



VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET



Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Työterveyshuollon ja työnantajien yhteistyö työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi

Nykytila ja suositukset

Tutkitun tiedon perusteella fyysinen aktiivisuus lisää työpaikkojen tuottavuutta



Työntekijä

Pidentää työuria ja kohentaa terveyttä.

Parantaa tiedonkäsittelyä ja oppimista.

Tukee mielen hyvinvointia ja edistää palautumista.



Työpaikka

Vähentää poissaoloja ja parantaa työkykyä.

Kohentaa työnantajakuva ja tuottavuutta.

Tukee yhteisöllisyyttä ja innovatiivisuutta.



Yhteiskunta

Vähentää sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyttä.

Säästää terveydenhuollon ja työstä poissaolojen kustannuksissa.

Lisää verokertymää ja vahvistaa kilpailukykyä.

Nykytila: Työnantajat ja työterveyshuolto työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistäjinä



Työterveysyhteistyön nykykäytännöt

- ▶ Yli puolet työnantajista tekee yhteistyötä työterveyshuollon kanssa fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.
- ▶ Yhteistyö on kuitenkin usein epäsystemaattista ja riittämätöntä.
- ▶ Vaikuttavampi yhteistyö edellyttää työnantajilta suurempaa kiinnostusta ja taloudellisia panostuksia.

Suosituksset vaikuttavaan työterveysyhteistyöhön

Työnantajien strateginen valinta



- ✓ Fyysinen aktiivisuus osaksi työhyvinvoinnin johtamista työpaikoilla

Yhteistyöstä sopiminen



- ✓ Fyysinen aktiivisuus mukaan yhteistyösopimuksiin ja toimintasuunnitelmiin
- ✓ Toiminnalle asetetaan tavoitteet, joita seurataan ja arvioidaan
- ✓ Sovitaan yksilö- ja työyhteisötason toimenpiteistä
- ✓ Työfysioterapeuttien rooli vahvemmaksi suunnitteluvaiheessa

Työterveyshuollon prosessien vahvistaminen



- ✓ Fyysisen aktiivisuuden edistämisen toimintamallit ja prosessit sovittuina ja kaikkien tiedossa
- ✓ Työterveyshuollon henkilöstölle täydennyskoulutusta käyttäytymisen muutoksesta ja työyhteisötason vaikuttamisesta
- ✓ Etenkin vähän liikkuvien ja työkykyriskissä olevien asiakkaiden fyysisen aktiivisuuden edistäminen moniammatillisella yhteistyöllä

Yhteiskunnan tuki

Fyysistä aktiivisuutta ja työkykyä edistävää toimintaa tukevat ja velvoittavat kirjaukset lainsäädäntöön (esim. työterveyshuoltolaki)

Lähteet*



*Kooste pohjautuu Häklin (2025) raporttiin ”Työterveyshuollon ja työnantajien yhteistyö työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi”. Lähteinä on käytetty lisäksi muita työterveyshuoltoa, fyysistä aktiivisuutta, työn tuottavuutta ja työkykyä tarkastelevia tutkimuksia sekä selvityksiä.

Ervasti, J., Kausto, J., Leino-Arjas, P., Turunen, J., Varje, P. & Väänänen, A. (2022). Työkyvyn tuen vaikuttavuus. Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:7. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-131-5>

Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L.L., ... & Schuch, F. (2023). Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. British Journal of Sports Medicine 2023, 57, 1049–1057. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2022-106282>

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., & Vasankari, T. (2023). Accelerometer-Measured Physical Behavior and Cardiorespiratory Fitness as Indicators of Work Ability. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(7), 5414. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075414>

Häkli, T. (2024). Henkilöstöliikunnan barometri 2023. Liikkuva aikuinen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu https://liikkuvatyoelama.fi/wp-content/uploads/sites/4/2025/01/Henkilostoliikunnan_barometri_2023.pdf

Häkli, T. (2025). Työterveyshuollon ja työnantajien yhteistyö työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2025:66. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-156-8>

Kari, J., Pehkonen, J., Hutri-Kähkönen, N., Raitakari, O. & Tammelin, T. (2017). Longitudinal Associations between Physical Activity and Educational Outcomes. Medicine & Science in Sports & Exercise 49 (11), 2158 –2166. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001351>

Kari, J., Nerg, I., Huikari, S.,... & Korhonen, M. (2023). The Individual-Level Productivity Costs of Physical Inactivity. Medicine & Science in Sports & Exercise 55(2):p 255-263. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003037>

Nirhamo, E., Kivimäki, S., Onatsu, T., Suutari, A. & Juuma, M. (2022). Liikkumisen edistäminen työterveyshuollossa. Liikkuva aikuinen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-669-9>

Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition 40 (4), 1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>

Proper, K. I., Koning, M., van der Beek, A. J., Hildebrandt, V. H., Bosscher, R. J., & van Mechelen, W. (2003). The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness, and health. Clinical Journal of Sport Medicine 13 (2), 106–117.

Vasankari, T. & Kolu, P. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=25902>

World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization 2018. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>