

Hyväksytty Kuhmoisten  
sivistyslautakunnassa 23.8.2011

*KUHMOISTEN KUNNAN TERVEYSLIIKUNNAN  
TOIMENPIDEOHJELMA 2010-2020*



## SISÄLTÖ

1. Johdanto.....	3
2. Kuhmoisten kunta.....	4
- sijainti.....	
- luonto- ja ympäristö.....	
- väestörakenne.....	
- elinkeinorakenne.....	
- koulutus.....	
3. Liikuntatoimen nykytilanne.....	5
- tehtävän kuvaus ja toiminta-ajatus.....	
- liikuntatoimen henkilöstö.....	
- liikuntatoimen käyttömenot.....	
- kunnan järjestämät liikuntapalvelut.....	
- muut liikuntaa järjestävät tahot.....	6
- liikuntapaikat.....	6
4. Terveysliikunnan suositukset.....	6
- alle kouluikäisten liikuntasuositus.....	
- kouluikäisten liikuntasuositus.....	7
- Työikäisten ja ikääntyneiden liikuntasuositus.....	7
5. Ajatuksia terveysterveysliikunnan kehittämiseksi.....	7
- Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen.....	
- Työikäisiin kohdentuva toiminta.....	
- Ikääntyneet ja liikuntarajoitteiset.....	8
6. Muuta huomioitavaa.....	8
7. Lähteet.....	8

## 1. JOHDANTO

Päijät-Hämeessä on asetettu tavoitteeksi olla terveystuokunnan edelläkävijä Suomessa vuoteen 2020 mennessä. Tämä tarkoittaa, että Päijät-Hämeen liikuntaolosuhteet, -tarjonta ja terveystuokunnan asiantuntemus lisäävät alueellista vetovoimaisuutta sekä päijäthämäläiset liikkuvat enemmän kuin muiden maakuntien asukkaat.

Päijät-Hämeen liiton toimesta toteutettiin vuoden 2008 aikana Palvelurakennemuudistus-projekti, johon yhtenä osana kuului maakunnan Terveystuokuntastrategia. Strategian eräänä tavoitteena on, että Päijät-Hämeen maakunnan sekä Päijät-Hämeen liikunnan toimialueella olevissa kunnissa laaditaan kuntakohtaiset terveystuokunnan toimenpideohjelmat vuosiksi 2010-2020.

Päijät-Hämeen liikunta, alueellisena keskusjärjestönä on mukana toteuttamassa tätä tavoitetta. Vaikka Kuhmoisten kunta kuuluu Keski-Suomen liiton vaikutuspiiriin, kunnassa toimivat liikuntajärjestöt kuuluvat Päijät-Hämeen liikunnan toiminta-alueeseen.

Kuhmoisissa, kuten muissakin kunnissa, sairauksien ennaltaehkäisy ja kuntalaisten elämänlaadun parantaminen on aina halvempaa ja järkevämpää kuin seurauksien hoito. Monet elintapasairaudet (esim. lihavuus, 2-tyypin Diabetes) ovat yhteydessä riittämättömään liikuntaan. Panostamalla ennaltaehkäisevään toimintaan ja terveystuokunnan edistämiseen voidaan säästää yhteiskunnan varoja huomattavasti. Ennaltaehkäisyn merkitys korostuu entisestään ikärakenteen muuttuessa yhä vanhemmaksi. Aktiiviset liikkuvat joka tapauksessa, mutta haasteena on motivoida uusia ja liikunnallisesti passiivisia väestöryhmiä liikunnan pariin.

Kuhmoisissa on suhteellisen hyvin pystytty noudattamaan liikuntalain tavoitetta: ”Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät”.

Tämän Kuhmoisten terveystuokunnan tavoiteohjelman puitteissa on pyritty tarkastelemaan kunnan väestö- ja elinkeinorakennetta, koulutus- ja järjestötoimintaa sekä niihin liittyviä mahdollisuuksia toteuttaa omalta osaltaan Päijät-Hämeen maakunnallista terveystuokuntastrategiaa. Lisäksi pyritään tuomaan esille vaihtoehtoja terveystuokunnan toteuttamiseksi eri väestöryhmissä.

***”Terveystuokunnalla tai terveyttä edistävällä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka ylläpitää tai edistää terveyttä riippumatta liikunnan toteuttamistavoista tai syistä. Terveystuokuntaan kuuluu sekä arki- että kuntoliikunta. Arkiliikuntaan kuuluu arkielämän toimien sisältämä liikunta, kuten työmatkakävely ja pihatyöt. Kuntoliikunnan tavoite eroaa arkiliikunnan tavoitteesta. Kuntoliikuntaa harrastetaan fyysisen kunnan ylläpitämiseksi tai parantamiseksi”.***

## KUHMOISTEN KUNTA

### 1.1 Sijainti

Kuhmoisten kunta kuuluu Jämsän seutukuntaan ja Keski-Suomen maakuntaan. Kuntaa halkoo valtatie 24. Matkaa kuntakeskuksesta on Lahteen noin 75 km, Tampereelle noin 85 km, Jyväskylään noin 100 km sekä Helsinkiin noin 185 km.

### 1.2 Luonto- ja ympäristö

Kunnan pinta-ala on 937 km<sup>2</sup>, josta vesistöä 276 km<sup>2</sup>. Kunnan sijainti Päijänteen länsirannalla antaa erinomaiset mahdollisuudet kalastukselle ja luontomatkailun ystäville. Kesällä Kuhmoisten väkiluku moninkertaistuu, kun kunnan alueella olevat reilut 3000 kesämökkiä saa asukkaansa.

### 1.3 Väestörakenne

Kunnan asukasluku oli 31.12.2009 2 588 henkilöä. (Kuntaliitto 31.12.2009)

Ikäryhmät	%	henkilöä	ennuste 2010	ennuste 2020	ennuste 2025
0- 6 vuotiaat	4,3	114	100	88	86
7-14 vuotiaat	6,7	176	164	121	117
15-64 vuotiaat	56,7	1 497	1 428	1 081	983
65-74 vuotiaat	15,4	406	425	538	477
75-84 vuotiaat	12,5	329	312	333	416
85- vuotiaat ja sitä vanhemmat	4,4	117	128	149	165
<b>Yhteensä:</b>	<b>100,0</b>	<b>2 639</b>	<b>2 557</b>	<b>2 310</b>	<b>2 244</b>

Taulukosta voidaan havaita, että kunnan työikäinen väestö vähenee yli 400 henkilöä vuoteen 2020 tultaessa. Vastaavasti 65-vuotiaiden ja sitä vanhemman väestön osuus kasvaa vastaavana aikana yhteensä lähes 150 henkilöllä. Väestörakenteen muutos aiheuttaa melkoista painetta ikääntyneiden terveysliikunnan järjestämisessä ja eri hallinnonalojen yhteistyössä etsittäessä vaihtoehtoja väestörakenteen muutosten aiheuttamassa paineessa terveysliikunnan suhteen.

### 2.4 Elinkeinorakenne (Kuntaliitto 31.12.2006)

Kuntaliiton tilastojen mukaan Kuhmoisten työpaikkaomavaraisuus oli 31.12.2006 86,5 % ja työvoima 1 061 henkilöä.

Elinkeinorakenne oli vuoden 2006 lopussa seuraava: Maa- ja metsätalous 15,2 %, jalostus 23,8 % ja palvelut 58,6 %.

### 2.5 Koulutus

Kuhmoisten kunnassa toimii (1.8.2009) luokille 1-6 opetusta antava Kirkonkylän koulu sekä Kaukolan koulu, jossa opetusta saavat luokat 7-9. Kunnassa toimii oma lukio. Lisäksi Jämsän työväenopisto järjestää Kuhmoisissa terveysliikuntapainotteista kurssi- ja koulutustoimintaa.

### 3. LIIKUNTATOIMEN NYKYTILANNE

#### 3.1 Tehtävän kuvaus ja toiminta-ajatus

Liikuntatoimen tavoitteena on luoda edellytykset aktiiviselle ja monipuoliselle liikunnan harrastamiselle yhteistyössä eri yhteisöjen ja toimijoiden kanssa sekä ulkona että sisällä tapahtuvaan liikuntaan. Kunnan taholta toimitaan yhteistyössä seurojen kanssa kuntalaisten liikuntatottumusten ja liikuntamyönteisten asenteiden herättämiseksi aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittämiseksi.

#### 3.2 Liikuntatoimen henkilöstö

Liikuntatoimen henkilöstöön kuuluvat liikunta- ja nuorisosihteeri Olli Vainio sekä liikuntapaikkojen hoitaja Harri Pihkala.

#### 3.3 Liikuntatoimen käyttömenot/tulot

Vapaa-aikatoimen (liikunta- ja nuorisotoimi) käyttömenot olivat Kuhmoisissa vuonna 2009 180 309 euroa ja tulot 5 151 euroa, joten nettomenoksi jää 175 158 euroa

#### 3.4 Liikuntajärjestöt

Järjestön nimi:	Pääasialliset toimintamuodot:	jäseniä
Kuhmoisten Kumu	Yleisurheilu, hiihto	
Kuhmoisten Kopse	ratsastus	
Kuhmoisten Moottorikelkkailijat	moottorikelkkailu	
Kuhmoisten Naisvoimistelijat	naisvoimistelu	
Kuhmoisten Moottorikerho	moottoripyöräily	
Kuhmoisten Urheiluautoilijat	autoilu	
Mäkimaan Muhku	yleisurheilu, hiihto	
Päijät-Rasti	suunnistus	

#### Kuhmoisten kunnan järjestämät liikuntapalvelut

Liikuntatoimi tarjoaa liikuntapaikat ja palvelut tasapuolisesti kaikkien käyttöön.

Ulkoliikuntapaikkoja ovat urheilukenttä, Karkjärven kuntorata, Kirkonkylän uimala ja muut uimarannat, hiihtoladut, jääkiekkokaukalo ja luistinrata, tenniskenttä, skeittiparkki, frisbeegolf-rata, katukoris, mäenlaskupaikka, retkeily- ja suunnistusreitit.

Sisäliikuntaa voi harrastaa koulukeskuksen liikuntasaleilla, jousiammuntaradalla sekä kuntosalilla.

### 3.5 Muut liikuntaa järjestävät tahot

Jämsän työväenopisto järjestää Kuhmoisissa liikuntapainotteista ohjelmaa seuraavissa ryhmissä: KKI-ryhmä (34 osanottajaa), miesten jumppa (13 osanottajaa), senioritanssiryhmä (9 osanottajaa, kaksi (2) Joogaryhmää, joissa yhteensä 29 osanottajaa sekä K 60 -vuotiaiden ryhmä, osanottajia 15.

### 3.6 Liikuntapaikat

Kuhmoisissa on erinomaiset liikunta- ja vapaa-ajanviettomahdollisuudet ympärivuotiseen kunnonkohennukseen – halusitpa puurtaa yksin, tai yhdessä.

#### Toimintakeskuksen läheisyydessä

- n. 2,6 km pururata ja talvella valaistu latu

#### Koulukeskuksessa

- kaksi liikuntasalia sekä kuntosali
- sisäjousiammuntarata
- pallokenttä/jääkiekkokaukalo ja tenniskenttä
- skeittiparkki ja katukoris
- frisbeegolf-rata
- mäenlaskupaikka

#### Keskustassa

- uimala Karkjärven rannalla, Kokkonniemen uimaranta
- urheilukenttä
- Velisjärven 8 km:n retkeilyreitti

#### Muut

- uimarannat: Kalholanniemi, Tehin hiekka
- hiihtoladut
- retkeily- ja suunnistusreitit

## 4. TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUKSET

Valtakunnallisesti merkittävimpänä terveysliikuntasuosituksena voitaneen pitää UKK-instituutin määrittelemää terveysliikuntasuositusta. Kaikki terveysliikunnan suositukset lähtevät siitä, että liikkumisen tulee olla säännöllistä, riittävän monipuolista, viikoittain toistuvaa ja yksilölliset erot huomioon ottavaa.

### 4.1 Alle kouluikäisten liikuntasuositus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen (2005) mukaan alle kouluikäinen tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, sillä liikunta on edellytyksenä lapsen normaalille kasvuille ja kehitykselle. Alle kouluikäisten liikunta on pääasiassa lapsen omaehtoista toimintaa, jota varhaiskasvatushenkilöstö ja vanhemmat voivat tukea huolehtimalla, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti ja päivittäisen liikunnan määrä täyttyy.

## 4.2 Kouluikäisten liikuntasuositus

Kouluikäisten liikuntasuosituksen (2008) mukaan liikunnan vähimmäismäärä 7-vuotiaille on kaksi tuntia ja 18-vuotiaille tunti päivässä. Nämä vähimmäismäärät ylittämällä voidaan vähentää useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja kuten lihavuutta ja aineenvaihdunnan sairauksia. Suurin hyöty saavutetaan, kun päivittäiseen liikuntaan sisältyy reippaan liikunnan jaksoja, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran.

## 4.3 Työikäisten ja ikääntyneiden liikuntasuositus

Kansainvälisen terveysliikuntasuosituksen (2008) mukaan työikäisten ja ikääntyneiden tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa terveysliikuntaa (esim. ripeä kävely) vähintään puoli tuntia viitenä päivänä viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavampaa kestävyysliikuntaa (esim. juoksu) vähintään 20 minuuttia kolmesti viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntoa kehittävää harjoittelua tulisi olla pari kertaa viikossa. Liikunnan kokonaismäärän voi kerryttää lyhyemmistä suorituksista, joiden kesto on vähintään 10 minuuttia. Ikääntyneille suositellaan kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi liikkuvuus ja tasapainoharjoittelua.

## 5. AJATUKSIA TERVEYSLIIKUNNAN KEHITTÄMISEKSI KUHMOISISSA

Kuhmoisissa on väestömäärä huomioiden monipuolista järjestötoimintaa ja hyvät liikunta- paikat. Nämä seikat antavat hyvät lähtökohdat suunniteltaessa ja toteutettaessa kunnallista terveysliikuntaa.

### Tavoite:

Kuhmoisten kunnan terveysliikunnan toimenpideohjelman keskeisenä tavoitteena on aktivoida kuntalaisia kiinnittämään huomiota omaan ja läheistensä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Tämä pitää sisällään liikkumisen lisäksi terveyttä edistävien elintapojen omaksumisen.

Toimenpideohjelma kohdennetaan seuraaviin ryhmiin: lapset ja nuoret, työikäiset sekä ikääntyneet kuhmoislaiset.

### 5.1 Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen

- Neuvolatoiminnassa annetaan äideille lasten liikuntavinkkejä
- Päiväkodin/perhepäivähoidon, koulujen ja seurojen nuorisotyön yhteistoiminta
- Lasten parissa työskentelevien liikuntakoulutuksen aloittaminen/lisääminen yhteistyössä esim. Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun kanssa.
- Liikuntavälineiden ja ympäristön kehittäminen liikuntaystävälliseksi (lähiliikuntapaikat)
- Liikuntakerhot koulupäivien jälkeen (koulut, seurat > ohjaajakoulutus)

### 5.2 Työikäisiin kohdentuva toiminta

- Otetaan käyttöön terveyskeskus/työterveyslääkärin antama liikuntalähete (ohjaus toiminnan alkaessa esim. fysioterapia).

Vaihtoehtona on, että lääkärille toimitetaan tiedot/luettelo kunnan alueella olevista liikuntapalveluista ja ohjataan henkilö ko. toimintaan.

- Liikuntapalvelujen tuottaminen yhteistyössä kunnan, työväenopiston, järjestöjen ja työpaikkojen kanssa
- Kehitetään kunnan oman henkilöstön liikuntaa osana työkykyä ja viihtyvyyttä ylläpitävää henkilöstöpolitiikkaa.

### **5.3 Ikääntyneet ja liikuntarajoitteisten liikuntapalvelut**

- Ikäihmisten ja liikuntarajoitteisten terveysliikunnan keskeinen tavoite on toimintakyvyn ylläpitävän liikunnan ja lihaskunnan parantaminen liikunnan avulla. Tavoitteena on, että ikääntyneet voivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään.
- Hankitaan esim. kirjastoon liikuntavälineiden ”lainauslaatikko”. Ohjausta tarvittaessa välineiden käytössä tietyinä päivinä viikossa. (ohjaus esim. kirjaston henkilökunta).
- Yhteistyön kehittäminen eri hallinnonalojen sekä järjestöjen kanssa.

## **6. MUUTA HUOMIOITAVAA**

- Selvitetään eri toimintojen rahoitusmahdollisuudet (KKI, Opetusministeriö, Nuori-Suomi sekä työllistämistuen käyttö). Yhteistoimintaa eri järjestöjen ja ehkä naapurikuntien kanssa.
- Perustetaan kuntaan terveysliikuntatoimijoista paikallinen ohjausryhmä, joka tukee ja ohjaa kunnan terveysliikuntatoimintaa. Hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan kunnassa mahdollisesti jo olevia yhteistyöryhmiä.
- Otetaan uusien lähiöalueiden kaavoituksessa huomioon riittävät varaukset ulkoilualueille lasten liikuntapaistoille, lähiliikuntapaikoille sekä kevyen liikenteen väylille.

## **7. LÄHTEET**

- Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategia 2009-2020
- Kuntaliitto/Tilastot
- UKK -instituutti – Liikuntasuositukset