



# Helsinki Liikkuu - Kaupunkilaiskyselyn tulokset Joulukuu 2020

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

# Sisällys

- Lyhyesti kyselystä
- Vastaajien taustatiedot
- Yhteenvedo tuloksista

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)

# Lyhyesti kyselystä

- Kysely toteutettiin aikavälillä 3.11-27.11.2020
- Kysely laadittiin kolmella eri kielellä: fin, swe ja eng
- Kyselyyn saatiin yhteensä 282 vastausta
  - 4 vastasi ruotsiksi ja 6 englanniksi
- Kyselylinkkiä jaettiin muun muassa
  - [Helsinki Liikkuu –nettisivulla](#) sekä Helsinki Liikkuu [Facebookissa](#) ja [Twitterissä](#)
  - [Hel.fi sivulla](#) & [Kaupunginkanslian Twitter](#)
  - Myös sote ja kasko twiittasivat linkin
- Otos on jakelutavan vuoksi vääristynyt, eikä tuloksia voi siksi yleistää koskemaan kaikkia kaupunkilaisia



# Vastaajien taustatiedot

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

# Vastaaajien taustatiedot

- Naisia 85,1 % ja miehiä 13,1 %
- Ikäjakama
  - Alle 18: 1,1 %
  - 18-29: 8,9 %
  - 30-39: 21,6 %
  - 40-49: 23,8 %
  - 50-59: 20,9 %
  - 60-69: 17,4 %
  - Yli 70: 6,0 %
- Työssäkäyviä 55,7 %, eläkeläisiä 18,8 % ja työttömiä / lomautettuja 7,1 % (lopun opiskelijoita, yrittäjiä / ammatinharjoittajia, perhevapaalla olevia, koululaisia, muita tai ei halunnut vastata)
- Alaikäisiä lapsia oli 31,6 %:lla vastaajista

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)

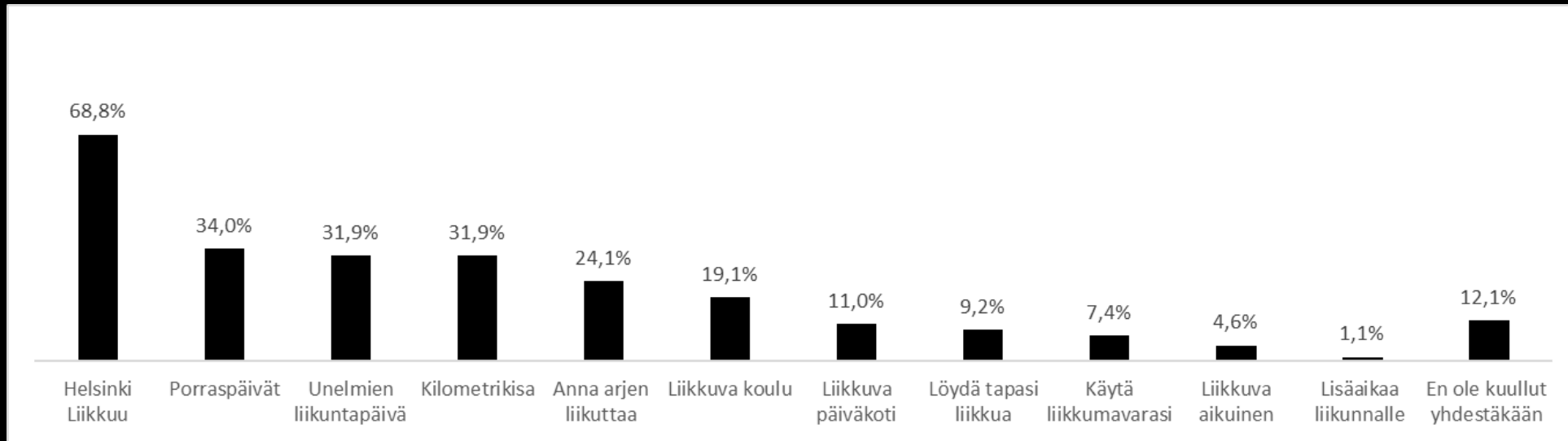
# Tulokset

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

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

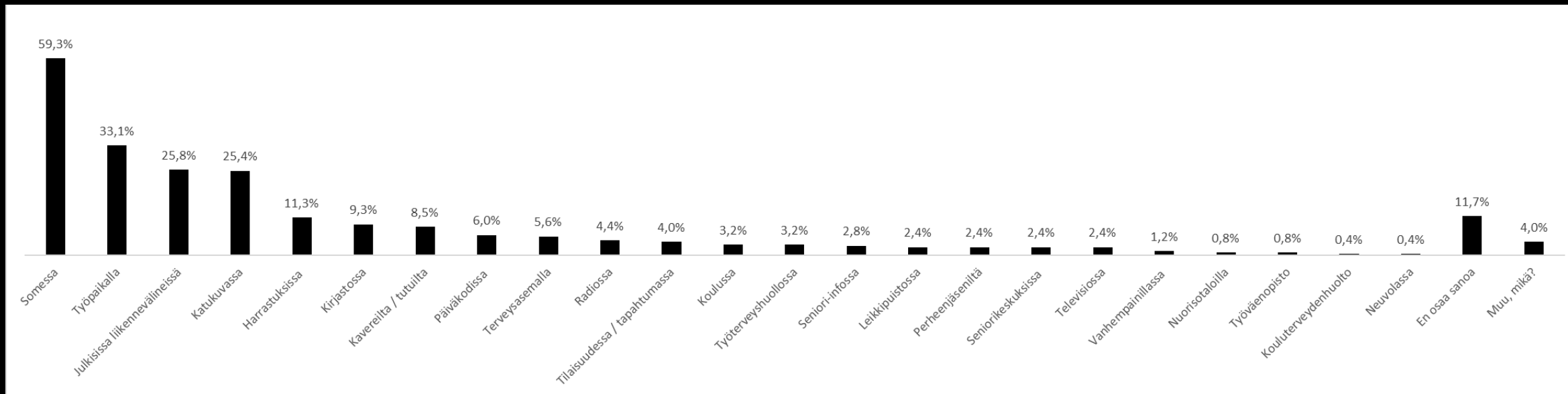


(N=282)



[helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi)

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

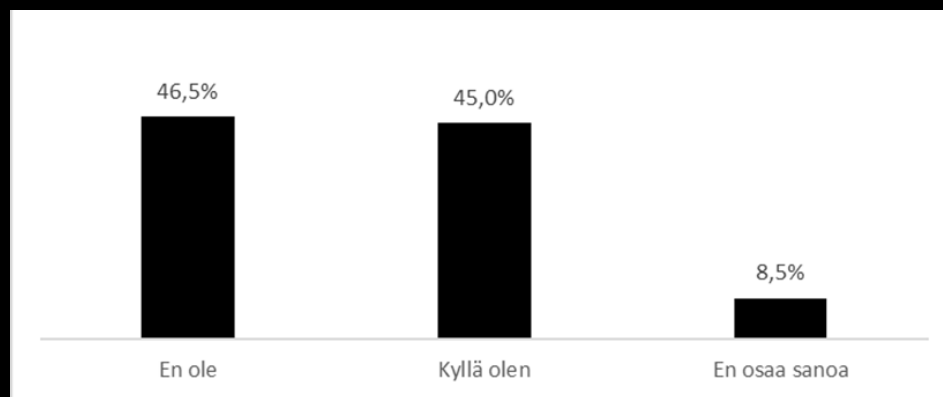
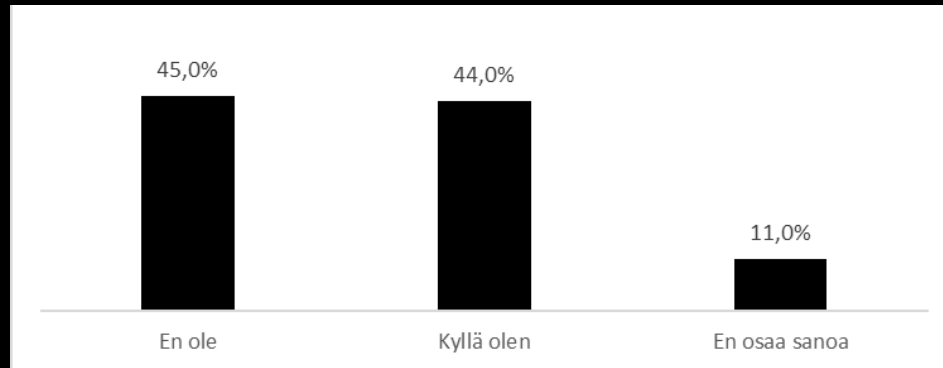
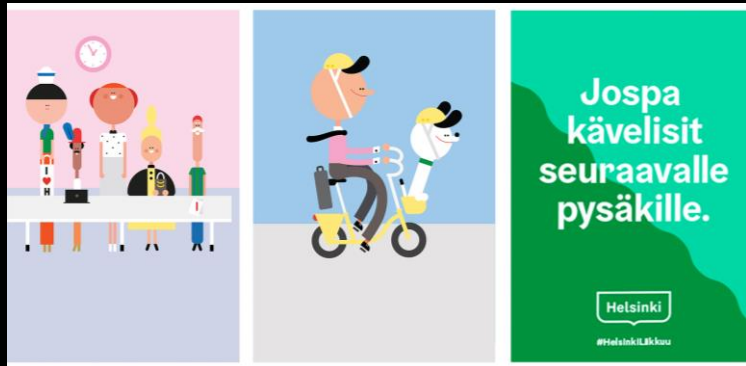


Tämä kysymys kysyttiin niiltä, jotka olivat nähneet edes yhden kampanjan (N=248).





# Oletko nähnyt yhden tai useamman oheisista kuvista?



Pääasiassa kuvat oli nähty:

- Julkisissa liikennevälineissä
- Katujen varsilla
- Somessa
- Helsinki-lehdessä
- Helsinki Liikkuu-kotisivulla
- Liikuntatiloissa
- Työpaikalla
- Kirjastoissa

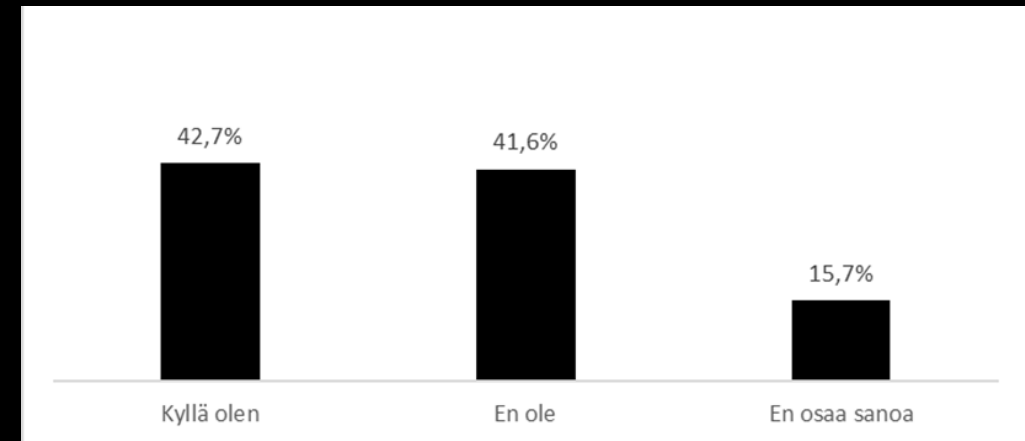
Helsinki

(N=282)



helsinkiliikkuu.fi

# Oletko nähnyt yhden tai useamman oheisista kuvista?\*



\*Tämä kysymys kysyttiin niiltä, joilla oli alaikäisiä lapsia (N=89).



# Ota kantaa seuraavaan väittämään, vaikka näkisit oheiset kuvat nyt ensimmäistä kertaa. Mainokset ovat mielestäni:



- Valtaosa piti kuvia ajatuksia herättävinä (70,6 %), puhuttelevina (39,7 %) ja hyvinä (21,6 %).
- 15,3 % piti yllättävinä, 15,2 % asiantuntevina ja 14,2 % syyllistävinä
- 5,3 % piti mintäänsanomattomina, 5,3 % ahdistavina ja 4,3 % huonoina

Helsinki

(N=282)



helsinkiliikkuu.fi

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

- **Havahduin pohtimaan, liikunko itse tarpeeksi arjessani:** 54,1 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Aion ottaa selvää, miten voisin lisätä arkiaktiivisuuttani:** 38,5 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Kaipaisin konkreettisia ohjeita arkeni muuttamiseksi:** 32,5 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Arjessani on liikaa esteitä, jotta voisin liikkua:** 17,8 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Käsitykseni arkiliikkumisen tärkeydestä on muuttunut:** 38,4 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Viesti saa minut pohtimaan omaa tai läheiseni liikkumista:** 66,1 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Liikun jo tarpeeksi:** 43,4 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Viesti herätti kiinnostukseni hankkimaan lisää tietoa aiheesta:** 30,1 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **Viesti ei herätä minussa mitään reaktioita:** 12 % oli täysin samaa tai samaa mieltä
- **En ole liikunnallinen. Kampanja ei kosketa minua millään tavalla:** 1,4 % oli samaa mieltä

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)

# Avoin palaute koskien ”Anna arjen liikuttaa” –viestikärkeä. (N=97)

- Herättelevä
- Negatiivisuus ei hyvä -> positiivisuuden kautta
- Ristiriidassa kaupungin päätösten kanssa
- Hyvä idea ja kampanja
- Tärkeä asia
- Ytimekkäät viestit
- Huonot kuvat + tekstit jäi aika pieneksi
- Voisi olla enemmän konkreettisia vinkkejä -> ratkaisukeskeisyys
- Tulisi olla näkyvämpi
- Syyllistävä
- Näkymätön
- Tulisi huomioida ei-suomenkieliset paremmin



*Hienoa kaupunkilaisten aktivointia! Iso peukku tälle!*

*Antoi hyviä ideoita omalle liikunnan tarpeelle.*

*Minusta viestit herättivät pohtimaan asiaa. Negatiivisista nostoista en niinkään välittänyt. Positiivinen näkökulma oli tosi hyvä juttu!*

*Hyvä kampanja! Viekää se nextille levelillä ja jatkakaa rummutusta arkiliikuntaa tärkeydestä, helppoudesta ja taloudellisuudesta!*

*Mielestäni tällaisessa kampanjassa tulisi keskittyä positiiviseen kannusramiseen tilastojen sijaan. Viesti julisteessa on muutenkin kauempaa epäselvä :ainoastaan prosenttitulos näkyy ja teksti jää helposti lukematta.*

**Helsinki**

*Arkiliikunta on hyvin tärkeä yleisesti lisättävä asia, sillä se vaikuttaa myönteisesti esim. liikenteen määrään ja päästöihin, koulujen ja päiväkotien saattoliikenteen ruuhkien vähenemiseen. Lisäksi se on edullinen tapa liikkua.*

*Minulle sopisi tiedot siellä missä liikun ulkoilu- ja liikuntapaikoista vaikka Stadin karttana pysäkillä / mainostaulussa . Vähän niinkuin katsoisi kännykästä ehdotuksia GSP:ltä.*

*Tosi tärkeä aihe. Voisiko kampanjaa suunnata jotenkin harrastavien lasten vanhemmille? Nyt iso osa vanhemmista seisoo kentän/ salin laidalla tekemättä mitään vaikka olisi tunti aikaa liikkua itsekin.*

*Näkymätön kampanja*

*Lisätkää niihin konkreettisia vinkkejä kuinka lisätä liikuntaa*

*Konkreettiset vinkit, "vihreällä pohjalla olevat hyvin olevat jutut" ns iski paremmin. Mainoksissa leikkisyyttä tai suora vinkki pieneen jumppaan/leikkiin pysäkillä/muualla voisi myös olla virkistävä näky katukuvassa.*

*Tärkeä kampanja. Kannattaisi korostaa, että jo 10 min hengästyttävää liikuntaa päivässä riittää!*

*Arkiliikunnan tärkeydestä on puhuttu maailman sivu. Valistusotteen sijaan mahdollistaminen ja kannustaminen olisivat mielestäni toimivampia tulokulmia aiheeseen. Ideoita, haasteita, lenkkireittivinkkejä...arkeen hyvää mieltä lisääviä asioita.*

*Tiedän mitä pitäisi vaan en aina saa aikaiseksi, ilman mainontaakin.*

*Mainostakaa enemmän, en ole kauheasti nähnyt mainoksia, kuitenkin tärkeä asia.*



# Mikä asia mielestäsi lisääisi helsinkiläisten liikkumista eniten? (N=212)

- Info mahdollisuuksista ja liikunnan hyödyistä
- Ilmaiset käynnit / halvat kokeilukerrat
- Hyvin hoidetut liikuntapaikat niin sisällä kuin etenkin ulkona
- Turvallisuus
- Valaistus (ympäri vuotinen käyttömahdollisuus etenkin ulkopaikoilla)
- Mahdollisuudet lähellä kotia
- Turvalliset ja hyvin hoidetut pyörä- ja kävelyreitit
- Esteettömyys
- Joustavat aukiolot
- Asuinalueille viety liikunnanohjaajat
- Saavutettavuus
- Kampanjat esim. vuodenaikojen mukaan
- Ohjattu liikunta
- Poliittiset päätökset (esim. autoilun kannattamattomuus/vaikeus, HSL:n hinnat)
- Harrastusten tuominen kouluihin ja päiväkoteihin
- Kaupunkipyörät ympäri vuotisiksi ja kaikkeen kaupunginosaan (sähköpyörämahdollisuus)
- Konkreettiset ja helpot neuvot
- Yhteistyö yksityisten ja kaupungin omien toimijoiden välillä
- Koulujen ja päiväkotien pihat kuntoon
- Kuntoportaita ympäri kaupunkia



*Hyväkuntoiset lähiliikuntapaikat ja ulkoliikuntapaikat. Näiden löytäminen, maksuttomuus, hyvä kuntoisuus ja esim. valaistus mahdollistavat ympärivuotisen liikkumisen*

*Ilmaiskäynnit liikuntapaikoilla. Ohjatut liikuntahetket liikuntapaikoissa. Erilaiset teemaviikot/kuukaudet liikuntalajeja vaihdellen.*

*Turvallisia, vartioituja, valaistuja ulkoilureittejä ja ulkoliikuntapaikkoja/ulkokuntosaleja.*

*Turvalliset pyöräreitit, joissa autot, jalankulkijat ja toiset pyöräilijät eivät ole jatkuvia vaaratekijöitä. Tarpeeksi tilaa ja omat väylät kaikille liikkumisnopeuksille.*

*Asuinalueille viety liikunnanohjaaja*

**Helsinki**

*Mahdollisuudet eri lajien kokeilemiseen ilman maksua/kynnystä, jotta jokainen voisi löytää oman lajinsa*

*Esteetön ympäristö.*

*Hyvin ylläpidettävät liikuntapaikat. kuntoportaot jne.*

*Tieto, missä kaikkialla voi liikkua ja mitä hyötyä on liikkumisesta. Mahdollisimman arkiset, tavalliset ihmiset esikuvina.*

*Toivoisin valaistuksen parantamista ulkokuntopisteillä.*

*Saavutettavuus - selvät tiedot missä mitäkin voi harrastaa - simppelit kartat / kohteet .*

*Se, että eri ikäisten liikkumisen tarpeet kohtaa ns samassa paikassa, esim leikkipuisto/urheilukenttä/ulkoluntoilupise.*

*Ohjattu ulkoliikunta ympäri vuoden, ulkokuntoilulaitteet, portaot*

*Ehkä kampanjat työpaikoilla/koulussa/seuroissa jossa kasvatettaisiin yhteistä rahapottia liikuntapaikkojen hyväksi voisi olla hyvä osallistamiskeino.*

*Ilmaiset, edulliset liikuntapalvelut tasapuolisesti eri puolella Helsinkiä. liikuntapaikkojen maksottomuus alaikäisille tulisi pohtia*

*Monipuolinen matalan kynnyksen lajitarjonta (esim. Nyt-liikunta on huikee!) Itsellä myös mahdollisuus ottaa*

*Valaistut liikunta- ja leikkipaikat. Lasten liikunta lisääntyisi jos panostettaisiin päiväkotien pihoihin ja lähialueen ulkoilupaikoihin. Koulun piha myös useampi kannusta liikkumaan vaan apse istuu penkeillä*





# Mitä liikkuminen ensisijaisesti merkitsee sinulle? (N=244)

- Terveysttä ja hyvinvointia (sekä fyysisen että henkisen kunnon ylläpitoa)
- Iloa
- Pakkoa
- Luonnossa olemista
- Arjen liikettä (esim. pyörällä tai kävellen, puutarhanhoito, koiran ulkoilutus)
- Sosiaalisuus
- Omaa aikaa
- Kivun sekä sairauksien hallintaa ja ehkäisyä
- Hyvää oloa – Vireyttä, raitista ilmaa, vetreyttä
- Elämäntapa
- Itsensä ylittämistä
- Vapautta
- Rentoutumista ja palautumista työstä/arjesta
- Jaksamista arjessa
- Parempaa ikääntymistä
- Hauskuutta – uusien paikkojen ja asioiden oppimista
- Arjen suola

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)

*Luonnossa olemista ja oman terveyden ylläpitämistä. Läheisten ystävien kohtaamista.*

*Liikkumista A:sta B:hen.*

*Hyvää mieltä, mutta myös pakkoa. Pysyn kunnossa ja lähes kivuttomana vain jos jaksan liikkua päivittäin kohtuullisesti.*

*Parempaa oloa ja virkeyttä.*

*Oman hyvinvoinnin ylläpitämistä.*

*Energisempää arkea. Sosiaalisia kontakteja ja hauskanpitoa tuttujen ja tuntemattomien kanssa.*

*Mielen puhdistamista, omien ajatusten läpikäymistä.*

*Iloa, hyvää mieltä ja jaksamista.*

*Rauhoittumista ja omaa aikaa.*

*Mielenvirkistystä, ulkoilua sekä terveyden ja työkyvyn ylläpitoa (kehon liikkuvuus, ketteryys, ryhti, lihasvoima).*

*Ulkoilua koirieni kanssa.*

*Itsensä haastamista ja kehittämistä.*

*Toimintakykyä ja mielenterveyttä.*

*Se on osa arkea ja omaa hyvinvointia.*

*Kuntoa, virkistystä, rytmiä arkeen, sosiaalisuutta, ajan viettoa, uskoa tulevaisuuteen.*

*Välttämättömyyttä. Vapautta.*

*Vastahyökkäys vanhuuden tuomille haasteille.*

*Elämäntapa.*

*Haluaisin parantaa lihaskuntoani mutta ei ole varaa. Ohjattu liikunta on tarpeen esim. elämän muutosvaiheissa kuten menopaussi tai eläkkeelle jääminen. Opiskelijoille esim. tällaisia on saatavilla paremmin. Samoin työsuhteessa oleville.*

*Pyörällä liikkumista päivittäisiin menoihin: työ, opiskelu, harrastukset, kulttuuri.*

*Arjen suola.*

*Hyötyliikuntaa, muuhun ei pikkulapsiperheessä tunnu olevan aikaa tai resursseja.*

*Elinehto ja lapsena opitaan.*

*Vapaa-ajan viettoa luonnossa kullekin.*

**Helsinki**



[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)

# Yhteenveto tuloksista

- Naisvoittoinen vastaajajoukko noudattaa Helsinki Liikkuu –kanavien demografiaa (naiset ovat myös yleisesti aktiivisempia vastaamaan kyselyihin)
- Tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia helsinkiläisiä, koska kysely jaettiin somen kautta
- Mitä liikkuminen sinulle merkitsee –vastauksissa näkyy kampanjan ydinviestin vaikutus
- Liikkumisen lisäämiseksi tuli sellaisia ehdotuksia, joille on jo tehty jotain tai joille ollaan tekemässä jotain → ihmiset eivät tiedä mitä kaupungissa tapahtuu?



# Käytä liikkumavarasi



#HelsinkiLiikkuu

[www.helsinkiliikkuu.fi](http://www.helsinkiliikkuu.fi)

Helsinki



[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)