



## **KOHTUUTON UUPUMUS TYÖELÄMÄSSÄ HUOLESTUTTA**

Hyvällä fyysisellä kunnolla on selvä yhteys työkykyyn ja koettuun työuupumukseen. Matka hyvään kuntoon -rekkakiertueella syksyllä 2016 testattiin 14 700 suomalaisen fyysinen kunto. Testeissä käyneistä naisista 50 prosenttia ja miehistä 40 prosenttia koki itsensä työpäivän jälkeen vähintään silloin tällöin kohtuuttoman uupuneeksi. Kohtuuttoman uupumuksen kokeminen edes silloin tällöin on huolestuttavaa ja sillä voi pitkällä aikavälillä olla seurannaisvaikutuksia niin työkykyyn, työntekoon kuin arjessa jaksamiseen.

Fyysisesti huonokuntoiset kokevat uupumuksen suuremmaksi ja työkykynsä heikommaksi sekä miehissä että naisissa. Huonokuntoisilla miehillä on nelinkertainen ja huonokuntoisilla naisilla kolminkertainen riski työkyvyn enneaikaiseen menettämiseen.

Omasta fyysisestä kunnosta kannattaakin huolehtia. Se ei tarkoita urheilullisia urotekoja, vaan jo arkinen aktiivisuus ja pienissä osissa kerätty liikuntamäärä riittävät alkuun. Terveelliset ruokailutottumukset ja riittävä uni täydentävät fyysisen aktiivisuuden lisäksi elämäntavat sellaiseksi, että niillä jaksaa niin työelämässä kuin vapaa-ajan puuhissa.

### **Suositut ja helpot kuntotestit oman kunnan kartoittamiseen**

Valtakunnallinen Matka hyvään kuntoon -kampanja jatkuu nyt keväällä 2017. Kampanjan kärkenä Suomea kiertää rekkakiertue, joka vierailee keväällä 2017 huhti–kesäkuun aikana 34 tapahtumassa eri puolilla Suomea. Rekkakiertueella kannustetaan kaikkia työyhteisöjä ja työikäisiä liikkumaan, arkiaktiivisuuteen ja terveellisiin ruokailutottumuksiin ja siten ylläpitämään omaa työkykyään. Kampanjan ja rekkakiertueen toteuttaa Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma yhteistyökumppaneineen.

Matka hyvään kuntoon -kiertueen pääosassa on rekkaan rakennettu kuntotestiasema, jossa kaikki työikäiset pääsevät maksutta testaamaan kuntonsa rennosti, helposti ja hikoilematta arkivaatteissa 20 minuutissa. Kehon kuntoindeksi -testeillä mitataan puristusvoimaa, kestävyyskuntoa ja kehonkoostumusta. Oma aika kuntotesteihin suositellaan varattavaksi etukäteen kampanjan verkkosivuilta.

### **Kampanjalla kannustusta ja konkreettisia työkaluja työyhteisöille**

Matka hyvään kuntoon -kampanjaan kuuluvat rekkakiertueen ohella verkkosivut, erilaiset materiaalit sekä työyhteisöjen johdolle, esimiehille ja yrittäjille suunnatut Tulosta kohti -tilaisuudet.

Matka hyvään kuntoon -kampanjan kumppaneina toimivat eläkevakuutusyhtiöt Elo, Etera, Keva ja Mela, Suomen Yrittäjät, työ- ja elinkeinoministeriön koordinoima Työelämä 2020 -hanke, Liikunnan aluejärjestöt sekä Smartum. Kaikille kampanjan kumppaneille on tärkeää, että suomalaiset pysyisivät terveisinä ja työkykyisinä mahdollisimman pitkään.

Kampanja on jatkoa suosituille miehille suunnatulla SuomiMies seikkailee -kampanjalle, joka on kiertänyt Suomea rekkakiertueilla vuosina 2007–2014. Tälläkin kiertueella on mukana ensisijaisesti miehille suunnattuja tapahtumia.

#### **Lisätietoja**

KKI-ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193,  
[jyrki.komulainen@likes.fi](mailto:jyrki.komulainen@likes.fi)

[www.matkahyvaankuntoon.fi](http://www.matkahyvaankuntoon.fi)

[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

#### **Matka hyvään kuntoon -kiertue 2017**

ma 24.4. klo 10–18 Hamina, tori

ti 25.4. klo 10–18 Kotka, tori

ke 26.4. klo 10–18 Karhula, K-rauta Jumalniemen piha

to 27.4. klo 10–18 Kouvola, Autosalpa Oy:n piha

pe 28.4. klo 10–17 Kouvola, Kauppakeskus Veturi\*

ti 2.5. klo 10–18 Imatra, Prisma

ke 3.5. klo 10–18 Lappeenranta, Prisma

to 4.5. klo 10–18 Lappeenranta, Satamatori

pe 5.5. klo 10–17 Lappeenranta, Satamatori\*

ma 8.5. klo 10–18 Forssa, Viihdeuimala Vesihelmi

ti 9.5. klo 10–18 Hämeenlinna, Kauppatori

ke 10.5. klo 10–18 Tampere, Keskustori

to 11.5. klo 10–18 Tampere, Kauppakeskus Duo, Hervanta

pe 12.5. klo 10–17 Tampere, Lielähtikeskus\*

ma 15.5. klo 10–18 Äänekoski, tori

ti 16.5. klo 10–18 Keuruu, tori

ke 17.5. klo 10–18 Jyväskylä, jäähallin parkkialue

to 18.5. klo 10–18 Jyväskylä, jäähallin parkkialue

pe 19.5. klo 10–18 Jyväskylä, Paviljonki, Kuljetus 2017 -messut\*

la 20.5. klo 10–16 Jyväskylä, Paviljonki, Kuljetus 2017 -messut\*

ma 22.5. klo 10–18 Vaasa, kauppatori\*

ti 23.5. klo 10–18 Vaasa, Strömberg Park

ke 24.5. klo 10–18 Seinäjoki, Teollisuusalue

pe 26.5. klo 10–17 Seinäjoki, Kyrkösjärven uimaranta

ma 29.5. klo 10–18 Iisalmi, tori

ti 30.5. klo 10–18 Siilinjärvi, Kunnonpaikka

ke 31.5. klo 10–18 Kuopio, Prisman parkkialue

to 1.6. klo 10–18 Kuopio, Matkus

pe 2.6. klo 10–17 Kuopio, Automuseon parkkialue\*

ma 5.6. klo 10–18 Porvoo, Aleksanterin aukio

ti 6.6. klo 10–18 Järvenpää, Rantapuisto/Sirkuskenttä

ke 7.6. klo 10–18 Hyvinkää, Willan tori  
to 8.6. klo 10–18 Raasepori, Tammisaari, Rantapuistikko  
pe 9.6. klo 10–18 Helsinki, Stadi Cup / Sonera Stadium

\*) Merkityt päivät ovat SuomiMies seikkailee -rekkakiertuepäiviä, jolloin testirekka on varattu ensisijaisesti miehille. Lue lisää SuomiMies seikkailee -kampanjasta [www.suomimies.fi](http://www.suomimies.fi).

Lisäksi [Matka hyvään kuntoon -bussi](#) kiertää Pohjois-Pohjanmaalla, Lapissa ja Kainuussa keväällä ja kesällä 2017.