

MATKA HYVÄÄN KUNTOON -REKKAKIERTUEEN 2016–2017 TULOKSIA

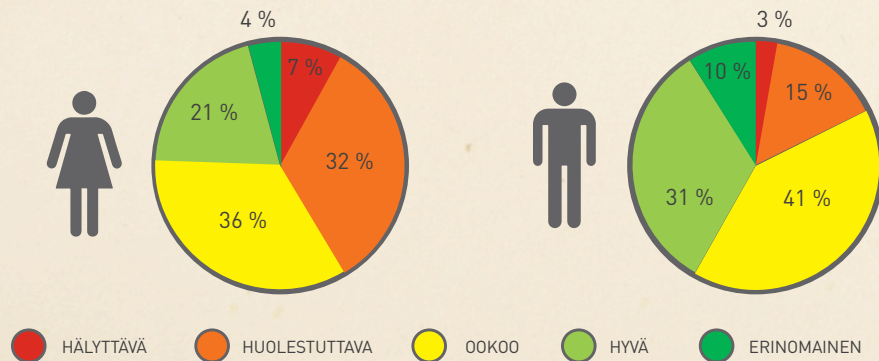
75
TAPAHTUMAA
ERI PUOLILLA SUOMEA

26 086
OSALLISTUJAA

KEHON KUNTOINDEKSI

20 553 OSALLISTUJALTA
(79 % KAIKISTA OSALLISTUJISTA)

NAISIA 57,8% **11 875** MIEHIÄ 42,2% **8 678**



2/3 testatuista hyötty liikunnan lisäämisestä ja ruokailutottumusten kohentamisesta.

7 STEPPIÄ KEHON KUNTOINDEKSIIN

20 min
0 HIKIPISARAA

Matka
hyvään
kuntoon



TYÖKYKY JA UUPUMUS

TULOKSET
16 582

TYÖSSÄKÄYVÄLTÄ
18-64-VUOTIAALTA



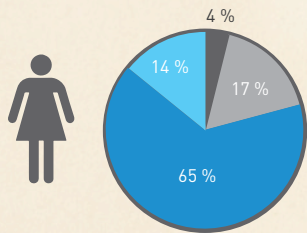
NAISIA 59 %
9 790



MIEMIÄ 41 %
6 792

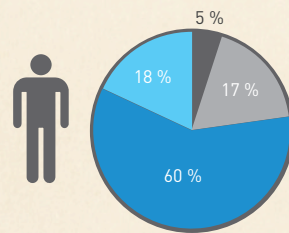
ITSE ARVIOITU TYÖKYKY

● HUONO ● VÄLTTÄVÄ ● HYVÄ ● ERINOMAINEN



HUONOKUNTOISILLA NAISILLA

3 x RISKI



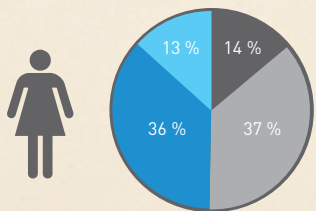
HUONOKUNTOISILLA MIEHILLÄ

4 x RISKI

työkykynsä enneaikaiseen menettämiseen fyysisestä kunnosta johtuen.

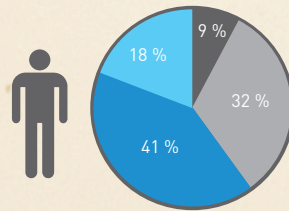
ITSE ARVIOITU KOHTUUTON UUPUMUS

● USEIN ● SILLOIN TÄLLÖIN ● MELKO HARVOIN ● EI JUURI KOSKAAN



50 %

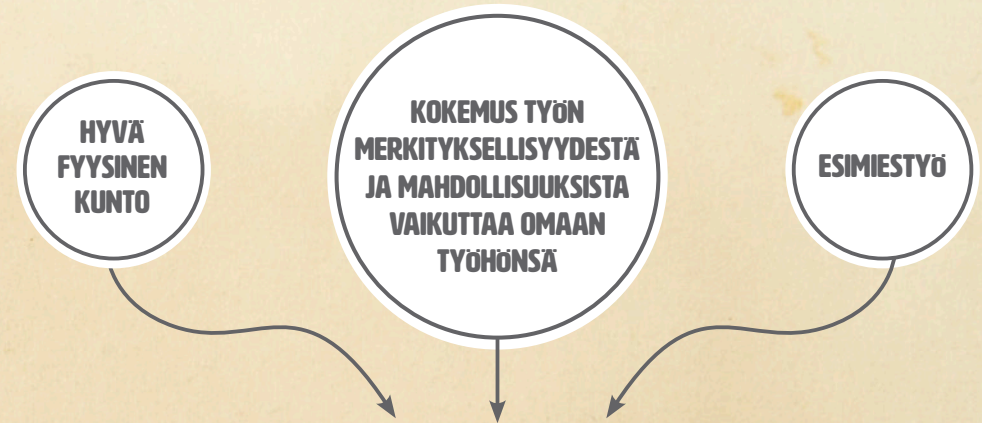
naisista kokee kohtuutonta uupumusta työpäivän jälkeen vähintään silloin tällöin.



Mitä parempi fyysinen kunto, sitä paremmaksi sekä miehet että naiset arvioivat työkykynsä ja sitä vähemmän kokevat uupumusta.

TYÖPAIKAN TÄRKEIN PÄÄOMA ON HENKISESTI JA FYYSISETI HYVINVOIVA HENKILÖSTÖ

Matka hyvään kuntoon



HYVÄ TYÖKYKY & VÄHÄN UUPUMUSTA



TYÖNTEKIJÄ

- KOKEE TYÖSSÄÄN INNOSTUSTA JA TYÖNILOA
- KYKENEÄ NAUTTIMAAN ARKIPÄIVÄISISTÄ TOIMISTA
- USKOO JAKSAVANSA TYÖSKENNELLÄ ELÄKEIKÄÄN SAAKKA



TYÖN TUOTTAVUUS KASVAA