

Luonto edistämään terveyttä myös kaupungissa

Luonto edistää terveyttä ja hyvää oloa. Kaupunkiluonnon terveyshyödyt saadaan parhaiten käyttöön kokonaisvaltaisella suunnittelulla.

Luontoa tulisi löytyä joka kodin läheltä tiivistyvässäkin kaupungissa. Metsiä, puistoja ja muuta kaupunkiluontoa tulisi olla erityisesti päiväkotien ja koulujen lähistöllä lasten käytettävissä.

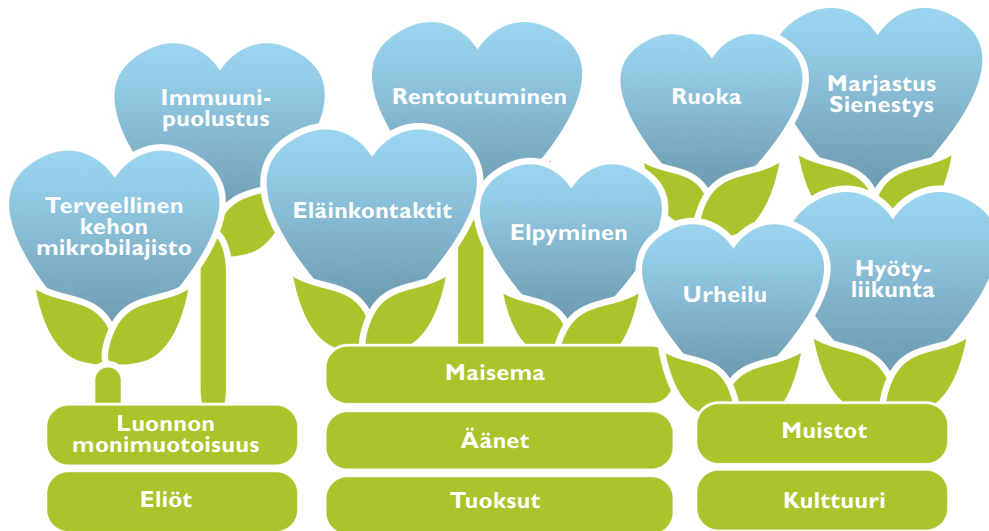


Suosituksset kasvavien kaupunkiseutujen suunnittelijoille

- Pyri saamaan aikaan hyvä vuoropuhelu maankäytön, liikenteen ja palvelujen suunnittelijoiden kesken. Ota suunnitteluun mukaan myös opettaja, harrastusten vetäjiä ja muita lähiluonnon käyttäjiä.
- Jaa keskeisille toimijoille riittävästi tietoa lähiluonnon terveyshyödyistä. Aihe on vielä uusi eurooppalaisessakin keskustelussa.
- Varmista, että lähiluonto on etenkin lasten ulottuvilla, sillä he liikkuvat pienemmällä alueella kuin aikuiset.
- Tunnista kaupungin eri osien erot ja ota ne huomioon suunnittelussa. Kanta-kaupungissa lähiluonto ja sen hyödyntäminen on erilaista kuin esikaupunkialueella. Käynnistä paikallisia ja alueellisia kokeiluja uusien ratkaisujen löytämiseksi.

Terveyshyödyt huomioitava suunnittelussa aina maakuntatasolta korttelitasoon asti.





Luonto luo terveyttä

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat nousseet ympäristöpoliittiseen keskusteluun niin Suomessa kuin muuallakin Euroopassa. Luonto tarjoaa elämyksiä ja terveyshyötyjä, jotka ovat erityisen tärkeitä lapsille. Luonto innostaa lasta liikkumaan ja on hänelle hyvä oppimisympäristö.

Lapsi altistuu luonnossa mikrobeille, mikä kehittää ja vahvistaa immuunijärjestelmää. Lasten vähäinen altistuminen luonnon mikrobeille köyhdyttää kehon pieneliöstöä ja tätä kautta alentaa vastustuskykyä. Alentuneella vastustuskyvyllä taas on yhteys tulehdusperäisiin sairauksiin ja atooppiseen herkistymiseen, joka voi ilmetä muun muassa allergioina ja astmana. Tälle biodiversiteettihypoteesille on saatu vahvistusta tutkimuksista. On esimerkiksi havaittu, että pienten lasten kodin etäisyydellä metsästä tai maatalousympäristöstä on yhteys atooppiseen herkistymiseen.

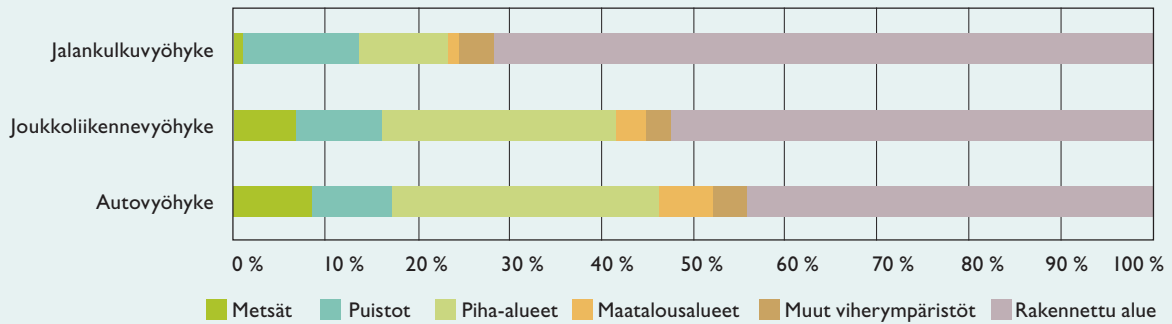
Lapsi altistuu monimuotoiselle luonnolle todennäköisimmin silloin, kun luonto on lähellä ja helposti käytettävissä. Ympäristöpsykologiassa puhutaan ympäristön tarjoumista. Yhdyskuntasuunnittelun tehtävä on mahdollistaa tarjoumat. Kaupunkisuunnittelulla on keskeinen rooli lähiluonnon käytön tukemisessa. Suunnittelulla voidaan vaikuttaa esimerkiksi viheralueiden säilymiseen kaupunkien täydennysrakentamisessa ja viheralueiden hoitoon.

Huomioi yhdyskuntarakenteen vyöhykkeet

Viheralueiden määrä ja ominaisuudet vaihtelevat kaupungin eri osissa. Rakennettu ympäristö voidaan jakaa yhdyskuntarakenteeltaan jalankulku-, joukkoliikenne- ja autovyöhykkeisiin. Vyöhykkeet perustuvat alueen etäisyyteen keskustasta ja liikkumismahdollisuuksiin. Myös viheralueet ovat osa näitä vyöhykkeitä. Eri vyöhykkeillä on erilaiset edellytykset tukea terveyttä edistävää luontoaltistusta.



Ympäristö päiväkodin lähellä eri vyöhykkeillä



SYKE | Vyöhykkeet: SYKE/YKR | Päiväkodit: Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten kaupungit | Maanpeite: Urban Atlas 2012 / EEA

Maanpeite 300 metrin etäisyydellä pääkaupunkiseudun päiväkodeista eri yhdyskuntarakenteen vyöhykkeillä. Jalankulkuvyöhykkeellä päiväkotien ympäristöstä 70 prosenttia on rakennettua ja viherympäristöt ovat yleensä puistoja. Joukkoliikennevyöhykkeellä päiväkotien ympäristöstä noin puolet on rakennettua aluetta ja neljännes piha-alueita. Metsiä on enemmän kuin jalankulkuvyöhykkeellä. Autovyöhykkeellä piha-alueiden, metsien ja maatalousalueiden osuus päiväkotien ympäristössä on suurin.

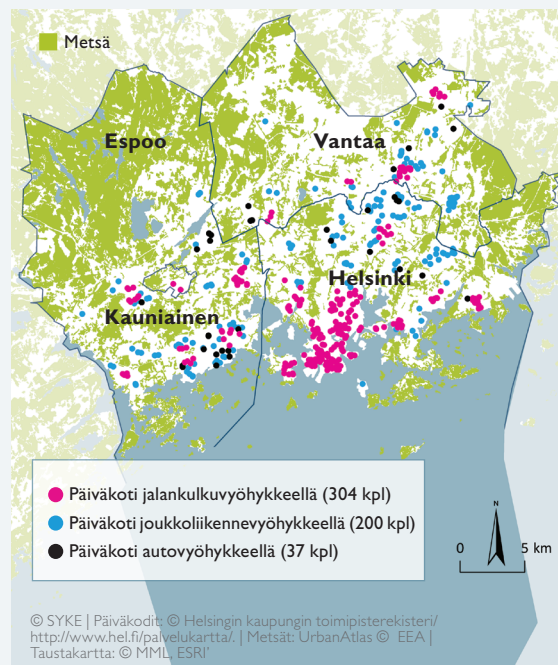
Virkistysalue ei aina löydy riittävän läheltä

Lähivirkistysalueita tulisi olla kaikkialla asutuksen läheisyydessä. Matkaa niihin saisi ympäristöministeriön suosituksen mukaan olla korkeintaan 300 metriä. Suurin osa pääkaupunkiseudun lähivirkistysalueista koostuu metsistä ja puistoista. Pääkaupunkiseudun päiväkotien lähivirkistysmahdollisuuksia on analysoitu Suomen ympäristökeskuksessa paikkatietoaineistoa hyväksi käyttäen. Kaikkiaan analysoitiin 1020 päiväkotia.

Metsät ovat kaupunkiseutujen monimuotoisimpia luontoympäristöjä, mutta pääsy niille vaihtelee eri osissa kaupunkia. Pääkaupunkiseudun analysoituista päiväkodeista noin puolet (541) sijaitsee yli 300 metrin päässä metsästä. Näistä 56 prosenttia sijaitsee jalankulkuvyöhykkeellä, 37 prosenttia joukkoliikennevyöhykkeellä ja 7 prosenttia autovyöhykkeellä.

Pääkaupunkiseudulla puistot täydentävät olennaisesti metsien muodostamaa luonnon virkistysalueverkostoa varsinkin tiiviisti rakennetuilla alueilla. Puistot tarjoavatkin useimmille pääkaupunkiseudun päiväkotien lapsille mahdollisuuden päivittäiseen luontoaltistumiseen. Analysoidusta päiväkodeista vain 21 sijaitsee yli 300 metrin päässä sekä puistosta että metsästä. Useimmat näistä päiväkodeista sijaitsevat jalankulkuvyöhykkeellä.

Metsä sijaitsee usein yli 300 metrin päässä päiväkodista



Yli 300 metrin päästä metsästä sijaitsevat päiväkodit eri yhdyskuntarakenteen vyöhykkeillä pääkaupunkiseudulla. Tällaisia päiväkoteja on 541. Suurin osa niistä on jalankulkuvyöhykkeellä.

Kaupunkiluonnon suunnitteluun vuoropuhelua

Jotta kaupunkiluonto saataisiin palvelemaan käyttäjiä mahdollisimman monipuolisesti, sen suunnittelussa tarvitaan tavoitteellista vuoropuhelua. Suunnitteluun on hyvä ottaa mukaan toimijoita mahdollisimman laajasti. Maankäytön suunnittelijoiden, kuten kaavoittajien ja arkkitehtien, lisäksi suunnitteluun on hyvä ottaa mukaan myös joukkoliikenteen kehittäjiä ja kaupunkiluonnon käyttäjiä. Hyvän yhteissuunnittelun edellytys on, että lähiluonnon terveyshyödyt tunnistetaan nykyistä kattavammin. Myös vastuuta kaupunkiluonnon suunnittelusta tulee jakaa selkeämmin. Kaupunkien reuna-alueilla hyvinvointia lisäävän luontokokemuksen ja -altistuksen tarjoaa usein lähimetsä. Kaupunkien keskustoissa luontokokemuksen taas tarjoaa esimerkiksi puisto.

Parhaimmillaan lähiluonto suunnitellaan osaksi päiväkotien ja koulujen arkea sekä sijainniltaan että laadultaan. Lisäksi se nivotaan osaksi päiväkotien opetusta ja koulujen opetussuunnitelmaa. Päiväkotien lähiluontokohteiden on sijaittava hyvin lähellä, tai ainakin helppojen kulkuyhteyksien päässä. Jo iso tie päiväkodin ja luontoalueen välissä voi estää lasten pääsyn sinne. Luonto voidaan tuoda keskelle rakennettua ympäristöä esimerkiksi kasvinviljelylaatikoilla, viher-seinillä tai vaikka rakentamalla kokonaisia syötäviä puutarhoja. Pihoiilla voidaan kasvattaa puita, joissa saa kiipeillä ja oleilla. Lapset kannattaa ottaa mukaan elinympäristönsä suunnitteluun, sillä he ovat mestareita keksimään toimivia ratkaisuja.



Lisätietoa:

- Ekosysteemi palvelut ja luonnon pääoma -hanke: www.OpenNESS-project.eu ja www.oppla.eu
- Ihan pihalla! -digikärkihanke: www.syke.fi/hankkeet/ihanpihalla
- Biodiversiteettihypoteesi ja yhdyskuntasuunnittelu -hanke: www.syke.fi/hankkeet/dive
- Iloa luonnosta -kampanja: www.maaseutupolitiikka.fi/iloa_luonnosta
- Ekosysteemit ja ihmisen terveys Argumenta -hanke: www.syke.fi/argumenta

Lähteet:

Hölttä J. & Paloniemi R. (2016). Koulujen läheiset metsät – lasten terveyttä edistäviä leikkipaikkoja vai aikuisten pelon ja hallinnan kohteita? *Yhdyskuntasuunnittelu* 54(3): 26–43.

Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. (2009). Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 47(2): 6–25.

Newman P., Kosonen, L. & Kenworthy, J. (2016). Theory of urban fabrics; planning the walking, transit/public transport and automobile/motor car cities for reduced car dependency. *Town Planning Review* 87 (4), 429–458.

OpenNESS (2015). Integrating nature-based solutions in urban planning. OpenNESS brief no. 3, November 2015. www.openness-project.eu/sites/default/files/OpenNESS_brief_03.pdf

Ruokolainen, L., von Hertzen, L., Fyhrquist, N., Laatikainen, T., Lehtomäki, J., Auvinen, P., Karvonen, A. M., Hyvärinen, A., Tillmann, V., Niemela, O., Knip, M., Haahtela, T., Pekkanen, J. & Hanski, I. (2015). Green areas around homes reduce atopic sensitization in children. *Allergy: European journal of allergy and clinical immunology* 70(2): 195–202.

Tiitu M. (2014). Rakennetun alueen laajeneminen Suomen kaupunkiseuduilla – kehitys vuosina 2000–2012. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 30/2014. Suomen ympäristökeskus, Helsinki.

Kirjoittajat: Paloniemi Riikka, Tiitu Maija, Viinikka Arto, Vikström Suvi ja Furman Eeva

Viestintäasiantuntija: Leena Rantajarvi

Ulkoasu ja grafiikka: Marianna Korpi

ISBN 978-952-11-4857-6 (nid.) | ISBN 978-952-11-4858-3 (PDF)