

AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA- JA
TERVEYSTOTTUMUKSET -kysely (2024)
Päätulokset / FORSSA

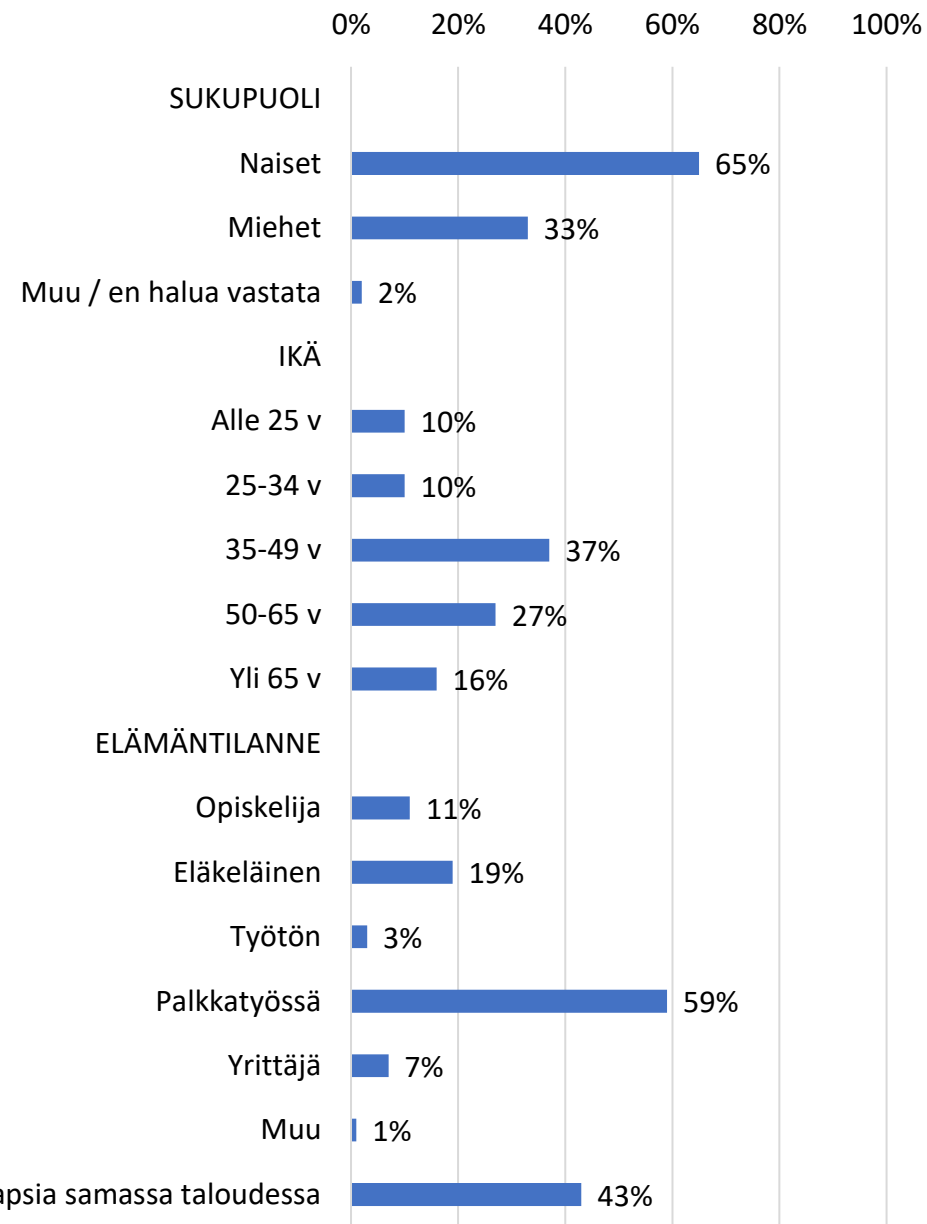


Asukaskysely toteutettiin nettikyselynä Forssassa syyskuussa 2024. Kyselyn linkki oli näkyvillä kaupungin verkkosivuilla sekä mm. liikuntapalveluiden sosiaalisen median kanavissa. Lisäksi kyselyyn oli mahdollista vastata paperilomakkeella kaupungin uimahallissa ja kirjastossa. **Kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä yhteensä 443 asukasta.** Vastaajien jakautuminen keskeisten taustamuuttujien osalta on esitetty oheisessa kuviossa. Kyselyn toteuttamisesta on vastannut North Sport Consulting oy Forssan kaupungin liikuntapalveluiden toimeksiantona

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. Kyselyssä vertailuaineistona on käytetty palveluntarjoajan tuottamien vastaavien asukaskyselyiden aineistoja. Tulosraportissa tulosvertailuja on tehty koko aineiston keskiarvoihin sekä loppuosassa myös kunnittain.

Tulosraportti jakautuu ao. kolmeen pääosiin:

- Forssan aikuisväestön liikunta- ja terveystottumukset
- Forssan aikuisväestön tyytyväisyys kunnan liikuntapalveluihin
- Liikuntapalveluiden arviointien kuntavertailut



Forssan aikuisväestön liikunta- ja terveystottumukset

LIIKKUMISEN TAVAT

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

■ Ei ollenkaan ■ Satunnaisesti ■ Säännöllisesti

ARKILIIKKUMINEN (kävellessä tai pyörällä tehtyä työ-/kauppatokojen kulkemista, koiran ulkoilutusta, pihatöitä tms.)

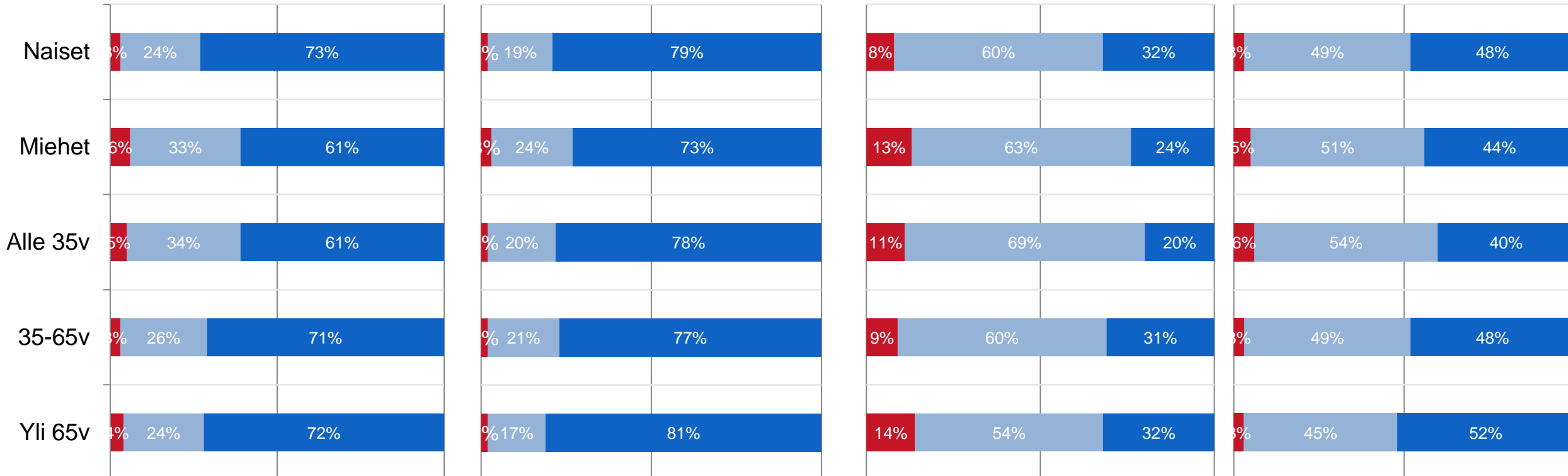
LUONTOLIIKUNTA (luonnossa liikkumista & retkeilyä, marjastusta, sienestystä tms.)

FORSSA

KOKO AINEISTON KA.*

FORSSA

KOKO AINEISTON KA.*



LIKKUMISEN TAVAT

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

■ Ei ollenkaan ■ Satunnaisesti ■ Säännöllisesti

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

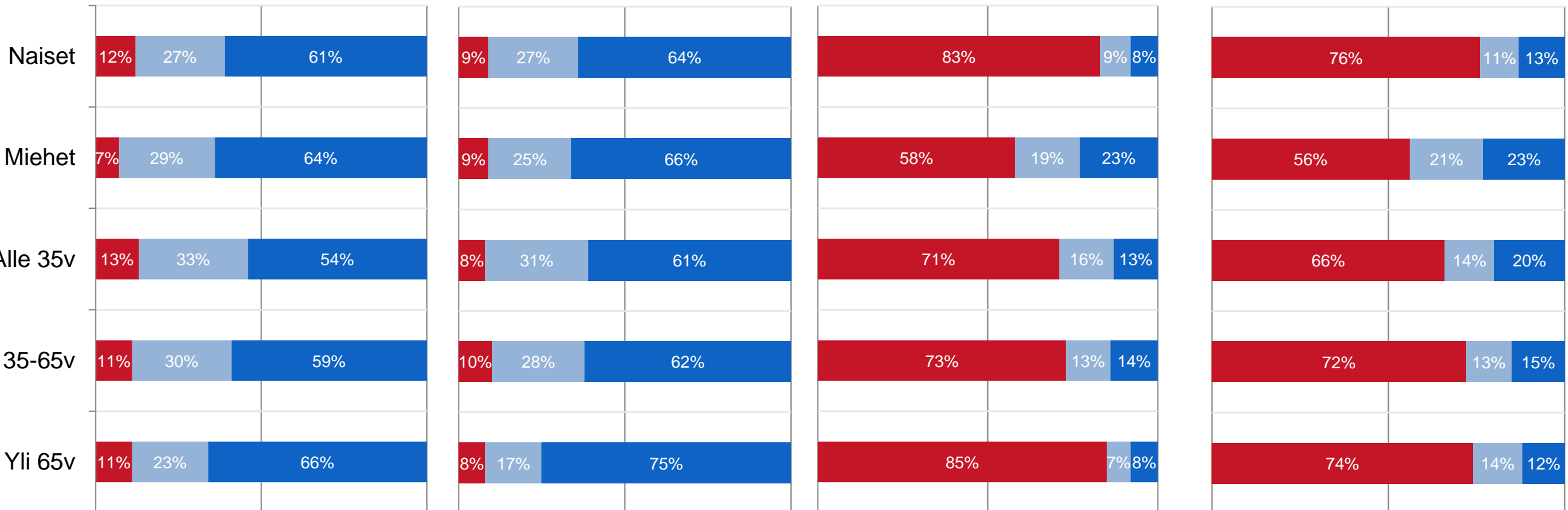
KILPAURHEILU (organisoitua ja säännöllistä lajiharjoittelua ja kilpailutoimintaa)

FORSSA

KOKO AINEISTON KA.*

FORSSA

KOKO AINEISTON KA.*



LIIKUNTA SEURASSA / YKSITYISELLÄ PALVELUNTARJOAJALLA

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

Liikunta/urheiluseurassa (seuran jäsenenä)

Yksityisellä palveluntarjoajalla

FORSSA

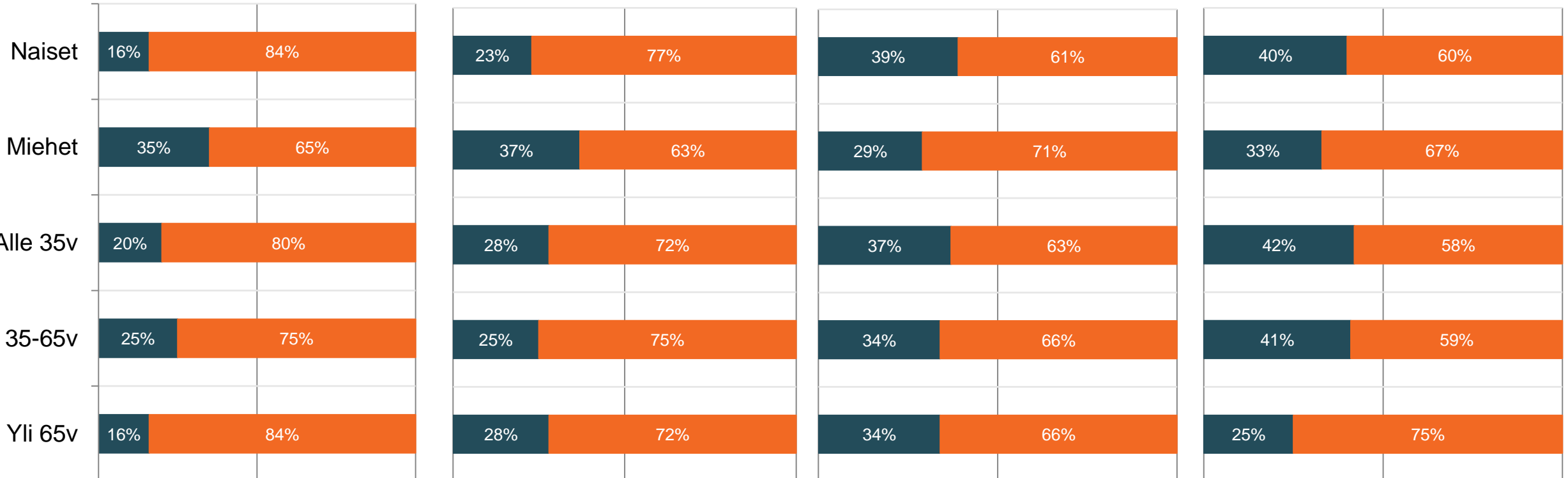
KOKO AINEISTON KA.*

FORSSA

KOKO AINEISTON KA.*

■ Kyllä ■ En

■ Kyllä ■ En



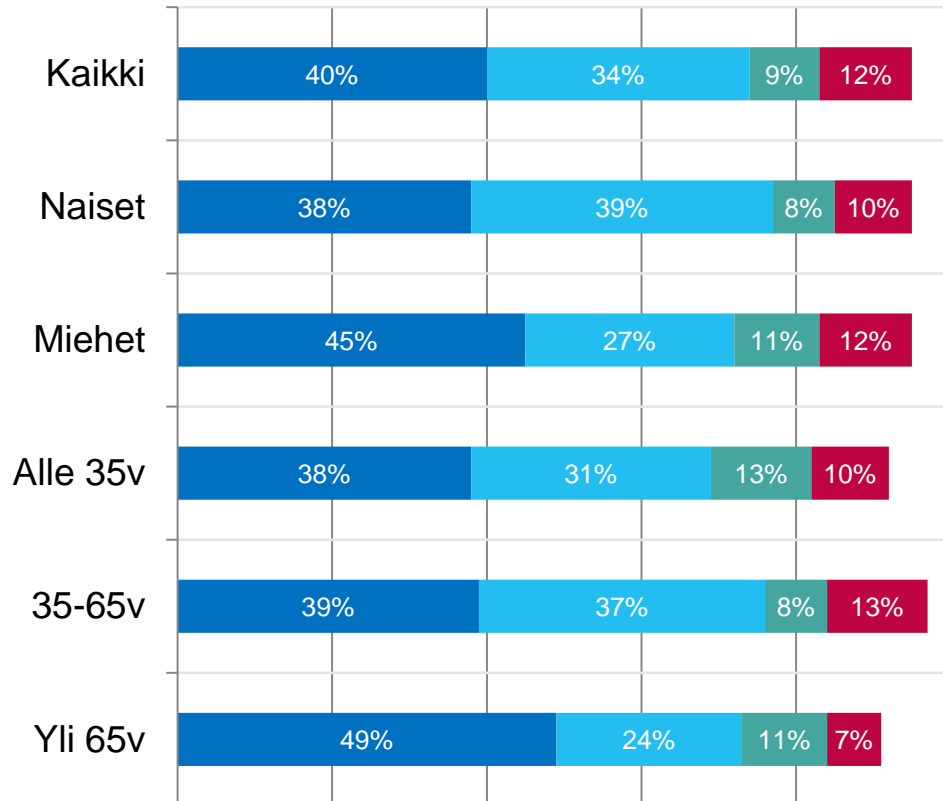
*Vuonna 2023 toteutetun 15 kunnan asukaskyselyn keskiarvo

LIIKUNTASUOSITUKSEN TOTEUTUMINEN

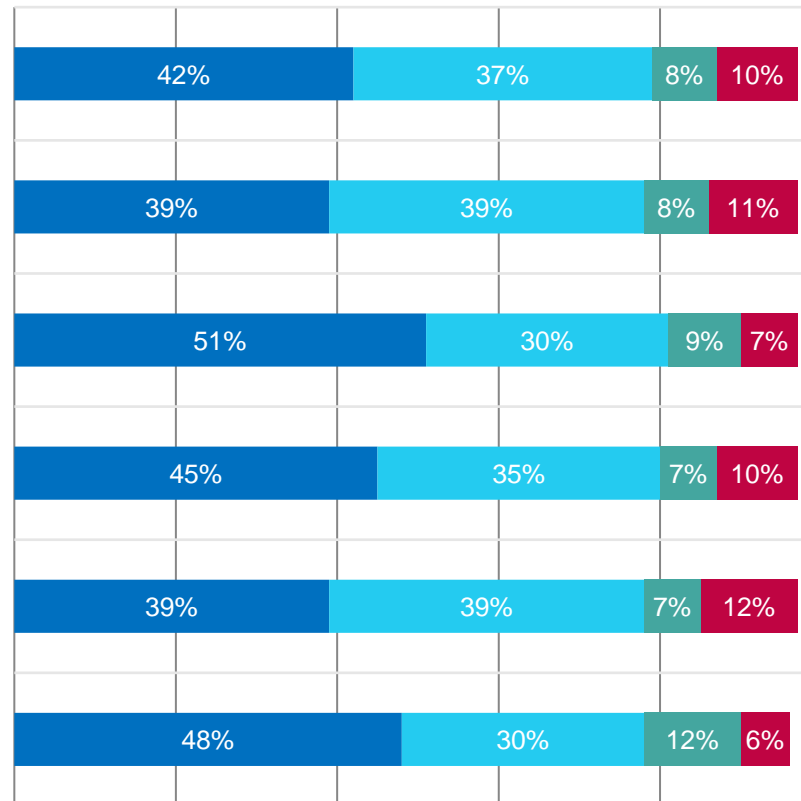
Kysymys: Arvioi liikutko määrällisesti ohessa kuvatun suosituksen mukaisesti? Lue suositus huolellisesti läpi!

- Suositus toteutuu osaltani kaikilta osin
- Suositus toteutuu osaltani kestävyysliikunnan määrän osalta
- Suositus toteutuu osaltani lihaskuntoliikunnan määrän osalta
- Suositus ei toteudu osaltani millään osin

FORSSA



KOKO AINEISTON KA.*



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).

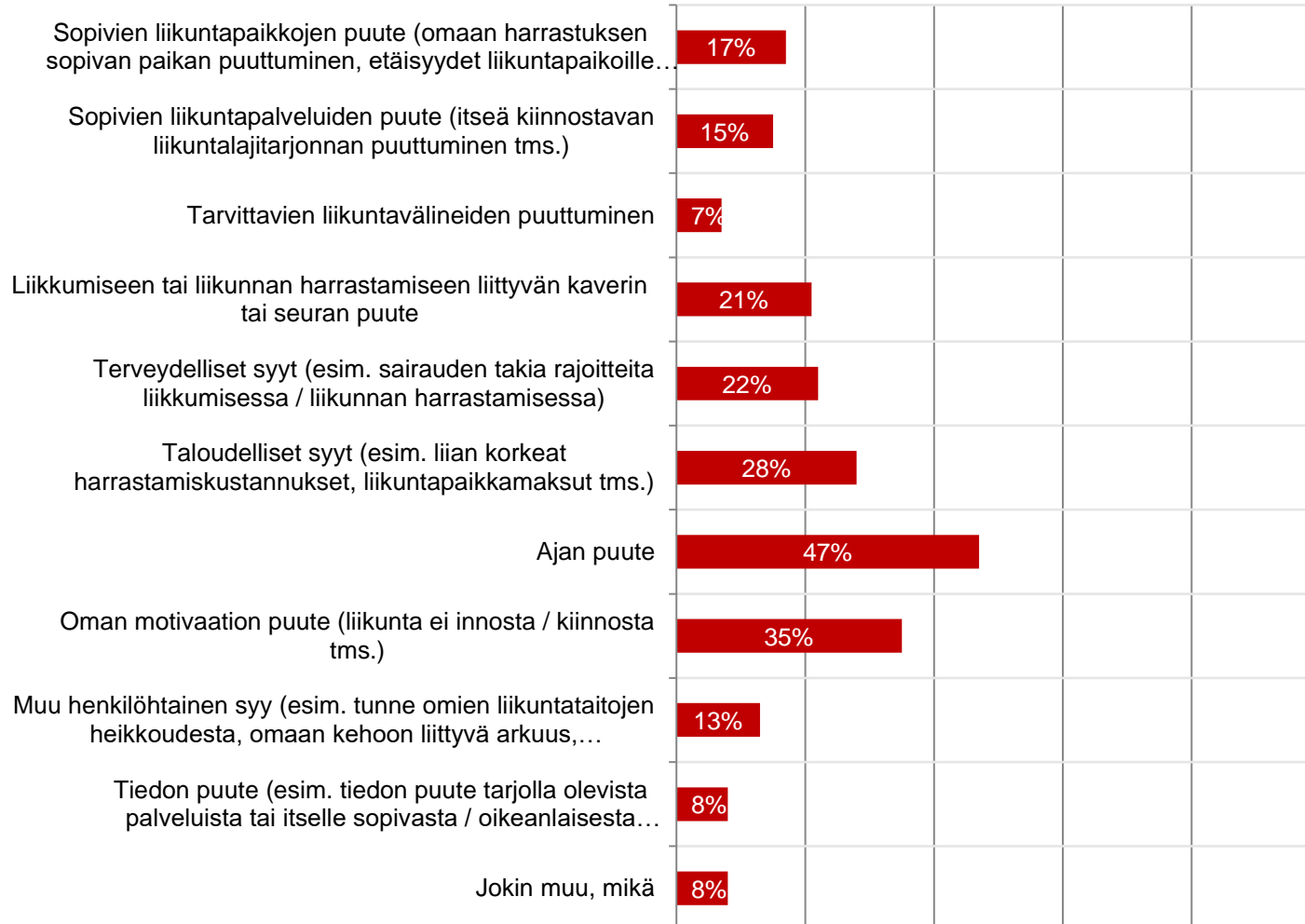
LIHASKUNTO
Kestävyysliikunnan LISÄKSI vähintään 2 krt viikossa LIHASKUNTOON vaikuttavaa liikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, ohjatut jumpat, pallopelit tms.)

LISÄHUOMIOT YLI 65-VUOTIAILLE:
Yli 65 -vuotiaalle korostetaan em. Kestävyysliikuntasuosituksen lisäksi lihaskunnan ja notkeuden säilyttämistä sekä tasapainon harjoittamista 2-3 krt / viikko

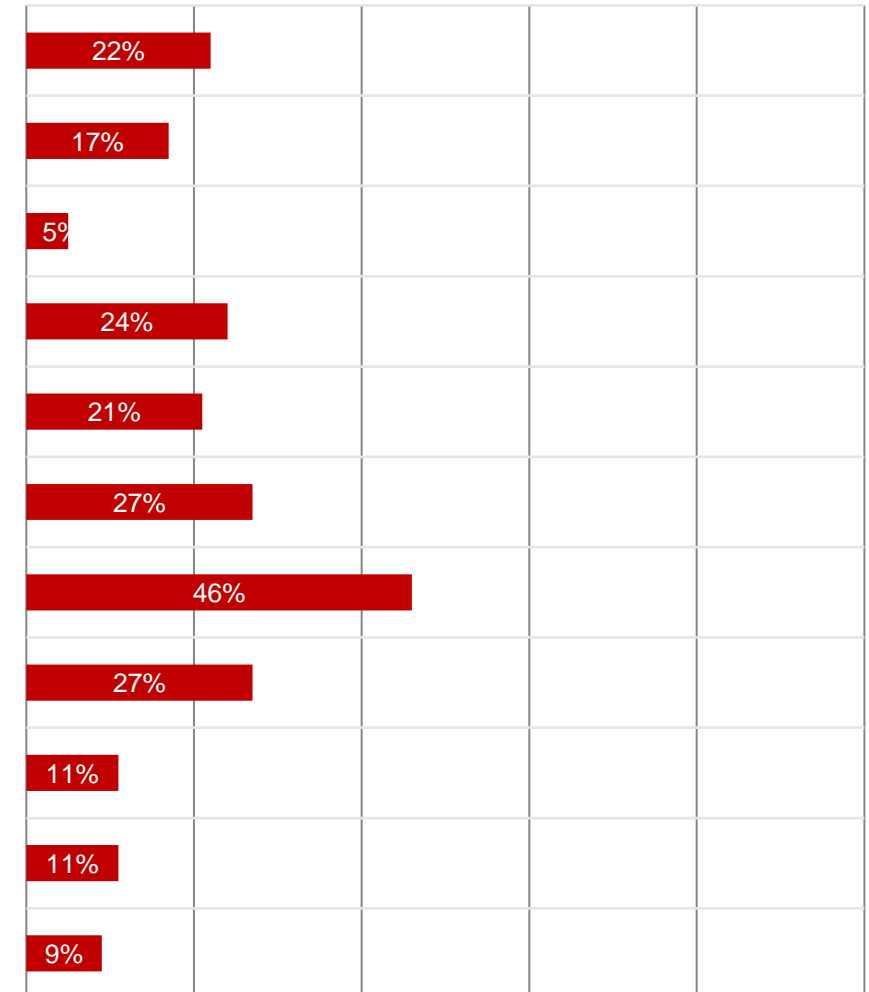
LIKKUMISEN ESTEET / NAISET

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

Naiset / FORSSA



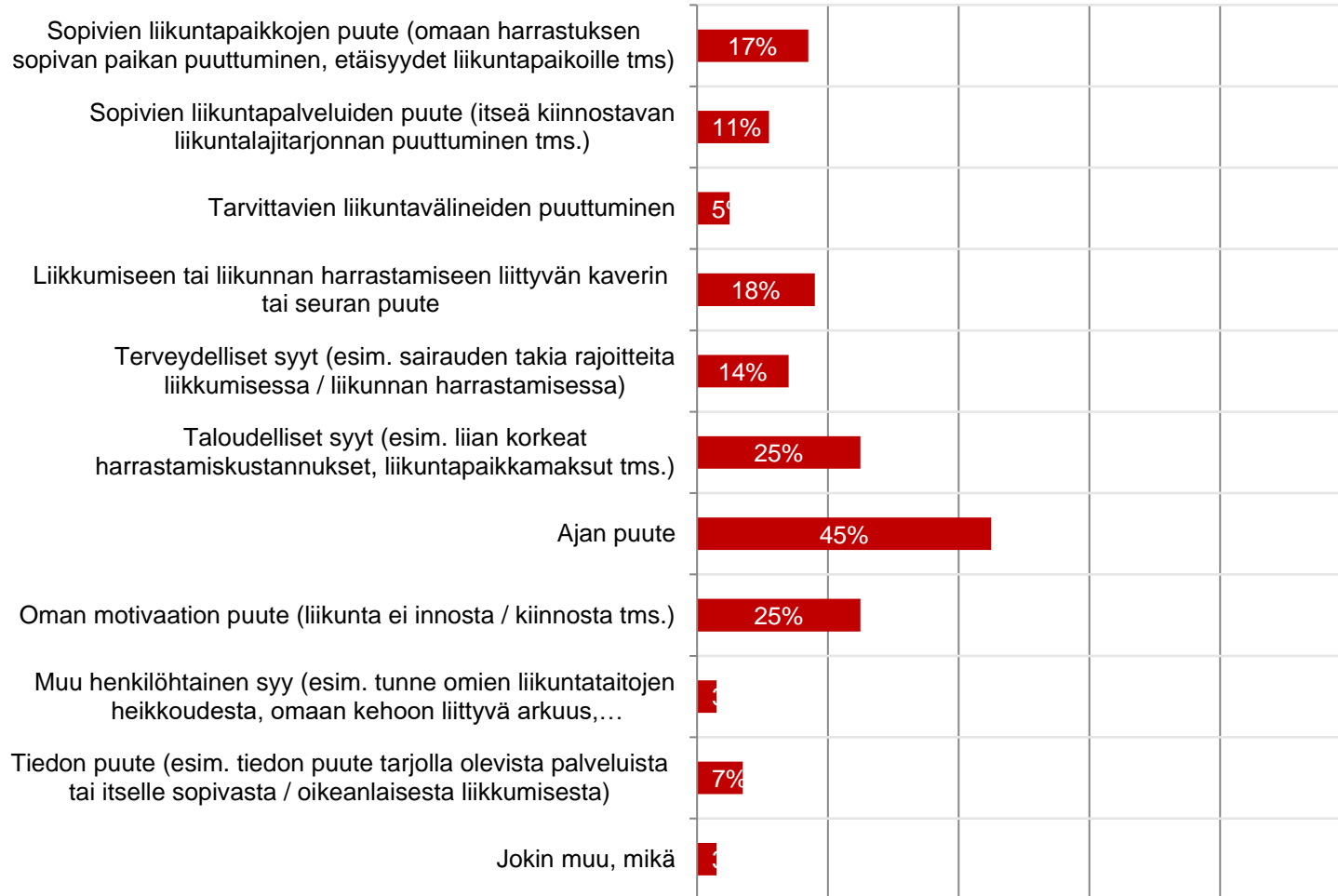
Naiset / KOKO AINEISTON KA.*



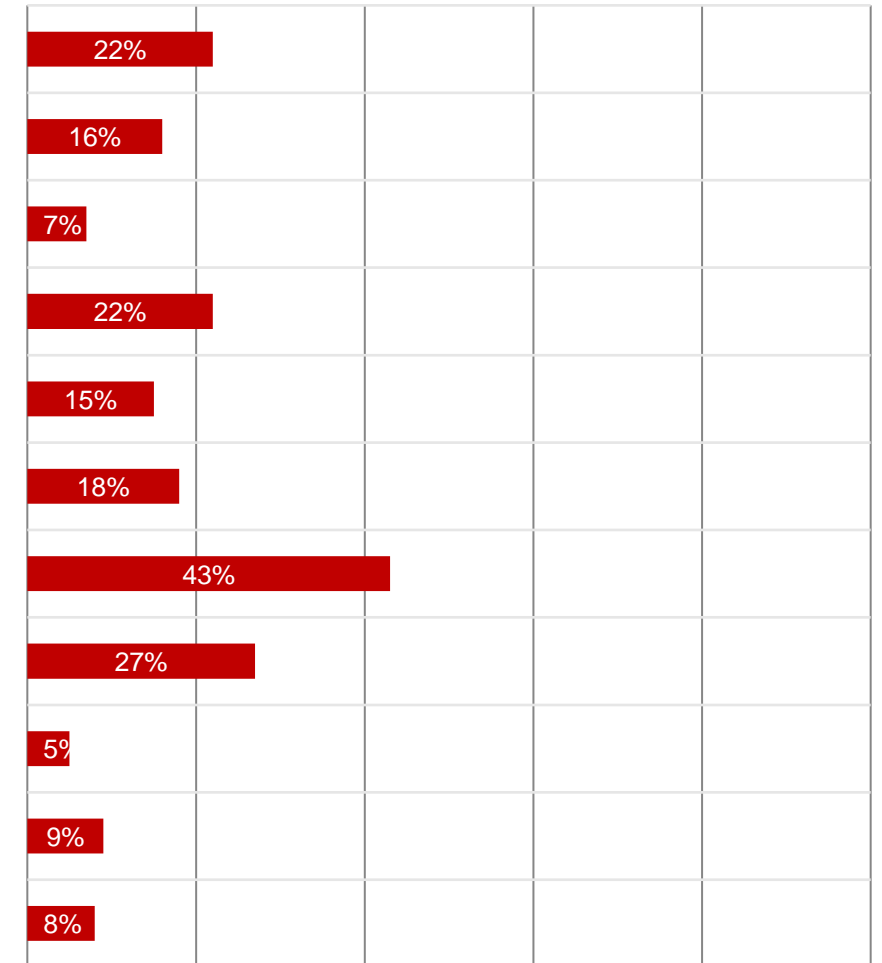
LIKKUMISEN ESTEET / MIEHET

Kysymys: Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu (= muu kuin 1. vaihtoehto), kerro liittyykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Miehet / FORSSA



Miehet / KOKO AINEISTON KA.*



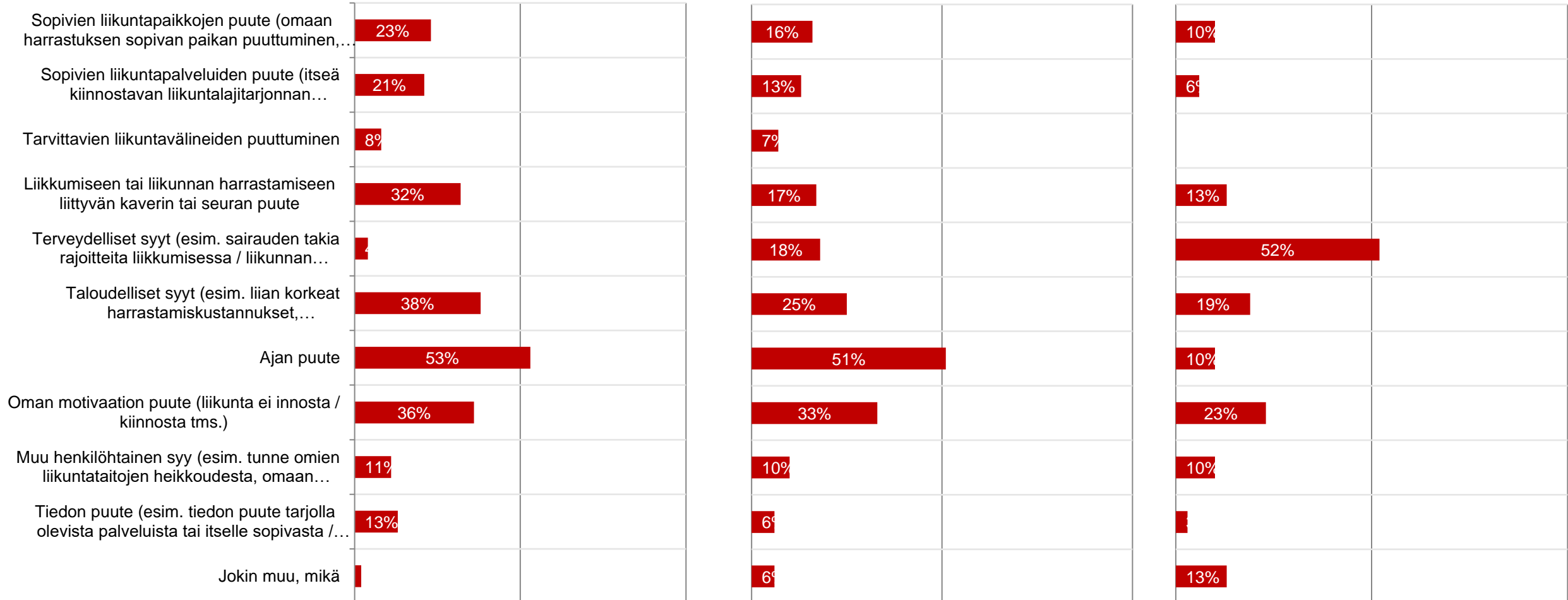
LIKKUMISEN ESTEET IKÄRYHMITTÄIN (Tarkastelu vain Forssan osalta)

Kysymys: Vastasi edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuosituksesi eivät kohdaltasi täysin toteudu (= muu kuin 1. vaihtoehto), kerro liittykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Alle 35 v. / FORSSA

35-65 v. / FORSSA

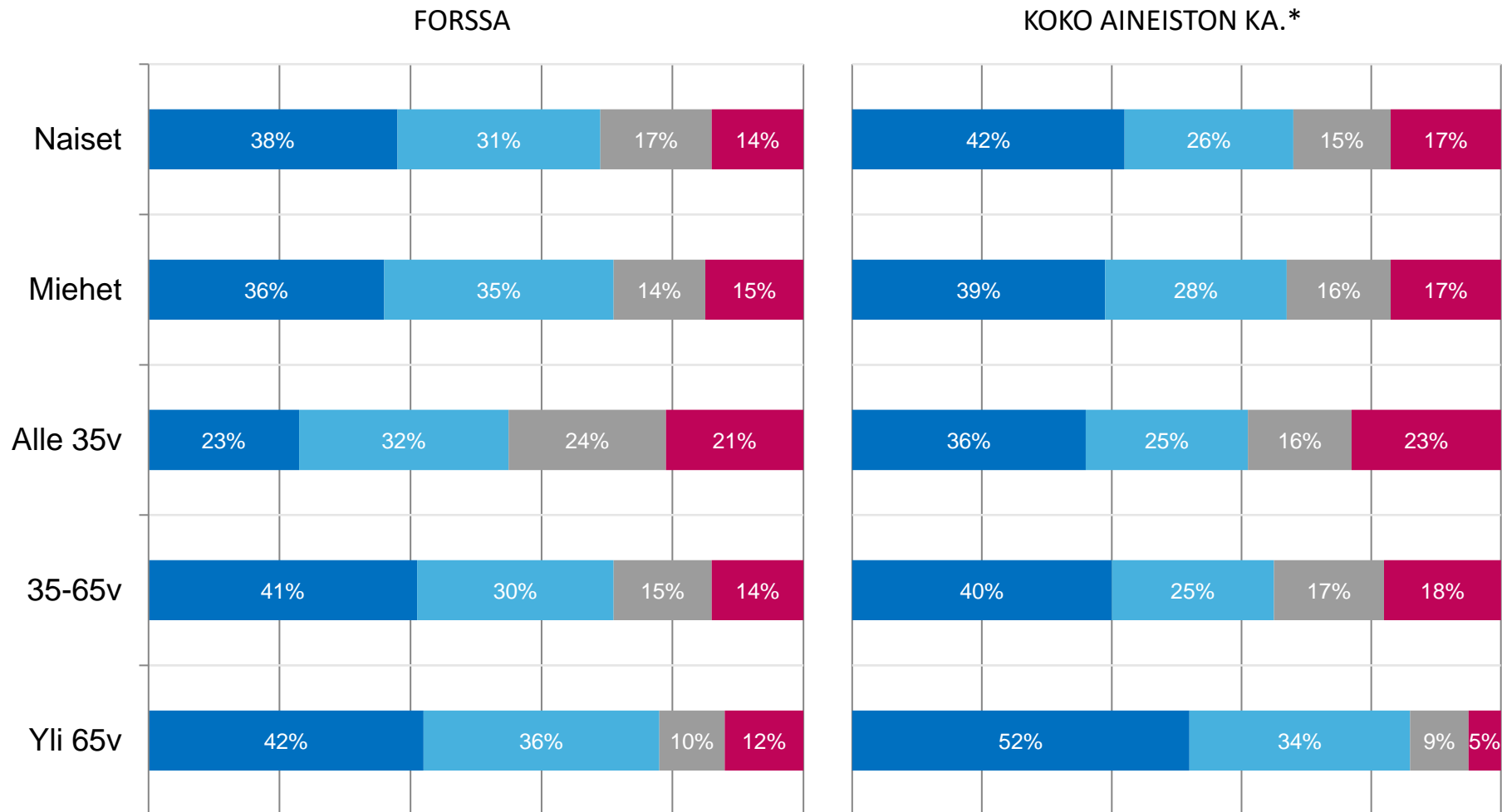
Yli 65 v. / FORSSA



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).

■ Alle 6 tuntia päivässä ■ 6-7 tuntia päivässä ■ 7-8 tuntia päivässä ■ Yli 8 tuntia päivässä



Terveyden 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.**

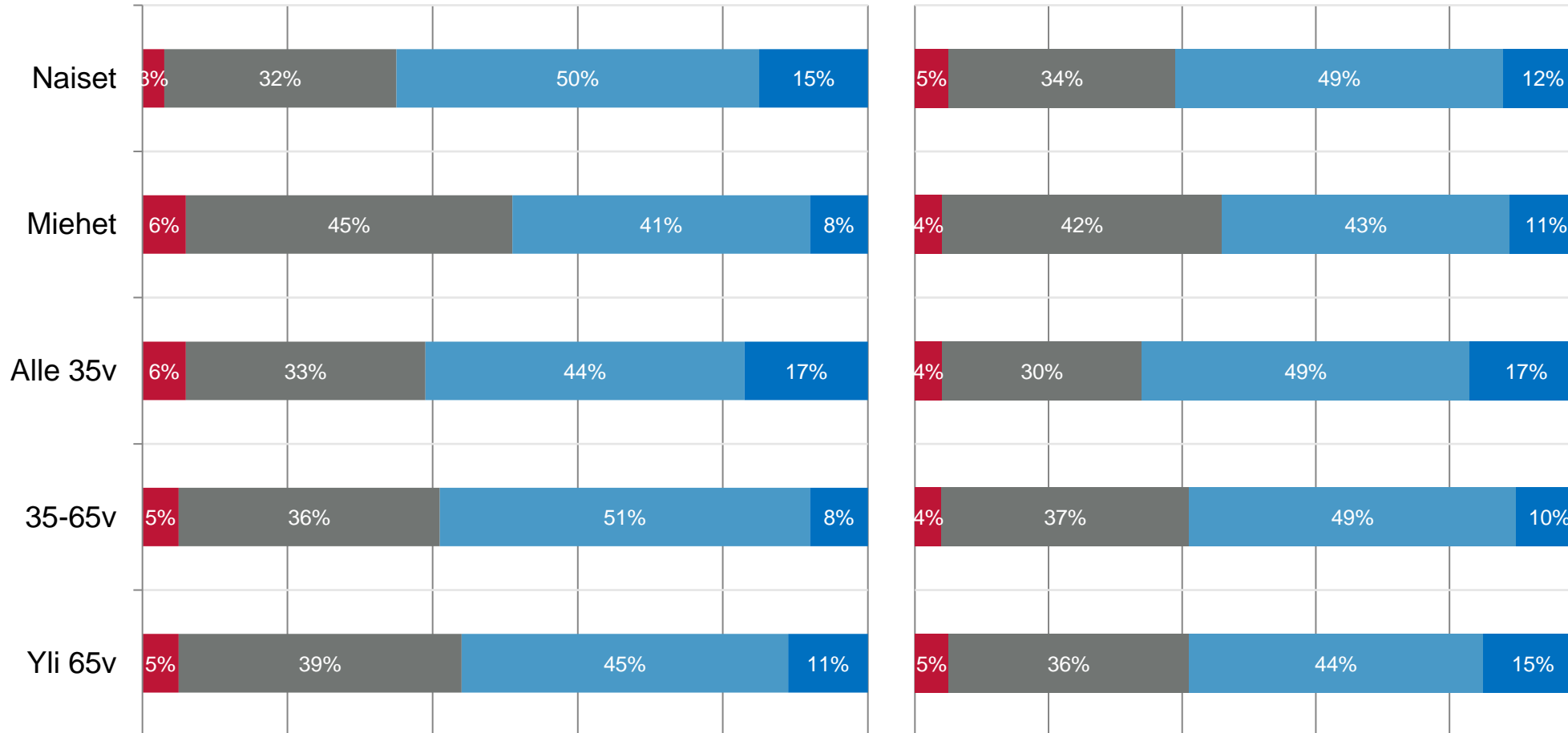
UNEN MÄÄRÄ

Kysymys: Arvioi UNEN määräsi tavanomaisina ARKIPÄIVINÄSI.

■ Alle 6 tuntia vuorokaudessa ■ 6-7 tuntia vuorokaudessa ■ 7-8 tuntia vuorokaudessa ■ Yli 8 tuntia vuorokaudessa

FORSSA

KOKO AINEISTON KA.*



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

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

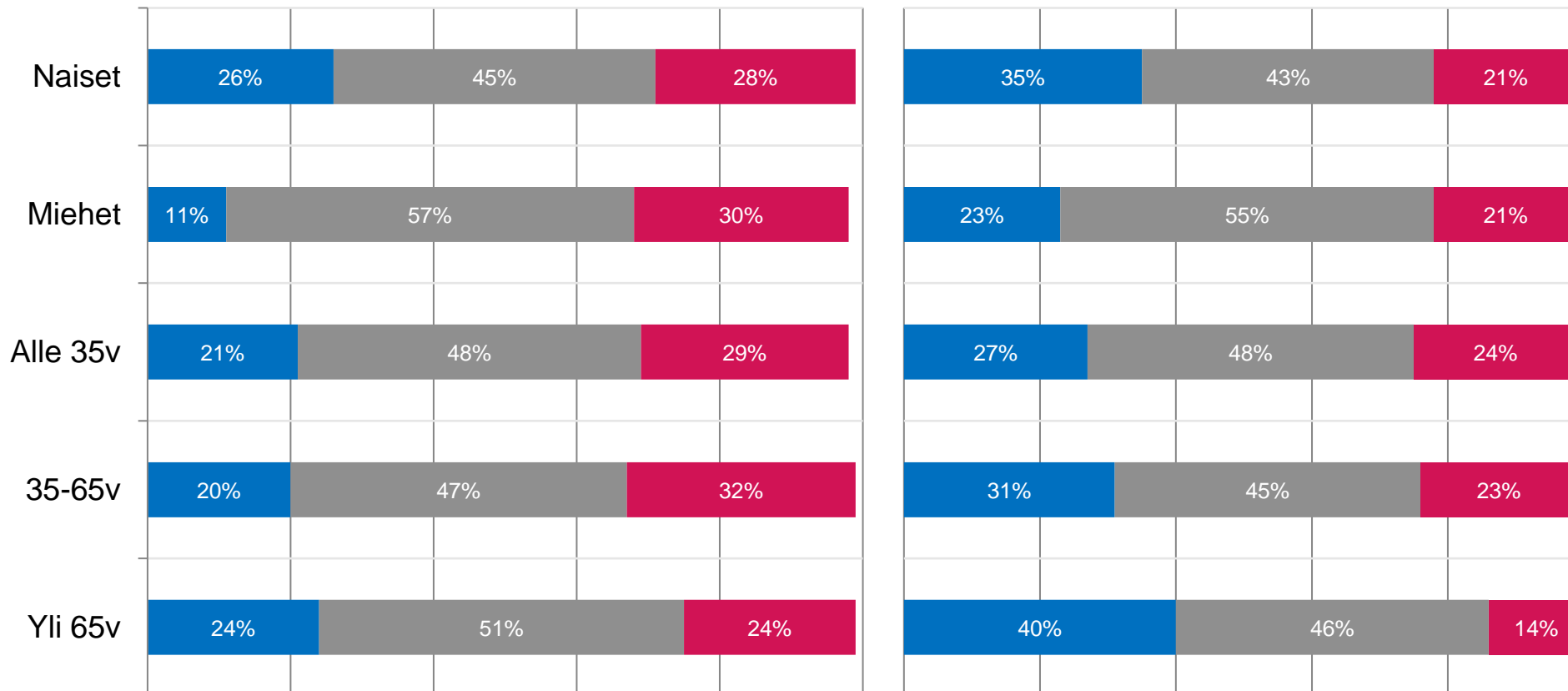
RAVINTOTOTTUMUKSET

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

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

FORSSA

KOKO AINEISTON KA.*



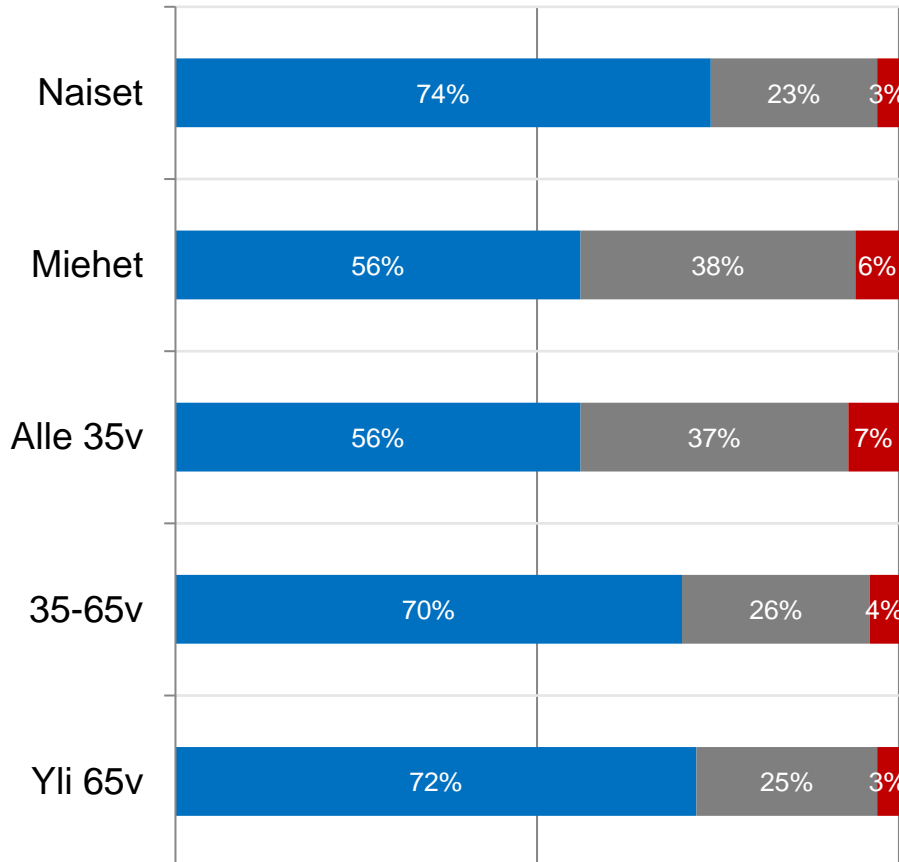
Ravitsemussuosituksen mukaan on monta tapaa syödä hyvin. Ei ole vain yhtä ainoa oikeaa tapaa syödä terveellisesti vaan terveellisen ruokavalion voin koostaa monella eri tavalla. Säännöllinen ateriaritmi 3-4 tunnin välein ja monipuolinen ruoka auttaa jaksamaan ja pitää terveenä.

TIETOISUUS NYKYISISTÄ SUOSITUKSISTA (Tarkasteltu vain Forssan osalta)

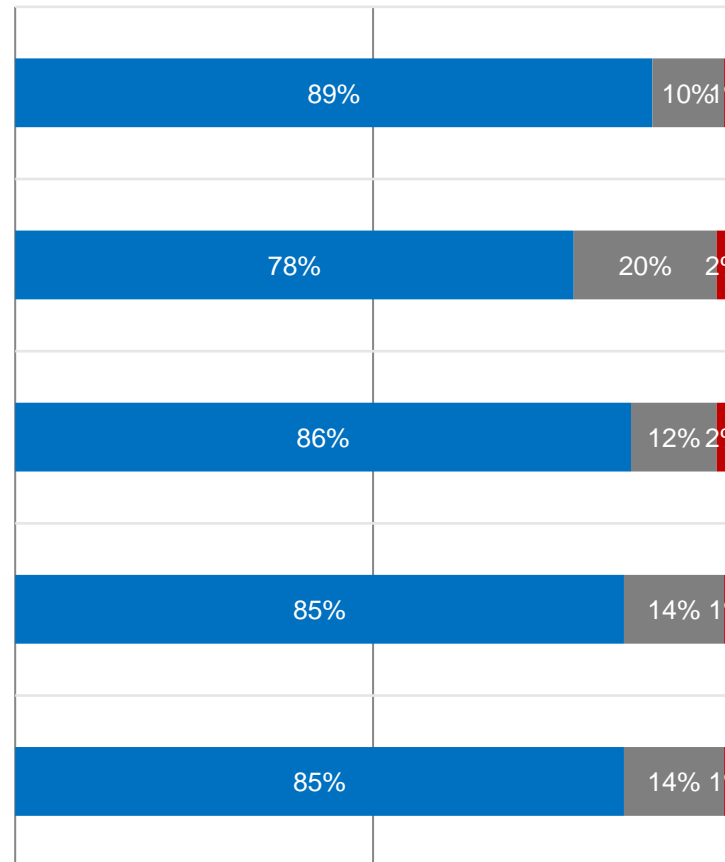
Kysymys: Kuinka hyvin mielestäsi tiedät nykyiset istumiseen, uneen ja ravintoon liittyvät suositukset?

■ Tiedän riittävän hyvin ■ Tiedän pintapuolisesti, mutta en riittävän hyvin ■ En tiedä ollenkaan

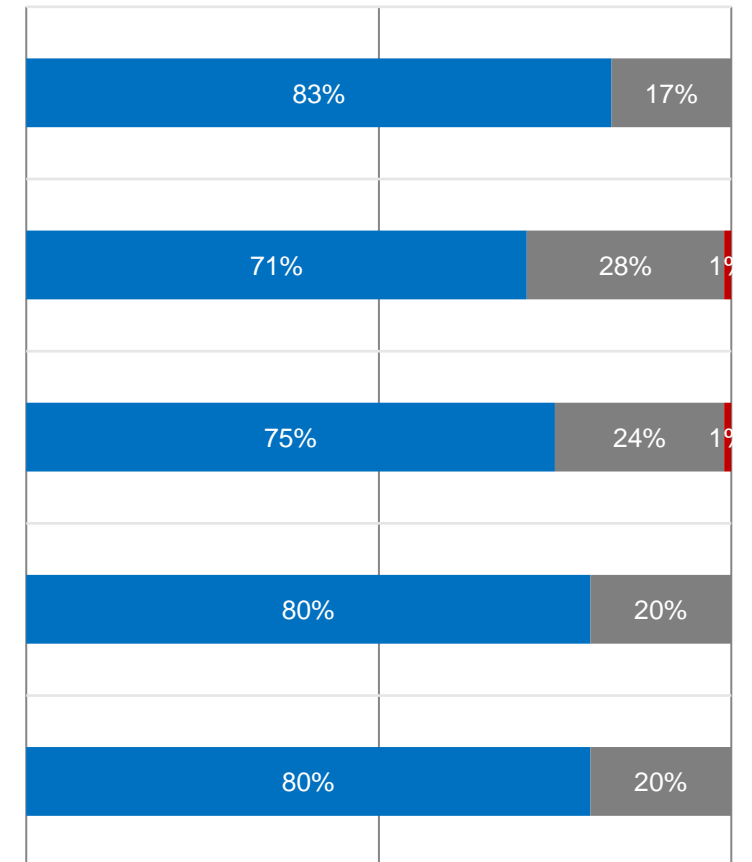
ISTUMISEEN LIITTYVÄT SUOSITUKSET



UNEEN LIITTYVÄT SUOSITUKSET



RAVINTOON LIITTYVÄT SUOSITUKSET



Forssan aikuisväestön tyytyväisyys kunnan liikuntapalveluihin

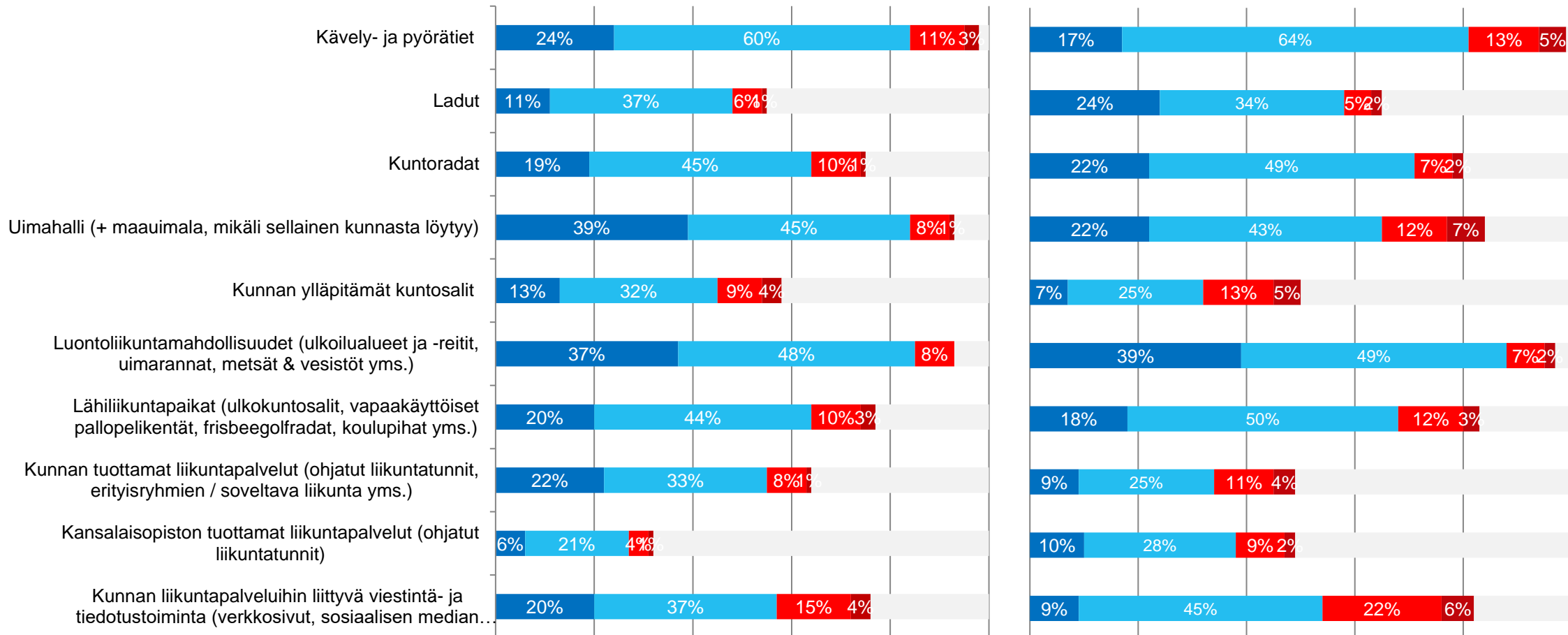
KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVIONTIA

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikkumiseen 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

■ Erittäin tyytyväinen ■ Melko tyytyväinen ■ Melko tyytymätön ■ Erittäin tyytymätön ■ En osaa arvioida

Naiset / FORSSA

Naiset / KOKO AINEISTON KA.*

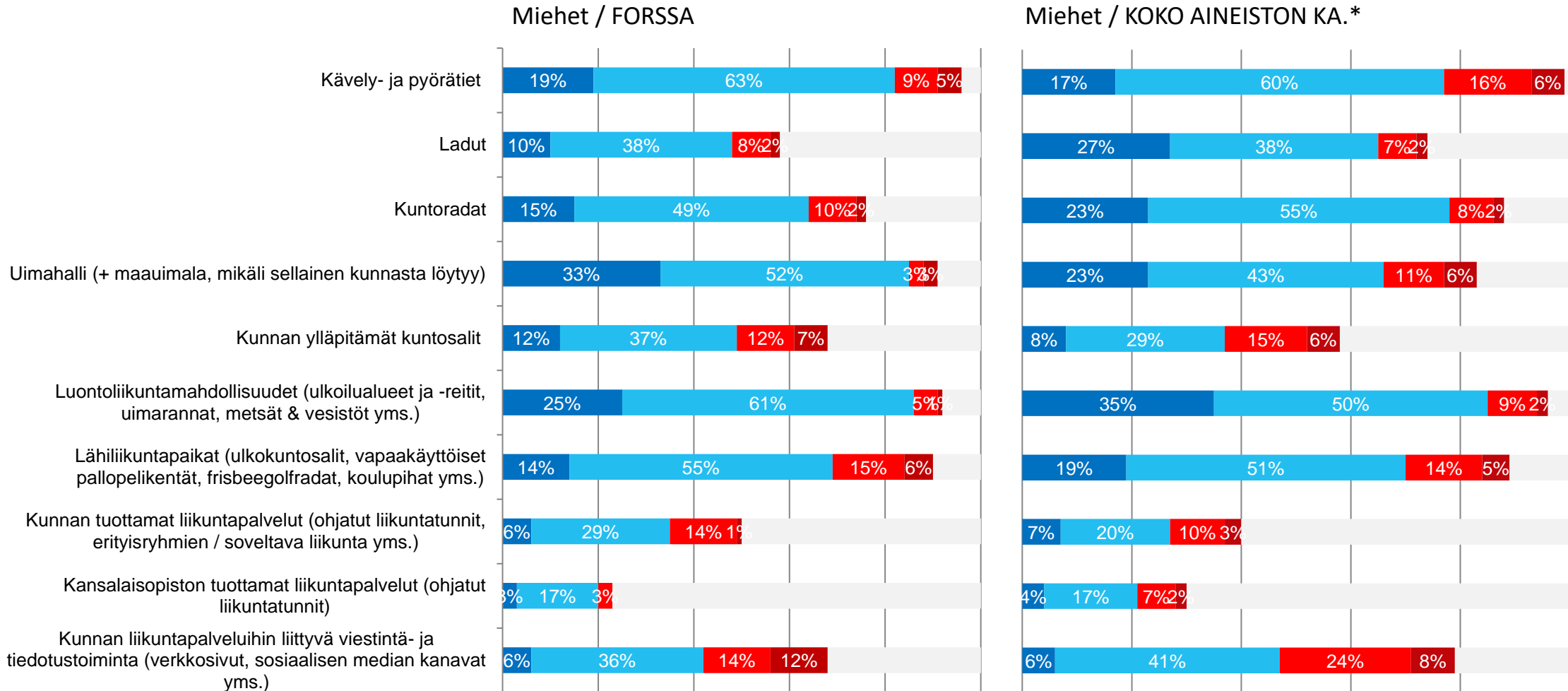


*Vuonna 2023 toteutetun 15 kunnan asukaskyselyn keskiarvo

KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVIONTIA

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

■ Erittäin tyytyväinen ■ Melko tyytyväinen ■ Melko tyytymätön ■ Erittäin tyytymätön ■ En osaa arvioida



KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVIONTIA

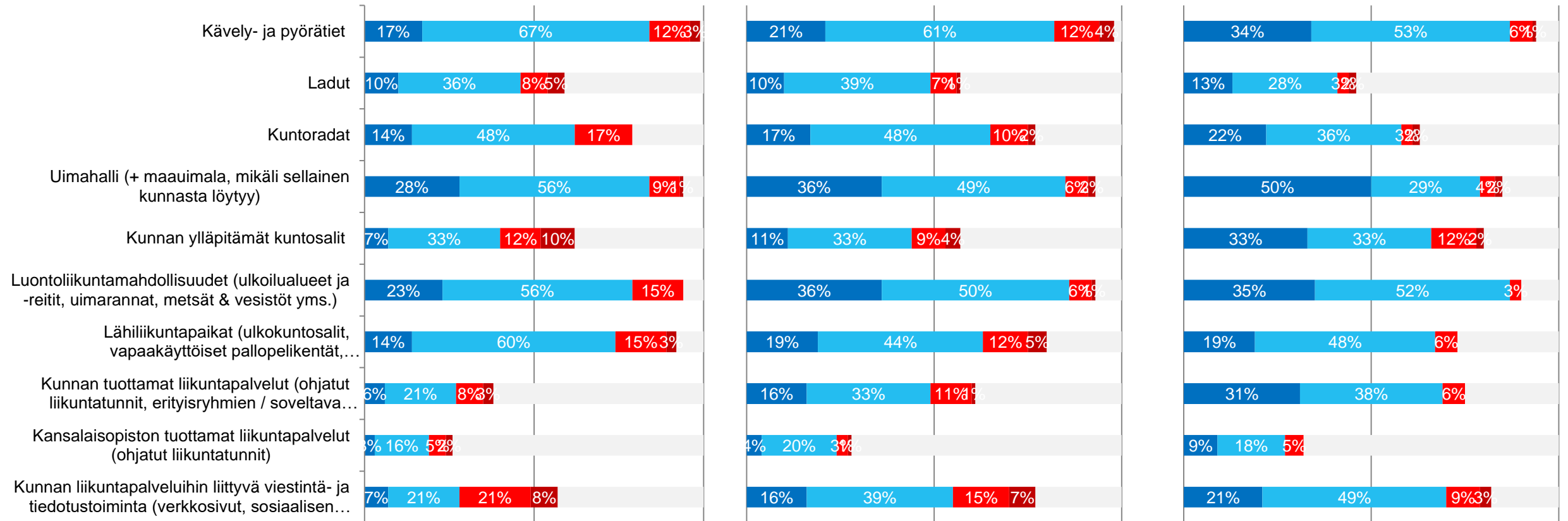
Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden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

■ Erittäin tyytyväinen ■ Melko tyytyväinen ■ Melko tyytymätön ■ Erittäin tyytymätön ■ En osaa arvioida

Alle 35v / FORSSA

35-65v / FORSSA

Yli 65v / FORSSA

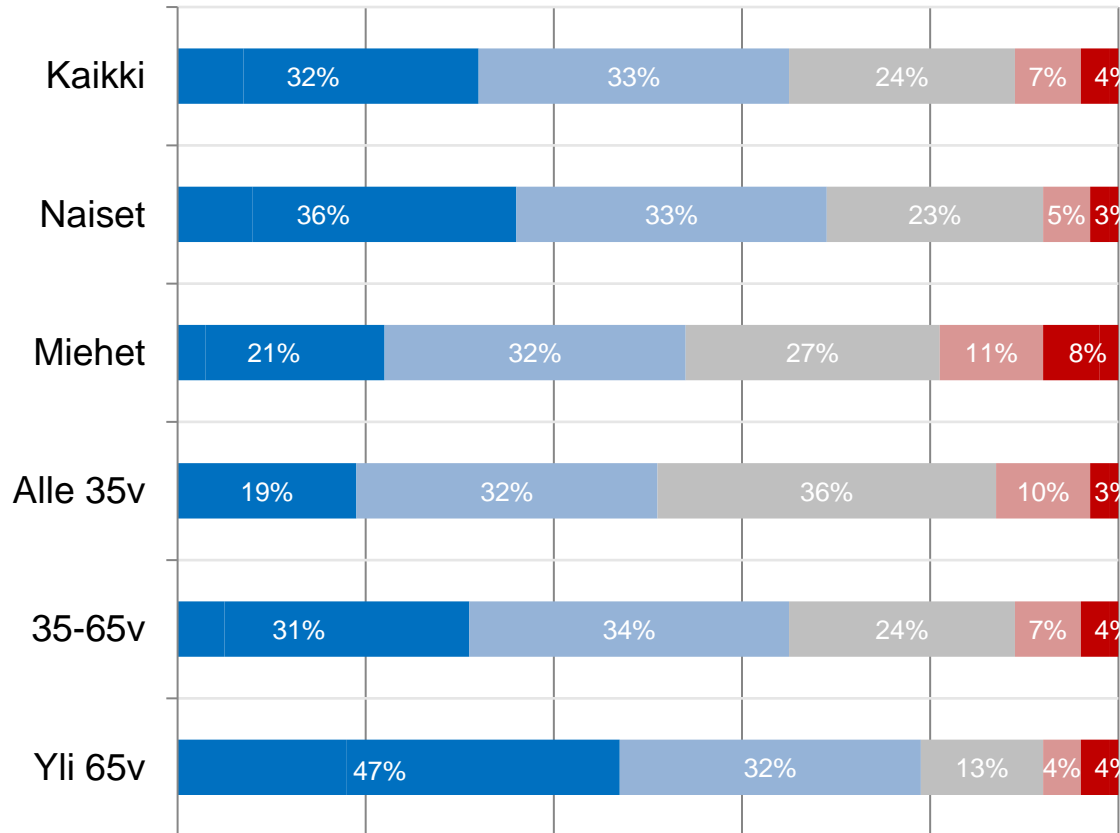


KUNNAN LIKUNTAPALVELUIDEN KOKONAISARVIONTI

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

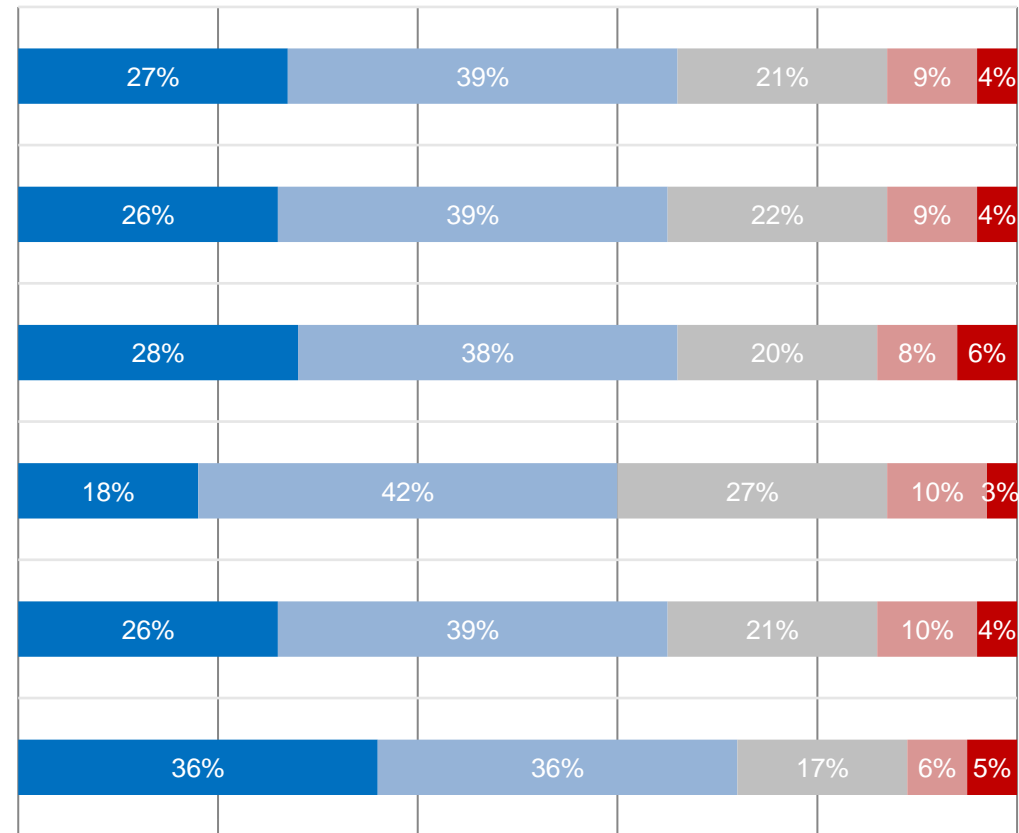
■ Kiitettävä (kouluarvosana 9-10) ■ Hyvä (kouluarvosana 8) ■ Tyydyttävä (kouluarvosana 7) ■ Heikko (kouluarvosana 6) ■ Huono (kouluarvosana 4-5)

FORSSA



Ka. 7.9

KOKO AINEISTON KA.*



Ka. 7.8

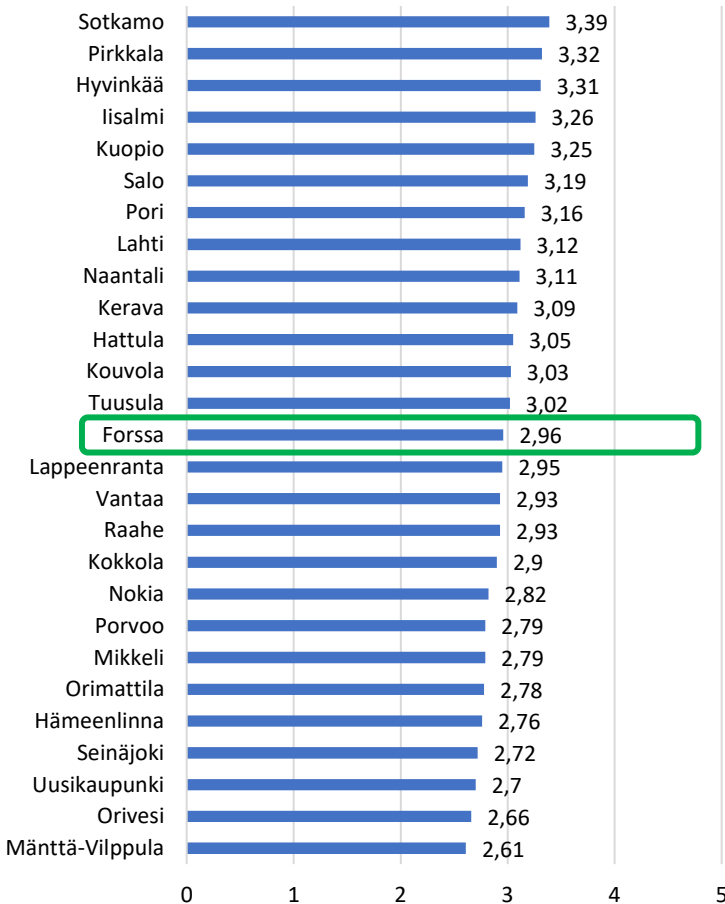
Liikuntapalveluiden arviointien kuntavertailut

Liikuntapalveluiden eri osa-alueiden kuntavertailua (Toteutettu Liiketunnistin.fi aineistoilla)

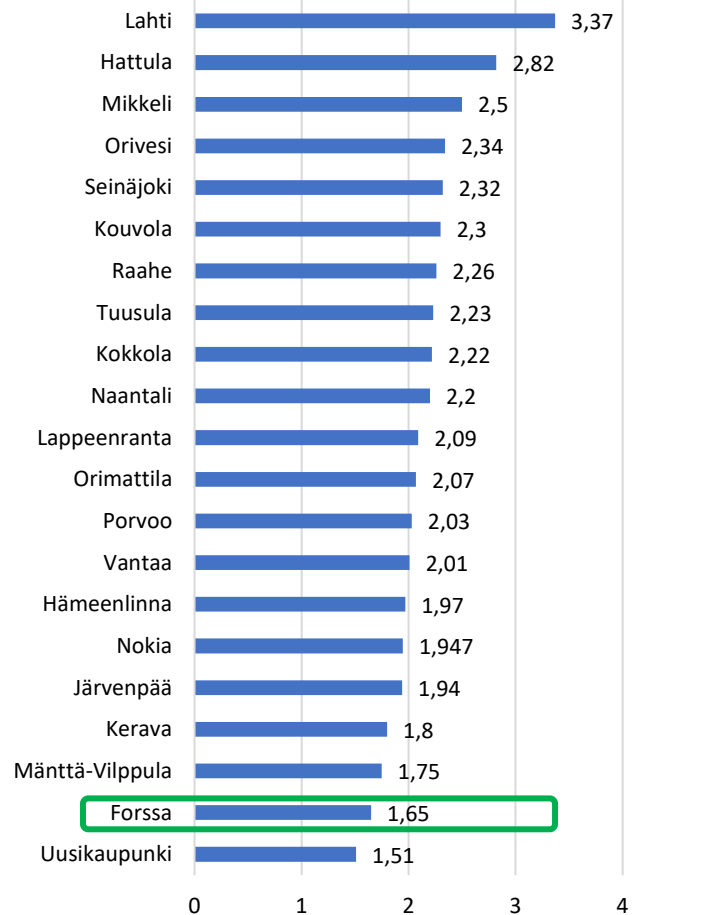
Asteikko

Yli 4 Erittäin tyytyväinen
2-3 Melko tyytyväinen
1-2 Melko tyytymätön
0-1 Erittäin tyytymätön

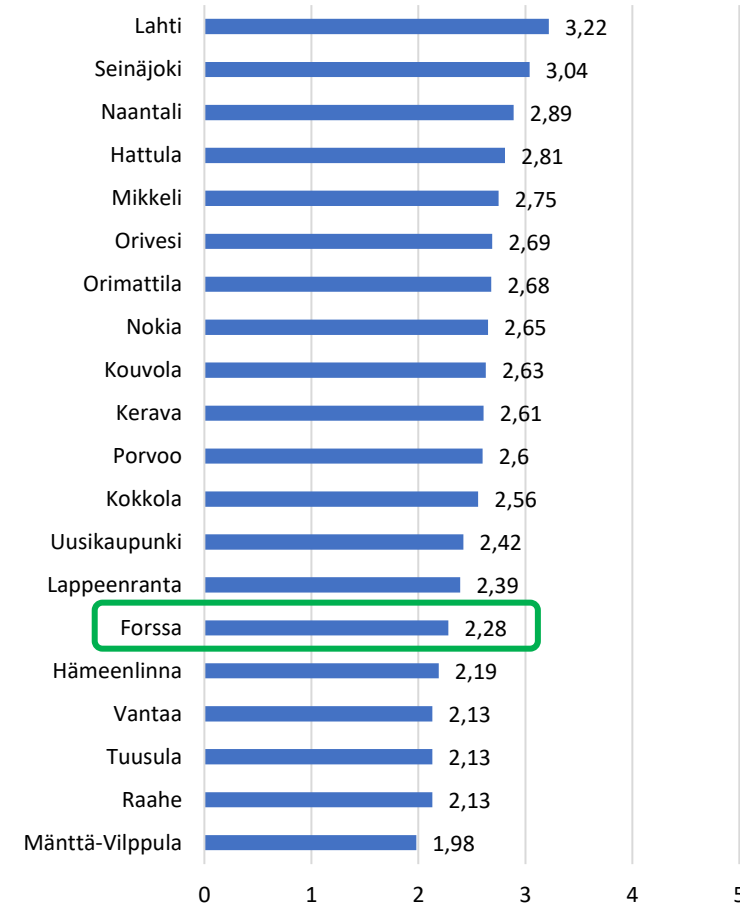
Kuntalaisten tyytyväisyys KÄVELY- JA PYÖRÄTEIHIN



Kuntalaisten tyytyväisyys LATUIHIN



Kuntalaisten tyytyväisyys KUNTORATOIHIN

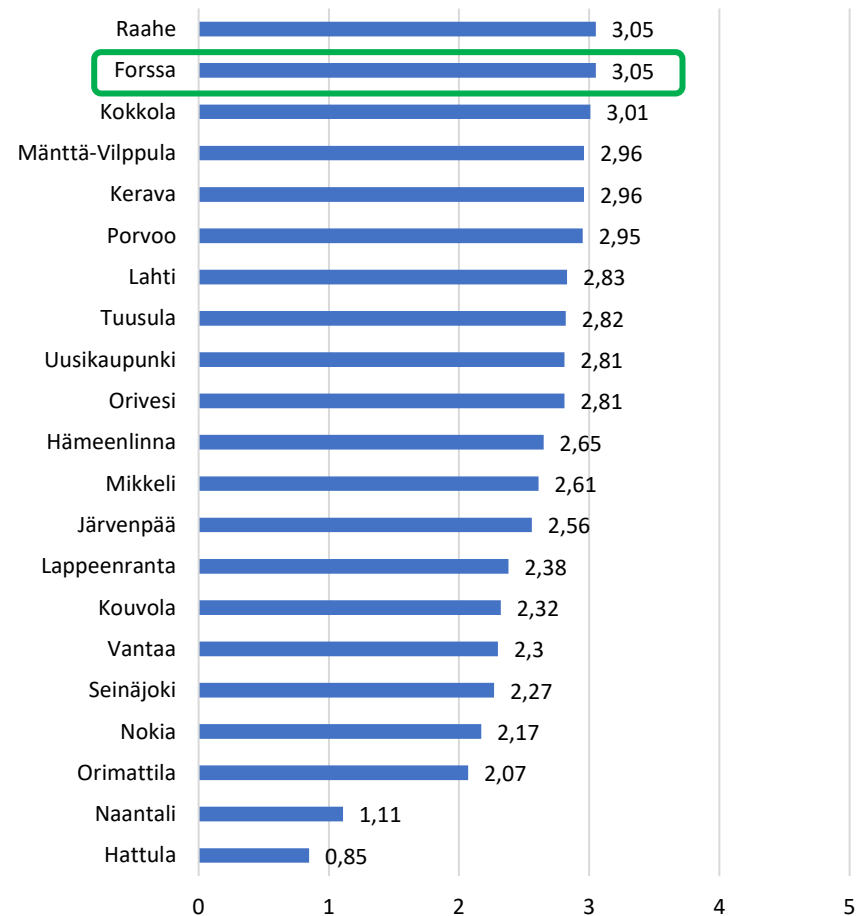


Liikuntapalveluiden eri osa-alueiden kuntavertailua (Toteutettu Liiketunnistin.fi aineistoilla)

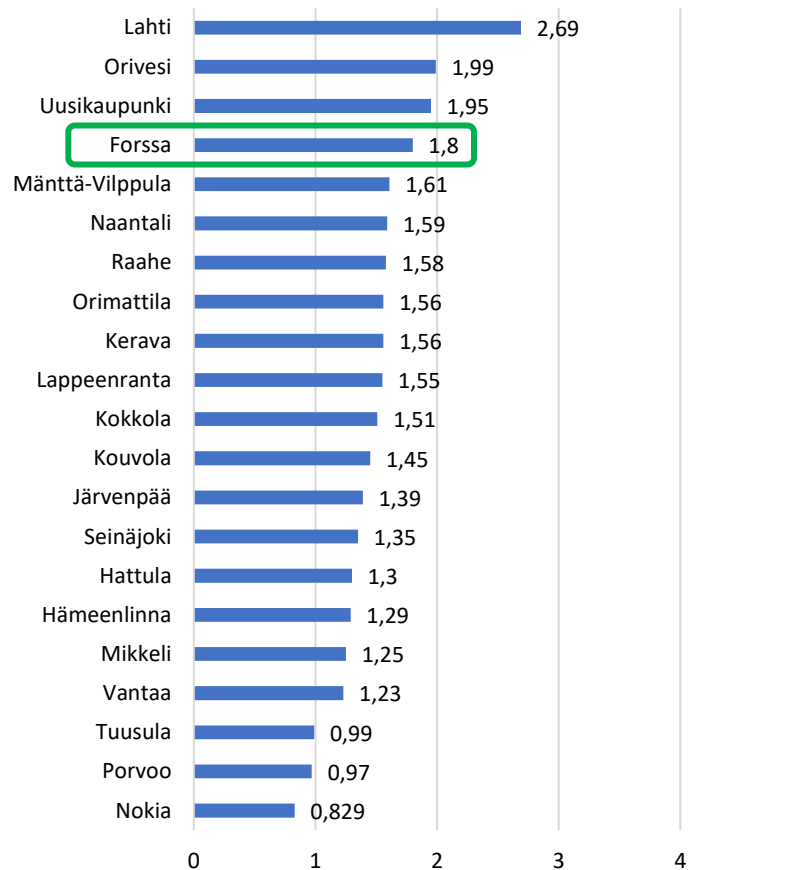
Asteikko

Yli 4 Erittäin tyytyväinen
2-3 Melko tyytyväinen
1-2 Melko tyytymätön
0-1 Erittäin tyytymätön

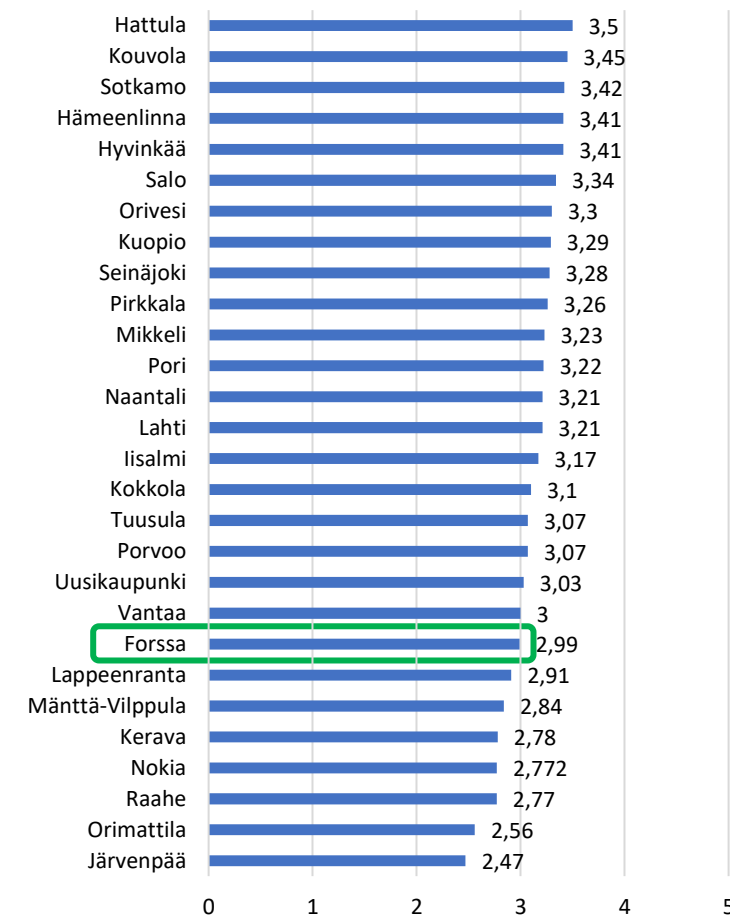
Kuntalaisten tyytyväisyys UIMAHALLEIHIN



Kuntalaisten tyytyväisyys kunnan ylläpitämiin KUNTOSALEIHIN



Kuntalaisten tyytyväisyys LUONTOLIIKUNTAMAHDOLLISUUKSIIN

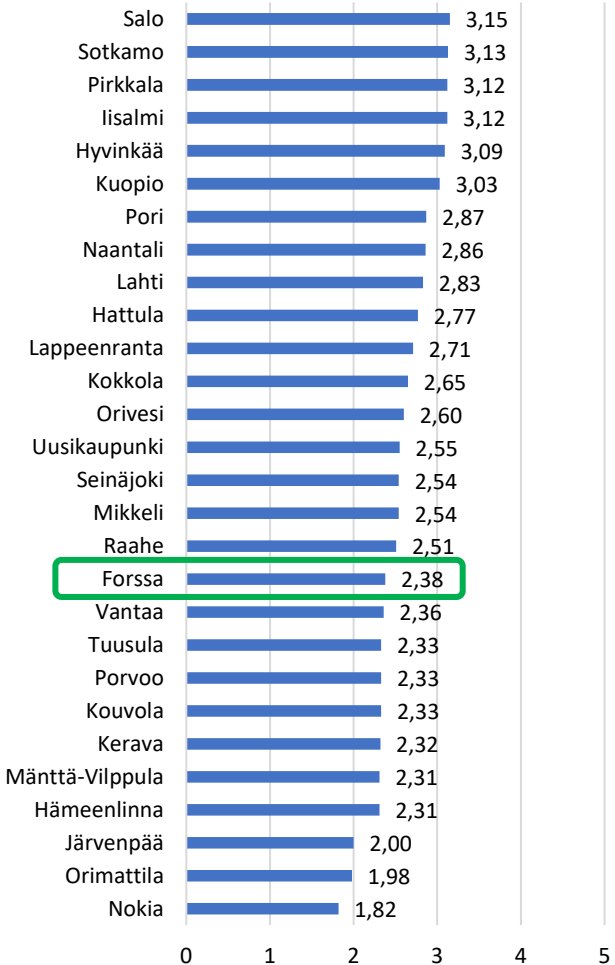


Liikuntapalveluiden eri osa-alueiden kuntavertailua (Toteutettu Liiketunnistin.fi aineistoilla)

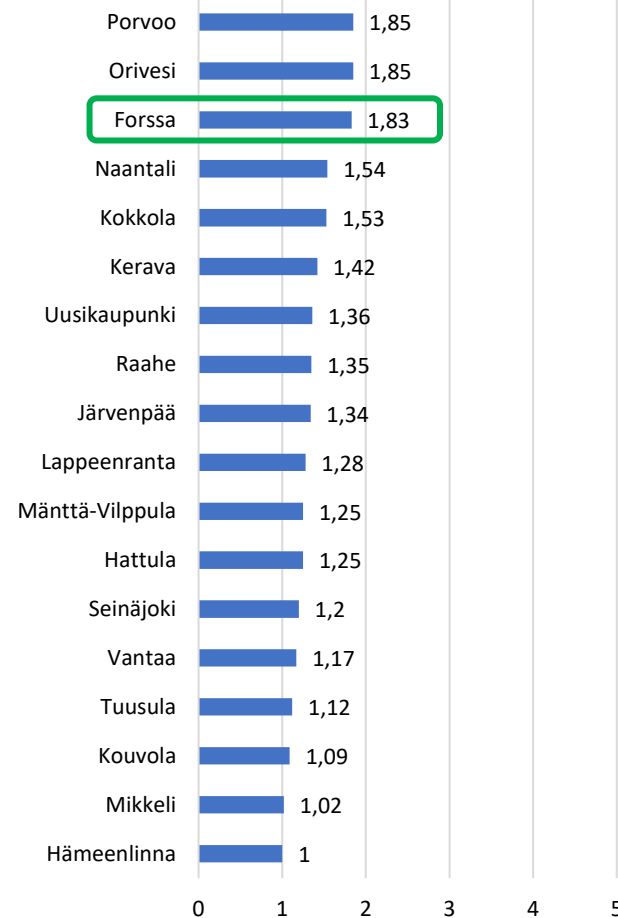
Asteikko

Yli 4 Erittäin tyytyväinen
2-3 Melko tyytyväinen
1-2 Melko tyytymätön
0-1 Erittäin tyytymätön

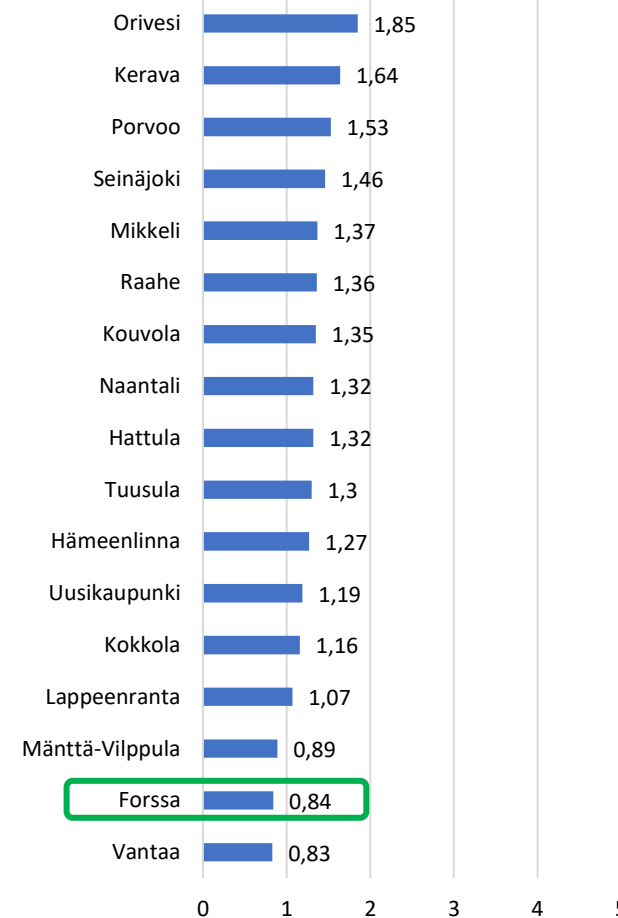
Kuntalaisten tyytyväisyys LÄHILIIKUNTAPAIKKOIHIN



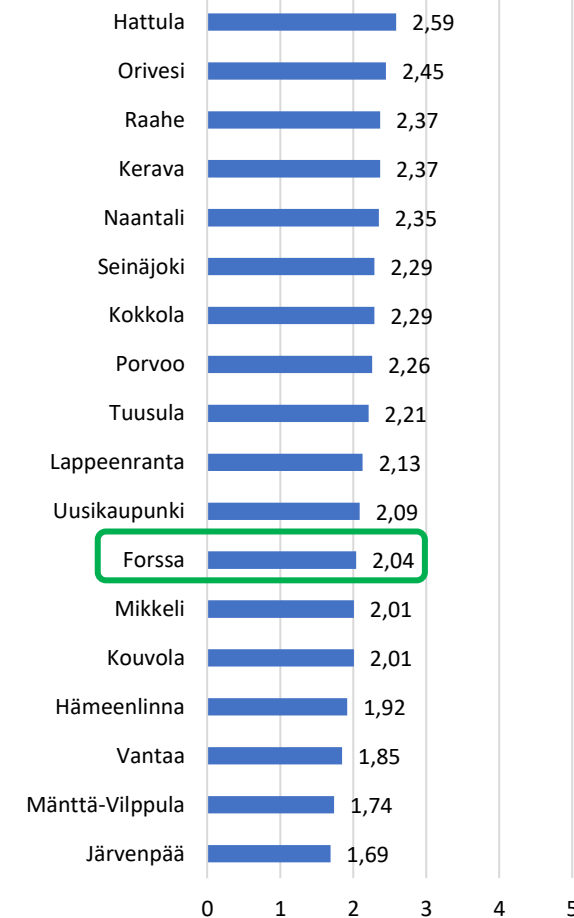
Kuntalaisten tyytyväisyys kunnan tuottamiin ohjattuihin LIIKUNTAPALVELUIHIN



Kuntalaisten tyytyväisyys KANSALAIPOISTON LIIKUNTAPALVELUIHIN



Kuntalaisten tyytyväisyys VIESTINTÄ-TIEDOTUSTOIMINTAAN



NORTH  **SPORT**
CONSULTING

*Asiantuntijatukea liikuntapalvelujen
kehittämistyöhön nsconsulting.fi*

*Jos jokin on tärkeää
ja haastavaa,
sitä ei kannata
tehdä yksin.*