**Helsingin kaupunki on ehdolla Suomen Aktiivisimmaksi Työpaikaksi**

Helsingin kaupunki on Suomen Aktiivisin Työpaikka –kilpailun yksi finalisteista. Voittaja valitaan Urheilugaalassa 14. tammikuuta 2021. Muut finalistit ovat Ericsson ja Savon Media. Finaaliin päässeitä työpaikkoja yhdistää pitkäjänteinen ja hyvin suunniteltu liikunnan ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen sekä uudenlaiset ja innovatiiviset ratkaisut henkilöstön liikunnan lisäämisessä. Arviointi perustuu Suomen Aktiivisin työpaikka –kartoitukseen, jossa työpaikan toiminta arvioidaan yhdeksän eri osa-alueen, kuten resursoinnin, olosuhteiden, viestinnän ja työterveyshuollon kanssa tehtävän yhteistyön näkökulmista.

Liikkumisen lisääminen on Helsingin kaupungin strateginen painopiste valtuustokaudella 2017‒2021. Tavoitteena on, että sekä kaupunkilaiset että kaupungin 38 000 työntekijää vähentävät terveydelle haitallista liiallista istumista ja lisäävät liikkumista ennen kaikkea osana arkeaan, mutta myös vapaa-ajan liikuntaharrastusten muodossa.

Helsinki on laajentanut näkökulmaansa liikkumiseen tietoon perustuen. Aiemmat havainnot osoittavat, että yksittäiset tempaukset tai vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet tavoittavat useimmiten jo valmiiksi aktiiviset henkilöt. Liikkuminen on tuotu kaikkien kaupungin palveluiden agendalle päiväkodeista kotihoitoon. Liikkumisesta on puhuttu sadoissa tilaisuuksissa, katukuvaan on tuotu mainoksia, jotka kannustavat kävelemään seuraavalle pysäkille ja kokoustilojen pöydillä on liikkumisherätteitä. Toimenpiteitä on käynnissä yli 60 ja monet niistä liikuttavat samanaikaisesti paitsi kaupunkilaisia myös kaupungin työntekijöitä.

Helsingin kaupunki on Suomen suurin työnantaja, jonka palveluksessa oleva henkilöstö tekee työtä liki 1 300 ammatissa ja erilaisissa olosuhteissa. Haasteet työkyvyssä vaihtelevat: osa tekee istuvaa työtä toimistossa, osalla haasteena on riittävä palautuminen fyysisesti kuormittavasta työstä. Työntekijöiden yksilölliset tarpeet ja toiveet vaihtelevat. Siitä johtuen tarvitaan erilaisia tekoja.

Liikkuminen on sisällytetty keskeiseksi osaksi kaupungin työhyvinvointiohjelmaa. Jokaiselle työntekijälle on asennettu taukoliikuntaohjelma. Kaupunkipyörän käyttömahdollisuus tarjotaan jokaiselle työntekijälle sekä työssä että vapaa-ajalla, kuten myös alennuksia uimaan ja kuntosaleille. Varhaisessa työkykyriskissä oleville on yhteistyössä työterveyshuollon ja henkilöstöliikunnan kanssa luotu Liikuntakoutsaus-malli, joka tukee työntekijöitä henkilökohtaisessa elintapamuutoksessa. Kattavista henkilöstöeduista on tehty infograafi, josta työntekijä näkee yhdellä silmäyksellä mahdollisuudet edistää omaa hyvinvointiaan. Infograafi on myös lisätty onnistumiskeskusteluiden materiaaleihin sekä uusien työntekijöiden perehdyttämismateriaaleihin.

Kaupungin perinteikäs, pian 30-vuotisjuhliaan viettävä henkilöstöliikunta tarjoaa yli 100 viikkotuntia erilaista ohjattua liikuntaa, kuntotestausta tai mahdollisuuksia osallistua liikunnallisiin tapahtumiin. Yhteensä 1 604 työntekijää innostui liikkumaan uudessa Liikkuvin työpaikka -kilpailussa. Kesällä 2020 yrityksille toteutettiin ensimmäistä kertaa innovaatiohaaste, jossa etsittiin uusia ratkaisuja henkilöstön aktivoimiseksi. Kuuden eri yrityksen tuote on parhaillaan työntekijöiden testauksessa. Myös tutkimustietoa kerätään aikaisempaa huolellisemmin. Liikkumista ja istumista koskevia kysymyksiä on sisällytetty sekä Työterveyskyselyyn että Kunta10-tutkimukseen.

Osoituksena laaja-alaisesta ja systemaattisesta toiminnasta työntekijöiden liikunnan ja liikkumisen edistämiseksi kaupunki sai syksyllä 2020 Aktiivinen työpaikka –sertifikaatin Suomen Olympiakomitealta. Sertifikaatti perustuu kartoitukseen, jossa työpaikan nykytilannetta arvioidaan yhdeksällä eri osa-alueella, joita ovat mm. yhteistyö työterveyshuollon kanssa, liikunnan ja hyvinvoinnin asema, johtaminen ja resursointi, henkilöstön liikunta-aktiivisuus ja seurantajärjestelmät.

”Liikkuminen on yksi konkreettisimmista tavoista vaikuttaa työntekijöiden hyvinvointiin, terveyteen ja työkykyyn, kuten myös työstressin hallintaan ja elämänlaatuun. Vaikka olemme jo saaneet paljon aikaan, haluamme että Helsinki mielletään jatkossa entistä paremmin työnantajana, jonne halutaan töihin hyvästä fiiliksestä, yhteisöllisyydestä ja hienoista liikkumismahdollisuuksista johtuen. Se maksaa itsensä takaisin tyytyväisinä ja hyvinvoivina työntekijöinä, toteaa Helsingin kaupungin henkilöstöjohtaja **Nina Gros**.

Tulokset näkyvät vähitellen. Tuoreet Kunta10-tutkimus tulokset osoittavat, että 44 prosenttia kaupungin työntekijöistä on joko lisännyt fyysistä aktiivisuutta osana arkipäivää tai ollut jo valmiiksi aktiivinen kuluneen vuoden aikana. Vastaavasti 35 prosenttia työntekijöistä vastaa tauottaneensa tai vähentäneensä istumista kuluneen vuoden aikana. Vähän liikkuvien työntekijöiden osuus on myös laskusuunnassa. Työntekijöiden kiinnostusta omaa hyvinvointiaan kohtaa kuvaa se, että jopa 61 prosenttia Kunta10-tutkimukseen vastanneista työntekijöistä kertoi seuraavansa aktiivisuuttaan jollain teknologisella laitteella.

Suomen Aktiivisin Työpaikka, selviää Urheilugaalassa 14.1.2021. Voittajan valitsee digitaalisella äänestyksellä Urheilugaalan Suuri raati, joka koostuu noin 350 jäsenestä. Kilpailun aikaisempia voittajia ovat olleet mm. Finnair, Puolustusvoimat, VTT Oy, Lemminkäinen Oyj ja Posti.

Lisätietoja:

Nina Gros, henkilöstöjohtaja

Marjo Rantala,

Minna Paajanen,

**Linkit:**

Helsingin kaupungin liikkumisohjelma, [www.helsinkiliikkuu.fi](http://www.helsinkiliikkuu.fi)

Liikkumisohjelman toimenpiteiden seuranta, <https://liikkumisvahti.hel.fi>

Helsingin kaupungin henkilöstöedut työntekijöille, [infograafi](http://helmi.hel.fi/henkilosto/Henkilostoedut/henkilostoliikunta/liikkumisohjelma/Documents/Infograafi_Liikkumisohjelma_henkiloston_hyvinvoinnin_tukeminen.pdf)