

Hanna Ahlgren-Leinvuo

NAISET JA MIEHET HELSINGISSÄ 2017

Johdanto

Tämä julkaisu tarjoaa tilastotietoa helsinkiläisistä naisista ja miehistä sekä heidän elinoloistaan. Julkaisu sisältää excel-taulukoita, kuvioita, linkkejä muihin tilastotietoihin sekä vuosittain aiheeltaan vaihtuvan artikkelin. Tällä kertaa artikkelin aiheena on sukupuolten väliset erot elintavoissa. Aiempien vuosijulkaisujen artikkeleissa on käsitelty muun muassa naisten ja miesten tuloeroja (2016), elinajanodotetta, lääkäripalvelujen käyttöä sekä kuolleisuutta (2015) ja työvoimaan kuulumista (2014). Osaan taulukoista ja kuvioista sisältyy myös vertailutietoja Helsingin seudun kunnista, maan suurimmista kaupungeista ja koko maasta.

Naisten ja miesten asemaan liittyviä tilastotietoja julkaistaan myös Helsingin tilastollisessa vuosikirjassa ja vastaavia tietoja löytyy myös Helsinki Region Infoshare HRI-tietokannasta. Sivustolle on myös koottu joitakin linkkejä naisten ja miesten tasa-arvoa käsitteleville sivustoille.

Lisätietoja: Hanna Ahlgren-Leinvuo (etunimi.sukunimi@hel.fi)

Artikkeli: Sukupuolten väliset erot elintavoissa

Väestön hyvinvointia tarkastelevissa tutkimuksissa elintavoilla viitataan tavallisesti ruokailutottumuksiin, liikuntaan sekä alkoholin ja tupakan käyttöön, sillä nämä asiat ovat yleisimpien suomalaisten kansantautien keskeisimpiä riski- ja suojatekijöitä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018a). Elintapoja muuttamalla terveysriskejä voidaan vähentää. Tästä syystä puhutaan usein myös väestön terveyskäyttäytymisestä, kun viitataan elintapoihin. Tietoa väestön elintavoista tarvitaan muun muassa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä. Koska elintavoista ei ole saatavilla väestötason rekisteritietoa, tietoa kerätään kyselytutkimuksilla.

Miesten ja naisten elintavoissa on koko maan tasolla havaittu olevan eroja erityisesti alkoholinkäytön ja ravintotottumusten osalta: alkoholin ongelmakäyttö ja huonot ravitsemustottumukset ovat yleisempiä miehillä kuin naisilla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen 2018b). Tässä lyhyessä artikkelissa tarkastellaan, onko helsinkiläismiesten ja -naisten alkoholin käytössä ja ravintotottumuksissa vastaavia eroja, ja löytyykö eroja myös liikunnan ja tupakoinnin suhteen. Tarkastelu rajoittuu jo edellä mainittuihin keskeisiin elintapoihin liittyviä riskejä kuvaaviin indikaattoreihin (alkoholin liikakäyttö ja humalahakuinen juominen, päivittäinen tupakanpolto, niukka kasvisten ja hedelmien syönti sekä liian vähäinen liikunta). Aineistona on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttaman Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) Helsinki-aineisto vuosilta 2013-2015. Artikkelissa luodaan ensin tiivis yleiskatsaus Helsingin ja koko Suomen tuloksiin (taulukko 1) ja tämän jälkeen tarkastellaan elintapoja kuvaavia indikaattoreita sukupuolen mukaan. Tarkastelussa ovat mukana 20 vuotta täyttäneet helsinkiläiset.

Helsinkiläisten elintavat alkoholinkäyttöä lukuun ottamatta koko Suomea paremmat

Helsinkiläisten elintavat ovat monen asian suhteen paremmat kuin koko maassa keskimäärin. Esimerkiksi ruokailutottumukset, painonhallinta ja liikunta ovat koko maata paremmalla tasolla. Lihavien (painoindeksi yli 30) osuus oli Helsingissä 13,4 prosenttia, mikä oli yli viisi prosenttiyksikköä vähemmän kuin koko maassa keskimäärin. Päivittäinen tupakointi on Helsingissä yhtä yleistä kuin koko maassa keskimäärin,

mutta positiivista on kuitenkin se, että tupakointi on Helsingissä vähentynyt erityisesti miehillä. Alkoholin liikakäyttö sen sijaan on Helsingissä huomattavasti koko maata yleisempää, ja jopa puolet matalan koulutustason miehistä on alkoholin liikakäyttäjiä. (Helsingin kaupunki 2017.) Taulukkoon 1 on koottu Helsingin ja koko maan tulokset keskeisimpien alkoholin käyttöä, tupakointia, ravitsemusta ja liikuntaa kuvaavien indikaattorien mukaan.

Taulukko 1. Helsingiläisten elintavat koko Suomeen verrattuna keskeisten elintapoja kuvaavien indikaattoreiden mukaan 2013-2015. Kaikki vastaajat yhteensä.

Elintapa-indikaattori ¹	Helsinki	Luottamusväli	Koko Suomi	Luottamusväli
Kaikki vastaajat 2013-2015	%	95 %	%	95 %
Alkoholia liikaa käyttävät (Audit-c)	35,1	34-36,3	29,0	28,7-29,3
Alkoholia humalahakuisesti käyttävät (AUDIT-1k)	13,8	13-14,7	11,4	11,2-11,7
Niukasti tuoreita kasviksia käyttävät	20,7	19,8-21,6	27,5	27,2-27,8
Niukasti sekä tuoreita että kypsennettyjä kasviksia käyttävät	17,3	16,4-18,1	23,6	23,3-23,9
Ei kertaakaan viikon aikana hedelmiä tai marjoja syöneet	7,0	6,4-7,7	7,0	6,9-7,2
Päivittäin tupakoivat	13,8	13-14,6	14,6	14,4-14,9
Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus	16,8	15,9-17,7	21,9	21,6-22,2
Riittämättömästi kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua harrastavat	41,7	40,2-43,1	46,8	46,4-47,2

¹ Taulukossa lueteltujen indikaattorien laskentatavat on selitetty ATH-tutkimuksen tulosportaalissa (Kaikkonen ym.)

Lähde: ATH-tutkimus, Helsinki-aineisto (Helsingin tulokset) ja Kaikkonen ym. (koko Suomen tulokset)

Alkoholin liikakäyttö ja huonot ruokatottumukset Helsingissäkin miehillä naisia yleisempi ongelma

Kuten koko Suomessa keskimäärin, myös Helsingissä alkoholin liikakäyttö ja humalahakuinen juominen on yleisempää miehillä kuin naisilla. ATH-tutkimusten tulosten mukaan helsinkiläismiehistä 44 prosenttia käyttää liikaa alkoholia ja 23 prosenttia juo humalahakuisesti, kun naisilla vastaavat osuudet ovat 28 ja 6 prosenttia. Miehillä ero koko Suomen tilanteeseen on naisia suurempi. Alkoholin liikakäyttöön liittyi miehillä naisia useammin myös humalahakuista juomista: alkoholia liikaa käyttävistä miehistä yli puolet joi humalahakuisesti, naisista noin joka viides.

Sukupuolten väliset erot nousevat esiin myös päivittäisen tupakanpolton ja kasvien käytön osalta. Helsingiläismiehistä 16 prosenttia tupakoi päivittäin, naisista 12 prosenttia. Kasvien puute ruokavaliossa on sekin miehillä naisia yleisempää: niukasti tuoreita kasviksia käytti joka neljäs mies, naisista 16 prosenttia. Liikunnan suhteen erot sukupuolten välillä eivät Helsingin osalta olleet tilastollisesti merkittäviä: sekä miehistä että naisista noin 17 prosenttia ei harrastanut vapaa-ajan liikuntaa ja riittämättömästi kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua harrastavia oli molemmissa ryhmissä hieman yli 40 prosenttia. Koko maassa miesten joukossa on keskimäärin hieman naisia enemmän niitä, jotka eivät harrasta vapaa-ajanliikuntaa lainkaan.

Taulukko 2. Helsinkiläisnaisten ja –miesten elintavat keskeisten ATH-tutkimuksen indikaattoreiden mukaan 2013-2015.

Elintapa-indikaattori	Naiset	Luottamusväli	Miehet	Luottamusväli
	%	95 %	%	95 %
Alkoholia liikaa käyttävät (Audit-c)	28,0	26,6-29,3	43,7	41,8-46
Alkoholia humalahakuisesti käyttävät (AUDIT-1k)	6,0	5,3-6,7	23,1	21,5-24,8
Niukasti tuoreita kasviksia käyttävät	16,4	15,4-17,5	25,8	24,2-27,4
Niukasti sekä tuoreita että kypsennettyjä kasviksia käyttävät	13,2	12,3-14,1	22,2	20,6-23,7
Ei kertaakaan viikon aikana hedelmiä tai marjoja syöneet	4,5	3,9-5,1	10,1	8,9-11,2
Päivittäin tupakoivat	11,8	10,8-12,7	16,2	14,8-17,6
Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus	16,5	15,5-17,6	17,1	15,7-18,5
Riittämättömästi kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua harrastavat	42,0	40,1-43,8	41,3	39,1-43,6

Elintapaerot ovat suuret myös koulutusryhmien välillä

Sukupuolten välisten erojen lisäksi elintavat eroavat myös koulutustaustan mukaan. Taulukossa 3 on tarkasteltu elintapoja koulutustaustan mukaan molempien sukupuolten osalta erikseen. Lähes kaikkien tarkastelussa olevien elintapoja kuvaavien mittarien osalta elintavat olivat matalan koulutustason omaavilla huonoimmat. Ainoa poikkeus oli alkoholin liikakäyttö miehillä, missä perustason ja keskitason koulutuksen omaavien miesten välillä ei ollut merkittävää eroa, mutta molemmissa ryhmissä alkoholia liikaa käyttäviä oli kuitenkin merkittävästi enemmän kuin korkean koulutuksen saaneiden miesten ryhmässä.

Taulukko 3. Helsinkiläisnaisten ja –miesten elintavat keskeisten ATH-tutkimuksen indikaattoreiden mukaan 2013-2015 vastaajan koulutustausta huomioiden.

Osuus naisista (%)	Keskitason		
	Matala koulutus	koulutus	Korkea koulutus
Alkoholia liikaa käyttävät (Audit-c)	33,9	28,5	24,5
Alkoholia humalahakuisesti käyttävät (AUDIT-1k)	9,2	5,8	4,2
Päivittäin tupakoivat	21,6	10,0	5,8
Niukasti tuoreita kasviksia käyttävät	22,7	15,8	10,8
Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus	23,6	14,5	11,6

Osuus miehistä (%)	Keskitason		
	Matala koulutus	koulutus	Korkea koulutus
Alkoholia liikaa käyttävät (Audit-c)	49,2	44,3	39,8
Alkoholia humalahakuisesti käyttävät (AUDIT-1k)	28,8	21,7	19,9
Päivittäin tupakoivat	27,2	15,0	8,5
Niukasti tuoreita kasviksia käyttävät	39,3	23,3	16,5
Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus	27,3	14,1	11,3

Taulukon arvo-solut ovat esitetyn indikaattorin kohdalla eri värisiä, mikäli koulutusryhmien välillä on eroja, jotka eivät mahdu virhemarginaalien (LV 95%) sisään. Esim. alkoholia liikaa käyttävien naisten kohdalla matalan koulutuksen omaavat eroavat keskitason ja korkean tason koulutuksen saaneista, mutta keskitason ja korkean tason välillä ei ole eroa.

Helsinkiläismiesten elintavat ovat alkoholin, tupakan ja kasvien käytön mukaan helsinkiläisnaisia huonommalla tasolla koulutustaustasta riippumatta – ainoastaan vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osalta eroa ei sukupuolten välillä ole. Sen sijaan myös vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien kohdalla eroja löytyy koulutusryhmien välillä.

Erot miesten ja naisten elintavoissa säilyvät saman suuntaisina myös ikäryhmittäin (20-54, 55-74, 75+) tarkasteltuna. Ikäryhmistä 75 vuotta täyttäneet poikkeaa kuitenkin muista ikäryhmistä molempien sukupuolten osalta. 75 vuotta täyttäneissä alkoholin liikakäyttäjiä ja humalahakuisesti juovia on muita ikäryhmiä vähemmän. Tutkimuksissa onkin todettu, että alkoholinkäyttö keskimäärin vähenee ikääntymisen myötä. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että sairaudet lisääntyvät iän myötä ja vähentävät usein alkoholinkäyttöä. Ilmiön taustalla on myös alkoholin suurkulutukseen liittyvä ylikuolleisuus. Toisaalta alkoholin liikakäyttöä mittaavat AUDIT-mittarit toimivat parhaiten työikäisen väestön kohdalla eivätkä välttämättä tunnista alkoholin liikakäyttöä ikääntyneillä, joilla alkoholin liikakäytön raja on tutkimusten mukaan työikäistä väestöä alhaisempi. (Aalto ja Holopainen, 2008.) Sen sijaan ruokailutottumukset olivat 75 vuotta täyttäneiden ryhmässä nuorempia ikäryhmiä huonommat. Lähes joka kolmas 75 vuotta täyttänyt käytti ruokavaliossaan niukasti kasviksia kun keskimäärin helsinkiläisistä kasviksia niukasti käyttäviä oli joka viides. Iän myötä

myös vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus kasvoi, erityisesti naisilla. Iän myötä sairauksien lukumäärä kasvaa ja toimintakyky keskimäärin heikkenee, mikä vaikuttaa ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksiin. Naisten kohdalla tilannetta selittää myös miehiä korkeampi elinajanodote: ikääntyneiden naisten joukossa on miehiä suhteellisesti enemmän korkean iän saavuttaneita.

Kaiken kaikkiaan elintavoissa on sukupuolten ja koulutusryhmien välillä selkeitä eroja, jotka heijastuvat eroina jopa kuolleisuudessa ja elinajanodotteessa. (Helsingin kaupunki 2017; Mäki ja Martikainen 2016.)

Lähteet

Aalto, Mauri ja Holopainen, Antti. Ikääntyneiden alkoholin suurkulutuksen tunnistaminen ja hoito. *Duodecim* 2008; 124:1492-8.

Helsingin kaupunki (2017). Helsingin tila ja kehitys 2016. Osoitteessa <http://tilajakehitys.hel.fi/> [viitattu 19.1.2018]

Kaikkonen R, Murto J, Pentala-Nikulainen 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 [viitattu 19.1.2018].

Mäki, Netta & Martikainen, Pekka (2016). Kuolleisuus Helsingissä ja muualla Suomessa. Tutkimuksia 2016:5, Helsingin kaupungin tietokeskus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018a). Hyvinvointi ja terveyserot. Elintavat. Osoitteessa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat> [viitattu 19.1.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018b). Sukupuolten tasa-arvo. Elintavat. Osoitteessa: <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/hyvinvointi-ja-terveyserot/elintavat> [viitattu 19.1.2018].

Taulukot ja kuvat

Helsinkiläisistä naisista ja miehistä sekä heidän elinoloistaan kootut excel-tilastot ja kuvat sekä niistä koottu diasarja (ppt—tiedosto) löytyvät alla olevan linkin päästä. Tilastojen aihepiirit on lueteltu linkin alla.

www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/data/Miehet_ja_naiset_helsingissa

- Väestö
- Asuminen
- Terveyspalvelut ja terveydentila
- Sosiaalinen hyvinvointi
- Koulutus
- Työvoima ja työpaikat
- Tulot ja palkat
- Oikeuslaitos
- Vaalit

Linkit muihin tilastotietoihin

- Helsinki-tietoa alueittain: <http://www.aluesarjat.fi/>
- Helsinki Region Infoshare: <http://www.hri.fi/fi/>
- Tilastokeskus, naiset ja miehet Suomessa: <https://www.tilastokeskus.fi/tup/tasaarvo/index.html>
- Pohjoismaiden suuret kaupungit: <http://www.nordstat.org/>

TILASTOJA 2018:4

- 2018:1 Toimitilamarkkinat Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla 2017
2018:2 Nuorten koulutus Helsingissä
2018:3 Työllisyys ja työttömyys Helsingissä 4. vuosineljänneksellä 2017

TIEDUSTELUT

Hanna Ahlgren-Leinvuo,
puh. 09 310 69969

SÄHKÖPOSTI

etunimi.sukunimi@hel.fi

JULKAISIJA

Helsingin kaupunki,
kaupunginkanslia,
kaupunkitutkimus ja -tilastot

ISSN 2489-4311