

Terveyttä luonnosta ja kuntien luontoterveytyö

Kati Vierikko, erikoistutkija
Suomen ympäristökeskus



Suomen ympäristökeskus
Finlands miljöcentral
Finnish Environment Institute

Kuntamarkkinat 17.9.2026

Esitykseni sisältö

- Kaupunkien viheralueet hyvinvoinnin, terveyden ja viihtymisen näkökulmasta
- Kansallinen luontoterveys – ohjelma
- Kunnat mukaan luontoterveystyöhön

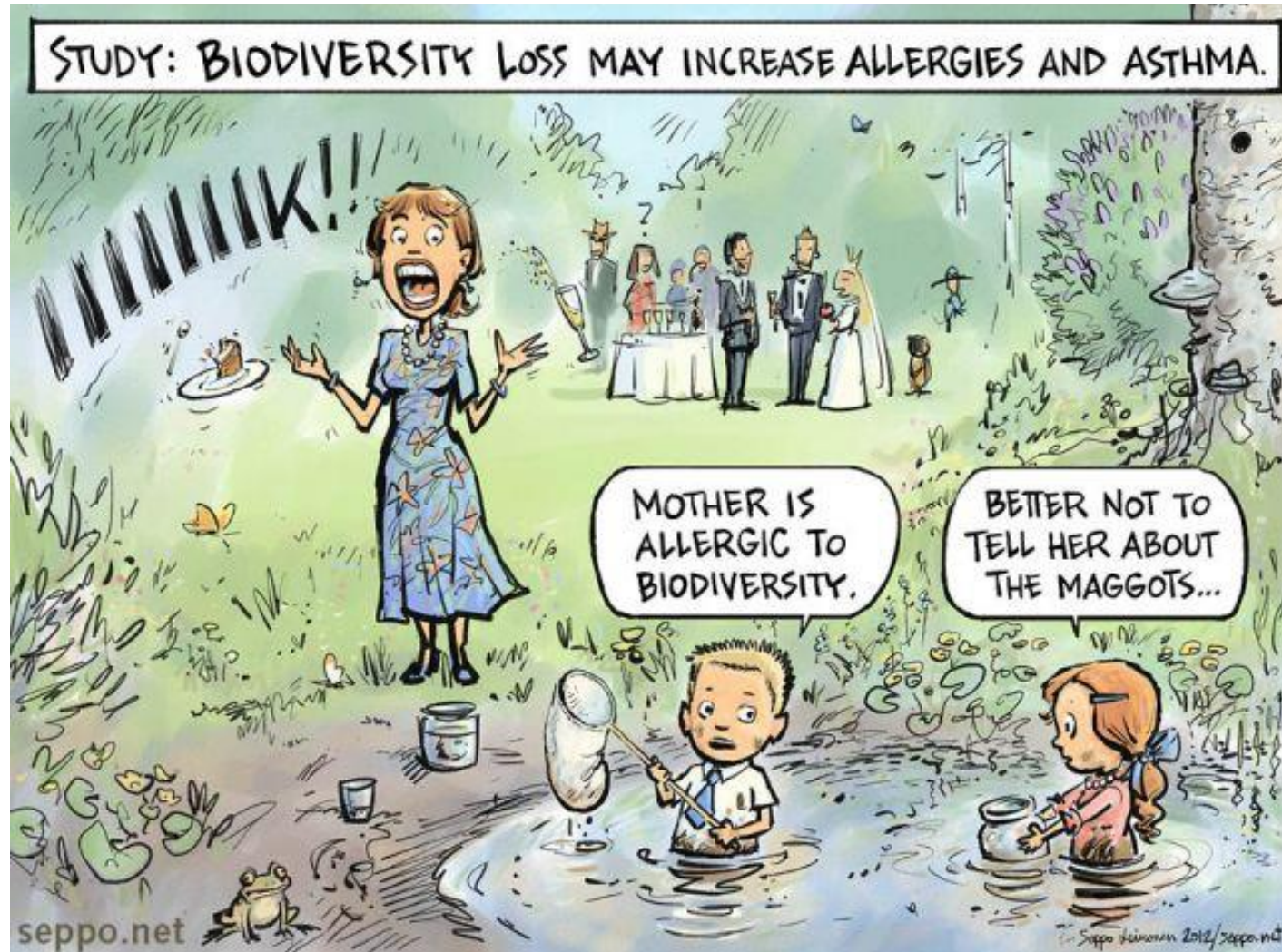


Luonto parantaa

- 97 % suomalaisista näkee luonnon vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin
- 89 % toivoo kuntien huomioivan nämä vaikutukset kaavoituksessa ja rakentamisessa
- Luontoympäristöistä on hyötyä aikuisten mielenterveydelle: ne lievittävät stressiä ja parantavat mielialaa
- Pääsy viheralueille suojaa aikuisia ylipainolta, lihavuudelta ja tyypin 2 diabetekselta
- Lähivihreä vähensi masennuksen diagnooseja suomalaisessa vuosikymmenen mittaisessa seurantatutkimuksessa, jossa oli 14 000 kaupunkiympäristössä asuvaa henkilöä (Gonzales-Inca ym. 2022)



Monimuotoinen luonto vahvistaa



Monimuotoinen luonto lisää vastustuskykyämme

The age of extinction

How a radical experiment to bring a forest into a preschool transformed children's health

In Finland, kindergartens are exposing children to more mud, wild plants and moss - and finding changes to their health that show how crucial biodiversity is to wellbeing

- Lähikosketus monimuotoiseen luontoon ja maaperään vahvistaa immunitettia.
- Biodiversiteettihypoteesi (Hanski et al. 2012) on saanut viime vuosina vahvaa tieteellistä vahvistusta useammasta erillisestä tutkimuksesta.
- Maaperämikrobeilla on tässä tärkeä rooli. Muun muassa metsän kunta sisältää laajan kirjon terveyttä tukevia mikrobeja.
- Hoitamattomat kaupunkipuistot, lahoppuusto ja luonnolliset pinnat lasten leikkiympäristöissä tarjoavat monimuotoisempaa mikrobialtistusta - BIWE

Roslund et al. 2021. Long-term biodiversity intervention shapes health-associated commensal microbiota among urban day-care children. Environment International 157, 106811.

Metsät hyvinvoinnin edistäjinä



Metsäkylpy ja aivotoiminta

- Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnossa liikkuminen lisää tarkkaavaisuutta ja on kehitetty tarkkaavaisuuden elpymisteoria (ART) (Kaplan & Kaplan 1989)
- Aivojen arkiosat lepäävät ja uudet osat aktivoituvat → aivojen kyky palautua stressistä kehittyy luonnossa liikkuesssa
- Luonnossa kävellessä aivojen etuotsalohkon alaosassa väheni → ”murheiden märehminen” väheni (Bratman 2015)





Metsässä samoilu ja luovuus

- Monet ärsykkeet ja tehtävien hallinta rasittaa aivoja ja kuluttaa nopeasti glukosia ja happea → virheet, ärtyneisyys lisääntyy ja tarkkaavaisuus vähenee
- Metsässä samoilu antaa lepohetken aivojen etuotsalohkolle → luova ongelmanratkaisukyky paranee







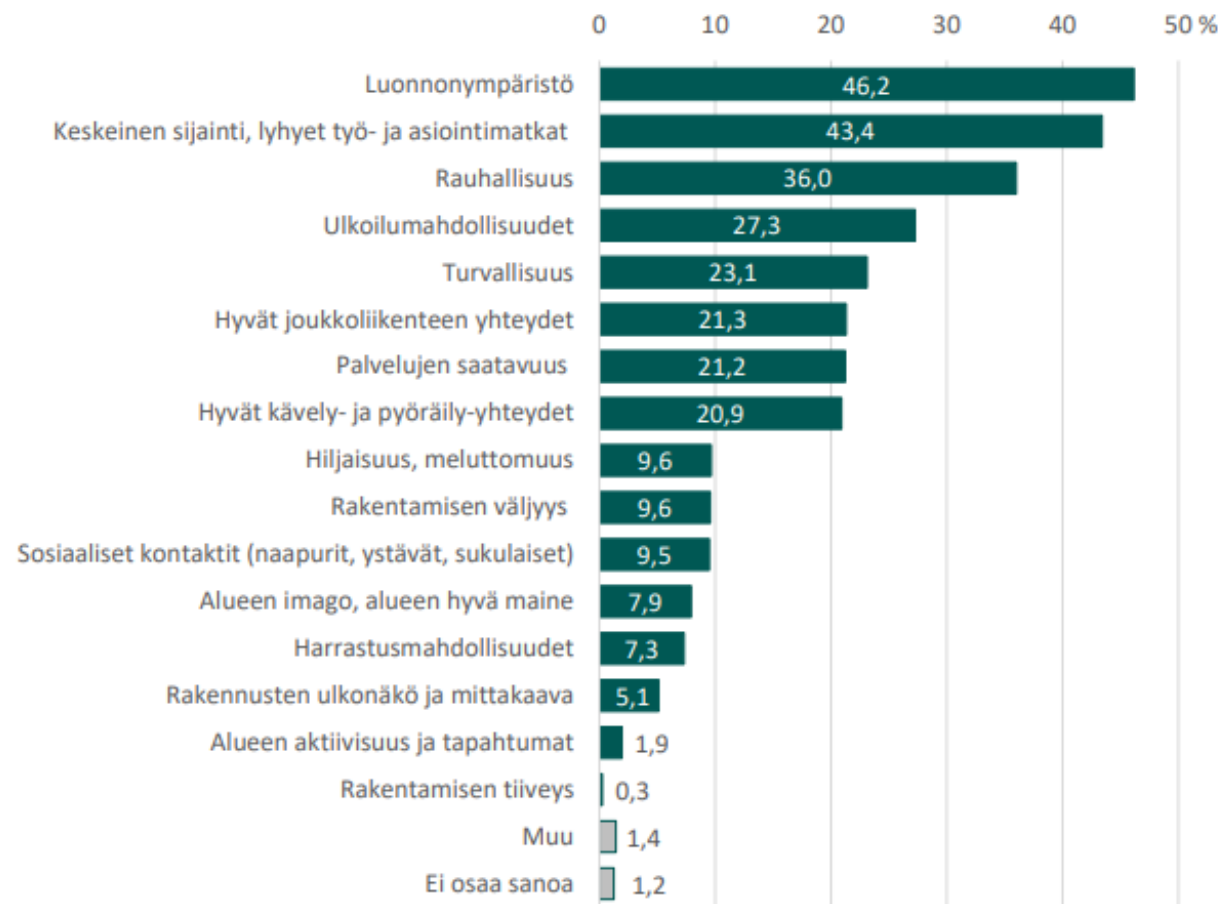
Luonto viihdyttää



Asuinpaikasta riippumatta luonto on tärkeä

- Luonnonympäristön merkitys on noussut asuinalueiden viihtyvyystekijöinä vuodesta 2016
- Luonnonympäristö on useimmille väestöryhmille tärkein viihtyvyystekijä
- Väestöryhmistä ikääntyneet pitävät asuinalueen luonnonympäristöä ja ulkoilumahdollisuuksia tärkeänä viihtyvyystekijänä
- Nuoret aikuiset korostavat keskeistä sijaintia ja luonnonympäristöä kuten myös nuoret, joille tärkeää on lisäksi rauhallisuus ja turvallisuus
- Naiset nostavat miehiä useammin esiin luonnonympäristön ja ulkoilumahdollisuudet

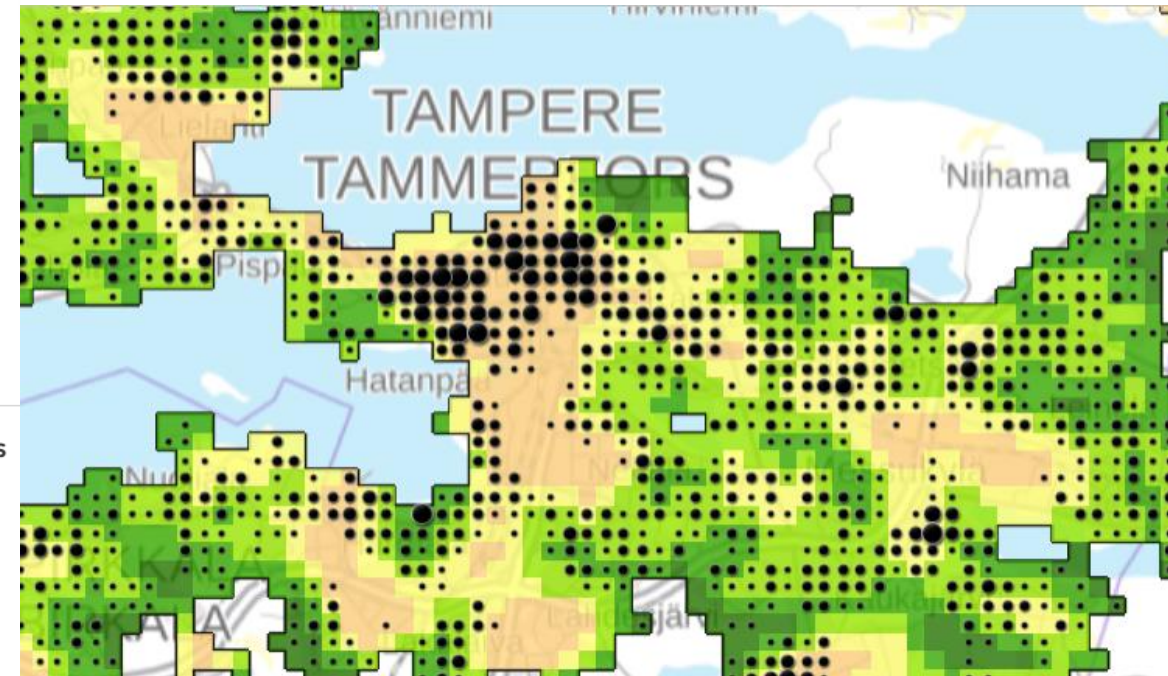
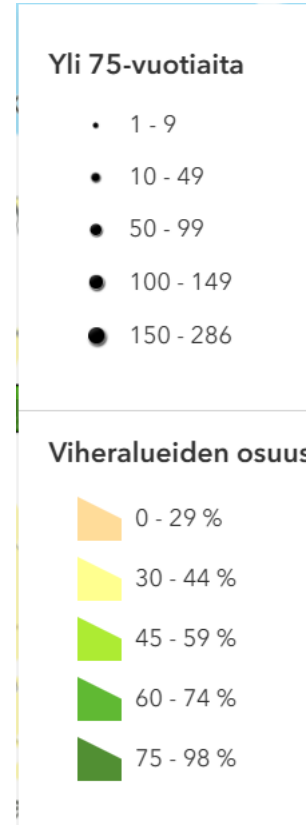
Lähde: Strandell & Nyberg: Asukasbarometri 2022



Kuva 10. Tärkeimmät viihtyvyystekijät asuinalueella. Tekijän maininneiden osuus.

Viheralueet vahvistavat ikäystävällistä kaupunkirakennetta

- Viheralueiden hyvä saavutettavuus asuinympäristössä tuo asukkaille hyviä mahdollisuuksia saada luonnon tarjoamia fyysisiä ja psyykkisiä terveyshyötyjä
- Suuremmat ja metsäiset viheralueet tuottavat enemmän terveyshyötyjä, mutta jo pienet puistot tai yksittäiset katupuut kävelyreiteillä ovat tärkeitä
- Kansainvälisesti ja kansallisesti yleisin käytössä oleva suositeltu enimmäisetäisyys viheralueelle on 300 m (koko 0,5 ha, Suomessa käytetty 1,5 ha)



Rehunen, A., Strandell, A., Tiitu, M. ja Helminen, V. 2025: Taajama-alueiden ikäystävällisyyskartasto

Latvuspeiton tavoitetasoja: terveys ja hyvinvointi

Teema	% määrä	Lähteitä
Asukkaiden terveys ja hyvinvointi sekä elinympäristön viihtyisyys	• 30-40% kaupunginosan tasolla yhteydessä hyvinvointi- ja terveyshyötyihin; läheisyys, visuaalinen yhteys puihin yhteydessä keskittymiskykyyn, luovuuteen, tukee mielenterveyttä; epidemiologisten tutkimusten mukaan vähentää psyk. ahdistusta, ei tarttuvien tautien esiintyvyyttä	Konijnendijk (2023); Nordic Council of Ministers (2022); lungman et al. (2023), Kontula & Täubel 2026

- Yhteydessä ilmastonmuutoksen sopeutumiseen, viilennysvaikutuksen ja sitä myötä vaikutus myös ihmisten terveyteen (vrt. hellekuolemat)
- Puut ja latvukset osaltaan ovat osa kaupunkimelun sääntelyä (Laverne & Kellogg 2019).
- Myös pienhiukkaset, pienilmasto ja pölyn torjunta.
- Puilla esteettinen merkitys, viihtyvyyttä lisäävä vaikutus

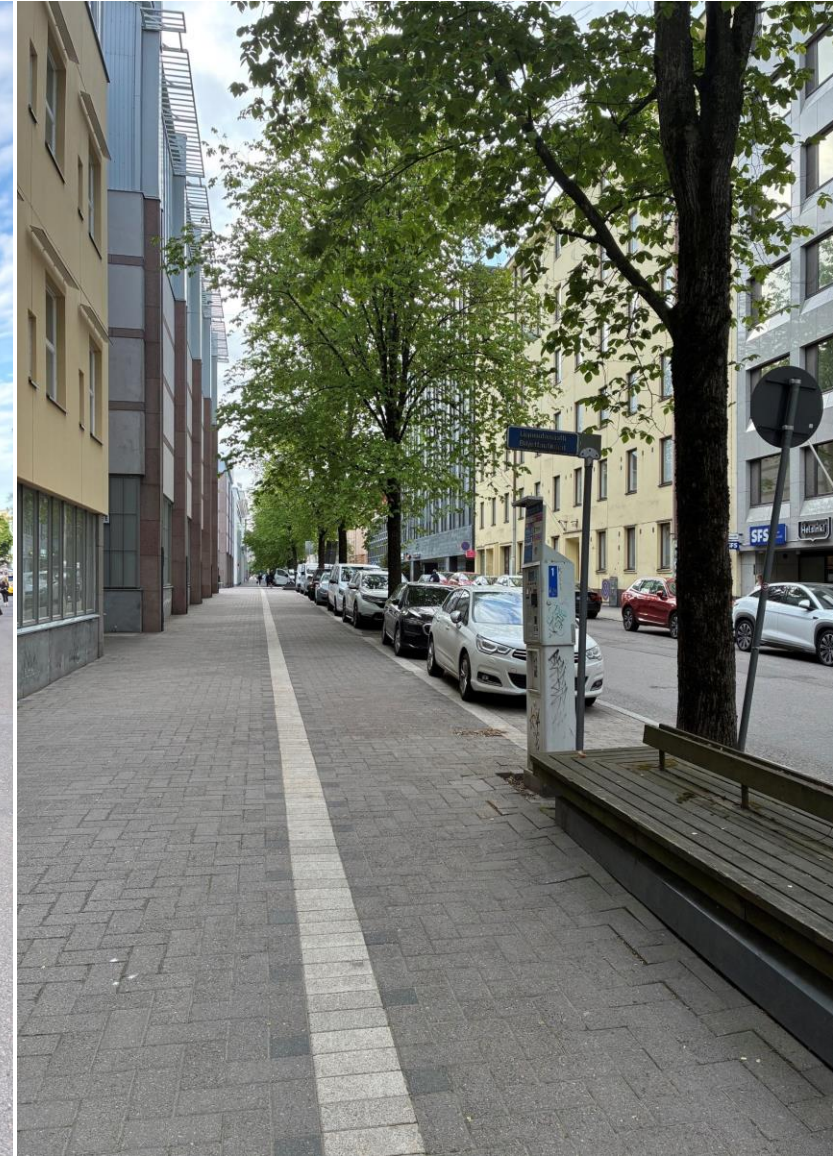
Myös katutason vihreällä on merkitystä hyvinvointiin

- Keskitasoiset ja korkeat GVI-arvot (*Green View Index*) paransivat merkittävästi liikunnan psykofysiologisia hyötyjä ikääntyneillä aikuisilla (Wang ym. 2025)
- Korkeampi NDVI (*kasvillisuuden kerroksellisuus ja elinvoimaisuus*) lisäsi jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden positiivista kokemusta (*'travel pleasantness'*) (Korpilo ym. 2025)

Wang ym. 2025: [Effects of the green view index on anxiety reduction and perceived exertion during cycling in older adults – ScienceDirect](#)
Korpilo ym. 2025. [Green and blue spaces matter for active mobility: Results from mapping perceived environmental exposure in five European cities - ScienceDirect](#)



Kaupunkivihreä katutasolla (50-30-10)





Terveyttä
luonnosta –
ohjelma: Mitä,
miksi ja miten?

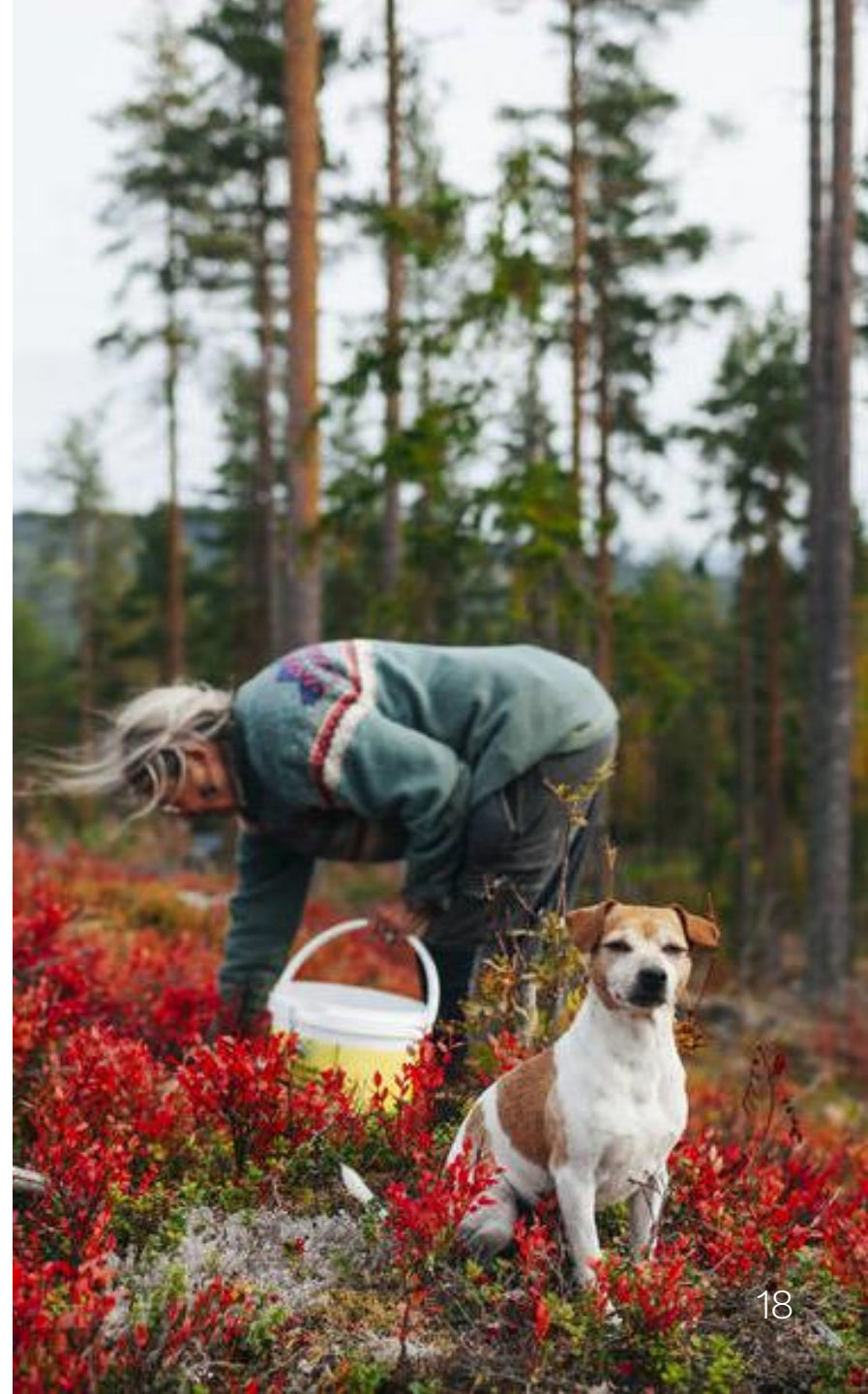
**Kati Vierikko (Syke) ja
Tytti Pasanen (THL)**

Terveysten ja
hyvinvoinnin laitos



Tarvitsemme uusia kustannustehokkaita ratkaisuja terveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin

- Ikääntyvän väestön työ- ja toimintakyvyn ylläpito on yhä tärkeämpää
- *Masennushäiriöistä* on tullut merkittävä kansanterveysongelma ja työkyvyttömyyseläkkeen syy
- Liian *vähäisen fyysisen aktiivisuuden* kustannukset ovat yli 3 ja hoitamattoman *lihavuuden* lähes 3 miljardia euroa vuodessa terveydenhuollon suorissa kustannuksissa sekä menetetyssä työpanoksessa
- Immuunivälitteiset sairaudet ovat yleistyneet
- Julkisen talouden kestävyysshaaste: Vuonna 2025 hyvinvointialueiden valtionrahoitus oli noin 26 miljardia euroa. Sotekulut muodostavat ~30 % valtion budjetista



Mikä on Terveystä luonnosta -ohjelma?

Tavoite: Lisätä hyvinvointia, terveyttä ja työkykyä & vähentää kroonisia kansansairauksia luontoaltistusta vahvistamalla

Miten? Tuodaan luonto osaksi ihmisten arkea ja sotesektorin toimintaa

Painopisteet: Toimet kunnissa, sosiaali- ja terveyssektorilla ja työpaikoilla, järjestötyössä sekä kansalaisviestintä

Kohderyhmät: Lapset, nuoret, työikäiset ja ikäihmiset



Miten ohjelmaa toteutetaan?

- Ohjelma käynnistynyt vuonna 2026, kesto 10 vuotta
- Ohjelman kotipesä ja koordinaattori on THL
- Ohjelmaa luotsaa säännöllisesti kokoontuva koordinaatioryhmä, joka koostuu aktiivisesti mukana olevista tahoista
- Sitra toimi ohjelman valmistelun koollekutsujana, suunnittelun fasilitoijana ja osin alkuvaiheen rahoittajana
- Ohjelman materiaaleja
 - Verkkosivut: www.terveyttaluonnosta.fi
 - Ohjelmaraportti: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-640-0>



9.6.2026



Ohjelman valmistelussa mukana mm:

- THL
- Sitra
- LUKE
- Syke
- Työterveyslaitos
- Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Filha ry
- Mieli ry
- Ikäinstituutti
- Metsähallituksen luontopalvelut
- Kuntaliitto
- Duodecim
- Luontoterveyden asiantuntija-lääkärit: Tari Haahtela ja Hanna Haveri
- Hengitysliitto



Ohjelman rakenne



Kuntien luontoterveystyö: tavoitteet & mittarit

- Ihmisten mahdollisuudet altistua luonnolle arjessaan ovat parantuneet
 - Latvuspeittävyyden 30 %:n taso saavutetaan suuremmalla osalla asuinalueista
 - Kasvipeitteisyys ja latvuspeittävyys päiväkotien ja koulujen pihoilla kasvaa
 - Osuus väestöstä, joka asuu korkeintaan 300 metrin päässä vähintään 1,5 hehtaarin kokoisesta virkistykseen soveltuvasta alueista, ei pienene
- Luonnon terveyshyödyt huomioidaan maakäytön ja lähiympäristön suunnittelussa ja kunnossapidossa
 - Luonnon terveyshyödyt ovat osa maankäytön, lähiympäristön suunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidon ohjeita
 - Korttelikohtaiset viherkerroinvaatimukset ovat käytössä osana kaavoitusta
 - Viherkertoimet kehittyvät huomioimaan entistä paremmin luonnon terveyshyödyt
 - Alueellisen viherkertoimen käyttö kaavoituksessa laajenee



Työ käynnistyy Sitran rahoittamalla Syken ja Kuntaliiton hankkeella (2026-2028)



Kunnat mukaan luontoterveystyöhön -hankkeen tavoitteena on toteuttaa THL:n koordinoimaa kansallista Terveyttä luonnosta -ohjelmaa ja erityisesti kuntien luontoterveystyön toimenpiteitä ja tavoitteita. Hankkeen keskeisinä päämäärinä ovat:

Lisätä kuntatoimijoiden (ml. päättäjät) ja kuntalaisten tietoa ja ymmärrystä luonnon terveysvaikutuksista.

Edistää luontoterveyttä tukevaa alueidenkäytön suunnittelua, kunnossapitoa ja hallintaa.

Yhteiskehittää toimintalinjauksia, joilla edistetään tiivistyvien asuinympäristöjen sekä päiväkotien ja koulujen luontoterveyttä tukevaa vehreyttä (kasvillisuus ja puusto).

Tukea kuntia luontoterveyttä tukevien toimien toimeenpanossa, muun muassa uusien rahoitusmallien tunnistamisessa ja hyödyntämisessä.



Suomen ympäristökeskus
Finlands miljöcentral
Finnish Environment Institute

Syken vuoden 2026-2028 toimenpiteet

- Selvitys kuntien luontoterveyttä tukevista toimenpiteistä
- Nykytilanteen kuvaus miten luontoterveys on huomioitu alueidenkäytössä
- Luonnon terveysvaikutukset kunnissa -tietopaketti ja ratkaisuiden yhteiskehittäminen
- Koulutusta, viestintää ja sparraamista Luontokunnat – verkoston kautta ja muiden toimijoiden tilaisuuksissa



Kunnat mukaan luontoterveystyöhön

Luonnon terveyshyödyt osaksi kuntien arkea

Hyvinvoivat ihmiset
ja elinvoimaiset kunnat
luonnon kanssa



TP1

Selvitys kuntien luontoterveyttä tukevista toimenpiteistä

Kootaan tietopaketti, millaisia luontoterveyttä edistäviä keinoja, toimintamalleja ja suosituksia on jo kunnissa käytössä. Selvitetään, miten kunnat edistävät kansallisen luontoterveysohjelman tavoitteita jonaassa toiminnassaan ja onko luontoterveyttä huomioitu kunnan ohjelmissa tai strategioissa. Tuloksia verrataan kansainvälisiin suosituksiin ja uusimpaan tutkimustietoon. Työ tukee kansallisen luontoterveysohjelman tavoitetta 3.

Keskeiset tehtävät

- 1 Kuntien toimenpiteiden kartoitus ja validointi perustuen tutkimustietoon
- 2 Yhteenveto analyysin tuloksista
- 3 Tuloksien julkaiseminen Luontokunnat-verkoston tilaisuudessa



TP2

Luontoterveyden huomioiminen alueidenkäytössä

Tuotetaan nykytilan kuvaus Terveyttä luontosta -ohjelman kohdan 4 tavoitteiden mittareihin: (1) luonnon terveyshyödyt ovat osa maankäytön ja lähiympäristöjen suunnittelun sekä rakentamisen ja kunnossapidon ohjeita, (2) korttelikohtaiset viherkerroinvaatimukset ovat käytössä osana kaavoitusta ja (3) viherkertoimet kehittyvät entistä paremmin huomioimaan luonnon terveyshyödyt. Kartoitamme kunnissa käytössä olevia ohjeita, toimenpiteitä ja työkaluja sekä yhteiskehitämme, kunnan toimijoiden kanssa, ratkaisuja luontoterveyttä tukevien toimenpiteiden jalkauttamiseksi.

Keskeiset tehtävät

- 1 Nykytilan kuvaus dokumentti-analyysien pohjalta
- 2 Kuntatoimijoiden haastattelut ja/tai kysely käytössä olevista toimenpiteistä
- 3 Työpajat ratkaisuiden yhteiskehittämiseksi
- 4 Digitaalinen opas ja suositukset uusista toimenpiteistä



TP3

Luonnon terveysvaikutukset kunnissa – tietopaketti ja yhteiskehittäminen

Tuotetaan kunta-alan eri toimijoille (mm. kaavoitus, sotesektori, ympäristö- ja rakennusvalvonta) lyhyitä tietopaketteja luonnon terveysvaikutuksista sisältäen viheralueiden monihyötyisyys ja taloudellisen arvon esiintuominen. Tietopaketteja valmistellaan yhteistyössä kuntatoimijoiden kanssa kuntien tietotarpeiden ja toiveiden mukaan. Alustavasti tuotetaan 3–5 tietopakettia, mutta lopullinen lukumäärä ja aiheet tarkentuvat hankkeen aikana kuntien tarpeiden mukaisesti.

Keskeiset tehtävät

- 1 Työpajat kuntatoimijoille (yhdessä TP2.3 kanssa)
- 2 Tietopakettien toimitus ja julkaisu Luontokunnat-sivuilla
- 3 Artikkelit ammattilehdissä
- 4 Suositusten ja digitaalisen oppaan julkaiseminen sekä viestintä Luontokunnat-verkoston kautta



TP4

Koulutus, viestintä ja sparraaminen

Järjestetään kuntien eri toimijoille koulutusta sekä osallistavia infotilaisuuksia yhteistyössä Luontokunnat-verkoston kanssa (mm. Luontokuntien aamukahvit). Fasilitoimme kokemusten ja tiedon jakamista osana TP1–3 toimintaa, mutta myös yhteistyössä muiden hankkeiden ja tilaisuuksien yhteydessä (esim. Kuntamarkkinat, kaupunkien luontofoorumi, viherympäristöpäivät). Tuemme kuntien luontoterveysoimien suunnittelua ja rahoituksen hakemista tarjoamalla kuntakohtaista sparrausta, tiedotustilaisuuksia ja tietoa kansainvälisistä rahoitushauista sekä rahoituksen hakemisen valmistelua jatkohankkeille.

Keskeiset tehtävät

- 1 Webinaarit ja aamukahvitilaisuudet
- 2 Seminaareja ja tilaisuuksia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa
- 3 Kuntien koulutustilaisuudet
- 4 Rahoitusten sparraustilaisuudet
- 5 Yleisöesitykset muiden järjestämissä tilaisuuksissa

Luonto tekee
tulevaisuuden kunnista
terveempiä.

Mikä on sinun toiveesi ja näkemyksesi?

- Miten kuntien luontoterveystyötä edistetään omassa kunnassasi tällä hetkellä?
- Minkälaista tukea, tietoa ja/tai koulutusta kaippaatte?



Meihin saa mielellään olla yhteydessä

Ohjelman johtaminen: Jaana Halonen jaana.halonen@thl.fi

Yleinen koordinaatio: Anniina Salmela anniina.salmela@thl.fi

Rahoitus: Anne Karvonen anne.karvonen@thl.fi

Tutkimus: Tytti Pasanen tytti.pasanen@thl.fi

Viestintä: Elisa Lautala elisa.lautala@thl.fi

Kunta-työpaketti (Syke): Kati Vierikko kati.vierikko@syke.fi

Kunnat mukaan luontoterveystyöhön –hanke: riku.lumiaro@syke.fi