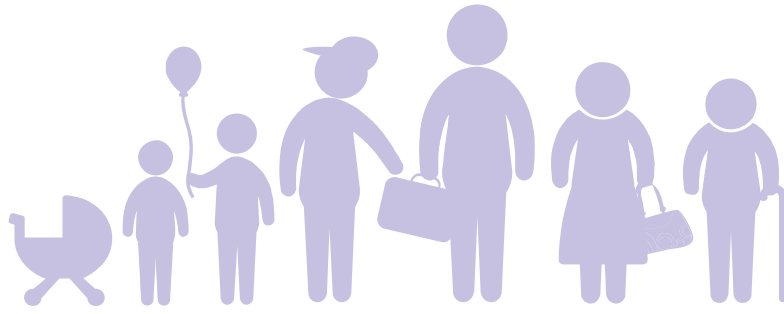


# HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ KAIKILLE

Helsingin hyvinvointisuunnitelma  
2019–2021

1. Hyvinvointia ja terveyttä kaikille helsinkiläisille .....	3
2. Eriarvoisuuden vähentäminen .....	7
3. Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille .....	10
4. Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy.....	13
5. Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen .....	16
6. Mielen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden edistäminen .....	19
7. Elävät, omaleimaiset ja turvalliset kaupunginosat.....	21

Helsinki



# Stadin HYTE

Suunnitelmana on julkaista hyvinvointisuunnitelma verkkosivuille; *hel.fi*, *kaupunkistrategiahankkeet*, *hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen*. Tekstiosuus on kirjoitettu siten, että se soveltuu verkkosivualustalle. Painopisteille on luotu omat alasivut hyvinvointisuunnitelman alle. Verkkosivuille voidaan tehdä tarvittavat linkitykset muihin asiakirjoihin tai lainsäädäntöön. Toimenpidetaulukot lisätään painopisteiden alle pdf-liitteinä ja niitä tarkistetaan vuosittain talouden ja toiminnan suunnitteluajataulun mukaisesti.



# 1. Hyvinvointia ja terveyttä kaikille helsinkiläisille

Jokaisella helsinkiläisellä – niin nuorella, ikääntyneellä kuin toimintarajoitteisella – tulisi olla mahdollisuus elää kokemusrikasta ja laadukasta elämää ja saada siihen tarvittava tuki ja palvelut kaikissa elämän vaiheissa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämällä vaikutetaan siihen, että kaupunkilaisten elämä sujuu mukavasti, koettu hyvinvointi, elämänlaatu ja terveys paranevat sekä arjen ympäristöt ovat hyvää ja liikkuvaa elämää tukevia.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ymmärretään Helsingissä laajasti. Kaupunkilaisten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat laajasti talous-, työllisyys-, koulutus-, asunto-, alue-, sosiaali- ja terveyspolitiikka sekä yhdyskuntasuunnittelun ratkaisut.

## Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteet suuntaavat yhteistä tekemistä

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kaupungin eri toimialojen yhteistyössä toteuttamaa yksilöön, perheeseen, yhteisöihin, väestöön ja näiden elinympäristöihin kohdistuvaa toimintaa. Tärkeitä kumppaneita ovat myös kolmannen sektorin toimijat sekä kaupunkilaiset.

Helsingin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmä on syksyllä 2018 linjannut painopisteet valtuustokaudelle:

- 1. Eriarvoisuuden vähentäminen**
- 2. Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille**
- 3. Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy**
- 4. Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen**
- 5. Mielen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden edistäminen**
- 6. Elävät, omaleimaiset ja turvalliset kaupunginosat**

Lainsäädäntö ja kansalliset suositukset ohjaavat ja tukevat kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Kuntalaissa todetaan, että kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. Myös terveydenhuoltolaki edellyttää, että kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet, määriteltävä niitä tukevat toimenpiteet ja käytettävä näiden perustana kuntakohtaisia hyvinvointi- ja terveysosastoita. Lisäksi terveydenhuoltolaki ohjaa kuntia nimeämään terveyden ja hyvinvoinnin vastuutahot. Helsingissä uusi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamis- ja koordinaatorirakenne vastaa tähän veloitteeseen.

## Hyvinvointisuunnitelma kokoaa ja ohjaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä

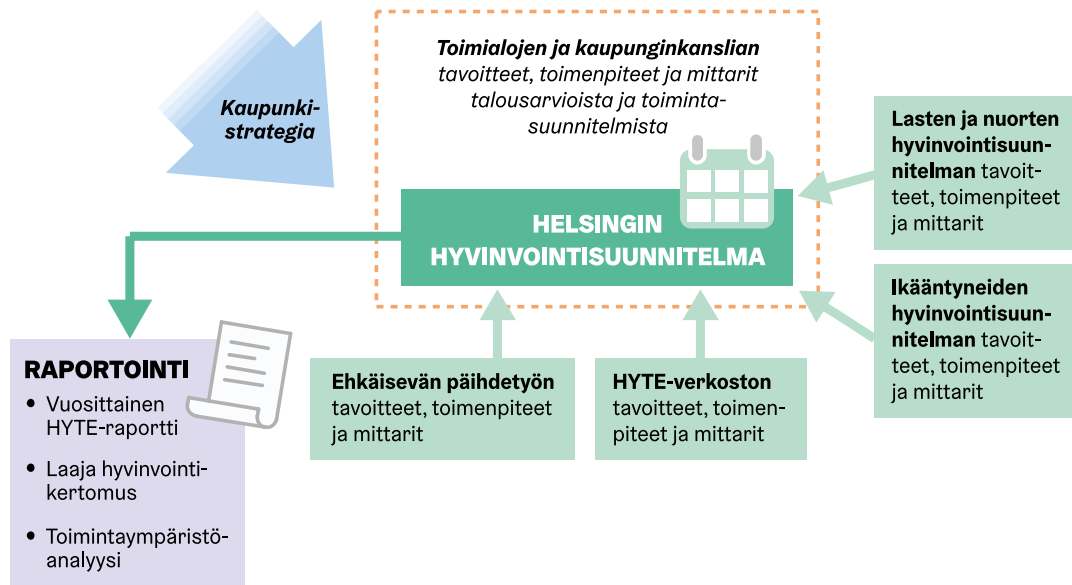
Hyvinvointisuunnitelmaan on koottu painopisteiden mukaisia kaupunkiyhteisiä toimenpiteitä sekä tietoon perustuen vaikuttavia toimenpiteitä kaupunkilaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Hyvinvointisuunnitelman rakentamisessa ja tavoitteiden sekä toimenpiteiden suunnittelussa on huomioitu laajasti yhdenvertaisuutta, ihmisoikeuksia, tasa-arvoa ja osallisuutta.

Suunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet on koottu toimialojen ja kaupunginkanslian talousarvioista, toimintasuunnitelmista ja kaupunkiyhteisten hankkeiden toimenpideohjelmista. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan perustehtävä, jota toteutetaan kaikessa kaupungin palvelutoiminnassa. Lisäksi kaupungissa toimii lukuisia verkostoja, hankkeita ja työryhmiä, jotka omalla toiminnallaan edistävät helsinkiläisten hyvinvointia ja terveyttä. Näiden verkostojen toimenpiteitä on sisällytetty soveltuvin osin hyvinvointisuunnitelmaan. Kaupunginhallituksen päätöksen (14.5.2018 § 350) mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työn kärkenä ovat helsinkiläisten liikkumisen lisääminen sekä nuorten syrjäytymishaasteen ratkaiseminen. Tästä syystä osa Liikkumishjelman sekä Mukana-ohjelman toimenpiteistä näkyvät osana kaupunkitason hyvinvointisuunnitelmaa.

Lainsäädäntö määrittelee, että lapsille ja nuorille sekä ikäihmisille tehdään kaupunginvaltuuston hyväksymät hyvinvointisuunnitelmat. Helsingin kaupunkitason hyvinvointisuunnitelma sisältää nämä lainsäädännön veloitteet. Hyvinvointisuunnitelman lähtökohtana on tutkimustietoon perustuva kuvaus helsinkiläisten hyvinvoinnista ja palveluista, jotka löytyvät kaupunginvaltuustolle valmistelluista raporteista [Helsingin tila ja kehitys 2016](#) (valtuustoseminaari 2.-3.2017) sekä [toimintaympäristöanalyysi 2017](#) (valtuustoseminaari 15.-16.6.2017).

Kaupungin elinvoiman lisääminen, esimerkiksi työllisyyden parantaminen tai asuntopoliittiset toimenpiteet toteutetaan tiiviisti kaupungin toiminnassa ja niistä ei ole suoraan nostettu toimenpiteitä hyvinvointisuunnitelmaan. Kaupunkilaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen raportoinnissa nämä näkökulmat kuitenkin huomioidaan.

**Kuva 1.** Kaupunkitasoinen hyvinvointisuunnitelma sisältää pääpainopisteet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä niihin liittyvät tavoitteet, toimenpiteet ja seurannan eri väestöryhmät huomioiden



Hyvinvointisuunnitelmaa on rakennettu kaupungin toimialojen yhteistyönä ja sitä ohjaa kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmä. Tällä tavoin on varmistettu kaupunkistrategian kirjaus siitä, että valtuustokauden painopisteenä on toimialamuutoksen hyötyjen varmistaminen ja kaupungin johtamistavan uudistaminen.

Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden alle on kirjattu kaupunkistrategian ja lainsäädännön ohjaamat asiat, tarkemmat tavoitteet, toimenpiteet, vastuutahot sekä seuranta. Suurin osa toimenpiteistä ovat kiinteä osa toimialojen ja kaupunginkanslian talouden ja toiminnan suunnittelua ja toteuttamista. Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden alta löytyy 29 alatavoitetta ja 110 toimenpidettä. Hyvinvointisuunnitelman toteutumista seurataan vuosittain uudella HYTE-vuosiraportilla. Hyvinvointisuunnitelman sisältöä tarkistetaan ja tarvittaessa muokataan kerran vuodessa osana toimialojen talouden ja toiminnan suunnittelua talousarviovalmistelun yhteydessä.

HYTE-ohjausrakennetta valmistelleen työryhmän esitykseen sisältyi, että ensimmäinen hyvinvointisuunnitelma valmistuu vuoden 2018 aikana ja se on valtuustokäsittelyssä vuoden 2019 alussa.

## Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen ja koordinointi Helsingissä

Kaupunginhallitus päätti 14.5.2018 ottaa käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamis- ja koordinoitirakenteen valmisteluryhmän esityksen mukaan.

Lisäksi kaupunginhallitus päätti, että ehkäisevän päihdetyön järjestämislain 5 §:ssä tarkoitettu ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaava toimielin on kaupunginhallitus ja ehkäisevän päihdetyön tehtävistä huolehtii hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmä.

Kaupunginvaltuusto on vastuussa strategisista päätöksistä, joilla kaupungissa edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä johtaa kaupungin johtoryhmä. Kansliapäällikkö on 22.8.2018 asettanut kaupunginhallituksen päätöksen mukaisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmän, asiantuntijaryhmän ja sihteeristön.

Ohjausryhmän tehtävänä on määritellä ja linjata hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteet sekä ohjata hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimeenpanoa. Ryhmä ohjaa Helsingin hyvinvointisuunnitelman valmistelua ja osallistuu hyvinvointikertomusprosessiin. Ohjausryhmä edistää myös osallisuus- ja vuorovaikutuskäytäntöjen toteuttamista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintamalleissa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijaryhmän tehtävänä on valmistella ohjausryhmän asiat sekä koordinoida hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden ja toimenpiteiden näkyminen toimialojen vuosittaisissa toimintasuunnitelmissa. Asiantuntijaryhmä huolehtii riittävästä yhteistyöstä toimialoilla asioita valmisteltaessa ja tarvittaessa pyytää kohdennetusti näkemyksiä toiminnan johdolta. Ryhmä valmistelee Helsingin hyvinvointisuunnitelmaa sekä huolehtii sen kytköksestä lasten ja nuorten sekä ikäihmisten toimeenpanosuunnitelmien tekemiseen. Ryhmä osallistuu vuosittaisen HYTE-raportin tuottamiseen sekä kerran valtuustokaudessa tehtävän laajan hyvinvointikertomuksen sisältöjen tuottamiseen.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaatio on keskitetty kaupunginkanslian talous- ja suunnitteluosastolle ja työtä varten on nimetty päätoiminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori, jonka tehtävinä on työn kokonaiskoordinointi, monialaisten verkostojen yhteistyön edistäminen sekä hyvinvointisuunnitelmien ja raportoinnin kehittäminen.

Kaupunginhallituksen päätöksessä 14.5.2018 todettiin lisäksi, että kaupunginhallituksessa käsitellään esitys hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen organisoinnista uudelleen syksyllä (2018), huomioiden miten sote-uudistus on ratkennut. Sipilän hallituksen sote-uudistuksen rauettua kaupunki voi jatkaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaatiota nykyisellä rakenteella.



## 2. Eriarvoisuuden vähentäminen

Helsingin kaupunkistrategian mukaan kaupunkien asukkaiden todellisuuden eriytyminen on maailmalla yksi suurimmista kaupunkien haasteista. Kasvu velvoittaa kaupunkia tarjoamaan riittävästi työpaikkoja, asuntoja, päiväkoteja, kouluja, kirjastoja, liikuntapaikkoja ja terveydenhuollon palveluita ja liikenteen on toimittava. Kaupunginosien eriytyminen tulotason ja hyvinvoinnin osalta otetaan Helsingissä vakavasti. Helsinki tavoittelee jatkossakin asemaa segregaatien ehkäisyn eurooppalaisena huippuesimerkkinä ja mahdollistaa kaupunginosien ja eri väestöryhmien tasavertaisuuden ja hyvinvoinnin.

### Tavoitteet

- Vähennetään eriarvoisuutta kaupunkistrategian kärkihankkeilla
- Kavennetaan väestöryhmienvälisiä hyvinvointi- ja terveyseroja tietoon ja vaikuttavuuteen perustuvilla menetelmillä.
- Turvataan tulotasosta ja taustasta riippumatta yhdenvertainen palveluiden saatavuus eri väestöryhmissä.
- Myönteisellä erityiskohtelulla edistetään yhdenvertaisten palvelujen toteutumista ja ehkäistään segregatiokehitystä.
- Kehitetään yhteistyömalleja riskiryhmien etsimiseksi ja tunnistamiseksi sekä ohjaamiseksi sopivaan palveluun.
- Vähennetään lapsiperheköyhyttä.

## **Yleinen hyvinvoinnin ja terveyden taso on jatkuvasti kohentunut, mutta hyvinvointi ja terveys jakaantuvat edelleen epätasaisesti**

Hyvinvointi- ja terveyserot ovat eri tutkimusten mukaan yhteydessä sosioekonomisiin taustatekijöihin, huono-osaisuuden kasaantumiseen ja köyhyyteen. Lisäksi eriarvoistuminen näkyy elintason, elämänlaadun ja elämäntapojen myönteisestä kehityksestä, johon kaikki ihmiset ja ryhmät eivät pääse mukaan. (Selvityshenkilö Juho Saaren raportti: *Hyvinvointivaltio eriarvoistuneessa yhteiskunnassa sekä Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti 21.3.2018*) Helsingissä esimerkiksi korkean sairastavuuden alueilla on koko kaupungin tasoa korkeampi työttömyysaste sekä alhaisemmat korkeakoulutettujen osuudet ja keskitulot.

Terveys- ja hyvinvointierot alkavat syntyä jo lapsuudessa, minkä vuoksi lasten ja nuorten eriarvoisuuteen kiinnitetään erityistä huomiota. Usean tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten hyvinvointi eriytyy voimakkaasti vanhempien koulutuksen, sosioekonomisen aseman ja taloudellisen tilanteen mukaan. Perheen taloudellinen ahdinko ja erot elinoloissa ja arjessa saattavat vaikuttaa lasten välisiin sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyteen. Tästä syystä kaupungin toiminnoissa kiinnitetään huomiota lapsiperheköyhyyden tunnistamiseen ja ennaltaehkäisevien toimien lisäämiseen.

Lisäksi tutkimustulokset kertovat ongelmien, kuten kouluttamattomuuden, mielenterveys- ja toimeentulo-ongelmien kasautumisesta ja periytymisestä sukupolvelta toiselle. Syrjäytymisen ehkäisy on aloitettava varhain kaikissa perheiden arjen kehitysympäristöissä, kuten päivähoidon, koulun ja harrastusten piirissä.

### **Jotta helsinkiläisten eriarvoisuus vähenisi, tarvitaan entistä vaikuttavampia tekoja ja vaikutusten järjestelmällistä seurantaa**

Tämän mahdollistamiseksi tarvitaan vahvempaa ymmärrystä syrjäytymisestä, eriarvoisuudesta ja hyvinvoinnista käyttämällä uusia tutkimusmenetelmiä, luomalla uusia tietovarantoja ja saattamalla tutkimustieto nykyistä paremmin päätöksentekijöiden käyttöön. Eriarvoistumisen torjumiseksi tarvitaan uutta tietoa paitsi koko väestön hyvinvoinnin tilasta ja kehityksestä, erityisesti uusien ja varjoon jäävien ryhmien tilanteesta.

Toimialoilla sekä kaupunginkansliassa tunnistetaan jatkossa nykyistä paremmin omien toimintojen ja päätösten vaikutukset eri väestöryhmien hyvinvointiin ja terveyteen ja huomiota kiinnitetään erityisesti siihen, ettei ratkaisulla lisätä eriarvoisuutta.

Kun hyvinvointi- ja terveyseroja kavennetaan ja eriarvoisuutta ehkäistään, pyritään vaikuttamaan myös erojen sosiaalisiin taustatekijöihin ja niissä vallitsevaan eriarvoisuuteen. Laadukkaat ja yhdenvertaiset peruspalvelut ovat avain eriarvoisuuden ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Eriarvoisuutta ehkäistään mm. kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämällä (HYTE), Liikkumisohjelman ja Mukana-hankkeen toimenpiteillä, laajalla ja monipuolisella Helsingin kotouttamisohjelmalla, lapsiperheköyhyyden vähentämistoimenpiteillä, riskiryhmien tunnistamisen menetelmien kehittämällä, myönteisen erityiskohtelun laskentamallien kehittämällä, maksuttomalla varhaiskasvatuksella sekä koulutustakuun varmistamisella.



Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen edellyttää laaja-alaista toimialojen ja muiden kunnassa toimivien yleishyödyllisten tahojen välistä yhteistoimintaa, pitkäjänteistä sitoutumista, tietoa sekä uusia tarkastelunäkökuja.

## **Eriarvoisuuden torjuminen on näkyvästi esillä toimialojen työn suunnittelussa ja toteutuksessa**

Tavoitteet ja toimenpiteet on koottu toimialojen ja kaupunginkanslian talousarvioista sekä toimintasuunnitelmista, ja pohjautuvat olemassa olevaan tutkimustietoon hyvinvointi- ja terveyseroista. Eriarvoisuuteen puututaan myös kaupungin muilla toimenpiteillä kuten työllistämistoimilla, asuntopolitiikalla jne. mutta niitä ei ole sisällytetty suoraan osaksi hyvinvointisuunnitelmaa tässä vaiheessa.

## **Seuranta ja arviointi**

Vuositasolla toimenpiteiden etenemistä seurataan HYTE-raportin avulla. Lisäksi seuranta tapahtuu strategiamittareiden avulla, jotka ovat alueiden eriytymisen indeksi, ennaltaehkäisevän toiminnan vaikuttavuus, huono-osaisuusindeksi, lapsiperheköyhyys, työttömyys ja pitkäaikaistyöttömyys, varhaiskasvatuksen osallistumisaste ja laatu sekä ilman opiskelupaikkaa jääneet peruskoulun päättäneet. Lisäksi toimenpidetaulukossa on erillisiä seurantamittareita.



### 3. Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille

Kaupunkistrategian mukaisesti Helsinki luo kaupunkiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet ja nostaa liikkumisen lisäämisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisensä pilottihankkeeksi. Liikkumista edistetään yhä laaja-alaisemmin kaupungin tuottamilla palveluilla. Kaupunkiympäristöä sekä liikunta- ja kulttuuritarjontaa kehitetään liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustavaksi tasapuolisesti eri kaupunginosissa. Lapsia ja nuoria liikutetaan yhä enemmän kiinteänä osana heidän arkeaan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Helsingissä tuetaan kaupunkilaisten toimintakykyä ja mahdollisuuksia turvalliseen itse- ja omahoitoon ja kotona asumiseen.

#### Tavoitteet

- Helsingiläisten liikkuminen lisääntyy ja terveydelle haitallinen, liiallinen istuminen vähenee. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus pienenee. Yhä useampi helsinkiläinen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.
- Edistetään terveellisiä elintapoja ja tuetaan ihmisten mahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitoon ja parantamiseen. Mahdollisuuksia luodaan pitämällä huolta olosuhteista, jotka tukevat hyvinvointia ja terveellisten valintojen tekemistä.

Tavoitteita toteutetaan liikkumisohjelman, Sutjakka stadion, ravitsemushoidon neuvottelukunnan ja suun terveyden toimenpiteiden avulla ja hyvinvointisuunnitelmassa on määriteltä näille tarkempia alatavoitteita.

Hyvinvointi ja terveydentila ovat monessa mielessä kehittyneet positiiviseen suuntaan. Väestön elinikä on kasvanut sekä koettu terveys ja elämänlaatu ovat parantuneet. Terveyden ja hyvinvoinnin ongelmat eivät kuitenkaan kokonaisuudessaan ole poistuneet, vaan pikemminkin muuttaneet muotoaan. Tällä hetkellä ongelmia aiheuttavat erityisesti elintapasairaudet, mielenterveyden ongelmat ja toimintakyvyn heikkeneminen. Yksi konkreet-

tisimmista uusista hyvinvointi- ja terveysongelmista on terveyden kannalta riittämätön liikkuminen ja runsas istuminen.

Merkittävä osa helsinkiläisistä harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan. Lisääntyneistä liikunta- ja urheilusuorituksista huolimatta vain noin 10–40 prosenttia eri-ikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Hyvä ravitsemus edistää lasten ja nuorten tervettä kasvua, kehitystä ja oppimista, ylläpitää työikäisten työkykyä ja tukee ikääntyneiden toimintakyvyn, sosiaalisen hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin säilymistä. Terveellisellä ravinnolla voidaan myös vähentää keskeisten kansanterveysongelmien riskiä. Lihavuus ja liikkumaton elämäntapa lisäävät riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen, verenkiertoelimistön sairauksiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja depression. Myös suunterveydellä on todettu yhteys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä huono suun terveys on yksi riskitekijä sydän- ja verisuonisairauksille ja se heikentää monen sairauden hoitotasapainoa. Mahdollisuuksia luodaan pitämällä huolta siitä, että olosuhteet tukevat terveellisten valintojen tekemistä.

## **Liikkumisohjelma on Helsingin kaupungin strateginen kärkihanke, jonka tavoitteena on saada kaupunkilaiset liikkumaan enemmän ja istumaan vähemmän**

Ohjelmassa on kysymys liikkumisen aiempaa kokonaisvaltaisemmasta ymmärtämisestä, edistämisestä ja koordinoinnista. Kaikissa kaupungin omissa palveluissa kehitetään omat liikkumista lisäävät keinonsa. Kaupunkiympäristöä kehitetään liikkumiseen ja hyötyliikuntaan kannustavaksi. Liikkuminen on totuttu mieltämään erilaisten liikunta- ja urheilusuoritusten kautta. Pienikin liike auttaa -ajattelu poistaa liikkeelle lähtemisen esteitä ja herättelee jokaista muuttamaan arkitottumuksiaan liikkumista suosivaksi. Liikkuminen myös lisää mielen hyvinvointia. Liikkumisohjelma toteutetaan yhteistyössä kansalaisjärjestöjen, yhteisöjen, liikuntaseurojen, yritysten ja asukkaiden kanssa. Päämääränä on, että liikkuminen Helsingissä on helppo, sujuva ja houkutteleva arjen valinta. Liikkumisohjelman internetsivut löytyvät osoitteesta [www.helsinkiliikkuu.fi](http://www.helsinkiliikkuu.fi)

## **Helsingissä toimii lihavuuden ehkäisyn ja hoidon toimenpideohjelma, ”Sutjakka Stadi”**

Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on edelleen kasvanut Helsingissä kouluterveyskyselyn tulosten perusteella. Suomessa yli puolet aikuisista on ylipainoisia ja joka viides on lihava. Helsingin aikuisväestöstä lihavia on 13 prosenttia. Toimenpideohjelman taustana on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kansallinen lihavuusohjelma 2012- sekä Helsingin kaupunkistrategia. Ohjelma tukee kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia, tekee arjen terveelliset valinnat helpommiksi sekä vahvistaa helsinkiläisten palveluita siten, että lihavuuden ehkäisy ja hoito tehostuvat. Ohjelmassa on toimenpiteitä terveellisen ravitsemuksen ja arkiaktiivisuuden edistämiseen, istumisen vähentämiseen sekä lihavuuden hoidon kehittämiseen.

## **Ravitsemus on terveyden ja hyvinvoinnin perusta**

Ravitsemushoidon neuvottelukunta on sosiaali- ja terveystoimen toimialajohtajan asettama asiantuntijaryhmä, joka toimii linjajohdon tukena ravitsemushoitoon liittyvissä kysymyksissä. Kohderyhmänä ovat kaikki kaupunkilaiset, jotka käyttävät erilaisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Neuvottelukunta kehittää ja yhtenäistää näyttöön perustuvaa

ravitsemushoitoa, laatii suosituksia linjajohdolle ja raportoi ravitsemushoidon toteutumisesta toimialan johtoryhmälle. Neuvottelukunnan tehtävänä on seurata ravitsemussuositusten toteutumista, linjata ravitsemukseen liittyviä koulutustarpeita ja tuoda koko organisaation käyttöön ravitsemushoidon hyviä toimintamalleja ja uutta tietoa sekä seurata potilas- ja asukasruokailun kustannuskehitystä.

## **Suun terveys osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä**

Suun terveyden edistäminen on osa yleistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Neuvolan, päiväkodin ja suun terveydenhuollon yhteistyö tukee lapsen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä vahvistaa lapsen omia voimavaroja suun terveyden ylläpitämisessä. Ikääntyneelle hyvä suunterveys on hyvän elämän edellytys. Terveet hampaat ja terve suu parantavat elämisen laatua. Toimenpiteenä hyvinvointisuunnitelmassa on Neuvola päiväkodissa -toimintamallin laajentaminen koko kaupunkiin ja moniammatillisten suu-geriatrinen tiimien pilotointi osaksi monipuolisen palvelukeskuksen toimintamallia.

## **Seuranta ja arviointi**

Vuositasolla toimenpiteiden etenemistä seurataan HYTE-raportin avulla. Lisäksi seuranta tapahtuu strategiamittareiden avulla, jotka ovat kaupunkilaisten liikkumisen ja istumisen osuus valveaikaajasta, vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus, lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (Move!), koettu terveys ja koettu elämänlaatu. Lisäksi toimenpide-  
taulukossa on erillisiä seurantamittareita.



## 4. Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy

*Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyn painopisteen sisältö muodostaa kaupungin lakisääteisen lasten- ja nuorten hyvinvointisuunnitelman ([lastensuojelulaki 12 §](#)).*

Kaupunkistrategian mukaan lasten ja nuorten eriarvoistumista vähentävät erityisesti laadukas opetus ja varhaiskasvatus. Lapsilla ja nuorilla on turvalliset ja terveelliset oppimisympäristöt. Helsingin päämäärä on, että jokaisella lapsella ja nuorella on harrastus, nuoret luottavat Helsingin tulevaisuuteen asuinpaikkana ja voivat vaikuttaa sen toimintaan.

Helsingissä vahvistetaan lasten ja nuorten palveluketjua perustasolla, kuten lähineuvolassa, päiväkodissa, perheneuvolassa, kouluterveydenhuollossa, koulussa, nuorisotyössä, terveystalouksissa ja lastensuojelussa. Neuvoloiden, päiväkotien ja koulujen sekä vapaa-ajan mahdollisuuksien korkea laatu kaikkialla kaupungissa on edellytys tasavertaiselle hyvälle elämälle.

Nuorten syrjäytymiskierre, erityisesti koulutuksesta ja työstä, on yhteiskuntamme vakavimpia ongelmia ja huolestuttava seuraus metropolialueilla korostuvasta polarisoitumiskehityksestä. Ongelman lievittäminen on tärkeää sekä inhimilliseltä että taloudelliselta kannalta ja kaupungin turvallisuuden, viihtyisyyden kuin elinkeinopoliittisten intressien edistämiseksi. Helsinki on käynnistänyt laajan ja kokonaisvaltaisen hankkeen (Mukana-ohjelma) yhdessä kumppaneiden kanssa systeemisten ratkaisujen löytämiseksi nuorten syrjäytymishaasteeseen. Projektin aikana selvitetään erityisesti ylisukupolvista syrjäytymistä ja sen pohjalta otetaan käyttöön keinoja syrjäytymisen katkaisemiseen.

Tämän painopisteen toimintakokonaisuuden avulla varmistetaan kaupunkitasolla lasten ja nuorten hyvinvointiin ja syrjäytymisen ehkäisyyn liittyvän toiminnan suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys, kehittäminen sekä yhteistyö eri toimijoiden välillä. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman avulla ohjataan, johdetaan ja kehitetään kaupunkiyhteisesti lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia edistävää työtä. Suunnitelma

on konkreettinen toimintaohjelma, joka sisältää valitut tavoitteet, toimenpiteet, oletetut vaikutukset, seurannan sekä toimenpiteiden vastuutahot eri toimialojen ja verkostojen näkökulmasta. Kaupunkitasoisen hyvinvointisuunnitelman muissa painopisteissä sekä toimialojen vuosittaisissa toimintasuunnitelmissa löytyy myös lasten, nuorten ja lapsiperheiden syrjäytymistä ehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä.

## Tieto lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja palveluista ohjaa suunnittelua

Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävät sekä syrjäytymistä ehkäisevät toimet ja palvelut muodostuvat kasvatuksen ja koulutuksen-, kulttuuri ja vapaa-ajan, sosiaali- ja terveys-toimen sekä kaupunkiympäristön toimialojen tuottamina. Työhön ja palveluihin varattavat resurssit päätetään vuosittain [kaupungin talousarviossa](#) samoin kuin muut lapsiin ja nuoriin kohdistuvat resursoinnit. Palveluja tuottavat myös useat kolmannen sektorin toimijat ja yritykset jotka toimivat myös kaupungin kumppaneina lasten ja nuorten hyvinvointityössä. Lisäksi lasten ja nuorten palveluja ohjaa kaupungin [varhaiskasvatussuunnitelma](#) ja [opetussuunnitelma ja sen oppilashuollon osuus](#) sekä valmisteilla oleva ennaltaehkäisevän terveydenhuollon ja suun terveydenhuollon toimintaohjelma.

Sekä kaupunkistrategiaa että lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaa ohjaa [Tila ja kehitys 2016](#) sekä [toimintaympäristöanalyysi 2017](#) asiakirjat, joissa on kuvattu lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilaa ja kehitystä Helsingissä sekä palveluja.

## Tavoitteet

- Edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia, tuetaan lasten ja nuorten terveellisiä ja turvallisia elinympäristöjä sekä vahvistetaan vanhemmuutta.
- Ehkäistään lasten ja nuorten syrjäytymistä.
- Ehkäistään ylisukupolvista ja alueellista syrjäytymistä
- Vähennetään kiusaamista ja yksinäisyyden kokemuksia.
- Vahvistetaan tietoperustaisuutta nuorten palvelujen suuntaamisessa ja kehittämisessä.

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden kanssa työskentelee useiden alojen ammattilaisia, joiden vastuita ja velvollisuuksia määrittelevät eri lait. Näissä laeissa lapsen ja nuoren ikä määritellään eri tavalla. Tämän suunnitelman kohderyhmä ulottuu vauvoista 29-vuotiaisiin nuoriin.

## Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan on nostettu useita kaupunkiyhteisiä tavoitteita ja kehittämisteemoja.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan on valittu sellaisia keskeisiä tavoitteita ja toimenpiteitä, jotka olemassa olevan tiedon perusteella on arvioitu kaikkein vaikuttavimmiksi ja tärkeimmiksi. Useat toimenpiteet toteutetaan kaupunkitasoisesti, eli johdetaan usean toimialan yhteistyönä. Yksittäisten verkostojen ja työryhmien toiminnasta on muodostettu toimintakokonaisuus, jossa huomioidaan lasten, nuorten ja lapsiperheiden tarpeita, elämäntilanteita ja hyvinvoinnin kasvattamista sekä henkilöstön moniammatillisen osaamisen lisäämistä.

Toimenpiteet liittyvät esim. lasten ja nuorten vapaa-ajan käyttöön ja harrastusten lisäämiseen, päihde- ja mielenterveyspalvelujen kehittämiseen, koulukiusaamisen vähentämi-

seen sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuskokemusten lisääntymiseen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työssä liikkuminen on nostettu strategiakärjeksi ja lasten ja nuorten liikkumista parantavia toimenpiteitä toteutetaan kaupungin liikkumisohjelman avulla. Lisätietoa liikkumisohjelmasta löytyy liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille -painopistealueesta. Vastuullinen aikuinen, yhteisö johon kuuluu ja mielekästä tekemistä, tulee löytä jokaisen lapsen ja nuoren kehityspolun kaikissa vaiheissa. Suunnitelmaan on tästä syystä myös nostettu ylisukupolvisen syrjäytymisen ehkäiseminen.

## **Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman on tuotettu eri verkostojen ja toimialojen yhteistyönä**

Sisällöt on tuotettu LASU-kollegion, Nuorten ohjaus- ja palveluverkoston, opiskeluhuollon ohjausryhmän, Mukana-ohjelman sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijoiden yhteistyönä. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman valmistelussa on hyödynnetty eri tavoin kerättyä tietoa. Valmistelussa on pyritty siihen, että lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma ja toimialojen toimintasuunnitelmat ovat linjassa samoja tavoitteita ja toimenpiteitä toteuttaen. Toimenpiteiden toimeenpanosta vastaa toimialat yhteistyössä lasten ja nuorten verkostojen kanssa.

## **Seuranta ja arviointi**

Vuositasolla toimenpiteiden etenemistä seurataan HYTE-raportin avulla. Lisäksi seuranta tapahtuu strategiamittareiden avulla, jotka ovat: työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret, ilman opiskelupaikkaa jääneet peruskoulun päättäneet, lasten ja nuorten osuus, joilla harrastus sekä lasten ja nuorten psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Lisäksi toimenpidetaulukossa on erillisiä seurantamittareita lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman vaikutusten seuraamiselle.



Kuva: Konsta Linkola.

## 5. Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen

*Painopiste kokoa Stadin ikäohjelman, joka muodostaa kaupungin lakisäätöisen suunnitelman ikääntyneen väestön tukemiseksi ([laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 5 §](#)) ns. Vanhuspalvelulaki.*

Ikääntyneiden helsinkiläisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen huomioidaan monilla tavoilla Helsingin kaupunkistrategiassa. Helsinki on maailman toimivin kaupunki, jossa jokainen voi elää hyvää arkea. Toimiva kaupunki on erityisesti ikääntyneiden sekä tukea ja apua tarvitsevien etu. Helsinki on turvallinen ja viihtyisä, sujuva, helppo ja välittävä. Kaupungin tavoitteena on tavoittaa aikaisemmin apua ja tukea tarvitsevat kaupunkilaiset – erityisesti heidät, jotka tarvitsevat paljon tukea tai hoitoa. Kaupunki tunnistaa syrjäytymisen ehkäisylle keskeisiä ryhmiä myös ikääntyvien ikäryhmissä ja räätälöi heille yksilöllisiä ja parempia palvelukokonaisuuksia. Kaupunki panostaa esteettömiin sähköisiin palveluihin. Palveluja uudistettaessa huolehditaan saavutettavuudesta, monialaisesta osaamisesta, yhden palveluväylän periaatteen vahvistamisesta ja erilaisten asukasta lähellä olevien työmuotojen kehittämisestä.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi Helsingissä lisätään kaupunkilaisten toimintakykyä ja mahdollisuuksia turvalliseen itse- ja omahoitoon ja kotona asumiseen. Helsingissä vahvistetaan kotihoitoa ja sen asiakkaiden ja työntekijöiden hyvinvointia sekä pyritään ennaltaehkäisemään akuutteja tilanteita. Erityistä huomiota kiinnitetään toimintarajoitteisten kuten ikääntyneiden mahdollisuuksiin elää kokemusrikasta ja laadukasta elämää ja saada siihen tarvittava tuki ja palvelut kaikissa elämän vaiheissa. Ikääntyneiden palveluja kehitetään kokonaisuutena varhaisesta tuesta elämän loppuvaiheeseen asti. Ympäri vuorokautiseen hoitoon pääsy turvataan silloin, kun hoidon turvaaminen kotona ei ole enää mahdollista. Palvelujen saatavuutta ja laatua arvioidaan säännöllisesti.

Stadin ikäohjelman toimintakokonaisuus toimii kaupungin suunnitelmana toimenpiteistä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen



tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisessä pyritään tavoitteellisuuteen ja pitkäjänteisyyteen.

Suunnitelma on konkreettinen toimintaohjelma, joka sisältää tavoitteet, toimenpiteet, oletetut vaikutukset, seurannan sekä toimenpiteiden vastuutahot eri toimialojen ja verkostojen näkökulmasta.

## Tieto ikääntyneiden hyvinvoinnista ja palveluista ohjaa suunnittelua

Ikääntyneille suunnatut palvelut muodostuvat sosiaali- ja terveystoimialan, kasvatuksen ja koulutuksen-, kulttuuri ja vapaa-ajan- ja kaupunkiympäristön toimialojen sekä kaupunginkanslian tuottamina. Työhön ja palveluihin varattavat resurssit päätetään vuosittain [kaupungin talousarviossa](#) samoin kuin muut ikäihmisiin kohdistuvat resurssit. Palveluja tuottavat myös useat kolmannen sektorin toimijat ja yritykset, jotka toimivat myös kaupungin kumppaneina ikääntyneiden hyvinvointityössä.

Stadin ikäohjelman valmistelussa on hyödynnetty eri tavoin kerättyä tietoa. Sekä kaupunkistrategiaa että tätä suunnitelmaa ohjaa [Tila ja kehitys 2016](#) sekä [toimintaympäristöanalyysi 2017](#) asiakirjat, joissa on kuvattu ikäihmisten tilaa ja kehitystä Helsingissä sekä palveluja. Lisäksi tietoa ikäihmisten hyvinvoinnista ja terveydestä löytyy ikääntyneet Helsingissä [teemasivuilta](#).

## Ikääntyneet Helsingissä tilastojen valossa

Tällä vuosituhannella 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä on Helsingissä lisääntynyt 46 prosenttia, kun kaupungin koko väestö on samalla ajanjaksolla kasvanut noin 17 prosenttia. Ikääntyneitä helsinkiläisiä oli vuoden 2018 alussa 108 000. Lukumäärän ennustetaan kasvavan vuoteen 2050 mennessä 170 000:een. Koko maahan verrattuna ikärakenteen vanheneminen on silti Helsingissä ollut suhteellisen maltillista, ja esimerkiksi vanhus-huoltosuhte on Helsingissä koko maan keskiarvoa matalampi. Vuoden 2018 alussa Helsingissä oli noin 25 ikääntynyttä 100 työkäistä kohden, kun koko maassa oli keskimäärin 36 ikääntynyttä 100 työkäistä kohden.

Ikääntyneet ovat yhä terveempiä ja toimintakykyisempiä, ja myös elinajanodote on kasvanut selvästi. Toisaalta kuolleisuus alkoholisairauksiin, tapaturmiin, dementiaan ja naisilla myös keuhkosityöpään on iäkkäilläkin suurentunut. Valtaosa ikääntyneistä asuu omassa kodissaan ja kotona asuminen on yleistynyt vanhempien ikäryhmien kohdalla. Iän myötä kotiin tarvitaan kuitenkin yhä useammin säännöllisesti apua itsenäisen asumisen mahdollistamiseksi ja myös ympärivuorokautisten palvelujen osuus kasvaa. Silti 85 vuotta täyttäneistäkin vain alle joka viides oli joko tehostetun palveluasumisen tai laitoshoidon piirissä.

Ikääntyneet tulevat keskimäärin taloudellisesti toimeen varsin hyvin. Ikääntyneillä pienituloisuus periytyy yleensä eläkettä edeltäneeltä ajalta. Pienituloisuus voi olla seurausta esimerkiksi pitkittyneestä työttömyydestä tai pitkäaikaissairauksista ja erilaisista vammoista johtuvasta työkyvyttömyydestä. Pienet tulot ovat keskimääräistä yleisempiä vanhemmissa ikäryhmissä ja naisilla. Miesten ja naisten väliset tuloerot syvenevät ikääntymisen myötä.

## Tavoitteet

- Vahvistetaan ikääntyneen väestön hyvinvointia ja toimintakykyä.
- Vahvistetaan ikääntyneen väestön mahdollisuuksia tiedonsaantiin ja tuetaan heidän digitaitojensa kehittymistä.
- Tuetaan ikääntyneen väestön mahdollisuuksia aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen.
- Kehitetään ikääntyneen väestön asumisoloja ja kotona asumisen mahdollisuuksia sekä turvataan heidän mahdollisuutensa hyvää arkeen ja liikkumiseen lähiympäristössään.
- Parannetaan ikääntyneelle väestölle tarjottavien palvelujen laatua ja pyritään huomioimaan entistä paremmin heidän tarpeensa palvelutuotannossa.
- Kehitetään kaupungin toimintaa ja palveluita entistä muistiystävällisemmiksi.

## Stadin ikäohjelmaan on nostettu useita kaupunkiyhteisiä tavoitteita ja kehittämisteemoja.

Stadin ikäohjelmaan on valittu sellaisia keskeisiä tavoitteita ja toimenpiteitä, jotka olemassa olevan tiedon perusteella on arvioitu kaikkein vaikuttavimmiksi ja tärkeimmiksi ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Useat toimenpiteet toteutetaan kaupunkitasoisesti, eli johdetaan usean toimialan yhteistyönä.

Stadin ikäohjelman avulla vahvistetaan ikääntyneen väestön mahdollisuuksia aktiiviseen osallistumiseen, vaikuttamiseen ja tiedonsaantiin. Suunnitelmassa painotetaan kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Kaupunkitasoisen hyvinvointisuunnitelman muissa painopisteissä sekä toimialojen vuosittaisissa toimintasuunnitelmissa löytyy myös useita ikääntyneen väestön hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä toimenpiteitä.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työssä liikkuminen on nostettu strategiakärjeksi koko kaupungissa, ja ikääntyneen väestön liikkumista parantavia toimenpiteitä toteutetaan kaupungin liikkumisohjelman avulla. Lisätietoa liikkumisohjelmasta löytyy Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille -painopistealueesta. Lisäksi ikäännyttä väestöä koskettavia toimenpiteitä löytyy elävät, omaleimaiset ja turvalliset kaupunginosat -painopistealueesta.

## Stadin ikäohjelmaa on valmisteltu laajassa verkostossa ja yhteistyössä ikäihmisten kanssa

Stadin ikäohjelman suunnittelutyössä on ollut mukana osallistujia kaupungin eri toimialoilta ja vanhusneuvostosta. Valmistelua on koordinoanut kaupunginkanslian osallisuus ja neuvontayksikkö. Lisäksi asukkaat ja vanhusjärjestöjen edustajat vaikuttivat ikäohjelmaan kirjattaviin toimenpiteisiin neljässä asukastilaisuudessa ja KerroKantasi-kyselyyn vastaamalla lokakuussa 2018. Vuorovaikutuksessa pääpaino oli siinä, mitkä Stadin ikäohjelman toimenpiteet ikäihmiset kokevat tärkeimmiksi. Asukastilaisuuksista ja kyselystä saatu palaute huomioitiin ikäohjelman toimenpiteiden valinnassa.

## Seuranta ja arviointi

Toteutumista seurataan vuosittain tuotettavalla HYTE-raportilla. Painopisteen edistymistä seurataan kaupunkitason strategiamittareilla; koettu terveys, koettu elämänlaatu, koettu yksinäisyys, käyttäjätyytyväisyys kaupungin digitaalisiin palveluihin sekä asukasosallisuuden toteutuminen. Lisäksi toimenpidetaulukossa on erillisiä seurantamittareita.



## 6. Mielen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden edistäminen

Kaupunkistrategian mukaan Helsinki edistää asukkaidensa mielenterveyttä, toimijuutta ja päihteettömyyttä. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. [Ehkäisevän päihdetyön järjestämislakiin](#) sisältyy alkoholi-, huumausaine- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Lainsäädäntö edellyttää kunnalta toiminnan organisointia, suunnittelua ja raportointia. Helsingissä ehkäisevän päihdetyön vastuutahona toimii kaupunginhallitus ja tehtävistä huolehti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmä.

### Tavoitteet

- Edistetään mielen hyvinvointia.
- Vähennetään alkoholin, tupakkatuotteiden, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamia haittoja.
- Edistetään savuttomia ja nikotiinittomia arkiympäristöjä.
- Vähennetään itsemurhia Helsingissä.

Tämä painopiste kokoaa mielenterveyden ja päihteettömyyden edistämisen tavoitteita ja toimenpiteitä. Toimenpiteitä toteutetaan toimialoilla sekä HYTE-verkoston toimijoiden, kuten Savuton Helsinki tai Pakka-verkosto, koordinoimina. Mielenterveyden edistämisen toimenpiteitä on kirjattu erityisesti lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyn painopisteiden toimenpiteisiin.

## Mielen hyvinvointi lisää elämänlaatua ja hyvinvointia

Mielen hyvinvointi tarkoittaa hyvää mielenterveyttä. Kestävä yhteiskunta rakentuu hyvälle mielenterveydelle, jota tuetaan kaikissa ympäristöissä ja kaikilla toimialoilla. Mielen hyvinvoinnin perusta luodaan lapsuudessa, mutta sitä voidaan vahvistaa läpi elämän. Mielen hyvinvointia voidaan edistää vaikuttamalla esimerkiksi sosiaalisiin taustatekijöihin kuten tukemalla vanhemmuutta, hyvinvoivilla yhteisöillä kouluissa ja työpaikoilla, vähentämällä yksinäisyyden kokemuksia, kulttuuripalveluilla, tukemalla harrastuksiin pääsyä ja liikku-  
mismahdollisuuksia. Keskeistä on myös mielenterveyspalvelujen saavutettavuus, jota li-  
sätään kehittämällä esimerkiksi liikkuvia ja sähköisiä palveluja.

## Vähennetään alkoholin, tupakkatuotteiden, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamia haittoja

Alkoholin liikkakäyttö on Helsingissä huomattavasti tavanomaisempaa kuin koko Suomessa keskimäärin. Vuonna 2015 alkoholia käytti liikaa 40 prosenttia helsinkiläismiehistä ja 27 prosenttia naisista. Miesten liiallinen alkoholinkäyttö näyttäisi kuitenkin olevan laskussa.

Tupakointi on vähentynyt niin aikuisilla kuin nuorillakin. Nuuskan käyttö on kuitenkin yleis-  
tynyt. Uusia toimenpiteitä tarvitaan edelleen hyvien trendien vahvistamiseksi ja uusien  
haasteiden voittamiseksi. Kansallisena tavoitteena on Savuton ja nikotiiniton Suomi 2030.  
Savuton Helsinki-ohjelmassa keskitytään esimerkiksi tupakoinnin vieroituksen tukeen  
perheissä, jotka odottavat lasta.

Helsingissä ehkäisevän päihdetyön toimenpiteissä hyödynnetään vaikuttavia toiminta-  
malleja, kuten alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn kehitettyä Pakka-toimin-  
tamallia. Lisäksi ehkäisevää päihdetyötä tehdään muun muassa neuvoloissa, kouluissa,  
oppilaitoksissa, työpaikoilla sekä vapaa-ajan ympäristöissä. Ehkäisevässä päihdetyössä  
huomioidaan myös nuorten ja vanhempien osallisuuden vahvistaminen.

## Seuranta ja arviointi

Toteutumista seurataan vuosittain tuotettavalla HYTE-raportilla. Painopisteen edistymis-  
tä seurataan myös kaupunkitason strategiamittareilla: koettu elämänlaatu, eri väestöryh-  
mien päihtymisen käyttö, lasten ja nuorten kokema kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus,  
alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus sekä itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus.  
Lisäksi tavoite ja toimenpidetaulukossa on erillisiä seurantamittareita.



Kuva: Helsingin kaupungin aineistopankki / Lauri Rotko.

## 7. Elävät, omaleimaiset ja turvalliset kaupunginosat

Helsingin tavoitteena on olla kaupunki, jossa kaikki kaupunginosat ovat eläviä, viihtyisiä ja omaleimaisia ja asukkaat tuntevat kaupunginosan omakseen. Helsingin kaupunkistrategian lähtökohtana on, että jokaisella helsinkiläisellä on oikeus kokea itsensä helsinkiläiseksi ja tehdä vaikuttavia tekoja yhteisönsä hyväksi. Helsingissä jokainen tuntee olonsa turvalliseksi. Kaikissa kaupunginosissa on edellytykset hyvälle arjelle, toimivalle liikenteelle ja monipuolisille lähipalveluille. Kiinnostava kaupunkitila luo edellytykset kohtaamisille sekä hyvinvoinnille. Helsinki edistää myös kaupunkiluonnon monimuotoisuutta ja saavutettavuutta.

Kulttuurin alueella on meneillään kattava lakien uudistaminen. Uusi museolaki ja laki kuntien kulttuuritoiminnasta ovat tulleet voimaan alkuvuodesta 2019. Lainsäädäntö kuntien kulttuuritoiminnasta konkretisoi ja selkiyttää kulttuurin moninaisia tavoitteita, toimintoja ja rajoja. Siinä korostuvat kulttuurin välilliset vaikutukset kuten hyvinvointi, alueellinen elinvoima ja osallisuus sekä edellyttää kunnilta kansalaisten osallistamista ja yhteistyötä.

### Tavoitteet

- Kehitetään keskustan ja kaupunginosien elinvoimaisuutta.
- Edistetään liikkumisen sujuvuutta kestäväillä kulkumuodoilla.
- Edistetään viherverkoston ja puistojen monipuolisuutta sekä ulkoliikuntaa ja viherympäristössä oleskelua.
- Mahdollistetaan kaikille helsinkiläisille osallistuminen kulttuuri- ja harrastustoimintaan.
- Edistetään toimenpiteitä, joilla lisätään arkiympäristön turvallisuutta ja viihtyisyyttä kaikissa kaupunginosissa
- Ehkäistään tapaturmia ja lähisuhteissa tapahtuvaa väkivaltaa

## **Kaikissa kaupunginosissa tulee olla edellytykset hyvälle arjelle, monipuolisille lähipalveluille ja aktiivisen kansalaisuuden edistämiselle**

Elävät kaupunginosat tarjoavat helsinkiläisille mahdollisuuden osallistumiseen ja aktiiviseen toimijuuteen kaupungin viihtyisyyden parantamiseksi. Monipuoliset tapahtumat ja mahdollisuudet viettää vapaa-aikaa turvallisessa ja viihtyisässä kaupunkitilassa lisäävät hyvinvointia sekä kaupungin vetovoimaisuutta. Sujuvilla kulkumuodoilla varmistetaan, että tapahtumat ja kaupungin virkistysalueet ovat kaikkien saavutettavissa. Liikkumisen sujuvuutta edistetään myös liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille -painopisteen pyöräilyn ja kävelyn edistämiseen liittyvillä tavoitteilla.

Innostava, monipuolinen ja laadukas kulttuurielämä on keskeinen osa kaupungin elinvoimaa, viihtyvyyttä sekä vetovoimaisuutta ja aivan olennainen osa hyvinvointia. Hyvinvointipalvelujen ketjussa kulttuurilla ja taiteella on tärkeä rooli yhteisöllisyyden edistäjänä, mielen hyvinvoinnin edistäjänä ja osallisuuden kokemusten tuottajana. Vireä kaupunkikulttuuri ja ympärivuotinen tapahtumatarjonta vahvistavat alueen kilpailukykyä ja hyvinvointia. Kulttuuri on osa jokapäiväistä kaupunkielämää.

Kulttuuripalveluiden kehittämisen kannalta on tärkeää, että ne tehdään näkyviksi kunnan ja alueen strategioissa, kulttuuri on osa kunnan palveluketjuja ja että yhdessä tuotetaan hallintokuntarajoja ylittäviä palveluita sekä luodaan rakenteita yhteisille prosesseille. Kulttuuripalvelut edistävät kuntalaisen identiteetin muodostumista, yhteisöllisyyttä, suvaitsevaisuutta, osallisuutta, hyvinvointia, elinvoimaa ja taloutta sekä vetovoiman kehitystä.

Kaupunkilaisten keskinäinen luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tekijöitä, jotka ovat omiaan lisäämään kaupungin viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Helsingissä toteutetaan paikallista turvallisuussuunnittelua, jonka tavoitteena on ehkäistä rikoksia, häiriöitä, onnettomuuksia ja tapaturmia ja lisätä ihmisten turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunne on tärkeä kaupunkikehityksen mittari, sillä kokemus oman arkiympäristön turvallisuudesta vaikuttaa hyvinvointiin, päivittäisiin liikkumisvalintoihin ja jopa muuttopäätöksiin. Vaikka Helsinki koetaan pääosin hyvin turvalliseksi kaupungiksi, on kokemuksissa varsin selkeitä eroja eri väestöryhmien ja asuinalueiden välillä.

## **Hyvää arkea edistetään konkreettisilla toimenpiteillä**

Kulttuuri- ja vapaa-ajan palvelujen saavutettavuuden parantamiseksi laaditaan pitkän aikavälin suunnitteluperiaatteet sille, miten kaupungin uudet asuinalueet, alueiden yhdenvertaisuus, väestönkasvu ja väestörakenteen monimuotoistuminen otetaan huomioon kulttuurin ja vapaa-ajan tilojen ja alueiden rakentamisessa. Tavoitteena on markkinoida entistä enemmän mahdollisuuksia kansalaistoimintaan sekä saada tilat helposti varattaviksi toimivien sähköisten tilanvarausjärjestelmien kautta.

Baanan ja Töölönlahden aluetta kehitetään asukkaiden ja muiden toimijoiden laajan verkoston yhteiskehittämishankkeena tavoitteena tehdä siitä tasokas ja kansainvälisesti tunnettu kulttuurin ja vapaa-ajan keskittymä. Kehittyvää museoverkosta pyritään edelleen vahvistamaan. Keskustakinjasto Oodin toiminta lisää Töölönlahden alueen palvelutarjontaa sekä kävijämääriä.

Yhdyskuntasuunnittelulla ja ympäristön ylläpidolla vaikutetaan osaltaan kaupungin turvallisuuden ja viihtyisyyteen. Tapaturmat niin liikenteessä kuin kotona ja vapaa-ajalla ai-

heuttavat inhimillistä kärsimystä ja sairaanhoidon tarvetta kaikenikäisille helsinkiläisille. Etenkin kaatumiset ja liukastumiset ovat yleisiä tapaturmia, minkä vuoksi niihin panostetaan toimialojen yhteistyönä viestinnällä sekä laatimalla suunnitelma liukastumisten ja koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisemiseksi. Myös lähisuuhdeväkivaltaa ehkäistään kaupungin toimialojen ja muiden viranomaisten yhteistyönä.

## **Elävä, viihtyisä ja elinvoimainen kaupunki tehdään toimialojen ja kumppaneiden yhteistyönä**

Toimenpiteet on koottu koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn verkoston, Turvallinen Helsinki-verkoston, lähisuuhdeväkivallan ehkäisyryhmän ja kulttuuriverkoston toimenpiteistä. Lisäksi siihen sisältyy liikenneturvallisuuden kehittämissuunnitelman ja paikallisen turvallisuussuunnittelun tavoitteita sekä tavoitteita toimialojen ja kaupunginkanslian talousarviosta sekä toimintasuunnitelmista.

## **Seuranta ja arviointi**

Toteutumista seurataan vuosittain tuotettavalla HYTE-raportilla. Painopisteen edistymistä seurataan myös kaupunkitason strategiamittareilla; koettu turvallisuus, asukasviihtyvyys, saavutettavuus asukkaiden näkökulmasta sekä asiakaskokemus/palvelu -tyytyväisyys. Lisäksi toimenpidetaulukossa on erillisiä seurantamittareita.