

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 (Kontiolahti)

Kontiolahdella suurin osa kyselyyn vastaajista täyttää lihaskuntoharjoittelun suosituksen

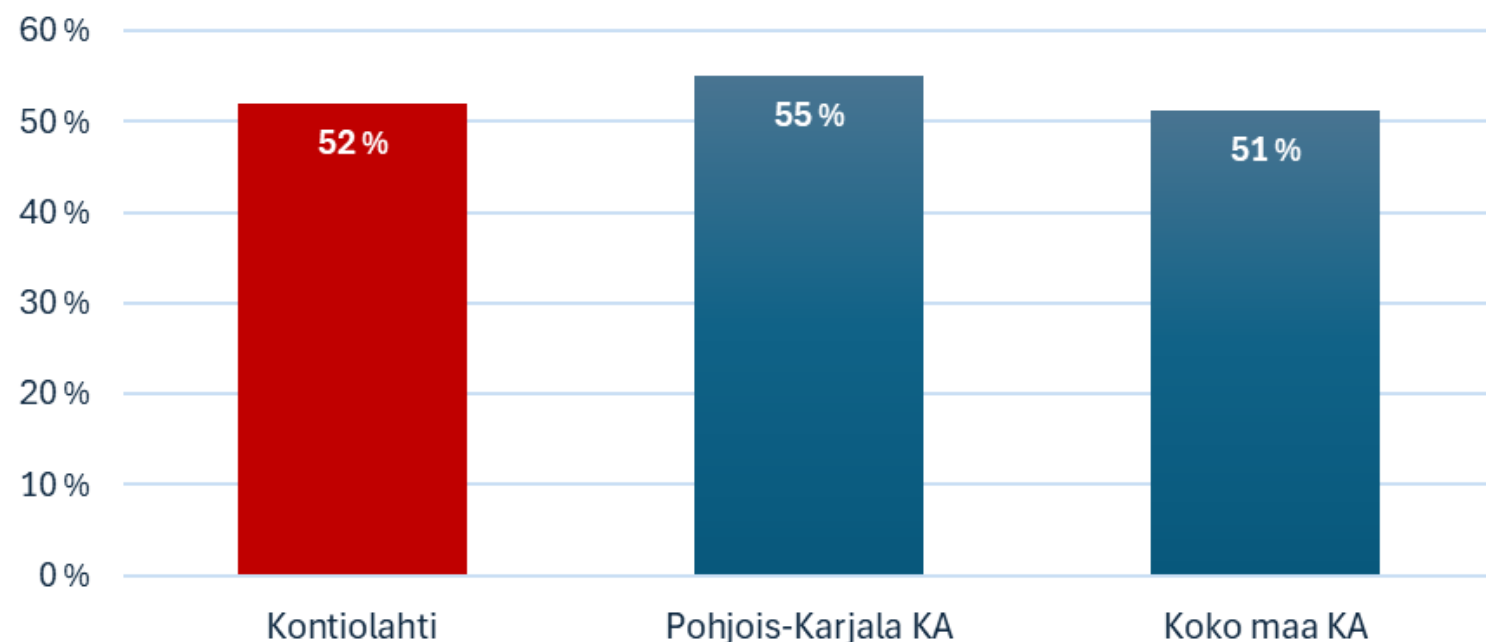
UKK-instituutin liikkumisen suositukset:

Lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa.

Lihaskuntoharjoittelua tulee keskimäärin enemmän kuin muualla Suomessa.

20-64 -vuotiaat

Lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa harrastavien osuus (%)



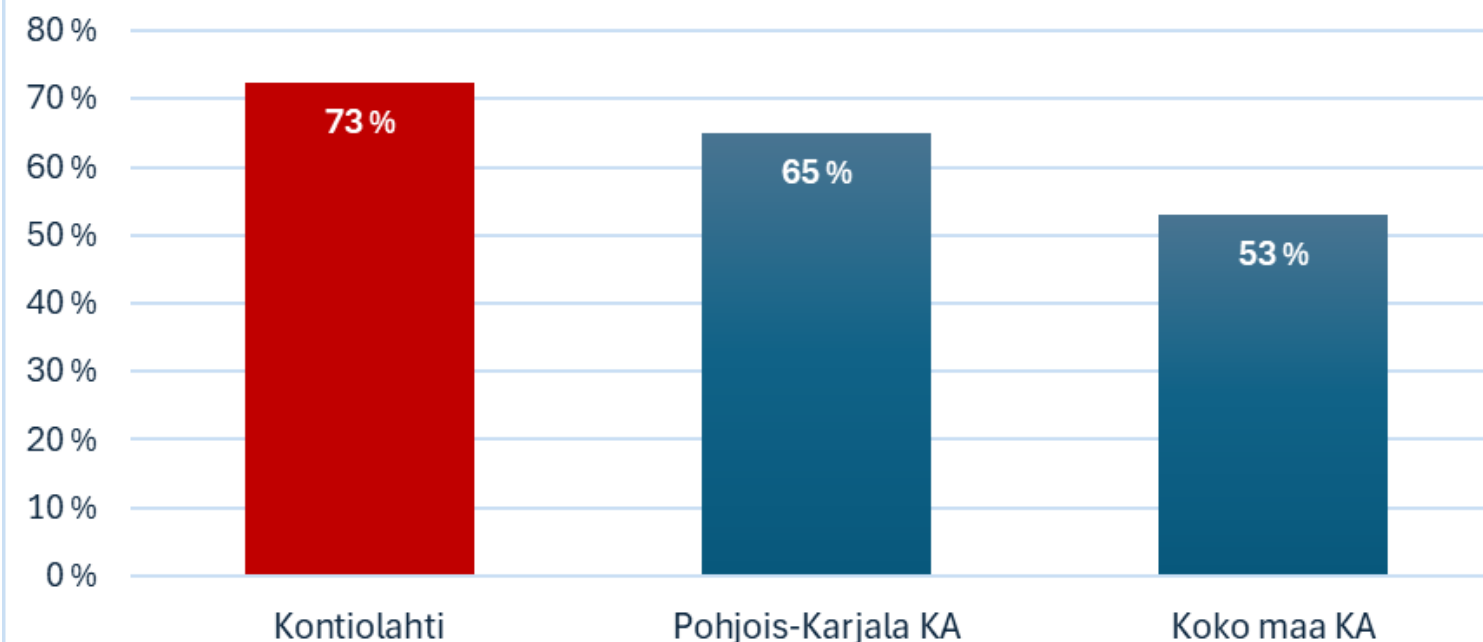
194 vastaajaa

3267 vastaajaa

Terve Suomi
-tutkimus 2024

65+ vuotiaat

Lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa harrastavien osuus (%)



40 vastaajaa

3267 vastaajaa

Terve Suomi
-tutkimus 2024

Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

Kontiolahdella vajaa puolet kyselyyn vastaajista täyttää kestävyysharjoittelun suosituksen

UKK-instituutin liikkumisen suositukset:

Kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa.

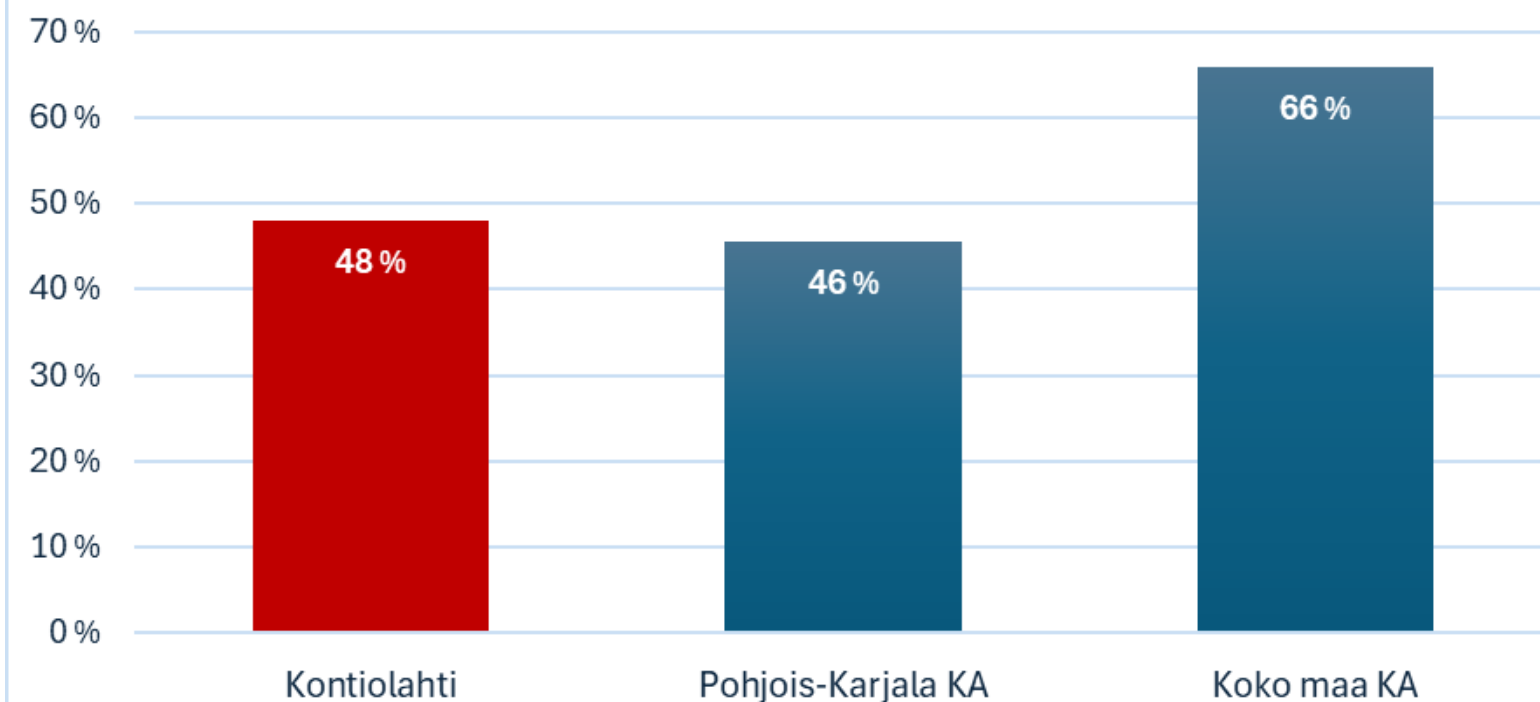
TAI

Raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Kestävyysharjoittelua tulee keskimäärin enemmän kuin muualla Pohjois-Karjalassa.

20-64 -vuotiaat

Kestävyysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)



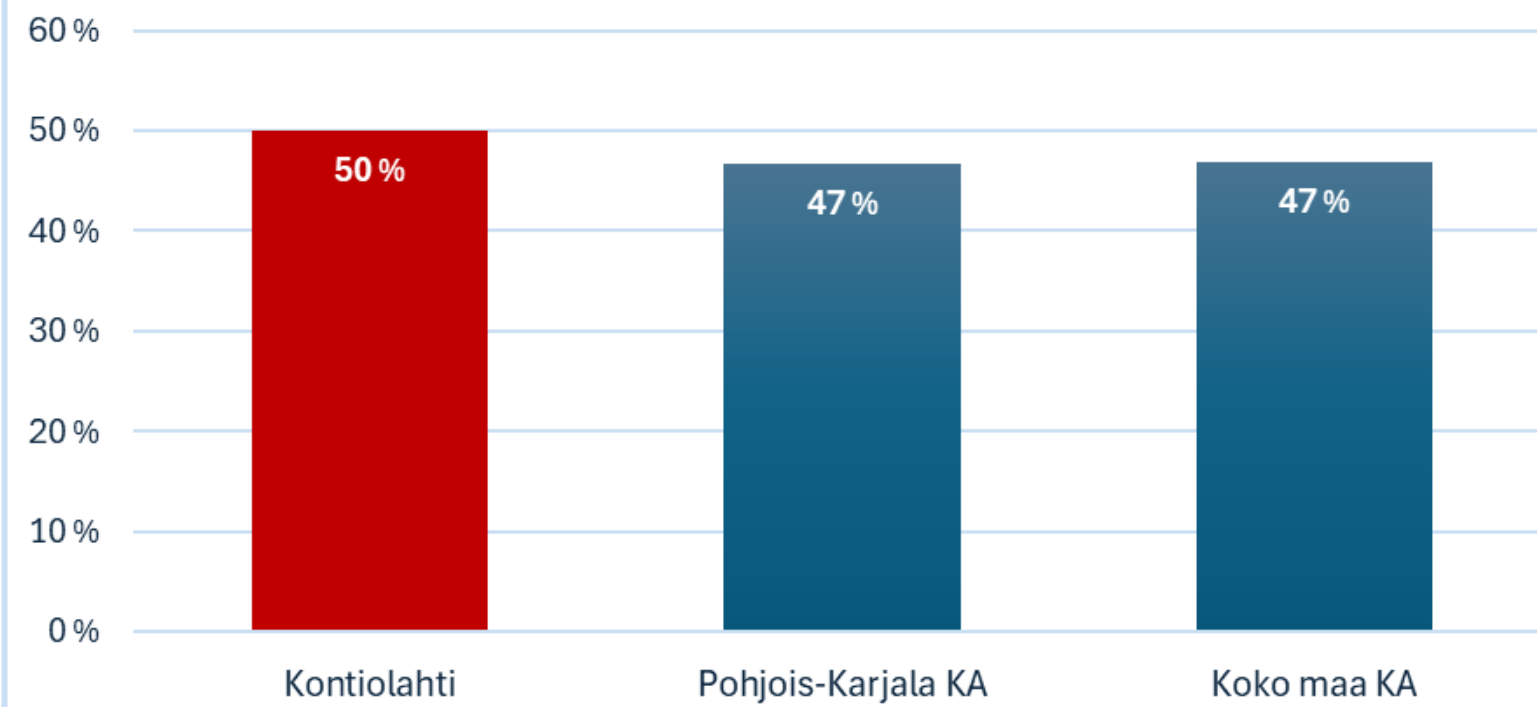
194 vastaajaa

3267 vastaajaa

Terve Suomi
-tutkimus 2024

65+ vuotiaat

Kestävyysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)



40 vastaajaa

3267 vastaajaa

Terve Suomi
-tutkimus 2024

Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

Kontiolahdella noin kolmasosa kyselyyn vastaajista täyttää yleisen terveysliikuntasuosituksen

UKK-instituutin liikkumisen suositukset:

Kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI

Raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

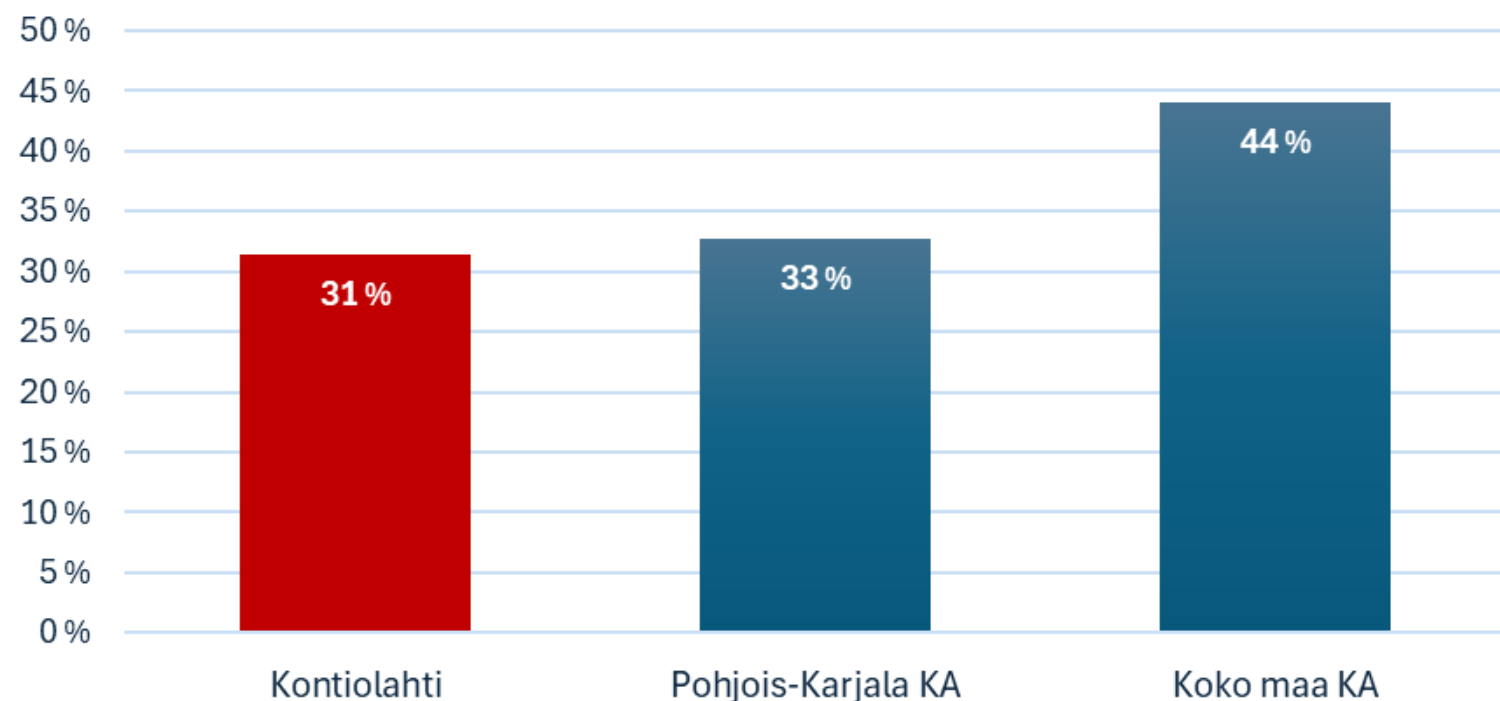
JA

Lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa.

Terveysliikuntasuosituksen täyttäneitä on keskimäärin vähemmän kuin muualla Suomessa.

20-64 -vuotiaat

Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)



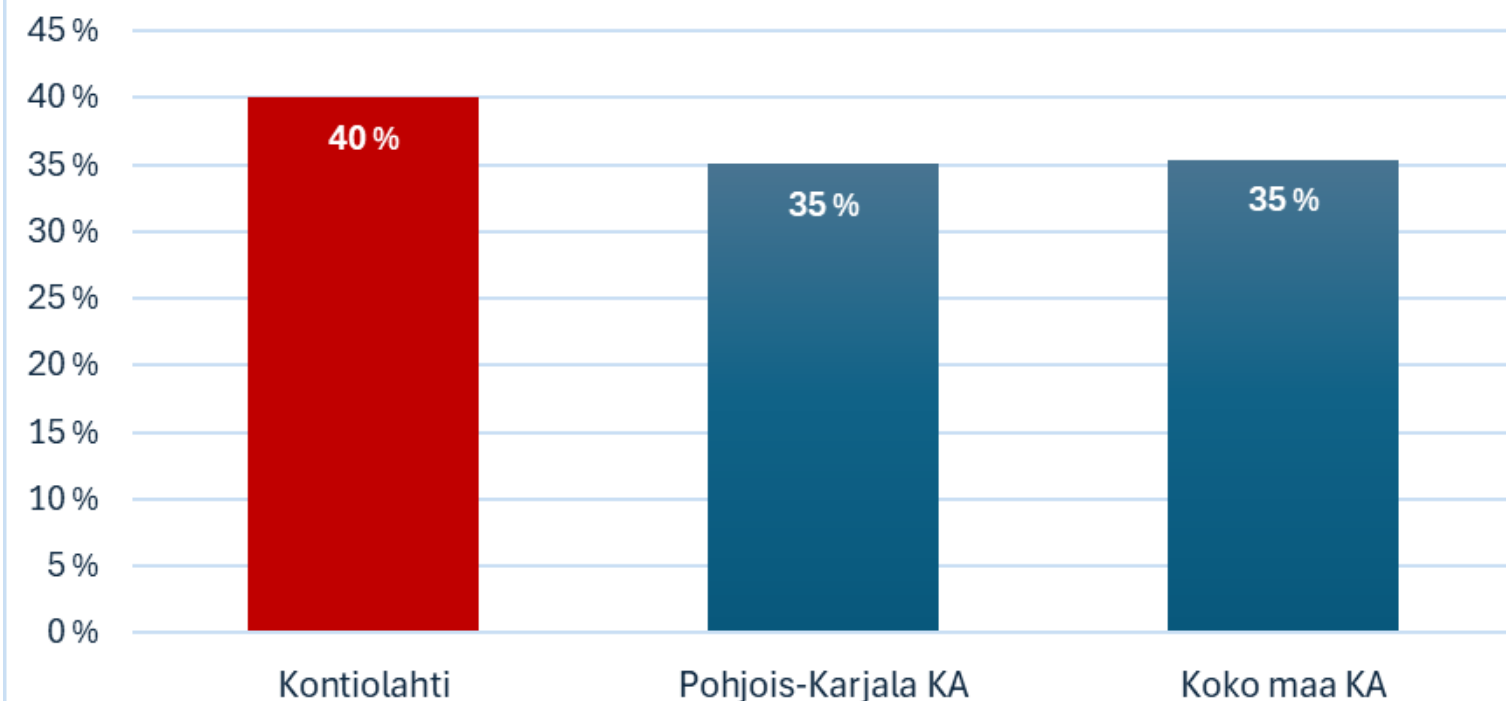
194 vastaajaa

3267 vastaajaa

Terve Suomi
-tutkimus 2024

65+ vuotiaat

Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)



40 vastaajaa

3267 vastaajaa

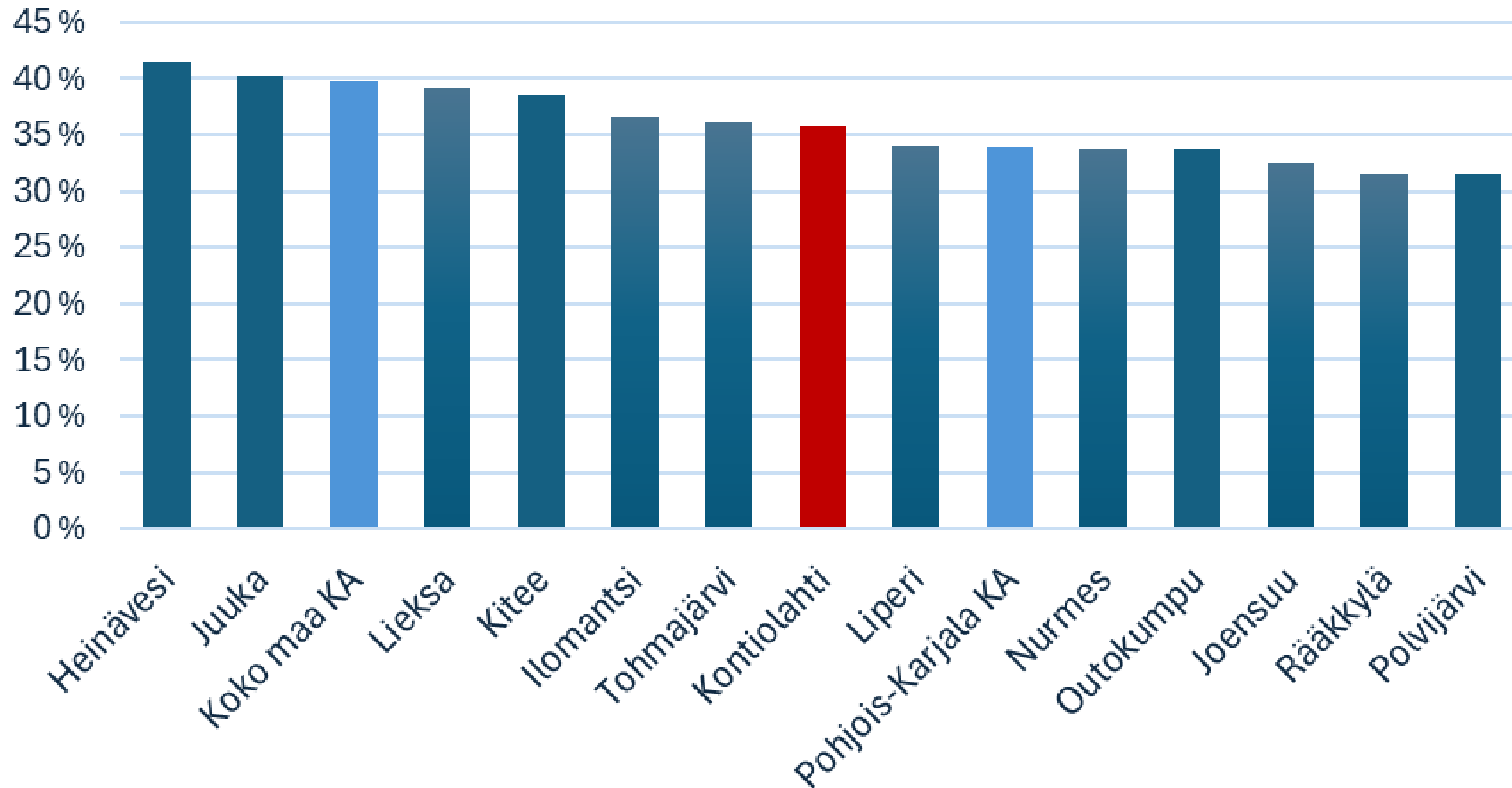
Terve Suomi
-tutkimus 2024

Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

Pokali

Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)



Terveysliikuntasuosituksen osalta Kontiolahti sijoittuu Pohjois-Karjalan kunnista keskivaiheille.

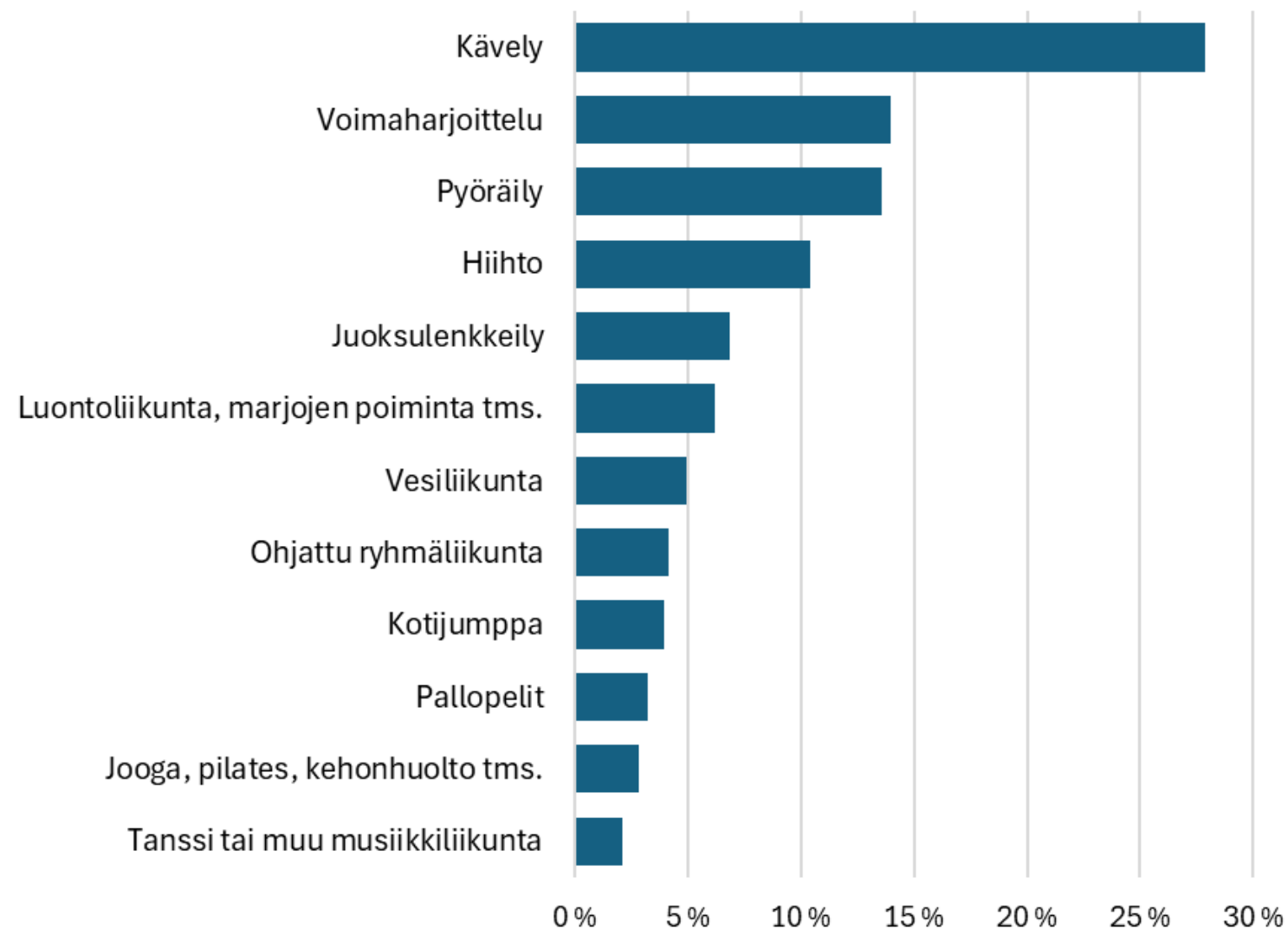
Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

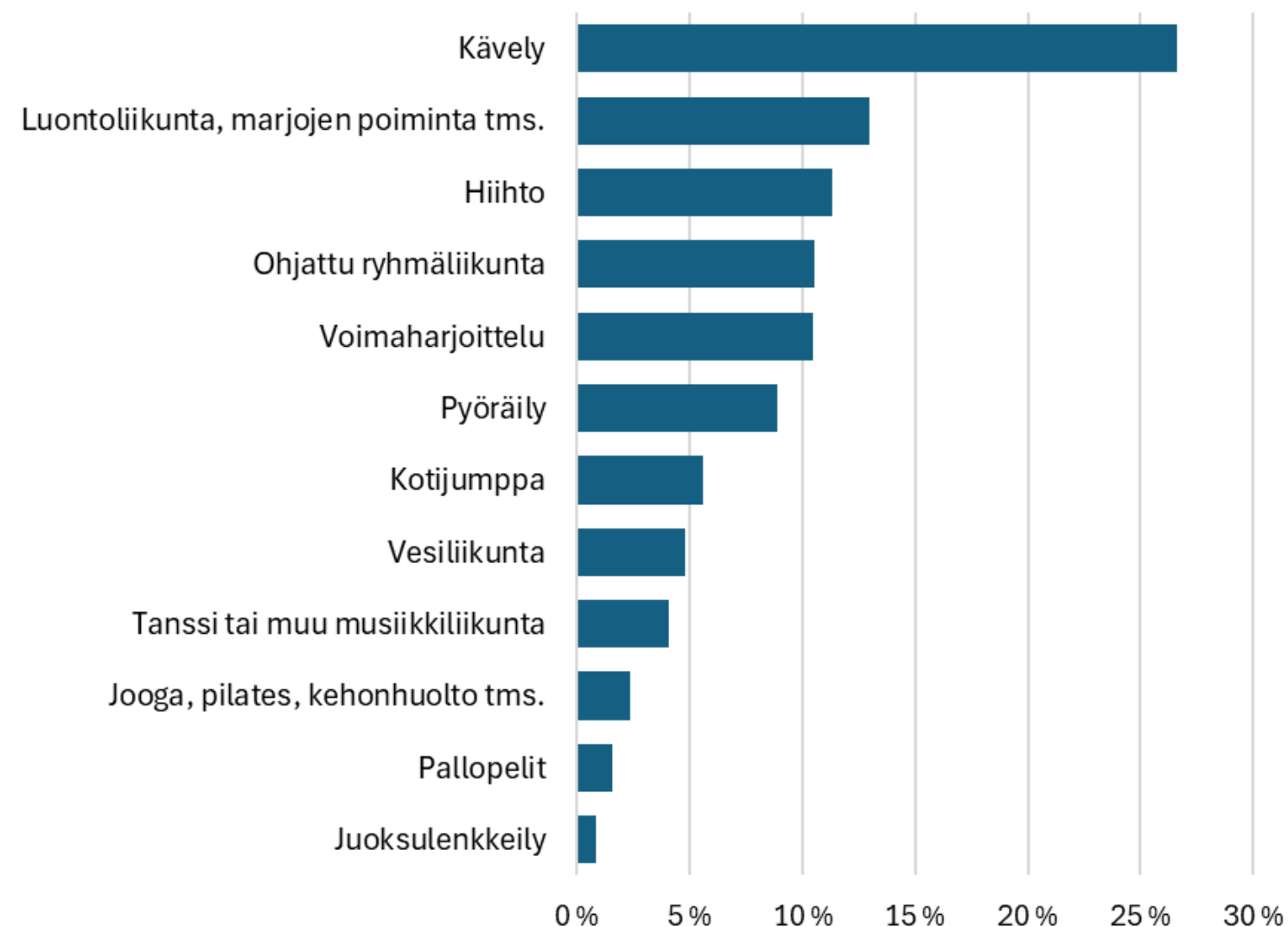
Harrastetuimmat liikuntalajit Kontiolahdella:

Kontiolahdella
suosituimpia liikuntalajeja
ovat kävely,
voimaharjoittelu ja
pyöräily.

Suosituimmat liikuntalajit 20-64-vuotiailla



Suosituimmat liikuntalajit yli 64-vuotiailla



Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

Muita Kontiolahden avoimissa vastauksissa mainittuja liikuntalajeja:

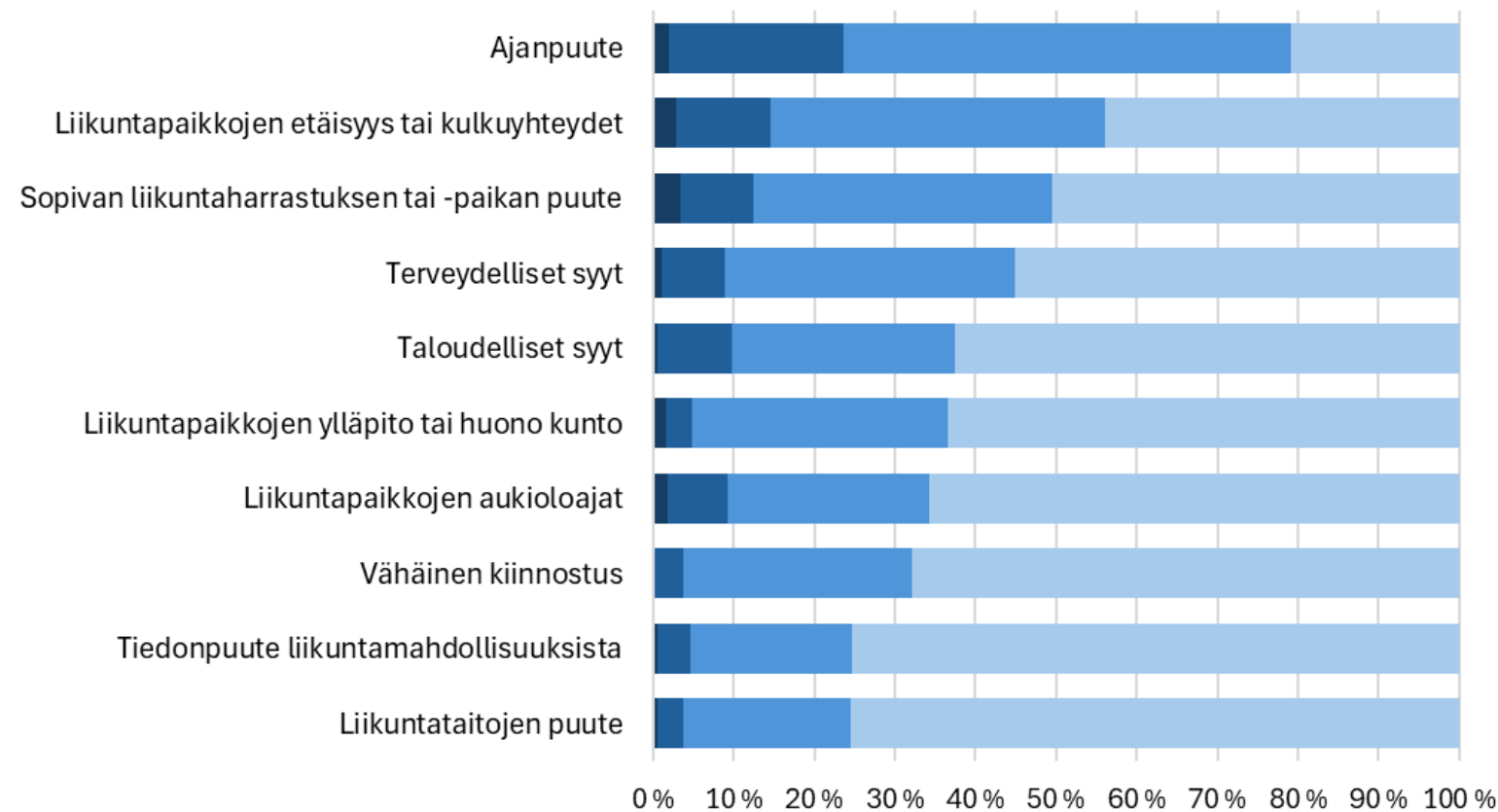
- Ratsastus, frisbeegolf, CrossFit, koiraurheilu, kahvakuulailu, luistelu, lumikenkäily, voimistelu, metsätyöt

Liikunnan harrastamisen esteet Kontiolahdella:

Kontiolahdella suurimpia liikkumisen esteitä ovat ajanpuute, liikuntapaikkojen etäisyys ja sopivan liikuntaharrastuksen puute.

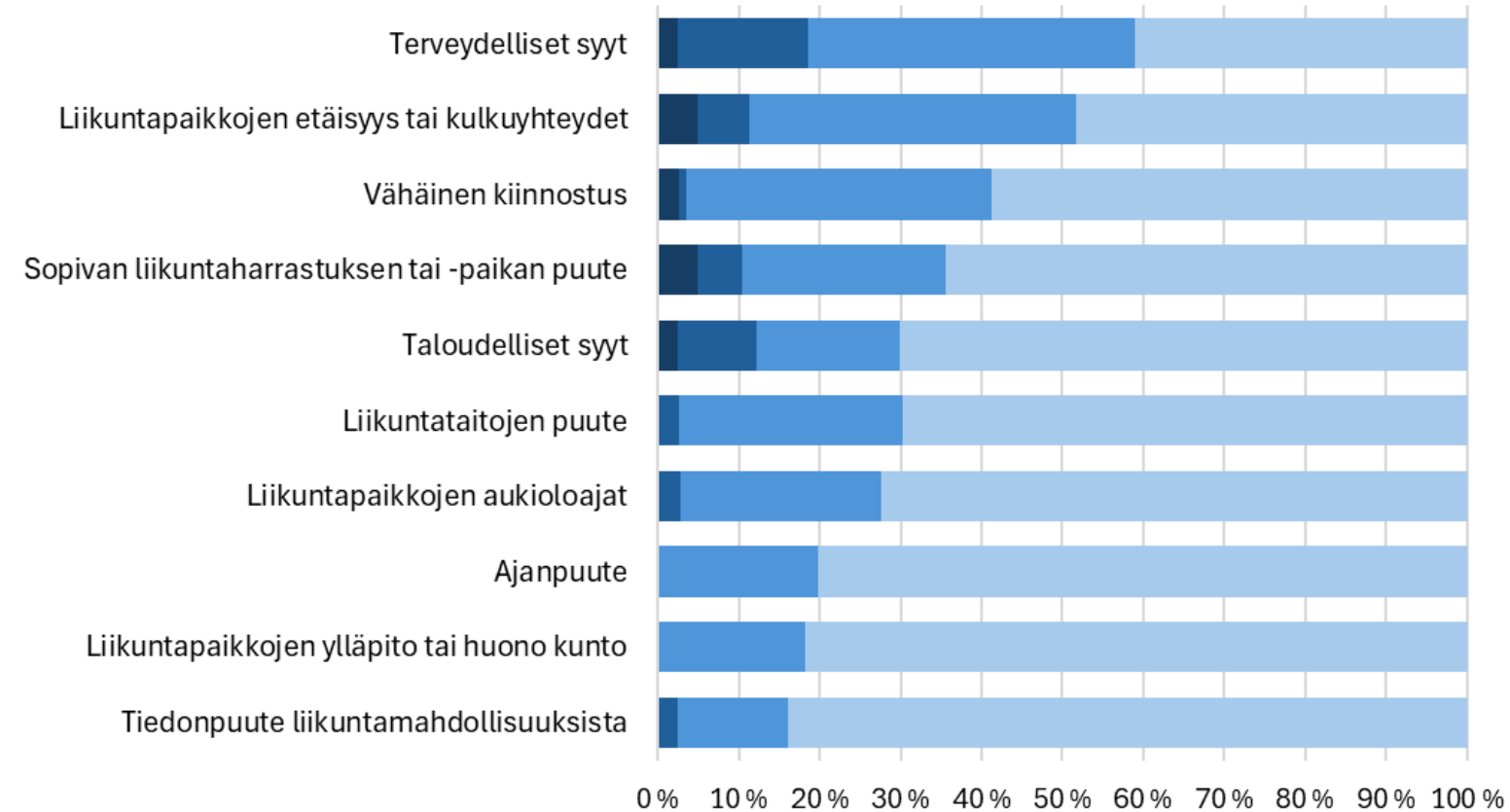
Liikunnan harrastamisen esteet 20-64-vuotiailla

■ Estää harrastamisen ■ Rajoittaa huomattavasti ■ Rajoittaa jonkin verran ■ Ei rajoita lainkaan



Liikunnan harrastamisen esteet yli 64-vuotiailla

■ Estää harrastamisen ■ Rajoittaa huomattavasti ■ Rajoittaa jonkin verran ■ Ei rajoita lainkaan



Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Muita Kontiolahden avoimissa vastauksissa mainittuja liikunnan harrastamisen esteitä:

- Motivaatio, TULES-vaivat, kevyen liikenteet väylät, liikuntaryhmien puute, lasten kanssa liikkuminen, kavereiden puute

Kontiolahden TOP 3 kehityskohteet kyselyn perusteella:

1. Monipuolisten ja saavutettavien ohjattujen tuntien lisääminen

Kontiolahdella kävely, voimaharjoittelu ja pyöräily ovat suosittuja lajeja. Vaikka lihaskuntoharjoittelua tulee hyvin, kestävyysharjoittelussa on vielä parannettavaa. Lisäämällä matalan kynnyksen ohjattuja ryhmiä eri elämäntilanteisiin voidaan madaltaa liikunnan kynnystä.

2. Liikuntapaikkojen saavutettavuuden parantaminen ja palveluiden kehittäminen

Kyselyn avoimien vastausten perusteella liikuntapaikkojen ja erityisesti kuntosalien käyttömaksut, etäisyydet ja käyttöajat rajoittavat osallistumista. Myös julkisen liikenteen parantaminen ja lähiliikuntapaikkojen lisääminen kylille ja haja-asutusalueille helpottaisi arjen liikkumista.

3. Ulkoilu- ja liikuntareittien kunnossapito ja turvallisuus

Talven hiihtolatujen käyttömahdollisuuksista kiitetään, ja ampumahiihtostadionin lumetus pidentää hiihtokautta. Hyvin hoidetut ladut, valaistut lähiluontoreitit sekä turvalliset pyörätiet ja kävelyreitit ovat tärkeitä. Panostamalla reittien jatkuvaan kunnossapitoon ja kehittämiseen kohennetaan liikkumismahdollisuuksia kaikille ikäryhmille ja terveyslukille.



The logo consists of a dark blue circle containing the word "Pohjoli" in white. This circle is enclosed within a larger, tilted red oval.

Pohjoli

Liikunnan iloa Pohjois-Karjalassa