



Keinokortit

Liikettä työn mukaan

Asiantuntijat: Johtava tutkija Sirpa Lusa ja psykologi Elisa Valtanen, Työterveyslaitos

Erikoislääkäri, LT Harri Lindholm, professori, erikoislääkäri Heikki Tikkanen,
PsT, terveyspsykologian erikoispsykologi ja työpsykologi Anu Kangasniemi

Ohjelmajohtaja, dosentti Jyrki Komulainen ja
kehittämispäällikkö Miia Malvela, Liikkuva aikuinen –ohjelma



Työelämän
mielenterveysohjelma

Liikuntaa työn piirteiden mukaan



Tavoite

Toimintakyvyn, terveyden ja vireystilan säilyminen erilaisissa töissä.

Liikunta kannattaa suunnitella työn mukaan

Istumatyön tekijä tarvitsee aineenvaihduntaa kiihdyttävää ja tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavaa liikumista. Fyysisen työn tekijä hyötyy liikunnasta, joka kehittää työssä tarvittavaa fyysistä toimintakykyä, kuten aerobista- ja lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Lisäksi on hyvä harjoittaa myös muita kuin työssä usein yksipuolisesti kuormittuvia lihaksia.

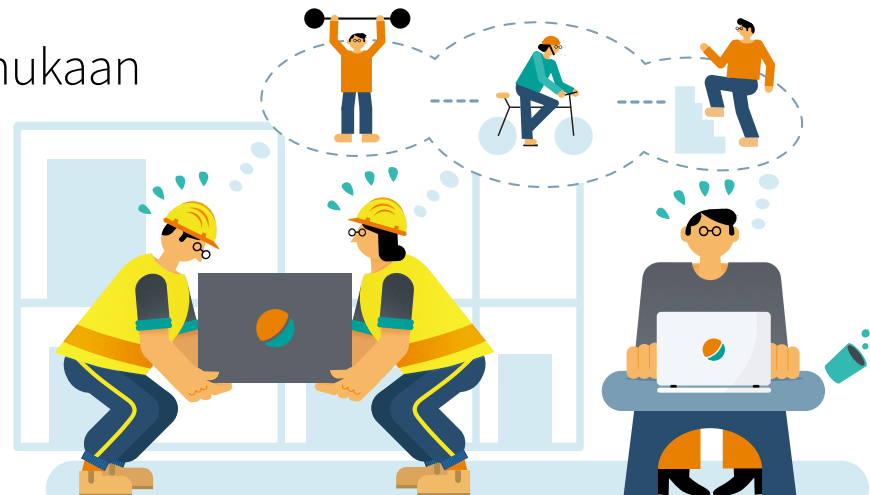
Vuorotyön tekijällä liikunta voi olla ensisijaisesti vuorokausirytmien häiriintymisen haittoja ehkäisevää eikä siten liian raskasta. Tietointensiivisessä työssä korostuu ylivireyden laukaisu. Poikkeavissa lämpöoloissa hyödytään verenkiertoelimestön vahvistamisesta. Hengityssuojaimia käytettäessä keuhkojen toimintakykyä kannattaa vahvistaa.

Katsokaa seuraavan sivun taulukosta tarkemmin, mitkä ovat erilaisten töiden ominaispiirteet, minkälaista liikuntaa näiden ominaispiirteiden perusteella suositellaan ja mihin liikunta tällöin kohdistuu.

Katsokaa tarkemmin perusteluja ja taustatietoja siitä, miten liikunta, liikkuminen ja palautumisesta huolehtiminen vaikuttavat erityisesti mielen hyvinvointiin ja miksi siihen kannattaa panostaa [Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos](#)

Vinkki! Liikunta toimii myös [palautumisen tukena](#).

Liikuntaa työn mukaan



TYÖ	OMINAISPIIRRE	MITÄ LIIKUNTA	KOHDE
Tietointensiivinen työ • (monet palvelualat, liikenne)	• kiire ja aikapaine • epäsäännölliset työajat • näyttöpäätteet • unirytmien häiriintyminen	• ”intervallityyppinen” harjoittelu (pallopelit, kuntopiiri, aerobic) • kestävyysliikunta (uinti, pyöräily, kävely, sauvakävely, hiihto, holkki) • kotivoimistelu • työpaikkavenyttely • kuntosaliharjoittelu	• stressihermoston ylikiihtymisen laukaisu • rentoutumisen vahvistaminen ja hormonaalisen säätelyn tasapainottaminen • niska-hartiaseudun lihasjännityksen estäminen • selän ja vartalon lihasten voiman säilyttäminen
Vuorotyö • valvomotyö • hälytystyö	• vuorokausirytmien ja unen häiriintyminen	• kestävyysliikunta • dynaaminen kuntosaliharjoittelu	• sydämen ja verenkiertoelimistön kunnon ylläpitäminen • aineenvaihduntahormonien tasapainon turvaaminen • unihäiriöiden estäminen
Kuumatyö • ulkotyö helteellä • suojavarusteita käyttävät • lämmin tai kostea työympäristö sisällä (keittiö, pesula)	• lämmön kertyminen elimistöön • nestehukka	• kestävyysliikunta (uinti, pyöräily, kävely, sauvakävely, hiihto, holkki)	• hikoilukapasiteetin harjoittaminen • sydämen iskutilavuuden säilyttäminen ja parantaminen • lihavuuden estäminen
Kylmätyö • ulkotyö talvella • työ kylmissä sisätiloissa	• elimistön jäähtyminen • verenkierron ja aineenvaihdunnan lisäkuormitus	• uinti • hiihto • lenkkeily • kuntosaliharjoittelu	• lämmöntuotannon vahvistaminen • hyvän hapenotto kyky • lihasmassan ylläpitäminen
Hengityssuojaimia edellyttävä työ	• hengitysvastuksesta johtuva hengitystyön lisääntyminen	• sauvakävely • hiihto • uinti • taichi	• hengitysmekaniikan vahvistaminen
Nostamista ja kantamista sisältävä työ • varastotyö • monet palvelualat • hoivatyö • kuljetusala	• selän ja nivelten kuormittuminen • isojen ylä- ja alaraajavälikavien rasittuminen	• kuntosali • voimistelu, venyttely • ylä- ja alaraajoja kuormittava kestävyysliikunta (hiihto, sauvakävely, uinti)	• lihasten voima ja kimmoisuus • nivelten liikkuvuus • kestävyyskunto • kehon hallinta ja tasapaino
Puhe- ja äänityö • opetus, koulutus • laulaminen • vanhusten hoito • tiedottaminen • yleisön palvelu • radiotoimittaminen • hengellinen (puhe)työ	• äänihuulten rasitus • äänen muodostukseen ja hengitykseen osallistuvien lihasten kuormittuminen	• kävely, sauvakävely, kuntosaliharjoitteet välttämällä lihasjännityksiä ylläpitäviä liikkeitä • pyöräily • jooga • hengitystekniikkaa vahvistavat esitystekniikat	• kestävyyskunnan säilyttäminen tarpeettoman hengästymisen välttämiseksi • ryhdin ylläpitäminen ja vartalolihas kunto • oikean hengitystekniikan säilyminen fyysisten ponnistusten aikana • niska-hartiaseudun lihasjännityksen laukaisu
Ammattikuljetustyö	• niska-hartiaseudun jännittyminen • hankalien työasentojen aiheuttama selän kuormittuminen • painonhallinta • äkilliset, hyvää lihasvoimaa edellyttävät työsuoritukset esim. lastauksissa	• sauvakävely, hiihto • uinti (oikea tekniikka tärkeä pahenevien lihasjännitysten vuoksi) • kuntosaliharjoitteet, myös ajoittaista voimaharjoittelua	• niska-hartiaseudun lihasjännitysten poistaminen ja estäminen • selän lihaskrampien ehkäisy • ylipainon kertymisen estäminen • riittävän lihasvoiman ylläpitäminen nostoja ja kantamista varten • vartalolihas voiman säilyminen hyvän ajoasennon säilymiseksi

Työn fyysinen kuormittavuus

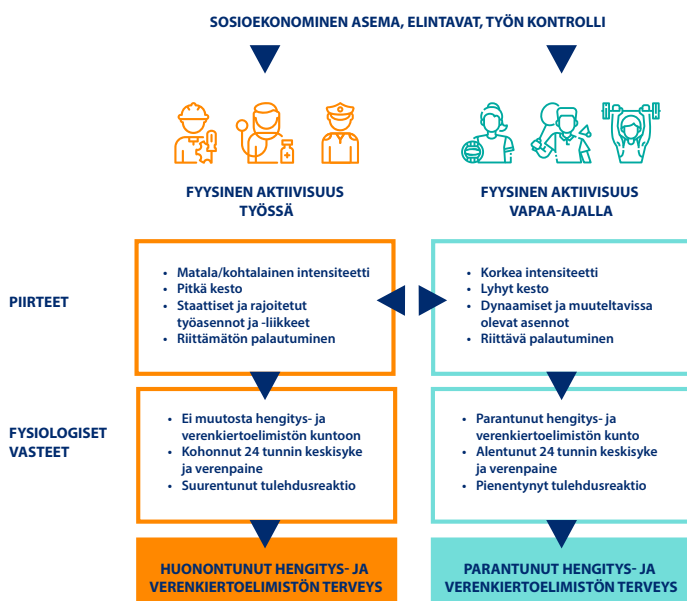


Tavoite

Lisätä ymmärrystä siitä, että fyysinen aktiivisuus työssä ei välttämättä aina kehitä toimintakykyä. Fyysiseen aktiivisuuteen työssä voidaan kuitenkin vaikuttaa niin, että työ on terveellisempää.

Fyysisellä aktiivisuudella työssä on monenlaisia fysiologisia vaikutuksia

Fyysinen kuormitus työssä kuluttaa voimavaroja, jos työ ei sisällä rasitusasteen huomioon ottavia palautumisjaksoja tai on yksipuolisesti kuormittavaa. Vapaa-ajan liikunta monipuolisesti suoritettuna on kuitenkin myös fyysisen työn tekijöillä terveyttä edistävää. Fyysinen työkin voi kohottaa kuntoa, jos työ on oikein suunniteltua.



Fyysisen aktiivisuuden paradoksi – vaikutusmekanismit, jotka selittävät sitä, miksi työn aikainen liikunta ei välttämättä kehitä.

Työpäivän tai työvuoron aikaisen kokonaiskuormituksen ei tule nousta liian korkeaksi

Jos työpäivän aikana tulee paljon tietynlaista rasitusta, tarvitaan:

- a. lepoaikoja (istuen tai jopa maaten) ja/tai
- b. työtehtävien vaihtelua (esim. teollisuustyössä työpisteen vaihtaminen työvuoron aikana) ja/tai
- c. palauttavaa liikettä työpäivän lomaan ja/tai
- d. työn suunnittelua siten, että työ ei ole yksipuolisesti kuormittavaa (esim. siivoustyössä työskentely molemmiin puoliin) ja/tai
- e. työn rytmittämistä siten, että liian pitkäkestoisesta matalatehoisesta kuormituksen sijaan tehdään ripeä työpäivä, jonka jälkeen levätään ja/tai
- f. työssä tarvittavien fyysisten ominaisuuksien harjoittamista palautuneena (esim. tietynlainen lihaskunto, kestävyys)
- g. Työntekijöiden osallistamista kuormitukseen vaikuttavien keinojen suunnitteluun. Työntekijät tuntevat oman työnsä kuormitustekijät ja työskentelytavat. Heillä voi olla hyviä ideoita, joilla voidaan vaikuttaa työn kuormittavuuteen.

Tutustu tarkemmin työn ja fyysisen aktiivisuuden välisiin yhteyksiin:

[Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn | Työterveyslaitos](#)

Vinkki! Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille –suositukset ja vinkkilista liikuntaan fyysisesti raskaassa työssä

[Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille -suositukset | Työterveyslaitos](#)

Liikkuminen istumatyössä

Tavoite

Liiallisen istumisen haittojen vähentäminen.
Toimintakyvyn, terveyden ja vireystilan
säilyminen istumatyössä.



Istumatyön lomassa kannattaa liikkua

Työpaikalla ja etätöissä on hyvä mahdollistaa istumisen tauottamista, tuki- ja liikuntaelimestön vahvistamista ja rentouttamista, vireystilan ylläpitämistä sekä palautumista. Istumatyössä terveyden ylläpitämiseksi riittää terveysliikuntasuosituksen mukainen liikunta.

Erityistä huomiota tulee kiinnittää työpäivän aikaisen liikkumisen mahdollistamiseen. Ajoittainen seisominen istumisen lomassa on hyvä, mutta jatkuvassa seisomisessa on omat terveydelliset riskinsä, esim. jalkapohjat voivat kovalla lattialla pitkään seisoessa jännittyä tai alaselkä väsyä. Aktiivinen liikkuminen ja asentojen vaihtelu aktivoi kehoa.

Työvuoron jälkeinen liikunnan aktiivinenkaan harrastaminen ei välttämättä riitä kumoamaan täysin yhtäjaksoisen istumisen epäedullisia terveysvaikutuksia - siksi on tärkeää tauottaa työn aikaista istumista.

Työn luonne ja työmäärä

Usein ei riitä, että työntekijää itseään kannustetaan tauottamaan istumistaan. Työpaikalla tai yksin työskennellessä on hyvä miettiä miten työtä tai työn tekemisen määrää voi suunnitella niin, että työn voi keskeyttää ja liikkua välillä, esimerkiksi soveltamalla Pomodoro-menetelmää, jossa työskennellään 25 min ja palaudutaan 5 min.

Lue lisää Pomodoro-menetelmästä

<https://duunitori.fi/tyoelama/pomodoro-tekniikka>

Työpaikan tarjoamat mahdollisuudet (tilat, välineet) liikkumiseen

Työpaikalla voi olla esim. palauttavaan liikkumiseen tarkoitettuja taukotiloja, jossa on liikuntavälineitä ohjeineen. Työpaikalla tai etätöissä etäyhteydellä voi olla yhteisiä taukoliikunta tai kehoa huoltavan ja palauttavan liikunnan tuokioita. Työntekijät tuntevat oman työnsä hyvin ja ovat itse usein hyviä ideoimaan omaan työhönsä sopivia liikkumisen mahdollisuuksia.

Työpaikan asenneilmapiiri

Työpaikalla on hyvä olla istumisen tauottamista ja liikkumista tukeva asenneilmapiiri. Kaikilla on tiedossa, että on hyväksyttävää keskeyttää työ ja toteuttaa työn lomassa palauttavaa liikkumista/liikuntaa, esimerkiksi tehdä taukojumppa tai nousta seisomaan kokouksen aikana. Työpaikalla voidaan pitää kävelykokouksia tai seistä kokouksissa ilman, että se herättää ihmettelyä.

Tutustu tarkemmin liikkumisen ja liikunnan mahdollisuuksiin osana hyvää työpäivää:

[Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää | Työterveyslaitos](#)

Vinkki! Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille –suositukset ja vinkkilista liikuntaan istumatyössä

[Mars matkalle! Terveyttä työpaikoille -suositukset | Työterveyslaitos](#)

Yhteistyö työterveyshuollon kanssa



Tavoite

Työterveyshuolto tuntee työn piirteet ja työn kuormitustekijät sekä osaa arvioida työn ja terveyden välistä yhteyttä. Yhteistyössä työterveyshuollon kanssa voidaan suunnitella liikuntaa, liikkumista ja palautumista yksilöllisesti tai ryhmissä.

Yhteistyö työntekijöiden liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistämiseksi työterveyshuollon kanssa kannattaa

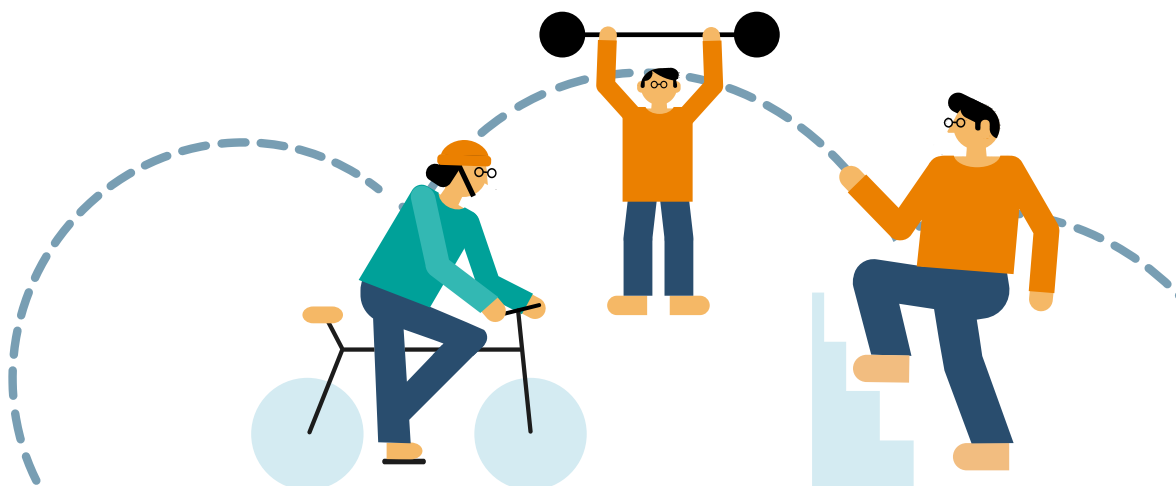
Liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistäminen on useimmissa tapauksissa hyvä kytkeä olemassa oleviin työterveysyhteistyön prosesseihin tietojen hankinnasta, tavoitteiden asettamisesta, toteutuksesta arviointiin saakka. Tällöin liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistäminen ei jää muusta työpaikan toiminnasta irralliseksi.

Hyödyntämällä työterveyshuollosta saatuja tietoja voidaan toiminta kohdistaa juuri niihin työntekijöihin, jotka muun muassa sairauksien/oireiden vuoksi tarvitsevat liikunnan edistämässä erityistä tukea tai milloin liikuntaa on syytä välttää kokonaan. Muun muassa erittäin vakavissa burnout-oireissa ei suositella raskasta kuntoliikuntaa, erityisesti fyysisesti raskaassa työssä. Myös ennaltaehkäisevää toimintaa esim. työn piirteisiin ja kuormitustekijöihin pohjautuen on hyvä suunnitella työterveyshuollon kanssa yhdessä. Oikein suunniteltu liikunta vähentää säännöllisen lääkityksen tarvetta ja nopeuttaa kuntoutumista.

Lue lisää miten liikunnan, liikkumisen ja palautumisen voi nivoa eri työterveyshuollon prosessin vaiheisiin [Työterveyshuolto aktiivisena toimijana](#) | [Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Liike on lääke

Liikunta on tutkitusti tehokas osa lähes kaikkien sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa sekä kuntoutumista. Liikunta auttaa lievittämään työikäisillä tavallisia stressi- ja uupumisoireita, univaikeuksia, ahdistusta ja masennusta, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön häiriöitä. Työterveyshuollon kanssa yhteistyössä on mahdollista suunnitella mahdollisimman vaikuttavia toimenpiteitä. Liikunnasta on hyötyä kaikenikäisille. Ikääntyvillä työntekijöillä sairauksien todennäköisyys ja palautumisen tarve lisääntyvät. Oikeanlaisen liikunnan, liikkumisen ja palautumisen merkitys korostuu myös kuntoutuksessa. Katso lisää oheisesta taulukosta.



SAIRAUS, OIRE	TAVOITE	LIIKUNTAMUOTO
Stressioireet, masennus, ahdistus, unihäiriöt	• yleinen fyysisen kunnon säilyttäminen • henkisten jännitystilojen laukaisu • stressiin sopeuttavien fysiologisten turvamekanismien vahvistaminen	• kävely, sauvakävely, vesiliikunta • hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Liikunta ja rentoutus vahvistavat toistensa vaikutuksia • vaikeissa uupumustiloissa maltillinen kuormitus
Reumaattiset sairaudet, lihas- ja nivelsäryt, fibromyalgia	• kivun hallinta • tuki- ja liikuntaelinten voiman ja liikkuvuuden säilyttäminen	• rentoutusmenetelmät • ryhmäliikunta • vesiliikunta • kipua aiheuttamaton voimistelu, venyttely
Selkävaivat, niska-hartiaseudun vaivat	• vartalo lihasten voiman säilyttäminen • liikkuvuuden ylläpito • lihasjännityksen laukaisu • lihaskoordinaation parantaminen • kuormituksen siedon parantaminen	• säännölliset yksinkertaiset harjoitteet jopa työpäivän aikana • lihasvoiman parantaminen esim. kuntopiiriharjoittelulla • kuormitusta vähentävien asentojen opettelu • sauvakävely • pilates
Hengitys- ja verenkiertoelimistön sairaudet	• riskitekijöiden hallinta (rasvat, sokeri, ylipaino) • unen laadun parantaminen • sydämen, keuhkojen ja verenkierron suorituskyvyn säilyttäminen	• kestävyysliikunta (kävely, sauvakävely, uinti, pyöräily) • eri lihasryhmien monipuoliset kuntosaliharjoitukset 40–50 %:n tasolla maksimitasosta
Diabetes ja metabolinen oireyhtymä	• hengityslihasten ja hengitysmekanikan vahvistaminen • kestävyyskunnon kohentaminen	• jooga, taiji, hengitysharjoitukset, pilates

Motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen

On tilanteita, joissa tarvitaan tukea motivaation heräämiseksi elämäntapojen muuttamiseen, kuten esim. liikunnan aloittamiseen. Tällöin voidaan hyödyntää esimerkiksi työterveyshuollon toteuttamana arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, jossa keskeisiä ovat ihmisen omat arvot ja hänelle merkitykselliset asiat elämässä. Lähestymistavalla tuetaan asiakkaan motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan periaatteita ja työtapoja voidaan sisällyttää työterveyshuollon eri kohtaamisiin ja puheeksi ottamiseen.

Katso lisää

[Motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen | Työterveyslaitos](#)

Katso myös miten lähestymistapaa on hyödynnetty työterveyshuollon toiminnoissa: [Meyer Turun telakan työterveysaseman ammattilaisten kokemuksia](#) motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukemisesta.

Työpaikan liikuntaa, liikkumista ja palautumista edistävät käytännöt



Tavoite

Työpaikalla hyödynnetään työkykyä edistävän liikunnan, liikkumisen ja palautumisen mahdollisuuksia monipuolisesti ja osana muita työpaikan käytäntöjä.

Työpaikoilla on useita mahdollisuuksia edistää liikuntaa, liikkumista ja palautumista

Liikunta ja liikkuminen osana työpaikan toimintatapaa

Liikunta ja liikkuminen kannattaa sisällyttää osaksi työpaikan normaalia toimintaa. Liikuntamyönteistä työpaikkakulttuuria rakennetaan teoilla, sanoilla ja käytöksellä. Työpaikan käytännöt ovat onnistuneet, kun työntekijöillä on mahdollisuus ja motivaatio palautua työpäivän aikana liikkumisen ja liikunnan avulla ja heitä kannustetaan siihen. Johtajien ja esihenkilöiden tekojen ja puheiden on tärkeää tukea liikunnan ja liikkumisen edistämistä työpaikoilla.

Työkyvyn ja terveyden edistämisessä on tärkeää huomioida yksittäisen työntekijän lähtökohdat – liikunta ja liikkuminen kannattaa suhteuttaa työn vaatimuksiin ja muuhun elämäntilanteeseen. Tässä työssä työterveyshuolto on osaava kumppani.

Esimerkkejä:

- Kartoittakaa liikkumisen määrää ja laatua suhteessa työn vaatimuksiin osana riskinarviointia
- Huomioikaa liikunta ja liikkuminen työturvallisuustoiminnassa – liiallinen istuminen tai muu paikallaanolo tai vastaavasti ylipitkät ja yksipuolisesti kuormittavat fyysisesti raskaat työrupeamat muodostavat työturvallisuusriskin.
- Sisällyttäkää työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan liikunnan, liikkumisen ja palautumisen edistämistä
- Kehittäkää työpaikan keinoja tukea työntekijöiden elämäntapamuutosta liikkumisen ja palautumisen edistämiseksi.
- Järjestäkää työntekijöille mahdollisuus sopivaan liikkumiseen tai taukoihin työn kuormittavuuden mukaan: fyysisesti raskaassa työssä mahdollistetaan palauttavat hetket työvuoron aikana ja istumatyössä mahdollistetaan liikunnalliset tauot.
- Pehdyttäkää uudet työntekijät työpaikan liikkumisen, liikunnan ja palautumisen käytäntöihin
- Ottakaa liikunta ja liikkuminen puheeksi kehityskeskustelussa keinona vahvistaa hyvinvointia ja työkykyä

Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen yhdessä

Työyhteisöön voidaan perustaa ryhmiä liikunnan edistämisen tarpeen tai työn kuormittavuuden mukaan. Myös kiinnostus tiettyä liikkumisen tapaa kohtaan on luonteva lähtökohta koota ryhmiä ja löytää saman henkistä seuraa. Elämäntapamuutokset ovat tyypillisesti haastavia, mutta samassa tilanteessa olevat kannustavat eteenpäin.

Esimerkkejä:

- Työpaikalla on yhteistä taukoliikuntaa ja liikuntaryhmiä työn kuormittavuuden mukaan
- Työhyvinvointipäivät sisältävät mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntaan
- Työpaikalla on liikuntaa tukevia tsemppiryhmiä tai tsemppareita
- Työpaikalla järjestetään liikunta- tai haastekampanjoita
- Työpaikka osallistuu valtakunnallisiin liikuntakampanjoihin

Liikunta ja liikkuminen osana muuta terveyden edistämistä

Liikuntaa ja liikkumista kannattaa sisällyttää työpaikan työkykyä ylläpitävään toimintaan, esimerkiksi

- osaksi painonhallintaan
- työergonomian parantamiseen
- stressinhallintaan, tai
- unenhuoltoon keskittyvää ryhmätoimintaa.

Työterveyshuolto on hyvä kumppani ryhmätoiminnan suunnittelussa työn kuormittavuuden ja terveysvaikutusten huomioimiseksi.

Liikunta, liikkuminen ja palautuminen eri työympäristöissä

Liikunta, liikkuminen ja palautuminen on hyvä huomioida työpaikalla tehtävän työn lisäksi myös etä- ja hybridityössä.

Esimerkkejä:

- Kannustakaa etätyöntekijöitä pitämään taukoja istumisesta ja ylläpitämään vireystilaa liikkumalla työpäivän aikana
- Järjestäkää työntekijöille virtuaalista liikunnanohjausta, erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota tuki- ja liikuntaelimestön vahvistamiseen ja rentouttamiseen
- Järjestäkää työntekijöille mahdollisuuksia vaihtaa työpistettä ja työasentoa
- Hankkikaa työntekijöiden käyttöön liikuntavälineitä ja järjestäkää lähityössä tiloja liikkumiseen ja palautumiseen

Liikunta, liikkuminen ja palautuminen keinona edistää mielen hyvinvointia

Paheneva työstressi vaikuttaa negatiivisesti mahdollisuuksiin ja voimavaroihin harrastaa liikuntaa. Siksi työpaikalla on tärkeää huolehtia, että työpäivien aikainen kuormitus säilyy kohtuullisena. Kohtuullisen ja sopivan huokoisen työpäivän jälkeen työntekijällä on voimavaroja liikuntaan. Mahdollisuus liikkua työpäivän aikana voi myös ennaltaehkäistä uupumusoireiden kehittymistä sekä auttaa niiden lievittämisessä.

Esimerkkejä:

- Seuratkaa säännöllisesti työntekijöiden hyvinvointia ja kuormittumista, esim. keskustelemalla, tekemällä työhyvinvointikartoituksia, pyytämällä seurantatietoa työterveyshuollosta
- Kehittäkää työoloja työkykyä tukeviksi. Apuna voi käyttää riskinarviointia ja työterveyshuollon tekemää työpaikkaselvitystä sekä [Mielenterveyden tuen työkaluja](#)
- Huolehtikaa, että työpäivän aikainen kokonaiskuormitus pysyy kohtuullisena ja mahdollistaa liikunnan ja liikkumisen vapaa-aikana

Tutustu tarkemmin liikkumisen ja liikunnan mahdollisuuksiin osana hyvää työpäivää:
[Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää | Työterveyslaitos](#)

Katso miten liikuntaa ja liikkumista on edistetty Helsingin kaupungilla:
<https://www.youtube.com/watch?v=falzAniSaZY>