

# Mitä tutkimus kertoo luonnon terveyshyödyistä Suomessa?

**Mikaela Grotenfelt-Enegren**  
**Ylilääkäri**

Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos

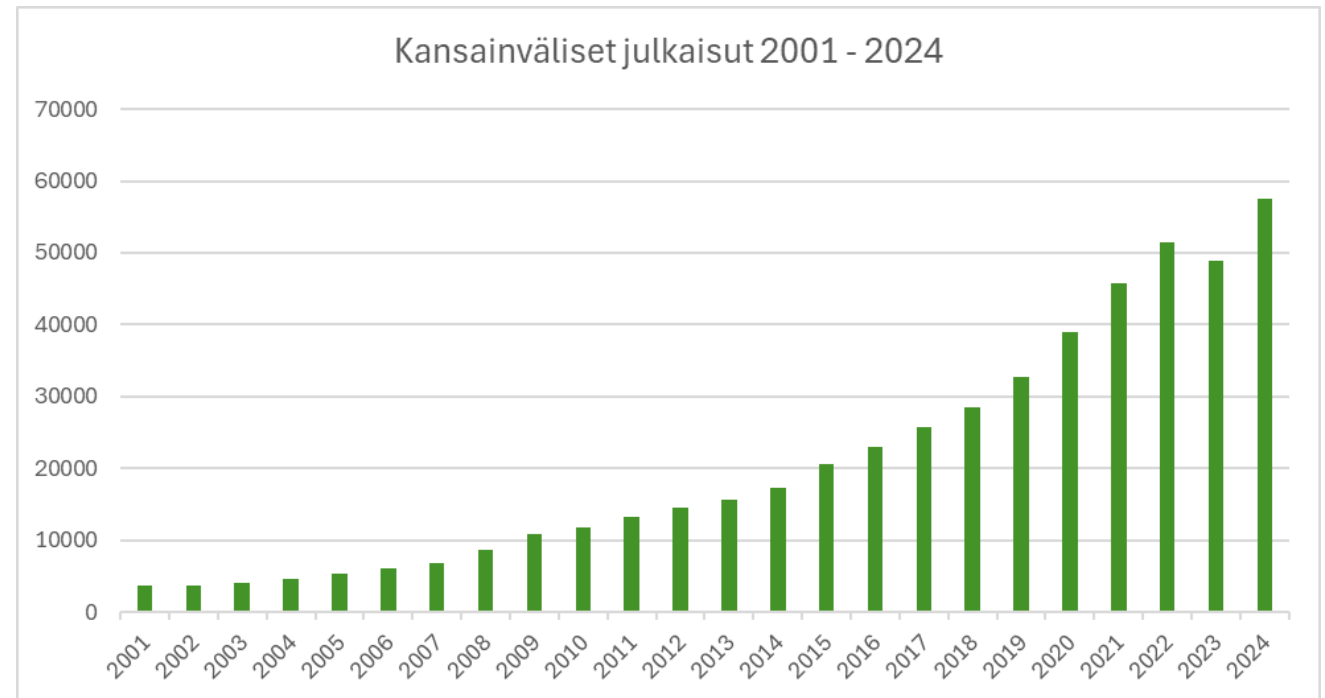


# Taustaa

- Kansainvälisesti luonto ja terveys – aiheinen tutkimus moninkertaistunut viimeisen 25 vuoden aikana
- Terveysvaikutukset voivat vaihdella esim. maantieteen, ilmaston ja kulttuurin mukaan



## Luonto ja terveys -aiheiset tutkimusartikkelit 2001-2024



# Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys

Tieteellinen synteesi luontoympäristöjen terveysvaikutuksista.

1. Pohjoismaisen tutkimustiedon yhteenveto kolmesta teemasta: mielenterveys, sydän- ja verisuoniterveys sekä hengityselinsairaudet ja allergiat.
2. Terveysvaikutusten taloudellinen arviointi esimerkkilaskelmina.

Hankkeen toteuttajina Luke ja THL.  
Esimerkkilaskelmat NHG.

Rahoittaja Sitra.



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024

## Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys

Liisa Tyrväinen, Jaana I. Halonen, Tytti Pasanen, Ann Ojala, Martin Täubel, Santtu Kivelä, Riikka-Leena Leskelä, Paula Pennanen, Juulia Manninen, Aki Sinkkonen, Tari Haahtela, Hanna Haveri, Mikaela Grotenfelt-Engren, Tuija Lankia ja Marjo Neuvonen

# Mielenterveys

- Asuinalueen vihreys -> pienempi riski sairastua masennukseen (Gonzales-Inca et al., 2023, Klein et al. 2022)
- Säännölliset luontokäynnit -> pienempi todennäköisyys käyttää psykykenlääkkeitä (Turunen ym. 2023)
- Muutto alueelle, jossa enemmän lähiluontoa -> pienempi riski sairastua masennukseen (Kivimäki ym. 2021).



48 tutkimusta

Eniten näyttöä,  
tulokset  
johdonmukaisia



# Lähiluonto lapsuudessa

- Tanskalaisia väestötutkimuksia lapsuuden luontoaltistuksen vaikutuksista mielenterveyteen
- Asuinalueen vihreys -> pienempi sairastumisen riski 12/18 tutkitusta psykiatrisesta sairaudesta (Engeman ym. 2020).
- Vastaavia tuloksia skitsofrenian ja ADHD:n osalta.



# Sydän- ja verisuonitaudit

- Aikuisilla helppo pääsy viheralueille näyttää suojaavan ylipainolta ja lihavuudelta (Toftager ym. 2011, Halonen ym. 2014)
- Kohtalaista näyttöä siitä, että asuinalueen runsaampi lähiluonto suojaa tyypin 2 diabetekselta (Kivimäki ym. 2021, Sorensen ym. 2022)

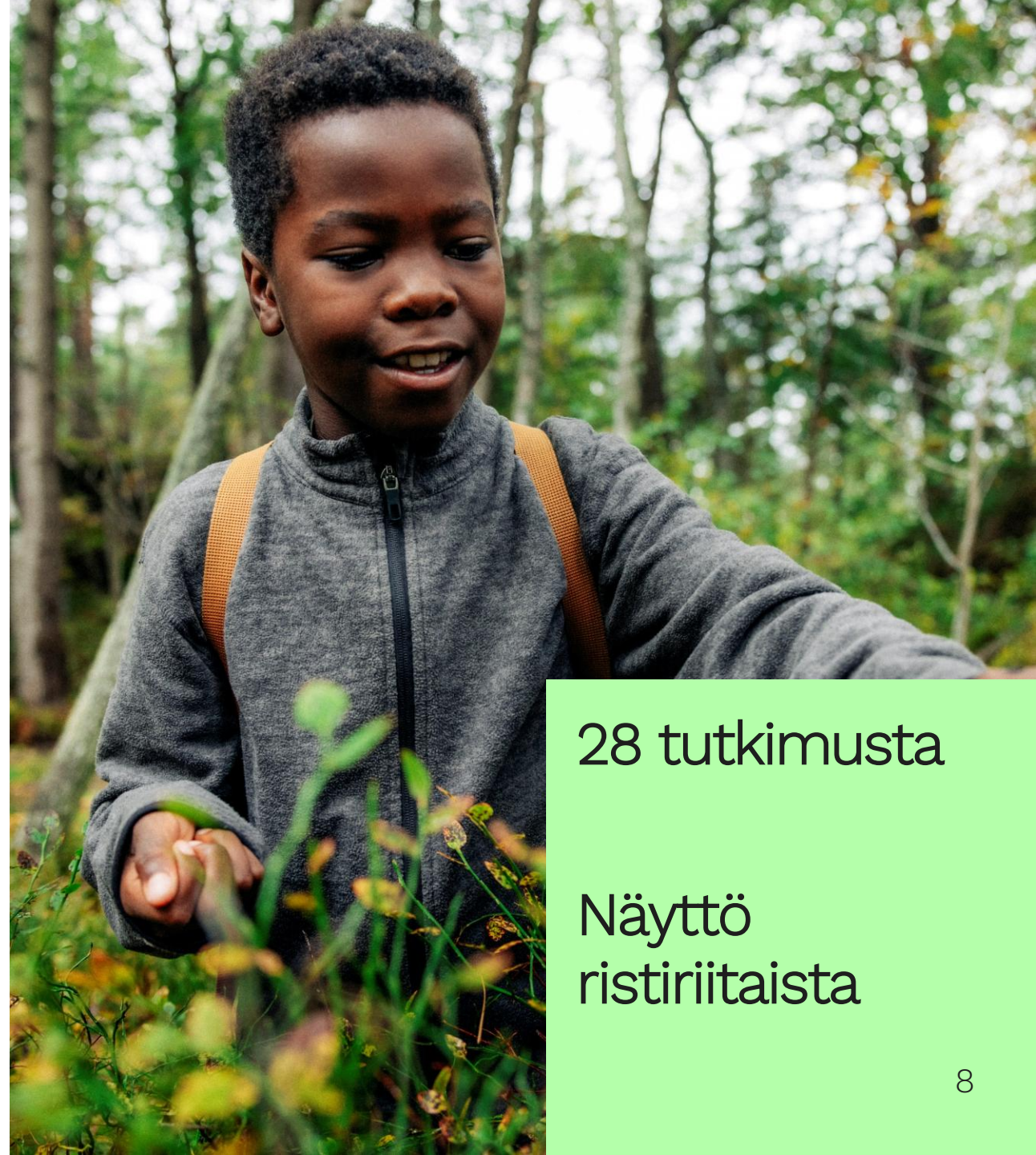


17 tutkimusta

Vähemmän näyttöä, mutta tulokset melko johdonmukaisia

# Allergiat ja hengityselin-sairaudet

- Tutkimusnäyttö jokseenkin vaihtelevaa
  - Kontakti maaperän/kasvillisuuden mikrobeihin voi vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmää (Roslund ym. 2022, Saarenpää ym. 2020)
- > terveysvaikutusten todentamiseksi tarvitaan pitkittäistutkimuksia



28 tutkimusta

Näyttö  
ristiriitaista

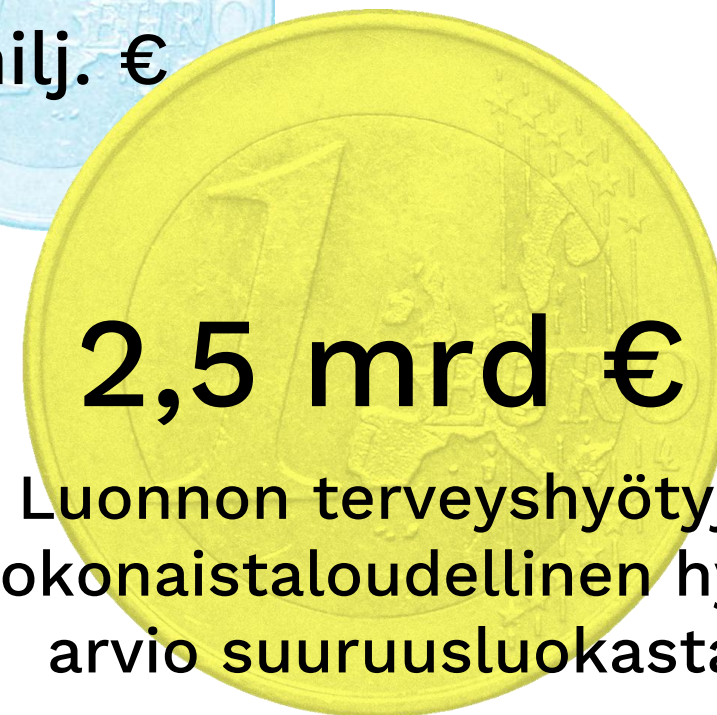
# Luonnon terveyshyödyillä on iso taloudellinen merkitys

Terveyshyötyjen taloudellinen merkitys kolmen esimerkkisairauden kautta:

1. 10 % lisäys lähiluonnon määrässä vähentää masennuksen ilmaantuvuutta
  - arvo 71—150 M€/v
2. 10 % lisäys lähiluonnon määrässä vähentää tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuutta
  - arvo 67—139 M€/v
3. 10 % lisäys luontokäynneissä vähentää astman lääkehoidon tarvetta
  - arvo 1,7 M€/v



140–290  
milj. €



2,5 mrd €  
Luonnon terveyshyötyjen  
kokonaistaloudellinen hyöty,  
arvio suuruusluokasta\*

\*Belgiassa on arvioitu, että luonnon terveyshyötyjen taloudellinen merkitys asukasta kohden on 464 euroa per vuosi ([DeNocker ym. 2023](#)). Tämä tarkoittaisi Suomen väkiluvulla 2,5 miljardin euron vuosittaisia hyötyjä.

# Yhteenveto

## Tutkimustulokset:

- Lähiluonnolla selviä terveyshyötyjä
- Vahvin tutkimusnäyttö mielenterveyteen liittyvissä vaikutuksissa
- Suuri potentiaali terveystaloudellisiin hyötyihin

## Suositukset:

- Sote-sektori: Luonnon hyödyntäminen sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä
- Koulut & päiväkodit: Luontoympäristöjen käytön lisääminen
- Kaavoitus ja rakentaminen: Lähiluonnon saavutettavuuden varmistaminen





Kiitos!

[mikaela.grotenfelt@thl.fi](mailto:mikaela.grotenfelt@thl.fi)



# Kansallinen Terveyttä luonnosta - ohjelma

**Mikä se on ja miksi  
sellainen tarvitaan?**

**Jaana I. Halonen  
Johtava tutkija**

Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos



# Luontoympäristöjen terveys- ja talousvaikutukset

- [Luken ja THL:n raportissa](#) (2024) suositeltiin perustettavaksi Suomeen kansallinen luontoterveysohjelma, joka toisi luonnon terveyshyödyt osaksi suomalaisten arkea ja sotesektorin toimintaa.
- Ohjelmaa valmisteltiin vuonna 2025 useiden eri tahojen toimesta:
  - Mukana ovat olleet mm. THL, Sitra, Luke, Syke, TTL, Allergia-, iho- ja astmaliiitto, Filha ry, MIELI ry, Hengityслиitto, Ikäinstituutti, Kuntaliitto, Terveystalo ja Metsähallituksen luontopalvelut, Vantaan kaupunki.



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024  
**Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys**

Liisa Tyrväinen, Jaana I. Halonen, Tytti Pasanen, Ann Ojala, Martin Täubel, Santtu Kivela, Riikka-Leena Leskelä, Paula Pennanen, Juulia Manninen, Aki Sinkkonen, Tari Hahtela, Hanna Haveri, Mikaela Grotenfelt-Engren, Tuija Lankia ja Marjo Neuvonen



# Terveyttä luonnosta -ohjelma 2026-2035

Ensimmäinen koko  
väestöä koskeva  
luontoterveys-  
ohjelma maailmassa!

**Tavoite:** Lisätä terveyttä, hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä sekä vähentää kansansairauksia luontoaltistusta vahvistamalla.

**Miten?** Tuomalla luonto osaksi ihmisten arkea ja sotesektorin toimintaa.

**Painopisteet:** Toimet kunnissa, sosiaali- ja terveyssektorilla, työpaikoilla ja kansalaisten parissa sekä viestinnässä.

**Kohderyhmät:** Lapset, nuoret, työkäiset ja ikäihmiset.

**Toteutus:** Ohjelman koordinaattori on THL. Koordinaatioryhmä koostuu aktiivisesti mukana olevista tahoista. Ohjelmaan kutsutaan mukaan laajasti kuntia, hyvinvointialueita, järjestöjä ja yrityksiä.



# Terveyttä luonnosta -ohjelman tavoitteet

Lisätään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään kansansairauksia luontoaltistusta vahvistamalla.

Tietoisuus ja ymmärrys luonnon terveyshyödyistä on kasvanut yhteiskunnassa.

Luonnon terveyshyödyt on tuotu mukaan terveyden- ja sosiaalihuollon koulutukseen, suosituksiin ja toimintaan.

Ihmisten mahdollisuudet altistua luonnolle arjessaan ovat parantuneet.

Luonnon terveyshyödyt huomioidaan maankäytön ja lähiympäristön suunnittelussa ja kunnossapidossa.

Luonnossa vietetty aika ja luonnossa liikkuminen on lisääntynyt.

# Terveyttä luonnosta -ohjelman työpaketit

## Koordinaatio

ohjelman suunnittelu, toteutuksen koordinaatio ja tulosten seuranta

### Kansalaisviestintä

- Lisätään tietoisuutta luonnon terveyshyödyistä ja kannustetaan ihmisiä niiden pariin
- Viestitään useiden organisaatioiden yhteistyönä

### Sote-sektorin luontoterveytsyö

- Tuodaan luonnon terveyshyödyt osaksi hoitosuosituksia, -polkuja ja käytäntöjä
- Koulutetaan sote-sektorin ammattilaisia

### Kuntien luontoterveytsyö

- Tarjotaan kunnille koulutuksia ja tehdään oppaita
- Kerätään ja levitetään hyviä käytäntöjä

### Työelämätoimijoiden luontoterveytsyö

- Kannustetaan työnantajia lisäämään työntekijöiden luontoaltistusta
- Tuodaan luonnon terveyshyödyt työterveyden ja työhyvinvoinnin käytäntöihin

### Järjestöt ja muiden toimijoiden luontoterveytsyö

- Tuetaan ja kannustetaan ihmisiä luontoon.
- Kehitetään luontoon.fi -palvelua arkista liikuntaa ja luontoaltistusta tukeväksi

## Avustushaut

- Järjestetään avoimia avustushakuja luonnon terveyshyötyjen valjastamiseksi käyttöön (esim. kunnille, järjestöille ja hyvinvointialueille)

# Sote-sektorin luontoterveytyö

---

Tuodaan luonnon terveystvaikutukset keskeiseksi osaksi hyvinvointialueiden ja kuntien strategioita

---

Tehdään luontoaltistus näkyväksi terveydenhuollon toiminnassa esim. kirjausten tai luontoreseptin/luontolähetteen avulla

---

Tuodaan luontoaltistus osaksi omahoitoa Terveyskylässä

---

Tuodaan liikunta- ja ravitsemusneuvojen elintapaohjauksen tarkistuslistaan hyvinvointia luonnosta -osio

---

Tehdään pilotteja suosituksen mukaisesta toiminnasta hyvinvointialueilla ja työterveydessä



# Kirjaukset: Toimenpideluokitus OAB62

- ”Luontopalvelut ja lähiluonnossa liikkuminen otetaan puheeksi asiakkaan kanssa. Asiakkaalle annetaan luontopalveluihin ja lähiluonnossa liikkumiseen liittyvää neuvontaa ja ohjausta.” 1.9.2025->
- [Koodistopalvelin](#)
- Avuksi alueelliset [palvelutarjottimet](#)
  - Osa [Tarmoa.fi](#) -palvelussa



5.3.2026



## Retkeily- ja pyöräreitit

📍 Pohjolankatu 13, 87100  
KAJAANI

📄 Kajaanin kaupunki

Maksuton

Nuoret

Vammaiset

Ikäihmiset

Ulkosuomalaiset

Lapset ja lapsiperheet

Pitkäaikaissairaat

# Helsingillä oma palvelutarjotin, jossa mm.

Tällä sivustolla



Mielen hyvinvointi



Liikkuminen, ulkoilu ja luonto



Ravitseminen, uni ja riippuvuuksien hallinta



Kulttuuri, luovuus ja taide

# Mitä hyötyä ohjelmasta on?

Ohjelman avulla voidaan

- lisätä ihmisten hyvinvointia, terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä
- ennaltaehkäistä sairauksia ja vähentää oireilua
- hillitä terveydenhuollon kulujen kasvua

Luontoterveys  ilmasto ja biodiversiteetti:

Samat toimet, jotka tuottavat terveyshyötyjä, voivat auttaa sopeutumaan ilmastonmuutokseen ja hillitä sitä sekä tukea luonnon monimuotoisuutta.



# Meihin saa mielellään olla yhteydessä!

Anne Karvonen, johtava tutkija

[anne.karvonen@thl.fi](mailto:anne.karvonen@thl.fi)

Anniina Salmela, erikoistutkija

[anniina.salmela@thl.fi](mailto:anniina.salmela@thl.fi)



5.3.2026





Kiitos!



# **Metsän kasvattamat – Luonto osaksi neuvolan elintapaohjausta**

**1.9.2025 – 31.8.2026**

Sanna Kuosmanen, TKI-asiantuntija, projektipäällikkö

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

# Hankkeen taustaa

- Hyvinvoinnin perusta rakentuu raskausaikana ja varhaislapsuudessa.
- Luontosuhdetta rakennetaan varhaislapsuudesta lähtien.

## Neuvolan mahdollisuudet

- Neuvola tavoittaa kaikki perheet ja neuvolakäynnit tarjoavat mahdollisuuden korostaa luonnon terveyshyötyjä ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen kehitykselle.
- Elintapaneuvonnalla voidaan vaikuttaa käyttäytymiseen ja tottumuksiin.



# Hankkeessa suunnitellaan ja laaditaan

- **Perheille suunnattu opas** luonnon terveyshyödyistä sekä ohjeita ja vinkkejä luontoaltistuksen lisäämiseksi arjessa.
  - Neuvolakäyttöön, kohdejoukkona raskaana olevat ja 0-2 vuotiaat lapset.
- **Oppimateriaali ammattilaisille**
  - Neuvoloiden sekä sote-alan koulutusten käyttöön.



# Nostoja hankeprosessista

- Materiaaleja suunniteltu yhdessä neuvolan ammattilaisten kanssa.
- Materiaalin ja ohjauksen sovittaminen olemassa oleviin käytäntöihin.
- Mahdollisuus hyödyntää materiaaleja osana hyvinvointialueiden digitaalisia ratkaisuja.
- Levitys kansallisesti sekä hyvinvointialueille että sote-alan koulutuksiin.



# Luonnon terveyshyödyt käyttöön työikäisten elintapaohjauksessa

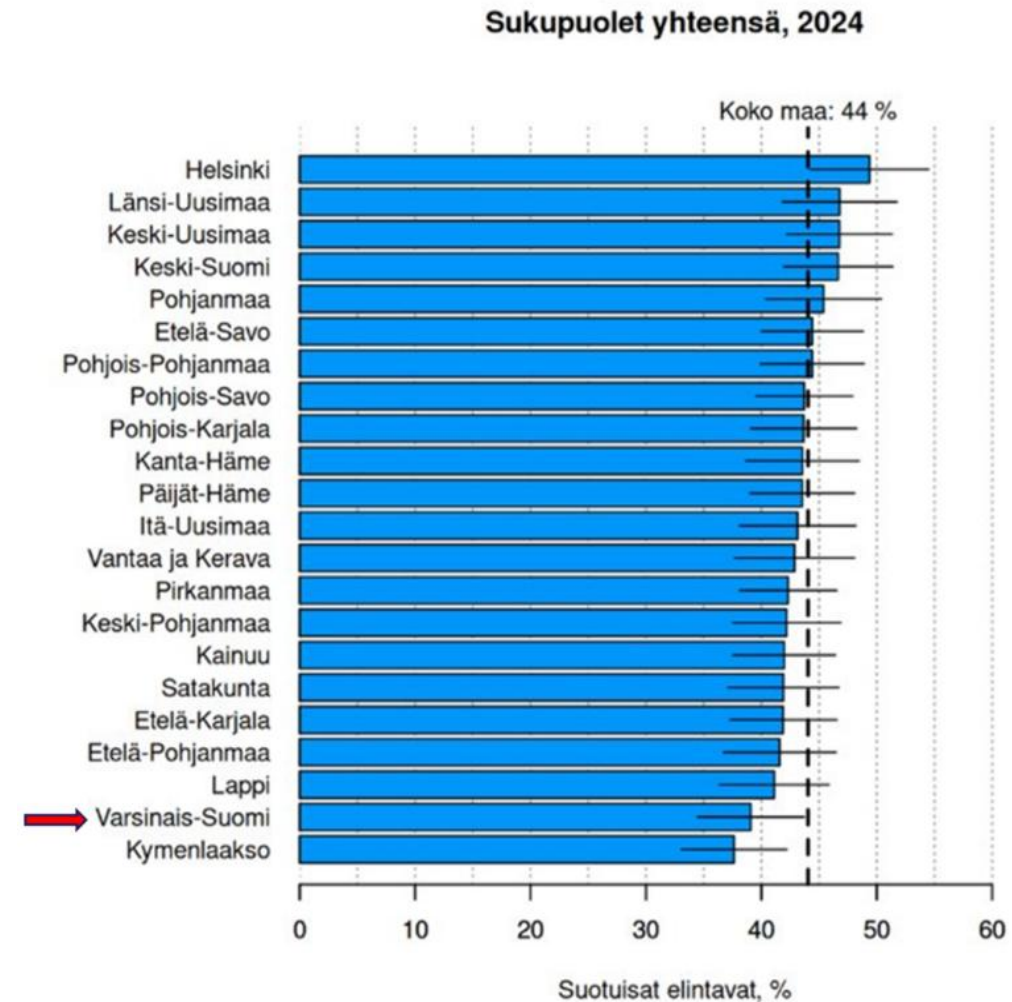
5.3.2026.

Toni Pohjalainen, TtK, Projektityöntekijä, Varsinais-Suomen hyvinvointialue, Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen/Strategisen johdon yksikkö



# Miksi luontolähtöisiä menetelmiä tarvitaan elintapaohjauksessa?

- Varsinaissuomalaisien työkäisten elintavat ovat koko Suomen tasolla heikkoja
- Taustalla usein monia terveyskäyttämisen- ja elintapahaasteita
- Luontolähtöisillä menetelmillä voidaan tukea laaja-alaisesti yksilöiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä



Tiedot: THL 2024. Terve Suomi -tutkimus

# Työikäisten elintapaohjaus

## Varhan ja kuntien välistä tiivistä yhteistyötä



Varhan palveluissa diagnosoidaan esidiabetes

Lihavuus

Tunnistetaan muutosmotivaatio ja oikea-aikaisuus

- **Hyvä motivaatio**
- **Korkea tuen tarve**
- Vastaanottoaika elintapaohjaukseen
- Lähete verikokeisiin

- **Hyvä motivaatio**
- **Kevyen tuen tarve**
- Ohjaus liikunta-neuvontaan
- Digitaaliset omahoitopalvelut

- **Ei motivaatiota**
- Asia otetaan myöhemmin puheeksi

Varhan elintapaohjaus:

- 6-12 kuukauden prosessinomainen elintapaohjaus
- Ensikäynnillä lähtötilanteen kartoitus, alkumittaukset ja suunnitelma. Lisäksi mahdollinen ohjaus kunnan liikuntaneuvontaan
- Asiakas asetetaan Elintapasairauksien digihoitopolulle
- Seurantakäynnit 1-2 kuukauden välein: välimittaus, tuetaan löytämään sopivia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi
- Loppukäynnillä ennalta verikokeet, loppumittaukset, palautteenanto ja jatkosuunnitelma



Kunnan liikuntaneuvonta:

- Kun tarve liikunnan lisäämiseen
- Yksilöllinen ja pitkäkestoinen tuki ja kannustus
- Toimintasuunnitelma ja tavoitteiden asettaminen
- Liikkumisen ohjaus, mukaan lukien luonnossa liikkuminen

Muihin palveluihin ohjaaminen elintapaohjauksen aikana:

- Hyvinvointiopastaja
- Digitaaliset omahoitopalvelut

# Mitä hankkeessa on tehty?

1. Järjestetty koulutusta elintapaohjaajille ja kuntien liikuntaneuvojille luonnon terveyshyödyistä, luontolähtöisistä menetelmistä ja niiden hyödyntämisestä osana asiakastyötä
2. Integroitu luontolähtöinen toimintamalli osaksi elintapaohjaus-liikuntaneuvonnan toimenpiteitä. Toimintamalli sisältää:
  - Lähiluonnossa liikkumisen ja oleskelun puheeksioton
  - Luontolähetteen käyttöönoton
  - Lähiluonnossa liikkumisen ohjauksen
  - Luontopalveluihin ohjautumisen palvelutarjottimen (Hyvinvointiopastaja) kautta
3. Tuotettu luontoaiheista sisältöä Elintapasairauksien digihoitopolulle ja Elintapamuutosten itsehoitopolulle



# Mitä tarvitaan tulevaisuudessa?

- Luonnon hyödyntäminen on nostattanut laajaa kiinnostusta ammattilaisten keskuudessa
- Luonnon terveyshyötyjen tuominen osaksi elintapaohjausta vaatii:
  - Ammattilaisten kouluttamista keskittyen eritoten käytännön menetelmiin
  - Ammattilaisten luontosuhteen edistämistä ja luonnon tuomista osaksi toimintaympäristöä
  - Käytännön toimintamallien ja toimintatapojen jalkauttamista
- Jatkamme kehittämistä osana hanketta:
  - Toimintamallin pilotointi ja laajempi jalkauttaminen
  - Toimintamallin sisällöt ja käytännöt tulevat myöhemmin vapaasti saataville
  - Terveystuonon elintapaohjaajille mahdollisuus lähteä ulos asiakkaan kanssa

# Kiitos!

Lisätiedot ja yhteydenotot:  
Toni Pohjalainen

toni.pohjalainen@varha.fi  
0504489815



Ikäinstituutti

# Luonnon terveyshyödyt osaksi ikäntyneiden ja henkilökunnan arkea ympärivuorokautisessa palveluasumisessa

Luonnon terveyshyödyt käyttöön hyvinvointialueilla -webinaari 5.3.2026

Vanhempi tutkija Erja Rappe Ikäinstituutti



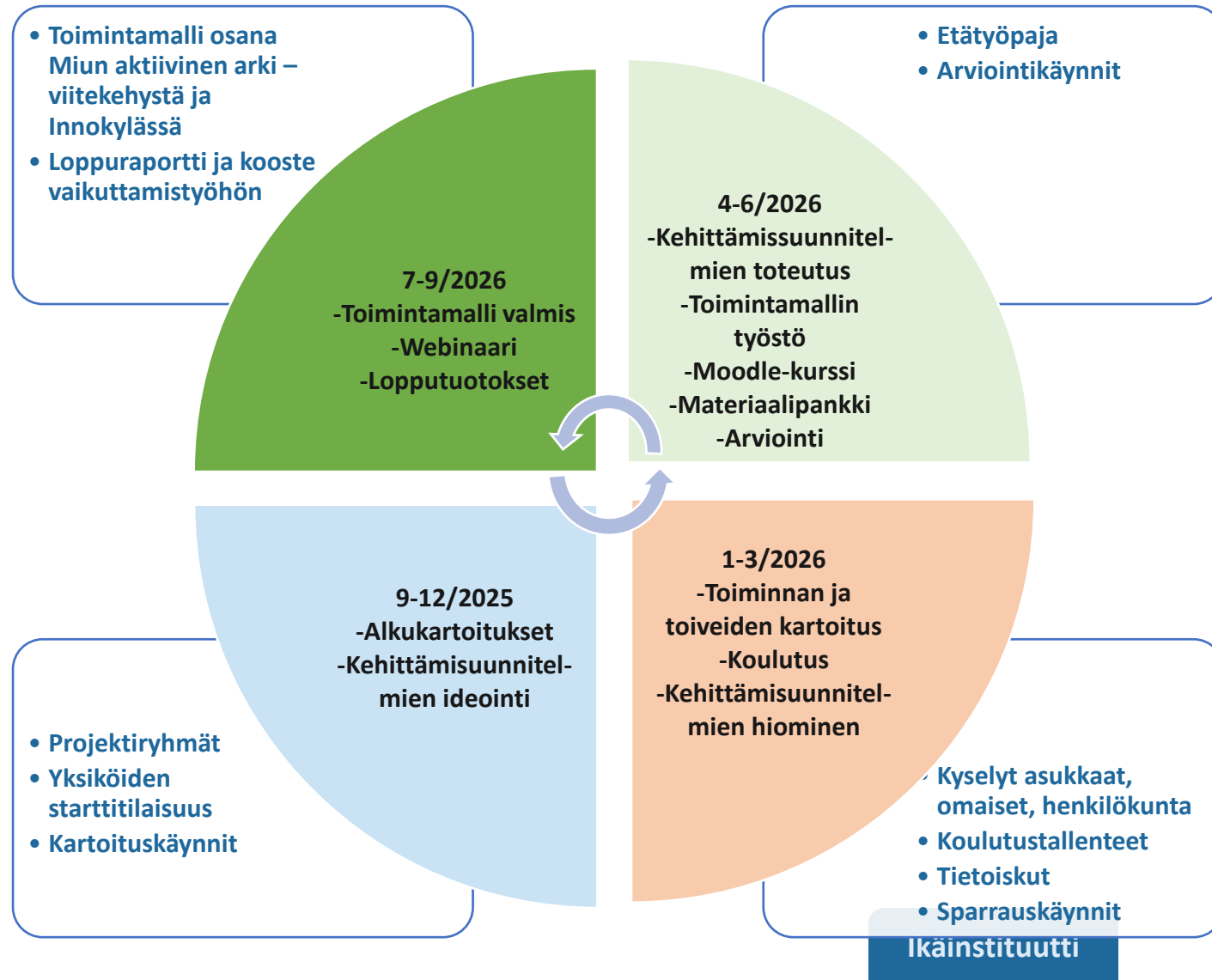
# Miksi luontoa tarvitaan ympärivuorokautiseen hoitoon?

- Yhteys luontoon ja mahdollisuus ulkoiluun erityisen tärkeää ikääntyneille, joilla huono terveys ja alentunut kognitio *(Soga ym. 2016, Paul ym. 2020, Nordin ym. 2024, Kolster ym. 2025a)*
- Voi lievittää levottomuutta, aggressiivisuutta, masennusta ja stressiä, vähentää yksinäisyyttä ja parantaa koettua terveyttä, mielialaa, tiedollisia toimintoja ja unta sekä hidastaa muistisairauden etenemistä *(Rappe 2005, Gonzalez & Kirkevold 2013, Whear 2014, White ym. 2018, Howarth ym. 2020, Murroni ym. 2021).*
- Ikääntyneet kokevat luonnon tärkeäksi *(Kolster ym. 2025b)* mutta henkilökunnalla on tiedollisia, toimintatapoihin ja resursseihin liittyviä esteitä hyödyntää luontoa hoitotyössä *(Liljegren, 2025; van der Velde-van Buuringen et al., 2021).*

# Luontovuosi-hanke

Tavoite: Lisätä ympärivuorokautisen palveluasumisen yksiköiden asiakkaiden, omaisten ja henkilökunnan mahdollisuuksia ympärivuotisiin luontokokemuksiin.

- Hankkeessa 4 pilottiyksikköä Pohjois-Karjalan hyvinvointialue Siun sotesta: **Juuka Kielokallio, Joensuu Senioripihan Mattitalo, Kesälahti Kesälahtitalo ja Kesätaival**
- **Kehittämiskohteet:** Esteettömän luontoteemaisen aisti- ja toimintatilan rakentaminen sisälle, parvekkeelle ja terassille, luontopakki ohjeineen viriketoimintaan ja pihan kasvillisuuden aistittavuuden ja toiminnallisuuden parantaminen



# Kokemukset

- Paikalliset olosuhteet ja yksikön toimintakäytännöt vaikuttavat kehittämistarpeisiin ja toteutukseen
- Kyselyihin vastanneet kokevat luonnon merkitykselliseksi ja hyvinvointia lisääväksi
- Asukkaille luonto on erittäin tärkeää mutta heillä ei ole riittävästi luontokokemuksia, tarve kuitenkin tunnustetaan ja luontoa huomioidaan ohjauksessa, neuvonnassa ja asiakastarpeiden kartoituksessa
- Henkilökunta ja omaiset ulkoilevat harvoin asukkaan kanssa
- Jos ulkoillaan, se usein ympärivuotista
- Luontokokemukset voivat olla osa laadukasta hoitoa ja työyhteisön toimintakulttuuria, jos rakenteet ja resurssit tukevat sitä ja henkilökunta sitoutuu siihen.

# Kiitos!

## Luontovuosi –hankkeen työryhmä



Erja Rappe  
Vanhempi tutkija

Puh. 040 533 7099  
[erja.rappe@ikainstituutti.fi](mailto:erja.rappe@ikainstituutti.fi)



Leena Laitala  
Asiantuntija

Puh. 040 630 3055  
[leena.laitala@ikainstituutti.fi](mailto:leena.laitala@ikainstituutti.fi)



Tamara Björkqvist  
Erityisasiantuntija

Puh. 040 190 5251  
[tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi](mailto:tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi)



Ritva-Liisa Salonen  
Asiantuntija

Puh. 040 505 2321  
[ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi](mailto:ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi)