

Lausunto eduskunnan sivistysvaliokunnan kuulemiseen:

”Valtioneuvoston tulevaisuusselonteosta”

Tässä lausunnossa keskitytään seuraaviin kysymyksiin: miten selonteko ottaa huomioon suomalaisten elintavoissa sekä työ- ja toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset ja näiden vaikutukset väestön sairastavuuteen, suomalaisten eläköitymiseen, työn tuottavuuteen ja talouteen, puolustuskykyyn ja kuolleisuuteen.

Osassa elintapoja kehitys on ollut hyvää – toisissa on suuria haasteita

Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko on hyvin monipuolinen ja monet yhteiskunnan haasteet kattava selvitys. Tulevaisuusselonteko tunnistaa kappaleessa 3.5.6 tiettyjä kansalaisten elintapoihin, hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä trendejä. Toisaalta selonteon antama elintapojen ja riskitekijöiden kokonaiskuva ei täysin tunnista sitä todellisuutta, jonka erityisesti vuosia jatkuneet fyysisen aktiivisuuden määrän matala taso sekä kansalaisten ylipainon ja lihavuuden yleistyminen aiheuttavat. Samanaikaisesti kun esimerkiksi päivittäisten tupakoitsijoiden määrä on pitkään vähentynyt, verenpaine- ja kolesteroliarvot ovat kehittyneet parempaan suuntaan, liian vähäinen liikkuminen ja paino-ongelmat haastavat jo nyt ja erityisesti tulevaisuudessa suomalaisten fyysistä kuntoa sekä työ- ja toimintakykyä.

Millainen on suomalaisten kunto ja toimintakyky?

Lokakuussa 2022 julkaistun työikäisten KunnanKartta 2021-2022 -tutkimuksen tulosten mukaan voidaan sanoa, että kestävyyskunto ja lihasvoima heikentyvät tasaisesti koko työuran ajan, kun taas tasapaino, liikkuvuus, ylävartalon lihaskestävyys ja vartalon lihasten hallinta heikentyvät selkeästi 40 ikävuoden jälkeen. Kun huomioidaan vielä koululaisten ja varusmiespalveluksen aloittaneiden nuorten aikuisten vuosia jatkunut kestävyyskunnan heikentyminen ja erityisesti kunnoltaan heikkokuntoisten määrän kasvaminen, aiheutuu tuleville vuosikymmenille valtava terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn haaste.

Edellä kuvattua heikentyvän kunnan haastetta selvitetään parhaillaan tutkimuksessa, jossa luodaan ennustemallia yhdistelmällä varusmiesten fyysisen kunnan tuloksia ja työikäisten kuntotuloksia. Tutkimus hyödyntää kymmenien vuosien ajalta satojatuhansia kuntomittauksia väestöotoksiin perustuvista aineistoista ja rakentaa niiden pohjalta ennusteen vuoden 2040 suomalaisten työikäisten fyysisen kunnan tasolle. Analyysi on vielä kesken, mutta alustavat, hyvin varovaiset ennustemallit kertovat, että hälyttävän pieni osuus suomalaisista työntekijöistä omaa 2040 sellaista fyysistä kuntoa, jolla selviää vähänkään fyysisesti kuormittavista työtehtävistä. Edelleen fyysisesti vaativampiin työtehtäviin (kuten palo- ja pelastushenkilöstö, sotilaat, rajavartijat, poliisit, jne) ei tulevaisuudessa enää löydy yli 50-vuotiaita työntekijöitä. Tutkimuksen tulokset valmistuvat maaliskuussa 2023. Tämä vielä alustava tulos tarkoittaa, että työikäisen väestön lukumäärän pienenemisen ohella Suomella on edessä myös merkittävä fyysisen kunnan heikentymisen aiheuttama työkyvyn haasta.

Mitä heikentyvä kunto ja yleistyvä lihavuus aiheuttaa?

Nuorten miesten fyysisen kunnan heikentymistä on tapahtunut miltei yhtä jaksoisesti 1970-luvun lopulta tähän päivään. Vastaavana ajanjaksona väestön ylipainon ja lihavuuden todennäköisyys on kasvanut tasaisesti. Näiden haasteiden yhteisvaikutuksesta fyysinen toimintakyky ja työkyky ei enää riitä vähänkään fyysisesti kuormittavaan työhön suhteellisen isolla osalla työuraa aloittavista

nuorista. Huono kunto ja paino-ongelmat lisäävät monien kansansairauksien todennäköisyyttä (kuten tyyppin 2 diabetes, sepelvaltimotauti, masennus, jne) ja vaikuttavat merkittävästi yksilön työuraan ja työelämässä säilymiseen lisäämällä työkyvyttömyyseläkkeelle hakeutumista. Edelleen huono kunto ja paino-ongelmat vaikuttavat yksilön työn tuottavuuteen sekä reserviläisarmeijaan puolustuksensa nojaavaan Suomen reserviläisten toimintakykyyn. Kaikista edellä mainituista tekijöistä johtuen huono kunto ja painon haasteet aiheuttavat valtavan taloudellisen taakan jo nyt ja taakka kasvaa tulevaisuudessa. Yksistään liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain yli kolmen miljardin yhteiskunnalliset kustannukset.

Onko ”lääkkeitä” ylipainoon ja lihavuuteen?

Suomessa on tunnistettu ja hyödynnetty terveellistä ravitsemusta tukevia tekijöitä, kuten koulu- ja työpaikkaruokailut. Toisaalta Suomessa ei ole hyödynnetty systemaattisia keinoja vaikuttaa kansalaisten ruokakulttuuriin hyviä valintoja suosivasti. Terveellisen ruuan hinta on miltei aina kalliimpi kuin vähemmän terveellisen. Rasva- tai sokeriveroa ei ole käytössä. Erilaiset verotukselliset keinot ovat merkittävä mahdollisuus yhdessä joukkoruokailujen ja systemaattisen valistuksen kanssa vaikuttaa kansalaisten ravitsemustottumuksiin. Lihavuusleikkaukset ja lääkeshoidot auttavat vain hyvin pientä osaa suomalaisia, ja niiden osalta hintalappu on yksilöä kohden erittäin suuri.

Voiko liikkumista saada lisää ja voiko kuntoa kohentaa?

Kunto ei kasva vahingossa, sen eteen pitää tehdä töitä. Toisaalta liikkumisen lisääminen on mahdollista, jos liikkumisen lisäämiseen tehtäviä toimenpiteitä tehdään saman aikaisesti useilla eri hallinnonaloilla (lainsäädännössä, kaavoituksessa, koulu- ja työmatkojen edistämisessä, perusopetuksen tuntikehyksessä sekä muutoin koulupäivässä, harrastustoiminnassa, työelämässä, terveydenhuollossa puheeksi ottamisessa ja elintapaohjauksessa, koulutuksessa, jne). Toisaalta näitä toimia tulisi koordinoita ja johtaa tehokkaasti, koska käytäntö on osoittanut toistaiseksi tehdyt toimet tehottomiksi. Toimia pitäisi johtaa niin kansallisella kuin paikallisella tasolla poikkihallinnollisesti. Johtavan roolin toimijoita voisivat olla kansallisesti valtioneuvosto ja paikallisesti kunnan johtoryhmä.

Yhteenveto

Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko on ansiokas kooste suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuuden näkymistä. Toisaalta selonteko ei huomio sitä tosiasiaa, että pitkään jatkunut fyysisen kunnan heikentyminen ja yleistyvät paino-ongelmat ovat jo nyt merkittävä terveyden, työkyvyn, tuottavuuden, talouden ja puolustuskyvyn haaste, ja haaste kasvaa asteittain vuosi vuodelta. Tämä tulisi huomioida keskeisenä kansallisena haasteena, jota vaikutukseltaan ja ilmiöltään voi verrata ilmastonmuutokseen. Haasteen selättämiseen löytyy myös vaikuttavia keinoja, kunhan ongelma kokoluokkaa ensin tunnistetaan, laaditaan hallinnonalat ylittävä kansallinen strategia ja ryhdytään poikkihallinnollisesti useisiin samanaikaisiin toimenpiteisiin haasteen selättämiseksi.

Kunnioittaen,



Tommi Vasankari

johtaja

prof., LT

UKK-instituutti

tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

040-5059157