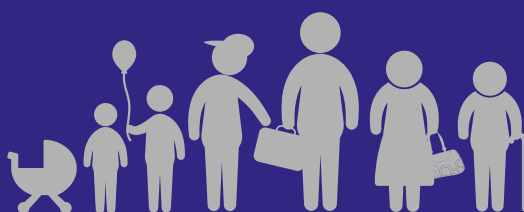




STADIN HYTE- BAROMETRI

Vuosikooste 2019



Tilastoja
2020:4

Helsinki

Tiedustelut

Stina Högnabba, p. 050 402 0817
Hanna Ahlgren-Leinvuo, p. 040 334 7382
Netta Mäki, p. 040 334 4765
etunimi.sukunimi(at)hel.fi

Julkaisija

Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia,
kaupunkitutkimus ja -tilastot

Osoite

PL 550, 00099 Helsingin kaupunki
(Siltasaarenkatu 18–20 A)

Puhelin

09 310 36377

Internet

www.hel.fi/kaupunkitieto

Tilaukset, jakelu

p. 09 310 36293
kaupunkitieto.tilaukset@hel.fi

Taitto

Lotta Haglund

Painettu

ISSN 2489-4303

Verkossa

ISSN 2489-4311

Sisällys

Mistä on kyse?	4
Koettu terveys, elämänlaatu ja onnellisuus	6
Eriarvoisuuden vähentäminen	7
Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille	11
Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy	17
Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen	21
Mielen hyvinvoinnin ja päihitteettömyyden edistäminen	24
Elävät, omaleimaiset ja turvalliset kaupunginosat	28
Lähteet	33

Tekijät

Stina Högnabba
Hanna Ahlgren-Leinvuo
Netta Mäki

Mistä on kyse?

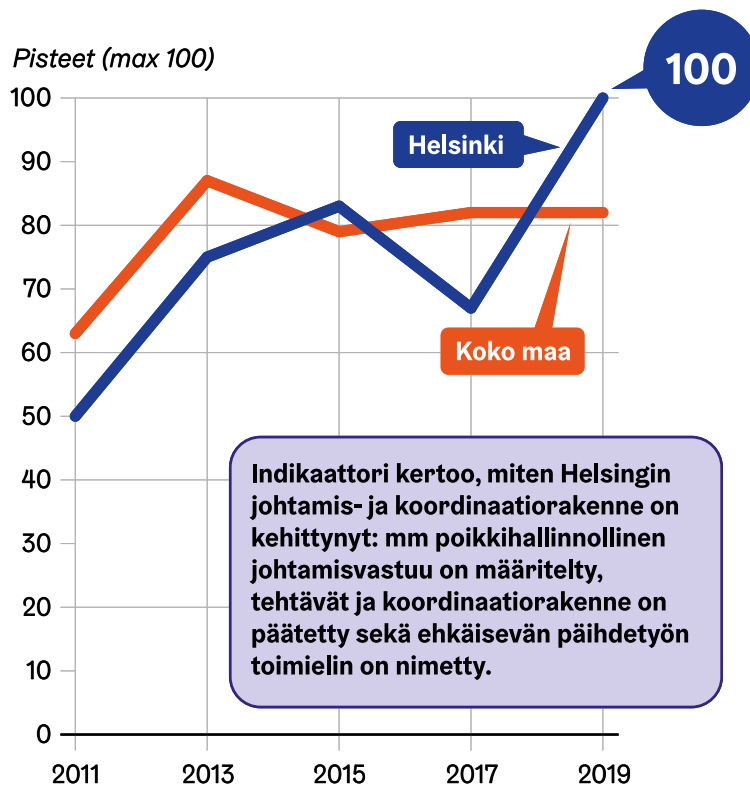
HYTEBAROMETRI

on *Helsingin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä hyvinvointisuunnitelmatyön* seurantaväline, joka kertoo mihin suuntaan helsinkiläisten hyvinvointi kehittyy sekä mitä kaupunki tekee kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tiedot päivitetään vuosittain ja niiden pohjalta suunnataan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tekoja osana talouden ja toiminnan suunnittelua ja johtamista. Vuoden 2019 barometrin seurantatiedot on kerätty joulukuun 2019 aikana.

Vuoden 2019 HYTEBAROMETRI sisältää nostoja helsinkiläisten elämänlaadusta ja onnellisuudesta, eriarvoisuudesta, liikkumisesta ja elintavoista, ympäristöstä ja turvallisuudesta sekä mielen hyvinvointiin ja päihteisiin liittyvistä näkökulmista. Barometriin on myös nostettu Helsingin hyvinvointisuunnitelman toimenpiteistä onnistumisia sekä huolenaiheita. Barometrin tietolähteet julkaisun lopussa.

Helsingin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen ja koordinointi on kehittynyt erinomaiselle tasolle

Kaupunkistrategian mukaan Helsinki on luonut kaupunkiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet. Kaikkia kaupungin toimialoja ja kaupunginkansliaa osallistava johtamis-, yhteistyö- ja koordinaatorakenne valmistui keväällä 2018.



Stadin HYTE – Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen Helsingissä

Stadin hyten visio

Jokaisella helsinkiläisellä – niin nuorella, ikääntyneellä kuin toimintarajoitteisella – tulisi olla mahdollisuus elää kokemusrikasta ja laadukasta elämää ja saada siihen tarvittava tuki ja palvelut kaikissa elämän vaiheissa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämällä vaikutetaan siihen, että kaupunkilaisten elämä sujuu mukavasti, koettu hyvinvointi, elämänlaatu ja terveys paranevat sekä arjen ympäristöt ovat hyvää ja liikkuvaa elämää tukevia.

Stadin HYTE:n hyvinvointiajattelu

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ymmärretään Helsingissä laajasti. Kaupunkilaisten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat talous-, työllisyys-, koulutus-, asunto- ja aluepolitiikka sekä sosiaali- ja terveyspolitiikka ja yhdyskuntasuunnittelun ratkaisut.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kaupungin eri toimialojen yhteistyössä toteuttamaa yksilöön, perheeseen, yhteisöihin, väestöön ja näiden elinympäristöihin kohdistuvaa toimintaa.



Stadin HYTE top 5

1. Hyvät ja vaikuttavat toimintakäytännöt
2. Yhteinen hyvinvointikäsite Helsinkiin
3. Kaupunkiyhteinen tekeminen
4. Kulttuurista hyvinvointia kaupunkilaisille
5. HYTEä toteutetaan arjen tekemisessä ja verkostoissa

Stadin HYTE:n painopisteet valtuustokaudelle 2019–2021

1. Eriarvoisuuden vähentäminen
2. Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille
3. Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy
4. Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen
5. Mielen hyvinvoinnin ja päihitteettömyyden edistäminen
6. Elävät, omaleimaiset ja turvalliset kaupunginosat

Lisätietoja Stadin HYTEstä:

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/hyvinvointi-terveys-johtamisrakenne/>

Koettu terveys, elämänlaatu ja onnellisuus

Elämänlaadussa on kyse henkilön omasta arviosta elämästään siinä ympäristössä, jossa hän elää, ja suhteessa hänen omiin päämääriinsä, odotuksiinsa, arvoihinsa ja muihin hänelle merkityksellisiin asioihin. Kokemus omasta terveydestä ja hyvinvoinnista vaikuttaa yksilön voimavaroihin ja heijastuu muun muassa elämänlaatuun, sosiaalisiin suhteisiin, yhteiskunnalliseen aktiivisuuteen ja arjessa pärjäämiseen. Esimerkiksi yksinäisyyttä kokevista kaupunkilaisista vain 17 prosenttia arvioi elämänlaatunsa keskimäärin hyväksi. Sama yhteys näkyy onnellisuuden kokemuksissa, sillä yksinäisistä vain 9 prosenttia koki onnellisuutta, kun taas yli puolet ei-yksinäisistä oli kokenut onnellisuuden tunteita viimeisen kuukauden aikana.

Elämänlaatunsa (WHOQOL-8) keskimäärin hyväksi tuntevien osuus (2018)



20 vuotta täyttäneet kaupunkilaiset

61%

4,8 %-yks. enemmän kuin 2013–2015

Naiset

63%

Miehet

58%

75 vuotta täyttäneet

48%

4,8 %-yks. enemmän kuin 2013–2015

Naiset

45%

Miehet

54%

Itsensä onnelliseksi kokeneiden osuus (2018)



20 vuotta täyttäneet

49%

75 vuotta täyttäneet

49%

Terveytensä melko hyväksi tai hyväksi kokeneiden osuus (2018)

20 vuotta täyttäneet yhteensä

70%

20–54-vuotiaat

75%

55–74-vuotiaat

64%

75 vuotta täyttäneet

52%

55 vuotta täyttäneiden osalta koettu terveydentila selvästi parantunut.

Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä (2019)



4. ja 5. -luokkalaiset

89%

8. ja 9. -luokkalaiset

74%

lukio 1. ja 2. vuosi

72%

ammattillinen oppilaitos

75%

Kokee, että elämällä on tarkoitus (2019)

8. ja 9. -luokkalaiset

67%

lukio 1. ja 2. vuosi

67%

ammattillinen oppilaitos

70%

Eriarvoisuuden vähentäminen

Suurin osa helsinkiläisistä voi hyvin. Helsingissä asuvilla on kuitenkin väestöryhmittäin huomattavia eroja niin terveyden ja hyvinvoinnin kuin koulutus- ja tulotason sekä työllisyyden suhteen. Helsinki on monen ilmiön suhteen varsin polarisoitunut kaupunki, josta löytyy koko Suomen mittapuulla mitaten niin parhaiten pärjääviä kuin huono-osaisimpia. Esimerkiksi ylimmän korkeakoulututkinnon suorittaneiden osuus on koko maata selvästi suurempi, mutta samaan aikaan myös ilman perusasteen jälkeistä tutkintoa olevien osuus on koko maan keskiarvoa suurempi.

Sosioekonomisten ja alueellisten hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamiseen tarvitaan yhä parempia tietoon ja vaikuttavuuteen perustuvia menetelmiä. Eriarvoisuuden ehkäisemisessä pitää kiinnittää huomiota erojen sosiaalisiin taustatekijöihin. Laadukkaat ja yhdenvertaiset peruspalvelut ovat avain eriarvoisuuden ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Eriarvoisuutta ehkäistään mm. kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisellä, Liikkumisohjelman ja Mukana-ohjelman toimenpiteillä, laajalla ja monipuolisella Helsingin kotouttamisohjelmalla, lapsiperheköyhyyden vähentämistoimenpiteillä, riskiryhmien tunnistamismenetelmien kehittämällä, myönteisen erityiskohtelun laskentamallien kehittämällä, maksuttomalla varhaiskasvatuksella sekä koulutustakuun varmistamisella.

Onnistumisia

Helsingissä on kehitetty myönteisen erityiskohtelun laskentamalleja koulujen ja varhaiskasvatuksen käyttöön. Vuonna 2019 on luotu laskentamalli sosiaali- ja terveystoimelle ja tulossa on oma laskentamalli kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialalle. Tutkimusten mukaan myönteisen erityiskohtelun laskentamallien ja tarpeeseen perustuvan rahoituksen käyttö ovat tehokkaita ja toimivia tapoja vähentää eriarvoistumista.

Myönteisen erityiskohtelun rahoitusta on käytetty muun muassa koulujen ja varhaiskasvatuksen henkilöstön lisäämiseen, lasten ja nuorten matalan kynnyksen mielenterveystyön kehittämiseen, neuvoloiden ja koulujen oppilasterveydenhuollon mitoitusten vahvistamiseen sekä lastensuojeluun ja perheneuvoloiden jonojen purkamiseen.

Varhaiskasvatuksen osallistumisaste 2019

0–2-vuotiaat

34 %

2 %-yks. enemmän
kuin vuonna 2018



3–5-vuotiaat

92 %

2 %-yks. enemmän
kuin vuonna 2018



5-vuotiaat

94 %

tilanne sama kuin
vuonna 2018



6-vuotiaat

94 %

1 %-yks. vähemmän
kuin vuonna 2018



Koulutus, 25–64-vuotiaat (2017)

Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita

22,7 %

0,6 %-yks.
enemmän kuin
vuonna 2016



Ei perusasteen jälkeistä tutkintoa

18,6 %

0,4 %-yks.
vähemmän kuin
vuonna 2016

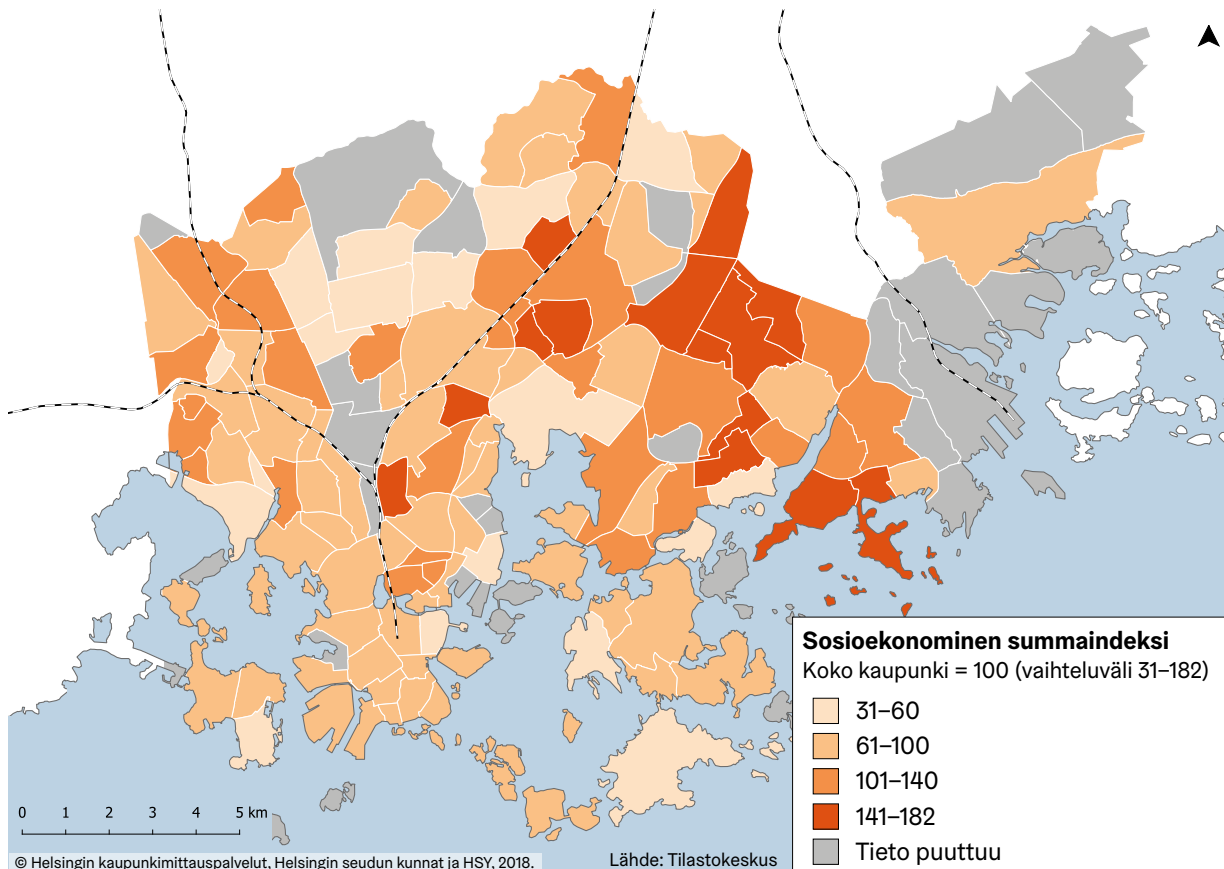


Sosioekonominen summaindeksi Helsingissä

Summaindeksi koostuu seuraavista tiedoista:

- Ilman perusasteen jälkeistä koulutusta olevien (25–64-vuotiaiden) osuus
- Työttömyysaste
- Alimpaan tulokvintiiliin kuuluvien osuus

Kartta 1. Sosioekonominen summaindeksi Helsingissä osa-alueittain (2018)
Jos osa-alueen indeksiarvo on yli 100, sen sosioekonominen asema on heikempi kuin Helsingissä keskimäärin



Ihmisten syrjäytymisestä huolissaan olevien osuus (2018)

39 %

vaihteluväli
peruspiirien välillä
14 %–59 %

Työttömyysaste
(joulukuu 2019)

9,2 %

0,2 %-yks.
suurempi kuin
vuoden 2018
lopussa

Pitkäaikaistyöttömien osuus kaikista
työttömistä (joulukuu 2019)

33,1 %

pitkäaikaistyöttömien
osuus 0,5 %-yks.
pienempi kuin vuoden
2018 lopussa

Työttömyysasteen monta vuotta jatkunut pieneneminen
pysähtyi vuodenvaihteessa 2019/2020.

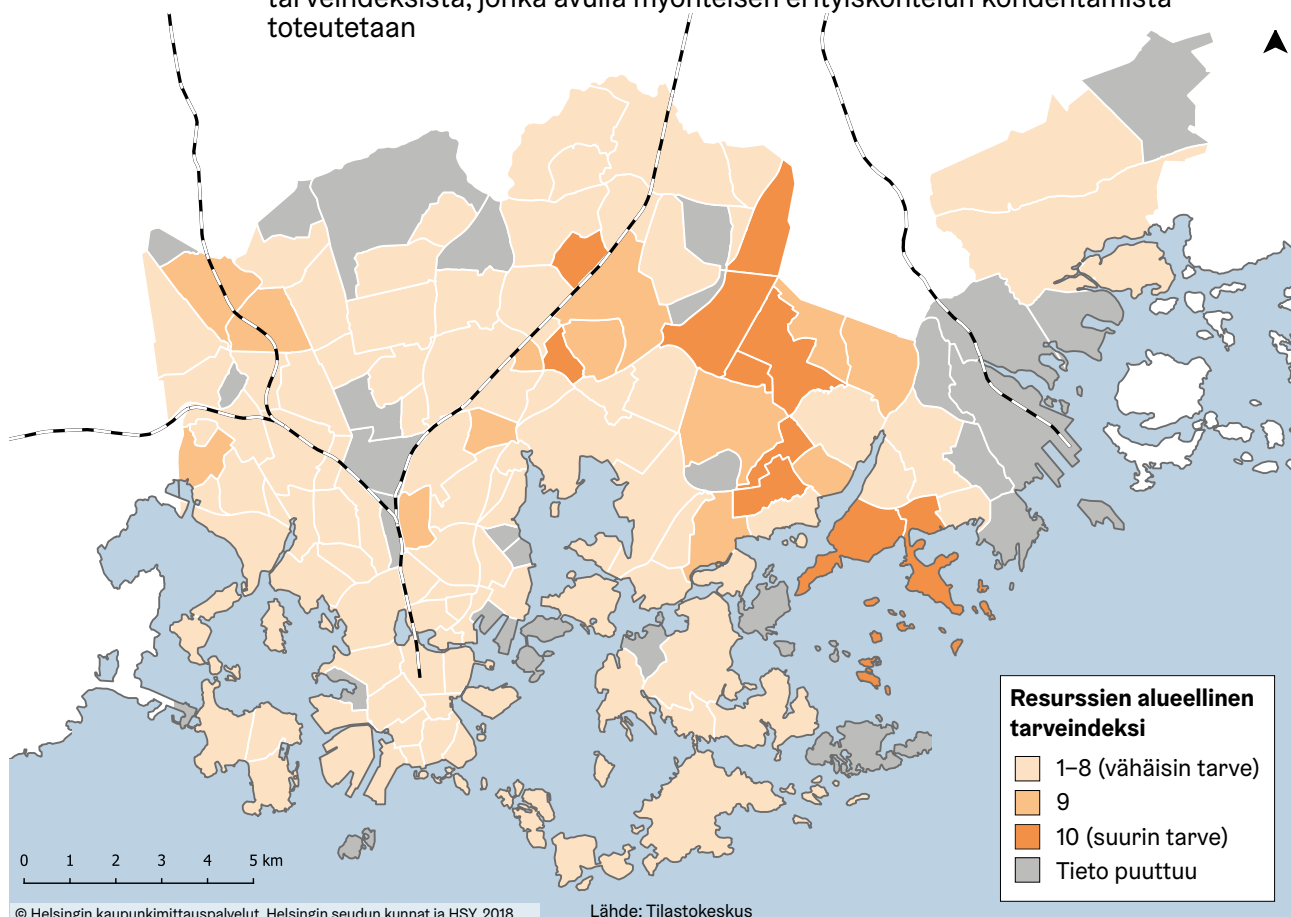
Myönteisen erityiskohtelun laskentamalli

Myönteisen erityiskohtelun laskentamallien avulla voidaan kohdentaa määrärahaa alueiden erilaisiin tarpeisiin ja palveluihin alueittaisten sosioekonomisten tunnuslukujen perusteella. Tätä kautta voidaan vähentää hyvinvointi- ja terveyseroja.

Myönteisen erityiskohtelun rahoitus vuonna 2019:

- Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala: Koulut 3,1 milj. €, Varhaiskasvatus 1,4 milj. €
- Sosiaali- ja terveystoimiala: 500 000 €

Kartta 2. Esimerkki sosioekonomisiin tunnuslukuihin perustuvasta alueellisesta tarveindeksistä, jonka avulla myönteisen erityiskohtelun kohdentamista toteutetaan



Huolenaiheita

Suurin osa lapsista ja perheistä voi ja pärjää yhä paremmin, mutta samaan aikaan osa elää jatkuvasti arkeaan hyvinkin kuormittuneissa tilanteissa. Usein haastaviin tilanteisiin liittyvät taloudelliset vaikeudet ja köyhyys. Useampi kuin joka kymmenes helsinkiläinen alle 18-vuotias asuu pienituloisessa perheessä ja vielä useamman perhe on joutunut turvautumaan vuoden aikana perustoimeentulotukeen. Erot asuinalueiden välillä ovat lapsiperheköyhyydessäkin suuret.

Vuoden 2019 aikana sosiaali- ja terveystoimessa on käynnistetty eri toimijoiden yhteistyötä köyhyyden aiheuttamien riskitekijöiden tunnistamiseen. Arvion mukaan ilmiön puuttumiseen vaadittaisiin laajempaa toimijajoukkoa ja systemaattisempaa työtettä.

Lapsiperheköyhyys



Pienituloisissa asutokunnissa asuvien alle 18-vuotiaiden lukumäärä vuonna 2017

12 383

osuus
kaikista alle
18-vuotiaista
12 %

Perustoimeentulotukea saaneeseen kotitalouteen kuuluvien
alle 18-vuotiaiden lukumäärä vuonna 2018

17 774

osuus kaikista alle
18-vuotiaista 2018: 17 % /
vaihteluväli peruspiirien
välillä 1 %–38 %

Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille

Liikkumisohjelma

Helsingin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työn kärkenä on **kaupunkilaisten liikkumisen lisääminen**. Helsingin liikkumisohjelma kannustaa kaupunkilaisia liikkumaan enemmän ja istumaan vähemmän. Päämääränä on, että liikkuminen Helsingissä on helppo, sujuva ja houkutteleva arjen valinta. Pienikin liike auttaa -ajattelu poistaa liikkeelle lähtemisen esteitä ja herättelee jokaista muuttamaan arkitottumuksiaan liikkumista suosivaksi. Liikkuminen myös lisää mielen hyvinvointia ja voi vaikuttaa positiivisesti muihinkin elintapoihin. Liikkumisohjelmaa toteutetaan kaupungin toimialojen yhteistyönä.

Onnistumisia

Ilo kasvaa liikkuen on valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Sen tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja liikkumisen ilo. Ohjelmassa parannetaan varhaiskasvatuksen olosuhteita, välineitä, henkilökunnan osaamista ja lasten osallisuutta. Helsingissä on parannettu päiväkotien ja leikkipuistojen olosuhteita liikkumista suosivaksi sekä järjestetty useita tapahtumia kuten Pyörällä päästään -kiertue sekä Eskareiden sporttipäivät.

73 %

varhaiskasvatus-
yksiköistä oli mukana
ohjelmassa 31.12.2019

1 200

varhaiskasvatuksen
työntekijää on
koulutettu

5 000

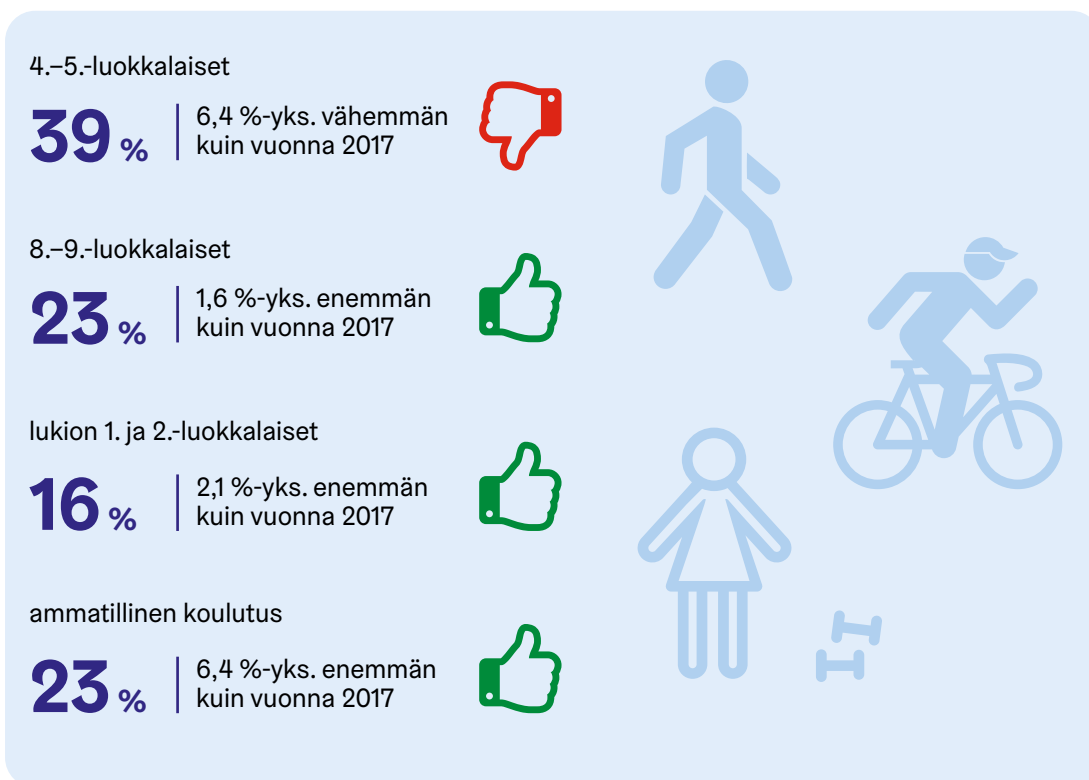
on osallistunut ohjelman
tapahtumiin

Uutena toimintamuotona kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala kohdentaa 900 000 €/vuosi (2019–2021) uusien harrastusmahdollisuuksien luomiseen liikunta-, kulttuuri- ja nuorisotalon järjestöille. Avustuksia jaettiin 10 hankkeelle, joiden sisältö vaihtelee skeittauksesta roskien keräämiseen ja jalkapallosta erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamisen lisäämiseen.

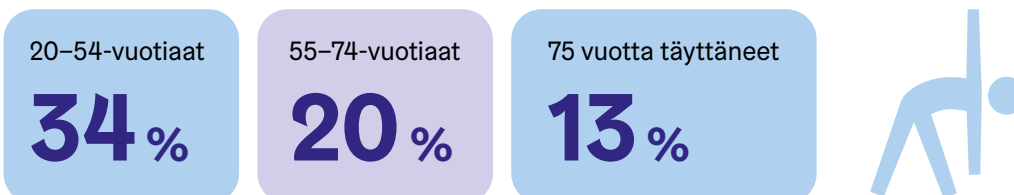
27 815

31.9.2019 mennessä toimintaan
osallistuneiden lasten ja
nuorten määrä

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat (2019)



Varsinaista kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa harrastavien osuus (2018)



Vuoden 2019 aikana Helsingin kaupunki teki yhdeksän kuukauden opintomatkan ikäihmisten liikkumiseen. Innovaatioprojekti toteutettiin yhteistyössä Bloomberg-säätiön ja Harvardin yliopiston kanssa. 11 hengen projektitiimi kohtasi yli sata ikäihmistä eri palveluissa ja arkielämän ympäristöissä. Prototyypiksi valikoitunutta liikkumisen palvelutoria testattiin Kannelmäen kauppakeskus Kaaressa kesällä. Valmennusohjelma opetti tiimin jäseniä ja heidän verkostojensa kautta koko kaupunkiorganisaatiota ihmislähtöiseen kehittämiseen. Poikkihallinnollinen yhteistyö palveluiden välillä syveni ja loi uusia avauksia ikäihmisten liikkumiseen. Työ jatkuu vuonna 2020 palvelutorikiertueiden muodossa eri puolella Helsinkiä.

Huolenaiheita

Vuosittain 5.- ja 8.-luokkalaisille toteutettavat Move!-mittaukset osoittavat, että koululaisten kestävyyskunto on edelleen laskussa. Istuva elämäntapa näkyy etenkin lasten ja nuorten kehon liikkuvuudessa.

Lukuohje

Verrataan Helsinkiä kansalliseen tasoon

Verrataan Helsinkiä vuotta aikaisempaan

Tytöt
Helsinki/Suomi



X:XX/X:XX

0:xx s
vähemmän
kuin xxxx

MOVE! Fyysinen toimintakyky (2019)

20 m viivajuoksu, mediaani, min

5.-luokkalaiset

Tytöt
Helsinki/Suomi



4:05/3:51

0:22 min
vähemmän
kuin 2018

Pojat
Helsinki/Suomi



5:14/4:26

0:06 min
vähemmän
kuin 2018

8.-luokkalaiset

Tytöt
Helsinki/Suomi



5:14/4:40

0:03 min
vähemmän
kuin 2018

Pojat
Helsinki/Suomi



6:50/6:06

0:2 min
vähemmän
kuin 2018

Alaselänojen täysistunnassa, kyllä-suoritus, %

5.-luokkalaiset

Tytöt
Helsinki/Suomi



93/94

2 %-yks.
vähemmän
kuin 2018

Pojat
Helsinki/Suomi



81/81

±0
sama tulos
kuin 2018

8.-luokkalaiset

Tytöt
Helsinki/Suomi



93/94

2 %-yks.
vähemmän
kuin 2018

Pojat
Helsinki/Suomi



72/74

7 %-yks.
enemmän
kuin 2018

Elintavat

Elintavoilla on suuri vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan vähäisen harrastamisen lisäksi lihavuus, tupakointi sekä alkoholin liikkakäyttö ovat yhteydessä sairastavuuteen ja työkyvyn heikentymiseen. Helsinkiläisten elintapoja kartoittaneen tutkimuksen mukaan terveyskäyttäytymisellä on merkitystä koulutusryhmien välisten sairastavuuserojen kannalta – ja todennäköisesti myös muiden väestöryhmien välisten terveyserojen osalta. Kaventamalla alkoholin käytössä, tupakoinnissa, lihavuudessa ja liikkumattomuudessa nähtäviä eroja väestöryhmien välillä saavutettaisiin luultavimmin myös terveys- ja kuolleisuuserojen kaventamisen tavoitteita.

Onnistumisia

Ravitsemusterapeuttien ohjaama sähköisen ruokapäiväkirjan pilottitutkimus aloitettiin vuonna 2019 ottamalla käyttöön puhelimeen ladattava MealLogger sovellus.

Osallistajat kuvaavat kaikki ateriansa sovelluksen avulla ja saavat yksilöllistä kannustusta ja palautetta ravitsemusterapeutilta. Myös muut ryhmäläiset voivat tykätä ja kommentoida toistensa kuvia.

Ravitsemusterapeutit arvioivat syödyn ravinnon laatua kokonaisuudessaan sekä antavat neuvoja ja opastusta. MealLogger-interventiosta on saatu myönteistä palautetta. Ruokavalion laadun parantamiseen positiivisella ja voimaannuttavalla tavalla on tarvetta. Ruokavalion laatuun ja painonhallintaan keskittyvässä interventiossa ravitsemusterapeuttien osaamisen hyödyntäminen on keskeistä. Interventio näyttää vaikuttavan myönteisesti osallistujien ruokavalion laatuun, painoon ja vyötärönympärykseen.

Ryhmiä toteutettu

7

Osallistujia

80

Niiden osuus, jotka eivät syö koululounasta päivittäin (2019)



8.–9.-luokkalaiset

47 %

5 %-yks.
enemmän kuin
vuonna 2017

lukion 1. ja 2.-luokkalaiset

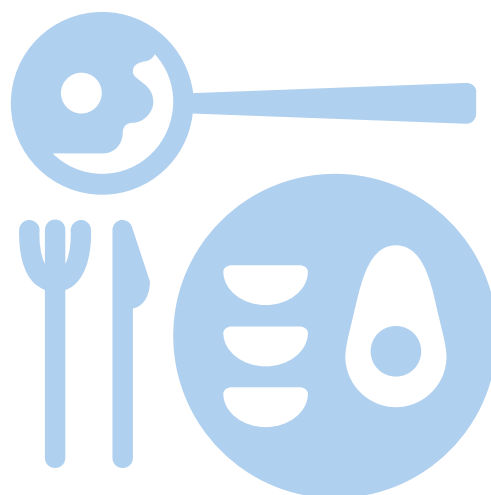
38 %

6,5 %-yks.
enemmän kuin
vuonna 2017

ammattillinen koulutus

47 %

9,2 %-yks.
enemmän kuin
vuonna 2017



Niukasti tuoreita kasviksia syövien osuus 2018

20 vuotta täyttäneet

45,8 %

Koulutustason mukaan

Matala
koulutus

56 %

Keskitason
koulutus

44 %

Korkea
koulutus

36 %



Suomalaisten ruokavalio on merkittävästi parantunut viime vuosikymmeninä, mutta niukasti kasviksia syövien osuus on yhä liian suuri. Sosioekonomisten ryhmien välillä olevat ruokatottumuksiin liittyvät erot ovat selvimmät juuri kasvis-ten käytön kohdalla.

Ekaluokkalaisten *suun terveystarkastuksia* kokeiltiin neljällä koulualueella monialaisesti suuhygienisti-terveydenhoitaja-tiiminä, ns Yhdessä koululla-toimintamallilla. Perheet saivat moniammatillisen tuen jo yhdellä käynnillä. Asiakas- ja henkilöstökyselyyn vastanneista yli 80 % oli sitä mieltä, että yhteiset tarkastukset tukivat lapsen ja perheen hyvinvointia.

Runsaasti kariesta

7-vuotiaana

8,5 %

(Helsinki)
Vaihtelua suurpiireittäin
3,5 %–14,6 % (2019)

17-vuotiaana

15,1 %

(Helsinki)
Vaihtelua suurpiireittäin
5,3 %–28,2 % (2019)



Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksen hammashoitolassa ja Kinaporin seniorikeskuksessa on toteutettu *suugieriatrisen tiimin pilottia*. Kokeilu on lisännyt henkilöstön osaamista ja monialainen työ on vahvistunut ikäihmisten suun terveydenhoidossa. Kokeilua laajennetaan tulevana vuonna parempien asiakasvaikutusten todentamiseksi. Liikkuva suunhoitoyksikkö Liisu kiertää seniorikeskuksissa kesäisin sovitusti.

Lasten ja nuorten ylipainoisuus 2019

Lasten ja nuorten painoindeksi (ISO-BMI), neuvolassa/kouluterveydenhuollossa mitattu tieto

4-vuotiaat

12,9 %

0,1 %-yks.
enemmän
kuin vuonna
2018



1. luokka
15,9 %

5. luokka
19,7 %

8. luokka
21,6 %

Nuorten painoindeksi itse ilmoitetun painon ja pituuden mukaan laskettuna

8.–9. luokka

13,2 %

0,4 %-yks.
enemmän
kuin vuonna
2017



lukion 1. ja 2.-luokkalaiset

13,6 %

0,7 %-yks.
enemmän
kuin vuonna
2017



ammattillinen koulutus

21,1 %

1 %-yks.
enemmän
kuin vuonna
2017



Ylipainon raja määritelty on iän ja sukupuolen mukaan: 18 vuotta täyttäneillä raja on 25 kg/m² ja nuoremmilla ikäryhmillä pienempi.



Jos painoindeksi on laskettu itse ilmoitetun pituuden ja painon perusteella, lihavien ja ylipainoisten osuus on merkittävästi pienempi kuin silloin, kun painoindeksi lasketaan terveydenhuollon ammattilaisen tekemien mittausten perusteella. Ihmisillä on taipumus aliarvioida painonsa ja yliarvioida pituutensa.

Huolenaiheita

Ylipainoisuus on merkittävä kansanterveys- haaste. Lihavuus lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Merkittävä lihavuus aiheuttaa myös liikkumisrajoitteita. Helsingin Sutjakka Stadi verkostossa on toimenpiteitä terveellisen ravitsemuksen edistämiseen ja lihavuuden hoidon kehittämiseen. Kouluissa on pyritty käynnistämään ravintolatoimikuntia sekä kouluikäisten ravitsemuksen hoitopolkua on päivitetty. Huolestuttavaa on myös lasten ja nuorten lisääntynyt ylipaino. Lasten ja nuorten ylipainoon voidaan vaikuttaa ruokailulla ja liikunnalla. Asiantuntijoiden arvio on, että vaikka toimenpiteitä on niin kokonaisvaltaisempi lähestyminen elintapaohjauksen tai/ja neuvonnan muodossa olisi tarpeen.

Aikuisten lihavuus (BMI $\geq$ 30 kg/m²) 2018

Aikuisten painoindeksi itse ilmoitetun painon ja pituuden mukaan laskettuna.

20 vuotta täyttäneet

15,7 %

Helsinkiläisten painoindeksi on noussut vuosien 2013–2015 keskiarvosta 25,4 vuoden 2018 keskiarvoon 26.

Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy

Lasten ja nuorten eriarvoistumista vähentävät erityisesti laadukas opetus ja varhaiskasvatus sekä turvalliset ja terveelliset oppimisympäristöt. Helsingin päämääränä on, että jokaisella lapsella on harrastus, yksinäisyys ja koulukiusaaminen vähenevät sekä mielen hyvinvointi kohentuu. Lisäksi halutaan, että nuoret luottavat Helsinkiin asuinpaikkana ja voivat vaikuttaa sen toimintaan. Vastuullinen aikuinen, yhteisö johon kuulua ja mielekästä tekemistä tulisi löytyä jokaisen lapsen ja nuoren kehityspolun kaikissa vaiheissa. Nuorten syrjäytymiskierre on huolestuttava seuraus metropolialueilla korostuvasta polarisoitumiskehityksestä. Helsinki on yhtenä toimenpiteenä käynnistänyt laajan Mukana-ohjelman syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Mukana-ohjelman tavoitteena on siirtää syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehtävän työn painopistettä ennaltaehkäiseväksi. Mukana-ohjelmassa tavoitellaan systeemistä muutosta, jonka myötä lasten ja nuorten syrjäytyminen, ylisukupolvisen syrjäytymisen periytyminen ja alueellinen eriytyminen vähenevät Helsingissä. Hyvinvointia tulee tukea jo ennen ongelmien ilmaantumista, ja lapsuudessa ilmeneviin signaaleihin reagoida ennen vaikeiden oireiden ilmentymistä. Syrjäytymisen ehkäisyssä tärkeää on kohdentaa toimenpiteet oikea-aikaisesti ja vahvistaa hyvinvointia tukevien ja suojaavien tekijöiden ja kasvuympäristöjen toimintamahdollisuuksia. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/eriarvoisuuden-vahentaminen/>

Onnistumisia

Koulukiusaaminen on vähentynyt peruskoulun yläluokilla ja ammatillisessa koulutuksessa. Yleisintä kiusaaminen on alakoulussa, jossa vajaa kahdeksan prosenttia on ollut kiusattuna vähintään kerran viikossa lukukauden aikana. Noin 64 prosenttia alakoululaisista on kertonut koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta koulun aikuiselle. Kertomisen jälkeen noin 61 prosentilla kiusaaminen oli loppunut tai vähentynyt. Helsingissä on käynnistetty laaja kiusaamisen vastainen ohjelma KVO13. Ohjelma kokoaa nykyiset, toimivat keinot ja luo uusia keinoja kiusaamisen torjuntaan. Olennaisinta ohjelmassa on käytettävien toimien systemaattisuus ja lasten sekä nuorten osallisuus ohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa.

Yhdeksän lasta kymmenestä kertoo, että heillä on jokin *harrastus* tai mielekäs vapaa-ajanviettotapa.

- Helsingin kouluissa on toteutettu keskiviikkoisin klo 14.30–17:00 yhteinen harrastusaika syyslukukaudesta 2019 alkaen.
- Vuoden aikana on työstyetty yläkoululaisille suunnattu mobiilisovellus, harrastuspassi. Sovellukseen kunnat, yritykset, säätiöt ja yhdistykset voivat ladata maksuttomia harrastuksia, harrastuksen kokeilukertoja ja pääsylippuja. Harrastuspassin ideana on lisätä nuorten yhdenvertaisia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia harrastuksia ja löytää itselleen sopiva harrastus. Harrastuspassi julkaistiin sovelluskaupoissa loppuvuodesta. Helsingin harrastuspassin sisällöntuotanto valmistuu kevään 2020 aikana.

Lähes kaikissa Helsingin perusasteen kouluissa on sovittu käytäntö tai toimintaohje kiusaamiseen puuttumiseksi

97/100 pistettä tea-viisari

tea-viisari: ■ alle 25=huono tulos ■ 25–75=parannettavaa ■ 75–100=hyvä tulos



Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa 2019

4. ja 5. luokka

7,7 %

8. ja 9. luokka

5,2 %

**Tilanne hieman parantunut
vuodesta 2017**

lukion 1. ja 2. luokka

1,1 %

ammattillinen koulutus

1,9 %

Keskustelevat välit lasten tai nuoren ja vanhempien välillä ehkäisevät yksinäisyyttä. Lasten ja nuorten keskusteluyhteys vanhempiin on parantunut vuodesta 2017 kaikilla oppiasteilla. Varsinkin yhä useampi poika kokee voivansa keskustella hyvin omista asioistaan vanhempiensa kanssa. Suurin osa alakoululaisista pystyy keskustelemaan vanhempiensa kanssa omista asioistaan, sopii kotiintuloajoistaan ja keskustelee koulupäivästä vanhempien kanssa.

Osuus helsinkiläisistä peruskoulun päättäneistä, jotka jäivät ilman opiskelupaikkaa vuonna 2019

5,4 %

**Vieraskieliset jäävät
ilman opiskelupaikkaa
muita useammin ja pojat
useammin kuin tytöt.**

Kokee olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä

4. ja 5. luokka

55,9 %

8. ja 9. luokka

55,6 %

lukion 1. ja 2. luokka

53,9 %

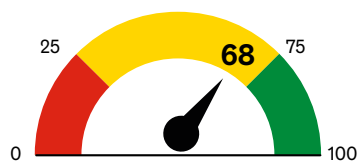
ammattillinen koulutus

60,9 %

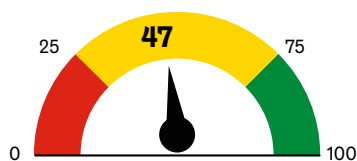
**Tilanne huonontunut
vuodesta 2017**



Oppilaiden vaikutusmahdollisuudet, perusaste



Huoltajien vaikutusmahdollisuudet, perusaste



tea-viisari:

- alle 25=huono tulos
- 25–75=parannettavaa
- 75–100=hyvä tulos

Lasten ja nuorten psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi (2019)

Yksinäisyys (2019)



4. ja 5. luokkalaiset

3,8 %

8. ja 9. luokkalaiset

12,0 %

lukion 1. ja 2. luokkalaiset

13,6 %

ammattillinen koulutus

12,0 %

Joka kymmenes 8. ja 9.-luokkalainen kertoo, että ei ole läheistä ystävää. Pojat ovat tyttöjä useammin ilman kavereita.

Mielialaongelmat (2019)



4. ja 5. luokkalaiset

16,0 %

2,4 %-yks. enemmän kuin vuonna 2017



8. ja 9. luokkalaiset

15,7 %

2 %-yks. enemmän kuin vuonna 2017



lukion 1. ja 2. luokkalaiset

17,2 %

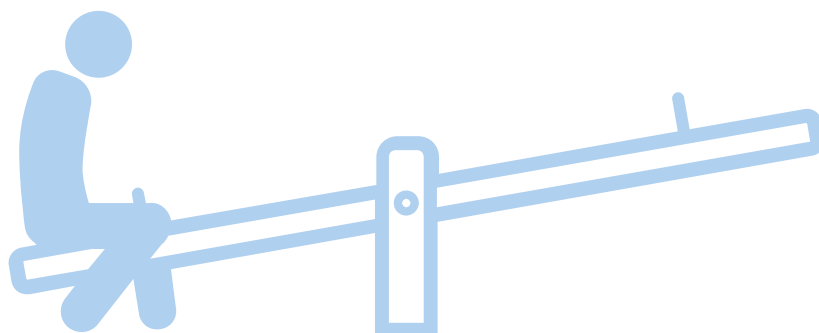
2,8 %-yks. enemmän kuin vuonna 2017



ammattillinen koulutus

12,9 %

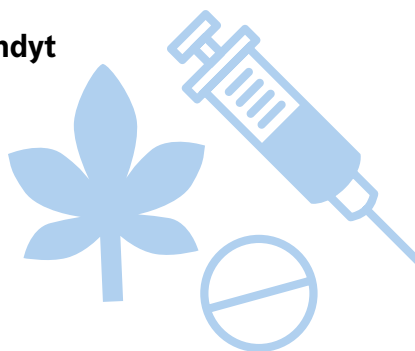
Alakoululaisilla mielialaan liittyviä ongelmia kartoittava MFQ-kysely, muilla: kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kartoittava GAD-7-mittari.



Nuoren päihde- ja mielenterveyssyiden vuoksi tehdyt lastensuojeluilmoitukset 2018

1 068

ilmoitusta
13–17-vuotiaista



Reilu kolmannes helsinkiläisistä ovat iältään 0–29-vuotiaita

alle 18-vuotiaita on

108 500

18–29-vuotiaita on

119 500

Vuoden 2019 aikana on vahvistettu toimialojen välistä yhteistyötä perustamalla lasten ja nuorten hyvinvointia tukeva verkostokokonaisuus. Ohjaavana ryhmänä toimii lasten ja nuorten strateginen verkosto (LANU), jonka tehtävänä on vastata lasten ja nuorten (0–29-vuotiaiden) hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kehittämisestä. Osana kokonaisuutta toimii nuorten ohjaus- ja palveluverkosto, palvelujen integraatiotyöryhmä ja opiskeluhuollon ohjausryhmä. Kokonaisuus toimii HYTE ohjausryhmän luotsaamana. Mukana-ohjelma toimii tiiviissä yhteistyössä verkoston kanssa.

Huolenaiheita

Yksinäisyyden kokemukset, koulu-uupumus ja ahdistuneisuuden tuntemukset ovat yleistyneet helsinkiläislapsilla ja -nuorilla. Varsinkin yhä useampi tyttö kokee koulu-uupumusta, yksinäisyyttä ja ahdistuneisuutta. Muutos on pääsääntöisesti nähtävillä kaikilla oppiasteilla. Vaikka hyvin harva alakoululainen kokee itsensä yksinäiseksi, ovat kouluväsymykseen ja mieliala-ailahteluihin liittyvät tuntemukset heilläkin lisääntyneet. Yksinäisyyden kokemus ja koulu-uupumus ovat hieman yleisempiä Helsingissä kuin koko maassa.

Vuoden 2019 aikana on rakennettu ja vahvistettu mielenterveystyön palveluja ja toimintamalleja. Uusi varhaisen tuen Mieppi-palvelu on avattu Myllypuron terveysasemalle ja liikkuvan mielenterveystiimin työtä on vahvistettu. Tiimissä on tavattu nuoria ennaltaehkäisevällä otteella sekä palveluihin saattaen. Tiimin nopea reagointikyky asiakkaiden tilanteisiin on mahdollistanut nopean palveluohjauksen. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamiseksi Mukana-ohjelmassa on kohdennettu toimenpiteitä alueille, joille tilastotiedon valossa kasaantuu huono-osaisuutta ennakoivia tekijöitä.

Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen

Helsingissä asuu 110 000 65 vuotta täyttäneitä. Helsingin tavoitteena on olla maailman toimivin kaupunki, jossa jokainen ikääntynyt voi elää hyvää arkea, harrastaa tai viettää aikaa toisten ikäihmisten kanssa sekä kokea itsensä turvalliseksi. Helsinki haluaa lisätä ikääntyneiden toimintakykyä sekä mahdollisuuksia turvalliseen itse- ja omaishoitoon ja kotona asumiseen. Kaupungin tavoitteena on tavoittaa aikeisemmin apua ja tukea tarvitsevia ikääntyneitä ja räätälöidä heille yksilöllisiä ja parempia palvelukokonaisuuksia. Helsinki haluaa erityisesti edistää ikääntyneiden liikkumista, mahdollisuuksia tiedonsaantiin sekä digitaalisten palvelujen käyttöä. Pyrkimyksenä on tehdä Helsingistä nykyistä muistiälyisempi kaupunki.

Onnistumisia

Liikkumissopimus on ikääntyneen arkiliikkumisen suunnitelmallista tukemista kotihoitokäyntien aikana. Liikkumissopimuksessa asiakas ja työntekijä sopivat yhdessä toiminnalliseen arkeen tähtäävät tavoitteet sekä keinot tavoitteiden saavuttamiseksi, joiden toteutumista seurataan. Sovittuja asioita voi tehdä itsenäisesti, läheisten ja omaisten kanssa tai kotihoitokäyntien aikana, myös etäkuntoutusta hyödyntäen. Liikkumissopimuksella edistetään hyvinvointia ja terveyttä sekä ehkäistään syrjäytymistä.

Liikkumissopimus on tehty 69,1 %:lle kotihoidon asiakkaista (tavoite 70%).

Lukulähettilääksi-hanke on kaupunginkirjaston, kaupungin vanhuspalveluiden ja SPR:n yhteishanke. Vapaaehtoiset lukulähettiläät tukevat Helsingissä luku-harrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille tai muille, jotka tarvitsevat apua lukemisessa. Lukeminen tapahtuu esimerkiksi palvelutaloissa, ikääntyneiden kotona tai etäyhteyden avulla.

Hankkeeseen koulutettujen vapaaehtoisten lukulähettiläiden määrä

212

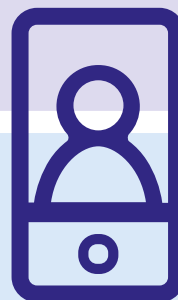
Toteutuneet lukutuokiot (arvio)

800

Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä on työskennellyt vuoden 2019 ajan. Työryhmässä on mukana 26 henkilöä kaupungin eri toimialoilta, kumppaneilta sekä sidosryhmistä. Työryhmä on tunnistanut ikääntyneiden liikunnan keskeiset haasteet ja tehnyt niistä ratkaisuehdotukset liikkumisohjelman johtoryhmälle.



Tänään kotona -hankkeessa on kokeiltu etähoidon kanavien käyttämistä kulttuuripalveluissa. Vuoden aikana tehtiin noin 15 erilaista kokeilua 11 eri toimijan tuottamana sekä tuotettiin opas etäkulttuuripalveluista.



Etäkuntoutusta (ryhmä ja yksilö) tarjotaan kaikille etähoidon asiakkaille (noin 800). Etädiagnostiikka on kokeiluvaiheessa, jossa nimetyillä lääkäreillä sekä hoitajilla on tarvittavia laitteistoja. Kotihoidon pilotissa lääkeautomaateista on saatu hyviä kokemuksia, ja toimintaa laajennetaan.



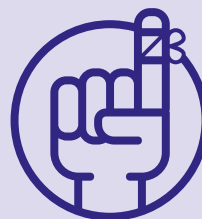
Helsingin Liikkuvat-verkosto on toteuttanut viisi Opitaan yhdessä tilaisuutta, joihin on osallistunut 200 henkilöä iäkkäiden liikunnan, kulttuurin ja vapaaehtoistoiminnan kentiltä.

Helsingin tavoitteena on ikäystävällinen ja muistiystävällinen Helsinki. Työssä luodaan parempia edellytyksiä muistisairaille elää ihmisarvoista ja yhdenvertaista elämää omassa kaupungissa, jossa esimerkiksi palvelukeskukset tarjoavat iäkkäille asukkaille lähipalveluja. Myös erilainen kaupunginosa ja asuinaluetoiminta ovat merkityksellisiä, kuten naapuruuspiiritoiminta. Muistiystävällisen toiminnan periaatteet on otettu käyttöön seniorikeskuksissa ja Muistiystävällinen Helsinki-verkosto järjesti vuosittaisen aivoterveysmessun Kampin seniorikeskuksessa marraskuussa.

**Muistinsa huonoksi kokevien
osuus 65 vuotta täyttäneistä**

5,1 %

Tutkimuksiin perustuvan arvion mukaan noin yhdeksän prosenttia 65 vuotta täyttäneistä sairastaa muistisairautta (European Collaboration of Dementia 2009; Sulkava ja Viramo 2006). Tämän arvion perusteella muistisairaiden ikääntyneiden lukumäärä kaksinkertaistuu vuoteen 2050 mennessä. Tuolloin Helsingissä olisi noin 20 000 muistisairasta nykyisen noin 10 000 sijaan.



Itsestä huolehtimisessa vähintään suuri vaikeuksia kokevien osuus 75 vuotta täyttäneistä (ADL)

10,1 %

Arkitoimissa vähintään suuria vaikeuksia kokevien osuus 75v täyttäneistä (IADL)

31,7 %

Aktiivisesti osallistuvien osuus 65 vuotta täyttäneistä

31,6 %

Apua riittämättömästi saaneiden osuus apua tarvitsevista 65 vuotta täyttäneistä

30,0 %

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus 65 vuotta täyttäneistä

6,9 %

3,2 %-yks. vähemmän kuin vuonna 2015

Niiden osuus, jotka ovat tyytyväisiä asuinalueensa olosuhteisiin, 65 vuotta täyttäneet

86,6 %

Internetiä sähköiseen asiointiin käyttävien osuus

65 vuotta täyttäneistä

74,4 %

12,7 %-yks. enemmän kuin vuonna 2015

75 vuotta täyttäneistä

61,4 %

32,3 %-yks. enemmän kuin vuonna 2015

Internetiä sähköiseen asiointiin käyttävien ikääntyneiden osuus on kasvanut merkittävästi erityisesti 75 vuotta täyttäneiden joukossa. Kuitenkin useampi kuin joka kolmas 75 vuotta täyttänyt kokee verkkosivujen käytön vähintäänkin melko vaikeaksi, kun keskimäärin vaikeuksia kokee noin joka kymmenes helsinkiläinen.

Huolenaiheita

Ikäihmisten digitaitojen edistämistä ja sähköisten palvelujen parempaa saatavuutta on parannettu huomattavasti. Ikäihmisten keskuudessa on kuitenkin vielä paljon niitä, jotka eivät osaa tai pysty käyttämään sähköisiä palveluja.

Kaupungin digineuvojat ja Enter ry:n kouluttamat vapaaehtoiset antavat digitukea kirjastoissa, palvelukeskuksissa, asukastaloissa ja työväenopiston tiloissa sekä nuorisotaloilla. Kaupungin tiloissa järjestetään myös pankkien ja muiden yhteistyökumppaneiden opastuksia kaupunkilaisille.

Digitukea saa

150

toimipaikasta viikoittain

On koulutettu

300

digi-neuvojaa

Mielen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden edistäminen

Kestävä yhteiskunta rakentuu kaupunkilaisten hyvän fyysisen terveyden lisäksi hyvälle mielenterveydelle, jota tuetaan kaikissa ympäristöissä ja kaikilla toimialoilla. Mielen hyvinvointia edistetään vaikuttamalla esimerkiksi sosiaalisiin taustatekijöihin; hyvinvoivilla yhteisöillä kouluissa ja työpaikoilla, kulttuuripalveluilla, vähentämällä yksinäisyyden kokemuksia, tukemalla vanhemmuutta, takaamalla harrastuksiin pääsyä ja liikkumismahdollisuuksia. Lasten ja nuorten ehkäiseviä mielenterveyspalveluja on parannettu huomattavasti vuoden ajan. Tuleva kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma ohjaa työtä jatkossa.

Päihdehaitat näkyvät helsinkiläisten syrjäytymisessä, yksinäisyydessä, köyhyydessä ja muussa huono-osaisuudessa. Liian usein päihteet kärjistävät jo ennestään heikossa asemassa olevien elämäntilanteita. Ehkäisevä päihdetyö on tehokas tapa puuttua ennaltaehkäisevästi terveys- ja hyvinvointieroihin. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena Helsingissä on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja. Lisäksi halutaan edistää savuttomien ja nikotiinittomien arkiympäristöjen syntymistä.

Helsinkiin on perustettu monitoimijainen ehkäisevän päihdetyön verkosto, jonka tehtävänä on vastata kaupunkiyhteisen työn tietopohjaisesta kehittämisestä. Kaupunginhallitus on Ehkäisevästä päihdetyöstä vastaava toimielin.

Onnistumisia

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on lasten ja nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisy ja aktiivinen toimiminen Savuton Helsinki- ja Savuton Suomi-verkostojen kanssa. Päihteet otetaan puheeksi kaikissa terveydenhoitajan tarkastuksissa ja annetaan yksilöllisen tarpeen mukaista terveysneuvontaa. Nuorten päihdemittareita ADSUME-, AUDIT- ja Fageströmin kyselyä hyödynnetään terveystapaamisissa sekä hyvinvointitapahtumien yhteydessä. Savuttomuuden rinnalla puhutaan nikotiinittomuudesta huomioiden esim. sähkösavukkeiden ja nuuskan lisääntynyt kokeilu ja käyttö. Ammatillisissa oppilaitoksissa pyritään takamaan savuton/nikotiiniton työharjoittelupaikka oppilaitosyhteistyönä. Toisen asteen opiskeluhuoltosuunnitelmissa on huomioitu päihteettömyyteen tukeminen osana koko oppilaitosyhteistyötä.

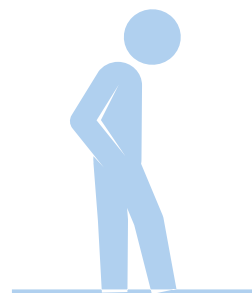
Aikuisista yksinäiseksi itsensä kokevien osuus (2018)

20 vuotta täyttäneet

9 %
Naiset
9 %
Miehet
8 %

75 vuotta täyttäneet

9 %
Naiset
11 %
Miehet
5 %



Osuus 20 vuotta täyttäneistä kaupunkilaisista, jotka kokevat itsensä psyykkisesti kuormittuneeksi (2018)

13 %



Humalahakuinen juominen

8. ja 9. luokkalaiset



9,2 %

lukion 1. ja 2. luokkalaiset



22,3 %

ammatillinen koulutus



26,5 %

Päivittäin tupakoivat

8. ja 9. luokkalaiset



3,7 %

lukion 1. ja 2. luokkalaiset



3,5 %

ammatillinen koulutus



13,6 %

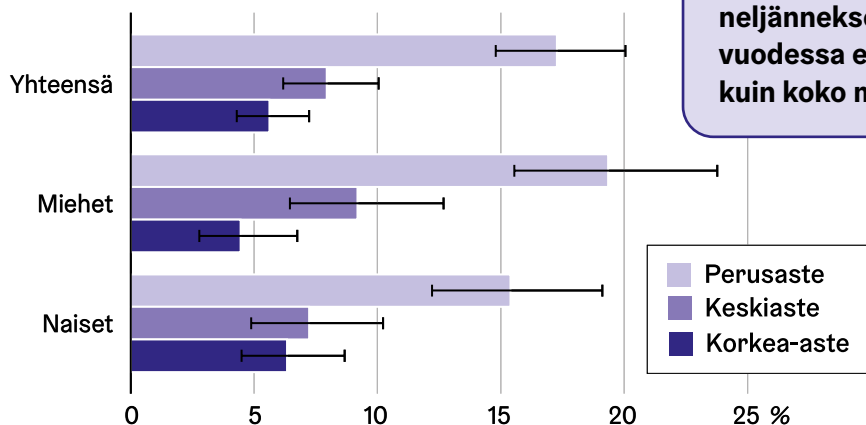
Savuton Helsinki -verkoston toiminnan painopisteenä on ollut tupakasta vieroituksen kehittäminen.



Päivittäistupakointi Helsingissä muuta maata vähäisempää

Helsingiläisistä reilu 10 % poltti savukkeita päivittäin vuonna 2018. Osuus on pienempi kuin koko maassa, jossa se oli 12 %. Koulutusryhmien väliset erot tupakoinnissa ovat kuitenkin todella suuret, ja perusasteen koulutuksen suorittaneista helsinkiläisistä peräti 17 % tupakoi päivittäin.

Päivittäin tupakoivien ikävakioitu osuus Helsingissä koulutusryhmittäin vuonna 2018 sekä 95 prosentin luottamusvälit



Tupakointi on vähentynyt Helsingissä noin neljänneksen viidessä vuodessa eli nopeammin kuin koko maassa.

Ehkäisevän päihdetyön Pakka-toimintamalli on paikallista yhteisöön vaikuttamista, jossa tavoitteena on rajoittaa ikärajavaltavien tuotteiden eli alkoholin, tupakan ja rahapeli-
lien saatavuutta. Vuonna 2019 Helsingin Pakka työssä palkittiin kunniakirjoin erinomai-
sesti nuorten ikärajavaltontaa toteuttaneita, vastuullisia myyntipisteitä. Kunniakirjat
myönnettiin Munkkivuoren ostoskeskuksen ja Herttoniemen metroaseman R-kioskeille
sekä Alko Oy:lle, joiden henkilökunta kysyi henkilöllisyyspapereita jokaiselta koeostajal-
ta ja koepelaajalta kun täysi-ikäiset, mutta nuorelta näyttävät koeostajat yrittivät ostaa
alkoholia ja raha-arpoja sekä pelata pelikoneilla kaupoissa, kioskeilla ja huoltoasemilla
keväällä 2019 Helsingissä.

Kaupunkilaisten huolenaiheita (2018)

Ravintoloiden pitkät
aukioloajat **7%**

Alkoholin juominen
julkisella paikalla **20%**



Omalla asuinalueella on nähty (2018)

Ravintoloiden pitkät
aukioloajat **7%**

Huumeiden myyntiä tai/ja
käyttöä tai huumeruiskuja **33%**

Alaikäisten
alkoholinkäyttöä **50%**

Alaikäisten muiden päihteiden käyttöä
esim. kannabiksen käyttöä **19%**

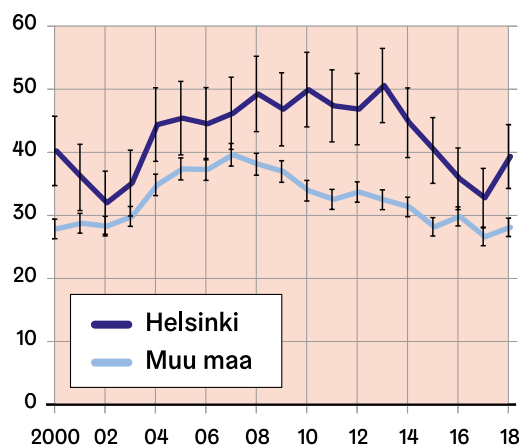
Alkoholin tai tupakan
välittämistä alaikäisille **16%**

Alkoholikuolleisuuden pieneneminen pysähtyi Helsingissä

Uusi alkoholilaki tuli kokonaisuudessaan voimaan 1.3.2018, ja sen myötä erityisesti
alkoholin vähittäismyyntiä ja alkoholijuomien anniskelua koskevaa sääntelyä on
purettu. Helsinkiin on perustettu yhteistyöryhmä, joka seuraa uuden alkoholilain
vaikutuksia tutkimalla eri tahojen ajankohtaista tietoa alkoholiliitännäisistä tapahtumista
lainsäädännön voimaantulon jälkeen. Tuoreiden tietojen mukaan vuonna 2013 alkanut
nopea alkoholikuolleisuuden pieneneminen Helsingissä olisi pysähtynyt. Vuosien 2017
ja 2018 välillä ikävakioidu alkoholikuolleisuus suureni lähes viidenneksen.

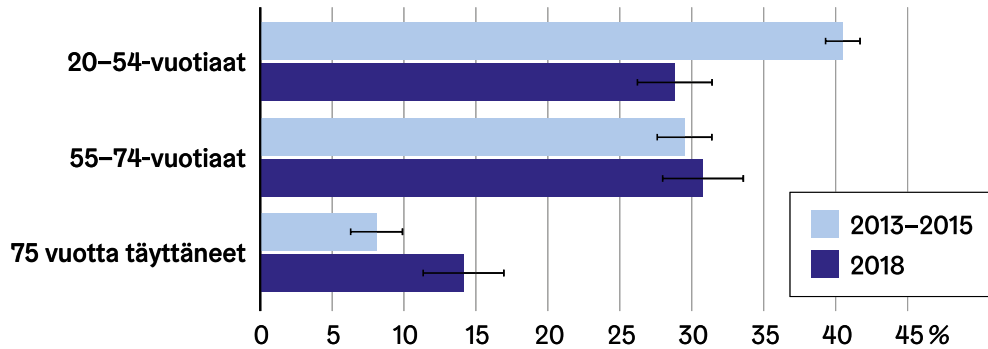
Ikävakioidu kuolleisuus alkoholikuolemansyihin 2000–2018 sekä 95 prosentin luottamusvälit

Keskiväkiluvun 100 000 henkeä kohti



Alkoholikuolleisuuden kasvu koskee erityi-
sesti vanhempia ikäluokkia. Myös kysely-
tutkimusten tulokset helsinkiläisten osal-
ta antavat tukea sille, että alkoholinkäyttö
olisi muuttumassa ikäryhmissä eri tapaan.
Verrattuna vuosien 2013–2015 tilanteeseen
alkoholia liikaa käyttävien osuus vuonna
2018 on pienentynyt selvästi alle 55-vuoti-
ailla helsinkiläisillä, mutta sitä vanhemmilla
pysynyt ennallaan tai jopa kasvanut.

Alkoholia liikaa käyttävien (AUDIT-C) helsinkiläisten osuus ikäryhmittäin vuosina 2013–2015 ja 2018 sekä 95 prosentin luottamusvälit



On käyttänyt kannabista edellisen kuukauden aikana



8. ja 9. luokkalaiset

7,6 %



lukion 1. ja 2. luokka

8,8 %



ammattillinen koulutus

13,9 %



Osuus nuorista, joiden mielestä Helsingissä on helppo hankkia huumeita (2019)



8. ja 9. luokkalaiset

56 %

8,1 %-yks. enemmän kuin vuonna 2017

lukion 1. ja 2. luokka

66 %

7,3 %-yks. enemmän kuin vuonna 2017

ammattillinen koulutus

67 %

7 %-yks. enemmän kuin vuonna 2017

Huolenaiheita

Helsinkiläisnuorten suhtautuminen kannabiksen käyttöön on muuttunut sallivammaksi ja kannabiksen käyttö on lähtenyt uudestaan nousuun. Nuuskan käytössä on myös nouseva trendi erityisesti ammatillisessa koulutuksessa, jossa noin joka viides nuuskaa päivittäin.



Elävät, omaleimaiset ja turvalliset kaupunginosat

Elävät kaupunginosat tarjoavat helsinkiläisille mahdollisuuden osallistumiseen ja aktiiviseen toimijuuteen kaupungin viihtyisyyden parantamiseksi. Monipuoliset tapahtumat ja mahdollisuudet viettää vapaa-aikaa turvallisessa ja viihtyisässä kaupunkitilassa lisäävät hyvinvointia sekä kaupungin vetovoimaisuutta.

Onnistumisia

Kaupunkilaisten turvallisuus on oleellinen osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Vuoden aikana on työstetty kaupungin turvallisuussuunnittelun periaatteita vuosille 2019–2021 ja ne on hyväksytty kaupungin johtoryhmässä. Periaatteet määrittävät, miten turvallisuussuunnittelua toteutetaan Helsingissä ja miten se kytkeytyy kaupungin johtamisjärjestelmään ja muuhun turvallisuutta ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Turvallisuussuunnittelu on osa kaupungin riskienhallinnan kokonaisuutta. Turvallisuutta edistävät mm turvalliseksi ja viihtyisäksi koettu ja hyvin suunniteltu kaupunkiympäristö, kaupungin eri alueiden tasapainoinen kehitys, peruspalvelujen toimivuus, avun saanti sitä tarvittaessa sekä kaupunkilaisten osallisuus ja keskinäinen luottamus. Helsinkiläisten koettua turvallisuutta seurataan turvallisuuskyselyllä.

Helsingin poliisilaitoksen ja kaupungin yhteinen Turvallinen Helsinki verkosto kokoontuu säännöllisesti. Vuoden aikana järjestettiin esim. kunniaväkivaltaan liittyvä seminaari.

Omalla asuinalueella liikkuminen viikonloppuillaisin turvallista (2018)

81 %

4 %-yks.
enemmän kuin
vuonna 2015



Helsingin keskustassa liikkuminen viikonloppuillaisin turvallista

65 %

6 %-yks.
enemmän kuin
vuonna 2015



Kuinka todennäköisesti suosittelet Helsinkiä asuinpaikaksi muualla asuville

Vastaajien suosittelemuus	Osuus (%) vastaajista	Helsingin saama suositeluindeksin arvo* (NSI)
Kriittiset (arvot 0–6)	18,3	18
Passiiviset (arvot 7–8)	45,9	
Suosittelijat (arvot 9–10)	35,9	

Suositteluindeksi lasketaan 0–10-asteikollisesta kysymyksestä siten, että suosittelevista (arvoja 9 ja 10 antaneet) vähennetään kriittisen arvon (0–6) antaneiden osuus. Yleisimmät vastausvaihtoehdot 7 ja 8 eivät vaikuta indeksiin arvoon. Suositeluindeksin arvon tulkintaohje:

40+ erinomainen
20–39 hyvä
0–19 tyydyttävä
alle 0 heikko

Asumisen ja elämisen kalleus oli ehdottomasti suurin syy siihen, miksi Helsinkiä ei suositeltaisi asuinpaikaksi.

Osana Helsingin osallisuus ja vuorovaikutusmallia toteutettiin osallistuva budjetointi, jossa kaupunki osoitti noin 4,4 miljoonaa euroa kaupunkilaisten ideoiden toteuttamiseen.

- Ehdotuksia: **1 273**
- Äänestykseen hyväksyttyä suunnitelmaa: **296**
- Hyväksyttyä suunnitelmaa: **44**, joista toteutetaan Kaupunkiympäristön toimialalla **29**, Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalla **10** ja kasvatuksen ja koulutuksen toimialalla **5**.

Liikenneturvallisuuden kehittämisohjelmaa on toteutettu aktiivisesti. Suojateiden suunnitteluohjeita päivitettiin ja tuloksena valmistui ”Jalankulkijoiden kadunylitysjärjestelyjen suunnitteluperiaatteet”, jotka hyväksyttiin kaupunkiympäristölautakunnassa. Lisäksi vii-
meisteltiin nopeusrajoitusjärjestelmän kehittämistä. Uudet nopeusrajoitusperiaatteet ja suunnitelma muutettavista nopeusrajoituksista hyväksyttiin kaupunginhallituksessa ja muutokset nopeusrajoituksiin toteutettiin vuonna 2019 kaduille, eli asennettiin uudet liikennemerkit ja tiemerkinnot. Marraskuussa 2019 ohjelman toimenpiteiden arvioitu toteutumisaste oli 74 %.

**Tieliikenneonnettomuuksissa
kuolleiden lukumäärä (2019)**

3

**Tieliikenneonnettomuuksissa
loukkaantuneiden lukumäärä (2019)**

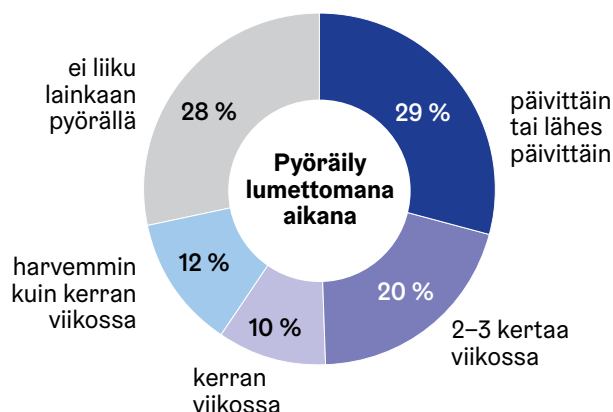
425



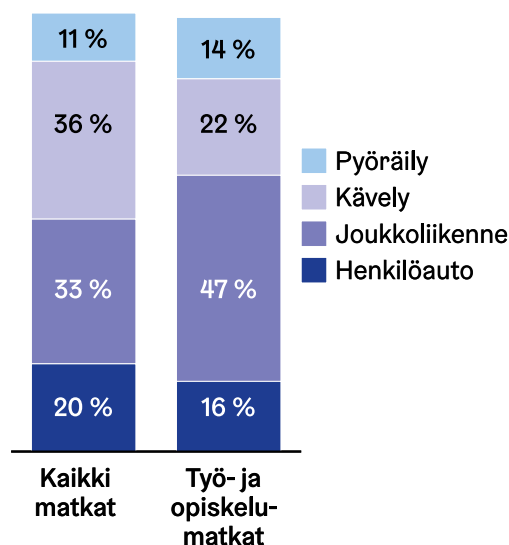
Töölönlahdelle ja sen lähiympäristöön on kehittynyt urbaani kulttuurin, liikkumisen, viheralueiden ja kaupunkitapahtumien keidas ja kohtaamispaikka. Töölönlahti-verkosto on edistänyt yhteistyötä useiden tapahtumien toteutumisessa, esim. Sculpture Expanded, Feel Helsinki, Helsinki-päivä, EU-puheenjohtajakauden avajaiset, Pointti ja Taiteiden yö.

Keskusta-alueiden viihtyisyyttä ja turvallisuutta on lisätty kunnostamalla mm. Erottajanaukiota ja Töölönlahden eteläosaa. Kävelyn edistämisohjelmaa on valmisteltu siten, että ohjelman keskiössä on kävelyn edistäminen osana kestäviä matkaketjuja ja raideliikenteen asemanseudut houkuttelevina kävely-ympäristöinä ovat painopisteinä. Käveltävää Helsinkiä tehdään yhdessä tutkimukseen nojaten ja rohkeasti kokeillen. Tavoitteena on, että kävely, pyöräily ja joukkoliikenne tarjoavat kattavan liikkumisen palveluverkon, jossa kaupunkilaisilla on hyvät mahdollisuudet saavuttaa palvelut ja työpaikat ajankohdasta, tulotasosta ja autonomistuksesta riippumatta.

Yli puolet helsinkiläisistä pyöräilee viikoittain



Eri kulkumuotojen osuus tehdyistä matkoista 2018



Rakennettuja pyöräpysäköintipaikkoja

758

Lähde: Pyöräilykatsaus 2019.

Pyöräiliikenteen edistäminen on keino turvallisemman, viihtyisämmän ja toimivamman kaupungin luomiseen. Pyöräiliikenteen kehittämisohjelman tavoitteena on tehdä Helsingistä kaiken ikäisille sopiva ympärivuotinen pyöräilykaupunki. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää turvallisia, suoria, kattavia, vaivattomia ja miellyttäviä infrastruktuurin ratkaisuja. Pyöräiliikenteen infran rakentaminen on ollut Helsingissä hidasta ja tästä syystä päivitetystä kehittämisohjelmassa on keskitytty erityisesti keinoihin parantaa pyöräiliikenteen infrastruktuurin eri osa-alueita.

Viheralueiden saavutettavuutta ja käyttöpainetta mittaava työkalu ympäristön suunnitteluun on valmistunut. Työkalun avulla voidaan arvioida tarvetta uusien puistojen rakentamiseen ja kunnostamiseen sekä kulutuskestävyyden parantamiseen.

Huolissaan viheralueiden vähenemisestä

33 %

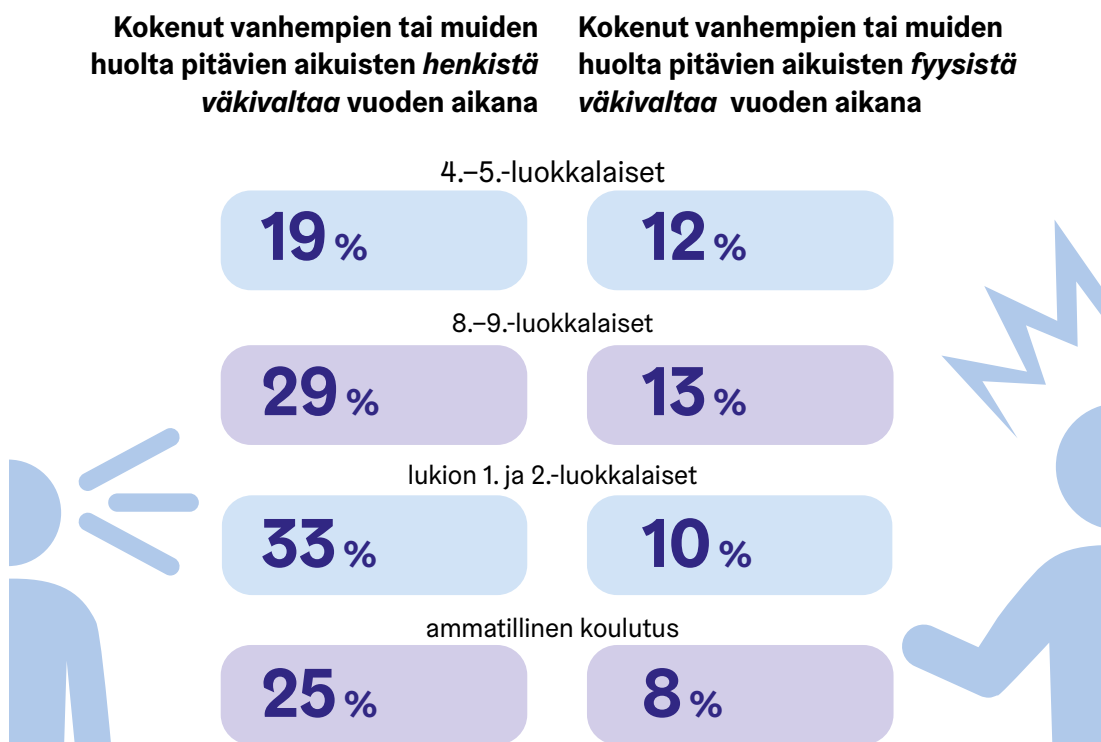
vaihteluväli peruspiirien välillä 11 %–60 %

Huolissaan ympäristön epäsiisteydestä

26 %

vaihteluväli peruspiirien välillä 10 %–40 %





Huolenaiheita

Helsingin kaupunki kampanjoi yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa syksyllä lähisuhdeväkivaltaa vastaan teemalla Joka huutaa vähiten, kärsii eniten. Kampanjalla haluttiin kääntää katseet pieniin ja hiljaisiin, lähisuhdeväkivallan sivullisiin uhreihin. Sekä julisteissa että mainosfilmissä näemme riitelevien aikuisten ristitulessa elävän lapsen. Vaikka väkivalta sinänsä ei kohdistu lapseen, se vaikuttaa merkittävästi hänen elämäänsä aiheuttaen ahdistusta, pelkoa ja jopa syyllisyyttä. Kampanjan organisoii Helsingin lähisuhdeväkivallan verkosto, jonka tehtävänä on pitää yllä tilannekuvaa sekä tiedottaa ja järjestää koulutuksia. Monialainen, onnistunut lähisuhdeväkivallan ehkäisytyö edellyttää toimivia rakenteita, osaamista, riittäviä palveluja ja väkivallan vastaisen työn resursointia. Henkisen ja fyysisen väkivallan kokeminen Helsingissä on tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan huolestuttavan yleistä.

Lähisuhdeväkivalta verkoston järjestämiin koulutuksiin osallistujien määrä

900

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden helsinkiläisten osuus (*turvallisuustutkimus*)

2,4%

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen onnistumisia ja huolenaiheita vuoden 2019 seurantatietojen valossa

Onnistumisia

- Helsingiläiset kokevat elämänlaatunsa entistä paremmaksi.
- Myönteisen erityiskohtelun laskentamalleja on kehitetty ja kohdentaminen on laajentunut usealle toimialalle. Tutkimusnäyttöä mallin vaikutuksista tulisi edistää.
- 73 % Helsingin varhaiskasvatusyksiköistä ovat osallisena llo kasvaa liikkuen ohjelmassa.
- MealLogger sovelluksen pilottitutkimuksessa on saatu positiivisia muutoksia osallistujien ruokavalion laatuun, painoon ja vyötärönympärykseen.
- Koulukiusaamisen ohjelma KVO13 on saatu valmiiksi ja toteutus on käynnistetty. Ohjelma kokoaa nykyiset, toimivat keinot ja luo uusia keinoja kiusaamisen torjuntaan.
- Koulukiusaamisen on vähentynyt helsingin kouluissa.
- Vuoden aikana on työstetty yläkoululaisille suunnattua mobiilisovellusta, harrastuspassi.
- Kotihoidon asiakkaiden toimintakykyä on lisätty liikkumissopimuksen avulla.
- Lukulähettilästoiminta on saanut positiivista palautetta ja sitä toteutetaan myös esim. etänä ikäihmisille.
- Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa on panostettu lasten ja nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Tämä näkyy vähentyneenä tupakointina sekä vähentyneenä humalahakuise-
na juomisena.
- Kaupungin turvallisuusperiaatteita on työstetty ja hyväksytty vuoden 2020 alussa.
- Yli puolet helsinkiläisistä pyöräilee viikoittain.

Huolenaiheita

- Koululaisten kestävyyskunto on edelleen laskussa ja istuva elämäntapa näkyy etenkin lasten ja nuorten kehon liikkuvuudessa.
- Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt.
- Lasten ja nuorten mielialaongelmat ja yksinäisyys ovat lisääntyneet. Useita toimenpiteitä palvelujen parantamiseksi on käynnistetty ja niiden jatkuvuutta tulisi varmistaa. Uuden mielenterveysstrategian suosituksia ja toimeenpanosta tulee huolehtia kaupunkitasolla.
- Joka kymmenes alle 18-vuotiaista lapsista asuu pienituloisessa perheessä. Lapsiperheköyhyyden vähentämiseksi tarvitaan yli toimialarajojen menevää nykyistä systemaattisempaa yhteistyötä.
- Ikäihmisille suunnattua digitaalitojen kehitystyötä on parannettu mutta edelleen noin kolmannes ikääntyneistä ei osaa tai pysty käyttämään sähköisiä palveluja.
- Alkoholikuolleisuus on kasvanut ja asettaa uusia haasteita kaupungin ehkäisevälle päihdetyölle.
- Helsingiläisnuorten suhtautuminen kannabiksen käyttöön on muuttunut sallivammaksi ja kannabiksen käyttö on lähtenyt uudestaan nousuun. Nuuskan käytössä on myös nouseva trendi erityisesti ammatillisessa koulutuksessa, jossa noin joka viides nuuskaa päivittäin.
- Helsingissä toimii sosiaali- ja terveystoimen johtamana lähisuhdeväkivallan työryhmä. Eri-tyistä huomiota tulisi kiinnittää siihen, että niiden lasten ja nuorten osuus, jotka ovat kokeneet henkistä ja fyysistä väkivaltaa perheessä on huolestuttavan korkea. Sosiaali- ja terveysministeriön tuoreessa raportissa kehoitetaan kuntia huolehtimaan lähisuhdeväkivallan ehkäisytyöstä siten, että kunnassa on toimivat rakenteet, osaamista, riittäviä palveluja ja väkivallan vastaisen työn resursointia.

Lähteet

Helsingin liikenneonnettomuusrekisteri

Kela, Helsingiläiset perustoimeentulotuen saajat 2017 ja 2018. Tilastotietopalvelu.

Keskinen V., Väliniemi-Laurson J. ja Hirvonen J.: Helsinki-barometri: Asukkaat kokevat kaupungin hyvin toimivaksi. *Kvartti-verkkolehti* 3.2.2020. Helsingin kaupunki. Osoitteessa <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/helsinki-barometri-asukkaat-kokevat-kaupungin-hyvin-toimivaksi>.

Keskinen V.: Turvallisuustutkimuksen 2018 tulokset. Teemasivuston artikkelit. *Kvartti-verkkolehti*, Helsingin kaupunki (verkkosivu).

MOVE!-mittausten tulosraportti, Helsinki. Opetushallitus.

Murto J., Kaikkonen R., Pentala-Nikulainen O., Koskela T., Virtala E., Härkänen T., Koskeniemi T., Jussmäki T., Vartiainen E. & Koskinen S.: Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n perustulokset 2010–2016. Verkkojulkaisu: www.thl.fi/ath.

Mäki N.: Alkoholikuolleisuuden pieneneminen pysähtyi Helsingissä *Kvartti-blogi* 2020. Helsingin kaupunki. <https://www.kvartti.fi/fi/blogit/alkoholikuolleisuuden-pieneneminen-pysahtyi-helsingissa>.

Mäki N.: Terveyskäyttäytymiserojen vaikutus koulutusryhmittäisiin elinajanodote-eroihin: Skenaariolaskelma PAF-ylimääräosuus -menetelmällä. Hyväksytty julkaistavaksi *Sosiaalilääketieteellisessä aikakauslehdessä*.

Mäki N.: Sairauksien yleisyys ja koulutuksen mukaiset erot sairastavuudessa. Teoksessa Ahlgren-Leinvuo H., Högnabba S., Mäki N., Ranto S. & Sulander J.: *Hyvinvoinnin monet ulottuvuudet - Elinolojen ja -tapojen yhteyksiä helsinkiläisten terveyteen ja hyvinvointiin*. Helsingin kaupunginkanslian Tutkimuskatsauksia 2017:3, 11–21.

Määttä S.: *Kouluterveyskysely 2019 – katsaus Helsingin tuloksiin*, Helsingin kaupunginkanslian tilastoja 2019.

Opetushallinnon tilastopalvelu (Vipunen)

Parikka S., Pentala-Nikulainen O., Koskela T., Kilpeläinen H., Ikonen J., Aalto A-M., Muuri A., Koskinen S. & Lounamaa A.: Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2017–2018. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote

Pyöräilykatsaus 2019. Helsingin kaupunki, Kaupunkiympäristön esitteitä 2019:1.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Hyvinvointi- ja terveyserot, ravitsemus (verkkosivu).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kouluterveyskyselyn tulospalvelu (verkkosivu).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, TEAviisari (verkkosivu).

Tilastokeskus (tulonjaon kokonaisaineisto, työssäkäyntitilasto, väestön koulutusrakenne, Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttötutkimus)

Työ- ja elinkeinoministeriö, työnvälitystilasto

Viramo P., Sulkava R.: Muistihäiriöiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Erkinjuntti T., Alhainen K., Rinne J., Soininen H. (toim.) *Muistihäiriöt ja dementia*. Helsinki, Duodecim, 2006.

www.hyvinvointitilastot.fi

www.nuortenhyvinvointikertomus.fi

STADIN HYTEBAROMETRI

Vuosikooste 2019

Helsingin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä hyvinvointisuunnitelmatyön seurantaväline, joka kertoo mihin suuntaan helsinkiläisten hyvinvointi kehittyy sekä mitä kaupunki tekee kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tiedot päivitetään vuosittain ja niiden pohjalta suunnataan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tekoja osana talouden ja toiminnan suunnittelua ja johtamista.

Vuoden 2019 HYTEBAROMETRI sisältää nostoja helsinkiläisten elämänlaadusta ja onnellisuudesta, eriarvoisuudesta, liikkumisesta ja elintavoista, ympäristöstä ja turvallisuudesta sekä mielen hyvinvointiin ja päihteisiin liittyvistä näkökulmista.

**Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia
kaupunkitutkimus ja -tilastot**

Julkaisutilaukset
p. 09 310 36293

Internet
www.hel.fi/kaupunkitieto