

Hyvinvoiva luonto
HYVINVOIVA IHMINEN

LUONTOPALVELUT JA ERÄPALVELUT
Terveys ja hyvinvointi 2025 -ohjelma



METSÄHALLITUS

Tietomme luonnon ja luonnossa liikkumisen hyödyistä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin on lisääntynyt valtavasti viime vuosien aikana. Luonto vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin erittäin myönteisesti. Kävijätutkimukset ja saamamme palaute tukevat tätä ymmärrystä – kävijät kokevat luontoretkillään monipuolisia terveyshyötyjä.

Yhteisenä tavoitteenamme on innostaa ihmiset liikkumaan ja oleilemaan luonnossa useammin ja pidempään. Luonnossa liikkuminen aktivoi ihmisiä ja edistää terveyttä, iästä ja kunnosta riippumatta.

Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen on vuoteen 2025 ulottuva terveyden edistämisen ohjelma, jolla Metsähallitus vastaa tulevaisuuden haasteisiin yhteistyössä kumppaneiden kanssa.

Luonto tekee meille hyvää ja kannustamme kaikkia rohkeasti luontoon – lähiluonnosta kansallispuistoihin!



TIMO TANNINEN
Luontopalvelujohtaja
Metsähallitus



JUKKA BISI
Erätalousjohtaja
Metsähallitus

SISÄLLYS

<i>Päämäärä: Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen</i>	4
<i>Terveysohjelman teemat</i>	5
<i>Lähiluonnosta kansallispuistoihin</i>	6
<i>Rohkeasti luontoon</i>	13
<i>Viestinnällä ja yhteistyöllä tuloksiin</i>	22
<i>Millä toteutuminen mitataan?</i>	32

Merenkurkun saariston
maailmaperintökohde,
Ritgrundin majakka.

P Ä Ä M Ä Ä R Ä

Hyvinvoiva luonto **HYVINVOIVA IHMINEN**

*Suomalaisten terveys ja hyvinvointi
kohenee monimuotoisesta luonnosta.*

Suomalaiset ovat aktiivista ulkoilukansaa, jolle luonto on olennainen osa arkea ja vapaa-aikaa. Ihmisten sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi on lisääntynyt monimuotoisen luonnon ja vireän luontosuhteen myötä.

LUONTOPALVELUJEN JA ERÄPALVELUJEN ROOLI

- Monimuotoisen luonnon vaalija ja laadukkaiden palvelujen tuottaja lähivirkistyksen, matkailun ja eräilyn tarpeisiin
- Luontoon innostaja ja luontosuhteen vahvistaja
- Aktiivinen kehittäjä ja kumppani sekä yhteistyön koordinaattori



TEEMAT



Lähiluonnosta kansallispuistoihin

- Mahdollisuus luontokokemuksiin on luontosuhteen rakentumisen perusta.
- Luonnossa liikkumiseen tarvitaan sekä arjessa helposti saavutettavaa lähiluontoa että veto-voimaisia luontoalueita irtiottoon arjesta.
- Luontoalueet sekä historia- ja eräkohteet kytkeytyvät kuntien ja kaupunkien luontokohteiden tarjontaan muodostaen toimivan, sekä paikallisten asukkaiden että matkailijoiden ulkoilua palvelevan viherjatkumon.
- Luontopalvelujen ja Eräpalvelujen kohteet ja palvelut ovat laadukkaita, vetovoimaisia ja luonnoltaan monimuotoisia tuottaen terveys- ja hyvinvointihyötyjä sekä paikallisille asukkaille että matkailijoille.

> *Luontoalueet ja palvelut*



Rohkeasti luontoon

- Kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet luontoharrastuksiin. Palvelut luovat hyvinvointia, ennalta ehkäisevät kansansairauksien syntyä ja edistävät aktiivista elämäntapaa.
- Luontoliikunnan kynnyks madaltuu, ja luontoliikunta on helppoa ja hauskaa ympäri vuoden. Luontokokemukset motivoivat liikkumaan.
- Suomalaiset liikkuvat luonnossa pienestä pitäen ja hyödyntävät aktiivisesti erilaisia luontokohteita ja luonnon antimia.
- Luontoon innostaminen ja innostuminen vähentää istumista ja sen haittavaikutuksia.

> *Asiakkuudet*



Viestinnällä ja yhteistyöllä tuloksiin

- Hyvällä viestinnällä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa innostetaan suomalaisia ulos luontoon arjessa ja vapaa-aikana.
- Yhteistyössä kumppaneiden kanssa tavoitamme laajan väestöpohjan.
- Luontopalvelut ja Eräpalvelut tuottavat ja kokoaa helppotajuista, viihdyttävää ja luotettavaa tietoa luonnon terveyshyödyistä omaan, asiakkaiden, kumppaneiden ja päätäjien käyttöön.
- Monimuotoinen ja hyvinvoiva luonto ymmärretään elintärkeänä kansanterveydelle ja -taloudelle.
- Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat merkittävä asia luontomatkailun kehittämisessä ja tuotteistamisessa.
- Luontopalvelut ja Eräpalvelut tekevät aktiivisesti kansainvälistä yhteistyötä tiedon ja hyvien käytäntöjen tuottamisessa ja jakamisessa.
- Yhä useammat mukana olevat kumppanit viestivät luontoilusta omilla foorumeillaan.

> *Ihmiset luontoon*

Meekonjärvi, Käsivarren erämaa-alue.



T E E M A

**Lähiluonnosta
kansallispuistoihin**

TAVOITE

Luontoon pääsy on helppoa

Tiedonsaanti on vaivatonta ja luontoon on helppo mennä. Yhteistyöllä lisätään kohteiden tarjontaa ja näkyvyyttä. Palvelujen kehittämisessä korostetaan tuotteistamista, viestintää ja markkinointia.

MITEN TAVOITTEESEEN?

Esimerkki toimenpiteestä

- Tehdään yhteistyötä kiinnostavien sosiaalisen median toimijoiden kanssa erityisesti lasten ja nuorten innostamiseksi luontoon



Ristikallio Oulangan
kansallispuistossa



Seitsemisen
kansallispuisto.

TAVOITE

Luontoliikuntaan on tarjolla kohteita ja harrastusmahdollisuuksia erilaisiin tarpeisiin

Monipuoliset ja laadukkaat luontoliikuntakohteet ja -palvelut antavat yhdenvertaiset mahdollisuudet luonnossa liikkumiseen yksilön toimintakyvystä riippumatta. Ihmisten arkiliikunta lisääntyy ja istuminen vähenee.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Viestitään näkyvästi ja havainnollisesti kohteiden soveltuvuudesta erilaisille käyttäjäryhmille

” *Koen, että kansallispuiston välitön läheisyys on kohentanut elämänlaatuani paljon. Puhdas luonto, hyvät reitit ja upeat tunturimaisemat lisäävät onnellisuuttani.*



TAVOITE

Alueidemme ja palvelujemme merkitys ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille on sisäistetty

Luontopalvelujen ja Eräpalvelujen toiminnan merkitys ja vaikuttavuus ymmärretään myös terveys- ja hyvinvointivaikutusten näkökulmasta. Motivoituneella henkilöstöllämme on riittävä osaaminen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

MITEN TAVOITTEESEEN?

Esimerkki toimenpiteestä

- Seurataan ja raportoidaan suojelualueiden käyttöä sekä terveys- ja hyvinvointihyötyjä



TAVOITE

Viherjatkumo toimivaksi kokonaisuudeksi

Arkiympäristön ja vapaa-ajan luontokohteet muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden valtion, kuntien ja julkisyhteisöjen yhteistyönä. Kaavoituksella ja suojelualueiden hoidon ja käytön suunnittelulla tuetaan viherjatkumojen kehittämistä.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Otetaan terveys- ja hyvinvointinäkökulma esille luonnonvarasuunnittelussa tarkastellen valtion maita kokonaisuutena

TAVOITE

Viherjatkumoista lisäarvoa terveydenhuoltoon ja liiketoimintaan

Viherjatkumot luovat uusia liiketoimintamahdollisuuksia ja asiakkuuksia. Luonnon ja luonnossa liikumisen hyödyt tunnetaan terveydenhuollossa. Luontoon perustuvia palveluja hyödynnetään terveyden ylläpidossa ja kuntoutumisessa.

MITEN TAVOITTEESEEN?

Esimerkki toimenpiteestä

- Kehitetään luontoreseptit yhdessä kumppaneiden kanssa yleisen terveydenhoidon ja työhyvinvoinnin tarpeisiin



Tiilikjärven
kansallispuisto.

Vallisaari Helsingin edustalla.



TEEMA

Rohkeasti
luontoon

- 1
- 2 Kyliä
- 3 Lampi • Träsket • Pond
- 4 Pohjolan Gibraltar • Nordens Gibraltar • Gibraltar of the North
- 5 Niitty • Ängen • Meadow
- 6 Tuhansien perhosten koti • Hem av tusentals fjärilar • Home of thousands of butterflies
- 7 Aleksanterin patteri • Alexandersbatteriet • Alexander Battery
- 8 Sotilaiden jäljet • Soldaternas fotspår • Military mementos
- 9 Kuolemanlaakso • Dödens dal • Valley of death
- 10 Torpedolahti • Torpedoviken • Torpedolahti Bay
- 11 Kuninkaansaari • Kungsholmen • Kuninkaansaari Island
- 12 Hiekkapoukama • Sandviken • Sandy cove





Selfien aika Oulangan kansallispuistossa.

TAVOITE

Luontoliikunnan kynnys madaltuu rohkein avauksin

Luontopalvelujen henkilöstöllä on hyvät valmiudet yhteistyöhön hyvinvointi-, liikunta- ja terveyssektorin kanssa. Asiakkaat ja kumppanit osallistuvat luonnossa liikkumaan kannustavien palvelujen suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Palvelumuotoilu on arkipäivää ja siinä huomioidaan yhdenvertaisuus. Erityisesti lapsilla ja nuorilla on matalan kynnyksen mahdollisuuksia harrastuksiin.

MITEN TAVOITTEESEEN?

Esimerkki toimenpiteestä

- Lisätään aluekohtaisesti tietoa ”villin ruoan” monipuolisesta käytöstä ja mahdollisuuksista osana luontokokemusta (eräluvat.fi:n ja luontoon.fi:n integrointi, luontokeskusten rooli)

” Kauniit maisemat, kallio,
varvut, kanervat, joissa
silmä ja mieli lepäsi.

TAVOITE

Perheiden yhtenäisyys vahvistuu

Luonto kuuluu perheiden arkeen ja vapaa-aikaan, ja luonnossa vietetty aika vahvistaa perheiden yhtenäisyyttä. Varhaislapsuuden kokemuksilla on vahva vaikutus hyvän luontosuhteen ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja säilymiseen aikuisiällä.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Järjestetään kumppaneiden kanssa perheiden yhtenäisyyttä tukevia tapahtumia (esim. vapapäivä ja lasten perinnepäivä)



TAVOITE

Työelämässä jaksetaan paremmin ja pidempään

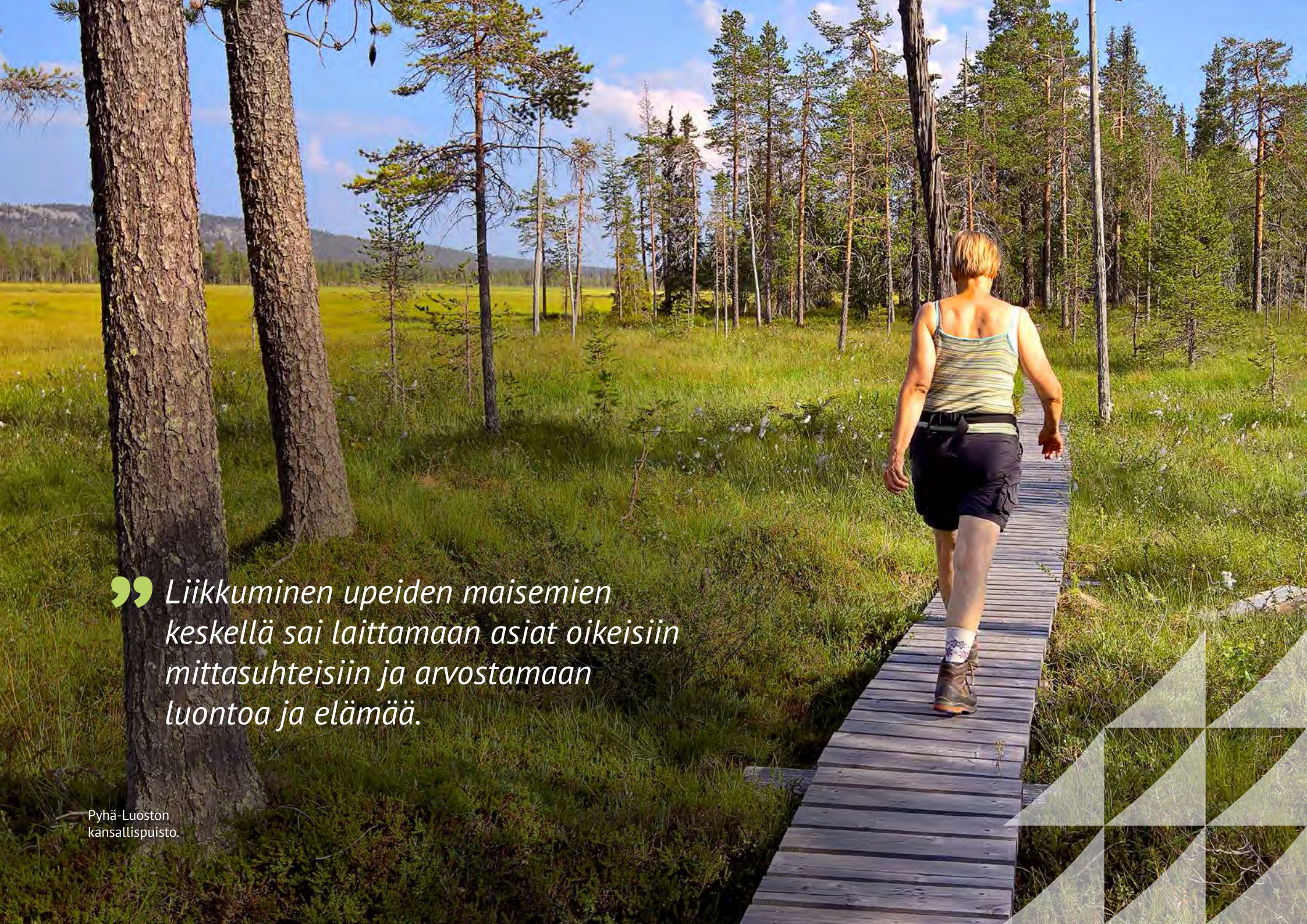
Työikäiset jaksavat töissä paremmin ja osaavat hyödyntää luontoa työ- ja toimintakyvyn ylläpidossa.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Aktivoidaan työhyvinvointipalveluja tuottavia yrityksiä hyödyntämään luontoa toiminnassaan, viestitään näistä aktiivisesti ja osallistutaan tuotekehittelyyn

Harjus Korvuanjoelta, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun rajalta.

A person with short blonde hair, wearing a striped tank top, dark shorts, and hiking boots, is walking away from the camera on a wooden boardwalk. The boardwalk is made of weathered wooden planks and leads through a lush green meadow with scattered pine trees. In the background, there is a dense forest of tall, thin pine trees under a blue sky with light clouds. The scene is bright and sunny, suggesting a clear day.

” Liikkuminen upeiden maisemien keskellä sai laittamaan asiat oikeisiin mittasuhteisiin ja arvostamaan luontoa ja elämää.



TAVOITE

Arkiliikunta luonnossa lisääntyy ja istuminen vähenee

Arkiliikunta lisääntyy ja ihmiset kokevat saavansa tukea arjessa läheisiltään, vertaishenkilöiltään ja vertaisryhmiltään. Luonnon kohtaamispaikat ovat kaikkien saavutettavissa.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Valmistellaan tietopaketti luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista osaksi eräluvat.fin 'eräpassi'-materiaalia ja hyödynnetään sitä eräkummiverkostossa (toteutetaan myös kansallispuistokummitoiminnassa)

TAVOITE

Vireä luontosuhde ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä ihmisten ikääntyessä

Aktivoidaan ikäihmiset ulos luontoon. Tehostetaan toimintakyvyn edistämiseen liittyvää yhteistyötä. Varmistetaan osaltamme toimivat hyvinvointia ja terveyttä sekä toimintakykyä tukevat palvelut.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Linkitetään 'Voimaa vanhuuteen' -materiaalit luontoon.fi-sivustolle ja koulutetaan henkilöstöä 'Voimaa vanhuuteen' -toimintaan



TAVOITE

Luontoaktiviteetit tukevat sosiaalisuutta ja kuntoutumista

Aktiivinen tekeminen luonnossa tukee fyysistä ja psyykkistä kuntoutumista ja ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Erityistä huomiota kiinnitetään heikommassa asemassa oleviin ja syrjäytyneisiin. Palvelumme tukevat mielenterveyttä kaikissa elämänkulun vaiheissa ja yksinäisyys vähenee. Vähennetään eriarvoisuutta sekä vahvistetaan osallisuutta ja aktiivisuutta.

MITEN TAVOITTEESEEN?

Esimerkki toimenpiteestä

- Hyödynnetään luontoalueita maahanmuuttajien kotoutumisessa ja suunnataan viestintää entistä tehokkaammin uusille suomalaisille



Nuksion kansallispuisto



T E E M A

**Viestinnällä
ja yhteistyöllä
tuloksiin**



Tiilikajärven
kansallispuisto.

TAVOITE

Ymmärrys luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista lisääntyy

Tieto luonnon ja ulkoilun terveys- ja hyvinvointi-hyödyistä lisääntyy, tavoittaa keskeiset toimijat ja vaikuttaa päätöksentekoon. Henkilöstö ymmärtää terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen luontopalvelujen toiminnan tavoitteena.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Tuodaan luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset Luontopalvelujen ja Eräpalvelujen brändin ytimeen

” *Kauniit maisemat ja erilainen luonto kuin kotiseudulla. Hyvin nukutut yöt teltassa ja herääminen ilman herätyskelloa. Ylipäätään askeettinen elämä, joka sai ainakin hetkellisesti tajuamaan, miten vähällä tulee toimeen ja on silti onnellinen.*



TAVOITE

Toimiva yhteistyö kumppaneiden kanssa

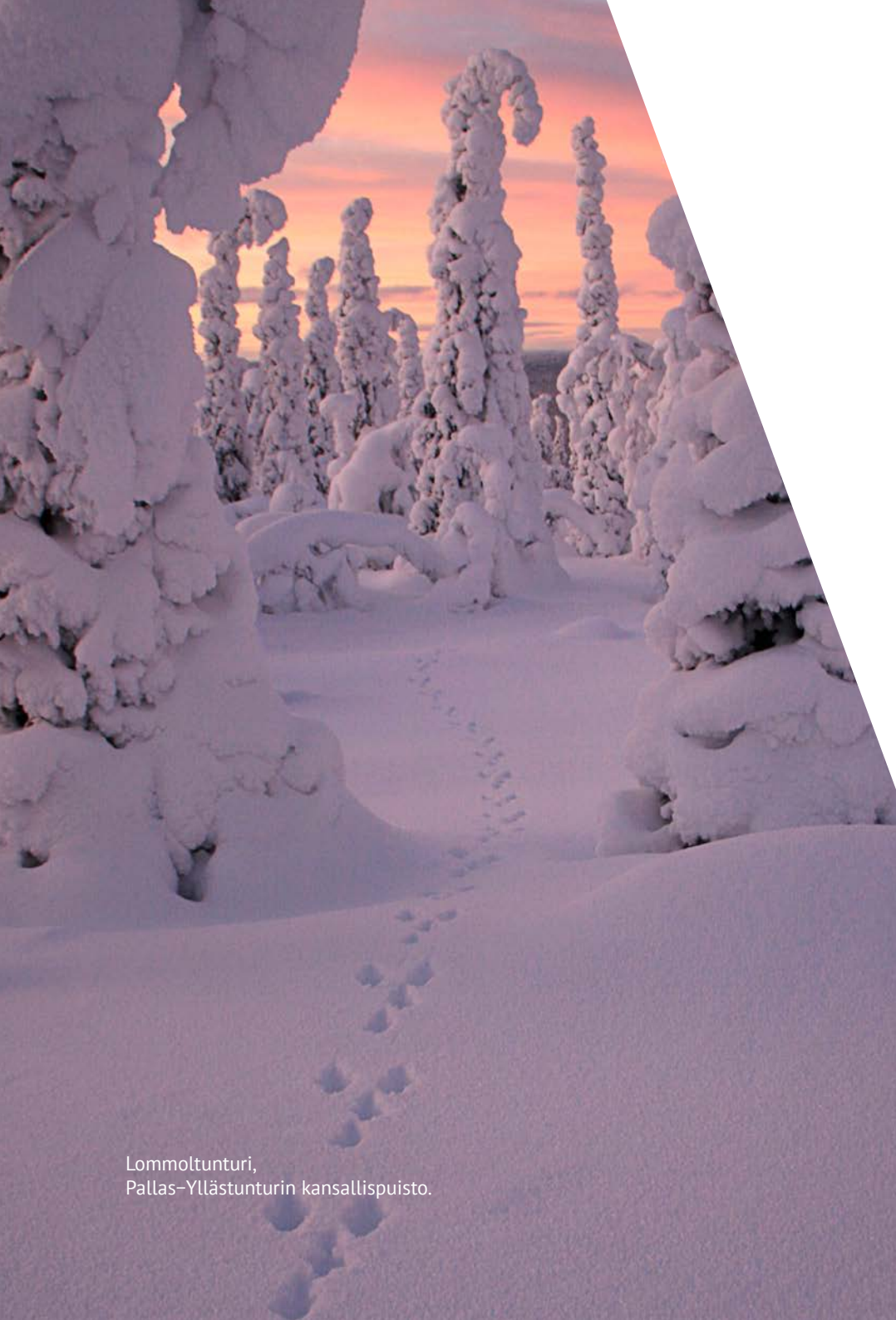
Luontopalveluilla ja Eräpalveluilla on hyvin toimiva yhteistyö tärkeimpien valtakunnallisten järjestöjen ja paikallisten toimijoiden kanssa. Julkisen hallinnon, yksityisten yritysten ja kolmannen sektorin toimijoiden roolit yhteistyössä on järjestetty.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Hyödynnetään Suomi 100 -yhteistyöverkostoa ja luodaan pysyviä yhteistyösuhteita kumppanien kanssa valtakunnallisella ja paikallisella tasolla





Lommoltunturi,
Pallas-Yllästunturin kansallispuisto.

TAVOITE

Viestimme yhdessä asiakkaille

Yhteisille asiakkaille viestitään kumppaneiden kanssa yhdenmukaisilla teemoilla, tavoitteilla ja viesteillä.

MITEN TAVOITTEESEEN?

Esimerkki toimenpiteestä

- Vakiinnutetaan luontoilu Suomen kielen uudissanaksi ja yleiseen käyttöön (lanseerataan osana Suomi 100 tapahtumakokonaisuutta)

TAVOITE

Innostamme ihmisiä luontoon arjessa ja vapaa-ajalla

Suomalaiset liikkuvat entistä innokkaammin ja monipuolisemmin luonnossa.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Sisällytetään luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi luontokohteiden brändiä

*” Luonto ja siellä vietetty
aika ja harrastukset ovat
sitä parasta terapiaa mitä
ihminen kaipaa ja vielä
hyvien ystävien seurassa!*





Syötteen kansallispuisto.

TAVOITE

Jalostetaan paikalliset tulokset laajemmiksi käytännöiksi ja menestystarinoiksi

Hankkeiden hyvät tulokset otetaan laajasti käyttöön luontopalvelujen ja kumppaneiden toimivalla yhteistyöllä.

MITEN TAVOITTEeseen?

Esimerkki toimenpiteestä

- Viestitään onnistuneiden hankkeiden tuloksista hyvinä käytäntöinä organisaatioiden sisällä (esim. ylipainoisten miesten luontoliikuntaryhmät ja syrjäytyneiden nuorten aikuisten aktivointi luonnon ja ulkoilun avulla)

TAVOITE

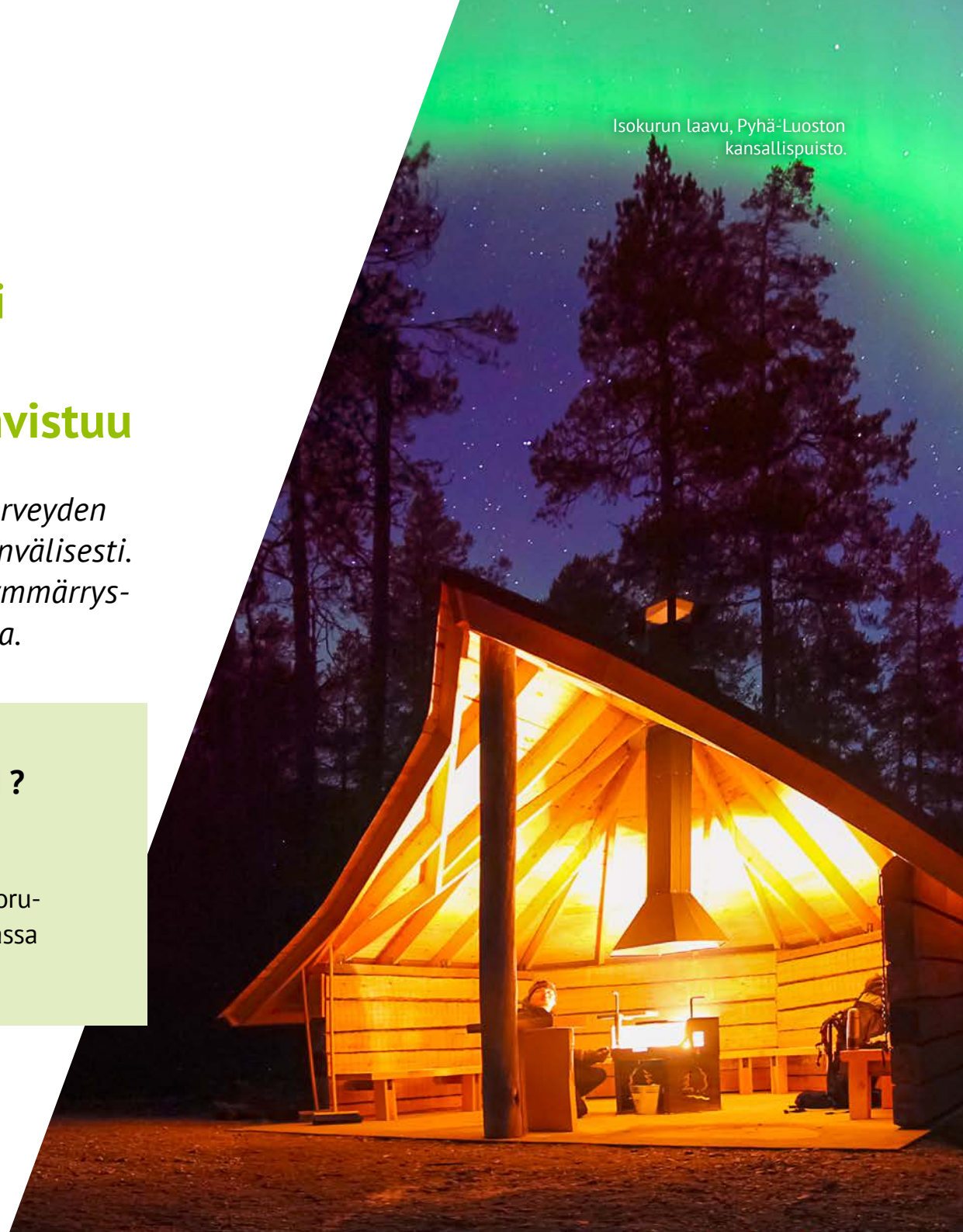
Asemamme kansainvälisesti tunnettuna terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä vahvistuu


Luontopalvelut ja Eräpalvelut tunnetaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä myös kansainvälisesti. Kansainvälinen yhteistyö lisää osaamista, ymmärrystä, tunnettuutta ja viestinnän vaikuttavuutta.

MITEN TAVOITTEESEEN?

Esimerkki toimenpiteestä

- Vaikutetaan aktiivisesti kansainvälisillä foorumeilla luonto, terveys ja hyvinvointi teemassa





” Pitkän sairastelun jälkeen lyhytkin metsästysreissu kuntoutti enemmän kuin muut useiden viikkojen kuntoutusjaksot yhteensä.

OHJELMAN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI



Lähiluonnosta kansallispuistoihin

- Viherjatkumoiden määrä
- Käyntimäärien kehitys
- Luontoreseptien käyttö terveydenhuollossa



Rohkeasti luontoon

- Kävijätutkimuksista ja eräprosessin asiakaspalautteista johdetut terveysindeksit ja vaikuttavuudet (esim. kävelykilometrit)
- Kohdennetut mittarit avainkohderyhmille (mm. lapsiperheet)
- Aiesopimusten lukumäärä (analysoidaan vaikuttavuus)
- Sidosryhmäkyselyt (toistettavuus)
- Tapahtumiin osallistuvien ja lupien määrä (esim. Erän vapapäivä ja nuoriso- ja perhelupien määrä)



Viestinnällä ja yhteistyöllä tuloksiin

- Viestinnän mittarit
- Kumppanuuksien kehittyminen

Hyvinvoiva luonto
HYVINVOIVA IHMINEN

LUONTOPALVELUT JA ERÄPALVELUT
Terveys ja hyvinvointi 2025 -ohjelma



METSÄHALLITUS