

Hyvinvointi- ohjelma

2022–2025

Kaarina

Kaarinalaisten liikkuminen lukuina

Etäisyydet

Enintään kahden kilometrin päässä lähimmästä alakoulusta asui

92,9 %
alakouluikäisistä.



Enintään kilometrin päässä lähimmästä päivittäis-tavarakaupasta asui

65,6 %
yli 75-vuotiaista.



Enintään 500 metrin päässä puistosta tai muusta virkistysalueesta asui

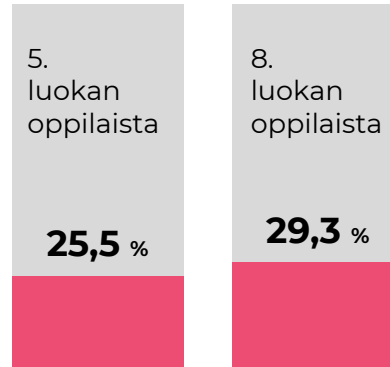
99,1 %
asukkaista.

Enintään kilometrin päässä luonto- tai ulkoilualueista asui

94,4 %
asukkaista.

Enintään kolmen kilometrin päässä lähimmästä yläkoulusta asui

43,5 %
yläkouluikäisistä.



on heikko fyysinen toimintakyky.



Alakoulun 4. ja 5. luokan oppilaista harrastaa viikottain

92,7%

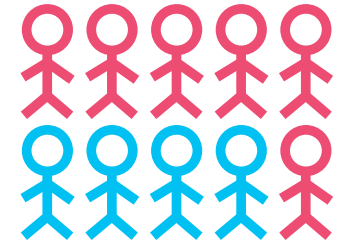
96,4 %

8. ja 9. luokan oppilaista harrastaa viikottain.

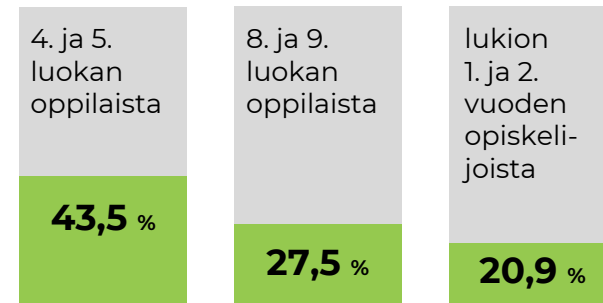
98,5 %

lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista harrastaa viikottain.

60 %
aikuisista liikkuu liian vähän.



Vähintään **1** h päivässä liikuntaa harrastaa



Liikkumisen edistäminen Kaarinassa

Hyvinvointiohjelmassa keskitytään edistämään kaikenikäisten kuntalaisten liikkumista Kaarinassa. Keinoja ovat muun muassa tiedotus, liikkumismahdollisuuksien lisääminen ja erilaisten valtakunnallisten ohjelmien käyttöönotto. Myös yhdyskuntarakenteeseen kiinnitetään huomiota.

Kriittiset menestystekijät

- Liikunnan lisääminen koulupäivien aikana tai niiden yhteydessä vakiinnuttamalla Harrastamisen Suomen -malli. Lisäksi liikunnan merkitystä varhaiskasvatuksessa lisätään.
- Matalan kynnyksen vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien luominen kaikkien kuntalaisten käyttöön, yhteistyössä liikuntapalveluiden, kansalaisopiston ja järjestöjen kanssa, kaupungin liikuntatiloja hyödyntäen.
- Vanhemmuuden ja kuntalaisten arjen tukeminen korostamalla liikkumisen merkitystä arjen jaksamiseen. Lapsia kannustetaan kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyörällä. Kaarina osallistuu Fiksusti kouluun -ohjelmaan.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjuja vahvistaminen ja kehittäminen yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa. Mm. Puhtilan liikuntainfot ja luennot.
- Arkeen Voimaa -itsehoidonryhmätoimintamallin vakiinnuttaminen.
- Kaupungin henkilöstön liikkumisen ja vapaa-ajan liikkumisen edistäminen. Esim. sähköpyörähankinnat sekä kulttuuri- ja liikuntasetelit.
- Ikäihmisille suunnattujen liikuntapalveluiden ja liikuntatoiminnan järjestäminen. Esim. uimahalli, esteettömät kuntosalit, järjestöyhteistyö ja vertaisohjaajat.
- Kävelyä, pyöräilyä ja joukkoliikennettä tukevan, sekä omatoimiseen ja turvalliseen liikkumiseen kannustavan, yhdyskuntarakenteen ja asuinympäristön kehittäminen.



Päätavoitteet

1. Kasvattaa lasten ja nuorten liikkumista edelleen verrattuna kouluterveyskyselyn kolmen viimeisen tuloksen keskiarvoon (2017, 2019 ja 2021).
2. Parantaa lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä verrattuna vuoden 2020 Move-mittauksen tuloksiin.
3. Saada puolet Kaarinalaisista aikuisista liikkumaan terveyslääkärin suositusten mukaisesti vuoteen 2025 mennessä.



Kaarinalaisten ravitsemus ja ylipaino lukuina

Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista

15,8 % on ylipainoisia.

Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista

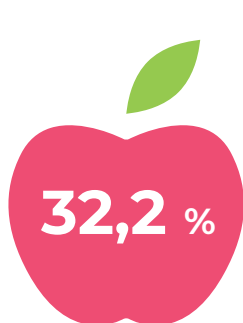
17 % on ylipainoisia.

Kaarinan kotihoidon yli 65-vuotiaista asiakkaista

37 % :lla oli normaali ravitsemustila

53 % :lla oli virheravitsemuksen riski kasvanut

9 % :lla oli virhe- tai aliravitsemustila.



32,2 %



aikuväestöstä käyttää kasviksia ja hedelmiä ravitsemussuositusten mukaisesti.



Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista

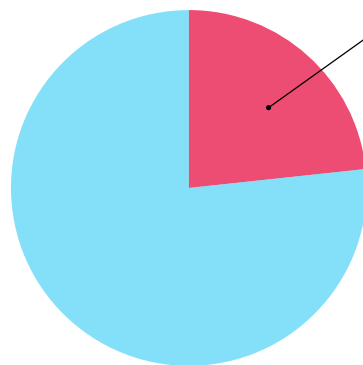
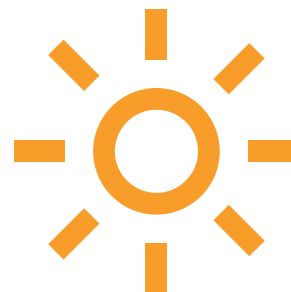
30,7 %

syö kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin.

Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista

30,4 %

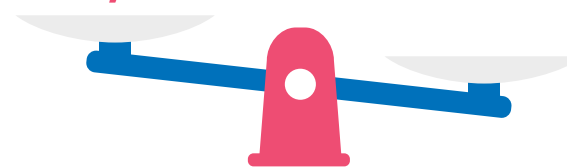
syö kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin.



Lihavia

Kaarinalaisista aikuisista (kehon painoindeksi BMI 30 kg/m²)

23,3 %



Hyvien elintapojen edistäminen

Hyvinvointiohjelma tarjoaa tietoa ja ohjausta parempiin elintapoihin ja ravitsemukseen, sekä kehittää kunnan ruokapalveluita. Tavoitteena on paremmin ja terveellisemmin syövä kuntalainen, joka kiinnittää huomiota ravitsemukseensa pienestä pitäen.

Kriittiset menestystekijät

- Terveellisten ruokailutottumusten edistäminen jo varhaislapsuudessa.
- Kasvispainotteisen, vain kohtuullisesti lihaa sisältävän ruokavalion edistäminen kunnan ruokapalveluissa. Tämä edistää paitsi terveyttä, myös ympäristön kestävyttä.
- Hyvän ravitsemustiedon ja -osaamisen edistäminen kaikenikäisten kuntalaisten parissa.
- BMI-indeksi-seurannan kehittäminen aikuisasiakkaiden terveystilanteissa.
- Ruokapalveluiden ylijäämäruoan hyödyntäminen jakamalla se kuntalaisille.
- Ikäihmisten ravitsemustilan parantaminen ruokapalveluita kehittämällä.
- Arkeen voimaa -itsehoidon ryhmätoimintamallin vakiinnuttaminen Kaarinassa.

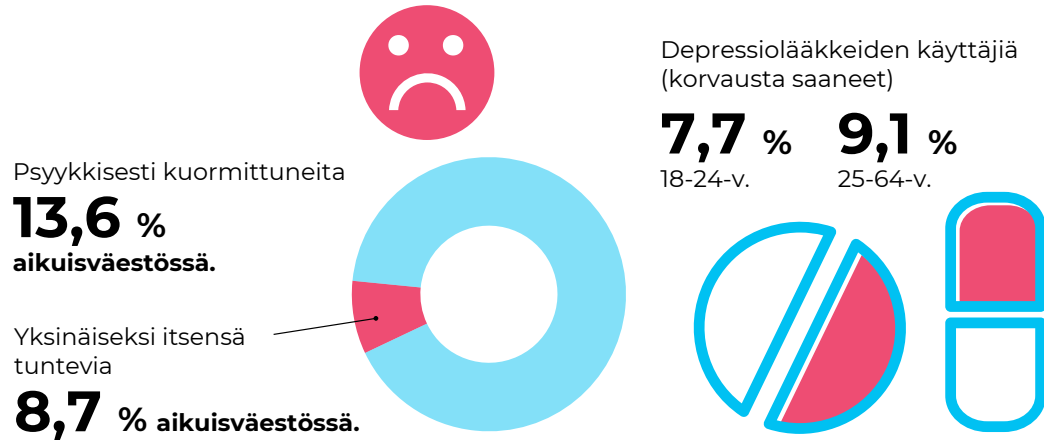


Päätavoitteet

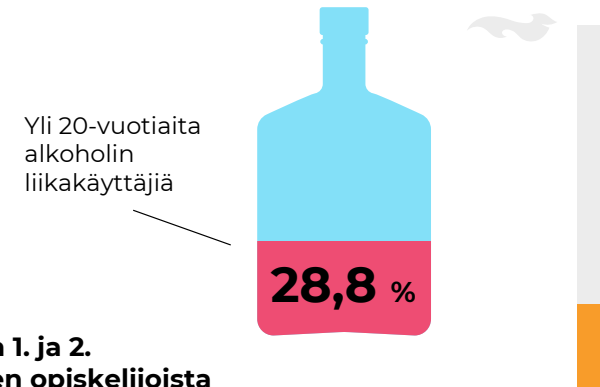
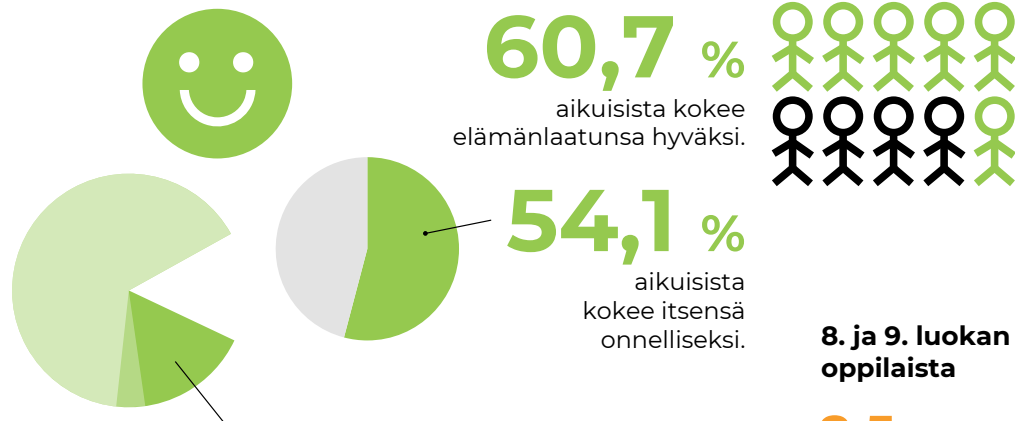
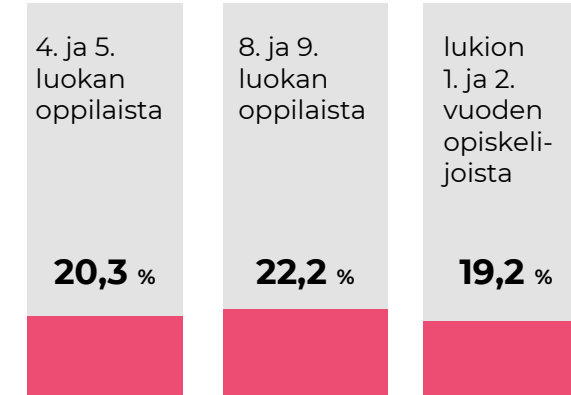
1. Pienentää ylipainoisten lasten ja nuorten osuutta vuoden 2019 lukuihin verrattuna.
2. Pienentää ylipainoisen aikuisväestön osuutta vuoden 2020 lukuihin verrattuna.
3. Vähentää ikäihmisten palveluiden piirissä olevien aliravitsemustilassa olevien asiakkaiden määrää.



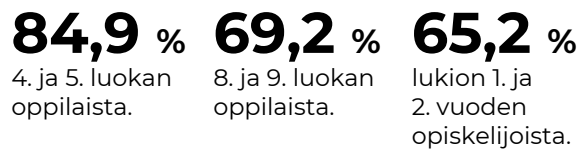
Mielenterveys ja päihteiden käyttö lukuina



Kohtalaisesti tai vaikeasti ahdistuneita



Tyytyväisiä elämäänsä (tällä hetkellä) on



8. ja 9. luokan oppilaista

8,5 %

9,3 %

4,3 %

7,9 %

lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista

10,2 % on kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran.

6,8 % käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta.

4,4 % nuuskaa päivittäin.

15,1 % on ollut vahvassa humalassa vähintään kerran kk.

Mielenterveyden edistäminen ja päihteiden käytön vähentäminen

Mielenterveys- ja päihdepalvelut kulkevat käsi kädessä. Hyvinvointiohjelma pyrkii paitsi vaikuttamaan nuorten päihteiden käyttöön, myös tarjoamaan kuntalaisille apua työssä jaksamiseen ja mielenterveyden haasteisiin.

Kriittiset menestystekijät

- Arkeen Voimaa -itsehoidon ryhmätoimintomallin vakiinnuttaminen.
- Hyvää mielenterveyttä tukevien liikunta-, kulttuuri- ja ulkoilumahdollisuuksien edistäminen.
- Käyttäytymisen myönteisen mallin juurruttaminen koulujen toimintakulttuuriin.
- Koulunuorisotyön ja nuorisotyön yhdessä tekemän ennaltaehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toimintamallien vakiinnuttaminen.
- Riittävien mielenterveystyön tukitoimivaihtoehtojen tarjoaminen henkilöstölle ja asukkaalle.
- Henkilöstön riittävästä aikaresurssista huolehtiminen Kaarina-strategian mukaisten perustehtävien hoitamiseen.
- Kunnan ja hyvinvointialueen mielenterveystyön ja ehkäisevän päihdetyön toimivaan yhteistyöhön panostaminen.



Päätavoitteet

1. Pienentää ahdistuneisuutta ja mielialaan liittyviä ongelmia kokevien lasten ja nuorten osuutta kouluterveyskyselyn kolmen viimeisen tuloksen keskiarvoon (2017, 2019 ja 2021) verrattuna.
2. Vähentää työikäisen väestön kokemusta psyykkisestä kuormittuneisuudesta vuosien 2021 ja 2025 välillä.
3. Vähentää nuorten nuuskan, tupakan, alkoholin ja kannabiksen päivittäistä käyttöä ja kokeiluja kouluterveyskyselyn kolmen viimeisen tuloksen keskiarvoon (2017, 2019 ja 2021) verrattuna.



Häirintä ja väkivalta lukuina

Väkivaltaa vanhempien tai muiden huoltajien aikuisten taholta vuoden aikana on kokenut

16,6 % 4. ja 5. luokan oppilaista.

13,4 % 8. ja 9. luokan oppilaista.

6,9 % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.

Lähisuhdeväkivallan tai uhkailun kohteeksi aikuisväestöstä on joutunut

3,1 %

Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana on kokenut

9,6 %

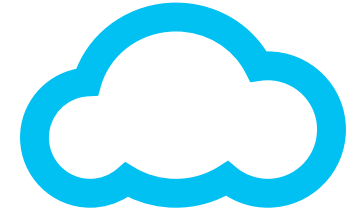
4. ja 5. luokan oppilaista.

30,9 %

8. ja 9. luokan oppilaista.

29,1 %

lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.



Seksuaalisen häirinnän ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy

Kaarinassa on nollatoleranssi seksuaaliseen häirintään ja lähisuhdeväkivaltaan. Kouluttamalla henkilöstöä tunnistamaan ja puuttumaan väkivaltaan tai sen uhkaan, ja opettamalla nuorille tunne- ja turvataitoja voimme ehkäistä sitä.

Kriittiset menestystekijät

- Henkilöstön valmiuden varmistaminen tunnistaa ja puuttua lähisuhde- ja seksuaaliväkivaltaan tai sen uhkaan.
- Käyttökelpoisen ja tasalaatuisen tunne- ja turvataitojen opetuksen luominen ja turvaaminen lapsille ja nuorille.
- Aktiivisen yhteistyön varmistaminen kunnan ja hyvinvointialueen välillä seksuaalisen häirinnän ja lähisuhdeväkivallan ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi.



Päätavoitteet

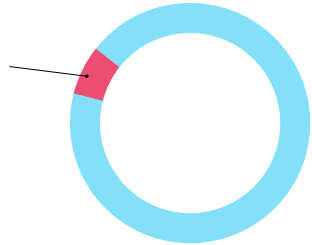
1. Vähentää seksuaalisen häirinnän kokemuksia lapsilla ja nuorilla kouluterveyskyselyn kolmen viimeisen tuloksen keskiarvoon (2017, 2019 ja 2021) verrattuna.
2. Vähentää lähisuhdeväkivallan kokemuksia lapsilla ja nuorilla kouluterveyskyselyn kolmen viimeisen tuloksen keskiarvoon (2017, 2019 ja 2021) verrattuna.



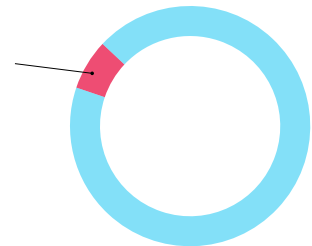
Kiusaaminen lukuina

Koulukiusaamisen kohteeksi vähintään kerran viikossa on joutunut

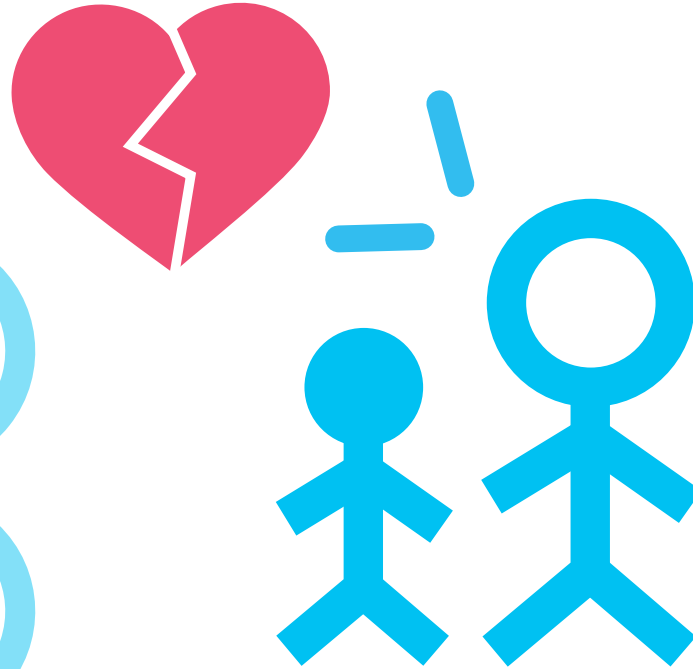
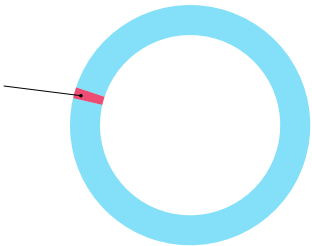
6,7 %
4. ja 5. luokan oppilaista.



6,8 %
8. ja 9. luokan oppilaista.



1,5 %
lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.



Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- tai luokkayhteisöä

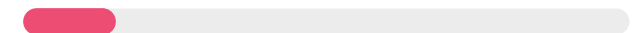
2,3 %

4. ja 5. luokan oppilaista.



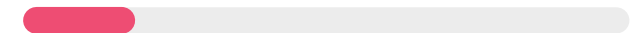
14,3 %

8. ja 9. luokan oppilaista.

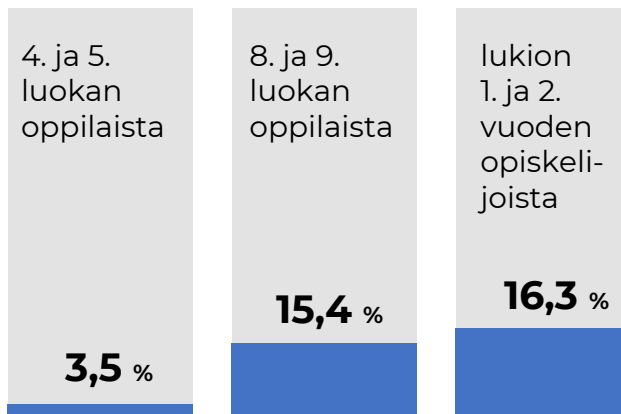


17,7 %

lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.



Itsensä usein yksinäiseksi tuntee



Koulukiusaamisen ja kouluväkivallan ehkäisy

Kriittiset menestystekijät

- Oppilaiden vertaissuhteiden muodostumisen tukeminen kussakin yksikössä sekä säännöllisen ryhmäyttämistyön tekeminen.
- Tunne- ja turvataitojen opetuksen toteuttaminen jokaisessa koulussa sekä myönteisen käyttäytymisen juurruttaminen toimintakulttuuriin.
- Aktiivinen yhteistyö kunnan ja hyvinvointialueen välillä kouluväkivaltaan puuttumiseksi.



Päätavoitteet

1. Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa olevien osuus pienenee edelleen kouluterveyskyselyn kolmen viimeisen tuloksen keskiarvoon (2017, 2019 ja 2021) verrattuna.



Kaarina 