

## HELSINKILÄISTEN AIKUISTEN KOETTU TERVEYS JA ELINTAVAT

### Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tuloksia Helsingissä

Elise Haapamäki ja Faris Alsu hail



*Helsingin kaupungin kuvapankki / Mika Lappalainen*

## Sisällysluettelo

Aineistosta.....	3
Terveys.....	6
Koettu terveys .....	6
Masennusoireilu.....	8
Elintavat ja riskitekijät .....	10
Alkoholi.....	10
Tupakointi.....	14
Lihavuus .....	17
Ravitsemus .....	19
Liikunta .....	22
Lopuksi.....	25
Liitetaulukot.....	26
Laatuseloste.....	28
Aineisto .....	28
Lähteet .....	28

## Aineistosta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) avulla kunnilla on mahdollisuus seurata myös niitä väestön hyvinvoinnin kannalta keskeisiä ilmiöitä, joista tietoa ei ole saatavilla rekisterien kautta. ATH-tutkimuksen tavoitteena on tukea kuntia niiden palveluiden suunnittelussa ja arvioinnissa.

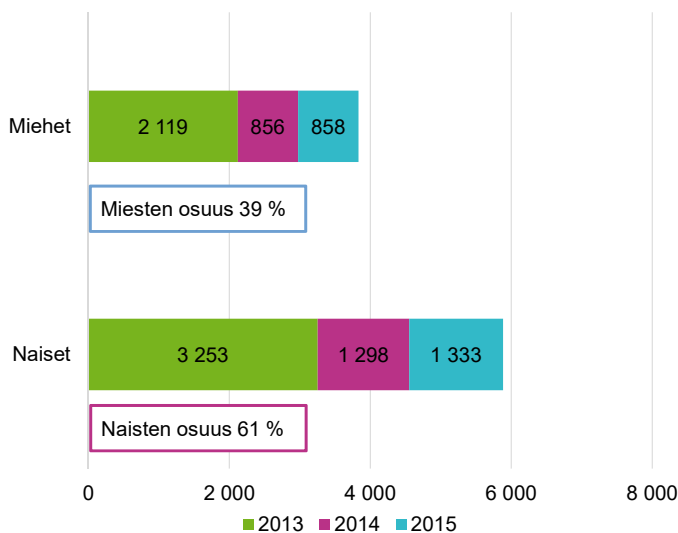
ATH-tutkimuksessa kerätään väestöryhmittäistä seurantatietoa juuri niistä väestön hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä keskeisistä ilmiöistä, joista ei saada tietoa rekistereistä. Tutkimus käynnistyi vuonna 2010 muutamilla pilottialueilla ja vuodesta 2012 muuttui valtakunnalliseksi, jatkuvaksi tutkimukseksi. Vuosina 2013–2015 ATH tutkimus on kerännyt tietoa yli 90 000 20 vuotta täyttäneeltä suomalaiselta, joista helsinkiläisiä oli lähes 10 000. ATH tutkimuksen tulokset ovat kaikkien käytettävissä interaktiivisen verkkopalvelun kautta.<sup>1,2</sup>

Tämä raportti perustuu ensisijaisesti ATH tutkimuksessa vuosina 2013, 2014 ja 2015 kerättyyn Helsingin aineistoon<sup>3</sup>. Helsingin suuri vastaajamäärä mahdollistaa yksityiskohtaisemman tarkastelun, kuin mitä kaikille avoimessa tulospalvelussa on mahdollista toteuttaa. Helsingin aineistoon on lisätty paikkatietona vastaajan asuinalue. Koko maan vertailut on tehty avoimen tulospalvelun pohjalta<sup>4</sup>.

ATH-tutkimus on sisällöltään hyvin laaja ja tässä tarkastelu on rajattu koettuun terveyteen sekä helsinkiläisten aikuisten elintapoihin. Tarkastelussa hyödynnetään THL:n luomia valmiita indikaattoreita, jotka ovat myös saatavilla ATH tulospalvelussa. Indikaattoreille on laskettu 95 % luottamusväli huomoiden otanta-asetelma. Indikaattoreita kuitenkin tarkastellaan hieman tulospalvelua tarkemmalla tasolla ja osassa tarkastelua on laajennettu Helsingin sisäisiin alueisiin.

Alueelliseen terveys- ja hyvinvointitutkimukseen vastasi vuosina 2013, 2014 ja 2015 yhteensä 9 717 helsinkiläistä. 55 prosenttia vastauksista kertyi vuonna 2013, vastaajista 22 prosenttia vastasi kyselyyn vuonna 2014 ja 23 prosenttia vuonna 2015. Helsingissä vastausprosentti oli 51 %, kun koko maassa se

**Kuva 1. ATH tutkimukseen vastanneet helsinkiläiset miehet ja naiset vuosina 2013, 2014 ja 2015**



<sup>1</sup> ATH - terveyttä ja hyvinvointia kuntalaisille. [www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath)

<sup>2</sup> ks. myös Haapamäki (2015). Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus tukena helsinkiläisten hyvinvoinnin seurannassa. Kvartti 4/2015. Helsingin kaupungin tietokeskus. <http://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/alueellinen-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-tuena-helsinkiläisten-hyvinvoinnin>

<sup>3</sup> Tutkimuslupa myönnetty 12/2015

<sup>4</sup> Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskenniemi T, Ahonen J, Vartiainen E & Koskinen S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. Verkkójulkaisu: [www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath)

oli muutaman prosentin korkeampi 54 %. Tässä raportissa kolmen vuoden vastaajia tarkastellaan yhtenä ryhmänä otoskoon tällöin mahdollistaessa Helsingin sisäisen aluetarkastelun mukaan ottamisen.

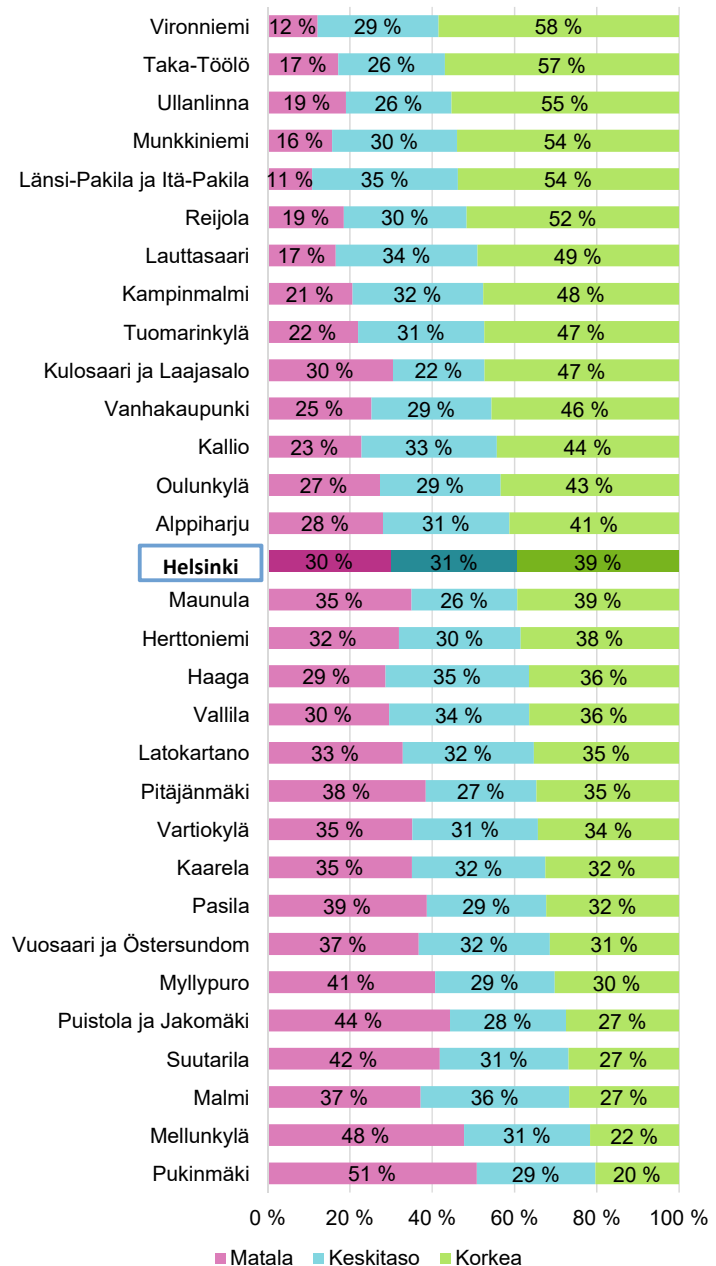
ATH tutkimus kattaa 20 vuotta täyttäneet. Kyselylomakkeet on toteutettu ja räätälöity kolmelle ikäryhmälle, 20–54-vuotiaat, 55–74-vuotiaat ja 75 vuotta täyttäneet. Kyselylomakkeissa esimerkiksi ikääntyneiltä kysyttiin laajemmin heidän toimintakykyään, kun taas nuoremmilta ikäryhmiltä mukana oli mm. kysymyksiä työssä jaksamisesta.<sup>5</sup> Vastaajissa naiset olivat hieman yliedustettuna, heidän osuutensa oli 61 % kun miehiä oli 39 %. Miehet ovat aliedustettuna myös väestönrakenteessa, vuonna 2015 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä 46 prosenttia oli miehiä.

Aineisto ei ole tasaisesti jakautunut iän ja sukupuolen mukaan. 75 vuotta täyttäneet ovat vastaajissa yliedustettuna kun taas vastausprosentti nuorilla miehillä oli alhaisin. Tästä syystä aineiston analysoinnissa käytetään painokerrointa, joka tasoittaa ikä- ja sukupuolirakennetta. Tämä mahdollistaa tulosten yleistämisen väestötasolle.<sup>6</sup> Aineiston käsittelyssä on käytetty SAS Enterprise Guide (7.1) tilasto-ohjelmaa.

Taustamuuttujina käytetään pääsääntöisesti iän ja sukupuolen lisäksi vastaajan koulutustasoa. THL on muodostanut aineistoon oman koulutustasomuuttujan, jossa kyselyyn vastanneet on jaettu matalaan, keskitason ja korkeaan koulutustasoon sen mukaan kuinka monta vuotta he ilmoittivat opiskelleensa. Jako on tehty 10-vuotis ikäryhmittäin miehille ja naisille erikseen. ATH tutkimuksen koulutustasomuuttuja mukaan 39 prosenttia 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä kuului korkeimpaan koulutuskolmannekseen ja 3 prosenttia kuului matalimpaan koulutuskolmannekseen.

Helsinki jakautuu maantieteellisesti 34 peruspiiriin, jotka poikkeavat toisistaan niin kokonsa puolesta kuin asukkaidensa ikärakenteelta ja sosioekonomisilta taustamuuttujilta. Viidessä peruspiirissä vastaajamäärä ei riittänyt tarkasteluun, vaan ne yhdistettiin läheisiin alueisiin. Alueiden vastaajamäärät olivat korkeimmillaan lähes 600 vastaajaa, matalimman vastaajamäärän ollessa 150 vastaajaa. Määrät kuitenkin korreloivat alueen väestömäärää. Vastaajia oli keskimäärin 2 prosenttia peruspiirin 20 vuotta täyttäneestä väestöstä.

**Kuva 2. Helsingin koulutustaso alueittain, ATH-tutkimuksen koulutustasomuuttuja**



<sup>5</sup> Kyselylomakkeet. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/ath-terveytta-ja-hyvinvointia-kuntalaisille/tutkimuslomakkeet>

<sup>6</sup> Tarkemmin käytetyistä painokertoimista. <http://terveytemme.fi/ath/analyysit/index.html>

Taulukko 1. Helsingin vastaajat alueittain iän mukaan (painotettu) sekä 20 vuotta täyttäneet väestö 1.1.2015

	Alue- koodi	Vastaa- jat	Ikäryhmän osuus (%)			20 vuotta täyttänyt väestö 2015	Ikäryhmän osuus (%)			Vastaa- jat, % väes- töstä
			20-54- -vuoti- aat	55-74- vuoti- aat	75 vuotta täyttä- neet		20-54- -vuoti- aat	55-74- -vuoti- aat	75 vuotta täyttä- neet	
Helsinki		<b>9 717</b>	67	25	9	<b>506 742</b>	66	26	8	1,9
Vironniemi	101	<b>204</b>	68	26	7	<b>10 352</b>	64	29	8	2,0
Ullanlinna	102	<b>344</b>	69	24	7	<b>20 693</b>	70	24	7	1,7
Kampinmalmi	103	<b>555</b>	70	23	7	<b>29 733</b>	71	22	6	1,9
Taka-Töölö	104	<b>261</b>	69	22	9	<b>13 279</b>	68	22	9	2,0
Lauttasaari	105	<b>385</b>	64	26	10	<b>18 541</b>	65	26	9	2,1
Reijola	201	<b>286</b>	75	17	8	<b>14 221</b>	68	24	8	2,0
Munkkiniemi	202	<b>346</b>	65	22	13	<b>14 291</b>	60	27	14	2,4
Haaga	203	<b>499</b>	67	24	10	<b>22 773</b>	66	23	11	2,2
Pitäjänmäki	204	<b>271</b>	74	19	7	<b>14 281</b>	66	26	8	1,9
Kaarela	205	<b>393</b>	63	32	6	<b>21 692</b>	65	29	6	1,8
Kallio	301	<b>402</b>	78	17	5	<b>26 369</b>	76	18	6	1,5
Alppiharju	302	<b>265</b>	77	18	5	<b>11 080</b>	77	17	6	2,4
Vallila	303	<b>231</b>	82	12	6	<b>13 278</b>	76	18	6	1,7
Pasila	304	<b>163</b>	69	22	9	<b>7 853</b>	63	29	8	2,1
Vanhakau- punki	305	<b>385</b>	69	25	7	<b>19 582</b>	68	24	8	2,0
Maunula	401	<b>168</b>	56	32	12	<b>7 236</b>	56	31	13	2,3
Länsi-Pakila ja Itä-Pakila	402, 405	<b>163</b>	49	38	12	<b>7 890</b>	56	33	11	2,1
Tuomarinkylä	403	<b>151</b>	58	36	6	<b>6 211</b>	60	35	6	2,4
Oulunkylä	404	<b>250</b>	66	24	10	<b>11 277</b>	62	28	10	2,2
Latokartano	501	<b>373</b>	72	21	7	<b>18 873</b>	70	23	7	2,0
Pukinmäki	502	<b>150</b>	64	28	8	<b>6 853</b>	59	31	10	2,2
Malmi	503	<b>439</b>	64	29	7	<b>22 504</b>	62	30	8	2,0
Suutarila	504	<b>176</b>	61	31	8	<b>8 558</b>	62	31	7	2,1
Puistola ja Jakomäki	505, 506	<b>346</b>	62	30	7	<b>18 586</b>	64	29	7	1,9
Kulosaari ja Laajasalo	601, 603	<b>355</b>	62	27	12	<b>16 117</b>	58	31	11	2,2
Herttoniemi	602	<b>438</b>	67	24	9	<b>22 717</b>	66	26	9	1,9
Vartiokylä	701	<b>332</b>	61	27	12	<b>17 612</b>	59	29	12	1,9
Myllypuro	702	<b>191</b>	59	29	12	<b>8 848</b>	58	29	13	2,2
Mellunkylä	703	<b>575</b>	59	30	12	<b>29 132</b>	61	29	10	2,0
Vuosaari ja Östersundom	704, 801	<b>583</b>	63	26	11	<b>29 903</b>	63	29	9	1,9

## Terveys

### Koettu terveys

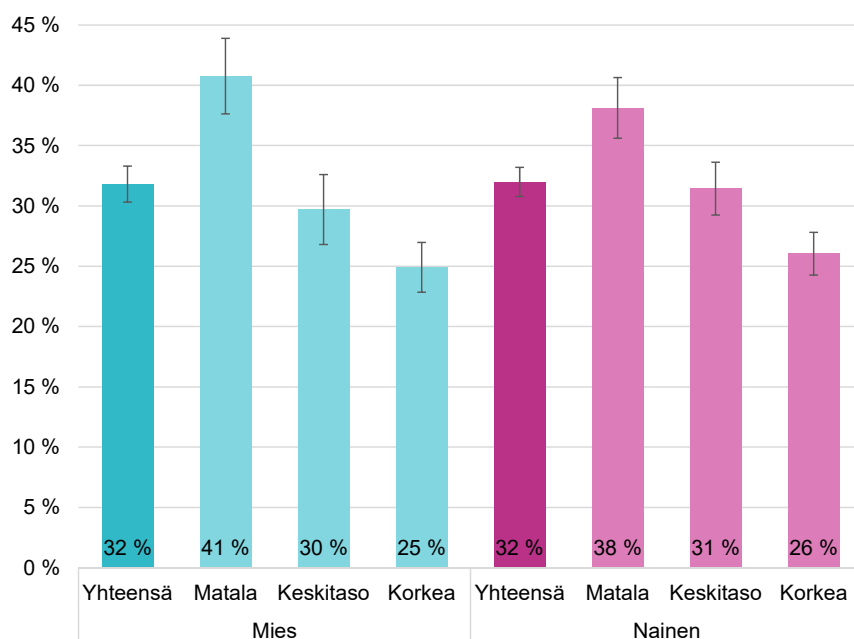
Helsinkiläiset aikuiset kokevat terveytensä hyväksi useammin kuin koko maassa<sup>1</sup>. Noin joka kolmas (32 %) 20 vuotta täyttänyt helsinkiläinen koki terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi, kun koko maassa terveytensä koki enintään keskitasoiseksi 38 prosenttia.

Selkeimmin koettuun terveydentilaan oli yhteydessä ikä, alle 40-vuotiaista helsinkiläisistä noin joka viides koki terveytensä enintään keskitasoiseksi, kun 70–79-vuotiaista useampi kuin joka toinen ja 80 vuotta täyttäneistä vastaajista 71 prosenttia koki terveydentilansa keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi. Sukupuolten välillä oli hienoinen ero koetussa terveydessä, 30–69-vuotiaista miehet kokivat naisia useammin terveytensä enintään keskitasoiseksi, mutta erot olivat kuitenkin pieniä.

**Taulukko 2. Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevien osuus (%) helsinkiläisistä**

	Yhteensä	Luottamusväli	Miehet	Luottamusväli	Naiset	Luottamusväli
<b>Yhteensä</b>	<b>31,9</b>	<b>(31-32,8)</b>	<b>31,8</b>	<b>(30,3-33,3)</b>	<b>32,0</b>	<b>(30,8-33,2)</b>
20-29-vuotiaat	18,6	(16,5-20,6)	17,2	(13,8-20,7)	19,5	(17-22,1)
30-39-vuotiaat	21,1	(19-23,2)	22,4	(19,1-25,6)	19,8	(17,1-22,5)
40-49-vuotiaat	28,7	(26,1-31,3)	30,8	(26,8-34,8)	26,4	(22,9-29,9)
50-59-vuotiaat	37,4	(34,9-40)	40,0	(35,9-44,1)	35,4	(32,1-38,6)
60-69-vuotiaat	40,6	(38,2-42,9)	43,0	(39,2-46,7)	38,7	(35,7-41,8)
70-79-vuotiaat	53,2	(50,6-55,7)	52,4	(48,3-56,6)	53,6	(50,3-56,9)
80 vuotta täyttäneet	71,5	(68,6-74,3)	71,7	(66,8-76,6)	71,3	(67,9-74,8)

**Kuva 3. Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevien osuus (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä**



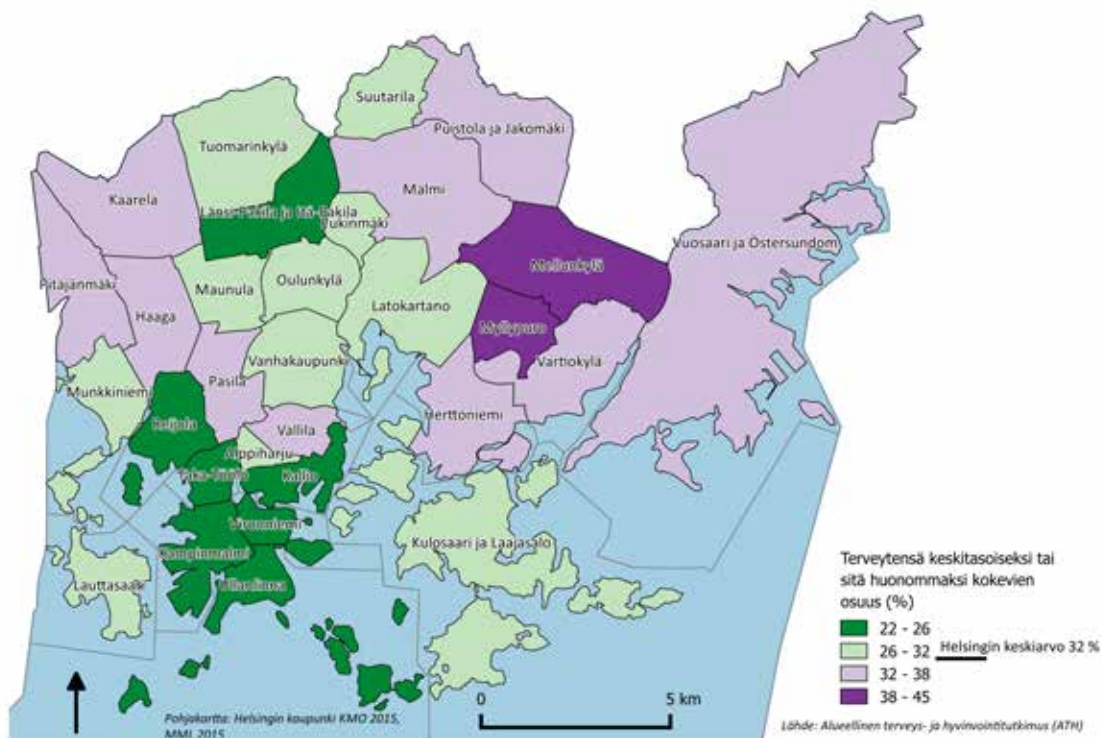
<sup>1</sup> Indikaattori perustuu kysymykseen "Onko terveydentilanne mielestänne nykyisin:" Vastausvaihtoehtoina esitettiin: 1) hyvä, 2) melko hyvä, 3) keskitasoinen, 4) melko huono ja 5) huono. Tarkastelussa on vastausvaihtoehtoihin 3) keskitasoinen, 4) melko huono ja 5) huono vastanneiden osuus.

Koulutustason yhteys koettuun terveyteen oli hieman suurempi. Matalasti koulutetut iästä ja sukupuolesta riippumatta kokivat terveytensä enintään keskitasoiseksi useammin kuin korkeasti koulutetut. Matalasti koulutetuista 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä 39 prosenttia koki terveytensä enintään keskitasoiseksi, korkeasti koulutetuista 26 prosenttia.

Koettu terveyden tila oli heikompi yksinasuvilla. Yksinasuvista helsinkiläisistä aikuisista 40 prosenttia koki terveytensä enintään keskitasoiseksi, kun muista näin koki huomattavasti harvempi, 28 prosenttia. Yksinasuvien ja muiden väliset erot koetussa terveydessä olivat suurempia 30–69-vuotiaiden ikäryhmissä ja iän myötä yksinasumisen ja koetun terveyden yhteys heikkeni.

Kaupungin keskiarvoa (32 %) vasten tarkasteltuna terveytensä keskitasoksi tai sitä huonommaksi kokevien osuudet ovat korkeimpia Myllypuron (45 %) ja Mellunkylän (43 %) peruspiireissä. Kantakaupungissa sekä Länsi- ja Itä-Pakilan alueilla osuudet ovat alhaisimpia. On kuitenkin muistettava, että näilläkin alueilla joka viides kokee terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi.

**Kartta 1. Terveystensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevien osuus (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain**



## Masennusoireilu

Vaikka helsinkiläiset aikuiset kokivat terveytensä keskimääräistä useammin hyväksi, oli helsinkiläisillä ollut ATH tutkimuksen mukaan koko maata useammin vähintään 2 viikkoa jatkunutta masennusoireilua viimeisen 12 kuukauden aikana<sup>1</sup>. Helsinkiläisistä aikuisista 29 prosentilla oli ollut masennusoireilua viimeisen vuoden aikana, kun koko maassa oireilua oli ollut joka neljännellä aikuisella. Masennusoireilu oli hieman yleisempää naisilla, 31 prosentilla 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä naisista oli kokenut oireilua, miehistä 27 prosenttia.

Masennusoireilu oli yleisempää nuoremmissa ikäryhmissä ja väheni iän myötä, kuitenkin kääntyen kasvuun 70 vuotta täyttäneiden ikäryhmästä. 20-29-vuotiaista helsinkiläisistä vähintään 2 viikkoa jatkunutta masennusoireilua oli ollut 36 prosentilla, ikäryhmän miehistä 32 prosentilla ja naisista 39 prosentilla. Vähiten masennusoireilua olivat kokeneet 60-69-vuotiaat, joista vähintään 2 viikkoa jatkunutta oireilua oli ollut 17 prosentilla.

**Taulukko 3. Vähintään kaksi viikkoa jatkunut masennusoireilu 12 viime kk aikana, osuus (%) helsinkiläisistä**

	Yhteensä	Luottamusväli	Miehet	Luottamusväli	Naiset	Luottamusväli
<b>Yhteensä</b>	<b>29,0</b>	<b>(28-29,9)</b>	<b>26,9</b>	<b>(25,5-28,4)</b>	<b>30,6</b>	<b>(29,4-31,8)</b>
20-29-vuotiaat	35,7	(33,2-38,2)	31,5	(27,3-35,7)	38,8	(35,7-42)
30-39-vuotiaat	32,5	(30,1-34,9)	31,0	(27,4-34,6)	34,1	(30,9-37,3)
40-49-vuotiaat	30,9	(28,2-33,5)	31,5	(27,4-35,5)	30,2	(26,6-33,8)
50-59-vuotiaat	27,4	(25-29,7)	25,4	(21,8-29)	29,0	(25,9-32)
60-69-vuotiaat	17,3	(15,4-19,1)	13,6	(11-16,2)	20,1	(17,6-22,6)
70-79-vuotiaat	21,5	(19,3-23,6)	17,7	(14,5-20,8)	23,9	(21-26,7)
80 vuotta täyttäneet	27,8	(25-30,6)	25,1	(20,3-29,9)	29,0	(25,5-32,5)

Masennusoireilu oli harvinaisempaa pidemmän koulutuksen omaavilla. 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä vähintään 2 viikkoa jatkunutta masennusoireilua oli viimeisen vuoden aikana ollut noin joka kolmannella matalasti koulutetulla ja noin joka neljännellä korkeasti koulutetulla.

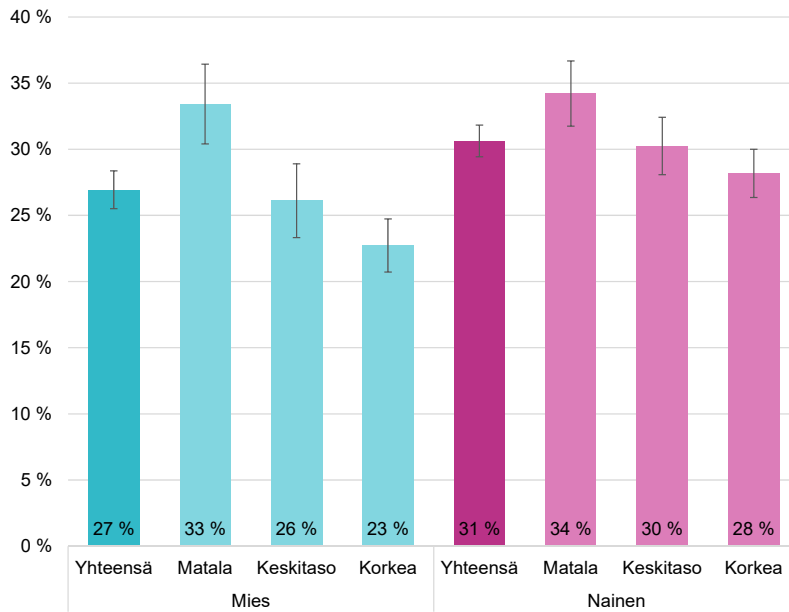
Masennusoireilu oli yleisempää niillä helsinkiläisillä, jotka asuivat yksin. Yksinasuvista 35 prosentilla ja muista 26 prosentilla oli ollut vähintään 2 viikkoa jatkunutta masennusoireilua. Erityisesti miehillä yksinasuminen lisäsi masennusoireilun riskiä huomattavasti, yksinasuvista helsinkiläisistä miehistä 37 prosentilla oli ollut masennusoireilua, kun niistä miehistä, jotka eivät asuneet yksin oireilua oli ollut 23 prosentilla. Naisilla yhteys oli pienempi, yksinasuvista masennusoireilua oli ollut 34 prosentilla, ja muista 28 prosentilla.

Masennusoireilua esiintyi enemmän nuorilla ja naisilla kun taas terveyden kokivat useammin enintään keskitasoisiksi ikääntyneet ja miehet. Kuitenkin koetun terveyden ja masennusoireilun välillä oli selvä yhteys. Niistä helsinkiläisistä aikuisista, jotka kokivat terveytensä enintään keskitasoisiksi, 43 prosentilla oli vähintään 2 viikkoa jatkunutta masennusoireilua kyselyyn vastaamista edeltävän vuoden aikana. Niistä, kokivat terveydentilansa hyväksi, masennusoireilua oli ollut puolet vähemmän, 22 prosentilla.

<sup>1</sup> Indikaattori perustuu kysymykseen: "Onko Teillä 12 viime kuukauden aikana ollut vähintään kahden viikon jaksoa, jolloin olette suurimman osan aikaa:" Kysymyspatterin alakysymyksiä esitettiin a) ollut mieli maassa, alakuloinen tai masentunut? Ja b) menettänyt kiinnostuksenne useimpiin asioihin, kuten harrastuksiin, työhön tai muihin asioihin, joista yleensä koette mielihyvää?. Vastausvaihtoehtoina esitettiin 1) ei ja 2) kyllä. Tarkastelussa ovat jompaan kumpaan tai molempiin alakysymyksiin a) ollut mieli maassa, alakuloinen tai masentunut? Ja b) menettänyt kiinnostuksenne useimpiin asioihin, kuten harrastuksiin, työhön tai muihin asioihin, joista yleensä koette mielihyvää? vastausvaihtoehdon 2) kyllä vastanneiden osuus.

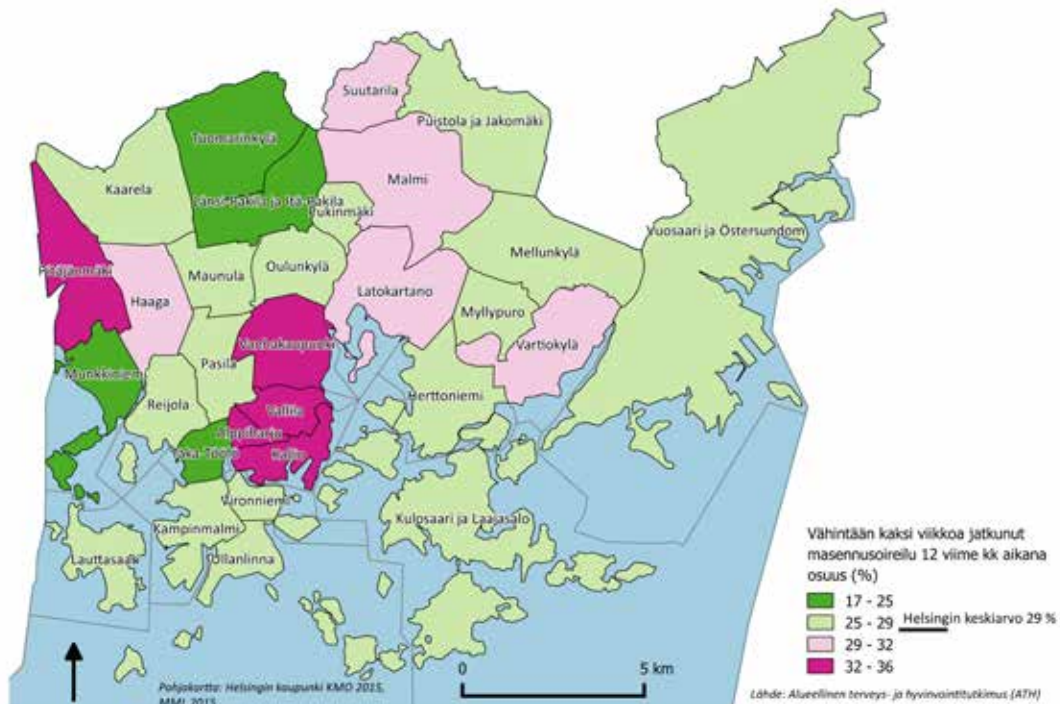


**Kuva 4. Vähintään kaksi viikkoa jatkunut masennusoireilu 12 viime kk aikana, osuus (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä**



Vanhankaupungin, Kallion, Alppiharjun, Pitäjänmäen ja Vallilan peruspiireissä vastaajista yli kolmanneksella on ollut kuluneen 12 kuukauden aikana vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua. Aivan vastaavaa masennusoireilua ei näy esimerkiksi Myllypuron ja Mellunkylän alueilla, joissa masennusoireiden ilmeneminen jää alle kaupungin keskiarvon (29 %). Myllypuron ja Mellunkylän alueilla kuitenkin oma terveys koetaan melko useasti keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi.

**Kartta 2. Vähintään kaksi viikkoa jatkunut masennusoireilu 12 viime kk aikana, osuus (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain**



## Elintavat ja riskitekijät

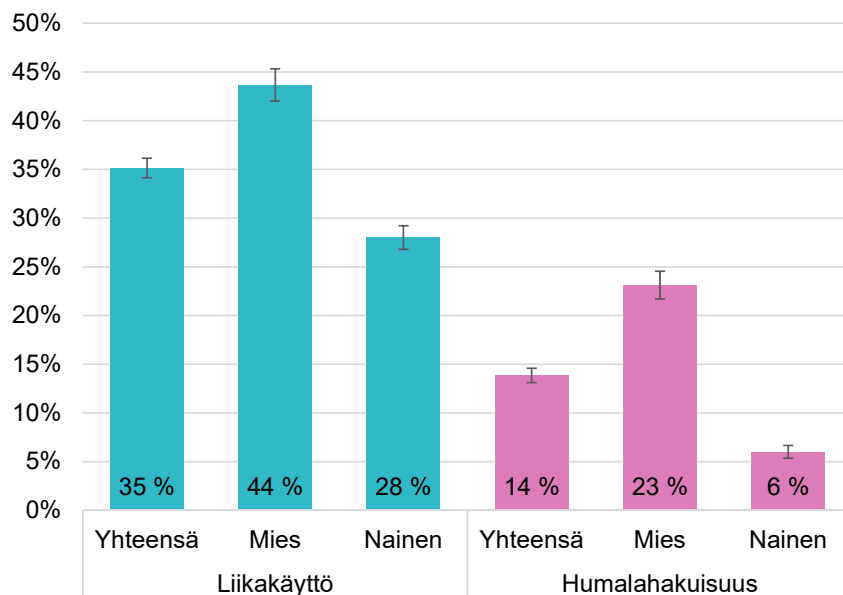
Elintavoilla eli terveystyytyymisellä on suuri merkitys väestön sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Yleisimmin elintavoilla tarkoitetaan alkoholinkäyttöä, liikuntaa, ruokatottumuksia ja tupakointia. Nämä ovatkin keskeisten suomalaisten kansantautien riski- ja suojatekijöitä. Elintavat ovat sosioekonomisia terveyseroja määrittäviä tekijöitä.<sup>1</sup> Helsinkiläisen aikuisväestön elintavat ovat pääosin koko maan väestöä parempia, mutta pitkälti tätä selittää erot väestön sosioekonomisessa rakenteessa.

### Alkoholi

Helsinkiläisten aikuisten elintavat ovat parempia, kun suomalaisten keskimäärin, poikkeuksena kuitenkin alkoholin liikakäyttö<sup>2</sup> ja humalahakuinen juominen<sup>3</sup>, jotka ovat selkeästi yleisempiä kuin koko maassa. ATH tutkimuksen mukaan useampi kuin joka kolmas helsinkiläinen aikuinen käyttää liikaa alkoholia. Alkoholin liikakulutus on selkeästi yleisempää nuoremmissa ikäryhmissä, 20–54-vuotiaista alkoholia käytti liikaa 41 prosenttia, 55–74-vuotiaista 29 prosenttia ja 75 vuotta täyttäneistä vain 8 prosenttia.

Työikäisistä 20–54-vuotiaista helsinkiläisistä miehistä 48 prosenttia käytti liikaa alkoholia. Naisista alkoholia käytti liikaa huomattavasti harvempi, 34 prosenttia. Sekä iällä että koulutuksella oli selkeä yhteys alkoholin liikakäyttöön, mutta sukupuolten väliset erot olivat suurempia. Alkoholin liikakäyttö oli yleisempää matalasti koulutettujen keskuudessa, mutta matalimpaan koulutuskolmannekseen kuuluvista naisista harvempi käytti liikaa alkoholia kuin korkeimpaan kolmannekseen kuuluvista miehistä. Ero säilyi, tarkasteltaessa työikäisiä tarkemmalla ikäryhmityksellä.

**Kuva 5. Alkoholin liikakäyttö ja humalahakuinen juominen, % 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä**



<sup>1</sup> THL:n internetsivut Hyvinvointi- ja terveyseroista. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>

<sup>2</sup> Indikaattori perustuu AUDIT-C:n kolmeen kysymykseen: "Kuinka usein juotte olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ottakaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautitte vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä. Valitkaa se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettanne." Vastausvaihtoehtoina esitettiin 1) en koskaan, 2) noin kerran kuukaudessa tai harvemmin, 3) 2-4 kertaa kuukaudessa, 4) 2-3 kertaa viikossa ja 5) 4 kertaa viikossa tai useammin. "Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olette ottanut niinä päivinä, jolloin käytitte alkoholia? Katsokaa oheista laatikkoa." Vastausvaihtoehtoina olivat 1) 1-2 annosta, 2) 3-4 annosta, 3) 5-6 annosta, 4) 7-9 annosta ja 5) 10 tai enemmän. "Kuinka usein olette juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?" Vastausvaihtoehtoina olivat 1) en koskaan, 2) harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 3) kerran kuukaudessa, 4) kerran viikossa ja 5) päivittäin tai lähes päivittäin. Kukin kysymys pisteytettiin 0-4 ja pisteet laskettiin yhteen, jolloin kokonaispistemääräksi voi saada 0-12. Tarkastelussa liikakäytön pisterajoina on miehillä vähintään 6 pistettä ja naisilla vähintään 5 pistettä saaneiden osuus.

<sup>3</sup> Indikaattori perustuu kysymykseen: "Kuinka usein olette juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?" Vastausvaihtoehtoina esitettiin 1) en koskaan, 2) harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 3) kerran kuukaudessa, 4) kerran viikossa ja 5) päivittäin tai lähes päivittäin. Tarkastelussa ovat vaihtoehdon 4) kerran viikossa tai 5) päivittäin tai lähes päivittäin vastanneiden osuus.

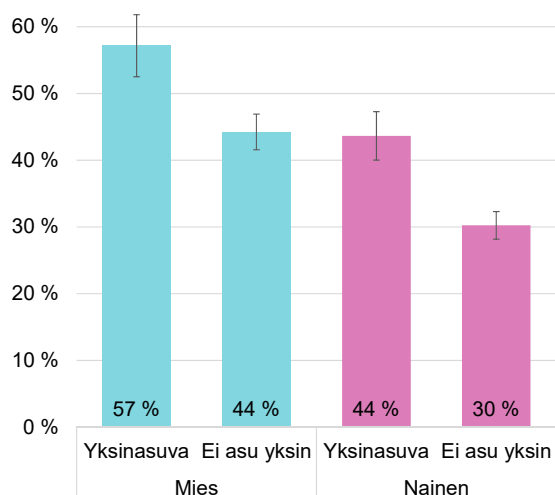
Taulukko 4. Alkoholi-indikaattorit, 20-54-vuotiaat helsinkiläiset<sup>1</sup>

	Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%)			Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%)		
	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset
Yhteensä	40,5	47,6	34	15,7	25,1	7,1
Matala koulutus	47,3	55,5	39,8	21,1	32,1	11
Keskitason koulutus	40	46,5	33,9	14,2	22,6	6,3
Korkea koulutus	35,8	42,5	29,9	12,6	21,3	4,9
20-29-vuotiaat	44	49,5	40	15,3	25,4	7,9
Matala koulutus	49,5	53,5	46,8	21,1	32,4	13,6
Keskitason koulutus	41,8	48,6	36	13,4	22,2	6
Korkea koulutus	41,9	47,3	38,2	12,1	23	4,8
30-39-vuotiaat	35,4	42,9	27,4	14,7	23,2	5,4
Matala koulutus	41,8	50,9	31,4	17,7	29	4,9
Keskitason koulutus	36,9	42,8	29,6	14,6	21,5	6,1
Korkea koulutus	30,6	37,8	23,7	13,1	21	5,4
40-49-vuotiaat	41,1	48,6	32,8	16	24,9	6,3
Matala koulutus	48	56,5	37,5	22,9	32,3	11,1
Keskitason koulutus	42,6	47,1	38,2	14,1	23	5,7
Korkea koulutus	33,8	42,3	24,8	10,7	18,1	2,8
50-54-vuotiaat	43,1	54,8	33,8	18,9	30,6	9,8
Matala koulutus	51,1	67,4	38,4	24,1	38,1	13,5
Keskitason koulutus	39,2	54,1	31	15,8	28,3	8,9
Korkea koulutus	39,9	46,6	33,2	16,2	25,2	7,1

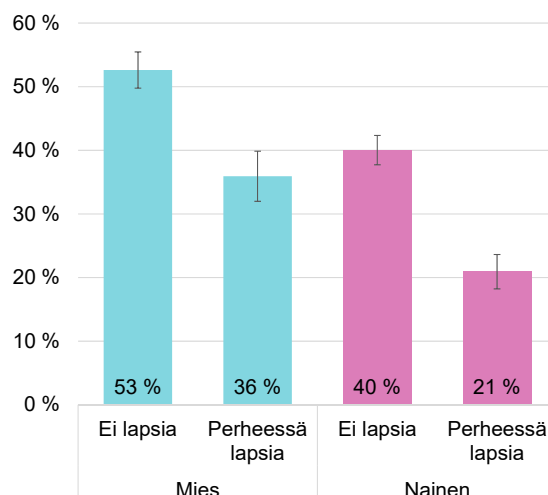
<sup>1</sup> Tarkempi taulukko luottamusvälien kanssa Liitetaulukossa 1a

Työikäisistä (20–54-v) helsinkiläisistä 16 prosenttia käytti alkoholia humalahakuisesti. Kuten alkoholin liikakäyttö, oli humalahakuinen juominen huomattavasti yleisempää miehillä, joista joka neljäs joi humalahakuisesti kun naisista humalahakuisesti juovien osuus oli vain 7 prosenttia. Kuten alkoholin liikakäyttökin, myös humalahakuinen juominen oli yleisempää matalimmassa koulutuskolmanneksessa. Matalasti koulutetuista 20–54-vuotiaista miehistä 32 prosenttia joi humalahakuisesti, korkean koulutustason miehistä humalahakuisesti joi 21 prosenttia.

Kuva 6. Alkoholia liikaa käyttävät (%) 20-54-vuotiaat helsinkiläiset, yksinasuvat vs. muut



Kuva 7. Alkoholia liikaa käyttävät (%) 20-54-vuotiaat helsinkiläiset, lapsiperheelliset vs. muut



**Taulukko 5. Alkoholi-indikaattorit, 55-74-vuotiaat helsinkiläiset<sup>1</sup>**

	Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%)			Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%)		
	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset
Yhteensä	29,5	39,2	22,3	11,9	21,2	4,9
Matala koulutus	32,3	39,8	26,7	13,6	23,9	6,0
Keskitason koulutus	29,0	40,1	23,0	11,1	20,7	5,9
Korkea koulutus	28,1	38,1	19,2	11,3	19,8	3,8
55-59-vuotiaat	36,3	44,3	30,2	15,2	24,7	8,0
Matala koulutus	42,9	48,8	38,9	18,3	32,0	9,4
Keskitason koulutus	35,6	45,4	30,0	15,1	26,1	8,7
Korkea koulutus	34,1	43,2	24,5	13,9	20,7	6,8
60-69-vuotiaat	30,3	40,7	22,2	12,0	21,9	4,3
Matala koulutus	32,9	40,8	27,0	12,9	22,6	5,1
Keskitason koulutus	29,0	39,9	22,7	10,8	20,1	5,5
Korkea koulutus	28,8	40,3	18,8	12,3	22,5	3,3
70-74-vuotiaat	16,7	25,1	11,6	6,2	12,6	2,3
Matala koulutus	15,4	24,9	8,5	9,2	17,4	3,4
Keskitason koulutus	14,7	24,8	11,3	2,9	5,7	2,0
Korkea koulutus	16,9	21,2	13,8	4,2	7,9	1,5

<sup>1</sup> Tarkempi taulukko luottamusvälien kanssa Liitetaulukossa 1b

Perhe näyttäisi suojaavan työikäisiä helsinkiläistä alkoholin ongelmakäytöltä. Alkoholin liikakäyttö oli yleisempää niillä 20–54-vuotiailla helsinkiläisillä, jotka asuivat yksin. Yksinasuvista miehistä 57 prosenttia käytti liikaa alkoholia, muista miehistä alkoholia liikaa käytti 44 prosenttia. Yksinasuvista naisista alkoholia käytti liikaa 44 prosenttia kun vähintään 2 hengen taloudessa asuvista naisista 30 prosenttia käytti liikaa alkoholia. Niistä miehistä, joiden perheessä oli alle 18 vuotiaita lapsia, 36 prosenttia käytti liikaa alkoholia, kun lapsettomista miehistä liikakäyttöä esiintyi 52 prosentilla. Lapsettomassa taloudessa asuvista naisista alkoholin liikakäyttöä oli 40 prosentilla ja lapsellisilla 21 prosenttia.

55–74-vuotiaista helsinkiläisistä miehistä 39 prosenttia ja naisista 22 prosenttia käytti liikaa alkoholia. Alkoholin kulutus oli humalahakuista 21 prosentilla miehistä ja 5 prosentilla naisista. Kuten nuoremmissa ikäryhmissäkin, alkoholin ongelmakäyttö oli yleisempää miehillä ja matalammin koulutetuilla, mutta myös ikä vaikutti myös voimakkaasti alkoholin käyttöön. 70–74-vuotiailla alkoholin liikakäyttö oli enemmän kuin kaksi kertaa harvinaisempaa kuin 55–59-vuotiailla.

Ikääntyneistä helsinkiläisistä huomattavasti harvempi kuin nuoremmissa ikäryhmissä käytti liikaa alkoholia. Ikääntyneiden miesten ja naisten väliset erot olivat kuitenkin suuria. Toisin kuin nuoremmissa ikäryhmissä pidempi koulutus ei vähentänyt alkoholin liikakäyttöä, 75 vuotta täyttäneillä miehillä se päinvastoin lisäsi alkoholi liikakäyttöä. Ikääntyneillä juominen oli harvoin humalahakuista.

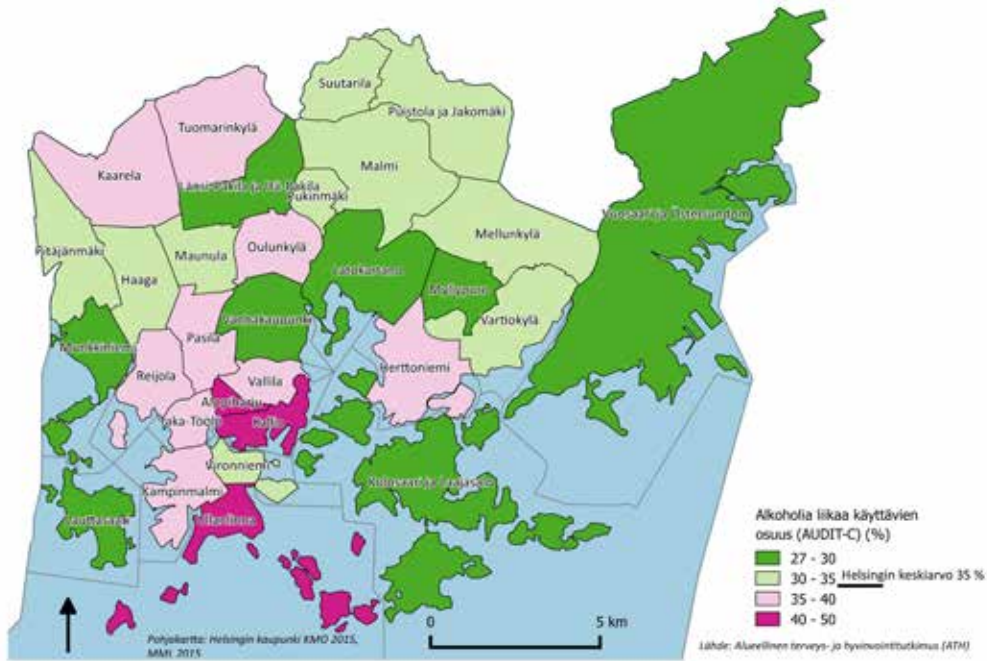
**Taulukko 6. Alkoholi-indikaattorit, 75 vuotta täyttäneet helsinkiläiset<sup>1</sup>**

	Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%)			Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%)		
	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset
Yhteensä	8,1	16,3	3,5	3,1	6,9	0,8
Matala koulutus	7,6	12,2	3,9	4,0	6,9	1,5
Keskitason koulutus	4,9	15,8	1,2	1,8	6,6	
Korkea koulutus	10,3	20,5	4,0	3,0	6,7	0,6

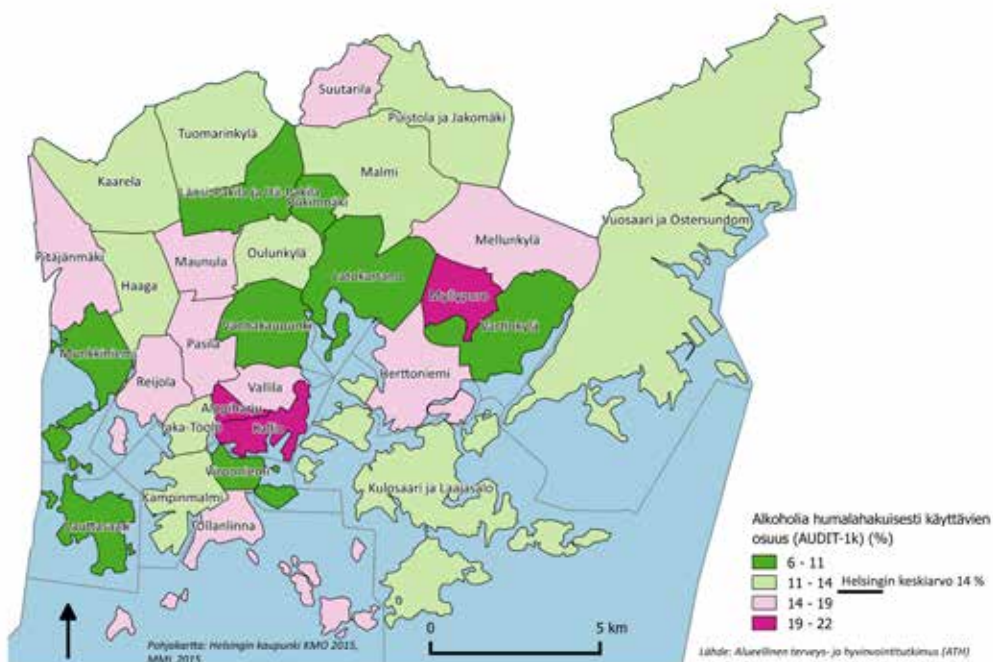
<sup>1</sup> Tarkempi taulukko luottamusvälien kanssa Liitetaulukossa 1b

Alkoholia liikaa käyttävien osuus ylittää ATH-tutkimuksen mukaan Helsingin keskiarvon (35 %) laajalti kantakaupungin alueella. Alppiharjun ja Kallion peruspiirien alueilla osuudet ovat korkeimmat. Alimmillaan osuudet ovat Länsi- ja Itä-Pakilan alueella sekä Munkkiniemessä. Helsingin keskiarvoa korkeamman alkoholin humalahakuisen käytön osuudet näkyvät myös Kallion ja Alppiharjun peruspiireissä. Humalahakuisen alkoholinkäytön osuus on korkealla myös Myllypurossa (20 %), vaikka alkoholin liikakäyttö onkin peruspiirissä alle kaupungin keskitason.

**Kartta 3. Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain**



**Kartta 4. Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain**

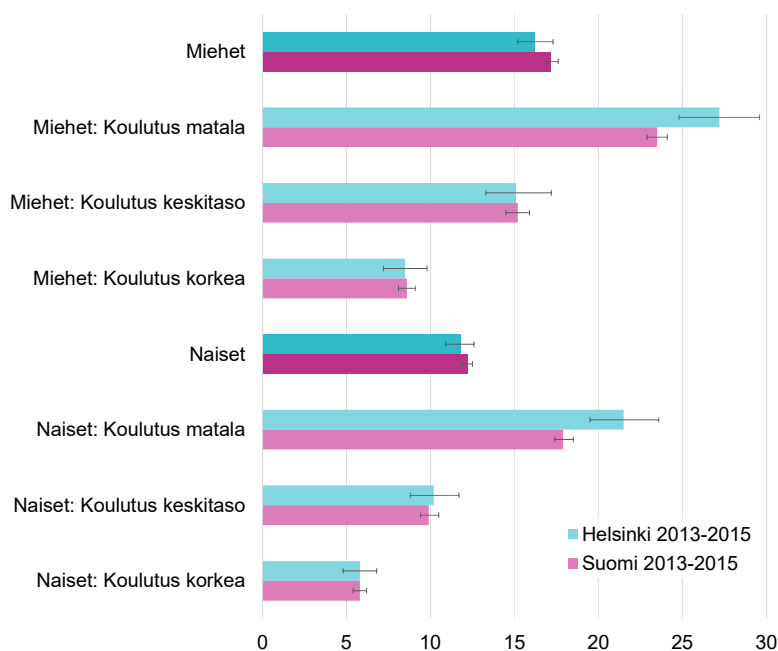


## Tupakointi

14 prosenttia helsinkiläisistä aikuisista tupakoi päivittäin<sup>1</sup>. Miehistä tupakoi 16 ja naisista 12 prosenttia. Helsinkiläiset tupakoivat päivittäin hieman harvemmin kuin koko maassa, mutta ero selittyy helsinkiläisten korkeammalla koulutustasolla. Matalasti koulutetut helsinkiläiset tupakoivat enemmän kuin matalasti koulutetut suomalaiset. Keskitason ja korkean tason koulutuksen osalta eroa koko maan ja Helsingin välillä ei ollut.

**Kuva 8. Päivittäin tupakoivien osuus 20- vuotta täyttäneistä (%) Helsingissä ja koko maassa.**

Lähde: terveytemme.fi/ATH



**Taulukko 7. Päivittäin tupakoivien osuus (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä**

	Yhteensä	Luottamusväli	Miehet	Luottamusväli	Naiset	Luottamusväli
Yhteensä	13,8	(13,1-14,5)	16,2	(15-17,4)	11,8	(10,9-12,6)
Matala koulutus	24,2	(22,4-25,9)	27,2	(24,3-30)	21,6	(19,5-23,8)
Keskitason koulutus	12,2	(11-13,5)	15	(12,8-17,3)	10	(8,6-11,4)
Korkea koulutus	7	(6,2-7,8)	8,5	(7,1-9,8)	5,8	(4,8-6,7)
20-54-vuotiaat	14,8	(13,8-15,8)	17,1	(15,4-18,8)	12,7	(11,4-13,9)
Matala koulutus	26,8	(24,3-29,3)	29,9	(25,8-34)	24	(21-27,1)
Keskitason koulutus	12,6	(10,9-14,3)	15,3	(12,4-18,2)	10,1	(8,1-12,1)
Korkea koulutus	6,7	(5,6-7,8)	7,9	(6-9,8)	5,6	(4,2-6,9)
55-74-vuotiaat	14,3	(13,1-15,6)	16,4	(14,3-18,5)	12,8	(11,3-14,4)
Matala koulutus	22,9	(19,7-26,2)	25,3	(19,9-30,6)	21,2	(17,2-25,3)
Keskitason koulutus	12,9	(10,6-15,1)	15,4	(11-19,8)	11,5	(8,9-14,2)
Korkea koulutus	9	(7,4-10,5)	10,6	(8,1-13,1)	7,5	(5,5-9,4)
75 vuotta täyttäneet	4,5	(3,5-5,4)	6,3	(4,5-8,1)	3,5	(2,4-4,6)
Matala koulutus	4,6	(2,7-6,5)	5,1	(2-8,2)	4,3	(1,8-6,7)
Keskitason koulutus	4,6	(2,4-6,8)	7,4	(2-12,8)	3,6	(1,3-5,9)
Korkea koulutus	3,8	(2,5-5,1)	5,6	(3,1-8,2)	2,7	(1,3-4,1)

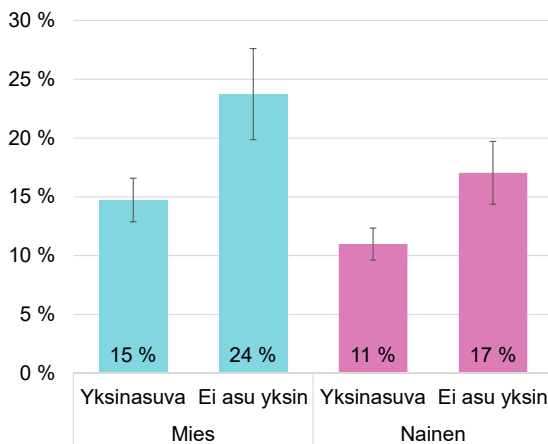
<sup>1</sup> Indikaattori perustuu kysymykseen: ”Tupakoitko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?”. Vastausvaihtoehtoina esitettiin 1) kyllä, päivittäin, 2) satunnaisesti ja 3) en lainkaan. Tarkastelussa ovat vastausvaihtoehdon 1) kyllä, päivittäin vastanneiden osuus.

Kuten alkoholin liikkakäytössä, myös tupakoinnissa näkyy riskitekijänä koulutuksen pituus. Matalasti koulutetuista 20–54-vuotaista helsinkiläisistä lähes neljä kertaa useampi tupakoi päivittäin kuin korkeasti koulutetuista. 55–74-vuotiailla päivittäinen tupakointi oli yli tuplasti yleisempää matalasti koulutettujen kuin korkeasti koulutettujen keskuudessa. 75 vuotta täyttäneistä päivittäin tupakoi enää muutama prosentti ja koulutuksen vaikutus oli hävinnyt. Miesten tupakointi oli hieman naisia yleisempää kaikissa ikäryhmissä, mutta erot eivät olleet kovinkaan suuret.

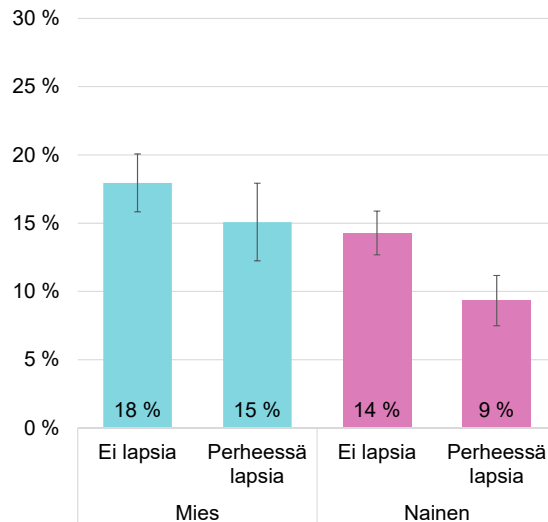
Päivittäin tupakoivat helsinkiläiset aikuiset käyttivät useammin liikaa alkoholia kuin ne, jotka eivät tupakoineet. Päivittäin tupakoivista 58 prosenttia käytti myös liikaa alkoholia, kun taas niistä, jotka eivät tupakoineet päivittäin 31 prosenttia käytti liikaa alkoholia. Päivittäin tupakoivista 20–54-vuotiaista miehistä alkoholia käytti liikaa 70 prosenttia, naisista 58 prosenttia. Liiallinen alkoholin kulutus olikin yleisempää niillä, jotka tupakoivat päivittäin sukupuolesta ja ikäryhmästä riippumatta. Pitää kuitenkin huomioda, että vastaajista vain 14 prosenttia tupakoi päivittäin.

Kuten alkoholin liikkakäytössä, myös päivittäisen tupakoinnin riskiä lisäsi yksinasuminen ja perheettömyys. Erityisesti yksin asuminen lisäsi tupakoinnin riskiä sekä 20–54-vuotiailla helsinkiläisillä miehillä ja naisilla. Myös sillä oliko perheessä alle 18 vuotiaita lapsia, oli merkitystä, mutta erot miehillä jäivät 95 prosentin luottamusvälin sisälle.

**Kuva 9. Päivittäin tupakoivat (%) 20-54-vuotiaat helsinkiläiset, yksinasuvat vs. muut**

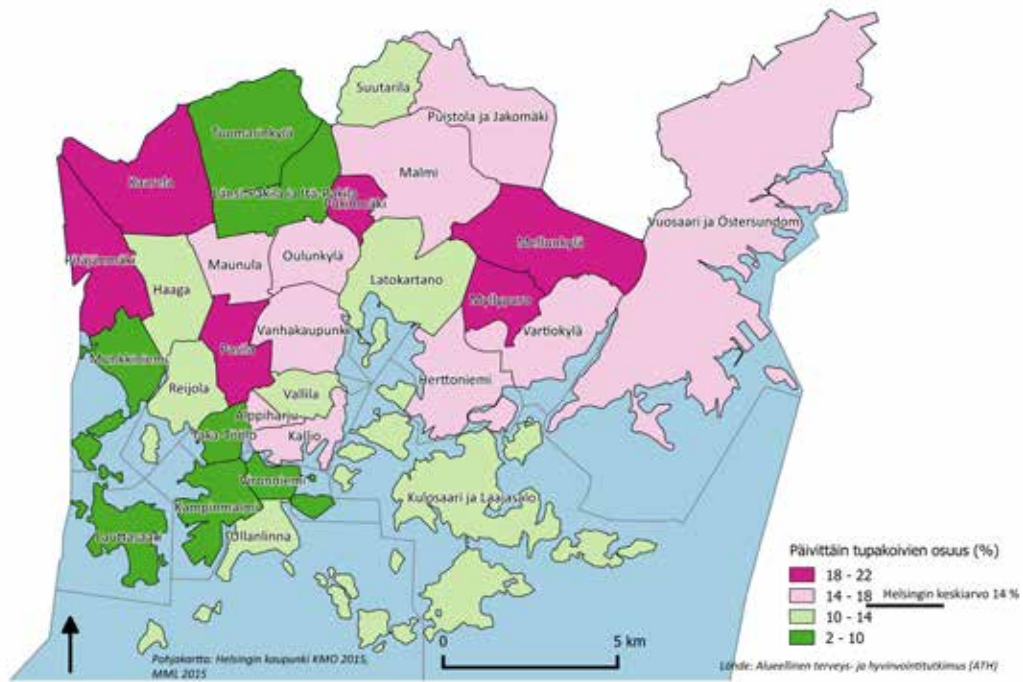


**Kuva 10. Päivittäin tupakoivat (%) 20-54-vuotiaat helsinkiläiset, lapsiperheelliset vs. muut**



Päivittäin tupakoivien osuus on ATH-tutkimuksen perusteella Helsingissä 14 prosenttia. Suurimmillaan osuudet ovat Mellunkylässä ja Kaarelassa, jossa joka viides vastannut tupakoi päivittäin. Alimmillaan osuus on Länsi- ja Itä-Pakilan alueella, jossa vain kaksi prosenttia ilmoitti polttavansa päivittäin tupakkaa.

Kartta 5. Päivittäin tupakoivat (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain





## Lihavuus

Helsinkiläisistä aikuisista 13 prosenttia oli lihavia<sup>1</sup>. Naiset olivat hieman miehiä useammin lihavia, miehistä lihavia oli 13 prosenttia ja naisista 14 prosenttia. Helsingissä lihavuus on koko maata vähäisempää kaikissa ikä- sukupuoli- ja koulutusryhmissä.

Lihavuus oli yleisintä 55–74-vuotiailla, joista 19 prosenttia oli lihavia. Vähintään lihavuutta esiintyi 20–54-vuotiaiden keskuudessa, joista 11 prosenttia oli lihavia. Lihavien osuus oli korkeampi matalammin koulutetuilla, mutta koulutuksen pituudella ei ollut suurta vaikutusta lihavuuteen. Sukupuolten väliset erot näkyivät ensisijaisesti 75 vuotta täyttäneillä, ikääntyneistä naisista 17 prosenttia oli lihavia, kuin 75 vuotta täyttäneistä miehistä lihavia oli 11 prosenttia.

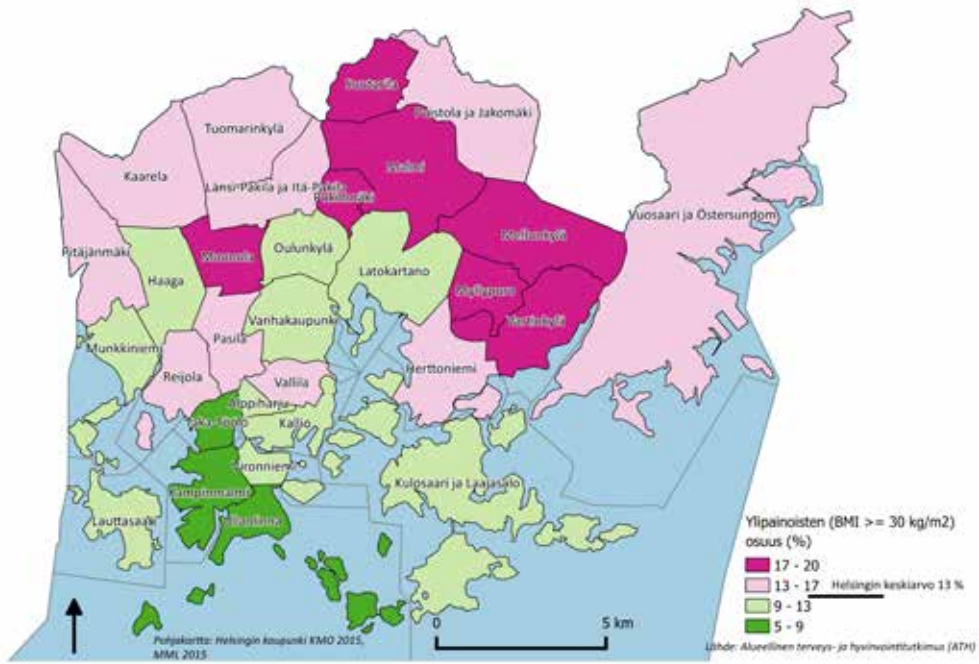
**Taulukko 8. Lihavien osuus (kehon painoindeksi BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>) (%) helsinkiläisistä**

	Yhteensä	Luottamusväli	Miehet	Luottamusväli	Naiset	Luottamusväli
Yhteensä	13,4	(12,7-14,1)	12,7	(11,6-13,8)	13,9	(13-14,8)
Matala koulutus	16,2	(14,7-17,7)	14,9	(12,6-17,2)	17,3	(15,4-19,3)
Keskittason koulutus	13,3	(12-14,6)	12,7	(10,5-14,8)	13,7	(12,1-15,4)
Korkea koulutus	11,0	(10-12)	11,0	(9,5-12,5)	11,0	(9,7-12,2)
20-54-vuotiaat	10,9	(10-11,8)	10,6	(9,2-12)	11,1	(9,9-12,3)
Matala koulutus	14,3	(12,4-16,3)	13,3	(10,3-16,4)	15,2	(12,6-17,7)
Keskittason koulutus	10,0	(8,4-11,5)	10,0	(7,5-12,4)	9,9	(8-11,9)
Korkea koulutus	8,8	(7,5-10)	9,1	(7,1-11,2)	8,4	(6,8-10,1)
55-74-vuotiaat	19,3	(17,9-20,7)	19,2	(17-21,5)	19,4	(17,5-21,2)
Matala koulutus	21,7	(18,5-24,9)	21,7	(16,6-26,7)	21,7	(17,5-25,8)
Keskittason koulutus	22,1	(19,3-24,9)	23,8	(18,7-29)	21,2	(17,8-24,5)
Korkea koulutus	15,9	(13,9-17,9)	15,3	(12,4-18,3)	16,5	(13,7-19,2)
75 vuotta täyttäneet	15,4	(13,7-17,1)	11,5	(9-13,9)	17,5	(15,3-19,7)
Matala koulutus	18,1	(14,6-21,7)	11,3	(6,9-15,8)	23,0	(17,9-28,1)
Keskittason koulutus	16,0	(12,1-19,9)	10,3	(3,9-16,6)	17,9	(13,2-22,6)
Korkea koulutus	12,5	(10,2-14,8)	12,0	(8,4-15,6)	12,9	(9,9-15,8)

Ylipainoisuutta (BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>) esiintyy suhteessa eniten vastaajien keskuudessa Myllypuron ja Mellunkylän alueilla. Matalimmillaan osuudet ovat Taka-Töölön (5 %), Ullanlinnan (6 %) ja Kampinmalmin (8 %) peruspiireissä. Keskimäärin Helsingissä on kyselyn mukaan tällä BMI-arvolla ylipainoisia 13 prosenttia.

<sup>1</sup> ATH tutkimuksessa pituutta kysyttiin kysymyksellä: "Kuinka pitkä olette?". Painoa kysyttiin kysymyksellä: "Miten paljon painatte kevyissä vaatteissa punnittuna?". Pituudesta ja painosta on laskettu kehon painoindeksi (BMI) jakamalla paino (kiloina) pituuden (neliöllä), kg/m<sup>2</sup>. Kehon painoindeksi on yleisimmin käytetty menetelmä lihavuuden asteen määrittämiseksi. Painoindeksi  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup> on kansainvälisesti hyväksytty raja-arvo lihavuudelle. Tarkastelussa ovat painoindeksin arvon vähintään 30 kg/m<sup>2</sup> saaneiden osuus.

**Kartta 6. Lihavien osuus (kehon painoindeksi BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>) (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain**



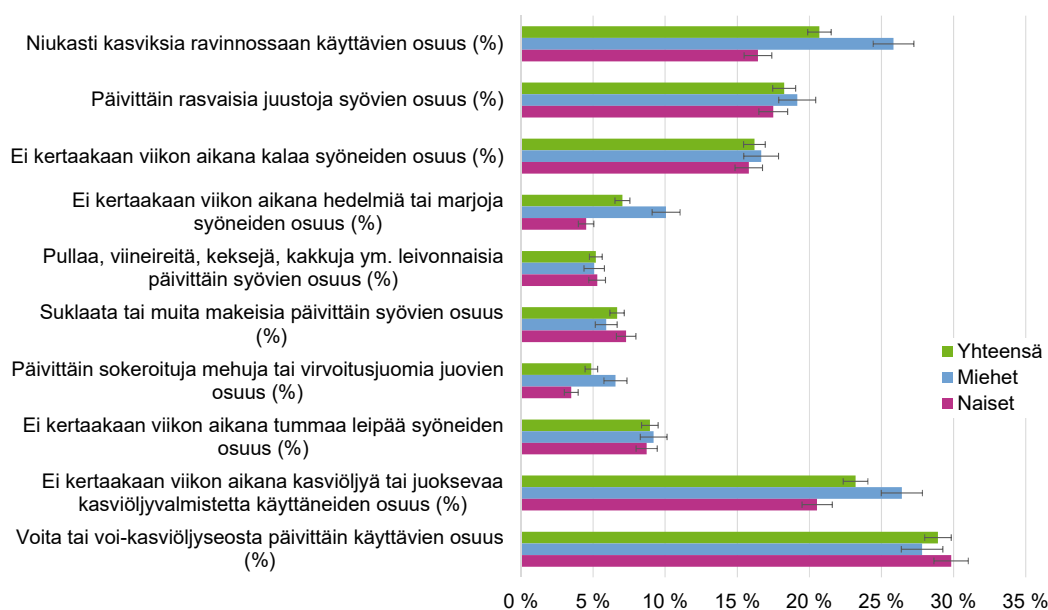
## Ravitsemus

Joka viides helsinkiläinen aikuinen käyttää ravinnossaan niukasti tuoreita kasviksia<sup>1</sup> ja kasvien käyttö on Helsingissä yleisempää kuin koko maassa. Helsinkiläiset miehet käyttivät huomattasi naisia useammin ja matalasti koulutetut pitkään koulutettuja useammin niukasti kasviksia. Matalasti koulutetuista 20- vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä miehistä kasviksia ravinnoissa käytti ravinnossaan niukasti 39 prosenttia kun korkeasti koulutetuista naisista niukasti tuoreita kasviksia käytti yli kolme kertaa harvempi, 11 prosenttia. 75 vuotta täyttäneet käyttivät nuorempia ikäryhmiä harvemmin tuoreita kasviksia ravinnossaan. Lähes joka kolmas ikääntynyt helsinkiläinen käytti niukasti tuoreita kasviksia.

**Taulukko 9. Niukasti tuoreita kasviksia ravinnossaan käyttävät, % helsinkiläisistä**

	Yhteensä	Luottamusväli	Miehet	Luottamusväli	Naiset	Luottamusväli
Yhteensä	20,7	(19,9-21,5)	25,8	(24,4-27,2)	16,4	(15,5-17,4)
Matala koulutus	30,3	(28,5-32,2)	39,3	(36,1-42,4)	22,7	(20,5-24,9)
Keskitason koulutus	19,1	(17,6-20,5)	23,3	(20,6-26)	15,8	(14-17,5)
Korkea koulutus	13,4	(12,3-14,4)	16,5	(14,7-18,2)	10,8	(9,5-12)
20-54-vuotiaat	18,8	(17,7-19,9)	24	(22,1-26)	14	(12,7-15,3)
Matala koulutus	28,3	(25,8-30,8)	37,7	(33,3-42)	19,8	(17-22,6)
Keskitason koulutus	16,8	(14,9-18,7)	20,7	(17,4-24)	13,1	(10,9-15,4)
Korkea koulutus	12,3	(10,8-13,8)	15,3	(12,7-17,8)	9,7	(8-11,4)
55-74-vuotiaat	21,8	(20,3-23,3)	28,5	(25,9-31,1)	16,9	(15,1-18,6)
Matala koulutus	33,8	(30,2-37,5)	44,4	(38,3-50,5)	25,9	(21,5-30,3)
Keskitason koulutus	21,3	(18,5-24,1)	31	(25,4-36,6)	16,2	(13,2-19,2)
Korkea koulutus	12,7	(10,8-14,5)	16,2	(13,2-19,2)	9,5	(7,3-11,6)
75 vuotta täyttäneet	32,6	(30,5-34,8)	35,9	(32,3-39,6)	30,9	(28,2-33,5)
Matala koulutus	38,7	(34,3-43,2)	41	(34,1-47,9)	37,1	(31,2-42,9)
Keskitason koulutus	36,4	(31,4-41,5)	38,9	(28,8-49)	35,6	(29,7-41,5)
Korkea koulutus	23,5	(20,6-26,5)	28,7	(23,6-33,7)	20,6	(17-24,2)

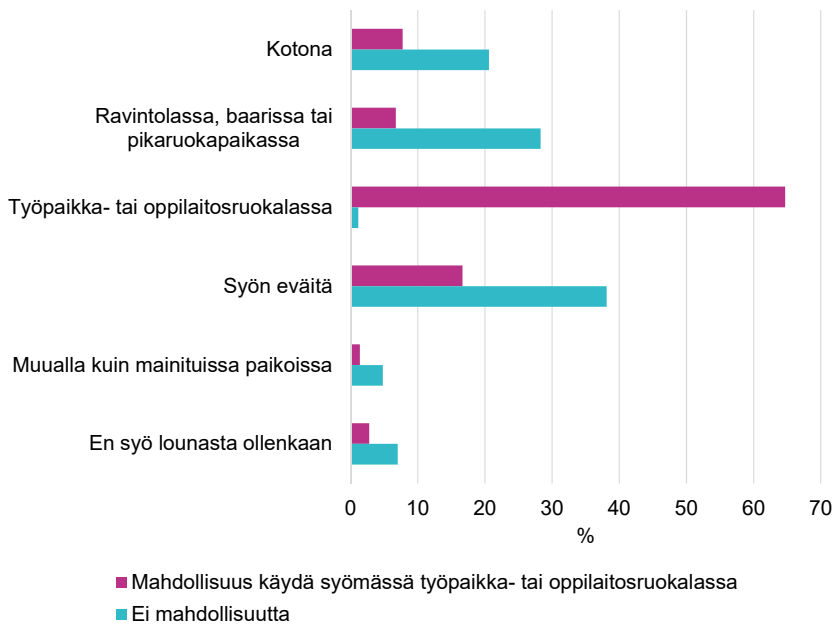
**Kuva 11. Ravitsemukseen liittyviä ATH indikaattoreita, % 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä**



<sup>1</sup> Indikaattori perustuu kysymykseen: "Kuinka usein olette käyttänyt seuraavia ruokia ja juomia 7 viime päivän aikana?". Kysymyspatterin alakysymyksinä esitettiin erilaisia vaihtoehtoja mm. "tuoreita kasviksia tai kasvissalaattia". Vastausvaihtoehtoina esitettiin 1) en kertaakaan, 2) 1-2 päivänä, 3) 3-5 päivänä ja 4) 6-7 päivänä. Tarkastelussa ovat vastausvaihtoehtoon 1) en kertaakaan tai 2) 1-2 päivänä vastanneiden osuus.

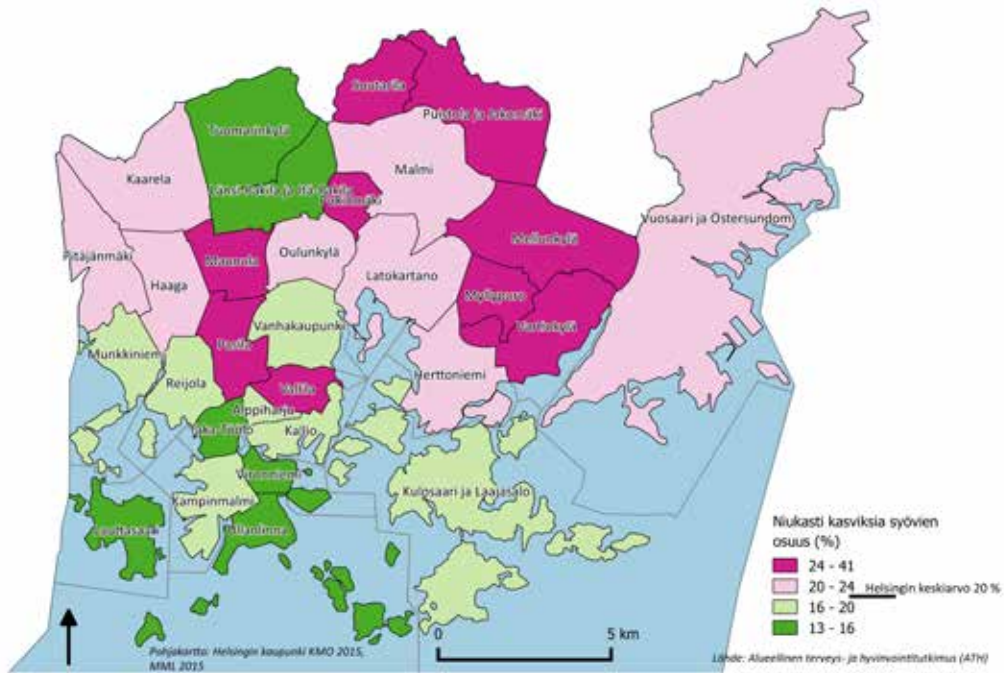
Työpaikka- tai oppilaitosruokalan mahdollisuus ja käyttö lisäsi riittävän kasvien syömisen ruokavaliossa. Työssäkävivistä tai opiskelevista 20–54-vuotiasta helsinkiläisistä 69 prosentilla oli mahdollisuus käydä syömässä työpaikka- tai oppilaitosruokalassa. Vastaajat, joilla oli mahdollisuus syödä lounaansa työpaikan tai oppilaitoksen ruokalassa 16 prosenttia käytti niukasti kasviksia ruokavaliossaan, kun niistä, joilla tätä mahdollisuutta ei ollut, niukasti kasviksia käytti 22 prosenttia. Niistä 20-54-vuotiaista helsinkiläisistä, joilla oli mahdollisuus käyttää ruokalaa, 65 prosenttia kertoi syövänsä lounaansa useimmiten juuri työpaikka- tai oppilaitosruokalassa. Omien eväiden syöminen oli huomattavasti harvinaisempaa kuin niillä, joilla työpaikkaruokalan mahdollisuutta ei ollut. Työpaikka- tai oppilaitosruokalassa lounasta syövästä 20–54-vuotiasta helsinkiläisistä 12 prosenttia käytti niukasti tuoreita kasviksia ravinnossaan, kaikista 20–54-vuotiaista niukasti kasviksia käytti 19 prosenttia. Kasvien niukka käyttö oli yleisintä niillä vastaajilla, jotka eivät syöneet lounasta ollenkaan, heistä 50 prosenttia söi liian vähän tuoreita vihanneksia.

**Kuva 12. Kysymys: Missä syötte useimmiten lounaanne (10-15-välillä) arkinen? 20-54-vuotiaat helsinkiläiset työ- tai oppilaitosruokailun mahdollisuuden mukaan**



ATH-tutkimuksen perusteella kasviksia syötiin niukasti eniten Pukinmäen alueella, jossa 41 prosentilla kasvien syönti oli vähäistä. Muilla korkean osuuden alueilla jäätiin reilusti alle kolmanneksen osuuksiin. Paras tilanne oli Tuomarinkylässä ja Lauttasaaressa, jossa niukasti kasvien syöjiä oli vähiten.

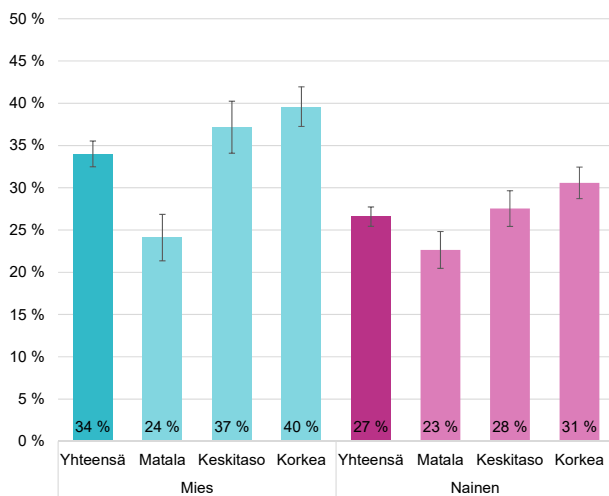
**Kartta 8. Niukasti tuoreita kasviksia ravinnossaan käyttävät, % 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain**



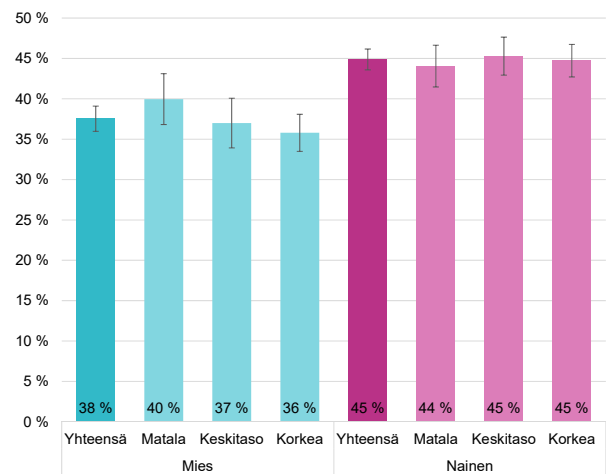
## Liikunta

Helsinkiläisten liikuntatottumukset olivat parempia kuin koko maassa keskimäärin, helsinkiläiset liikkuvat aktiivisesti huomattavasti useammin ja vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomia oli vähemmän. 30 prosenttia helsinkiläisistä aikuisista harrasti varsinaista kuntoliikuntaa tai urheilua kuten juoksua, hiihtoa uintia tai pallopelejä useita tunteja viikossa ja 42 prosenttia käveli, pyöräili tai teki kevyitä koti- pihatöitä yms. useita tunteja viikossa<sup>1</sup>. Miehet harrastivat useammin aktiivisesti liikuntaa (34 %) kuin naiset (27 %), mutta naisilla (45 %) kevytliikunta oli yleisempää kuin miehillä (38 %). Aktiivisesti liikuntaa harrastavia oli huomattavasti enemmän nuoremmassa ikäryhmissä. Lisäksi koulutustasolla oli selkeä yhteys aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Toisaalta koulutusryhmien välillä ei ollut eroa kevyen liikunnan osalta.

**Kuva 12. Niiden osuus (%), jotka harrastavat varsinaista kuntoliikuntaa tai urheilua kuten juoksua, hiihtoa, uintia, tai pallopelejä useita tunteja viikossa**



**Kuva 13. Niiden osuus (%), jotka kävelevät, pyöräilevät, tai tekevät kevyttä koti- ja pihatöitä yms. useita tunteja viikossa**



Kuitenkin 16 prosenttia helsinkiläisistä aikuisista ei harrastanut lainkaan liikuntaa vapaa-ajallaan<sup>2</sup>. 20–54-vuotiaista helsinkiläisistä 14 prosenttia ja 55–75-vuotiaista 19 prosenttia ei harrastanut vapaa-ajan liikuntaa. Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla väheni iän myötä, 75 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä 34 prosenttia ei harrastanut liikuntaa. Miehet harrastivat naisia hieman harvemmin vapaa-ajan liikuntaa, mutta erot olivat 75 vuotta täyttäneiden ikäryhmää lukuun ottamatta pieniä. Pidempään koulutetut harrastivat vapaa-ajallaan liikuntaa huomattavasti useammin kuin matalammin koulutetut.

20–54-vuotiaista helsinkiläisistä 41 prosenttia harrasti riittämättömästi kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua. Suositusten mukaan kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua harrasti 38 prosenttia 20–54-vuotiaista helsinkiläisistä. Miehet harrastivat kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua suositusten mukaan hieman naisia useammin. Matalasti koulutetuista 52 prosenttia harrasti riittämättömästi kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua kun pidempään koulutetuista sitä harrasti riittämättömästi 34 prosenttia.

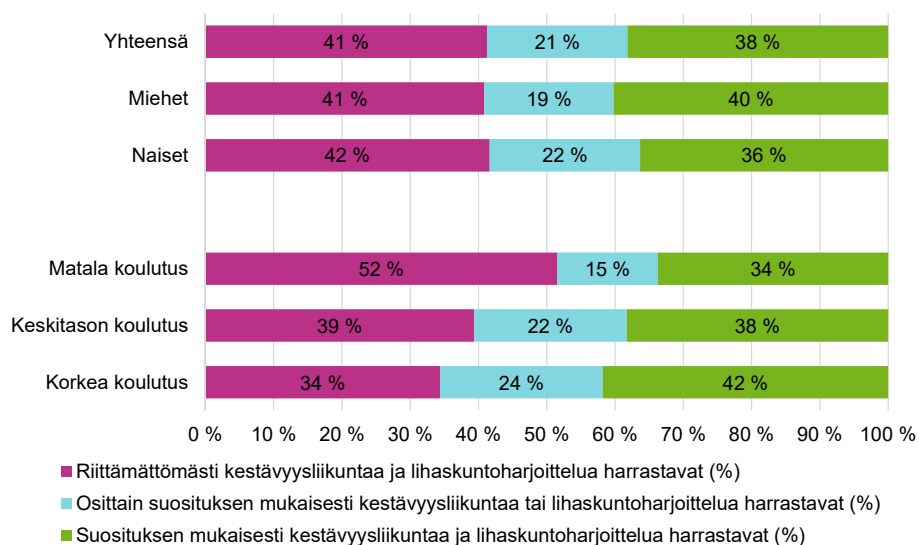
<sup>1</sup> Indikaattorit perustuvat kysymykseen ”Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana? Älkää laskeko mukaan työmatkaliikuntaa.” Vastausvaihtoehtoina esitettiin 1) luen, katselen televisiota ja teen askareita, jotka eivät juuri rasita ruumiillisesti, 2) kävelen, pyöräilen, tai teen kevyttä koti- ja pihatöitä yms. useita tunteja viikossa ja 3) harrastan varsinaista kuntoliikuntaa tai urheilua kuten juoksua, hiihtoa, uintia, tai pallopelejä useita tunteja viikossa.

<sup>2</sup> Indikaattori perustuu kysymykseen ”Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain?”. Vastausvaihtoehtoina esitettiin 1) ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko 2) verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa 3) ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa 4) voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa 5) lihaskuntoharjoittelua 6) tasapainoharjoittelua tai muuta liikehallintaa kehittävää liikuntaa, joista oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. Vaihtoehdon valitsemisen jälkeen merkittiin kuinka monena päivänä viikossa kyseistä liikuntalajia harrastaa ja kuinka monta tuntia ja minuuttia viikossa yhteensä kertyy kyseistä liikuntalajia. Tarkastelussa ovat ne, jotka ovat vastanneet ainoastaan vastausvaihtoehdon 1) ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko.

Taulukko 10. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (%) helsinkiläisistä

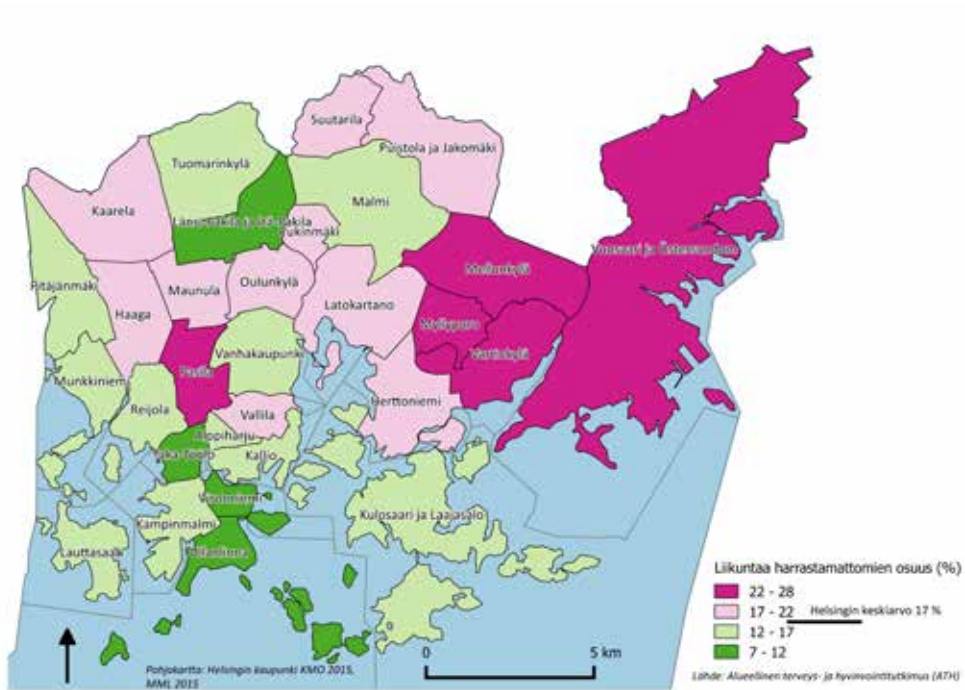
	Yhteensä	Luottamusväli	Miehet	Luottamusväli	Naiset	Luottamusväli
Yhteensä	16,8	(16-17,6)	17,1	(15,9-18,4)	16,5	(15,5-17,5)
Matala koulutus	25,3	(23,5-27,2)	27,3	(24,4-30,3)	23,6	(21,3-25,9)
Keskitason koulutus	14,3	(12,9-15,7)	14,1	(11,8-16,4)	14,5	(12,7-16,2)
Korkea koulutus	11,5	(10,5-12,5)	11,3	(9,8-12,9)	11,6	(10,3-12,9)
20-54-vuotiaat	13,8	(12,8-14,8)	15,3	(13,6-17)	12,4	(11,1-13,7)
Matala koulutus	22,4	(20-24,8)	25,2	(21,2-29,2)	19,8	(16,9-22,7)
Keskitason koulutus	11,4	(9,7-13,1)	12	(9,3-14,7)	10,8	(8,7-12,9)
Korkea koulutus	8,5	(7,2-9,8)	9,8	(7,7-12)	7,3	(5,8-8,9)
55-74-vuotiaat	19	(17,5-20,5)	20,1	(17,8-22,5)	18,2	(16,3-20)
Matala koulutus	30,1	(26,4-33,8)	33,1	(27,1-39,1)	27,8	(23,2-32,5)
Keskitason koulutus	17,4	(14,8-20,1)	20,1	(15,1-25,1)	16	(12,9-19,1)
Korkea koulutus	12,5	(10,6-14,3)	12,2	(9,5-14,9)	12,7	(10,2-15,3)
75 vuotta täyttäneet	34,2	(31,9-36,4)	26,6	(23,1-30,1)	38,1	(35,2-40,9)
Matala koulutus	38,6	(34-43,3)	32,8	(25,9-39,8)	42,7	(36,4-48,9)
Keskitason koulutus	35,6	(30,4-40,7)	27,6	(18,2-37)	38,2	(32,1-44,4)
Korkea koulutus	30,1	(26,8-33,3)	22	(17,2-26,8)	34,5	(30,3-38,8)

Kuva 14. Kestävyysliikunnan ja lihaskuntoharjoittelun harrastaminen, 20–54-vuotiaat helsinkiläiset



Liikunnan harrastamattomuus näkyy Helsingissä erityisesti itäisessä Helsingissä ja Pasilassa. Näillä alueilla yli viidennes 20 vuotta täyttäneistä ei harrastanut vapaa-ajallaan liikuntaa. Mellunkylässä kyselyyn vastanneista liikuntaa harrastamattomien osuus on 28 prosenttia ja Pasilassa 24 prosenttia. Kaupungin keskiarvon ylittäviä alueita tavataan suurimmaksi osaksi kantakaupungin ulkopuolisilla alueilla. Ullanlinnassa ja Vironniemellä osuudet jäivät alle 10 prosenttiin.

Kartta 10. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (%) 20 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä alueittain





## Lopuksi

Helsinkiläisten aikuisten elintapoja ja koettua terveyttä tutkittiin Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen aineiston avulla. Yksilötason aineiston käyttö mahdollisti myös ATH-tutkimuksen interaktiivista tulospalvelua tarkemman tarkastelun sekä Helsingin sisäisen alueellisuuden ottamisen mukaan tarkasteluun.

ATH – tutkimuksen mukaan helsinkiläiset aikuiset kokevat terveytensä hyväksi useammin, kuin suomalaiset aikuiset keskimäärin. Kuitenkin masennusoireilua on hieman enemmän kuin koko maassa, mutta kaupungin sisällä oli kuitenkin alueellisia eroja kummassakin indikaattorissa. Erityisesti miehillä koulutuksella oli yhteys sekä masennusoireiluun että koettuun terveyteen. Kuitenkin, varsinkin koettuun terveydentilaan, vaikutti voimakkaasti ikä. Iän myötä kasvoi niiden osuus, jotka kokivat terveytensä enintään keskitasoiseksi. Masennusoireilu taas oli yleisempää nuoremmilla ikäryhmillä, mutta kääntyi ikääntyneillä kasvuun. Kaikkein vähiten masennusoireilua oli 60–69-vuotiaiden ja 70–79-vuotiaiden ikäryhmissä.

Helsinkiläisten aikuisten elintavat näyttäytyvät ATH-tutkimuksessa koko maata parempina, poikkeuksena alkoholin kulutus, jossa helsinkiläiset poikkeavat koko maasta kielteiseen suuntaan kaikissa ikä-, sukupuoli- ja koulutusryhmissä. Ylipäätään elintavoissa on suuria sosioekonomisia eroja niin Helsingissä kuin koko maassa, ja Helsingin ja koko maan väliset erot selittyvät osaksi väestön sosioekonomisessa rakenteessa olevilla eroilla. Helsinkiläisten aikuisten terveyskäyttäytymisessä on kuitenkin alueellisia eroja kaupungin sisällä. Tässä raportissa ei tarkastelu syvemmin alueellisia eroja ja niiden syitä, mutta alueelliset erot ovat oletettavasti yhteydessä alueiden erilaisiin sosioekonomiseen rakenteeseen.

Helsinkiläisistä aikuisista useampi kuin joka kolmas käyttää liikaa alkoholia, miehistä 44 ja naisista 28 prosenttia. Lisäksi helsinkiläisistä 20 vuotta täyttäneistä miehistä lähes joka neljäs käyttää alkoholia humalahakuisesti, naisista 6 prosenttia. Alkoholin liikakäyttö ja humalahakuinen juominen ovat yleisintä matalasti koulutetuilla miehillä, mutta heidän osuutensa on korkea myös korkeasti koulutettujen miesten keskuudessa. Alueellisesti Helsingin sisällä oli eroja alkoholin liikakäytössä ja humalahakuisessa juomisessa. Kuitenkin alkoholin liikakäyttö paikantuu alueellisesti hieman toisin kuin humalahakuinen juominen. Liikakäyttöä oli huomattavasti koko kaupungin tasoa enemmän Kalliossa, Alppiharjussa, Ullanlinnassa ja Kampinmalmilla. Kalliossa ja Alppiharjussa oli myös huomattavasti koko kaupungin keskiarvoa enemmän humalahakuista juomista, mutta muissa kahdessa peruspiirissä humalahakuinen juominen oli lähellä koko kaupungin keskiarvoa.

Helsinkiläiset aikuiset tupakoivat päivittäin hieman koko maata vähemmän, tosin ero koko maahan on pieni ja selittyi täysin Helsingin korkeammalla koulutustasolla. Itseasiassa matalan koulutustason helsinkiläiset olivat tupakoitsijoita useammin kuin koko maassa. Ylipäätään tupakoinnissa oli suuria sosioekonomisia eroja. Matalasti koulutetuista 20–54-vuotiaista helsinkiläisistä miehistä 30 prosenttia tupakoi päivittäin ja vastaavan ikäisistä naisista tupakoi lähes joka neljäs. Korkeammin koulutetuista työikäisistä tupakoi huomattavasti harvempi, miehistä 7 ja naisista 6 prosenttia.

Helsinkiläiset aikuisilla on koko maata paremmat ruoka- ja liikuntatottumukset ja helsinkiläiset aikuiset olivat koko maata harvemmin lihavia. Helsinkiläisistä aikuisista 30 prosenttia harrasti aktiivisesti liikuntaa. Kuitenkin 17 prosenttia helsinkiläisistä aikuisista ja noin joka kolmas 75 vuotta täyttäneistä ei harrastanut lainkaan vapaa-ajallaan liikuntaa. Joka viides 20 vuotta täyttänyt helsinkiläinen söi niukasti tuoreita kasviksia. Vähäisintä kasvikset olivat 75 vuotta täyttäneiden ruokavaliossa, heistä joka kolmas ei käyttänyt säännöllisesti tuoreita kasviksia ruokavaliossaan.

## Liitetaulukot

## Liitetaulukko 1a. Alkoholi-indikaattorit koulutustason mukaan, 20-54-vuotiaat

## Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%)

	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset
	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli
Yhteensä	40,5	47,6	34	15,7	25,1	7,1
	(39,0-42,0)	(45,3-49,9)	(32,2-35,8)	(14,6-16,8)	(23,1-27,1)	(6,1-8,1)
Matala	47,3	55,5	39,8	21,1	32,1	11
	(44,4-50,2)	(50,8-60,1)	(36,1-43,4)	(18,7-23,5)	(27,7-36,5)	(8,6-13,3)
Keskitaso	40	46,5	33,9	14,2	22,6	6,3
	(37,5-42,6)	(42,4-50,7)	(30,7-37,1)	(12,3-16)	(19,1-26)	(4,7-8)
Korkea	35,8	42,5	29,9	12,6	21,3	4,9
	(33,6-38)	(38,9-46,1)	(27,1-32,6)	(11,1-14,2)	(18,4-24,3)	(3,6-6,1)
20-29-vuotiaat	44	49,5	40	15,3	25,4	7,9
	(41,3-46,7)	(44,8-54,2)	(36,7-43,3)	(13,3-17,2)	(21,3-29,5)	(6,1-9,7)
Matala	49,5	53,5	46,8	21,1	32,4	13,6
	(44,2-54,7)	(43,9-63)	(40,5-53,1)	(16,8-25,4)	(23,5-41,4)	(9,3-17,9)
Keskitaso	41,8	48,6	36	13,4	22,2	6
	(37,3-46,3)	(41-56,2)	(30,5-41,6)	(10,3-16,5)	(15,9-28,5)	(3,2-8,7)
Korkea	41,9	47,3	38,2	12,1	23	4,8
	(37,4-46,3)	(39,3-55,3)	(32,9-43,5)	(9,2-15,1)	(16,2-29,7)	(2,4-7,1)
30-39-vuotiaat	35,4	42,9	27,4	14,7	23,2	5,4
	(32,9-38)	(38,9-46,8)	(24,2-30,5)	(12,8-16,6)	(19,8-26,6)	(3,8-7,1)
Matala	41,8	50,9	31,4	17,7	29	4,9
	(36,1-47,6)	(42-59,8)	(24,2-38,6)	(13,3-22,2)	(20,8-37,2)	(1,5-8,2)
Keskitaso	36,9	42,8	29,6	14,6	21,5	6,1
	(32,5-41,4)	(36,2-49,5)	(23,8-35,3)	(11,4-17,9)	(16-27)	(3-9,1)
Korkea	30,6	37,8	23,7	13,1	21	5,4
	(27-34,2)	(31,9-43,7)	(19,3-28)	(10,4-15,7)	(16,1-26)	(3,1-7,8)
40-49-vuotiaat	41,1	48,6	32,8	16	24,9	6,3
	(38,1-44)	(44,1-53,1)	(28,9-36,6)	(13,8-18,3)	(21-28,8)	(4,3-8,3)
Matala	48	56,5	37,5	22,9	32,3	11,1
	(42,4-53,6)	(48,2-64,8)	(30,45)	(18,1-27,6)	(24,5-40,2)	(6,2-16)
Keskitaso	42,6	47,1	38,2	14,1	23	5,7
	(36,9-48,2)	(38,1-56,2)	(30,9-45,5)	(10,1-18,1)	(15,3-30,6)	(2,2-9,2)
Korkea	33,8	42,3	24,8	10,7	18,1	2,8
	(29,4-38,2)	(35,4-49,1)	(19,3-30,2)	(7,8-13,6)	(12,7-23,4)	(0,7-4,9)
50-54-vuotiaat	43,1	54,8	33,8	18,9	30,6	9,8
	(39,2-46,9)	(48,5-61)	(29,1-38,6)	(15,9-22)	(24,8-36,4)	(6,8-12,8)
Matala	51,1	67,4	38,4	24,1	38,1	13,5
	(43,9-58,3)	(56,3-78,6)	(29,5-47,3)	(17,9-30,2)	(26,3-49,8)	(7,3-19,8)
Keskitaso	39,2	54,1	31	15,8	28,3	8,9
	(32-46,3)	(40,7-67,6)	(22,8-39,2)	(10,4-21,1)	(16,2-40,5)	(3,8-13,9)
Korkea	39,9	46,6	33,2	16,2	25,2	7,1
	(33,9-46)	(37,3-55,8)	(25,3-41,2)	(11,6-20,7)	(17,1-33,3)	(2,8-11,4)

## Alkoholia humalahuokaisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%)

	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset
	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli
Yhteensä	15,7	25,1	7,1	15,7	25,1	7,1
	(14,6-16,8)	(14,6-16,8)	(23,1-27,1)	(14,6-16,8)	(23,1-27,1)	(6,1-8,1)
Matala	21,1	32,1	11	21,1	32,1	11
	(18,7-23,5)	(18,7-23,5)	(27,7-36,5)	(18,7-23,5)	(27,7-36,5)	(8,6-13,3)
Keskitaso	14,2	22,6	6,3	14,2	22,6	6,3
	(12,3-16)	(12,3-16)	(19,1-26)	(12,3-16)	(19,1-26)	(4,7-8)
Korkea	12,6	21,3	4,9	12,6	21,3	4,9
	(11,1-14,2)	(11,1-14,2)	(18,4-24,3)	(11,1-14,2)	(18,4-24,3)	(3,6-6,1)
20-29-vuotiaat	15,3	25,4	7,9	15,3	25,4	7,9
	(13,3-17,2)	(13,3-17,2)	(21,3-29,5)	(13,3-17,2)	(21,3-29,5)	(6,1-9,7)
Matala	21,1	32,4	13,6	21,1	32,4	13,6
	(16,8-25,4)	(16,8-25,4)	(23,5-41,4)	(16,8-25,4)	(23,5-41,4)	(9,3-17,9)
Keskitaso	13,4	22,2	6	13,4	22,2	6
	(10,3-16,5)	(10,3-16,5)	(15,9-28,5)	(10,3-16,5)	(15,9-28,5)	(3,2-8,7)
Korkea	12,1	23	4,8	12,1	23	4,8
	(9,2-15,1)	(9,2-15,1)	(16,2-29,7)	(9,2-15,1)	(16,2-29,7)	(2,4-7,1)
30-39-vuotiaat	14,7	23,2	5,4	14,7	23,2	5,4
	(12,8-16,6)	(12,8-16,6)	(19,8-26,6)	(12,8-16,6)	(19,8-26,6)	(3,8-7,1)
Matala	17,7	29	4,9	17,7	29	4,9
	(13,3-22,2)	(13,3-22,2)	(20,8-37,2)	(13,3-22,2)	(20,8-37,2)	(1,5-8,2)
Keskitaso	14,6	21,5	6,1	14,6	21,5	6,1
	(11,4-17,9)	(11,4-17,9)	(16-27)	(11,4-17,9)	(16-27)	(3-9,1)
Korkea	13,1	21	5,4	13,1	21	5,4
	(10,4-15,7)	(10,4-15,7)	(16,1-26)	(10,4-15,7)	(16,1-26)	(3,1-7,8)
40-49-vuotiaat	16	24,9	6,3	16	24,9	6,3
	(13,8-18,3)	(13,8-18,3)	(21-28,8)	(13,8-18,3)	(21-28,8)	(4,3-8,3)
Matala	22,9	32,3	11,1	22,9	32,3	11,1
	(18,1-27,6)	(18,1-27,6)	(24,5-40,2)	(18,1-27,6)	(24,5-40,2)	(6,2-16)
Keskitaso	14,1	23	5,7	14,1	23	5,7
	(10,1-18,1)	(10,1-18,1)	(15,3-30,6)	(10,1-18,1)	(15,3-30,6)	(2,2-9,2)
Korkea	10,7	18,1	2,8	10,7	18,1	2,8
	(7,8-13,6)	(7,8-13,6)	(12,7-23,4)	(7,8-13,6)	(12,7-23,4)	(0,7-4,9)
50-54-vuotiaat	18,9	30,6	9,8	18,9	30,6	9,8
	(15,9-22)	(15,9-22)	(24,8-36,4)	(15,9-22)	(24,8-36,4)	(6,8-12,8)
Matala	24,1	38,1	13,5	24,1	38,1	13,5
	(17,9-30,2)	(17,9-30,2)	(26,3-49,8)	(17,9-30,2)	(26,3-49,8)	(7,3-19,8)
Keskitaso	15,8	28,3	8,9	15,8	28,3	8,9
	(10,4-21,1)	(10,4-21,1)	(16,2-40,5)	(10,4-21,1)	(16,2-40,5)	(3,8-13,9)
Korkea	16,2	25,2	7,1	16,2	25,2	7,1
	(11,6-20,7)	(11,6-20,7)	(17,1-33,3)	(11,6-20,7)	(17,1-33,3)	(2,8-11,4)

**Litetaulukko 1b. Alkoholi-indikaattorit koulutustason mukaan, 55 vuotta täyttäneet**

Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%)				Alkoholia humalalaisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%)			
	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	
	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli	Luottamusväli
<b>55-74-vuotiaat yhteensä</b>	<b>29,5</b>	<b>39,2</b>	<b>22,3</b>	<b>11,9</b>	<b>21,2</b>	<b>4,9</b>	<b>(3,8-6)</b>
Matala	32,3	39,8	26,7	13,6	23,9	6,0	(3,4-8,5)
Keskitaso	29,0	40,1	23,0	11,1	20,7	5,9	(3,8-7,9)
Korkea	28,1	38,1	19,2	11,3	19,8	3,8	(2,3-5,3)
<b>55-59-vuotiaat</b>	<b>36,3</b>	<b>44,3</b>	<b>30,2</b>	<b>15,2</b>	<b>24,7</b>	<b>8,0</b>	<b>(5,3-10,7)</b>
Matala	42,9	48,8	38,9	18,3	32,0	9,4	(3,1-15,8)
Keskitaso	35,6	45,4	30,0	15,1	26,1	8,7	(4,2-13,2)
Korkea	34,1	43,2	24,5	13,9	20,7	6,8	(2,7-10,9)
<b>60-69-vuotiaat</b>	<b>30,3</b>	<b>40,7</b>	<b>22,2</b>	<b>12,0</b>	<b>21,9</b>	<b>4,3</b>	<b>(2,9-5,6)</b>
Matala	32,9	40,8	27,0	12,9	22,6	5,1	(1,9-8,3)
Keskitaso	29,0	39,9	22,7	10,8	20,1	5,5	(2,7-8,2)
Korkea	28,8	40,3	18,8	12,3	22,5	3,3	(1,5-5,1)
<b>70-74-vuotiaat</b>	<b>16,7</b>	<b>25,1</b>	<b>11,6</b>	<b>6,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,3</b>	<b>(0,6-4)</b>
Matala	15,4	24,9	8,5	9,2	17,4	3,4	(-1-7,8)
Keskitaso	14,7	24,8	11,3	2,9	5,7	2,0	(-1-5)
Korkea	16,9	21,2	13,8	4,2	7,9	1,5	(-0,6-3,7)
<b>75-vuotta täyttäneet</b>	<b>8,1</b>	<b>16,3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,8</b>	<b>(0,2-1,3)</b>
Matala	7,6	12,2	3,9	4,0	6,9	1,5	(-0,3-3,3)
Keskitaso	4,9	15,8	1,2	1,8	6,6	0,6	(-1-12,2)
Korkea	10,3	20,5	4,0	3,0	6,7	0,6	(-0,2-1,3)

## **Laatuseloste**

### **Aineisto**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus, Helsinki-aineisto vuosilta 2013, 2014 ja 2015.

Valtakunnalliset vertailut: Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskenniemi T, Ahonen J, Vartiainen E & Koskinen S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. Verkkojulkaisu: [www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath)

### **Lähteet**

Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus -verkkosivut, ATH - terveyttä ja hyvinvointia kuntalaisille. [www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath)

Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tulospalvelu. [www.terveytemme.fi/ath](http://www.terveytemme.fi/ath)

Haapamäki (2015). Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus tukena helsinkiläisten hyvinvoinnin seurannassa. Kvartti 4/2015. Helsingin kaupungin tietokeskus.

Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskenniemi T, Ahonen J, Vartiainen E & Koskinen S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. Verkkojulkaisu: [www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath)

- 2016:1 Helsingin seudun vieraskielisen väestön ennuste 2015–2030  
2016:2 Population with foreign background in Helsinki 2015  
2016:3 Toimitilamarkkinat Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla syksyllä 2015  
2016:4 Väestön ja väestönmuutosten ennakkotietoja Helsingin seudulla tammi–joulukuussa 2015  
2016:5 Osakeasuntojen hinnat Helsingissä loka–joulukuussa 2015  
2016:6 Työllisyys ja työttömyys Helsingissä 4. vuosineljänneksellä 2015  
2016:7 Koulutuksesta valmistuneiden sijoittuminen työhön  
2016:8 Asuntojen vuokrat Helsingissä loka–joulukuussa 2015

**TIEDUSTELUT**

Elise Haapamäki, puh. 09 310 43779  
Faris Alshail, puh. 09 310 36372

**SÄHKÖPOSTI**

etunimi.sukunimi@hel.fi

**JULKAISIJA**

Helsingin kaupungin tietokeskus  
Osoite: PL 5500  
00099 Helsingin kaupunki

ISSN-L 1455-7231

ISSN 1796-721X