

TUUSULA

**Aikuisväestön liikunta-  
ja terveystottumukset**

TUUSULAN ASUKASKYSELYN  
PÄÄTULOKSET (2023)



# Sisällys

Kyselyn toteutus ja vastaajat.....	3
LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET	
Liikkumisen tavat .....	4
Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla ...	6
Liikuntasuosituksen toteutuminen .....	7
Liikkumisen esteet liian vähän liikkuvilla.....	8
Istumisen määrä .....	11
Unen määrä .....	12
Ravintotottumukset .....	13
Tietoisuus nykyisistä suosituksista.....	14
KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVIOINTIA.....	15
HUOMIOITA KYSELYTULOKSISTA .....	19

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumus- kysely on toteutettu 14 kunnan yhteistyö- nä. Kyselyiden käytännön toteuttamisesta on vastannut North Sport Consulting asiantuntijayritys.

Kyselykokonaisuudessa mukana olleet kunnat ja kuntakohtaiset vastaajamäärät on esitetty oheisessa taulukossa. Osassa kuntia kysely kohdistettiin myös kunnan henki- löstölle, mikä on lisännyt vastaajamäärää näissä kunnissa.

Yhtenäisillä kysymyspatteristoilla on saatu vertailukelpoista tietoa aikuisväestön hy- vinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä myös aikuisväestön tyytyväisyydestä paikallisiin liikuntapalveluihin. Kyselyn tuloksia hyö- dynnetään paikallisten hyvinvointipalve- luiden kehittämisessä. Tässä tiivistelmässä esitellään kyselyn ydintuloksia Tuusulan osalta.

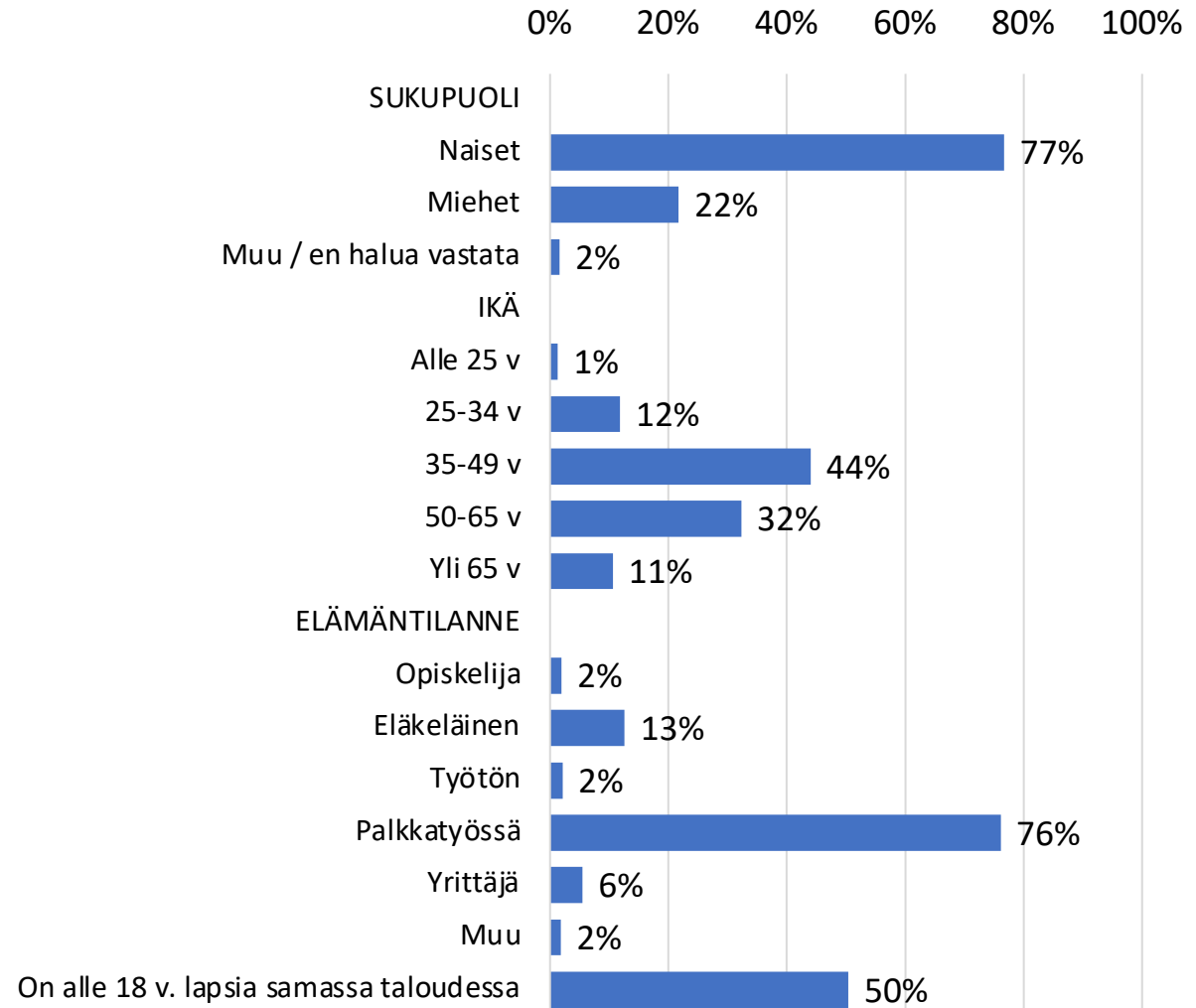
KUNTA	VASTAAJAMÄÄRÄ / asukaskysely	VASTAAJAMÄÄRÄ / henkilöstökysely	YHTEENSÄ
Hattula	343	-	343
Hämeenlinna	391	-	391
<b>KERAVA</b>	<b>612</b>	-	<b>612</b>
Kokkola	1158	-	1158
Kouvola	382	817	1199
Lappeenranta	588	-	629
Mikkeli	969	-	969
Naantali	442	285	727
Orivesi	228	96	324
Porvoo	691	234	925
Seinäjoki	917	-	917
<b>TUUSULA</b>	<b>397</b>	-	<b>397</b>
Uusikaupunki	224	64	288
Vantaa	1 307	-	1 307
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>8 649</b>	<b>1496</b>	<b>10 145</b>

# Kyselyn toteutus ja vastaajat

Kyselyt toteutettiin Tuusulassa ja muissakin kunnissa maaliskuun ja huhtikuun välisenä aikana. Kyselyt toteutettiin sähköisillä kyselyillä, jotka löytyivät kuntien omilta nettisivuilta.

Kyselyistä tiedotettiin jokaisessa kunnassa paikallisen median sekä kuntien omien tiedotuskanavien kautta. Yhteensä kyselyihin vastasi 10186 aikuisvastaajaa. Kuntakohtaiset vastaajamäärät on esitetty edellisen sivun taulukossa. Eri taustamuuttujien osalta kuntakohtaiset vastaajaprofiilit olivat kaikissa kunnissa erittäin samankaltaiset, mikä parantaa saatujen tulosten vertailtavuutta.

Tuusulassa kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 397 kuntalaista. Tuusulassa vastaajien jakautuminen keskeisten taustamuuttujien osalta on esitetty oheisessa kuviossa. Tässä tulostiivistelmässä tuloksia tarkastellaan ensisijaisesti sukupuoli ja ikäryhmä taustamuuttujien kautta. Tarkasteluissa ikäryhmät on tiivistetty kolmeen; alle 35 v, 35–65 v ja yli 65 v.

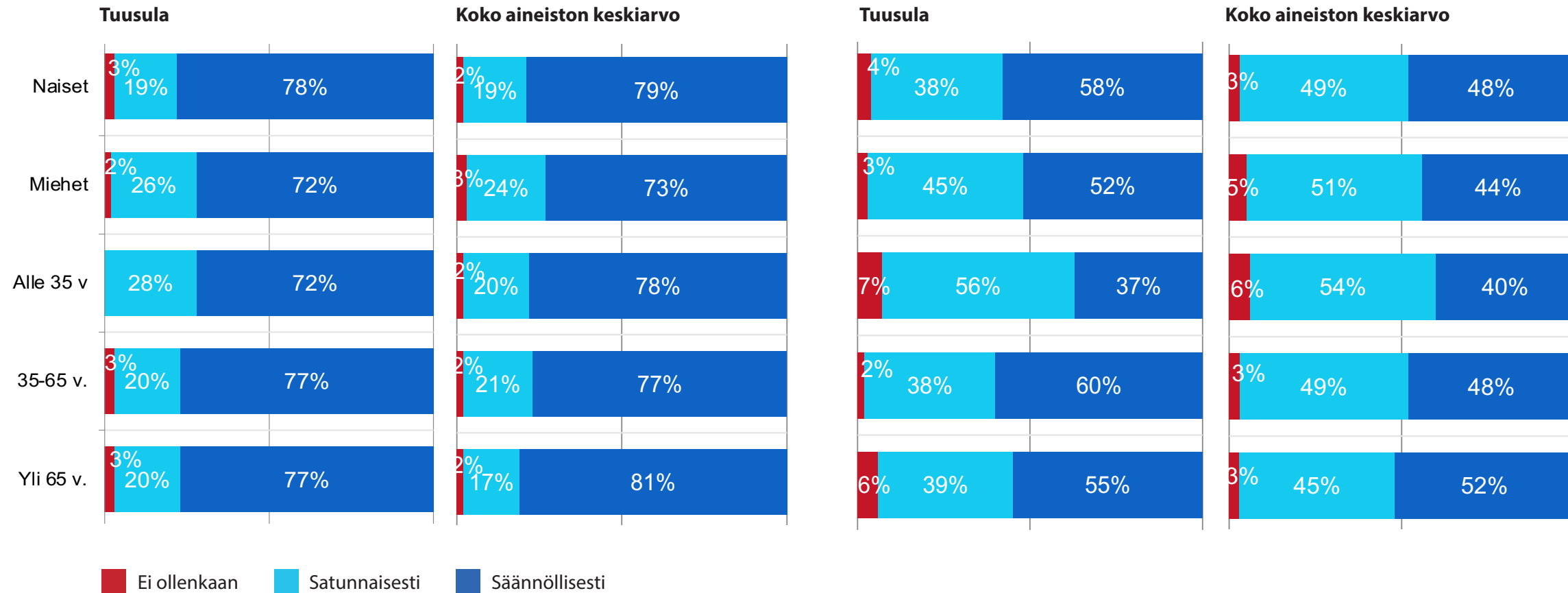


# Liikkumisen tavat

**Kysymys:** Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

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

**LUONTOLIIKUNTA** (luonnossa liikkumista & retkeilyä, marjastusta, sienestystä tms.)

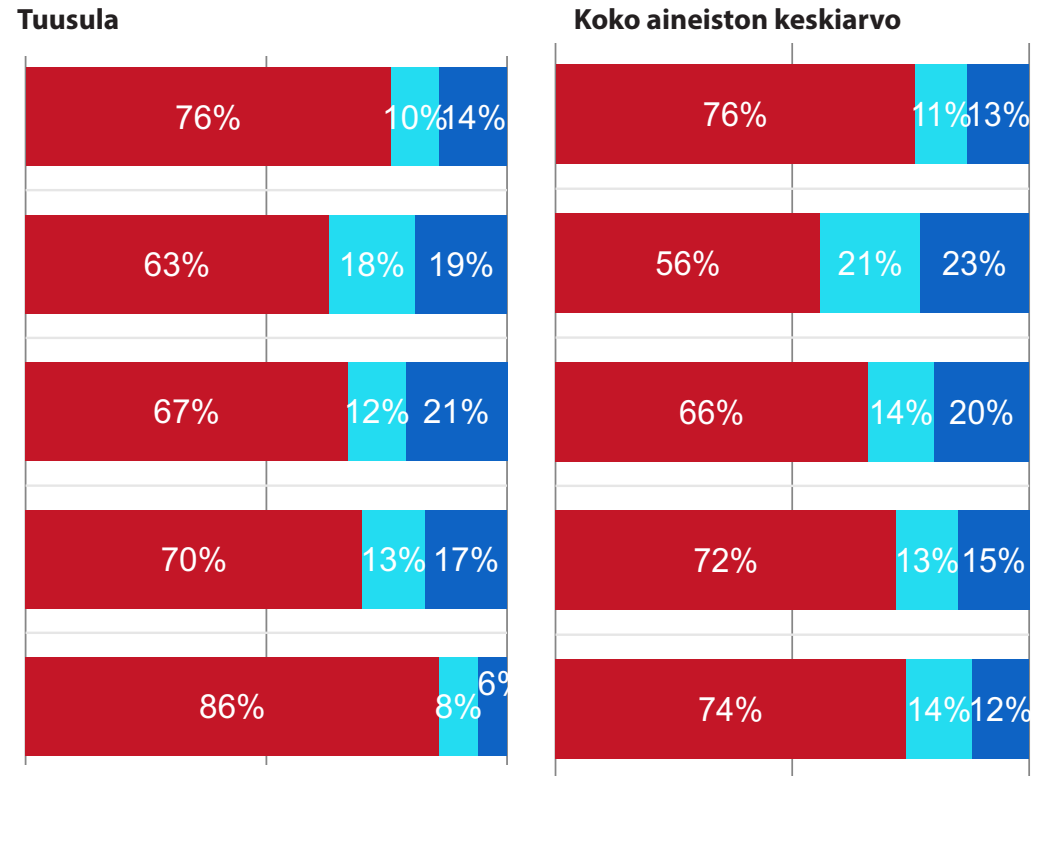
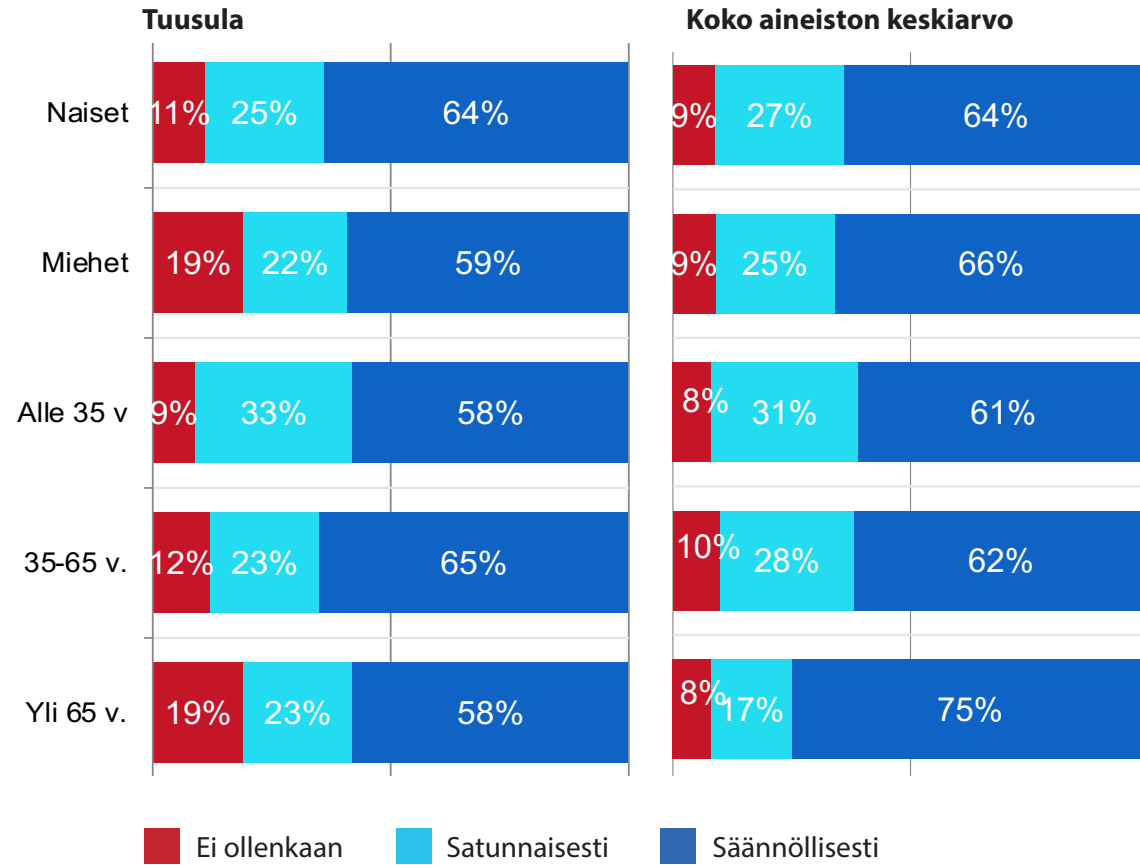


# Liikkumisen tavat

**Kysymys:** Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

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

**KILPAURHEILU** (organisoitua ja säännöllistä lajiharjoittelua ja kilpailutoimintaa)



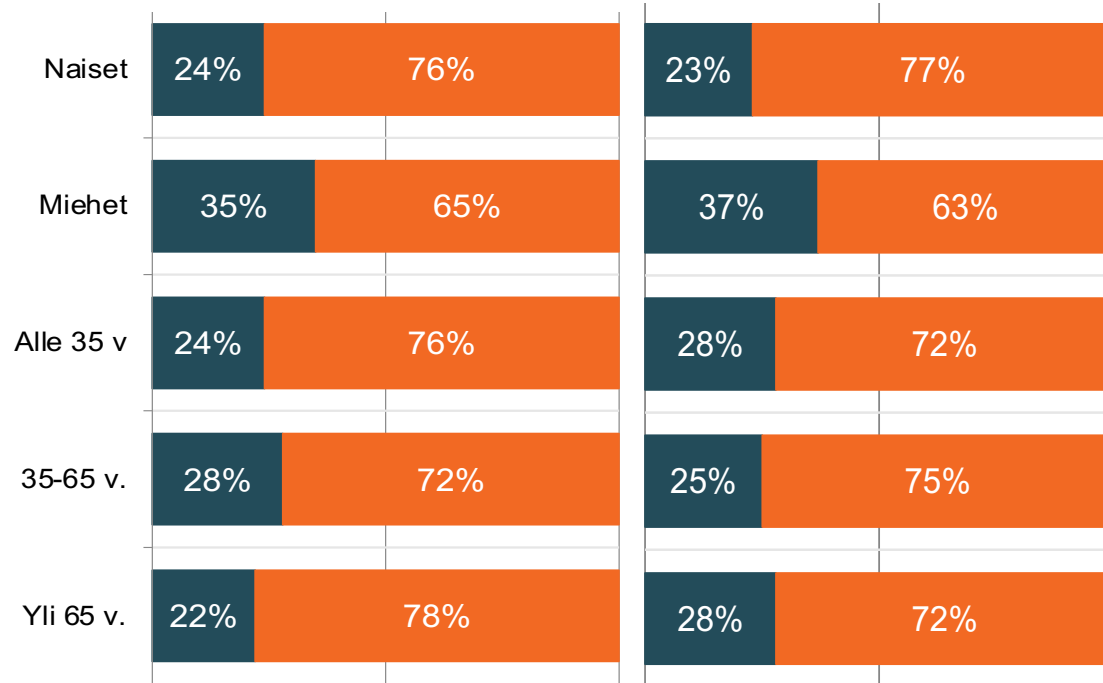
# Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla

**Kysymys:** Harrastatko säännöllisesti liikuntaa tai urheilua jossakin liikuntaseurassa ja/tai yksityisellä palveluntarjoajalla?

## URHEILUSEURASSA (SEURAN JÄSENEENÄ)

### Tuusula

### Koko aineiston keskiarvo

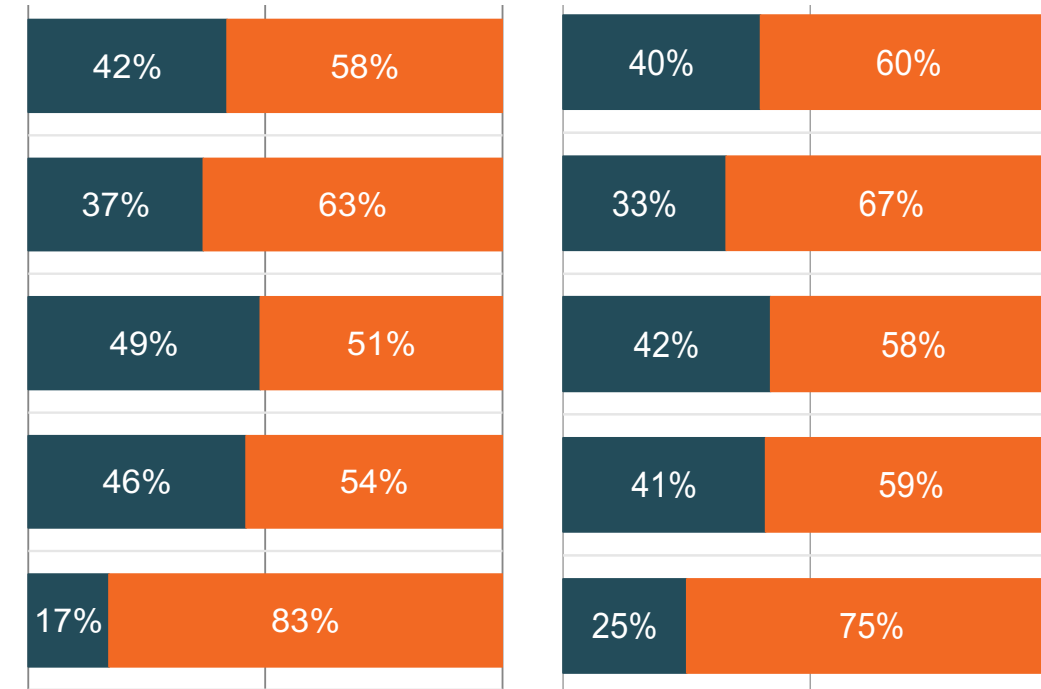


■ Kyllä ■ Ei

## YKSITYISELLÄ PALVELUNTARJOAJALLA

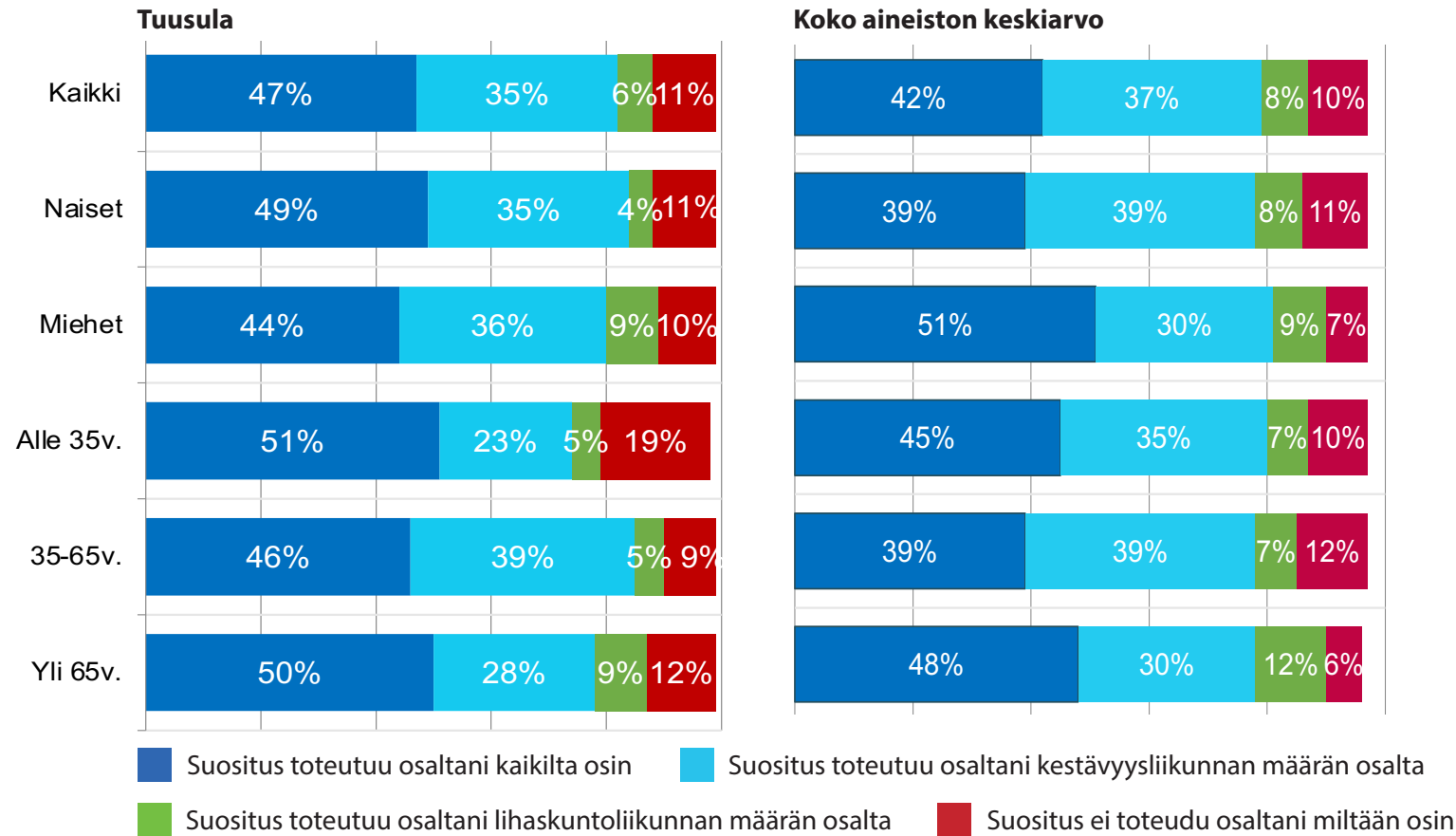
### Tuusula

### Koko aineiston keskiarvo



# Liikuntasuosituksen toteutuminen

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



## AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTASUOSITUS:

### KESTÄVYYSLIIKUNTA:

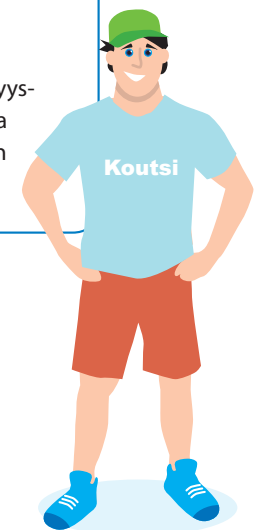
Viikoittain vähintään 2t 30min "reipasta kestävyysliikuntaa" TAI vähintään 1t 15min viikossa "rasittavaa kestävyysliikuntaa". Reipas kestävyysliikunta on lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa (esim. kävely, pihatyöt tms.) ja rasittava kestävyysliikunta vastaavasti tehokkaampaa, selvää hengästymistä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

### LIHASKUNTOLIIKUNTA

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

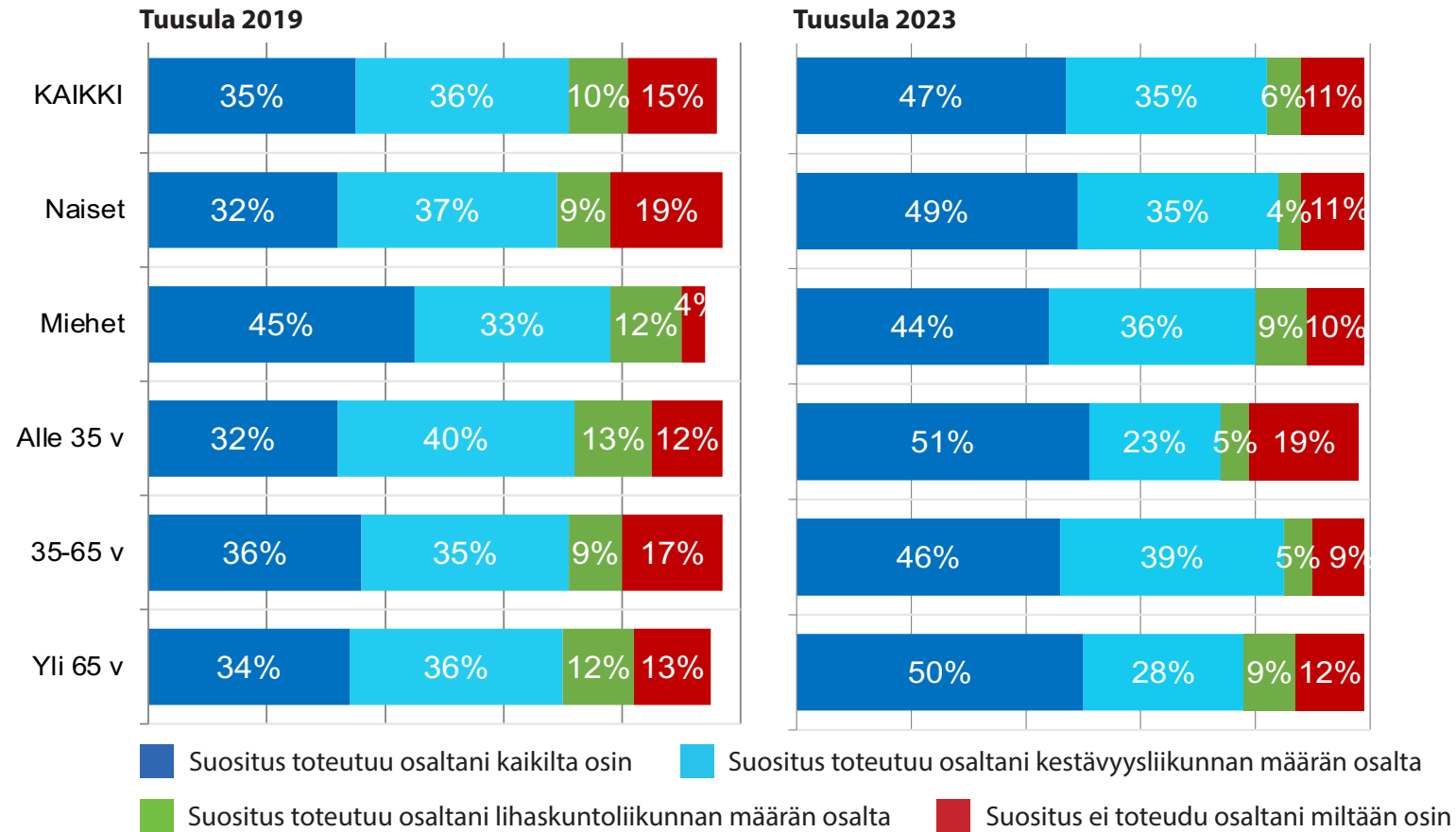
### LISÄHUOMIOT YLI 65-VUOTIAILLE:

Yli 65 -vuotiaille korostetaan em. Kestävyysliikuntasuosituksen lisäksi lihaskunnan ja nopeuden säilyttämistä sekä tasapainon harjoittamista 2-3 krt / viikko



# Liikuntasuosituksen toteutuminen vertailu vuoden 2019 kyselyyn

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



## AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTASUOSITUS:

### KESTÄVYYSLIIKUNTA:

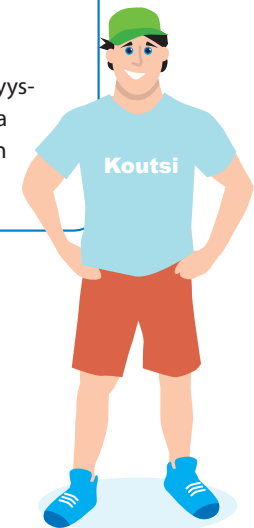
Viikoittain vähintään 2t 30min "reipasta kestävyysliikuntaa" TAI vähintään 1t 15min viikossa "rasittavaa kestävyysliikuntaa". Reipas kestävyysliikunta on lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa (esim. kävely, pihatyöt tms.) ja rasittava kestävyysliikunta vastaavasti tehokkaampaa, selvää hengästymistä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

### LIHASKUNTOLIIKUNTA

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

### LISÄHUOMIOT YLI 65-VUOTIAILLE:

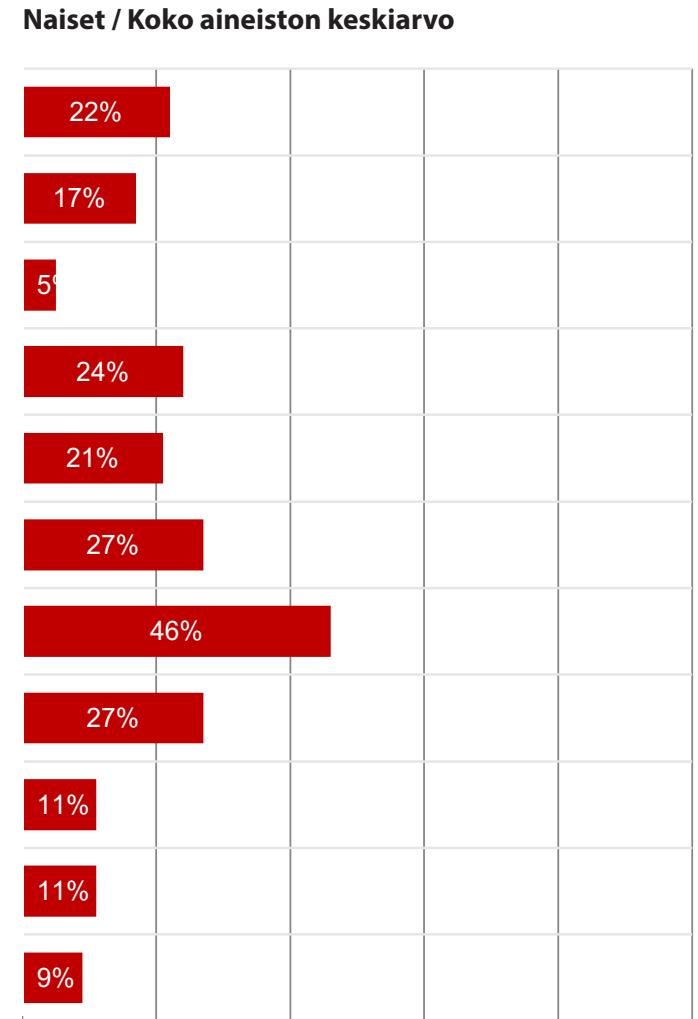
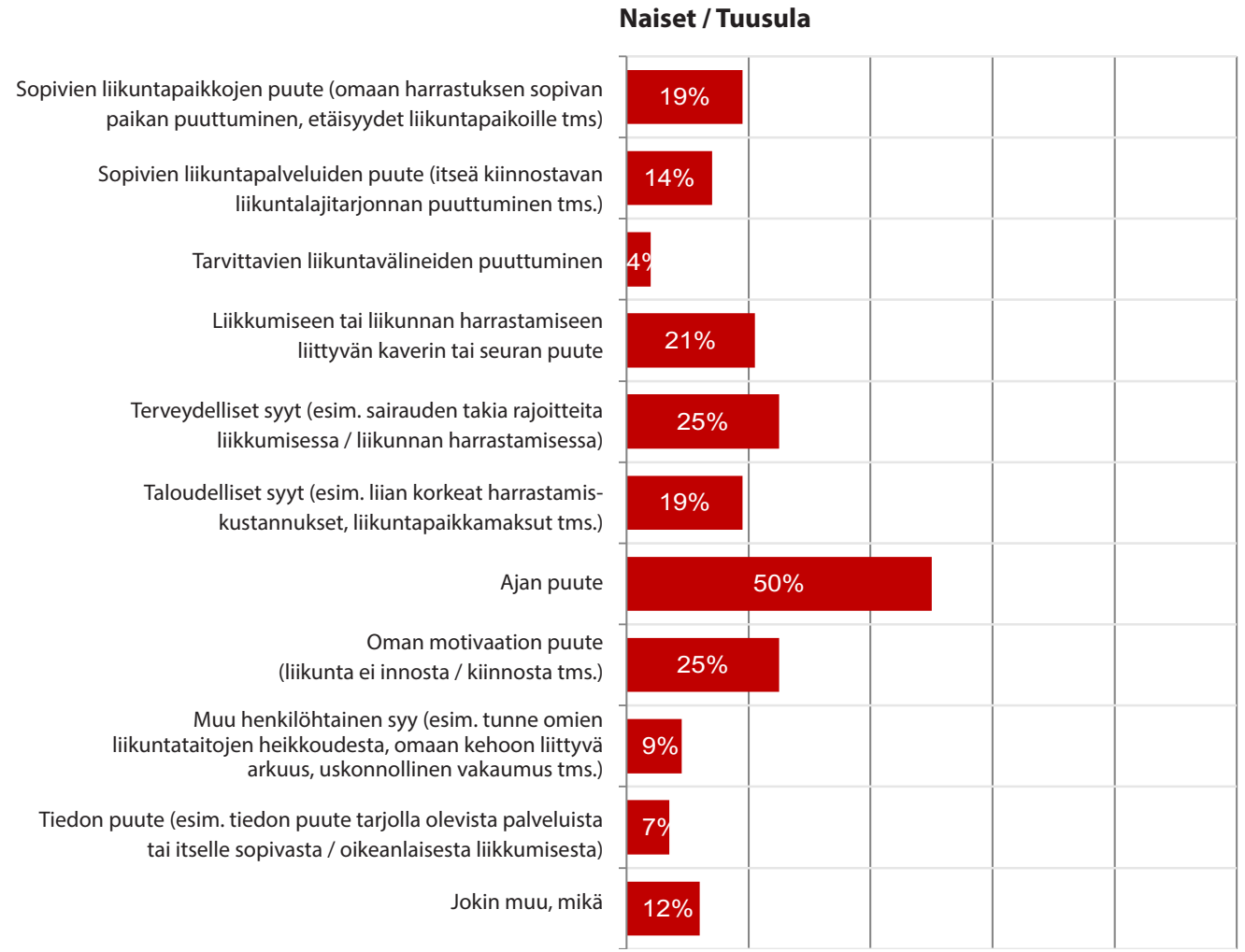
Yli 65 -vuotiaille korostetaan em. Kestävyysliikuntasuosituksen lisäksi lihaskunnan ja notkeuden säilyttämistä sekä tasapainon harjoittamista 2-3 krt / viikko





# Liikkumisen esteet / naiset

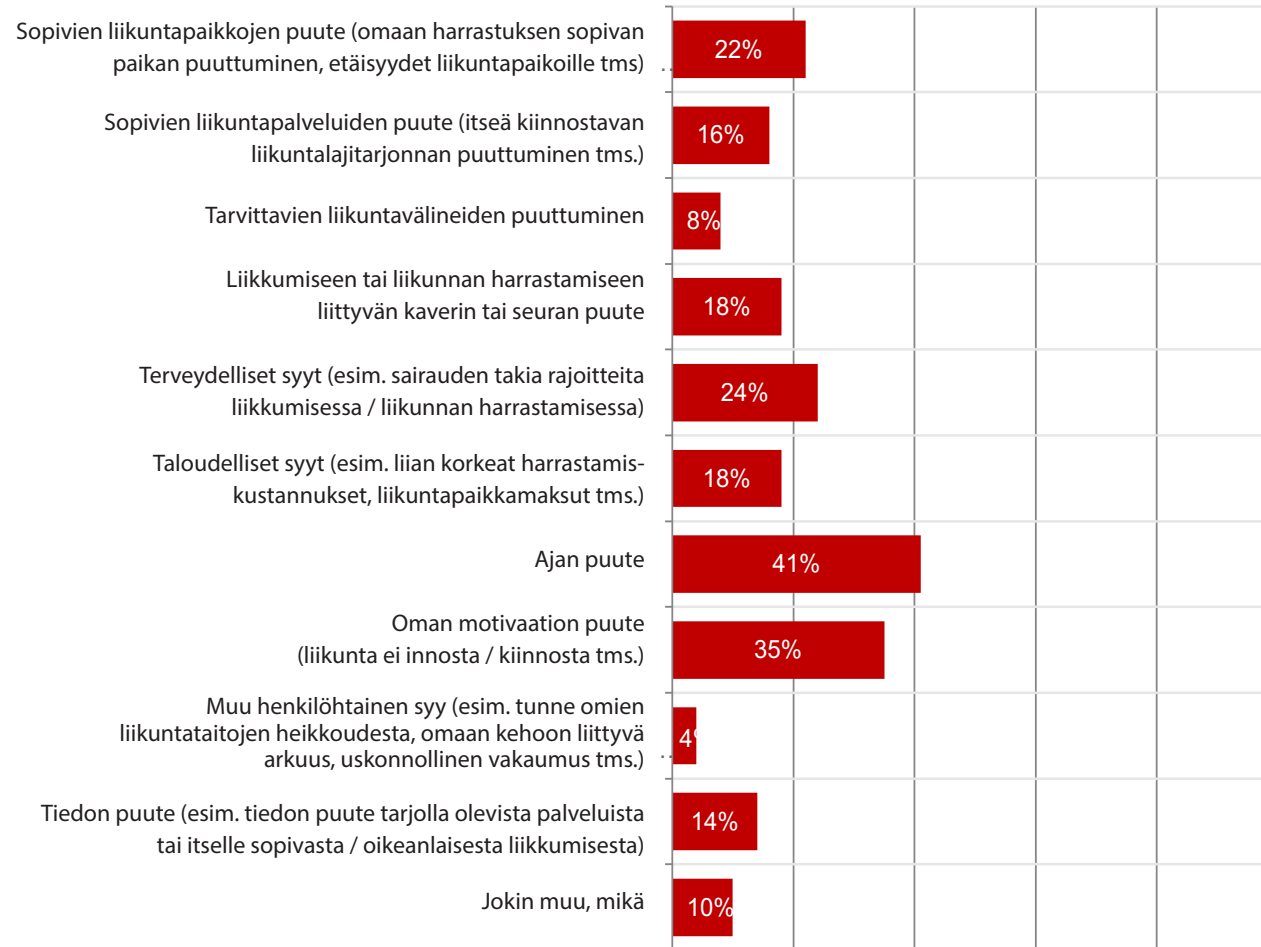
**Kysymys:** Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittyykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.



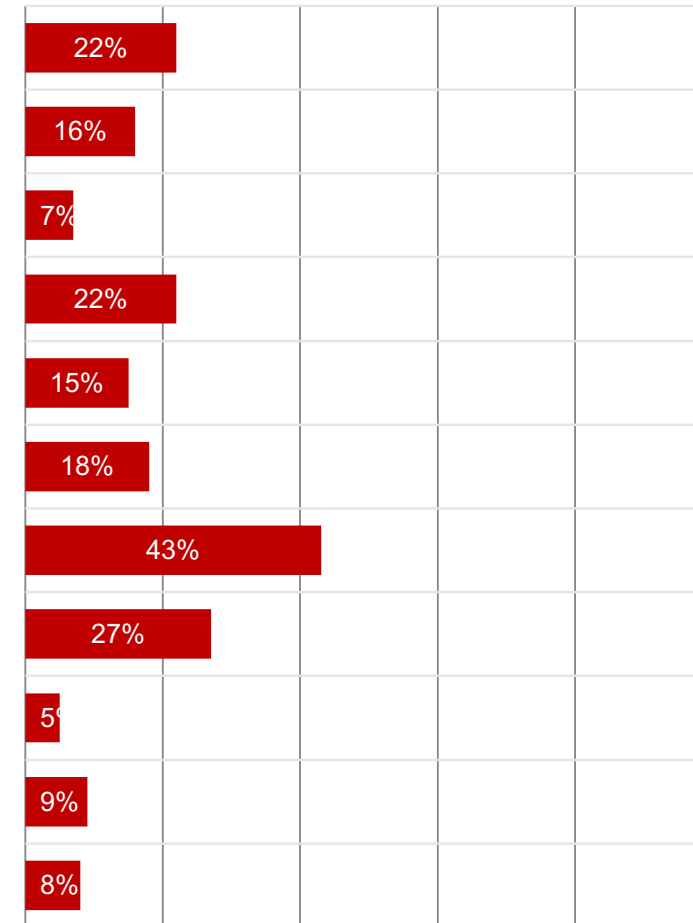
# Liikkumisen esteet / miehet

**Kysymys:** Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

**Miehet / Tuusula**

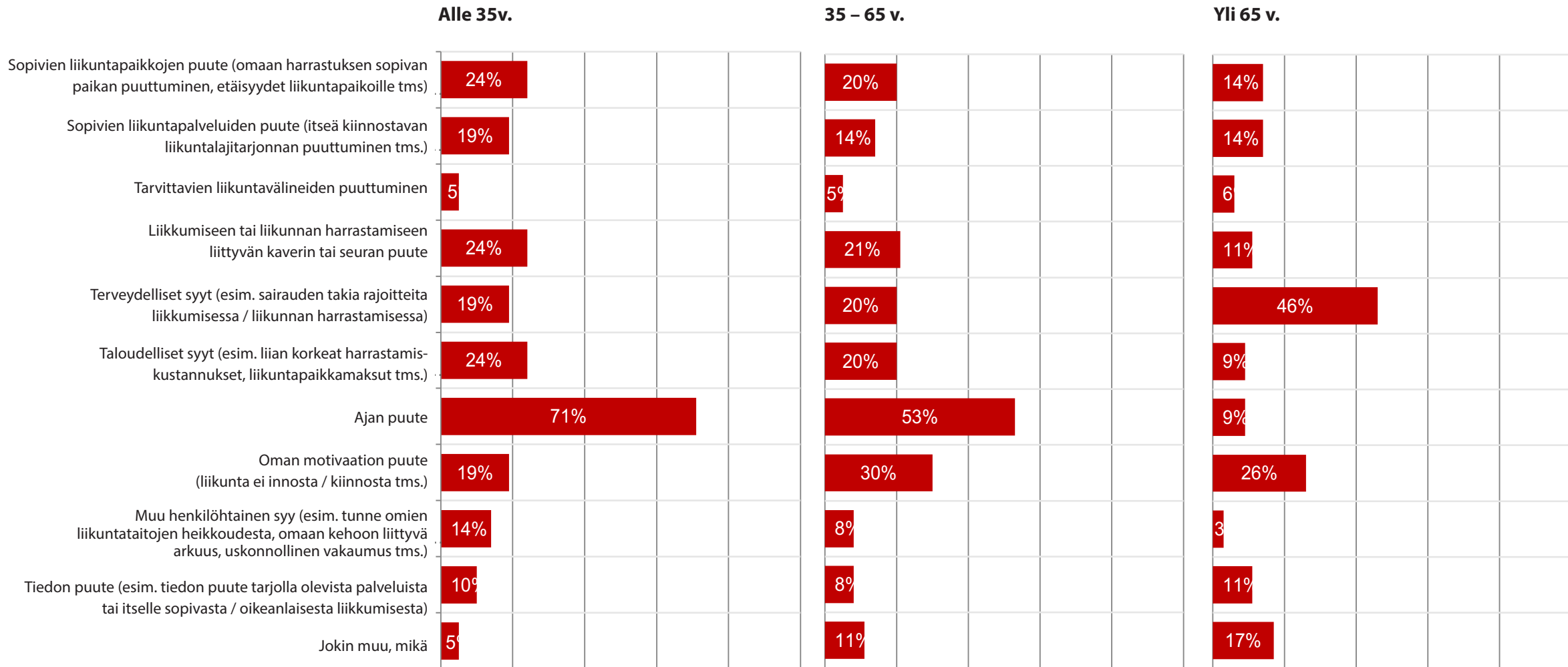


**Miehet / Koko aineiston keskiarvo**



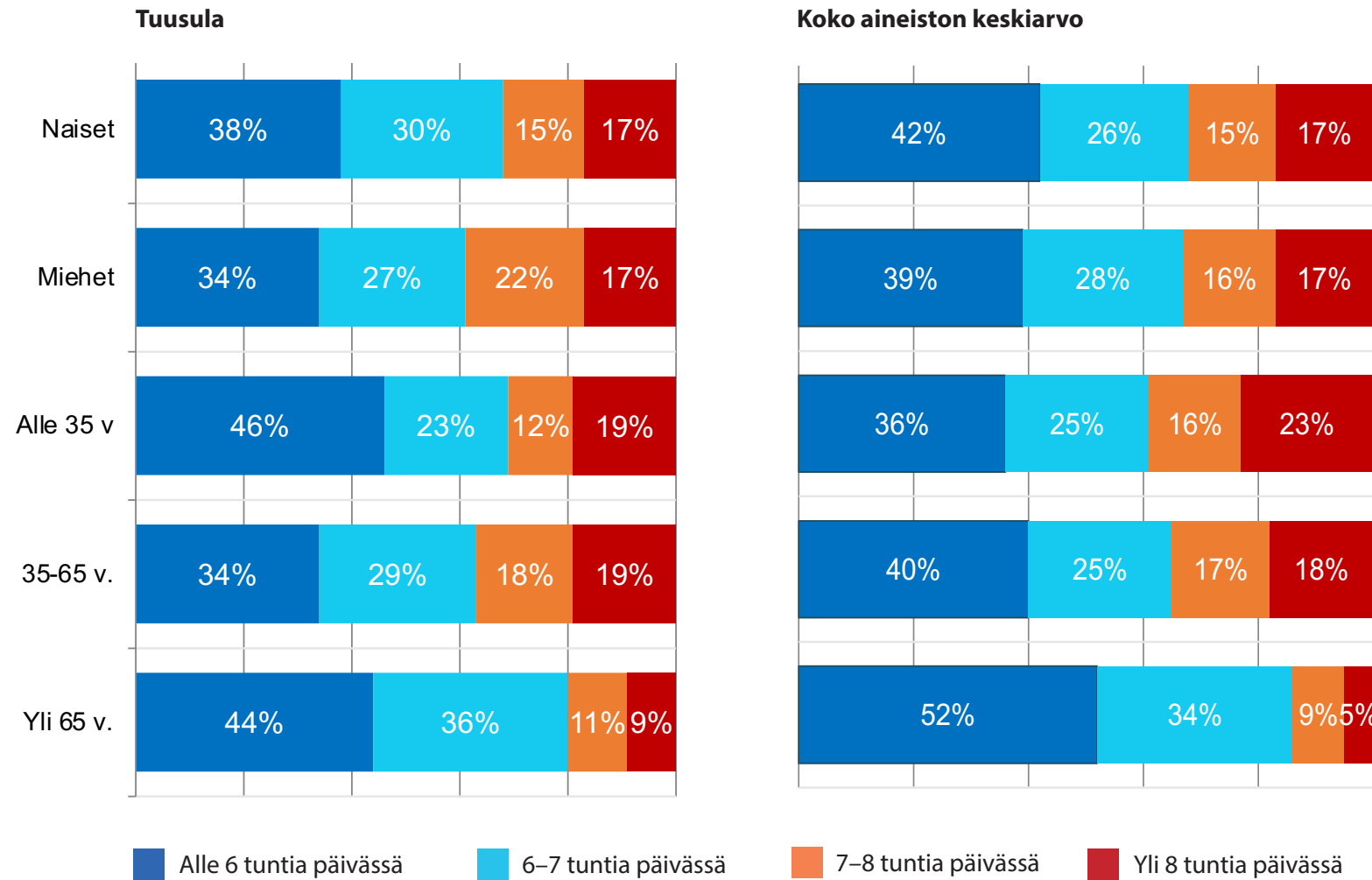
# Liikkumisen esteet ikäryhmittäin

**Kysymys:** Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittyykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

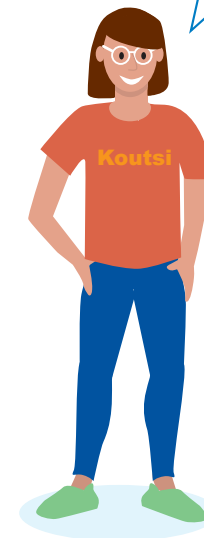


# Istumisen määrä

**Kysymys:** 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).



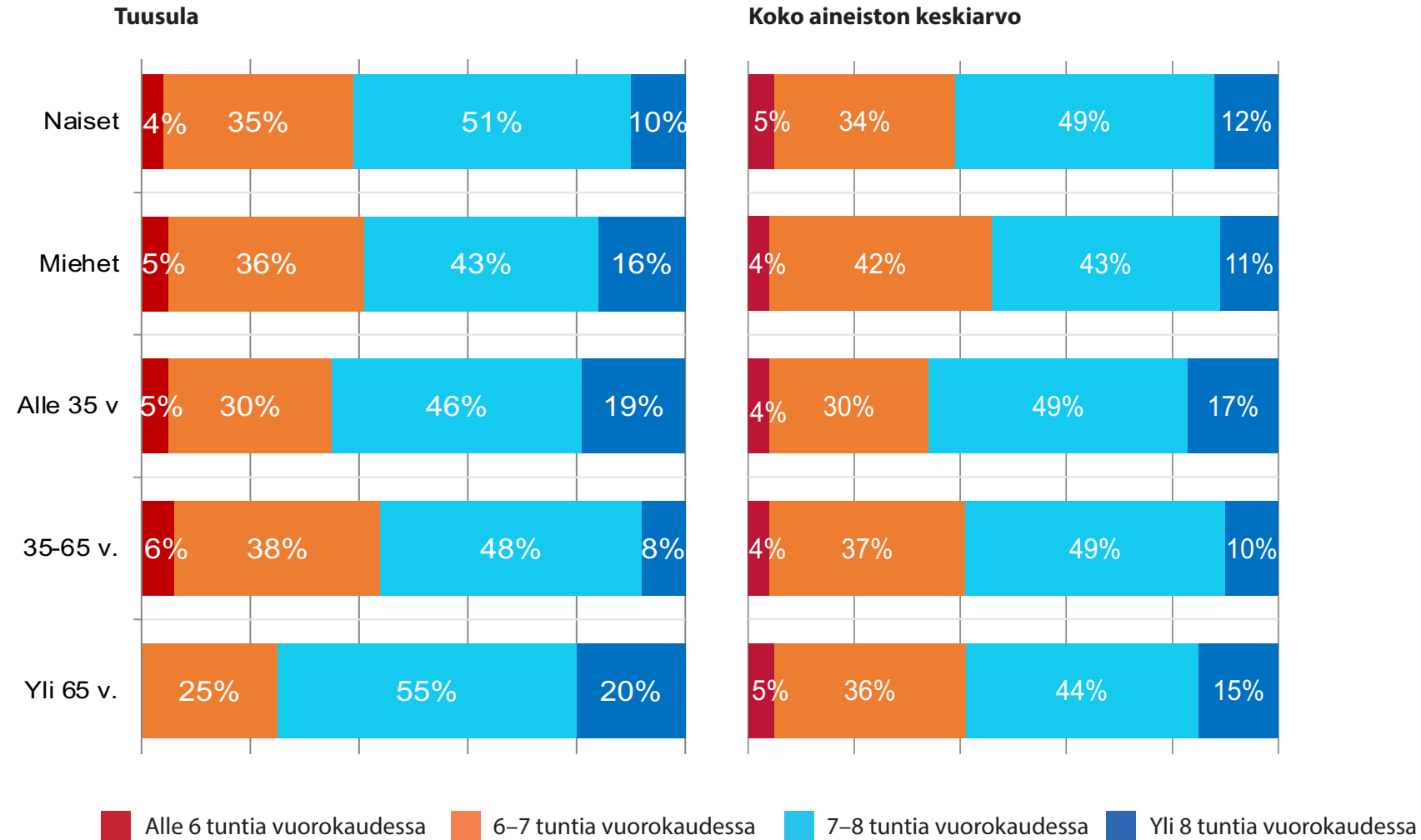
Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen on haitallista. Tarkkoja istumisen määrään liittyviä suosituksia ei ole olemassa, mutta suositeltavaa olisi kuitenkin pyrkiä välttämään istumista yli 7 tuntia päivässä.





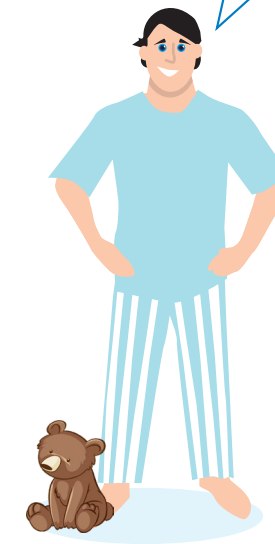
# Unen määrä

Kysymys: Arvioi UNEN määrääsi tavanomaisina ARKIPÄIVINÄSI.



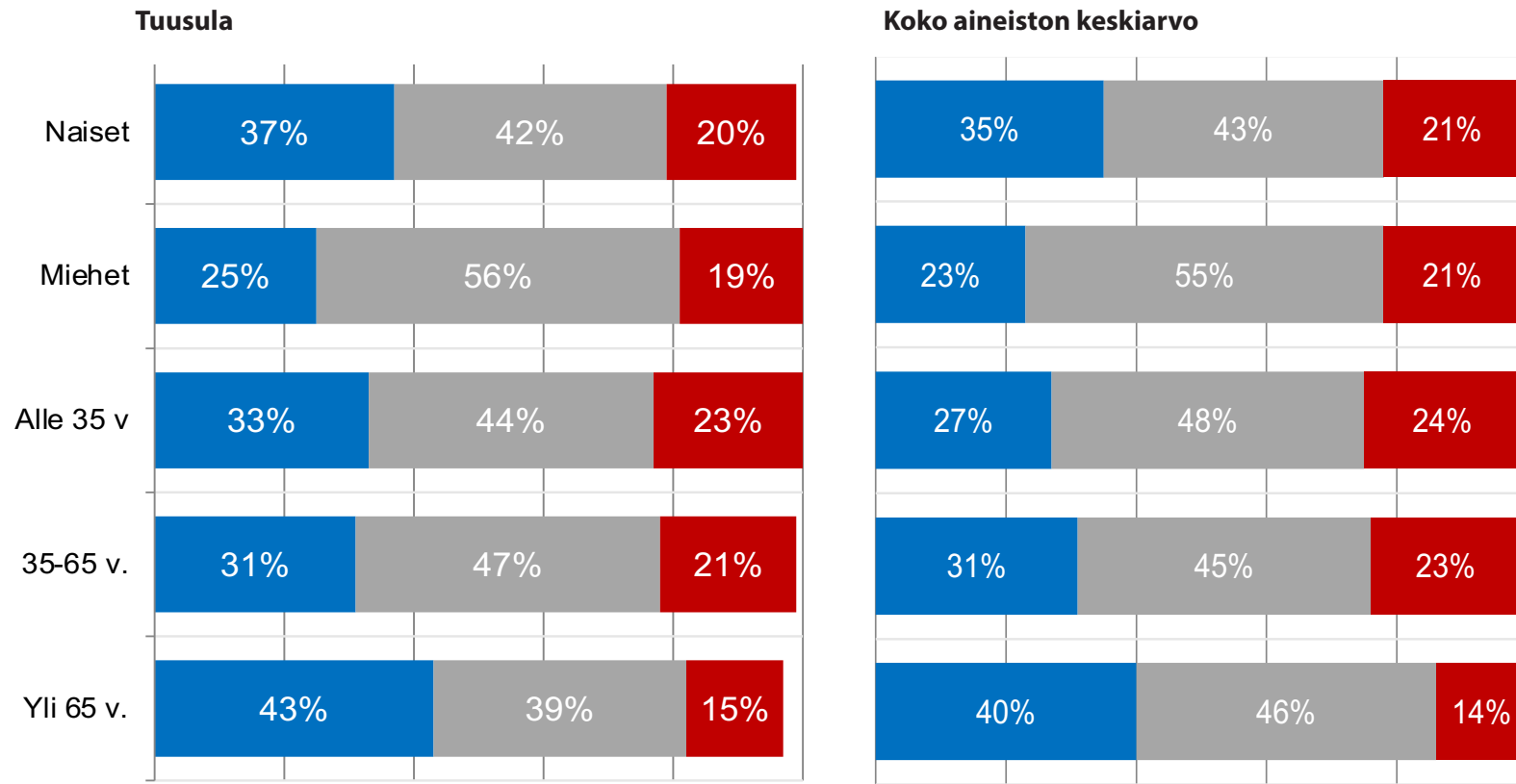
Unen tarve on jossain määrin yksilöllistä, mutta yleisesti suositeltavana pidetään 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.

Riittämätön unen määrä vaikuttaa negatiivisesti mielialaan ja virkeyden lisäksi lukuisiin terveystekijöihin.



# Ravintotottumukset

**Kysymys:** Arvioi omia nykyisiä RAVINTOTOTTUMUKSIASI. Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.



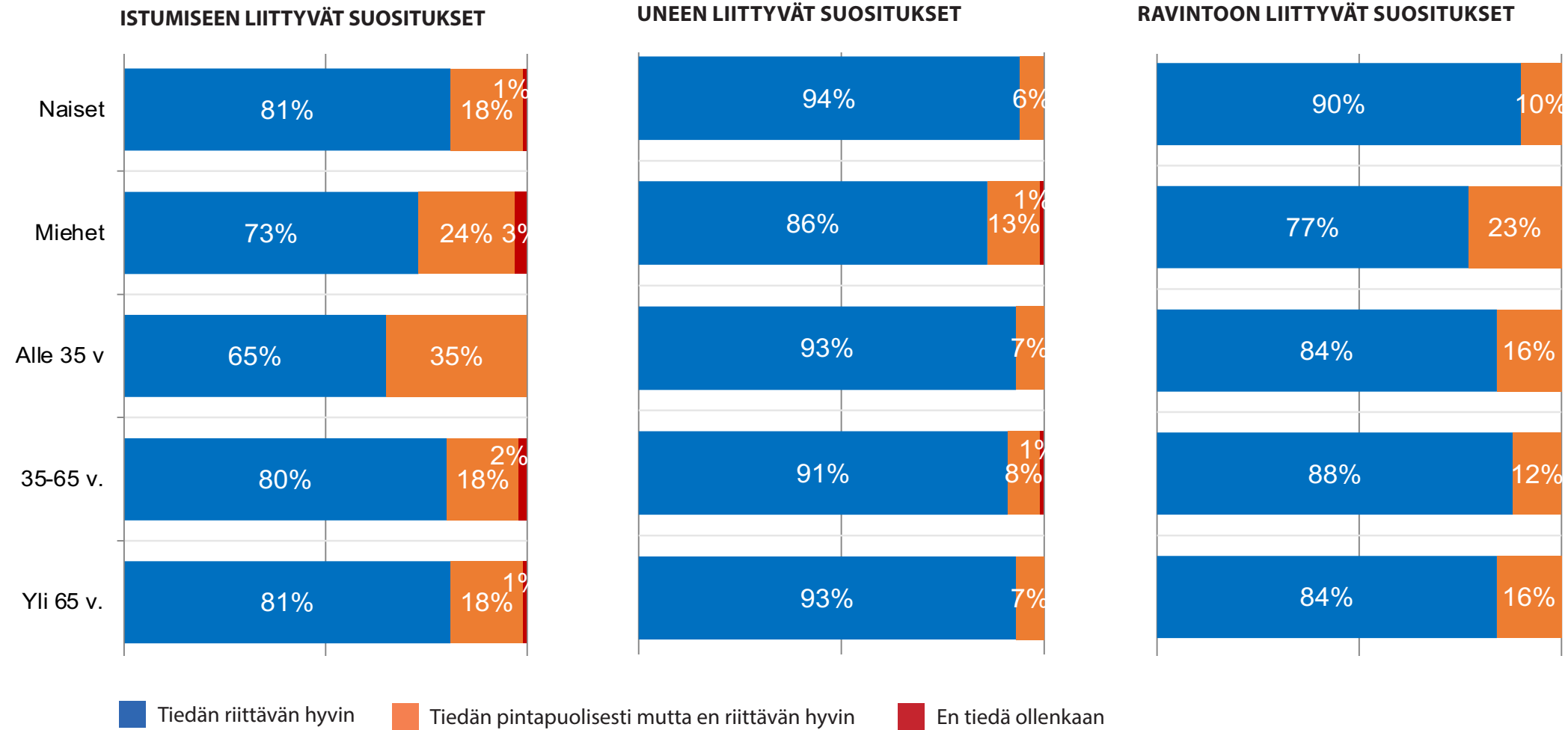
- Syön mielestäni terveellisesti ja pyrin noudattamaan nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia (Ruokavirasto ja THL)
- Syön mielestäni terveellisesti mutta en käytä ruokavalioni perusteena nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia
- Nykyisissä ravitsemustottumuksissani olisi parannettavaa tervellisyysnäkökulmasta

Ravitsemussuosituksen mukaan on monta tapaa syödä hyvin. Ei ole vain yhtä ainoa oikea 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.



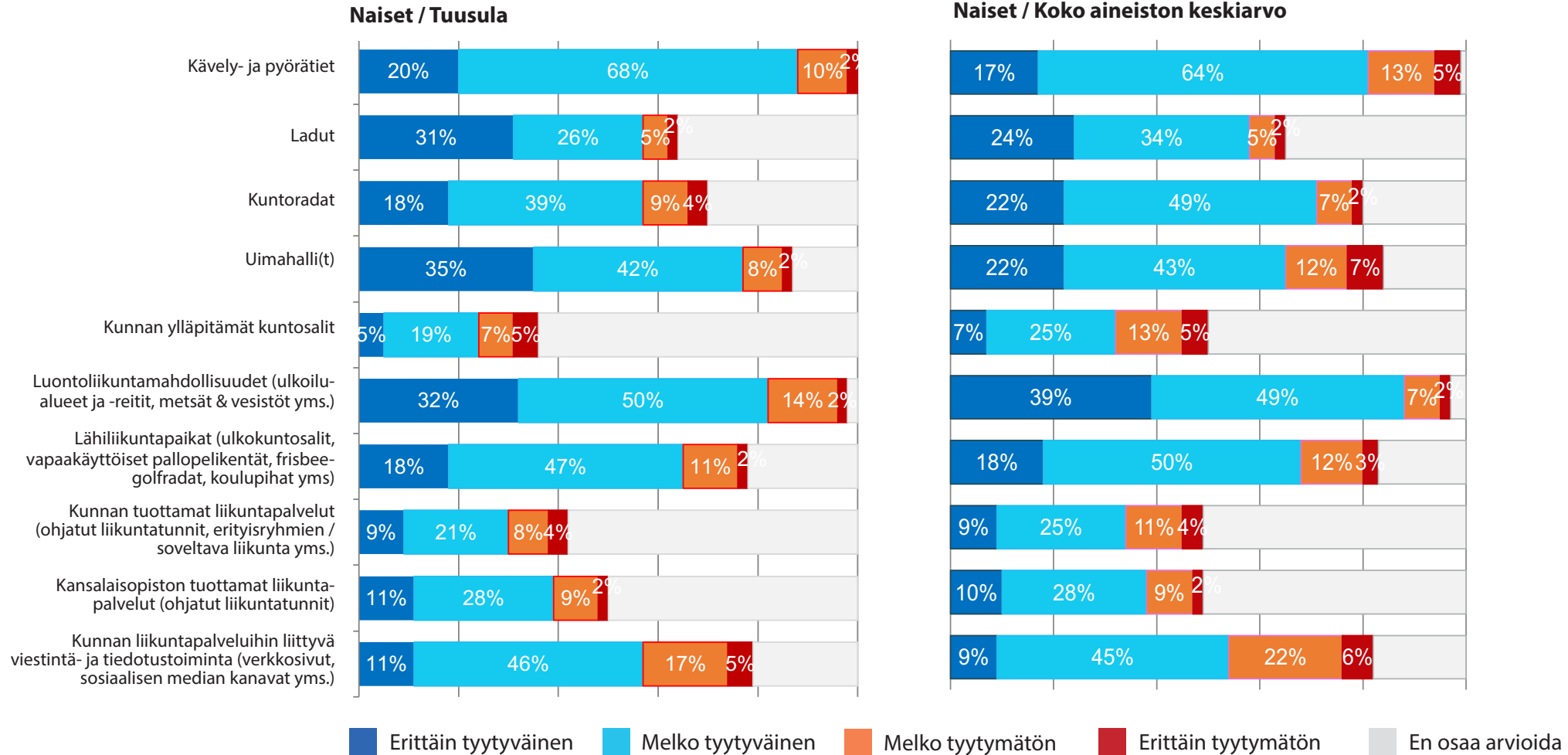
# Tietoisuus nykyisistä suosituksista

*Kysymys: Kuinka hyvin mielestäsi tiedät nykyiset istumiseen, uneen ja ravintoon liittyvät suositukset?*



# Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

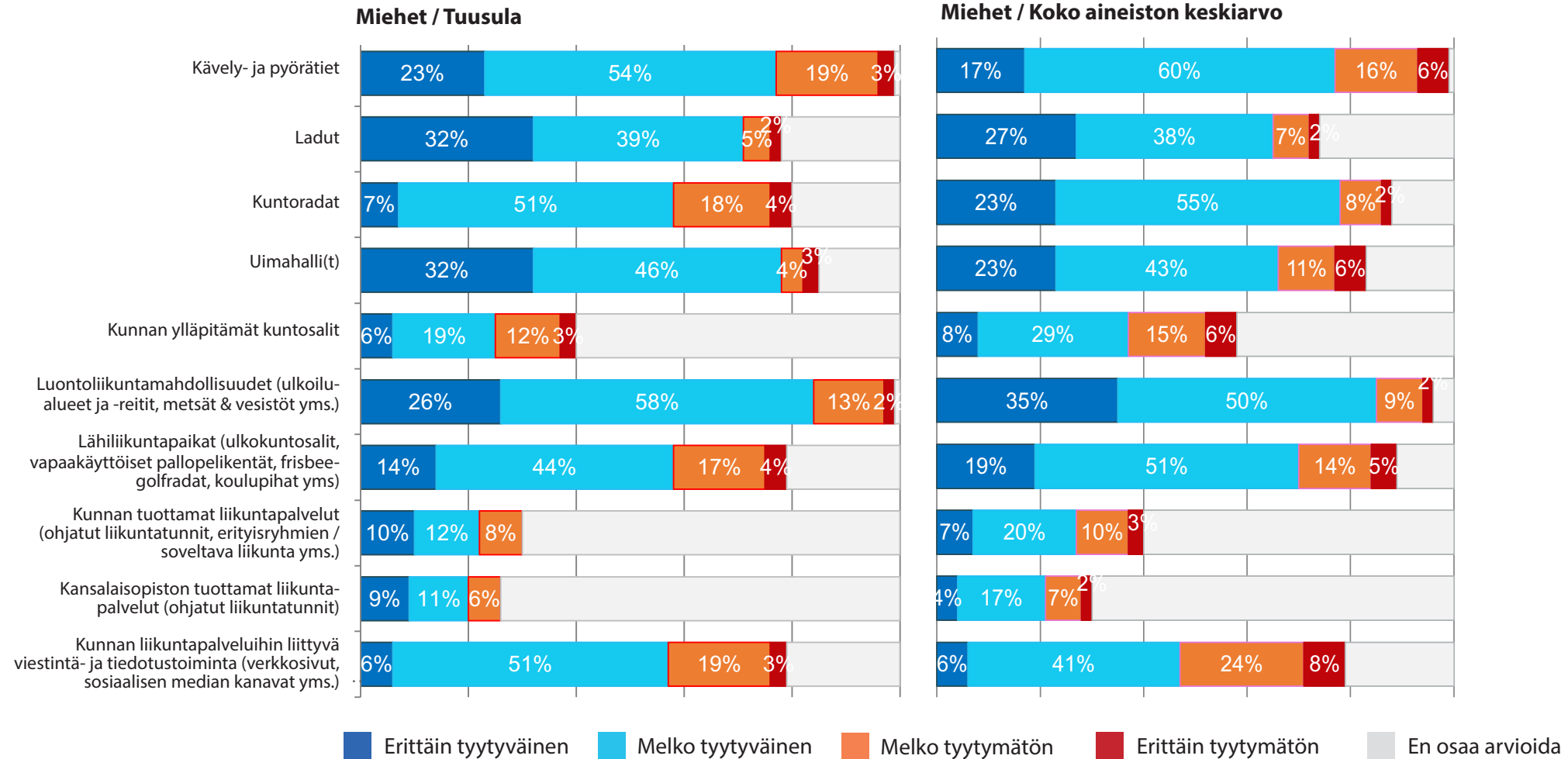
**Kysymys:** Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikku-  
miseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain  
OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina  
erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta  
omasta näkökulmastasi.





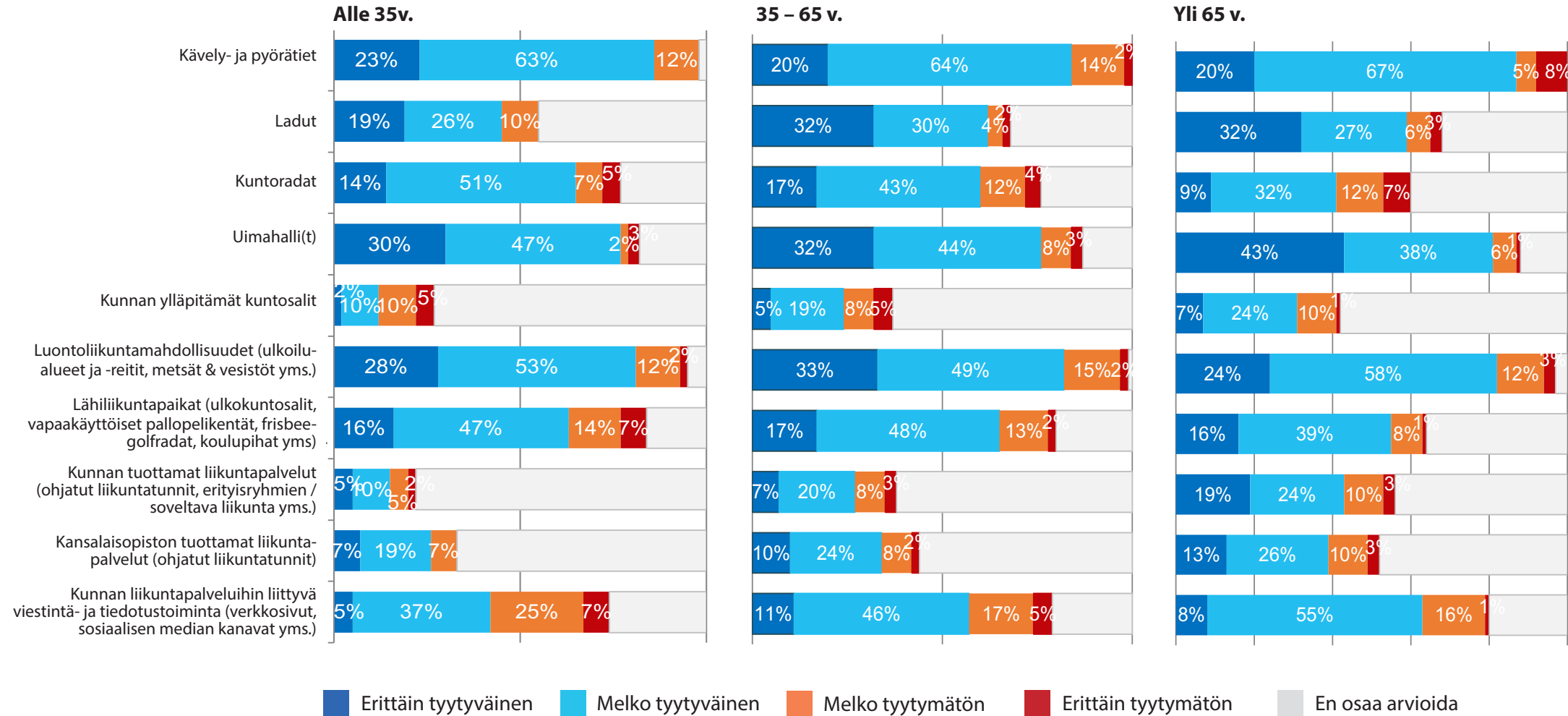
# Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

**Kysymys:** Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikku-  
miseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain  
OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina  
erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta  
omasta näkökulmastasi.



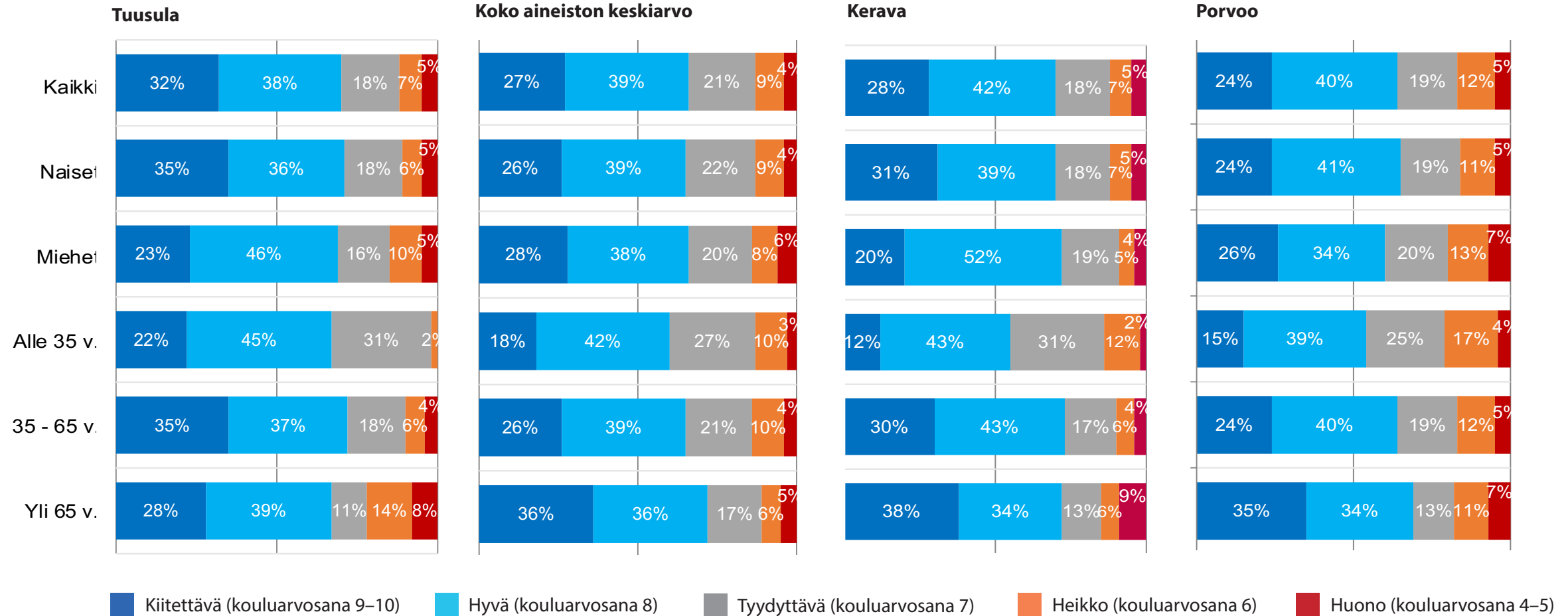
# Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

**Kysymys:** Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikuttamiseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta omasta näkökulmastasi.



# Kunnan liikuntapalvelujen kokonaisarviointi

**Kysymys:** Miten arvioit kokonaisuudessaan kuntasi asukkailleen tarjoamien liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden nykytilaa? Pohjaa arviosi siihen kuinka ne vastaavat OMIA tarpeitasi.



## Huomioita kyselytuloksista



- Vastaajista enemmistö hyödyntää säännöllisesti arkiliikkumista ja noin puolet nauttii luontoliikunnasta säännöllisesti, lähes kaikki satunnaisesti. Enemmistö vastaajista harrastaa myös kuntoliikuntaa.
- Liikuntasuositukset koetaan toteutuvan vastaajien keskuudessa verrattain hyvin, joko kokonaan tai ainakin kestävyysliikunnan osalta.
- Istumiseen, uneen ja ravintoon liittyvät suositukset ovat hyvin vastaajien tiedossa.
- Tuusulan liikuntapalveluissa ollaan erityisesti tyytyväisiä kävely- ja pyöräteihin, uimahalliin sekä ulko- ja lähiliikuntamahdollisuuksiin. Yli puolet vastaajista on tyytyväisiä myös liikuntapalveluiden viestintä- ja tiedotustoimintaan.
- Enemmistö vastaajista antaa Tuusulan liikuntapalveluille kouluarvosanaksi hyvä tai kiitettävä.



- Ajanpuute koetaan suurimmaksi haasteeksi liikkumiselle työikäisten vastaajien keskuudessa, ikäihmisillä puolestaan terveydelliset syyt.
- Noin viidesosa vastaajista kokee tarvetta parantaa ravitsemustottumuksiaan terveydellisestä näkökulmasta.



# Poimintoja kyselyssä saaduista kehittämideoista

Suunnitelma, 5-vuotis tai jotain, missä olisi näkymää, mitä kuntalaiset haluavat ja toisaalta, mitä aiotaan toteuttaa ja millä aikataululla.

Jokelan latu on upeasti hoidettu!

Lahelan kaffeapaussi puistoon paremmat ulkoliikunta laitteet, samanlaisia mitä on urheilukeskuksessa tai rykmentinpuistossa.

Viikonlopulle mahdollisuus harrastaa ryhmäliikuntaa kunnan järjestämänä. Kaikki ryhmät arkena ja ajat huonot.

Ulkojääät kuntoon säiden mukaan ajoissa.

Toivoisin yhteisjumppia, joogaa tms. ja liikuntatapahtumia, joihin voisi ottaa osaa yksittäisille kerroille.

Koulujen liikuntapaikkoja tulee kehittää, jolloin lasten on helppo päästä liikkumaan koulun jälkeenkin.

Yhteiskäyttöinen talvireitti maastopyöräilijöille ja kävelijöille.

Petankille pitäisi rakentaa reunattu virallinen heittoalue. Petankkikenttiä voisi olla kaksikin.

Metsiä pitäisi säästää jotta on tilaa liikkua.

Kunnasta puuttuu runkolukittavat pyörätelineet lähes kaikista kunnan ylläpitämistä kiinteistöistä

Ulkokahvakuulailua, kevästä syksyyn tms puistojumppia

Harras toive: lenkkipolkuja lisää Tuusulanjärven rannoille, sekä itä- että länsipuolelle.

Uimahallin aukiolot, saisi aueta viikonloppuisin aikaisemmin.

Ehkä itse toivoisin, että uimahallissa olisi kaksi rataa hitaille kuntouimareille.

Toivoisin myös aikuisille tarkoitettua käsi/vartalovoi-  
mien treenaamiseen soveltuvaa aluetta

Urheilukeskuksen ja Sikokallion hiihtolatu tärkein ulkoilupaikka.



Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille