

# HYVINVOIVA KUOPIO 2030

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Hyvinvoiva Kuopio 2030 - kohti hyvän elämän pääkaupunkia .....	3
2.1 Ohjelmatyön lähtökohdat, tavoitteet ja valmistelu .....	3
2.2 Terveysten ja hyvinvoinnin tila .....	9
2.3 Ohjelman kytkeytyminen YK:n ja WHO:n kansainvälisiin tavoitteisiin .....	11
2.4 Yhteiskunnan sosiaalisen laadun ja elämänlaadun viitekehys .....	13
2.5 Hyvinvoinnin edistämisen vaikuttavuuden arvoketju .....	15
2.6 Motivaatio, merkityksellisyys ja hyvinvointi .....	17
3 Hyvinvoiva Kuopio 2030 - Hyvän elämän elementit .....	18
3.1 Perustelut hyvän elämän elementtien valinnalle .....	20
3.2 Hyvän elämän rutiinit .....	27
3.3 Hyvän elämän kanssakulkijat .....	29
3.4 Hyvän elämän toimeentulo .....	30
3.5 Hyvän elämän innostajat .....	33
3.6 Hyvän elämän asuinympäristö – Minun Kuopioni .....	34
4 Hyvän elämän elementtien taloudellinen merkitys .....	36
5 Kuopion kaupungin hyvinvointityön rakenne .....	38
5.1 Organisoituminen .....	38
5.2 Kumppanuusmalli ja tutkimusyhteistyö .....	40
5.3 Kansainvälinen yhteistyö .....	40
5.4 Digitaalisuus hyvinvointitiedolla johtamisen tukena .....	41
6 Hyvinvoiva Kuopio 2030 –viestintä .....	43
7 Ohjelman toimeenpano ja arviointi .....	47
8 Hyvinvointivaikutusten arviointi .....	48
Lähteet .....	49
LIITE 1. Hyvinvoiva Kuopio 2030 -tarkistuslista .....	53

## 1 Johdanto

Kuopio on laatinut pitkäjänteisen kaupungin toimintaa ohjaavan strategian vuoteen 2030 visionaan ”Kuopio - Hyvän elämän pääkaupunki”. Vision tähdätään neljän strategiaa toteuttavan ohjelman kautta; Kasvava Kuopio, Uudistuva Kuopio, Resurssiviisas Kuopio ja Hyvinvoiva Kuopio 2030. Strategiaa toteuttavat ohjelmat linkittyvät toisiinsa ja suuntaavat laaja-alaisesti toimintaa kohti hyvän elämän pääkaupunki –visiota. Hyvää elämää Kuopiossa ilmentävät terveys, alueen elinvoima ja arjen rikkaus. Arjen rikkautta Kuopiossa selvästi löytyy, sillä 20 suurimman kaupungin joukossa kuopiolaiset ovat kaikkein tyytyväisimpiä kotikaupunkiinsa (Epsi rating 2018).

Tyytyväisyys kotikaupunkiin on erinomainen lähtökohta hyvän elämän pääkaupungille. Vision saavuttamiseksi tarvitaan kuitenkin pitkäjänteistä yhteistyötä asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin tilan edistämiseksi, sillä asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen on kunnan tehtävä (Kuntalaki 410/2015 1 §). Yksi keskeinen asukkaiden terveydentilaa kuvaava mittari on Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen sairastavuusindeksi, jonka mukaan Kuopiolla on muita kaupunkeja suurempia sepelvaltimotautiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja mielenterveyteen liittyviä haasteita. Kuopiolaisten hyvinvointi ei ole sairastavuusindeksin osatekijöiden osalta kohentunut viimeisten vuosien aikana kuten muissa 20 suurimmassa kaupungissa. (THL 2017)

Terveys on kuitenkin vain yksi hyvinvoinnin indikaattori. Kokonaisvaltainen hyvä elämä ja elämänlaatu kattavat niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen elämänlaatuun ja elinympäristöön liittyviä osatekijöitä (WHOQOL Group 1998). Ohjelman strategisena viitekehysenä hyödynnetään kokonaisvaltaisen sosiaalisen laadun mallia (Mäki-Opas ym. 2019). Sosiaalisen laadun osatekijöiden huomioiminen antaa suunnan vaikuttavampaan kokonaisvaltaiseen asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseen. Hyvinvointia edistävät palvelut, palvelujen hyvä saavutettavuus sekä infrastruktuuri luovat mahdollisuuksia asukkaiden hyvälle elämälle, mutta samaan aikaan asukkaita tuetaan ottamaan aktiivinen rooli oman ja lähiyhteisönsä hyvinvoinnin edistämässä omien voimavarojensa puitteissa (Mäki-Opas ym 2019; Kuntaliitto 2015).

Merkittävän haasteen hyvinvointiin on vuonna 2020 tuonut koronapandemia, sitä hillitsevät toimet ja yleinen epävarmuus. Näillä voidaan Valtioneuvoston selvityksen mukaan olettaa olevan kielteisiä vaikutuksia niin lasten ja nuorten, työikäisten kun ikääntyneidenkin hyvinvoinnille sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Monet lapsiin ja nuoriin kohdistuvista vaikutuksista välittyvät erityisesti perheiden taloudellisten ja sosiaalisten ongelmien kautta. Niin ikään myös työikäisille vaikutukset välittyvät keskeisimmin lomautusten, työttömyyden ja toimeentulon pienenemisen kautta. Ikääntyneillä itsekaranteenin on todettu merkittävästi lisänneen fyysistä inaktiivisuutta ja yksinäisyyttä, joilla on pitkittyessään merkittävä vaikutus toimintakykyyn ja hyvinvointiin laajemminkin. Kokonaisuudessaan tilanteen vaikutuksia voidaan arvioida kuitenkin vasta myöhemmin. Jotta pidempiaikaisia haittoja voidaan ehkäistä, tulee erityistä huomiota kiinnittää hyvinvointia tukevien tekijöiden vahvistamiseen, vaikutusten selvittämiseen, peruspalvelujen vahvistamiseen universaalisti sekä erityispalvelujen tarjoamiseen niitä tarvitseville.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmassa määritellään viisi terveyden ja hyvinvointiin tutkitusti vaikuttavaa Hyvän elämän elementtiä – Hyvän elämän rutiinit, hyvän elämän kansakulkijat, hyvän elämän toimeentulo, hyvän elämän innostajat ja hyvän elämän elinympäristö. Näiden elementtien avulla voidaan lisätä yksilöllistä elämänlaatua ja rakentaa yhdessä kuopiolaista hyvän elämän ja hyvän mielen kaupunkia. Ihminen ei täysin pysty

---

omilla valinnoillaan vaikuttamaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa, mutta elintavat, elinolot, sosiaalinen tuki ja kanssakäyminen, koulutus, työllisyys, vapaa-ajan mielekäs tekeminen, elinympäristö ja palvelut ovat terveyden ja hyvinvoinnin osatekijöitä, joilla voidaan vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin niin yksilön, kuin yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Terveydenhuollon kustannusten kasvua tulee jarruttaa panostamalla entistä vahvemmin ennaltaehkäisyyn näiden viiden hyvän elämän elementin kautta.

Hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteiden tulee perustua laadukkaaseen ja asuinaluekohtaiseen tietoon hyvinvoinnin tilasta sekä tutkitusti vaikuttaviin menetelmiin. Mitä paremmin Kuopiossa tiedetään asukkaiden hyvinvoinnin tila ja tarpeet, sitä vaikuttavammin asukkaiden hyvinvointia voidaan vahvistaa vaikuttavilla menetelmillä siellä, missä tarpeet ovat suurimmat. Mitä paremmin asukkaat saavat vaikuttaa omaa elämää ja elinympäristöä koskeviin asioihin, sitä paremmat he voivat. Mitä paremmin asukkaat voivat, sitä elinvoimaisempi ja vetovoimaisempi Kuopio on. Hyvän elämän kaupunki –vision tavoittaminen edellyttää pitkäjänteistä ja tavoitteellista yhteistyötä niin kunnan eri toimialojen kuin monialaisten julkisen sektorin, tutkimuslaitosten, yritysten, yhdistysten ja yhteisöjen toimijoiden sekä asukkaiden parissa.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 on kaupungin strateginen ohjelma, joka toimii kehyksenä Kuopion kaupungin hyvinvointityön johtamiselle ja kehittämiselle. Ohjelma on kuitenkin tarkoitettu myös sidosryhmille ja erityisesti hyvän elämän elementtien osalta myös asukkaille yhteiseksi suunnannäyttäjäksi matkalla kohti hyvän elämän pääkaupunkia. Kun hyvinvoinnin edistämisen suuntaviivat ovat yhteiset ja toimijakenttä laaja ja sitoutunut, toimenpiteillä päästään vaikuttavaan lopputulokseen.

Palvelualueiden ja muiden toimijoiden roolit vaikuttavuuden ekosysteemissä määritellään ohjelmaan toimeenpanovaiheessa. Ohjelman painopisteenä on hyvinvointityön toimintatavan muutos ja hyvinvoinnin edistämisen vaikuttavuuden lisääminen systemaattisesti tiedolla johtaen ja hyvän elämän elementtien vahvistaminen jokaisen arjessa.

Tavalliset arjen asiat ja kohtaamiset ovat merkityksellisiä – jokainen voi osaltaan rakentaa hyvän elämän pääkaupunkia.

Kuopiossa on lupa tehdä toisin. Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelma on myös tehty hieman toisin.

Tehdään Kuopiosta yhdessä hyvän elämän ja hyvän mielen pääkaupunki!

---

## 2 Hyvinvoiva Kuopio 2030 - kohti hyvän elämän pääkaupunkia

### 2.1 Ohjelmatyön lähtökohdat, tavoitteet ja valmistelu

Terveystieteiden lain 12 § mukaan kunnan on seurattava asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä on raportoitava valtuustolle vuosittain, minkä lisäksi valtuustolle on kerran valtuustokaudessa valmisteltava laajempi hyvinvointikertomus.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelman lähtökohtina ovat käytännöstä nousevat tarpeet (KUVIO 1). Kuopiolaisten hyvinvoinnin tilan kohentamiseksi tarvitaan laadukasta tietoa, joka mahdollistaa toimenpiteiden tehokkaan kohdentamisen sekä vaikuttavuuden arvioinnin. Kaupungin toimenpiteistä kertyy runsaasti tietoa, mutta toimenpiteiden vaikutuksista asukkaiden hyvinvointiin ei tiedetä riittävästi. Riittävän tarkka, mahdollisuuksien mukaan asuinaluekohtainen, ajantasainen ja systemaattisesti kerätty ja analysoitu tieto on tiedolla johtamisen kulmakivi, jonka hyödyntämisessä digitaaliset mahdollisuudet tarjoavat uudenlaisia mahdollisuuksia tehdä vaikuttavampaa hyvinvointityötä.

Hyvinvoinnin edistämisen ymmärretään tänä päivänä olevan vahvasti poikkihallinnollinen ja monisektorinen tehtävä, jossa eri toimijoilla on kullakin tärkeät roolinsa. Usean eri toteuttajan toimenpiteistä muodostuu hyvinvoinnin edistämisen arvoketju, jonka tähtäimessä ovat yhteiset vaikuttavuustavoitteet. Osatoteuttajien roolien ja tavoitteiden kiristaminen lisää toiminnan vaikuttavuutta ja myös toimijoiden kokemusta toiminnan merkityksellisyydestä. Yhteistyön eri osatoteuttajien välillä tulee olla saumatonta. Yksittäisen toimijan hyödyn tavoittelun sijaan tulee keskittyä kokonaisuuden kannalta vaikuttaviin ratkaisuihin. Jotta yhteinen vaikuttavuustavoite voi aidosti onnistua resurssien on siirryttävä ketjussa joustavasti. Hyvinvointia edistävien toimenpiteiden pirstaloituminen palvelualueiden välille voi hankaloittaa hyvinvointihaasteisiin tarttumista.

Hyvinvoinnin edistämisen perusrakenteet ovat kaupungin organisaatiossa olleet edistykseelliset. Kuopio nimesi yhden palvelualueistaan hyvinvoinnin edistämisen palvelualueeksi vuonna 2011, ensimmäisenä Suomen kunnista. Kaupungin poikkihallinnollinen hyvinvointiryhmä on toiminut jo pitkään hyvinvoinnin edistämisen pääelimenä. Yhteistyötä eri hallinnonalojen välillä tulee kuitenkin tiivistää entisestään hyvinvointitavoitteiden saavuttamiseksi. Kuopiossa hyvinvoinnin edistämistä käsittelevien työryhmien organisoitumista onkin kehitetty vuoden 2020 aikana. Aiemman rakenteen ei koettu tukevan parhaalla mahdollisella tavalla poikkihallinnollista hyvinvointityötä eivätkä rakenteet organisaatioiden väliseen yhteistyöhön ole olleet toimintaa riittävästi jäsentävät. Poikkihallinnollista hyvinvointityötä on myös jatkossa tarpeen koordinoita määrätietoisemmin osana normaalia johtamisrakennetta ja vahvistaa toimintojen kytköstä kaupungin talouden seurannan raportointiin. Kuopion kaupungin järjestöyhteistyön rakenne on nivonut hyvinvoinnin edistämisen toimijoita ansiokkaasti yhteen. Yhteistä päämäärää on kuitenkin tarpeen selkiyttää yhteisillä vaikuttavuustavoitteilla.

Moni asia Kuopiossa on jo hyvin, mutta hyvinvoinnin tilaa kuvaavat indikaattorit osoittavat tarpeen tehdä asioita entistä vaikuttavammin menetelmin ja laajassa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa paikallisesti, alueellisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti. Hyviä ja vaikuttavia käytäntöjä etsitään myös maailmalta ja Kuopiossa kehitettyjä hyviä käytäntöjä viedään maailmalle. Toimintoja on tehtävä toisin, jotta muutos saadaan aikaan.

---

Yhteisen ymmärryksen ja tahtotilan muodostaminen eri toimijoiden ja asukkaiden kesken on ohjelman jalkautumisen ja muutosten aikaansaamisen kannalta olennaista – yhdessä asukkaiden hyvinvointia kohentamalla parannamme koko yhteisön elämänlaatua. Hyvinvoinnista voi parhaimmillaan syntyä Kuopion kaupungin kilpailuetu ja vetovoimatekijä. Tarvitaan pitkäjänteistä työskentelyä ”hyvän elämän juurilla”.

Ohjelman tavoitteena on hyvää elämää kannattelevien tekijöiden vahvistaminen nykyisestä. Hyvinvointiohjelman myötä tekemisen fokus selkiytyy ja viestinnän avulla voidaan tukea hyvinvointitavoitteiden saavuttamista systemaattisemmin. Myös kumppaneiden ja median on helpompi tunnistaa kaupungin hyvinvointityön tavoitteet ja jakaa yhteinen viesti.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmalla pyritään ennen kaikkea ajattelutavan ja hyvinvoinnin edistämisen toimintakulttuurin muutukseen. Kaupungin hyvinvointityön toimintarakennetta muokataan siten, että toisin tekeminen mahdollistuu. Ohjelmaa ohjaavat neljä periaatetta; tiedolla johtaminen, kumppanuus, yhdessä tekeminen ja avoimuus, kansainvälisyys ja digitaalisuus (KUVIO 1).

- 
- 1 Tiedolla johtaminen - väestön hyvinvoinnin asuinaluekohtainen tila ja tarpeet sekä vaikuttavat menetelmät ohjaavat entistä vahvemmin toimintaa
  - 2 Hyvinvoinnin edistämisen pitkäjänteisyyden ja vaikuttavuuden lisääminen
  - 3 Hyvinvointityön läpileikkaavuuden vahvistaminen – osatoteuttajien roolien selkiyttäminen
  - 4 Hyvinvointityön kytkeminen osaksi talouden seurannan raportointia
  - 5 Yhteinen kuopiolainen tahtotila - juurisyihin pureutuvat Hyvän elämän elementit
  - 6 Selkeän ohjelman myötä tekemisen fokuksen selkiytyminen ja viestinnän helpottuminen
- 

TIEDOLLA JOHTAMINEN – PARAS TIETO KÄYTTÖÖN

KUMPPANUUS, YHDESSÄ TEKEMINEN JA AVOIMUUS

KANSAINVÄLISYYS

DIGITAALISUUS

---

**KUVIO 1.** Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmavalmisteluun tavoitteet ja periaatteet

---

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman valmistelu käynnistyi vuonna 2018. Suunnitteluryhmään kutsuttiin kaupungin organisaatiosta edustajia kaikilta viideltä palvelualueelta; hyvinvoinnin edistämisen palvelualueelta, kaupunkiympäristön palvelualueelta, perusturvan ja terveydenhuollon palvelualueelta, kasvun ja oppimisen palvelualueelta sekä elinvoima- ja konsernipalveluista. Suunnitteluryhmän jäsenenä toimi 16 asiantuntijaa kaupungin eri palvelualueilta. Puheenjohtajana ja ohjelmatyön vastuuhenkilönä toimi hyvinvoinnin edistämisen johtaja Janne Hentunen ja suunnittelijana Kati Vähäsarja. Suunnitteluryhmä kokoontui kuukausittain syyskuusta 2018 alkaen toukokuuhun 2019 saakka.

Ohjelmavalmistelun aluksi, 8.11. kutsuttiin koolle Itä-Suomen yliopiston asiantuntijoita hyvinvoinnin eri aloilta tavoitteena yhteisen vuoropuhelun ja työskentelyn tiivistäminen. Asiantuntijat ovat olleet eri tavoin mukana ohjelmavalmisteluprosessin ajan ja yhteistyötä jatketaan ja laajennetaan ohjelman edetessä.

Ohjelmavalmistelun osana järjestettiin kaksi Hyvinvoiva Kuopio 2030 – Hyvän elämän juurilla –valtuuston iltakoulua kaupungin valtuutetuille. Ensimmäisessä, 14.1. järjestetyssä seminaarissa avattiin Itä-Suomen yliopiston tutkijoiden avulla kuopiolaisten tärkeimpiä hyvinvointihaasteita ja niihin vaikuttavia tekijöitä – ”juurisyitä”. Tilaisuus oli kutsutilaisuus, jota pystyi seuraamaan suorana lähetyksenä ja tallenteena verkossa ([www.kuopio.fi/strategia](http://www.kuopio.fi/strategia)). Osallistujia oli n. 85 henkilöä (valtuuston lisäksi kaupungin hallituksen, hyvinvointiryhmän ja Hyvinvoiva Kuopio –suunnitteluryhmän jäseniä sekä muita asiantuntijoita). Toinen iltakoulu järjestettiin 1.4. jolloin aiheena oli hyvinvoinnin edistämisen vaikuttavuus ja vaikuttavuuden ekosysteemi. Osallistujia oli n. 50. Iltakoulu toteutettiin työpajana, jossa testattiin Sitran kehittämää hyvinvoinnin edistämisen ”vaikuttavuuden ekosysteemin ja osatoteuttajamallin” menetelmää (Heliskoski ym. 2018).

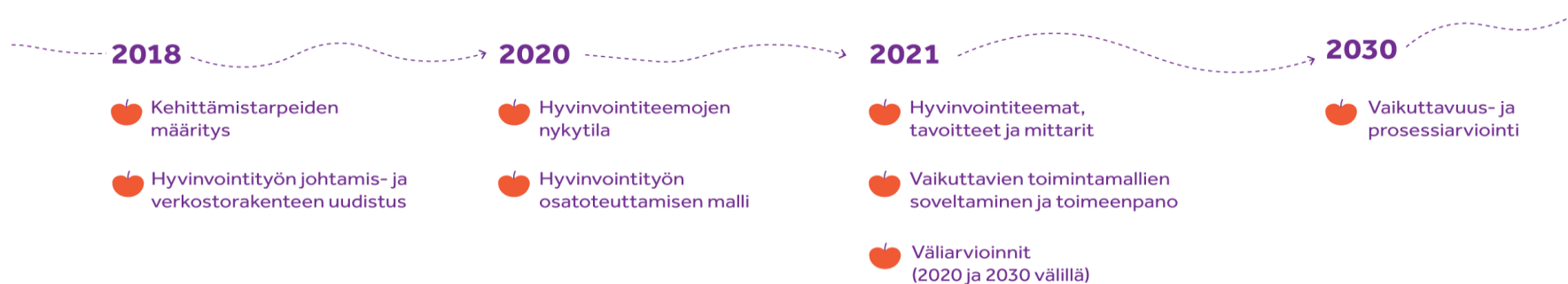
Valmisteluvaiheessa hyödynnettiin aiemmin toteutettujen asukaskyselyjen aineistoja (Kokemuksellinen hyvinvointikysely 2019, strategian valmisteluvaiheessa toteutettu Hyvän elämän pääkaupunki –asukaskysely 2017). Ohjelmavalmistelussa kuultiin kevään 2019 aikana lapsiparlamentin, nuorisovaltuuston, vanhusneuvoston ja vammaisneuvoston ajatuksia hyvästä elämästä sekä ohjelmaan kohdistuvista toiveista ja esiteltiin ohjelmasuunnitelmaa. Ohjelmavalmistelua on esitelty kevään 2019 aikana Kuopion kaupungin palvelualueiden johtoryhmissä. Ohjelmaluonnos jätetään henkilöstön, sidosryhmien, asukkaiden kommentoitavaksi kesäkuussa 2019. Osallistamisen myötä Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmasta toivotaan syntyvän koko kaupungin yhteinen ohjelma hyvän elämän elementtien osalta.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman perustuu viiden hyvän elämän elementin tavoitteisiin. Hyvän elämän elementtien valinnan taustalla on vahva tutkimusnäyttö eri alojen tutkimuksesta. Toisaalta myös käytännössä hyvän elämän elementtejä eri ryhmillä testattaessa samat hyvinvointia vahvistavat tekijät nousivat esiin poikkeuksetta. KUVIO 2 kuvaa ohjelmavalmistelun prosessin vaiheita.

---



## HYVINVOIVA KUOPIO 2030 -ohjelmatyön prosessi



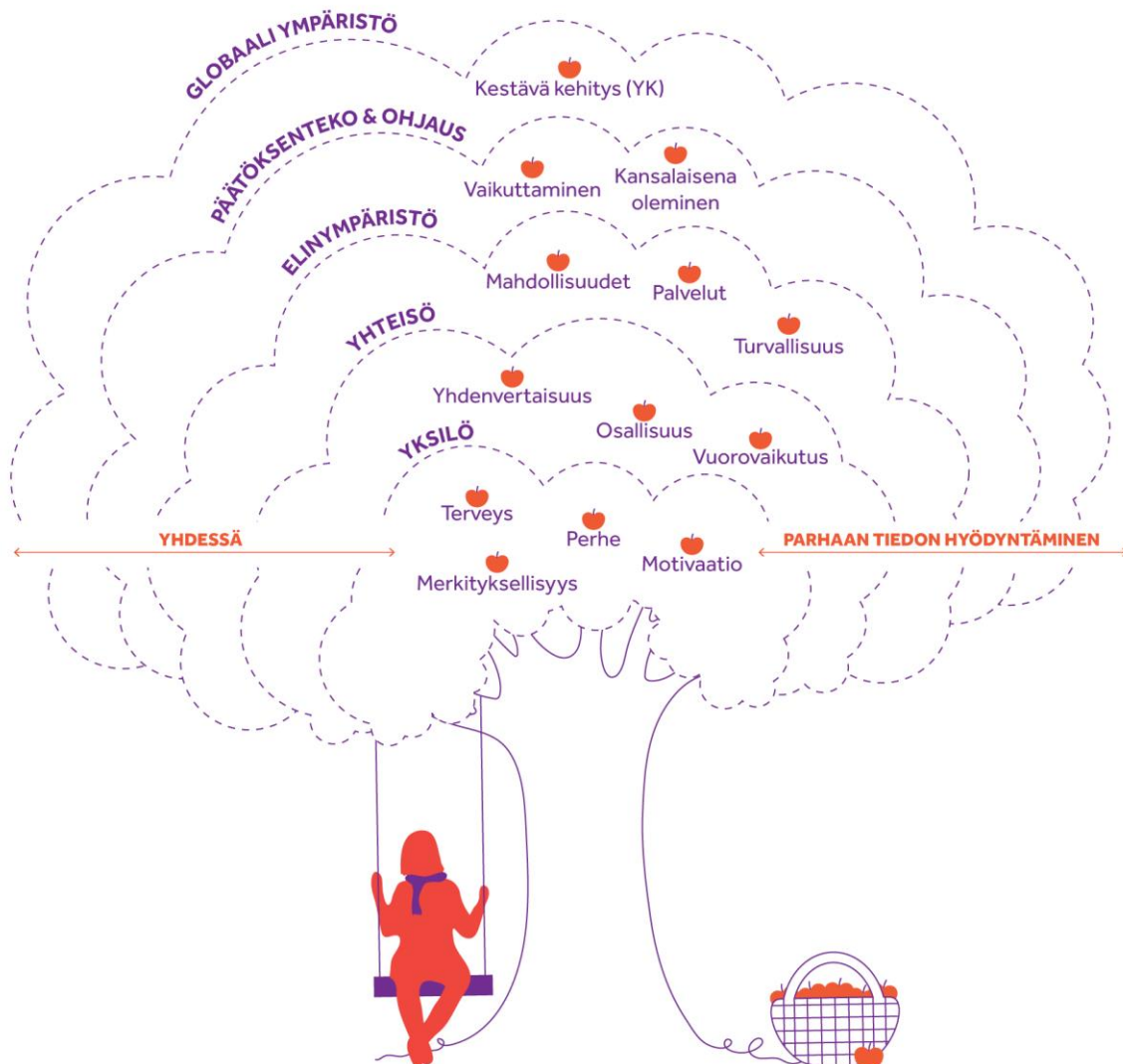
**KUVIO 2.** Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmajärjestelmän päävaiheet vuodesta 2018 vuoteen 2030

---





Hyvinvoiva Kuopio –ohjelmaa toteutetaan usealla eri tasolla (KUVIO 3). Aiemman yksilökeskeisen hyvinvoinnin edistämisen sijaan hyvinvointi nähdään tänä päivänä laajana yhteiskunnallisena ilmiönä. Yksilön toimintaan vaikuttaa aina myös ympärillä oleva yhteisö, ympäristö (koettu ympäristö ja fyysinen ympäristö) palveluihin, poliittinen päätöksenteko ja ohjaus (lait, järjestyssäännöt, ohjelmat) sekä globaali ympäristö. Ohjelman toteutukseen kytkeytyy myös hyvinvointityön prosessien vaikuttavuuden ja kustannusvaikuttavuuden sekä johtamisen laadun ja ammatillisen laadun arviointi sekä niiden roolin tarkastelu ohjelman tavoitteiden saavuttamisessa. Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelma keskittyy hyvän vahvistamiseen. Hyvän vahvistamisen edellytyksenä on laaja ymmärrys asukkaiden hyvinvoinnin nykytilasta – vahvuuksista ja haasteista.



**KUVIO 3.** Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman toteuttamisen tasot

## 2.2 Terveiden ja hyvinvoinnin tila

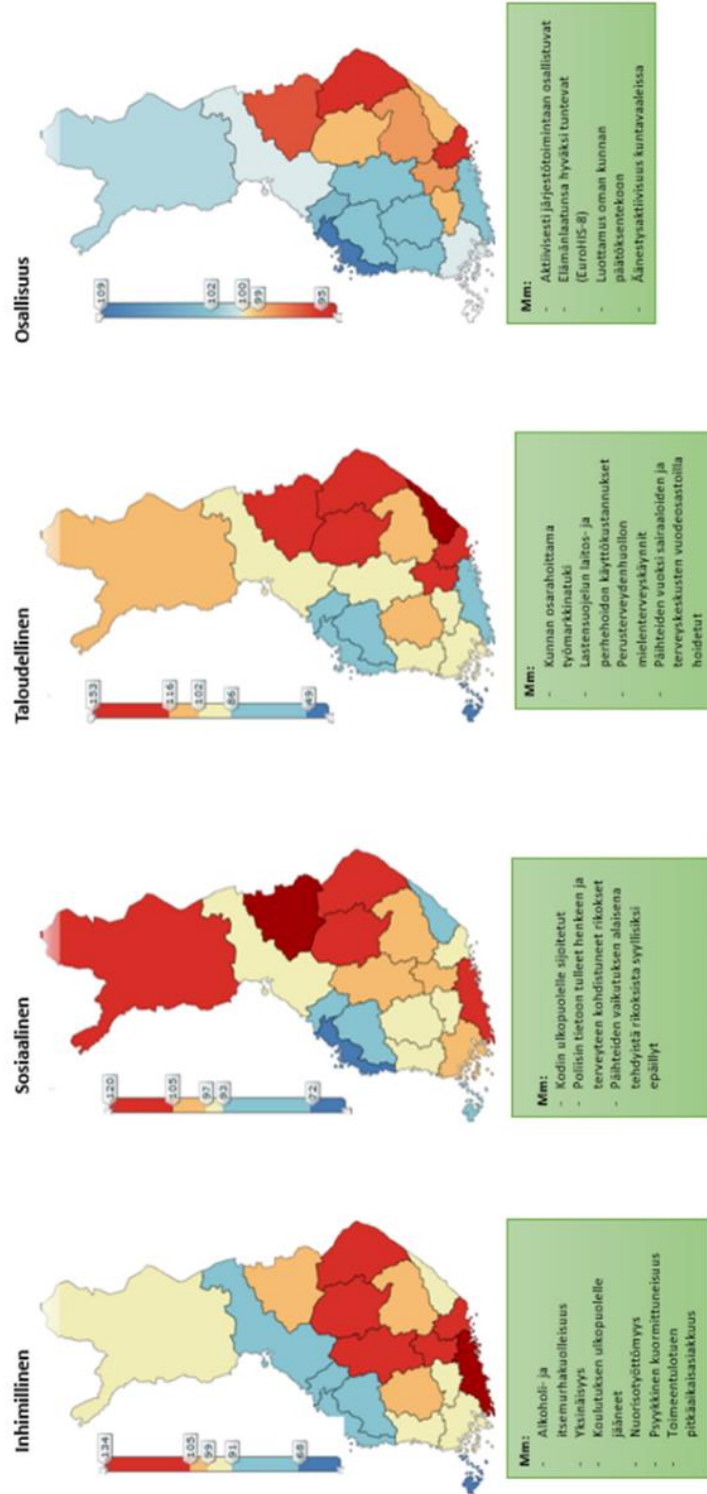
Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sairastavuusindeksit (TAULUKKO 1) kuvaavat kuntien väestön sairastavuutta suhteessa koko maan tasoon. Kuopion sairastavuusindeksi on 129. Tämä reilusti koko maan keskiarvoa korkeampi (kaikkien kuntien keskiarvo 100) ja myös suurten kaupunkien vertailussa korkein. Myös mielen-terveysindeksi poikkeaa merkittävästi muiden kaupunkien arvosta, Kuopion tilanteen ollessa huomattavasti muita kuntia heikompi (160). Myös sepelvaltimotauti-indeksi on Kuopiossa suurten kaupunkien vertailussa korkein (131) ja tuki- ja liikuntaelinsairausindeksi toiseksi korkein (139). Osin lukuja voivat selittää perintötekijät, mutta elintavoilla, elinoloilla ja terveydenhuollon toiminnalla on myös merkittävä rooli. Toisin kuin muissa kaupungeissa, Kuopiossa sairastavuudessa ei ole tapahtunut viime vuosien aikana myönteistä kehitystä (THL 2019). Taulukon indeksit perustuvat uusimpiin saatavissa oleviin tietoihin vuosilta 2014-2016.

	THL:n sairastavuusindeksi	Sepelvaltimotauti-indeksi	Aivoverisuonitauti-indeksi	Tuki- ja liikuntaelinsairausindeksi	Mielen-terveysindeksi	Tapaturma-indeksi	Syöpä-indeksi
Espoo	73.1	68.0	80.3	40.4	69.6	82.9	104.8
Helsinki	81.0	84.4	94.6	51.1	79.0	82.2	109.2
Vantaa	83.4	77.9	91.9	65.1	79.3	80.2	107.5
Porvoo	86.9	87.7	97.0	73.4	78.1	82.0	109.4
Vaasa	90.2	91.0	86.6	69.5	102.1	92.7	100.1
Lappeenranta	94.7	127.5	101.2	83.5	90.0	87.8	95.8
Tampere	94.7	81.0	92.5	68.9	112.8	95.8	106.2
Hämeenlinna	96.1	80.1	92.6	80.0	108.5	110.5	102.2
Salo	96.7	98.0	98.9	103.2	93.7	97.3	96.4
Turku	96.7	97.3	101.6	84.0	100.4	98.1	104.2
Seinäjoki	99.3	90.5	85.5	88.6	106.8	100.3	104.8
Kouvola	99.3	93.7	84.1	115.3	99.4	89.9	103.1
Rovaniemi	103.1	110.5	100.3	108.7	102.4	119.9	91.2
Pori	103.5	100.4	117.6	116.6	95.3	114.4	103.8
Jyväskylä	103.6	88.8	91.6	88.8	122.8	115.9	88.2
Mikkeli	105.0	120.3	102.7	104.4	104.6	98.8	91.8
Lahti	106.9	101.0	113.8	91.3	122.7	105.1	98.2
Kotka	112.7	113.6	104.4	141.9	90.6	78.8	112.8
Joensuu	114.3	116.4	89.2	114.2	129.1	138.1	85.2
Oulu	114.9	105.9	111.2	123.6	129.5	95.1	92.8
Kuopio	128.8	131.1	100.6	138.5	160.2	112.9	93.2

**TAULUKKO 1.** THL:n sairastavuusindeksit suurimmissa kaupungeissa. Ikävakioidut indeksit 2014-2016, koko maa = 100. (THL 2019).

THL:n sairastavuus- ja kansantauti-indeksit asettavat Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelmalle suuren haasteen. Myös sosiaalisen, inhimillisen ja taloudellisen hyvinvoinnin osalta Kuopiolla on valtakunnallisesti tarkastellen haasteita (TAULUKKO 2). Ennaltaehkäisevien toimenpiteiden ja palvelujen merkitystä ei voi korostaa liikaa. Hyvinvointia tulee vahvistaa ennaltaehkäisevästi systemaattisemmin, pitkäjänteisemmin, asiakaslähtöisemmin ja myös innovatiivisemmin.

## Inhimillinen huono-osaisuus, sosiaaliset heijastevaikutukset, taloudelliset seuraukset sekä osallisuus maakunnissa vuosina 2011-2015



<https://kuntalehti.fi/bigetit/sokra-tunkii-ia-kehittaa-huono-osaisuus-ia-osallisuus-maakunnissa/>

**TAULUKKO 2.** Inhimillinen huono-osaisuus, sosiaaliset heijastevaikutukset, taloudelliset seuraukset sekä osallisuus maakunnissa vuosina 2011-2015.

Kuopiolaisten hyvinvoinnin tilaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä käsitellään vuosittaisissa hyvinvointikertomuksissa sekä kerran valtuustokaudessa laadittavassa laajassa hyvinvointikertomuksessa. Kertomuksissa kuvataan hyvinvoinnin tila perustuen valtakunnallisiin ja paikallisiin tietokantoihin ja -lähteisiin, tavoitteet, tehdyt toimenpiteet sekä toimenpidesuunnitelmat. Kuopion hyvinvointikertomuksiin voi tutustua verkosta osoitteesta: <https://www.kuopio.fi/fi/hyvinvointi>.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman lähtötilanne sekä kehitystrendit kuopiolaisten hyvinvoinnin osalta tullaan kuvaamaan osana valtuustokaudelle 2021-2024 laadittavaa laajaa hyvinvointikertomusta. Hyvinvointiryhmä määrittelee valmistelun pohjalta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin indikaattorit, joiden perusteella kootaan lähtötilanteen tiedot vuonna 2021. Valittujen indikaattoreiden perusteella tullaan arvioimaan ohjelman vaikuttavuutta. Seurattavat indikaattorit sisältävät kuntien hyvinvointikertomuksilta edellytettävät minimietietosisällöt ja muut erikseen määritellyt hyvinvoinnin indikaattorit.

### 2.3 Ohjelman kytkeytyminen YK:n ja WHO:n kansainvälisiin tavoitteisiin

WHO:n määritelmän mukaan terveys on fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila ja voimavara, joka mahdollistaa muiden hyvinvoinnin osatekijöiden ja hyvän elämän toteutumisen. WHO:n Ottawan sopimuksen mukaan terveyden edellytyksiä ovat rauha, taloudelliset resurssit, ruoka ja suoja, vakaa ekosysteemi sekä kestävä resurssien käyttö. Yhteydet sosiaalisten ja taloudellisten olojen, fyysisen ympäristön, yksilöllisten elämäntapojen ja terveyden välillä ovat erottamattomat. (Ottawa Charter for Health Promotion 1986.) Suomalaisten kuntien näkökulmasta asukkaiden hyvinvointi on fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja hengellistä hyvää oloa, joka on ihmisen itsensä, hänelle läheisten ihmisten sekä yhteiskuntapolitiikan, palvelujärjestelmän toiminnan ja lähiympäristön tulosta. Hyvinvoinnin kokemus koostuu jokaisen itselleen tärkeiksi kokemista asioista. Hyvinvointi merkitsee erilaisia asioita ihmisille elämänkaaren eri vaiheissa. (Perttilä ym. 2010). Elämänlaatu koostuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen elämänlaadun osatekijöistä (WHOQOL GROUP 2008, Veenhoven 2000, Vaarama ym. 2010). Elämänlaadun osatekijät kuvataan tarkemmin luvussa 4.

Kuopiolaisten hyvinvointiohjelmassa on tärkeää huomioida paikallisten alueellisten ja kansallisten tekijöiden lisäksi myös globaalit ja universaalit hyvinvoinnin osatekijät. Hyvän elämän pääkaupunki on kunnianhimoinen tavoite, joka velvoittaa vastaamaan myös kansainvälisiin hyvinvointitavoitteisiin. Yhdistyneet kansakunnat on koonnut 17 maailmanlaajuista kestävä kehityksen tavoitetta, Sustainable Development Goals (SDG), Agenda 2030, joiden päämääränä on tehdä maailmasta parempi paikka elää kaikille (United Nations 2015). Tavoitteet kohdentuvat ihmisiin, ympäristöön, ihmisoikeuksiin ja talouteen. Nämä tavoitteet toimivat myös Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmaa ohjaavina tavoitteina. Tavoite 3, ”Terveyttä ja hyvinvointia”, kytkeytyy olennaisesti Hyvinvoiva Kuopio 2030- ohjelman teemoihin. (KUVIO 4)



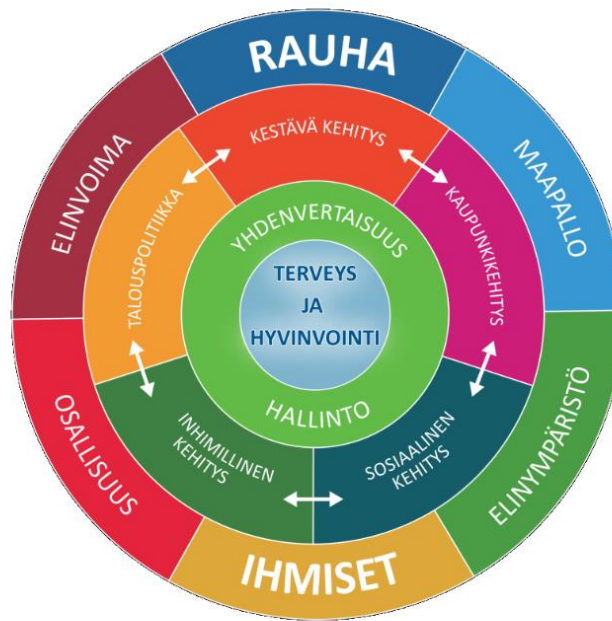
**KUVIO 4.** Kestävän kehityksen tavoitteet (YK 2015)

Tavoitteiden edistymistä seurataan YK:n laatimalla 243 SDG-indikaattorin mittaristolla, jotka tuotetaan jäsenmaissa kansallisesti. Tilastokeskus toimii Suomen SDG-indikaattoritietojen kokoajana. Kestävän kehityksen tavoitteisiin sitoutuneet kaupungit seuraavat tavoitteiden toteutumista ja kehittymistä säännöllisesti, mikä mahdollistaa kansallisen ja kansainvälisen vertailun kaupunkien ja maiden välillä. Seurannan välineenä käytetään tähän tarkoitukseen kehitettyä visuaalista indikaattoripalvelinta. Hyvän elämän pääkaupunki –visio ja strategiaa ohjaava kansainvälisyyden periaate edellyttävät Kuopion ja kuopiolaisten hyvinvoinnin tilan arviointia poikkihallinnollisesti näiden 17 kestävän kehityksen tavoitteen kautta.

WHO Healthy Cities -verkosto toimii YK:n Agenda 2030 kestävän kehityksen tavoitteiden toimeenpanon alustana. Kuopio on ollut Maailman terveysjärjestön WHO European Healthy Cities Network –verkoston jäsenkaupunki jo vuodesta 2005. Yhteensä verkostossa on mukana noin 100 Euroopan kaupunkia. Suomesta verkostoon kuului vuonna 2020 Kuopion lisäksi Turku ja Helsinki. Healthy Cities –verkoston jäsenkaupungit huomioivat Healthy Cities –vision (KUVIO 5) mukaan laajasti ihmiset, elinympäristön ja maapallon sekä kannustavat kaikkia yhteisöjä tavoittelemaan rauhaa ja elinvoimaisuutta ihmisiä aktiivisesti osallistaen. Healthy Cities –kaupungit näyttävät esimerkkiä saavuttaakseen muutosta aikaan ja ne kaventavat eriarvoisuutta, toteuttavat hyvää terveyden ja hyvinvoinnin johtajuutta ja hallintoa sekä toimivat kestävän kehityksen mukaisesti niin ympäristön, inhimillisten ja sosiaalisten näkökulmien osalta kytkien hyvinvoinnin ja terveyden talouspolitiikkaan ja kaupunkikehitykseen. (WHO 2018; THL 2019)

WHO Healthy Cities –verkosto toteuttaa osaltaan EU:n HEALTH 2020 ohjelman strategisia tavoitteita (European policy and strategy for health and well-being – Health 2020): 1) kaikkien terveyden edistäminen ja terveyserojen vähentäminen ja 2) johtamisen kehittäminen ja poikkihallinnollisen yhteistyön lisääminen terveyden edistämisessä.

Kuopio kuuluu myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimaan WHO Healthy Cities –verkoston kansalliseen Terve Kunta –verkostoon (vuonna 2020 verkostossa oli mukana yhteensä 37 jäsentä: 32 kuntaa, kolme kuntayhtymää ja yksi maakunta). Healthy Cities –verkoston visio toimii siten Kuopion hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansainvälisenä sekä kansallisena ohjenuorana. (KUVIO 5.)



**KUVIO 5.** WHO European Healthy Cities –verkoston terveyden ja hyvinvoinnin visio

#### 2.4 Yhteiskunnan sosiaalisen laadun ja elämänlaadun viitekehys

Terveyden ja hyvinvoinnin osatekijät ovat moninaiset ja eri tieteenalasta ja toimialasta katsoen painotuksiltaan hieman toisistaan poikkeavat. Hyvinvointia voidaan erinomaisesti edistää suuntaamalla toimenpiteitä kulloinkin muutosta tai tukea vaativaan hyvinvointihaasteeseen. Vaikuttavampaan tulokseen kuitenkin päästään, mikäli hyödynnetään laajoihin tutkimuskatsauksiin perustuvia kokonaisvaltaisia viitekehyksiä hyvinvointityön jäsentäjänä ja vaikuttavuuden arvioinnin jäsentäjänä.

Yhteiskunnan sosiaalisen laadun mallin mukaan hyvinvointi syntyy ihmisten elämämaailman ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa (Mäki-Opas ym. 2019, Vaarama & Mäki-Opas 2019). Yhteiskunnan rakenteet määrittävät ihmistä toimijana, mutta ihmisen omat tiedot, taidot ja muut voimavarat määrittävät kykyä tarttua tilaisuuksiin ja selvitä arjen haasteista. Hyvinvointi koostuu mallissa fyysisestä terveydestä ja toimintakyvystä, psyykkisestä hyvinvoinnista ja mielenterveydestä, sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta, terveellisestä ja toimivasta asuin- ja elinympäristöstä, riittävästä toimeentulosta sekä pääsystä tarvittaviin palveluihin.

Asukkaiden hyvinvointia parhaalla mahdollisella, sosiaalisesti laadukkaalla, tavalla tukeakseen kunnan tulee mallin mukaan täyttää neljä perusehtoa; sosioekonominen turvallisuus, sosiaalinen osallisuus, sosiaalinen valtaistaminen ja koheesio - yhteiskunnan eheys (KUVIO 6). Jokaisen perusehdon toteutumista voidaan mitata mallissa määritellyillä vaikuttavuusindikaattoreilla, jotta hyvinvoinnin muutoksen suuntaa voidaan seurata ja suunnitella toimenpiteitä kuntalaisten tarpeiden mukaisesti.

Yhteiskunnan sosiaalisen laadun mallin viitekehysten ohella hyvinvointia suositellaan tarkasteltavan WHO:n määrittelemän elämänlaadun osa-alueiden kautta (KUVIO 7) niiden mittaamiseen kehityksen ja validoidun elämänlaatumittarin avulla (Vaarama 2010; Veenhoven 2000; WHOQOL GROUP 1998).

<p><b>SOSIOEKONOMINEN TURVALLISUUS</b></p> <p>= Suoja köyhyyttä ja muita materiaalisia riskejä vastaan, sekä palvelut ja tukitoimet auttamaan ongelmien yli.</p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Työmarkkina-asema (<i>toimeentulon turvallisuus</i>)</li> <li>2) Tulojen riittävyys</li> <li>3) Terveyspalvelujen riittävyys</li> <li>4) Sosiaalipalvelujen riittävyys</li> <li>5) Toimeentulotuen riittävyys</li> <li>6) Tyytyväisyys asumiskustannuksiin</li> </ol>	<p><b>SOSIAALINEN VALTAISTUMINEN</b></p> <p>= Tasa-arvoiset elämän mahdollisuudet, tiedot ja taidot, ja mahdollisuus käyttää kapasiteettejaan maksimaalisesti itsensä ja yhteiskunnan hyväksi tavoilla, jotka tukevat hyvinvointia.</p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Koulutustaso</li> <li>2) Kyvykyys ja toimintamahdollisuudet</li> <li>3) Elintapojen terveellisyys</li> <li>4) Osallistuminen terveyden edistämisen toimintaan</li> <li>5) Riittävä tieto palveluista</li> </ol>
<p><b>SOSIAALINEN OSALLISUUS</b></p> <p>= Osallisuus kaikissa yhteiskunnan taloudellisissa, poliittisissa ja muissa avaintoiminnoissa. Tunne siitä, että kuuluu yhteiskuntaan ja on osa yhteisöä, ja että voi vaikuttaa siihen, miten yhteiskuntaa kehitetään.</p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Työmarkkinaosallisuus</li> <li>2) Yksinäisyys</li> <li>3) Syrjintä</li> <li>4) Äänestysaktiivisuus kunta- ja eduskunta-vaaleissa</li> <li>5) Osallistuminen järjestö- ym. toimintaan</li> <li>6) Tyytyväisyys vapaa-ajan palveluihin</li> </ol>	<p><b>KOHEESIO (YHTEISKUNNAN "EHEYS")</b></p> <p>= Saa elää yhteiskunnassa ja yhteisössä, joita luonnehtii luottamus julkiseen valtaan ja toisiin ihmisiin, toisista välittäminen, sekä mielipiteen ja ilmaisen vapaus.</p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Luottamus toisiin ihmisiin</li> <li>2) Luottamus julkiseen valtaan</li> <li>3) Toisten auttaminen</li> </ol>

**KUVIO 6.** Yhteiskunnan sosiaalisen laadun edellytykset vaikuttavuusindikaattoreineen (Mäki-Opas ym. 2019)

<p><b>FYYSINEN ELÄMÄNLAATU</b></p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Arkea häiritsevä fyysinen kipu</li> <li>2) Lääkehoidon tai muun hoidon tarpeellisuus päivittäisessä elämässä</li> <li>3) Päivittäinen jaksaminen</li> <li>4) Liikkumiskyky</li> <li>5) Unen riittävyys</li> <li>6) Päivittäinen toimintakyky</li> <li>7) Työkyky</li> </ol>	<p><b>PSYKKINEN ELÄMÄNLAATU</b></p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Elämästä nauttiminen</li> <li>2) Elämän merkityksellisyys</li> <li>3) Uusiin asioihin keskittyminen ja oppiminen</li> <li>4) Tyytyväisyys omaan ulkomuotoon</li> <li>5) Itsetunto</li> <li>6) Kielteiset tuntemukset</li> </ol>
<p><b>SOSIAALINEN ELÄMÄNLAATU</b></p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ihmissuhteet</li> <li>2) Ystäviltä saatu tuki</li> <li>3) Sukupuolielämä</li> </ol>	<p><b>YMPÄRISTÖLLINEN ELÄMÄNLAATU</b></p> <p><b>Vaikuttavuusindikaattorit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Turvallisuus</li> <li>2) Taloudelliset resurssit</li> <li>3) Ympäristön terveellisyys</li> <li>4) Tiedon saaminen</li> <li>5) Mahdollisuudet vapaa-ajan toimintaan</li> <li>6) Asuinalueen olosuhteet</li> <li>7) Terveyspalveluiden saatavuus</li> <li>8) Mahdollisuus julkisten liikennevälineiden käyttöön</li> </ol>

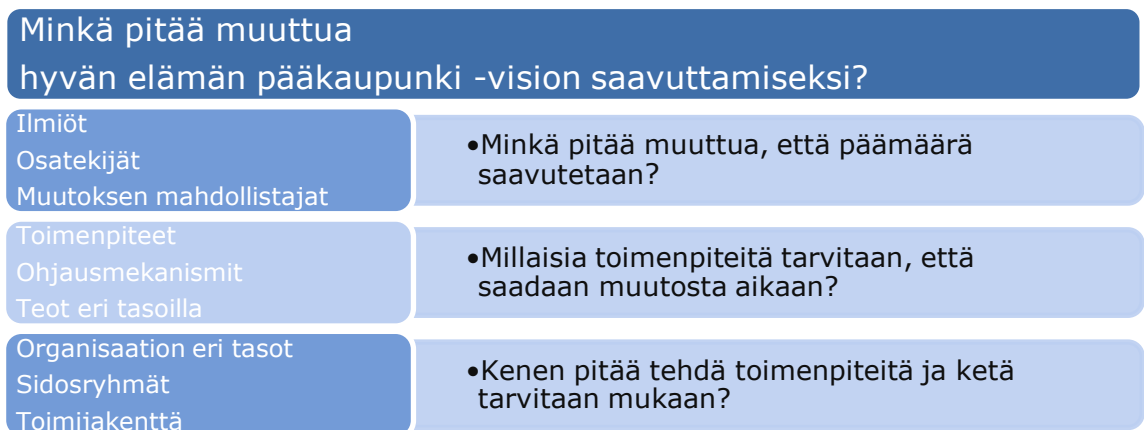
**KUVIO 7** Koettu elämänlaatu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen viitekehystenä (Mäki-Opas ym. 2019, WHO 1998)



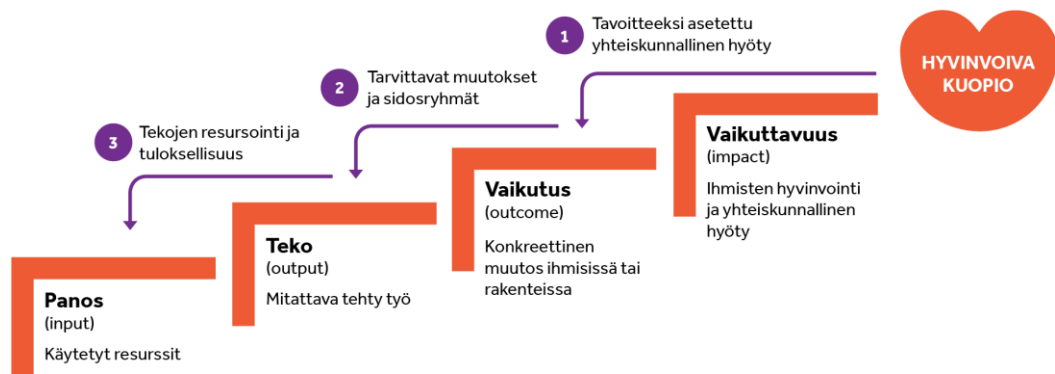
Malleissa kuvattujen indikaattorit on kuvattu tarkemmin Mäki-Oppaan ym. (2019) laatimassa työkalupakissa. Indikaattoreiden tiedot Kuopion osalta löytyvät pääosin [www.sotkanet.fi](http://www.sotkanet.fi) ja [www.terveytemme.fi](http://www.terveytemme.fi) -palvelimilta. Valtakunnallisten aineistojen kaupunkikohtaisen ja jopa asuinaluekohtaisen tiedon hankkiminen mahdollistaa mallin perusteellisemmän soveltamisen ja sen myötä vaikuttavamman ja kokonaisvaltaisen hyvinvointityön.

## 2.5 Hyvinvoinnin edistämisen vaikuttavuuden arvoketju

Vaikuttavan hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtana on aina hyvinvoinnin nykytila ja sen arviointi; mitä halutaan muuttaa, minkä pitää muuttua, millaisin toimenpitein ja kenen pitää toimia (KUVIO 8). Pitkäjänteinen hyvinvoinnin edistäminen on avain vaikuttavuuteen, sillä muutosta ei saada aikaan hetkessä. Lyhytkestoisin interventioin ja projektein voidaan saada vaikuttavuutta aikaan, mikäli ne toteuttavat osaltaan suurempaa tavoitetta. Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelman toteutusaika on kymmenen vuotta. Toimenpiteiden vaikuttavuuden voi odottaa rakentuvan noin 5-10 vuoden aikajänteellä (Heliskoski ym. 2019).



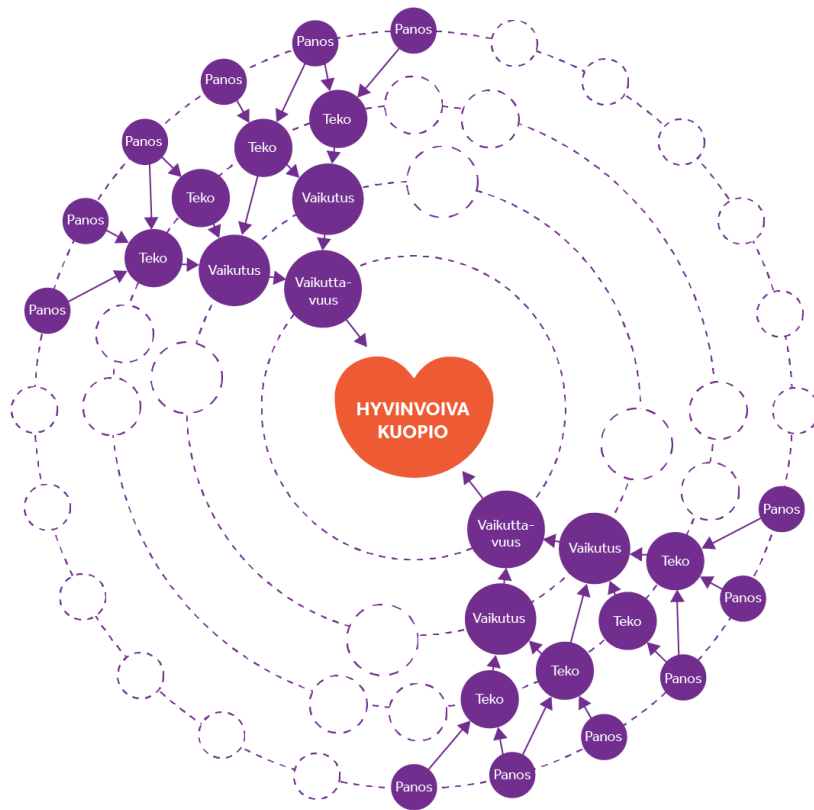
**KUVIO 8.** Nykytilan arviointi vaikuttavuuden lähtökohtana (mukailtu, Heliskoski ym. 2019)



**KUVIO 9** Yhteiskunnallisen hyödyn vaikutusketju (Heliskoski ym. 2019)

Kun hyvinvointityön vaikuttavuutta halutaan vahvistaa ja lisätä siten yhteiskunnallista hyötyä, vaikutusketjumallin (KUVIO 9) mukaan tulee lähteä liikkeelle vaikutusketjun ylimmästä osasta, eli tekijästä, johon halutaan muutos (vaikuttavuustavoite). Usein liikkeelle lähdetään päinvastaisesta suunnasta – resursseista tekoihin ja vaikutuksiin, jolloin lopullinen vaikuttavuus voi jäädä selvittämättä Hyvinvointiohjelmassa vaikuttavuus voi olla esimerkiksi nuorisotyöttömyyden väheneminen.

Vaikuttavuustavoitteen toteutumiseksi tarvitaan muutoksia ihmisten käyttäytymisessä ja usein myös rakenteissa. Esimerkiksi yritysten halukkuudessa työllistää nuoria lyhyeksikin aikaa. Muutokset ovat vaikutusketjussa vaikutuksia. Muutosten aikaansaaminen on edellytys vaikuttavuudelle. Muutosten aikaansaamiseksi kohde-ryhmälle segmentoitu tehtävä työ on mallissa *teko*. Mallin ensimmäinen osa on *panos*, joka sisältää tekoihin tarpeelliset resurssit, kuten esim. rahaa, osaamista, aikaa tai välineitä. Muutokseen tarvitaan mukaan toimijoita ja sidosryhmiä, joilla on kullakin oma roolinsa vaikuttavuuden ketjussa.



**KUVIO 10.** Vaikuttavuuden ekosysteemi (mukaiillen Heliskoski ym. 2019)

Vaikuttavuustavoitteen saavuttaminen (esim. mielenterveysongelmien väheneminen) edellyttää monen toimijan yhteistyötä. Vaikuttavuuden ekosysteemin malli (KUVIO 10) auttaa hahmottamaan yhteiskunnallisen hyödyn ja muutosten takana olevaa ilmiöiden, tekojen ja panosten verkostoa. Kukin osatekijä vastaa panoksestaan, mutta on tärkeää myös tunnistaa oman rooli tarvittavassa muutoksessa ja lopullisessa yhteiskunnallisessa vaikuttavuudessa.

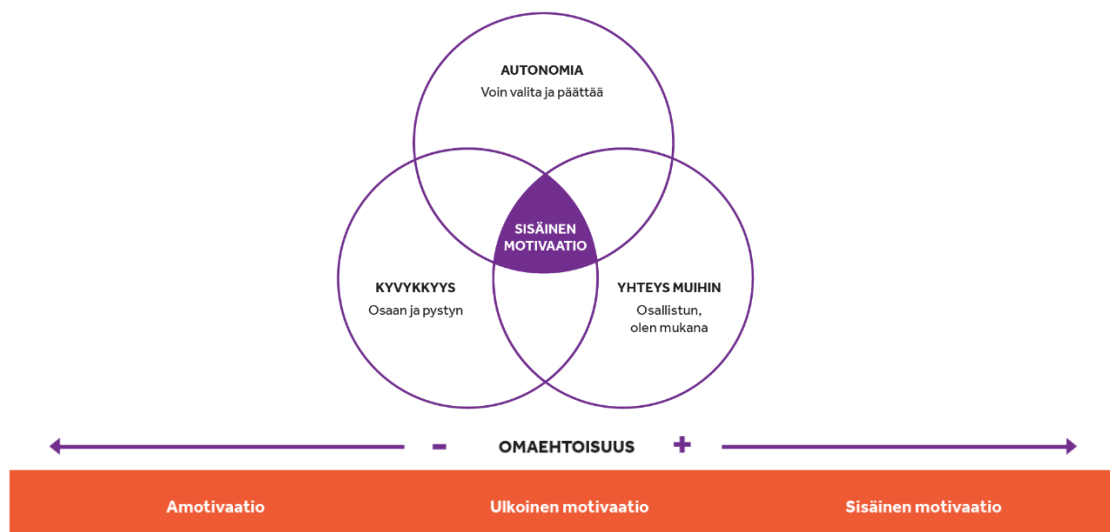
Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelmassa määriteltyjen vaikuttavuustavoitteiden osalta ollaan laatimassa vaikuttavuuden ekosysteemi -analyysia osatoteuttajien roolin kirjastamiseksi vaikuttavuustavoitteiden saavuttamisessa. Osatoteuttajille määritetään yhdessä ns. arvoketjut, jossa kunkin toimijan panos tuottaa jonkin lisäarvon yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteena on madaltaa toimialojen välisiä raja-aitoja ja siirtyä vahvemmin vaikuttavuustavoitteista lähtevään toimintaan.

## 2.6 Motivaatio, merkityksellisyys ja hyvinvointi

Yhteiskunta voi luoda ympäristön, joka tukee monin tavoin ihmisten hyvinvointia. Lopulta kuitenkin ihmisten voimavarat, motivaatio ja kokemus merkityksellisyydestä vaikuttavat oleellisesti siihen tehdäänkö hyvinvointia vahvistavia ratkaisuja. Ihmisen motivaatiota selittävää itsemääräytymisteoriaa (Deci & Ryan 2000 ja 2002, Hynynen & Hankonen 2015) on sovellettu ja tutkittu monilla eri alueilla, esim. terveydenhuollossa, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä, opetuksessa ja valmennuksessa, organisaatioiden kehittämisessä ja markkinoinnissa (ks. <https://selfdeterminationtheory.org/>).

Teorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat läsnä kaikessa toiminnassa ja joiden läsnäolo selittää vahvasti merkityksellisyyden kokemusta ja hyvinvointia; **Autonomian tarve**, joka tarkoittaa sisäsyntyistä halua toimia omaehtoisesti ja hallita omaa elämää koskevia ratkaisuja. **Kyvykkyyden tarve**, joka tarkoittaa kokemusta osaamisesta, pystymisestä ja suoriutumisesta itselle merkittävissä asioissa. **Yhteyden tarve**, joka tarkoittaa tarvetta kokea yhteyttä muihin ihmisiin, tulla hyväksytyksi ja välitetyksi.

Perustarpeiden toteutuminen tai puuttuminen selittää motivaatiota, toimintaa, toiminnan pysyvyyttä, luovuutta ja suoritusta. Hyvinvointi heikkenee, mikäli jokin tarve ei täyty. Tarpeiden täyttymisen ohella motivaatioon vaikuttavat toimintaa ohjaavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Motivaatio on vahvimmillaan (sisäinen motivaatio), kun toimintaa ohjaa vahvasti puhdas innostus ja tekemisestä saatu nautinto. Kun toimintaa ohjaavat sisäiset arvot, puhutaan sisäisestä motivaatiosta. Motivaatiota voivat ohjata myös joko osin tai täysin ulkoiset tekijät, kuten itselle asetetut odotukset tai tekeminen palkkion tai pelon vuoksi. Mitä omaehtoisemmin ihminen voi toimia, sitä vahvempi on motivaatio ja hyvinvointi. Autonominen, sisäinen motivaatio on todettu olevan yhteydessä myös hyvinvointia tukeviin elintapoihin.

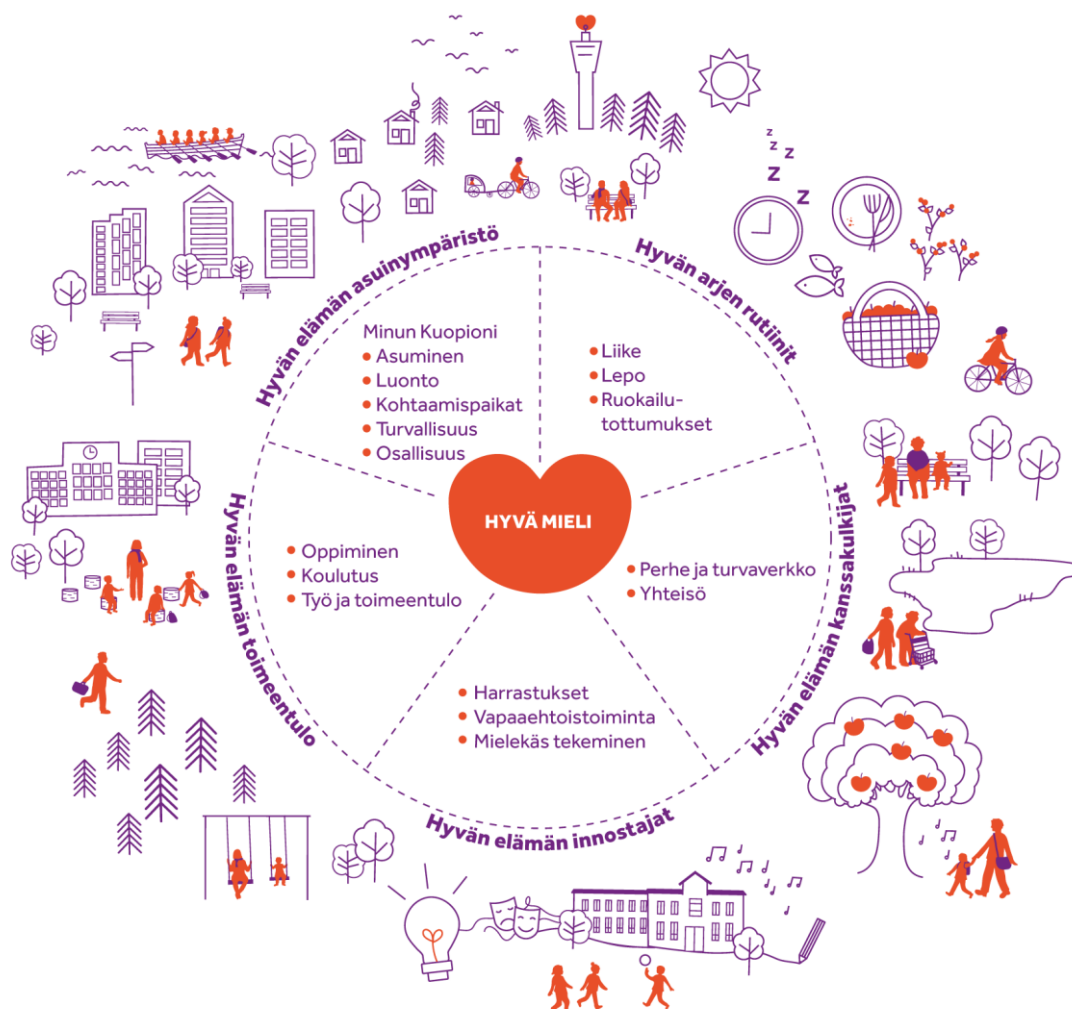


**KUVIO 11** Motivaatio (mukaiillen Hynynen & Hankonen 2015)

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelma ohjaa toimintatapojen muutokseen yksilö-, organisaatio- ja yhteisötasolla. Huomioimalla perustarpeista lähtevät motivaatiotekijät lisätään muutoksen merkityksellisyyden kokemusta ja sitoutumista hyvän elämän tavoitteisiin kaikilla tasoilla.

### 3 Hyvinvoiva Kuopio 2030 - Hyvän elämän elementit

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelma rakentuu kaupungin strategiassa neljän pääteeman ympärille; aktiivinen arki, varhainen tuki, työllisyys ja toimeentulo ja turvallinen ja viihtyisä elinympäristö. Tässä ohjelmassa teemojen jäsentelyä on tarkennettu ja jaettu osa-alueet viiteen hyvän elämän elementtiin; hyvän elämän elintavat, hyvän elämän kanssakulkijat, hyvän elämän toimeentulo, hyvän elämän innostajat ja hyvän elämän elin ympäristö (KUVIO 12). Hyvän elämän elementit limittyvät toisiinsa ja merkittävä muutos yhdellä alueella vaikuttaa yleensä muihinkin alueisiin. Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelma ohjaa hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteisiin ilmiölähtöisesti vallalla olevan hallinnonalalähtöisen ajattelun sijaan.



**KUVIO 12** Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman Hyvän elämän elementit

Hyvä mieli on merkittävä hyvinvoinnin tekijä, joka rakentuu hyvän elämän osatekijöiden kokonaisuudesta. Tästä syystä hyvän mielen edistämisen tulee olla keskeisenä strategisena tavoitteena (Wahlbeck 2017), kuten se on Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmassakin, vaikka mielen hyvinvointia ei eritellä ohjelmassa omana hyvän elämän elementtinään. Tutkimuksiin perustuvat hyvän mielen osatekijät –liikkuminen, yhdessä oleminen, innostuminen, hyvän tekeminen muille, hyvän huomaaminen ja tunteiden tiedostaminen (Suomen Mielenterveysseura 2017) tuovat arkeen merkittävää merkityksellisyttä.

Jotta hyvän elämän elementit toisivat kaikille tasapuolisesti hyvinvointia, tulee yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutua parhaalla mahdollisella tavalla. Väestöryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen tulee olla keskeisenä tavoitteena. Ylempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvat kokevat terveytensä keskimäärin paremmaksi kuin muihin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvat. Sosioekonomisen aseman mukaiset erot ovat samansuuntaiset, tarkasteltiinpa sitten koulutus, ammattitai tuloryhmiä. Vähemmän koulutusta saaneet, työntekijäammateissa toimivat ja pienituloiset kokevat terveytensä huonommaksi kuin pitkän koulutuksen saaneet, toimihenkilöt tai suurituloiset. Työssä olevat kokevat terveydentilansa paremmaksi kuin työttömät. Kaventamalla ryhmien välisiä hyvinvointieroja saadaan aikaan vaikuttavuutta ja pienennetään kustannuksia merkittävästi.

Hyvän elämän elementtien vaikuttavuustavoitteet, toimintaa suuntaavat asiakirjat, vaikuttavuusindikaattorit sekä valtakunnalliset ja paikalliset ohjelmat ja käynnissä olevat kehittämishankkeet tai –ohjelmat on kuvattu kappaleen 3.2 -3.6 taulukoissa (TAULUKOT 2-12).

Hyvän elämän elementtien sisällöt on kuvattu viestinnällisesti lähestyttävämmässä muodossa Hyvän elämän pääkaupungin ”huoneentaulussa” (LIITE 2)

Kestävän kehityksen tavoitteet on kytketty Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman hyvän elämän elementteihin tavoitteiden logoilla. Kestävän kehityksen tavoitteiden indikaattorit on sisällytetty teemakohtaisten taulukoiden indikaattorilistaan. Kaikessa toiminnassa pyritään kestävän kehityksen tavoitteiden mukaisesti yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon sekä yhteistyöhön ja kumppanuuteen. Kuopion kaupungin yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma tullaan laatimaan erillisenä asiakirjana.



### 3.1 Perustelut hyvän elämän elementtien valinnalle

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman painopisteenä ovat hyvinvointia vahvistavat hyvän elämän elementit. Hyvän elämän elementit (KUVIO 12) perustuvat laajalti tutkittuihin hyvinvoinnin ja terveyden määrittäjiin, joihin perustuvat myös YK:n kestävä kehityksen tavoitteet (YK) ja WHO Healthy Cities –ohjelman periaatteet, sosiaalisen laadun malli sekä elämänlaadun osatekijät (Mäki-Opas ja Vaarama 2019). Hyvän elämän elementit vahvistavat hyvinvointia niin yksiö kuin yhteisötasolla. Mikäli hyvinvoinnin halutaan kohenevan, jokaisen toimijan ja asukkaan tulisi huomioida mahdollisuuksiensa ja voimavarojensa mukaan näiden viiden tekijän vahvistaminen.

#### Hyvinvointia ja terveyttä vahvistavat rutiinit

##### Liike

Liikuntasuositusten mukainen fyysinen aktiivisuus pienentää merkittävästi useiden sairauksien riskiä, lisää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämänlaatua, kohentaa mielialaa ja edistää oppimista, muistia ja keskittymiskykyä. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen liittyvät haittavaikutukset tekevät liikkumattomuudesta maailmanlaajuisesti neljänneksi suurimman kuolleisuuden riskitekijän (Lee ym. 2012). Liikunnan terveydelliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset on koottu kattavasti useisiin tutkimuskatsauksiin (mm. Lee ym.) ja viimeisimpänä suomalaisena katsauksena valtioneuvoston selontekoon liikuntapolitiikasta (Valtioneuvosto 2018c; Itkonen ym. 2018), joka sisältää toimenpide-ehdotuksia liikkumattomuuden yhteiskunnalle aiheuttamien haittojen vähentämiseksi sekä liikuntapaikkarakentamisen, liikunnan kansalais-toiminnan, huippu-urheilun sekä muiden liikuntapoliittisesti tärkeiden toimintaloikkojen toimintaedellytysten parantamiseksi.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat laajaan kansainväliseen tutkimusnäyttöön liikkumisen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista (WHO 2010; Muutosta liikkeellä! 2013)

Suosituksat eri ikäryhmille;

Alle kouluikäiset:	Kolme tuntia päivässä monipuolista liikkumista
7-18 –vuotiaat:	Yhdestä kahteen tuntia päivässä monipuolisesti
Aikuiset ja ikääntyneet:	150 minuuttia / vko kestävyysliikuntaa reippaasti tai 75 min rasittavasti ja kahtena päivänä lihaskuntaa ja lisäävää liikuntaa.

Yhtäjaksoista yli kaksi tuntia kestävä istumista tulee välttää, sillä yhtäjaksoisesta istumisesta aiheutuu fyysisestä aktiivisuudesta riippumatta haitallisia tekijöitä.

##### Lepo

Unella ja palautumisella on suuri merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille (Alvarez & Ayas 2004), vaikka niiden huomioiminen jää usein muiden osatekijöiden varjoon. Aikuisväestön satunnaiset unettomuushäiriöt ovat lisääntyneet merkittävästi. 1970 luvulla noin 20% työikäisestä väestöstä koki unettomuutta, kun vuonna 2016 peräti 40% koki satunnaista unettomuutta useita kertoja kuukaudessa (Kronholm ym.

2016). Samanaikaisesti masennusoireet ovat lisääntyneet merkittävästi. Laadukas uni ja lepo lisäävät elämänlaatua ja hyvinvointia merkittävästi. Tarkkaa syytä väestön unihäiriöiden ja unen laadun heikkenemisestä ei tiedetä. Kenties jokin yhteiskunnassamme tai suhtautumisessamme uneen selittää muutoksen. Krooninen unettomuus ei kuitenkaan ole lisääntynyt.

## Ruokailutottumukset

Ruokailutottumuksilla on merkittävä vaikutus hyvinvointiimme. Ruokailutottumukset turvaavat normaalia kasvua ja kehitystä sekä ylläpitävät hyvinvointia ja terveyttä. Terveelliset ruokailutottumukset ja normaali painoisuus vähentävät myös merkittävästi sairastumisriskiä mm. tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, dementiaan, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, masennukseen ja syöpäsairauksiin jo 10 vuoden seurannassa (Mäki ym. 2019). Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen on yli-painoisilla lähes kolminkertainen, lihavilla kahdeksankertainen ja vaikeasti lihavilla 16-kertainen normaalipainoisiin verrattuna. Ylipainon esiintyvyys on jatkuvassa kasvussa (Mäki ym. 2019), minkä vuoksi lihavuuden ehkäisyyn on tartuttava huomattavasti aiempaa perusteellisemmin. Ylipainon ja lihavuuden ehkäisyllä lisätään merkittävästi väestön hyvinvointia ja lisätään terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia. Lihavuuteen liittyvien sairauksien hoito vie merkittävän osan terveydenhuollon resursseista.

Kouluruoan ja työpaikka- ja laitusruokaloiden ruoan laatu ja maistuvuus lisäävät yhdenvertaisia mahdollisuuksia hyvinvointiin. Kunnan tulee varmistaa kouluruokailun toteutuminen ravitsemussuositusten mukaisesti läpi vuoden. Riittävä ja ravitseva ruoka on tärkeää erityisesti kasvaville koululaisille ja ikääntyneille. Samalla on huomioitava ruokahävikin vähentäminen, kotimaisuus ja lähiruoka sekä ruoan vaikutukset ilmaston muutokseen. Kuopio on maantieteellisesti laaja, jonka vuoksi koulumatkat ovat paikoin pitkiä. Terveellisillä välipaloilla ja kouluruokailun oikealla ajoittamisella tuetaan lasten ja nuorten kasvua ja jaksamista.

Kuopiolaisista nuorista vain **15-22%** liikkuu suosituksen mukaisesti, kun 4-5 -luokkalaisista vähintään tunnin liikkuu **43%**.

Kuopiolaisten aikuisten fyysisestä aktiivisuudesta ei ole saatavilla väestötasoista tietoa.

Nuorista **35-51%** nukkuu arkisin säännöllisesti alle kahdeksan tuntia. Kuopiolaisen aikuisväestön unettomuudesta ei ole väestötasoista tietoa.

Ylipainoisten nuorten määrä lisääntyy Kuopiossa. Ylipainoisten nuorten osuus on **13-18 %**.

Kuopiolaisten aikuisten ylipainosta ja lihavuudesta ei ole ajankohtaista väestötasoista tietoa. Väestötasolla **72%** >30-vuotiaista miehistä ja **63%** naisista on ylipainoisia.

Lähde: Kouluterveyskysely 2019, FinTerveys 2017.

## **Ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot**

### **Perhe, tukiverkko**

Arjen turva ja hyvinvointi rakentuvat ihmisistä, jotka kannustavat, välittävät ja tukevat arjen erilaisissa tilanteissa. Sivuun jääminen alentaa hyvinvointia ja terveyttä sekä kuormittaa toimintakykyä. Yksinäisyys on monen tekijän takana oleva juurisyy ja siten yksi tärkeimmistä hyvinvointia ja terveyttä alentavista tekijöistä. Yksinäisyys selittää niin koulupudokkuutta, päihde- ja mielenterveysongelmia kuin epäterveellisiä elintapoja. (Valtioneuvosto 2018a). Suvun merkityksen vähentyessä ja ystävien roolin vahvistuessa yksinäisyys on lisääntynyt.

Perhe, sosiaaliset suhteet ja oman hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin yhteisöihin kuulumisen tukevat hyvinvointia monin tavoin (Valtioneuvosto 2019a). Valtioneuvoston laatimassa Lapsen aika – kohti kansallista lapsistrategiaa 2040 esivalmisteleavassa työssä on laadittu visio, ennusteet, tavoitteet ja suositukset toimintaan, jonka myötä halutaan saavuttaa lapsi-, nuori- ja perhemyönteinen Suomi. Tavoitteet ja toimenpiteet ohjaavat myös kuopiolaisten perheiden hyvinvoinninedistämistyötä osana hallituksen kärkihjelmaa Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE.

Muiden ihmisten kanssa toimiminen ja kohtaaminen vahvistavat osallisuuden tunnetta ja mielialaa. Mukanaolo, vaikuttamisen mahdollisuudet ja toisista huolenpito vahvistavat kokemusta yhteisöön kuulumisesta ja osallisuudesta.

Laajan kansainvälisen Health behaviour of School-aged children –tutkimuksen mukaan merkittävimpiä kouluikäisten hyvinvointia vahvistavia tekijöitä ovat perhe, muut ihmissuhteet, hyvinvointia tukeva kouluympäristö ja elinympäristö/naapurusto (WHO 2012). Vuorovaikutus läheisten, perheenjäsenten, ystävien sekä muiden lasten ja nuorten kanssa on yhteydessä useisiin positiivisiin terveyden ja hyvinvoinnin indikaattoreihin (itsetunto, elintavat, koettu terveys, mielen hyvinvointi, sosiaaliset taidot, identiteetti) ja siksi hyvät ihmissuhteet toimivat vahvana suojaavana tekijänä.

Ihmissuhteet ovat toisaalta myös merkittävässä roolissa hyvinvoinnin riskitekijänä (mm. perheen ja ystävien päihteiden käyttö, liikunta- ja ravintotottumukset, kiusaaminen ja väkivalta). Kouluviihtyvyys ja positiiviset kokemukset koulusta ovat tärkeitä nuoren terveystyötytymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Asuinympäristön yhteisöllisyys, sosiaaliset suhteet ja toiminta eri asukasryhmien välillä tukevat mielen hyvinvointia, koettua hyvinvointia ja lisäävät todennäköisyyttä hyvinvointia edistäviin elintapoihin.

### **Perheiden hyvinvointi, päihteet ja mielenterveysongelmat**

Päihteiden liikkakäyttö on yksi keskeisimmistä suomalaisen yhteiskunnan terveysuhkista. Päihteiden (alkoholi, huumaus- ja lääkeaineet) liika- ja väärinkäytöllä on vahva yhteys niin päihteitä käyttävän kuin läheisten ja yhteisön hyvinvointiin ja terveyteen (Wahlbeck 2017). Mielenterveyden häiriöt ja päihteiden käyttö liittyvät yhä useammin toisiinsa (Valtioneuvosto 2018b). Alkoholin runsas käyttö lisää sairastavuutta, pahentaa monien sairauksien oireita ja lisää riskiä ajautua pois työelämästä. Vanhempien runsas alkoholinkäyttö on riskitekijä lasten tasapainoiselle kasvulle ja kehitykselle. Runsaasti alkoholia käyttävä vanhempi toimii myös roolimallina lapsen omalle haitalliselle alkoholinkäytölle. Alkoholin liikkakäyttö on yksi keskeisimmistä elintapatekijöistä, joka voidaan nähdä sosiaaliryhmien välisten terveys- ja kuolleisuuserojen taustalla. (THL Sotkanet)

---



Kuopiolaisista nuorista 22-40% kokee, että omalla perheellä ei ole riittävästi yhdessäoloaika.

Hyvä keskusteluyhteys vanhempiin on 46-48 %:lla nuorista.

16 % ammattiin opiskelevista tytöistä kokee usein olevansa yksinäinen. Pojilla yksinäisyys on huomattavasti harvinaisempaa.

72-80 % nuorista kokee kuuluvansa itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön.

Yli 65-vuotiaista pohjoissavolaisista 8 % kokee itsensä usein yksinäiseksi

20-64 -vuotiaista pohjoissavolaista miehistä 35 % ja naisista 22% käyttää liikaa alkoholia.

Ammattikoulun opiskelijoista 13 % on kokeillut kannabista ainakin kerran, lukio-opiskelijoista 8 %.

Lähteet Kouluterveyskysely 2017 ja 2019 sekä Finsote 2018

## Koulutus, työ ja toimeentulo

Koulutus ennustaa myöhempää hyvinvointia olipa sitten kyse sosiaalisesta asemasta, tuloista, terveydestä tai muista hyvinvoinnin komponenteista (Valtioneuvosto 2018a). Huono terveys ja elämänlaatu ovat yhteydessä huono-osaisuuden kasaantumiseen. Yksilön kokemaa heikkoa terveyttä selittävät vahvasti yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kuten köyhyys, heikot elinolot, matala koulutus ja työttömyys. (Vaarama & Mäki-Opas 2019). Koulutuksesta ja työstä syrjäytymisen riskiä kasvattavat oppimisvaikeudet, käytösongelmat ja muut koulunkäyntiä haittaavat vaikeudet. Ongelmien taustalla voi olla neurologisia ja perinnöllisiä syitä, mutta pääosin koulutuksessa ja työssä pärjäämistä voidaan tukea vaikuttamalla ympäristötekijöihin, perheeseen, koulunkäyntiin, sosiaalisiin suhteisiin ja harrastuksiin (Hilli ym. 2017).

Sipilän hallitusohjelman syrjäytymisen ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä ovat varhaiskasvatuksen laadun ja vaikuttavuuden kehittäminen, koulutustakuu, harrastustakuu, koulutuksen yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen, työpajojen ja ohjaamon kehittäminen sekä koulutuksen nivelvaiheiden tukeminen sekä poikkihallinnollinen ekosysteemiajattelu.

Nuorista tytöistä 19-35 % ja pojista 9-19 % lukee omaksi ilokseen kirjoja kuu-kausittain.

Vuonna 2019 Kuopiossa oli 1 834 pitkäaikaistyötöntä.

Nuorisotyöttömyys laski 18% → 12% vuosien 2016-2019 aikana.

Lähteet: Sotkanet

## Vapaa-ajan mielekäs tekeminen, harrastaminen ja vapaaehtoistyö

Vapaa-ajan innostava tekeminen antaa elämään sisältöä ja merkityksellisyyttä. Harrastukset, ohjatut ja yhä lisääntyvässä määrin myös omatoimiset, tarjoavat tekemistä, tarjoavat tilaisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja itsensä monipuoliseen kehittämiseen. Harrastukset lisäävät perheiden yhteenkuuluvuuden tunnetta, tunnetta yhteisöön kuulumisesta ja myös solidaarisuutta muita ihmisiä kohtaan sekä suojaavat yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä. Kunnat, kolmas sektori ja yritykset ovat merkittävässä roolissa harrastustoiminnan järjestäjinä. (OKM 2019) Mielekäs tekeminen voi olla mitä vain – liikkumista eri tavoin ja motiivein, taidetta itse tehden tai muiden tekemisestä nauttien, korkea- tai talonpoikaiskulttuuria, politiikkaa, pelaamista, käsin tekemistä, vapaaehtoistyötä... Mikä vain saa itse kunkin ”sydämen laulamaan”, mikä tukee omaa tai kulttuurista identiteettiä ja mikä tuo hyvinvointia itselle ja yhteisölle vahingoittamatta muita.

Suomessa on viime vuosina kiinnitetty erityistä huomiota kaikkien lasten tasavertaisiin harrastamisen mahdollisuuksiin. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2019) laatima harrastamisen strategia pyrkii edistämään 6–25-vuotiaiden lasten ja nuorten harrastamista. Strategian toimenpiteiden painopisteenä on harrastustoiminnan kytkeminen koulupäivään sekä niiden nuorten tavoittaminen, joilla ei ole mahdollisuutta mieleiseen harrastukseen. Lasten ja nuorten harrastamista edistävät myös hallitusohjelman kolme kärkihanketta: Parannetaan taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta, Liikkuva koulu ja Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE. Siinä missä harrastaminen on tärkeää lasten ja nuorten kasvulle, harrastaminen on tärkeää myös työikäisten ja ikääntyneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen elämänlaadun sekä toimintakyvyn ylläpidossa.

Harrastamisen mahdollisuuksien kehittämisessä yhdenvertaisuus on keskeinen arvo. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on vahvasti yhteydessä perheiden sosioekonomiseen asemaan (Hakaniemi ym. 2018). Myös taideharrastuksissa perheen sosioekonominen tausta jakaa lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan jo ennen kouluikää (Westerlund ym. 2016). Matalan tulotason perheillä on muita pienemmät mahdollisuudet osallistua harrastustoimintaan ja päästä toteuttamaan omaa potentiaaliaan. Liikunta- ja taidekasvatusta toteutetaan yhdenvertaisesti yleissivistyksen parissa kouluissa. Taiteen ja liikunnan opetusta on lisäksi mahdollista saada perusopetuksessa, varhaiskasvatuksessa, vapaan sivistyksen puitteissa (esim. kansalaisopistot) ja muussa vapaa-ajan harrastustoiminnassa.

Taiteen hyvinvointivaikutuksiin liittyvä tutkimusnäyttö on lisääntynyt merkittävästi (Laitinen 2017). Taiteen ja kulttuurisen toiminnan eri muodot lisäävät monin tavoin onnellisuutta ja elämänlaatua. Musiikin tuottamat vaikutukset ihmiseen ovat kenties tutkituimpia. Musiikki vaikuttaa hyvinkin nopeasti mielialaan, tunteisiin, ajatteluun, muistamiseen ja oppimiseen. Vaikutuksia on todettu stressihormonipitoisuudessa, verenpaineessa ja pulssissa. Taiteella on lukuisia positiivisia vaikutuksia niin yksilön kuin yhteisön hyvinvointiin (emt.).

Vapaaehtoistoiminnan keskeisiä piirteitä ovat vapaaehtoisuus ilman taloudellista motiivia, toisten ihmisten auttaminen ja yhteisten asioiden edistäminen (Grönlund 2014). Toisten auttaminen ja vapaaehtoistyö tuottavat hyvinvointia ja antavat merkitystä elämään.

---

Kuopiolaisista nuorista **80-98 %** harrastaa jotain vähintään kerran viikossa.

**27 - 34%** nuorista kokee, että asuinalueella järjestetään kiinnostavaa tekemistä

Aktiivisesti järjestötoimintaan osallistuu 65+ -vuotiaista pohjoissavolaisista **27%**.

Lähde: Kouluterveyskysely 2019 ja Finsote 2018

## **Elinympäristö ja osallisuus**

### **Luonto**

Viherympäristö ja sininen ympäristö, eli puistot, puutarhat, lähimetsät, virkistysmetsät, lammet, järvet ja rannat ovat merkityksellisiä asukkaiden ja ympäristön hyvinvointia edistäviä ympäristöjä. Kansanvälinen tutkimustieto luontoympäristön merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle on lisääntynyt voimakkaasti. Elinympäristön monimuotoisuus on yhteydessä allergioiden ja astman esiintyvyyteen, viherympäristön suurempi osuus asuinalueilla, pienempi etäisyys kotoa ja laajempi koko ovat yhteydessä moniin terveyden ja hyvinvoinnin indikaattoreihin (mm. kuolleisuus, sydän- ja verisuonitaudit, lihavuus, fyysinen aktiivisuus, tyypin 2 diabetes, psyykinen hyvinvointi, elämänlaatu ja koettu hyvinvointi) (Natural England 2016a ja 2016b; Bosch & Bird 2018).

Suomalaisten aikuisten suosituin liikuntaympäristö on luonto (metsästä puutarhaan ja ulkoilureiteille) (Korpela & Paronen 2012) ja kävely, pyöräily, maastohiihto ja uinti ovat suosituimpia liikuntamuotoja (Mäkinen 2019). Oma piha ja puutarha ovat tärkeitä paikkoja ulkoilulle erityisesti lapsilla ja ikääntyneillä. Erityisesti puutarhanhoito on ikääntyneille merkittävä fyysisen aktiivisuuden ja henkisen hyvinvoinnin lähde.

Viherympäristö auttaa palautumaan stressistä ja selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Kaupunkialueiden puusto ja istutukset suojaavat melulta, ilmansaasteilta ja säältä (helle, rankkasateet). Suojaavan kasvillisuuden puute voi olla keskeinen ikääntyneiden ulkoilua rajoittava tekijä kesällä.

### **Kohtaamispaikat ja asuminen**

Aktiivisuuteen ja kohtaamiseen kannustavilla ympäristöillä on monia hyvinvointihyötyjä. Koulut, työpaikat, kaupunkiympäristö, viheralueet, julkinen liikenne ja maankäytön ratkaisut tukevat hyvinvointia monin tavoin; vaikutukset ulottuvat fyysisestä terveydestä psyykkiseen terveyteen ja sosiaalisiin hyötyihin, ympäristön kestävään käyttöön, onnettomuuksien ehkäisyyn ja turvallisuuden lisäämiseen sekä taloudellisiin hyötyihin. Vahvin tutkimusnäyttö laaja-alaisista hyvinvointihyödyistä on avoimilla julkisilla tiloilla, kuten puistoilla ja ulkoilureiteillä ja niiden hyvällä saavutettavuudella (Sallis ym. 2015). Monipuolisen maankäytön ja kevyenliikenteenväylien toimivuus tuottavat myös monipuolisia hyvinvointihyötyjä (em.). Lähiympäristön hyvinvointia vahvistava tai heikentävä rooli korostuu etenkin lapsiperheillä ja ikääntyneillä, joiden pääsy kauemmas kotoa voi olla haastavampaa.

Maankäytön suunnittelun avulla luodaan tiloja ja kaupunkitiloja. Moniammatillisen yhteistyön merkitys korostuu maankäytön suunnittelussa. Erilaisten hyvinvointinäkökulmien huomioimiseksi tarvitaan eri alojen ammattilaisten osaamista. Suunnitelma-  
ketjussa myös rakennusvalvonnalla on merkittävä rooli.

## **Turvallisuus**

Turvallisuuden tunne on ihmisen perustarve. Kokemukseen turvallisuudesta vaikuttavat hyvin yksilölliset seikat. Suomi on turvallisimpia maita ja Kuopio turvallisimpia kaupunkeja Suomessa. Turvallisuuden tunnetta heikentävät mm. rikollisuus, onnettomuudet ja tapaturmat, väkivalta, päihteidenkäyttö, suvaitsemattomuus ja rasismi sekä kiusaaminen.

Tapaturmat ovat neljänneksi yleisin kuolinsyy Suomessa. Tapaturmakuolemista vain 10 % ja vammaan johtavista tapaturmista noin 30% sattuu muualla kuin kotona vapaa-ajalla. Putoamiset ja kaatumiset ovat yleisin tapaturma ja kuolemaan johtaneissa tapaturmissa alkoholilla on ollut osuus joka kolmannessa tapauksessa. (STM 2013)

Valtakunnallisen Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelman (2014–2020) vision (STM 2013) mukaan kenenkään ei tarvitse kuolla tai loukkaantua tapaturman seurauksena. Kuntien turvallisuuden edistämisen toimenpiteitä ohjaa myös kansallinen lasten ja nuorten tapaturmien ennaltaehkäisyn ohjelma.

## **Osallisuus**

Osallisuus voidaan nähdä vastakohtana syrjäytymiselle. Osallisuudella tarkoitetaan riittäviä käytössä olevia aineellisia resursseja, toimijuutta omaa elämää koskevassa päätöksenteossa sekä sosiaalisesti merkityksellisten ja tärkeiden suhteiden olemassaoloa. (Raivio & Karjalainen 2013). Kokemus osallisuudesta vaikuttaa hyvän elämän kokemukseen ja sitouttaa yhteisöön kuulumisen ja vaikuttamisen kokemusten myötä. Osallisuus on oikeutta saada tietoa itseä koskevista asioista ja mahdollisuuksia ilmaista oma mielipide ja saada siten vaikuttaa omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Tunne osallisuudesta on keskeinen hyvinvointia tuottava tekijä. Sen vahvistamiseksi on tärkeää tukea ihmisen omia voimavaroja, tarjota vaikuttamisen mahdollisuuksia sekä luoda rakenteita osallisuudelle (ks. Isola ym. 2017).

Kuopion kaupungin tavoitteena on asukkaiden ja järjestöjen mukaan ottaminen suunnitteluun, toimintaan ja päätöksentekoon. Esimerkkinä aktiivisesta osallistamisesta toimivat Kuopion kuusi pitäjäraatia, jotka on perustettu kaupungin kuntaliitosalueille Riistavesi, Vehmersalmi, Karttula, Nilsiä, Maaninka ja Juankoski. Pitäjäraadit toimivat kaupunginhallituksen asettaman lähidemokratiajaoston alaisuudessa. Pitäjäraadit edistävät alueen asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä alueen kehittymistä ja tarjoavat asukkaille väylän kehittää alueensa palveluita, demokratiaa ja yrittäjyyttä. Erityisesti kaupunkiympäristön palvelualueella on osallistettu asukkaita aktiivisesti kaupunkiympäristön suunnitteluun. Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelma pyrkii lisäämään asukkaiden osallistumisen mahdollisuuksia kehittämällä yhtenäisen kaupunkitasoisen osallistamisen alustan.

---

### 3.2 Hyvän elämän rutiinit

Hyvän elämän rutiineihin kuuluu liike, lepo ja ruokailutottumukset. Alla on esitetty taulukoissa 3-5 näihin elementteihin liittyvät tavoitteet, ohjaavat asiakirjat ja ohjelmat, mahdolliset seurattavat indikaattorit ja kehittämishankkeet. Hyvän elämän rutiinit liittyvät myös YK:n kestävän kehityksen tavoitteisiin (tavoite 2 (ei nälkää, johon voidaan nähdä kuuluvan myös ruokavalion laatuun liittyviä haasteita) ja tavoite 3 (terveyttä ja hyvinvointia)).

**TAULUKKO 3.** Liike: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

LIIKE	
Vaikuttavuustavoite	<b>Fyysinen aktiivisuus lisääntyy kaikissa ikäryhmissä ja istuminen vähenee</b>
Ohjaavat asiakirjat	Liikuntalaki Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista Muutosta liikkeellä! - Valtakunnallinen yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 Liikuntasuosituksot ikäryhmittäin Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta Kansallinen lihavuusohjelma
Indikaattorit	Varhaiskasvatuksessa olevien fyysinen aktiivisuus, h/vrk Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus h/vrk Työikäisten fyysinen aktiivisuus h/vrk Ikääntyneiden fyysinen aktiivisuus h/vrk
Valtakunnalliset ohjelmat	Liikkuva koulu (Kuopio 42/44) Ilo kasvaa liikkuen (ei mukana) Liikkuva opiskelu (ei mukana) Voimaa vanhuuteen (Kuopio mukana) Kunnossa Kaiken Ikää
Paikalliset ohjelmat	Ikäystävällinen Kuopio Pienet lapset liikkeelle Liikuntapolku Resurssiviisas Kuopio (Hyvinvointia luonnosta) Pyöräilyn edistämishjelma 2019
Kehittäminen	Viisaan liikkumisen hanke Fiksusti kouluun –hanke Pyöräilyn laatuikäytävien verkostotarkastelu

**TAULUKKO 4.** Lepo: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

LEPO	
Vaikuttavuustavoite	<b>Väsymystä ja stressiä säännöllisesti kokevien määrä vähenee</b>
Ohjaavat asiakirjat	
Indikaattorit	Unen määrä / vrk Väsymys koulussa Unettomuus Stressin kokeminen Unen riittävyyden kokeminen
Valtakunnalliset ohjelmat	
Paikalliset ohjelmat	
Kehittäminen	

**TAULUKKO 5.** Ruokailutottumukset: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

RAVINTO	
Vaikuttavuustavoite	<b>Ylipainon ja metabolisen oireyhtymän esiintyvyys vähenee</b>
Ohjaavat asiakirjat	Valtakunnalliset ravitsemussuositukset ikäryhmittäin Syödään yhdessä –ravitsemussuositukset lapsiperheille Syödään ja opitaan yhdessä –kouluravitsemussuositukset Suositukset opiskelijaruokailuun Ravitsemussuositukset ikääntyneille Ravitsemushoitosuositukset
Indikaattorit	Ylipainon ja lihavuuden esiintyminen ikäryhmittäin (%) Metabolisen oireyhtymän esiintyminen vähenee Kouluruokailuun osallistuminen (krt/vko) Hedelmien, marjojen ja kasvisten käyttö (pvä/vko) Ravitsemussuositusten toteutuminen laitoksissa
Valtakunnalliset ohjelmat	Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta: Kansallinen lihavuusohjelma Neuvokas perhe
Paikalliset ohjelmat	-
Kehittäminen	Maistuva koulu –hanke (Itä-Suomen yliopisto) StopDia -hanke

### 3.3 Hyvän elämän kanssakulkijat

Hyvän elämän kanssakulkijoihin kuuluu perhe ja tukiverkko sekä yhteisö. Alla on esitetty taulukoissa 6-7 näihin elementteihin liittyvät tavoitteet, ohjaavat asiakirjat ja ohjelmat, mahdolliset seurattavat indikaattorit ja kehittämishankkeet.

**TAULUKKO 6.** Perhe ja tukiverkko: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

PERHE JA TUKIVERKKO	
Vaikuttavuustavoite	<p><b>Perheiden yhdessä viettämä aika lisääntyy</b>  <b>Päihteidenkäyttö vähenee ja mielen hyvinvointi lisääntyy</b></p> <p>Jokaisella lapsella ja nuorella on elämässään läheisiä ja turvallisia aikuisia            Perheiden yhdessä viettämä aika lisääntyy            Ihmisillä on mahdollisuus toivomaansa lapsimäärään            Lasten ja nuorten kaverisuhteet vahvistuvat ja yksinäisyys vähenee            (Lapsistrategia 2040 –tavoitteet)</p>
Ohjaavat asiakirjat	<p>Hallituksen lapsi ja perhepalveluiden muutosohjelma            Lapsistrategia 2040            Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 – Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset            Mielenterveys- ja päihdepalveluiden ongelmia voidaan ratkaista VN 2018</p>
Indikaattorit	<p>Koettu perheen yhdessä viettämisen ajan riittävyys            Koettu keskusteluyhteys vanhempiin            Huoltosuhteet            Yksinäiseksi itsensä usein kokevien osuus            Alkoholia liikaa käyttävien osuus            Perheenjäsenen/läheisen alkoholin käytöstä koetut haitat            Nikotiinituotteiden käyttö nuorten keskuudessa            Nuorten huolta herättävä toiminta (päihteet ja nikotiini)            Laittomia huumeita kokeilleiden osuus            Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus            Mielenterveyden vuoksi eläke/sairaspoissaolot</p>
Valtakunnalliset ohjelmat	<p>Neuvokas perhe</p>
Paikalliset ohjelmat	<p>Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2017-2020            Kuopion kaupungin mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2013-2020            Ikäystävällinen Kuopio 2009-2030</p>
Kehittäminen	<p>Lapset-nuoret-perheet (LAPE-ohjelma) –määräaikainen kehittämissuunnitelma            Valmisteilla kokonaiskoulupäivämalli            Voimaa vanhemmuuteen –pilotti            Perhekoulu kokeilu</p>

**TAULUKKO 7.** Yhteisö: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

YHTEISÖ	
Vaikuttavuustavoite	<b>Kuopiolaisten kokemus yhteisöllisyyden ja kuulumisen tunne vahvistuu</b>
Ohjaavat asiakirjat	mm. Kuntalaki Nuorisolaki Yhdenvertaisuuslaki Vammaislaki
Indikaattorit	Tuntee olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä Tuntee olevansa tärkeä osa lähiyhteisöä Tyytyväisyys elämäänsä Yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin, jotka eivät asu samassa taloudessa Yksinäisyyden kokeminen Kokemus mahdollisuudesta saada tarvittaessa apua Luottamus toisiin ihmisiin Luottamus julkiseen valtaan Toisten auttaminen
Valtakunnalliset ohjelmat	-
Paikalliset ohjelmat	Ilo olla nuori – Nuorisopalvelujen toimintaohjelma Ikäystävällinen Kuopio 2009-2030 Maahanmuuttajien kotoutumishankkeet (päivitettävä) Monikulttuurisuusohjelma Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-ohjelma Kuopion vammaispoliittinen ohjelma (2009) Kuopion kotoutumishankkeet (2016)
Kehittäminen	Useita EU-rahoitteisia hankkeita (mm. Kansalaislähtöisen kaupunkikehittämisen ja Kalakukko ry:n kehittämishankkeet)

### 3.4 Hyvän elämän toimeentulo

Hyvän elämän toimeentuloon kuuluu oppiminen ja koulutus sekä työ ja toimeentulo. Alla on esitetty taulukoissa 8-9 näihin elementteihin liittyvät tavoitteet, ohjaavat asiakirjat ja ohjelmat, mahdolliset seurattavat indikaattorit ja kehittämishankkeet. Hyvän elämän rutiinit liittyvät myös YK:n kestävä kehityksen tavoitteisiin (Tavoite 1 (ei köyhyyttä), tavoite 4 (hyvä koulutus) ja tavoite 8 (ihmisarvoista työtä ja talouskasvua)).



**TAULUKKO 8.** Oppiminen ja koulutus: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

Oppiminen ja koulutus	
Vaikuttavuustavoite	<p><b>Jokaisella lapsella ja nuorella on yksilöllinen jatkuvan kasvun ja oppimisen polku (lapsistrategia)</b></p> <p><b>Koulun ja työn ulkopuolella olevat nuoret ja aikuiset saavat tarvitsemaansa tukea</b></p> <p><b>Elinikäiseen oppimiseen on hyvät ja yhdenvertaiset mahdollisuudet</b></p>
Ohjaavat asiakirjat	<p>Nuorten syrjäytymisohjelma –hallituksen kärkihanke</p> <p>OPS (varhaiskasvatus, peruskoulu, toisen asteen koulu)</p> <p>Lapsistrategia</p>
Indikaattorit	<p>Lukeminen omaksi ilokseen</p> <p>Varhaiskasvatukseen osallistuneet % ikäluokasta</p> <p>Toisen asteen koulutuksen saaneet</p> <p>Koulutustasoindeksi</p> <p>Alakoulujen saavutettavuus</p> <p>Kouluviihtyys</p> <p>Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17-24 vuotiaat</p>
Valtakunnalliset ohjelmat	<p>Liikkuva koulu -ohjelma</p>
Paikalliset ohjelmat	<p>Kuopion koulutuspoliittinen ohjelma 2017 – 2025</p> <p>Kuopion kolmiportaisen tuen kehittämissuunnitelma 2018 – 2025</p>
Kehittäminen	<p>Tasa-arvohanke</p> <p>Tiimiopettajuus</p> <p>Joustavan perusopetuksen kokeilut</p> <p>Tunne ja vuorovaikutustaidot</p> <p>Lukio-opiskelijoiden koulumotivaatiokartoitus 2019-2021</p> <p>KOP henkilöstön hyvinvointi / johtamisjärjestelmän pilotti 2019-2020</p> <p>Koulujen ja kirjastojen tilojen monikäyttö</p>

**TAULUKKO 9.** Työ ja toimeentulo: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

Työ ja toimeentulo	
Vaikuttavuustavoite	<p><b>Työllisyys &gt;75%</b>  <b>Pitkäaikaistyöttömien osuus laskee (x%)</b>  <b>Nuorten työttömyys puolittuu</b>  <b>Ulkomaalaisten työttömyys laskee (x %)</b></p>
Ohjaavat asiakirjat	<p>Hallituksen työllisyyden edistämisen kärkihanke  Nuorten syrjäytymisen ehkäisyohjelma  Eurooppa-strategia 2020 Suomen kansallinen ohjelma  Lapsistrategia</p>
Indikaattorit	<p>Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25-64-vuotiaat %  Ei työssä, koulutuksessa, asepalvelussa 20-24 v %  Nuorisotyöttömät % 18-24  Työttömyysaste  Työpaikat työvoimaa kohden  Pitkäaikaistyöttömien osuus % työttömistä  Ulkomaalaiset työttömät työnhakijat % ulkom. Työvoimasta  Vaikeasti työllistyvät, rakennetyöttömyys , % 15-64-vuotiaista  Työttömyysetuudella omaehtoisesti opiskelevat  %-Virta yli 3 kk:n työttömyyteen / nuoret työnhakijat  %-Virta yli 3 kk:n työttömyyteen / vastavalmistuneet 25-29 v.  %-Virta yli 12 kk:n työttömyyteen  Yli 50-v. työttömien % osuus työttömistä  Min 300 pvää työttömyyteen työmarkkinatukea saaneet  Min 1 000 pvää työttömyyteen työmarkkinatukea saaneet  Toimeentulotuen riittävyys  Tulojen riittävyys</p>
Valtakunnalliset ohjelmat	
Paikalliset ohjelmat	
	<p>Tulevaisuuden työllisyyspalvelut kehityshanke vuosille 2019-2022 ASKEL yhteispalvelu -kehityshanke  Taitopajat 2020 -hanke 1.1.2019-30.6.2021  Nuorten ohjaamo 2020 --&gt;</p>

### 3.5 Hyvän elämän innostajat

Hyvän elämän innostajiin kuuluu harrastaminen ja vapaaehtoistyö. Alla on esitetty taulukossa 10 näihin liittyvät tavoitteet, ohjaavat asiakirjat ja ohjelmat, mahdolliset seurattavat indikaattorit ja kehittämishankkeet.

**TAULUKKO 10.** Harrastaminen ja vapaaehtoistyö: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

HARRASTAMINEN JA VAPAAEHTOISTYÖ	
Vaikuttavuustavoite	<b>Eri ikäiset löytävät mielekästä tekemistä harrastuksista ja vapaaehtoistyöstä tulotasosta riippumatta</b>
Ohjaavat asiakirjat	Kulttuurilaki Liikuntalaki Harrastamisen strategia 2019 (OKM) Vanhuspalvelulaki Vapaan sivistystyön laki Valtioneuvoston suositus taiteen ja kulttuuri saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi Liikuntapoliittinen selonteko
Indikaattorit	Harrastusmahdollisuuksien saavutettavuus Harrastuksen hinnan kokeminen Asuinalueella mielekästä tekemistä Liikunnan harrastaminen omatoimisesti/ohjatusti Kulttuuriharrastuksiin osallistuminen Osallistuminen järjestötoimintaan Kulttuuripalvelujen koettu riittävyys ja käyttö Vapaaehtoistyöhön osallistuminen
Valtakunnalliset ohjelmat	Kunnossa kaiken ikää 100 minuuttia taidetta Voimaa vanhuuteen
Paikalliset ohjelmat	Ikäystävällinen Kuopio Kulttuuripolku ja Liikuntapolku Kulttuurikasvatussuunnitelma Kiitos kaveruudelle –ohjelma K9 -kortti
Kehittäminen	Kansalaislähtöisen kehittämisen ohjelman hankkeet Voimaa vanhuuteen Harrastuspassi Tilojen monikäytön kehittäminen Tuki- ja maksupolitiikan uudistaminen Kokonaiskoulupäivän kehittäminen

### 3.6 Hyvän elämän asuinympäristö – Minun Kuopioni

Hyvän elämän asuinympäristöön kuuluu luonto, asuminen ja kohtaamispaikat, turvallisuus ja osallisuus. Alla on esitetty taulukoissa 11-14 näihin elementteihin liittyvät tavoitteet, ohjaavat asiakirjat ja ohjelmat, mahdolliset seurattavat indikaattorit ja kehittämishankkeet. Hyvän elämän rutiinit liittyvät myös YK:n kestävän kehityksen tavoitteisiin (Tavoite 11 (kestävä kaupungit ja yhteisöt), tavoite 15 (maanpäällinen elämä) ja tavoite 16 (rauha, oikeudenmukaisuus ja hyvä hallinto)).

**TAULUKKO 11.** Luonto: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

LUONTO	
Vaikuttavuustavoite	<b>Kuopiossa luonto on kaikkien helposti saavutettavissa</b>
Ohjaavat asiakirjat	Liikuntalaki Kulttuurilaki Luonnonsuojelulaki Liikuntapoliittinen selonteko
Indikaattorit	Viheralueen etäisyys kotoa (m) Viheralueiden osuus kaavoitetusta alueesta (%) Viheralueiden etäisyys kotoa m (<300 m, % väestöstä) Luonnon koettu merkitys hyvinvoinnin kannalta Viheralueiden etäisyys ja laajuus varhaiskasvatuksesta, koulusta ja hoitolaitoksista
Valtakunnalliset ohjelmat	Kunnossa kaiken ikää
Paikalliset ohjelmat	Resurssiviisas Kuopio –ohjelma Kuopion luonnon monimuotoisuuden turvaaminen – toimenpideohjelma 2014-2020 Ikäystävällinen Kuopio
Kehittäminen	HYMY-hanke Terveyttä edistävien metsien saavutettavuuden kehittäminen –hanke Liito-orava Life –hanke Viherverkostosuunnitelma tulossa

**TAULUKKO 12.** Kohtaamispaikat ja asuminen: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

KOHTAAMISPAIKAT JA ASUMINEN	
Vaikuttavuustavoite	<b>Kuopiossa on aktiivisuuteen ja kohtaamiseen innostavia kohtaamispaikkoja luonnossa ja rakennetussa ympäristössä Asuminen tukee vuorovaikutusta naapuruston ja yhteisön kanssa</b>
Ohjaavat asiakirjat	Kulttuuriympäristöstrategia 2014-2020 Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelma 2019
Indikaattorit	Asuinalueella järjestetään mielekäästä tekemistä Kokee kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi Kokee, että asuinalueella ei ole tarpeeksi oleskelutiloja nuorille, % Tietää asuinalueen harrastusmahdollisuuksista, % Kokee harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana, %
Valtakunnalliset ohjelmat	
Paikalliset ohjelmat	Koti kaikilla 2030 –ohjelma Ikäystävällinen Kuopio –ohjelma Kuopion ikäihmisten asumisen ohjelma (valmistuu 2019) Leikkipaikkaohjelma Satamat ja venepaikat –ohjelma
Kehittäminen	Tilojen monikäytön kehittäminen Järjestöjen yhteisten tilojen kartoitus

**TAULUKKO 13.** Turvallisuus: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

<b>TURVALLISUUS</b>	
Vaikuttavuustavoite	<b>Turvallisuus ja turvallisuuden tunne lisääntyvät tai pysyvät ennallaan</b> Perheväkivalta, liikenneonnettomuudet ja seksuaalinen häirintä ja väkivalta vähenevät
Ohjaavat asiakirjat	Hyvä elämä – turvallinen arki Valtioneuvoston periaatepäätös sisäisen turvallisuuden strategiasta 5.10.2017 Kansallinen lasten ja nuorten turvallisuuden edistämisen ohjelma 2018-2025 Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 ja ohjelman tavoite ja toimenpidesuunnitelma 2018-2025 osa I
Indikaattorit	Asuinalueen turvattomaksi kokeminen Lonkkamurtumat 65-vuotta täyttäneillä % ikäryhmästä Kuolemaan johtaneet liikenneonnettomuudet Tapaturmat koulussa ja koulumatkalla Päihdekiinniotot Kokenut vanhempien fyysistä väkivaltaa Nuorten tekemät rikokset Rikollisuusaste Henkeen ja terveyteen kohdistuneet rikokset Syrjivää kiusaamista kokeneet koululaiset Koulukiusattuna oleminen Rokotuskattavuus Seksuaalista häirintää kokeneet nuoret Seksuaalista väkivaltaa kokeneet nuoret Perheväkivaltatapaukset
Valtakunnalliset ohjelmat	Turvallinen elämä ikääntyneille – toimintaohjelman päivitys 2018 Kiva Koulu Pro Koulu VERSO-vertaissovitteluohjelma (koulu)
Paikalliset ohjelmat	Kuopion kaupungin turvallisuussuunnitelma Kuopion seksuaaliterveyden edistämisen suunnitelma 2018-2030
Kehittäminen	Kuopion moniammatillinen turvallisuustyöryhmä

**TAULUKKO 14.** Osallisuus: tavoite, ohjelmat, indikaattorit ja kehittäminen

<b>OSALLISUUS</b>	
Vaikuttavuustavoite	<b>Asukastyytyväisyys ja osallistuminen sekä kokemus vaikuttamisen mahdollisuuksista lisääntyvät</b> Lapset ja perheet kokevat osallisuutta kasvu- ja lähiyhteisössä (lapsistrategia)
Ohjaavat asiakirjat	Kuntalaki
Indikaattorit	Asukastyytyväisyys Osallisuus palkattuun työhön Yksinäisyyden kokeminen Syrjinnän kokeminen Äänestysaktiivisuus kunta- ja eduskuntavaaleissa Tyytyväisyys vapaa-ajan palveluihin Osallistuminen järjestötoimintaan Palvelujen saavutettavuus
Valtakunnalliset ohjelmat	-
Paikalliset ohjelmat	Kuopion kaupungin joukkoliikenneohjelma Maaseutualueiden pitäjäraadit Asukastupaverkoston kehittämissuunnitelma (luonnos) Kohtaamo -palvelupiste
Kehittäminen	Täydennysrakentamiskaavojen vuorovaikutteisuus Osallistamisen alustan kehittäminen Lapsiparlamentti Nuorisovaltuusto Vanhusneuvosto Vammaisneuvosto Romanityöryhmä

#### 4 Hyvän elämän elementtien taloudellinen merkitys

Mitä hyvän elämän elementteihin vaikuttaminen tarkoittaa Kuopion talouden kannalta? Osana Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman toteutusta tullaan kokoamaan tietoa hyvän elämän elementtien taloudellisista vaikutuksista ja niihin liittyvien toimenpiteiden kustannusvaikuttavuudesta yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talon kanssa.

##### **Liikkumattomuuden kustannukset**

Fyysinen aktiivisuus liittyy kaikkiin hyvän elämän elementteihin tavalla tai toisella. Liikkumisen edistäminen on asukkaiden elämänlaadun kannalta tärkeää ja lisäksi sillä on suuri kansantaloudellinen merkitys. Liikkumattomuudesta aiheutuu Suomessa yhteiskunnalle noin 3,2 – 7,5 miljardia euroa vuodessa (KUVIO 13). (Vasankari & Kolu 2018). Kustannusten odotetaan kasvavan väestön ikääntymisen ja lisääntyneen sai-

rastavuuden myötä. Myös nuorten vähäinen fyysinen aktiivisuus (kouluterveyskyselyn mukaan noin 80% kuopiolaisista nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi) todennäköisesti näkyy tulevaisuudessa liikkumattomuudesta aiheutuvien kustannusten kasvuna.

Ikääntyneillä vähäinen liikkuminen lisää merkittävästi lonkkamurtumien riskiä. Yksi lonkkamurtuma kustantaa yhteiskunnalle noin 30 000 € ensimmäisen vuoden aikana (PERFECT 2017). Lonkkamurtuman vuoksi pitkäaikaiseen laitoshoitoon jää noin 20%, jonka myötä yksi lonkkamurtuma maksaa ensimmäisenä vuonna noin 50 000 €.

### Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa



**KUVIO 13** Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa (Va-sankari & Kolu 2018)

### Syrjäytymisen kustannukset

Syrjäytymisen kustannuksia on arvioitu erilaisten laskentamallien avulla. Erään laskelman mukaan nuorena syrjäytyvä henkilö aiheuttaa yhteiskunnalle 1,2 miljoonan euron kustannukset elinkaarensa aikana (Suomen nuorisoyhteistyö Allianssi ry 2010). Syrjäytymisen kokonaiskustannukset ovat vahvasti yhteydessä koulutukseen. THL:n ja Sitran laskelman mukaan peruskouluun koulutiensä päättävät aiheuttavat elinaikanaan jopa 370 000 euron lisäkustannukset verrattuna pidemmälle kouluttuneisiin (Hilli ym. 2017). Laskelma perustuu riskiluokitukseen, joka sisältää neljä jo lapsuudessa syrjäytymistä ennakoivaa tekijää; vanhempien matala koulutustaso, päihde- ja mielenterveysongelmat, pitkäaikainen toimeentulon tarve sekä perherakenteessa tapahtuneet merkittävät muutokset. Luku on minimiarvio, sillä mukaan ei ole laskettu kaikkia olennaisia kustannuksia (esim. erikoissairaanhoido, työttömien aktivointitoimenpiteet, rikollisuus yms.). Tutkimus osoittaa, että syrjäytymisen tapahtuu arjessa tietyillä suuntaviivoilla, joihin ympäristö pystyy vaikuttamaan vahvistavasti tai heikentävästi.

## 5 Kuopion kaupungin hyvinvointityön rakenne

### 5.1 Organisoituminen

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmavalmisteluun osana on uudistettu hyvinvointityön johtamisen rakenne. Uudistuksen myötä hyvinvointityö kytkeytyy kaupungin normaaliin johtamisjärjestelmään ja talouden seurannan aikatauluun (KUVIO 14).

Hyvinvointiryhmän jäseninä ovat apulaiskaupunginjohtajat ja asiakkuusjohtajat. Hyvinvointiryhmän puheenjohtaja valmistelee kokoukset yhdessä hyvinvointikoordinaattorin ja toimeenpanevan ryhmän puheenjohtajan kanssa.

Aiemmin toiminut valmisteleva ryhmä muuttuu toimeenpanevaksi ryhmäksi. Toimeenpaneva ryhmä muodostuu asiakkuusjohtajien nimeämistä palvelupäälliköistä. Palvelupäälliköiden tehtävänä on luoda Hyvinvoiva Kuopio 2030 Hyvän elämän elementtien pohjalta vaikuttavan hyvinvointityön arvoketjut ja terävöittää siten kunkin toimijan osatoteuttajaroolia kokonaisuudessa. Palvelupäälliköt vastaavat oman palvelualueensa muiden palvelupäälliköiden ajan tasalla pitämisestä ja hyvinvointiryhmän päätösten jalkauttamisesta palvelualueelle sekä varmistavat toimenpiteiden kytkeytymisen käyttösuunnitelmaan.

Toimeenpaneva ryhmä valmistelee edelleen hyvinvointiryhmän kokoukset. Hyvinvointikoordinaattori valmistelee toimeenpanevan ryhmän kokoontumiset ryhmän puheenjohtajan kanssa. Toimeenpaneva ryhmä valmistelee teemakohtaiset toimenpideohjelmat tai päivittää mahdollisesti jo olemassa olevat paikalliset toimenpideohjelmat hyödyntäen voimassa olevia kansallisia ohjelmia sekä kokoaa alatyöryhmät. Alatyöryhmiä perustetaan niiltä osin, missä niitä ei ole ennestään. Olemassa olevia alatyöryhmiä täydennetään tarvittaessa eri sidosryhmien edustajilla. Työryhmillä on merkittävä rooli kaupungin hyvinvointityön täydentäjänä. Työryhmiin kootaan monialaista asiantuntijuutta niin kaupungin henkilöstöstä, järjestöistä, tutkimuslaitoksista kuin muista asiantuntijaorganisaatioista sekä kokemusasiantuntijoilta.

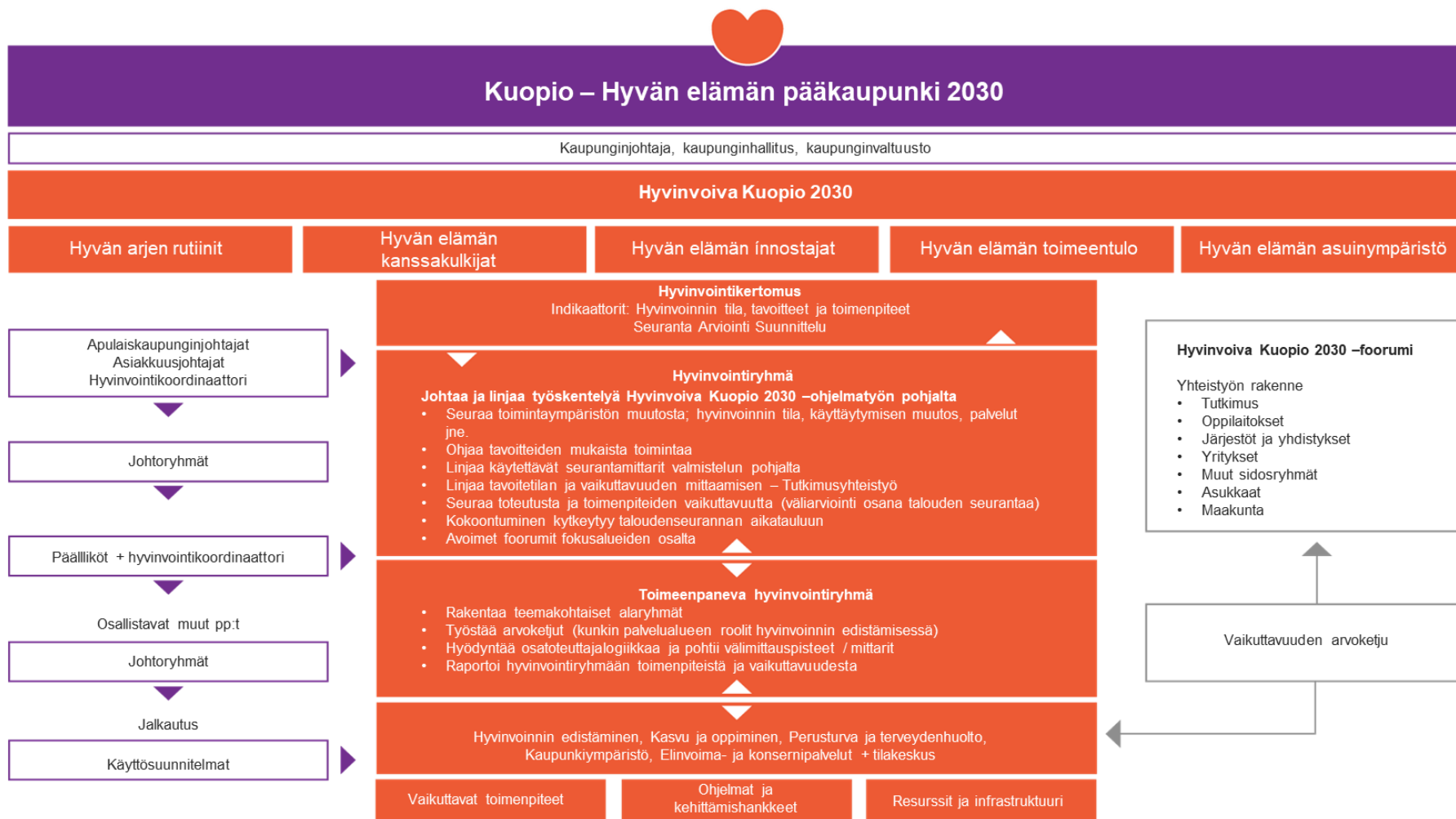
Hyvinvointiryhmän rinnalle perustetaan keskusteleva Hyvinvoiva Kuopio 2030 foorumi, joka kokoontuu noin kahdesti vuodessa, tarvittaessa useammin. Foorumin keskeisiä tavoitteita ovat monialaisen vuoropuhelun ja yhteistyön tiivistäminen sekä hyvän elämän teemojen sisältöihin kytkeytyvien avoimien seminaarien ja/tai työpajojen järjestäminen.

Hyvinvointikertomus toimii ohjelman toteutumisen ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelun, seurannan, arvioinnin ja raportoinnin työvälineenä. Kerran valtuustokaudessa (4 vuoden välein) valmistellaan laaja hyvinvointikertomus. Hyvinvoinnin edistämisen tavoitteita ja toimenpiteitä päivitetään vuosittain tapahtuvan arvioinnin perusteella osana kuntasuunnittelua.

Hyvinvointikertomus kokoaa yhteen eri tietolähteistä saatavaa monialaista tietoa kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista ja niihin yhteydessä olevista tekijöistä. Lisäksi kertomus kokoaa tietoa kunnan toimenpiteistä, joilla kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä on tuettu (tietolähteenä mm. THL:n TEA-viisari). Seurannassa hyödynnetään väestön hyvinvoinnin tilaa kuvaavia indikaattoreita (vaikuttavuus), ehkäisevien ja korjaavien palvelujen indikaattoreita (vaikutus), sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteita ja toimintaa kuvaavia indikaattoreita (panos).

---





**KUVIO 14** Hyvinvointityön organisoituminen Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelman toteutuksessa

Hyvinvointikertomus laaditaan tiiviiksi, informatiiviseksi ja visuaaliseksi kuvaukseksi asukkaiden hyvinvoinnista ja terveydestä, niihin yhteydessä olevista tekijöistä sekä hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteistä. Hyvän elämän elementtien osalta laaditaan havainnollisia esityksiä, joita pystyvät hyödyntämään myös kumppanit. Hyvinvointiohjelman ja hyvinvointikertomuksen vuosisykli toistuu samanlaisena; kaupunginhallitus käsittelee hyvinvointiryhmän asettamat tavoitteet ja toimenpiteet osana talousarviota. Valtuusto hyväksyy tavoitteet ja toimenpiteet ja arvioi toimialojen toteuttamat toimenpiteet osana tilinpäätöstä.

## 5.2 Kumppanuusmalli ja tutkimusyhteistyö

Hyvinvoiva Kuopio 2030 -foorumia kautta luodaan rakenteet hyvinvointityön kumppanuuksille ja tutkimusyhteistyölle. Yhteistyön tulee olla entistä avoimempaa ja systemaattisempaa. Järjestöjen, yritysten ja muiden asiantuntijaorganisaatioiden rooli hyvinvointityössä on tärkeä. Liikuntaseurojen ja Pohjois-Savon liikunnan kanssa yhteistyötä tukee säännöllisesti kokoontuva seurafoorumi, mikä tukee hyvinvointiohjelman jalkautumista seurojen kautta. Uusi Pohjois-Savon järjestöneuvosto muodostuu usean eri järjestön edustajista. Kuten seurafoorumi, myös järjestöneuvosto mahdollistaa tiiviimmän hyvinvointiyhteistyön. Järjestöyhteistyön ja harrastamisen tukemiseen liittyvä keskeinen uudistus tulee olemaan maksu- ja tukipolitiikan uudistus. Osana tukipolitiikan uudistusta kehitetään lasten ja nuorten harrastuspässia Harrastamisen strategian mukaisesti.

Kuntaorganisaatio tarvitsee tiedolla johtamisen tavoitteiden myötä entistä vahvemmin tutkimusyhteistyötä palvelujen kehittämiseksi ja toimenpiteiden vaikuttavuuden lisäämiseksi. Tutkimusorganisaatioiden tutkimustyön merkittävyyttä puolestaan lisää tiivis tutkimuksen kytkeminen käytäntöön. Kaupunki voi toimia tutkimustiedon käytäntöön soveltamisen sekä tutkimustiedon kartuttamisen alustana. Tutkimusyhteistyötä palveluiden ja terveyden edistämisen toimenpiteiden vaikuttavuuden arvioinnin näkökulmasta tukee Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talo. Tiivis yhteistyö hyödyttää molempia organisaatioita ja tukee asukkaiden hyvinvointia.

Oppilaitosten kanssa tullaan luomaan rakenne opiskelijayhteistyölle, jotta tutkimuksen ja käytännön yhdistäminen olisi joustavampaa ja systemaattisempaa.

## 5.3 Kansainvälinen yhteistyö

YK:n Agenda 2030 kestävä kehityksen tavoitteet ovat keskeinen hyvinvoinnin edistämisen kansainvälistä yhteistyötä suuntaava politiikka. WHO European Healthy Cities Network on ollut jo vuosia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansainvälistä toimintaa jäsentävä yhteistyöverkosto. Verkosto toimii myös Agenda 2030:n toimeenpanon alustana. Olemassa olevia verkostoja tulee hyödyntää ja tuoda esiin nykyistä aktiivisemmin myös asukkaille ja sidosryhmille.

Etsitään aktiivisesti uusia kansainvälisiä verkostoja ja vaikuttavia toimintamalleja maailmalta osallistamalla koulutuksiin ja kongresseihin.

Kansainvälistyminen edellyttää on hyvinvointitiedon saavutettavuutta kansainvälisille verkostoille. Hyvinvointitietoa tulee käntää aktiivisesti englanninkielelle, jotta

tieto on saavutettavissa mm. kaupungin www-sivuilla. Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelmaan liittyvät dokumentit ja muut materiaalit käännetään englanniksi kansainvälisen kiinnostavuuden ja yhteistyön lisäämiseksi. Ohjelman nimi on englanniksi Happy and Healthy Kuopio 2030.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman teemojen osalta tulee toteuttaa katsaus kansainvälisistä, kansallisista, alueellisista ja paikallisista verkostoista, joissa Kuopio on jo mukana ja verkostoista tai joihin olisi tarpeen liittyä. Tärkeänä kriteerinä verkostoihin osallistumiselle on verkoston tuottama lisähyöty toiminnalle.

#### 5.4 Digitaalisuus hyvinvointitiedolla johtamisen tukena

Digitaalisuus läpäisee poikkileikkaavasti kaikki Kuopion strategiaa toteuttavat ohjelmat. Digitaalisuuteen liittyvät tavoitteet (esim. tiedolla johtamisen, osallisuuden ja kumppanuuden kehittämisen tarpeet) ja tarvittavat toimenpiteet tullaan määrittelemään kokonaisuutena koko strategian osalta.

Asukkaiden hyvinvointia kuvaava tieto ja tiedon tuottamisessa käytetyt järjestelmät ovat hyvinvoinnin edistämisen perusta. Laadukkaan hyvinvointitiedon tulee ohjata niin strategiatyötä, johtamista, suunnittelua, toimeenpanoa ja päätöksentekoa. Hyvinvointitiedolla johtamisen keskeisiä haasteita ovat käytettävissä olevan tiedon laatu, tiedonkeruun epäsystemaattisuus, laadukkaan tiedon saavutettavuus ja hyödynnettävyys kaupungin sisäisesti sekä avoimena datana tutkimus- ja kehittämistarpeisiin. Tietoa tarvitaan monella eri tasolla;

- Asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin tilasta väestöryhmittäin (vaikuttavuus)
- Hyvinvointia määrittävistä tekijöistä (vaikutukset)
- Toimenpiteistä, resursseista ja toimijoista (panokset ja teot)

Monipuolisen tiedon avulla tunnistetaan toiminnan tarve, voidaan suunnata toimintaa sekä arvioida tehtyjen toimenpiteiden vaikutusta hyvinvointiin. Päivittäistä operatiivista johtamista ja suunnittelua ohjaavat yleensä asiakas-, palvelu- ja potilasjärjestelmistä saatava tieto (objektiivinen tieto), kyselyt (subjektiivinen tieto) sekä reaaliaikainen tieto asukkailta ja kokemusasiantuntijoilta. Vaikuttava hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen edellyttää lisäksi tiedonkeruuta toimenpiteiden vaikutuksista ja pidemmän ajan vaikuttavuudesta, tiedon hallintaa, analysointia ja raportointia sekä ketteriä alustoja ja työkaluja. KUVIO 15 kuvaa Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman tiedolla johtamisen digitaalisia edellytyksiä.

---

Hyvinvointitiedolla johtamisen malli					
Yhteys 2030 strategiaan	Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelma				
Tiedolla johtaminen Vaikuttavuus Toimintamallit	Tiedon hyödyntäminen Strateginen, taktinen, operatiivinen				
Työkalut hyvinvointitiedon jalostamiseen	Tiedon analysointi ja visualisointi Esim. hyvinvointikertomus ja kestävän kehityksen tavoitteet				
Alusta tietomassan koontiin	Tiedon koontikerros - tietoallas				
	Tietolähteet – paikalliset, valtakunnalliset, kansainväliset				
Tiedon laatu	Asuminen	Kulttuuri- ja vapaa-aika	Rakennettu ympäristö	Työ ja elinkeinot	Kuntalaisten tuottama tieto / My data  Muu tieto Tutkimustieto Viranomaistieto  Massatieto / Bigdata
Tiedon tuottamisen systemaattisuus	Hallinto ja päätöksenteko	Opetus ja koulutus	Ympäristö ja luonto	Väestö	
Koneluottavuus vs. manuaalinen	Kartat	Sosiaali- ja terveys	Liikenne ja matkailu	Talous ja verotus	
Avoin data?					

**KUVIO 15** Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman tiedolla johtamisen digitaaliset edellytykset.

Palveluverkkosuunnittelun keskeinen haaste on, että tietoa palveluverkon eri osaluista syntyy paljon, mutta se on hajallaan eri järjestelmien ja yksikkökohtaisten tietovarantojen siiloissa. Myös asukkain hyvinvoinnista on saatavilla sekä tilastollista että objektiivista ja subjektiivista tietoa, mutta toistaiseksi sitä on ollut vaikeaa yhdistää kaupunkiympäristön muihin tietovarantoihin.

Asuinaluekohtainen hyvinvointitieto voi koostua monenlaisista muuttujista;

- Alueen sosioekonominen rakenne
- Terveiden ja hyvinvoinnin tila
  - Objektiiviset indikaattorit (esim. terveydentilan mittaukset)
  - Subjektiiviset indikaattorit (kyselyt, palautteet)
- Asuinalueiden ominaisuudet
  - Elinympäristön laatu
  - Viheralueet
  - Palvelujen saatavuus ja saavutettavuus (esim. koulut, julkinen liikenne)
- Turvallisuus (esim. liikenneonnettomuudet, ilkivalta)
- Asuminen (esim. rakennustyyppit, omistuskanta)

Haasteen ratkaisemiseksi Kuopiossa on kehitetty uudenlaista suunnittelun ja tiedolla johtamisen työkalua, jonka avulla kaupunginosittainen hyvinvointitieto voitaisiin tuoda osaksi kunnan palveluverkkosuunnittelua. Paikkatietopohjainen hyvinvointitietojen kartoittaminen ja hyvinvoinnin vertailu mahdollistaa asuinalueittain kohdenetut toimenpiteet sekä niiden vaikutusten seurannan. Reaaliaikainen tilannekuva palveluverkkokostosta tuo tarvittavat tiedot mukaan päätöksentekoon mahdollistaen resurssien tehokkaan kohdentamisen. Tilannekuvan avulla myös kuntalaiset voidaan osallistaa mukaan pohtimaan, miten kullakin alueella voidaan parhaiten tukea asukkaiden hyvinvointia. Asukkaiden ehdottamia ratkaisumalleja voidaan toteuttaa asuinalueilla osallistavan budjetoinnin avulla.

Kaupunginosittaisella digitaalisella hyvinvointikertomuksella -ja suunnitelmalla voidaan kohdentaa hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä kunkin kaupunginosan tarpeen mukaan. Ennakoiva tieto auttaa myöskin ymmärtämään toimintaympäristön ja palvelutarpeiden muutoksia pidemmällä aikavälillä ja muodostamaan havainnollisen kokonaiskuvan siitä, mitä palveluita kunta tulevaisuudessa tuottaa, missä ja miten.

Palveluverkkosuunnittelun kehittäminen dynaamiseksi ja ennakoivaksi prosessiksi edistää tiedolla johtamista sekä strategista päätöksentekoa. Kustannuksia voidaan säästää merkittävästi, kun palvelut ovat oikein mitoitettuja ja oikeilla paikoilla. Tämän toteuttaminen edellyttää kaupungin organisaation sitoutumista digitalisaation mahdollistamaan toimintatavan muutokseen ja sen myötä tunnistamaan digitaalisen suunnittelu- ja raportointityökalun kehittämiseen, hyvinvointitiedon keruuseen sekä osallistavan budjetoinnin toimenpiteisiin liittyvät resurssitarpeet.

Mikä rooli ohjelmassa esitellyillä YK:n kestävän kehityksen indikaattoreilla ja sosiaalisen laadun sekä elämänlaadun indikaattoreilla ja hyvinvointikertomukseen sisällytettävillä valtakunnallisilla indikaattoreilla on kuopiolaisten hyvinvoinnin edistämässä? Hyvinvoinnin indikaattoreita on saatavilla lähes rajattomasti. Valmiit viitekehyykset jäsentävät niin tiedonkeruuta, analysointia kuin raportointia ja mahdollistavat kuopiolaisten hyvinvoinnin tilan tarkastelun suhteessa muihin maihin, maakuntiin tai kaupunkeihin ja kaupungin sisällä asuinalueittaisen vertailun jäsentyneesti. Yhdenmukaisten mittareiden käyttö mahdollistaa myös tiedon luotettavuuden arvioinnin. Hyvinvoinnin kokonaisvaltaisen tarkastelun vuoksi indikaattorien määrä on suuri. Tästä syystä hyvinvointitiedon keruun, analysoinnin ja visualisoinnin automatisointi on tiedolla johtamisen ehdoton edellytys.

## 6 Hyvinvoiva Kuopio 2030 –viestintä

Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelma kuvaa kuopiolaisten hyvinvoinnin edistämisen toimintakulttuurin periaatteita ja tavoitteita. Ohjelma on työkalu muutoksen aikaansaamiselle olemassa olevissa rakenteissa ja poikkihallinnollisissa toimintatavoissa. Viestinnän avulla sitoutetaan laaja toimijajoukko yhteisiin hyvinvointitavoitteisiin ja toimimaan niiden mukaisesti. Tavoitteena on, että kaikkia kaupungin palveluita kehitetään jatkossa asukaskeskeisesti hyvinvointitavoitteista. Ohjelma-asiakirjasta on laadittu periaatteet kiteyttävä tiivistelmä ja esittelymateriaali. Materiaalit on tarkoitettu kaupungin sisäiseen toimintaan, sidosryhmä- ja päättäjäviestintään.

Hyvä arki ja omannäköinen elämä on myös Kuopion kaupungin ulospäin suuntautuvan viestinnän strateginen kärki. Viesti hyvän elämän pääkaupungista pitää sisällään hyvinvoiva Kuopio 2030 kaikki osa-alueet. Kuopio erilaistuu ja profiloituu terveyden ja hyvinvoinnin osaamisen sekä ihmisten hyvän arjen ja monipuolisen vapaa-ajan tarjonnan kautta.

Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelman viestinnän pääkohderyhmänä ovat kaupungin henkilöstö, päättäjät ja sidosryhmät. Sidoryhmiin kuuluvat mm. Tiedeyhteisöt, yhdistys- ja järjestötoimijat, yritykset, Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) toimijat, media.

Kuopiolaisten hyvinvoinnin tilaa seurataan hyvinvointikertomuksella vuosittain. Sen viestinnän kohderyhmät ovat päättäjien ja sidosryhmien lisäksi kuntalaiset. Tärkeää

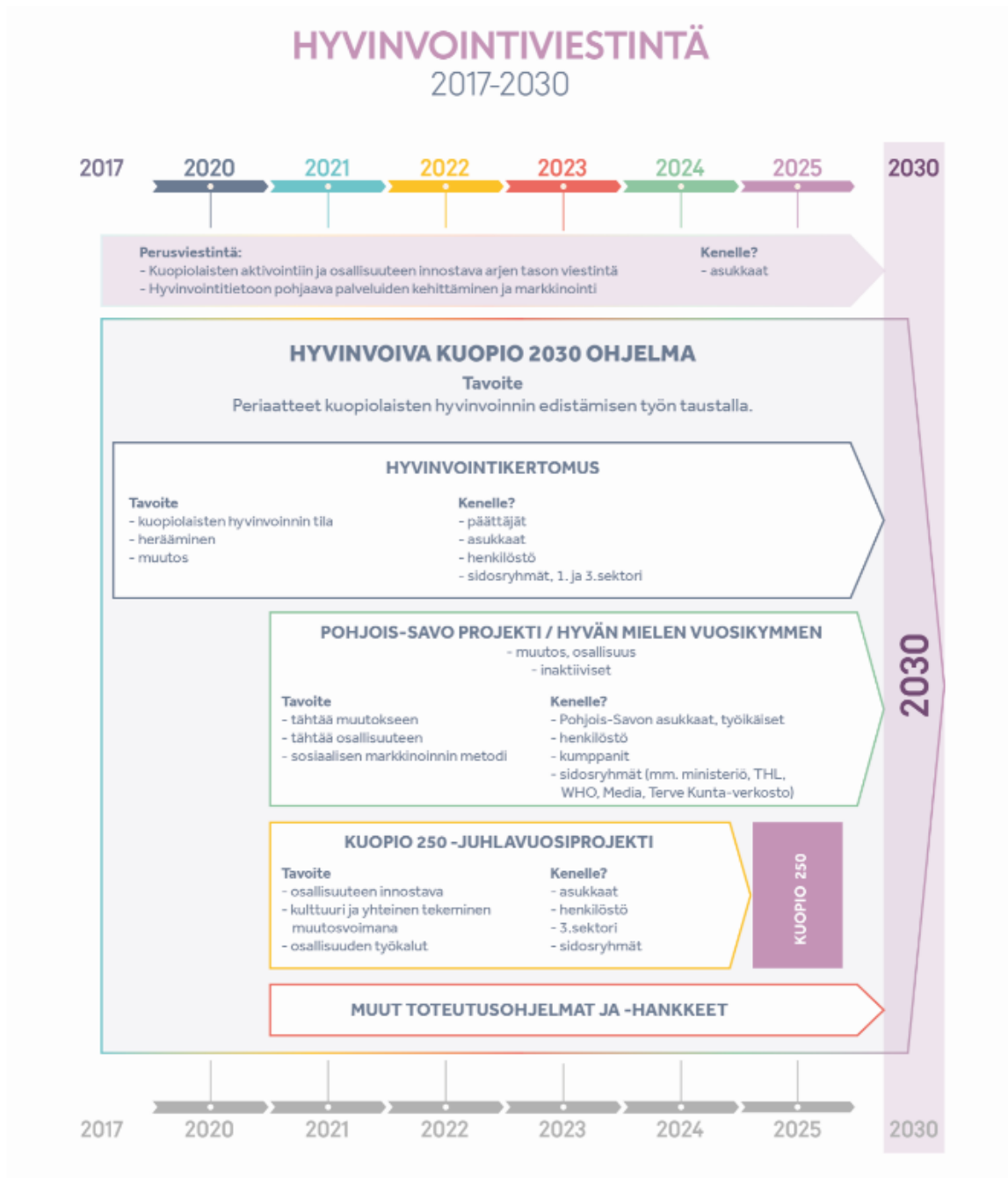
on viestiä hyvinvoinnin nykytilasta ja muutoksesta. Hyvinvointitieto toimii entistä vahvemmin päätöksenteon tukena.

Sen lisäksi, että Kuopion kaupungissa kaikkia palveluita kehitetään jatkossa hyvinvointitavoitteista lähtien ja niistä viestitään osana perusviestintää. Hyvinvointiviestintä vahvistuu kahdessa erillisessä projektissa, joiden kautta viestintään suoraan asukkaille sidosryhmien ja kumppaneiden lisäksi.

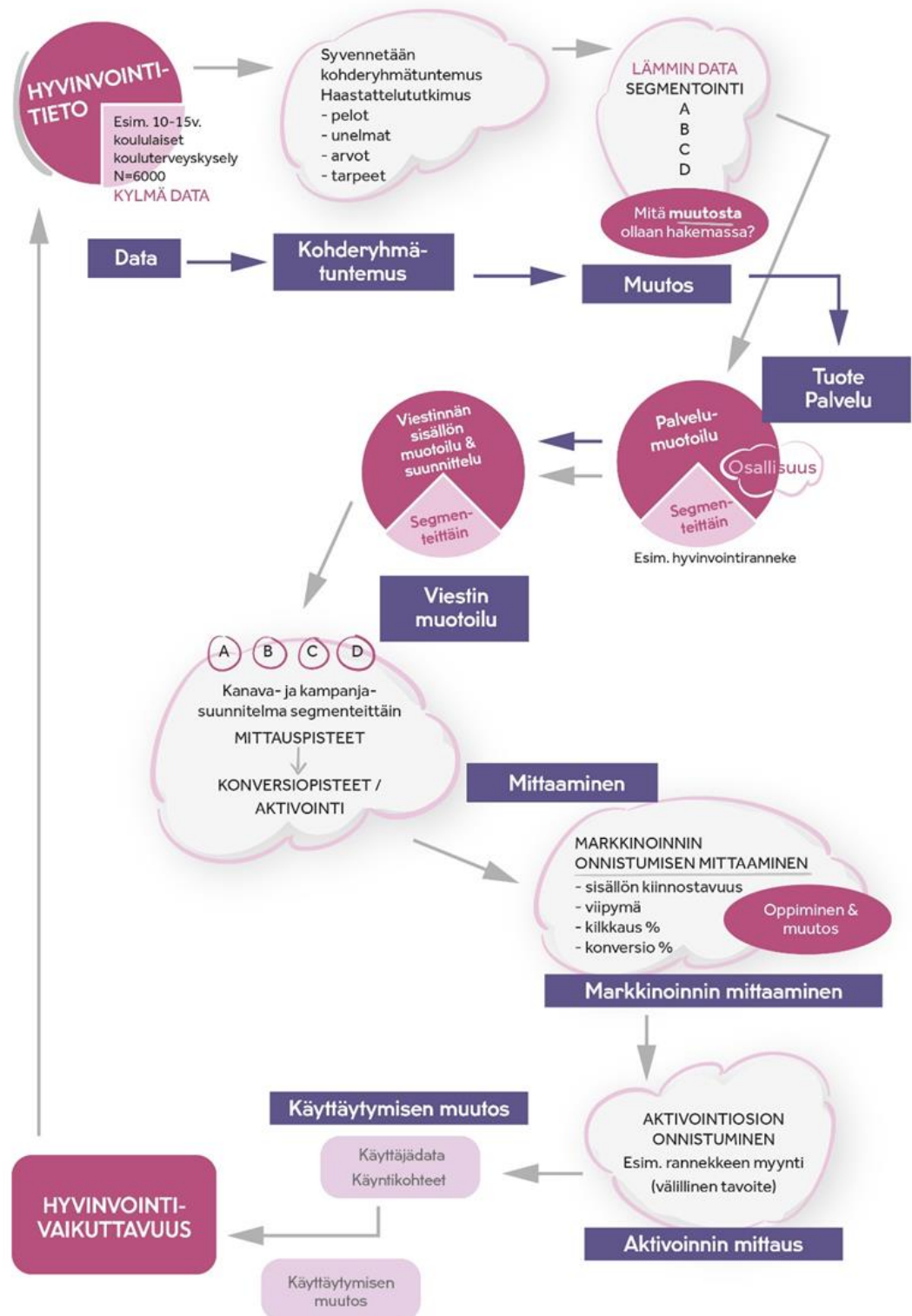
- 1) Hyvällä mielellä Pohjois-Savo projekti, jonka tavoitteena on mielenterveyden ja hyvinvoinnin paraneminen sekä päihteiden käytön väheneminen Pohjois-Savossa. Hankkeessa viestinnällä vaikutetaan suoraan väestötasolla työikäisiin aikuisiin ja pyritään aikaansaamaan käyttäytymisen muutosta mm. sosiaalisen markkinoinnin keinoin.
- 2) Kuopio 250 juhlavuosi projekti, jonka tavoitteena on osallisuuteen innostava kaupunki, jossa erilaisten toimijoiden itsensä tuottamien sisältöjen kautta aktivoidaan ja innostetaan kuntalaisia ja tuetaan yhteisöllisyyden vahvistumista alueella. Kuopio 250 juhlavuosi projekti yhdistyy Saimaa-ilmiö, kulttuuripääkaupunkihankkeeseen.

Projektien tavoitteita seurataan projekteissa määriteltyjen mittareiden ja indikaattoreiden kautta, lopullinen vaikuttavuustavoite liittyy ihmisten hyvinvoinnin tilan kohentumiseen ja tätä kautta koko maakunnan hyvinvoinnin kasvuun. Viestintä on osaltaan työkalu lopullisen hyvinvointivaikutuksen aikaansaamiseen. Viestintää mitataan myös kanava- ja kampanjakohtaisesti.

---



**KUVIO 16.** Asukkaiden hyvinvointia edistävät toteutusprojektit, niiden viestinnän tavoitteet ja kohderyhmät

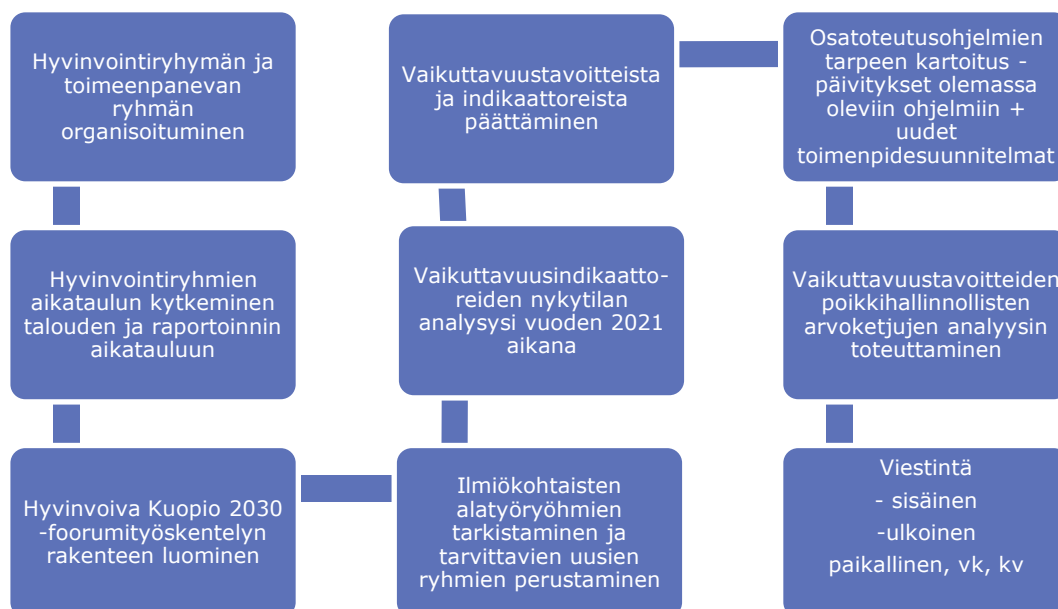


**KUVIO 17.** Kaupungin asukaskeskeinen palveluiden kehittämisen malli hyvinvointitiedon pohjalta



## 7 Ohjelman toimeenpano ja arviointi

Kuviossa 18 on esitetty ohjelman jatkotyöstö hyvinvointiryhmässä ja toimeenpanevassa hyvinvointiryhmässä vuosina 2020-2021.



**KUVIO 18.** Ohjelman jatkotyöstäminen hyvinvointiryhmässä ja toimeenpanevassa hyvinvointiryhmässä.

### Talousarviossa vuosina 2021-2022 huomioitavia toimenpiteitä

#### 1. Tiedolla johtamisen edellytysten resursointi;

- Kaupunkitasoisen ja asuinaluekohtaisen hyvinvointidatan hankinta
- Datan kokoaminen, analysointi ja visualisointi
- Osallistamisen työvälineen käyttöönotto

#### 2. Harrastamisen edellytysten kehittäminen

- Tuki- ja maksupolitiikan uudistaminen
- Harrastepassin käyttöönotto
- Kokonaiskoulupäivän kehittäminen yhdessä järjestöjen kanssa
- Vanhemmuuden tukeminen

#### 3. Nuorten koulutusta ja työllistymistä edistävän moniammatillisen ohjaamotoiminnan kehittämistoimenpiteet.

#### 4. Luonnon saavutettavuuden parantaminen viestinnän keinoin ja luonnon ja rakennetun ympäristön kehittäminen kohtaamispaikkoina.

#### 5. Tilojen käyttöasteen ja monikäytön lisääminen helpottamalla tilojen käyttöönottoa asukkaiden ja järjestöjen käyttöön.

## Vaikuttavuusarviointi

Ohjelman hyvinvointitavoitteiden toteutumista arvioidaan väliarvioinneissa säännöllisesti ennalta määriteltyjen indikaattoreiden mukaisesti ja osana laajaa hyvinvointikertomusta valtuustokausittain ja hyvinvointikertomuksen vuosiraporteissa vuosittain. Alkumittaus toteutetaan vuoden 2021 aikana. Lopullinen vaikuttavuuden arviointi toteutetaan 2030.

## Ohjelman prosessiarviointi

Ohjelman toteutumista arvioidaan hyvinvointiryhmässä ja toimeenpanelevassa ryhmässä. Vaikuttavuusarvioinnin toteutusta tukee Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talo. Vaikuttavuuden arviointi toteutetaan monimenetelmällisesti, tilanteen niin sallien kokeellisin asetelmin. Prosessiarvioinnin kehiksenä käytetään esimerkiksi RE-AIM –kehystä (Glasgow 1999);

- Tavoittavuus (Reach)
  - Ketä ohjelma on tavoittanut?
- Vaikuttavuus (Effectiveness)
  - Missä määrin ohjelmassa asetetut tavoitteet ovat toteutuneet?
  - Ovatko käytännöt ja toimintatavat muuttuneet tavoitteiden mukaisesti?
- Omaksuminen (Adoption)
  - Ketä ohjelman toteutukseen on osallistunut ja edustavatko he tavoiteltua kohderyhmää?
- Toteutuminen (Implementation)
  - Onko ohjelma toteutunut suunnitellusti?
- Pysyvyys (Maintenance)
  - Missä määrin toimenpiteitä on toteutettu ja ovatko ne jääneet pysyviksi käytännöiksi?

## 8 Hyvinvointivaikutusten arviointi

Asukkaiden terveyteen ja hyvinvointiin sekä ympäristöön kohdistuvien vaikutusten arviointi sekä kaavoituksen vaikutusten arviointi ovat lakisääteisiä päätöksentekoon liittyviä toimenpiteitä (terveydenhuoltolaki 11 §, laki ympäristövaikutusten arviointimenettelystä 252/2017 ja maankäyttö- ja rakennuslaki 9 §). Vaikutusten arviointi tehdään Kuopion kaupungissa toimielinpäätöksiin. Arvioitavia vaikutuksia ovat: 1) strategiavaikutus, 2) vaikutukset ihmisiin, 3) vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon, 4) vaikutukset kunnan talouteen ja henkilöstöön ja 5) vaikutukset yrityksiin

Vaikutusten arviointilomake löytyy osoitteesta [https://www.kuopio.fi/documents/7369547/8039202/Vaikutusten\\_ennakkoarviointi\\_2018.pdf/9f8d67ab-1654-490d-9446-acc2847e8732](https://www.kuopio.fi/documents/7369547/8039202/Vaikutusten_ennakkoarviointi_2018.pdf/9f8d67ab-1654-490d-9446-acc2847e8732)

Hyvinvoiva Kuopio 2030 –vaikuttavuustavoitteiden arvioinnissa osana toimenpiteiden suunnittelua voidaan käyttää tarkempaa tarkistuslistaa toimenpiteiden vaikuttavuuden lisäämiseksi (LIITE 1)

## Lähteet

Alvarez G., Avas N., The Impact of Daily Sleep Duration on Health: A Review of the Literature. *Progress in Cardiovascular Nursing*. 2014 (19)2;56-69. <https://doi.org/10.1111/j.0889-7204.2004.02422.x>

Deci E., & Ryan R. 2000. The 'what' and the 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.

Deci E & Ryan R. 2002. *Handbook of self-determination research*. Rochester: The University of Rochester Press.

European policy and strategy for health and well-being – Health 2020. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being>

Glasgow, R, VOgt, T, Boles S. 1999. Evaluating the public health impact of health promotion interventions: the RE-AIM framework. *Am J Public Health*. 1999 September; 89(9): 1322–1327.

Heliskoski, J. 2019. Yhteiskunnallinen vaikuttavuus. Esitys 3.5.2019.

Heliskoski J., Humala H., Kopola R., Tonteri A., Tykkyläinen S. 2018. Vaikuttavuuden askelmerkit. Työkaluja ja esimerkkejä palveluntuottajille. Sitran selvityksiä 130.

Hilli P., Ståhl T., Merikukka M., Ristikari T. Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (2017):6;663-675

Hynynen, Sini-Tuuli – Hankonen, Nelli. 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. *Kasvatus* 46 (5), 473–487.

Häkkinen U., Jurvanen H., Jämsen E., Järvelin J., Kuronen m., Peltola M., Salmenkivi J. 2017. PERFECT Lonkkamurtuma. Hoitoketjun toimivuus, vaikuttavuus ja kustannukset lonkkamurtumapotilaalla. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/perfect/osahankkeet/lonkkamurtuma>.

Isola AM, Kaartinen H, Leemann L, Lääperi R, Schneider T, Valtari S & Keto-Tokoi A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *TYÖPAPERI* 33/2017 THL.

Itkonen H., Lehtonen K., Aarresola O. 2018 Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen seilonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018/6

Korpela K. & Paronen O. 2012. Ulkoilu luonnossa elvyttää. *Hyvinvointikatsaus* 23 (2), 44-47.

Kuntalaki 410/2015 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410>

Kuntaliitto 2015. Kuntaliiton hyvinvointipoliittinen ohjelma. Sosiaali- ja terveydenhuollon uusi suunta [http://shop.kunnat.net/product\\_details.php?p=3118](http://shop.kunnat.net/product_details.php?p=3118).

Lee IM., Shiroma E., Lobelo F., Puska P., Blair S, Katzmarzyk P, for the Lancet Physical Activity Series Working Group\* 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy Lancet 2012; 380: 219–29

Mäki-Opas T., Vaarama M., Valkonen T., Leinonen J., Syväjärvi A., & muu PROMEQ-konsortio 2019. Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Sosiaalinen laatu, elämänlaatu, vaikuttavuusindikaattorit, hyvät käytännöt, osallistavat työmenetelmät ja kypsyysanalyysi. [https://www.uef.fi/documents/1529015/2331003/PROMEQ\\_Tyokalupakki\\_FINAL.pdf/8eeb01ef-112e-41bc-9c7f-be2baf1c3250](https://www.uef.fi/documents/1529015/2331003/PROMEQ_Tyokalupakki_FINAL.pdf/8eeb01ef-112e-41bc-9c7f-be2baf1c3250)

Muutosta liikkeellä! 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Mäki P, Harald K, Lindström J, Laatikainen T. Ylipainoon ja lihavuuteen liittyvä sairastuvuus. Tutkimuksesta tiiviisti 14/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

Mäkinen J. (toim.) 2019. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHU:n julkaisusarja 67.

Natural England 2016a. Links between natural environments and mental health: evidence briefing. Natural England Access to Evidence Information Note EIN018.

Natural England 2016b. Links between natural environments and physiological health: evidence briefings. Natural England Access to Evidence Information Note EIN020.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7.

Perttilä K, Orre S, Koskinen S, Rimpelä M. 2010. Kuntien hyvinvointikertomus -hankkeen asiantuntijoiden työryhmä. Hyvinvoinnin määritelmä hyväksyttiin kyseisen työryhmän kokouksessa. Kunnan hyvinvointijohtamisen diapankki: <https://www.innokyla.fi/documents/784776/31f0afb2-6eb3-4f29-9a4f-b30e9157b103>

Rahkonen Juha. 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Tutkimusraportti. Taloustutkimus

STM 2013. Koti ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014–2020. Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2013:16.

Suomen mielenterveysseura 2017

Suomen nuorisoyhteistyö -Allianssi ry (2010) Nuorista Suomessa 2010.

Taloustutkimus 2018. Nuoret vapaaehtoistyössä 2018. Kansalaisareenan, Kirkkohallituksen ja Opintokeskus Siviksen taloustutkimuksella teettämä selvitys.

---

Terveystieteiden tutkimuskeskus 1326/2010 <https://www.finlex.fi/fi/laki/akup/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>

THL 2019. [Sairastavuusindeksi: Kuntien väliset erot sairastavuudessa kärjistyvät](#)  
THL:n tiedote 27.06.2019

THL 2018 Terveellisempiä ja onnellisempia kuntia kaikille. Muutokseen tähtäävä toimintamalli turvallisten, osallistavien kestävien ja selviytymiskykyisten yhteiskuntien aikaansaamiseksi. Kaupunginjohtajien Kööpenhaminan konsensuslausuma. Terve Kunta verkosto, THL.

THL 2019. Kooste kaupunginjohtajien konsensuslausumasta. Esitys. <https://thl.fi/documents/966696/1449811/Kooste+Kaupunginjohtajien+K%C3%B6%C3%B6penhaminan+konsensuslausuma.pdf/7dbce5a3-64fc-4eaf-bca2-67d9ede6f552>

United Nations 2015. Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf>

Vaarama M. Moisio P., Karvonen S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010, Helsinki, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

Vaarama M. & Mäki-Opas T. 2019 Hyvinvoinnin ja terveyden huono-osaisuus kaipa kokonaistarkastelua ja korjaavia toimia. <https://www.promeq.fi/loader.aspx?id=07b9534e-b889-4e32-a5a8-b5322edebe64>.

Van den Bosch M., Bird William (ed.) 2018. Oxford textbook of Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of population. Oxford textbooks of public health. Oxford University press.

Wahlbeck K., Hannukkala M., Parkkonen J., Valkonen J., Solantausta T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017;133 (10):985-92

Westerlund H, Lehtikoinen K, Anttila E, Houni P, Karttunen Sari ym. Taiteet, tasa-arvo ja hyvinvointi: Katsaus kansainväliseen tutkimukseen. Suomen akatemia, kulttuurin ja yhteiskunnan tutkimus.

Valtioneuvosto 2018a. Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 1/2018.

Valtioneuvosto. 2018b. Mielenterveys- ja päihdeongelmia voidaan ratkaista. Näkökulmia ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja poliittisen päätöksenteon tueksi. YhdessäMielin-hankekonsortio: Suomen Mielenterveysseura, A-klinikka-säätiö, Evipro Oy, Koulutetut kokemusasiantuntijat KoKoA ry, London School of Economics and Political Science, Åbo Akademi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Policy brief 6/2018.

Valtioneuvosto 2018c. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. VNS 6/2018.

---

Valtioneuvosto 2019. Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040, Lapsen Aika. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:4.

Valtioneuvoston kanslia 2020. Covid-19 -tutkimuskatsaus 7/2020. Saatavilla osoitteessa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162553/COVID19\\_Tutkimuskatsaus\\_7-2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162553/COVID19_Tutkimuskatsaus_7-2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

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

Kronholm E., Partonen T., Härmä M. Hublin C., Lallukka T., Peltonen M, Laatikainen T. Prevalence of insomnia-related symptoms continues to increase in the Finnish working-age population. *Journal of Sleep Research* 2016 Vol 25:4; 454-457 <https://doi.org/10.1111/jsr.12398>

Veenhoven R. 2000. The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of happiness Studies*, 1, 1-39.

WHO 1986. Ottawa Charter for Health Promotion.

WHO Regional Office for Europe 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behavior in school-aged children. International report from the 2009/2010 survey. WHO Regional Office for Europe.

WHO 2010. Global recommendations on physical activity for health.

WHO 2018. Copenhagen Consensus of Mayors. Healthier and happier cities for all. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/who-european-healthy-cities-network/policy/copenhagen-consensus-of-mayors.-healthier-and-happier-cities-for-all-2018>

WHOQOL Group 1998. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF QoL assessment. *The WHOQOL Group. Psychology of Medicine* 28:3, 551-8.

---

## LIITE 1. Hyvinvoiva Kuopio 2030 -tarkistuslista

### 1. Vaikuttavuustavoitteet

Mitä Hyvinvoiva Kuopio 2030 –ohjelman vaikuttavuustavoitetta toimenpide edistää?

- Hyvän elämän rutiinit
  - Liike
  - Lepo
  - Ruokailutottumukset
- Hyvän elämän kanssakulkijat
  - Perhe ja tukiverkko
  - Yhteisö
- Hyvän elämän toimeentulo
  - Oppiminen ja koulutus
  - Työ ja toimeentulo
- Hyvän elämän innostajat – mielekäs tekeminen
  - Harrastaminen
  - Vapaaehtoistyö
- Hyvän elämän elinympäristö –Minun Kuopioni
  - Luonto
  - Kohtaamispaikat
  - Turvallisuus
  - Osallisuus

### 2. Toimenpiteiden kohderyhmät

- Minkä pääkohderyhmän hyvinvointia toimenpide edistää?
- Kenen muiden hyvinvointia toimenpide edistää?
- Heikentääkö toimenpide jonkun kohderyhmän hyvinvointia?
- Kuinka suuren joukon toimenpide tavoittaa?
- Kuinka kohderyhmä tavoitetaan?
- Onko kuultu ja huomioitu kohderyhmän näkökulmia?
- Voidaanko hyödyntää ja vahvistaa kohderyhmän osaamista?
- Onko luotu mahdollisuuksia omaehtoiseen osallistumiseen?

### 3. Toimijat

- Onko suunnittelu toteutettu poikkihallinnollisesti?
- Onko suunnitteluun otettu mukaan ulkopuolisia asiantuntijoita?
- Onko järjestöihin oltu yhteydessä?
- Onko tutkimus- ja oppilaitoksiin oltu yhteydessä?
- Onko kuultu ja huomioitu eri toimijoiden näkökulmat?
- Voidaanko hyödyntää ja vahvistaa toimijoiden osaamista?
- Onko toimittu aidosti yhdessä kumppaneiden kanssa?
- Kuka voi auttaa toimenpiteiden vaikuttavuuden arvioinnissa?

### 4. Toimintaympäristö

- Onko toimenpiteen toimintaympäristö huomioitu? Mitä muuta ympäristössä?
  - Millä panoksella toimenpide toteutetaan? (resurssit)
  - Onko hankittu riittävästi tietoa ennen toimenpiteet toteutusta?
  - Kuinka arvioidaan toimenpiteen vaikutuksia ja vaikuttavuutta?
-



## HYVÄN ELÄMÄN PÄÄKAUPUNGIN HUONEENTULU

### HYVÄN ELÄMÄN RUTIINIT

#### **Liike**

Koneistosi pysyy liikkeen avulla hyvässä kunnossa ja elinvoimaisena. Jokainen ylimääräinen askel on lahja itsellesi. On *pääasia*, että liikut - liike tuo hyvän mielen ja hyvä mieli liikuttaa.

#### **Lepo**

Helli itseäsi unella. Anna kehosi levätä, niin pysyt taas menossa mukana. Vaali leppoisan lupsakkaa kuopiolaista elämänrytmiä ja -asennetta. Lompsi vaikka Puijon laelle latautumaan ja hengittämään raikasta ilmaa.

#### **Ravinto**

Iloitse ruoasta ja syö värikkäästi. Kauneinkin kukka nuutuu heikolla ravinnolla. Kukoista hyvällä ruoalla – älä kükistä elinvoimaasi. Yksi shotti raikasta elämää, kiitos!

### HYVÄN ELÄMÄN KANSSAKULKIJAT

#### **Perhe ja tukiverkko**

Kun elämänmerellä myrskyää, kenen puoleen käännyt? Harva pärjää yksin eikä tarvitsekaan. Meitä on täällä monta ja monenlaista – ollaan toistemme tukena.

Pidetään erityisesti pienistä huolta, koska paikka, joka on paras lapsille, on paras kaikille. Ollaan mukavia toisillemme.

#### **Yhteisö**

Oman "heimon" voi löytää harrastuksen, naapuruston, lemmikin, intohimon, työn tai vaikka tietokoneruudun kautta. Porukkaan kuulumisen saa hyvälle mielelle.

Kuopiolaiseksi ei aina synnytä, mutta kuopiolaiseksi kasvetaan. Kuopio on julistettu tärkeilyvapaaksi alueeksi, tule joukkoon rennosti ja sellaisena kuin olet.

### HYVÄN ELÄMÄN TOIMEENTULO

#### **Oppiminen ja koulutus**

Jokaisella on omat vahvuutensa ja erilaiset tavat oppia. Säilytä lapsen uteliaisuus, kouluttaudu – saat elämäsi rikkautta uuden oppimisesta, osaamisesta ja saavutuksista. Muista myös, että moka on lahja, virheistä oppii eniten! Opi elämästä, opi elämään.

#### **Työ ja toimeentulo**

Raha ei takaa onnea, mutta sopivissa määrin helpottaa elämää kummasti. Iloitse työstä, jolla on sinulle merkitystä. Opiskele uusi ammatti tai perusta yritys – ole avoin uudelle. Hyvän elämän pääkaupunki rakentuu jokaisen panoksella – palapelissäkin kaikkia paloja tarvitaan, jotta syntyy taideteos.

### HYVÄN ELÄMÄN INNOSTAJAT

#### **Harrastukset**

Mikä saa sydämesi laulamaan? Mikä saa pilkkeen silmäkulmaasi? Mikä on niin innostavaa, että asian ajattelu saa hymyn huulille? Tee juuri sitä!

#### **Vapaaehtoistyö**

Kun teet hyvää toiselle, se tekee hyvää sinulle. Maailmassa on paljon avun ja tekijöiden tarvitsijoita ja myös niitä, jotka haluavat osallistua ja auttaa – saadaanhan nämä kohtaamaan? Tee vähän tai paljon – teet merkityksellistä työtä.

### HYVÄN ELÄMÄN ELINYMPÄRISTÖ – MINUN KUOPIONI

#### **Luonto**

Luonto on meissä: mene luontoon, löydät itsesi. Vihreää, sinistä ja valkoista – hyödynnäthän hyvän elämän voimapaikat lähelläsi? Kosketa ja kuuntele, hengitä ja katsele, haista ja maista, liiku ja leiki – luonnossa saat monta karpästä kerralla.

#### **Kohtaamispaikat ja asuminen**

Seinät ovat vain seiniä ilman ihmisiä ja tunnelmaa, jonka ihmiset tilaan tuovat. Ihmiset luovat paikat ja kodin. Kuopiossa ei puhetta puutu. Saatat päästä porisemaan tuttuun ja tuntemattomien kanssa missä vain. Hiljaakin voi olla, yksin tai yhdessä, ja tarkkailla maailman menoa kauempaa. Siihenkin on paikkansa. Kohtaamispaikeissa kaikenlaiset ihmiset mahtuvat saman katon ja taivaan alle.

#### **Turvallisuus**

Tämä on meidän yhteinen koti-Kuopiomme. Pidetäänhän siitä yhdessä huolta? Ei anneta piittaamattomuuden ottaa jalansijaa vaan välitetään täällä toisistamme ja yhteisöstämme. Autetaan ja arvostetaan toisiamme.

#### **Osallisuus**

Sinun, minun, meidän Kuopiomme. Kaupungin tulee olla asukkaidensa näköinen ja asukkaan ääni kuuluu hyvän elämän pääkaupungissa. Osallistu, ota kantaa ja kerro ideasi - täällä on lupa tehdä toisin.