

Kansallinen luontoterveys- ohjelma

Mikä se on ja miksi sellainen tarvitaan?

Marja Järvenpää
12.9.2025



Tarvitsemme uusia kustannustehokkaita ratkaisuja terveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin

- Suomalaisten kunto sekä työ- ja toimintakyky ovat heikentyneet. Masennushäiriöistä on tullut merkittävä kansanterveysongelma ja tärkeimpiä työkyvyttömyyseläkkeen syitä.
- Liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset ovat yli 3 miljardia euroa vuodessa terveydenhuollon suorissa kustannuksissa sekä menetetyssä työpanoksessa.
- Immuunivälitteiset sairaudet ovat yleistyneet.
- Julkisen talouden kestävyysaaste on vakava: valtiontalouden alijäämä on vuoden 2025 budjettiesityksessä noin 12 miljardia euroa. Vuonna 2025 hyvinvointialueiden valtionrahoitus on noin 26 miljardia euroa. Sotekulut alkavat muodostaa 30 % valtion budjetista.



Luonto on lääke

- Sitran rahoittamassa [Luken ja THL:n raportissa \(2024\)](#) koottiin yhteen ajantasaisin tieteellinen tieto luontoympäristöjen terveyshyödyistä Suomen oloissa.
- Samalla laskettiin ensimmäistä kertaa terveyshyötyjen taloudellinen merkitys muutaman esimerkkisairaudesta osalta.
- Selvityksen mukaan luonnon terveyshyödyt ja niiden tuottamat taloudelliset hyödyt ovat mittavat.



Luonto ja terveys

Selvitys: Helppo pääsy lähiluontoon voi suojata masennukselta

- Viheralueiden suurempi määrä asuinympäristössä vähensi riskiä sairastua masennukseen (Gonzales- Inca 2023, Klein et al. 2022).
- Pääkaupunkiseudulla säännölliset luontokäynnit vähensivät todennäköisyyttä käyttää mielialalääkkeitä (Turunen ym. 2023).
- Muutto alueelle, jossa enemmän lähiluontoa pienensi riskiä sairastua masennukseen (Kivimäki ym. 2021).



Luonto ja terveys

Selvitys: Lähiluonto tukee lasten mielenterveyttä

- Tanskassa runsas viheralueiden tarjonta vähensi sairastumisen riskiä psykiatrisiin sairauksiin/häiriöihin. Kun tarkasteltiin 18 psykiatrasta sairautta/häiriötä, huomattiin, että runsas viheralueiden tarjonta vähensi sairastumisen riskiä 12:ssa näistä (Engeman ym. 2020).
- Vastaavia tuloksia on saatu skitsofrenian ja ADHD:n osalta.
- Lähiluonto korostuu sairastumisriskin pienenemisessä (Engeman ym. 2018, Thygesen ym. 2020).
- Lapset saavat luontoaltistusta päiväkotien, koulujen ja kodin lähiympäristössä.



Luonto ja terveys

Sydän- ja verisuonitaudit sekä tyypin 2 diabetes

- Aikuisilla helppo pääsy viheralueille näyttää suojaavan lihavuudelta tai ylipainolta (Toftager ym. 2011, Halonen ym. 2014).
- Asuinalueen runsaampi lähiluonto näyttää suojaavan tyypin 2 diabetekselta (Kivimäki ym. 2021, Sorensen ym. 2022).
- Aiemmissä tutkimuksissa lähellä sijaitsevien luontokohteiden on havaittu lisäävän luonnossa ulkoilun määrää (500 m).



Luonto ja talous

Taloudellinen mallinnus koskien masennusta, diabetes II ja astmaa

Sairaus	Luontoaltistus	Vaikutus
Masennus	Lähiluonnon määrä	Masennuksen ilmaantuvuus
Diabetes II	Lähiluonnon määrä	Diabeteksen ilmaantuvuus
Astma	Luontokäyntien määrä	Astman lääkekustannukset

Kustannuksissa huomioitiin

- *suorat* (terveydenhuollon menot) ja *epäsuorat* (sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys) kustannukset
- Menetettyjen elinvuosien tai elämänlaadun rahallinen arvo yhteiskunnan tai yksilön maksuhalukkuuden kautta arvioituna.

Luonto ja talous



**jopa
2,5
mrd €**

**Luonnon terveyshyötyjen
koko potentiaali, arvio
suuruusluokasta**

**140–233
milj. €**

**Heti laskettavissa oleva hyöty
kolmelle esimerkkisairaudelle**

Kansallinen luontoterveysohjelma

- Raportissa suositeltiin perustettavaksi Suomeen kansallinen luontoterveysohjelma, joka toisi luonnon terveyshyödyt osaksi suomalaisten arkea ja sotesektorin toimintaa.
- Ohjelmaa on yhteiskehitetty tänä vuonna useiden eri tahojen toimesta.



Keiden kanssa?

Luontoterveysohjelman valmistelussa mukana ovat

- THL
- LUKE
- Työterveyslaitos
- Allergia-, iho- ja astmaliitto
- Filha ry
- Mieli ry
- Ikäinstituutti
- Metsähallituksen luontopalvelut
- Kuntaliitto
- Duodecim
- Luontoterveyden asiantuntijalääkärit
Tari Haahtela ja Hanna Haveri



Mikä on kansallinen luontoterveysohjelma?

Tavoite: Kroonisten kansansairauksien taakka vähenee luontoaltistusta vahvistamalla.

Miten? Tuodaan luonto osaksi ihmisten arkea ja sotesektorin toimintaa.

Painopisteet: Toimet kunnissa, toimet sosiaali- ja terveyssektorilla sekä kansalaisviestintä.

Kohderyhmät: Lapset, nuoret, työikäiset ja ikäihmiset.



Luontoterveysohjelman tavoitteet



Kroonisten kansansairauksien taakka on pienentynyt luontoaltistusta vahvistamalla.
Indikaattorisairaudet: masennus, lihavuus, diabetes (I ja II) ja astma.

Tietoisuus ja ymmärrys luonnon terveyshyödyistä on kasvanut yhteiskunnan eri tasoilla.

Luonnon terveyshyödyt on tuotu mukaan terveydenhuollon koulutuksiin, suosituksiin ja toimintaan.

Luonnossa vietetty aika ja luonnossa liikkuminen on lisääntynyt.

Asukkaiden mahdollisuudet altistua luonnolle arjessaan ovat parantuneet.

Luonnon terveyshyödyt huomioidaan maankäytön ja lähiympäristön suunnittelussa ja kunnossapidossa.

Missä mennään?

Missä mennään?

Työn alla syksyllä on muun muassa:

- mittareiden työstäminen tavoitteille
- ohjelmatekstin kirjoittaminen
- rahoituksen hakeminen ohjelmalle
- työpakettien suunnittelu



Miten?

Miten ohjelma toteutetaan?

- Ohjelman valmistelu tapahtuu yhteiskehittämällä vuoden 2025 aikana.
- Ohjelma käynnistyy vuoden 2026 alkupuolella ja sen on määrä kestää 10 vuotta.
- Ohjelman kotipesä ja koordinaattori on THL.
- Ohjelmaa luotsaa säännöllisesti kokoontuva koordinaatioryhmä, joka koostuu aktiivisesti mukana olevista tahoista.
- Ohjelmaa toteuttaa koalitio, jolla on yhteinen tavoite.
- Sitra toimii ohjelman valmistelun koollekutsujana, suunnittelun fasilitoijana ja osin alkuvaiheen rahoittajana.



Luonto & terveys

Luontoterveys ♥ ilmasto ja biodiversiteetti

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





TEKOJA TULEVAI- SUUDELLE

Miten olla mukana

Organisaatio voi olla mukana luontoterveysohjelmassa esimerkiksi

- Rahoittamalla ohjelmaa tai siihen kytkeytyviä hankkeita
- Yhteiskehittämässä ohjelmaa ja sen sisältöä Sitran ja muiden kumppaneiden kanssa
- Vetämällä ohjelmaan kytkeytyvää hanketta yksin tai toisen organisaation kanssa
- Osallistumalla ohjelmaan kytkeytyvän hankkeen toteuttamiseen
- Sisällyttämällä omaan toimintaansa luontoterveysasioita
- Kouluttamalla jäseniään, työntekijöitään tai muita luontoterveysasioissa
- Ottamalla viestintävastuuta ohjelmasta tai sen osasta
- Tekemällä viestintää luontoterveysaiheista
- Välittämällä luontoterveysohjelman viestejä ja sisältöjä omissa kanavissaan
- Osallistumalla luontoterveysohjelman kampanjoihin ja tempauksiin
- Järjestämällä luontoterveystapahtumia tai -tempauksia
- Muuta, mitä? Ideoita saa esittää.

