



Terveystä luonnosta -ohjelma

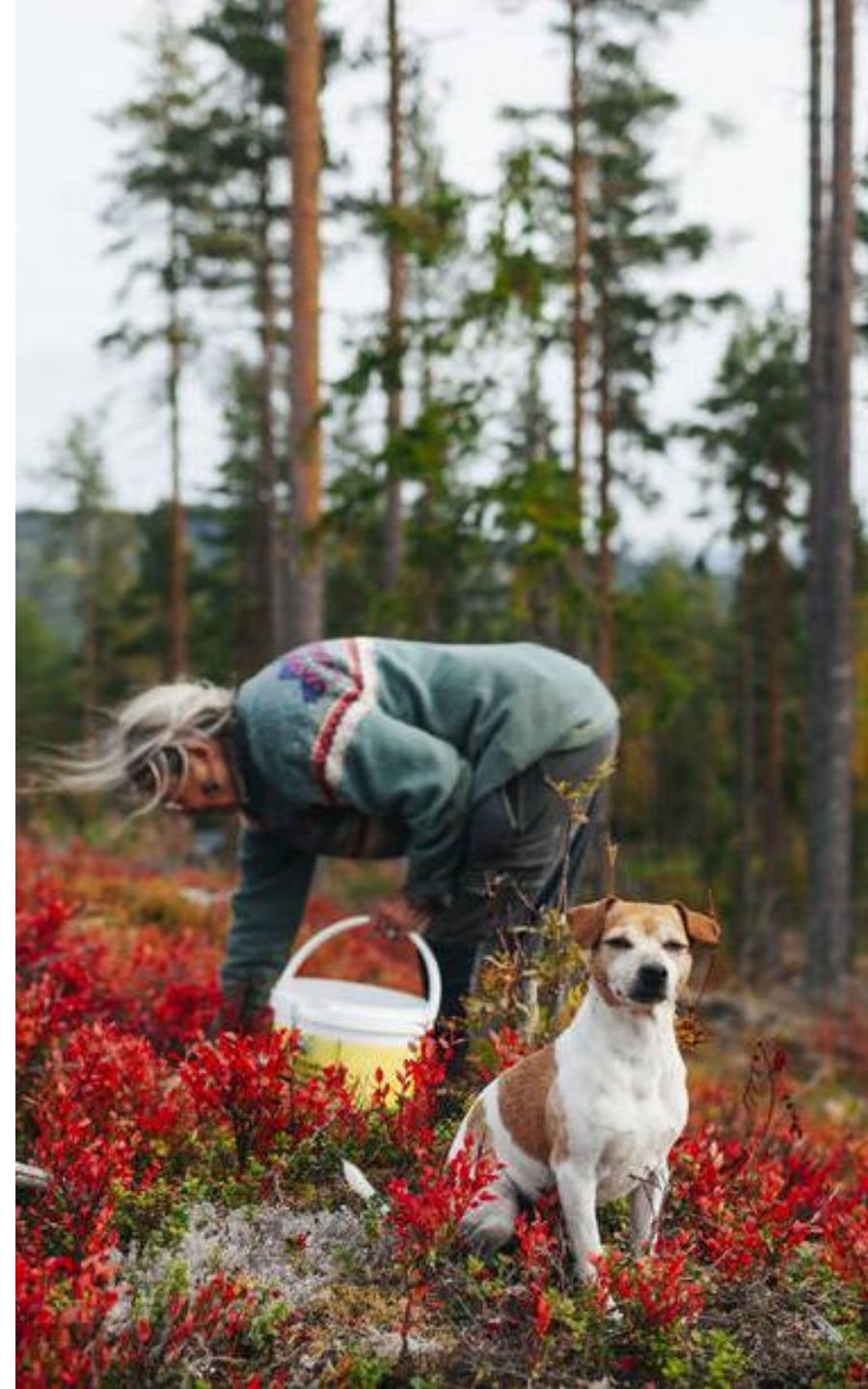
Anne Karvonen
Johtava tutkija

Terveysten ja
hyvinvoinnin laitos

16.9.2026

Tarvitsemme uusia kustannustehokkaita ratkaisuja terveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin

- Suomen väestö ikääntyy: työ- ja toimintakyvyn ylläpito on tärkeää
- *Mielenterveyden häiriöt* merkittävä kansanterveysongelma: sairaspotilaat ja työkyvyttömyyseläkkeiden syy
- Liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset ovat yli 3 miljardia euroa (Vasankari ym. 2018) ja hoitamattoman *lihavuuden* lähes 3 miljardia euroa (Vesikansa ym. 2025) vuodessa terveydenhuollon suorissa kustannuksissa sekä menetetyssä työpanoksessa
- Immuunivälitteiset sairaudet (mm. astma, allergiat) ovat yleistyneet
- Vuonna 2025 hyvinvointialueiden valtionrahoitus oli noin 26 miljardia euroa. Sotekulut alkavat muodostaa 30 % valtion budjetista.



Luonto on lääke moneen vaivaan

Luken ja THL:n katsaus Pohjoismaisesta tutkimusnäytöstä luontoympäristöjen terveyshyödyistä (Tyrväinen ym. 2024):

- Helppo pääsy luontoon *suojasi masennukselta ja lievitti stressiä*.
- Runsas viheralueiden tarjonta lapsuudessa *vähensi riskiä sairastua useisiin psykiatrisiin häiriöihin* myöhemmin.
- Runsas kotia ympäröivä vihreys *alensi tyypin 2 diabeteksen riskiä ja suojasi ylipainolta*.
- Säännöllinen kontakti luonnon hyviin mikrobeihin näyttää myös *vahvistavan immuunijärjestelmäämme*, mikä voi ehkäistä immuunivälitteisiä sairauksia.
- Luonto houkuttelee liikkumaan enemmän, mikä *edistää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä*.



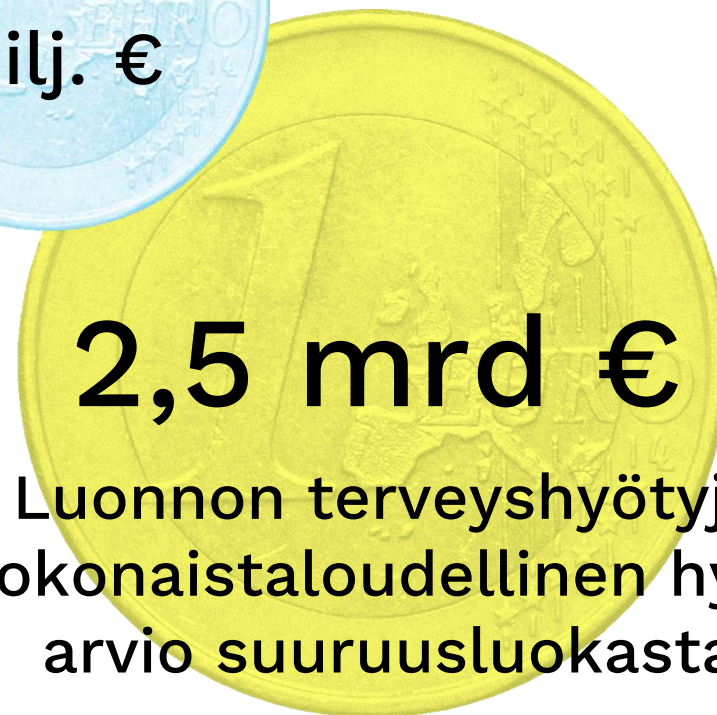
Luonnon terveyshyödyillä on iso taloudellinen merkitys

- [THL:n ja Luken selvityksessä](#) laskettiin 1. kertaa luonnon terveyshyötyjen taloudellista merkitystä kolmen esimerkkisairauden kautta
- 10 % lisäys lähiluonnon määrässä vähentää 140-290 milj.€/v
 - Tyypin 2 diabeteksen ja masennuksen ehkäisy
 - Astman lääkekustannukset

(Tyrväinen ym. 2024)



Heti laskettavissa oleva hyöty kolmelle esimerkkisairaudelle, jos luontoaltistus kasvaa 10 %



Luonnon terveyshyötyjen kokonaistaloudellinen hyöty, arvio suuruusluokasta*

*Belgiassa on arvioitu, että luonnon terveyshyötyjen taloudellinen merkitys asukasta kohden on 464 euroa per vuosi ([DeNocker ym. 2023](#)). Tämä tarkoittaisi Suomen väkiluvulla 2,5 miljardin euron vuosittaisia hyötyjä.

Suosituksena kansallinen luontoterveysohjelma

- [Raportissa](#) suositeltiin perustettavaksi Suomeen kansallinen luontoterveysohjelma, joka toisi luonnon terveyshyödyt osaksi suomalaisten arkea ja sotesektorin toimintaa.
- Ohjelmaa on yhteiskehitetty useiden eri tahojen toimesta.
 - Mukana ovat olleet mm. THL, Sitra, Luke, Syke, Työterveyslaitos, Allergia-, iho- ja astmaliitto, Filha ry, MIELI ry, Hengitysliitto, Ikäinstituutti, Kuntaliitto, Terveystalo ja Metsähallituksen luontopalvelut ja Vantaan kaupunki.



SITRA



Mikä on Terveyttä luonnosta -ohjelma?

Tavoite: Lisätä hyvinvointia, terveyttä ja työkykyä & vähentää kroonisia kansansairauksia luontoaltistusta vahvistamalla

Miten? Tuodaan luonto osaksi ihmisten arkea ja sotesektorin toimintaa

Painopisteet: Toimet kunnissa, sosiaali- ja terveyssektorilla ja työpaikoilla, järjestötyössä sekä kansalaisviestintä

Kohderyhmät: Lapset, nuoret, työikäiset ja ikäihmiset



SITRA



Miten ohjelmaa toteutetaan?

- Ohjelma käynnistynyt tämän vuoden alussa ja sen kesto 10 vuotta
- Ohjelman kotipesä ja koordinaattori on THL
- Säännöllisesti kokoontuva koordinaatioryhmä luotsaa ohjelmaa - koostuu aktiivisesti mukana olevista tahoista
- Sitra toimi ohjelman valmistelun koollekutsujana, suunnittelun fasilitoijana ja osin alkuvaiheen rahoittajana
- Ohjelman materiaaleja
 - Verkkosivut: www.terveyttaluonnosta.fi
 - Ohjelmaraportti: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-640-0>



SITRA



Terveyttä luonnosta -ohjelma

Terveys ja hyvinvointi on lisääntynyt ja kansansairaudet ovat vähentyneet luontoaltistusta vahvistamalla
(indikaattorisairaudet: masennus, tyypin 2 diabetes, lihavuus, astma ja lapsilla tyypin 1 diabetes)

Tietoisuus ja
ymmärrys luonnon
terveyshyödyistä
on kasvanut
yhteiskunnassa

Luonnon
terveyshyödyt on
tuotu mukaan
sosiaali- ja
terveydenhuollon
koulutuksiin,
suosituksiin ja
toimintaan

Ihmisten
mahdollisuudet
altistua luonnolle
arjessaan ovat
parantuneet

Luonnon
terveyshyödyt on
huomioitu
maankäytön ja
lähiympäristön
suunnittelussa ja
kunnossapidossa

Luonnossa vietetty
aika ja luonnossa
liikkuminen ovat
lisääntyneet

Kansalaisviestintä

Sote-sektorin
luontoterveystyö

Työelämätoimijoiden
luontoterveystyö

Kuntien
luontoterveystyö

Järjestöjen ja muiden
toimijoiden
luontoterveystyö

Koordinaatio

Toimenpiteet

Hanketoteuttajat

Sidosryhmät

Kansalaisviestintä

Kansalaisviestinnällä *lisätään tietoisuutta luonnon tutkituista terveyshyödyistä ja niiden merkityksestä*. Tavoitteena on houkutella ihmiset ulos luontoon ja liikkeelle.

Viestintä suunnitellaan ja toteutetaan useiden organisaatioiden yhteistyönä, jolloin tavoitetaan laajasti ohjelman kohderyhmiä.



Luontoterveystoimet sosiaali- ja terveyssektorilla

Luonnon terveyshyödyistä on viime vuosina kertynyt runsaasti tutkimusnäyttöä, mutta se ei ole vielä juurtunut terveydenhuollon suosituksiin, koulutuksiin ja käytäntöihin.

Luonnon terveyshyötyjä sisällytetään hoitosuosituksiin ja -polkuihin sekä juurrutetaan alan käytäntöihin.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille järjestetään **koulutuksia** luonnon terveys-hyödyistä ja niiden hyödyntämisestä.



Työelämätoimijoiden luontoterveystyö

Työikäinen väestö viettää puolet hereilläoloajastaan töissä. Työpaikoilla tehtävillä luontoterveysinterventioilla on valtava potentiaali.

Työpaikat voivat lisätä *luontoaltistusta työmatkoilla, tauoilla ja työtehtävissä sekä lisätä viheraltistusta* työpaikkojen sisätiloissa.

Kts. Terveyttä luonnosta –työnantajasisitöumus
(<https://terveyttaluonnosta.fi/hyvät-käytannot/terveyttä-luonnosta-työnantajasisitöumus/>)

Ohjelmassa työnantajia kannustetaan lisäämään työntekijöiden luontoaltistusta ja luonnossa liikkumista. Luontoterveystoimia tuodaan mukaan *työterveyden ja työhyvinvoinnin toimijoiden käytäntöihin*.



Kuntien luontoterveystyö

Kunnilla on tärkeä rooli arjen luontoaltistuksessa: päiväkotien ja koulujen piharatkaisut, luontoliikuntamahdollisuudet, pääsy viheralueille.

Ohjelmassa tuetaan kuntien luontoterveystyötä *koulutuksilla, oppailla, hyvien käytäntöjen keräämisellä* ja levittämällä sekä rahoitetaan kuntien konkreettisia tekoja luontoterveyden edistämiseksi



Järjestö- ja muiden toimijoiden luontoterveystyö

Ihmisten kannustamiseksi ja viemiseksi luonnon terveyshyötyjen äärelle tarvitaan aktiivista työtä.

Useat järjestöt ja muut organisaatiot tekevät jo luontoterveystyötä ohjelman eri kohderyhmien parissa.

Ohjelman aikana työtä luonnon terveyshyötyjen juurruttamiseksi ihmisten arkeen vahvistetaan ja laajennetaan.



Toimenpiteitä työpaketeissa 1/2

Työelämätoimijoiden luontoterveystyö

- Työnantajien luontoterveys-sitoumus
- Luontoliikuntatoimet työpaikoilla
- Info- ja koulutusmateriaalit
- Tuodaan tietoa ja tukea työterveystoimijoille luonnon terveyshyötyjen sisällyttämisestä toimintaan



Sote-sektorin luontoterveystyö

- Hyvä käytäntö -konsensussuositus luonnon terveyshyödyistä
- Sote-alan koulutustapahtumat
- Näkyvyys terveydenhuollon toiminnassa esim. kirjausten avulla
- Pilotteja suosituksen mukaisesta toiminnasta

Toimenpiteitä työpaketeissa 2/2

Järjestöjen ja muiden toimijoiden luontoterveystyö

- Tuetaan järjestöjen yhteistyön tiivistämistä
- Kehitetään luontoon.fi -palvelua
- Edistetään järjestöjen luontoterveystoimien sisällyttämistä hyvinvointialueiden digitaalisille palvelutarjottimille



Kuntien luontoterveystyö

- Parhaita käytäntöjä ratkaisupankkiin
- Eri ammattiryhmille koulutuksia luonnon terveyshyödyistä ja niiden hyödyntämisestä
- Ratkaisuja luontoterveyttä tukevien toimenpiteiden jalkauttamiseksi

Kansalaisviestintä

- Ohjelman pääviestit
- Viestintämateriaalit ja aktiivinen monikanavainen viestintä
- Yhteistyö vaikuttajien ja muiden luontolähettiläiden kanssa
- Terveyttä luonnosta –teemavuosi v.2027

Meihin saa mielellään olla yhteydessä

Ohjelman johtaminen: Jaana Halonen jaana.halonen@thl.fi

Yleinen koordinaatio: Anniina Salmela anniina.salmela@thl.fi

Rahoitus ja sote-työ: Anne Karvonen anne.karvonen@thl.fi

Tutkimus: Tytti Pasanen tytti.pasanen@thl.fi

Viestintä: Elisa Lautala elisa.lautala@thl.fi

Sitra: Marja Järvenpää marja.jarvenpaa@sitra.fi



Lähteet

- Vasankari T, Kolu P, Kari J, Pehkonen J, Havas E, Tammelin T. 2018. [Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset](#). Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.
- Vesikansa A, Mehtälä J, Aspholm S, Kallio-Grönroos K, Mutanen K, Lundqvist A, Laatikainen T, Saukkonen T, Pietiläinen KH. 2025. [Indirect costs constitute a major part of the total economic burden of obesity: a Finnish population-based cohort study](#). BMC Public Health, 25, 1739. 10.1186/s12889-025-22978-9.
- Tyrväinen L, Halonen JI, Pasanen T, Ojala A, Täubel M, Kivelä S, Leskelä A-R, Pennanen P, Manninen J, Sinkkonen A, Haahtela T, Haveri H, Grotenfelt-Enegren M, Lankia T. & Neuvonen M. 2024. [Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys](#). Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 89 s.



Terveyttä luonnosta – ohjelma



Kiitos!

Lisätietoa:

anniina.salmela@thl.fi

www.terveyttaluonnosta.fi