

Hyvinvointikyselyn tiivistelmä:

Yleistä

- Vastaajia 252 henkilöä
- 93 % vastaajista asuu Jämsässä
- Sukupuolijakauma: 76 % naisia, 21 % miehiä
- Ikäjakama: Suurin vastaajaryhmä 30–49-vuotiaat (39 %), alle 18-vuotiaat 2 %, 18-29 -vuotiaat n. 5 %, 50-64 -vuotiaat n. 26 %, 65-79 -vuotiaat n. 26 %, yli 80-vuotiaat n. 3 %

Lasten ja lapsiperheiden hyvinvointi

Hyvinä pidettyjä asioita:

- Hyvä varhaiskasvatus ja pienet yhteisölliset koulut
- Monipuoliset harrastusmahdollisuudet
- Luonnonläheisyys ja turvallinen / rauhallinen kasvu- ja elinympäristö
- Toistaiseksi toimivat neuvola- ja terveyspalvelut (osittain kiitosta myös palveluiden läheisyydestä, esim. Hallissa)

Huolenaiheita:

- Kyläkoulujen ja päiväkotien mahdollinen lakkauttaminen
- Pitkät koulumatkat ja koulukyytien puute
- Lasten ja nuorten pahoinvointi, kiusaaminen, päihteet
- Sosiaali- ja terveyspalvelujen heikentyminen ja saatavuuden huonontuminen (psykologit, lääkärit)
- Perheiden taloudelliset vaikeudet ja työttömyys
- Harrastusmahdollisuuksien keskittyminen Jämsän keskustaan – syrjäalueiden lasten ja nuorten eriarvoisuus
- Vanhemmuuden haasteet, ruutuajan lisääntyminen
- Yksinäisyys

Nuorten hyvinvointi

Hyvinä pidettyjä asioita:

- Hyvät koulutusmahdollisuudet (lukio, ammattiopisto)
- Monipuoliset harrastusmahdollisuudet ja nuorisotilat
- Turvallinen ja rauhallinen kasvuympäristö

Huolenaiheita:

- Päihteiden käyttö (mm. huumeet ja sähkötupakka)
- Koulukiusaaminen ja väkivalta
- Mielenterveysongelmat ja yksinäisyys
- Liian suuret koululuokat ja tukipalveluiden puute
- Nuorten kokoontumispaikkojen puute
- Nuorten palveluiden keskittyminen Jämsän keskustaan, ohjatun toiminnan vähäisyys syrjäkylillä
- Heikot jatkokoulutusmahdollisuudet ja työllistymisnäkymät Jämsässä
- Eriarvoisuus ja eristäytyminen

Yleinen havainto

- Vastauksissa näkyy koettu alueellinen epätasa-arvo (keskustan ja sivukylien välillä), lasten ja nuorten kasvavat tuen tarpeet sekä palveluiden saavutettavuuden ja turvallisuuden merkitys hyvinvoinnille.

Työikäisten hyvinvointi

Hyvinä pidettyjä asioita:

- Luonto, rauhallinen elinympäristö ja harrastusmahdollisuudet
- Harrastus- ja liikuntamahdollisuudet
- Etätyömahdollisuudet
- Kohtuulliset asumiskustannukset
- Peruspalvelut vielä pääosin saatavilla
- Yhteisöllisyys ja ihmisten avuliaisuus
- Sujuva arki: "Elämä rullaa niillä, joilla on töitä" – työllistyneillä koetaan asiat yleisesti hyvin.

Huolenaiheita:

- Työttömyys ja työpaikkojen vähyys, toimeentulo-ongelmat
- Terveyspalvelujen heikentyminen (esim. yöpäivystyksen siirtyminen Jyväskylään)
- Työssä jaksaminen, työuupumus
- Mielenterveysresurssien riittämättömyys
- Julkisen liikenteen puute

Ikäihmisten hyvinvointi

Hyvinä pidettyjä asioita:

- Turvallinen ympäristö, luonnonläheisyys
- Yhteisöllisyys, yhdistys- ja harrastustoiminta
- Kirjasto, kulttuuri- ja liikuntamahdollisuudet
- Toistaiseksi melko hyvä sote-palveluverkko

Huolenaiheita:

- Sosiaali- ja terveyspalvelujen saatavuus ja keskittäminen (mm. kotihoidon supistaminen, hoitopaikkojen riittämättömyys, pitkä jonotus, ympärivuorokautisen päivystyksen loppuminen)
- Yksinäisyys ja turvattomuus
- Kulkeminen ja digitaaliset haasteet: Pitkät välimatkat palveluihin ja vaikeus käyttää digipalveluja

Turvallisuus

- Yleisesti Jämsä koetaan turvalliseksi melko turvalliseksi, mutta kokemukset turvallisuudesta ovat kaksijakoisia:
 - ✓ Moni kokee Jämsän turvallisena paikkana asua, etenkin kyläalueilla. Turvallisuutta korostavat vastaukset liittyvät Jämsän rauhalliseen ympäristöön, kyläyhteisöihin ja luonnonläheisyyteen.
- ⚠ Toisaalta monissa kommentteissa nousee esiin huoli turvattomuudesta tietyissä kaupunginosissa (Jämsänkoski mainitaan useamman kerran) sekä huumeiden, muiden päihteiden ja nuorisoryhmien käyttäytymisen vaikutuksesta. Vastauksissa näkyy myös hyvinvointialueen säästöjen vaikutus koettuun turvallisuuden tunteeseen: (palveluiden katoaminen / keskittäminen kauas, oikea-aikainen avunsaanti mielenterveys- ja päihdeongelmiin jne.)

- Turvattomuuden tunne ei siten johdu vain fyysisestä uhasta, vaan myös psykologisesta ja sosiaalisesta epävarmuudesta.

Turvallisuuteen liittyviä huolenaiheita:

- Huumeiden ja päihteiden näkyvyys lisääntynyt
- Ilkivalta ja levottomuus tietyillä alueilla
- Ympäri vuorokautisen päivystyksen loppuminen huolestuttaa
- Palvelujen keskittäminen ja julkisen liikenteen puute heikentää saavutettavuutta
- **Nuorilla ja nuorilla aikuisilla** yleinen turvallisuuden tunne on melko hyvä, turvallisuutta heikentävät mm. päihteet, kiusaaminen ja yöpäivystyksen loppuminen.
- **Työikäiset** kokevat turvallisuuden pääosin hyväksi. Huolta aiheuttavat huumeet, ilkivalta ja palvelujen keskittäminen. Hajontaa vastaajien kesken turvallisuuden kokemuksessa, osa kokee Jämsän erittäin turvallisesti ja osa puolestaan hyvin turvattomaksi. Useammassa vastauksessa mainitaan keskustan alue sivukylää turvattommaksi pois lukien terveystalouden saatavuus.
- **Ikääntyneet** kokevat turvallisuuden pääosin hyväksi. Huolta aiheuttavat terveystalouden heikkeneminen, yksinäisyys, kuljetuspalvelujen puute ja digipalvelujen vaikeus.
- ➔ Kaikki ryhmät kokevat Jämsän melko turvallisesti, mutta huolenaiheet hieman vaihtelevat. Nuoret ja työikäiset ovat huolissaan päihteistä ja ilkivallasta, kun taas ikääntyneemmät kokevat haasteita palvelujen saatavuudessa ja yksinäisyydessä.
- ➔ **Turvallisuutta korostavat vastaukset** liittyvät Jämsän rauhalliseen ympäristöön, kyläyhteisöihin ja luonnonläheisyyteen.
- ➔ **Turvattomuuden kokemukset** painottuvat **päihdeongelmiin, nuorisojengeihin ja tiettyihin alueisiin** (erityisesti Jämsänkoski).
- ➔ Avoimet vastaukset osoittavat, että **turvallisuuden tunne ei jakaudu tasaisesti alueittain** eikä väestöryhmittäin.

YHTEENVETO:

Kysely osoittaa, että Jämsässä on paljon vahvuuksia: mm. luonnonläheisyys, turvallisuus, yhteisöllisyys ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet. Huolta puolestaan herättävät mm. palveluiden keskittäminen ja heikentyminen, lasten ja nuorten pahoinvointi, työttömyys ja toimeentulo, ikäihmisten yksinäisyys ja hoivan riittävyys jne.

Liikunta ja kulttuuri

Liikunta:

- Alle 18-vuotiaat harrastavat hyötyliikuntaa erityisesti koulumatkoilla ja kotiaskareissa. Vapaa-ajan liikunta on melko aktiivista: noin 40 % liikkuu lähes päivittäin. Ohjattuun liikuntaan osallistuu noin puolet, erityisesti urheiluseurojen kautta.
- 18-29-vuotiaiden parissa hyötyliikuntaa harrastetaan säännöllisesti kotiaskareissa. Aktiivinen kulkutapa (kävelen / pyöräillen) on vähäisempää alle 18-vuotiaisiin verrattuna. Vapaa-ajan liikuntaa harrastaa säännöllisesti vähintään 3 kertaa viikossa vajaa 20 prosenttia vastaajista. 36 % liikkuu 1–2 kertaa viikossa ja saman verran 1–3 kertaa kuukaudessa. Yli 70 prosenttia ei osallistu ohjattuun liikuntatoimintaan.
- 30-64 -vuotiaista reilu puolet hyötyliikkuu kotiaskareiden parissa päivittäin ja 45 prosenttia kulkee asiointimatkat kävelen tai pyörällä päivittäin. Reilu 41 prosenttia vastaajista harrastaa vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa. 60 prosenttia ei osallistu ohjattuun liikuntatoimintaan.
- Yli 65-vuotiailla kotiaskareiden teko päivittäin on erittäin yleistä (melkein 80 % tekee kotiaskareita päivittäin). Asiointimatkojen säännöllinen aktiivinen kulkeminen on vähäisempää kuin nuoremmilla. Vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa harrastaa vajaa 50 % vastaajista ja ohjatun liikunnan harrastaminen on yli 65-vuotiailla yleisempää kuin nuoremmilla ikäluokilla. Tässä ikäryhmässä osallistutaan selvästi eniten kaupungin järjestämään liikuntatoimintaan (35 %).

Keskeiset liikkumaan innostavat tekijät

1. Oma hyvinvointi ja terveys

- Toistuvien motivaattori: halu ylläpitää terveyttä, kuntoa ja jaksamista.
- Mainintoja: *"Hyvä olo liikunnan jälkeen", "Terveys on tärkein", "Jaksaminen arjessa ja työssä".*

2. Luonto ja ympäristö

- Luonnossa liikkuminen, raikas ilma, maisemat, polut ja ulkoilureitit koettiin voimauttavina.
- Moni mainitsi myös metsässä liikkumisen ja luonnon rauhan tärkeänä tekijänä.

3. Hyvä mieli ja stressin purku

- Liikunnan tuoma mielihyvä, pirteys, stressin väheneminen ja mielenterveyden tukeminen nousivat esiin.
- *"Liikunnasta tulee hyvä fiilis", "Se auttaa ettei ota päähän ja väsyttäisi niin paljon".*

4. Sosiaaliset tekijät

- Moni mainitsi ystävien, puolison tai ryhmien merkityksen: *"Kaverit innostaa", "Mukava ryhmä ja hyvä vetäjä"*
- Sosiaalinen kanssakäyminen liitettiin usein myös yksinäisyyden ehkäisyyn.

5. Hyvät ja helposti saavutettavat liikuntapaikat

- Uimahallit, kuntosalit, ulkokuntosalit, lenkkipolut, kuntoportaot ja liikuntapaikkojen siisteys tai saavutettavuus koettiin tärkeiksi.

6. Arjen helppous ja hyötyliikunta

- Arkiliikunta (esim. pyöräily, kotityöt, asiointikävelyt, lasten kanssa ulkoilu) mainittiin luontevana osana liikkumista.
- *"Liikuntaa tulee huomaamatta, kun välimatkat ovat lyhyet ja kaikki on saavutettavissa kävellen."*

7. Elämäntilanne ja ikä

- Moni liikkui siksi, että *"täytyy pitää itsensä kunnossa, että pärjää"*, varsinkin ikääntyneemmällä vastaajilla.
- Nuoremmilla motivaattorina oli myös ulkonäkö ja hyvä fyysinen kunto.

8. Lemmikit

- Usea vastaaja mainitsi koiran ulkoiluttamisen tärkeänä motivaationa: *"Koiria pakottaa liikkumaan vaikka ei huvittaisi"*.

✗ Keskeiset liikkumista estävät tekijät

1. Ajan puute ja arjen kuormitus

- Yleisin este erityisesti työikäisillä ja lapsiperheillä
- *"Ruuhkavuodet, työ, lasten kausi, ei vaan ehdi"*
- Myös nuorilla opiskelun tai työn kuormittavuus mainittiin usein.

2. Terveydelliset syyt

- Kiputilat, krooniset sairaudet, nivelrikko, sydänvaivat
- *"Polvi ei enää kestä, mutta mieli tekisi liikkua"*
- Ikääntyneillä nämä syyt korostuvat erityisesti.

3. Väsymys ja jaksamisen puute

- Työuupumus, stressi, uniongelmat
- *"Työpäivän jälkeen ei jaksakaan lähteä mihinkään"*

4. Motivaation puute

- Moni kuvaa suoraan: *"En vaan saa itseäni liikkeelle", "Laiskuus", "En koe intoa yksin liikkumiseen"*
- Tämä koskettaa kaikenikäisiä, mutta painottuu etenkin nuoriin ja työikäisiin.

5. Saavutettavuus ja kulkemisen esteet

- Liian kaukana olevat liikuntapaikat
- Puutteellinen julkinen liikenne

- Huonot tiet, valaistus, liukkaus
- *"En pääse ilman autoa", "Ei uskalla lähteä pimeällä tai liukkaalla"*

6. Ryhmäliikunnan ja ohjatun toiminnan puute

- Etenkin kylillä asuvat toivoivat paikallista ja säännöllistä toimintaa
- *"Ei mitään ryhmiä meidän kylällä", "Kaikki keskittyy keskustaan"*

7. Taloudelliset esteet

- Liikuntapalvelujen maksut, kuljetuskustannukset, varustehankinnat
- *"Kaikki maksaa, ja nyt ei ole varaa mihinkään ylimääräiseen"*
- Erityisesti nuoret ja eläkeläiset nostivat tämän esiin.

8. Tiedon ja markkinoinnin puute

- Moni ei tiedä mitä on tarjolla, missä ja milloin
- *"Ei löydy tietoa toiminnasta", "Tietoa ei tavoita vanhempia tai ei ole netissä"*

Tärkeimmiksi koetut liikuntapaikat:

- Uimahalli on selvästi tärkein yksittäinen liikuntapaikka.
- Hiihtoladut, ulkoilureitit ja kävelytiet toinen merkittävä kokonaisuus.
- Oinaalan urheilukenttä sekä Paunun urheilukeskus nousivat esiin monipuolisina ja suosittuina liikuntapaikkoina.
- Himos on tärkeä erityisesti talvi- ja luontoliikunnassa.
- Myös kuntoportaot, kuntosalit, jäähallit, koulujen liikuntasalit, maauimala ja frisbeegolfradat mainittiin toistuvasti.
- Useiden eri alueiden liikuntapaikat koetaan tärkeiksi – toivotaan kehittämistä tasapuolisesti eri puolille kuntaa, ei vain keskustaan.

Kulttuuri:

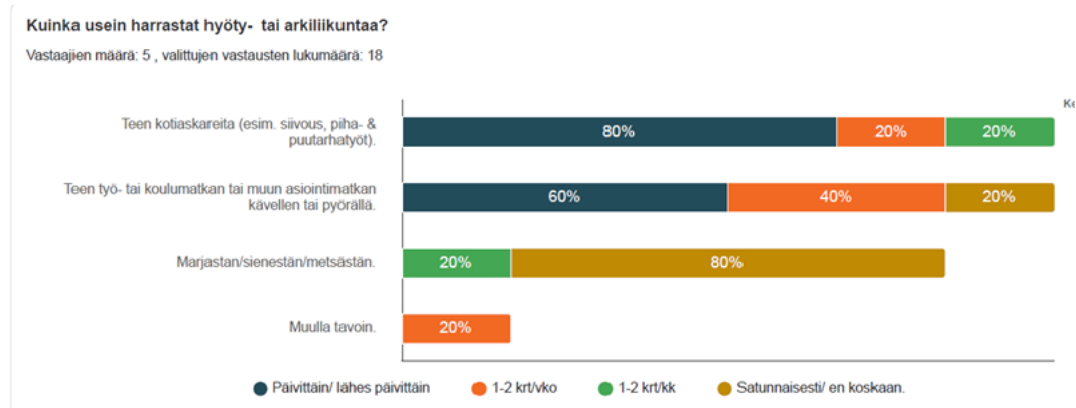
- 61 % harrastaa lukemista
- 49 % elokuvia, 36 % käsitöitä, 30 % teatteria
- Alle 18-vuotiailla elokuvat ja lukeminen ovat suosituimpia kulttuuriharrastuksia. Muita kulttuurimuotoja harrastetaan vähemmän.
- 18-29 -vuotiailla elokuvat, valo- ja videokuvaus, käsityöt ja lukeminen ovat yleisiä harrastuksia.
- 30-64 -vuotiailla lukeminen, elokuvat, käsityöt, musiikki ja teatteri ovat yleisiä harrastuksia.
- Yli 65-vuotiailla lukeminen, musiikki, käsityöt ja teatteri ovat suosittuja. Kulttuurilla koetaan olevan suuri merkitys hyvinvoinnille.

- Kulttuurin koetaan tuovan mm. iloa, rentoutumista ja yhteisöllisyyttä.
- Mm. Kirjasto, elokuvateatteri ja paikalliset teatterit saavat kiitosta.

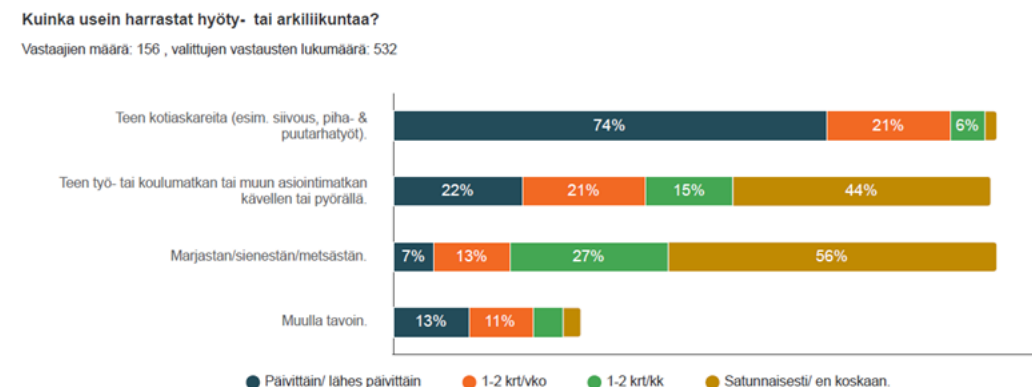
Monivalintakysymysten taulukot ikäryhmittäin:

1. Arki-/hyötyliikunta

Alle 18-vuotiaat



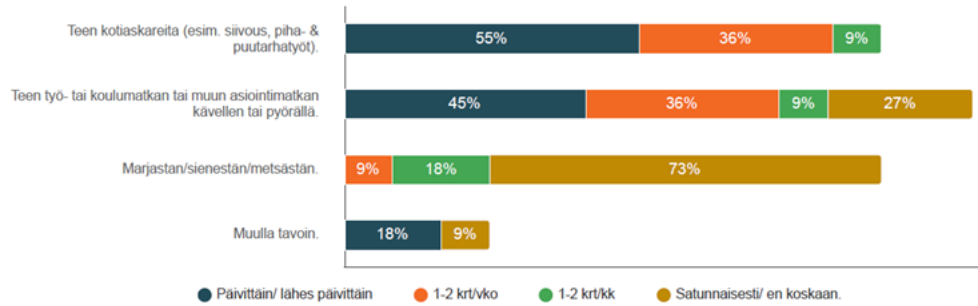
18-29 -vuotiaat



30-64 -vuotiaat

Kuinka usein harrastat hyöty- tai arkiliikuntaa?

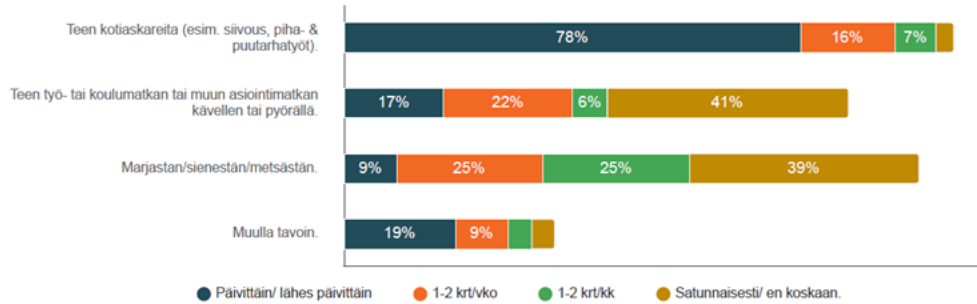
Vastaajien määrä: 11 , valittujen vastausten lukumäärä: 38



Yli 65-vuotiaat

Kuinka usein harrastat hyöty- tai arkiliikuntaa?

Vastaajien määrä: 69 , valittujen vastausten lukumäärä: 223

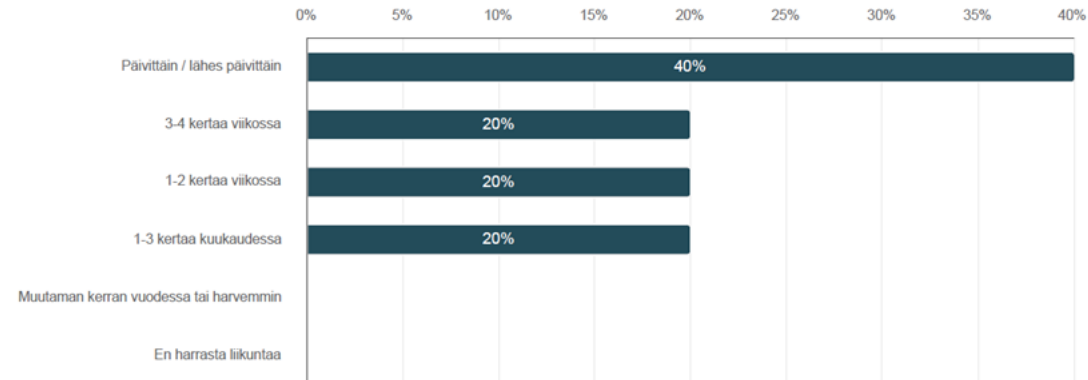


2. Vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastaminen

Alle 18-vuotiaat

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet?

Vastaajien määrä: 5

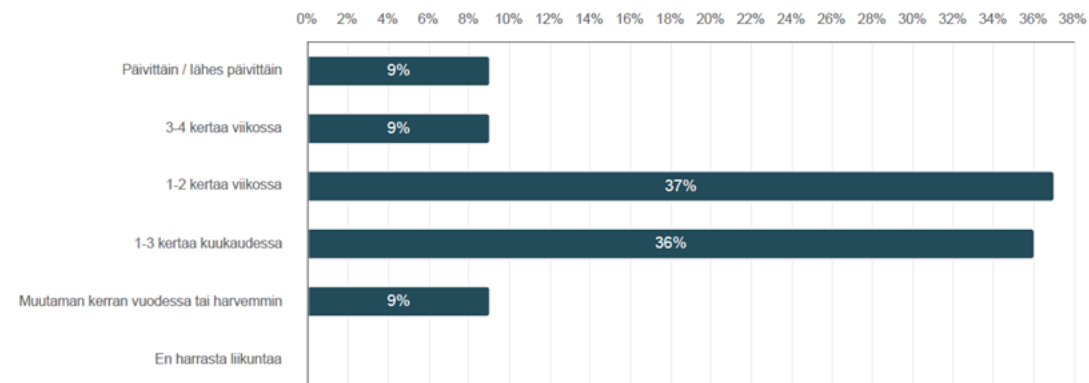


	n	Prosentti
Päivittäin / lähes päivittäin	2	40,0%
3-4 kertaa viikossa	1	20,0%
1-2 kertaa viikossa	1	20,0%
1-3 kertaa kuukaudessa	1	20,0%
Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	0	0,0%
En harrasta liikuntaa	0	0,0%

18-29 -vuotiaat

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet?

Vastaajien määrä: 11

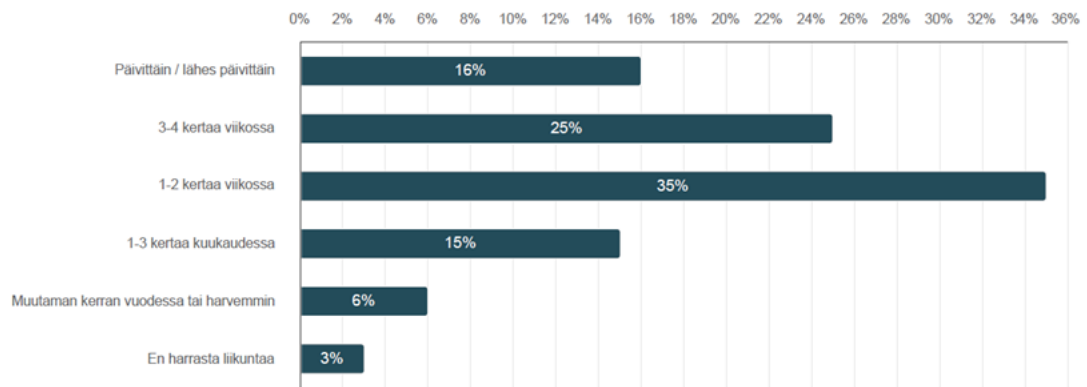


	n	Prosentti
Päivittäin / lähes päivittäin	1	9,1%
3-4 kertaa viikossa	1	9,1%
1-2 kertaa viikossa	4	36,3%
1-3 kertaa kuukaudessa	4	36,4%
Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	1	9,1%
En harrasta liikuntaa	0	0,0%

30-64 -vuotiaat

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet?

Vastaajien määrä: 154

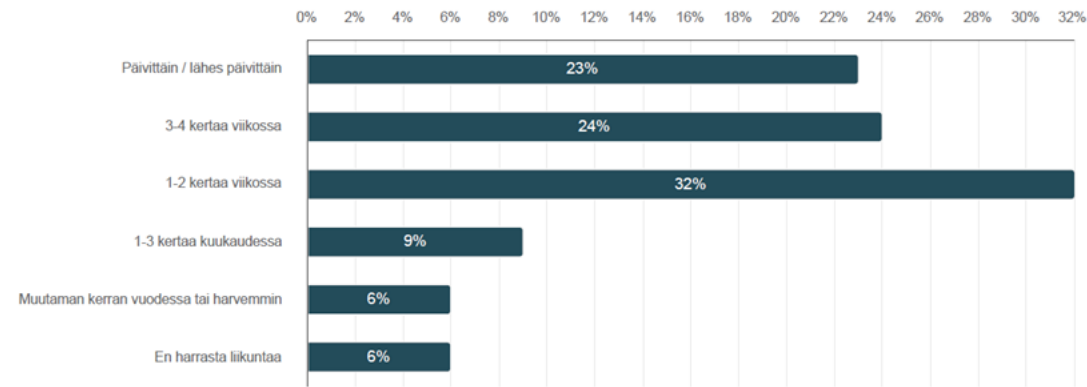


	n	Prosentti
Päivittäin / lähes päivittäin	24	15,6%
3-4 kertaa viikossa	38	24,7%
1-2 kertaa viikossa	54	35,1%
1-3 kertaa kuukaudessa	23	14,9%
Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	10	6,5%
En harrasta liikuntaa	5	3,2%

Yli 65-vuotiaat

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet?

Vastaajien määrä: 68



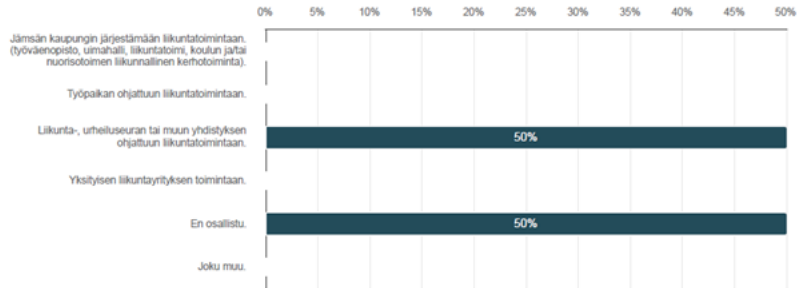
	n	Prosentti
Päivittäin / lähes päivittäin	16	23,5%
3-4 kertaa viikossa	16	23,5%
1-2 kertaa viikossa	22	32,4%
1-3 kertaa kuukaudessa	6	8,8%
Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	4	5,9%
En harrasta liikuntaa	4	5,9%

3. Ohjatun liikunnan harrastaminen

Alle 18-vuotiaat

Osallistutko ohjattuun liikuntatoimintaan? Jos osallistut, minkä tahon järjestämään? Voit valita useita eri vaihtoehtoja.

Vastaajien määrä: 4 , valittujen vastausten lukumäärä: 4

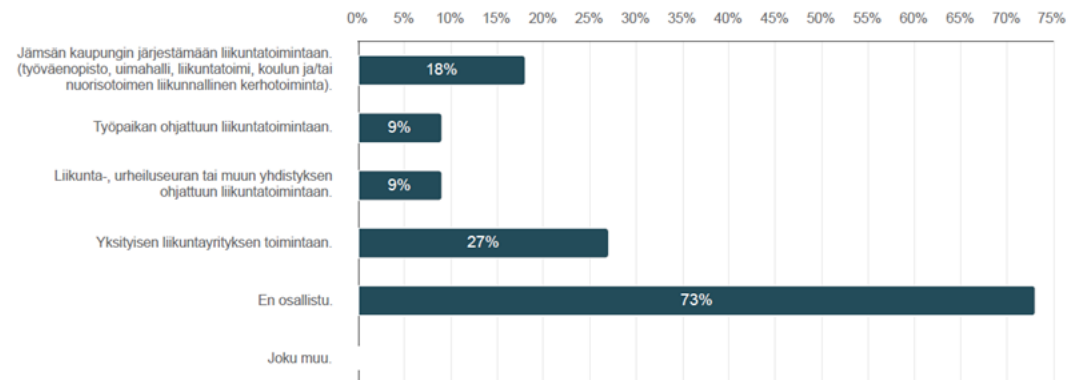


	n	Prosentti
Jämsän kaupungin järjestämään liikuntatoimintaan. (työväenopisto, uimahalli, liikuntatoimi, koulun ja/tai nuorisotoimen liikunnallinen kerhotoiminta).	0	0,0%
Työpaikan ohjattuun liikuntatoimintaan.	0	0,0%
Liikunta-, urheiluseuran tai muun yhdistyksen ohjattuun liikuntatoimintaan.	2	50,0%
Yksityisen liikuntayrityksen toimintaan.	0	0,0%
En osallistu.	2	50,0%
Joku muu.	0	0,0%

18-29 -vuotiaat

Osallistutko ohjattuun liikuntatoimintaan? Jos osallistut, minkä tahon järjestämään? Voit valita useita eri vaihtoehtoja.

Vastaajien määrä: 11 , valittujen vastausten lukumäärä: 15

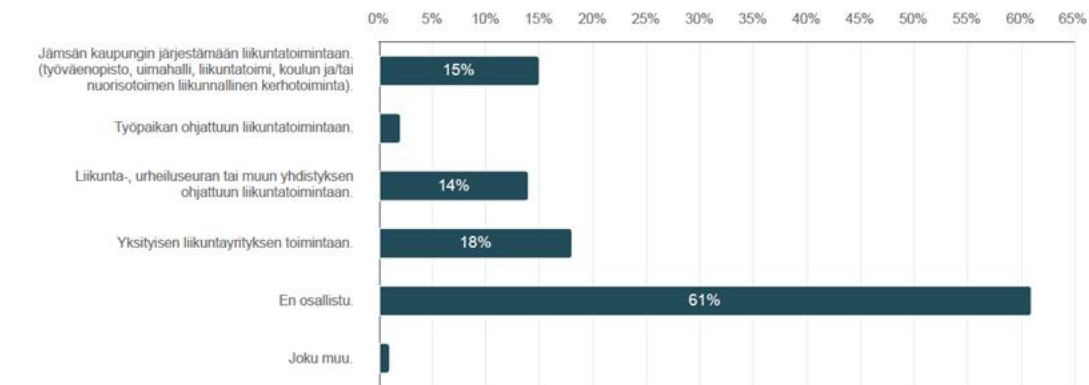


	n	Prosentti
Jämsän kaupungin järjestämään liikuntatoimintaan. (työväenopisto, uimahalli, liikuntatoimi, koulun ja/tai nuorisotoimen liikunnallinen kerhotoiminta).	2	18,2%
Työpaikan ohjattuun liikuntatoimintaan.	1	9,1%
Liikunta-, urheiluseuran tai muun yhdistyksen ohjattuun liikuntatoimintaan.	1	9,1%
Yksityisen liikuntayrityksen toimintaan.	3	27,3%
En osallistu.	8	72,7%
Joku muu.	0	0,0%

30-64 -vuotiaat

Osallistutko ohjattuun liikuntatoimintaan? Jos osallistut, minkä tahon järjestämään? Voit valita useita eri vaihtoehtoja.

Vastaajien määrä: 156 , valittujen vastausten lukumäärä: 174

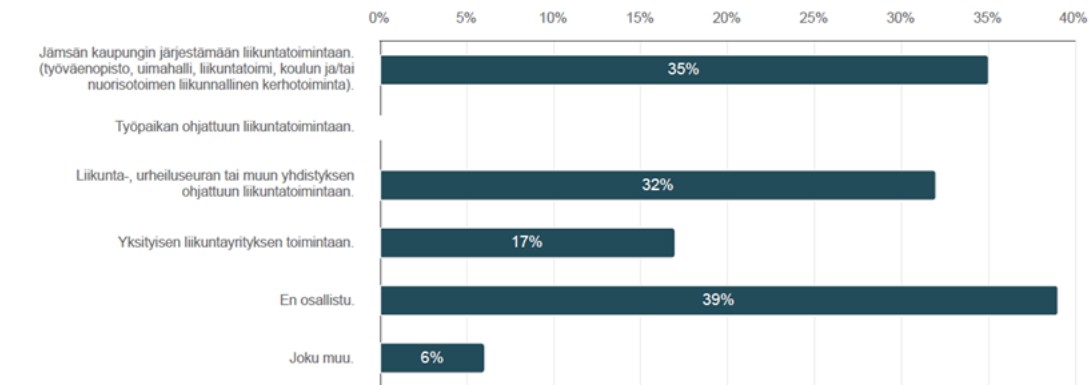


	n	Prosentti
Jämsän kaupungin järjestämään liikuntatoimintaan. (työväenopisto, uimahalli, liikuntatoimi, koulun ja/tai nuorisotoimen liikunnallinen kerhotoiminta).	24	15,4%
Työpaikan ohjattuun liikuntatoimintaan.	3	1,9%
Liikunta-, urheiluseuran tai muun yhdistyksen ohjattuun liikuntatoimintaan.	22	14,1%
Yksityisen liikuntayrityksen toimintaan.	28	17,9%
En osallistu.	95	60,9%
Joku muu.	2	1,3%

Yli 65-vuotiaat

Osallistutko ohjattuun liikuntatoimintaan? Jos osallistut, minkä tahon järjestämään? Voit valita useita eri vaihtoehtoja.

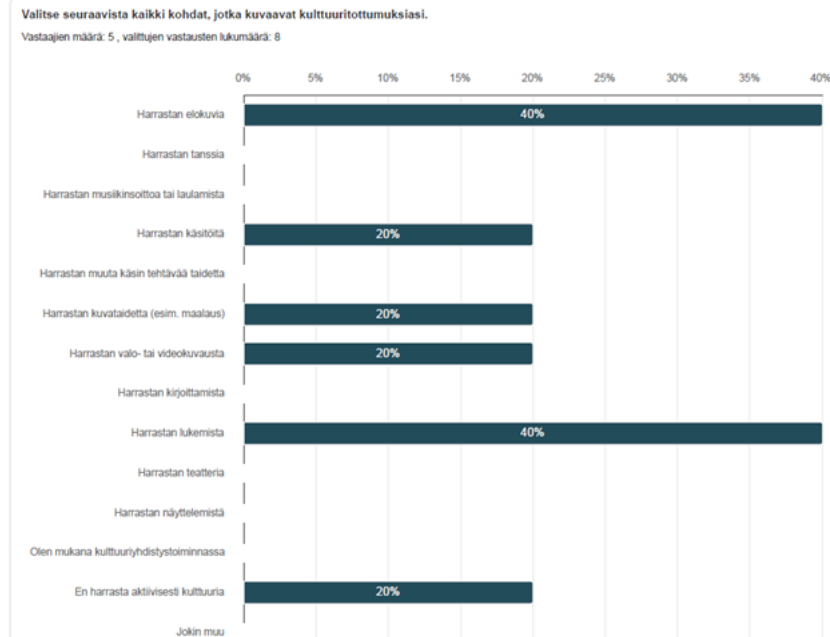
Vastaajien määrä: 69 , valittujen vastausten lukumäärä: 89



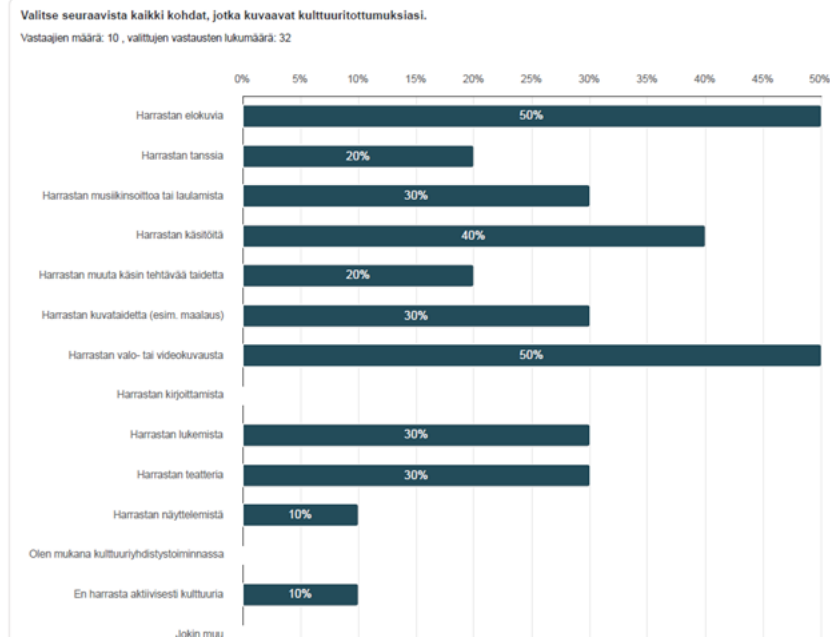
	n	Prosentti
Jämsän kaupungin järjestämään liikuntatoimintaan. (työväenopisto, uimahalli, liikuntatoimi, koulun ja/tai nuorisotoimen liikunnallinen kerhotoiminta).	24	34,8%
Työpaikan ohjattuun liikuntatoimintaan.	0	0,0%
Liikunta-, urheiluseuran tai muun yhdistyksen ohjattuun liikuntatoimintaan.	22	31,9%
Yksityisen liikuntayrityksen toimintaan.	12	17,4%
En osallistu.	27	39,1%
Joku muu.	4	5,8%

4. Kulttuuriharrastukset

Alle 18-vuotiaat



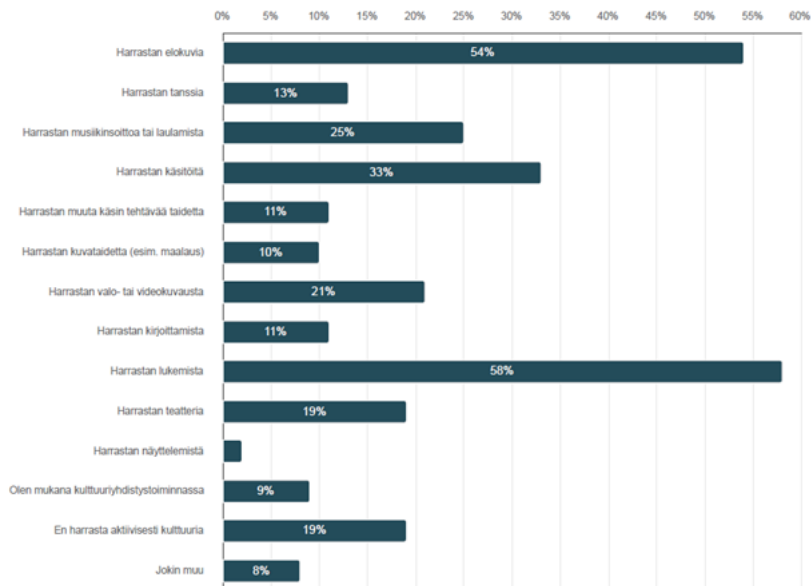
18-29 -vuotiaat



30-64 -vuotiaat

Valitse seuraavista kaikki kohdat, jotka kuvaavat kulttuuritottumuksiasi.

Vastaajien määrä: 151 , valittujen vastausten lukumäärä: 440



Yli 65-vuotiaat

Valitse seuraavista kaikki kohdat, jotka kuvaavat kulttuuritottumuksiasi.

Vastaajien määrä: 69 , valittujen vastausten lukumäärä: 242

