

Tiina Laatikainen • Heli Tapanainen • Georg Alfthan
Irma Salminen • Jouko Sundvall • Jaana Leiviskä • Kennet Harald
Pekka Jousilahti • Veikko Salomaa • Erkki Vartiainen

FINRISKI²⁰⁰²

Tutkimuksen toteutus ja tulokset 1

Perusraportti





Kansanterveyslaitos
Folkhälsoinstitutet
National Public Health Institute

Kansanterveyslaitoksen julkaisu
Publications of the National Public Health Institute

B 7 / 2003

Tiina Laatikainen, Heli Tapanainen, Georg Alfthan, Irma Salminen,
Jouko Sundvall, Jaana Leiviskä, Kennet Harald, Pekka Jousilahti,
Veikko Salomaa, Erkki Vartiainen

FINRISKI 2002

Tutkimuksen toteutus ja tulokset 1

Perusraportti

Kansanterveyslaitos
Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto

KTL-National Public Health Institute, Finland
Department of Epidemiology and Health Promotion

Helsinki, 2003

Copyright National Public Health Institute KTL

Julkaisija - Utgivare - Publisher

Kansanterveyslaitos (KTL)

Mannerheimintie 166 00300 Helsinki

Puh. vaihde (09) 47441, telefax (09) 4744 8338

Folkhälsoinstitutet

Mannerheimvägen 166 00300 Helsingfors

Tel. växel (09) 47441, telefax (09) 4744 8338

National Public Health Institute

Mannerheimintie 166 00300 Helsinki

Telephone + 358-9-47441, telefax +358-9-4744 8338

ISBN 951-740-356-9

ISSN 0359-3576

Hakapaino Oy
Helsinki 2003

SISÄLLYSLUETTELO

1. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET	1
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	1
2.1. Tutkimusalueet ja kohdeväestö	1
2.2. Otanta ja alaotokset.....	2
2.3. Aineiston keruu	2
2.3.1. Lomake	2
2.3.2. Kenttätöön kulku	2
2.3.3. Mittaukset	2
2.3.4. Laboratorioanalyysit	3
2.4. Tutkimusorganisaatio ja henkilökunta.....	3
3. TULOKSET	4
3.1. Tulosten raportointi.....	4
3.2. Osallistumisaktiivisuus	4
3.3. Tärkeimpien kroonisten tautien riskitekijöiden muutokset 1972-2002.....	5
3.3.1. Kolesterolit.....	5
3.3.2. Verenpaine	9
3.3.3. Paino	9
3.3.4. Tupakointi.....	11
3.4. Muita tuloksia	13
3.4.1. Terveystila	13
3.4.2. Liikunta.....	16
3.4.3. Altistuminen ympäristön tupakansavulle.....	18
3.4.4. Tupakointiin liittyvät asenteet ja neuvonta.....	19
3.4.5. Alkoholi	20
4. YHTEENVETO	21
5. SUMMARY IN ENGLISH.....	21
6. KIRJALLISUUSVIITTEET	22

LIITTEET

1. Otos, kato, osallistuneet ja osallistumisprosentti vuonna 2002
2. Seerumin kolesterolin keskiarvo ja hajonta
3. Seerumin kolesterolin jakauma
4. Systolisen verenpaineen keskiarvo ja hajonta
5. Systolisen verenpaineen jakauma
6. Diastolisen verenpaineen keskiarvo ja hajonta
7. Diastolisen verenpaineen jakauma
8. Painoindeksin keskiarvo ja hajonta
9. Painoindeksin jakauma
10. Tupakoivien prosenttiosuus sukupuolittain ja alueittain
11. FINRISKI 2002 -tutkimuksen suunnittelutyöryhmät
12. Tutkimuslomake

1. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET

FINRISKI 2002 -tutkimus on osa Kansanterveyslaitoksen väestötutkimussarjaa, jonka tarkoituksena on seurata kansanterveydellisiä riskitekijöitä ja koettua terveydentilaa sekä tutkia erityisesti sydän- ja verisuonitautien, syövän, astman ja allergioiden sekä diabeteksen syitä ja tauteihin liittyviä ympäristö- ja perintötekijöitä.

Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä on tutkittu Suomessa vuodesta 1972 viiden vuoden välein toteutetuilla väestötutkimuksilla. Tutkimukset aloitettiin Pohjois-Karjalan ja Kuopion lääneissä vuonna 1972. Turun ja Loimaan alueella vastaavat tutkimukset aloitettiin vuonna 1982 ja Helsingin ja Vantaan alueella vuonna 1992. Oulun läänissä tutkimus tehtiin ensimmäistä kertaa vuonna 1997 ja vuoden 2002 tutkimuksessa oli mukana myös Lapin lääni.

Tutkimukset aloitettiin Itä-Suomessa Pohjois-Karjala-projektin evaluoimiseksi. Vuodesta 1982 Kansanterveyslaitos on osallistunut WHO:n CINDI- ja MONICA-projekteihin, jolloin väestötutkimusten sisältöä on muokattu vastaamaan myös näiden projektien tavoitteita. Tutkimuksen laajennuttua myös pääkaupunkiseudulle ja edelleen Pohjois-Suomeen tuli tutkimushankkeen keskeiseksi tavoitteeksi valtakunnallinen riskitekijäseuranta.

FINRISKI 2002 -tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena on palvella terveystieteellistä päätöksentekoa tuottamalla tietoa kroonisten tautien riskitekijöistä ja niihin liittyvistä muista tekijöistä sekä näiden tekijöiden alueellisista eroista Suomessa. Vuonna 2002 saatuja tietoja verrataan aikaisempien FINRISKI- ja FINMONICA-tutkimusten tuloksiin suomalaisväestön riskitekijätasojen muutosten kuvaamiseksi.

Tutkimuksessa saatua aineistoa käytetään kroonisten kansantautien riskitekijöiden ja niihin liittyvän terveyskäyttäytymisen ja väestön ravintotottumusten kansallisessa seurannassa. Tutkimusaineistoa käytetään myös tieteelliseen tutkimukseen, jossa pyritään selvittämään riskitekijöiden, terveyskäyttäytymisen ja ravintotekijöiden sekä erilaisten taustatekijöiden esiintyvyyttä ja yhteyksiä. Laaja väestötutkimusaineisto antaa myös mahdollisuuden väestössä tapahtuvien sairastuvuusmuutosten dynamiikan tutkimiseen ja kansantautien syiden selvittämiseen kohorttiasettelmassa.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

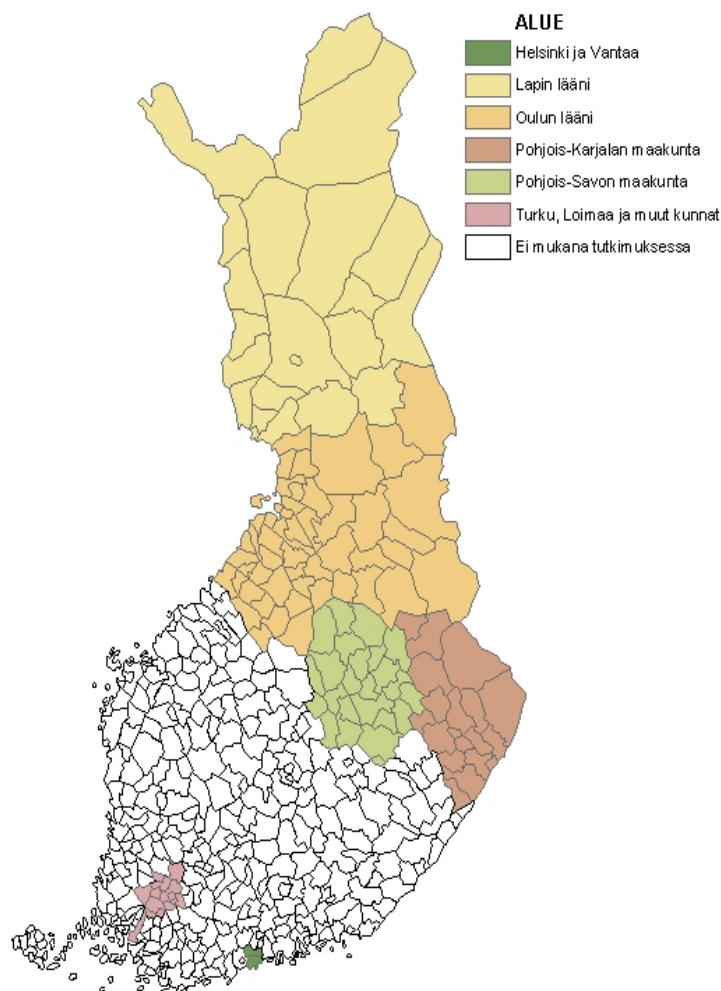
Kansanterveyslaitoksen toteuttaman FINRISKI 2002 -tutkimuksen tiedonkeruu tehtiin tammi-huhtikuussa

vuonna 2002. Tutkimus noudatti pääpiirteiltään Kansanterveyslaitoksella vuodesta 1972 toteutettuja tutkimuksia. Tutkimusmenetelminä on käytetty kansainvälisen WHO MONICA -tutkimuksen mallia¹. FINRISKI 2002 -tutkimuksessa on huomioitu myös Euroopan Unionin kansainvälisen tutkimusmenetelmien standardoimisprojektin (European Health Risk Monitoring) viimeisimmät suositukset².

2.1. Tutkimusalueet ja kohdeväestö

FINRISKI 2002 -tutkimus tehtiin kuudella tutkimusalueella: 1) Pohjois-Karjalan maakunnassa, 2) Pohjois-Savon maakunnassa, 3) Turun ja Loimaan kaupungeissa ja 11 ympäröivässä kunnassa, 4) Helsingin ja Vantaan kaupungeissa, 5) Oulun läänissä ja 6) Lapin läänissä. Tutkimusalueet on esitetty karttakuvassa 1. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 131 kuntaa.

Kuva 1. FINRISKI 2002 -tutkimuksessa mukana olevat alueet.



Tutkimuksen kohteena oli kunkin alueen 25–64-vuotias väestö. Lisäksi Pohjois-Karjalan maakunnassa, Helsingin ja Vantaan kaupungeissa ja Lapin läänissä kohdeväestöön kuuluivat myös 65–74-vuotiaat. Tutkimusväestöön kuulumattomiksi katsottiin otannan ja tutkimuksen välillä alueelta poismuuttaneet ja kuolleet.

2.2. Otanta ja alaotokset

Tutkittavat poimittiin väestörekisteristä satunnaisotannalla siten, että kultakin alueelta jokaisessa sukupuolen ja 10-vuotiskäryhmän mukaan ositetussa solussa oli 250 henkilöä. Perusotoksen suuruus oli kullakin alueella 2000 henkilöä. Pohjois-Karjalan maakunnassa, Helsingissä ja Vantaalla sekä Lapin läänissä tutkittiin myös vastaava otos 65–74-vuotiaasta väestöstä. Näiden kolmen alueen kokonaisotos oli 2500 henkilöä.

FINRISKI 2002 -tutkimuksen yhteydessä tehtiin perustutkimuksen lisäksi useita liitännäistutkimuksia pääasiallisesti erilaisille alaotoksille. Näitä tutkimuksia olivat mm. Finravinto-tutkimus, naisten tutkimus, liikuntatutkimus, kylmäältistutkimus, ympäristön tupakansavulle altistumisen tutkimus, kaljuuntumistutkimus. Ravintotutkimus toteutettiin haastattelulla, jossa kartoitettiin edellisten 48 tunnin ravinnonsaanti. Ravintotutkimukseen liittyen tutkittiin alaotoksilta myös suolansaantia, C-vitamiinia ja perusverenkuva.

2.3. Aineiston keruu

Tutkimus sisälsi kyselylomakkeen ja terveystarkastuksen, jonka yhteydessä otettiin myös verinäytteitä laboratorioanalyysijä varten. Kaikille otokseen valituille henkilöille lähetettiin postitse kotiin kyselylomake ja kutsu oman kunnan terveyskeskuksessa tai muussa tutkimuspaikassa toteutettavaan terveystarkastukseen. Tiedonkeruu aloitettiin 21.1.2002 ja lopetettiin tutkimusalueesta riippuen 27.3.-19.4.2002.

2.3.1. Lomake

Tutkimuksen peruslomake sisälsi kysymyksiä sosio-demografisista tekijöistä, terveyspalvelujen käytöstä, sairauksista ja oireista, terveystyötyymisestä, ravintotottumuksista ja psykososiaalisista tekijöistä. Kysymyslomake on raportin liitteenä.

Tutkittavat saivat lomakkeen kotiinsa tutkimuskutsun mukana. Heitä pyydettiin täyttämään lomake etukäteen ennen terveystarkastukseen saapumista. Tutkimuslomakkeita täydennettiin terveystarkastuksen yhteydessä ja tutkittavilla oli mahdollisuus esittää lo-

makkeeseen liittyviä kysymyksiä myös etukäteen soittamalla Kansanterveyslaitoksen FINRISKI-tutkimuksen palvelunumeroon.

2.3.2. Kenttätyön kulku

Tutkimus toteutettiin pääasiallisesti kunkin kunnan terveyskeskuksessa tai muussa terveyskeskuksen osoittamassa tutkimustilassa. Kullakin tutkimusalueella työskenteli 4-6 hengen koulutettu tutkimusryhmä, jota avusti yksi paikallinen perushoitaja tai sairaanhoitaja.

Tutkimuspaikalle saavuttuaan tutkittavat kävivät neljässä tutkimuspisteessä. Ensimmäisessä pisteessä heiltä tarkastettiin henkilöllisyys ja pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimustietojen keräämiseen ja käyttöön. Heille annettiin lisätietoa tutkimuksesta ja mitattiin pituus ja paino.

Toisessa tutkimuspisteessä tutkittavilta mitattiin verenpaine, pulssi, vyötärön ja lantion ympäryys sekä kysyttiin leipärasvan käyttöä.

Kolmannessa tutkimuspisteessä otettiin verinäytteet. Pisteessä työskenteli kaksi laboratorionhoitajaa, joista toinen toimi näytteenottajana ja toinen huolehti näytteiden jatkokäsittelystä ja pakkaamisesta.

Neljännessä tutkimuspisteessä työskenteli tutkimuksen vastuuhoitaja. Hän tarkisti tutkimuslomakkeen ja tarvittaessa täydensi sitä yhdessä tutkittavan kanssa. Lisäksi hän toteutti tutkimuksen yhteydessä toteutettujen alaotostutkimusten mittaukset ja ohjeisti kotona täytettävien ja jälkikäteen palautettavien lomakkeiden ja näytteiden toimittamisen.

Perustutkimuksen henkilöstön lisäksi viidellä tutkimusalueella työskenteli kaksi ravintohaastattelijaa. He toteuttivat tietokoneavusteisesti 48 tunnin ruuankäyttöhaastattelut.

2.3.3. Mittaukset

Pituuden ja painon mittaaminen

Pituus mitattiin standardoidulla seinään kiinnitettävällä pituusmitalla. Tutkittavaa pyydettiin riisumaan kenkensä ja asettumaan seisomaan seinää vasten jalat yhdessä ja selkä suorana. Pituus luettiin pituusmitan asteikolta katsoen siihen vaakasuoraan ja kirjattiin tutkimuslomakkeelle 0,1 cm:n tarkkuudella.

Paino mitattiin kevyessä vaatetuksessa standardoidulla punnusva'alla. Tutkittavia pyydettiin riisumaan kenkensä, päällysvaatteensa, painavat housunsa ja villapaitansa sekä poistamaan vyönsä ja tyhjentämään taskunsa. Paino mitattiin 100 gramman tarkkuudella tutkittavien seistessä keskellä vaakaa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla.

Verenpaineen mittaaminen

Verenpaine mitattiin elohopeamanometrillä tutkittavan levättyä istuvassa asennossa vähintään viisi minuuttia. Mittauksissa käytettiin mansettia, jonka ilmatyynyn koko oli 14 cm x 40 cm. Mittaukset tehtiin tutkittavan istuessa hänen oikeasta käsivarresta. Systoliseksi verenpaineeksi kirjattiin se kohta, jossa ensimmäinen toisiaan seuraava sydänääni kuuluu. Diastoliseksi verenpaineeksi merkittiin kohta, jossa säännölliset pulssiäänit katoavat (Korotkoffin V:s vaihe).

Verenpaine mitattiin kolme kertaa. Mittausten välillä pidettiin vähintään minuutin tauko. Ensimmäisen ja toisen mittauksen välillä mitattiin pulssi.

Vyötärön ja lantion mittaaminen

Tutkittavia pyydettiin riisumaan kaikki vyötärön ja lantion aluetta kiristävät vaatteet. Mittaukset tehtiin tutkittavien seistessä kapeassa haara-asennossa paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Vyötärön ympärysmitta mitattiin suoliluun harjanteen ja alimman kylkiluun puolivälistä. Mittanauhan lukema luettiin kevyen uloshengityksen aikana. Lantion ympärysmitta mitattiin lantion leveimmästä kohdasta noin kaksi sormenleveyttä häpyluun yläpuolelta. Mittaustulokset kirjattiin 0,5 cm:n tarkkuudella.

2.3.4. Laboratorioanalyysit

Tutkittavia oli pyydetty paastoamaan vähintään 4 tuntia ennen verinäytteiden ottoa. Laskimoverinäytteet otettiin tyhjiöputkiin kyynärtaipeen laskimosta. Staasi avattiin välittömästi sen jälkeen, kun neula oli saatu pistetyksi suoneen. Näytteenotossa käytettiin 20 G:n neulaa.

Verinäytteitä seisotettiin 20 minuuttia huoneenlämmössä. Tämän jälkeen näytteet sentrifugoitiin ja seerumi ja plasma eroteltiin kuljetusputkiin. Lipidianaalyysiin käytetyt näytteet lähetettiin tuoreinäytteinä Kansanterveyslaitokselle. Muut seerumi- ja plasma-putket jäädytettiin välittömästi kuivajäihin. Kokoverinäytteet pakastettiin -20 °C -asteeseen välittömästi näytteiden oton jälkeen.

Seerumin kokonaiskolesteroli, HDL-kolesteroli, triglyseridit, gammaglutamyyli transferaasi (GGT) ja C-reaktiivinen proteiini (CRP) määritettiin tuoreseeruminäytteistä Kansanterveyslaitoksen Analyyttisen biokemian laboratoriossa. Määrittäminen menetelmänä käytettiin kolesterolille entsyymaattista menetelmää CHOD-PAP, Thermo Elektron Oy), HDL-kolesterolille suoraan entsyymaattista HDL-menetelmää (Thermo Elektron Oy), triglyserideille entsyymaattista menetelmää (GPO-PAP, Thermo Elektron Oy), glutamyyli transferaasille eurooppalaisen suosituksen mukaista kineettistä menetelmää (ECCLS, Thermo Elektron Oy) ja C-reaktiiviselle proteiinille matalalle pitoisuusalueelle herkistettyä immunoturbidometristä menetelmää (Orion Diagnostica). Kaikki analyysit suoritettiin Optima-analysointilaitteella (Thermo Elektron Oy). Laboratoriomenetelmien tulosten toistettavuus varmistettiin analysoimalla näytesarjoissa kahta eri pitoisuustason kontrollia ja analyysitulostason täsmävyys osallistumalla Labqualityn laadunarviointikierroksille sekä lipidimääritysten osalta myös CDC-NHLBI:n (Centers for Disease Control and Prevention and National Heart, Lung and Blood Institute, Atlanta, USA) lipidien standardisointi-ohjelmaan.

2.4. Tutkimusorganisaatio ja henkilökunta

Tutkimuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi sosiaali- ja terveysministeriön alainen Kansanterveyslaitos. Tutkimuksen käytännön toteuttaminen oli pääasiassa Epidemiologian ja terveyden edistämisen osaston vastuulla. Laboratorioanalytiikasta vastasi Analyyttisen biokemian laboratorio. Tietojärjestelmäyksikkö ja ATK-yksikkö olivat kiinteästi mukana tiedonkeruun logistiikan ja tiedonsiirron suunnittelussa ja toteuttamisessa. Epidemiologian ja terveyden edistämisen osastolla tutkimuksen suunnittelusta vastasi FINRISKI 2002 -tutkimuksen johtoryhmä. Kentätönnön suunnittelun ja järjestelyt toteutti pääasiassa työryhmä, johon kuului erikoistutkija, ATK-suunnittelija, mikrotukihenkilö, projektisihteeri ja kaksi avustavaa sihteeriä.

Tutkimuksessa oli mukana myös useita muita yhteistyötahoja erityisesti liitännäistutkimusten toteuttamisessa. Lapin alueen riskitekijätutkimuksen, kylmäaltistustutkimuksen ja kaljuuntumistutkimuksen suunnittelussa ja rahoittamisessa olivat mukana Oulun yliopiston kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos, Thule-instituutin Arktisen lääketieteen keskus ja Oulun alueterveyslaitos. Naisten tutkimuksesta vastasi Tampereen yliopiston terveystieteen laitos. Ympäristön tupakansavulle altistumisen tutkimus toteutettiin yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa.

Liikuntatutkimuksen toteuttamista ja rahoittamista tuki Polar Electro Oy.

Kenttätutkimuksen suoritti kuusi Kansanterveyslaitoksen palkkamaa tutkimusryhmää. Kussakin ryhmässä työskenteli 2-3 sairaanhoitajaa tai terveydenhoitajaa sekä kaksi laboratorionhoitajaa. Kenttäryhmiin kuului Lappia lukuunottamatta myös kaksi ravintohaastattelijaa. Jokaisella tutkimuspaikkakunnalla ryhmää avusti yksi paikallinen terveyskeskuksen työntekijä. Kukin tutkimusryhmä vastasi yhden tutkimusalueen kenttätutkimuksesta. Yksi kunkin ryhmän sairaanhoitajista, joka toimi verenpaineen mittaajana, kiersi tutkimusryhmissä työskennellen jokaisella tutkimusalueella kahden viikon jaksoissa. Kenttätyössä olleet tutkimushoitajat koulutettiin tutkimuspisteitensä vastaaviin tehtäviin ennen tutkimuksen alkua Kansanterveyslaitoksella kahden viikon mittaisen koulutusjakson aikana.

3. TULOKSET

3.1. Tulosten raportointi

Tämä peruseraportti sisältää FINRISKI 2002 -tutkimuksen perustulokset. Lisäksi raportoidaan kroonisten tautien tärkeimpien riskitekijöiden muutokset alueittain ja tutkimusvuosittain vuodesta 1972 alkaen.

Koska tutkimusten otannoissa on ollut eroja ikäryhmissä eri tutkimusvuosina, on riskitekijämuutokset raportoitu vertailtavuuden säilyttämiseksi kaikille tutkimuskerroille yhteiselle ikäryhmälle, 30–59-vuotiaille. Muutokset on raportoitu alueittain ja sukupuolittain. Kuvioissa on käytetty muuttujien raakakeskiarvoja. Jatkuvien muuttujien muutosten testaamisessa on käytetty varianssianalyysiä. Prosenttiosuuk-sien muutokset on testattu logistisella mallilla. Analyyseissä on käytetty kovariaattina ikää ja tutkimus-alueetta. Tutkimusvuosien välillä tapahtuneiden muutosten testauksissa on huomioitu vain alueet, jotka ovat olleet mukana molempina tutkimusvuosina.

FINRISKI 2002 -tutkimuksen tulokset on raportoitu ja taulukoitu alueittain, sukupuolittain ja kymmen-vuotisikäryhmittäin. Taulukoinnissa on huomattava, että vanhinta ikäryhmää koskevia tietoja on vain kolmelta tutkimusalueelta. Taulukoissa, joissa eri tutkimusalueiden tiedot on yhdistetty, on keskiarvot ja prosenttiosuudet painotettu ikäryhmän ja alueen mukaan vastaamaan kaikkien tutkimusalueiden yhteisväestöä.

Tämän peruseraportin tekstiosassa vuoden 2002 tutkimustiedot on raportoitu pääasiallisesti 25–64-vuotiaista, koska 65–74-vuotiaita tutkittiin vain Pohjois-Karjalan, Helsingin ja Vantaan sekä Lapin läänin alueilla.

Tutkimuksen peruseraportin lisäksi on julkaistu taulukkoliite, jossa on FINRISKI 2002 -perustutkimuksen tulostaulukot³. Liitteessä on taulukoituna suorat jakaumat kaikista tutkimuslomakkeen sisältämistä kysymyksistä ja terveystarkastuksen aikana haastatelluista kysymyksistä. Lisäksi liitteeseen on taulukoitu terveystarkastuksessa tehtyjen mittausten ja tärkeimpien laboratorioanalyysien tulokset sekä jakaumina että keskiarvotaulukoina. Myös aikaisemmista tutkimuksista on julkaistu taulukkoraportit^{4,5}.

Taulukointi on pääasiassa tehty edustamaan koko vastaajaväestöä, jolloin vastausten yhteenlaskettu lukumäärä kussakin taulukossa on sama ja vastaa tutkimukseen osallistuneiden määrää. Joissain taulukoissa prosenttiosuudet on laskettu erityistä alaryhmää kohden (esim. osuudet laihduttamista yrittäneistä). Näissä tapauksissa se osuus vastaajista, jota on käytetty taulukoinnin pohjana, on ilmoitettu taulukon otsikossa.

Osa tutkittavista on täyttänyt vain tutkimuslomakkeen osallistumatta terveystarkastukseen. Mittaustuloksia ja laboratorioarvoja esittäviissä taulukoissa heidät on luokiteltu kohtaan 'puuttuva tieto'.

3.2. Osallistumisaktiivisuus

FINRISKI 2002 -tutkimukseen osallistui 9581 henkilöä, joista 8799 täytti tutkimuslomakkeen ja osallistui terveystarkastukseen ja 782 palautti vain tutkimuslomakkeen. Osallistumisprosentti vaihteli alueittain, sukupuolittain ja ikäryhmittäin. Paras osallistumisaktiivisuus oli Lapin läänissä, jossa tutkimukseen osallistui 73,7 % otoksesta. Pienin osallistumisaktiivisuus oli Helsingin ja Vantaan alueella, jossa tutkimukseen osallistui 67,3 % kutsutuista. Naiset osallistuivat aktiivisemmin kuin miehet ja osallistumisaktiivisuus oli parempi vanhemmissa ikäryhmissä. Yksityiskohtaiset otos- ja osallistumistiedot löytyvät tämän raportin liitteestä 1.

Vuodesta 1972 alkaen toteutettujen väestön riskitekijätutkimusten otokset ja osallistumisaktiivisuus on kuvattu taulukossa 1. Tiedot on laskettu kaikille tutkimuskerroille yhteiselle ikäryhmälle, 30–59-vuotiaille. Tulokset tärkeimpien riskitekijöiden muutoksista on myös raportoitu tälle ikäryhmälle. Osallistu-

misaktiivisuus on laskenut vuosien myötä. Ensimmäisiin tutkimuksiin 1970-luvulla osallistui yli 90 %

otokseen valituista. Vuoden 2002 tutkimuksen osallistumisaktiivisuus oli enää vähän yli 70 %.

Taulukko 1. FINRISKI-tutkimuksen otoskoot ja osallistumisprosentit (30–59-vuotiaat) tutkimusvuosina 1972–2002.

	Miehet		Naiset	
	Otos <i>n</i>	Osallistuminen %	Otos <i>n</i>	Osallistuminen %
Pohjois-Karjala				
1972	1959	94	2056	96
1977	2063	87	2020	91
1982	1599	77	1511	84
1987	1521	79	1485	87
1992	759	69	750	81
1997	747	72	761	76
2002	779	67 (63*)	769	76 (72*)
Pohjois-Savo				
1972	2918	91	2949	94
1977	2933	89	2996	92
1982	1459	83	1143	88
1987	762	82	745	87
1992	767	76	734	85
1997	766	70	753	81
2002	754	66 (60*)	754	78 (74*)
Turku/Loimaa				
1982	1506	82	1487	87
1987	756	77	761	83
1992	747	75	720	85
1997	770	69	758	75
2002	766	66 (58*)	761	75 (68*)
Helsinki/Vantaa				
1992	751	70	734	74
1997	769	63	777	72
2002	767	62 (56*)	761	71 (65*)
Oulun lääni				
1997	766	66	752	76
2002	748	65 (59*)	744	77 (72*)
Lapin lääni				
2002	759	67 (61*)	765	79 (75*)

* tutkittavista ne, jotka osallistuivat myös terveystarkastukseen

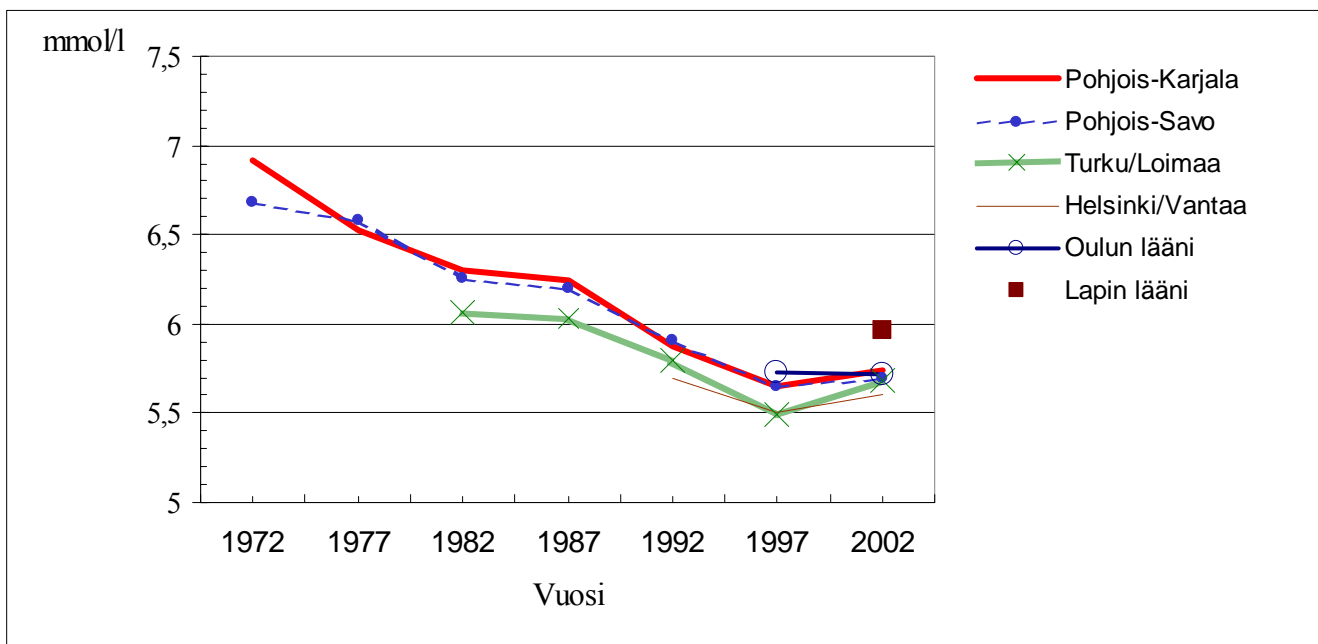
3.3. Tärkeimpien kroonisten tautien riskitekijöiden muutokset 1972-2002

3.3.1. Kolesterolit

Sekä miesten että naisten kolesterolitasot ovat laskeneet tutkituilla alueilla tilastollisesti merkitsevästi vuodesta 1972 vuoteen 1997 (kuvat 2a ja 2b). Vuoden 2002 tutkimuksen mukaan kolesterolitasojen lasku näyttää pysähtyneen. Viiden tutkimusalueen (Lappi ei

mukana) kolesterolitaso oli miehillä (30–59-vuotiaat) vuonna 1997 5,61 mmol/l ja vuonna 2002 5,69 mmol/l. Ero (1,4 %) on tilastollisesti merkitsevä, mutta tulkinnassa on huomioitava laboratoriossa vuonna 1998 uuden analysaattorin sekä kalibraattorin käyttöönotto, mikä aiheutti kolesterolin tulostasossa noin 2 %:n nousun. Naisten (30–59-vuotiaat) kolesterolitaso viidellä tutkimusalueella oli vuonna 1997 5,45 mmol/l ja vuonna 2002 5,42 mmol/l. Ero ei ole tilastollisesti merkitsevä.

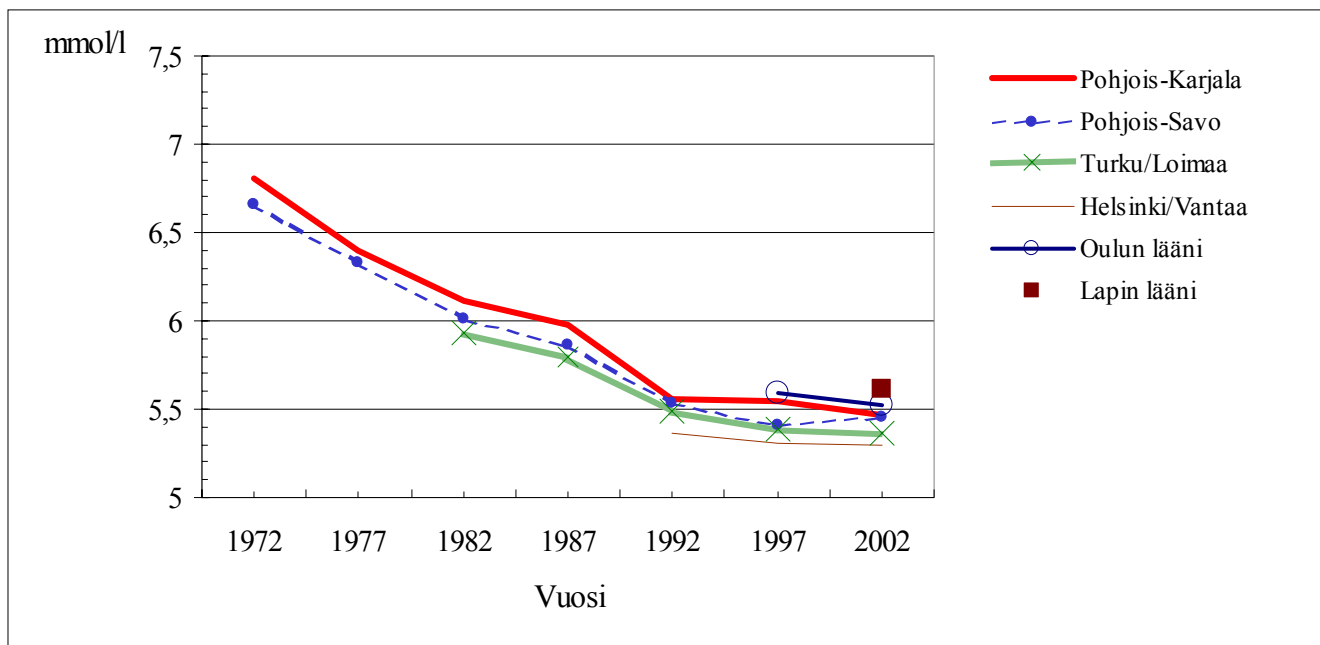
Kuva 2a. Seerumin kolesterolitaso 30–59-vuotiailla miehillä 1972-2002.



Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,001	0,182	0,001	0,005	0,001	0,002
Vuosi	0,001	0,001	0,044	0,001	0,001	0,017
Alue x vuosi	0,001	0,553	0,357	0,376	0,536	0,463

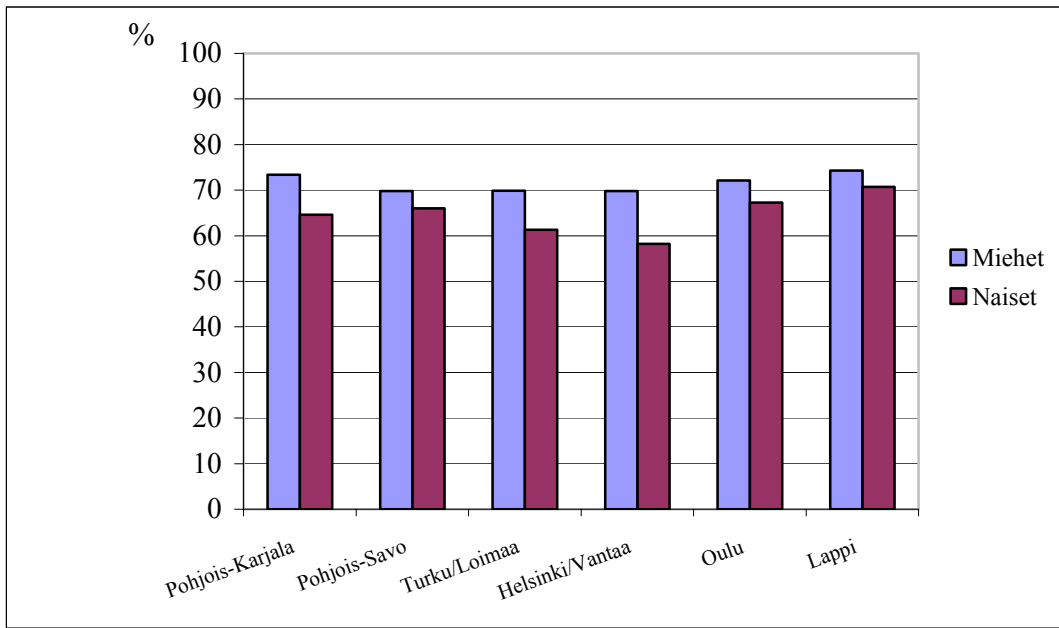
Kuva 2b. Seerumin kolesterolitaso 30–59-vuotiailla naisilla 1972-2002.



Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,001	0,007	0,001	0,019	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,063
Alue x vuosi	0,160	0,570	0,977	0,246	0,278	0,489

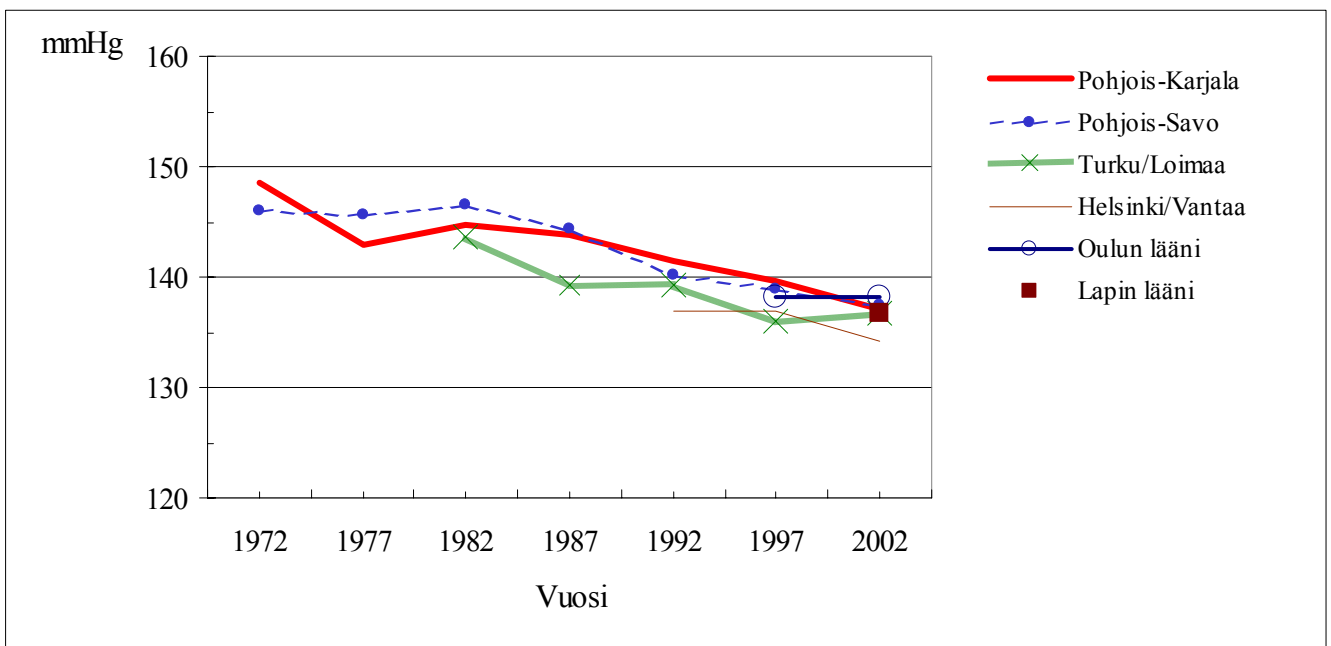
Kuva 3. Niiden osuus 25–64-vuotiaasta väestöstä, joilla kolesteroli oli vähintään 5,0 mmol/l vuonna 2002.



Vuonna 2002 miesten (25–64-vuotiaat) kolesteroli-taso oli korkein Lapin läänissä (5,82 mmol/l) ja matalin Helsingin ja Vantaan alueella (5,56 mmol/l, liite 2). Pareittain tarkasteltuna Lapin läänin miesten kolesteroliarvot olivat tilastollisesti merkitsevästi korkeammat kuin Helsingin ja Vantaan, Lounais-Suomen sekä Pohjois-Savon arvot. Muuten alueiden väliset erot olivat pieniä. Naisten (25–64-vuotiaat) kolesterolitaset olivat korkeimmat Lapin läänissä

(5,60 mmol/l) ja alhaisimmat Helsingissä ja Vantaalla (5,29 mmol/l). Helsingin ja Vantaan arvot olivat tilastollisesti merkitsevästi alhaisemmat kuin muilla tutkimusalueilla Lounais-Suomea lukuunottamatta. Vuonna 2002 kaikkien kuuden tutkimusalueen väestön iän ja alueen suhteen painotettu kolesterolitason keskiarvo oli miehillä 5,58 mmol/l ja naisilla 5,38 mmol/l.

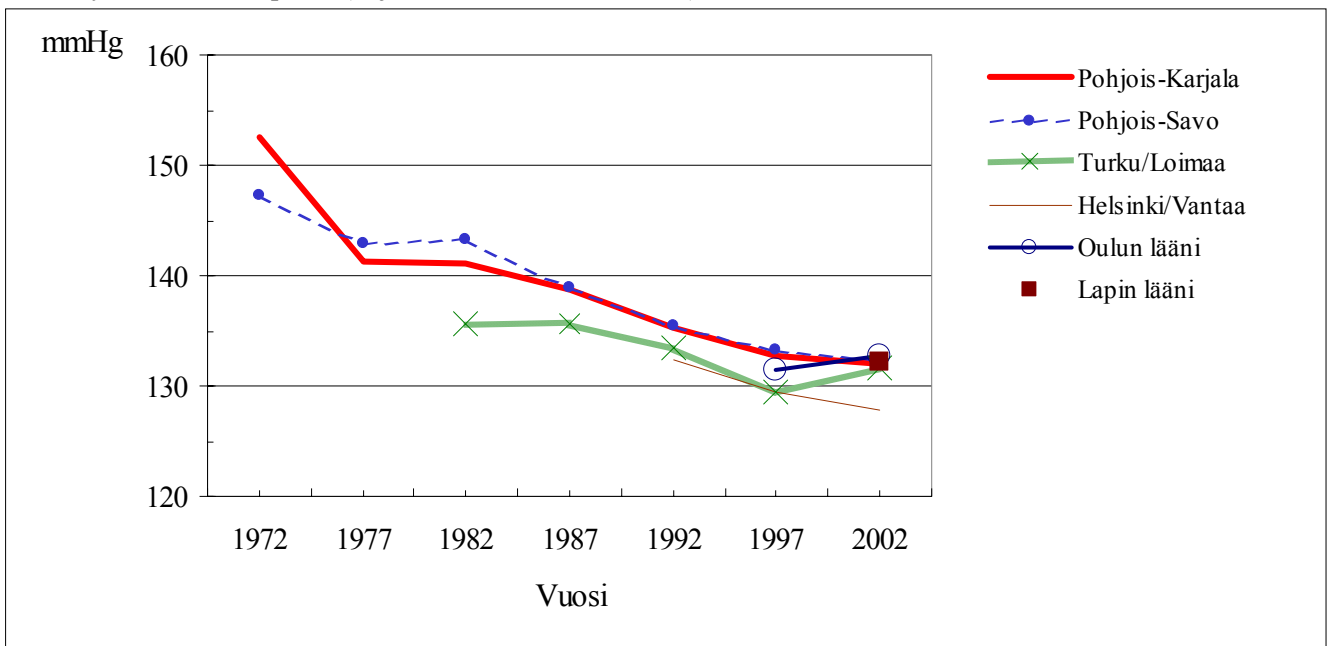
Kuva 4a. Systolinen verenpaine (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) 30–59-vuotiailla miehillä 1972-2002.



Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,852	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,888	0,001	0,001	0,003	0,003
Alue x vuosi	0,001	0,577	0,017	0,025	0,099	0,034

Kuva 4b. Systolinen verenpaine (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) 30–59-vuotiailla naisilla 1972-2002.



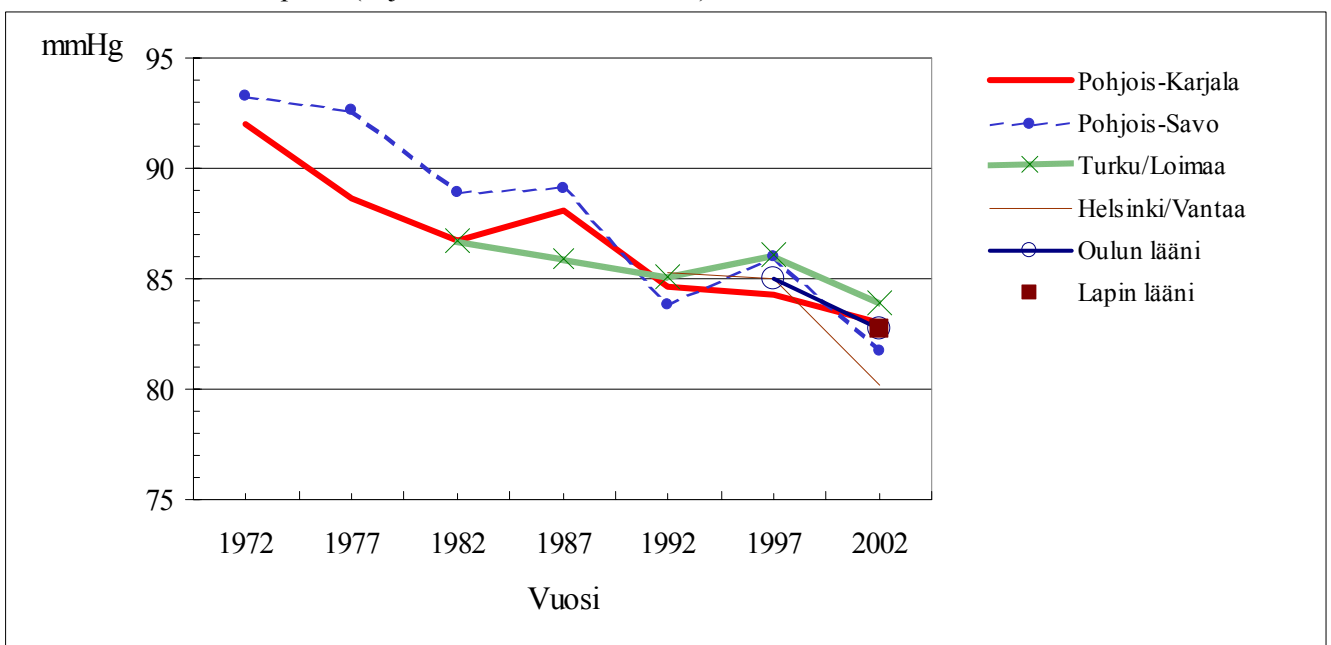
Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,625
Alue x vuosi	0,001	0,136	0,002	0,740	0,462	0,057

Vuonna 2002 vain 30 %:lla 25–64-vuotiaista miehistä ja 38 %:lla naisista seerumin kokonaiskolesteroli oli alle 5,0 mmol/l, mikä on tämän hetkinen suositus. Alueittaiset erot olivat miehillä hyvin pieniä, mutta Helsingissä ja Vantaalla sekä Turun ja Loimaan

alueella oli eniten naisia, joiden kolesterolitaso oli normaali eli alle 5,0 mmol/l (kuva 3). Yli 8,0 mmol/l arvoja oli 2 %:lla miehistä ja 1,4 %:lla naisista ja yli 6,5 mmol/l arvoja lähes 20 %:lla miehistä ja 13 %:lla naisista (liite 3).

Kuva 5a. Diastolinen verenpaine (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) 30–59-vuotiailla miehillä 1972-2002.



Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,001	0,001	0,001	0,135	0,109	0,001
Vuosi	0,001	0,001	0,222	0,001	0,185	0,001
Alue x vuosi	0,001	0,088	0,024	0,001	0,067	0,002

3.3.2. Verenpaine

Vuodesta 1997 vuoteen 2002 viiden tutkimusalueen (Lappi ei mukana) systolisen verenpaineen keskiarvo (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) laski miehillä (30–59-vuotiaat) 136 mmHg:sta 135 mmHg:iin ($p=0,003$), mutta pysyi samanikäisillä naisilla ennallaan 130 mmHg:ssa (kuvat 4a ja 4b). Diastolinen verenpaine (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) laski miehillä 85 mmHg:sta 82 mmHg:iin ja naisilla 80 mmHg:sta 77 mmHg:iin. Diastolisen verenpaineen lasku on tilastollisesti merkitsevä sekä miehillä ($p<0,001$) että naisilla ($p<0,001$) (kuvat 5a ja 5b).

Vuodesta 1997 vuoteen 2002 viiden tutkimusalueen (Lappi ei mukana) systolisen verenpaineen keskiarvo (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) laski miehillä (30–59-vuotiaat) 136 mmHg:sta 135 mmHg:iin ($p=0,003$)

Vuonna 2002 miesten (25–64-vuotiaat) systolinen verenpaine (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) oli alhaisin Helsingissä ja Vantaalla (133 mmHg) ja korkein Pohjois-Savossa (138 mmHg, liite 4). Naisilla (25–64-vuotiaat) systolinen verenpaine oli matalin Helsingin ja Vantaan alueella (127 mmHg) muiden alueiden keskiarvojen ollessa 130 ja 131 mmHg:n välillä. Molemmilla sukupuolilla alueiden väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä (miehillä $p<0,001$ ja naisilla $p<0,001$). Helsingin ja Vantaan alueen systolinen verenpaine poikkesi selvästi muista alueista, mutta mui-

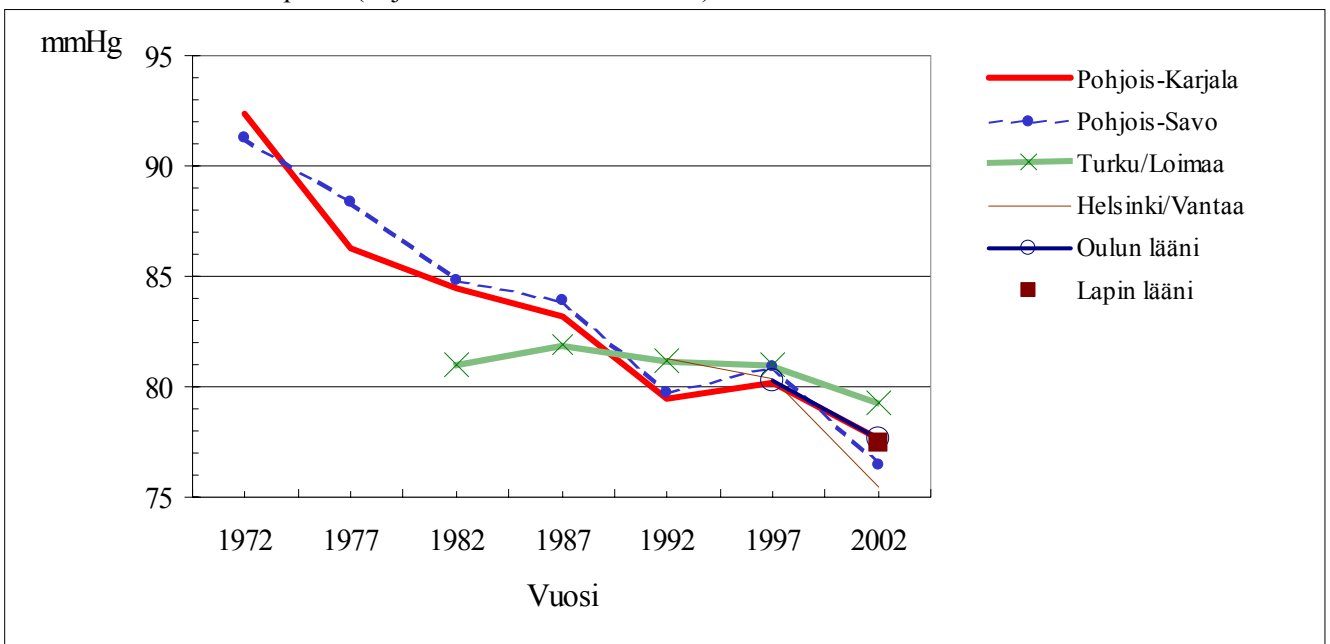
den alueiden väliset erot olivat pieniä. Kaikkien kuuden tutkimusalueen väestön systolisen verenpaineen iän ja alueen suhteen painotettu keskiarvo oli 25–64-vuotiaille miehille 134 mmHg ja samanikäisille naisille 129 mmHg.

Diastolinen verenpaine (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) oli miehillä (25–64-vuotiaat) matalin Helsingin ja Vantaan alueella (80 mmHg) ja korkein Turun ja Loimaan seudulla (83 mmHg, liite 6). Myös naisilla diastolinen verenpaine oli alhaisin Helsingin ja Vantaan alueella (75 mmHg) ja korkein Turun ja Loimaan alueella (78 mmHg). Alueiden väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä ($p<0,001$) molemmilla sukupuolilla. Kaikkien tutkimusalueiden iän ja alueen suhteen painotettu diastolisen verenpaineen keskiarvo oli 25–64-vuotiaille miehillä 80 mmHg ja naisilla 76 mmHg.

3.3.3. Paino

Vuodesta 1997 vuoteen 2002 miesten (30–59-vuotiaiden) painoindeksin keskiarvo nousi tilastollisesti merkitsevästi viidellä tutkimusalueella (Lappi ei mukana) 27,0 kg/m²:sta 27,3 kg/m²:iin ($p=0,017$, kuva 6a). Vuodesta 1997 vuoteen 2002 naisten (30–59-vuotiaiden) painoindeksin keskiarvo nousi viidellä tutkimusalueella (Lappi ei mukana) 26,1 kg/m²:sta 26,3 kg/m²:iin (kuva 6b). Tämä muutos ei ole tilastollisesti merkitsevä.

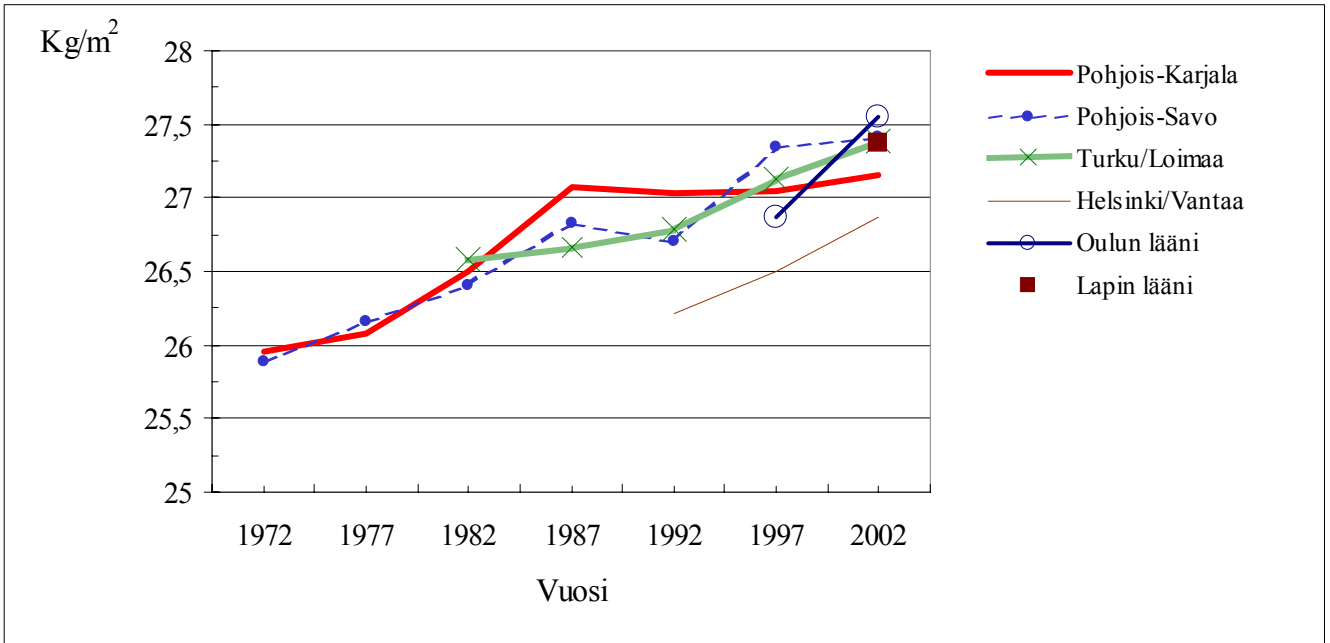
Kuva 5b. Diastolinen verenpaine (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) 30–59-vuotiailla naisilla 1972–2002.



Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,046	0,001	0,001	0,038	0,009	0,001
Vuosi	0,001	0,001	0,727	0,001	0,733	0,001
Alue x vuosi	0,001	0,008	0,003	0,001	0,086	0,002

Kuva 6a. Painoindeksi 30–59-vuotiailla miehillä 1972-2002.



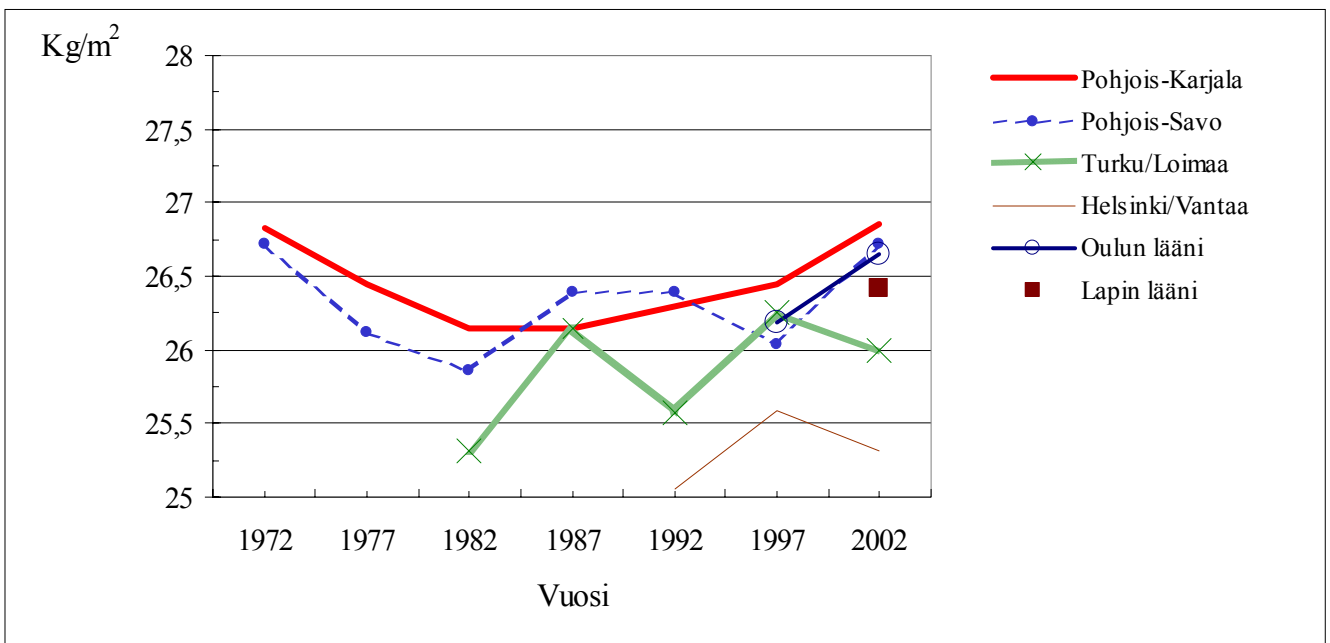
Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,809	0,401	0,551	0,055	0,001	0,002
Vuosi	0,004	0,001	0,002	0,944	0,015	0,017
Alue x vuosi	0,368	0,891	0,113	0,847	0,217	0,413

Vuonna 2002 miesten (25–64-vuotiaiden) painoindeksissä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja alueiden välillä (liite 8). Naisilla puolestaan painoindeksi oli matalin Helsingin ja Vantaan alueella (25,4 kg/m²), hiukan korkeampi Turun ja Loimaan seudulla

(25,8 kg/m²) ja korkein Itä- ja Pohjois-Suomessa (p<0,001). Vuonna 2002 kaikkien tutkimusalueiden iän ja alueen suhteen painotettu painoindeksin keskiarvo oli miehillä 27,0 kg/m² ja naisilla 25,9 kg/m².

Kuva 6b. Painoindeksi 30–59-vuotiailla naisilla 1972-2002.



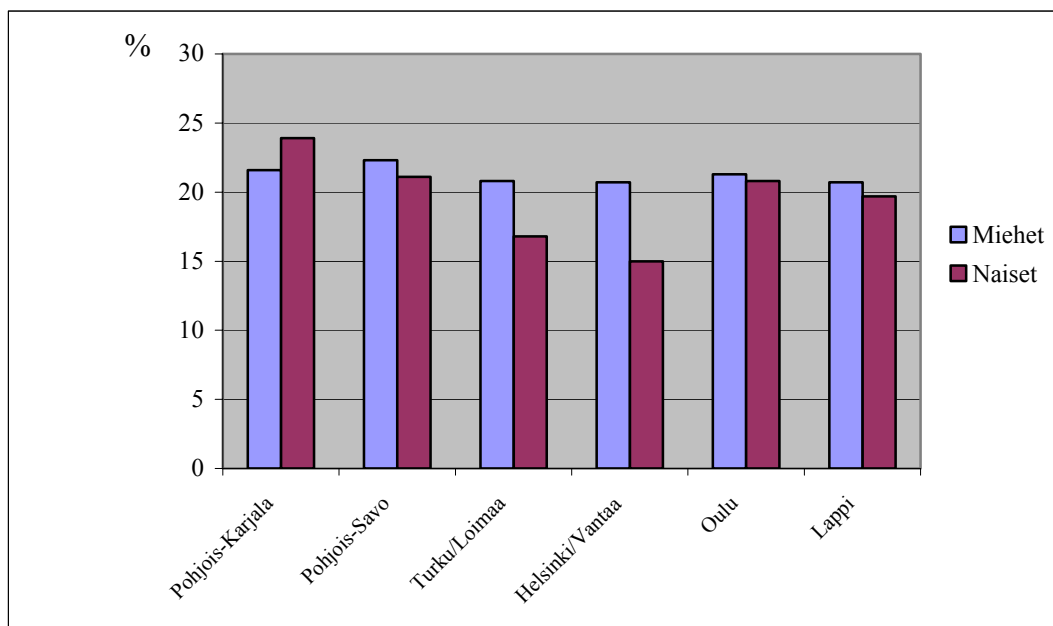
Tilastotaulukko: varianssianalyysi (p-arvot)

ANOVA	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,081	0,012	0,012	0,008	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,010	0,001	0,588	0,213	0,218
Alue x vuosi	0,170	0,971	0,007	0,084	0,028	0,067

Miehillä (25–64-vuotiaat) merkittävästi ylipainoisten (painoindeksi vähintään 30 kg/m²) osuus oli lähes samanlainen kaikilla alueilla (21–22 %), mutta naisilla (25–64-vuotiaat) osuus oli suurin Pohjois-Karjalassa (24

%) ja pienin Helsingin ja Vantaan alueella (15 %, kuva 7). Normaalipainoisia (painoindeksi alle 25 kg/m²) iän ja alueen suhteen painotettuna oli kaikilla tutkimusalueilla 34 % miehistä ja 51 % naisista (liite 9).

Kuva 7. Niiden osuus 25–64-vuotiaasta väestöstä, joiden painoindeksi oli vähintään 30 kg/m² vuonna 2002.

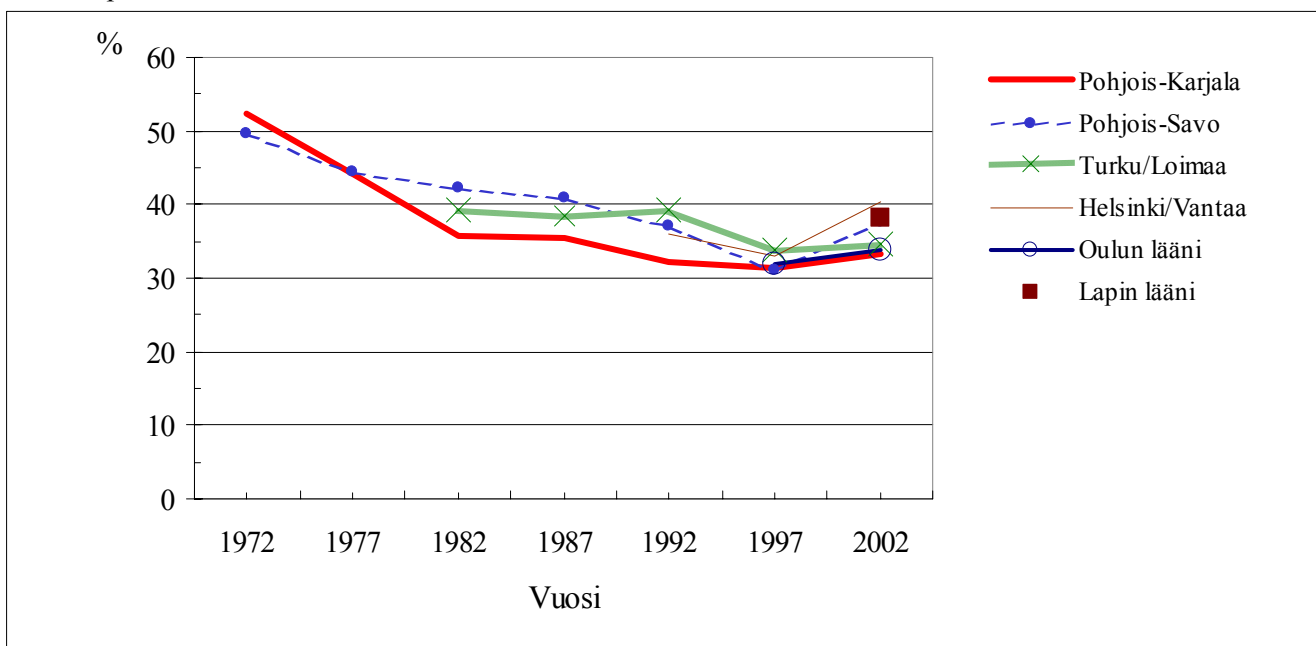


3.3.4. Tupakointi

Vuoden 2002 tutkimuksen mukaan miesten (30–59-vuotiaiden) tupakointi on viimeisen viiden vuoden aikana lisääntynyt (kuva 7a). Viidellä tutkimusalueella (Lappi ei mukana) tupakoivien osuus nousi 32 %:sta 36 %:iin (p=0,006). Miesten tupakointi lisääntyi eniten

Helsinki/Vantaan alueella (33 %:sta 40 %:iin) ja Pohjois-Savossa (31 %:sta 38 %:iin). 30–59-vuotiaiden naisten tupakointi lisääntyi vuodesta 1997 vuoteen 2002 viidellä tutkimusalueella (Lappi ei mukana) 20 %:sta 23 %:iin (p=0,004, kuva 7b). Naisten tupakointi lisääntyi kaikilla tutkimusalueilla, eniten Pohjois-Karjalassa (16 %:sta 22 %:iin).

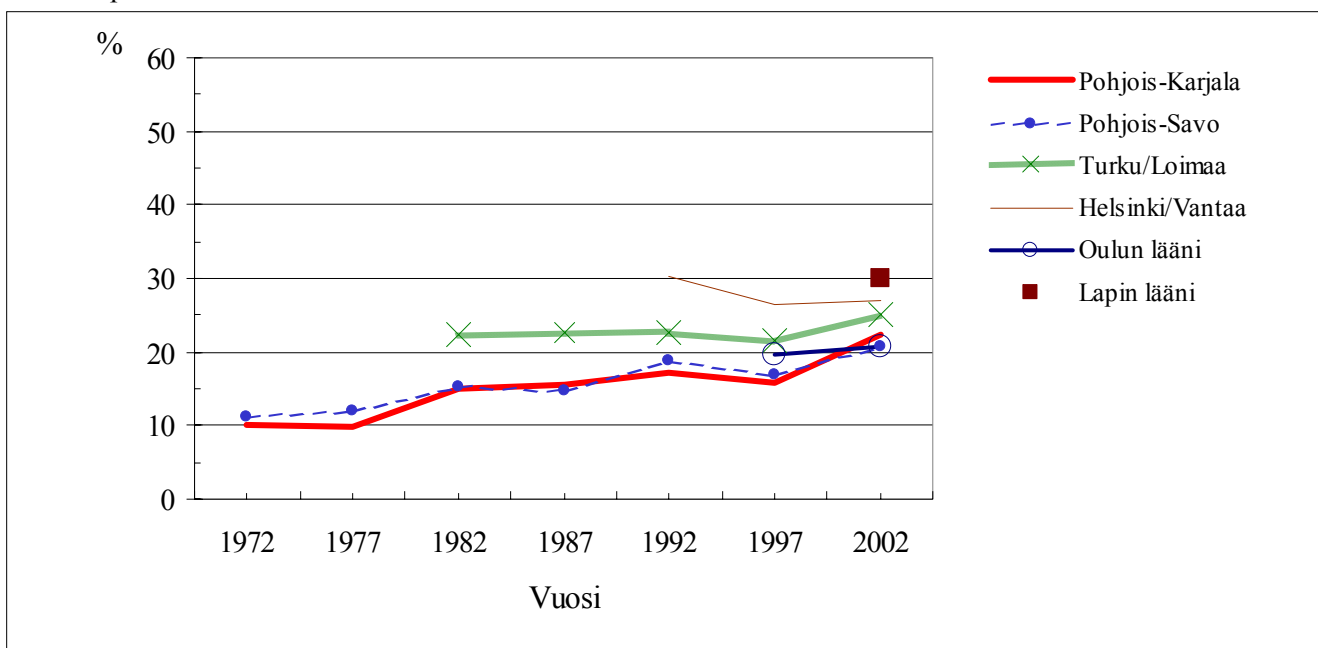
Kuva 8a. Tupakoivien osuus 30–59-vuotiaista miehistä 1972–2002.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,275	0,008	0,001	0,008	0,181	0,297
Vuosi	0,001	0,001	0,661	0,191	0,012	0,006
Alue x vuosi	0,188	0,013	0,964	0,414	0,563	0,443

Kuva 8b. Tupakoivien osuus 30–59-vuotiaista naisista 1972-2002.



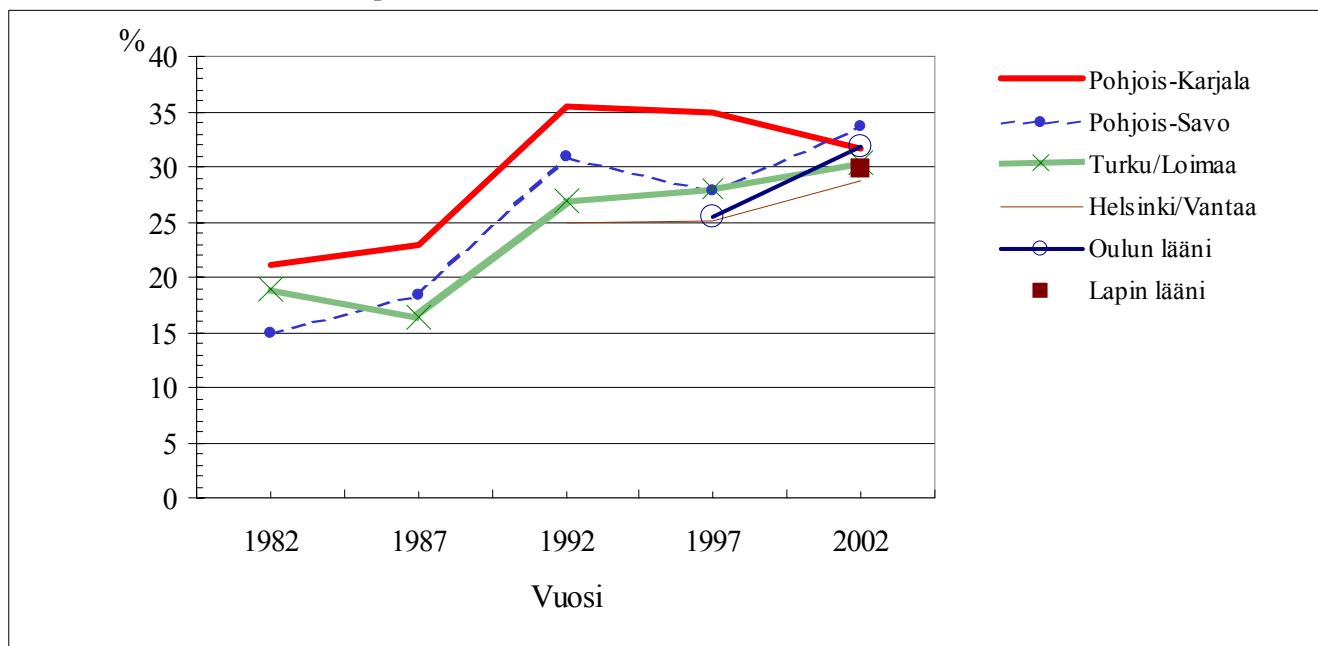
Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,018	0,120	0,001	0,001	0,001	0,001
Vuosi	0,824	0,001	0,813	0,113	0,149	0,004
Alue x vuosi	0,466	0,234	0,875	0,428	0,915	0,316

Vuonna 2002 tupakoivien miesten (25–64-vuotiaat) osuus kaikkien tutkimusalueiden väestöstä oli 36 % ja tupakoivien naisten osuus 24 %. Osuudet on laskettu iän ja alueen suhteen painotetusta väestöstä. Eniten tupakoivia miehiä oli Helsingissä ja Vantaalla ja Lapin

länissä (37 %). Vähiten miehet tupakoivat Pohjois-Karjalassa (33 %). Tupakoivien naisten osuus oli suurin Lapin länissä (29 %) ja pienin Pohjois-Savossa (19 %, liite 10.)

Kuva 9a. Tutkittu veren kolesterolipitoisuus edeltäneen vuoden aikana, 25–64-vuotiaat miehet.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,001	0,001	0,001	0,004
Vuosi	0,741	0,001	0,535	0,008
Alue x vuosi	0,119	0,894	0,570	0,027

3.4. Muita tuloksia

3.4.1. Terveydentila

Noin 80 % vastanneista ilmoitti käyneensä lääkärin vastaanotolla viimeksi kuluneen vuoden aikana. Naiset olivat käyneet lääkärin vastaanotolla useammin kuin miehet. Erityisesti 25–44-vuotiaat miehet olivat käyneet muita vähemmän lääkärin vastaanotolla. Terveydenhoitajan tai työterveyshoitajan vastaanotolla oli viimeksi kuluneen vuoden aikana käynyt noin 55 % vastanneista^{3,taul.19,20}.

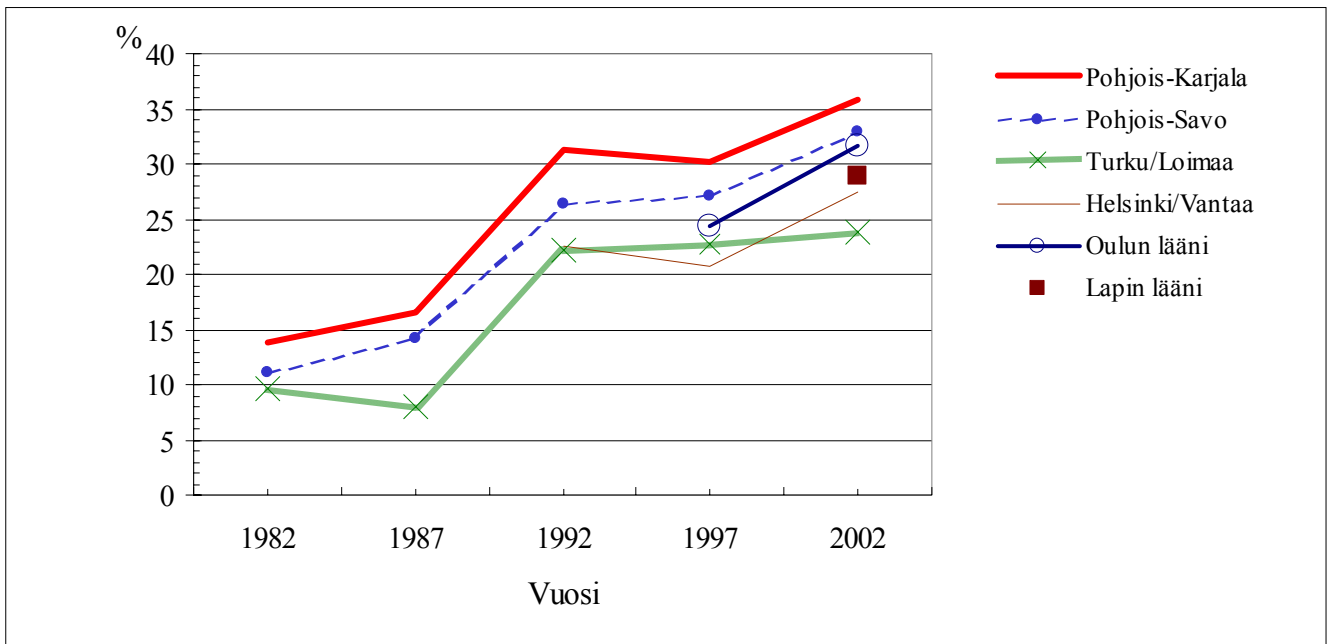
Vuonna 2002 keskimäärin 31 % kaikkien tutkittujen alueiden miehistä ja naisista (25–64-vuotiaista) oli käynyt terveystarkastuksessa tai lääkärintarkastuksessa (muusta kuin sairaudesta tai oireista johtuvista syistä) edeltävän vuoden aikana. Vuodesta 1982 lähtien muutosta ei ole juuri tapahtunut, lukuunottamatta Helsinki/Vantaan alueen miesten (33 %:sta 25 %:iin vuodesta 1992 vuoteen 2002) ja Oulun läänin naisten

vähentyneitä osuuksia (36 %:sta 1997 31 %:iin 2002^{3,taul.30}).

Vain noin 1,5 % 25–64-vuotiaista vastanneista ilmoitti sairastaneensa sydäninfarktin. Kolmella tutkimusalueella tutkituista 65–74-vuotiaista miehistä 16 % on joskus sairastanut sydäninfarktin. Naisille vastaava luku oli 6 %^{3,taul.22}. Noin 1 %:lle 25–64-vuotiaista vastanneista oli tehty ohitusleikkaus. Suurin osa näistä oli miehiä. Kolmen tutkimusalueen 65–74-vuotiaista ohitusleikattuja oli 8 % miehistä ja 3 % naisista. Vain alle prosentti vastanneista ilmoitti, että heille on tehty sepelvaltimon pallolaajennus^{3,taul.24,25}.

Keskimäärin vähän yli puolet työikäisistä (25–64-vuotiaista) vastanneista ilmoitti, ettei ollut kuluneen vuoden aikana ollut yhtään päivää poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviään sairauden takia. Poissaoloja sairauden vuoksi oli vähiten Pohjois-Karjalan maakunnassa ja Lapin läänissä. Nuoremmissa ikäryhmissä sairauspoissaoloja oli enemmän kuin vanhemmissa ikäryhmissä^{3,taul.28}.

Kuva 9b. Tutkittu veren kolesterolipitoisuus edeltäneen vuoden aikana, 25–64-vuotiaat naiset.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,001	0,001	0,001	0,001
Vuosi	0,083	0,001	0,710	0,001
Alue x vuosi	0,027	0,080	0,838	0,415

Vuoden 2002 tutkimuksen mukaan kolesterolipitoisuus oli tutkittu edeltäneen vuoden aikana 31 %:lta kaikkien kuuden tutkimusalueen miehiltä (25–64-vuotiaat, kuva 9a). Samanikäisillä naisilla vastaava osuus oli 30 % (kuva 9b). Alueiden välisiä eroja mittausaktiivisuudessa ei miehillä juurikaan ollut, sen sijaan naisilla hajonta oli suurempi. Turku/Loimaan naisista vain 24 %:lta

oli mitattu kolesteroliarvo, kun Pohjois-Karjalan naisilla vastaava osuus oli 36 %. Ero on tilastollisesti merkittävä ($p < 0,001$). Kolesterolitason mittausaktiivisuudessa on tapahtunut selvä nousu naisilla vuodesta 1997 vuoteen 2002 ($p < 0,001$), miehillä puolestaan tutkimuksissa käyneiden osuus on pysynyt suunnilleen samana koko 1990-luvun^{3,taul.31}.

Noin 30 % 25–64-vuotiaista miehistä ja 25 % naisista ilmoitti, että heillä on joskus todettu olevan korkea veren kolesterolipitoisuus. Sekä miehistä että naisista pohjoiskarjalaiset (38 % ja 31 %) ilmoittivat useimmin, että heillä on joskus todettu korkeita kolesteroliarvoja^{3,taul.32}. Vähän yli 40 % miehistä ja 30 % naisista (25–64-vuotiaat), joiden kolesterolitaso oli joskus mitattu, ilmoitti saaneensa tutkimuksen yhteydessä ruokavalio-ohjeita kolesterolitason alentamiseksi^{3,taul.33}. Kolesterolilääkkeitä ilmoitti käyttävänsä 7 % 25–64-vuotiaista miehistä ja 4 % naisista^{3,taul.34}.

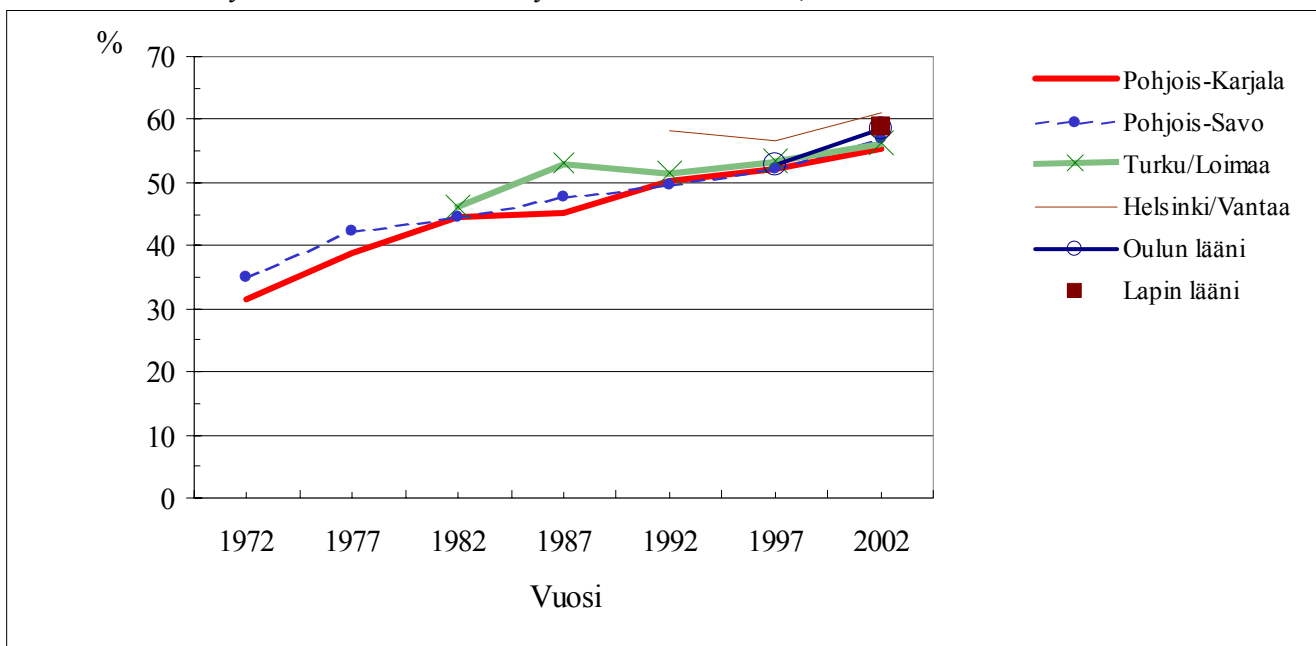
Verenpaineen mittausaktiivisuudessa ei ole havaittavissa muutoksia vuodesta 1982 vuoteen 2002. Vuonna 2002 keskimäärin 59 %:lta kaikkien kuuden tutkimusalueen miehistä ja 72 %:lta naisista verenpaine oli mitattu edeltäneen vuoden kuluessa. Alueiden väliset erot olivat pieniä^{3,taul.35}.

Noin 35 % sekä miehistä että naisista (25–64-vuotiaat) ilmoitti, että heillä on joskus todettu korkea verenpaine. Vähiten korkeita verenpainetasoja raportoivat miehet Turku/Loimaan alueelta sekä Helsingistä ja Vantaalta ja naiset Turku/Loimaan alueelta^{3,taul.37}. Verenpainelääkkeitä käytti 13 % tutkituista 25–64-vuotiaista miehistä ja 11 % naisista^{3,taul.39}.

Noin 5 % miehistä (25–64-vuotiaat) ja 4 % naisista ilmoitti, että lääkäri on joskus todennut heillä glukosi-intoleranssin tai diabeteksen. Kaikista tutkituista 25–64-vuotiaista diabeteslääkkeitä (tabletteja tai insuliinia) ilmoitti tällä hetkellä käyttävänsä noin 3 % miehistä ja 1,5 % naisista^{3,taul.42,44}.

Lääkärin toteamaa astmaa ilmoitti sairastavansa 25–64-vuotiaista miehistä 7 % ja naisista 9 %. Astmalääkkeitä, joko sumutinta, inhalaatiojauhetta tai tabletteja, ilmoitti käyttävänsä 5 % 25–64-vuotiaista tutkituista miehistä ja 8 % naisista^{3,taul.45,61}.

Kuva 10a. Oman terveytensä erittäin tai melko hyväksi kokevien osuus, 30–59-vuotiaat miehet.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

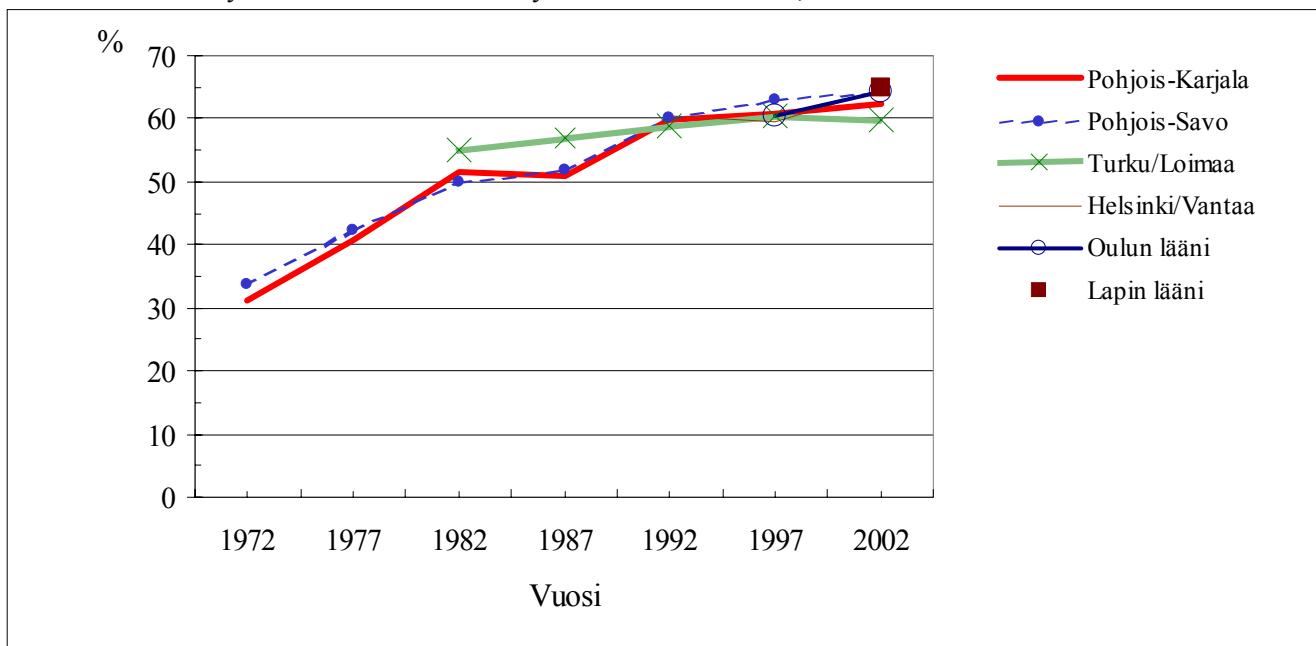
LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,002	0,702	0,012	0,076	0,003	0,128
Vuosi	0,001	0,001	0,001	0,227	0,278	0,002
Alue x vuosi	0,857	0,001	0,052	0,365	0,706	0,989

Viimeisen kuukauden aikana 4 % miehistä (25–64-vuotiaat) ja 5 % naisista oli usein kokenut itsensä masentuneeksi. Ajoittain masennusoireita oli ollut 30 %:lla miehistä ja lähes 40 %:lla naisista. Noin 7 % miehistä ja 9 % naisista ilmoitti viimeisen kuukauden aikana kärsineensä usein unettomuudesta. Ajoittain uniongelmia oli ollut 32 %:lla miehistä ja 38 %:lla naisista^{3,taul.70_10,10_11}.

Oman terveytensä erittäin tai melko hyväksi kokevien

osuus on kasvanut vuodesta 1972 vuoteen 2002 (kuvat 10a ja 10b). Vuonna 2002 kaikkien kuuden tutkimusalueen miehistä (30–59-vuotiaat) 58 % ja samanikäisistä naisista 63 % koki terveydentilansa joko erittäin tai melko hyväksi. Miesten kohdalla nousu vuodesta 1997 on tilastollisesti merkitsevää (p=0,002). Alueiden väliset erot olivat pieniä.

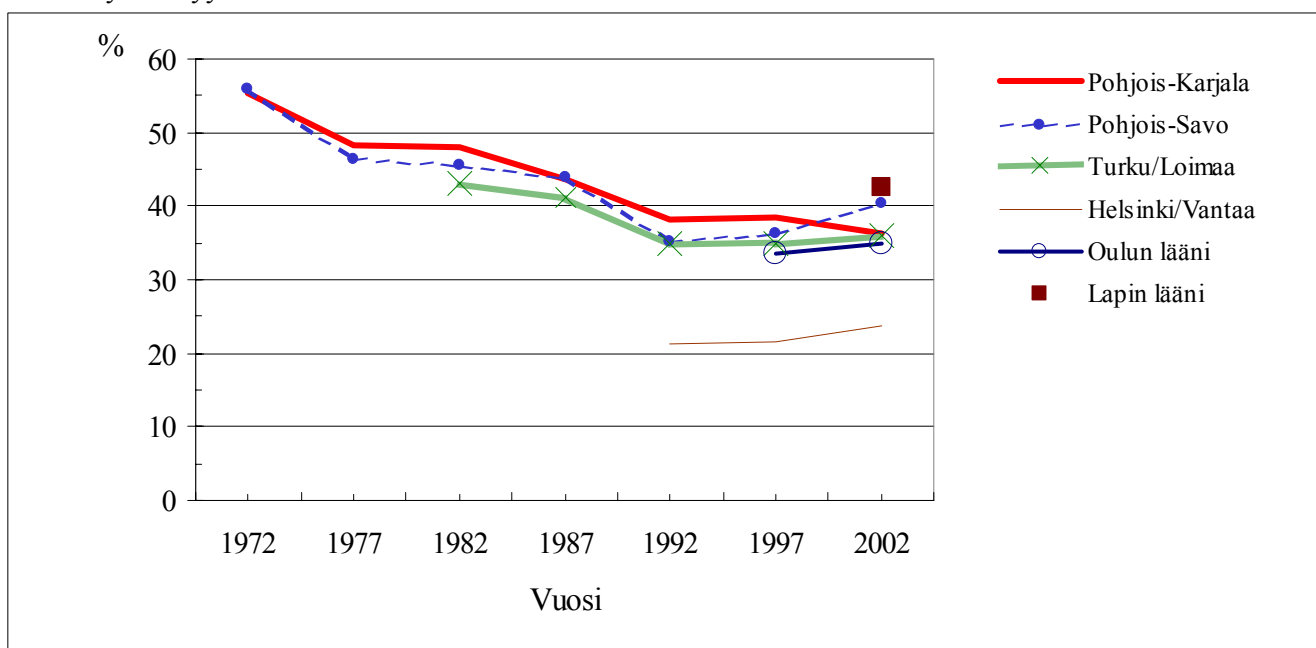
Kuva 10b. Oman terveytensä erittäin tai melko hyväksi kokevien osuus, 30–59-vuotiaat naiset.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,128	0,856	0,004	0,406	0,935	0,630
Vuosi	0,001	0,001	0,321	0,001	0,161	0,051
Alue x vuosi	0,595	0,309	0,622	0,131	0,694	0,600

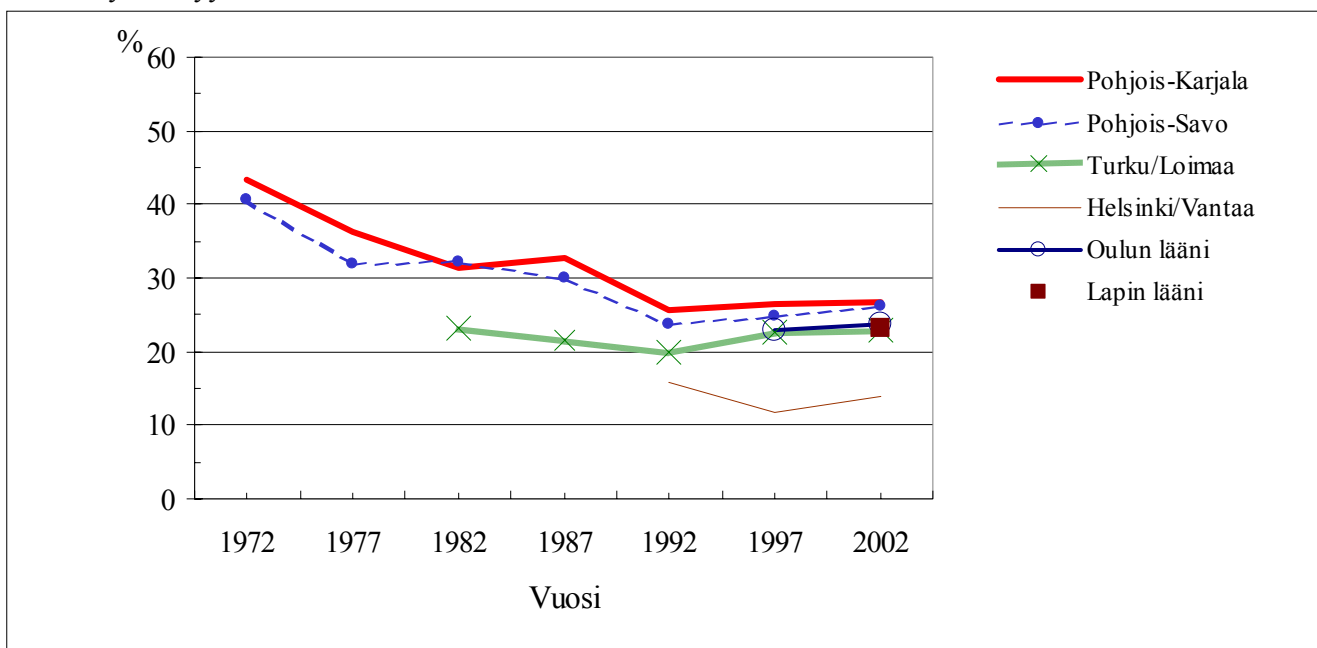
Kuva 11a. Työnsä fyysisesti raskaaksi kokevien osuus 30–59-vuotiailla miehillä 1972-2002.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,376	0,051	0,079	0,313	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,656	0,071	0,001	0,683	0,317
Alue x vuosi	0,300	0,755	0,585	0,652	0,992	0,704

Kuva 11b. Työnsä fyysisesti raskaaksi kokevien osuus 30–59-vuotiailla naisilla 1972-2002.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

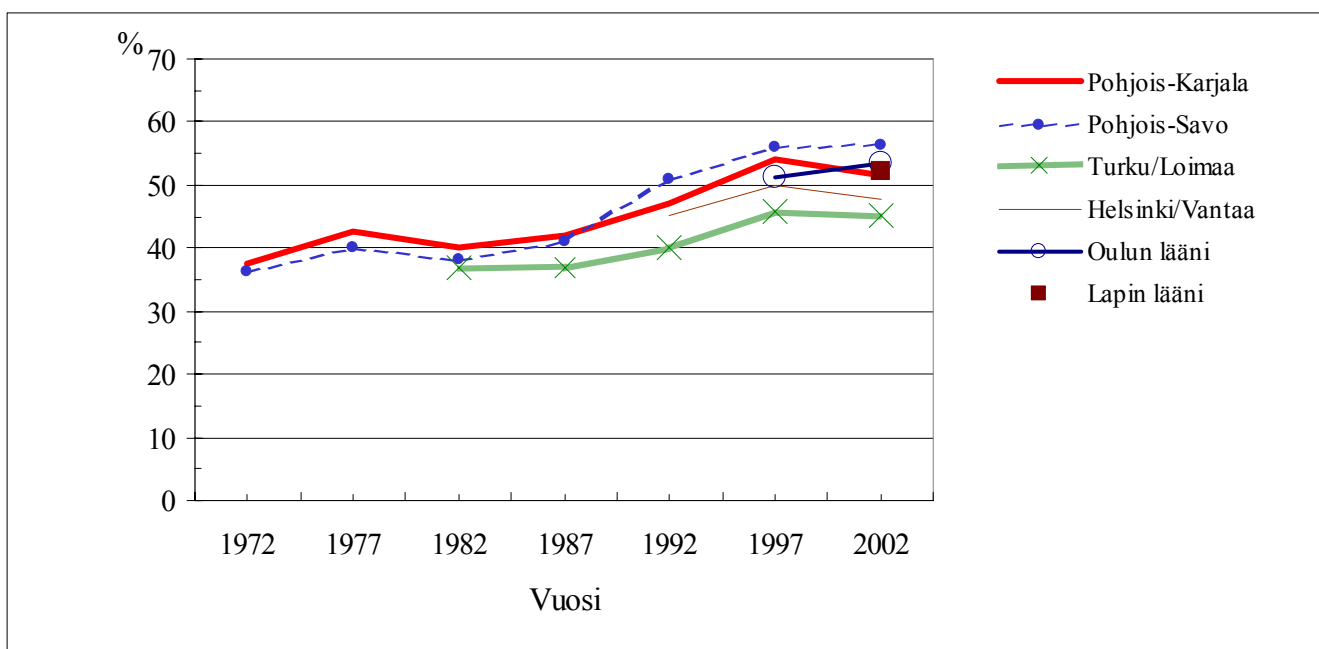
LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,001	0,148	0,001	0,001	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,057	0,463	0,001	0,740	0,295
Alue x vuosi	0,290	0,033	0,378	0,315	0,125	0,901

3.4.2. Liikunta

Liikunta-aiheisiin kysymyksiin sisältyivät niin työhön liittyvä liikkuminen kuin vapaa-ajan liikuntakin. Niiden osuus, joiden työ oli fyysisesti raskasta tai sisälsi

paljon kävelyä tai nostelua, oli 33 % kaikkien tutkimusalueiden 30–59-vuotiaista miehistä. Naisilla vastaava osuus oli 20 %. Osuudet ovat pienentyneet vuodesta 1972 vuoteen 1992, minkä jälkeen ne ovat pysytelleet suunnilleen samalla tasolla (kuvat 11a ja 11b).

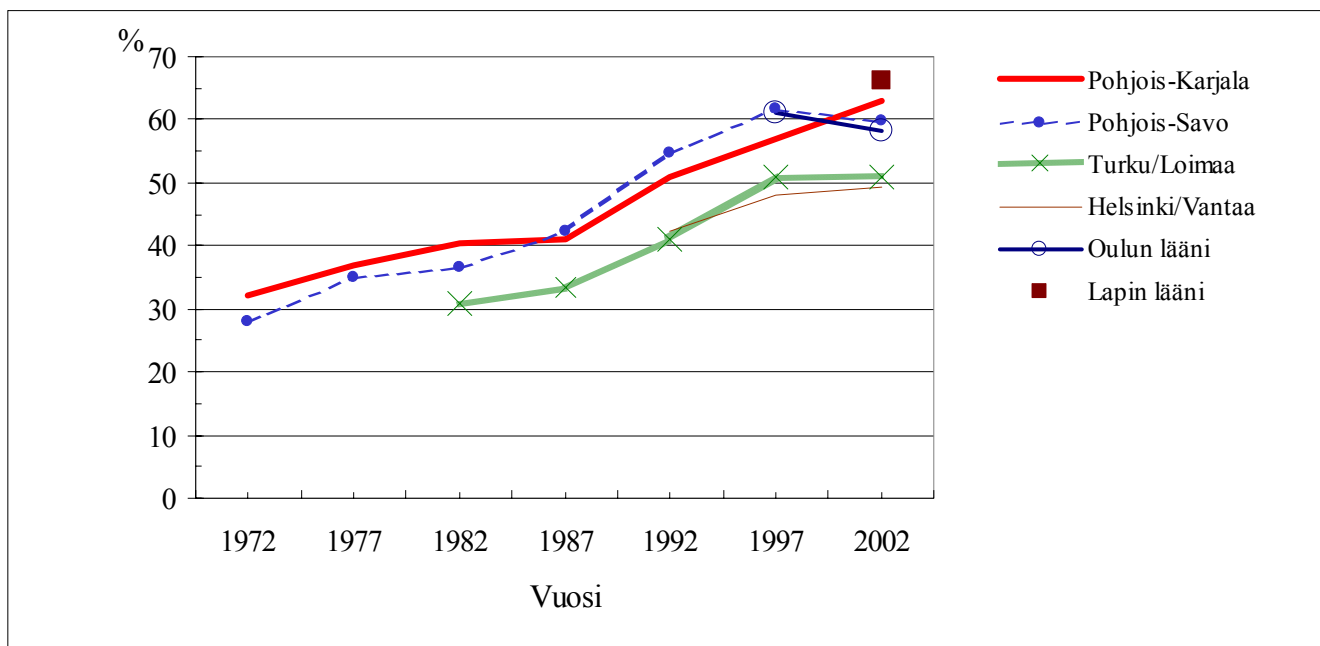
Kuva 12a. Vähintään 2-3 kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus 30–59-vuotiaista miehistä.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,079	0,111	0,034	0,001	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,095	0,200	0,001	0,007	0,656
Alue x vuosi	0,701	0,818	0,717	0,277	0,986	0,814

Kuva 12b. Vähintään 2-3 kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus 30–59-vuotiaista naisista.



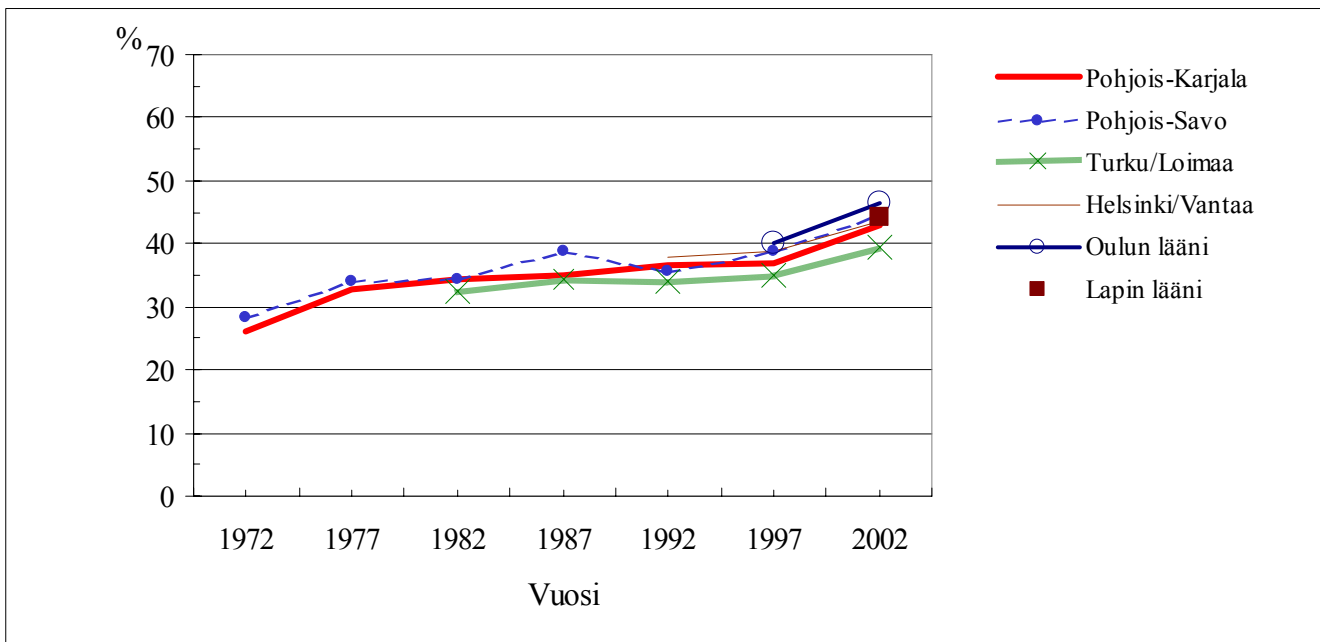
Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,005	0,034	0,001	0,001	0,001	0,001
Vuosi	0,001	0,048	0,020	0,001	0,001	0,783
Alue x vuosi	0,240	0,461	0,310	0,588	0,801	0,235

Alueiden väliset erot olivat pieniä lukuunottamatta Helsingin ja Vantaan aluetta, jossa työnsä fyysisesti raskaaksi kokevien osuus oli selkeästi muita alueita

alhaisempi, miehillä 24 % ja naisilla 14 % (p-arvo molemmilla sukupuolilla alle 0,001).

Kuva 13a. Oman fyysisen kuntonsa erittäin tai melko hyväksi kokevien osuus 30–59-vuotiaista miehistä.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,113	0,462	0,329	0,239	0,239	0,071
Vuosi	0,001	0,544	0,022	0,758	0,323	0,001
Alue x vuosi	0,749	0,069	0,117	0,411	0,912	0,998

Vähintään 2-3 kertaa viikossa 20-30 minuuttia kerrallaan vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus on kasvanut vuodesta 1972 vuoteen 1997 (kuvat 12a ja 12b). Vuonna 2002 kasvu näyttää pysähtyneen vuoden 1997 tasolle. Vuonna 2002 kuuden tutkimusalueen miehistä (30–59-vuotiaat) 51 % ja naisista 58 % harrasti vapaa-ajan liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Helsinki/Vantaan ja Turku/Loimaan alueen miehet ja naiset harrastivat muita alueita vähemmän vapaa-ajan liikuntaa ($p < 0,001$).

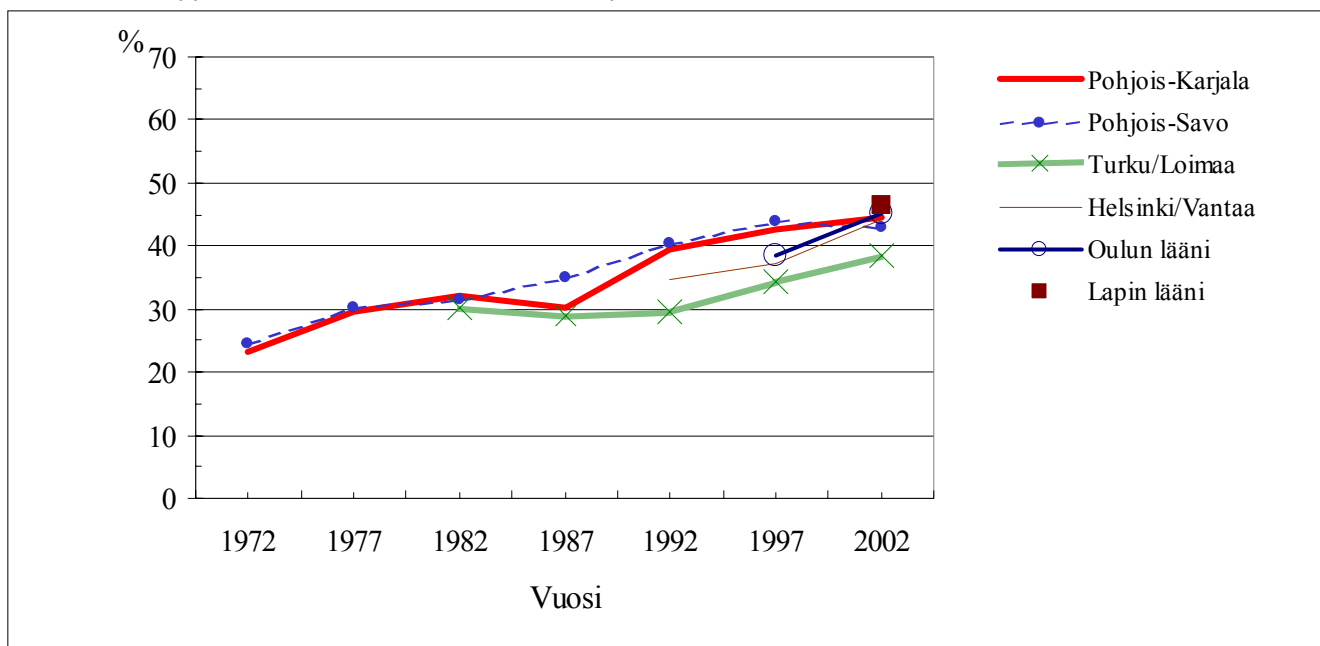
Kaikkien kuuden tutkimusalueen miehistä ja naisista (30–59-vuotiaat) 44 % arvioi oman fyysisen kuntonsa erittäin tai melko hyväksi vuonna 2002 (kuvat 13a ja 13b). Miesten kohdalla nousu on ollut voimakasta erityisesti vuodesta 1997 vuoteen 2002, kuten myös naisilla Pohjois-Savo lukuunottamatta (miehillä $p < 0,001$, naisilla $p = 0,003$). Alueiden väliset erot olivat pieniä lukuunottamatta Turku/Loimaata, jossa

sekä miehet että naiset arvioivat oman kuntonsa huomommaksi kuin muilla alueilla ($p = 0,005$).

3.4.3. Altistuminen ympäristön tupakansavulle

Tupakoimattomat miehet (25–64-vuotiaat) ilmoittivat altistuvansa työpaikallaan tupakansavulle tupakoimattomia naisia enemmän (kuva 14). Nuorista, 25–34-vuotiaista miehistä, 10 % raportoi altistuvansa päivittäin vähintään yhden tunnin muiden aiheuttamalle tupakansavulle. Samanikäisistä naisista altistusta raportoi vain noin 3 %. Kotona tupakansavulle ilmoitti altistuvansa vain noin 2 % tupakoimattomista vastaajista (kuva 14). Naiset altistuivat hieman enemmän kuin miehet. Miehet altistuivat selvästi naisia enemmän ympäristön tupakansavulle muualla kuin työssä tai kotona (kuva 15). Naisista kodin tai työpaikan ulkopuolista päivittäistä altistumista raportoi vain noin 1 % ja miehistä noin 5 %^{3,taul. 97_1-3}.

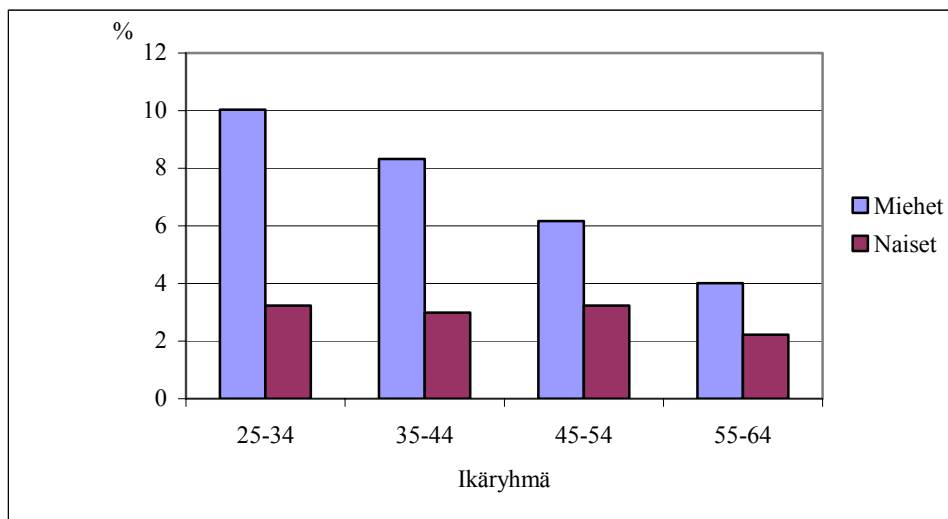
Kuva 13b. Oman fyysisen kuntonsa erittäin tai melko hyväksi kokevien osuus 30–59-vuotiaista naisista.



Tilastotaulukko: logistinen regressiomalli

LOGISTIC	72-77	77-82	82-87	87-92	92-97	97-02
Alue	0,568	0,921	0,067	0,001	0,001	0,005
Vuosi	0,001	0,177	0,899	0,001	0,007	0,003
Alue x vuosi	0,711	0,762	0,222	0,088	0,898	0,226

Kuva 14. Niiden osuus tupakoimattomista, jotka hengittävät työpaikallaan tupakansavua enemmän kuin tunnin päivässä, 25–64-vuotiaat.



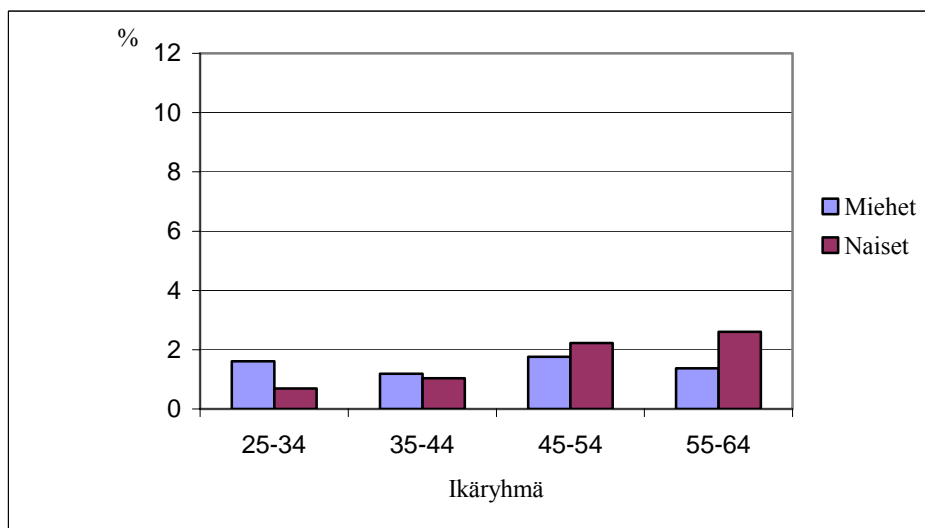
3.4.4. Tupakointiin liittyvät asenteet ja neuvonta

Yli 50 % tupakoivista 25–64-vuotiaista miehistä ja naisista ilmoitti haluavansa lopettaa tupakanpolton. Eniten lopettamishalukkuutta raportoivat sekä miehet että naiset Lapin läänistä. Noin 15 % tupakoivista miehistä ja lähes 20 % naisista oli yrittänyt lopettaa tupakoinnin viimeisen vuoden aikana. Noin 30 %

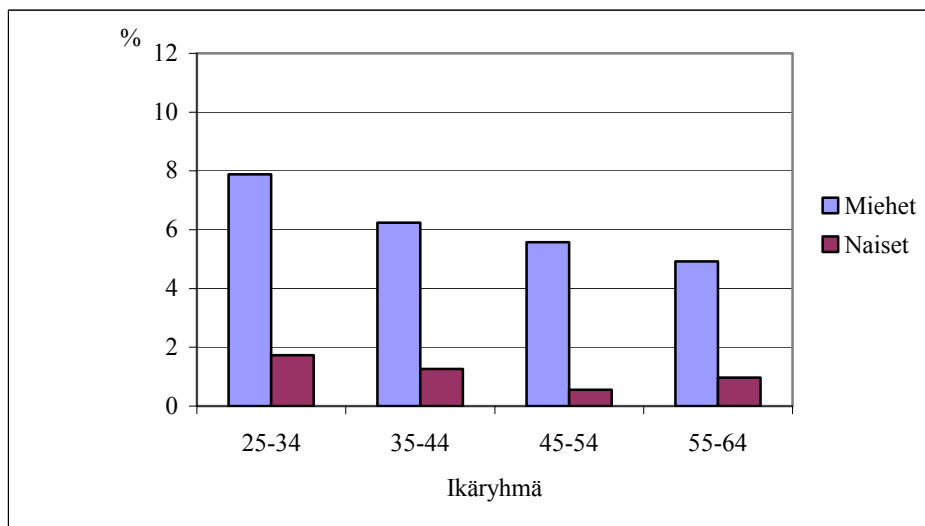
sekä tupakoivista miehistä että naisista raportoi, ettei koskaan ollut vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia^{3,taul.90,92}.

Yli 75 % viimeisen vuoden aikana päivittäin tupakoineista miehistä ja naisista ilmoitti, ettei lääkäri eikä terveydenhoitaja tai työterveyshoitaja ollut kertaakaan kehottanut heitä lopettamaan tupakointia^{3,taul.93}.

Kuva 15. Niiden osuus tupakoimattomista, jotka hengittävät kotona tupakansavua enemmän kuin tunnin päivässä, 25–64-vuotiaat.



Kuva 16. Niiden osuus tupakoimattomista, jotka hengittävät muualla kuin työssä tai kotona tupakansavua enemmän kuin tunnin päivässä, 25–64-vuotiaat.



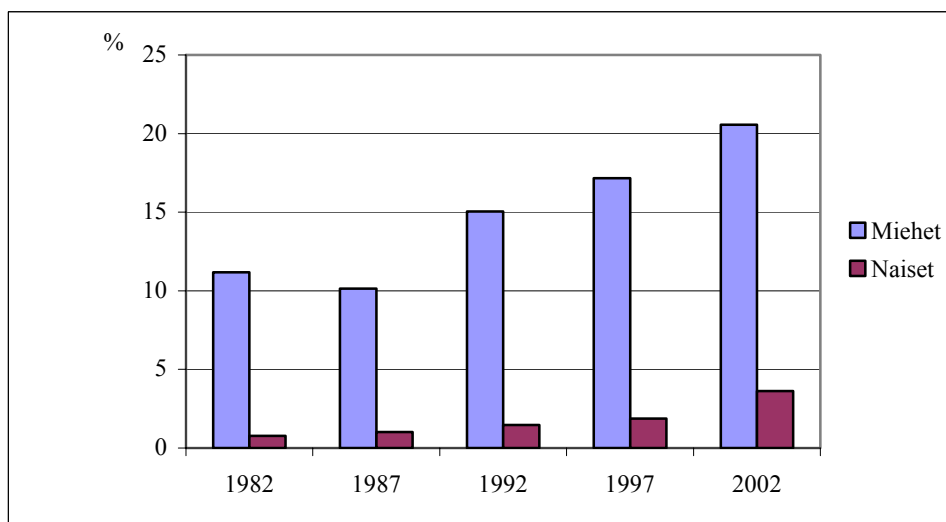
3.4.5. Alkoholi

Alkoholin käytön tutkiminen kyselytutkimuksilla on varsin ongelmallista ja tutkimukset antavat usein liian alhaisen arvion alkoholin kulutuksesta. Peräkkäisissä tutkimuksissa samalla tavalla toistetusta alkoholin-käyttökyselystä voi kuitenkin saada arvion alkoholin kulutuksen muutoksesta.

Edellisen viikon alkoholinkulutusta on mitattu vuodesta 1982 alkaen kysymällä edellisen viikon aikana juodut alkoholiannokset. Nämä muutettiin laskennallisesti 100 % alkoholiksi ja määritettiin niiden vastaa-

jien osuus, jotka olivat nauttineet enemmän kuin 168 g puhdasta alkoholia (vastaa noin 14 alkoholiannosta/viikko eli noin 2 annosta/vrk) edellisen viikon aikana. Analyysit tehtiin vain Pohjois-Karjalan, Pohjois-Savon ja Turun ja Loimaan alueiden tutkittaville, koska vain nämä alueet ovat olleet mukana vuodesta 1982 alkaen. Tämän kulutusrajan ylittäviä 25–64-vuotiaita miehiä oli vuoden 1982 tutkimuksessa 11 % ja naisia noin 1 % (kuva 16). Runsaammin alkoholia kuluttavien osuus on kasvanut merkittävästi vuosien myötä. Vuonna 2002 yli 14 annosta viikossa juovia miehiä oli yli 20 % tutkituista ja naisia 4 %.

Kuva 17. Edellisen viikon aikana 14 alkoholiannosta tai enemmän juoneiden osuus, 25–64-vuotiaat (mukana vain Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo ja Turku/Loimaa).



4. YHTEENVETO

Suomalaisten miesten sepelvaltimotautikuolleisuus on laskenut vuodesta 1973 vuoteen 2001 yli 70 % ja naisten yli 75 % (6). Kuolleisuuden lasku on suurelta osin selitettävissä merkittävimpien riskitekijöiden kuten tupakoinnin, seerumin kolesterolin ja verenpaineen laskulla (7). FINRISKI 2002 -tutkimuksen mukaan suomalaisten merkittävimmissä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöissä yli 20 vuotta jatkunut lasku näyttää osittain pysähtyneen, jopa kääntyneen nousuun (8). Sekä miesten että naisten tupakointi on lisääntynyt viimeisen viiden vuoden aikana. Kolesterolitasoissa 1970-luvulta alkanut voimakas lasku näyttää pysähtyneen. Miesten ylipaino on merkittävästi lisääntynyt. Myös naisilla vähäistä lisääntymistä on havaittavissa, mutta nousu ei ole tilastollisesti merkitsevä. Myös alkoholin käytössä on havaittavissa lisääntymistä varsinkin 1990-luvulta alkaen. Verenpaineitasoissa on edelleen nähtävissä suotuisa kehitys. Sekä miesten että naisten verenpaineet ovat laskeneet myös viimeisen viiden vuoden aikana.

Vuonna 2002 miesten seerumin kolesterolin keskiarvo oli sekä miehillä että naisilla yli suositellun 5,0 mmol/l. Miesten kolesterolin keskiarvo (5,58 mmol/l) oli huomattavasti korkeampi kuin naisten (5,38 mmol/l). Yli 65 %:lla 25–64-vuotiaista tutkituista (miehistä 70 %:lla ja naisista 62 %:lla) seerumin kokonaiskolesteroli oli yli 5,0 mmol/l. Myös verenpaineet olivat miehillä korkeampia kuin naisilla. Naisten systolisen verenpaineen keskiarvo 25–64-vuotiailla alitti 130 mmHg:n rajan, mutta miehillä keskiarvo oli 134 mmHg. Ylipainoisia oli miehistä suurempi osuus kuin naisista. Miesten ruumiinpainoindeksi keskiarvo 25–64-vuotiailla oli 27 kg/m² ja naisten 25,9 kg/m². Merkittävästi ylipainoisia (BMI yli 30 kg/m²) oli miehistä 20 % ja naisista 18 %.

Tärkeimpien riskitekijöiden tasoissa on havaittavissa selviä alueellisia eroja. Seerumin kokonaiskolesterolitaset olivat Lapin läänin miehillä korkeampia kuin muilla tutkimusalueilla. Sekä miesten että naisten verenpaineet olivat selvästi matalampia Helsingissä ja Vantaalla muihin tutkimusalueisiin verrattuna. Samoin painoindeksi oli matalin Helsingissä ja Vantaalla sekä miehillä että naisilla. Sen sijaan tupakoivia miehiä ja naisia oli eniten Lapin läänissä ja Helsingissä ja Vantaalla.

Suomalaiset kokevat terveydentilansa jatkuvasti kohenuneen. Oman terveydentilansa erittäin tai melko hyväksi kokevien osuus on kasvanut sekä miehillä että naisilla noin 30 %:sta noin 60 %:iin viimeisen 30 vuoden aikana. Lähes kolmasosa tutkituista oli edellisen vuoden aikana käynyt terveystarkastuksessa terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla muusta kuin sai-

raudesta tai oireista johtuvasta syystä. Myös merkittävimpien kansansairauksiemme löytämiseen ja seurantaan tähtääviin mittauksiin osallistumista raportoitiin kohtuullisen paljon. Lähes kolmannes tutkittavista ilmoitti olleensa kolesterolimittauksessa edeltäneen vuoden aikana. Verenpainetta oli kuluneen vuoden aikana mitattu lähes 60 %:lta miehistä ja yli 70 %:lta naisista.

Fyysisesti raskasta työtä tekevien osuus on laskenut 1990-luvulle saakka. Tämän jälkeen fyysisesti raskasta työtä tekevien osuus ei ole juurikaan muuttunut. Miehistä noin 40 % ja naisista noin 25 % raportoi tekevän fyysisesti raskasta työtä. Vapaa-aikana liikuntaa harrastavien osuus on kasvanut vuoteen 1997 saakka, mutta tämän jälkeen kasvu näyttää pysähtyneen. Yli 50 % miehistä ja naisista raportoi harrastavansa liikuntaa vapaa-aikanaan vähintään 2 kertaa viikossa. Kuten terveydentilansa, kokevat suomalaiset myös fyysisen kuntosensa kohentuneen viimeisten 30 vuoden aikana. Yli 40 % sekä miehistä että naisista raportoi fyysisen kuntosensa erittäin tai melko hyväksi.

Terveyden edistämistyön kannalta uudet tulokset ovat varsin haastavia. Tärkeimmissä riskitekijöissä aiemmin tapahtunut merkittävä lasku on pääasiallisesti pysähtynyt, ylipaino ja alkoholin käyttö näyttää lisääntyneen ja liikuntaakaan ei harrasteta enempää kuin 1990-luvun lopulla. Terveydenhuollossa ollaan jo varsin aktiivisia väestön terveydentilan seurannassa ja riskitekijöiden kartoittamisessa. Resurseja tähän ei varmaankaan helposti voida lisätä. Kuitenkin on ilmeistä, että juuri vaaratekijöihin vaikuttaminen on edullisin ja tehokkain tapa vaikuttaa väestömme terveydentilaan tulevaisuudessa. Voimavarojen uudelleen ohjaaminen ja uusien keinojen kehittäminen terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi on tulevana vuosina entistäkin tärkeämpää.

5. SUMMARY IN ENGLISH

In Finland, the mortality to cardiovascular diseases was among the highest in the world at the end of the 1960's. Since then many preventive activities have been carried out in Finland. One important tool in planning and targeting the preventive activities has been continuous monitoring of diseases and risk factors. The cardiovascular disease risk factor levels have been assessed in five-year intervals in Finland since 1972. The main aim of these surveys is to follow the population risk factors trends to serve health policy and prevention planning.

Population risk factor surveys have been carried out first in Eastern Finland in the North Karelia and Kuopio provinces. Later on the surveys have been carried out also in Southwestern Finland, in the capital area and in Northern Finland. A stratified random sample of population aged from 25 to 64 years has been drawn

from the population registers. The sample sizes have varied from 8000 to 13 500 depending on the survey year.

In year 2002 the seventh population risk factor survey, the National FINRISK 2002 Study, was carried out in six areas in Finland (Figure 1). In addition to age group 25 to 64 years a subsample from elderly population aged 65 to 74 was also drawn from three survey areas. The total sample size was 13 500 persons (Annex 1). As in earlier years the survey protocol followed closely the WHO MONICA protocol¹ and the later recommendations of the European Health Risk Monitoring project². Six teams, with four trained nurses in each, carried out the survey. Survey included a self-administered questionnaire and a health check, where anthropometric measurements, blood pressure measurements and blood sampling was carried out. All blood samples were handled with standardized protocol and sent to KTL for analyses. Serum total cholesterol, HDL-cholesterol, triglycerides, GGT and CRP were analyzed from all the samples.

In this report, the basic results of the survey and comparisons to earlier surveys have been made. The results are mainly presented to the age group 30 to 59 years, as it is the common age group for most of the surveys. In addition to this report a comprehensive table annex including tables of all the measurements and questions carried out or asked in the survey³.

The serum cholesterol levels have decreased significantly in Finland from 1972 to 1997 both among men and women. During the last five years from 1997 to 2002 the decrease has levelled off and the serum cholesterol changed among 30 to 59 year old men from 5.61 mmol/l to 5.69 mmol/l and among women from 5.45 mmol/l to 5.42 mmol/l. Blood pressure levels have decreased significantly both among men and women from 1972 to 2002. Among men both the systolic and diastolic blood pressure decreased statistically significantly between years 1997 and 2002: SBP from 136 mmHg to 135 mmHg and DBP from 85 mmHg to 82 mmHg. Among women only diastolic blood pressure decreased statistically significantly from 80 mmHg to 77 mmHg. Systolic blood pressure level remained unchanged being 130 mmHg. Smoking rates have decreased significantly among Finnish men from 1972 to 1997. Between 1997 and 2002 smoking rate increased among men from 32% to 36% ($p=0.01$). Among women the smoking rates have increased slightly until 1992. Between 1992 and 1997 the increase in smoking among women levelled off but between 1997 and 2002 smoking rate has increased again from 20% to 23%.

The average cardiovascular risk factor level has decreased markedly in Finland until 1997. According to

the latest risk factor survey in 2002 the trend in risk factor levels is not as favourable any more. Smoking rates are increasing both among men and women and the remarkable decline seen in cholesterol levels among Finnish population has levelled off. However, blood pressure levels are continuously decreasing both among men and women. These results make a great challenge for future health policy as well as disease prevention and health promotion work in Finland.

6. KIRJALLISUUSVIITTEET

1. WHO MONICA Project. MONICA Manual. <http://www.ktl.fi/publications/monica/manual/>
2. European Health Risk Monitoring project. Recommendation for indicators, international collaboration, protocol and manual of operations for chronic disease risk factor surveys. <http://www.ktl.fi/ehrm/documents.htm>
3. Laatikainen T, Tapanainen H, Alfthan G ym. FINRISKI 2002. Tutkimus kroonisten kansantautien riskitekijöistä, niihin liittyvistä elintavoista, oireista, psykososiaalisista tekijöistä ja terveystalvelujen käytöstä. Tutkimuksen toteutus ja tulokset 2. Taulukkoliite. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7/2003. <http://www.ktl.fi/publications/2003/b72.pdf>
4. Vartiainen E, Jousilahti P, Tamminen M ym. FINRISKI '92: Tutkimus kansanterveydellisistä riskitekijöistä, niihin liittyvistä elintavoista, oireista ja terveystalvelujen käytöstä. Tutkimuksen toteutus ja perustaulukot. kansanterveyslaitoksen julkaisuja B9/1993. Helsinki 1993.
5. Vartiainen E, Jousilahti P, Juolevi A ym. FINRISKI 1997. Tutkimus kroonisten kansantautien riskitekijöistä, niihin liittyvistä elintavoista, oireista ja terveystalvelujen käytöstä. tutkimuksen toteutus ja perustaulukot. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B1/1998. Helsinki 1998.
6. Jousilahti P. Cardiovascular disease mortality trends in Finland. *Lääkärilehti* 2003; 58:2969-2971.
7. Vartiainen E, Puska P, Pekkanen J, Tuomilehto J, Jousilahti P. Changes in risk factors explain changes in mortality from ischaemic heart disease in Finland. *BMJ* 1994;309:23-27.
8. Vartiainen E, Jousilahti P, Alfthan G et al. Cardiovascular risk factor changes in Finland, 1972-1997. *International Journal of Epidemiology* 2000;29:49-56.

Liite 1. Otos, kato, osallistuneet ja osallistumisprosentti vuonna 2002

Pohjois-Karjalan maakunta

Ikäryhmä	Miehet						Naiset						Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	
Otos	245	250	249	250	248	1242	248	249	248	248	249	1242	2484
Kato	108	87	78	57	49	379	68	49	65	49	55	286	665
Osallistuneet, terveystarkastus ja lomake	119	156	160	186	181	802	166	192	171	188	175	892	1694
Osallistuneet, pelkkä lomake	18	7	11	7	18	61	14	8	12	11	19	64	125
Osallistumisprosentti	55.9	65.2	68.7	77.2	80.2	69.5	72.6	80.3	73.8	80.2	77.9	77.0	73.2

Pohjois-Savon maakunta

Ikäryhmä	Miehet						Naiset						Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	
Otos	247	249	250	250	0	996	247	248	250	250	0	995	1991
Kato	107	81	77	69	0	334	58	63	45	47	0	213	547
Osallistuneet, terveystarkastus ja lomake	122	147	158	173	0	600	172	172	195	191	0	730	1330
Osallistuneet, pelkkä lomake	18	21	15	8	0	62	17	13	10	12	0	52	114
Osallistumisprosentti	56.7	67.5	69.2	72.4	.0	66.5	76.5	74.6	82.0	81.2	.0	78.6	72.5

Turku ja Loimaa

Ikäryhmä	Miehet						Naiset						Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	
Otos	248	250	249	249	0	996	248	249	250	249	0	996	1992
Kato	116	88	84	60	0	348	67	69	53	62	0	251	599
Osallistuneet, terveystarkastus ja lomake	119	139	144	174	0	576	159	165	184	174	0	682	1258
Osallistuneet, pelkkä lomake	13	23	21	15	0	72	22	15	13	13	0	63	135
Osallistumisprosentti	53.2	64.8	66.3	75.9	0	65.1	73.0	72.3	78.8	75.1	.0	76.8	69.9

Helsinki ja Vantaa

Ikäryhmä	Miehet						Naiset						Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	
Otos	248	249	250	246	248	1241	249	250	249	249	250	1247	2488
Kato	119	101	94	58	77	449	65	76	86	60	77	364	813
Osallistuneet, terveystarkastus ja lomake	114	136	142	169	148	709	154	163	155	177	152	801	1510
Osallistuneet, pelkkä lomake	15	12	14	19	23	83	30	11	8	12	21	82	165
Osallistumisprosentti	52.0	59.4	62.4	76.4	69.0	63.8	73.9	69.6	65.5	75.9	69.2	70.8	67.3

Oulun lääni

Ikäryhmä	Miehet						Naiset						Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	
Otos	246	249	249	249	0	993	249	250	250	250	0	999	1992
Kato	100	101	79	61	0	341	64	67	58	46	0	235	576
Osallistuneet, terveystarkastus ja lomake	122	130	159	172	0	583	169	171	176	196	0	712	1295
Osallistuneet, pelkkä lomake	24	18	11	16	0	69	16	12	16	8	0	52	121
Osallistumisprosentti	59.3	59.4	68.3	75.5	0	65.7	74.3	73.2	76.8	81.6	.0	76.5	71.1

Lapin lääni

Ikäryhmä	Miehet						Naiset						Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	
Otos	246	249	250	249	248	1242	249	250	249	250	250	1248	2490
Kato	100	95	80	51	51	377	65	52	47	44	71	279	656
Osallistuneet, terveystarkastus ja lomake	132	142	153	184	189	800	165	191	190	196	170	912	1712
Osallistuneet, pelkkä lomake	14	12	17	14	8	65	19	7	12	10	9	57	122
Osallistumisprosentti	59.3	61.8	68.0	79.5	79.4	69.6	73.9	79.2	81.1	82.4	71.6	77.6	73.7

Kaikki alueet yhteensä

Ikäryhmä	Miehet						Naiset						Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Yht.	
Otos	1480	1496	1497	1493	744	6710	1490	1496	1496	1496	749	6727	13437
Kato	650	553	492	356	177	2228	387	376	354	308	203	1628	3856
Osallistuneet, terveystarkastus ja lomake	728	850	916	1058	518	4070	985	1054	1071	1122	497	4729	8799
Osallistuneet, pelkkä lomake	102	93	89	79	49	412	118	66	71	66	49	370	782
Osallistumisprosentti	56.1	63.0	67.1	76.2	76.2	66.8	74.0	74.9	76.3	79.4	72.9	75.8	71.3

Liite 2. Seerumin kolesterolin (mmol/l) keskiarvo ja hajonta

		Miehet					Naiset				
		Mean	Std	Min	Max	N	Mean	Std	Min	Max	N
Pohjois-Karjalan maakunta	25-34	5.17	1.25	3.24	11.53	119	5.01	.94	3.15	9.41	166
	35-44	5.60	.85	3.78	8.39	156	5.33	.97	3.42	10.15	192
	45-54	5.89	1.05	3.30	9.10	159	5.62	.89	3.34	8.27	171
	55-64	5.89	1.25	3.55	15.21	186	5.86	.97	3.35	9.76	188
	Yht.	5.68	1.14	3.24	15.21	620	5.46	.99	3.15	10.15	717
Pohjois-Savon maakunta	25-34	5.06	.90	3.30	7.35	122	5.05	.90	2.99	8.52	172
	35-44	5.61	.91	3.04	8.06	147	5.36	.96	3.41	9.54	172
	45-54	5.86	1.38	2.83	17.34	158	5.46	.88	3.14	7.56	195
	55-64	5.70	1.11	3.46	10.18	173	5.95	.98	3.83	8.33	191
	Yht.	5.59	1.14	2.83	17.34	600	5.47	.98	2.99	9.54	730
Turku ja Loimaa	25-34	5.00	.86	3.06	7.05	118	4.90	.89	3.38	10.06	158
	35-44	5.71	1.13	3.59	10.14	139	5.06	.89	3.12	8.65	165
	45-54	5.82	1.04	3.07	8.64	144	5.55	.97	3.46	8.27	184
	55-64	5.73	1.05	3.52	9.31	174	5.97	1.06	3.08	9.65	173
	Yht.	5.60	1.08	3.06	10.14	575	5.38	1.04	3.08	10.06	680
Helsinki ja Vantaa	25-34	5.05	1.12	2.78	9.07	113	4.90	.78	3.18	7.19	151
	35-44	5.62	1.08	3.19	10.08	136	5.03	.85	3.08	8.31	162
	45-54	5.68	1.26	3.32	13.44	142	5.49	1.00	3.01	8.60	154
	55-64	5.76	1.05	2.49	9.94	168	5.69	1.03	3.21	9.53	177
	Yht.	5.56	1.15	2.49	13.44	559	5.29	.98	3.01	9.53	644
Oulun lääni	25-34	5.02	.85	2.74	7.14	122	4.97	1.05	3.11	10.06	169
	35-44	5.57	1.07	2.46	8.52	129	5.35	.83	2.90	8.39	171
	45-54	5.98	1.12	3.85	9.45	159	5.60	.82	3.67	8.05	176
	55-64	5.78	1.03	2.89	8.91	171	6.00	.97	3.12	8.94	196
	Yht.	5.63	1.09	2.46	9.45	581	5.50	1.00	2.90	10.06	712
Lapin lääni	25-34	5.21	1.09	3.36	8.76	131	5.04	.86	2.71	7.67	164
	35-44	5.85	1.03	3.76	8.74	141	5.29	.90	3.21	8.24	191
	45-54	6.10	1.03	3.80	9.06	153	5.85	.99	3.75	10.55	190
	55-64	6.00	1.20	3.42	10.42	183	6.15	1.06	3.61	10.14	195
	Yht.	5.82	1.14	3.36	10.42	608	5.60	1.05	2.71	10.55	740
Yhteensä (painotettu)		5.58	1.13			3543	5.38	.99			4223

Liite 3. Seerumin kolesterolin jakauma

Pohjois-Karjalan maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 5.00 mmol/l	46.2	25.0	20.8	20.4	26.6	54.2	45.8	26.3	16.5	35.4	31.3
5.00 - 6.49 mmol/l	43.7	60.9	51.6	54.8	53.4	39.8	44.3	59.1	61.2	51.2	52.2
6.50 - 7.99 mmol/l	7.6	12.8	24.5	21.0	17.3	4.8	8.3	14.0	20.2	12.0	14.4
8.00 mmol/l tai enemmän	2.5	1.3	3.1	3.8	2.7	1.2	1.6	.6	2.1	1.4	2.0
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	119	156	159	186	620	166	192	171	188	717
Puuttuvia (N)		18	7	12	7	44	14	8	12	11	45

Pohjois-Savon maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 5.00 mmol/l	50.8	25.9	20.9	27.7	30.2	52.3	37.2	31.3	17.3	34.0	32.3
5.00 - 6.49 mmol/l	41.8	59.2	54.4	49.1	51.5	41.3	50.6	55.4	54.5	50.7	51.1
6.50 - 7.99 mmol/l	7.4	14.3	22.8	20.8	17.0	5.2	11.0	13.3	24.1	13.7	15.2
8.00 mmol/l tai enemmän	.0	.7	1.9	2.3	1.3	1.2	1.2	.0	4.2	1.6	1.5
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	122	147	158	173	600	172	172	195	191	730
Puuttuvia (N)		18	21	15	8	62	17	13	10	12	52

Turku ja Loimaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 5.00 mmol/l	50.0	30.2	20.1	24.7	30.1	59.5	52.1	29.9	16.2	38.7	34.7
5.00 - 6.49 mmol/l	43.2	43.2	53.5	54.6	49.2	37.3	40.6	53.3	57.2	47.5	48.3
6.50 - 7.99 mmol/l	6.8	25.2	24.3	18.4	19.1	1.9	6.1	15.2	22.5	11.8	15.1
8.00 mmol/l tai enemmän	.0	1.4	2.1	2.3	1.6	1.3	1.2	1.6	4.0	2.1	1.8
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	118	139	144	174	575	158	165	184	173	680
Puuttuvia (N)		14	23	21	15	73	23	15	13	14	65

Helsinki ja Vantaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 5.00 mmol/l	50.4	25.0	28.2	22.6	30.2	60.3	51.2	33.1	24.9	41.8	36.4
5.00 - 6.49 mmol/l	39.8	58.8	53.5	54.8	52.4	37.1	45.1	51.3	54.2	47.2	49.6
6.50 - 7.99 mmol/l	8.8	14.0	14.8	20.2	15.0	2.6	1.9	13.6	19.2	9.6	12.1
8.00 mmol/l tai enemmän	.9	2.2	3.5	2.4	2.3	.0	1.9	1.9	1.7	1.4	1.8
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	113	136	142	168	559	151	162	154	177	644
Puuttuvia (N)		16	12	14	20	62	33	12	9	12	66

Oulun lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 5.00 mmol/l	50.0	27.1	17.6	22.2	27.9	57.4	35.1	26.7	14.8	32.7	30.5
5.00 - 6.49 mmol/l	45.1	56.6	53.5	55.6	53.0	35.5	56.7	58.0	53.1	51.0	51.9
6.50 - 7.99 mmol/l	4.9	14.7	25.2	21.1	17.4	5.9	7.0	14.8	31.1	15.3	16.2
8.00 mmol/l tai enemmän	.0	1.6	3.8	1.2	1.7	1.2	1.2	.6	1.0	1.0	1.3
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	122	129	159	171	581	169	171	176	196	712
Puuttuvia (N)		24	19	11	17	71	16	12	16	8	52

Lapin lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 5.00 mmol/l	49.6	24.1	13.1	20.2	25.7	51.8	39.3	16.8	12.8	29.3	27.7
5.00 - 6.49 mmol/l	36.6	51.8	54.9	48.1	48.2	41.5	51.8	63.7	49.7	52.0	50.3
6.50 - 7.99 mmol/l	12.2	21.3	28.8	28.4	23.4	6.7	7.9	16.8	33.3	16.6	19.7
8.00 mmol/l tai enemmän	1.5	2.8	3.3	3.3	2.8	.0	1.0	2.6	4.1	2.0	2.4
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	131	141	153	183	608	164	191	190	195	740
Puuttuvia (N)		15	13	17	15	60	20	7	12	11	50

Kaikki alueet yhteensä (painotettu)

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 5.00 mmol/l	50.0	26.0	21.6	23.0	30.2	57.9	44.6	29.0	19.1	38.1	34.2
5.00 - 6.49 mmol/l	41.5	56.4	53.6	53.5	51.3	37.7	48.4	55.3	54.5	49.0	50.1
6.50 - 7.99 mmol/l	7.8	15.8	21.7	21.2	16.5	3.8	5.5	14.4	24.0	11.5	14.0
8.00 mmol/l tai enemmän	.7	1.8	3.1	2.3	2.0	.6	1.5	1.3	2.4	1.4	1.7
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	725	848	915	1055	3543	980	1053	1070	1120	4223
Puuttuvia (N)		105	95	90	82	372	123	67	72	68	330

Liite 4. Systolisen verenpaineen (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) keskiarvo ja hajonta (mmHg)

		Miehet					Naiset				
		Mean	Std	Min	Max	N	Mean	Std	Min	Max	N
Pohjois-Karjalan maakunta	25-34	131	14	104	176	119	121	12	96	152	166
	35-44	132	15	106	198	156	124	15	92	177	192
	45-54	139	19	99	194	160	136	23	94	253	171
	55-64	142	20	96	213	186	144	21	109	215	187
	Yht.	137	18	96	213	621	131	20	92	253	716
Pohjois-Savon maakunta	25-34	131	13	103	166	122	119	13	91	158	172
	35-44	132	15	106	212	147	125	16	88	181	172
	45-54	139	18	99	205	158	134	21	97	226	195
	55-64	146	21	104	219	173	144	22	99	213	190
	Yht.	138	18	99	219	600	131	21	88	226	729
Turku ja Loimaa	25-34	131	12	101	169	119	120	12	95	166	158
	35-44	132	14	101	199	138	122	13	97	162	165
	45-54	135	16	105	193	144	133	19	101	206	184
	55-64	145	21	103	217	172	145	18	106	199	174
	Yht.	136	18	101	217	573	130	19	95	206	681
Helsinki ja Vantaa	25-34	126	11	104	167	114	117	11	95	148	154
	35-44	127	14	98	170	136	121	15	93	185	163
	45-54	135	16	106	198	142	131	18	101	190	155
	55-64	140	19	102	228	169	139	20	105	191	177
	Yht.	133	17	98	228	561	127	18	93	191	649
Oulun lääni	25-34	132	13	100	175	122	119	13	91	165	169
	35-44	132	13	101	175	130	126	15	95	175	171
	45-54	137	16	103	186	159	134	18	95	183	176
	55-64	145	21	101	224	172	142	22	97	227	196
	Yht.	137	17	100	224	583	131	19	91	227	712
Lapin lääni	25-34	128	11	100	151	132	119	11	96	161	165
	35-44	131	13	104	173	142	125	15	93	184	191
	45-54	137	16	107	199	153	132	18	89	189	190
	55-64	144	20	102	227	184	145	22	102	213	196
	Yht.	136	17	100	227	611	131	20	89	213	742
Yhteensä (painotettu)		134	17			3549	129	19			4229

Liite 5. Systolisen verenpaineen jakauma (1. ja 2. mittauksen keskiarvo)

Pohjois-Karjalan maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 120 mmHg	21.8	16.7	15.0	10.8	15.5	51.2	41.1	20.5	9.1	30.2	23.3
120 - 129 mmHg	24.4	33.3	22.5	19.4	24.6	27.7	27.6	24.6	16.6	24.0	24.3
130 - 139 mmHg	25.2	21.2	20.0	15.1	19.8	13.9	16.7	17.0	22.5	17.6	18.6
140 - 159 mmHg	26.9	23.1	27.5	38.2	29.5	7.2	12.0	22.8	31.6	18.6	23.6
160 - 179 mmHg	1.7	5.1	13.1	10.8	8.2	.0	2.6	11.1	12.3	6.6	7.3
180 mmHg tai enemmän	.0	.6	1.9	5.9	2.4	.0	.0	4.1	8.0	3.1	2.8
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	119	156	160	186	621	166	192	171	187	716
Puuttuvia (N)		18	7	11	7	43	14	8	12	12	46

Pohjois-Savon maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 120 mmHg	15.6	19.7	14.6	8.1	14.2	57.6	40.7	26.7	14.7	34.2	25.1
120 - 129 mmHg	38.5	34.0	17.1	13.9	24.7	23.8	27.9	20.0	13.2	21.0	22.6
130 - 139 mmHg	20.5	23.1	22.2	21.4	21.8	12.2	15.1	19.5	16.3	15.9	18.6
140 - 159 mmHg	23.0	18.4	34.2	32.4	27.5	6.4	12.8	22.6	30.5	18.5	22.6
160 - 179 mmHg	2.5	3.4	10.1	19.1	9.5	.0	2.3	8.7	20.5	8.2	8.8
180 mmHg tai enemmän	.0	1.4	1.9	5.2	2.3	.0	1.2	2.6	4.7	2.2	2.3
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	122	147	158	173	600	172	172	195	190	729
Puuttuvia (N)		18	21	15	8	62	17	13	10	13	53

Turku ja Loimaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 120 mmHg	18.5	15.2	16.0	10.5	14.7	50.0	44.8	28.3	6.3	31.7	23.9
120 - 129 mmHg	28.6	34.8	29.9	13.4	25.8	31.6	32.7	21.2	14.9	24.8	25.3
130 - 139 mmHg	31.1	26.8	21.5	18.6	23.9	12.0	13.9	16.3	21.8	16.2	19.7
140 - 159 mmHg	21.0	20.3	26.4	34.3	26.2	5.7	6.7	25.0	35.6	18.8	22.2
160 - 179 mmHg	.8	2.2	4.2	15.1	6.3	.6	1.8	6.0	16.1	6.3	6.3
180 mmHg tai enemmän	.0	.7	2.1	8.1	3.1	.0	.0	3.3	5.2	2.2	2.6
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	119	138	144	172	573	158	165	184	174	681
Puuttuvia (N)		13	24	21	17	75	23	15	13	13	64

Helsinki ja Vantaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 120 mmHg	28.9	35.3	14.1	12.4	21.7	64.3	50.9	31.0	18.6	40.5	31.8
120 - 129 mmHg	36.8	19.9	25.4	16.0	23.5	22.7	29.4	20.0	14.1	21.4	22.4
130 - 139 mmHg	22.8	23.5	28.2	18.3	23.0	9.7	11.0	20.0	23.7	16.3	19.4
140 - 159 mmHg	9.6	19.9	26.1	41.4	25.8	3.2	6.1	23.2	27.1	15.3	20.2
160 - 179 mmHg	1.8	1.5	5.6	9.5	5.0	.0	1.8	4.5	12.4	4.9	5.0
180 mmHg tai enemmän	.0	.0	.7	2.4	.9	.0	.6	1.3	4.0	1.5	1.2
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	114	136	142	169	561	154	163	155	177	649
Puuttuvia (N)		15	12	14	19	60	30	11	8	12	61

Oulun lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 120 mmHg	19.7	16.9	11.9	7.0	13.2	53.8	35.7	22.7	13.8	30.8	22.9
120 - 129 mmHg	18.0	30.8	23.9	18.0	22.5	27.2	29.8	18.8	17.9	23.2	22.9
130 - 139 mmHg	40.2	26.2	28.9	16.9	27.1	13.6	15.8	21.0	20.9	18.0	22.1
140 - 159 mmHg	19.7	24.6	25.2	37.2	27.4	4.7	16.4	27.3	30.1	20.1	23.4
160 - 179 mmHg	2.5	1.5	8.2	14.5	7.4	.6	2.3	9.7	9.7	5.8	6.5
180 mmHg tai enemmän	.0	.0	1.9	6.4	2.4	.0	.0	.6	7.7	2.2	2.3
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	122	130	159	172	583	169	171	176	196	712
Puuttuvia (N)		24	18	11	16	69	16	12	16	8	52

Lapin lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 120 mmHg	19.7	20.4	12.4	10.9	15.4	53.3	42.4	25.8	13.3	32.9	25.0
120 - 129 mmHg	36.4	25.4	22.2	14.1	23.6	33.3	27.7	22.1	9.7	22.8	23.1
130 - 139 mmHg	26.5	31.7	27.5	20.1	26.0	7.3	15.7	21.6	17.3	15.8	20.4
140 - 159 mmHg	17.4	19.7	28.1	35.9	26.2	5.5	11.5	22.6	34.2	19.0	22.2
160 - 179 mmHg	.0	2.8	9.2	15.2	7.5	.6	2.1	7.4	19.4	7.7	7.6
180 mmHg tai enemmän	.0	.0	.7	3.8	1.3	.0	.5	.5	6.1	1.9	1.6
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	132	142	153	184	611	165	191	190	196	742
Puuttuvia (N)		14	12	17	14	57	19	7	12	10	48

Kaikki alueet yhteensä (painotettu)

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 120 mmHg	23.5	24.5	13.7	10.1	18.4	58.6	44.3	27.0	14.5	36.7	27.5
120 - 129 mmHg	31.4	27.0	23.7	16.0	25.0	25.7	29.3	20.5	14.6	22.9	23.9
130 - 139 mmHg	27.5	24.9	26.0	18.3	24.6	11.0	13.7	19.7	21.3	16.3	20.5
140 - 159 mmHg	15.9	21.1	27.4	37.7	24.8	4.5	10.1	24.1	30.1	16.9	20.8
160 - 179 mmHg	1.7	2.2	7.8	13.2	5.8	.2	2.1	7.1	13.9	5.5	5.7
180 mmHg tai enemmän	.0	.3	1.4	4.7	1.4	.0	.4	1.7	5.5	1.7	1.6
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	728	849	916	1056	3549	984	1054	1071	1120	4229
Puuttuvia (N)		102	94	89	81	366	119	66	71	68	324

Liite 6. Diastolisen verenpaineen (1. ja 2. mittauksen keskiarvo) keskiarvo ja hajonta (mmHg)

		Miehet					Naiset				
		Mean	Std	Min	Max	N	Mean	Std	Min	Max	N
Pohjois-Karjalan maakunta	25-34	77	12	49	110	119	70	9	43	91	166
	35-44	81	12	55	124	156	76	11	48	110	192
	45-54	85	11	61	114	160	80	12	56	120	171
	55-64	84	9	60	113	186	81	10	46	104	187
	Yht.	82	11	49	124	621	77	11	43	120	716
Pohjois-Savon maakunta	25-34	74	11	49	106	122	70	10	45	103	172
	35-44	81	11	57	113	147	75	10	45	100	172
	45-54	84	11	50	113	158	79	11	52	124	195
	55-64	83	12	52	117	173	78	11	56	106	190
	Yht.	81	12	49	117	600	76	11	45	124	729
Turku ja Loimaa	25-34	76	10	51	101	119	73	10	52	95	158
	35-44	83	9	61	114	138	75	9	55	104	165
	45-54	85	11	60	122	144	82	10	61	120	184
	55-64	86	11	58	120	172	83	9	63	107	174
	Yht.	83	11	51	122	573	78	10	52	120	681
Helsinki ja Vantaa	25-34	73	11	51	104	114	68	10	46	89	154
	35-44	78	11	52	103	136	73	10	48	100	163
	45-54	84	11	56	111	142	79	9	60	104	155
	55-64	82	11	60	123	169	79	10	53	106	177
	Yht.	80	12	51	123	561	75	11	46	106	649
Oulun lääni	25-34	75	11	51	101	122	69	10	46	107	169
	35-44	81	10	53	115	130	76	11	44	104	171
	45-54	84	12	51	111	159	81	10	53	109	176
	55-64	84	11	58	116	172	80	9	58	110	196
	Yht.	81	12	51	116	583	77	11	44	110	712
Lapin lääni	25-34	72	11	39	102	132	69	10	46	96	165
	35-44	82	10	59	119	142	76	10	52	115	191
	45-54	85	11	59	117	153	79	9	51	115	190
	55-64	84	11	57	116	184	80	10	54	105	196
	Yht.	82	12	39	119	611	76	11	46	115	742
Yhteensä (painotettu)		80	12			3549	76	11			4229

Liite 7. Diastolisen verenpaineen jakauma (1. ja 2. mittauksen keskiarvo)

Pohjois-Karjalan maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 80 mmHg	58.0	47.4	28.1	34.9	40.7	87.3	67.2	50.9	39.6	60.8	51.5
80 - 84 mmHg	15.1	13.5	15.0	14.0	14.3	7.2	9.9	18.7	24.1	15.1	14.7
85 - 89 mmHg	9.2	14.7	23.1	23.7	18.5	4.2	12.0	9.9	19.8	11.7	14.9
90 - 99 mmHg	16.0	20.5	21.9	22.6	20.6	1.2	8.3	12.9	12.8	8.9	14.4
100 - 109 mmHg	.8	3.2	10.6	3.8	4.8	.0	2.1	5.8	3.7	2.9	3.8
110 mmHg tai enemmän	.8	.6	1.3	1.1	1.0	.0	.5	1.8	.0	.6	.7
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	119	156	160	186	621	166	192	171	187	716
Puuttuvia (N)		18	7	11	7	43	14	8	12	12	46

Pohjois-Savon maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 80 mmHg	71.3	46.3	31.6	41.0	46.0	85.5	66.3	52.3	54.2	63.9	55.8
80 - 84 mmHg	12.3	16.3	15.8	13.3	14.5	7.6	15.7	18.5	18.9	15.4	15.0
85 - 89 mmHg	11.5	16.3	22.8	17.9	17.5	4.7	11.0	16.4	11.6	11.1	14.0
90 - 99 mmHg	3.3	17.0	23.4	19.1	16.5	1.2	6.4	9.7	12.1	7.5	11.6
100 - 109 mmHg	1.6	3.4	5.7	7.5	4.8	1.2	.6	2.6	3.2	1.9	3.2
110 mmHg tai enemmän	.0	.7	.6	1.2	.7	.0	.0	.5	.0	.1	.4
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	122	147	158	173	600	172	172	195	190	729
Puuttuvia (N)		18	21	15	8	62	17	13	10	13	53

Turku ja Loimaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 80 mmHg	68.9	39.9	33.3	27.3	40.5	77.8	70.9	42.4	32.2	54.9	48.3
80 - 84 mmHg	12.6	22.5	20.8	17.4	18.5	10.1	15.8	18.5	23.0	17.0	17.7
85 - 89 mmHg	9.2	18.1	16.7	17.4	15.7	8.2	8.5	16.8	20.1	13.7	14.6
90 - 99 mmHg	8.4	15.2	20.1	28.5	19.0	3.8	3.6	17.9	23.0	12.5	15.5
100 - 109 mmHg	.8	3.6	6.3	7.0	4.7	.0	1.2	3.8	1.7	1.8	3.1
110 mmHg tai enemmän	.0	.7	2.8	2.3	1.6	.0	.0	.5	.0	.1	.8
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	119	138	144	172	573	158	165	184	174	681
Puuttuvia (N)		13	24	21	17	75	23	15	13	13	64

Helsinki ja Vantaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 80 mmHg	74.6	58.8	36.6	45.0	52.2	87.7	76.1	54.8	52.5	67.3	60.3
80 - 84 mmHg	9.6	13.2	23.2	17.8	16.4	8.4	12.3	14.8	23.2	14.9	15.6
85 - 89 mmHg	6.1	12.5	9.2	12.4	10.3	3.9	5.5	15.5	11.3	9.1	9.7
90 - 99 mmHg	8.8	13.2	21.1	18.3	15.9	.0	5.5	12.9	9.6	7.1	11.2
100 - 109 mmHg	.9	2.2	9.2	5.3	4.6	.0	.6	1.9	3.4	1.5	3.0
110 mmHg tai enemmän	.0	.0	.7	1.2	.5	.0	.0	.0	.0	.0	.2
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	114	136	142	169	561	154	163	155	177	649
Puuttuvia (N)		15	12	14	19	60	30	11	8	12	61

Oulun lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.	
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.		
Alle 80 mmHg	68.9	44.6	35.8	32.0	43.6	85.2	58.5	42.6	49.5	58.4	51.7	
80 - 84 mmHg	13.1	23.8	20.1	22.1	20.1	7.1	18.1	21.6	22.4	17.6	18.7	
85 - 89 mmHg	9.0	15.4	10.7	12.8	12.0	4.1	11.1	20.5	15.3	12.9	12.5	
90 - 99 mmHg	6.6	10.8	23.9	26.7	18.2	3.0	9.4	11.9	10.7	8.8	13.1	
100 - 109 mmHg	2.5	4.6	7.5	5.8	5.3	.6	2.9	3.4	1.5	2.1	3.6	
110 mmHg tai enemmän	.0	.8	1.9	.6	.9	.0	.0	.0	.5	.1	.5	
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	N	122	130	159	172	583	169	171	176	196	712	1295
Puuttuvia (N)		24	18	11	16	69	16	12	16	8	52	121

Lapin lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.	
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.		
Alle 80 mmHg	74.2	40.8	30.1	32.6	42.9	87.9	65.4	52.6	44.9	61.7	53.2	
80 - 84 mmHg	15.2	17.6	17.0	21.2	18.0	3.0	17.3	18.9	19.4	15.1	16.4	
85 - 89 mmHg	4.5	21.1	18.3	12.0	14.1	4.8	9.4	15.8	16.8	12.0	12.9	
90 - 99 mmHg	4.5	16.9	27.5	27.2	20.0	4.2	6.8	10.0	14.8	9.2	14.0	
100 - 109 mmHg	1.5	2.1	5.2	5.4	3.8	.0	.5	2.1	4.1	1.8	2.7	
110 mmHg tai enemmän	.0	1.4	2.0	1.6	1.3	.0	.5	.5	.0	.3	.7	
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	N	132	142	153	184	611	165	191	190	196	742	1353
Puuttuvia (N)		14	12	17	14	57	19	7	12	10	48	105

Kaikki alueet yhteensä (painotettu)

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.	
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.		
Alle 80 mmHg	71.4	49.7	33.9	37.5	48.3	85.9	69.0	50.1	48.1	63.4	55.9	
80 - 84 mmHg	11.7	17.2	19.8	18.1	16.7	7.8	14.5	17.8	22.2	15.4	16.1	
85 - 89 mmHg	7.7	15.1	14.5	14.8	13.0	4.6	8.5	16.4	14.3	11.0	12.0	
90 - 99 mmHg	7.9	14.3	22.7	22.7	16.7	1.5	6.6	12.5	12.3	8.2	12.5	
100 - 109 mmHg	1.3	3.1	7.7	5.8	4.5	.2	1.3	2.9	2.9	1.8	3.1	
110 mmHg tai enemmän	.0	.5	1.4	1.2	.8	.0	.1	.3	.1	.1	.4	
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	N	728	849	916	1056	3549	984	1054	1071	1120	4229	7778
Puuttuvia (N)		102	94	89	81	366	119	66	71	68	324	690

Liite 8. Painoindeksin keskiarvo ja hajonta (kg/m²)

		Miehet					Naiset				
		Mean	Std	Min	Max	N	Mean	Std	Min	Max	N
Pohjois-Karjalan maakunta	25-34	25.9	4.1	18.7	38.8	120	24.6	4.4	17.3	47.7	167
	35-44	26.9	4.6	19.5	53.3	157	25.8	4.8	19.1	48.2	192
	45-54	27.0	3.6	17.6	37.8	161	27.5	5.3	18.7	44.1	173
	55-64	28.2	4.2	18.9	48.4	188	29.4	5.3	19.9	49.6	188
	Yht.	27.1	4.2	17.6	53.3	626	26.9	5.3	17.3	49.6	720
Pohjois-Savon maakunta	25-34	26.1	3.9	18.8	38.2	124	25.3	4.8	18.0	42.2	173
	35-44	26.8	3.9	19.4	40.1	149	25.6	4.7	17.4	39.9	172
	45-54	27.9	4.2	20.1	42.0	159	27.1	5.1	18.6	52.0	194
	55-64	28.1	3.8	20.0	39.1	174	28.7	5.4	19.4	45.6	190
	Yht.	27.3	4.0	18.8	42.0	606	26.7	5.2	17.4	52.0	729
Turku ja Loimaa	25-34	25.7	3.8	18.4	39.3	120	23.7	4.6	17.2	44.0	159
	35-44	26.9	4.3	18.9	48.1	141	24.7	4.5	17.2	45.1	165
	45-54	27.8	4.6	18.2	42.9	145	26.8	5.3	19.1	45.4	184
	55-64	27.9	3.8	20.2	38.1	176	27.5	4.7	18.8	44.9	176
	Yht.	27.2	4.2	18.2	48.1	582	25.8	5.0	17.2	45.4	684
Helsinki ja Vantaa	25-34	26.1	4.4	17.6	38.3	114	23.1	3.7	17.2	36.9	156
	35-44	25.9	3.8	18.2	40.5	137	24.9	4.5	16.8	44.8	164
	45-54	27.5	4.2	19.6	42.5	144	25.7	4.1	18.0	39.7	156
	55-64	27.4	4.1	19.7	39.9	170	27.6	5.0	18.4	45.1	178
	Yht.	26.8	4.2	17.6	42.5	565	25.4	4.7	16.8	45.1	654
Oulun lääni	25-34	25.7	3.8	17.0	36.0	124	24.1	4.3	16.4	39.4	169
	35-44	27.2	4.1	20.1	42.6	130	26.3	5.2	18.0	45.5	171
	45-54	27.7	4.0	19.1	41.5	161	26.7	4.8	19.0	46.1	176
	55-64	28.2	4.1	20.7	43.1	173	28.5	4.7	19.1	44.9	196
	Yht.	27.3	4.1	17.0	43.1	588	26.5	5.0	16.4	46.1	712
Lapin lääni	25-34	25.9	4.3	18.2	41.5	132	25.3	5.0	17.9	46.8	167
	35-44	26.9	3.5	18.1	42.6	142	25.6	4.7	18.6	48.9	193
	45-54	27.9	4.1	19.8	41.1	154	26.5	4.6	15.8	45.1	193
	55-64	28.0	4.6	19.4	56.0	185	28.0	4.6	20.0	45.7	197
	Yht.	27.3	4.3	18.1	56.0	613	26.4	4.8	15.8	48.9	750
Yhteensä (painotettu)		27.0	4.2			3580	25.9	4.9			4249

Liite 9. Painoindeksin jakauma

Pohjois-Karjalan maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 18.5 kg/m ²	.0	.0	.6	.0	.2	1.8	.0	.0	.0	.4	.3
18.5 - 24.99 kg/m ²	45.0	32.5	31.1	21.8	31.3	62.9	57.8	38.7	21.3	44.9	38.6
25.00 - 29.99 kg/m ²	38.3	54.1	49.7	44.1	47.0	26.3	24.5	32.4	39.9	30.8	38.3
30.00 kg/m ² tai enemmän	16.7	13.4	18.6	34.0	21.6	9.0	17.7	28.9	38.8	23.9	22.8
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	120	157	161	188	626	167	192	173	188	720
Puuttuvia (N)		17	6	10	5	38	13	8	10	11	42

Pohjois-Savon maakunta

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 18.5 kg/m ²	.0	.0	.0	.0	.0	2.3	.6	.0	.0	.7	.4
18.5 - 24.99 kg/m ²	46.8	37.6	27.0	23.0	32.5	53.8	54.7	40.2	26.3	43.2	38.4
25.00 - 29.99 kg/m ²	37.1	45.0	47.2	49.4	45.2	30.1	27.9	37.1	43.7	35.0	39.6
30.00 kg/m ² tai enemmän	16.1	17.4	25.8	27.6	22.3	13.9	16.9	22.7	30.0	21.1	21.6
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	124	149	159	174	606	173	172	194	190	729
Puuttuvia (N)		16	19	14	7	56	16	13	11	13	53

Turku ja Loimaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 18.5 kg/m ²	.8	.0	1.4	.0	.5	4.4	3.0	.0	.0	1.8	1.2
18.5 - 24.99 kg/m ²	48.3	36.9	26.9	19.3	31.4	68.6	58.2	44.0	32.4	50.1	41.5
25.00 - 29.99 kg/m ²	40.0	45.4	44.1	56.3	47.3	19.5	27.3	34.2	42.6	31.3	38.6
30.00 kg/m ² tai enemmän	10.8	17.7	27.6	24.4	20.8	7.5	11.5	21.7	25.0	16.8	18.6
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	120	141	145	176	582	159	165	184	176	684
Puuttuvia (N)		12	21	20	13	66	22	15	13	11	61

Helsinki ja Vantaa

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 18.5 kg/m ²	2.6	.7	.0	.0	.7	5.1	1.8	1.9	.6	2.3	1.6
18.5 - 24.99 kg/m ²	41.2	40.1	27.1	32.4	34.7	73.1	61.0	47.4	33.7	53.2	44.6
25.00 - 29.99 kg/m ²	37.7	44.5	47.9	44.1	43.9	16.7	25.6	36.5	38.2	29.5	36.2
30.00 kg/m ² tai enemmän	18.4	14.6	25.0	23.5	20.7	5.1	11.6	14.1	27.5	15.0	17.6
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	114	137	144	170	565	156	164	156	178	654
Puuttuvia (N)		15	11	12	18	56	28	10	7	11	56

Oulun lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 18.5 kg/m ²	1.6	.0	.0	.0	.3	4.7	.6	.0	.0	1.3	.8
18.5 - 24.99 kg/m ²	45.2	31.5	24.8	16.2	28.1	58.0	50.9	41.5	23.5	42.7	36.1
25.00 - 29.99 kg/m ²	40.3	50.0	49.7	58.4	50.3	27.2	29.2	36.9	45.9	35.3	42.1
30.00 kg/m ² tai enemmän	12.9	18.5	25.5	25.4	21.3	10.1	19.3	21.6	30.6	20.8	21.0
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
N	124	130	161	173	588	169	171	176	196	712	1300
Puuttuvia (N)	22	18	9	15	64	16	12	16	8	52	116

Lapin lääni

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 18.5 kg/m ²	1.5	.7	.0	.0	.5	1.2	.0	1.6	.0	.7	.6
18.5 - 24.99 kg/m ²	42.4	28.9	24.0	27.6	30.2	58.1	53.9	39.4	28.4	44.4	38.0
25.00 - 29.99 kg/m ²	40.2	54.2	51.3	48.1	48.6	26.3	30.6	40.4	42.1	35.2	41.2
30.00 kg/m ² tai enemmän	15.9	16.2	24.7	24.3	20.7	14.4	15.5	18.7	29.4	19.7	20.2
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
N	132	142	154	185	613	167	193	193	197	750	1363
Puuttuvia (N)	14	12	16	13	55	17	5	9	9	40	95

Kaikki alueet yhteensä (painotettu)

Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Alle 18.5 kg/m ²	1.7	.3	.2	.0	.6	4.2	1.2	.9	.2	1.6	1.1
18.5 - 24.99 kg/m ²	43.7	35.8	26.5	24.7	33.0	66.1	56.9	43.3	29.0	49.5	41.2
25.00 - 29.99 kg/m ²	38.6	47.7	48.4	49.6	46.0	21.6	27.2	36.5	41.4	31.4	38.7
30.00 kg/m ² tai enemmän	15.9	16.2	24.8	25.7	20.4	8.1	14.7	19.3	29.4	17.5	18.9
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
N	734	856	924	1066	3580	991	1057	1076	1125	4249	7829
Puuttuvia (N)	96	87	81	71	335	112	63	66	63	304	639

Liite 10. Tupakoivien prosenttiosuus sukupuolittain ja alueittain

Pohjois-Karjalan maakunta

		Miehet					Naiset					Yht.
Ikäryhmä		25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Ei ole koskaan tupakoinut		41.6	48.8	40.4	37.0	41.7	61.7	57.0	59.9	76.4	63.9	53.5
Lopettanut yli puoli vuotta sitten		11.7	18.5	19.9	37.0	22.8	6.7	15.5	13.7	12.6	12.2	17.1
Lopettanut alle puoli vuotta sitten		3.6	2.5	2.9	2.1	2.7	1.1	1.5	2.7	.0	1.3	2.0
Tupakoi		43.1	30.2	36.8	24.0	32.8	30.6	26.0	23.6	11.1	22.6	27.3
Yhteensä		100.0					100.0					100.0
N		137					180					217
Puuttuvia (N)		0	1	0	1	2	0	0	1	0	1	3

Pohjois-Savon maakunta

		Miehet					Naiset					Yht.
Ikäryhmä		25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Ei ole koskaan tupakoinut		50.7	47.0	32.9	32.6	40.2	56.1	58.4	62.4	79.8	64.5	53.3
Lopettanut yli puoli vuotta sitten		9.3	14.9	26.0	40.9	23.7	11.6	16.2	17.1	10.8	13.9	18.4
Lopettanut alle puoli vuotta sitten		2.9	1.2	1.7	1.7	1.8	5.3	1.6	2.0	1.0	2.4	2.1
Tupakoi		37.1	36.9	39.3	24.9	34.3	27.0	23.8	18.5	8.4	19.2	26.1
Yhteensä		100.0					100.0					100.0
N		140					189					229
Puuttuvia (N)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Turku ja Loimaa

		Miehet					Naiset					Yht.
Ikäryhmä		25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Ei ole koskaan tupakoinut		48.5	46.6	41.2	39.9	43.7	63.5	55.9	53.8	70.6	60.9	52.9
Lopettanut yli puoli vuotta sitten		9.8	13.0	19.4	35.6	20.6	8.3	13.4	21.8	11.2	13.8	17.0
Lopettanut alle puoli vuotta sitten		3.8	1.2	1.8	2.7	2.3	.6	1.1	.0	1.1	.7	1.4
Tupakoi		37.9	39.1	37.6	21.8	33.4	27.6	29.6	24.4	17.1	24.6	28.7
Yhteensä		100.0					100.0					100.0
N		132					181					313
Puuttuvia (N)		0	1	0	1	2	0	1	0	0	1	3

Helsinki ja Vantaa

		Miehet					Naiset					Yht.
Ikäryhmä		25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Ei ole koskaan tupakoinut		49.2	54.4	28.8	35.3	41.1	60.3	50.0	46.6	62.0	55.1	48.6
Lopettanut yli puoli vuotta sitten		9.4	8.2	25.0	33.2	20.2	11.4	17.2	22.1	22.5	18.2	19.1
Lopettanut alle puoli vuotta sitten		3.1	1.4	1.3	1.6	1.8	2.2	1.7	.6	1.6	1.6	1.7
Tupakoi		38.3	36.1	44.9	29.9	36.9	26.1	31.0	30.7	13.9	25.1	30.6
Yhteensä		100.0					100.0					100.0
N		128					184					312
Puuttuvia (N)		1	1	0	4	6	0	0	0	2	2	8

Oulun lääni

		Miehet					Naiset					Yht.
Ikäryhmä		25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Ei ole koskaan tupakoinut		45.9	46.6	35.3	38.7	41.2	53.3	60.1	60.3	69.5	61.0	51.8
Lopettanut yli puoli vuotta sitten		4.8	16.2	28.8	38.2	23.2	13.6	13.1	19.6	19.0	16.4	19.6
Lopettanut alle puoli vuotta sitten		3.4	2.7	1.8	.5	2.0	2.7	1.6	2.1	.0	1.6	1.8
Tupakoi		45.9	34.5	34.1	22.6	33.5	30.4	25.1	18.0	11.5	21.0	26.8
Yhteensä		100.0					100.0					100.0
N		146					184					330
Puuttuvia (N)		0	0	0	2	2	1	0	3	4	8	10

Lapin lääni

	Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
		25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Ei ole koskaan tupakoinut		42.8	42.9	32.4	34.5	37.7	51.6	52.5	37.8	64.4	51.6	45.2
Lopettanut yli puoli vuotta sitten		7.6	18.8	30.0	32.5	23.2	14.7	14.6	25.9	17.3	18.2	20.5
Lopettanut alle puoli vuotta sitten		2.8	3.2	2.4	.5	2.1	2.7	1.0	1.0	2.0	1.7	1.9
Tupakoi		46.9	35.1	35.3	32.5	37.0	31.0	31.8	35.3	16.3	28.5	32.4
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	145	154	170	194	663	184	198	201	202	785	1448
Puuttuvia (N)		1	0	0	4	5	0	0	1	4	5	10

Kaikki alueet yhteensä (painotettu)

	Ikäryhmä	Miehet					Naiset					Yht.
		25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	25-34	35-44	45-54	55-64	Yht.	
Ei ole koskaan tupakoinut		47.7	49.5	33.6	36.3	42.0	58.4	54.5	52.6	68.1	57.8	49.9
Lopettanut yli puoli vuotta sitten		8.5	13.1	25.5	35.8	19.9	11.4	15.5	20.5	17.8	16.4	18.1
Lopettanut alle puoli vuotta sitten		3.2	1.9	1.8	1.4	2.1	2.4	1.6	1.3	1.0	1.6	1.8
Tupakoi		40.6	35.5	39.1	26.5	36.0	27.8	28.4	25.6	13.1	24.3	30.2
Yhteensä	%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	N	828	940	1005	1125	3898	1102	1119	1137	1178	4536	8434
Puuttuvia (N)		2	3	0	12	17	1	1	5	10	17	34

Liite 11. FINRISKI 2002 -tutkimuksen suunnittelutyöryhmät

Johtoryhmä

Georg Alfthan
Pekka Jousilahti
Tiina Laatikainen
Aulikki Nissinen
Pirjo Pietinen
Pekka Puska
Heli Tapanainen
Antti Uutela
Erkki Vartiainen

Alkoholi

Hannu Alho
Pekka Jousilahti
Tiina Laatikainen
Kari Poikolainen
Pekka Sillanaukee
Erkki Vartiainen

Allergia ja astma

Tari Haahtela
Pekka Jousilahti
Timo Palosuo
Juha Pekkanen
Tuula Petäys
Erkki Vartiainen

Alopecia

Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi
Simo Näyhä

Atk

Jaason Haapakoski
Anne Juolevi
Tommi Korhonen
Tiina Laatikainen
Eija Purkamo
Tommi Ruotsila
Irma Salminen
Matti Sarjakoski
Jouko Sundvall
Heli Tapanainen

Kylmältistus

Juhani Hassi
Simo Näyhä
Veli-Pekka Raatikka
Hannu Rintamäki

Laboratorio ja genetiikka

Georg Alfthan
Mervi Alanne
Tiina Laatikainen
Jaana Leiviskä
Timo Palosuo
Irma Salminen
Veikko Salomaa
Jari Stengård
Jouko Sundvall
Liisa Valsta

Liikunta

Katja Borodulin
Pekka Jousilahti
Tiina Laatikainen
Marjaana Lahti-Koski
Raija Laukkanen
Timo Lakka

Naisten terveys

Pilvikki Absetz
Arja Aro
Risto Kaaja
Päivikki Koponen
Riitta Luoto
Satu Männistö
Erkki Vartiainen

Psykososiaaliset tekijät ja syrjäytyminen

Pilvikki Absetz
Arja Aro
Ari Haukkala
Simo Näyhä
Kyösti Urponen
Antti Uutela

Ravinto

Tommi Korhonen
Satu Männistö
Katja Nissinen
Marja-Leena Ovaskainen
Heikki Pakkala
Pirjo Pietinen
Heli Reinivuo
Heli Tapanainen
Liisa Valsta
Mikko Virtanen

Ympäristön tupakansavulle altistuminen

Tiina Laatikainen
Kristiina Patja
Kimmo Peltonen
Sinikka Vainiotalo
Erkki Vartiainen

FINRISKI 2002-tutkimus

OHJEET VASTAAJALLE

Kysymyksiin vastataan rastittamalla sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva ruutu tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan. Lukekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Kunkin kysymyksen kohdalla valitaan vain yksi, parhaiten sopiva vaihtoehto. Piirtäkää rastit tarkasti ruutujen sisään.

ESIMERKKI 1.

Mikä on siviilisäätynne?

- 1 naimisissa
 2 avoliitossa
 3 naimaton
 4 asumuserossa tai eronnut
 5 leski

Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin - myös kieltävä vastaus on merkittävä näkyviin joko rastittamalla vaihtoehto "ei" tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

ESIMERKKI 2.

Onko Teillä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut mitään seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia?

	ei	kyllä
	1	2
Nivelreuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu nivelsairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESIMERKKI 3.

Kuinka monta kupillista kahvia tai teetä juotte tavallisesti päivässä? (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

kahvia | kupillista
 (1 kupillinen = n. 1 dl)

teetä | kupillista
 (1 kupillinen = n. 2 dl)

Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: "Siirtykää kysymykseen...", jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaamatta.

Mikäli koette johonkin kysymykseen vastaamisen vaikeaksi, voitte kysyä neuvoa ja täydentää vastauksianne tutkimuspaikalla.

Lomakkeet tallennetaan optisesti. Pyydämme noudattamaan tarkasti täyttöohjeita ja välttämään kaikkia ylimääräisiä merkintöjä.

Y

Y

VASTAUSLOMAKE

1. **Sukupuoli**
 1 mies
 2 nainen
2. **Mikä on siviilisäätyenne?**
 1 naimisissa
 2 avoliitossa
 3 naimaton
 4 asumuserossa tai eronnut
 5 leski
3. **Mikä on koulutuksenne?** Merkitkää ylin suorittamanne koulutus.
 1 kansakoulu tai peruskoulu
 2 keskikoulu
 3 ammattikoulu tai vastaava
 4 lukio
 5 opistotutkinto
 6 ammattikorkeakoulututkinto
 7 akateeminen tutkinto
4. **Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti?** Kansakoulu tai peruskoulu lasketaan mukaan.
 _____ vuotta
5. **Entä puolisonne tai avopuolisonne? Kuinka monta vuotta hän on yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti?** Kansakoulu tai peruskoulu lasketaan mukaan.
 1 _____ vuotta
 2 minulla ei ole puolisoa
6. **Kuinka monta jäsentä kuuluu tällä hetkellä taloutenne eli ruokakuntaanne?**
 _____ jäsentä
7. **Kuinka moni taloutenne jäsenistä on**
 alle 7 vuotta _____
 7 - 16 vuotta _____
8. **Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?**
 1 maanviljelys, karjanhoito, metsätyö, emäntä
 2 tehdas-, kaivos-, rakennus tai muu vastaava työ
 3 toimistotyö, palvelutyö, henkinen työ (suunnittelu-, hallinto-, johto-, asiantuntija- yms. tehtävät)
 4 opiskelu tai koulunkäynti
 5 kotirouva, kotiäiti, perheenemäntä
 6 eläkeläinen
 7 työtön
9. **Mikä on ammattinne?** (Jos olette tällä hetkellä eläkkeellä tai työttömänä, merkitkää ammatti, jossa viimeksi työskentelitte.)

10. **Mikä on tämänhetkinen työtilanteenne?**
 1 olen ollut työttömänä alle ½ vuotta
 2 olen ollut työttömänä ½ - 1 vuotta
 3 olen ollut työttömänä yli vuoden
 4 olen lomautettu
 5 olen lyhennetyllä työajalla (ilman omaa toivomusta)
 6 olen työssä, mutta työttömyys uhkaa
 7 olen normaalisti työssä (tarkoittaa myös opiskelijoita) eikä minulla ole välitöntä uhkaa työttömyydestä
 8 olen äitiys-/isyyslomalla tai hoitovapaalla
 9 olen eläkeläinen
11. **Kuinka suuret olivat taloutenne (ruokakuntanne) kokonaistulot viime vuonna (veroja vähentämättä)?**
 1 alle 50 000 mk (alle 8 400 €)
 2 50 001-100 000 mk (8 401 – 16 820 €)
 3 100 001-150 000 mk (16 821 – 25 230 €)
 4 150 001-200 000 mk (25 231 – 33 640 €)
 5 200 001-250 000 mk (33 641 – 42 050 €)
 6 250 001-300 000 mk (42 051 – 50 460 €)
 7 300 001-350 000 mk (50 461 – 58 870 €)
 8 350 001-400 000 mk (58 871 – 67 280 €)
 9 yli 400 000 mk (yli 67 280 €)

X
12.

Mikä oli varhaislapsuudessanne (alle 7-vuotiaana) kotinne pääasiallisen huoltajan ammatti?

- 1 ylempi toimihenkilö (johtavassa asemassa olevat tai suunnittelu-, tutkimus- ja opetustehtävissä toimivat)
- 2 alempi toimihenkilö (esim. hoitoalan ammatit, työnjohtajan tehtävät ilman korkea-asteen koulutusta)
- 3 työntekijä
- 4 maanviljelijä
- 5 yrittäjä
- 6 perheenemäntä, kotirouva

13. **Missä asuitte suurimman osan varhaislapsuuttanne (alle 7 -vuotiaana)?**

- 1 Uudenmaan läänissä
- 2 Turun ja Porin läänissä
- 3 Ahvenanmaan maakunnassa
- 4 Hämeen läänissä
- 5 Kymen läänissä
- 6 Mikkelin läänissä
- 7 Pohjois-Karjalan läänissä
- 8 Kuopion läänissä
- 9 Keski-Suomen läänissä
- 10 Vaasan läänissä
- 11 Oulun läänissä
- 12 Lapin läänissä
- 13 Luovutetun Karjalan alueella
- 14 Ruotsissa
- 15 muualla, missä?

14. **Mikä on äitinne syntymäkunta (tai lääni, jos ette tiedä kuntaa):**

15. **Mikä on isänne syntymäkunta (tai lääni, jos ette tiedä kuntaa):**

16. **Minkä ikäinen äitinne oli, kun synnyitte?**

- 1 _____ vuotta
- 2 en osaa sanoa

17. **Minkä ikäinen isänne oli, kun synnyitte?**

- 1 _____ vuotta
- 2 en osaa sanoa

18. **Missä ja miten olette syntyneet?**

- 1 alatiesynnytys sairaalassa/ synnytyslaitoksessa
- 2 alatiesynnytys kotona tai muualla sairaalan ulkopuolella
- 3 syntynyt keisarinleikkauksella sairaalassa
- 4 en osaa sanoa

TERVEYDENTILA

19. **Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt lääkärin vastaanotolla? Ei koske hammaslääkäriä käyntiä. (Merkitkää 0, jos ette ole käynyt kertaakaan).**

_____ kertaa

20. **Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana olette käynyt terveydenhoitajan, verenpainehoitajan tai työterveys- hoitajan vastaanotolla tai terveydenhoitaja on käynyt Teillä kotikäynnillä? (Merkitkää 0, jos ei kertaakaan).**

_____ kertaa

21. **Saatteko jonkin sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?**

- 1 en
- 2 kyllä, osaeläke
- 3 kyllä, määräaikainen eläke
- 4 kyllä, pysyvä eläke

22. **Oletteko sairastanut lääkärin toteaman sydäninfarktin eli sydänveritulpan?**

- 1 en
- 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:
vuonna _____

23. **Oletteko sairastanut lääkärin toteaman aivohalvauksen, aivoverenvuodon tai aivoverisuonitukoksen?**

- 1 en
- 2 kyllä, minä vuonna viimeksi:
vuonna _____

X

24. **Onko teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) ohitusleikkausta?**

1 ei

2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna

25. **Onko teille koskaan tehty sepelvaltimon (sydän) pallolaajennusta?**

1 ei

2 kyllä, minä vuonna viimeksi:

vuonna

26. **Onko Teillä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut mitään seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia?**

	ei	kyllä
	1	2
Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydämen toimintavajaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rintakipu rasituksessa (angina pectoris)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöpä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keuhkoastma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keuhkolaajentuma, krooninen keuhkoputken tulehdus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sappikiviä, sappirakkotulehdus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nivelreuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu nivelsairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selän kulumavika, muu selkäsairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pitkäaikainen virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masennus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu psyykinen sairaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. **Onko Teille viimeisen vuoden (12 kk) aikana sattunut jokin seuraavista tapaturmista, jolloin olette tarvinnut lääkärin hoitoa?**

ei kyllä
1 2

Liikennetapaturma, jossa moottoriajoneuvo mukana

Muu liikennetapaturma (esim. polkupyörällä)

Työtapaturma (ei kuitenkaan työmatkalla tapahtunut)

Kotitapaturma (kodin sisällä tai pihapiirissä)

Urheilutapaturma (kunto- tai kilpaurheilu)

Muu vapaa-ajan tapaturma

Muu tapaturma

28. **Kuinka monta kokonaista päivää olitte viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana sairauden takia poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviänne?**

(Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)

päivää

29. **Kuinka monta päivää olette ollut sairaalahoitossa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Jos ette yhtään, vastatkaa 0.)**

päivää

30. **Milloin olette viimeksi ollut terveystarkastuksessa tai lääkärintarkastuksessa, jonka syynä eivät olleet oireet tai sairaus (esim. lakisääteinen työpaikkatarkastus, ajokortti-tarkastus, neuvolatarkastus)?**

1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana

2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten

3 1 vuotta - 5 vuotta sitten

4 yli 5 vuotta sitten

5 en koskaan

31. **Onko Teiltä koskaan tutkittu veren kolesterolipitoisuutta? Koska viimeksi?**
- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
 - 2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten
 - 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten
 - 4 yli 5 vuotta sitten
 - 5 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 35)
 - 6 en tiedä (siirtykää kysymykseen 35)
32. **Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut veren kolesterolipitoisuus?**
- 1 ei
 - 2 kyllä
33. **Jos verenne kolesterolipitoisuus on tutkittu, annettiinko Teille tutkimuksen yhteydessä ruokavalio-ohjeita veren kolesterolitason alentamiseksi?**
- 1 ei
 - 2 kyllä
34. **Käytättekö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä veren kolesterolipitoisuuden alentamiseksi?**
- 1 en
 - 2 kyllä, lääkkeiden nimet:

35. **Onko Teiltä koskaan mitattu verenpainetta? Koska viimeksi?**
- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
 - 2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten
 - 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten
 - 4 yli 5 vuotta sitten
 - 5 ei koskaan (siirtykää kysymykseen 41)
36. **Montako kertaa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana verenpainettanne on mitattu? (Merkitkää 0, jos ei ole mitattu kertaakaan.)**
- _____ kertaa
37. **Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine?**
- 1 ei (siirtykää kysymykseen 41)
 - 2 kyllä
38. **Oletteko koskaan käyttänyt verenpaineläkkeitä?**
- 1 en (siirtykää kysymykseen 41)
 - 2 kyllä
39. **Milloin olette viimeksi ottanut verenpaineläkettä?**
- 1 tänään tai eilen
 - 2 2 - 7 päivää sitten
 - 3 1 viikko - ½ vuotta sitten
 - 4 ½ vuotta - 1 vuosi sitten
 - 5 1 vuosi - 5 vuotta sitten
 - 6 yli 5 vuotta sitten
40. **Mikäli käytätte verenpaineläkkeitä nykyisin, mainitkaa tässä lääkkeidenne nimet:**
- _____

41. **Onko Teiltä koskaan tutkittu veren sokeripitoisuutta? Koska viimeksi?**
- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
 - 2 ½ vuotta - 1 vuotta sitten
 - 3 1 vuotta - 5 vuotta sitten
 - 4 yli 5 vuotta sitten
 - 5 ei koskaan
 - 6 en tiedä
42. **Onko lääkäri joskus todennut Teillä sokeritaudin (diabeteksen) tai piilevän sokeritaudin (glukoosi-intoleranssi)?**
- 1 ei (siirtykää kysymykseen 45)
 - 2 piilevän sokeritaudin
 - 3 sokeritaudin
43. **Määrättiinkö Teille tuolloin toteamisen yhteydessä sokeritaudin (=diabeteksen) takia jotain seuraavista hoidoista?**
- 1 dieettihoito (ruokavalio)
 - 2 tablettihoito
 - 3 insuliinihoito
 - 4 ei mitään näistä

44. **Mitä lääkärin määräämiä lääkkeitä käytätte nykyisin sokeritaudin (=diabeteksen) takia?**

- 1 en mitään
 2 insuliini
 3 tabletti
 4 insuliini ja tabletti yhdessä

Minkä nimistä tablettivalmistetta käytätte?

45. **Onko lääkäri koskaan todennut Teillä astman?**

- 1 ei
 2 kyllä

46. **Onko isällänne todettu**

	ei 1	kyllä 2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aivohalvaus <u>alle 75-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sokeritauti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöpä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. **Onko äidillänne todettu**

	ei 1	kyllä 2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aivohalvaus <u>alle 75-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sokeritauti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöpä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

48. **Kun ka monta sisarusta Teillä on?**

| Jos Teillä ei ole sisaruksia, merkitkää 0 ja siirtykää kysymykseen 49.

Onko ainakin yhdellä sisaruksistanne todettu

	ei 1	kyllä 2
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>alle 60-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydäninfarkti (sydänveritulppa) <u>yli 60-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aivohalvaus <u>alle 75-vuotiaana</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sokeritauti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syöpä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. **Mitä mieltä olette nykyisestä terveydentilastanne? Onko se**

- 1 erittäin hyvä
 2 melko hyvä
 3 keskitasoinen
 4 melko huono
 5 erittäin huono

50. **Onko Teillä viimeksi kuluneen kuukauden (30 pv) aikana ollut seuraavia oireita tai vaivoja?**

	ei 1	kyllä 2
Reumaattisia vaivoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nivelsärkyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selkäkipua, selkäsärkyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turvotusta jaloissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suonikohjuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ummetusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toistuvia vatsavaivoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pahoinvointia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelyvaikeutta tai ontumista polven vaivan tai vian takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelyvaikeutta tai ontumista lonkan vaivan tai vian takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51. **Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?**
 1 ei
 2 kyllä
52. **Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä päivisin tai öisin talviaikana?**
 1 ei
 2 kyllä
53. **Esiintyykö Teillä tällaisia ysköksiä useimpina päivinä tai öinä ainakin 3 kk:n ajan vuosittain?**
 1 ei
 2 kyllä
54. **Onko hengityksestänne kuulunut viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan vinkuvaa tai pihisevää ääntä?**
 1 ei (siirtykää kysymykseen 57)
 2 kyllä
55. **Oliko Teillä hengenahdistusta samanaikaisesti kun hengityksenne vinkui?**
 1 ei
 2 kyllä
56. **Onko hengityksestänne kuulunut vinkuvaa tai pihisevää ääntä myös muulloin kuin flunssan tai hengitystieinfektion yhteydessä?**
 1 ei
 2 kyllä
57. **Oletteko viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan herännyt siihen, että hengityksenne on tuntunut raskaalta?**
 1 ei
 2 kyllä
58. **Oletteko viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan herännyt hengenahdistuskohtauksen?**
 1 ei
 2 kyllä
59. **Oletteko viimeisen 12 kuukauden aikana koskaan herännyt yskänkohtaukseen?**
 1 ei
 2 kyllä
60. **Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut astmakohtaus?**
 1 ei
 2 kyllä
61. **Käytättekö nykyään astman hoitoon mitään lääkkeitä, kuten sumutinta, inhalaatiojauhetta tai tabletteja?**
 1 ei
 2 kyllä, valmisteiden nimet ja valmiste-
muodot (esim. tabletti, suihke):

62. **Onko Teillä koskaan ollut heinänuhaa tai muita allergisia nenäoireita?**
 1 ei
 2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
 3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten
63. **Onko Teillä koskaan ollut allergisia silmäoireita?**
 1 ei
 2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
 3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten
64. **Onko Teillä koskaan ollut kutisevaa ihottumaa, jota on sanottu maitoruveksi, taiveihottumaksi tai atooppiseksi ihottumaksi?**
 1 ei
 2 kyllä, viimeisen 12 kuukauden aikana
 3 kyllä, viimeksi yli vuosi sitten
65. **Pystyttekö yleensä seuraaviin suorituksiin?**
- | | En pysty | Pystyn, mutta se on vaikeaa | Pystyn ilman vaikeuksia |
|---|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 |
| Peseytymään ilman apua | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pukeutumaan ilman apua | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nousemaan portaita ilman apua (noin yhden kerrosvälin levähtämättä) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kävelemään noin puoli kilometriä levähtämättä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Juoksemaan noin sata metriä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Juoksemaan yli puoli kilometriä | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

66. **Milloin viimeksi olette käyttänyt seuraavia lääkkeitä?** Vastatkaa jokaiselle riville rastittamalla oikea vaihtoehto.

	Viimeisen viikon aikana	1-4 viikkoa sitten	1-12 kuukautta sitten	Yli vuosi sitten	En koskaan
	1	2	3	4	5
Särkyläkkeitä päänsärkyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Särkyläkkeitä nivel- tai lihassärkyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Särkyläkkeitä muuhun särkyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unilääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauhoittavia lääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masennuslääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astmalääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heinänuhalääkkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sydäninfarktin ehkäisyyn asetosalisyilihappoa (mm. Aspirin, Disperin, Primaspan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verenohennuslääkkeitä (Marevan tai Trombol)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antibiootteja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

67. **Oletteko tuntenut itsenne jännittyneeksi, stressaantuneeksi tai kovan paineen alaiseksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?**

- 1 kyllä, elämäntilanteeni on miltei sietämätön
- 2 kyllä, melkoisesti enemmän kuin ihmiset yleensä
- 3 kyllä, jonkin verran, mutta en sen enempää kuin ihmiset yleensä
- 4 en ollenkaan

68. **Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut vähintään kahden viikon jaksoa, jolloin olette suurimman osan aikaa ollut mieli maassa, alakuloinen tai masentunut?**

- 1 ei
- 2 kyllä

69. **Onko Teillä viimeisen 12 kuukauden aikana ollut vähintään kahden viikon jaksoa, jolloin olette suurimman osan aikaa menettänyt kiinnostuksenne useimpiin asioihin, kuten harrastuksiin, työhön tai muihin asioihin, joista yleensä koette mielihyvää?**

- 1 ei
- 2 kyllä

70. **Seuraavaksi esitämme Teille joitakin henkilökohtaisia kysymyksiä.** Ajatelkaa viimeksi kulunutta kuukautta. **Ilmoittakaa, kuinka usein kysytty asia on ollut mielessänne tai oire Teitä vaivannut.**

	Usein 1	Joskus 2	Ei lainkaan 3
Onko sydämenlyöntinne kiihtynyttä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekoaako ajatuksenjuoksunne, kun Teidän on tehtävä jokin työ nopeasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapisevatko kätenne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnetteko olevanne jännittynyt ja hermostunut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyörivätkö pelottavat ajatukset mielessänne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnetteko itsenne uupuneeksi ja yllirasittuneeksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaivaavatko Teitä epäsäännölliset sydämenlyönnit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko Teillä huimausta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Näettekö painajaisunia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnetteko itsenne masentuneeksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaivaako Teitä unettomuus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko Teillä päänsärkyä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaivaako Teitä käsien hikoilu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIIKUNTA

71. **Onko Teillä koskaan ollut hammassärkyä? Jos on, niin milloin viimeksi?**

- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- 2 ½ - 1 vuotta sitten
- 3 1 - 5 vuotta sitten
- 4 yli 5 vuotta sitten
- 5 ei koskaan

72. **Milloin olette viimeksi käynyt hammaslääkärissä?**

- 1 viimeksi kuluneen ½ vuoden aikana
- 2 ½ - 1 vuotta sitten
- 3 1 - 5 vuotta sitten
- 4 yli 5 vuotta sitten
- 5 en koskaan

73. **Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti?** Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Jos ette tee työtä rastittakaa 1.

- 1 Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani (esim. kellosepän, radiomekaanikon ja teollisuusompelijan työ, toimistotyö kirjoituspöydän ääressä).
- 2 Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä (esim. työnjohtajan ja myymäläapulaisen työ, kevyt teollisuustyö, liikkumista vaativa toimistotyö).
- 3 Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä (esim. kirvesmiehen ja karjanhoitajan työ, konepaja- yms. raskaampi teollisuustyö).
- 4 Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan, jne. (esim. metsätyöt, raskaat maataloustyöt, raskas rakennus- ja teollisuustyö).

74. **Kuinka paljon liikutte ja rasitatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?** Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta.

- 1 Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
- 2 Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävely, kalastus ja metsästys, kevyt puutarhatyö yms., mutta ei työmatkoja.
- 3 Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- 4 Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksua, suunnistusta, hiihtoa, uintia, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

75. **Kuinka monta minuuttia kävelette, pyöräilette tai kuljette muilla ruumiillista liikuntaa vaativilla tavoilla työmatkoillanne?**

(Huom! Tarkoitetaan yhteensä meno- ja tulomatkaan käytettyä aikaa.)

- 1 en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 2 alle 15 min. päivässä
- 3 15 - 29 min. päivässä
- 4 30 - 44 min. päivässä
- 5 45 - 59 min. päivässä
- 6 yli 1 tunnin päivässä

76. **Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään 20 - 30 min. niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?**

- 1 päivittäin
- 2 2 - 3 kertaa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 5 muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
- 6 en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa (siirtykää kysymykseen 79)

77. **Kuinka monta kertaa viikossa harrastatte tavallisesti vapaa-ajan liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?** (Jos ette lainkaan, merkitkää 0.)

| kertaa viikossa

78. **Kuinka pitkään harrastatte vapaa-ajan liikuntaa tavallisesti kerrallaan?**

- 0 en harrasta vapaa-ajan liikuntaa
- 1 alle 15 minuuttia
- 2 15 - 29 minuuttia
- 3 30 - 59 minuuttia
- 4 yhden tunnin tai kauemmin

79. **Kuinka monta minuuttia keskimäärin päivässä kävelette, pyöräilette tai teette muuta liikkumista vaativaa (piha- ja puutarhatyöt, korjaustyöt, siivoaminen) vapaa-ajan toimintaa?** Älkää laskeko tähän lukuun mukaan työn, työmatkojen (kys. 75) ja vapaa-ajan kuntoliikunnan (kys. 76-78) aktiivisuutta.

- 1 alle 15 minuuttia päivittäin
- 2 15-29 minuuttia päivässä
- 3 30-44 minuuttia päivässä
- 4 45-59 minuuttia päivässä
- 5 yli tunnin päivässä

80. **Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?**

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 tyydyttävä
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

K TUPAKOINTI

81. **Oletteko koskaan tupakoinut elämäne aikana?**

- 1 en (siirtykää kysymykseen 95)
2 kyllä (jatkakaa kysymyksestä 82)

82. **Oletteko tupakoinut elämäne aikana vähintään 100 kertaa (savukkeita, sikareita tai piippua)?**

- 1 en (siirtykää kysymykseen 95)
2 kyllä

83. **Oletteko koskaan tupakoinut säännöllisesti (lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan)? Kuinka monta vuotta yhteensä?**

- 1 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
2 olen tupakoinut säännöllisesti

vuotta

84. **Minkä ikäisenä aloititte tupakoinnin?**

-vuotiaana

85. **Tupakoitteko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?**

- 1 kyllä, päivittäin
2 kyllä, satunnaisesti
3 en lainkaan

86. **Kuinka monena päivänä viikossa tavallisesti tupakoitte?**

- 1 7 päivänä viikossa
2 5 - 6 päivänä viikossa
3 2 - 4 päivänä viikossa
4 yhtenä päivänä viikossa
5 harvemmin kuin kerran viikossa
6 en tupakoi lainkaan

87. **Koska olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto 1.**

- 1 eilen tai tänään
2 2 pv - 1 kk sitten
3 1 kk - puoli vuotta sitten (siirtykää kysymykseen 93)
4 puoli vuotta - vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 93)
5 1 - 5 v. sitten (siirtykää kysymykseen 95)
6 6-10 v. sitten (siirtykää kysymykseen 95)
7 yli 10 v. sitten (siirtykää kysymykseen 95)

88. **Miten paljon poltatte tai poltitte ennen lakkoa keskimäärin päivässä? Vastatkaa jokaiseen kohtaan. (Jos ette polta tai ole polttanut lainkaan, merkitkää 0.)**

tehdasvalmisteisia kpl päivässä

itse käärityjä kpl päivässä

piippua kpl päivässä

sikareita kpl päivässä

89. **Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne? Tupakoitteko mielestänne**

- 1 huomattavasti liian paljon
2 hieman liian paljon
3 kohtuullisesti
4 en tupakoi nykyisin

90. **Haluaisitteko lopettaa tupakoinnin?**

- 1 en
2 kyllä
3 en osaa sanoa
4 en tupakoi nykyisin

91. **Jos yrittäisitte lopettaa tupakoinnin, niin luuletteko, että onnistuisitte siinä?**

- 1 en
2 kyllä
3 en osaa sanoa
4 en tupakoi nykyisin

92. **Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia? Jos olette, niin milloin viimeksi?**

- 1 en koskaan
 2 yli vuosi sitten
 3 puoli vuotta - vuosi sitten
 4 1 kk - puoli vuotta sitten
 5 viimeisen kuukauden aikana

93. **Onko lääkäri viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?**

- 1 ei kertaakaan
 2 kerran
 3 useita kertoja

94. **Onko terveydenhoitaja tai työterveyshoitaja viimeksi kuluneen vuoden aikana kehottanut Teitä lopettamaan tupakoinnin?**

- 1 ei kertaakaan
 2 kerran
 3 useita kertoja

95. **Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana käyttänyt nikotiinikorvaushoitoa (purukumi, laastari, pilleri ym.)?**

- 1 en ole käyttänyt
 2 kyllä, tupakoinnin lopettamisen tukena
 3 kyllä, muusta syystä

96. **Nuuskaatteko nykyisin?**

- 1 kyllä, päivittäin
 2 satunnaisesti
 3 en lainkaan

97. **Montako tuntia päivässä olette sisätiloissa, joissa joudutte hengittämään muiden aiheuttamaa tupakansavua?**

(Jos ette lainkaan merkitkää 0.)

työpaikalla tuntia

kotona tuntia

muissa tiloissa tuntia

RAVINTO

98. **Kuinka monta aterialla tai välipalaa syötte tavallisesti arkipäivinä (aterioiden/ välipalojen yhteismäärä päivässä)?**

- 1 1-2 aterialla/välipalaa
 2 3-4 aterialla/välipalaa
 3 5-6 aterialla/välipalaa
 4 7 tai useampi aterialla/välipalaa

99. **Missä syötte useimmiten pääaterianne (lämmin aterialla/ leipä-salaattiaterialla) arkipäivisin? (Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.)**

a) **lounasaikaan**

- 1 en syö lounasta
 2 syön eväitä työpaikalla
 3 kotona
 4 ravintolassa, baarissa, pikaruokapaikassa
 5 työpaikkaruokalassa tai muussa ruokalassa
 6 muualla

b) **päivällisaikaan**

- 1 en syö päivällistä
 2 syön eväitä työpaikalla
 3 kotona
 4 ravintolassa, baarissa, pikaruokapaikassa
 5 työpaikkaruokalassa tai muussa ruokalassa
 6 muualla

100. **Noudatatteko jotakin erityisruokavaliota?**

	ei	kyllä
	1	2
laktoositon ruokavaliota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gluteeniton ruokavaliota (vältän kotimaisia viljoja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ruoka-aineallergia, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

diabeetikon ruokavaliota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kolesterolia alentava ruokavaliota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
laihdutusruokavaliota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kasvisruokavaliota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muu ruokavaliota, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

101. **Kuinka usein tavallisesti käytätte seuraavia elintarvikkeita?** Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Vastatkaa jokaiselle riville. Rastittakaa käyttötiheyttä vastaava kohta.

	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai en lainkaan	Kerran tai pari kuukaudessa	Kerran viikossa	Pari kertaa viikossa	Lähes joka päivä	Kerran päivässä tai useammin
	1	2	3	4	5	6
<u>VILJATUOTTEITA:</u>						
ruis- tai näkkileipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hiiva-, graham- tai sekaleipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ranskanleipää, polakkaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
makeaa kahvileipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
piirakoita ja pasteijoita (esim. karjalanpiirakka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
puuroja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mysliä tai muroja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
makaronia, pastaa tai riisiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>MAITOTUOTTEITA:</u>						
viiliä tai jogurttia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vähärasvaisia juustoja (rasva-% <20, esim. Polar-15, raejuusto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muita juustoja (esim. Edam, Emmental, Aura, Brie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jäätelöä, vanukkaita, marja-/hedelmäraahkaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>KASVIKSIA:</u>						
perunaa keitettynä tai soseena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paistettuja tai ranskalaisia perunoita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kasvisruokia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
keitettyjä kasviksia tai palkokasviksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tuoreita vihanneksia, juureksia, tuoresalaattia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
salaattikastiketta tai öljyä kasvien kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>HEDELMIÄ, MARJOJA:</u>						
hedelmiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tuoreita tai pakastettuja marjoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hedelmä- tai marjatäysmehuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai en lainkaan	Kerran tai pari kuukaudessa	Kerran viikossa	Pari kertaa viikossa	Lähes joka päivä	Kerran päivässä tai useammin	L
<u>KALAA, LIHAA:</u>							
kalaa, kalaruokia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
broileria, kalkkunaa, kanaruokia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
liharuokia (esim. palapaisti, jauhelihakastike)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
makkararuokia, nakkeja, lenkkimakkaraa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
leikkelemakkaroita (esim. meetvursti, gotler-makkara)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lihaleikkeleitä (esim. keittokinkku)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
kananmunaa keitettynä, paistettuna, munakkaana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>PIZZAA, HAMPURILAISIA YMS.</u>							
pizzaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
hampurilaisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
suolaisia naposteltavia (esim. perunalastut, popcornit, suolapähkinät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>MAKEISIA:</u>							
suklaata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
karamelleja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
sokeroituja juomia (esim. sokeroidut mehujuomat, kola- ym. virvoitusjuomat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
vähäkalorisia virvoitusjuomia (esim. Funlight, Pepsi Max, Light-Cola)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>MUUTA:</u>							
tuoreita yrtejä tai maustevihanneksia (esim. tilli, basilika)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
pähkinöitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
siemeniä (esim. pellavansiemenet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
soijavalmisteita (esim. soijapavut, Femisoija, tofu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
funktionaalisia tai ravintoaineilla täydennettyjä elintarvikkeita (esim. Gefilus, Rela, Benecol, Becel pro.activ, Linobene, monivitamiinimehut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
kaupan valmisruokia (esim. lihapullat, pizza, mikroruoat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
hampurilaisravintoloiden tai kioskien pikaruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

102. **Kuinka usein tavallisesti syötte erilaisia kalalajeja ja niistä valmistettuja ruokia?** Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Vastatkaa jokaiselle riville. Rastittakaa käyttöiheyttä vastaava kohta.

	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai en lainkaan	Kerran tai pari kuukaudessa	Kerran viikossa	Pari kertaa viikossa	Lähes joka päivä	Kerran päivässä tai useammin
	1	2	3	4	5	6
Kirjolohta, lohta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Silakkaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuta kalaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

103. **Mitä rasvaa käytätte tavallisesti leivällä?** (Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.)

- 1 en mitään
- 2 rasvaveitettä, jossa 35-60 % rasvaa (esim. Keiju, Kevytlevi, Kevyt maukas, Lättä, Soft, Flora vähärasvaisempi, Becel35)
- 3 rasvaveitettä, jossa 70-80 % rasvaa (esim. Becel, Flora, Soila)
- 4 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 5 voita
- 6 kasvisterolimargariinia (Becel pro.activ, Benecol)

104. **Mitä rasvaa kotonanne käytetään tavallisesti ruoan valmistuksessa?** (Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.)

- 1 kasviöljyä
- 2 rasvaveitettä, jossa 60 % rasvaa (esim. Flora vähärasvaisempi, Keiju, Kultarypsi)
- 3 rasvaveitettä, jossa 70-80 % rasvaa (esim. Becel, Flora, Keiju)
- 4 talousmargariinia (esim. Milda, Sunnuntai)
- 5 voi-kasviöljyseosta, rasvaseosta (esim. Voimariini, Enilett)
- 6 voita
- 7 kasvisterolimargariinia (Becel pro.activ, Benecol)
- 8 ei mitään rasvaa

105. **Miten usein lisäätte ruokaanne suolaa pöydässä?**

- 1 en koskaan
- 2 yleensä silloin, kun ruoka ei maistu riittävän suolaiselta
- 3 jokseenkin aina

106. **Mitä suolaa kotonanne pääasiassa käytetään?**

- 1 tavallista jodipitoista ruokasuolaa (esim. Jozo, Junior, Meira)
- 2 merisuolaa
- 3 mineraalisuolaa (esim. Pansuola, Seltin)
- 4 maustesuolaa/ yrttisuolaa
- 5 ei käytetä suolaa

107. **Syödessänne kodin ulkopuolella onko ruoka kotiruokaan verrattuna**

- 1 suolaisempaa
- 2 yhtä suolaista
- 3 vähemmän suolaista

108. **Onko mielestänne valmisruoka (einekset, pakasteruoka) kotiruokaan verrattuna**

- 1 suolaisempaa
- 2 yhtä suolaista
- 3 vähemmän suolaista

109. **Kuinka monta kupillista kahvia tai teetä juotte tavallisesti päivässä?** (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

kahvia | kupillista
(1 kupillinen = n. 1 dl)

teetä | kupillista
(1 kupillinen = n. 2 dl)

110. **Millaista kahvia tavallisesti juotte** (rastittakaa vain yksi vaihtoehto)?

- 1 suodatinkahvia
2 suodattamatonta pannukahvia
3 tavallista pikakahvia (murukahvia)
4 muuta kahvia (esim. espresso, cappuccino)
0 en juo kahvia

111. **Kuinka monta lasillista maitoa tai piimää (1 lasillinen = 2 dl) juotte tavallisesti päivässä?** (Merkitkää 0, jos ette yhtään.)

maitoa | lasillista

piimää | lasillista

112. **Jos juotte maitoa, käytättekö tavallisesti** (rastittakaa vain yksi vaihtoehto)

- 1 tilamaitoa
2 täysmaitoa (entinen kulutusmaito)
3 kevytmaitoa
4 ykkösmaitoa
5 rasvatonta maitoa
0 en juo maitoa

113. **Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa sitä, mitä syötte?**

- 1 syön mielestäni terveellisesti
2 syön mielestäni melko terveellisesti
3 se, mitä syön ei mielestäni ole erityisen terveellistä tai epäterveellistä
4 syön mielestäni melko epäterveellisesti
5 syön mielestäni epäterveellisesti

114. **Oletteko käyttänyt vitamiini-, kivennäisaine- tai muita ravintoainevalmisteita viimeisen 6 kuukauden aikana?**

- 1 en
2 kyllä, merkitkää käyttämänne valmisteiden nimi/ valmisteiden nimet alla oleville riveille esimerkkirivin tapaan ja määritelkää valmisteiden käyttöannos ja käytön tiheys.

Valmisteiden nimi	Annos	Käyttötiheys				Päivittäin
		1-2 kertaa kuukaudessa	Kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	Lähes joka päivä	
		1	2	3	4	5
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ESIM. _____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PAINO

115. **Pidättekö itseänne**
- 1 liian laiha
 - 2 hieman liian laiha
 - 3 sopivan painoisena
 - 4 hieman ylipainoisena
 - 5 liian lihavana
116. **Miten nykyinen painonne eroaa painostanne vuosi sitten?**
- 1 lisääntynyt: noin kg
 - 2 pysynyt ennallaan
 - 3 vähentynyt: noin kg
117. **Mikä on ollut alin painonne aikuisiässä (yli 20 –vuotiaana)?**
- kg
118. **Kuinka paljon olette painanut enimmillään (naisilla raskaus- ja imetysaikaa lukuun ottamatta)?**
- kg
119. **Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt laihduttaa itseänne? Jos olette, kuinka monta kertaa?**
- 1 en ole koskaan yrittänyt laihduttaa (siirtykää kysymykseen 123)
 - 2 1-2 kertaa
 - 3 3-5 kertaa
 - 4 6 kertaa tai useammin
120. **Mikä on ollut paras laihdutustuloksenne?**
- 1 alle 2 kg
 - 2 2-5 kg
 - 3 6-10 kg
 - 4 yli 10 kg
121. **Kuinka monta kertaa viimeisen 10 vuoden aikana olette laihduttanut vähintään 5 kg?**
- 1 en kertaakaan (siirtykää kysymykseen 123)
 - 2 kertaa
122. **Monellako näistä kerroista kaikki laihdutetut kilot ovat tulleet takaisin?**
- 1 ei kertaakaan
 - 2 kertaa

MUITA KYSYMYKSIÄ

123. **Mainitkaa mielestänne tärkein syy siihen, että suomalaisen aikuisväestön sairastuvuus on niin suuri.** (Rastittakaa vain yksi vaihtoehto.)
- 1 virheellinen ravinto
 - 2 stressi, vaikeat elinolosuhteet, raskas työ
 - 3 tupakointi
 - 4 liikunnan puute
 - 5 hivenaineiden, vitamiinien, ym. puute (maaperä, ravinto)
 - 6 ylipaino
 - 7 perintötekijät
 - 8 alkoholi
 - 9 terveyspalvelujen puutteellisuus
 - 0 ympäristön, ravinnon ym. myrkyt, saasteet
124. **Pidättekö avio- tai avoliittoanne**
- 1 hyvin onnellisena
 - 2 melko onnellisena
 - 3 vaikea sanoa
 - 4 melko onnettomana
 - 5 hyvin onnettomana
 - 0 en ole naimisissa tai avoliitossa
125. **Montako kertaa olette ollut avo- tai avioliitossa nykyinen suhteenne mukaan luettuna?**
- kertaa
126. **Miten usein Teitä kiusaa se, että joudutte pinnistämään voimanne äärimmilleen pystyäkseen selviytymään nykyisestä työstänne tai työmäärästänne?**
- 1 melkein koko ajan
 - 2 aika usein
 - 3 joskus
 - 4 harvoin
 - 5 ei koskaan
 - 0 en ole työssä
127. **Onko Teillä vaikeuksia tulla toimeen puolisonne kanssa?**
- 1 melkein koko ajan
 - 2 aika usein
 - 3 joskus
 - 4 harvoin
 - 5 ei koskaan
 - 0 minulla ei ole puolisoa

128. **Miten usein Teitä kiusaa se, että työssänne on aina kiire?**

- 1 melkein koko ajan
 2 aika usein
 3 joskus
 4 harvoin
 5 ei koskaan
 0 en ole työssä

129. **Onko lapsista (omista) aiheutunut Teille erityisiä vaikeuksia?**

- 1 melkein koko ajan
 2 aika usein
 3 joskus
 4 harvoin
 5 ei koskaan
 0 minulla ei ole lapsia

130. **Miten usein Teitä kiusaa se, että työnne tuntuu häiritsevän perhe-elämääne?**

- 1 melkein koko ajan
 2 aika usein
 3 joskus
 4 harvoin
 5 ei koskaan
 0 minulla ei ole perhettä tai en ole työssä

131. **Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseenne?**

- 1 erittäin tyytyväinen
 2 tyytyväinen
 3 jokseenkin tyytyväinen
 4 tyytymätön
 5 erittäin tyytymätön

132. **Kuinka tyytyväinen olette siihen, mitä olette saavuttanut elämässänne?**

- 1 erittäin tyytyväinen
 2 tyytyväinen
 3 jokseenkin tyytyväinen
 4 tyytymätön
 5 erittäin tyytymätön

133. **Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämääne?**

- 1 erittäin tyytyväinen
 2 tyytyväinen
 3 jokseenkin tyytyväinen
 4 tyytymätön
 5 erittäin tyytymätön
 0 minulla ei ole perhettä

134. **Onko taloudellinen tilanteenne nyt parempi vai huonompi kuin se on ollut aikaisemmin?**

- 1 paljon parempi
 2 hieman parempi
 3 suunnilleen samanlainen
 4 hieman huonompi
 5 paljon huonompi

135. **Arvioikaa mahdollisuuksianne saada apua läheisiltänne, kun olette avun tai tuen tarpeessa. Voitte rastittaa kunkin kysymyksen kohdalle yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.**

	Puoliso, kumppani	Joku muu lähi- omainen	Lähei- nen ystävä	Lähei- nen työ- toveri	Lähei- nen naapuri	Joku muu	Ei kukaan
	1	2	3	4	5	6	7
Kenen apuun voitte todella luottaa, kun tunnette olevanne rasittunut ja kaipaatte rentoutusta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kenen voitte todella uskoa välittävän teistä, tapahtuipa teille mitä tahansa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kenen voitte todella luottaa saavan olonne paremmaksi, kun olette allapäin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keneltä saatte käytännön apua, kun sitä tarvitsette?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A

136. **Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa teidän mielestänne?**

	Pitää täysin paikkansa	Pitää melko lailla paikkansa	Ei juuri pidä paikkaansa	Ei pidä lainkaan paikkaansa
	1	2	3	4
Olen sitä mieltä, että useimmat ihmiset ovat valmiita valehtelemaan oman etunsa vuoksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Useimmat ihmiset ovat rehellisiä ja kunniallisia pääasiassa kiinnijoutumisen pelosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Useimmat ihmiset ovat etuja saavuttaakseen valmiita käyttämään epärehellisiäkin keinoja, elleivät rehelliset auta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mietin usein, mitkä voisivat olla ne todelliset syyt, jotka saavat toiset tekemään jotain hyväkseni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kukaan ei välitä paljoakaan siitä, mitä toiselle tapahtuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On parasta olla luottamatta kehenkään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Useimmat ihmiset hankkivat ystäviä siksi, että näistä on todennäköisesti heille hyötyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Useimmat ihmiset eivät oikeastaan haluaisi nähdä vaivaa auttaakseen toisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

137. **Miten hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa teidän kohdallanne?** Olkaa hyvä ja rastittakaa jokaisen kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettänne.

	Hyvin epävarma	Melko epävarma	Melko varma	Täysin varma
	1	2	3	4
Kuinka varma olette siitä, että				
... terveellisillä elintavoilla voi ehkäistä sellaisten vakavien sairauksien kuten sydän-sairauksien, syövän tai sokeritaudin syntymistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jos ihminen on jo sairastunut, elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi ei enää kannata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... pystytte itse vaikuttamaan useimpiin omaa sairastumisriskiänne lisääviin tai vähentäviin tekijöihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... pystytte ottamaan terveystarkastukset huomioon, kun suunnittelette elämääne ja teette sitä koskevia päätöksiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jaksatte noudattaa tekemiänne päätöksiä uuden, terveellisemmän elämän aloittamisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jaksatte noudattaa terveellisiä elintapoja, vaikka muut ihmiset ympärillänne eivät välittäisi niistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... pystytte vastustamaan houkutuksia, kun tiedätte niiden olevan haitallisia terveydellenne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... jaksatte välittää siitä, onko jokin asia terveydelle haitallista vai ei, vaikka olisitte kiireinen, väsynyt tai kovan paineen alla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... pystytte ottamaan terveystarkastukset huomioon, vaikka se olisi epämiellyttävää tai joutuisitte sen takia luopumaan muista teille tärkeistä asioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...pystytte olemaan tupakoimatta, vaikka muut seurassanne tupakoisivat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... pystytte käymään säännöllisesti terveystarkastuksissa, vaikka se aiheuttaisi teille vaivaa tai toimenpiteet olisivat epämiellyttäviä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A

138. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua sydän- tai verisuonitautiin elämäne aikana?

- 1 erittäin suureksi
 2 suureksi
 3 kohtalaiseksi
 4 pieneksi
 5 erittäin pieneksi
 0 minulla on sydän- tai verisuonitauti

139. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua syöpään elämäne aikana?

- 1 erittäin suureksi
 2 suureksi
 3 kohtalaiseksi
 4 pieneksi
 5 erittäin pieneksi
 0 minulla on tai on ollut syöpä

140. Millaiseksi koette oman riskinne sairastua sokeritautiin eli diabetekseen elämäne aikana?

- 1 erittäin suureksi
 2 suureksi
 3 kohtalaiseksi
 4 pieneksi
 5 erittäin pieneksi
 0 minulla on sokeritauti

Seuraavassa on esitetty muutama väittämä, joiden suhteen ihmisillä on erilaisia mielipiteitä. Ilmoittakaa oma kantanne rastittamalla se vastausvaihtoehto, joka parhaiten vastaa juuri Teidän henkilökohtaista mielipidettänne tai tilannettanne.

141. Sydäntaudit voidaan ehkäistä terveillä elämäntavoilla.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
 2 jokseenkin samaa mieltä
 3 vaikea sanoa
 4 hiukan eri mieltä
 5 ehdottomasti eri mieltä

142. Ruokavalion muutos keski-ikässä ei enää kannata.

- 1 ehdottomasti samaa mieltä
 2 jokseenkin samaa mieltä
 3 vaikea sanoa
 4 hiukan eri mieltä
 5 ehdottomasti eri mieltä

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

143. Käytättekö nykyisin edes satunnaisesti mitään alkoholijuomia (esim. olutta, viiniä tai väkeviä)?

- 1 kyllä, vähintään kerran kuukaudessa
 2 kyllä, harvemmin kuin kerran kuukaudessa
 3 en, sillä lopetin alkoholinkäytön kokonaan [] [] vuotta sitten
 4 en ole koskaan käyttänyt alkoholijuomia (voitte lopettaa vastaamisen tähän)

144. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kuukautta) aikana käyttänyt mitään alkoholijuomia (olutta, viiniä tai väkeviä)?

- 1 kyllä
 2 en (voitte lopettaa vastaamisen tähän)

145. Montako lasillista (tavallista ravintola-annosta) tai pullollista olette juonut edellisen viikon (edelliset 7 vrk) aikana seuraavia: (ellette ole juonut yhtään, merkitkää 0.)

Keskiolutta (III-olutta) tai keskivahvaa siideriä (myydään ruokakaupassa, alkoholipitoisuus 2,9- 4,7%)

[] [] pullollista (1/3 litraa)

A-olutta (IV-olutta, alkoholipitoisuus yli 4,7%)

[] [] pullollista (1/3 litraa)

Vahvaa siideriä tai long drink - juomia (myydään vain ALKO:ssa, alkoholipitoisuus yli 4,7%)

[] [] pullollista (1/3 litraa)

Viinaa tai muuta väkevää alkoholia

[] [] ravintola-annosta (n. 4 cl)

Punaviiniä

[] [] lasillista
(1 lasillinen= n. 12. cl)

Muuta viiniä

[] [] lasillista
(1 lasillinen= n. 12. cl) X

146. **Kuinka usein joitte seuraavia alkoholimääriä päivässä viimeisen 12 kuukauden aikana?**

Ohje: Aloittakaa vastaaminen ylimmältä vastausriviltä. Merkitkää rasti (x) tälle riville sopivimman 'Kuinka usein?' vaihtoehdon kohdalle. **Jatkakaa sitten rivi kerrallaan alaspäin samalla tavalla. Muistakaa rastia vain yksi ruutu jokaiselta riviltä, olkaa hyvä.**

1 annos =	pullollinen (1/3 litraa) keskiolutta tai lasillinen (12 cl) mietoa viiniä tai lasillinen (8 cl) väkevää viiniä tai lasillinen (4 cl) viinaa tai muuta väkevää alkoholijuomaa	
Pullo (0,33 l) A-olutta, Gin Long Drinkiä tai vahvaa siideriä		= 1,25 annosta
Iso pullo (0,5 l) keskiolutta		= 1,5 annosta
Iso pullo (0,5 l) A-olutta		= 2 annosta
Pullo (0,75 l) viiniä		= 7 annosta
Pullo (0,75 l) väkevää viiniä		= 10 annosta
Pullo (0,5 l) väkevää alkoholijuomaa (esim. Koskenkorva)		= 12 annosta

Annoksia päivää kohti	Ei koskaan	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2-3 kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4-5 kertaa viikossa	6-7 kertaa viikossa
	1	2	3	4	5	6	7
15 tai enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13-14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11-12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9-10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7-8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1-2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

147. **Kuinka usein olette viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana juonut niin paljon olutta, viiniä tai väkeviä alkoholijuomia, että olette tuntenut itsenne päihtyneeksi?**

- 1 pari kertaa viikossa tai useammin
- 2 noin kerran viikossa
- 3 pari kertaa kuukaudessa
- 4 noin kerran kuukaudessa
- 5 noin kerran parissa kuukaudessa
- 6 neljä - viisi kertaa vuoden aikana
- 7 pari - kolme kertaa vuoden aikana
- 8 kerran vuoden aikana
- 9 en kertaakaan

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

OTTAKAA LOMAKE MUKAANNE TERVEYSTARKASTUKSEEN.

ALLA OLEVAT KOHDAT TÄYTETÄÄN TUTKIMUSTILANTEESSA

1. **Saapumisaika** klo : pvm | | 2002
2. **Alaotokset**
- | | ei | kyllä | Käynyt/saanut ohjeet/lomake palautettu |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| | 1 | 2 | 3 |
| 1 Ravitsemus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ympäristön
tupakansavualtistus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Liikunta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Kylmäaltistus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Naiset | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
3. **Pituus** , cm (1 mm:n tarkkuudella)
4. **Paino** , kg (100 g:n tarkkuudella)
5. **Verenpaineen mittaja:**
6. **Rasvan määrä**
- 1 2,5 g / leipäviipale
 2 5 g / leipäviipale
 3 10 g / leipäviipale
 4 15 g / leipäviipale
 0 ei lainkaan rasvaa
7. **Leipäpalojen määrä:** vrk
8. **Verenpaine**
- 1 / mmHg
 2 / mmHg
 3 / mmHg
9. **Olkavarren ympärysmitta:** , cm (puolen cm:n tarkkuudella)
10. **Pulssi:** / 30 s
11. **Lantion ympärysmitta:** , cm (puolen cm:n tarkkuudella)
- Vyötärön ympärysmitta:** , cm (puolen cm:n tarkkuudella)

W

12. **Paasto:** | tuntia

13. **Asetosalisylihapon ja särkylääkkeiden käyttö**

- 1 ei
2 kyllä, asetosalisylihappo
3 kyllä, muu särkylääke

14. **Akuutti infektio**

- 1 ei
2 kyllä, hengitystie-
infektio
3 kyllä, muu, mikä?

15. **Verinäyte otettu**

- 1 ei
2 kyllä, täydellisenä klo | : |
3 kyllä, osittain | putkea klo | : |

16. **Alopecia luokitus**

- 1 2 3 4 5 6 7

17. **Jos merkittävää hiustenlähtöä, niin runsaimman hiustenlähdön ajankohta**

- 1 <25 vuotiaana
2 25-34-vuotiaana
3 35-44-vuotiaana
4 45-vuotiaana tai vanhempana

18. **Esiintyykö suvussa merkittävää hiustenlähtöä**

	ei	kyllä
	1	2
isällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
äidillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
veljillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
siskoilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pojilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tyttärillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. **Suostumus**

	ei	kyllä
	1	2
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. **Lähtöaika** klo | : |

21. **Huomautuksia**

- 1 itse ilmoitettu pituus
2 itse ilmoitettu paino
3 epäsäännöllinen epätasainen rytmi (flimмери)
4 verenpaine mitattu vasemmasta käsivarresta
5 diastoliseksi arvoksi merkitty Korotkoffin IV vaihe
6 muuta, mitä: _____

| | | | | |
Havaintotunnus

Lomaketarra L1

W