

## Pääkaupunkiseudun hyvinvointitutkimus kertoo hyvinvoinnin tilasta asukkaiden omasta näkökulmasta

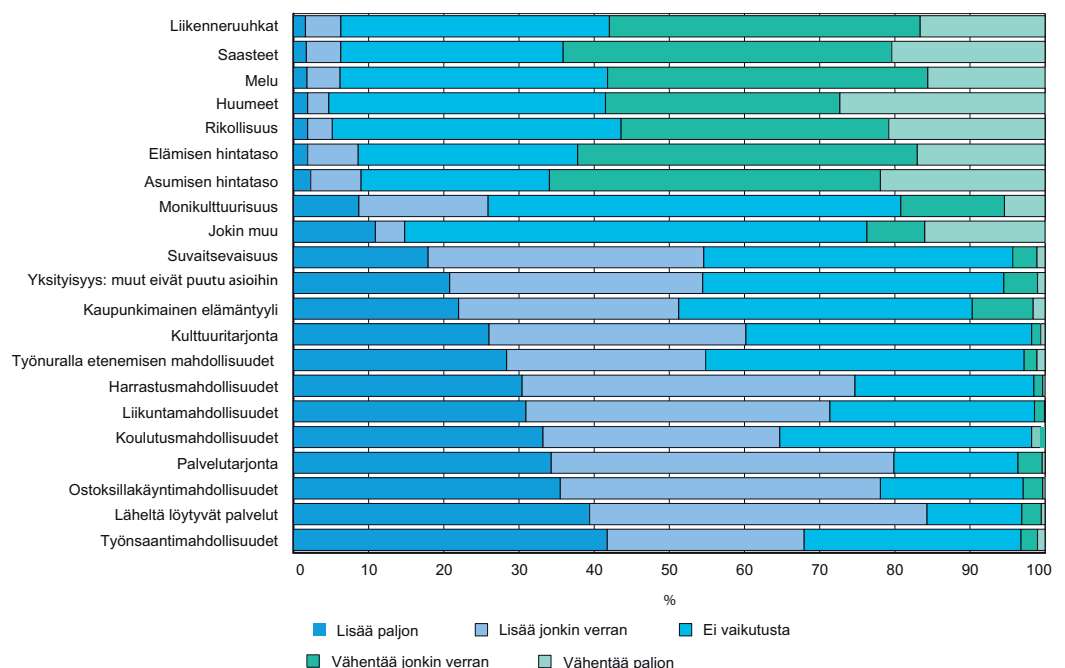
Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus ja pääkaupunkiseudun kunnat selvittävät kaksivuotisella tutkimuksella alueen asukkaiden hyvinvoinnin tilaa. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tietoa haettiin kyselylomakkeen avulla. Kesällä tehtyyn kyselyyn vastasi noin 4000 satunnaisesti valittua Espoon, Helsingin, Kauniaisten ja Vantaan asukasta. Tutkimuksen toisessa osiossa syvennyttään kyselyssä nousseisiin ilmiöihin haastattelujen avulla.

Kyselyn teemoja olivat asuminen, terveys, työelämä, arjen kokemukset ja taloudellinen tilanne. Numerotiedon sijaan kiinnostuksen kohteena oli selvittää, miten asukkaat kokevat hyvin- tai pahoinvointinsa ja miten se näkyy arjessa. Lisäksi kysyttiin, minkälaisia odotuksia kaupunkilaisilla on elämänsä suhteen ja miten he voivat vaikuttaa elämäänsä. Kysymyksiä laadittaessa pyrittiin huomioimaan relevantti tapa lähestyä hyvinvointia suurkaupungin näkökulmasta.

### Yleinen tyytyväisyys asumiseen

Asuntoon ja asuinalueeseen pääkaupunkiseudulla ollaan useimmiten tyytyväisiä. Eniten halua asua juuri pääkaupunkiseudulla lisäävät läheltä löytyvät palvelut, palvelutarjonta ja ostosmahdollisuudet. Tyytyväisiä ollaan myös liikkumisen helppouteen, ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksiin, liikenneyhteyksiin sekä alueen turvallisuuteen. Tyytymättömyyttä puolestaan aiheuttavat asumisen ja elämisen hintataso sekä saasteet.

#### Pääkaupunkiseudulla asumisen halua lisääviä ja vähentäviä tekijöitä

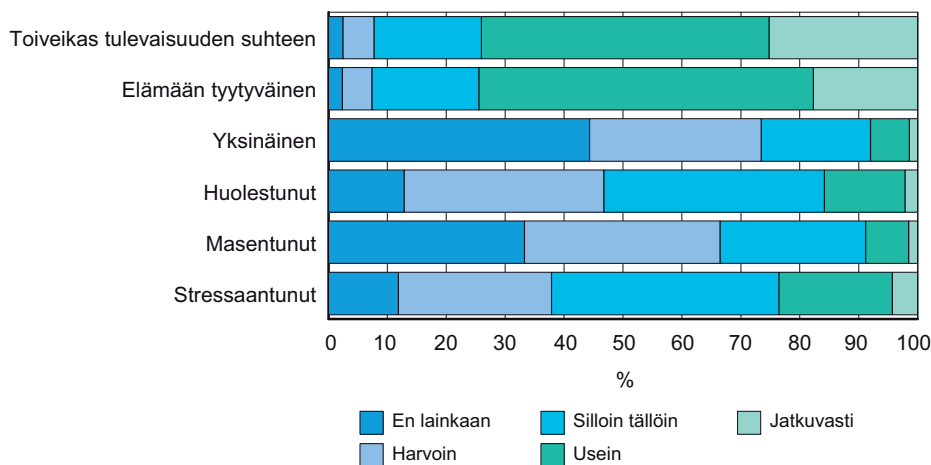


## Terveys kunnossa, mutta negatiivisiakin mielialoja löytyy

Enemmistön kokemus omasta terveydentilasta on joko hyvä tai melko hyvä. Melko huono tai huono terveys löytyy alle 5 prosentilla vastaajista. Pitkäaikaissairaus, vaiva tai vamma löytyy lähes joka neljänneltä vastaajalta, joista 25 prosenttia kokee sen haittaavan jokapäiväistä elämää joko erittäin paljon tai paljon.

Viimeisen kuukauden aikaisia mielialoja tiedusteltaessa kolme neljäsosaa vastaajista on tyytyväinen elämäänsä ja lähes saman verran suhtautuu tulevaisuuteensa toiveikkaasti. Toisaalta lähes neljäsosa vastaajista ilmoitti olleensa viimeisen kuukauden aikana stressaantunut. Masentuneeksi itsensä on tuntenut 9 prosenttia, huolestuneeksi 16 prosenttia ja yksinäiseksi 8 prosenttia vastaajista.

Koettu mieliala viimeisen kuukauden aikana



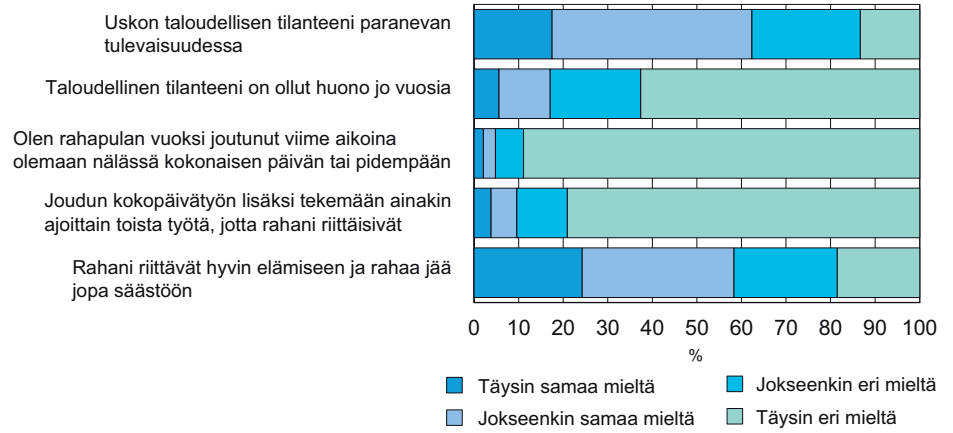
## Ihmissuhteet, luonto ja kiireettömyys luovat hyvän arjen

Arkipäivän viihtyvyyttä ja hyvinvointia lisääviä sekä vähentäviä asioita kysyttäessä vastausten kirjo oli suuri. Arkipäivän viihtyvyyttä lisäävät esimerkiksi luonto ja luonnossa liikkuminen, perheen ja ystävien kanssa vietetty aika, tuntemattomien osoittama huomaavaisuus ja mahdollisuus päättää itse omasta ajastaan. Vastaavasti kiire, ilkivalta ja yleinen epäsiisteys mainittiin usein hyvinvointia vähentävinä tekijöinä. Jokapäiväistä elämää vaikeuttavina ongelmoina koettiin yleisimmin kiireinen elämä, huoli omasta ja läheisen terveydestä, huoli omasta tulevaisuudesta, huoli iäkkäistä vanhemmista ja liika työnteko.

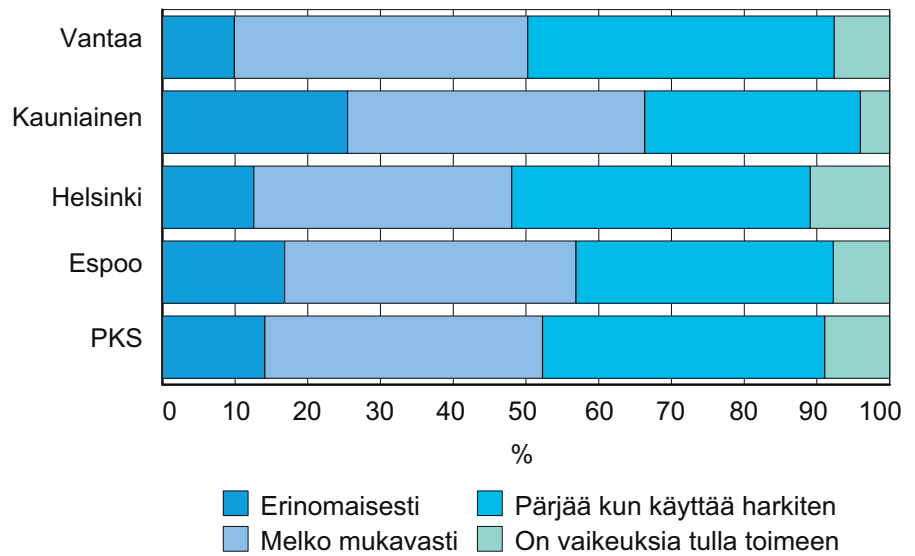
## Taloudellinen tilanne jakaa vastaajia

Kotitalouden nykyisillä tuloilla kokee tulevansa toimeen erinomaisesti tai melko mukavasti reilut puolet vastaajista. Rahat riittävät hyvin elämiseen ja sitä jää jopa säästöön. Vaikeuksia toimeen

## Taloudellinen tilanne



## Kotitalouksien toimeentulo nykyisillä tuloilla kunnittain



tulon kanssa kokee 9 prosenttia ja säästöön rahaa ei riitä 42 prosentilla. Toista työtä kokopäivätyön lisäksi ainakin ajoittain joutuu tekemään 14 prosenttia. Rahapulan vuoksi 5 prosenttia on joutunut olemaan nälässä kokonaisen päivän tai pidempään ja 17 prosenttia on kokenut taloudellisen tilanteensa huonoksi jo vuosia. Suurin osa (62 %) uskoo taloudellisen tilanteensa paranevan tulevaisuudessa.

## Viime vuoden kohokohta liittyy useimmiten ihmissuhteisiin

Viime vuoden kohokohtaa kysyttäessä suurin osa vastauksista liittyy perheeseen ja ihmissuhteisiin. Kohokohta voi esimerkiksi olla lapsen tai lapsenlapsen syntymä sekä juhlapäivät perheen tai ystävien kanssa. Myös läheisten hyvinvointi ja pärjääminen mainittiin usein. Lomamatkat ulkomaille ja Suomessa kuuluvat myös monen vastaajan vuoden kohokohtiin.

### *Lisätietoja:*

*Tutkija Saija Turunen (saija.turunen(at)hel.fi), puh. 050 413 4957*

*[www.socca.fi/hankkeet/hyvinvointitutkimus](http://www.socca.fi/hankkeet/hyvinvointitutkimus)*