

LIKKUVA AIKUIINEN

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2020

LIKKUVA AIKUINEN

Maaliskuu 2021

Liikkuva aikuinen -ohjelma

Lutakonaukio 1

40100 Jyväskylä

info@liikkuva aikuinen.fi

Mira Juuma

Puh. 044 263 0041

mira.juuma@liikkuva aikuinen.fi

Katariina Tuunanen

Puh. 040 635 1026

katariina.tuunanen@liikkuva aikuinen.fi

Sisällys

Johdanto	1
Tiivistelmä	3
Aineisto	4
Tulokset.....	6
Yhteenveto ja johtopäätökset	11
Lähteet	13
Liitteet	
Liite 1 Liikunnan aluejärjestöt	
Liite 2 Liikuntaneuvonnan kehitys 2017–2020 karttakuvina	

Johdanto

Vuosittain tehtävä Liikuntaneuvonnan tila Suomessa -selvitys kuvaa työikäisten liikuntaneuvonnan nykytilaa ja kehitystä Suomessa. Noin 80 prosenttia suomalaisista aikuisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi¹. Liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustannukset². Mikäli viisi prosenttia liian vähän liikkuvista saadaan liikkumaan suositusten mukaisesti, voidaan sen katsoa tuovan kunnalle satojen tuhansien, jopa miljoonien eurojen säästöt.³

Liikkuva aikuinen -ohjelma (LAO) on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama valtakunnallinen työikäisten liikkumisen edistämishjelma, jonka visiona on tehdä aktiivisuudesta uusi normaali. **Valtakunnallisena tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.** Liikkuva Aikuinen -ohjelma koordinoi valtakunnallisesti kunnissa toteutettavaa liikuntaneuvontaa.

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on prosessi, jonka tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin. Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi. Liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena yhteistyönä saumattomassa palveluketjussa.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmä 2017

Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta. Liikuntaneuvonnan tärkein piirre on sen ympärille rakentuva palveluketju, jonka kautta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja ohjataan liikuntaneuvontaan. Yleisimmin liikuntaneuvonnasta vastaa kunnan liikuntapalvelut, ja palveluketjussa ovat mukana sosiaali- ja terveydenhuolto (sote) sekä paikallisyhdistykset, joilla on liikuntatoimintaa. Toinen merkittävä asia on liikuntaneuvonnan prosessimuotoisuus. Se tarkoittaa, että liikuntaneuvonnalla on alku ja loppu. Asiakkaan polku liikuntaneuvonnassa on aina yksilöllinen ja hänen tarpeisiinsa räätälöity. Liikuntaneuvoja kuuntelee asiakasta, auttaa häntä kirkastamaan omia arvojaan ja pohtimaan liikkumisen esteitä sekä ratkaisuja niihin. Asiakas asettaa itselleen tavoitteet ja neuvonnan myötä löytää motivaation liikkumiseen.

Kansallisena tavoitteena on, että liikuntaneuvontaa on saatavilla jokaisessa Suomen kunnassa, se on yhdenmukaista ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Liikkuva Aikuinen -ohjelma viestii liikuntaneuvonnasta kohderyhmilleen – päättäjille, ammattilaisille ja suurelle yleisölle – liikuntaneuvonnan tavoitteista ja toiminnasta. Liikuntaneuvonnan mahdollisimman tarkka määrittely on tärkeää palvelun yhtenäistämiseksi. Asiakkaan tulisi saada samanlaatuista palvelua muuttaessaan Hangosta Rovaniemelle. Tulevat Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset ja suosituksissa esiin tulevat kriteerit ohjaavat jatkossa liikuntaneuvonnan järjestäjiä. Valtakunnalliset liikuntaneuvonnan

suositukset julkaistaan maaliskuussa 2021. Tulevat suositukset ohjaavat jatkossa liikuntaneuvonnan järjestäjiä.

Tämä vuoden 2020 Liikuntaneuvonnan tila -selvitys kuvaa työikäisten liikuntaneuvonnan tilaa vuonna 2020 ja kehitystä Suomessa viime vuosien aikana.

Kiitämme Sinua, että olet mukana tekemässä aktiivisuudesta uuden normaalin!

Tiivistelmä

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2020 -selvityksen kansallisena tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi. Selvityksen aineisto kerättiin aluejärjestöjen, valtakunnallisten liikuntafoorumien, ja muiden Liikkuva aikuinen -ohjelman verkostojen kautta. Meneillään olevista hankkeista saatiin tietoa Aluehallintovirastoilta.

Tiedonkeruuvaiheessa terveystuonnan kehittäjät (telikehittäjät) olivat yhteydessä kuntiin ja tarvittaessa tietoja täydennettiin tutustumalla kuntien sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden verkkosivuihin. Aineistonkeruussa käytettiin liikunnan aluejärjestöjen toiminta-alueita, joka kattaa kaikki Manner-Suomen kunnat.

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2020 -selvityksen mukaan työikäisille kohdennettu liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena joka toisessa (50 %) Manner-Suomen kunnista. Poikkihallinnollisella liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan vahvaa ja saumatonta yhteistyötä liikuntaneuvonnan palveluketjun eri toimijoiden, yleensä kunnan liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välillä⁴. Liikuntaneuvontaa poikkihallinnollisena toteuttavista 148 kunnasta 24 käynnisti liikuntaneuvontaa hankerahoituksella ja loput 124 kuntaa oli vakiinnuttanut toiminnan. Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneiden kuntien määrä oli kasvanut kahdeksalla kunnalla edellisvuodesta.

Maakuntien välillä oli suuria eroja. Parhaiten liikuntaneuvonta toteutui Kymenlaaksossa, Pohjois-Karjalassa ja Päijät-Hämeessä, joiden kaikissa kunnissa oli vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta. Eniten tukea liikuntaneuvonnan aloittamisessa tarvitaan Kanta-Hämeessä ja Pohjanmaalla, joissa liikuntaneuvontaa tarjosi alle 10 % kunnista. Tulokset osoittavat, että myös jatkossa tarvitaan vieläkin tiiviimpää paikallista yhteistyötä ja kohdennettuja toimenpiteitä lisäämään liikuntaneuvonnan saatavuutta Suomessa.

Aineisto

Tiedonkeruu

Joulukuussa 2020 lähetettiin tietopyyntö sähköpostitse Liikunnan aluejärjestöjen terveysliikunnan kehittäjille (telikehittäjät). He tekevät jatkuvasti vahvaa yhteistyötä alueensa kuntien kanssa liikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Selvityksen aineisto kerättiin aluejärjestöjen, valtakunnallisten liikuntafoorumien, ja muiden Liikkuva aikuinen -ohjelman verkostojen kautta. Meneillään olevista hankkeista saatiin tietoa Aluehallintovirastoilta.

Tiedonkeruuvaiheessa telikehittäjät olivat yhteydessä alueidensa kuntiin, ja tarvittaessa tietoja täydennettiin kuntien sekä sosiaali- ja terveystieteiden verkkosivuilta kerätyillä tiedoilla. Liikunnan aluejärjestöjen toiminta-alueen mukaisesti aineistonkeruu rajattiin koskemaan Manner-Suomen kuntia.

Liikkuva aikuinen -ohjelma halusi selvittää, missä kunnissa tarjotaan liikuntaneuvontaa ja missä muodossa. Lisäksi selvitettiin, mikä taho vastaa liikuntaneuvonnan järjestämisestä sekä mahdollisen hankeavustuksen myöntäjä ja hankehallinnoija. Jokainen kunta sai liikuntaneuvonnan tilasta arvon 0–4:

- 0) Ei liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke (sote mukana)
- 2) Liikuntaneuvontahanke (sote ei mukana)
- 3) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta (sote mukana)
- 4) Vakiintunut muu liikuntaneuvonta (sote ei mukana)

Tiedonkeruussa korostettiin palvelun poikkihallinnollisuutta liikuntaneuvonnan palveluketjussa. Poikkihallinnollisella liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan saumatonta ja riittävää yhteistyötä sekä jatkuvaa yhteydenpitoa liikuntaneuvonnan palveluketjun eri toimijoiden, yleensä kunnan liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välillä. Toimivan liikuntaneuvonnan palveluketjun edellytyksiksi on aikaisemmin määritelty eri toimijatahojen verkostoituminen, sujuva keskinäinen tiedonsiirto, kattava potilastietojärjestelmä, yhteiset tavoitteet, yhdessä sovitut käytännöt ja työtavat sekä riittävät henkilöstöresurssit⁴.

Arvot 1 ja 3 saavissa kunnissa tuli olla liikuntaneuvontaa toteuttavan tahon ja sote-palvelujen välillä sovitut käytännöt. Liikkuva aikuinen -ohjelma halusi kartoittaa myös liikuntaneuvonnan tilan niissä kunnissa, joissa liikuntaneuvonta ei ollut poikkihallinnollista, joten arvon 4 saivat kunnat, joissa sote-palveluiden kanssa ei ollut sovittuja käytäntöjä.

Tammikuussa 2021 tiedot lähetettiin vielä koottuna tarkastettavaksi ja täydennettäväksi aluejärjestöille, valtakunnallisille liikuntafoorumille, Aluehallintovirastoille ja muille Liikkuva aikuinen -ohjelman verkostoille. Aineistonkeruu valmistui tammikuun 2021 lopussa. Vastaukset liikuntaneuvonnan tilasta vuonna 2020 saatiin kaikista Manner-Suomen kunnista.

Tiedonkeruu toteutettiin samalla tavalla vuosina 2017, 2018 ja 2019. Tiedonkeruuta työikäisten liikuntaneuvonnan tilasta on tehty jo vuodesta 2015, mutta ei näin systemaattisesti kuin vuosina 2017–2020.

Aineiston käsittely

Tulosten vertailtavuuden vuoksi vuoden 2020 arvot muokattiin vastaamaan vuoden 2017, 2018 ja 2019 luokittelua, jolloin kuntien liikuntaneuvonnan tulokset on esitetty seuraavasti:

- 0) Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan hanke
- 2) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta

Vuoden 2020 arvoista ne kunnat, joissa sote-palvelut eivät olleet mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa (luokat 0, 2 ja 4) yhdistettiin kuuluvaksi luokkaan 0) ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa. Ne kunnat, joissa oli 1) poikkihallinnollinen hanke tai 3) poikkihallinnollinen vakiintunut liikuntaneuvonta, säilyivät omina luokkinaan.

Arvojen uudelleen luokittelu

Vuoden 2020 **alustavat** arvot:

- 0) Ei liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke (sote mukana)
- 2) Liikuntaneuvontahanke (sote ei mukana)
- 3) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta (sote mukana)
- 4) Vakiintunut muu liikuntaneuvonta (sote ei mukana)

Vuosien 2017, 2018, 2019 ja 2020 **lopulliset** arvot:

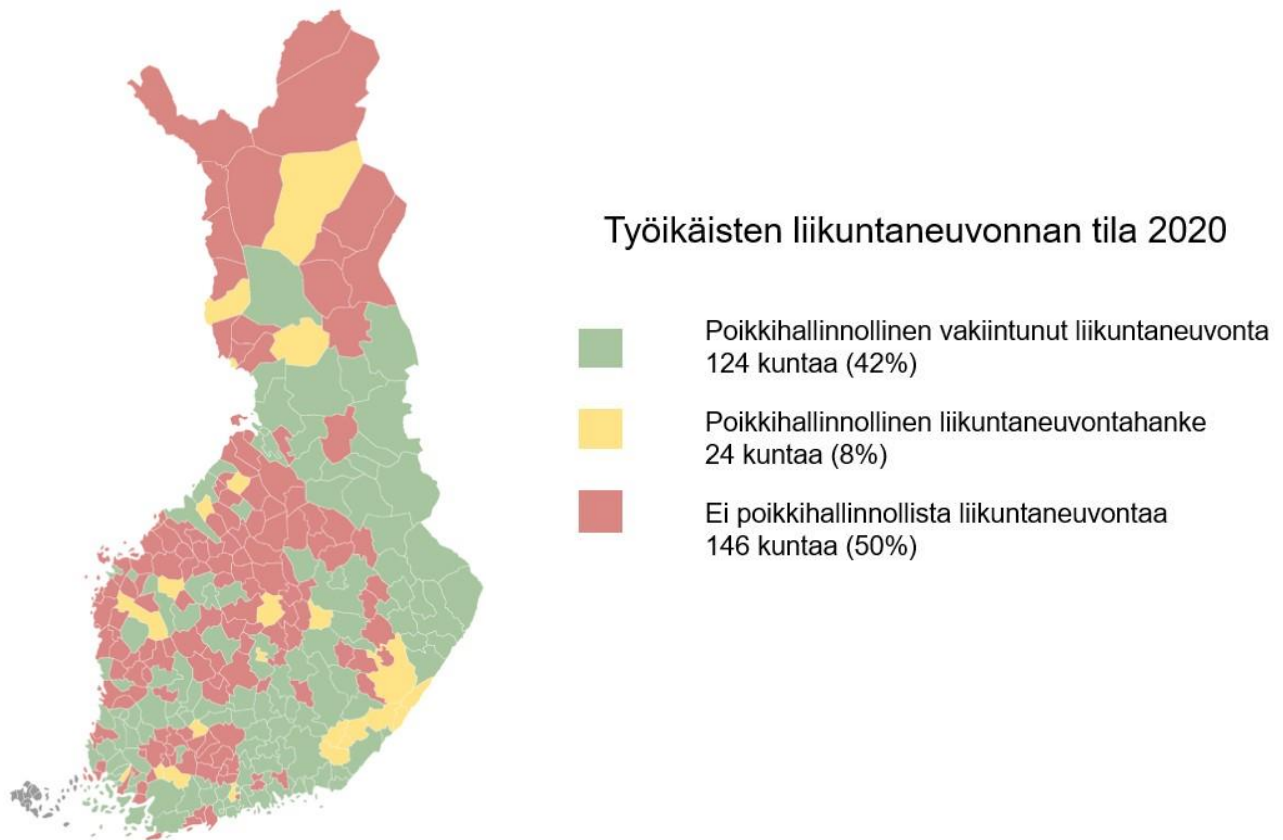
- 0) Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke
- 2) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta

Vakiintunut liikuntaneuvonta tarkoittaa, että kunta toteuttaa liikuntaneuvontaa omarahoitteisesti ja vahvassa yhteistyössä sote-palvelujen kanssa. Kunnat, joissa on poikkihallinnollinen liikuntaneuvontaneuvontahanke tarkoittaa kuntia, joissa liikuntaneuvontaa käynnistetään hankerahoituksella. Mikäli liikuntaneuvonta on jo vakiintunut ja sitä *kehitetään* hankeavustuksella, annettiin kunnalle arvo 3) vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta.

Tulokset

Liikuntaneuvonnan tila 2020

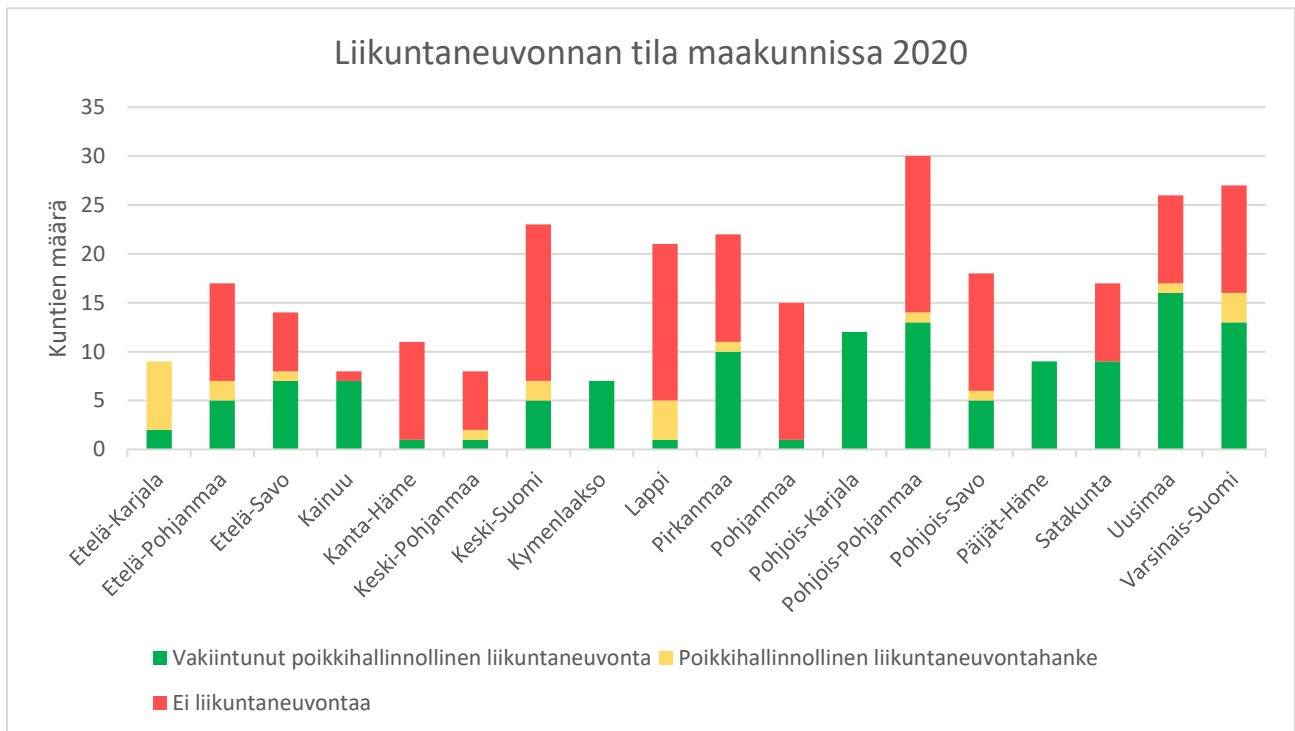
Vuonna 2020 liikuntaneuvontaa oli tarjolla 50 % Manner-Suomen kunnista (n=148). Näistä kunnista 124 oli vakiinnuttanut liikuntaneuvonnan ja 24 kuntaa käynnisti toimintaa hankeavustuksella. 146 kunnassa (50 %) ei ollut lainkaan poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa (kuva 1). Manner-Suomen kuntia vuonna 2020 oli 294.



Kuva 1. Liikuntaneuvonnan tila Suomessa 2020.

Liikuntaneuvonnan tila maakunnissa

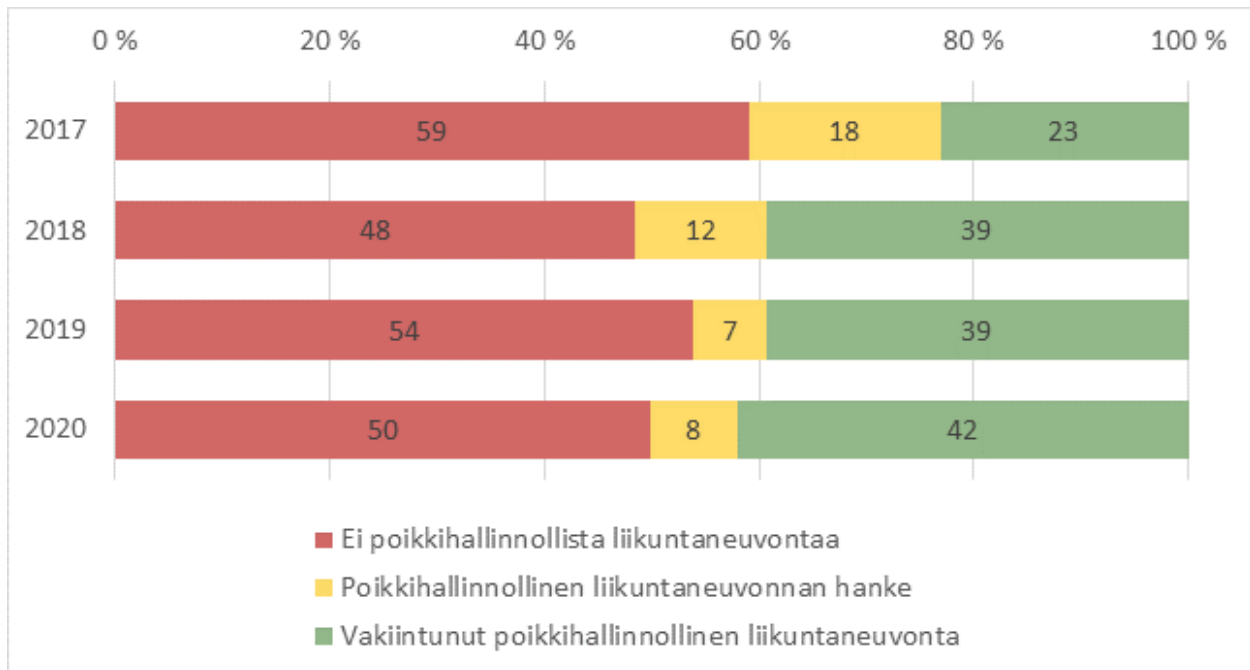
Liikuntaneuvonnan toteutumisessa oli suuria eroja maakuntien välillä. Kuntien määrä maakunnissa vaihtelee seitsemän ja kolmenkymmenen välillä. Parhaiten liikuntaneuvontaa toteutui Kymenlaaksossa, Pohjois-Karjalassa ja Päijät-Hämeessä. Näiden maakuntien kaikissa kunnissa oli vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvontaa. Lisäksi Etelä-Karjalassa liikuntaneuvontaa tarjottiin kaikissa maakunnan kunnissa – osa vakiintuneena ja osa hankeavusteisena. Myös Etelä-Savon, Kainuun, Pirkanmaan, Satakunnan, Uudenmaan ja Varsinais-Suomen maakuntien kunnista yli puolessa oli tarjolla liikuntaneuvontaa – joko vakiintuneena toimintana tai hankerahoituksella toimivana. Eniten tukea liikuntaneuvonnan aloittamisessa tarvitaan Pohjanmaalla ja Kanta-Hämeessä (kaavio 1).



Kaavio 1. Liikuntaneuvonnan tila maakunnissa 2020.

Liikuntaneuvonnan kehitys vuosina 2017–2020

Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneiden kuntien määrä on kasvanut 3 % edellisvuoteen verrattuna. Vuonna 2019 poikkihallinnollisen liikuntaneuvontapalvelun vakiinnuttaneita kuntia oli 116, kun niitä vuonna 2020 oli 124. Hankerahoituksella liikuntaneuvontaa käynnistävien kuntien määrä on vähentynyt tasaisesti vuodesta 2017 vuoteen 2019, mutta vuonna 2020 kuntia oli 1 % enemmän kuin edellisenä vuotena. Vuonna 2020 liikuntaneuvontaa toteutti hankeavustuksella 24 kuntaa (8 %) (kaavio 2). Lisäksi viisi liikuntaneuvonnan vakiinnuttanutta kuntaa kehitti toimintaa hankerahoituksella (2 %). Yhteensä liikuntaneuvonnan hankkeita oli siis 54 kunnassa (18 %). Yleisimmin avustusta liikuntaneuvonnan käynnistämiseen ja kehittämiseen olivat myöntäneet Aluehallintovirastot.



Kaavio 2. Liikuntaneuvonnan kehitys vuosina 2017–2020.

Liikuntaneuvonnan saatavuus

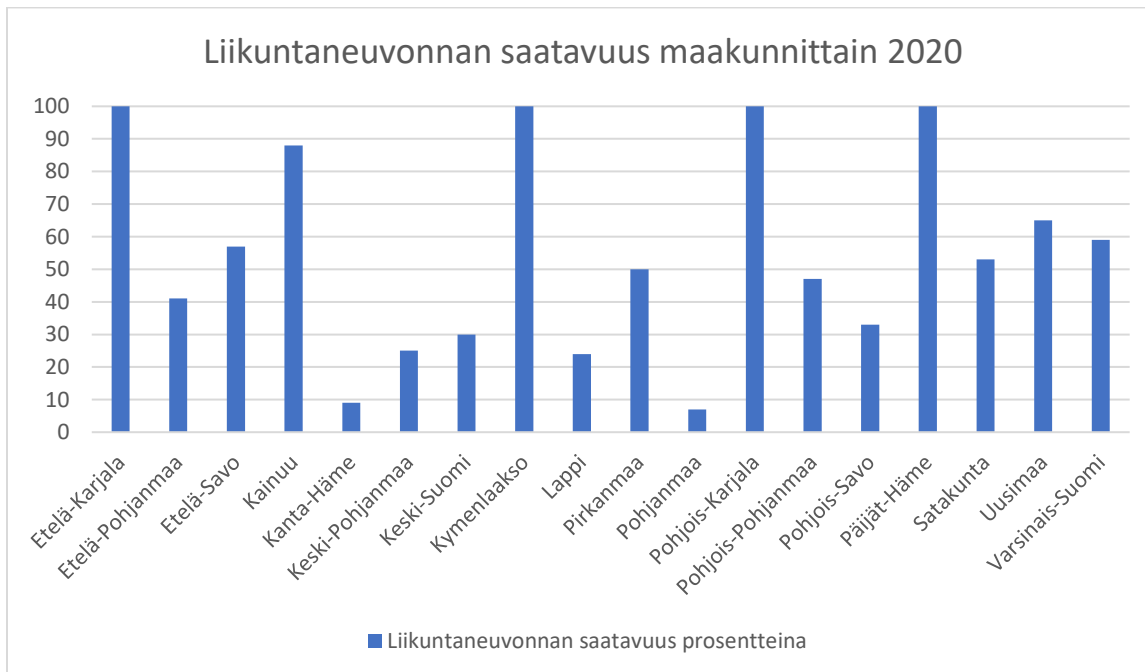
Asiakkaan näkökulmasta tarkasteltuna sillä ei ole väliä toteutetaanko liikuntaneuvonta hankeavustuksella vai onko toiminta vakiintunutta (omarahoitteisesti toteutettu). Vuonna 2020 liikuntaneuvontaa oli saatavilla 148 kunnassa, mikä on 12 kuntaa enemmän kuin edellisvuonna. Vuonna 2019 liikuntaneuvontaa oli saatavilla 136 kunnassa, vuonna 2018 saatavuus oli 152 ja vuonna 2017 se oli 121 (kaavio 3).



Kaavio 3. Liikuntaneuvonnan saatavuus 2017–2020.

Liikuntaneuvonnan saatavuus maakunnittain 2020

Sen lisäksi, että poikkihallinnollista liikuntaneuvonnan saatavuutta voidaan tarkastella kuntatasolla, voidaan tarkastella myös maakunnallista saatavuutta. Maakunnat, joissa poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa tarjoavat kaikki kunnat – riippumatta siitä, onko toiminta hankerahoitteista vai omavaraista – ovat Etelä-Karjala (100 %), Kymenlaakso (100 %), Pohjois-Karjala (100 %) ja Päijät-Häme (100 %). Lisäksi yli 50 prosenttia maakunnan kunnista tarjoaa liikuntaneuvontaa Etelä-Savossa (57 %), Kainuussa (88 %), Pirkanmaalla (50 %), Satakunnassa (53 %), Uudellamaalla (65 %) sekä Varsinais-Suomessa (59 %). Eniten tukea liikuntaneuvonnan käynnistämiseen tarvitaan Kanta-Hämeessä (9 %) ja Pohjanmaalla (7 %) (kaavio 4).



Kaavio 4. Liikuntaneuvonnan saatavuus maakunnittain 2020.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Liikkuva Aikuinen -ohjelma koordinoi valtakunnallisesti kunnissa toteutettavaa liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että **jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi**. Tavoitteen saavuttamiseksi on jatkossa tehtävä tavoitteellisia ja pitkäjänteisiä toimenpiteitä.

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2020 -selvitys auttaa muodostamaan ajantasaisen ja päivitetyn käsityksen kuntien liikuntaneuvonnan tämänhetkisestä tilasta. Nykytilaselvitys toimii taustaselvityksenä, kun kehitetään liikuntaneuvonnan saatavuutta sekä Liikkuva aikuinen -ohjelman toimenpiteiden suunnittelua.

Liikuntaneuvonta on tehokas ja hyväksi havaittu keino tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat kuntalaiset ja ohjata heidät liikunnallisen elämäntavan pariin. Liikuntaneuvonnan (elintapaohjauksen) edistämistä tukee myös Sanna Marinin hallitusohjelma⁶ sekä valtakunnalliset linjaukset; Liikuntapoliittinen selonteko⁵ ja Valtioneuvoston periaatepäätös hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisestä. Jotta liikuntaneuvonnan asema olisi nykyistä turvatumpi, tulee se kirjata osaksi kuntastrategioita, soten palveluketjuja sekä tulevien sote-keskusten toimintaa. Jotta liikuntaneuvontaa tarjottaisiin jokaisessa Suomen kunnassa, on tärkeää myös vakuuttaa kunta- ja sote-päätäjät palvelun tarpeellisuudesta.

Liikuntaneuvonta ei ole lakisääteinen palvelu, joten on mahdollista, että kuntien kiristytvä taloustilanne ja tuleva soteuudistustyö heikentää liikuntaneuvonnan mahdollisuutta vakiintua kuntiin ja hankaloittaa tilannetta myös niissä kunnissa, joissa palvelu on jo vakiintunut. Toisaalta se voi olla kuntien, soten ja paikallisyhdistysten yhteinen hyvinvointipalvelu, joka vähentää liikkumattomuuden kustannuksia. Vuoden 2018 Valtioneuvoston liikuntapoliittiseen selontekoon⁵ on kirjattu, että liikuntaneuvontaa tulee olla tarjolla jokaiselle kuntalaiselle ja kunnat sekä maakunnat yhdessä huolehtivat palvelun saatavuudesta. Nykyiseen hallitusohjelmaan⁶ on myös kirjattu elintapaohjaus yhdeksi keinoksi vahvistaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Laadukas liikuntaneuvonta vaatii monialaista yhteistyötä kunnissa, jotta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan, tunnistetaan ja liikkuminen otetaan puheeksi sekä tarvittaessa ohjataan asiakas liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonta toteutuu useimmiten kunnan liikuntapalveluiden järjestämänä tai terveydenhuollossa osana elintapaohjausta. Erityistä tukea tulee suunnata niihin kuntiin, joissa liikuntaneuvontaa ei ole vielä tarjolla. Erilaisia hyvä käytäntöjä järjestää liikuntaneuvontaa on tuotava nykyistä paremmin esille. Jotta tukitoimia voidaan kohdistaa, tarvitaan selvityksiä siitä, onko löydettävissä yhdistäviä tekijöitä niistä kunnista, joissa liikuntaneuvontaa ei ole. Jatkossa myös hankeavustuksia tulisi kohdistaa erityisesti kuntiin sekä maakuntiin, joissa ei ole liikuntaneuvontaa.

Jotta liikuntaneuvontaa pystytään yhtenäistämään ja saatavuutta parantamaan, tarvitaan laajaa kansallista yhteistyötä. Vuonna 2020 käynnistyneen Liikkuva aikuinen -ohjelman (LAO) tehtävänä on koordinoita ja kehittää liikuntaneuvontaa valtakunnallisesti. Ohjelman koordinoimat liikuntaneuvonnan foorumit kokoavat eri kohderyhmien kanssa työskenteleviä erilaisten ammattiryhmien ammattilaisia ympäri Suomen. Yhdessä foorumit laativat vuoden 2021 alussa liikuntaneuvonnan suositukset, jotka julkaistaan maaliskuussa 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset tukevat laadukkaan

liikuntaneuvonnan kehittämistä kuntiin ja maakuntiin. Suositukset ohjaavat rakentamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua ja yhtenäistämään neuvonnan sisällön laatua. Vuonna 2020 tammikuussa on julkaistu myös liikuntaneuvonta.fi -verkkosivusto, joka kokoaa tietoa liikuntaneuvonnasta niin asiakkaille, ammattilaisille kuin päättäjillekin.

Kuntien liikuntaneuvonnan tilaa tulee jatkossakin seurata. Liikuntaneuvonnan vaikutukset on pystyttävä osoittamaan nykyistä vahvemmin. Liikuntaneuvontaa kehittäville ja toteuttaville ammattilaisille on tarjottava tietoa ja tukea palvelun käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Viestinnän tulee tavoittaa myös suuri yleisö ja synnyttää liikuntaneuvonnasta positiivinen ja kiinnostava mielikuva.

Lähteet

- ¹ Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.
- ² Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.
- ³ Tampereen kaupunkiseutu 2019. Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike -ohjelmatyö.
https://www.tampereenseutu.fi/site/assets/files/4334/seutuliike_ohjelmatyo_30_8_2019.pdf
- ⁴ Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatua liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- ⁵ Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018.
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf
- ⁶ Valtioneuvosto 2019. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31.

Liitteet

Liite 1 Liikunnan aluejärjestöt

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry
www.eklu.fi

Etelä-Savon Liikunta ry
www.esliikunta.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
www.eslu.fi

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
www.hlu.fi

Kainuun Liikunta ry
www.kainuunliikunta.fi

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry
www.kepli.fi

Keski-Suomen Liikunta ry
www.kesli.fi

Kymenlaakson Liikunta ry
www.kymli.fi

Lapin Liikunta ry
www.lapinliikunta.com

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Turun toimisto
www.liiku.fi

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Porin toimisto
www.liiku.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
www.plu.fi

Pohjois-Karjalan Liikunta ry
www.pokali.fi

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
www.popli.fi

Pohjois-Savon Liikunta ry
www.pohjois-savonliikunta.fi

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
www.phlu.fi

Liite 2 Liikuntaneuvonnan kehitys 2017–2020 karttakuvina

