

A photograph of three people wearing helmets and cycling gear, standing with their bicycles on a paved path. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered over the image.

# Verotus ja liikkumattomuuden ilkeä ongelma

Tommi Vasankari  
Prof., LT  
UKK-instituutti

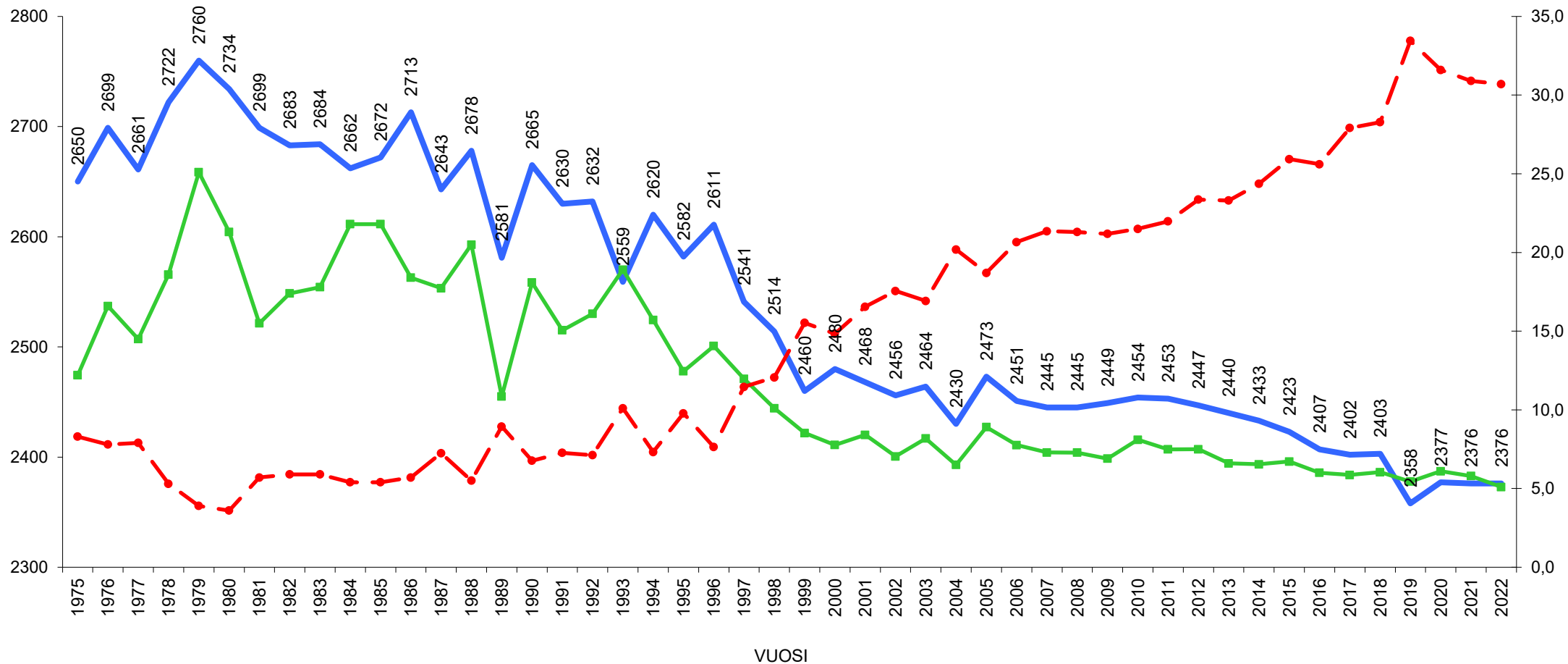
# Kaksi toisiinsa kytkeytyvää haastetta

- Vuosikymmeniä heikentynyt fyysinen toimintakyky:
  - Fyysisen kunnon heikentyminen
  - Ylipainon ja lihavuuden yleistyminen
- Tämän päivän isot riskitekijät / aiheuttajat ovat:
  - Liian vähäinen liikkuminen
  - Haasteet ravitsemuksessa
- Miten näitä ”taklataan” verotuksen” keinoin?

# Kestävyyuskunto varusmiehillä 1975->

JUOKSUMATKA  
12 MIN (m)

JAKAUMA (%)



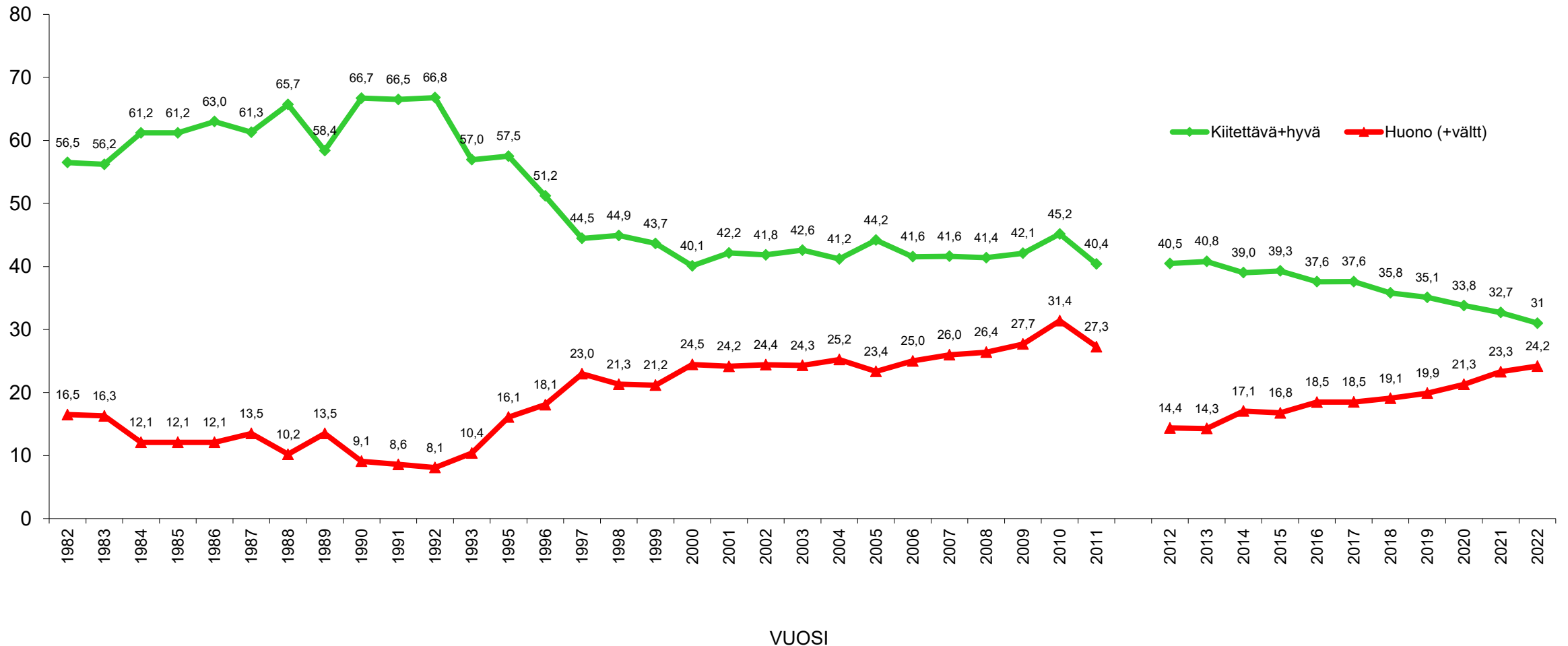
— Keskiarvo — Tulos ≥3000m - - Tulos <2200m



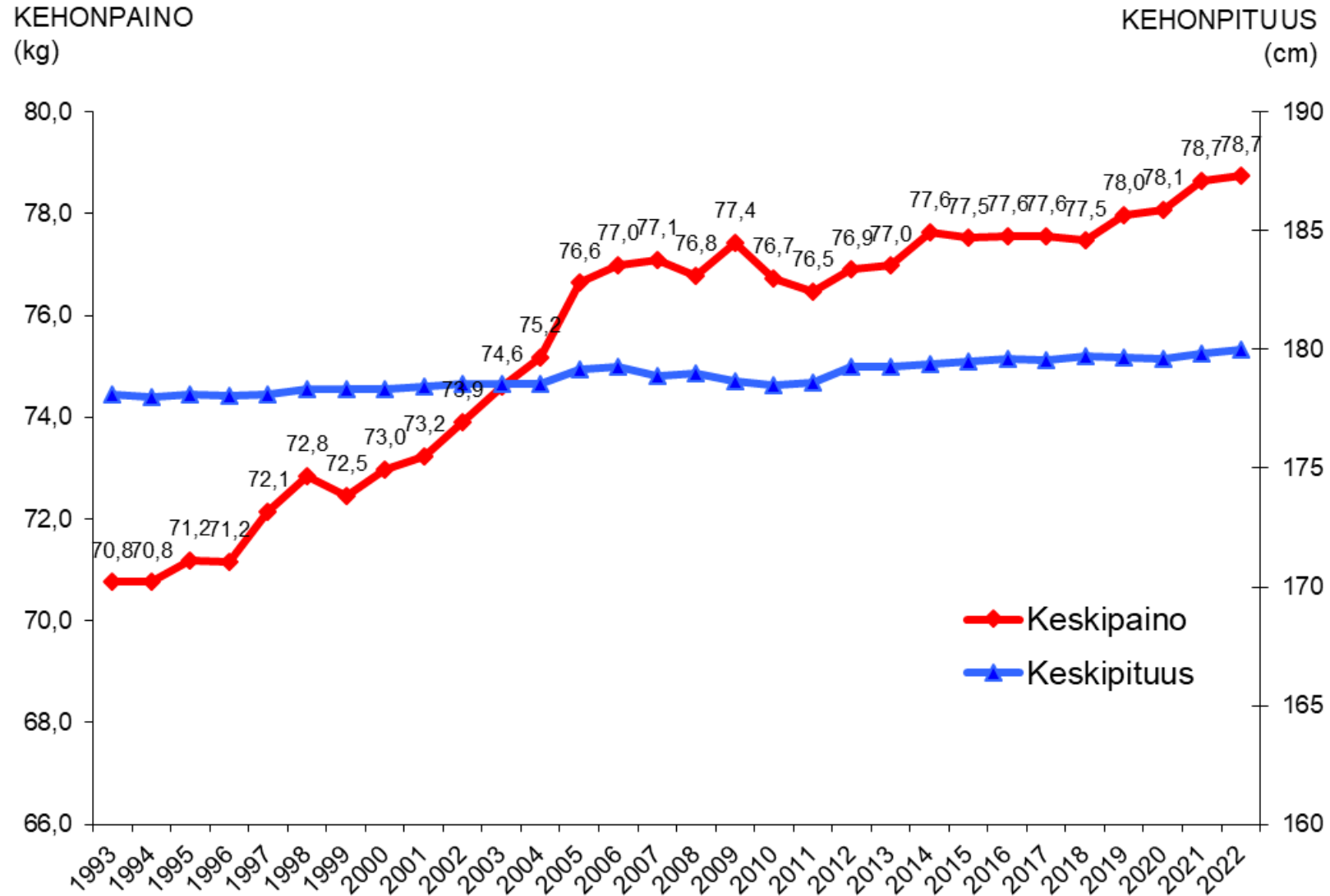
# Lihaskunto varusmiehillä 1982->

LIHASKUNTOINDEKSI  
JAKAUMA (%)

I/2011 saapumiserästä alkaen otettiin käyttöön uusi testipatteri, joten tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia aiempiin vuosiin

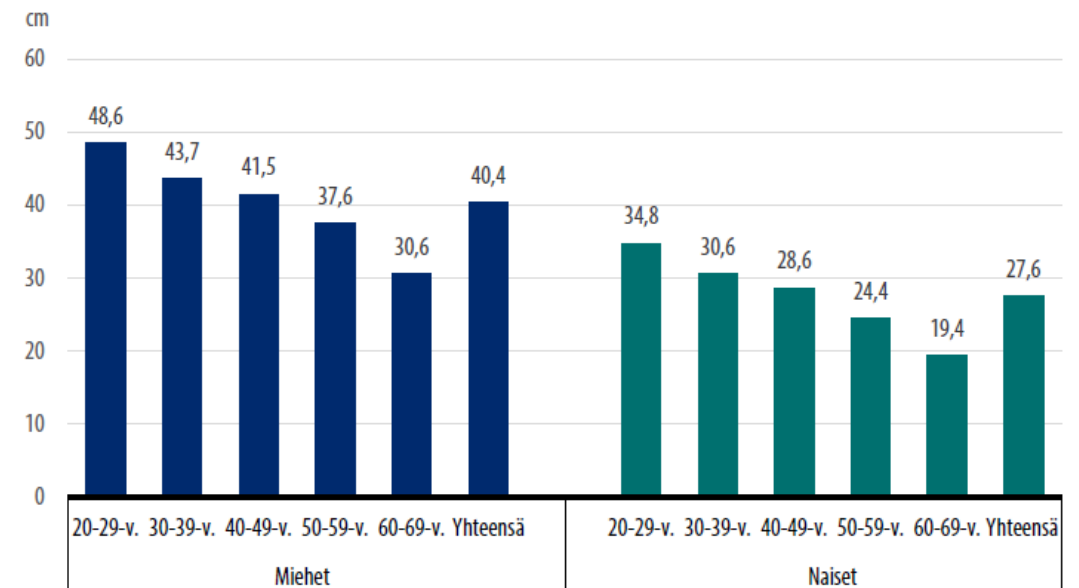
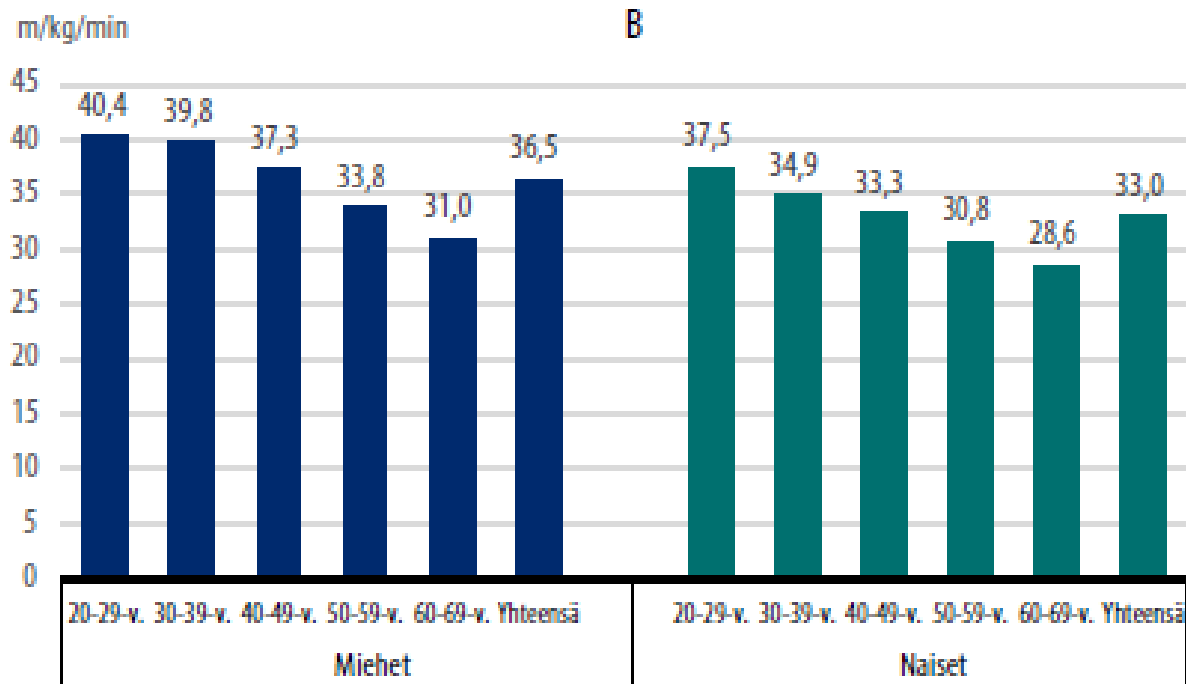


# Paino varusmiehillä 1993->



# Kunto heikkenee myös työvuosina!

Neljännes kestävydestä ja kolmannes voimasta häviää työuran aikana!



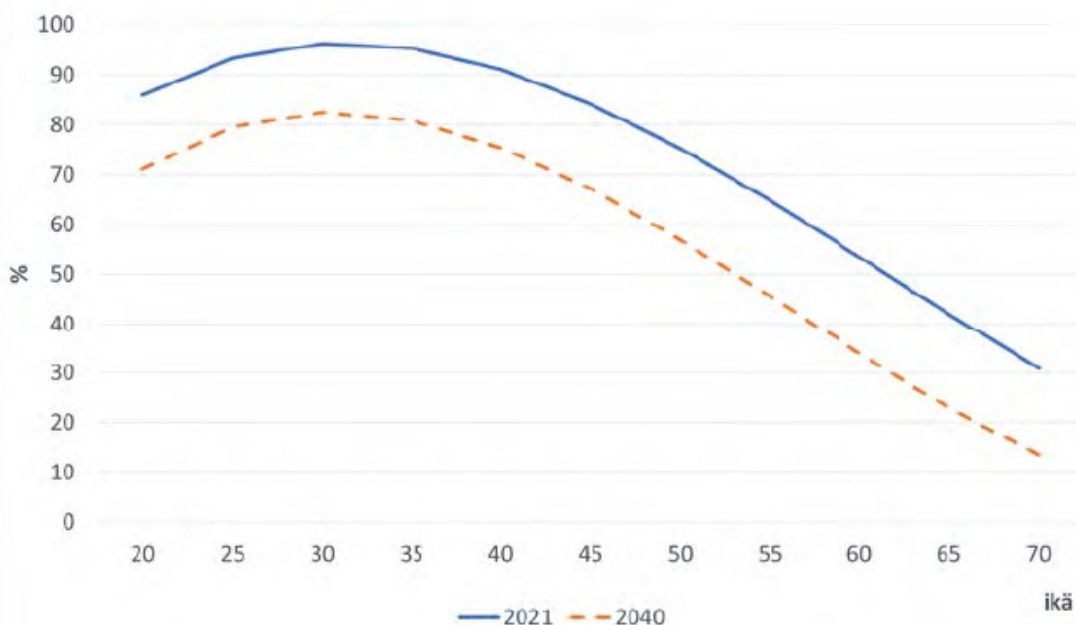
# Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä

– onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä?

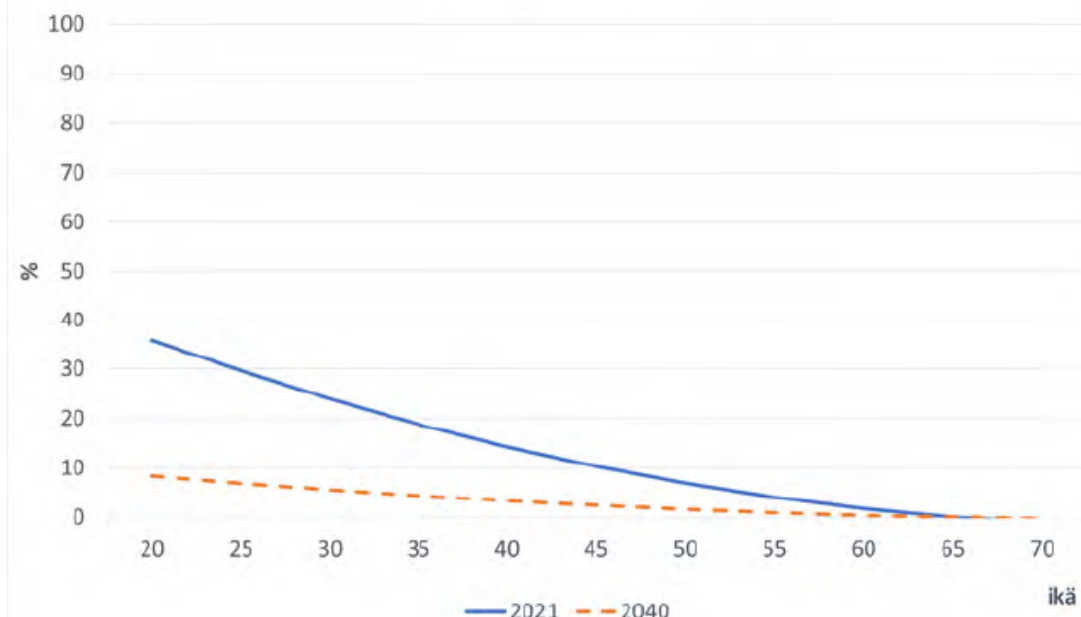
Tommi Vasankari<sup>1,2</sup>, Kari Tokola<sup>1</sup>, Jani Raitanen<sup>1,3</sup>, Päivi Kolu<sup>1</sup>, Henri Vähä-Ypyä<sup>1</sup>,  
Pauliina Husu<sup>1</sup>, Jani Vaara<sup>4</sup>, Heikki Kyröläinen<sup>4,5</sup>, Matti Santtila<sup>4</sup>, Kai Pihlainen<sup>6</sup>,

Futura 1/23

32 ml/kg/min ylittävät



44 ml/kg/min ylittävät



Kuva 2. Vähintään heikon kestävyyskunnan (32 ml/kg/min) omaavien osuus eri ikäisistä miehistä vuosina 2021 ja 2040.

Kuva 4. Vähintään hyvän kestävyyskunnan (44 ml/kg/min) omaavien osuus eri ikäisistä miehistä vuosina 2021 ja 2040.

# Mitä tapahtuu kun kunto huonontuu ja lihavuus yleistyy?











- **Uniongelmia** – joka neljäs nainen ja joka viides mies ei nuku riittävästi (oma arvio – todellisuus ehkä vielä karumpi).
- **Naisista 13% ja miehistä 9%** on **merkittäviä masennusoireita** (koronan jälkeen edelleen yleistynyt).
- **Yli miljoona** suomalaista käyttää **verenpainelääkettä** mutta vain **40%** pääsee **hoitotavoitteeseen**.
- **Naisista 10% ja miehistä 15% sairastaa diabetesta** (valtaosa tyyppin 2 DM), **joka neljännellä aikuisella on kohonnut riski** sairastua diabetekseen.
- **Tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja** raportoi yhä useampi.
- ... ..



# Heikentyvän kunnan ja nousevan painon ”hinta” Suomelle

- **Toimintakyky** arjessa **ei enää riitä – opiskeluun, työhön, arjen vaatimukseen** (1/4 opiskelijoista mielenterveyden haasteita, fyysistä työtä tekevät eivät selviydy työstä, jne jne).
- **Sairastuminen tarttumattomiin tauteihin yleistyy** (tyypin 2 diabetes, sydänsairaudet, mielenterveys, tules, jne jne jne).
- **Työurat eivät tule pidentymään tulevaisuudessa tai edes jatkumaan nykyisenä**, jos tilanne ei parane.
- **Talous sakkaa** sairastamisen ja työurien haasteiden takia.
- **Maanpuolustukseen** kunnolla ja painolla on **suuri merkitys**.
- Jne, jne jne.

# Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland

Päivi Kolu <sup>1</sup>, Jaana T Kari <sup>2</sup>, Jani Raitanen <sup>1,3</sup>, Harri Sievänen <sup>1,3</sup>,  
Kari Tokola,<sup>1</sup> Eino Havas,<sup>4</sup> Jaakko Pehkonen <sup>2</sup>, Tuija H Tammelin <sup>4</sup>,  
Katja Pahkala <sup>5,6,7</sup>, Nina Hutri-Kähönen <sup>8</sup>, Olli T Raitakari <sup>5,7,9</sup>,  
Tommi Vasankari <sup>1,10</sup>

## Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



## Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



# Voiko haasteisiin vastata verotuksella?

– KYLLÄ voi!

Miten se tehdään? – toimia sekä koko väestöön että erityisesti vähän liikkuviin / tukea kaipaaviin!

- Toimet liikkumisen lisäämiseksi on suhteellisen hyvin tunnistettu – (STYLE-konsortion politiikkasuositus 2/2023).
- Oleellista on tehdä 1) **KOKO väestöön vaikuttavia toimenpiteitä**; 2) **ongelman jo omaavien / suuren riskin henkilöihin kohdennettuja toimia (tukea/apua)**.
- Kansalaisia pitää auttaa ”toimimaan oikein” – liikkumisen lisääminen ja terveempi syöminen kuin ”vahingossa”.

# KUNNON RAPISTUMINEN HAASTAA HYVINVOINTI-SUOMEN

## – vaikuttavia toimia lisätä liikkumista ja kääntää kunnan laskukierre

Suomalaisten kunto rapistuu. Varusmiespalveluksen aloittajien kestävyyskunto on heikentynyt asteittain 1970-luvun lopulta nykypäivään. Huonokuntoisia varusmiehiä on jo kolmasosa palveluksen aloittajista, määrä on kahdeksankertaistunut. Keskimääräinen paino puolestaan on noussut kahdeksan kiloa. Kestävyyskunto heikentyy edelleen noin neljänneksen työuran aikana. Maltillinen ennuste kertoo kunnan heikentymisen jatkuvan lähivuosina. Tämä kehitys haastaa hyvinvointi-Suomen. Esitämme tässä politiikkasuosituksessa valtakunnallisen ja paikallisen tason toimia, joita samanaikaisesti toteuttamalla kestävyyskunnan lasku voidaan pysäyttää ja edelleen kääntää nousu-uralle.

Laskimme FUTURA-lehden artikkelissa ennusteen suomalaisten työikäisten kunnan heikentymisestä tulevana vuosikymmeninä. Kun vuonna 2021 noin 53 prosentilla 50-vuotiaista miehistä kestävyyskunto oli ”työikäisen kunnan minimitasolla”, ennustemallin mukaan vuonna 2040 enää 27 prosenttia 50-vuotiaista miehistä ylittää edes tälle minimitasolle. Vastaavasti fyysisesti vaativiin työtehtäviin tarvittavan ”hyvän kunnan” omaa tällä hetkellä noin seitsemän prosenttia 50-vuotiaista, mutta vuonna 2040 enää runsas prosentti.

Suomalaisten vuosikymmeniä jatkunut kestävyyskunnan heikentyminen haastaa Suomen. Jos kunnan heikentymistä ei kyetä pysäyttämään, fyysisesti vaativissa työtehtävissä nähdään vielä muita työtehtäviä suurempaa työvoimapulaa. Ilmiöllä on työvoimapulaa sekä työn tuottavuuden lisäksi merkittäviä vaikutuksia myös suomalaisten sairastavuuteen, työkykyyn, työkyvyttömyyseläkkeisiin ja todennäköisesti myös kuolleisuuteen. Edellä mainitut tekijät johtavat edelleen Suomen taloudellisen selkärangan murtumiseen sekä maanpuolustuksellisiin ja muihin yhteiskunnallisiin haasteisiin.

### SUOSITUKSET KUNTIEN JA KANSALLISEN TASON PÄÄTTÄJILLE

- 1 Liikkumisen edistämisen toimia tulee johtaa poikkihallinnollisesti ja pitkäjänteisesti niin kansallisella kuin paikallisella tasolla.
- 2 Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että se aidosti kannustaa eriikäisiä ihmisiä liikkumaan lihasvoimin arjessa.
- 3 On luotava tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjaukeinoja liikkumisen lisäämiseksi.
- 4 Perusopetuksen ja toisen asteen koulut tukemaan laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.
- 5 Sisällytetään oman elinikäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi jokaiseen korkeakoulututkintoon.
- 6 Sitoutetaan terveydenhuolto vahvemmin elintapaohjauksen toteutukseen ja mahdollistetaan välineitä ohjaukseen.
- 7 Luodaan harrastustoiminnalle uusi entistä harrastajalähtöisempi malli.
- 8 Luodaan kuntien, työnantajien, järjestöjen ja kotien kanssa uutta aktiivista tapaa tehdä työtä ja elää arjessa.





# Valtiotason toimia: verot, tuntijako & koulutus

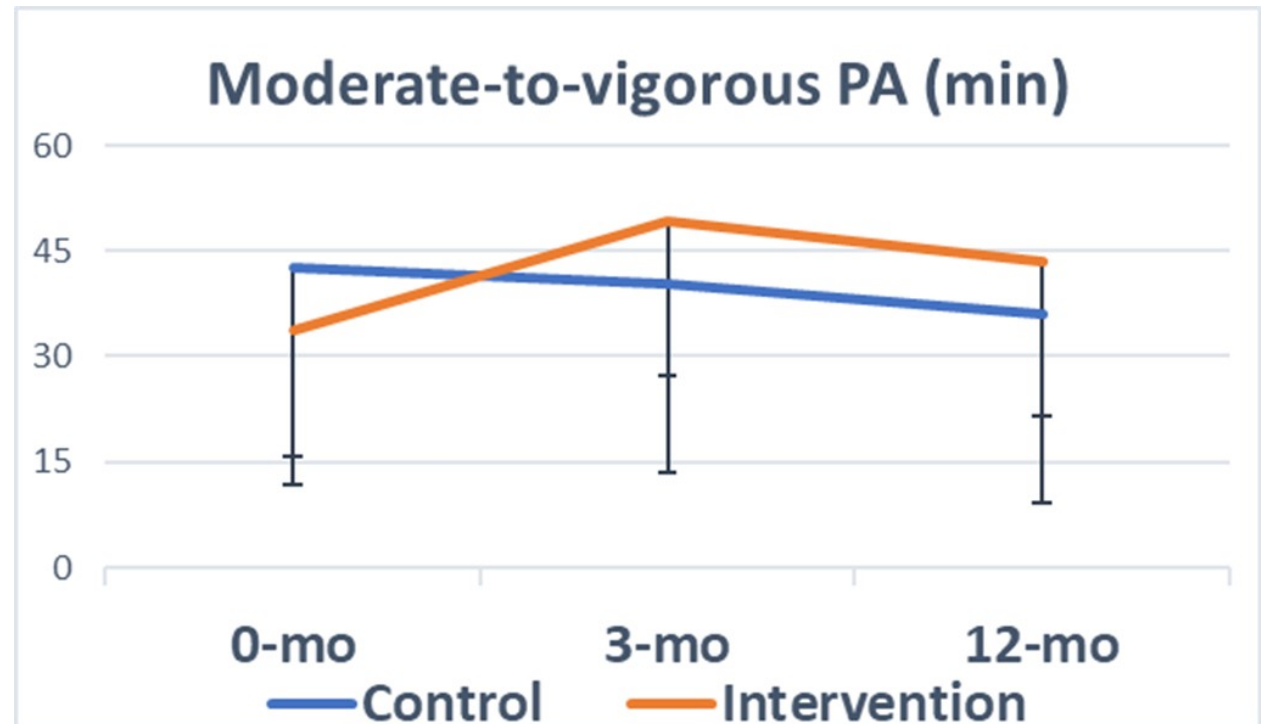
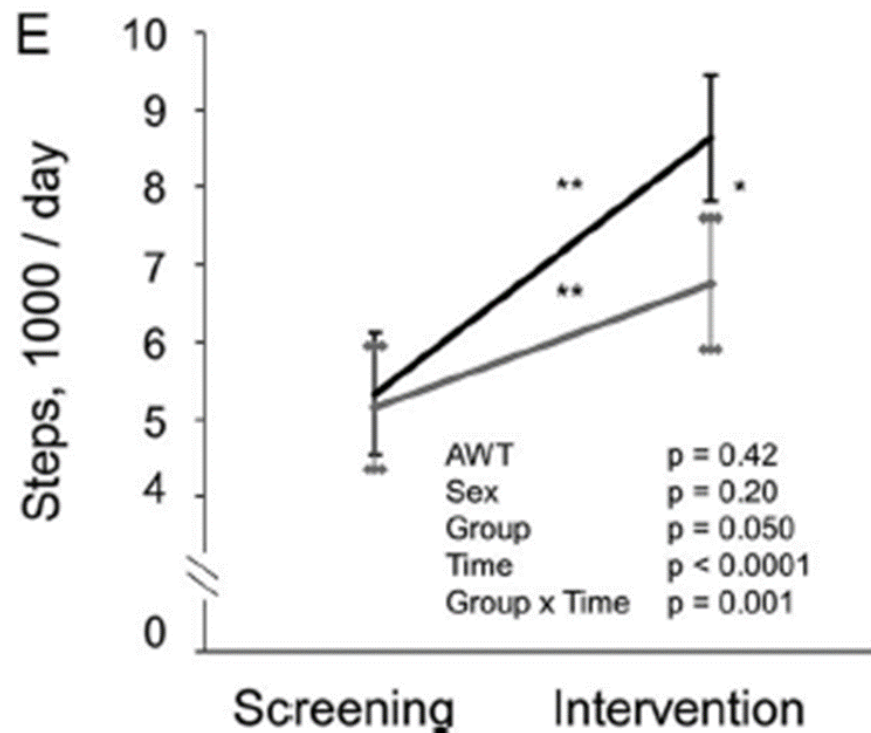
- **Tosiasioiden tunnistaminen** – kunto paranee hikoilemalla!
- **Lisää liikettä arkeen ja painon pudottaminen** vaativat erilaisia toimia.
- **Verokohtelu & taloudelliset ohjauskeinot (KOKO VÄESTÖÖN):**
  - **Verovähennys (muu veroetu) liikkumiselle ja sitä tukeville toimille sekä terveelliselle ravitsemukselle.**
  - **Epäterveelle ravitsemukselle verokiilaa.**
  - **ALV ratkaisut – liikkumisen ja terveelliseen ravitsemuksen.**
- **Opetussuunnitelman tuntijako** peruskoulussa, lukiossa, jne. – eikö oma toimintakyky voisi olla paremmin huomioitu? Perusopetuslaki 2 §: ”opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja”.
- **Puheeksiottaminen ja elintapojen huomioiminen opettajien, terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten, jne. koulutuksessa.**
- **Kannusteet ja rakenteet kävelyille ja pyöräilylle – onko niitä edelleen??**



# Eniten apua kaipaavien tukeminen – elintapaohjaus

- **Tosiasioiden tunnistaminen** – on ”halvempaa” maksaa kustannusvaikuttavaa ohjausta kuin maksaa hoitamattomuuden kuluja!
- Useat tutkimukset osoittavat että terveysteknologia (kuten **interaktiivinen liikemittari + puhelinsovellus + pilvi –järjestelmä**) kannustaa lisäämään liikettä hyvin vähän liikkuvilla henkilöillä.
- **Liikkumisen määrä on koholla vielä kuukausia / vuosia** (esim. vuosi sydänleikkauksen jälkeen) intervention jälkeen.
- **Jopa pelkkä liikemittari ilman mitään ohjausta johtaa liikkumisen määrän lisääntymiseen 6 kk seurannassa.**
- Mittarin & appin käyttö valmennuksessa vähentää työntekijän työaikaresurssia ja lisää työn vaikuttavuutta.
- **Vaikuttavaa elintapaohjausta pitäisi tukea Kelan korvauksena, verovähennyksenä tai muuna taloudellisena kannustimena!**

# Erinomaisia näyttöjä elintapaohjauksesta teknologiaa hyödyntäen (sydänpotilaat/KYS; työkykyongelmaiset/Nokia; MBO/TYKS)



Pelkkä liikemittarikäyttö 6 kk lisää MBO-potilailla 1700 askelta / pv liikkumista!

Liikemittari + puhelinoitto 2-3 /kk 3 kk ajan sydänleikatuille – 1300 askelta / 16 min liikkumista / pv enemmän kuin verrokeilla. Tulos näkyy vielä 12 kk jälkeen!



# Kiitos!

[ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi)



#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus