



# ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015

 SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN!  
**Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen**

 **UKK-instituutti**

 SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN!  
KANSALLISET SUOSITUKSET ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN

ISBN 978-952-00-3725-3 (nid.)

ISBN 978-952-00-3726-0 (PDF)

URN:ISBN:978-952-00-3726-0

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>

[www.stm.fi/julkaisut](http://www.stm.fi/julkaisut)

Kuvitus: Henna Ryyänen, Studio Spotnik

Kustantaja: Sosiaali- ja terveysministeriö

Ulkoasu: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, julkaisutuotanto

Paino: Edita Prima, 2015

# Sisällys

TIIVISTELMÄ .....	7
SAMMANDRAG.....	9
SUMMARY .....	11
ESIPUHE.....	13
1 ISTUTAAN VÄHEMMÄN JA LIIKUTAAN ENEMMÄN – PIENESTÄ PITÄEN LÄPI ELÄMÄN!.....	15
2 LAPSET JA NUORET: "USEIN YLÖS PENKEISTÄ!" .....	17
2.1 Suositukset lapsille ja nuorille.....	18
2.2 Suositukset lasten vanhemmille.....	19
2.3 Suositukset ohjaajille ja opettajille .....	23
2.4 Suositukset päiväkodeille, kouluille ja kunnille .....	24
3 OPISKELIJAT JA TYÖIKÄISET: "VÄHENNÄ ISTUMISTA KOKO PÄIVÄN AIKANA!" .....	25
3.1 Suositukset opiskelijoille ja työkäisille .....	26
3.2 Suositukset opiskelu- ja työyhteisöille .....	28
4 IÄKKÄÄT TAI TOIMINTAKYVYLTÄÄN RAJOITTUNEET IHMISET: "LISÄÄ LIKETTÄ ARKEEN OMAN TOIMINTAKYVYN MUKAANI!" .....	32
4.1 Suositukset iäkkäille, joilla on normaali toimintakyky .....	34
4.2 Suositukset iäkkäille ja muille, joilla on heikentynyt toimintakyky .....	37
4.3 Suositukset iäkkäiden tai toimintarajoitteisten ihmisten hoivapalvelujen järjestäjille ja kunnille.....	38
5 YLEISIÄ SUOSITUKSIA ERI TOIMIJOILLE .....	39
Keskeistä istumisen ja terveyshaittojen kirjallisuutta ja liikuntasuosituksia:.....	40
Keskeisiä liikuntasuosituksia.....	42



**Istumisesta on tullut elämäntapa  
– nyt on aika muutokselle!**

# Tiivistelmä

Yhteiskunnassamme työn fyysinen kuormitus on vähentynyt ja elämäntyyliimme suosii istumista. Vaikka suomalaiset harrastavat liikuntaa varsin säännöllisesti, on muu osa päivästä paljolti istumista: varhaiskasvatuksessa, koulussa ja muissa oppilaitoksissa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kodeissa. Runsaalla ja pitkäkestoisella istumisella ja muulla paikallaanololla on haitallisia vaikutuksia muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen. Näin ollen kaikenikäisten ihmisten tulisi välttää runsasta istumista, kulkea lyhyitä välimatkoja kävellen ja pyörällä, seistä julkisissa kulkuneuvoissa ainakin osan matkasta ja pyrkiä fyysisesti aktiivisiin työtapoihin.

Lapsille liikkuminen on luontaista, mikä tukee kasvua ja kehitystä. Runsas istuminen ja liikunnan puute heikentävät myös lasten ja nuorten hyvinvointia eri tavoin. Yhteiskunnan ja vanhempien on luotava ympäristöjä, jotka tukevat lapsen ja nuoren aktiivisuutta ja oppimista. Lapsille ja nuorille on tarjottava aktiivinen elämäntapa, joka jatkuu läpi koko elämän. Vanhemmat voivat kannustaa lapsia monipuoliseen leikkimiseen ja ulkoiluun, suosimaan kävelyä ja pyöräilyä harrastus- ja koulumatkoilla, tauottamaan istumista ruutujen ääressä ja liikkumaan reippaasti ainakin tunnin päivässä. Lasten ja nuorten ohjaajien ja opettajien on tarjottava päiväkotij- ja kouluikäisille fyysisesti aktiivisia toimintatapoja ja olosuhteita. Turhat rajoitukset ja kiellot, jotka estävät liikkumista, pitäisi poistaa.

Valtaosa aikuisista tekee fyysisesti kevyttä työtä, kulkee matkansa kulkuneuvoissa istuen ja istuu runsaasti myös vapaa-ajallaan. Niin opiskelu- kuin työikäisten tulisi muuttaa arkeaan vähemmän istumista suosivaksi. On hyvä kävellä tai pyöräillä lyhyet välimatkat harrastuksiin, oppilaitoksiin, töihin ja kauppoihin, käyttää portaita hissien sijasta ja suosia vaihtelevia asentoja runsaan istumisen välttämiseksi. Opiskelu- ja työyhteisöissä voidaan suosia aktiivisia työpisteitä ja -tapoja ja pitää aktiivisia taukoja. Opiskelijaterveyden- ja työterveyshuollon pitäisi sisällyttää fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen osaksi terveystarkastuksia ja kohtaamisia työpaikoilla ja vastaanotoilla.

lääkällä liikkumiskyvyn ja istumisen merkitys terveyteen ja hyvinvointiin on vielä nuorempia ikäryhmiäkin tärkeämpää. Arjen aktiivisuuteen ja istumisen vähentämiseen kannustavat ympäristöt ja palvelut ovat keskeisiä pyrittäessä aktivoimaan erityisesti liikkumiskyvyltään heikentyneitä iäkkäitä tai muita toimintakykyrajoitteisia ihmisiä. Kotipalvelun ja muun asumispalvelun tulisi ottaa erityiseksi tavoitteeksi edistää iäkkäiden ja toimintakykyrajoitteisten ihmisten päivittäistä liikkumista ja vähentää istumista esimerkiksi osallistamalla ja kannustamalla aktiivisuuteen. Kävely, pihatytöt, ulkoilu ja muu sopivan rasittava fyysinen aktiivisuus - lihasvoimaa ylläpitäviä harjoitteita unohtamatta - ovat sopivia niille iäkkäille, joilla on normaali toimintakyky. Jos

toimintakyky on heikentynyt, voi silti vähentää ja tauottaa istumista. Sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksissa on annettava iäkkäille ja muille toimintakyvyltään rajoittuneille asiakkaille mahdollisuus päivittäiseen ulkoiluun ja tukea arjen askareisiin.

Istumisen ja muu paikallaanolon merkittävä vähentäminen yhteiskunnassa edellyttää hallintokunnat ylittävää yhteistyötä niin kunnissa kuin valtakunnan tasolla. Päätöksiä tarvitaan kaikilla hallinnonaloilla.

Yhteiskunnan on rakennettava liikkumisen mahdollistava ja siihen kannustava ympäristö joukkoliikenneratkaisuihin. Rakennusten suunnittelussa ja sisustuksessa johtavan teeman pitäisi olla esteettömyys ja arjen aktiivisten valintojen suosiminen. Sosiaali- ja terveysalan, opetusalan ja muun asiakaspalvelussa työskentelevän henkilöstön koulutuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota runsaan istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen ja istumisen tauottamiseen. Laitteissa ja teknologiassa on entistä paremmin hyödynnettävä sovellukset pitkäkestoisten paikallaanolojaksojen tauottamiseksi ja vähentämiseksi.



# Sammandrag

Arbetets karaktär i samhället har blivit lättare och vår livsstil gynnar sittande. Fast finländare utövar motion tämligen regelbundet, består den övriga delen av dagen till stor del av att sitta i förskolan, skolan och andra läroanstalter, arbetet, inrättningar, kommunikationsmedlen och hemmet. Omfattande och långvarigt sittande och annan orörlighet har skadliga samband med bland annat hjärt- och kärlhälsan och hälsan i stöd- och rörelseorganen. Därmed bör människor i alla åldrar undvika omfattande sittande, promenera och cykla korta avstånd eller stå i de offentliga kommunikationsmedlen och eftersträva fysiskt aktiva arbetsformer.

Att röra sig ter sig naturligt för barn och stöder deras uppväxt och utveckling. Omfattande sittande och brist på motion försvagar också barns och ungas välbefinnande på olika sätt. Samhället och föräldrarna ska skapa miljöer som stöder barns och ungas aktivitet och lärande. Barn och unga ska erbjudas en aktiv livsstil, som fortsätter genom hela livet. Föräldrar kan uppmuntra barn till mångsidig lek och utomhusmotion, att gynna promenader och cykling under fritids- och skolresor, att införa pauser i sittandet framför en skärm och röra på sig hurtigt åtminstone en timme om dagen. Barn- och ungdomsledare och lärare ska erbjuda barn i daghems- och skolåldern fysiskt aktiva arbetsformer och förhållanden samt avveckla onödiga begränsningar och förbud som förhindrar motion.

En majoritet av de vuxna utför fysiskt lätt arbete, gör sina resor stillasittande och sitter också mycket på sin fritid. Både personer i studieåldern och personer i arbetsför ålder bör ändra sin vardag så att den gynnar mindre sittande. Det är bra att gå eller cykla korta avstånd till fritidsaktiviteterna, läroanstalten, jobbet och affärerna, använda trapporna i stället för hissen och gynna varierande ställningar för att undvika omfattande sittande. Inom studie- och arbetsgemenskaperna kan man gynna aktiva arbetsstationer och -sätt och hålla aktiva pauser. Studerande- och företagshälsovården kan inkludera främjande av fysisk aktivitet och minskning av sittandet som en del av hälsoundersökningarna och mötena på arbetsplatser och mottagningar.

Rörelseförmågans och sittandets betydelse för hälsan och välbefinnandet hos äldre är till och med viktigare än för yngre åldersgrupper. Miljöer och tjänster som sporrar till aktivitet i vardagen och minskning av sittandet är centrala när man eftersträvar att aktivera särskilt äldre människor med nedsatt rörelseförmåga. Hemtjänsten och den övriga boendeservicen för äldre bör som särskilt mål sätta upp att främja dagliga rörelseaktiviteter för äldre och minska sittandet till exempel genom att engagera dem och uppmuntra till aktivitet. Promenader, gårdsarbete, utomhusmotion och annan lagom ansträngande fysisk aktivitet – utan att glömma träningsmoment som upprätthåller muskelstyrkan – lämpar sig för äldre med normal funktionsförmåga. Om funktionsförmågan har försvagats kan man ändå minska och införa pauser i

sittandet och vid behov be om hjälp med utomhusmotion. I social- och hälsovårdens inrättningar ska äldre ges möjlighet och stöd till steg för att klara av vardagsbestyren.

En betydande minskning av sittandet och annan orörlighet i samhället förutsätter förvaltningsöverskridande samarbete i såväl kommuner som på riksnivå. Beslut behövs inom alla förvaltningsområden.

Samhället ska bygga en miljö som möjliggör och uppmuntrar till rörlighet med sina kollektivtrafiklösningar. Det ledande temat vid planering och inredning av byggnaderna bör vara tillgänglighet och gynnande av aktiva val i vardagen.

Inom utbildningen för personal som arbetar inom social- och hälsovårdsbranschen, undervisningspersonal och övrig personal inom kundtjänst ska man fästa särskild uppmärksamhet vid minskningen av omfattande sittande och annan orörlighet och införandet av pauser i sittandet. Tillämpningarna för utrustning och inom teknologin ska utnyttjas ännu bättre för att avbryta och minska perioder av långvarigt stillasittande.

# Summary

Work has become physically lighter in our society and our lifestyle involves a great deal of sitting. Even though Finns exercise very regularly, they spend most the day sitting in day care, school, work, institutions, vehicles and at home. Sitting or remaining stationary at length has negative impacts on cardiovascular and musculoskeletal systems. Therefore, people of all ages should avoid excessive sitting, walk or cycle short distances or stand in public transport, and try to maintain physically active ways of working.

For children, moving is natural and supports growth and development. Too much sitting and a lack of exercise weaken the well-being of children and young people in many ways. The society and parents should create environments that support the activity and learning of children and young people. Children and young people should be introduced to an active way of living, which will continue throughout their lives. Parents can encourage their children to play and spend time outdoors, walk and cycle their way to school and hobbies, take breaks from sitting in front of a screen and to be active at least one hour a day. Children's instructors in day care and teachers at school should offer children physical activities and physically active environments and remove unnecessary limitations to exercise.

Most adults do physically non-strenuous work, sit their way to work and also spend a lot of their free time sitting. People in school and at work should change their everyday lives in order to avoid sitting. It is good to walk or cycle short distances to hobbies, school, work or shops, take the stairs instead of the elevator and change positions to avoid sitting. Schools and offices can introduce active work stations and methods and take active breaks. Student and occupational health care services can include the promotion of physical activity and prevention of excessive sitting in health checks and sessions at the office or practice.

Among the elderly, mobility and sitting have an even bigger impact on health and well-being than among younger age groups. Environments and services that encourage activity and less sitting in everyday life are essential in activating the elderly and otherwise less mobile. Home services and other housing services for the elderly should strive to promote daily exercise and reduce sitting by engaging and encouraging the elderly to be active in various ways. Walking, gardening and other suitably strenuous physical activity - including muscle-building exercise - are appropriate for elderly people with normal capabilities. If capability is reduced, one can still reduce uninterrupted sitting and request help for going outside, for example. Social and health care institutions should give the elderly the opportunity and necessary support for taking steps in their daily routines.

A significant reduction of sitting and immobility in the society requires multisectoral cooperation on the municipality and national level. Decisions must be made within all administrative sectors.

The society should build an environment enabling and encouraging for physical activity; these include all public transport solutions. Accessibility and active choices in everyday life should be the main themes in building designing and interior decorating.

In social and health care, education and customer services staff training, particular attention should be paid to reducing sitting and immobility and taking breaks from prolonged sitting. Devices and technology should focus on applications that interrupt and reduce long periods of immobility.

# Esipuhe

Elämäntapamme perustuu nykyisin pitkälti istumiseen. Istumme mielellämme television, tietokoneiden ja muun viihteen ääressä, samoin oppitunneilla, työpaikoilla, laitoksissa ja kulkuneuvoissa. Organisaatioissamme on istumista suosiva toimintakulttuuri, jonka muuttaminen fyysisesti aktiivisemmaksi on suuri haaste. Tarvitsemme asenteiden muutosta ja halua valita fyysisesti aktiivisempi vaihtoehto istumisen sijasta. Lisäksi yhteiskunnan on tarjottava mahdollisuuksia liikkumista suosiviin valintoihin.

Meillä on mahdollisuus onnistua elämäntavan muutoksessa. Tämä edellyttää arkipäivämme muuttamista niin, että voimme valita fyysisesti aktiivisempia vaihtoehtoja. Varhaiskasvatuksessa, koulu-, opiskelu- ja työpäivissä on oltava vähemmän pitkäkestoista istumista. Sama koskee laitoshoidtoa. Kaikenikäiset ihmiset voivat kulkea nykyistä enemmän lyhyitä asiointimatkoja ja siirtyä paikasta toiseen kävellen ja pyöräillen sen sijaan, että käyttäisivät moottoroituja ajoneuvoja. Myös vapaa-aikana kaikenikäiset voivat liikkua ulkona enemmän tai tehdä kotona fyysisesti aktiivisia puuhia.

Istumisen vähentäminen on jokaisen yksilön henkilökohtainen valinta, mutta yhteiskunta ja yhteisöt voivat monin tavoin tukea ja kannustaa fyysisesti aktiivisiin valintoihin. On tärkeää, että arkiympäristömme on liikkumista suosiva ja siihen kannustava. Liikkumista rajoittavia turhia rajoituksia ja kieltoja on poistettava. Fyysiselle aktiivisuudelle on luotava suotuisat sisä- ja ulkotilat päiväkodeissa, kouluissa ja opiskelupaikoissa, työpaikoilla ja palveluasumisessa. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät arjen ympäristöt kevyen liikenteen väyliseen, ulkoilureitteineen ja muine viheralueineen antavat kaikille ikäryhmille mahdollisuuden liikkumiseen.

Jotta istumista ja muuta paikallaanoloa voidaan merkittävästi vähentää, tarvitaan hallinnonalojen rajat ylittävää yhteistyötä niin kunnissa kuin valtakunnallisesti. Päätöksiä tarvitaan kaikilla hallinnonaloilla.

ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! -suositusten tarkoituksena on esitellä käytännöllisiä keinoja vähentää istumista. Suositukset on tarkoitettu sekä eri-ikäisille ihmisille että päiväkodeille, oppilaitoksille, työyhteisöille, sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksille ja kuntien eri toimialoille. Suositukset on valmisteltu asiantuntijatyöryhmässä sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteisen, terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän toimeksiannosta. Työryhmän puheenjohtajana on toiminut johtaja Tommi Vasankari UKK-instituutistajasihteerinä ylitarkastaja Mari Miettinen sosiaali- ja terveysministeriöstä. Työryhmän jäseninä ovat toimineet kulttuuriasiainneuvos Päivi Aalto-Nevalainen opetus- ja kulttuuriministeriöstä, johtaja Eino Havas LIKES-tutkimuskeskuksesta, vt. erikoislääkäri Harri Helajärvi Paavo Nurmi keskukselta, professori Jaakko Kaprio Helsingin yliopistosta, professori Kari Reijula Työterveyslaitoksesta, tiimipäällikkö Sirpa Lusa Työterveyslaitoksesta, professori Tiina Laatikainen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta/ Itä-

Suomen yliopistosta, tutkija Arto Pesola Jyväskylän yliopistosta, tutkimusjohtaja Tuija Tammelin LIKES-tutkimuskeskuksesta ja tiimin vetäjä Matleena Livson Valo rystä.

Lämpimät kiitokset koko työryhmälle ansiokkaasta kirjoitustyöstä!

Juha Rehula

Perhe- ja peruspalveluministeri

# I Istutaan vähemmän ja liikutaan enemmän – pienestä pitäen läpi elämän!

*Säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto ovat keskeisiä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjiä, mutta työn fyysinen kuormittavuus on vähentynyt ja koko elämäntapamme on muuttunut entistä kevyemmäksi. Tämä edistää liikkumattomuutta ja saa meidät istumaan aiempaa enemmän.*

*Runsaalla ja pitkäkestoisella, yhtäjaksoisella istumisella on todettu olevan itsenäisiä, muista elintavoista riippumattomia haitallisia yhteyksiä terveyteen. Näitä haittoja aiheutuu laajasti kehossamme tuki- ja liikuntaelimestöstä sydän- ja verenkiertoelimiin. Siksi:*

1. Vältä runsasta istumista ja paikallaanolon jaksoja aina kun vain mahdollista.
2. Kulje työ-, koulu- ja asiointimatkasi tai ainakin osa matkaa kävellen tai pyöräillen, voit myös seistä osan matkaa julkisissa kulkuneuvoissa.
3. Pyri fyysisesti entistä aktiivisempiin ja monipuolisempiin työtapoihin niin, että asennot ja toimintatavat vaihtelevat säännöllisesti.

Näissä suosituksissa istumisella tarkoitetaan istumisen ohella myös kaikkea muuta paikallaanoloa seisomista lukuun ottamatta. Ohjeistus istumisen vähentämiseen ja tauottamiseen tarkoittaa siten esimerkiksi pyörätuolia käyttävillä fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, vaikka istuvasta asennosta ei kyettäisikään aina nousemaan ylös.

**Päivittäinen runsas ja yhtäjaksoinen istuminen ja muu paikallaanolo ovat yhteydessä:**

- kohonneeseen kuolemanriskiin
- sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin
- aineenvaihduntasairauksiin kuten tyypin 2 diabetekseen
- depression
- syöpäsairauksiin
- hengityselimistön sairauksiin
- tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin



## 2 Lapset ja nuoret: ”usein ylös penkeistä!”

*Lapsille liikunta ja ympäristön aktiivinen tutkiminen on luontaista, mikä tukee kasvua ja kehitystä. Runsas istuminen ja vähäinen liikunta heikentävät myös lasten ja nuorten hyvinvointia eri tavoin. Me aikuiset voimme luoda ympäristön, joka tukee lapsen ja nuoren aktiivisuutta ja oppimista. Tehdään se yhdessä, lapsen ehdoin!*

*Vanhempien on tarjottava lapselle mahdollisuus toteuttaa itseään aktiivisesti kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Annetaan lapselle ja nuorelle mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan, joka jatkuu läpi koko elämän.*

- Runsas tai pitkä yhtäjaksoinen istuminen aiheuttaa terveyshaittoja lapsille ja nuorille.
- Yläkouluikäiset viettävät päivästäan lähes yhtä paljon aikaa istuen kuin aikuiset.
- Säännöllinen liikunta ja kohtuullinen istuminen vähentävät tuki- ja liikuntaelinten vaivoja, ehkäisevät ylipainoa ja muutoinkin tukevat terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin.
- Aktiivinen ja liikunnallinen arki on yhteydessä parempiin oppimistuloksiin.

## 2.1 Suositukset lapsille ja nuorille

**Lapsi** – leiki ja liiku monipuolisesti. Liikkua voi monella tavalla kotona, leikkikentällä, pihapeleissä tai lähiluonnossa. On hyvä leikkiä ja liikkua ulkona päivittäin.

**Nuori** – liiku monipuolisesti ja hyödynnä arjen tarjoamat liikkumismahdollisuudet! Kulje kouluun, harrastuksiin ja kavereiden luo aktiivisesti aina, kun vain voit - jalan, pyörällä tai rullalaudalla. Kannattaa valita sellainen liikkumistapa, josta nauttii - yhdessä kavereiden kanssa. Pienistäkin matkoista kertyy viikon ja vuoden aikana paljon liikuntaa, ihan huomaamatta.

**Lapset ja nuoret** – miettikää, voisitteko vähentää ja tauottaa istumista kotona? Tietokonetta, tabletteja ja kännykkää voi käyttää välillä myös seisten.

Kannattaa muistaa yhden tunnin sääntö: älä istu paikallasi yhtäjaksoisesti tuntia enempää ja liiku ainakin yksi tunti päivässä.



**Luonto on hyvä  
liikuttaja ja opettaja.**

## 2.2 Suositukset lasten vanhemmille

**Vanhemmat** – luokaa lapselle kotiin ja pihapiiriin ympäristö, jossa monipuolinen leikki ja muu fyysisesti aktiivinen toiminta ovat mahdollisia. On hyvä kuunnella ja ottaa huomioon lapsen ajatukset. Innostakaa lasta sekä sisällä että ulkona toimintaan, jossa liike ja paikallaanolo vaihtelevat luonnollisesti. Kannustakaa lasta leikkimään ja liikkumaan ulkona kaikkina vuodenaikona. Ulkona aktiivisuus lisääntyy luonnostaan.

Poistakaa rajoitukset ja kiellot, jotka turhaan estävät lasta liikkumasta vapaasti. Innostakaa lasta monipuoliseen liikuntaan. Näin tuette lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista.

Aikuisilla on vastuu siitä, ettei lapsi ei vietä liikaa aikaa istuen. Kannustakaa lasta ja nuorta keskeyttämään säännöllisin väliajoin tietokoneen ja mobiililaitteiden käyttö. Sopikaa lasten ja nuorten kanssa pelisäännöt ruutujen ääressä istumisesta niin, ettei yhtäjaksoista istumista tule kerrallaan tuntia enempää.



**Liikkuminen yhdessä  
on mukavaa!**

Sisustakaa lapsen huone ja kotinne niin, että se motivoi vaihtamaan asentoa. Vältä sijoittamasta televisiota ja muita ruutuajankäyttöä lisääviä laitteita lapsen huoneeseen. Tietokonetta ja kännykkää voi käyttää myös seisten tai jumppapallolla istuen. Seisomista ja liikkumista vaativat tietokonepelit tuovat asentoon vaihtelua jatkuvan istumisen sijaan.

Kannustakaa lasta kulkemaan aktiivisesti kouluun ja harrastuksiin. On hyvä käydä yhdessä läpi turvallisin reitti ja harjoitella kulkemista. Jos matka on vähän pidempi ja on käytettävää julkista kulkuneuvoa, voi lapsi liikkua omin jaloin ensin lähtöpysäkille ja jäädessään pois taas pysäkiltä eteenpäin. Vältä lapsen kuljettamista autolla.

**Kannusta lasta liikkumaan  
ja leikkimään kavereiden  
kanssa ulkona.**



Antakaa lapselle liikunnallinen esimerkki. Lapset nauttivat, kun asioita tehdään yhdessä. Toimikaa myös omassa arjessanne aktiivisesti. Vähentäkää ja tauottakaa omaakin paikallaanoloanne ja istumistanne, myös silloin, kun vietätte aikaa lapsen kanssa.



**Vanhempien esimerkillä  
on suuri vaikutus lapseen –  
osallistu, innostu ja kannusta!**





**Aidosti yhdessä vai kumpikin  
erillään, kumman sinä valitset?**



## 2.3 Suositukset ohjaajille ja opettajille

Tukekaa lasten ja nuorten toimintaa, oppimista ja liikkumista ikää vastaavalla tavalla. Pyrkikää vähentämään sekä säännöllisesti katkaisemaan lasten ja nuorten tunteja kestävä, yhtämittainen paikallaanolo ja istuminen. On hyvä perustella, miksi istumisessa on tärkeää pitää taukoa.

Poistakaa rajoitukset ja kiellot, jotka turhaan estävät lasta liikkumasta vapaasti. Tarjotkaa vaihtelevia ja innovatiivisia toimintatapoja, jotka innostavat oppimiseen ja tehostavat sitä. Kannattaa sisällyttää opetukseen ja jokaiseen koulupäivään asentojen vaihtelua ja monipuolista fyysistä aktiivisuutta.

Ottakaa huomioon kaikessa opetuksessa se, mitä haittaa on tunteja kestävästä yhtäjaksoisesta istumisesta. Kehittäkää yhdessä lasten ja nuorten kanssa päiväkodin ja koulun olosuhteita ja tapoja vähentää istumista. Kouluissa tämä kannattaa ottaa osaksi myös teoreettista ja käytännöllistä opetusta.

**Opettajat** – olkaa itse esimerkkinä oppilaille.



**Aktiiviset työtavat  
innostavat oppimaan.**

## 2.4 Suositukset päiväkodeille, kouluille ja kunnille

**Päiväkodin henkilöstö** – kannustaako teidän päiväkotinne aktiiviseen leikkiin sisällä ja ulkona? Poistakaa rajoitukset ja kiellot, jotka turhaan estävät vapaan liikkumisen.

**Päiväkodit ja koulut** – luokaa lapsille ja nuorille ympäristö, joka kannustaa ja opettaa vaihteleviin tapoihin leikkiä, toimia ja työskennellä. Tarjotkaa erilaisia aktiivisia työtapoja ja kannustakaa työskentelyyn asentoa vaihtaen.

**Opettajat** – onko teidän koulussanne mahdollisuus työskennellä välillä seisoen ja jaloitella oppituntien aikana? Rakentakaa aktiivisuuteen kannustava oppimisympäristö sekä opetustiloihin että niiden ulkopuolelle. Ottakaa kalustuksessa, tiloissa ja toiminnassa huomioon lasten ja nuorten erilainen kasvu- ja kehitysvaihe.

**Kouluterveydenhoito** – sisällyttäkää liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen osaksi terveystarkastuksia.

Kannustakaa lasta kulkemaan päiväkoti-, koulu- ja harrastusmatkat aktiivisesti: jalan, polkupyörällä tai potkulaudalla. Lisätkää aktiivisuutta leikkeihin, välitunneille ja oppitunneille jatkuvan istumisen vastapainoksi.



**Pyöräily, kävely  
tai potkulautailu  
koulumatkalla  
virkistävät.**



### 3 Opiskelijat ja työikäiset: ”vähennä istumista koko päivän aikana!”

*Valtaosa suomalaisista tekee fyysisesti kevyttä työtä, kulkee matkansa kulkuneuvoissa istuen ja istuu runsaasti myös vapaa-ajallaan. Tämän vuoksi enemmistö kansalaisista viettää valveaoloajastaan suurimman osan paikallaan, pääosin istuen. Edes säännöllinen vapaa-ajan liikunta ei pysty ehkäisemään runsaan päivittäisen istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.*

*Arjen aktiivisuuteen, istumisen vähentämiseen ja asentojen vaihtamiseen kannustavat ympäristöt ja erilaisten toimintojen suunnittelu auttavat muuttamaan tottumuksia. Siksi opiskelija- ja työyhteisöissä sekä kaupunkisuunnittelussa ja muissa arjen toimintatapojen suunnittelussa olisi johtavina periaatteina oltava liikkumisen edistäminen, istumisen vähentäminen ja asentojen vaihtelevuus.*

- Aikuiset suomalaiset istuvat, makaavat tai seisovat paikoillaan yli kolme neljäsosaa valveillaoloajastaan.
- Päivittäinen runsas istuminen ja useita tunteja kestävä yhtäjaksoiset istumisjaksot aiheuttavat merkittäviä terveyshaittoja.
- Yli 7 tuntia päivässä istuvilla jokainen lisätunti istumista kohottaa kuoleman riskiä 5 %.
- Yli 9 tuntia päivässä istuvilla suomalaisilla istuminen on yhteydessä lihavuuteen, unen riittämättömyyteen ja runsaampaan lääkarissäkäyntien lukumäärään.
- Työssä ja vapaa-ajalla istumisella voi olla erilainen yhteys terveyteen. Joissakin tutkimuksissa runsas vapaa-ajalla istuminen on vahvemmin yhteydessä terveysongelmiin kuin työssä istuminen.

### 3.1 Suositukset opiskelijoille ja työkäisille

**Opiskelija ja työkäinen** – muuta arkeasi rutiini kerrallaan niin, että vähennät istumista ja pidät taukoja pitkissä istumisissa. Tunnista omat tapasi mittaamalla aktiivisuuttasi tai askeleitasi. Aloita muutos asioista, jotka toistuvat arjessasi usein. Suuri osa vapaa-ajan istumisesta vietetään television ääressä.



**Pysäkinväli kävelyä aamuin illoin arkipäivinä tekee noin 150 kilometriä vuodessa.**

Kaikki fyysinen aktiivisuus on hyvästä. Löydä itsellesi mieluisat tavat lisätä liikettä niin opiskelussa, työssä kuin vapaa-ajallakin. Jatka muutoksen tekemistä sitkeästi, sillä uudet tavat muuttuvat tottumuksiksi muutamissa viikoissa tai kuukausissa.

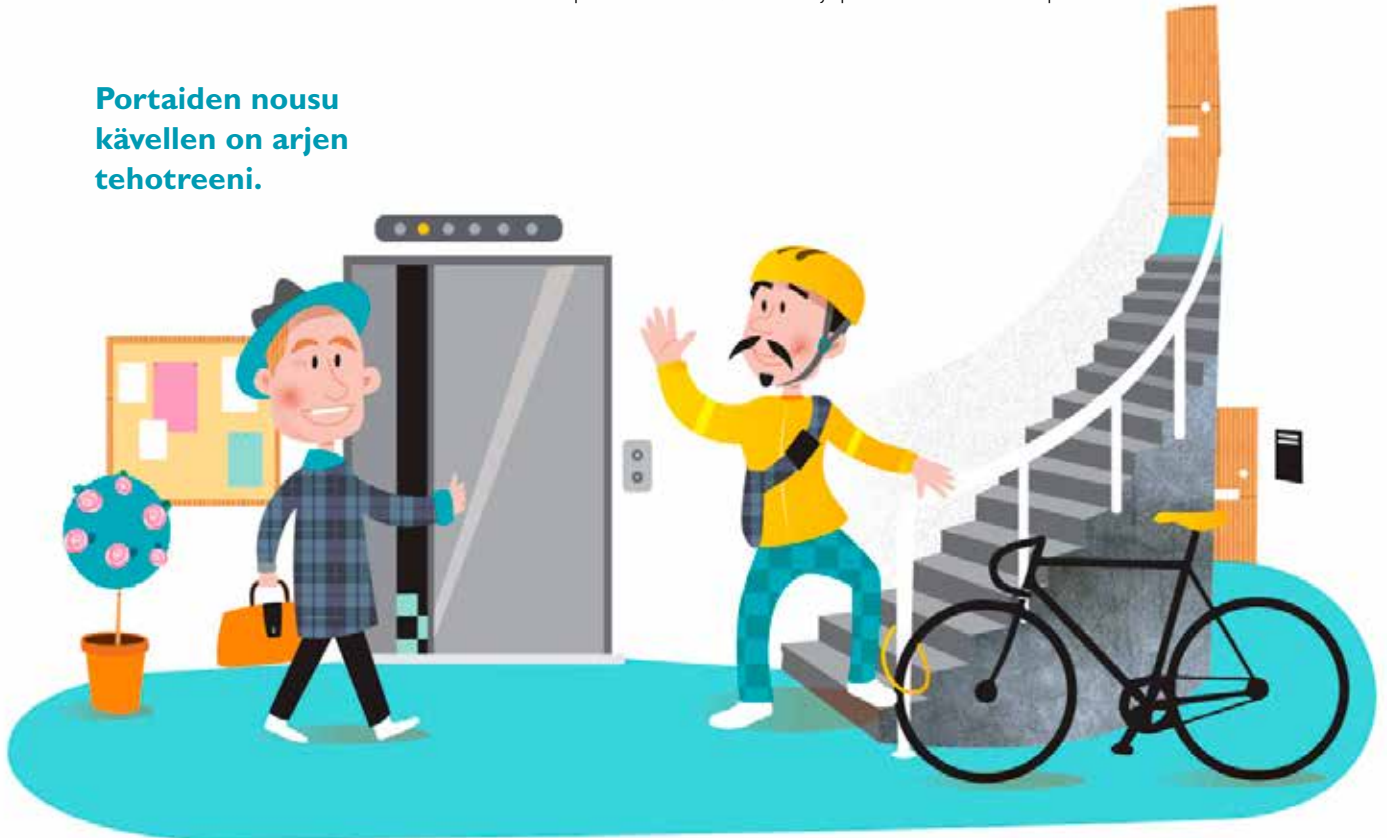
Kävele tai pyöräile lyhyet matkat oppilaitokseen, töihin, harrastuksiin, kauppaan ja muualle aina kun se on mahdollista. Yhden ylimääräisen 300 metrin pysäkinvälin käveleminen joka arkipäivä aamuin illoin tarkoittaa kolme kilometriä kävelyä viikossa ja noin 150 kilometriä vuodessa.

Käytä portaita aina kun se on mahdollista. Ripeä portaiden nousu kuluttaa tehokkaasti energiaa ja kohottaa kestävyyskuntoa.

Asentoja vaihtelemalla lisäät kehon ja mielen vireyttä. Monia asioita voi istumisen sijaan tehdä seisten tai kevyesti liikkuskellen. Sanomalehden lukeminen, ruokailu, kahvitauko ja television tai muun ruudun katselu onnistuvat hyvin myös seisten. Nouse kotona sohvalta kerran pari tunnissa. Seminaareissa järjestäjä voi kehottaa antamaan aplodit seisten - voit myös itse toimia suunnannäyttäjänä!

Muista kohtuus kaikessa. Raskaissa töissä lepo hetki istuen, tai hetki jopa makuulla voi olla paikallaan.

## **Portaiden nousu kävelen on arjen tehotreeni.**



### 3.2 Suositukset opiskelu- ja työyhteisöille

Opiskelu- ja työyhteisö paranevat, kun istuminen vähenee ja pitää taukoja ja vaihtelee asentoa pitkään yhtäjaksoisesti istuttaessa. Usein muutokset työskentelyasennoissa lisäävät myös työn tuottavuutta. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen kuuluu koko opiskelu- ja työyhteisölle. Sitoutuminen aktiiviseen arkeen tapahtuu totuttuja tapoja rohkeasti kyseenalaistaen, uusia toimintatapoja yhdessä ideoiden ja uusia tapoja yhdessä sopien. Opiskelussa ja työssä omaksutut entistä aktiivisemmat toimintatavat siirtyvät helposti myös osaksi vapaa-aikaa, aktiivisempaa elämäntapaa.

Laatikkaa opiskelu- ja työyhteisölle yhdessä eri toimijoiden (työpaikoilla johtotaso, esimiehet, luottamusmiehet, henkilöstöhallinto, työterveys- ja työturvallisuushenkilöstö) kanssa pelisäännöt istumisen vähentämiseksi ja istumisjaksojen tauottamiseksi. Miettikää työpaikan kokouskäytäntöjä ja oppilaitoksissa opetustilaisuuksia niin, että niissä istuminen vähentyisi ja että pitkiä istumisjaksoja voitaisiin lyhentää.

**Oppilaitosten johto, työnantajat, esimiehet** – rohkaiskaa opiskelijoita ja työntekijöitä kulkemaan välimatkat kävellen tai pyörällä. Voitte edistää tätä luomalla olosuhteita ja sopimalla käytäntöjä, jotka tukevat aktiivista liikkumista paikasta toiseen. Ottakaa huomioon myös pienten lasten vanhemmat.



**Perhe voi liikkua yhdessä kouluun ja töihin – jokainen liikkuu ikään sopivalla tavalla.**

**Oppilaitosten johto ja esimiehet** – pitääkö joukkonne virkeänä! Vaalikaan yhdessä sovittuja toimintatapoja. Johtakaa omalla esimerkillänne ja keskustelkaa asiasta osana perehdytystä, kehityskeskusteluja, palavereja ja muita yhteisiä hetkiä. Luokaa oppilaitosten ja työpaikkojen fyysinen ympäristö ja toimintakulttuuri sellaiseksi, että se kannustaa vähentämään runsasta istumista ja pitämään yhtäjaksoisessa istumisessa taukoja - sekä opiskelun, työn että lounas- ja kahvitaukojen aikana.

**Opettajat** – ottakaa istumisen tauottaminen sekä asentojen vaihteluun kannustavat työtavat osaksi luento- ja opetuskulttuuria opiskelijoiden toimintatapojen muuttamiseksi.

**Työturvallisuustoimijat** – arvioikaa työpaikan istumisen määrää osana muuta riskinarviointia. Jos istumista on runsaasti, tehkää yhdessä toimenpiteitä tilanteen korjaamiseksi.



**Kokouksia voi pitää seisten tai kävellen  
– se sopii kaikkiin työyhteisöihin.**



**Opiskelijaterveydenhuolto ja työterveyshuolto** – sisällyttää liikunta-aktiivisuuden ja istumisen kartoittamisen sekä aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen osaksi terveystarkastuksia ja kohtaamisia työpaikoilla ja vastaanotoilla. Toimikaa uusien aktiivisten toimintatapojen löytämisen ja käyttöönoton tukena, niin että uudet toimintatavat jäävät pysyvästi osaksi arkea. Ottakaa huomioon henkilön yksilölliset toiveet, työn piirteet ja muut elintavat.



**Rakentakaa yhdessä työpisteestä fyysistä aktiivisuutta tukeva.**

**Henkilöstöhallinto ja henkilöstön edustajat yhdessä työnantajan kanssa** – sisällyttää fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen hyvän työpaikan tunnusmerkkeihin.

**Työmarkkinajärjestöt** – tukekaa fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja istumisen vähentämistä yhdessä sopimusten, koulutuksen ja viestinnän keinoin. Haastakaa eri toimijoita yhteisen tavoitteen toteuttamiseksi.

Fyysisesti aktiivinen, sopivasti työasentoja vaihteleva ja istumista vähentävä tai tauottava työntekijä on yksilön, työnantajan ja yhteiskunnan etu.



**Yhteinen taukoliikunta tuo hyvinvointia kaikille.**

## 4 läkkäät tai toimintakyvyltään rajoittuneet ihmiset: ”lisää liikettä arkeen oman toimintakyvyn mukaan!”

*lääkkäille tai toimintakykyrajoitteisille ihmisille liikkumiskyvyn säilyttämisen ja istumisen vähentämisen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille on tärkeää ja se korostuu vanhenemisen myötä. Fyysisen toimintakyvyn säilyminen mahdollistaa osallistumisen ja itsenäisen selviytymisen arjessa. Liikkumiskykyä parantavat päivittäinen arkiliikunta ja liikuntaharjoittelu. Pienikin liikkeelle lähtö on hyödyllistä.*

*Hyvän fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittava liikunta vähentää myös kaatumisriskiä. Lähes kolme neljästä kaatumisesta tapahtuu vähän liikkuville iäkkäille, joita miehistä on yli kolmasosa ja naisista noin puolet.*

*Esteettömät, turvalliset ja virikkeelliset sisä- ja ulkoympäristöt kannustavat aktiivisuuteen arjessa ja auttavat vähentämään*



*istumista. Arkiliikuntaa täydentävät toimintakyvyltään erilaisille iäkkäille kohdennetut liikuntaryhmät. Iäkkäiden hoivapalveluiden toimintakulttuurissa on keskeistä toimintakykyä edistävä työote. Siinä kannustetaan päivittäiseen liikkumiseen ja istumisen vähentämiseen tarjoamalla mielekästä toimintaa.*

- Istuminen ja muu paikallaanolo lisääntyy iän karttuessa. Yli 75-vuotiailla runsas istuminen on yleisempää kuin tätä nuoremmilla.
- Päivittäinen runsas istuminen ja pitkät yhtäjaksoiset istumisjaksot aiheuttavat merkittäviä terveyshaittoja iäkkäillä.
- Erityisesti iäkkäillä miehillä kaatuminen on sitä todennäköisempää mitä enemmän päivittäin istuu.
- Vain noin 60 % yli 75-vuotiaista pystyy nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä.
- Vuodelepo heikentää yli 75-vuotiaiden lihasvoimaa 3–5 % päivässä ensimmäisen viikon aikana.
- Iäkkäiden joukossa on toimintakyvyltään hyvin erilaisia ihmisiä.

## 4.1 Suositukset iäkkäille, joilla on normaali toimintakyky

**lääks ihminen** – sisällytä liikkuminen osaksi jokaista päivääsi. Hoida asiointi kävellen, käytä portaita hissien sijasta, puuhaile kotona askelia säästämättä.

Vältä tuntikausia kestäväää, yhtäjaksoista istumista ja paikallaanoloa. Rajoita ja tauota runsasta television, radion ja tietokoneen ääressä vietettyä aikaa.

Arkiliikunta, kuten kävely, pihatöiden tekeminen tai muut kotityöt säilyttävät tehokkaasti liikkumiskykyäsi. Muista kestävyysliikunnan, kuten kävelyn ja pyöräilyn ohella harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeelle lähtö ja pienikin aktiivisuus pitävät mielen ja kehon virkeänä ja vahvistavat myös muistia.

Ulkoilma virkistää. Hae myös ystäväsi mukaan liikkumaan ja pyydä yksinäisiä ikätovereita porukkaan. Yhdessä liikkuminen antaa tukea ja turvaa ja on joidenkin mielestä hauskeempaa kuin yksin liikkuminen. Valitse ulkoilureitit niin, että saat virikkeitä kaikille aisteille ja voit tarvittaessa myös levähtää.



**Liikunta voi lisätä myös sosiaalisia kontakteja.**

**lökkää ihmiset ja heidän lähipiirinsä** – tekkää asioita yhdessä ja kannustakaa toisianne liikunnalliseen elämäntapaan.

Eri sukupolvien aktiivinen yhdessäolo liikkuen lisää sekä henkistä että fyysistä pääomaa. lökkäillä ihmisillä on runsaasti kokemukseen perustuvaa tietoa muun muassa kulttuurista ja luonnosta jaettavaksi nuoremmille.



**Sukupolvet ylittävä yhteinen leikki ja liikunta antavat virikkeitä kaikille.**

Luonto, puistot ja puutarhat tarjoavat oivallisen ympäristön liikkumiselle. Piha-askareissa istuminen on harvoin ongelma! Toiminnalliset senioripuistot ovat mainiota harjoittelupaikkoja porukalla hyödynnettäväksi.



**Hyödynnä luonnon ja puutarhan mahdollisuudet.**

## 4.2 Suositukset iäkkäille ja muille, joilla on heikentynyt toimintakyky

Jos toimintakykysi on heikentynyt, keksi hyviä aiheita olla päivittäin liikkeellä ja hyödynnä tarvittaessa liikkumisen apuvälineitä. Yritä tehdä arjen askareet omatoimisesti, vaikka se vaatisikin hieman ponnistelua ja vaikka apua olisi saatavilla. Arjen puuhat, muiden ihmisten tapaaminen ja itselle tärkeitä mielenkiinnon kohteet pitävät sopivasti liikkeessä.

Muista päivittäinen jumppa vaikkapa tuolia apuna käyttäen. Pienikin ylä- tai alaraajojen ja kehon liikuttelu istuessa ja ylösnousut tuolista ovat hyödyllisiä. Jumppaohjeita voi pyytää terveyskeskuksesta, kotihoidosta tai seniори-infosta.

Ulkoile joka päivä ja pyydä tarvittaessa apua tai kävelyseuraa turvalliseen ulkoiluun. Lyhytkin säännöllinen ulkoilulenki parantaa toiminta- ja vastustuskykyäsi ja lisää mielen hyvinvointia.



**Esteetön ja virikkeellinen ympäristö mahdollistaa liikunnallisen arjen.**



### 4.3 Suositukset iäkkäiden tai toimintarajoitteisten ihmisten hoivapalvelujen järjestäjille ja kunnille

Jokaisella hoivapalvelun ja tuetun asumispalvelujen piirissä olevalla iäkkäällä tai toimintakyvyltään rajoitteisella ihmisellä on oikeus yksilölliseen liikkumissuunnitelmaan. Siihen kuuluvat arkiliikunta, ulkoilu ja liikuntaharjoittelu.

**Kotipalvelu** – liikkumiskyky on keskeinen iäkkään ja toimintarajoitteisen henkilön tulevaisuutta ohjaava, itsenäistä toimintakykyä ylläpitävä tekijä. Auttaa ja kannustaa kotipalvelun piirissä olevia ihmisiä päivittäiseen liikkumiseen yksilöllisen toimintakyvyn mukaisesti.

**Sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköt** – antakaa asiakkaille mahdollisuus ja tukea askeliin päivittäisissä askareissa ja hoidon yhteydessä. Sairaalajaksojen ja toimenpiteiden jälkeinen aktiivinen kuntoutus on ehdoton edellytys sille, että toimintakyky palautuu ja säilyy. Osallistakaa asiakkaita, jos mahdollista. Samalla vähennätte asiakkaiden paikallaanoloa ja kannustatte aktiivisuuteen sekä yhdessä tekemiseen. Lisäätte samalla myös asiakkaan henkistä vireyttä.

**Kaupunki- ja liikennesuunnittelu** – esteetön, turvallinen ja virikkeellinen ympäristö kannustaa aktiivisuuteen ja antaa iäkkäille tai muille toimintakyvyltään heikentyneille ihmisille mahdollisuuden lepoetekiin. Näin voidaan lisätä iäkkäiden ihmisten itsenäisyyttä ja osallisuutta. Joukkoliikennetkaisu, kuljetuspalvelut ja liikenteen reititys ovat keskeisessä roolissa innostettaessa iäkkäitä ja toimintakykyrajoitteisia ihmisiä liikkumaan. Toimivat järjestelyt tukevat myös heidän itsenäistä asumistaan.

**Kunnat** – järjestäkää kotona asuville iäkkäille liikuntaryhmiä ja muuta harrastustoimintaa, joilla vahvistetaan liikkumiskykyä ja tuetaan itsenäistä asumista. On tärkeää, että harrastusryhmiin pääsee kuljetuspalveluilla, joissa käytännön järjestelyt ja aikataulut toimivat.



**Kannusta ja ole tukena –  
pienikin liike on hyväksi.**

# 5 Yleisiä suosituksia eri toimijoille

**Läpäisyperiaate hallinnossa** – istumisen ja muun paikallaanolon merkittävä vähentäminen yhteiskunnassa edellyttää hallinnonalojen rajat ylittävää yhteistyötä niin kunnissa kuin valtakunnallisesti. Päätöksiä tarvitaan kaikilla hallinnonaloilla.

**Rakennussuunnittelu** – rakennusten suunnittelussa ja sisustuksessa johtavan periaatteen pitäisi olla esteettömyys ja arjen fyysisesti aktiivisten valintojen suosiminen.

**Julkiset tilat** – toimistot ja julkiset tilat on suunniteltava niin, että ne antavat mahdollisuuden odotukseen ja asiointiin myös seisten.

**Opetus ja koulutus** – sosiaali- ja terveysalan, opetushenkilöstön ja muun asiakaspalvelussa työskentelevän henkilöstön koulutuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota runsaan istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen ja istumisen tauottamiseen.

**Teknologia** – laitteissa, teknologiassa ja ohjelmistoissa on entistä paremmin hyödynnettävä sovellukset, joiden avulla voidaan vähentää ja tauottaa tuntikausia kestäviä, yhtäjaksoisia paikallaanolon jaksoja.

**Television katselu ja ohjelmat** – television katselussa ja muussa ruutuajassa tulisi suosia vaihtelevia asentoja. Katselun aikana voi tehdä myös kotitöitä tai kuntoilla. Televisio-ohjelmiin olisi integroitava sisältöjä, jotka kannustavat katsojia aktiivisuuteen.

**Liikennesuunnittelu** – liikenne- ja ratkaisuihin olisi suosittava kevyen liikenteen väyliä, joukkoliikennettä ja aktiivisia matkaketjuja, jotka antavat mahdollisuuden kävelyyn ja pyöräilyyn vähintäänkin osana matkaketjua.

## *Keskeistä istumisen ja terveyshaittojen kirjallisuutta ja liikuntasuosituksia:*

Borodulin K, Kärki A, Laatikainen T, ym. Daily sedentary time and risk of cardiovascular disease: the national FINRISK 2002 study. *J Phys Act Health* 2014 Aug 22 (E-pub ahead of print).

Campbell Jenkins BW, Sarpong DF, Addison C, ym. Joint effects of smoking and sedentary lifestyle on lung function in African-Americans: the Jackson Heart Study cohort. *Int J Environ Res Publ Health* 2014; 11: 1500-1519.

Carson V, Wong SL, Winkler E, ym. Patterns of sedentary time and cardiometabolic risk among Canadian adults. *Prev Med* 2014; 65: 23-27.

Chau JY, Grunseit AC, Chey T, ym. Daily sitting time and all-cause mortality: A meta-analysis. *PLoS One* 2013; 8(11): e80000.

Helajärvi H, Rosenström T, Pahkala K, ym. Exploring causality between TV viewing and weight change in young and middle-aged adults. *The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. PLoS One* 2014; 9: e101860.

Husu P, Tokola K, Suni J, ym. Istumisen yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin poikkileikkaustutkimuksessa – tuloksia Alueellisesta terveyst- ja hyvinvointitutkimuksesta. *THL Työpapereita* 2014; 37: 49-56.

Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H, ym. Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. *Suom Lääkäril* 2014; 69: 1860-1866.

Mork PJ, Westgaard RH. Back posture and low back muscle activity in female computer workers: a field study. *Clin Biochem* 2009; 24: 169-175.

Pesola AJ, Laukkanen A, Tikkanen O, ym. Muscle inactivity is adversely associated with biomarkers in physically active adults. *Med Sci Sports Exerc* 2015; 47: 1188-1196.



de Rezende LFM, Rey-Lopez JP, Matsudo VKR, ym. Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review. *BMC Publ Health* 2014; 14: 333.

de Rezende LFM, Rodeiques Lopes M, Rey-Lopez JP, ym. Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PLoS One* 2014; 9: e105620.

Zhai L, Zhang Y, Zhang D. Sedentary behavior and the risk of depression: a meta-analysis. *Br J Sports Med* 2015; 49: 705-709.

## *Keskeisiä liikuntasuosituksia*

Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for Americans. 2008.  
[www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines) (USA:n terveystministeriö)

Liikunta - Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2010. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)  
Liikuntapiirakat:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat\\_liikuntapiirakat](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat_liikuntapiirakat)

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset)

Opetusministeriö ja Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.  
Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveystministeriön oppaita numero 17. Helsinki:  
Sosiaali- ja terveystministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi.

WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health.



**ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen** perustuvat uusimpaan tutkimustietoon suomalaisten liiallisesta istumisen määrästä. Suositusten laatimisen taustalla on yhteiskunnassamme vallitseva istuva elämäntapa, joka näkyy kaikissa ikäryhmissä. Suositusten tarkoituksena on tuoda esiin käytännöllisiä keinoja istumisen vähentämiseen sekä eri ikäisille yksilöille itselleen, että päiväkodeille, kouluille, opiskelu- ja työyhteisöille, sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksille ja kuntien eri sektoreille. Jokainen yksilö voi valita fyysisesti aktiivisempia tapoja arkeensa, mutta tarvitaan yhteiskunnan vahvaa tukea ja kannustusta terveydelle ja hyvinvoinnille suotuisimpiin valintoihin.

## SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



Puhelin 0295 16001 (Valtioneuvoston vaihde)  
Postiosoite PL 33, 00023 Valtioneuvosto  
[www.stm.fi](http://www.stm.fi)

Tämä esite löytyy sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivuilta osoitteesta [www.stm.fi/julkaisut](http://www.stm.fi/julkaisut)

### SÄHKÖPOSTITILAUSPALVELU

Tilauspalvelusta voi tilata sähköpostiin sosiaali- ja terveysministeriön uusimmat

- julkaisut
- tiedotteet ja verkkouutiset
- Yläkulma-artikkelit
- kuntainfot

Sähköpostitilauksen voi tehdä osoitteessa [www.stm.fi/tilauspalvelu](http://www.stm.fi/tilauspalvelu)

ISBN 978-952-00-3725-3 (NID)