

Lehdistötiedote 20. toukokuuta 2011

Lähes 7000 suomalaista vastasi valtakunnalliseen Hyvinvointibarometriin

Yli puolella suomalaisista ei riittävästi aikaa lepoon – työntekoon aika riittää valtaosalla hyvin tai erittäin hyvin

Johtava hyvinvointimedia Terve.fi-sivustot selvitti suomalaisten hyvinvointia ja siihen asennoitumista. Miten Suomi voi? – Kansallinen Hyvinvointibarometri 2011 -kyselytutkimus toteutettiin huhtikuun aikana useissa verkkomedioissa, ja siihen vastasi kaikkiaan 6670 suomalaista. Heistä naisia oli 5332 ja miehiä 1262. Tutkimusyhtiö 15/30 Research Oy:n kanssa kehitetty Terve.fi-sivustojen Hyvinvointibarometri toteutettiin nyt toista kertaa.

Hyvinvointibarometrin 2011 perusteella suomalaiset voivat melko hyvin. Suomalaisista 63 % antaa tämänhetkisellemme hyvinvoinnilleen kouluarvosanaksi 8-10. Terveystilalleen vastaajista 66 % antoi arvosanan 8-10.

Tutkimuksesta kävi kuitenkin ilmi, että yli puolella suomalaisista ei ole riittävästi aikaa lepoon ja yli 60%:lla aika ei riitä harrastuksiin ja vapaa-aikaan. Vastauksista selvisi, että suurimmalla osalla työntekoon aikaa riittää sen sijaan hyvin tai erittäin hyvin.

Ystävät tärkeitä suomalaisille

Ihmissuhteisiin suomalaisilla riittää hyvin (30%) tai tyydyttävästi (34%) aikaa. Vain 9% vastasi ajan riittävän erittäin hyvin ihmissuhteiden hoitoon. Tärkeimmiksi ihmissuhteikseen vastaajat listasivat ystävät (80%), avo- tai aviopuolison (64%) ja omat vanhemmat (62%).

Kun suomalaiselle tapahtuu jotakin mukavaa, 74% kertoo siitä avo- tai aviopuolisolleen aina tai usein. Vanhemmilleen ja/ tai sisaruksilleen mukavista asioista aina tai usein kertoo 78% suomalaisista ja ystävilleen mukavista asioista juttelee aina tai usein peräti 83%.

- Hyvinvointibarometrin 2011 perusteella suomalaiset ymmärtävät hyvinvoinnin merkityksen ja pyrkivät kiinnittämään siihen huomiota. Hyvinvointi ei ole meille vain terveydestä huolehtimista, vaan perhe- ja ihmissuhteiden merkitys hyvinvointia ylläpitävänä voimana korostuu selvästi, Terve.fi-sivustoja julkaisevan Darwin Media Oy:n toimitusjohtaja **Mika Nevalainen** toteaa.

Vastaajista 38%:lla aika riittää hyvin tai erittäin hyvin liikuntaan ja heistä 60% harrastaa hyötyliikuntaa 1-5 tuntia viikossa. Yli puolet vastaajista (52%) harrastaa aerobista/kestävyysliikuntaa niin ikään 1-5 tuntia viikossa.

Hyvinvointibarometri selvittää suomalaisten asenteita hyvinvointiin

Suomalaisten hyvinvoinnin tasoa on perinteisesti tutkittu fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Viime aikoina myös henkiseen hyvinvointiin liittyvät ns. onnellisuustutkimukset ovat yleistyneet. Kansallinen hyvinvointibarometri tuo hyvinvoinnin selvityksiin laajemman asenteisiin, elämäntilanteeseen ja elämäntapoihin liittyvän näkökulman.

- Hyvinvointibarometrilla halutaan erityisesti selvittää, miten suomalainen mieltää hyvinvoinnin, mitä se hänelle edustaa, mihin hyvinvoinnissa kiinnitetään huomiota ja mitkä asiat siihen vaikuttavat, Tutkimusyhtiö 15/30 Research Oy:n kehitysjohtaja **Mikko Ampuja** toteaa.

Lisätietoja:

Mika Nevalainen
Toimitusjohtaja
Darwin Media Oy/ terve.fi
Puh. 0400 882 024
Mika.nevalainen@darwin.fi