

KOUVOLLA

Hyvinvointikysely 2025

aiheena liikunta hyvinvointitekijänä



Euroopan unionin
osarahoittama

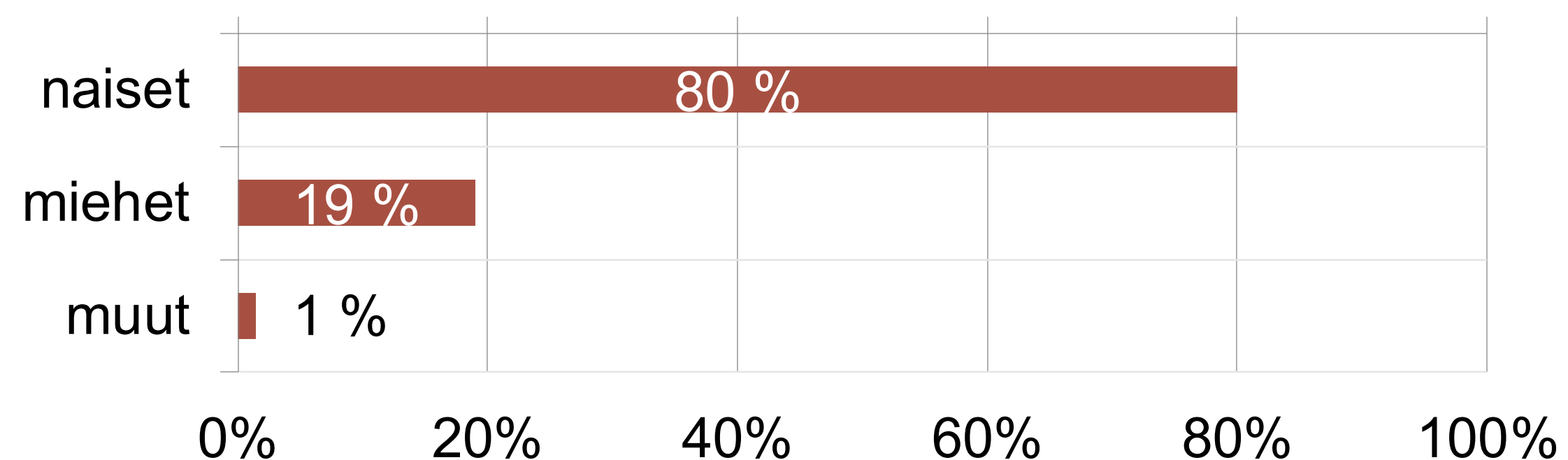
Hyvinvointikysely 2025 (17.11.-7.12.2025)

- Vastaaminen oli mahdollista joko sähköisesti kaupungin verkkosivuilla tai paperilomakkeella. Vastauksia kyselyyn saatiin 902 kpl.
- Tässä yhteenvedossa esitetään vastausten pohjalta esille nousseita keskeisimpiä tuloksia ja huomioita. Kyselyn tulokset ovat luonteeltaan suuntaa antavia.
- Yhteenvedosta tehdään mediatiedote. Yhteenvedo löytyy Kouvolan kaupungin verkkosivuilta www.kouvola.fi/hyvinvointikysely
- Kysely toistetaan vuosittain vaihtuvalla teemalla. Tänä vuonna teemana oli liikunta hyvinvointitekijänä.

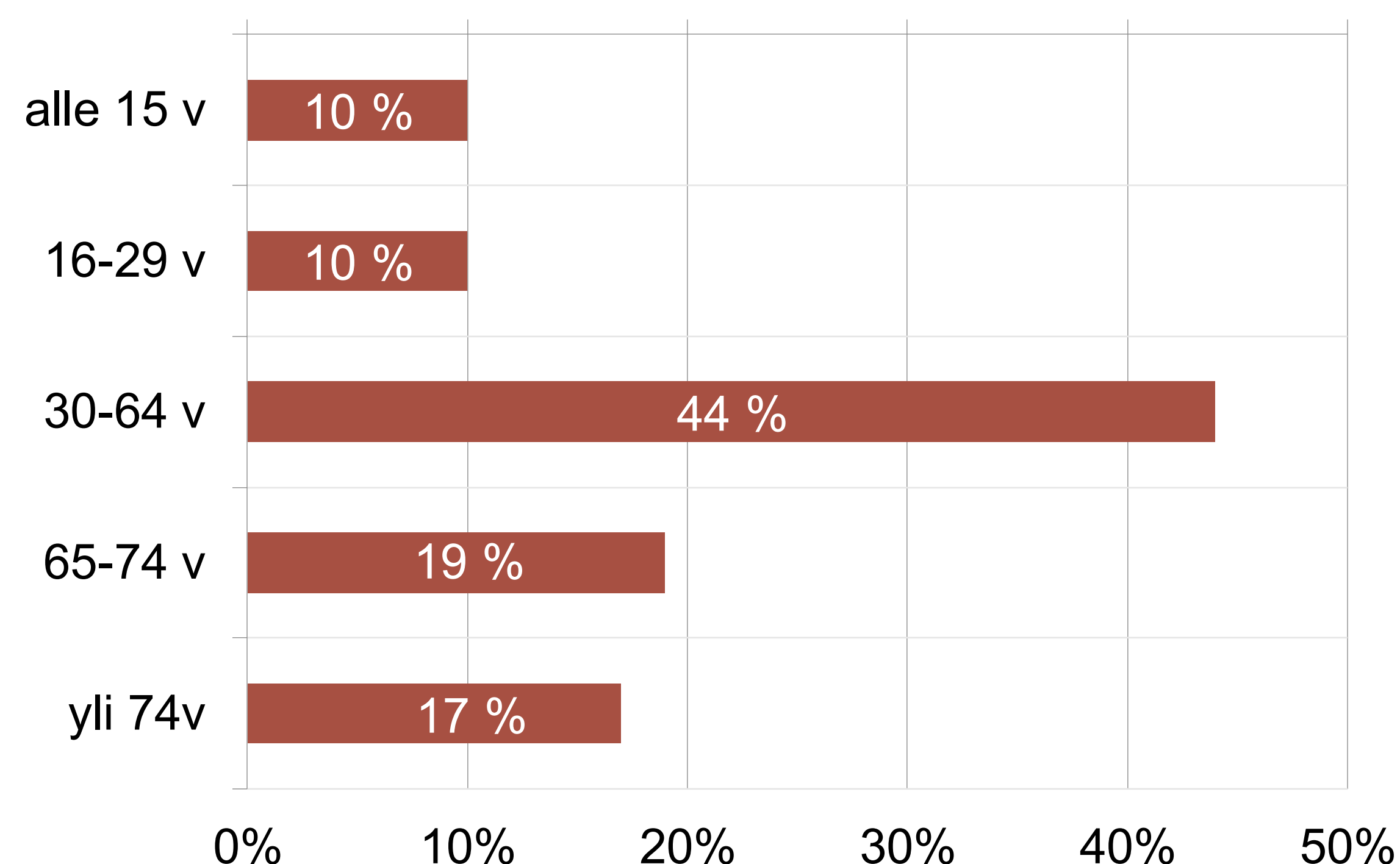


Taustatietoa vastaajista, vastaajia 902 henkilöä

Vastaajien sukupuoli:

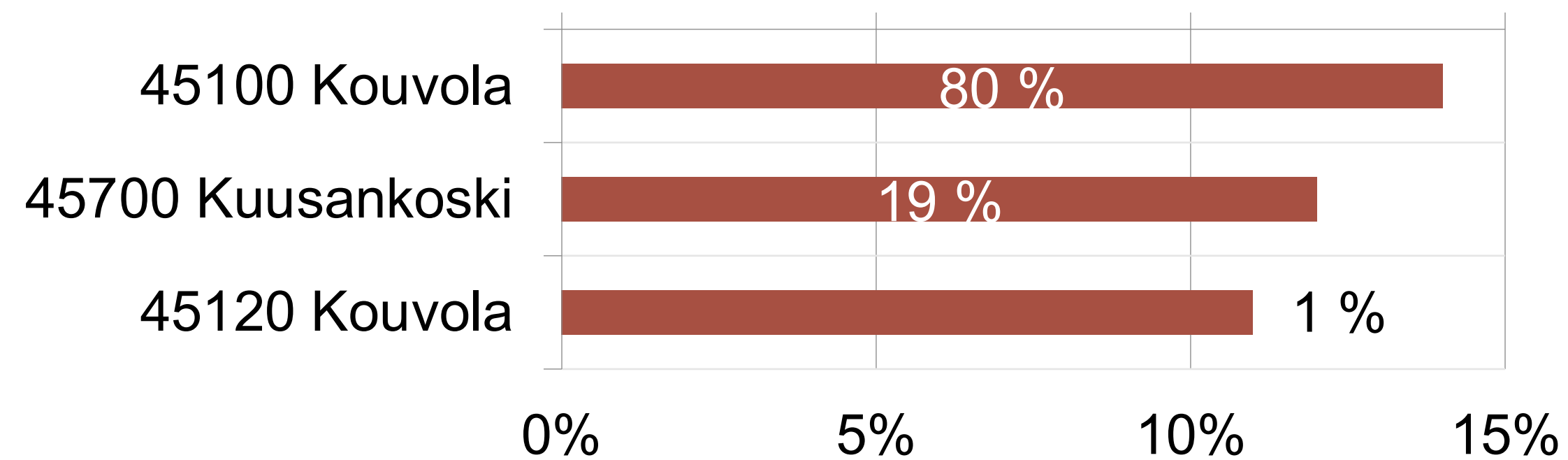


Vastaajien ikäjakauma:



Taustatietoa vastaajista, vastaajia 902 henkilöä

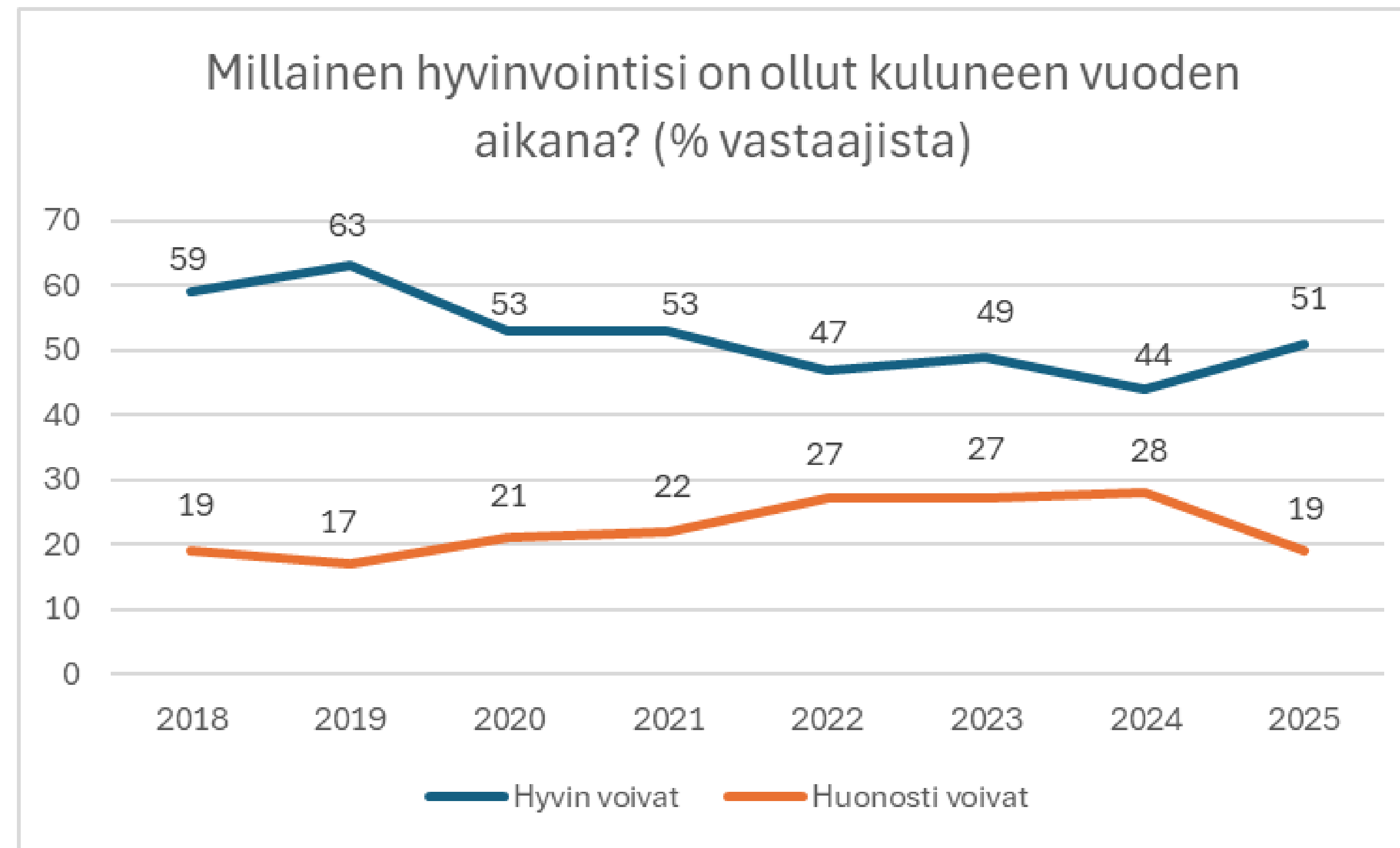
Postinumeroalueittain eniten vastauksia



Yksin asuvia 33 % vastaajista.



Kyselyssä esitetään vuosittain toistuva kysymys hyvinvoinnista



Vastaajien kokonaismäärä (kpl) eri vuosina

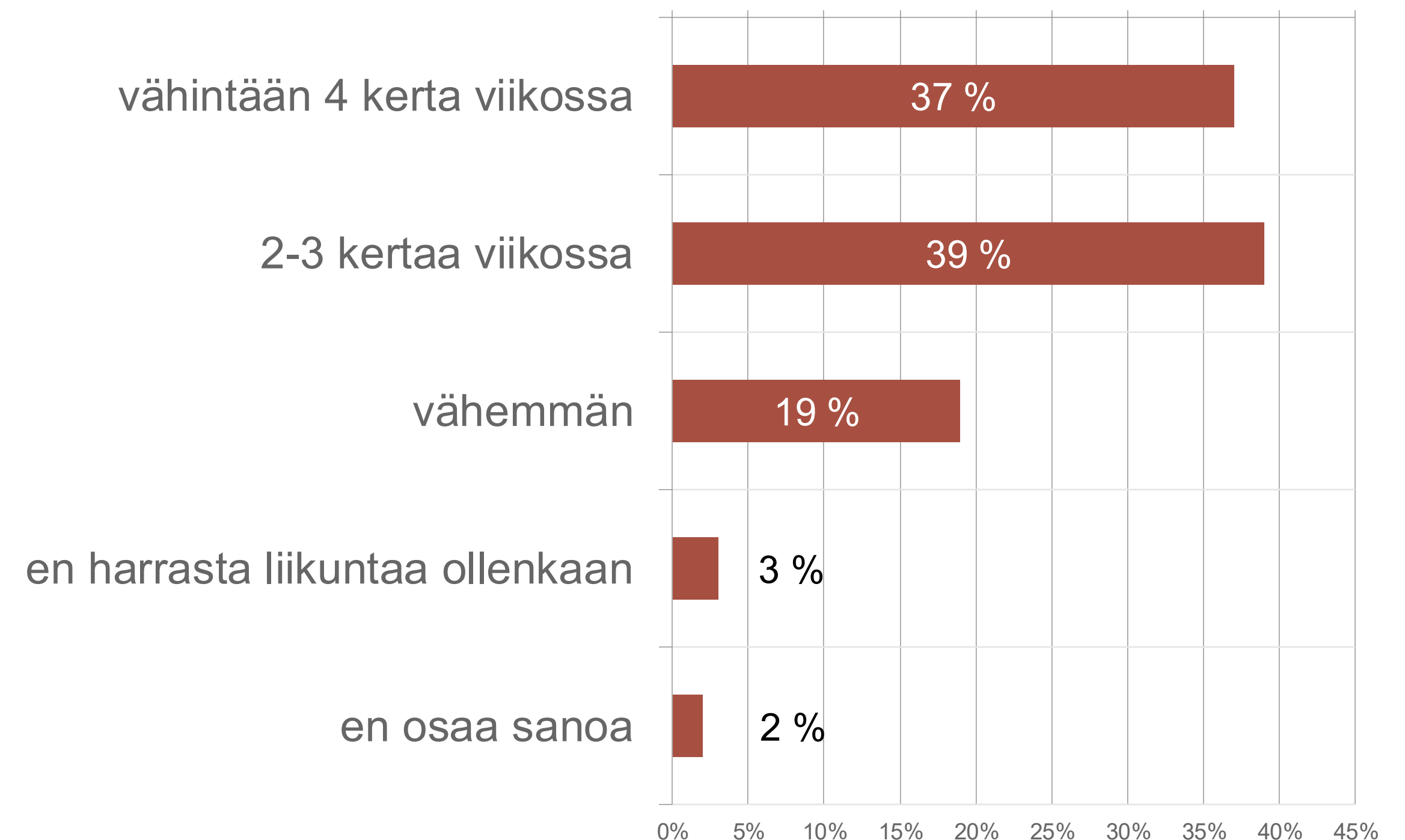
2018: 417
 2019: 357
 2020: 1053
 2021: 510
 2022: 605
 2023: 858
 2024: 990
 2025: 902

Kuvassa esitetään vuosilta 2018-2025 niiden vastaajien osuus (%), jotka ovat vastanneet voivansa joko hyvin/erittäin hyvin tai huonosti/erittäin huonosti. Vastaajien kokonaismäärä on vuosittain vaihdellut.

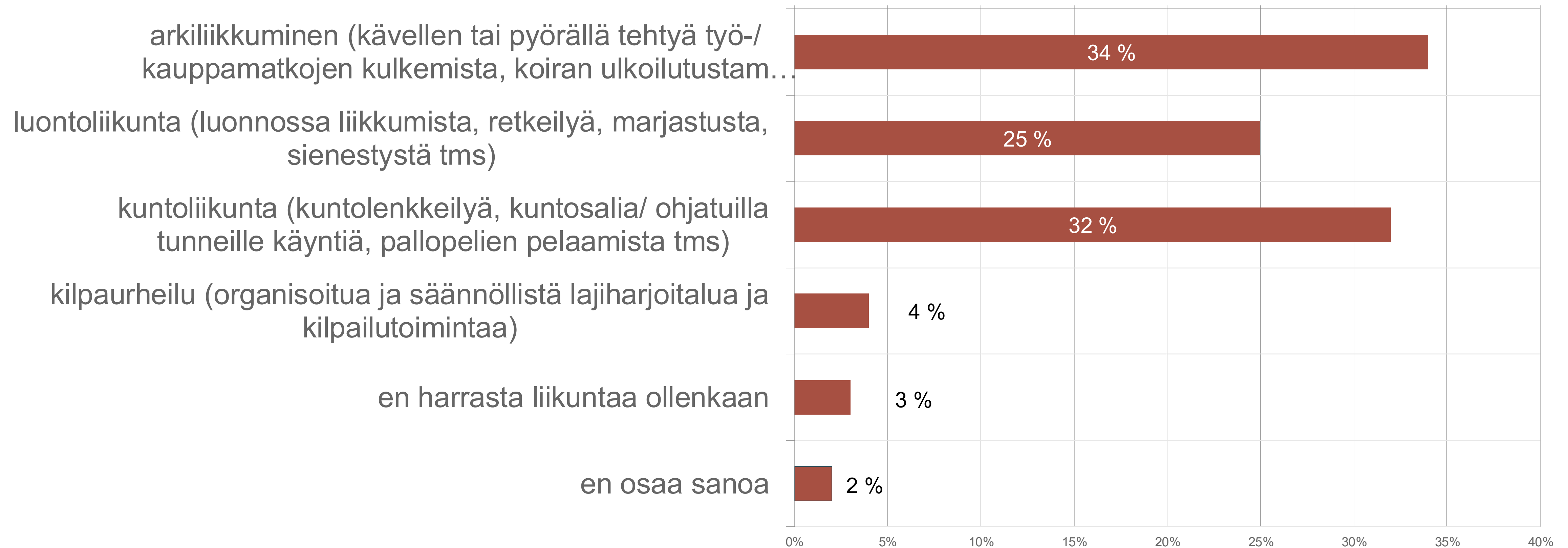


Hyvinvointikysely 2025 – Liikuntatottumukset

Kuinka usein harrastat liikuntaa
(mukaan lukien vapaa-ajan-,
hyöty- ja työmatkaliikunta,
jossa liikut ainakin 30 minuuttia
kerrallaan hikoillen ja hengästyen)?



Minkä tyyppinen liikunta lisää parhaiten sinun hyvinvointiasi? (mahdollisuus valita yksi)



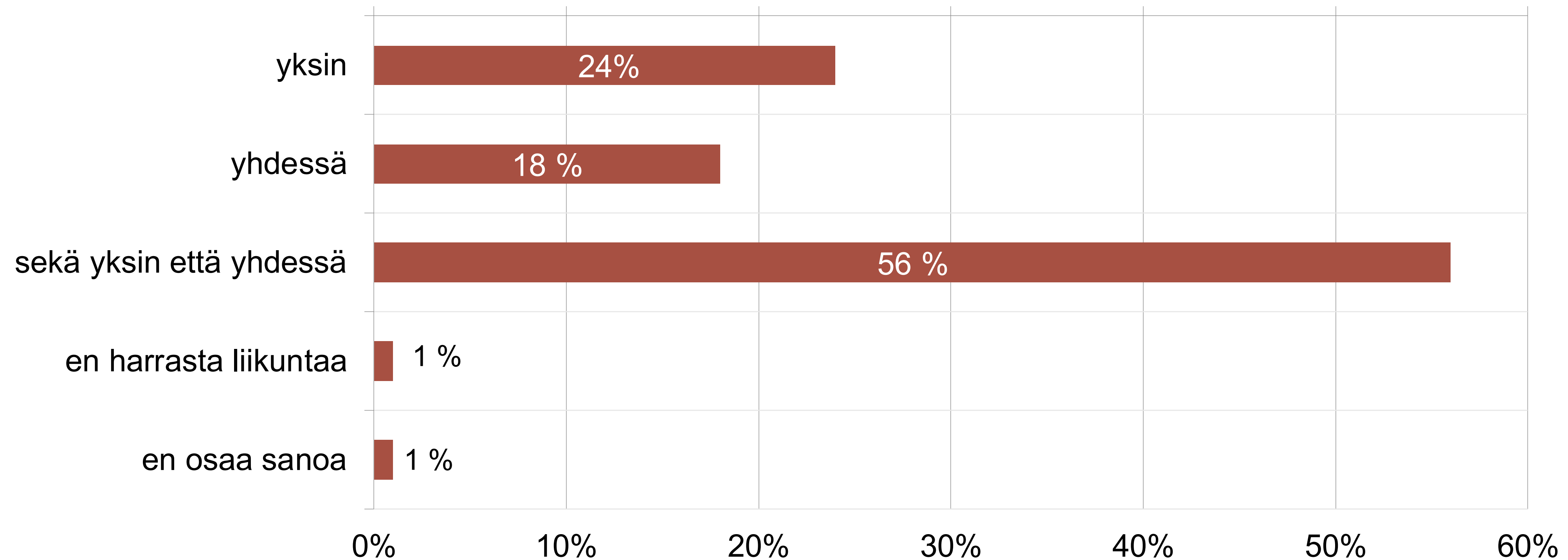
Mitä hyvinvointivaikutuksia liikunta sinulle antaa?

Vastaajilla oli mahdollisuus valita kolme itselle tärkeintä asiaa.



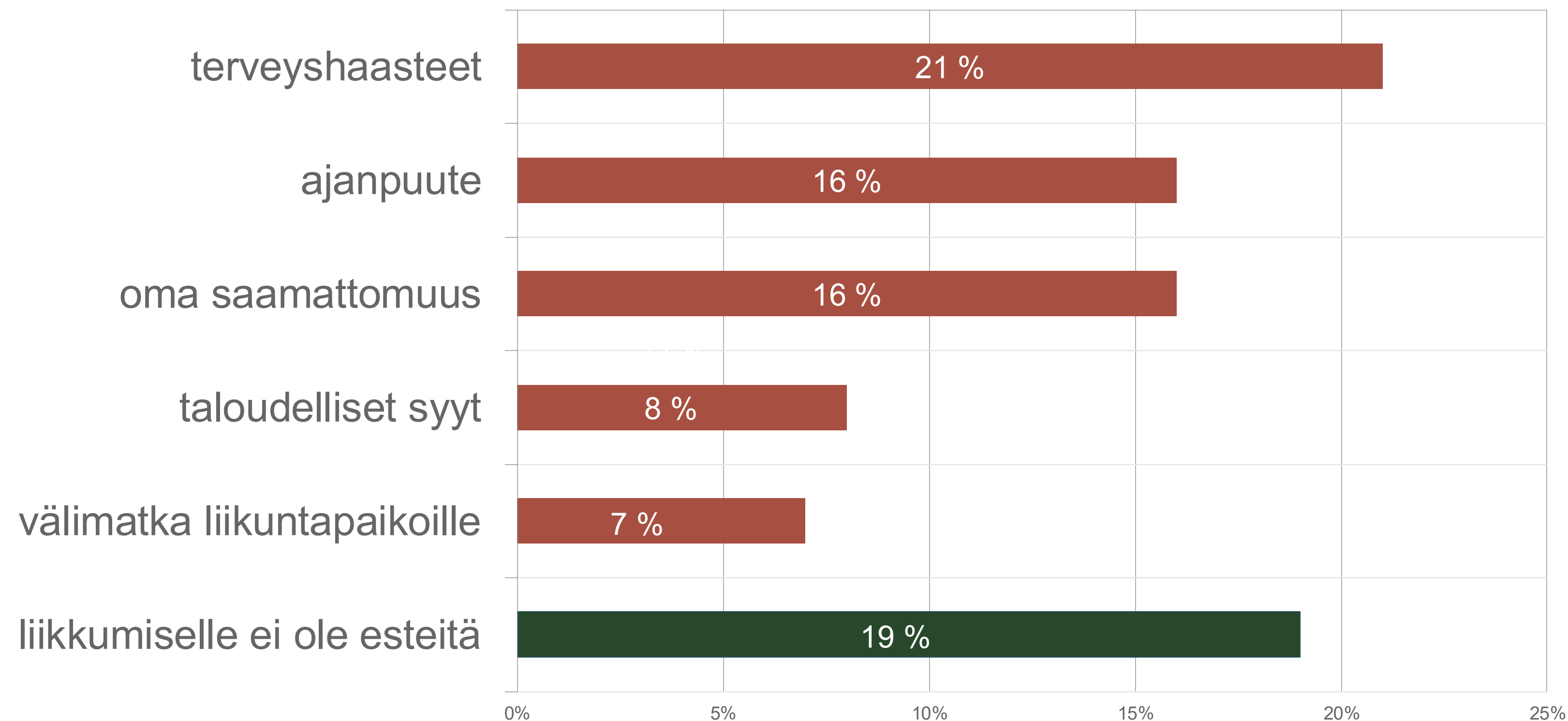
Avovastauksissa toistuivat liikunnan psyykkiset ja fyysiset hyödyt.

Liikutko mieluummin yksin vai yhdessä toisten kanssa?



Mikä estää sinua liikkumasta haluamallasi tavalla?

Vastaajilla oli mahdollisuus valita yksi este.



Mikä estää sinua liikkumasta haluamallasi tavalla?

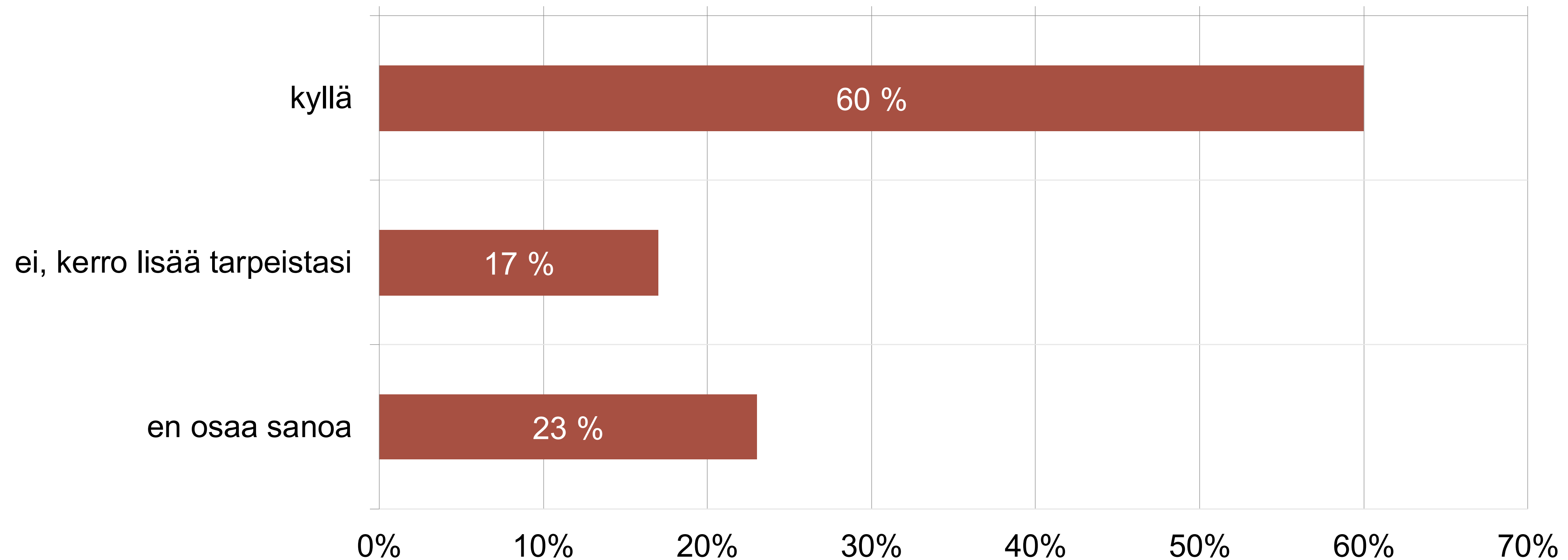
Vastaajilla oli mahdollisuus valita yksi este.

Avovastauksissa korostuivat

- psykologiset tekijät (motivaatio, häpeä, ahdistus)
- liikuntapaikkojen tarjonta (liikuntapaikkojen remontit)
- sää/olosuhteet (vesisade, talviliukkaat, heikko katuvalaistus)
- perhesyyt (lasten hoito, omaishoitajuus, sukulaisvastuut).



Onko Kouvolaassa riittävästi liikuntapaikkoja ja –mahdollisuuksia?



Onko Kouvolaassa riittävästi liikuntapaikkoja ja –mahdollisuuksia?

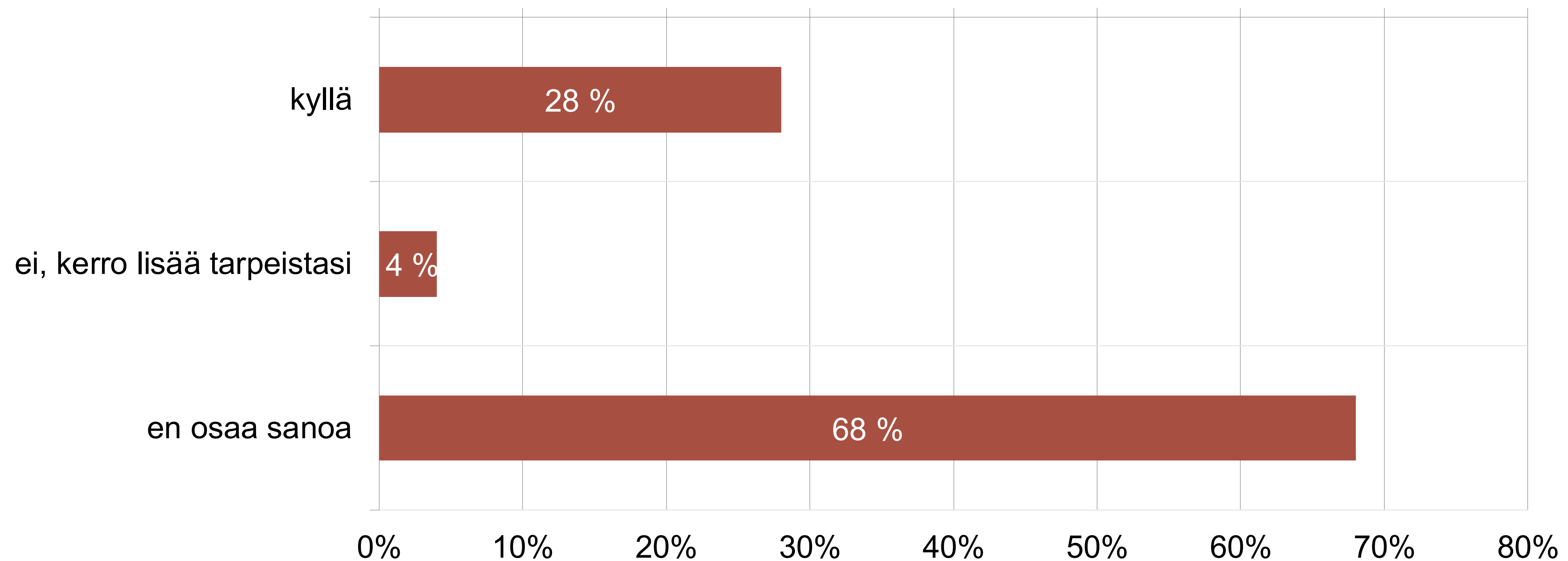
Avovastauksia tuli 158 kpl.

- Yleisesti koetaan, että tarjonta ei jakaudu tasaisesti.
- Keskittämisen koetaan heikentävän mahdollisuuksia liikuntaharrastuksiin etenkin reuna-alueilla ja kylillä, jos käyttää julkista liikennettä.
- Uimahallien kapasiteettivaje, aukioloajat ja sulkemisuhat huolettavat uimahallien käyttäjiä.
- Vastauksissa mainittiin toiveita kuntosalien ja erilaisten ulkoliikuntapaikkojen (esim. hiihtoladut ja ulkojäät) lisäämisestä.

Osassa vastauksista todettiin, että tällä hetkellä liikuntapaikkoja on riittävästi, mutta kannettiin huolta niiden tulevaisuudesta.



Onko Kouvolaassa riittävästi esteettömiä liikuntapaikkoja?



Onko Kouvolaassa riittävästi esteettömiä liikuntapaikkoja?

koonti avovastauksista

- Vastaaajista 4 % oli sitä mieltä, että esteettömiä liikuntapaikkoja ei ole riittävästi. Lisäksi esteettömät liikuntapaikat eivät kata eri käyttäjäryhmien tarpeita.
- Erityisesti toivottiin uimahallien esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Esille nousivat myös vanhojen liikuntapaikkojen esteettömyyteen liittyvät haasteet.
- Vastaaajista 28 % oli sitä mieltä, että esteettömiä liikuntapaikkoja on tarpeeksi ja 68 % ei osannut sanoa.



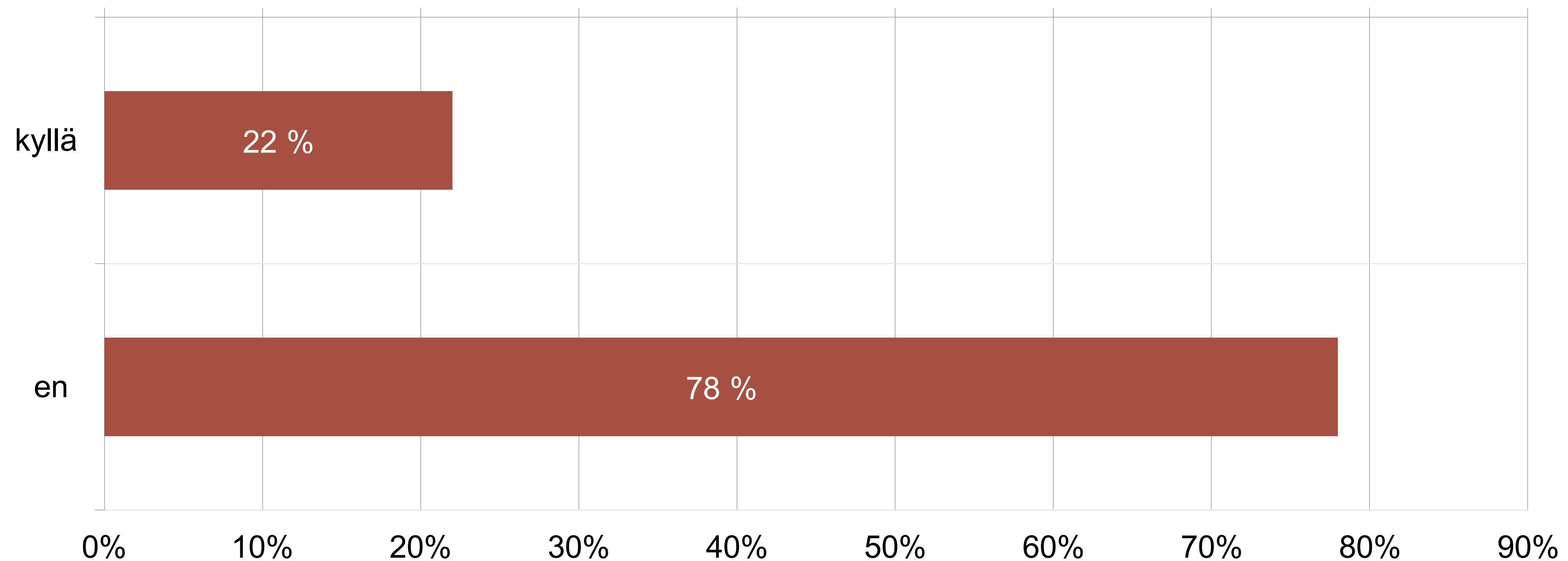
Kerro halutessasi paras arjen liikkumista lisännyt oivalluksesi tai vinkkisi.

Omiin liikuntaan liittyviin oivalluksiin ja vinkkeihin saatiin 268 avovastausta, jotka koostuvat seuraavista teemoista:

- Säännöllisyys ja rutiini; pienikin hetki riittää.
- Liikkuminen vaikka ei huvittaisi. Hyvä olo tulee jälkeenpäin.
- Hyötyliikunta (portaat, pyöräily/kävely, pihatyöt) sekä liikunnan yhdistäminen arjen tilanteisiin (lounastauko, lasten harrastusten aikana).
- Liikunta luonnossa ja ulkoilureiteillä tuo mielenrauhaa.
- Itselle mieluisa laji madaltaa kynnystä liikkua.
- Liikunta muiden kanssa (puoliso, ystävät ja ryhmät) lisää sitoutumista.
- Seuranta ja muistuttaminen: askelmittari, kuntosalikortti, kalenterointi.



Oletko mukana jossakin liikuntaa edistävässä järjestössä tai seurassa?



Miten kunta voisi mielestäsi tukea erilaisia järjestöjä liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisessä? (352 avovastausta)

- Huomioimalla tilojen hinnoittelun.
- Avustuksilla.
- Liikuntapaikkojen säilyttämisellä.
- Tukemalla lasten ja nuorten mahdollisuuksia liikuntaan.
- Järjestämällä yhdessä tapahtumia ja tilaisuuksia.
- Tiedottamalla mahdollisuuksista ja tapahtumista.



KOUVOLA

Kiitos!

Sanna-Riitta Junnonen, hyvinvointipäällikkö, puh. 020 615 7429, sanna-riitta.junnonen@kouvola.fi

Sanna Junnola-Ahola, projektipäällikkö, puh. 020 615 7604, sanna.junnola-ahola@kouvola.fi



Euroopan unionin
osarahoittama