



ORIVÄSI

# AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET

ORIVEDEN 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 Oriveden osalta.

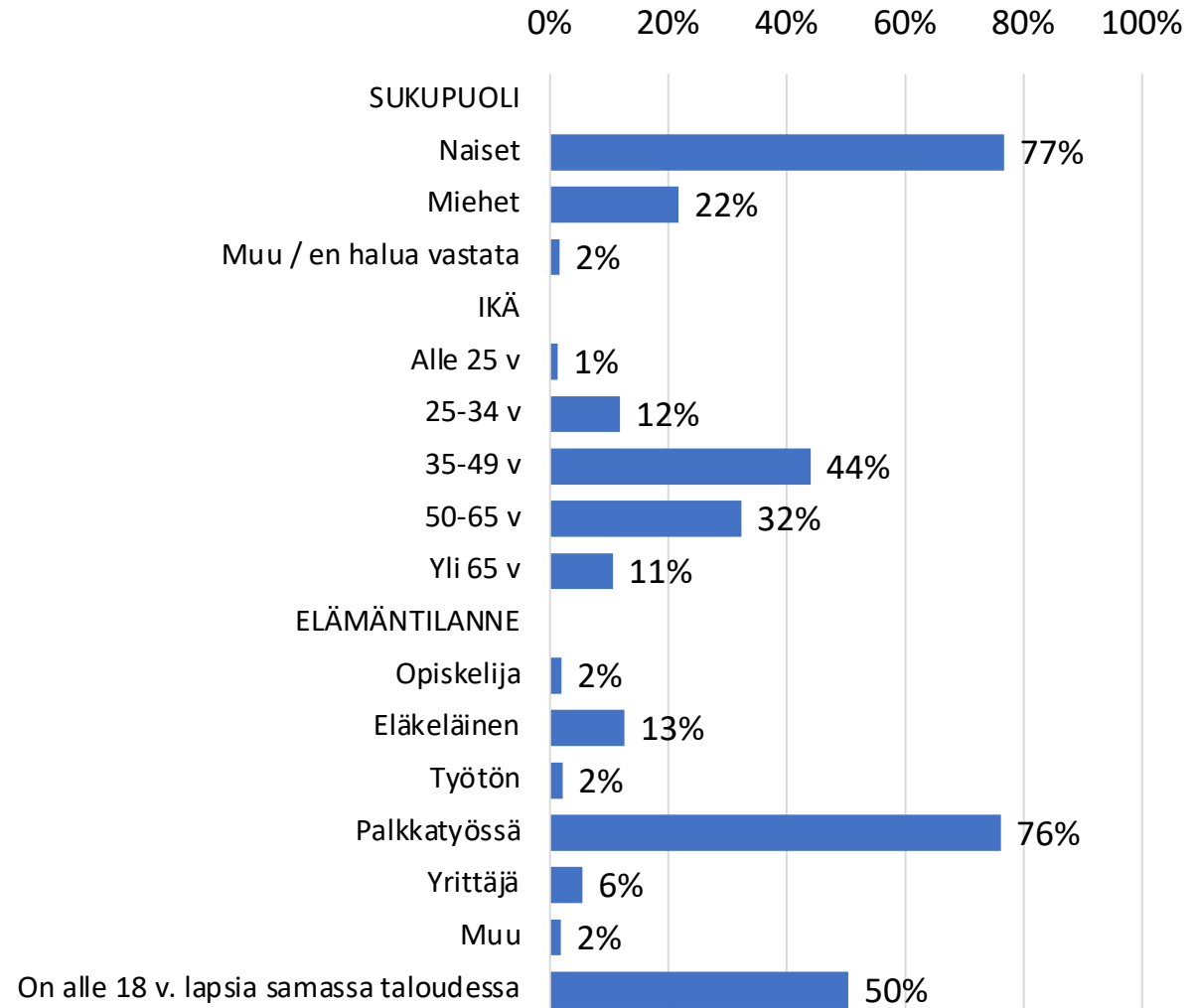
KUNTA	VASTAAJAMÄÄRÄ / asukaskysely	VASTAAJAMÄÄRÄ / henkilöstökysely	YHTEENSÄ
Hattula	343	-	343
Hämeenlinna	391	-	391
Kerava	612	-	612
Kokkola	1158	-	1158
Kouvola	382	817	1199
Lappeenranta	588	-	629
Mikkeli	969	-	969
Naantali	442	285	727
<b>ORIVESI</b>	<b>228</b>	<b>96</b>	<b>324</b>
Porvoo	691	234	925
Seinäjoki	917	-	917
Tuusula	397	-	397
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 Orivedellä ja muissakin kunnissa maalिस-huhtikuun välisenä aikana. Kyselyt toteutettiin sähköisillä kyselyillä, jotka löytyivät kaupunkien 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 vastaajaprofilit olivat kaikissa kunnissa erittäin samankaltaiset, mikä parantaa saatujen tulosten vertailtavuutta.

Orivedellä kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 324 kaupunkilaista. Oriveden 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.)

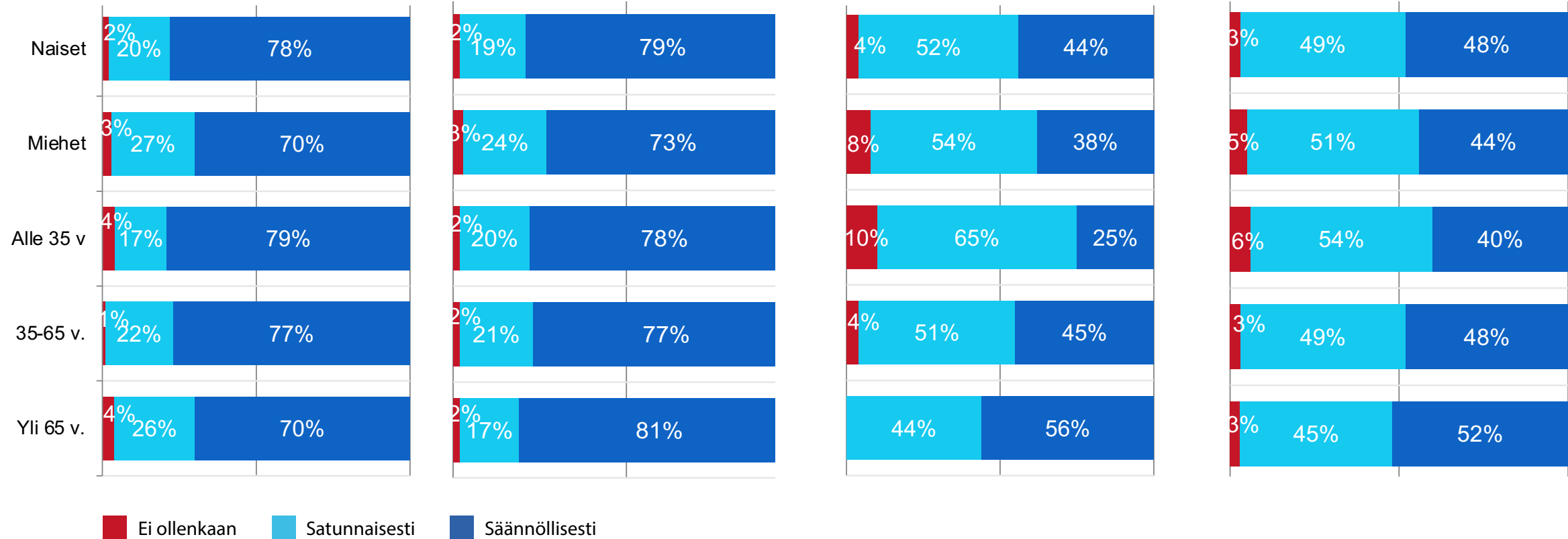
**LUONTOLIIKUNTA** (luonnossa liikkumista & retkeilyä, marjastusta, sienestystä tms.)

**Orivesi**

**Koko aineiston keskiarvo**

**Orivesi**

**Koko aineiston keskiarvo**

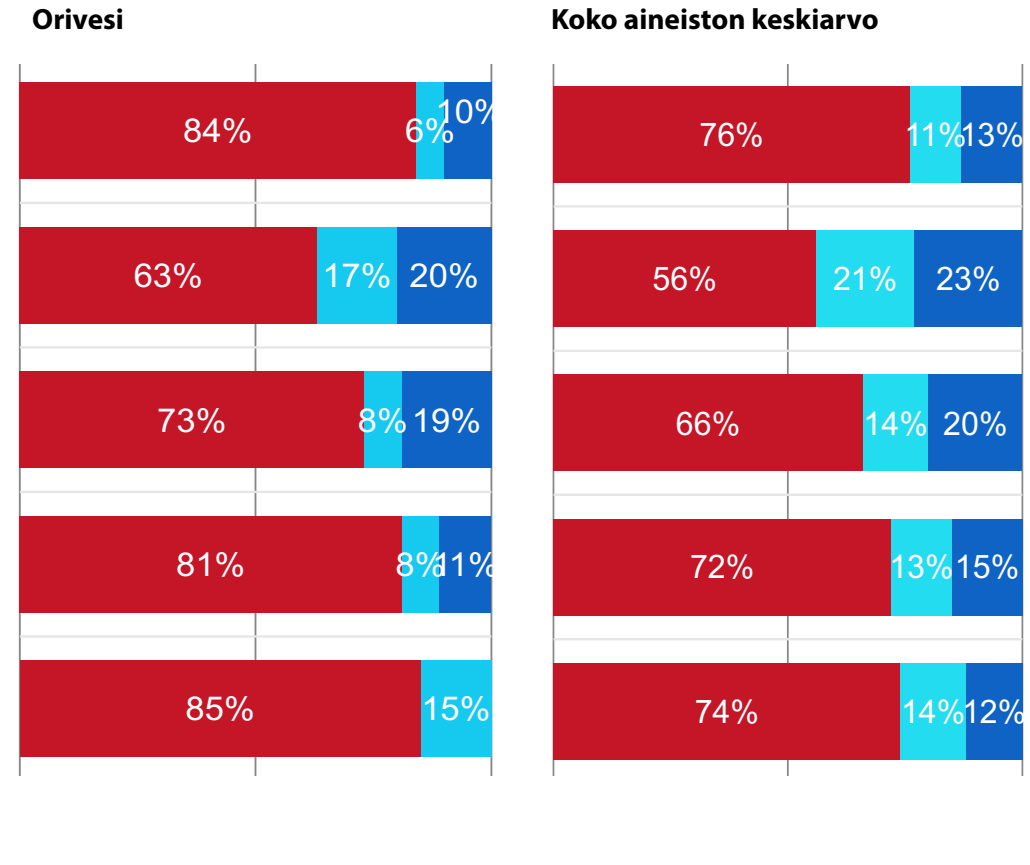
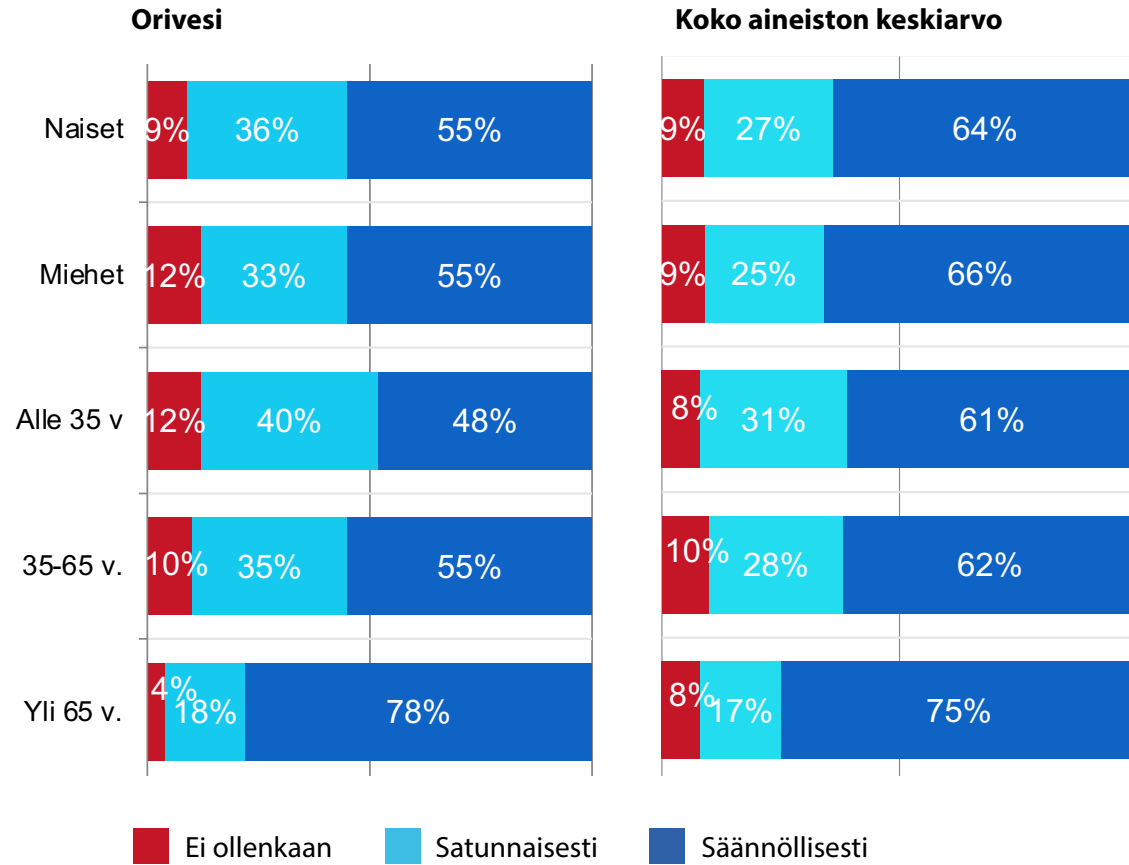


# Liikkumisen tavat

**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)



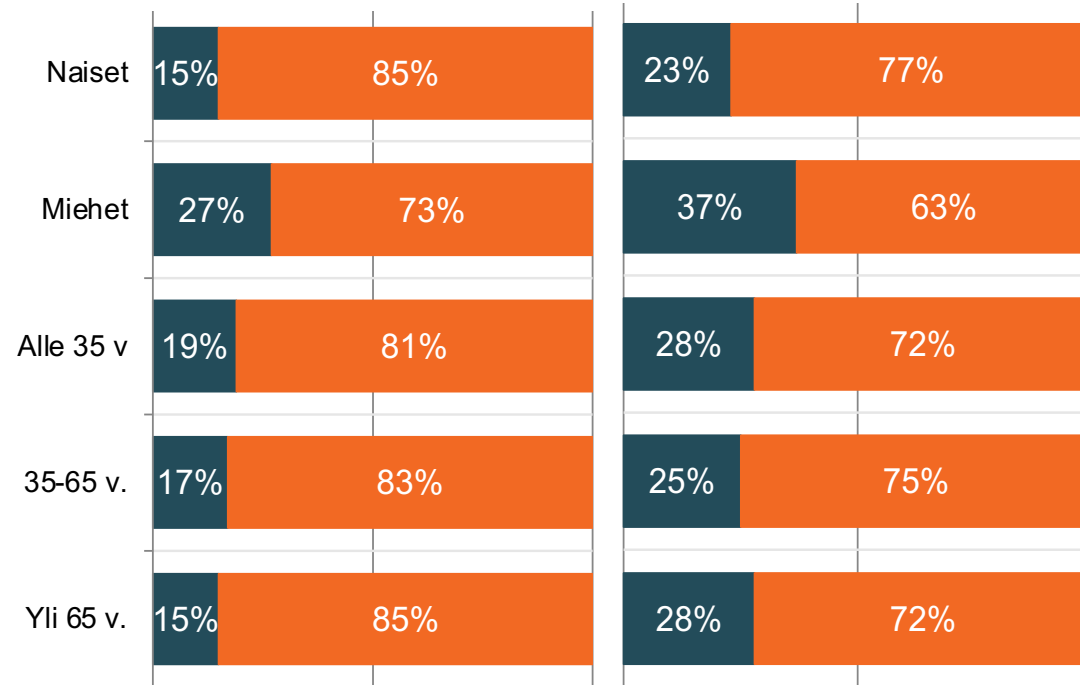
# Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla

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

## URHEILUSEURASSA (SEURAN JÄSENEENÄ)

### Orivesi

### Koko aineiston keskiarvo

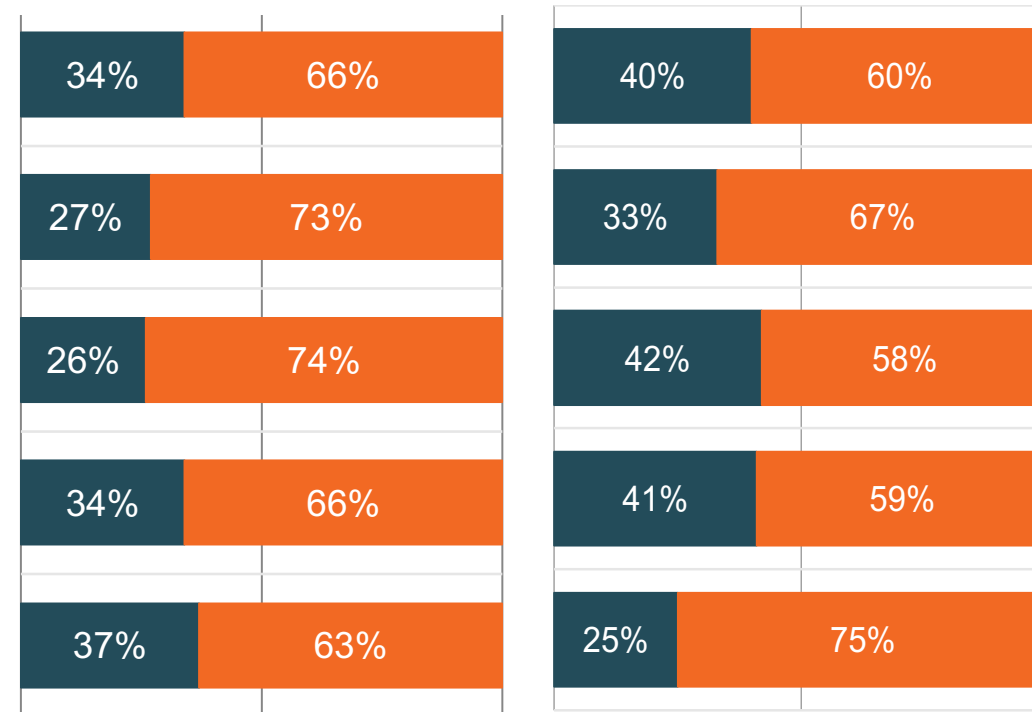


■ Kyllä ■ Ei

## YKSITYISELLÄ PALVELUNTARJOAJALLA

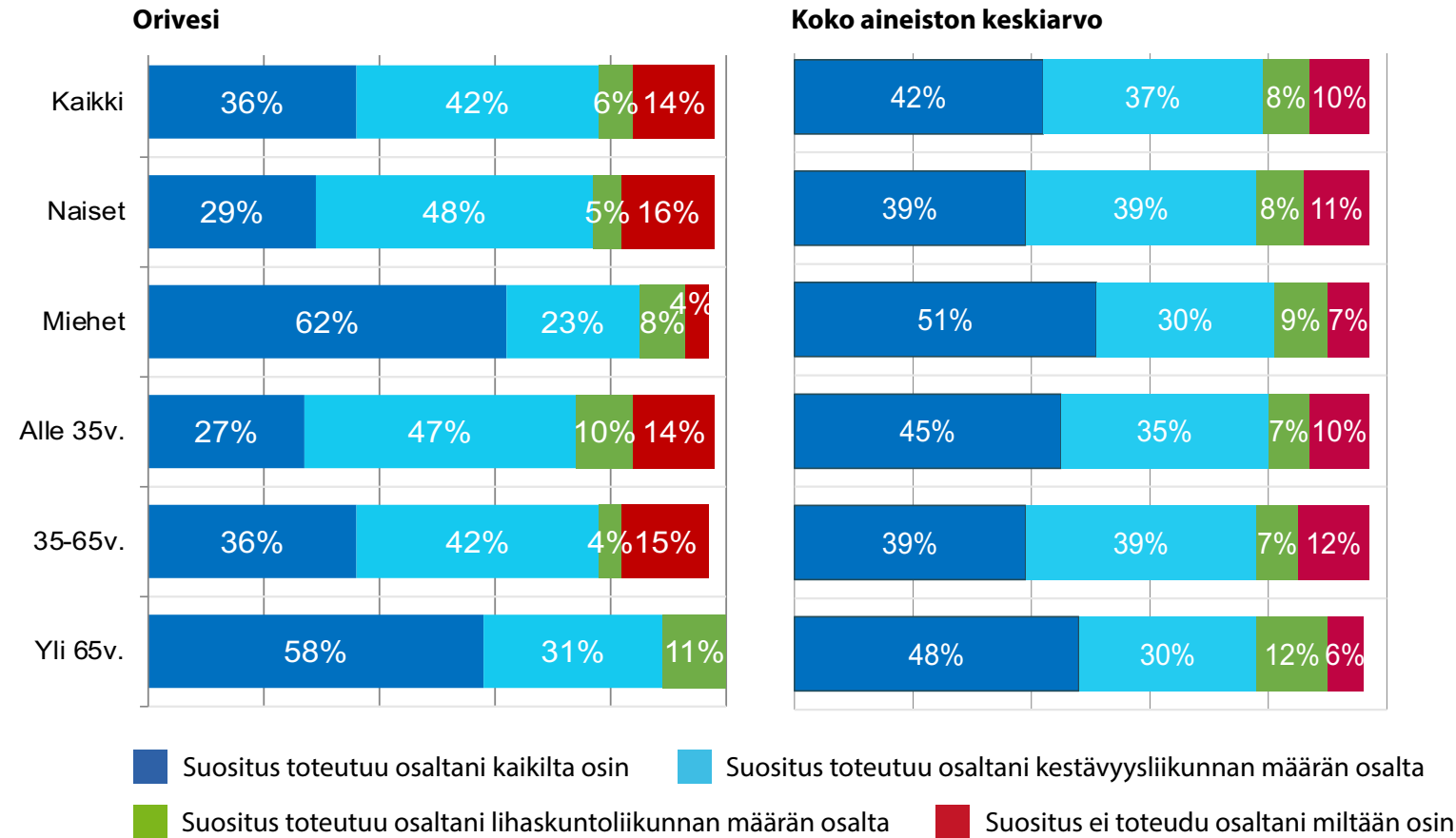
### Orivesi

### Koko aineiston keskiarvo



# Liikuntasuosituksen toteutuminen

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



## AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTASUOSITUS:

### KESTÄVYYSLIIKUNTA:

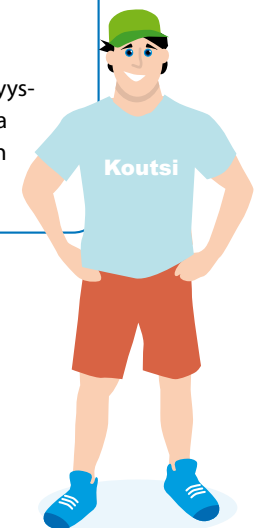
Viikoittain vähintään 2t 30min "reipasta kestävyysliikuntaa" TAI vähintään 1t 15min viikossa "rasittavaa kestävyysliikuntaa". Reipas kestävyysliikunta on lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa (esim. kävely, pihatyöt tms.) ja rasittava kestävyysliikunta vastaavasti tehokkaampaa, selvää hengästymistä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

### LIHASKUNTOLIIKUNTA

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

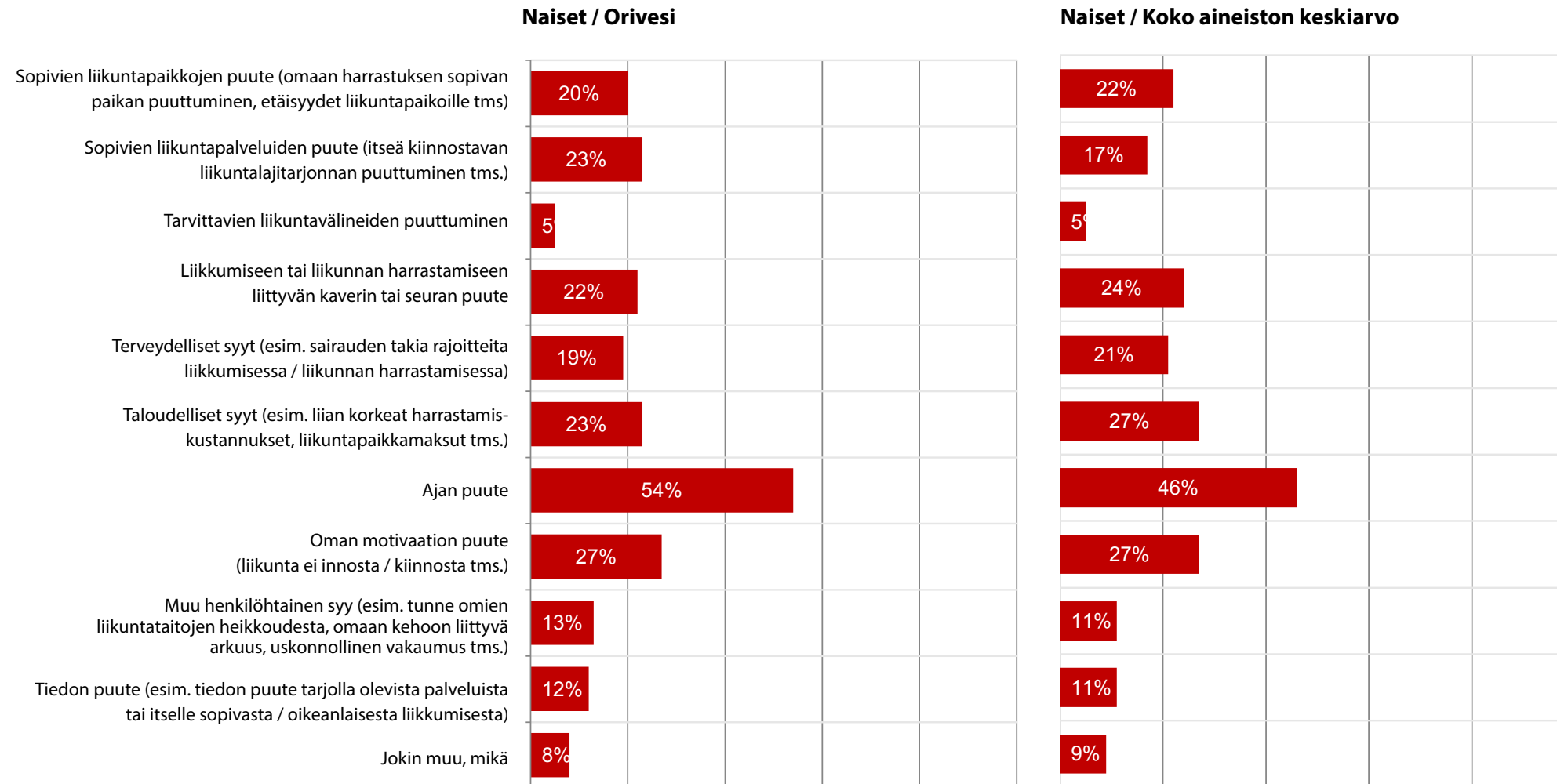
### LISÄHUOMIOT YLI 65-VUOTIAILLE:

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



# Liikkumisen esteet / naiset

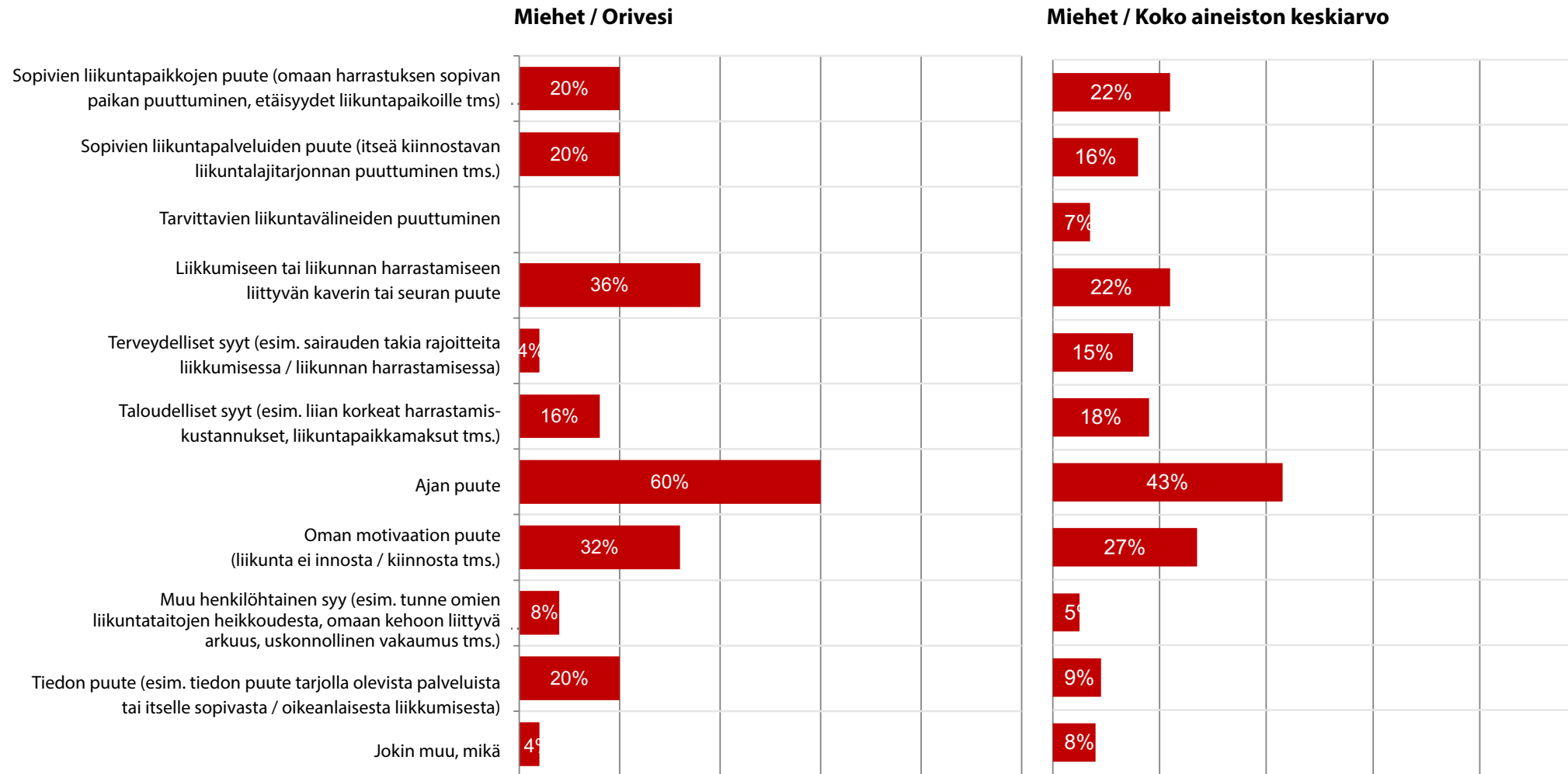
**Kysymys:** Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuosituksesi eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittyykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.





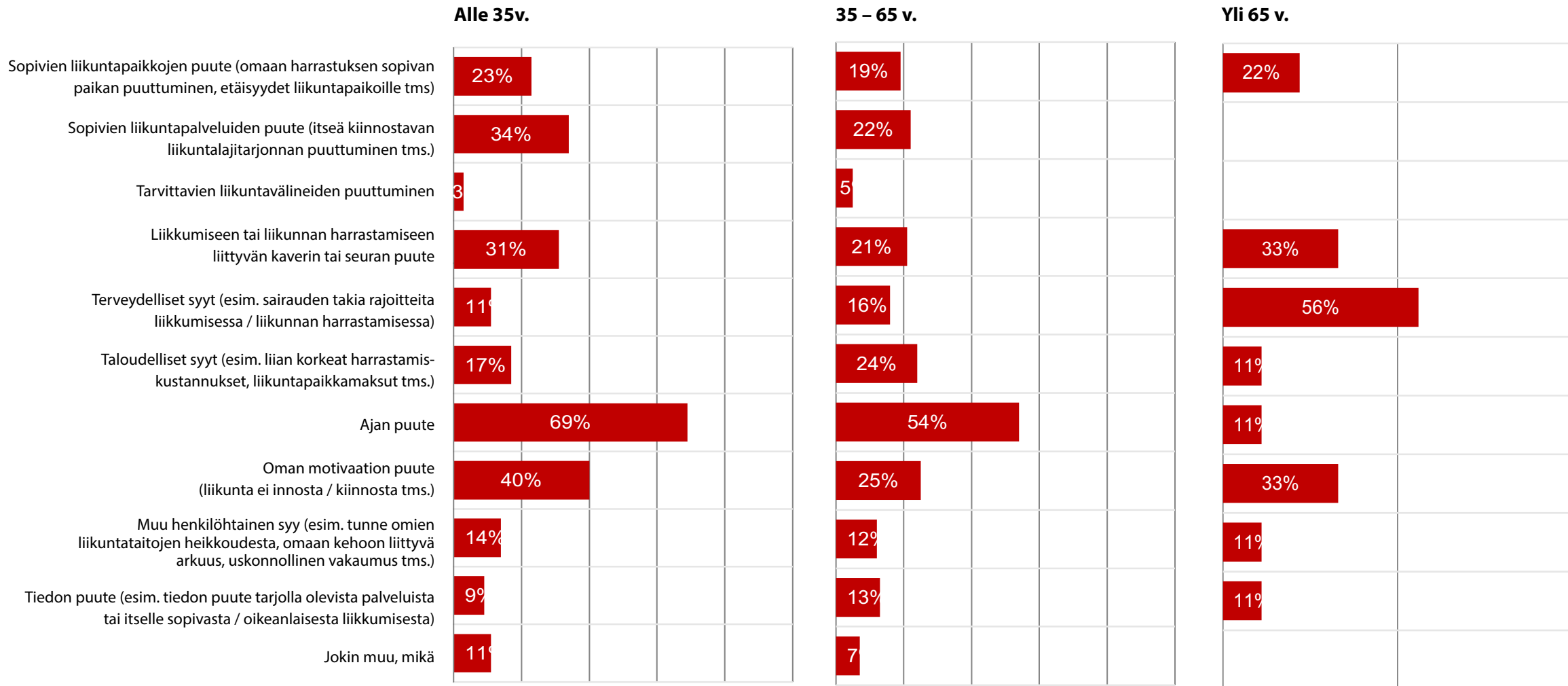
# Liikkumisen esteet / miehet

**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.



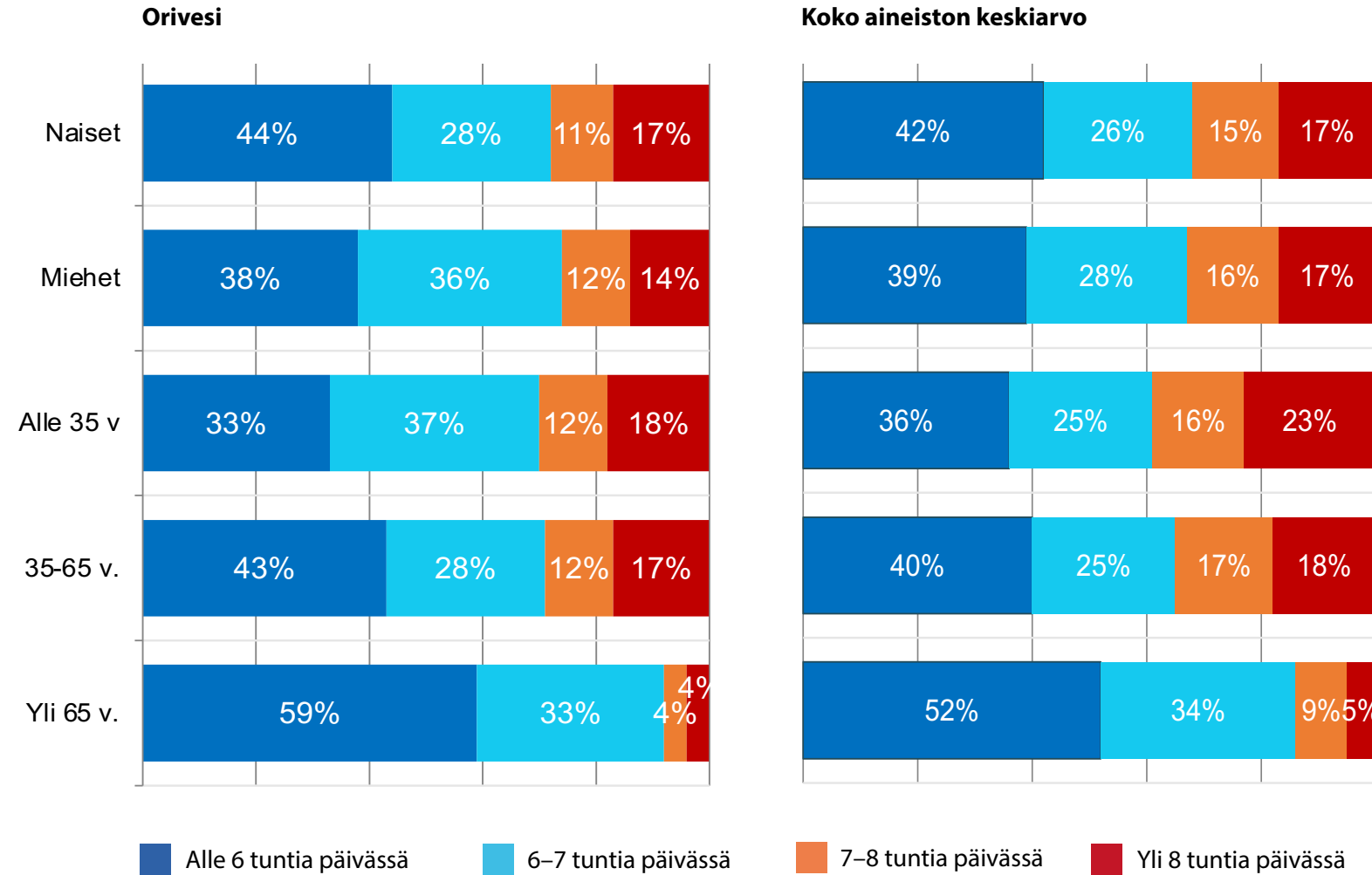
# Liikkumisen esteet ikäryhmittäin

**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.

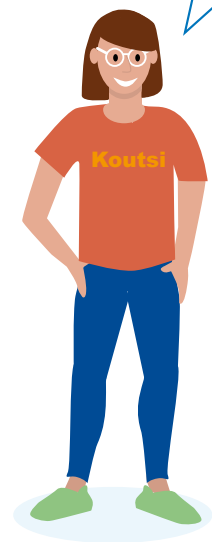


# Istumisen määrä

**Kysymys:** Arvioi ISTUMISEN määrää tavanomaisena ARKIPÄIVÄNÄSI. Huomio istumisen määrässä mm. mahdollinen työtehtäviisi ja -matkoihisi liittyvä istuminen sekä kaikenlainainen vapaa-ajan istuminen (television katselu, tietokoneen ääressä istuminen yms).

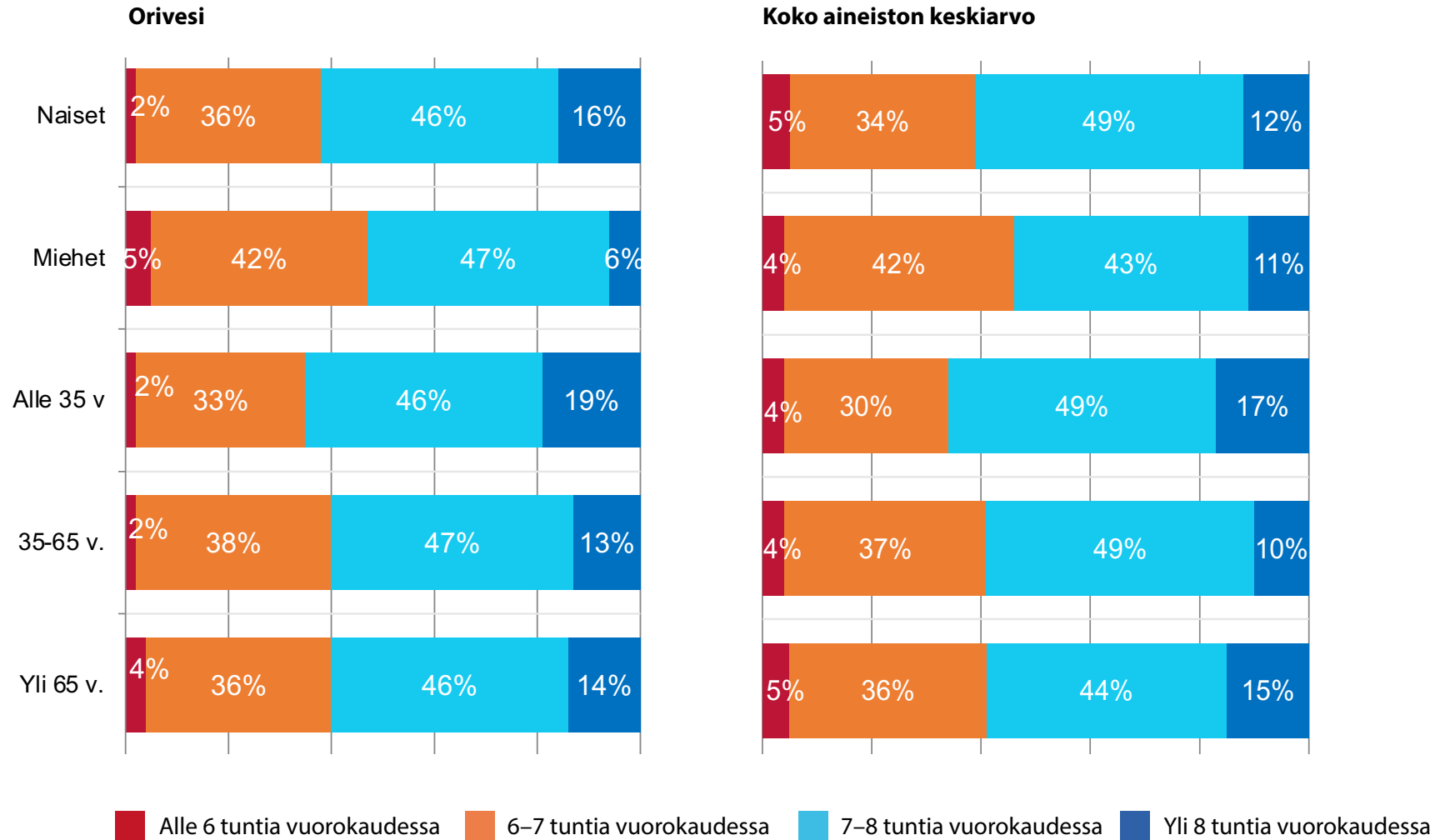


Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen on haitallista. Tarkkoja istumisen määrään liittyviä suosituksia ei ole olemassa, mutta suositeltavaa olisi kuitenkin pyrkiä välttämään istumista yli 7 tuntia päivässä.



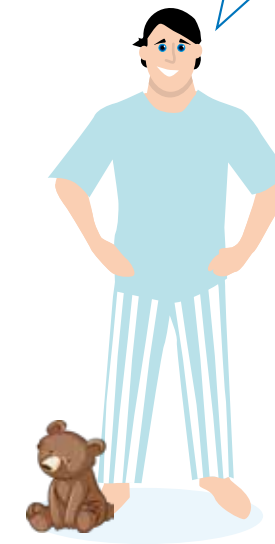
# Unen määrä

Kysymys: Arvioi UNEN määrääsi tavanomaisina ARKIPÄIVINÄSI.



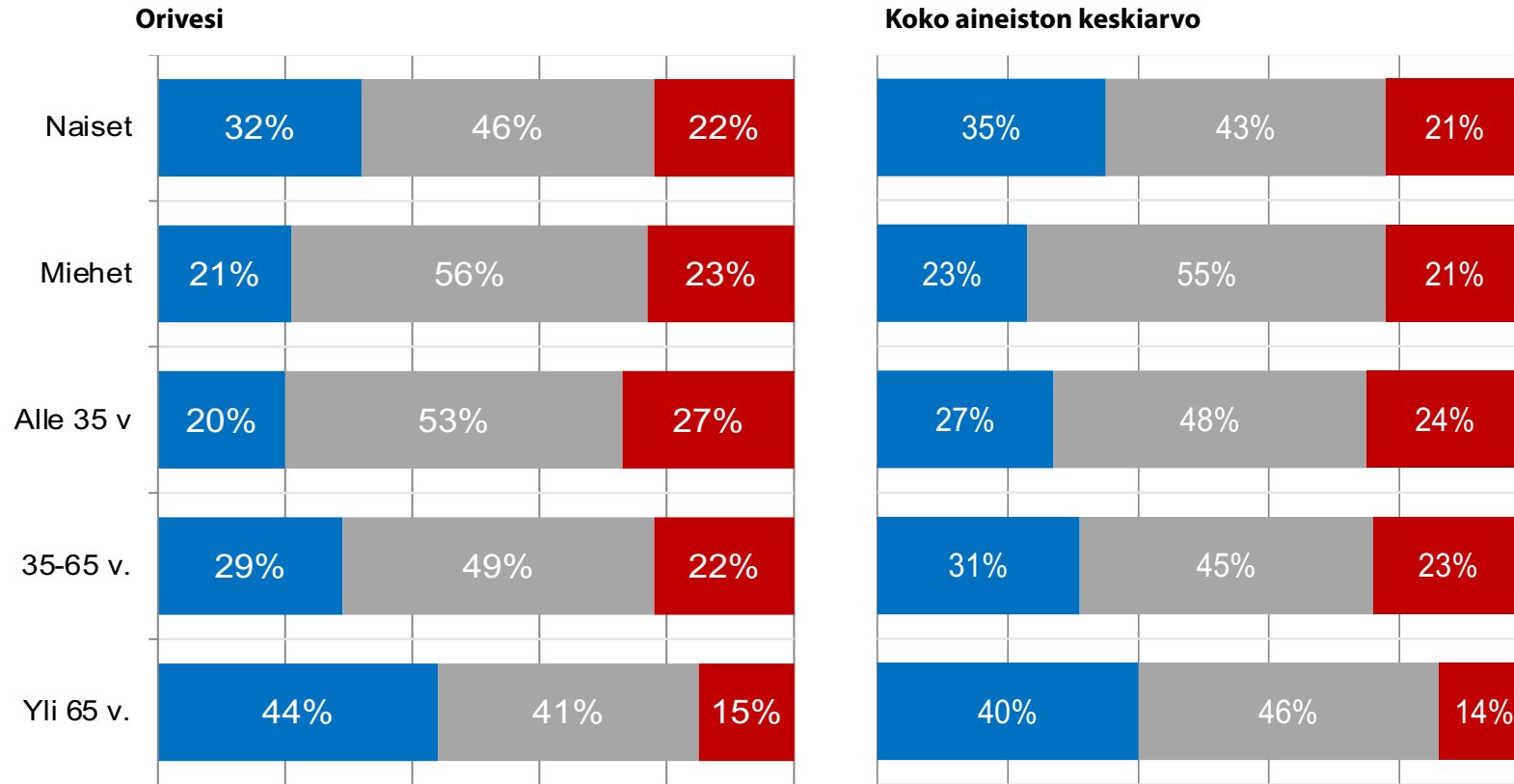
Unen tarve on jossain määrin yksilöllistä, mutta yleisesti suositeltavana pidetään 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.

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 terveyden näkökulmasta

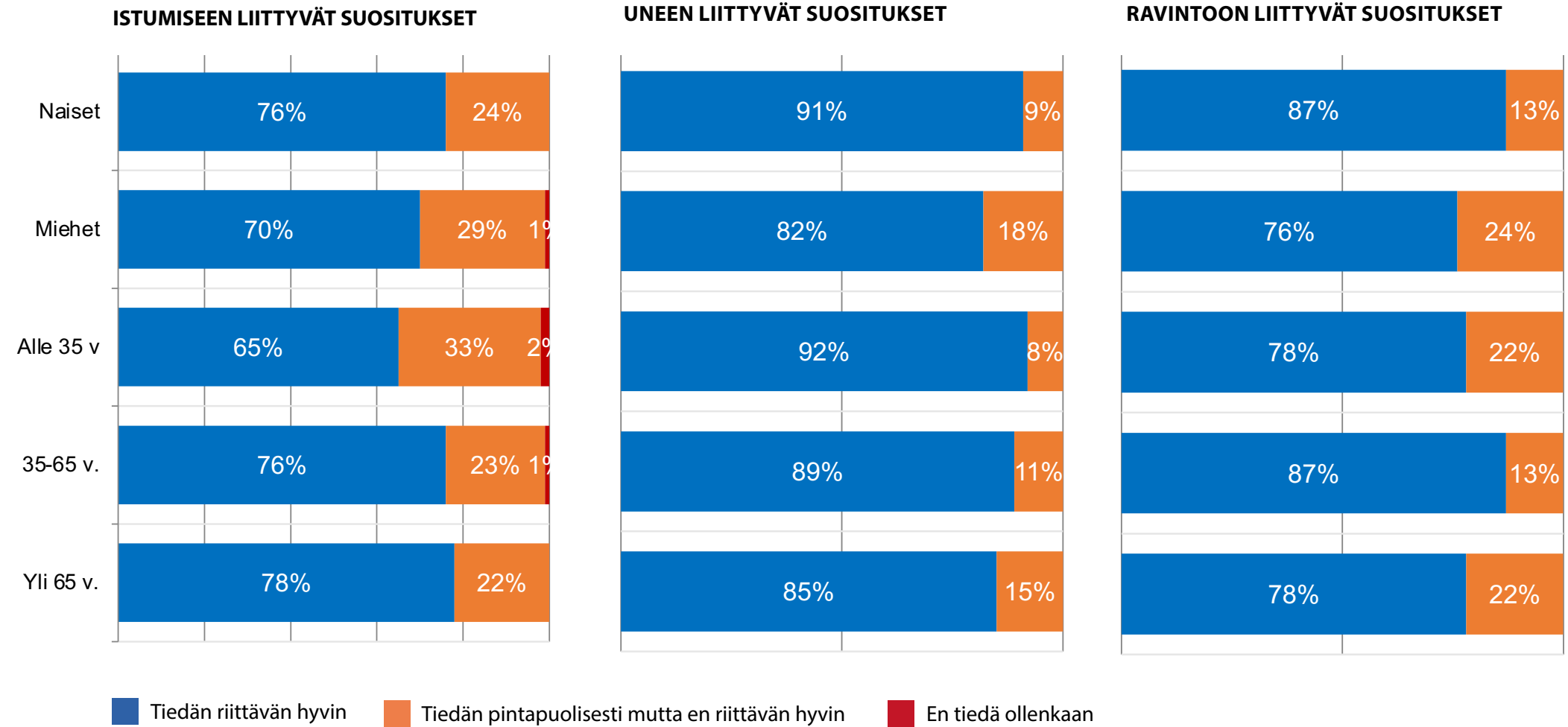
Ravitsemussuosituksen mukaan on monta tapaa syödä hyvin. Ei ole vain yhtä ainoa oikeaa tapaa syödä terveellisesti vaan terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. Säännöllinen ateriarytmi 3-4 tunnin välein ja monipuolinen ruoka auttaa jaksamaan ja pitää terveenä.





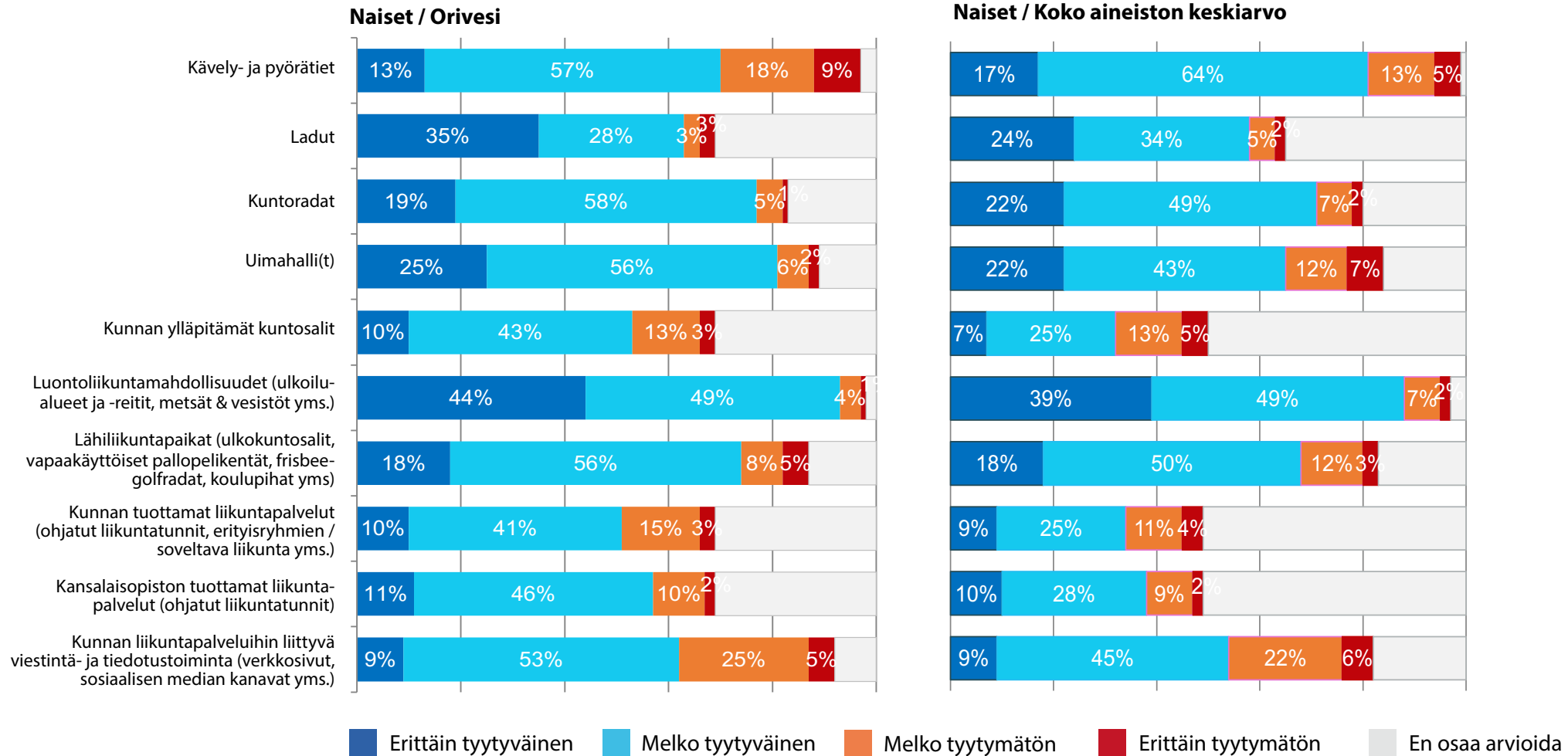
# Tietoisuus nykyisistä suosituksista

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



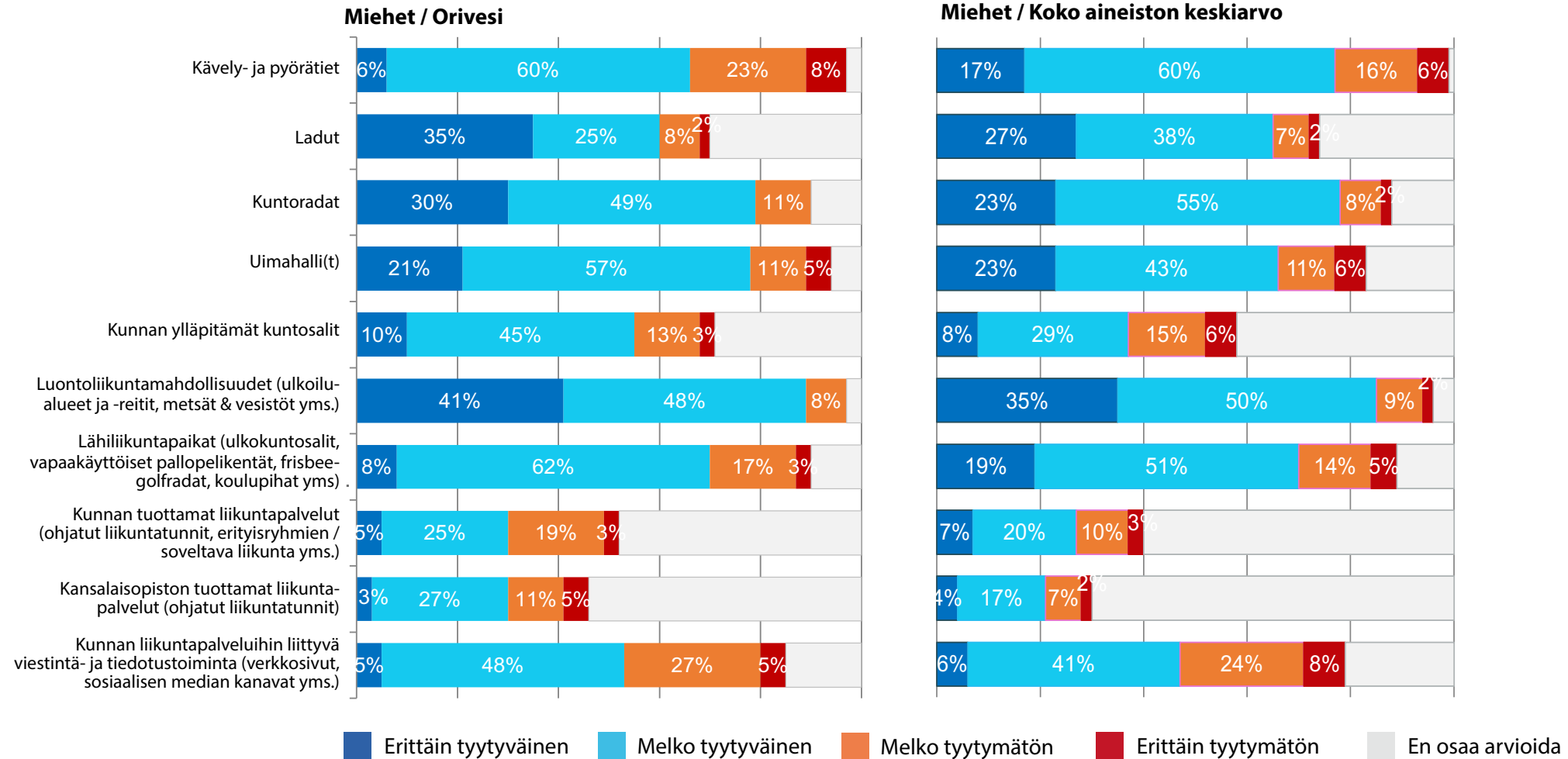
# Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

**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.



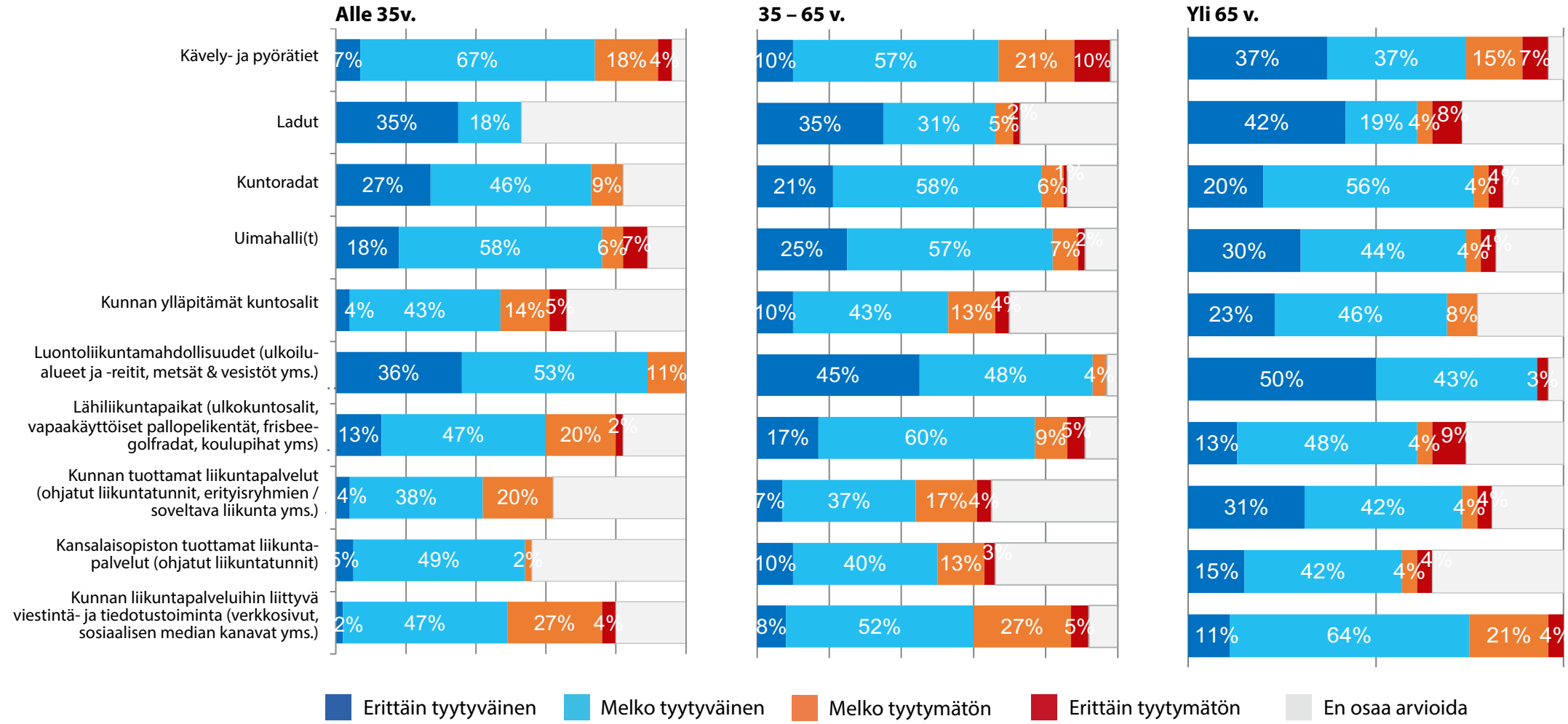
# Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

**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.



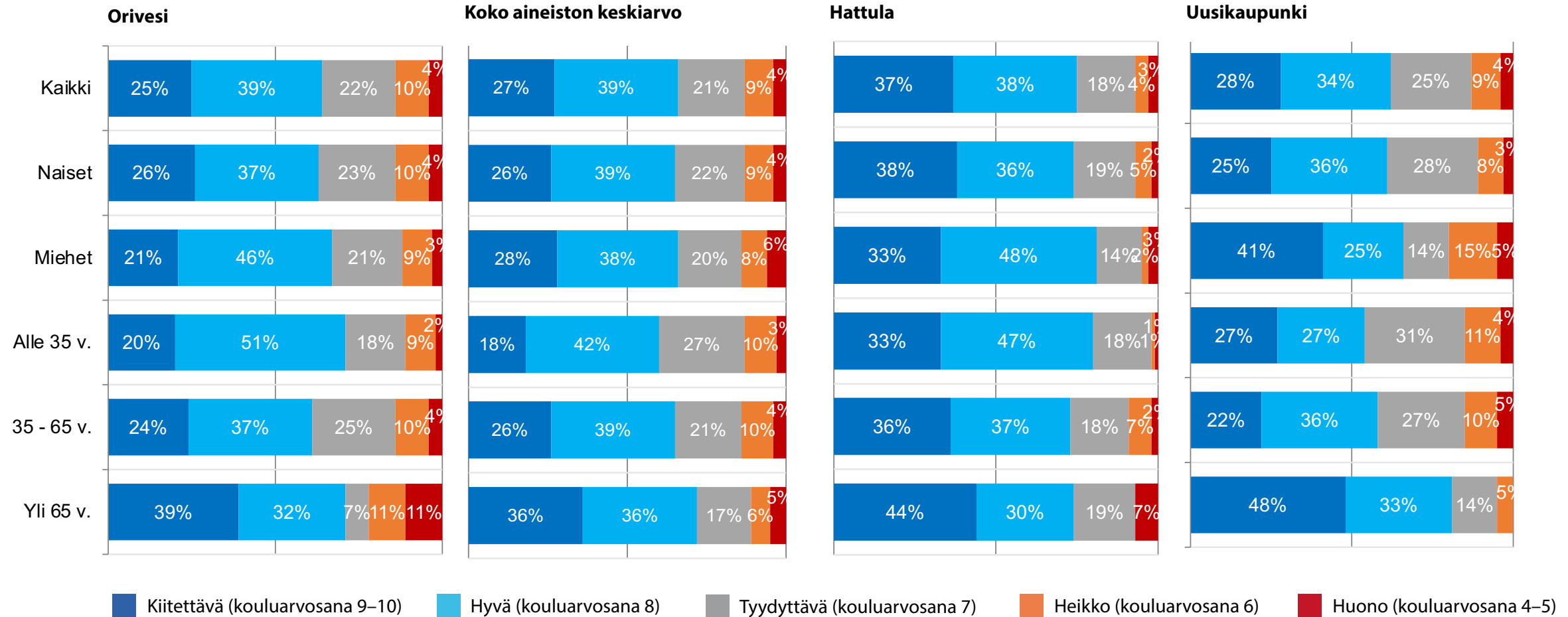
# Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

**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 asukkaille  
tarjoamien liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden nykytilaa? Pohjaa  
arviosi siihen kuinka ne vastaavat OMIA tarpeitasi.





## Huomioita kyselytuloksista



- Orivedellä 65+ ikäluokassa sekä miehillä liikuntasuositukset toteutuvat lähes 2/3 osalla kaikilta osin ja selvästi keskiarvoa paremmin
- Uneen ja ravintoon liittyvät suositukset ovat kaupunkilaisilla laajasti tiedossa
- 2/3 kaupunkilaisista antoi liikuntapalveluille hyvän tai kiitettävän kouluarvosanan
- Luontoliikuntamahdollisuuksiin oltiin laajalti tyytyväisiä (89% vastaajista "melko tai erittäin tyytyväisiä")
- Kunnan uimahalliin oltiin keskimääräistä tyytyväisempiä (80% vastaajista "melko tai erittäin tyytyväisiä" – aineiston ka. 66%)
- Kaupungin Kansalaisopiston palveluihin oltiin selkeästi aineiston keskiarvoa tyytyväisempiä



- Liikunnan esteistä merkittävimmät ovat ajan tai kaverin puute
- Orivedellä 65+ ikäluokassa arkiliikkuminen jäi selvästi keskiarvosta
- Orivedellä alle 65v ikäluokissa korostuu omaehtoinen liikunta - urheiluseuran järjestämä tai yksityisen palveluntarjoajan järjestämä liikunta jää selvästi keskiarvosta
- Orivedellä merkittävä osa (14% ) alle 35-vuotiaista jää kaikilta osin liikuntasuosituksien alle
- Lähes kolmasosalla alle 35-vuotiaista ravintotottumukset kaipaavat parannusta

# Poimintoja kyselyssä saaduista kehittämissideoista

Toivoisin padelkenttiä (sekä sisä- että ulkokenttiä). Nyt padelia pelatakseen joutuu lähtemään aina Orivedeltä. Luulen, että tämä olisi hyvä vetovoimatekijä Orivedelle ja voisi tuoda pelaajia ympärys-kunnistakin

Enemmän lajivaihtoehtoja ja helpommin lähestyttäviä seuroja ja muita toimijoita.

Mielestäni uimahallin perusteellinen saneeraus tai uuden hallin rakentaminen olisi ajankohtainen.



Enemmän talvikävelypolkuja metsään. Kaikki pururadat ovat latukäytössä.

Hiekkatekonurmi pesäpalloon.

Senioireille suunnatun senioripuiston laitteetkin alkavat olla aikansa nähneet ja näkisin että ne voisiusia ja sijoittaa jonnekin rauhallisempaan paikkaan, jotta vanhempienkin ihmisten liikkuvuutta tuettaisiin.

Eläkeläisille ilmaiset liikuntapalvelut.



Automaattinen kulunvalvonta liikuntahallille. Pitää päästä pyhinä (varsinkin, kun silloin aikaa) vaikka perheen kanssa lätkimään sulkapalloa. Ei ole tätä päivää, että paikat auki vahtimestarin työaikojen mukaan.

Spinning tunteja.

Kuntosalille juoksumatto.

Maastopyörille/ fatbaikeille voisi tehdä enemmän reittejä metsään tai selvät kartat missä niitä on.



Liikuntatapahtumia.

Retkikilistelurata.

Keskustaan ulkokuntosali ja liikuntahallin kuntosaliin laitteiden päivitys.

Ulkokuntosali keskustaan säädettävillä painoilla.

Ulkopadelkenttä olisi varmasti kovassa käytössä. Matalan kynnyksen peli, välineitä voisi lainata vaikka kirjastosta.

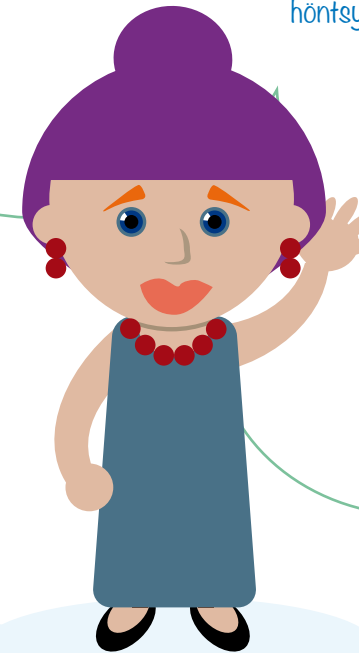


Yleisesti ottaen kunnalla melko kivat liikuntamahdollisuudet.

Kunnan kokoon nähden erittäin hyvät ja kattavat palvelut.

E-passin tultua kaikki tyhyliikunnat muuttuivat maksullisiksi. E-passin rahamäärä ei riitä kattamaan koko vuoden tarvetta.

Loistava tarjonta kunnan kokoon nähden ja tahtotila parantaa asioita näky.



Eri lajien kokeiluvuoroja tai höntsyporukoita olisi kiva saada.

Kaupungilla on kyllä melko hyvin tarjolla erilaisia liikuntaryhmiä, samoin kansalaisopistolla. Ehkä enemmän ulkona tapahtuviin liikuntaryhmiin voisi tarjontaa lisätä, kuten esim. sauvakävely.

Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille