

KYSELY KAUPUNKILAISILLE

Vastaajan taustatiedot

1. Sukupuolesi

- a. Mies
- b. Nainen
- c. Muu
- d. En halua vastata

2. Ikäsi

- a. Alle 18
- b. 18-29
- c. 30-39
- d. 40-49
- e. 50-59
- f. 60-69
- g. yli 70
- h. En halua vastata

3. Asuinalueesi postinumeroalueittain

- a. 00100-00290
- b. 00300-00440
- c. 00500-00780
- d. 00790-00990

4. Elämäntilanteesi

- a. Koululainen
- b. Opiskelija, lisäkoulutuksessa tai palkattomassa työharjoittelussa
- c. Varusmies tai siviilipalveluksessa
- d. Palkkatyössä koko- tai osa-aikaisesti
- e. Yrittäjä/ammattinharjoittaja
- f. Työtön tai lomautettu
- g. Eläkeläinen
- h. Perhevapaalla
- i. Muu
- j. En halua vastata

5. Onko sinulla alaikäisiä lapsia?

- a) Kyllä
- b) Ei
- c) En halua vastata

Liikkumisohjelma

5. Mieti viimeistä 12 kuukautta. Oletko kuullut yhdestä tai useammasta alla listatusta kaupunkilaisten arkiliikkumiseen kannustavasta kampanjasta? Merkitse ne, joista olet kuullut.

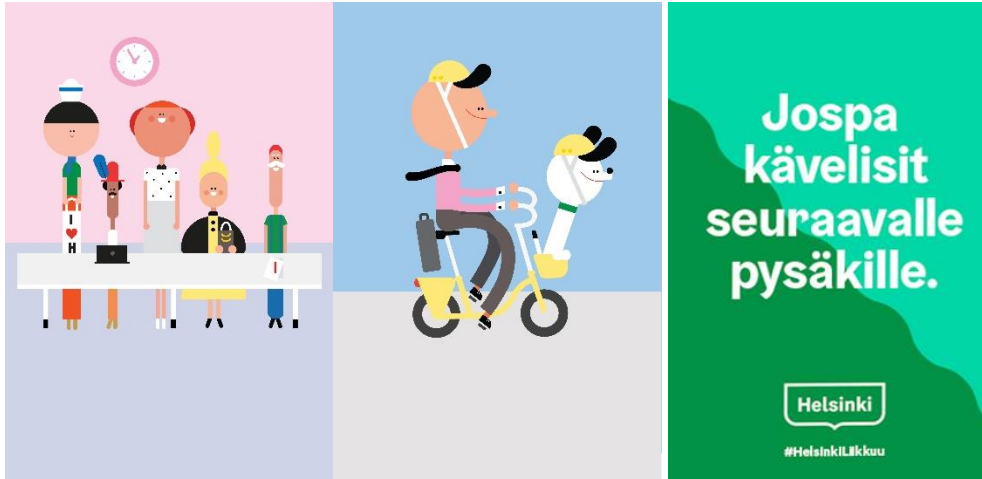
- a. Anna arjen liikuttaa
- b. Helsinki Liikkuu
- c. Lisäaikaa liikunnalle
- d. Käytä liikkumavarasi
- e. Liikkuva päiväkotiki
- f. Liikkuva aikuinen
- g. Porraspäivät
- h. Löydä tapasi liikkua
- i. Unelmien liikuntapäivä
- j. Kilometrikisa
- k. Liikkuva koulu
- l. En ole kuullut yhdestäkään

6. Missä olet kuullut yhdestä tai useammasta edellä mainituista kampanjoista? Merkitse kaikki, missä olet kuullut.

- a. Harrastuksissa
- b. Julkisissa liikennevälineissä
- c. Katukuvassa
- d. Kavereilta / tutuilta
- e. Kirjastossa
- f. Koulussa
- g. Kouluterveydenhuollossa
- h. Leikkiympäristössä
- i. Neuvolassa
- j. Nuorisotaloilla
- k. Perheenjäseniltä
- l. Päiväkodissa
- m. Radiossa
- n. Seniorikeskuksissa
- o. Seniori-infossa
- p. Sosiaalisessa mediassa
- q. Televisiossa
- r. Terveysasemalla

- s. Tilaisuudessa tai tapahtumassa
- t. Työpaikalla
- u. Työterveyshuollossa
- v. Työväenopistossa
- w. Vanhempainillassa
- x. Muualla missä:

7. Oletko nähnyt yhden tai useamman alla olevista kuvista?



- a. Kyllä olen
- b. En ole

8. Missä olet nähnyt ko. kuvia? Valitse kaikki, missä olet nähnyt.

- a. Helsinki-lehdessä
- b. Julkisissa liikennevälineissä
- c. Katukuvassa
- d. Kirjastossa
- e. Koulussa
- f. Liikuntapaikassa
- g. Leikkipuistossa
- h. Sosiaalisessa mediassa
- i. Muilla internet-sivuilla
- j. Neuvolassa
- k. Päiväkodissa
- l. Sanomalehdessä
- m. Työpaikalla
- n. www.helsinkiliikkuu.fi -sivulla
- o. Muualla, missä:

9. Oletko nähnyt yhden tai useamman alla olevista kuvista?



- a. Kyllä olen
- b. En ole

10. Missä olet nähnyt ko. kuvia? Valitse kaikki, missä olet nähnyt.

- a. Helsinki-lehdessä
- b. Julkisissa liikennevälineissä
- c. Katujen varsilla
- d. Kirjastossa
- e. Koulussa
- f. Liikuntapaikassa
- g. Leikkipuistossa
- h. Sosiaalisessa mediassa
- i. Muilla internet-sivuilla
- j. Neuvolassa
- k. Päiväkodissa
- l. Sanomalehdessä
- m. Työpaikalla
- n. www.helsinkiliikkuu.fi sivulla
- o. Muualla, missä:

11. Oletko nähnyt yhden tai useamman alla olevista kuvista?



- a. Kyllä olen
b. En ole

12. Missä olet nähnyt ko. kuvia? Valitse kaikki, missä olet nähnyt.

- a. Helsinki-lehdessä
b. Julkisissa liikennevälineissä
c. Katujen varsilla
d. Kirjastossa
e. Koulussa
f. Liikuntapaikassa
g. Leikkipuistossa
h. Sosiaalisessa mediassa
i. Muilla internet-sivuilla
j. Neuvolassa
k. Päiväkodissa
l. Sanomalehdessä
m. Työpaikalla
n. www.helsinkiliikkuu.fi sivulla
o. Muualla, missä:

13. Vaikka näkisit oheiset kuvat nyt ensimmäistä kertaa, ota kantaa seuraavaan väittämään:
Mainokset ovat mielestäni:



- a. ajatuksia herättäviä
- b. yllättäviä
- c. huonoja
- d. asiantuntevia
- e. syyllistäviä
- f. puhuttelevia
- g. mitäänsanomattomia
- h. hyviä
- i. ahdistavia
- j. ei mikään näistä
- k. Joku muu, mikä? (avoin)

14. Kampanjamateriaaleissa ja viestinnässä arkiliikkumiseen on kannustettu viestillä ”Anna arjen liikuttaa”. Ota kantaa seuraaviin väittämiin.

Asteikko: 5 täysin samaa mieltä – 4 samaa mieltä – 3 neutraali – 2 eri mieltä – 1 täysin eri mieltä.

- a. Havahduin pohtimaan, liikunko itse tarpeeksi arjessani.
- b. Aion ottaa selvää, miten voisin lisätä arkiaktiivisuuttani.
- c. Kaipaisin konkreettisia ohjeita arkeni muuttamiseksi.
- d. Liikun jo tarpeeksi.
- e. Arjessani on liikaa esteitä, jotta voisin liikkua.
- f. Käsitykseni arkiliikkumisen tärkeydestä on muuttunut
- g. Slogan saa minut pohtimaan omaa tai läheiseni liikkumista.
- h. Slogan herätti kiinnostukseni hankkimaan lisää tietoa aiheesta.
- i. En ole liikunnallinen. Kampanja ei kosketa minua millään tavalla.
- j. Viesti ei herätä minussa mitään reaktioita.
- k. Muu:

15. Avoin palaute koskien ”Anna arjen liikuttaa” –viestikärkeä.

16. Mikä asia mielestäsi lisääisi helsinkiläisten liikkumista eniten?

17. Mitä *liikkuminen* ensisijaisesti merkitsee sinulle?

18. Kun mietit viimeistä 12 kuukautta, mikä kuvaa parhaiten käyttäytymistäsi:

Asteikko: 5 täysin samaa mieltä – 4 samaa mieltä – 3 neutraali – 2 eri mieltä – 1 täysin eri mieltä.

- a. Olen tauottanut ja vähentänyt istumista aiempaa enemmän
- b. Olen lisännyt fyysistä aktiivisuutta osana arkipäivää (rappusten kävely, kävely ja pyöräily asiointimatkoilla, liikkumisen lisääminen työpäivän aikana)
- c. Olen aloittanut vapaa-ajan liikuntaharrastuksen, ulkoilun tai luonnossa liikkumisen
- d. Olen vähentänyt arjessa tapahtuvaa liikkumistani
- e. Istumiseni on lisääntynyt
- f. Liikuntaharrastukseni on loppunut