

Kansallispuistojen terveyshyötyjä

Green care- seminaari Hossa 10.10.2017

Kansallispuistokäyntien terveyshyötyjä

- **Retket kansallispuistoihin kampittavat stressin.**
 - Metsähallituksen selvityksien mukaan elinvoimaisuus ja onnellisuus kohenevat retkillä Suomen kansallispuistoihin.
 - Erityisesti ruuhkavuosi-ikäisten, naisten ja lasten hyvinvointi kasvaa kansallispuistoissa liikuttaessa.
- **Retki kansallispuistoon rauhoittaa mieltä, torjuu alakuloa ja stressiä ja saa unohtamaan arjen murheet.**
 - Koetut terveyshyödyt suurempia luonnon helmassa yöpyjillä kuin päiväretkeilijöillä
 - kauempaa matkaavat kokevat fyysisen hyvinvointinsa lisääntyvän enemmän kuin lähialueilta tulevat.
 - Porukalla kulkevien sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy ja ystävyysuhteet lujittuvat.
 - Retkeilijät nauttivat myös fyysisesti; esimerkiksi puhdas ilma ja hiljaisuus tekevät hyvää keholle.
- **Kansallispuistot ovat merkittävä liikuntapaikka; Kansallispuistossa patikoidaan keskim. 15 km/retki.**
- **Koettua kansanterveyttä sadoilla miljoonilla euroilla**
 - Luonto- ja historiakohteiden kävijöistä yli 80 % kokee vierailulla olleen melko tai erittäin paljon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia; keskiarvo 4,25 asteikolla 1-5. (Metsähallituksen kävijätutkimukset 2013-2016)
 - Kävijät arvioivat saamansa terveys- ja hyvinvointivaikutukset noin 100 euron arvoiseksi käyntiä kohti. Suomen kansallispuistoissa (vuonna 2016) vierailneiden terveysvaikutukset 281 miljoonaa euroa.

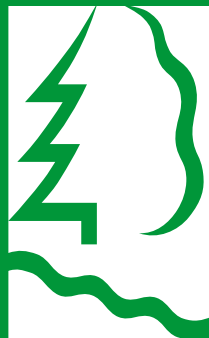
Kansallispuistokäyntien terveyshyötyjä

- **Henkinen kantti kuntoon**

- Retki kansallispuistoon kohentaa tehokkaasti mielialaa ja elvyttää stressistä.
- Puistokäynnit vaikuttavat lisäävän tyyneyttä ja rauhallisuutta, onnellisuutta, elinvoimaisuutta ja turvallisuuden tunnetta sekä vähentävän alakuloisuutta etenkin 26-50-vuotiailla.
- Naiset ammentavat luonnosta enemmän energiaa kuin miehet ja raportoivat miehiä useammin hyvinvointinsa parantuneen kansallispuistokäynnillä.

- **Luonto on lasten paras leikkipaikka**

- aikuiset kokevat, että luonnossa liikkuminen tarjoaa lapsille virikkeellistä ja kehittävää toimintaa.
- lapset nauttivat luonnossa ja yhdessä olemisesta sekä tunsivat liikkumisen riemua
- myönteisiä kokemuksia itsensä toteuttamisesta ja oppivat uusia taitoja ja asioita.
- vaikuttavan myönteisesti myös lasten mielikuvitukseen, luovuuteen ja oivaltamiseen.



METSÄHALLITUS

www.metsa.fi

Paula Aspholm - erikoissuunnittelija

paula.aspholm@metsa.fi

040 548 3609



www.facebook.com/metsahallitus
www.twitter.com/metsahallitus

