



KOUVOLA

**AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA-
JA TERVEYSTOTTUMUKSET
Kouvolan asukaskyselyn
päätulokset (2023)**

Sisällys

Kyselyn toteutus ja vastaajat.....	3
LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET	
Liikkumisen tavat	4
Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla ...	6
Liikuntasuosituksen toteutuminen	7
Liikkumisen esteet liian vähän liikkuvilla.....	8
Istumisen määrä	11
Unen määrä	12
Ravintotottumukset	13
Tietoisuus nykyisistä suosituksista.....	14
KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVIOINTIA.....	15
HUOMIOITA KYSELYTULOKSISTA	19

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumus- kysely on toteutettu 14 kunnan yhteistyönä. Kyselyiden käytännön toteuttamisesta on vastannut North Sport Consulting asian- tuntijayritys.

Kyselykokonaisuudessa mukana olleet kun- nat ja kuntakohtaiset vastaajamäärät on esitetty oheisessa taulukossa. Osassa kuntia kysely kohdistettiin myös kunnan henkilös- tölle, mikä on lisännyt vastaajamäärää näissä kunnissa.

Yhtenäisillä kysymyspatteristoilla on saatu vertailukelpoista tietoa aikuisväestön hy- vinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä myös aikuisväestön tyytyväisyydestä paikallisiin liikuntapalveluihin. Kyselyn tuloksia hyödyn- netään paikallisten hyvinvointipalveluiden kehittämisessä. Tässä tiivistelmässä esitellään kyselyn ydintuloksia Kouvolan osalta.

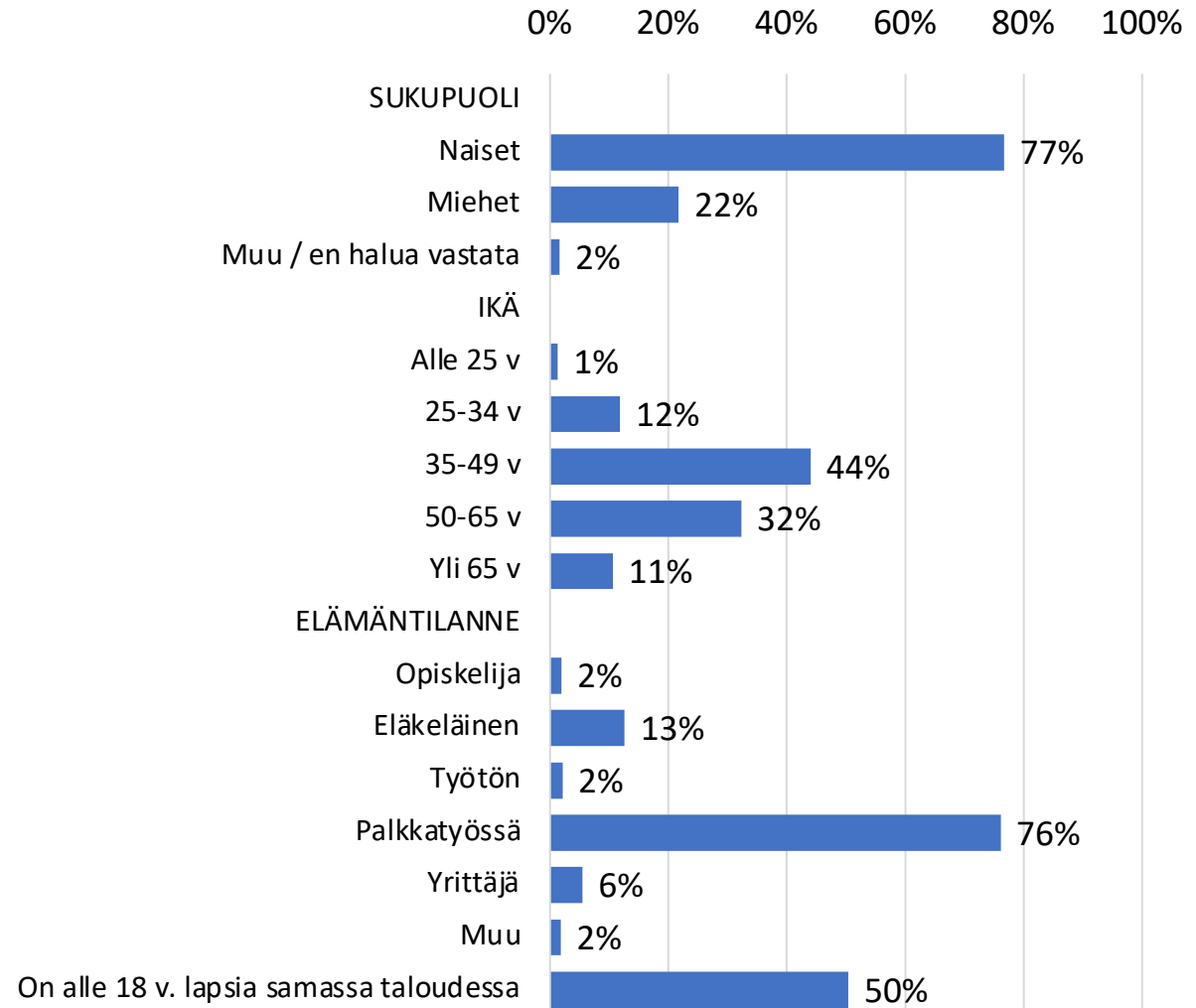
KUNTA	VASTAAJAMÄÄRÄ / asukaskysely	VASTAAJAMÄÄRÄ / henkilöstökysely	YHTEENSÄ
Hattula	343	-	343
Hämeenlinna	391	-	391
Kerava	612	-	612
Kokkola	1158	-	1158
Kouvola	382	817	1199
Lappeenranta	588	-	629
Mikkeli	969	-	969
Naantali	442	285	727
Orivesi	228	96	324
Porvoo	691	234	925
Seinäjoki	917	-	917
Tuusula	397	-	397
Uusikaupunki	224	64	288
Vantaa	1 307	-	1 307
YHTEENSÄ	8 649	1537	10 186

Kyselyn toteutus ja vastaajat

Kyselyt toteutettiin Kouvolassa ja muissakin kunnissa maaliskuun ja huhtikuun välisenä aikana. Kyselyt toteutettiin sähköisillä kyselyillä, jotka löytyivät kaupunkien omilta nettisivuilta.

Kyselyistä tiedotettiin jokaisessa kunnassa paikallisen median sekä kuntien omien tiedotuskanavien kautta. Yhteensä kyselyihin vastasi 10186 aikuisvastaajaa. Kuntakohtaiset vastaajamäärät on esitetty edellisen sivun taulukossa. Eri taustamuuttujien osalta kuntakohtaiset vastaajaprofiilit olivat kaikissa kunnissa erittäin samankaltaiset, mikä parantaa saatujen tulosten vertailtavuutta.

Kouvolassa kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 1 199 kaupunkilaista. Kouvolan vastaajien jakautuminen keskeisten taustamuuttujien osalta on esitetty oheisessa kuviossa. Tässä tulostiivistelmässä tuloksia tarkastellaan ensisijaisesti sukupuoli ja ikäryhmä taustamuuttujien kautta. Tarkasteluissa ikäryhmät on tiivistetty kolmeen; alle 35 v, 35–65 v ja yli 65 v.

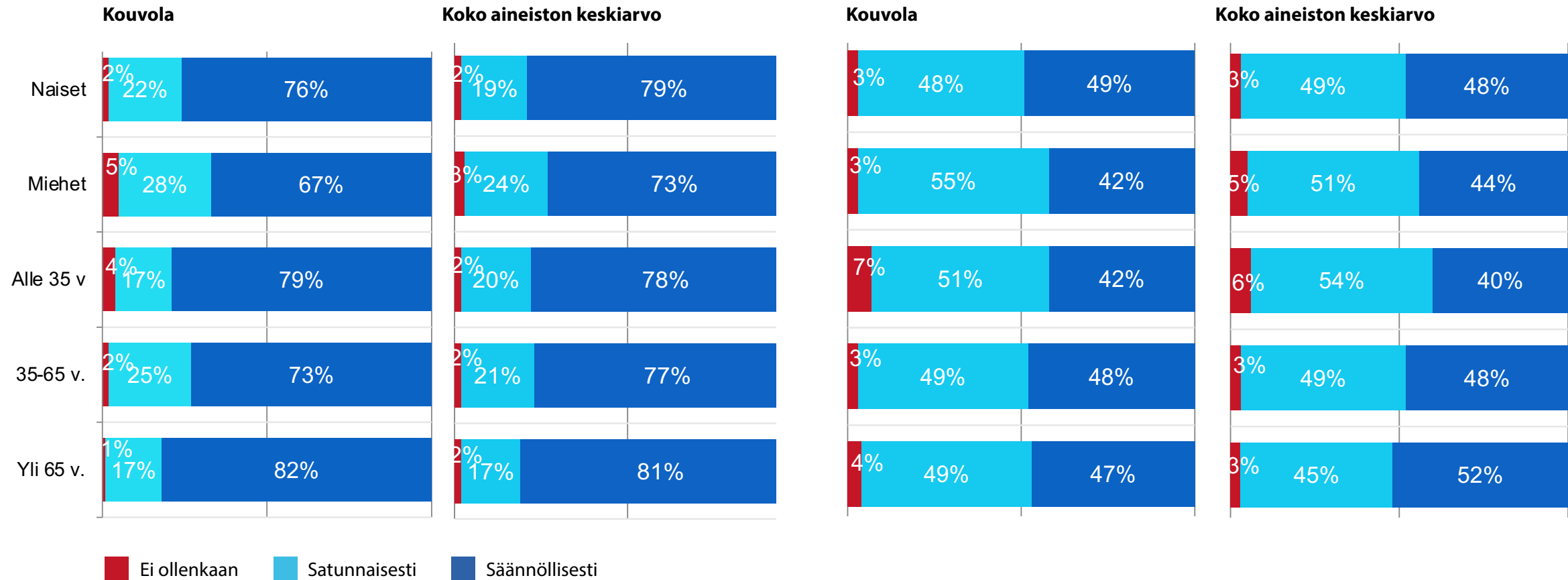


Liikkumisen tavat

Kysymys: Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

ARKILIIKKUMINEN (kävelen tai pyörällä tehtyä työ-/kauppa- matkojen kulkemista, koiran ulkoilutusta, pihatöitä tms.)

LUONTOLIIKUNTA (luonnossa liikkumista & retkeilyä, marjastusta, sienestystä tms.)

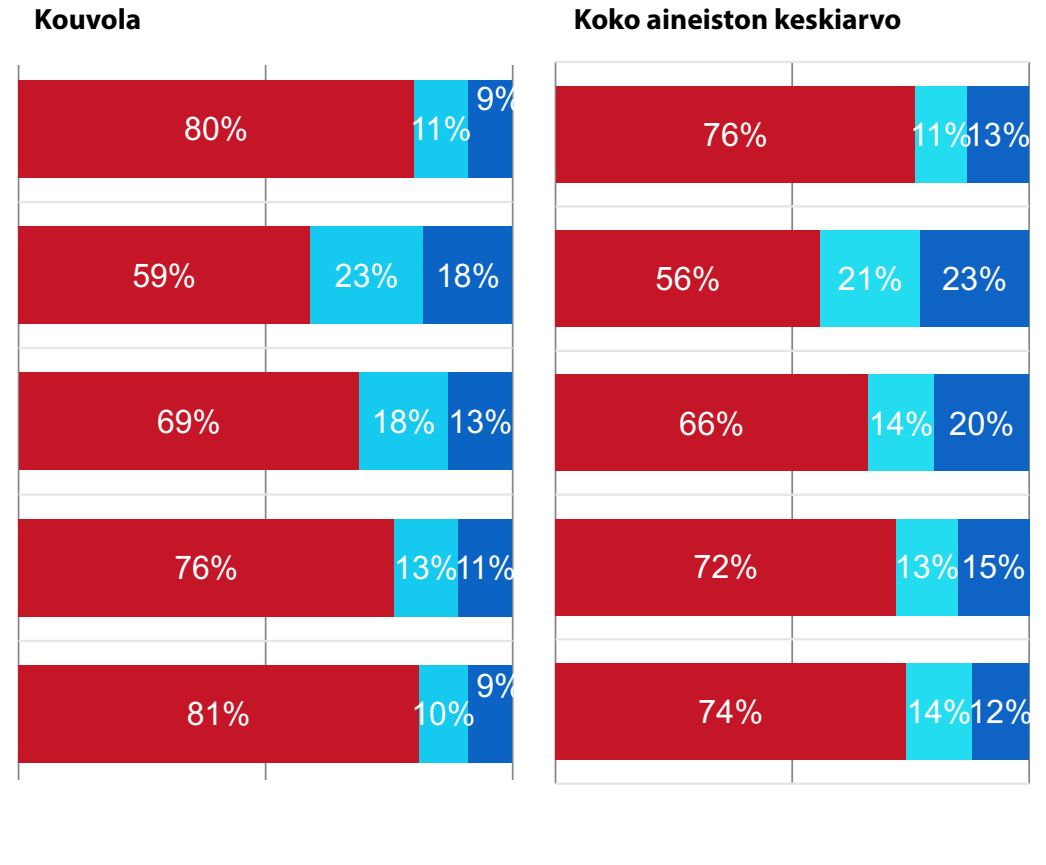
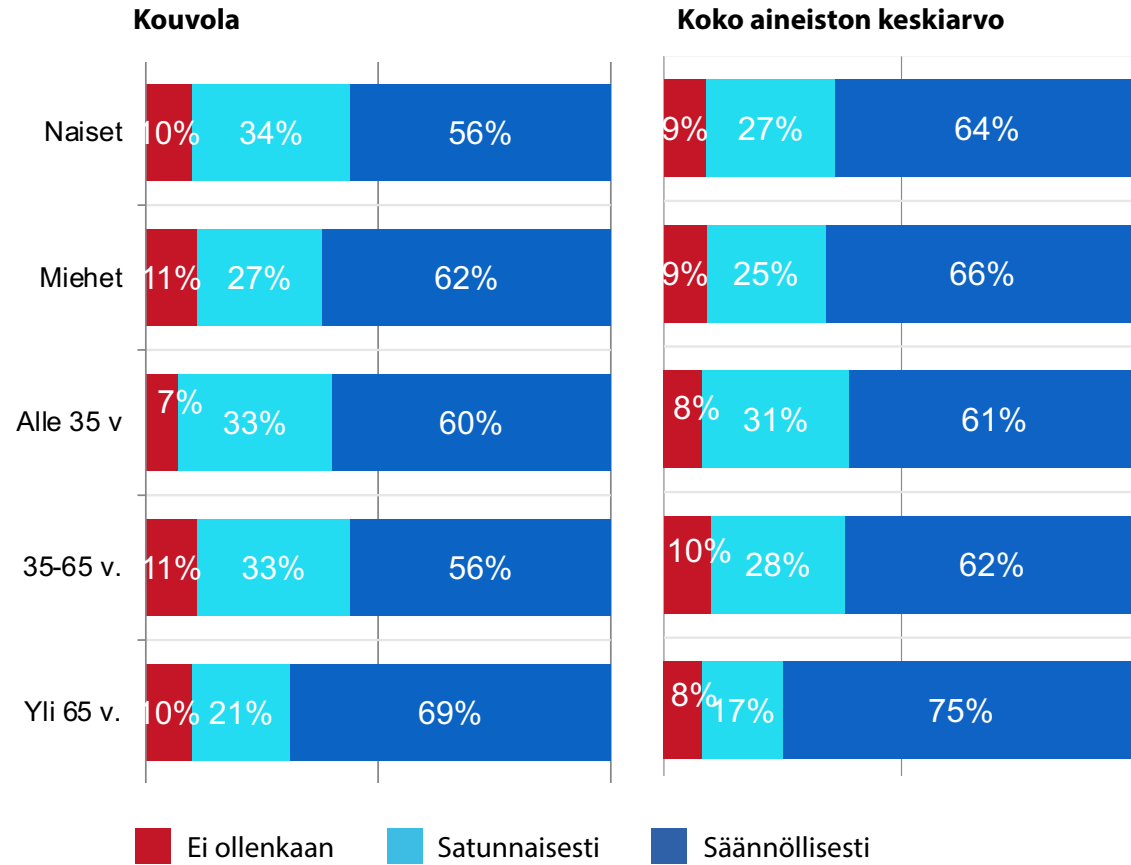


Liikkumisen tavat

Kysymys: Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

KUNTOLIIKUNTA (kuntolenkkeilyä, kuntosalilla / ohjatuilla tunneilla käyntiä, pallopelien pelaamista tms.)

KILPAURHEILU (organisoitua ja säännöllistä lajiharjoittelua ja kilpailutoimintaa)



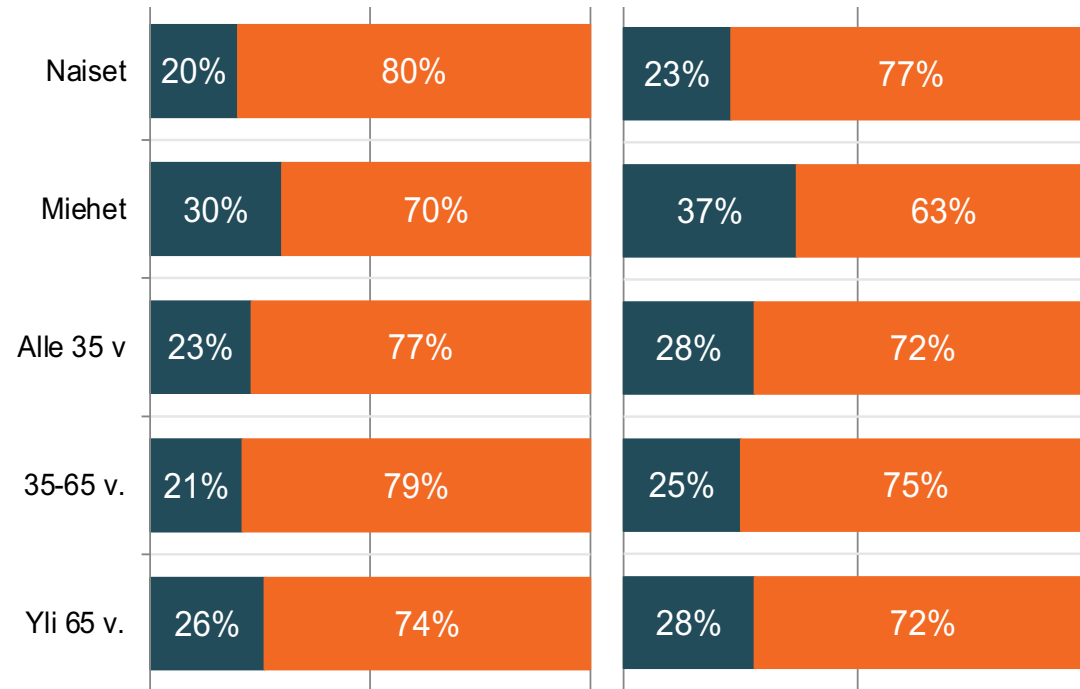
Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla

Kysymys: Harrastatko säännöllisesti liikuntaa tai urheilua jossakin liikuntaseurassa ja/tai yksityisellä palveluntarjoajalla?

URHEILUSEURASSA (SEURAN JÄSENEENÄ)

Kouvola

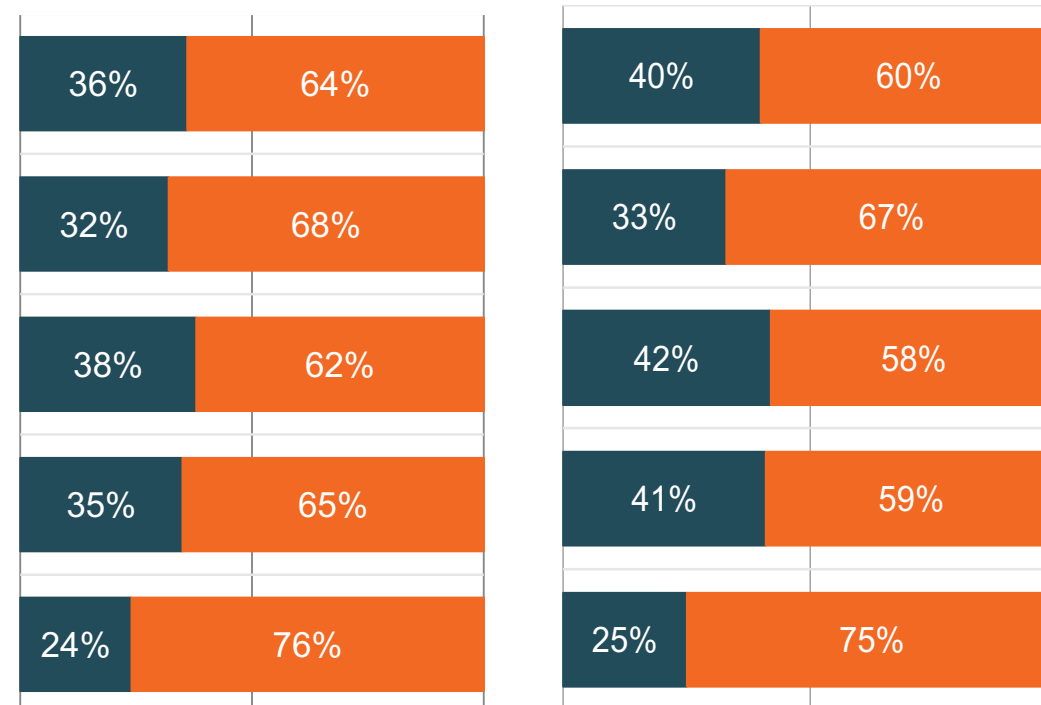
Koko aineiston keskiarvo



YKSITYISELLÄ PALVELUNTARJOAJALLA

Kouvola

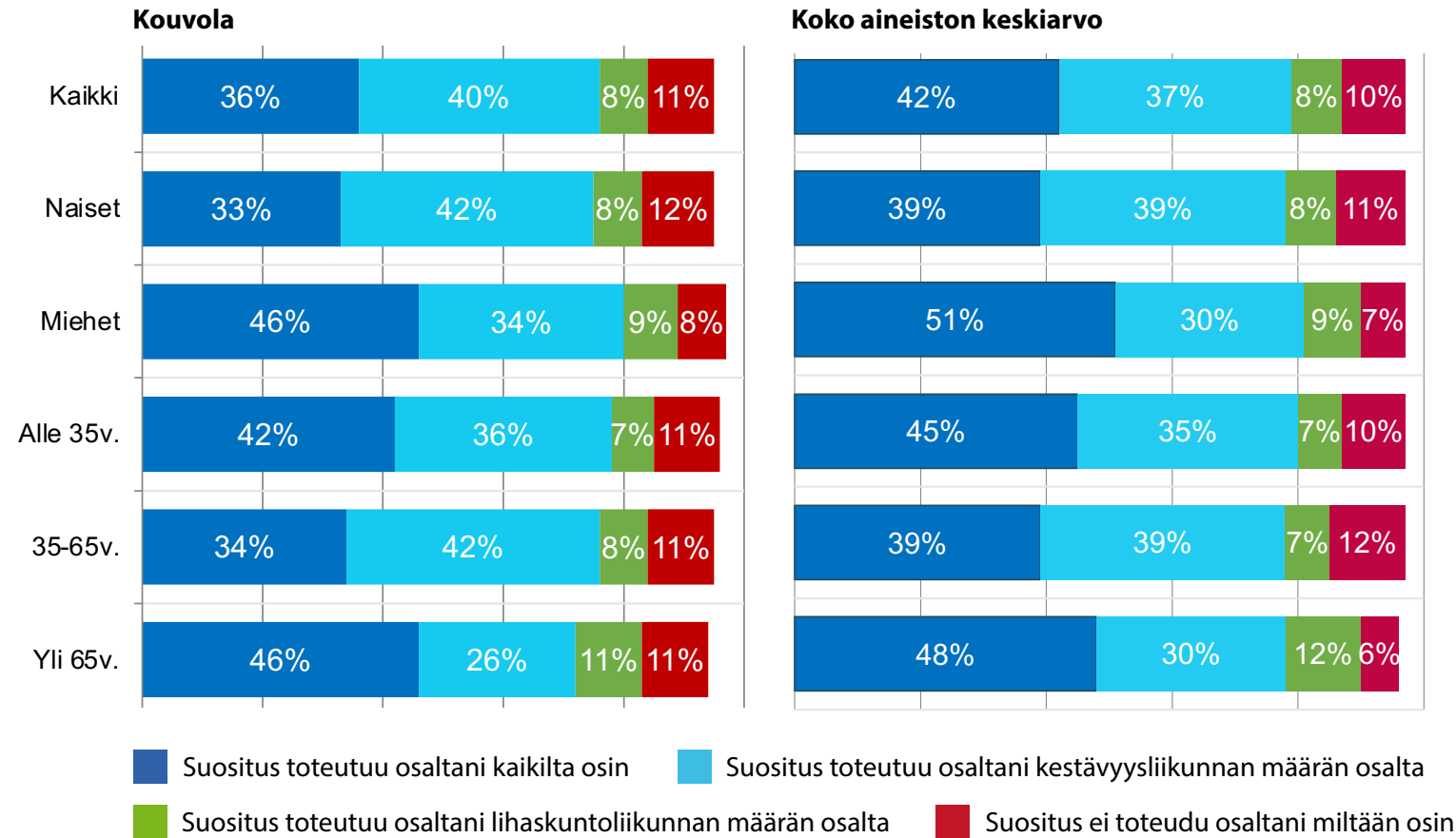
Koko aineiston keskiarvo



■ Kyllä ■ Ei

Liikuntasuosituksen toteutuminen

Kysymys: Arvioi liikutko määrällisesti ohessa kuvatun suosituksen mukaisesti?
Lue suositus huolellisesti läpi!



AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTASUOSITUS:

KESTÄVYYSLIIKUNTA:

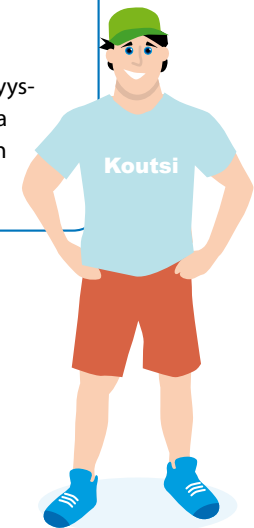
Viikoittain vähintään 2t 30min "reipasta kestävyysliikuntaa" TAI vähintään 1t 15min viikossa "rasittavaa kestävyysliikuntaa". Reipas kestävyysliikunta on lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa (esim. kävely, pihatyöt tms.) ja rasittava kestävyysliikunta vastaavasti tehokkaampaa, selvää hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa (esim. kuntolenkkeily).

LIHASKUNTOLIIKUNTA

Kestävyysliikunnan LISÄKSI vähintään 2 krt viikossa LIHASKUNTOON vaikuttavaa liikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, ohjatut jumpat, pallopelit tms.)

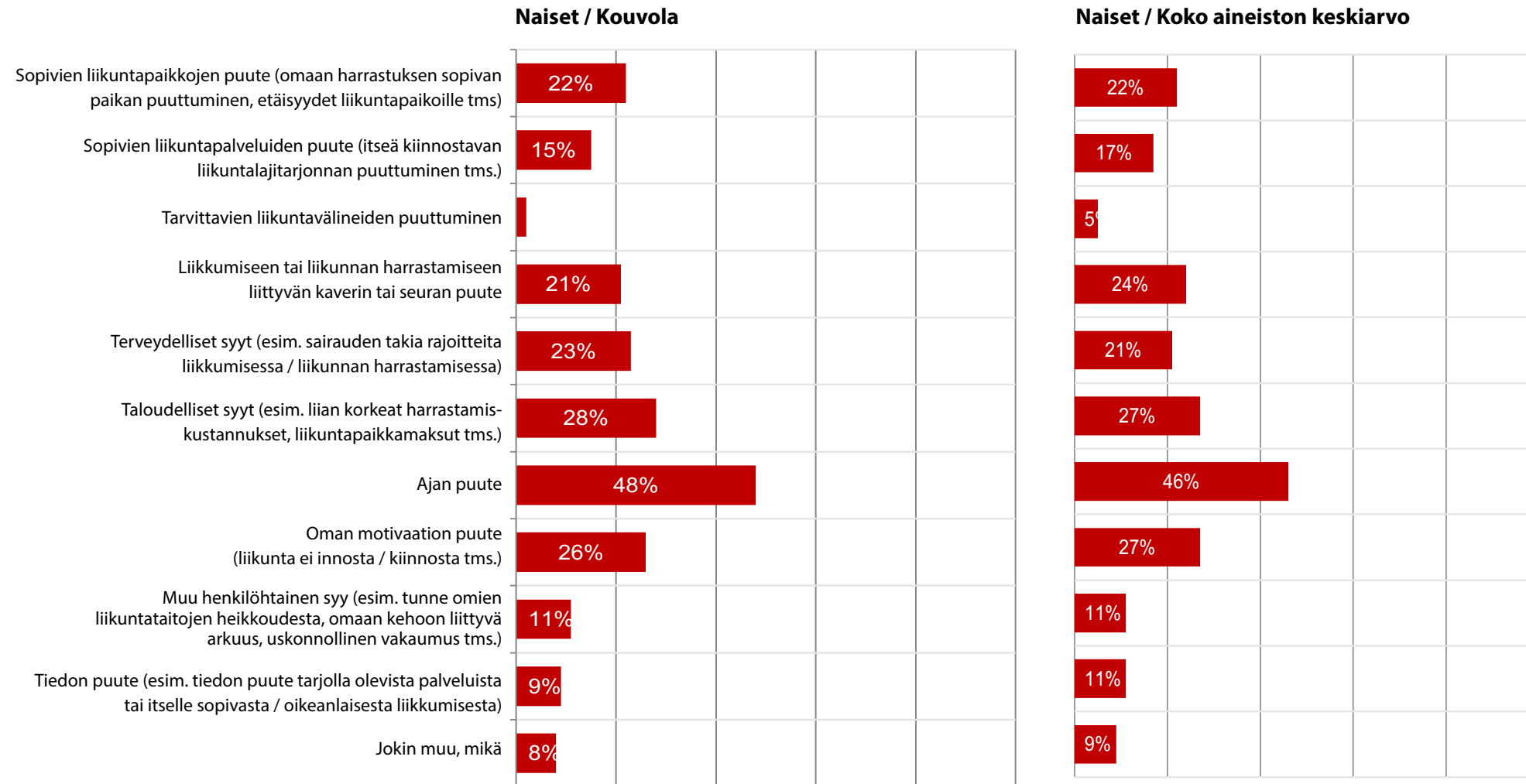
LISÄHUOMIOT YLI 65-VUOTIAILLE:

Yli 65 -vuotiaalle korostetaan em. Kestävyysliikuntasuosituksen lisäksi lihaskunnan ja nopeuden säilyttämistä sekä tasapainon harjoittamista 2-3 krt / viikko



Liikkumisen esteet / naiset

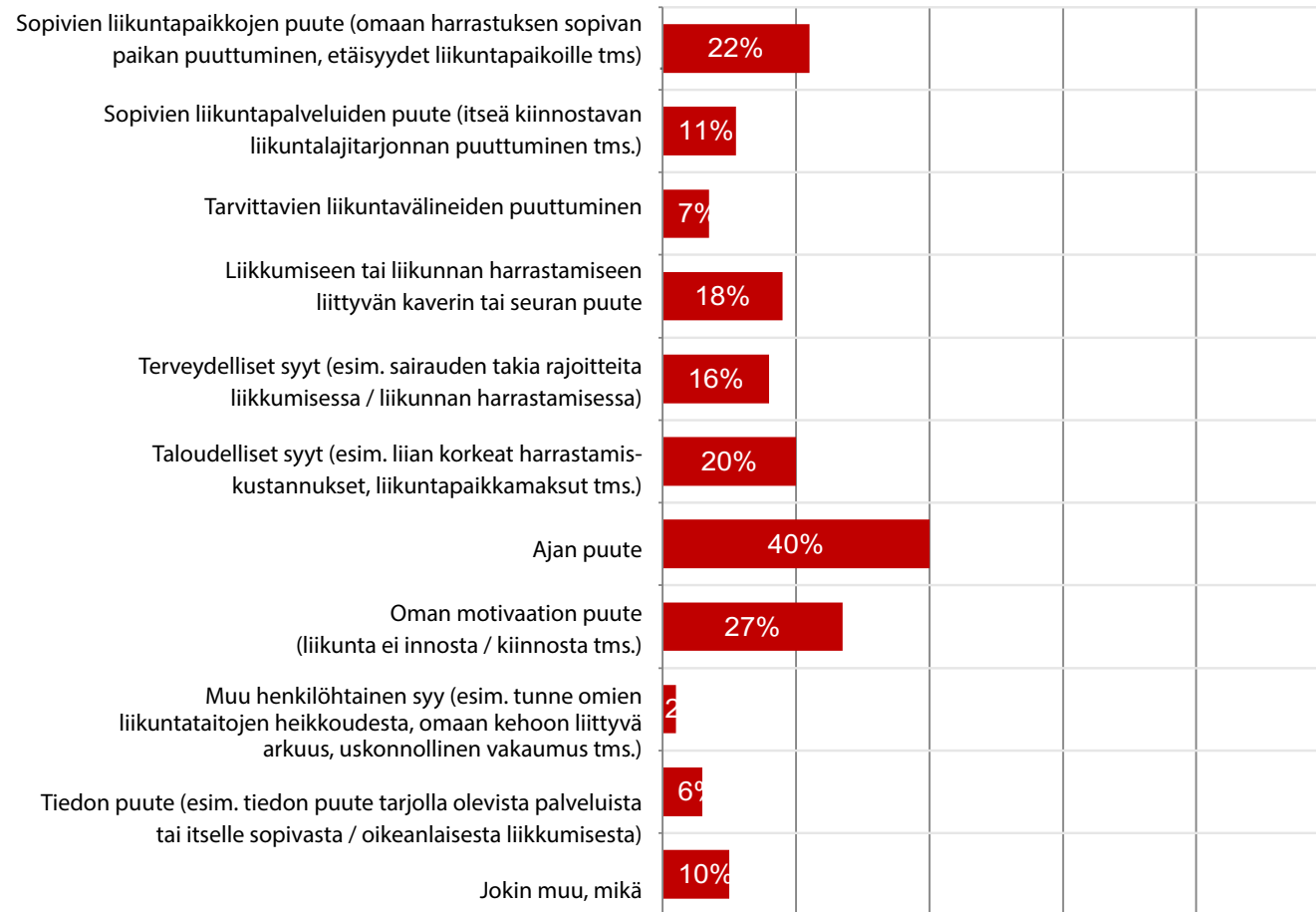
Kysymys: Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittyykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.



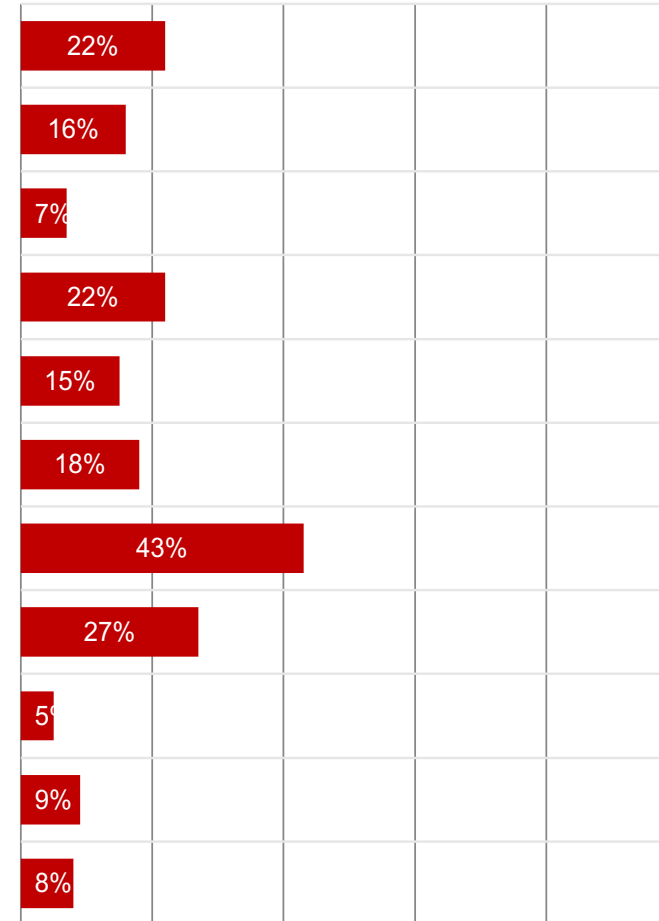
Liikkumisen esteet / miehet

Kysymys: Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Miehet / Kouvola

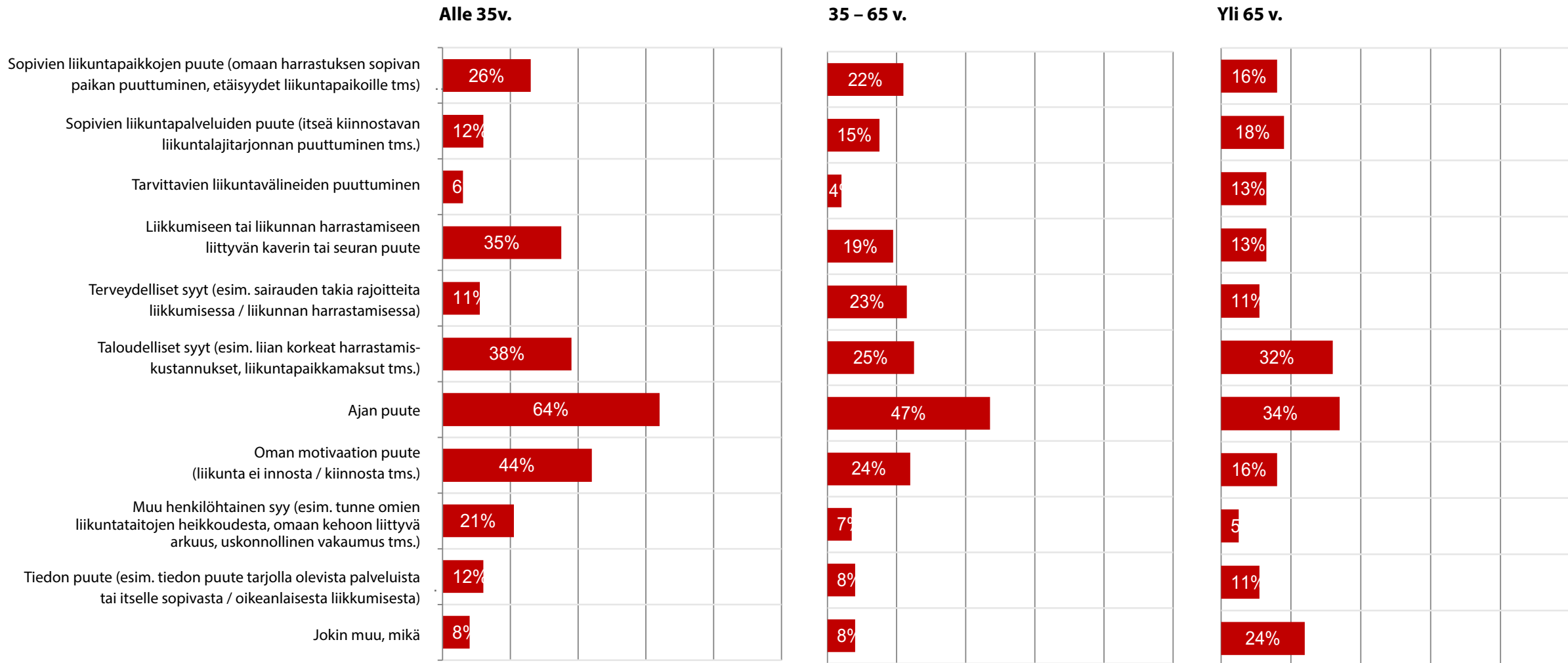


Miehet / Koko aineiston keskiarvo



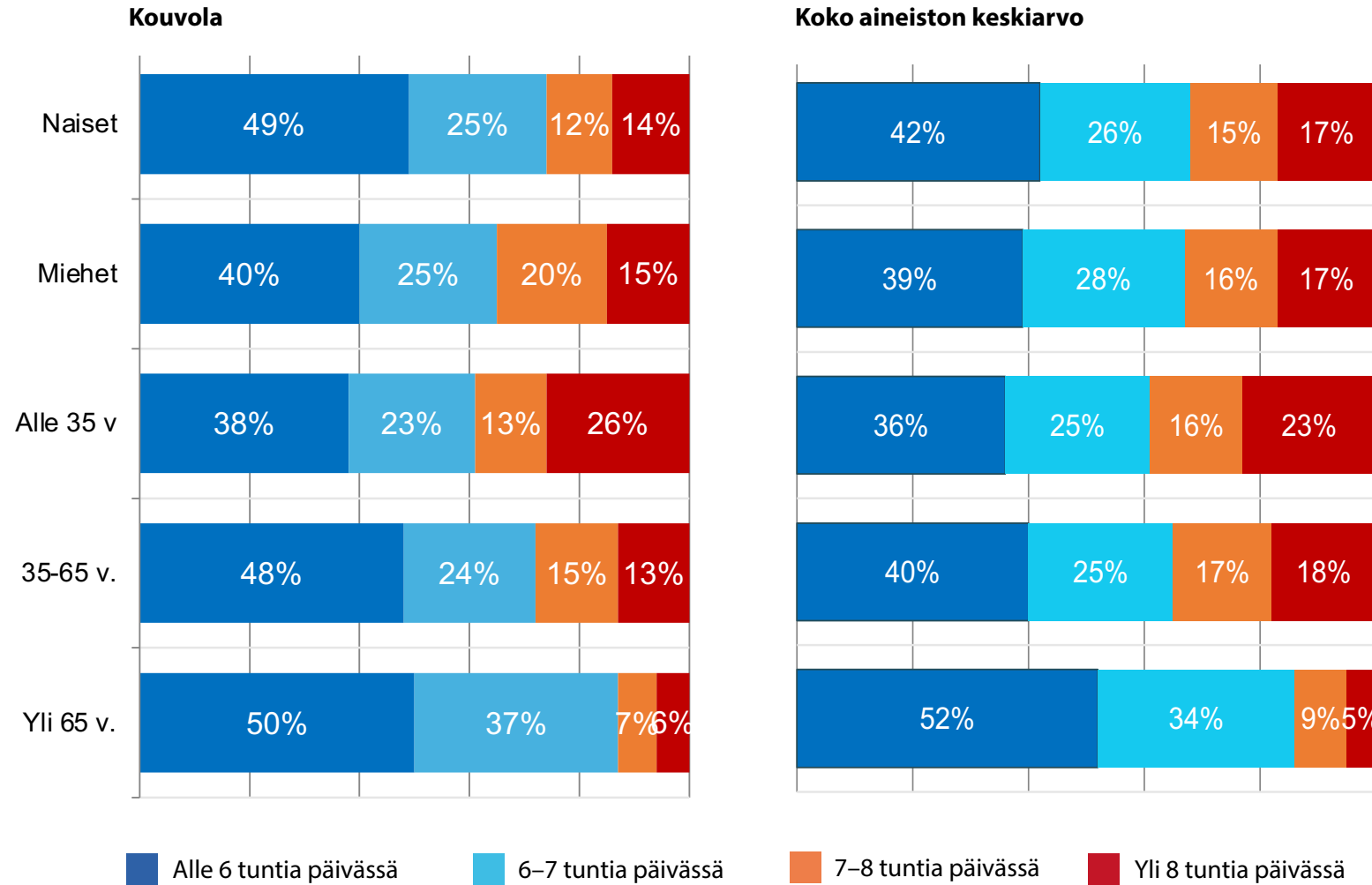
Liikkumisen esteet ikäryhmittäin

Kysymys: Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

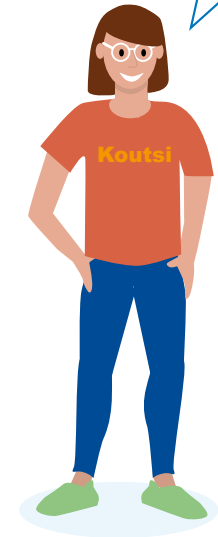


Istumisen määrä

Kysymys: Arvioi ISTUMISEN määrää tavanomaisena ARKIPÄIVÄNÄSI. Huomio istumisen määrässä mm. mahdollinen työtehtäviisi ja -matkoihisi liittyvä istuminen sekä kaikenlainen vapaa-ajan istuminen (television katselu, tietokoneen ääressä istuminen yms).

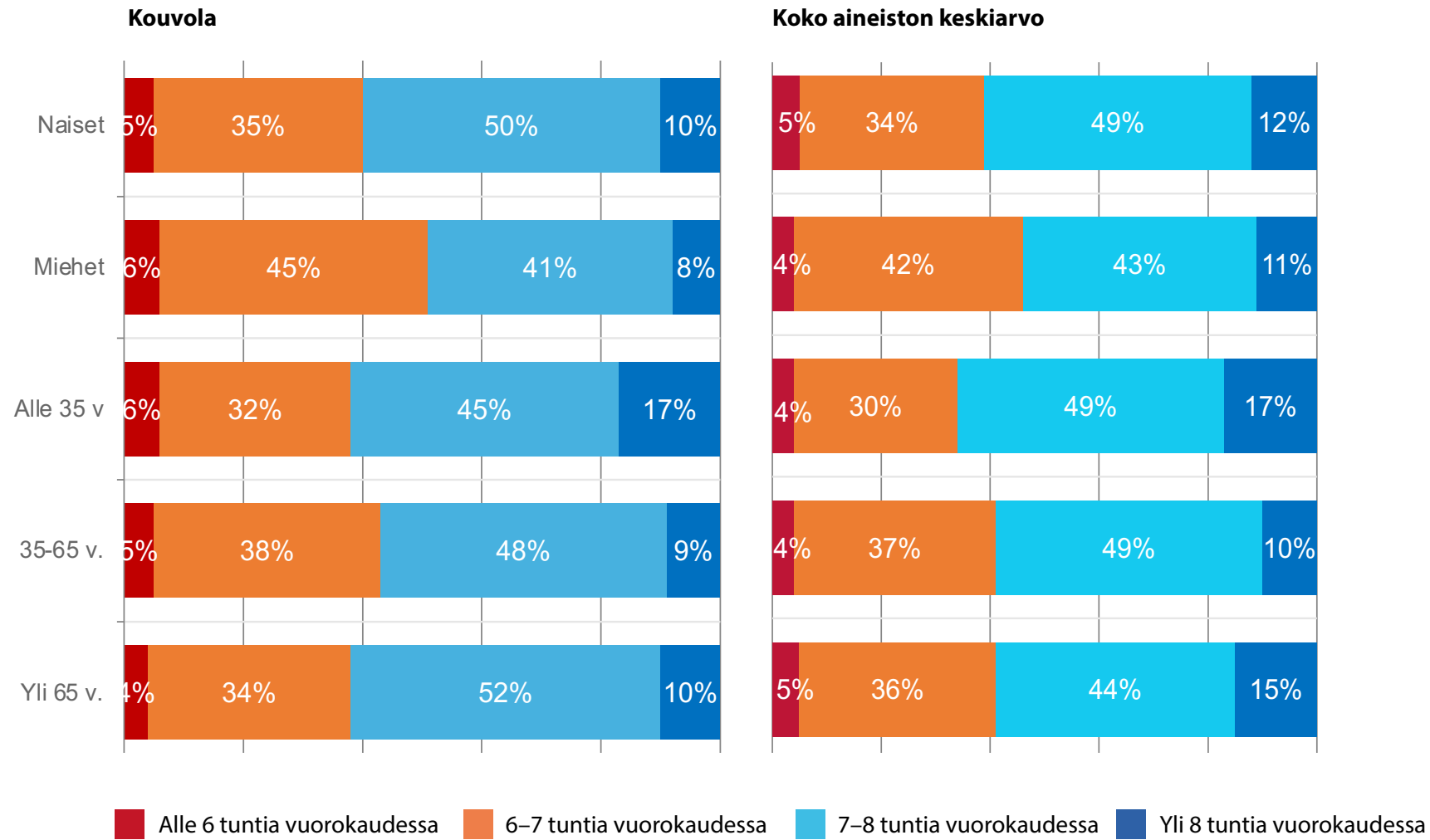


Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen on haitallista. Tarkkoja istumisen määrään liittyviä suosituksia ei ole olemassa, mutta suositeltavaa olisi kuitenkin pyrkiä välttämään istumista yli 7 tuntia päivässä.



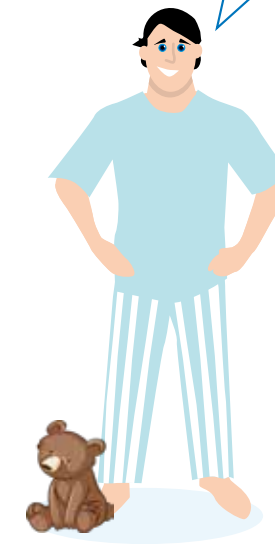
Unen määrä

Kysymys: Arvioi UNEN määrääsi tavanomaisina ARKIPÄIVINÄSI.



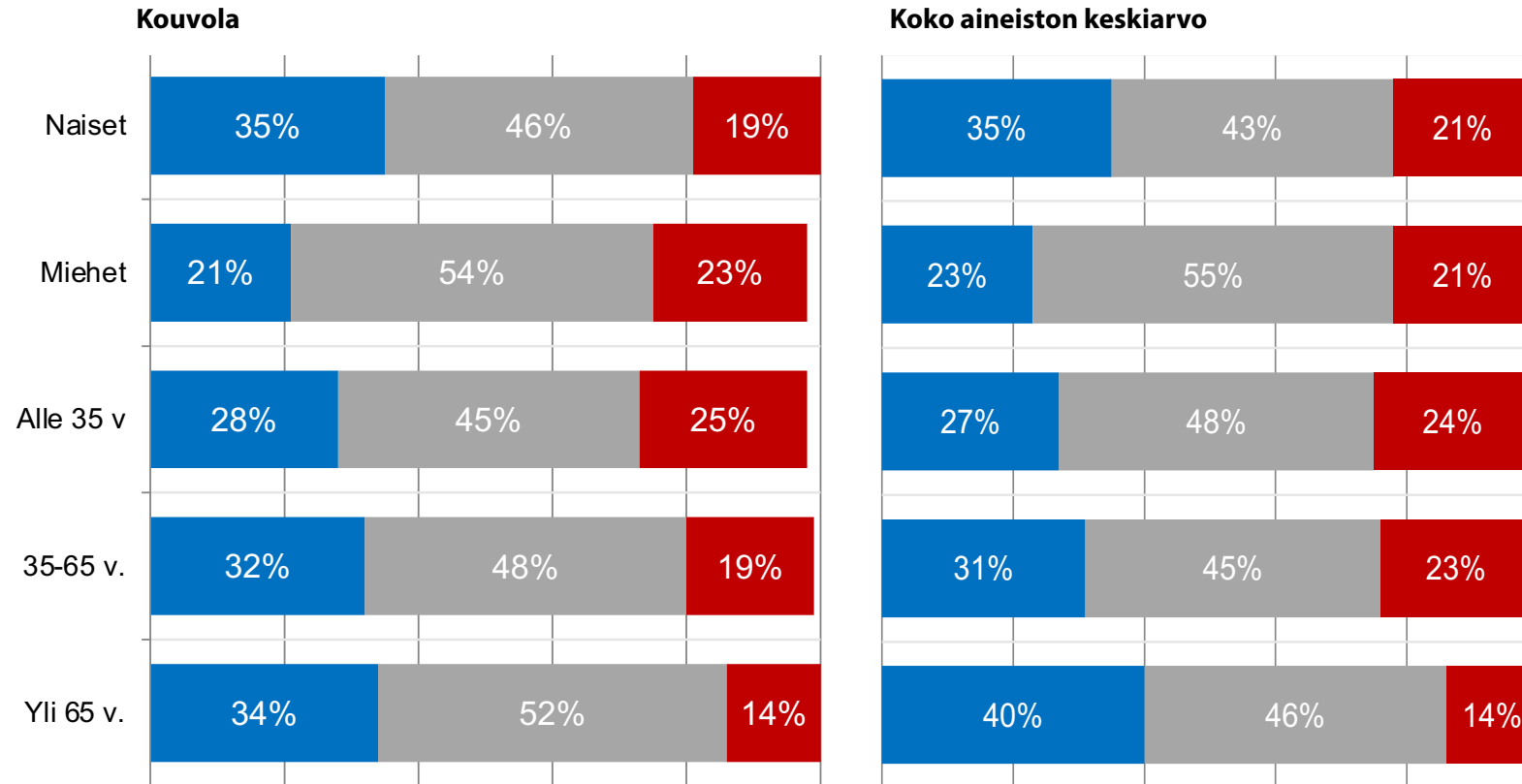
Unen tarve on jossain määrin yksilöllistä, mutta yleisesti suositeltavana pidetään 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.

Riittämätön unen määrä vaikuttaa negatiivisesti mielialaan ja virkeyden lisäksi lukuisiin terveystekijöihin.



Ravintotottumukset

Kysymys: Arvioi omia nykyisiä RAVINTOTOTTUMUKSIASI. Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.



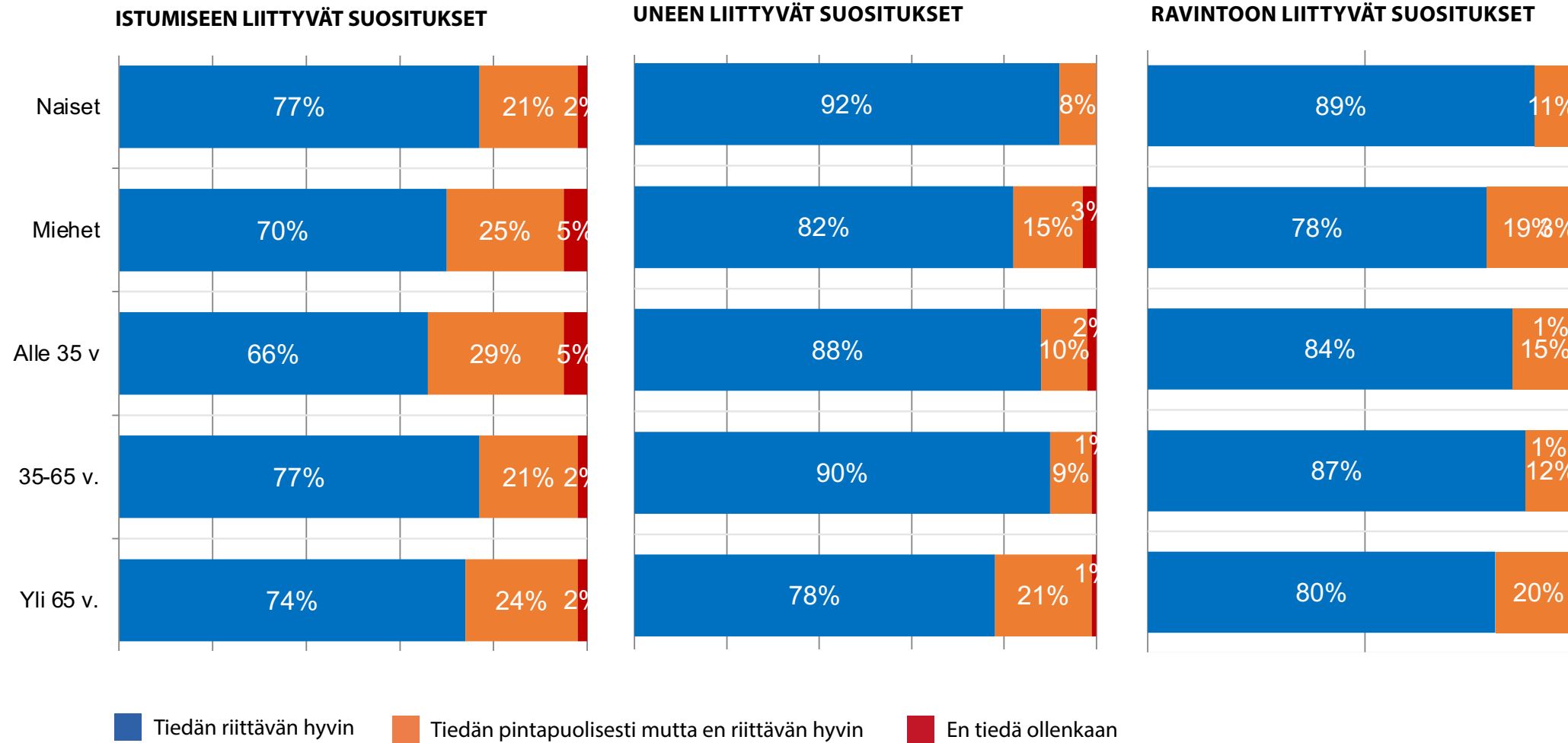
- Syön mielestäni terveellisesti ja pyrin noudattamaan nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia (Ruokavirasto ja THL)
- Syön mielestäni terveellisesti mutta en käytä ruokavalioni perusteena nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia
- Nykyisissä ravitsemustottumuksissani olisi parannettavaa terveyden näkökulmasta

Ravitsemussuosituksen mukaan on monta tapaa syödä hyvin. Ei ole vain yhtä ainoa oikeaa tapaa syödä terveellisesti vaan terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. Säännöllinen ateriarytmi 3-4 tunnin välein ja monipuolinen ruoka auttaa jaksamaan ja pitää terveenä.



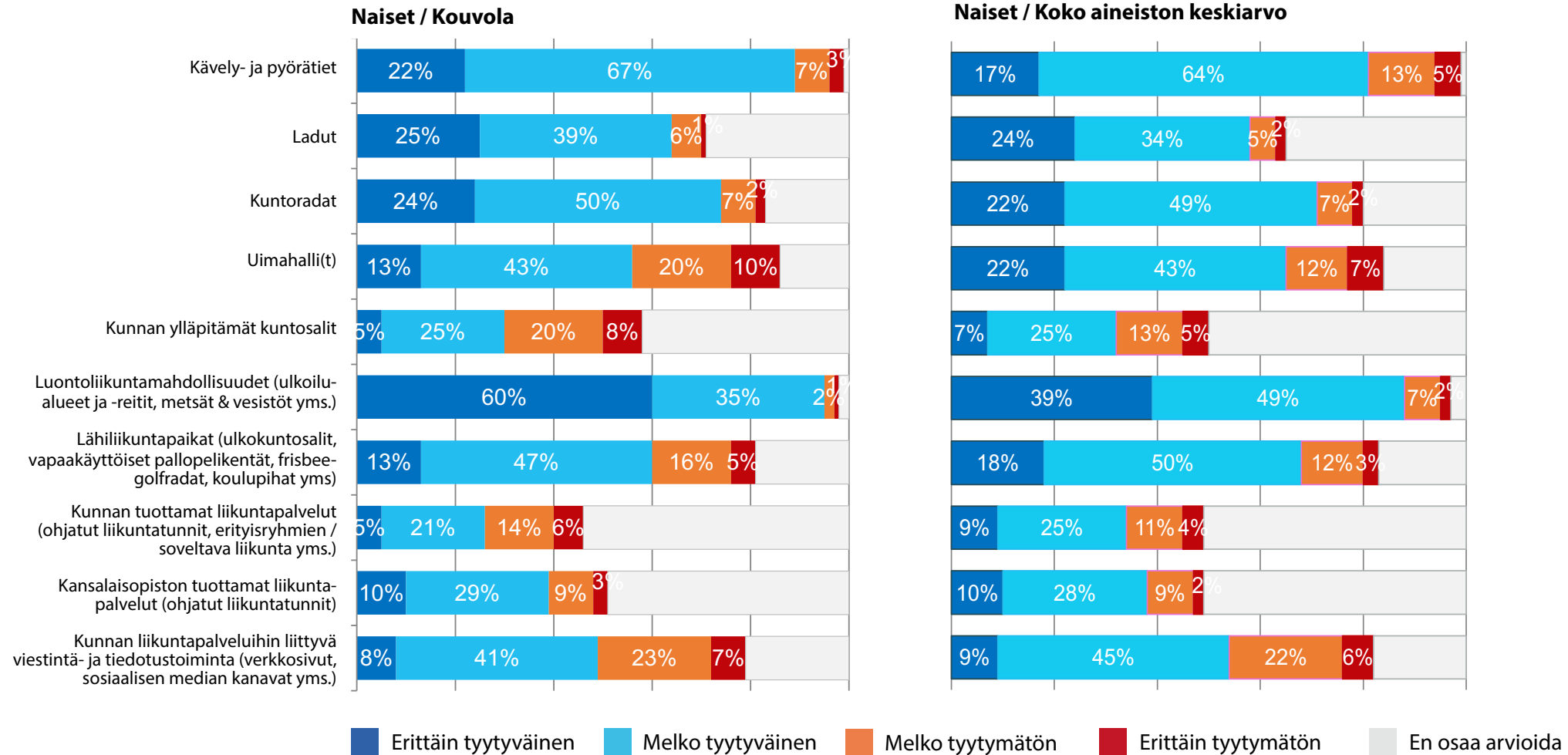
Tietoisuus nykyisistä suosituksista

Kysymys: Kuinka hyvin mielestäsi tiedät nykyiset istumiseen, uneen ja ravintoon liittyvät suositukset?



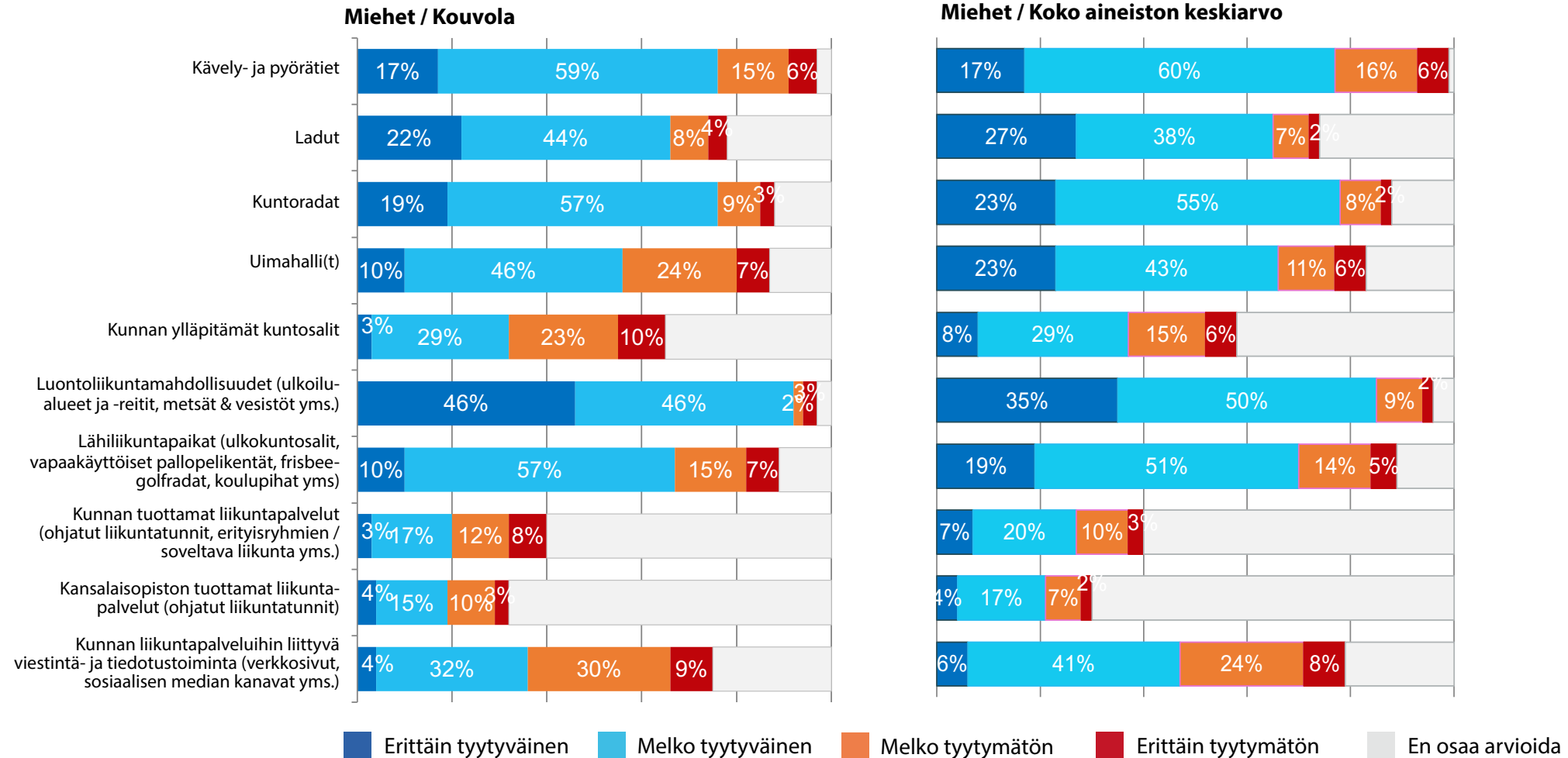
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikku-
miseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain
OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina
erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta
omasta näkökulmastasi.



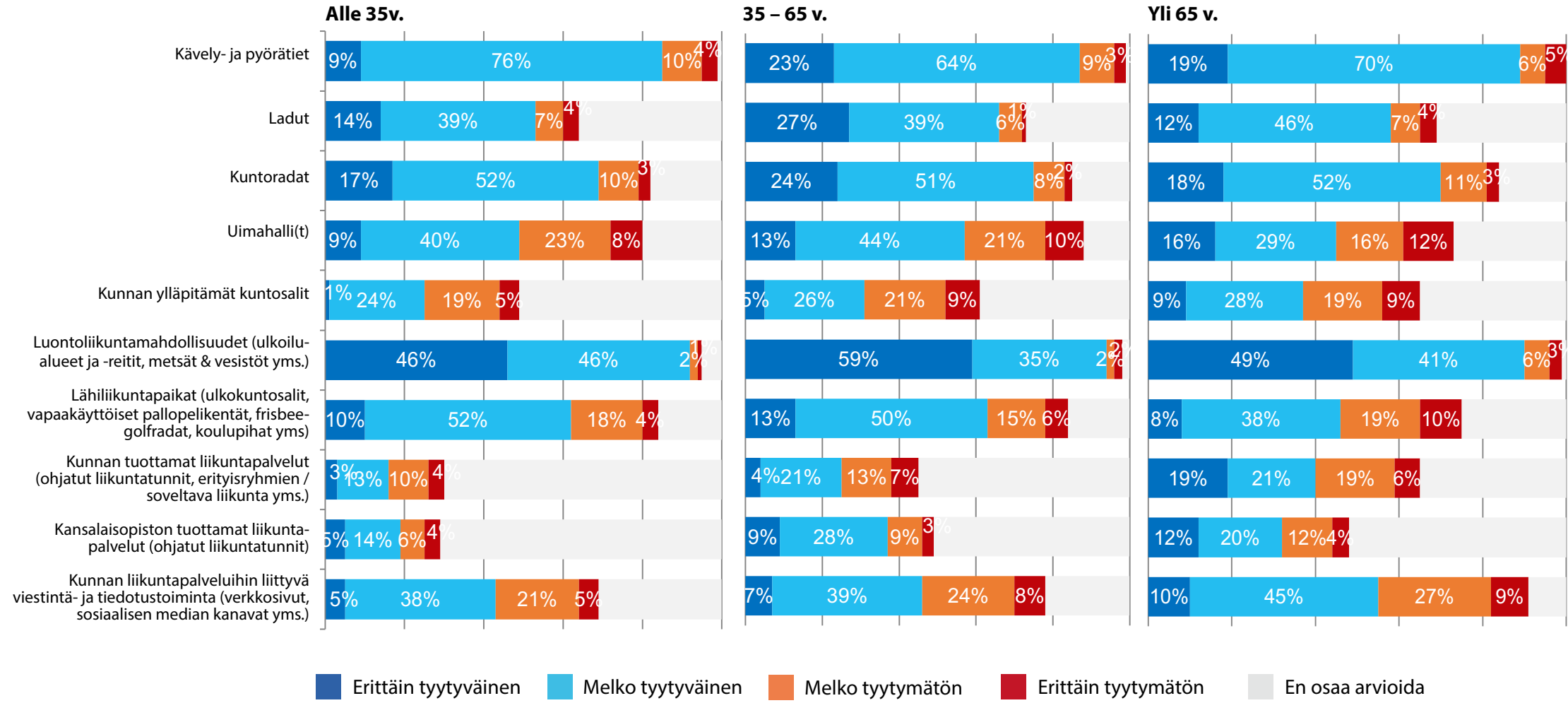
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikuttamiseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta omasta näkökulmastasi.



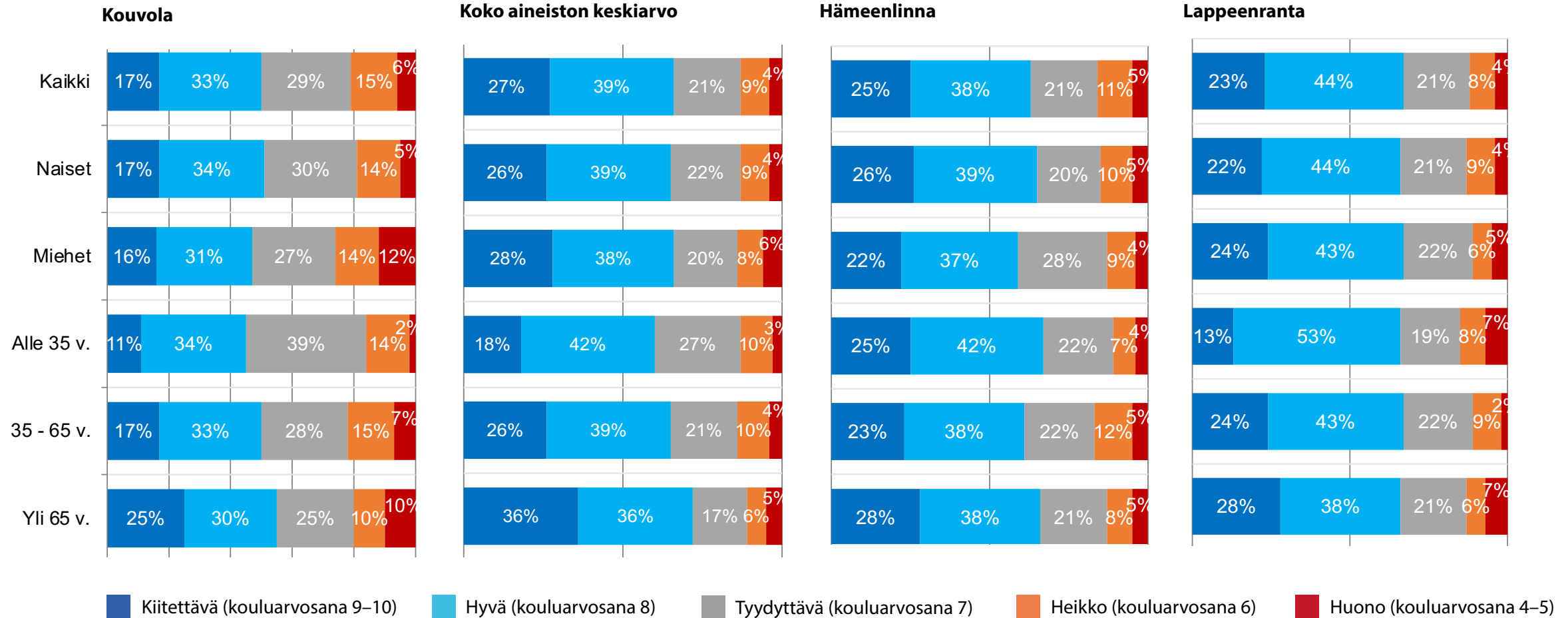
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikku-
miseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain
OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina
erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta
omasta näkökulmastasi.



Kunnan liikuntapalvelujen kokonaisarviointi

Kysymys: Miten arvioit kokonaisuudessaan kuntasi asukkaille tarjoamien liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden nykytilaa? Pohjaa arviosi siihen kuinka ne vastaavat OMIA tarpeitasi.



Huomioita kyselytuloksista



- 1199 henkilöä vastasi aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskyselyyn.
- Eniten tyytyväisiä oltiin Kouvolan luontoliikunta-verkoston, kävely- ja pyöräteihin sekä latuihin ja kuntoratoihin.
- Uneen ja ravintoon liittyvät suositukset ovat suhteellisen hyvin tiedossa aikuisväestön keskuudessa.



- Vain kolmanneksella vastaajista liikkumisen suositus toteutuu kaikilta osin.
- Merkittävä osa kaupungin aikuisväestöstä istuu päivän aikana liian paljon suosituksiin nähden
- Vähiten tyytyväisiä ollaan kunnan liikuntapalveluihin liittyvään viestintä- ja tiedotustoimintaan, uimahalleihin ja kunnan ylläpitämiin kuntosaleihin.
- Eniten liikkumista estää: Ajan puute, motivaation puute, sopivien liikuntapaikkojen puute ja taloudelliset syyt
- 50% vastaajista antaa hyvän tai kiitettävän kouluarvosanan Kouvolan liikuntapalveluille.

Poimintoja kyselyssä saaduista kehittämideoista

Riittäähän uudessa uimahallissa ratoja kaikille käyttäjille.

Huomioidaan liikkumattomuuden haasteet ja satsataan ennaltaehkäisevään toimintaan kuten liikuntaan.

Enemmän maksuttomia ulkoliikuntatempauksia.

Liikuntapalvelut -lehti, jossa kerrotaan mitä kaikkea kuntalaiselle on tarjolla, milloin ja missä.

Toivoisin Käyrälammen alueelle ulkokuntosalia.

Kuusankosken joenrannan alueen hyödyntäminen lähiliikuntaan.

Pyöräteiden kuntoon huomiota kesällä ja talvella.

Panostusta myös keskusta-alueen ulkopuolella oleviin liikuntapaikkoihin.

Kansalaisopistolle palloilukurssi.



Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille