

Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma 2026-2030



Sisällys

Tiivistelmä.....	3
1 Johdanto	4
2 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet.....	6
2.1 Tiedolla johtaminen.....	6
2.2 Viestintä ja tiedottaminen.....	6
2.3 Toimivat polut ja yhteistyö	6
2.4 Osaamisen kehittäminen.....	6
3 Nykytilan kuvaus, ohjeistukset ja kansalliset suositukset	7
3.1 Työ-, toiminta- ja oppimiskyky	7
3.2 Mielen hyvinvointi	8
3.3 Terveyttä edistävät elintavat.....	9
3.4 Kulttuurihyvinvointi	12
3.5 Osallisuus ja yhteisöllisyys	12
3.6 Turvallisuus.....	13
4 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet	15
Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista	15
Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä.....	15
Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä.....	15
5 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman toimeenpanon seuranta ja raportointi	16
6 Liitteet.....	17
7 Lähteet.....	17

Tiivistelmä

Kunta luo toiminnallaan perustan asukkaiden hyvälle elämälle. Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmassa asetetaan valtuustokausittaiset kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteet, tavoitteet ja määritellään toimet, joilla kuntalaisten hyvinvointia edistetään. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma on osa kunnan strategista kehittämistyötä. Se kytkeytyy vahvasti kunnan strategiaan tavoitteisiin, ja painopisteet toimivat työkaluna päätöksenteossa ja ohjaavat kunnan eri toimialoja sekä yhteistyötä eri viranomaisten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmaa alettiin valmistelemaan kesäkuussa 2025. Suunnitelman laadintaan osallistui kunnan monialainen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä (HYTE-työryhmä) sekä kaikki kunnan palvelualueet. Valmisteluvaiheessa kuultiin kaikkia vaikuttamistoimielimiä, minkä lisäksi asukkaiden näkemyksiä hyvinvoinnista, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä sekä arjen turvallisuudesta kerättiin asukaskyselyllä. Kunnassa järjestettiin myös ikäryhmäkohtaisia osallistavia työpajoja. Järjestökenttää kuultiin järjestöjen ja seurojen yhteiskokouksessa. Valtuuston iltakoulu pidettiin tammikuussa 2026, ja luonnoksen lausuntokierros järjestettiin helmi-maaliskuussa 2026.

Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman painopisteiksi valittiin 1. Hyvinvointia ja terveyttä arjen rutiineista, 2. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä ja 3. Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä. Valitut painopisteet, hyvinvointitavoitteet ja toimenpiteet perustuvat uusimpaan tutkimustietoon, kansallisiin suosituksiin ja ohjelmiin¹, kunnassa ja hyvinvointialueella työskentelevien asiantuntemukseen sekä kunnan asukkaiden tarpeisiin. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma on linjassa hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelman kanssa, mikä vahvistaa kuntalaisten hyvinvoinnin kokonaisvaltaista edistämistä yhteisten tavoitteiden ja suunnan mukaisesti.

		
Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista Mäntsälässä arkiympäristöt tukevat työ-, toiminta- ja oppimiskykyä vahvistamalla mielen hyvinvointia sekä innostamalla asukkaita liikkumaan ja pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan. Kunta kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja luomalla yhdenvertaisia mahdollisuuksia esimerkiksi harrastamiseen ja elinikäiseen oppimiseen sekä edistämällä kulttuurihyvinvointia.	Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä Mäntsälässä asukkaat vaikuttavat palveluiden kehittämiseen. Kokemus osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä on vahvaa. Asukkaita kutsutaan myönteiseen vuorovaikutukseen toistensa kanssa erilaisissa elämänvaiheissa. Kohtaamispaikat luovat arjen yhteisöllisyyttä. Asukkaat voivat osallistua ja toimia yhdenvertaisesti taustasta, iästä, sukupuolesta, kielestä, toimintakyvystä tai sosioekonomisesta asemasta riippumatta.	Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä Mäntsälä on turvallinen paikkakunta kaikille kunnan asukkaille. Kunta tukee asukkaiden toimintakykyä ja henkistä kriisinkestävyttä. Asukkaiden tiedot, taidot ja turvallisuutta vahvistava asenne ovat keskiössä. Myönteinen kuva tulevaisuudesta ja omasta pystyvyydestä vahvistuu.

Kuva 1. Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman painopisteet

¹ Mm. Yhteiskunnan turvallisuusstrategia, Valtioneuvoston periaatepäätös hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi vuoteen 2030 sekä Suomi Liikkeelle -ohjelma.

1 Johdanto

Kuntalain² mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueen elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. Laissa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä³ (sote-järjestämislaki) säädetään tarkemmin kunnan velvoitteesta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä (kuva 2).

Kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävät

Asettaa tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Arvioida päätösten vaikutukset asukkaiden hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin.

Seurata elinoloja, hyvinvointia, terveyttä ja niihin vaikuttavia tekijöitä.

Raportoida vuosittain hyvinvoinnista ja toteutetuista toimenpiteistä valtuustolle sekä laatia valtuustokausittain hyvinvointikertomus ja -suunnitelma.

Nimetä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutaho ja vastuutahot eri tehtäviin.

Tehdä yhteistyötä julkisten toimijoiden, yritysten ja järjestöjen kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Tukea järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

Kuva 2. Sote-järjestämislain mukaiset kunnan tehtävät

Myös monissa muissa laeissa⁴ säädetään kunnan roolista asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman laadinta perustuu lainsäädäntöön, kansallisiin ja alueellisiin linjauksiin sekä kunnan omiin erityispiirteisiin. Suunnitelmassa on lisäksi huomioitu kunnan asukkaiden tarpeet, valtakunnalliset tutkimukset ja niistä johdetut suositukset, sekä kunnassa ja hyvinvointialueella työskentelevien asiantuntemus.



Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma on osa kunnan strategista kehittämistyötä, ja se on kytketty vahvasti kunnan strategiaan tavoitteisiin. Suunnitelma toteuttaa kunnan kuntastrategiaa (kuva 3) konkretisoimalla sen strategiset tavoitteet koko kuntaa koskeviksi keskeiseksi toiminnaksi, jolla edistetään asukkaiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Valtuuston hyväksymänä suunnitelmana se toimii yhteisenä, johdonmukaisena suuntana koko organisaatiolle, ja toimii työkaluna päätöksenteossa, ohjaten myös kunnan eri toimialoja sekä yhteistyötä eri viranomaisten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Suunnitelma on kiinteä osa kunnan vuosittaista talousarviovalmistelua, palveluiden vuositavoitteita ja käyttösuunnitelmia, mikä varmistaa tavoitteiden kytkeytymisen käytännön tekemiseen ja resursointiin. Hyvinvointi- ja turvallisuustyö on elävää ja kehittyvää, ja sen toimeenpano kunnassa kuuluu jokaiselle yksikölle, tiimille ja työntekijälle.

² Kuntalaki 410/2015

³ Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annettu laki (sote-järjestämislaki) 612/2021

⁴ Lastensuojelulaki, oppivelvollisuuslaki, nuorisolaki, vanhuspalvelulaki, laki kuntien kulttuuritoiminnasta, laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä, liikuntalaki



Kuva 3. Mäntsälän kuntastrategia 2026-2030

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman yhteys myös alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan ja sen toimintoihin on vahva. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen (Keusote) hyvinvointisuunnitelma 2026–2030 (taulukko 1) toimii alueellisen yhteistyön keskeisenä strategisena johtamisen välineenä, ja Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet linkittyvät alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan luontevasti. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmassa asetettujen tavoitteiden saavuttaminen edellyttää tiivistä yhteistyötä Keusoten, alueen kuntien, HUS:n, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Taulukko 1. Keusoten alueellisen hyvinvointisuunnitelman 2026-2030 ja Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman painopisteet ja tavoitteet

Keusoten alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2026–2030	Mäntsälän hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma 2026–2030
1. Asukkaille hyvät arjen rutiinit a. Alueellisen elintapaohjauksen kehittäminen yhdyspinnoilla b. Osallisuuden sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen c. Kulttuurihyvinvoinnin suunnitelmallinen integrointi hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteisiin 2. Asukkaille turvallinen arki a. Vähennetään kotitapaturmia ja ehkäistään kaatumisia b. Ehkäistään väkivaltaa / lähisuhdeväkivaltaa ja koulukiusaamista c. Vahvistetaan turvallisuuden tunnetta eri ikäryhmissä d. Vähennetään päihteiden käyttöä 3. Asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen a. Vahvistetaan asukkaiden mielen hyvinvointia b. Tuetaan asukkaiden työ-, toiminta- ja oppimiskykyä	Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista • Työ-, -toiminta- ja oppimiskyvyn tukeminen • Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen • Liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistäminen • Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä • Asukasosallisuuden vahvistaminen • Yhteisöllisten kohtaamisten lisääminen • Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä • Asukkaiden turvallisuuden kokemuksen ja pystyvyyden vahvistaminen

2 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet (kuvio 1) ovat tiedolla johtaminen, viestintä ja tiedottaminen, toimivat polut ja yhteistyö sekä osaamisen kehittäminen. Nämä periaatteet linkittyvät kaikkiin painopisteisiin toimintaa ohjaten ja kaikkia ikäryhmiä koskettaen.



2.1 Tiedolla johtaminen

Tiedolla johtaminen parantaa kunnan päätöksenteon läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta. Kunnan päätöksenteon, palvelujen kehittämisen ja resurssien kohdentamisen tulee perustua ajantasaiseen ja luotettavaan tietoon. Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuustyötä ohjataan tietoon perustuen (esim. TEAvisari⁵, HYTE-kerroin⁶, kansalliset ohjelmat, EVA⁷).

2.2 Viestintä ja tiedottaminen

Viestinnän tavoitteena on edistää kuntalaisten tiedonsaantia, osallistumismahdollisuuksia ja kunnan toiminnan läpinäkyvyyttä. Kunnan viestintä tukee demokraattista päätöksentekoa ja kuntalaisten oikeutta saada tietoa julkisista palveluista, suunnitelmista ja päätöksistä.

Kuvio 1. Toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet

2.3 Toimivat polut ja yhteistyö

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävä on laaja-alainen ja kunnassa eri hallinnonalojen on tehtävä yhteistyötä huolehtiakseen sujuvista, yhdenvertaisista ja katkeamattomista poluista läpi koko ihmisen elinkaaren. Lisäksi kunnan ja hyvinvointialueen tulee tehdä yhteistyötä ja tukea toisiaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuudessa.

2.4 Osaamisen kehittäminen

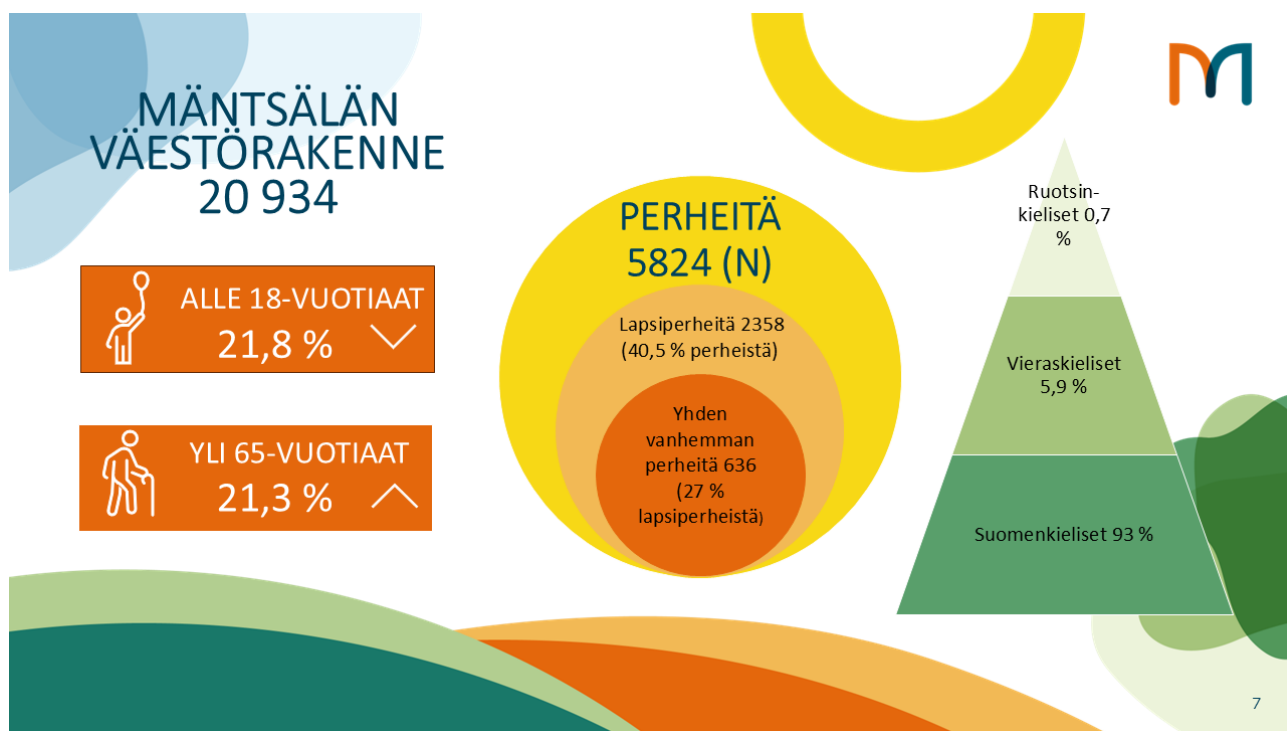
Strategisella osaamisen kehittämisellä varmistetaan kunnan palvelujen laadukkuus, vaikuttavuus ja kuntalaisten muuttuviin tarpeisiin vastaaminen. Osaamisen kehittäminen perustuu toimintaympäristön jatkuvaan muutokseen sekä kuntalaisten hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseen. Osaamisen kehittäminen nähdään pitkäjänteisenä investointina, joka tukee työhyvinvointia, kannustaa ammatilliseen kasvuun ja vahvistaa kunnan elinvoimaa.

⁵ TEAvisari - Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä

⁶ HYTE-kerroin – kannustin kunnille - THL

⁷ Päätösten vaikutusten ennakkoarviointi - THL

3 Nykytilan kuvaus, ohjeistukset ja kansalliset suositukset



Kuva 4. Mäntsälän väestörakenne vuonna 2024 Tilastokeskuksen mukaan.

3.1 Työ-, toiminta- ja oppimiskyky

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista. Hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä sekä selviytymään arjesta itsenäisesti.

Terveys ja toimintakyky ovat työkyvyn perusta. Osaaminen on yhä tärkeämpi osa työkykyä ja tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen on tärkeää. Nykyisessä tietoyhteiskunnassa oppimisvaikeudet muodostavat yhä suuremman riskin syrjäytymiselle opinnoista ja työelämästä. Monipuolinen lukutaito onkin turvallisen yhteiskunnan, toimivan demokratian ja tasa-arvon perusta. Monilukutaito, joka kattaa kaikki lukutaidot perinteisestä luku- ja kirjoitustaidosta esimerkiksi medialukutaitoon, visuaaliseen lukutaitoon ja datanlukutaitoon, tukee asukasosallisuutta ja vahvistaa lähidemokratiaa.

Kuvio 2. Työ-, toiminta- ja oppimiskyvyn merkitys⁸

4.–5.-luokkalaisten kouluinnostus on lisääntynyt, ja noin puolet heistä kokee innostusta koulunkäyntiä kohtaan. Sen sijaan 8.–9.-luokkalaisten kouluinnostus on laskenut, ja vain 13 % kertoo kokevansa sitä. Lukiolaisten ja ammatillisten opiskelijoiden kouluinnostus on noussut, ja erityisesti ammatillisissa opinnoissa jopa 42 % opiskelijoista kokee innostusta. Koulu-uupumus on 8.–9.-luokkalaisilla hieman lisääntynyt, ja sitä kokee 27 %

⁸Työterveyslaitos -Työkyky; THL - Toimintakyky

oppilaista. Lukiolaisten (23 %) ja ammatillisissa opinnoissa olevien (6 %) uupumustasot ovat pysyneet pääosin ennallaan. Suomessa nuorten lukutaito on kuitenkin heikentynyt merkittävästi.

Fyysistä oireilua ilmenee laajasti: 4.–5.-luokkalaisista 27 % kokee kipua kolmessa kehonosassa vähintään kerran viikossa ja 4 % päivittäin. Yläkouluikäisistä tällaisia kipuja kokee 40 % viikoittain ja 9 % päivittäin. Lukiolaisista 39 % kokee kipua vähintään kerran viikossa, kun taas ammatillisten opiskelijoiden vastaava osuus on 28 %. Päivittäistä väsymystä ja uupumusta raportoi 43 % yläkoululaisista sekä lukiolaisista, ja ammatillisista opiskelijoista 33 %.

Aikuisten toimintakyky Suomessa on heikentynyt ja sen ennustetaan heikkenevän edelleen. Vuonna 2024 työkyvyttömyyseläkettä sai 5,2 % 25–64-vuotiaista. Nuorisotyöttömyys (10,7 %) ja yleinen työttömyys (7,7 %) ovat hieman kasvaneet. Syrjäytymisriskissä olevien 18–24-vuotiaiden osuus on laskenut 17,5 prosenttiin, mutta pysyy edelleen korkeana. Keski-Uudellamaalla reilu neljännes työikäisistä ei usko jaksavansa työelämässä eläkeikään asti, ja vähemmän koulutettujen sekä työntekijäammateissa toimivien usko omaan työuran kestävyYTEEN on yli kaksi kertaa heikompaa kuin korkeammin koulutetuilla tai ylemmissä toimihenkilöissä.

Taloudellista epävarmuutta koetaan myös nuorten keskuudessa: noin 30 % yläkouluikäisistä arvioi perheensä taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi. Lukiolaisista oman taloudellisen tilanteensa arvioi vastaavasti 49 % ja ammatillisista opiskelijoista 61 %. Vaikka opiskelijoiden arviot perheen taloudellisesta tilanteesta ovat hieman kohentuneet, edelleen 30 % lukiolaisista ja 38 % ammatillisista opiskelijoista kokee perheensä taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai heikommaksi.

3.2 Mielen hyvinvointi

Lasten ja nuorten mielenhyvinvoinnin haasteet ovat yleistyneet ja ovat yleisiä etenkin tytöillä. Mielen hyvinvoinnin haasteet näkyvät esimerkiksi uupumisena ja lisääntyneenä huolena omasta mielenterveydestä. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan 8. ja 9. luokkalaista tytöistä 34 % ja pojista 10 % koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Tytöistä yli puolet on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen vuoden aikana. Pojista näin koki noin kolmannes.

Ahdistusoireilua on kokenut viimeisen kolmen kuukauden aikana 31 % alakoululaisista. Yläkouluikäisten kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sekä vähintään kaksi viikkoa jatkunut masennusoireilu ovat kääntyneet laskuun, mutta koskettavat edelleen noin 20 % 8.–9.-luokkalaisista. Lukiolaisilla tulokset ovat samansuuntaisia, kun taas ammatillisissa opinnoissa 13–17 % opiskelijoista kokee vastaavia oireita. Sosiaalinen ahdistuneisuus on lisääntynyt sekä 8.–9.-luokkalaisten (39 %) että lukiolaisten (43 %) keskuudessa.

Psyykkinen kuormittuneisuus on yleistynyt myös työikäisillä sekä ikäihmisillä Keski-Uudellamaalla. Naisilla ennen aikaisesti menetetyt elinvuodet itsemurhien takia ovat kääntyneet nousuun, ja menetykset ovat Mäntsälässä alueen korkeinta. Positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan yhteyksiä esimerkiksi parempaan fyysiseen terveyteen, parempaan elämänlaatuun, korkeampiin koulusaavutuksiin ja positiiviseen terveyskäyttäytymiseen. (THL 2022) ⁹.

⁹ Terve Suomi 2024, Kouluterveyskysely 2025, [Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi - THL](#)

Mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa konkreettisilla toimenpiteillä, joita ovat esimerkiksi väestön mielenterveystaitojen vahvistaminen, vanhemmuuden tukeminen, perheiden ja parisuhteiden tukeminen, kiusaamisen vastainen työ varhaiskasvatuksessa ja kouluissa, syrjimättömyys palveluissa ja yhteiskunnassa, harrastus-, liikunta-, taide- ja kulttuurimahdollisuuksien luominen kaikille, riittävän toimeentulon varmistaminen, osallisuuden vahvistaminen ja yksinäisyyden ehkäisy, työhyvinvoinnin edistäminen ja elin-kasvu ympäristön turvallisuudesta huolehtiminen sekä kaikille yhtäläisesti kuuluvien ihmisoikeuksien turvaaminen. Mielenterveyteen vaikuttavat myös oman kielen, perinteiden ja kulttuurisen tiedon säilyminen.

Kuvio 2. Kansalliseen mielenterveysstrategiaan perustuva Valtioneuvoston periaatepäättös mielenterveyden edistämisestä¹⁰

3.3 Terveyttä edistävät elintavat

Riittävä liikkuminen, uni ja ravinto ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin peruspalikoita. Terveyttä edistävien elintapojen mukana tuleva hyvinvointi tukee stressinhallintaa haastavissa elämäntilanteissa¹¹. Riittävä uni parantaa jaksamista ja tarkkaavaisuutta ja vaikuttaa elimistön puolustusjärjestelmään¹². Terveyttä edistävät ruokatottumukset ovat hyvinvoinnin perusta läpi elämän¹³.

Kunnassa pienten lasten liikkumista on saatu lisättyä päiväkoteihin kohdistuneen hanketoiminnan avulla. Valtaosa esikouluikäisistä lapsista liikkuu vapaapäivinä vauhdikkaasti vähintään tunnin Keski-Uudellamaalla¹⁴. Liikkuminen vähenee merkittävästi peruskouluun siirryttäessä. Mäntsälässä alakouluikäisistä kouluterveyskyselyn vastaajista alle puolet liikkuu vähintään tunnin päivässä ja vastaavasti yläkouluikäisistä ja toisen asteen opiskelijoista vastaajista harvempi kuin joka neljäs¹⁵. Move! -mittaukset¹⁶ osoittavat, että merkittävällä osalla lapsista ja nuorista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Myös työikäisten ja ikäihmisten liikkuminen jää alle suositusten. Keski-Uudellamaalla yli puolet työikäisistä ja valtaosa ikäihmisistä liikkuu terveysliikuntasuosituksiin nähden riittämättömästi.¹⁷

Tutkimustiedon valossa terveyttä edistävät elintavat toteutuvat melko heikosti kaikissa ikäryhmissä¹⁸. Mäntsälässä esimerkiksi yläkouluikäisistä vain noin joka kymmenes sekä liikkuu ja nukkuu riittävästi, että syö aamupalaa joka päivä. Myönteistä on, että yhä useampi lapsi ja nuori kokee oman terveydentilansa ja elämänlaatunsa hyväksi, mutta edelleen lähes neljännes 8. ja 9. luokkalaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tytöt kokevat monilla indikaattoreilla tarkasteltuna terveytensä poikia huonommaksi, ja myös terveyttä edistävät elintavat toteutuvat heikommin tytöillä.

Aikuisten (20–64-v.) ja ikäihmisten (65+) terveyttä edistävät elintavat toteutuvat heikosti. Vain 46,8 % 20–69-vuotiaista täyttää terveyden kannalta suotuisat elintavat (liikunta, ravitseminen, uni, tupakoimattomuus,

¹⁰ [Valtioneuvoston periaatepäättös mielenterveyden edistämisestä, 2025](#)

¹¹ Elintavat ja mielenterveyshäiriöt, THL 2025

¹² [Riittävän unen merkitys](#), Terveyskylä

¹³ Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024, THL

¹⁴ FinLapset 2024, THL

¹⁵ Kouluterveyskysely 2025

¹⁶ Move! 2024

¹⁷ Terve Suomi 2024, THL

¹⁸ Terve Suomi 2024, Kouluterveyskysely 2025

kohtuullinen alkoholinkäyttö). Noin kolmannes aikuisista kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai sitä huonommaksi; matalammin koulutetut useammin kuin korkeammin koulutetut.

Kouluterveyskyselyn 2025 mukaan tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja vähintään kerran kokeilleiden 4. ja 5.-luokkalaisten määrä on lisääntynyt, joskin niiden käyttö on tällä ikäryhmällä edelleen harvinaista (7 %). Yläkouluikäisten ja opiskelijoiden tupakan ja nuuskan käyttö sekä humalajuominen on vähentynyt. Lähes kaikissa ikäryhmissä yleisimmäksi päivittäin käytetyksi tuotteeksi nousi vuonna 2025 nikotiinipussit. Merkittävimpiä päihteiden hankintalähteitä ovat sosiaalisen median kanavat ja kaverit. Aikuisväestöstä päivittäin tupakoivien (11 %) ja nuuskaa käyttävien (3,5 %) osuudet ovat kasvussa (Terve Suomi 2024). Humalahakuinen alkoholinkäyttö on puolestaan vähentynyt. Alkoholista liikaa käyttäviä on 28,4 % Keski-Uudellamaalla¹⁹.

Päihteiden lisäksi riippuvuutta voi syntyä myös verkkosisältöjen seuraamisesta (Kouluterveyskysely 2025). FinLapset 2024 -tutkimuksen mukaan lähes 60 % esikouluikäisistä viettää vapaapäivinä digilaitteiden parissa vähintään kaksi tuntia. Lapsista ja nuorista 29–47 % kertoo huomanneensa olevansa usein netissä, vaikka ei oikeastaan huvittaisi, ja noin kolmannes on yrittänyt vähentää netin käyttöä siinä kuitenkaan onnistumatta. Tueksi näihin haasteisiin on kehitetty vapaa-aikaa koskevat kansalliset lasten digisuositukset²⁰, joilla pyritään edistämään lasten hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista, tukemaan lasten tasapainoista elämää sekä torjumaan kielteisiä, hyvinvointia ja turvallisuutta heikentäviä vaikutuksia, kuten altistumista haitallisille sisällöille. Suositusten mukaan digitaalisia sisältöjä tulisi lapsen iän huomioiden käyttää aluksi yhdessä aikuisen kanssa ja aikuisten pitäisi tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa, jotta lapsen arki on toimivaa ja tasapainoista.

UKK-instituutin eri ikäisten terveysliikuntasuositukset

Alle kouluikäisten lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.

7–17-vuotiaille lapsille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.

Aikuisten ja yli 65-vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti (liikunnan aikana pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta) ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavasti (puhuminen on hankalaa hengästymisen vuoksi) ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi toimintakyvyn tueksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ja yli 65-vuotiaiden osalta myös tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa. Yli 65-vuotiaille suositellaan kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.

¹⁹ Terve Suomi 2024, THL

²⁰ [Lasten digisuositukset 0–13-vuotiaille - THL](#)

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti ja monipuolisesti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä palkokasveja ja kalaa sekä kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita. Lisäksi ruokavaliossa suositetaan pehmeän rasvan lähteitä ja rajoitetaan suolan käyttöä. Ruokailujen tulisi pääsääntöisesti sisältää kolme pääateriaa, jotka ovat aamiainen, lounas ja päivällinen, ja lisäksi tarvittava määrä välipaloja.

Lasten ja aikuisten lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Neljännes lautasesta varataan perunalle, riisille, pastalle tai muille viljavalmisteille, ja viimeinen neljännes kala-, liha- tai munaruualle, jonka voi vaihtoehtoisesti korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipä, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvalevitettä, ja kokonaisuuden täydentävät marjat tai hedelmät jälkiruokana. Ikääntyneiden lautasmalli perustuu samoihin sisältöihin, mutta lautanen jaetaan tasaisesti kolmeen osaan.

Hyvinvointia unesta, eri ikäisten suositellut unimäärät

1–5 v: noin 10–14 tuntia /vrk.

6–13 v: noin 9–11 tuntia/yö.

14–17 v: noin 8–10 tuntia/yö.

18–64 v: noin 7–9 tuntia/yö.

Lasten ja nuorten turvakasvatus

- tukee kehitystä ja kasvua laaja-alaisesti
- kehittää itseluottamusta ja itsensä arvostamista
- vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- tukee ihmissuhteita
- kannustaa puhumaan vaikeista asioista
- opettaa puolustamaan omia rajoja ja kunnioittamaan toisten rajoja
- opettaa toimimaan esimerkiksi kiusaamisen, väkivallan ja seksuaaliväkivaltatilanteissa
- rohkaisee kertomaan turvallisille aikuisille vaikeistakin asioista.

Lähde: Turvataitokasvatus - THL

Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0–13-vuotiaille

0–2-vuotiaat

- Alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa.
- Poikkeuksena esim. videopuhelut tai valokuvien katselu.
- Musiikkia, satuja ja äänikirjoja voi kuunnella ilman ruudun katselua.

2–5-vuotiaat

- Ruutuaikaa enintään 1 tunti päivässä.
- Musiikkia, satuja ja äänikirjoja voi kuunnella ilman ruudun katselua.
- Ruutujen katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

6–13-vuotiaat

- Ei suositella älypuhelinia – jos hankitaan, vain puhelin, jossa on rajalliset ominaisuudet.
- 6-10-vuotiaalle ruutuaikaa enintään 1 tunti päivässä.
- 11-13-vuotiaalle ruutuaikaa enintään 2 tuntia päivässä.
- Ruutujen katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

3.4 Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvointi on taide- ja kulttuurilähtöistä toimintaa, jolla vahvistetaan ihmisten hyvinvointia ja muutoskestävyyttä. Kulttuurin ja taiteen tiedetään parantavat ihmisen elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi ne tarjoavat tilaisuuden osallistua ja tehdä itse sekä voivat vähentää osaltaan yksinäisyyttä ja edistää yhteisöllisyyttä. Kulttuurihyvinvoinnilla on yhteiskunnallista merkitystä erityisesti terveyden edistämisen, ennaltaehkäisyyn ja osallisuuden näkökulmasta. Useissa ohjelmissa ja valtioneuvoston periaatepäätöksissä on nostettu esille kulttuurin keskeinen merkitys ihmisten hyvinvointiin, mielen hyvinvointiin ja osallisuuteen.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019) edistää muun muassa kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja osallistumista kulttuuriin sekä siihen liittyvään kansalaistoimintaan, sekä pyrkii vahvistamaan väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuurin keinoin.

Kuvio 3. Kulttuuripalvelujen hyvinvointivaikutukset ja laki kuntien kulttuuritoiminnasta²¹

Kunnan kulttuuripalvelut tuottaa erilaisia maksullisia ja maksuttomia tapahtumia muun muassa Kulttuurimeijerillä ja museoilla. Lisäksi tarjotaan esimerkiksi musiikkihetkiä palvelutaloihin ja tuetaan järjestöjen ja yhdistysten järjestämiä kulttuuritilaisuuksia sekä harrastustoimintaa. Lapset ja nuoret tutustuvat kulttuuriin varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa toteutettavan kulttuurikasvatussuunnitelman mukaisesti. Siihen sisältyy muun muassa kirjasto- ja museovierailuja, teatteriin tutustumista, taidenäyttelyjä, konsertteja, elokuvaelämyksiä, kädentaitoa, kotiseututuntemusta, tapakasvatusta ja paikalliskulttuuria sekä monikulttuuria. Kunnassa ei tällä hetkellä järjestä tai tueta taloudellisesti kulttuurin osallistumisen kynnystä madaltavaa vertaistoimintaa, kuten kulttuuriluotsi tai -kaveritoimintaa, joka on yksi HYTE-kertoimen prosessi-indikaattoreista. Kulttuurihyvinvoinnin suunnitelmalliseen edistämiseen panostetaan myös Keusoten alueellisessa hyvinvointityössä vuosina 2026-2030.

3.5 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Osallisuuden kokemus syntyy kuulumisesta ja kuulluksi tulemisesta, ja se on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin: matala osallisuuden kokemus liittyy muun muassa psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn, kun taas kokemus osallisuudesta lisää hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin.

Yhteisöllä tarkoitetaan ihmisjoukkoa, jota yhdistää jokin asia, kuten asuinalue. Yhteisöllisyys tarkoittaa yksilön kokemusta yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisyydestä osana laajempaa ryhmää, jolla on merkitys yksilölle ja yksilöllä on merkitys ryhmälle. Eri ryhmien väliset myönteiset suhteet tukevat yhteisöllisyyden syntymistä.

Kuvio 4. Osallisuuden merkitys²²

²¹ Kulttuuri hyvinvointikertomuksessa, THL ja Valtioneuvoston kulttuuripoliittinen selonteko 2024.

²² [Osallisuuden edistäminen - THL](#)

Mäntsälässä 8.–9.-luokkalaisten ja lukiolaisten erittäin heikon osallisuuden osuus on kasvanut selvästi viime vuosien aikana ja on suurempaa kuin kehyskunnissa²³. Keski-Uudellamaalla pieni mutta kasvava osa myös työikäisistä, että yli 65-vuotiaista kokee erittäin heikkoa osallisuutta, kun taas yli 75-vuotiaiden kohdalla kehitys on kääntynyt myönteiseen suuntaan²⁴. FinLapset -tutkimuksen mukaan Keski-Uudenmaan alueella 15 prosenttia alle kouluikäisten lasten vanhemmista kokee heikkoa osallisuutta²⁵.

Itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi tuntevien mäntsäläläisten 4.–5. ja 8. ja 9. luokkalaisten osuus on laskenut. Keski-uudenmaan hyvinvointialueen työikäisten ja ikäihmisten yksinäisyys on yleistynyt ja 13,5 % työikäisistä kokee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti²⁶. Eniten yksinäisyyttä kokevat yli 75 vuotta täyttäneet. Yksin asuvien yli 75-vuotiaiden osuus on pysynyt viime vuosina varsin tasaisena, ollen vuonna 2024 noin 43,5 %.

Lasten ja nuorten tyytyväisyys elämään on yleistynyt kaikilla koulutusasteilla ja suurin osa kokee olevansa tyytyväisiä omaan elämäänsä (69–85 %)²⁷. Samalla lasten ja nuorten myönteinen tulevaisuususkon on heikentynyt ja kielteiset ajatukset lasten tilanteesta Suomessa lisääntyneet^{28,29}. Valtaosa (74–79 %) 8. ja 9. luokkalaisista ja toisen asteen opiskelijoista kuitenkin kokee voivansa vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudesta tulee (Kouluterveyskysely 2025). Sitran Tulevaisuusbarometrin mukaan vain harva työikäinen uskoo voivansa vaikuttaa oman asuinkuntansa tulevaisuuteen, ja vaikuttamisen keinoja tunnetaan yhä puutteellisesti. Tämä näkyy muun muassa kuntavaalien äänestysaktiivisuuden heikentymisenä, ja viime vaaleissa Mäntsälässä alle puolet (49 %) käytti äänioikeuttaan. Eduskuntavaaleissa aktiivisuus oli selvästi korkeampaa 70,3 %.

Peruskouluikäisten lasten ja nuorten osallisuutta on pyritty lisäämään Harrastamisen Mäntsälän mallin mukaisella toiminnalla, jolla tarjotaan vähintään yksi maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. TEAvisarin 2025 kuntajohdon tulosten mukaan lasten ja nuorten osallisuutta kunnassa voitaisiin vahvistaa esimerkiksi ottamalla käyttöön lapsiparlamentti tai lasten ja nuorten kyselytunti, joka tarjoaisi lapsille mahdollisuuden vaikuttaa kunnan hyvinvointia ja terveyttä edistävään päätöksentekoon. Kuntalaisten osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta tulisi edistää valmistelemalla lakisääteinen³⁰ koko kuntaa koskeva toiminnallinen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma, joka tällä hetkellä puuttuu. Lisäksi kunnassa tulisi tehdä päätös ja kirjallinen ohje päätösten arvioituista vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin (ennakkovaikutusten arviointi, EVA), joka sote-järjestämislain 6 §:n mukaan kuuluu kunnan lakisääteisiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtäviin.

3.6 Turvallisuus

Vuoden 2025 kouluterveyskyselyn mukaan pieni osa lapsista ja nuorista kokee pitkittynyttä koulukiusaamista, turvattomuutta koulussa sekä yksinäisyyttä. Fyysistä uhkaa vuoden aikana kokeneiden osuus on vähentynyt, ja yhä harvempi lapsi ja nuori kohtaa häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua. Huolestuttavaa on kuitenkin, että edelleen noin 10 % 4. ja 5.-luokkalaisista on altistunut häiritsevältä tai pelottavalta tuntuvalle kehon kommentoinnille, seksuaaliselle ehdottelulle, viestittelylle tai

²³ Kouluterveyskysely 2023

²⁴ Terve Suomi 2024

²⁵ FinLapset 2024

²⁶ Sotkanet 2024

²⁷ Kouluterveyskysely 2025, THL

²⁸ THL, Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025, Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen

²⁹ Lapsen oikeudet lasten silmin 2024, Nuorisobarometri 2024

³⁰ Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 § 5, Tasa-arvolaki 609/1986 § 4

kuvien ja videoiden näyttämislle vuoden aikana. Seksuaaliväkivaltaa kokeneiden osuus 8. ja 9.-luokkalaisissa (11 %) on edelleen korkea.

Lisääntyneet hälyttävät ilmiöt näkyvät myös muissa ikäryhmissä. Kouluterveyskyselystä koottujen erillisten nostojen mukaan seksuaalisen ehdottelun ja ahdistelun kokemukset ovat laskeneet perusopetuksen 8.–9. luokilla sekä lukiolaisilla, mutta ammatillisissa oppilaitoksissa kehitys on ollut päinvastainen: osuus on noussut 10 %:sta 16 prosenttiin. Verkossa tapahtuva häirintä on edelleen merkittävä ongelma, ja 10–12 % nuorista kokee seksuaalista häirintää puhelimesta tai internetissä. Nuorempien lasten kohdalla (4.–5. lk) seksuaalisen kommentoinnin ja sisällön osuus on pysynyt 10 %:ssa, mikä korostaa varhaisen ehkäisyn tarvetta.

Yhä useampi Keski-Uudellamaalla asuva mies ja nainen on kokenut henkistä tai fyysistä lähisuhdeväkivaltaa (Terve Suomi 2024), ja alueen tilastot osoittavat, että lähisuhdeväkivaltaan liittyvät kokemukset ovat lisääntyneet kaikissa aikuisväestön ryhmissä. Alueellisten koontien mukaan erityisesti 20–64-vuotiaiden naisten kokema lähisuhdeväkivalta on kasvanut vuodesta 2022 vuoteen 2024.

Mäntsälässä henkeen ja terveyteen kohdistuvien rikosten, kuten pahoinpitelyjen, määrä kasvoi vuosina 2021–2023, mutta vuonna 2024 väkivaltarikokset olivat kääntyneet selvään laskuun. Tätä kehitystä tukevat kunnan tekemät toimenpiteet, kuten väkivallan, kiusaamisen ja häirinnän ehkäisyyn suunnatut toimenpideohjelmat. Myös nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn on käynnistetty toimia, jotka sisältävät esimerkiksi someturvan vahvistamista, tukioppilastoiminnan kohdentamista ja tiivistettyä Ankkuri-yhteistyötä (Hyvinvointikertomus).

Yhä useampi työikäinen ja yli 65-vuotias kokee päivittäisen elämänsä hyvin tai erittäin turvallisesti, mutta samaan aikaan myös turvattomuuden kokemukset ovat hieman kasvaneet³¹. Mäntsälässä tehdyn asukaskyselyn mukaan turvattomuutta ja huolta aiheuttavat yleisimmin liikenneturvallisuus, heikko valaistus, oma tai läheisen terveys, kohtaamispaikkojen puute, maailmantilanne, ääriajattelun lisääntyminen ja poliittinen vastakkaisasettelu. Suomessa valtaosa luottaa yhteiskunnallisiin instituutioihin, toisiin ihmisiin ja läheisiin.

Kokonaisuutena turvallisuuden ja väkivallan kokemusten kehitys osoittaa, että vaikka osa ilmiöistä on menossa myönteiseen suuntaan, monet riskitekijät – kuten varhaisiin ikäluokkiin kohdistuva seksuaalinen häirintä, aikuisten kasvava lähisuhdeväkivallan kokemus ja nuorten verkossa kohtaama häirintä – edellyttävät kunnassa ja hyvinvointialueella edelleen vahvaa, kohdennettua ja moniammatillista ehkäisevää työtä. Lisäksi viranomaisille ja ammattilaisille tarvitaan lisää täydennyskoulutusta väkivallan tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen sekä laadukasta seksuaalikasvatusta ja turvataitojen vahvistamista kaikissa ikäryhmissä.

Muutosten, arjen haasteiden ja stressin keskellä on tärkeää, että ihminen uskoo omaan pärjäämiseensä ja pystyy säilyttämään toimintakykynsä vaikeuksista huolimatta. Yksilön psyykkistä selviytymiskykyä eli resilienssiä voidaan vahvistaa monin tavoin. Resilienssi kasvaa, kun ihminen uskaltaa pyytää ja vastaanottaa apua sekä tarjota tukea myös muille. Myös arjen sujuvuudesta huolehtiminen on keskeistä: riittävä palautuminen, uni, monipuolinen ravinto, toimivat ihmissuhteet, tunteiden käsittely, vapaa-ajan merkitykselliset hetket, luova tekeminen ja liikkuminen tukevat mielen tasapainoa ja jaksamista. Resilienssi vahvistuu myös silloin, kun muistetaan aiemmat tilanteet, joista on jo selvitty – joko yksin tai yhdessä. Menneet onnistumiset lisäävät luottamusta siihen, että tästäkin haasteesta voidaan selviytyä (Mieli ry – Resilienssi auttaa selviytymään).

³¹ TerveSuomi 2024

4 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet

Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista	
Tavoite	Toimenpiteet
Työ-, toiminta- ja oppimiskyvyn tukeminen	- Edistämme asukkaiden ohjattua ja omatoimista oppimista. Vahvistamme asukkaiden lukutaitoa ja lukivalmiuksia sekä kunnan lukutaitotyötä. - Edistämme kieli- ja kulttuuritietoista toimintatapaa kaikissa palveluissamme. - Huolehdimme sujuvista ja yhdenvertaisista kasvun ja oppimisen poluista läpi elinkaaren, erityisesti elämän nivelvaiheissa.
Mielen hyvinvoinnin edistäminen	- Tarjoamme asukkaille mahdollisuuksia ohjattuun ja omaehtoiseen mielen hyvinvoinnin edistämiseen. - Vahvistamme koulutuksilla kansalaisyhteiskunnan valmiuksia asukkaiden mielen hyvinvoinnin tukemisessa.
Liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistäminen	- Lisäämme asukkaille tarjontaa ja mahdollisuuksia ohjattuun ja omatoimiseen hyöty- ja vapaa-ajan liikkumiseen. - Tuemme asukkaita terveellisten elintapojen rutiinien muodostamisessa. - Järjestämme liikuntaseuroille oman 1–2 kertaa vuodessa toistuvan seurafoorumin.
Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	- Kehitämme kuntalaisten kulttuoriosallisuutta ja osallistumisen kynnystä madaltavaa toimintaa. - Tuemme kansalaisyhteiskunnan edellytyksiä asukkaiden kulttuurihyvinvoinnin vahvistamisessa.

Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä	
Tavoite	Toimenpiteet
Asukasosallisuuden vahvistaminen	- Edistämme asukkaiden osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia palveluissa, päätöksenteossa ja kunnan kehittämisessä. - Teemme päätöksen ennakko vaikutusten arvioinnin käyttöönotosta ja laadimme ohjeet ennakko vaikutusten arvioinnin tekemiselle. - Panostamme äänestysaktiivisuuden ja erityisesti nuorten aikuisten äänestysaktiivisuuden edistämiseen.
Yhteisöllisten kohtaamisten lisääminen	- Vahvistamme kohtaamispaikkatoimintaa keskusta-alueella ja kylissä. - Tuemme kansalaisyhteiskunnan toimintaedellytyksiä ja yhteistyön tekemistä asukkaiden auttamiseksi
Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen	Laadimme kuntalaisten tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman.

Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä	
Tavoite	Toimenpiteet
Asukkaiden turvallisuuden kokemuksen ja pystyvyyden vahvistaminen	- Vahvistamme kiusaamisen, väkivallan ja syrjinnän vastaista toimintamallia. - Kehitämme päihdetoimintamallia päihteiden käytön vähentämiseksi. - Kehitämme ympäristön turvallisuutta ja edellytyksiä turvalliselle liikkumiselle. - Vahvistamme koulutuksilla ja materiaaleilla asukkaiden ja kansalaisyhteiskunnan valmiuksia arjen turvallisuuden ja omatoimisen varautumisen vahvistamisessa.

5 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman toimeenpanon seuranta ja raportointi

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet ovat kiinteä osa kunnan vuotuista talousarvion, palveluiden vuositavoitteiden ja käyttösuunnitelmien laadintaa. Näin varmistetaan, että hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen on osa kunnan arjen toimintaa, päätöksentekoa ja resurssien kohdentamista. Tavoitteiden toteutumista seurataan säännöllisesti kunnan johtoryhmässä, hyvinvoinnin edistämisen työryhmässä sekä palvelualueilla, mikä tukee tavoitteellista toimeenpanoa ja ajoissa tehtäviä tarkennuksia. Hyvinvointilautakunnalle raportoidaan tavoitteiden saavuttamisen etenemisestä ja lautakunnan jäseniä osallistetaan arvioimaan tavoitteiden toteutumista.

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteita ja toimenpiteitä tehdään näkyviksi myös kuntalaisille esimerkiksi kuntalaisilloissa, ja erityistä huomiota kiinnitetään siihen, että saavutetaan myös toimenpiteiden kohderyhmät. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää tiivistä ja tasavertaista yhteistyötä yhdistysten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa sekä yhdyspintojen selkiyttämistä erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen suuntaan.

Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden tilasta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä raportoidaan vuosittain hyvinvointiraportissa sekä osana kunnan osavuosi- ja tilinpäätösraportointia. Raporteissa arvioidaan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteiden toteutumista, kun taas kerran valtuustokaudessa laadittava laajempi hyvinvointikertomus toimii strategisen johtamisen, suunnittelun, seurannan ja arvioinnin työvälineenä. Tarkastuslautakunnan tehtävänä on arvioida tavoitteiden toteutumista valtuustokausittain.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä seurataan laajan indikaattoriseurannan avulla, joka perustuu THL:n määrittelemään minimitietosisältöön. Seurannassa hyödynnetään palvelualueilta saatavan tiedon lisäksi valtakunnallisia indikaattoreita, kuten TEAviisaria, FinLapset-aineistoa, kouluterveyskyselyä ja Sotkanetiä. Parin vuoden välein päivittyvä trenditieto kuvaa hyvinvoinnin kehitystä ja tukee pitkäjänteistä suunnittelua. Indikaattoriseurannan keskeinen työväline kunnassa on Kuntamaisema. On tärkeää tunnistaa, että hyvien ja vaikuttavien toimenpiteiden tulokset näkyvät usein indikaattoreissa vasta viiveellä.

6 Liitteet

Liite 1. Paikallisia, alueellisia ja valtakunnallisia havaintoja, tutkimustuloksia ja suosituksia ikäryhmittäin jaoteltuna hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman laadinnan tueksi, syksy 2025 (hyvinvointi ja yhteisökoordinaattori Jasmin Airinen, Mäntsälä)

Liite 2. Kansallinen terveysindeksi 2019-2023, THL sekä Terve Suomi 2024 –kyselytutkimus, THL (johtava asiantuntija, Tero Seitsonen, Keusote)

Liite 3. Kooste Mäntsälän kunnan HYTE-kertoimesta

7 Lähteet

Asukkaiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla (THL Päätösten tueksi 9/2025)

Elämä epävarmuudessa - kevään 2023 kansallisten dialogien yhteenveto (Kansalliset dialogit 2023) FinLapset 2024, THL

HYTE-kerroin, THL

Hyvinvointialueet tarvitsevat aktiivista antirasismia torjuakseen Suomeen muuttaneiden ja etnisten vähemmistöjen kohtaamaa syrjintää

Kansalaisnäkökulmia informaatiohyvinvointiin (THL)

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.

Keusoten alueellinen hyvinvointikertomus 2021–2024

Keusoten alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2026–2030

Kouluterveyskysely 2025, THL

Kulttuurihyvinvointialueet? – Cupore

Kuntaliitto. [Näin kunta toimii | Kuntaliitto.fi](#)

Lapsen oikeudet lasten silmin 2024, Lastensuojelun keskusliitto

[Liikkumisen suositukset, UKK-instituutti](#)

[Mielenterveyden edistäminen, - THL](#)

Mieli ry 2024. Resilienssi auttaa selviytymään.

Move! 2025, THL

Mäntsälän kunnan laaja hyvinvointikertomus 2021–2024

Nuorisobarometri 2024

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi – THL

Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen: Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025, THL

[Riittävä uni](#). 2020. Käypähoito.

Suomi liikkeelle -ohjelma

TEAvisari, THL

Terveydeksi – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma Terve Suomi 2024 (hyvinvointialueitasoinen kooste aikuisväestön terveydestä ja hyvinvoinnista), THL

Tilastokeskus StatFin. Väestörakenne.

Tulevaisuusbarometri 2025, Sitra

Turvallisuus ja luottamus kevään 2024 kansallisten dialogien yhteenvetoraportti, Kansalliset Dialogit

Turvataitokasvatus, THL

Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma (VANUPO) 2024–2027

Yhteiskunnan turvallisuusstrategia, Valtioneuvoston periaatepäätös, 2025