

HYVINVOINTI- JA TURVALLISUUSSUUNNITELMA 2026-2029 KUHMO



KUHMO

Kuule kuinka puut puhuvat

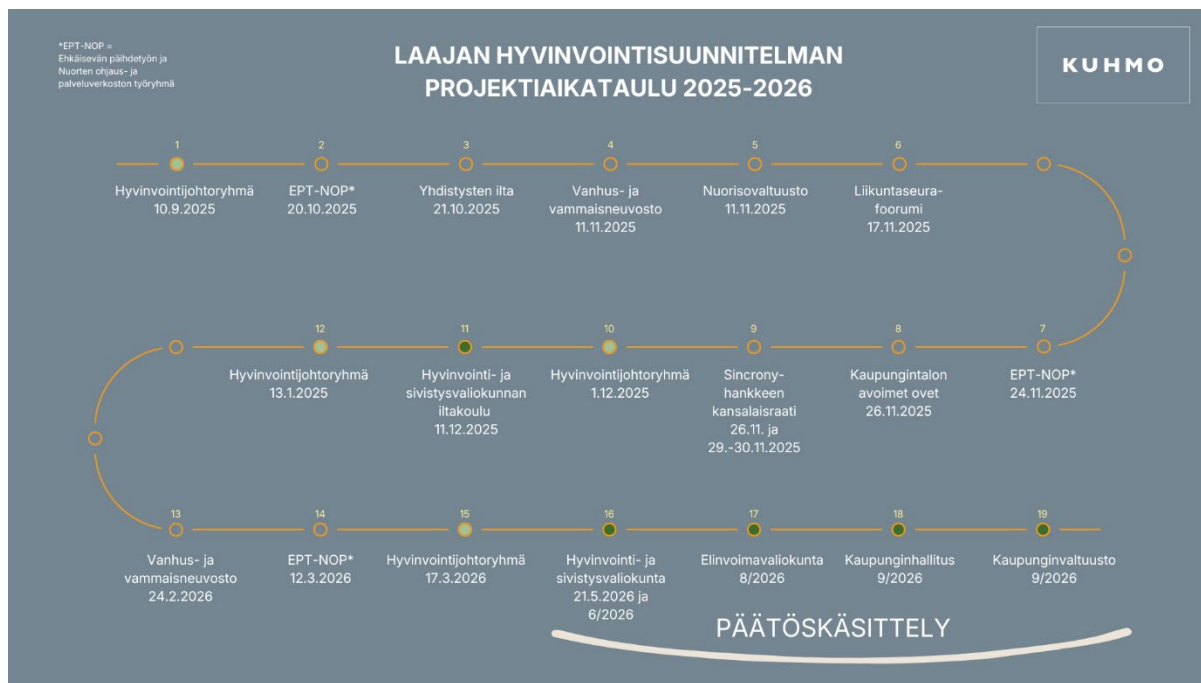
Sisällys

TIIVISTELMÄ.....	3
JOHDANTO	5
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lakisääteisyys	5
Terveyden ja hyvinvoinnin määritelmät	6
Mikä on hyvinvointisuunnitelma?	7
Hyvinvointityön rakenteet	8
VÄESTÖN HYVINVOINNIN KEHITYS VALTUUSTOKAUDELLA 2021–2025	10
Indikaattoreiden ja muun tiedon osoittama hyvinvointi tiivistelmä	10
HYTE-kertoimen kehitys	10
TEA-viisarin tulosten nykytila	11
Lasten ja nuorten hyvinvointi, vuoden 2025 päivitetty tiedot	12
Työikäisten ja ikääntyneiden hyvinvointi	13
Koko väestön hyvinvointi	13
Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden arviointi valtuustokaudelta 2021–2025	14
Hyvinvointitavoitteiden yhteenveto	14
Hyvinvointialueen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma	15
Kainuun hyvinvointialueen hyvinvointikertomus	15
Kainuun hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelma	15
Kainuun hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden yhdyspintarakenne	16
Keskeiset opit valtuustokaudelta 2021–2025, Kuhmon kaupunki	17
HYVINVOINTI- JA TURVALLISUUSSUUNNITELMA VALTUUSTOKAUDELLE 2026–2029	18
Kuhmon kaupungin strategian painopisteet ja linjaukset	18
.....	19
Hyvinvoinnin edistämisen erillisohjelmat ja -suunnitelmat	20
Lakisääteiset suunnitelmat	20
Kuhmon kaupungin ohjelmat ja suunnitelmat	20
Alueelliset yhteisohjelmat	20
Valtakunnalliset toimenpideohjelmat	21
Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma	22
Kuhmon väestö	24
Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen	26
Kuhmossa on turvallista asua ja elää	27
Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma	31
Työikäisten hyvinvointisuunnitelma	34

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma toimintakyvyn tukemiseksi	36
Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma.....	39
Hyvinvointia tukevat hankkeet	46
Hyvinvointitiedon arviointi	47
Hyvinvointityön 2026–2029 toimenpidesuunnitelma	48
Päätavoite	48
Painopiste 1: Hyvinvoiva ja osallistuva kuhmolainen.....	48
Painopiste 2: Kuhmo - turvallinen yhteisö asua ja elää	51
KÄSITTELY TOIMIELIMISSÄ.....	53
Suunnitelman laatijat	53
Valmistelutyöryhmät	53
Kuulemiset	53
Suunnitelman hyväksyminen toimielimissä	53

TIIVISTELMÄ

Hyvinvointisuunnitelman laadinnasta on vastannut hyvinvointikoordinaattori yhdessä hyvinvointijohtoryhmän kanssa vuosien 2025–2026 aikana. Suunnitelman laadinnassa on kuultu kuntalaisia ja eri sidosryhmiä, sekä huomioitu laaja hyvinvointikertomus (kaupunginvaltuusto 19.5.2025 § 52).



Kuva: Hyvinvointisuunnitelman projektiaikataulu vuosilta 2025–2026

Hyvinvointityön 2026–2029 toimenpidesuunnitelman päätavoitteeksi on kirjattu **Täyttää ja hyvinvoivaa elämää yhteisöllisesti - Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen.**

Päätavoitetta kohti pyritään alatavoitteiden määrittämisellä sekä niihin kohdistuvilla toimenpidepainotuksilla. Toimenpidepainotusten toteuttajina toimivat pääsääntöisesti kaupungin toimialat, hyvinvointialue, yhdistykset, yritykset ja seurakunnat, jotka tarjoavat palveluillaan kuntalaisille mahdollisuuksia, tukea ja kannustusta yksilöllisen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi. Toimenpiteet kohdistuvat ennaltaehkäisevään ja ylläpitävään toimintaan.

Tavoitesuunnitelma on luotu Kuhmon kaupungin strategiaan pohjautuen, laajaan hyvinvointikertomukseen 2023–2025 perustuen, Kainuun hyvinvointialueen suunnitelman tavoitteisiin peilaten, sekä hyvinvointisuunnittelun kuulemisten näkökulmat huomioiden.

Kuhmon kaupungin toiminnalla halutaan tukea ja vahvistaa kuhmolaisten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämistä ja edistämistä. Toiminnan tavoitteena on myös eri väestöryhmien hyvinvointierojen kaventaminen.

Asiakirja sisältää lakisääteiset valtuustokauden hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman, lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman, ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman toimintakyvyn tukemiseksi sekä ehkäisevän päihdetyön suunnitelman. Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma toimii osaltaan kaupungin strategian jalkauttamisen keinona.

Täyttä ja hyvinvoivaa elämää yhteisöllisesti - Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen

Painopiste 1: Hyvinvoiva ja osallistuva kuhmolainen

Toimenpidetavoite 1.1: Tuemme kuhmolaisten terveyttä ja hyvinvointia

Toimenpidepainotukset:

- Kannustamme kuhmolaisia liikunnallisen toimintakulttuurin ja liikunnallisen elämäntavan edistämässä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä
- Edistämme kuhmolaisten ravitsemusterveyttä
- Tuemme ja edistämme kuhmolaisten mielen hyvinvointia
- Luomme Kuhmon mallin päihdekäyttäjien puheeksioton ja puuttumisen tueksi

Toimenpidetavoite 1.2: Tarjoamme mahdollisuuksia yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi

Toimenpidepainotukset:

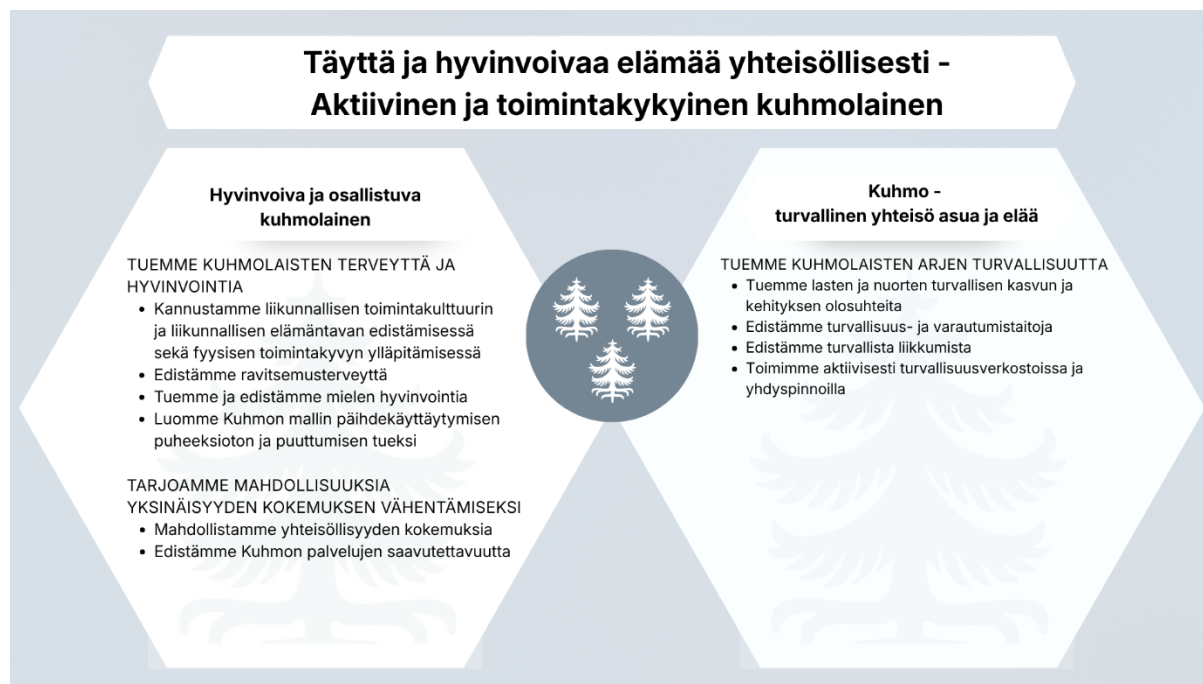
- Mahdollistamme yhteisöllisyyden kokemuksia Kuhmossa
- Edistämme Kuhmon palvelujen saavutettavuutta

Painopiste 2: Kuhmo - turvallinen yhteisö asua ja elää

Toimenpidetavoite 2.1: Tuemme kuhmolaisten arjen turvallisuutta

Toimenpidepainotukset:

- Tuemme kuhmolaisten lasten ja nuorten turvallisen kasvun ja kehityksen olosuhteita
- Edistämme kuhmolaisten turvallisuus- ja varautumistaitoja
- Edistämme turvallista liikkumista Kuhmossa
- Toimimme aktiivisesti turvallisuusverkostoissa ja yhdyspinnoilla



Kuva: Hyvinvointityön 2026–2029 tavoitteet, Kuhmon kaupunki

JOHDANTO

Kuhmon kaupungin hyvinvointityön päätavoite: Täyttä ja hyvinvoivaa elämää yhteisöllisesti - Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen

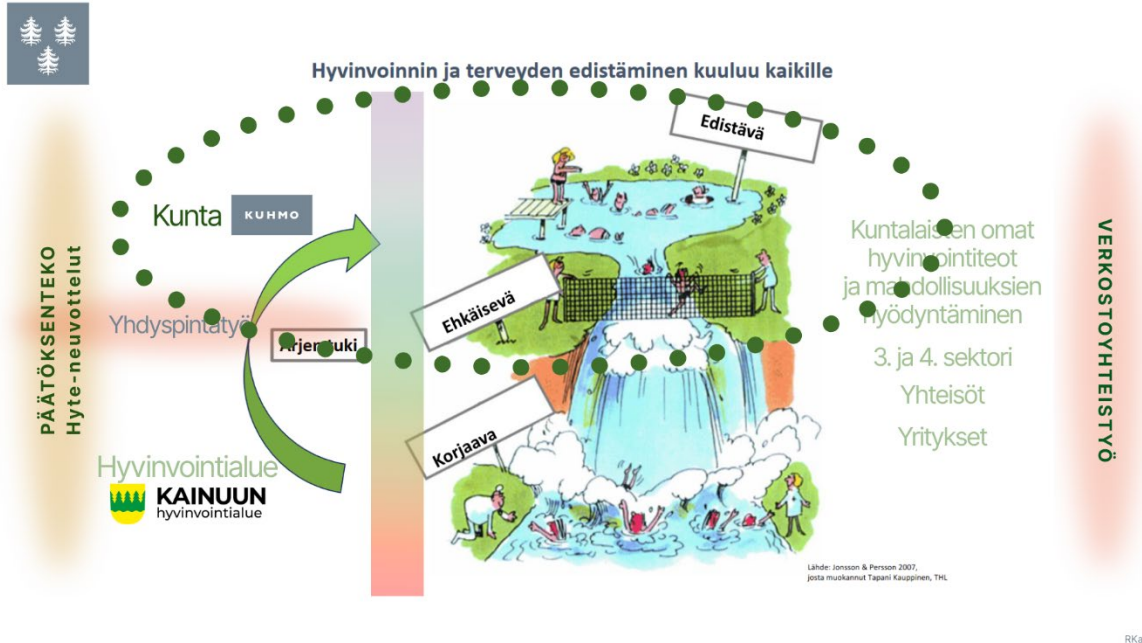
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnalla halutaan tukea ja vahvistaa kuhmolaisten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämistä ja edistämistä. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen tavoitteena on luoda monitoimijaisella, eri hallinnonalojen yhteistyöllä vaikuttavaa, laadukasta ja resurssitehokasta toimintaa, sekä parantaa paikallisia elinoloja ja kaventaa eri väestöryhmien välisiä hyvinvointieroja. Tavoitteiden saavuttaminen on mahdollista, kun tavoitteet määritellään yhteisesti resursseja yhdistäen ja toimintaa yhteistyöllä kehittäen, sekä toimenpiteitä ja kuhmolaisten hyvinvointia systemaattisesti arvioiden. Voimavaroja ja konkreettisia toimenpiteitä on syytä kohdentaa Kuhmossa tunnistettuihin, keskeisiin terveyden, hyvinvoinnin ja arjen turvallisuuden haasteisiin. Pienessä kunnassa, kuten Kuhmo, hyvinvointityön vaikutukset ja vaikuttavuus eivät synny tekemisen määrästä vaan laadusta, jota ohjaa tiedolla johtaminen.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lakisääteisyys

Kuntalain (410/2015) 1 §:n mukaisesti ”Kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestävällä tavalla”. Myös kuntalain 37 §:ssä mukaisesti kuntastrategiassa tulee huomioida kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.

Kunnilla on velvollisuus edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä, nimettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) vastuutaho sekä asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet. Lisäksi on määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet, valmisteltava valtuustolle valtuustokausittain hyvinvointikertomus ja -suunnitelma edellä mainituista asioista yhteistyössä ja julkaistava se julkisessa tietoverkossa. Lisäksi hytestä on raportoitava valtuustolle vuosittain. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021).

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on määritelty kuntaorganisaation eri toimijoiden ja sidosryhmien yhteistyössä toteuttamaksi eri väestöryhmien terveyteen, sosiaaliseen hyvinvointiin, osallisuuteen ja turvallisuuteen sekä elinympäristöön kohdistuvaksi tueksi ja toiminnaksi, joilla pyritään ennaltaehkäisemään ja vähentämään kansalaisten hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Se on monialaista ja poikkihallinnollista toimintaa, joka edellyttää eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä selkeää roolien ja vastuiden tuntemista.



Kuva: Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuuluu kaikille. Eri toimijat tekevät verkostoyhteistyötä, jossa toimijoilla on omat roolinsa ja vastuunsa. Kunnan vastuulla on edistävää ja ehkäisevää hytetu-työ. (Alkuperäiskuva Jonsson & Persson 2007, muokannut Tapani Kauppinen THL ja Riikka Kähkönen Kuhmon kaupunki)

Terveyden ja hyvinvoinnin määritelmät

Maailman terveysjärjestö (WHO) korostaa, että terveyden edistäminen on keskeinen osa jokapäiväistä elämää ja yhteiskunnan hyvinvointia. Ollakseen terve, ihmisen tulee voida hyvin fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla. (WHO 1946) Myöhemmin Ottawan asiakirjassa terveyttä on määritelty arjen voimavarana. Positiivinen hyvinvointi korostaa sosiaalisia ja henkilökohtaisia voimavaroja sekä fyysisiä kykyjä, ja joka on myös yhteisön tila. Hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat myös sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristölliset olosuhteet. (WHO 2023)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tarkoittaa toimintaa, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia ylläpitää ja parantaa hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta sekä työ-, opiskelu ja toimintakykyä (WHO 1998). Toiminta kohdistuu koko väestöön sekä elinoloihin, elinympäristöihin ja palvelujen järjestämiseen. Sen tavoitteena on lisätä väestön hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta sekä kaventaa näihin liittyviä eroja eri väestöryhmien välillä. (THL 2023) Nykyään myös turvallisuuden teemat, etenkin arkiympäristön turvallisuus, yhdistetään luontevaksi osaksi hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden kokonaisuutta.

Suomi on sitoutunut YK:n kestävän kehityksen tavoiteohjelman (Agenda 2030) toimeenpanoon. Ohjelma tähtää kehitykseen, jossa otetaan ympäristö, talous ja ihminen huomioon tasavertaisesti. Kuhmon kaupungin strategia pohjautuu niin ikään Agenda 2030 tavoiteohjelmaan ja sen yhtenä strategisena tavoitteena on Täyttä elämää keskustassa ja kylissä - hyvinvoivat kuhmolaiset.

Mikä on hyvinvointisuunnitelma?

Hyvinvointikertomustyö jakaantuu kahteen osaan:

1. hyvinvointikertomukseen, joka kuvaa hyvinvoinnin nykytilanteen
2. hyvinvointisuunnitelmaan, jossa on kuvattu tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin parantamiseksi.

Lisäksi työhön kuuluu vuotuinen tavoitteita ja toimenpiteitä tarkentava suunnittelu osana toiminta- ja talousarviota. Suunnitelma ja sen toimenpiteet esitetään tässä asiakirjassa osiossa 7 ”Hyvinvointisuunnitelma”. Taulukkomuotoiseen toimenpidesuunnitelmaan kirjataan vuosittaiset tavoitteet ja niiden toteumat. Hyvinvointisuunnitelman toimenpiteiden toteuma raportoidaan vuosittain valtuustolle.

Hyvinvointisuunnitelma on osa kunnan strategista johtamista. Se on työväline, jolla suunnitellaan konkreettisesti kunnan hyvinvoinnin, terveyden ja arjen turvallisuuden (hytetu) edistämistä valtuustokauden ajalle. Kuhmon hyvinvointisuunnitelma sisältää lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman, suunnitelman ikääntyneen väestön tukemiseksi sekä ehkäisevän päihdetyön suunnitelman. Suunnitelma huomioi myös elinkaarimallin mukaisesti aikuisväestön, sekä yleisen hyvinvointiosion ja arjen turvallisuuden osion. Vuosittainen raportointi valtuustolle sisältää seuranta- ja arviointia toteutuneista toimenpiteistä ja päivittyneistä indikaattoritiedoista, sekä tarkentaa tulevan vuoden toimenpidesuunnitelmia. Laaja hyvinvointikertomus on kuvaus valtuustokauden aikana toteutuneista toimenpiteistä ja kuntalaisten terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden kehittymisestä.

Hyvinvointiasiakirjat sisältävät läpileikkaavasti toimenpiteitä ja monialaisia toimia kuntaorganisaation eri palvelualueilta sekä yhdyspintojen yhteistyötä hyvinvointialueelle, kolmannen sektorin toimijoihin ja muihin yhteisöihin.



Kuva: Kuvaus hyvinvointikertomustyön prosessista valtuustokauden aikana, Kuhmon kaupunki

Hyvinvointityön rakenteet

Kuhmon kaupungin hyvinvointityön ylin päättävä toimielin on kaupunginvaltuusto. Kaupungin hallintosäännön mukaan vastuutoimielimenä toimii hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta, joka valitsee valtuustokausittain hyvinvointityötä tekevät hyvinvointijohtoryhmän sekä ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkoston työryhmän. Hyvinvointityötä Kuhmon kaupungissa johtaa sivistystoimenjohtaja.



Kuva: Hyvinvointityö Kuhmon kaupunkiorganisaation rakenteessa

Hyvinvointikoordinaattorin tehtävään kuuluvat hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön koordinointi (ml. hyvinvointikertomus ja -suunnitelma), viestintä ja yhteistyö eri toimijoiden välillä, kansallisten ohjelmien ja suositusten seuranta sekä hyvien käytänteiden tuominen ja kehittäminen osaksi kuhmolaista toimintaa. Hyvinvointikoordinaattorin toimenkuvaan liittyvät tehtävät ovat lakisääteisiä. Hyvinvointityö perustuu tiedolla johtamiseen.

Kunnan on lakisääteisesti järjestettävä ehkäisevä päihdetyö ja luotava siihen tarvittavat rakenteet. Hyvinvointikoordinaattorin toimenkuvaan on määritetty ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilön tehtävät: kehittäminen ja koordinointi sekä eri hallinnonalojen ja toimijoiden yhteistyö ja yhteensovittaminen. Myös tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma on kunnille lakisääteinen tehtävä ja se on sisällytetty vuodesta 2025 alkaen hyvinvointikoordinaattorin tehtävänkuvaa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen neuvottelut ovat Kainuun hyvinvointialueen, kuntien ja muiden hyte-toimijoiden välisiä neuvotteluja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä alueella. Siinä luodaan yhteistä tilannekuvaa sekä päätetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen

tavoitteista ja toimenpiteistä, yhteistyöstä, seurannasta, toimintamalleista ja tiedonkulusta. Lain mukaan neuvottelut on pidettävä vähintään kerran vuodessa.



Kuva: Kuvaus Kuhmon hyvinvointityön verkostosta

VÄESTÖN HYVINVOINNIN KEHITYS VALTUUSTOKAUDELLA 2021–2025

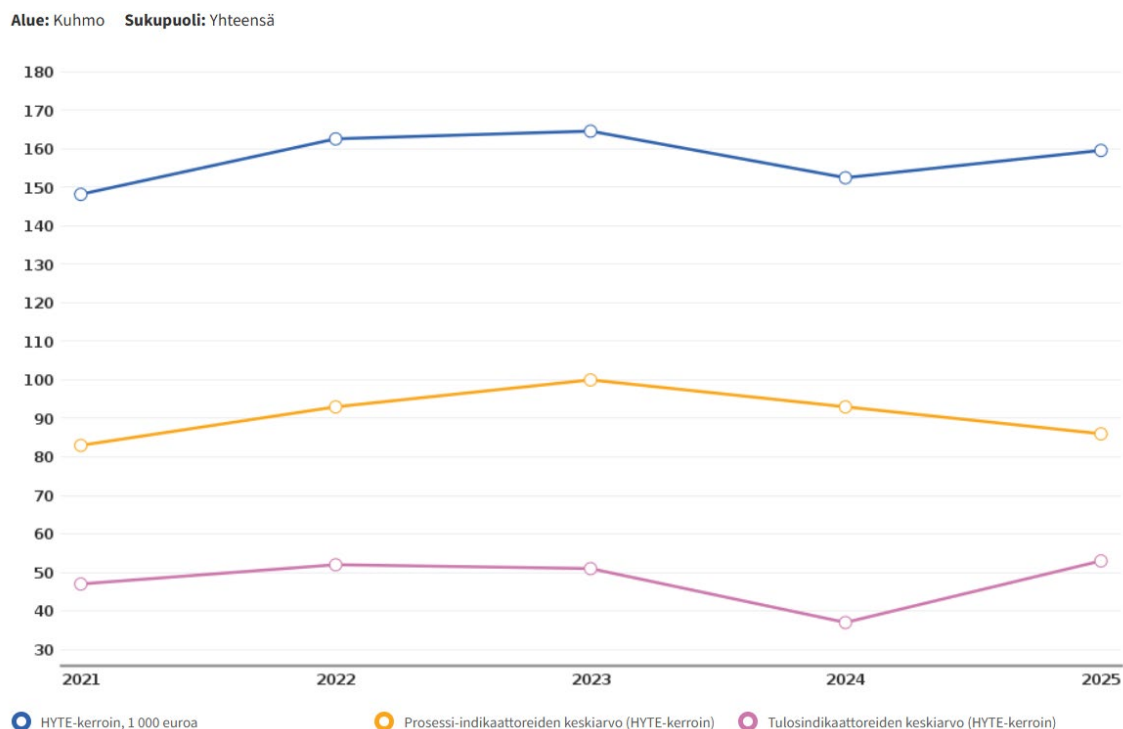
Väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2021–2025 on kuvattu laajasti kaupunginvaltuuston 19.5.2025 § 52 hyväksytyssä Laajassa hyvinvointi-, turvallisuus ja ehkäisevän päihdetyön kertomuksessa. Seuraavassa esitetään tiiviisti koostetta hyväksytystä asiakirjasta ja tuodaan esille indikaattoritietojen päivitettyjä tuloksia.

Indikaattoreiden ja muun tiedon osoittama hyvinvointi tiivistelmä

HYTE-kertoimen kehitys

HYTE-kerroin on kannustin, joka tarkoittaa, että kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Tällä halutaan varmistaa kuntien aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

HYTE-kerroin kehittyi suotuisasti Kuhmossa valtuustokaudella 2021–2025. Euromääräisesti se oli valtuustokauden alussa 148 200 € ja lopussa 159 600 €. Asukasta kohti summa kasvoi 18,40 eurosta 21,30 euroon. Korkeimmillaan kerroin kävi vuonna 2023, jonka jälkeen laskua tapahtui sekä prosessi- että tulosindikaattoreissa, joskin tulosindikaattoreiden lasku oli hieman voimakkaampaa. Vuonna 2025 indikaattoritulos lähti kuitenkin jälleen nousuun, etenkin tulosindikaattorin osalta, joka kohosi seurantajakson korkeimmalle tasolle. Prosessi-indikaattoreilla kuvataan hyvinvointityön rakenteiden kehittymistä organisaatiotasolla ja tulosindikaattoreilla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tuloksellisuutta väestötasolla.



Kuva: HYTE-kertoimen, prosessi-indikaattoreiden ja tulosindikaattoreiden kehitys valtuustokaudella 2021–2025 Kuhmossa, Sotkanet

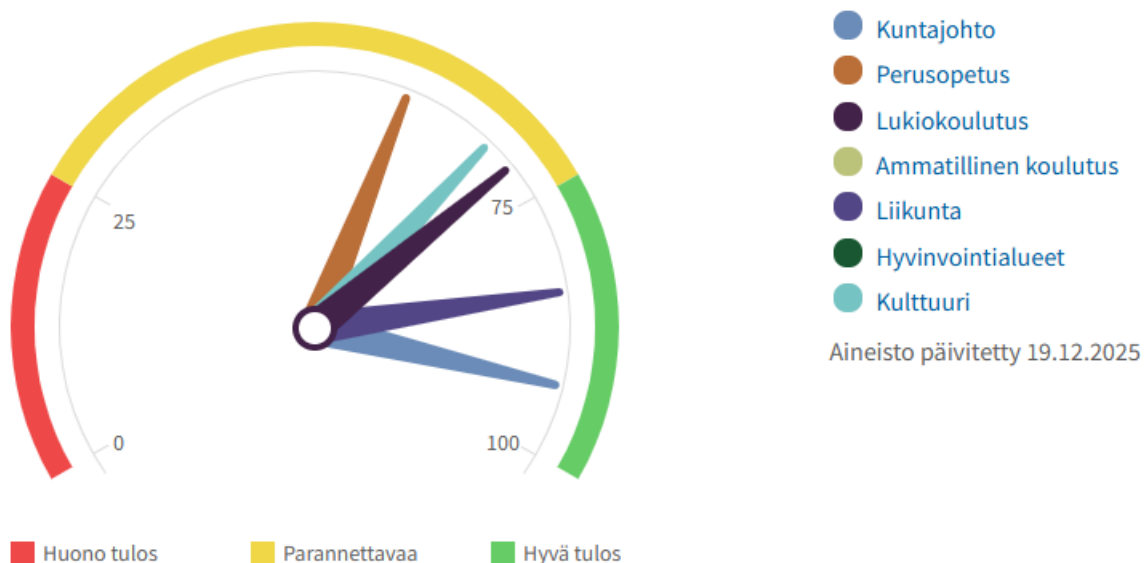
TEA-viisarin tulosten nykytila

TEA-viisari kuvaa hyvinvointityön rakenteita kunnassa. Kaikkien sektoreiden yhteisvertailussa Kuhmon kaupunki pärjää valtakunnalliseen tasoon nähden hieman paremmin: Kuhmo 75 pistettä, koko maa 72 pistettä.

Erityisen hyvin Kuhmon kaupunki pärjää koko maahan verrattuna kuntajohdon, lukiokoulutuksen ja liikunnan hyvinvointirakenteiden osa-alueilla. Perusopetuksen ja kulttuurin osalta jäämme hieman jälkeen valtakunnan yleisestä tasosta.

TEA-viisarin tuloksia käsitellään säännöllisesti johtoryhmissä ja kehittämistoimenpiteisiin liittyvistä suosituksista käydään aktiivista keskustelua.

Kaikki sektorit : Kuhmo 2025



Kuva: TEA-viisarin osoittama hyvinvointityön nykytila Kuhmon kaupunki

Lasten ja nuorten hyvinvointi, vuoden 2025 päivitettyt tiedot

Lähde: Kouluterveyskysely ja Sotkanet

Mielen hyvinvointi

- Ahdistuneisuus yläkoululaisilla lisääntynyt merkittävästi, vuonna 2023 33 % yläkoululaisista koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta (tytöt 42 %). Vuoden 2025 tiedonkeruussa tilanne on kohentunut, 25 % ilmoittaa kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.
- Yksinäisyyden kokemus lisääntynyt

Fyysinen toimintakyky

- Lukiolaisten ylipainon kehitys, koululounaan väliin jättäminen ja vähäinen liikunta-aktiivisuus aiheuttavat huolta
- Perusopetuksen oppilaiden fyysinen toimintakyky kehittyi suotuisasti edellisen valtuustokauden aikana.
Tuoreimmat, vuoden 2025 mittaukset osoittavat, että sekä 5. että 8. luokan oppilaiden fyysinen toimintakyky heikkeni edellisen valtuustokauden mittauksiin verrattuna. Oppilaat, joilla heikko fyysinen toimintakyky 5. lk v. 2024 28 % ja v. 2025 53 %, 8. lk v. 2024 40 % ja v. 2025 49 %.

Arjen turvallisuus

- Koulukiusaaminen ja seksuaaliväkivallan (13 %) kokemukset lisääntyivät valtuustokauden aikana yläkouluikäisillä. Vuoden 2025 tiedonkeruussa koulukiusaamisen kokemukset ovat säilyneet ennallaan, mutta seksuaaliväkivallan kokeneiden osuus on laskenut 8 prosenttiin.
- Rikoksista syyllisiksi epäiltyjen alle 14-vuotiaiden osuus kasvoi

Päihdekäyttäytyminen

- Sähkösavukkeiden ja nuuskan käyttö kasvoi merkittävästi valtuustokauden aikana. Vuoden 2025 tiedonkeruu osoittaa, että tupakkatuotteiden käyttö on vähentynyt, mutta etenkin lukiolaisilla se on yleisempää koko maahan tai Kainuuseen verrattuna.
- Valtuustokauden aikana alkoholin ja huumeiden käyttö yleistyi, mutta lukiolaisten raittius lisääntyi.
- Vuonna 2025 tehdystä kouluterveyskyselystä selviää, että humalahakuinen alkoholin käyttö on edelleen kuhmolaisilla yläkoululaisilla muuta maata ja Kainuuta yleisempää, mutta yhä harvempi on tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa. Nuorten huumeiden käyttö on vähentynyt lähes olemattomiin, mutta niiden yläkoululaisten ja lukiolaisten määrä, jotka eivät käytä lainkaan alkoholia on selkeästi vähentynyt.

Yhteisöllisyyden kokemus

- Yläkoululaisten kokemus koulu- ja luokkayhteisöön kuulumisesta sekä oppimisympäristön ilmapiiristä heikentyi
- Yläkoululaisten harrastuksiin osallistuminen vähentyi, alakoululaisilla lisääntyi. Vuoden 2025 tiedonkeruussa kaikkien ikäryhmien harrastuneisuus on vähentynyt merkittävästi. Vuonna 2023 yläkouluikäiset 91 % ja lukioikäiset 98 %, vuonna 2025 alakouluikäiset 84 %, yläkouluikäiset 68 % ja lukioikäiset 81 %.

Työikäisten ja ikääntyneiden hyvinvointi

Lähde: Sotkanet ja PYLL-indeksi (ennenaikaisesti menetettyjen elinvuosien indeksimittari, joka arvioi väestön terveyden ja kuolleisuuden tilaa)

Mielen hyvinvointi

- Yksinäisyys on yleistä: etenkin 75 vuotta täyttäneillä (16 %, naisilla yleisempää)

Arjen turvallisuus

- Ikääntyneiden kaatumisten ja putoamisten hoitajaksot lisääntyivät, etenkin naisilla

Elintapasairaudet

- Miesten kuolleisuus etenkin iskeemisten sydänsairauksien osalta oli korkealla tasolla
- Naisten osalta keuhkosityöpäkuolleisuus oli kasvussa

Päihdekäyttäytyminen

- Työikäisten päihteiden vuoksi vuodeosastolla hoidossa olleiden määrä vähentyi
- Työikäisillä tupakointi on yleisempää kuin nuuskan käyttö
- Alkoholi- ja huumekuolemat olivat kasvussa miesten osalta

Koko väestön hyvinvointi

Lähde: Sotkanet ja Liikenneturvallisuustilastot

Arjen turvallisuus

- Omaisuusrikosten määrä kasvoi
- Liikenneturvallisuus parantui

Päihdekäyttäytyminen

- Päihteiden vaikutusten alaisena tehtyjen rikosten syyllisten osuus kasvoi lievästi

Taloudellinen hyvinvointi ja sosioekonominen eriarvoisuus

- Nuorten miesten osalta perustoimeentulotukea saaneiden määrä kasvoi tasaisesti
- Nuoret saivat yleisemmin perustoimeentulotukea kuin vanhempi väestö

Hyvinvointisuunnitelman painopisteiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden arviointi valtuustokaudelta 2021–2025

Hyvinvointitavoitteiden yhteenveto

Täyttä elämää Kuhmossa - hyvinvoivat kuhmolaiset



Yhteisöön kuulumisen kokemuksia kaivataan edelleen.

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on edelleen tärkeää.

Terveyskäyttäytymiseen huomiota kaikissa ikäryhmissä.

Kuhmo - turvallinen kaupunki asua ja elää



Lasten ja nuorten tunne-, vuorovaikutus- ja kaveritaitojen kehittäminen on edelleen tarpeellista.

Ilkivalta, häiriö- ja päihdekäyttäytyminen vaativat edelleen huomiota.

Ankkuritoiminta nuorten varhaisen tuen ja puuttumisen mallina tärkeä toimenpide edelleen.

Liikkumisympäristöjen aktiivinen kehittäminen edelleen tarpeellista.

Kuhmolaiset - aktiiviset kansalaiset



Osallisuuden edistämisen haasteena vetäytyneet kuntalaiset ja heidän tavoittamisensa.

Matalan kynnyksen kohtaamismahdollisuuksien tarjoaminen edelleen tarpeellista.

Hyvinvointialueen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma

Kainuun hyvinvointialueen hyvinvointikertomus

[Kainuun hyvinvointialueen laaja hyvinvointikertomus 2023–2025](#)

Keskeiset opit valtuustokaudelta

Tulevassa hyvinvointisuunnitelmassa valtuustokaudelle 2025–2029 tulee huomioida edelleen vaiheessa olevat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpiteet. Voimavaroja ja ennaltaehkäiseviä toimia tulee kohdentaa:

1. Elintapaohjaukseen (terveellinen ravitsemus, riittävä liikunta)
2. Työ ja toimintakyvyn edistämiseen
3. Mielenterveyden edistämiseen ja ehkäisevään päihdetyöhön -->laaja alaisesti huomioiden kaikki väestöryhmät
4. Osallisuuden vahvistumiseen ja yksinäisyyden torjumiseen
5. Lähisuhde ja perheväkivallan ehkäisyyn
6. Arjen turvallisuuden edistämiseen
7. Ennaltaehkäisevän yhdyspintatyön vahvistamiseen hyvinvointialue, kunta ja järjestöt

Kainuun hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelma

Kainuun hyvinvointialueen vv. 2026–2029 terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämisen tavoitteet:

Päätavoite: Aktiivinen ja toimintakykyinen kainuulainen: Tuemme asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta

1. Sujuva ja turvallinen arki Kainuussa
2. Tavoitteellinen yhteistyö: Sovimme kuntien kanssa yhdyspinoilla tehtävästä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistyöstä. Kehitämme kuntien kanssa järjestöyhteistyötä ja uudistamme järjestöjen tukemisen sisältöjä
3. Tehostamme sairauksien ennaltaehkäisyä ja palveluja

Alatavoitteet: Arjen tuki, edistävä ja ehkäisevä työ sekä järjestötoimijoiden tukeminen

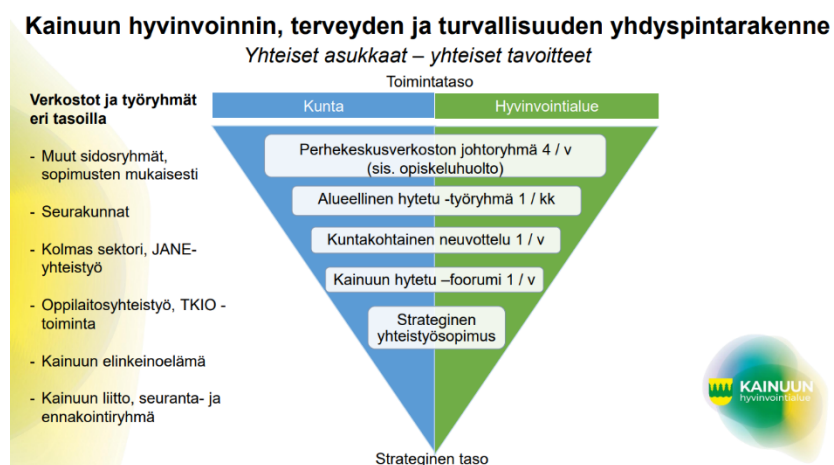
[Linkki Kainuun hyvinvointisuunnitelmaan 2026–2029](#)



Kainuun hyvinvointisuunnitelma 2026 – 2029



Kainuun hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden yhdyspintarakenne



Kuva: Kuvaus Kainuun hyvinvointialueen ja kuntien yhdyspintarakenteesta toiminnan tasolta strategiselle tasolle



Kuhmon kaupungin vastinparit hyvinvointialueelle



Kuva: Vastinparit hyvinvointialueen ja kuntien verkostoissa



Hyvinvointialueen vastinparina Kuhmon kaupungin asiantuntijat vastuualueittain nimettyinä:

- Asuminen ja ympäristö/Kuljetuspalvelut, kuljetussuunnittelija
- Asuminen ja ympäristö/Varautuminen ja turvallisuus, kaupunginjohtaja
- Asuminen ja ympäristö/Asuminen ja elinympäristö, tekninen johtaja
- Työ ja elinkeino/Kotoutuminen, elinkeinopäällikkö
- Työ ja elinkeino/Työllisyys ja työkyky, työllisyysasiantuntija
- Työ ja elinkeino/Toimeentulo, työllisyysasiantuntija
- Terveys ja hyvinvointi/Hyvinvoinnin edistäminen, hyvinvointikoordinaattori
- Terveys ja hyvinvointi/Osallisuus, hallintojohtaja
- Kulttuuri, liikunta ja vapaa-aika/Järjestöyhteistyö, muut sidosryhmät, hallintojohtaja
- Kasvatus ja koulutus/Sivistyspalvelut, sivistystoimenjohtaja
- Kasvatus ja koulutus/Opiskeluhoito, lasten ja nuorten palvelut, yhtenäiskoulun rehtori
- Terveys ja hyvinvointi, asuminen ja ympäristö/Ikäntyminen, hallintojohtaja

Keskeiset opit valtuustokaudelta 2021–2025, Kuhmon kaupunki

Valtuustokauden trendit osoittivat, että suunnitelmallinen ja systemaattinen tiedolla johdetulla hyvinvointityöllä voidaan vaikuttaa sekä hyvinvointirakenteiden että väestön terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden kehitykseen. Yksilön omalla hyvinvointiin ja terveyteen liittyvällä käyttäytymisellä on myös merkitystä väestön yleisen hyvinvointitiedon kehitystrendiin.

Kuhmon laajan hyvinvointikertomuksen ja Kainuun laajan hyvinvointikertomuksen pohjalta hyvinvointijohtoryhmä yhdessä ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkoston työryhmän, nuorisovaltuuston, vanhus- ja vammaisneuvoston sekä kuntalaisten kanssa on päättänyt seuraaviin painopisteisiin, jotka tulee erityisesti huomioida valtuustokaudelle 2025–2029 ajoittuvan hyvinvointisuunnitelman toimenpiteiden tavoitteissa:

- Yksinäisyys - osallisuus, yhteisöllisyys ja erilaisuuden hyväksyminen
 - Vanhus- ja vammaisneuvosto on kirjannut tämän toimenpiteen omaksi kuluvan valtuustokauden tavoitteekseen
- Mielen hyvinvointi
- Palvelujen saavutettavuus

Nuorten kansalaisraadın julkilausuma:

Sincrony-hanke on Bolognan yliopiston koordinoima nuorten (16–34 vuotta) osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia tarkasteleva ja kehittävä hanke, jonka suomalaiset tutkijat toimivat Turun yliopistossa. Kuhmon kaupunki oli ainoa tutkimuksen kohde Suomessa. Hanke järjesti Kuhmossa nuorten kansalaisraadın, joka antoi Kuhmon kaupungille julkilausuman 30.11.2025 kolmepäiväisen työpajan tuloksena.

- Lukiokoulutuksen tulevaisuuden epävarmuus, ammatillisen koulutustarjonnan hajanaisuus sekä nuorten epätietoisuus koulutusmahdollisuuksista
Ratkaisusuositus: parempi viestintä opintomahdollisuuksista sekä toisen asteen koulutuksen kokoaminen yhteisiin tiloihin, joissa on myös harraste- ja yritystoimintaa
- Palveluista viestiminen on puutteellista, ja markkinointi kohdistuu nykyisten ja potentiaalisten asukkaiden sijasta matkailijoihin
Ratkaisusuositus: kaupungin verkkosivujen kehittäminen houkuttelevammiksi, ja palveluista ja harrastemahdollisuuksista tiedottaminen esimerkiksi Kuhmo-sovelluksen ja harrastekalenterin avulla
- Korkeakoulutettujen ja nuorten naisten sekä heille sopivien työpaikkojen vähäinen määrä
Ratkaisusuositus: mallia kunnista, joissa on käytössä taloudellisia kannustimia, kuten vauvaraha ja opintolainan hyvityksiä
- Aloitteiden toteuttamisen perustelut kaupungin toimesta perustuvat rahoituksen puutteeseen
Ratkaisusuositus: kaupungin tulee panostaa hankerahoituksen lisäämiseen sekä etsiä aloitteille muita rahoittajia ja toteuttajia
- Kulttuuritarjonta ei tavoita nuoria ja osallistumisen kynnys on korkea
Ratkaisusuositus: esimerkiksi kulttuurikasvatuksen vahvistaminen sekä nuorisopassin laajentaminen kaikille nuorille

HYVINVOINTI- JA TURVALLISUUSUUNNITELMA VALTUUSTOKAUDELLE 2026–2029

Kuhmon kaupungin strategian painopisteet ja linjaukset

Visio "*Täyttä elämää metsän ja kulttuurin valtakunnassa*"

Missio "*Luomme mahdollisuuksia. Kuhmo on turvallinen ja avoin kotikaupunki toteuttaa unelmia sekä ajatella isosti*"



Kuva: Kuhmon kaupungin strategian missio ja visio



Arvot "*Turvallisuus ja yhdenvertaisuus, Luonto- ja kulttuurikeskeisyys, Uudistuva ja kestävä elinvoima*"

Kuhmon kaupungin strategia ohjaa talousarviota, suunnitelmia, ohjelmia ja hankkeita. Arvot näkyvät johtamisessa ja arjen työssä. Strategiaa arvioidaan valtuustokausittain ja tarvittaessa päivitetään.

Keskushallinto ja palvelualueet toteuttavat toiminnallaan kaikkia strategisia tavoitteita, joista valitaan vuosittaiset painopisteet ohjaamaan yksikkökohtaista käytännön tekemistä. Strategian lisäksi käytännön päivittäistä tekemistä ohjaavat ja strategisia tavoitteita tarkentavat mm. poikkisektoraaliset suunnitelmat, kuten hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma ja kunkin toimialan lainsäädäntö.

Kuhmon kaupungin strategia on hyväksytty kvalt 18.5.2026 § 28.

Kuva: Arvot ohjaavat kaikkea päätöksentekoa ja toimintaa.

Kuhmon kaupungin strategiset tavoitteet nojaavat YK:n kestävän kehityksen Agenda 2030 tavoitteisiin: ratkaisuja tehdään niin, että arki toimii tänään ja mahdollisuudet säilyvät tuleville sukupolville.

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmaa ohjaavat Kuhmon kaupungin strategiset tavoitteet ja niiden hyvinvointiin ja turvallisuuteen kohdennetut painopisteet:



STRATEGISET TAVOITTEET

Täyttä elämää keskustassa ja kylissä – hyvinvoivat ja osalliset kuhmolaiset

- Turvallinen ja avoin arki kaikissa elämäntilanteissa
- Aktiiviset ja osalliset kuntalaiset, vahva yhdistyskenttä
- Monipuoliset liikkumisen sekä harrastus- ja vapaa-ajan mahdollisuudet
- Elämän murroskohdat ja ikä huomioidaan palveluissa
- Toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen
- Monimuotoisen työllistymisen ja yrittämisen mahdollistaminen
- Nuoret juurtuvat Kuhmoon ja haluavat palata

Inhimillinen kehitys ja laadukas koulutus kaikissa elämänvaiheissa

- Kannustava varhaiskasvatus
- Turvallinen ja yhteisöllinen perusopetus
- Laadukas ja vetovoimainen oma lukio
- Ammatillisen koulutuksen mahdollistaminen Kuhmossa
- Elinikäinen oppiminen ja taiteen perusopetus

Monipuolinen, uudistuva ja kannattava elinkeinorakenne

- Olemme Kainuun yrittäjämönteisin kunta
- Osajat haluavat tulla ja jäädä Kuhmoon
- Tulomuutto- ja yrityspalvelut ovat sujuvat ja saavutettavat

Tunnettu ja verkostoitunut Kuhmo

- Vahva ja tunnistettava Kuhmo-brändi
- Luotettava yhteistyökumppani
- Aktiivinen toimija kansainvälisissä kulttuuri- ja osaamisverkostoissa
- Lapset ja nuoret saavat kansainvälisyyskokemuksia
- Toimimme osallisena maaseutu-, metsä- ja luontoverkostoissa

Turvallinen ja kestävästi kehittyvä Kuhmo

- Varaudumme häiriötilanteisiin ja poikkeusoloihin
- Vahvistamme arjen turvallisuutta, kriisinkestävyttä ja riskienhallintaa
- Huolehdimme pitkäjänteisestä talouden tasapainosta
- Huolehdimme keskustan viihtyvyydestä
- Tavoittelemme luonnon kestävyyttä

Kuhmon kaupunki on hyvinvoiva ja vetovoimainen työyhteisö

- Ihmislähtöinen organisaatio ja hyvä palveluasenne
- Valmentava ja työkykyä tukeva johtaminen
- Yhteisöllinen ja muutosjoustava työyhteisö
- Salliva kokeilukulttuuri ja kiittämisen kulttuuri

Kuva: Kuhmon kaupungin strategiset tavoitteet

Hyvinvoinnin edistämisen erillisohjelmat ja -suunnitelmat

Lakisääteiset suunnitelmat

- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet
- Lukion opetussuunnitelman perusteet
- Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet
- Kuhmon kaupungin opiskeluhoitosuunnitelma
- Suunnitelma oppilaiden/opiskelijoiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä

Kuhmon kaupungin ohjelmat ja suunnitelmat

- Kaupungin strategia
- Talousarvio ja taloussuunnitelma
- Kulttuurikasvatussuunnitelma (hyvsivva 9.6.2022 § 75)
- Liikkuva Kuhmo - Liikkumisohjelma (kvalt 13.1.2025 § 7) ja Liikuntapaikkaselvitys (kvalt 13.1.2025 § 8)
- Tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelmat yksikkökohtaisesti
- Työkykyjohtamisen malli
- Työsuojejun toimintaohjelma 2026–2027
- Luottamus, arvostus ja hyvät tavat -ohje Epäasiallisen kohtelun ja häirinnän ehkäisy ja käsittely
- Varautuminen uhka- ja väkivaltatilanteisiin
- Kuhmon kaupungin päihdeohjelma

Alueelliset yhteisohjelmat

- [Kainuun hyvinvointisuunnitelma 2026–2029](#) (Kainuun hyvinvointialue)
- [Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2029](#) (Kainuun hyvinvointialue)
- [Suunnitelma ikääntyvän väestön tukemiseksi 2026–2029](#) (Kainuun hyvinvointialue)
- [Kainuun alueellinen opiskeluhoitosuunnitelma 2026–2029](#) (Kainuun hyvinvointialue)
- [Kainuun Liikkumislupaus 2030](#) (Kainuun Liikunta)
- [Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelma 2025–2029](#) (Kainuun hyvinvointialue)
- [Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma](#) (Kainuun hyvinvointialue)
- [Voimaa vanhuuteen -ohjelma muutostavoitteet](#) (Ikäinstituutti)
- [Kainuun kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelma](#) (Ramboll)
- [Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun liikenneturvallisuussuunnitelma vuosille 2026–2030](#) (Elinvoimakeskuksen julkaisuja 1/2026)
- [Ympäristöterveydenhuollon valvontasuunnitelma vuosille 2025–2028](#) (Sotkamon kunta)
- [Kainuun maakuntaohjelma 2026–2029](#) (Kainuun Liitto)
- [Kainuun kuntien yhteinen kotouttamisohjelma 2022–2025](#)
- [Kainuun kulttuuriohjelma 2022–2025](#) (Kainuun Liitto)

Valtakunnalliset toimenpideohjelmat

- Väkivallaton lapsuus - Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä vuosille 2026–2033 (Sosiaali- ja terveysministeriö)
- Yhteiskunnan turvallisuusstrategia 2025, Valtioneuvoston periaatepäätös (Turvallisuuskomitea)
- Tavoitteet fyysiselle toimintakyvylle tulevaisuudessa, Parlamentaarinen julkilausuma 14.1.2026

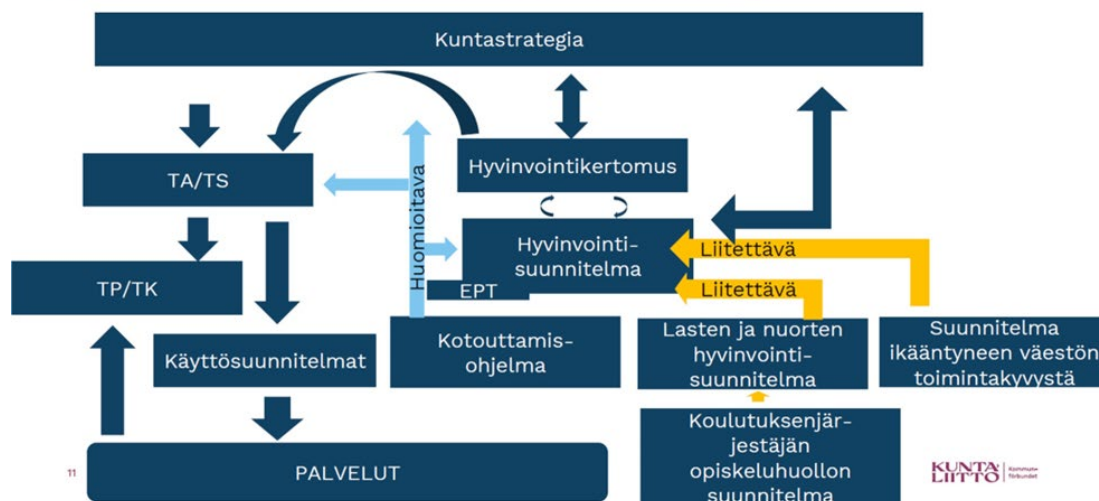


Kuva: Kuhmon kaupunginkirjasto Atalante toimii monipuolisena kuhmolaisten olohuoneena. Sinne toimitetaan luettavaksi myös kaupunginvaltuuston päätöksentekoon pohjautuvat ohjaavat asiakirjat kuten tämä hyvinvointisuunnitelma.

Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma

Hyvinvointisuunnitelmassa toimintaa tarkastellaan elinkaarimallin mukaisesti. Tämä asiakirja sisältää lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman (pohjana Kainuun alueellinen suunnitelma), ikääntyneen väestön toimintakyvyn suunnitelman (pohjana Kainuun alueellinen suunnitelma) sekä ehkäisevän päihdetyön suunnitelman. Lisäksi hyvinvointisuunnittelussa tulee huomioida kotouttamisohjelma, joka on laadittu Kainuun alueellisena suunnitelmana.

Kuntajohtamisen näkökulma lakisääteisiin suunnitelmiin/hyte



Kuva: Kunnan lakisääteiset suunnitelmat ja niiden keskinäinen yhteys, Kuntaliitto

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma on kunnalle sekä lakisääteinen velvoite, että työväline kunnan toiminnan kehittämiseen. Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen lisää kaikkien kuntalaisten hyvinvointia, kun jokainen kuntalainen kohdataan kunnioittavasti, voi käyttää palveluita ja osallistua itselle tärkeisiin asioihin juuri sellaisena kuin on, ilman pelkoa syrjinnästä. Avoin ilmapiiri ja kaikkien yhdenvertaiset mahdollisuudet lisäävät kunnan vetovoimaa. Suunnitelma tullaan laatimaan erillisenä asiakirjana kuluvaan valtuustokauden aikana. Vastuutahoksi suunnitelman toteuttamiseksi on määrätty hyvinvointikoordinaattori.

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen on tehtäväkokonaisuus, jolla pyritään kuhmolaisten yksilölliseen ja Kuhmon yhteisölliseen hyvinvointiin, ja josta vastaavat kaikki Kuhmon kaupungin eri hallinnon toimialat läpileikkaavasti.

Kunnan toiminnot luokitellaan yleisesti seuraavasti:

- Sivistystoimen palvelut ovat keskeisessä roolissa lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Esimerkiksi varhaiskasvatus edistää lasten hyvinvointia, mutta se mahdollistaa myös vanhempien työssäkäynnin tai opiskelun. Oppilaitoksissa koulupäivän sisälle ja sen yhteyteen liittyy paljon hyvinvointia ja itsenäiseen elämään vahvistavia asioita.
- Vapaa-aikapalvelut (sis. kulttuuri, kirjasto, nuorisoyhteisö ja liikunta) ovat laajasti eri ikäluokkien hyödynnettävissä.

- Teknisen toimen merkitys ihmisten arjen toimivuuteen ja sitä kautta hyvinvointiin on myös varsin merkittävä. Toimivat yhdyskuntatekniikan rakenteet ja verkostot ovat terveyden edistämisen ja terveyden suojelun kannalta oleellisessa roolissa. Kaupunki mahdollistaa ja valvoo laadukasta asumista ja rakentamista alueellaan. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta asuin ympäristön toimivuus ja varautuminen erilaisiin ughiin on keskeisenä tekijänä kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden tunteen vahvistamisessa.
- Maaseutupalvelut toimivat tiiviissä yhteydessä kylien hyvinvoinnin ja kyläturvallisuuden edistämiseksi.
- Kuntalaisten kannalta elinvoiman kokonaisuus tukee vahvasti mielekkään työelämän ja työllistymisen tukemisen kokonaisuutta. Vuoden 2025 alussa tulleen lakimuutoksen jälkeen kaupunki on vastannut myös työllisyyspalveluista.
- Kotoutumisen edistäminen kuuluu myös kaupungin tehtäviin. Lisäksi kaupungin rooliin kuuluu vahvistaa kuntalaisten osallistumista, vaikuttamista ja toimintaa osana demokratiaa ja kansalaisyhteiskuntaa.

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden tehtäväkokonaisuus, Kuhmon kaupunki



Kuva: Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden tehtäväkokonaisuus, josta vastataan eri hallinnon aloilla läpileikkaavasti ja jonka keskiössä on yksilöllinen ja yhteisöllinen hyvinvointi, Kuhmon kaupunki

Kuhmon väestö

Valtuustokauden hyvinvointisuunnitelman valmistelussa on huomioitava väestönkehitys niin, että toimenpiteitä kohdistetaan riittävästi eri ikäryhmille tulevaisuuden ennusteet huomioiden.

Vuoden 2024 lopussa Kuhmon väkiluku oli 7483. Ennakkotieto vuoden 2025 lopusta 7306. Väestömuutos oli negatiivinen. Väestöennusteen mukaan kuluvan valtuustokauden aikana, vuoteen 2035 väkiluvun muutos pysyy negatiivisena. Väestöennuste vuodelle 2035 on Kuhmossa 6119 henkilöä. Tämä tarkoittaisi 22,3 % vähennystä Kuhmon asukasluvussa.

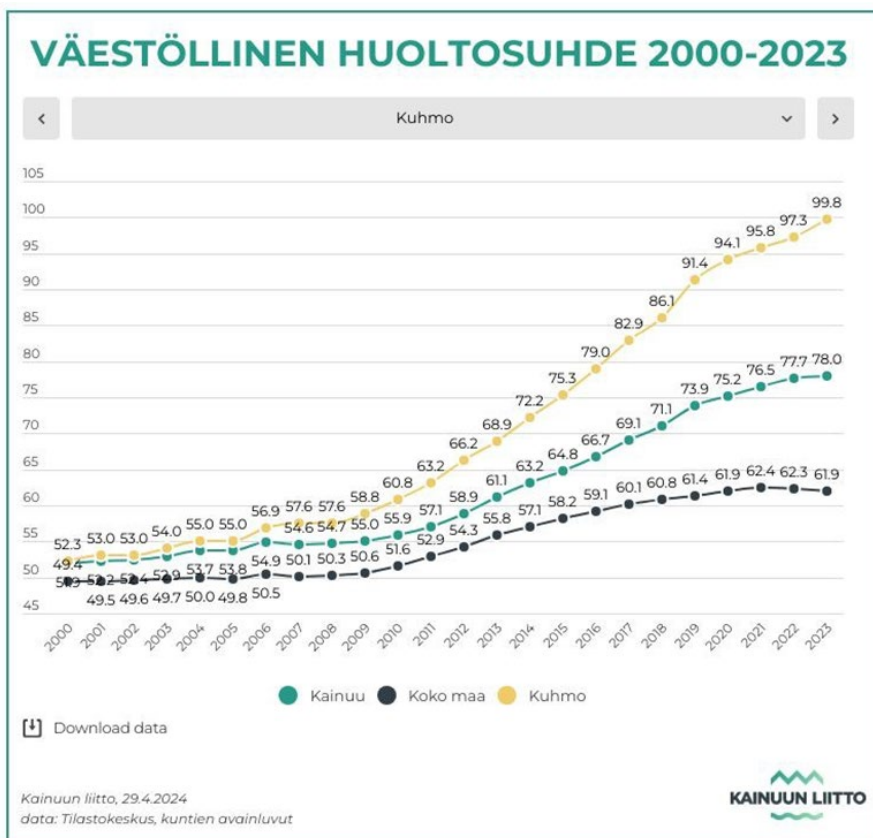
Väestörakenteen muutoksessa 2000-luvulla on nähtävissä yli 65-vuotiaiden määrän lisääntyminen. Vuonna 2024 0–14-vuotiaita oli 9,5 %, 15–64-vuotiaita 49,5 % ja 65-vuotta täyttäneitä 41 % väestöstä.

Vieraskielisiä Kuhmossa oli 31.12.2024 yhteensä 253, mikä on 3,4 % väestöstä.

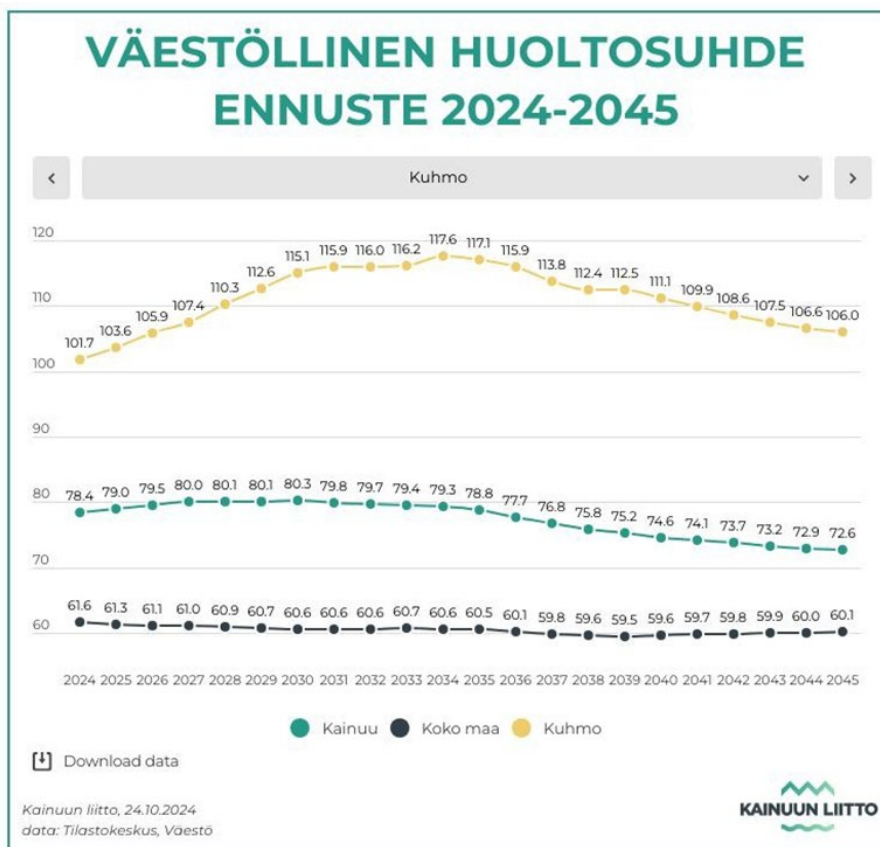


Kuva: Väestö ikäluokittain 2000–2024, Kainuun Liitto/Tilastokeskus

Kuhmossa väestön ikääntymisen seurauksena väestöllinen huoltosuhde, eli kuinka monta ei-työikäistä on työikäisten määrään suhteutettuna, on korkeampi kuin Kainuussa tai koko maassa. Mitä korkeampi huoltosuhde on, sen enemmän se asettaa vaatimuksia ja paineita yhteiskunnalle. Ennusteen mukaan Kuhmon väestöllinen huoltosuhde kasvaa kuluvan valtuustokauden aikana ja käy korkeimmillaan vuonna 2034.



Kuva: Väestöllisen huoltosuhteen kehitys Kuhmossa 2000–2023, Kainuun Liitto/Tilastokeskus



Kuva: Väestöllisen huoltosuhteen ennuste 2024–2045 Kuhmo, Kainuun Liitto/Tilastokeskus

Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen

Tavoitteena on, että kuntalaisilla on iästä, sukupuolesta tai alkuperästä riippumatta mahdollisuus saada hyvinvointia tukevia edellytyksiä elämäänsä. Monien sairauksien taustalta löytyvät samat elintavat ja niihin liittyvät tekijät kuten tupakointi ja päihteiden käyttö, epäterveellinen ravitsemus, vähäinen liikunta, ylipaino ja liiallinen psykologinen kuormitus. Näistä erityisesti ravitsemus, liikunta ja painonhallinta liittyvät kiinteästi yhteen. Vaikka jokainen kuntalainen viime kädessä päättääkin itse omista elintavoistaan, vaikuttaa yhteiskunta merkittävästi yksilön valintoihin.

Tammikuussa 2026 hyväksyttiin parlamentaarinen julkilausuma, jonka tavoitteena on nostaa suomalaisten fyysisen toimintakyvyn keskeisten osa-alueiden tasoa 15 % vuoteen 2040 mennessä. Ensimmäinen väliarviointi tavoitteen toteutumiseksi tehdään vuonna 2030. Tavoitteen tarkoituksena on ”käynnistää kulttuurin muutos. Se edellyttää toimia niin koulutuksessa, työelämässä, sosiaali- ja terveystaloudessa sekä valtionhallinnon ja kuntien strategisessa päätöksenteossa. Kyse on toisaalta myös yksilöiden päivittäisestä arjesta ja siitä, mistä yhteiskunnassa puhutaan. Yhteisellä päämäärällä voidaan ottaa askeleita samaan suuntaan.” Suomi on ensimmäinen maa, joka on asettanut itselleen tällaisen tavoitteen. Julkilausuma korostaa, että fyysinen toimintakyky on nostettava keskiöön kaikilla hallinnonaloilla.

Kunnan vastuulla on huolehtia siitä, että asukkaat elävät ympäristössä, joka tukee terveyttä edistäviä valintoja. Kuhmon kaupunki luo omalla toiminnallaan osallisuuden mahdollisuuksia etenkin kaupunkiyhteisössä ja vaikuttamisen prosesseissa tarjoamalla esimerkiksi tieto-, suunnittelu, päätöksenteko ja toimintaosallisuutta sekä kannustamalla aktiiviseen toimintaan. Kuhmon kaupunki tunnistaa vapaaehtoistoiminnan tehokkaana keinona vaikuttaa aktiivisesti yhteisöihin. Yhdistysten vapaaehtoistoiminta lisää sosiaalista hyvinvointia, yhteenkuuluvuuden ja luottamuksen tunnetta.

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteissa ja toimenpiteissä huomioidaan alueelliset raamit Kainuussa tuotetuista eri ohjelmista:

Kainuun maakuntaohjelman painopisteessä "Hyvinvoiva ja tasa-arvoinen Kainuu" kehittämisen kohteina ovat hyvinvointi ja liikunta, kulttuuri ja luovat alat sekä tasa-arvoinen aluekehittäminen



Sosioekonominen eriarvoisuus on kaventunut

Asukkaiden omaehtoinen terveydestä huolehtiminen ja liikunta ovat lisääntyneet ja ikääntyneiden toimintakyky parantunut

Mielenterveysongelmat ovat vähentyneet ja asukkaiden hyvinvointi vahvistunut

Kuva: Kuhmon vahva kulttuuritoiminta tukee kuntalaisten hyvinvointia.

Kainuun hyvinvointialueen strateginen päätavoite on "Aktiivinen ja toimintakykyinen kainuulainen": Tuemme asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta

Kainuun Liikkumislupauksen visio: "Liikunta on osa arkeamme ja kulttuuriamme sekä maakuntamme tunnettu vetovoimatekijä"

Liikkuva Kuhmo -liikkumisohjelman tavoite: "Hyvinvoiva ja toimintakykyinen kuhmolainen"

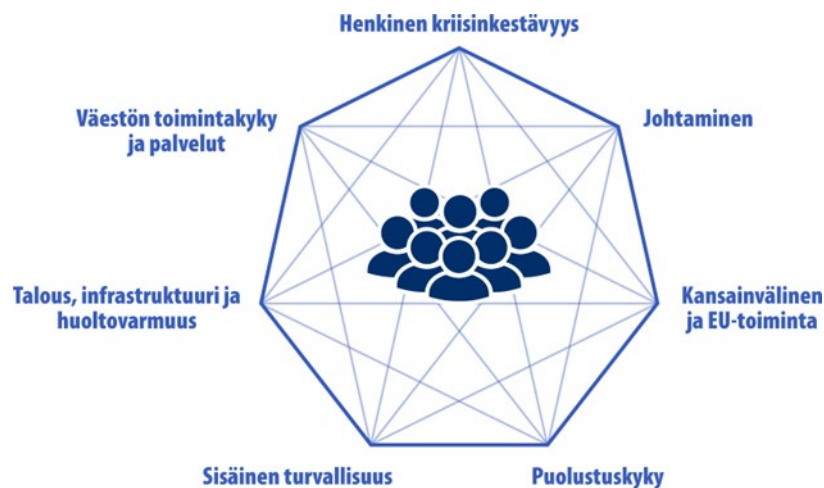
Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman tavoite: "Hyvinvoiva ja yhteisöllinen Kainuu, jossa mielen hyvinvointi on kaikkien saavutettavissa ja sen edistäminen on etusijalla"

- Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat terveelliset elintavat, rutiinit ja rytmit (palautuminen, uni, ravinto, liikkuminen) sekä arjen toimivat ihmissuhteet ja tunteet, riittävä ja aktiivinen vapaa-aika sekä luovuus. Kaupunki tarjoaa mahdollisuuksia mm. vapaa-ajantoimintoihin ja liikkumisen edistämiseen, mutta on yksilön vastuulla huolehtia suojaavien tekijöiden sisällyttäminen omaan tai huollettaviensa arkeen.

Kainuun kulttuuriohjelma visio 1: "Taiteesta ja kulttuurista kainuulaisten hyvinvointia ja pitovoimaa - lisääntynyt ja saavutettava taide- ja kulttuuritarjonta tuovat hyvinvointia sekä tekijöille että Kainuun asukkaille"

Kuhmossa on turvallista asua ja elää

Pyrkimyksenä on, että yhdessä tekemällä luomme Kuhmosta turvallisen elinympäristön kaikissa tilanteissa - turvallinen yhteisö, jossa vallitsee yhteiskuntarauha ja joka ei houkuttele muun muassa häiriökäyttäytymiselle, ilkeimmälle ja väkivallalle.



Kuva: Yhteiskunnan elintärkeitä toiminnot esitetään timantin muodossa. Timantin keskellä on korostettu yksilöiden merkitystä yhteiskunnan turvallisuudelle.

(Yhteiskunnan turvallisuusstrategia, Turvallisuuskomitea)

Kokonaisturvallisuus muodostaa perustan suomalaisen yhteiskunnan kriisinkestävyydelle eli resilienssille. Uudistettu Yhteiskunnan turvallisuusstrategiassa todetaan, että kokonaisturvallisuus on koko yhteiskunnan asia, mutta se korostaa yksilöiden roolia yhteiskunnan turvallisuuden avaintoimijoina. Kansalaisilla on perustuslaillinen oikeus turvallisuuteen, mutta myös velvollisuus toimia kykyjensä mukaisesti turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta vahvistavalla tavalla osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Yksilöiden toimintakyky sekä turvallisuutta vahvistavat tiedot, taidot ja asenne muodostavat kokonaisturvallisuuden perustan. Kuntien tehtävänä kokonaisturvallisuuden toimijana on varautua häiriötilanteisiin ja kriiseihin, osallistua häiriötilanteiden hoitoon, vastata lakisääteisen palvelutuotannon jatkuvuudesta ja häiriönsiedosta, tarjota mahdollisuuksia yksilöiden ja

yhteisön toimintakyvyn edistämiseen sekä osallistua kokonaisturvallisuutta edistävään verkostotyöhön.

Turvallisuuden kokemus on tunne, johon vaikuttavat koetut asiat, ihmissuhteet, elinympäristö ja sen toimintakulttuuri sekä yksilön ominaisuudet. Arjen turvallisuuden kokemuksia voidaan vahvistaa mm. hoivalla ja huolenpidolla, rajojen asettamisella, hyvällä ilmapiirillä, mahdollisuudella osallistumiseen ja asioiden hoitoon, liikkumisympäristöjen kehittämällä, avustajan sallimisella vapaa-ajantilaisuuksissa, viestinnän keinoin ja varautumisella.

Turvallisuuden tunne on myös psykologista turvallisuutta, joissa yksilö kokee tulleen kohdatuksi, hyväksytyksi ja yhdenvertaiseksi omana itsenään, suhteessa elinympäristöönsä.

Vahva resilienssi (psykyinen selviytymiskyky ja joustavuus) auttaa pärjäämään haasteista tai muutoksista huolimatta. Se on olennainen osa mielenterveyttä ja voimavara, joka lisää valmiutta kohdata odottamattomia muutoksia ja uhkia. Resilienssiä voi edistää sekä yksilö- että yhteisötasolla. Vahva osallisuus ja yhteisöllisyys toimivat pääomana ja luonnollisena verkostona sekä vahvistavat kriisinkestävyyttä.

Kainuun maakuntaohjelman painopistealueessa "Turvallinen, saavutettava ja vetomainen Kainuu" strategisena tavoitteena on, että

- Kainuussa yhteiskunnan toimivuus, kansalaisten turvallisuus ja elintärkeiden toimintojen jatkuvuus varmistetaan kaikissa tilanteissa.
- Viranomaisten, hyvinvointialueen, yritysten, järjestöjen ja kansalaisten yhteistyöllä pystytään varautumaan ja vastaamaan sekä normaaliolojen häiriötilanteisiin että poikkeusoloihin.
- Kainuulla on vahva rooli Itä- ja Pohjois-Suomen rajaseudun edunvalvojana.
- Kainuussa väestön osallisuus ja kokonaisturvallisuuteen liittyvä ymmärrys ovat lisääntyneet kaikissa väestö- ja ikäryhmissä.
- Harvaan asutun rajaseudun näkökulma huomioidaan; asuttu raja on turvallisin raja.
- Kokonaisturvallisuus lisää maakunnan elinvoimaa.
- Kainuuseen on rakennettu arktisen sodankäynnin testauskeskus.

Turvallisuustaitojen edistäminen

Kainuun pelastuslaitos tekee tiivistä yhteistyötä Kuhmon kaupungin kanssa, suunnaten turvallisuustaitojen edistämistä eri ikäisille kainuulaisille.

Vuosittain vakiintuneeksi käytänteeksi on muodostunut kampanjoihin pohjautuva toiminta, joiden pohjalta toteutetaan:

- NouHätä! -kampanja yläkoululaisille, joka lisää nuorten valmiuksia ennakoida ja estää vaaratilanteita sekä antaa taitoja toimia onnettomuustilanteissa oikein
- Punainen liitu -kampanja lukiolaisille sekä ammattikoulun opiskelijoille, jolla pyritään vaikuttamaan nuorten liikennekäyttäytymiseen
- Lisäksi kaikille avoin Paloturvallisuusviikko, jossa lisätään tietoa mm. paloturvallisuuteen liittyen. Teemaviikkoon kuuluu myös kaikille avoin Päivä Paloasemalla -tapahtuma, jossa opastetaan mm. alkusammutusta kaiken ikäisille.

Kuhmon kaupunki ja Kainuun pelastuslaitos tapaavat säännöllisesti myös kaupunkiorganisaation turvallisuuden edistämiseen liittyen mm. kiinteistöjen turvallisuustarkastuskäynneillä ja alkusammutuskoulutuksissa.

Kaupungin työyksiköissä toteutetaan turvallisuuskävelyt vuosittain erillisen suunnitelman mukaan. Lisäksi pelastussuunnitelmat päivitetään säännöllisesti.

Kaupungin henkilöstön ensiaputaidot ja -valmiudet pidetään ajan tasalla säännöllisillä koulutuksilla.

Liikenneturvallisuus

Systemaattista

liikenneturvallisuustyötä on tehty Kuhmossa yhdessä ELY-keskuksen (nykyisin Elinvoimakeskus), Liikenneturvan, pelastustoimen, poliisin ja rajavartiolaitoksen kanssa kymmenen vuoden ajan.

Kaupungin

liikenneturvallisuusryhmä johtaa ja edistää paikallista liikenneturvallisuustyötä.

Ryhmän toiminta on vakiintunutta.

Liikenneturvallisuusryhmä on

laaja-alainen, moniammatillinen verkosto ja sen toimintaa sekä sisältöjä kehitetään jatkuvasti.

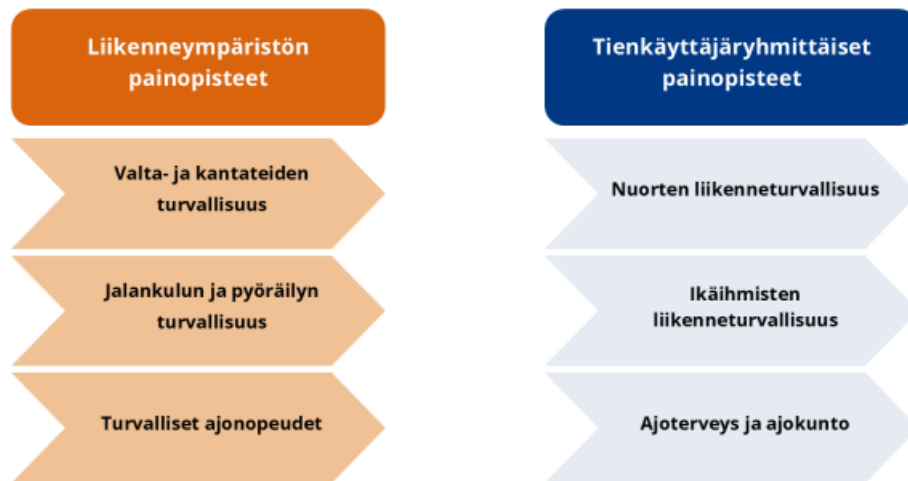
Liikenneturvallisuusryhmä muodostaa toiminnan perustan, minkä lisäksi eri hallinnonaloilla tehtävä jokapäiväinen liikenneturvallisuustyö on merkittävässä roolissa.



Tilastokeskuksen vuoden 2025 ennakkotiedon mukaan vuosien 2021–2025 aikana Kuhmossa tieliikenteessä kuoli kolme ja loukkaantui 14, joista vakavasti kaksi. (Kainuun ja Koillismaan liikenneturvallisuustoimijatyön vuosikertomus 2025) Liikenneonnettomuuksista aiheutuu inhimillisen kärsimyksen ohella yhteiskunnalle huomattavia taloudellisia kustannuksia. Kustannuksista merkittävä osa kohdistuu hyvinvointialueelle ja kuntasektorille. Kuhmon kaupungin alueella tapahtuvista tieliikenteen onnettomuuksista aiheutuu yhteiskunnalle vuosittain noin 1,2 miljoonan euron kustannukset. (Katsaus tieliikenteen turvallisuuteen Kuhmon kaupungissa 4/2026, Ramboll)

Kuntien liikenneturvallisuusryhmien kyselyn perusteella keskeisimmiksi liikennekäyttäytymisen ongelmiksi nousivat ylinopeus ja ajonopeudet sekä nuorten liikennekäyttäytyminen. Ylinopeuden kerrottiin olevan ongelma etenkin kuntien taajamissa, ja suurten ajonopeuksien ohella esiin nousivat vaarallinen ajotapa ja kaahailu. Nuorten liikennekäyttäytymisessä korostuivat nuorten mopo- ja autokuskien liikennekäyttäytyminen. Mopoilla ja autoilla hurjastellaan ja ajetaan paikoissa, joissa ajaminen ei välttämättä ole sallittua. Nuorten autokuskien osalta esiin nostettiin erityisesti poikkeusluvalla ajokortin saaneet ja ylipäänsä tuoreet kortin omistajat, jotka suhtautuvat välinpitämättömästi liikennesääntöihin ja

liikenneturvallisuuteen. Mopokuskien liikennekäyttäytymisessä korostuivat virittäminen ja siitä johtuva tieliikennekelpoisuuden puute. Samalla esiin nostettiin vanhempien rooli: jos vanhemmat suhtautuvat välinpitämättömästi esimerkiksi virittämiseen, ulkopuolelta nuoriin vaikuttaminen voidaan nähdä haastavana.



Kuva: Liikenneturvallisuuden painopisteet Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa

Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun liikenneturvallisuussuunnitelmassa vuosille 2026–2030 on määritelty toimenpiteet koskien liikenneympäristöä, jalankulun ja pyöräliikenteen turvallisuutta taajamissa, turvallisia ajonopeuksia sekä tienkäyttäjärühmittäisiä toimenpiteitä ikäryhmittäin. Vastuutahoiksi eri toimenpiteille on määritelty Elinvoimakeskus, Väylävirasto ja kunnat. Kaupungin liikenneturvallisuusryhmä koordinoi kunnan vastuulla olevia vuosittaisia toimenpiteitä. Liikenneturvallisuustyö on pitkäjänteistä ja vaikutukset näkyvät pidemmän ajan kuluessa sekä useiden eri toimenpiteiden yhteisvaikutuksena.

Yhdyskuntasuunnittelulla voidaan edistää liikenneturvallisuutta ja liikkumisolosuhteita. Liikennekasvatuksella pyritään niin ikään vaikuttamaan positiivisesti liikenneturvallisuuteen ja liikkumisen asenteisiin kaikissa ikäryhmissä. Liikkumisen lisäämisen kannustamiseen vaaditaan toimenpiteitä eri toimialoilla sekä aktiivista yhteistyötä.

Kaupungin ja poliisin yhteispalavereissa pyritään ratkomaan mm. liikenneturvallisuuteen, häiriökäyttäytymiseen ja ilkeiltä liittyviä kysymyksiä.

Kainuun kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelman liikenneturvallisuuden tavoitetila vuoteen 2030 mennessä:

- Loukkaantumisia Kainuun kuuden kunnan alueella (Hyrnsalmi, Paltamo, Puolanka, Ristijärvi ja Suomussalmi ja Kuhmo) enintään 13 loukkaantumista liikenteessä ja ei ainuttakaan liikennekuolemaa vuodessa.
- Kävelyn ja pyöräilyn päivittäisten matkojen lisääntyminen 30 %:lla alle 5 kilometrin matkoilla.

Kuhmossa autottomien asiointi kaupungilla pohjautuu vapaaehtoisin kimpapakyyteihin tai esimerkiksi kauppaostosten toimittamiseen yrittäjän toimesta kylälle. Taksi on myös vaihtoehto liikkumiselle.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma

Kunnan rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisessä on ennaltaehkäisytoimissa sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisessa.

Kuhmoon syntyi vuonna 2025 32 lasta. Syntyvyys 1–12/2026 Kuhmossa on 28 lasta. Ennusteen mukaan kuluva valtuustokauden aikana, vuoteen 2030 mennessä, Kuhmossa alle 15-vuotiaiden osuus vähenee 1,6 %.

Väestöennusteen mukaan alle kouluikäisten lasten määrässä tulisi tapahtumaan hienoista laskua kuluva valtuustokauden aikana, kun vastaavasti vanhimpien nuorten osuuden ennustetaan jopa kasvavan. Suurin muutos tulee tapahtumaan 7–18-vuotiaiden määrässä, joka vähenee.

VÄESTÖ- ENNUSTE	0-6 v.	7-18 v.	19-29 v.
2025	249	699	412
2026	249	649	418
2027	245	621	416
2028	246	569	431
2029	238	546	428
2030	234	524	423

Taulukko: Väestöennuste nuoret Kuhmo, Kainuun Liitto/Tilastokeskus

Kuhmon kaupunki on osallistunut Kainuun hyvinvointialueen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman päivitystyöhön vuoden 2026 alussa. Suunnitelmassa tulee esille myös kuntatason toimenpiteitä, joita on kirjattu tämän asiakirjan toimenpidetaulukkoon. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2029 toimenpiteet:

1. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointi ja terveys

Tavoitteet: Lasten, nuorten ja lapsiperheiden terveystottumukset paranevat, Mielenterveyden ongelmat vähenevät

2. Vanhemmuus ja erilaiset perheet

Tavoite: Vanhemmuuden varhainen tukeminen

3. Ennaltaehkäisevät palvelut ja toiminnot

Tavoite: Ennaltaehkäisevät palvelut ja arjen tuen toiminnot lisääntyvät, Toimielinten päätöksenteossa otetaan käyttöön lapsivaikutusten ennakoarvointi ja lasten oikeudet tunnetaan

Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman tavoitteena on lasten ja nuorten tasapainoisen ruokasuhteen vahvistaminen. Toimenpide-esitykset on kirjattu kokonaisuudessaan ko. suunnitelman toimenpidetaulukkoon.

Nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa mielenterveyteen kohdistuva paine on suuri. Tärkeitä tekijöitä mielen hyvinvoinnin tueksi ovat taloudellinen hyvinvointi, sosiaalinen tuki, empatia,

yhteisöllisyys ja hoiva. Lasten ja nuorten mielenterveystaitoja vahvistetaan kunnan roolissa muun muassa



sivistystoimen tunne- ja kaveritaitojen kasvatustyöllä,

osallisuutta vahvistamalla,

yhteisöllisyyttä hyödyntämällä,

luontoyhteyttä edistämällä luontokasvatuksen ja luonto-olosuhteiden kehittämisen keinoin,

kulttuurihyvinvoinnin keinoin mm.

kulttuurikasvatussuunnitelmaa hyödyntäen,

vapaa-ajan toimintaa hyödyntäen,

mielenterveystaitoja tukemalla.

Kuva: Luonnonmukainen ja liikunnallistava Kuusenkuiskeen piha on olosuhde, joka osaltaan vahvistaa mielenterveyttä.

Säännöllisen liikunnan, motoristen taitojen harjoittelu ja hyvän fyysisen kunnon on todettu olevan yhteydessä vahvempaan mielenterveyteen. Mielen hyvinvoinnin tukena toimivat myös kuhmolainen vahva taiteen perusopetuksen sekä vapaa-ajan kulttuurin tarjonta. Kuhmossa varhaiskasvatus ja perusopetus tavoittavat lähes koko ikäluokan, jolloin arkipäivien olosuhteilla on merkittävä tehtävä lasten ja nuorten kasvussa ja kehityksessä.

Osallisuustyöllä Kuhmon kaupunki luo mahdollisuuksia, joissa nuorten ääntä kuullaan ja arvostetaan. Kuhmossa toimii vaikuttamistoimieliminä Lasten parlamentti ja Nuorisovaltuusto. Vakiintuneeksi käytänteeksi on syntynyt yläkoululaisten Vaikuta! -päivä, joka järjestetään joka toinen vuosi.

Nuorisovaltuusto nosti hyvinvointisuunnitelman kuulemisten yhteydessä esille, että nuorilla on tarve saada oikeaa ja laaja-alaista tietoa kasvun varhaisesta vaiheesta alkaen, läpi nuoruuden mm. erilaisuudesta ja moninaisuudesta sekä mielenterveystaidoista. He toivoivat aikuisilta kannustusta koulumatka- ja välituntiliikuntaan sekä turvallista läsnäoloa niihin tiloihin, joissa he viettävät vapaa-aikaansa.

Varhainen puuttuminen ja rajojen asettaminen kuuluvat kehittyvän lapsen ja nuoren turvallisuuden edistämiseen, hoivaan ja huolenpitoon mm. koulukiusaamisen ja ehkäisevän päihdetyön osa-alueilla. Kuhmon Ankkuritiimi toimii vanhemmuuden tukena, kun huoli herää. Ankkuritoiminta kohdistuu varhaisessa vaiheessa nuorten hyvinvoinnin edistämiseen, ja rikosten ennaltaehkäisemiseen sekä avun ja tuen piiriin ohjaukseen. Ankkuritoimintaa toteutetaan moniammatillisissa tiimissä, johon kuuluvat asiantuntijat poliisista, sosiaalitoimesta ja nuorisotoimesta.

Jokaisen aikuisen tehtävänä on huolehtia, että lapsi saa elää ilman väkivaltaa eri kasvu- ja toimintaympäristöissä. Yhteiskunnan mahdollisuutena lähisuhde- tai lasten ja nuorten keskinäiseen väkivaltaan on puuttua silloin, kun huoli herää, sekä ohjata avun ja tuen piiriin kaikki asian osalliset. Lapsiin ja nuoriin kohdistuvat seksuaaliväkivalta rikkoo vakavasti lapsen itsemääräämisoikeutta ja voi traumatisoida lasta. Toimiva seksuaali-, tunne- ja turvataitokasvatus ovat tärkeitä keinoja seksuaaliväkivallan torjunnassa, sisältäen seurusteluväkivaltaan sekä digitaaliseen häirintään liittyvien ilmiöiden näkökulmat.

Seksuaalikasvatuksen tarjoaminen on jokaisen lapsen ja nuoren lähellä olevan aikuisen, niin huoltajan kuin ammattilaisten, tehtävä. Väkivallan uhrien avun ja tuen osalta yhdyspintatyön toimivuus Kainuun hyvinvointialueen kanssa on merkittävässä roolissa.

Lasten ja nuorten kanssa työskentelevien, niin kuin heidän läheistensäkin tehtäviin kuuluu turvallisuustaidoissa tukeminen ja niihin kasvattaminen. Erityisesti lapset ja nuoret tarvitsevat oppia valmiuksiin ennakoida ja estää vaaratilanteita, kehittyä turvallisesti liikennekäyttäytyjäksi sekä toimimaan onnettomuustilanteissa oikein, sekä noudattamaan lakeja ja määräyksiä. Oulun poliisilaitos ja Kainuun pelastuslaitos tekevät kaupungin kasvatuksen ammattilaisten kanssa turvallisuuden edistämistyössä tiivistä yhteistyötä.

Kouluterveyskyselyn ja Move! -mittausten tulokset toimivat vahvana tietopohjana kuhmolaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja turvallisuuden tiedonkeruussa. Tiedolla johtamisen näkökulmista on tärkeää, että näihin tiedonkeruun menetelmiin osallistutaan ikäryhmissä kattavasti. Lasten ja nuorten parissa toimivien kokemustieto on merkittävässä roolissa tilannekuvia luotaessa. Nuorten ohjaus- ja palveluverkosto on Kuhmossa yhdistetty ehkäisevän päihdetyön ryhmän kanssa.



Kuva: Muun muassa Peurahiihto on tapahtuma, joka toimii yhteisöllisyyden, mielen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä luontoyhteyden kokemusten mahdollistajana eri ikäryhmille

Työikäisten hyvinvointisuunnitelma

Kunnan rooli työikäisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisessä on ennaltaehkäisytoimissa sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisessa. Hyvinvoinnin edistämistä tukee elinvoimainen toimintaympäristö.

Ennusteen mukaan Kuhmossa työikäisten määrä vähenee kuluvaan valtuustokauden aikana, vuoteen 2030 mennessä 3,6 %. Kainuun Liiton tilannekuvassa 3/2026 todetaan, että Kainuussa työvoiman saatavuus ei uusiudu omasta väestöpohjasta. Kuhmon tilanne noudattelee ennusteiden mukaan Kainuun trendiä.

Kuhmon kaupunki kannustaa kuntalaisia huolehtimaan itsestään, mukaan lukien mielen hyvinvointi, tarjoamalla liikumista edistäviä olosuhteita, kulttuurihyvinvoinnin palveluja sekä sosiaalisen kohtaamisen ja elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia. Työttömien työ- ja toimintakyvyn säilymistä ja kehittymistä edistetään, sekä kuhmolaisten yritysten tarvitseman työvoiman saatavuutta ja elinvoimaa tuetaan. Työnantajilla on velvollisuuksia sekä mahdollisuuksia työterveyden ja työkyvyn ylläpitämiseksi.

KAIKKIIEN TOIMIALOJEN (TOL A-X) LIIKEVAIHTO M€ JA HENKILÖSTÖMÄÄRÄ SEKÄ %-MUUTOKSET KAINUUN KUNTIEN ALUEELLA 2024				
	Liikevaihto 2024	Henkilöstömäärä 2024	Liikevaihdon muutos % 2024	Henkilöstömäärän muutos % 2024
Hyrynsalmi	411	420	-21,6	-7,3
Kajaani	1852,9	13704	2,2	-0,1
Kuhmo	403,8	2231	4,6	-3,5
Paltamo	60,8	672	-14,4	-0,8
Puolanka	72,4	391	9,1	-1,4
Ristijärvi	27,0	259	10,7	-0,2
Sotkamo	1285,5	3848	2,2	-0,1
Suomussalmi	186,0	1728	-16,4	-6,4

Kainuun liitto, päivitetty 17.12.2025
data: Tilastokeskuksen asiakaskohtainen suhdannepalvelu

KAIKKIIEN TOIMIALOJEN (TOL A-X) LIIKEVAIHDON JA HENKILÖSTÖMÄÄRÄN %-MUUTOKSET KAINUUN KUNTIEN ALUEELLA KVARTAALITTAIN Q1-Q3/2025						
	Liikevaihdon muutos (%) kvartaaleittain			Henkilöstömäärän muutos (%) kvartaaleittain		
	2025Q1	2025Q2	2025Q3	2025Q1	2025Q2	2025Q3
Hyrynsalmi	-12,8	-12,9	-	-1,1	2,2	3,6
Kajaani	1,3	1,8	-	-1,0	-0,6	-0,8
Kuhmo	14,5	5,2	-	-3,3	-1,4	-3,1
Paltamo	-13,4	-13,2	-	-2,2	-0,2	-0,8
Puolanka	9,6	10,0	-	-3,1	-1,0	-3,0
Ristijärvi	0,6	-0,8	-	-2,7	-3,2	-7,0
Sotkamo	-7,0	-1,4	-	-3,8	-2,4	-2,8
Suomussalmi	-14,4	-10,1	-	-8,2	-4,9	-3,5

Kainuun liitto, päivitetty 17.12.2025. Q3/2025 tieto vielä puuttuu liikevaihdon osalta
data: Tilastokeskuksen asiakaskohtainen suhdannepalvelu

Taulukot: Kainuun Liiton tilannekuvan raportoinnissa 3/ 2026 tuodaan esille, että Kuhmossa kaikkien toimialojen liikevaihto on kasvanut vuosina 2024 ja 2025, mutta henkilöstömäärä on vähentynyt molempina vuosina. Kainuun Liitto

Kainuun Liiton tilannekuvan raportoinnissa 3/2026 todetaan, että Kainuun väestömäärä tai -ennusteet eivät määritä alueen mahdollisuuksia kasvaa, mutta tuovat omat haasteensa. Kainuun elinvoimaisuus on vahvistunut ja isoja investointeja on edelleen tulossa alueelle. Näkymät ovat siis aluetalouden näkökulmasta positiiviset. Kuitenkin samalla huolta aiheuttaa Kehys-Kainuun ja raja-alueiden osalta polarisoituminen, jonka elinvoimaisuuden vahvistaminen tarvitsee tukea.

Kuhmon kaupunki ja yrittäjät pyrkivät tekemään Kuhmosta entistä yrittäjäystävällisemmän solmimalla yhteisen elinvoimalupauksen. Lupauksen tavoitteena on vahvistaa Kuhmon vetovoimaa yritysten näkökulmasta ja tehdä kunnasta paikka, jossa on hyvä yrittää ja perustaa yrityksiä. Elinvoimalupaus korostaa kaupungin ja paikallisten yrittäjien välistä tiivistä yhteistyötä, sekä yhteistä tahtotilaa kehittää Kuhmosta entistä parempi paikka yrittää ja elää.

Kuhmon Työvire ry:lle on myönnetty ESR+-rahoitteinen hanke Kuhmon TOIVO: toivoa, toimintaa ja terveyttä ajalle 1.4.2026–31.12.2028. Hankkeen päätavoitteena on vahvistaa työelämän ulkopuolella olevien kuhmolaisten osallisuutta, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä kohti työllistymistä monialaisen yhteistyön keinoin. Kohderyhmänä ovat erityisesti pitkäaikaistyöttömät ja muut heikossa työmarkkina-asemassa olevat aikuiset.

Työvire Ry:n Toivo -hankkeen hankehakemuksessa kuvataan:

- taideterapiaa, musiikkiterapiaa ja luovaa kirjoittamista
- ryhmätoimintaa, jossa harjoitellaan vuorovaikutusta, arjen taitoja ja yhteisöllisyyttä
- toimintaa, joka vahvistaa elämänhallintaa ja sosiaalista osallisuutta (esim. ryhmäkokoukset, yhteiset työpajat, luovat menetelmät)
- viikoittaisia ryhmätoimintoja
- osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistavia ryhmiä
- reflektioivia keskusteluryhmiä
- identiteettiä ja elämäntarinaa työstävää vertaistuellista toimintaa

Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman tavoitteena on työikäisten kansansairauksien ja ylipainon ehkäisy. Suunnitelmaan on kirjattu toimenpidesuunnitelma valtuustokauden ajalle.

Lakisääteinen vapaan sivistystyön kansalaisopisto-opetus tarjoaa opiskelumahdollisuuksia eri ikä- ja väestöryhmille. Sen tavoitteena on herättää kuntalaisten, mukaan luettuna maahanmuuttajien, kiinnostus omaehtoiseen opiskeluun. Kuhmossa omaehtoista tavoitteellista opiskelua aikuisiällä on mahdollista suorittaa taiteen perusopetukseen perustuen musiikkiopistossa. Taitotehdas tarjoaa joustavaa toisen asteen ammatillista opetusta Kuhmossa yhteistyössä elinkeinoelämän kanssa.

PYLL-indeksi (ennenaikaisesti menetettyjen elinvuosien indeksimittari, joka arvioi väestön terveyden ja kuolleisuuden tilaa) toimii työikäisten kuntakohtaisena elintapoihin liittyvänä tiedonkeruumenetelmänä parhaiten, koska yleisellä tasolla valtakunnallisia indikaattoritietoja tähän ikäryhmään liittyen on niukasti saatavilla.

Työuran loppupään huomioiminen työkykyjohtamisessa on tärkeää ns. ikäjohtamisen ja osaamisen kehittämisen keinoin sekä mahdollisin työnteon joustoin. Tiivis yhteistyö työnantajan ja työterveyshuollon kanssa on avainasemassa ikääntyvän työntekijän tukemiseksi. Työnantajan positiivinen asenne ja tuki työntekijöiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä luo pohjaa hyvinvoivaan vanhuuteen.

Täyttä elämää – Kuhmon työkykyjohtamisen malli on Kuhmon kaupungin yhteinen toimintamalli, jonka tavoitteena on edistää työhyvinvointia ja tukea työkykyä kaikissa työuran vaiheissa. Malli auttaa pitämään suunnan selkeänä ja toimimaan ajoissa, yhdessä ja oikein – niin että jokaisella on mahdollisuus onnistua työssään ja voida hyvin. Malli auttaa tunnistamaan haasteita ajoissa ja ohjaa siihen, miten toimitaan eri tilanteissa: ennakoivasti, rakentavasti ja yhdessä.

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma toimintakyvyn tukemiseksi

Kunnan rooli ikäihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämässä on ennaltaehkäisyyn toimissa sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisessa.

Ennusteen mukaan Kuhmossa 65 vuotta täyttäneiden määrä kasvaa kuluvan valtuustokauden aikana, vuoteen 2030 mennessä 5,3 %. Ikääntyvän väestön kasvu on sekä voimavara että haaste. Ikääntyminen on megatrendi, jolla on vaikutuksia niin yksilötasolla kuin yhteiskunnan tasollakin. Iän myötä säännöllisen tuen tarve kasvaa, etenkin 75 ikävuoden jälkeen.

Kuhmon kaupunki huomioi ikääntyvien panoksen yhteisöissään. Ikääntyneiden taidot ja osaaminen ovat yhteisöissä voimavara. Tavoitteena on luoda mahdollisuuksia, joilla tuetaan toimintakykyistä ikääntymistä. Fyysisen aktiivisuuden, arkiaktiivisuus ja vapaa-ajan kuntoilu, on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin ikääntyessä.

Kainuun hyvinvointialueen suunnitelmassa ikääntyneen väestön tukemiseksi vuosille 2026–2029 tavoitteet on kirjattu seuraavasti:

- Toimintakyvyn ylläpitäminen ja kotona asumisen tukeminen
- Iäkkäiden asiakas- ja palveluohjaus
- Iäkkäiden omaishoito
- Iäkkäiden perhehoito
- Kotona asumista tukevat palvelut ja kotihoito
- Iäkkäiden asumispalvelut
- Ikääntyvä henkilöstö

Elintavat

Kaupungin maksuton liikuntaneuvonta ja soveltavan liikunnan ryhmätoiminnot pyrkivät tavoittamaan toimintakyvyn edistämisestä ja liikkumisen lisäämisestä eniten hyötyviä elinkaaren kaikissa vaiheissa. Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuuden edistämiseksi tarvitaan aiempaa vahvempaa yhteistyötä sote-henkilöstön ja terveydenhuollon kanssa. Soveltavan liikunnan edistämiseksi tullaan laatimaan kuntakohtainen suunnitelma. Liikuntapalvelut ja kansalaisopisto yhdessä liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa tuottaa palvelutarjontaa etenkin hyväkuntoisille ikääntyville ja ikääntyneille. Kaupungin liikuntapaikat tarjoavat monipuolisesti liikkumisolosuhteita kuntalaisille. Liikkumisen olosuhteita kehitetään jatkuvasti ikääntyneiden tarpeet huomioiden. Taajaman liikkumisympäristössä, etenkin katusaneerauksissa ja kaavamuutoksissa, huomioidaan liikkumisedellytysten kehittäminen, esteettömyyden edistäminen, turvallisuusnäkökulmat ja alueen viihtyisyys. Liikuntapaikkaselvityksen ja Liikkumishjelman toimenpiteitä jalkautetaan arkiliikkumisen lisäämiseksi. Hyvinvointisuunnitelman kuntalaiskuulemisissa nostettiin esille, että liikkumismahdollisuuksista viestimiseen monikanavaisesti tulee kiinnittää aiempaa enemmän huomiota kuntalaisten tavoittamiseksi ja aktivoimiseksi.



Kuva: Ikääntyneiden liikuntaneuvonta ja soveltavan liikunnan ryhmät tukevat toimintakykyä

Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman tavoitteena on ikäihmisten vajaaravitsemuksen ehkäisy ja siinä tärkeänä toimijana on tunnistettu hyvinvointialueen merkitys. Ikääntyneiden ravitsemuksen tukeminen luotettavaa tietoa tarjoamalla ja hyvinvointia edistävällä ohjauksella, sekä ruokapalveluita kehittämällä on kirjattu suunnitelman toimenpidetaulukkaan kuntien tehtäväksi kuluvan valtuustokauden ajalle.

Mielen hyvinvointi, osallisuus ja elinikäinen oppiminen

Kulttuuritarjonnan tuomat hyvinvointivaikutukset tunnistetaan aiempaa vahvemmin terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Matalan kynnyksen kulttuuritarjonta on tärkeä osa hyvinvointityötä. Kulttuuritapahtumat ovat suosittuja osallisuuden ja mielen hyvinvoinnin lisääjiä iäkkäiden keskuudessa.

Taiteen perusopinnot musiikkiopistossa, niin musiikin kuin tanssinkin osalta, ovat mahdollisia myös ikääntyneille. Toimintakyvyltään heikentyneiden sekä yksinäisten osallistumisen lisäämiseen tarvitaan kehittämistoimenpiteitä. Elinikäisen oppimisen mahdollisuuksien tarjoajana ja tukena toimii laaja Kansalaisopiston kurssitarjonta.

Maltillisella hinnoittelulla, eläkeläiseduilla, senioripassilla ja Kaiku-kortilla pyritään antamaan osallistumismahdollisuuksia eri tilaisuuksiin ja harrasteisiin mahdollisimman monelle ikääntyneelle. Harrastetoiminnot edistävät toimintakyvyn säilymisen lisäksi elinikäistä oppimista. EU:n vammaiskorttikohteita ovat Kuhmo-talo ja uimahalli.

Osallisuuden edistämiseksi ja turvaamiseksi pidetään yllä monikanavaisia vaikuttamismahdollisuuksia ja viestintää sekä hyödynnetään päätöksenteon tukena vaikuttamistoimielimiä mm. vanhus- ja vammaisneuvostoa. Kaupunki yhdessä muiden toimijoiden kanssa tukee edelleen monialaisesti mahdollisuuksia Ystävötoiminnan järjestämisessä ja siihen kouluttautumisessa. Yhdistysten toimintaa tuetaan kaupungin toimesta sopimuksiin pohjautuen taloudellisesti, maksuttomilla kokoontumistiloilla ja asiantuntija-avulla. Kaupunki koordinoi myös yhdistystapaamisia.

Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt sekä Kuhmon seurakunta edistävät merkittävästi omilla toiminnoillaan ikääntyneiden toimintakykyä, hyvinvointia ja osallisuutta. Iäkkäiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseksi koulutetaan tulevaisuudessa yhdistyksiin vertaisohjaajia kaupungin tukemana. Vertaisohjaajien verkostossa toimivien yhteistyötä tiivistetään. Mittava ikääntyvien aikuisten joukko tunnistetaan voimavaraksi ja heidän merkitystään arvostetaan esimerkiksi vapaa-ajan toimintojen ja osallisuusmahdollisuuksien tarjoajina. Vanhus- ja vammaisneuvosto kiinnitti erityistä huomiota valmisteltavan hyvinvointisuunnitelman kuulemistilaisuudessa mm. yksinäisyyden kokemusten vähentämiseen, harrastusmahdollisuuksiin myös syrjäkylien asukkaille sekä saavutettaviin harrastetiloihin.

Digitalisaation rohkea hyödyntäminen eri palveluissa vaatii digitaitoja entistä laajemmalta käyttäjäkunnalta. Kaupungin ja yhdistysten välisellä sopimusperustaisella yhteistyöllä tarjotaan digineuvontaa sitä tarvitseville. Digineuvonnalla tuetaan uusien taitojen oppimista, sopeutumista muuttuvaan maailmaan ja kiinnittymistä yhteiskuntaan.

Ikäasuminen

Yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa edistetään omassa kodissa asumisen mahdollisuuksia. Muun muassa hyvinvointialueen vastuualueeseen kuuluvat kodin kartoitus ja muutostyöt. Kainuun alueellisen asuntopoliittisen ohjelman laatiminen on käynnistämisvaiheessa.

Vuokra-asuntoja ikääntyneille Kuhmossa tarjoaa yksityisten toimijoiden lisäksi Kiinteistö Oy Kuhmon Terva-asunnot, Kuhmon Vanhustentaloyhdistys ry ja Kuhmon Invalidientaloyhdistys ry. Asuinkiinteistöjen saneerauskohteissa huomioidaan ikäystävällisyys. Esteettömän asumisen mahdollisuuksia on kehitetty jatkuvasti perusparantamalla kerrostalokiinteistöjä. Esteettömyyteen kiinnitetään huomiota myös tulevaisuuden investointien suunnittelun ja ratkaisujen yhteydessä. Kiinteistö Oy Kuhmon Terva-asuntojen asumisneuvoja tukee myös ikääntyneitä asumiseen liittyvissä kysymyksissä. Kaupungin uudisrakennuskohteissa esteettömyysvaatimuksista määrätään asetuksella. Tulevaisuudessa on tarve kartoittaa mahdollisuudet järjestää yhteisöllistä asumista, ruokailuja ja muita osallisuutta edistäviä kohtaamistilanteita. Kuhmossa Kalevalan kuntoutuskotisäätiö tarjoaa mm. ikääntyneille palveluasumista.



Kuva: Torilla sijaitseva Kide-lava toimii kaikille avoimena matalan kynnyksen kohtaamispaikkana ja osallisuuden edistäjänä erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa

Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) ohjaa päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tehtävää työtä. Työ kattaa alkoholi-, huumausaine- ja rahapelihaittojen sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyn ja vähentämisen. Lain tavoitteena on edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa, varmistaa ehkäisevän päihdetyön edellytykset koko maassa sekä tukea erityisesti kuntia ja alueita kehittämään ehkäisevää päihdetyötä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja sosiaali- ja terveysministeriö (STM) laativat yhteistyössä eri toimijoiden kanssa laatusuositukset 2026–2030, jotka tukevat erityisesti kuntia ja hyvinvointialueita laaja-alaisen päihde- ja riippuvuustyön järjestämisessä, toteuttamisessa ja kehittämisessä. Suositus julkaistiin 6/2026. Suositukset tulevat ohjaamaan myös Kuhmon kaupungin ehkäisevää päihdetyötä.

Kuhmon kaupungin päihdeohjelman tavoitteena on ennaltaehkäistä työntekijöiden terveydelle haitallisten ja riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttöä. Niitä ovat tupakka- ja nikotiinituotteet, alkoholi, huumausaineet tai päihtymiseen käytettävät lääkkeet tai muut aineet. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja, sillä laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä koskee myös tupakkatuotteita ja rahapelaamista. Päihdeohjelman avulla vähennetään riskikäyttäytymisestä aiheutuvia terveysongelmia ja kustannuksia. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi käydään avointa ja rakentavaa keskustelua. Päihdeohjelma koskee myös etätyötä.

Päihteiden käytön ja riippuvuuksien nykytila

Vuonna 2020 on raportoitu, että huumeiden aiheuttamat yhteiskunnalliset kustannukset ovat olleet Suomessa 300–400 miljoonaa euroa vuosittain. Vuonna 2023 Suomessa tupakoinnin aiheuttamat yhteiskunnalliset kustannukset olivat yhteensä noin 1,3 miljardia euroa. Vuonna 2024 alkoholi aiheutti suomalaiselle yhteiskunnalle 1,4–1,6 miljardin euron kustannukset vuodessa, mukaan lukien sairaalajaksot, työkyvyttömyyden ja rikokset. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihde- ja rahapelihaittoja niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Kuhmon hyvinvointikertomuksen raportointi on luettavissa "Väestön hyvinvointitiedon kehitys valtuustokaudella 2021–2025" -otsikon alla.

EHYT ry:n kvartaaliraportti I/2026: Kainuun hyvinvointialueen yleiskuvan mukaan huumeiden käytön koetaan lisääntyneen ja yhteiskäyttö näkyy selkeämmin kuin syksyllä 2025. Vuoden 2026 alussa Kainuussa yleisin raportoitu huumausaine oli kannabis. Yleisesti erilaiset muuntohuumeet, synteettinen kannabis, silokkisieni ja ketamiini ovat lisääntyneet alkuvuodesta. Kainuun raportoinnissa nousi myös ensimmäisen kerran havaintolistalla esille Alfa-PVP. Syksyllä 2025 kannabiksen käyttö nousi huolena esiin erityisesti toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Vuoden 2026 alussa nuorten käytöstä on havaittu erityisen paljon reseptilääkkeitä ja bentsodiatsepiinejä.

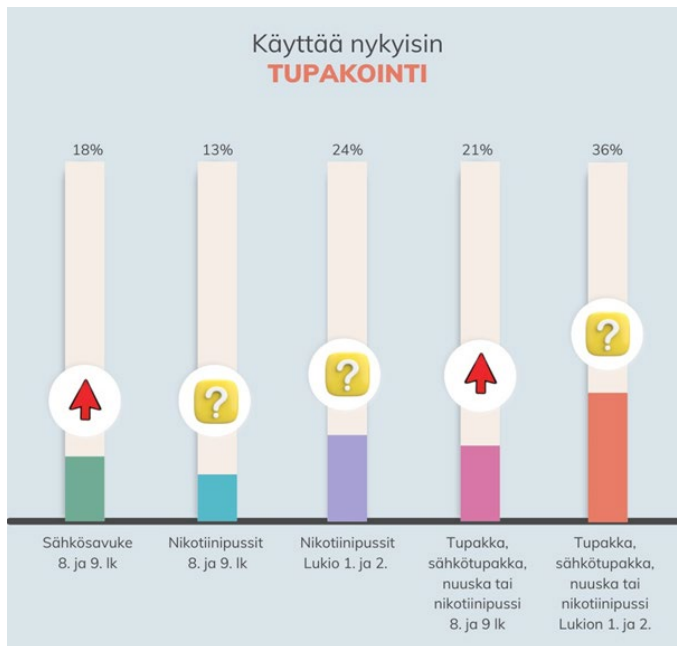
Suomessa uutena kasvavana ilmiönä nuorten keskuudessa on kannabisvape. Ilmiön esiintyvyys vaihtelee suuresti aluekohtaisesti. Poliisin tietojen mukaan Kuhmossa ei vielä ole kyse ilmiöstä, mutta asia tulee tiedostaa. Jos sähkötupakasta löytyy kannabista, kyseessä on syytteen alainen huumausainerikos. Kuhmossa 8. ja 9. luokkalaisilla sähkösavukkeiden käyttö on yleistynyt viime vuosina. Sähkösavukkeen käyttö voi madaltaa nuorten kynnystä siirtyä käyttämään muita huumeita.

Päivitettyjä päihdeindikaattoreita vuodelta 2025 (Kouluterveyskysely ja Sotkanet):

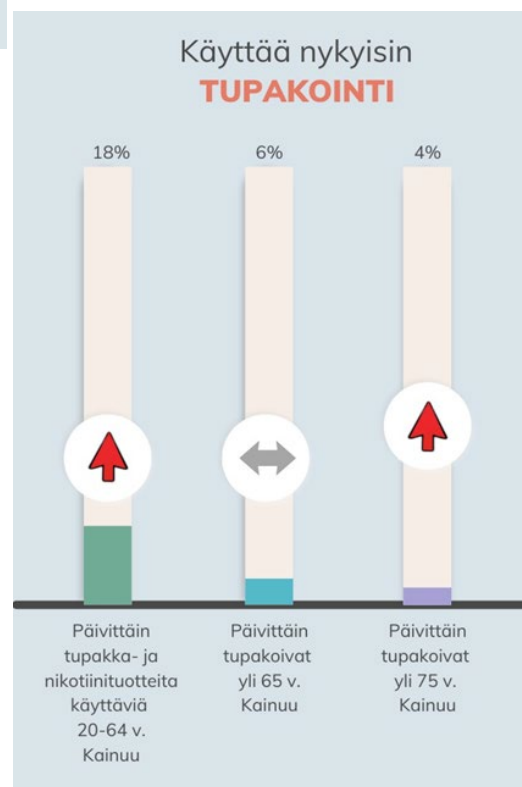
Kuvien symboleiden selitykset:

- punainen nuoli ylöspäin tai alaspäin kuvaa tilanteen kehittymistä negatiivisesti
- vihreällä pohjalla valkoinen nuoli kuvaa tilanteen kehittymistä positiivisesti
- harmaa kaksipäinen nuoli kuvaa, että tilanne on pysynyt ennallaan
- kysymysmerkki osoittaa, että indikaattoritieto on uusi

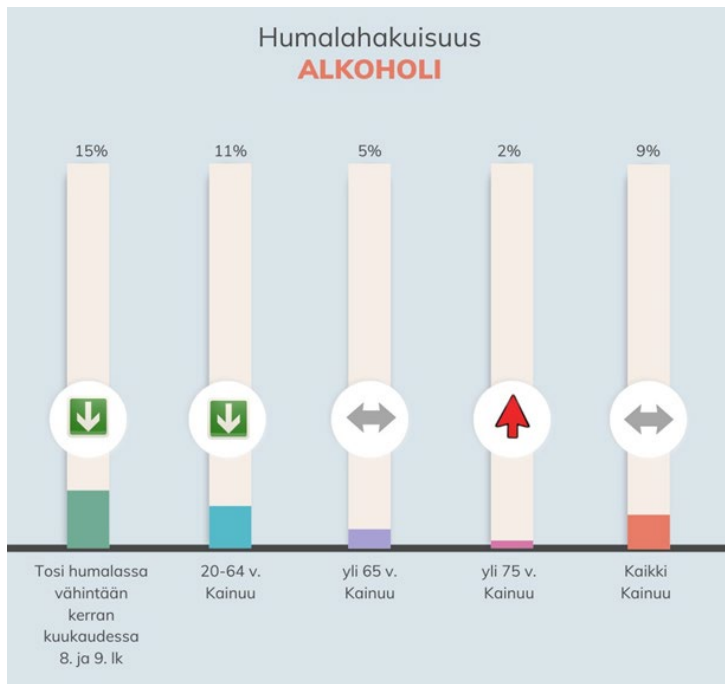
Tuloksia on verrattu edelliseen toteutettuun tiedonkeruuseen vuodelta 2023, jonka kehitystrendit on kuvattu laajassa hyvinvointikertomuksessa 5/2025.



Kuva: Kuhmolaisten nuorten tupakoinnin nykytila 2025

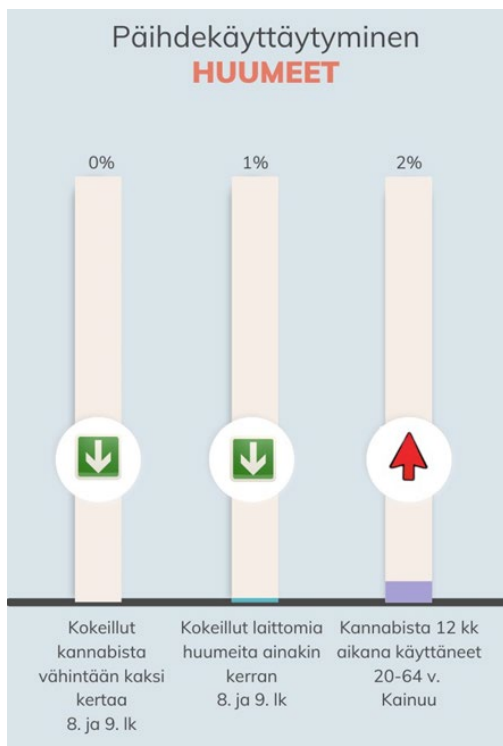
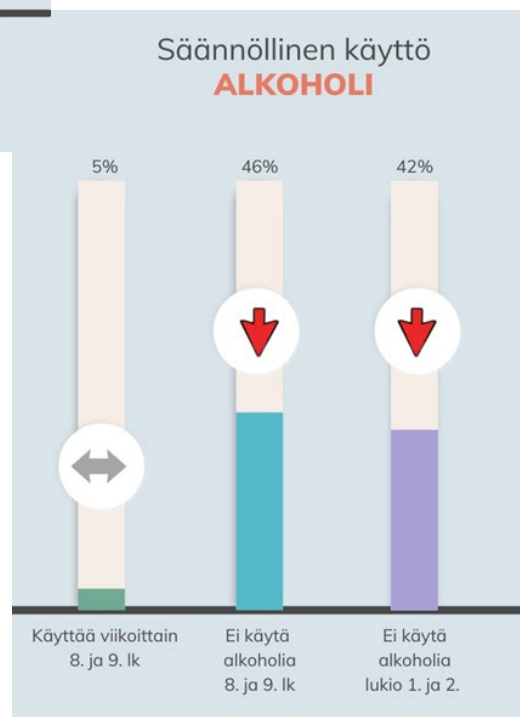


Kuva: Kainuulaisen aikuisväestön tupakoinnin nykytila 2025

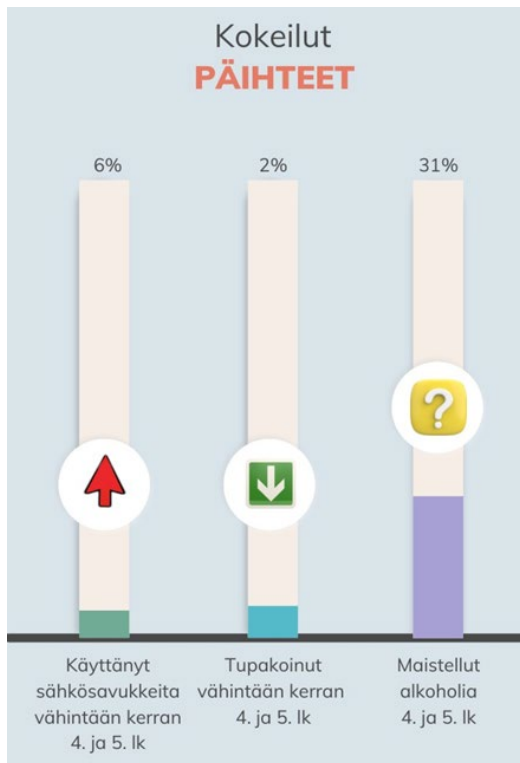


Kuva: Kuhmolaisten nuorten ja kainuulaisten aikuisväestön humalahakuisen juomisen nykytila 2025

Kuva: Kuhmolaisten nuorten säännöllisen alkoholinkäytön nykytila 2025

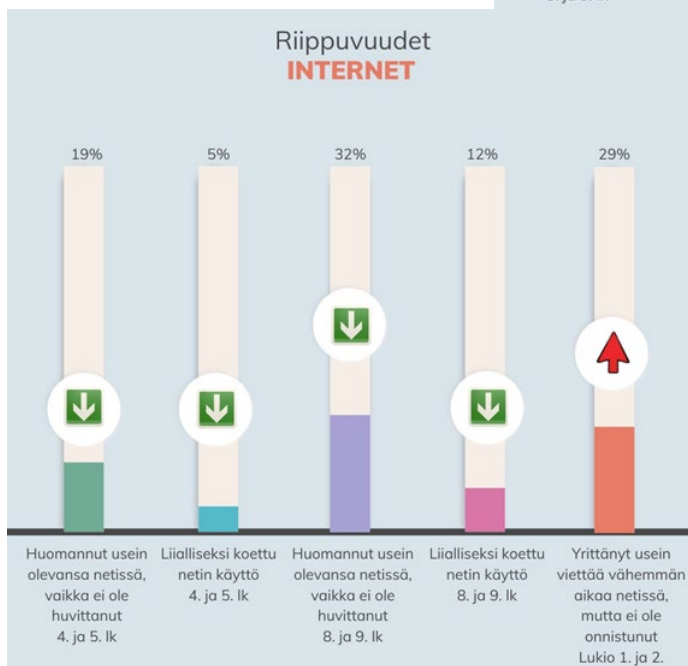
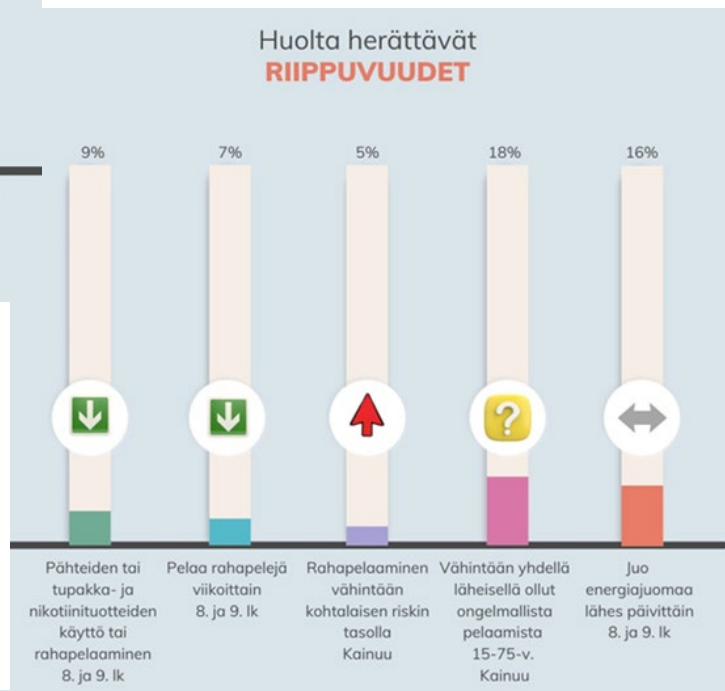


Kuva: Kuhmolaisten nuorten ja kainuulaisten aikuisväestön huumeiden käytön nykytila 2025



Kuva: Kuhmolaisten lasten päihdekokeilujen nykytila 2025

Kuva: Kuhmolaisten nuorten ja kainuulaisten huolta herättävien riippuvuuksien nykytila 2025



Kuva: Kuhmolaisten nuorten internetin käytön nykytila 2025

Indikaattoritiedoista nousseet päihde- ja riippuvuushuolet Kuhmossa

Kuhmolaisten nuorten tupakkatuotteiden käyttö on korkealla tasolla (yläkoululaiset 21 %, lukiolaiset 36 %, alakoululaisten sähkösavukekoilut 6 %). Myös aikuisväestössä tupakoinnissa on kasvava trendi Kainuun tasolla. Kuhmolaisten nuorten raittiushakuisuus on laskenut edelliseen kouluterveyskyselyn tiedonkeruuseen verrattuna. Alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaista 31 % ilmoittaa maistelleensa alkoholia. 16 % Kuhmon yläkoululaisista juo lähes päivittäin energiajuomia. Aikuisväestössä Kainuussa kannabiksen käyttö on lisääntynyt.

Kokemustiedoista nousseet päihde- ja riippuvuushuolet Kuhmossa

18–25-vuotiaiden nuorten aikuisten humalakäyttäytyminen herättää huomiota. Päihteiden käyttö voi olla hyvinkin rajua ja siihen voi liittyä myös rattijuoppouksia, sekä ajokelvottomien kulkuneuvojen käyttöä. Rattijuopumukset aiheuttavat ajokieltoja ja sitä kautta ongelmia mm. työllistymisessä. Huolena myös ne tilanteet, joissa päihtynyt aiheuttaa vaaran kanssamatkustajille ja muille tilanteeseen osattomille.

Nuorten aikuisten nuorisopalvelujen havaintojen mukaan päihteiden käyttö heidän toiminnoissaan on muuttunut vuosien saatossa positiivisempaan suuntaan. Nuoret eivät tule palveluihin päihtyneinä vaan ennemminkin esille voi nousta neuropsykologisiin haasteisiin liittyviä tekijöitä. Etsivä nuorisotyö ottaa aktiivisesti puheeksi päihteet. Siellä monesti esille nousee, että päihteillä helpotetaan sosiaalista kanssakäymistä.

Myös työllisyyden edistämisen palvelujen asiakaskohtaamisissa päihteet otetaan aktiivisesti puheeksi. Ne näkyvät jonkin verran asiakastilanteissa.

Ikääntyneiden päihteidenkäyttö huolestuttaa lähes kaikkia kohderyhmää kohtaavia. Alkoholin käyttöön liittyen huoli-ilmoitukset ja tapaturma-alttius nousevat esille. Monella ikääntyneellä elämäänsä on kasautunut useita samanaikaisia arjenhuolia, esimerkiksi yksinäisyys sekä talouden ja palvelujen saatavuuden heikentyminen. Ikääntyneiden päihderiippuvuus voi vaikuttaa jopa esteitä arjen pärjäämiseen vaikuttavien palvelujen käytölle.



Kuhmon kaupungin tapahtumissa ei ole tullut esille sopimatonta päihdekäyttäytymistä. Tapahtumissa varaudutaan ennakoivasti mahdollisiin päihteiden käytöstä aiheutuneisiin tilanteisiin.

Kuva: Joulunavaus Kuhmon torilla

Ehkäisevä päihdetyö



Ehkäisevä päihdetyö on käytännön toimintaa, joka näkyy Kuhmon kaupungin tehtäväkentässä muun muassa päihdetilastojen ja kokemustiedon seuraamisena sekä arkisina toimintoina. Luomalla turvallisia elinympäristöjä, tarjoamalla mielekästä maksutonta tai kohtuuhintaista vapaa-ajan tekemistä ja kohtaamismahdollisuuksia, sekä edistämällä työllistymistä voidaan vaikuttaa kuntalaisten arjen perustarpeisiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tasapainoinen, turvallinen arki toimii suojaavana tekijänä ja ennaltaehkäisijänä päihteiden käytölle.

Kuva: Kuhmossa on mahdollista harrastaa monipuolisesti ja kohtuuhintaisesti. Mielekäs vapaa-aika toimii suojaavana tekijänä mm. päihteiden käytölle.

Ehkäisevää päihdetyötä tehdään mm. varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa, lukiossa, työllisyyspalveluissa, nuorisotyössä sekä harrastetoiminnoissa. Kuhmon kaupungin ja yhdistysten välisiin sopimuksiin kirjataan suositus ehkäisevän päihdetyön tekemisestä omassa toimintaympäristössä. Varhainen ja oikea-aikainen puuttuminen tilanteissa, joissa huoli herää, luo mahdollisuuksia ehkäisevään päihdetyöhön yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä läheisten kanssa.

Nuorisovaltuuston toiveena on saada lapsille ja nuorille oikeaa tietoa päihteistä ja niiden haitoista riittävän varhaisessa vaiheessa. Nuoret toivovat, että päihteet ja riippuvuudet otettaisiin puheeksi sekä koulussa, että vanhempien toimesta kotona. Riippuvuuksia aiheuttavista asioista, mukaan lukien rahapelit, on hyvä keskustella vanhempien ja lasten kesken avoimesti. Riippuvuuksiin altistavien riskien tunnistaminen ja niiden tiedostaminen on tärkeää. Altistavista riskeistä tarvitaan lisää oikeaa tietoa. Todenmukainen ja tutkittuun tietoon perustuva päihdehaitoista ja päihteistä viestiminen kuuluu ehkäisevän päihdetyön toimintaan.

Jos huoli lapsen tai nuoren päihteiden käytöstä tai peliriippuvuudesta herää, tukea ja neuvoja voi pyytää opiskeluhuollosta. Valtakunnallisen tiedon mukaan alaikäisten rahapelaaminen tapahtuu pääsääntöisesti verkossa. Rahapelialustoilla tunnistautumiseen saattaa riittää se, että nuori väittää olevansa 18-vuotias. Pelaamaan pääsee myös käyttämällä vanhempien tai jo 18 vuotta täyttäneiden kavereiden tietoja.

Yhteistyö hyvinvointialueen ammattilaisten kanssa riippuvuuksien avun tarpeen kartoittamisessa ja avun äärelle ohjauksessa on tärkeää.

Lakimuutokset

1.8.2025 voimaan astuneen tupakkalain lakimuutoksen tavoitteena on ehkäistä nikotiinipussien käyttöä nuorison keskuudessa sekä suojella erityisesti lapsia ja nuoria nikotiinipussien haittavaikutuksilta. Sääntelyllä pyritään kuitenkin siihen, ettei nikotiinipussit säilyisivät riittävän houkuttelevana vaihtoehtona laittomasti markkinoilla olevalle nuuskalle. Lisäksi halutaan ehkäistä laittomien nikotiinipussimarkkinoiden syntymistä. Nikotiinipussien ja nikotiinittomien sähkösavukkeiden eli niin sanottujen vapejen hallussapito on kielletty alle 18-vuotialta. Savuttomien nikotiinituotteiden käyttö on kielletty päiväkotien ja esi- ja perusopetusta, ammatillista koulutusta tai lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisä- ja ulkotiloissa sekä

leikkikentillä. Hallussapidon kieltäminen antaa oppilaitoksille välineet puuttua nikotiinituotteiden käyttöön. Kuhmossa laki ylettyy myös kaupunginkirjastoon ja Kuhmo-talolle, koska lukion ja musiikkiopiston opiskelutiloja on sijoitettu kiinteistöihin. Hallussapitokiello koskee myös muita tupakan vastikkeita kuten energianuuskaa tai yrttisavukkeita. Aiheesta on tiedotettu kaupunkioorganisaation sisällä ja vapaa-ajan toimijoiden keskuudessa.

Jätelain muutoksilla on vaikutusta myös kuntaorganisaation toimintaan. Vuodesta 2023 alkaen kuntien on järjestettävä suodattimellisista tupakkatuotteista aiheutuvan jätteen keräys ja siivous sekä neuvonta ja tiedotus tupakkajätteen ehkäisemiseksi (Jätelaki 646/2011, 48 g §). Lisäksi vuodesta 2024 alkaen on tullut lisätä tupakkaroskiksia yleisillä alueilla. Näistä toimista syntyvät kustannukset kunnat veloittavat vuosittain tupakkateollisuudelta Pirkanmaan ELY-keskuksen välityksellä. Käytännössä kustannusvastuun hoitaa tuottajayhteisö, johon jokaisen tupakkatuotteita valmistavan tai maahantuovan yrityksen on liityttävä. Kuhmon kaupungin yhdyshenkilönä tämän lain osalta toimii kunnossapitopäällikkö.

1.8.2026 astui voimaan lakimuutos osana perusopetuslain uudistusta, joka kieltää mobiililaitteiden käytön oppitunneilla. Kuhmon 1.–6. luokan oppilailla mobiililaitteen käyttö on kielletty koko koulupäivän ajan muuten kuin opettajan erillisellä luvalla. Luokkien 7.–9. oppilailla käyttö on kielletty oppituntien aikana ja puhelimet kerätään laatikkoon oppitunnin ajaksi.

Ehkäisevän päihdetyön rakenteet

Lupa- ja valvontavirasto ohjaa kuntien ja hyvinvointialueiden ehkäisevää päihdetyötä sekä valvoo ehkäisevää päihdetyötä osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valvontaa.

Kainuun ympäristöterveydenhuollon tehtävät hoidetaan vastuukuntamallilla. Vastuukuntana toimii Sotkamo. Ympäristöterveydenhuollon valvontasuunnitelmassa tupakkalain mukaisessa valvonnassa painopisteenä ovat savuttomat nikotiinituotteet tuotevalvonnan näkökulmasta, laittoman kaupan ehkäisy ja jäljitettävyyttä koskevan tiedon hyödyntäminen valvonnassa, etämyynti ja markkinointi sekä yhteistyö ehkäisevän päihdetyön kanssa.

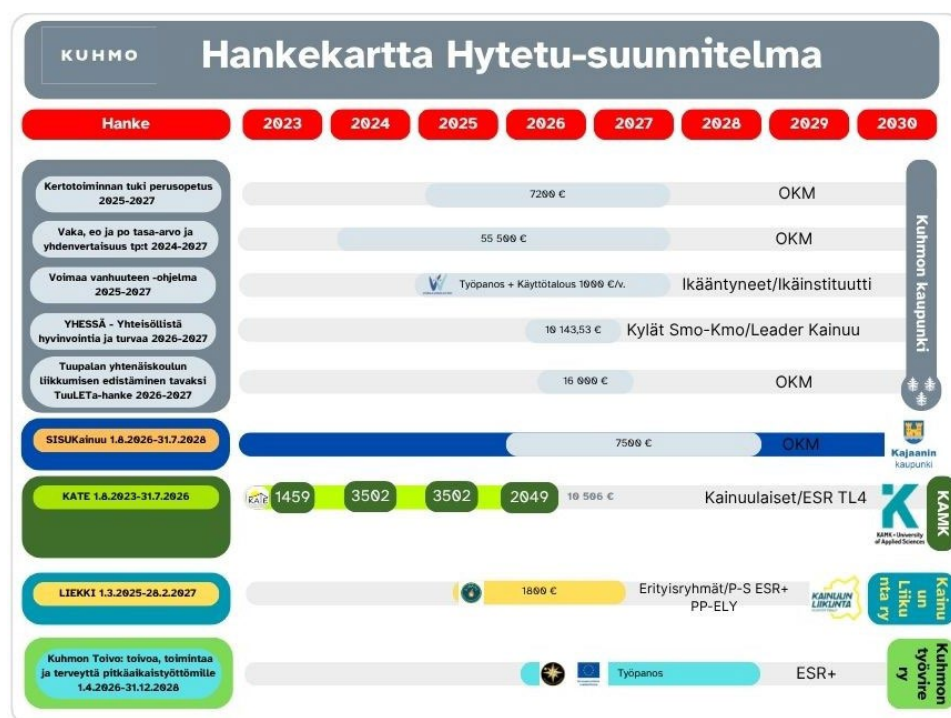
Ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkoston työryhmä toimii moniammatillisena verkostotoimijana aiheen tiimoilta. Hyvinvointikoordinaattorin tehtävänkuvaan kuuluu ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilön tehtävät. Kuhmoon perustettu Päihdenyrkki toimii lähellä lasten ja nuorten palveluja kehittäen mahdollisuuksia lisätä oikean tiedon jakamista päihteistä ja riippuvuuksista nuorten keskuudessa.

Päihdekäyttäytymisen ja riippuvuuksien seuranta perustuu Kuhmossa kouluterveyskyselyn tiedonkeruuseen, Sotkanetin aineistoon sekä PYLL-indeksiin*. Kokemustieto ja havainnot ovat oleellinen osa menneillään olevien ilmiöiden tunnistamisessa.

Kuhmon kaupungin Liikuntatoiminnan kestävä kehityksen sopimuksissa suositellaan huomioimaan toiminnassa ehkäisevän päihdetyön kasvatus.

*ennenaikaisesti menetettyjen elinvuosien indeksimittari, joka arvioi väestön terveyden ja kuolleisuuden tilaa

Hyvinvointia tukevat hankkeet



Kuva: Kuhmon kaupunki on mukana hyvinvointia edistävissä yhteishankkeissa

Hyvinvointityötä voidaan edistää perustyöhön osoitettujen resurssien lisäksi joko Kuhmon kaupungin omilla hankkeilla tai yhteishankkeilla muiden toimijoiden kanssa. Vuonna 2026 tiedossa olevat ja talousarvioon sekä taloussuunnitteluun huomioidut hyvinvointi- ja turvallisuushankkeet ovat

- KATE Kainuun mielenterveysohjelma 1.8.2023 – 31.7.2026, hallinnoija Kajaanin ammattikorkeakoulu KAMK, Kuhmon kaupunki omarahoitusosuus 10 506 €.
- Voimaa vanhuuteen ohjelma 2025–2027, hallinnoija Ikäinstituutti, Kuhmon kaupungilta resursoitu työpanosta ja 1000 € varaus käyttötalouteen vuosittain.
- LIEKKI – Liikunta elämäntavaksi kaikille 1.3.2025-28.2.2027, hallinnoija Kainuun Liikunta, Kuhmon kaupunki omarahoitusosuus 1 800 €.
- YHESSÄ – Yhteisöllistä hyvinvointia ja turvaa 2026–2027, hallinnoija Sotkamon kunta, Kuhmon kaupunki omarahoitusosuus 10 143,53 €.
- Kuhmon TOIVO: toivoa, toimintaa ja terveyttä ajalle 1.4.2026–31.12.2028, kohderyhmänä pitkäaikaistyöttömät ja muut heikossa työmarkkina-asemassa olevat aikuiset, hallinnoija Kuhmon Työvire ry, Kuhmon kaupungilta työpanosta.
- Varhaiskasvatuksen, esi- ja perusopetuksen koulutuksellista tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistävät toimenpiteet -hanke vuosille 2024–2027, Kuhmon kaupunki, omarahoitusosuus 55 500 € koko hankeajalla.
- Kerhotoiminnan tuki 2025–2027, perusopetuksen kerhotoiminnan toteutukseen, Kuhmon kaupunki, omarahoitusosuus 7200 € toteutusajalle.
- Tuupalan yhtenäiskoulun liikkumisen edistäminen tavaksi Tuuleta –hanke lukuvuodelle 2026–2027, liikuntakoutsin palkkaaminen liikunnallisen toimintakulttuurin juurruttamiseksi osaksi koulun arkea, Kuhmon kaupunki, omarahoitusosuus 16 000 €.
- SISUKainuu - sivistyksen suunta Kainuussa -hanke, ajalle 1.8.2026-31.7.2028, perusopetuksen kehittämiseen yhteistyössä Kainuun kuntien kanssa, hallinnoijana Kajaanin kaupunki, Kuhmon kaupungin omarahoitusosuus 7 500 € koko hankeajalle.

Hyvinvointitiedon arviointi

Hyvinvointitiedon arviointimittareina valtuustokauden 2026–2029 hyvinvointikertomuksessa käytetään HYTE-kertoimen tuloksia sekä muita kuntien vähimmäistietosisältöjen indikaattoritietoja niiltä osin kuin paikkakuntaakohtaisia tietoja on saatavilla ja mittari kohdentuu suunnitelman tavoitteisiin. Lisäksi hyödynnetään tavoitteiden tarpeiden mukaisesti muita saatavilla olevia indikaattoritietoja, jotka määritellään suunnitelmataulukon arviointimittareissa. Tällaisia voivat olla muun muassa TEA-viisarin tulokset ja PYLL-indeksi* osoittama tieto.



Kaupungin strategiassa määritellyt hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja turvallisuuden mittarit:

Hyte-kerroin

TEA-viisari

Hyvinvointikyselyt ja indikaattoritiedot: koettu hyvinvointi, koettu terveys, koettu turvallisuus ja liikkumattomuuden kustannukset

Yritysten määrä

Pitkäaikaistyöttömien määrä

Järjestetyt tapahtumat

Yhteistyöverkostojen laatu

Kestävät investoinnit ja sopimukset

Hyvinvointityön ja hyvinvointijohtamisen arjen ilmiöhavainnot ja kokemustieto tuovat tärkeää lisäarvoa ja arviointia indikaattorimittareiden tueksi ja lisäksi. Lisäksi kerran valtuustokaudessa kerätään kuntalaisilta tietoa hyvinvointikyselyllä, jonka tiedonkeruu tehtiin vuonna 2025 kaikille kainuulaisille yhteisesti.

Hyvinvointikertomuksen Kuhmon vertailukohteiksi valitaan koko Suomi, Kainuu, Suomussalmi, Pudasjärvi ja Nurmes.

*ennenaikaisesti menetettyjen elinvuosien indeksimittari, joka arvioi väestön terveyden ja kuolleisuuden tilaa

Hyvinvointityön 2026–2029 toimenpidesuunnitelma

Päätavoite

Täyttää ja hyvinvoivaa elämää yhteisöllisesti - Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen

Painopiste 1: Hyvinvoiva ja osallistuva kuhmolainen

Toimenpidetavoite	Toimenpidepainotukset ja toimenpiteet	Kohderyhmä	Vastuutaho	Arviointimittari
1.1 Tuemme kuhmolaisten terveyttä ja hyvinvointia	1.1 Tuemme kuhmolaisten terveyttä ja hyvinvointia			
	Kannustamme kuhmolaisia liikunnallisen toimintakulttuurin ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä 1. Arjen aktiivisuuteen kannustaminen 2. Vapaa-ajan toimintojen tukeminen 3. Voimaa vanhuuteen –ohjelman toimenpiteet ja hyödyntäminen 4. Liikkumisolosuhteiden ja luontoliikunnan mahdollisuudet 5. Liikuntaneuvontapalvelun aktiivinen markkinointi 6. Kestävän kehityksen sopimukset yhdistysten kanssa 7. Esimerkillinen liikuntakäyttäytyminen, istumisen tauottaminen ja esimerkillä johtaminen yhteistyössä yhteisön jäsenten kanssa 8. Liikkuva Kuhmo – liikumisohjelman toimenpiteet 9. Liikuntapaikkaselvityksen investoinnit 10. Kainuun Liikkumislupauksen edistäminen	lapset nuoret työikäiset ikäääntyneet	kaupunkiorganisaatio Liikkuva Kuhmo - työryhmä lastenparlamentti nuorisovaltuusto vanhus- ja vammaisneuvosto hyvinvointialue yhdistykset yritykset seurakunnat	- Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h/vko - Koulun oppilaita aktivoidaan koulumatkaliikuntaan - Koulussa on pitkät liikuntavälitunnit - Kunnassa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä - liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille - Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE! -mittaus) - Liikunnan edistäminen kunnissa - TEA pistemäärä - Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus - Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot - Liikkumattomuuden kustannukset
	Toteuma, Kannustamme kuhmolaisia liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:			
	Edistämme, kuhmolaisten ravitsemusterveyttä 1. Ajankohtainen ja näyttöön perustuva ruokakasvatus 2. Esimerkillä johtaminen yhteisöissä mm. terveellisen, ravitsevan välipalan mahdollistaminen kahvituksissa 3. Esimerkkiruokailu 4. Positiivinen ruokapuhe 5. Ruokaraadin toiminta 6. Myönteinen, luotettava ja hyvinvointia edistävä ravitsemustiedon jakaminen 7. Työikäisten ja ikääntyneiden monipuolisen ja säännöllisen ruokailun edistäminen	lapset nuoret työikäiset ikäääntyneet	kaupunkiorganisaatio hyvinvointijohtoryhmä ruokapalvelut yhdistykset hyvinvointialue seurakunnat yritykset	- Koulussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusta - Ateria-ajat toteutuvat kouluissa kouluruokailusuosituksen mukaan - Perusopetuksen ja lukiolaisten osallistuminen kouluruokailun suunnitteluun toteutuu - Ei syö aamupalaa joka arkiamu - Ei syö koululounasta päivittäin - Juo energiajuomaa lähes päivittäin - Ylipainon (ml. lihavuus) yleisyys

	8. Liikuntaneuvonnan elintapaohjaus			
	9. Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman toimenpiteet			
	Toteuma, Edistämme kuhmolaisten ravitsemusterveyttä Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:			
	Tuemme ja edistämme kuhmolaisen mielen hyvinvointia 1. Mielenterveysosaamisen ja -taitojen kehittäminen 2. Positiivisen puheen ja palautteen yleistäminen 3. Digihyvinvoinnin osaamisen edistäminen 4. Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman toimenpiteet	lapset nuoret työikäiset ikäntyneet	kaupunkiorganisaatio hyvinvointijohtoryhmä hyvinvointialue yhdistykset seurakunnat	- Mielenterveyden edistämisen arviointi kunnassa -arviointilomake - Korkea positiivinen mielenterveys - Koulu-uupumus - Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus - Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä - Mielenterveysvaikutusten arviointi on otettu käyttöön ennakko vaikutusten arvioinnissa
	Toteuma, Tuemme ja edistämme kuhmolaisen mielen hyvinvointia Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:			
	Luomme Kuhmon mallin lasten ja nuorten päihdekäyttäjien tuen puheeksi ottoa ja puuttumisen tueksi 1. Varhainen puuttuminen 2. Prosessin läpinäkyvyys 3. Riippuvuuksien riskeihin altistavien tekijöiden kuvaus ja niistä tiedottaminen	lapset nuoret	kaupunkiorganisaatio ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkosto lastenparlamentti nuorisovaltuusto opiskeluhoito sosiaalihuolto poliisi	- Malli on valmistunut ja käytössä - Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa - Ei käytä alkoholia - Käyttää alkoholia viikoittain - Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa - Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran - Käyttää päivittäin tupakkaa, sähkö tupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja
Toteuma, Luomme Kuhmon mallin lasten ja nuorten päihdekäyttäjien tuen puheeksi ottoa ja puuttumisen tueksi Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:				
1.2 Tarjoamme mahdollisuuksia yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi	1.2 Tarjoamme mahdollisuuksia yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi			
	Mahdollistamme yhteisöllisyyden kokemuksia Kuhmossa 1. Vuorovaikutuksen kehittäminen 2. Osallisuuskasvatus lapsille ja nuorille, sekä osallisuuskokemusten edistäminen kaikissa ikäryhmissä: - Mini Vaikuta! -päivä, toiminnan käynnistäminen alakoululaisille - kulttuurikaveritoiminnan käynnistäminen - ystävöitymisen ylläpitäminen yhteistyöverkostossa - osallistavat tilaisuudet 3. Hyväksyntä ja välittäminen:	lapset nuoret työikäiset ikäntyneet	kaupunkiorganisaatio hyvinvointijohtoryhmä lasten parlamentti nuorisovaltuusto vanhus- ja vammaisneuvosto yhdistykset seurakunnat	- Mini Vaikuta! -päivä toteutunut - Kulttuurikaveritoiminta käynnistynyt - Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma valmistunut - Tuntee itsensä usein yksinäiseksi - Erittäin heikko osallisuuden kokemus - Kokenut syrjintää koulussa tai vapaa-ajalla - Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa - Kunta madaltaa kulttuuriin osallistumisen kynnystä

	- tiedon lisääminen erilaisuudesta ja moninaisuudesta kasvun varhaisessa vaiheessa - tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman laatiminen kaupunkiorganisaatiolle 4. Itsetunnon kehityksen tukeminen 5. Kannustava ilmapiiri 6. Esimerkillinen, hyväksyvä käyttäytyminen 7. Matalan kynnyksen maksuttomat tai kohtuuhintaiset palvelut, harraste- ja kokouksetilat 8. Maksuttoman varhaiskasvatuksen käynnistäminen 9. Turvallisten tilojen ja kohtaamispaikkojen kehittäminen 10. Kestävän kehityksen sopimusten solmiminen eri ikäryhmät huomioiden			- Syrjäytymisriskissä olevat 18–24-vuotiaat
Toteuma, Mahdollistamme yhteisöllisyyden kokemuksia Kuhmossa Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:				
	Edistämme Kuhmon palvelujen saavutettavuutta 1. Viestinnän ja markkinoinnin edistäminen - yhdistyskirjeestä vakiintunut käytäntö 2. Lähellä.fi -palvelun aktiivinen käyttö 3. Kartoitamme mahdollisuudet Kuhmo-sovelluksen hankkimiseen 4. Saavutettavuus -hankkeen toimenpiteet, musiikkiopisto 5. Kartoitamme mahdollisuudet Nuorisopassin laajentamiseksi kaikille alle 29-vuotiaille 6. Vertaisohjaajakoulutuksen toteutus 7. Kestävän kehityksen sopimusten toimenpiteet 8. Jalkautuminen kuntalaisten keskuuteen tiedon välittämiseksi 9. Laadimme prosessin kaupungin toteuttamien tilaisuuksien osallistujamäärien toteuman keräämiseksi ja raportoimiseksi yhteisesti sovitulla alustalla 10. Hyödynnämme kulttuuripalvelujen verkostoja ja laadimme kulttuurihyvinvointisuunnitelman 11. Elinvoimalupaus – Kuhmosta entistä parempi paikka yrittää ja elää	lapset nuoret työikäiset ikääntyneet	kaupunkiorganisaatio yhdistykset yritykset seurakunnat	- Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus - Kestävän kehityksen sopimuksen kumppaneiden ja kaupungin toteuttama säännöllisen toiminnan kirjaaminen Lähellä.fi palveluun toteutuu - Kaupungin toteuttamien tilaisuuksien osallistujamäärien seuranta ja raportointiprosessi on laadittu ja otettu käyttöön - Elinvoimavaikutusten arviointi on otettu käyttöön ennakko vaikutusten arvioinnissa - Yritysten määrä - Pitkäaikaistyöttömien määrä
Toteuma, Edistämme Kuhmon palvelujen saavutettavuutta Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:				

Painopiste 2: Kuhmo - turvallinen yhteisö asua ja elää

Toimenpidetavoite	Toimenpidepainotukset ja toimenpiteet	Kohderyhmä	Vastuutaho	Arviointimittari
2.1 Tuemme kuhmolaisten arjen turvallisuutta				koettu turvallisuus
2.1 Tuemme kuhmolaisten arjen turvallisuutta	Tuemme kuhmolaisten lasten ja nuorten turvallisen kasvun ja kehityksen olosuhteita - Olemme turvallisia aikuisia - Otamme puheeksi ja puutemme varhain, kun huoli herää koulukiusaamisen, väkivallan tai seksuaalisen häirinnän kokemuksista - Ohjaamme tuen piiriin	lapset nuoret	kaupunkiorganisaatio ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkosto lasten parlamentti nuorisovaltuusto hyvinvointialue	- Kokenut vanhempien fyysistä väkivaltaa - Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua - Kokenut seksuaalista koskettelua tai painostamista koskettamaan - Kokenut seksuaaliväkivaltaa
	Toteuma, Tuemme kuhmolaisten lasten ja nuorten turvallisen kasvun ja kehityksen olosuhteita Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:			
	Edistämme kuhmolaisten turvallisuus- ja varautumistaitoja - Kuntakohtaisen valmius- ja evakointisuunnitelman päivittäminen - YHESSÄ – Yhteisöllistä hyvinvointia ja turvaa -hankkeen toimenpiteet - Kylien turvallisuussuunnitelmien päivittäminen/laadinta - Koulutus- ja informaatiotarjonta mm. koti-, liikenne- ja digiturvallisuus huomioiden - Viestinnälliset toimenpiteet - Jatkuva varautumisen kehittäminen	kaupunki kuntalaiset kyläyhteisöt	kaupunkiorganisaatio varautumisen johtoryhmä pelastuslaitos	- Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvallisiksi kokevat
	Toteuma, Edistämme kuhmolaisten varautumistaitoja Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:			
	Edistämme turvallista liikkumista Kuhmossa - Kävely- ja pyöräilyolosuhteiden kehittäminen esteettömyys huomioiden - Levähdyksen sijoittaminen kävelyn ydinalueille - Liikkumisen ohjaus kampanjoiden, tapahtumien ja esimerkillisen, kannustavan toiminnan keinoin - Kainuun kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelman toimenpiteet	lapset nuoret työikäiset ikäntyneet	kaupunkiorganisaatio lupa- ja valvontavirasto liikenneturvallisuustyöryhmä	- Henkilö, jonka yleisimmin kulkeman yhdensuuntaisen matkan pituus alle 5 km ja kulkee päivittäin tai lähes päivittäin kävellen - Poliisin tietoon tulleet liikenneturvallisuuden vaarantamiset ja liikennerikkomukset - Liikennekuolemat
	Toteuma, Edistämme turvallista liikkumista Kuhmossa Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:			

	Toimimme aktiivisesti turvallisuusverkostoissa ja yhdyspinnoilla 1. Rajakuntaverkoston yhteistyö 2. Elinvoiman, hyvinvoinnin, turvallisuuden ja kestävän kasvun kehittämisen verkostot ja yhdyspinnot 3. Toimintakykyisen yhteiskunnan sekä liikenne- ja tietoverkkoyhteyksien vahvistamisen verkostot	koko väestö	kaupunkiorganisaatio varautumisen johtoryhmä	- Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvallisiksi kokeneiden osuus
	Toteuma, Toimimme aktiivisesti verkostoissa ja yhdyspinnoilla Raportti vuodelta 2026: Raportti vuodelta 2027: Raportti vuodelta 2028:			

KÄSITTELY TOIMIELIMISSÄ

Suunnitelman laatijat

Vastuu valmistelusta hyvinvointikoordinaattorilla

Valmistelutyöryhmät

Hyvinvointijohtoryhmä 10.9.2025, 1.12.2025, 13.1.2026, 17.3.2026

Ehkäisevän päihdetyön ja nuorten ohjaus- ja palveluverkoston työryhmä 20.10.2025, 24.11.2025, 12.3.2026

Kuulemiset

Yhdistysten ilta 21.10.2025

Nuorisovaltuusto 11.11.2025

Vanhus- ja vammaisneuvosto 11.11.2025, 24.2.2026

Liikuntaseurafoorumi 17.11.2025

Kaupungintalon avoimet ovet 26.11.2025

Sincrony-hankkeen kansalaisraati, julkilausuma 26.11. ja 29.-30.11.2025

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunnan iltakoulu 11.12.2025, 21.5.2026 § 64

Suunnitelman hyväksyminen toimielimissä

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta 25.6.2026 § 74

Elinvoimavaliokunta 26.8.2026 § 75

Kaupunginhallitus 14.9.2026 § 191

Kaupunginvaltuusto 21.9.2026 § 42

The logo for KUHMO, consisting of the word "KUHMO" in white, bold, uppercase letters inside a dark grey rectangular box.

Kuule kuinka puut puhuvat