



Kansanterveyttä metsästä –hankkeen loppuraportti

Airi Matila ja Tarja Anttila

2020

Airi Matila ja Tarja Anttila. 2020.

Kansanterveyttä metsästä –hankkeen loppuraportti. Tapion raportteja nro 44.

ISBN 978-952-5632-96-5

ISSN 2342-804X(pdf)

© Tapio Oy

Kansikuva Airi Matila

Tiivistelmä

Tutkimustieto metsien myönteisistä vaikutuksista fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen terveyteemme on lisääntynyt. Monipuoliset ja vaihtelevat metsäalueet tarjoavat terveyshyötyjä sekä uusia mahdollisuuksia terveyden edistämiseen.

Kansanterveyttä metsästä -hankkeessa koottiin kuntien, kuntayhtymien ja maakuntien hyvinvointityön tueksi Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli ja laadittiin suositukset terveyttä lisäävien metsien hyödyntämiseksi. Hanke toteutettiin vuosina 2018–2020 ja sitä rahoitti maa- ja metsätalousministeriö.

Kuntalain (410/2015) 1 §:n mukaan kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia. Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin avulla hyvinvointi-, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset pystyvät tehokkaasti ohjaamaan kuntalaisia terveyttä edistäviin metsäympäristöihin. Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin käyttöönotossa liikkeelle voi lähteä kunnan johtotasolta viemällä toimintamallia koko kunnan toimintaa läpileikkaavaksi teemaksi tai pienemmistä käytännön toimista. Yhteistyö kunnan sisällä ja sidosryhmien kanssa on oleellinen osa toimintamallia.

Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli muotoiltiin oppaaksi, jonka sisältö on seuraava:

- Metsät terveyden edistämässä
- Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli kunnille
- Metsäluonnon terveyshyödyt suunnitelmiin
- Tunnistetaan metsäluonnon tuottamat hyödyt kunnalle
- Kartoitetaan kuntalaisten kokemukset metsäluonnon terveyshyödyistä
- Vahvistetaan kunnan, järjestöjen ja palveluntarjoajien yhteistyötä
- Reitit, rakenteet ja kartat kuntoon
- Lisää viestintää ja koulutusta
- Tavoitteiltaan erilaisia metsiä

Suositukset kuntalaisten terveyttä lisäävien metsien hyödyntämiseksi kokoavat yhteen metsien mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Suositusten avulla saadaan metsällinen asiantuntemus käyttöön kansanterveyden hyväksi. Hankkeen myötä Kansallinen metsästrategia 2025:n metsien aktiivisen ja monipuolisen käytön tavoite saadaan toteutumaan osaltaan.

Suositukset kuntalaisten terveyttä lisäävien metsien hyödyntämiseksi

- 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 ja sopimisen työkaluja.

Hanke teki yhteistyötä Lääkäriseura Duodecimin, Luonnonvarakeskuksen ja Helsingin yliopiston metsätieteen osaston kanssa luonnon terveysvaikutusten tunnetuksi tekemiseksi.

Alkusanat

Kansallinen metsästrategia 2025:n yhtenä päämääränä on, että Suomen metsät ovat aktiivisessa, taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävässä sekä monipuolisessa käytössä. Kestävällä ja monipuolisella käytöllä tavoitellaan myös kasvua metsien terveysvaikutusten hyödyntämiseen.

Kansanterveyttä metsästä -hankkeessa innostettiin kuntia hyödyntämään metsien terveysvaikutuksia ja laadittiin suositukset terveyttä lisäävien metsien hoidolle. Hanke toteutettiin vuosina 2018–2020 ja se toteutettiin osana Tapion ja maa- ja metsätalousministeriön välistä palvelusopimusta. Kiitämme saadusta tuesta ja ohjauksesta.

Tähän raporttiin on koottu hankkeen tulokset. Kiitämme hyvinvointi-, terveys- ja sosiaalialan toimijoita sekä pilottikuntia hankkeen aikana tehdystä yhteistyöstä. Erityiset kiitokset kuuluvat haastatteluihin osallistuneille kuntien viranhaltijoille. Keskustelut hankkeen tukiryhmän kanssa antoivat kokonaisnäkemyksiä kehitystyöhön.

Helsingissä 31. joulukuuta 2020

Tapio Oy

Anne Ilola

Toimitusjohtaja

Sisällys

TIIVISTELMÄ	3
ALKUSANAT	4
1 JOHDANTO	6
1.1 Tausta	6
1.2 Tavoitteet	7
2 HANKKEEN TOTEUTUS	8
2.1 Toteuttajat	8
2.2 Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin kehitystyö	8
2.2.1 Toimintamallin prototyypin laadinta	8
2.2.2 Toimintamallin pilotointi kunnissa	9
2.2.3 Kohdekuvaukset ja toiminnan kehittyminen	11
2.2.4 Kansalaisjärjestöjen toiminta	13
2.3 Sote- ja hyte-toimijoiden koulutuksen tarvekartoitus	15
2.3.1 Ketkä kunnissa ovat avainasemassa edistämässä toimintamallin käyttöä?	15
2.3.2 Sote- ja hyte -toimijoiden kommentit toimintamallista ja kehitysehdotukset	16
2.4 Suositusten laatiminen terveyttä lisäävien metsien hyödyntämiseksi	16
3 TULOKSET	18
3.1 Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli kunnille	18
3.2 Metsien hyödyntäminen terveyden lisäämisessä	19
3.2.1 Metsän piirteet	19
3.2.2 Metsien eri käyttömuotojen mahdollisuudet terveyden lisäämisessä.....	21
3.2.3 Suositukset kuntalaisten terveyttä lisäävien metsien hyödyntämiseksi.....	25
3.3 Opas	25
3.4 Seminaarit	25
3.5 Viestintä	27
4 TULOSTEN KÄYTÄNTÖÖN VIENTI	29
4.1 Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin käyttöönotto	29
4.2 Suositusten käyttöönotto terveyttä lisäävien metsien hyödyntämisessä	29
LIITE 1	31
Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli Ideoita kunnan hyvinvointityöhön. Opas	31

1 Johdanto

1.1 Tausta

Tutkimustieto metsien ja vihreän infran myönteisistä vaikutuksista henkiseen ja fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin on lisääntynyt.¹ Tieto kannustaa kehittämään tapoja, joilla saataisiin lisättyä kansalaisten motivaatiota ja mahdollisuuksia ottaa käyttöön metsien hyödyt hyvinvointiin osana arkea. Kaupungistuminen, sisätiloissa käytettävien palveluiden kilpailu ihmisten ajasta ja monet muutokset yhteiskunnassa lisäävät riskiä siihen, että kansalaiset viettävät arjessaan liian vähän aikaa terveyttä edistävässä ja ylläpitävässä metsäympäristöissä.

Kunnat vastaavat kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja sote-uudistuksen jälkeen maakunnat sosiaali- ja terveystalouksista. Terveystalouksien ammentaminen metsistä voi auttaa sairauksien ehkäisemisessä ja olla yksi kustannustehokas ratkaisu sote-strategioissa. Sote-uudistuksen tavoitteena on kaventaa ihmisten hyvinvointi- ja terveyseroja, parantaa palvelujen yhdenvertaisuutta ja saatavuutta sekä hillitä kustannuksia.

Kansallinen metsästrategia 2025:n² yhtenä päämääränä on, että metsät ovat aktiivisessa, taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävässä ja monipuolisessa käytössä (kuva 1). Ekosysteemipalvelujen tuotteistaminen lisää metsänomistajien ansainnan mahdollisuuksia.

Valtioneuvoston selonteko kestävästä kehityksestä globaalista toimintaohjelmasta Agenda 2030:sta³ tähtää muun muassa siihen, että jokaisella on yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvinvointiin ja hyvään elämään, terveyteen sekä työ- ja toimintakykyyn.

UKK-instituutin koordinoiman selvityksen mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus, runsas istuminen ja huono kunto aiheuttavat yhteiskunnalle vähintään 3 miljardin euron vuotuiset kustannukset, kun laskelmissa huomioidaan terveyden- ja sosiaalihuollon kustannukset, tuottavuuskustannukset, tuloverojen menetys, maksetut työttömyysturvaetudet ja syrjäytymisen kustannukset.⁴

Uudet palvelut ja viestintä ovat oleelliset keinot lisätä metsien hyödyntämistä terveyden ylläpitämisessä. Tarvitaan selkeitä ohjeistuksia ja muita käytäntöjä sekä käyttäjäystävällisiä sovelluksia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin sekä kansalaisten omaehtoisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tarvitaan uusia neuvonnan sovelluksia, jotka kannustavat terveyttä edistävään ja ylläpitävään metsien käyttöön.

¹ Esim. Lanki, T. & al. 2017. Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. [Environmental Research 159 \(2017\) 176–185.](#)

² Kansallinen metsästrategia 2025. 2015. Valtioneuvoston periaatepäätös 12.2.2015. [Maa- ja metsätalousministeriö 6/2015.](#)

³ Valtioneuvoston selonteko kestävästä kehityksestä globaalista toimintaohjelmasta Agenda2030:sta. [Kestävästä kehityksestä Suomi.](#)

⁴ Vasankari, T. & al. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. [Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.](#)



Kuva 1. Kansanterveyttä metsästä -hankkeen viitekehys ja ajurit.

1.2 Tavoitteet

Hankkeen päätavoitteena oli tarjota kansalaisille mahdollisuuksia huolehtia siitä, että he hyödyntävät riittävästi kehon ja mielen terveyttä edistäviä metsäympäristöjä. Päätavoitteesta johdettiin konkreettiseksi tavoitteiksi luoda kuntien käyttöön metsiin perustuva ja kansanterveyttä tukeva toimintamalli sekä koota kunnille suosituksia terveyttä lisäävien metsien hoidolle.

Lisäksi tavoitteina oli selvittää toimintamallin rakennetta vahvistavia tekijöitä ja toimintamallin käyttöönottoa. Hankkeen tutkimuksellisen yhteistyön tavoitteena oli saada analysoitua tietoa luonnon tuottamista terveyshyödyistä⁵ toimintamallin osaksi.

⁵ Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

2 Hankkeen toteutus

2.1 Toteuttajat

Maa- ja metsätalousministeriö myönsi vuonna 2018 rahoituksen kolmivuotiselle Kansanterveyttä metsästä -hankkeelle.

Projektiryhmässä ovat olleet projektipäällikkönä metsäasiantuntija Airi Matila Tapiosta ja jäseninä Essi Lahti, Arto Koistinen, Nora Arnkil ja Tarja Anttila Tapiosta.

Hankkeen tukiryhmä ohjasi työskentelyä ja toi monialaisesti laatua hankkeen toteutukseen. Tukiryhmään kuului asiantuntijoita Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksesta, Sipoon kunnasta, Maa- ja metsätaloustuottajien keskusliitto ry:stä, Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä, Hämeenlinnan kaupungista, Suomen Ladusta, Metsähallituksesta, Luonnonvarakeskuksesta, maa- ja metsätalousministeriöstä, Metsäteollisuus ry:stä ja Suomen metsäkeskuksesta.

Hankkeen tukiryhmä kokoontui yhteensä yhdeksän kertaa.

2.2 Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin kehitystyö

2.2.1 Toimintamallin prototyypin laadinta

Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin prototyyppiä varten koottiin kirjallisuudesta tietoa siitä, miten kunnissa tällä hetkellä edistetään kuntalaisten hyvinvointia. Toinen tärkeä tietolähde oli toimihenkilöille suunnattu haastattelu.

Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on yksi kunnan keskeisistä tehtävistä. Kunnan täytyy tietoisesti kohdentaa voimavaroja hyvinvoinnin kehittämiseen. Käytännössä kyse on tehtävistä, joiden tavoitteena on kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, sairauksien ja syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuuden vahvistaminen⁶. Näitä tehtäviä toteutetaan kunnan kaikilla toimialoilla. Hyvinvointityötä edistävät kunnissa etenkin hyvinvointiryhmä⁷ ja hyvinvointikoordinaattori⁸.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on laaja lakisäätöinen pohja. Kuntalaki (410/2015) määrittelee kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimisen keskeiseksi kunnan perustehtäväksi. Terveystieteiden tutkimuskeskus (1326/2010) määrittää laajasti kunnan tehtäviä kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Terveystieteiden tutkimuskeskus velvoittaa kunnat valmistelemaan hyvinvointikertomuksen kerran valtuustokaudessa.

Kunnan ylin johto eli kunnanvaltuusto on vastuussa strategisista päätöksistä, joilla kunnassa edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Valitessaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kunnan strate-

⁶ THL 2020. Hyvinvointijohtaminen kunnassa. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa>

⁷ THL 2020. Kunnan monialaiset ryhmät. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-monialaiset-ryhmat>

⁸ THL 2020. Hyvinvointikoordinaattori kunnassa. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyvinvointikoordinaattori-kunnassa>

giseksi painoalueeksi ja hyväksyessään tavoitteet kunnan vuotuisessa toiminta- ja taloussuunnitelmassa, valtuusto asettaa eri hallinnonaloille veloitteen ottaa hyvinvointi- ja terveysnäkökohdat huomioon omissa suunnitelmissaan.

Kirjallisuudesta selvitettiin myös sosiaali- ja terveyspalvelujen tilannetta. Erityisesti koottiin tietoa sote-palveluiden organisoinnista nykyisin, lainsäädännöstä ja Sote-palveluiden toteuttamisesta jatkossa. Katsauksen tavoitteena oli saada tietoa terveydenhoidon mahdollisuuksista hyödyntää metsäluonnon tarjoamat terveyshyödyt. Kirjallisuuskatsaus on julkaistu hankkeen väliraportissa⁹.

Haastattelemalla selvitettiin kuntien toimihenkilöiden näkemyksiä siitä, miten he näkevät metsäympäristön merkityksen terveyden edistämässä. Haastateltaviksi valittiin henkilöitä, jotka tuntevat kunnan toimintaa kuntalaisten hyvinvoinnin edistämässä. Yhteensä toteutettiin viisi haastattelua elokuussa 2018. Haastateltaville lähetettiin ennakoon tietoa hankkeesta, haastattelun tavoitteesta ja haastattelun kysymykset. Saatesanoissa tuotiin esille, että laadittavan toimintamallin kehitystyössä tarvitaan vankkaa yhteistyötä kuntien kanssa. Haastattelujen tarkoituksena oli koota kuntien hyvinvointikoordinaattoreiden kanssa ajatuksia siihen, mitä toimintamalli voisi sisältää kunnan hyte-toiminnan näkökulmasta.

Haastatteluista saatu tietous ja kokemus analysoitiin, ja analyysin perusteella koottiin valtakunnallisen toimintamallin prototyyppi vuoden 2018 lopussa. Prototyypin osiksi muodostuivat seuraavat viisi osa-alueita:

- Sisällytetään metsäluonnon terveyshyödyt kunnan strategiaan
- Tunnistetaan metsäluonnon tuottamat hyödyt kunnalle
- Kartoitetaan kuntalaisten kokemukset metsäluonnon terveyshyödyistä
- Vahvistetaan kunnan, järjestöjen ja palveluntarjoajien yhteistyötä
- Lisätään koulutusta ja viestintää

Vuoden 2018 tuloksista julkaistussa väliraportissa on kerrottu tarkemmin myös haastattelun tuloksista¹⁰.

2.2.2 Toimintamallin pilotointi kunnissa

Toimintamallia pilotoitiin vuosina 2019 ja 2020 eri puolilla Suomea. Pilotoinnissa olivat mukana Hollolan kunta, Kuopion kaupunki, Kuusamon kaupunki, Heinolan kaupunki, Porin kaupunki, Lempäälän kunta, Jyväskylän kaupunki, Kouvolan kaupunki, Kainuun kunnat ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Pilotointi tapahtui koulutustilaisuuksina, työpajoina, kuntien asiakirjoihin perehtymisenä ja analysointina, kuntalaiskyselyinä ja kuntien suunnitelmaluonnosten kehittelyinä. Jokaisessa kunnassa toteutettiin hankkeen kanssa enintään kolme yhteistä tilaisuutta tai vastaavaa.

Pilotointia varten yhteistyö räätälöitiin kunnan tarpeiden mukaisesti siten, että saataisiin kunnan eri hallinnonalat osallistumaan yhteiseen kehittämiseen, tavoitteiden määrittelyyn ja sitoutumaan lopputulokseen, jolla edistettäisiin metsien terveysvaikutusten hyödyntämistä kunnassa. Yhteistyöhön toivottiin osallistujia myös kunnan yhteistyökumppaneista ja kuntalaisista sekä tarpeen mukaan hyte-palveluja tarjoavista yrittäjistä ja järjestöistä.

Yhteistyön myötä valtakunnallinen toimintamalli muotoutui erittäin tiiviiksi, joustavaksi ja vuorovaikutteiseksi malliksi kaikkien kuntien ja maakuntien hyvinvointityön käyttöön.

⁹ Matila, A. & al. 2018. Metsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Tapion raportteja nro 31. <https://tapio.fi/metsatietoa/julkaisut-ja-raportit/metsa-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistajana-valiraportti/>

¹⁰ em. teos.

- **Pori:** Järjestettiin kaksi työpajaa asiasta kiinnostuneille toimijoille ja kaupungin työntekijöille, yhteensä 40 osallistujaa. *Minun luontokokemukseni* -kysely ArcgisHUB alustalla toteutettiin porilaisille, yhteensä 560 vastaajaa. Kunnan toimijoiden yhteinen tekeminen liittyy yhteiseen viestintään luonnon tuottamista terveyshyödyistä, luontokohteiden kehittämiseen ja kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseen.
- **Heinola:** Järjestettiin kaksi kokousta toimialojen edustajien kanssa, yhteensä 7 henkilöä. Yhteisenä pohdintana oli se, miten Heinolan kaupungin hyvinvointityöhön sisältyy toimintamallin mukainen työskentely jo nyt ja mitä hyötyjä Heinolan kaupunki saa, kun kuntalaiset saavat metsistä terveyshyötyjä. Heinolassa jo aiemmin vahvaa eri toimialojen yhteistyötä luonnon hyvinvointivaikutusten edistämiseksi.
- **Hollola:** *Metsien merkitys hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä* -kysely toteutettiin sähköisesti, yhteensä 179 vastausta. Tämän jälkeen järjestettiin iltatilaisuus kuntalaisille siitä, miten he voisivat lisätä arkeensa metsän tuottamia terveyshyötyjä, 10 osallistujaa. Yhteistyötä ja toimintamallin pilotointia esiteltiin TerveKunta-verkoston tilaisuudessa syksyllä 2019.
- **Kuusamo:** Toteutettiin kolmen yhdistyksen kanssa tapaaminen yhteistyön tiivistämiseksi kunnan kanssa. Järjestettiin *Hyvinvointirasti*-tapahtuma, jossa oli mukana 15 hyvinvointialan toimijaa sekä *Iloa luonnosta* -tilaisuus yhdessä vammaisjärjestöjen kanssa. Suunniteltiin ja toteutettiin Käylän kylään hyvinvointipolku.
- **Kuopio:** Järjestettiin kaksi konseptointityöpajaa, joissa tavoitteena oli tehdä Kuopion luontokohteita kuntalaisille paremmin tunnetuksi, yhteensä 30 osallistujaa kunnan eri toimialoilta. Lisäksi järjestettiin koulutustilaisuus terveydenhuollon ammattilaisille luonnon terveysvaikutuksista, yhteensä 25 osallistujaa.
- **Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä:** Hanke osallistui Kainuun alueellisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkoston viiteen kokoukseen vuoden 2020 aikana, tavoitteena oli parantaa toimintamallin soveltumista maakunnallisen toimintaan. Järjestettiin yhdessä *Kansanterveyttä metsästä* -webinaari, osallistujia noin 150 henkilöä. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä pohtii toimintamallin sisällyttämistä hyte-suunnitelman strategiaan linjauksiin vuosille 2021–2024.
- **Kainuun kunnat:** Hanke perehtyi Kainuun kuntien hyvinvointityön asiakirjoihin, joita peilattiin toimintamalliin. Analyysin perusteella annettiin kuntakohtainen palaute. Yhteisessä työpajassa suunniteltiin kuntakohtaista hyvinvointityötä seuraavaa valtuustokautta varten. Ennakkotehtävänä kuntia pyydettiin pohtimaan, mitä toimenpiteitä metsäluonnon terveysvaikutusten lisäämiseksi kunnassa voitaisiin 1) sisällyttää isoihin linjoihin, 2) tehdä yhteistyön lisäämiseksi ja 3) sopia käytännön toimina.
- **Kouvola:** Kaupungissa on otettu *Kansanterveyttä metsästä* -toimintamalli mukaan kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan keväällä 2020. Metsät ja luonto sisältyvät kaupunkistrategiaan ja sen Elinvoiman kasvu ja hyvinvoinnin kasvu -ohjelmiin sekä Kouvolan Ympäristö 2030 -ohjelmaan. Syksyllä 2020 järjestetyissä työpajoissa kiteytettiin näkemystä toimintamallin soveltamisesta Kouvolan tarpeisiin ja aikataulutettiin vuosisuunnittelua. Vuonna 2021 valmistuu Rattamon terveysmetsä-suunnitelma, ja rakentamista on tarkoitus aloittaa vielä saman vuoden aikana.
- **Lempäälä:** Hyvinvointikertomuksen vuosittaisen raportin käsittelyn yhteydessä kunnanvaltuustossa huhtikuussa 2020 toivottiin terästävästä terveys-käsitteestä ja tavoitetta terveyden osalta. Toive oli hyvä startti pilotoinnille. Kuntalaisille järjestettiin kysely (312 vastausta), jossa tiedusteltiin, miten metsien terveyshyötyjä hyödynnetään tavallisimmin arjessa. Kahdessa viranhaltijoille ja toimihenkilöille suunnatussa työpajassa koottiin yhteistä kehitystyötä

metsäluonnon hyvinvointivaikutusten vahvistamiseksi Lempäälässä. Eteenpäin ollaan viemässä ideaa muutaman kilometrin pituisista tarinallisista lähireiteistä, joissa ideana on rauhallinen eteneminen, mielen hyvinvointi ja elämyksellisyys.

- **Jyväskylä:** Kaupunkiin oltiin laatimassa luontoliikuntaohjelmaa, jossa kehitettiin ja laajennettiin kaupungin alueella olevia virkistysreittejä usealla eri osahankkeella. Työssä oli mukana useita toimijoita ja kunnan toimialoja, kuten viestintä ja kaavoitus, mikä edistää työn vaikuttavuutta. Hankkeen oli tarkoitus osallistua ohjelman laadinnan aikana kuntalaisille suunnattuihin tilaisuuksiin, jotka jouduttiin perumaan koronan rajoitusten takia.

2.2.3 Kohdekuvaukset ja toiminnan kehittyminen

Hankkeessa valittiin tarkasteluun yhdeksän sosiaali- ja terveydenalan toimijaa, jotka järjestävät luontotoimintaa erilaisille kohderyhmille. Kohteet kuvaavat Suomessa jo käytössä olevia ratkaisuja tai hyviä esimerkkejä, joissa metsällä on rooli terveyden edistämässä tai sairauden hoidossa. Kohdekuvauksissa selvitettiin, millaista toiminta on, miten se on kehittynyt tarkastelujakson aikana ja mitä positiivisia tekijöitä toiminnan kehittymisen taustalla on. Kohdekuvaukset tehtiin vuonna 2018 ja niitä päivitettiin uudestaan vuosina 2019 ja 2020 puhelinhaastatteluilla ja verkkosivujen tarkastelulla. Kohdepäivityksissä selvitettiin, mitä muutoksia toiminnassa on tapahtunut. Kohdekuvaukset on esitelty tarkemmin hankkeen väliraportissa.¹¹ Kohdekuvauksia ja päivitystyön analyysiä hyödynnettiin kuntien toimintamallin sisällön kehittämässä ja pilotoinnissa.

Yhdeksän kohdekuvausta ja toiminnan kehittyminen:

- **Metsäryhmätoiminta esiopetuksessa Hämeenlinnassa:** Metsäryhmätoimintaa kaupungin ja yksityisten palveluntuottajien päiväkodeissa. Kasvatuksessa korostetaan kestävästä elämäntapaa ja lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Käynnissä oli Opitaan luonnossa, opitaan luonnosta -hanke, jossa tavoitteena kehittää metsäryhmien pedagogiikkaa ja yhtenäistää toimintaa kehittämällä muun muassa metsäpedagogiikan opas. Metsäryhmiä on tullut kuluneena ajanjaksona lisää sekä toimintaa on laajennettu myös 3-4-vuotiaisiin lapsiin. Toimintaa on esitelty myös naapurikunnissa.
- **Vanhuspalvelut Nastolassa, Manna ry:** Mannakodit ovat vanhusten tehostetun palveluasumisen ja palveluasumisen yksikköjä entisessä Nastolan vanhainkotimiljöössä Sylvöjärven rannalla¹². Manna ry on mukana Green Care -toiminnassa. Sylvöjärven rannan luontopolku tarjoaa palvelutalon asukkaille mahdollisuuden luonnon rauhasta nauttimiseen. Haettu Lahden kaupungin kanssa hankerahaa, jotta alueen luontopolkua laajennettaisiin ja tehtäisiin esteetömmäksi.
- **MIOS - Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa, MIELI Suomen Mielenterveys ry:** MIELI ry:n hankkeessa (2018-2020) edistetään maahanmuuttajien hyvinvointia ja osallisuutta ja ehkäistään syrjäytymistä. Järjestetty ryhmätoimintaa, jossa on erilaista hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää ohjelmaa. Ryhmäläisiä on esimerkiksi kannustettu luonnossa liikkumiseen järjestämällä paikallisissa mielenterveysseuroissa Hyvän mielen metsäkävelyitä ja muuta luontoliikuntaa¹³.

¹¹ Matila, A. & al. 2018. Metsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Tapion raportteja nro 31. <https://tapio.fi/metsatietoa/julkaisut-ja-raportit/metsa-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistajana-valiraportti/>

¹² Manna ry 2021. <https://www.manna.fi/>

¹³ MIELI ry 2020. MIOS- Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa. <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/monikulttuurisuus/mielen-hyvinvointia-ja-osallisuutta-monikulttuurisessa-suomessa>

- **Kintterön terveismetsä Lahdessa, Lahden kaupunki, Päijät-Hämeen keskussairaala:** Kintterön luonnonsuojelualueelle kaavailtu terveismetsä sijaitsee keskussairaalan läheisyydessä¹⁴. Sairaalan läheisyys mahdollistaa metsäkävelyiden hyödyntämisen myös osana hoitoa. Liko-lammin ympäristöön on jo rakennettu lyhyempi reitti, toinen pidempi reitti myös tulossa. Reitit suunnitellaan esteettömiksi. Alueelle on toteutettu myös puuveistospuisto yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän, Kauno ry:n ja Lahden Taiteilijaseura ry:n kanssa. Hanke sai EU:n Horisontti 2020- ohjelman rahoituksen osana yhteiseurooppalaista Go Green Routes -hanketta.
- **Kuopion psykiatrian keskuksen Luontoon-ryhmä, Kuopion psykiatrian keskus ja Kuopion hyvinvointipalvelu:** Kuopion psykiatrian keskuksen avohoito- ja avokuntoutuspalveluissa on hyödynnetty kuntoutuksessa erilaisia toiminnallisia ryhmiä. Yksi ryhmistä kokoontui luonnossa ja oli nimeltään Luontoon-ryhmä. Ryhmän kokoontumisissa tutustuttiin luontoon, saatiin aikaa luontokokemuksia ja luotiin sosiaalisia suhteita. Toiminta on tällä hetkellä tauolla.
- **Terveismetsä-ryhmätoiminta Sipoossa, Sipoon kunta, Luonnontie:** Terveismetsä-ryhmätoimintaa ollut jo vuodesta 2015. 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. Toiminta on saanut positiivista palautetta ja sitä on pidetty hyödyllisenä niin asiakkaiden kuin sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisten taholta.
- **Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018, sairaanhoitopiirit, Allergia- iho- ja astmaliitto ry, Hengitysliitto ry ja Filha ry:** Kansallinen kansanterveysohjelma, jossa tavoitteena oli muun muassa ehkäistä allergiaoireiden kehittymistä. Korostettiin luonnossa liikkumisen merkitystä luontaisen immunitietin vahvistamiseksi. Luontoliikkumiseen kytkeytynyt toiminta on jatkunut myös sen jälkeen Allergia-, iho- ja astmaliiton toiminnassa Luontoliikkujat -hankkeella, jossa kannustetaan matalan kynnyksen luontoliikuntatoiminnan lisäämiseen ja saadaan mukaan uusia vapaaehtoisia liikuttajia¹⁵.
- **Sydänliiton toiminta luonnossa, Suomen Sydänliitto ry, Suomen Latu ry:** Sydänliitto on innoistanut paikallisyhdistyksiään järjestämään luontotoimintaa ja kehittänyt materiaaleja yhdistysten käyttöön. Vuonna 2018 Sydänviikolla kannustettiin kaikkia astumaan ovesta ulos. Sydänviikko toteutettiin yhteistyössä Suomen Ladun kanssa. Vuonna 2020 Sydänliiton Sydänviikon teemana oli myös luontoliikunta. Viikon aikana ympäri Suomea järjestettiin erilaista luontotoimintaa, kuten laavuretkiä ja kävelylenkkejä ja tuotettiin runsaasti luonnon terveysvaikutuksiin liittyvää sisältöä Sydänliiton sivuille.
- **Vuodenaikojen metsäpolku Espoossa, Hyvinvointikartano Kaisankoti:** Espoossa sijaitsevan Hyvinvointikartanon Kaisankodissa¹⁶ tarjotaan monipuolisesti kuntoutuspalveluita, ja osana toimintaa järjestetään myös luontokävelyitä. Alueella on metsäpolku, jonka ympäristössä tehtiin hoitotöitä ja joka otettaneen jälleen käyttöön keväällä 2021.

¹⁴Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020. Terveismetsä. <https://www.phhyky.fi/fi/asiakkaalle/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/terveismetsa/>

¹⁵Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2020. Luontoliikkujat. <https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/luontoliikkujat/#a4b1c5b8>

¹⁶Kaisankoti-[verkkosivu](#).

Toiminnassaan kehittyneiden kohde-esimerkeistä tunnistettiin seuraavia positiivisia tekijöitä:

- Toimintaan on sitoutunut yksi tai useampi henkilö, joka on ottanut asian ”omakseen” ja puskenut toimintaa eteenpäin.
- Toimintaa on ollut suunnittelemassa ja toteuttamassa useiden toimijoiden verkosto.
- Toiminta on yhteydessä laajempaan hankkeeseen.
- Toimijat ovat olleet sitoutuneita suunnittelutyöhön alusta alkaen: *”Hetimit alusta keskussairaalaista on ollut oma porukka mukana.”*
- Toiminnan avarakatseisuus: *”Ihmiset saavat tulla mukaan sellaisina kuin ovat, diagnooseja ei kysellä.”*
- Toiminnan avoimuus: *”Ollaan avoimesti haettu kumppanuuksia ja viestitty viranhaltijoille, mitä ollaan suunnittelemassa.”*
- Toiminnalle on ollut tarvetta.

2.2.4 Kansalaisjärjestöjen toiminta

Mielenterveyden yhdistysten haastattelut

Hankkeessa kartoitettiin haastattelujen avulla luontoavusteista toimintaa viidessä eri mielenterveyden parissa toimivassa järjestössä ja yhdistyksessä. Työn tarkoituksena oli kartoittaa järjestöjen tapoja hyödyntää luontoa toiminnassaan. Samalla selvitettiin, millä tasolla järjestöt tekevät yhteistyötä kunnan kanssa ja mikä voisi niiden näkökulmasta edistää luonnon terveysvaikutusten hyödyntämistä järjestön toiminnassa. Yksi haastatelluista oli Mielenterveyden keskusliitto ja neljä muuta sen paikallisyhdistyksiä.

Haastatellut yhdistykset hyödynsivät luontoa toiminnassaan hyvin vaihtelevasti. Kaikki niistä järjestivät kuitenkin joitain retkiä luontoon vuosittain. Yksi haastateltu järjesti luontoretkiä kaksi kertaa vuodessa, toinen järjesti kuukausittain retken alueen eri luontokohteisiin, ja toisinaan pidemmällekin. Kahdella haastatellulla luonnon terveysvaikutusten hyödyntäminen on hyvin tietoista ja aktiivista osana toimintaa.

Myös kunnan kanssa tehtävä yhteistyö vaihteli. Yksi haastateltu kertoi, että yhteistyö kuntaan päin on lähes olematonta. Toisessa ääripäässä yhteistyö on hyvin tiivistä ja on mietitty, miten järjestöt voisivat olla mukana myös hyvinvointikertomukseen liittyvissä toiminnoissa.

Haastattelussa nousi esille myös se, että erityisesti isompien kaupunkien tapauksessa luonnon ja terveysasioiden yhdistävää toimintaa haastaa se, että teema on pirstaloitunut kaupungin organisaatiossa. Haastattelussa todettiin, että yhteistyön edistämiseksi järjestön pitääkin tuntea kaikki kaupungin toiminnot.

Haastattelussa nousi myös muutamia luontoretkien järjestämiseen liittyviä käytäntöjä, joiden kehittäminen helpottaisi luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä järjestöjen toiminnassa. Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitto järjestää erityyppisiä kuntouttavia luonto- ja liikunta-aiheisia kursseja ympäri Suomen. Sopivien luontokohteiden ja luonnon läheisten kurssipaikkojen löytäminen saattaa olla hyvin työlästä. Tyypillistä on, että paikalta vaaditaan tiettyjä fasiliteetteja, kuten käymälä ja istumapaikkoja luonnossa. Kun luontoon viedään kuntoutujia, on kurssin vetäjällä oltava hyvä käsitys kohteesta jo etukäteen. Suotavaa olisikin, että alueen reiteistä, sinne saapumisesta ja soveltuvuudesta esimerkiksi liikuntarajoitteisille olisi hyvät tiedot saatavilla esimerkiksi kunnan verkkosivuilla. Asiointia helpottaisi myös yhteystietojen löytyminen verkosta, jos tarvitaan vielä tarkentavia tietoja.

Haastatellut organisaatiot: Mielenterveyden keskusliitto ry, Ääneseudun Ilona ry, Mielenterveysyhdistys Kello ry, Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Mielenvireys ry.

Haastattelut Sydänliiton paikallisyhdistyksille

Järjestöjen luontotoimintaa kartoitettiin lisää Sydänliiton paikallisyhdistysten haastatteluiden avulla. Haastateltaviksi valittiin vuonna 2020 Sydänliiton paikallisyhdistykset, sillä Sydänliitolla oli ollut vuonna 2020 luontotoiminta esillä muun muassa Sydänviikon teemana. Haastateltaviksi valikoitui yhdistyksiä, joissa on järjestetty luonnossa tapahtuvaa toimintaa viimeisen vuoden aikana. Tiedossa oli myös Varsinais-Suomen sydänpiirissä käynnissä ollut Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen -hanke, jonka vuoksi tältä alueelta valittiin pari yhdistystä haastatteluun. Haastatellut yhdistykset olivat Ori-vedeltä, Naantalista, Kaarinasta, Lappeenrannasta, Harjavallasta ja Rovaniemeltä. Haastattelut toteutettiin puhelimitse ja vastaajat olivat pääosin paikallisten yhdistysten puheenjohtajia.

Yhdistyksissä järjestettiin erilaista luontotoimintaa. Suosituimpana tekemisenä olivat lenkit ohjaajan kanssa metsä-/luontopolulla lähimetsissä. Matkalla voitiin tehdä kunto- ja aistiharjoituksia hyödyntäen ympäristöä tai ulkokuntoilulaitteita. Lenkkien kohteet vaihtelivat joka kerta. Monet yhdistykset olivat aloittaneet syksyllä 2020 viikoittaisen metsälenkkiryhmän, kun muu toiminta oli ollut koronan vuoksi vähissä. Varsinais-Suomen Sydänpiirin yhdistyksillä oli Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen – hankkeen puitteissa ollut syksyllä erilaisia ulkoilutapahtumia, kuten yhteislenkkejä ja hyvinvointiras- teja. Oriveden Sydänyhdistys oli toteuttanut Elämysportaat -hankkeen, missä rakennettiin portaat metsäympäristöön kuntalaisten virkistyskäyttöön, ja Sydänviikolla portaissa järjestettiin opastettua tekemistä eri kohderyhmille. Kerran tai pari vuodessa järjestöissä järjestetään myös pidempiä retkiä luontokohteisiin esimerkiksi kansallispuistoihin tai retkikohteisiin laavulle.

Poikkeusvuosi 2020 oli lisännyt monessa yhdistyksessä luontotoimintaa, sillä ulkotapahtumia on ollut helpompi järjestää kuin sisätapahtumia. Muutenkin ulko- ja luontotapahtumille tuntui olevan kasvavaa kysyntää. Haastatellut myös uskoivat, että luontotoiminta tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Palaute on ollut aina positiivista ja esimerkiksi kävelylenkeistä on koettu hyötyä niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, kun samalla tulee oleskeltua luonnossa, liikkuttua ja nähtyä muita ihmisiä. Yhteisesti järjestetty toiminta luo myös turvallisuuden tunnetta erityisesti ikäihmisille.

Toiminnalle tärkeimpiä asioita olivat hyvässä kunnossa olevat polut ja aktiiviset ohjaajat. Ulkoilu- paikkojen tulee sijaita lähellä, jotta toimintaa voi helposti järjestää ilman kyydityksiä. Kuntien lähivirkis- tismetsät ovat tässä avainasemassa. Lisäksi erilaiset opastetaulut, tehtävärastit luontokävelylle ja kuntoilulaitteet tuovat sisältöä lenkkeihin. Varsinais-Suomessa on oltu hyvin tyytyväisiä luontoliikun- tahankkeeseen. Hanke on ollut liikkeellepaneva voima, jolla on saatu toimintaa kehitettyä. Hankkeen kautta on saatu esimerkiksi asiantunteva vetäjä lenkeille, kun muuten toiminta on järjestön oman aktiivisuuden ja harrastuneisuuden varassa.

Järjestöt tekivät jonkin verran yhteistyötä kunnan kanssa esimerkiksi viestinnän kautta. Yleisin yhteis- työtaho oli liikuntatoimi, jolta on voitu saada rahallista tukea toiminnan järjestämiseen. Kiinnostusta lisätä yhteistyötä kunnan ja muiden toimijoiden kanssa on etenkin isompien hankkeiden ja tapahtu- mien järjestämiseen. Monet yhdistykset kokivat, että kunnassa on otollinen maaperä yhteistyön li- säämiselle ja myös muut järjestöt lähtevät herkästi yhteistyöhön mukaan.

Yleinen ilmapiiri tällä hetkellä on erittäin suotuisa toiminnan kehittämiseksi. Luontoarvojen tärkeys on kasvanut, ja ihmiset ovat innostuneet enemmän liikkumaan luonnossa.

2.3 Sote- ja hyte-toimijoiden koulutuksen tarvekartoitus

Hankkeen lopuksi joulukuussa 2020 haastateltiin seitsemän kunnan sote- ja hyte-toimijaa, joista suurin osa oli kuntien hyvinvointikoordinaattoreita. Haastateltavat saivat etukäteen tutustua hankkeessa toteutettuun Kansanterveyttä metsästä -toimintamalliin ja oppaaseen, ja heiltä pyydettiin siihen kommentteja. Haastattelussa kysyttiin kolme tiivistä kysymystä, joilla haluttiin selvittää oppaan käytettävyyttä, kehittämistarpeita ja kohderyhmän tarkennusta.

2.3.1 Ketkä kunnissa ovat avainasemassa edistämässä toimintamallin käyttöä?

Haastatellut olivat saman mielisiä siinä, että toimintamalli täytyy laittaa liikkeelle kunnan johtotasolta. Tätä kautta toimintamalli voidaan saada osaksi kunnan strategiaa. On tärkeää, että kunnan johdolla on ymmärrys toiminnasta ja toiminnan kehittäminen on tavoitteellista.

Tärkeimpänä tahona kunnassa toimintamallin liikkeelle panossa, eteenpäin viemisessä ja koordinoimisissa mainittiin kunnan hyvinvointiryhmä. Hyvinvointiryhmien kokoonpano kuitenkin vaihtelee kunnittain, ja pienemmissä kunnissa hyvinvointiryhmä koostuu usein esimerkiksi kunnan johtoryhmästä ja hyvinvointikoordinaattorista/hyte-yhdyshenkilöstä. Suuremmissa kunnissa hyvinvointiryhmään voi kuulua laajemmin eri toimijoita, ja onkin hyvä tavoitella poikkihallinnollista kokoonpanoa ryhmään. Kun mukana on edustusta eri toimialoilta, hyvinvointiryhmässä esille tulleet asiat kulkeutuvat tehokkaammin käytännön työhön. Mukana voi olla esimerkiksi kuntoutuksen vastaavia henkilöitä (kuntoutustiimi, fysioterapeutti, liikunnanohjaajat), mielenterveyspuolen vastaavia ja liikuntapuolen vastaavia.

Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli on tärkeää saada mukaan kunnan hyvinvointikertomukseen, ja se edellyttää sitä, että asia on ollut esillä kunnan hyvinvointiryhmässä ja johtoryhmässä. Hyvinvointiryhmillä voi olla myös alatyöryhmiä, joille toiminnan edistämistä voi valtuuttaa. Liikkeelle kannattaa lähteä hyvinvointiryhmästä ja yhteisesti hahmottaa, minne toimintaa voisi lähteä suuntaamaan, ja mikä taho kunnassa voisi luontevasti ottaa vastuuta toiminnasta.

Maakunnissa voi olla alueellinen hyte-koordinaattoreiden työryhmä. Tätä kautta voi levittää viestiä toimintamallista maakunnan kuntiin kerralla laajemmin ja kuulostella, mitkä kunnat ovat kiinnostuneita ottamaan toimintamallia käyttöön ja missä se on ajankohtainen. Näissä työryhmissä on mukana myös kuntayhtymien edustajia, joiden avulla saadaan levitettyä tietoa myös sille puolelle.

Etenkin isommissa kunnissa koordinoivastuu kaikkien toimialojen toimintaan hyte-koordinaattorille on hyvin suuri. Asioita kannattaa tehdä toimialoilta käsin, jotta toiminnan vastuu jakaantuu. Pienemmissä kunnissa yhteydenpito ja toiminta voi olla suoraviivaisempaa, jolloin hyte-koordinaattorin rooli voi olla käytännönläheisempi. On hyvin kuntakohtaista, millainen vastuu hyte-koordinaattorilla on.

Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli täytyy saada osaksi toimialojen omaa työtä, jotta taataan jatkuvuus. Tämä täytyy taata johtotasolla, ja sisällyttää talousarvio- ja käyttösuunnitelmiin. Pelkäämättä hankkeiden avulla toiminta voi jäädä irralliseksi.

Toimintamallia voi hyödyntää sote-puolella eri osa-alueilla. Sote-puolen esimiehiä eri osa-alueilla kannattaa kouluttaa toimintamalliin, jotta toiminta menee käytäntöön. Täytyy määritellä vastuukäsitteitä/taho toiminnassa, joka pitää huolen, että toiminta jalkautuu käytäntöön. Eri sairauksien ympärille voi rakentaa toimintaa; esimerkiksi liikunta- ja tukieliinsairaudet, diabetes ja sydänsairaudet ovat mahdollisia, sillä näiden sairauksien hoidoissa on jo nykyisellään ryhmätoimintaa, mikä voi edesauttaa metsäryhmätoiminnan aloittamista. Sosiaalipuolelta taas esimerkiksi työttömät, kotouttamistoiminta ja päihdekuntoutus sekä ikäihmiset voivat kaivata toimintaa luonnossa. Lisäksi varhaiskasvatuksessa ja nuorisotoimessa hyödynnetään jo nykyisellään paljon metsätoimintaa, ja toimintamallia

voi ottaa käyttöön myös näillä osa-alueilla. Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli voidaan nähdä laajemmin myös esimerkiksi kunnan elinvoimapuolella työllisyyden hoidossa.

Osa kunnista huolehtii järjestämisvastuulleen kuuluvista sosiaali- ja perusterveydenhuollon palveluista yhteistoiminta-alueen kautta, jolloin yhteys ei ole niin suoraviivainen kunnan toimintaan. Tällöin yhteistyö voi vaatia enemmän kuntakohtaista mietintää.

Haastatellut korostivat vahvasti myös muiden kuin sote-/hyte -puolen toimijoiden mukana oloa toimintamallin toteutuksessa. Toimintamalli toimii läpileikkaavana teemana koko kunnan toiminnassa. Mukana täytyy olla toimijoita myös esimerkiksi maankäytöstä ja kaavoituksesta, liikuntapuolelta, tekniikasta, viestinnästä, kulttuuripuolelta ja vapaa-aika-sektorilta.

Järjestöt ovat suuri voimavara toiminnan järjestämiseen ja ihmisten tavoittamiseen. Erilaiset järjestöt voivat myös hyötyä oppaasta, ja mahdollisuuksien mukaan koulutusta kannattaa pitää myös järjestöille. Järjestöt ovat useassa kunnassa myös aktiivisesti mukana reitistöjen ylläpidossa ja suunnittelussa, joten yhteistyötä kannattaa pitää yllä ja jakaa tietotaitoa. Metsien terveyshyötyjen hyödyntämisen mahdollisuudet laajenevat, kun mukaan otetaan myös järjestöt, jotka tuntevat hyvin paikalliset maastot ja ihmiset.

2.3.2 Sote- ja hyte -toimijoiden kommentit toimintamallista ja kehitysehdotukset

Opas koettiin hyvänä ”sisäänheittäjänä” teemaan, ajatuksia herättävänä ja idea-alustana kunnan omaan toimintaan. Opas on sopivan pituinen, ei liian raskas luettava. Oppaassa olevia esimerkkejä keuhuttiin ja pidettiin hyvänä, että oppaassa esitellään erilaisia keinoja viedä toimintaa käytäntöön. Jatkoehdotuksena oli, että esimerkkeinä olevat kunnat ja toimijat kehittäisivät vielä omilla sivuillaan toiminnan esittelyä visualisoimalla esimerkiksi videopätkillä, kuvilla ja kartoilla, jotta tehdyt ratkaisut olisivat vielä havainnollisempia. Koettiin, että oppaan avulla pystyy jo suunnittelemaan toimintaa.

Oppaaseen kaivattiin lisää tutkimustietoa, koska kunnan päättäjien vakuuttaminen ja kattavien perustelujen esittäminen heille koettiin keskeisenä asiana. Mitä paremmin metsien terveyshyötyjä pystytään perustelevaan tutkimuksella ja tiedolla, sitä helpompi niitä on ajaa läpi kunnan päätöksenteossa. Oppaan loppuun lisättiin tämän perusteella lisää linkkejä tutkimukseen.

Seuraavana askeleena toimintamallin käyttöönotossa nostettiin esiin seurannan kehittäminen. Valta-kunnallisia mittareita toimien vaikuttavuuden mittaamiseen kaivataan. Esimerkiksi kyselyt kuntalaisille, mittarit luontoalueiden käytön lisääntymisestä/mielipiteet alueen kehityksestä ja toiminnasta, reitistöjen tila, viheralueiden määrä sekä tiedon visualisointi esimerkiksi paikkatiedon avulla toisivat uskottavuutta ja havainnollistaisivat toimien vaikuttavuuden.

2.4 Suositusten laatiminen terveyttä lisäävien metsien hyödyntämiseksi

Suosituksen laadinnan lähtökohdiksi asetettiin tunnistaa metsien terveysvaikutuksia hyödyntäviä toimintoja ja niiden soveltuvuutta tavoitteiltaan erilaisiin metsiin. Metsien omistusmuoto tai lainsäädäntö voi rajata tai toisaalta mahdollistaa erilaisten toimintojen toteuttamisen, jonka vuoksi päätettiin tarkastella erityyppisiä metsiä niiden käyttötarkoituksen ja omistuksen pohjalta.

Suosituksia työstettiin 2018 alkaen, jolloin koottiin kirjallisuudesta ja haastatteluista tietoa siitä, mitä tietty metsän piirre merkitsee ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Metsän piirteitä avattiin tavoitteiltaan erilaisten metsien avulla, mukana olivat seuraavat ryhmittelyt: 1) metsäiset puistot, mukaan lukien kansalliset kaupunkipuistot; 2) virkistys- ja retkeilyalueet; 3) kansallispuistot ja muut luonnonsuojelualueet ja 4) talousmetsät. Tietoja koottiin taulukkomuotoon.

Metsänpiirteinä tunnistettiin seuraavia ryhmittelyjä:

- Polut, kulku-urat, esteettömät reitit, laavut, nuotiopaikat ja muut rakenteet
- Metsäalueen turvallisuus ja eksymisen mahdollisuuden minimointi
- Monimuotoinen luonto
- Metsän käyttö jokamiehenoikeuksien mukaisesti
- Maanomistajan lupa tarvitaan
- Metsäalueen riittävyys ja etäisyys asutuksesta
- Lähi- ja kaukomaiseman kauneus
- Metsäalueen rauhallisuus ja oman yksityisyyden säilyminen

Suosituksen viimeistely käynnistyi syksyllä 2020, jolloin selkeytettiin niiden sisältöä ottamalla mukaan kolme metsänpiirrettä, joita kuvailtiin tavoitteiltaan erilaisissa metsissä. Terveyttä lisäävät metsien piirteiksi valittiin 1) polut, kulku-urat, esteettömät reitit ja muut rakenteet, 2) lähi- ja kaukomaisema sekä 3) monimuotoinen luonto.

3 Tulokset

3.1 Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli kunnille

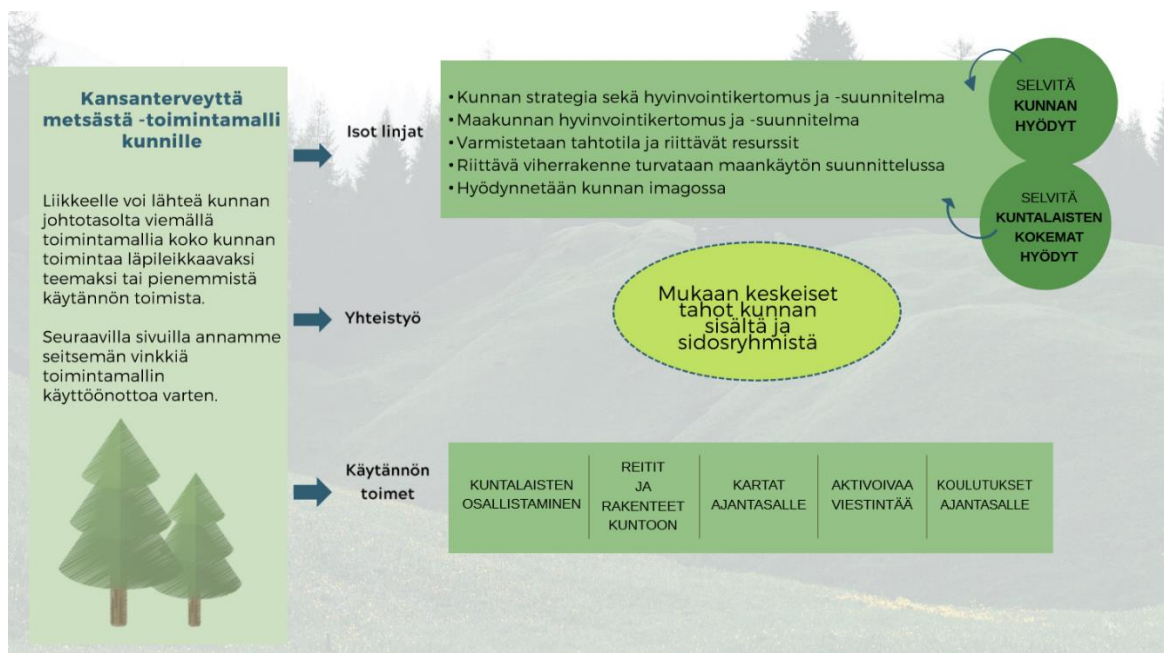
Hankkeessa tuotettiin toimintamalli metsien terveyshyötyjen tunnistamiseen, hyödyntämiseen ja saavutettavuuteen kunnan hyvinvointitoiminnassa (kuva 2). Toimintamallin on tarkoitus auttaa kunta sisällyttämään metsien terveyshyötyjä suunnitelmalliseen toimintaan. Toimintamallin tarkoituksena on tarjota kuntalaisille saavutettavia metsäympäristöjä hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi.

Toimintamalli lähtee liikkeelle siitä, että metsien terveyshyötyjen sisällyttäminen täytyy olla kunnan isoissa linjoissa, kuten hyvinvointisuunnitelmassa ja kunnan strategiassa. Toimintamalli pannaan liikkeelle käytännön toimilla laajasti kunnan eri hallinnonalojen yhteistyönä. Kuntakohtaisesti ratkaistaan se, mikä taho tai tahot ovat vastuussa toiminnan jatkuvuudesta. Myös yhteistyötä kunnan eri toimijoiden ja järjestöjen kanssa korostetaan.

Toimintamalli tukeutuu suomalaiseen luontoon ja suomalaisten taipumukseen liikkua metsissä.

Toimintamallin oleellisin toimija on kunta. Kuntalain (410/2015) 1§:n mukaan kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja kuntalain 37§:n mukaan kuntastrategiassa tulee ottaa huomioon kunnan asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen. Kunnat laativat valtuustokausittain hyvinvointisuunnitelman, jonka toteutumista seurataan vuosittain.

Kuntalaiset käyttävät luontoliikkumiseen soveltuvia metsiä. Lähimetsien merkitys on tärkeä hyvinvoinnin ylläpitämiselle etenkin heille, jotka eivät pääse helposti liikkumaan kauempana oleville metsäalueille. Lähimetsien hyvä saavutettavuus myös lisää todennäköisesti arkiliikuntaa.¹⁷



Kuva 2. Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli.

¹⁷ Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

3.2 Metsien hyödyntäminen terveyden lisäämisessä

3.2.1 Metsän piirteet

Polut, kulku-urat, esteettömät reitit ja muut rakenteet

Ihmiset suosivat metsäalueita, jotka ovat helppokulkuisia ja jotka tuntuvat turvallisilta^{18 19}. Reittien, polkujen, latujen sekä muiden palvelurakenteiden olemassaololla on vaikutusta harrastusmahdollisuuksiin²⁰. Eräässä opinnäytetyössä todettiin, että uupumuksesta kärsivän henkilön hoidolle oli olennaista, että hän itse päätti millaisen reitin ja ympäristön valitsee hoitoonsa²¹. Terveyttä edistävässä metsässä tulee myös olla polkuverkostoa sekä opastusta tai ohjausta liikkumiseen²².

Helsingkiläisten kokemuksia luonnossa liikkumisesta urbaanissa ympäristössä haastateltiin 2018. Asukkaat arvostivat alueen hyvää saavutettavuutta, reitistöjä sekä liikuntamahdollisuuksia.²³ Viheralueet ja vihreä asuinympäristö motivoivat ikääntyviä liikkumaan. Tiivis ja vihreä kaupunki voi edistää jopa liikuntaa karsastavien ikääntyvien ihmisten arkiliikkumista ja terveyttä.²⁴ Reittien esittelyä varten voidaan käyttää Suomen Ladun kehittämää reittien vaatavuustason luokitusta²⁵.

Rollaattorin ja muiden apuvälineiden kanssa luontoympäristön pääseminen voi olla mahdotonta. Useille ihmisryhmille reittien esteettömyys on merkittävä asia. Tutkimusten mukaan liikuntarajoitteiset hyödyntävät lähivihreää muuta väestöä vähemmän²⁶. Hyvä suunnittelu ja kunnossapito turvaavat alueen käytettävyyden ja viihtyisyyden. Esimerkiksi valaistuksen suunnittelulla ja kevyen liikenteen palvelutasolla voidaan vaikuttaa siihen, mitä reittejä ihmiset arjessaan valitsevat²⁷.

Lähi- ja kaukomaisema

Metsien maisemalla on väliä. Vaihtelevat maisemat lisäävät virkistäytyjien aktiivisuutta ja viihtyvyyttä sekä tekevät metsässä liikkumisesta mielenkiintoista²⁸. Erään tutkimuksen mukaan metsän elvyttävä

¹⁸ Silvennoinen, H., Pukkala, T. & Tahvanainen, L. 2002. Effect of cuttings on the scenic beauty of a tree stand. *Scandinavian Journal of Forest Research* 17: 263-273.

¹⁹ Lyytikäinen, S. (toim.) 2002. Luonnon monimuotoisuus, maisema ja virkistysarvot ulkoilumetsien hoidossa. Helsingin kaupungin Nuuksion järviylängön ulkoilun alueiden luonnonhoito kävijöiden arvioimana. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 846.

²⁰ Kettunen, A. 2008. Kurjenrahkan kansallispuiston kävijöiden virkistyskokemukset subjektiivisen hyvinvoinnin tuottajina. Pro gradu –työ. Bio- ja ympäristötieteiden laitos. Biotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto, Helsinki.

²¹ Sikkilä, L. 2010. Psyykkistä hyvinvointia metsästä, Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona. Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

²² Tyrväinen, L., Savonen, E.-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystalouden mallia. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 11/2017, 21 s. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6>

²³ Neuvonen M., Kangas K., Ojala A. & Tyrväinen L. 2019. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77–86.

²⁴ Laatikainen, T. 2019. Environments for healthy and active ageing. Department of Built Environment, Aalto University. Aalto University publication series doctoral dissertations 53/2019.

²⁵ Suomen Ladun verkkosivu. [Reittiluokitus](#).

²⁶ Mansikkaviita R. toim. 2019. Polku luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Luontoliikkujien poluilla. Metsähallitus.

²⁷ Gehl, J. 2018. Ihmisten kaupunki.

²⁸ Karjalainen, E. & Sievänen, T. 2006. Metsä elvyttää ja virkistää – mutta millainen metsä? Teoksessa Jalonen, R., Hanski, I., Kuuluvainen, T., Nikinmaa, E., Pelkonen, P., Puttonen, P., Raitio, K. & Tahvonen, O. (toim.) 2006. Uusi metsäkirja. Gaudeamus, Helsinki.

vaikutus kasvoi, kun metsämaisemasta ei ollut suoraa näkymää asutukseen tai tielle²⁹. Helsinkiläisillä luontokohteen valintaan vaikuttivat kaunis maisema sekä mahdollisuudet luontokokemuksiin ja hiljaisuuteen³⁰.

Suomalaisessa tutkimuksessa selvitettiin, miten ihmisen elpyminen eroaa neljässä eri tavoin hoide- tussa metsässä. Tehokkain elvyttävän vaikutus oli hakkuukypsällä noin 100-vuotiaalla metsällä ja van- halla luonnontilaisella metsällä, ikä yli 120 vuotta. Heikoin elvyttävä vaikutus oli nuorella noin 40- vuotiaalla kasvatusmetsällä. Noin 95-vuotias kaupunkimetsä elvytti heikommin kuin kaksi muuta iä- käästä metsää mutta kuitenkin enemmän kuin nuori kasvatusmetsä.³¹ Suomalaisessa terveystieteiden tutkimuksessa terveystieteiden tunnuspiirteitä ovat monipuolinen ja maisemallisesti vaihteleva, hiljainen luonto³².

Luonnon monimuotoisuus

Kaupungistuminen vähentää luontoyhteyttä ja siten altistumista luonnon mikrobeille. Korkea hygie- niataso, urbaani elämäntyyli ja riittämätön luontokosketus yksipuolistavat elimistön mikrobistoa. Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin, että kuukauden kestänyt, viisi kertaa viikossa toistunut viher- kosketus monipuolisti lasten ihon mikrobistoa.³³

Luonnossa liikkumisella on merkitystä lasten motoriselle kehitykselle. Suomalaislapsien motoriikkaa on tähän saakka osaltaan vahvistanut runsas ulkona vietetty aika.³⁴ Luonto ja luonnossa liikkuminen merkitsivät lapsille etenkin aistielämyksiä, rauhaa, elpymistä ja vetäytymistä sekä vapautta ja leikki- syyttä tarjoten vastapainoa koulutyölle, kaupunkiympäristölle ja ruutuajalle³⁵.

Lapsuudessa viheralueille altistumisella on myönteistä vaikutusta aikuisiällä. Tanskalaisessa tutkimuk- sessa selvitettiin viheralueen merkitystä psykiatristen häiriöiden riskeihin. Tuloksen mukaan lapsuu- dessaan vähäisimpien viheralueiden vieressä kasvaneilla lapsilla oli myöhemmin jopa 55 prosenttia korkeampi riski psykiatriseen häiriöön, vaikka tutkimuksessa tunnistettiin muutkin psykiatrisen häi- riön riskitekijät.³⁶ Belgialaisessa kirjallisuustarkastelussa tutkijat esittävät lasten ja nuorten mielenter- veyden suojelemiseksi riittävää luontoaltistusta viheralueilla kaupungistumisen yhteydessä³⁷.

²⁹ Hauru, K., Lehvävirta, S., Korpela, K. & Kotze, J. 2012. Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. *Landscape and Urban Planning*. Vol 107, 361-369.

³⁰ Neuvonen, M., Kangas K., Ojala A. & Tyrväinen, L. 2019. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Hel- singissä. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77–86.

³¹ Simkin, J. 2019. Metsänhoidon vaikutus ihmisten psykologiseen elpymiseen, kenttäkoe. Luento. Metsätieteen päivä 20.11.2019.

³² Tyrväinen, L., Savonen, E.-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. *Luonnonvara- ja bio- talouden tutkimus* 11/2017, 21 s. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6>

³³ <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/metsapohjainen-piha-paransi-paivakotilasten-immuunijarjestelmaa-jo-kuukaudessa>

³⁴ Niemistö D. 2019. Lasten motorisissa taidoissa yllättäviä eroja. Jyväskylän yliopiston tiedeblogi. Jyväskylän yliopiston tiedeblogi. 10.

³⁵ Hasanen E. ym. 2019. Luonto lisää liikettä - Mikä innostaa kouluikäistä? *Metsähallituksen luonnonsuojelujul- kaisuja*. Sarja A. 228.

³⁶ Engemann, K. ym. 2019. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric dis- orders from adolescence into adulthood. *PNAS*, Osa/vuosik. 116, ss. 5188-5193

³⁷ Vanaken, G.-J. ym. 2018. Impact of Green Space Exposure on Children's and Adolescents' Mental Health: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Osa/vuosik. 15

Helsingissä selvitettiin lyhytkestoisen luontokokemuksen vaikutusta aikuisilla. Kaupunkimetsässä elpyminen oli hieman voimakkaampaa kuin laaja-alaisessa kaupunkipuistossa. Vertailukohtana kaupunkimetsälle ja laaja-alaiselle kaupunkipuistolle oli tiiviisti rakennettu Helsingin keskusta.³⁸ Euroopallaisessa tutkimuksessa monimuotoinen kaupunkiviherympäristö tuotti koettua elpymistä enemmän kuin matalan monimuotoisuuden kaupunkiviherympäristö³⁹.

Psyykkisten hyvinvointihyötyjen saaminen on merkittävä motiivi esimerkiksi kansallispuistojen ja retkeilyalueiden käytölle^{40 41}. Vaara-Kainuussa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että vastaajien mielestä miellyttävimmät paikat sijaitsivat metsäalueilla, joiden lähetyvillä oli runsaasti ekologisesti arvokasta ja lajirikasta ympäristöä⁴².

Luontoympäristöissä liikkumisella on todettu olevan myönteinen yhteys sekä välittömiin arvioihin liikunnan jälkeisestä olotilasta että pidempikestoiseen hyvinvointiin. Sisällä tai ulkona muualla kuin luonnossa liikkumisesta ei vastaavia yhteyksiä löytynyt.⁴³

3.2.2 Metsien eri käyttömuotojen mahdollisuudet terveyden lisäämisessä

Metsäiset puistot ja kansalliset kaupunkipuistot, virkistykseen varatut alueet ja retkeilyalueet

Kunnat ovat merkittäviä metsäisten puistojen, kansallisten kaupunkipuistojen ja virkistykseen varattujen alueiden omistajia. Kuntien omistamat virkistykseen varattujen alueiden määrät vaihtelevat, määrää voi arvioida esimerkiksi pinta-alana asukasta kohden. Virkistykseen soveltuvien metsäalueiden pinta-alaan vaikuttaa asutuksen tiivistäminen rakentamisella⁴⁴.

Kuntien metsät luokitellaan arvo-, lähi-, ulkoilu- ja virkistys-, suoja- ja talousmetsiksi Viherympäristöliiton julkaisemassa viheralueiden kunnossapitoluokituksessa⁴⁵. Kuntaliitto julkaisi marraskuussa 2020 kuntametsien nykytilakartoituksen, jonka mukaan kunnat ovat kiinnostuneita kehittämään metsiensä käyttöä ja suunnittelua monitavoitteisemmiksi⁴⁶.

Kuntalain⁴⁷ mukaan kunnan yhtenä tehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia. Laki kuntien ympäristönsuojelun hallinnosta tavoittelee kunnan asukkaille terveellistä, viihtyisää ja virikkeitä antavaa

³⁸ Tyrväinen, ym.2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment 38, 2014, Journal of Environmental Psychology.

³⁹ Carrus, G ym. 2015. Go greener, feel better? The positive effects of biodiversity on the well-being of individuals visiting urban and peri-urban green areas. Landscape and Urban Planning, ss. 221-228.

⁴⁰ Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. 65 s.

⁴¹ Puhakka, R., Pitkänen, K. & Siikamäki P. (2016) The health and well-being impacts of protected areas in Finland. Journal of Sustainable tourism. <http://dx.doi.org/10.1080/09669582.2016.1243696>

⁴² Tolvanen, A., Kangas, K., Vendelin, I., Huhta, E., Hytönen, M., Jäkäläniemi, A., Kyttä, M., Nikula, A., Nivala, V., Tarvainen, O., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. 2014. Vaaka punnitsee, arvottaa, tasapainottaa – toimintamalli Vaara-Kainuun matkailualueiden suunnitteluun.

⁴³ . Pasanen, T. 2020. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators. Tampereen yliopisto.

⁴⁴ Helsingin Sanomat 6.10.2020. [Tarkat suunnitelmat julki: kiisteltyyn Meri-Rastilan metsään halutaan rakentaa asuntoja yli 2000:lle helsinkiläiselle.](#)

⁴⁵ Viherympäristöliitto 2020. Viheralueiden kunnossapitoluokitus RAMS 2020.

⁴⁶ Kuntaliiton verkkosivu. [Kunnat kaipaavat yleisiä ohjeistuksia, toistensa tukea ja sujuvampaa tiedonhallintaa.](#)

⁴⁷ Kuntalaki 410/2015

sekä luonnontaloudellisesti kestävä elinympäristöä. Tavoitteeseen päästään luontoa ja muuta ympäristöä suojelemalla, hoitamalla ja kehittämällä.⁴⁸

Suomessa on kymmenen kansallista kaupunkipuistoa. Kansallinen kaupunkipuisto on maankäyttö- ja rakennuslaissa määritelty kaupunkiympäristössä sijaitseva arvokkaiden kulttuuri- ja luonnonmaiden sekä virkistysalueiden laaja kokonaisuus, jonka säilyttämiseen ja hoitamiseen kaupunki on sitoutunut. Hakemuksen puiston perustamiseksi tekee kaupunki ja perustamisesta päättää ympäristöministeriö.⁴⁹

Suomessa toimii yhdeksän maakunnallista virkistysaluetointaan keskittyvää yhdistystä. Ne turvaavat ja kehittävät toimialueensa jokamiesoikeudellisia virkistys- ja retkeilymahdollisuuksia sekä vaalivat maakunnan luonnon ja maiseman omaleimaisuutta. Yhdistykset ostavat tai vuokraavat alueita tai hankkivat niihin käyttöoikeuksia sekä huolehtivat niiden hoidosta ja rakentamisesta. Suurimmassa osassa kohteita on vähimmäisvarustuksena taukokatos/tulisija sekä wc.⁵⁰ Etelä-Karjalan virkistysaluesäätiön omistuksessa on noin 200 hehtaarin maa-alueet yhteensä 13 luontokohteessa⁵¹.

Suomessa on viisi ulkoilulla perustettua valtion retkeilyaluetta. Evon, Ison-Syötteen, Kylmäluoman, Oulujärven ja Ruunaan retkeilyalueet ovat Metsähallituksen hallinnassa. Valtion retkeilyalueet ovat monipuolisia, retkeilyyn ja muuhun luonnon virkistyskäyttöön tarkoitettuja kohteita, joiden pinta-ala on yhteensä 240 neliökilometriä. Retkeilyalueilla on merkittäviä kävely- ja hiihtoreittejä, luontopolkuja, telttailualueita ja laavuja. Valtion retkeilyalueilla harjoitetaan myös rajoitettua metsätaloutta, jossa otetaan huomioon luontoarvot ja virkistyskäytön tarpeet.⁵²

Kansallispuistot ja muut luonnonsuojelualueet

Kansallispuistot ovat yli 1 000 hehtaarin luonnonsuojelualueita, jotka ovat samalla kaikille avoimia nähtävyyksiä. Niiden ensisijaisena tarkoituksena on turvata luonnon monimuotoisuutta. Metsähallitus hoitaa kaikkia Suomen 40 kansallispuistoa ja tarjoaa maksuttomat peruspalvelut maastossa, asiakaspalvelupisteissä ja verkossa.⁵³

Kansallispuistot perustetaan luonnonsuojelulla valtion maalle. Kansallispuistot ovat tyyppillistä suomalaista luontoa, mutta ne ovat myös kansallisesti ja kansainvälisesti arvokkainta osaa luonnostamme. Niihin kuuluu kansallismaisia ja muita luonnonnähtävyyksiä. Kansallispuistot ovat suosittuja retkikohteita, joiden käyntimäärät ovat jatkuvasti kasvaneet.⁵⁴

Muut luonnonsuojelualueet perustetaan myös luonnonsuojelulla. Luonnonsuojelun hoito tarkoittaa kaikkea toimintaa, mitä tehdään suojelulla tai sen ulkopuolella suojelun tavoitteiden toteutumiseksi. Metsähallituksen Luontopalvelut hoitaa kaikkia valtion suojelualueita ja myös niitä yksityisten maanomistajien mailla olevia suojelualueita, joiden hoidosta on sovittu maanomistajan kanssa. Valtioilla hoitoon kuuluvat luontoon kohdistuvien varsinaisten hoitotoimien lisäksi retkeilyrakenteiden rakentaminen ja huolto, opastustoiminta ja opastusaineiston tuottaminen, käytön ohjaus sekä valvonta.⁵⁵

⁴⁸ Laki kuntien ympäristönsuojelun hallinnosta 64/1986.

⁴⁹ Ympäristöministeriön verkkosivu. [Kansalliset kaupunkipuistot](#)

⁵⁰ Suomen virkistysalueyhdistykset-verkkosivu. [Virkistysalueyhdistykset Suomessa.](#)

⁵¹ [Etelä-Karjalan virkistysaluesäätiön verkkosivu.](#)

⁵² Metsähallituksen verkkosivu. [Valtion retkeilyalueet Natura-alueina.](#)

⁵³ Metsähallituksen verkkosivu. [Kansallispuistot.](#)

⁵⁴ Metsähallituksen verkkosivu. [Kansallispuistot.](#)

⁵⁵ Metsähallituksen verkkosivu. [Suojelualueiden hoito.](#)

Metsähallituksen Luontopalvelujen perusrahoitus valtion budjetista on vajaa 40 miljoonaa euroa vuodessa⁵⁶. Luonnonsuojelualueiden hankinta- ja korvausmenoihin on myönnetty rahoitusta valtion budjetissa vajaa 30 miljoonaa euroa vuosittain.⁵⁷

Kuntien ja muiden maanomistajien talousmetsät

Talousmetsän hoidon tavoitteena on, että metsä antaa kestävästi hyvän tuoton samalla, kun sen biologinen monimuotoisuus säilytetään. Talousmetsää hoidetaan maanomistajan tavoitteiden mukaan taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävästi⁵⁸. Monet kunnat ovat merkittäviä talousmetsien omistajia. Esimerkiksi Loviisan kaupunki omistaa talousmetsää noin 2000 hehtaaria⁵⁹.

Talousmetsiin on toteutettu reittejä luontoliikuntaa varten. Esimerkiksi Lempäälässä Birgitan polku on 50 kilometriä pitkä patikointireitti, joka valittiin vuoden 2006 retkikohteeksi. Se tarjoaa hyvät puitteet pienestä kävelylenkistä aina pitkään vaellukseen asti. Birgitan polku kulkee pääosin yksityisissä talousmetsissä, joissa tehdään myös metsänhoitotoimenpiteitä.^{60 61} Toinen tunnettu talousmetsien virkistysreitillä on Laipanmaan alue Kangasalan ja Pälkäneen kuntien alueella. Noin 30 kilometriä opastettuja polkuja tarjoavat kulkijalle hiljaisuuden ja luonnon rauhan lisäksi muun muassa hoidettua talousmetsää, metsälampia, soita, järviä ja jylyhiäkin maisemia.⁶²

Heinolassa on 17 kilometrin pituinen Juustopolku. Sen sadunomainen tunnelma rauhoittaa mielen ja saa arjen huolet unohtumaan. Reitin maasto vaihtelee metsäpoluista metsäautoteihin. Polku on selkeä ja hyvin hoidettu mutta reitin varrella on metsätyömaita, joiden kohdalla on oltava tarkkana reitillä pysyäkseen.⁶³

Kunta voi perustaa ulkoilureitin toisen omistamaan talousmetsään sopimuksella tai ulkoilureittitoimituksella. Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry, Svenska lantbruksproducenternas centralförbund SLC ja Suomen Latu ry laativat mallin ulkoilureittien perustamiseen sopimuksella. Mallia voidaan soveltaa jokamiehenomikeudella tai muutoin käytettävillä, ulkoiluun tarkoitetuilla reiteillä.⁶⁴ Joskus reitin perustamiseen on tarpeen käyttää ulkoilulain⁶⁵ mukaista ulkoilureittitoimitusta.

Talousmetsien maisemanhoitoon on laadittu oppaita ja suosituksia⁶⁶ sekä kehitetty sopimusmalli ja hinnoittelun periaatteet. Sopimuksessa voidaan sopia esimerkiksi seuraavista asioista: hakkuun toteutuksesta sopiminen, puulajin tai sekapuuston suosiminen, näkyvyyden säilyttäminen tai avaaminen esimerkiksi vesistöön. Hinnoittelun esimerkkinä on tilanne, kun sopimuksella myöhennetään metsän uudistushakkuuta 10 vuodella eteenpäin, hinta voisi olla 400 euroa hehtaaria ja vuotta kohden. Korkokanta vaikuttaa merkittävästi hintaan.⁶⁷

Maisema-arvojen huomioimista voidaan edistää yksityismetsissä. Uusi yhteistyön ja vuorovaikutuksen tapa kunnille ja yksityisille maanomistajille esiteltiin huhtikuussa 2020 julkaistussa oppaassa.

⁵⁶ Metsähallituksen verkkosivu. [Budjetti 2020](#).

⁵⁷ Valtionvarainministeriön verkkosivu. [Valtion talousarvioesitys 2019](#).

⁵⁸ Viherympäristöliitto 2020. Viheralueiden kunnossapitoluokitus RAMS 2020.

⁵⁹ Loviisan kaupungin verkkosivu. [Talousmetsät](#).

⁶⁰ Lempäälän kunnan verkkosivu. [Birgitan polku](#).

⁶¹ Yle 2011. [Hakkuut raatelevat Birgitan polkua](#).

⁶² Laipanmaan verkkosivu. [Laipanmaa](#).

⁶³ VisitPäijänne-verkkosivu. [Juustopolku](#).

⁶⁴ Suomen latu ry -verkkosivu. [Sopimus pohja ulkoilureittien perustamiseen](#).

⁶⁵ Ulkoilulaki 606/1973.

⁶⁶ Matila, A. & Lindén, M. 2012. [Talousmetsät sulautuvat maisemaan](#). Metsätalouden kehittämiskeskus Tapio.

⁶⁷ Lahti, E., ym. 2016. [Miten sovinn metsäympäristön hyödyntämisestä?](#) Tapio Oy.

Taulukko 2. Metsien piirteet ja niiden terveysvaikutukset eri toiminnoissa. Sinisellä merkityt piirteet ovat terveyttä lisääviä tutkimustiedon perusteella. Muilta osin taulukko ei perustu tutkimustietoon.

	Metsäiset puistot, ml. kansalliset kaupunkipuistot	Virkistys- ja retkeilyalueet	Kansallispuistot ja muut luonnonsuojelualueet	Talou metsät	
<p>Erilaiset polut sopivat erilaisiin käyttötarkoituksiin. Liikuntarajoitteiset henkilöt tarvitsevat helpokulkuisia reittejä. Epätasaiset polut kehittävät motorisia taitoja. Laavut, nuotiopaikat yms. tarjoavat vaihtelua ja tekemistä.</p>	Polut, kulku-urat, esteettömät reitit ja muut rakenteet	Alueilla hyvä polku- ja reittiverkosto ja muu infra käytettävissä.	Alueilla on hyvä polkuverkosto ja muu infra yleensä käytettävissä.	Alueen suojelupäätöksen mukaisesti voidaan tehdä rakenteita, rakennelmia ja rakennuksia.	Polut, rakenteet ja rakennelmat voidaan tehdä metsänomistajan luvalla.
<p>Metsässä liikkuminen ei tunnu suorittamiselta ja turvallinen metsä innostaa menemään metsään. Hyvä polkuverkosto rohkaisee lähtemään luontoon liikkumaan ja merkatut reitit vahvistavat turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunne korostuu, jos henkilöt eivät ole tottuneet liikkumaan metsässä (esim. maahanmuuttajat).</p>	Turvallisuuden tunne ja merkatut reitit	Selkeitä reittejä. Puuston hoidolla voidaan avartaa maisemaa.	Selkeä reitin merkintä vähentää eksymistä. Puuston hoidolla voidaan avartaa maisemaa turvallisuuden lisäämiseksi.	Selkeä reitin merkintä vähentää eksymistä	Tavoitteellisella puuston hoidolla voidaan vahvistaa alueen käyttäjien turvallisuuden tunnetta.
<p>Metsäalueen saavutettavuus helpottaa metsien terveysvaikutusten arkisessa hyödyntämisessä. Saavutettavuuteen vaikuttavat esimerkiksi metsän etäisyys asutuksesta ja kulkuyhteyksien toimivuus.</p>	Metsän saavutettavuus	Sijaitsevat lähellä asutusta. Metsäalueen koko ja saavutettavuus määritellään maankäytön suunnitelmassa.	Maankäytön suunnittelussa ratkaistaan alueen ja rakennetun ympäristön määrä ja laajuus sekä alueen saavutettavuus	Alueet sijaitsevat usein etäällä asutuskeskuksista	Maankäytön suunnittelussa ratkaistaan metsäalueen ja rakennetun ympäristön määrä ja laajuus sekä asutuksen etäisyys metsästä
<p>Metsäalueen rauhallisuus ja oman yksityisyyden säilyminen: Esimerkiksi mielenterveytyössä tarvitaan alueella rauhallisuutta ja yksityisyyttä.</p>	Muut käyttäjät	Alueilla usein runsaasti käyttöä; rauhaa ja yksityisyyttä rajoitetusti,	Alueet yleensä asutuksen lähellä, alueilla usein runsaasti käyttöä.	Alueet tarjoavat yleensä rauhaa ja yksityisyyttä	Talou metsien runsauden ansiosta sopivien kohteiden löytäminen on yleensä helppoa.
<p>Marjastus ja sienestys tuovat vaihtelua metsässä liikkumiseen ja löytäminen tuon onnistumisen tunteita.</p>	Marjastaminen, sienestäminen ja muu jokamiehenoikeuksiin kuuluva toiminta	Jokamiehenoikeuksissa voi olla erillisiä rajoituksia.	Metsän käyttö jokamiehenoikeuksien mukaisesti sallittua.	Jokamiehenoikeuksien rajoitukset löytyvät perustamispäätöksestä. Luonnonsuojelualuetyypit poikkeavat varsin paljon toisistaan tässä suhteessa.	Metsän käyttö jokamiehenoikeuksien mukaisesti sallittua.
<p>Lapsille suunnatussa toiminnassa oksia ja havuja voidaan käyttää esimerkiksi majojen rakentamiseen.</p>	Elävien oksien ja havujen kerääminen ja muu luvanvarainen toiminta	Joskus mahdollista erillisellä luvalla.	Joskus mahdollista erillisellä luvalla.	Metsän luvanvarainen käyttö ei ole yleensä mahdollista.	Sopimalla maanomistajan kanssa voidaan metsää käyttää.
<p>Monimuotoisessa metsässä on tarjontaa kaikille aisteille. Kosketus luontoon vahvistaa immuunipuolustusta.</p>					Monimuotoinen luonto: Monimuotoisuutta löytyy vaihtelevasti kaikentyyppisistä metsistä.
<p>Kauniilla maisemalla on elvyttävä vaikutus.</p>					Lähi- ja kaukomaisemat: Reittien sijoittelussa voidaan huomioida erilaiset maisemat.

Oppaan lähtökohtana on ajatus, että kunnan, kuntalaisten ja maanomistajien maisemaan liittyviä tavoitteita talousmetsissä voidaan yhteensovittaa. Eri tahojen tavoitteet voivat poiketa toisistaan, mutta niiden ei tarvitse olla ristiriidassa. Tärkeää on, että tavoitteet saatetaan toisten osapuolten tietoon, jotta tunnistettuja tavoitteita voidaan huomioida.⁶⁸

Taulukkoon 2 koottiin yhteenvetona metsien piirteiden ja tavoitteiltaan erilaisten metsien mahdollisuudet metsien terveysvaikutuksia hyödyntäviin toimintoihin.

3.2.3 Suositukset kuntalaisten terveyttä lisäävien metsien hyödyntämiseksi

- 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 ja sopimisen työkaluja.

3.3 Opas

Hankkeen tuloksena tuotettiin Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin esittelevä opas⁶⁹. Opas on suunnattu kuntien johdon, viranhaltijoiden, luottamushenkilöiden ja erityisesti hyvinvointikoordinaattoreiden käyttöön. Myös järjestöt ja yrittäjät saavat oppaasta hyödyllistä tietoa yhteistyön kehittämisen tueksi. Opas toimii materiaalina niin itsenäiseen opiskeluun kuin koulutettavaksi etenkin kunnissa. Oppaan tarkoituksena on vauhdittaa kuntia, kuntayhtymiä ja maakuntia ottamaan metsäluonnon terveyshyödyt suunnitelmallisesti mukaan toimintoihin ja palveluihin.

Oppaassa nostetaan esiin metsien terveyshyötyjen hyödyntämisen kannalta olennaiset käytännön asiat ja yhteistyön merkityksen muiden kunnan toimijoiden kanssa. Oppaassa esitellään esimerkkien avulla havainnollistaen, miten kunnissa on nostettu esiin metsien terveyshyötyjä ja miten esimerkiksi viestintää ja järjestöyhteistyötä voi parantaa.

Kansanterveyttä metsästä. Ideoita kunnan hyvinvointityöhön

Oppaan sisältö

- Metsät terveyden edistämässä
- Metsäluonnon terveyshyödyt suunnitelmiin
- Tunnistetaan metsäluonnon tuottamat hyödyt kunnalle
- Kartoitetaan kuntalaisten kokemukset metsäluonnon terveyshyödyistä
- Vahvistetaan kunnan, järjestöjen ja palveluntarjoajien yhteistyötä
- Reitit, rakenteet ja kartat kuntoon
- Lisää viestintää ja koulutusta
- Tavoitteiltaan erilaisia metsiä

⁶⁸ Salmi, M. ym 2020. [Uudet tavat edistää maisema-arvojen huomioimista](#). Tapio Oy.

⁶⁹ Tapio Oy 2020. Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli https://tapio.fi/wp-content/uploads/2020/12/Kansanterveytta_metsasta_toimintamalli_opas.pdf

3.4 Seminaarit

Hankkeen aikana järjestettiin kolme seminaaria: 18.9.2019 Kuopiossa, 5.2.2020 Heurekassa ja 28.10.2020 webinaarina.

Ensimmäinen seminaari järjestettiin yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa 18.9.2019 Kuopiossa. Seminaari oli suunnattu kuntien ja järjestöjen sosiaali- ja terveydenhuollon, kasvatusalan, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja kaupunkiympäristön asiantuntijoille, suunnittelijoille ja koordinaattoreille sekä esimiehille. Tilaisuuteen osallistui kolmisenkymmentä henkilöä. Tilaisuuden tavoitteena oli perehtyä luonnon tuottamaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä antaa työkaluja, joilla voidaan hyödyntää luontoa hyvinvointi-, kasvatus-, terveydenhuolto- ja kaupunkiympäristöpalveluissa.

Terveyttä luonnosta – Vihreää vireyttä – Metsästä hyvä elämä! -seminaarin 18.9.2019 ohjelma

- Metsäasiantuntija Airi Matila, Tapio Oy – Tervetuloa
- Kansalaistoiminnan palvelujen päällikkö Kati Vähäsarja, Kuopion kaupunki – Miksi aihe on Kuopion kaupungille tärkeä?
- Tutkijatohtori Riikka Puhakka, Helsingin yliopisto – Mikä merkitys luonnolla on terveydelle ja hyvinvoinnille?
- Sairaanhoidtaja, psykoterapeutti, Hilikka Tikkanen – Luonnosta mielenterveyttä – käytännön kokemuksia ja tuloksia.
- Toimitusjohtaja, sosionomi (AMK), neuropsykiatrinen valmentaja Niina Liimatainen, GreenWings-palvelut – Ulkoillen kokemuksia terveystieteistä ja konkreettisia hyvinvointia edistäviä käytäntöjä.
- Päiväkodinjohtaja Tarja Kanninen, Länsi-Puijon Kotalan metsäeskeri, Kuopion kaupunki – Lapset metsässä – Mikä merkitys terveydelle?
- Kehittäjälääkäri Risto Kuronen ja asiantuntija-sairaanhoidtaja Sari Hokkanen, Päijät-Hämeen kuntayhtymä – Terveystieteistä kuntalaisten, Sote-ammattilaisten ja -asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Miten jalkautat luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia käytäntöön? – Työpajaosuus

Toinen seminaari järjestettiin yhteistyössä Lääkäri-seura Duodecimin ja Luonnonvarakeskuksen kanssa. Seminaarissa oli paikalla lähes 200 osallistujaa ja suoratoistoa seurasi noin 180 kuulijaa. Seminaarissa oli puheenvuoroja muun muassa metsäluonnon terveyshyödyistä mielenterveyskuntoutuksessa, sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä metsien merkityksestä ihmisten liikuttajana ja hyödyntämisestä niin vanhusten kuin lasten kanssa työskentelyssä⁷⁰.

Kansanterveyttä metsästä -seminaarin 5.2.2020 ohjelma

- Päätoimittaja Jorma Komulainen, Duodecim – Seminaarin avaus
- Tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen, Luonnonvarakeskus – Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?
- Tutkimusprofessori Tiina Laatikainen, UEF ja Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos – Luontokosketuksen merkitys terveydelle
- Tutkija Ann Ojala, Luonnonvarakeskus – Mielenterveyttä metsästä
- Kansalaistoiminnan palvelujen päällikkö, LitM Kati Vähäsarja, Kuopion kaupunki – Metsä liikuttajana

⁷⁰ <https://tapio.fi/kansanterveytta-metsasta/>

- Dos. kehittäjäylilääkäri Pirjo Mustonen, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri – Metsä kansanterveyden edistämiseksi Keski-Suomessa
- Johtava lääkäri Anders Mickos, Sipoon kunta – Metsä perustason sosiaali- ja terveystalouksissa
- Kehittäjäylilääkäri Risto Kuronen, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä – Terveystalouksissa sairaalan naapurina
- Vanhempi tutkija, MMT, Erja Rappe, Ikäinstituutti – Luonto ikäihmisten terveyden tukena
- Lähihoitajat Heli Paajanen ja Vesa Alanko ja Sami A-klinikka Oy – Metsä päihdekuntoutuksessa
- Opettaja Ulla Myllyniemi, Vihdin kunta – Kokemuksia metsästä kasvatustyössä
- Pääsihteeri Tuija Brax, Sydänliitto – Kansalaisjärjestöjen näkökulma

Hankkeen kolmas seminaari järjestettiin 28.10.2020 webinaarina yhteistyössä Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa. Tilaisuudessa oli osallistujia noin 150 henkilöä. Tilaisuus oli suunnattu etenkin sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijoille sekä kunnan viranhaltijoille ja päättäjille sekä kaikille muille asioista kiinnostuneille. Yhtenä tavoitteena oli antaa ideoita Kainuun kuntien hyvinvointityöhön. Seminaarissa oli muun muassa esityksiä kunnista, jotka ovat toteuttaneet luonnon terveysvaikutusten hyödyntämistä kehittäviä hankkeita ja toimintaa kunnassaan.

Kansanterveyttä metsästä -webinaarin 28.10.2020 ohjelma

- Tilaisuuden avaus ja tavoitteet – metsäasiantuntija, MMM Airi Matila, Tapio
- Yhteistyö kylien ja järjestöjen kanssa – hyvinvointikoordinaattori Pirkko Määttä, Kuusamon kaupunki
- Mene metsään! – Hyvinvointisi vuoksi – johtava lääkäri Anders Mickos, Sipoon kunta
- Luonnon hyvinvointivaikutukset hyvinvointisuunnitelmassa – toimialajohtaja, ympäristöpäällikkö Helka Sillfors, Heinolan kaupunki
- Metsä päihdekuntoutuksessa – kokemusasiantuntija Sami Teikari
- Kuntalaisten innostaminen lähiluontoon karttasovelluksella – projektipäällikkö Heli Nukki, Porin kaupunki
- Terveystalouksissa mukana elämäntaparyhmissä – Kliininen asiantuntijafysioterapeutti Liisa Lumiaho, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri
- Mitä seuraavaksi? Miten työ jatkuu? – erikoissuunnittelija, TtM Saara Pikkarainen, Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

3.5 Viestintä

Tiedotteet ja verkkosivut

Viestinnässä pääviestinä oli *Terveystalouksista metsästä*. Pääviestiä tuettiin kahdella alaviestillä: *Tunnista metsän mahdollisuudet hyvinvointityössä* ja *Ota metsä osaksi hyvinvointipalveluja*.

Viestintä tuki tavoiteltavien tuloksen tunnettuutta verkkoviestinnässä @iloaluonnosta -Twitter-tilin kautta. Vuoden aikana tilille saatiin lisää seuraajia ja vuoden 2019 lopussa heitä oli 854 ja vuoden 2020 lopussa 940 seuraajaa.

Hankkeen viestintää:

- Hankkeen verkkosivut <https://tapio.fi/kansanterveytta-metsasta/>
- Tapion sivulla tiedote [Parempaa kansanterveyttä metsäympäristöjen avulla](#), julkaistu 24.5.2018
- Väliraportti 2018 tuloksista [Metsä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Tapion raportteja nro 31.](#)
- Luento valtakunnallisessa Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelman tapahtumassa 20.3.2019 Lahdessa
- Hämeen seudun liikuntatoimijoiden printtilehdessä projektipäällikön kirjoitus keväällä 2019
- Tapio.fi -sivulla projektipäällikön artikkeli [Kunnat avainasemassa metsien terveysvaikutusten hyödyntämisessä](#), julkaistu 3.6.2019
- Tapio.fi -sivulla projektipäällikön blogi [Kolme tapaa lisätä kuntalaisille terveyshyötyjä luonnosta](#), julkaistu 21.10.2019
- Luento TerveKunta -verkoston valtakunnallisessa tapahtumassa 6.11.2019 Helsingissä
- 5.2.3020 pidetyn Kansanterveyttä metsästä -seminaarin markkinointiviestintää monikanavaisesti.
- Seminaarin aineistojen jakaminen somessa <https://tapio.fi/artikkelit/metsaluonnosta-terveytta-ja-hyvinvointia-tietoa-ja-ideoita-kunnille/>
- 28.10.2020 pidetyn Kansanterveyttä metsästä -webinaarin markkinointiviestintää monikanavaisesti.
- Webinaarin aineistojen jakaminen somessa 29.10.2020 <https://tapio.fi/uutiset/metsat-kuntien-hyvinvointityossa-kansanterveytta-metsassa-webinaarin-esitykset/>

4 Tulosten käytäntöön vieni

4.1 Kansanterveyttä metsästä -toimintamallin käyttöönotto

- Hankkeen aikana moni viranhaltija ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen perehtyi toimintamalliin pilotoinnin yhteydessä, seminaareissa ja viestinnän kautta. Heidän aktiivinen toimintansa vie käytäntöön toimintamallia. Esimerkiksi Kouvolan kaupunki⁷¹ on vahvasti ottamassa käyttöön toimintamallia ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä pohtii toimintamallin sisällyttämistä hyte-suunnitelman strategiaan linjauksiin vuosille 2021–2024.
- Toimintamallin käytäntöön viennissä tarvitaan lisää tiedon jakamista ja sitä kautta löydetään uusia hyvinvoinnin sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Hankkeen aikana esille tulleita viestintäkanavia ovat esimerkiksi terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Tervekunta -verkosto, johon kuuluu noin 40 kuntaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Hyte-oppimisverkosto on sähköpostilista, johon kuka tahansa voi liittyä, ja sitä kautta saadaan levitettyä toimintamallia vielä useammalle.

Viestinnässä voitaisiin toteuttaa erillinen valtakunnallinen viestintäkampanja, jossa mukana olleiden ja uusien pilottikuntien kanssa työstitäisiin eteenpäin kustannustehokkaita käytäntöön viennin toimintatapoja ja kehitystyö julkaistaisiin esimerkiksi innokyla.fi -verkkopalvelussa. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelman alueellisilta hanketoimijoilta nimitäin edellytetään Innokylä-verkkopalvelun käyttämistä ja siten se tulee olemaan varsin käytetty tiedonjakamisen väylä hyvinvointityön edistämiseksi.

- Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli täytyy saada osaksi kunnan toimialojen yhteistä työtä ja kunnan tulee rakentaa yhteys sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Tämä täytyy taata kunnan johtotasolla, ja sisällyttää talousarvio- ja käyttösunnitelmiin.

Tärkeimpänä tahona toimintamallin liikkeelle panossa, eteenpäin viemisessä ja koordinoimisessa on kunnan hyvinvointiryhmä. Sosiaali- ja terveydenhuolto toimii usein erillisenä osana kuntayhtymässä, maakuntaliitossa tai sairaanhoitopiirissä, jolloin yhteys ei ole niin suoraviivainen kunnan toimintaan. Tätä täytyy kuntakohtaisesti miettiä, miten sote-puoli saadaan sujuvasti mukaan.

4.2 Suositusten käyttöönotto terveyttä lisäävien metsien hyödyntämisessä

- Suositusten käyttöönotossa kuntien omat metsät ovat merkittävässä roolissa. Kuntien metsien käytössä ja hoidossa täytyy huomioida kokonaiskestävyyden periaatteet, johon kuuluu ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen sekä kulttuurinen kestävyys. Kuntametsien hoidon ja käytön suunnittelua varten tarvitaan strateginen metsäohjelma ja metsäsuunnitelma vuosikohtaista toimenpidesuunnittelua varten⁷². Näihin voidaan sisällyttää kuntakohtaisia tavoitteita metsien käytölle. Suositusten käyttöönotto edistää kokonaiskestävyyden tavoitteita

⁷¹ Kouvolan kaupungin [tiedotuslehti 2/2020](https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2020/12/Kouvola-Tiedotus2_001-028small.pdf). https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2020/12/Kouvola-Tiedotus2_001-028small.pdf

⁷² Kuntaliitto-verkkosivu 2020. Monitavoitteinen metsäsuunnittelu kuntametsissä. <https://www.kuntaliitto.fi/yhdyskunnat-ja-ymparisto/ymparisto/ymparistonuojelu/kuntametsat>

etenkin sosiaalisen kestävyuden taholta varmistamalla kuntalaisille riittävät ulkoilualueet helposti saavutettavina ja takaamalla kaikille mahdollisuudet hyvinvoinnin edistämiseen luontoympäristössä.

- Kun kunnan omat metsäalueet eivät riitä asukkaiden luontoliikunnan tarpeisiin tai ne sijaitsevat etäällä asukkaista, on syytä sopia metsän käytöstä muiden maanomistajien mailla. Tällöin kunta voi sopia maanomistajien kanssa metsien käytöstä ulkoiluun, luontoliikuntaan ja virkistykseen hyödyntämällä uusia yhteistyön, vuorovaikutuksen ja sopimisen työkaluja. Esimerkiksi maisema-arvojen huomioimiseksi on tärkeää ylläpitää vuoropuhelua yksityisten maanomistajien, kunnan ja muiden sidosryhmien kesken⁷³. Maisema-arvojen huomioimisesta voidaan tehdä sopimuksia, jotka perustuvat vapaaehtoisuuteen; esimerkiksi maiseman huomiointamisesta metsänkäytön yhteydessä voidaan sopia kirjallisesti. Alueiden virkistyskäytöstä täytyy myös sopia erikseen maanomistajan kanssa, ja esimerkiksi Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry, Svenska lantbruksproducenternas centralförbund SLC ja Suomen Latu ry ovat luoneet ulkoilureittien sopimusmallin⁷⁴.
- Sujuva yhteistyö käytännön toimien vaikuttavuuden edistämiseksi on erittäin tärkeää paikallistasolla. Paikalliset järjestöt ovat usein suuressa roolissa kunnissa esimerkiksi reitistöjen suunnittelussa, ja ne tuntevat hyvin myös mitä metsien virkistyskäytöltä halutaan. Esimerkiksi Suomen Ladun sivuilla on julkaistu vinkkejä ulkoilureittien suunnitteluun.⁷⁵

Kuntien ja järjestöjen yhteistyön toimivana esimerkkinä on Satakunnan yhteisökeskus. Se toimii satakuntalaisen järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan tuki- ja kehittämisorganisaationa. 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.

⁷³Salmi, M., Matila, A., & Tenhola, T. (toim.). 2020. Uudet tavat edistää metsien maisema-arvojen huomioimista. Tapio Oy. <https://tapio.fi/wp-content/uploads/2020/04/Uudet-tavat-edistaa-metsien-maisema-arvojen-huomioimista-esite-pdf-Metsa-ja-kaavoitus-hanke-Tapio.pdf-7.4.2020.pdf>

⁷⁴ MTK 2020. Ulkoilureittien perustaminen sopimuksella. <https://www.mtk.fi/documents/20143/199989/sopimus-pohja-ulkoilureitin-perustaminen-2019.pdf/5a065335-4c12-5f16-6c50-7f4718f4c866?t=1568970756721>

⁷⁵ Suomen Latu 2020. Vinkkejä ulkoilupaikkojen suunnitteluun. <https://www.suomenlatu.fi/vaikuta/sina-voit-vaikuttaa/vinkkejä-ulkoiluapaikkojen-suunnitteluun.html>

Liite 1

Kansanterveyttä metsästä -toimintamalli Ideoita kunnan hyvinvointityöhön. Opas.

Suosittelava viittaustapa:

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

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 edistämässä
- 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 edistämässä



Luonnossa liikkuminen vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttämme. Metsäluonnon terveyshyödyillä on merkittävää potentiaalia erityisesti kansanterveyden edistämässä 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

SELVITÄ
KUNNAN
HYÖDYT

SELVITÄ
KUNTALAISTEN
KOKEMAT
HYÖDYT



Yhteistyö

Mukaan keskeiset
tahot kunnan
sisältä ja
sidosryhmistä



Käytännön toimet

KUNTALAISTEN
OSALLISTAMINEN

REITIT
JA
RAKENTEET
KUNTOON

KARTAT
AJANTASALLE

AKTIVOIVAA
VIESTINTÄÄ

KOULUTUKSET
AJANTASALLE



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 ennakoarviointi**. Sen avulla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmat tulevat paremmin huomioituiksi. Luonnon hyvinvointivaikutukset tulee ottaa osaksi vaikutusten ennakoarviointia.

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.



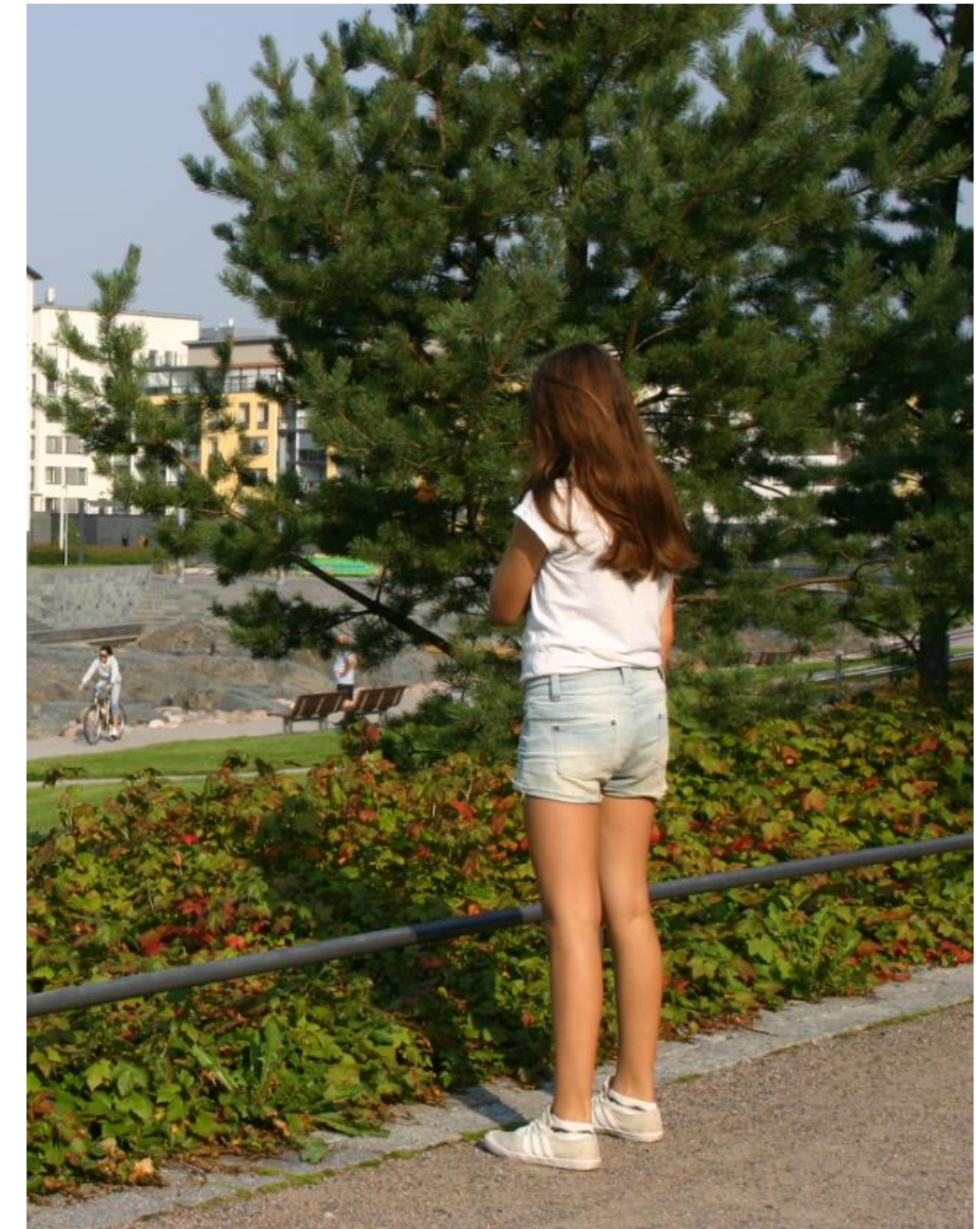


2. TUNNISTETAAN METSÄLUONNON TUOTTAMAT HYÖDYT KUNNALLE

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. Terveystuonon kustannukset pienenevät.



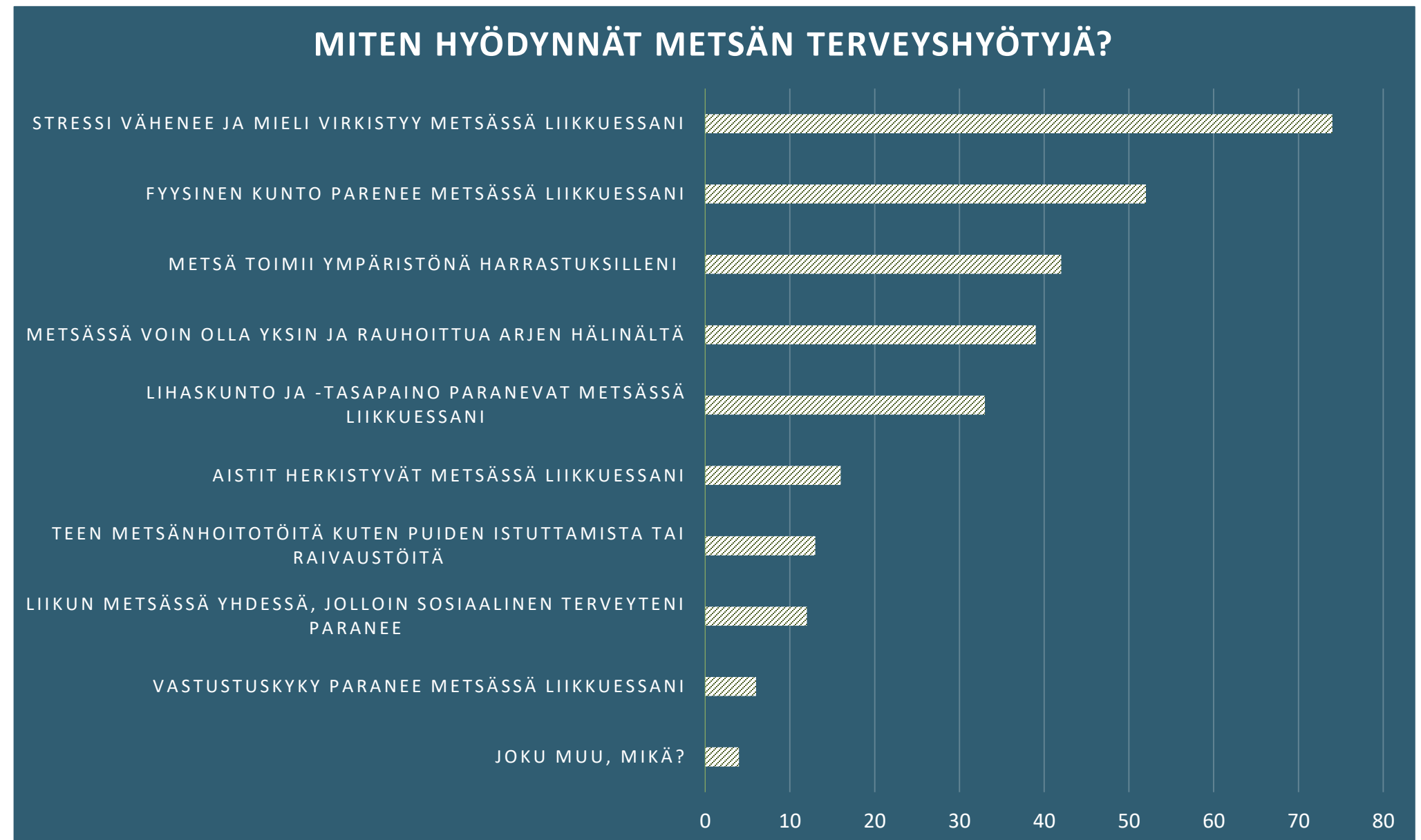


3. KARTOITETAAN KUNTALAISTEN KOKEMUKSET METSÄLUONNON TERVEYSHYÖDYISTÄ

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 herkät 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, koordinoitua 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 vanhuksat löytävät luontoalueita turvalliseen ulkoiluun, omaehtoiseen liikkumiseen ja muihin monipuolisiin harrastuksiin.

Luontokohteista, reiteistä ja kartoista tulisi olla hyvät kuvaukset kaikkien saatavilla. Erityisesti kuntoutusryhmiä luontoon vievät vastuhenkilöt 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

Suosituksia 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: Sopimus pohja 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 L. 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 toimenpidesuosituksset. 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

TAPIO 

Maistraatinportti 4
00240 Helsinki
tapio@tapio.fi

www.tapio.fi