

Liikkuva kuntalainen säästää rahaa

Säännöllinen liikkuminen on yhteydessä vähäisempään terveyspalveluiden käyttöön ja sairauspoissaolojen määrään. Lisäksi liikkuvien kuntalaisten on todettu maksavan liikkumattomia enemmän tuloveroja, ja heille maksetut työttömyysturvamaksut ovat liikkumattomia alhaisemmat. UKK-instituutin laskelmien mukaan liikkumattomuus maksaa vuodessa vähintään 3,2 miljardia euroa. Vastaavasti liiallisen paikallaanolon vuotuiset kustannukset ovat keskimäärin noin puolet liikkumattomuuden kustannuksista.



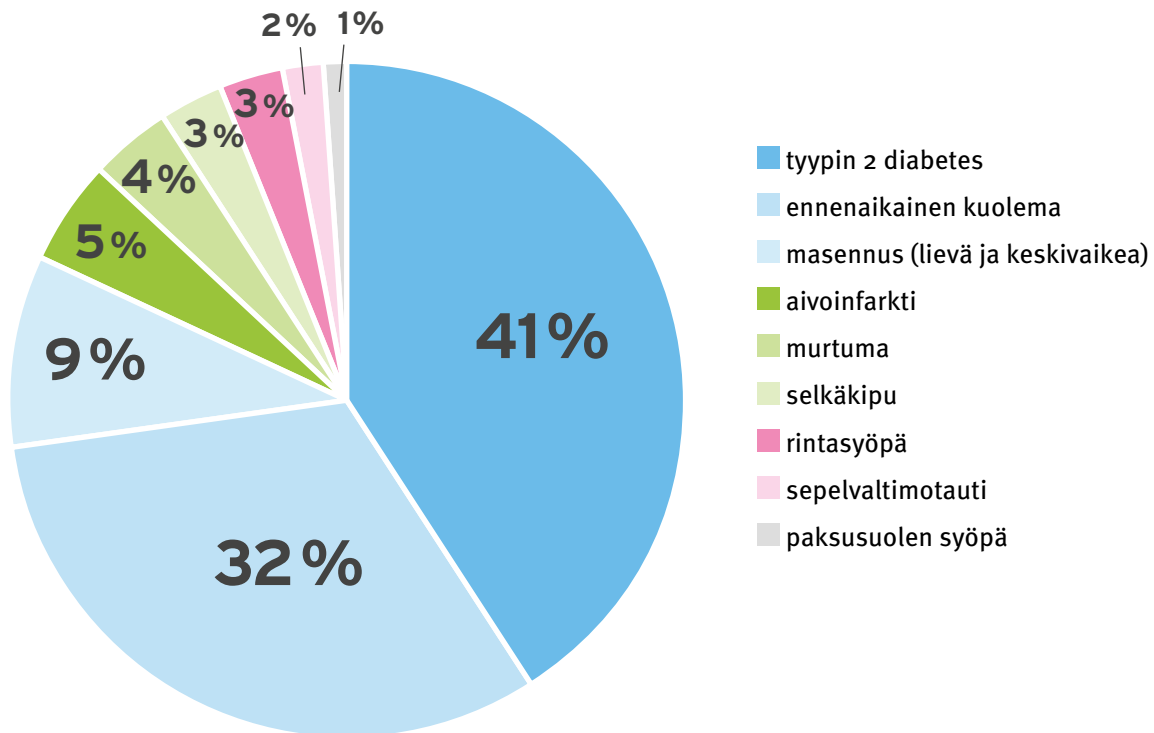
Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa.

Lähde: Liikkumattomuuden lasku kasvaa -raportti, 2018.

Tyypin 2 diabetes suurin kustannusten aiheuttaja

Liikkumattomuus ja liiallinen paikallaanolo lisäävät useiden kansansairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, sepelvaltimotaudin ja masennuksen riskiä. Suurin yksittäinen sairausryhmä, joka muodostaa liikkumattomuuden ja paikallaanolon yhteiskunnallisia kustannuksia on tyypin 2 diabetes. Laskelmissa on huomioitu myös diabeteksen liitännäissairaudet. Säännöllinen liikkuminen on muiden terveellisten elintapojen ohella merkittävä tyypin 2 diabeteksen ehkäisykeino ja edistää myös sairauden hoitotasapainoa.

LIIKKUMATTOMUUDEN OSUUS KANSANSAIRAUKSIEN KUSTANNUKSISTA



Liikkumattomuuden aiheuttamien kansansairauksien osuudet terveydenhuollon kokonaiskustannuksista.
Lähde: *Liikkumattomuuden lasku kasvaa -raportti, 2018*.

Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja turvalliset kevyenliikenteen väylät kannustavat liikkumaan

Suomalaiset liikkuvat terveyden kannalta liian vähän. Aikuisväestöstä vain murto-osalle kertyy viikoittain [liikkumista suosituksen mukaisesti](#). Tutkimukset osoittavat, että melko pienelläkin ajallisella panostuksella toteutettu, yksilöllisiin tavoitteisiin perustuva liikuntaneuvonta voi olla vaikuttavaa ja lisätä liikkumista.

Lisäksi turvallinen ja laaja pyörä- ja kävelytielverkosto kannustaa kuntalaisia lisäämään arkiliikkumista. Kevyenliikenteen väylien kalliista alkuinvestoinneista huolimatta, ne ovat merkittävä keino lisätä liikkumista ja säästää yhteiskunnan rahallisia resursseja myöhemmin esimerkiksi vähentyneinä terveydenhuollon kustannuksina.

Lähiliikuntamahdollisuuksien lisäksi liikkumista on mahdollista edistää vähentämällä oman auton käytön houkuttelevuutta esimerkiksi työpaikkojen pysäköinnin maksullisuudella tai verotuksellisilla ratkaisuilla, kuten työsuhdepyörien tai polttoaine- ja autoverotuksen avulla.

Lisätietoja

Päivi Kolu, tutkija, terveystieteiden maisteri, fysioterapeutti
UKK-instituutti
paivi.kolu@ukkinstituutti.fi

Lähteet

Kolu P, Raitanen J, Luoto R. Physical activity and health-related quality of life during pregnancy: a secondary analysis of a cluster-randomised trial. *Matern Child Health J.* 2014;18(9):2098-105.

Kolu P, Raitanen J, Nygård CH, Tomás E, Luoto R. Cost-effectiveness of physical activity among women with menopause symptoms: Findings from a randomised controlled trial. *PloS one*, 2015, 10.8.

Luoto RM, Kinnunen TI, Aittasalo M, Ojala K, Mansikkamäki K, Toropainen E, Kolu P, Vasankari T. Prevention of gestational diabetes: design of a cluster-randomized controlled trial and one-year follow-up. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2010;10:39.

[Pyöräilyn hyödyt ja kustannukset Helsingissä.](#) Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto 2013.

Mueller N, Rojas-Rueda D, Salmon M, Martinez D, Ambros A, Brand C, de Nazelle A, Dons E, Gaupp-Berghausen M, Gerike R, Götschi T, Iacorossi F, Int Panis L, Kahlmeier S, Raser E, Nieuwenhuijsen M; PASTA consortium. Health impact assessment of cycling network expansions in European cities. *Prev Med.* 2018;109:62-70.

de Nazelle A, Nieuwenhuijsen MJ, Antó JM, Brauer M, Briggs D, Braun-Fahrlander C, Cavill N, Cooper AR, Desqueyroux H, Fruin S, Hoek G, Panis LI, Janssen N, Jerrett M, Joffe M, Andersen ZJ, van Kempen E, Kingham S, Kubesch N, Leyden KM, Marshall JD, Matamala J, Mellios G, Mendez M, Nassif H, Ogilvie D, Peiró R, Pérez K, Rabl A, Ragettli M, Rodríguez D, Rojas D, Ruiz P, Sallis JF, Terwoert J, Toussaint JF, Tuomisto J, Zuurbier M, Lebret E. Improving health through policies that promote active travel: a review of evidence to support integrated health impact assessment. *Environ Int.* 2011;37(4):766–77.

Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA.* 2018;320(19):2020–2028.

Suni JH, Kolu P, Tokola K, Raitanen J, Rinne M, Taulaniemi A, Parkkari J, Kankaanpää M. Effectiveness and cost-effectiveness of neuromuscular exercise and back care counseling in female healthcare workers with recurrent non-specific low back pain: a blinded four-arm randomized controlled trial. *BMC Public Health.* 2018;18(1):1376.

[Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike-ohjelmatyö, 2019.](#)

Vasankari T, Kolu P, toim. [Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset.](#) Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.