

# Metsät virkistystyksen lähteenä - terveys ja hyvinvointi

Monimuotoinen metsä – elinkeinojen  
yhteensovittaminen , Naava 29.10.2014

Joel Erkkonen  
Erikoissuunnittelija



METSÄHALLITUS



## Kuvittele uusi lääke, joka...

- pitäisi sinut aktiivisempänä ja terveempänä...
- vähentäisi riskiä sairastua syöpään, sydäntautiin tai diabetekseen...
- parantaisi oppimista...
- tuottaisi puhdasta vettä ja raikasta ilmaa...

**Tällainen lääke voittaisi  
Nobelin!**




# Sisältö

## Kansallispuistot pähkinänkuoressa

Terveyttä kansallispuistoista –toimintaohjelma

Kansallispuistoretkistä elinvoimaa ja onnellisuutta



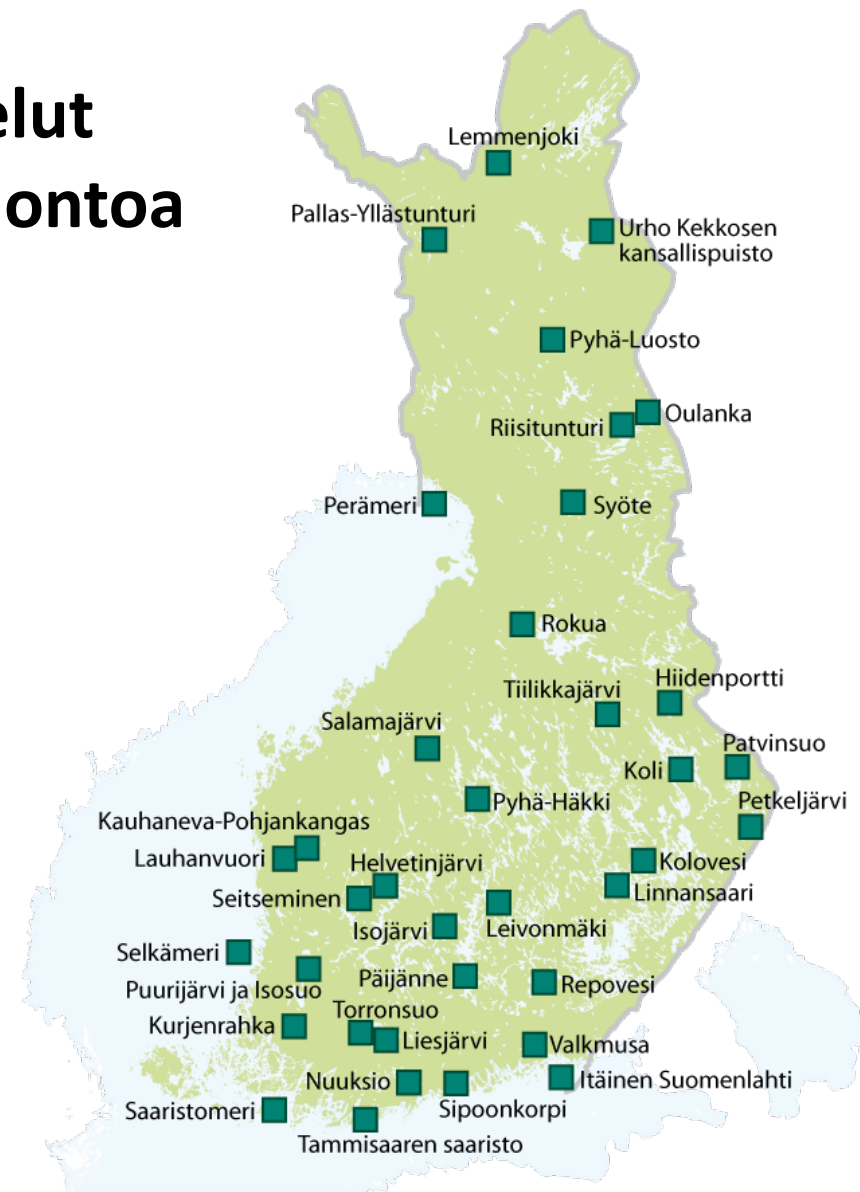
A person wearing a blue jacket and dark pants stands on a large, dark grey rock in the foreground, looking out over a vast forest. The forest is in full autumn, with trees displaying a mix of yellow, orange, and green foliage. In the distance, a dense line of evergreen trees marks the horizon under a sky filled with soft, white clouds. The person is holding a camera up to their eye, capturing the scene. The overall atmosphere is serene and natural.

**Hoidamme ja suojelemme vastuullisesti  
Suomen upeinta luontoa  
- Ihmisten ja luonnon hyväksi**

# Metsähallituksen luontopalvelut hoitaa upeinta suomalaista luontoa

- 38 kansallispuistoa
- 19 luonnonpuistoa
- 7 valtion retkeilyaluetta
- 12 Lapin erämaa-aluetta
- lähes 500 muuta luonnonsuojelualuetta
- Suomen yleisiä vesialueita

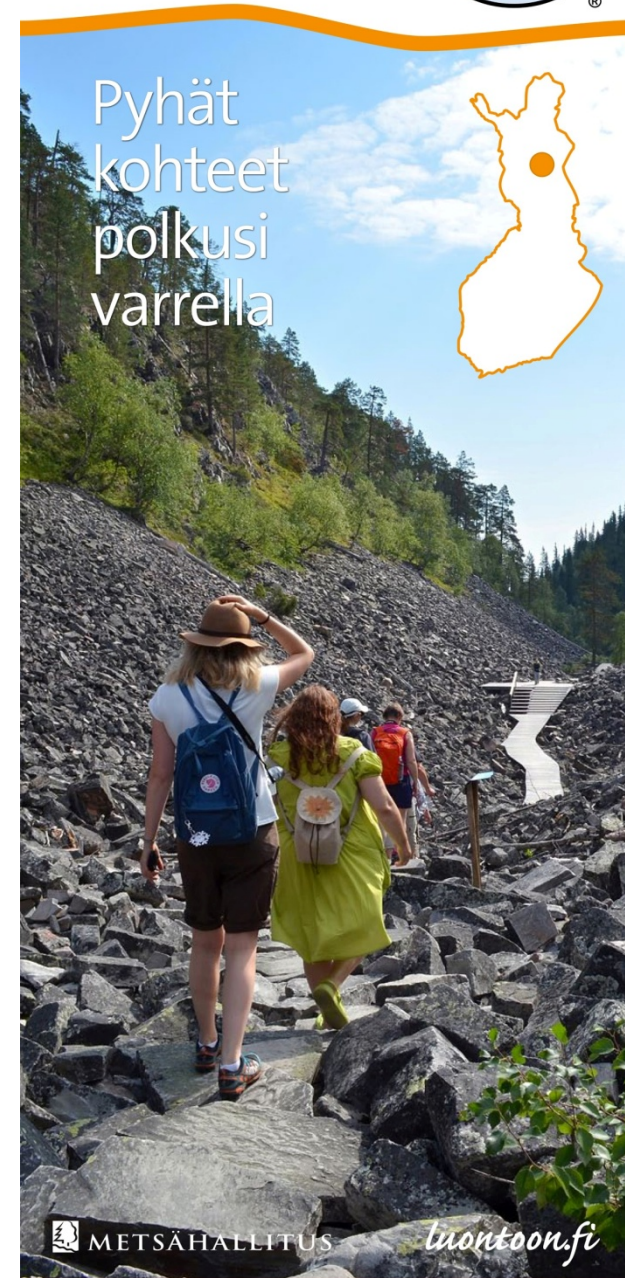
Vuonna 2013 kansallispuistoihin tehtiin noin 2,3 miljoonaa käyntiä





# Pyhät kohteet polkusi varrella

*Kurujen syvyys ja kerojen korkeus, miljardeja vuosia vanha kallioperä ja aarniometsät luovat mittakaavaa ihmiselämälle. Täällä voit tehdä löytöretken myös itseesi. Muinaisten metsäsaamelaisten pyhien paikkojen tunnelma luo retkelle pyhiinvaelluksen tuntua, jonka voi saavuttaa helposti sekä lyhyellä päiväretkellä tai pidemmällä vaelluksella Pyhätunturilta Luostolle.*



# Sisältö

Kansallispuistot pähkinänkuoressa

**Terveyttä kansallispuistoista –toimintaohjelma**

Kansallispuistoretkistä elinvoimaa ja onnellisuutta





## Luonto vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin

- Tutkimustieto luonnon vaikutuksista karttuu jatkuvasti
- Luonnolla on välittömiä fyysistä ja psyykkistä terveyttä edistäviä vaikutuksia
- Lisäksi välillisiä hyötyjä syntyy luonnon aktivoivasta vaikutuksesta
- Suojelualueiden **kävijöiden kokemista** terveys hyödyistä tutkimustietoa on kuitenkin rajoitetusti





# Terveyttä kansallispuistoista –ohjelma vuodesta 2010 alkaen

**Päämääränä on kansanterveyden edistäminen aktiivisen luontosuhteen, aitojen luontokokemusten ja monipuolisen luontoliikunnan avulla**

- I. Luontopalvelujen kytkeminen hyvinvointisektorin palvelutarjontaan
- II. Luonnon terveysvaikutusten mittaaminen ja seuranta**
- III. Suojelualueiden ja kaupunkiseutujen viheralueiden kytkeminen luontevaksi osaksi terveyden edistämisen toimintaympäristöä
- IV. Luontoliikunnan ja luontosuhteen tukeminen eri kohderyhmissä

Ohjelman toimeenpanohankkeet:

**OpenAir –hankekokonaisuus (Pohjanmaan luontopalvelut, EAKR ja ESR)**

**Luonto liikuttamaan -hanke (Etelä-Suomen luontopalvelut, ESR)**

# Terveyttä kansallispuistoista -ohjelma

Ympäristö

Terveys &  
hyvinvointi

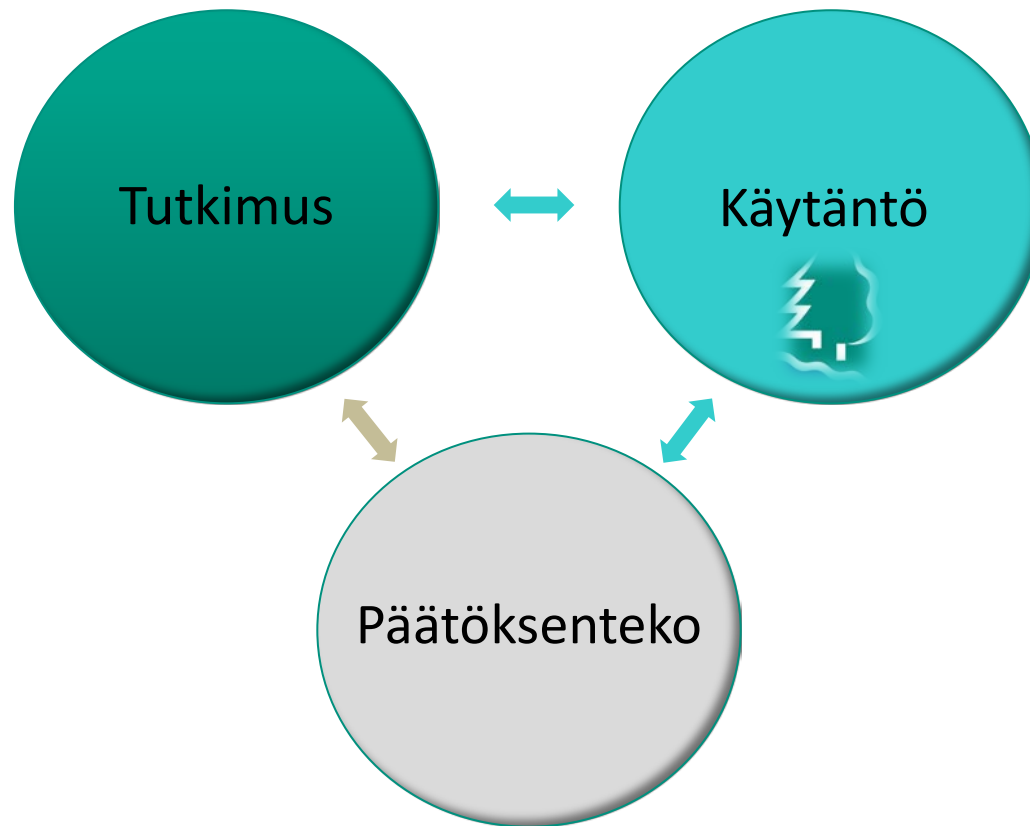
Sosiaalinen &  
kulttuurinen

Talous





# Metsähallituksen rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä



# Kävijöiden kokemien terveys- ja hyvinvointivaikutusten mittaaminen



# Aineisto



Alue	Käyntiä 2013	Kävijä- tutkimus vastaukset	LTH-kysely Webropol vastaukset
Kevon luonnonpuisto	5 100	524	290
Kurjenrahka KP	32 100	413	132
Repovesi KP	93 200	902	399
Patvinsuo KP	12 900	213	50
<b>Yhteensä</b>	<b>143 300</b>	<b>2 052</b>	<b>873</b>

Oulun Diakonissalaitos analysoi aineiston ja raportoi tulokset

# Sisältö

Kansallispuistot pähkinänkuoressa

Terveyttä kansallispuistoista –toimintaohjelma

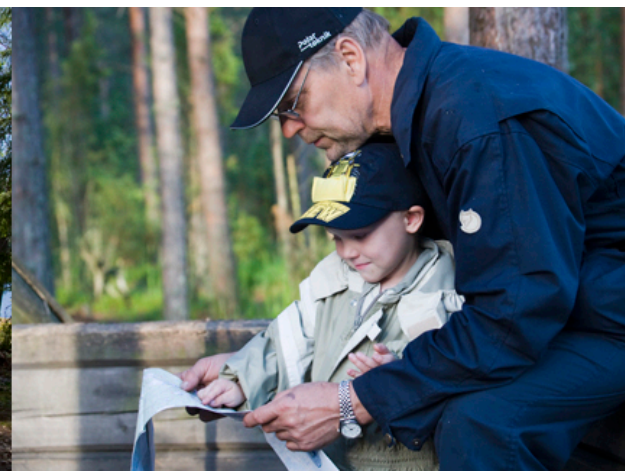
**Kansallispuistoretkistä elinvoimaa ja onnellisuutta**





# Kävijätutkimusten tuloksia 2013

	Vastauksia		Arviointi, %					Keski-arvo
	n	%	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä	
Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi	2011	98	0	2	14	40	43	4,24
Psyykinen hyvinvointi lisääntyi	2007	98	0	1	8	39	52	4,41
Fyysinen hyvinvointi lisääntyi	2010	98	0	1	9	38	52	4,41



# Kansallispuistot liikuttavat ihmisiä!

- Kansallispuistoretkellä patikoitiin keskimäärin 15 km
- Suomen kansallispuistoissa kävellään vuodessa kaikkiaan noin 34 miljoonaa kilometriä





# Henkinen kantti kuntoon!

Retki kansallispuistoon...

- kohentaa tehokkaasti mielialaa ja elvyttää stressistä
- lisää tyyneyttä ja rauhallisuutta, onnellisuutta, elinvoimaisuutta ja turvallisuuden tunnetta sekä vähentää alakuloisuutta
- kaikista luontoretkeilyn hyvistä terveysvaikutuksista pisimpään kestävät vaikutukset henkiseen hyvinvointiin



# Luonto on lasten paras leikkipaikka!

Aikuisten arvion mukaan...

- lapset nauttivat luonnossa ja yhdessä olemisesta
- lapset tunsivat liikkumisen riemua
- lapset saivat myönteisiä kokemuksia itsensä toteuttamisesta ja oppivat uusia taitoja ja asioita
- luontoilu vaikutti myönteisesti myös lasten mielikuvitukseen, luovuuteen ja oivaltamiseen...



# Kansanterveyttä miljoonilla euroilla!

Retkeilijät arvottivat kansallispuistossa saamiensa terveysvaikutuksia.

- Yhden käynnin terveyshyöty arvioitiin keskimäärin 208 EUR arvoiseksi (mediaani 100 EUR)
- Kansallispuistoissa koettujen terveysvaikutusten rahalliseksi arvoksi laskettiin yhteensä 226 miljoonaa euroa



# Työ jatkuu...

- Kävijöiden kokemien terveys- ja hyvinvointivaikutusten seurantaan on käytettävissä toimiva ja luotettava menetelmä
- Mittarit on yhdistetty kävijätutkimuksiin
- Suojelualueiden kävijöiden kokemia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia seurataan säännöllisesti
- Luontopalvelut tekee mielellään yhteistyötä tutkimustahojen ja hyvinvointisektorin kanssa
- Selvitykset on julkaistu verkossa: → [julkaisut.metsa.fi](http://julkaisut.metsa.fi)



# Yhteenvetoa

- Metsästä on moneksi
- Erilaiset alueet täydentävät toisiaan
- Luonnonsuojelu – porotalous – matkailu – virkistyskäyttö eivät ole toisiaan poissulkevia
  - mahtuvat osittain samoille alueille ja tuottavat moninaisia hyötyjä
- Hyvällä suunnittelulla ja eri toimijoiden yhteistyöllä metsän eri käyttömuotoja voidaan sovittaa yhteen
- **Metsät ovat äärimmäisen tärkeitä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille!**





## ”Kuvittele uusi lääke, joka...”

- Retket kansallispuistoihin ja eräharrastukset ovat terveydenhuollon ja kansanterveyden näkökulmasta erittäin tärkeitä ennalta ehkäisevää toimintaa.
- Luonnon ja luonnossa liikkumisen terveysvaikutukset auttavat ylläpitämään sekä edistämään terveyttä ja lisäämään suomalaisten onnellisuutta.
- Kaiken ikäisiä ihmisiä tulisi kannustaa luontoretkeille, vauvasta vaariin.



**Kiitos!**

**[joel.erkkonen@metsa.fi](mailto:joel.erkkonen@metsa.fi)**