



# KunnonKartta 2021

Tampereen kaupunkiseudun tuloksia

Pauliina Husu, Kari Tokola, Tommi Vasankari

UKK-instituutti

11/2022

# KunnonKartta-tutkimus Tampereen kaupunkiseudulla

- Satunnaisotantaan pohjautuva väestötutkimus 20–69-vuotiaille
- Tutkimukseen osallistuttiin kahdella vaihtoehtoisella tavalla:

1. Tutkimuskäynti UKK-instituutissa tai omassa kunnassa

- ✓ Liikemittarin käyttö 24/7
- ✓ Kuntotestit
- ✓ Verinäyte
- ✓ Tutkimuskysely

TAI

2. Postitse toimitetun liikemittarin käyttö 24/7 ja tutkimuskysely

# Tutkimukseen osallistuneet

## Vähintään yhteen tutkimusosioon osallistuneet

Kunta	Miehet 20-45 v.	46-69 v.	Naiset 20-45 v.	46-69 v.	Yhteensä
Kangasala	8	29	20	44	101
Lempäälä	15	33	21	36	105
Nokia	12	24	15	37	88
Orivesi	4	17	19	28	68
Pirkkala	13	30	23	30	96
Tampere	20	31	31	41	123
Vesilahti	5	14	17	35	71
Ylöjärvi	7	27	23	45	102
<b>Yhteensä</b>	<b>84</b>	<b>205</b>	<b>169</b>	<b>296</b>	<b>754</b>

Kaikissa kunnissa naiset ja vanhempaan ikäryhmään kuuluvat osallistuivat tutkimukseen aktiivisemmin kuin miehet ja nuoremmat henkilöt.

Yhteensä liikemittaria käytti **587** henkilöä, kuntotesteihin osallistui **562** henkilöä, verinäytteeseen osallistui **464** henkilöä ja tutkimuskyselyyn vastasi **704** henkilöä.

Orivedellä ja Vesilahdella verinäytteeseen osallistuneita oli niin vähän, ettei tuloksista voi tehdä johtopäätöksiä.

# Liikkuminen, paikallaanolo ja uni



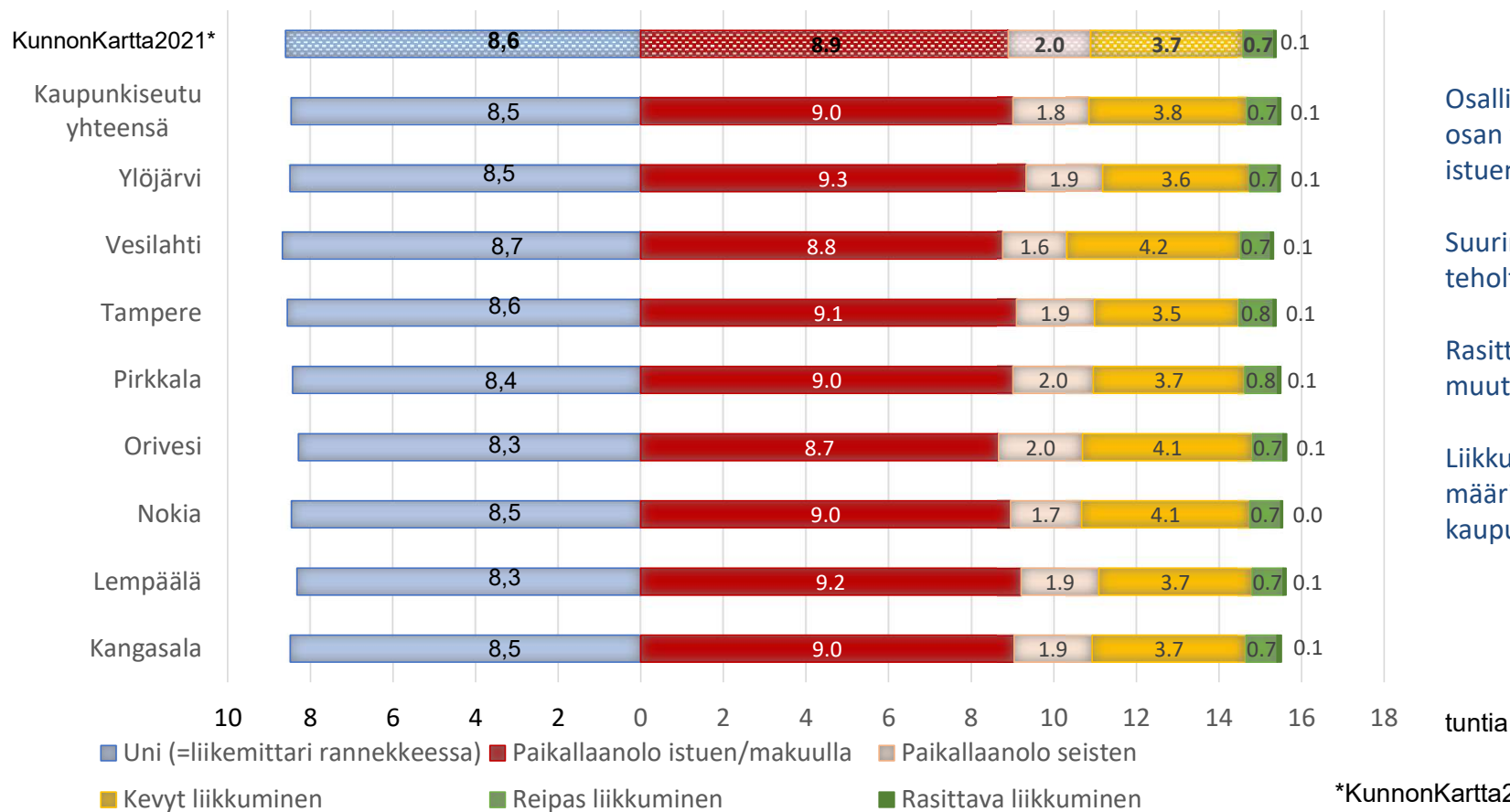
## LIKEMITTARIN KÄYTTÖ 24/7, VALVEILLA: kuminauhavyössä lantion oikealla puolella



## LIKEMITTARIN KÄYTTÖ (24/7), NUKKUESSA: ei-dominoivan käden ranteessa pidettävässä rannekkeessa



## Liikkumisen, paikallaanolon ja unen jakautuminen



Osallistujat viettivät suurimman osan valvellaoloajastaan paikallaan istuen tai maaten.

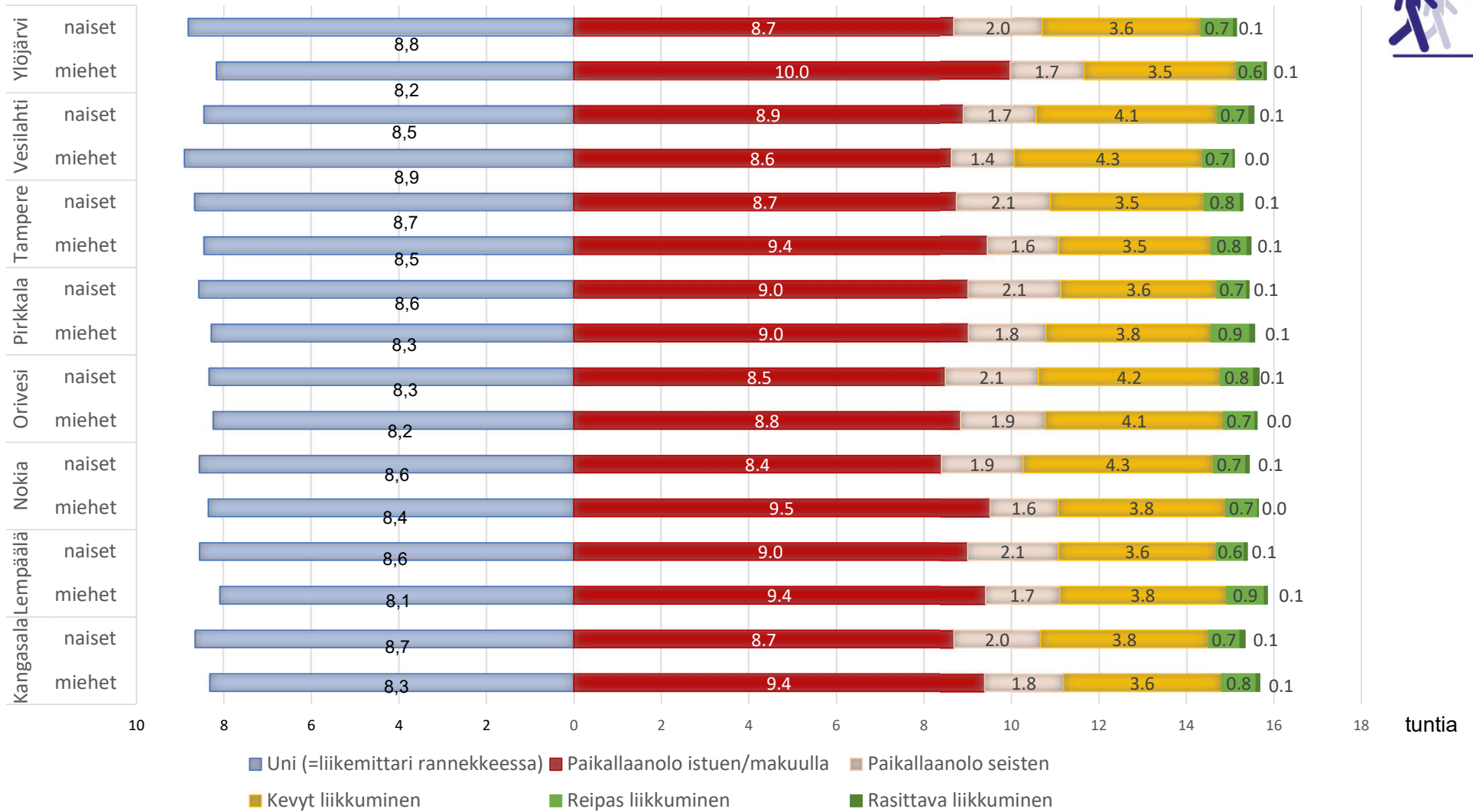
Suurin osa liikkumisesta oli teholtaan kevyttä.

Rasittavaa liikumista kertyi vain muutamia minutteja päivässä.

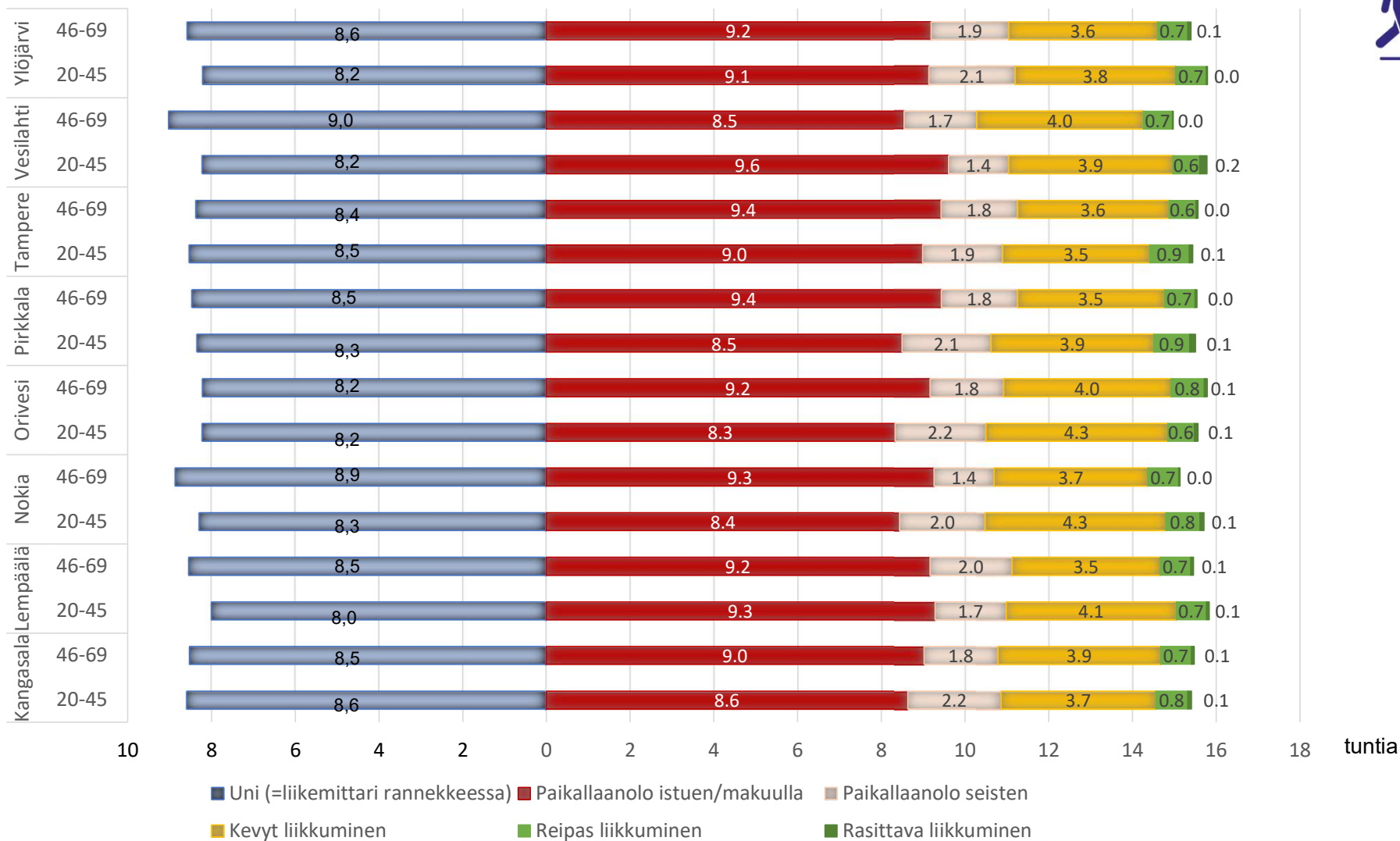
Liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrissä oli jonkin verran vaihtelua kaupunkiseudun kuntien välillä.

\*KunnonKartta2021 = Koko Suomea kuvaava tulos KunnonKartta 2021-2022 -tutkimuksessa

# Liikkumisen, paikallaanolon ja unen jakautuminen sukupuolittain

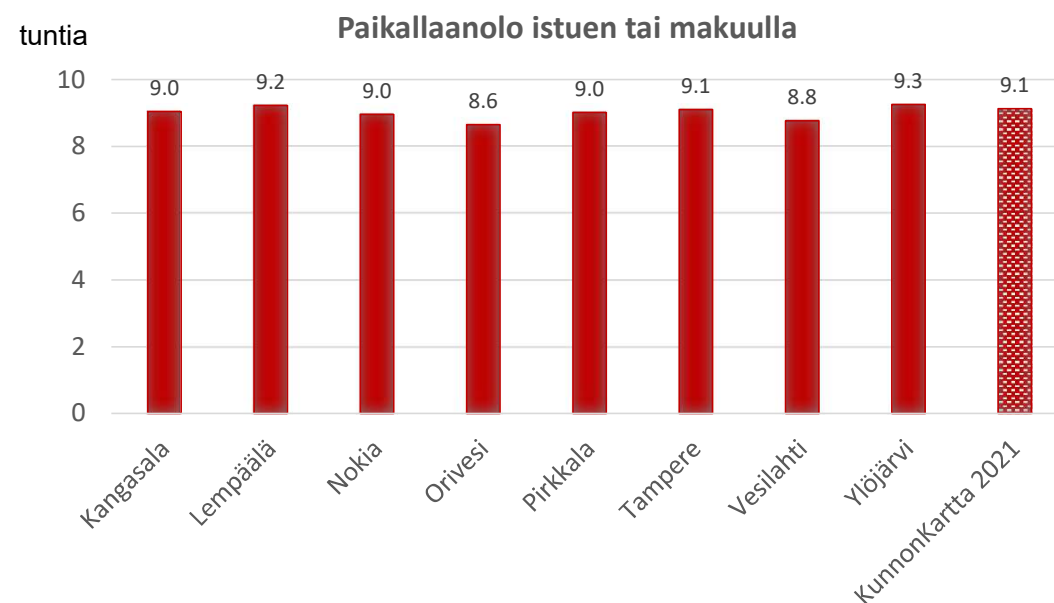
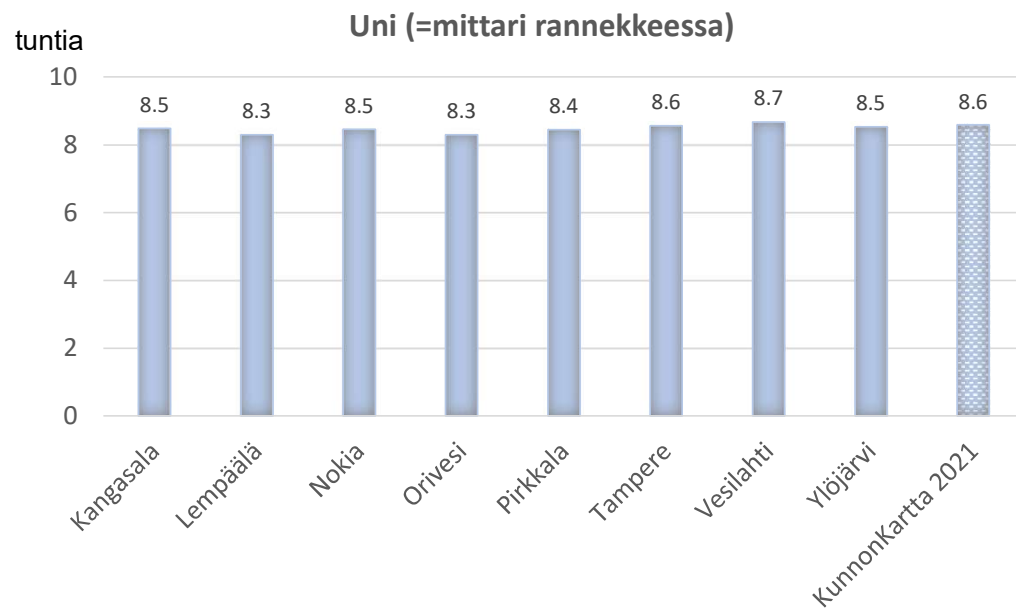


## Liikkumisen, paikallaanolon ja unen jakautuminen ikäryhmittäin

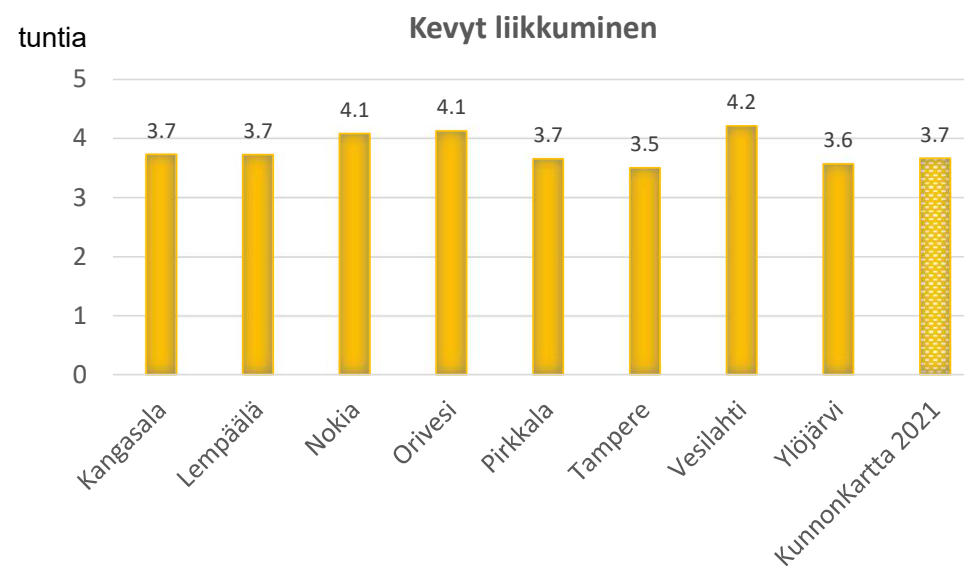
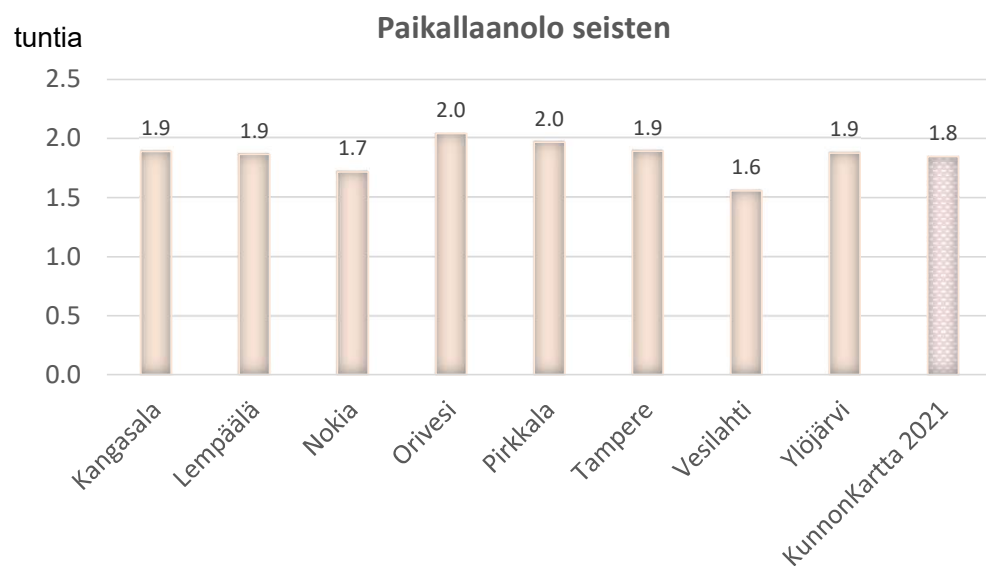




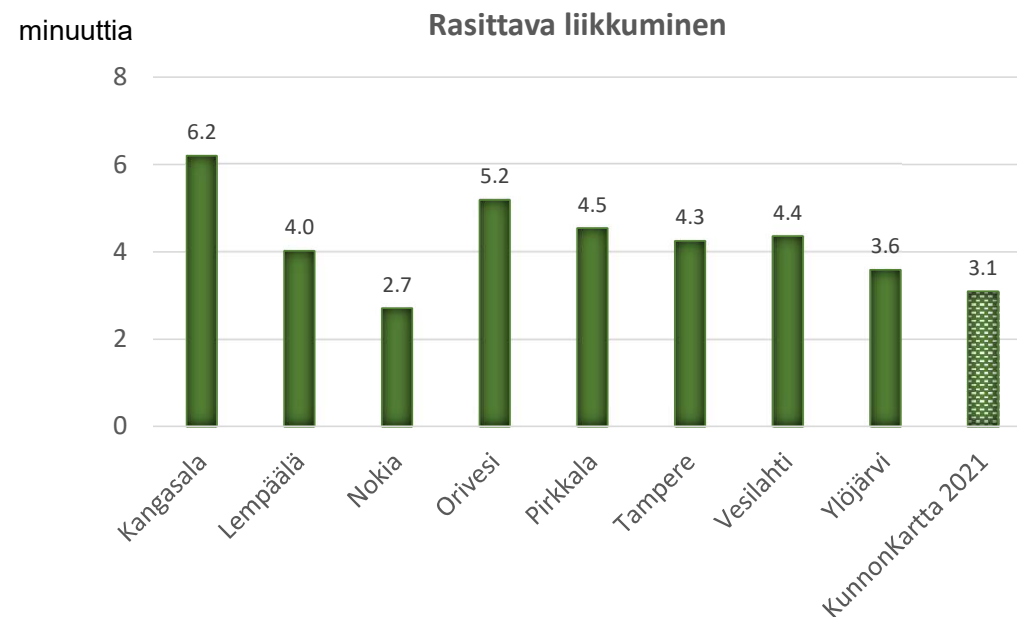
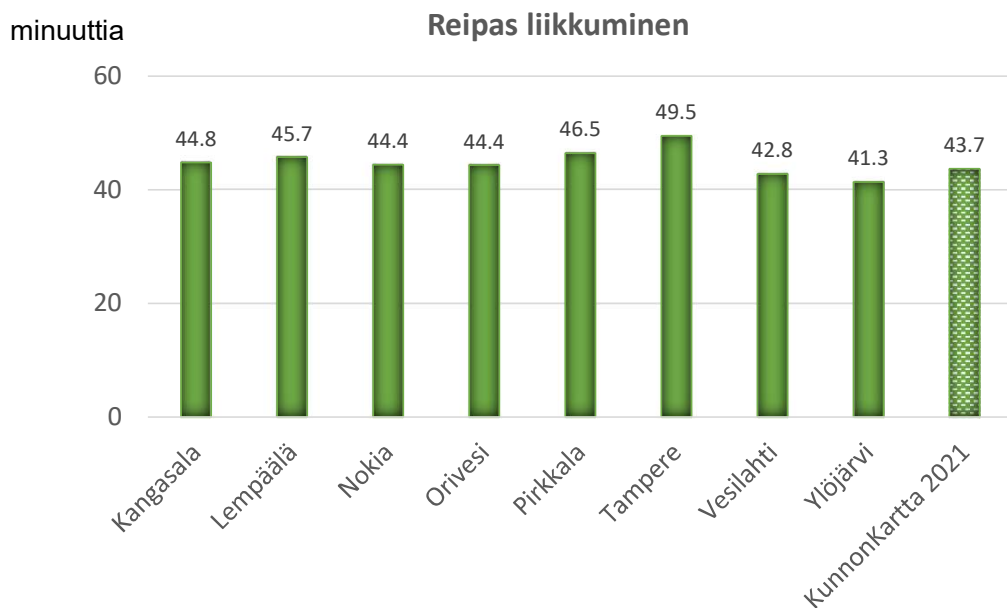
# Tampereen kaupunkiseutu vs. koko Suomi: Nukkumiseen ja valveillaoloaikaiseen paikallaanoloon käytetty aika vuorokaudessa keskimäärin



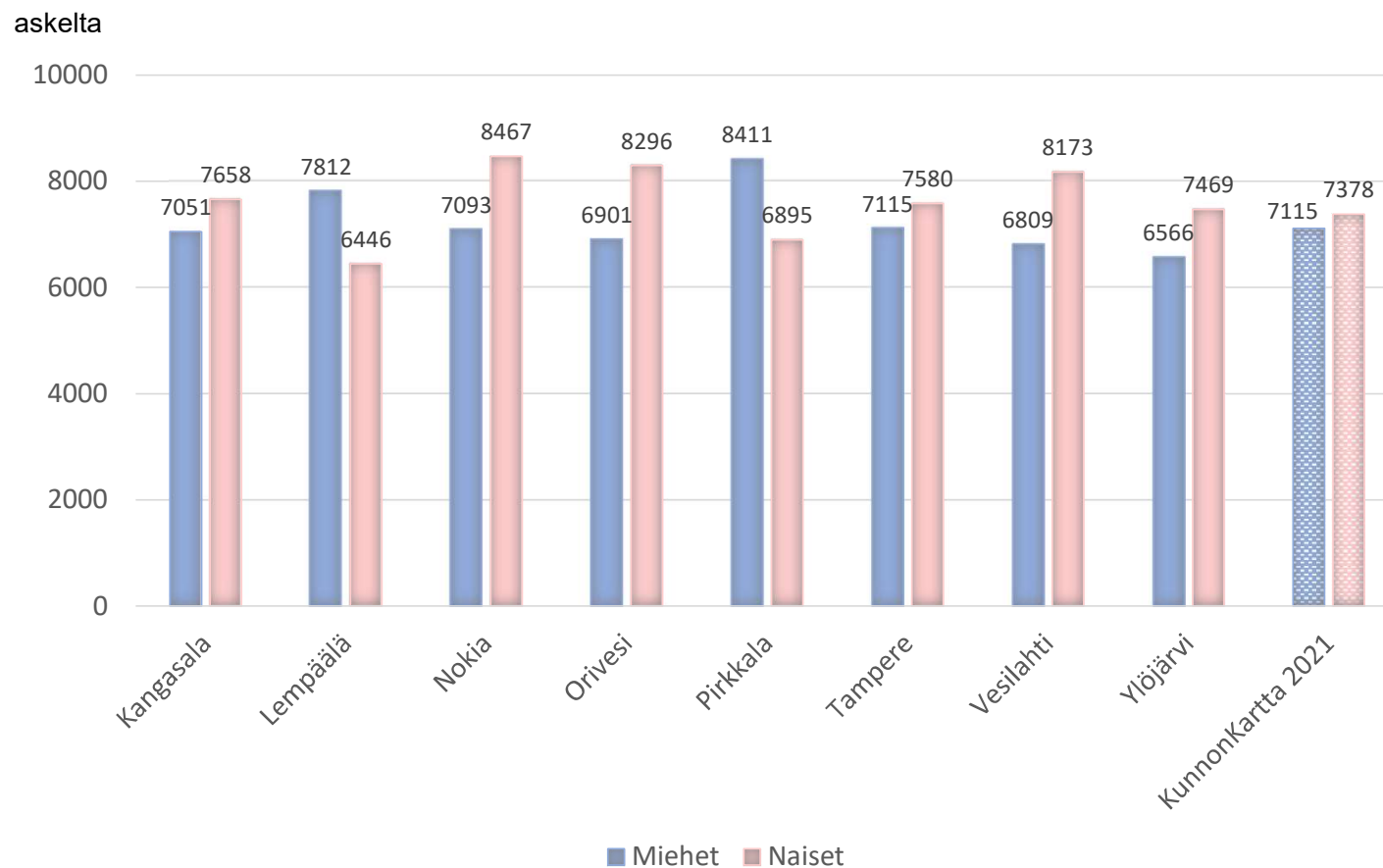
## Tampereen kaupunkiseutu vs. koko Suomi: Paikallaan seisomisen ja kevyen liikkumisen keskimääräinen aika vuorokaudessa



# Tampereen kaupunkiseutu vs. koko Suomi: Reippaan ja rasittavan liikuttamisen keskimääräinen aika vuorokaudessa



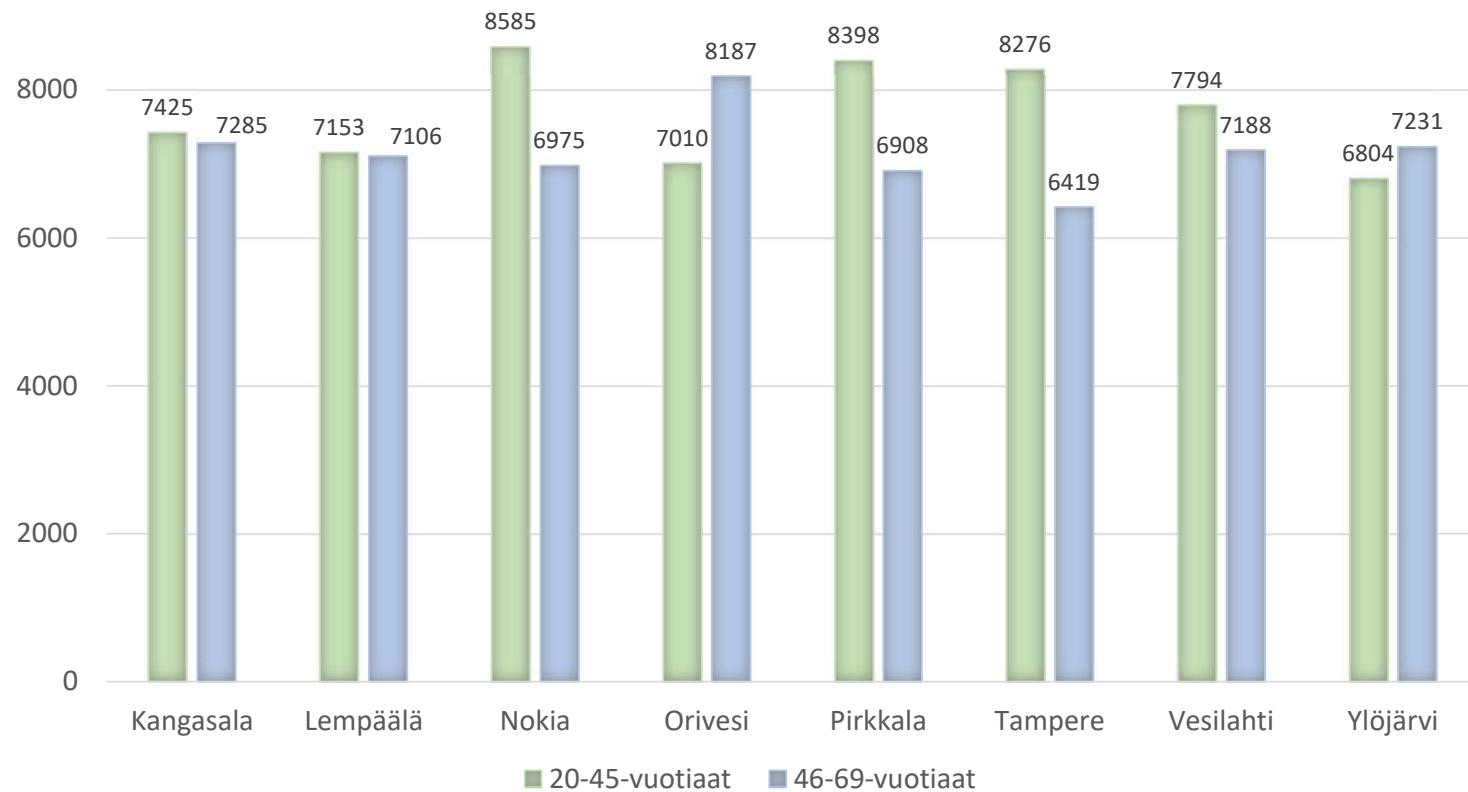
## Keskimääräinen askelmäärä päivässä sukupuolittain



# Keskimääräinen askelmäärä ikäryhmittäin

askelta

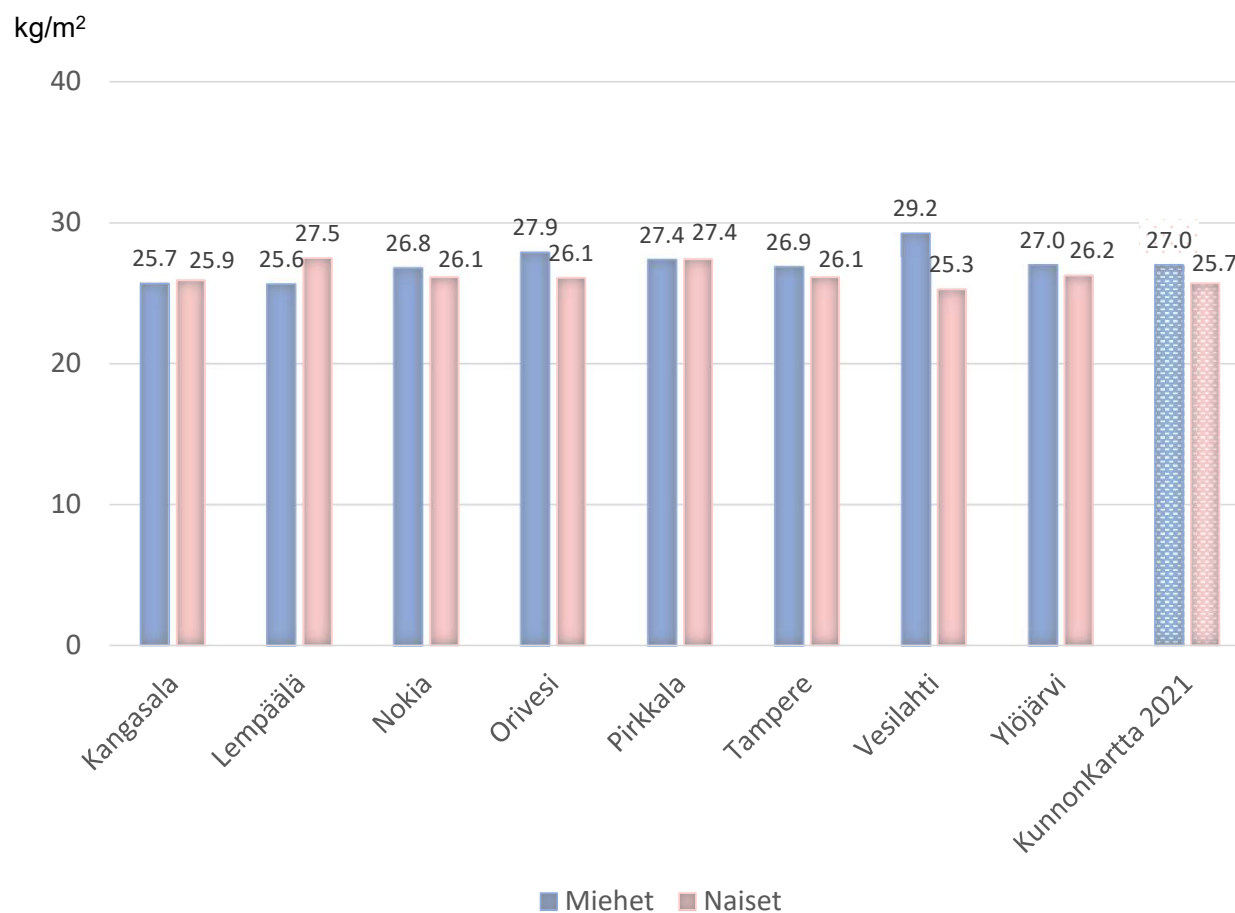
10000



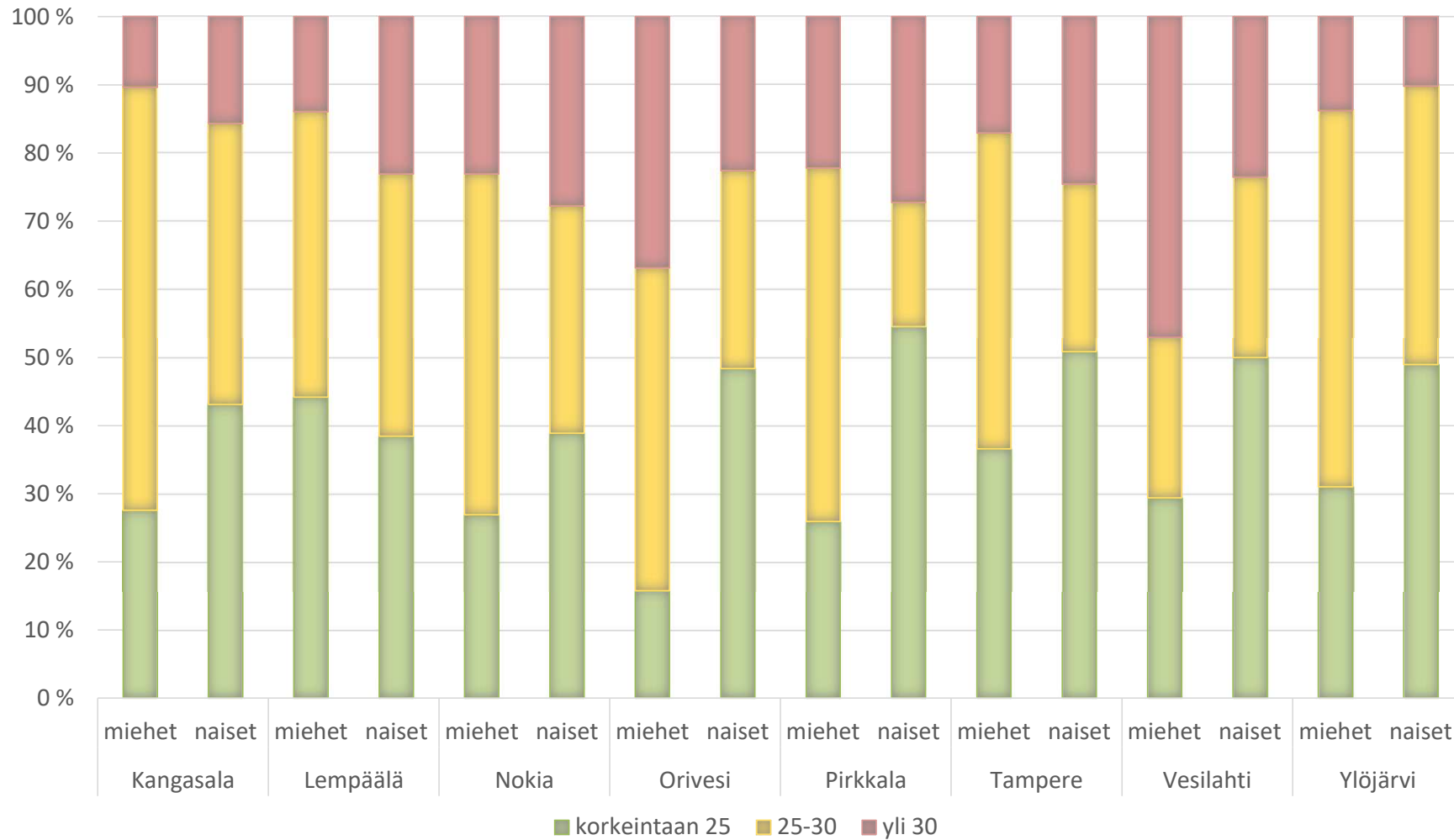


# Kehon koostumus

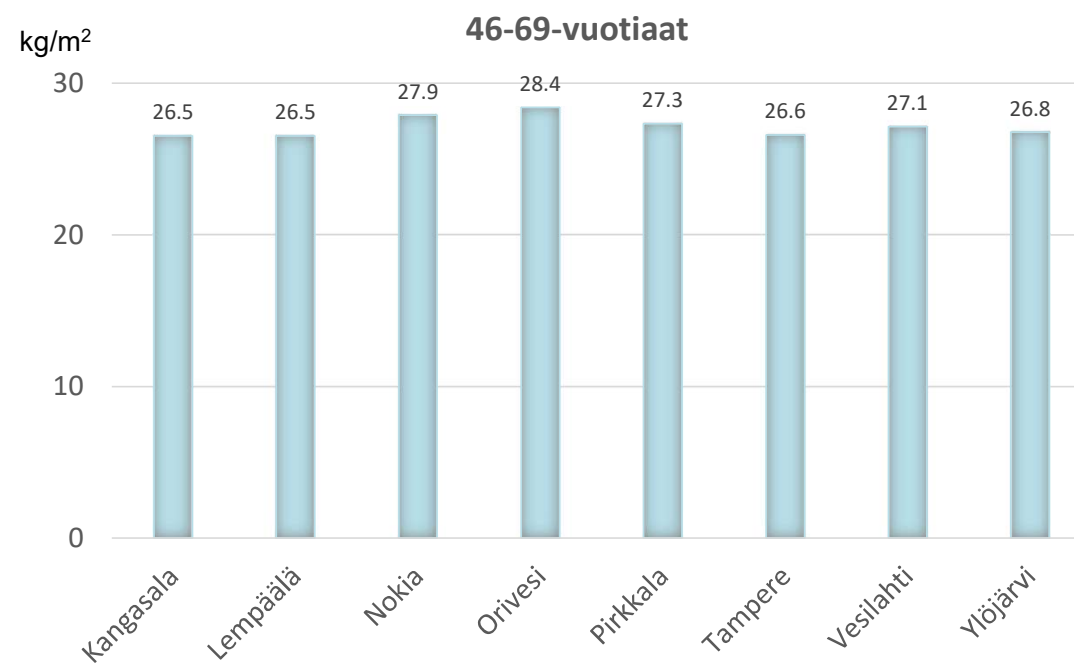
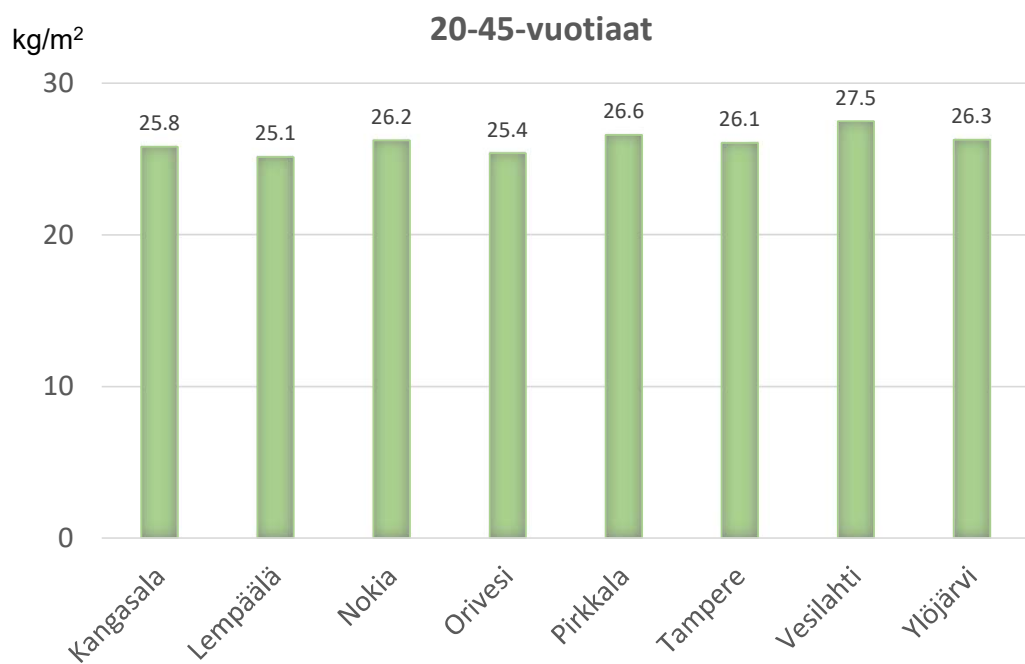
## Kehon painoindeksi sukupuolittain, kg/m<sup>2</sup>



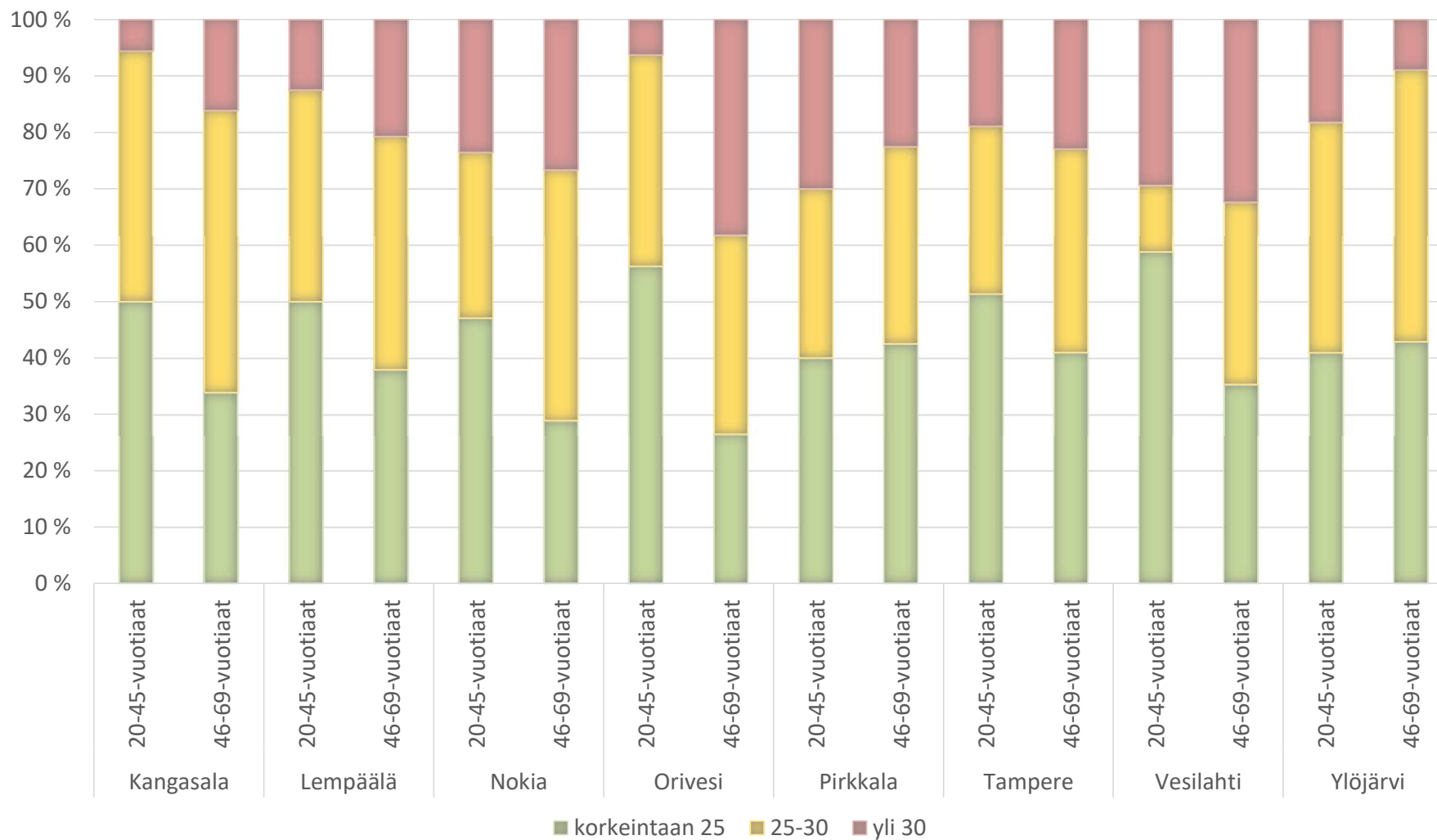
# Kehon painoindeksi kolmessa luokassa sukupuolittain



# Kehon painoindeksi ikäryhmittäin, kg/m<sup>2</sup>

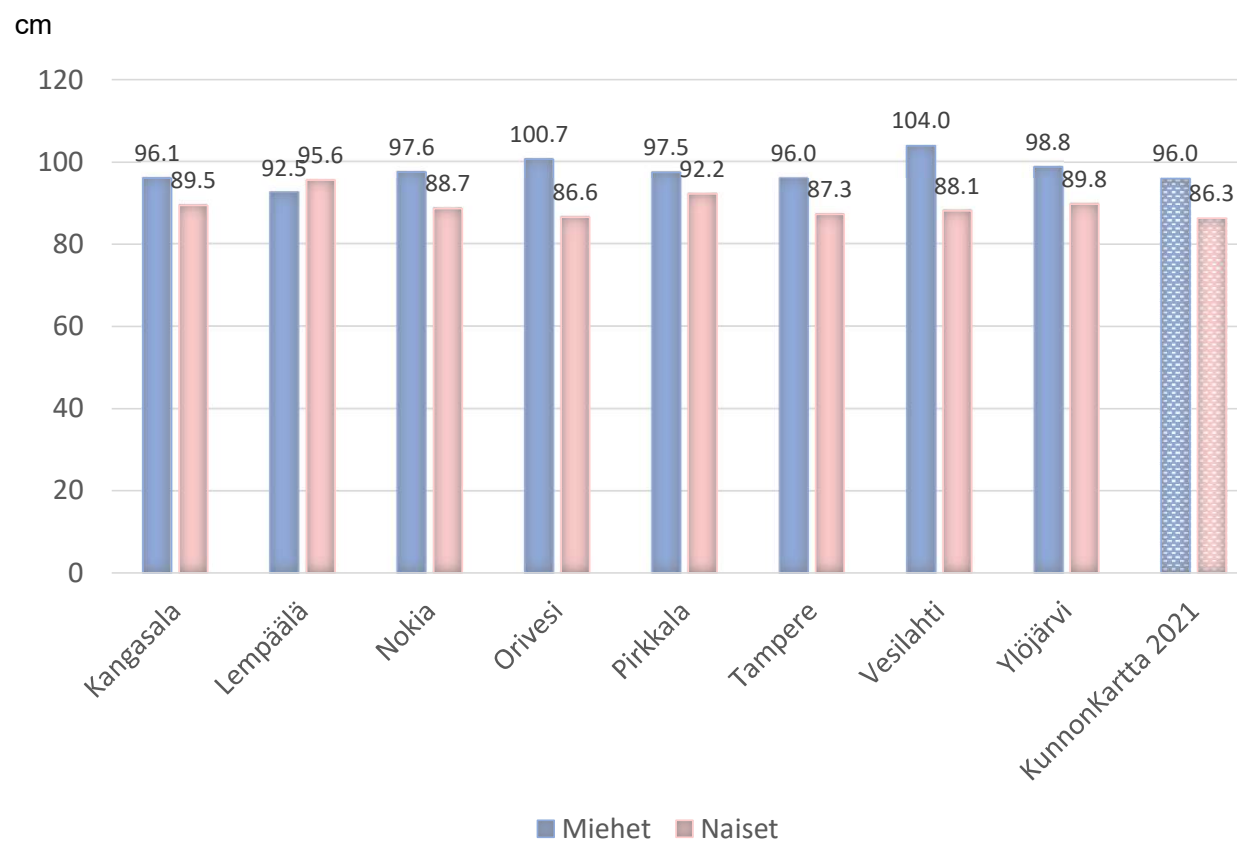


# Kehon painoindeksi kolmessa luokassa ikäryhmittäin

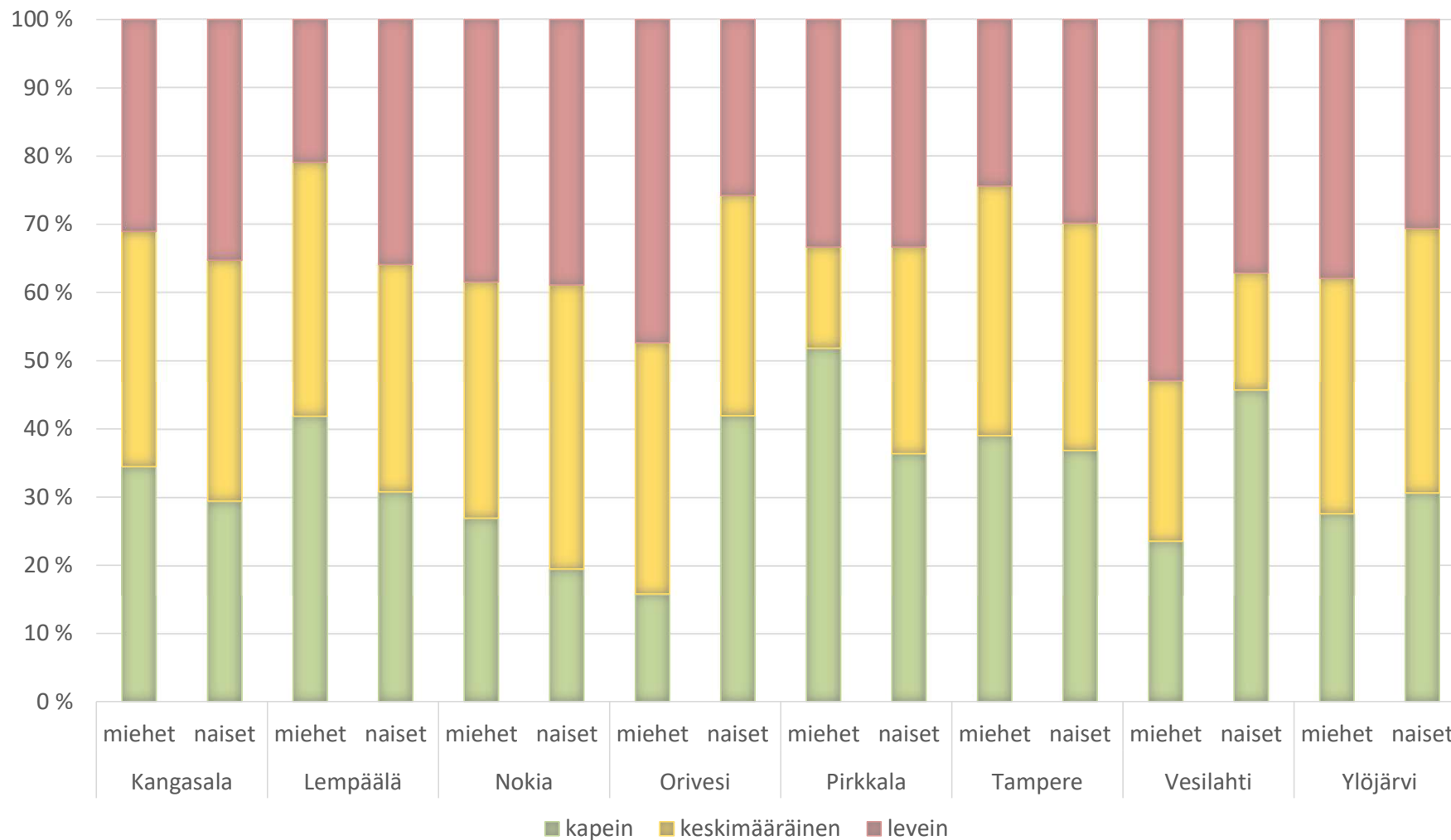




## Vyötärön ympärys sukupuolittain, cm

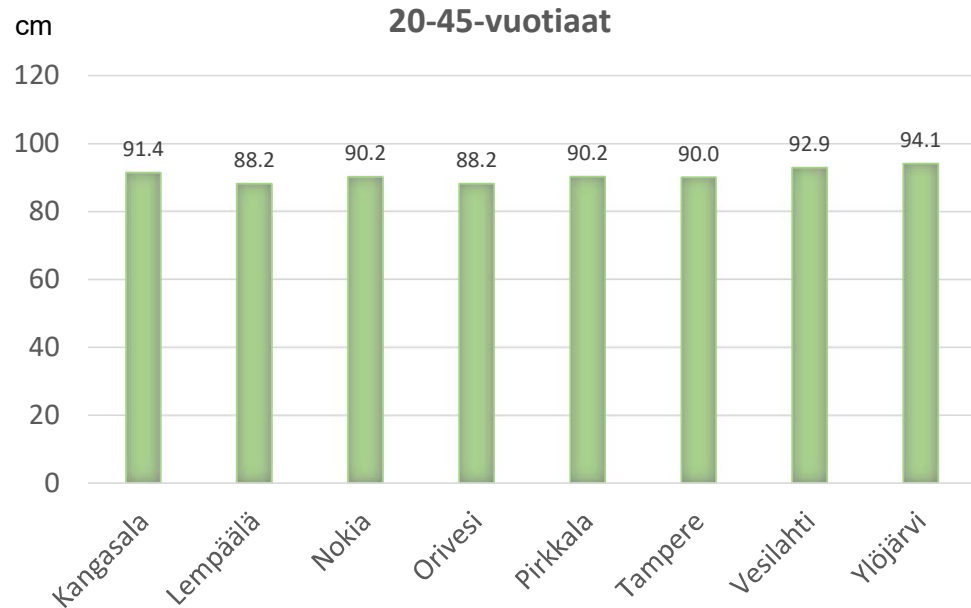


# Vyötärön ympärys kolmanneksina sukupuolittain

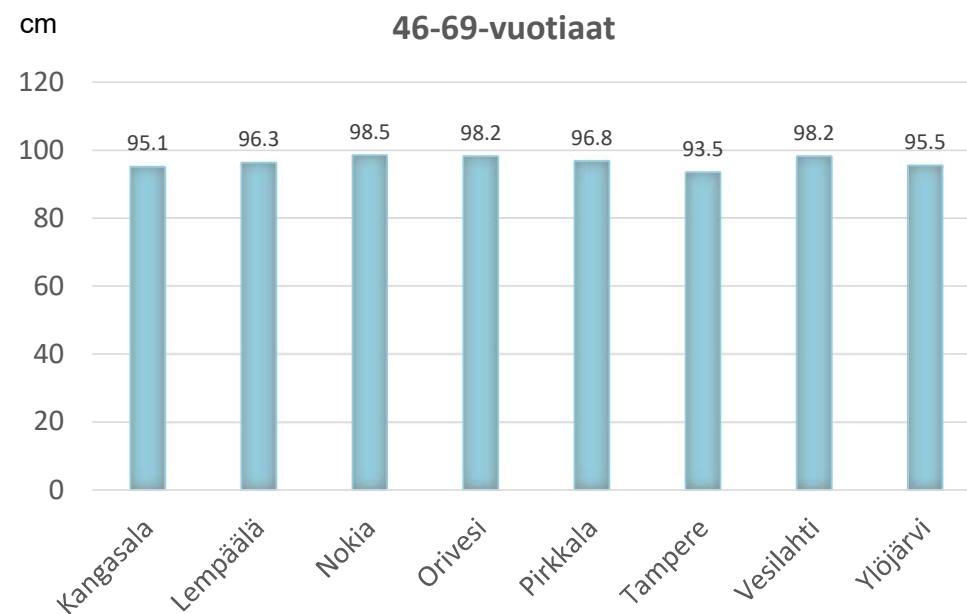


## Vyötärön ympärys ikäryhmittäin, cm

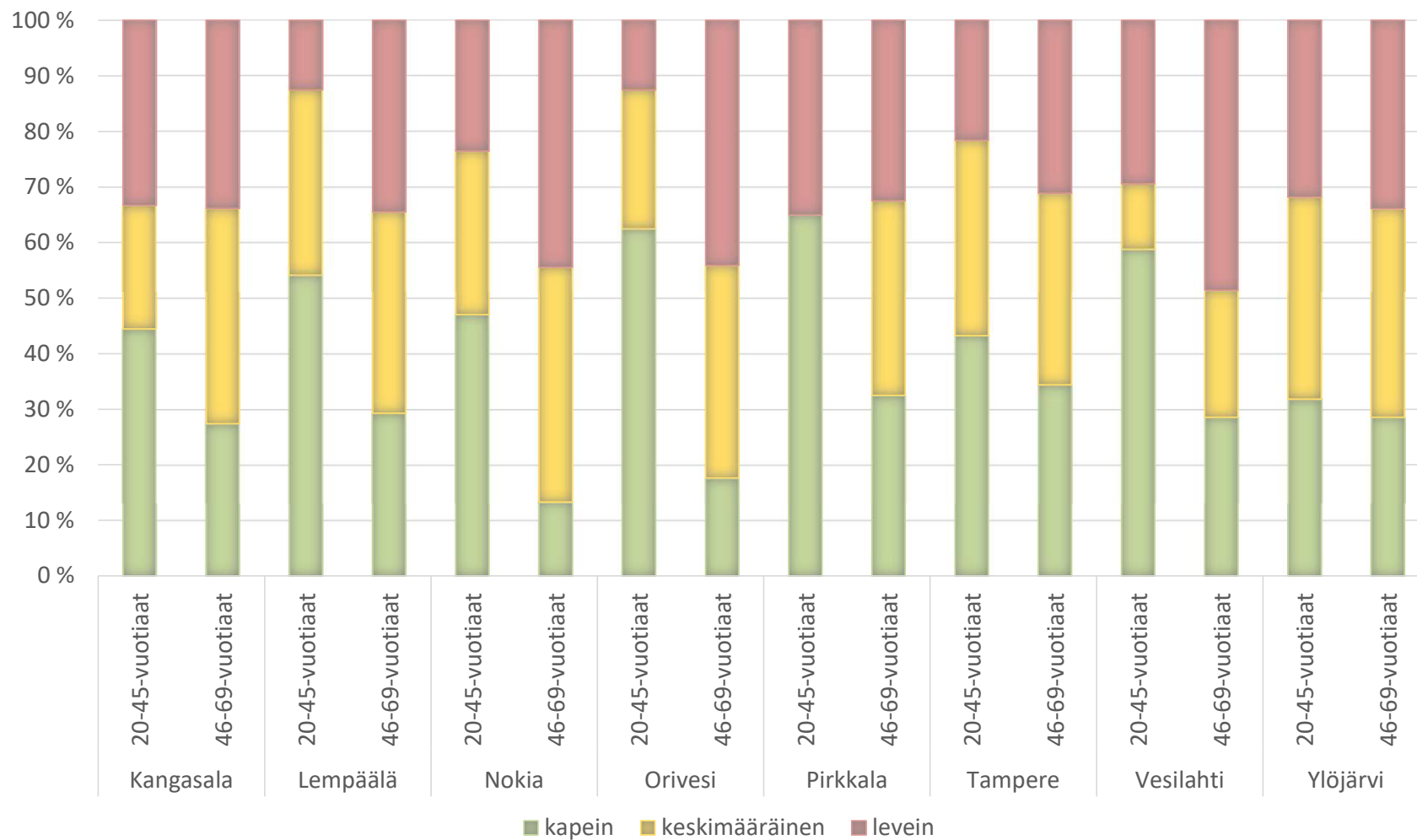
20-45-vuotiaat



46-69-vuotiaat



# Vyötärön ympärys kolmanneksina ikäryhmittäin

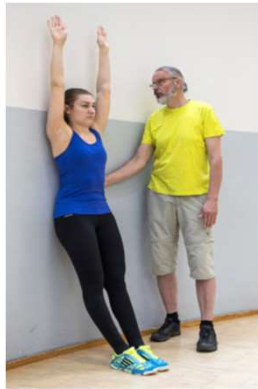


# Kunto

Yhden jalan  
seisonta (45+)



Hartiaseudun  
liikkuvuus



Ponnistushyppy



Muunneltu  
punnerrus



6 minuutin  
kävelytesti



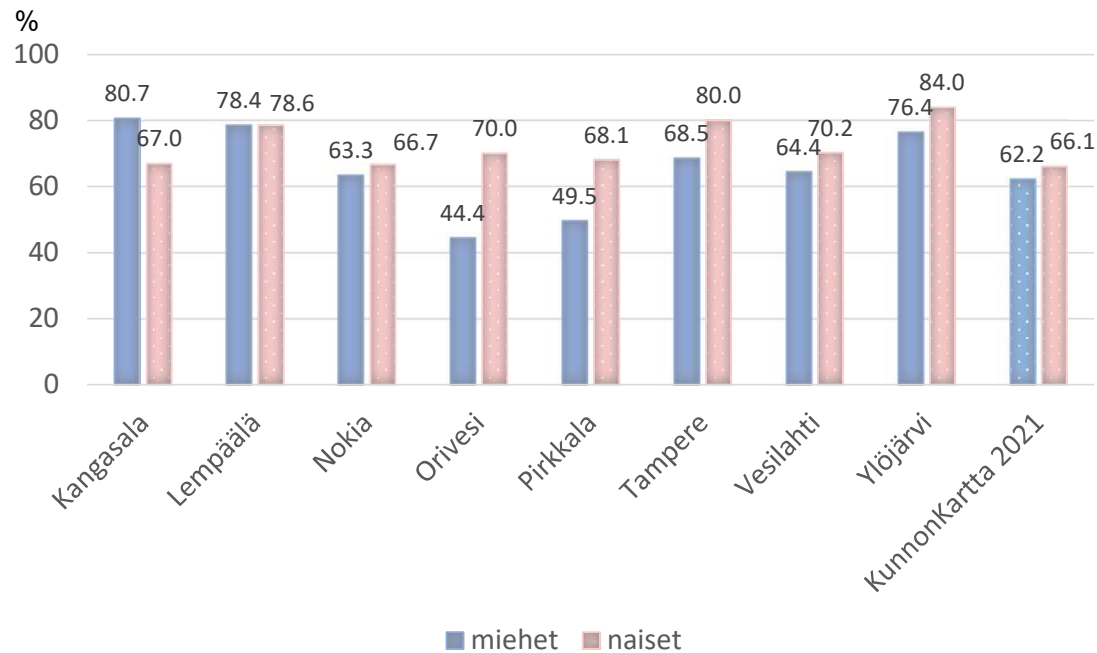


# Yhden jalan seisonta, vain 45 vuotta täyttäneille



”Nosta kantapää vastakkaisen jalan polvitaiteen (nivelrako) korkeudelle. Jalkaterä lepää säären sisä sivua vasten ja polvi on kiertyneenä ulospäin. Kädet roikkuvat vapaana sivulla. Seiso mahdollisimman liikkumatta, käytä käsiä tasapainon säilyttämiseen vain tarvittaessa.” Testisuorituksen maksimiaika on 60 sekuntia.

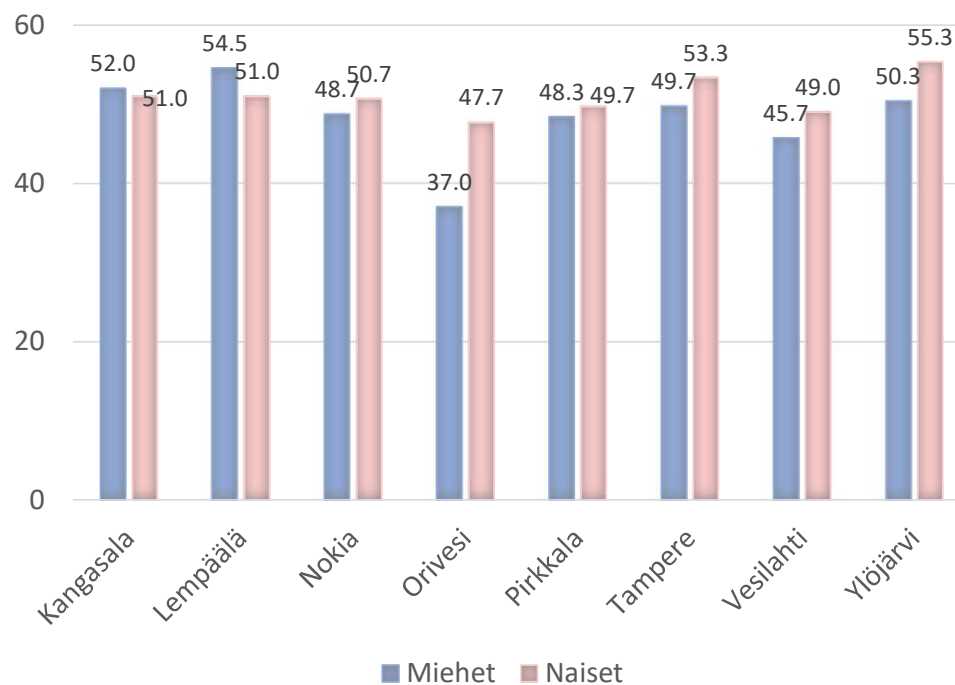
## 60 sekuntia testiasennossa pysyneiden osuudet



# Yhden jalan seisonta, vain 45 vuotta täyttäneille

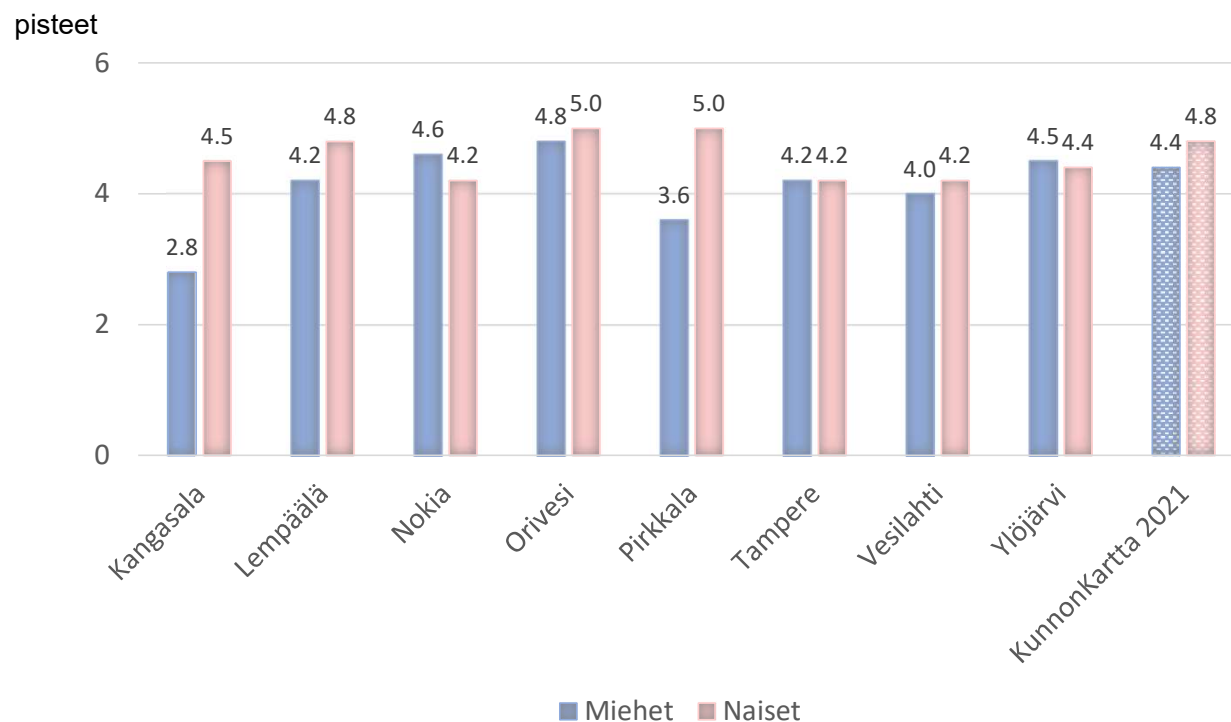
## Keskimääräinen testiaika

sekuntia, max 60 s



## Hartiaseudun liikkuvuus, pisteet

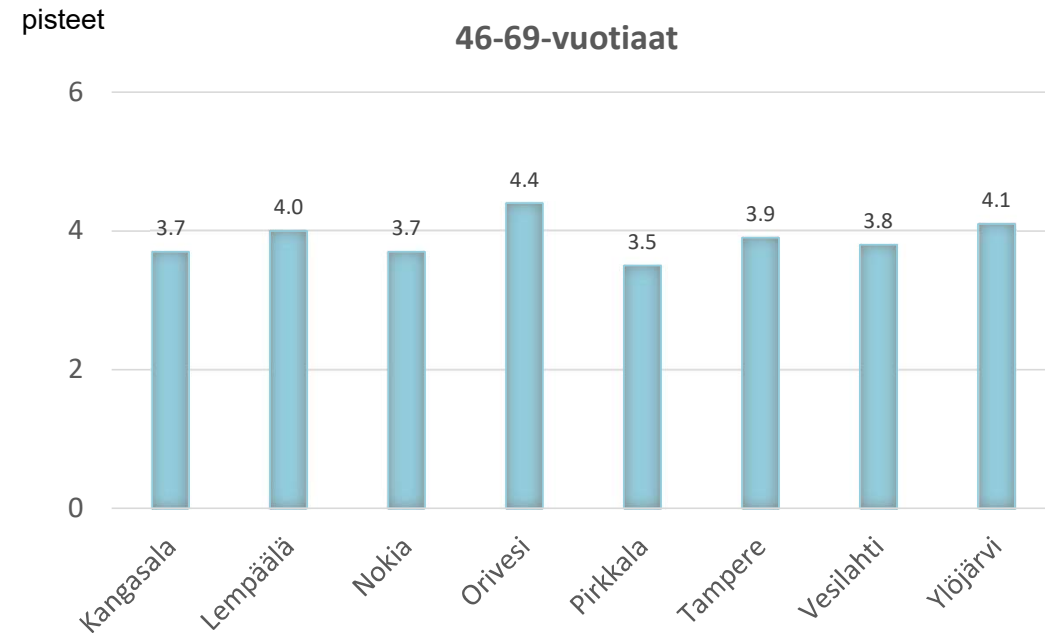
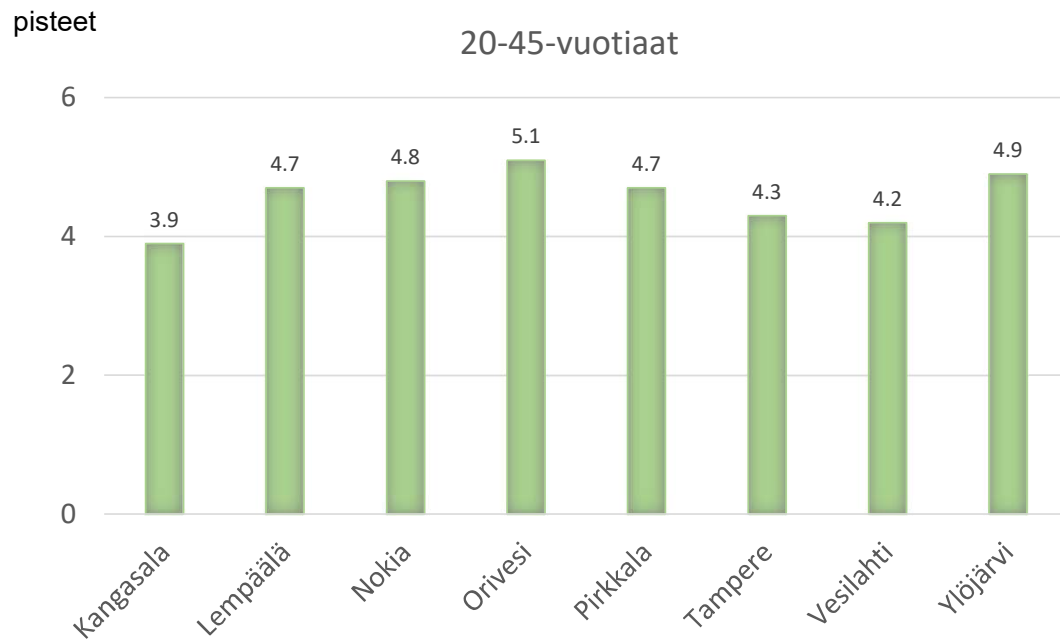
”Nosta kädet hartianleveydeltä etukautta suorana ylös (peukalo edellä) niin pitkälle kuin mahdollista, käännä kämmenselät seinää vasten. Älä taivuta kyynärpäitä tai ranteita.”



Testisuoritus pisteytetään erikseen oikealle ja vasemmalle puolelle:  
 3= ei liikerajoitusta  
 2= jonkin verran liikerajoitusta  
 1= voimakas liikerajoitus

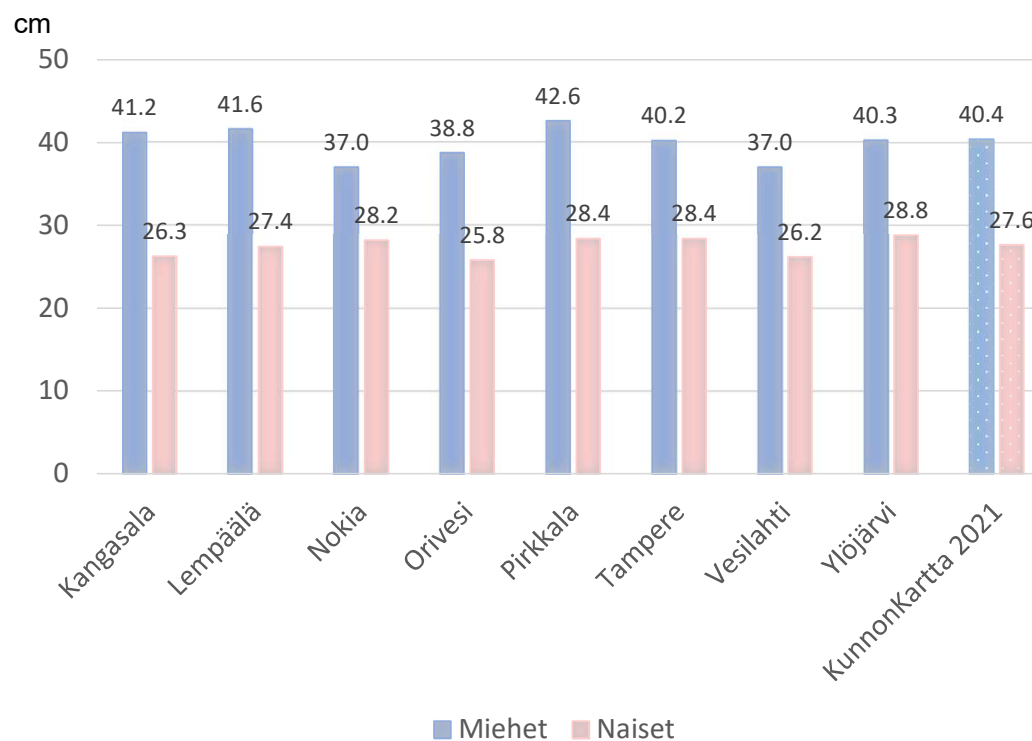
Testitulokset saadaan laskemalla oikean ja vasemman puolen pisteet yhteen. Kuviossa esitetyt tulokset kuvaavat testitulosten keskiarvoa kussakin kunnassa ja KunnonKartta 2021 -aineistossa.

# Hartiaseudun liikkuvuus, pisteet



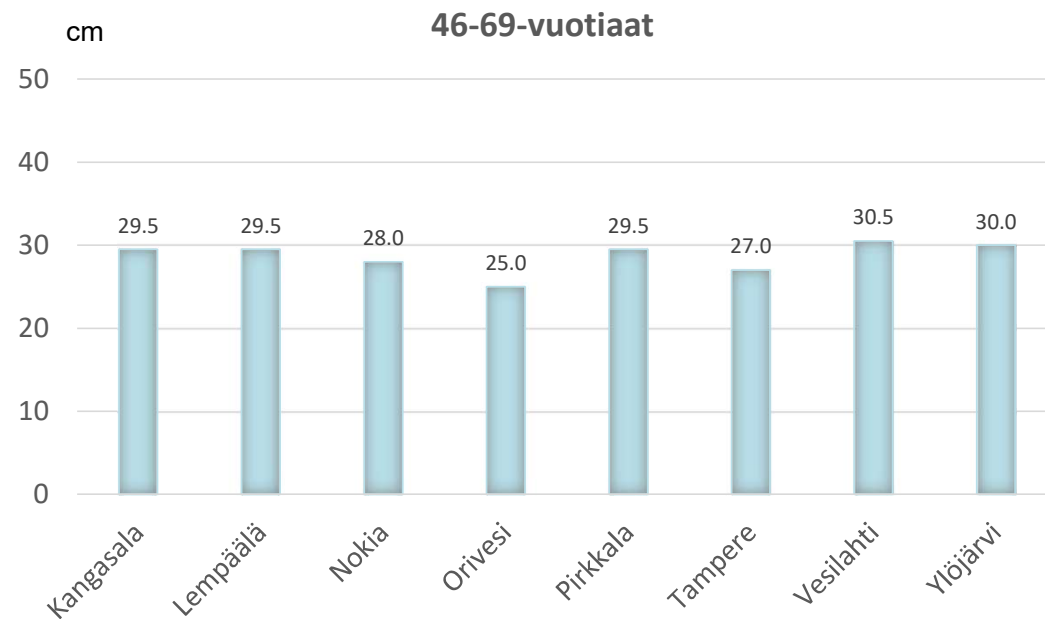
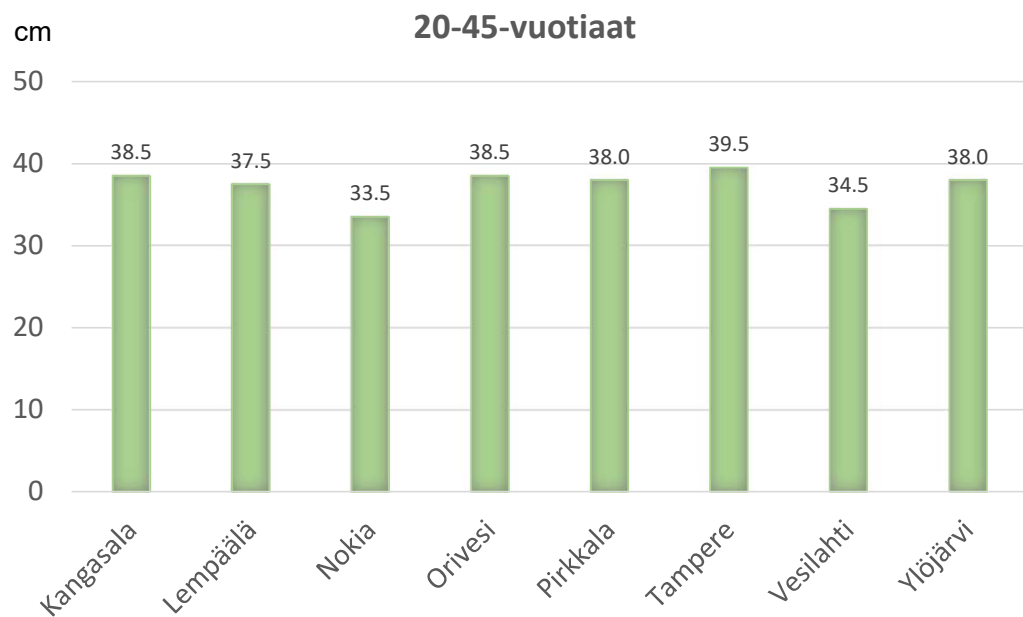
## Ponnistushyppy sukupuolittain, cm

”Hyppää paikalta mahdollisimman korkealle polvia notkistaen ja käsiä apuna käyttäen. Kosketa hypyn lakipisteessä sormiväriin kastetulla keskisormella paperiarkkia.”



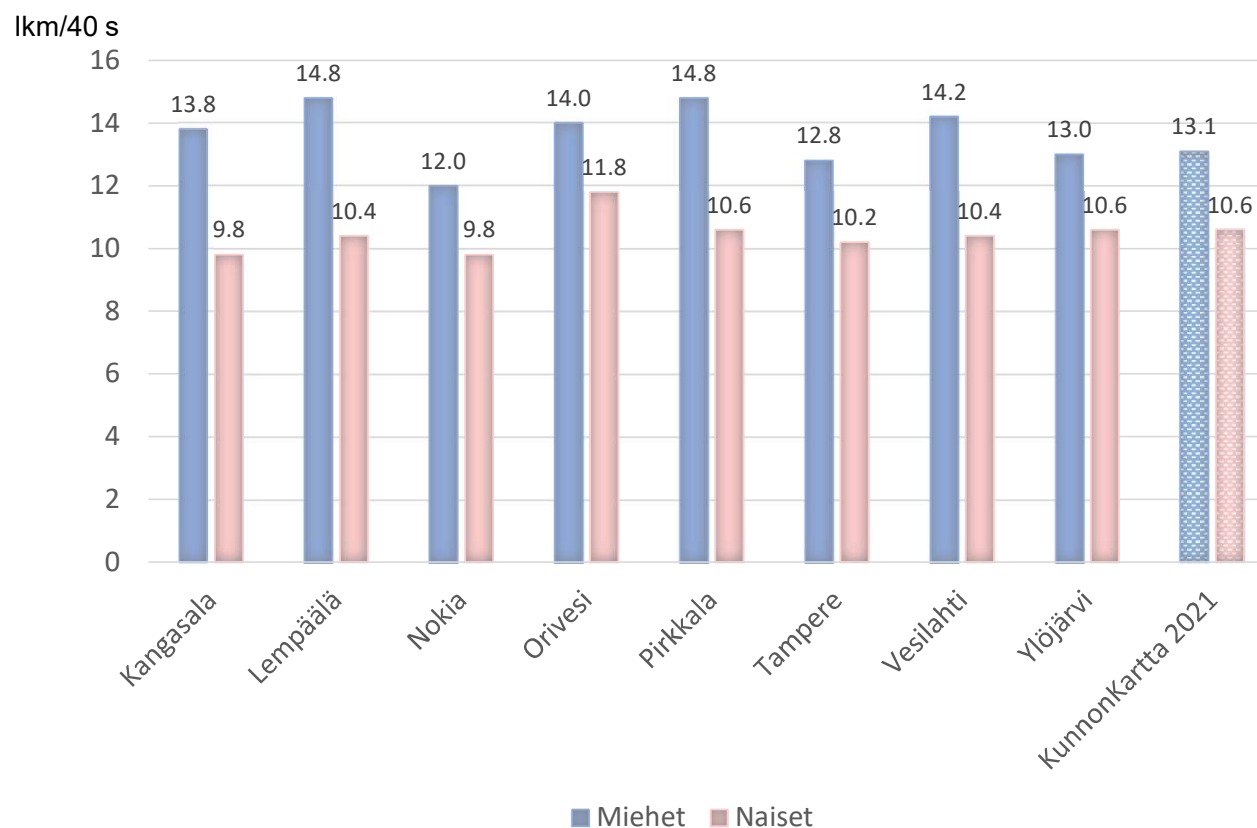


# Ponnistushyppy ikäryhmittäin, cm

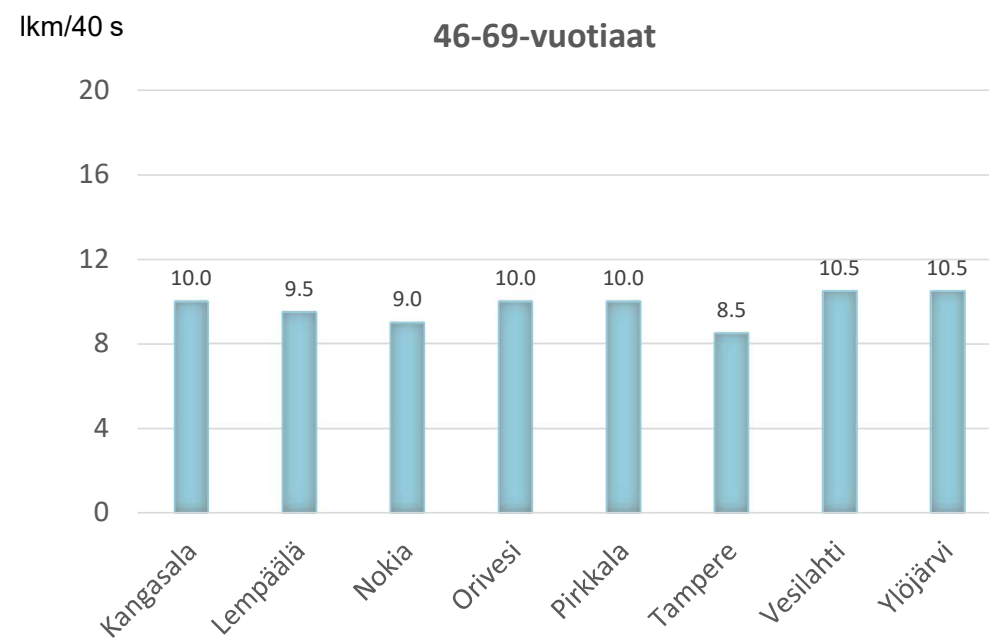
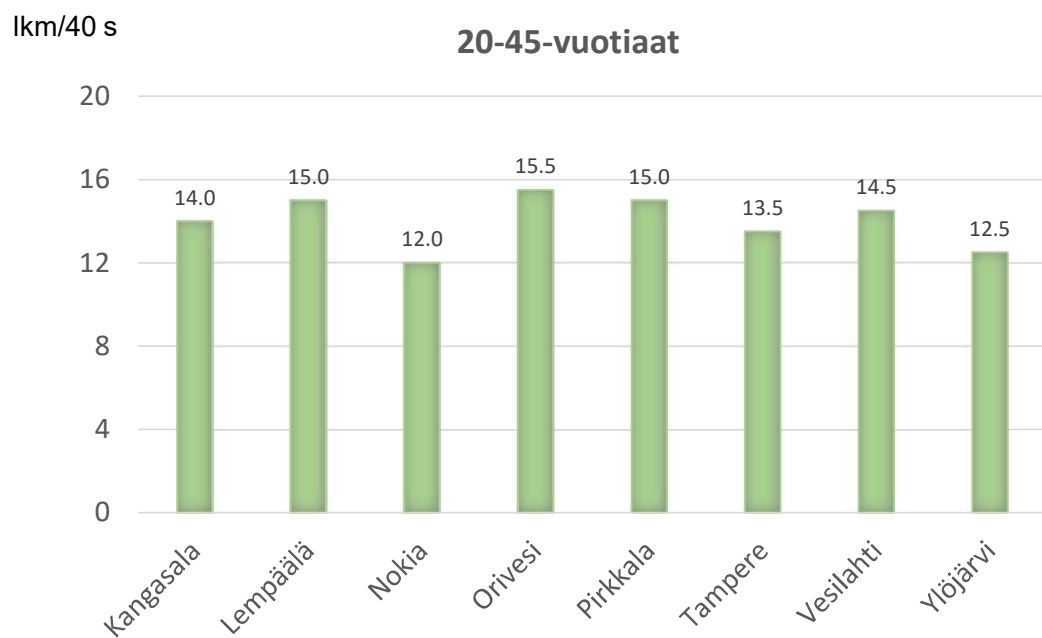


# Muunneltu punnerrus sukupuolittain, lukumäärä/40 s

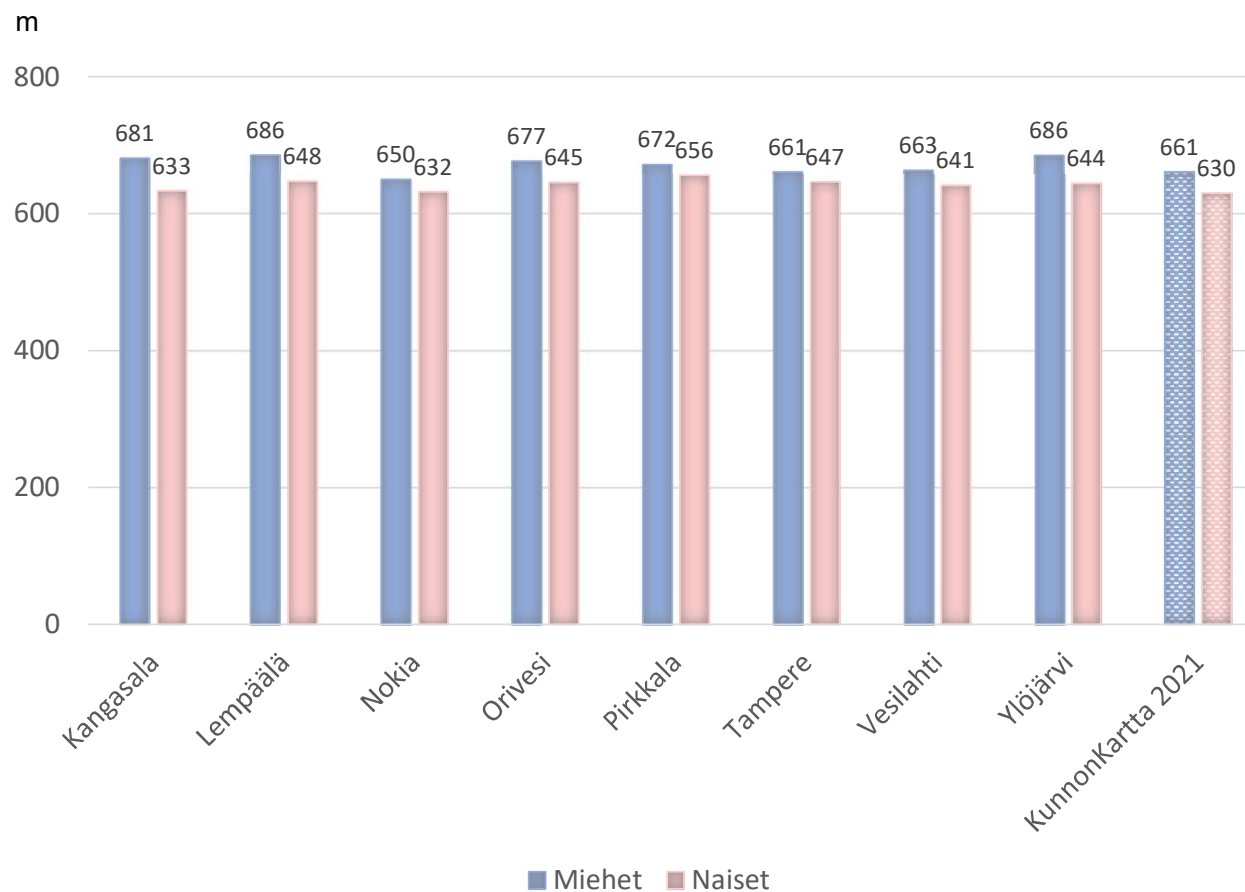
”Tee 40 sekunnin aikana mahdollisimman monta muunneltua punnerrusta. Aloita tuomalla kämmenet yhteen selän takana.”



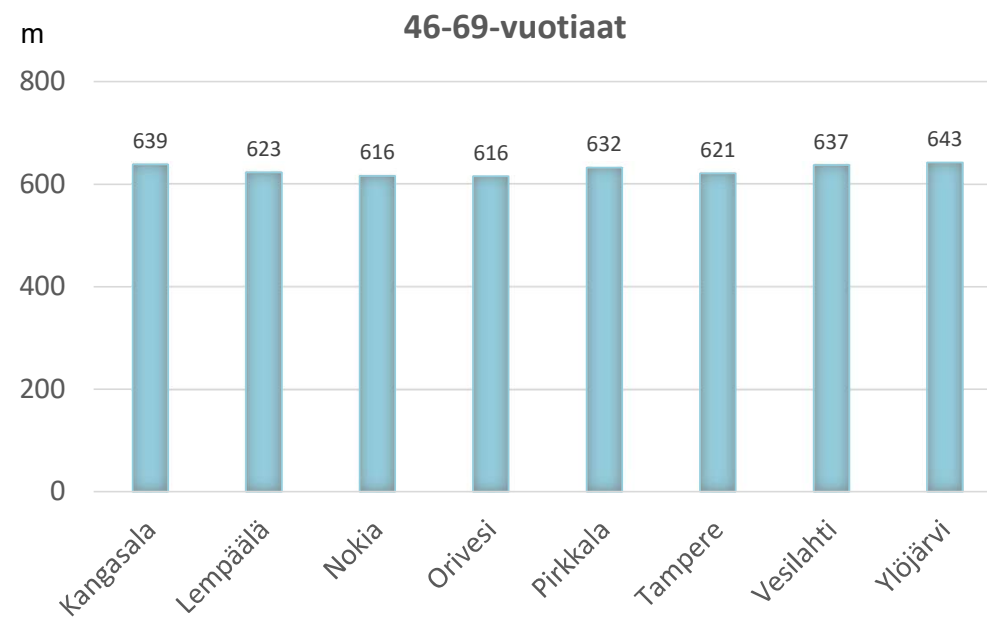
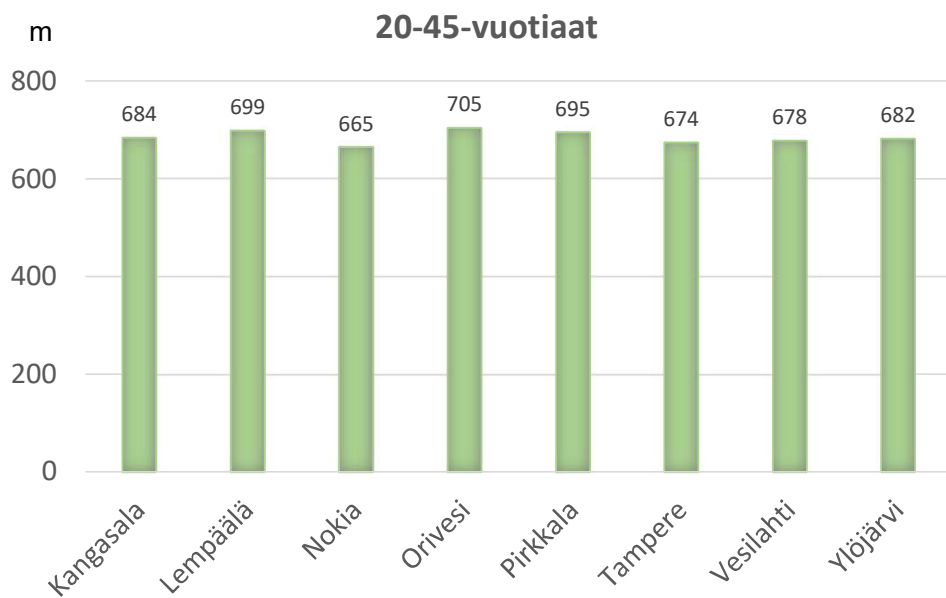
# Muunneltu punnerrus ikäryhmittäin, lukumäärä/ 40 s



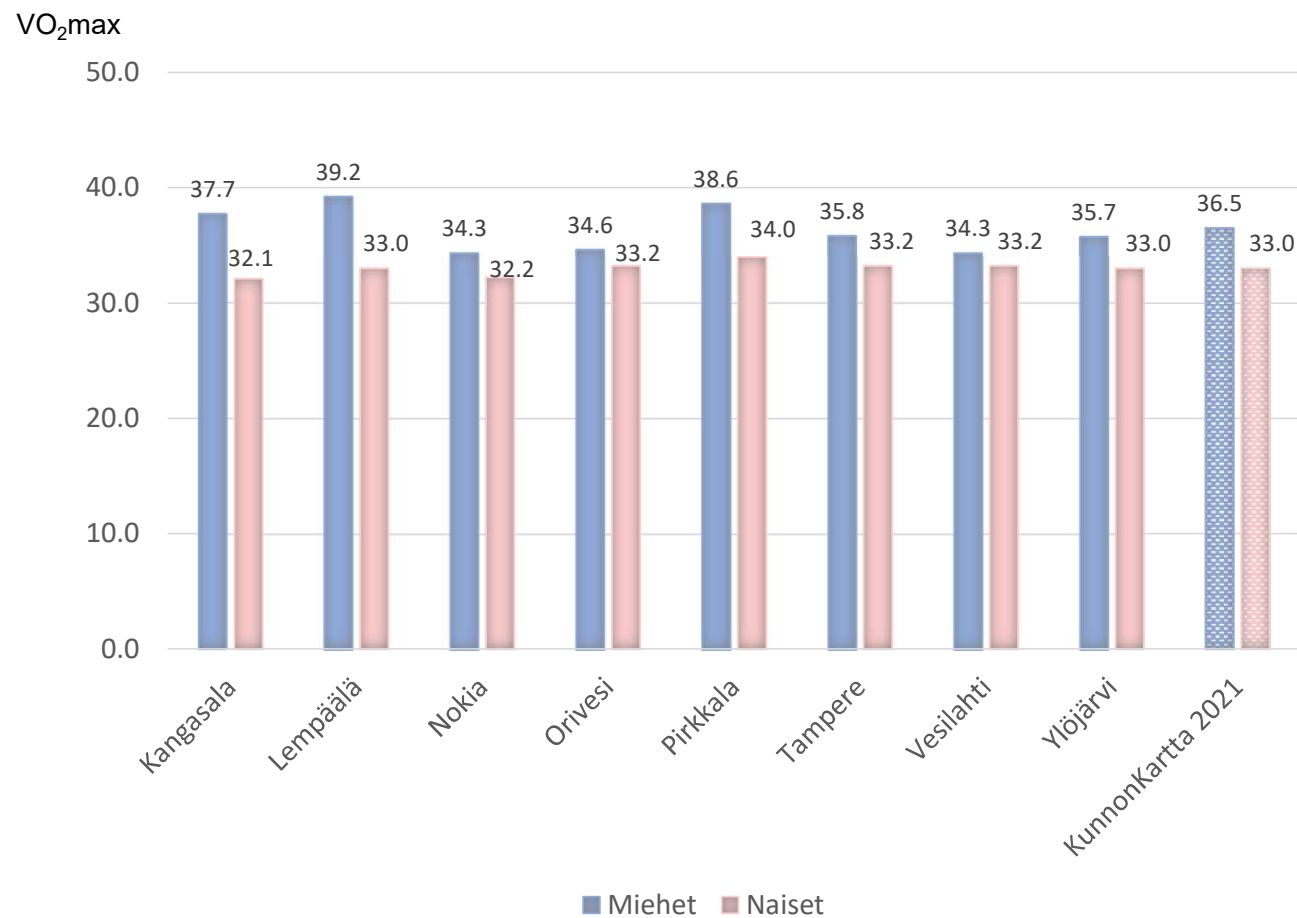
## 6 minuutin kävelytesti: kävelty matka sukupuolittain, m



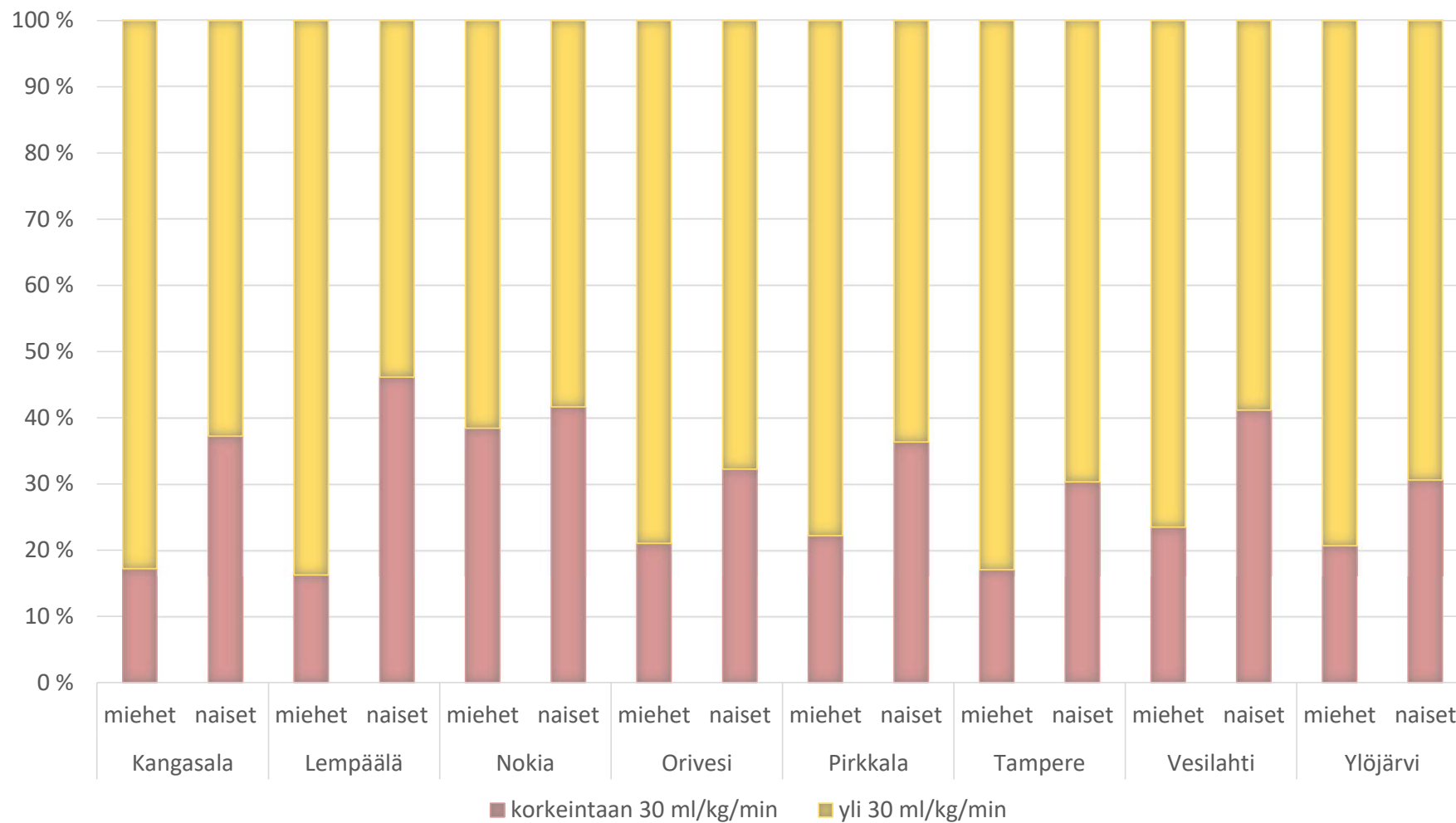
## 6 minuutin kävelytesti: kävelty matka ikäryhmittäin, m



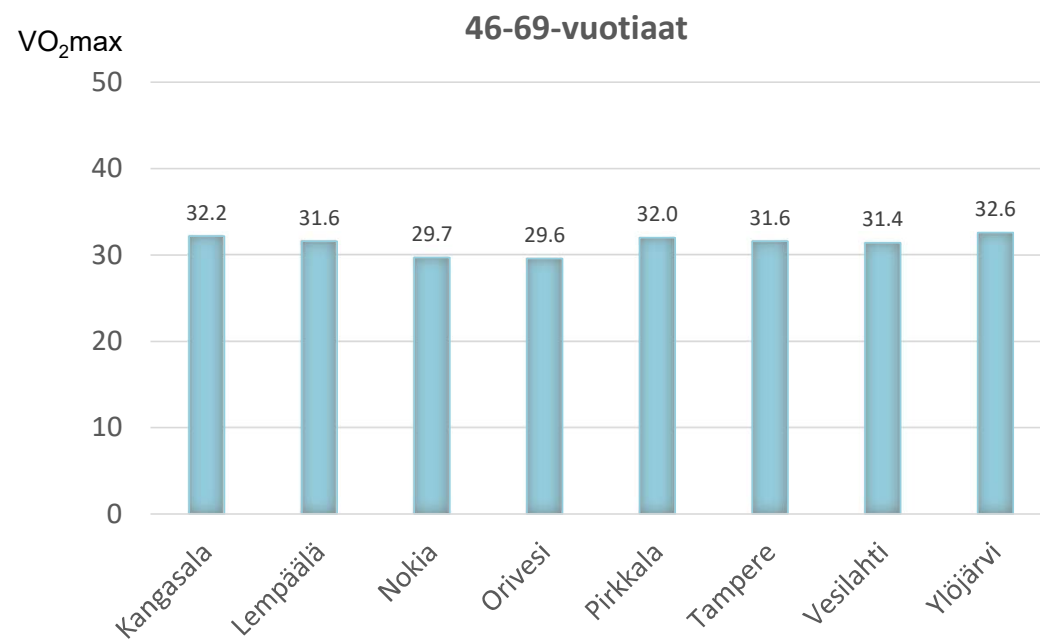
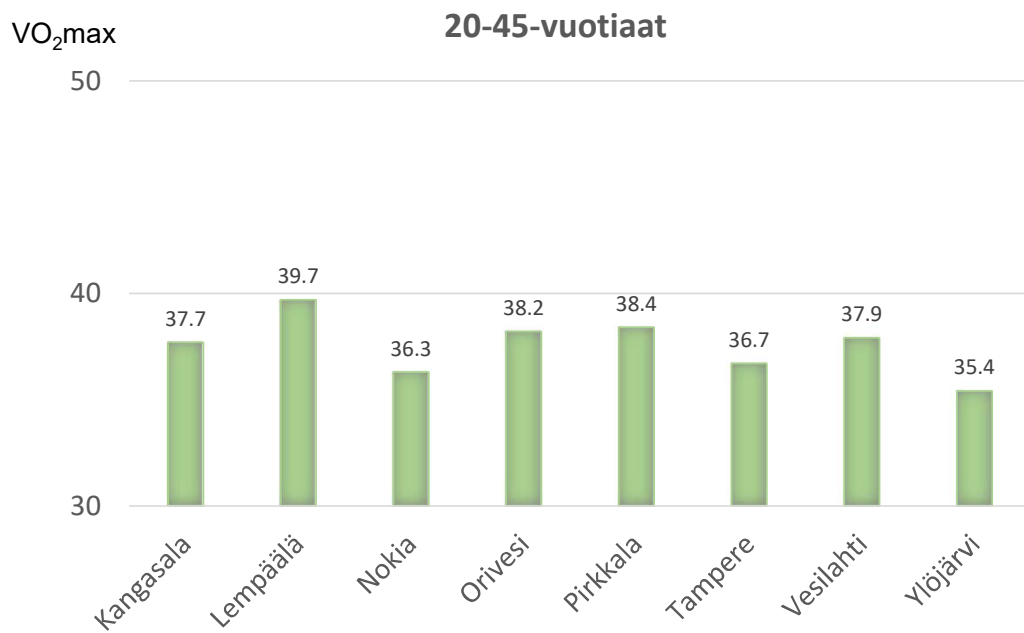
## 6 minuutin kävelytesti: hapenkulutus sukupuolittain, VO<sub>2</sub>max



## 6 minuutin kävelytesti sukupuolittain (%): raja-arvona hapenkulutus 30 ml/kg/min

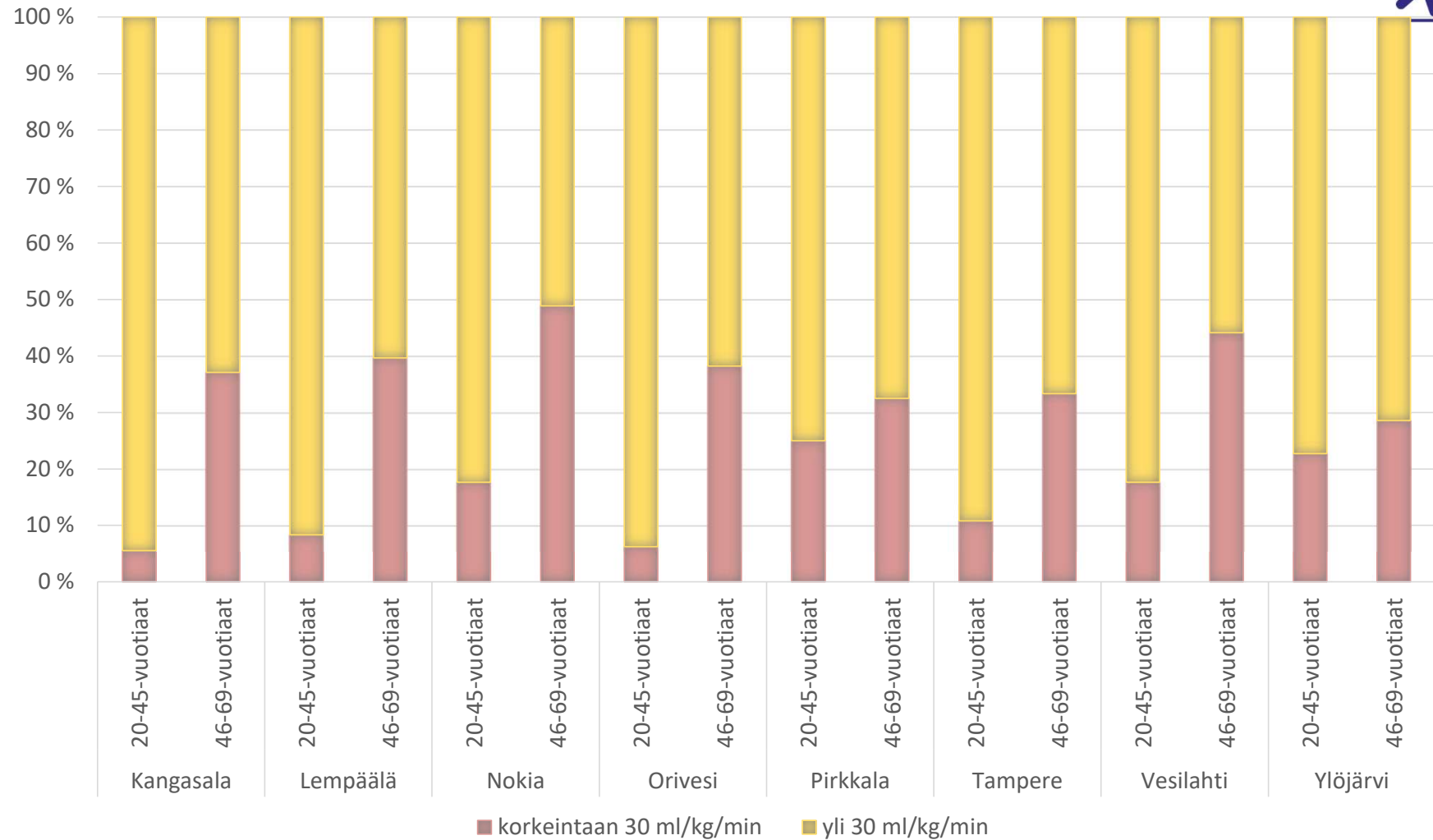


# 6 minuutin kävelytesti: hapenkulutus ikäryhmittäin, VO<sub>2</sub>max



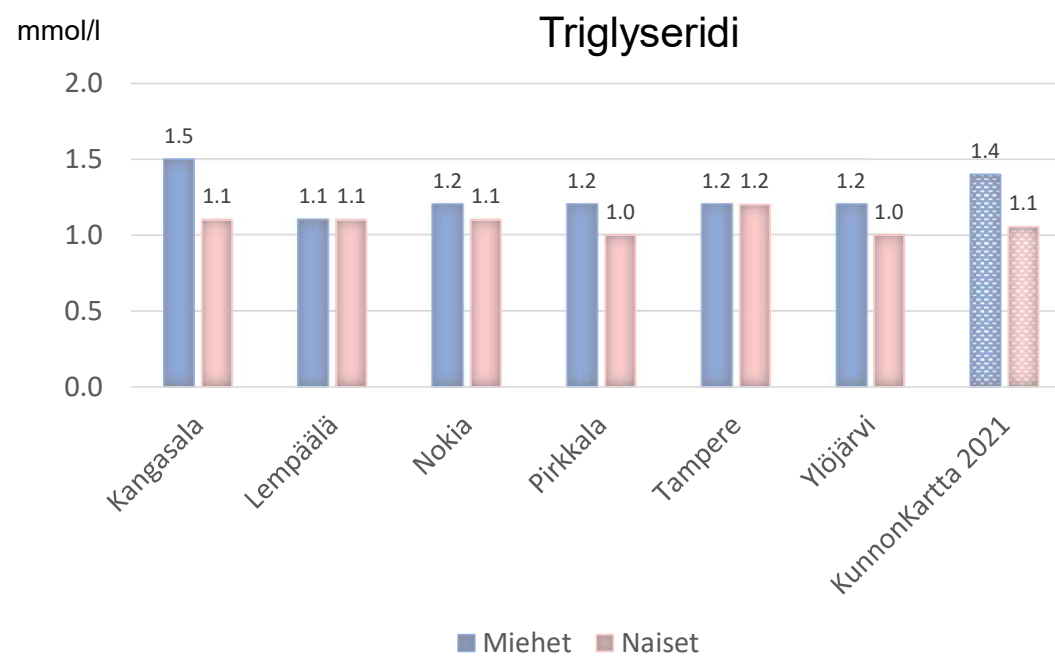
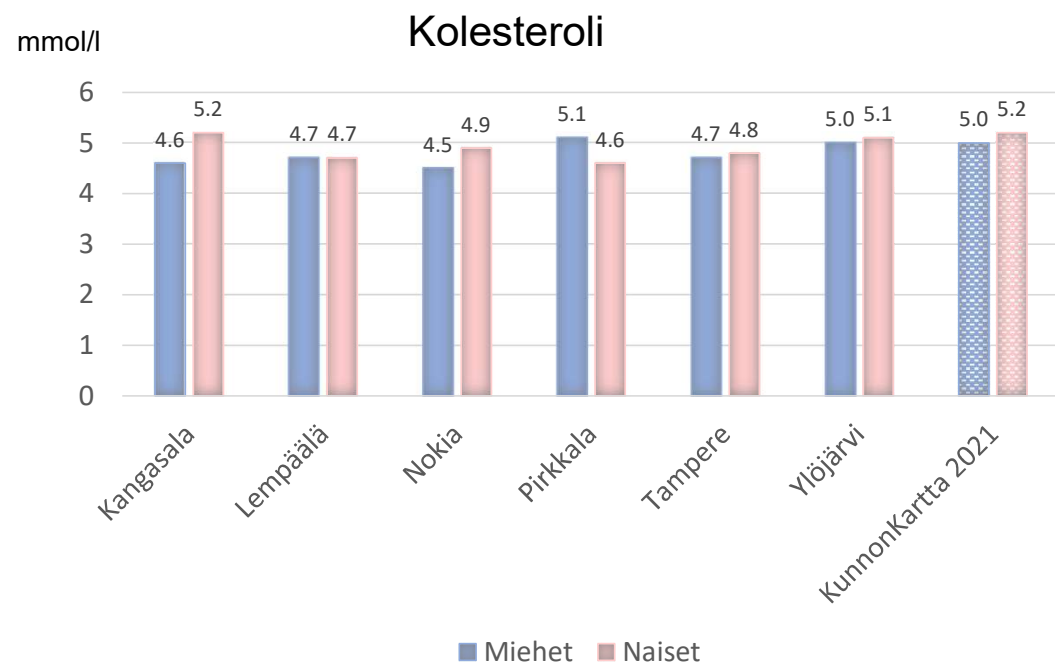


## 6 minuutin kävelytesti ikäryhmittäin (%): raja-arvona hapenkulutus 30 ml/kg/min

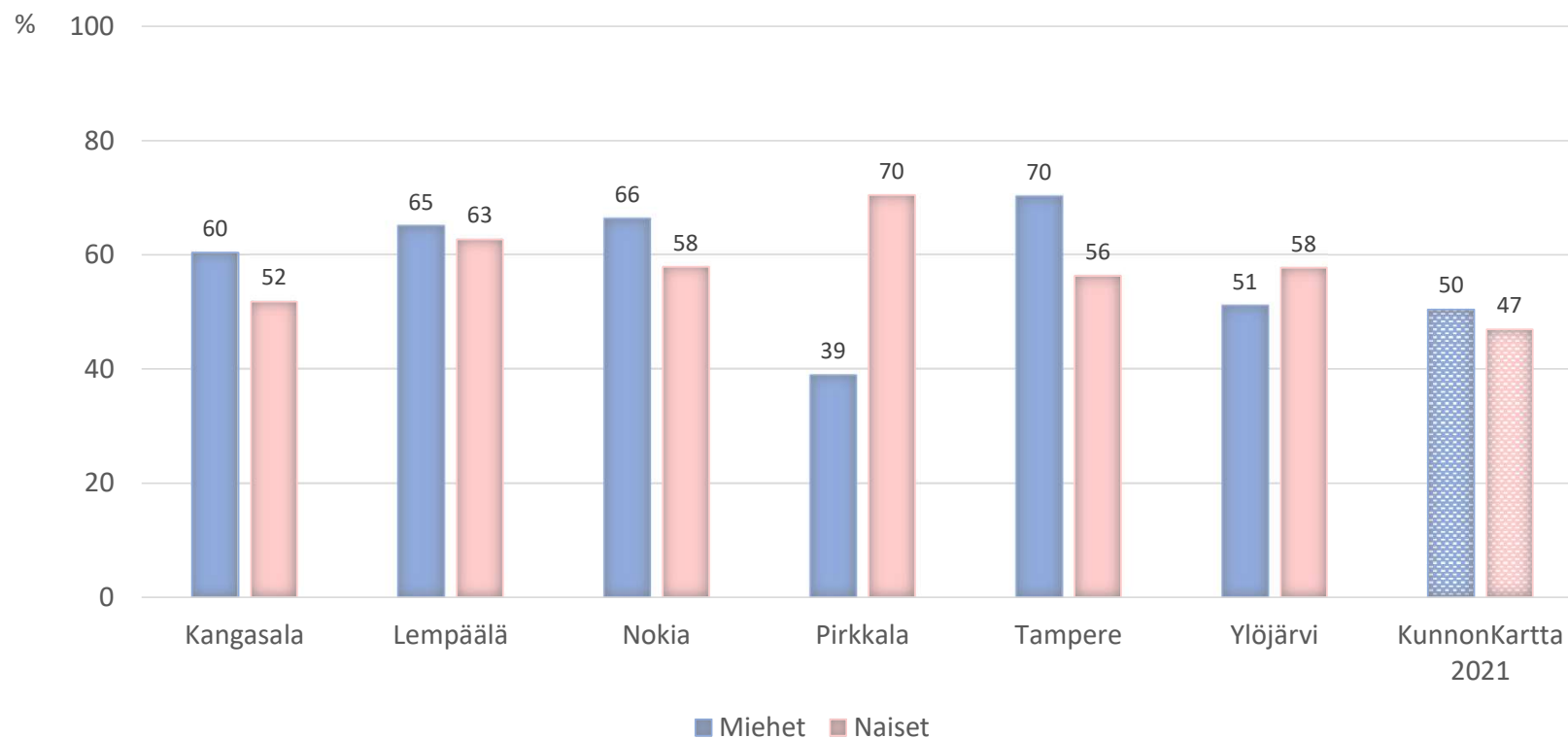


# Veriarvot

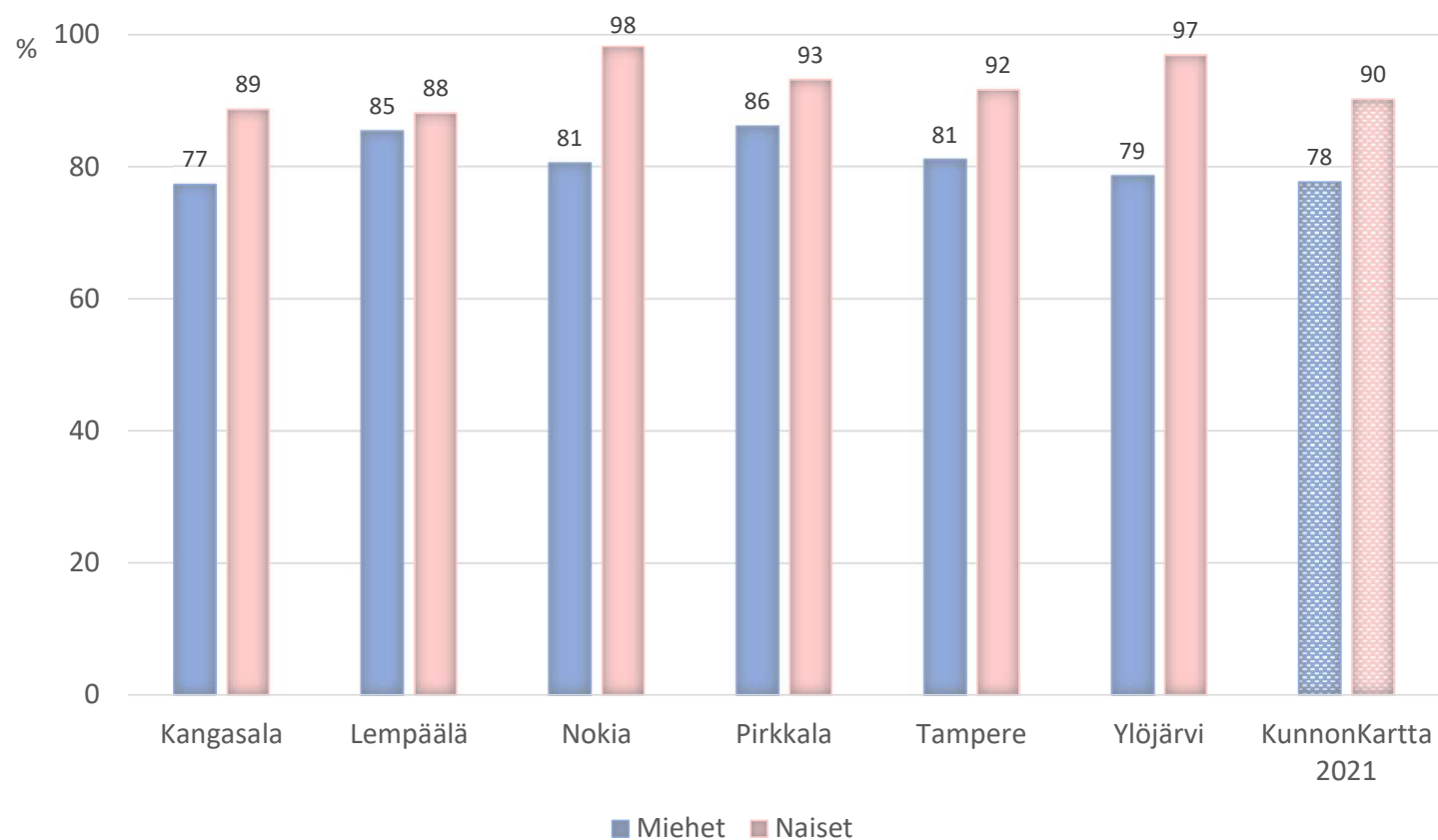
# Kokonaiskolesteroli- ja triglyseridi-arvot sukupuolittain



## Kokonaiskolesteroli alle 5 mmol/l sukupuolittain, %

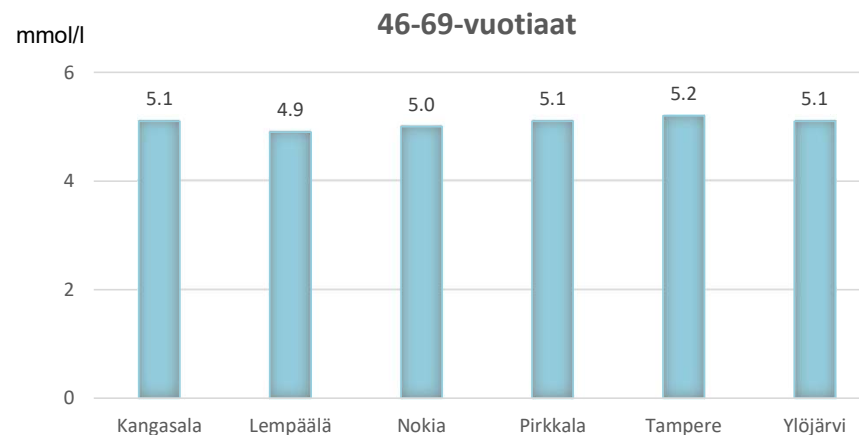
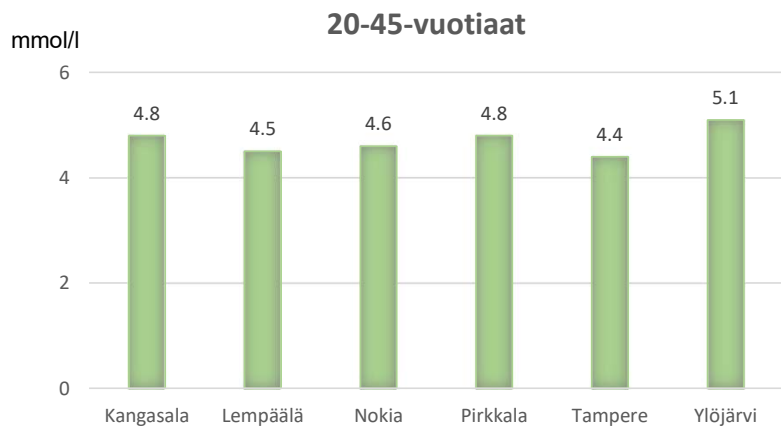


## Triglyseridiarvo alle 1,7 mmol/l sukupuolittain, %

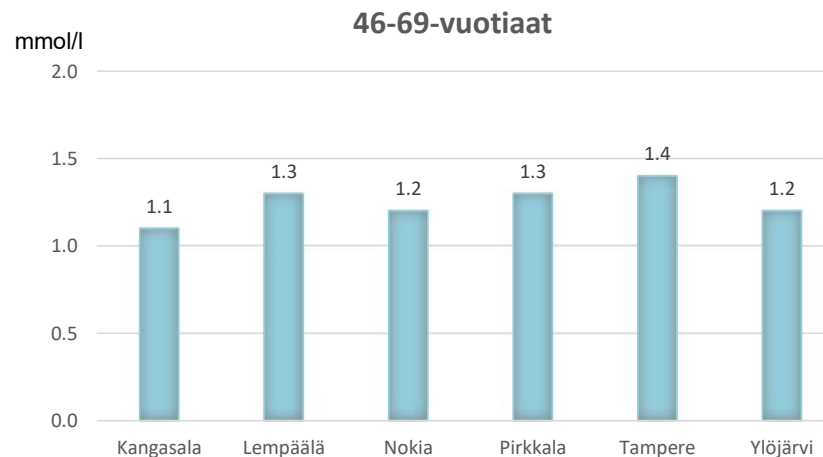
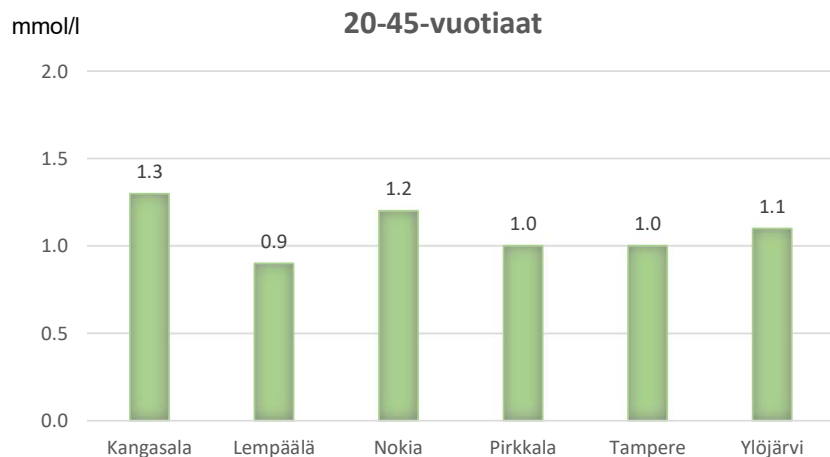


# Kokonaiskolesteroli- ja triglyseridi-arvot ikäryhmittäin

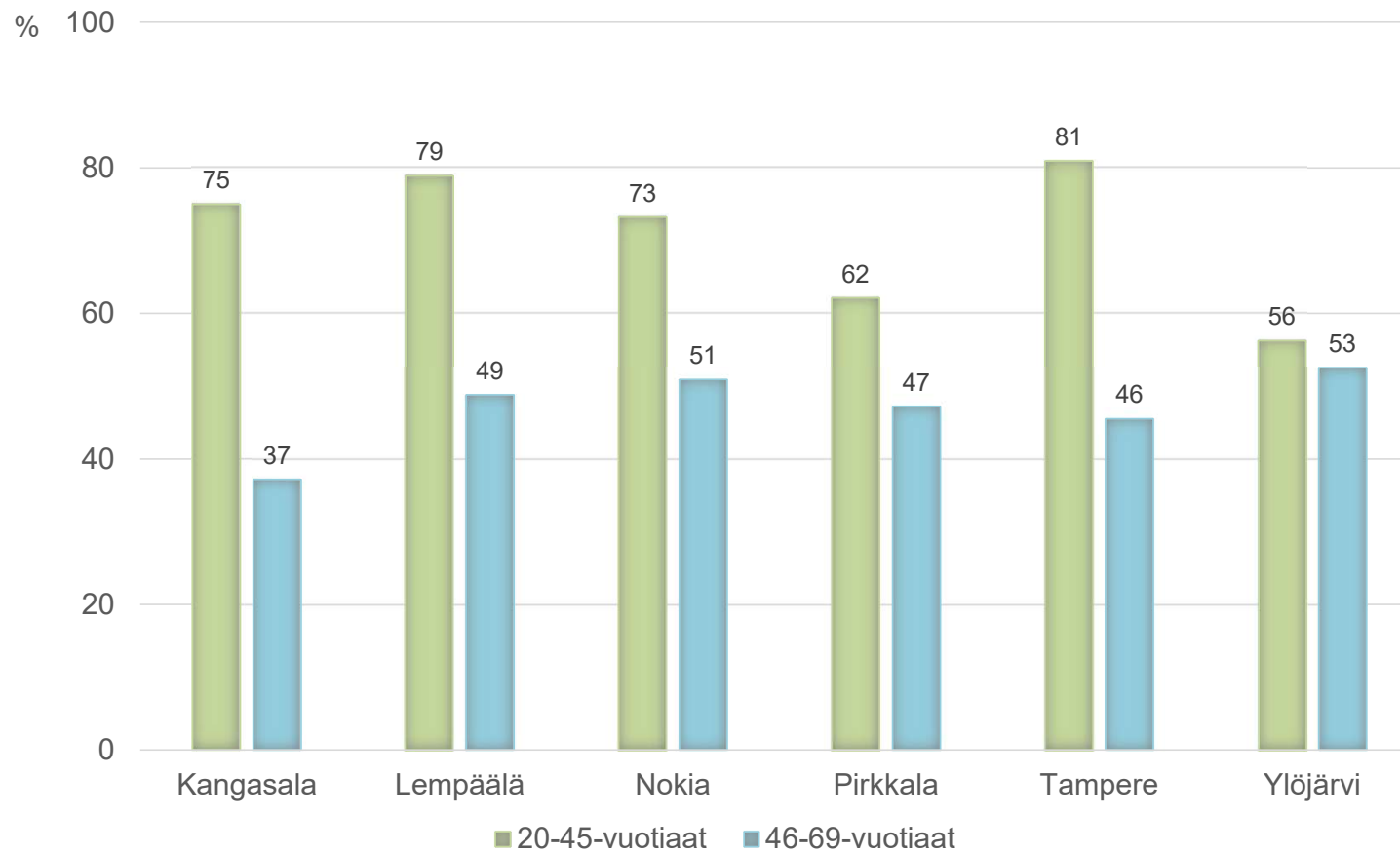
## Kolesteroli



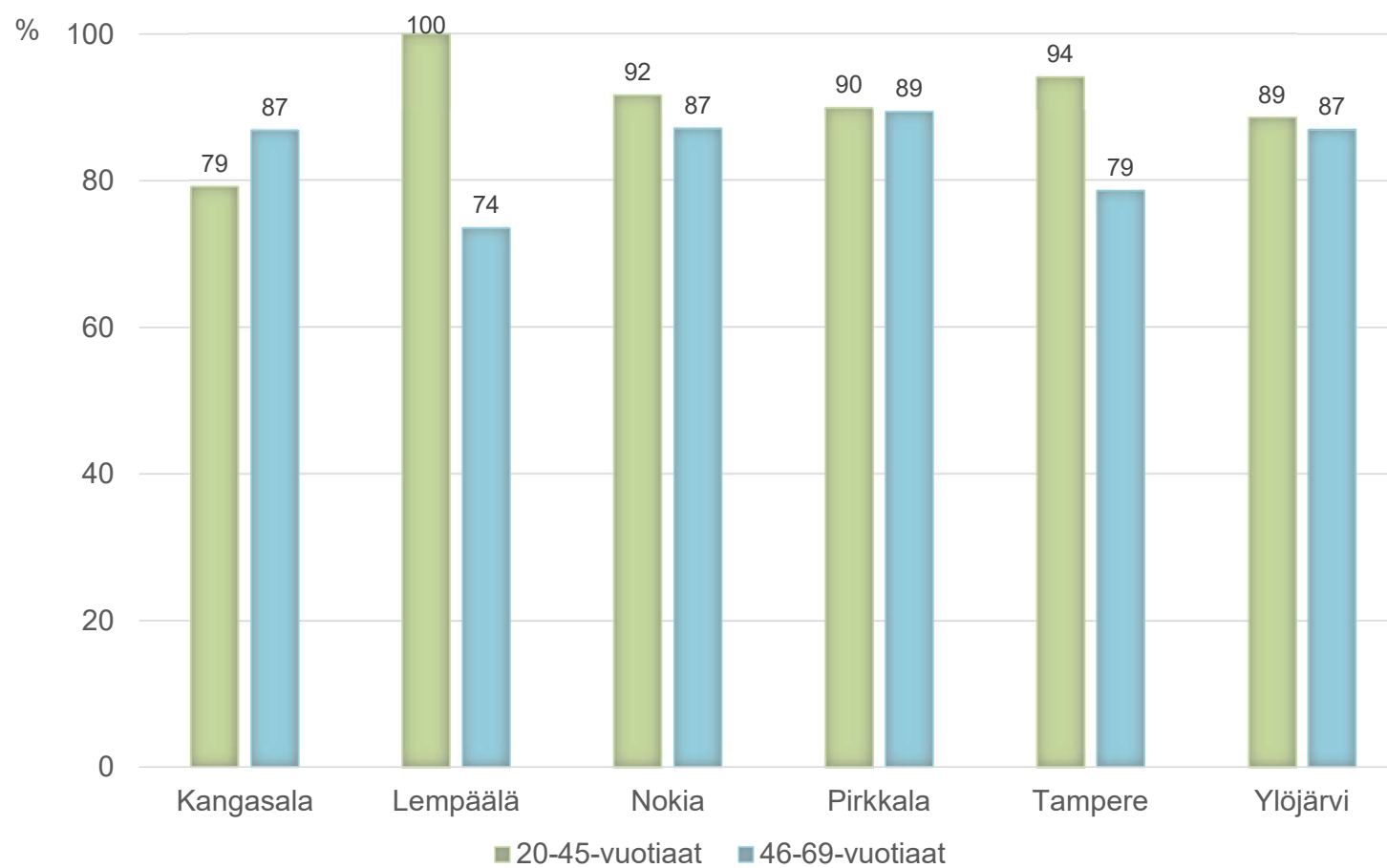
## Triglyseridi



## Kokonaiskolesteroli alle 5 mmol/l ikäryhmittäin, %

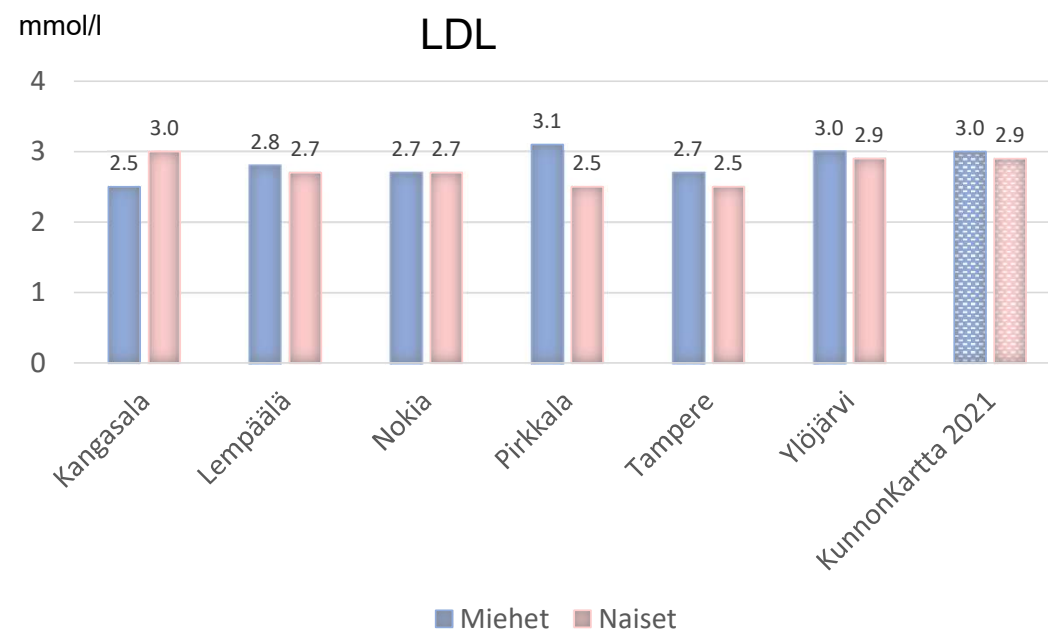
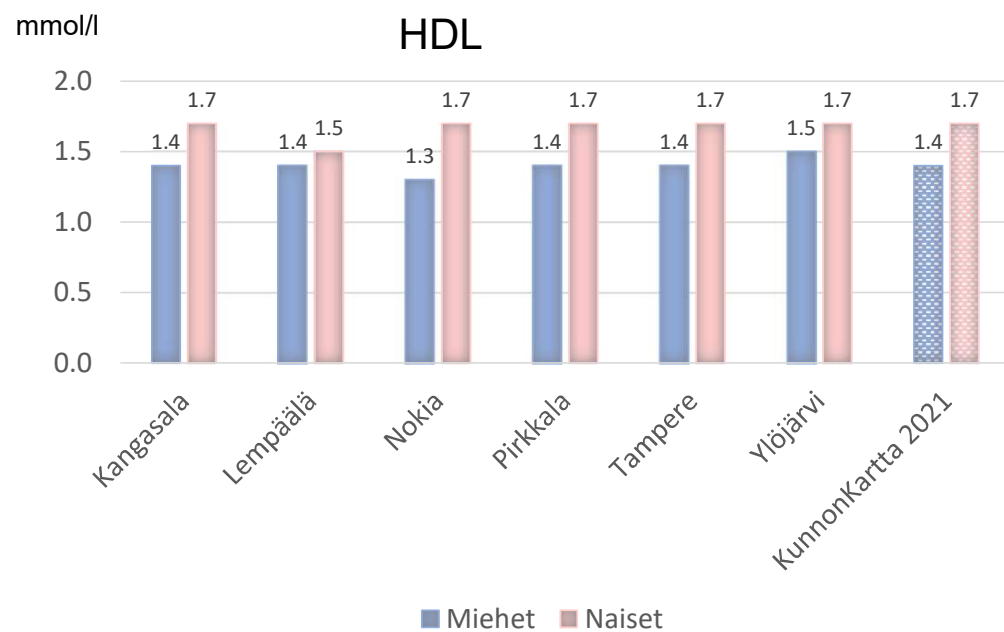


## Triglyseridiarvo alle 1,7 mmol/l ikäryhmittäin, %

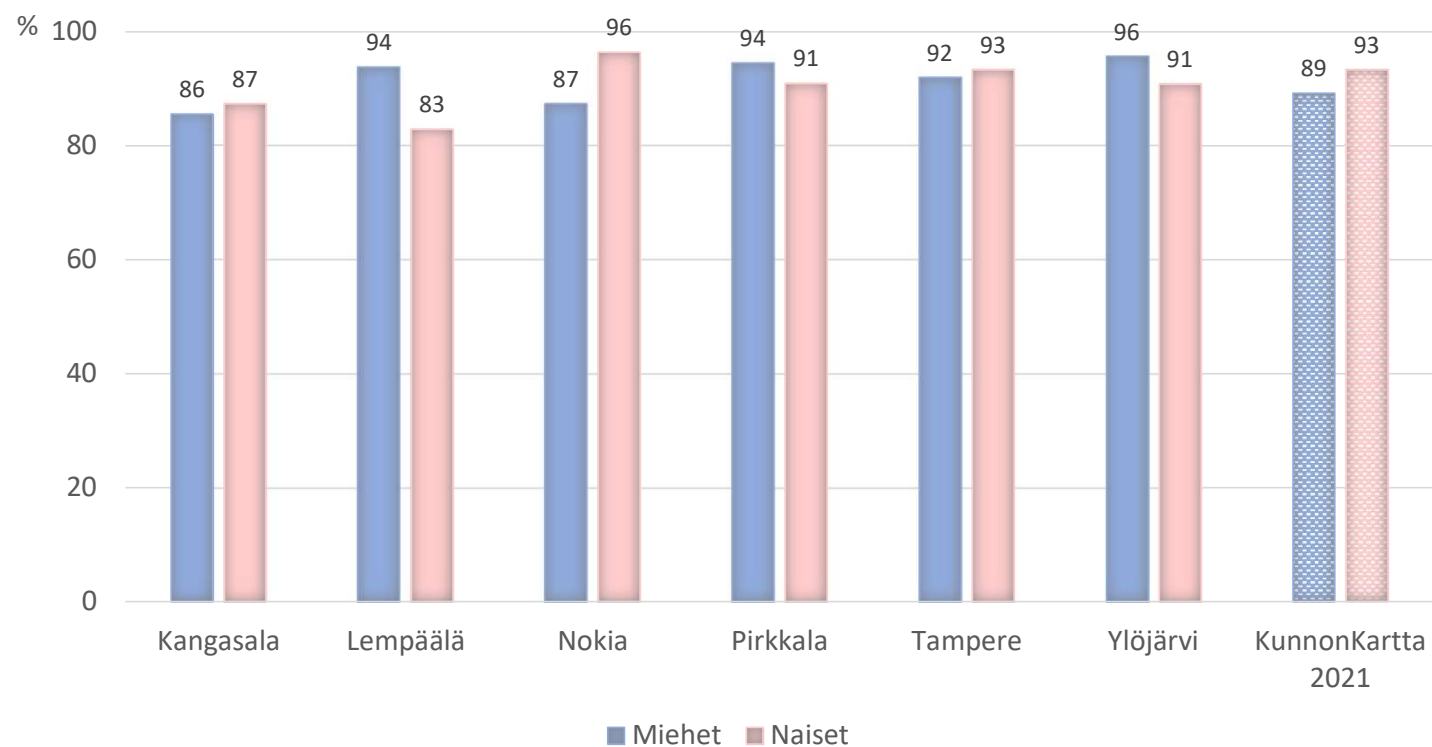




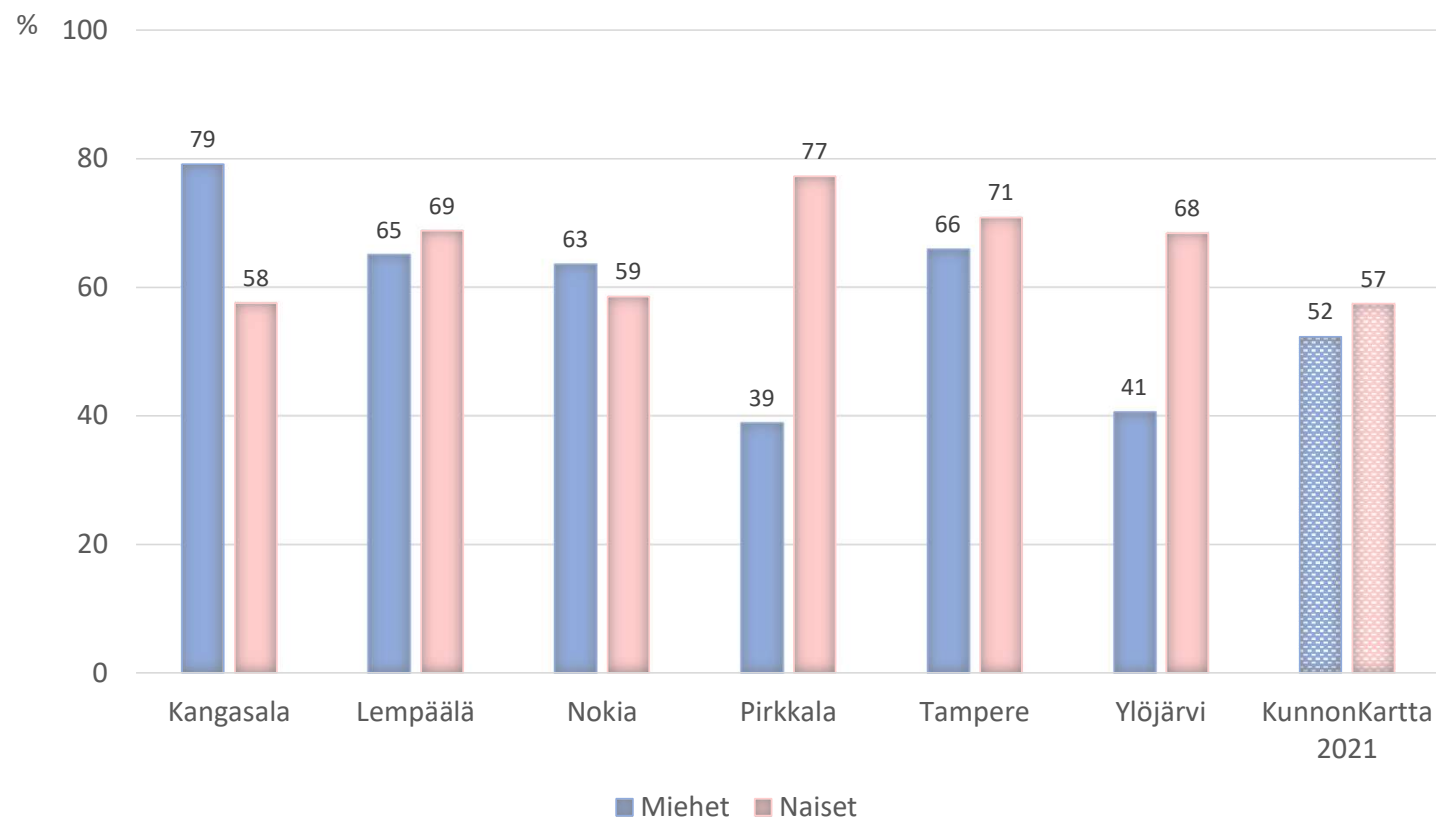
# HDL- ja LDL-kolesteroli-arvot sukupuolittain



## HDL-kolesteroli miehet yli 1,0 ja naiset yli 1,2 mmol/l sukupuolittain, %

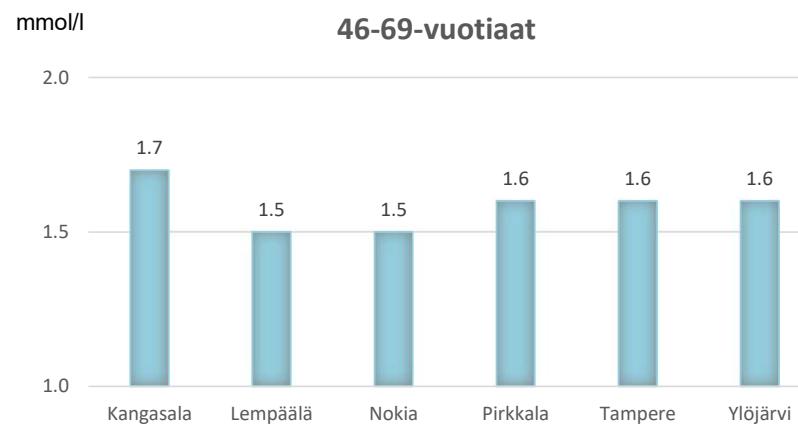
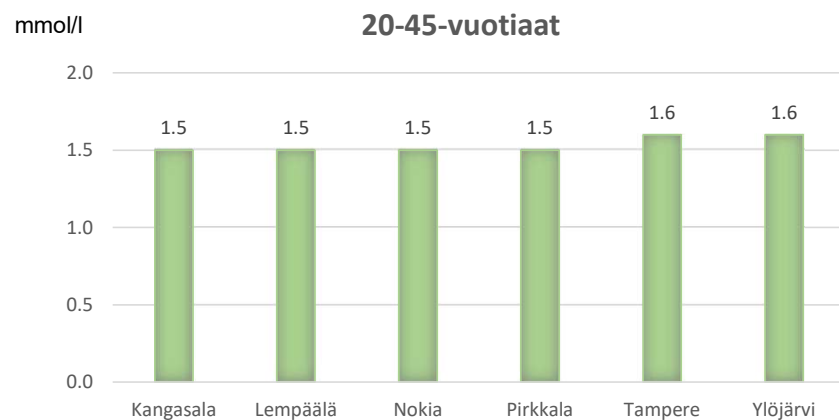


## LDL-kolesteroli alle 3 mmol/l sukupuolittain, %

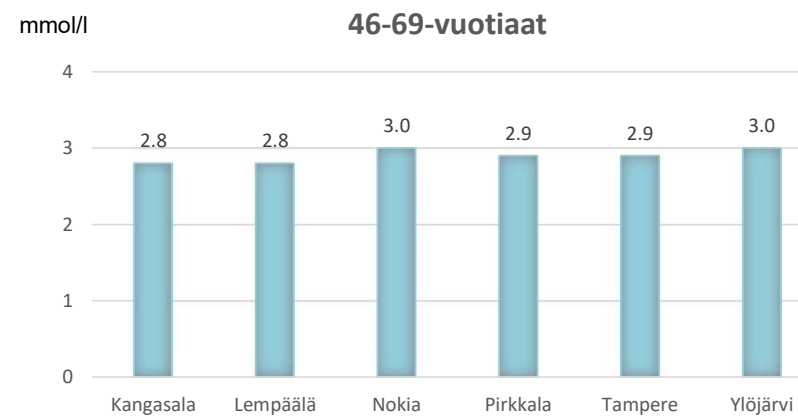
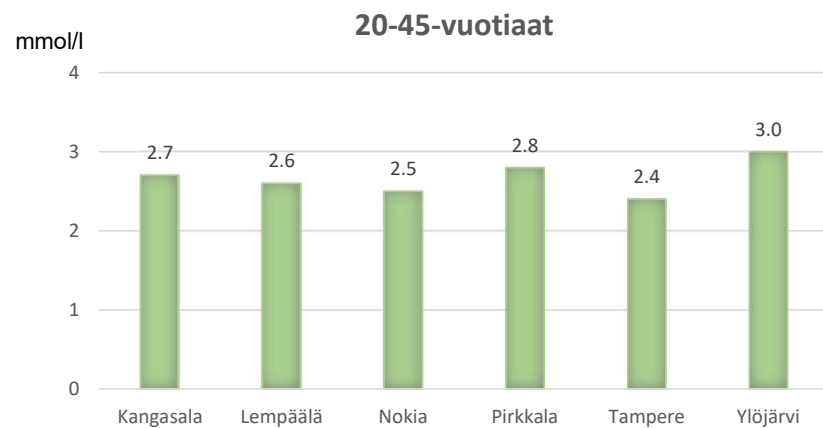


# HDL- ja LDL-kolesteroli-arvot ikäryhmittäin

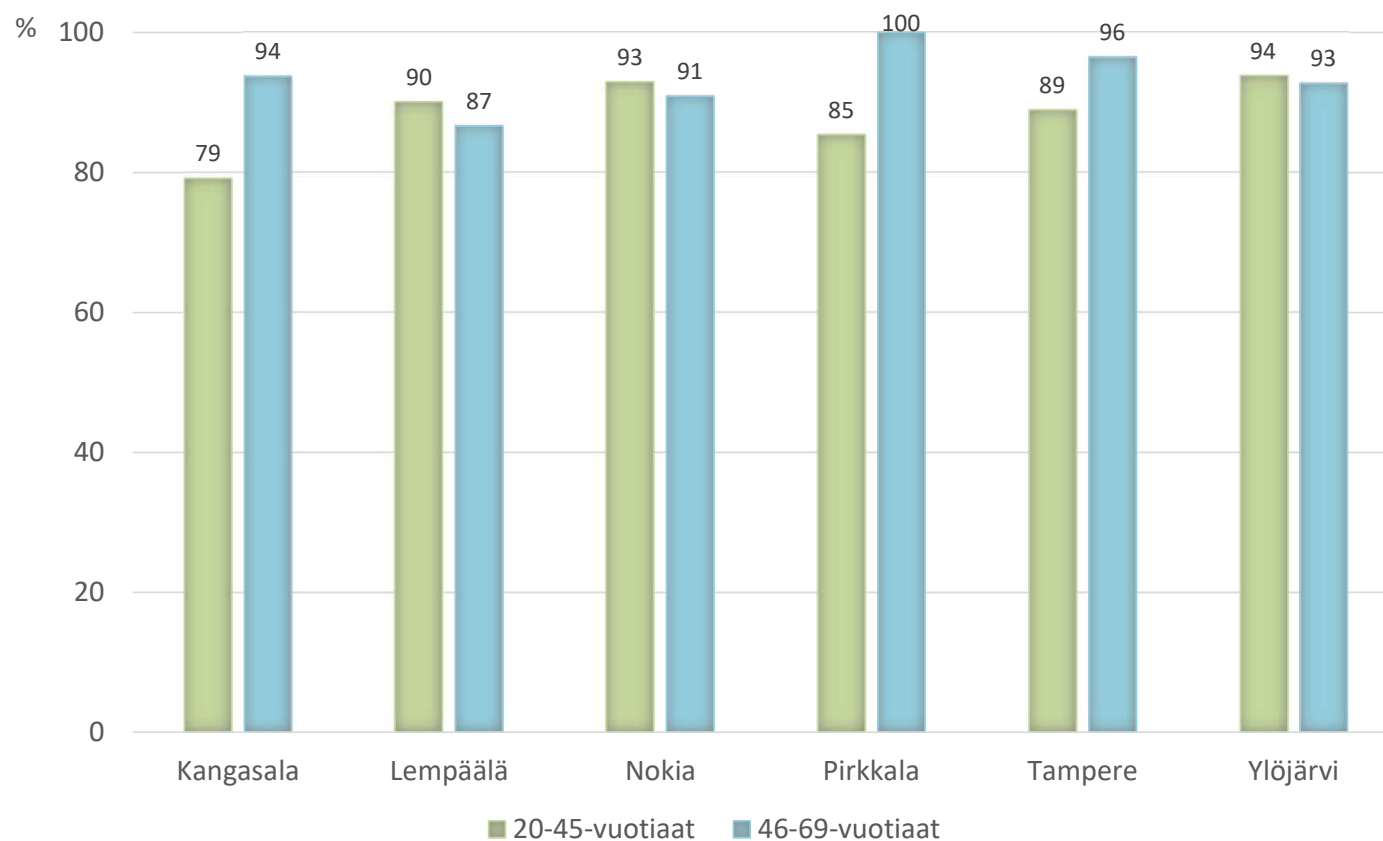
## HDL



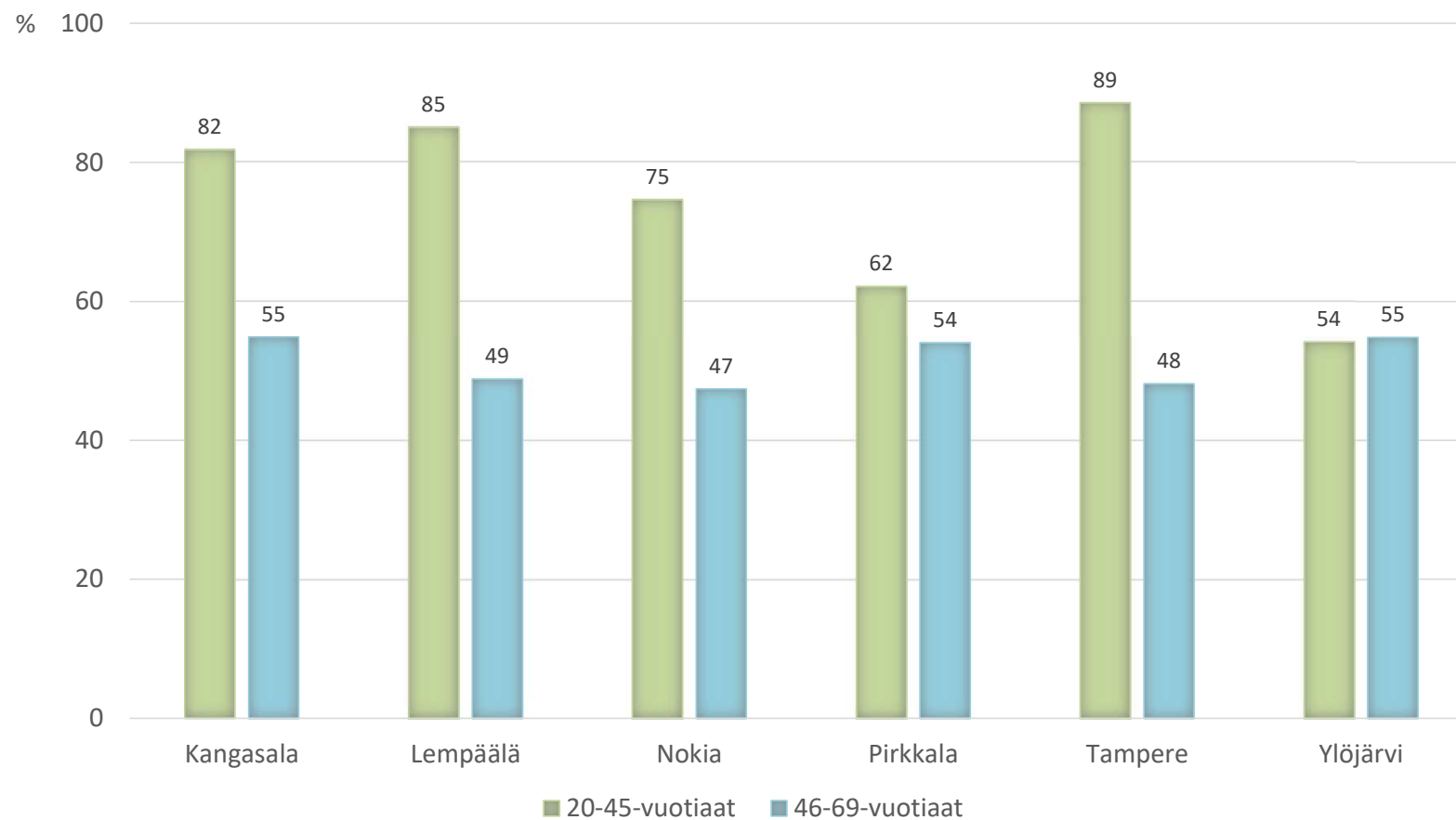
## LDL



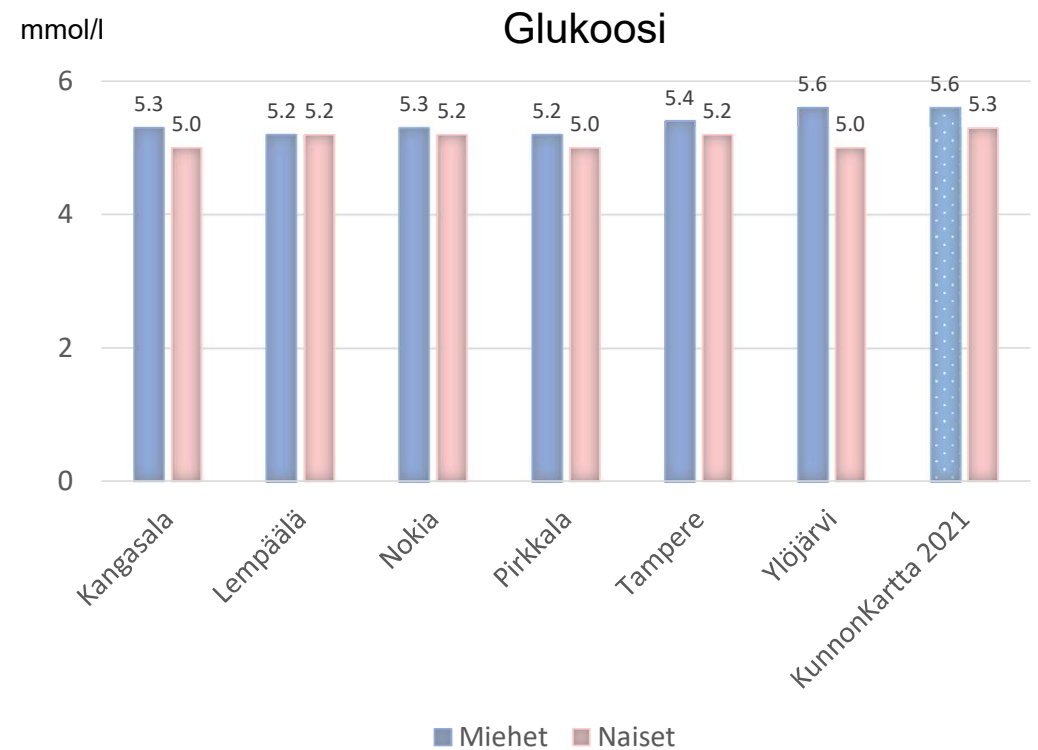
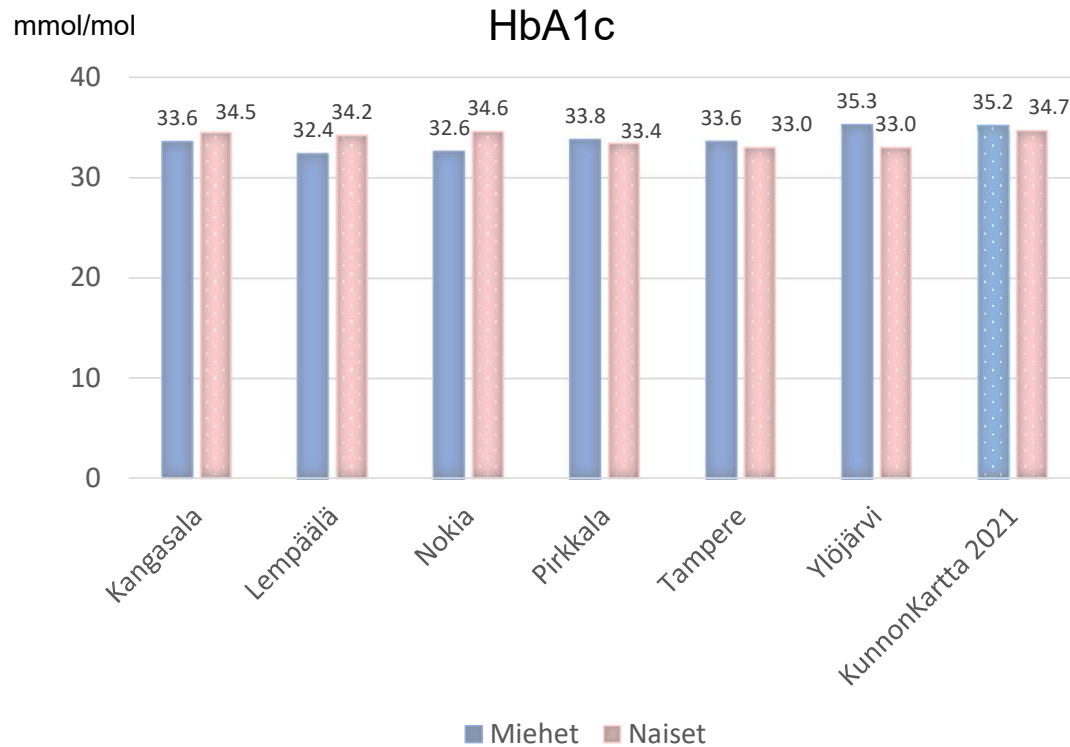
## HDL-kolesteroli miehet yli 1,0 ja naiset yli 1,2 mmol/l ikäryhmittäin, %



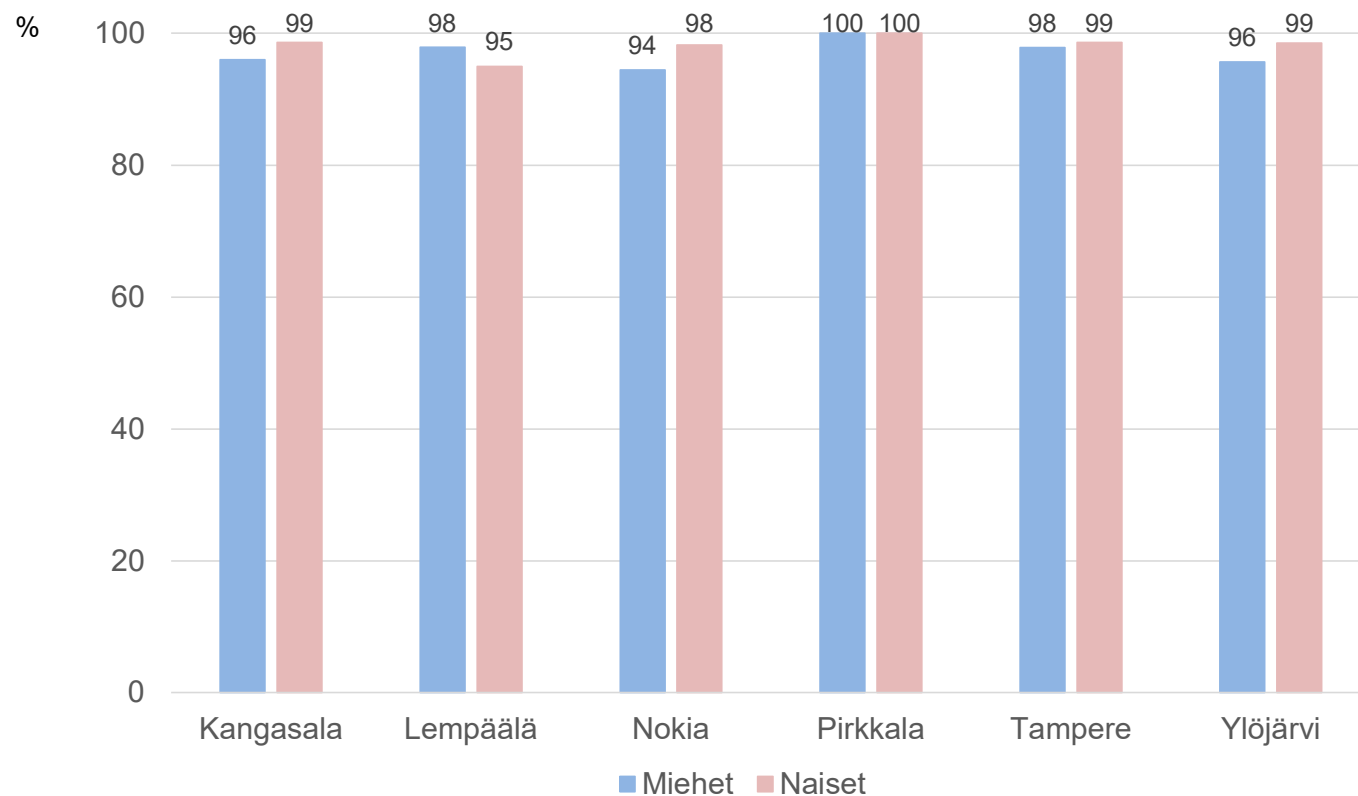
## LDL-kolesteroli alle 3 mmol/l ikäryhmittäin, %



# HbA1c- ja paastoglukoosi-arvot sukupuolittain

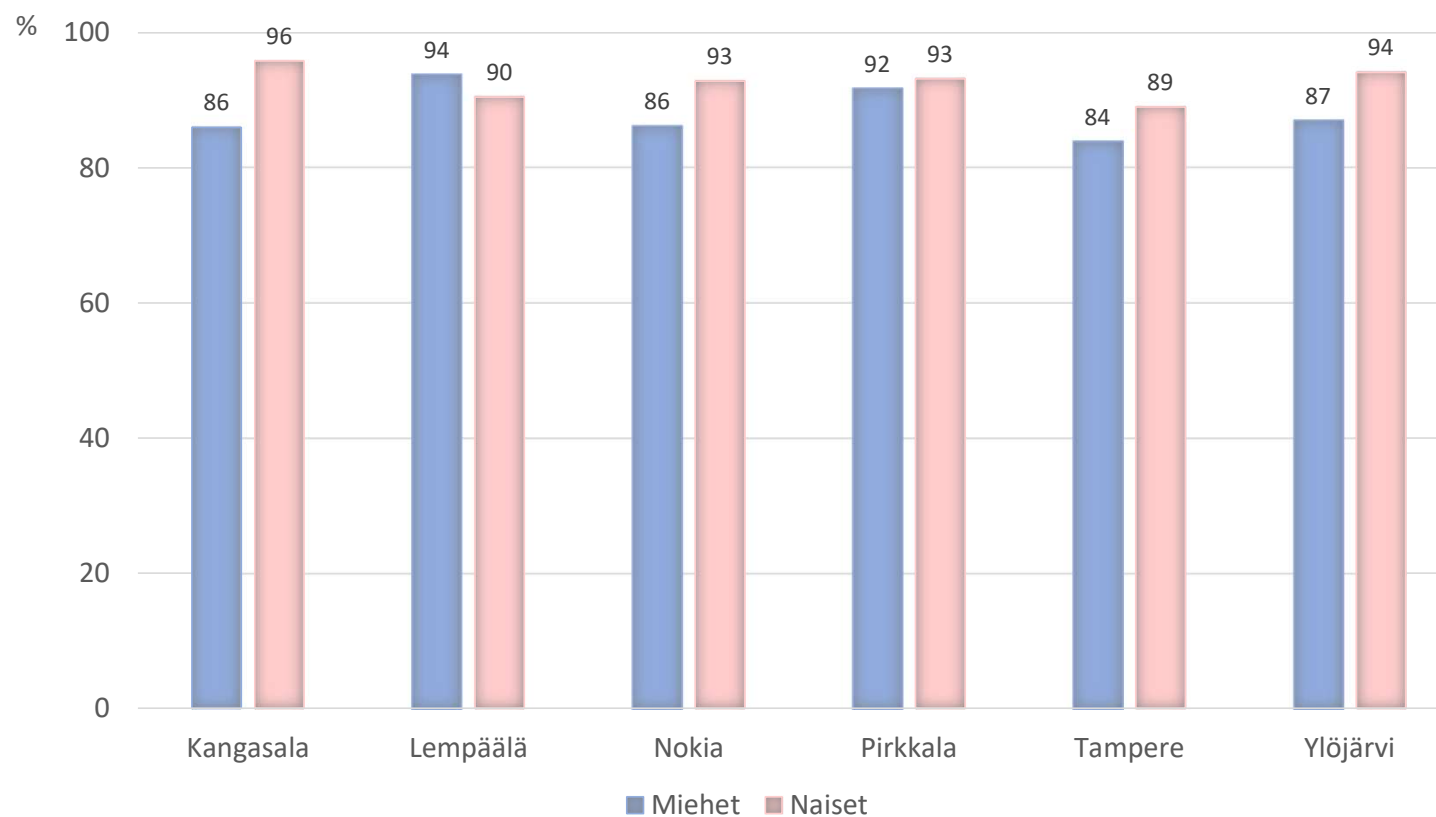


## HbA1c 20-42 mmol/mol sukupuolittain, %



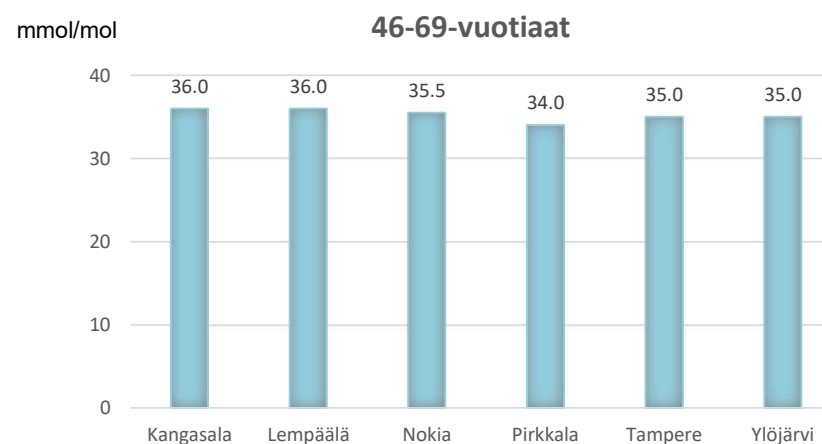
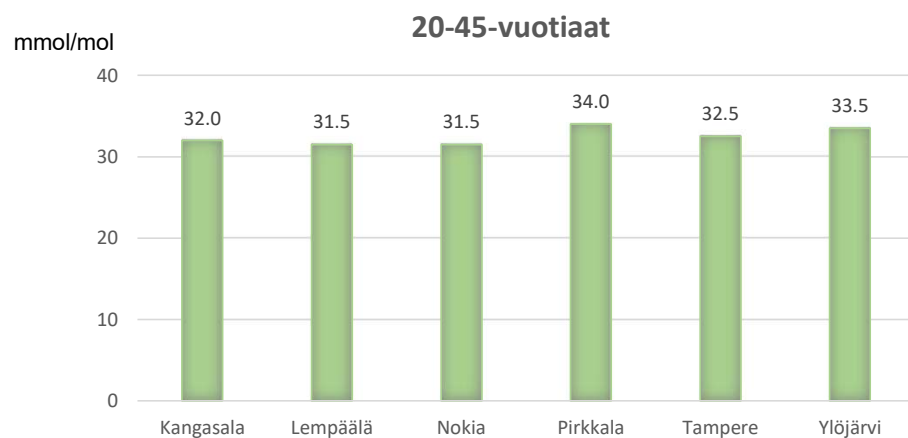


## Paastoglukoosi 4,0-6,0 mmol/l sukupuolittain, %

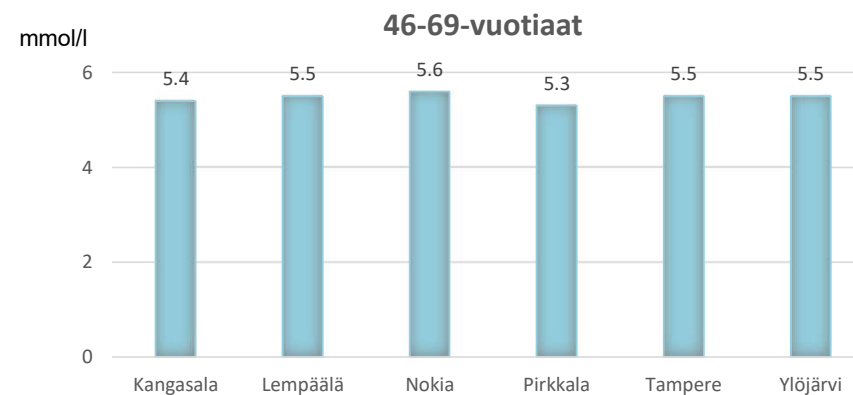
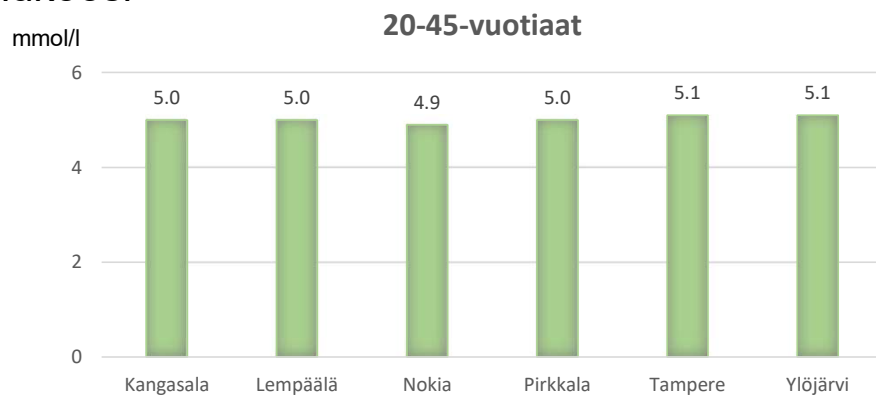


# HbA1c- ja paastoglukoosi-arvot ikäryhmittäin

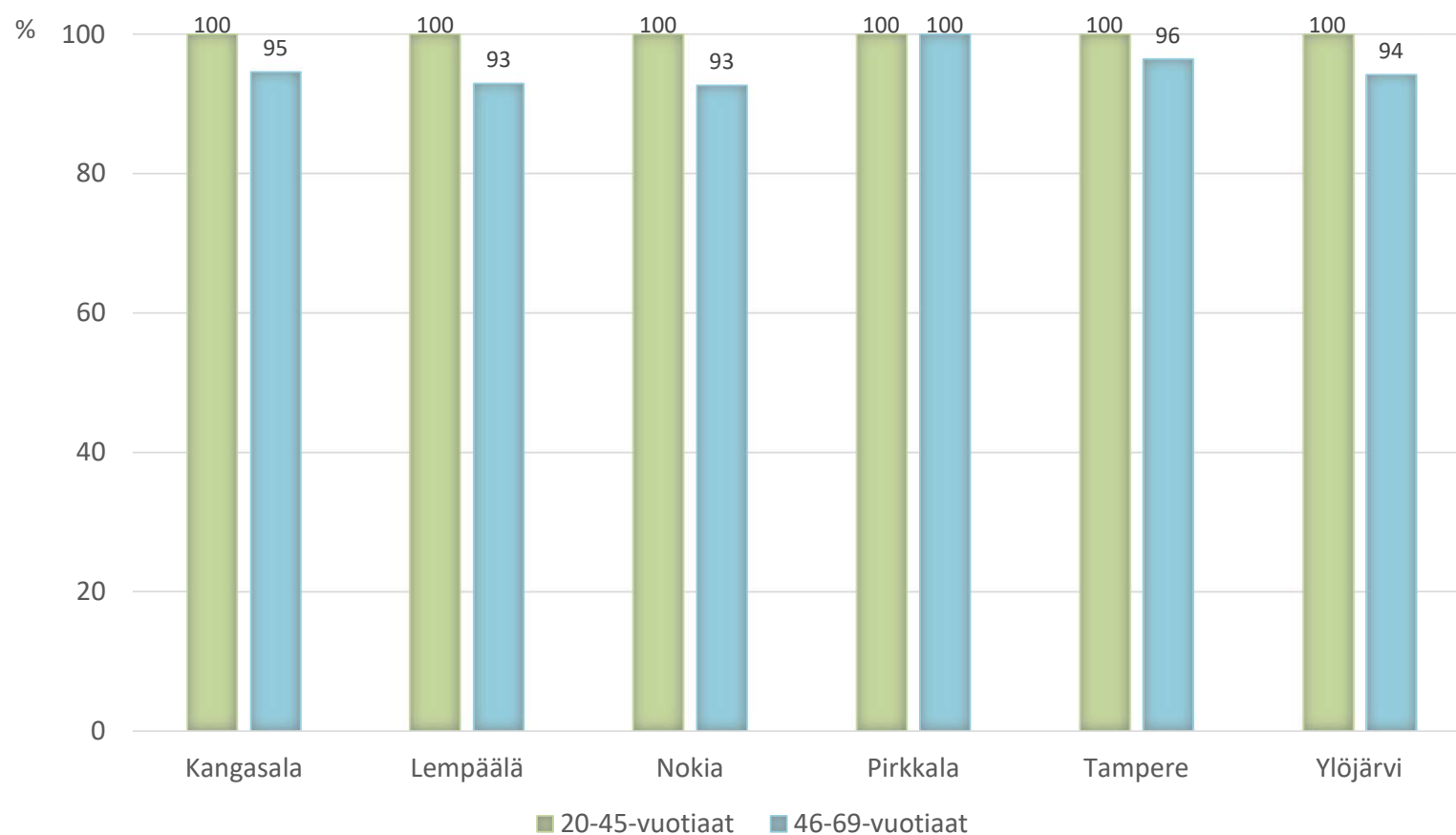
## HbA1c



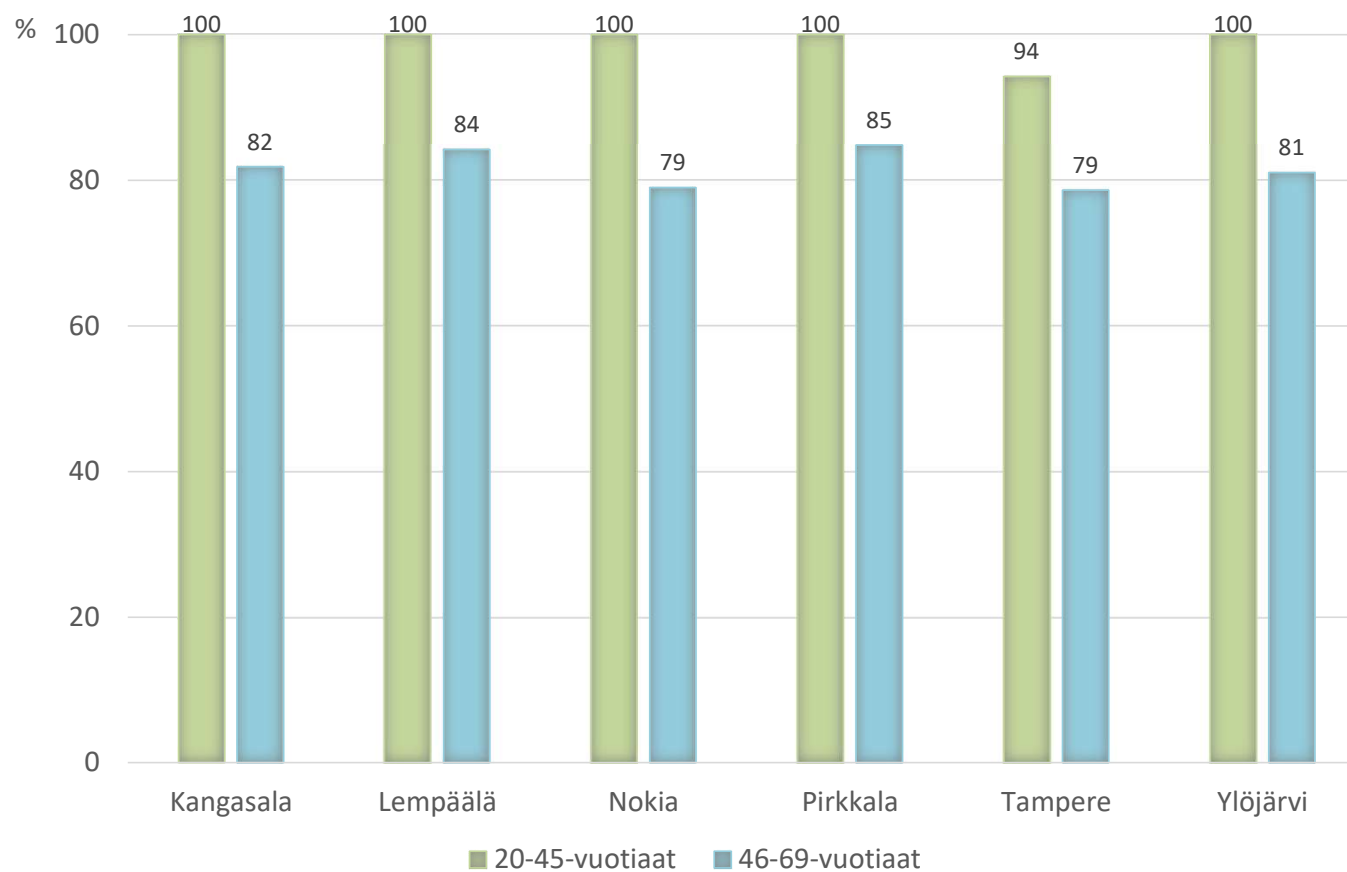
## Glukoosi



## HbA1c 20-42 mmol/mol ikäryhmittäin, %

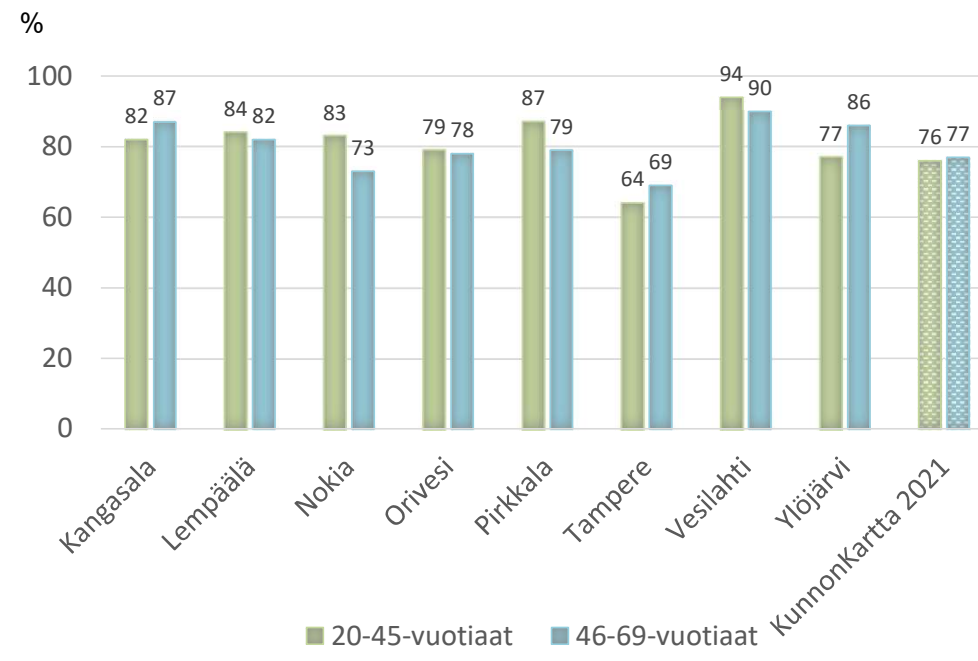
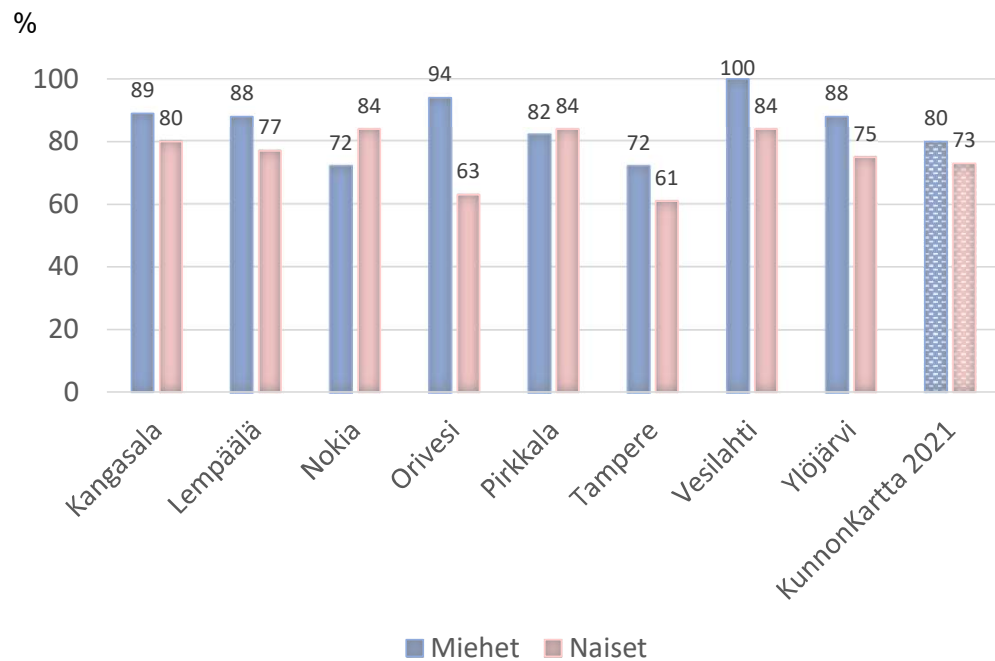


## Paastoglukoosi 4,0-6,0 mmol/l ikäryhmittäin, %

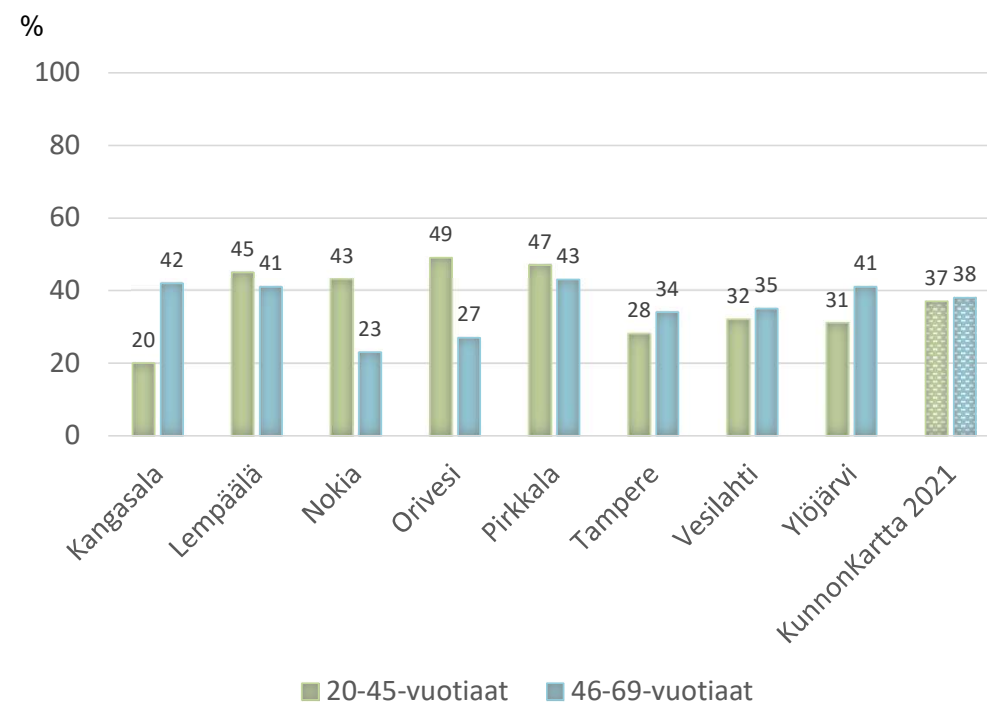
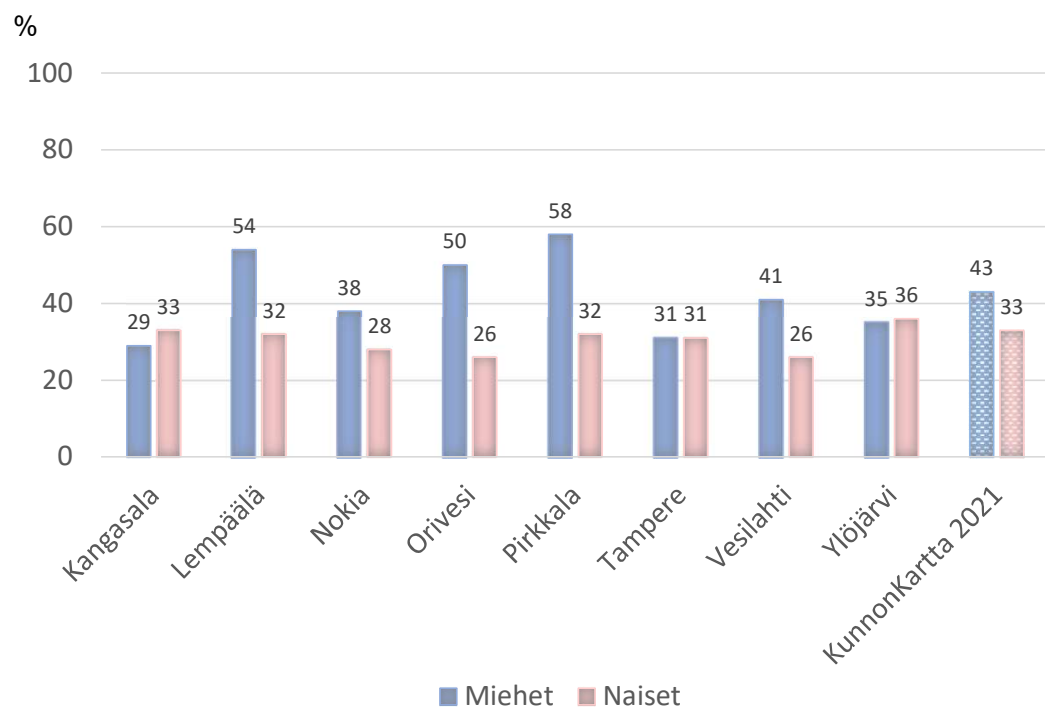


# Tutkimuskysely

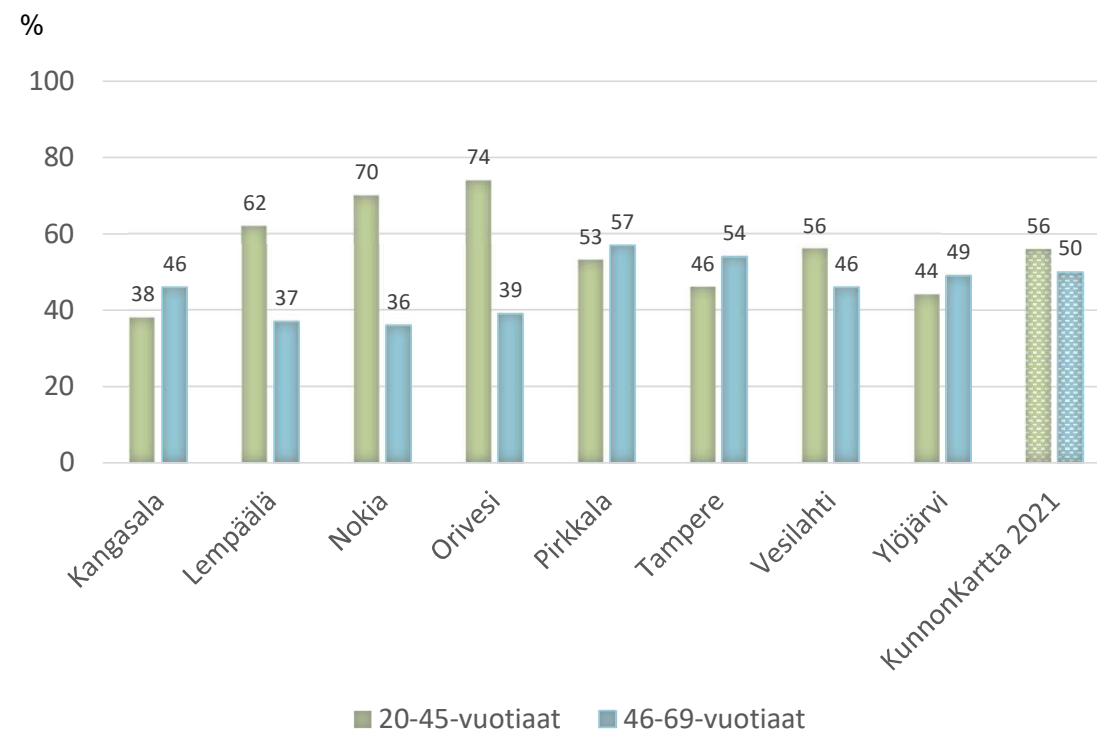
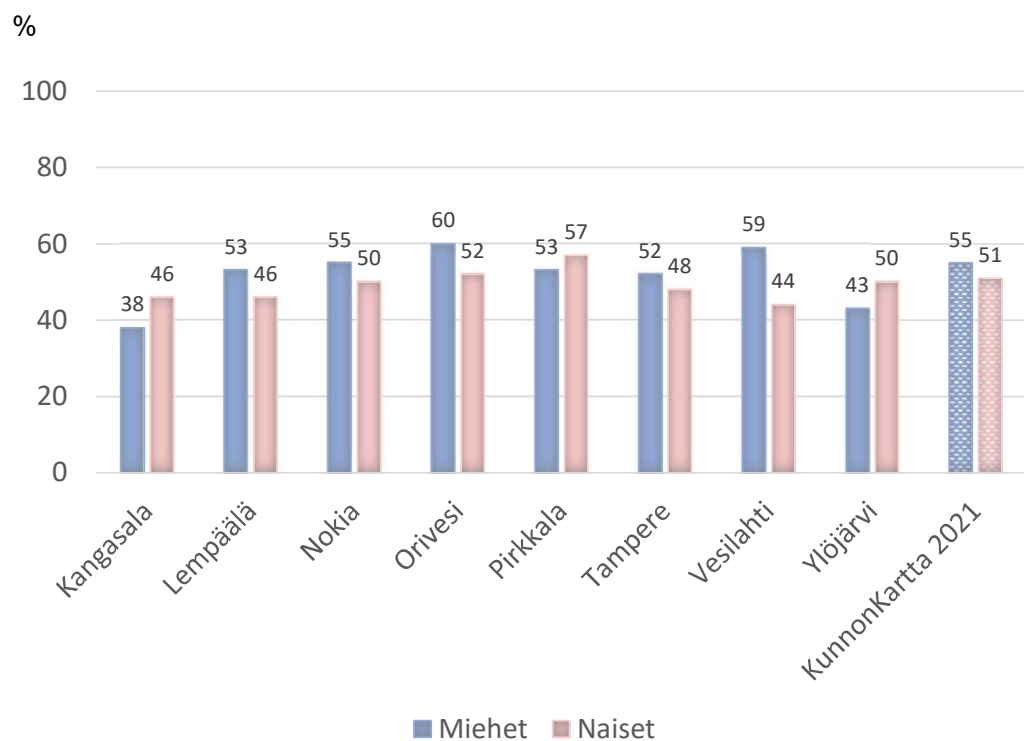
## Avo- tai avioliitossa elävien vastaajien osuudet



# Niiden vastaajien osuudet, jotka kokivat terveytensä paremmaksi tai selvästi paremmaksi kuin toisilla saman ikäisillä ja samaa sukupuolta olevilla

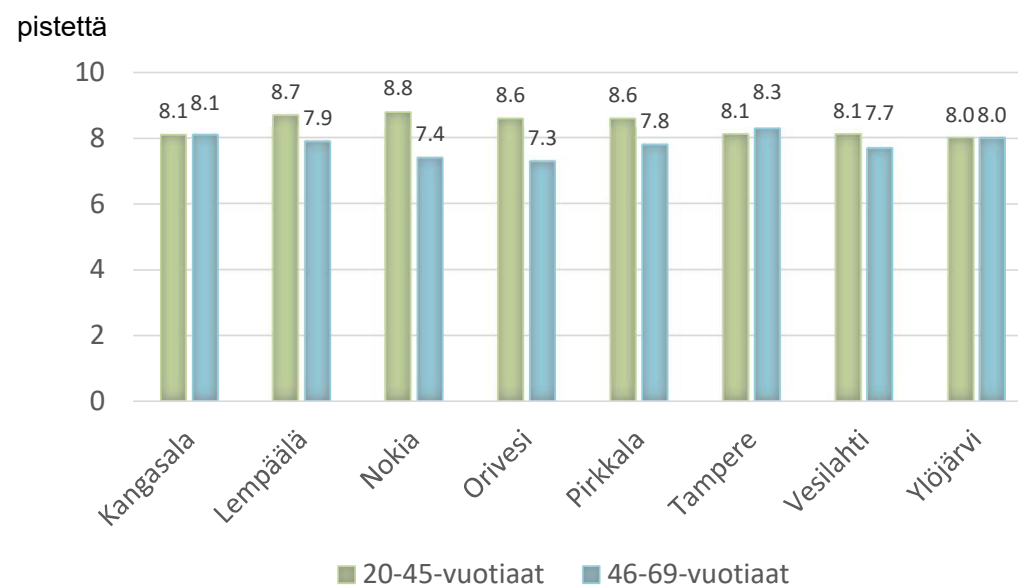
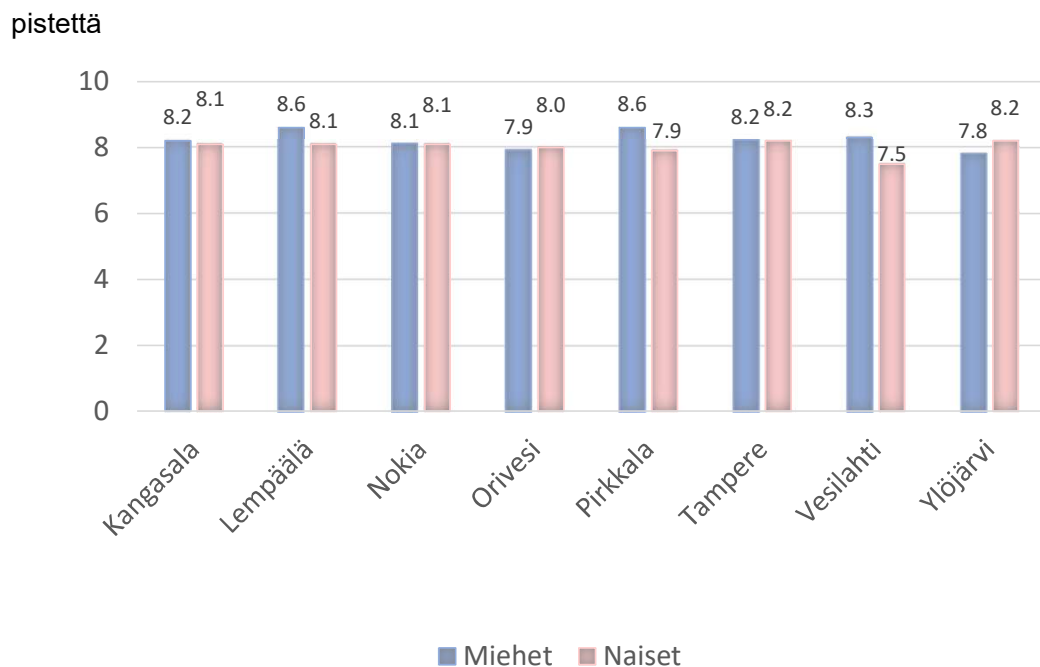


# Niiden vastaajien osuudet, jotka kokivat fyysisen kuntonsa hyväksi tai erittäin hyväksi

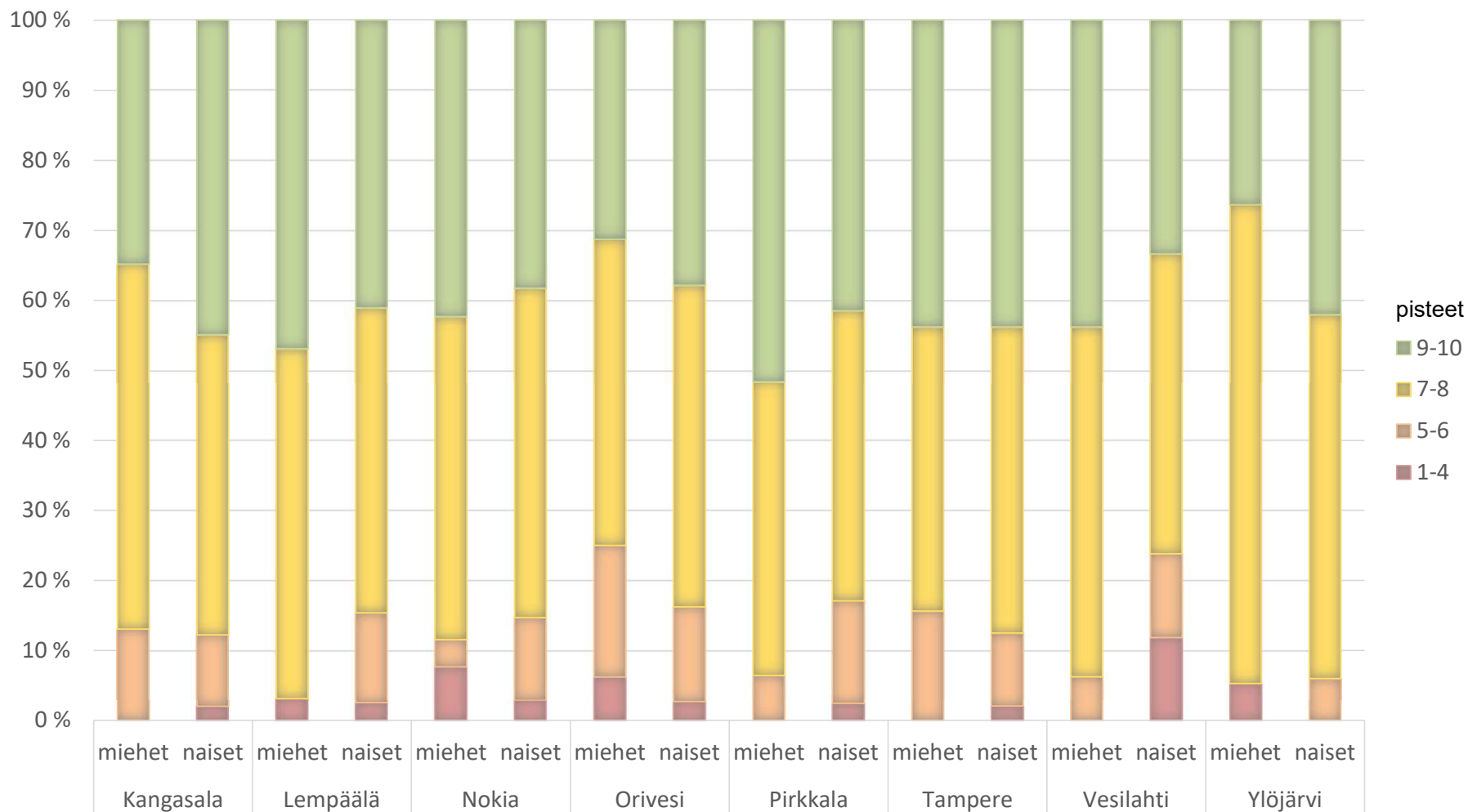




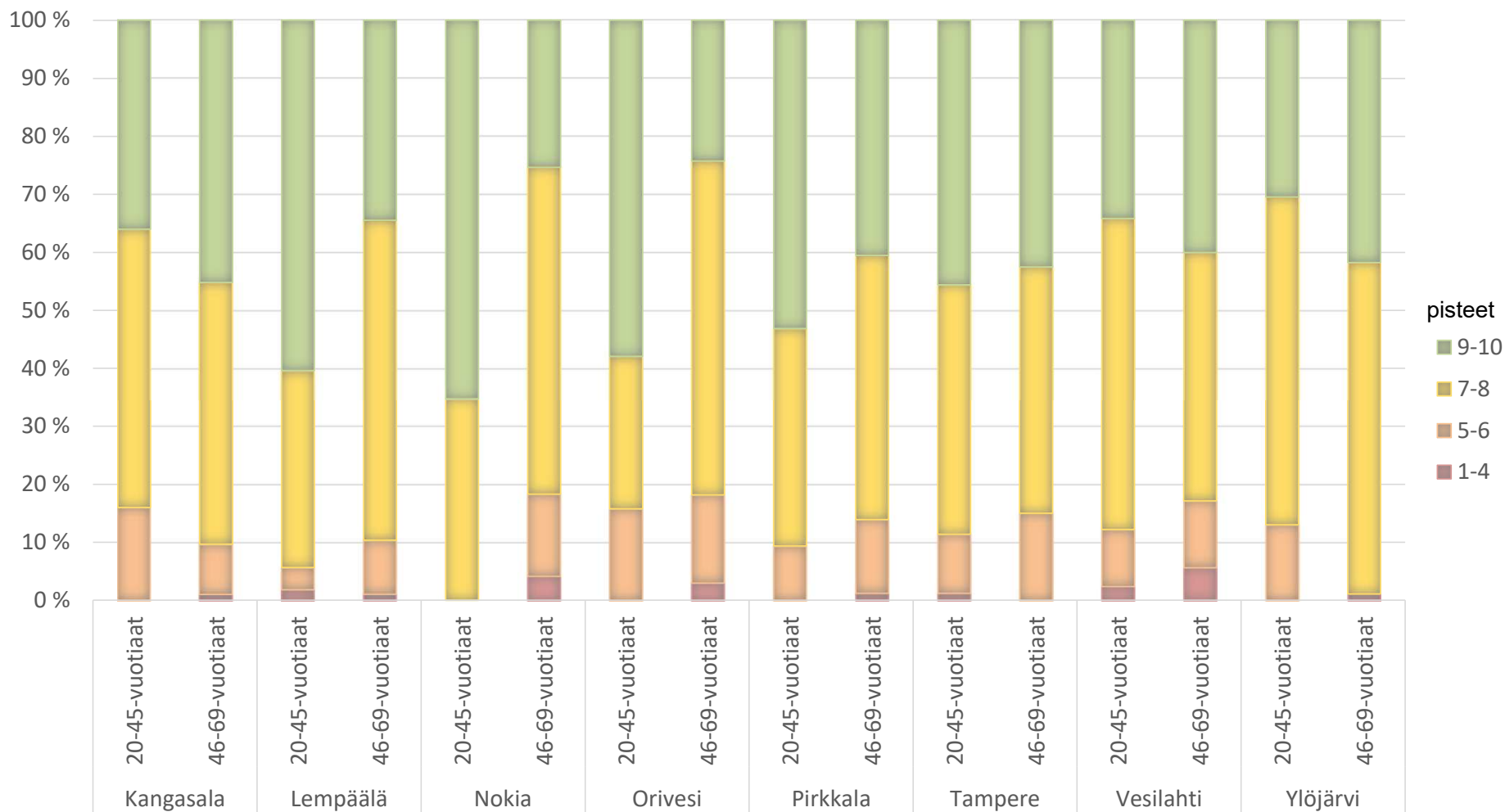
## Vastaajien koettu työkyky asteikolla 0-10, 10 kuvaa työkykyä parhaimmillaan



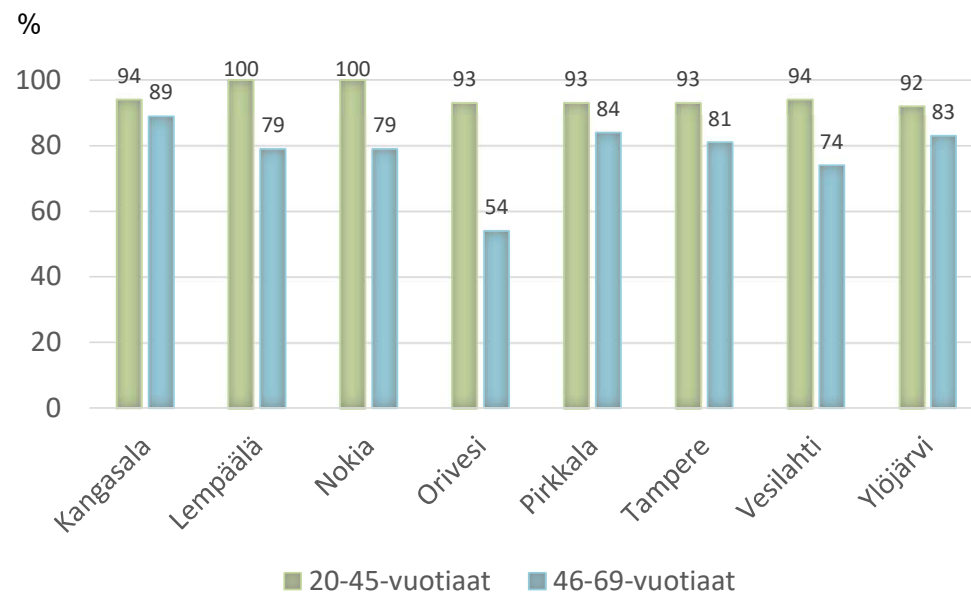
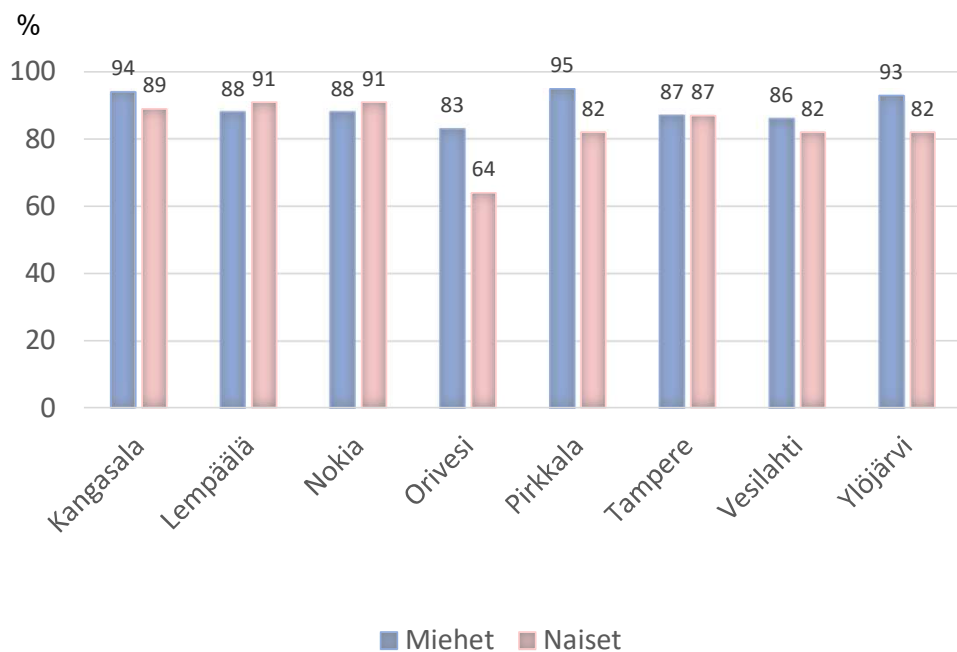
# Vastaajien koettu työkyky luokiteltuna asteikolla 0-10, sukupuolittain



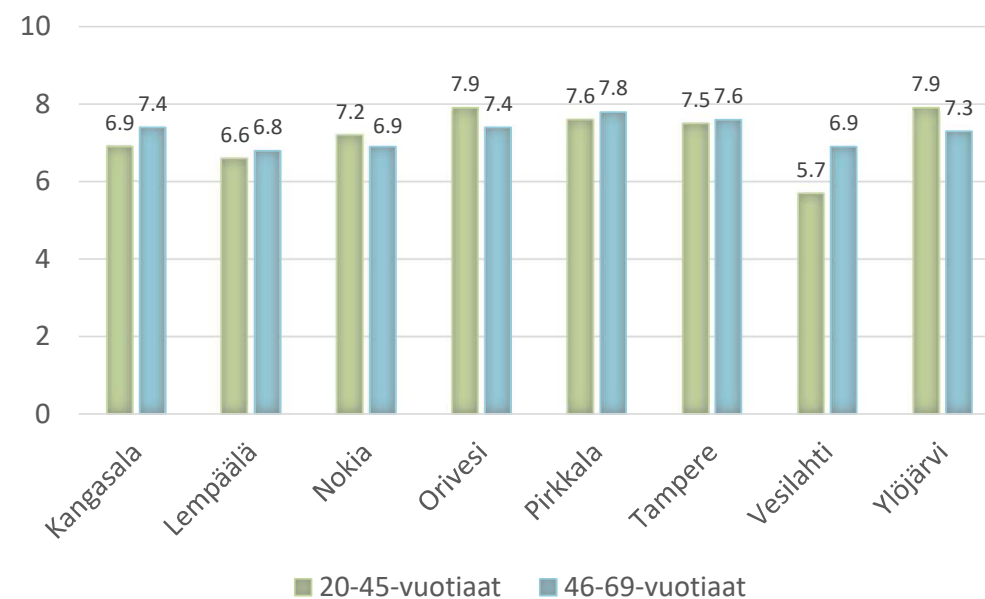
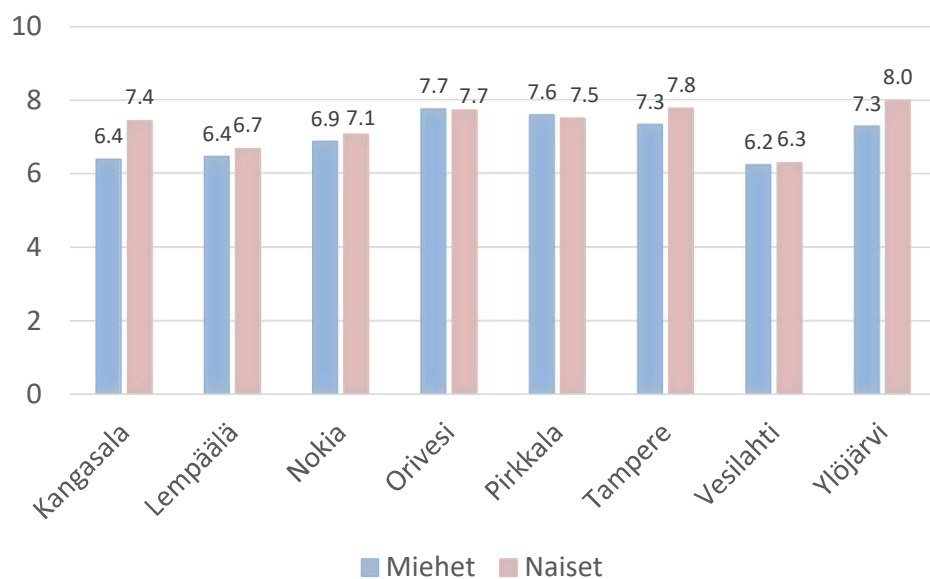
# Vastaajien koettu työkyky luokiteltuna asteikolla 0-10, ikäryhmittäin



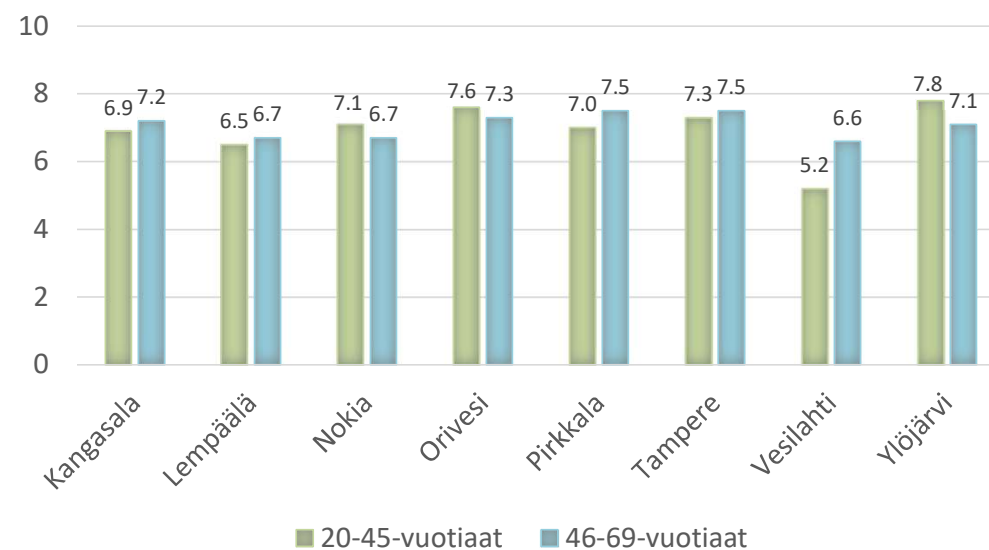
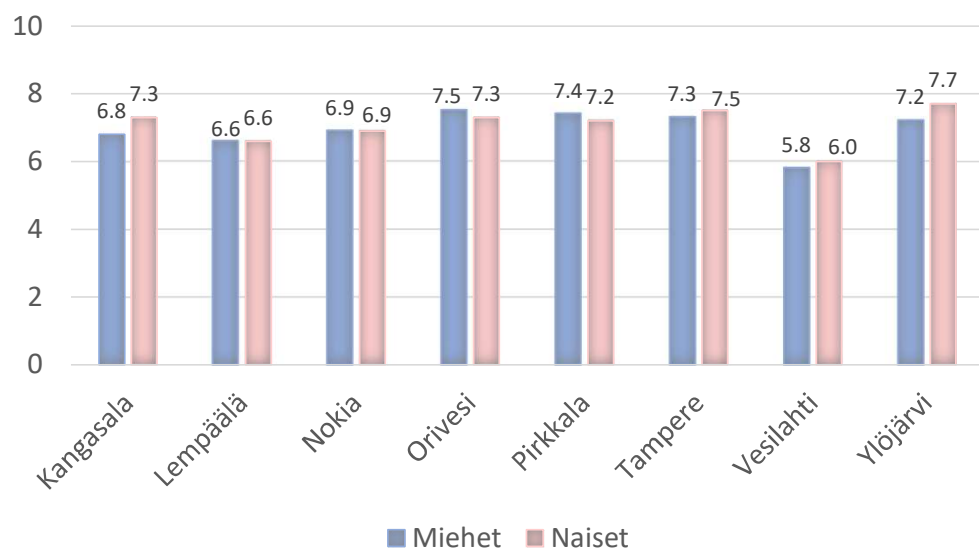
## Niiden vastaajien osuudet, jotka uskoivat terveytensä puolesta pystyvänsä työskentelemään nykyisessä ammatissaan kahden vuoden kuluttua



## Vastaajien arvio oman kuntansa liikuntapaikkojen ja -olosuhteiden tilasta asteikolla 1-10



## Vastaajien arvio oman kuntansa liikuntapalveluiden tilasta asteikolla 1-10



## Yhteenveto

- Osallistujat viettivät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai maaten.
- Suurin osa liikkumisesta oli teholtaan kevyttä.
- Rasittavaa liikkumista kertyi vain muutamia minuutteja päivässä.
- Liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrissä oli jonkin verran vaihtelua kaupunkiseudun kuntien välillä.
- Erityisesti paikallaanolon ja askeleiden määrissä oli muutamissa kunnissa isoja sukupuolieroja.
- Myös kuntotestien tuloksissa ja veriarvoissa oli jonkin verran vaihtelua kuntien välillä.



# Kiitos

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

