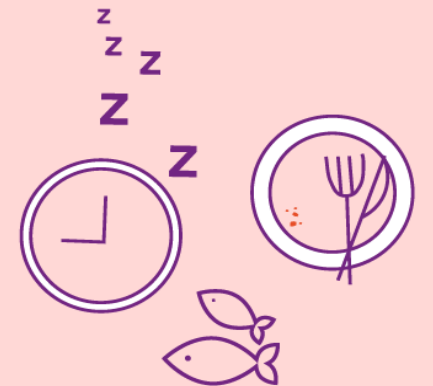




HYVÄN ARJEN RUTIINIT

- Liike
- Lepo
- Ravinto





Hyvän arjen rutiinien toteutuminen kuopiolaisilla

Tavoitteissa etenemisen arviointi

Tavoite: Arjen fyysinen aktiivisuus lisääntyy kaikissa ikäryhmissä

- Suositusten mukaan liikkuvien alakoululaisten, yläkoululaisten ja lukiolaisten osuus on lisääntynyt.
- Myös liikuntaa harrastamattomien yläkoululaisten, lukiolaisten ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden osuus on vähentynyt.
- Vapaa-ajallaan liikkumattomien pohjoissavolaisten osuus on vähentynyt.

Tavoite: Ateriarytmi säännöllistyy ja ateriat monipuolistuvat kaikissa ikäryhmissä

- Aamupalan väliin jättäminen on lisääntynyt alakoululaisilla. Nuoret sen sijaan nauttivat aamupalaa aiempaa useammin.
- Koululounaan nauttiminen on ammattillisen oppilaitoksen opiskelijoita lukuun ottamatta vähentynyt.
- Kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutus on lisääntynyt Pohjois-Savossa aikuisilla.

Tavoite: Riittävän unen ja palautumisen määrä lisääntyy

- Arkisin alle 8 tuntia nukkuen nuorten määrä on lisääntynyt.
- Digilaitteet häiritsevät nuorten nukkumista aiempaa enemmän.

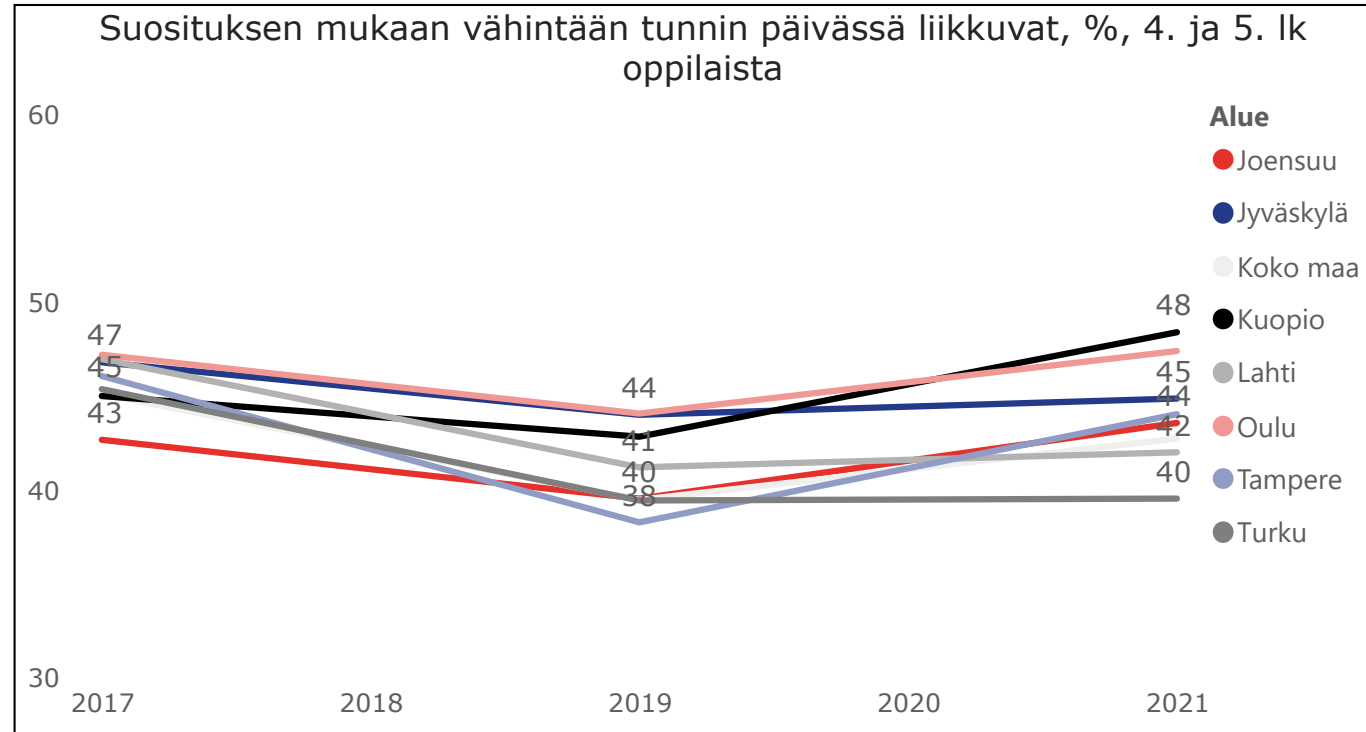


Tutustu tavoitteiden toteutumiseen tarkemmin seuraavilta sivuilta.

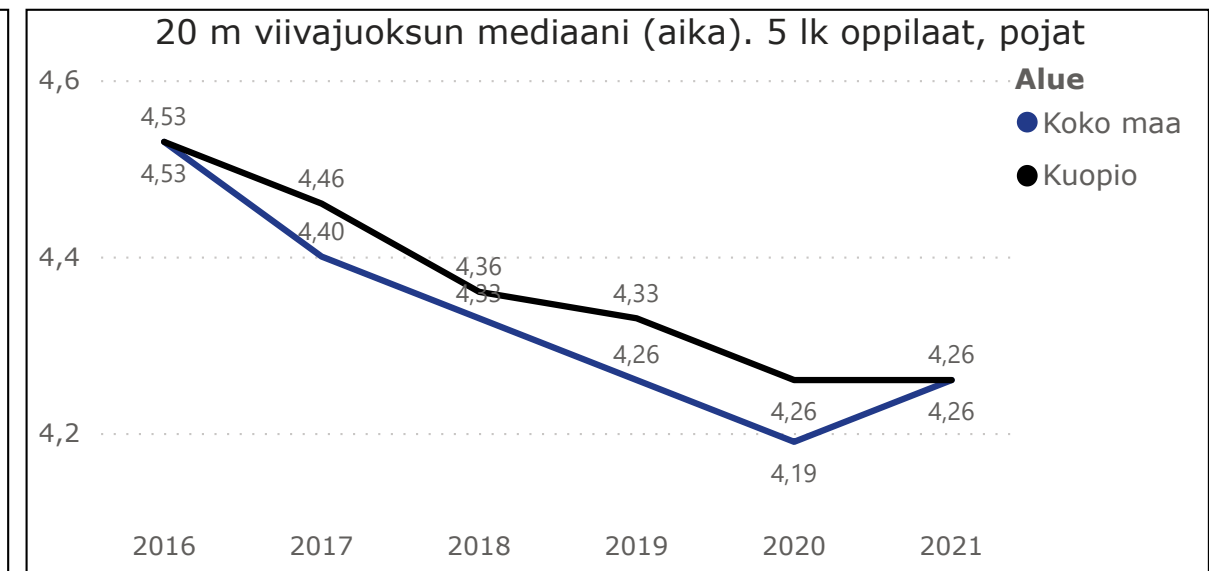
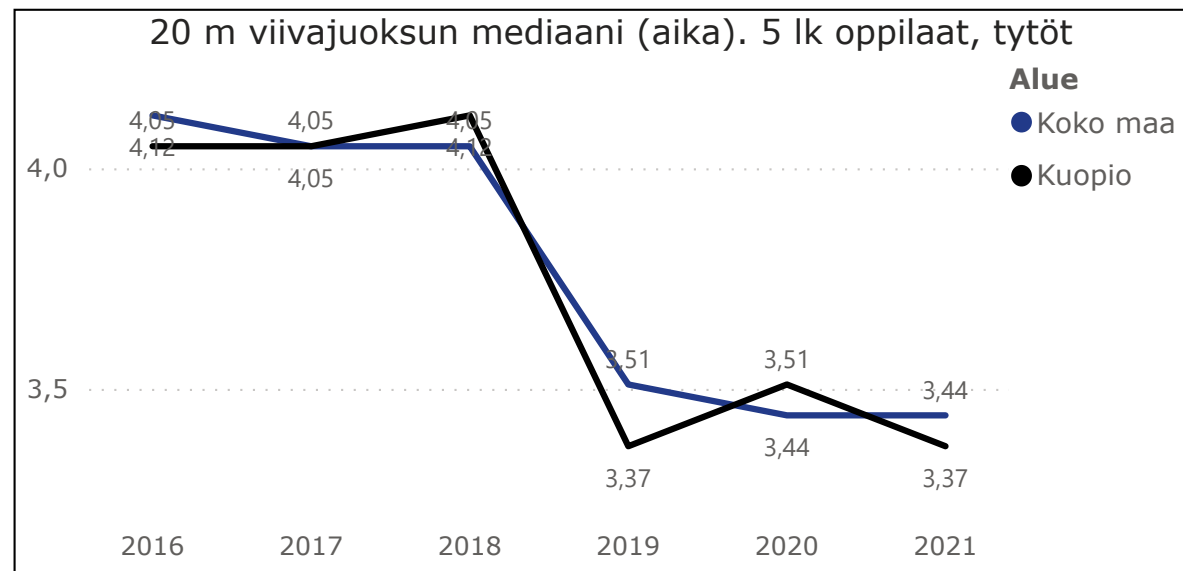
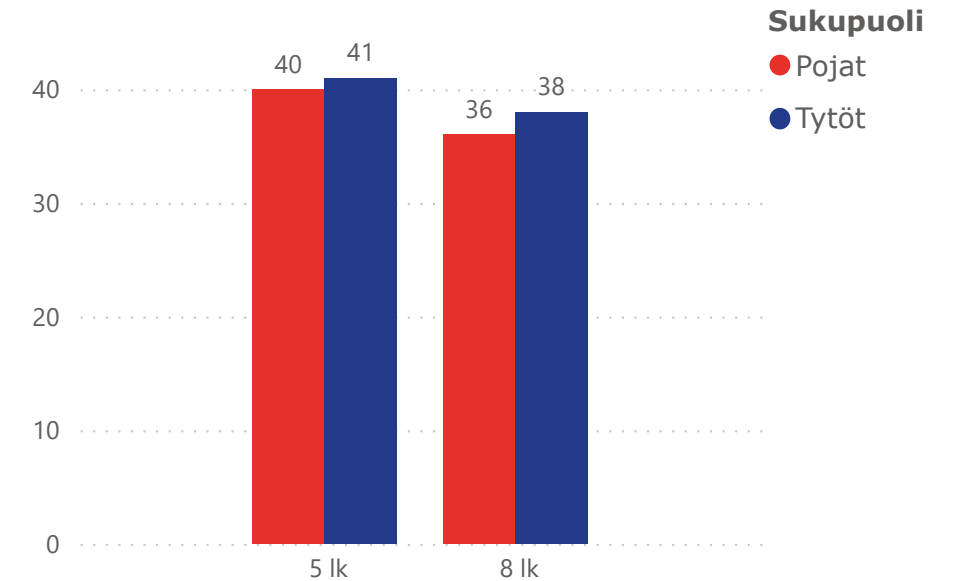


Lasten liikkuminen

Tutustu lisää lasten ja [nuorten liikuntaa](#) kuvaaviin indikaattoreihin



Fyysisen toimintakyky; prosenttiosuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla





Nuorten liikkuminen

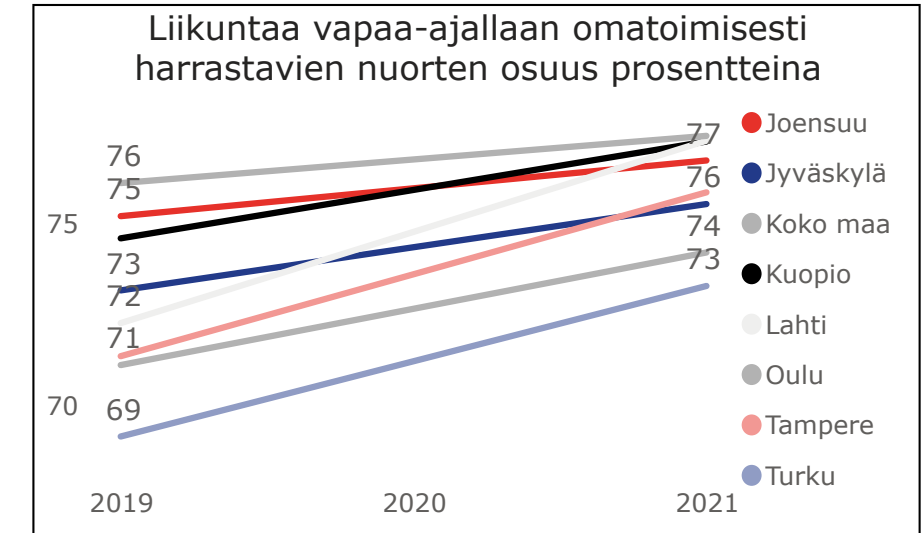
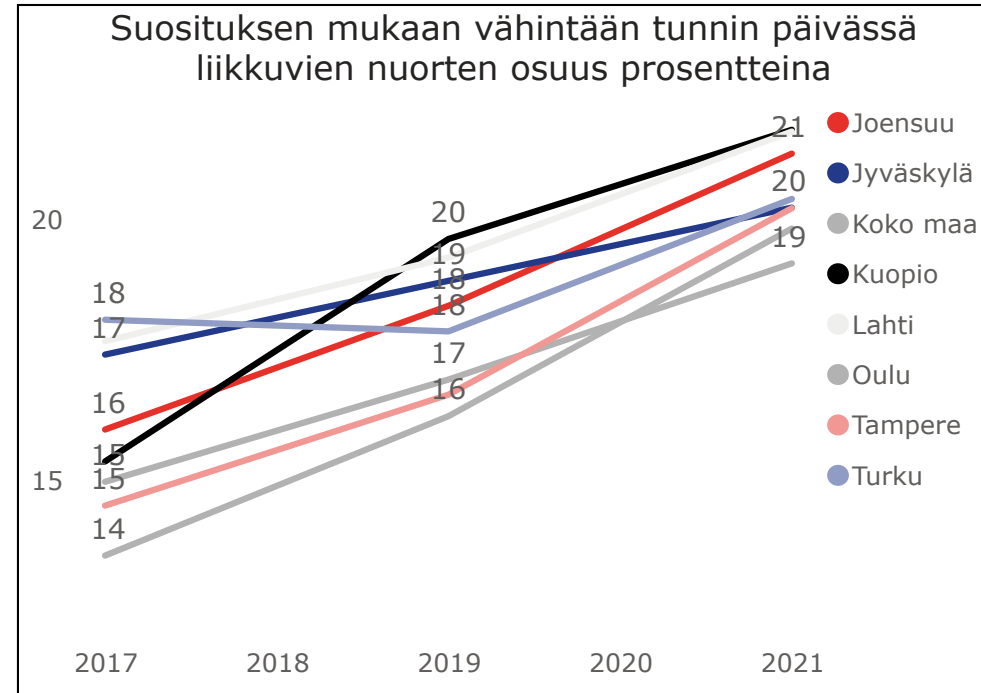
Valitse luokka-aste ja sukupuoli, joita haluat tarkastella

Kouluaste

- ☐ Ammatillinen oppilaitos
- ☐ Lukio 1. ja 2. vuosi
- ☐ Perusopetus 8. ja 9. lk

sukupuoli

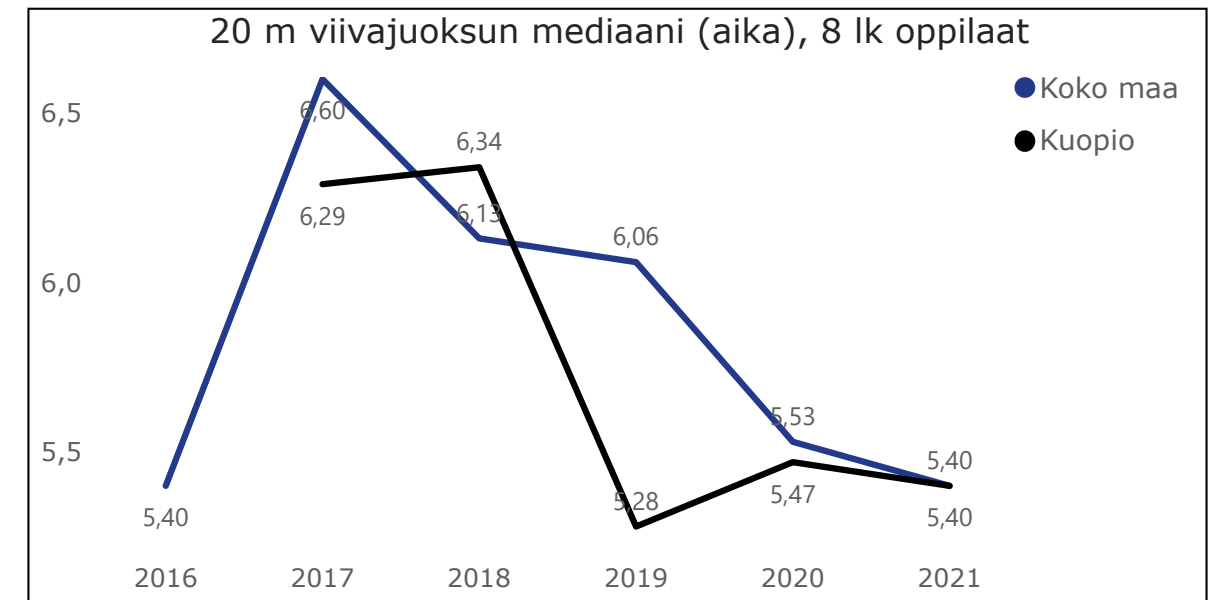
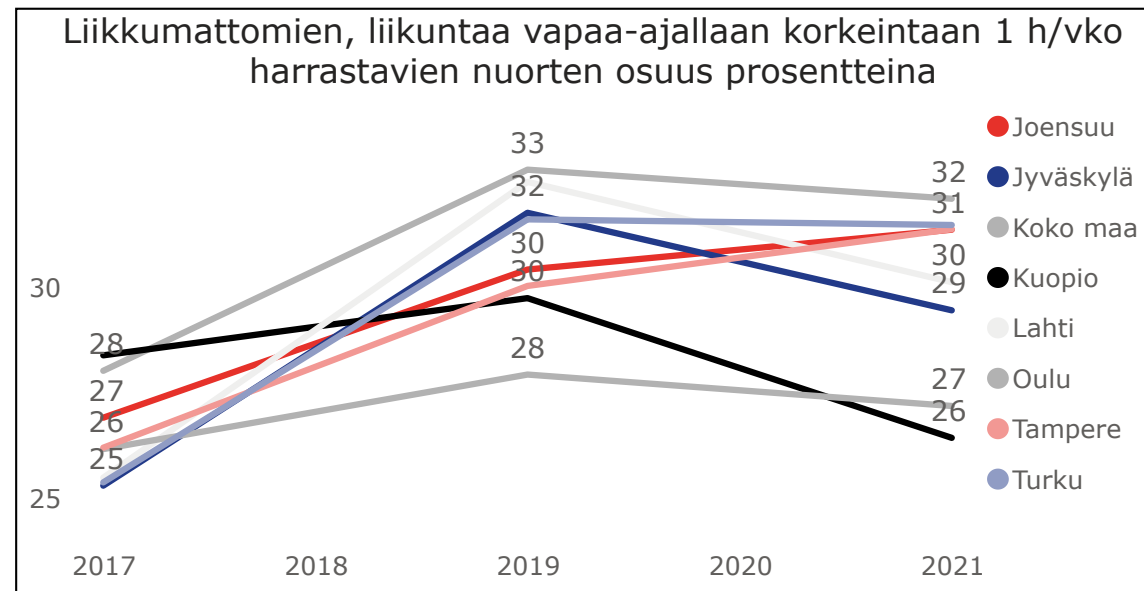
- ☐ Pojat
- ☐ Sukupuoli: yhteensä
- ☐ Tytöt



Valitse sukupuoli, jota haluat tarkastella viivajuoksun osalta

Sukupuoli

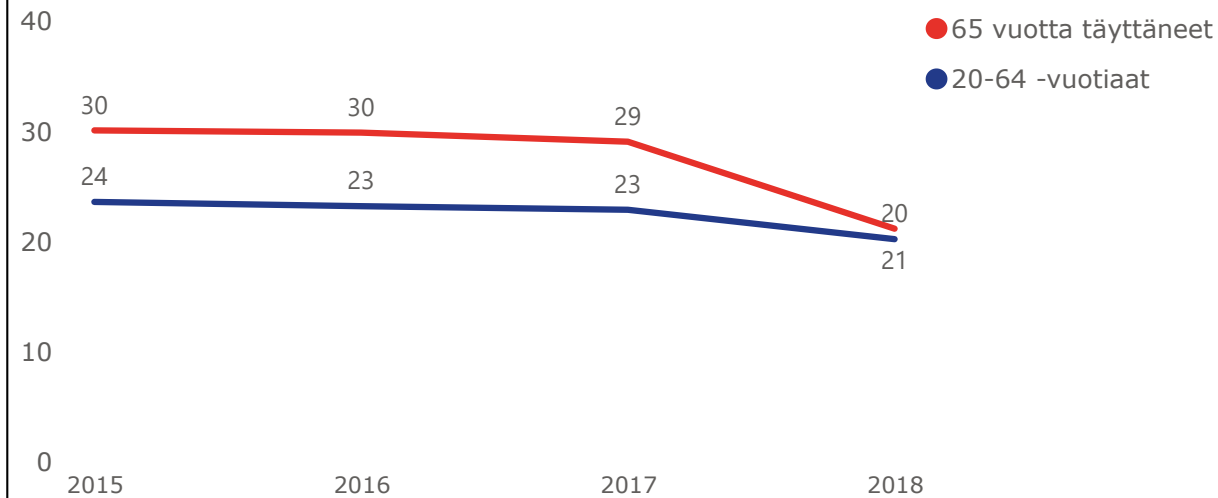
- ☒ Pojat
- ☐ Tytöt



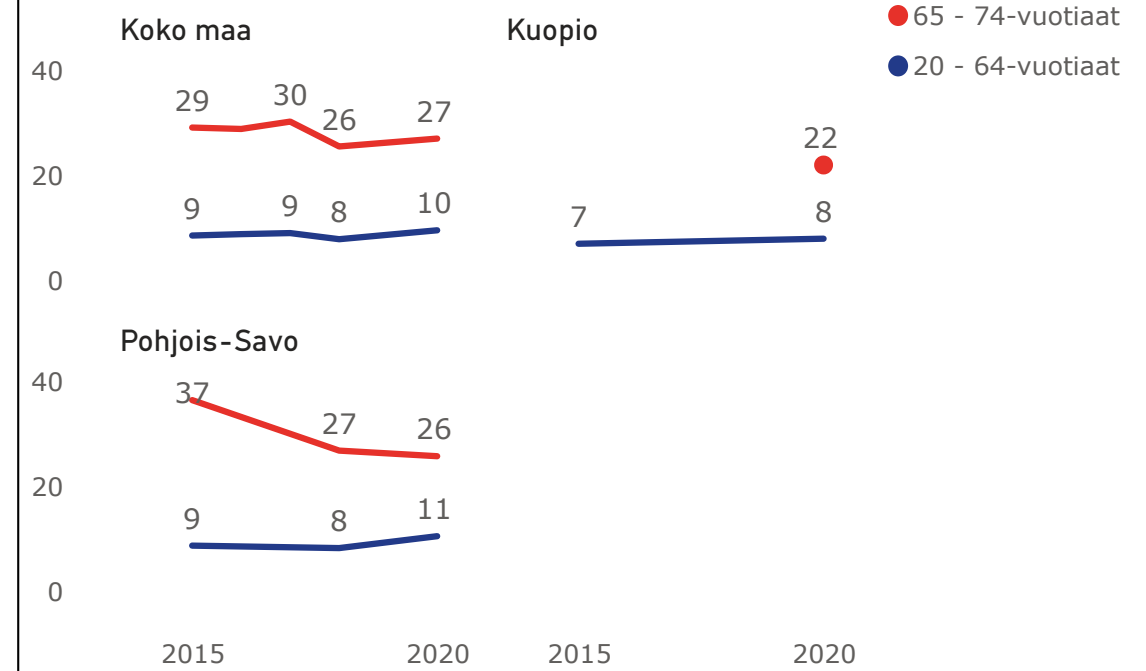


Aikuisten liikkuminen ja toimintakyky

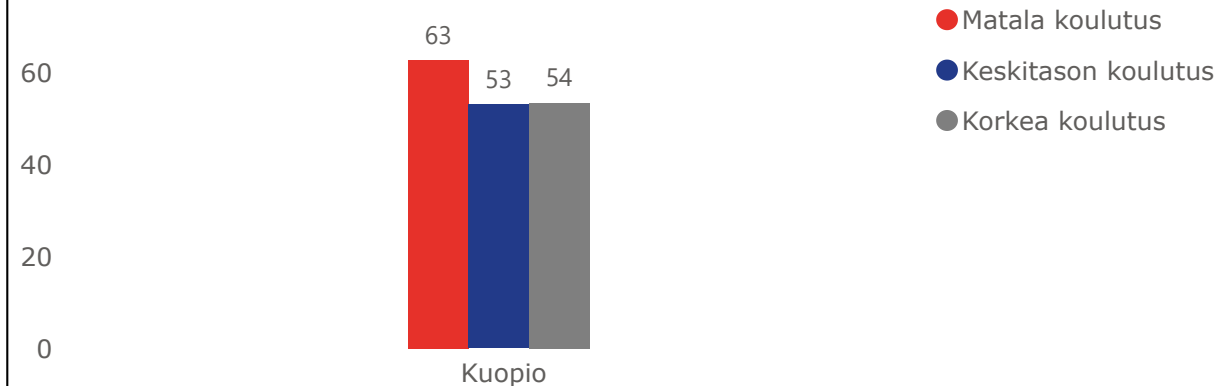
Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien pohjoissavolaisten osuus (%)



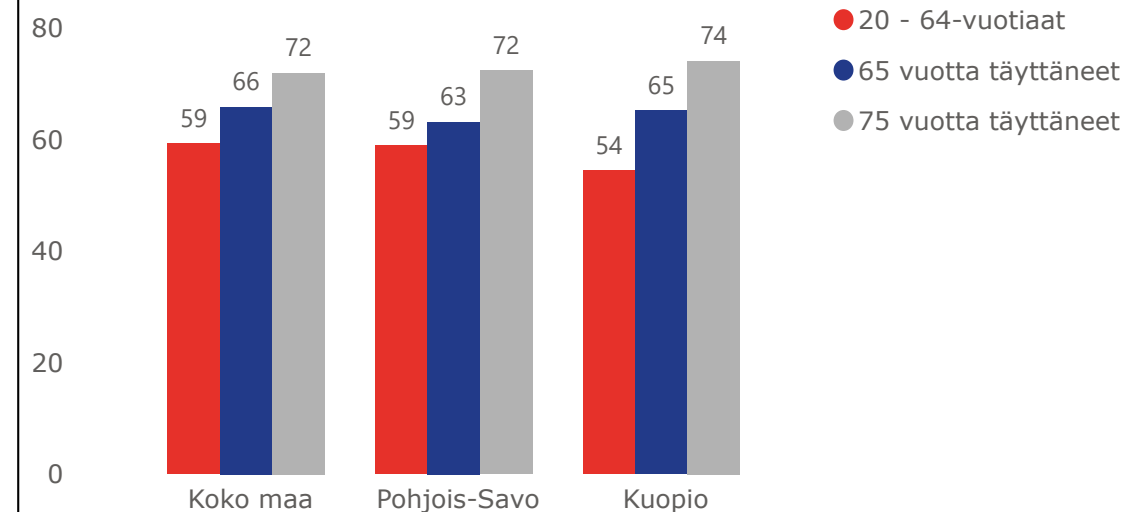
100 metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia kokevien osuus osuus prosentteina



Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien kuopiolaisten osuus prosentteina koulutustasoin



Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus prosentteina (2020-2021)



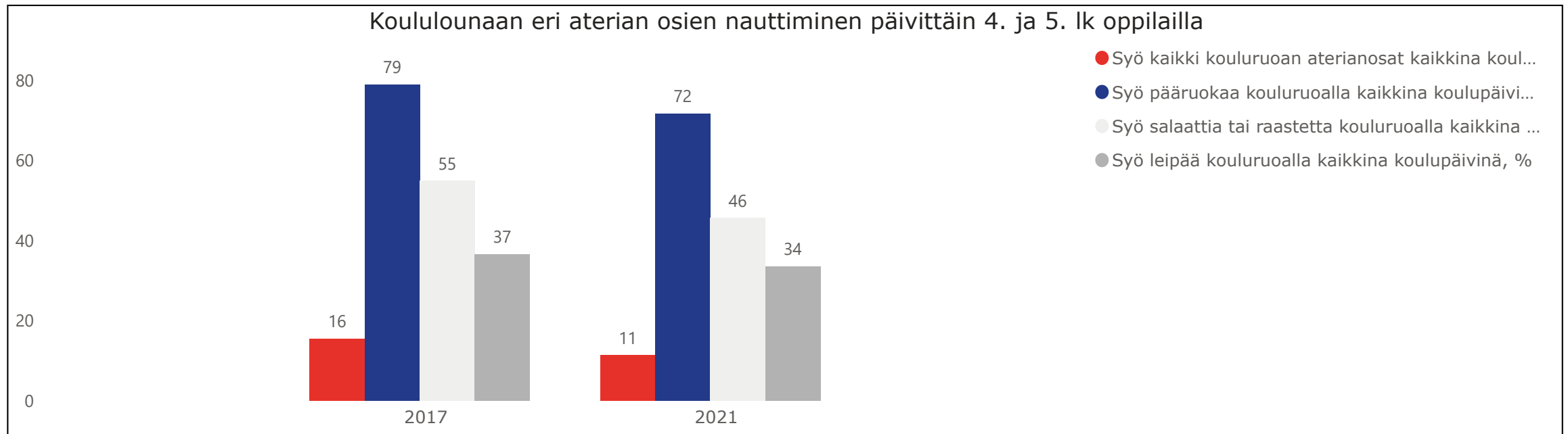
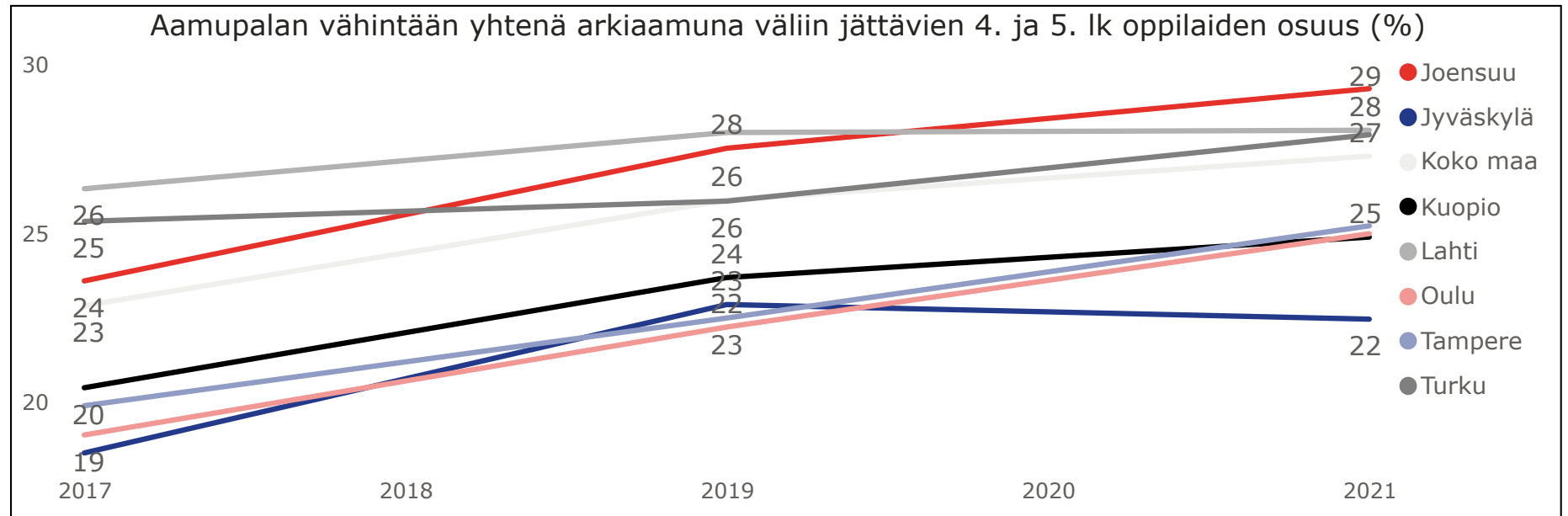


Lasten ruokailutottumukset

Valitse sukupuoli,
joita haluat
tarkastella

Sukupuoli

- ☐ Pojat
☐ Sukupuoli: yhteensä
☐ Tytöt



[Takaisin
valikkoon](#)



Nuorten ruokailutottumukset

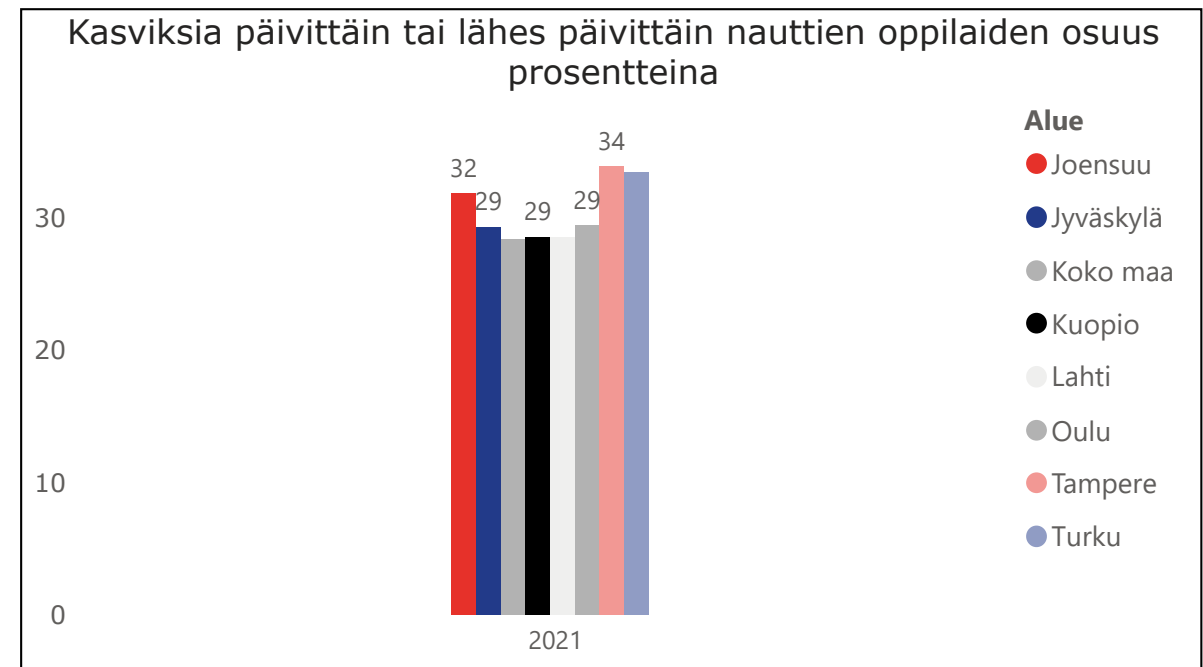
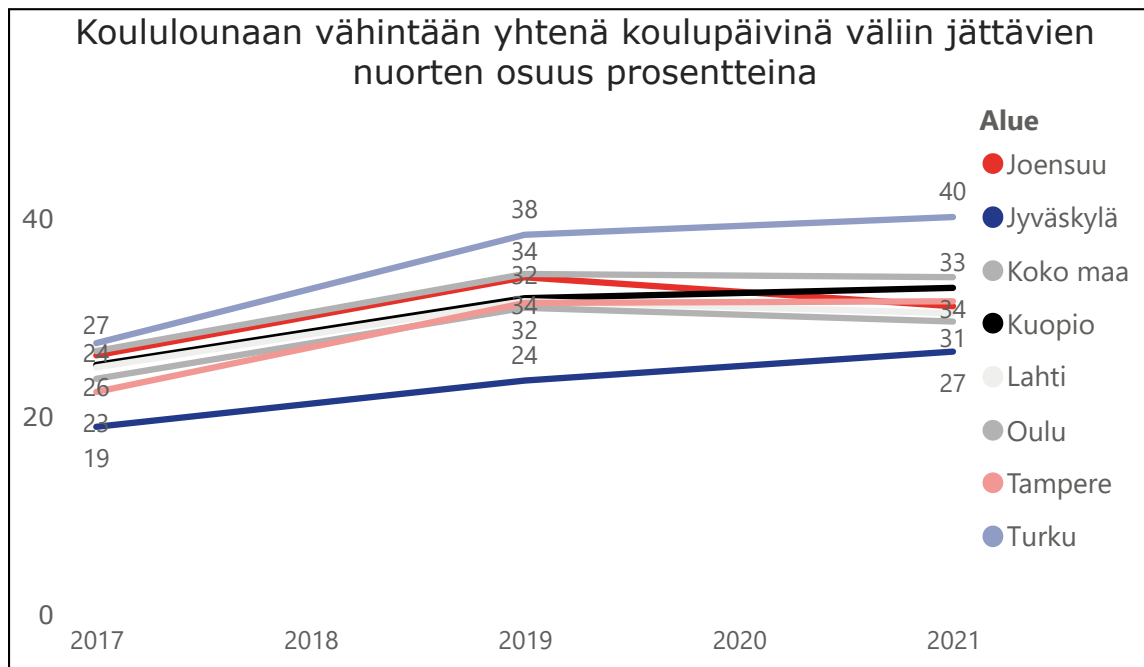
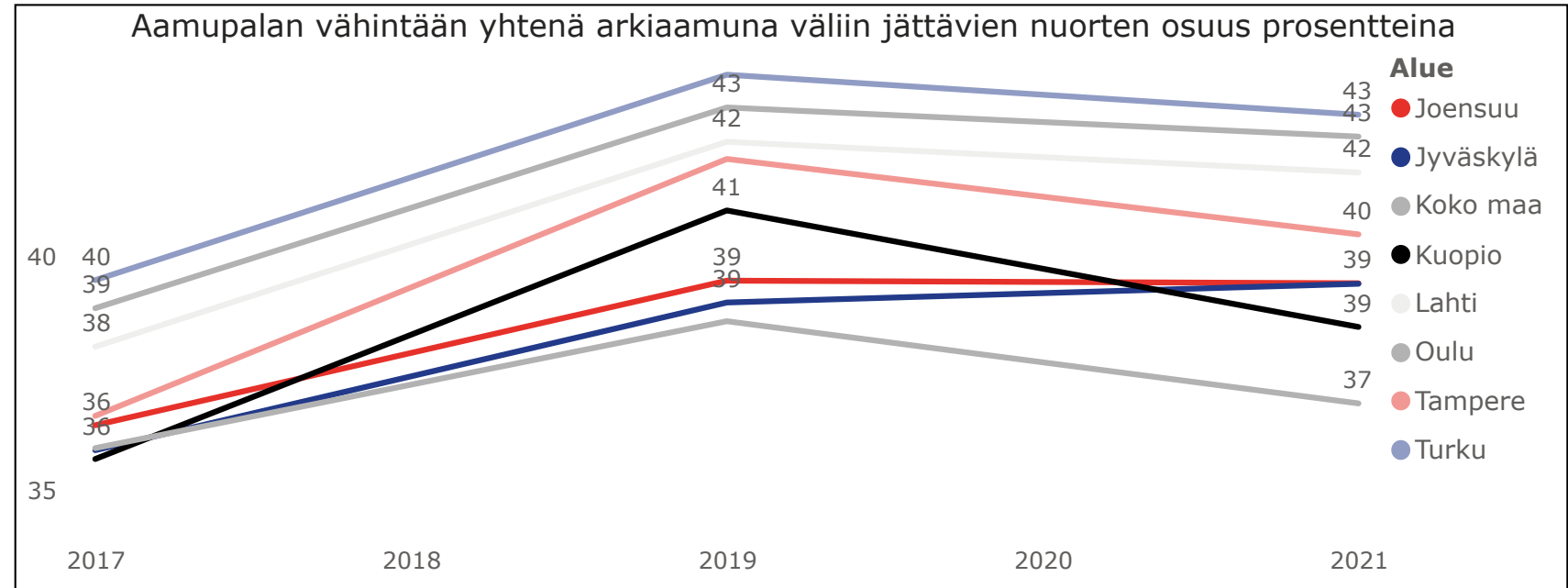
Valitse luokka-aste ja sukupuoli, joita haluat tarkastella aamupalan ja koululounaan nauttimisen osalta.

Kouluaste

- ☐ Ammatillinen oppilaitos
- ☐ Lukio 1. ja 2. vuosi
- ☐ Perusopetus 8. ja 9. lk

sukupuoli

- ☐ Pojat
- ☐ Sukupuoli: yhteensä
- ☐ Tytöt





Nuorten ruokailutottumukset

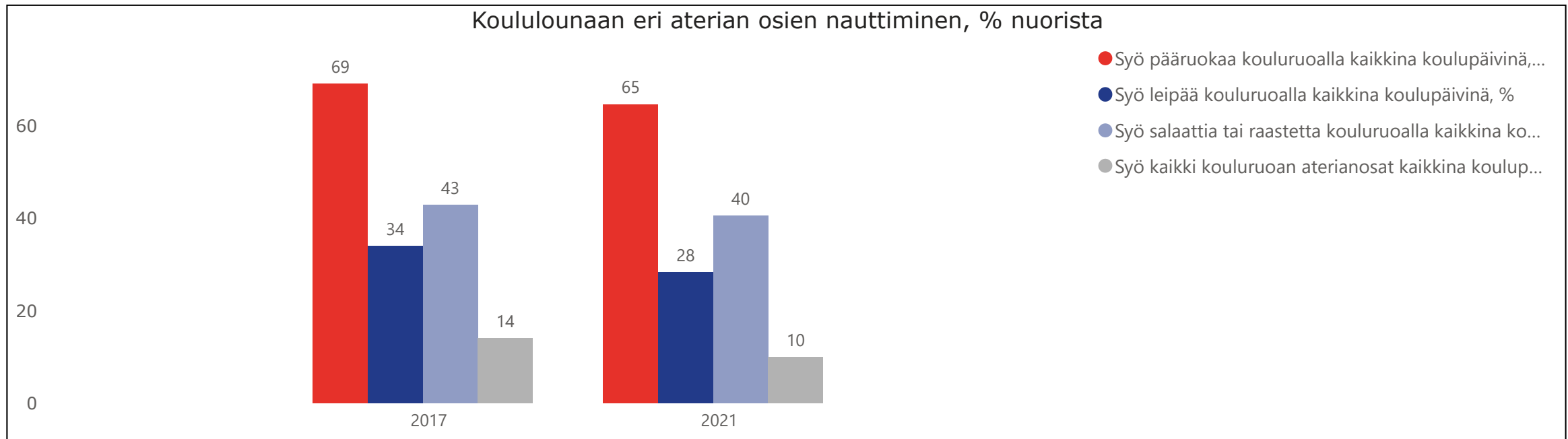
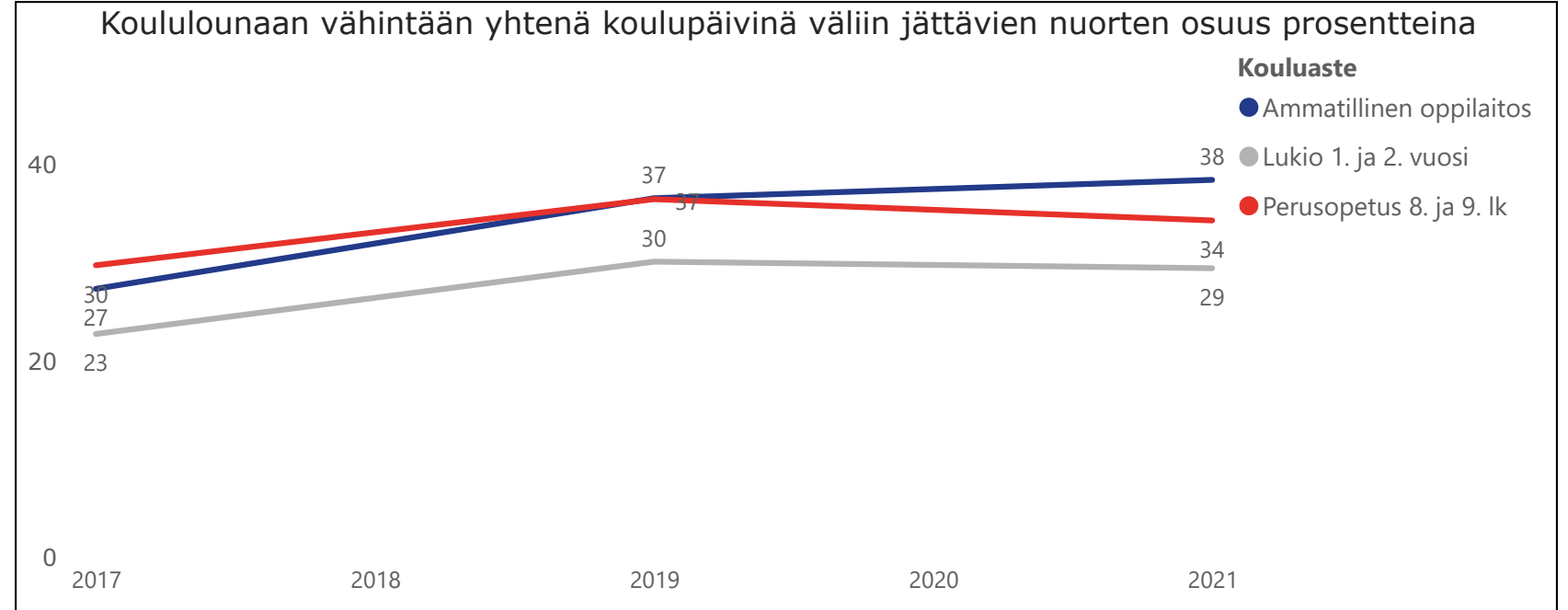
Valitse alue ja sukupuoli, joita haluat tarkastella koululounaan eri osien nauttimisen osalta.

sukupuoli

- ☐ Pojat
- ☐ Sukupuoli: yhteensä
- ☐ Tytöt

Alue

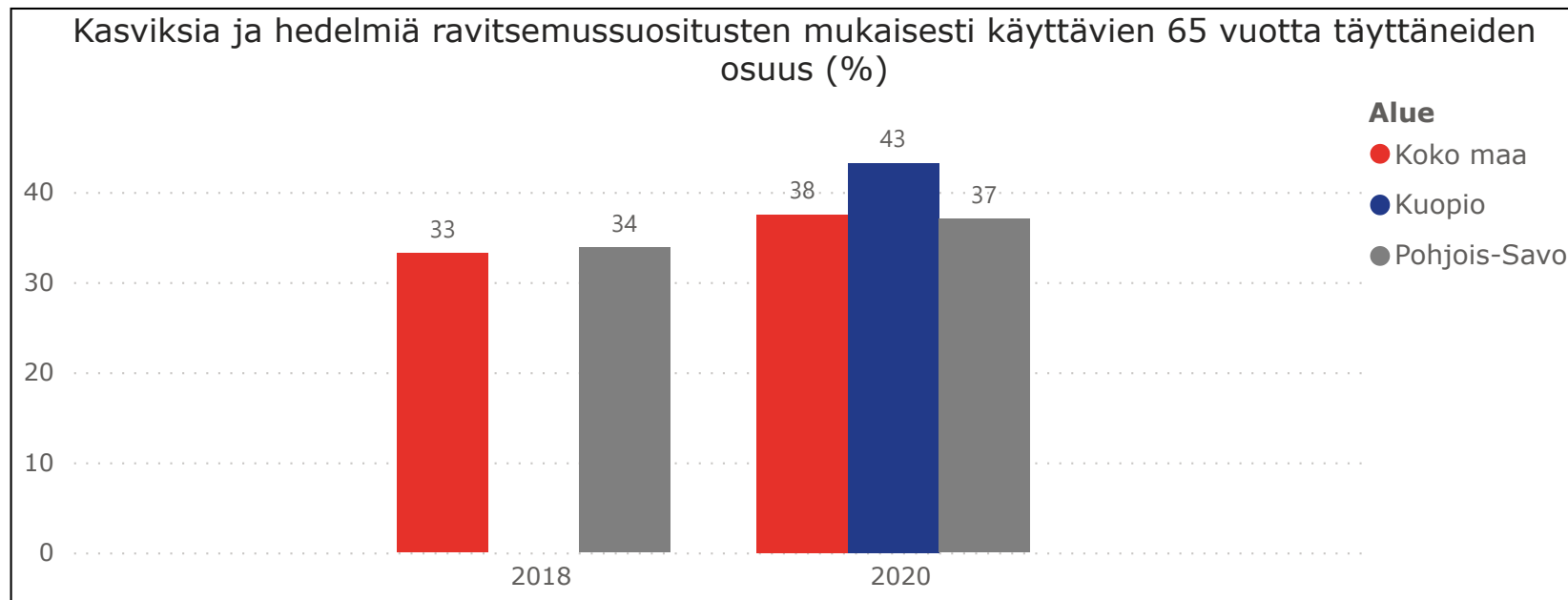
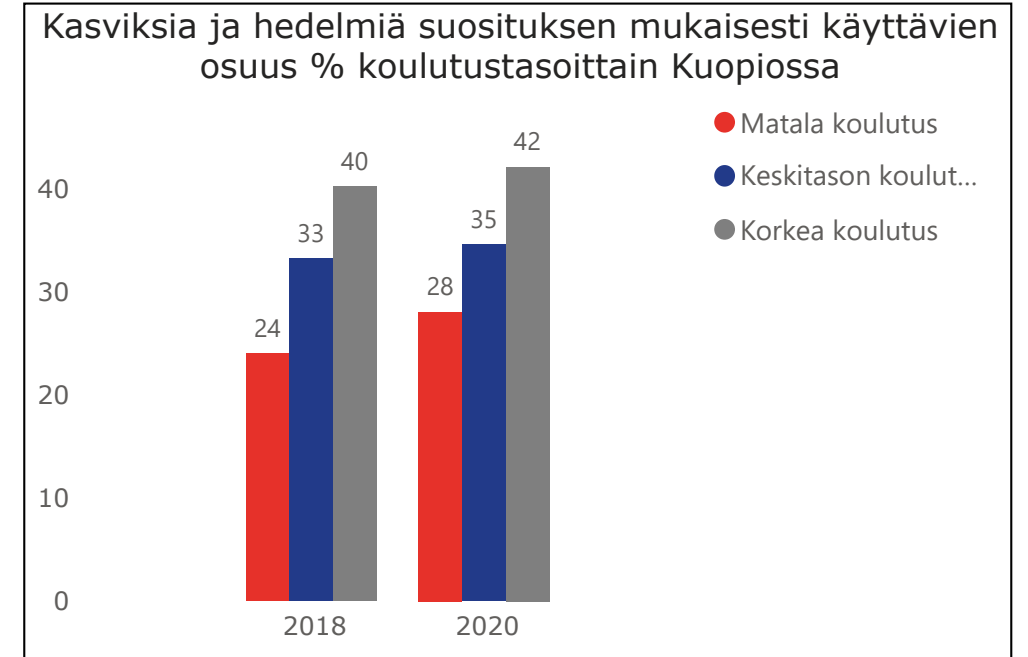
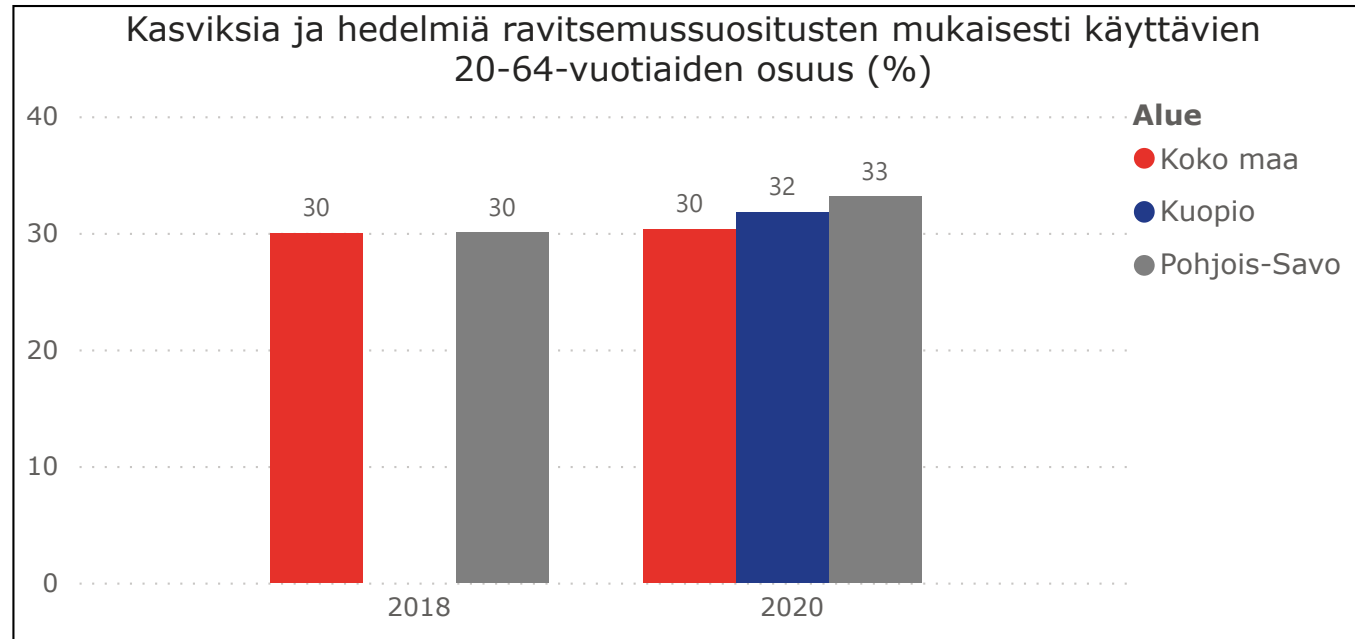
- ☐ Joensuu
- ☐ Jyväskylä
- ☒ Koko maa
- ☐ Kuopio
- ☐ Lahti
- ☐ Oulu
- ☐ Tampere
- ☐ Turku



[Takaisin valikkoon](#)



Aikuisten ruokailutottumukset



Kuopiossa ikääntyneiden palveluissa, kotihoidossa ja palveluasumisessa on käytössä MNA-työväline vajaaravitsemuksen kartoittamiseen. Ikääntyneiden ravitsemustilaa seurataan säännöllisesti, mutta tietoa ei vielä tällä hetkellä saada kootusti tilastoitua. Ikääntyneiden vajaaravitseminen on valtakunnallisesti esiin nostettu haaste, joka heikentää ikääntyneen elämänlaatua ja toimintakykyä sekä sairauksista toipumista.



Uni ja lepo nuorilla

Valitse luokka-aste ja sukupuoli, joita haluat tarkastella

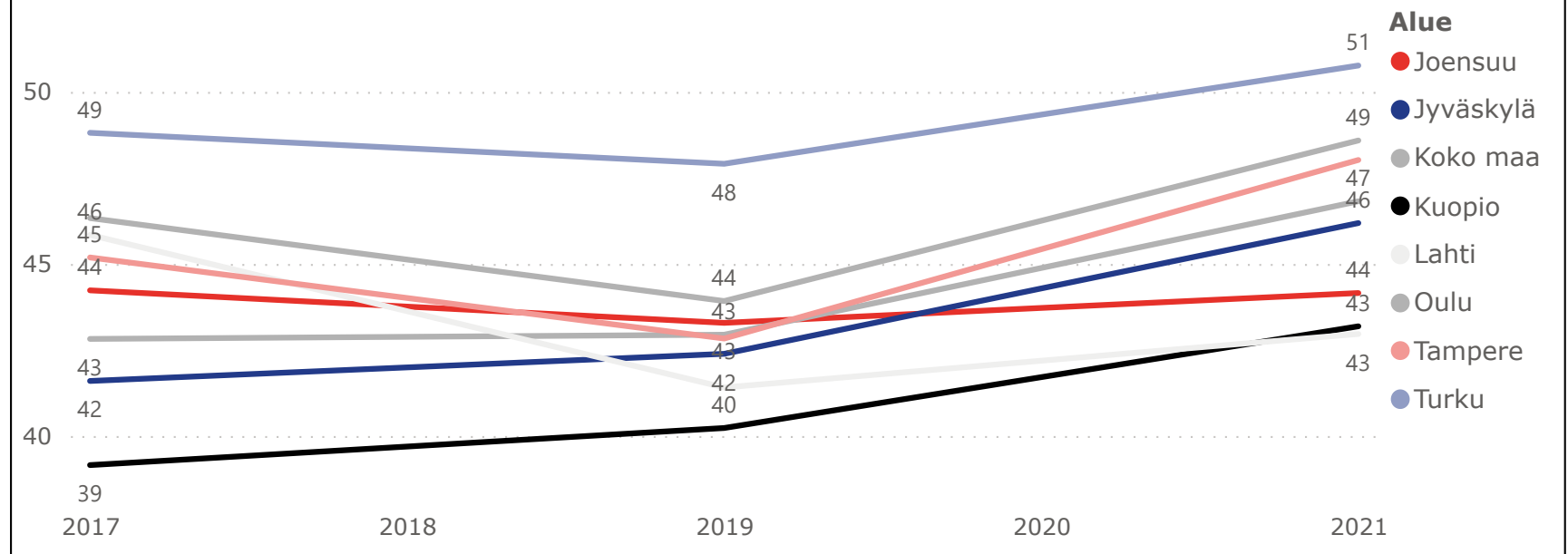
Kouluaste

- ☐ Ammatillinen oppilaitos
- ☐ Lukio 1. ja 2. vuosi
- ☐ Perusopetus 8. ja 9. lk

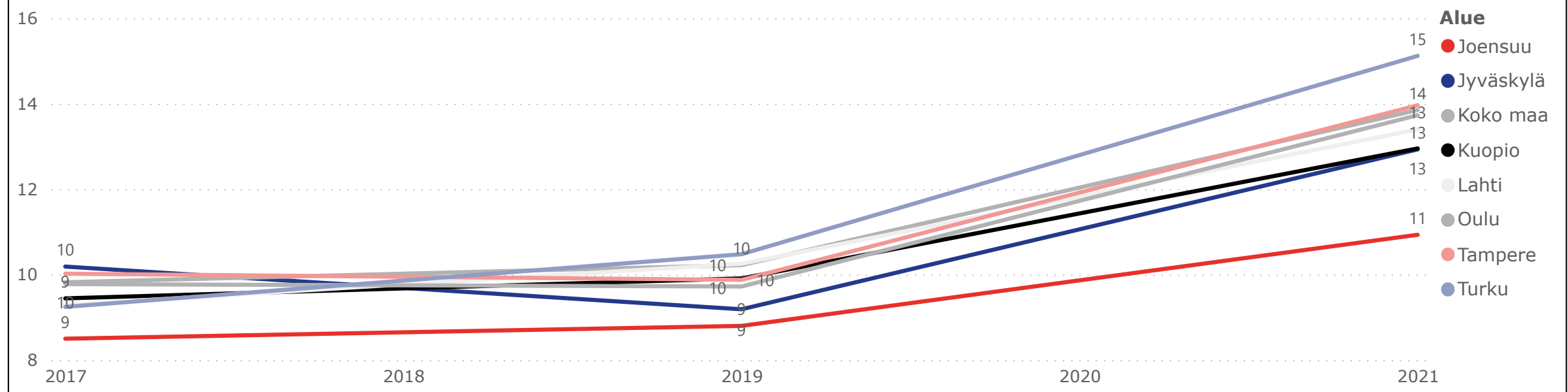
sukupuoli

- ☐ Pojat
- ☐ Sukupuoli: yhteensä
- ☐ Tytöt

Arkisin alle 8 tuntia nukkuvien nuorten osuus prosentteina



Nuorten osuus prosentteina, jotka eivät ole usein syöneet tai nukkuneet netin takia



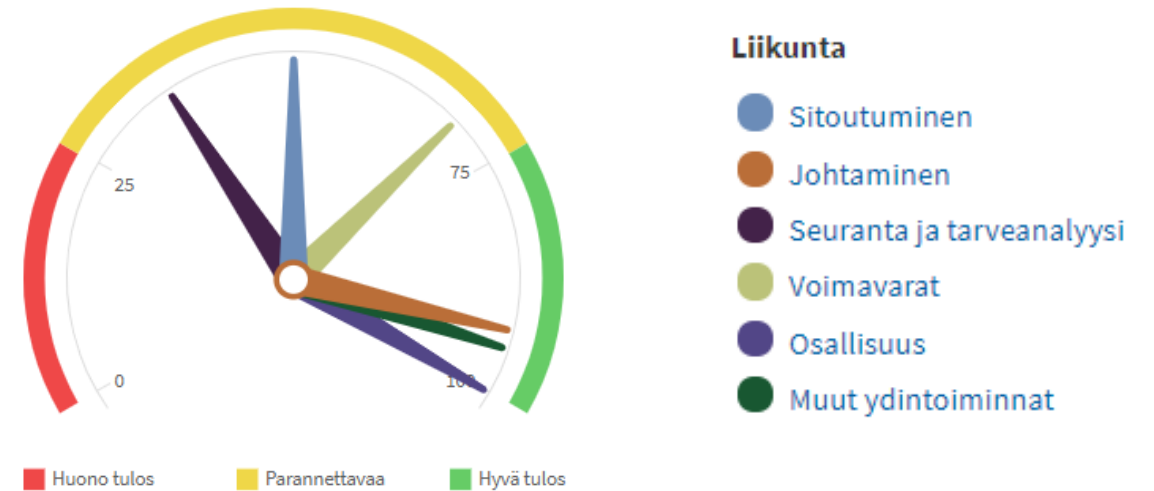


Liikkumisen edistäminen

TEAviisari Liikunta

Teaviisari on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen säännöllisesti toteuttama selvitys, jossa kartoitetaan terveyden edistämisen aktiivisuutta kunnan eri toimialoilla. Toteutumista arvioidaan kuuden eri osa-alueen osalta, joita ovat sitoutuminen, johtaminen, seuranta ja tarveanalyysi, voimavarat, osallisuus ja muut ydintoiminnot. Kuvassa on esitetty Kuopion sijoittuminen eri osa-alueiden osalta ja alla taulukossa vertailupaikkakuntiin verrattuna.

TEAviisarin ja sen tuloksiin voit tutustua tarkemmin [tästä](#).



Taulukko: Terveyden edistämisen aktiivisuus liikunnan osalta Kuopiossa ja sen vertailupaikkakunnilla

Alue	Liikunnan kokonaispistemäärä	Sitoutuminen	Johtaminen	Seuranta ja tarveanalyysi	Voimavarat	Osallisuus	Muut ydintoiminnot
Joensuu	70	58	67	67	78	100	49
Jyväskylä	73	62	93	28	65	100	89
Koko maa	72	62	83	54	63	95	75
Kuopio	74	50	93	36	69	100	95
Lahti	77	67	93	44	64	100	92
Oulu	89	96	93	86	65	100	94
Tampere	78	62	87	72	59	100	89



Toimenpiteet arjen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi vuonna 2021

HYVINVOIVA
KUPIO

Lisätään liikkumismahdollisuuksien saavutettavuutta ja tietoisuutta arjen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä

- Liikkuva Kuopio brändin alla on viestitty aktiivisesti. Liikkuva Kuopio somekanavien (FB ja IG) kattavuus vuonna 2021 oli noin 117 000 henkilöä. Somekanavien lisäksi on hyödynnetty myös mm. inforuuduja ja seurayhteistyötä. Vuoden 2021 aikana tuotettiin useille eri kohderyhmille suunnattuja liikkumiseen kannustavia videoita Kuopion Youtube-kanavalla.
- Kuopion luonto- ja retkeilykohteista on viestitty sosiaalisessa mediassa ja luonnossa liikkumisen mahdollisuuksia on tuotu esiin myös videoiden muodossa mm. Vanhustenviikolla. Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuutta edistetään myös kirjastosta lainattavalla välineistöllä ja aineistolla. Lisäksi kirjastossa on järjestetty liikunta- ja opastushetkiä liikuntavälineiden käyttöön.
- Poikkihallinnollista yhteistyötä ja osaamista on edistettiin vuonna 2021 muun muassa järjestämällä yhteensä kahdeksan työpajaa hyvinvointisuunnitelman laatimiseksi. Työpajoissa oli yli 150 osallistujaa ja lähes 40 organisaatiota. Yksi työpajoista käsitteli arjen fyysistä aktiivisuutta. Vuonna 2021 syvennettiin myös eri toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä ja luotiin myös uusia yhteistyön muotoja, kuten Sakkyn luonto-ohjaajakoulutusohjelman kanssa on käynnistetty yhteistyö luontoliikkumista edistävän toiminnan vahvistamiseksi.
- Vuonna 2021 valmistuneiden FinSote ja Kouluterveyskyselyn tulokset on pyritty kokoamaan helposti hyödynnettävään muotoon ja niistä on viestitty laajasti. Tutustu selvitysten tuloksiin Kuopion osalta tästä.

Vahvistetaan yhteistyötä asukaslähtöisten ja tutkittuun tietoon pohjautuvien palvelukokonaisuuksien muodostamiseksi

- Liikkuva Kuopio ohjelman laatiminen on käynnistynyt. Ohjelman on tavoitteena valmistua vuoden 2022 aikana.
- Kuopion seurafoorumi on kokoontui suunnitellusti neljä kertaa. Foorumin kokoontumisissa oli vuoden 2021 aikana yhteensä noin 110 osallistujaa. Myös Yhteistyötä KalPan kanssa on vahvistettu hyvinvoinnin edistämisen osalta. Yhteistyössä on tuotettu mm. videoita loppuvuodesta 2021, joita on julkaistu Kuopion ja KalPan Youtube-kanavilla. Videoille on kertynyt alkuvuoteen mennessä reilu 2 500 katselukertaa.
- Hyvinvointitiedolla johtamista on kehitetty hyödyntämällä aiempaa vahvemmin Power Bi -ohjelmaa ja kehittämällä kokeiluja hyvinvointitietolla johtamisen edistämiseksi osana koulujen arkea osana Ihmisläheinen digitaalinen kunta -hanketta.

Tuetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista lapsuudesta ja nuoruudesta lähtien

- Kuopiossa sijaitsevista varhaiskasvatuksen yksiköistä ja perhepäivähoidon tiimeistä yhteensä 60 on mukana [Liikkuva varhaiskasvatus](#) toiminnassa, joista 12 on kehittänyt toimintaansa [nykytilan](#) arvioinnin ohjaamana lukuvuonna 2020-2021. Kaikki Kuopion peruskoulut ovat mukana [Liikkuva koulu](#) toiminnassa. Kouluista 44% toteutti toiminnan kehittämistä toimintamallin [nykytilan](#) arviointiin pohjautuen lukuvuonna 2020-2021. Kuopiossa kuusi lukiota, Savon ammattioppisto, Savonia ammattikorkeakoulu ja Itä-Suomen yliopisto ovat mukana [Liikkuva opiskelu -ohjelmassa](#).
- Osa Kuopion neuvoloista ja kouluterveyshuollosta hyödyntää [Neuvokas perhe -mallia](#). Mallin käyttöä on tavoitteena vahvistaa.
- Kuopio jakoi vuonna 2021 toiminta-avustusta yhteensä 77 liikuntaseuralle. Toiminta-avustusta saaneissa seuroissa liikkui lähes 9000 lasta ja nuorta.
- Lasten liikkumisen mahdollisuuksia on tuettu useiden toimintamallien avulla. Kaikille kuopion alakoululaisille on jaettu sporttikortti, jossa oli mukana uusina toimintamuotoina mm. erityistä tukea tarvitsevien lasten leiri ja ulkoliikuntaryhmiä. Perheiden liikuntalauantai konseptin mukaista toimintaa on jatkettu ja laajennettu pilottina Karttulan alueelle. Liikkis-
rannekkeen hankki vuoden 2021 aikana 3000 lasta/nuorta.

Kannustetaan työikäisiä arjen fyysiseen aktiivisuuteen ja tuetaan ikäihmisten toimintakykyä liikunnan keinoin

- [Liikkuva aikuinen -ohjelmaa](#) ei vielä hyödynnetä Kuopiossa aktiivisesti. Kuopion kaupunki kannustaa henkilöstöään liikkumaan tarjoamalla henkilöstön hyvinvointirannekkeen edulliseen hintaan. E-passin käyttöarvoa lisättiin vuoden 2021 aikana.
- Työmatka liikkumisen edellytyksiä on parannettu tuomalla Savilahteen Valosalin joukkoliikenteen pysäkeille pyöräasemia. Vapaa-ajan liikkumiseen on kannustettu myös mm. nostamalla liikuntamahdollisuuksia esille sosiaalisessa mediassa ja tuottamalla videoita.
- Kuopiossa toteutetaan maksutonta liikuntaneuvontaa työikäisille.
- Vuoden 2021 aikana on aloitettu myös uusi Liikuntaluuri -palvelu, josta saa neuvoja, vinkkejä, virikkeitä ja tietoa liikuntaan liittyvissä asioissa.



Toimenpiteet ateriaritmin säännöllistymiseksi ja aterioiden monipuolistumiseksi vuonna 2021

Edistetään hyvinvointia ja kestävä kehitystä tukevia ruokailutottumuksia laajasti eri toimijoiden yhteistyöllä tutkittuun tietoon pohjautuen

- Kuopiossa kokoontuu säännöllisesti varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokakasvatus- sekä ikääntyneiden ravitsemustyöryhmät. Vuonna 2021 perustettiin Pohjois-Savon alueellinen ravitsemustyöryhmä, jossa myös kuopiolaisia toimijoita on edustettuna.
- Kuopion varhaiskasvatuksen henkilökuntaa on osallistunut vuoden 2021 aikana ruokakasvatusosaamista vahvistavaan koulutukseen. Koulutukset ikääntyneiden ruokasuositusten jalkauttamiseksi alkavat vuonna 2022.
- Vuonna 2021 valmistuneiden FinSote ja Kouluterveyskyselyiden tulokset on pyritty tuomaan helposti hyödynnettävään muotoon ja niistä on viestitty laajasti eri toimijoille. Tutkimusten tuloksiin voi tutustua tästä.

Vahvistetaan hyvinvointia tukevia ruokailutottumuksia lapsuudesta ja nuoruudesta lähtien

- Ruokakasvatuksen on kirjattu mukaan [Kuopion varhaiskasvatussuunnitelmaan](#).
- Kuopion varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa hyödynnetään vaihtelevasti erilaisia ruokakasvatuksen toimintamalleja, kuten Sapere, Maistuva Koulu ja RuokaTutka. Ruokakasvatuksen toteutumisen nykytilaan Kuopion varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa voi tutustua [tästä](#).
- [Neuvokas perhe -mallia](#) toteutetaan vaihtelevasti osana neuvola- ja kouluterveydenhuollon tarkastuksia.
- [Makuaakkoset](#) ja [Kouluruokadiplomi](#) eivät ole käytössä Kuopion varhaiskasvatuksessa ja kouluilla. Kuopion steinerkoulu on saanut kouluruokadiplomin.
- Osaksi vanhempainiltoja (varhaiskasvatus, alakoulu ja yläkoulu) on luotu materiaalia tukemaan yhteistä keskustelua varhaiskasvatuspäivän ja koulupäivän aikaisesta ruokailusta. Videoihin voi tutustua Kuopio kanavalta.

Kannustetaan työikäisiä ja ikäihmisiä kohti suositusten mukaisia ruokailutottumuksia ja tuetaan ikääntyneiden hyvää ravitsemustilaa

- Kuopion kaupungin henkilöstölle tarjottiin vuoden 2021 aikana mahdollisuus hyödyntää VerkkoPuntari -ohjausta hyvinvointia tukevien elintapojen tukena.
- Kuopiossa toimii kolme [Sydänmerkin](#) saanutta lounasravintolaa (Savotalon henkilöstöravintola, Lounasravintola Hilima ja Lounasravintola Kaarre)
- Yhteistyössä KalPan kanssa on tuotettu ruokailutottumuksia käsittelevää videota on jaettu sosiaalisen median kanavissa. Muutoin ruokailutottumusten edistäminen ei ole ollut aktiivisen viestinnän teemana.

Toimenpiteet unen ja palautumisen riittävän määrän lisääntymiseen vuonna 2021

Edistetään riittävää unta ja palautumista eri toimijoiden yhteistyöllä tutkittuun tietoon pohjautuen

- Yhteistyössä KalPan kanssa on tuotettu unta ja lepoa käsittelevää videota on jaettu sosiaalisen median kanavissa. Muutoin riittävään uneen ja lepoon liittyvät teema eivät ole olleet aktiivisen viestinnän kohteena.
- Kouluterveyskysely tuottaa tietoa kuopiolaisten lasten ja nuorten uneen ja lepoon liittyen. Aikuiden osalta tietopohja on puutteellinen.
- Uneen ja lepoon liittyviä teemoja on nostettu esiin osana perusopetuksen monialaisia oppimiskokonaisuuksia. Useissa kouluissa monialaiset oppimiskokonaisuudet ovat käsitelleet hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä.