

Työikäisten hyvinvointiraportti 2023

Yhteisölautakunta 12.9.2024

Työikäisten hyvinvointiraportti 2023

[1 Johdanto](#)

[2 Työikäisten hyvinvointikysely](#)

[3 Kyselyn taustatiedot](#)

[4 Hyvinvoinnin tila 2023](#)

[4.1 Painoindeksi](#)

[4.2. Koettu hyvinvointi](#)

[4.3 Arkiliikunta - toimintakyky](#)

[4.4 Terveysliikunta](#)

[5 Avoimet palautteet](#)

[6 Yhteenveto](#)

[Lähteet](#)

1 Johdanto

- Työikäisten hyvinvoinnin edistämisen pohjalla on laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä - hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa §6 ja liikuntalaki – kunnan vastuu §5. Näiden mukaan kunnan tulee seurata hyvinvoinnin ja liikunta-aktiivisuuden tilaa ja luoda edellytyksiä asukkaiden liikunnalle.
- Työikäisistä on vaikea saada hyvinvointitietoa, sillä väestön tavoittaminen laajasti on haastavaa. Tietoa voidaan kerätä esimerkiksi hyvinvointikyselyiden avulla. Tavoitteena on tulevaisuudessa edistää työikäisistä saatavaa luotettavaa tiedonkeruuta, esimerkiksi tehostetun liikuntaneuvonnan avulla.

2 Työikäisten hyvinvointikysely

- Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK toteutti Lempäälän kunnalle työikäisten hyvinvointikyselyn syksyllä 2023.
- Kysely toteutettiin 11.8.2023-19.11.2023.
- Kyselyssä selvitettiin työikäisten arjessa selviämistä esimerkiksi tarkastelemalla selviytymistä päivittäisten toimien suorittamisesta.
- Lisäksi kartoitettiin arkiliikunnan, reippaan liikunnan ja kestävyysliikunnan sekä lihaskunnan ja liikehallinnan määrää suhteessa liikuntasuositukseen.

3 Kyselyn taustatiedot

- Kyselyyn on vastasi yhteensä 1020 henkilöä, joista naisia oli 764 (75%) ja miehiä 244 (24%). Muunsukupuolisia tai sukupuolen ilmoittamatta jättäneitä oli 1,2% vastaajista.
- Naisista ja miehistä eniten vastaajia oli 35-64-vuotiaissa, vastaajien keski-ikä oli 44 vuotta.
- Eniten vastaajia oli Lempäälän Keskuksen alueella, jota seurasi Kuivaspää ja Kulju.
- Suurin osa vastaajista on päätoimisessa työssä tai yrittäjänä (84,4%). Kotivanhempia, työttömiä, töiden ohella opiskelevia tai päätoimisesti opiskelevia, sekä eläkeläisiä on 1,3-4,5% vastaajaryhmästä riippuen.
- Suurimmalla osalla vastaajista, yhteensä noin 65%:lla, on joko ylempi tai alempi korkeakoulututkinto. Ammatillinen peruskoulutus on noin 23%:lla vastaajista.

4 Hyvinvoinnin tila 2023

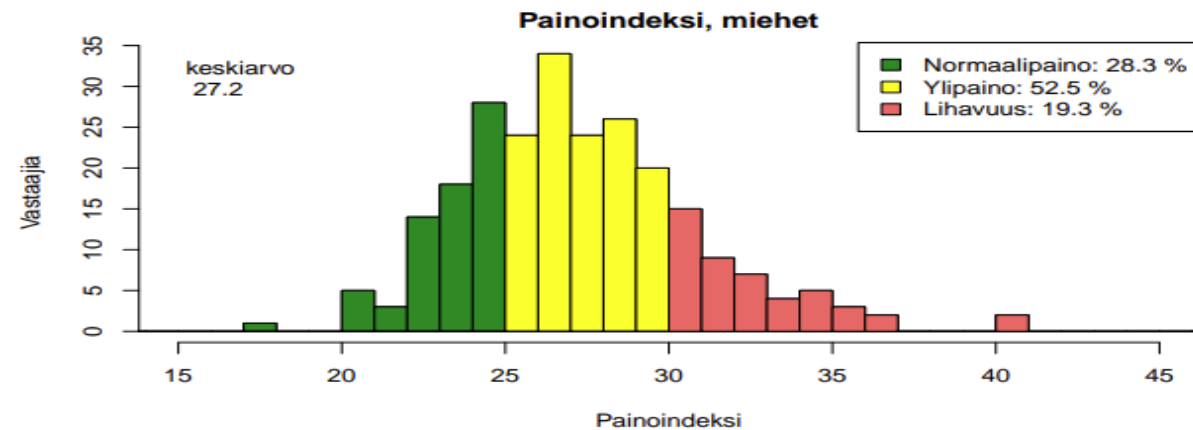
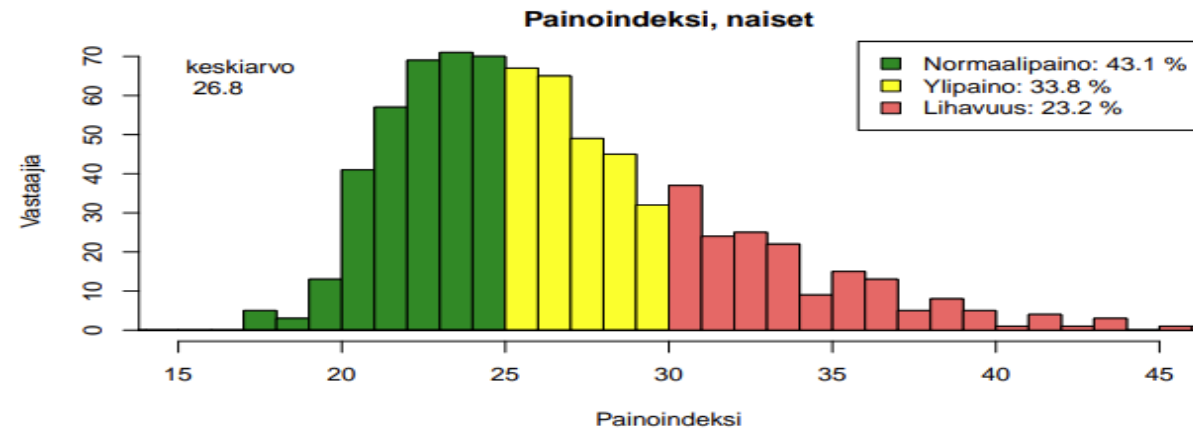
4.1 Painoindeksi

- Painoindeksi (BMI, Body Mass Index) on vakiintunut tapa arvioida aikuisten painoa.
- Painoindeksi ei huomioi, koostuuko paino rasvakudoksesta vai lihaksesta.
- Normaaliksi määritellään painoindeksin alue, jossa ihmisen terveys on parhaimmillaan. Normaali painoindeksin alue on välillä 18,5–25. Jos painoindeksi on pienempi kuin 18,5 tai suurempi kuin 25, sairauksien vaara suurenee.
- Painoindeksialueet:
 - Alle 18,5: alipaino
 - 18,5-25: normaalipaino
 - 25–30: ylipaino eli lievä lihavuus
 - 30–35: merkittävä lihavuus
 - 35–40: vaikea lihavuus
 - Yli 40: sairaaloinen lihavuus.

4 Hyvinvoinnin tila 2023

4.1 Painoindeksi

- Kyselyyn vastanneilla, pituuden ja painon perusteella laskettu, painoindeksin (BMI) keskiarvo on 26.9.
- Naisilla painoindeksin keskiarvo on 26.8 ja miehillä 27.2.
- Naisista normaalipainoisia on 43% ja miehistä 28%.



4 Hyvinvoinnin tila 2023

4.2 Koettu hyvinvointi

- Suurin osa vastaajista, 56%, kokee hyvinvointinsa hyväksi. Miehistä hyvinvointinsa hyväksi kokee suurempi osa (60%) kuin naisista, joista hyvinvointinsa hyväksi kokevia on 55%.
- Kohtalaiseksi hyvinvointinsa kokee naisista 34% ja miehistä 25%.
- Erinomaiseksi hyvinvointinsa kokee 11% miehistä ja 8% naisista.
- Miehillä on hiukan enemmän heikkoa hyvinvointia (4,4%) kuin naisilla, joilla heikko koettu hyvinvointi on 3,7%.



4 Hyvinvoinnin tila 2023

4.3 Arkiliikunta - toimintakyky

- Lähes kaikki vastaajat (97%) pystyvät nousemaan portaat sekä kävelemään kilometrin (97%) vaikeuksitta. Sadan metrin juoksu vaikeuksitta aiheuttaa enemmän haasteita, mutta 83% vastaajista pystyy juoksemaan sen vaikeuksitta, miehet naisia helpommin.
- Heikentyneen toimintakyvyn takia apua tarvitsisi noin 1,3% vastaajista, mutta he eivät koe saavansa tarvitsemaansa apua.
- Vastaajista 56% istuu työpäivänsä aikana yli puolet ajasta, miehet naisia enemmän.
- Korkeintaan 10 kilometrin työmatka on noin 36% vastaajista. Vastaajista 76% kulkee vähintään joskus koko työmatkan aktiivisesti ja 80% vähintään joskus ainakin osan työmatkasta aktiivisesti, naiset hiukan miehiä enemmän.
- Työkäiset liikkuvat kevyesti noin 5h 15min viikossa, naiset liikkuvat kevyesti miehiä enemmän.



4 Hyvinvoinnin tila 2023

4.4 Terveysliikunta

Kestävyyskuntoa kehittävä liikunta:

Suosittelun mukaan reipasta liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 2h 30h viikossa tai rasittavaa liikuntaa vähintään 1 h 15min viikossa. Lisäksi lihaskuntoa, liikehallintaa tai liikkuvuutta kehittävää liikuntaa tulisi olla ainakin 2 kertaa viikossa.

Liikuntasuosituksen saavuttamisen näkökulmasta osa liikuntamuodoista on suotuisia molempien edellä mainittujen osasuositusten toteutumisen kannalta.

- Työikäiset liikkuvat reippaasti noin 2h 15min viikossa ja rasittavasti noin 1h 15min viikossa. Miehet harrastavat raskaampaa liikuntaa hiukan naisia enemmän.
- Kestävyyskuntoa kehittävän liikuntamäärän saavuttaa noin 65% vastaajista. Miehet saavuttavat tavoitteet naisia paremmin.
- Lihaskunnon ja liikehallinnan harjoittelun tavoitteet saavuttaa noin 45% vastaajista, miehet naisia paremmin. Vastaajista noin 24% ei tee lainkaan lihaskunnon ja liikehallinnan harjoittelua.

4 Hyvinvoinnin tila 2023

4.4 Terveysliikunta

- Kokonaisuudessaan liikuntasuosituksen mukaisesti liikuntaa harrastavia on noin 38%. Miehet pääsevät tavoitteeseen hiukan naisia paremmin.
- Kyselyn tietojen perusteella määriteltiin vastaajien ikään suhteutettu kuntoluokitus.

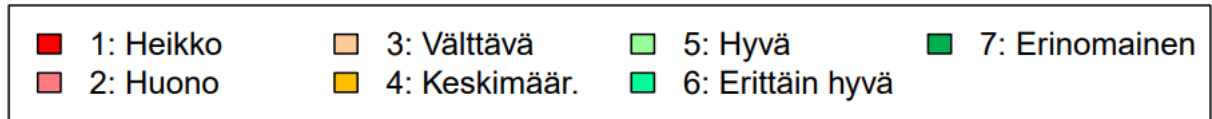
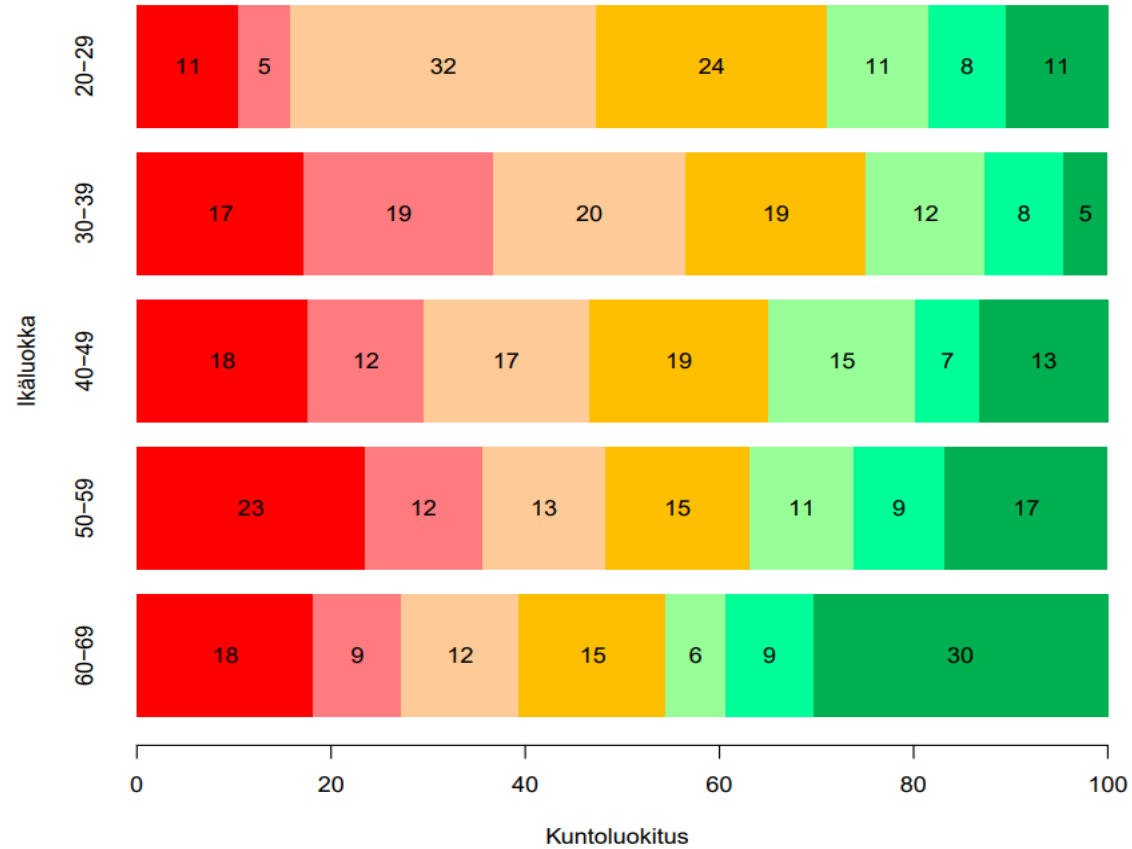
■ 1: Heikko	■ 3: Välttävä	■ 5: Hyvä	■ 7: Erinomainen
■ 2: Huono	■ 4: Keskimäär.	■ 6: Erittäin hyvä	

- Naisista paras kuntoluokka on 60-69-vuotiailla. Ikäryhmässä 50-59 v. on toiseksi eniten erinomaista luokitusta mutta myös eniten heikkoa luokitusta. Nuorilla, 20-29-vuotiailla, aikuisilla on vähiten heikoksi tai huonoksi arvioitua kuntoa.
- Miehistä paras kuntoluokka on 50-59-vuotiailla. Heikoimmat tulokset ovat 30-39-vuotiailla sekä hyvästä erittäin hyvään että välttävästä heikkoon kuntoluokissa. Ikäryhmissä 20-29 v. ja 60-69 v. ei ollut tarpeeksi vastaajia, jotta heitä voitaisiin arvioida.

4 Hyvinvoinnin tila 2023

4.4 Terveysliikunta

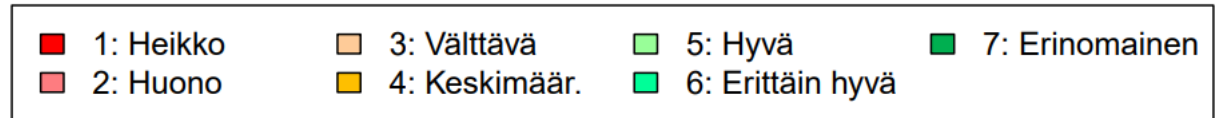
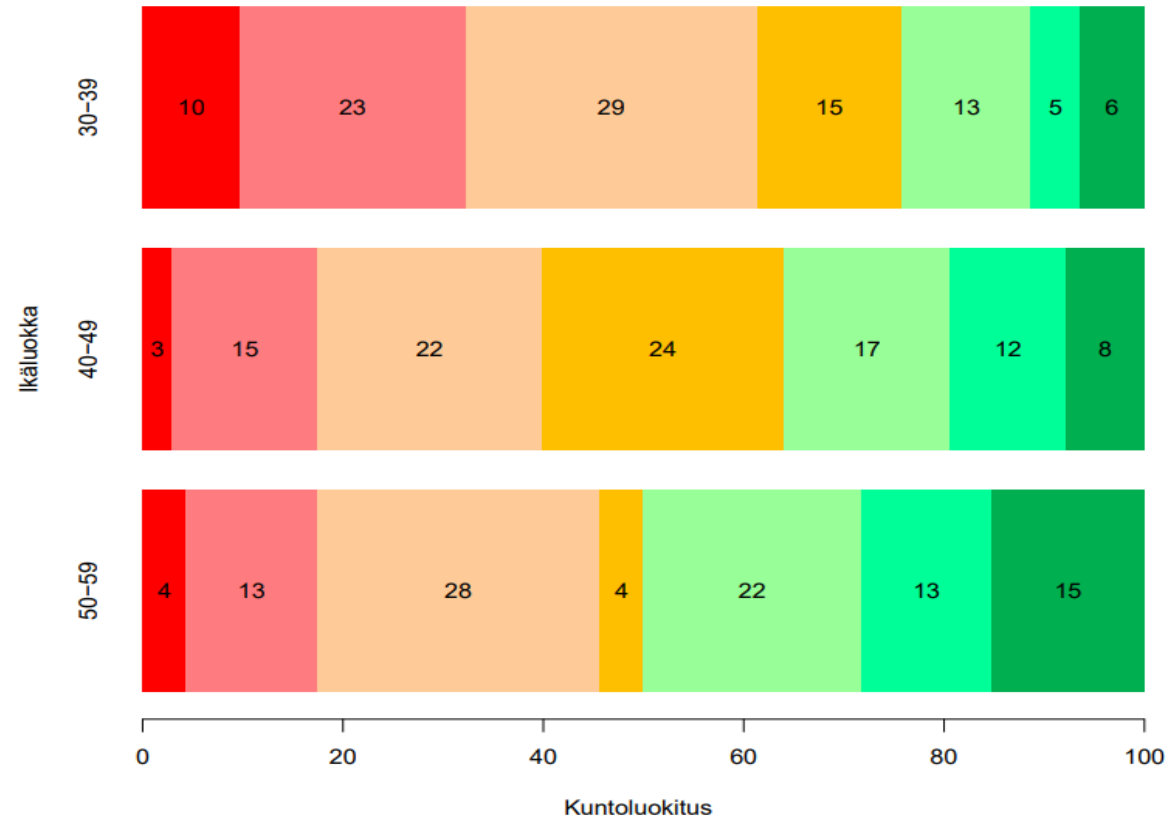
Naisten kuntoluokitus ikäryhmittäin, vähintään 20 vastaajan ikäluokat



4 Hyvinvoinnin tila 2023

4.4 Terveysliikunta

Miesten kuntoluokitus ikäryhmittäin, vähintään 20 vastaajan ikäluokat



5 Avoimet palautteet

Avoimet kommentit ja toiveet ryhmiteltiin eri teemoihin

Sisäliikunta

- Enemmän tai suurempia kuntosaleja paremmilla laitteilla, naisille omia vuoroja, ohjattuja kuntosalikäyntejä
- Matalan kynnyksen ryhmäliikuntaa: painonhallintaryhmiä, pilateta, joogaa, LessMills-tunteja, venyttelyä. Miehillä toivotaan omia ryhmiä.
- Matalan kynnyksen pelejä
- Sisäpelikenttiä

Ulkoliikunta

- Ulkokuntosaleja ympäri kuntaa monipuolisilla laitteilla
- Porrastreenejä ja juoksukouluja
- Matalan kynnyksen pelejä
- Puisto/toriliikuntaa

- Metsä- ja luontopolut koetaan äärimmäisen tärkeänä henkireikänä
- Talvikauden hiihtolatuksen kunnossapito saa suuren kiitoksen. Latuja toivotaan lisää, ja toiveissa on myös, että lenkkeily maastossa onnistuu myös talvella.

Välineet

- Pyörä- ja kävelyteiden kunnossapitoon, opasteisiin ja reitteihin toivotaan panostusta
- Lenkkipolkujen valaistusta ja talvikunnossapitoa pidetään tärkeänä
- Kunnalta toivotaan välineistön vuokrausta, esimerkiksi kanootin vuokrausta, sekä lisää pyöräparkkeja



5 Avoimet palautteet

Yhteistyö

- Virtakampuksen kuntosali kuntalaisten käyttöön
- Kauppojen eteen runkolukittavia pyörätelineitä
- Ilmaisia liikuntatiloja varattavaksi pienille yhdistyksille omaehtoiseen liikuntaan
- Liikuntavuoroja enemmän seuroille

Viestintä

- Tiedotusta harrastusmahdollisuuksista ja kuntosaleista – milloin ovat käytettävissä ja kenen käytettävissä
- Yhteinen, kaikki liikuntaryhmät paikkoineen ja aikatauluineen sisältävä internetsivu

5 Avoimet palautteet

Saavutettavuus

- Matalan kynnyksen liikuntaa ympäri kuntaa, jotta paikalle pääsee helposti
- Ilmaiset, edulliset liikunnat eläkeläisille, työttömille ja opiskelijoille
- Ohjattua liikuntaa apua tarvitseville ja vammaisille
- Tiloja myös kuntoliikkujien käyttöön, ei pelkästään seuroille
- Työikäisille jumprat/kuntosalit töiden jälkeen (ei vielä klo 16)
- Lähiluonto lähellä ja helposti saavutettavana
- Matalan kynnyksen pelit ilman kausimaksuja
- Etäjumppia
- Talvella metsiin kävelymahdollisuus
- Tulevan uimahallin käytettävyys ja edullisuus kuntalaisille ja erityisryhmille
- Avustus tai maksuttomuus vähävaraisten nuorten ja lasten harrastuksiin/kausimaksuihin – myös matalan kynnyksen pelejä tarjolle

5 Avoimet palautteet

Perheet

- Liikkumiseen liittyviä tapahtumia
- Maksuton liikuntasalivuoro/temppurata esimerkiksi sunnuntaisin
- Vanhemmille suunnattua liikuntaa ilman sitoutumista kurssimaksua
- Lastenhoito/lapsiparkki salien/jumppien yhteyteen
- Lasten liikuntamahdollisuuden koulujen jälkeen ja lähelle kotia – ilman kuljetustarvetta

Muu

- Psyykkisen valmennuksen ja tuen tarve
- Lähiluonnon merkitys suuri – toivomuksena luonnon ja lähimetsien lenkkimahdollisuuksien säilytys
- Kuljuun toivotaan liikuntamahdollisuuksia

6 Yhteenveto

- Suurin osa vastaajista (56%) kokee hyvinvointinsa hyväksi, miehistä suurempi osa kuin naisista.
- Vastaajien painoindeksin (BMI) keskiarvo on 26.9. Naisilla painoindeksin keskiarvo on 26.8 ja miehillä 27.2. Naisista normaalipainoisia on 43% ja miehistä 28%.
- Lähes kaikki vastaajat (97%) pystyvät nousemaan portaat sekä kävelemään kilometrin (97%) vaikeuksitta.
- Työikäiset liikkuvat kevyesti noin 5h 15min viikossa, naiset liikkuvat kevyesti miehiä enemmän.
- Liikuntasuosituksen mukainen liikunta:
 - Työikäiset liikkuvat reippaasti noin 2h 15min viikossa ja rasittavasti noin 1h 15min viikossa. Miehet harrastavat raskaampaa liikuntaa naisia enemmän.
 - Kestävyysskuntoa kehittävän liikuntamäärän saavuttaa noin 65% vastaajista. Miehet saavuttavat tavoitteet naisia paremmin.
 - Lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittelun tavoitteet saavuttaa noin 45% vastaajista, miehet naisia paremmin. Vastaajista noin 24% ei tee lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittelua laisinkaan.
 - Kokonaisuudessaan liikuntasuosituksen mukaisesti liikuntaa harrastavia on noin 38%. Miehet pääsevät tavoitteeseen hiukan naisia paremmin.

6 Yhteenveto

- Kuntoluokitus:
 - Naisista parhaimman kuntoluokituksen saavat 60-69-vuotiaat. Naisista eniten heikkoa kuntoluokitusta on 50-59-vuotiailla. Nuorilla 20-29-vuotiailla naisilla on vähiten heikkoa tai huonoa kuntoluokitusta.
 - Miehistä parhaimman kuntoluokituksen saavat 50-59-vuotiaat. Miehistä heikoimmat tulokset saavat 30-39-vuotiaat sekä hyvästä erittäin hyvään että välttävästä heikkoon kuntoluokissa, muita ikäryhmiä ei voitu arvioida liian pienen vastaajamäärän vuoksi.
- Avoimissa palautteissa korostuivat niin sisä- kuin ulkokuntosalien toive, matalan kynnyksen jumpat ja yleinen liikunnan saavutettavuus. Kuntalaiset toivovat yhteistyötä eri tahojen kanssa, eritoten Virtakampuksen kanssa. Lisäksi viestintä koetaan tärkeäksi.

Lähteet

- Finlex. 2021. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä. [Laki sosiaali- ja terveydenhuollon... 612/2021 - Sädökset alkuperäisinä - FINLEX®](#)
- Likes by Jamk –kyselytulokset
- Duodecim Terveyskirjasto. 2024. Painoindeksi (BMI). Viitattu 7.6.2024. [Painoindeksi \(BMI\) - Terveyskirjasto](#)



www.lempaala.fi

LÄMPÄÄ
KUNTA
JOKA
SANOO
KYLLÄ!