

Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma 2026-2030



Sisälllys

Lyhyesti.....	1
Johdanto.....	2
1 Toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet.....	4
Tiedolla johtaminen.....	4
Viestintä ja tiedottaminen.....	4
Toimivat polut ja yhteistyö.....	4
Osaamisen kehittäminen.....	4
2 Nykytilan kuvaus.....	5
Työ- ja toimintakyky sekä oppiminen.....	7
Mielen hyvinvointi.....	9
Terveyttä edistävät elintavat.....	11
Kulttuurihyvinvointi.....	15
Osallisuus ja yhteisöllisyys.....	17
Turvallisuus.....	20
3 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman toimenpiteiden seuranta ja raportointi.....	22
4 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet.....	23
5 Liitteet.....	25
6 Lähteet.....	25

Lyhyesti

Kunta luo toiminnallaan perustan asukkaiden hyvälle elämälle. Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmassa asetetaan valtuustokausittaiset asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteet, tavoitteet ja määritellään toimet, joilla asukkaiden hyvinvointia edistetään. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman painopisteet ohjaavat kunnan eri palvelualueiden toimintaa 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 luonnosversion lausuntokierros järjestettiin helmi-maaliskuussa 2026.

Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman painopisteiksi valittiin:

- 1. Hyvinvointia ja terveyttä arjen rutiineista**
- 2. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä**
- 3. Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä**

Valitut painopisteet, tavoitteet ja toimenpiteet perustuvat uusimpaan tutkimustietoon, kansallisiin suosituksiin ja ohjelmiin¹, kunnassa ja hyvinvointialueella työskentelevien asiantuntemukseen sekä kunnan asukailta nousseisiin tarpeisiin. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma on linjassa hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelman kanssa, mikä vahvistaa asukkaiden hyvinvoinnin kokonaisvaltaista edistämistä yhteisten tavoitteiden ja suunnan mukaisesti.

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tarkemmat vuosittaiset toimenpiteet sekä mittarit määritellään osana jokaisen palvelualueen talousarviovalmistelua, mikä varmistaa hyte-kertoimen kuntajohdon indikaattorin toteutumisen. Toimenpiteiden toteutumista seurataan osana kunnan osavuosi- ja tilinpäätösraportointia sekä kokoavasti vuosittaisessa hyvinvointiraportissa ja valtuustokausittaisessa laajassa hyvinvointikertomuksessa, joissa tarkastellaan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden tilaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä laajemmin. Tarkastuslautakunta arvioi tavoitteiden toteutumista valtuustokausittain.

¹ Mm. Yhteiskunnan turvallisuusstrategia 2025; Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030; Suomi liikkeelle -ohjelma 2024; Kansalliset Dialogit 2023-2024; Terveudeksi – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma 2024; Keusoten alueellinen hyvinvointikertomus 2021–2024; Mäntsälän kunnan laaja hyvinvointikertomus 2021–2024; Hyvinvointialueet tarvitsevat aktiivista antirasismia torjuakseen Suomeen muuttaneiden ja etnisten vähemmistöjen kohtaamaa syrjintää 2025; Kansalais-näkökulmia informaatiohyvinvointiin 2025; Lapsen oikeudet lasten silmin 2024. Lastensuojelun keskusliitto.

Johdanto

Kuntalain² mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueen elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestävällä tavalla. Laissa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä³ (sote-järjestämislaki) säädetään tarkemmin kunnan velvoitteesta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä (kuva 1).

1. Asettaa tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.
2. Arvioida päätösten vaikutukset asukkaiden hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin.
3. Seurata elinoloja, hyvinvointia, terveyttä ja niihin vaikuttavia tekijöitä.
4. Raportoida vuosittain hyvinvoinnista ja toteutetuista toimenpiteistä valtuustolle sekä laatia valtuustokausittain hyvinvointikertomus ja -suunnitelma.
5. Nimetä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutaho ja vastuutahot eri tehtäviin
6. Tehdä yhteistyötä julkisten toimijoiden, yritysten ja järjestöjen kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.
7. Tukea järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

Kuva 1. 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 huomioitu kunnan asukkailta nousseet 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 kuntastrategiaa (kuva 2) konkretisoimalla sen tavoitteita koko kuntaa koskevaksi keskeiseksi toiminnaksi, jolla edistetään asukkaiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta.



Kuva 2. Mäntsälän kunnan kuntastrategia vuosille 2026–2030

² Kuntalaki 410/2015.

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

⁴ Lastensuojelulaki 417/2007; Oppivelvollisuuslaki 1214/2020; Nuorisolaki 1285/2016; Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (vanhuspalvelulaki) 980/2012; Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019; Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015; Liikuntalaki 390/2015.

Valtuuston hyväksymänä suunnitelmana se toimii yhteisenä, johdonmukaisena suuntana koko organisaatiolle, ja toimii työkaluna päätöksenteossa, ohjaten kunnan palvelualueiden toimintaa sekä yhteistyötä eri viranomaisten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Suunnitelma on kiinteä osa kunnan vuosittaista talousarviovalmistelua, palvelualueiden vuositavoitteita ja käyttösunnitelmia, 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.

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. Kunnan 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
<p>1. Asukkaille hyvät arjen rutiinit</p> <p>a. Alueellisen elintapaohjauksen kehittäminen yhdyspinnoilla</p> <p>b. Osallisuuden sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen</p> <p>c. Kulttuurihyvinvoinnin suunnitelmallinen integrointi hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteisiin</p> <p>2. Asukkaille turvallinen arki</p> <p>a. Vähennetään kotitapaturmia ja ehkäistään kaatumisia</p> <p>b. Ehkäistään väkivaltaa / lähisuhdeväkivaltaa ja koulukiusaamista</p> <p>c. Vahvistetaan turvallisuuden tunnetta eri ikäryhmissä</p> <p>d. Vähennetään päihteiden käyttöä</p> <p>3. Asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen</p> <p>a. Vahvistetaan asukkaiden mielen hyvinvointia</p> <p>b. Tuetaan asukkaiden työ-, toiminta- ja oppimiskykyä</p>	<p>Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Työ- ja toimintakyvyn sekä oppimisen tukeminen • Mielen hyvinvoinnin edistäminen • Liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistäminen • Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen <p>Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asukasosallisuuden vahvistaminen • Yhteisöllisten kohtaamisten lisääminen • Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen <p>Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asukkaiden turvallisuuden kokemuksen ja pystyvyyden vahvistaminen

1 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. Periaatteet linkittyvät kaikkiin painopisteisiin toimintaa ohjaten.

Kuvio 1. Suunnitelman toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet



Tiedolla johtaminen

Tiedolla johtaminen on ajantasaiseen ja laadukkaaseen tietoon perustuvaa päätöksentekoa⁵, johon kunnan päätöksenteon, palvelujen kehittämisen ja resurssien kohdentamisen tulee perustua. Tiedolla johtaminen parantaa kunnan päätöksenteon läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta. Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuustyötä ohjataan tietoon perustuen (esim. TEAvisari⁶, HYTE-kerroin⁷, kansalliset ohjelmat, EVA⁸).

Viestintä ja tiedottaminen

Viestintä on tiedonvälitystä ja kommunikaatiota⁹, jonka tavoitteena on edistää asukkaiden tiedonsaantia, osallistumismahdollisuuksia ja kunnan toiminnan läpinäkyvyyttä. Kunnan viestintä tukee demokraattista päätöksentekoa ja asukkaiden oikeutta saada tietoa julkisista palveluista, suunnitelmista ja päätöksistä.

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 tulee tehdä yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa tukien toinen toistaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuudessa, niin, että arki ja palvelut muodostavat asukkaille toimivan kokonaisuuden.

Osaamisen kehittäminen

Osaamisen kehittämisen tavoitteena on ylläpitää, uudistaa ja vahvistaa henkilöstön osaamista sekä korvata poistuvaa osaamista¹⁰. Strategisella osaamisen kehittämisellä varmistetaan kunnan palvelujen laadukkuus, vaikuttavuus ja asukkaiden muuttuviin tarpeisiin vastaaminen. Osaamisen kehittäminen perustuu toimintaympäristön jatkuvaan muutokseen sekä asukkaiden hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseen. Osaamisen kehittäminen nähdään pitkäjänteisenä investointina, joka tukee työhyvinvointia, kannustaa ammatilliseen kasvuun ja vahvistaa kunnan elinvoimaa.

⁵ [Tiedolla johtaminen ja tutkimustoiminta - Oikeusministeriö.](#)

⁶ [TEAvisari - Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä.](#)

⁷ [HYTE-kerroin – kannustin kunnille - THL.](#)

⁸ [Päätösten vaikutusten ennakoarviointi - THL.](#)

⁹ [Kotimaisten kielten keskus. Kielitoimiston sanakirja.](#)

¹⁰ [Osaamisen johtaminen on osa strategista henkilöstöjohtamista | Kunta- ja hyvinvointialuetyöntajat KT.](#)

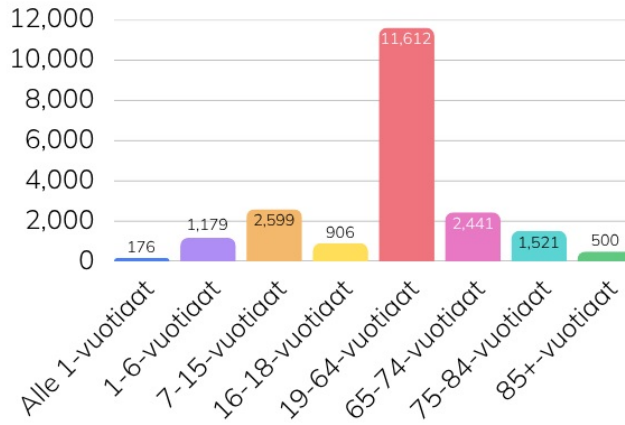
2 Nykytilan kuvaus

12 koulua
8 kunnallista päiväkotia
5 yksityistä päiväkotia
5 perhepäivähoitajaa



Mäntsälän väkiluku 2024

20 934 asukasta



596 km²
16 kylää
1652 yritystä
5824 perhettä
40,5 % lapsiperheitä

Äänestysprosentti
kuntavaaleissa
49,0 %



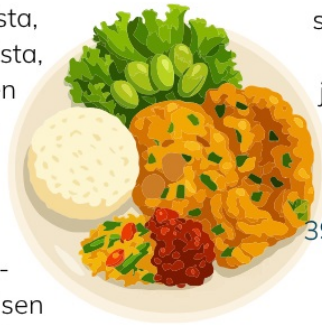
Lapset ja nuoret

(Kouluterveyskysely 2025 Mäntsälän tulokset)

Terveyttä edistäviä elintapoja %

32 % 4.-5.-luokkalaisista
11 % 8.-9.-luokkalaisista

46 % 4. ja 5. luokkalaisista,
28 % 8. ja 9.-luokkalaisista,
17-20 % toisen asteen
opiskelijoista liikkuu
vähintään tunnin
päivässä



31 % 4.-5.-luokkalaiaista ei
syö aamupalaa joka arkiamu
41-57 % 8.-9.-luokkalaisista
ja toisen asteen opiskelijoista
ei syö aamupalaa joka
arkiaamu

37-51 % 8. ja 9.-
luokkalaisista ja toisen
asteen opiskelijoista
nukkuu arkena alle 8h

8-11 % 8. ja 9.-
luokkalaisista ja toisen
asteen opiskelijoista on
humalassa kuukausittain

Tyytyväinen elämäänsä

85 % 4.-5.-luokkalaisista
69 % 8.-9.-luokkalaisista
70 % lukiolaisista
72 % ammatillisen oppilaitoksen
opiskelijoista



Kokee kouluinnostusta

50 % 4.-5.-luokkalaisista
13 % 8.-9.-luokkalaisista
28 % lukiolaisista
42 % ammatillisen
oppilaitoksen opiskelijoista

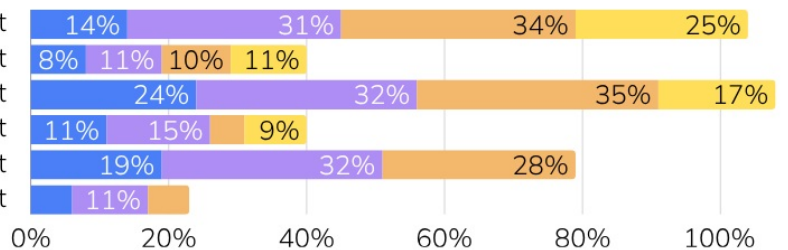
Vaikeuksia oppimistaidoissa

3 % 4.-5.-luokkalaisista
49 % 8.-9.-luokkalaisista
50 % lukiolaisista
33 % ammatillisen oppilaitoksen
opiskelijoista

8.-9. lk tytöt
8.-9. lk pojat
Lukiolaiset tytöt
Lukiolaiset pojat
Amm.opp. tytöt
Amm.opp. pojat

● Yksinäisyyttä ● Masennusoireilua ● Ahdistusta

● Erittäin heikko osallisuuden kokemus (2023)



Heikko fyysinen toimintakyky

33,9 % 4.-5.-luokkalaisista
45,2 % 8.-9.-luokkalaisista

Väsynyt ja uupunut päivittäin

43 % 8.-9.-luokkalaisista ja lukiolaisista
33 % ammatillisen oppilaitoksen
opiskelijoista



Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi

7 % 4.-5.-luokkalaisista
23 % 8.-9.-luokkalaisista ja lukiolaisista
22 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista

Käyttää päivittäin tupakkaa, sähkö tupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja

7-10 % 8.-9.-luokkalaisista ja lukiolaisista
29 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista

Työkäiset ja ikäihmiset

(Terve Suomi 2024 Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen tulokset)

Terveydelle suotuisat elintavat %

50,1 % 20-69-vuotiaista naisista
42,8 % 20-69-vuotiaista miehistä

53,6 % 20-64-vuotiaista, 62,3 % 65 vuotta täyttäneistä ja 77,7 % 75 vuotta täyttäneistä liikkuu suosituksiin nähden liian vähän

24 % 20-64-vuotiaista ja 12,2 % -13,6 % sitä vanhemmista nukkuu riittämättömästi



16 % 20-64-vuotiaista käyttää päivittäin tupakka tai nikotiinituotteita

29,5 % 20-64-vuotiaista ja 24,1 % 65 vuotta täyttäneistä ylittää lihavuuden raja-arvon

28,4 % 20-64-vuotiaista, 31,8 % 65 vuotta täyttäneistä ja 25,1 % 75 vuotta täyttäneistä käyttää liikaa alkoholia

Suuria vaikeuksia kävellä 500m

1,8 % 20-64-vuotiaista
16,6 % 65 vuotta täyttäneistä
26,9 % 75 vuotta täyttäneistä



Toimintarajoitteita terveysongelman vuoksi

30,3 % 20-64-vuotiaista
45,6 % 65 vuotta täyttäneistä
55,5 % 75 vuotta täyttäneistä

Arkitoimissa suuria vaikeuksia kokevat

75 vuotta täyttäneet

36,3 % naiset, 17,9 % miehet

Kokee terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi

32,7 % 20-64-vuotiaista
46,3 % 65 vuotta täyttäneistä
55,9 % 75 vuotta täyttäneistä



Käyttää alkoholia humalahakuisesti

15,3 % 20-64-vuotiaista miehistä (naiset 2,8 %)
10,4 % 65 vuotta täyttäneistä miehistä (naiset 3,3 %)
2,9 % 75 vuotta täyttäneistä miehistä (naiset 0,6 %)

Työkyky ja työssäjaksaminen

28,3 % työikäisistä ei usko jaksavansa työskennellä vanhuuseläkeikään saakka
17,7 % kokee itsensä täysin työkyvyttömäksi
7,7 % 20-74-vuotiaista on työttömiä (Mäntsälä 2024)



Positiivinen mielenterveys

23,5 % 20-64-vuotiaat
24,3 % 65 vuotta täyttäneet
24,0 % 75 vuotta täyttäneet



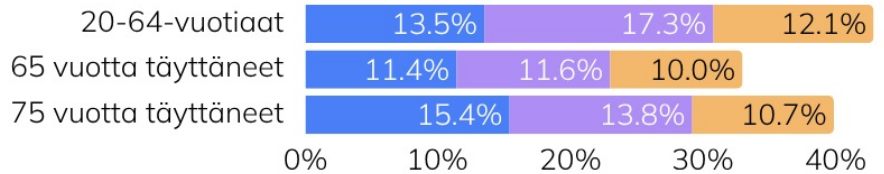
Kokee itsensä onnelliseksi

48,9 20-64-vuotiaista
53,2 % 65 vuotta täyttäneistä
50,9 % 75 vuotta täyttäneistä

Kokee elämänlaatunsa hyväksi

51,7 % 20-64-vuotiaista
55,5 % 65 vuotta täyttäneistä
49,6 % 75 vuotta täyttäneistä

- Yksinäisyyttä
- Psyykkistä kuormittuneisuutta
- Erittäin heikko osallisuuden kokemus



Kokee päivittäisen elämänsä turvalliseksi

71,7 % 20-64-vuotiaista
59,9 % 65 vuotta täyttäneistä
54,1 % 75 vuotta täyttäneistä

Kokee päivittäisen elämänsä turvattomaksi

5 % 20-64-vuotiaista
4,2 % 65 vuotta täyttäneistä
4,7 % 75 vuotta täyttäneistä

Kokenut lähisuhdeväkivaltaa

12,2 % 20-64-vuotiaista

Työ- ja toimintakyky sekä oppiminen

Toimintakyky muodostaa perustan hyvinvoinnille ja sillä tarkoitetaan ihmisen edellytyksiä selviytyä arjestaan. Toimintakykyyn liittyy monia osa-alueita, kuten liikkuminen, ajattelu ja ymmärtäminen, ihmissuhteet sekä mielen hyvinvointi. Hyvä toimintakyky ja sitä tukeva ympäristö auttaa ihmistä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä sekä selviytymään arjesta itsenäisesti.

Toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttaa avun tarvetta ja siten riippuvuutta muista ihmisistä. Sosiaalinen piiri alkaa kaveta, kun ilman muiden apua ei pääse osallistumaan itselleen tärkeisiin asioihin. Tämä johtaa helposti yksinäisyyden lisääntymiseen ja elämänlaadun huonontumiseen.

Terveys ja toimintakyky ovat työkyvyn perusta. Myös osaaminen tunnistetaan yhä tärkeämmäksi osaksi työkykyä. Oppiminen ja osaaminen on erottamaton osa ihmisenä kasvaa ja yhteisön hyvän elämän rakentamista. Jotta voimme täysipainoisesti osallistua yhteiskunnan toimintaan, tarvitsemme elinikäisen oppimisen taitoja. Perusta näille taidoille luodaan jo lapsuudessa. Osaamisen kehittäminen jatkuu läpi elämänkaaren. Se ei rajoitu koulutukseen, vaan suuri osa siitä tapahtuu perusarjessamme.

Kansallisen lukutaitostrategian 2030 mukaan lukutaito ja sen eri muodot – kuten peruslukutaito sekä media-, visuaalinen ja datalukutaito – ovat oppimisen, demokratian ja yhteiskunnan turvallisuuden perusta. Monilukutaito, digilukutaito mukaan lukien, tukee asukasosallisuutta ja lähidemokratiaa, ja sitä tarvitaan monissa arjen tilanteissa.

Sivun lähteet:

[Mitä toimintakyky on? - THL, Toimintakyvyn arviointi selkokielellä – THL.](#)

[THL, Sotkanet. Apua riittämättömästi saavien osuus väestöstä \(%\). Tulkinta: THL.](#)

[Työkyky. Työterveyslaitos.](#)

[Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.](#)

[Elinikäisen oppimisen avaintaidot | Opetushallitus.](#)

[Osaamisen johtaminen on osa strategista henkilöstöjohtamista | Kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat KT.](#)

[Kansallinen lukutaitostrategia 2030.](#)

Move! -mittausten¹¹ mukaan merkittävällä osalla lapsista ja nuorista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi heikentää terveyttä ja hyvinvointia vaikeuttaen arjesta selviytymistä. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan erilaisina kipulina ilmenevää fyysistä oireilua koetaan kaikissa ikäryhmissä. Työillä oireilu on selvästi yleisempää. Väsymystä ja uupumusta raportoi hieman alle puolet yläkoululaisista ja lukiolaisista, ja kolmasosa ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista.

Huolestuttavasti noin puolet yläkoululaisista ja lukiolaisista ja noin kolmannes ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista kokee vaikeuksia oppimistaidoissaan, kuten opetuksen seuraamisessa, kirjoittamisesta, lukemista tai laskemista vaativien tehtävien tekemisessä sekä opiskelussa käytettävien laitteiden käytössä (Kouluterveyskysely 2025). Alakoululaisista vaikeuksia lukemisessa, kirjoittamisessa tai laskemisessa kokee vain noin 3 %. Koulu-uupumusta kokevat eniten yläkoululaiset ja lukiolaiset. Enenevässä määrin kouluinnostusta kokevat alakoululaiset ja toisen asteen opiskelijat, kun taas yläkouluikäisillä innostus on laskenut ja sitä kokee vain 13 %.

Terve Suomi-tutkimuksen (2024) mukaan aikuisten toimintakyky Suomessa on heikentynyt ja sen ennustetaan heikkenevän edelleen. Toimintarajoitteita terveysongelmien vuoksi kokee lähes kolmannes Keski-Uudenmaan työikäisistä. Reilu neljännes työikäisistä ei usko jaksavansa työelämässä vanhuuseläkeikään asti¹². Vähemmän koulutettujen sekä työntekijäammateissa toimivien usko oman työuran kestävyteen on yli kaksi kertaa heikompaa kuin korkeammin koulutetuilla tai ylemmillä toimihenkilöillä. Itsensä täysin työkyvyttömäksi koki hieman alle viidenosa työikäisistä ja yli kolmannes 64–74-vuotiaista. Mäntsälässä työkyvyttömyyseläkettä vuonna 2024 sai 5,2 % 25–64-vuotiaista, joka on pienin luku mittaushistoriassa¹³.

Keski-Uudellamaalla 16,6 prosentilla 65 vuotta täyttäneistä ja 26,9 prosentilla 75 vuotta täyttäneistä on suuria vaikeuksia kävellä 500 metrin matka. Muutos alle 64-vuotiaisiin verrattuna on suuri, sillä heistä vain 1,8 % kokee suuria vaikeuksia saman matkan kävelyssä. Sen sijaan 10,6 prosentilla työikäisistä on suuria vaikeuksia 100 metrin matkan juoksemisessa. Suuria vaikeuksia arjessaan, kuten koti- ja korjaustöiden tekemisessä ja kaupassakäynnissä, kokee reilu kolmannes 75 vuotta täyttäneistä naisista ja alle viidennes miehistä. Itsestään huolehtimisen, kuten aterioiden valmistamisen, peseytymisen, pukeutumisen ja wc:ssä käynnin vaikeudet ovat yleisempiä miehillä. Pieni osa (8,5 % - 12,9 %) heikentyneen toimintakyvyn vuoksi arkipäivän askareisiin apua tarvitsevista tai sitä saavista ikääntyneistä koki, ettei saa apua riittävästi. Kokemukset olivat lähes kaksin verroin yleisempiä naisilla¹⁴.

Kokonaisuutena kaikenikäisten ja etenkin lasten toimintakyvyn heikko taso, joka näkyy arjesta selviytymisen, opiskelun ja työssä jaksamisen haasteina, on huolestuttavaa ja vaatii aktiivisia toimia. Turvataksemme työ- ja toimintakyvyn, oppimisen ja arjen sujuvuuden, tulee kiinnittää huomiota asukkaiden terveellisiin elintapoihin panostamiseen, monilukutaidon vahvistamiseen, elinikäisen oppimisen tukemiseen sekä työ- ja toimintakykyisyyden vaalimiseen¹⁵.

¹¹ Move! 2025.

¹² Terve Suomi 2024.

¹³ Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat, %. Sotkanet.fi. Tilasto Suomen eläkkeensaajista (ETK ja Kela).

¹⁴ Terve Suomi 2024.

¹⁵ Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030; Kansallinen lukutaitostrategia 2030; Ratkaisuja kestävästä yhteiskunnan rakentamiseen 2025.

Mielen hyvinvointi

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja heikentävät elämänlaatua enemmän kuin useimmat fyysiset sairaudet. Mielenterveyshäiriöt heikentävät myös toimintakykyä ja lisäävät riskiä sairastua muihin sairauksiin. Mielen hyvinvointia tai pahoinvointia tarkastellessa ei kuitenkaan voida keskittyä pelkästään mielenterveyden häiriöihin, sillä näin ei saada koko kuvaa yksittäisen ihmisen tai väestön mielenterveyden tilasta, sillä sairautta ja terveyttä voi esiintyä samaan aikaan.

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Se on voimavara, osa terveyttä ja hyvinvointia, mutta tärkeä myös yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

Positiivinen mielenterveys on yhteydessä muun muassa terveellisempiin elämäntapoihin ja parempaan terveyskäyttäytymiseen, elämäniloon, parempaan elämänlaatuun ja pidempään elinikään, luottavaisuuteen ja myönteisyyteen, hallinnan tunteeseen ja pystyvyyteen, toiveikkuuteen, myönteiseen käsitykseen itsestä, tyydyttävien sosiaalisten suhteiden olemassaoloon sekä korkeampaan koulutustasoon ja parempaan työllisyysnäkymään.

Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, jolla tuetaan ja vahvistetaan kaikenikäisten mielen hyvinvointia. Mielenterveyden edistämisessä tärkeää on lisätä mielenterveyttä ja hyvinvointia suojaavia ja vahvistavia tekijöitä yksilön, perheen ja yhteisön sekä yhteiskunnan tasoilla.

Sivun lähteet:

THL, [Sotkanet. Korkea positiivinen mielenterveys. Tulkinta: THL.](#)

[Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi - THL.](#)

[Mielenterveyden edistäminen - THL.](#)

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

Kouluterveyskyselyn tilastoissa näkyy, miten mielen hyvinvoinnin haasteet lisääntyivät lapsilla ja nuorilla huomattavasti vuoden 2021 mittauksiin, ja pysyivät edelleen korkealla tasolla vuonna 2023. Viimeisimmän kouluterveyskyselyn (2025) mukaan tilanne näyttää varovaisesti kohenevan, mutta edelleen lasten ja nuorten mielenhyvinvoinnin haasteet ovat yleisiä ja sukupuolittuneita.

Mielen hyvinvoinnin haasteet näkyvät nuorilla esimerkiksi uupumuksena ja lisääntyneenä huolena omasta mielialastaan. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan yläkouluikäisistä tytöistä yli puolet on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen vuoden aikana, pojista näin koki noin kolmannes. Alakoululaisten ahdistusoireilu on lisääntynyt, ja sitä on kokenut viimeisen kolmen kuukauden aikana lähes kolmannes alakoululaisista tyttöihin painottuen. Yläkouluikäisten kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sekä vähintään kaksi viikkoa jatkunut masennusoireilu ovat kääntyneet laskuun, mutta koskettavat edelleen noin viidesosaa yläkouluilaisista ja vielä suurempaa osaa, mikäli tarkastellaan vain tyttöjä. Sosiaalinen ahdistuneisuus on lisääntynyt. Lukioikäisten ahdistus- ja masennusoireet ovat kouluterveyskyselyn tulosten (2025) mukaan kokonaisuudessaan lähes samalla tasolla kuin vuonna 2023, mutta tyttöjen oireilu on lisääntynyt. Mielialastaan huolissaan olleiden tyttöjen ja poikien osuudet ovat kasvaneet toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa.

Työikäisten ja ikäihmisten psyykinen kuormittuneisuus, joka ilmenee muun muassa hermostuneisuutena ja mielialan laskuna, on yleistynyt Keski-Uudellamaalla. Tilastojen valossa¹⁶ kuormitusta koetaan läpi elämänkaaren. Eniten sitä kokee 20–64-vuotiaat (17,3 %) ja vähiten 65–74-vuotiaat (11,6 %). Yli 75-vuotiailla kuormitus alkaa taas lisääntyä. Koulutustasoittain tarkastellessa matalasti kouluttautuneet kokevat eniten psyykkistä kuormittuneisuutta ja toiseksi eniten sitä kokevat korkeasti kouluttautuneet. Matalasti kouluttautuneista kuormittuneisuutta kokee noin viidesosa, joka on lähes kaksinkertaisesti verrattuna keskitasoisesti kouluttautuneisiin. Naisilla ennen aikaisesti menetetyt elinvuodet itsemurhien takia ovat kääntyneet nousuun, ja menetykset ovat Mäntsälässä alueen korkeinta¹⁷.

Korkeaa positiivista mielenterveyttä kokee noin 7–13 % yläkouluikäisistä ja toisen asteen opiskelijoista¹⁸. Aikuisväestöstä lähes neljäsosa kokee positiivista mielenterveyttä. Itsensä onnelliseksi ja elämänlaatunsa hyväksi kokee noin puolet. Onnellisuus on korkeimpaa 65–74-vuotiailla. Tyytyväisyys elämänlaatuun on lisääntynyt ikäihmisillä, mutta laskee yli 75-vuotiailla¹⁹.

Kokonaisuudessaan kaikenikäisten mielen hyvinvoinnin haasteet edellyttävät kunnassa ja hyvinvointialueella vahvaa panostusta ennaltaehkäisyyn ja mielenhyvinvoinnin tukeen läpi elämänkaaren. Sujuvien palvelupolkujen varmistamisen lisäksi tulee panostaa mielen hyvinvoinnista viestimiseen ja mielenterveyden lukutaidon vahvistamiseen. Lisäksi mielen hyvinvointia voidaan lisätä osallisuuden ja omaehtoisen toiminnan kautta esimerkiksi vapaan sivistystyön oppilaitoksissa²⁰.

¹⁶ Terve Suomi 2024.

¹⁷ FCG 2024 PYLL Vältettävissä olevat ennen aikaisesti menetetyt elinvuodet.

¹⁸ Kouluterveyskysely 2025.

¹⁹ Terve Suomi 2024.

²⁰ Ratkaisuja kestäväen yhteiskunnan rakentamiseen 2025; Valtioneuvoston periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä 2025; Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027; Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030.

Terveyttä edistävät elintavat

Riittävä liikkuminen, uni ja ravinto ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin peruspilikoita. Terveyttä edistävien elintapojen mukana tuleva hyvinvointi tukee stressinhallintaa haastavissa elämäntilanteissa. Riittävä uni parantaa jaksamista ja tarkkaavaisuutta ja vaikuttaa elimistön puolustusjärjestelmään. Terveyttä edistävät ruokatottumukset ovat hyvinvoinnin perusta läpi elämän.

Päihteiden osalta alkoholin liiallinen käyttö on yksi keskeisimmistä suomalaisen yhteiskunnan terveysuhista. Alkoholin runsas käyttö lisää sairastavuutta, pahentaa monien sairauksien oireita, altistaa mielenterveyden häiriöille ja lisää riskiä ajautua työelämän ulkopuolelle. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö on haitallista terveydelle ja terveyden kannalta nikotiinittomuus on aina paras vaihtoehto.

Suomessa keskeiset kansantaudit, kuten sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, krooniset keuhkosairaudet, syöpäsairaudet muistisairaudet, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja mielenterveyden ongelmat aiheuttavat ennenaikaisia kuolemia ja vaikuttavat elämänlaatuun sekä työkykyyn. Suuri osa työikäisten sairauksista voitaisiin kuitenkin ehkäistä. Tärkeimmät ehkäisykeinot ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, tupakoinnin välttäminen, vähäinen alkoholinkäyttö ja lihavuuden ehkäiseminen.

Sivun lähteet:

THL, Sotkanet. Terveydelle suotuisat elintavat. Tulkinta: THL.

Elintavat ja mielenterveyshäiriöt - THL.

Riittävän unen merkitys, Terveyskylä.

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024, THL.

UKK-instituutin eri ikäisten terveystuotuksuotukset

Alle kouluikäisten lasten päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuu 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 hengästy misestä huolimatta) ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavasti (puhuminen on hankalaa hengästy misen vuoksi) ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi toimintakyvyn tueksi tulisi harjoittaa lihaskuntaa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa ja yli 65-vuotiaiden osalta myös tasapainoa ja notkeutta. Yli 65-vuotiaille suositellaan kevyttä liikuskelua

Valtaosa esikouluikäisistä lapsista liikkuu vapaapäivinä vauhdikkaasti vähintään tunnin Keski-Uudellamaalla²¹. Liikkuminen vähenee merkittävästi peruskouluun siirryttäessä. Alakouluikäisistä kouluterveyskyselyn vastaajista alle puolet liikkuu vähintään tunnin päivässä, yläkouluikäisistä reilu neljännes ja toisen asteen opiskelijoista harvempi kuin joka neljäs²². Myös työikäisten ja ikäihmisten liikkuminen jää alle suositusten: Keski-Uudellamaalla yli puolet työikäisistä ja valtaosa ikäihmisistä liikkuu terveystuotuksuotuksiin nähden riittä mättömästi. 75 vuotta täyttäneistä lähes 80 % liikkuu riittä mättömästi. Naiset liikkuvat miehiin verrattuna vähemmän ja jopa yli 60 % työikäisistä ja 65 vuotta näyttäneistä naisista liikkuu terveystuotuksuotuksiin nähden liian vähän. Vastaavasti työikäisistä miehistä lähes puolet ja 65 vuotta täyttäneistä lähes 60 % liikkuu liian vähän²³.

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuotukset 2024

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti ja monipuolisesti täysjyväviljaval misteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä palkokasveja ja kalaa sekä kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitoval misteita. Lisäksi ruokavaliossa suositaa n 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 viljaval misteille, 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 kasvirasvaleyvitettä, ja kokonaisuuden täydentävät marjat tai hedelmät jälkiruokana. Ikääntyneiden lautasmalli perustuu samoihin sisältöihin, mutta lautanen jaetaan tasaisesti kolmeen osaan.

²¹ FinLapset 2024, THL.

²² Kouluterveyskysely 2025.

²³ Terve Suomi 2024.

Liikkumisen ohella myös kokonaisuudessaan terveyttä edistävät elintavat toteutuvat melko heikosti kaikissa ikäryhmissä²⁴. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan esimerkiksi yläkouluikäisistä vain noin joka kymmenes sekä liikkuu ja nukkuu riittävästi, että syö aamupalaa joka päivä.

Myös työikäisten ja ikäihmisten terveyttä edistävät elintavat toteutuvat Terve Suomi-tutkimuksen (2024) mukaan heikosti. Vain liki puolet 20–69-vuotiaista täyttää terveyden kannalta suotuisat elintavat (liikunta, ravitsemus, uni, tupakoimattomuus, kohtuullinen alkoholinkäyttö).

Lihavuus on työikäisten ja ikäihmisten keskuudessa lisääntynyt. Noin viidennes työikäisistä kokee nukkuvansa riittämättömästi. Riittämätön uni on juurisyystään riippumatta yhteydessä moneen kansansairauteen, etenkin tyypin 2 diabetekseen ja sepelvaltimotautiin. Riittämätön uni altistaa myös keskivartalolihavuudelle ja unettomuushäiriölle.

Heikosti toteutuvista terveyttä edistävästä elintavoista huolimatta yhä useampi lapsi ja nuori kokee oman terveydentilansa hyväksi. Silti edelleen lähes neljännes yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tytöt kokevat monilla indikaattoreilla tarkasteltuna terveytensä poikia huonommaksi, ja myös terveyttä edistävät elintavat toteutuvat heikommin työillä. Työikäisestä väestöstä lähes kolmannes kokee terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi, matalammin koulutetut useammin kuin korkeammin koulutetut. Iän mukaan tarkastellessa vanhemmat ihmiset kokevat terveytensä huonoksi huomattavasti yleisemmin kuin nuoremmat. 65 vuotta täyttäneistä noin 46 % ja yli 75-vuotiaista 55,9 % kokee terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan tupakkaa, sähkökupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja vähintään kerran kokeilleiden alakouluikäisten määrä on lisääntynyt, joskin niiden käyttö on tällä ikäryhmällä edelleen harvinaista. Yläkouluikäisten ja opiskelijoiden tupakan ja nuuskan käyttö on vähentynyt ja nikotiinipussien suosio noussut. Yläkoululaisten ja opiskelijoiden keskuudessa yleisimmin käytettyjä nikotiinituotteita ovat nikotiinipussit ja sähkösavukkeet. Humalajuominen on yläkouluikäisillä pysynyt ennallaan, mutta opiskelijoilla vähentynyt. Päihteiden hankinta tapahtuu useimmiten sosiaalisen median ja kavereiden kautta.

Terve Suomi-tutkimuksen (2024) mukaan työikäisten päivittäinen tupakka- tai nikotiinituotteiden käyttö on lisääntynyt. Työikäisten humalahakuinen ja liiallinen alkoholinkäyttö on vähentynyt, mutta silti noin 28,4 % käyttää liikaa alkoholia. Samalla tavalla 75 vuotta täyttäneiden humalahakuinen juominen on vähentynyt, mutta tästä huolimatta alkoholia liikaa käyttävien osuus on noussut. Myös tupakointi on tällä ikäryhmällä lisääntynyt. 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa alkoholin humalahakuinen juominen on lisääntynyt ja tupakointi vähentynyt.

Viikoittaisen rahapelaamisen suosio on yläkouluikäisten keskuudessa pysynyt ennallaan noin 6 prosentissa ja lukiolaisilla lisääntynyt jyrkästi (1 % -> 8 %). Työikäisillä ja ikäihmisillä rahapelaamisen suosio on yleisesti laskenut ja noin 20–26 % pelaa rahapelejä viikoittain.

Riittävä uni, Duodecim 2020. Eri ikäisten suositellut unimäärät

1–5 v: noin 10–14 tuntia/vrk.

6–13 v: 9–11 tuntia/vrk.

14–17 v: 8–10 tuntia/vrk.

18–64 v: 7–9 tuntia/vrk.

Yli 65 v: noin 7–8 tuntia/vrk.

²⁴ Terve Suomi 2024; Kouluterveyskysely 2025.

Rahapelaaminen on suurinta 65 vuotta täyttäneillä ja vähenee taas ikääntyneempien keskuudessa. Vähiten rahapelaamista on työikäisillä. Varsinaisia rahapelaamisesta johtuvia ongelmia on ilmaissut kokevansa vain 3,6 % kaikista yli 20-vuotiaista²⁵.

Rahapelaamisen lisäksi riippuvuutta voi syntyä verkkosisältöjen seuraamisesta. FinLapset 2024 - tutkimuksen mukaan lähes 60 % esikouluikäisistä viettää vapaapäivinä digilaitteiden parissa vähintään kaksi tuntia. Kouluterveyskyselyssä (2025) 29–47 % lapsista ja nuorista kertoo huomanneensa olevansa usein netissä, vaikka ei oikeastaan huvittaisi. Noin kolmannes on yrittänyt vähentää netin käyttöä siinä onnistumatta. Tueksi lasten ja nuorten kokemuksiin digihaasteisiin on kehitetty vapaa-aikaa koskevat kansalliset lasten digisuositukset, joiden mukaan alle 13-vuotiaille ei suositella hankkimaan älypuhelinlaite lainkaan. Myös ruutu-aika tulisi pitää mahdollisimman niukkana: alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutu-aikaa ja sitä vanhemmille iän mukaan korkeintaan tunti tai kaksi päivässä²⁶. Suosituksilla pyritään edistämään lasten hyvinvointia sekä torjumaan hyvinvointia ja turvallisuutta heikentäviä vaikutuksia.

Kokonaisuutena liikkumisen ja muiden terveyttä edistävien elintapojen kehitys osoittaa, että terveyttä edistävät elintavat toteutuvat heikosti kaikenikäisillä. Erityisen huolestuttavaa on lasten ja nuorten elintapojen heikko taso, sillä lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan perusta koko loppuelämän elintavoille. Heikot elintavat altistavat monille terveysongelmille, mitkä voivat ilmetä vasta vuosien päästä. Jotta pitkäaikaisia terveysriskejä voidaan ehkäistä ja väestön hyvinvointia vahvistaa kestävästi, tulee kunnan ja hyvinvointialueen tehdä tiivistä yhteistyötä erityisesti vanhemmuuden tuen ja ennaltaehkäisevän työn keinoin. Kaikissa elämänvaiheissa tulee osana arkea edistää liikunnallista elämäntapaa, terveellistä ravitsemusta, päihteettömyyttä ja tasapainoista digilaitteiden käyttöä²⁷.

Liikkumisen mahdollisuuksia tulee vahvistaa tekemällä liikuntaharrastuksista ja arkiliikkumisesta helposti saavutettavia kaikenikäisille. Yhdenvertaista ja esteetöntä lähiluonnon saavutettavuutta sekä kaupunkiympäristöjen viheralueiden säilyttämistä tulee edistää ja lisäksi kehittää myös kestävästi liikumista, kuten kävelyä ja pyöräilyä. Erityistä huomiota tulee kiinnittää vähän liikkuviin lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin vahvistamalla heille suunnattua liikuntaneuvontaa ja liikkumisen tukea. Terveellistä ravitsemusta voidaan edistää joukkoruokailun keinoin. Myös asukkaiden tietoisuutta päihteistä ja raha- ja digipelaamisen riskeistä tulee lisätä sekä tarjota nykyistä enemmän tukea²⁷.

²⁵ Terve Suomi 2024.

²⁶ [Lasten digisuositukset 0–13-vuotiaille - THL](#).

²⁷ Ratkaisuja kestävästi yhteiskunnan rakentamiseen 2025; VANUPO 2024–2027; Valtioneuvoston periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä 2025.



Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvointi on taide- ja kulttuurilähtöistä toimintaa, jolla tavoitellaan yksilön tai yhteisöjen hyvinvoinnin edistämistä. Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan kokemusta siitä, että taide ja kulttuuri vaikuttavat yksilön omaan hyvinvointiin ja laajemmin sitä, että sillä on havaittavia hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia ja merkityksiä yksilöiden lisäksi myös yhteisöille.

Kulttuurihyvinvoinnilla on yhteiskunnallista merkitystä erityisesti terveyden edistämisen, ennaltaehkäisyn ja osallisuuden näkökulmasta. Kulttuurin ja taiteen tiedetään parantavat ihmisen elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kulttuuripalveluiden säännöllinen käyttö lisää osallisuuden kokemusta, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä vähentää sairastumisriskiä. Kulttuurielämykset tuovat lisää terveitä elinvuosia ja tukevat elämän käännekohtissa. Lisäksi ne tarjoavat tilaisuuden osallistua ja tehdä itse sekä voivat osaltaan vähentää yksinäisyyttä ja edistää yhteisöllisyyttä. Useissa ohjelmissa ja valtioneuvoston periaatepäätöksissä onkin nostettu esille kulttuurin keskeinen merkitys ihmisten hyvinvointiin, mielen hyvinvointiin ja osallisuuteen.

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

Sivun lähteet:

Kulttuuri hyvinvointikertomuksessa, THL.

Valtioneuvoston kulttuuripoliittinen selonteko 2024.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019.

Kulttuurihyvinvointialueet?
Kulttuurihyvinvointitoiminnan tavoitteet, organisointi ja rahoitus hyvinvointialueilla. 2025.

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan jopa 75 % alakoululaisista harrastaa taide- ja kulttuuriharrastuksia vähintään kerran viikossa. Yläkoululaisista taidetta ja kulttuuria viikoittain harrastaa hieman alle puolet, lukiolaisista hieman yli puolet ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista vain 25 %. Tytöt harrastavat kaikissa ikäryhmissä poikia enemmän taidetta ja kulttuuria. Kouluterveyskyselyssä (2023) kulttuurin harrastamiseen laskettiin muun muassa piirtäminen, kirjoittaminen ja koodaaminen sekä teatterissa, festareilla, sirkuksessa tai museossa käyminen. Myös musiikin kuuntelun, kirjojen lukemisen, valokuvaamisen ja videoiden tekemisen, elokuvien katselun nähtiin sisältyvät taiteen ja kulttuurin harrastamiseen.

Terve Suomi-tutkimuksen (2022) tulosten mukaan Keski-Uudenmaan työikäisistä ja 75 vuotta täyttäneistä reilu neljännes ja 65 vuotta täyttäneistä hieman alle kolmasosa käyttää kulttuuripalveluja kuukausittain. Myös näissä ikäryhmissä naiset käyttävät miehiä enemmän kulttuuripalveluja. Kulttuuripalveluiksi tutkimuksessa laskettiin musiikkikonsertit ja -keikat, teatteri-, tanssi-, sirkus- tai muu esittävä taide, museo- tai taidenäyttelyt, kirjastopalvelut, elokuvateatterikäynnit, muut kulttuuritapahtumat, omatoiminen kulttuurin tai taiteen harrastaminen sekä osallistuminen harrasteryhmiin.

Kunnan kulttuuripalvelut tuottaa erilaisia maksullisia ja maksuttomia tapahtumia muun muassa Kulttuurimeijerillä ja museoilla. Kulttuuripalvelut tekee yhteistyötä kansalaisopiston, kirjaston sekä seniori-, liikunta- ja nuorisopalvelujen kanssa tuottaen tapahtumia eri kohderyhmille. Kulttuuripalvelut järjestää esimerkiksi musiikkihetkiä palvelutaloihin ja tukee 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.

HYTE-kertoimen prosessi-indikaattorin mukaista kulttuuriin osallistumisen kynnyksen madaltavaa vertaistoiminta, kuten kulttuuriluotsi tai -kaveritoimintaa, ei tällä hetkellä toteuteta kunnassa. Tämä vaikuttaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosaan. Kunnan omien palvelujen lisäksi hyvinvointialueilla on tärkeä rooli kulttuurihyvinvointitoiminnan edistäjänä yhdessä kunnan kanssa. Kulttuurihyvinvoinnin suunnitelmalliseen edistämiseen panostetaan myös Keusoten alueellisessa hyvinvointityössä vuosina 2026–2030.

Kokonaisuutena kulttuurihyvinvoinnin tila osoittaa, että taiteen ja kulttuurin harrastaminen on yleistä erityisesti lasten keskuudessa, mutta vähenee iän myötä. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden sekä työikäisten ja ikäihmisten kohdalla kulttuuripalvelujen käyttö on selvästi vähäisempää. Vaikka kunnassa tarjotaan kulttuuripalveluja ja kulttuurikasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa, kulttuuriin osallistumisen kynnyksen madaltamisessa ja eri väestöryhmien tavoittamisessa on edelleen kehittämistarpeita. Erityisesti vertaistoiminnan ja matalan kynnyksen osallistumismallien puuttuminen korostaa tarvetta suunnitelmalliselle kulttuurihyvinvoinnin edistämiseksi osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuutta.

Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuus on kuulluksi, arvostetuksi ja ymmärretyksi tulemista. Se on mahdollisuutta päättää ja vaikuttaa omaan elämään ja itselle tärkeisiin ja yhteisiin asioihin. Kokemus osallisuudesta lisää hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Osallisuuteen sisältyy läheisesti myös yhteisöllisyys, joka kytkeytyy kokemukseen yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisyydestä osana laajempaa ryhmää.

Heikko osallisuuden kokemus lisää riskiä erilaisten ongelmien kasaantumiselle, pitkittymiselle ja kärjistymiselle. Osattomuuden kokemuksella on suora yhteys yksinäisyyteen, kuormittuneisuuteen, huonoksi koettuun työkykyyn, syrjäytymiseen ja niistä aiheutuviin mielenterveyden ja turvallisuuden haasteisiin.

Osallistumisen tukeminen ovat yksi keskeinen osa asukkaiden terveyttä edistävää toimintaa, jolla vähennetään yksinäisyyttä. Etenkin elämänkaaren nivelkohdissa (työttömyys, lapsen hoitaminen kotona, työhön paluu vanhempainvapaalta, eläköityminen, muutto) tulisi tukea asukkaiden yhteen saattamista ja seuran löytymistä sekä luoda kohtaamispaikkoja, joissa tavata ihmisiä.

Osallisuus toteutuu usein kolmannen sektorin toimijoiden kautta, joita voidaan pitää myös yhteisöllisyyden vahvistamisen näkökulmasta tärkeänä. Myös vapaaehtoisuuteen perustuvien ja järjestäytymättömien ryhmien ja kohtaamisten merkitys voi olla osallisuuden kokemuksessa merkittävä.

Sivun lähteet:

[Osallisuuden edistäminen - THL.](#)

Osallisuuden edistäjän opas. 2023. THL.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävät kunnissa 2024. Kuntaliitto.

THL, Sotkanet. Erittäin heikko osallisuuden kokemus (%). Tulkinta: THL.

THL, Sotkanet. Kuukausittain jotakin kulttuuripalvelua (ml. kirjastopalvelut) käyttäneiden osuus (%). Tulkinta: THL.

Yläkoululaisten ja lukiolaisten erittäin heikon osallisuuden osuus on kasvanut selvästi viime vuosien aikana ja on suurempaa kuin kehyskunnissa²⁸. FinLapset 2024 -tutkimuksen mukaan Keski-Uudenmaan alueella 15 prosenttia alle kouluikäisten lasten vanhemmista kokee heikkoa osallisuutta²⁹. Samaa viestii myös Terve Suomi (2024) tulokset, joiden mukaan Keski-Uudellamaalla pieni mutta kasvava osa (10–12,1 %) työikäisistä sekä yli 65-vuotiaista kokee erittäin heikkoa osallisuutta, kun taas yli 75-vuotiaiden kohdalla kehitys on kääntynyt myönteiseen suuntaan.

Lasten ja nuorten kokemus yksinäisyys on vähentynyt ja kokonaisuudessaan yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista noin 10 %–18 % tuntee itsensä yksinäiseksi. Hyvinvointialueen työikäisten ja ikäihmisten yksinäisyys yleistynyt. Työikäisistä itsensä usein yksinäiseksi kokee 13,5 %³⁰ ja 65 vuotta täyttäneistä 11,4 %. Eniten yksinäisyyttä kokevat 75 vuotta täyttäneet, joiden yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet huolestuttavasti vuodesta 2022 (9,7 % -> 15,4 %). Yksinäisyyden tunteet ovat tytöillä ja naisilla poikia ja miehiä yleisempiä. Yksin asuvien yli 75-vuotiaiden osuus on pysynyt viime vuosina varsin tasaisena, ollen vuonna 2024 43,5 %.

Syrjäytymisriskissä olevien 18–24-vuotiaiden osuus on laskenut 17,5 prosenttiin, mutta pysyy edelleen korkeana³¹. Työttömyyden tiedetään lisäävän riskiä muun muassa syrjäytymiselle. Nuorisotyöttömien (15–24-vuotiaiden) ja työttömien (18–64-vuotiaiden) määrä on jatkanut kasvuaan. Vuonna 2024 nuorisotyöttömien osuus oli 10,7 % samanikäisestä työvoimasta ja työikäisten työttömien osuus 7,7 %. Työttömyys on yleisempää miehillä kuin naisilla - nuorilla miehillä jopa lähes kaksinkertaisesti naisia yleisempää³². Pitkäaikaistyöttömien määrä työttömistä on kääntynyt laskuun, mutta edelleen reilu kolmannes on pitkäaikaistyötön.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan lasten ja nuorten tyytyväisyys elämään on yleistynyt ja suurin osa kokee olevansa tyytyväisiä omaan elämäänsä (69–85 %). Tilanne on kuitenkin edelleen peruskoululaisten ja lukiolaisten osalta heikompi kuin vuonna 2019, vaikka suunta on jälleen myönteinen³³. Kouluterveyskyselyn tuloksista poiketen, Nuorisobarometrin (2025) mukaan nuorten tyytyväisyys elämäänsä on laskenut ja vuonna 2025 vain 30 % nuorista antoi elämäntyytyväisyydelleen arvosanaksi joko 9 tai 10. Laskeneesta elämäntyytyväisyydestä huolimatta nuorisobarometrin (2025) mukaan nuorten usko omaan tulevaisuuteensa on kohentunut ja 62 % nuorista suhtautuu omaan tulevaisuuteensa optimistisesti tai erittäin optimistisesti. Silti tulevaisuususkko on edelleen verrattain matalalla tasolla.

Vaikka nuoret suhtautuvat omaan tulevaisuuteensa myönteisesti, nähdään Suomen tulevaisuus aiempaa heikompana ja pessimistisesti maailman tulevaisuuteen suhtautuu jopa puolet nuorista, joka on lähes kaksin verroin enemmän kuin vuonna 2021, jolloin asiasta kysyttiin viimeksi. Sama ilmiö näkyy myös aikuisilla: Sitran tulevaisuusbarometrin (2025) mukaan henkilökohtaiseen tulevaisuuteen suhtaudutaan Suomen tulevaisuutta positiivisemmin ja Suomen tulevaisuuteen

²⁸ Kouluterveyskysely 2023.

²⁹ FinLapset 2024.

³⁰ Terve Suomi 2024.

³¹ Syrjäytymisriskissä (ei työssä, ei opiskele, ei ole varusmiespalvelussa) olevat 18–24-vuotiaat, % vastaavan ikäisistä. Sotkanet.fi. Työssäkäyntitilasto (Tilastokeskus).

³² Nuorisotyöttömät. Sotkanet.fi. Työssäkäyntitilasto (Tilastokeskus). Työnvälitystilasto (TEM).

³³ Kouluterveyskysely 2025.

positiivisemmin kuin ihmiskunnan tulevaisuuteen. Lähes 40 % aikuisista näkee oman tulevaisuutensa nykyhetkeä parempana ja hieman yli 40 % suhtautuu tulevaisuuteen neutraalisti. Harvemmin oman tulevaisuutensa paremmaksi näkevät yli 65-vuotiaat vastaajat.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan valtaosa (74–78 %) yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee voivansa vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudesta tulee. Myös nuorisobarometrin (2025) mukaan noin 69 % nuorista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän elämänsä on hyvin heidän hallinnassaan. Sitran Tulevaisuusbarometrin (2025) mukaan vain harva työkäinen uskoo voivansa vaikuttaa oman asuinkuntansa tulevaisuuteen, ja vaikuttamisen keinoja tunnetaan puutteellisesti. Tämä voi näkyä muun muassa kuntavaalien äänestysaktiivisuuden heikentymisenä. Viime kuntavaaleissa Mäntsälässä alle puolet (49 %) käytti äänioikeuttaan. Eduskuntavaaleissa aktiivisuus oli selvästi korkeampaa 70,3 %.

Kokonaisuutena osallisuuden ja yhteisöllisyyden haasteet, kuten lasten ja nuorten lisääntynyt heikko osallisuus, ikäihmisten kasvava yksinäisyys, nuorten ja työkäisten työttömyys sekä työkäisten rajallinen kokemus vaikuttamismahdollisuuksista, edellyttävät kunnassa määrätietoista, pitkäjänteistä ja poikkihallinnollista työtä. Luottamusta ja yhteiskunnallista osallistumista, kuten äänestysaktiivisuutta, voidaan vahvistaa edistämällä läpinäkyvää, oikea-aikaista, eri väestöryhmille sopivaa viestintää sekä lisäämällä päätöksentekoon osallistumisen mahdollisuuksia. Tieto ja ymmärrys vaikuttamiskanavista ja konkreettinen mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää ja asuinympäristöä koskeviin ratkaisuihin tukevat kokemusta osallisuudesta ja toimijuudesta³⁴. Esimerkiksi lasten ja nuorten osallisuutta voidaan TEAviisarin 2025 kuntajohdon tulosten mukaan vahvistaa ottamalla käyttöön lapsiparlamentti tai lasten kyselytunti.

Nuorten kiinnittymistä koulutukseen ja työelämään voidaan tukea muun muassa vahvistamalla siirtymiä koulutuksesta työelämään. Erityistä huomiota tulee kiinnittää myös työkäisten ja ikääntyneiden elämänkaaren nivelvaiheisiin. Yhteisöllistä hyvinvointia ja ylisukupolvisuutta voidaan tukea kohtaamispaikkojen mahdollistamisella, joissa kaikenikäiset voivat turvallisesti toimia, harrastaa ja kohdata toisiaan. Osana yhteisöllisyyden vahvistamista, yksinäisyyden vähentämistä ja osallisuuden kokemuksen lisäämistä on tärkeää huomioida hyvinvointia tukeva vapaaehtoistyö, yhteistyö järjestöjen, seurakuntien ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa³⁴.

Myös eriarvoisuuden kaventaminen on keskeinen edellytys yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistumiselle. Asukkaiden osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta tulee edistää lakisääteisellä³⁵ koko kuntaa koskevalla toiminnallisella tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmalla. Lisäksi kunnassa tulee tehdä sote-järjestämislain 6 §:n mukainen päätös ja kirjallinen ohje päätösten ennakkovaikutusten arvioinnista (EVA). EVAn avulla voidaan varmistaa, että päätöksenteon vaikutukset tunnistetaan eri väestöryhmien näkökulmasta, mikä tukee tietoista eriarvoisuuden kaventamista ja auttaa kohdentamaan toimenpiteitä niihin ryhmiin ja elämänvaiheisiin, joissa riskit syrjäytyä ovat suurimmat³⁴.

³⁴ Nuorten tulevaisuususkon horjua - millaisia toimia nyt tarvitaan? 2026; Ratkaisuja kestävästä yhteiskunnan rakentamisesta 2025; VANUPO 2024–2027; Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030.

³⁵ Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 § 5; Tasa-arvolaki 609/1986 § 4

Turvallisuus

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.

Sivun lähteet:

Mieli ry – Resilienssi auttaa selviytymään.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan pieni osa lapsista ja nuorista kokee pitkittynyttä koulukiusaamista, turvattomuutta koulussa sekä yksinäisyyttä. Fyysistä uhkaa vuoden aikana kokeneiden osuus on vähentynyt ja yhä harvempi yläkouluikäinen tai lukiolainen kohtaa häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua. Ammatillisissa oppilaitoksissa seksuaalisen ehdottelun ja ahdistelun kehitys on kuitenkin 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. Huolestuttavaa on, että edelleen noin 10 % alakoululaisista on altistunut häiritsevältä tai pelottavalta tuntuvalle kehon kommentoinnille, seksuaaliselle ehdottelulle, viestittelylle tai kuvien ja videoiden näyttämiseksi vuoden aikana. Myös seksuaaliväkivaltaa kokeneiden osuus yläkouluikäisillä (11 %) on edelleen korkea, mikä korostaa ehkäisyn ja varhaisen puuttumisen 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.

Yhä useampi työikäinen ja yli 65-vuotias kokee päivittäisen elämänsä hyvin tai erittäin turvallisesti, mutta samaan aikaan myös turvattomuuden kokemukset ovat hieman kasvaneet³⁶. Mäntsälässä tehdyn asukaskyselyn mukaan turvattomuutta ja huolta aiheuttavat yleisimmin liikenneturvallisuus, heikko valaistus, oma tai läheisen terveys, kohtaamispaikkojen puute, maailmantilanne, ääriajattelun lisääntyminen ja poliittinen vastakkaisasettelu.

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. Keskeistä on vahvistaa laadukasta seksuaalikasvatusta sekä tunne- ja turvataitokasvatusta kaikissa ikäryhmissä. Lisäksi viranomaisille ja ammattilaisille tarvitaan täydennyskoulutusta väkivallan tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen³⁸.

Turvallisuuden vahvistaminen edellyttää myös pitkäjänteistä panostusta tasa-arvoon, mielenterveyteen, luottamukseen ja selkeään viestintään. Koulutuksella esimerkiksi stressinhallintataidoista ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä voidaan vahvistaa yksilöiden ja yhteisöjen kykyä kohdata kriisejä ja lisätä arjen turvallisuuden kokemusta läpi elämänkaaren³⁷.

³⁶ TerveSuomi 2024.

³⁷ Ratkaisuja kestävän yhteiskunnan rakentamiseen 2025; VANUPO 2024–2027; Valtioneuvoston periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä 2025.

3 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman toimenpiteiden seuranta ja raportointi

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet ovat kiinteä osa kunnan vuotuisen talousarvion, palveluiden vuositavoitteiden ja käyttösuunnitelmien laadintaa. Jotta varmistetaan, että hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen on osa kunnan arjen toimintaa, päätöksentekoa ja resurssien kohdentamista, hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tarkemmat vuosittaiset toimenpiteet sekä mittarit määritellään osana jokaisen palvelualueen talousarviovalmistelua. Tämä varmistaa hyte-kertoimen kuntajohdon indikaattorin toteutumisen, minkä mukaan kunnan talousarviossa ja taloussuunnitelmassa määritellään talousarviovuodelle mittarit, joilla seurataan väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden toteutumista³⁸.

Toimenpiteiden toteutumista seurataan osana kunnan osavuosi- ja tilinpäätösraportointia sekä kokoavasti vuosittaisessa hyvinvointiraportissa, jossa tarkastellaan myös asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden tilaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä laajemmin. Vuosittaisten raporttien lisäksi kerran valtuustokaudessa koostetaan laaja hyvinvointikertomus, joka toimii strategisen johtamisen, suunnittelun, seurannan ja arvioinnin työvälineenä. Hyvinvointiraportissa sekä laajassa hyvinvointikertomuksessa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tarkastellaan palvelualueilta saatavan tiedon lisäksi valtakunnallisten indikaattorien valossa, jotka perustuvat THL:n Hyvinvointikertomusten vähimmäistietosisältöön. Parin vuoden välein päivittyvä trenditieto kuvaa hyvinvoinnin kehitystä ja tukee pitkäjänteistä suunnittelua. On tärkeää tunnistaa, että hyvien ja vaikuttavien toimenpiteiden tulokset näkyvät usein indikaattoreissa vasta viiveellä.

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteiden toteutumista seurataan edellä mainittujen raportointien lisäksi säännöllisesti kunnan johtoryhmässä, hyvinvoinnin edistämisen työryhmässä sekä palvelualueilla, mikä tukee tavoitteellista toimeenpanoa ja ajoissa tehtäviä tarkennuksia. Hyvinvointilautakunnalle raportoidaan tavoitteiden toteutumisesta ja toimenpiteiden etenemisestä osavuosikatsauksien yhteydessä. Tarkastuslautakunta arvioi tavoitteiden toteutumista valtuustokausittain.

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

³⁸ [Kuntajohto - THL](#).

4 Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet

Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista	
TAVOITE: Työ- ja toimintakyvyn sekä oppimisen tukeminen	
Toimenpiteet	Koordinointi ja vastuutaho
Edistämme kaikenikäisten asukkaiden ohjattua ja omatoimista oppimista.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. kirjastoyhteistyö, kansalaisopiston kurssitarjonta)
Vahvistamme asukkaiden monilukutaitoa ja lukivalmiuksia sekä kunnan lukutaitotyötä.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. suunnitelmallinen lukutaitotyö, kurssit, koulutukset opastukset, monialainen yhteistyö)
Edistämme kieli- ja kulttuuritietoista toimintatapa kaikissa palveluissamme.	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut (mm. monikielisen ja monikanavaisen viestinnän kehittämisen koordinointi, kotoutumisen edistäminen) Kaikki palvelualueet (mm. kieli- ja kulttuuritietoinen toimintatapa osana palveluita)
Työkykyisyyden vaaliminen ja yksilöllinen työllistymis- ja kouluttautumisvalmiuksien vahvistaminen	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut (mm. työhönvalmennuspalvelut, kotoutumisen edistäminen, yksilöllinen neuvonta ja palveluohjaus) Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. yksilöllinen ohjaus ja tuki, oppimisen tuki)
Huolehdimme sujuvista ja yhdenvertaisista kasvun ja oppimisen poluista läpi elämänkaaren.	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut (mm. verkostoyhteistyö, kotoutumisen edistäminen) Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. vanhemmuuden tuki, nivelvaiheyhteistyön kehittäminen)
TAVOITE: Mielen hyvinvoinnin edistäminen	
Tarjoamme asukkaille mahdollisuuksia ohjattuun ja omaehtoiseen mielen hyvinvoinnin edistämiseen.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. vuorovaikutus- ja tunnetaitojen vahvistaminen, avoimet luennot, viestintä, kohdennettu nuorisotyö) Hallintopalvelut (mm. verkostoyhteistyö, kotoutumisen edistäminen)
Vahvistamme koulutuksilla kansalaisyhteiskunnan valmiuksia asukkaiden mielen hyvinvoinnin tukemisessa.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. koulutukset järjestöille)
TAVOITE: Liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistäminen	
Lisäämme asukkaille tarjontaa ja mahdollisuuksia ohjattuun ja omatoimiseen hyöty- ja vapaa-ajan liikkumiseen.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. matalan kynnyksen harrastuksen tarjoaminen, liikunnallisen elämäntavan edistäminen, liikunta- ja elintapaneuvonta, kouluruokailun kehittäminen yhteistyössä tekninen ja elinvoimapalvelujen kanssa)
Tuemme asukkaita terveellisten elintapojen muodostamisessa.	<ul style="list-style-type: none"> Tekninen ja elinvoimapalvelut (mm. kouluruokailun kehittäminen yhteistyössä sivistys- ja hyvinvointipalvelujen kanssa)
Vahvistamme ehkäisevää päihdetyötä.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. päihdetoimintamallin kehittäminen ja käyttöönotto, verkostoyhteistyö)
Huolehdimme asukkaiden hyvinvointia ja turvallisuutta tukevasta ympäristöstä.	<ul style="list-style-type: none"> Tekninen ja elinvoimapalvelut (mm. liikkumista ja hyvinvointia tukevat rakenteet)
Vahvistamme kunnan ja liikuntaseurojen välistä yhteistyötä.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. liikuntaseurojen ja -yhdistysten yhteiskokoukset)
TAVOITE: Kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	
Edistämme asukkaiden kulttuuri-osallisuutta.	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut (mm. kulttuurikasvatussuunnitelma, kulttuuriin osallistumisen mahdollistaminen, kotoutumisen edistäminen, viestintä) Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. kulttuurikasvatussuunnitelman toteuttaminen yhteistyössä kulttuuripalvelujen kanssa, kulttuuriin osallistumisen mahdollistaminen) Tekninen ja elinvoimapalvelut (mm. kulttuuria tukevat, saavutettavat tilat)
Tuemme kansalaisyhteiskunnan edellytyksiä asukkaiden kulttuurihyvinvoinnin vahvistamisessa.	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut ja sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. järjestöjen tukeminen ja yhteistyö)

Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä	
TAVOITE: Asukasosallisuuden vahvistaminen	
Toimenpiteet	Koordinointi ja vastuutaho
Edistämme asukkaiden osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia palveluissa, päätöksenteossa ja kunnan kehittämisessä.	<ul style="list-style-type: none"> Kaikki palvelualueet (mm. asukkaiden mukaan otto palvelujen suunnitteluun, aktiivisen asukasviestinnän lisääminen) Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. asukasraadit/-foorumien perustaminen, lasten ja nuorten osallisuuden kehittäminen)
Teemme lakisäätöistä päätösten vaikutusten ennakoarviointia (EVA).	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut (mm. päätöksen tekeminen ennakkovaikutusten arvioinnin käyttöönotosta ja ohjeiden laatiminen) Kaikki palvelualueet (mm. EVAn toteuttaminen)
Panostamme äänestysaktiivisuuden ja erityisesti nuorten aikuisten äänestysaktiivisuuden edistämiseen.	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut (mm. äänestämisen ja äänestyspaikkojen saavutettavuus ja esteettömyys) Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. demokratiakasvatus)
TAVOITE: Yhteisöllisten kohtaamisten lisääminen	
Vahvistamme kohtaamispaikkatoimintaa.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. ylisukupolvisen kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen, kaikenikäisten yksinäisyyden helpottaminen) Hallintopalvelut (mm. kotoutumisen edistäminen)
Tuemme kansalaisyhteiskunnan toimintaedellytyksiä ja yhteistyön tekemistä asukkaiden auttamiseksi.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. järjestöjen tukeminen ja yhteistyö)
TAVOITE: Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen	
Laadimme tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman sekä sen toteuttamismallin.	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut yhdessä hallintopalvelujen kanssa (mm. laadinnan koordinointi, eettisten pelisääntöjen laajentaminen koskemaan kunnan palveluja) Kaikki palvelualueet (mm. tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman sekä eettisten pelisääntöjen toteuttaminen)
Vahvistamme turvallista toimintakulttuuria.	
Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä	
TAVOITE: Asukkaiden turvallisuuden kokemuksen ja pystyvyyden vahvistaminen	
Toimenpiteet	Koordinointi ja vastuutaho
Vahvistamme kiusaamisen, väkivallan ja syrjinnän vastaista toimintamallia, ml. kaikenikäisten turvataitojen edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. viestintä ja koulutukset kiusaamisen, väkivallan ja syrjinnän tunnistamisesta ja siihen puuttumisesta)
Kehitämme ympäristön turvallisuutta ja edellytyksiä turvalliselle liikkumiselle.	<ul style="list-style-type: none"> Tekninen ja elinvoimapalvelut (mm. turvallisuusnäkökulman varmistaminen uusia yleisiä alueita rakentaessa, liikenneturvallisuuden toimenpiteet)
Vahvistamme asukkaiden ja kansalaisyhteiskunnan valmiuksia arjen turvallisuuden ja omatoimisen varautumisen vahvistamisessa.	<ul style="list-style-type: none"> Hallintopalvelut yhteistyössä sivistys- ja hyvinvointipalvelujen kanssa (mm. viestintä ja koulutukset)

5 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 terveyst indeksi 2019–2023, THL sekä Terve Suomi 2024 –kyselytutkimus, THL (johtava asiantuntija, Tero Seitsonen, Keusote)

Liite 3. Kooste Mäntsälän kunnan HYTE-kertoimesta

6 Lähteet

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

Elämä epävarmuudessa: Kevään 2023 Kansallisten dialogien yhteenveto. Kansalliset dialogit.

FCG 2024 PYLL Vältettävissä olevat ennenaikaisesti menetetyt elinvuodet.

FinLapset 2024. THL.

HYTE-kerroin – kannustin kunnille – THL.

Hyvinvointialueet tarvitsevat aktiivista antirasismia torjuakseen Suomeen muuttaneiden ja etnisten vähemmistöjen kohtaamaa syrjintää. Päätösten tueksi 6/2025. THL.

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030: Valtioneuvoston periaatepäätös. 2021.

Kansalais-näkökulmia informaatiohyvinvointiin. CUBE-raportti 1/2025. THL.

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Ruokavirasto.

Keusoten alueellinen hyvinvointikertomus 2021–2024.

Keusoten alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2026–2030.

Kouluterveyskysely 2023. THL.

Kouluterveyskysely 2025. THL.

Kulttuurihyvinvointialueet? Kulttuurihyvinvointitoiminnan tavoitteet, organisointi ja rahoitus hyvinvointialueilla. 2025. Cuporen verkkojulkaisuja 84.

Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027.

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.

Nuorten tulevaisuususkorjuu: Millaisia toimia nyt tarvitaan? 2026. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Ihan paineissa. Nuorisobarometri 2025. Valtion nuorisoneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö; Nuorisotutkimusseura

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi – THL.

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

Riittävä uni. Duodecim Käypä Hoito-suositus. 2020.

Suomi liikkeelle – liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma 2024. Valtioneuvosto.

TEAvisari, THL.

Terveydeksi – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma. 2024. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Terve Suomi 2022 (hyvinvointialuetasoinen kooste aikuisväestön terveydestä ja hyvinvoinnista), THL.

Terve Suomi 2024 (hyvinvointialuetasoinen kooste aikuisväestön terveydestä ja hyvinvoinnista), THL.

Tulevaisuusbarometri 2025, Sitra.

Turvallisuus ja luottamus: Kevään 2024 Kansallisten dialogien kokemusraportti. Kansalliset Dialogit.

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

Valtioneuvoston periaatepäätös mielenterveyden edistämisestä. 2025.
Yhteiskunnan turvallisuusstrategia: Valtioneuvoston periaatepäätös. 2025.