



AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET

Hämeenlinnan asukaskyselyn päätulokset (2019)



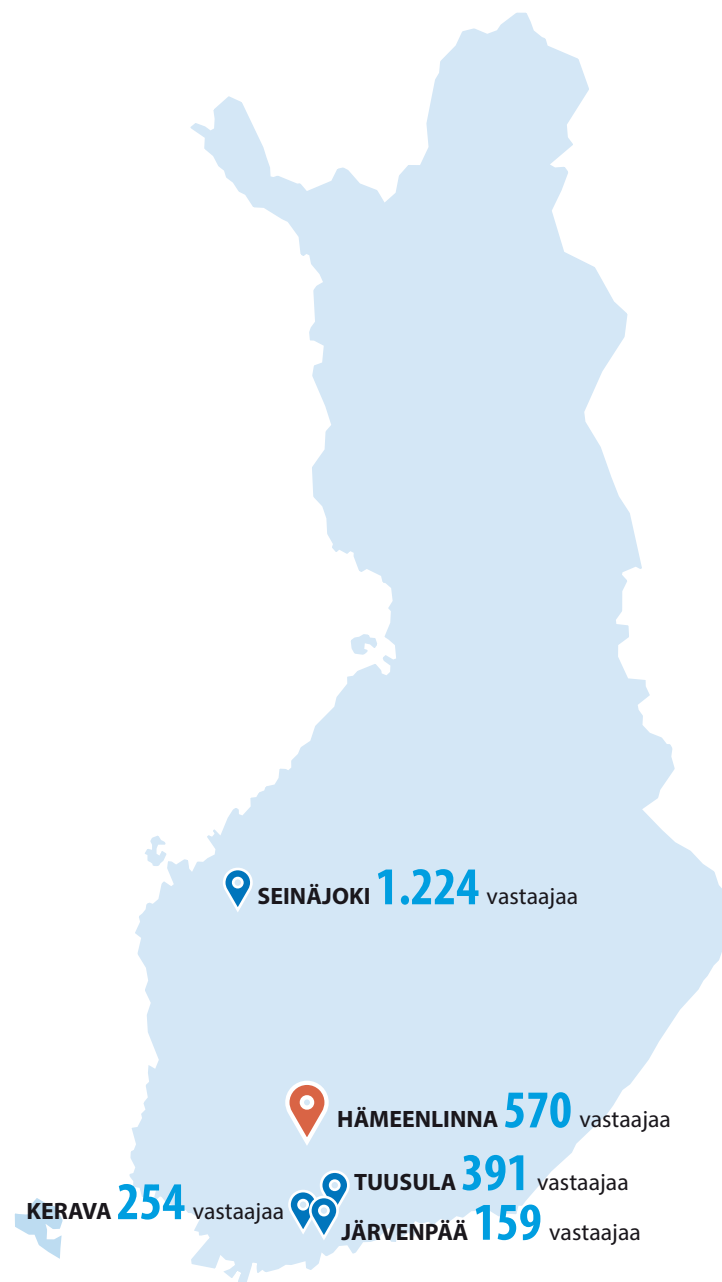
SISÄLLYS

1	Kyselyn toteutus ja vastaajat	3
2	Liikunta- ja terveystottumukset / Liikkumisen tavat	4
3	Liikuntasuosituksen toteutuminen.....	6
4	Liikkumisen esteet	8
5	Istumisen määrä	9
6	Unen määrä	11
7	Ravintotottumukset	13
8	Tieto istumisen, unen ja ravinnon suosituksista	15
9	Lasten liikuntasuositusten toteutuminen	15
10	Liikuntapalveluiden arviointia	16
	Kaupunkilaisten ideoita Hämeenlinnan liikuntapalvelujen kehittämiseen.....	18

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskysely on toteutettu viiden kunnan yhteishankkeena. Hankkeen tukena on toiminut Smart-Sport asiantuntijayritys. Hämeenlinnan lisäksi kysely toteutettiin Seinäjoella, Tuusulassa, Keravalla ja Järvenpäässä.

Yhteisellä kyselyllä on saatu vertailukelpoista tietoa aikuisväestön hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä myös aikuisväestön tyytyväisyydestä paikallisiin liikuntapalveluihin. Kyselyn tuloksia hyödynnetään paikallisten hyvinvointipalveluiden kehittämisessä.

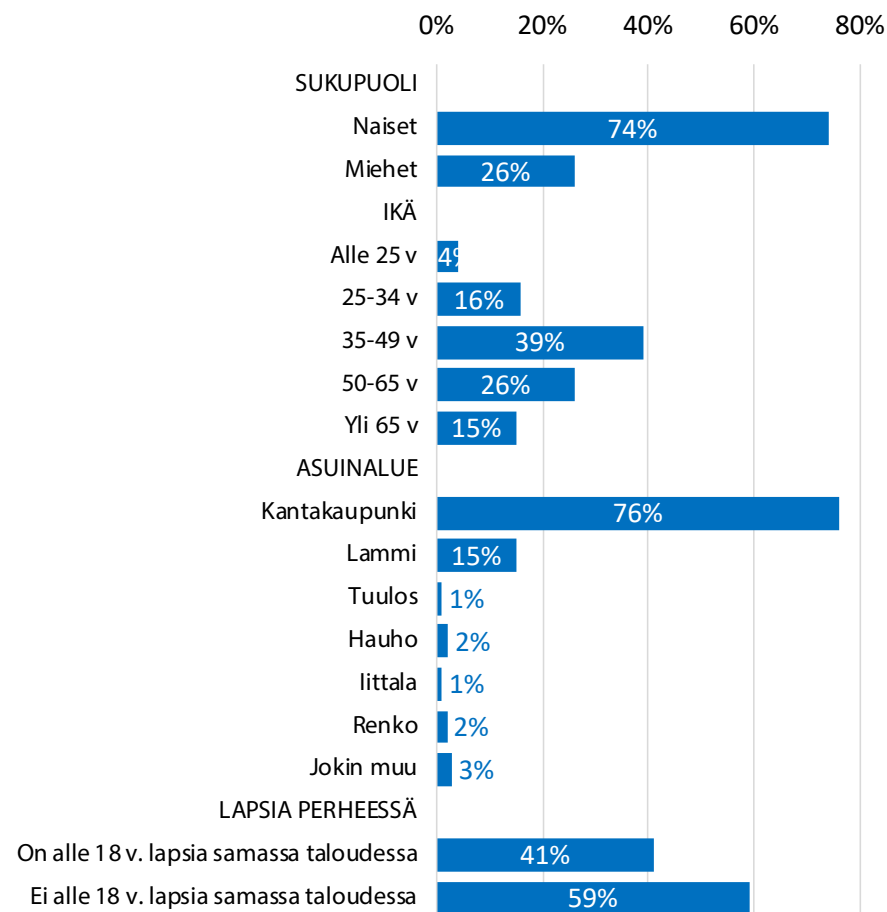
Tässä tiivistelmässä esitellään Hämeenlinnan ydintulokset.



1 Kyselyn toteutus ja vastaajat

Kysely toteutettiin Hämeenlinnassa ja hankkeen kumppanikunnissa syys-lokakuussa 2019. Kysely toteutettiin sähköisillä kyselyillä, jotka löytyivät kaupunkien omilta nettisivuilta. Kyselyistä tiedotettiin jokaisessa kunnassa paikallisen median sekä kuntien omien tiedotuskanavien kautta. Yhteensä kyselyihin vastasi yli 2.500 vastaajaa. Kuntakohtaiset vastaajamäärät on kuvattu edellisen sivun karttakuvassa. Eri taustamuuttujien osalta kunta-kohtaiset vastaajaprofiilit olivat kaikissa kunnissa erittäin samankaltaiset, mikä parantaa saatujen tulosten vertailtavuutta.

Hämeenlinnassa kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 570 kaupunkilaista. Hämeenlinnan vastaajien jakautuminen sukupuolittain, ikäryhmittäin, asuinalueittain ja perhestatuksen osalta on esitetty oheisessa kuviossa. Tässä tiivistelmässä tuloksia tarkastellaan ensisijaisesti sukupuoli ja ikäryhmä taustamuuttujien kautta. Kunta-vertailuissa tulostarkastelu tehdään 25v – 65v ikäryhmässä.

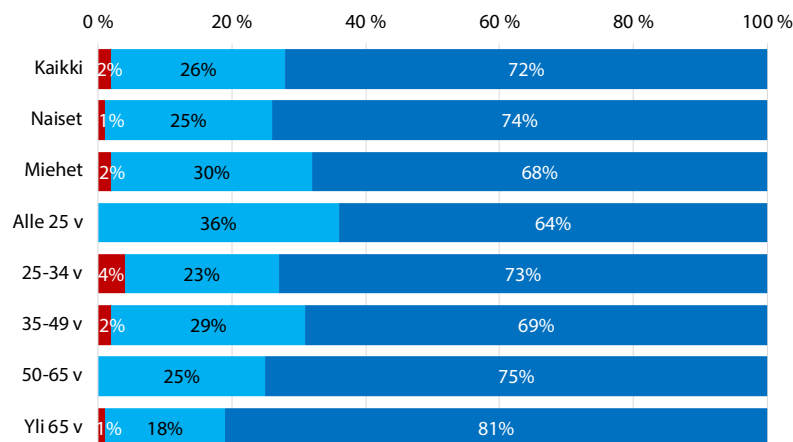


2 Liikkumisen tavat Hämeenlinna

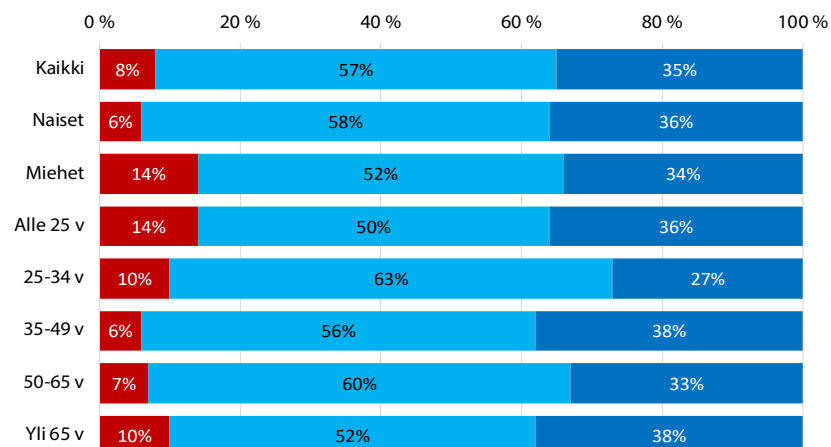
KYSYMYS: Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy alla mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

■ Ei ollenkaan
■ Satunnaisesti
■ Säännöllisesti

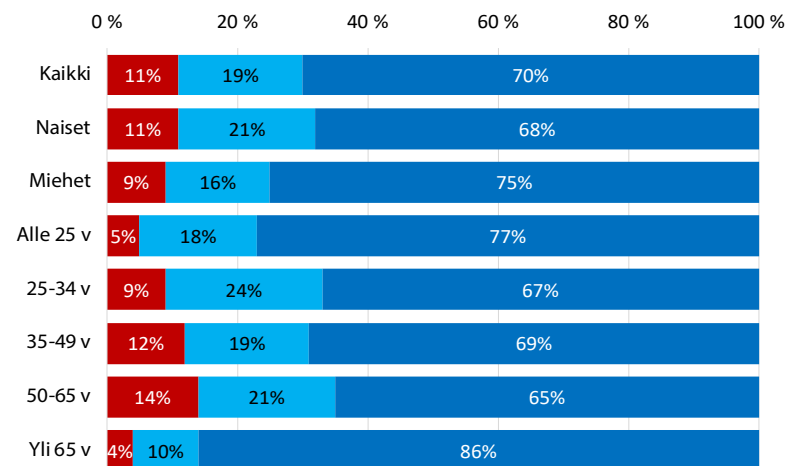
Arkiliikkumista (kävellen tai pyörällä tehtyä työ-/kauppa-
matkojen kulkemista, koiran ulkoilutusta, pihatöitä tms.)



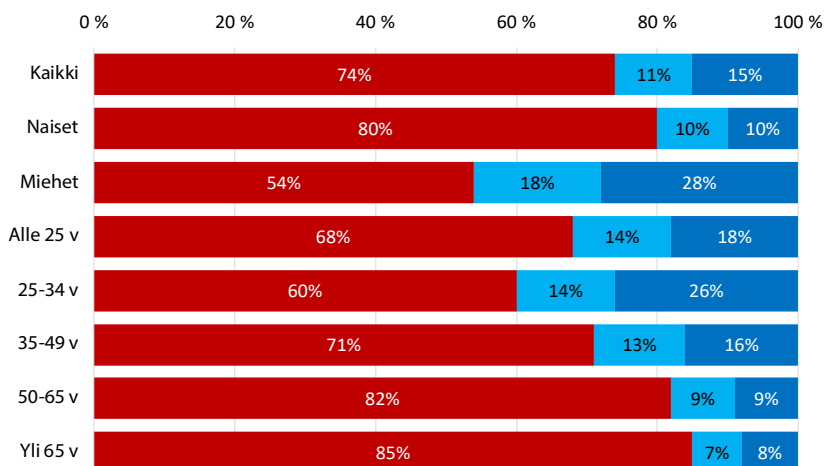
Luontoliikuntaa (luonnossa liikkumista & retkeilyä,
marjastusta, sienestystä tms.)



Kuntoliikuntaa (kuntolenkkeilyä, kuntosalilla / ohjatuilla tunneilla
käyntiä, pallopelien pelaamista tms.)



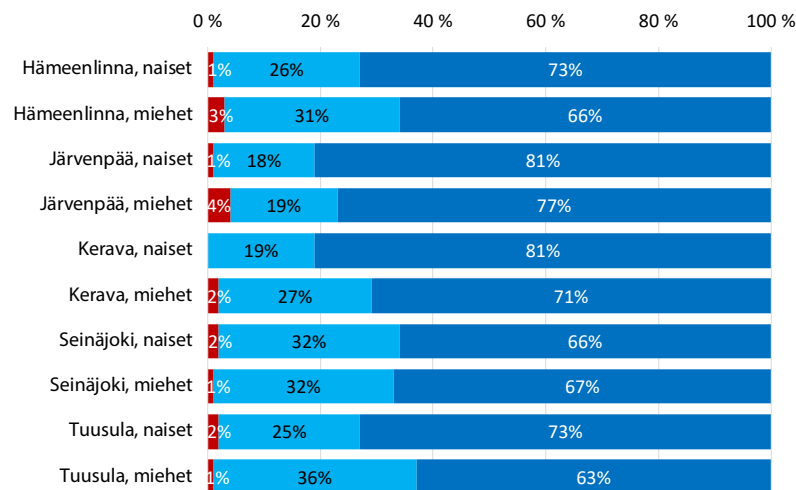
Kilpaurheilua (organisointia ja säännöllistä lajiharjoittelua
ja kilpailutoimintaa)



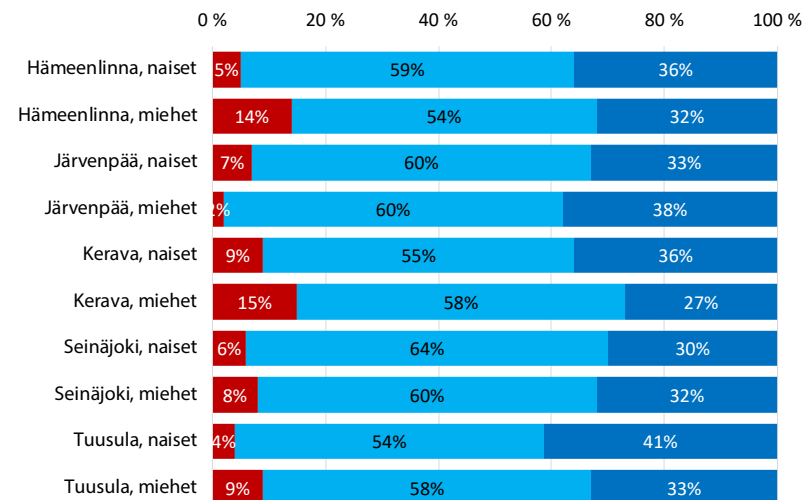
2 Liikkumisen tavat – kuntien välinen tarkastelu (25-65 v. vastaajat)

■ Ei ollenkaan
■ Satunnaisesti
■ Säännöllisesti

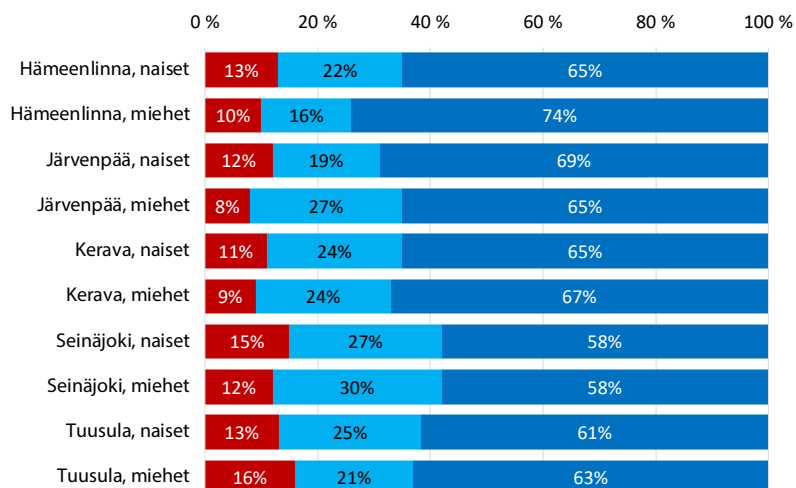
Arkiliikkomista (kävellessä tai pyörällä tehtyä työ-/kauppa-
matkojen kulkemista, koiran ulkoilutusta, pihatöitä tms.)



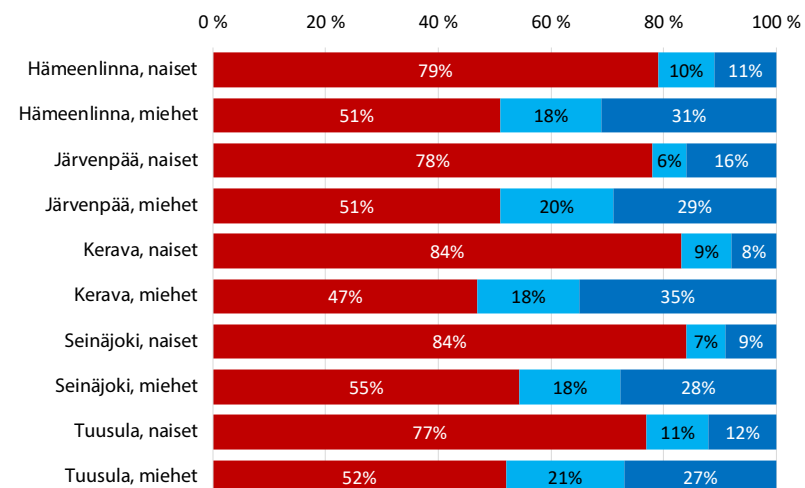
Luontoliikuntaa (luonnossa liikkumista & retkeilyä,
marjastusta, sienestystä tms.)



Kuntoliikuntaa (kuntolenkkeilyä, kuntosalilla / ohjatuilla
tunneilla käyntiä, pallopelien pelaamista tms.)

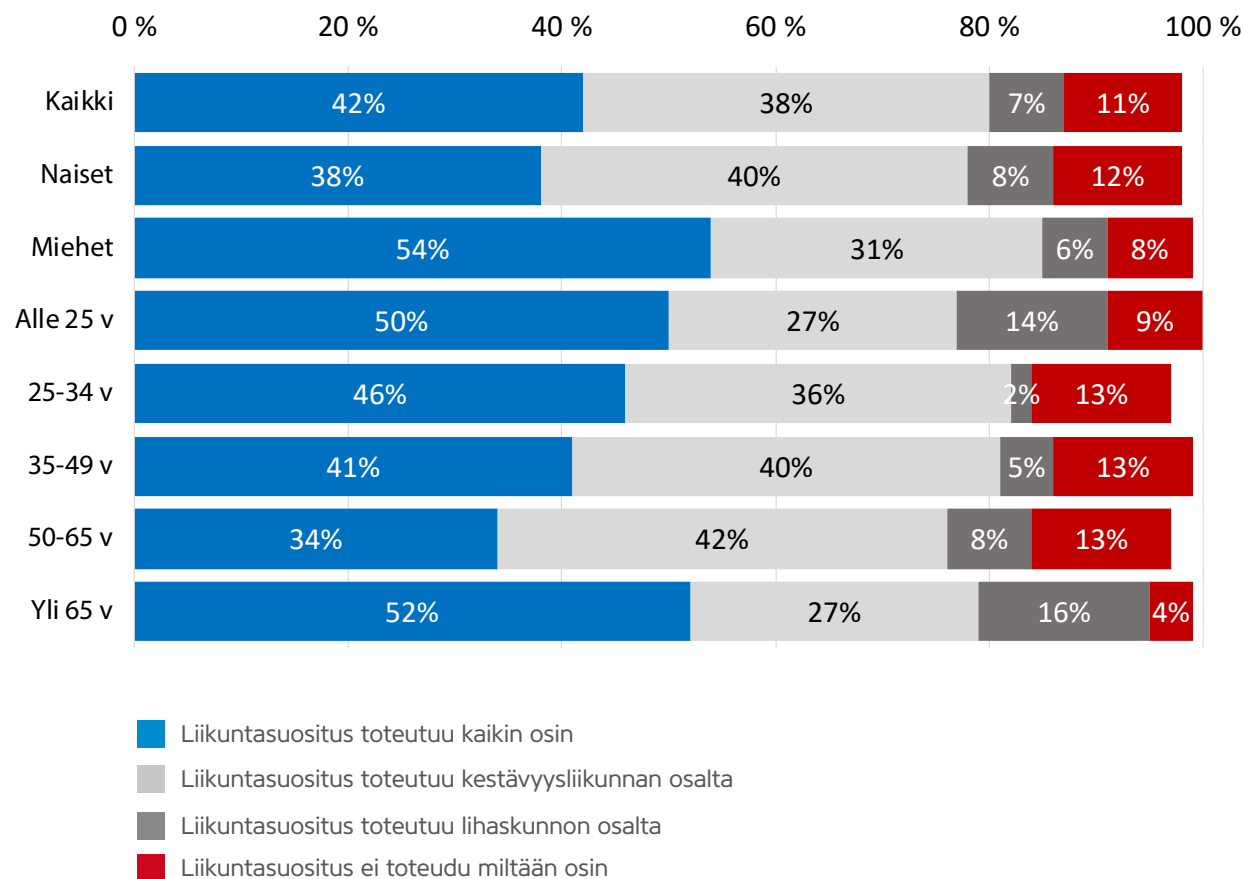


Kilpaurheilua (organisointia ja säännöllistä lajiharjoittelua
ja kilpailutoimintaa)



3 Liikuntasuosituksen toteutuminen Hämeenlinna

KYSYMYKSET: Arvioi liikutko määrällisesti ohessa kuvatun suosituksen mukaisesti? Lue suositus huolellisesti läpi!



AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA-SUOSITUS:

Kestävyysliikunta:

Viikoittain vähintään **2t 30min** "reipasta kestävyysliikuntaa" TAI vähintään **1t 15min** viikossa "rasittavaa kestävyysliikuntaa". Reipas kestävyysliikunta on lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa (esim. kävely, pihatyöt tms.) ja rasittava kestävyysliikunta vastaa vasti tehokkaampaa, selvää hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa (esim. kuntolenkkeily).

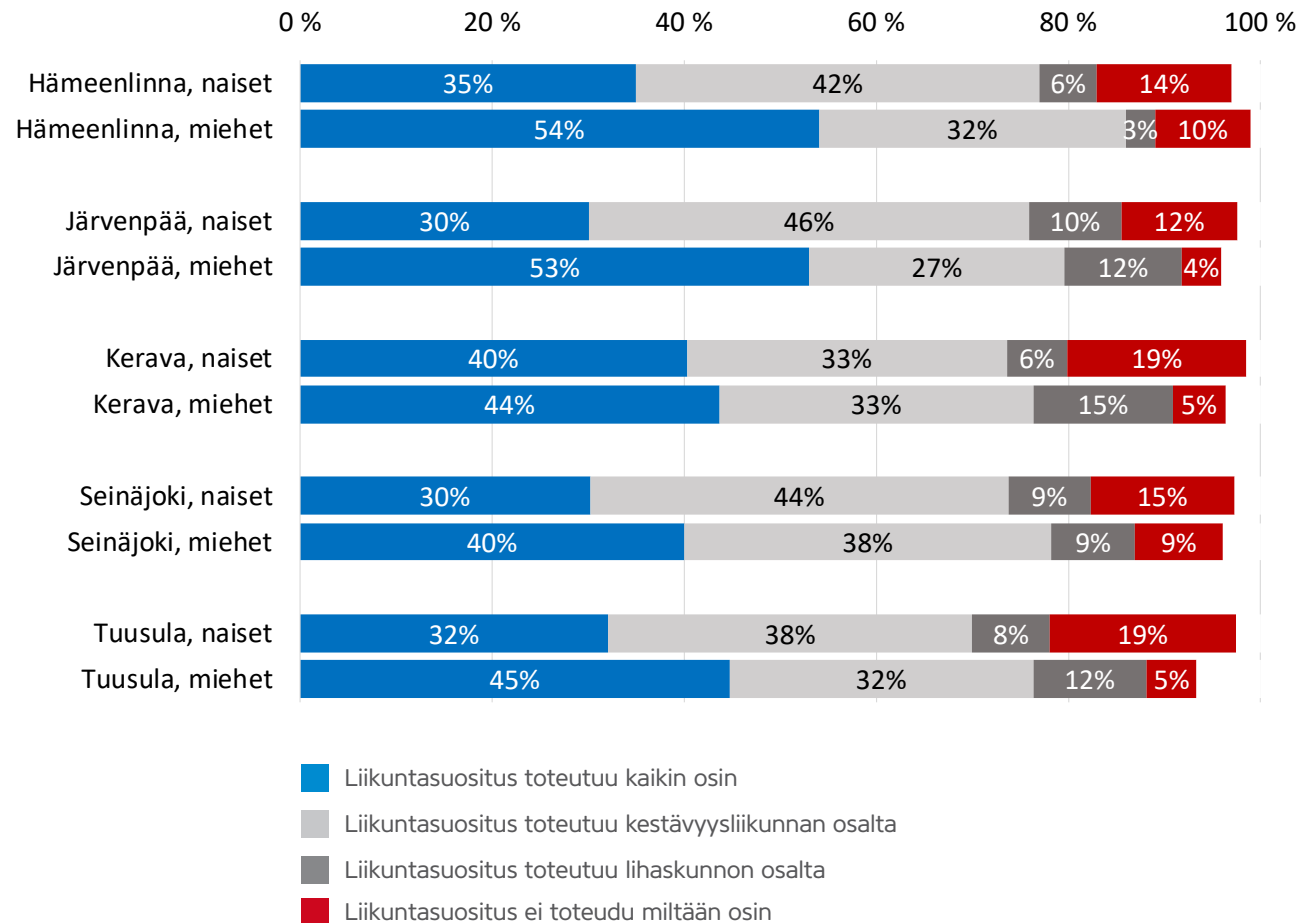
Lihaskuntoliikunta

Kestävyysliikunnan LISÄKSI vähintään **2 krt viikossa** LIHASKUNTOON vaikuttavaa liikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, ohjatut jumput, pallopelit tms.)

Lisähuomiot yli 65-vuotiaille:

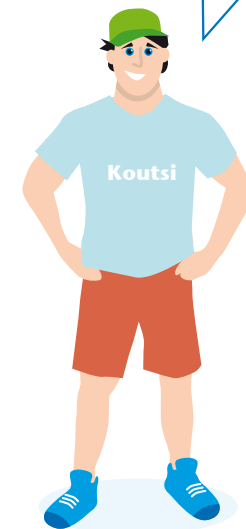
Yli 65-vuotiaille korostetaan em. kestävyysliikuntasuosituksen lisäksi lihaskunnan ja notkeuden säilyttämistä sekä tasapainon harjoittamista **2-3 kertaa viikossa**.

3 Liikuntasuosituksen toteutuminen – kuntien välinen tarkastelu (25-65 v. vastaajat)



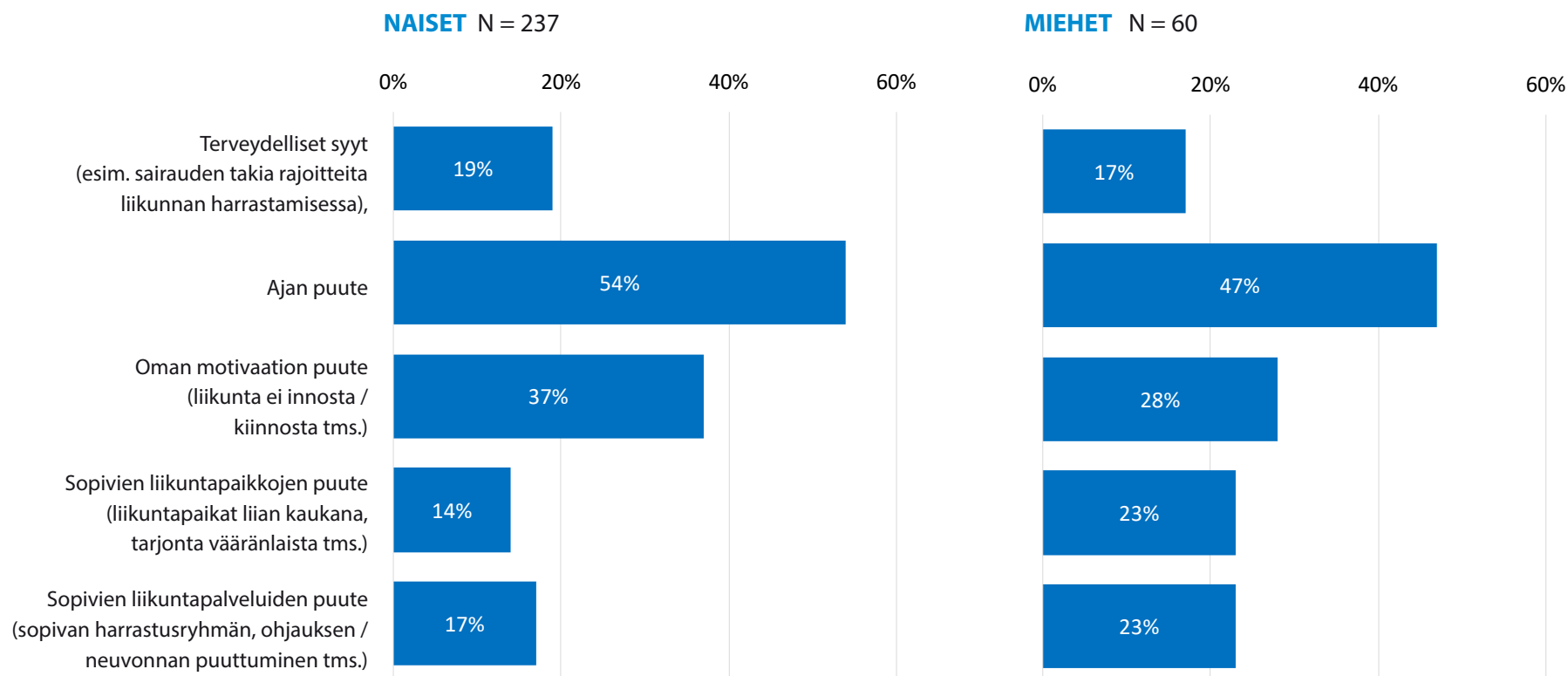
Juuri julkistetussa kansallisten liikuntasuositusten päivityksessä korostetaan, että myös kaikenlainen lyhytkestoinenkin fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä!

Muista siten sisällyttää päivääsi mahdollisimman paljon kaikenlaista liikuskelua!



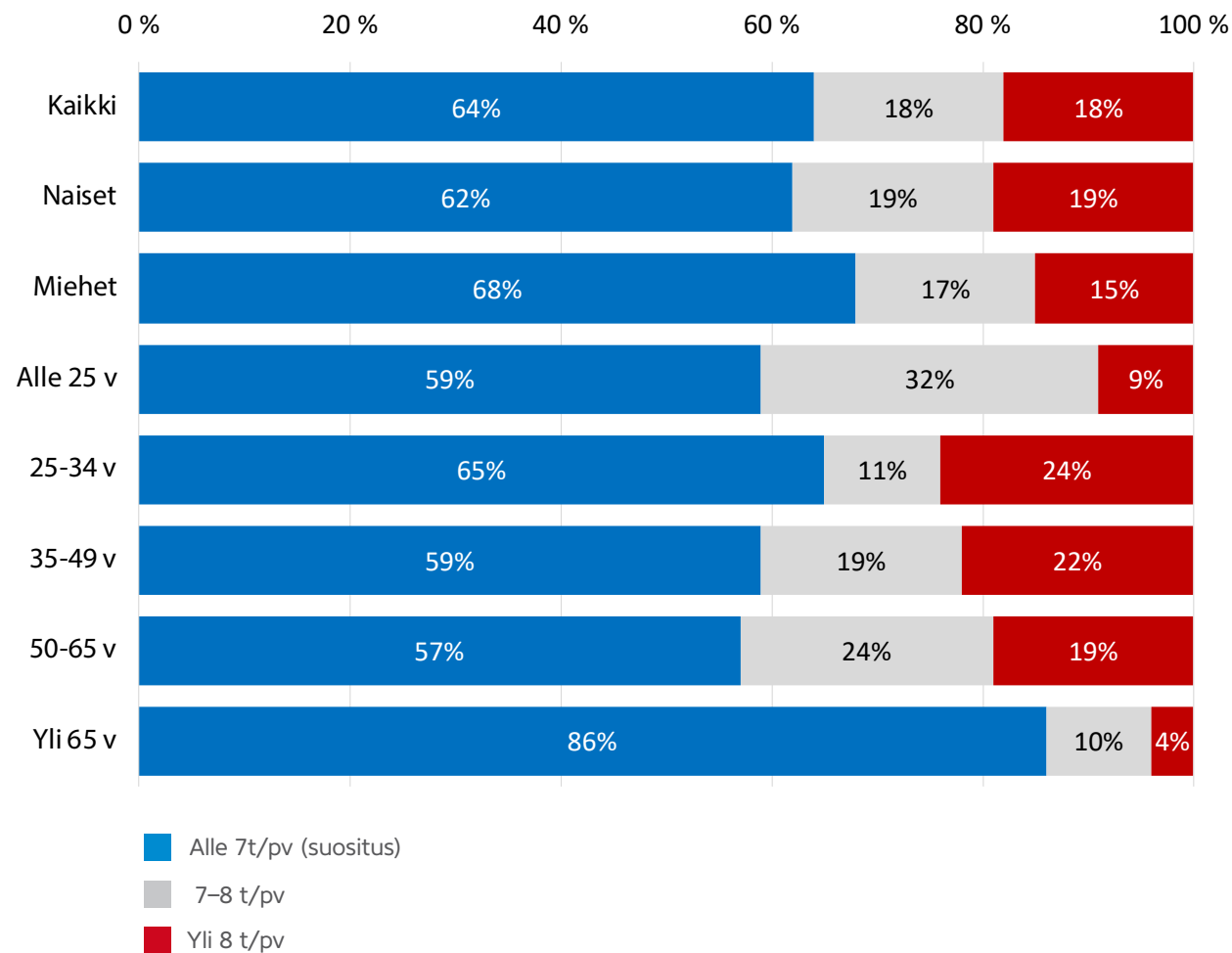
4 Liikkumisen esteet Hämeenlinna

Mikäli vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu (= muu kuin 1. vaihtoehto), kerro liittyykö asiaan joitakin ao. syistä tai jokin muu syy. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon

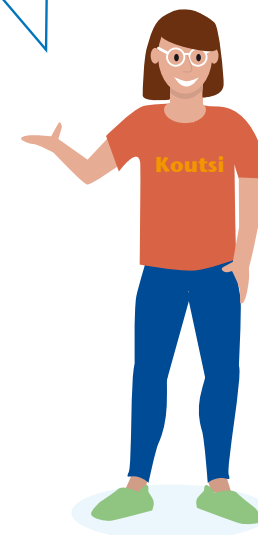


5 Istumisen määrä Hämeenlinna

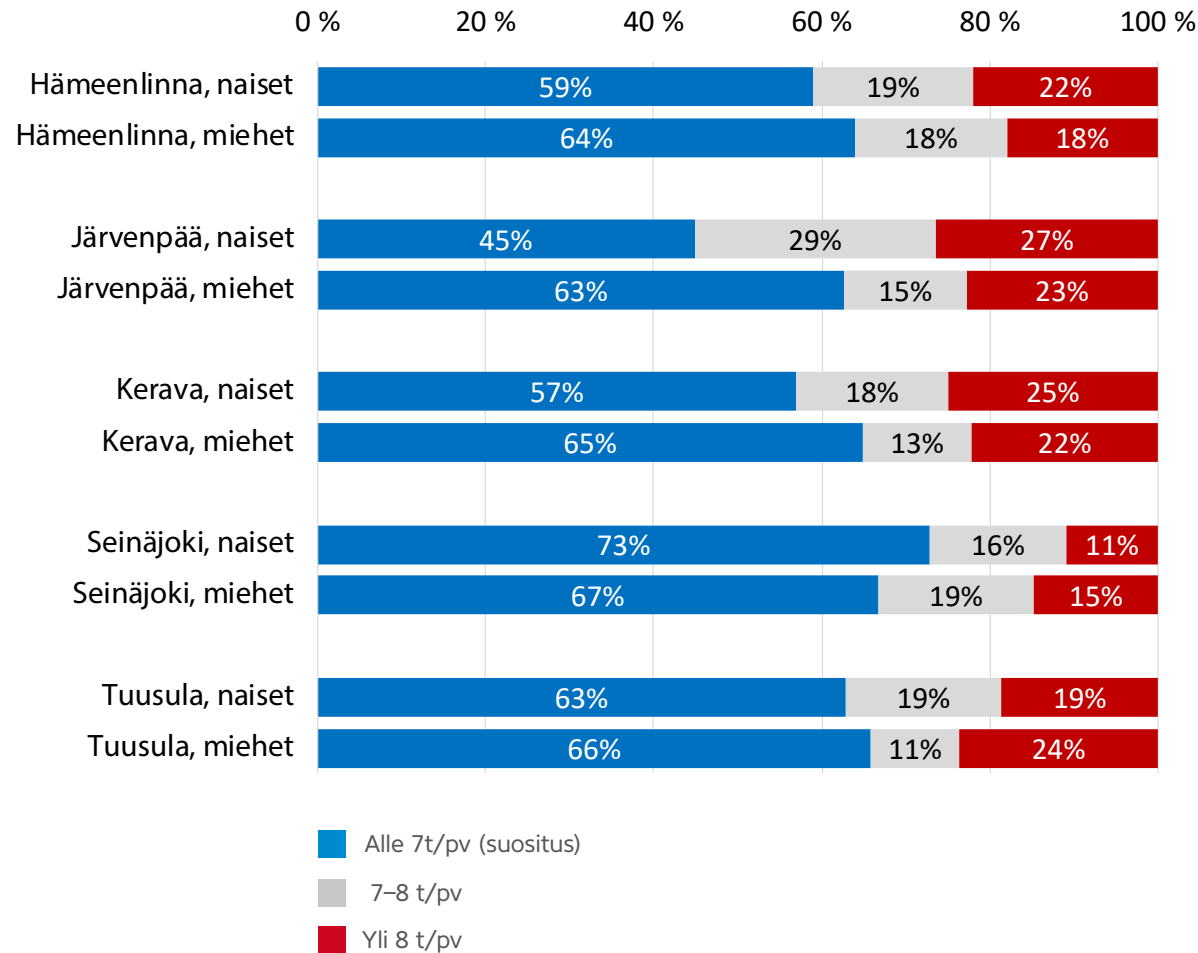
KYSYMYKSET: Arvioi istumisen määrää tavanomaisena arkipäivänäsi. Huomio istumisen määrässä mm. mahdollinen työtehtäviisi ja -matkoihisi liittyvä istuminen sekä kaikenlainen vapaa-ajan istuminen (television katselu, tietokoneen ääressä istuminen yms).



Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen on haitallista. Tarkkoja istumisen määrään liittyviä suosituksia ei ole olemassa, mutta suositeltavaa olisi kuitenkin pyrkiä välttämään istumista yli 7 tuntia päivässä.

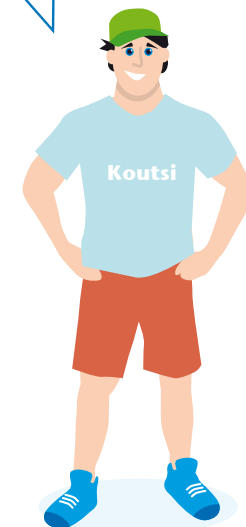


5 Istumisen määrä – kuntien välistä tarkastelua (25-65 v. vastaajat)



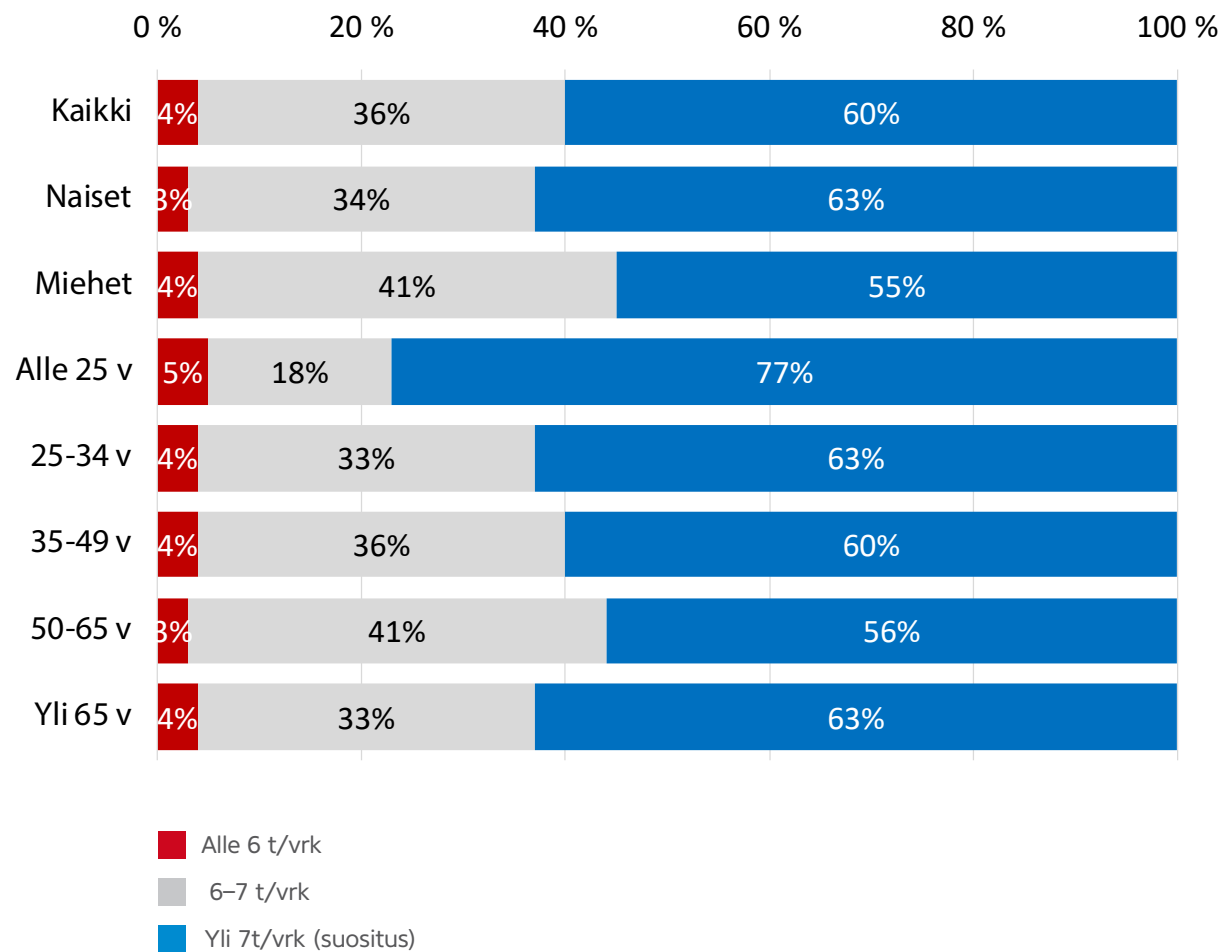
Pyri välttämään liiallista istuskelua
ja katkomaan istumisjaksojasi
vähintään tunnin välein.

JOKAINEN PENKISTÄ YLÖS-
NOUSU ON TERVEYSTEKO!

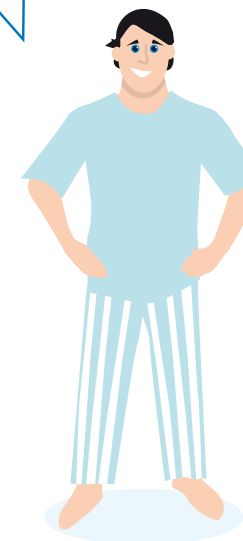


6 Unen määrä Hämeenlinna

KYSYMYKSET: Arvioi unen määrääsi tavanomaisina arkipäivinäsi.

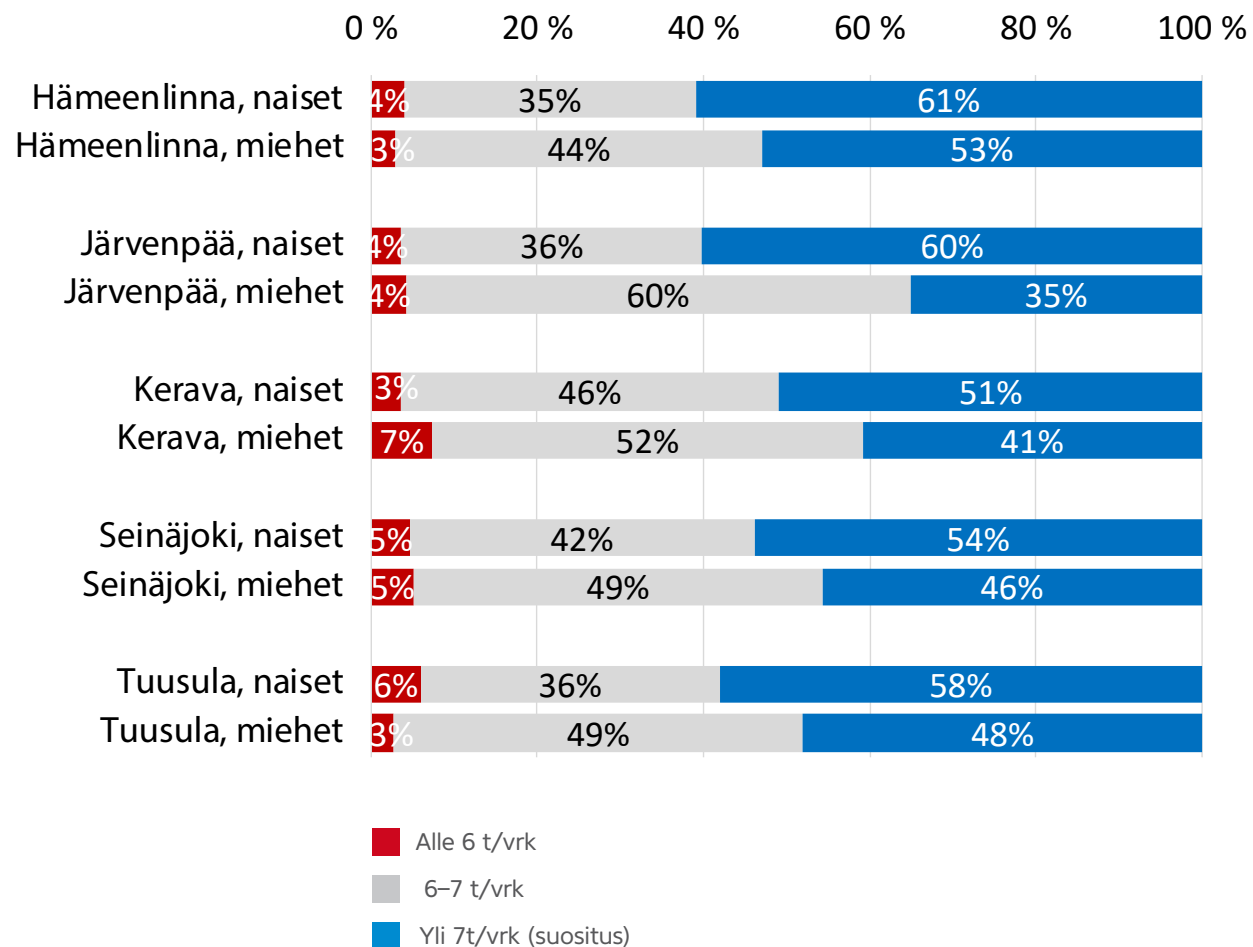


Unen tarve on jossain määrin yksilöllistä, mutta yleisesti suositeltavana pidetään 7-9 tuntia unta vuorokaudessa. Riittämätön unen määrä vaikuttaa negatiivisesti mielialan ja virkeyden lisäksi lukuisiin terveystekijöihin.

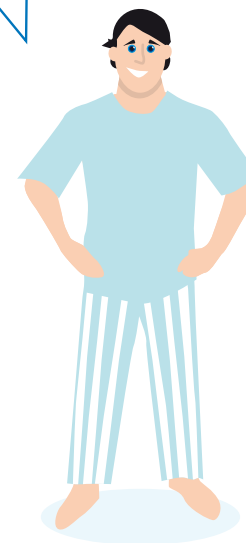


6 Unen määrä – kuntien välistä tarkastelua

(25-65 v. vastaajat)

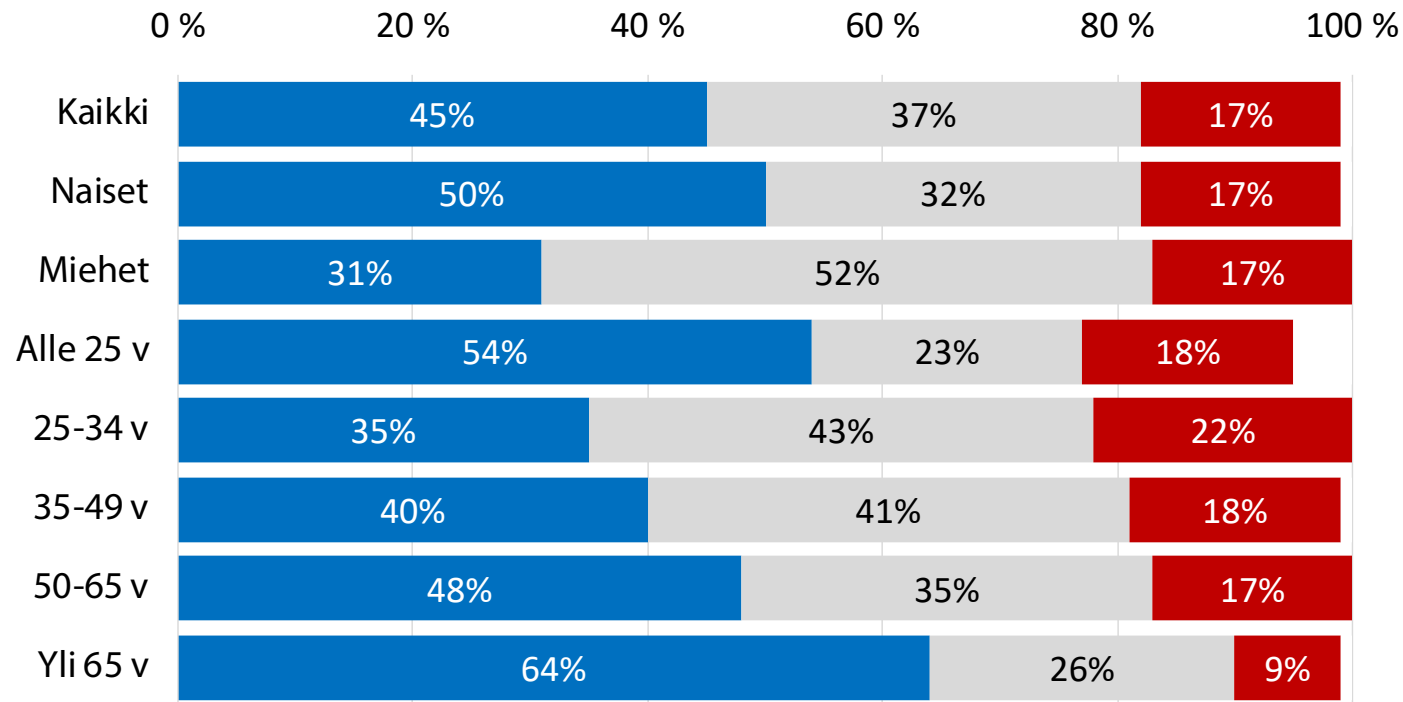


Riittävään yöuneen voit vaikuttaa erityisesti pyrkimällä säännölliseen unirytmiiin. Myös riittävä päivittäinen liikkuminen edistää hyvää yöunta!



7 Ravintotottumukset Hämeenlinna

KYSYMYS: Arvioi omia nykyisiä ravintotottumuksiasi.
Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto

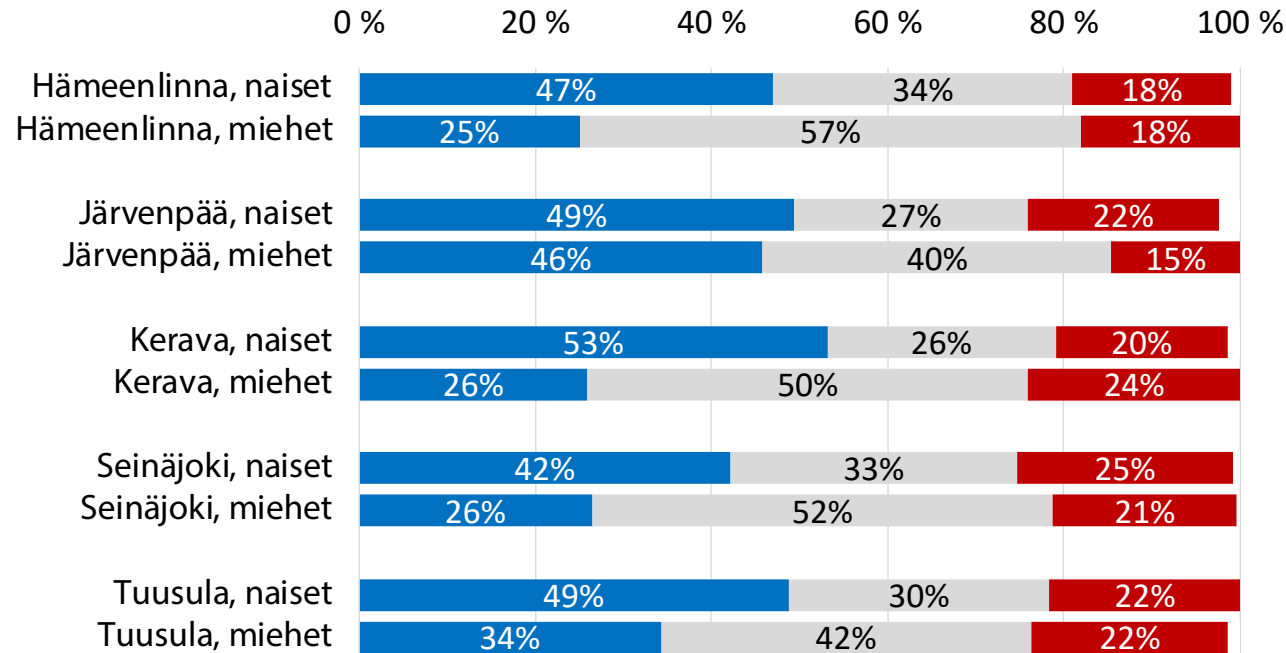


- Syön mielestäni terveellisesti ja pyrin noudattamaan nykyisiä ravitsemussuosituksia
- Syön mielestäni terveellisesti, mutta en käytä ruokavalioni perusteena nykyisiä ravitsemussuosituksia
- Nykyisissä ravitsemustottumuksissani olisi parannettavaa terveellisyyden näkökulmasta

Ravitsemussuosituksen mukaan on monta tapaa syödä hyvin. Ei ole vain yhtä ainoaa oikeaa tapaa syödä terveellisesti vaan terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. Säännöllinen ateriarytmi 3-4 tunnin välein ja monipuolinen ruoka auttaa jaksamaan ja pitää terveenä.



7 Ravintotottumukset – kuntien välistä tarkastelua (25-65 v. vastaajat)



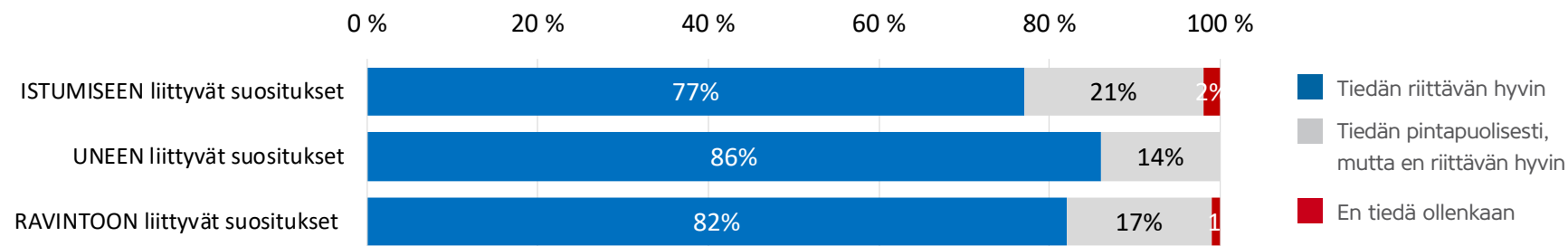
- Syön mielestäni terveellisesti ja pyrin noudattamaan nykyisiä ravitsemussuosituksia
- Syön mielestäni terveellisesti, mutta en käytä ruokavalioni perusteena nykyisiä ravitsemussuosituksia
- Nykyisissä ravitsemustottumuksissani olisi parannettavaa terveellisuuden näkökulmasta

Terveellisen ruokavalion perustana on kasvikset, hedelmät, marjat ja täysjyväviljatuotteet. Myös vähärasvaisia maitotaloustuotteita, kasvikunnan proteiineja tai vähärasvaista lihaa sekä pehmeitä hyviä kasvirasvoja on hyvä sisällyttää päivittäiseen syömiseen. Kalaa suositellaan syötäväksi 2-3 kertaa viikossa. Myös herkuttelu silloin tällöin kuuluu hyvään syömiseen, mutta runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria sisältäviä ruokia tulisi kuitenkin syödä harvemmin.



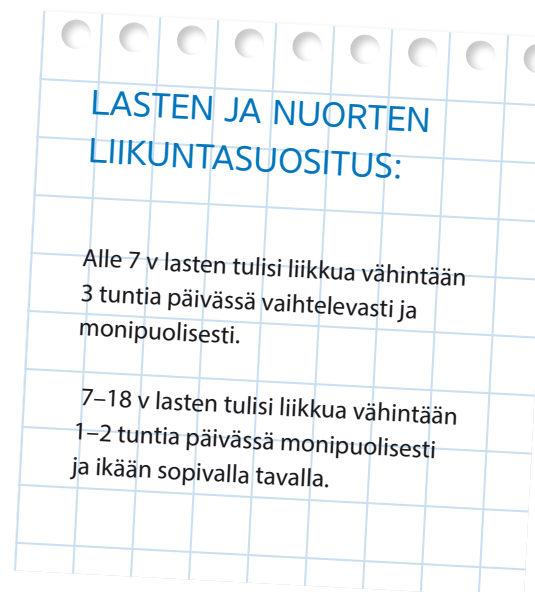
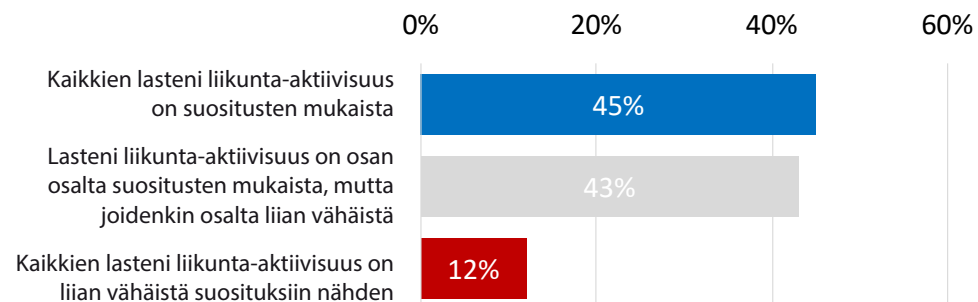
8 Tieto istumisen, unen ja ravinnon suosituksista

KYSYMYS: Kuinka hyvin mielestäsi tiedät nykyiset istumiseen, uneen ja ravintoon liittyvät suositukset



9 Lasten liikuntasuosituksien toteutuminen

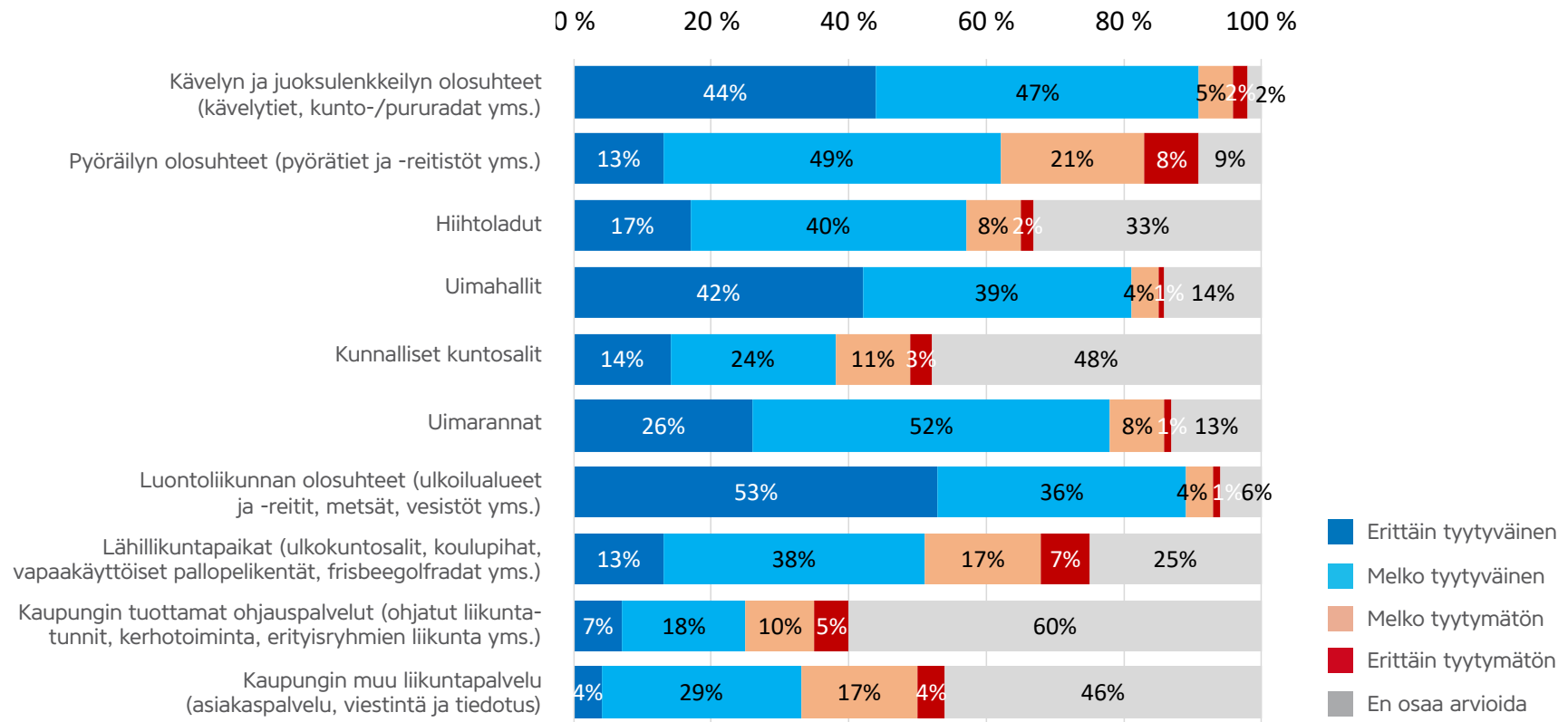
LISÄKYSYMYS vastaajille, joilla alle 18 v. lapsia samassa taloudessa:
Arvioi toteutuvatko alla olevat lasten ja nuorten liikuntasuosituksesi lastesi osalta?



10 Liikuntapalveluiden arviointia Hämeenlinna

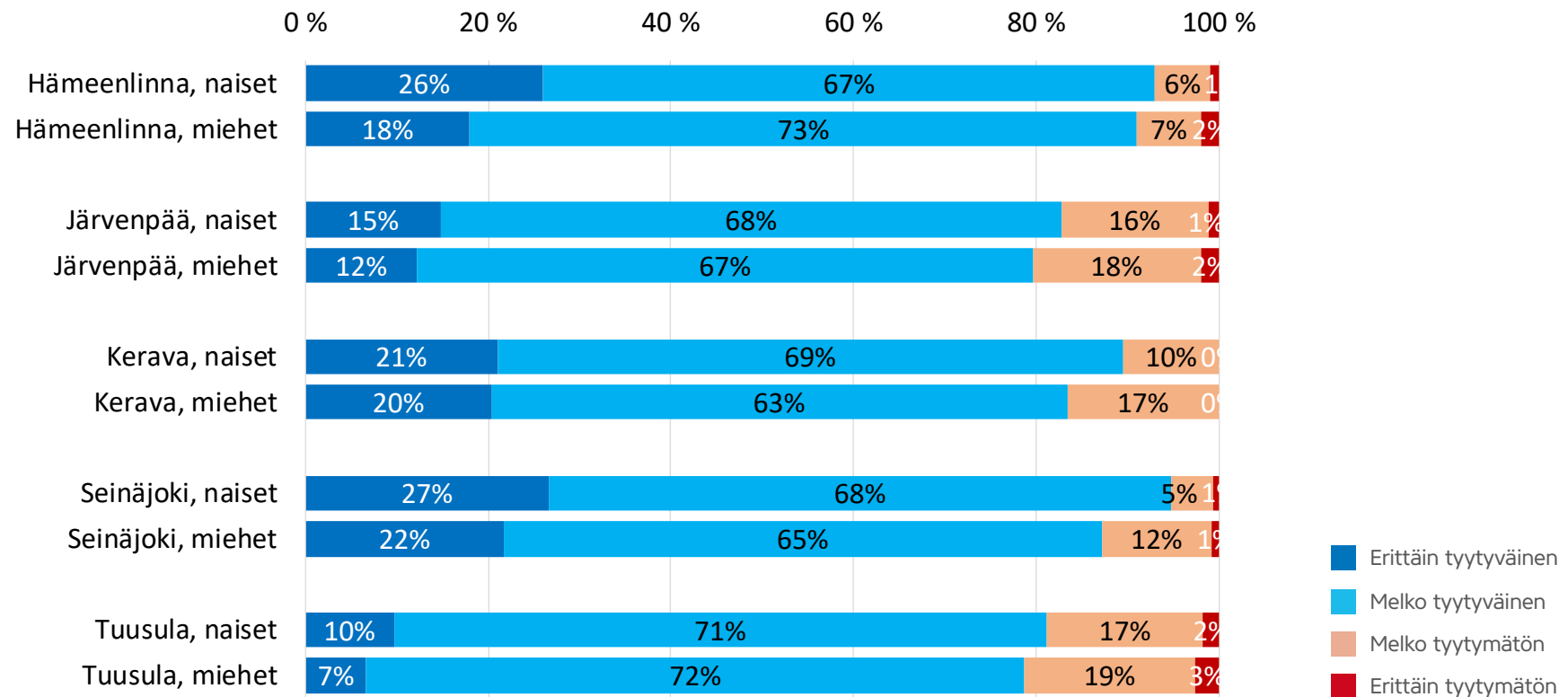
(kaikki vastaajat, N=570)

KYSYMYKSI: Kuinka tyytyväinen olet kaupunkisi nykytilanteeseen alla mainittujen OMATOIMISEEN liikkumiseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta?



10 Liikuntapalvelujen arviointia – kuntien välistä tarkastelua (25-65 v. vastaajat)

KYSYMYS: Kuinka tyytyväinen olet kokonaisuudessaan oman kaupunkisi tuottamiin liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin ja edellytyksiin (liikuntapaikat, -ympäristöt ja -palvelut)?

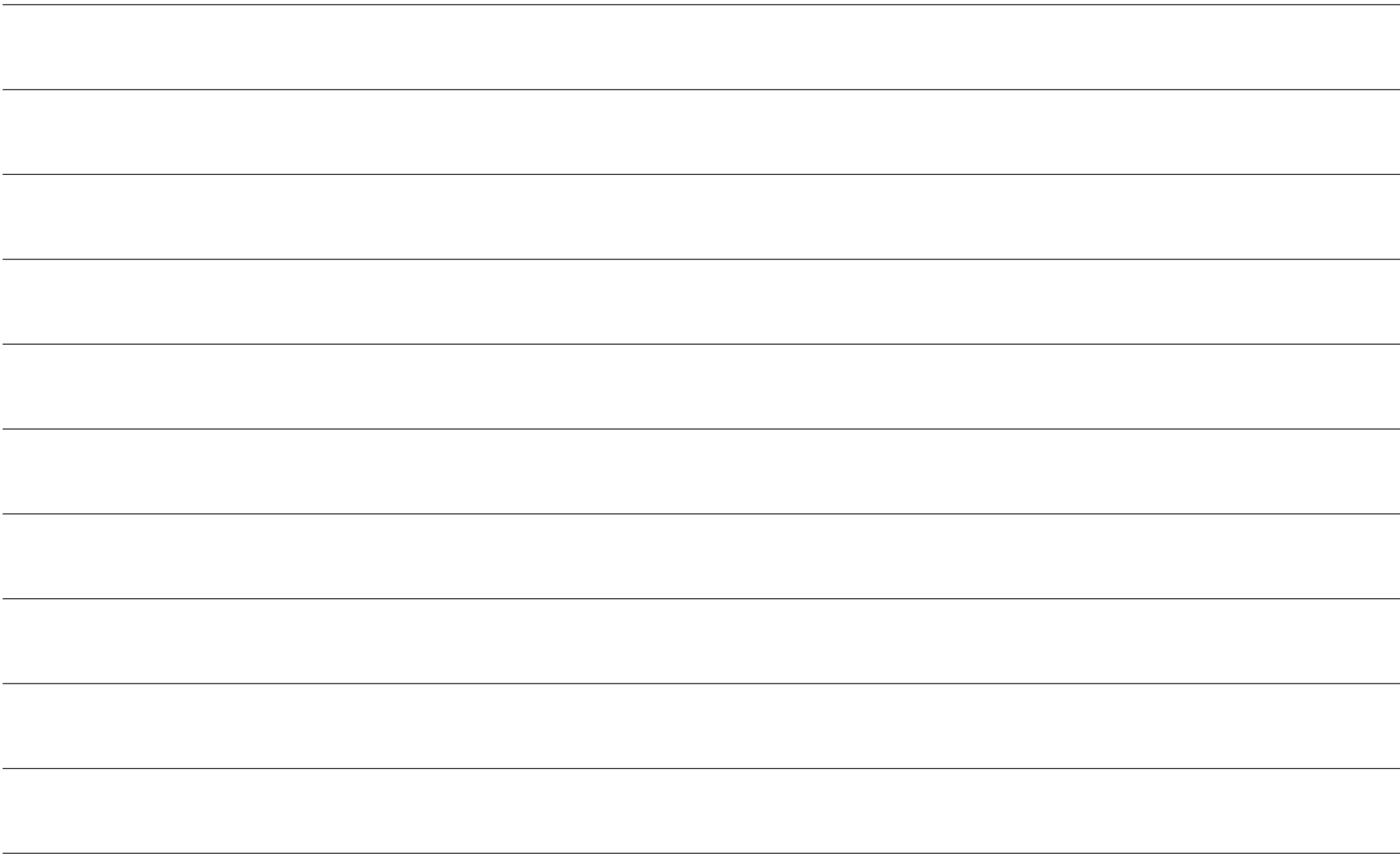


KAUPUNKILAISTEN IDEOITA HÄMEENLINNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN KEHITTÄMISEEN

Kyselyn kautta saatiin lähes 300 erilaista kehittämis-
ehdotusta. Oheassa poimintoja joistakin ideoista.



Kiitos kaikille kyselyyn osallistuneille!



SMARTSPORT

+358 40 575 1717
SMARTSPORT.FI
INFO@SMARTSPORT.FI

Asiantuntijatukea
liikuntapalvelujen
kehittämistyöhön



SMART  SPORT