**Helsingin kaupunki on ehdolla Suomen Aktiivisimmaksi Työpaikaksi**

**Helsingin kaupunki on päässyt finaaliin Suomen Aktiivisin Työpaikka -kilpailussa. Voittaja julkaistaan Urheilugaalassa 14. tammikuuta 2021. Kaupunkistrategian tasolla liikkumisen lisäämiseen panostavan** **Helsingin tavoitteena on, että sekä kaupunkilaiset että kaupungin henkilöstö liikkuvat enemmän osana arkeaan. Syksyllä Suomen Olympiakomitealta saatu Aktiivisin työpaikka -sertifikaatti, kuten myös tuoreet Kunta10-tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikkumisen saralla tapahtuu myönteistä kehitystä.**

Helsingin kaupunki on Suomen suurin työnantaja, jonka palveluksessa on 38 000 henkilöä. Henkilöstö tekee työtä liki 1 300 eri tehtävässä ja hyvin erilaisissa olosuhteissa. Työntekijöiden yksilölliset liikkumisen tarpeet ja toiveet vaihtelevat, sillä osa tekee istuvaa työtä toimistossa ja osalla haasteena on riittävä palautuminen fyysisesti kuormittavasta työstä. Tästä johtuen tarvitaan erilaisia innostavia toimenpiteitä.

Henkilöstöä kannustetaan liikkeeseen osana kaupungin strategista kärkihanketta, liikkumisohjelmaa. Uudenlaisen ja liikkumista laaja-alaisesti tarkastelevan ohjelman tärkeimpänä ajatuksena on tehdä jokapäiväisestä arki- ja hyötyliikkumisesta säännöllinen arjen rutiini ja siten myös yhä useamman kaupunkilaisen asia. Kymmeniä toimenpiteitä toteutetaan mm. kotihoidossa, päiväkodeissa, kaupunkisuunnittelussa ja sosiaali- ja terveyspalveluissa. Monet toimenpiteistä liikuttavat samanaikaisesti paitsi kaupunkilaisia myös kaupungin työntekijöitä, joiden työkykyyn ja työssä jaksamiseen riittävällä liikkumisella on keskeinen vaikutus.

**Ei ole yhtä oikeaa tapaa liikkua**

Kaikkien työntekijöiden työkoneille on asennettu taukoliikuntaohjelma ja kaupunkipyörän käyttömahdollisuus tarjotaan jokaiselle työntekijälle, kuten myös alennuksia uimahalleihin ja kuntosaleille. Liikkumisesta on puhuttu sadoissa tilaisuuksissa, katukuvaan on tuotu kävelemiseen kannustavia mainoksia ja kokoustiloihin liikkumisherätteitä. Kaupungin perinteikäs, pian 30-vuotisjuhliaan viettävä henkilöstöliikunta, tarjoaa yli 100 viikkotuntia erilaista ohjattua liikuntaa ja osallistumismahdollisuuksia liikunnallisiin tapahtumiin.

Työterveyshuollon rooli on tärkeä vähiten liikkuvien ja varhaisessa työkykyriskissä olevien työntekijöiden tavoittamisessa ja aktivoinnissa. Yhteistyö henkilöstöliikunnan ja Työterveys Helsingin välillä konkretisoituu kohdennettuina ja kuntouttavina liikuntaryhminä, kuntotestauksina ja työntekijöiden liikunta-aktiivisuuden kattavana seurantana. Menestyksekkääksi toimintamalliksi on osoittautunut Liikuntakoutsaus, jossa työntekijä saa henkilökohtaista tukea liikunnan ammattilaiselta henkilökohtaiseen elintapamuutokseen.

Myös uusia tekemisen tapoja on syntynyt. Vuonna 2020 lanseerattiin uusi Liikkuvin työpaikka -kilpailu, jossa innostui liikkumaan yli 1 600 työntekijää. Kesällä yrityksille toteutettiin ensimmäistä kertaa innovaatiohaaste, jossa etsittiin uusia ratkaisuja henkilöstön aktivoimiseksi. Kuuden eri yrityksen tuotteet ovat parhaillaan työntekijöiden testauksessa.

**Liikkuminen vahvistamassa työantajakuvaa**

Osoituksena laaja-alaisesta ja systemaattisesta toiminnasta työntekijöiden liikunnan ja liikkumisen edistämiseksi kaupunki sai Suomen Olympiakomitealta Aktiivinen työpaikka -sertifikaatin syksyllä 2020. 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.

”Pienikin arjen liikkuminen on yksi konkreettisimmista tavoista vaikuttaa myönteisesti 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 myös hienoista liikkumismahdollisuuksista johtuen. Kaupungin aktiivisuus näissä kysymyksissä maksaa itsensä takaisin tyytyväisinä ja hyvinvoivina työntekijöinä, toteaa Helsingin kaupungin henkilöstöjohtaja **Nina Gros**.

Konkreettisten tekojen vaikutuksia työntekijöiden liikkumiseen arvioidaan aiempaa kattavammin. Tuoreet Kunta10-tutkimuksen tulokset osoittavat, että 44 prosenttia kaupungin työntekijöistä on joko lisännyt fyysistä aktiivisuutta osana arkipäivää tai ollut jo valmiiksi aktiivinen kuluneen vuoden aikana. Istumisen tauottamisen tai vähentämisen osalta vastaava osuus on 35 prosenttia. Myös vähän liikkuvien työntekijöiden osuus on laskenut. Työntekijöiden kiinnostusta omaa hyvinvointiaan kohtaan kuvaa se, että jopa 61 prosenttia Kunta10-tutkimukseen vastanneista työntekijöistä kertoi seuraavansa liikkumista jonkin älylaitteen avulla. Tutkimukseen vastasi 75 prosenttia kaupungin työntekijöistä.

Suomen Aktiivisin Työpaikka selviää Urheilugaalassa 14.1.2021. Muut finalistit ovat Savon Media ja Oy LM Ericsson Ab. 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, [nina.gros@hel.fi](mailto:nina.gros@hel.fi), 09 310 37965

Tarja Loikkanen, liikuntajohtaja, [tarja.loikkanen@hel.fi](mailto:tarja.loikkanen@hel.fi), 09 310 87720

Minna Paajanen, projektipäällikkö [minna.paajanen@hel.fi](mailto:minna.paajanen@hel.fi), 09 310 21162

Marjo Rantala, projektikoordinaattori [marjo.a.rantala@hel.fi](mailto:marjo.a.rantala@hel.fi), 040 508 1260

**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)

Urheilugaalan ehdokasesittely, [Suomen Aktiivisin Työpaikka -kategoria](https://urheilugaala.fi/suomen-aktiivisin-tyopaikka/)