



Luonto on lääke

Kaupungistumisen ja elämäntapojen muutosten seurauksena suomalaisten yhteys luontoon on heikentynyt. Samanlaisesti mielenterveyden häiriöt, tyypin 2 diabetes ja ylipaino ovat lisääntyneet suomalaisessa väestössä, ja lisäksi toimintakyvyn säilyttäminen korostuu entisestään väestön vanhetessa. Näihin haasteisiin luonto tarjoaa tehokkaita keinoja, mutta sen tarjoamien hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseksi ihmisten luonnossa oleskelua tulisi lisätä. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää yhteistyötä useilta eri toimijoilta ja sektoreilta.

Muuttuvassa yhteiskunnassa tarvitaan uusia ratkaisuja, jotka tukevat samanaikaisesti useita hyvinvoinnin osa-alueita. Luonto tarjoaa vaikuttavia ja myös kustannustehokkaita keinoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Jos nämä myönteiset vaikutukset saadaan laajemmin osaksi ihmisten arkea sekä juurrutettua osaksi sosiaali- ja terveyspalveluja, voidaan näillä toimilla sekä parantaa väestön hyvinvointia että vähentää kansansairauksista aiheutuvia kustannuksia.

Terveyttä luonnosta -ohjelma

Vuoden 2026 alussa käynnistynyt kymmenvuotinen Terveyttä luonnosta -ohjelma pyrkii osaltaan edistämään luonnosta saatavia terveyshyötyjä kansallisesti. Ohjelman päätaavoite on lisätä terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää kansansairauksia luontoaltistusta vahvistamalla.



Ohjelmalla pyritään vastaamaan kuntien, sote-ammattilaisten ja kansalaisten tarpeisiin kehittämällä ja tuottamalla ohjeita ja suosituksia niin maankäyttöön, sote-sektorille kuin työelämätoimijoille sekä parantamaan luonnon hyötyjä huoimioivia hoito- ja palvelupolkuja, sekä panostamalla kansalaisviestintään.

Osallistu ja vaikuta

Jokainen voi vaikuttaa siihen, miten luonto omassa elinympäristössä näkyy – oli kyse sitten omasta pihasta tai puutarhasta tai laajemmin vaikakapa koko asuinalueen vehreydestä.

Vaikutusmahdollisuuksia on monia. Voit osallistua oman alueesi päätöksentekoon luontoterveyteen liittyvissä kysymyksissä esimerkiksi äänestämällä vaaleissa, tekemällä kuntalaisaloitteita sekä osallistumalla aktiivisesti asukastilaisuuksiin ja järjestötoimintaan.

Yksi merkittävä vaikuttamisen kanava on myös vanhusneuvosto (myös ikäihmisten neuvosto). Vanhusneuvostot tarjoavat ikääntyneille mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa heitä koskevien asioiden valmisteluun ja päätöksentekoon. Kunnissa vanhusneuvostot koostuvat kunnan alueella toimivista ja

kunnan ikääntyneitä edustavista eläkeläis- ja vanhusjärjestöistä ja kunnan viranhaltijoista, alueilla puolestaan alueiden kunnissa toimivien vanhusneuvostojen edustajista.

Kunnan ja hyvinvointialueen velvollisuutena on huolehtia siitä, että vanhusneuvostoilla on todelliset mahdollisuudet osallistua eri toimialojen suunnitteluun, valmisteluun ja toiminnan seurantaan silloin, kun käsitellään ikääntyneiden hyvinvointiin ja arkeen vaikuttavia asioita. Näitä ovat esimerkiksi terveys, osallisuus, elinympäristö, asuminen, liikuminen, arjessa

Myös luontoterveyteen liittyvät kysymykset kuuluvat vanhusneuvostojen tehtäväkenttään.

selviytyminen sekä tarvittavat palvelut.

Vanhusneuvostot vaikuttavat siis monipuolisesti erilaisiin asioihin, ja myös luontoterveyteen liittyvät kysymykset kuuluvat vanhusneuvostojen tehtäväkenttään. Käytännössä esimerkiksi kuntien vanhusneuvostot voivat antaa lausuntoja kaavoituksesta ja maankäytöstä, lähiviherympäristöistä ja viheralueiden saavutettavuudesta. Hyvinvointialueiden vanhusneuvostot puolestaan voivat vaikuttaa hoivapalveluiden laatuun, jossa luonto on tärkeä tekijä sekä viihtyvyyden että terveyden näkökulmasta esimerkiksi vaikuttamalla palveluasumisen ulkoilukäytäntöihin ja niiden pihalueisiin.

Luonnon terveyshyödyt osaksi arkea

Pienilläkin teoilla jokainen voi lisätä luonnon terveyshyötyjä omassa arjessaan. Asiantuntijat ovat aiemmin Sitran artikkelissa koonneet yhteen vinkkejä, joiden avulla luonnon hyvinvointivaikutukset on

helppo tuoda osaksi päivittäistä elämää. Näistä voi jokainen poimia itselleen sopivia keinoja, joita ovat esimerkiksi:

- Pistäydy luontoympäristöissä. Jo pieni hetki luonnossa vaikuttaa positiivisesti mielialaan.
- Vieraile lähiluonnossa, lenkipolulla, lähimetsässä tai vesistön äärellä. Luontokokemuksen saamiseksi ei tarvitse lähteä kauas.
- Lähde luontoon läheisen kanssa. Yhdessä vietetty aika luonnossa tukee hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä.
- Etsi itsellesi lähiympäristöstäsi paikka, jossa viihdyt. Jos et pidä paikallaanoloista, etsi itsellesi mielireitti. Pyri käymään mielipaikassasi tai mielireitilläsi alkuun vähintään kolmesti viikossa, lisää kertoja vähitellen tavoitteena päivittäiset käynnit.
- Opettele havainnoimaan luontoa, kuten kasveja, puustoa ja eläimiä. Voit aloittaa havainnoinnin esimerkiksi pihapiirin linnuista.

- Avaa katseesi ja ylläty uusissa ympäristöissä. Kauniita luontomaisemia löytyy myös rakennetusta ympäristöstä.
- Vieraile luonnossa kaikkina vuodenaikoina. Kannattaa siis lähteä ulos luontoon myös marraskuussa ja sadesäällä.
- Nauti luonnosta myös sisätiloissa. Lähiluontokohteet eivät ole aina kaikille helposti saavutettavissa. Suuntaa siis katse ikkunasta avautuvaan luontonäkymään ja anna katseen levätä hetki.

2027 on Terveyttä luonnosta -teemavuosi

Vuonna 2027 vietetään valtakunnallista Terveyttä luonnosta -teemavuotta, jonka tavoitteena on tuoda luonnon tutkitut terveyshyödyt osaksi mahdollisimman monen suomalaisen arkea.

Terveyttä luonnosta -teemavuosi kutsuu kuntia, työpaikkoja, järjestöjä ja kaikkia toimijoita tekemään itselleen sopivia, vaikuttavia tekoja luonnon terveyshyötyjen juurruttamiseksi arkeemme. Teemavuoden aikana kannustetaan tuomaan luonnon terveyshyötyjä osaksi esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan, vertaistuki- tai hyvinvointitoimintaa (esim. luontokävelyt, retket, ulkotoiminta) sekä järjestämään luontoretkeä ja -tapahtumia tai kouluttamaan ohjaajia ja vapaaehtoisia hyödyntämään luontoa turvallisesti ja yhdenvertaisesti osana toimintaa.



Lisätietoa luontoterveydestä ja Terveyttä luonnosta -ohjelmasta: www.terveytta-luonnosta.fi/verkkosivusto.

Anniina Salmela, erikoistutkija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Kirjoitus perustuu julkaisuihin:

- Sitra. 2024. 9 vinkkiä, joiden avulla tuot luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi arkeasi. Saatavissa: www.sitra.fi/artikkelit.
- Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry. Vanhusneuvostot. Saatavissa: www.ekl.fi/edunvalvonta/vaikuttaminen/vanhusneuvostot/
- Halonen ym. 2026. Terveyttä luonnosta -ohjelma (2026–2035). THL, raportti 1/2026.

