

Työhyvinvointiyksikön päällikkö Tarja Kostiainen, Eläkevakuutusyhtiö Etera

Liikunta tukee, muttei takaa työkuntoa

”Jos mies hyytyy mäessä, se ei ole aina fysiikka, joka pettää. Kunto on aina koko elämän summa”, toteaa työhyvinvointiyksikön päällikkö Tarja Kostiainen Eläkevakuutusyhtiö Eterasta. Etera on SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen pääyhteistyökumppani.

Kostiainen korostaa, ettei Etera ole kiertueella mukana vain lipuin ja logoin. ”Kiertueella tapaamme meille keskeisen kohderyhmän. Eterassa on perinteisesti vakuutettu miesvaltaisten toimialojen työntekijöitä kuten rakennusmiehiä. Näissä ammateissa riski joutua ennenaikaiselle eläkkeelle työkyvyttömyyden vuoksi on edelleen korkea, kaksinkertainen toimistotyöhön verrattuna.”

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat Eteran myöntämässä työkyvyttömyyseläkkeissä yleisin syy (31 %), toisella sijalla ovat mielenterveyden häiriöt (30 %).

”Tavoittemme on se, että mahdollisimman moni pääsee terveenä hyvin ansaitulle vanhuuseläkkeelle. Liikunta on tehokas keino lisätä hyvinvointia ja tukea työssä jaksamista. Siksi SuomiMies-hanke on meille tärkeä kumppani”, Kostiainen kiteyttää.

Hyvä terveys luo vankan pohjan työssä jaksamiselle. Eteran tekemän tutkimuksen mukaan fyysisen kunnon repsahtaminen peräti kuusinkertaistaa riskin joutua työkyvyttömäksi.

Eteran 6Pack-testi tutkii työkunnon

SuomiMiehiä varten Etera on suunnitellut 6Pack-työkuntotestin. Siinä pyydetään arvioimaan mm. omaa terveyttä, työkykyä, elintapoja ja työssä jaksamista. Testin tavoitteena on herätellä miestä miettimään omaa hyvinvointiaan ja työssä jaksamistaan laajemmin. ”Toki kyse on kevyestä kenttätestistä. Mutta oma arvio työkunnosta on varsin tarkka mittari”, Kostiainen huomauttaa.

Työkuntotestin taustalla on Eteran tutkimus työkyvyttömyyttä ennakoivista tekijöistä. Tutkimuksen mukaan oman terveytensä huonoksi tai keskinkertaisiksi kokevilla työkyvyttömyysriski on yli kymmenkertainen. ”Oman kunnon huolehtimiseen kannattaa herätä hyvissä ajoin ennen 50-vuotissynttäreitä. Jo 40-vuotiailla työkyvyttömyysriski kasvaa moninkertaiseksi nuorempiin verrattuna”, Kostiainen lisää.

Vaarantaako työ terveyden?

Kostiainen haluaa nostaa keskusteluun myös sen, miten työ heijastuu terveyteen ja muuhun elämään. ”Työelämän kehittäminen on ensiarvoisen tärkeää, jos aiomme saavuttaa yhteiskunnallisen tavoitteen pidentää suomalaisten työuria muutamalla vuodella. Sairauspoissaolojen ja ennenaikaisen eläköitymisen taustalla on monesti myös työelämän vaikeudet – esimerkiksi ongelmat työyhteisössä, huonosti organisoitu työ tai hankalat työasennot.” Kostiainen painottaa, että työhyvinvointi on jokaisen, niin työntekijän, esimiehen kuin yrityksenkin vastuulla.

Etera tukee työhyvinvoinnin kehittämistä asiakasyrityksissään. Työhyvinvointipalvelut pohjautuvat Eteran tutkimustoimintaan.

SuomiMies seikkailee -kiertue pysähtyy Rovaniemellä 5.5. ja Kemissä 7.5.

Lisätietoja Työhyvinvointiyksikön päällikkö Tarja Kostiainen, 040 840 7711, tarja.kostiainen@etera.fi
Työhyvinvoinnin asiantuntija Sirpa Arffman, 050 325 2458, sirpa.arffman@etera.fi
Työhyvinvoinnin asiantuntija Tiina Holappa, 050 408 4580, tiina.holappa@etera.fi

Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Etera vakuuttaa kaikkien yksityisalojen työntekijöitä ja yrittäjiä. Se huolehtii työntekijöiden ja yrittäjien eläketurvasta ja edistää työhyvinvointia. Vakuutettuja Eteralla on 325 000. Eläkkeitä Etera maksoi 860 miljoonaa euroa 156 000 eläkkeensaajalle vuonna 2007. Eläkevaroja turvaavia sijoituksia Eteralla on 6,1 miljardia euroa. Sijoitusten viiden viime vuoden keskituotto oli 7,9 prosenttia. Lisätietoja www.etera.fi