

Netta Mäki ja Hanna Ahlgren-Leinvuo

1.4.2020

## Helsinkiäisten terveys, sairastavuus ja elintavat

Julkaisussa tarkastellaan helsinkiläisten terveyttä, sairastavuutta ja sairastavuuden riskitekijöitä sekä elintapoja Kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSoten tulosten valossa. Finsote-tutkimus on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttama kyselytutkimus, jossa selvitetään suomalaisen aikuisväestön koettua hyvinvointia ja terveydentilaa. Tätä tietoa tarvitaan, kun halutaan rakentaa kokonaiskuvaa väestön terveyden ja hyvinvoinnin tilasta. Esimerkiksi elintavat selittävät väestössä havaittuja sosioekonomisia terveyseroja, mutta niitä suoraan mittaavia rekisteritietoja ei ole, vaan tieto saadaan kysely- ja haastattelu-tutkimuksista.

Julkaisussa huomiota kiinnitetään paitsi helsinkiläisten terveyden, sairastavuuden ja elintapojen nykytilaan ja muutokseen, niin myös väestöryhmien välisiin eroihin, ja osin myös vertaillaan pääkaupunkiseudun kuntia.

### Päätulokset

- Helsinkiläisten koettu terveys ja elämänlaatu ovat parantuneet, ja useita kroonisia sairauksia esiintyy aiempaa vähemmän. Itse raportoitu masennus on kuitenkin Helsingissä yleisempää kuin koko maassa tai muissa pääkaupunkiseudun kunnissa.
- Vaikka Helsingissä on koko maata vähemmän ylipainoisia ja lihavia, on keskimääräinen painoindeksi noussut.
- Virallisiin suositukseen nähden suuri osa helsinkiläisistä liikkuu liian vähän ja syö liian vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Alkoholin liikkakäyttö ja humalahakuinen juominen ovat vähentyneet alle 55-vuotiailla. Sen sijaan 75 vuotta täyttäneiden kohdalla tilanne näyttäisi huonontuneen.
- Tupakoinnin väheneminen jatkuu, ja sekä helsinkiläismiehet että -naiset tupakoivat selvästi vähemmän kuin suomalaiset keskimäärin
- Taloudellisten haasteiden kokemisella on oma negatiivinen yhteensä niin koettuun terveyteen, elämänlaatuun, ruokavalioon (kasvien käyttö) kuin kuntoliikunnan harrastamiseen.

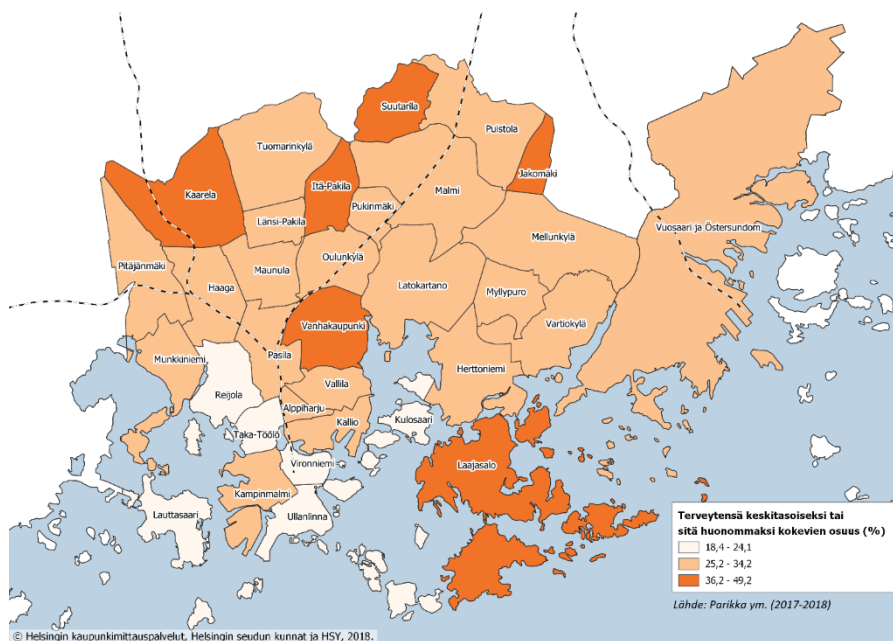
Tutkimuksen tiedot helsinkiläisten terveydestä, sairastavuudesta ja elintavoista tulevat vuosien 2017 ja 2018 aikana kerätystä kyselystä. Aineistossa on yhteensä 8 171 pääkaupunkiseutulaisen vastaukset. Päähuomion kohteena tässä julkaisussa ovat helsinkiläiset (N=3 645), mutta vertailun vuoksi esitetään myös naapurikuntien tuloksia sekä vertailua koko maahan.

Tutkimuksen julkaisun aikaan Suomessa ja Helsingissä kärsitään muun maailman tapaan koronaviruksen aiheuttamasta pandemiasta, jonka hillitsemiseksi on asetettu poikkeustila.

Poikkeustilalla ja siihen liittyvällä eristäytymisellä sekä epidemian taloudellisilla seurauksilla voi olla terveysvaikutuksia. Nämä vaikutukset riippuvat paljolti siitä, miten pitkäsi epidemia Suomen osalta muodostuu.

Tämä tutkimus voi myöhemmin toimia taustamateriaalina jatkotarkasteluille, joiden kautta voidaan yrittää arvioida koronaviruksen mahdollisia pitkäaikaisempia vaikutuksia.

## Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevien osuus (%) Helsingissä peruspiireittäin vuonna 2018



Kuviossa nähdään, miten koettu terveys vaihtelee alueittain. Pääsääntöisesti niillä Helsingin peruspiirialueilla, joilla esimerkiksi koulutus- ja tulotaso ovat korkeimmat, on vähiten terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevia – ja päinvastoin.

## Moni asia on Helsingissä kehittynyt hyvään suuntaan, mutta väestöryhmien välillä on suuria eroja

Kaikkiin suomalaisiin verrattuna helsinkiläiset liikkuvat ja käyttävät kasviksia ruokavaliossaan enemmän mutta virallisista suosituksista jäädään pääkaupungissakin jälkeen. Koettu terveydentila ja elämänlaatu ovat parantuneet, ja tupakointi ja alkoholinkäyttö vähentyneet. Suurin osa helsinkiläisistä voikin siis erittäin hyvin. Kaupunkilaisten välillä on kuitenkin huomattavia väestöryhmittäisiä eroja, jotka näkyvät myös alueellisesti. Näitä eroja löytyy esimerkiksi koulutuksen, pääasiallisen toiminnan ja siviilisäädyn mukaan. Lisäksi kokemus taloudellisista haasteista on yhteydessä yllättävän voimakkaasti moneen tekijään. Jos menojen kattaminen tuloilla tuntui erittäin hankalalta, niin muun muassa riski kokea terveytensä keskitasoiseksi tai heikoksi sekä elämänlaatu huonoksi oli huomattavan suuri. Vaikka hyvä taloustilanne ei onnellisuutta varmastakaan lisää, niin talousvaikeuksilla näyttää olevan oma selkeä, negatiivinen vaikutuksensa.

## Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yksi suuri haaste on ongelmien kasautuminen samoille ihmisille

Ehkä suurin haaste helsinkiläisten terveyden ja laajemminkin hyvinvoinnin osalta on terveydentilan ja sitä määrittävien sosiodemografisten ja sosioekonomisten tekijöiden epätasainen jakautuminen ja asukkaiden polarisoituminen niiden suhteen. Suurimmassa syrjäytymisriskissä ovatkin ne kaupunkilaiset, joiden kohdalla huono-osaisuus kasautuu, jolloin kasvaa riski syrjäytyä samaan aikaan usealta elämänareenalta.

Helsinki

Lue koko julkaisu [täältä](#)

Lisätietoja: Netta Mäki, p. +358 40 3344765

Sähköposti: [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)