

Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli

Ideoita kunnan hyvinvointityöhön

TAPIO 



Opas kunnille ja yhteistyökumppaneille

Oppaan tarkoituksena on vauhdittaa kuntia ottamaan metsäluonnon terveyshyödyt suunnitelmallisesti mukaan kunnan toimintoihin ja palveluihin.

Opas toimii kuntien hyvinvointityön tukena. Se auttaa yksittäistä kuntaa tunnistamaan hyötyjä, joita metsäluonnon terveysvaikutukset tuottavat suoraan tai välillisesti jokaiselle kunnalle. Lisäksi opas kannustaa lisäämään yhteistyötä kunnan viranhaltijoiden ja muiden toimijoiden kesken, jotta metsäluonnon tarjoamat terveyshyödyt saadaan kaikkien kuntalaisten arkeen.

Opas on suunnattu kuntien johdon, viranhaltijoiden, luottamushenkilöiden ja erityisesti hyvinvointikoordinaattoreiden käyttöön. Myös järjestöt ja yrittäjät saavat oppaasta hyödyllistä tietoa yhteistyön kehittämisen tueksi.

Oppaan on laatinut Tapio Oy ja rahoittanut maa- ja metsätalousministeriö.

SISÄLTÖ

- 3 Metsät terveyden edistämisessä
- 4 Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli kunnille
- 5 Metsäluonnon terveyshyödyt suunnitelmiin
- 6 Tunnistetaan metsäluonnon tuottamat hyödyt kunnalle
- 7 Kartoitetaan kuntalaisten kokemukset metsäluonnon terveyshyödyistä
- 8 Vahvistetaan kunnan, järjestöjen ja palveluntarjoajien yhteistyötä
- 9 Reitit, rakenteet ja kartat kuntoon
- 10 Lisää viestintää ja koulutusta
- 11 Tavoitteiltaan erilaisia metsiä



Maa- ja metsätalousministeriö



Metsät terveyden edistämisessä



Luonnossa liikkuminen vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttämme. Metsäluonnon terveyshyödyillä on merkittävää potentiaalia erityisesti kansanterveyden edistämisessä ja sairauksien ehkäisyssä [1].

Ulkona metsäluonnossa saamme vahvistusta elimistön immuunitasapainolle ja aistimme toimivat tarkemmin [2]. Jo pelkkä luonnossa oleilu alentaa verenpainetta, lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa [3].

Metsien terveysvaikutuksia voidaan hyödyntää virkistys- ja kuntoutustarkoituksissa sekä yhä enemmän myös terveydenhuollossa. Tutkimusnäyttö metsässä liikkumisen ja oleskelun myönteisistä vaikutuksista terveillä henkilöillä on melko vahvaa erityisesti psykologisten vaikutusten osalta [1].

Luonnon terveyshyötyjen tulisi sisältyä meidän jokaisen arkeen. Kunnissa tulisi yhä vahvemmin huomioida luonnon tarjoamat mahdollisuudet aineettoman hyvinvoinnin lisäämiseksi [4].

1 [Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim -lehti 13-14/2018](#)

2 [Suomen ympäristökeskus: Elämänmittainen lähivihreäpolku](#), 2020

3 [Mielenterveystalon opas](#)

4 [Kansanterveyttä metsästä –seminaari 5.2.2020](#)

ESIMERKKEJÄ KUNNISTA JA MAAKUNNISTA

Sipoon terveismetsä on toimintamalli, jossa sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen ohjaa asiakkaansa metsäryhmään osana sairauden tai vaikean elämänvaiheen hoitoa. Asiakkaan tarve voi liittyä fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen tilanteeseen. Ryhmä käy ohjatusti metsässä yhdessä 7–8 kertaa. Toiminnan tavoitteena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia.

Meijän polku on Keski-Suomessa vuonna 2017 alkanut 30 vuoden aikajänteeseen tähtäävä kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislake. Sen yksi päätavoite on metsien terveysvaikutusten näyttöön perustuvan tiedon ja käytännön kokemuksen juurruttaminen Keski-Suomeen. Meijän polku on järjestänyt muun muassa terveismetsäopas-koulutusta alueen toimijoille.

Kintterön terveismetsä toteutetaan Päijät-Hämeen keskussairaalan viereen. Alueelle on jo rakennettu noin kilometrin pituinen esteetön reitti sairaalan asiakkaille ja potilaiden omaisille. Alueen omistaa ja työstä vastaa Lahden kaupunki.

Lisätietoja: [Sipoon kunta](#),
[Meijän polku -verkkosivu](#)
[Lahden kaupungin verkkosivu](#)

Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli kunnille

Liikkeelle voi lähteä kunnan johtotasolta viemällä toimintamallia koko kunnan toimintaa läpileikkaavaksi teemaksi tai pienemmistä käytännön toimista.

Seuraavilla sivuilla annamme seitsemän vinkkiä toimintamallin käyttöönottoa varten.



Isot linjat

- Kunnan strategia sekä hyvinvointikertomus ja -suunnitelma
- Maakunnan hyvinvointikertomus ja -suunnitelma
- Varmistetaan tahtotila ja riittävät resurssit
- Riittävä viherrakenne turvataan maankäytön suunnittelussa
- Hyödynnetään kunnan imagossa



Yhteistyö

Mukaan keskeiset
tahot kunnan
sisältä ja
sidosryhmistä



Käytännön toimet

KUNTALAISTEN
OSALLISTAMINEN

REITIT
JA
RAKENTEET
KUNTOON

KARTAT
AJANTASALLE

AKTIVOIVAA
VIESTINTÄÄ

KOULUTUKSET
AJANTASALLE

SELVITÄ
KUNNAN
HYÖDYT

SELVITÄ
KUNTALAISTEN
KOKEMAT
HYÖDYT



1. METSÄLUONNON TERVEYSHYÖDYT SUUNNITELMIIN

Kuntastrategia linjaa kunnan hyvinvointityötä sekä kaavoitus- ja yhdyskuntasuunnittelua. Kun linjaus luonnon tuottamien hyvinvointi- ja terveysvaikutusten hyödyntämisestä on painettu kuntastrategiaan, on asian edistäminen kunnan ohjelmissa, toiminnoissa ja palveluissa johdonmukaista ja selkeää.

Hyvällä **yhdyskunta- ja ympäristösuunnittelulla** voidaan lisätä kuntalaisten arkiliikkumista ja innostaa erityisesti vähän liikkuvia kuntalaisia. Kaavoituksella turvataan viherympäristöjen määrää ja vaikutetaan niiden saavutettavuuteen.

Päätöksiä tehtäessä kunnan on toteutettava lakisääteinen **vaikutusten ennakkoarviointi**. Sen avulla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmat tulevat paremmin huomioiduiksi. Luonnon hyvinvointivaikutukset tulee ottaa osaksi vaikutusten ennakkoarviointia.

Alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma kokoaa alueen kuntien vahvuudet ja huolenaiheet sekä kuvaa alueellisia ja väestöryhmittäisiä eroja hyvinvoinnissa ja terveydessä. Alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan voidaan asettaa yhdeksi tavoitteeksi Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin sisällyttäminen osaksi kuntien ja alueen hytetyötä.

Kunnan hyvinvointikertomus ja -suunnitelma

Kunnilla on mainiot keinot luonnon tuottamien terveyshyötyjen vahvistamiselle kuntalaisten arkeen. Toimiva työkalu on hyvinvointikertomus, joka on johdon tahtotilan ilmaisu tulevalle kehittämistyölle. Hyvinvointisuunnitelmaan voidaan yksilöidä toimenpiteet metsistä kunnan hyvinvointi- ja terveystyössä.

Esimerkiksi aikuisten mielenterveyden oireilu vähenee – tavoitteen toimenpiteiksi soveltuvat luonnon hyvinvointivaikutusten tunnetuksi tekeminen ja kunnan lähivirkistysalueiden saavutettavuuden kohentaminen. Näin kunnan koko organisaatio sitoutuu yhteiseen tekemiseen.



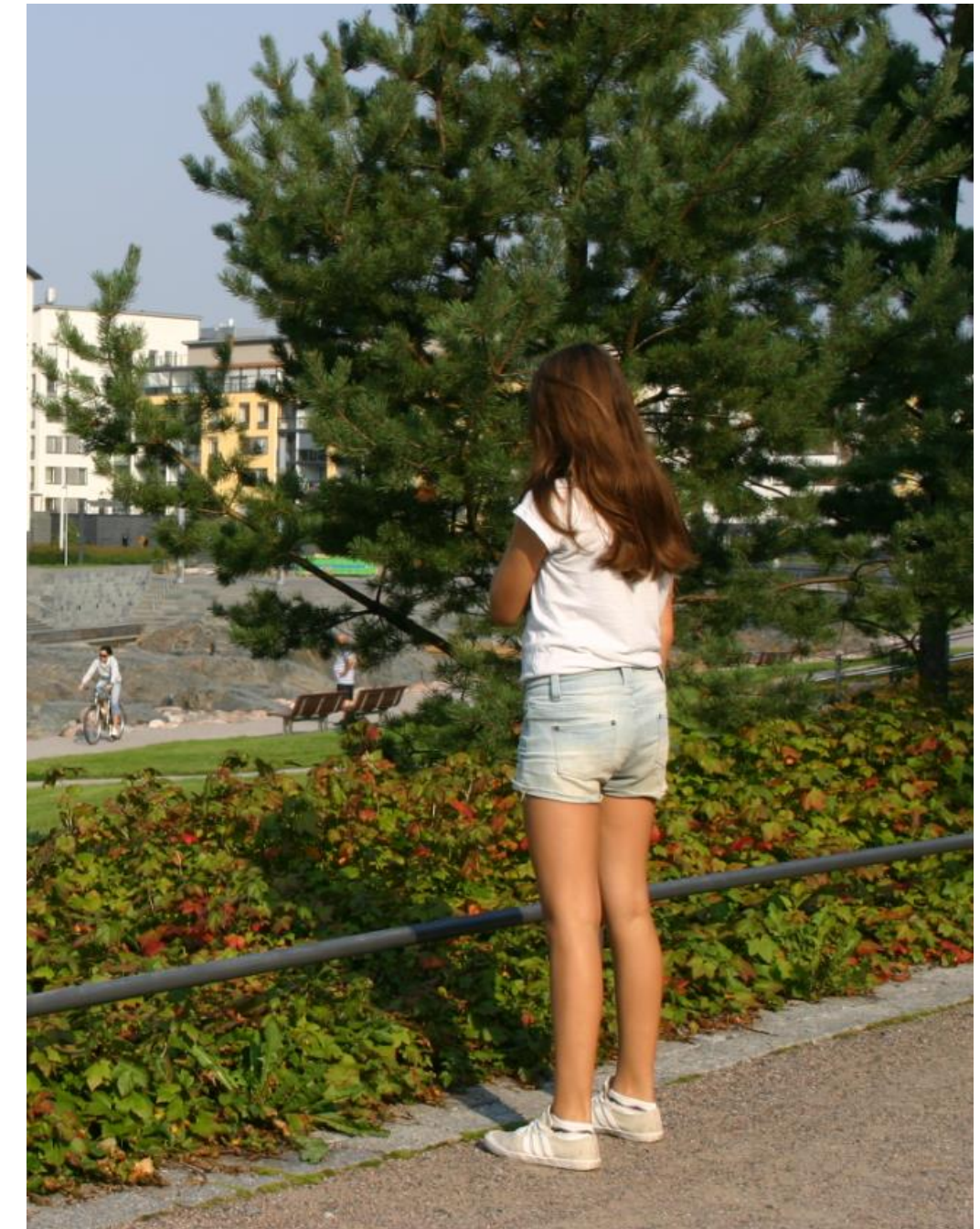


2. TUNNISTETAAN METSÄLUONNON TUOTTAMAT HYÖDYT KUNNALLE

Kunnan tahto ja tavoitteet hyödyntää metsäluontoa on syytä tunnistaa ja kuvata, jotta kunnassa osataan panostaa esimerkiksi luontoliikuntaan ja metsäluonnon saavutettavuuteen.

Kukin kunta on omanlaisensa, siten hyödytkin on pohdittava kunnan omista lähtökohdista. Kuntakohtaista pohdintaa tarvitaan erilaisten hyötyjen näkökulmista.

- **Terveydelliset hyödyt:** Tavoitteena on hyvinvoivat ja terveemmät kaikenikäiset kuntalaiset sekä kunnan työntekijät.
- **Sosiokulttuuriset hyödyt:** Yhteiset tavoitteet kunnan sisällä vahvistavat viranhaltijoiden yhteistyötä ja poikkihallinnollisuutta. Viheralueiden myötä asuinalueiden sosiaaliset erot tasaantuvat, Lähivihreä parantaa rakennetun ympäristön laatua ja viihtyisyyttä.
- **Ympäristölliset hyödyt:** Viheralueiden avulla turvataan luonnon monimuotoisuutta ja hiilensidontaa sekä vaikutetaan vedenkulkuun ja tulvariskeihin.
- **Taloudelliset hyödyt:** Kunnan tekemillä pienilläkin investoinneilla luontoliikunnan ja ulkoilun rakenteisiin saadaan merkittäviä terveyshyötyjä kustannustehokkaasti. Kunnan vetovoima vahvistuu. Terveemmät veronmaksajat pysyvät pidempään työelämässä. Terveystenhuollon kustannukset pienenevät.



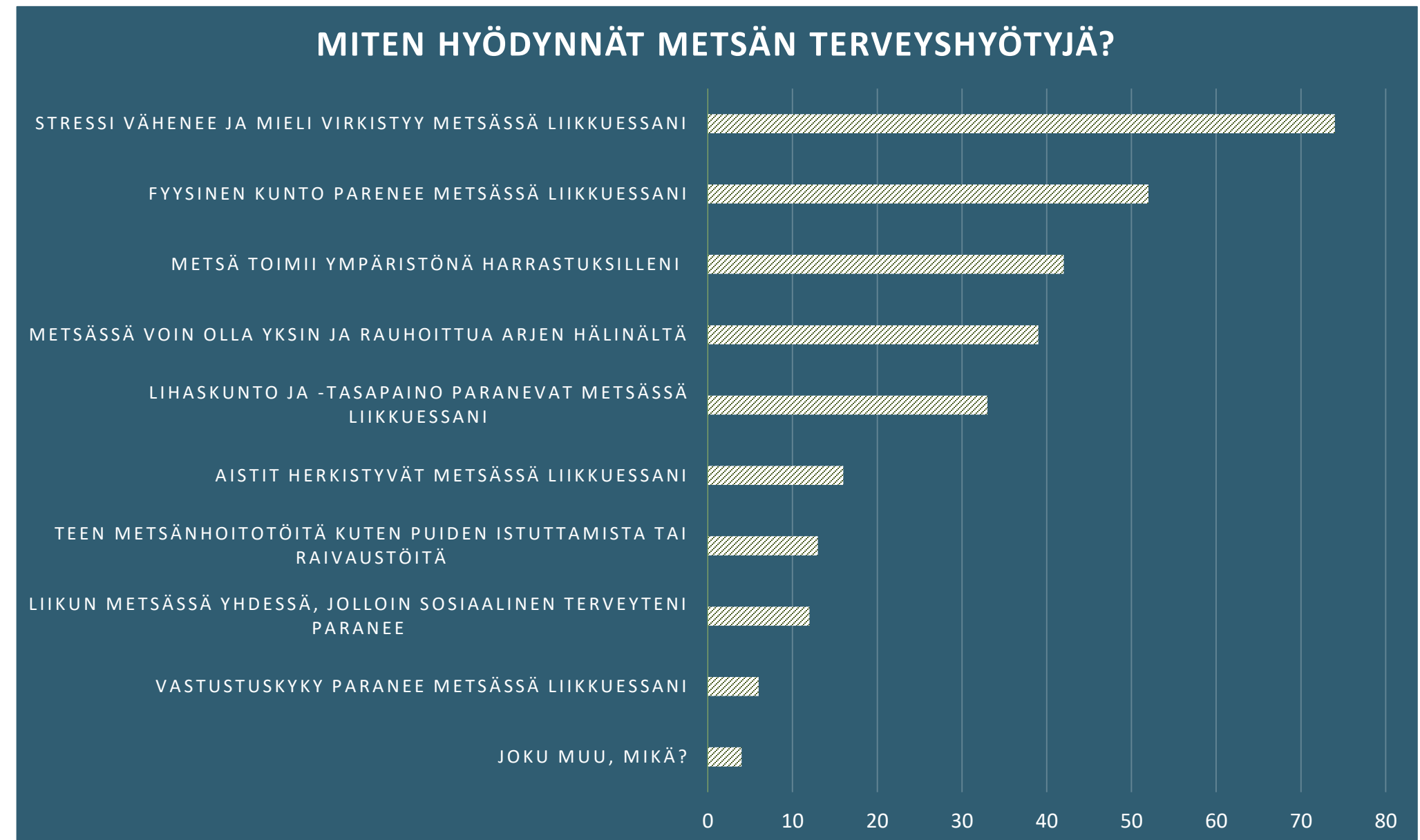


3. KARTOITETAAN KUNTALAISTEN KOKEMUKSET METSÄLUONNON TERVEYSHYÖDYISTÄ

Kunnan kannattaa selvittää kyselyillä kuntalaisten kokemuksia metsäluonnon hyvinvointivaikutuksista. Samalla selvitetään kuntalaisten hyvinvoinnille tärkeät metsä- ja luontokohteet, jotta viheralueiden kunnossapitoa ja investointeja osataan kohdistaa kuntalaisten parhaaksi.

Kyselyn tulosten avulla voidaan esimerkiksi suunnata luontokohteiden kehittämistä ja reittien rakentamista siten, että kuntalaisille tärkeiden kohteiden vetovoimaa lisätään mutta luonnonarvoiltaan herkat kohteet rajataan pois.

Lisäksi voidaan selvittää, millaisia uusia luontoon tukeutuvia hyvinvointipalveluita kunta voisi ottaa käyttöön kuntalaisille.



Lähde: Hollolan kunta, kysely 2019



4. VAHVISTETAAN KUNNAN, JÄRJESTÖJEN JA PALVELUNTARJOAJIEN YHTEISTYÖTÄ

Kunnan kaikki palvelualat tarvitaan mukaan metsäluonnon terveyshyötyjen vahvistamiseen kuntalaisten arkeen. Työ yhdistää maankäytön suunnittelua, sivistystoimea, teknistä toimialaa ja perusterveydenhuoltoa.

Järjestöt tekevät merkityksellistä ja kunnan palvelutarjontaa täydentävää sosiaali- ja terveysalan työtä. Järjestöjen taloudellinen tukeminen on tärkeää. Tuen kohdentamisesta voidaan sopia esimerkiksi luonnon terveyshyötyjen tarjoamiseen järjestötyössä.

Kunta voi tarjota asiakkailleen osan sosiaali- ja terveyspalveluista maksusitoumuksena ostopalveluille. Tällöin palvelun tuottajana voi olla yrittäjä, jolla on riittävä ammatillinen osaaminen luonnon hyvinvointivaikutuksista.



Järjestöt yhden luukun periaatteella

Kuntien ja järjestöjen yhteistyön toimivana esimerkkinä on Satakunta. Satakunnan yhteisökeskus toimii satakuntalaisen järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan tuki- ja kehittämisorganisaationa. Maakuntatasolla yhteisökeskus tarjoaa asiantuntijuutta, koordinointia ja tiloja järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan.

Porin kaupungin näkökulmasta yhteisökeskus on tuonut helpotusta erityisesti siihen, että on yksi osoite, johon ottaa yhteyttä järjestöyhteistyön tiimoilta. Yhteisökeskus on aktiivisesti mukana Porin kaupungin kehitystyössä ja sitä kautta on kehitetty myös luonnon terveysvaikutusten hyödyntämistä alueella.

Lisätietoa: [Satakunnan yhteisökeskus -verkkosivu](#)



5. REITIT, RAKENTEET JA KARTAT KUNTOON

Jotta metsäluonto olisi helposti kaikkien hyödynnettävissä, on merkattujen reittien ja niiden varrella laavujen, levähdyspaikkojen ja käymälöiden oltava kunnossa. Myös kohteiden saavutettavuuteen on hyvä satsata. Liikuntarajoitteisille ja ei-hiki-liikkuville tarvitaan myös houkuttelevia kohteita.

Lisäksi tarvitaan ajan tasalla olevia karttoja niin painettuina kuin verkkopalveluissa. Valmiiden reittien ja karttojen avulla lapset, aikuiset ja vanhukset löytävät luontoalueita turvalliseen ulkoiluun, omaehtoiseen liikkumiseen ja muihin monipuolisiin harrastuksiin.

Luontokohteista, reiteistä ja kartoista tulisi olla hyvät kuvaukset kaikkien saatavilla. Erityisesti kuntoutusryhmiä luontoon vievät vastuuhenkilöt tarvitsevat tietoa luontokohteista etukäteen ja tarkemmin.

Terveysluontopolku yhteistyönä

Terveysluontopolku toteutettiin järjestöjen ja kaupungin yhteistyönä. Polun varrella olevat rastit suunniteltiin työpajoissa ja työssä huomioitiin monia erilaisia käyttäjäryhmiä.

Luontopolku syntyi Olari-seuran aloitteesta ja sen toteutuksessa oli mukana muun muassa Olarin seurakunta, kaksi partiolaislippukuntaa, päiväkotien ja koulujen edustajia sekä Espoon mielenterveysyhdistys.

Polun rahoituksesta vastasi Espoon kaupungin Hyvinvoiva Espoo -kehittämishjelma.

Lisätietoa: [Espoon kaupungin verkkosivu](#)





6. LISÄÄ VIESTINTÄÄ JA KOULUTUSTA



Kun luonnon hyvinvointivaikutukset halutaan aktiivisesti käyttöön, innostava viestintä ja alueen toimijoiden osaamisen tukeminen ovat tärkeässä asemassa.

Viestintä on hyvä suunnitella yhteistyössä kunnan eri toimintojen kanssa, jotta kunnan eri toiminnot saadaan sitoutettua mukaan. Eri medioiden lisäksi teeman esille nostamisessa kannattaa hyödyntää kuntalaisille järjestettyjä tapahtumia.

Terveysvaikutuksiin liittyvää osaamista voidaan vahvistaa kunnan sisällä ja yhdessä sidosryhmien kanssa. Mukaan koulutuksiin voidaan ottaa esimerkiksi yksityisen, julkisen sektorin ja järjestöjen toimijoita sosiaali-, terveys- ja liikunta-aloilta.

Koulutusten kautta voidaan juurruttaa toimintaa kiinteämmin osaksi alueen toimintaa ja varmistaa palvelutarjonnan olemassa oloa.

Luontokohteet tutuiksi kuukausittain

Kuopiossa luontokohteita ja luonnon hyvinvointivaikutuksia tehdään tunnetuksi järjestelmällisen viestinnän avulla. Joka kuukauden toisena keskiviikkona kaupungin verkkopalvelun ajankohtaista-sivulle sekä kaupungin sosiaalisen median kanaviin kootaan suomeksi ja englanniksi lyhyt ja inspiroiva alueen luontokohteen esittely.

Kunnan ja järjestöjen yhteinen päivä

Kuusamon kaupunki ja alueen järjestöt järjestivät kaikille avoimen Iloa luonnosta -päivän. Retkipäivä oli erityisesti suunnattu vaikeavammaisille henkilöille avustajineen. Retkellä oli ohjelmassa kalastusta, makkaran paistoa ja yhdessäoloa. Luontorasteilla tutustuttiin muun muassa luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Tilaisuuden aikana oli mahdollista tutustua ja kokeilla myös erityisliikuntavälineitä.

Lisätietoa: [Liikkuva Kuopio -verkkosivu](#) ja [Tukiliiton verkkosivu](#)



7. TAVOITTEILTAAN ERILAISIA METSIÄ

Sillä on väliä, millaista metsäluontoa kunnat voivat tarjota kuntalaisille. Tavoitteiltaan erilaiset metsät tuottavat ulkoiluun, luonnosta nauttimiseen ja ulkoliikuntaan houkuttelevia vaihtoehtoja runsaasti, kun metsien mahdollisuudet ja rajoitteet osataan tunnistaa ja hyödyntää.



Tärkeää on tietää metsäalueen pääasiallinen käyttötarkoitus, jonka perusteella voidaan suunnitella ja toteuttaa reittejä sekä investoida rakenteisiin. Metsän käyttötarkoitus suuntaa alueen metsän- ja luonnonhoitoa.

Kuntametsien hoidon ja käytön suunnittelua varten tarvitaan strateginen metsäohjelma ja metsäsuunnitelma vuosikohtaista toimenpidesuunnittelua varten [5].

Metsät käyttötarkoituksen mukaan jaoteltuna

- Metsäiset puistot ja kansalliset kaupunkipuistot
- Virkistykseen varatut alueet ja retkeilyalueet
- Kansallispuistot ja muut luonnonsuojelualueet
- Kuntien omistamat talousmetsät
- Muiden maanomistajien talousmetsät

Suositukset terveyttä lisäävien metsien hoidolle tarkoituksena kuntalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistaminen

- Kunnat huolehtivat siitä, että ne omistavat riittävästi terveyttä ja hyvinvointia tuottavia metsiä kuntalaisten moninaisten ulkoilun ja luontoliikkumisen tarpeisiin
- Kunnat tekevät järjestöjen kanssa yhteistyötä myös tavoitteiltaan erilaisten metsien hoidon ja käytön suunnittelemiseksi.
- Kunnat sopivat maanomistajien kanssa talousmetsien käytöstä ulkoiluun, luontoliikuntaan ja virkistykseen hyödyntämällä uusia yhteistyön, vuorovaikutuksen [6] ja sopimisen työkaluja [7].

5 [Kuntaliitto: Monitavoitteinen metsäsuunnittelu kuntametsissä, 2020](#)

6 [Tapio: Uudet tavat edistää metsien maisema-arvojen huomioimista –esite, 2020](#)

7 [Suomen Latu ja MTK: Sopimuspohja ulkoilureittien perustamiseen, 2019](#)

Lisää tietoa ja tutkimuksia metsien terveysvaikutuksista:

ten Brink, P., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J-P., Kettunen, M., Twigger-Ross C., Baker, J., Kuipers, Y., Emonts, M., Tyrväinen, L., Hujala, T. & Ojala, A. 2016. The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection. A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/Brussels.

FOREST EUROPE, Liaison Unit Bratislava, 2019. Human Health and Sustainable Forest Management by, Marušáková Ľ. and Sallmannshoferet M., et al. FOREST EUROPE Study.

Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2015. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014.

Pietilä, M., Neuvonen, M., Borodulin, K., Korpela, K., Sievänen, T. & Tyrväinen, L. 2015. Relationships between exposure to urban green spaces, physical activity and self-rated health Journal of Outdoor Recreation and Tourism. Vol. 10: 44-54.

Tyrväinen, L., Savonen, E-M., Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of Environmental Psychology. Vol. 38: 1-9.

Opas on tuotettu Tapio Oy:n Kansanterveyttä metsästä - hankkeessa, jonka tavoitteena oli innostaa kuntia hyödyntämään metsien terveysvaikutuksia ja laatia suositukset terveyttä lisäävien metsien hoidolle.

Hanke toteutettiin vuosina 2018-2020 ja sitä rahoitti maa- ja metsätalousministeriö. Hanke kuului kansallisen metsästrategian hankkeisiin.

Lisätietoa: <https://mmm.fi/metsat/strategiat-ja-ohjelmat/kansallinen-metsastrategia/hankekuvaukset>

Hankkeen yhteistyökumppaneita olivat kunnat ja kansalaisjärjestöt. Työtä ohjasi 12-jäsenen tukiryhmä, jossa oli jäseniä kunnista sekä terveydenhuollon ja metsäalan organisaatioista.

Lisätietoa: <https://tapio.fi/kansanterveytta-metsasta/>

Suosittelava viittaustapa:
Matila, A., & Lahti, E. 2020. Kansanterveyttä metsästä – toimintamalli. Ideoita kunnan hyvinvointityöhön. Tapio Oy.

ISBN 978-952-5632-96-5
ISSN 2342-804X(pdf)

Kuvat: s. 6, 11 Airi Matila, s. 9 Essi Lahti.

TAPIO 



Maa- ja metsätalousministeriö