

HENKILÖSTÖLIKUNNAN  
KYSELY (2023)  
Päätuloksia



## TAUSTATIETOJA

Uudenkaupungin henkilöstöliikuntakysely on toteutettu osana ”Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumukset” -selvitystä, mikä on tehty 14 kunnan yhteistyönä kevään 2023 aikana. Kyselyiden käytännön toteuttamisesta on vastannut North Sport Consulting oy. Selvityksen henkilöstöliikuntaa koskevaan kyselyosioon osallistui 5 kuntaa ja kyselyyn vastasi hieman yli 1500 vastaaja. **Uudenkaupungin osalta kyselyyn vastasi 64 kaupungin työntekijää.**

Yhtenäisillä kysymyspatteristoilla on saatu vertailukelpoista tietoa kuntien henkilöstöliikunnan tilanteesta sekä yleisemmin henkilöstön liikunta-aktiivisuudesta ja terveystottumuksista. Kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää kuntien henkilöstöliikunnan kehittämisessä.

## RAPORTIN SISÄLLYS

- Vastaajien taustatiedot

### HENKILÖSTÖN LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET

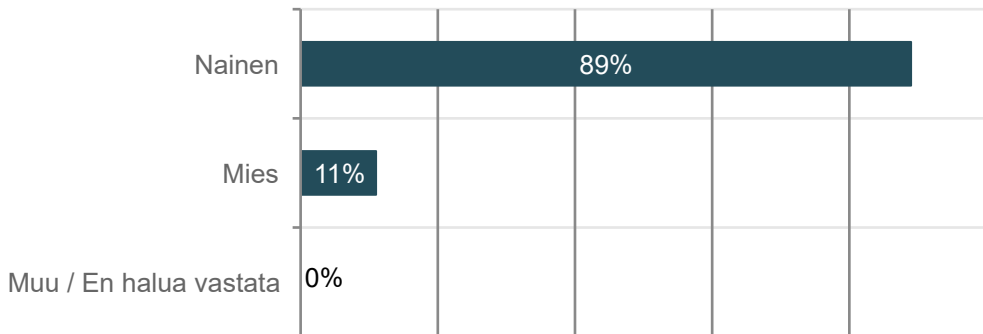
- Liikuntasuosituksen toteutuminen
- Istumisen määrä
- Unen määrä
- Ravintotottumukset

### HENKILÖSTÖLIIKUNNAN ARVIONTI JA KEHITTÄMINEN

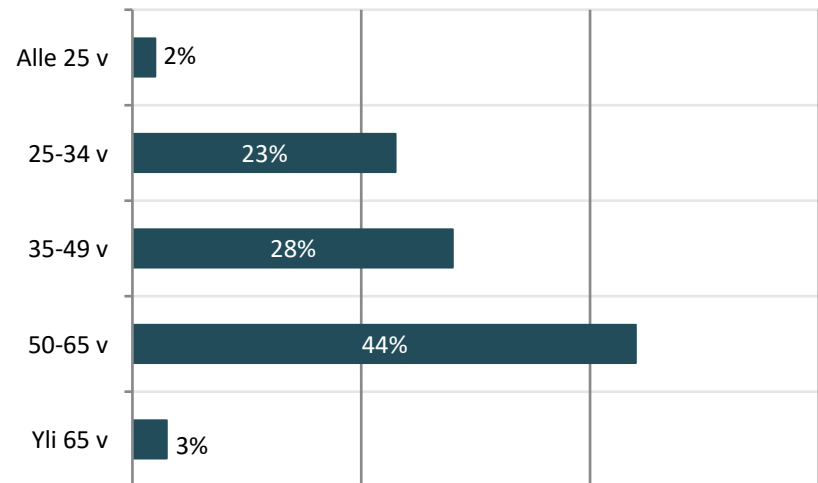
- Tyytyväisyys henkilöstöliikunnan toteutusmalliin
- Henkilöstöliikunnan kokonaisarviointi
- Henkilöstöliikunnan kehittämistoiveet

# VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT

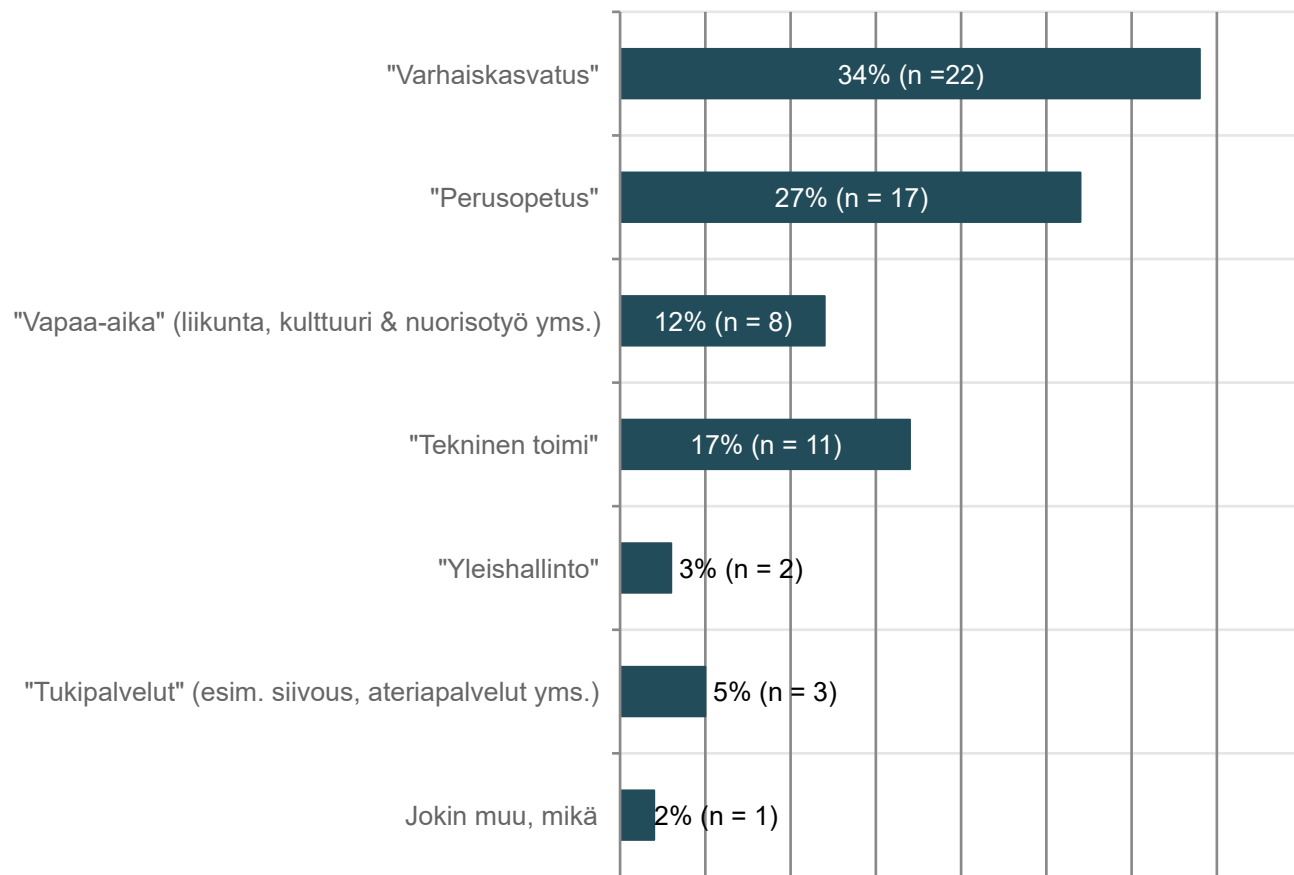
## Sukupuoli



## Ikä



## Palvelualue

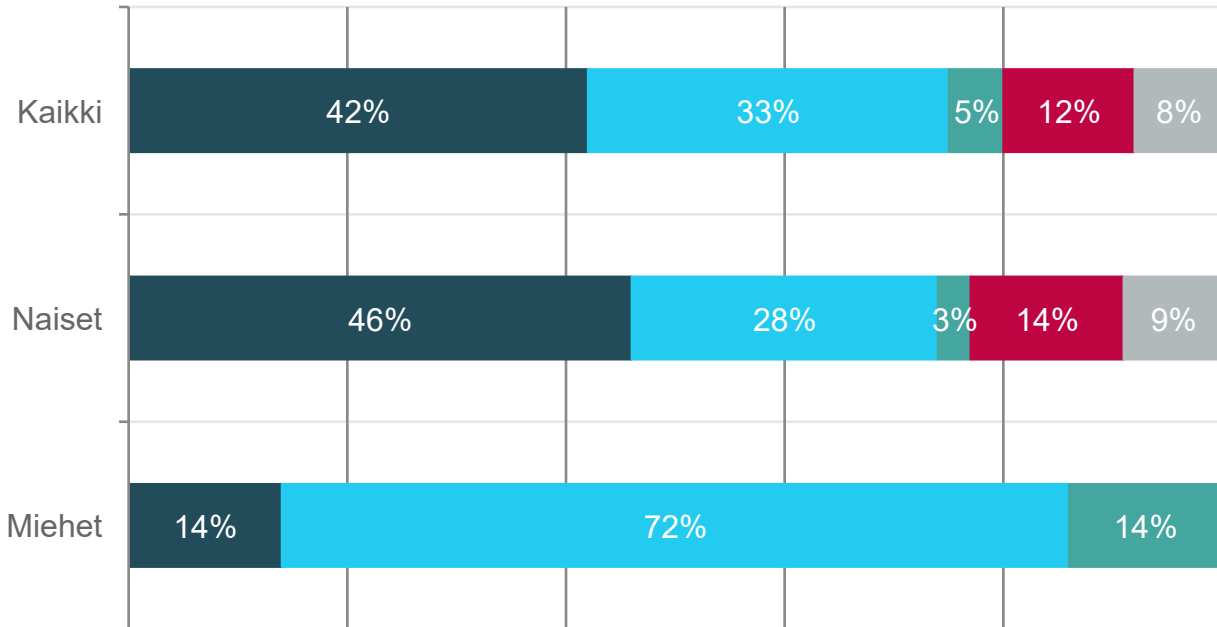


# LIIKUNTASUOSITUKSEN TOTEUTUMINEN

Kysymys: Arvioi liikutko määrällisesti ohessa kuvatun suosituksen mukaisesti? Lue suositus huolellisesti läpi!

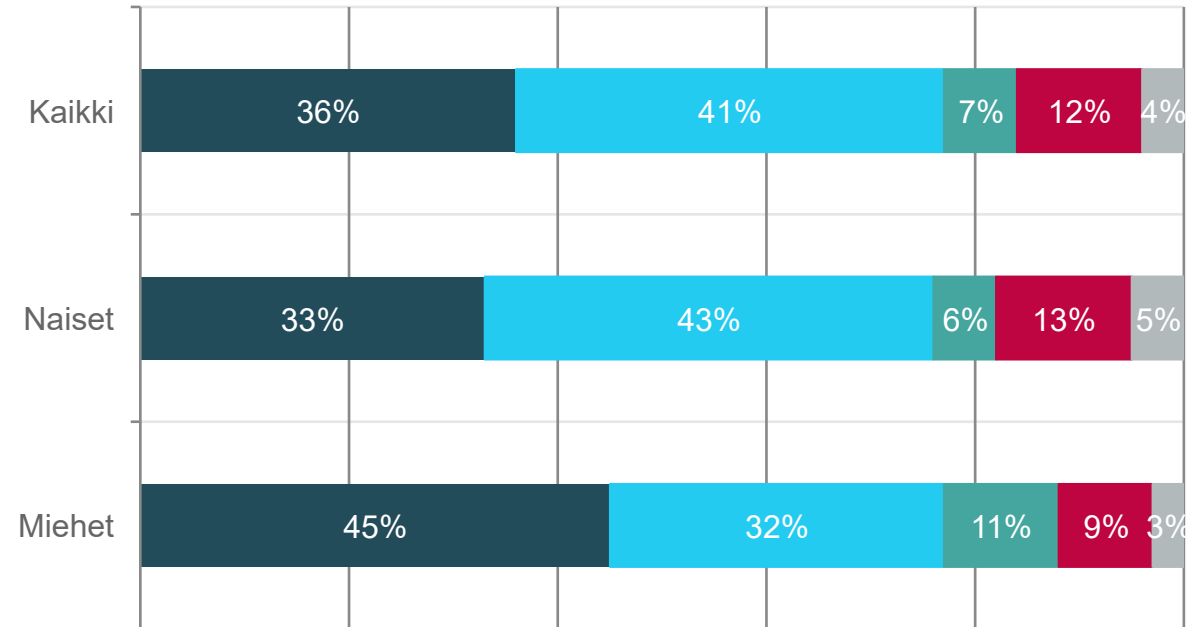
## Uusikaupunki

- Suositus toteutuu osaltani kaikilta osin
- Suositus toteutuu osaltani kestävyysliikunnan määrän osalta
- Suositus toteutuu osaltani lihaskuntoliikunnan määrän osalta
- Suositus ei toteudu osaltani miltään osin
- En osaa arvioida



## Henkilöstökyselyn ka. (5 kuntaa)

- Suositus toteutuu osaltani kaikilta osin
- Suositus toteutuu osaltani kestävyysliikunnan määrän osalta
- Suositus toteutuu osaltani lihaskuntoliikunnan määrän osalta
- Suositus ei toteudu osaltani miltään osin
- En osaa arvioida

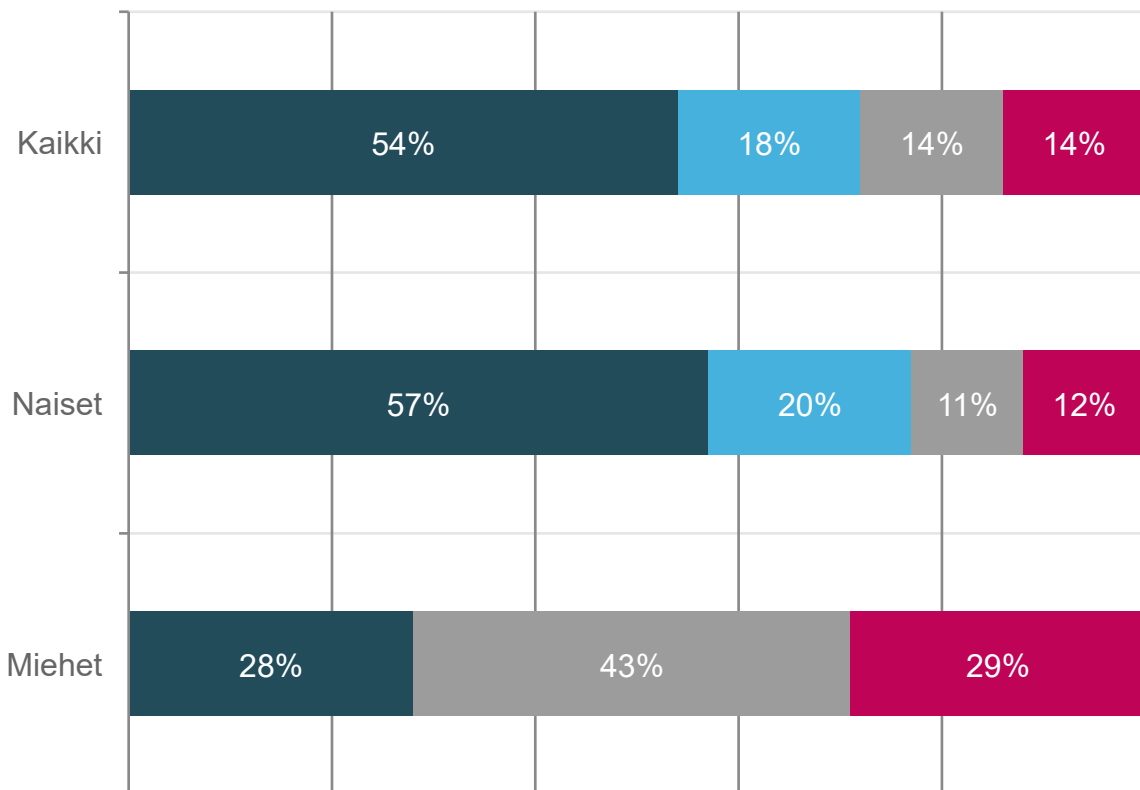


# ISTUMISEN MÄÄRÄ\*

Kysymys: Arvioi ISTUMISEN määrää tavanomaisena ARKIPÄIVÄNÄSI. Huomio istumisen määrässä mm. mahdollinen työtehtäviisi ja -matkoihisi liittyvä istuminen sekä kaikenlainen vapaa-ajan istuminen (television katselu, tietokoneen ääressä istuminen yms.).

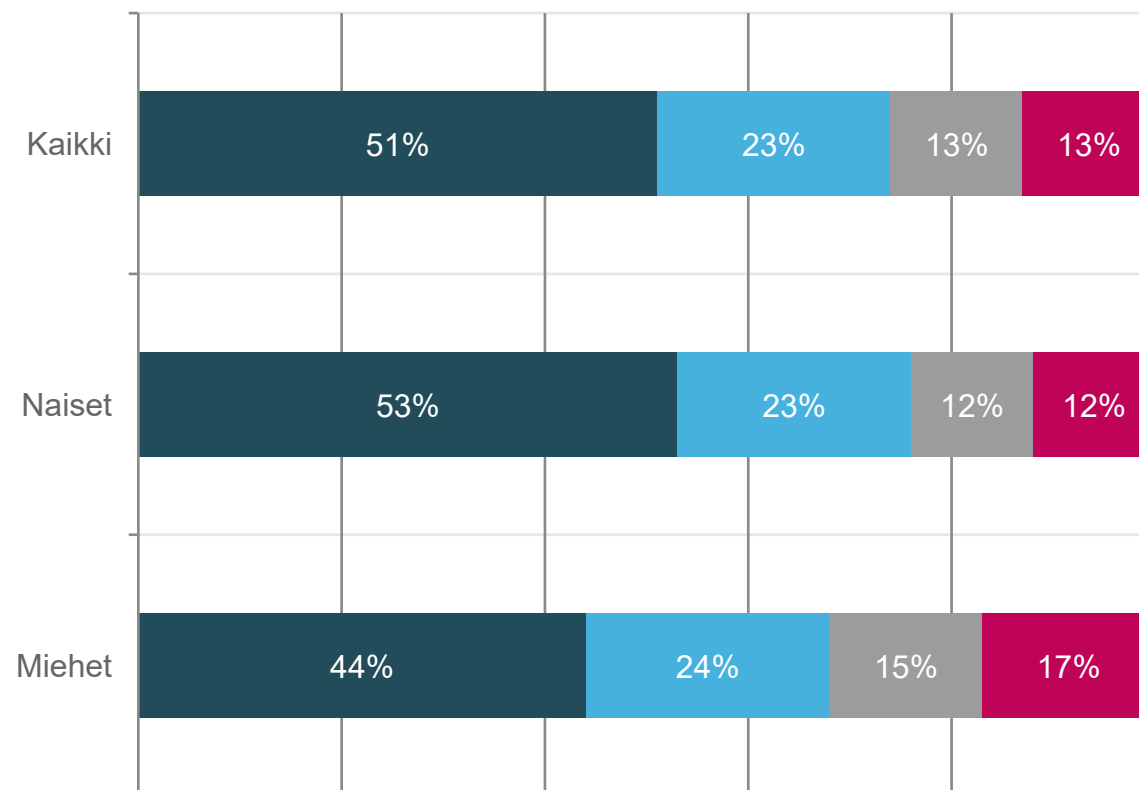
## Uusikaupunki

■ Alle 6 tuntia päivässä ■ 6-7 tuntia päivässä  
■ 7-8 tuntia päivässä ■ Yli 8 tuntia päivässä



## Henkilöstökyselyn ka. (5 kuntaa)

■ Alle 6 tuntia päivässä ■ 6-7 tuntia päivässä  
■ 7-8 tuntia päivässä ■ Yli 8 tuntia päivässä



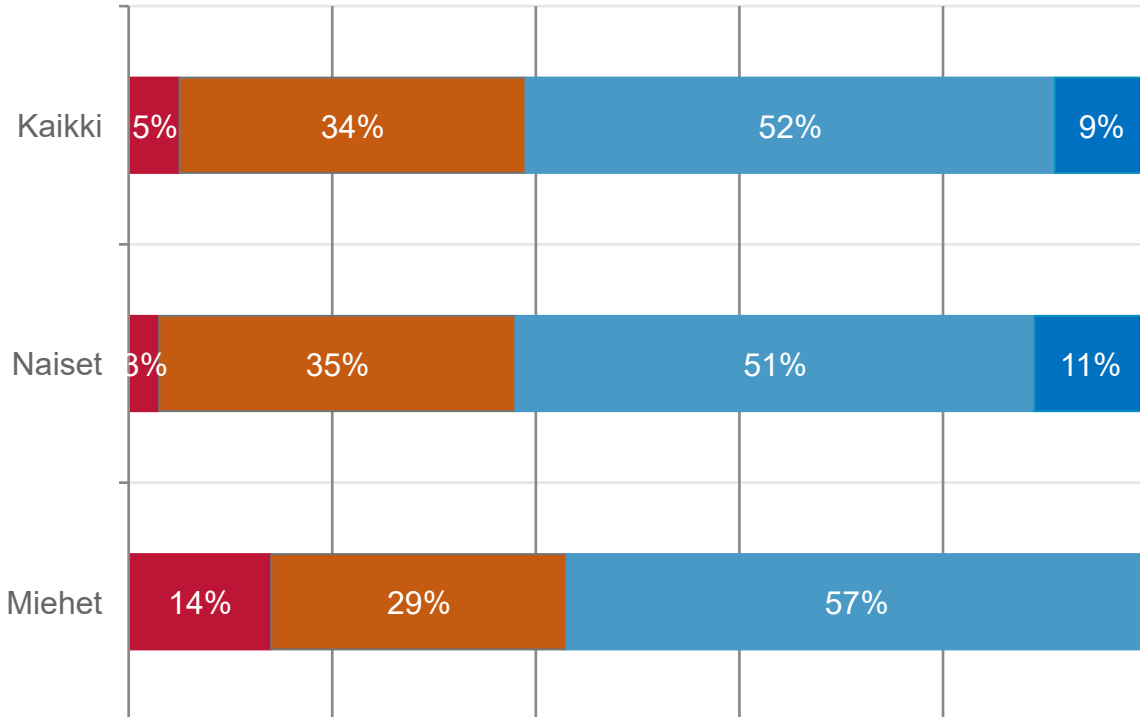
\* Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen on haitallista. Tarkkoja istumisen määrään liittyviä suosituksia ei ole, muttasuosittelavaa olisi kuitenkin pyrkiä välttämään istumista yli 7 tuntia päivässä.

# UNEN MÄÄRÄ\*

Kysymys: Arvioi UNEN määrääsi tavanomaisina ARKIPÄIVINÄSI

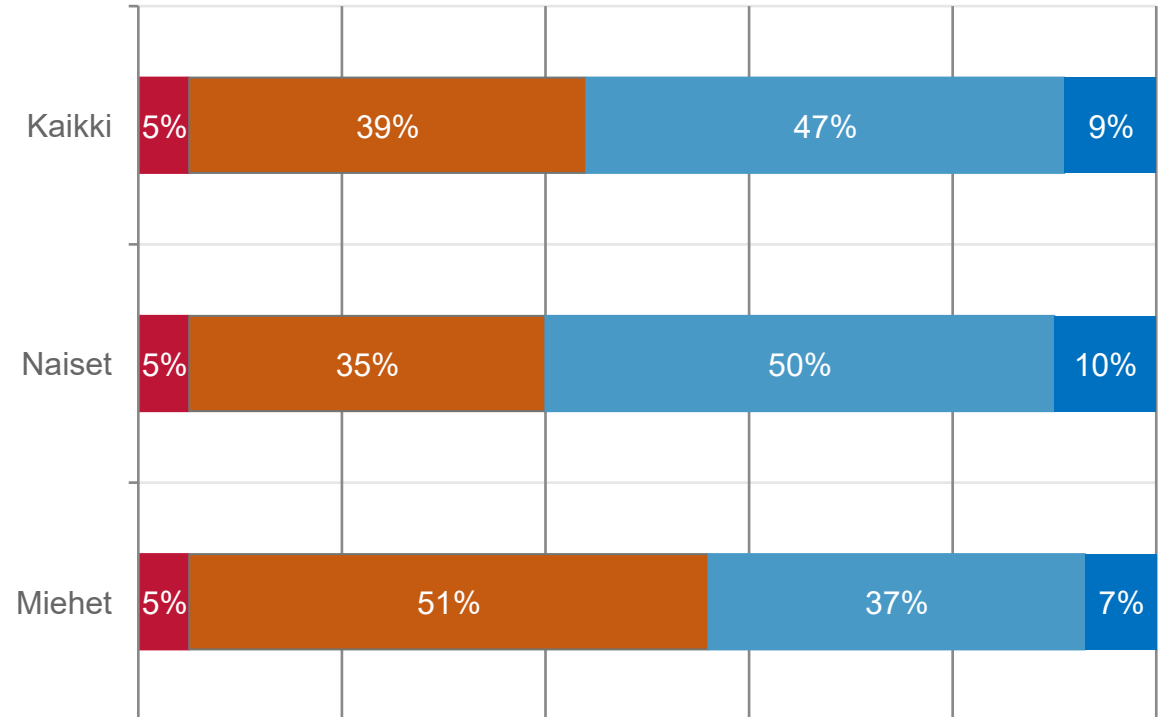
## Uusikaupunki

■ Alle 6 tuntia vuorokaudessa ■ 6-7 tuntia vuorokaudessa  
■ 7-8 tuntia vuorokaudessa ■ Yli 8 tuntia vuorokaudessa



## Henkilöstökyselyn ka. (5 kuntaa)

■ Alle 6 tuntia vuorokaudessa ■ 6-7 tuntia vuorokaudessa  
■ 7-8 tuntia vuorokaudessa ■ Yli 8 tuntia vuorokaudessa



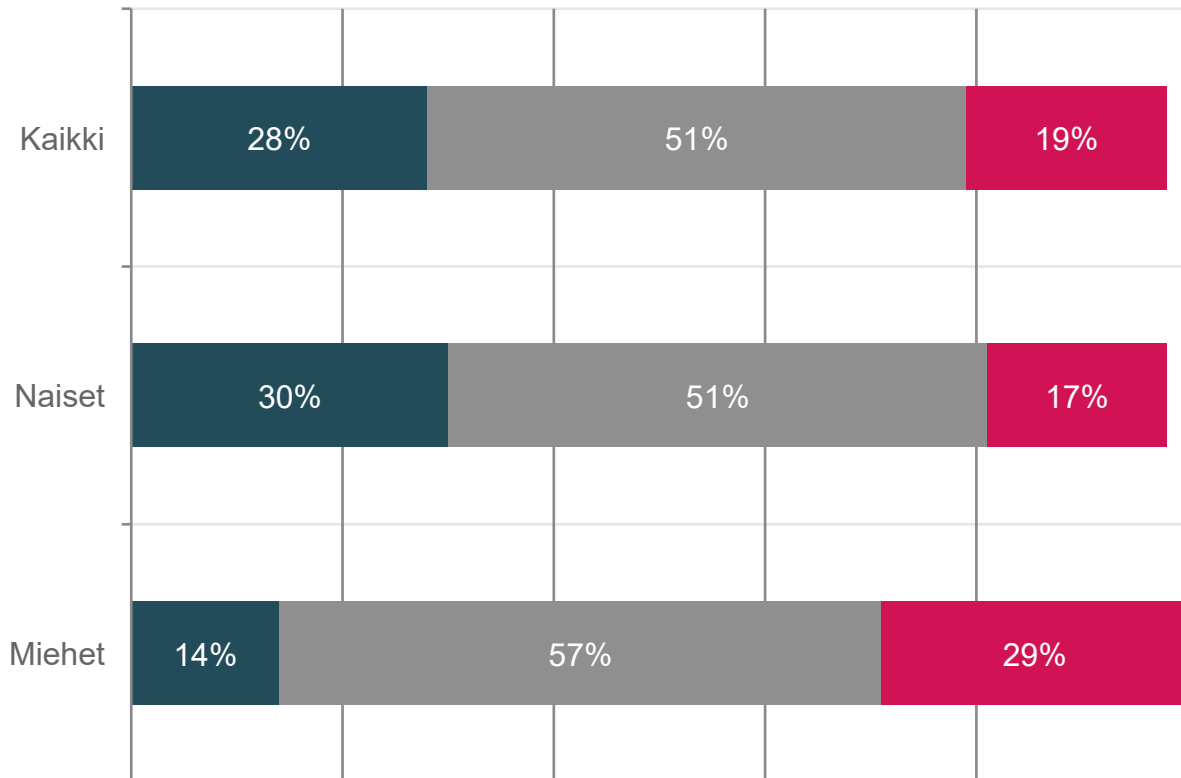
\* Unen tarve on jossain määrin yksilöllistä, mutta yleisesti suositeltavana pidetään 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.

# RAVINTOTOTTUMUKSET

Kysymys: Arvioi omia nykyisiä RAVINTOTOTTUMUKSIASI. Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

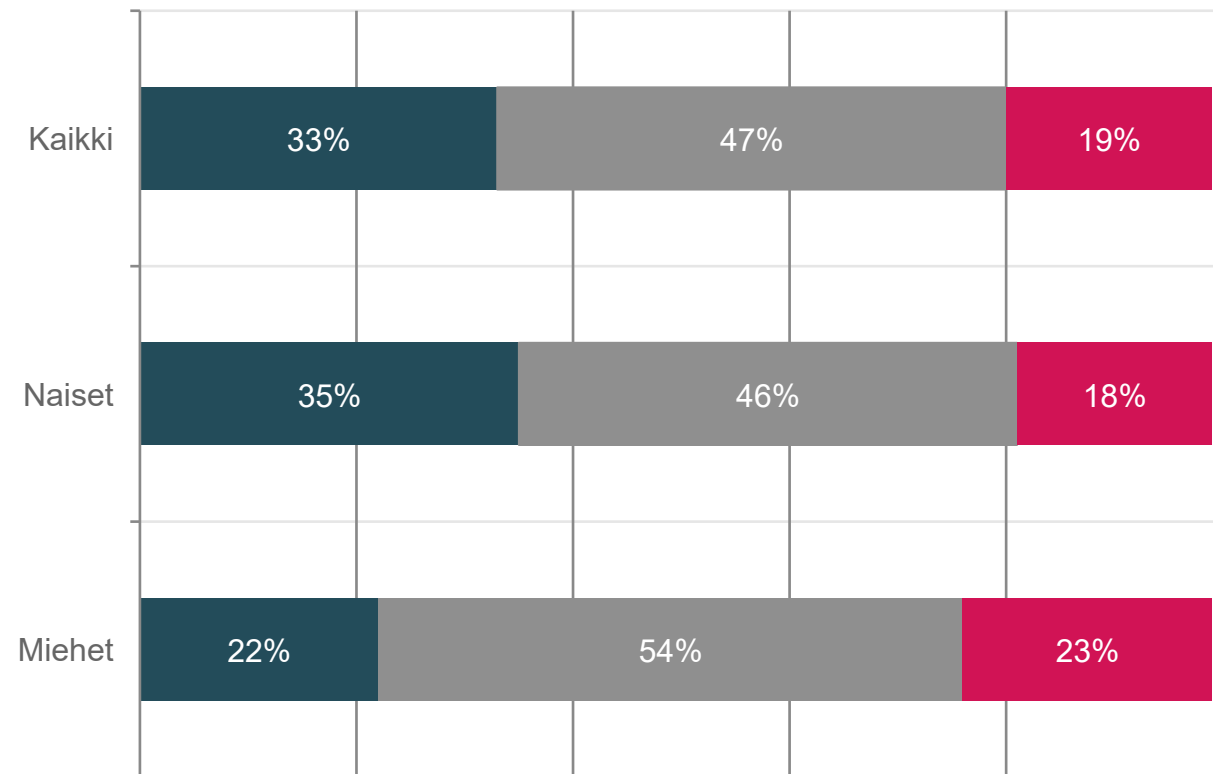
## Uusikaupunki

- Syön mielestäni terveellisesti ja pyrin noudattamaan nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia (Ruokavirasto & THL)
- Syön mielestäni terveellisesti, mutta en käytä ruokavalioni perusteena nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia
- Nykyisissä ravitsemustottumuksissani olisi parannettavaa terveellisuuden näkökulmasta



## Henkilöstökyselyn ka. (5 kuntaa)

- Syön mielestäni terveellisesti ja pyrin noudattamaan nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia (Ruokavirasto & THL)
- Syön mielestäni terveellisesti, mutta en käytä ruokavalioni perusteena nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia
- Nykyisissä ravitsemustottumuksissani olisi parannettavaa terveellisuuden näkökulmasta

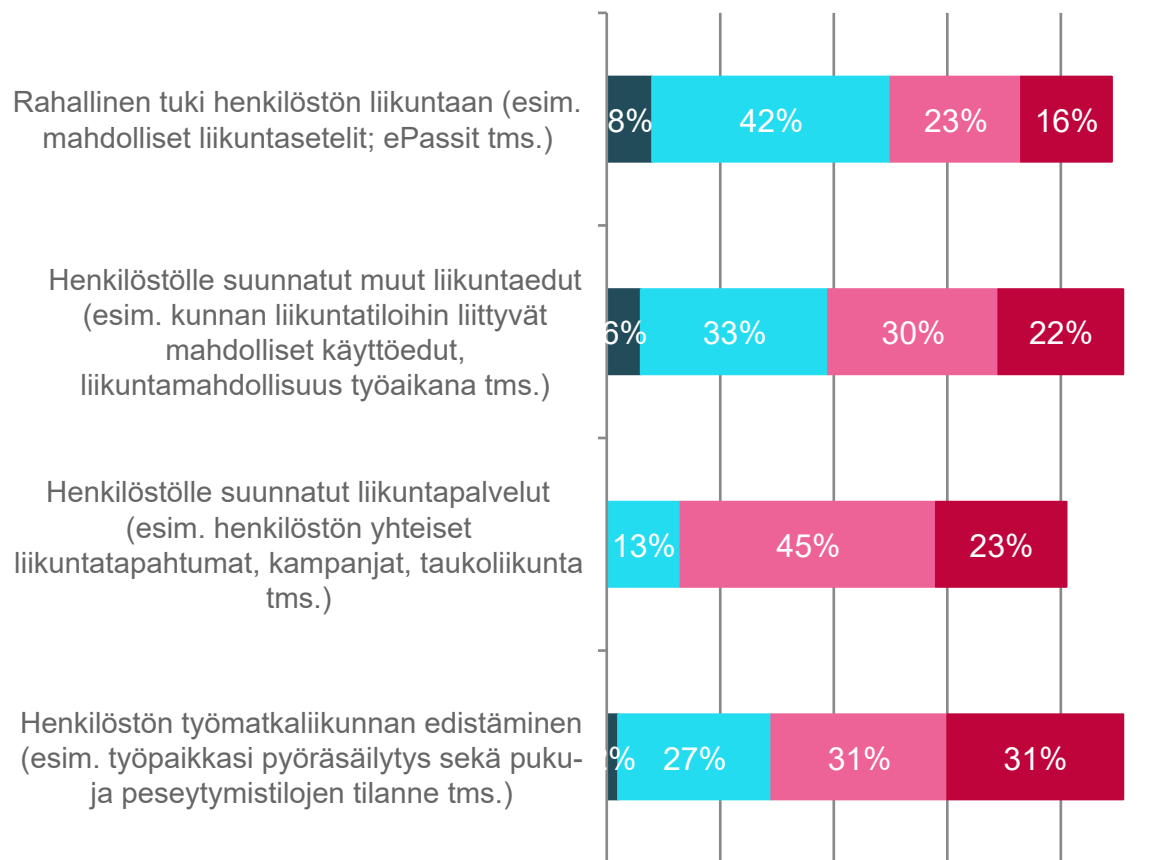


# TYTYVÄISYYS HENKILÖSTÖLIIKUNNAN TOTEUTUSMALLIIN

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen HENKILÖSTÖN liikunnan edistämiseksi tehtyjen toimenpiteiden osalta.  
Arvioi asiaa alla mainituista näkökulmista.

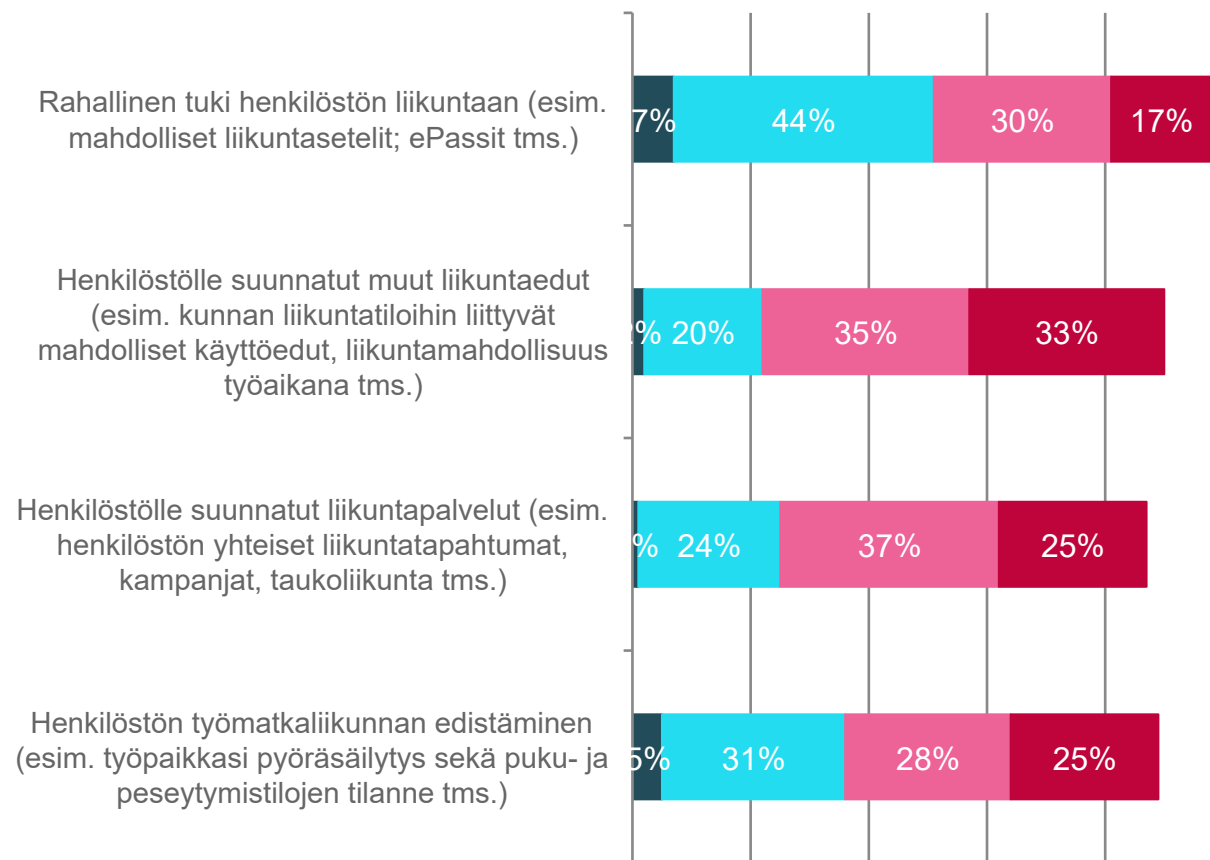
## Uusikaupunki

■ Erittäin tyytyväinen ■ Melko tyytyväinen  
■ Melko tyytymätön ■ Erittäin tyytymätön



## Henkilöstökyselyn ka. (5 kuntaa)

■ Erittäin tyytyväinen ■ Melko tyytyväinen  
■ Melko tyytymätön ■ Erittäin tyytymätön



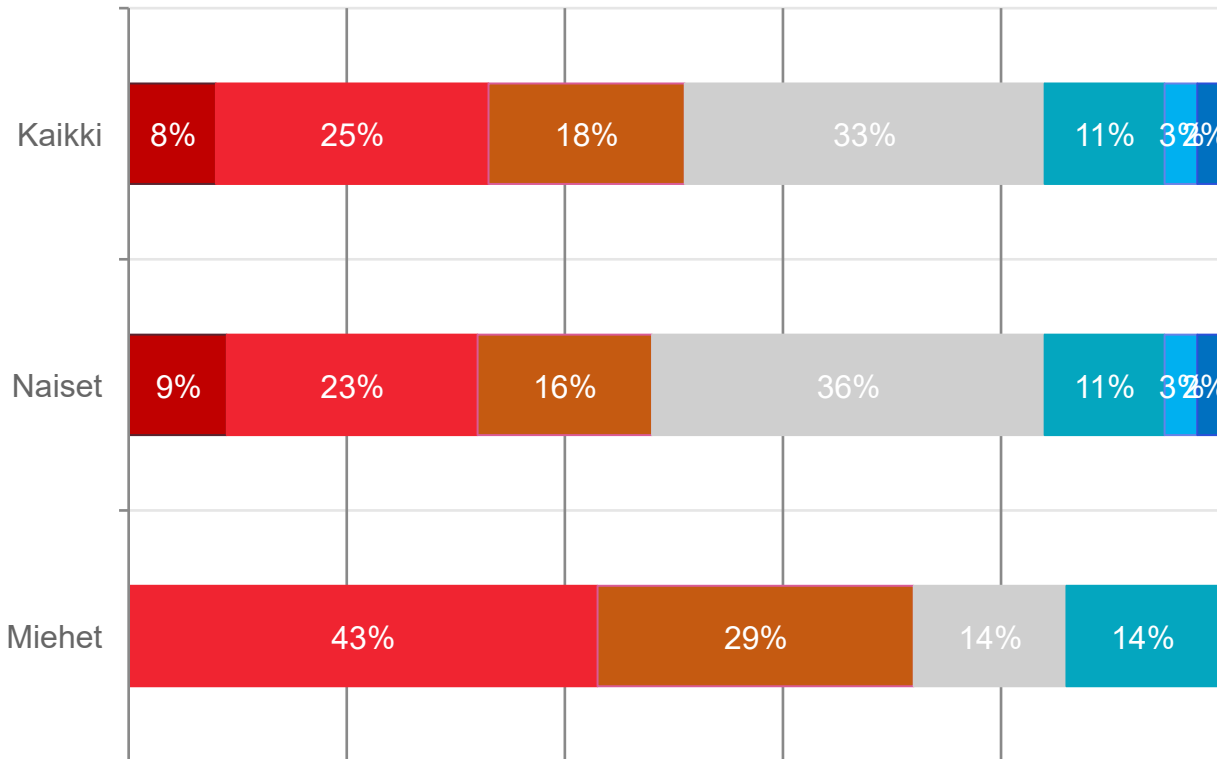


# HENKILÖSTÖLIKUNNAN KOKONAISARVIOINTI

Kysymys: Miten arvioit kokonaisuudessaan kuntasi HENKILÖSTÖLIKUNNAN nykytilaa? Pohjaa arviosi siihen kuinka henkilöstöliikunnan toimenpiteet vastaavat OMIA tarpeitasi (Arviointi kouluarvosanana, eli 4 asteikon huonoin arvosana ja 10 asteikon paras arvosana)

## Uusikaupunki

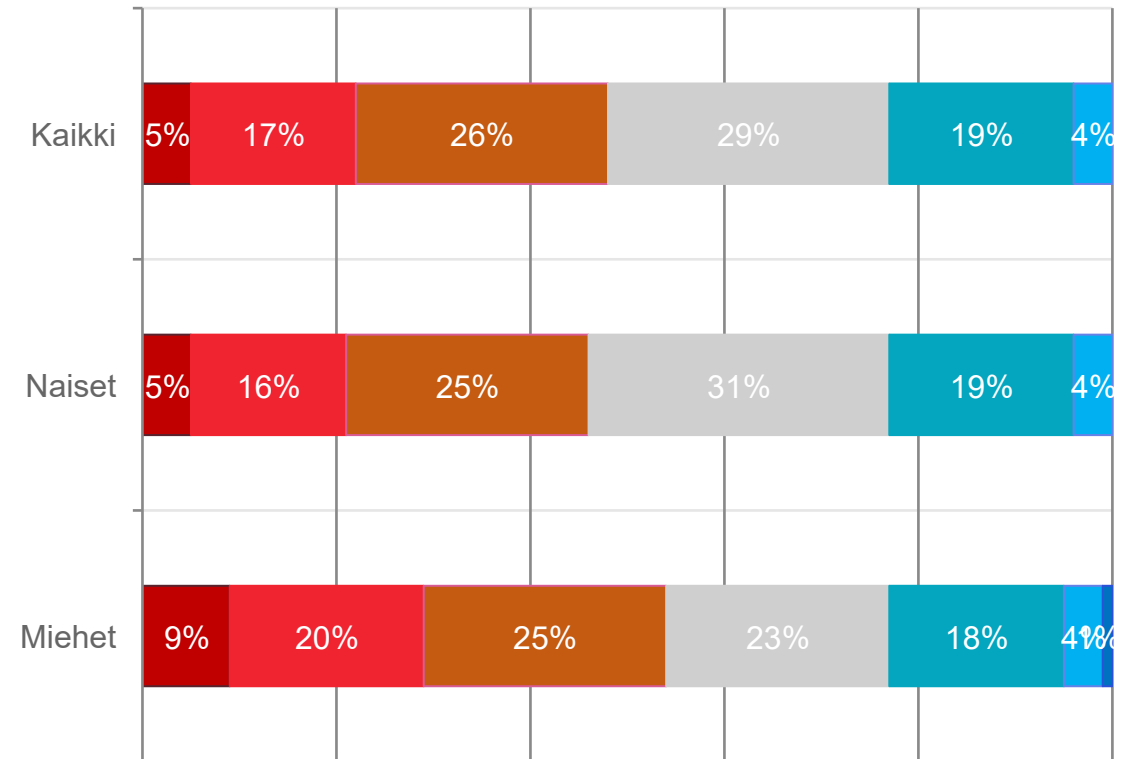
■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8 ■ 9 ■ 10



Arviointien keskiarvo: **6.3**

## Henkilöstökyselyn ka. (5 kuntaa)

■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8 ■ 9 ■ 10

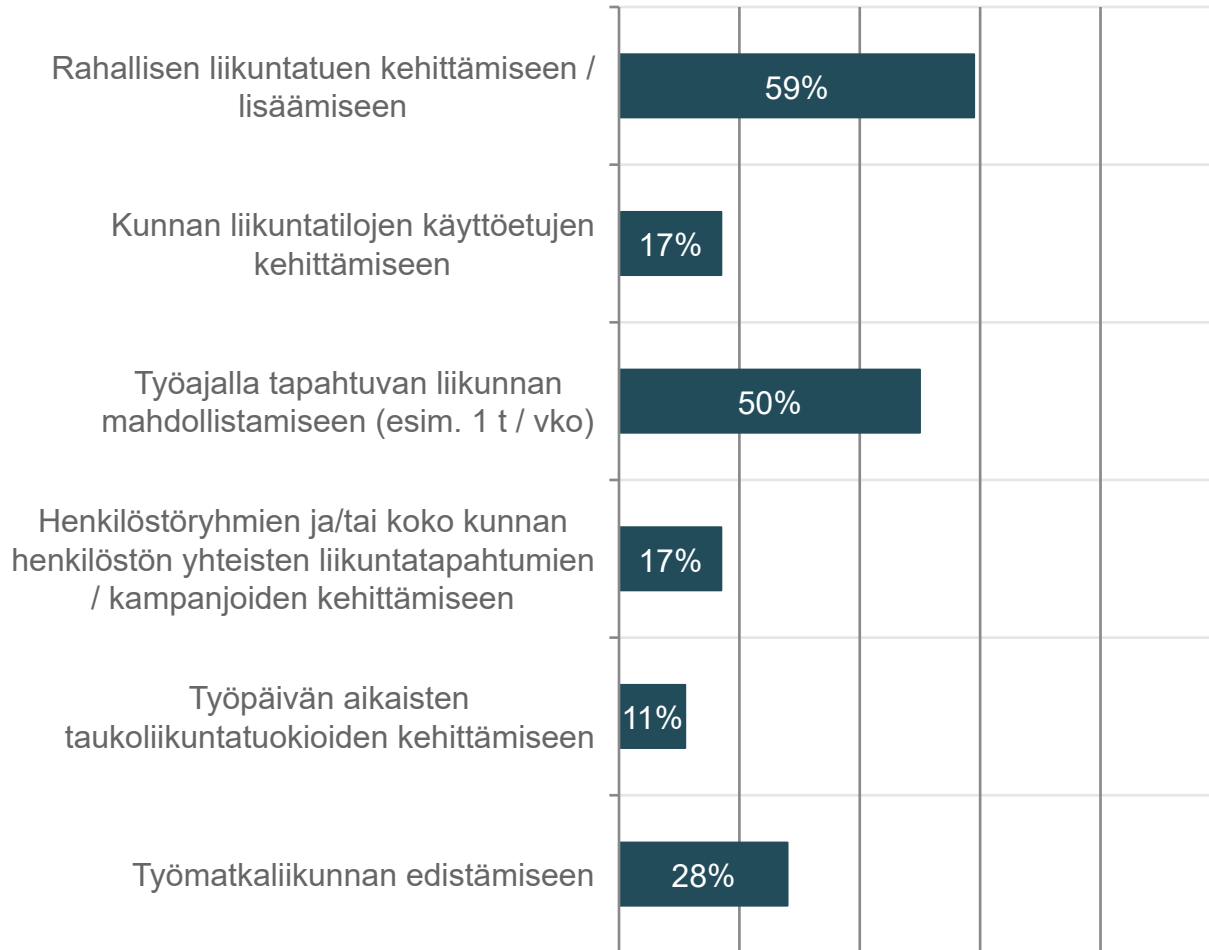


Arviointien keskiarvo: **6.5**

# HENKILÖSTÖLIKUNNAN KEHITTÄMISTOIVEET

Kysymys: Mihin alla olevista toivoisit erityisesti tulevaisuudessa lisäpanostusta kuntasi henkilöstöliikunnan kehittämisen osalta. Arvioi asiaa oman liikunnan ja työhyvinvointisi edistämisen näkökulmasta. Voit valita max 2 vaihtoehtoa.

## Uusikaupunki



## Henkilöstökyselyn ka. (5 kuntaa)

