

Mitä maksaa? – Liikkumattomuus ja elintapasairauksien kustannukset Suomessa

Liikuntalääketieteen päivät 14. - 15.11.2018
Päivi Kolu
Tutkija, TtM, fysioterapeutti, UKK-instituutti
paivi.kolu@uta.fi

Suomalaisten aikuisten liikkuminen

AIKUISTEN LIKKUMINEN

25 %:lle

aikuisista kertyy terveyden kannalta riittävästi reipasta tai rasittavaa kestävyysliikuntaa viikoittain.



Liikemittarilla mitattu viikottainen fyysinen aktiivisuus 20–89-vuotiailla suomalaisilla.

Käsitteiden määrittely

- Riittäväällä **fyysisellä aktiivisuudella** tarkoitetaan terveysliikuntasuosituksen mukaista reipasta tai rasittavaa kestävyysliikuntaa, jonka toteutus on jaettu usealle päivälle viikossa.
- Termiä **liikkumattomuus** käytetään eräänlaisena summakäsitteenä kuvaamaan sekä liian vähäistä fyysistä aktiivisuutta että runsasta paikallaanoloa.

Vähäinen liikunta lisää elintapasairauksien riskiä

LIKKUMATTOMUUDEN SELITTÄMÄ OSUUS ELINTAPASAIRAUKSISTA

Sairaus

Tyypin 2 diabetes
 Aivoverisuonien sairaudet (halvaukset)
 Murtumat (ranteen ja lonkan alue)
 Paksusuolen syöpä
 Rintasyöpä
 Iskeemiset sydänsairaudet
 Masennus (lievä ja keskivaikkea)
 Selkäsairaudet

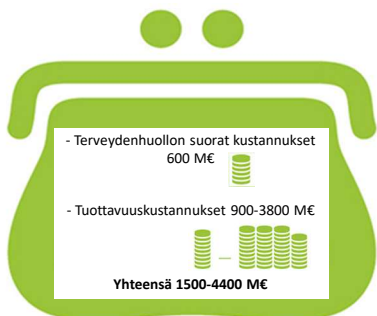
32 %
 24 %
 23 %
 22 %
 20 %
 20 %
 18 %
 14 %



Liikkumattomuuden ja elintapasairauksien kustannukset



Liikkumattomuuden aiheuttama osuus elintapasairauksien kustannuksista



Liikkumattomuus numeroina

SAIRAUDET, JOIDEN RISKIÄ VÄHÄINEN LIIKKUMINEN LISÄÄ

300 000

tyypin 2 diabetesta sairastavaa



150 000

diagnoisomatonta tyypin 2 diabetesta sairastavaa (arvio)



5 %

suomalaisista kärsii masennuksesta vuosittain



2,3

miljoonaa Kelan korvaamaa sairauspoissaolopäivää masennuksen takia vuodessa



1,7

miljoonaa Kelan korvaamaa sairauspoissaolopäivää selkäsairauden takia vuodessa



100

miljoonan euron sairauspäiväraha-kustannukset selkäsairauksien takia vuosittain

UKK-instituutti

Liikkumisen lisäämisen potentiaalinen säästö sairauksien kustannuksissa

KUINKA PALJON LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN TOISI SÄÄSTÖÄ?

RIITTÄVÄSTI LIIKKUVIEN OSUUS

LIIKKUMATTOMUUDEN KUSTANNUKSET mrd €

nyt 

25 %

4,4

jos 

30 %

4,2

- säästöä 0,2

jos 

50 %

3,2

- säästöä 1,15

20-89-vuotiaat, jotka liikemittarilla mitattuna liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi kestävyysliikuntaa viikottain.

Liikkumattomuuden suorat ja tuottavuuskustannukset vuosittain Suomessa.

UKK-instituutti

Liikkumattomuuden lasku kasvaa -raportti

Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset.

Vasankari T, Kolu P, toim.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018

- [sähköinen raportti](#) Valtioneuvoston julkaisuarkistossa
- [painettu raportti](#) Valtioneuvoston verkkokirjakaupassa (hinta 43 e)
- [tukiaineistoja liikkumisesta ja liikkumattomuuden kustannuksista Suomessa](#) UKK-instituutin verkkosivuilla

UKK-instituutti

Muut lähteet

- Ding ym. 2016. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet* 388(10051):1311–1324 /Appendix.
- Lee ym. 2012. Effect of physical in-activity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380(9838): 219–229.
- Matveinen ym. 2018. Terveysthuollon menot ja rahoitus 2016. Suomen virallinen tilasto. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 20/2018.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. https://health.gov/paguidelines/seconddition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Shiri ym. 2017. Does leisure time physical activity protect against low back pain? Systematic review and meta-analysis of 36 prospective cohort studies. *Review. British journal of sports medicine* 51:1410–1418.
- Stephenson ym. 2000. The cost of illness attributable to physical inactivity in Australia. A discussion paper prepared for the Commonwealth Department of Health and Aged Care and the Australian Sports Commission.
- The International Sport and Culture Association (ISCA) 2015. Economic Costs of Physical Inactivity in Europe. [https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20\(June%202015\).pdf](https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20(June%202015).pdf)
