



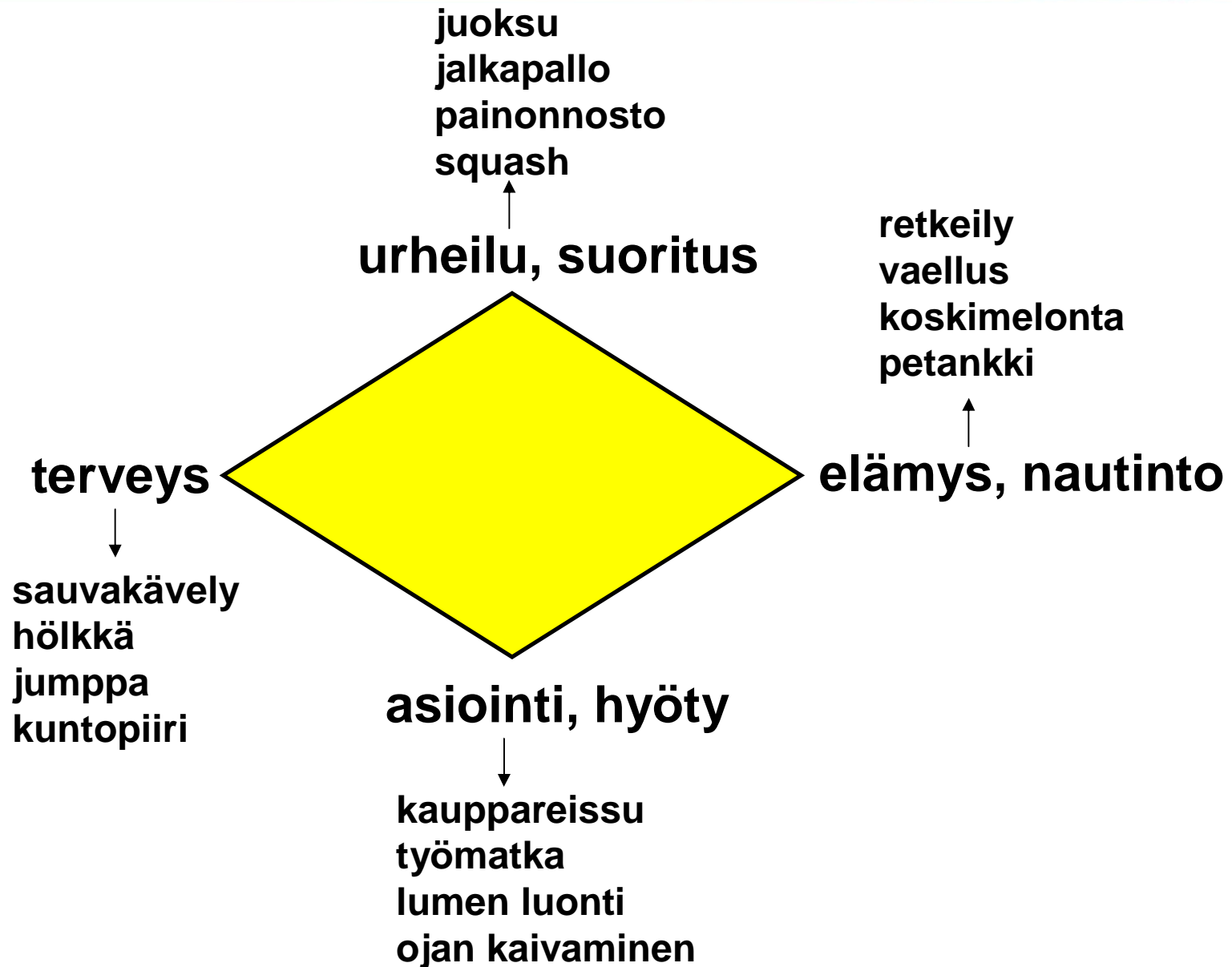
SUOMEN AKATEMIA  
TIETEEN RAHOITTAJA JA ASIAANTUNTIJA

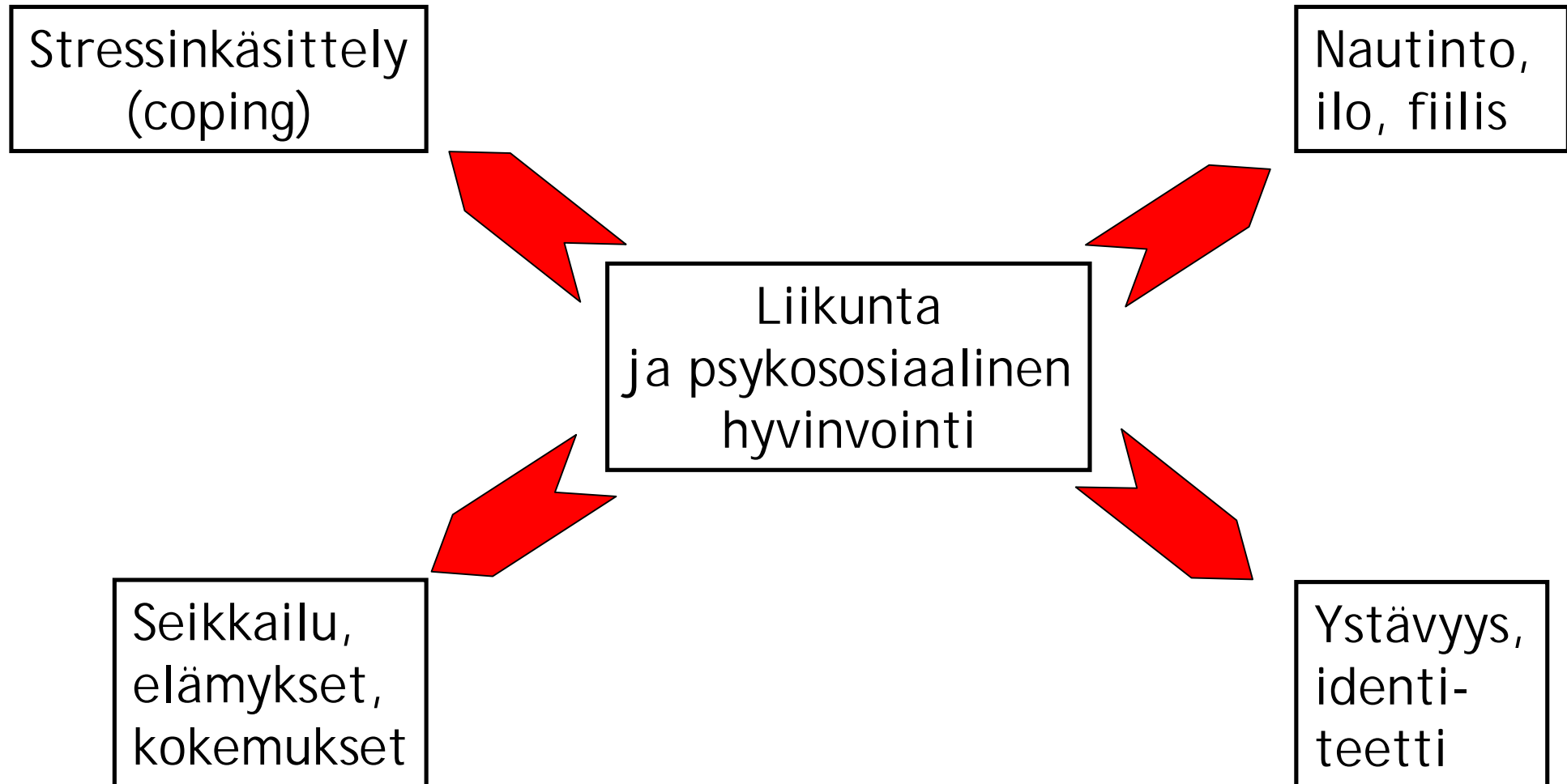
*Kaupunki ihmisille - hyvinvointia ja kustannussäästöjä*

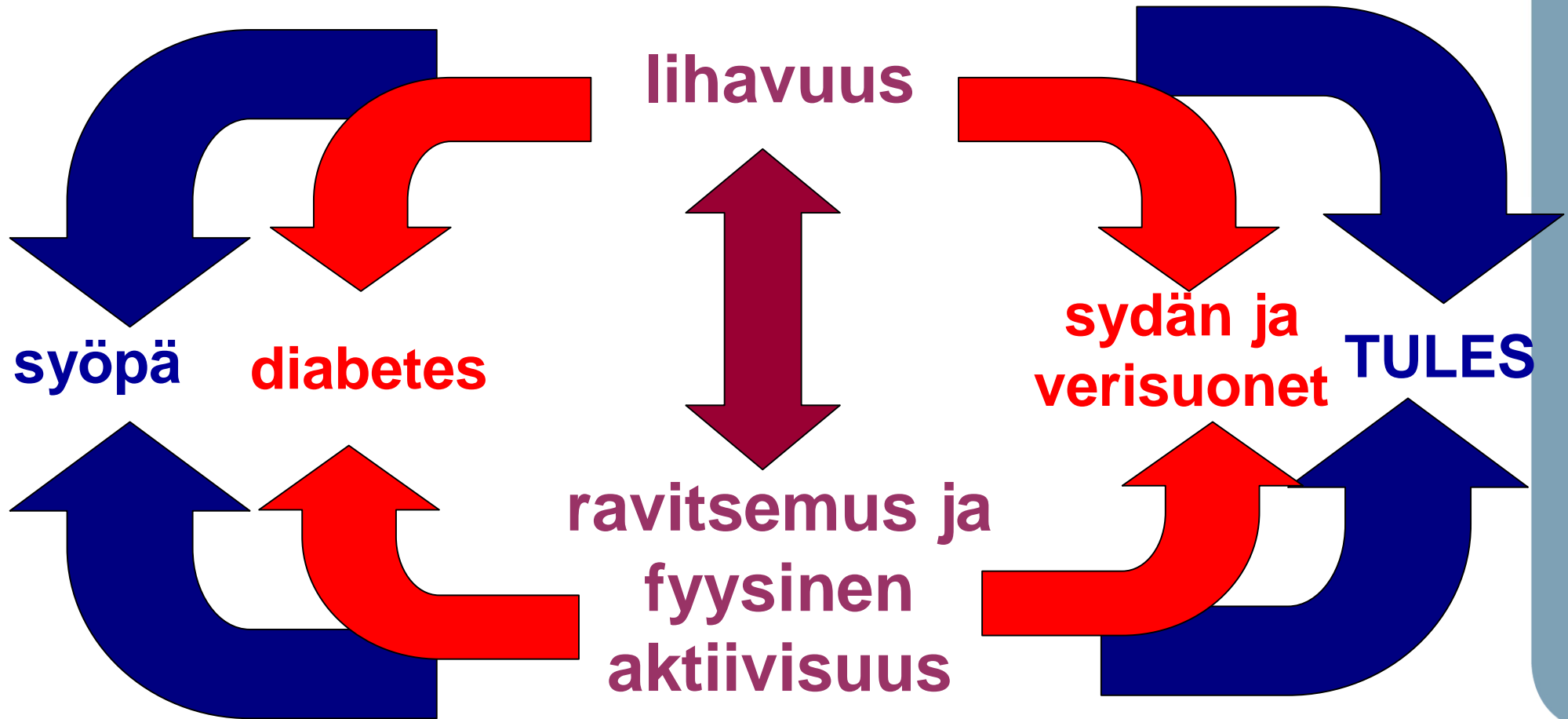
*Velo-City seminaari 20.9.2010*

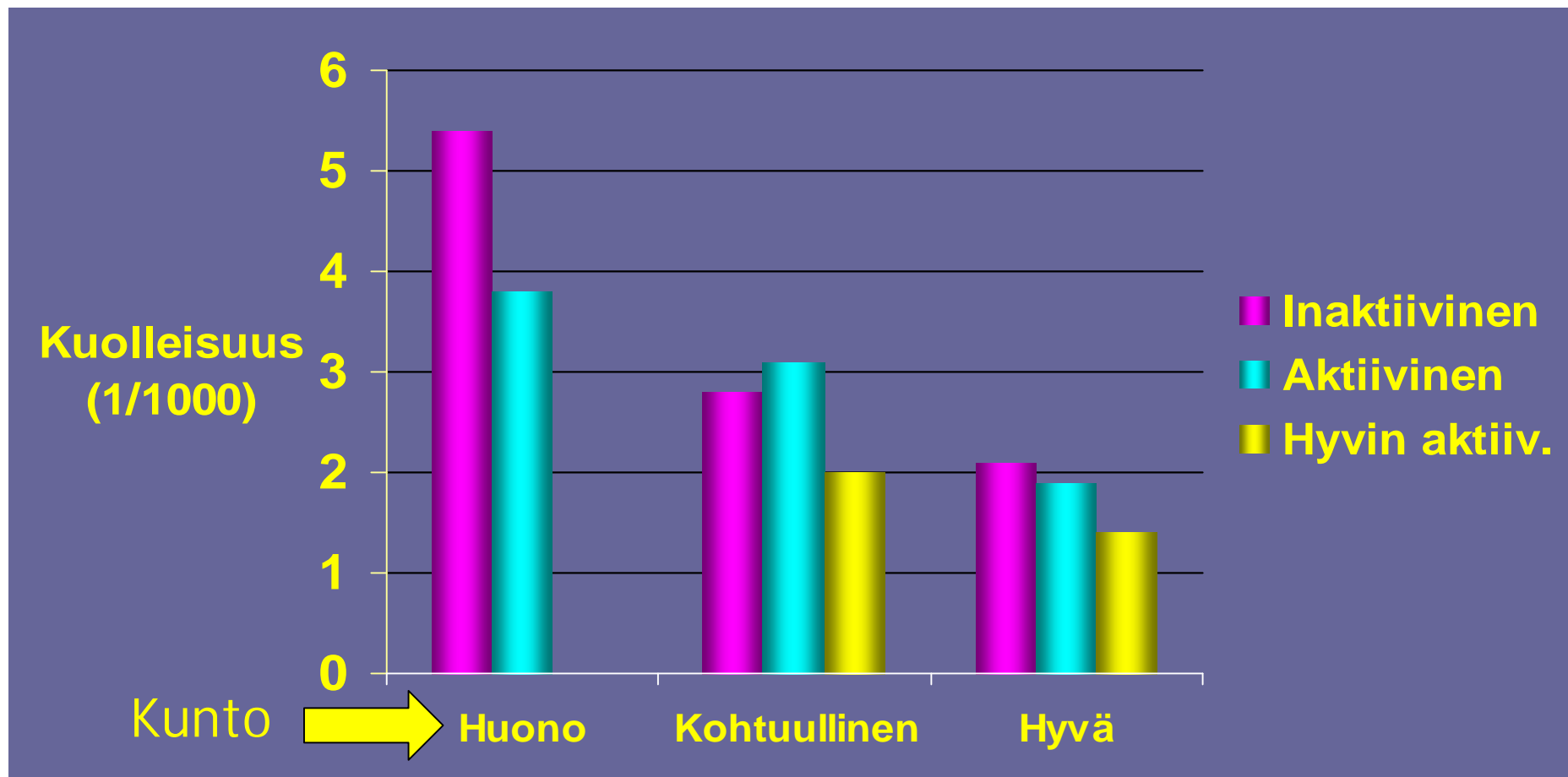
*Mikael Fogelholm, dos., ETT  
Yksikön johtaja, Suomen Akatemia, terveyden tutkimus*







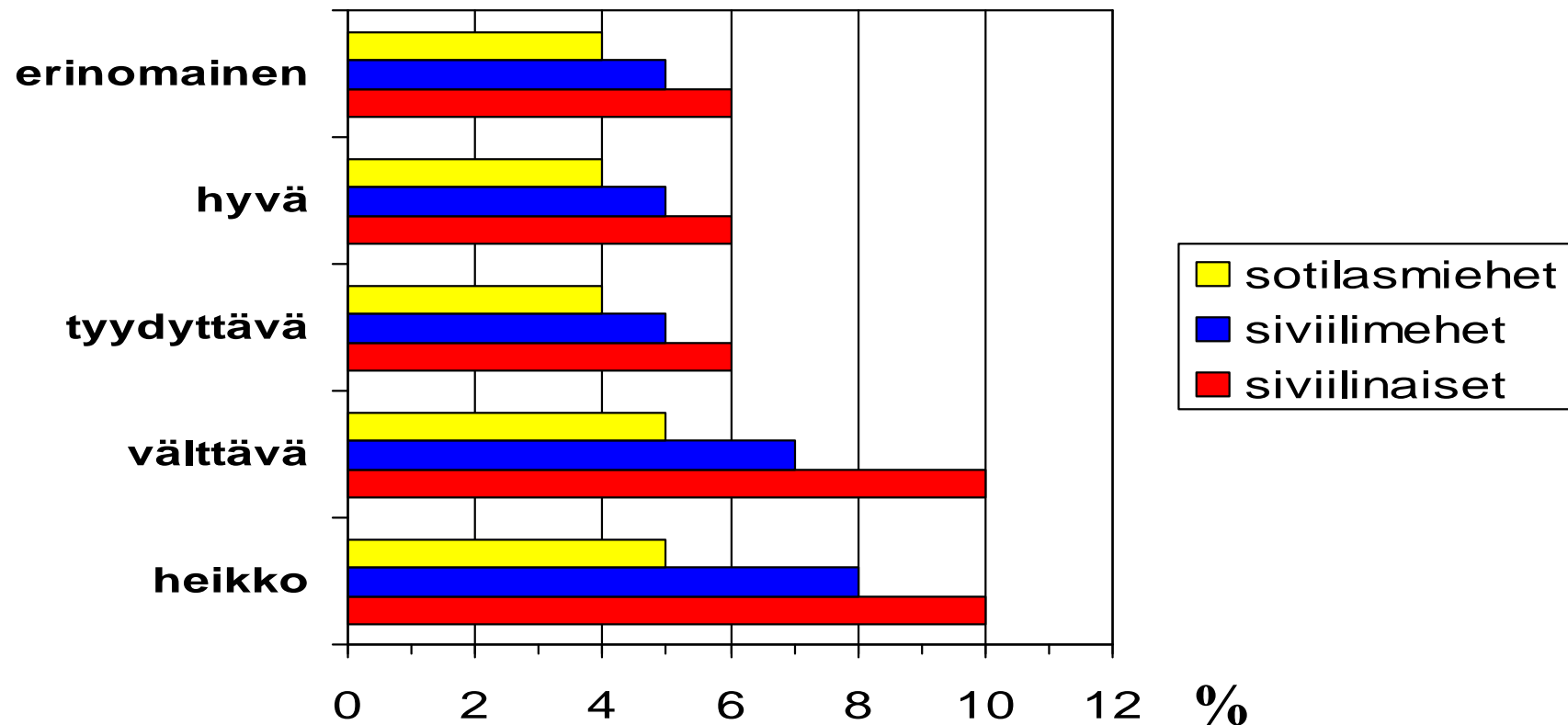




Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon ja fyysisen aktiivisuuden yhteys kuolleisuuteen 26 740 miehellä

(Blair ym. MSSE 2001;33:S379-99)

## Sairauslomien kesto (mediaani) kuntoluokittain puolustusvoimien työntekijöillä vuonna 2004.



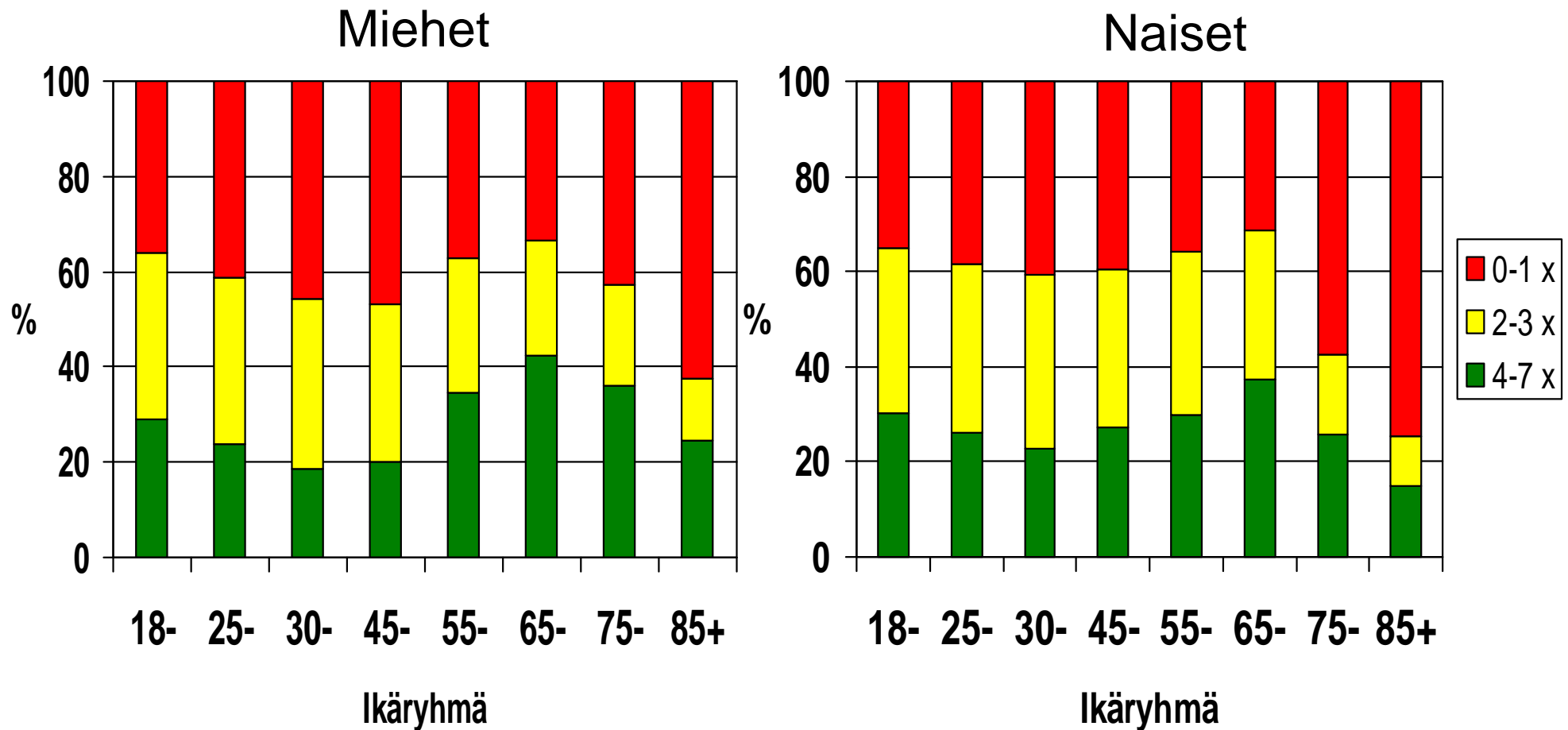
*Kyröläinen ym. PEkoulos, 2006*

## Terveysliikuntasuositukset 18–65-vuotiaille 2007

- Vähintään 30 min reipasta kävelyä vastaavalla teholla, mielellään joka päivä TAI
- vähintään 3 x vähintään 20 min raskasta "hikiliikuntaa".
- Kohtuullisen kuormittavan ja raskaan liikunnan voi myös yhdistää, esim. 2x 30 min kävelyä ja 2 x 20 min juoksua viikossa.
- Täyttämällä molemmat em. suosituksista saadaan lisää terveyshyötyjä.
- Kohtuullisen kuormittavan liikunnan voi jakaa lyhempiin, kuitenkin vähintään 10 min jaksoihin.
- Lihaskuntoharjoittelua suositellaan tehtäväksi kahdesti viikossa.

*American Heart Association / American College of Sports Medicine, 2007*

## Vapaa-ajan liikunta (krt/vk) Terveys 2000 tutkimuksessa

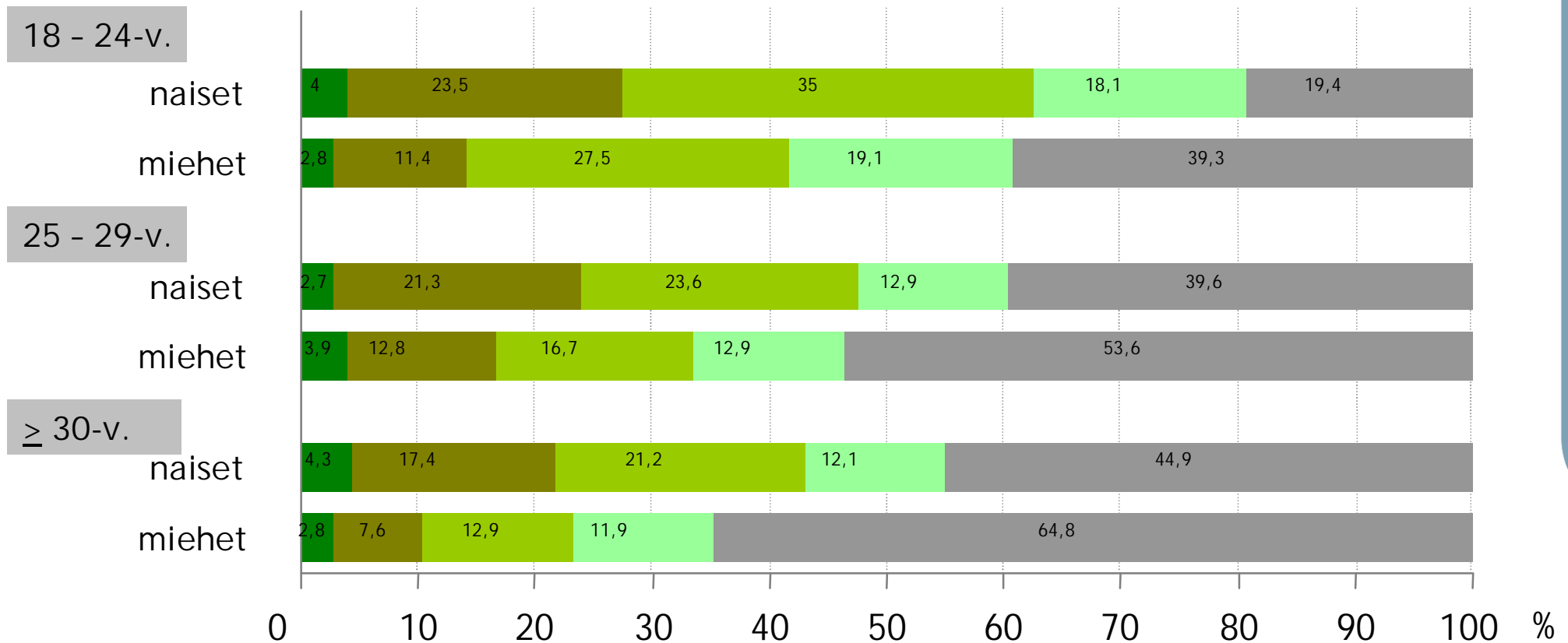


Mikael Fogelholm, Terveys 2000 elintaparaportti, KTL julkaisu B2/2007

Suomalaisten 18 vuotta täyttäneiden kävellen, pyöräillen tai moottoriajoneuvolla työmatkansa kulkeneiden naisten ja miesten osuudet. Yhteenvedo kaikista ikäryhmistä ja kulkutavoista (%). \*.

\*mukana vain ne, joilla oli työmatka

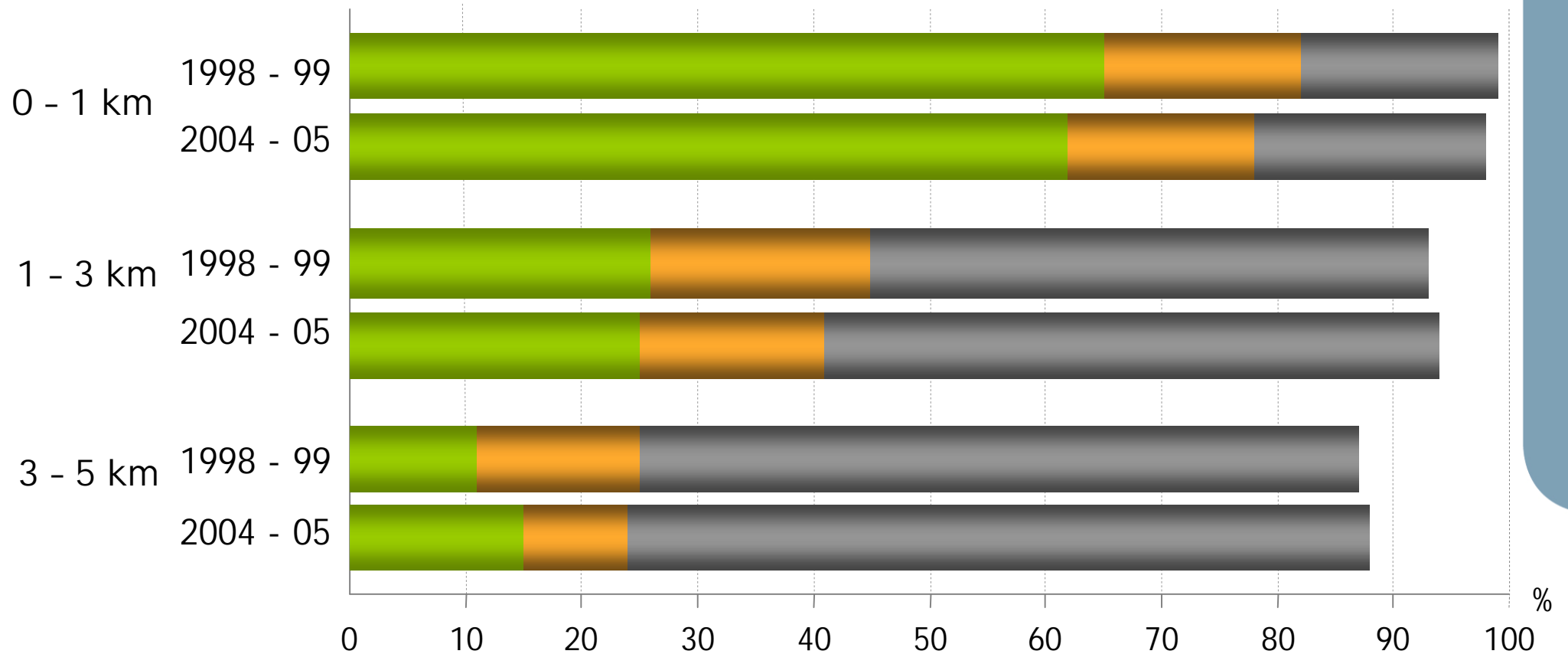
■ 60+ min ■ 30 - 59 min ■ 16 - 29 min ■ 1 - 15 min ■ moottori



Terveys 2000 -tutkimus (KTL)

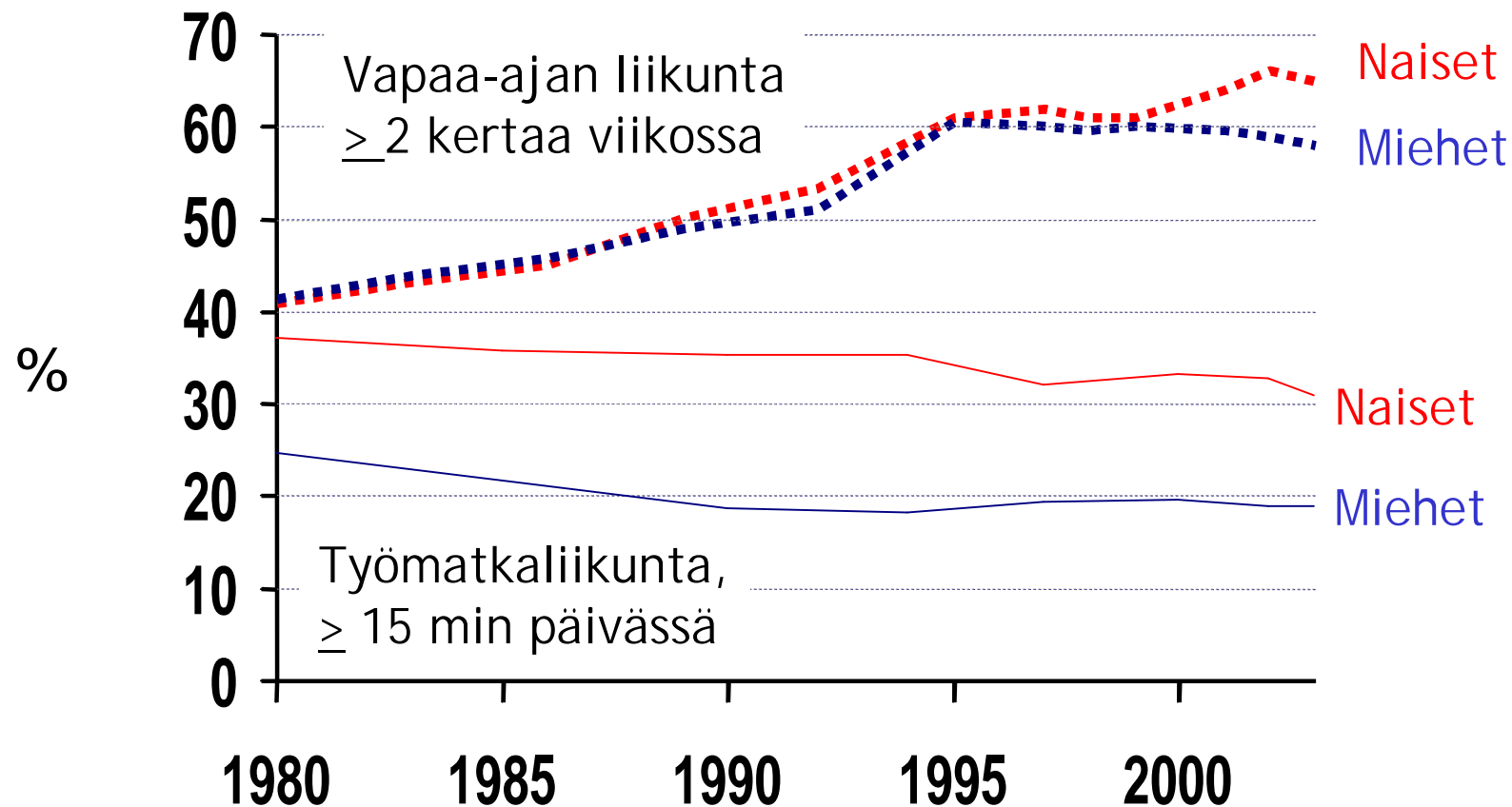
Suomalaisten jalkaisin, polkupyörällä tai henkilöautolla kuljettujen matkojen osuudet (%) matkan pituuden mukaan vuosina 1998 - 2005

■ jalankulku    
 ■ polkupyörä    
 ■ henkilöauto (kuljettajana tai matkustajana)



Henkilöliikennetutkimukset 1998-1999 ja 2004-2005 (LVM ym.)

Vapaa-ajan liikunta ja työmatkaliikunta suomalaisilla miehillä ja naisilla (25—64 v.) vuosien 1980 ja 2003 välillä.



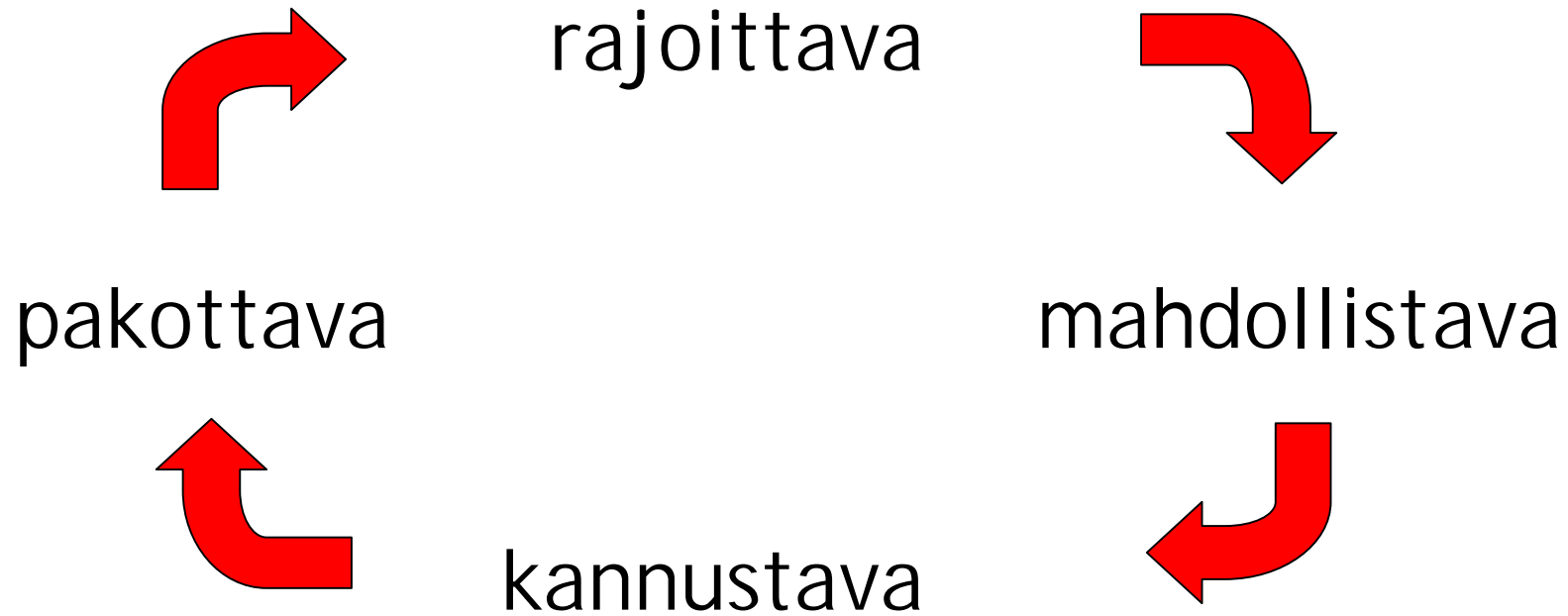
Lähde: Aikuisväestön terveystutkimus, KTL

## Terveyden edistäminen

- Ihminen itse
- Fyysinen ympäristö
- Sosiaalinen ympäristö



# Fyysinen ympäristö voi olla...



## Tiedottaminen

- Tietopalvelu mm. reitit, liikenteen häiriöt
- Suoramarkkinointi, viestintä
- Koulutustilaisuudet
- Kampanjat (autoton päivä jne.)
- Kokeiltu mm. Ruotsissa ja Keski-Euroopassa (mobility center, mobilitetskontor, pendlerkontor)

## Mahdollistaminen

- Asumisen, työn ja palvelujen sijainti (yhdyskuntarakenne)
- Julkisen liikenteen käyttö
  - Reitit ja vuorovälit
  - Liityntäpysäköinti
  - Pyörät junassa
- Kevyen liikenteen väylät
  - Reitit ja opastus
  - Kunnossapito ja esteettömyys
  - Valaistus ja turvallisuus
- Työpaikat
  - Työajan joustot
  - Suihkut, pyörien säilytys, kuvaustilat

## Kannustaminen

- Työsuhdepolkupyörä
- Työsuhdelippu joukkoliikenteeseen
- Joukkoliikenteen kilpailukyky autoiluun verrattuna
  - Hinnat
  - Vuorovälit
  - Nopeus
- Kevyen liikenteen reitit
  - Maisemat
  - Mielenkiinto
  - Houkuttelevuus

