



# Laadukkaiden viheralueiden saavutettavuus kaupungeissa vaihtelee – ulkoilu viheralueella yhteydessä terveyteen

## PÄÄLÖYDÖKSET

- Valtaosa Suomen kaupunkiseutujen asukkaista asuu 300 metrin etäisyydellä viheralueista. Etäisyys laadultaan erilaisiin viheralueisiin kuitenkin vaihtelee.
- Hyväosaiset asuinalueet sijaitsevat lähempänä laajoja viheralueita ja metsiä, kun taas heikompiosaiset asuinalueet sijaitsevat lähempänä virkistyspalveluita ja reittejä sisältäviä viheralueita.
- Viher- tai vesialueiden määrä kodin läheisyydessä ja viher- tai vesinäkömä kodin ikkunoista eivät olleet yhteydessä itse ilmoitettuun lääkkeiden käyttöön.
- Viheralueilla useita kertoja viikossa ulkoilevat käyttivät vähemmän psyykenlääkkeitä sekä verenpaine- ja astmalääkkeitä.
- Tutkimuksen johtopäätös on, että kaupunkisuunnittelussa tulee pyrkiä säilyttämään hyvä saavutettavuus viheralueille ja kiinnittää enemmän huomiota laadukkaiden viheralueiden yhdenvertaiseen tarjontaan kaikille väestöryhmille.
- Terveyden kannalta liikkuminen viheralueilla on hyödyllistä kuten liikunta yleisemminkin.

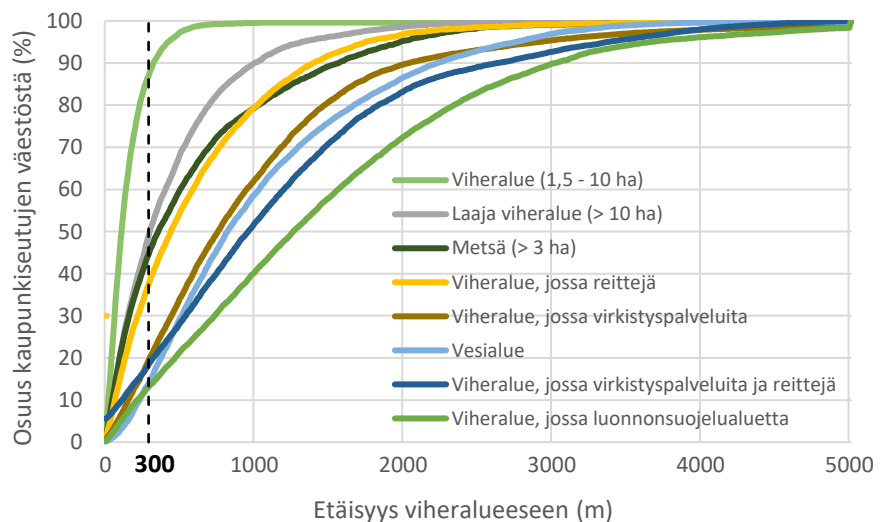
Kaupunkien viher- ja vesialueet lisäävät asukkaiden viihtyisyyttä ja edistävät terveyttä. Ne kannustavat liikkumaan, tarjoavat kohtaamispaikkoja, elvyttävät stressistä ja tukevat immuunijärjestelmän toimintaa ja lasten normaalia kehitystä (Malinen ym. 2020). Lähiluonnosta hyötyvät kaikki väestöryhmät, mutta erityisesti ne, joilla ei ole mahdollisuutta matkustaa etäisempiin luontokohteisiin.

Viheralueiden läheisyys lisää niiden käyttöä. Lyhyen etäisyyden lisäksi viher- ja vesialueiden laatu: koko, reitit ja erilaiset virkistyspalvelut vaikuttavat niiden käyttöön (Vierikko ja Yli-Pelkonen 2019). Käyttäjien näkökulmasta tärkeät laatutekijät vaihtelevat viheralueittain. Metsäisillä kohteilla koko ja monimuotoinen luonto koetaan laatua parantaviksi tekijöiksi (Wang ym. 2019), puistoissa taas penkit ja monikerroksellinen kasvillisuus (Vierikko ym. 2020).

Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että sosioekonomisesti huono-osaisilla asuinalueilla viheralueiden saavutettavuus on usein heikompaa verrattuna hyväosaisiin alueisiin (EEA 2021). Suomalaiset kaupungit ovat verrattain vireitä, mutta onko niissä havaittavissa epäoikeudenmukaisuutta viher- tai vesialueiden saavutettavuudessa ja laadussa?

Hyvä lähiö: Paikkatieto ja asukaskokemukset viihtyvyyden ja elinvoiman arvioinnissa ja kehittämisessä (HYVIÖ) -tutkimushankkeessa selvitettiin, miten asuinalueen hyvä- ja huono-osaisuus vaikuttaa laadultaan erilaisten viheralueiden sekä vesialueiden saavutettavuuteen suomalaisilla kaupunkiseuduilla. Lisäksi selvitimme aiemmin kerätyn Pääkaupunkiseudun ympäristöterveyskyselyn aineiston avulla, miten viher- ja vesialueiden määrä kodin läheisyydessä, viher- ja vesinäkömä kodin ikkunoista ja ulkoilu viheralueilla on yhteydessä vastaajien terveyteen.

## Laadultaan erilaisten viheralueiden saavutettavuus vaihtelee



**Kuvio 1. Osuus (%) Suomen kaupunkiseutujen väestöstä (yht. 2,7 milj. asukasta), joka asuu eri etäisyyksillä erilaisista viheraluetyypeistä. Yleisesti suositeltu maksimietäisyys viheralueeseen on 300 metriä.**

**Arto Viinikka**

Suomen Ympäristökeskus

**Jaana Halonen**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

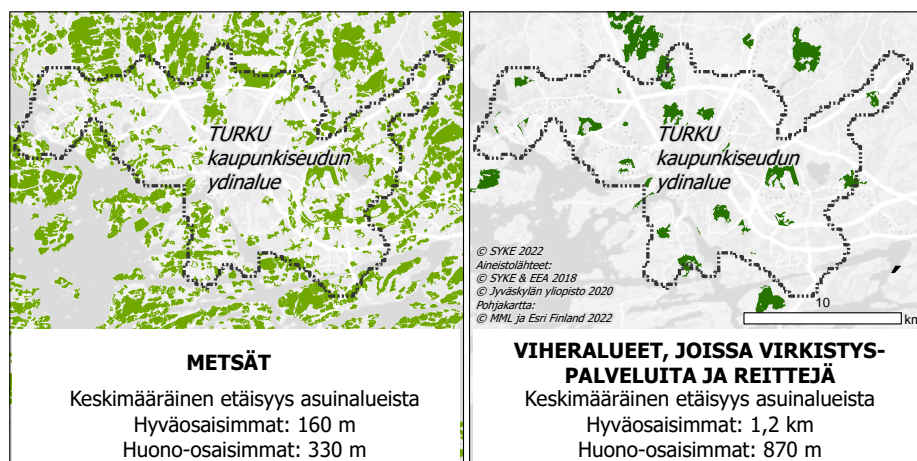
## Näin tutkimus tehtiin:

- Suomen ympäristökeskus tutki, miten asuinalueen hyvä- tai huono-osaisuus vaikuttaa laadultaan erilaisten viheralueiden sekä vesialueiden saavutettavuuteen Suomen suurimmilla kaupunkiseuduilla (Helsinki, Jyväskylä, Kuopio, Lahti, Oulu, Tampere, Turku).
- Viheralueiden laatutekijöinä huomioitiin alueen maanpeite, koko, virkistyspalvelut ja reitit sekä suojellun alueen määrä. Aineistoina hyödynnettiin muun muassa Urban Atlas -maanpeiteaineistoa sekä LIPAS-tietokantaa liikuntapaikoista ja virkistyskohteista.
- Asuinalueiden hyvä- ja huono-osaisuus määritettiin tulotason, koulutuksen ja työttömyyden perusteella. Etäisyys viher- ja vesialueisiin mitattiin kävelyetäisyyksinä tieverkkoa pitkin.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteutti vuosina 2015–2016 Pääkaupunkiseudun ympäristöterveyskyselyn, jonka tavoitteena oli selvittää kaupunkiväestön kokemuksia elinympäristön laadusta ja arvioida elinympäristöstä mahdollisesti aiheutuvia terveysriskejä. Postikyselyä varten Digi- ja väestötietovirasto poimi 16 000 henkilön satunnaisotannan Helsingin, Espoon ja Vantaan 25 vuotta täyttäneistä suomenkielisestä väestöstä. Kyselyyn vastasi 47 % otantaan kuuluneista.

Valtaosa (88 %) kaupunkiseutujen asukkaista asuu korkeintaan 300 metrin päässä vähintään 1,5 hehtaarin kokoisesta viheralueesta (kuvio 1). Laadultaan erilaisten viheralueiden saavutettavuus kuitenkin vaihtelee. Kaupunkiseutujen asukkaista noin puolet asuu laajojen (vähintään 10 ha) viheralueiden tai metsien (vähintään 3 ha) välittömässä läheisyydessä. Alle viidennes kaupunkiseutujen väestöstä asuu alle 300 m päässä vesialueista, sekä viheralueista, joilla on virkistyspalveluita, kuten lintutorneja, opastuspisteitä, laavuja, uimapaikkoja tai ulkoliikuntapaikkoja.

## Hyväosaisimmat asuvat lähempänä metsiä

Laadukkaita viheralueita sijaitsee sekä hyvä- että huono-osaisten asuinalueiden lähellä. Laajat viheralueet ja metsät sijaitsevat keskimäärin lähempänä hyväosaisia alueita, kun taas virkistyspalveluita ja reittejä sisältävät viheralueet sijaitsevat lähempänä heikompiosaisia alueita (kuvio 2). Täten tulokset Suomen kaupunkialueilta eivät tue käsitystä siitä, että sosioekonomisesti heikompiosaisilla alueilla asuvilla viheralueiden saavutettavuus olisi yleisesti huonompaa tai viheralueet laadultaan heikompi verrattuna hyväosaisilla alueilla asuviin.



**Kuvio 2. Metsät sekä virkistyspalveluja ja reittejä sisältävät viheralueet kartalla Turun kaupunkiseudulta. Metsät sijaitsevat keskimäärin lähempänä hyväosaisia alueita, kun taas virkistyspalveluita ja reittejä sisältävät viheralueet lähempänä heikompiosaisia alueita.**

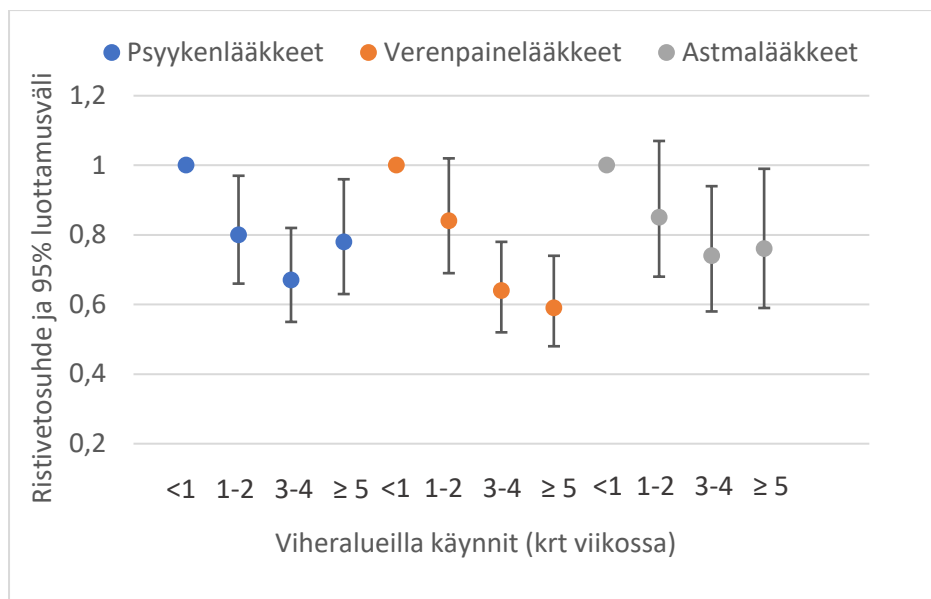
## Runsas ulkoilu viheralueilla yhteydessä vähäisempään lääkkeiden käyttöön

Pääkaupunkiseudun ympäristöterveyskyselyyn vastanneilla viher- tai vesialueiden määrä kilometrin etäisyydellä kodista ja viher- tai vesinäkömään katselu kodin ikkunoista eivät olleet yhteydessä itse ilmoitettuun psyykenlääkkeiden tai verenpaine- ja astmalääkkeiden käyttöön. Sen sijaan vähintään kolme kertaa viikossa viheralueilla ulkoilevat käyttivät harvemmin psyykenlääkkeitä sekä verenpaine- ja astmalääkkeitä verrattuna vähemmän kuin kerran viikossa viheralueilla ulkoileviin (kuvio 3). Löydös voi kertoa siitä, että ulkoilu viheralueilla edistää terveyttä, mutta myös siitä, että ulkoilu viheralueilla edellyttää riittävän hyvää terveydentilaa. Koska kyseessä ei ole seurantalutkimus, ei havaituista yhteyksistä voida tehdä pidemmälle meneviä päätelmiä. Vastajan sosioekonominen asema ei vaikuttanut tutkittuihin yhteyksiin, mutta korkeampi painoindeksi heikensi viheralueilla ulkoilun yhteyttä verenpaine- ja astmalääkkeiden vähäisempään käyttöön. Tulokset viittaavat siihen, että viheralueilla ulkoilun mahdollinen terveyshyöty välittyy ainakin osittain fyysisen aktiivisuuden kautta. Fyysisen aktiivisuuden tiedetään hyödyttävän terveyttä monin tavoin. Tässä tutkimuksessa terveydentilan indikaattorina käytettiin lääkkeiden käyttöä, mikä kertoo lievää oireilua vakavammista lääkehoitoa vaativista sairauksista.

## Lähiöohjelma 2020–2022

Hallituksen Lähiöohjelmassa 2020–2022 asetettiin tavoitteeksi edistää lähiöiden asukkaiden hyvinvointia ja voimaa turvaamalla palveluiden ja asumisen hyvä taso (Ympäristöministeriö 2022).

Erityisesti haluttiin puuttua alueiden eriytymiseen ja vahvistaa lähiöiden asukkaiden osallisuutta, asuinalueiden omaleimaisuutta ja sosiaalista identiteettiä. Lähiöohjelmassa haluttiin tukea kokonaisvaltaisia ja poikkihallinnollisia kehittämissuunnitelmia sekä vahvistaa tietopohjaa.



**Kuvio 3. Viheralueilla käyntien määrä ja lääkkeiden käytön todennäköisyys. Alle kerran viikossa käyvät olivat vertailuryhmä, matalampi ristivetosuhte tarkoittaa alemmaa lääkekäytön todennäköisyyttä.**

## Laadukkaiden viheralueiden hyvä saavutettavuus kaupunkiseuduilla turvattava

Tutkimuksemme perusteella viheralueiden saavutettavuuteen vaikuttaa merkittävästi se, minkälaisesta viheralueesta on kyse. Jos viheralueeksi lasketaan kaikki vihreä maanpeite, on näiden alueiden saavutettavuus asukkaille Suomen kaupunkiseuduilla erittäin hyvä. Saavutettavuus heikkenee kuitenkin olennaisesti, kun huomioidaan, minkä laatuista vihreää lähellä on. Tutkimuksemme korostaakin viheralueiden laadun parempaa huomiointia kaupunkisuunnittelussa ja -tutkimuksessa. Erityisen tärkeää laadun huomiointi on tiivistyissä kaupungeissa, joissa viheralueverkostoon kohdistuu merkittävää käyttö- ja rakentamispainetta. Sosioekonomisesti hyvä- ja huono-osaisten asuinalueiden asukkaiden yhtäläisiin mahdollisuuksiin päästä viher- ja vesialueille sekä saada terveyshyötyjä luonnosta tulisi kiinnittää erityistä huomiota. On mahdollista, että luonnontilaiset viheralueet, kuten metsät, jotka tässä tutkimuksessa olivat hyväosaisille helpommin saavutettavissa, tuottaisivat enemmän terveyshyötyjä (Aerts ym. 2018). Aihe vaatii kuitenkin jatkotutkimusta. Aikaisempi tutkimus viittaa myös siihen, että viheralueiden laatu vaikuttaa niiden käyttöön. Tämä on tutkimuksemme näkökulmasta merkittävää, sillä viheralueilla oli yhteys terveyteen vain niiden aktiivisimmilla käyttäjillä. Koska kyseessä ei ole seurantalutkimus, on toisaalta mahdollista, että parempi terveys selittääkin aktiivista käyttöä.

## Lähteet

Aerts, R., Honnay, O., & Van Nieuwenhuysse, A. (2018). Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces. *British Medical Bulletin* 127, 5-22. doi - 10.1093/bmb/ldy021

European Environment Agency (EEA) (2021). Who benefits from nature in cities? Social inequalities in access to urban green and blue spaces across Europe. doi - 10.2800/041176

Malinen H., Finel N., Tiitu M., Vierikko K., Tuhkanen E.-M., Sinkkonen A., Matila, A., Lahti E., Hannonen, P., & Hapuoja A. (2020). Elämänmittainen lähivihreäpolku. Tietopaketti lähiluonnon hyvinvointivaikutuksista. Ympäristöministeriö ja Suomen ympäristökeskus. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162679>

Vierikko K., Gonçalves P., Haase D., Elands B., Loja C., Jaatsi M., Pieniniemi M., Lindgren J., Grilo F., Santos-Reis M., Niemelä J., & Yli-Pelkonen V. (2020). Biocultural diversity (BCD) in

European cities – Interactions between motivations, experiences and environment in public parks. *Urban Forestry & Urban Greening*, 48. doi - 10.1016/j.ufug.2019.126501

Vierikko K., & Yli-Pelkonen V. (2019). Seasonality in recreation supply and demand in an urban lake ecosystem in Finland. *Urban Ecosystems*, 22(4), 769–783. doi - 10.1007/s11252-019-00849-7

Wang Y., Kotze D. J., Vierikko K., & Niemelä J. (2019). What makes urban greenspace unique–Relationships between citizens’ perceptions on unique urban nature, biodiversity and environmental factors. *Urban Forestry & Urban Greening*, 42, 1–9. doi- /10.1016/j.ufug.2019.04.005

Ympäristöministeriö (2022). Lähiöohjelma 2020–2022 <https://ym.fi/lahioiden-kehittaminen>

#### **Tämän julkaisun viite:**

Viinikka A., Tiitu M., Heikinheimo V., Turunen, A., Lehtimäki J., Vierikko K., Nyberg E., Pasanen T., Halonen J. I. (2022). Laadukkaiden viheralueiden saavutettavuus kaupungeissa vaihtelee – ulkoilu viheralueella yhteydessä terveyteen. *Tutkimuksesta tiiviisti 53/2022*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

**HYVIÖ-hanke on osa ympäristöministeriön rahoittamaa Lähiöohjelmaa vuosille 2020–2022.**



**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

ISBN 978-952-343-978-8 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-978-8>