

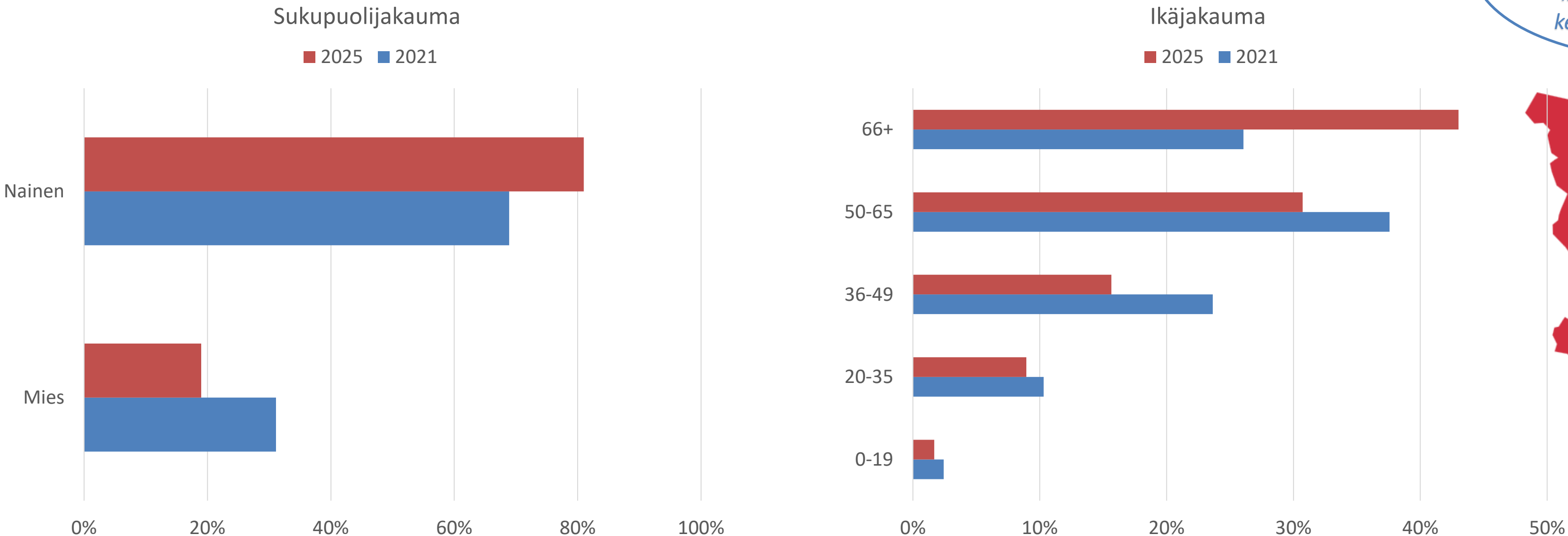
Liikunnan iloa Pohjois-Karjalassa

The logo consists of a dark blue circle with the word "Pohkali" in white, stylized font. This circle is enclosed within a larger, red, hand-drawn style oval that is tilted slightly to the right.

Pohkali

Pohjois-Karjalan Liikuntakyselyn
tulokset 2025 (Ilomantsi)

Vastaajien tiedot:



Verrattuna edelliseen kyselyyn, naisvastaajien suhteellinen määrä lisääntyi ja vastaajien keski-ikä oli korkeampi.

Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

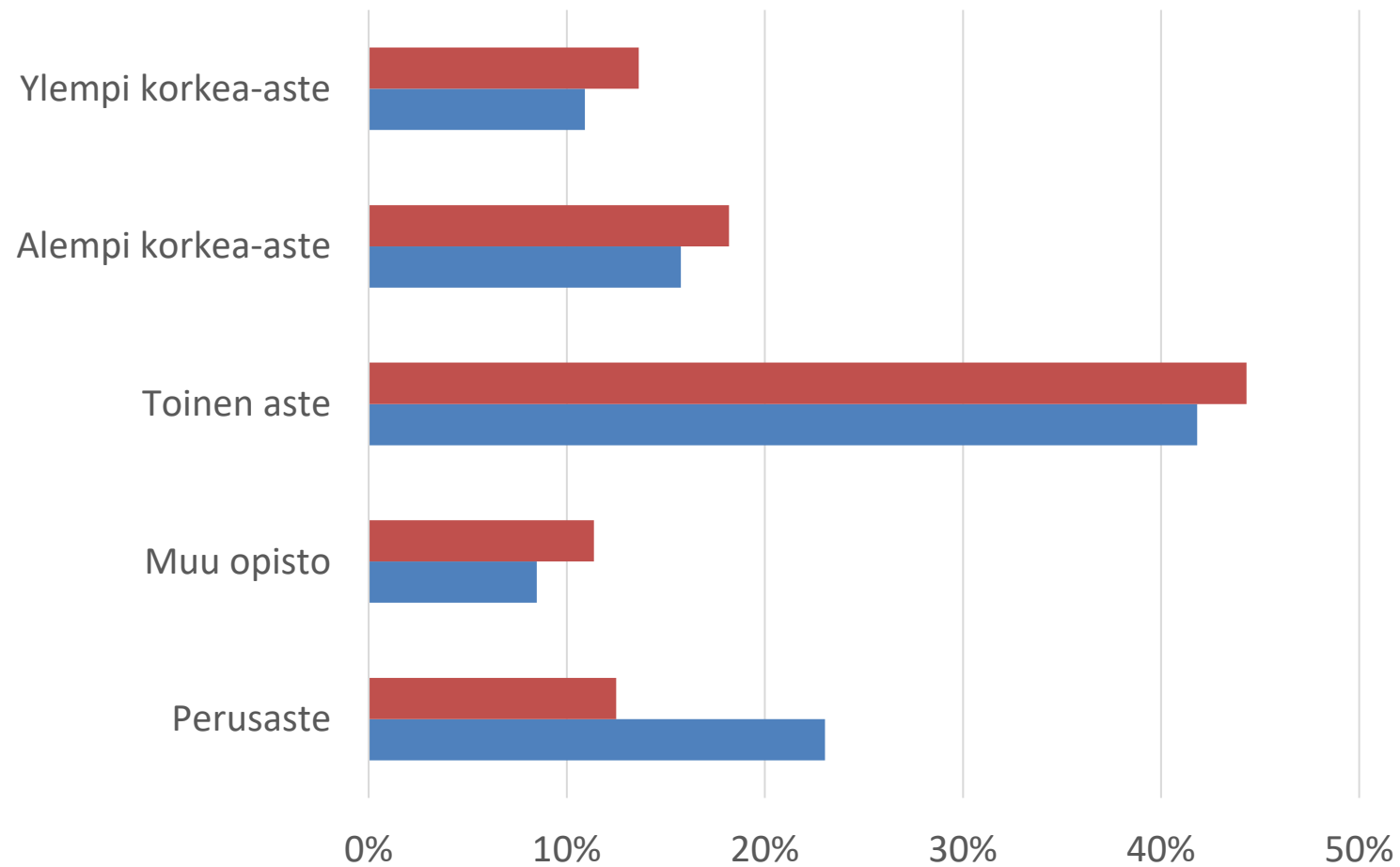
Vastauksia Ilomantsissa yhteensä **179 kpl** (131 Webropolissa + 48 paperilla), kaikissa kunnissa yhteensä 3267 vastausta.

- Vuoden 2021 kyselyssä ilomantsilaisia vastaajia oli 165 kpl
- Ilomantsin vastaajien **keski-ikä 59 vuotta** (vuonna 2021 kyselyn keski-ikä 54 vuotta)

Vastaajien tiedot:

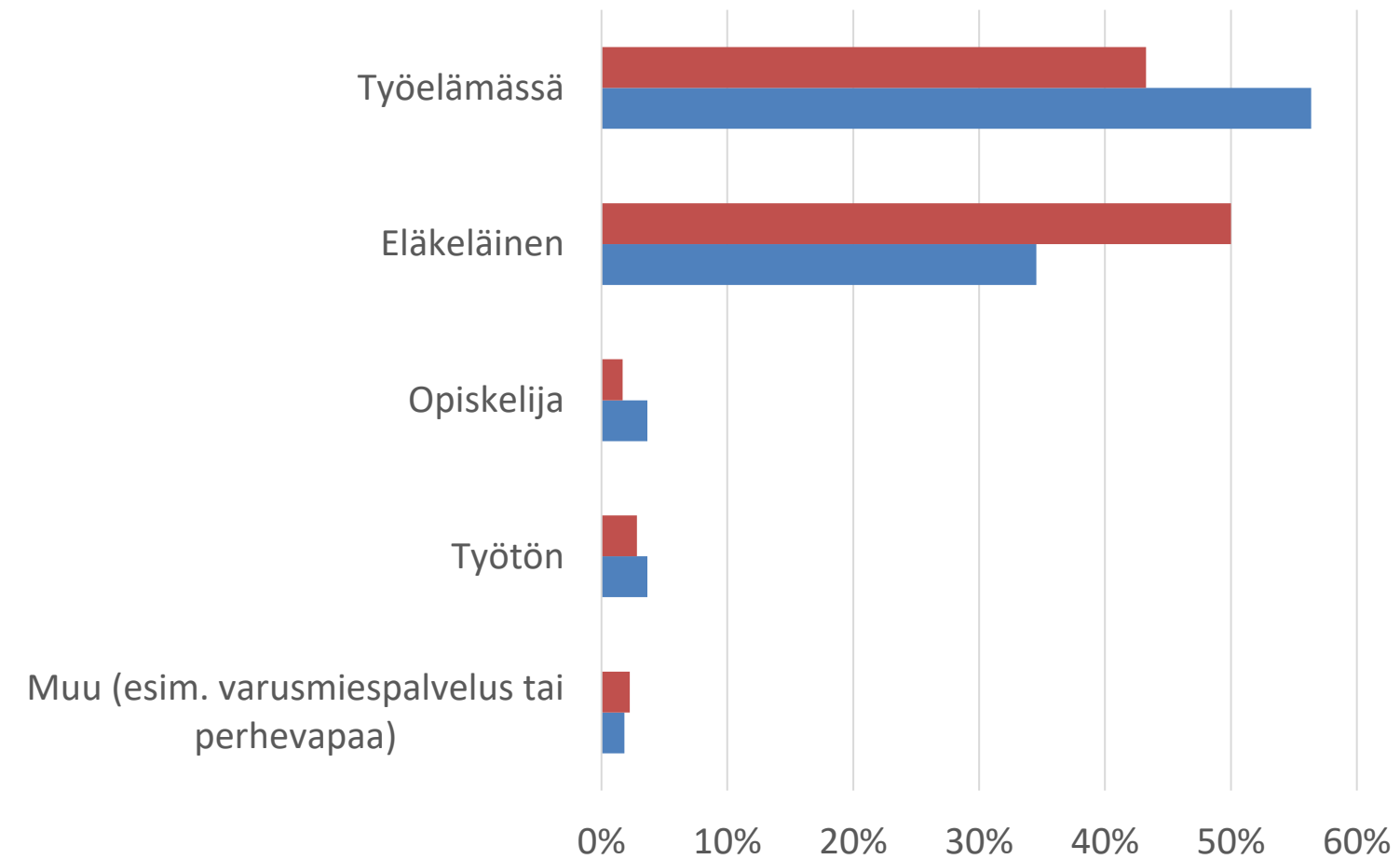
Vastaajien koulutustaso

■ 2025 ■ 2021



Vastaajien elämäntilanne

■ 2025 ■ 2021



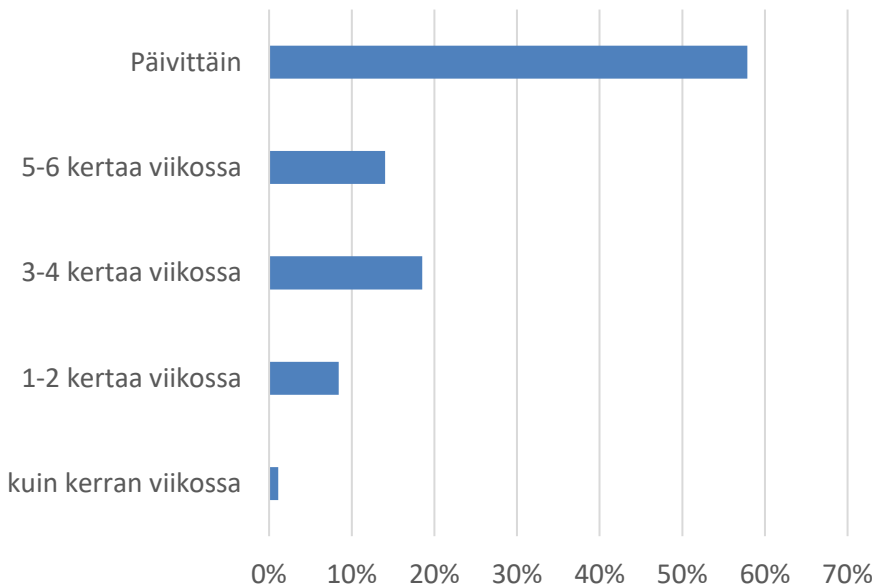
Verrattuna edelliseen kyselyyn, tällä kertaa vastaajien koulutustaso oli korkeampi, pienempi osa oli työelämässä ja suurempi osa eläkkeellä.

Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

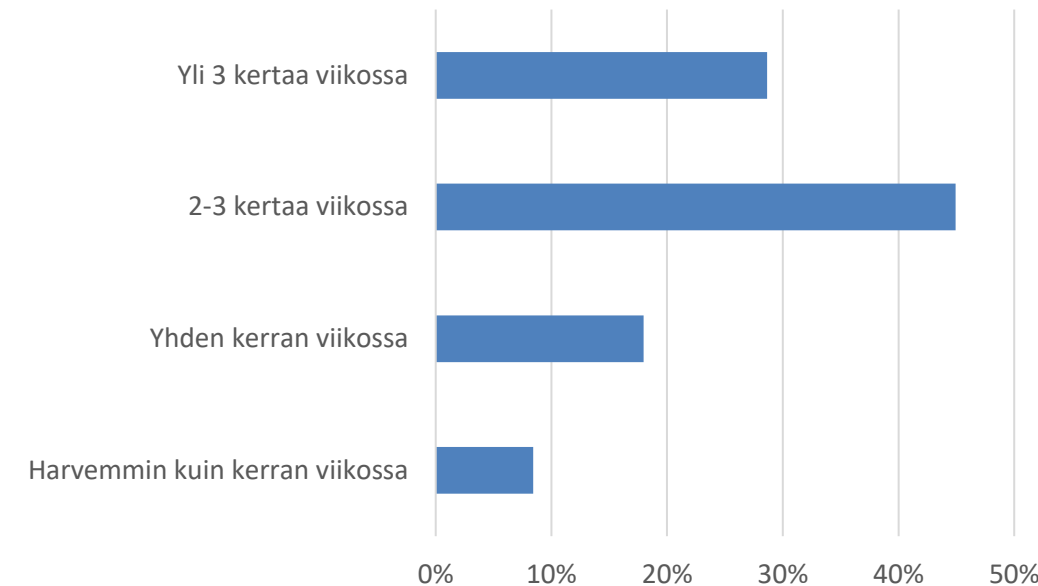
Liikunnan harrastaminen / Kuinka usein?

Suurin osa Ilomantsin vastaajista pääsee suosituksiin näiltä osin.

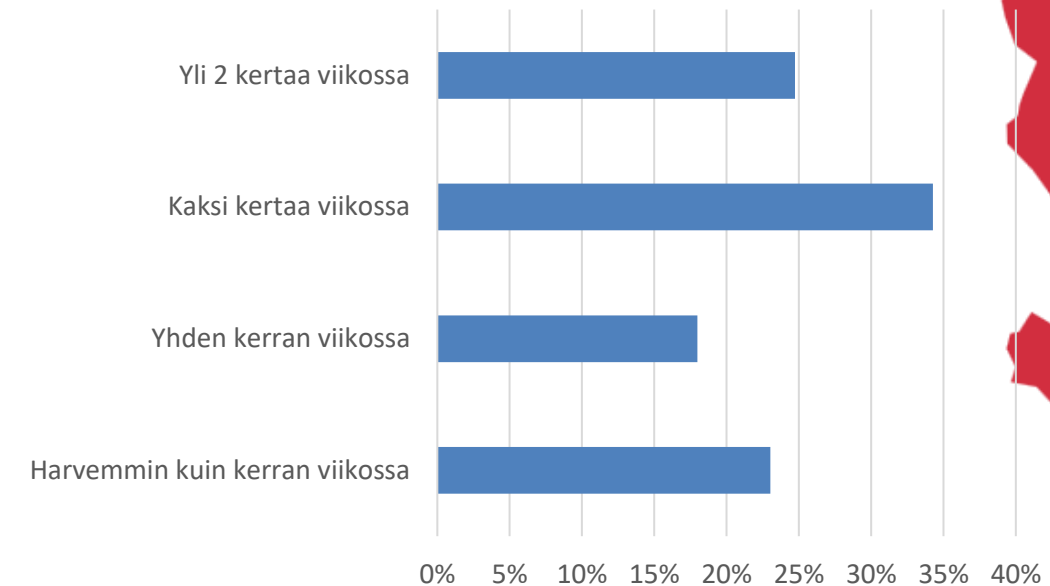
Kuinka usein keskimäärin sinulle kertyy kevyttä liikuskelua?



Kuinka usein kerkimäärin harrastat hengästyttävää liikuntaa?



Kuinka usein keskimäärin harrastat lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua?



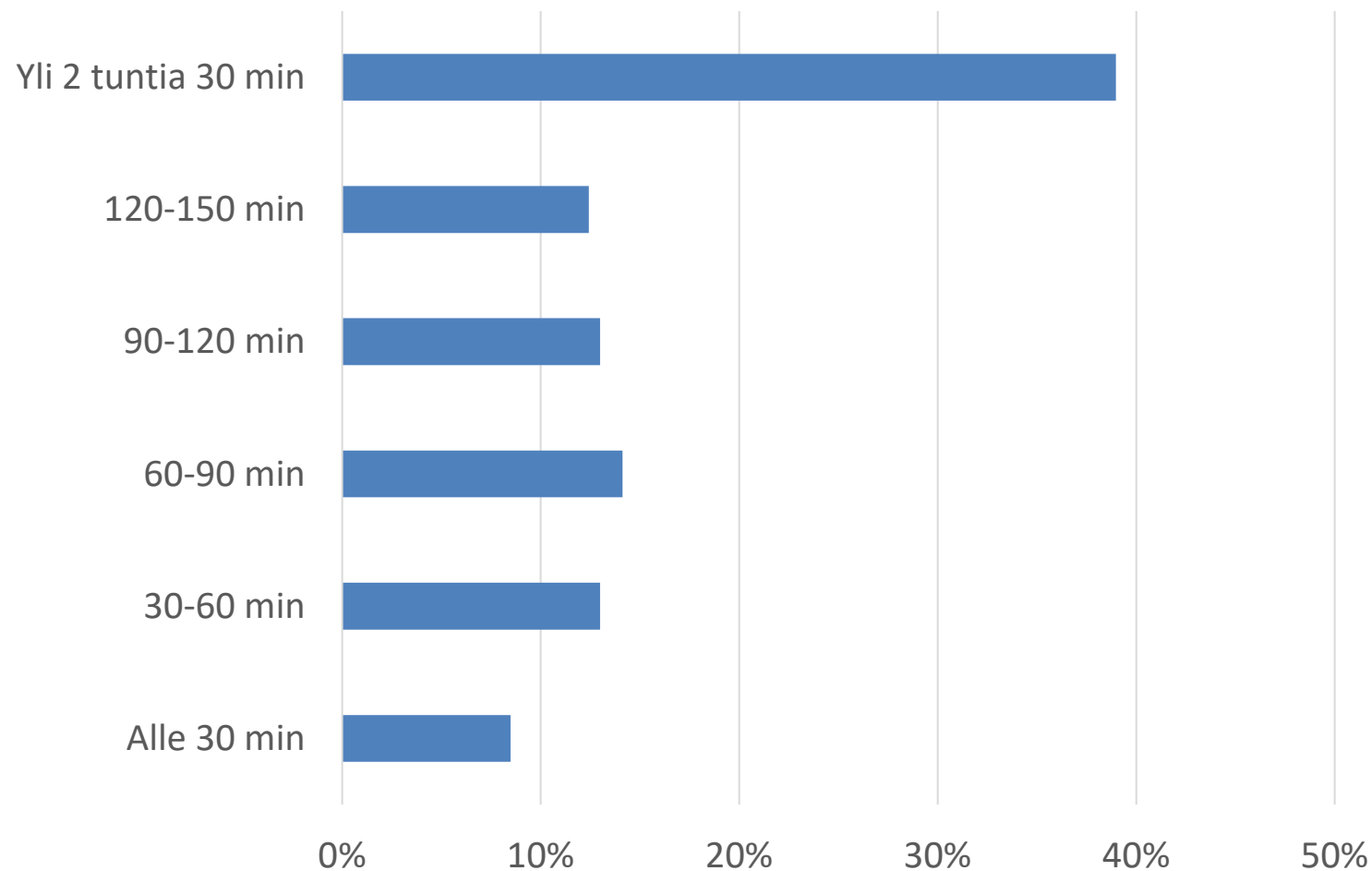
Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

UKK-instituutin liikkumisen suositukset:

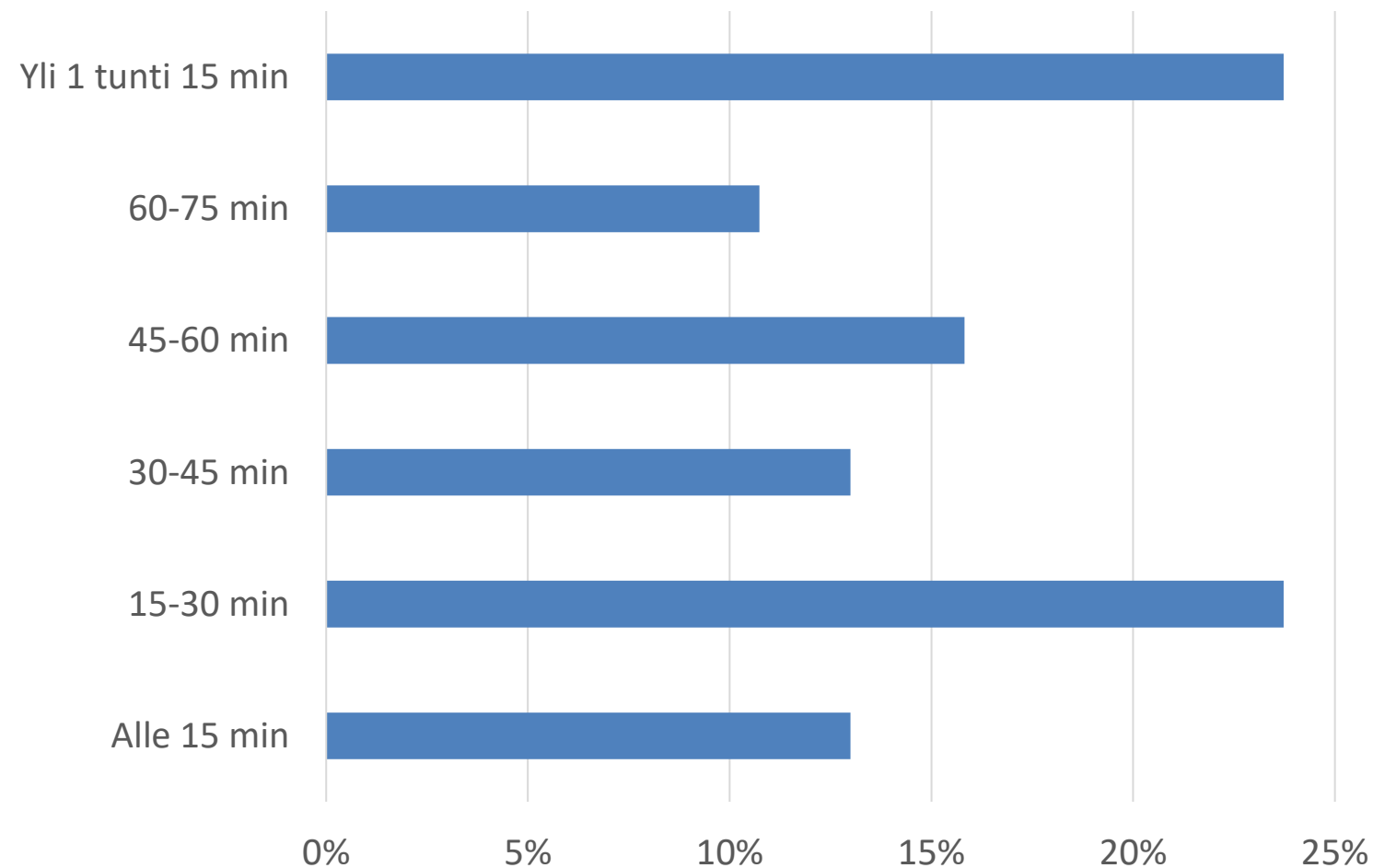
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein (**kaikista Ilomantsin vastaajista päivittäin 58 %**)
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 krt/vko (**kaikista Ilomantsin vastaajista 59 %**)
 - Terve Suomi -tutkimus 2024: koko maassa 52 %

Liikunnan harrastaminen / Kuinka paljon?

Kuinka paljon sinulle kertyy tavallisen viikon aikana
reipasta liikuntaa?



Kuinka paljon sinulle kertyy tavallisen viikon aikana
rasittavaa liikuntaa?



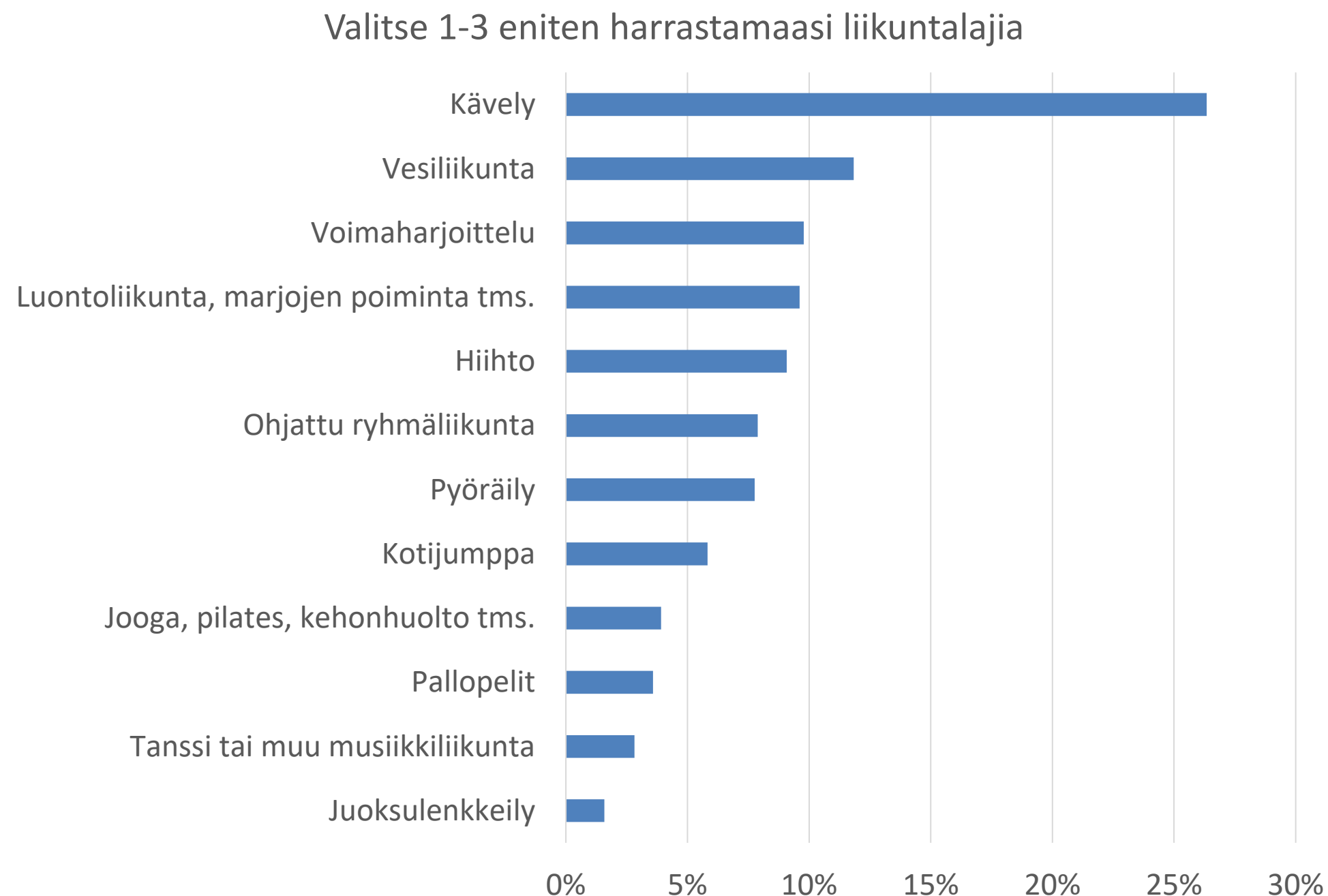
*Ilomantsissa liikkumisen
suositukseen päästään
jossain määrin
harvemmin, kuin
muualla Suomessa.*

**Pohjois-
Karjala**
– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

UKK-instituutin liikkumisen suositukset:

- Reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa (kaikista Ilomantsin vastaajista 39 %)
- Rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa (kaikista Ilomantsin vastaajista 24 %)
- **Kokonaissuositukseen pääsee Ilomantsissa 20–64 -vuotiaista 34 % ja yli 64-vuotiaista 39 %**
(lihaskunto + reipas ja/tai rasittava liikunta, Terve Suomi -tutkimus 2024: koko maassa 44 % ja 35 %)

Harrastetuimmat liikuntalajit:



Ilomantsissa suosituimpia liikuntalajeja ovat kävely, vesiliikunta, voimaharjoittelu ja luontoliikunta.

Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

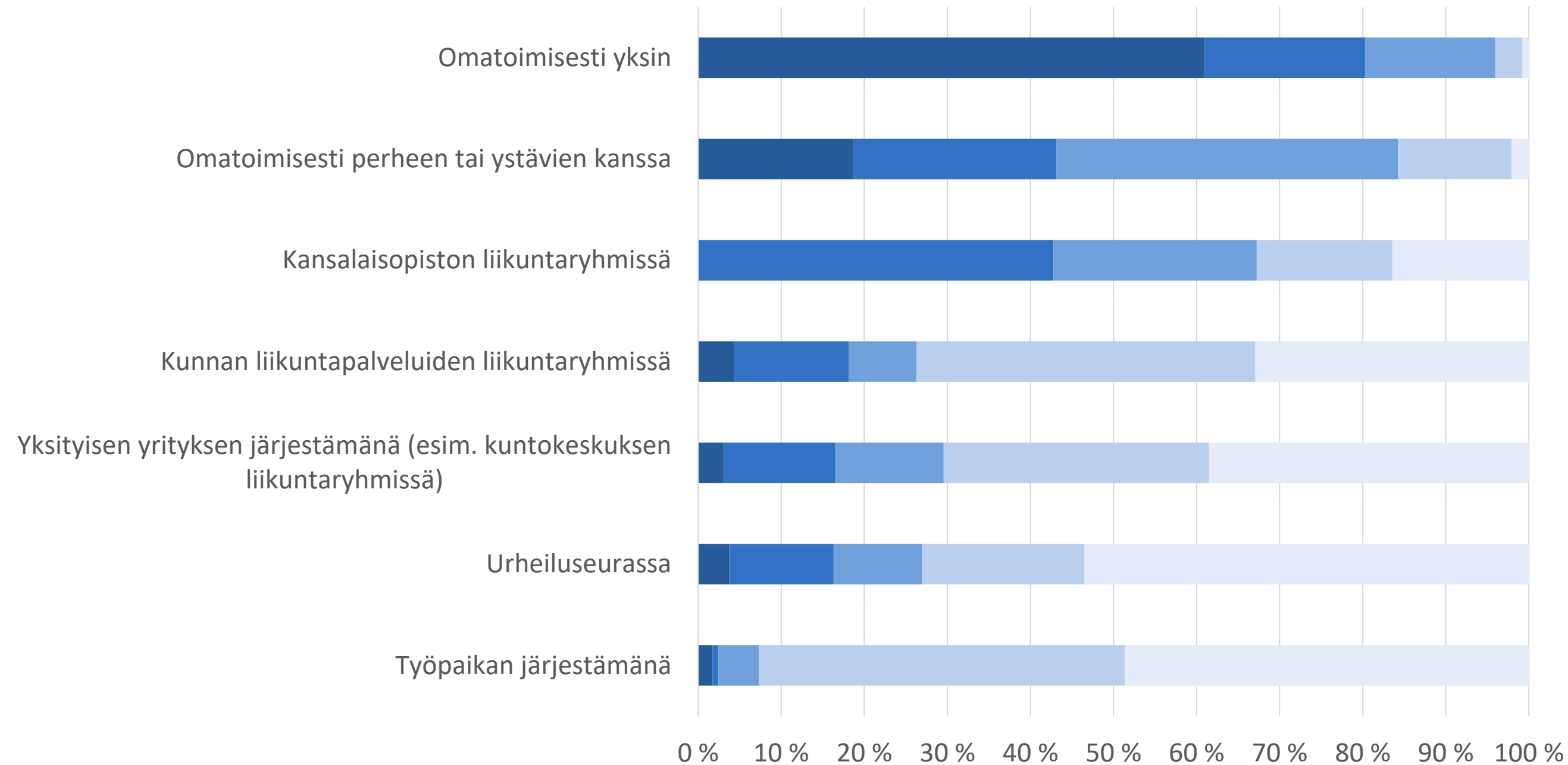
Muita Ilomantsin avoimissa vastauksissa mainittuja liikuntalajeja:

- Ratsastus, spinning, moottoriurheilu, karjanhoito, koti- ja pihatyöt, lumityöt, sauvakävely, lumikenkäily, porraskävely, metsätyöt

Liikkumisen tavat:

Kuinka usein harrastat liikuntaa seuraavilla tavoilla?

■ Päivittäin tai lähes päivittäin ■ Viikoittain ■ Kuukausittain ■ Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin ■ En koskaan



Suurin osa Ilomantsin vastaajista liikkuu eniten omatoimisesti tai kansalaisopistossa.

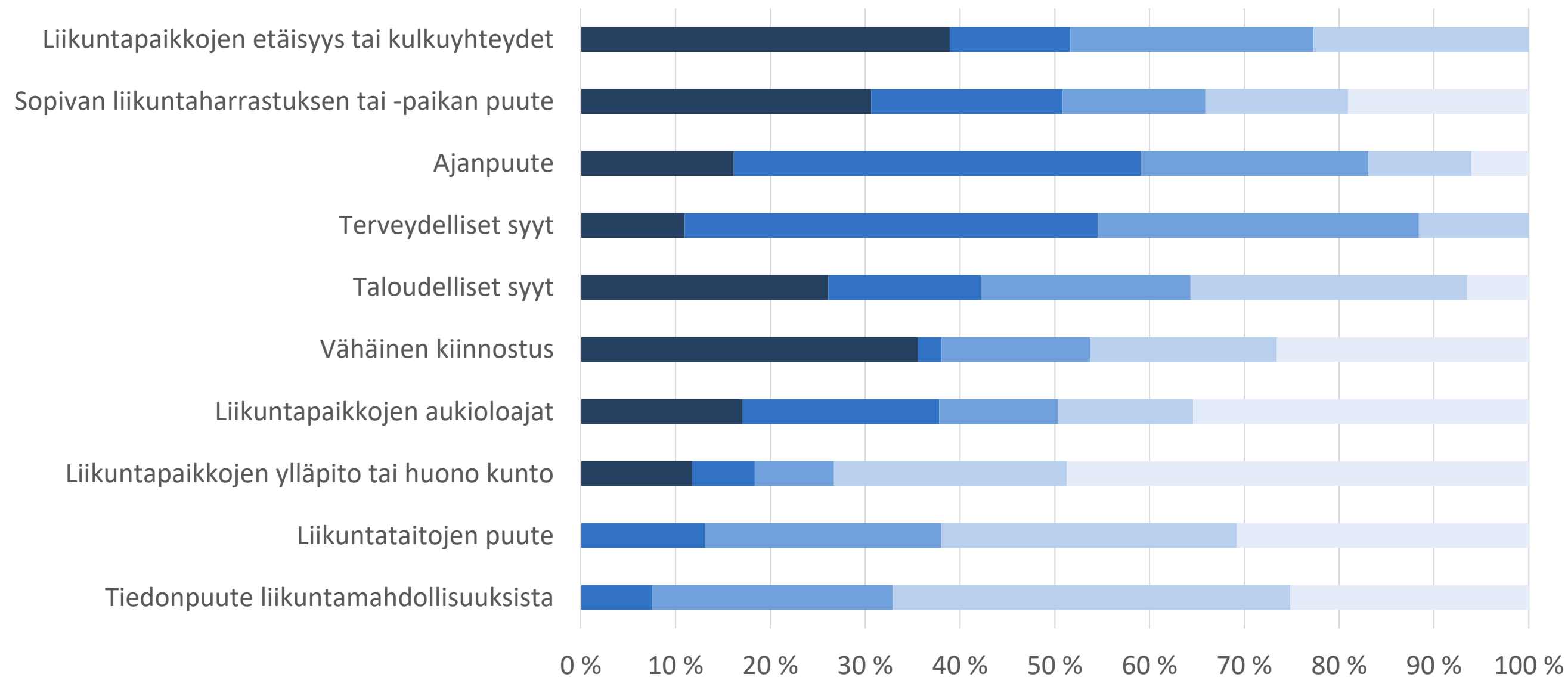
Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Liikunnan harrastamisen esteet:

Missä määrin seuraavat tekijät rajoittavat liikunnan harrastamistasi?

■ Estää harrastamisen ■ Rajoittaa huomattavasti ■ Rajoittaa jonkin verran ■ Ei rajoita lainkaan ■ En osaa sanoa



Ilomantsissa suurimmat liikunnan esteet ovat liikuntapaikkojen etäisyys, sopivan liikuntaharrastuksen puute tai ajan puute.

Pohjois-Karjala

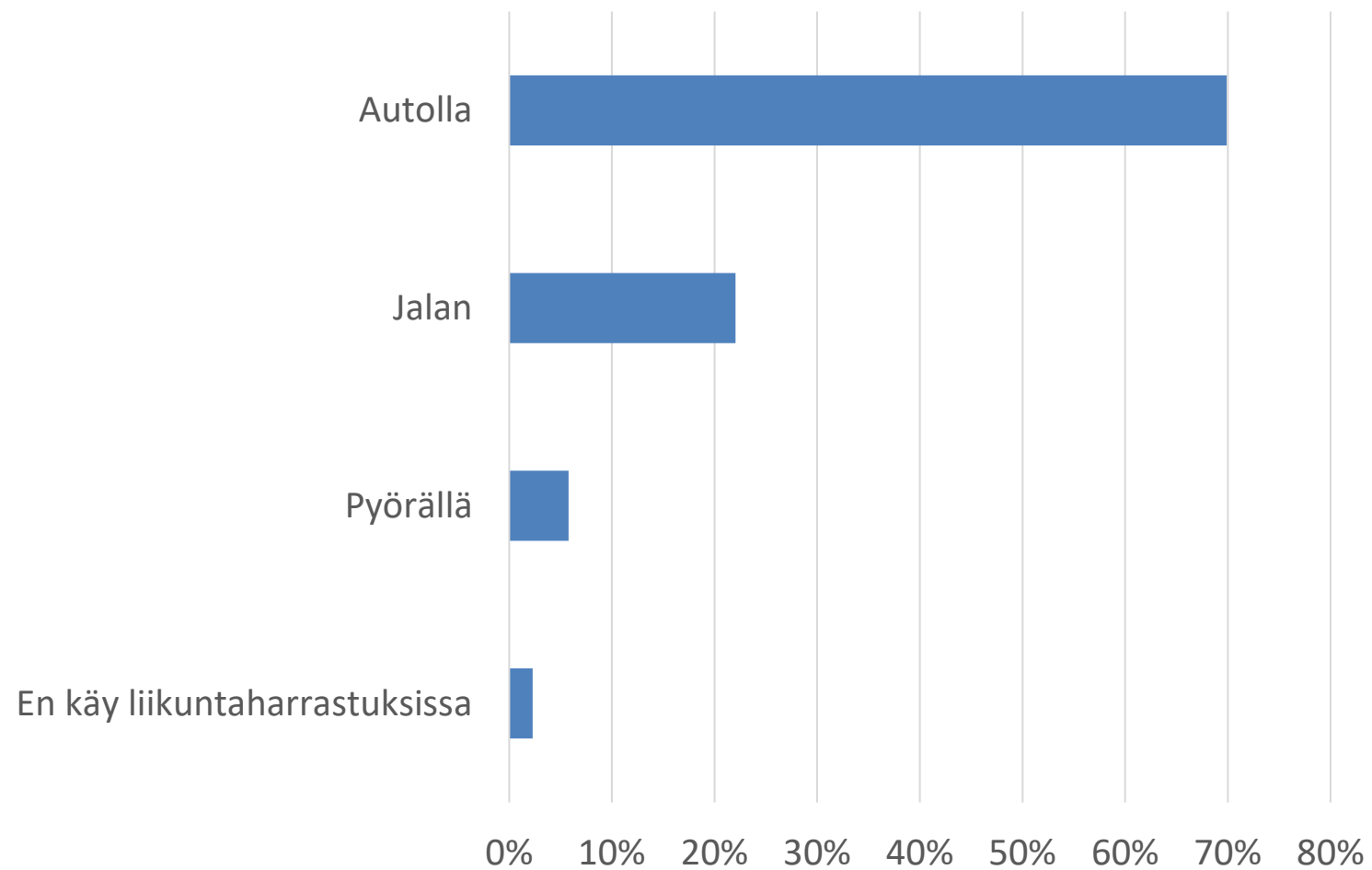
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Muita Ilomantsin avoimissa vastauksissa mainittuja liikunnan rajoitteita:

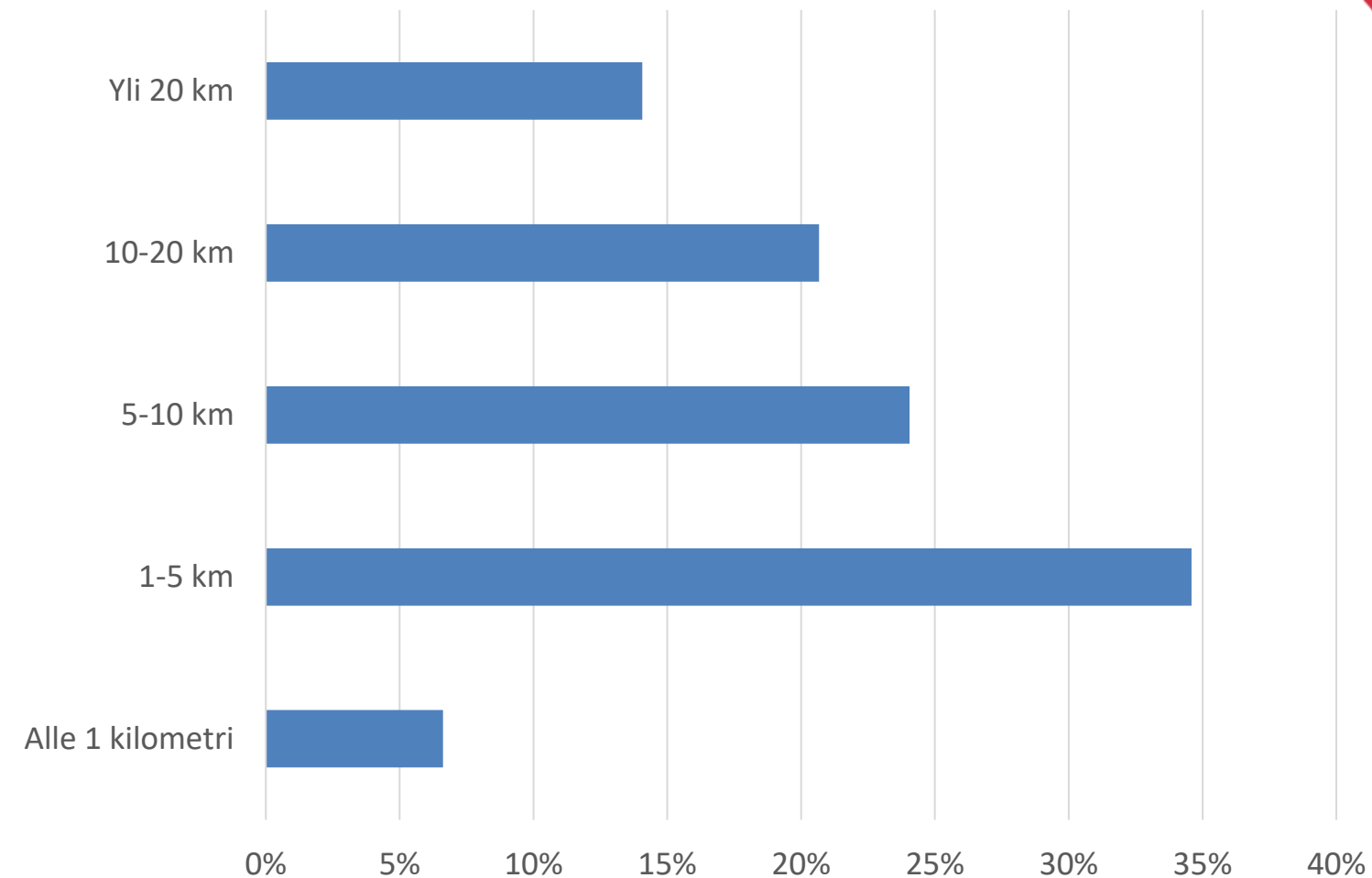
- TULES-vaivat ja sairaudet, liikuntapaikkojen tai sopivien aikojen puute, hinta, kaverin puute, mieliala, motivaatio

Muuta tietoa:

Millä kulkuvälineellä useimmiten kuljet liikuntaharrastuksiisi?



Minkä pituisen matkan voisit enintään kulkea liikuntaharrastuksen pariin?

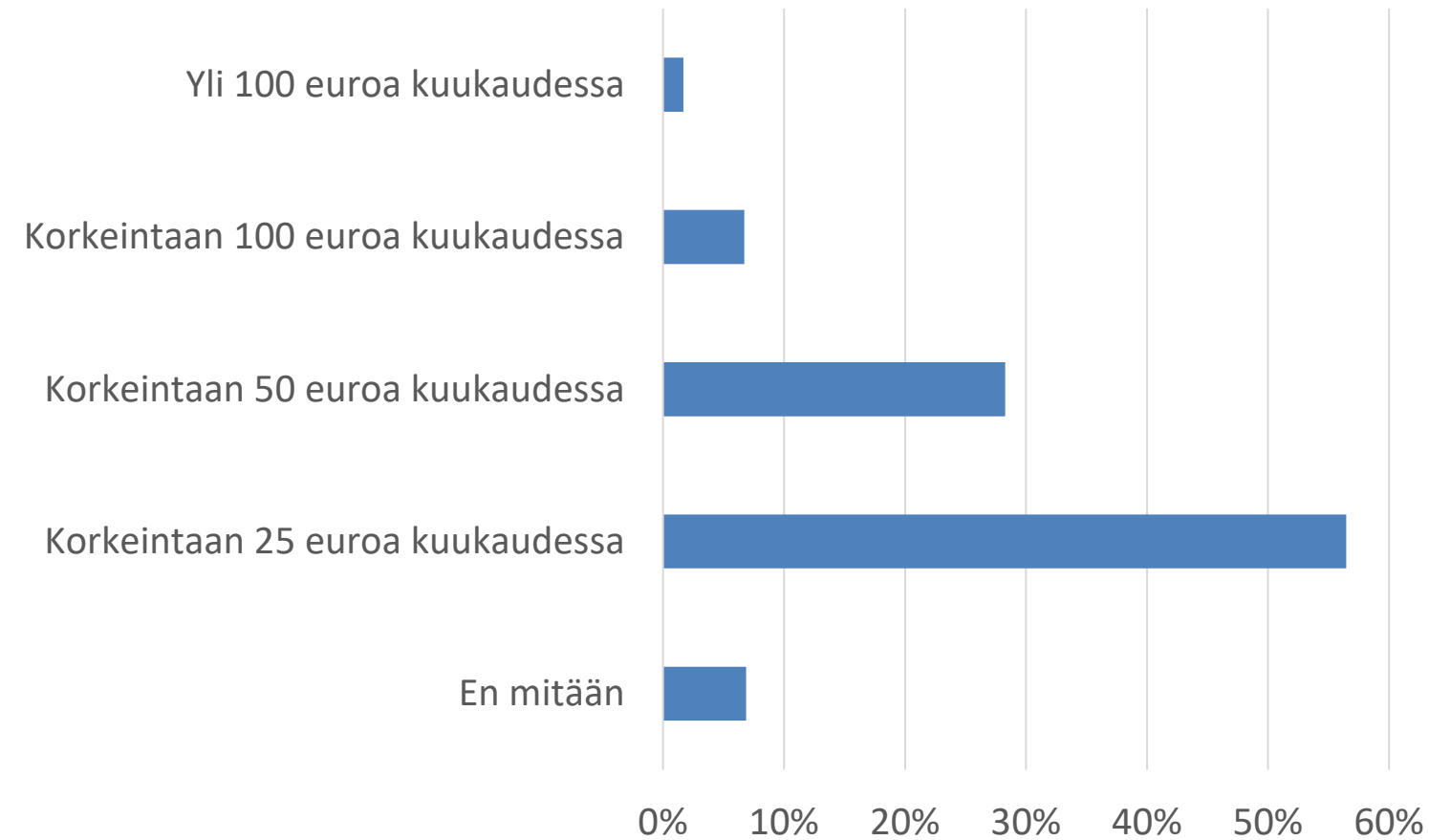


Ilomantsissa kuljetaan useimmiten liikuntaharrastuksiin autolla, mutta kovin pitkät kulkumatkat eivät ole mieluisia.

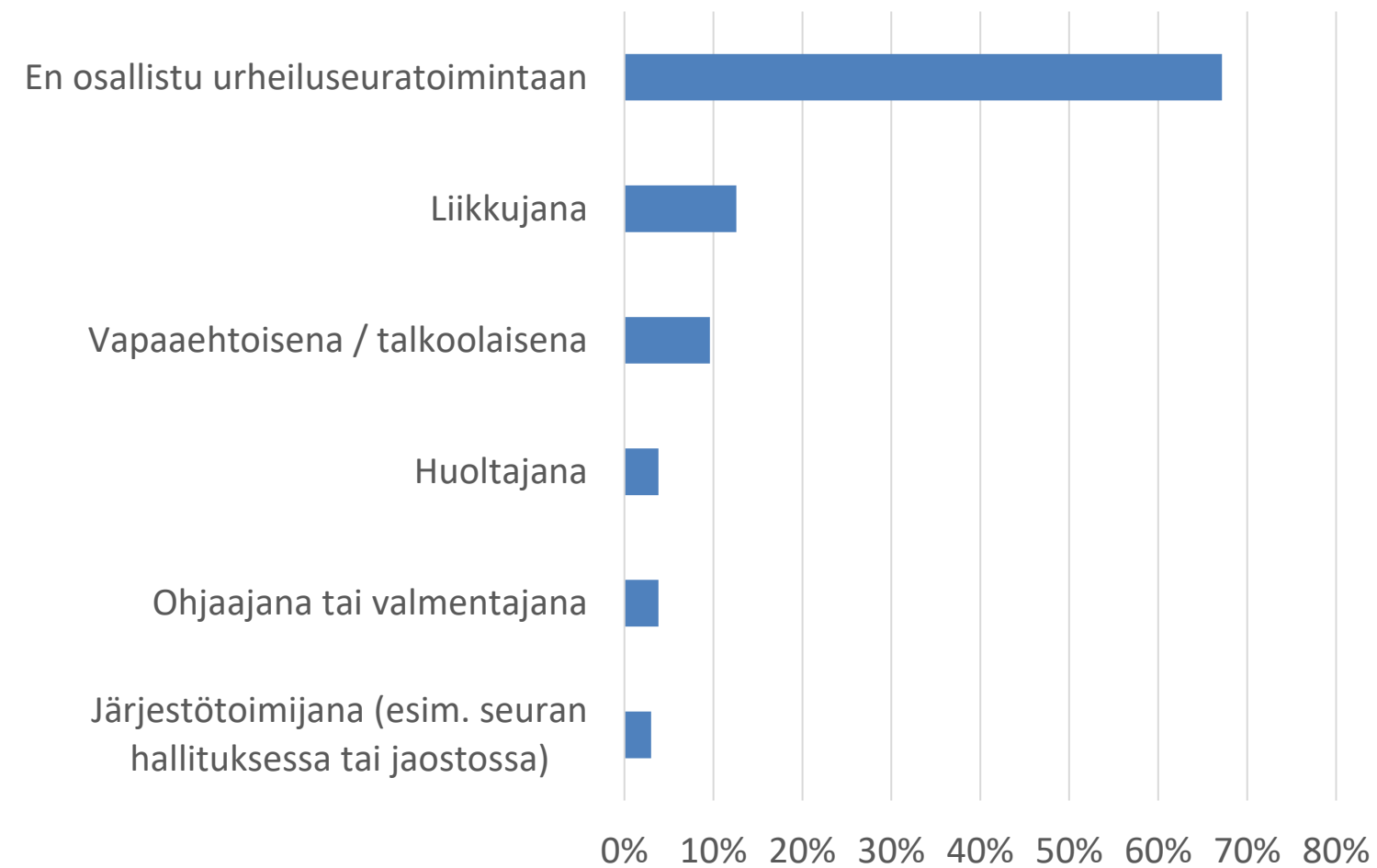
Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Muuta tietoa:

Kuinka paljon olisit valmis maksamaan omista liikuntaharrastuksistasi välttämättömien välinehankintojen jälkeen?



Osallistutko urheiluseuratoimintaan seuraavissa rooleissa?



Suurin osa on valmis maksamaan liikuntaharrastuksistaan alle 50 euroa/kk.

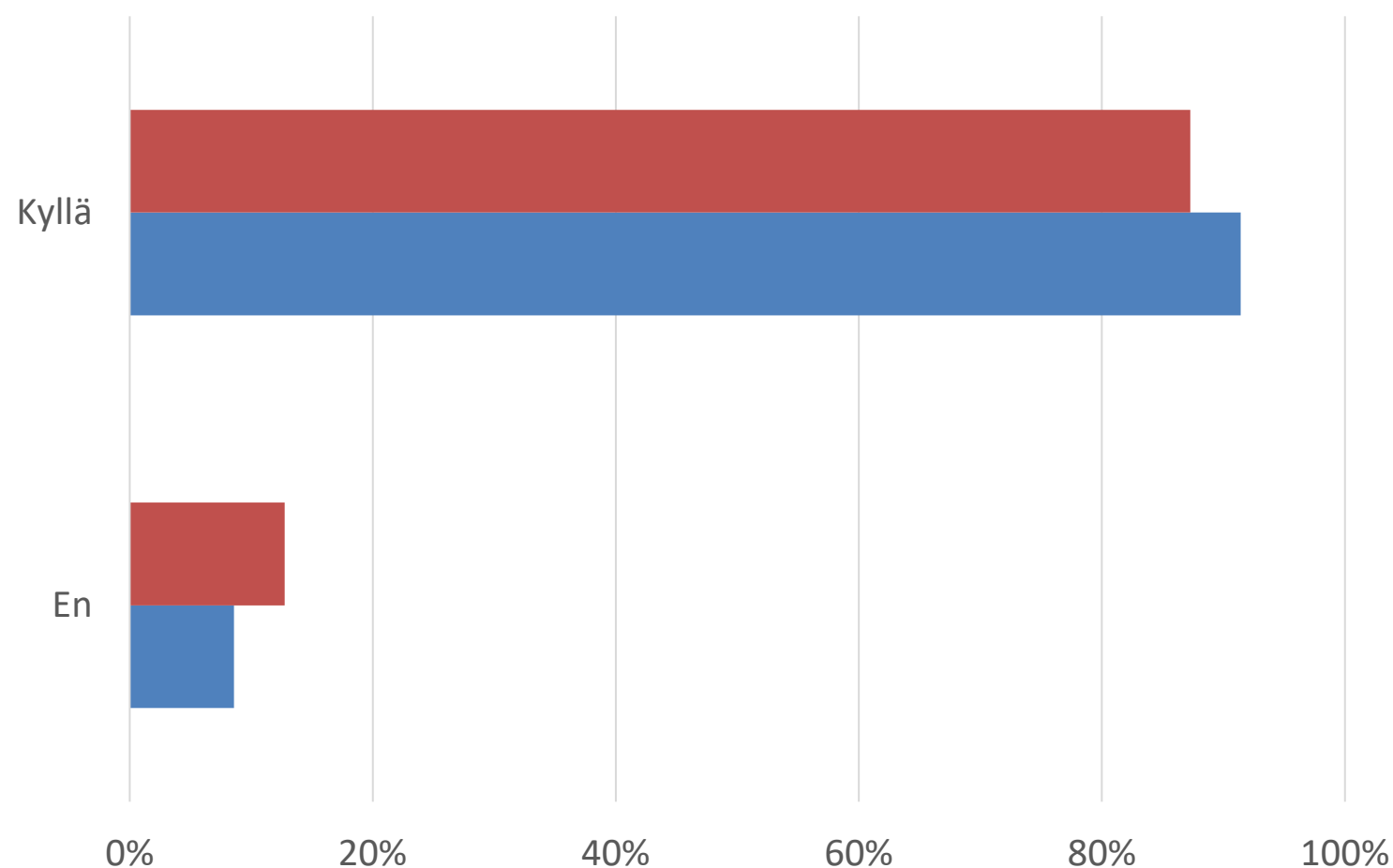
Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Ilomantsissa urheiluseuratoimintaan osallistuvat toimivat siellä keskimäärin 3 tuntia 10 min / vko.

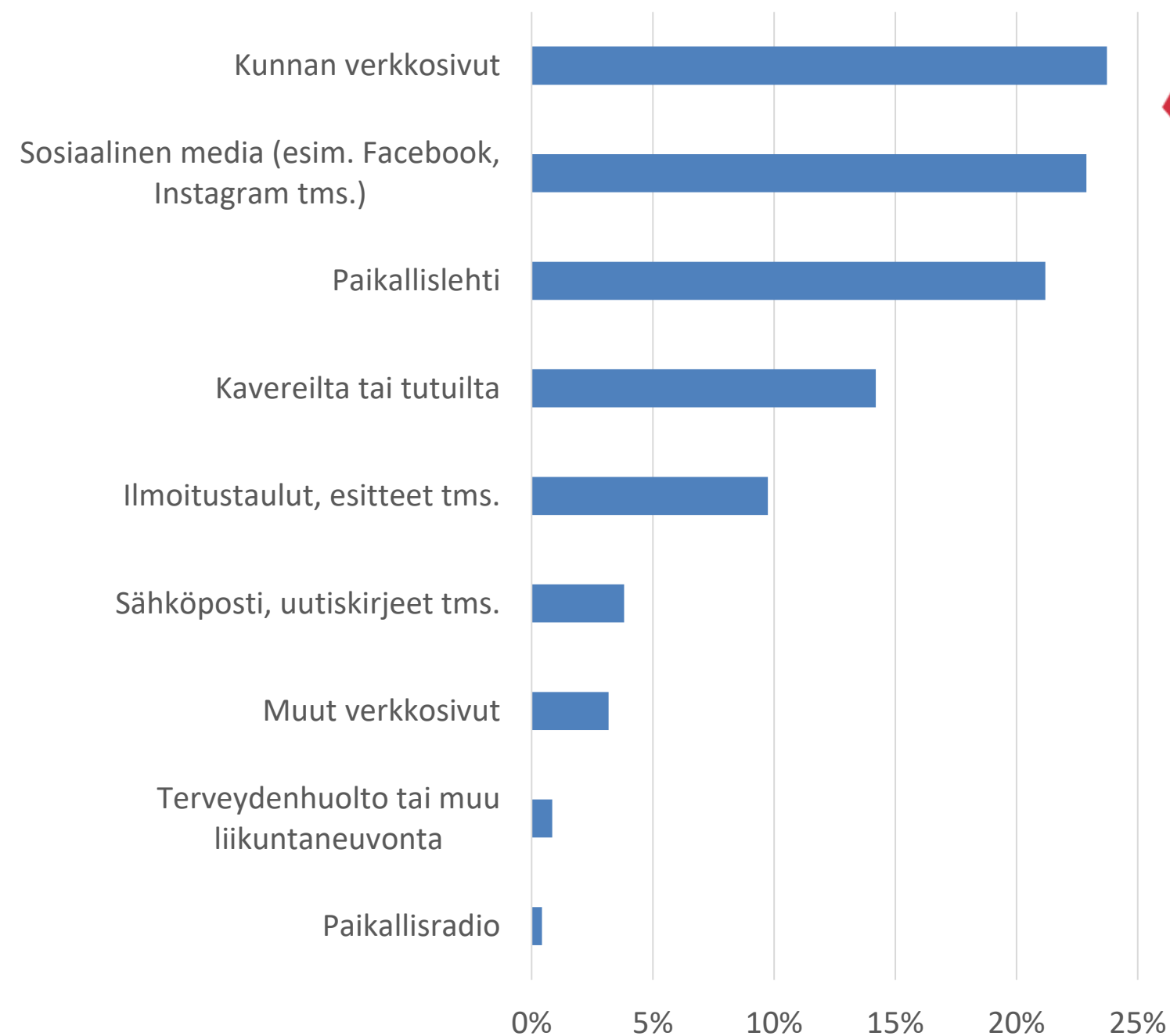
Muuta tietoa:

Saatko riittävästi tietoa asuinkuntasi liikuntapalveluista?

■ 2025 ■ 2021



Mitä kautta saat mieluiten tietoa asuinkuntasi liikuntapalveluista?



Verrattuna edelliseen kyselyyn, tyytyväisyys viestintään on hieman laskenut, ja kunnan verkkosivuja pidetään tärkeänä tiedonlähteenä.

Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

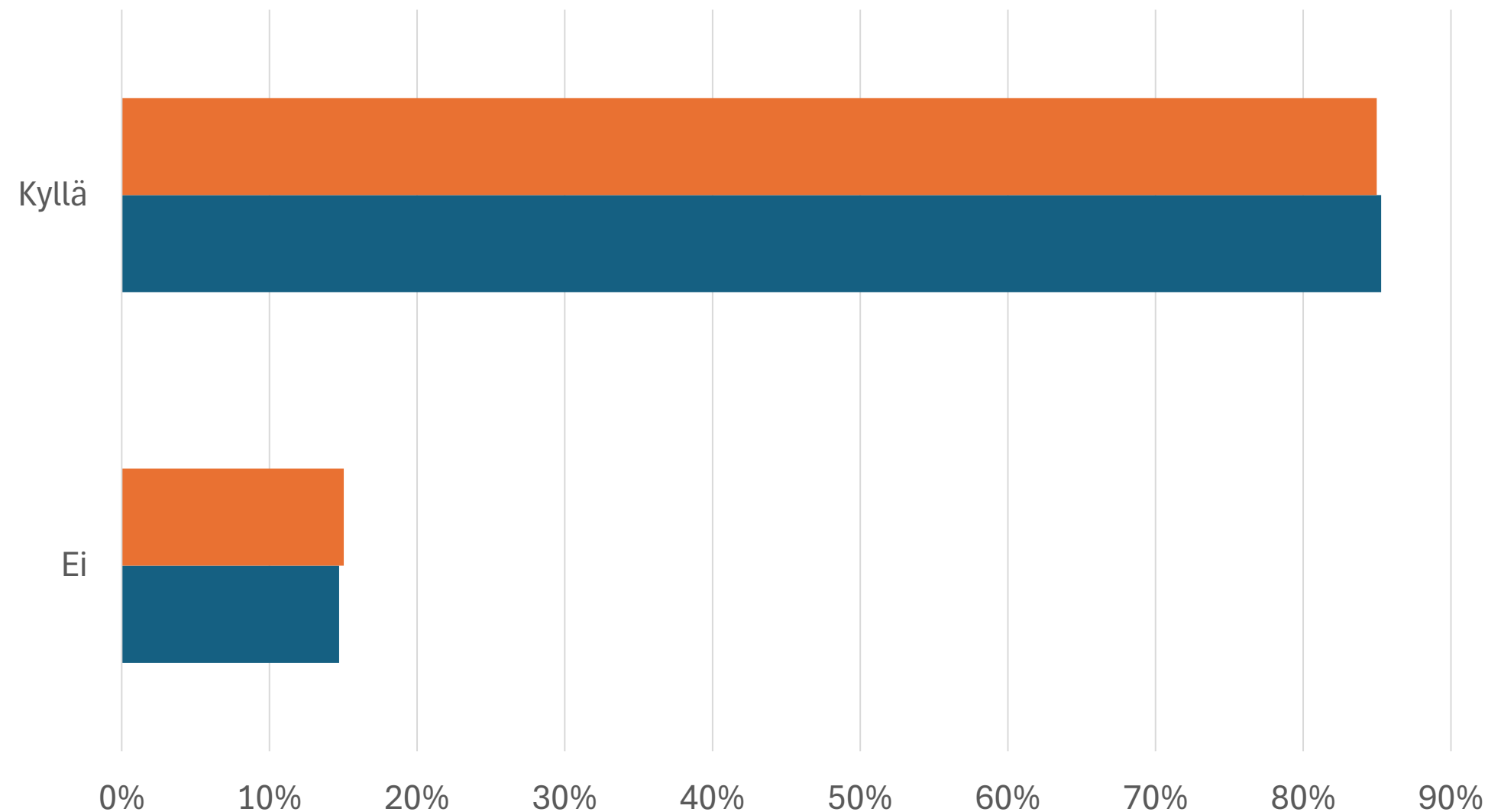
Ilomantsin avoimissa vastauksissa esiintyneitä puutteita viestinnässä:

- Sosiaalinen media ei tavoita kaikkia
- Ei tietoa maksuttomista palveluista
- Muutostilanteista ja aukioloajoista tiedottaminen

Muuta tietoa:

Koetko, että asuinkunnassasi on tarjolla riittävästi liikuntapalveluita?

2025 2021



Liikuntapalveluiden tarjonnan koetaan olevan samalla tasolla kuin edellisessä kyselyssä.

Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Ilomantsin avoimissa vastauksissa esiintyneitä puutteita liikuntapalveluissa:

- Etäisyys, eri ikäryhmien huomioiminen, uimahallin aukioloajat, vesiliikuntaryhmät täynnä, kansalaisopiston ryhmät täynnä, matalan kynnyksen palvelut nuorille, huonokuntoisten ohjaus

Vapaa sana:

Vahvuudet

- Monipuoliset ja edulliset liikuntamahdollisuudet: uimahalli, kuntosali, patikointi- ja hiihtoreitit, kansalaisopiston ryhmät
- Liikuntapaikat pääosin hyvässä kunnossa, kiitosta henkilökunnalle ja ohjaajille
- Luonnossa liikkuminen tärkeää monille

Kehitystoiveet

- Uimahallin aukioloaikojen laajentaminen (myös iltaisin, viikonloppuisin ja loma-aikoina)
- Lisää vesiliikuntaa ja ohjattuja ryhmiä erityisesti työikäisille ja naisille
- Kansalaisopiston kurssien kesto pidemmäksi ja tarjontaa kylille
- Matalan kynnyksen liikuntaa ja uusia lajeja (esim. talvipyöräily, golf, koiraharrastus)
- Kuntosalin ilmanvaihto kuntoon, naisten omia vuoroja toivotaan
- Lainattavia/vuokrattavia liikuntavälineitä liikuntahallille

Liikuntapaikkojen ja reittien kehittäminen

- Hiihtolatujen kunnossapito, vanhojen reittien palautus, patikointireittien ja taukopaikkojen kunnostus
- Frisbeegolfradan raivaus, turvallisuutta lisäävät toimet
- Erityisryhmät ja saavutettavuus
- Eläkeläisille ja ikäihmisille enemmän liikuntaa päivisin, alennuksia ja saavutettavuutta parannettava
- Työikäisille enemmän ilta- ja arki-iltaryhmiä
- Pitkät välimatkat ja huonot tiet haaste syrjäseuduilla asuville

Yhteistyö ja tiedotus

- Toimijoiden yhteistyötä, jotta harrastukset eivät mene päällekkäin
- Kunnan tulisi kysyä käyttäjien toiveita säännöllisesti ja parantaa tiedotusta (myös verkkosivuille)
- Mainonta ja markkinointi liikuntatapahtumista kaipaa parannusta

Muu palaute

- Kiitosta aktiivisille vetäjille ja talkoolaisille
- Toivotaan, ettei liikuntapalveluiden hinnat nouse liikaa, jotta mahdollisuudet säilyvät kaikille



The logo consists of a dark blue circle containing the word "Pohjoli" in white, stylized text. This circle is enclosed within a red, hand-drawn oval shape. The background of the entire slide is a scenic view of a lake with many islands, seen from a rocky shore with green trees under a blue sky with some clouds.

Pohjoli

Liikunnan iloa Pohjois-Karjalassa