

Luonnon merkitys hyvinvoinnin edistäjänä kunnissa ja järjestöissä

Metsäterveyslaskuri-
webinaarisarja, osa 1
8.10.2026 klo 16–17



METSÄTERVEYSLASKURI



Käytännön asioita webinaarin aikana

- Mikrofonit ja kamerat ovat kiinni
- Keskustelualueelle voi kirjoittaa kysymyksiä ja kommentteja
- Poimimme kysymyksiä vastattavaksi tilaisuuden lopussa
- Voit olla yhteydessä myös metsaterveyslaskuri.fi –sivun Ota yhteyttä –osion lomakkeen kautta



Webinaarin sisältö



- Hanke-esittely ja luontoympäristöjen hyvinvointivaikutukset
Anna-Kaisa Kosenius, Helsingin yliopisto
- Kuntien tarve luontoympäristöjen hyvinvointivaikutusten tuottamien kustannussäästöjen osoittamiseen
Veera Lintula, Kajaani
Taru Suutari, Lahti
- Järjestöjen tarve osoittaa luonnossa tapahtuvan toiminnan vaikuttavuutta
Roosa Pihlajamäki, Luontoliitto
- Arviointiesimerkki: Luonto- ja liikuntaneuvonnan hyvinvointivaikutusten arviointi
Maija Lipponen, Luonnonvarakeskus
- Keskustelusta poimittuja kysymyksiä ja loppukeskustelu

Metsästä buustia hyvinvointiin ja terveyteen



- Hankkeen rahoitus: Koneen Säätiö
- Hankeaika: 2025-26
- Metsien hyvinvointi- ja terveysvaikutusten arviointityökalun kehittäminen
- Hankesivu: www.metsaterveyslaskuri.fi



Metsäterveyslaskuri



- Laskurin testiversio löytyy hankesivulta www.metsaterveyslaskuri.fi, uusi versio julkaistaan marraskuussa 2026
- Metsäterveyslaskurin pääperiaatteet
 - Kuntien metsäkoostumus taajamien lähistöltä
 - Aikuiset: riittävä liikkuminen, Lapset ja nuoret: koettu hyvä mielenterveys
 - Arvioinnissa on käytetty tutkimuskirjallisuutta, tilastoja ja selvityksiä liikkumisen, luonnon ja hyvinvoinnin yhteyksistä
 - Kuntien taajamien metsäympäristöjen hyvinvointihyödyt / Metsässä järjestettävän toiminnan hyvinvointihyödyt
 - Arviot vähentyneiden terveyspalveluiden tarpeen ja sairauspoissaolojen kautta syntyvistä kustannussäästöistä 5 vuoden aikana ja niiden kohdentuminen valtiolle, hyvinvointialueelle ja yksityiselle sektorille

Tulevat webinaarit

- 8.10. klo 16-17 Luonnon merkitys hyvinvoinnin edistäjänä kunnissa ja järjestöissä
- **22.10. klo 16-17 Erilaisten metsien yhteys hyvinvointiin**
- **5.11. klo 16-17 Perehdytys metsäterveyslaskurin toimintaperiaatteisiin**



Luontoympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutukset

- Kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden mukaan luonto myönteisesti yhteydessä fyysiseen terveyteen ja mielenterveyteen
- Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia tarkasteltu eri näkökulmien kautta: saavutettavuus, luontoaltistus ja vuorovaikutus luonnon kanssa sekä luontoympäristön laatu (esim. Tillmann ym. 2018, Lomax ym. 2024, Tyrväinen ym. 2024, Pasanen ja Täubel 2026)



Luonnon terveysvaikutusten mekanismeja

- Stressin väheneminen ja mielialan koheneminen
- Tarkkaavuuden palautuminen
- Liikkuminen: fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen
- Kosketus hyviin mikrobeihin tukee immuunijärjestelmän toimintaa
- Suojaa haitallisilta ympäristötekijöiltä (melu, kuumuus, ilmansaasteet)
- Tukee luontoyhteyttä, kokemusta luontoon kuulumisesta
- Lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta



Kuntien tarve luontoympäristöjen hyvinvointivaikutusten tuottamien kustannussäästöjen osoittamiseen

Veera Lintula, hyvinvointikoordinaattori, Kajaanin kaupunki

Taru Suutari, projektipäällikkö, elinkeino- ja ympäristökehitys, Lahden kaupunki



Kajaanin kaupunki

Luonto hyvinvoinnin edistäjänä kunnissa ja järjestöissä -webinaari 8.10.2026

**Kuntien tarve luontoympäristöjen
hyvinvointivaikutusten tuottamien
kustannussäästöjen osoittamiseen**

**hyvinvointikoordinaattori Veera Lintula,
Kajaanin kaupunki**

Tarve

- Luonnon hyvinvointiarvo tunnistetaan
 - Luonto tukee terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia
- Vaikutusten arviointi
- Eri alueet: Lähiluonto, virkistysalueet ja reitit

Haaste: hyödyn tuominen näkyväksi päätöksenteossa.



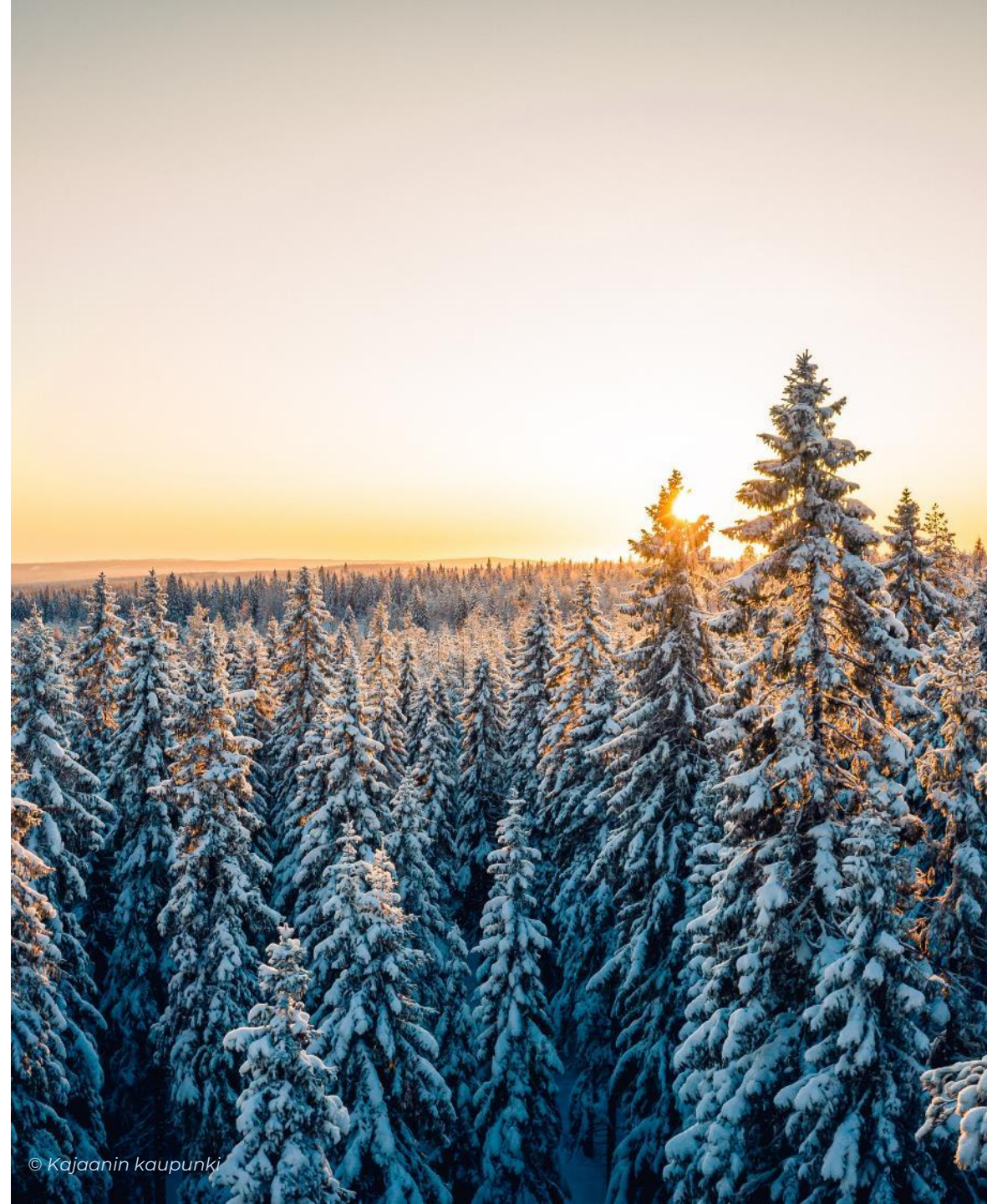
Päätöksenteon haaste

- Valinnoissa kohtaavat usein talous, rakentaminen, virkistys ja luonto.
- Päätöksenteossa joudutaan vertailemaan hyvin erilaisia vaikutuksia keskenään.
 - Tämä korostuu, kun maankäytön, rakentamisen, virkistyskäytön ja luonnonsuojelun tavoitteet ovat keskenään ristiriidassa.
- Jos luonnon hyvinvointihyötyjä pystytään arvioimaan myös taloudellisesta näkökulmasta, ne voidaan helpommin tuoda muiden vaikutusten rinnalle.



Luonto osana ”hyteä”

- Kajaanissa luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnistettu osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä (hyte), ja ne näkyvät nyt myös kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa.
- Metsäterveyslaskuria on esitelty Kaupungin HYTETU*-työryhmässä, ja se herätti laajaa kiinnostusta.
**hyvinvointi, terveys ja turvallisuus*
- Laskurin tuottama tieto voidaan nähdä yhtenä mahdollisena välineenä **seurannan, kehittämisen** ja **päätöksenteon** tukena.



Tärkeä huomio

- Tietenkään kaikkea ei tarvitse mitata euroissa.
- Laskuri ei myöskään tee päätöksiä puolestamme.

MUTTA

- Metsäterveyslaskuri tekee luonnon hyvinvointivaikutuksia näkyvämmiksi ja tuo yhden uuden työkalun **vaikutusten arviointiin**.
- Parhaimmillaan laskuri auttaa osoittamaan konkreettisemmin sellaista hyötyä, jonka jo tunnistamme.
- Kyse ei siis ole luonnon arvon kaventamisesta euroiksi, vaan päätöksenteon tietopohjan vahvistamisesta.



A photograph of two children walking on a wooden boardwalk in a forest. The child in the foreground is wearing a blue jacket and grey pants, while the child behind is wearing a white jacket and light-colored pants. The forest floor is covered with white, fluffy flowers, and tall pine trees are in the background. The image is partially overlaid by a dark blue shape on the left side, which contains text.

Lahti

Metsäterveyslaskuri -webinaari

Tarpeet luontoympäristöjen hyvinvointivaikutusten
tuottamien kustannussäästöjen osoittamiseen

Taru Suutari
Projektipäällikkö
Lahden kaupunki

Luonnon hyvinvointivaikutukset tunnistetaan

- "Vahvistamme monimuotoista, puhdasta luontoa, joka on hyvinvoinnin perusta." (Lahden strategia 2035)
- Lahti toteuttaa Luontoaskel terveyteen -ohjelmaa
- Luonnon hyvinvointivaikutukset tunnistetaan hyvinvointisuunnitelmassa:

Helposti saavutettavat luontoliikuntamahdollisuudet tarjoavat kaupunkilaisille tärkeitä keinoja palautumiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Luonnonläheisyys on lahtelaisille merkittävä voimavara. Lähellä sijaitsevat ulkoilualueet, monipuoliset ulkoilureitit ja järvimaisemat tarjoavat helpon tavan palautua, liikkua ja nauttia.



Haaste: Miten hyvinvointi- ja terveyshyödyt huomioidaan päätöksenteossa?

- Päätöksenteossa asioita punnitaan usein talouden näkökulmasta.
- Maankäytön suunnittelussa hyvinvointivaikutuksia voidaan kuvailla sanallisesti, mutta niitä ei voida mitata. Esimerkiksi kaavojen vaikutusten arviointi.
- Tarve olisi luonnonarvohehtaaria vastaavalle mittarille, joka huomioisi hyvinvointiarvon.
- Tarvitsemme alueellista tietoa, millaisia euromääräisiä säästöjä luontoympäristöt voivat tuoda terveydenhuollon kustannuksiin esim. liikkumisen ja mielenterveyden edistämisen kautta.



- Tulevaisuudessa laskuriin olisi hyvä saada mukaan myös luontoympäristöjen hyvinvointivaikutukset helteiden näkökulmasta.
 - Kaupunkivihreällä on merkittävä rooli helteiden terveyshaittojen lieventämisessä.
 - Viilennys ja varjostus
 - Vähentää lämpöstressiä ja kuolleisuutta
- Helteisiin sopeutumiseen ja varautumiseen tarvitaan tietoa taloudellisten hyötyjen arvosta.



Järjestöjen tarve osoittaa luonnossa tapahtuvan toiminnan vaikuttavuutta

Metsävastaava Roosa Pihlajamäki, Luontoliitto

Luontoliiton toiminta



- Lasten ja nuorten oma suomalainen ympäristöjärjestö
- Järjestämme vuosittain yli 80 luontoleiriä ja retkeä sekä yli 300 kouluvierailua ja tuemme noin 200 luontokerhon toimintaa ympäri Suomea.
- Tuemme ja mahdollistamme nuorten omaa ympäristövaikuttamistoimintaa.
- Suurin osa toiminnasta tapahtuu luonnonympäristöissä, etenkin metsissä.



Hyvinvointivaikutukset



- Ohjaamme lapsia ja nuoria metsään, tuemme luontoyhteyttä. Helposti saavutettavaa matalan kynnyksen toimintaa.
- Metsä on hyvinvointivaikutusten keskiössä, vaikutukset tulevat luontoyhteydestä ja luonnossa vietetystä ajasta.
- Toiminnan merkittävyyttä ja hyötyä voi nyt konkreettisesti arvioida laskurissa terveysvaikutusten kautta.



Metsäterveyslaskurin käyttö ympäristövaikuttamisessa

- Olimme mukana metsäterveyslaskurin testikäytössä
- Saavutettavuus ja käytettävyys nuorille, ei tarvitse itse arvioida tai etsiä tietoa.
- Laskuri tuo konkreettiset mittarit lähimetsien hyvinvointivaikutuksiin
- Kuntatason vaikuttamisessa yritetään juuri terveysvaikutusten ja metsien saavutettavuuden kautta saada omaa kaavamerkintää päiväkodeille ja kouluille.



Tärkeimmät käytötavat

Toiminnan
hyvinvointivaikutusten
havainnollistaminen

Vaikuttamistoiminnan
tukeminen
mitattavuudella

Nuorten kyvykkyyden
tukeminen ympäristö-
vaikuttamisessa

Arviointiesimerkki: Luonto- ja liikuntaneuvonnan hyvinvointivaikutusten arviointi

Maija Lipponen, Luonnonvarakeskus

Liikuntaneuvonnan hyvinvointivaikutusten arviointi

- Liikuntaneuvonta on yksi kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluista, jonka aikaansaamia hyötyjä on ollut vaikeaa arvioida.
- Esimerkissämme arvioimme kahden kaupungin liikuntaneuvontapalvelun taloudellista merkitystä liikkumisen ja luonnossa vietetyn ajan näkökulmasta.
- Keräsimme Luonnonvarakeskuksen *Luontolähet*e-hankkeessa (STM 2024-26) aineistoa asiakkaiden liikkumisen ja luonnossa vietetyn ajan muutoksista itseraportoituina liikuntaneuvontaan osallistumisen alussa ja lopussa (6 kk).
- Muutosten tuottamia terveyshyötyjä ja niiden taloudellista merkitystä arvioitiin Metsäterveyslaskurilla sen kehitysvaiheessa.
- Tuloksia ei ole tieteellisesti vertaisarvioitu.



Kaksi palvelua: Luontoliikuntaneuvonta ja tavanomainen liikuntaneuvonta

- Kaksi liikuntaneuvontapalvelua, eri kaupungeissa: luontoliikuntaneuvonta ja tavanomainen liikuntaneuvonta
- Luontoliikuntaneuvontaan osallistui 31 henkilöä, joista 23 (74 %) oli mukana kuusi kuukautta neuvonnan alkamisen jälkeen.
- Tavanomaiseen liikuntaneuvontaan osallistui 10 henkilöä, joista 7 (70 %) oli mukana kuusi kuukautta neuvonnan alkamisen jälkeen.
- Ryhmät muuten samankaltaiset taustamuuttujien suhteen, mutta luontoryhmässä oli merkitsevästi enemmän lääkärin diagnosoimia sairauksia (itseraportoituna).
- Tämä ero huomioitiin arvioinnissa. Tulosten vertailu toisiinsa ei ole mielekästä ryhmien välisistä eroista johtuen.



Metsäterveyslaskurin periaatteet

- Metsäterveyslaskurissa arviointi perustuu:
 1. Kuntakohtaiseen tilastotietoon a) aikuisten riittävästä liikkumisesta tai b) lasten ja nuorten mielenterveydestä
 2. Tutkimuskirjallisuuteen riittämättömän liikkumisen ja mielenterveyden haasteiden seurauksista sekä luontoympäristöjen vaikutuksista niihin
 3. Eri tyyppisten metsien yhteydestä hyvinvointiin
- Metsäterveyslaskurin kaksi käyttötapaa: voidaan arvioida **1) kuntien taajamien metsäympäristöjen hyvinvointihyötyjä tai 2) metsäympäristössä tapahtuvan toiminnan hyvinvointihyötyjä** ja näiden aikaansaamia kustannussäästöjä.
- Esimerkissämme testasimme kohtaa **2) metsäympäristöissä tapahtuvan toiminnan hyvinvointihyötyjä (Metsäterveyslaskurissa ”Toiminta metsässä”-välilehti).**
 - Laskuriin syötetään toiminnan järjestäjän mittaama muutos liikkumisessa tai mielenterveydessä sekä osallistujien luonnossa viettämä aika.
 - Jos mitattua tietoa ei ole, laskuri käyttää oletuksena kuntakohtaista tilastotietoa liikkumisesta ja mielenterveydestä. Luonnossa vietetyn ajan oletusarvo on arvioitu Luonnonvarakeskuksen ulkoilutilastoista.

Arvioinnin toteutus

Aikuisten
liikkumissuosituksen
mukainen liikkuminen
(viikossa vähintään 2,5
tuntia reipasta
liikkumista)

- Meillä mittaustietoa oli, joten arviointiin käytettiin
 - Alkukyselyn ja loppukyselyn osoittamia **muutoksia terveystieteen suositusten mukaisessa riittävässä liikkumisessa.**
 - Liikkuminen lisääntyi molemmissa ryhmissä tilastollisesti merkitsevästi.
 - Keskimääräinen **luonnossa vietetty aika** saatiin loppukyselyistä.
- Tulosten tulkinnassa on hyvä huomioda, että ryhmäkoot esimerkissämme olivat pieniä, joten johtopäätösten tekemisessä tulee noudattaa varovaisuutta.

Arviointiesimerkki 1: Luontoliikuntaneuvonta

Koska alkukyselyn perusteella luontoliikuntaneuvonnan osallistujien terveydentila **poikkesi väestön keskimääräisestä terveydentilasta** merkittävästi, huomioimme tämän arvioinnissa muokkaamalla sairauksien todennäköisyyttä masennuksen ja tyypin 2 diabeteksen osalta.

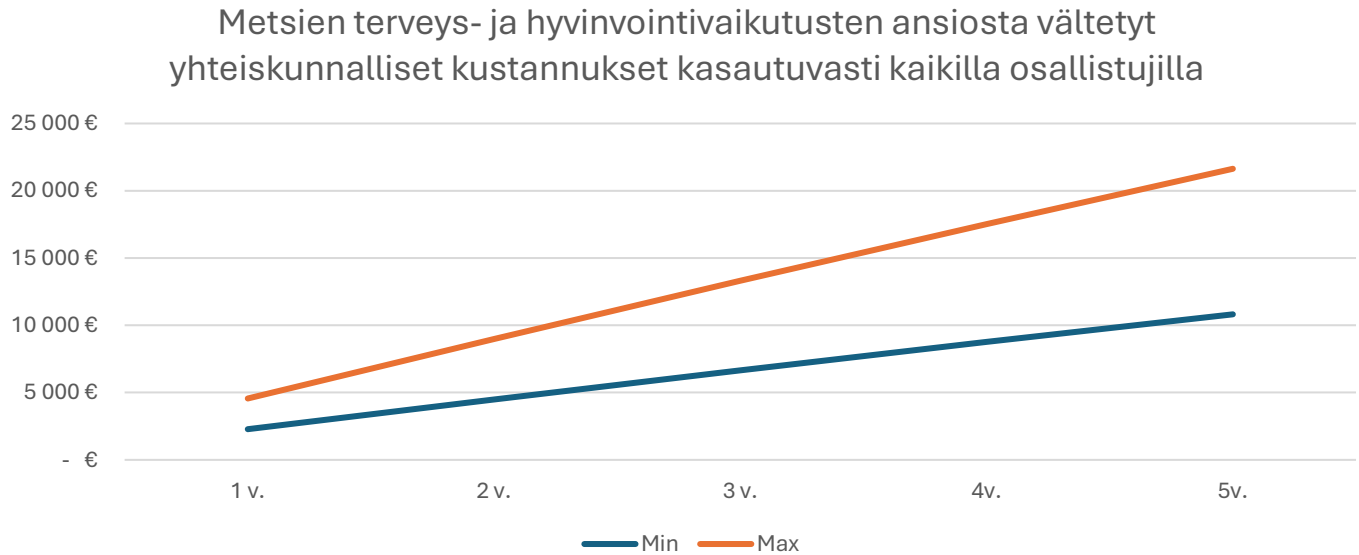
Muokattuun laskuriin syötetyt arvot:

- Kunta: Lahti
- Toimintaan osallistuvien 20-64-vuotiaiden määrä (loppukyselystä): 23
- Terveysliikuntasuosituksen mukaan riittävästi liikkuvat 20-64-vuotiaat (alku- ja loppukyselystä)
 - Ennen toimintaa: 25,8 %
 - Toiminnan jälkeen: 29,2 %
- Keskimääräinen osallistujan luonnossa viettämä aika (loppukyselystä): 5,1 tuntia
- Diskonttokorko: tulevien vuosien kustannussäästöt diskontattiin 3 % korolla (laskurin oletusarvo)



Luontoperustaisen liikuntaneuvonnan arvioidut vältetyt kustannukset kasautuvasti 1 ja 5 vuoden aikana 23 osallistujalla ja per osallistuja

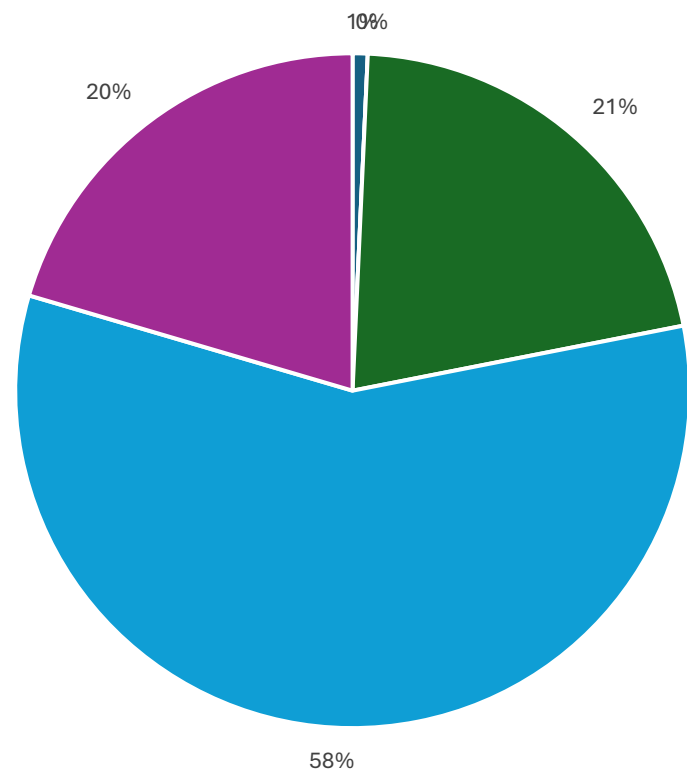
Ikäryhmä	Min/max	1 v. (n=23)	5v. (n=23)	1 v. per osallistuja	5 v. per osallistuja
20-64-vuotiaat	Min	2 280 €	10 816 €	99 €	470 €
	Max	4 561 €	21 632 €	198 €	941 €



Jos luontoperustainen liikuntaneuvonta tavoittaa vuodessa 200 samanlaisen kohderyhmän osallistujaa, säästöt 5 vuodessa ovat noin 94 000–188 000 euroa.

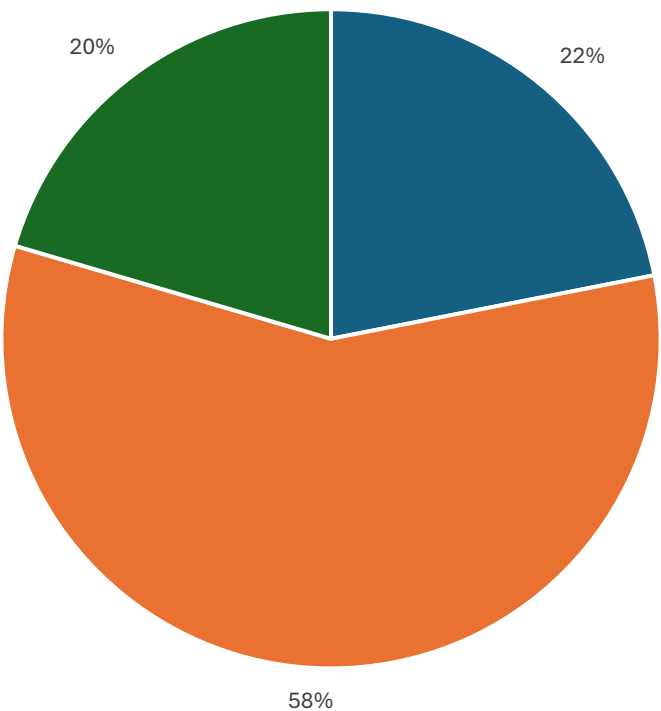
Luontoperustaisen liikuntaneuvonnan arvioitujen vältettyjen kustannusten kohdentuminen

Vältettyjen yhteiskunnallisten kustannusten jakautuminen
sidosryhmittäin (5 v. aikana)



■ Somaattinen erikoissairaanhoito ■ Psykiatrinen erikoissairaanhoito ■ Perusterveydenhuolto ■ Kela ■ Työnantajat

Vältettyjen kustannusten jakautuminen sen mukaan, minne
kustannussäästö kohdistuu (5 v. aikana)



■ HVA ■ Valtio ■ Yksityinen sektori

Arviointiesimerkki 2: Tavanomainen liikuntaneuvonta

Arvio tuotettu Metsäterveyslaskurilla muokkaamatta laskentamenetelmää, koska alkukyselyn vastausten perusteella (n=10) sairauksien yleisyydet vastasivat väestötason yleisyyksiä.

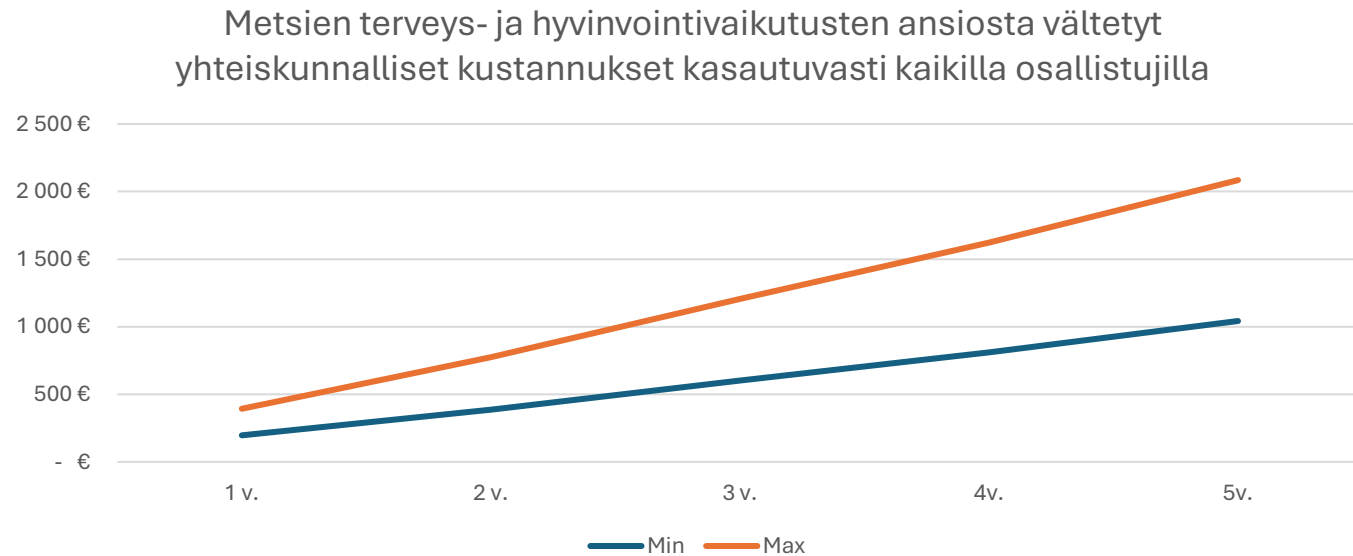
Laskuriin syötetyt arvot:

- Kunta: Kajaani
- Toimintaan osallistuvien 20-64-vuotiaiden määrä (loppukyselystä): 7
- Terveysliikuntasuosituksen mukaan riittävästi liikkuvat 20-64-vuotiaat (alku- ja loppukyselystä)
 - Ennen toimintaa: 20,0 %
 - Toiminnan jälkeen: 42,9 %
- Keskimääräinen osallistujan luonnossa viettämä aika (loppukyselystä): 4,8 tuntia
- Diskonttokorko: tulevien vuosien kustannussäästöt diskontattiin 3 % korolla (laskurin oletusarvo)



Liikuntaneuvonnan arvioidut vältetyt kustannukset kasautuvasti 1 ja 5 vuoden aikana 7 osallistujalla ja per osallistuja

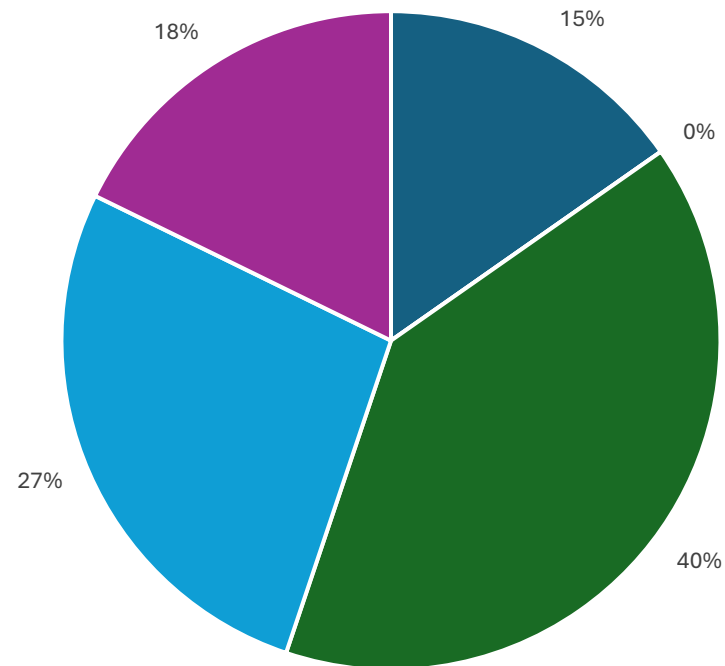
Ikäryhmä	Min/max	1 v. (n=7)	5v. (n=7)	1v. per osallistuja	5v. per osallistuja
20-64-vuotiaat	Min	196 €	1 042 €	28 €	149 €
	Max	393 €	2 084 €	56 €	298 €



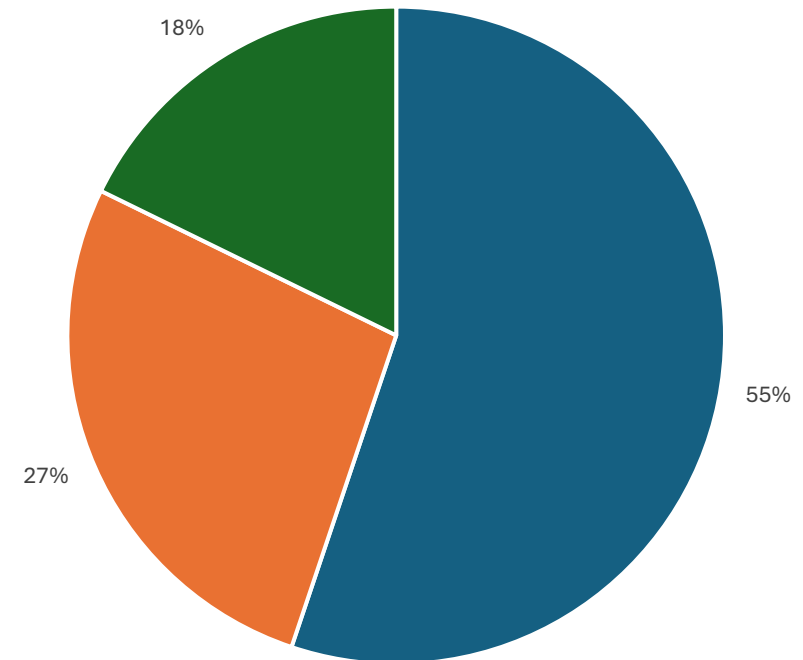
Jos liikuntaneuvonta tavoittaa vuodessa 80 samanlaisen kohderyhmän osallistujaa, säästöt 5 vuodessa ovat noin 11 920–23 840 euroa.

Liikuntaneuvonnan arvioitujen vältettyjen kustannusten kohdentuminen

Vältettyjen yhteiskunnallisten kustannusten jakautuminen
sidosryhmittäin (5 v. aikana)



Vältettyjen kustannusten jakautuminen sen mukaan, minne kustannussäästö
kohdistuu (5 v. aikana)



■ Somaattinen erikoissairaanhoito ■ Psykiatrinen erikoissairaanhoito ■ Perusterveydenhuolto ■ Kela ■ Työnantajat

■ HVA ■ Valtio ■ Yksityinen sektori

Muita taloudellisen merkityksen arvioita eri menetelmillä ja oletuksilla



- De Nocker ym. (2023) arvioivat Belgiassa viheralueiden ja vesistöympäristöjen terveysvaikutuksia. Tarkasteluun sisältyivät ennenaikainen kuolleisuus, sydän- ja verisuonitaudit, aivohalvaus, tyypin 2 diabetes, hengityselinsairaudet, masennus ja ahdistuneisuus. Näiden sairauksien vähenemisestä syntyvät terveyshyödyt muunnettiin rahallisiksi hyödyiksi, jotka olivat **464 euroa per asukas vuodessa**.
- Suomessa luontoympäristöjen taloudellinen merkitys on Tyrväinen ym. (2024) mukaan kolmen sairauden (tyypin 2 diabetes, masennus ja astma) osalta yhteensä vuosittain 138-289 M€: **24-51 euroa per asukas vuodessa**.
- Liikuntaneuvonnan arviossamme kustannussäästöt olivat **28-56 euroa per neuvontaan osallistuja vuodessa** keskiarvoväestöä vastaavalla ryhmällä. Arviossamme tarkasteluun sisältyivät mielenterveys, tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonitaudit ja tietyt syövä.

Yhteenveto

- Peruskäyttäjällä laskuri toimii parhaiten silloin, kun kohderyhmän sairastavuus noudattelee väestökeskiarvoa.
- Kun kohdejoukon sairastavuus oli keskimääräistä väestöä suurempaa, muokkasimme laskentamenetelmää, jolloin luonnossa olon vaikutus sairauksien riskiin oli voimakkaampi ja arvioidut kustannussäästöt suuremmat.
- Osallistujamäärät esimerkkiarvioinnissa olivat pieniä, joskin muutokset liikkumisessa olivat tilastollisesti merkitseviä.
- Pää tavoitteena oli Metsäterveyslaskurin toimintaperiaatteen testaaminen ja arviointimenetelmän kehittäminen todellisella aineistolla.



Webinaarin aikana tulleita kysymyksiä

-
-
-



Kiitos!



METSÄTERVEYSLASKURI



Seuraava webinaari: 22.10. klo 16-17



8.10.2026

Metsästä buustia hyvinvointiin ja terveyteen -hanke