

NURMIJÄRVEN KUNNAN  
HYVINVOINTISUUNNITELMA  
2023–2025

## Sisälllys

Johdanto.....	3
1.Nurmijärven kunta .....	3
Kuva 1: Nurmijärven kunta.....	4
Kuva 2: Nurmijärven vaakuna .....	4
1.1 Väestörakenne .....	5
Kuva 3: Väestöpyramidi (2022) .....	5
<i>Kuva 4: Nurmijärven asukasluvun kehitys verrattuna KUUMA-kuntiin .....</i>	<i>6</i>
<i>Kuva 5: Helsingin seudun kehyskuntien väestömuutokset ikäryhmittäin .....</i>	<i>6</i>
2. Nurmijärven kunnan ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen .....	7
<i>Kuva 6: Nurmijärven kunnan organisaatio .....</i>	<i>7</i>
2.1 Hyvinvointijohtaminen Nurmijärven kunnassa .....	8
Taulukko 1: Kunnan johtoryhmä 2023 .....	8
Taulukko 2: Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ohjausryhmä .....	8
3.Hyvinvointityö tarkasteltuna TEA-viisarin kautta.....	9
Kuva 7: Nurmijärven terveyden edistämisen aktiivisuus, kaikki sektorit (THL 2022) .....	9
<i>Kuva 8: Vertailu Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ja koko maan pisteisiin (THL 2022) .....</i>	<i>9</i>
<i>Kuva 9: Kuntajohdon sitoutuminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen .....</i>	<i>10</i>
Kuva 10: Kuntajohdon sitoutuminen pisteissä vertailtuna Keski-Uudenmaan hyvinvointialueeseen ja koko maahan.....	11
3.Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyö Keski-Uudenmaan sotekuntayhtymässä ja hyvinvointialueella .....	11
Kuva 11: hyvinvointialueen ja eri toimijoiden välinen yhteistyö .....	12
<i>kuva 12: Keski-Uudenmaan alueen yhdyspinnat ja vastinparimalli hyvinvointialueen ja Keski-Uudenman kuntien kesken.....</i>	<i>13</i>
5.Nurmijärven hyvinvoinnin tila .....	14
<i>kuva 13: Lääkäriin pääsy on vaikeutunut ja työikäisten psyykkinen kuormittuneisuus lisääntynyt .....</i>	<i>15</i>
<i>kuva 14: Koettu terveys.....</i>	<i>16</i>
5.1 20–65-vuotiaat .....	16
<i>Kuva 15: Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien osuus .....</i>	<i>17</i>
5.2 Ikääntyneet.....	17
5.3 Vammaiset.....	18
6.Hyvinvointisuunnitelman neljään painopisteeseen kytkeytyvät ilmiöindikaattorit .....	18
6.1 Osallisuuden edistäminen ja osallistumisen mahdollisuuksien luominen .....	18

<i>Taulukko 3: Järjestötoimintaa osallistuminen vuosina 2018 ja 2020</i> .....	19
<i>Kuva 16: Aktiivisesti osallistuvat</i> .....	20
6.2 Liikunnallinen elämäntavan edistäminen/arkiaktiivisuuden lisääminen .....	20
Taulukko 4: Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien ja ylipainoisten osuus .....	21
Kuva 17: TEA-viisari .....	21
6.3 Turvallisen arkiympäristön edistäminen .....	22
Kuva 18: Asuinalueensa olosuhteet tyytyväiseksi kokevat (Finsote 2020) .....	23
Kuvat 19: Fyysistä uhkaa viimeisen 12 kk aikana kokeneet .....	24
<i>Kuva 20: Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvalliseksi kokeneet</i> .....	24
6.4 Mielen hyvinvoinnin edistäminen, yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen .....	24
Taulukko 5: <i>Itsensä yksinäisiksi tuntevien aikuisten määrä Keski- Uusimaa</i> .....	25
Taulukko 6: <i>Itsensä yksinäisiksi tuntevien aikuisten määrä kansallisesti</i> .....	25
Taulukko7. Psykkinen kuormittavuus .....	26
6.Toimenpiteet .....	26
LÄHTEET .....	28

## Johdanto

Kunnan tehtävä on edistää asukkaiden hyvinvointia ja kestävästä kehitystä alueellaan. (Kuntalaki 1§). Hyvinvointikertomus on tiivis kuvaus hyvinvoinnista ja terveydestä. Hyvinvointikertomustiedon pohjalta asetetaan paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat hyvinvoinnin edistämisen painopisteet ja tavoitteet, sekä niihin liittyvät toimenpiteet.

Hyvinvointisuunnitelma on konkreettinen toimenpidesuunnitelma, jonka tarkoituksena on vaikuttaa edellä mainittuihin painopisteisiin ja tavoitteisiin. Suunnitelmassa on määritelty tavoitteet, toimenpiteet, arviointimittarit, toiminnasta vastaava taho, sekä se mihin painopisteisiin toimenpide vastaa.

Vuoden 2023 alusta voimaan tuleva laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (korvaa terveydenhuoltolain) velvoittaa kuntaa 6§ (Finlex) edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Kunnalla on ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy kunnan muihin lakisääteisiin tehtäviin.

Nurmijärven kunnan hyvinvointisuunnitelmassa on neljä painopistettä ja kullekin painopisteelle omat tavoitteensa ja seurantamittarit. Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden valintaan on tutkimustiedon lisäksi vaikuttanut runsas joukko kuntalaisia, yhdistysten ja järjestöjen edustajia sekä kunnan työntekijöitä eri palveluissa ja päättäjiä.

Nurmijärveläisten hyvinvoinnin tilaa tarkastellaan peilaamalla sitä niihin ilmiöindikaattoreihin, jotka on valittu kuvaamaan tilannetta hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman neljän painopisteen osalta. Merkittävä osa näistä indikaattoreista on kansallisista väestötutkimuksista poimittuja, mutta myös kunnan omaa tiedonkeruuta on hyödynnetty. Kansallisista väestötutkimuksista on käytetty tuoreimpia käytettävissä olevia tutkimuksia. Kouluterveyskysely toteutettiin vuonna 2021, FinLapset-tutkimus vuonna 2021 FinSote-tutkimus vuonna 2020, MOVE- tutkimus toteutettiin vuonna 2022 ja osa TEA viisarin seurantatiedoista on vuodelta 2022.

Suunnitelmassa kuvataan myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyötä Keusoten ja 1.1.2023 aloittaneen hyvinvointialueen kanssa. Yhteistyörakenteita eli ns. yhdyspintoja on kehitetty ja vahvistettu eri työryhmissä sekä palveluketjumallien luomisella.

Kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma on osa kunnan hyvinvointisuunnitelmaa.

## 1.Nurmijärven kunta

Nurmijärvi on Uudenmaan maakunnassa sijaitseva kunta, joka on väkiluvultaan Suomen suurin kunta, joka ei käytä itsestään kaupunkinimitystä. Nurmijärven pinta-ala on 367,26 km<sup>2</sup>, josta 5,36 km<sup>2</sup> on vesistöjä.

Nurmijärven naapurikuntia ovat Espoo, Vantaa, Tuusula, Hyvinkää ja Vihti. Nurmijärvi on osa Helsingin seutua. Se sijaitsee nopeiden henkilöautoyhteyksien päässä Helsingistä, jonne matka Klaukkalasta kestää henkilöautolla noin 30 minuuttia ja Helsinki-Vantaan lentoasemalle 25 minuuttia. Nurmijärvi on myös osa pääkaupunkiseudun ympärillä olevaa aluetta, joka muodostaa KUUMA-seudun. KUUMA-seudun kuntia ovat, Nurmijärven lisäksi, Hyvinkää, Järvenpää, Kirkkonummi, Kerava, Mäntsälä, Pornainen, Sipoo, Tuusula ja Vihti. KUUMA-seudun kuntien yhteistyö ja toiminta nojaa kahteen asiaan, koko seudun yhteiseen edunvalvontaan ja markkinointiin.

Kunnan yleisilme on rauhasian luonnonläheinen ja pientalovaltainen omaleimaisine kyläkeskuksineen, jossa ei ole selkeää keskustaa. Sen suurimmat asutuskeskittymät ovat Kirkonkylä, Rajamäki ja kaupunkimainen Klaukkala, jossa asuu lähes 18 000 asukasta.



Kuva 1: Nurmijärven kunta



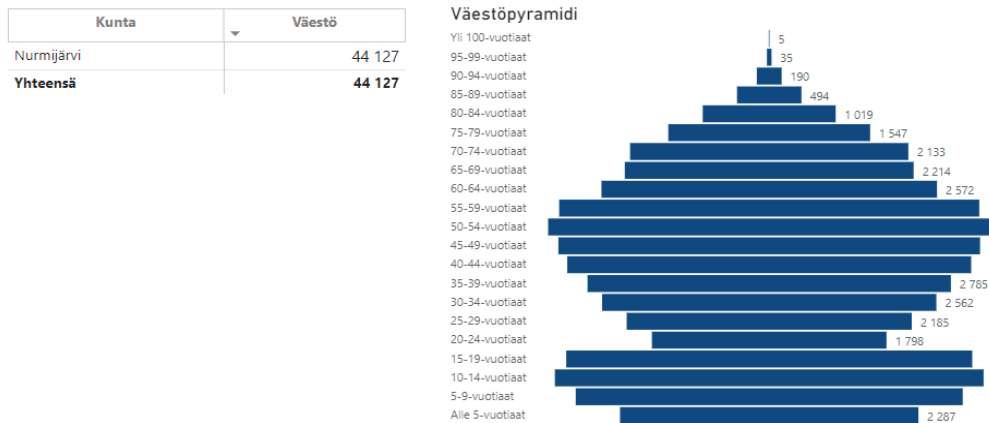
Kuva 2: Nurmijärven vaakuna

Nurmijärven vaakuna on sinipohjainen, ja siinä on allekkain 2+3+2 luonnonväristä vaaleatukkaista miestä, eli seitsemän veljestä, viitaten Aleksis Kiven synnyinpaikkaan.

Kunnassa on noin 3 000 yritystä ja työpaikkoja runsaat 11 000 ja eniten työllistävät palvelualat. Kunnassa toimivat Rajamäellä sijaitseva Työtehosteuran tutkimus- ja opetuskeskus. Röykässä toimii Ilmatieteen laitoksen Geofysikaalinen observatorio, jossa tutkitaan Maan magneettikentän muutoksia.

## 1.1 Väestörakenne

Kunnassa asuu 44 437 ihmistä (Tilastokeskus 2023). Väestötiheys on 122,8 asukasta/km<sup>2</sup> ja tuloveroprosentti on 19,75 % (Verohallinto 2023). Kunnan suurimmat ikäryhmät muodostavat 10–14 (3286 asukasta) vuotiaat sekä 50–54-vuotiaat (3389 asukasta).



Kuva 3: Väestöpyramidi (2022)

Vuonna 2022 Nurmijärven väkiluku kasvoi 273 uuden asukkaan verran eli 0,7 %. Kasvusta 34 % muodostui muuttoliikkeen vaikutuksesta, 27 % selittyi luonnollisella väestönkasvulla ja 39 % maahanmuutolla.

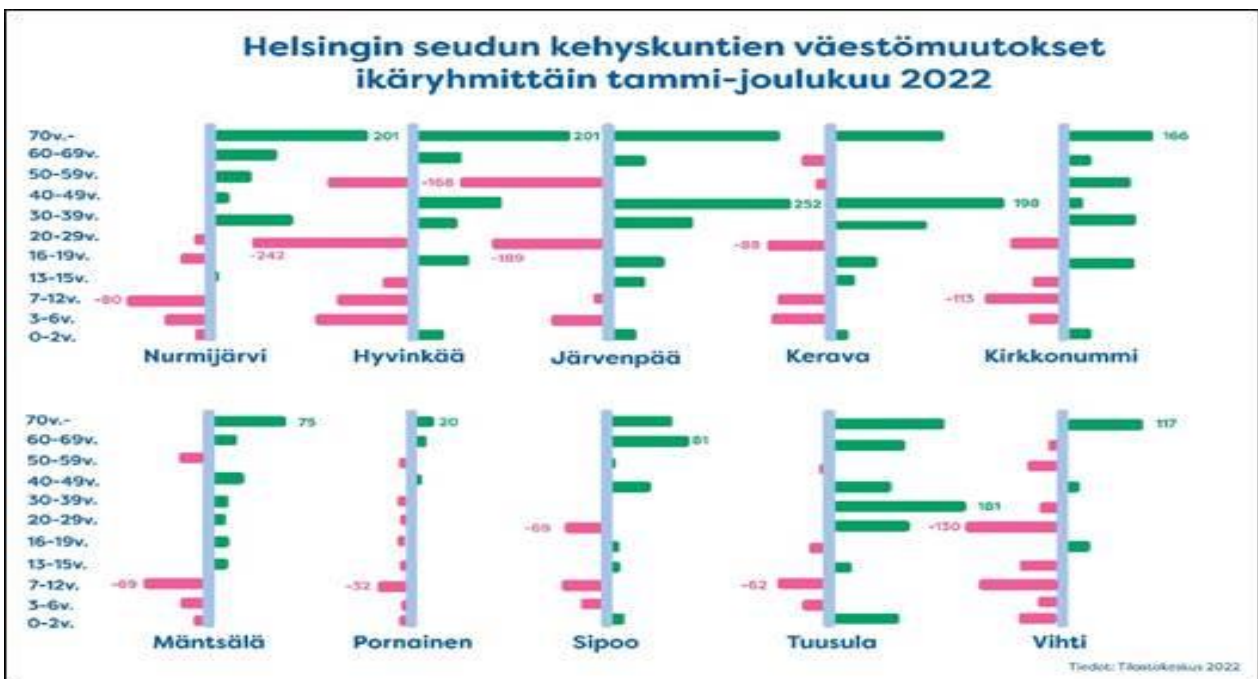
Nurmijärven työttömyysprosentti on ELY-keskuksen mukaan laskenut viime vuodesta. Elokuun 2022 lopussa työttömien osuus työikäisestä väestöstä oli 6,8 %, kun se elokuun 2021 lopussa oli 8,5 %. Elokuun 2022 lopussa Nurmijärvellä oli 1 514 työtöntä henkilöä, joista miehiä oli 845 ja naisia 669. Alle 20-vuotiaita työttömistä oli 26 ja alle 25-vuotiaita 176. Työttömistä yli 50-vuotiaita oli 623 ja pitkäaikaistyöttömiä 671.

Ikäryhmittäin tarkasteltuna vuoden 2022 aikana Nurmijärvellä kasvoivat erityisesti 30–34-vuotiaiden ikäryhmä (2562 asukasta) sekä 55 vuotta täyttäneiden ikäryhmä. Sen sijaan alle kolmevuotiaiden määrä väheni yhdeksän lapsen verran. Niin ikään päivähoitoikäisten ja esikouluikäisten ikäryhmä (3–6-vuotiaat) sekä alakouluikäisten ikäryhmä (7–12-vuotiaat) pienenivät. Määrällisesti eniten kasvoi 70 vuotta täyttäneiden ikäryhmä väestön luonnollisen ikääntymisen myötä (2133 asukasta).

Väestömuutosten osatekijöittäin tarkasteltuna Nurmijärven luonnollinen väestönkasvu (syntyneiden ja kuolleiden välinen erotus) oli Helsingin seudun kehyskuntien parhaimmistoa. Syntyneitä oli seudun kunnista toiseksi eniten, vain Järvenpäässä syntyi enemmän lapsia.



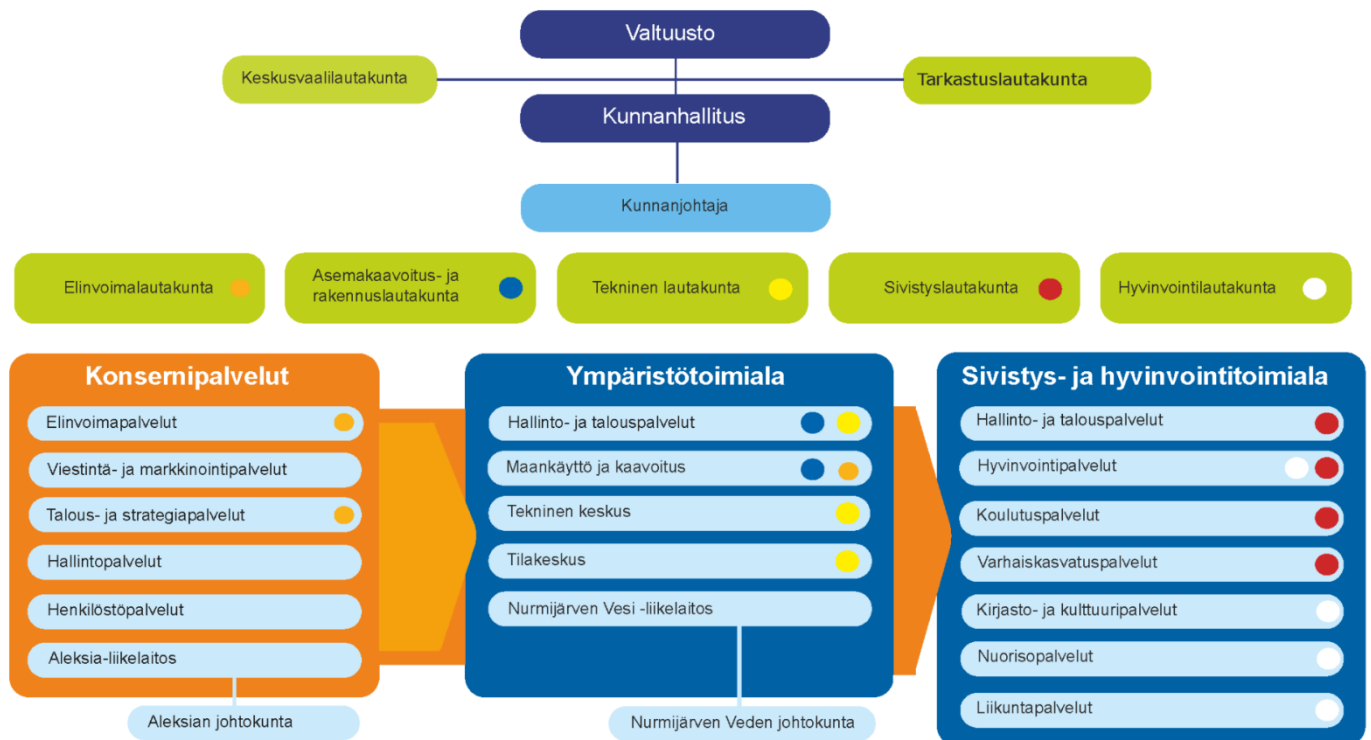
Kuva 4: Nurmijärven asukasluvun kehitys verrattuna KUUMA-kuntiin



Kuva 5: Helsingin seudun kehyskuntien väestömuutokset ikäryhmittäin

## 2. Nurmijärven kunnan ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen

Nurmijärven suurin työnantaja on kunta, jonka laaja-alaisissa tehtävissä työskentelee noin 2 500 ammattilaista. Kuntaa johtaa kunnanjohtaja ja kunta on organisoitunut kolmeksi toimialaksi; konsernipalveluihin, ympäristötoimialaksi sekä sivistys- ja hyvinvointitoimialaksi.



Kuva 6: Nurmijärven kunnan organisaatio

Hyvinvoivat ja terveet asukkaat ovat hyvinvoivan kunnan ja alueellisen yhteistyön perusta. Tämän vuoksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pitäisi näkyä kunnan ja maakunnan kaikessa päätöksenteossa ja toiminnassa.

Hyvinvointijohtamiseen tarvitaan selkeä johtamisjärjestelmä ja selkeästi nimetyt vastuut. Ylin johto vastaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä sekä kunnassa että maakunnassa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämällä on laaja lakisääteinen pohja. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, vastuista ja toimenpiteistä säädetään useissa laeissa.

Esimerkiksi:

- Kuntalaki (2015/410) määrittelee kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimisen keskeiseksi kunnan perustehtäväksi.
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021) velvoittaa kunnalla (6§) ja hyvinvointialueella (7§) olevan ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden



edistämisestä siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy organisaation muihin lakisääteisiin tehtäviin.

- Terveydenhuoltolain (1326/2010) luvussa 2 määritellään laajasti kunnan tehtäviä kuntalaisten terveyden edistämiseksi.
- Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) on rakenteellisen sosiaalityön käsitteen lisäksi useita vastaavia mainintoja kunnan tehtävistä.

Näiden lisäksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ohjataan useissa muita hallinnonaloja koskevissa laeissa, kuten maankäyttö- ja rakennuslaissa, perusopetuslaissa, kuntien kulttuuritoimintalaissa ja elintarvikelaissa.

## 2.1 Hyvinvointijohtaminen Nurmijärven kunnassa

Nurmijärvellä on hallintosäännön mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuu hyvinvointilautakunnalla ja sivistys- ja hyvinvointitoimialalla. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä johtaa kunnan johtoryhmä (Taulukko 1), puheenjohtajanaan kunnanjohtaja.

Taulukko 1: Kunnan johtoryhmä 2023

Mäkelä Outi	kunnanjohtaja	puheenjohtaja
Hirvonen Tiina	sivistysjohtaja	
Oksanen Juha	tekninen johtaja	
Vuorinen Katja	hallintojohtaja	
Siltanen Teemu	viestintäjohtaja	
Jansson Siv	työntekijöiden edustaja	
Nummentaus Satu	kunnanjohtajan sihteeri	johtoryhmän sihteeri

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä johtaa erillinen ohjausryhmä (Taulukko 2), jonka puheenjohtajana toimii sivistysjohtaja. Ryhmässä on edustajia sivistys- ja hyvinvointipalveluista sekä Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymästä. Lisäksi kunnassa toimii monialainen lasten ja nuorten hyvinvoinnin työryhmä, puheenjohtajanaan liikunta- ja hyvinvointipäällikkö

Taulukko 2: Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ohjausryhmä

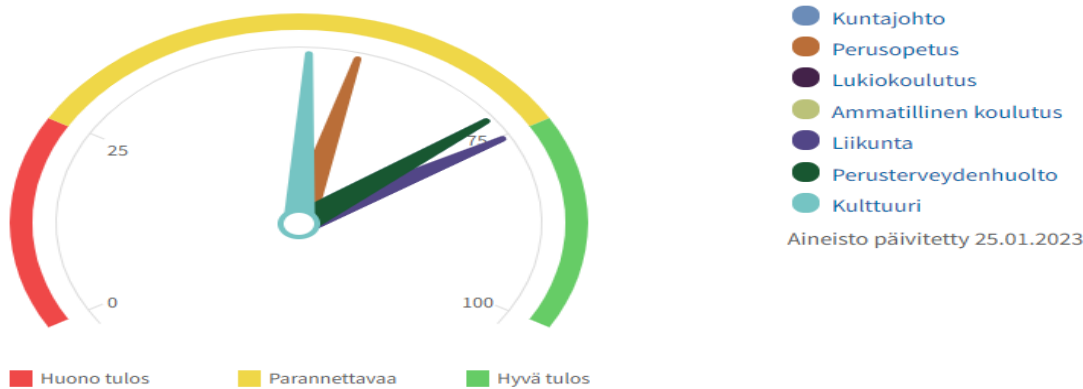
Hirvonen Tiina	sivistysjohtaja	työryhmän puheenjohtaja
Kokko Marianna	varhaiskasvatuksen päällikkö	
Luostarinen Kati	opetuspäällikkö	
Günther Katja	nuorisopäällikkö	
Laiho Olli	hyvinvointialue	
Vaittinen Terhi	hyvinvointialue	
Alajoutsijärvi Johanna	hyvinvointialue	
Puolakka Sanna	hyvinvointialue	
Hietala Hanna	hyvinvointialue	
Laine Kaisa	liikunta- ja hyvinvointipäällikkö	työryhmän sihteeri

Nurmijärven kunta on ollut vuodesta 2021 osa kansallista Terve Kunta -verkostoa. Terve Kunta- verkosto on kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tueksi vuonna 1996 perustettu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoima verkosto. Verkosto kokoaa yhteen kuntia, joissa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on keskeinen strateginen linjaus ja toimintaa ohjaava periaate. Terve Kunta -verkosto kehittää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintatapoja ja rakenteita Suomessa ja edistää alaa kansainvälisesti osana WHO European Healthy Cities -verkostoa.

### 3. Hyvinvointityö tarkasteltuna TEA-viisarin kautta

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ja toimintaa kunnassa voidaan peilata Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) TEA-viisariin ja siitä saamiin tuloksiin. TEA-viisari (Kuva 7) on THL:n luoma työväline kunnille ja kouluille. Siitä saatavat tiedot kuvaavat terveydenedistämistä ja kunnan toimintaa asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

#### Kaikki sektorit : Nurmijärvi 2022



Kuva 7: Nurmijärven terveyden edistämisen aktiivisuus, kaikki sektorit (THL 2022)

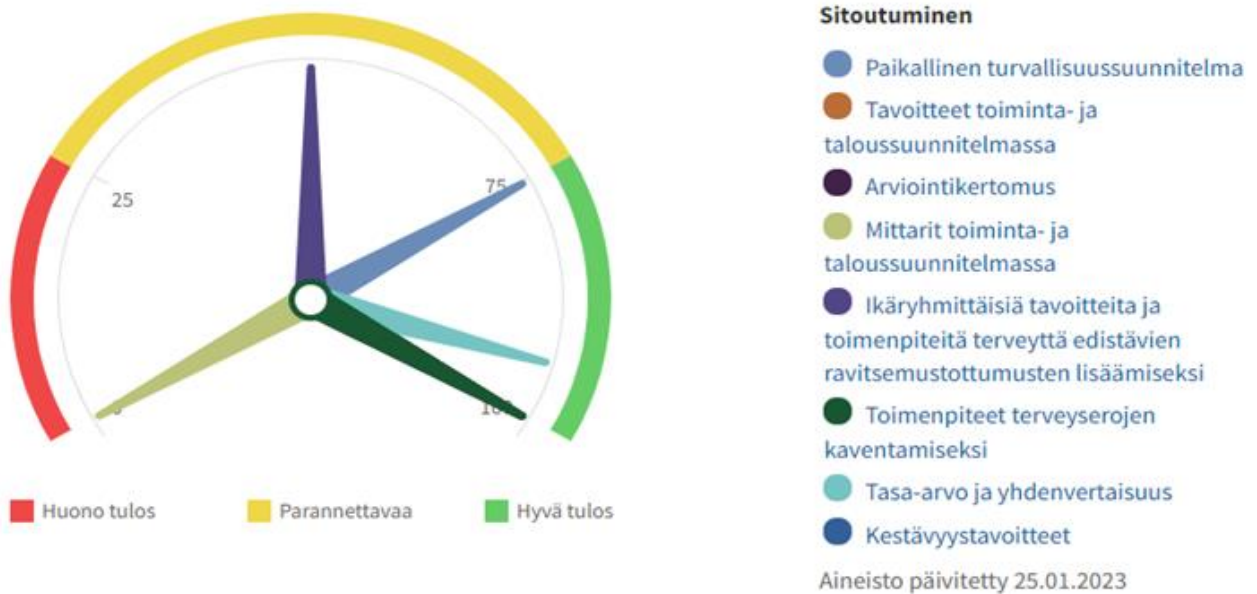
Pisteet	Nurmijärvi	Keski-Uudenmaan hyvinvointialue	Koko maa
<b>Kaikki sektorit</b>	64	68	68
Kuntajohto	72	74	79
Perusopetus	56	62	64
Lukiokoulutus	..	68	66
Ammatillinen koulutus	..	60	63
Liikunta	75	76	72
Perusterveydenhuolto	72	72	70
Kulttuuri	51	61	66

Kuva 8: Vertailu Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ja koko maan pisteisiin (THL 2022)

Vuoden 2022 tulosten perusteella Nurmijärvi oli kaikkia sektoreita tarkasteltaessa ja verrattaessa hyvinvointialueeseen ja kokomaahan, yhtä lukuun ottamatta, kaikilla osa-alueilla hieman heikompi. Hyvään

tulokseen ylletään liikunnan osalta. Kuntajohto on hyvin lähellä hyvää tulosta. Muissa tarkastelluissa kokonaisuuksissa on vielä parantamisen varaa. Tarkasteltaessa kuntajohdon sitoutuneisuutta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamiseen niin tulos näyttää erittäin hyvältä (Kuva: 8 ja 9).

## Sitoutuminen : Nurmijärvi 2021



Kuva 9: Kuntajohdon sitoutuminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen


Nurmijärven kunta palkittiin THL:n kunniaininnalla ansiokkaasta hyte-työstä. Kunniaininnassa painottuivat ympäristön ja sosiaalisesti kestävä kehityksen näkökulmat. Nurmijärvellä tehdään hyvää työtä terveyserojen kaventamisessa, sekä sitouttamisessa kestävyystavoitteiden edistämiseen.

Kestävyystavoitteita TEA-viisarissa ovat mm. matalahiiliseen yhteiskuntaan siirtyminen, hiilipäästöjen vähentäminen, väestörakenteen muutoksiin sopeutuminen, luonnon monimuotoisuuden ja ekosysteemien suojeleminen, eriarvoisuutta vähentävä kaavoitus ja sosiaalisesti kestävä asuntotuotanto. Ympäristöjohtaminen nousi erityisesti esille positiivisesti Nurmijärven osalta. Liikuntapaikkojen kunnossapitoon tarvittavien koneiden ja laitteiden hankinnoissa on painotettu elinkaariajattelua ja uusiutuvia energianlähteitä käyttäviä vaihtoehtoja, sekä liikuntapaikkojen ympäristökuormituksesta kerätään tietoja ja ympäristökuormituksen vähentämiselle on asetettu vuositavoitteita. Henkilöstöä on ohjeistettu energian-, veden- ja materiaalikulutuksen, sekä jätteenmuodostuksen ja haitallisten päästöjen vähentämisen osalta.

Kuntalaisille suunnattu liikuntaneuvonta on vakiintunutta toimintaa Nurmijärvellä ja toteutuu poikkihallinnollisesti yhteistyössä Soten kanssa. Yhteistoiminta liikunta- ja urheiluseurojen, sekä muiden yhdistysten osalta nousi esiin Nurmijärven tuloksissa. Liikuntaa edistetään myös ohjelmatyössä Nurmijärvellä. Kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta seurataan ja arvioidaan. Luontoliikuntaa, kävelyä, pyöräilyä ja lasten liikkumista varhaiskasvatuksen piirissä edistetään. Näistä asioista raportoidaan hyvinvointikertomuksessa.

Koulupäivän liikuntaa lisäävinä toimenpiteinä Nurmijärvellä toteutuivat koulujen pihojen kehittäminen liikkumiseen innostavaksi ja houkuttelevaksi lähiliikuntapaikaksi, sekä pitkät liikuntavälitunnit. Lisäksi

kunnan omana toimintana tai muiden toimijoiden kanssa yhteistyössä järjestetyissä ryhmissä pääsevät seuratoiminnan ulkopuolella olevat lapset ja nuoret mukaan liikuntaryhmiin

 Pisteet	Nurmijärvi	Keski-Uudenmaan hyvinvointialue	Koko maa
<b>Sitoutuminen</b>	77	82	80
Paikallinen turvallisuussuunnitelma	75	73	65
Tavoitteet toiminta- ja taloussuunnitelmassa	100	100	95
Arviointikertomus	100	87	78
Mittarit toiminta- ja taloussuunnitelmassa	0	78	92
Ikäryhmittäisiä tavoitteita ja toimenpiteitä terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi	50	45	63
Toimenpiteet terveyserojen kaventamiseksi	100	99	92
Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus	94	80	74
Kestävyystavoitteet	100	94	85

Kuva 10: Kuntajohdon sitoutuminen pisteissä vertailtuna Keski-Uudenmaan hyvinvointialueeseen ja koko maahan

### 3. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyö Keski-Uudenmaan sote kuntayhtymässä ja hyvinvointialueella

Sote-uudistus on Suomen historian yksi merkittävimmistä hallinnollisista uudistuksista. Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestämisvastuu siirtyi hyvinvointialueille 1.1.2023. Uudistuksen tavoitteena on;

- 1) turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut hyvinvointialueella asuville
- 2) parantaa palvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta
- 3) kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja
- 4) turvata ammattitaitoisen työvoiman saanti
- 5) vastata ikääntymisen ja syntyvyyden laskun aiheuttamiin haasteisiin
- 6) hillitä kustannusten kasvua

Kuvassa 11 kuvataan sote-uudistusta, eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja niiden keskeistä tehtävää eli kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä. Tuloksellisessa yhteistyössä on tärkeää määrittää yhteiset tavoitteet, tehtävät ja toimenpiteiden arviointi.



Kuva 11: hyvinvointialueen ja eri toimijoiden välinen yhteistyö

Keski-Uudenmaan alueellinen hyvinvointisuunnitelma, vuosille 2020–2025, kuvaa alueellista yhteistyötä, jonka tavoitteena on tuottaa hyvinvointi- ja terveyshyötyä alueen asukkaille. Alueellinen hyvinvointisuunnitelma täydentää ja tukee kuntien omaa hyvinvointityötä ja on yksi Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän strategiaa toimeenpanevista asiakirjoista.

Alueellisen hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ovat:

1. sairastavuus väheneminen
2. liikumisen lisääntyminen vähän liikkuvien ja liikkumattomien parissa
3. ylipainoisten ja lihavien määrän laskeminen
4. Yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen
5. sähköisen omahoidon ja asioinnin lisääntyminen
6. Mielenterveysongelmien määrän vähentäminen
7. Päihteiden (nikotiinituotteet, alkoholi, huumeet) käytön vähentäminen.

Hyvinvointialueen valmistelun aikana priorisoitujen yhdyspintojen (kuva 12) lisäksi korostuneita yhdyspintoja ovat olleet esim. maahanmuuttajatoiminnan prosessit (Ukrainan sota), varautuminen häiriötilanteisiin ja poikkeusoloihin (korona) sekä työllisyyden edistäminen. Kuvassa 12 kuvataan Keski-Uudenmaan alueen yhdyspintoja sekä olemassa olevaa vastinparimallia hyvinvointialueen ja Keski-Uudenmaan kuntien kesken.

## YHDYSPINTOJEN ORGANISAATIO KESKI-UUDENMAAN ALUEELLA -VASTINPARIMALLI



kuva 12: Keski-Uudenmaan alueen yhdyspinnat ja vastinparimalli hyvinvointialueen ja Keski-Uudenman kuntien kesken.

Nurmijärvi on osallistunut tavoitteiden mukaiseen työhön erilaisten yhteistyöryhmien ja yhdyspintaryhmien kautta. Vuonna 2022 yhteistyöryhminä ovat toimineet;

- kuntajohtajien ja sote-kuntayhtymän johdon neuvottelukunta
- alueellinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmä
- ehkäisevän työn ryhmä (sisältää ehkäisevän päihdetyön)
- Keusoten ja sivistysjohdon ryhmä
- Hyte- allianssi (järjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö)
- LAPE-ryhmä
- alueellinen liikkumis- ja elintaparyhmä
- Kuntien kotoutumispalveluiden ja Keusoten aikuissosiaalityön maahanmuuttajapalveluiden yhteistyöryhmä
- asumisen ratkaisut ja turvalliset asuin ympäristöt
- työllisyyden edistämisen ryhmä
- turvallisuus- ja varautumisfoorumi

Hyvinvointialueen ja kuntien yhteistyötä vahvistetaan käytännön tasolla mm. kuntakorttien avulla, joita on käytössä eri toiminnoista. Niissä kuvatut tavoitteet ja toimenpiteet raportoidaan alueellisessa hyvinvointikertomuksessa.

Uusi ja tärkeä yhteistyökumppani hyvinvointialueelle ja kunnille on järjestöjen, vuonna 2022, perustama HYTE-järjestöneuvottelukunta, joka on jakautunut viiteen eri teemaryhmään. Kunnalla on oma edustaja näissä teemaryhmissä. Tiedonkulun turvaamiseksi ja yhteistyön edistämiseksi kolmannen sektorin kanssa, järjestöneuvottelukunnan puheenjohtaja ja sihteeri ovat mukana alueellisessa hyvinvointiryhmässä.

## 5. Nurmijärven hyvinvoinnin tila

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen Terve Suomi -tutkimus (entinen FinSote-tutkimus) tuotti kattavaa tietoa Suomessa asuvien aikuisten terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista. Tiedot kerättiin vuosina 2022–2023 kyselylomakkein ja terveystarkastusmittauksin Manner-Suomesta ja Ahvenanmaalta. Syksyllä 2023 julkaistiin kyselyosuuteen perustuvat indikaattorit alueittain.

Terve Suomi-tutkimuksen tulosten perusteella elinolosuhteita tarkasteltaessa Keski-Uusimaalaiset ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä asuinalueensa olosuhteisiin (miehet 20-64 v 80,8 %, naiset 20-64 v 83,0 %, 65+ vuotiaat 84,9 %). Keski-Uusimaa koetaan päivittäin erittäin tai hyvin turvallisesti paikaksi (miehet 20-64 v 72,8 %, naiset 20-64 v 66,2 %, 65 + vuotiaat 57,0 %) ja päivittäin elämänsä turvattomaksi kokeneiden osuus on varsin pieni (20-64 v yhteensä 2,6 % ja 65 + vuotiaat 4,4 %). Hyvinvointiin vaikuttaa myös palveluiden saanti. Hyvinvointialueiden välillä oli eroja lääkäri- ja hoitajapalveluiden saannissa. Hankalin tilanne oli Pohjois-Karjalassa, Keski-Uudellamaalla ja Kainuussa, joissa yli 30 prosenttia palveluja tarvinneista koki saavansa liian vähän lääkäripalveluita tarpeeseensa nähden. Lääkäri- ja hoitajapalveluiden tyydyttymätön tarve kasvoi lähes kaikilla hyvinvointialueilla vuoteen 2020 verrattuna. Eniten tilanne heikentyi Keski-Uudellamaalla ja Pohjois-Karjalassa.

Keski-Uusimaalaisista itsensä suurimman osan aikaa viimeisen neljän viikon aikana onnelliseksi kokevien osuus, on parempi kuin Uudenmaan, Helsingin tai koko maan keskiarvo (20-64 v 50,0 %, Uusimaa 20-64 + vuotiaat 45,5 %, Helsinki 20-64 v 42,1 %, koko maa 20-64 v 46,5 %). Elämänlaadun kesimääräisesti hyväksi kokevien osuus on myös koko maan keskiarvoa parempi (20-64 v 51,9 %, koko maa 50,9 %, + 65-vuotiaat 51,3 %, koko maa 51,2 %).

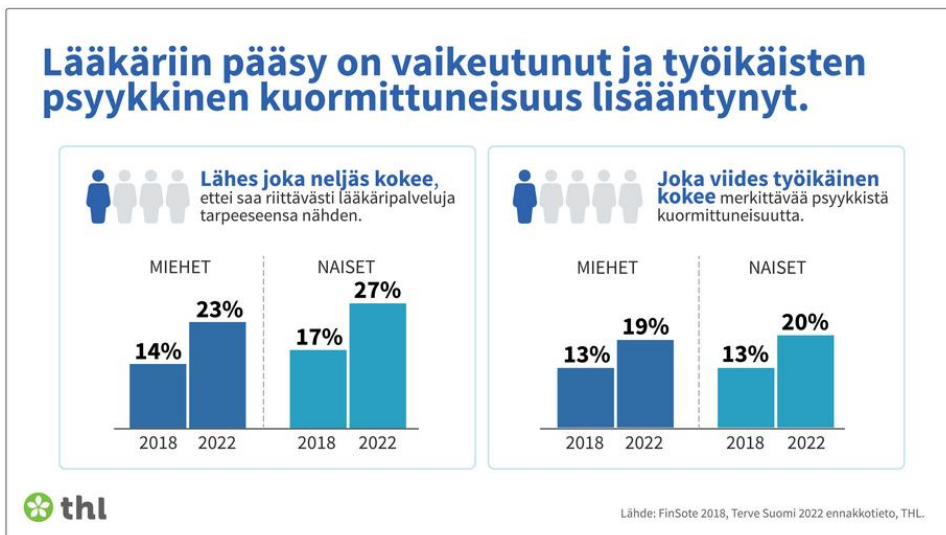
Tarkasteltaessa osallisuuden kokonaisuutta itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus on Keski-Uudella maalla 20-64-vuotiailla 10,8 % (koko maa 13,0 %) ja yli 65 -vuotiaiden osuus 12,5 % (koko maa 9,9 %). Erittäin heikkoa osallisuuden kokemusta on kokenut 20-64 -vuotiasta 10,4 % (koko maa 10,0) ja 65-vuotta ja vanhemmista 9,0 % (koko maa 8,6 %). Syrjintää sosiaali- tai terveyspalveluissa kokeneet, joista tulos palveluita käyttäneistä on 20-64- vuotiasta 4,0 % (4,4 % koko maa) ja yli 65-vuotiaista 3,9 % (2,9 % koko maa). Hieman huolestuttavaa ilmiö oli se, että fyysisistä tai henkistä lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden osuus 20-64-vuotiasta naisista Keski- Uudella maalla oli 11,2 % (8,2 % koko maa, Helsinki 9,3 %).

Elintavoista terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus Keski-Uudella maalla oli 20-64-vuotiaiden vastaajien kohdalla 58,5 % (56,0 % koko maa) ja yli 65-vuotiaista 63,1 % (64,3 % koko maa).

Kansallisen Terve Suomi-tulosten (2022) mukaan Keski-Uudellamaalla voidaan pääsääntöisesti hyvin. Keski-Uudellamaalla enemmistö asukkaista tuntee elämänlaatunsa hyväksi. Haasteena on, että Keski-Uudenmaan kuntien välillä on eroja esim. elintavoissa ja psyykkisessä kuormittuneisuudessa. Lisäksi mm. lääkärin saannissa on kuntien välisiä eroja. Lähes joka neljäs aikuinen kokee, ettei saa riittävästi lääkäripalveluja

tarpeeseensa nähden. Tämä tarkoittaa sitä, että lääkäripalvelut riittämättömäksi kokevia on Suomessa yli 800 000. Hankalin tilanne on Pohjois-Karjalassa, Keski-Uudellamaalla ja Kainuussa, joissa yli 30 prosenttia asukkaista kokee saavansa liian vähän lääkäripalveluita tarpeeseensa nähden.

Koettu terveys (kuva 13) on parempaa kuin koko maassa ja enemmistö kokee päivittäisen elämänsä turvalliseksi ja on tyytyväinen asuinalueensa olosuhteisiin. Työikäisten kohdalla on huomioitavaa se, että koettu taloudellinen niukkuus on vähäisempää kuin koko maassa, elämänlaatu koetaan hyväksi ja elinympäristö koetaan turvalliseksi. Työikäisten kohdalla myös vakavat toimintarajoitteet ovat vähäisempiä kuin koko maassa.



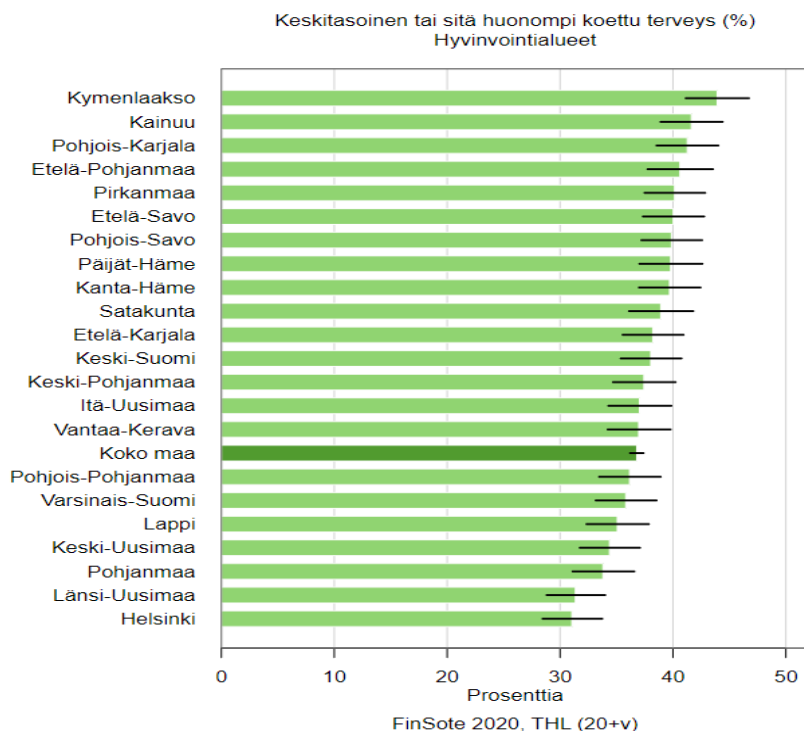
*kuva 13: Lääkäriin pääsy on vaikeutunut ja työikäisten psyykkinen kuormittuneisuus lisääntynyt*

Hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä haasteita kuitenkin esiintyy. Työikäisten elämänlaatu on heikentynyt voimakkaasti viime vuosina. Vain joka toinen työikäinen kokee elämänlaatunsa hyväksi, kun neljä vuotta sitten näin koki vielä yli 60 prosenttia työikäisistä. Elämänlaadulla tarkoitetaan ihmisen käsitystä omasta tilanteestaan, esimerkiksi terveydestä, hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista ja elinympäristöstä (Terve Suomi 2022. Tutkimuksen mukaan joka viides työikäinen eli 20–64-vuotias kokee merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Psyykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt voimakkaasti sekä miehillä että naisilla vuoteen 2018 verrattuna: miehillä 13 prosentista 19 prosenttiin ja naisilla 13 prosentista 20 prosenttiin. Yleisintä psyykkinen kuormittuneisuus on edelleen 20–29-vuotiailla, mutta myös 30–49-vuotiailla kuormittuneisuus on lisääntynyt.

Ylipaino ja lihavuus on yleistä erityisesti nuorilla miehillä ja naisilla, huonot julkiset liikenneyhteydet haittaavat, heikentyneeksi koettu työkyky on yleisempää kuin pääkaupunkiseudun suurissa kaupungeissa ja hieman yleisempää kuin koko maassa keskimäärin ja yksinäiseksi itsensä tuntevien osuus on Keski-Uusimaan suurin.

FinSote- 2020 tutkimuksen kansallinen otos (n) oli 61600 vastaajaa. Keski-Uusimaa otos oli 2762 vastaajaa, josta Nurmijärven osuus oli 580. Terve Suomi -tutkimuksen kyselyosuuteen (2022) kutsuttiin 61 600 satunnaisesti valittua 20 vuotta täyttäneitä henkilöä eri puolilta Suomea. Otos on muodostettu siten, että tulokset ovat yleistettävissä koko Suomeen ja hyvinvointialueittain. Tutkimukseen kutsutuista 46 prosenttia vastasi kyselyyn syyskuun 2022 ja maaliskuun 2023 välisenä aikana. Terve Suomi –tutkimuksesta ei saa kuntakohtaisia tuloksia vaan tuloksen ovat hyvinvointialueen yhteiset.





kuva 14: Koettu terveys

## 5.1 20–65-vuotiaat

Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien osuus vuonna 2020 on Nurmijärvellä 56,2 % (Tuusula 59,5 / Keusote 57,2). Terve Suomi –tutkimuksen mukaan vuonna 2022, kansallisesti tarkasteltuna, vain joka toinen työkäinen (20–64-vuotiaat) koki elämänlaatunsa hyväksi, kun neljä vuotta sitten näin kokevia oli vielä yli 60 prosenttia. Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien työkäisten miesten osuus laski vuosien 2018 ja 2022 välillä 61 prosentista 50 prosenttiin ja naisten 66 prosentista 52 prosenttiin. Sen sijaan työkäisten ja yli 65-vuotiaiden elämänlaadussa ei ole eroja.

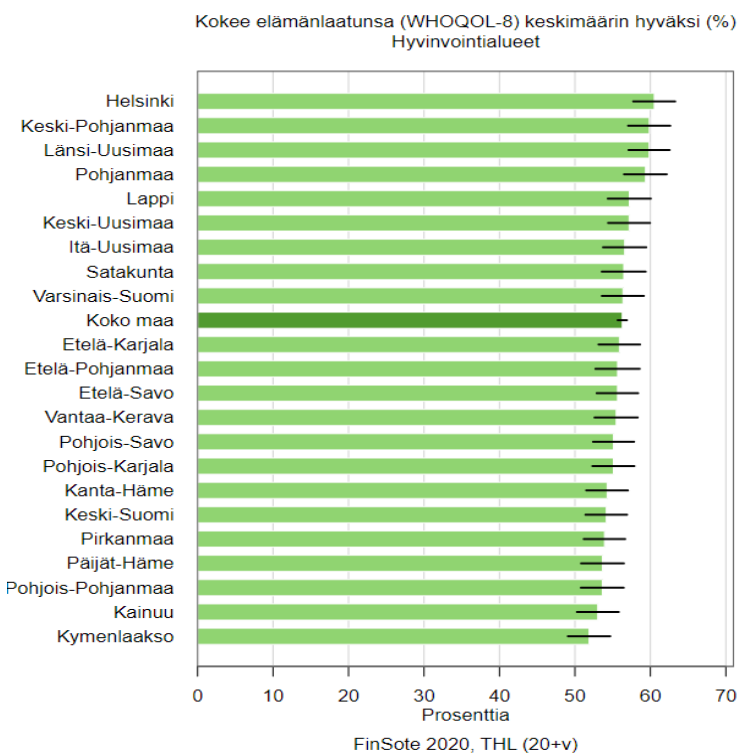
Onnelliseksi itsensä kokevia on 57,4 % (Hyvinkää 50,5 / Keusote 55,3). Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus kasvoi vuoden 2018 tuloksista (10,6) ja on Keski-Uudenmaan korkein eli 13,1 % (Tuusula 5,4 / Keusote 9,2). Asuinalueen olosuhteisiin ollaan pääsääntöisesti tyytyväisiä (83,0 %/ Tuusula 85,8 (2020) / Keusote 84,3).

Työkäisistä jopa neljännes ilmoitti joutuneensa tinkimään ruoasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana. Miehistä näin teki 22 prosenttia ja naisista 28 prosenttia. Toimeentulon vaikeudet ovat kaikista yleisimpiä nuoremmissa ikäryhmissä. 20–39-vuotiaista miehistä 26 prosenttia ja naisista 33 prosenttia kertoi joutuneensa tinkimään ruoasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä rahanpuutteen vuoksi. Sen sijaan 75 vuotta täyttäneistä naisista ja miehistä toimeentulon vaikeuksista raportoi alle 10 prosenttia. Nuorten aikuisten heikommalle tilanteelle voi johtua epävarmemmasta tilanteesta työmarkkinoilla. Elämäntilanteet vaihtelevat usein nopeasti ja nuorilla aikuisilla saattaa olla keskimäärin vähemmän taloudellista puskuria selvitä erilaisista yllättävistä menoista (Terve Suomi 2022).

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien osuus, huomioiden kaikki ikäluokat ovat 58,7 % (Tuusula 52,6% / Hyvinkää 66,9% / Keusote 59,1%).

Keskisuusmaalaisten positiivinen mielenterveys on keskitasolla. Positiivinen mielenterveys on voimavara mm. pystyvyyden tunteeseen, elämänlaatuun, luontevahvuuteen, optimismiin ja onnellisuuteen. Nurmijärven tulos oli 25 vuonna 2020 eli yhtä yksikköä suurempi kuin koko maan tulos 24 (Tuusula 25) Tuloon on sitä parempi mitä isompi arvo on. Psykkisesti merkitsevästi kuormittuvien osuus kunnan aikuisväestöstä on 14,9 % (Hyvinkää 22,1 / Tuusula 19,2/ Keusote 12,8). Valitettavasti itsemurha-ajatukset ovat yleistyneet alle 50-vuotiailla. Kun vuonna 2018 itsemurha-ajatuksista kertoi joka kymmenes, nyt niistä kertoi joka kahdeksas alle 50-vuotias ( Terve Suomi 2022).

Kun tarkastellaan PYLL- arvoja eli vältettävissä olevat kuolinsyyt (PYLL 2021), niin Nurmijärvellä korkeimmat lukemat naisilla ovat syövät, huumeet ja tapaturmat. Miehillä taas esille nousevat tapaturmat, verenkiertoelimistön sairaudet, ja alkoholi.



Kuva 15: Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien osuus

## 5.2 Ikääntyneet

Väestöennusteen perusteella voidaan todeta, että Nurmijärven kunta ikääntyy vauhdilla. Vuoteen 2040 mennessä 65 vuotta täyttäneiden nurmijärveläisten määrän odotetaan Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan liki kaksinkertaistuvan. Nurmijärven kunnan alueet ikääntyvät kuitenkin eri tahdissa.

Nurmijärven kunnan omien väestökehityksen ennusteiden mukaan Nurmijärven Kirkonkylässä 60 vuotta täyttäneiden määrän kasvaa n. seitsemällä sadalla seuraavan neljäntoista vuoden aikana ja 70 vuotta täyttäneiden määrä kasvaa lähemmäs 450:llä. Nurmijärven päätaajamista Kirkonkylän ikääntyneiden osuus on taajaman väestöstä myös suurin ja taajamien välisen suhteen ennakoitaan jatkuvan samanlaisena myös tulevaisuudessa.

FinSote-tutkimustulosten mukaan (2020) apua riittämättömäksi saavien osuus kuntalaisista on 9,1 % (Tuusula 8,2 / Hyvinkää 5,0/ Keusote 6,6). Ikääntyneet kokivat arkitoimissa vähintään suuria vaikeuksia 75-vuotta täyttäneistä 28,7 %, joka oli pienempi osuus kuin esim. Tuusulassa tai Hyvinkäällä (Tuusula 33,3 / Hyvinkää 37,7 / Keusote 34,7).

Suuri osa 65-vuotta täyttäneistä nurmijärveläisistä oli kokenut esteitä ja huolia sähköisten palveluiden käytössä 65-vuotta täyttäneistä (Nurmijärvi 89,4 %, / Tuusula 87,4 % / Hyvinkää 88,4 %, / Keusote 87,3 %).

Eläkeikäisten elämänlaatu, Terve Suomi – tutkimuksen mukaan 2022, kansallisesti parani hieman vuosien 2018 ja 2020 välillä, mutta heikentyi kahden vuoden aikana ja oli vuonna 2022 suunnilleen samalla tasolla kuin neljä vuotta sitten.

Nurmijärvellä yksinäiseksi tuntevien ikääntyneiden osuus n vertailukuntien korkein 65-vuotta täyttäneiden kohdalla (7.0), mutta pienin 75-vuotta täyttäneiden ryhmässä. Elintavoissa huomioitavaa on alkoholinkäytön vähentyminen aikaisempiin vuosiin verrattuna.

### 5.3 Vammaiset

YK:n vammaissopimuksessa määritellään, että "Vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne, joilla on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysimääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa."

Vammaiset henkilöt ovat heterogeeninen ryhmä ja heidän välillensä on paljon eroja. Vammaisuus on moniulotteinen ilmiö.

Vammaisten ihmisten palveluissa on kyse perusoikeuksista ja samalla oikeudenmukaisuuden toteutumisesta, joka on riippuvainen sekä normeista, että käytännöistä. Toimivan ja tarkoituksenmukaisen lainsäädännön lisäksi tarvitaan kaikille sopiva ympäristö ja saavutettavat yleiset palvelut. Jotta yhdenvertaisuus yhteiskunnassa toteutuu, tarvitaan myös erityispalveluja.

YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksien yleissopimuksen kansallisessa toimintaohjelmassa on määritellyt toimenpiteet, joilla vammaisyleissopimuksen täytäntöönpanoa edistetään eri hallinnonaloilla toisella toimintaohjelmakaudella 2020–2023: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8459-2>

Vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva strategia 2021–2030:

<https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/48496178/EU+vammaisstrategia+selkokieli.pdf/e07a687d-3116-420e-051a-709b004896c5/EU+vammaisstrategia+selkokieli.pdf?t=1625219409531>

## 6. Hyvinvointisuunnitelman neljään painopisteeseen kytkeytyvät ilmiöindikaattorit

### 6.1 Osallisuuden edistäminen ja osallistumisen mahdollisuuksien luominen

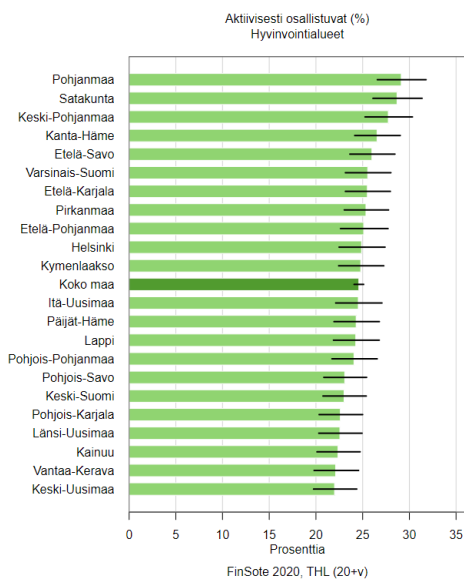
Kunnan tehtävä on edistää asukkaiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Asiakasosallisuudella tarkoitetaan palvelujen käyttäjien osallistumista palvelujen suunnitteluun, kehittämiseen, tuottamiseen ja arviointiin omaa asiointia laajemmin. Tavoitteena on, että osallistamalla kuntalaisia ja asiakkaita palveluiden kehittämiseen, saadaan laadukkaampia ja asiakkaiden tarpeita paremmin vastaavia palveluita. Monet toimijat, kuten koulut, järjestöt, seurakunta ja erilaiset yhdistystoimijat, ovat tärkeitä tahoja osallisuuden vahvistamisessa (THL 2020).

Osallisuuden edistäminen on yksi osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Osallisuuden lisääminen on keino torjua köyhyyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.

Osallisuutta arvioidaan mm. järjestötoimintaa osallistumisella. Nurmijärvellä järjestötoimintaan osallistuminen on laskenut kaikilla ikäryhmissä vertailtaessa vuosien 2018 ja 2020 tuloksia (Taulukko 3). Keski-Uudella maalla aktiivisesti osallistuvien määrä on alhaisin koko maassa

*Taulukko 3: Järjestötoimintaa osallistuminen vuosina 2018 ja 2020*

			2018	2020
Aktiivisesti järjestötoimintaan tms. osallistuvien osuus (%) <a href="#">info ind. 4291</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue	yhteensä		22,0
	Hyvinkää		26,5	23,9
	Järvenpää		32,4	22,6
	Nurmijärvi		28,4	22,2
	Tuusula		26,7	22,7
Aktiivisesti järjestötoimintaan tms. osallistuvien osuus (%), 20 - 64-vuotiaat <a href="#">info ind. 4292</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue			21,0
	Hyvinkää		24,7	24,3
	Järvenpää		32,4	19,8
	Nurmijärvi		27,8	21,1
	Tuusula		25,9	22,6
Aktiivisesti järjestötoimintaan tms. osallistuvien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet <a href="#">info ind. 4293</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue			24,7
	Hyvinkää		31,6	23,0
	Järvenpää		32,6	31,2
	Nurmijärvi		30,6	25,7
	Tuusula		29,7	22,9
Aktiivisesti järjestötoimintaan tms. osallistuvien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet <a href="#">info ind. 4294</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue			21,2
	Hyvinkää		31,5	
	Järvenpää		31,8	
	Nurmijärvi		30,7	
	Tuusula		24,5	



Kuva 16: Aktiivisesti osallistuvat

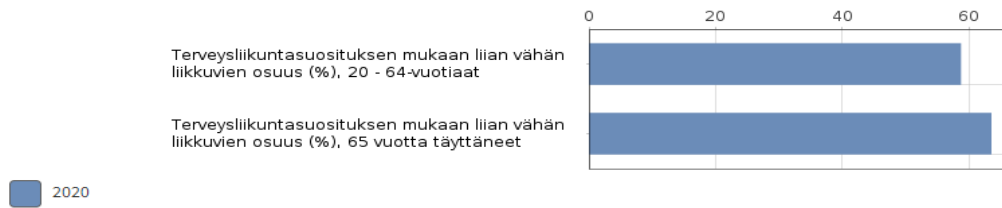
## 6.2 Liikunnallinen elämäntavan edistäminen/arkiaktiivisuuden lisääminen

Kuntien on huolehdittava, että kuntalaisilla on mahdollisuudet harrastaa päivittäin liikuntaa. Terveyttä edistävä liikunta tuo hyvinvointia koko kunnalle, joten eri toimialat tekevät yhteistyötä sen eteen (STM 2022). Nurmijärvellä ylipainoisuus on yleistä varsinkin nuoremmilla miehillä ja naisilla. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien ja ylipainoisten osuus ovat myös vertailukuntien kärkeä.

Nurmijärven haasteena on arkiliikunnan tukeminen kaikissa ikäluokissa (Taulukko 4). Kuntarakenteen vuoksi kunnassa käytetään esimerkiksi autoa pyöräilyä tai kävelyn sijaan johtuen pitkistä välimatkoista kodin, työpaikan, harrastusten ja eri palveluiden välillä. Liikunnan edistämiseen kuitenkin kunnassa sitoudutaan hyvin. Seuranta ja tarveanalyysit, osallisuus ja muut ydintoiminnot ovat hyvällä mallilla TEA-viisarin mukaan (Kuva 17).

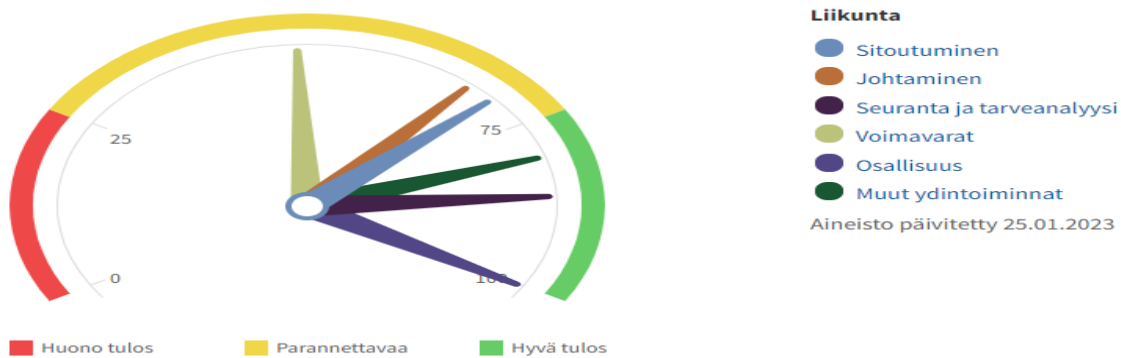
Huomioitavaa on, että suomalaiset aikuiset viettävät suurimman osan valvellaoloajasta paikallaan, pääasiassa istuen. Liikkumaton elämäntapa alkaa itseasiassa jo päiväkodissa, kouluiässä se lisääntyy entisestään. Nykyelämässä on myös monia paikallaanoloa altistavia laitteita ja teknologiaa, joista tutuimpia ovat ruutuviihdettä tarjoavat televisio, tietokone ja kännykkä. Nurmijärvellä liikkumattomuuden ja ylipainoisuuden haasteeseen vastataan esimerkiksi liikuntapalveluiden elintapa- ja liikkumisneuvonnan kehittämistyöllä, joka osaltaan tuo päivitettyjä toimintamalleja liikkumisen lisäämiseen ja elintapaneuvontaan. Säännöllisellä liikunnalla on suuri merkitys painon hallintaan, mutta yksistään liikunnan lisääminen ei auta vaan avuksi tarvitaan myös esimerkiksi ravitsemusohjausta (UKK-Instituutti 2019).

Taulukko 4: Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien ja ylipainoisten osuus



Työikäisten kohdalla, FinSote-tutkimuksessa (2020) esille nousivat naisten diabeteskuolemat. Diabeteksen yleistymisen on valtakunnallinen haaste, johon mietitään ratkaisuja niin paikallisesti kuin valtakunnankin tasolla. Tyypin 1 diabetes on Suomessa yleisempi kuin missään muussa maassa. Tämä saattaa osaksi selittyä suomalaisesta geeniperimästä. Kun tarkastelemme asiaa lukumäärittäin niin tyypin 1 diabetesta sairastaa suomessa noin 50 000 henkilöä. Tyypin 2 diabetesta sairastaa noin 300 000 suomalaista (THL). Tyypin 2 diabeteksen yleistymiseen vaikuttavat osaksi elintavat, eli esimerkiksi väestön lihominen ja liikunnan väheneminen. Muita tyypin 2 diabeteksen yleistymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi väestön ikääntyminen ja eliniän pidentyminen (Diabetesliitto 2019). Yhtenä Nurmijärven kunnan toimenpiteenä diabeteksen ehkäisyyn, on alueellinen elintapa- ja liikkumisneuvonta ja sen edelleen kehittäminen.

### Liikunta : Nurmijärvi 2022



	Nurmijärvi	Koko maa
<b>Liikunta</b>	75	72
Sitoutuminen	70	69
Johtaminen	67	72
Seuranta ja tarveanalyysi	86	65
Voimavarat	49	55
Osallisuus	100	95
Muut ydintoiminnat	80	75

Kuva 17: TEA-viisari

### 6.3 Turvallisen arkiympäristön edistäminen

Turvallisuuden edistäminen on kunnassa toteutettavaa laajaa, moniulotteista ja monialaista toimialat ylittävää työtä. Se on osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä niin paikallisesti, kuin alueellisestikin.

Turvallisuuden edistäminen on kaikkien toimijoiden ja hallinnonalojen yhteinen asia. Hyvinvointialueen toimijoiden onkin edistettävä turvallisuutta yhdessä kuntien ja muiden yhteistyöalueella toimivien tahojen kanssa. Käytännössä turvallisuustyötä tekevät lukuisat asiantuntija- ja viranomaistahot, kuten valtion ja kuntien viranomaiset, eri alojen ammattilaiset ja erilaiset järjestöt.

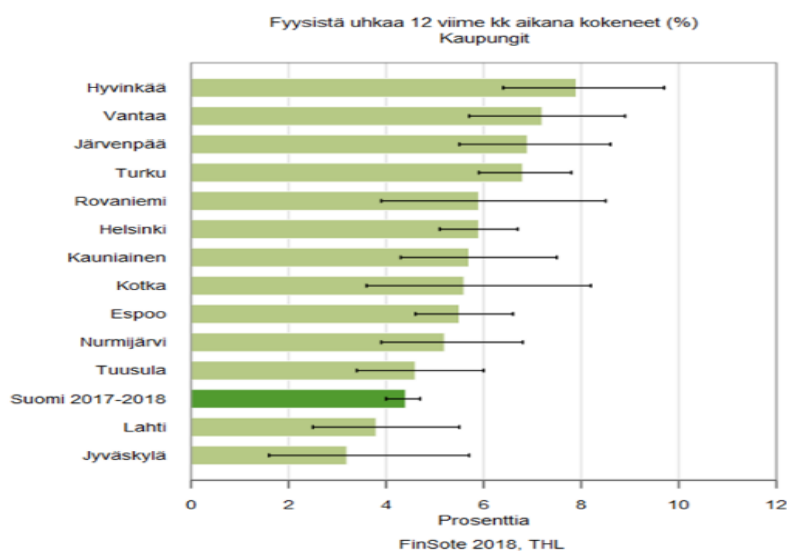
Turvallisuuden edistäminen vaikuttaa ihmisten fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä hyvinvoinnin ja elämänlaadun vahvistamiseen. Kaikilla kuntalasilta tulee olla turvallinen ympäristö riippumatta siitä, mikä heidän sosioekonominen taustansa on.

Kunnat ja hyvinvointialueet ovat turvallisuuden edistämässä keskeisessä roolissa, sillä niiden vastuulla on edistää kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Kunnat ja hyvinvointialueet voivat edistää turvallisuutta esimerkiksi 1) koordinoimalla turvallisuustyötä 2) ehkäisemällä koti- ja vapaa-ajan tapaturmia 3) ehkäisemällä lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa 4) ehkäisemällä syrjäytymistä, päihdehaittoja ja rikollisuutta 5) työllisyystoimilla sekä 6) turvallisilla asuin- ja elinympäristöillä.

Nurmijärvi koetaan turvalliseksi asuinpaikaksi. Asuinalueen olosuhteisiin ollaan tyytyväisiä koko hyvinvointialueella (kuva 18) ja hyvinvointialue koetaan päivittäisessä elämässä erittäin tai hyvin turvalliseksi (kuva 20). Fyysistä uhkaa kokeneiden määrä on pienempi kuin esimerkiksi Hyvinkäällä ja Järvenpäässä (kuva 19). Tuusulan tilanne on Nurmijärveä parempi.

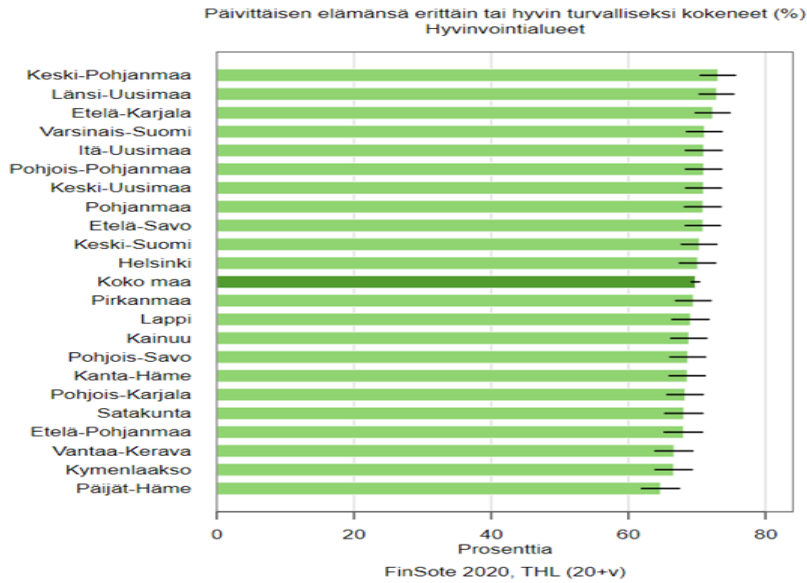
Asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisten osuus (%) info ind. 4305	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		84,3
	Hyvinkää	81,5	84,6
	Järvenpää	84,5	85,1
	Nurmijärvi	81,5	83,0
	Tuusula	81,9	85,8
Asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisten osuus (%), 20 - 64-vuotiaat info ind. 4306	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		83,5
	Hyvinkää	80,7	83,4
	Järvenpää	84,1	83,4
	Nurmijärvi	81,9	81,5
	Tuusula	81,6	85,7
Asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisten osuus (%), 65 vuotta täyttäneet info ind. 4307	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		86,3
	Hyvinkää	83,7	87,2
	Järvenpää	86,0	90,4
	Nurmijärvi	79,9	87,9
	Tuusula	82,9	86,0
Asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisten osuus (%), 75 vuotta täyttäneet info ind. 4308	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		85,0
	Hyvinkää	85,5	
	Järvenpää	83,8	
	Nurmijärvi	80,7	
	Tuusula	80,4	

Kuva 18: Asuinalueensa olosuhteet tyytyväiseksi kokevat (Finsote 2020)





## Kuvat 19: Fyysistä uhkaa viimeisen 12 kk aikana kokeneet



Kuva 20: Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvalliseksi kokeneet

## 6.4 Mielen hyvinvoinnin edistäminen, yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen

Positiivinen mielenterveys, eli mielen hyvinvointi on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on tärkeä tekijä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan 1) psyykkisiä voimavaroja, kuten taitoa kohdata vastoinkäymisiä 2) vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään 3) toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta 4) tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa, sekä 5) myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista, esimerkiksi hyvä itsetunto.

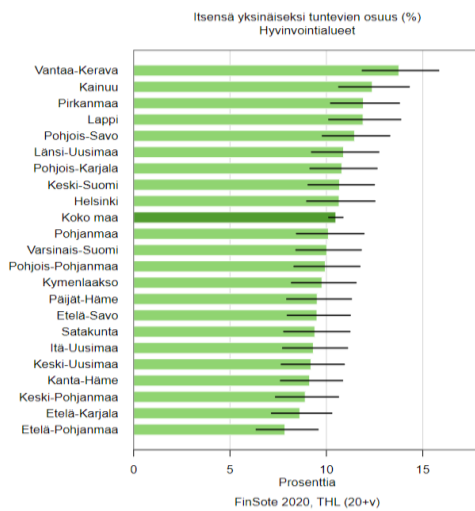
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) rekisteritutkimuksesta (2023), hyvinvointialueista mielenterveyshäiriöitä esiintyi vähiten Länsi- ja Itä-Uudellamaalla sekä Pohjanmaalla, ja eniten Pohjois-Savossa sekä Pohjois-Karjalassa. Palvelujen käyttöä oli vähiten Pirkanmaalla ja Itä-Uudellamaalla. Lääkeostoja oli harvimmin Itä- ja Länsi-Uudellamaalla, ja mielenterveysperusteinen kuntoutus oli yleisintä Helsingissä ja Pirkanmaalla. Itsensä yksinäisiksi tuntevien aikuisten määrä oli Nurmijärvellä Keski-Uudenmaan suurin. Kansallisesti asiaa tarkasteltuna (Tauluko 6) Keski-Uusimaa on selvästi maan keskiarvon alapuolella. Tuntemus yksinäisyydestä on kuitenkin noussut kaikissa ikäryhmissä (Taulukko 5). Tutkitusti kokemus yksinäisyydestä lisääntyy ihmisen ikääntyessä. Tosin yksin ikä ei selitä yksinäisyyttä vaan ikääntymiseen ja elämäntapaan tyypillisesti kuuluvat tapahtumat.

Yleisimpiä yksinäisyyden kokemiseen yhteydessä olevia tekijöitä ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, leskeys, sosiaalisten suhteiden puuttuminen, muutto, traumaattiset elämäntapahtumat, terveysongelmat, toimintakyvyn lasku ja huono taloudellinen tilanne. Tarkasteltaessa työikäistä nurmijärveläistä kuntalaista, niin selittäviä tekijöitä yksinäisyyden kokemiseen saattavat olla esimerkiksi muualta muuttaneiden turvaverkostojen puuttuminen tai perheiden turvaverkostot saattavat sijaita kaukana. Työmatkoihin käytetään myös paljon aikaa.

Taulukko 5: Itsensä yksinäisiksi tuntevien aikuisten määrä Keski- Uusimaa

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%) info ind. 4284	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		9,2
	Hyvinkää		8,5 11,8
	Järvenpää		9,8 8,8
	Nurmijärvi		10,6 13,1
	Tuusula		9,1 5,4
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 20 - 64-vuotiaat info ind. 4285	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		9,3
	Hyvinkää		9,2 11,9
	Järvenpää		10,7 9,3
	Nurmijärvi		11,6 14,6
	Tuusula		9,9 4,2
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet info ind. 4286	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		8,9
	Hyvinkää		6,8 11,7
	Järvenpää		6,7 7,0
	Nurmijärvi		7,0 8,0
	Tuusula		6,4 8,6
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet info ind. 4287	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		12,7
	Hyvinkää		9,1
	Järvenpää		9,6
	Nurmijärvi		8,6
	Tuusula		8,9

Taulukko 6: Itsensä yksinäisiksi tuntevien aikuisten määrä kansallisesti



Mielen hyvinvointia tarkastellaan ja seurataan myös arviolla psyykkisestä kuormittavuudesta. Psykkinen kuormittavuus on noussut Nurmijärvellä, mutta se on kuitenkin alhaisempaa kuin Hyvinkäällä kaikissa ikäryhmissä (Taulukko 7). 75-vuotta täyttäneistä ei saatu tulosta alhaisen vastausprosentin vuoksi.

## Taulukko7. Psykkinen kuormittavuus

Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%) <a href="#">info ind. 4354</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		11,7
	Hyvinkää	12,4	18,5
	Järvenpää	14,5	7,6
	Nurmijärvi	11,3	12,4
	Tuusula	9,2	9,2
Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%), 20 - 64-vuotiaat <a href="#">info ind. 4355</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		12,8
	Hyvinkää	13,5	22,1
	Järvenpää	16,9	7,0
	Nurmijärvi	12,4	14,9
	Tuusula	10,0	8,4
Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%), 65 vuotta täyttäneet <a href="#">info ind. 4356</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		8,6
	Hyvinkää	9,1	10,2
	Järvenpää	5,7	9,1
	Nurmijärvi	6,8	4,5
	Tuusula	6,4	11,3
Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%), 75 vuotta täyttäneet <a href="#">info ind. 4357</a>	Keski-Uusimaan hyvinvointialue		11,2
	Hyvinkää	11,6	
	Järvenpää	5,9	
	Nurmijärvi	6,9	
	Tuusula	7,4	

## 6.Toimenpiteet

### TAVOITE 1: Osallisuuden edistäminen ja osallistumisen mahdollisuuksien luominen

#### Kuntalaisten moniäänisyyttä ja yhdenvertaisia osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia vahvistetaan

##### 1. Ikäihmisten digituen saatavuuden kehittäminen ja roolien selkiyttäminen

Mittari: Palveluprosessi on määritelty ja kuvattu

Mittari: Digituen käyttäjien määrä

##### 2. Vahvistamme eri kieli – ja kulttuuritaustaisten ohjautumista kunnan palveluihin

Mittari: Yhteistyötahot on tunnistettu ja nimetty sekä yhteistyöprosessi on kuvattu

Mittari: Prosessi käytössä vuoden 2025 loppuun mennessä

##### 3. Solmu-palautejärjestelmän kautta kuntaan tulleisiin viesteihin vastaaminen

Mittari: Kuntaan tulleet Solmu-viestit - vastatut Solmu-viestit

## **TAVOITE 2: Liikunnallinen elämäntavan edistäminen/arkiaktiivisuuden lisääminen**

**Liikkumisen edistämisen työtä kohdennetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin, tietoisuutta eri-ikäisten liikkumismahdollisuuksista lisätään, kehitetään ja monipuolistetaan harrastamisen mahdollisuuksia, edistetään urheiluseura- ja yhdistystyötä, kehitetään kevyenliikenteen verkostoa**

1. Tuemme ja kehitämme ikäihmisten aktiivisen arjen mahdollisuuksia yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa

Mittari: Ikäihmisten määrä kohtaamispaikkatoiminnassa

2. Edistämme toimintakykyä ja osallisuutta tukevia liikuntapalveluita huomioiden erityisen tuen tarpeessa olevat kuntalaiset yhteistyössä kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden kanssa

Mittari: Järjestettyjen ryhmien ja osallistujien määrä

3. Kävelijöiden ja pyöräilijöiden määrän lisääminen

Mittari: Liikennelaskenta kerran vuodessa Klaukkalantien pyörätie.

## **TAVOITE 3: Turvallisen arkiympäristön edistäminen**

**Turvallisiin arjen ympäristöihin ja viihtyisään elinympäristöön vaikutetaan ja pyritään tunnistamaan ja puuttumaan nykyistä paremmin eri alueiden turvallisuushaasteisiin**

1. Toteutamme vuosittain siivoustalkoot keväällä ja syksyllä

Mittari: Siivoustalkoot on pidetty

2. Kävelyn ja pyöräilyn olosuhteiden turvallisuus

Mittari: Kävely- ja pyöräilyonnettomuuksien määrä

3. Turvallisen tilan periaatteet ovat käytössä

Mittari: Periaatteet ovat määritelty ja ne ovat käytössä. Periaatteista on viestitty käyttäjälähtöisesti eri asiakasryhmille

## **TAVOITE 4: Mielen hyvinvoinnin edistäminen, yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen**

**kehitetään matalan kynnyksen ennaltaehkäiseviä palveluita, edistetään avun saavutettavuutta vapaaehtoistyötä edistämällä, kulttuurihyvinvoinnin edistäminen**

1. Kehitetään ja markkinoidaan kunnan omia matkailu, luonto- ja kulttuurikohteita näkyväksi kuntalaisille

Mittari: Kunnan matkailukohteiden kävijämäärä vuositasolla

## 2. Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen vapaaehtoistyön keinoin

Mittari: Yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden puhelinrinkiin osallistuneiden määrä

## 3. Mielen hyvinvoinnin ja vanhemmuuden tuen edistäminen yhteiskehittämisen keinoin tuotetuissa matalankynnyksen ennaltaehkäisevissä palveluissa

Mittari: kohtaamispaikkatoiminnan avulla tavoitettujen työikäisten ja lapsiperheiden vanhempien määrä

## 4. Kaiku-kortin vakiinnuttaminen

Mittari: Kaikukortin käyttömäärä

## LÄHTEET

FinSote 2020- tutkimus

Haula, T., Laukkonen, M-L., Holster, T., Korokoski, M., Suvisaari, J.; Mielenterveys- ja päihdepalvelujen alueellisen käytön ja tarpeen arviointi (2023).

Muutosta liikkeellä! - Valtakunnallinen yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020, STM [Liikunta edistää hyvinvointia - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](https://stm.fi) Viitattu 29.6.2023

Aikuisväestön hyvinvointi ja terveys – Terve Suomi 2022, THL, [Aikuisväestön hyvinvointi ja terveys – Terve Suomi 2022 - THL](https://thl.fi) (Viitattu 30.6.2023)

Tilastokeskus. Viitattu 23.2.2023.

Terve Suomi – tutkimus 2022

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, hyvinvointijohtaminen. Viitattu 22.3.2023

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, TEA-viisari. Viitattu 22.2.2023

Verohallinto. Viitattu 22.3.2023

PYLL (2021) (Potential Years of life lost / Menetetty elinvuodet)