Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä

Päijät-Hämeen Hyvinvointialue 1.1.2023 alkaen

päijät sote

Kestävän liikkumisen edistäminen työmatkoilla ja kunnissa

29.9.2022

Riitta-Maija Hämäläinen, FT, MPH, LiTM

Kestävän kehityksen päällikkö

ILMASTO JA YMPÄRISTÖ &TYÖMATKAT

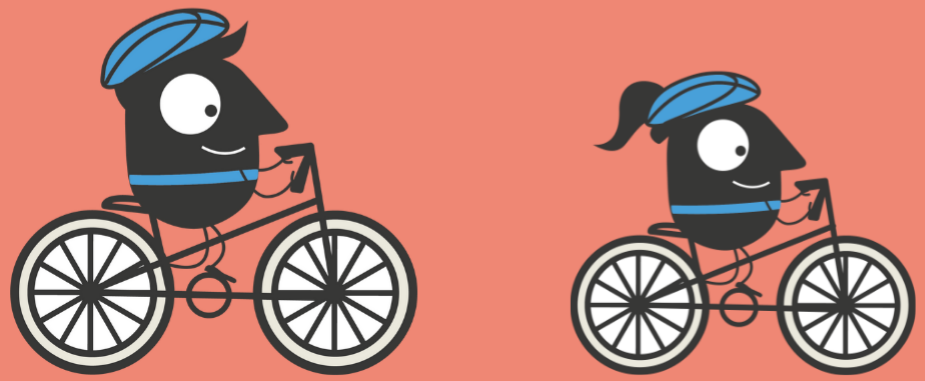
1. Liikenteen kasvihuonekaasupäästöjen vähentäminen on merkittävä osa **ilmastonmuutoksen hillintää**
2. Ilmastonmuutos on **yksi hankalimmista ihmisen aiheuttamista ympäristöongelmista**
3. **Aktiivisesti ja kestävästi kuljettu työmatka on ympäristöteko** ja tehokas keino pienentää hiilijalanjälkeä
4. Vuonna 2018 kotimaan liikenteen hiilidioksidipäästöt olivat **noin 23 % Suomen kokonaispäästöistä:**
    1. Tieliikenteen osuus liikenteen hiilidioksidipäästöistä oli 93 %.
    2. **Henkilöautot aiheuttavat merkittävän osuuden (n. 60 %) tieliikenteen päästöistä**

Kuva Lahti, Laune

päijät sote

EUROOPANLIIKKUJANVIIKKO
16.–22. SYYSKUUTA

Pyörä on usein nopein menopeli **alle 5 km matkoilla** kaupungeissa.



päijät sote

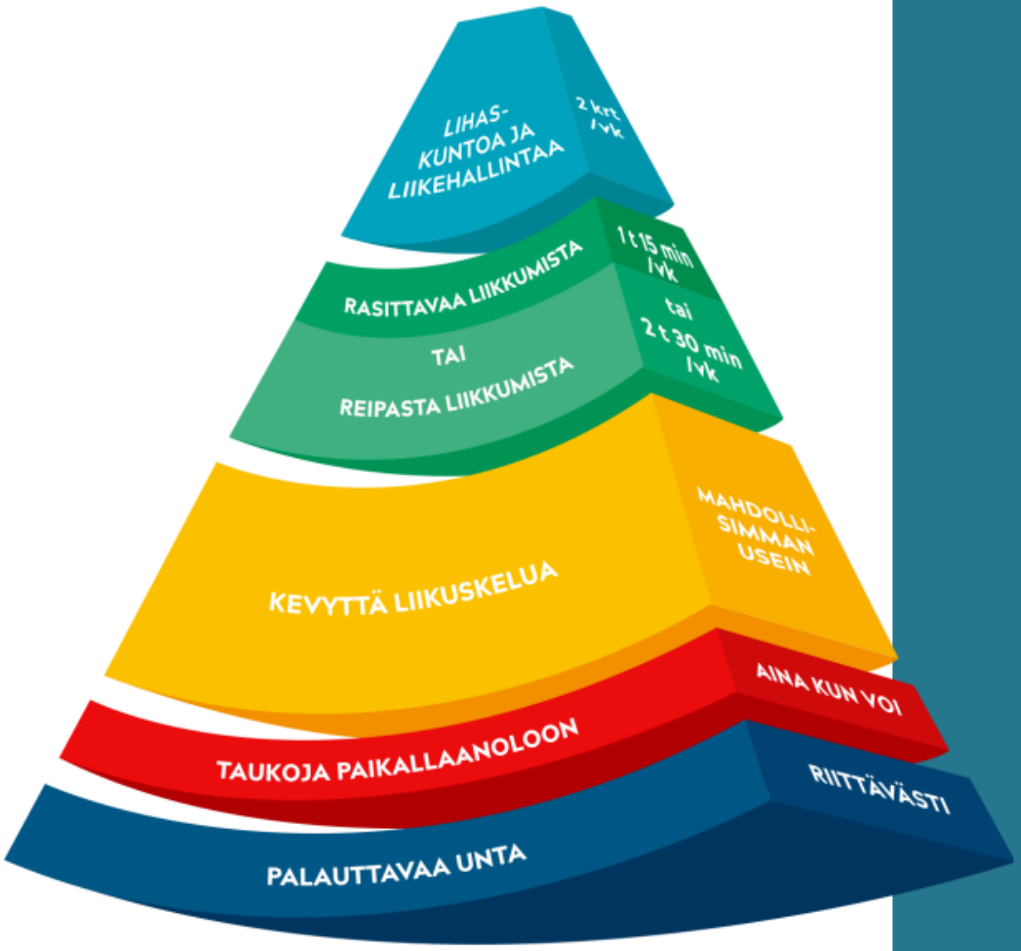
Terveyden, liikkumattomuuden ja hyvinvoinnin haasteet

päijät sote

Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa

UKK-instituutti, VNK, 2018

päijät sote



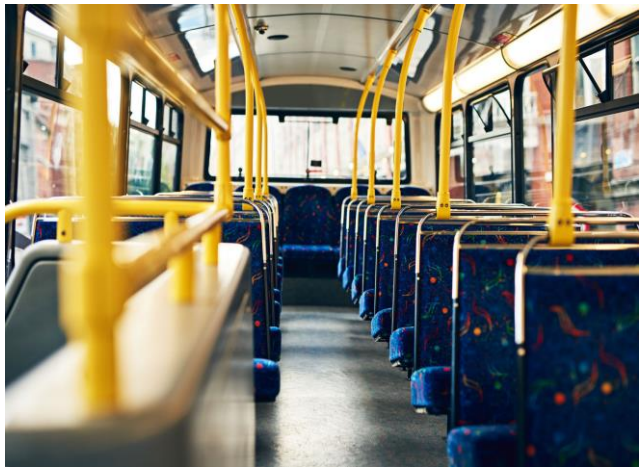
Viikoittainen **liikkumisen suositus** 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

päijät sote

Työntekijöille viisas liikkuminen tuo iloa ja hyvinvointia

1. Autoilun väheneminen **säästää katutilaa ja vähentää ruuhkia** sekä renkaista lähtevää mikromuovia vesistöissä.
2. Liikkuminen **ylläpitää hyvää kuntoa ja terveyttä**, mikä edistää elämänlaatua ja pienentää terveydenhoidon kustannuksia;
3. **Joukkoliikennettä** käyttävä ottaa keskimääräisesti 2000 askelta enemmän päivässä kuin yksityisautoilija.
4. Työmatkojen järkevä käyttö liikkumiseen vähentää energiankäyttöä ja lisää myönteisiä ympäristövaikutuksia sekä kannustaa ja edistää työhyvinvointitavoitteiden saavuttamista.
    1. työ- ja asiointimatkat ovat sujuvia
    2. viisas liikkuminen säästää euroja ja matka-aikaa
    3. työmatkan taittuvat ympäristöystävällisesti
    4. kävely, pyöräily ja joukkoliikenne vähentää hiilijalanjälkeä
    5. askareet ja työmatkat ylläpitävät terveyttä
    6. työmatkat pyörällä tai kävellen edistävät työstä palautumista työpäivän aikana ja työmatkoilla
    7. pyöräilyn avulla voi kehittää kestävyyskuntoa, alaraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä tasapainoa.
    8. pyöräilijä saa myös liikunnan psyykkiset hyödyt: mieliala kohenee ja keskittymiskyky paranee.
5. Ja jos koko matka on liian pitkä poljettavaksi, pyörän voi jättää liityntäpysäköintiin ja jatkaa loput matkaa joukkoliikenteellä. Jo 30 minuutin kävelyä tai pyöräilyä täyttää liikkumiselle asetetun päivittäisen terveyssuosituksen.



Lähde: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/

EUROOPANLIIKKUJANVIIKKO
16.–22. SYYSKUUTA

Jo 30 minuuttia

päivittäistä kävelyä tai pyöräilyä täyttää reippaan liikunnan terveysliikuntasuosituksen viikossa.

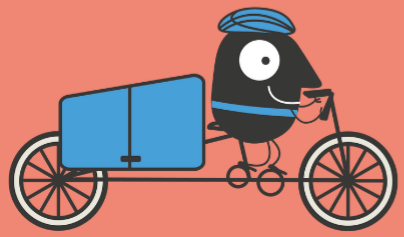
päijät sote

EUROOPAN**LIIKKUJAN**VIIKKO
16.–22. SYYSKUUTA

Säännöllinen työmatkapyöräily pienentää

sydän-sairauksien riskiä 46 %

syövän riskiä 45 %



päijät sote

Hanke: Pyörällä, potkulaudalla ja bussilla Päijät-Sotessa – PPBP

Hakija: Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä (Päijät-Sote), LAB-Ammattikorkeakoulu, LUT-yliopisto, Lahden kaupunki

Rahoittaja: Traficom; Liikkumisen edistämiseen työpaikoilla 2022

päijät sote

Pyörällä, potkulaudalla ja bussilla Päijät-Sotessa projekti

Henkilöstöstrategian Turvattu työhyvinvointi-osion toimenpide

Projektipäällikkö Minna Aho

päijät sote

Aloitetaan palautteesta ☺

- Kiva päästä tälläiseen kokeiluun mukaan!
- Koska tämä alkaa! Odotan innolla.
- Mahtavaa, että tällainen kokeilu tehdään, toivottavasti saamme joka kesä tähän mahdollisuuden!
- Toivoisin, että jatkossa Päijät-Sote tukisi työntekijöitä sähköpyörän hankkimisessa tai Mankelin käytöstä tulisi pysyvä työsuhde-etu.
- Hienoa, että tuli tälläinen mahdollisuus saada työsuhdesähköpyörä, toivottavasti kokeilu jatkuu ja kaikki halukkaat saavat tämän edun käyttöön
- Työpäivän aikana pyöräilessä työasiat unohtuvat!
- Onpa mukavaa ajella skuutilla työmatkat. Pään nollausta. ☺

päijät sote

Yhteistyökumppanit

- Traficom
- LAB ammattikorkeakoulu
- LUT yliopisto
- Lahden kaupunki
- Sähköpyöräkeskus
- TIER
- Go By Bike

päijät sote

Pilottiryhmät

1. Sähköavusteinen kaupunkipyörä eli Mankeli-ryhmä
    - 27 työntekijää
    - Työpäivänaikainen liikkuminen
    - Aiemmin liikkunut pääsääntöisesti omalla autolla
    - Mankeleiden käyttöalueella
    - Kausikortti 50€ ja 20€ Mankelin taottamiseen
    - Mahdollisuus käyttää myös vapaa-ajalla

2. Sähköpotkulauta-ryhmä (27 työntekijää)
    - 27 työntekijää
    - Työpäivänaikainen liikkuminen
    - Aiemmin liikkunut pääsääntöisesti omalla autolla
    - TIER:n käyttöalueella
    - 300 min/kk/
    - Mahdollisuus käyttää myös vapaa-ajalla

päijät sote

Pilottiryhmät

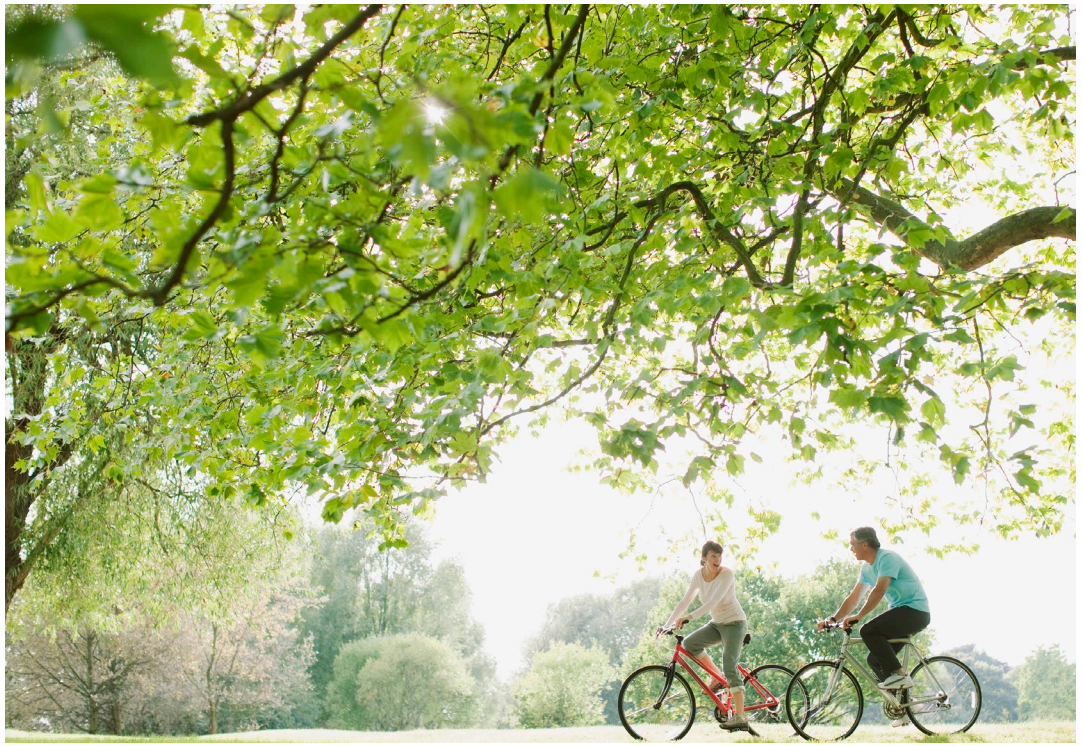
3. Työsuhdematkalippu- ryhmä
    - 16 työntekijää
    - Työmatkaliikkuminen
    - Aiemmin liikkunut pääsääntöisesti omalla autolla
    - Työpiste PHKS tai kuntoutussairaala Jalmari
    - Projekti maksoi puolet kuukausikortista

4. Työsuhdepolkupyörä- ryhmä
    - 15 työntekijää
    - Työmatkaliikkuminen
    - Aiemmin liikkunut pääsääntöisesti omalla autolla
    - 100€/kk, joka veloitetaan työntekijän palkasta -> vähentää verotettavaa ansiota (1200€/v verovapaa etu)
    - n.15/kk työantajan kustannukset

päijät sote

Pilottiryhmät

5. Kotiin vietävien palveluiden leasing - yhteiskäyttösähköpyörät
    - Viisi kotiin vietävien palveluiden yksikköä (Paavola, Radansivu, Iitti, Padasjoki ja Asikkala)
    - Leasing-sopimus 6kk
    - Sopimus sisältää vakuutuksen, kypärän ja kriteerit täyttävän lukon
    - Pyörän toimituskustannukset sekä muut tarvikkeet eivät kuulu sopimukseen
    - Pyörä on tarkoitettu työpäivänaikaiseen liikkumiseen



päijät sote

Mitä olemme oppineet ja missä olemme onnistuneet?

Aikataulutus

- Kilpailutus
- Sopimukset
- Viestintä (viestintä on edellytys onnistumiselle)

Pyöräpysäköinti ja peseytymismahdollisuudet työpaikalla

- Pyöräilijät tarvitsevat turvallisen pyörien pysäköinti paikan ja mahdollisuuden peseytymiseen sekä vaatteiden vaihtamiseen

Mankeleiden ja TIER:n käyttöalueet

- Käyttöalueiden, pysäköintiasemien ja käyttöajan laajentaminen mahdollistaisi liikkumisen työpäivän aikana Lahden kaupungin ulkopuolella sekä sujuvammat edestakaiset matkat työpisteiden/asiakaskäyntien välillä

Työntekijöiden kokemukset ovat olleet pelkästään kannustavia sekä odottavia miten jatkamme 2023 hyvinvointialueella

Kiitos!

päijät sote