

Sonja Myllymäki

## **Elämäntapojen vaikutus matkailuvalintoihin**

Opinnäytetyö

Tammikuu 2011

Maa- ja metsätalouden yksikkö

Metsätalouden koulutusohjelma

Luonto- ja maaseutumatkailun suuntautumisvaihtoehto



## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Maa- ja metsätalouden yksikkö

Koulutusohjelma: Metsätalouden koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Luonto- ja maaseutumatkailun suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Sonja Myllymäki

Työn nimi: Elämäntapojen vaikutus matkailuvalintoihin

Ohjaaja: Sirpa Välilehto

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 56

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko suomalaisten elämäntavoilla vaikutusta heidän matkailuun liittyviin valintoihinsa. Lähteekö tietty elämäntaparyhmä todennäköisemmin vaikka rantalomalle kuin aktiivilomalle? Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena kesän 2010 aikana. Kyselylomakkeessa kysyttiin kattavasti vastaajien elämäntavoista sekä erilaisia matkailuun liittyviä kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 244 yli 18-vuotiasta suomalaista. Ainoastaan viisi henkilöä kieltäytyi vastaamasta kyselyyn, eli vastausprosentti oli 98. Pääosin kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, mutta lomake sisälsi myös kolme avointa kysymystä.

Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen. Monivalintakysymysten vastaukset analysoitiin excel-tilukko-ohjelman avulla. Avoimet kysymykset analysoitiin etsimällä yhteisiä tekijöitä sekä laskemalla samankaltaisten tekijöiden määriä.

Tuloksissa selvisi, että joillain elämäntavoilla oli yhteyttä matkailuun liittyviin valintoihin. Tällaisia tekijöitä olivat mm. liikunnan harrastaminen, roskaruuan syönti, tyytyväisyys omaan elämään, kasvisten ja hedelmien syönti sekä alkoholin käyttö. Esimerkiksi roskaruuan syönnillä oli yhteyttä matkakumppanin valintaan, turvallisuuteen, siihen lähteekö henkilö maaseudulle vai kaupunkiin sekä siihen, mikä kiinnostaa eniten ulkomaisena matkakohteena.

Avainsanat: Elämäntavat, matkailu

## SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: Tuomarniemi School of Forestry  
Degree programme: Forestry  
Specialisation: Nature and Rural Tourism

Author: Sonja Myllymäki

Title of thesis: Lifestyles effects on travelling choices

Supervisor: Sirpa Vällilehto

Year: 2011

Number of pages: 56

Number of appendices: 1

---

The purpose of this thesis was to find out if the lifestyles of the Finnish people have any effect on their choices regarding travelling. Would a group of people with a certain lifestyle rather choose a vacation in the sun than a vacation with activities? The study was carried out using a questionnaire during the summer of 2010. The questionnaire included questions about lifestyles and different questions about travelling. The questionnaire was answered by 244 Finns all of whom were over 18-years of age. Only 5 people refused to answer the questionnaire, so the response rate was 98 %. There were 40 structured questions and 3 questions were open.

The study was quantitative. The answers of the structured questions were analysed using the MS excel program. The open questions were analysed by searching and counting the most mentioned items.

According to the results lifestyle choices have an effect on a person's travelling choices. Such factors were for example doing exercise, eating junk food, satisfaction with their own life, eating vegetables and fruits and using alcohol. Eating junk food had an effect on choosing fellow travellers, safety and on the choice of travelling to countryside or to the city. It also had an effect on which places interest you the most abroad.

Keywords: Lifestyle, travelling

## SISÄLTÖ

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ .....	2
THESIS ABSTRACT .....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
SISÄLTÖ .....	4
KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO .....	6
1 JOHDANTO .....	8
1.1 Taustaa .....	9
1.2 Elämäntavat .....	9
1.2.1 Ruokatottumukset ja ravitsemus .....	10
1.2.2 Liikkuminen .....	12
1.2.3 Alkoholi .....	13
1.2.4 Tupakointi .....	15
1.2.5 Nukkuminen .....	15
1.2.6 Stressi .....	16
1.3 Matkailu .....	17
1.3.1 Kotimaan matkailu .....	18
1.3.2 Ulkomaan matkailu .....	19
1.3.3 Kaupunkimatka .....	19
1.3.4 Rantaloma .....	19
1.3.5 Aktiiviloma .....	20
1.3.6 Kulttuurimatka .....	20
1.3.7 Vuoristo- ja luontomatka .....	20
1.3.8 Wellness-matkailu .....	21
2 TUTKIMUS .....	22
2.1 Tavoitteet .....	22
2.2 Kyselylomake .....	22
2.3 Vastaajat .....	23
2.4 Kyselylomakkeiden analysointi .....	23

3 TULOKSET .....	25
3.1 Taustatietoa vastaajista .....	25
3.2 Maaseudulle vai kaupunkiin? .....	29
3.3 Lomatyypin valinta .....	30
3.4 Matkakumppanin valinta .....	32
3.5 Turvallisuus .....	33
3.6 Ulkomainen matkakohde .....	34
3.7 Miten usein matkustaa ulkomaille? .....	36
3.8 Yksittäisiä yhteyksiä .....	38
3.8.1 Palveluiden taso hotellimajoituksessa .....	38
3.8.2 Mitä vastaajat hakevat matkakohteesta? .....	39
3.8.3 Matkustuskulkuneuvo .....	40
3.8.4 Kotimaan matkailu .....	41
3.9 Avoimet kysymykset .....	42
3.9.1 Mielimatkakohteesi kotimaassa? .....	42
3.9.2 Mielimatkakohteesi ulkomailla? .....	44
3.9.3 Millä tavoin omasta mielestäsi elämäntapasi vaikuttavat matkustamiseen? .....	47
3.10 Yhteenveto .....	50
4 POHDINTAA .....	51
LÄHTEET .....	53
LIITTEET .....	56

## Kuvio- ja taulukkoluetelo

<b>Kuva 1.</b> Vastaajien ikäjakauma .....	25
<b>Kuva 2.</b> Siviilisäädyn jakautuminen sukupuolittain .....	26
<b>Kuva 3.</b> Roskaruoan syönti sukupuolittain.....	29
<b>Kuva 4.</b> Napostelun yhteys siihen lähteekö maaseudulle vai kaupunkiin .....	30
<b>Kuva 5.</b> Liikunnan määrän yhteys lomatyypin valintaan .....	31
<b>Kuva 6.</b> Alkoholimäärien yhteys lomatyypin valintaan .....	32
<b>Kuva 7.</b> Roskaruoan syönnin yhteys matkakumppanin valintaan.....	33
<b>Kuva 8.</b> Roskaruoan syönnin yhteys turvallisuuden tärkeyteen kohdemaassa ....	34
<b>Kuva 9.</b> Mikä kiinnostaa eniten ulkomaisena matkakohteena? .....	35
<b>Kuva 10.</b> Tyytyväisyys elämään ja sen vaikutus ulkomaisen matkakohteen kiinnostukseen .....	36
<b>Kuva 11.</b> Miten usein matkustat ulkomaille? .....	37
<b>Kuva 12.</b> Liikunnan määrän yhteys ulkomaan matkailuun.....	38
<b>Kuva 13.</b> Kasvisten ja hedelmien syönnin vaikutus palveluiden tason valintaan hotellimajoituksessa .....	39
<b>Kuva 14.</b> Tyytyväisyyden vaikutus siihen mikä on tärkeintä matkakohteessa .....	40

<b>Kuva 15.</b> Lautasmallin yhteys matkustuskulkuneuvon valintaan .....	40
<b>Kuva 16.</b> Mikä kiinnostaa eniten Suomen alueista? .....	41
<b>Kuva 17.</b> Miten usein matkustat Suomessa?.....	41
<b>Kuva 18.</b> Hyötyliikunnan yhteys kotimaan matkailuun.....	42

## 1 JOHDANTO

”Elämä on matkantekoa. Jokainen saa menolipun ja päättää itse matkasta ja määränpäästä.” (Hyväri, 2008)

Suomalaisten matkustustottumukset ovat muuttuneet paljon vuosien varrella. Nykyään matkustetaan paljon useammin kuin ennen, mutta myös kauemmaksi kuin ennen. Suomalaiset haluavat kokea uutta ja saada uusia elämyksiä. Ihmiset ovat uteliaita ja useimmat haluavat nähdä maapalloa ja uusia paikkoja eivätkä tyydy pelkästään kotimaan tarjontaan.

Myös suomalaisten elämäntavat ovat muuttuneet vuosien myötä. Ruokatottumukset sekä liikkuminen ovat muuttuneet. Suomalaisten elintaso on korkea. Elintaso-sairaudet vaikuttavat terveyteemme ja ikäämme. EU:n strategisessa toimintamallissa (2008) vuosiksi 2008 - 2013 painopiste on terveellisissä elämäntavoissa. Kansalaisten oikeutta päästä osallisiksi terveydenhuollosta painotetaan, mutta myös jokaisella on vastuu omasta elämästään. 40 % sairauksista johtuu epäterveellisistä elämäntavoista. EU pyrkii terveysstrategialla vastaamaan esim. syövän, sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen ym. ongelmiin korostamalla terveellisiä elämäntapoja ja sairauksien ehkäisemistä. (Euroopan parlamentti, 2008.)

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostukseni elämäntapoihin ja sen yhdistäminen jotenkin matkailun suuntautumiseen opinnoissa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko suomalaisten elämäntavoilla vaikutusta heidän matkailuunsa liittyviin valintoihin ja toiveisiin. Ihmiset ovat erilaisia ja kaikilla on omat elämäntapansa, mutta onko niissä yhteyttä matkailun saralla. Haluavatko henkilöt, joilla on terveelliset elämäntavat matkaltaan suunnilleen samanlaisia asioita? Tai lähtevätkö ylipainoiset ihmiset mieluummin vaikka rantalomalle tai kaupunkilomalle kuin aktiivilomalle.



## 1.1 Taustaa

Aiheesta ei löytynyt aiempaa tutkimustietoa Suomesta. Ainoastaan terveydestä ja matkailusta oli tehty aiemmin joitain tutkimuksia hyvinvointimatkailun saralla, mutta niissä pääaiheina olivat sairaudet eikä elämäntavoista mainittu mitään. Näissä oltiin kiinnostuneita matkasairauksien, matkailumotivaation sekä matkailukokemusten välisistä suhteista. Myös matkailijan saamaa hyvinvointia matkan aikana tai sen jälkeen on tarkasteltu. (Suontausta & Tyni 2005, 17 – 20.)

## 1.2 Elämäntavat

Elämäntapa tarkoittaa Suontaustan ja Tynin (2005, 82 - 83) mukaan ”yksilön omaksumien asenteiden, tunteiden ja käyttäytymistapausten muodostamaa kokonaisuutta, johon vaikuttavat yksilön sosiaalinen tausta (sukupuoli, ikä, asuinpaikka, sekä oma että vanhempien koulutus ja ammatti) sekä hänen sosiaaliset suhteensa”. Elämäntapa voi olla osittain sosiaalisesti perittyjä asioita tai elämän aikana tehtyjä valintoja, joista tulee tapoja. (Suontausta & Tyni 2005, 82 - 83.)

Elämäntapoihin kuuluvat pääosin ruokatottumukset, liikunnan harrastaminen, tupakointi ja alkoholin käyttö sekä nukkuminen. Elämäntavoilla on suuri vaikutus omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvät elämäntavat takaavat terveemmän ja pidemmän elämän sekä paremman elämänlaadun. Tietenkään ei voi varmasti sanoa, että hyvät elämäntavat omaava ihminen elää varmasti kauemmin kuin huonot elämäntavat omaava henkilö, koska jokainen ihminen on erilainen ja erilaisen perimän omaava. Mutta, jos kahta yleisesti tervettä ihmistä vertaillaan ja toisella on hyvät ja toisella huonot elämäntavat, todennäköisesti huonot elämäntavat omaava henkilö on useammin sairas ja alakuloinen sekä helposti myös ylipainoinen, jonka seurauksena riski sairastua esim. aikuisiän diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin kasvaa huomattavasti. Henkilökohtaista sopivaa painoa mitataan painoindexillä ( $=\text{paino(kg)} / (\text{pituus(m)})^2$ ). Tähän on olemassa taulukko, josta näkee, onko oma painoindexi normaalin vai ylipainon alueella. Normaali paino asettuu lukujen 18,5 ja 24,9 välille. (Huttunen & Mustajoki 2007, 66.)

Terveyden laatuun vaikuttaa myös elinympäristö. Ilman ja veden tulisi olla puhdasta ja asuinympäristön mahdollisimman meluton (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009, [viitattu 13.11.2010]). Likaisen veden ja ilman mukana saa pitkällä aikavälillä kehoonsa paljon vaarallisia aineita, jotka heikentävät kehon immuunivastetta ja kuormittavat puhdistuselimiä. Elimistö varastoi erilaisia aineita kehoonsa, myös vaarallisia aineita ja myrkkyjä. Jatkuva melu heikentää kuuloa ja rasittaa jatkuvasti elimistöä, kun se ei saa rauhoittua. Se lisää stressiä ja saattaa nostaa verenpainetta sekä heikentää unenlaatua, joka aiheuttaa jatkuvaa väsymystä.

Nykyään suomalaisten huonot elämäntavat ovat liian yleisiä. Hyötyliikunnan määrä vähenee sekä kotona että työpaikalla, kun koneet korvaavat fyysisen työn. Pitkät työpäivät ja kiireellinen elämäntapa ovat monilla selityksenä vapaa-ajan liikunnan vähyyteen. Samoin kiireessä turvaudutaan nopeisiin ruokiin, ostetaan valmisruokia ja käydään pikaruokaloissa sen sijaan, että itse valmistettaisiin terveellistä kotiruokaa kotona. Huonoimmat elämäntavat ovat alemman sosioekonomisen aseman henkilöillä ja heillä esiintyy tämän vuoksi myös eniten kansansairauksia ja niiden riskitekijöitä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009, 30).

### **1.2.1 Ruokatottumukset ja ravitsemus**

Ihmisen tulisi syödä monipuolisesti erilaisia hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Silloin keho saisi mahdollisimman paljon tärkeitä ravintoaineita ja vitamiineja käyttöönsä. Yksipuolisesti syöville ihmisillä saattaa olla monien ravintoaineiden ja vitamiinien puutosta, joka voi aiheuttaa erilaisia puutosoireita. Kohtuudella syöminen on myös tärkeää ylipaino-ongelmien välttämiseksi. Aikuinen kevyttä työtä tekevä normaalipainoinen nainen tarvitsee energiaa n. 2000 kcal vuorokaudessa elimistönsä toimintoihin ja samankaltainen mies tarvitsee n. 2500 kcal vuorokaudessa (Shapiro 2004, 30). Fyysisesti aktiivinen ihminen tarvitsee huomattavasti enemmän energiaa ruoasta kuin kotona television ääressä viihtyvä saman painoinen ihminen. Yksi kilo vastaa 7000 kcal energiaa, eli jos ihminen syö päivittäin esim. 200 kcal yli elimistönsä tarpeiden, hän lihoo yhden kuukauden aikana lähes kilon (200 kcal vastaa esimerkiksi noin 6 palaa suklaata).

Ihmisen tulee syödä säännöllisesti 3 – 4 tunnin välein. Näin elimistö pysyy aktiivisena ja sillä on koko ajan ruoasta saatua energiaa, eikä tarvitse käyttää omia lihaksia ravintona. Säännöllisesti syödessä välttää todella kovan nälän eikä tarvitse hotkia tai ahmia sen takia. Monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio pitää nälän poissa pidempään sekä vähentää mielitekoja ja estää sortumista herkkuihin. Nälkäisenä ihminen tuntee eniten mielitekoja ja alkaa helposti napostella runsasenergisistä herkuista eli roskaruokaa, jos niitä on lähettyvillä. (Huttunen & Mustajoki 2007, 65.)

Roskaruoka on runsasenergistä ja ravintosisällöltään epäterveellistä ruokaa. Roskaruokaksi luokitellaan mm. pizza, hampurilaiset ja ranskalaiset. Napostelu on syömistä, jota tekee samalla, kun tekee jotain muutakin ja usein silloin, kun ei ole edes nälkä. Napostelu liitetään usein illanviettoon sekä television katselun yhteyteen. Yleisimpiä ja myös epäterveellisimpiä naposteltavia ovat makeiset sekä perunalastut, joiden yleisyys ja suosio ovat kasvaneet runsaasti vuosien varrella.

Lautasmalli on terveellisen aterioinnin hyvä perusta. Lautasmallissa puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla ja vihanneksilla (tuoreina tai keitetyinä) tai hedelmillä, yksi neljännes hiilihydraateilla (esim. perunaa, riisiä tai pastaa) ja viimeinen neljännes proteiineilla (esim. lihaa, kanaa, kalaa tai papuja). Lisäksi ateriaan olisi hyvä lisätä viipale täysjyväleipää, jonka päällä on vähän (kasvirasva)levitettä sekä lasillinen esim. rasvatonta maitoa. (Huttunen & Mustajoki 2007, 41.) On olemassa myös ruokapyramidi, joka osoittaa millaisessa suhteessa erilaiset ruoka-aineet tulisi olla päivittäisestä energian saannista. Ruokapyramidissa on otettu huomioon kaikki vilja-, liha- ja maitotuotteet sekä kasvikset, hedelmät, sokerit, voi sekä kasvirasvat ym. Näillä kaikilla on oma lokeronsa pyramidissa, joka osoittaa miten paljon kutakin tulisi päivittäin syödä suhteessa muihin ruoka-aineisiin. (Huttunen & Mustajoki 2007, 40.)

Tärkeimmät energianlähteet ovat pääryhmittäin hiilihydraatit, proteiinit sekä rasvat. Hiilihydraatit voidaan jakaa eri ryhmiin sen perusteella, miten nopeasti aineenvaihdunta käyttää ne hyväkseen. Nopeista hiilihydraateista (esim. makeiset ja ranskanleipä) saadaan nopeasti energiaa, joka nostaa verensokerin nopeasti ja se

myös laskee nopeasti, joten niitä tulisi välttää. Hitaita hiilihydraatteja saadaan mm. ruisleivästä ja täysjyvätuotteista. Nämä pitävät nälän pitempään loitolla ja tuovat kylläisyyden tunnetta nopeammin. Sulamattomat hiilihydraatit (kuidut) pitävät suoliston hyvässä kunnossa sekä nälän tunteen loitolla. Kuituja tulisi saada ravinnosta päivittäin n. 30 g. Parhaita kuidun lähteitä ovat runsaskuituiset leivät ja hedelmät. (Thune, BØ & Winther 2003, 98 – 99.) Hiilihydraattien osuus päivittäisestä energiensaannista tulisi olla 55 – 60 % (Helsingin yliopisto, [viitattu 4.11.2010]).

Proteiinit ovat välttämättömiä solujen rakennusaineita. Niiden puutos huomataan nopeimmin lihasten heikkoudessa, koska proteiinit ovat välttämättömiä lihasten ylläpitämisessä. Proteiinit ovat valkuaisia, joita saa parhaiten lihasta, kanasta, kalasta ja kananmunasta. Kasvikunnan tuotteista proteiinia saa parhaiten mm. pavuista, linsseistä ja herneistä. Proteiinien osuus tulisi olla 10 – 15 % päivittäisestä energian saannista. (Thune, BØ & Winther 2003, 100.)

Myös rasvat ovat elintärkeitä ihmiselle ja niitä tulee saada ravinnosta päivittäin. Rasvat ovat välttämättömiä tiettyjen vitamiinien (A, D, E ja K) liukenemisessa kehoon. Nykyään ihmiset tosin saavat liikaa rasvaa tarpeeseen nähden. Rasvan osuus energiensaannista ei saisi ylittää 30 g päivässä. Rasvat voidaan jakaa kahteen eri osaan, kovat eli tyydyttyneet rasvat sekä pehmeät eli tyydyttymättömät rasvat. Tyydyttyneiden rasvojen osuus ei saisi ylittää 10 g päivässä. (Thune, BØ & Winther 2003, 103.) Tyydyttymättömiä rasvoja eli ns. hyviä rasvoja saa parhaiten kasvikunnan tuotteista kuten rypsiöljystä. Tyydyttyneitä eli ns. pahoja rasvoja saa eläinkunnan tuotteista, joita ovat mm. voi, rasvaiset lihat ja makkarat. Kovien rasvojen liiallinen saanti nostaa huonon kolesterolin arvoja veressä, mikä nostaa sydän- ja verisuonitautien sairastumisen riskiä. (Thune, BØ & Winther 2003, 103.)

### **1.2.2 Liikkuminen**

Ihmisen tulisi harrastaa liikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä, esimerkiksi reipasta kävelyä tai muuta vastaavaa kevyttä liikuntaa. Viikon aikana olisi hyvä harrastaa myös vähintään tunti tai kaksi hieman rankempaa ja monipuolisempaa lii-

kuntaa, joka saisi hengästymään ja vahvistaisi lihaksia ja luustoa paremmin. (Huttunen & Mustajoki 2007, 51.) Liikkuminen auttaa pitämään painoa kurissa, parantaa vastustuskykyä ja kuntoa sekä parantaa henkistä oloa ja lievittää stressiä. Liikunta auttaa jaksamaan myös paremmin arkisissa askareissa ja ponnistuksissa. Se myös piristää ja antaa energiaa sekä parantaa omatuntoa. Mitä enemmän liikut, sen enemmän voit syödä lihomatta ja hyvällä omatunnolla. (Huttunen & Mustajoki 2007, 51.)

Nykyään Suomalaiset liikkuvat vähemmän kuin ennen. Vapaa-ajalla ihmiset nykyään useimmiten katsovat televisiota, ovat tietokoneella tai pelaavat pelikonsoleillaan, kun ennen lähdettiin enemmän ulkoilemaan. Varsinkin hyötyliikunta jää pois melkein kokonaan koneistumisen myötä sekä työssä, että kotona. Matkat töihin, kauppaan ja harrastuksiin kuljetaan useimmiten autolla.

Fyysisen liikunnan lisääminen vähentäisi tiettyjä kansansairauksia ja pienentäisi suuresti terveydenhuollon kustannuksia. Tutkimusten mukaan pystyttäisiin jopa vähentämään 58 % sairastumisia, jos ihmisten liikunta ja ravitsemus olisivat kohdillaan. Nykyään on töissä huomattavasti useammin sairauspoissaoloja kuin ennen. Tämä kuormittaa eniten sairaanhoitoa ja maksaa yrityksille paljon. Puolen tunnin liikuntahetki päivittäin vähentäisi tuki- ja liikuntaelintilaita, psyykkisesti ongelmaiten ryhmää ja sairauslomakulut vähenisivät huomattavasti. Liikkumattomuus aiheuttaa ongelmia eniten tuki- ja liikuntaelimissä sekä aiheuttaa diabetesta, sydän- ja verisuonitautia sekä psyykkisiä ongelmia. (Thune, BØ & Winther 2003, 18.)

### **1.2.3 Alkoholi**

Alkoholi on nautintoaine, joka aiheuttaa humalatilaa. Suomalaiset juovat useimmiten humalahakuisesti, kun taas esim. Etelä-Euroopassa sitä käytetään enemmänkin ruokajuomana. Toiset humaltuvat nopeammin ja enemmän kuin toiset. Siihen vaikuttavat monet asiat kuten esim. sukupuoli, paino, ruumiinrakenne ja se koska on syönyt viimeksi. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon lamauttavana osatekijä-

nä. Se vähentää estoja ja jännittyneisyyttä, jonka avulla sosiaalinen kommunikointi helpottuu ja juttu luistaa helpommin myös tuntemattomien ihmisten seurassa (Päihdelinkki, [viitattu 3.11.2010]).

Humalatilaa seuraa krapula. Krapulan voimakkuuteen vaikuttaa nautitun alkoholin määrä. Krapulaan ei ole lääkettä, eikä sitä voi välttää millään. Parasta olisi olla juomatta tai josis tarpeeksi hitaasti, että elimistö ehtisi polttaa alkoholia niin, ettei krapulaa ehdi syntymään. Krapulatilän suurin aiheuttaja on nestevajaus, joten paras lääke on runsas nesteen nauttiminen sekä lepo. (Eriksson 2005, [viitattu 3.11.2010].)

Alkoholin käytön seurauksena kuolee vuosittain 3000 henkilöä. Lisäksi vuodessa tapahtuu 1000 tapaturma- ja väkivaltakuolemaa, joihin liittyy alkoholi (Päihdelinkki, [viitattu 3.11.2010]). Alkoholi on merkittävin tekijä ennenaikaisissa kuolemissa suomalaisten työikäisten miesten keskuudessa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008, [viitattu 3.11.2010]). Alkoholi heikentää reaktiokykyä, joten tapaturmien riski nousee huomattavasti alkoholin vaikutuksen alaisena ollessa, mutta myös väkivaltarikoksilla ja alkoholilla on merkittävä yhteys toisiinsa (Kianmaa 2006, [viitattu 3.11.2010]).

Kansanterveyslaitoksen mukaan 12 % suomalaisista aikuisista on raittiita, kun suurkuluttajien määrä on 5 – 10 % (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008, [viitattu 3.11.2010]). Suurkuluttajaksi lasketaan mies, joka juo yli 24 alkoholiannosta viikossa ja nainen, joka juo yli 16 alkoholiannosta viikossa (Päihdelinkki, [viitattu 3.11.2010]).

Runsas alkoholin käyttö aiheuttaa monia sairauksia, kuten esim. maksasairauksia, haimatulehdusta, henkisiä sairauksia, sydän- ja verisuonitautia, aivosairauksia, syöpää sekä hedelmättömyyttä. Alkoholi aiheuttaa myös helposti henkistä ja fyysistä riippuvuutta, koska se on nautintoaine, joka toimii rentouttavasti ja poistaa estoja. Runsas kertajuominen voi lamaannuttaa hengityksen säätelyn ja pahimmillaan aiheuttaa kuolemaan johtavan alkoholimyrkytyksen. (Päihdelinkki, [viitattu 3.11.2010].)

### 1.2.4 Tupakointi

Tupakka tappaa 5000 – 6000 ihmistä vuosittain Suomessa (Päihdelinkki, [viitattu 3.11.2010]). Tilastokeskuksen mukaan tupakoivien henkilöiden määrä pienenee vuosi vuodelta, mutta hitaasti. Vuonna 1990 tupakoivien osuus oli 26 %, kun vuonna 2009 se oli laskenut jo 19 %:iin. Yleisesti miesten osuus tupakoivissa on suurempi kuin naisten, mutta miehet ovat vähentäneet tupakointia enemmän vuosien kuluessa kuin naiset. Naiset ovat pysyneet tilaston mukaan lähes samassa koko ajan vuodesta 1979 lähtien. (Tilastokeskus 2010, [viitattu 26.12.2010].)

Tupakointi heikentää terveyttä ja aiheuttaa vuosien tupakoimisen jälkeen vakavia terveysriskejä ja jopa kuoleman. Lähes joka toinen koko elämänsä poltellut henkilö kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin. Yleisimpiä sairauksia, mitä tupakka aiheuttaa, ovat sydän- ja verenkiertosairaudet ja keuhkosityöpä. Infarkteista joka viidennten aiheuttaa tupakka. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina, vaikka olisi miten monta vuotta tahansa poltellut. Esimerkiksi riski sairastua keuhkosityöpään pienenee puolella muutaman vuoden kuluttua lopettamisesta ja samassa ajassa infarktien riski palaa tupakoimattomien tasolle. Mutta myös päivittäinen hyvinvointi, unenlaatu, iho, haju- ja makuaistit ja stressinsietokyky paranevat. (Huttunen & Mustajoki 2007, 83 - 87.)

### 1.2.5 Nukkuminen

Nukkuminen ja kunnon uni ovat välttämättömiä ihmiselle. Ihminen nukkuu kaiken kaikkiaan kolmasosan elämästään. Jokaisen ihmisen unentarve on yksilöllistä, toinen pärjää 5 h yöunilla kun toinen tarvitsee 8 h yöunet. Ihminen on nukkunut hänelle sopivan pituiset unet, jos hän aamulla on virkeä eikä iltapäivällä väsyttä (Huttunen & Mustajoki 2007, 189 - 191). Jos nukkuu jatkuvasti liian vähän tai aivan liikaa yön aikana, se aiheuttaa erilaisia terveyshaittoja esim. väsymystä, heikentää immuniteettia, heikentää keskittymis- ja suorituskykyä sekä aiheuttaa ylipainoisuutta sekä stressiä (Päänsärkyklinikka, [viitattu 4.11.2010]).

Riittävän hyvät unet antavat lisää voimia ja energiaa, jotka parantavat päivittäistä oloa ja hyvinvointia. Aivot tarvitsevat riittävät unet saadakseen latautua ja levätä. Suomalainen nukkuu yön aikana keskimäärin 7 – 8 tuntia (Huttunen & Mustajoki 2007, 189). Nukahtamiseen auttaa, jos rentoutuu jo muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa eikä syö mitään raskasta sitä ennen. Pieni kevyt iltapala rentouttaa. Pienen alkoholimäärän nauttiminen auttaa ehkä nukahtamaan paremmin, mutta heikentää unen laatua (Vinkkejä nukkumatille, [viitattu 4.11.2010]). Myös kofeiinituotteita kuten kahvia ja teetä sekä energijuomia kannattaa välttää iltaisin. Fyysinen liikunta kannattaa sijoittaa iltapäivälle, illalla ennen nukkumaan menoa ei kannata rehkiiä. Jos päivällä tekee mieli ottaa pienet torkut, se kannattaa tehdä klo 13 ja 16 välillä ja torkkua korkeintaan tunnin verran. (Huttunen & Mustajoki 2007, 195 - 196.)

### 1.2.6 Stressi

”Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilöön kohdistuu haasteita ja vaatimuksia siinä määrin, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät” (Lönqvist 2009, [viitattu 4.11.2010]).

Pieni stressi auttaa ja parantaa suorituskkyä. Jatkuva stressi vie voimat ja aiheuttaa väsymystä, uupumusta, vaikeuttaa unen saantia sekä heikentää terveyttä. Immunitteetti heikkenee stressitilan jatkuessa, joten sairastumisen riski kasvaa.

Ihmiset stressaavat eritavoilla. Toiset stressaavat huomattavasti enemmän esimerkiksi yleisön eteen menemistä kuin toiset. Kaiken ikäiset voivat stressata asioista, mutta yleisintä se on leskien, eronneiden ja työttömien keskuudessa (Huttunen & Mustajoki 2007, 161). Stressaamisen oireita ovat mm. jännittyneisyys, levottomuus, ahdistuneisuus, sydämentykytys, pahoinvointi, hikoilu, ihon punoitus sekä päänsärky. Pitkään jatkunut stressitila aiheuttaa uupumusta ja töihin liittyneenä niin kutsuttua ”burn out”:ia sekä masennusta. (Lönqvist 2008, [viitattu 4.11.2010].)



Lievää stressiä voivat aiheuttaa jokapäiväiset tilanteet ja sen muutokset, joiden takia joutuu asioita sovittelemaan enemmän. Vakavan stressitilan voi aiheuttaa läheisen ihmisen kuolema, ero, liian suuret vaatimukset työpaikalla ja vaikka mikä muu. Stressin oireet kannattaa ottaa vakavasti ja heti yrittää helpottaa oloaan. Kannattaa selvittää ensin stressin syyt itselleen ennen kuin pystyy itseään auttamaan. Stressiin auttavat rentoutuminen, rentouttavat hoidot, liikunta, loma, nukkuminen, itselleen miellyttävien asioiden parissa puuhastelu. Mutta, jos loma ja rentoutuminen eivät auta, kannattaa hakea ulkopuolista apua työterveydenhoidosta tms. (Mela 2008, [viitattu 4.11.2010].)

### 1.3 Matkailu

” Matkailu (tourism) on toimintaa, jossa ihmiset matkustavat tavanomaisen elinpiirinsä ulkopuolella olevaan paikkaan ja oleskelevat siellä yhtäjaksoisesti korkeintaan yhden vuoden ajan (12 kuukautta) vapaa-ajanvieton, liikematkan tai muussa tarkoituksessa.” (Tilastokeskus, [viitattu 5.11.2010])

Matkailu tuo uusia työpaikkoja ympäri maailmaa ja koko ajan yritetään kehittää matkailua entistä paremmaksi ja tehokkaammaksi. Matkailun aikaansaamia työpaikkoja on 8,2 % koko maailman työpaikoista, joten se on suuri työllistäjä ympäri maapallon. (Borg, Kivi & Partti 2002, 13.) Matkailun markkinat voidaan jakaa erilaisiin segmentteihin eli lohkoihin, joissa otetaan huomioon asiakkaiden tarpeet. Joka segmentillä voidaan kehittää tarpeita vastaavia tuotteita ja pyritään löytämään asiakkaita, joilla on samanlaiset tarpeet. Sosiodemografiset, maantieteelliset, psykografiset ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät ovat perusteita segmenttien muodostamiseen. (Suontausta & Tyni 2005, 109 - 110.) Psykografisia tekijöitä ovat esim. sosiaaliluokka, elämäntyyli, kulutustottumukset, aktiviteetit, kiinnostuksen kohteet sekä persoonallisuuden piirteet (Komppula & Boxberg 2002, 83; Suontausta & Tyni 2005, 111). Tässä opinnäytetyössä otetaan huomioon seuraavia psykografisia tekijöitä: kiinnostuksen kohteet, kulutustottumukset, elämäntavat ja aktiviteetit.

Nykyään matkailun kasvavia trendejä ovat luonto-, kulttuuri-, hyvinvointi- sekä elämysmatkailu. Seniorimatkailu yleistyy hyvää vauhtia ja kasvattaa osuuttaan kaikkien matkailijoiden keskuudessa. Myös lyhyemmille matkoille lähdetään entistä enemmän. Tähän vaikuttavat varmasti nykyaikainen kiireellinen elämäntapa sekä ajan puute. (Kostiainen, Ahtola, Koivunen, Korpela & Syrjämaa 2004, 294.)

Matkailijoista voidaan myös tehdä erilaisia profiileja kuten esim. Plogin psykografinen malli matkailijoista. Tässä mallissa on kaksi perustyyppiä, psykosentrikko ja allosentrikko sekä näiden välimuoto, midsentrikko. Psykosentrikot haluavat tuttua ja turvallista elämää ja heidät luokitellaan ”luotettaviksi”. Allosentrikot ovat psykosentrikkojen vastakohta. He ovat uteliaita ja etsivät jatkuvasti uusia kokemuksia ja ovat valmiita ottamaan riskejä. Heidä sanotaan ”uskalikoiksi”. Suurin ryhmä on kuitenkin midsentrikot, joiden persoonallisuuden piirteet vaihtelevat paljon. (Suontausta & Tyni 2005, 110 - 115)

### **1.3.1 Kotimaan matkailu**

Tilastokeskuksen mukaan suomalaiset (15 – 74-vuotiaat) tekivät vuonna 2009 kotimaassa 5,2 miljoonaa matkaa, joissa käytettiin maksullista yöpaikkaa (hotelli, leirintäalue, mökki tms.). Suosituimpia kohteita kotimaassa olivat Uusimaa, Lappi, Pohjois-Pohjanmaa sekä Pirkanmaa. Näiden matkojen lisäksi Suomalaiset matkustivat 5,4 miljoonaa kertaa omalle mökille sekä tekivät 16,9 miljoonaa yön yli kestänyttä matkaa sukulaisten ja tuttavien luo. Matkojen määrät ovat suunnilleen samat kuin vuonna 2008. (Tilastokeskus, [viitattu 27.12.2010].)

Suomen matkailu perustuu suurimmaksi osaksi pelkästään kotimaiseen matkailuun, kun 73 % majoitusvuorokausista tulee suomalaisista (Hemmi 2005, 32). Suomalaiset siis pyörittävät parhaiten itse koko Suomen matkailubisnestä.

Kotimaan sisäisiä yön yli kestäneitä työmatkoja tehtiin 3,5 miljoonaa vuonna 2009. Kotimaisten työmatkojen määrä laski 12 % vuoden 2008 luvuista. (Tilastokeskus, [viitattu 27.12.2010].)

### 1.3.2 Ulkomaan matkailu

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2009 suomalaiset (15 – 74-vuotiaat) tekivät yhteensä 3,6 miljoonaa vapaa-ajan matkaa ulkomaille, jossa yövyttiin vähintään yksi yö. Tämä on 8 % suurempi luku kuin vuonna 2008. Näistä 3,6 miljoonasta vapaa-ajan matkasta 42 % oli matkatoimistoista tilattuja valmismatkoja. Lyhyiden 1 – 3 yön matkat suuntautuivat pääosin naapurimaihin kuten Viroon ja Ruotsiin. Pitkien lomamatkojen (vähintään 4 yötä) suosituimmat kohteet olivat Espanja (Manner-Espanja, Kanarian saaret ja Baleaarit) ja Viro. (Tilastokeskus, [viitattu 27.12.2010].)

Ulkomaille suuntautuvia työmatkoja tehtiin yhteensä 1,1 miljoonaa vuonna 2009. Näihin laskettiin mukaan myös työhön liittyvät risteilyt ja päivämatkat. Yön yli kestävästä työmatkoista 45 % tehtiin lähialueille. Tavallisimmat työmatkakohteet olivat Ruotsi, Viro ja Saksa. (Tilastokeskus, [viitattu 27.12.2010].)

### 1.3.3 Kaupunkimatka

Kaupunkimatkat kohdistuvat pääosin isoihin kaupunkeihin ja useimmiten maiden pääkaupunkeihin. Kaupunkimatalla matkaja voi tutustua kaupungin nähtävyyksiin ja tapahtumiin. Kaupungeissa näkee paljon eri kulttuureita ja voi tutustua vaihtelevaan ravintola- ja kahvilakulttuuriin.

### 1.3.4 Rantaloma

Rantalomat kohdistuvat pääosin meren ja järven rannoille sekä lämpöisiin maihin. Pääaktiviteettina useimmilla on rentoutuminen rannalla ottaen aurinkoa ja uiden. Suositut rantalomakohteet ovat sesonkiaikana tupaten täynnä turisteja. Rantalomakohteet vaihtelevat vuodenajan mukaan. Sinne mennään, missä on lämmintä ja missä todennäköisesti aurinko paistaa mahdollisimman paljon. Lämmin ja aurinkoinen ilmasto ja veden läheisyys ovat rantalomakohteiden valttikortteja.

### **1.3.5 Aktiiviloma**

Aktiivilomalle suuntautuvat ihmiset, jotka haluavat tehdä jotain fyysistä lomansa aikana. Harrastusten perusteella ja kokemuksia hakien valitaan mieleistään aktiiviteettiä lomalle. Suosittuja aktiiviloman aktiviteettejä ovat mm. pyöräily, hiihto, laskettelu, golf, sukellus sekä vaellus. Aktiivilomalle pystyy lähtemään lähes minne tahansa, riippuen tietenkin minkälaista aktiviteettiä haluaa harrastaa lomallaan.

### **1.3.6 Kulttuurimatka**

Kulttuurimatkoja tehdään useimmiten alueille, joissa on paljon nähtävyyksiä ja kulttuuria. Kulttuurimatkalle voi lähteä kaupunkiin tai maaseudulle, tai yhdistämällä nämä molemmat. Kulttuurimatkailijat ovat hyvin kiinnostuneita eri maiden kulttuureista. Parhaiten paikalliseen kulttuuriin tutustuu tutustumalla paikalliseen elämään ja ihmisiin sekä kiertämällä nähtävyyksiä. Kulttuurimatkan kohteet vaihtelevat matkajaajan kiinnostusten mukaan, esim. historialliset kohteet tai uskonnolliset kohteet.

### **1.3.7 Vuoristo- ja luontomatka**

Vuoristo- ja luontomatkat suuntautuvat vuoristojen ja luonnon läheisyyteen. Vuoristomatalla turistit vaeltelevat vuoristossa omassa rauhassaan ja ihailevat maisemia ja luontoa. Luontomatkan tärkein asia on olla lähellä luontoa ja tutustua lähiympäristöön. Luonnon kauneus ja erilaisuus saavat luontomatkaileijat ihastelemaan ympäristöään ja nauttimaan maisemista. Vuoristo- ja luontomatalla voi tutustua myös paikalliseen elämistöön ja kasvillisuuteen retkeilemällä luonnossa ja vuoristossa.

### 1.3.8 Wellness-matkailu

Kasvaviin trendeihin kuuluvan wellness-matkailun tarkoituksena on pitää huolta ja ylläpitää matkailijan terveydellisiä tarpeita ja hyvinvointia. Sen tärkeimpänä tavoitteena on terveyden säilyttäminen ja sen edistäminen. Wellness-matkailussa on kyse myös sairauksien ennaltaehkäisevästä toiminnasta, jonka kautta mielihyvän sekä luksuksen kokemuksia tavoitellaan. Hyvinvointimatkailussa keskitytään matkailijan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Hyvinvointimatkan palveluihin kuuluu useimmiten hemmottelun tarjoaminen vesikylpyjen, kauneus- ja virkistyshoitojen, hiljentymisen sekä liikuntamahdollisuuksien avulla. Useat wellness-matkailun tarjoajat ovat kylpylöitä tai hotelleja. (Suontausta & Tyni 2005, 41 - 42.)

## 2 TUTKIMUS

### 2.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa ihmisten elämäntapojen vaikutuksista heidän matkailuun liittyviin valintoihinsa. Esimerkiksi lähteekö paljon liikuntaa harrastavien ryhmä aktiivilomalle, kun taas roskaruokailijat vaikka kaupunkilomalle. Tavoitteena on siis selvittää, onko eri elämäntaparyhmillä yhteys toisiinsa myös matkailun saralla.

### 2.2 Kyselylomake

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsin kyselyn, koska sen avulla voi kerätä laajemman tutkimusaineiston varsinkin aiheesta, josta on vähän tutkimustietoa. Kysely säästää myös aikaa verrattuna haastatteluun ja vastaukset on helpompi käsitellä ja analysoida. Kyselytutkimuksen haittana on esimerkiksi, että ei tiedä kuinka rehellisesti vastaajat vastaavat kysymyksiin ja ovatko kaikki ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla. Hyvän kyselylomakkeen tekeminen vie paljon aikaa. Vastausprosentti voi olla matala, kun käytetään kyselylomakkeita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 189-191.)

Kyselylomakkeen (Liite 1) suunnittelin alusta asti aivan itse. Opettajat tarkastivat ja antoivat muutamia korjauskehotuksia. Myös muutama tuttu tarkasti kyselylomakkeen ennen sen käyttöön ottoa. Kysely sisälsi neljäkymmentä monivalintakysymystä sekä kolme avointa kysymystä, joihin vastaaja sai vastata omin sanoin mielimatkohteistaan ja elämäntapojensa vaikutuksesta matkailuun. Lomakkeessa oli kysymyksiä vastaajan taustatiedoista kuten sukupuoli, ikä ym. Tärkeimmät kysymykset koskivat vastaajan elämäntapoja, kuten ruokailu- ja liikkumistottumuksia. Kyselyssä oli myös kysymyksiä vastaajan matkustustottumuksista ja ennen matkaa sekä matkan aikana tehtävistä valinnoista, esimerkiksi yöpyisikö hän viiden tähden hotellissa vai valitsisiko hän maatilamatkailukohteen.

Kyselylomake tuli valmiiksi toukokuun 2010 lopulla ja aloin heti jakaa niitä. Viimeisen kyselyn sain takaisin lokakuun 2010 puolella välissä. Kyselyyn sai vastata nimettömänä ja luottamuksellisesti. Vastaajan henkilöllisyyttä ei saada selville lomakkeesta. Kaikki kyselyt jaoin paperiversioina, koska koin sen itse parhaimmaksi vaihtoehdoksi.

### **2.3 Vastaajat**

Kyselytutkimukseen sai vastata kuka tahansa yli 18-vuotias suomalainen. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman erilaisia ihmisiä vastaamaan kirjalliseen kyselyyn eli eri ikäluokkia, eri painoisia, aktiivisia, vähän liikuntaa harrastavia. Tavoitteena oli saada vähintään 200 vastaajaa. Lopulta kyselyyn vastasi 244 henkilöä. Ainoastaan viisi henkilöä kieltäytyi vastaamasta kyselyyn, joten vastausprosentti oli 98.

Kyselyä jaoin aluksi tutuille ja sukulaisille. Muutamit ystävät ja sukulaiset ottivat myös kyselyitä jaettavaksi omille tutuilleen ja työpaikoillaan. Sain luvan jakaa kyselyä myös Hotelli Mesikämmenessä Ähtärissä sekä yhden viikonlopun Tuning ja Hifi show:ssa Oulussa sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulun yhden aikuisluokan opiskelijoille.

Kyselyyn sai vastata vapaaehtoisesti heti sen vuoksi, että saisin kaikki kyselyt takaisin, mitä jaan. Ainoastaan joillekin tutuille annoin myös kotiin vietäväksi.

### **2.4 Kyselylomakkeiden analysointi**

Aloin kirjata vastauksia tietokoneelle ja numeroida kyselylomakkeita vasta, kun olin kaikki kyselyt jakanut ja saanut takaisin. Vastaukset kirjasin excel-tilukko ohjelmaan. Monivalintakysymysten vastauksia pystyin vertailemaan keskenään pivot-tilukkoa apuna käyttäen. Avoimet kysymykset analysoin lukemalla ja kir-

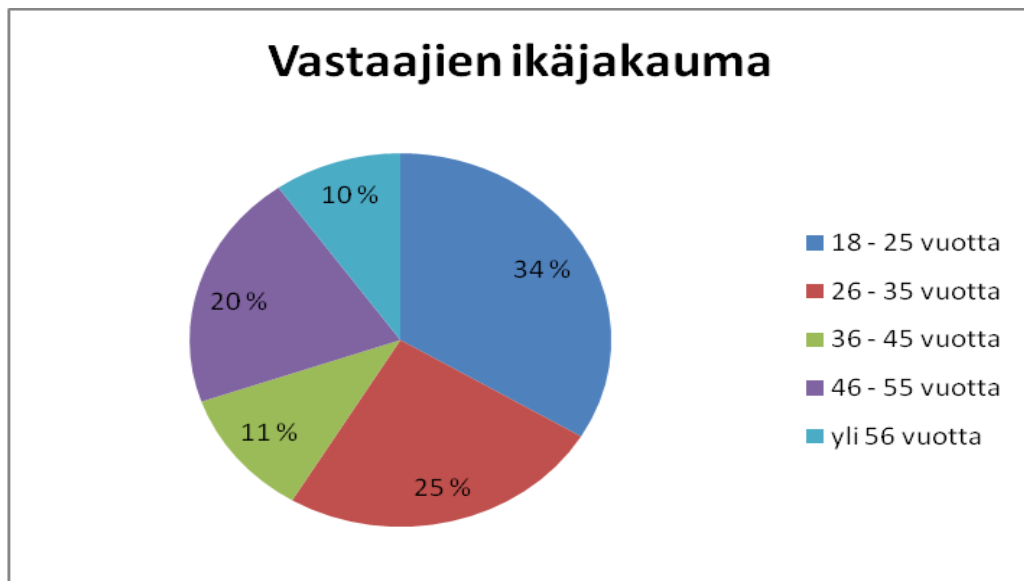
jaamalla samalla yhteisiä tekijöitä paperille sekä laskemalla samankaltaisten vastausten määriä.



### 3 TULOKSET

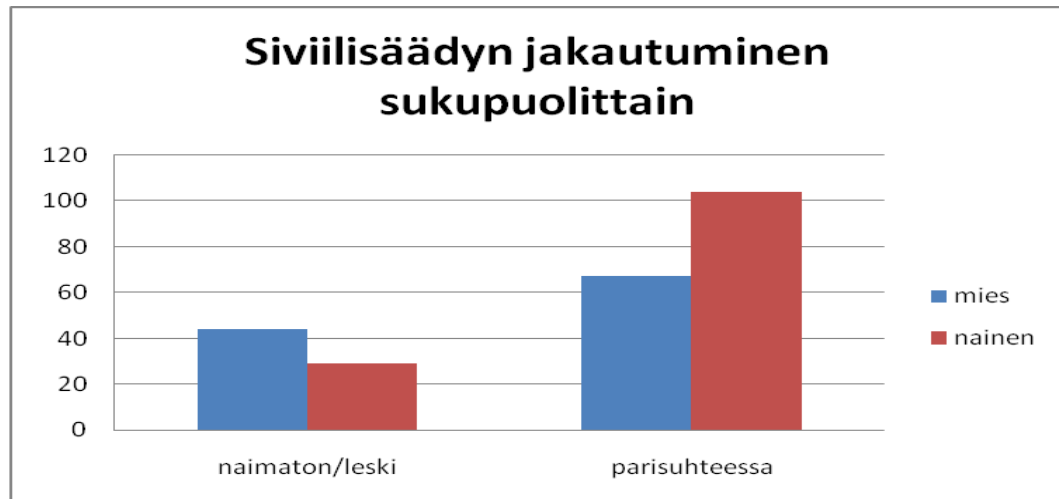
#### 3.1 Taustatietoa vastaajista

Vastaajista oli 59 % alle 35-vuotiaita. Mutta iästä huolimatta jokaisella vastaajalla on erilaiset elämäntavat. Vastaajiksi olisi ollut hyvä saada monipuolisemmin eri ikäryhmiä.



**Kuva 1.** Vastaajien ikäjakauma

Vastaajista 45 % oli miehiä ja 55 % naisia. Vastaajista 70 % oli parisuhteessa ja 30 % naimattomia/leskiä. Iällä oli yhteyttä myös siviilisäättyyn - mitä enemmän ikää vastaajalla oli, sen todennäköisemmin hän oli parisuhteessa.



**Kuva 2.** Siviilisäädyn jakautuminen sukupuolittain

Vastaajista 55 % oli lapsettomia ja vastaajista 45 %:lla oli lapsia. Lemmikkieläimiä oli 52 %:lla vastaajista.

60 % vastaajista ilmoitti asuvansa kaupungissa tai taajamassa, loput 40 % asuvat maaseudulla/haja-asutusalueella.

Vastaajista 41 %:lla korkein koulutusaste oli ammattikoulu ja 22 % oli suorittanut ammattikorkeakoulun. 19 % vastaajista on käynyt läpi lukion ja 11 % on suorittanut ainoastaan peruskoulun. Yliopiston käyneitä vastaajia oli 7 %.

Työssä käyviä oli vastaajista 75 % ja työttömiä oli 3 %. Vastaajista 20 % oli opiskelijoita ja 3 % oli jo eläkkeellä.

Vastaajien kolme suurinta ammattiryhmää oli kauppa- ja palveluala (25 %), teollisuusala (23 %) ja sosiaali- ja terveysala (16 %).

Vastaajista 35 % oli hyvin tyytyväisiä elämäänsä ja melko tyytyväisiä oli 61 % vastaajista. Ainoastaan 4 % vastaajista eivät olleet kovin tyytyväisiä elämäänsä ja kukaan ei valinnut vaihtoehtoa ”en ollenkaan tyytyväinen”. Sukupuolisia eroja ei ollut tyytyväisyydessä lainkaan. Siviilisäätö vaikutti hieman. Parisuhteessa olevat olivat useammin hyvin tyytyväisiä kuin naimattomat.

53 % vastaajista ilmoitti stressaavansa silloin tällöin. Naiset stressaavat vähän useammin kuin miehet. Myös 36 – 45-vuotiaiden ikäluokassa ilmeni useammin stressiä kuin muissa ikäryhmissä.

Sosiaalisia suhteita hoiti päivittäin 28 % vastaajista ja 25 % muutaman kerran viikossa. 33 % ilmoitti hoitavansa sosiaalisia suhteita viikoittain sekä 14 % kuukausittain. Ainoastaan 1 % vastaajista hoiti sosiaalisia suhteitaan pari kertaa vuodessa ja kukaan ei vastannut, ettei hoitaisi niitä koskaan. Sukupuolella ei ollut yhteyttä sosiaalisten suhteiden hoitamiseen, mutta iällä oli. Nuoremmat hoitivat sosiaalisia suhteita huomattavasti useammin kuin vanhemmat ikäluokat. Myös naimattomat hoitivat sosiaalisia suhteita useammin kuin parisuhteessa olevat.

Vastaajista 70 % nukkuu yön aikana 7 – 9 tuntia, eli suositusten mukaisesti. 27 % ilmoitti nukkuvansa 5 – 6 tuntia yössä. Ainoastaan 2 % vastasi nukkuvansa alle 5 tuntia yössä ja 1 % nukkui yli 9 tuntia yön aikana. Naiset nukkuivat useammin suositusten mukaisesti, kun miehillä vähemmän nukkuminen oli yleisempää. Maa-seudulla asuvat vastaajat nukkuivat vähemmän kuin kaupungissa asuvat.

Kyselyyn vastanneista tupakoivien osuus oli 25 % ja silloin tällöin tupakoivien osuus oli 9 %. Miehillä tupakointi oli yleisempää kuin naisilla.

Kyselyyn vastanneista raittiiden vastaajien osuus oli 9 % ja suurkuluttajien määrä oli 5 %. Miehet käyttävät runsaammin alkoholia kuin naiset. Tutkin myös iän ja siviilisäädyn yhteyttä siihen, miten usein käyttää alkoholia. Tuloksissa selvisi, että näillä asioilla ei ollut minkäänlaista yhteyttä. Mutta alkoholin käytön määrissä oli yhteyttä ikään ja siviilisäättyyn. Ikääntyminen sekä parisuhteessa oleminen näkyi selvästi alkoholin käytön määrien vähenemisenä.

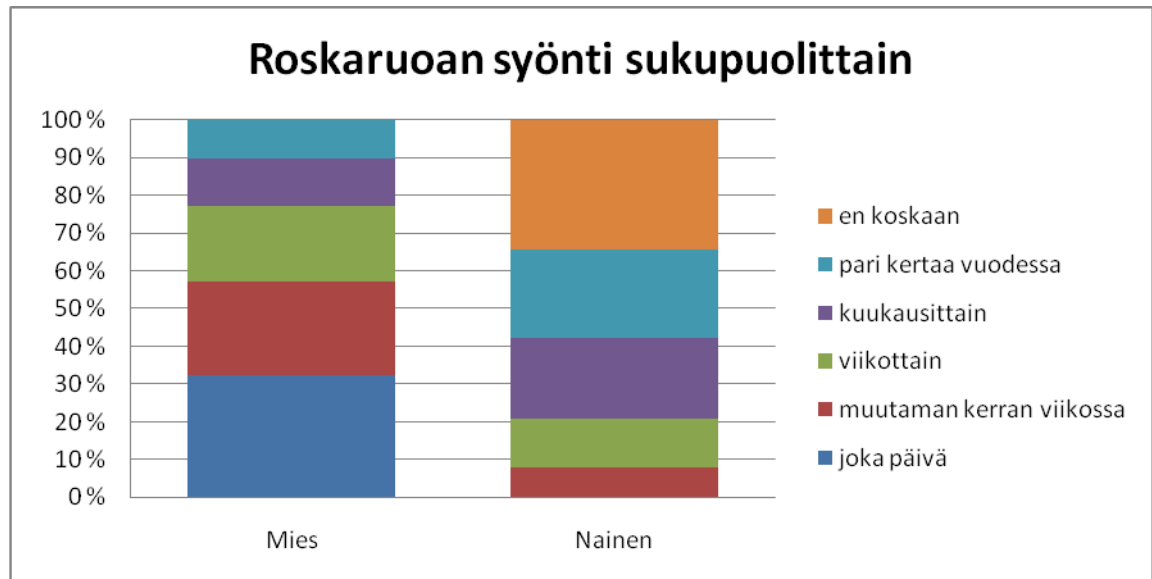
Kyselyyn vastanneista 14 % eivät saaneet hyötyliikuntaa ollenkaan päivän aikana. Suurin osa, 59 % vastaajista, ilmoitti hyötyliikunnan määräksi puolesta tunnista tuntiin päivässä, lopuille 27 % tuli yli tunnin verran hyötyliikuntaa päivittäin.

Kyselyyn vastanneista 47 % ilmoitti harrastavansa vähintään 3 h liikuntaa viikossa, eli 53 % vastaajista liikkuu liian vähän. 14 % vastaajista ilmoitti, etteivät harrasta ollenkaan liikuntaa viikon aikana. Lemmikkieläinten omistajilla runsaan liikunnan harrastaminen oli yleisempää kuin vastaajilla, joilla ei ollut lemmikkiä.

Vastaajista 43 % ilmoitti omasta mielestään syövänsä terveellisesti aina tai yleensä. 41 % vastasi syövänsä terveellisesti melko usein ja 15 % söivät terveellisesti melko tai todella harvoin. Naiset ilmoittivat syövänsä useammin terveellisesti kuin miehet. Myös vanhemmat vastaajat ilmoittivat syövänsä omasta mielestään terveellisemmin kuin nuoret.

66 % vastaajista sanoi syövänsä kasviksia ja hedelmiä vähintään kerran päivässä. Vastaajista 32 % ilmoitti syövänsä vähintään kerran viikossa kasviksia ja hedelmiä. Ainoastaan 3 % vastaajista vastasi, etteivät syö yleensä ollenkaan kasviksia ja hedelmiä. Tutkimuksen mukaan naiset söivät selvästi useammin kasviksia ja hedelmiä kuin miehet.

55 % vastaajista ilmoitti syövänsä roskaruokaa kuukausittain. Vähintään kerran viikossa roskaruokaa syöviä oli 29 % vastaajista. Huomattavin yhteys sukupuolella oli roskaruoan syömiseen. Miehet syövät tutkimuksen mukaan paljon useammin roskaruokaa kuin naiset. Naposteluun sukupuoli ei vaikuttanut lainkaan. Iällä oli myös hieman yhteyttä roskaruoan syömiseen. Nuoremmat suosivat roskaruokaa useammin kuin iäkkäämmät vastaajat. Myös naimattomat vastaajat syövät useammin roskaruokaa kuin parisuhteessa olevat.



**Kuva 3.** Roskaruoan syönti sukupuolittain

Vastaajista 45 % oli painoindeksiltään normaalipainoisia. 35 % vastaajista ilmoitti olevansa lievästi ylipainoisia. 16 % vastaajista oli vähintäänkin selvästi ylipainoisia ja ainoastaan 3 % vastaajista oli alipainoisia. Miehet olivat useammin ylipainoisia kuin naiset. Painoindeksillä ei ollut lainkaan yhteyttä naposteluun. Roskaruoan syönti kasvoi hieman painoindeksin kasvaessa ja samalla kasvisten ja hedelmien syönti hieman väheni.

### 3.2 Maaseudulle vai kaupunkiin?

Verratessani erilaisiin elämäntapoihin liittyviä kysymyksiä siihen, haluaako vastaaja mieluummin lomallaan maaseudulle vai kaupunkiin, huomasin siihen liittyvän selvästi muutaman asian. Näitä olivat napostelu, roskaruoan syönti, sosiaaliset suhteet sekä peruskysymyksistä ikä. Kaikki vaikuttivat samalla tavalla, eli mitä useammin söi roskaruokaa, naposteli tai hoiti sosiaalisia suhteitaan, sitä enemmän vastaajia kiinnosti matka kaupunkiin. Iän merkitys oli sellainen, että mitä nuorempi vastaaja oli, sitä enemmän kaupunki kiinnosti. Mutta myös iällä ja roskaruoan syönnillä oli yhteyttä toisiinsa. Mitä nuorempi oli sitä useammin söi roskaruokaa. Samanlainen yhteys oli napostelulla ja iällä.

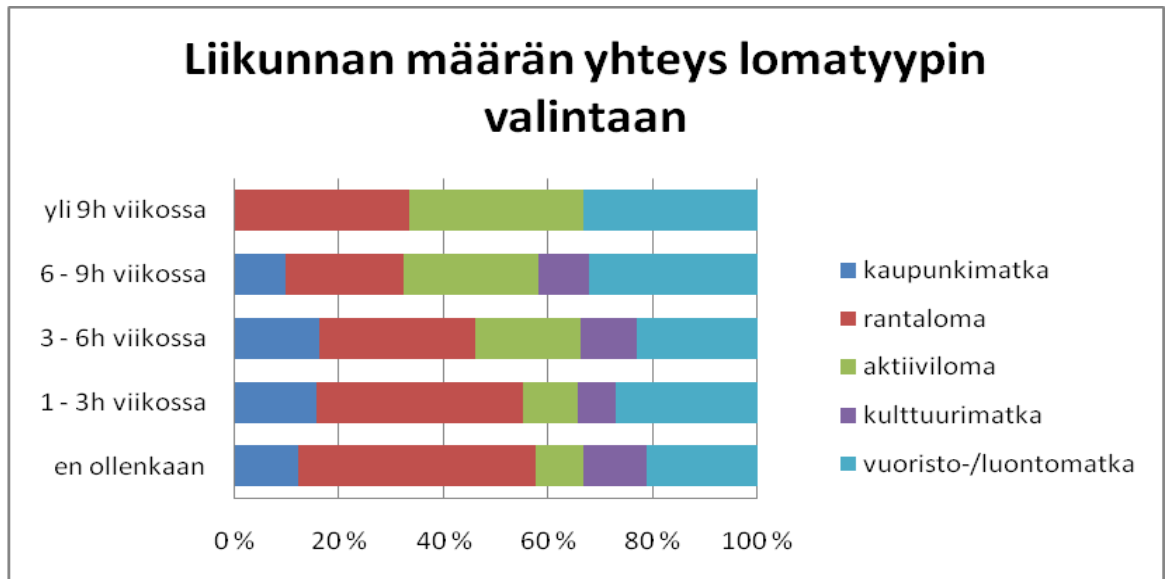


**Kuva 4.** Napostelun yhteys siihen lähteekö maaseudulle vai kaupunkiin

### 3.3 Lomatyypin valinta

Kaikkien vastaajien kesken suosituin lomatyyppe oli rantaloma, jonka valitsi 35 % vastaajista, toiseksi suosituin oli vuoristo-/ luontomatka (26 % vastaajista).

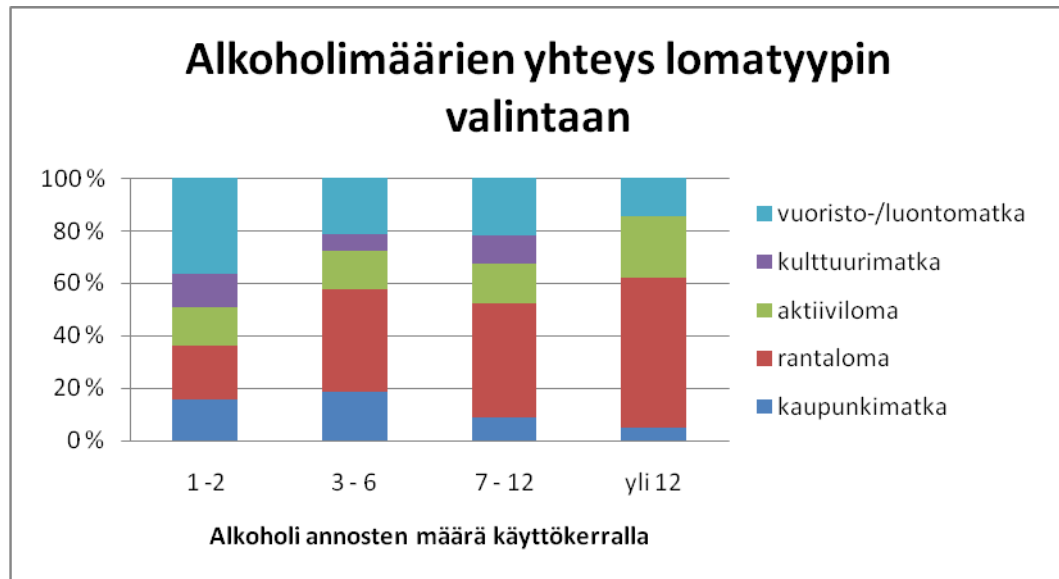
Liikunnan määrä vaikuttaa eniten rantalomalle ja aktiivilomalle lähtöön. Mitä enemmän harrastaa liikuntaa ja on aktiivinen fyysisesti, sitä useammin valitsee aktiiviloman. Ja päinvastoin vähän liikuntaa harrastavat ihmiset lähtevät useammin rantalomalle. Muihin vastausvaihtoehtoihin liikunnan määrä ei vaikuttanut.



**Kuva 5.** Liikunnan määrän yhteys lomatyypin valintaan

Kasvien syönnillä oli myös suora yhteys rantalomaan. Mitä useammin vastaaja söi kasviksia, sitä vähemmän rantaloma kiinnosti, mutta sen sijaan aktiiviloman suosio kasvoi. Mutta myös vuoristo-/ luontomatkan suosio kasvoi runsaan kasvien ja hedelmien syönnin seurauksena.

Alkoholin käytön määrillä oli myös yhteyttä lomatyypin valintaan. Runsaasti alkoholia käyttävät ihmiset lähtevät useammin rantalomalle kuin vähemmän juovat. Päinvastoin oli taas vuoristo-/luontomatkan ja myös kaupunkiloman suhteen. Aktiivilomaan alkoholin käytön määrillä ei ollut vaikutusta, vaan sen osuus pysyi samana kaikilla juomamäärillä. Osuus hieman kasvoi suurempien annosten ollessa kyseessä.



**Kuva 6.** Alkoholimäärien yhteys lomatyypin valintaan

Muu vaikuttava tekijä oli painoindeksi. Painoindeksin yhteys näkyi selvästi kaupunkilomaan, jonka suosio laski painoindeksin kasvaessa, kun taas rantaloman suosio hieman kasvoi.

### 3.4 Matkakumppanin valinta

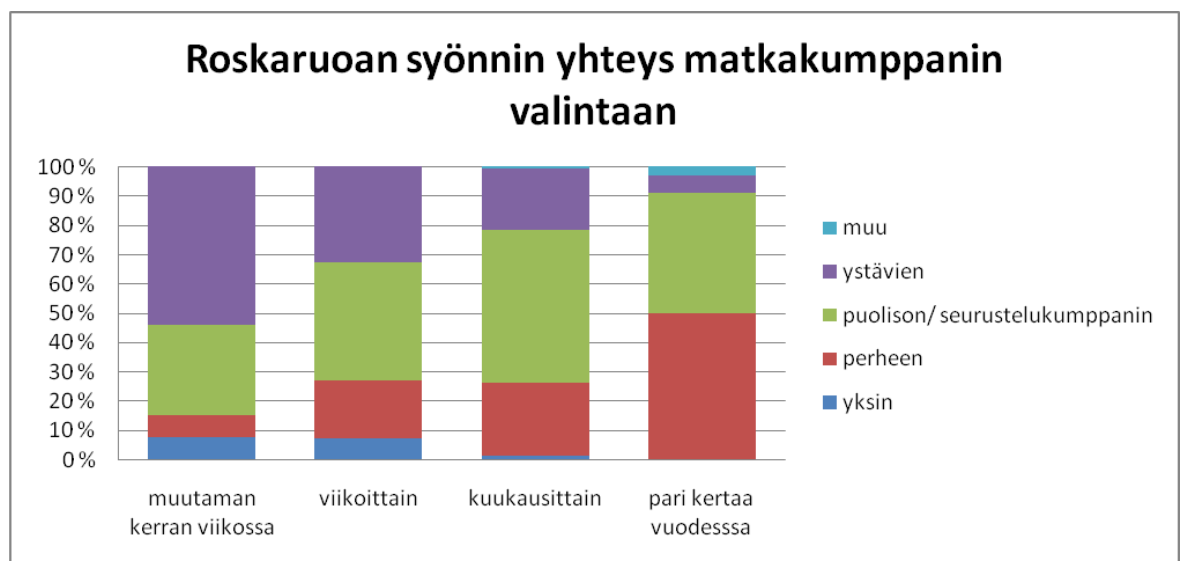
Se onko henkilö parisuhteessa vai ei, vaikuttaa selvästi matkakumppanin valintaan. Naimattomat/lesket valitsivat 68 % varmuudella ystävät matkakumppaniksi, kun taas parisuhteessa olevilla, ystävien osuus oli vain 4 %. Parisuhteessa olevista 61 % valitsi puolison/seurustelukumppaninsa matkaseuraksi. Perheen kanssa matkalle lähtisi 33 % parisuhteessa olevista. Naimattomilla/leskillä nämä luvut olivat huomattavasti pienemmät. Myös iällä oli yhteys asiaan, nuoremmat valitsivat selkeästi useammin ystävät. Selvästi erottui 36 – 45-vuotiaiden ryhmä valitsemalla perheen matkakumppaniksi 67 % varmuudella. Tämä oli vähintään kaksinkertainen muihin ikäryhmiin verrattuna.

Sosiaalisten suhteiden hoitamisella oli selvästi yhteyttä ystävien valintaan. Ystävien osuus matkakumppanin valinnassa pieneni selvästi, mitä harvemmin vastaajat hoitivat sosiaalisia suhteitaan. Samalla perheen ja puolison/seurustelukumppanin



osuudet hieman kasvoivat. Tähän syynä on varmasti se, että naimaton pitää enemmän yhteyttä ystäviin kuin parisuhteessa oleva ja nuoremmat ovat useammin naimattomia. Alkoholin käytön runsauskin lisäsi selvästi ystävien osuutta matkakumppanin valinnassa ja perheen osuus selvästi pieneni.

Roskaruoan syönnillä oli selvä yhteys matkakumppanin valintaan. Ystävien osuus pieneni huomattavasti, mitä harvemmin vastaajat söivät roskaruokaa. Samalla perheen osuus kasvoi huomattavasti, mitä harvemmin söi roskaruokaa, kuten kuvioista huomaa.

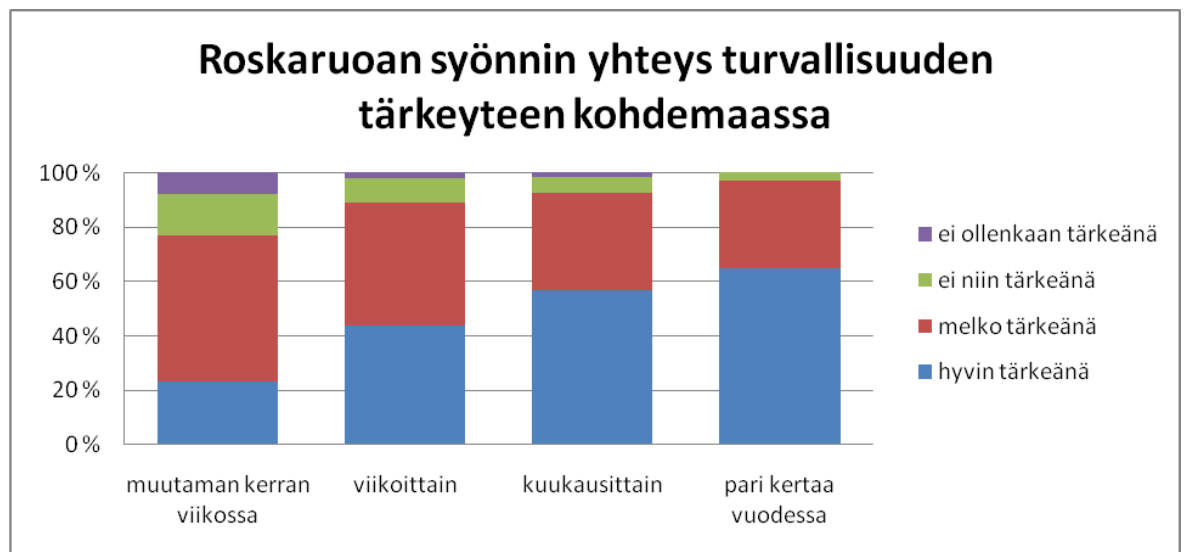


**Kuva 7.** Roskaruoan syönnin yhteys matkakumppanin valintaan

### 3.5 Turvallisuus

Molempien sukupuolten mielestä suurimmalle osalle turvallisuus matkakohteessa on vähintäänkin melko tärkeää. Naisille asia oli vielä tärkeämpi. Naisista 62 % piti turvallisuutta hyvin tärkeänä, kun miehistä vain 43 %. Ainoastaan 3 % naisista valitsi, ettei turvallisuus ole niinkään tärkeää, kun miehistä 15 % oli samaa mieltä. Lasten kuuluminen elämään lisäsi myös näyttävästi turvallisuuden tärkeyttä kohdemaassa. Henkilöt, joilla on sekä alaikäisiä että täysi-ikäisiä lapsia valitsivat 91 % hyvin tärkeänä – vaihtoehdon, kun lapsettomilla luku oli ainoastaan 39 %.

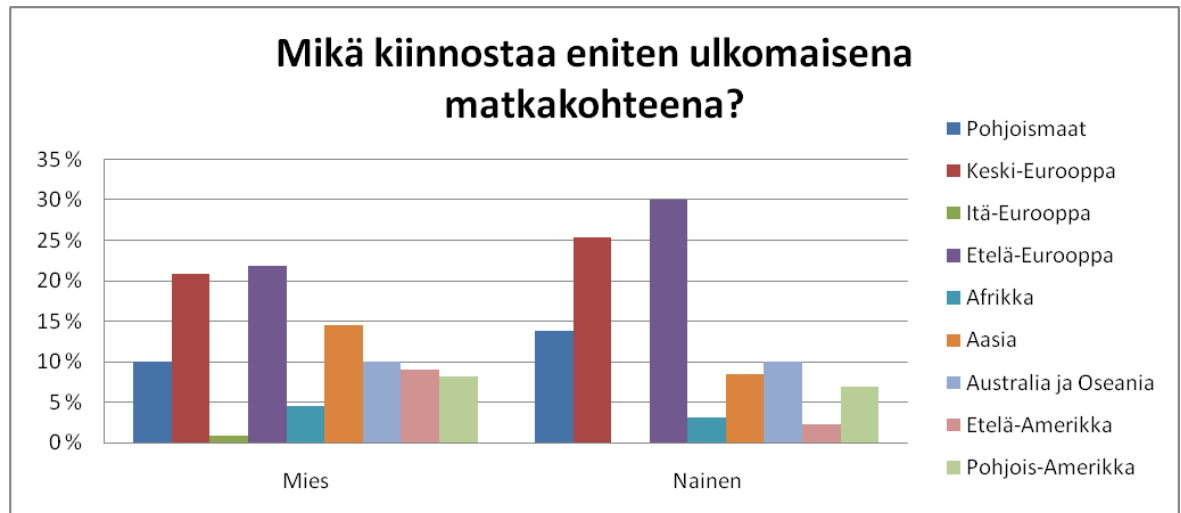
Se, miten usein vastaajat matkustivat ulkomaille, näkyi myös turvallisuudessa. Henkilöt, jotka matkustavat harvoin haluavat varmemmin turvallisen kohteen, kuin useammin matkustelevat. Alkoholin käytöllä oli yhteys turvallisuuden tavoitteluun kohdemaassa. 80 % vastaajista, jotka ilmoittivat, etteivät käytä alkoholia lainkaan, pitivät turvallisuutta hyvinkin tärkeänä. Kun taas usein alkoholia käyttävillä luku oli ainoastaan 41 %. Myös roskaruuan syönnillä oli selvästi yhteys turvallisuuteen kuten alla olevasta kuviosta huomaa. Henkilöille, jotka syövät usein roskaruokaa, turvallisuus ei ole läheskään yhtä tärkeää kuin henkilöille, jotka syövät sitä harvoin.



**Kuva 8.** Roskaruuan syönnin yhteys turvallisuuden tärkeyteen kohdemaassa

### 3.6 Ulkomainen matkakohde

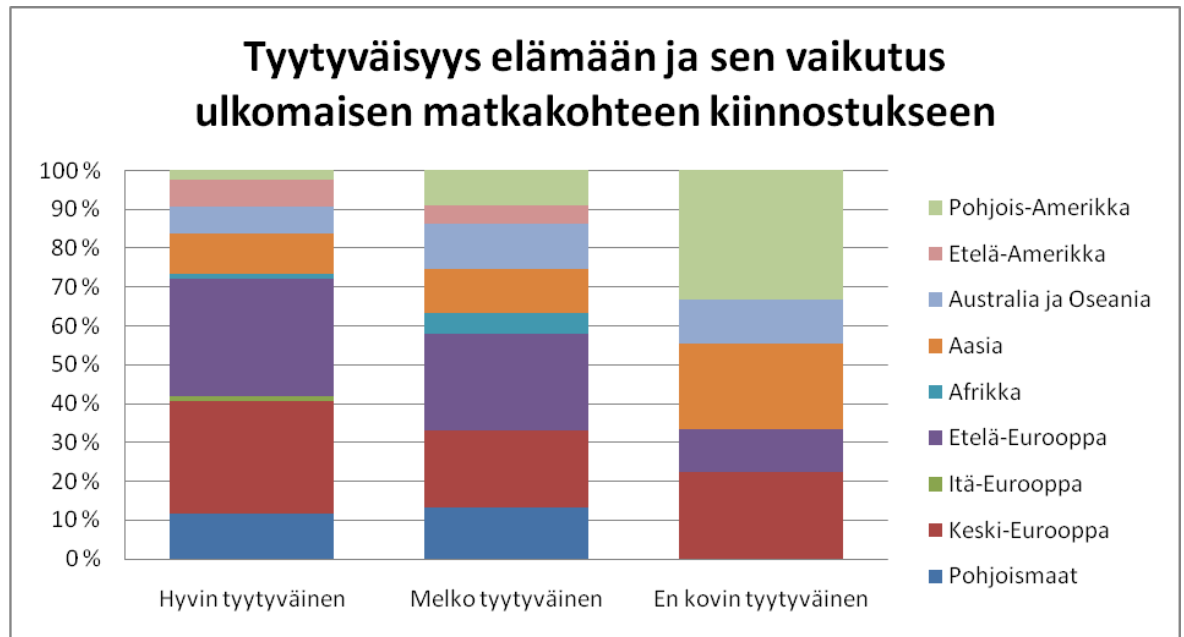
Kyselyn mukaan suosituimmat ulkomaan matkakohdeet ovat Etelä-Eurooppa sekä Keski-Eurooppa. Naisilla näiden molempien sekä Pohjoismaiden osuus on selvästi suurempi kuin miehillä. Miehet taas tuntevat naisia enemmän kiinnostusta Aasiaan ja Etelä-Amerikkaan.



**Kuva 9.** Mikä kiinnostaa eniten ulkomaisena matkakohteena?

Siviilisäädyllä oli hieman yhteyttä kiinnostuksen kohteisiin. Parisuhteessa olevat suosivat enemmän Pohjoismaita ja Keski-Eurooppaa, kun taas naimattomat suosivat enemmän Aasiaa, Australiaa ja Oseania sekä Pohjois-Amerikkaa.

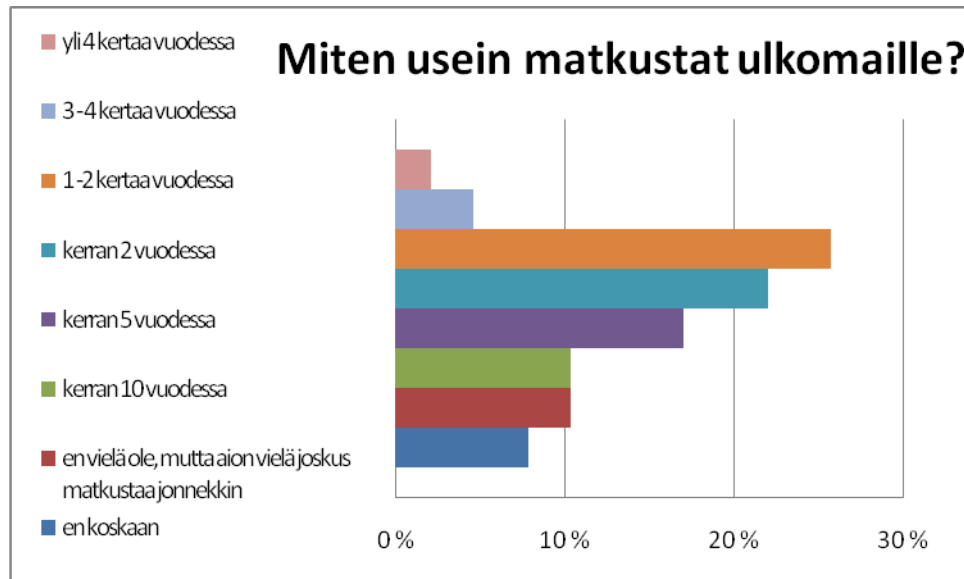
Roskaruoan syönnillä oli myös merkitystä tässä kysymyksessä. Se vaikutti samalla tavalla kuin tyytyväisyys omaan elämään. Mitä useammin vastaajat söivät roskaruokaa, sitä enemmän he olivat kiinnostuneita lähtemään Euroopan ulkopuolelle. Henkilöistä, jotka söivät roskaruokaa muutaman kerran viikon aikana, ainoastaan 16 % oli kiinnostunut Euroopan maista. Mutta henkilöistä, jotka söivät roskaruokaa ainoastaan pari kertaa vuodessa, 76 % valitsi jonkun Euroopan alueen. Elämäänsä hyvin tyytyväiset henkilöt näyttäisivät tyytyvän ennemmin johonkin Euroopan kohteeseen kuin lähtevän kauemmas. Kun taas elämäänsä tyytymättömät haaveilevat ainakin lähtevänsä paljon useammin Aasiaan tai Pohjois-Amerikkaan. Tyytyvätkö onnelliset ihmiset matkustamaan lähempänä kotimaata, kun onnettomat haluavat kauas pois kotoa ja pakoon arjesta toiselle puolelle maapalloa? Erikoista oli, ettei tyytyväisyydellä ja roskaruoan syönnillä silti ollut minkäänlaista yhteyttä, vaikka molemmat antoivat vastaukset samansuuntaisina.



**Kuva 10.** Tyytyväisyys elämään ja sen vaikutus ulkomaisen matkakohteen kiinnostukseen

### 3.7 Miten usein matkustaa ulkomaille?

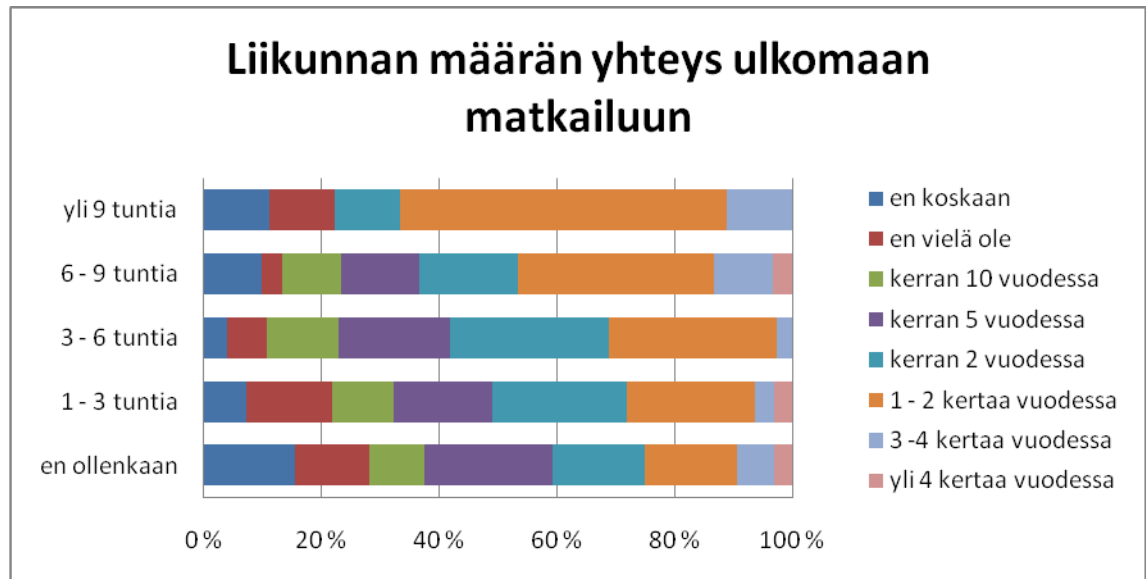
Useimmat vastaajat matkustavat ulkomaille 1 – 2 kertaa vuodessa tai vähintään kerran kahdessa vuodessa. 18 % vastaajista ei ole matkustanut koskaan ulkomaille, ainakaan vielä. Kyselyssä huomasin myös, että runsas kotimaan matkailu lisää myös ulkomaan matkailua vastanneilla.



**Kuva 11.** Miten usein matkustat ulkomaille?

Seuraavat tekijät olivat yhteydessä siihen, kuinka usein vastaaja matkustaa ulkomaille: liikunnan määrä, terveellisesti syöminen sekä painoindeksi. Painoindeksin merkitys näkyy eniten ryhmässä, joka matkustaa 1 – 2 kertaa vuodessa. Mitä suurempi painoindeksi, sitä vähemmän vastaajia oli valinnut kyseisen vaihtoehdon.

Omasta mielestään terveellisesti syövät matkustavat useammin ulkomaille kuin epäterveellisesti syövät. Vastaajista, jotka vastasivat syövänsä yleensä terveellisesti, 78 % ilmoitti matkustavansa ulkomaille vähintään kerran viidessä vuodessa. Kun taas vastaajista, jotka ilmoittivat syövänsä melko harvoin terveellisesti, 53 % matkustaa ulkomaille vähintään kerran viidessä vuodessa. Myös liikunnan harrastamisen määrällä oli yhteys ulkomaille matkustamiseen. Usein liikkuvat suomalaiset matkustavat useammin ulkomaille kuin vähän liikuntaa harrastavat ihmiset, kuten kuviosta 12 näkyy. Tutkin myös liikunnan harrastamisen ja terveellisesti syöjien yhteyttä. Mitä terveellisemmin vastaajat yleensä söivät, sitä enemmän he myös harrastivat liikuntaa.

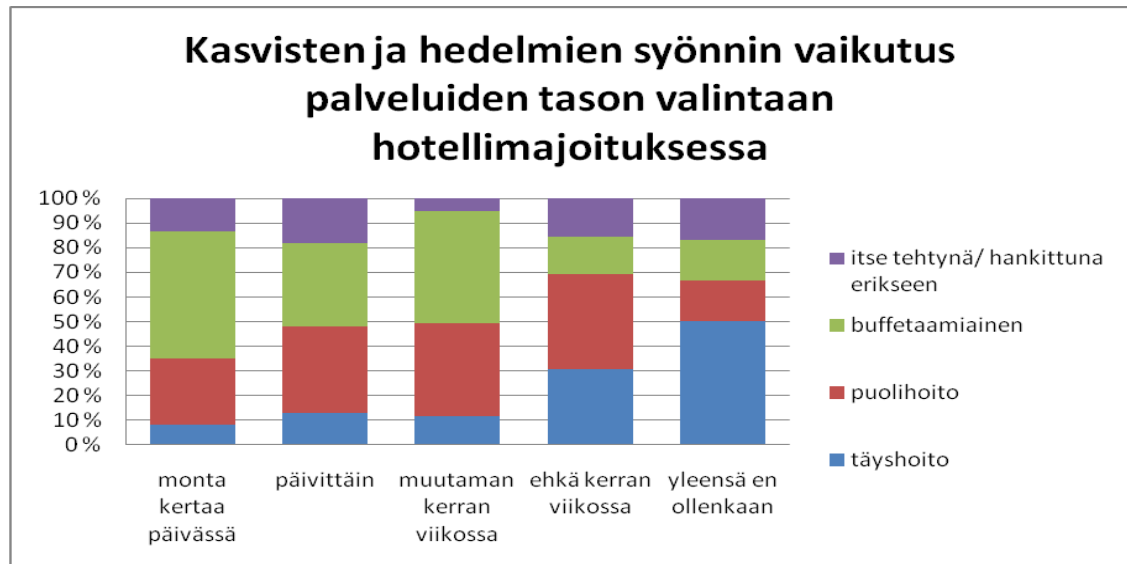


**Kuva 12.** Liikunnan määrän yhteys ulkomaan matkailuun

### 3.8 Yksittäisiä yhteyksiä

#### 3.8.1 Palveluiden taso hotellimajoituksessa

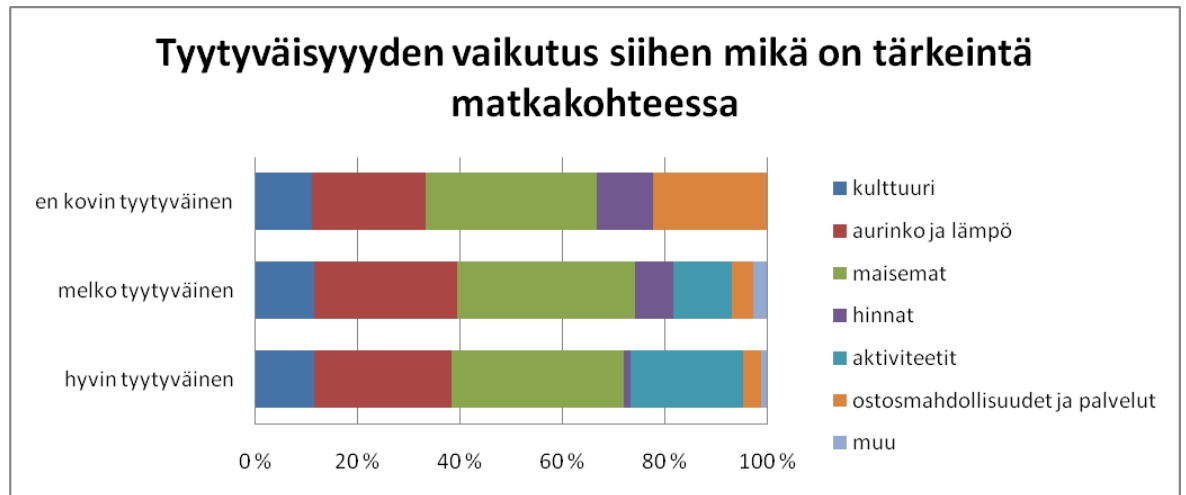
Kasvien ja hedelmien syönnillä näytti olevan yhteys siihen, minkä tasoista palvelua hotellimajoitukselta vastaajat tahtovat. Suurin vaikutus oli täysihoidon valintaan, joka kasvoi huomattavasti mitä harvemmin vastaajat söivät kasviksia ja hedelmiä. Muissa vaihtoehdoissa ei ollut yhtä selvää yhteyttä, kuten kuvasta huomaa.



**Kuva 13.** Kasvisten ja hedelmien syönnin vaikutus palveluiden tason valintaan hotellimajoituksessa

### 3.8.2 Mitä vastaajat hakevat matkakohteesta?

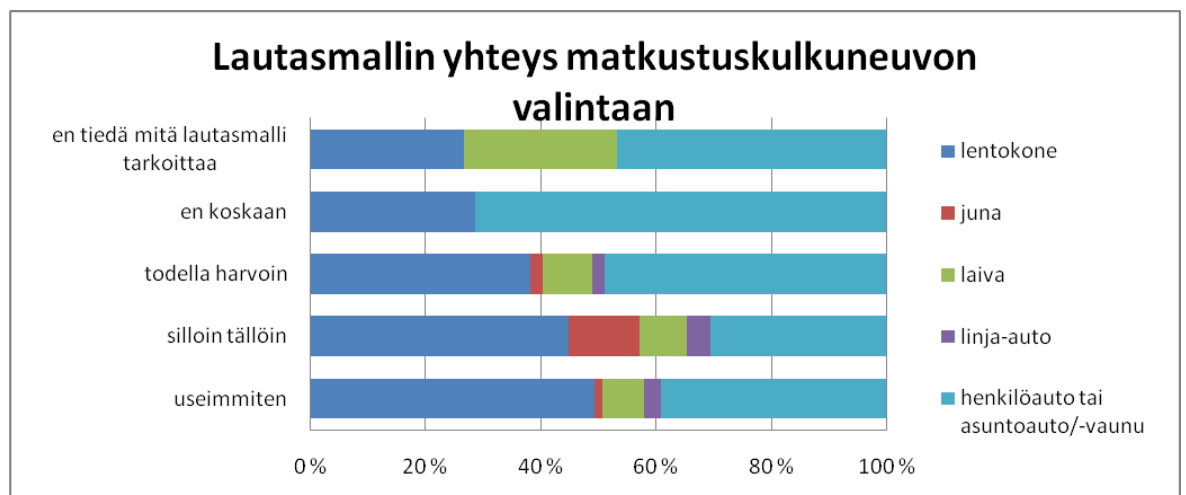
Tärkeimmät asiat mielimatkohteessa ovat vastaajien mukaan maisemat (34 %), aurinko ja lämpö (27 %) sekä aktiviteetit (15 %). Muuta vaikuttavaa tekijää asiaan ei ollut kuin tyytyväisyys omaan elämään. Sekin vaikutti ainoastaan hintojen, aktiviteettien sekä ostosmahdollisuuksien ja palveluiden kohdalla. Hinnat sekä ostosmahdollisuudet ja palvelut olivat tärkeämpiä elämäänsä tyytymättömillä ihmisillä, samalla kiinnostus aktiviteetteja kohtaan pieneni.



**Kuva 14.** Tyytyväisyyden vaikutus siihen mikä on tärkeintä matkakohteessa

### 3.8.3 Matkustuskulkuneuvo

Lautasmallin käyttö ruokaillessa ja sen yhteys matkustuskulkuneuvon valintaan näkyi selvästi lentokoneen kohdalla. Lentokoneen suosio kasvoi, mitä harvemmin vastaajat söivät lautasmallin mukaisesti.

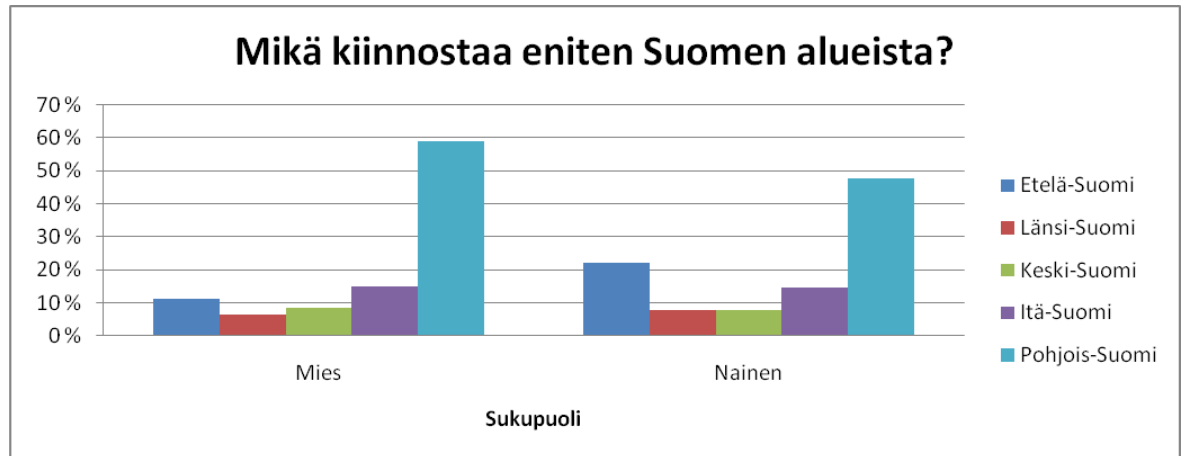


**Kuva 15.** Lautasmallin yhteys matkustuskulkuneuvon valintaan



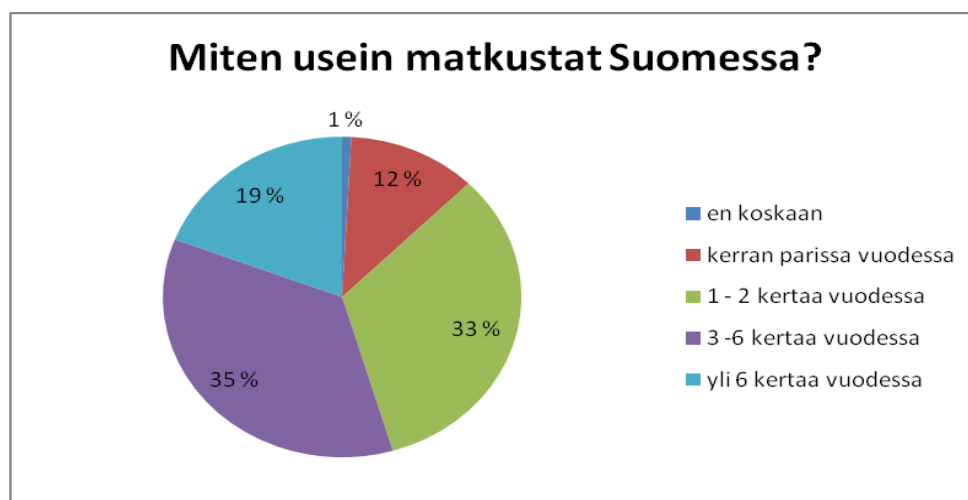
### 3.8.4 Kotimaan matkailu

Kyselyyn vastanneista Pohjois-Suomi oli kiinnostavin matkailualue molempien sukupuolien mielestä. Naisilla Etelä-Suomen osuus oli korkeampi kuin miehillä, kun taas miehillä Pohjois-Suomen osuus oli saman verran korkeampi kuin naisilla. Muut alueet jakautuivat tasan sukupuolittain.



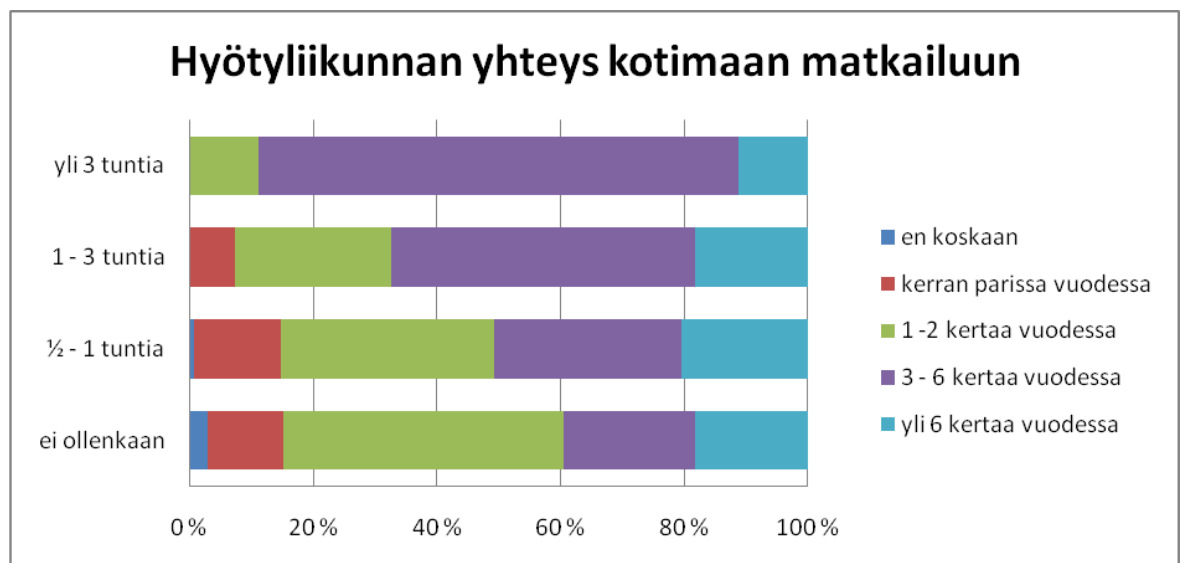
**Kuva 16.** Mikä kiinnostaa eniten Suomen alueista?

Suomalaiset matkustavat kotimaassa kyselyn mukaan melko usein. 54 % vastanneista matkustaa vähintään 3 kertaa vuodessa kotimaan rajojen sisäpuolella.



**Kuva 17.** Miten usein matkustat Suomessa?

Kotimaan matkailuun ei ollut muita yhteisiä tekijöitä kuin hyötyliikunnan määrä. Enemmän hyötyliikuntaa saavat henkilöt matkustavat kotimaassa useammin kuin henkilöt, jotka eivät saa hyötyliikuntaa ollenkaan. Ihmisistä, jotka saavat hyötyliikuntaa 1 – 3 h päivässä, 67 % matkustaa kotimaassa vähintään kolme kertaa vuodessa. Kun taas vastaavasti vain 39 % henkilöistä, jotka ilmoittivat, etteivät saa päivittäin lainkaan hyötyliikuntaa, vastasi matkustavansa kotimaassa vähintään kolme kertaa vuodessa.



**Kuva 18.** Hyötyliikunnan yhteys kotimaan matkailuun

### 3.9 Avoimet kysymykset

#### 3.9.1 Mielimatkohteesi kotimaassa?

Kaiken kaikkiaan kysymykseen vastasi 189 henkilöä. Suosituin matkakohde sijaitsi Pohjois-Suomessa/Lapissa, jonka valitsi 101 vastaajaa. Valinta oli mainittuna alueena, lääninä, kaupunkina tai hiihtokeskuksena. Suurin osa vastaajista mainitsi perusteluissa maisemat, luonnon, rauhallisuuden, erilaiset liikuntamahdollisuudet sekä kalastusmahdollisuudet.

19 vastaajaa valitsi Länsi-Suomen alueen tai kaupungin. Suosituimpina olivat Turun saaristo sekä yleisesti Länsi-Suomen saaristoalueet. Perusteluina olivat useimmiten maisemat, luonto sekä paikallisuus.

19 vastaajaa valitsi Itä-Suomen alueen, kaupungin tai vesistön. Suosituimpina olivat Saimaa, Koli sekä yleisesti Itä-Suomi. Itä-Suomen vetonauloja olivat maisemat ja vesistöt.

Vastaajista 15 henkilöä valitsi Keski-Suomen mieluisimmaksi alueeksi. Suosituimpana paikkana olivat Tampere, Jyväskylä sekä joitain pienempiä paikkakuntia. Järvimaisemat, sukulaisten ja ystävien tapaaminen sekä runsaasti tekemistä, mainittiin useimmiten perusteluiksi.

Etelä-Suomen ja varsinkin Helsingin valitsi 14 vastaajaa. Helsinki oli selvästi suosituin paikka Etelä-Suomesta runsaan aktiviteetin, kulttuurin, tapahtumien sekä ostosmahdollisuuksien vuoksi.

Tässä muutamia vastauksia:

- Pohjois- ja Itä-Suomen kaupungit. Ihmiset ovat ystävällisiä ja ilmapiiri hyvä
- Pohjois-Suomen rinnekeskukset: hienot maisemat, liikuntamahdollisuudet, rauhallinen ympäristö
- Lappi, hienot maisemat ja hyvät mahdollisuudet tehdä kaikkea erilaista
- Helsinki, paljon tekemistä + ystävät sekä sukulaissuhteet
- Helsinki, paljon kulttuuria ja tapahtumia
- Keski-Suomi, järvimaisemat, sukulaisten ja ystävien tapaaminen
- Tampere, siellä on paljon tekemistä esim. Särkänniemi, paljon ystäviä

- Itä-Suomi, kauniit vesistöt
- Turun saaristo, Nauvo. Luonnonkauneuden vuoksi
- Länsirannikon pikku kaupungit – paikallisuutta, vaihtelua, luontoa – vaikka kaupunki
- Länsi-Suomen saaristoalue; maisemat + luonto
- Ei varsinaisesti ole. Tulee käytyä siellä täällä ja kahdesti ei samaan paikkaan

### **3.9.2 Mielimatkohteesi ulkomailla?**

Kysymykseen vastasi 167 henkilöä. Kyselyyn vastanneiden ”top 3” maat olivat 20 vastaajalla Espanja (mukaan lukien Kanariansaaret ja Baleaarit), 15 maininnalla Kreikka sekä jaetulla kolmannella sijalla 10 maininnalla molemmat, Italia ja USA.

Jaoin vastausmaat samoihin alueisiin kuin kyselyssäni kysymyksessä nro 31. Suosituimmiksi tulivat samat kohteet kuin monivalintakysymyksessäkin eli suosituin kohde oli Etelä-Eurooppa, sen jälkeen Keski-Eurooppa, näiden suosio oli selvästi suurempi kuin muiden alueiden. Kolmannella sijalla oli Pohjoismaat, kuten monivalintakysymyksessäkin. Muut vaihtoehdot sitten vaihtoivatkin paikkaa, molempien järjestykset näyttivät tältä:

Monivalintakysymys:

4. Aasia

5. Australia ja Oseania

6. Pohjois-Amerikka

7. Etelä-Amerikka

8. Afrikka

9. Itä-Eurooppa

Avoin kysymys:

4. Pohjois-Amerikka

5. Aasia

6. Etelä-Amerikka

7. Itä-Eurooppa

8. Australia ja Oseania

9. Afrikka

Tämän mukaan siis henkilökohtaisella mielimatkakokohteella ei ole välttämättä yhteyttä siihen, mikä alue kiinnostaa vastaajaa eniten.

Suurimmalla osalla maavalinnan perusteina olivat maisemat, luonto, aurinko ja lämpö, mutta myös sanat kulttuuri, ilmapiiri ja eksoottisuus ilmenivät monessa vastauksessa. Tässä on muutamia esimerkkejä vastauksista:

- Etelä-Euroopassa on melko lailla samat säännöt ja kulttuuri. Euroalue, lyhyt matkustus aika.
- Kreikan saaristo - ilmapiiri leppoisa, kaunista ja lämmintä.
- Kanarian saaret - tuttu ja turvallinen ja lämmin
- Slovenia -> yllättävä, edullinen, paras?
- Turkki. Aina lämmintä ja aurinkoista, halpa maa ja ystävällinen palvelu
- Vietnam - aito, ei turistien kauppapaikka

- Norja - ihanat maisemat, luonto antaa paljon, on merta, tunturia ja monia mahdollisuuksia.
- Alpit - Maisemien takia, vaellusmahdollisuudet, paikallinen kulttuuri, kieli.
- Thaimaa, eksoottisuus/trooppinen ilma
- Langkawi/Malesia= kulttuurit x3 (islam,buddhal,kiinal.), lämpö, turvallinen, halvat hinnat
- Koh Phi-Phi, Thaimaan saari, pieni, rento, ei turistien runtelema, paljon aktiviteetteja, lämmin!
- Itävalta/Alpit - Upeat vuoristo maisemat, luonto, talot ym. Sekä hyvää ruokaa
- Avoin kaikille vaihtoehdoille, tärkeintä on kokea ja nähdä uusia asioita.
- Tällä hetkellä Irlanti, halvat lennot ja hienot maisemat.
- Brasilia - Kauniita naisia, ystävällisiä ihmisiä
- Pohjoismaat ja kaupunkikohteet esim. Tukholma omalla autolla. Paljon nähtävää, kulttuuria, maisemia. Ei liian erilaista kulttuuria verrattuna suomalaiseseen.

### 3.9.3 Millä tavoin omasta mielestäsi elämäntapasi vaikuttavat matkustamiseen?

Kysymykseen vastasi 148 henkilöä, joista 38 ilmoitti, ettei elämäntavoilla ole vaikutusta heidän matkustamiseensa. Suurin vaikuttava tekijä vaikutti olevan raha (24 vastaajaa). Rahan puute harmitti vastaajia, koska eivät sen vuoksi pysty matkustamaan enempää. Vastaajien mukaan monella heistä olisi varaa matkustaa enemmän, jos he eläisivät säästeliäämmin. He siis tietoisesti käyttävät rahansa johonkin muuhun asiaan kuin matkusteluun, vaikka haaveilivat pääsevänsä useammin matkalle.

Toinen usein esiintynyt asia oli työt ja kiireet (15 vastaajaa). Monella on niin kiireinen elämäntapa, etteivät he ehdi matkustelemaan enimmäkseen työkiireiden takia. Monet ilmoittivat myös, että harrastukset sekä kiinnostukset varsinkin luontoon ja ruokaan vaikuttavat matkakohteen ja aktiviteettien valinnassa.

Muutama vastaaja mainitsi myös, että heidän terveelliset elämäntapansa mahdollistavat matkustelun. Silloin matkalla jaksaa paremmin ja voi matkustaa sinne minne haluaa. Sen vuoksi ei mikään kohde ole rajattu pois mahdollisuuksista.

Tässä muutamia esimerkkivastauksia:

- Hyvä kunto vaikuttaa esimerkiksi retkeilykohteiden valinnoissa, jaksaa haastavimmissa kohteissa.
- Lomilta odottaa helppoutta, jotta sama "elintaso" säilyy kuten kotimaassakin. Aktiviteetit on myös tärkeitä aktiiviselle ihmiselle, vaikka lämpö ja mukavuus.
- Rahat ei riitä pitkä-aikaiseen matkusteluun, lemmikkieläimet myös rajoittavat menoja.

- Olen aika mukavuudenhaluinen, joten matkustan yleensä paikkaan jossa on hyvät palvelut ja elintaso.
- Ikä ja terveystila vaikuttaa kohteen valintaan ja matka pitää suunnitella tarkoin.
- Pysin elämään terveellisesti myös matkoilla, joten kyllä vaikuttaa.
- Hyvä kuntoisuus ja mielenkiinto eri ruokalajeja kohtaan (=uskaltaa kokeilla) eivät sulje mitään matkakohteita pois.
- Liikakilot estävät juuri nyt Anapura reitin vaelluksen Himalajalla (treenaan sitä varten).
- Laiskuus vaikuttanee niin, ettei liikunnalliset kohteet kiinnosta
- Luonto on minulle tärkeä kotona ja matkoilla. En lähde matkoille "tuhlaamaan" luontoa ym. Paikallista. Työ vaikuttaa siihen, etten voi viipyä pitempiä aikoja esim. Alpeilla.
- Mitä enemmän säästää vuodessa, eli ei osta kaikkea turhaa, niin sitä varmemmin sitten pääsee matkustamaan.
- Kiireellinen elämäntapa rajoittaa matkustamista.
- En välitä alkoholi ja baaritouhuista, mutta liikunnasta kyllä. Tämä vaikuttaa matkustus paikan valintaan ja matkakohteessa vapaa-ajan viettoon.
- Luonto läheinen, en ns. biletä, säännöllinen elämänrytmi -> perheen kanssa lomailu sopii.



- Välttelen tupakoivia ihmisiä, kulkuneuvoja, baareja, hotelleja, joissa se on sallittua. Ravintoloissa ym. Yritän valita tavallista ruokaa, en roskaruokaa aina.
- Todella paljon: Jos aina tekisin ruoan itse enkä kävisi ulkona syömässä ja baarissa, säästäisin enemmän rahaa.
- Hyvät/terveet elämäntavat lisäävät motivaatiota matkustamiseen, säännölliset tulot myös mahdollistavat matkustelun.
- Vaikuttaa siihen kun on suht hyvät elintavat niin pystyy harrastaa matkailua, eikä tarvitse sen takia jättää tekemättä jotain reissua.
- Aktiivinen ja urheilullinen elämäntapa vaikuttaa, sillä valitsisin mieluummin aktiiviloman kuin esim. rantaloman.
- Elintavat vaikuttavat lomapaikan valintaan ja mitä lomalla tekee.
- Lentokoneeseen voi olla pikkusen vaikeeta mennä.

### 3.10 Yhteenveto

Tutkimuksen mukaan elämäntavoilla on yhteyttä matkailuun liittyviin valintoihin. Oli muutamia elämäntapa tekijöitä, jotka vaikuttivat useampaan matkailuun liittyvään valintaan. Tällaisia olivat mm. roskaruuan syönti, liikunnan harrastaminen, tyytyväisyys omaan elämään, kasvien ja hedelmien syönti sekä alkoholin käyttö. Esimerkiksi roskaruuan syönnillä oli yhteyttä matkakumppanin valintaan, turvallisuuteen, siihen lähtee henkilö maaseudulle vai kaupunkiin sekä siihen mikä kiinnostaa eniten ulkomaisena matkakohteena. Oli myös sellaisia tekijöitä, joilla oli yhteyttä ainoastaan yhteen asiaan tai eivät mihinkään.

Vastaajat, jotka syövät terveellisesti, liikkuvat paljon ja käyttävät vähän alkoholia valitsevat aktiiviloman tai luonto-/vuoristomatkan. Roskaruokaa ja vähän liikuntaa harrastavat sekä enemmän alkoholia käyttävät lähtevät mieluummin rantalomalle. Jos on terveelliset elämäntavat, matka suuntautuu useimmiten Euroopan alueille, koska he pitävät myös turvallisuutta tärkeänä asiana. Vastaajat, joilla on epäterveelliset elämäntavat, lähtevät mieluummin Euroopan ulkopuolelle. Heille turvallisuus ei ole niin tärkeä.

Vastaajat valitsevat matkakohteen maisemien, luonnon, liikuntamahdollisuuksien perusteella. Kotimaan matkakohteissa arvostetaan myös rauhallisuutta ja kalastusmahdollisuuksia. Ulkomailla myös aurinko ja lämpö, kulttuuri ja eksoottisuus kiinnostavat.

38 % vastaajista ilmoitti, ettei heidän mielestään elämäntavoilla ole vaikutusta matkustamiseen. Muut asiat, jotka heidän mielestään vaikuttavat, ovat raha, työ ja kiire. Kiireinen työ tai muuten kiireiset elämäntavat vähentävät mahdollisuuksia matkustaa.

Vastausten perusteella voisi tehdä kaksi profiilia: terveelliset elämäntavat omaavat ihmiset sekä epäterveelliset elämäntavat omaavat ihmiset. Näiden vastaajien elämäntavat ja matkailukäyttäytyminen eroavat aika paljon toisistaan.

## 4 POHDINTAA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää onko elämäntavoilla yhteyttä matkailuun liittyviin valintoihin. Aihe on laaja eikä sitä ole paljoa tutkittu aiemmin. Aiheen valitsin oman kiinnostukseni elämäntapoihin perusteella ja opintojen takia matkailun aihepiiri täytyi lisätä siihen. Aiheen parissa oli mukava tehdä töitä ja etsiä lisää tietoa, vaikka tiesin asioista jo etukäteenkin melko paljon. Tulosten perusteella voidaan sanoa, että elämäntavoilla on joissain asioissa yhteyttä matkailuvalintoihin.

Tietoja saadakseni tein aiheesta kyselylomakkeen, joka sisälsi 40 monivalintakysymystä sekä 3 avointa kysymystä. Kyselyyn sai vastata vapaaehtoisesti eikä vastaajan henkilöllisyyttä saada selville lomakkeesta. Kysymyksillä hain tietoa vastaajien taustatiedoista, elämäntavoista ja matkustamisesta. Muutama tuttu sekä opettajat tarkastivat kyselyn, johon tein tarvittavat korjauskehotukset.

Kyselylomakkeeseen olisi pitänyt käyttää vielä enemmän aikaa ja se olisi pitänyt testata antamalla muutaman henkilön vastata siihen, sekä pyytää heitä antamaan palautetta kysymyksistä ja vastausvaihtoehdoista. Olisi esimerkiksi pitänyt tehdä paljon selvemmäksi vastaajille, että saa ympyröidä vain yhden vastauksen monivalintakysymyksissä. Muutamat oli vastannut jopa kolmeen vastausvaihtoehtoon joissain kysymyksissä. He tosin olivat lukeneet ohjeet huonosti.

Myös kysymyksen numero 15 vastaukset olisi pitänyt muotoilla eri tavalla. Siinä kysyttiin alkoholin käytöstä, vastauksena oli vain, että en, harvoin, silloin tällöin ja usein. Se olisi pitänyt laittaa samaan muotoon kuin esim. roskaruuan syönti kysymyksessä 24. Silloin olisin saanut tarkemmat vastaukset, kun monilla on eri käsitys siitä, mikä on usein ja mikä harvoin. Samoin olisin voinut laittaa kysymysten 19 ”Syötkö terveellisesti” ja 20 ”Syötkö lautasmallin mukaisesti” vastaukset samaan muotoon kuin alkoholin käyttökin. Olisi ollut hyvä lisätä kysymykseen 33 vastausvaihtoehdoksi vielä kylpyläloma, koska muutamat vastasivat sen avoimissa kysymyksissä. Muuten kyselylomake oli onnistunut ja vastaajat olivat melko hyvin vastanneet kaikkiin kysymyksiin.

Kyselyyn vastasi 244 henkilöä, ainoastaan 5 ihmistä kieltäytyi vastaamasta, joten vastausprosentti oli erinomaisen hyvä. Kyselystä sain todella paljon positiivista palautetta ja monet vastasivat siihen innolla.

Vastaajat olivat tuttuja ja tuntemattomia suomalaisia. Tarkoituksena oli saada vastaajia tasaisesti eri ikäryhmistä, mutta suurin vastaaja ryhmä (59 %) oli alle 35-vuotiaita. Tämän syynä oli varmasti oma ikäni, kun kuulun itse siihen ja jaoin kyselyä myös ikätovereilleni. Mutta, kun kävin läpi vastauksia, niin huomasin, ettei tällä ollut niin suurta merkitystä, koska kaikilla oli erilaisia elämäntapoja iästä riippumatta. Tutkimustuloksista muodostui kaksi profiilia: terveelliset elämäntavat omaavat ihmiset sekä epäterveelliset elämäntavat omaavat ihmiset. Näitä profiileja voisi varmaan muodostaa enemmänkin esim. naisten ja miesten profiilit.

Olisi mielenkiintoista tehdä sama kysely uudelleen, mutta paljon laajemmassa muodossa, jolloin luotettavuutta lisättäisiin paljon. Suuremmalla vastaajien määrällä voitaisiin myös vertailla esim. eteläsuomalaisten ja pohjoissuomalaisten välisiä eroja. Tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää suhteellisen pienen otoskoon takia, mutta ne voivat antaa jatkotutkimusaiheita. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, miten tuloksia voitaisiin hyödyntää vaikka matkailun markkinoinnissa.

Opinnäytetyötä oli todella mukava tehdä, vaikka se edistyiikin hitaasti. Siitä tosin en voi syyttää kun itseäni. Mielestäni työ on onnistunut hyvin, kun selviä yhteyksiä aiheesta löytyi. Kokonaisuudessa siis olen hyvin tyytyväinen työni tulokseen. Suuri kiitos kaikille kyselyyn vastanneille ja todella hyvälle vastausprosentille, joka oli 98 %.

## LÄHTEET

- Borg, P., Kivi, E. & Partti, M. 2002. Elämyksestä elinkeinoksi. Juva: WSOY.
- Eriksson, P. 12.12.2005. [Verkkosivu]. 214 Humala ja krapula. [Viitattu 3.11.2010]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/214-humala-ja-krapula>
- Euroopan parlamentti. 2008. Yhdessä terveyden hyväksi: EU:n strateginen toimintamalli 2008-2013. Lehdistötiedote 9.10.2008.
- Helsingin yliopisto avoin yliopisto. [Verkkosivu]. Ravitsemustieteen perusteita. Hiilihydraatit. [Viitattu 4.11.2010]. Saatavana: [http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen\\_perusteet/01\\_rss\\_hiilarit.shtml](http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/01_rss_hiilarit.shtml)
- Hemmi, J. 2005. Matkailu, ympäristö, luonto. Osa 1. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä OY.
- Huttunen, J. & Mustajoki, P. (toim.) 2007. Elämä pelissä. Jyväskylä: Duodecim.
- Hyväri, H. 2008. Ekomatkaaja malttaa pysähtyä. Voi hyvin 2/08, 33-36.
- Kiianmaa, K. 6.4.2006. [Verkkosivu]. 234 Alkoholi ja väkivaltaisuus. [Viitattu 3.11.2010]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/243-alkoholi-ja-vakivaltaisuus>
- Komppula, R. & Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Helsinki: Edita
- Kostiainen, A., Ahtola, J., Koivunen, L., Korpela, K. & Syrjämaa, T. 2004. Matkailijan ihmeellinen maailma. Saarijärvi: SKS.
- Lönnqvist, J. 19.1.2009. [Verkkoartikkeli] Sairauksien ehkäisy. Stressi ja depressio. [Viitattu 4.11.2010]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00020](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020)

- Mela. Tunnista stressi 10.1.2008. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.11.2010].  
Saatavana: <http://www.mela.fi/Tyohyvinvointi/Voi-hyvin/Tyohyvinvoinnin-yllapito/Tunnista-stressi>
- Päihdelinkki. [Verkkosivu]. Pikatieto. Alkoholi, 26.2.2010. [Viitattu 3.11.2010]. Saatavana:  
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Alkoholi>
- Päihdelinkki. [Verkkosivu]. Pikatieto. Tupakka, 31.3.2010. [Viitattu 3.11.2010]. Saatavana:  
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Tupakka>
- Päänsärkyklinikka. Liika nukkuminen voi viedä lääkäriin. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.11.2010]. Saatavana:  
<http://www.tohtori.fi/?page=0188473&id=6906096>
- Shapiro, H. 2004. Katso mitä syöt. Hongkong: Otava.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Johtamisella vaikuttavuutta ja vetovoimaa hoitotyöhön. Toimintaohjelma 2009-2011. Julkaisuja 2009:18.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Elintavat ja elinympäristö terveyttä edistäväksi. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.11.2010]. Saatavana:  
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/elintavat>
- Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu. Hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 29.1.2008. Alkoholi. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.11.2010]. Saatavana:  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/alkoholi/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi/)
- Thune C., BØ, K. & Winther B. 2003. Elämän iloa! Liiku, syö ja voi hyvin. Milano: Otava.
- Tilastokeskus. Käsitteet ja määritelmät. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.11.2010]. Saatavana: <http://www.stat.fi/til/matp/kas.html>
- Tilastokeskus. Suomalaisten vapaa-ajan matkailu lisääntyi ja työmatkailu väheni vuonna 2009, 2.7.2010. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.12.2010]. Saatavana:  
[http://www.stat.fi/til/smat/2009/smat\\_2009\\_2010-07-02\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/smat/2009/smat_2009_2010-07-02_tie_001_fi.html)
- Tilastokeskus, 22.12.2010. Tupakointi vähenee hitaasti. [Verkkosivu]. [viitattu 26.12.2010]. Saatavana:  
[http://www.tilastokeskus.fi/til/tup/2009/tup\\_2009\\_2010-12-22\\_tie\\_001.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/tup/2009/tup_2009_2010-12-22_tie_001.html)

Vinkkejä nukkumatille. [Verkkootikkeli]. (Toim.) Sanne, R. [Viitattu 4.11.2010]. Saatavana:  
<http://www.tohtori.fi/?page=5815505&id=7129289>

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Kyselylomake**



## Elintapojen vaikutus matkailuun

Vastaa ystävällisesti kysymyksiin ympeyrimällä sinulle sopivin vastausvaihtoehto (ainoastaan yksi)!

Kyselylomake:

- 1) Sukupuoli  
a) mies  
b) nainen
- 2) Ikä  
a) 18 - 25 vuotta  
b) 26 - 35 vuotta  
c) 36 - 45 vuotta  
d) 46 - 55 vuotta  
e) yli 56 vuotta
- 3) Siviilisääty  
a) naimaton/leski  
b) parisuhteessa
- 4) Onko sinulla lapsia?  
a) kyllä, alakäisiä  
b) kyllä, täysikäisiä  
c) kyllä, molempia  
d) ei
- 5) Onko sinulla lemmikkieläimiä?  
a) kyllä  
b) ei
- 6) Asuinpaikka  
a) maaseutu/haja-asutusalue  
b) kaupunki/taajama
- 7) Koulutukseksi (valitse ylin koulutukseksi)  
a) peruskoulu  
b) lukio  
c) ammattikoulu  
d) ammattikorkeakoulu  
e) yliopisto
- 8) Työtilanne  
a) työssä  
b) työtön  
c) opiskelija  
d) eläkkeellä
- Jos et ole töissä siirry suoraan kysymykseen nro.10
- 9) Ammattisi  
a) kauppa- ja palveluala  
b) sosiaali- ja terveysala  
c) opetusala  
d) teollisuusala  
e) rakennusala  
f) maa- ja metsätalousala  
g) kuljetus- ja liikenneala  
h) hallinto- ja toimistoala  
i) taide- ja kulttuuriala  
j) muu, mikä?
- 10) Miten tyytyväinen olet omaan elämäsi?  
a) hyvin tyytyväinen  
b) melko tyytyväinen  
c) en kovin tyytyväinen  
d) en ollenkaan tyytyväinen
- 11) Miten usein tunnet itsesi stressaantuneeksi?  
a) melkein koko ajan  
b) melko usein  
c) silloin tällöin  
d) harvoin  
e) en koskaan
- 12) Miten usein hoidat sosiaalisia suhteita (tapaat ystäviä yms.)  
a) joka päivä  
b) muutamana kerran viikossa  
c) viikoittain  
d) kuukausittain  
e) pari kertaa vuodessa  
f) en koskaan
- 13) Montako tuntia nuket keskimäärin yön aikana?  
a) yli 9 tuntia  
b) 7-9 tuntia  
c) 5-6 tuntia  
d) alle 5 tuntia
- 14) Tupakoitko?  
a) en  
b) olen lopettanut  
c) silloin tällöin  
d) kyllä
- 15) Käytätkö alkoholia?  
a) en  
b) harvoin  
c) silloin tällöin  
d) usein
- Jos et käytä alkoholia lainkaan, siirry suoraan kysymykseen nro.17.
- 16) Montako annosta alkoholia käytät tavallisesti kerrallaan? (1 annos= esim. 1 keskiolut (0,33l), lasi viiniä (12cl) tai 4cl viinaa)  
a) 1-2 annosta  
b) 3-6 annosta  
c) 7-12 annosta  
d) yli 12 annosta
- 17) Hyötyliikunnan määrä yhteensä vuorokaudessa (mm. työmatkat kävellessä, kauppaan pyöräillen)  
a) ei ollenkaan  
b) ½-1 tuntia  
c) 1-3 tuntia  
d) yli 3 tuntia
- 18) Montako tuntia viikossa harrastat liikuntaa?  
a) en ollenkaan  
b) 1-3 tuntia  
c) 3-6 tuntia  
d) 6-9 tuntia  
e) yli 9 tuntia
- 19) Syötkö terveellisesti?  
a) aina  
b) yleensä  
c) melko usein  
d) melko harvoin  
e) todella harvoin  
f) en koskaan

- 20) Syötkö lautasmallin mukaisesti?  
 a) aina  
 b) useimmiten  
 c) silloin tällöin  
 d) todella harvoin  
 e) en koskaan  
 f) en tiedä mitä tarkoittaa lautasmalli
- 21) Mitä syöt yleensä lounaaksi ja/tai päivälliseksi?  
 a) itse/toisen tekemää ns. kotiruokaa  
 b) valmisruokia  
 c) käyty työpaikan/koulun ruokalassa  
 d) käyty ravintolassa/pikaruokalassa tms.  
 e) korvaat ne yleensä jollain nopealla, kuten leivällä, herkuilla yms.
- 22) Oletko  
 a) kaikkiruokainen  
 b) kasvisryöjä  
 c) kaikkea muuta paitsi punaista lihaa  
 d) muu, mikä?
- 23) Miten usein syöt kasviksia ja hedelmiä?  
 a) monta kertaa päivässä  
 b) päivittäin  
 c) muutaman kerran viikossa  
 d) ehkä kerran viikossa  
 e) yleensä en ollenkaan
- 24) Miten usein syöt "roskaruokaa" (esim. pikaruokaloissa ranskalaisia, pizzaa)?  
 a) joka päivä  
 b) muutaman kerran viikossa  
 c) viikoittain  
 d) kuukausittain  
 e) pari kertaa vuodessa  
 f) en koskaan
- 25) Miten usein napestelet esim. karkkeja, sipsiä, suolapähkinöitä tms.?  
 a) joka päivä  
 b) muutaman kerran viikossa  
 c) viikoittain  
 d) kuukausittain  
 e) pari kertaa vuodessa  
 f) en koskaan
- 26) Painoindeksisi (taulukko)  
 a) alle 19  
 b) 19-24  
 c) 25-29  
 d) 30-34  
 e) yli 35
- 27) Matkustatko töiden takia kotimaassa/ulkomailla?  
 a) usein, molemmissa  
 b) usein, pelkästään kotimaassa  
 c) silloin tällöin  
 d) harvoin  
 e) en koskaan
- 28) Miten usein matkustat Suomessa?  
 a) en koskaan  
 b) kerran parissa vuodessa  
 c) 1-2 kertaa vuodessa  
 d) 3-6 kertaa vuodessa  
 e) yli 6 kertaa vuodessa
- 29) Miten usein matkustat ulkomaille?  
 a) en koskaan  
 b) en vielä ole, mutta aion vielä joskus matkustaa jonnekin  
 c) kerran 10 vuodessa  
 d) kerran 5 vuodessa  
 e) kerran 2 vuodessa  
 f) 1-2 kertaa vuodessa  
 g) 3-4 kertaa vuodessa  
 h) yli 4 kertaa vuodessa
- 30) Mikä näistä kiinnostaa eniten kotimaisena matkakohteena?  
 a) Etelä-Suomi  
 b) Länsi-Suomi  
 c) Keski-Suomi  
 d) Itä-Suomi  
 e) Pohjois-Suomi

Ikä	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																				
200	11	11	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56	56	57	57	58	58	59	59	60	60	61	61	62	62	63	63	64	64	65	65	66	66	67	67	68	68	69	69	70	70	71	71	72	72	73	73	74	74	75	75	76	76	77	77	78	78	79	79	80	80	81	81	82	82	83	83	84	84	85	85	86	86	87	87	88	88	89	89	90	90	91	91	92	92	93	93	94	94	95	95	96	96	97	97	98	98	99	99	100	100

- 23) Miten usein syöt kasviksia ja hedelmiä?  
 a) monta kertaa päivässä  
 b) päivittäin  
 c) muutaman kerran viikossa  
 d) ehkä kerran viikossa  
 e) yleensä en ollenkaan
- 27) Matkustatko töiden takia kotimaassa/ulkomailla?  
 a) usein, molemmissa  
 b) usein, pelkästään kotimaassa  
 c) silloin tällöin  
 d) harvoin  
 e) en koskaan

- 31) Mikä näistä kiinnostaa eniten ulkomaisena matkakohteenä?
- Pohjoismaat
  - Keski-Eurooppa
  - Itä-Eurooppa
  - Etelä-Eurooppa
  - Afrikka
  - Aasia
  - Australia ja Oseania
  - Etelä-Amerikka
  - Pohjois-Amerikka
- 32) Lähtisitkö lomalle mieluummin?
- maaseudulle
  - kaupunkiin
- 33) Mikä näistä kiinnostaisi sinua eniten?
- kaupunkimatka
  - rantaloma
  - aktiiviloma
  - kulttuurimatka
  - vuoristo-/luontomatka
- 34) Kumpi sopii sinulle paremmin?
- valmismatka
  - omatoimimatka
- 35) Mieluisin matkustuskuuneuvo?
- lentokone
  - juna
  - laiva
  - linja-auto
  - henkilöauto tai asuntoauto/-vaunu
  - muu, mikä? \_\_\_\_\_
- 36) Kenen kanssa matkustat mieluiten?
- yksin
  - perheen
  - puolison/ seurustelukumppanin
  - ystävien
  - muu, kenen/keiden? \_\_\_\_\_
- 37) Mikä on tärkein asia mielimatkakohteesasi?
- kulttuuri
  - aurinko ja lämpö
  - maisemat
  - hinnat
  - aktiiviteetit
  - ostosmahdsallisuudet ja palvelut
  - muu, mikä? \_\_\_\_\_
- 38) Miten tärkeänä pidät kohdemaan turvallisuutta?
- hyvin tärkeänä
  - melko tärkeänä
  - ei niin tärkeänä
  - ei ollenkaan tärkeänä
- 39) Todennäköisesti valitsesit palveluiden taso hotellimajoituksessa olisi
- täyshoito
  - puolihoido
  - buffetaamiainen
  - itse tehtynä/hankittuna kaikki erikseen
  - muu, mikä? \_\_\_\_\_
- 40) Majoitusvaihtoehto, jonka todennäköisesti valitsisit matkan ajaksi?
- 5 tähden hotelli
  - 3-4 tähden hotelli
  - 1-2 tähden hotelli
  - retkeilymaja
  - maatilamajoitus
  - oma teltta tai asuntoauto tms.
  - muu, mikä? \_\_\_\_\_
- 41) Mielimatkakohteesi kotimaassa, perustelut?
- \_\_\_\_\_
- 42) Mielimatkakohteesi ulkomailla, perustelut?
- \_\_\_\_\_
- 43) Millä tavoin omasta mielestäsi elintapasi vaikuttavat matkustamiseen?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

KIITOS VASTAUKSISTANNE!