

# Pähkinäkuoressa

Hanna Ahlgren-Leinvuo & Stina Högnabba & Netta Mäki  
& Sanna Ranto & Juhani Sulander

27.11.2017

## Hyvinvoinnin monet ulottuvuudet Elinolojen ja -tapojen yhteyksiä helsinkiläisten terveyteen ja hyvinvointiin

Osa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta olennaisista tekijöistä ovat sellaisia, että niistä ei ole saatavilla kattavaa väestötasosta rekisteritietoa. Kyselytutkimuksilla kerätty kokemustieto onkin välttämätöntä, kun halutaan rakentaa kokonaiskuvaa väestön terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä seikoista. Esimerkiksi elintavat ovat yksi sosioekonomisia terveyseroja selittävä tekijä, josta rekisteritietoa ei ole saatavilla, mutta ATH-tutkimuksessa aihetta on kartoitettu varsin laajasti. Tässä julkaisussa kuvatut ATH-tutkimuksen tulokset tuovat helsinkiläisten kokemustietoa rekisteri- ja tilastotiedon rinnalle hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamistyön pohjaksi.

### Päätulokset

- Kaventamalla alkoholin käytössä, tupakoinnissa, lihavuudessa ja liikukumattomuudessa nähtäviä eroja väestöryhmien ja alueiden välillä saavutettaisiin luultavimmin myös terveys- ja kuolleisuuserojen kaventamisen tavoitteita.
- Yksinäisyydellä on yhteys erilaisiin hyvinvointi- ja terveysvajeisiin. Yksinäisyyden kokemuksiin tulisi kiinnittää huomiota terveys- ja hyvinvointierojen seurannassa muiden hyvinvointiulottuvuuksien rinnalla.
- Heikoksi koettu taloudellinen tilanne tai terveys heikentävät luottamusta yhteiskunnan instituutioihin ja vähentävät äänestysaktiivisuutta sekä osallistumista järjestötoimintaan.
- Jos väestön ikääntyessä heikentynyttä työkykyä halutaan ehkäistä, työn laatua ja tuottavuutta pitää yllä ja työuria pidentää, on alkoholin ongelmakäytön haittoihin kiinnitettävä entistä enemmän huomiota.
- Lähiympäristön piirteillä on yhteys liikunnan harrastamattomuuteen. Kulkuväylien riittävällä valaistuksella ja jalankulkuväylien liukkauden ehkäisemisellä voidaan lisätä liikunta-aktiivisuutta.
- Ikääntyneet osallistuivat järjestötoimintaan ja auttoivat kotitalouden ulkopuolella asuvaa todennäköisemmin silloin, jos oma terveys koettiin hyväksi. Samassa taloudessa asuvaa puolisoa tai lasta sen sijaan autetaan, vaikka omaa terveyttä ei koettaisi hyväksi.
- Huonoksi koetulla terveydentilalla havaittiin tilastollinen yhteys tyytymättömyyteen terveyskeskuslääkärin palveluun.

Aineistona julkaisun artikkeleissa on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen *Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus* (ATH).

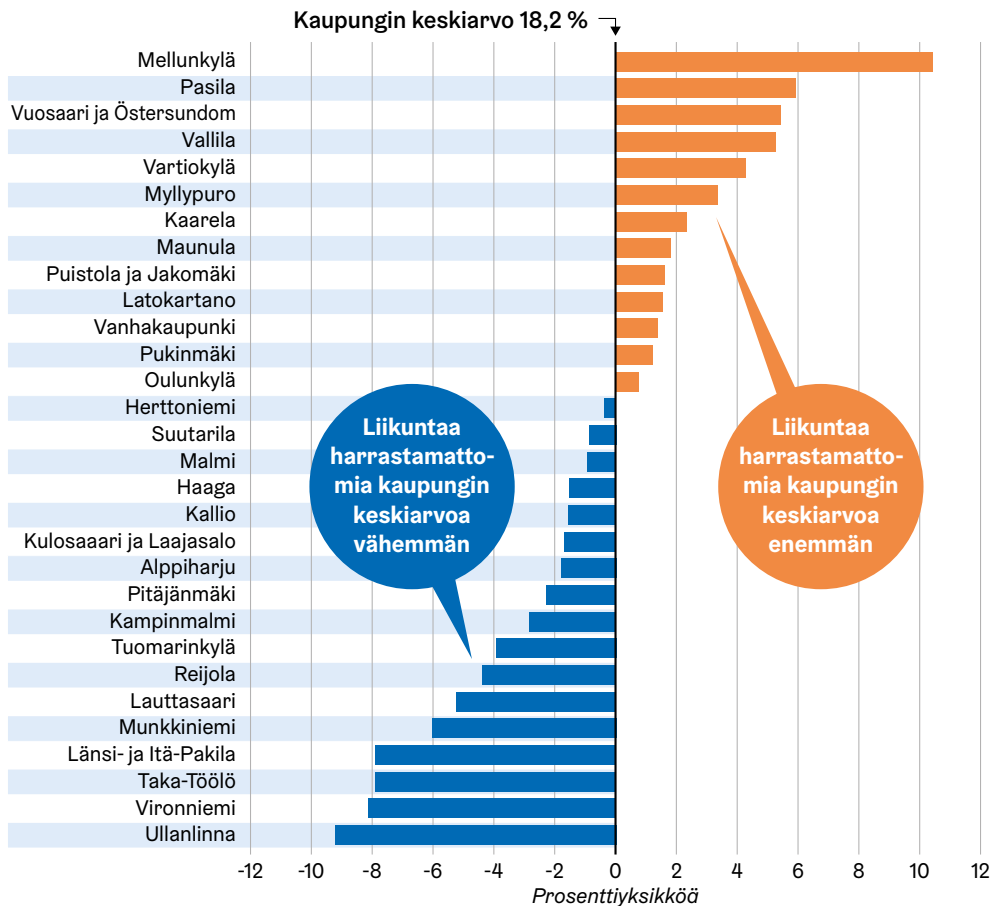
ATH-tutkimus käynnistyi 2010, ja kahden ensimmäisen vuoden se kattoi vain pilottialueita, vuodesta 2012 aineiston keruu muuttui valtakunnalliseksi, jatkuvaksi tutkimukseksi.

2010–2015 tutkimusta toteutettiin nimellä *Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus* (ATH) ja 2016–2017 nimellä *Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus* (ATH). Syksystä 2017 alkaen tutkimus jatkuu nimellä *Kansallinen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus* (FinSote).

Tämän julkaisun artikkeleissa on käytetty pääasiassa THL:ltä erikseen tilattua Helsinkiä koskevaa aineistoa 2013–2015, joka sisältää kaikkiaan lähes 10 000 helsinkiläisen vastaukset.

Analyseissa on käytetty painokerrointa, joka mahdollistaa tulosten yleistämisen väestötasolle. Tuloksia tarkastellaan 95 prosentin luottamuskäytävällä.

## Liikuntaa harrastamattomien ikävakioidun osuuden ero suhteessa kaupungin keskiarvoon peruspiireittäin 2013–2015



Lähde: Th:n Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus, Helsinki-aineisto.

Liikunnalla on huomattavia terveysvaikutuksia. Helsingiläiset liikkuvat enemmän kuin suomalaiset keskimäärin, mutta myös Helsingissä on runsaasti liikuntaa harrastamattomia, ja alueelliset erot ovat suuret.

Kuviossa on verrattu Helsingin peruspiirejä koko kaupungin liikuntaa harrastamattomien osuuden keskiarvoon. Ääripäiden eli Mellunkylän ja Ullanlinnan välillä on 19 prosenttiyksikön ero.

## Kyselytutkimukset tarjoavat tärkeää tietoa hyvinvoinnista

Julkaisussa käsitellään monia aihepiirejä, jotka liittyvät terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Artikkelit kattavat helsinkiläisten sairastavuutta, yksinäisyyden kokemista, yhteiskunnallisia suhteita, alkoholin käytön ja työkyvyn väliseen yhteyteen liittyviä asioita, liikunta-aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä, ikääntyneiden aktiivisuutta sekä kaupunkilaisten palvelujen käyttöä.

## Tarvitaan laaja-alaista ymmärrystä hyvinvoinnin monista ulottuvuuksista

Elintavoilla on suuri merkitys terveyteen ja hyvinvointiin ja sitä kautta terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseen. Monet ihmisen oman vaikutusvallan ulkopuolella olevat seikat voivat kuitenkin altistaa tai jopa pakottaa hänet valitsemaan terveyttä vaarantavia elämäntapoja. Hyvinvoinnin ja terveyden eriarvoisuus tuskin ratkeakaan ilman että löydetään ratkaisuja työttömyyteen, köyhyyteen ja yksinäisyyteen. Edellytyksenä tälle on laaja-alainen ja laadukas tieto hyvinvoinnin monista ulottuvuuksista.

Lue koko julkaisu täältä: [pdf](#), selattava [Issuu-julkaisu](#)

Helsinki

Lisätietoja: Hanna Ahlgren-Leinvuo, p. +358 40 334 7382, [etunimi.sukunimi\(at\)hel.fi](mailto:etunimi.sukunimi(at)hel.fi).  
Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot.  
[www.hel.fi/kaupunkitieto](http://www.hel.fi/kaupunkitieto)