

Valtiotieteellinen tiedekunta
Helsingin yliopisto

**KOHTUULLINEN JA KESTÄVÄ KULUTUS:
KOHTUULLISEN MINIMIN VIITEBUDJETTIEIN PÄIVITYS
VUODELLE 2025**

**Essi Pöyry, Katariina Pekuri, Anni Seppänen, Hannu
Savolainen ja Anna-Riitta Lehtinen**

VALTIOTIETEELLISEN TIEDEKUNNAN JULKAISUJA
NUMERO 265

Helsinki 2026

Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja – Publications of the Faculty of Social
Sciences 2026:265

ISSN 2343-2748

ISBN 978-952-84-0057-8 (pdf)

Taittopohja: Unigrafia
Helsinki 2026

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on määrittää kohtuullisen minimin mukainen elintaso ja sitä vastaavat kulutuskorot Suomessa vuonna 2025. Kohtuullinen minimi on määritelty siten, että ihminen tulee toimeen, voi ylläpitää terveyttään ja osallistua yhteiskunnan toimintaan pitkällä aikajänteellä. Viitebudjetit ovat esimerkkilaskelmia, jotka selvittävät, millä hyödykkeillä kohtuullisen kulutuksen minimitason voi saavuttaa ja kuinka paljon ne maksaisivat kuukausitasolla.

Tutkimuksessa otetaan huomioon myös kohtuullisena pidetyn kulutuksen ympäristövaikutukset kasvihuonekaasupäästöjen ja luonnonvarojen käytön osalta. Kulutuksen ympäristövaikutukset ovat Suomessa huomattavan korkeat, joten tutkimuksessa selvitetään, kuinka suuret viitebudjettien mukaisen kulutuksen kasvihuonekaasupäästöt ovat, ja miten niitä voisi mahdollisesti vähentää. Vastaava tarkastelu tehdään myös luonnonvarojen osalta.

Viitebudjetit on laadittu samalla menetelmällä kuin Kuluttajatutkimuskeskuksessa vuosina 2010, 2013 ja 2018 laaditut viitebudjetit. Tutkimusta varten järjestettiin 12 fokusryhmäkeskustelua eri puolilla Suomea, joihin osallistui 36 erilaisia kotitalouksia edustavaa kuluttajaa. Tavoitteena oli saavuttaa osallistuvien kuluttajien kesken yhteisymmärrys, mitkä hyödykkeet ovat välttämättömiä fyysisen terveyden ja sosiaalisen osallistumisen mahdollistamiseksi. Lisäksi kahdeksan kulutuksen ja taloudenhoidon asiantuntijaa ovat luonnosvaiheessa arvioineet budjetteja. Viitebudjetit sisältävät tuotteita ja palveluja koskien kaikkia keskeisiä kulutusluokkia, joita ovat ruoka, vaatetus, kodin tavarat, tietoliikenne, vapaa-aika, hygienia ja terveydenhoito, liikkuminen ja asuminen.

Viitebudjetit ovat uudistuneet hyödykkeiden hinnoittelun osalta; budjettien hinnat on laskettu mahdollisuuksien mukaan kolmen kohtuuhintaisen tuotteen keskiarvona niin, että tuotteet on haettu eri kaupoilta ja palveluntarjoajilta. Lisäksi viitebudjetit on määritelty nyt 14 erilaiselle kotitaloudelle, kun aiemmin esimerkkitalouksia oli 13. Lisätty kotitalous on yksinhuoltajan ja 14-vuotiaan lapsen talous. Viitebudjettien ruokakustannukset on määritelty kahden viikon ruokalistan perusteella, jotka noudattavat vuoden 2024 uusia ravitsemussuosituksia.

Viitebudjettien kokonaistaso on noussut verrattuna vuoden 2018 viitebudjetteihin, mutta ero johtuu suurelta osin hintojen noususta. Uusien viitebudjettien taso on hyvin lähellä inflaation mukaista kustannustason nousua lukuun ottamatta lapsiperheiden viitebudjetteja, jotka ovat suhteessa pienemmät kuin aiemmat vastaavat viitebudjetit. Ero johtuu ennen kaikkea siitä, ettei pääkaupunkiseudulla asuvien lapsiperheiden viitebudjetteihin ole sisällytetty henkilöautoa.

Yksin elävien viitebudjettien taso vastaa suurin piirtein alimman tuloviidenneksen kulutusta ja on lähellä pienituloisuuden rajaa. Yksin elävän henkilön viitebudjetit vaihtelevat sukupuolesta ja asuinpaikasta riippuen 1251–1761 euron välillä. Rahan riittävyys kohtuullisen minimin mukaiseen kulutukseen on haastavaa pienituloisissa yksinhuoltajaperheissä sekä pienituloisissa perheissä, joissa on useampia teini-ikäisiä lapsia. Esimerkiksi yksinhuoltajaperheiden viitebudjettien taso vaihtelee 1580–3053 euron välillä riippuen lasten iästä ja lukumäärästä sekä asuinpaikasta.

Viitebudjettien mukaisen kulutuksen hiili- ja materiaalijalanjäljet ovat jonkin verran matalammat kuin Suomessa keskimäärin, mutta silti korkeat ilmastonmuutoksen pysäyttämiseksi. Asuminen muodostaa viitebudjeteissa suurimman erän niin kustannusten kuin ympäristövaikutusten osalta.

SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä	3
1. Johdanto	7
2. Mitä viitebudjetit ovat?	9
2.1 Teoriataustaa	9
2.2 Toteutus ja hyödyntäminen	10
3. Viitebudjettien laadinta.....	12
3.1 Tutkimusmenetelmä	12
3.2 Osallistujat ja asiantuntijat.....	14
3.3 Esimerkkitaloudet ja hyödykkeiden ryhmittely	16
3.4 Hyödykkeiden valinta ja hinnoittelu	17
3.5 Ruokabudjetin laadinta	19
3.6 Hiili- ja materiaalijalanjälkien laskentaperusteet.....	21
4. Viitebudjetit hyödykeryhmittäin.....	23
4.1 Ruoka.....	23
4.2 Vaatetus.....	29
4.3 Tietoliikenne	33
4.4 Kodin kestopuutarat.....	38
4.5 Kodin käyttötavarat	42
4.6 Terveys, hygienia ja kauneudenhoito	44
4.7 Harrastukset ja vapaa-aika	51
4.8 Asuminen	58
4.9 Liikkuminen.....	61
5. Tulokset	66
5.1 Viitebudjetit erilaisille kotitalouksille	66

5.2 Lasten kustannukset	70
5.3 Vertailu aiempiin viitebudjetteihin.....	71
5.4 Viitebudjetit verrattuna toteutuneeseen kulutukseen.....	74
5.5 Viitebudjetit ja kestävä kulutus.....	77
5.6 Viitebudjettien mukaisen kulutuksen hiilijalanjäljet	80
5.7 Viitebudjettien mukaisen kulutuksen materiaalijalanjäljet	85
6. Yhteenveto ja jatkotutkimus	90
Lähdeluettelo	93
Liitteet.....	99

1 JOHDANTO

Hyvä elämä edellyttää ihmisen valmiutta täyttää välttämättömät fyysiset tarpeensa, mutta myös mahdollisuutta osallistua yhteiskunnan toimintaan sen täysivaltaisena jäsenenä (Bradshaw ym., 2008; Goedemé et al., 2019). Nyky-yhteiskunnassa nämä tarpeet täytetään tärkeiltä osin kulutuksen kautta. Niin kutsutut viitebudjetit tarjoavat keinon määrittellä tietyn elintason mukaisen kotitalouden kulutuksen (Davis ym., 2017; Fisher, 2007). Viitebudjetti on esimerkkilaskelma, joka konkreettisesti määrittää, mitä hyödykkeitä valitun mukaiseen elintasoon tarvitaan ja kuinka paljon ne maksavat (Deeming, 2020).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on määrittää kohtuullisen minimin mukaista elintasoa vastaavat kulutuskorot Suomessa vuonna 2025. Kohtuullinen minimi noudattaa Borgeraasin (1987) määritelmää ja tarkoittaa, että ihminen tulee toimeen, voi ylläpitää terveyttään ja osallistua yhteiskunnan toimintaan. Viitebudjetit ovat kuitenkin nimensä mukaisesti viitteellisiä – niiden tarkoitus ei ole kertoa, mitä tai miten ihmisten tulisi kuluttaa, vaan millä hyödykkeillä kohtuullisena pidetyn kulutustason voisi saavuttaa. Aikajänne viitebudjeteissa on pitkä; tarkoitus on selvittää, mitä tarpeita kuluttajilla on useiden vuosien aikana, ei vain hetkellisesti selviytyäkseen (Saunders & Bedford, 2018).

Vuoden 2025 viitebudjetti jatkaa Helsingin yliopiston Kuluttajatutkimuskeskuksen (KTK) perinnettä laatia ja päivittää kohtuullisen minimin viitebudjetteja. Aiemmat, samaa menetelmää ja perusajatusta noudattavat viitebudjetit on laadittu vuosina 2010 (Lehtinen ym., 2010), 2013 (Lehtinen & Aalto, 2014) ja 2018 (Lehtinen & Aalto, 2018). Lisäksi viitebudjetteja on päivitetty hintojensa osalta vuosina 2021–2024 (mm. Lehtinen, 2021). Tämä raportti esittää hyödykekorien sisältöjen ja hintojen osalta täysin päivitetyn viitebudjetin.

Viitebudjettien laadintamenetelmää ja tavoitetta on uudistettu jonkin verran. Keskeisimmät uudistukset liittyvät tavoitteeseen laatia ympäristön näkökulmasta mahdollisimman kestävä viitebudjetit, jotka kuitenkin noudattavat viitebudjettien perusajatusta, eli sosiaalista hyväksyttävyyttä ja käytännön toteutettavuutta (Goedemé ym., 2019). Raportissa esitellään myös viitebudjettien hypoteettiset hiili- ja materiaalijalanjäljet. Toiseksi budjettien hinnat on laskettu useamman, tyypillisesti kolmen, kohtuuhintaisen tuotteen keskiarvona. Tarkoituksena on vähentää yksittäisten kauppojen tai tuotteiden hintavaihtelujen vaikutusta viitebudjettiin. Aiemmin viitebudjetit on hinnoiteltu yksittäisten valittujen tuotteiden perusteella. Kolmas keskeinen uudistus on, että viitebudjetit on määriteltä 14 erilaiselle kotitaloudelle, kun aiemmin esimerkkitalouksia oli 13.

Tutkimusmenetelmänä on hyödynnetty aiempien vuosien tapaan kuluttajalähtöistä menetelmää (Lehtinen & Aalto, 2018). Tutkimusta varten

järjestettiin fokusryhmäkeskusteluja eri puolilla Suomea yhteensä 36 kuluttajan kesken. Kuusi ryhmää kokoontui kahdesti ja lisäksi osallistujat täyttivät itsenäisesti hyödykkeisiin liittyviä kyselylomakkeita (ruokapäiväkirja ja hyödykeluettelo). Fokusryhmien tavoitteena oli saavuttaa konsensus viitebudjettiin sisällytettävien hyödykkeiden osalta. Lisäksi hyödynnettyyn menetelmään kuuluu asiantuntija-arviointi. Kahdeksan eri alojen asiantuntijaa arvioi viitebudjetteja ja niiden sisältöjä.

Päätökset viitebudjettien hyödykkeiden ja niiden hintojen osalta vaatii tasapainottelua kolmen tavoitteen välillä: hyödykkeiden ja kulutustapojen tulisi olla 1) edullisia ja saatavilla kaikkialla Suomessa, 2) realistisia eli vastata tavanomaista arkielämää Suomessa, ja 3) kuluttajalle ja yhteiskunnalle hyväksi (mm. terveellisiä, kotimaisia, vähäpäästöisiä). Eri tavoitteet painottuvat eri hyödykekoreissa hieman eri tavoin, ja päätösperusteita avataan raportissa tarkemmin kunkin kategorian kohdalla.

Viitebudjetteja ovat olleet laatimassa Helsingin yliopiston yliopistotutkija Essi Pöyry, tutkimusharjoittelija Katariina Pekuri ja projektisuunnittelija Anna-Riitta Lehtinen. Suomen ympäristökeskuksesta työryhmässä ovat olleet mukana tutkija Anni Seppänen ja erikoistutkija Hannu Savolainen. Essi Pöyry osallistui tutkimuksen kaikkiin työvaiheisiin ja toimi hankkeen vastaavana tutkijana. Katariina Pekuri osallistui tutkimusaineistojen analysointiin, ruokabudjetin laadintaan, hyödykkeiden hinnoitteluun sekä lasten kustannusten arviointiin. Anna-Riitta Lehtinen osallistui tutkimushankkeen suunnitteluun, fokusryhmäkeskustelujen toteutukseen sekä hyödykkeiden hintojen keräämiseen. Lehtinen on osallistunut myös KTK:n vuosien 2010, 2013 ja 2018 viitebudjettien laadintaan. Lehtinen jäi hankkeesta pois tammikuussa 2025, joten lopulliset viitebudjetteja koskevat päätökset ja raportin laadinta on toteutettu muun tutkimusryhmän toimesta. Anni Seppänen ja Hannu Savolainen laativat viitebudjettien hiili- ja materiaalijalanjälkilaskennat. Tutkimuksen ovat rahoittaneet Oikeusministeriö ja Helsingin yliopisto.

2 MITÄ VIITEBUDJETIT OVAT?

2.1 TEORIATAUSTAA

Viitebudjetit nojaavat inhimillisten tarpeiden teoriaan (theory of human need) (Doyal & Gough, 1991; Sen, 2001). Teoria pyrkii selittämään, mitä asioita ihmiset tarvitsevat voidakseen elää hyvää elämää. Olennaista välttämättömien kulutustarpeiden tunnistamisessa on, että pelkkä fyysinen selviytyminen ei riitä, vaan ihmisillä on myös tarve henkilökohtaiselle autonomialle (Doyal & Gough, 1991; Nussbaum, 2000). Teorian mukaan nämä yleismaailmalliset perustarpeet tyydytetään välitason tarpeiden kautta, joihin kuuluvat riittävä ravinto ja puhdas vesi, suoja ja turvallinen asumus, turvalliset työolosuhteet, terveydenhoito, turvallinen lapsuus, merkitykselliset ihmissuhteet, fyysinen ja taloudellinen turvallisuus sekä koulutus ja tiedonsaanti.

Perus- ja välitason tarpeet koskevat ihmisiä kaikkialla maailmassa, mutta ne tyydytetään käytännössä tilannesidonnaisten keinojen avulla, jotka riippuvat mm. vallitsevista markkinoista, palveluista, lainsäädännöstä, teknologioista sekä kulttuurisista ja yhteisöllisistä käytännöistä (Doyal & Gough, 1991). Esimerkiksi ravitsemukseen liittyvät kulttuuriset tottumukset vaihtelevat paikasta ja ajasta riippuen ja vaikuttavat siihen, mitä hyödykkeitä ihmisten täytyy sitä varten hankkia. Esimerkiksi Suomessa kunnat tarjoavat koululaisille lounaan, mutta monessa muussa maassa perheet hankkivat ja valmistavat koululaisten lounaan itse. Kontekstin huomioiminen vaatii myös tarjolla olevien hyödykkeiden ja palvelujen yksityiskohtaista tarkastelua. Mahdollisuus hyödyntää tiettyä palvelua riippuu sen tarjonnasta, fyysisestä saavutettavuudesta, hinnasta, sosiaalisesta hyväksyttävyydestä sekä laadusta (Penne ym., 2020).

Vaikka teoria pyrkii tunnistamaan objektiivisia tarpeita ja niihin liittyviä konkreettisia toimintoja, välttämättömien kulutustarpeiden erottaminen eivälttämättömyyksistä on haastavaa, sillä ihmiset arvottavat hyödykkeitä eri tavoin riippuen kyvykkyyksistään, mieltymyksistään ja sosiaalisesta ja kulttuurisesta ympäristöstään (Sen, 2001). Lisäksi nykyisessä yltäkylläisessä kulutusyhteiskunnassa monet kuluttavat paljon yli perustarpeidensa, eikä tarpeita osata erottaa haluista. Toisaalta ympäristön muutos vaikuttaa väistämättä siihen, miten tarpeita tyydytetään, vaikka perustarpeet ovat pysyviä (Max-Neef, 2017). Esimerkiksi tietty teknologinen sovellus, kuten tiskikone tai älypuhelin, saattaa aluksi näyttäytyä ylellisyytenä tai tarpeettomana mielihaluna, mutta ajan myötä muuttuu vallitsevaksi käytännöksi ja jopa välttämättömyydeksi.

Olennaista on päättää, minkälaisen elintason mukaan viitebudjetit laaditaan. Viitebudjetin voi laatia esimerkiksi hyvin matalalle tasolle, "vaatimattomalle mutta riittäväälle" tasolle (Deeming 2011, s. 19) tai "hyväksyttävälle" tasolle (Austgulen & Borgeraas, 2020, s. 186). Tarpeet voi

käytännössä määrittää suhteessa väestön toteutuneeseen kulutukseen (esim. pienempi, etukäteen päätetty osuus väestön tavanomaisesta kulutuksesta) (Deeming, 2011) tai kansalaisten arvioon siitä, mitä kaikissa kotitalouksissa vähintään tuli olla ja mitä ihmisten tulisi vähintään voida tehdä (Austgulen & Borgeraas, 2020). Riippumatta siitä, miten välttämättömät tarpeet määritetään, yleisesti hyväksytty ajatus tarveteorian mukaisesti on, että kulutuksen tulisi mahdollistaa terveyden ylläpidon ja yhteiskunnan toimintaan osallistumisen (Penne ym., 2020; Storms, 2020). Yhteiskunnallista osallistumista voi ajatella niiden roolien kautta, joita ihmisiltä yhteiskunnassa odotetaan (Penne ym., 2020) – minkälaisia tarpeita ihmisillä on voidakseen käydä töissä tai opiskella, pitääkseen huolta perheestään tai ylläpitääkseen ihmissuhteitaan? Tässä tutkimuksessa hyödynnetty määritelmä kohtuullisen minimin elintasolle on, että henkilö tulee toimeen, voi ylläpitää terveyttään ja osallistua yhteiskunnan toimintaan (Borgeraas, 1987).

2.2 TOTEUTUS JA HYÖDYNTÄMINEN

Euroopan komission (2017) määrittämiin kansalaisten sosiaalisiin perusoikeuksiin kuuluu useita sitoumuksia, joista yksi on riittävä tulotaso, joka takaa ihmisarvoisen elämän. Tulojen riittävyyttä mitataan perinteisesti pienituloisuusrajan avulla, joka määritetään 60 prosenttiin väestön mediaanitulosta (Tilastokeskus, 2023a). Tuloperusteisen mittarin rinnalla on kuitenkin tarvetta menoperusteiselle mittarille, joka selvittää, mitä hyödykkeitä ihmiset tarvitsevat tyydyttämään perustarpeensa ottaen huomioon vallitsevan kulttuurisen, poliittisen ja taloudellisen kontekstin ja kuinka paljon nämä hyödykkeet maksavat (Goedemé ym., 2019; Penne ym., 2016). Viitebudjetit toimivat tämän tyyppisenä mittarina. Viitebudjetteja laaditaan useimmissa Euroopan maissa ja Goedemén ym. (2015) vertailu eri maiden viitebudjettien kesken osoittaa, että viitebudjettien tasot vaihtelevat eri maiden välillä vähemmän kuin niiden mediaanitulot vahvistaen viitebudjettien luotettavuutta vähimmäistarpeiden mittarina.

Viitebudjetteja onkin hyödynnetty riittävän elintason määrittämiseen ja perusturvan riittävyyden arviointiin (Austgulen & Borgeraas, 2020; Mikkilä ym., 2025; Penne et al., 2020). Sosiaaliturvaa koskevan päätöksenteon lisäksi viitebudjetit tarjoavat arvokasta tietoa myös muille julkisille organisaatioille, yrityksille sekä kolmannen sektorin toimijoille. Esimerkiksi velkaneuvonta ja kotitalousneuvonta hyötyvät viitebudjettien tuottamasta tiedosta (Lehtinen & Aalto, 2018). Yksityiset ihmiset voivat myös hyödyntää viitebudjetteja oman kotitaloutensa suunnittelussa ja esimerkiksi erotilanteissa lasten kustannusten määrittämisessä (Jauhiainen ym., 2024).

Viitebudjetteja voi laatia asiantuntija-, kysely- tai kuluttajia osallistavalla menetelmällä (Deeming, 2020). Helsingin yliopiston Kuluttajatutkimuskeskus (KTK) on laatinut kohtuullisen kulutuksen

viitebudjetit erilaisille esimerkkitalouksille vuosina 2010, 2013 ja 2018 hyödyntäen kuluttajavetoista, ns. konsensusmenetelmää (Saunders ja Bedford, 2018), ja nyt julkaistavat viitebudjetit noudattavat samaa menetelmää. Menetelmän etuna on, että se huomioi kuluttajien arkielämän kokemuksia ja preferenssejä ja niitä sosiaalisia todellisuuksia, joista kuluttajien tarpeet kumpuavat (Bradshaw ym., 2008). Toinen vaihtoehto olisi hyödyntää asiantuntijavetoista menetelmää, jota esimerkiksi THL ja Turun yliopisto hyödynsivät vuonna 2022 julkaisemissaan viitebudjeteissa (Grahm ym., 2023). Sekä KTK:n että THL:n ja Turun yliopiston hyödyntämät menetelmät ovat kuitenkin ns. hybridimenetelmiä; KTK:n menetelmässä asiantuntijoita osallistetaan kuluttajahaastattelujen jälkeen, kun taas THL:n ja Turun yliopiston menetelmässä kuluttajia kuultiin asiantuntijatyöskentelyn jälkeen.

Eri menetelmät saattavat tuottaa jonkin verran erilaisia tuloksia. Gilles ym. (2014) on arvioinut, että kuluttajavetoinen menetelmä tuottaa korkeampia viitebudjetteja kuin asiantuntijavetoinen menetelmä, mutta Mäkisen (2021) vertailun mukaan täysin johdonmukaista eroa eri menetelmät eivät tuota. Tästä huolimatta valittu menetelmä vaikuttaa saatuihin tuloksiin ja on pidettävä mielessä viitebudjetteja arvioitaessa ja hyödyntäessä.

Riippumatta käyttötarkoituksesta viitebudjetit tarjoavat vain viitteellisen esimerkin hyvän elämän mahdollistamasta, kohtuullisesta kulutuksesta (Saunders & Bedford, 2018). Aikajänne viitebudjeteissa on pitkä; varsinkin lyhyellä aikavälillä ihmiset voivat tulla vähemmällä toimeen ja lykätä hankintoja, mutta viitebudjettien tavoitteena on kattaa niin tavanomaisen arkielämän tarpeita, jotka toistuvat päivittäin tai viikottain, kuin tarpeita, joita varten tehdään hankintoja vuosikymmenien välein. Useimmiten viitebudjetit määritetään esimerkkitalouksille (Penne ym., 2020), jotka jättävät väistämättä tiettyjä elämäntilanteita tai perhekokoonpanoja huomioimatta. Lisäksi kuluttajien henkilökohtaiset mieltymykset vaihtelevat, eikä erilaisia elämäntyylyjä oteta viitebudjeteissa kattavasti huomioon.

3 VIITEBUDJETTIENTEN LAADINTA

Nyt esiteltävät viitebudjetit noudattavat samaa menetelmää kuin aiemmissa Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisemissa viitebudjeteissa (Lehtinen ym., 2010; Lehtinen & Aalto, 2018). Alla esitellään tutkimusmenetelmä sekä miten menetelmää on kehitetty. Lisäksi kuvaamme tutkimukseen osallistuneiden kuluttajien ja asiantuntijoiden taustat, hyödykkeet ja niiden laadinta- ja hinnoitteluperiaatteet, esimerkkikotitaloudet, joille viitebudjetit on laadittu, sekä viitebudjettien hiili- ja materiaalijalanjälkien laskentaperusteet.

3.1 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tässä raportissa esiteltävät viitebudjetit perustuvat niin kutsuttuun kuluttajavetoiseen konsensusmenetelmään, jossa pyritään osallistuvien kuluttajien kesken yhteisymmärrykseen siitä, minkälaisista hyödykkeistä viitebudjetit koostuvat (Saunders & Bedford, 2018). Tutkimusmenetelmä on pääosin sama kuin vuosina 2010 ja 2018 Kuluttajatutkimuskeskuksessa laadituissa viitebudjeteissa (Lehtinen ym., 2010; Lehtinen & Aalto, 2018). Menetelmä perustuu laadullisille fokusryhmäkeskusteluille sekä kuluttajien itsenäisesti täytettäviin kyselylomakkeisiin. Lisäksi menetelmään kuuluu asiantuntija-arviointi, jossa eri alojen asiantuntijat arvioivat ryhmäkeskustelujen perusteella laadittuja hyödykelistoja sekä hyödykkeiden valintaperiaatteita.

Tutkimusmenetelmä koostuu seuraavista vaiheista:

1. Ensimmäiset fokusryhmäkeskustelut kuluttajien kanssa (6 kpl eri paikkakunnilla)
2. Kuluttajien itsenäisesti täytettävät kyselylomakkeet: ruokapäiväkirja ja hyödykeluettelo
3. Toiset fokusryhmäkeskustelut kuluttajien kanssa (samat ryhmät kuin 1. kierroksella)
4. Tutkijat analysoivat aineiston ja laativat luonnoksen viitebudjetteihin sisällytettävistä hyödykkeistä sekä niiden määristä ja arvioidusta kestosta
5. Asiantuntijaryhmä arvioi luonnoksia
6. Fokusryhmäosallistujat arvioivat viitebudjettien ruokalistoja
7. Kommenttien perusteella laaditaan lopulliset viitebudjetit ja niiden hyödykkeet hinnoitellaan kolmen verrokkihyödykkeen hinnan keskiarvona

Kuluttajavetoinen tutkimusmenetelmä perustuu kuluttajien kesken käytäviin ryhmäkeskusteluihin, jossa haetaan yhteisymmärrystä arkielämän

kohtuullisen minimin mukaisista perustarpeista ja siten viitebudjetteihin sisällytettävistä hyödykkeistä. Jotta keskusteluissa pystytään kattamaan monipuolisesti erilaisia kulutuksen vaatimuksia koskevia näkökulmia, keskustelijoiden tulee edustaa erilaisia taustoja ja kotitaloustyyppejä, eikä esimerkiksi ainoastaan pienituloisia (Bradshaw ym., 2008). Vahvimmat johtopäätökset perustuvat nimenomaan erilaisten kuluttajien kesken tehdyille päätöksille viitebudjettien sisällöstä (Lehtinen & Aalto, 2020).

Kokoontuvia kuluttajaryhmiä oli kuusi ja kukin ryhmä (4–7 osallistujaa, yht. 36 osallistujaa) kokoontui kahdesti noin kuukauden väliajoin elokuukuussa 2024. Keskustelut kestivät kullakin kerralla kaksi tuntia ja niissä oli läsnä kaksi tutkijaa (Lehtinen ja Pöyry). Yhteensä tutkimusaineistoa fokusryhmistä kertyi 24 tuntia haastattelunauhoitetta ja 539 sivua litteroitua tekstiä.

Ensimmäisellä keskustelukerralla esiteltiin tutkimuksen tarkoitus ja mitä kohtuullisen minimin mukaisella kulutuksella tutkimuksessa tarkoitetaan; ihminen tulee toimeen, voi ylläpitää terveyttään ja osallistua yhteiskunnan toimintaan (Borgeraas, 1987). Keskustelijoille korostettiin, että tutkimuksessa ei olla niinkään kiinnostuneita yksittäisten ihmisten henkilökohtaisesta kulutuksesta, vaan heidän näkemyksistään kohtuullisen minimin mukaisesta kulutuksesta yleisesti.

Tämän jälkeen osallistujat kirjasivat lomakkeelle, mitkä asiat ovat tärkeitä näkökulmia eri hyödykeryhmissä. Lomakkeessa kysyttiin: “Mitä arjessa välttämättömiä tavaroita ja palveluita alla olevien otsikoiden alle kuuluu, sellaisia, joihin tarvitaan rahaa (kolme tärkeintä): ruoka, terveys, hygienia & kauneudenhoito, vaatteet & kengät, kodinkoneet, viihde-elektroniikka & tietoliikenne, asuminen, liikenne, harrastukset & vapaa-aika, muuta?”. Esimerkiksi ruoan osalta tärkeinä asioina mainittiin terveellisyys, kotimaisuus, ravitseva ja täyttävä ruoka, puhtaat raaka-aineet, monipuolisuus ja edullinen hinta. Ajatusten kirjaaminen virittää keskustelijoita aiheeseen ja auttaa viemään keskustelua eteenpäin. Keskustelua johdettiin hyödykeryhmittäin niin, että aluksi keskustellaan yleisellä tasolla kotitalouden tarpeista, minkä jälkeen pureudutaan tarkemmin yksittäisiin hyödykkeisiin.

Fokusryhmäkeskustelun jälkeen osallistujat täyttivät itsenäisesti kaksi kyselylomaketta (ns. kotitehtävät), jotka koskivat ruokailua sekä muita hyödykkeitä. Osallistujia pyydettiin täyttämään ruokapäiväkirja neljältä päivältä niin, että yksi päivästä on viikonlopun päivä. Ruokapäiväkirja pyydettiin täyttämään toteuman mukaisesti. Lisäksi osallistujia pyydettiin täyttämään lomake, jossa selvitettiin, mitä hyödykkeitä osallistujat pitävät oman kotitaloustyyppinsä näkökulmasta välttämättöminä, tarpeellisina tai eitarpeellisina ja kuinka monta kyseistä tuotetta kotitaloudessa tarvitaan. Hyödykeluettelo perustui suurelta osin vuoden 2018 viitebudjetin hyödykelistan tuotteisiin, mutta myös uusia ehdotuksia oli lisätty. Osallistujat saivat myös täyttää vaatteita, kenkiä ja asusteita koskevan vastaavan kyselyn, mutta vaatelistan täyttäminen oli vapaaehtoista. Haasteena hyödykelistan täyttämisessä on sen työläys: listassa oli lähes 300 hyödykettä ja noin 50

erilaista vaatetta. Osallistujat saivat myös ehdottaa listoilta puuttuvia hyödykkeitä.

Toisella keskustelukerralla käytiin läpi itsenäisesti täytettyjä kyselylomakkeita ja keskusteltiin niiden herättämistä ajatuksista. Lisäksi keskustelussa pureuduttiin tarkemmin hyödykelistan tuotteisiin ja palveluihin. Toisen keskustelun tavoitteena on päästä yhteisymmärrykseen siitä, mitkä hyödykkeet ovat välttämättömiä, kuinka paljon niitä tarvitaan ja kuinka kauan ne tyypillisesti kestävät käytössä. Lisäksi toisen keskustelukerran päätteeksi osallistujia pyydettiin pohtimaan ympäristökestävyyden merkitystä kulutuksessa ja miten sitä voisi toteuttaa kohtuullisen minimin mukaisessa kulutuksessa. Ympäristökestävyyden näkökulma oli esillä viitebudjettitutkimuksessa ensimmäistä kertaa omana aiheenaan.

Kun molemmat fokusryhmäkierrokset oli järjestetty, tutkijat laativat ensimmäisen version viitebudjetin hyödykkeistä, jotka lähetettiin marraskuussa 2024 kahdeksalle eri alojen asiantuntijalle arvioitavaksi. Tämän jälkeen asiantuntijat kokoontuivat 1,5 tunnin keskusteluun, jossa esiteltiin kuluttajien ryhmäkeskustelujen ja itsenäisesti täytettävien kyselyjen tuloksia. Asiantuntijoita pyydettiin refleктоimaan sekä alustavaa ruokalistaa että hyödykeluetteloa ja antamaan omat näkemyksensä mahdollisesti tarvittavista muutoksista. Asiantuntija-arviointia ei nauhoitettu, vaan tutkijat tekivät muistiinpanoja keskeisistä huomioista.

Menetelmän viimeinen vaihe oli viitebudjettien hyödykkeiden lopullinen valinta kullekin kotitaloustyypille, niiden tarvittava lukumäärän ja keston määrittäminen sekä tuotteiden hinnoittelu. Tämän vaiheen toteuttivat itsenäisesti tutkijat (Pöyry ja Pekuri) marraskuun 2024 ja maaliskuun 2025 välisenä aikana. Hinnoittelua uudistettiin aiempiin viitebudjetteihin verrattuna. Aiemmin tuotteille on haettu yksi hinta (Lehtinen ym., 2010; Lehtinen & Aalto, 2018), mutta uusissa viitebudjeteissa tuotteille on haettu hinnat kolmesta verrokkituotteesta, jos mahdollista. Hyödykkeiden valinta- ja hinnoitteluperusteita avataan tarkemmin kappaleessa 3.4.

3.2 OSALLISTUJAT JA ASiantuntijat

Osallistujat rekrytoitiin ulkopuolisen tutkimusyhtiön, Tutkimustie oy:n toimesta. Osallistujat saivat 100 euron lahjakortin vastineeksi osallistumisestaan. Rekrytoinnissa pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman erilaisia kuluttajia suhteessa sukupuoleen, ikään, kotitalouden koostumukseen (lapsia vai ei), elämäntilanteeseen (työelämässä vai ei) sekä tulotasoon. Yksi fokusryhmistä koostui pelkästään henkilöistä, joilla oli huollettavia lapsia. Alueellinen ulottuvuus otettiin huomioon järjestämällä ryhmäkeskusteluja eri paikkakunnilla; kaksi keskustelua järjestettiin Helsingissä ja muut Tampereella, Jyväskylässä, Kuopiossa ja Oulussa. Neljä henkilöä osallistui vain toiseen ryhmäkeskusteluista ja yksi osallistuja palautti

ainoastaan itsenäisesti täytettävät kyselyt. Yhteensä tutkimukseen osallistui 36 henkilöä. Taulukko 1 esittelee osallistujien taustatiedot.

Taulukko 1. *Tutkimukseen osallistuneiden kuluttajien taustatiedot*

	N = 36	%
Sukupuoli		
Mies	14	39
Nainen	22	61
Ikä, keskiarvo 43 vuotta		
Alle 40 vuotta	16	44,5
40–60 vuotta	16	44,5
Yli 60 vuotta	4	11
Kotitaloustyyppi		
Yksin asuva	10	28
Kaksi aikuista	7	19
Kahden huoltajan lapsiperhe	15	42
Yhden huoltajan lapsiperhe	4	11
Koettu tulotaso		
Pienituloinen	14	39
Keskituloinen	18	50
Suurituloinen	4	11
Työtilanne		
Työssä	24	67
Työtön	3	8
Eläkeläinen	4	11
Opiskelija	5	14
Asuinalue		
Keskusta tai sisempi kaupunkialue	13	36
Lähiö tai ulompi kaupunkialue	19	53
Muu kuntakeskus tai taajama	4	11

Verrattuna Suomen väestöön naiset ovat tutkimuksessa yliedustettuina, samoin kuin alle 60-vuotiaat. Huomionarvoista on myös, että suurin osa osallistujista asui kaupungissa tai sen läheisyydessä, joten maaseutumaiset asuinalueet eivät ole tutkimuksessa edustettuina. Valtaosa osallistujista sanoi olevansa kantasuomalaisia; yksi osallistujista kuvasi olevansa maahanmuuttaja ja toinen kertoi syntyneensä Suomessa ulkomaalaisille vanhemmille. Keskustelut käytiin suomeksi, joten ruotsin- tai saamenkielisten tai suomea osaamattomien kansalaisten tarpeet eivät välttämättä tule tutkimuksessa esiin.

Asiantuntija-arviointiin osallistui kahdeksan eri alan asiantuntijaa, jotka valittiin hankkeen rahoittajien ja yhteistyökumppaneiden keskuudesta ja/tai erityisasiantuntijuutensa perusteella. Asiantuntijat olivat: Sanna Helesuo, Oikeusministeriö, Taina Nikula, Ympäristöministeriö, Juha Pantzar, Takuusäätiö, Lauri Vaara, Nuorten yrittäjyys ja talous NYT, Katri Pellikka, Marttaliitto, Anu Raijas, Suomen Pankki, Senja Laakso, Tampereen yliopisto ja Kristiina Aalto, ent. Helsingin yliopisto.

3.3 ESIMERKKITALOUDET JA HYÖDYKKEIDEN RYHMITTELY

Kuluttajatutkimuskeskuksen hyödyntämässä menetelmässä viitebudjetit laaditaan esimerkkikotitalouksille, jotka edustavat yleisiä kotitaloustyypejä Suomessa. Aiemmin esimerkkikotitalouksia on ollut 9 (vuonna 2010) ja 13 (vuonna 2018). Tällä kertaa viitebudjetit laadittiin 14. Esimerkkikotitaloudet, joille viitebudjetit on laadittu, sekä niistä raportissa käytettävät lyhenteet ovat:

1. **M 45 v:** Yksinasuva alle 45-vuotias työssä käyvä mies
2. **N 45v:** Yksinasuva alle 45-vuotias työssä käyvä nainen
3. **M 65v:** Yksinasuva yli 65-vuotias eläkkeellä oleva mies
4. **N 65v:** Yksinasuva yli 65-vuotias eläkkeellä oleva nainen
5. **Pari 50v:** Alle 50-vuotias työssä käyvä pari
6. **Pari N 50v, M 65v:** Pari, jossa alle 50-vuotias työssä käyvä nainen ja yli 65-vuotias eläkkeellä oleva mies
7. **Pari 65 v:** Eläkkeellä oleva yli 65-vuotias pari
8. **YH-perhe (t3v):** Yksinhuoltajaäiti ja 3-vuotias tyttö
9. **YH-perhe (t14v):** Yksinhuoltajaäiti ja 14-vuotias tyttö (uusi kotitalous)
10. **YH-perhe (p10v, t13v):** Yksinhuoltajaäiti, 10-vuotias poika ja 13-vuotias tyttö
11. **Pikkulapsiperhe (p2v, t6v):** Äiti, isä, 2-vuotias poika ja 6-vuotias tyttö
12. **Lapsiperhe (p4v, t10v):** Äiti, isä, 4-vuotias poika ja 10-vuotias tyttö
13. **Teiniperhe (t14v, p16v):** Äiti, isä, 14-vuotias tyttö ja 16-vuotias poika
14. **Teiniperhe (p10v, p15v, t17v):** Äiti, isä, 10-vuotias poika, 15-vuotias poika ja 17-vuotias tyttö

Esimerkkikotitaloudet ovat nimensä mukaisesti esimerkkejä ja niiden avulla voidaan mallintaa erilaisten, mutta ei kaikenlaisten, kotitalouksien kohtuullista kulutusta. Henkilön status työelämässä (työssäkäyvä, eläkkeellä) huomioidaan, koska sillä on merkitystä esimerkiksi työpaikkaruokailuun ja eläkeläisalennuksiin.

Sukupuolten erottelu on tärkeää, koska miesten ja naisten kulutus poikkeaa joiltain osin (esim. energian tarve), mutta tiedostamme, että sukupuolten ja parisuhteiden moninaisuus haastavat nykyisiä esimerkkitalouksia. Yksinhuoltajaperheissä (YH-perheissä) vanhemman

oletetaan olevan nainen, vaikka miespuolisia yksinhuoltajia on myös paljon. Lapsiperheistä noin 23 prosenttia on yhden vanhemman perheitä, ja 85 prosentissa yh-perheistä lähihuoltajana on äiti (Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, 2025). Esimerkkitalouksien pariskuntien ja kahden vanhemman perheiden vanhempien oletetaan taas olevan heterosuhteessa. Arviolta noin prosentti suomalaisista perheistä on sateenkaariperheitä. Avioliitoista noin 2 prosenttia on saman sukupuolen pariin liittoja (Tilastokeskus, 2023b).

Muitakin kotitalous- ja perhetyyppejä jää esimerkkitalouksien ulkopuolelle. Esimerkiksi suurperheiden (vähintään neljä lasta), ero- ja uusperheiden sekä alle 2-vuotiaiden lasten erityistarpeet jäävät mallintamatta. Vuoroasuminen on Suomessa hyvin yleistä – yli 110 000 lasta asuu kahdessa eri kodissa (Nieminen & Hanifi, 2022). Kahden kodin asumisjärjestelyn vaikutuksesta perheiden käytettävissä oleviin tuloihin voi perehtyä LAPSOSET-hankkeen loppuraportista (Jauhiainen ym., 2024). Opiskelijoiden elinkustannuksiin keskittyvät viitebudjetit ovat valmisteilla Turun yliopistossa (Jashari, 2024). Viitebudjettien laskelmat pyritään esittämään niin, että lukija voi halutessaan laskea kohtuullisen kulutuksen tasoa myös muun tyyppisten kotitalouksien tapauksessa.

Viitebudjetteihin sisältyvät hyödykkeet on ryhmitelty seuraaviin ryhmiin:

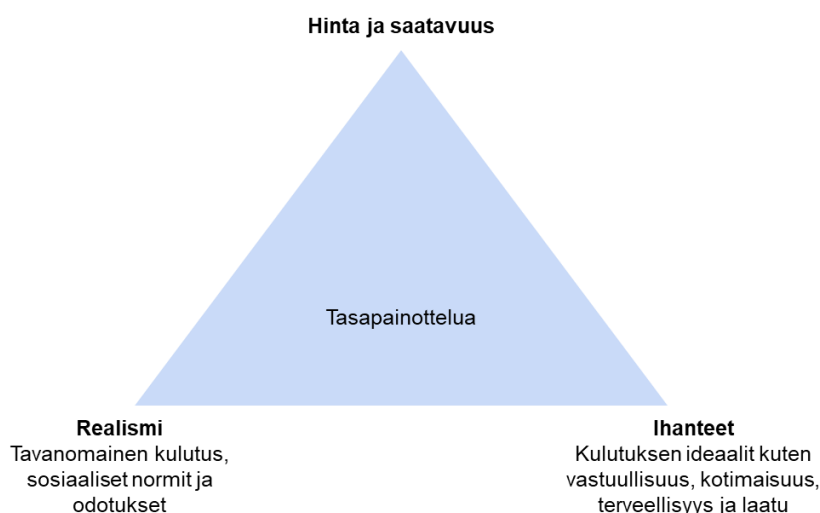
1. Ruoka ja juoma
2. Vaatteet ja kengät
3. Tietoliikenne ja viihde-elektroniikka
4. Kodin tavarat ja laitteet
5. Terveystenhoito, henkilökohtainen hygienia ja kauneushoito
6. Vapaa-aika ja harrastukset
7. Asuminen
8. Liikenne

Ryhmät noudattavat pääpiirteittään YK:n yksityisten kulutusmenojen luokittelua (Classification of Individual Consumption by Purpose, COICOP). COICOP-luokittelussa on 12 pääryhmää, mutta viitebudjettia varten ryhmiä on yhdistelty ja osa on jätetty pois (päihteet, koulutus). Osallistuvat kuluttajat eivät ajatelleet päihteiden kuuluvan kohtuullisen minimin mukaiseen kulutukseen ja Suomessa koulutus on pääosin maksutonta.

3.4 HYÖDYKKEIDEN VALINTA JA HINNOITTELU

Hyödykkeiden valinnassa ja niiden hinnoittelussa noudatetaan yleisperiaatetta, jonka mukaan valittujen hyödykkeiden tulee olla edullisia, mutta ei kaikkein halvimpia ja heikkolaatuisimpia. Valittujen tuotteiden tulisi olla kuluttajille helposti saatavilla, mieluisia ja laadultaan riittävän hyviä (Penne ym., 2020). Tuotteiden valinnassa painotetaan mahdollisuuksien

mukaan myös kestävyyttä, mikä tarkoittaa hyödykkeestä riippuen esimerkiksi kotimaisuutta, terveellisyyttä tai ympäristöystävällisyyttä. On kuitenkin huomattava, ettei kaikkia periaatteita ole välttämättä mahdollista noudattaa samanaikaisesti, ja periaatteet voivat olla keskenään ristiriitaisia. Esimerkiksi edullinen hinta, korkea laatu ja ekologisuus eivät välttämättä toteudu samassa tuotteessa. Kuvio 1 kuvaa viitebudjettien hyödykkeiden valinnan periaatteita.



Kuvio 1. Viitebudjettien hyödykkeiden valintaa ohjaavat periaatteet

Tasapainottelu toteutuu eri hyödykeryhmissä hiukan eri tavoilla. Asiantuntija-arvioinnissa toivottiin, että viitebudjetin ruokailun perustuisi ravitsemussuosituksiin, vaikka ruokapäiväkirjojen perusteella harvan kuluttajan ruokailu on täysin suositusten mukaista. Viitebudjetin ruokabudjetti painottaa täten enemmän kulutuksen ihanteita kuin realismia. Tarkoituksena on, että viitebudjetit kertoisivat, miten terveellistä ruokavalioita voi noudattaa kohtuullisella budjetilla. Asiantuntijat myös linjasivat, että viitebudjetin hyödykkeet eivät voi perustua käytettyjen tuotteiden hintoihin, koska käytettyjen tuotteiden saatavuus ja vertailukelpoisuus on epävarmaa ja käytettyjen tuotteiden kestoa on vaikea arvioida. Päätös vain uusien tuotteiden sisällyttämisestä tehtiin siitä huolimatta, että ryhmäkeskustelujen perusteella käytettynä ostaminen on suosittua ja vastaisi kulutuksen vastuullisuusvaatimukseen. Näin ollen vaatteiden valinnassa painotettiin saatavuutta. Muuten viitebudjettien tuotteiden valinnassa on pyritty huomioimaan kuluttajien tyypillisiä mieltymyksiä ja tavanomaista kulutusta sekä kulutukseen kohdistuvia sosiaalisia normeja.

Viitebudjettien tuotteiden hinnat on haettu mahdollisuuksien mukaan kolmen eri liikkeen verkkosivuilta ja viitebudjetissa hyödykkeen hinta on näiden tuotteiden keskiarvo. Tämä on muutos edellisiin viitebudjetteihin verrattuna, joissa otettiin huomioon vain yhden tuotteen hinta hyödykettä kohden. Liikkeet, joista tuotteiden hintoja on haettu, ovat kohtuuhintaisia ja

tunnettuja liikkeitä ja palveluntarjoajia, jotka toimivat laajasti eri puolella Suomea. Ryhmäkeskusteluissa esille tulleita liikkeitä otettiin mahdollisuuksien mukaan huomioon. Alennus- tai kanta-asiakashintoja ei huomioitu (Carillo-Álvarez ym., 2019), vaikka ryhmäkeskustelujen perusteella alennusten hyödyntäminen on yleistä ja suosittua. Ulkomaisten verkkokauppojen tarjontaa ei hyödynnetty hinnoittelussa.

3.5 RUOKABUDJETIN LAADINTA

Kotitalouskohtaiset ruokabudjetit laaditaan hyödyntäen tutkimukseen osallistuneiden ruokapäiväkirjoja, ryhmäkeskusteluja, suomalaisia ravitsemussuosituksia ja THL:n elintarvikkeiden koostumustietokantaa Fineliä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024; Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024). Kaikki ruokalistoissa esiintyvät on poimittu tutkimukseen osallistuneiden ruokapäiväkirjoista. Aterioita on muokattu vastaamaan ravitsemussuosituksen mukaista terveellistä ja monipuolista ruokavaliota huomioiden kuitenkin esimerkiksi raaka-aineiden kustannukset, sesongin ja saatavuuden.

Ruokabudjeteissa on kiinnitetty erityistä huomiota kasvisten suositeltuun määrään, joka vuonna 2024 julkaistujen ravitsemussuosituksen mukaan on 500–800 g vuorokaudessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Ruokalistoissa on kiinnitetty huomiota myös ruokavaliota proteiinipitoisuuteen ja erilaisia proteiininlähteitä on hyödynnetty monipuolisesti. Punaisen lihan viikkokohtainen kulutus alittaa suositellun ylärajan 350 grammaa, vaikka ruokalista sisältää jonkin verran punaista lihaa ja kanaa. Viljatuotteissa suositaan täysjyvävaihtoehtoja, ja aterioissa on erilaisia palkokasveja. Hävikkiä on pyritty minimoimaan hyödyntämällä samoja raaka-aineita eri ruokalajeissa, samoin kuin toistamalla tiettyjä ruokalajeja ruokalistoissa. Ruokabudjettiin on sisällytetty jonkin verran myös puolivalmisteita ja valmisruokia, joiden tarkoituksena on lisätä ruokailun toteuttamiskelpoisuutta; koska viitebudjetin lähes kaikki ateriat valmistetaan itse kotona, arjen helpottaminen on tärkeä tavoite.

Reunaehdot ruoan kulutukselle määrittää iästä ja sukupuolesta riippuva päivittäinen energiantarve. Eri ikäisten naisten ja miesten energiantarve on kuvattu kappaleen 4.1.2 taulukossa 2. Aterioiden annoskokojen määrittämisessä on hyödynnetty THL:n (2024) elintarvikkeiden koostumustietokanta Finelin aterialuokittaisia annoskokoja. Aikuisten miesten aterioihin on sovellettu “ison annoksen” mukaista grammamäärää, kun taas aikuisten naisten kohdalla on sovellettu “keskikokoisen annoksen” mukaista grammamäärää. Muiden kohdalla annoskokoja on muokattu lähestymällä niitä energiansaannin näkökulmasta; esimerkiksi 10-vuotias poika tarvitsee noin saman verran energiaa kuin aikuinen nainen, joten annos on tällöin keskikokoinen.

Kotitalouden elinvaiheesta riippuen kotitalouksiin sovelletaan kahta ruokalistaa. Eläkeläistalouksien kohdalla huomioidaan iän myötä laskeva energiantarve ja ruokailupreferenssit. Iäkkäillä talouksilla suositaan perinteisiä kasvisruokia ja vältetään suomalaisille kotitalouksille vähemmän perinteisiä raaka-aineita, kuten tofua. Nuoremmille tofu on mukana ruokalistalla. Proteiinin tarve terveyden ylläpidon kannalta korostuu ikääntyvän väestön kohdalla ravintoaineiden imeytymisen heiketessä (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, 2020), minkä vuoksi ruokavalion proteiinipitoisuuteen kiinnitetään erityistä huomiota ikäihmisten kohdalla.

Aterioiden resepteissä on hyödynnetty internetin helposti saavutettavien reseptialustojen ohjeita (esim. <https://www.k-ruoka.fi/reseptit>, <https://www.martat.fi/reseptit>). Ruokabudjetin hinnat on määritelty tarvittavien raaka-aineiden kilo- ja litrahintojen mukaan (huom. ei pakkauskohtaisten hintojen mukaan). Tuotteet ja hinnat on kerätty K- ja S-ryhmän kahden eri myymälän verkkosivuilta (toinen pääkaupunkiseudulla, toinen keskikokoisessa eteläsuomalaisessa kaupungissa), ja niistä on laskettu keskiarvo. Vaikka Lidl tuli esille ryhmäkeskusteluissa suosittuna ruoan ostopaikkana edullisten hintojen vuoksi, ketjulla ei ole yhtä kattava myymäläverkosto kuin K- ja S-ryhmällä, minkä vuoksi Lidliä ei ole huomioitu hintojen keräämisessä.

Hinnoittelussa ei huomioida tarjoustuotteita (Carillo-Álvarez ym., 2019), kuten parasta-ennen päiväyksensä saavuttavia “punalaputettuja” tuotteita, vaikka moni osallistuja piti näiden tuotteiden ostamista erinomaisena keinona säästää ruokakuluissa. Valittujen tuotteiden tulee olla tuoteryhmässään edullisia, joskin ei kaikista halvimpia, etenkin jos halvimmat tuotteet ovat ravitsemuksellisesti heikompitaisoia. Olemme suosineet hinnoittelussa suomalaisia tuotteita, mikäli niiden hintaero halvimpaan tuotteeseen ei ollut merkittävä. Kuluttajakeskusteluissa selvisi, että kotimaisuus on monille elintarvikkeiden valintaa ohjaava periaate, mikä on havaittu myös aiemmassa tutkimuksessa (Jallinoja ym., 2019).

Reseptien pohjalta on laskettu aterioiden raaka-aineiden grammamäärät. Raaka-ainekohtaisten grammamäärien sekä kerättyjen kilo- tai litrahintojen avulla laskettiin kullekin aterialle hinta, joiden pohjalta ruokabudjetti muodostettiin. Joitain reseptejä muokattiin (esim. mozzarella korvattu kermajuustolla, jauheliha soijarouheella), jotta samoja raaka-aineita voisi hyödyntää useiden aterioiden valmistuksessa ja ehkäistä hävikin muodostumista sekä säästää kalliimpien elintarvikkeiden kohdalla. Mausteiden määrää on osittain jouduttu arvioimaan yläkanttiin johtuen niiden alhaisesta painosta suhteessa muihin annoksissa hyödynnettäviin raaka-aineisiin. Budjetissa on huomioitu ruoan valmistuksessa syntyvä väistämätön hävikki (esim. vihannesten ja hedelmien kuoret) lisäämällä kotona valmistettavan ruoan kokonaismäärään 5 prosentin kustannus.

Ruokabudjetissa on huomioitu alaikäisten kohdalla päiväkodissa tai koulussa syötävä lounas 10 kuukauden ajalle, joka laskee näiden kotitalouksien kokonaisruokakustannuksia. Lisäksi erilaisiin juhliin ja niiden

ruokakustannuksiin (esim. syntymäpäivät, jouluku) on varauduttu kasvattamalla kotona valmistettavien ruokien kustannuksia 10 prosentilla. Menetelmä vastaa vuoden 2018 viitebudjetin käytäntöä (Lehtinen & Aalto, 2010).

Huomionarvoista on, että laaditun ruokabudjetin noudattaminen vaatii kotitalouksilta tietoja, taitoja ja aikaa. Suuri osa aterioista on valmistettu alusta loppuun kotona. Ruokalistat aterioineen toimivat esimerkkinä siitä, minkälaista ruokavaliota ruokabudjettiin varatulla rahasummalla voisi noudattaa.

3.6 HIILI- JA MATERIAALIJALANJÄLKIEIN LASKENTAPERUSTEET

Viitebudjettien ympäristövaikutuksia tarkasteltiin kahdessa kategoriassa: hiilijalanjälki (elinkaariset kasvihuonekaasupäästöt, kg CO₂-ekvivalenttia) ja materiaalijalanjälki (käytetyt luonnonvarat yhteensä, kg). Jalanjälki sisältää kulutuksen synnyttämät suorat ja välilliset vaikutukset sekä Suomessa että ulkomailla. Suoria vaikutuksia ovat hiilijalanjäljessä esimerkiksi liikennepolttoaineiden käytön suorat päästöt. Välillisiä vaikutuksia taas tavaroiden ja palvelujen tuotannon aiheuttamat vaikutukset Suomessa ja ulkomailla arvoketjun eri vaiheissa.

Hiilijalanjälki sisältää kaikki energia- ja ei-energiaperäiset kasvihuonekaasupäästöt (CO₂, CH₄, N₂O, F-kaasut), jotka yhdenmukaistettiin ilmastoa lämmittäväksi hiilidioksidiekvivalenteiksi (AR5 GWP100). Maankäyttösektorin päästöt eivät sisällyneet tarkasteluun. Materiaalijalanjälki sisälsi kaikki tavaroiden ja palvelujen tuottamiseksi otetut raaka-aineet (ns. käytetty otto) kahdeksassa pääraaka-aineluokassa, jotka summattiin luonnonvarojen kokonaismääräksi. Materiaalijalanjälki vastaa raaka-aineiden kulutuksen indikaattoria (RMC).

Jalanjäljet arvioitiin jokaiselle 14 kotitaloustyypille niiden kulutuksen mukaan tuotekohtaisesti, mutta tulokset summattiin yhdeksään päähyödykeryhmään. Tällainen luokittelu mahdollisti jalanjälkien jakauman tarkastelun eri hyödykeryhmien välillä. Lisäksi jalanjäljet arvioitiin kulutusyksikköä ja henkeä kohden, mikä mahdollisti jalanjälkien vertailun eri kotitaloustyypien välillä sekä suhteuttamisen aiemmin laskettuihin keskimääräisiin hiili- ja materiaalijalanjälkiin henkeä kohden.

Jalanjälkikertoimet (kg/eur) estimoitiin 62 kulutushyödykeryhmälle (COICOP) Suomen kansantalouden ympäristölaajennetulla panos-tuotosmallilla (ENVIMAT) (Nissinen & Savolainen, 2019; Salo ym., 2023; Seppälä ym., 2011). Jalanjäljet laskettiin kertomalla tuoteryhmäkohtaista eurokulutusta vastaavalla jalanjälkikerroimella:

$$jalanjälki_i = \sum_1^n tuoteryhmä_t(€) * kerroin_t\left(\frac{kg}{€}\right)$$

jossa i on hiili- tai materiaalijalanjälki ja t kukin viitebudjetin tuoteryhmä. Jalanjäljet estimoitiin vuoden 2019 dataan kalibroidulla mallilla. Tämän vuoksi kertoimet muutettiin vuoden 2024 hintatasoon kulutushyödykekohtaisilla hintaindekseillä, jotta inflaation vaikutus jalanjälkilaskennan tuloksiin voitiin poistaa.

Laskennassa jokaiseen viitebudjetin hyödykeryhmään kohdistettiin vastaava kulutushyödyke. Muutama ryhmään ei ollut mahdollista kohdistaa yksittäistä kulutushyödykettä. Ruoan osalta kulutushyödykkeet kohdistettiin aterioiden raaka-aineisiin. Lahjojen osalta laskettiin aritmeettinen keskiarvo seuraavien kulutushyödykkeiden kertoimista: makeiset ja suklaa, vaatteet ja vaatekankaat, kodintekstiilit, muut virkistys- ja harrastusvälineet, kulttuuri- ja vapaa-ajan palvelut, kirjat ja lehdet. Autolla liikkumisen jalanjäljet arvioitiin autoilun tarkemman kustannusjaon perusteella (ks. luku 4.9, taulukko 16).

Käytettyyn menetelmään liittyy tiettyjä rajoituksia ja epävarmuuden lähteitä. Jalanjäljet laskettiin kotitalouksien euromääräisen kulutuksen pohjalta, jolloin paikkakunnittaiset erot asumisen ja liikenteen todellisissa päästöissä eivät välity tuloksiin. Lisäksi korkeampi vuokrataso Helsingissä ja julkisen liikenteen kausilipun korkeampi hinta pääkaupunkiseudulla tuottavat yliarviota Helsingin ja pääkaupunkiseudun jalanjäljissä. Myös jalanjälkikertoimien tarkkuus on rajallinen eli ne kuvaavat keskimääräisiä markkinoilla olevia tuoteryhmiä. Viitebudjettien tuoteryhmien tarkkuustaso myös ylittää jalanjälkikertoimien tarkkuustason, jolloin samaa kerrointa on jouduttu käyttämään usealla eri hyödykeryhmälle (esim. elektroniikan osalta). Malli ei myöskään mahdollista tuotteiden erottelua ympäristökuormituksen osalta (tuotteiden homogeenisuusoletus) – esimerkiksi ekologisemmin tuotettu vaate ei saa pienempää jalanjälkeä laskelmassa, vaikka todellisuudessa näin olisi, vaan hyödykkeiden hiili- ja materiaalijalanjäljet määritetään hintaperusteisesti (edullisempi tuote määrittyy päästöiltään vähäisemmäksi).

4 VIITEBUDJETIT HYÖDYKERYHMITÄIN

Seuraavaksi esitellään esimerkkikotitalouksien viitebudjetit sekä perustelut eri hyödykkeiden valinnalle. Joidenkin hyödykkeiden kohdalla on hyödynnetty Tilastokeskuksen tai muiden julkisten tai yksityisten toimijoiden tarjoamaa kulutukseen liittyvää tietoa hyödykkeiden tai niiden laskennallisten arvojen taustalla. Sitaatteja ryhmäkeskusteluista hyödynnetään havainnollistamaan kuluttajien näkemyksiä. Sitaattien paikkakunta viittaa kaupunkiin, jossa ryhmäkeskustelu pidettiin, ei välttämättä kyseisen henkilön asuinpaikkaan.

4.1 RUOKA

4.1.1 RUOKAPÄIVÄKIRJAT JA KESKUSTELUT

Niin ryhmäkeskusteluissa kuin ruokapäiväkirjoista nousi esiin, että kuluttajat arvostavat terveellistä ja monipuolista kotona laitettua ruokaa, mutta usein joutuvat arjen vaatimusten vuoksi turvautumaan valmisruokiin tai muihin vähemmän ihanteellisina koettuihin ratkaisuihin. Eräs osallistuja kuvasi ruokapäiväkirjassaan, että tavoitteena ruokailussa on “kotitekoista ruokaa mahd. paljon”, kun taas toinen kirjoitti, että “liikaa tulee syötyä eineksiä”. Syitä valmisruokien käytölle löytyi niin lapsiperheissä kuin yksinelävien keskuudessa.

[Tärkeää on] monipuolinen ruoka, suhteellisen terveellinen ruoka ja sitte oon nostanu tuohon ihan, että viikko-ostokset perheelle niin, että saa ruoan, eikä tarvii nälkää nähdä. Ja tehdään itse, mutta arjessa aika paljon niitä puolivalmisteita. On kuitenkin kiireistä arkea, niin niitä joutuu käyttämään.

Mies 30 v, lapsiperhe, Kuopio

Ehkä jossain yhteisöllisemmissä kulttuureissa, tai ainaki tällainen illuusio mulla on, että jossain muualla ihmiset kokoontuu sen ruokailun ääreen, ja äiti ja isoäiti vähän siinä keittiössä yhdessä lasten kanssa laittavat. Eihän Suomessa tällaista [...] että tällainen oneskulttuuri on Suomessa mun mielestä vahva.

Mies 45 v., lapsiperhe, Helsinki

Ravintolassa syömistä ei arvostettu erityisen korkealle, ja monet sanoivat syövänsä ulkona “joskus”, kerran tai kaksi kertaa kuussa. Ravintolaruokailusta pidättäytyminen koettiin olevan myös hyvä keino säästää. Monet kuitenkin kokivat, että pikaruokaravintolassa tai kahvilassa käyminen ystävien kanssa

on varsinkin nuorille sosiaalisista syistä tärkeää. Toisaalta ulkona syöminen tai ravintolaruoan tilaaminen kotiin koettiin tuovan kaivattua taukoa ruoan laittamisesta ja mahdollisuuden nauttia ruuasta ja yhdessäolosta.

Mä itse en tykkää kovin paljon pikaruoan syömisestä, koska se ei ole terveellistä. Mutta ongelma on tavallaan sosiaalinen. Sen vuoksi lapset haluaa. Joka kerta he tulevat ja sanovat, että he haluaa mennä pikaruokaravintolaan. Kumpikin rupee olemaan teinejä. No se on vaikeaa joka viikko, mutta varmaan kerran kuukaudessa tai jotain menee sinne.

Mies 39 v., lapsiperhe, Helsinki

Jos käydään vaikka perheen kanssa [ulkona syömässä], se tuo myös niille vanhemmille sellaisen hetken, missä on aikaa, joku muu tekee [ruokaa] ja saa nauttii siitä.

Nainen 46 v., lapsiperhe, Helsinki

Lounaan syöminen kodin ulkopuolella oli tavallista etenkin opiskelijoille, joille oppilaitosten opiskelijahintaiset lounaat ovat edullisia ja ravitsevia. Osa työssäkäyvistä osallistujista sanoi nauttivansa lounaan työpaikkaruokalassa joko päivittäin tai silloin tällöin, minkä koettiin olevan myös sosiaalisesti arvokasta.

Mulle se [lounas työpaikkaruokalassa] on semmonen sosiaalinen tapahtuma, ja mä voin vapaammin jutella asioista työkaveriitten kanssa [...] se on mun mielestä kans semmonen nautinto (naurahtaa).

Nainen 47 v., lapsiperhe, Kuopio

Toisaalta usea osallistuja kertoi tuovansa omat eväät töihin, eikä työpaikkaruokailu ravintolassa ollut kaikille työn luonteen tai työpaikan sijainnin puolesta mahdollista. Varsinkin ravintoedun puuttuessa lounasruokailu ravintolassa koettiin kalliina.

Mää vien eväät mukana [töihin], ku mul on vähä semmonen työ, että syyvään ku ehittää... [...] Me ollaan pääasiassa kentällä, että siellä syyvään sitte kö syyvään.

Nainen 39 v., lapsiperhe, Oulu

Yleensä on tosiaan semmoset työpaikat, että siinä ei ees oo mahdollisuutta [syödä lounasta ravintolassa]. Että sitten sitä joko otetaan valmisruokaa, itse tehtyä, tai sitten ei syödä ollenkaan. Sekin tuntuu olevan aika yleistä, että sitä vaan kahvia ryystetään.

Nainen 42 v., yksinasuva, Jyväskylä

Elinkeinoelämän valtuuskunnan (2026) selvityksen mukaan suomalaisista yli puolet voi tehdä ainakin jonkin verran etätöitä ja 44 prosenttia suomalaisista tekee etätöitä vähintään kerran viikossa. Etätöiden lisääntyminen onkin lisännyt kotona laitettun lounaan syömistä työpaikkaruokailun sijaan ja moni osallistujista kertoi, että kotona työskennellessä lounas tarkoittaa usein edellisten päivien ruokien tai välipalojen syömistä töiden lomassa.

Tietysti, ku etätöitä tekee, niin mennään sillä, mitä kaapista löytyy.

Mies 46 v., lapsiperhe, Helsinki

Mää kun oon yksityisyrittäjä ja yksinyrittäjä, niin enemmän mä kai syön pääasiassa kotona sillon, ku sopiva väli sattuu [...] Niin se on vähän semmoista epämääräistä syöminen siellä, et se ei oo mikään joku tietty kellonaika.

Nainen 69 v., yksinasuva, Tampere

Keskusteluissa kävi selväksi, että osallistujat tunsivat uudet vuoden 2024 ravitsemussuositukset. Suositusten mukaisesti monet osallistujat sanoivat pyrkivänsä vähentämään punaisen lihan käyttöä ja lisäämään kasvien ja hedelmien käyttöä. Keskustelujen ja ruokapäiväkirjojen perusteella on kuitenkin selvää, että eläinperäisistä ruuista, kuten lihasta tai maitotuotteista, luopuminen kokonaan on useimmille haastavaa tai jota ei haluta tehdä.

Mulla ainaki itellä on lisääntynyt kasvissyönti tosi paljon nyt viimeisen vuoden aikana. Ja musta tuntuu, kun mä täytin tota ruokapäiväkirjaa, niin mä tajusin, että oikeesti toi on tosi iso muutos mun ruokavaliossa.

Mies 22 v., yksinasuva, Helsinki

Ostaako nyt jauhelihaa vai soijarouhetta, niin siihenkään ei varmaan kyllä oikein voi sillä lailla puuttua. Se on ehkä hankalaa. [...] Ehkä se on kuitenkin semmonen asia, missä pitää jättää ihmisille se valinnanvapaus.

Nainen 24 v., yksinasuva, Tampere

Ruokavirasto (2025) suosittelee säännöllistä ruokailurytmiä, mikä voi tarkoittaa iästä ja energiantarpeesta riippuen kolmea pääateriaa (aamiainen, lounas, päivällinen) ja 1–3 välipalaa. Useat fokusryhmiin osallistuneet kuitenkin kertoivat syövänsä harvemmin, esimerkiksi kolme kertaa päivässä. Erityisesti välipalojen syöminen vaihteli, ja ruokailurytmi oli monilla epäsäännöllistä. Lasten kanssa elävät kuitenkin korostivat säännöllisemmän ruokailurytmin ja välipalojen merkitystä.

Saatan syödä [välipalan], mutta ei mitään nimellisesti, et joka päivä. Ja tietysti syön jotakin aamulla, joku isompi ateria ja jotakin vielä illalla tyyliin syön. [...] [Illalla syön] leivän lähinnä, harvoin on lämmin [iltaruoka]. Saattaa joskus olla.

Mies 20 v., yksinasuva, Oulu

Viis kertaa päivässä mää ainaki haluaisin syyvä. Ei aina tuu syötyä, tai ei aina ehi, mut sit just lapsille se täytyy olla. Voi jäähä välipala ehkä joskus välistä, mutta kyllä sen sitte huomaa siitä mielialasta (naurahtaa) ja jaksamisesta. Mut en tiää, se on nii yksilöllistä. Mun mies on sellanen, että ei sen tarte syyvä niin usein, ja se ei muista tai hoksaa, et hei, lapsilleki pitäis laittaa ruokaa.

Nainen 47 v., lapsiperhe, Oulu

4.1.2 RUOKALISTOJEN KOOSTAMINEN JA HINNOITTELU

Viitebudjettien energiansaanti vastaa aikuisten kohdalla suurin piirtein kohtuullisesti liikkuvan yksilön energiansaantia soveltaen vuoden 2014 ja 2024 ravitsemussuositusten mukaista päivittäistä energiantarvetta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, 2024). Kunkin ikäryhmän kohdalla on hyödynnetty taulukon 2 mukaista kalorimäärää (alle 45-vuotiaiden energiantarve 31–60-vuotiaiden energiantarpeen mukaan).

Taulukko 2. Päivittäiset energiantarpeet eri-ikäisille sukupuolittain

Ikä, vuotta	Naisten energiantarve MJ/vrk (kcal/vrk)	Miesten energiantarve MJ/vrk (kcal/vrk)
2–5	5,0 (1195)	5,0 (1195)
6–9	6,9 (1650)	6,9 (1650)
10–13	8,6 (2055)	9,3 (2220)
14–17	9,8 (2341)	11,8 (2820)
18–30	9,4 (2245)	11,7 (2795)
31–60	8,8 (2101)	11,0 (2627)
61–	8,1 (1935)	9,7 (2317)

Ruokalistat koostettiin kahdelle viikolle kappaleessa 3.5 kuvattujen periaatteiden mukaisesti. Havainnollistaaksemme ruokabudjetin hinnan muodostumista, kuvaamme taulukoissa 3 ja 4 esimerkit kahdesta ruokalistoihin kuuluvasta ateriasta (pinaattikeitto, tomaattinen jauheliha-soijarouhekastike ja spagettia), niihin tarvittavista raaka-aineista sekä niiden ravintoarvoista ja hinnoista. Kullekin aterialle on laskettu tarvittavien raaka-aineiden kalori- ja proteiinipitoisuudet sekä hinnat perustuen raaka-aineen kilo- tai litrahintaan ja sitä tarvittavaan määrään (suolan määrää ei laskettu sen pienen painon vuoksi, hinta 0,001 euroa/annos). Esimerkeissä pinaattikeittoaterian hinnaksi muodostuu 45-vuotiaalla miehellä 1,53 euroa ja

45-vuotiaalla naisella 1,10 euroa. Spagettiannoksen vastaavat hinnat ovat 1,77 ja 1,28 euroa. Eri ikäisten päivittäinen energiantarve täyttyy laskiessa yhteen ruokalistan yhden päivän eri aterioiden kalorit.

Taulukko 3. *Esimerkkilaskelma: pinaattikeitto*

Raaka-aine	Kcal/ 100 g	Prot/ 100 g	Euroa /kg/l	Annos, M45 (g)	Kcal	Prot (g)	Euroa	Annos, N45 (g)	Kcal	Prot (g)	Euroa
Pinaattikeitto (400/350 g)											
Margariini	531	0,5	3,3	16	85	0,1	0,05	14	74	0,1	0,05
Vehnäjauho	345	13,0	0,8	16	55	2,1	0,01	14	48	1,8	0,01
Kevytmaito	47	3,5	0,9	320	150	11,2	0,29	280	132	9,8	0,26
Pakastepinaatti	22	2,8	2,3	48	11	1,3	0,11	42	9	1,2	0,10
Sokeri	400	0,0	1,3	1	4	0,0	0,01	1	4	0,0	0,01
Mustapippuri	251	10,0	40,0	1	3	0,1	0,04	1	3	0,1	0,04
Lisukkeet											
Kananmuna	134	12,6	2,4	110	147	13,9	0,26	55	74	6,9	0,13
Riisipiirakka	174	3,4	1,9	135	235	4,6	0,26	90	157	3,1	0,17
Tomaatti	23	0,6	3,5	100	23	0,6	0,35	60	14	0,4	0,21
Margariini	531	0,5	3,3	15	80	0,1	0,05	10	53	0,1	0,03
Rasvaton maito	42	2,2	1,0	100	42	2,2	0,10	100	42	2,2	0,10
Yhteensä					835	36	1,53		609	26	1,10

Taulukko 4. *Esimerkkilaskelma: jauheliha-soijarouhekastike ja spagettia*

Raaka-aine	Kcal/ 100 g	Prot/ 100 g	Euroa /kg/l	Annos, M45 (g)	Kcal	Prot (g)	Euroa	Annos, N45 (g)	Kcal	Prot (g)	Euroa
Jauheliha-soijarouhe-kastike (250/180g)											
Naudan jauheliha	227	19,0	9,9	53	120	10,1	0,52	38	86	7,2	0,37
Soijarouhe	334	50,3	8,5	25	84	12,6	0,21	19	63	9,6	0,16
Sipuli	29	1,3	1,3	15	4	0,2	0,02	11	3	0,1	0,01
Tomaattimurska	24	1,5	0,9	130	31	2,0	0,11	93	22	1,4	0,08
Valkosipulijauhe	296	16,8	18,6	2	6	0,3	0,04	1	3	0,2	0,02
Oregano	306	11,0	41,5	1	3	0,1	0,04	1	3	0,1	0,04
Mustapippuri	251	10,0	40,0	2	5	0,2	0,08	1	3	0,1	0,04
Lisukkeet											
Täysjyväspagetti	348	13,0	2,1	100	348	13,0	0,21	88	306	11,4	0,19
Ketsuppi	90	1,4	4,2	30	27	0,4	0,13	15	14	0,2	0,06
Parsakaali	35	4,6	3,9	80	28	3,7	0,31	50	18	2,3	0,19
Rasvaton maito	42	2,2	1,0	100	42	2,2	0,10	100	42	2,2	0,10
Yhteensä					698	45	1,77		563	35	1,28

Itse ruoan laittaminen kotona on selvästi edullisempaa kuin valmisruoka tai ravintolaruoka. Esimerkiksi valmispinaattikeitto lisukkeineen maksaa noin 2,80 euroa, eli noin puolet enemmän kuin itse tehty ateria maksaisi. Näin ollen huomattava osuus ruokalistan aterioista on suunniteltu valmistettavan kotona alusta loppuun (15/24 ruokalistan lounaasta tai päivällisestä). Puoli- tai täysvalmisteita on hyödynnetty osana joitakin ruokalistojen aterioita (8/24). Kokonaisuudessaan kahden viikon ruokalista sisältää 19 erilaista lounas- ja päivällisateriaa. Ruokalistat erilaisille kotitalouksille on esitelty liitteessä 1.

Viikonloppujen ruokailu eroaa monella arkipäivien ruokailusta muun muassa myöhäisemmän päivärytmin vuoksi (Tilastokeskus, 2013), mikä tuli myös tutkimusaineistossa esille. Kullekin päivälle on laskettu riittävä energiansaanti, mutta viikonlopuille ruokailu on jaettu neljälle aterialle, kun taas arkisin on viisi ateriaa. Viikonloppujen aterioista aamiainen ja lounas on yhdistetty ”runsaaksi aamiaiseksi” kuvaamaan viikonloppujen erityyppistä elämänrytmiä. Runsaaseen aamupalaan sisältyy tavanomaisten aamiaistuotteiden lisäksi munakas.

Työikäisten kohdalla ruokabudjettiin on varattu rahaa syödä lounas kerran viikossa kodin ulkopuolella (vuoden ympäri). Hinta tälle lounaalle on 8,60 euroa, joka on laskettu vuoden 2025 ravintoedun verotusarvon vähimmäismäärän perusteella (Verohallinto, 2024). Lisäksi kaikille kotitalouksille on varattu rahaa kodin ulkopuolella syötävään ateriaan kerran kahdessa viikossa. Hinta ulkona syödylle aterialle vastaa kohtuuhintaista pizza-ateriaa (12,5 euroa).

Ruokalistan koostamisessa on huomioitu häiriö- ja hätätilanteet toisin kuin aiemmissa viitebudjeteissa. Kotitalouksien suositellaan ylläpitävän 72 tunnin tarpeisiin vastaavaa kotivaraa sellaisten häiriötilanteiden ennakoimiseksi, jolloin kauppaan ei pääse (Marttaliitto, 2025). Ruokalistan annoksissa on hyödynnetty monipuolisesti elintarvikkeita, joita voi syödä ilman erillistä valmistusta tai lämmitystä esimerkiksi sähkökatkon aikana. Kotivaran suositellaan olevan normaalisti käytössä olevaa ruokaa, joten erillään varastoitavaa ruokaa viitebudjetissa ei ole.

Taulukossa 5 esitellään vuoden 2025 viitebudjettien ruokakustannukset yksinasuville ja pariskunnille niin, että kotona valmistetun ruoan, ulkona syötyjen ravintoedun hintaisten lounaiden ja muiden ulkona syötyjen aterioiden hinnat on eritelty kuukausitasolla. Taulukossa 6 esitellään vastaavat luvut lapsiperheille.

Taulukko 5. Ruokakustannukset viitebudjetissa yksinasuvilla ja pareilla, e/kk

	N 45v	M 45v	N 65v	M 65v	Pari 50v	Pari N 50v, M 65v	Pari 65v
Kotona valmistettu ruoka	196	252	199	253	448	449	452
Työpaikkalounaat	34	34	0	0	69	34	0
Muu ulkona syöminen	25	25	25	25	50	50	50
Yhteensä e/v	3067	3741	2686	3337	6808	6404	6023
Keskimäärin e/kk	256	312	224	278	567	534	502

Taulukko 6. Ruokakustannukset viitebudjetissa lapsiperheissä, e/kk

Lapsiperheet	YH- perhe (t3v)	YH- perhe (t14v)	YH- perhe (p10v, t13v)	Pikkulapsi- perhe (p2v, t6v)	Lapsi- perhe (p4v, t10v)	Teini- perhe (t14v, p16v)	Teini- perhe (p10v, p15v, t17v)
Kotona valmistettu ruoka arkena (10 kk)	285	366	509	651	688	832	989
Kotona valmistettu ruoka loma-aikana (2 kk)	308	413	603	721	758	941	1144
Työpaikkalounaat	34	34	34	69	69	69	69
Muu ulkona syöminen	25	50	76	76	76	101	126
Yhteensä e/v	4182	5507	7615	9684	10134	12239	14520
Keskimäärin e/kk	349	459	635	807	844	1020	1210

4.2 VAATETUS

Pukeutumisen tärkeimmiksi näkökulmiksi nousivat säänmukaisuus ja tilanteeseen sopiva pukeutuminen. Esimerkiksi työssäkäyntiin, ulkoiluun, liikuntaan ja muuhun ”jokapäiväiseen elämään” ajateltiin tarvittavan omanlaisiaan vaatteita. Ulkovaatteiden ja jalkineiden laadun koettiin olevan tärkeä asia, varsinkin kylminä talvikuukausina. Kunnollisten kenkien merkitystä korostettiin, mikä useimmille tarkoitti vähintään kahta paria kylmään ja märkään keliin sopivia ulkokenkiä. Ulkovaatteiden osalta lapset nostettiin useasti esille. Lapset ulkoilevat koulussa ja päiväkodissa säästä huolimatta, ja ulkovaatteet ovat kovalla käytöllä.

No mulle tulee ainaki itsellä mieleen, että lapsella ois tarpeeks kelinmukasia vaatteita, on hyvät talvivaatteet, kuravaatteet ja kaikki tyyliin. Lapsen vaatteissa ei voi säästää. Ja tietenki aikuisillekin arkivaatteet, talvikengät talvella, riittävän lämpimät vaatteet, että pärjää, niin ne on välttämättömät.

Mies 34 v., lapsiperhe, Oulu

Ja sitte ulkoiluvaatteis, niin ku mää sanoin, että mää oon säällä ku säällä kentällä, mää pyöräilen, niin mulla pittää olla hyvät varusteet, kaikki sadetakit, kaikki veden kestävä housut ja takit. Niin se on ollu vähä pakkoki, jos ei halua ihan siellä palettua ja kärsiä.

Nainen 39 v., lapsiperhe, Oulu

Hyvät jalkineet. Se on mulle ihan ehdoton [...]. Ja mä tykkään, että vaatteet on puhtaat, siistit.

Nainen 60 v., pariskunta, Helsinki

Siinä missä pienempien lasten kohdalla säänmukaisuus koettiin tärkeimmäksi näkökohdaksi, nuorten kohdalla muodinmukaisuus ja vaatteiden päivittämisen tarve nousi keskusteluissa esille sekä erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin sopivat vaatteet.

Tietysti teinien kans on se, että pitää olla tietyntyyliset, mikä on muotia ja muuta, ja sitten kun se kroppa kasvaa. Että ensin pituus ja sit tulee ne naiselliset muodot, niin muuttuu ihan.

Nainen 47 v., lapsiperhe, Kuopio

Tässä takkiasiaassa tulee aika usein se, että [...] pitäisi olla muodinmukaista. Että tottakai sitä ajattelee 'lapset ensin' -meiningillä, että ei tuu sit kiusaamista, syrjimistä eikä mitään tämmöstä.

Nainen 36 v., lapsiperhe, Kuopio

Miesten puvun tarpeellisuudesta keskusteltiin kaikissa ryhmissä. Vaikka monet fokusryhmiin osallistuneista miehistä sanoivat käyttävänsä pukua vain harvoin, sen omistaminen koettiin tarpeelliseksi, jotta sitä vaativiin tilaisuuksiin voi osallistua asianmukaisesti pukeutuneena. Tilaisuuksiksi mainittiin esimerkiksi hautajaiset, rippijuhlat, ylioppilasjuhlat, häät ja vanhojen tanssit. Myös joissakin töissä tai työhaastatteluissa kerrottiin tarvittavan pukua. Naisten juhla- ja työvaatteiden sanottiin olevan miesten pukua edullisempia ja monipuolisempia. Sekä naisille että miehille on keskustelujen perusteella viitebudjettiin sisällytetty juhlavaatteita ja -kenkiä sekä siistejä arkivaatteita ja -kenkiä, mutta miesten puku on selvästi kallein yksittäinen vaatehankinta, joka nostaa miesten vaatebudjetin kokonaissummaa.

Kyllä sille [puvulle] on ollu tarvetta. Ei se nyt mikään maailman paras oo kyllä, mutta on sitä nyt muutaman kerran käytännössä hautajaisiin

tarvinnu. [...] Sitte ku oli omat ylioppilasjuhlat, niin silloin se nyt on ehkä soveliasta olla puvussa.

Mies 20 v., yksinasuva, Oulu

No ehkä just miehille toi puku [on välttämätön]. Mun mielestä naisilla on helpompi jotenki, että mekkoja ja hameita, kun naiset käyttää yleensä monet muutenkin, mutta se puku on ehkä isompi investointi. Ja sit siinä pitää olla jotkut fiksut kengätkin.

Nainen 55 v., lapsiperhe, Jyväskylä

Käytettynä ostamisesta puhuttiin runsaasti, ja monien mielestä vaatteiden ostaminen käytettynä on kohtuullisen helppoa esimerkiksi erilaisten verkkoalustojen kautta. Myös paikallisilta kirpputoreilta ostaminen oli monelle tavallista, mutta kirpputorien kiertämisen ajateltiin vaativan harrastuneisuutta. Hyvien löytöjen tekemisen sanottiin vaativan tuuria ja säännöllistä tarjonnan seuraamista. Laadukkaiden käytettyjen tuotteiden hinnat koettiin olevan korkeita, ja eron esimerkiksi alennuksesta ostettuihin uusiin vaatteisiin sanottiin olevan pieni.

Kierrän [kirpputoreja], joo. Ne on ihan silleen, kun mä oon sunnuntaikävelylläkin, niin mul on matkan varrella kaks kirppistä, niin kyl mä käyn niissä kattomassa, mitä on.

Nainen 54 v., lapsiperhe, Helsinki

Mut kirpparit on kyl vähän sellasia jätelaitoksia nykyään, että näkee, miten huonoo tavaraa ihmiset käyttää, ja kun ne hajoo, niin ne vie ne sinne. Ja niitä myydään sielläki joskus ylihintaan. Että kirpparilta on tosi vaikee löytää mitään laatua nykyään.

Mies 51 v., lapsiperhe, Tampere

Viitebudjettien asiantuntija-arvioinnin perusteella vaatteet valittiin ja hinnoiteltiin uusien tuotteiden perusteella, jotta voidaan varmistua riittävän laadukkaiden tuotteiden saatavuudesta. Uutena hinnoitellut tuotteet tarjoavat myös paremmat edellytykset viitebudjettien vertailulle ja jatkossa hintapäivityksille kuin hinnoittelu käytettyjen tuotteiden mukaan. Käytettyjen tuotteiden kestoikä on myös vaikeampi arvioida luotettavasti verrattuna käyttämättömiin tuotteisiin.

Taulukko 7 tiivistää eri ikäisten miesten ja naisten vaate-, kenkä- ja asustekustannukset viitebudjeteissa. Esimerkiksi työikäisillä erilaisia vaatteita (alus-, päälly-, urheilu-, juhla- ja ulkovaatteita) on 95 kappaletta, joiden arvioitu käyttöikä vaihtelee kahden ja kymmenen vuoden välillä. Kenkiä, pohjallisia ja liukuesteitä on työikäisillä 13 paria, joiden käyttöikä vaihtelee kolmen ja kymmenen vuoden välillä. Asusteisiin sisältyy kolme erilaista laukkua, vyö, kännykkäkotelo ja sateenvarjo. Lisäksi viitebudjetteihin

on sisällytetty talouden yhteisiä laukkuja (kauppakassi, matkalaukku, kylmälaukku). Taulukko 8 esittelee vaatekustannukset kotitaloustyypeittäin.

Taulukko 7. Vaatekustannukset viitebudjetissa naisilla, miehillä ja lapsilla, e/kk

Sukupuoli, ikä	2–5 v.	6–9 v.	10–13 v.	14–17 v.	Työikäiset	Eläkeläiset
Tyttö/nainen, vaatteet	53	45	53	57	43	38
Tyttö/nainen, kengät	11	13	13	13	7	6
Tyttö/nainen, asusteet	1	2	3	3	3	3
Poika/mies, vaatteet	53	45	52	65	47	39
Poika/mies, kengät	11	13	16	17	8	7
Poika/mies, asusteet	1	2	3	2	3	2
Tyttö/nainen vaatetus yhteensä e/kk	65	60	69	73	53	47
Poika/mies vaatetus yhteensä e/kk	65	60	71	84	58	48

Taulukko 8. Vaatetuksen kustannukset viitebudjetissa kotitaloustyypeittäin, e/kk

Kotitaloustyyppi	Vaatteet e/kk	Kengät ja asusteet e/kk	Vaatetus yhteensä e/kk
M 45v	47	11	58
N 45v	43	10	53
M 65v	39	9	48
N 65v	38	9	47
Pari 50v	90	21	111
Pari N 50v, M 65v	82	19	101
Pari 65v	77	18	95
YH-perhe (t3v)	96	23	119
YH-perhe (t14v)	100	25	125
YH-perhe (p10v, t13v)	148	46	194
Pikkulapsiperhe (p2v, t6)	187	49	236
Lapsiperhe (p4v, t10v)	195	50	245
Teiniperhe (t14v, p16v)	212	56	268
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	264	75	339

4.3 TIETOLIIKENNE

4.3.1 ÄLYPUHELIN, TIETOKONE JA TELEVISIO

Tietoliikenteestä puhuttaessa älypuhelin ja puhelinliittymä nousivat tärkeimmiksi tarvelistalla. Suomessa älypuhelin oli vuonna 2021 omassa käytössä yli 96 prosentilla 16-54-vuotiaista, 90 prosentilla 55-63-vuotiaista ja 78 prosentilla 65-74-vuotiaista (Tilastokeskus, 2021). Keskustelijat kokivat, ettei Suomessa pärjää ilman älypuhelinia, jota voi puhelujen ja tekstiviestien lisäksi käyttää internetin selaamiseen ja mobiilisovellusten käyttöön. Monet välttämättömät palvelut vaativat älypuhelimien mobiilisovellusta. Esimerkiksi mobiilimaksaminen ja pankkipalvelut, terveystieteiden ajanvaraus ja juna- tai bussilipun hankkiminen mainittiin palveluina, joita käytetään älypuhelimien avulla. Puhelimen säännöllinen päivittäminen koettiin myös tärkeäksi, sillä puhelinten käyttöä koettiin olevan lyhyt. Useimmat arvelivat älypuhelimien kestävän käytössä korkeintaan viisi vuotta.

Mulla [tärkeimpiä] oli älypuhelin, tietokone ja liittymät. Ja kyl mul on ihan ehtottomasti älypuhelin ja tietokone semmosia, että pelkästään opiskelussa, niin ilman ei pärjäis millään.

Nainen 24 v., yksinasuva, Jyväskylä

Puhelinta tarvii uusia, kun se ei enää hyväksy kaikkia pankkiohjelmiä sen muutaman vuoden päästä. Niin sehän on pakko vaihtaa, vaikka puhelin sinänsä kestäis. [...] Jos ostat kalliimman puhelimen, niin saat yhden vuoden kaupan päälle toimintaa. Kyllähän se kolme vuotta on, alkaa siitä akku jo olla heikoilla siinä vaiheessa.

Mies 48 v., yksinasuva, Tampere

Suurin osa keskustelijoista ajatteli, että kouluun mennessä lapsi tarvitsee jonkinlaisen viestintävälineen, mutta älypuhelimien sijaan se voi olla ns. kellopuhelin, jolla voi soittaa ja lähettää tekstiviestejä, mutta ei selata internetiä tai käyttää sovelluksia. Suurin osa oli sitä mieltä, että älypuhelin tulee lapsille tarpeelliseksi muutaman vuoden sisällä koulun aloituksesta, sillä koulu, harrastukset ja ystävien kanssa viestittely saattavat vaativat erilaisia mobiilisovelluksia. Yli 10-vuotiaiden lasten perheille on varattu rahaa lapsen älypuhelimeen ja puhelinliittymään. Aikuisten ja lasten puhelimet ovat laadultaan samantasoisia, edullisia älypuhelimia.

Mun mielestä yli 10-vuotiaalle jonkin näköinen älypuhelin, koska se liittyy siihen sosiaaliseen elämään. Kaikki kaverit on Whatsappissa ja siel on chattiryhmiä. Se ois sosiaalinen puoli. Mä tiedän myös vähävaraisilta perheiltä lapsen kavereita, että puhelin on pakko olla ja Whatsapp.

Mies 44 v., lapsiperhe, Helsinki

Ei pitäis olla, mutta realiteetti on se, että kyllä sä tiput kaveripiiristä pois, jos et sä tokalla [luokalla] pääse sinne Whatsappiin. Että kyl se eka luokka viel menee, mut kyl sä jäät kaikest siit kavereiden keskustelusta pois, jos ei sul tyyliin toka luokalla sitä [älypuhelinta] oo.

Nainen 46 v., lapsiperhe, Helsinki

Tilastokeskuksen (2021) mukaan 89 prosentilla kotitalouksilla oli vuonna 2021 kotonaan käytössä tietokone (pöytä-, kannettava tai tablettitietokone) ja 92 prosentilla oli kotonaan nettiliittymä. Yleisimpiä internetin käyttötarkoituksia olivat sähköposti, videopalvelujen katsominen, musiikin kuuntelu, tiedonetsintä, yhteisöpalvelujen käyttö, verkkolehtien lukeminen ja pankkiasioiden hoitaminen (Tilastokeskus, 2021). Myös ryhmäkeskustelujen perusteella mahdollisuus käyttää kotona tietokonetta ja nettiä pidettiin tärkeänä, minkä vuoksi viitebudjetteihin on sisällytetty yksi kannettava tietokone ja nettiliittymä kotitaloutta kohden. Osallistujien mukaan esimerkiksi opiskelu ja työnhaku vaativat tietokonetta, eikä älypuhelin tai tabletti ole toiminnoiltaan riittävä niihin. Vuoden 2018 viitebudjetteihin oli lukiolaisille sisällytetty oma tietokone opiskelua varten (Lehtinen & Aalto, 2018), mutta vuoden 2021 lakimuutoksen myötä koulujen tulee tarjota oppilaille tarvittavat työvälineet maksutta, kuten tietokoneen tai vastaavan (Opetushallitus, 2022). Tästä syystä yhden tietokoneen nähtiin riittävän kotitalouden tarpeisiin. Tietokoneen myötä viitebudjetissa on varattu myös rahaa tietoturvapalveluun. Kuulokkeet lisättiin uutena hyödykkeenä viitebudjetteihin, sillä niiden koettiin olevan tärkeitä esimerkiksi etätöiden ja -opiskelun vuoksi.

Mää oon laittanu [tärkeäksi] kaikkien tarpeita palveleva nettiyhteys, eli ku on neljä ihmistä, ja kaikilla on omat tarpeensa. On tilanteita, joissa tehdään etätöitä, yks kattoo suoratoistoa ja yks pelaa kavereitten kanssa verkon yli, niin se on silloin aika 'must'. Ja sit tietysti kaikki näitten kyttämiseen tarvittava välineistö.

Mies 46 v., lapsiperhe, Helsinki

Mun kotona on älypuhelin, nettiliittymä ja läppäri, mut mä kirjoitin tähän myös suoratoistopalvelut ja kuulokkeet. [...] Jos sä julkisella paikalla yhtään haluat tehdä koulujuttuja, niin kyl siel videota pitää kuunnella.

Mies 22 v., yksinasuva, Helsinki

Television katselun koettiin olevan tärkeä vapaa-ajanviettotapa. Ryhmäkeskusteluissa pohdittiin, onko erillinen televisio tarpeellinen, jos kotitaloudessa on älypuhelin ja kannettava tietokone. Osa nuorimmista keskustelijoista pitivät tv:tä turhana, mutta suurin osa ajatteli, että televisio kuuluu kodin perusvarustukseen. Esimerkiksi elokuvien katsominen yhdessä perheen tai ystävien kanssa on miellyttävämpää television kuin tietokoneen

ruudulta. Vaikka radiota ei koettu tarpeellisenä hankintana sinänsä – monet sanoivat kuuntelevansa radiota tai radio-ohjelmia älypuhelimella tai netin kautta –, viitebudjetteihin on sisällytetty paristoilla toimiva matkaradio hätä- ja häiriötilanteita varten.

Ja sit just tuo elokuvien kattominen, että [minulla] on 4,5-vuotias tytön tyttö, niin se on... Niinku mummon kanssa leffaillat on hirmu tärkeit. Ja siitä taas se on semmonen, et kyllä se telkkarikin pitää olla.

Nainen 55 v., yksinasuva, Kuopio

4.3.2 MEDIATILAUS

Viime vuosien aikana maksullisten media- ja suoratoistopalvelujen suosio on kasvanut merkittävästi. Vuonna 2024 78 prosentilla suomalaisista oli käytössään ainakin jokin kaupallinen suoratoistopalvelu, kuten Netflix tai Disney+. Myös maksuttomat suoratoistopalvelut, kuten Yle Areena ja MTV Katsomo ovat hyvin suosittuja (Teosto, 2024). Vuonna 2022 29 prosenttia suomalaisista maksoi musiikkipalvelusta, kuten Spotifysta, ja 14 prosenttia maksoi äänikirjapalvelusta, kuten BookBeatista (Tilastokeskus, 2024b). Vaikka sanomalehtiin, aikakauslehtiin ja sarjakuviin käytetty rahamäärä muodostaa edelleen merkittävän osuuden kotitalouksien joukkoviestintään kohdistamastaan kulutuksesta (21 %), niiden maksullinen kulutus on tasaisesti laskenut (Tilastokeskus, 2024b).

Tiedonsaantia pidetään yleismaailmallisena perustarpeena (Doyal & Gough, 2021), mutta KTK:n vuoden 2018 (Lehtinen & Aalto, 2018) tai THL:n vuoden 2022 (Grahm ym., 2023) viitebudjetteihin maksullista sanomalehteä tai muuta maksullista mediatilausta ei sisällytetty, koska ilmaisten mediasisältöjen tarjonnan koettiin olevan riittävä. Myös tämän tutkimuksen ryhmäkeskusteluissa moni kertoi tilaavansa sanomalehteä, mutta ajatteli ilmaisjakelulehtien, ilmaisten verkkolehtien ja kirjastojen tarjonnan riittävän tavanomaiseen uutisten seuraamiseen. Toisaalta verkkolehtien maksumuurien koettiin yleistyneen tehden journalistisen median maksuttomasta kuluttamisesta aiempaa vaikeampaa.

Mää luen kyllä mieluummin sanomalehteä lehtenä, mutta ei kai se nyt ihan välttämättömyystarvike oo sitte, jos nettiyhteys on jonkinlainen, ett sieltä nyt pääsee uutisista selville.

Nainen 69 v., yksinasuva, Tampere

Mä oon pärjänny tähän asti ainaki tosi hyvin pelkästään, että luen netistä uutiset, mutta itse asiassa just tässä oon viime aikoina ruvennut pohtimaan sitä, kun siellä on yhä enemmän tullut, että tilaajille yhä enenevässä määrin tosi paljon sisältöä. Niin huomannu sen, että koska se suurin osa kaikesta sisällöstä on tilaajille, että on pitänyt ruveta miettiin, että pitääkö mun nyt sitten ruveta tilaajaksi. Koska mä en enää pääse siihen määrään käsiksi, mitä oon ennen päässy. Mutta en oo vielä alkanu.

Nainen 24 v., yksinasuva, Jyväskylä

Useat osallistujat totesivat oma-aloitteisesti, että varsinkin viihteellisten mediasisältöjen kuluttaminen vaatii yhä useammin kuukausimaksullisen tilauksen. Tv-sarjojen ja elokuvien katseluun tarkoitettujen suoratoistopalvelujen koettiin olevan erityisesti nuoremmille henkilöille tärkeä osa arkea. Esimerkiksi monien suosittujen tv-sarjojen kerrottiin näkyvän vain maksullisilla kanavilla, ja että nuoret haluavat katsoa samoja sarjoja kuin ystävänsä. Lisäksi moni koki, että musiikin kuuntelu vaatii maksullisen musiikkipalvelun tilaamista. Myös äänikirjapalvelut mainittiin mieluisana mediapalveluna. Vaikka osa koki, että ilmaiset mediasisällöt ovat heille itselleen riittäviä, hyväksyttiin ajatus, että jonkinlainen maksullinen mediatilaus sisältyisi kohtuulliseen kulutukseen.

Ilmastakin katsottavaa löytyy niin paljo kuin ikinä ehtii kattoo. Mutta enpä tiä sitte. Jolleki joka ois vaan neljän seinän sisällä ja ei pääsis mihinkään [...] niin ehkä sellaselle se ois [tarpeellinen]. Mutta itse en kaipaa.

Nainen 55 v., lapsiperhe, Jyväskylä

Mä sanon vielä tohon, että suoratoisto tai musiikki [kuuluisi sisältyä viitebudjettiin]. Mun mielestä yksi joku suoratoistopalvelu just sen takii, koska se televisio ei oo juurikaan se, mistä leffoja katotaan, niin ees sit joku yks, mikä valita.

Nainen 46 v., lapsiperhe, Helsinki

On ihmisiä, jotka ei pysty lukemaan enää. Siis äänikirjapalveluhan on, iteki oon kuunnellu paljon aina, ko on jotaki tarjouksia, niin ottanu tommosen. [...] [Kirjastoissa] on suppeampi valikoima ko näillä. Oon huomannu, että uutuskirjoja ei taho olla sitte siellä kirjaston [äänikirjavalikoimissa].

Nainen 71 v., yksinasuva, Oulu

Osa maksullisista mediapalveluista on tarjolla myös ilmaisversiona, mutta ominaisuuksiltaan karsittuna ja mainosrahoitteisena. Maksuttomien palvelujen ongelmaksi osallistujat mainitsivat runsaan mainosten määrän ja ennakoimattoman algoritmipohjaisen sisältövirran, minkä ei koettu olevan hyväksi varsinkaan lapsille ja nuorille.

Meillähän on Spotify ja meillä on itseasiassa varmaan kaikki suoratoistopalvelut. Meillä Youtube on vahvasti kielletty. Olemme nähneet, mitä lapset ovat sieltä löytäneet, niin ei kumpikaan sit koskaan käytetä, niin siinä mielessä sitten musiikki [-palvelu soveltuisi viitebudjettiin].

Nainen 39 v., lapsiperhe, Helsinki

Keskusteluissa myös huomioitiin suoratoistopalvelujen iso hintahaitari; esimerkiksi urheilukanavat koettiin erittäin kalliiksi ja siksi ylittävän kohtuullisen minimin mukaisen kulutuksen. Monet suoratoistopalvelut tarjoavat eri tasoisia palvelukokonaisuuksia, joiden hinnoittelu perustuu käyttäjien määrään (Putkonen & Raimoaho, 2024), ja perheelliset osallistujat kertoivat käyttävänsä useamman käyttäjän sallivia perhetilauksia.

Keskustelujen perusteella viitebudjetteihin päätettiin lisätä yksi maksullinen mediatilaus. Mediatilauksen kustannukset laskettiin Spotifyn, Disney+:n ja BookBeatin vuositilauksen keskiarvona riippuen esimerkkitalouden koosta joko yhden, kahden tai useamman käyttäjän tilauksen mukaan. Koska keskusteluissa oli myös vastustusta viihteellisen suoratoistopalvelun sisällyttämiseksi viitebudjetteihin, arvioitiin saman rahamäärän riittävyttä sanomalehden tilaamiseen. Vastaavalla hinnalla on useamman hengen kotitalouksissa mahdollista tilata aikakaus- tai sarjakuvalehti tai ostaa viikonloppuisin iltapäivälehti.

Taulukossa 9 on esitelty viitebudjetin tietoliikennekustannukset kotitalouksittain. Luokittelusta on huomattava, että COICOP-luokittelussa viihde-elektroniikka, kuten televisio, tietokone, kuulokkeet, sanomalehdet ja maksulliset tv-kanavat sisältyvät vapaa-aika ja kulttuuri -luokkaan, mutta luokittelussamme ko. hyödykkeet sisältyvät tietoliikenteeseen.

Taulukko 9. Tietoliikennekustannukset viitebudjetissa kotitaloustyypeittäin, e/kk

Kotitaloustyyppi	Tietoliikenne- ja viihde-elektroniikkalaitteet e/kk	Tietoliikenne- ja mediamaksut e/kk	Yhteensä e/kk
Yksinasuvat	19	74	93
Pariskunnat	24	108	132
YH-perhe (t3v)	19	74	93
YH-perhe (t14v)	24	108	132
YH-perhe (p10v, t13v)	30	142	172
Pikkulapsiperhe (p2v, t6v)	25	113	138
Lapsiperhe (p4v, t10v)	30	142	172
Teiniperhe (t14v, p16v)	35	172	207
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	41	201	242

4.4 KODIN KESTOTAVARAT

Ryhmäkeskustelujen perusteella kodinkoneista tärkeimpiä olivat ruoanlaittoon ja -säilytykseen liittyvät laitteet – jääkaappi, pakastin, uuni, liesi ja astianpesukone. Viitebudjetissa on oletuksena, että kotitaloudet asuvat vuokra-asunnossa, ja useisiin vuokra-asuntoihin ja vuokran hintaan sisältyvät edellä mainitut kodinkoneet. Astianpesukone sisältyy vuokra-asuntoihin yhä useammin (esim. Heka, 2026). Näin ollen viitebudjettiin ei ole laskettu kyseisten kodinkoneiden hintaa.

Itse hankittavista ja erikseen maksettavista laitteista pyykinpesukone koettiin välttämättömäksi. Moni kertoi hyödyntävänsä taloyhtiön pesutupaa, mutta pesutupaa ei kuitenkaan aina ole tarjolla. Kuivausrummun tarve vaihteli, ja varsinkin yksin asuvat kertoivat kuivaavansa pyykkinsä ilman kuivausrumpua pyykitelineellä. Toisaalta lapsiperheissä kuivausrumpu koettiin välttämättömäksi pyykin suuren määrän ja kuivaamisen tarvittavan tilan puutteen vuoksi. Lapsiperhetalouksien viitebudjetteihin on näin ollen sisällytetty sekä kuivausrumpu että -teline, kun taas muille kotitalouksille on sisällytetty ainoastaan kuivausteline.

Meillä on ihan oma pesukone. Pakko olla. Meil on pyykitupa aina niin varattu. Mä oon joskus sinne yrittäny, niin olen luovuttanut jo aikoja sitte. Ja tietenki astianpesukone on meillä ihan huoneiston puolesta siinä.

Nainen 39 v., lapsiperhe, Oulu

Mä kyl lisäksi [välttämättömäksi], että pyykinpesukone plus kuivuri, että se kombo on se, koska se pyykin määrä on ihan käsittämätön, miten paljon sitä tulee ja ihan koko ajan saa olla pesemässä pyykkiä.

Nainen 32 v., lapsiperhe, Tampere

Vaatteiden ja muiden tekstiilien silittämisen tarpeesta keskusteltiin, ja osallistujilla oli vaihtelevat silitystottumukset. Monet kertoivat omistavansa silitysraudan ja -laudan, mutta käyttävänsä niitä hyvin vähän. Vaate- tai tekstiilihöyrystin oli joillain käytössä helpompana vaihtoehtona silitysraudalle. Toisaalta iäkkäämmät kokivat myös mankelin tärkeäksi kodin laitteeksi. Yhtä mieltä oltiin useimmiten siitä, että juhlavaatteita tai pukupaitoja saattaa joutua silittämään, minkä vuoksi viitebudjettiin sisällytettiin perinteinen silitysrauta ja -lauta, mikä on edullisempi ratkaisu kuin esimerkiksi höyrystin.

Meil on taas mankeli sikäli pakollinen, ku vaimo on sitä mieltä, että lakanoiden täytyy olla silitetty, et ne mankeloidaan. Hän on sen kotoaan oppinu, että lakanat on niin nätisti siel rullalla, et niit ei viikata pakettiin, niin kuin Suomen lippu laitetaan, ettei sitä silitetä.

Mies 71 v., pariskunta, Helsinki

En oo ikinä omistanu [silitysrautaa] niin kauan kuin oon asunu yksin, enkä oo ikinä käyttäny (naurahdus).

Nainen 27 v., pariskunta, Helsinki

Kodin pienemmistä laitteista mikroaaltouuni, kahvinkeitin, vedenkeitin, leivänpaahdin, sauvasekoitin, sähkövatkain sekä imuri koettiin useimmiten tärkeiksi, vaikka osallistujilla oli omat preferenssinsä ja tärkeysjärjestyksensä eri laitteille. Lisäksi mainittiin airfryer, jonka kuitenkin ajateltiin olevan mikroaaltouunin korvike. Siivoamisen yhteydessä keskusteltiin erilaisista imureista, ja monet kertoivat käyttävänsä varsi-imuria tai robotti-imuria. Yleinen konsensus kuitenkin oli, että perinteinen imuri on kestävin vaihtoehto. Lisäksi laitteiden määrästä keskusteltiin runsaasti, ja moni toivoi esimerkiksi taloyhtiöihin yhteisiä, lainattavia laitteita. Viitebudjetissa ei kuitenkaan ole huomioitu mahdollisuutta laitteiden yhteiskäyttöön tai lainaamiseen.

Ja kyllä musta kodinkoneista mikroaaltouuni on aika ehdoton. Että se on niin kätevä, jos syö vaikka jotain valmisruokia, tai jää jotain ruoanloppuja, että se on kanssa semmonen melkein, että pitää olla.

Nainen 55 v., lapsiperhe, Jyväskylä

Kahvinkeitin [on välttämätön]. [...] Jokaisen suomalaisen kyllä pitää aamulla saada kahvii kyllä, vaikei oiskaan töitä.

Nainen 24 v., yksinasuva, Tampere

Kyllä toi sähkövatkain on meillä kotona käytössä, koska esimerkiksi pottumuusi tehdään sillä ja sit kermavaahto.

Mies 71 v., pariskunta, Helsinki

Kodin tavaroista sänky, ruokailuryhmä, sohva, sekä työpöytä ja -tuoli koettiin välttämättömiksi. Moni keskustelija ajatteli, että joitakin huonekaluja voisi hankkia käytettynä, mutta sänky pitäisi hankkia uutena. Moni halusi muutenkin panostaa laadukkaaseen sänkyyn. Lisäksi keskusteltiin sänkyjen sopivasta koosta, ja esimerkiksi yksin asuvalle aikuiselle tai pian kotoa pois muuttavalle nuorelle 120 senttimetriä leveän sängyn ajateltiin olevan sopiva.

Mä voisin sanoo, että melkein kaiken tost listalta vois ostaa käytettynä kirpparilta, paitsi ei ehkä sänkyä. Mietin että jos sängyn ostaa, niin kyl sen pitää olla uusi ja hyvä.

Mies 51 v., lapsiperhe, Tampere

Nii, sitten mietin noita pieniä opiskelijayksiöitä, niin en mä kyl oo melkein kellään siel nähny 90-senttistä [sänkyä]. Se on vaan aina se 120-senttinen. [...] Mulla ei oo ollu varmaan sen jälkeen, kun täytin 12, niin on ollu

pienimmillään 120-senttinen. Tuntuu jotenki hirveen vaikeelta [jos olisi kapeampi sänky].

Nainen 24 v., yksinasuva, Jyväskylä

Vuodevaatteiden kesto puhututti kuluttajia. Jotkut keskustelijoista kertoivat, että peitto- ja tyynyvalmistajat suosittelevat tyynyn uusimista vain muutaman käyttövuoden jälkeen. Jotkut kokivat, että tyynyt kuluvat niin paljon käytössä, ja niitä täytyy vaihtaa tiuhaan. Viitebudjetissa arvioitiin tyynyn kestäväen käytössä kolme vuotta, kun oletuksena on, että käytössä on yksi tyyny. Päiväpeiton koettiin olevan välttämätön viitebudjetin mukaisessa, suhteellisen pienessä asunnossa, jotta asunnon yleisilme ja vuodevaatteet pysyvät helpommin siisteinä.

Eihän nyt kukaan voi viittä vuotta [käyttää tyynyä]. [...] Siis mulla ainaki, mä voisin väittää, että mä kuolaan ja hikoilen niin paljon, niin ei pysty. Kyl mä pesen sitä, mut ei se sit enää jossain vaihees peseydy enää niin. [...] No se on ehkä maksimi [käyttöaika] se kaks vuotta.

Mies 45 v., lapsiperhe, Helsinki

Mää oon laittanu että [päiväpeitto on] tarpeellinen, mutta ehkä nimenomaan silleen, et sit ku yksiössä asuu ja jos tulee ihmisiä kylään ja se on ainut istumapaikka, niin onhan se kivempi, että siin on se päiväpeitto.

Nainen 24 v., yksinasuva, Jyväskylä

Uusina hyödykkeinä viitebudjetissa ovat tuuletin ja pimennysverhot, joiden avulla asuntoja on mahdollista viilentää kesähelteillä. Vaikka monessa asunnossa on kiinteät sälekaihtimet, monet kokivat täysin pimentävät verhot tärkeinä. Uutena tuotteena viitebudjetissa on myös juomapullo kotitalouden jokaiselle jäsenelle.

Siis mulla ei oo koskaan sivuverhoja ollu, mutta jos noista verhoista muuten, niin kyllä pimennysverhot, kiitos. Nykyään on aika kuumat kesät, niin jos vaan on varaa ostaa ja pimentää tai jotenkin viilentää sitä omaa asuntoa, niin kyllä ostan pimennysverhot.

Mies 34 v., pariskunta, Jyväskylä

Koulustaki mun mielestä joka viikko tulee viestejä, että muistuta lapsia tuomaan tänne omii juomapulloja. Niin joo, juomapulloja [tarvitaan].

Nainen 39 v., lapsiperhe, Helsinki

Astioista ja ruoanvalmistusvälineistä puhututtivat melko vähän, ja päätökset viitebudjettiin sisällytettävistä tuotteista perustuvat pitkälti osallistujien täyttämiin hyödykelomakkeisiin. Yksittäisten tuotteiden osalta keskusteltiin kuitenkin niiden kestosta ja materiaalista sekä huollosta.

Leikkuulautojen ja paistinpannujen osalta yleinen näkemys oli, että laadukkaampi tuote kestää käytössä kauemmin, kunhan sitä käyttää oikein. Monet olivat huolestuneita mikromuovista ruoanlaittovälineissä. Tästä huolimatta kaikkein kalleimmat ja mahdollisesti laadukkaimmat tuotteet, kuten teräksiset paistinpannut, eivät sisälly viitebudjetteihin, koska keskustelijat eivät uskoneet useimpien kuluttajien käyttävän niitä ohjeiden mukaisesti.

Kyllä ainakin meillä on ollu käytössä [muovinen leikkuulauta] ja on ollu neljä vuotta. Ja mun mielestä noissa muovisissa leikkuulautoissa on paljo eroa, et onks ne halvemmat leikkuulaudat, koska niistä huomattavasti enemmän irtooo sitä muovii kuin laadukkaammista leikkuulautoista.

Nainen 27 v., pariskunta, Helsinki

Mä kuulun ehkä siihen joukkueeseen nimenomaan, että jos ostaa kerralla kunnollisen [paistinpannun], niin sit se on hyvä, vaiks maksaaki hirveesti. Mutta siihen tulee myöskin se, että sitä pitää huoltaa. Ei voi jättää huoltamatta. Se maksaa hirveesti, mutta en tiä, onks se kaikille tarpeellinen.

Mies 34 v., pariskunta, Jyväskylä

Taulukossa 10 on esitelty viitebudjetin kodin kestotavaroiden kustannukset kotitalouksittain.

Taulukko 10. Kodin kestotavaroiden kustannukset kotitaloustyypeittäin, e/kk

Kotitaloustyyppi	Huonekalut ja kodinkoneet e/kk	Kodintekstiilit ja matot e/kk	Astiat ja ruoanvalmistusvälineet e/kk	Yhteensä e/kk
Yksinasuvat	19	5	8	32
Pariskunnat	21	8	10	39
YH-perhe (t3v)	23	8	9	40
YH-perhe (t14v)	22	9	10	41
YH-perhe (p10v, t13v)	32	11	14	57
Pikkulapsiperhe (p2v, t6v)	35	14	14	63
Lapsiperhe (p4v, t10v)	36	14	14	64
Teiniperhe (t14v, p16v)	36	14	14	64
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	38	16	14	68

4.5 KODIN KÄYTTÖTAVARAT

Kodin käyttötavarat sisältävät käytössä kuluvia tuotteita, kuten pesuaineita, kertakäyttötuotteita, kuten wc- ja talouspaperia, sekä muita kodin pientuotteita, kuten työkalut ja siivouvälineet. Kyseiset hyödykkeet eivät herättäneet keskustelijoissa vahvoja tunteita tai erimielisyyksiä. Ne ovat hinnaltaan edullisia, eivätkä ole symbolisesti kovin tärkeitä kuluttajien elämässä (Kuenzel & Musters, 2007), mutta niitä ostetaan määrällisesti paljon ja ovat arjen sujuvuuden kannalta tärkeitä. Viitebudjettien sisällöt kodin käyttötavaroiden osalta eivät olennaisesti muuttuneet vuoden 2018 budjetista, ja päätökset perustuivat pitkälti osallistujien täyttämiin hyödykeluetteloihin.

Siivousvälineistä osallistujat totesivat, että kotona tarvitaan vaatteiden, astioiden ja pintojen puhdistukseen asianmukaiset pesuaineet, siivousliinat ja muut siivoustarvikkeet.

Mä laitoin vaan, että [välttämättömiä ovat] kaikki siivousvälineet, mitä ne nyt, siis imuri, pesuaineet, niihin sisältyy mun mielest kaikki siihen, mitä siivooja tarvii, elikkä minä (naurahduksia).

Nainen 60 v., pariskunta, Helsinki

Mä voin lisätä tohon, että keittiön puhdistusaineet [...] on erikseen, koska keittiön pinnat on yleensä erilaiset kuin lattia tai keittiön pöytä.

Nainen 27 v., pariskunta, Helsinki

Kyllä minulla on kanssa kaks kappaletta [pesuvateja]. Toinen on lattioita varten ja toinen muuta.

Nainen 55 v., yksinasuva, Kuopio

Kertakäyttöisistä kodin tarvikkeista tärkeimmäksi mainittiin wc-paperi, mutta keskustelun edetessä osallistujille tuli mieleen muita samaan tuoteryhmään kuuluvia tuotteita, joilla on merkitystä arjessa. Jotkut tuotteet, kuten lautasliinat tai lahjapaperit koettiin sellaisiksi, joita ilmankin pärjää, mutta kohtuudella käytettynä tulevat tarpeeseen silloin tällöin. Askartelutarvikkeet nähtiin tärkeiksi lapsiperheissä.

Kyllä nyt wc-paperi on ainaki erittäin tärkeä. Talouspaperista nyt vähän voi vielä tinkiä, mutta wc-paperi, niin siitä ei kyllä.

Mies 48 v., yksinasuva, Tampere

Ja tätä mä mietin aika pitkään, onko tarpeellinen vai ei lautasliina, ja milloin käytetään. Eilen käytettiin, ku oli lapsen synttärit, mutta kyllä meillä talouspaperia siihen pöytään tulee lähtökohtaisesti, jos jotain tarvitaan.

Mies 44 v., lapsiperhe, Helsinki

Lahjapaperia menee joo lapsille, ku ostaa jotain lahjoja, niin ne tykkää repiä sen paketin auki, että mitäs siellä on.

Mies 34 v., lapsiperhe, Jyväskylä

Palovaroitin poistettiin viitebudjetista vuoden 2018 viitebudjettiin verrattuna, koska lakimuutoksen myötä palovaroittimen hankinta ja asennus on taloyhtiön vastuulla (Isännöintiliitto, 2024). Työkalut olivat monilla vähällä käytöllä, ja monet toivoivat, että taloyhtiöissä olisi tarjolla yhteiskäyttöisiä työkaluja. Tällainen käytäntö oli käytössä vain joidenkin osallistujien taloyhtiöissä. Pienimuotoisiin tavaroiden ja kodin korjauksiin koettiin tarvittavan perustyökaluja, pikaliimaa ja ilmastointiteippiä.

[Pikaliimaa] pitäis olla. Kaikkeen pikkukorjaukseen, ku ei oo rahaa ostaa uutta.

Nainen 24 v., yksinasuva, Tampere

Verrattuna vuoden 2018 viitebudjetteihin, uuteen budjettiin on lisätty joitakin vaatehuollon tarvikkeita (vaateharja, kenkäharja ja ompelusetti). Esimerkiksi teippi- tai vaateharja koettiin tärkeäksi, jos on lemmikkien kanssa tekemisissä, ja vaatteiden huoltamisen ja korjaamisen koettiin olevan kestävämpään kuluttamiseen liittyvä taito. Lisäksi uusina hyödykkeinä on varautumiseen ja hätävaraan liittyviä tarvikkeita, kuten vesikanisteri ja matkaradio. Osallistujilla oli vaihtelevia käytäntöjä varautumiseen, mutta yleisesti koettiin, että perustason varautuminen on tarpeellista erilaisia häiriötilanteita varten.

Mä olin Turussa ja kävi silleen, että vesihanoista ei saanu juoda. [...] Ja mä sen jälkeen aloin ottaa sen veden [hätävaraksi talteen]. Kyl mä sanoisin, että on se välttämätöntä.

Mies 22 v., yksinasuva, Helsinki

Taulukossa 11 on esitelty viitebudjetin kodin käyttötavaroiden kustannukset kotitalouksittain.

Taulukko 11. Kodin käyttötavaroiden kustannukset kotitaloustyypeittäin, e/kk

Kotitaloustyyppi	Siivousvälineet e/kk	Pesuaineet e/kk	Paperi- ja pakkaus- tarvikkeet e/kk	Muut kodin tarvikkeet ja työkalut e/kk	Yhteensä e/kk
M/N 45v	2	5	12	3	22
M/N 65v	2	5	12	3	22
Pari 50v/ Pari N 50v, M 65v	2	8	19	3	32
Pari 65 v	2	8	20	3	33
YH-perhe (t3v)	2	7	19	3	31
YH-perhe (t14v)	2	8	20	3	33
YH-perhe (p10v, t13v)	2	12	26	4	44
Pikkulapsiperhe (p2v, t6v)	2	14	28	4	48
Lapsiperhe (p4v, t10v)	2	14	28	4	48
Teiniperhe (t14v, p16v)	2	14	28	4	48
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	2	17	32	4	55

4.6 TERVEYS, HYGIENIA JA KAUNEUDENHOITO

4.6.1 TERVEYDENHOITO

Lääkkeet, niin reseptilääkkeet kuin itsehoitolääkkeet, tuotiin esille keskusteluissa usein ensimmäisenä terveydenhoidosta puhuttaessa. Useat keskustelijat korostivat nimenomaan reseptilääkkeiden merkitystä kaikkein tärkeimpänä välttämättömyytenä ja kotitaloutensa isoimpana terveydenhoidon kulueränä. Itsehoitolääkkeistä useimmiten mainittiin särkylääke, allergialääke, närästyslääke, yskänlääke sekä D- ja monivitamiinivalmisteet.

Lääkkeet [ovat välttämättömiä]. Mun miehellä on paljon lääkkeitä ja mullaki jonkun verran. Niihin menee aika paljon rahaa. Aika iso menoerä.

Nainen 60 v., pariskunta, Helsinki

Atoopikkoperheen rasva nyt oli ensimmäinen, mikä tuli mieleen. Että niitä aina haetaan sillain 5–6 litraan kerralla. Ilman niitä ois asiat hirveen paljon hankalampia. Sit tietyst peruslääkkeet, särkylääkkeet, allergialääkkeet, mitkä on tietysti välttämättömyys.

Mies 46 v., lapsiperhe, Helsinki

Viitebudjetissa ei oteta diagnosoitujen sairauksien hoidon kustannuksia yksityiskohtaisesti huomioon, vaikka on selvää, että kyseiset menot ovat niitä tarvitseville ihmisille välttämättömiä. Jotta viitebudjetit kuitenkin kuvaisivat suomalaisten tavanomaisia tai keskimääräisiä lääkemenoja, hyödynnämme Kelan tietoja lääkkeistä maksettavista omavastuista vuoden 2018 viitebudjettitutkimuksen tapaan (Lehtinen & Aalto, 2018). Kela maksaa reseptilääkkeistä korvausta alkuomavastuun jälkeen 40–100 prosenttia riippuen lääkkeestä sekä sairaudesta, jota sillä hoidetaan. Alkuomavastuu on 70 euroa ja koskee 19 vuotta täyttäneitä ja vanhempia. Lääkekaton eli vuosiomavastuun täytyessä (633,17 euroa) henkilö on oikeutettu lisäkorvaukseen, jonka jälkeen reseptilääkkeistä tulee maksaa 2,50 euron arvoisen omavastuun (Kela, 2025a).

Uudessa viitebudjetissa arvioidaan mediaaniomavastuita hyödyntämällä vuoden 2016 vastaavia tietoja. Vuosien 2016 ja 2025 välillä reseptilääkkeiden hinnat ovat kuluttajahintaindeksin mukaan laskeneet 2,4 prosenttia (Tilastokeskus, 2025). Toisaalta vuonna 2025 lääkkeiden arvonlisävero nousi 10 prosentista 14 prosenttiin (Verohallinto, 2025). Reseptilääkkeiden kulutuksessa on merkittäviä eroja ikäryhmien välillä, ja iän myötä reseptilääkkeiden kulutus kasvaa (Lehtinen & Aalto, 2018). Näin ollen, vuoden 2016 tietojen perusteella (Lehtinen & Aalto, 2018), arvioimme reseptilääkkeiden mediaaniomavastuiden vuonna 2025 olevan 7 euroa 18–24-vuotiailla, 22 euroa 25–44-vuotiailla, 84 euroa 45–64-vuotiailla ja 206 euroa yli 65-vuotiailla. Näitä lukuja on käytetty uusimmissa viitebudjeteissa reseptilääkekulujen osalta.

Lisäksi lääkekuluihin on laskettu hormonaalisen ehkäisyn hinta työikäisille naisille. Teini-ikäisille nuorille on tarjolla maksuton ehkäisy lähes koko Suomessa (THL, 2024), joten hormonaalisen ehkäisyn kuluja ei heille ole budjetoitu. Kondomeja viitebudjettiin on sisällytetty, mutta ne sisältyvät hygieniatuotteiden kategoriaan.

Vaikka julkisen terveydenhuollon tilasta oli paljon huolta ryhmäkeskusteluissa, moni osallistuja kertoi kuitenkin hyödyntävänsä julkisia perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon palveluja. Yksityisen terveydenhuollon palvelujen maksaminen itse koettiin niin kalliiksi, että sen ajateltiin olevan kohtuullisen minimin kulutuksen ulkopuolella.

Terveydenhuoltokin nyt menee koko ajan huonompaan suuntaan, kun ei saa lääkäreitä eikä ketään kiinni. Joutuu odottamaan hirveen kauan, jos haluaa jonnekin mennä. Mut se ei maksa niin paljoo ku yksityisellä. Sit jos menee yksityiselle, niin se on niin kallista, että ei meillä oo varaa. Tai me ei haluta maksaa, sanotaan näin. Voi olla varaa, mut ei haluu maksaa. Se on valinta.

Nainen 60 v., pariskunta, Helsinki

Viitebudjettiin on laskettu kaikille työikäisille yhden vuosittaisen terveyskeskuslääkärin kertakäynnin (enintään 28,20 euroa vuonna 2025) ja eläkeläisille terveyskeskuslääkärin vuosimaksun suuruinen rahasumma (enintään 56,40 euroa vuonna 2025). Lisäksi hammashoitoon terveyskeskuksessa on varattu joka toinen vuosi rahaa hammaslääkärin perusmaksuun sekä hammashoidollisen tutkimuksen tai operaation maksuun (yhteensä enintään 43,70 euroa vuonna 2025) (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2025),

Lisäksi rahaa on varattu erikoislääkärin vastaanottokäyntiin kerran vuodessa (enintään 66,70 euroa) (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2025). Silmälääkärin, gynekologin, psykiatrin, erikoishammaslääkärin palvelut sekä muut terveysterveystoimet, kuten fysioterapia ja toimintaterapia, mainittiin tarpeellisiksi terveysterveystoimiksi.

Varmaan mullaki on joku kolmen vuoden välein [käynti silmälääkärillä]. Et kyl mä melkein optikkoo sit käytän siin välissä, jos uusii lasit. Ne joutuu melkein huomauttaa, että sun pitäs mennä kyl silmälääkäriin.

Nainen 54, lapsiperhe, Helsinki

Varmaan jos olisin pienituloisempi, niin ei sinne [silmälääkäriin] varmaan vois mennä. Sit pitäs miettiä, et lääkäri vai ruoka, niin kai sen ruoan sit ottaa ennemmin. Et silleen kyllä aika hassuu, et jotkut tommoset on vaan tosi kalliita. Ja jollaki toisella voi olla joku toinen lääkäri, jos aattelee jotain mielensterveystoimia, niin kyllähän varmaan pitää päästä psykiatrilte.

Nainen 55, lapsiperhe, Jyväskylä

Terveydenhoitoon liittyvien vakuutusten osalta monet korostivat lasten vakuuttamisen tärkeyttä. Varsinkin perheissä, joissa oli sairauksia, vakuutukset koettiin välttämättöminä ja kannattavina. Moni koki, että sairausvakuutuksen ei pitäisi olla Suomessa välttämättömyys, mutta epäluottamus julkista terveydenhuoltojärjestelmää kohtaan ja/tai halu hyödyntää yksityisiä lääkäripalveluja sai osan turvautumaan laajoihin sairauskuluvakuutuksiin. Keskustelujen perusteella viitebudjettiin laskettiin mukaan yksi terveysterveystoimi, tapaturmavakuutus lapsille.

Meillä on tapaturmavakuutus lapsilla, että ei oo muuta [terveys]vakuutusta.

Nainen 41 v., lapsiperhe, Kuopio

[Sairauskuluvakuutus kuuluu] ainaki siihen vauvavuoteen. Paljo kuulee sitä, että joo, otetaan siihen. Mut sitten ku lapset kasvaa, niin sitä jätetään pois, tai saatetaan muuttaa just siihen tapaturmavakuutukseen.

Nainen 32 v., lapsiperhe, Tampere

Muiden terveyteen liittyvien tarvikkeiden osalta viitebudjetissa on silmälasit, aurinkolasit ja uutena hyödykkeenä ensiapulaukku. Silmälasien laskennallisen arvon määrittäminen viitebudjettiin on haastavaa, koska kaikki eivät tarvitse silmälasia, mutta niitä tarvitseville ne ovat välttämättömyys. Lisäksi silmälasien hinnat vaihtelevat tarvittavien linssien tyypistä ja ominaisuuksista sekä optikon palveluista. Kantarin ja Silmäaseman (2024) selvityksen mukaan 58 prosenttia suomalaisista käyttää silmälasia tai piilolinssijä. Tämän tiedon perusteella olemme budjetoineet kuhunkin kotitalouteen yhden silmälasin, ja silmälasien hinta on määritetty kohtuuhintaisten kehysten sekä yksiteho- ja moniteholinssien keskiarvona. Laskennalliseksi vuosihinnaksi tulee 54 euroa vuodessa. Viitebudjettiin sisällytetyt aurinkolasit ovat ilman vahvuuksia sekä aikuisille että lapsille.

4.6.2 HYGIENIATUOTTEET JA HIUSTENLEIKKU

Välttämättöminä hygieniatuotteina pidettiin käsi- ja suihkusaippuaa, hiusten- ja hampaidenpesutarvikkeita, parranajovälineitä, deodorantia, kynsisaksia ja -viilaa sekä käsi- ja aurinkorasvaa. Osa sanoi pärjäävänsä hyvin vähillä hygieniatuotteilla, mutta ymmärsivät monipuolisempiakin tarpeita. Esimerkiksi erityisen hiuslaadun tai -tyylin kerrottiin vaativat erityisiä hiustenhoitoaineita.

Shampoo, hammastahna, parranajotarvikkeet [ovat välttämättömiä]. Olis se nyt wc-paperiki aivan hyvä, ainaki mielellään.

Mies 34 v., pariskunta, Tampere

Tämmöset tietenki perustarvikkeet [ovat välttämättömiä] jokaisella. Hammasharjat, -tahnat, deodorantit, höyliä, jos satut sellaisia tartteen.

Mies 34 v., pariskunta, Oulu

Hygienia- ja kauneudenhoidon kestotarvikkeista keskusteluissa esille tuli sähköhammasharja, jota monet pitivät välttämättömänä ja parempana vaihtoehtona kuin tavallista hammasharjaa. Jotkut kokivat, että talouden kaikki jäsenet tarvitsevat omat hammasharjarungon, mutta osa pärjäsi yhteisellä sähköhammasharjalla niin, että harjapäätä vaihdettiin. Hampaidenhoitoon ajateltiin myös tarvittavan hammasväliharjaa tai hammaslankaa. Lisäksi hiusten laittamiseen sanottiin tarvittavan

hiustenkuivainta ja suoristusrautaa tai papilijotteja. Huolitellun parran ajateltiin olevan tärkeää miehille.

Sähköinen [hammasharja] on. Ainaki mulle hammaslääkäri sanoi, että kannattaa ilman muuta, ja sen jälkeen viimeks yllätyin, kun [hammaslääkäri] oli vaan, että kolmen vuoden päästä uudestaan, kaikki kunnossa.

Nainen 42 v., yksinasuva, Jyväskylä

Sitä [suoristusrautaa] käytetään nykyään. Ei kukaan käytä papilijotteja. Mutta siis joku hiusten muotoiluotuote [tarvitaan].

Nainen 46, lapsiperhe, Helsinki

Kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuoden ja päättyvät 51-vuoden iässä (Duodecim, 2023). Noin joka toinen yli 70-vuotiaista naisista kärsii virtsankarkailusta (Duodecim, 2024). Kuukautistuotteista keskusteltiin paljon, ja osallistujat painottivat, että kullakin on omat mieltymyksensä eri tuotteiden käyttöön. Keskusteluissa todettiin, että etenkin nuoremmat naiset saattavat käyttää uudelleenkäytettäviä kuukautisalushousuja tai kuukuppeja, mutta enemmistö osallistujista kuitenkin koki, että perinteiset kuukautissuojat, tamponit ja/tai pikkuhousunsuojat ovat yleisempiä. Näin ollen viitebudjetteihin sisällytettiin kertakäyttöisiä terveysseiteitä, tamponeita, pikkuhousunsuojia tai inkontinenssisuojia kaikille yli 13-vuotaille tytöille ja naisille. Lisäksi kondomien ajateltiin olevan välttämättömyystuote.

Mul on ihan järkyttävän pitkät ja järkyttävän kova vuoto. Ja kyl mä käytän kuukautisalushousuja. Ei oo mitään ongelmaa. Et se on varmaan vaan, et löydät sen merkin, mikä sulle toimii. Mä ehkä lisäksi vielä kuukupin, koska kyl se aika suosittu nykyään on. Mutta kyllä varmaan meillä kaikilla on myös siteitä hätävaralla, vaikka ei olisikaan muuten käytössä.

Nainen 39 v., lapsiperhe, Helsinki

Ryhmissä vallitsi yhteisymmärrys, että ihmisillä tulee voida olla mahdollisuus meikkaamiseen ja muuhun kauneudenhoitoon, jos niin toivovat. Vaikka moni nainen kertoi, ettei itse meikkaa lainkaan, tai hyvin vähän, he silti sanoivat, että mahdollisuus tulisi siihen olla. Syiksi mainittiin esimerkiksi työ, joka vaatii huoliteltua ulkonäköä, sekä juhlat. Lisäksi teinien vanhemmat kertoivat meikkaamisen ja ihonhoidon olevan nuorten yleinen tarve.

Eniten rahaa menee tässä sektoris kyl lapsen kauneudenhoitoon, sen teini-ikäisen kauneudenhoitoon ja hygieniaan, että se on kyl ihan loppumaton suo.

Mies 51 v., lapsiperhe, Tampere

Riippuu tietyst varmaan vähän siitä ammatista, ku itse on tuolla sellasessa, missä ei kukaan oleta [meikkaamista]. Että melkein on ollu ehkä huono, jos on kovin näkyvästi meikattu. Mut voin kyllä hyvin kuvitella, et oot asiakaspalveluammattissa, niin pitää varmaan olla hiukset laitettu ja kyllähän semmonen sopiva meikki, niin ehkä asiakkaat odottaa sitä. Ei saa varmaan töitäkään, jos meet haastatteluun ja sit ei oo sellanen, mitä ne olettaa. Niin kyllä siihen pitää sillon olla mahdollisuus, tai siis saada rahat siihen riittämään.

Nainen 55 v., lapsiperhe, Jyväskylä

Noista meikeistä vaan sen verta viel, että en tosissaan kauheesti käytä, mutta jos on näitä asiakaskäyntejä, kun tosiaan teen viel perhehommiaki, niin sitte täytyy vähä ripsiväriä tietyst laittaa, että nyt olis vähän ihmisen näkönen (naurahtaa).

Nainen 69 v., yksinasuva, Tampere

Viitebudjettiin sisällytettiin aikuisille naisille ja teinitytöille 10 erilaista kosmetiikkatuotetta (esim. ripsiväri, luomiväri, kasvojen puhdistusaine) sekä teinitytöille lisäksi kynsilakka ja kynsilakanpoistoaine. Niin miehille kuin naisille ja teini-ikäisille on lisäksi sisällytetty kasvojen kosteusvoide, huulivoide ja hajuvesi.

Mahdollisuus huoliteltuihin hiuksiin koettiin olevan tärkeää kaikille. Suurin osa miesosallistujista kertoi käyvänsä säännöllisesti parturissa, kun taas naisten kampaamokäyntien määrä vaihteli enemmän; Lyhyitä naisten hiuksia leikataan säännöllisesti samaan tapaan kuin miesten, mutta osa naisista kertoi leikkauttavansa hiuksensa joitakin kertoja vuodessa. Naisten hiusten leikkaamisen sanottiin maksavan enemmän kuin miesten, varsinkin jos hiuksia värjättiin, mutta myös edullisia kampaamoja kerrottiin löytyvän. Myös poikien kerrottiin käyvän parturissa tyypillisesti useammin kuin tyttöjen.

Myös se, että menee justinsa hiuksia käymään leikkaamassa [on tärkeää], niin ite sanon, että se kuusi, viisi kertaa ehkä vuodessa.

Mies 20 v., yksinasuva, Oulu

Huomattavasti kalliimpaa on naisten hiusten leikkaus, mutta ite löysin nyt tuolta Tuiran suunnalta, niin kolmellakymppillä viimeks sain leikkautettua hiukset. Olin tyytyväinen, että menen varmaan toisenkin kerran.

Nainen 71 v., yksinasuva, Oulu

Tyttö ja poika, iso ero [kuinka usein leikataan hiukset]. Poika varmaan kuukauden, kahden välein, ja tyttö, en mä tiä, sillon ku hän tykkää, niin ehkä kaks kertaa vuodessa.

Mies 44 v., lapsiperhe, Helsinki

Keskustelujen perusteella aikuisen miehen hiustenleikkuukertoja vuodessa on viitebudjetissa kuusi, aikuisen naisen viisi, teini-ikäisen pojan neljä, teini-ikäisen tytön kolme, ja nuorempien lasten 1–3 iästä riippuen. Parturi- tai kampaamokäyntiin ei ole laskettu mukaan hiusten värjäystä, sillä hiusten värjäämisen ei ajateltu olevan välttämätöntä kulutusta. Viitebudjettien hinnat perustuvat edullisiin aikuisten ja lasten hiustenleikkuuhintoihin eri paikkakunnilta haetuista parturi- ja kampaamohinnastoista.

Taulukossa 12 eritellään terveydenhoidon, hygienian ja kauneudenhoidon kustannukset kotitaloustyypeittäin.

Taulukko 12. *Terveyden, hygienian ja kauneudenhoidon kustannukset viitebudjetissa kotitaloustyypeittäin, e/kk*

Kotitaloustyyppi	Terveydenhoito e/kk	Hygieniatuotteet e/kk	Ihohoito ja kosmetiikka e/kk	Hiustenhoito ja -leikkaus e/kk	Yhteensä e/kk
M 45v	22	13	3	24	62
N 45v	30	16	14	22	82
M 65v	39	13	3	24	79
N 65v	39	15	14	22	90
Pari 50v	47	22	16	44	129
Pari N 50v, M 65v	59	21	16	44	140
Pari 65v	72	22	16	44	154
YH-perhe (t3v)	35	19	14	23	91
YH-perhe (t14v)	36	25	16	33	110
YH-perhe (p10v, t13v)	42	32	16	43	133
Pikkulapsiperhe (p2v, t6v)	55	32	16	51	154
Lapsiperhe (p4v, t10v)	55	32	17	55	159
Teiniperhe (t14v, p16v)	57	37	20	72	186
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	63	43	20	81	207

4.7 HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

4.7.1 LASTEN HARRASTUKSET

Ryhmäkeskusteluissa harrastukset koettiin tärkeiksi. Etenkin lasten ja nuorten mahdollisuutta osallistua toivomaansa kohtuuhintaiseen harrastustoimintaan pidettiin erittäin tärkeänä, mutta samalla monet osallistujat tiesivät, että harrastusten hinnat vaihtelevat paljon, ja kaikkein kalleimpien harrastusten ei koettu kuuluvan kohtuullisen minimin mukaiseen kulutukseen. Kalliina harrastuksina pidettiin esimerkiksi ratsastusta ja jääkiekkoa, kun taas edullisina harrastuksina pidettiin esimerkiksi yleisurheilua ja koripalloa. Haasteena pidettiin harrastuksia, jotka vaativat useampia harrastuskertoja viikossa, pelimatkoja ja kalliita varusteita – osallistuminen harrastuksiin koettiin lapsille hyväksi, ja sosiaalisesti tärkeäksi, mutta jatkuvasti nousevia harrastuskuluja pidettiin kohtuuttoman suurina.

Kyllä mun mielestä lapsella [pitää voida olla] joku, lähtökohtaisesti se on enemmän tai vähemmän kallis, mutta maksettu harrastus. Voi olla jalkapallo tai joku semmonen. [...] Joku semmonen, mitä kaveritkin tekee, että siinä ollaan mukana.

Mies 44 v., lapsiperhe, Helsinki

Lapsilla pitää olla harrastuksia. Kyllä mää aattelen, että se on hirveen tärkeä, että voi olla pari harrastusta. Sen enempää ne ei kyllä jaksakaan. Ja sitte on hirveen monen hintaisia, että hirveesti vaihtelee ne hinnat kyllä.

Nainen 47 v., lapsiperhe, Oulu

[Tärkeää on, että] lapsilla on mahdollisuus harrastaa jotaki. Ja niistä kustannukset hieman kasvaa vuosi vuodelta, mitä lapset kasvaa, niin tulee kalliimmaks. Että meilläki jalkapalloa pelataan, niin kyllä nyt pompsahtaa siitä 300 vuosimaksusta sinne 1200 euroon vuosi. [...] Aikasemmin oli tosiaan kerran viikossa, ja nyt nousee kolmeen kertaan viikossa, vaan sit se maksukin tottakai suhteutetaan siihen, mutta on se aika paljon sitten. Moni vanhempi arponut nyt, kun tuli toi nouseminen, että jatkaako lapsi enää, onko varaa jatkaa.

Nainen 36 v., lapsiperhe, Kuopio

Lasten ja nuorten urheiluharrastusten hinnat ovat nousseet merkittävästi koko 2000-luvun ajan, ja erityisesti kilpatasolla harrastaminen on perheille kallista. Urheilulehden selvityksen mukaan esimerkiksi jääkiekon harrastaminen maksaa keskimäärin 3500 euroa vuodessa (Lempinen, 2023). Suomalaisen lasten suosituin urheiluharrastus jalkapallo maksaa

harrastetason mukaan noin 2100–2600 euroa vuodessa. Selvityksessä otettiin huomioon valmennusmaksujen lisäksi väline-, jäsen-, lisenssi-, vakuutus-, kilpailumatka- ja muut pakollisia kuluja. Muut kuin varsinaiset harrastusmaksut saattavat joissakin lajeissa muodostaa valtaosan kuluista.

Harrastetasolla on kuitenkin mahdollista harrastaa myös edullisemmin. Edullisia harrastuksia Urheilulehden selvityksessä olivat esimerkiksi cheerleading, yleisurheilu, voimistelu ja koripallo, joiden harrastusmaksut olivat vuodessa noin 400–600 euron suuruusluokkaa (Lempinen, 2023). Tämän perusteella viitebudjettiin sisällytettiin kaikille kouluikäisille lapsille 500 euron vuosittainen harrastusbudjetti.

Havainnollistaaksemme harrastusbudjetin riittävyttä laskimme esimerkkejä erilaisista harrastusmahdollisuuksista 500 eurolla eri puolilla Suomea. Esimerkkiharrastukset sisältävät useimmiten 1–2 viikkotuntia harjoituksia. Kulut kattavat pakolliset varusteet ja jäsen-, vakuutus- ja lisenssimaksut.

Esimerkki 1:

- Lentopallo (syksy ja kevät) 419 e
- Lasten kesäleiri 1 vko 67 e
- Yhteensä 486 e

Esimerkki 2:

- Tanssi (syksy ja kevät) 360 e
- Lasten kesäleiri 2 vko 133 e
- Yhteensä 493 e

Esimerkki 3:

- Partio (syksy ja kevät) 243 e
- Kuvataide (syksy tai kevät) 200 e
- 4H-kerho 40 e
- Yhteensä 483 e

Esimerkki 4:

- Salibandy (syksy ja kevät) 390 e
- Uinti (8 krt) 91 e
- Yhteensä 482 e

Viitebudjetin harrastusbudjetti ei mahdollista intensiivistä valmennusta eikä kalliita urheilulajeja. Joissain tapauksissa kunnat, urheiluseurat ja järjestöt tarjoavat tukea lasten harrastamiseen tai myöntävät alennuksia harrastemaksuihin, minkä lisäksi monilla paikkakunnilla on tarjolla maksuttomia harrastusmahdollisuuksia esimerkiksi koulun tai kunnan järjestämänä (Harrastamisen Suomen malli, 2025; Yksin vanhempana ry, 2024). Jotkut perheelliset osallistujat kertoivat hyödyntävänsä koulujen ja muiden toimijoiden ilmaistarjontaa lasten harrastuksiin, mutta ainoina

harrastuksina niitä ei koettu riittävinä, sillä niiden tarjonta ja suosio lasten keskuudessa on epävarmaa.

4.7.2 AIKUISTEN VAPAA-AIKA

Osallistujien mielestä mahdollisuus urheiluun tai muuhun mieluisaan harrastamiseen sekä vapaa-ajan viettoon kodin ulkopuolella esimerkiksi kulttuurin parissa on tärkeää kaikenikäisille, ei vain lapsille. Yleisenä perusteluna oli niin fyysisen terveyden kuin mielenterveyden ylläpito. Harrastukset nähtiin tarpeellisena vastapainona arjen kiireelle ja yksitoikkoisuudelle.

Juurikin että on harrastuksia [on tärkeää], oli se sitten uintia, elokuvia tai näin, niin ne edesauttaisi näihin sosiaalisiin juttuihin ja terveyteen.

Nainen 55 v., yksinasuva, Kuopio

Musta on tosi, tosi kivaa, että opiskelijana saa harrastaa, että saa viettää vapaa-aikaa jossakin muualla kuin siellä yksiössä. [...] Useampi just asuu yksiössä, niin jos halua yhtään viettää aikaa kavereitten kaa, niin sit täytyy mennä jonnekin muualle.

Mies 22 v., yksinasuva, Helsinki

Aikuisten harrastamisessa itsenäinen liikkuminen, kuten lenkkeily ja pyöräily, oli suosittua, ja se koettiin hyväksi ja edulliseksi keinoksi hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja vapaa-ajan viettoon. Lisäksi moni kertoi hyödyntävänsä maksuttomia harrastusmahdollisuuksia, kuten ulkokuntosaleja, puistojumpparyhmiä, kirjastojen tarjontaa ja ilmaiskonsertteja ja -tapahtumia. Kohtuullisen minimin mukaisessa kulutuksessa ilmaistarjonnan ajateltiin täydentävän maksullisia harrastuksia ja vapaa-ajanviettoa.

Eläkeläisille kaupungilla on esim. tällöinen KunnonLähde, joka järjestää erilaisia [maksuttomia liikuntaryhmiä]. [...] Ja nykyäänhän kirjastosta muuten esimerkiksi Oulu Sinfonian kausikortteja saa, ja onkohan siellä teatterin myös tällöisiä, että sieltä voi ilmaiseksi lainata.

Nainen 71 v., yksinasuva, Oulu

Mä en koe, että mikään maksullinen harrastus on [aikuiselle] välttämätön. [...] Varsinkin pääkaupunkiseudulla on paljon ilmaista mahdollisuutta tehdä, ilmaisia kuntosaleja.

Nainen 46 v., lapsiperhe, Helsinki

Perheelliset osallistujat pitivät lasten harrastuksia tärkeämpinä kuin aikuisten harrastuksia ja monet kertoivat tinkivänsä omasta harrastamisestaan lasten vuoksi. Sosiaalinen osallistuminen harrastusten kautta oli monen mielestä tärkeämpää lapsille kuin aikuisille. Osa myös koki, ettei lapsiperhearjessa ole yhtä paljon aikaa omiin maksullisiin harrastuksiin kuin ennen lapsia.

No mielekästä puuhaa [pitää olla], ja itelläni se on musiikki ja sitten liikkuminen. Mutta toki tästä lapsilta ei riistetä. Lapset saavat harrastaa, ja riivittää se raha jostakin, niin luonnossa liikkuminen on ihan hyvä vaihtoehto sitten vanhemmille, että mennään kävelemään sinne Kallaveen rantaan harrastuksen ajaksi, niin se on ihan hyvä.

Nainen 41 v., lapsiperhe, Kuopio

[On tärkeää] että voi käydä jossaki jotaki kohtuullista harrastamassa ja nimenomaan silleen, että jokainen perheenjäsen. Jos on lapsia, niin sittenhän se tietenki aika paljon tuo sitä työtä lissää.

Mies 34 v., lapsiperhe, Jyväskylä

Keskustelujen perusteella aikuisten vapaa-ajan ja kulttuurimenoja varten on varattu henkeä kohden vuodessa 160 euroa. Harrastusten osalta perheellisten aikuisten viitebudjetti on pienempi kuin yksinasuvien ja pariskuntien viitebudjetti, koska perheelliset osallistujat painottivat lasten harrastusten merkitystä kotitalouksien harrastusmenoissa – aikuisten ajateltiin voivan tinkiä harrastuksistaan lasten hyväksi. Perheellisille aikuisille on henkeä kohden varattu 80 euroa vuodessa harrastuksia varten ja yksinasuville sekä pariskunnille henkeä kohden 160 euroa vuodessa.

Perheellisen aikuisten 240 euron harrastus- ja vapaa-ajan vuosibudjetilla voi kattaa esimerkiksi seuraavat vapaa-ajan aktiviteetit:

Esimerkki 1:

- Kuntosalikortti
- 2 jääkiekko-ottelua
- 2 käyntiä livekeikalla

Esimerkki 2:

- 10 kerran kortti uimahalliin
- 10 kerran kortti ryhmäliikuntaan
- 2 käyntiä elokuvateatterissa
- 2 käyntiä teatterissa

Esimerkki 3:

- 6 käyntiä elokuvateatterissa
- 1 käynti livekeikalla
- 1 käynti teatterissa

- 10 kerran kielikurssi

4.7.3 LEMMIKIT

Ryhmäkeskusteluissa käsiteltiin lemmikkejä ja niiden roolia kohtuullisen minimin mukaisessa kulutuksessa. Koirien ajateltiin edistävän terveyttä säännöllisen ulkoilun myötä. Lisäksi lemmikkien koettiin tuovan elämäniloa ja seuraa yksinäisille. Monet lemmikkejä omistavat osallistujat sanoivat, etteivät voisi kuvitella elämää ilman lemmikkiä, ja pitävänsä lemmikkiään tärkeänä osana elämäänsä. Samalla keskusteluissa tuli esille lemmikin pidon kalleus; vaikka lemmikin voi hankkia kohtuullisella hinnalla, niiden hoito ja varsinkin mahdolliset eläinlääkärikulut koettiin liian suuriksi viitebudjettiin. Runsaasta keskustelusta huolimatta osallistujat pääsääntöisesti päätyivät lopputulokseen, ettei lemmikki kuulu viitebudjettiin, kuten ei aiempina vuosinakaan.

Kun oon pikkasen yli kaks vuotta sitten koirani menettäny, niin kyllä mää ite koen, että se ois ihanaa, että yhä ois mahollisuus tuloluokasta riippumatta ihan realistisesti haaveilla siitä. [...] Mut sääli on, jos lemmikistä tulee joku rikkaitten etuoikeus. Että se ensimmäinen eläinlääkärikäynti sitten, että joutuu miettimään, maksanko sitten eläimen lopettamisesta sen, minkä pystyn ja sitte elää surullisena loppuelämän. Mutta onhan se toisaalta sitte vähä etuoikeus, että semmosen ihanan pystyy ottamaan itelleen.

Nainen 42 v., yksinasuva, Jyväskylä

Mä oon samaa mieltä oikeestaan, että ei se [lemmikki] semmonen välttämättömyys oo. [...] Meillä ei oo mittään [lemmikkiä], enkä halua mitään. Mutta paljoko sitten johonki ruokaankin menee, en tiää. Mutta ei mun mielestä [kuulu viitebudjettiin].

Nainen 63 v., yksinasuva, Oulu

4.7.4 LAHJAT

Lapsille mieleiset lahjat koettiin todella tärkeiksi syntymäpäivinä ja jouluna, eikä niistä haluttu tinkiä. Joululahjoihin käytettävää rahamäärää tutkitaan säännöllisesti, ja esimerkiksi Nordean (2025) selvityksen mukaan suomalaiset käyttivät vuonna 2025 joululahjoihin keskimäärin 316 euroa. Ryhmäkeskusteluissa keskusteltiin kohtuullisesta omille lapsille annettavien lahjojen arvosta ja sopivana vuosisummana pidettiin 100 euroa. Lahjabudjetin ajatellaan kattavan lasten tarvitsemat lelut, pelit ja kirjat, eikä rahaa niihin ole viitebudjeteissa varattu.

Lisäksi keskusteluissa nousi useasti esille lasten tarve ostaa lahja ystäviensä “kaverisynttäreille”, joita keskustelujen mukaan varsinkin

alakouluikäisillä järjestetään paljon. Teinit saattavat järjestää pienimuotoisempia syntymäpäiväjuhlia tai syntymäpäiviä vietetään ystävien kanssa käymällä syömässä tai elokuvissa. Keskustelujen perusteella kaikille yli 6-vuotiaille lapsille on varattu 60 euroa vuodessa ystävien syntymäpäiville osallistumiseen.

Synttärilahja, se on tärkeä asia, koska hän koko vuoden odottaa, että saa vähintään jonkin lahjan, kun hänellä on synttärit. Se on yksi juttu. Ja toinen juttu on, jos lasten kaverit kutsuu heidän synttäreille, sitten täytyy ostaa lahja hänen kaverille. Se on myös tärkeä.

Mies 39 v., lapsiperhe, Helsinki

Se on joku just 15 tai 20 euroa [kaverisynttäreiden lahjojen hinta] [...]. Sinne [syntymäpäiväjuhliin] pyydetään koko luokan kaikki tytöt ja on sieltä nyt aika vaikea olla pois.

Mies 44 v., lapsiperhe, Helsinki

Aikuisille on varattu myös 60 euroa vuodessa ystävien ja sukulaisten lahjoihin. Vaikka lahjojen antamista aikuisille tai joululahjojen vaihtamista aikuisten kesken ei koettu yhtä tärkeäksi kuin lasten lahjoja, kyläilyn tai juhliin osallistumisen ajateltiin vaativan pientä muistamista tai lahjan hankintaa.

Eiks se ole jonkunmoinen yhdistely matkailusta ja lahjoista se, kun menee tuttavien mökille Juhla Mokka -paketin kanssa?

Mies 71 v., pariskunta, Helsinki

4.7.5 LOMAMATKAT

Mahdollisuus irtautua arjesta lomamatkoilla koettiin tärkeänä tarpeena, ja useimmin kohtuullisena pidettiin yhtä tai kahta vuosittaista kotimaan matkaa, esimerkiksi junalla matkustaen. Tärkeintä matkustelussa oli päästä kokemaan jotain arjesta poikkeavaa sekä nähdä ja kokea paikkoja oman paikkakunnan ulkopuolella. Monet painottivat lomamatkojen merkitystä erityisesti lapsille ja lapsiperheille, mutta kaikenikäisten ajateltiin tarvitsevan vaihtelua arkeen ja mahdollisuutta viettää lomaa muuallakin kuin vain kotona.

No kyllähän se surulliselta tuntuu ajatus, jos Suomessaki tällä hetkellä varmaan kasvaa niitä lapsia, jotka ei oo koko lapsuutensa aikana päässy kokemaan mitään tällasta arjesta poikkeavaa. [...] Mut tärkeintä on just, että on jotain pientä, vaikka se, että lähtee Jyväskylästä jonneki Keuruulle, tai mihinkä nyt pääsee ihan puolessa tunnissa, niin seki voi olla jo elämys.

Nainen 42 v., yksinasuva, Jyväskylä

Mut kyl just toi kesälomareissu [on tärkeä] varsinki lapsille, lapsiperheille ja tottakai myös aikuisille ihan samalla tavalla, että sul on mahdollisuus kerran vuoteen tehdä joku reissu, semmonen lomareissu.

Nainen 36 v., lapsiperhe, Kuopio

Keskustelujen perusteella viitebudjettiin varattiin aikuisille vuodessa 200 euroa, yli 6-vuotiaille lapsille 120 euroa ja alle 6-vuotiaille 60 euroa matkailupalveluihin. Eri kotitalouksille vuosittainen matkabudjetti vastaa seuraavia summia:

- Yksi aikuinen: 200 e/v
- Kaksi aikuista: 400 e/v
- Yksi aikuinen ja yksi pikkulapsi: 260 e/v
- Yksi aikuinen ja yksi lapsi: 320 e/v
- Yksi aikuinen ja kaksi lasta: 440 e/v
- Yksi aikuinen ja kaksi pikkulasta: 580 e/v
- Kaksi aikuista ja kaksi lasta: 640 e/v
- Kaksi aikuista ja kolme lasta: 760 e/v

Matkoihin varattu raha on vaatimaton verrattuna suomalaisten keskimäärin matkailuun käyttämään rahasummaan. Suomalaiset tekivät vuonna 2024 yli 13 miljoonaa vapaa-ajan matkaa kotimaassa tai ulkomailla (Tilastokeskus, 2025). Kohtuullisen minimin mukaisen kulutukseen ei ajatella kuuluvan lentomatkailua tai kalliita hotelliyöpymisiä. Monet keskustelijoista sanoivat silloin tällöin matkustavansa ulkomaille, tai jopa harrastavansa matkailua, mutta useimmat kokivat sen olevan ylimääräistä luksusta.

Matkailuun varattu raha riittää kotitaloudesta riippuen huvipuistossa käymiseen, Tukholman tai Tallinnan risteilyyn, luontomatkailuun tai edulliseen vuokrattavaan kesämökkiin. Kuluttajien mielestä vaihtelua arkeen tuovat myös vierailut sukulaisten tai ystävien luona, mutta tähän tarkoitukseen varatut kustannukset ovat eri tuotekategorioissa (liikenteessä julkisen liikenteen käyttö oman kunnan ulkopuolelle; kodin tavaroissa vieraspatja vastavuoroisia vierailuja varten). Taulukko 13 koostaa vapaa-ajan viettoon liittyvät kustannukset eri kotitalouksille.

Taulukko 13. Vapaa-ajan ja harrastusten kustannukset viitebudjetissa kotitaloustyypeittäin, e/kk

Kotitaloustyyppi	Lomamatkat, e/kk	Harrastukset ja kulttuuri, e/kk	Lahjat, e/kk	Yhteensä, e/kk
Yksinasuvat	17	26	5	48
Pariskunnat	34	53	10	97
YH-perhe (t3v)	22	26	13	61
YH-perhe (t14v)	27	62	18	107
YH-perhe (p10v, t13v)	37	103	32	172
Pikkulapsiperhe (p2v, t6v)	48	52	32	132
Lapsiperhe (p4v, t10v)	53	88	32	173
Teiniperhe (t14v, p16v)	53	123	32	208
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	63	165	45	273

4.8 ASUMINEN

4.8.1 VUOKRA-ASUNTO

Kohtuullisen minimin mukaisen asumisen kustannusten arviointi on haasteellista, koska asumisen hinta vaihtelee asuinpaikan mukaan, ja kustannukset muodostuvat eri tavoin omistus- ja vuokra-asunnon kohdalla. Lisäksi asumista tuetaan esimerkiksi kaupunkien ja säätiöiden asuntotuotannolla, jolloin osa asuu markkinahintaa edullisemmassa asunnossa. Kuten aiemmin, ja vertailun helpottamiseksi, viitebudjetissa oletetaan, että kotitalous asuu markkinaperusteisesti hinnoitellussa vuokra-asunnossa.

Puhuttaessa asumisen kohtuullisesta minimistä keskusteluissa nousi esille asunnon sijainti ja riittävä koko. Sijainnin osalta tärkeää olivat hyvät joukkoliikenneyhteydet ja kohtuullinen etäisyys tärkeimmistä palveluista kuten ruokakaupasta. Hyvän sijainnin ajateltiin olevan lisäksi sellainen, ettei työ- tai koulumatkasta tule kohtuuttoman pitkä. Lapsiperheissä muuttaminen eri puolelle asuinpaikkakuntaa, esimerkiksi edullisempaan asuntoon, koettiin haastavaksi.

[Tärkeää on] asunto hyvällä sijainnilla, mis on palvelut ja julkinen liikenne lähellä, siis mitä tarkoitan hyvällä sijainnilla. Ja sähkö, vesi ja sitte asunnon koko meidän kokoiselle kotitaloudelle niin vähintään 30 neliö.

Nainen 27 v., pariskunta, Helsinki

Mietin siis asunnon sijaintia ja hintaa, et pitäis olla kohtuullinen. Mut se on nyt sitten jokaiselle hieman eri asia, miten saa, mut muutaman kilsan päässä siis palveluista silleen, että vois aatella.

Nainen 24 v., yksinasuva, Jyväskylä

Ryhmissä oli myös keskustelua kohtuullisesta asumisväljyydestä. Monet yksinasuvat kertoivat asuvansa yksiössä, ja pitivät sitä riittävänä, mutta aivan pienimmät yksiöt koettiin hankalina tavallisen elämän kannalta. Esimerkiksi etätöiden ja ystävien vierailujen vuoksi ajateltiin, että tilaa pitäisi olla hieman enemmän. Perheelliset pohtivat, tarvitsevatko lapset oman huoneen, ja monet toivoivat, että se onnistuisi varsinkin isompien lasten osalta. Silti monet kertoivat, että huoneen jakaminen on tavallista etenkin pienempien lasten ja isompien perheiden kohdalla.

Siis mä en mielellään muuttais 24 [neliometriä] pienempään kämppään. Mul on itellä 25 ja se on sillai aika hyvä mun mielestä. Ja oli 24, ja siinä alkoi kärsii mielenterveys, niin mä en välttämät pystyis siihen.

Mies 22 v., yksinasuva, Helsinki

Me asutaan kaupungin asunnossa, mut toki meillä nyt on tilanne, että tarvittais isompi asunto, niin se on kyllä haastavaa. Neliöitä on tosi vähän jotenkin. Että kolmioita on paljon, mutta sit taas neliöitä [ei ole tarjolla]. Että molemmat lapset sais oman huoneen, niin ois ihan tarpeellista.

Nainen 41 v., lapsiperhe, Kuopio

Kolmio, joo [on sopiva kolmihenkiselle perheelle]. Ja kyllä vähintä, jos on kolme ihmistä, niin joku 50 pitäis olla neliöitä. Seki riippuu vähä lapsen iästä, joka on, nukkuuko se sängyssä, vai onko oma sänky ja näin, mut itellä on vähä isompi asunto. Kyllä 50 neliöä, kyllä mielummin isompiki sitä saa olla, muuten se tila loppuu kesken.

Mies 34 v., lapsiperhe, Jyväskylä

Viitebudjettien vuokratustannukset on arvioitu Tilastokeskuksen (2025) tietojen pohjalta suomalaisten vapaarahoitteisten vuokra-asuntojen keskikoista sekä keskineliövuokrista. Keskustelujen perusteella keskimääräinen vuokra-asunnon koko vastaa useimpien näkemystä kohtuullisesta asumisväljyydestä sekä edustaa kotitalouksien tyypillistä asumisen elinkaarta. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2016 helsinkiläisten vuokratyösköiden keskikoko oli 31 m², kun taas muiden suurten kaupunkien keskikoko oli 32 m² ja pienempien paikkakuntien 33 m². Kaksioiden keskikoot vaihtelivat 50–52 m²:n, kolmioiden 72–73 m²:n ja neliöiden 92–95 m²:n välillä (Lehtinen & Aalto, 2018). Eri kotitaloustyyppien oletetaan asuvan seuraavanlaisissa asunnoissa:

- Yksiö: Alle 45-vuotiaat yksinasuvat
- Kaksio: Eläkeikäiset yksinasuvat, yhden lapsen yksinhuoltajaperheet
- Kolmio: Pariskunnat, kahden lapsen yksinhuoltajaperheet, kahden pienen lapsen perheet
- Neliö: Kahden ja kolmen isomman lapsen perheet

Taulukko 14 kuvaa viitebudjettien kuukausivuokria eri kokoisille asunnoille eri puolilla Suomea. Vesimaksun oletetaan sisältyvän vuokraan. Hintatasoa verrattiin tarjolla oleviin vuokra-asuntoihin eri paikkakunnilla; tavoitteena oli selvittää, minkälaisia ja kuinka paljon asuntoja erilaisilla vuokratasoilla oli saatavilla. Selvityksen perusteella todettiin, että viitebudjettien vuokratasoilla oli tarjolla useita erilaisia asuntoja ja että kotitalous voisi ainakin jonkin verran vaikuttaa kotinsa sijaintiin.

Viitebudjettien vuokratasot edustavat keskikokoisia ja -hintaisia vuokra-asuntoja. Perustoimeentulotuessa hyväksyttävä vuokrataso on tyypillisesti hieman viitebudjettien tasoa matalampi (Kela, 2025b), mutta ero vaihtelee alueittain. Helsingissä yksiöiden vuokra on viitebudjetissa 130 e/kk korkeampi kuin perustoimeentulotuen hyväksymä vuokra, ja Espoossa ja Vantaalla yksiöiden vuokra on viitebudjetissa 53 e/kk korkeampi. Toisaalta Hämeenlinnassa viitebudjettien yksiöiden vuokrataso on 46 e/kk toimeentulotuen tasoa matalampi. Eroa selittää se, että toimeentulotuen korvaustasot on määritetty kullekin kunnalle erikseen ja ne perustuvat tarkempaan tietoon kunnan vallitsevasta vuokramarkkinasta. Lisäksi viitebudjetti painottaa toimeentulotukea enemmän kotitalouksien mahdollisuutta valita itselleen sopiva asuinalue ja saada hieman enemmän asuintilaa tukemaan elämän perustarpeita, kuten kotona työskentelyä.

Taulukko 14. Kuukausivuokrat viitebudjetissa asuntotyypeittäin, e/kk

Alue	Yksiö	Kaksio	Kolmio	Neliö
Helsinki	845	1047	1406	1797
Pääkaupunkiseutu	768	942	1244	1589
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	609	751	953	1218
Muu Suomi*	546	658	844	1098
Koko maa	663	799	1071	1368

*Laskettu Porin ja Hämeenlinnan mediaanihinnoista

4.8.2 ENERGIAKUSTANNUKSET JA KOTIVAKUUTUS

Energiakustannukset arvioitiin kotitalouksien oletetun asunnon koon ja asukasmäärän mukaan. Arviot kotitalouksien vuotuisesta sähkönkulutuksesta perustuvat Sähkövertailu-verkkosivun (<https://sahkovertailu.fi/>) arvioihin, kun lämmitysmuotona oletetaan olevan kaukolämpö. Arvioita on verrattu useiden energiayhtiöiden tarjoamiin vuosikulutusarvioihin. Taulukossa 15 esitetään viitebudjettien oletukset eri kokoisten asuntojen vuosittaisesta sähkönkulutuksesta. Sähkön hinta perustuu energian hintaan (pörssisähkön vuotuinen keskihinta, energiayhtiön muut maksut sekä sähkönsiirto), ja se on laskettu keskiarvona kolmelta eri energiayhtiöltä.

Kotitalouden asumiskustannuksiin on laskettu lisäksi kotivakuutuksen hinta. Kotivakuutus on pakollinen vuokra-asunnoissa, ja asukas vastaa sen hankinnasta. Vakuutuksen hinta on laskettu keskiarvona neljän eri vakuutusyhtiön arvioista eri asuntotyyppien laajan kotivakuutuksen hinnasta.

Taulukko 15. Energia- ja vakuutuskustannukset viitebudjetissa asuntotyypeittäin, e/kk

Asuntotyyppi	Yksiö	Kaksio	Kaksio	Kolmio	Kolmio	Kolmio	Neliö	Neliö
Asukasmäärä	1	1	2	2	3	4	4	5
Sähkön kulutus, kWh/v	1700	2300	2400	3000	3200	3700	4300	4700
Sähkön hinta, e/kk	28	37	38	46	50	55	63	65
Laaja koti- vakuutus, e/kk	10	12	12	13	13	13	15	15
Yhteensä, e/kk	38	49	50	59	63	68	78	80

4.9 LIIKKUMINEN

Liikkumisen osalta osallistujat painottivat joukkoliikenteen sekä pyöräilyn merkitystä kohtuullisen minimin mukaisessa kulutuksessa, varsinkin pääkaupunkiseudulla ja suurissa kaupungeissa, jossa joukkoliikenteen koettiin toimivan riittävän hyvällä tasolla. Liikkumisen vaatimukset riippuvat asunnon sijainnista, johon yksin ja kaksin asuvat kokivat voivansa vaikuttaa. Asunto lähellä työpaikkaa tai hyvien joukkoliikenneyhteyksien varrella vähensivät merkittävästi auton tarvetta.

Mul on tääl [tärkeitä] joukkoliikennelippu, pyörä ja sit hyvä julkinen liikenne. Ja itse asias me ku muutettiin kaupunkiin, niin luovuttiin autosta kokonaan, niin sillon tällön kyl vuokrataan sitä. Ja on tosi hyvin saatu.

Nainen 69 v., yksinasuva, Tampere

[Tärkeää on] mahdollisuus joukkoliikenteeseen, mahdollisuus vierailta sukulaisten luona, ja sitten on pyörä tai auto. [...] Riippuu sitten tietysti perheen tilanteesta, mutta joillekinhan se auto on kuitenkin [välttämätön] vaikka töihin pääsemisen. Kun on Suomi kuitenkin niin iso maa ja harvaan asuttu. Meillä on yksi auto, kun on niitä etätöitä, niin ei tarvii kahta olla. Ja mä tykkään paljon pyörällä.

Mies 30 v., lapsiperhe, Kuopio

Joukkoliikenteen käyttöön on viitebudjettiin laskettu kaikille yli kouluikäisille kunnan sisäisen kausilipun mukainen hinta poissulkien kotitaloudet, joissa on auto. Näissä kotitalouksissa joukkoliikennelippu on laskettu vain toiselle aikuiselle. Lippujen hinnat on laskettu erikseen pääkaupunkiseudulle (HSL, kaksi vyöhykettä) sekä muulle Suomelle (kolmen suuren kunnan kausilippujen keskiarvohinta). Aikuisten, lasten ja eläkeläisten lippujen hinnat on laskettu erikseen.

Pyöräilyn osalta viitebudjetteihin on sisällytetty kaikille polkupyörä (2-vuotiaalle lastenistuun), pyöräilykypärä, polkupyörän valaisin ja lukko sekä kaikkiin kotitalouksiin yksi rengaspumppu. Lisäksi aikuisten ja teinien polkupyörien huoltoon on varattu rahaa joka toiselle vuodelle.

Toisaalta monet huomauttivat, että työn ja pitkien etäisyyksien sekä sääolosuhteiden vuoksi auto saattaa olla joillekin välttämätön. Monet perheelliset myös ajattelivat, että lasten harrastukset ja muut lapsiperheen menot saattavat vaatia autoa.

Itse pärjään tosi hyvin ilman autoo, mutta se voi mennä vaikeeks... Ja itseki mennyt aamuviiteen töihin ja eihän sillon siis kulje mitään joukkoliikennettä. [...] Ja täälläki ollu semmosia lumimyrskyjä, että sitte kun on yrittäny ehtiä töihin, niin on joutunu tarpomaan semmosessa yli polvenkorkusessa [hangessa].

Nainen 24 v., yksinasuva, Jyväskylä

Oma auto on suuri helpotus, et matkat on kuitenkin tässäkin kaupungissa aika pitkiä. Sit jos sattuu harrastamaan jotakin, niin meilläkin, tai tiedän aika montakin lapsiperhettä. [...] Niin kyllä joo, on poikakin mennyt harkkoihin [julkisilla]. Tunti ja 15 minuuttia paikallisbussilla ensin keskustaan, odotat siellä vaihtoo ja lähet sitten, niin se [aika] hyvin nopeesti menee. Koulun jälkeen kolmelta lähtee ja yhdeksältä on kotona (naurua).

Nainen 36 v., lapsiperhe, Kuopio

Suomessa on noin 495 liikennekäytössä olevaa henkilöautoa 1000 asukasta kohti, ja autokannan tiheys on pysynyt lähes muuttumattomana 2020-luvulla (Autoalan Tiedotuskeskus, 2025). Tilastokeskuksen (2024) mukaan vuonna 2022 26 prosenttia kotitalouksista ei omistanut lainkaan autoa, ja suurituloisimmat kuluttivat moninkertaisesti enemmän liikenteeseen kuin pienituloiset. Keskustelujen ja tilastotiedon valossa henkilöauto sisällytetään viitebudjetteihin, jotka koskevat pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvia vähintään kahden lapsen perheitä. Aiemmassa vuoden 2018 viitebudjetissa (Lehtinen & Aalto, 2018) auto oli laskettu kaikkiin kahden vanhemman perheisiin riippumatta asuinpaikasta.

Autottomien kotitalouksien osalta viitebudjettiin on varattu rahaa satunnaisiin vierailuihin julkisilla liikennevälineillä oman kunnan ulkopuolelle sekä kuljetuspalveluihin. Kuljetuspalvelujen tarkoitus on kattaa esimerkiksi Kela-taksikyytien omavastuuosuuksia, hätätapauksessa tarvittavia taksikyytejä tai pakettiauton vuokraa, esimerkiksi muuttoja tai suurempien tavaroiden kuljetusta varten.

Ku meil ei oo autoo ja jos pittää päivystykseen mennä, eikä oo ambulanssia, niin kyl se on vaan taksi tilattava, jos ei kukkaan kaveri satu siinä lähellä olemaan.

Nainen 47, lapsiperhe, Kuopio

Et kyllä sen mun mielestä pitäis olla jo sit tuo tavarankuljetuski [mahdollista], niin esim. jos sää nyt ostat käytettynä jonkun huonekalun, niin... Nii, harva nyt kuljettaa ilmasiks, jos sää ostat.

Nainen 55, lapsiperhe, Jyväskylä

Kyllä pyritään se kolme kertaa vähintään vuodessa käymään siellä mummolassa. Että toki nyt vanhenevat vielä, että voi olla, että vähän tiuhempaan käydään.

Nainen 36 v., lapsiperhe, Kuopio

Kuljetuspalveluihin varattiin 100 euroa vuodessa kutakin autotonta kotitaloutta kohden. Tämä summa kattaa esimerkiksi neljä yhdensuuntaista Kela-taksikyytiä vuodessa (Kela, 2025c). Vierailuihin kunnan ulkopuolelle varattiin vuodessa kutakin aikuista kohden 120 euroa (lasten ja eläkeläisten vastaavan arvoisten lippujen hinnat 60 ja 96 euroa). Lisäksi pienten lasten kotitalouksiin on varattu rahaa lastenvaunujen tai -rattaiden hankintaan joko käytettynä tai niin, että niiden jälleenmyynti vähentää vaunujen kokonaiskustannusta.

Jotkut osallistujista ehdottivat, että sähköauto olisi kestävämpi valinta kuin polttomoottoriauto. Sähköautot ovat alkuinvestoinniltaan kalliimpia, mutta ajokilometrien kertyessä sähköauton käyttökustannukset ovat alhaisemmat (Tengvall, 2024). Traficomien henkilöautojen päästö- ja

kustannuslaskurin (2025) avulla laskettiin kohtuullisen hintaisen polttomoottoriauton ja kokonaiskustannuksiltaan vastaavan hintaisen sähköauton kustannukset (taulukko 16). Vaikka käyttökustannukset vastaavat laskelmassa toisiaan, polttomoottoriautosta koituu Traficom (2025) mukaan merkittävästi suuremmat päästöt. Sähköauton hankinta edellyttää kuluttajalta enemmän lainanottoa, ja laskelman hintaisten sähköautojen valikoima on pienempi kuin bensiinikäyttöisten. Viitebudjettiin autoilun kustannukseksi on arvioitu sähköauton mukaisesti 426 e/kk, mikä sisältää auton hankinnasta, käytöstä ja huollosta kertyvät kustannukset. Lisäksi viitebudjettiin on laskettu edullisen autopaikan arvioitu hinta. Niiden kotitalouksien viitebudjetteihin, jossa on pieniä lapsia, on sisällytetty myös turvaistuin.

Taulukko 16. Polttomoottori- ja sähköauton käyttökustannusten vertailu

Kuluerät	Polttomoottoriauto*	Sähköauto**
Hankinta- ja lainakustannukset, e/v	914	2688
Polttoaine, e/v	2113	600
Huolto, pesu ja renkaanvaihdot, e/v	481	385
Korjaukset, e/v	800	600
Vakuutukset ja katsastus, e/v	650	650
Ajoneuvovero, e/v	184	183
Yhteensä, e/v	5142	5106
Yhteensä, e/kk	429	426
Päästöt, kg CO ₂ -ekv./v	3772	1596

* Oletukset: Hankintahinta 7500 e, 10 v. vanha, käyttöikä 10 v., jäännösarvo 0 e, ajokilometrit vuodessa 15 000, bensiinin hinta 1,812 e/l

** Oletukset: Hankintahinta 20 000 e, latauspistoke ja -asennus 2500 e, 4 v. vanha, käyttöikä 10 v., jäännösarvo 0 e, ajokilometrit vuodessa 15 000, sähkön hinta 0,22 e/kWh

Koska liikennekustannukset riippuvat asuinpaikasta (auto vain pääkaupunkiseudun ulkopuolisissa lapsiperheissä, pääkaupunkiseudun julkisen liikenteen lippu kalliimpi kuin muualla Suomessa), taulukko 17 esittää liikennekustannukset pääkaupunkiseudulla asuvien ja taulukko 18 muualla Suomessa asuvien kotitalouksien osalta.

Taulukko 17. Liikennekustannukset viitebudjetissa kotitaloustyypeittäin pääkaupunkiseudulla, e/kk

Kotitaloustyyppi	Julkinen liikenne, e/kk	Polkupyörä ja lastenvaunut, e/kk	Vierailut ja kuljetuspalvelut, e/kk	Yhteensä, e/kk
M/N 45v	72	6	18	96
M/N 65v	43	6	16	65
Pari 50v	144	11	29	184
Pari N 50v, M 65v	116	11	26	153
Pari 65v	87	11	24	122
YH-perhe (t3v)	72	13	18	103
YH-perhe (t14v)	104	11	24	139
YH-perhe (p10v, t13v)	136	15	28	179
Pikkulapsiperhe (p2v, t6v)	144	22	28	194
Lapsiperhe (p4v, t10v)	176	22	33	231
Teiniperhe (t14v, p16v)	208	23	38	269
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	240	26	43	309

Taulukko 18. Liikennekustannukset viitebudjetissa kotitaloustyypeittäin muualla Suomessa, e/kk

Kotitaloustyyppi	Julkinen liikenne, e/kk	Polkupyörä, lastenvaunut, e/kk	Vierailut ja kuljetuspalvelut, e/kk	Auto, e/kk	Yhteensä, e/kk
M/N 45v	57	6	18	0	81
M/N 65v	50	6	16	0	72
Pari 50v	114	11	29	0	154
Pari N 50v, M 65v	107	11	26	0	144
Pari 65v	99	11	25	0	135
YH-perhe (t3v)	57	13	18	0	88
YH-perhe (t14v)	88	11	24	0	123
YH-perhe (p10v, t13v)	62	15	0	439	516
Pikkulapsiperhe (p2v, t6v)	57	22	0	446	525
Lapsiperhe (p4v, t10v)	88	21	0	443	552
Teiniperhe (t14v, p16v)	119	23	0	439	581
Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)	150	26	0	439	615

5 TULOKSET

5.1 VIITEBUDJETIT ERILAISILLE KOTITALOUKSILLE

Tässä luvussa esitellään yhteenveto eri kotitalouksien viitebudjettien euromääräisistä kustannuksista kuukausitasolla. Taulukossa 19 esitellään yksinasuvien ja pariskuntien viitebudjetit ja taulukossa 20 perheellisten viitebudjetit. Viitebudjetteihin sisältyy tuotteita ja palveluja, joita kuluttajat pitävät välttämättöminä tai tarpeellisina, jotta tulevat toimeen, voivat ylläpitää terveyttään sekä osallistua nyky-yhteiskunnan toimintaan (Borgeraas, 1987). Viitebudjetit on määritetty 14 esimerkkikotitaloudelle. Tarkoituksena on ollut luoda mahdollisimman erilaisia, mutta yleisiä kotitaloustyyppisiä. Kotitaloustyyppisiä voi hyödyntää pohjana muun tyyppisten kotitalouksien kohtuullisten kulujen arvioinnille. Yksittäisten kotitalouksien jäsenten tarkkoja kuluja on haastava määrittää tarkasti, koska monet hankinnat ja kulutuskohteet ovat kotitalouden yhteisiä. Luvussa 5.2 esitetään kuitenkin arvio lasten kustannuksista viitebudjetissa.

Liitteessä 2 esitellään yksityiskohtainen hyödykeluettelo viitebudjettien sisältämistä hyödykkeistä, niiden käyttömäärästä sekä arvioidusta käyttäjästä. Kestohyödykkeille on laskettu käyttöiän mukainen vuosi- ja kuukausikustannus. Tuotteet edustavat edullisia, muttei kaikkein halvimpia vaihtoehtoja, joita on saatavilla liikkeistä ympäri Suomen. Tuotteiden hinta viitebudjetissa perustuu yleisimmin kolmen vaihtohtoisen tuotteen keskiarvohintaan. Alennuksia tai tarjoushintoja ei ole huomioitu. Tuotteiden hinnat perustuvat uutena hankittujen, ei käytettyjen, tuotteiden hintoihin.

Liitteessä 3 esitetään lisäksi viitebudjetteihin sisällytetyt vaatteet, kengät ja asusteet eri sukupuolta oleville ja eri-ikäisille henkilöille. Liitteessä 1 esitellään ruokalistat, joiden perusteella kotitalouksien ruokakustannukset on arvioitu.

Viitebudjettien kokonaistaso riippuu ennen kaikkea henkilön iästä, sukupuolesta, kotitalouden koosta ja asuinpaikasta. Taulukossa 19 esitetään yksinasuvien ja pariskuntien viitebudjetit ja taulukossa 20 lapsiperheiden viitebudjetit. Viitebudjettien taso vaihtelee yksin asuvien 1251–1761 eurosta viisihenkisten perheiden 4187–4580 euroon.

Miesten kokonaiskustannukset ovat hieman naisia korkeampia, koska miesten energiankulutus on suurempaa ja siten ruokakustannukset ovat naisia korkeammat. Lisäksi jotkin yksittäiset menoerät vaihtelevat naisten ja miesten välillä, kuten miesten puku ja parranajovälineet ja toisaalta naisten kuukautistutuotteet ja värikosmetiikka. Erot kuvaavat osittain sukupuoleen liittyviä biologisia tarpeita ja osittain kulttuurisia odotuksia. Käytännössä yksilöiden kohdalla sukupuolen vaikutus kulutukseen vaihtelee, eivätkä viitebudjetit kuvasta tarkkaan kuluttajien yksilöllisiä tarpeita. Lisäksi sukupuolen moninaisuus ei välity viitebudjeteista; esimerkiksi muunsukupuolisten tarpeita ei ole selvitetty.

Esimerkkitalouksia koskee myös useat eri rajoitukset. Viitebudjetissa yksinhuoltajaperheen huoltajan tarpeet on määritelty naisen tarpeiden mukaan ja pariskuntien ja kahden huoltajan perheiden tarpeet naisen ja miehen tarpeiden mukaan. Rajoituksena on huomattava myös lasten lukumäärän sekä heidän ikinsä ja sukupuoliensa yhdistelmät. Viitebudjetteja tulee siis tulkita viitteellisinä malleina tai esimerkkilaskelmina, joiden pohjalta voi arvioida muun tyyppisten kotitalouksien kohtuullista kulutusta.

Taulukko 19. Viitebudjetit yksinasuville ja pariskunnille vuonna 2025, e/kk

Hyödyke-ryhmät	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari 50v	Pari N 50v, M 65v	Pari 65v
Ruoka	312	256	278	224	567	534	502
Vaatetus	58	53	48	47	111	101	95
Tietoliikenne ja viihde-elektroniikka	93	93	93	93	132	132	132
Kodin kestopuutarvikkeet	32	32	32	32	39	39	39
Kodin lyhytkestoiset käyttötavarat	22	22	22	22	32	32	33
Hygieniä ja kauneudenhoito	40	52	40	51	82	81	82
Terveydenhoito	22	30	39	39	47	59	72
Vapaa-aika ja harrastukset	48	48	48	48	97	97	97
Sähkö ja vakuutukset	38	38	49	49	59	59	59
Yhteensä, pl. ruoka, liikkuminen ja vuokra	353	368	371	381	599	600	609
Yhteensä, pl. liikkuminen ja vuokra	665	624	649	605	1166	1134	1111
Liikkuminen (alueen sisäinen julkinen liikenne)							
Pk-seutu	96	96	65	65	184	153	122
Muu Suomi	81	81	72	72	154	144	135
Asuminen (vuokra-asunto)							
Helsinki	845	845	1047	1047	1406	1406	1406
Pääkaupunkiseutu	768	768	942	942	1244	1244	1244
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	609	609	751	751	953	953	953
Muu Suomi	546	546	658	658	844	844	844
Yhteensä							
Helsinki	1606	1565	1761	1717	2756	2693	2639
Pääkaupunkiseutu	1529	1488	1656	1612	2594	2531	2477
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	1355	1314	1472	1428	2273	2231	2199
Muu Suomi	1292	1251	1379	1335	2164	2122	2090
Koko maa keskimäärin	1446	1405	1567	1523	2447	2394	2351

Taulukko 20. Viitebudjetit perheille vuonna 2025, e/kk

Hyödyke-ryhmät	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikku-lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Ruoka	349	459	635	807	844	1020	1210
Vaatetus	119	125	194	236	245	268	339
Tietoliikenne ja viihde-elektroniikka	93	132	172	138	172	207	242
Kodin kestopöydät	40	41	57	63	64	64	68
Kodin lyhytkestoiset käyttötavarat	31	33	44	48	48	48	55
Hygieniä ja kauneudenhoito	56	74	91	99	104	129	144
Terveydenhoito	35	36	42	55	55	57	63
Vapaa-aika ja harrastukset	61	107	172	132	173	208	273
Sähkö ja vakuutukset	50	50	63	68	78	78	80
Yhteensä, pl. ruoka, liikkuminen ja vuokra	485	598	835	839	939	1059	1264
Yhteensä, pl. liikkuminen ja vuokra	834	1057	1470	1646	1783	2079	2474
Liikkuminen (alueen sisäinen julkinen liikenne, auto yli 3 hlö talouksissa)							
Pääkaupunkiseutu	103	139	179	194	231	269	309
Muu Suomi	88	123	516	525	552	581	615
Asuminen (vuokra-asunto)							
Helsinki	1047	1047	1406	1406	1797	1797	1797
Pääkaupunkiseutu	942	942	1244	1244	1589	1589	1589
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	751	751	953	953	1218	1218	1218
Muu Suomi	658	658	844	844	1098	1098	1098
Yhteensä							
Helsinki	1984	2243	3053	3246	3811	4145	4580
Pk-seutu	1879	2138	2893	3084	3603	3937	4372
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	1673	1931	2939	3124	3553	3878	4307
Muu Suomi	1580	1838	2830	3015	3433	3758	4187
Koko maa keskimäärin	1779	2038	2929	3117	3600	3930	4362

5.2 LASTEN KUSTANNUKSET

Lasten kustannukset ovat erityinen kiinnostuksen kohde eri toimijoille, minkä vuoksi eri-ikäisten lasten kustannukset on haluttu arvioida erikseen (esim. erotilanteet, kts. Jauhiainen ym., 2024). Lasten kustannuksia voi myös hyödyntää, jos halutaan määrittää viitebudjettien esimerkkikotitalouksista poikkeavien kotitalouksien kuluja. Esimerkiksi neljän lapsen perheen kulutusta voidaan arvioida lisäämällä halutun ikäryhmän lapsen kulut kolmen lapsen perheen kuluihin.

Taulukossa 21 esitellään eri-ikäisten lasten arvioidut kustannukset kuukausitasolla. Taulukon kategorioissa on huomioitu sellaiset menot, jotka voidaan helposti yksilöidä lapsiin kohdistuviksi menoiksi tai joita kuluu enemmän lasten lukumäärän mukaan. Osaa kotitalouden yhteisiä menoja ei ole laskettu lasten kustannuksiin, vaikka lasten lukumäärä saattaa vaikuttaa niihin. Esimerkiksi tarvetta suurempaan asuntoon, sähkönkulutuksen kasvua tai tarvetta autoon ei ole lasten kustannuksissa erikseen huomioitu.

Taulukko 21. Eri ikäisten lasten kustannukset viitebudjetissa, e/kk

	2–6-v. lapset	7–12-v. tytöt	7–12-v. pojat	13–17-v. tytöt	13–17-v. pojat
Ruoka	120	180	195	194	247
Vaatetus	63	69	71	71	84
Tietoliikenne	0	43	43	43	43
Liikkuminen	13	42	42	42	42
Hygieniä ja kauneudenhoito	7	13	15	25	25
Terveys	5	6	6	7	7
Harrastukset ja vapaa-aika	29	65	65	65	65
Huonekalut ja kodin tavarat	18	19	19	19	19
Yhteensä, e/kk	254	437	456	465	531

Jaottelu kouluikäisten tyttöjen ja poikien välillä on perusteltua johtuen muun muassa erilaisesta energiantarpeesta; Kouluikäisten poikien ruokabudjetti on suurempi kuin samanikäisten kouluikäisten tyttöjen. Muita huomioon otettavia eroja ovat hygienian- ja kauneudenhoitoon liittyvät tarpeet. Teini-ikäisille tytöille viitebudjettiin on sisällytetty enemmän kauneudenhoitotuotteita sekä kuukautistutuotteita. Teini-ikäisille pojille on taas varattu rahaa parranajovälineisiin sekä mahdollisuuden käydä leikkauttamassa hiuksia hieman tyttöjä useammin.

Teini-ikäisten poikien kohdalla puvun sisällyttäminen nostaa vaatebudjettia suhteessa tyttöihin. Siinä missä tytöille on monipuolisesti tarjolla edullisia vaihtoehtoja juhlapukeutumiseen, pojille katsottiin tarpeelliseksi puvun hankkiminen esimerkiksi rippijuhlia, valmistujaisjuhlia tai muita vastaavia tilaisuuksia varten.

Lasten kustannukset kasvavat merkittävästi, kun siirrytään päiväkotikäisestä kouluikäiseen lapseen. Suurimmat erot johtuvat tietoliikenteen, liikkumisen ja harrastusten ja vapaa-ajan kustannuksista. Mahdollista päivähoitomaksua ei ole huomioitu päiväkotikäisten lasten kohdalla, sillä useimmat pienituloiset perheet ovat oikeutettuja maksuttomaan päivähoitoon (Möller, 2025).

Kouluikäisille lapsille on laskettu mahdollisuus julkisen liikenteen käyttöön. Tietoliikennekustannukset lasten osalta ovat laskeneet verrattuna vuoden 2018 viitebudjettiin, koska aiemmin lukiolaisille sisällytettiin viitebudjettiin oma kannettava tietokone. Vuonna 2021 voimaan tulleen oppivelvollisuuslain mukaan toisen asteen tutkinnon tulee olla maksutonta (Opetushallitus, 2022), minkä vuoksi koulun tulee tarjota koulutarvikkeet, kuten tietokoneet, maksutta koululaisten käyttöön. Älypuhelin on sisällytetty viitebudjettiin kaikille kouluikäisille lapsille.

Harrastuksiin ja vapaa-ajan budjettiin varattu summa on myös suurempi kouluikäisillä lapsilla kuin sitä nuoremmilla. Sosiaalisen osallistumisen merkitys sekä mahdollisuus liikunta- tai taideharrastukseen on katsottu erityisen tärkeäksi kouluikäisten kohdalla.

Huonekalut ja kodin tavarat kattavat kodin pitkä- ja lyhytkestoiset hyödykkeitä, jotka ovat lapsen henkilökohtaisesti tarvitsemia tavaroita, sekä hyödykkeitä, joita lapsen takia tarvitaan kotitaloudessa suurempi määrä. Esimerkkinä tarpeellisesta henkilökohtaisesta kodin tavarasta on lapsen tarvitsema oma sänky, peitto ja tyyny sekä työpöytä ja -tuoli. Henkilömäärän kasvaessa kotitalous tarvitsee enemmän joitakin kodin tavaroita, kuten astioita, sekä kuluttaa enemmän pesuaineita ja muita kertakäyttötuotteita, kuten wc-paperia. Lasten kustannuksiin on arvioitu myös lapsen osuus tällaisista kotitalouden tarvitsemista hyödykkeistä.

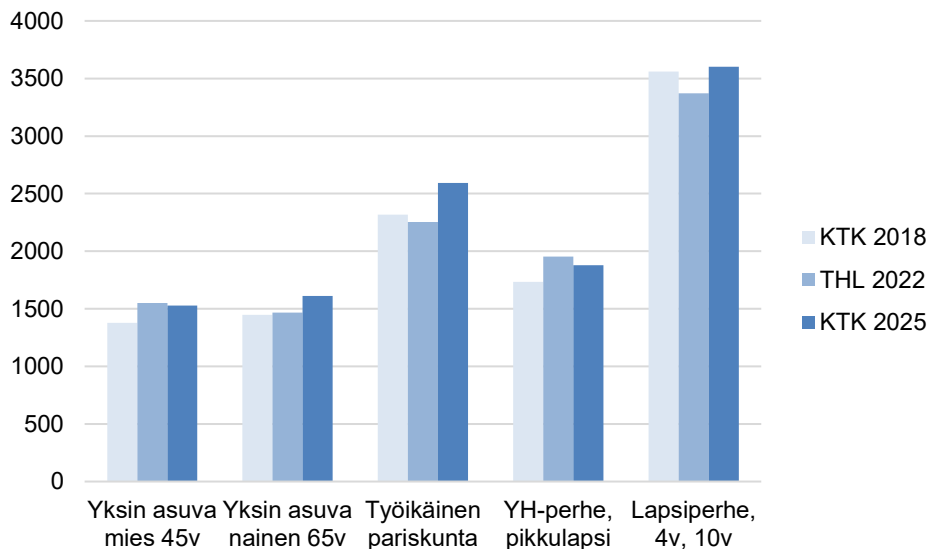
5.3 VERTAILU AIEMPIIN VIITEBUDJETTEIHIN

Euromääräiset vertailut aiempiin tai eri menetelmillä laadittuihin viitebudjetteihin ovat suuntaa antavia, eivätkä välttämättä kerro muutoksista kuluttajien käsityksistä kohtuullisen minimin mukaisesta kulutuksesta. Menetelmällinen ero aiempiin KTK:n laatimiin viitebudjetteihin (Lehtinen ym., 2010; Lehtinen & Aalto, 2018) koskevat ennen kaikkea tuotteiden hinnoittelua – aiemmin tuotteet hinnoiteltiin yhden tuotteen, nyt useamman tuotteen keskiarvona. Turun yliopiston ja THL:n laatima viitebudjetti (Grahn ym., 2023) on taas laadittu asiantuntijavetoisella menetelmällä. Vertailut

antavat kuitenkin tietoa menetelmien vaikutuksesta tuloksiin (kts. Carillo-Álvarez ym., 2019; Mäkinen, 2021) sekä mahdollistavat karkealla tasolla eri kotitaloustyyppien viitebudjettien kokoluokkien ja niiden vaihtelun vertailun.

Uusien viitebudjettien kokonaistaso on pääsääntöisesti noussut verrattuna KTK:n vuoden 2018 ja THL:n julkaisemiin vuoden 2022 viitebudjetteihin, mutta ero johtuu ennen kaikkea yleisestä hintatason noususta. Hintataso on noussut vuosina 2018–2025 21,5 prosenttia ja vuosina 2022–2025 8,3 prosenttia (Tilastokeskus, 2025). Uusien viitebudjettien taso on hyvin lähellä inflaation mukaista kustannustason nousua lukuun ottamatta lapsiperheiden viitebudjetteja, jotka ovat suhteessa hieman kuluttajahintaindeksin nousua pienemmät.

Kuvio 2 esittelee KTK:n vuoden 2018, THL:n vuoden 2022 ja KTK:n uusimpien viitebudjettien kokonaissummat vertailukelpoisimpien, pääkaupunkiseudulla asuvien kotitalouksien osalta. Eroina näiden esimerkkikotitalouksien välillä ovat työikäisen pariskunnan iät – KTK:n pariskunnan mies ja nainen määritellään yli 50-vuotiaiksi, kun taas THL:n viitebudjeteissa noin 45-vuotiaiksi. Yksinhuoltajaperheen tapauksessa KTK:n viitebudjetissa huoltaja määritellään naiseksi ja lapsi 3-vuotiaaksi, kun taas THL:n viitebudjetissa huoltaja on mies ja lapsi 4-vuotias. Lapsiperheen lapset ovat KTK:n budjeteissa 4-vuotias poika ja 10-vuotias tyttö, kun taas THL:n budjetissa molemmat lapset ovat tyttöjä. Näillä eroilla voi olla joitain pieniä vaikutuksia kotitalouksien viitteelliseen kohtuulliseen kulutukseen.



Kuvio 2. Viitebudjettien kokonaiskustannukset erilaisille kotitalouksille 2018 (KTK:n julkaisema), 2022 (THL:n julkaisema) ja 2025 (KTK:n julkaisema), e/kk. **Huom!** Eri viitebudjetit laadittu eri menetelmillä. Esimerkkikotitalouksien sukupuoli- ja ikärakenteessa eroja.

Rahallisesti merkittävin muutos viitebudjettien kustannuksissa on henkilöauton poistaminen pääkaupunkiseudulla asuvien lapsiperheiden

viitebudjeteista. Aiemmin auto oli sisällytetty KTK:n viitebudjetteihin kahden huoltajan lapsiperheissä asuinpaikasta riippumatta. THL:n viitebudjeteissa auto on laskettu erillisenä eränä. Jos perhe käyttää julkista liikennettä henkilöauton sijaan, liikennekustannukset ovat noin 50–65 prosenttia pienemmät. Päätös perustui osallistuvien kuluttajien näkemykseen, jonka mukaan auto ole välttämätön pääkaupunkiseudulla. Toisaalta kuljetuspalvelujen (esim. Kela-taksi) sekä vierailuihin liittyvien matkakustannusten (juna-/bussiliput) lisäys julkisen liikenteen ja polkupyöräilyn lisäksi on kasvattanut liikenteen osuutta niissä kotitalouksissa, joihin ei ole budjetoitu autoa. Seutulipun tai kuntarajojen ylittävän julkisen liikenteen lipun hintaa ei ole uusissa viitebudjeteissa huomioitu.

Tietoliikenteeseen liittyvät kustannukset ovat kasvaneet verrattuna KTK:n vuoden 2018 ja THL:n vuoden 2022 viitebudjetteihin. KTK:n aiempiin viitebudjetteihin nähden uusia hyödykkeitä ovat kuulokkeet kaikille, joille on budjetoitu älypuhelin, sekä kotitalouden yhteinen mediatilaus ja tietoturvapalvelu. Toisaalta kouluikäisille lapsille ei enää budjetoitu omaa tietokonetta, koska koulun tulee tarjota opiskeluvälineet oppilaille maksutta. Verrattuna THL:n viitebudjetteihin harrastuksien ja vapaa-ajan painoarvo on suhteessa pienempi KTK:n viitebudjeteissa, mutta joiltain osin ero selittyy hyödykkeiden erilaisesta jaottelusta hyödykekatgorioihin.

Tutkimusaineistosta ilmeni, että etätöiden vuoksi lounas syödään useammin kotona kuin ennen. Eväät ja kotona valmistettu ruoka ovat edullisempia kuin lounas henkilöstöravintolassa, minkä vuoksi ruokabudjetti on inflaatio huomioiden pienempi kuin vuonna 2018. Aiemmin KTK:n viitebudjetissa oli laskettu lounaan verotusarvon mukainen summa kolmelle arkipäivälle kymmenelle kuukaudelle. Uudessa viitebudjetissa verotusarvon mukainen lounasruokailu työikäisille on laskettu yhdelle päivälle viikossa vuoden ympäri. THL:n viitebudjetti ottaa huomioon ruoan eri tehtävät (esim. ulkona syöminen, vieraiden kutsuminen), mutta ei yhtä tarkalla tasolla kuin KTK:n viitebudjeteissa.

Eläinperäisten raaka-aineiden määrää on vähennetty ruokalistasta verrattuna aiempiin viitebudjetteihin. Ruokalistoissa on hyödynnetty runsaasti kasvipohjaisia proteiinin lähteitä, jotka ovat usein edullisempia kuin eläinperäiset. Joissain ruokalajeissa on myös yhdistelty näitä kahta, jolloin ruokavalio kestävämpi ja raaka-aineet edullisempia, mutta ruokalajit edelleen tuttuja. Lisäksi ruokalista varmistaa riittävän energian ja proteiinin saannin. Vihannesten ja hedelmien kokonaismäärää on kasvatettu verrattuna aiempiin viitebudjetteihin, mikä hieman nostaa ruokakustannuksia. Näistä muutoksista huolimatta kotona valmistetun ruoan hinta on inflaatio huomioiden uusimmissa viitebudjeteissa samaa suuruusluokkaa kuin KTK:n vuoden 2018 ja THL:n vuoden 2022 viitebudjetissa.

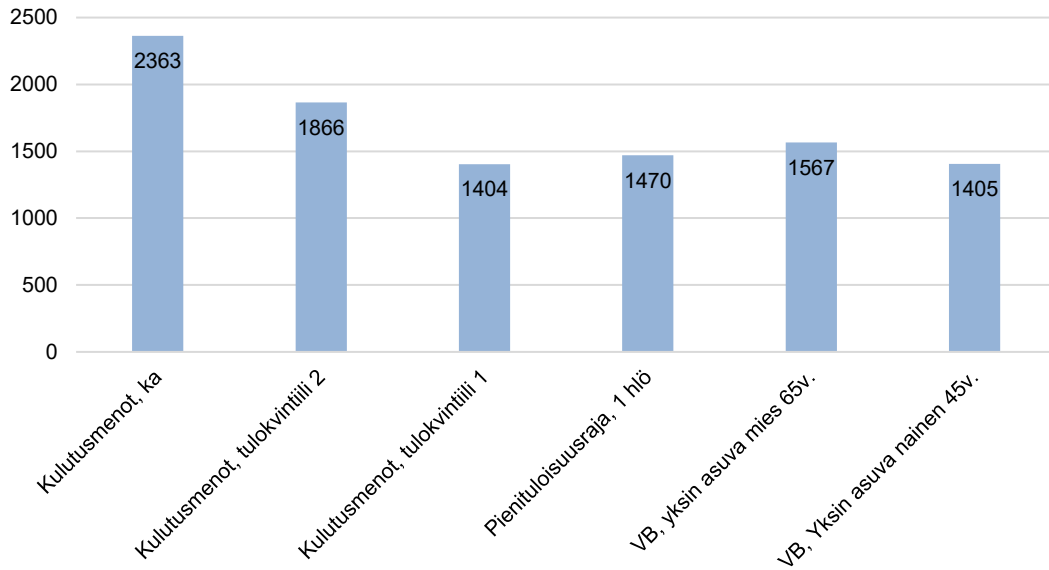
5.4 VIITEBUDJETIT VERRATTUNA TOTEUTUNEeseen KULUTUKSEEN

Jotta viitebudjettien tasoa ymmärretään paremmin, niitä voi verrata esimerkiksi suomalaisten keskekulutukseen tai pienituloisuuden rajaan. Vuonna 2022 julkaistun kotitalouksien kulutustilaston (Tilastokeskus, 2022) mukaan suomalaisten kotitalouksien kulutusmenot kulutusyksikköä kohden olivat keskimäärin 2363 euroa kuukaudessa. Kulutusyksikkö vastaa yhden aikuisen kulutusta. Kulutuksen määrä on voimakkaasti riippuvainen tulotasosta; ylin tulokvintiili (viidennes eniten tienanneista) kulutti kuukausittain keskimäärin 3650 euroa, kun taas alin tulokvintiili käytti kulutukseen keskimäärin 1404 euroa. Viitebudjettien taso on vastaa suurin piirtein alimman tulokvintiilin keskekulutusta. Yksin elävän henkilön viitebudjetit vaihtelevat sukupuolesta ja asuinpaikasta riippuen 1251–1761 euron välillä. Toiseksi alimpaan tuloviidennekseen kuluttivat keskimäärin 1866 euroa – kaikki yhden hengen talouksien viitebudjetit jäävät tämän tason alapuolelle.

Pienituloisuuden raja määritetään suhteessa väestön mediaanituloon. Eurostatin käyttämä pienituloisuuden laskennallinen raja on 60 prosenttia koko väestön mediaanitulosta (Tilastokeskus, 2025). Tilastokeskuksen (2025) mukaan yhden hengen taloudella pienituloisuusraja oli 18 314 euroa vuodessa, mikä tarkoittaa noin 1530 euron kuukausittaisia nettotuloja (tuloista jäljelle jäävä osuus verojen ja pakollisten maksujen jälkeen). Noin 14 prosenttia suomalaisista jäi pienituloisuusrajan alle vuonna 2024. Yhden hengen talouksien viitebudjetit osuvat suurin piirtein pienituloisuusrajalle, mikä tarkoittaa, että välttämätön kulutus on pienituloiselle mahdollista, mutta esimerkiksi säästäminen on vaikeaa.

Rahan riittävyys kohtuullisen minimin mukaiseen kulutukseen on erityisen haasteellista yksinhuoltajaperheissä, jos tulot ovat pienet ja vain yksi aikuinen osallistuu kotitalouden kustannusten kattamiseen. Pienituloisuuden raja vastaa yhden aikuisen ja yhden alle 14-vuotiaan lapsen talouksissa noin 1980 euron sekä yhden aikuisen ja kahden alle 14-vuotiaan talouksissa noin 2440 euron nettotuloja (Tilastokeskus, 2025). Yksinhuoltajaperheiden viitebudjettien taso vaihtelee 1580–3053 euron välillä, ja niistä suurin osa ylittää pienituloisuusrajan.

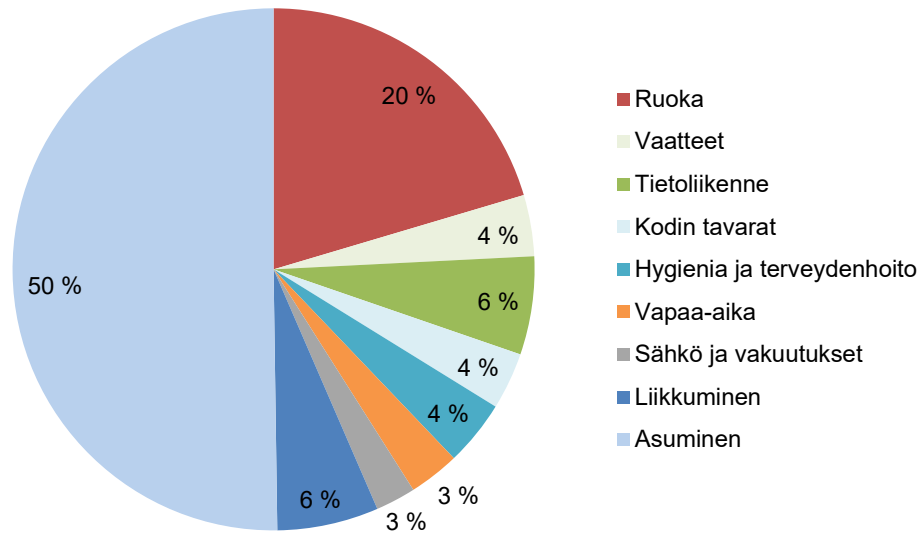
Kuvio 3 vertailee toteutuneen kulutuksen tasoa, pienituloisuusrajaa sekä kahden yksinasuvan kotitalouden viitebudjettien koko Suomen keskiarvojen tasoa.



Kuvio 3. Viitebudjettien vertailua suomalaisten keskimääräiseen kulutukseen vuonna 2022 (kulutusyksikkö) ja pienituloisuusrajaan vuonna 2023 (yhden hengen kotitalous), e/kk

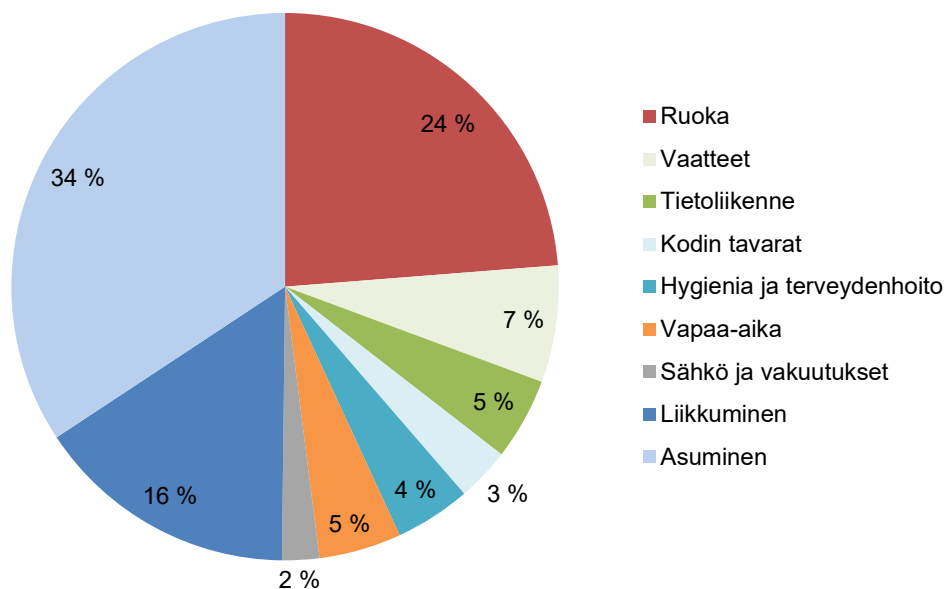
Tilastokeskuksen (2024a) mukaan pienituloisimpien kotitalouksien (tulokvintiili 1) kulutusmenoista 39 prosenttia kului asumiseen ja energiaan ja 18 prosenttia kului ruokaan. Asumisen ja ruoan jälkeen eniten euromääräistä kulutusta kohdistui liikkumiseen (8 %), informaatioon ja viestintään (5 %), kulttuuriin ja vapaa-aikaan (5 %) ja vaatteisiin ja kenkiin (5 %).

Toteutuneeseen kulutukseen verrattuna pääkaupunkiseudulla yksin elävän henkilön viitebudjetista suurempi osuus kuluu asumiseen ja sähkөөn (n. 52 %) ja ruokaan (20 %). Liikkumisen (6 %) ja vapaa-ajan (3 %) suhteellinen merkitys on taas pienempi. Vertailu osoittaa, että viitebudjetin mukainen kulutus panostaa suhteessa enemmän asumiseen ja ruokaan, mutta muu kulutus on monilta osin vähäisempää. Viitebudjetissa ei ole esimerkiksi lainkaan alkoholia, tupakkaa, eikä juuri herkkuja, sekä maltillisesti matkailu- ja viihdepalveluja. Lisäksi yksin elävän viitebudjettiin ei ole sisälly yksityisautoilua. Kuvio 4 esittää yksin elävän työikäisen miehen viitebudjetin hyödykeryhmien suhteelliset euromääräiset osuudet.



Kuvio 4. Yksin elävän pk-seudulla asuvan 45-vuotiaan miehen viitebudjetin hyödykeryhmien suhteelliset osuudet

Kaksilapsisen, pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvan perheen osalta asumisen suhteellinen osuus (n. 35 %) oli lähempänä pienituloisten toteutunutta kulutusta. Ruokaan taas perheen viitebudjetissa on osoitettu suhteessa suurempi euromäärä (24 %). Pääkaupunkiseudun ulkopuolisten lapsiperheiden viitebudjeteissa on henkilöauto, mikä nostaa liikkumisen suhteellista osuutta merkittävästi (16 %). Mikäli tämän tyyppinen perhe käyttäisi julkista liikennettä, eikä hankkisi henkilöautoa, kulutus vähenisi euroissa laskettuna noin 9 prosenttia. Kuvio 5 esittää kaksilapsisen, pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvan perheen viitebudjetin hyödykeryhmien euromääräisen jakautumisen.



Kuvio 5. Kaksilapsisen, pk-seudun ulkopuolella asuvan perheen viitebudjetin hyödykeryhmien suhteelliset osuudet

5.5 VIITEBUDJETIT JA KESTÄVÄ KULUTUS

Viitebudjetit edustavat määritelmällisesti vaatimatonta kulutusta, mistä syystä niiden mukainen kulutus on ympäristöpäästöiltään pienempää kuin suomalaisten keskimääräinen kulutus. Tässä tutkimuksessa haluttiin kuitenkin selvittää, voisiko viitebudjettien mukaista kulutusta suunnata ympäristön kannalta kestävämpään suuntaan, ja miten fokusryhmiin osallistuvat kuluttajat siihen suhtautuvat. Lisäksi haluttiin selvittää, minkälaisen päästöjä vähentävien keinojen osallistujat ajattelivat olevan kaikkein toteuttamiskelpoisimpia.

Kestävyuden osalta oltiin kiinnostuneita nimenomaan ympäristökestävyydestä ja kulutuksen ympäristöpäästöistä, vaikka kestävyteen voitaisiin ottaa huomioon myös muita kestävyuden ulottuvuuksia, kuten taloudellinen ja sosiaalinen kestävyys (Purvis ym., 2019). Kestävyydestä kysyttiin osallistujilta yleisesti käsitettä tarkasti määrittelemättä. Kysymys kestävyydestä esitettiin toisen keskustelukerran lopuksi kysymällä ”Jos viitebudjetin kulutusta pyrkisi muuttamaan kestävämmäksi ympäristön kannalta, mitä tekisitte?” Tarkoituksena oli selvittää, miten kuluttajat itse ymmärtävät käsitteen ja minkälaisen kulutuksen he ajattelevat olevan ympäristön kannalta kestävä.

Yksittäisistä kulutukseen liittyvistä valinnoista useimmin mainittiin ruokavalion muuttaminen ympäristön kannalta kestävämpään suuntaan.

Erityisesti punaisen lihan vähentäminen tai kasvisruokailuun siirtyminen sekä ruokahävikin vähentäminen mainittiin usein. Liikkumisen osalta mainittiin – asuinpaikasta ja elämäntilanteesta riippuen – autosta luopuminen, autoilun vähentäminen tai sähköautoon vaihtaminen. Matkailun osalta lentämisen välttäminen ajateltiin olevan hyvä keino kulutuksen päästöjen vähentämiseen, vaikka lentämistä ei viitebudjetissa kalliin hinnan vuoksi ole muutenkaan. Asumisen päästöt nousivat keskusteluissa esiin vähemmän, mutta mainittuja keinoja olivat esimerkiksi kerrostaloasuminen omakotitalon sijaan ja kaupungin keskustassa asuminen. Asumisen rooli nähtiin tyypillisesti olennaisena sijaintinsa kautta, mahdollistaen (tai estäen) autosta luopumisen.

Mun mielestä ehkä toi liikkuminen [helpoin keino kulutuksen päästöjen vähentämiseen]. Semmosella perusterveellä ihmisellä liikkuminen just, että käyttää vaikka polkupyörää tai julkista liikennettä. Ja kyl toi ruoka, että vaikei nyt tarvii heti alkaa vegaaniksi, mutta esim. punaisen lihan vähennys, niin kyl sekin tekee paljon.

Nainen 27 v., pariskunta, Helsinki

Varmaan tälleen kaupunkioissa sitä pystyy elämään aika mukavaa, tavallista elämää ja tehdä ekologisista valintoja ihan huomaamattaankin. [...] Vaikka mun sisko asuu maaseudulla Hämeessä ja ajaa joka päivä kymmenen kilometriä. Varmaan pystyis meneen töihin jollain sähköpyörällä, lastipyörällä ostoksille tai tälleen, mutta useimmiten suomalaiselle se auto nyt on aika lailla välttämättömyys.

Nainen 42 v., yksinasuva, Jyväskylä

Käytettynä ostaminen ja kierrättäminen mainittiin useasti keinona kuluttaa kestävästi ja edullisesti. Esimerkiksi lasten vaatteiden ostaminen käytettynä sekä perheen tai ystävien kesken lasten vaatteiden kierrättäminen oli hyvin tavallista. Myös esimerkiksi huonekalujen ja astioiden hankkiminen käytettynä oli suosittua. Toisaalta oli tuotteita, joita ei yleisesti haluttu ostaa käytettynä, kuten alusvaatteita, sänkyjä tai sohvia.

Esimerkiksi kirppareilla ja SPR:n Kontissa on minusta tosi hyvä valikoima [käytettyjä astioita], ja oon iteki monesti ostanu ihania. [...] Kustannussyistä ja ekologisuuksyistä sieltä, että on ihan hyvä.

Nainen 47 v., lapsiperhe, Kuopio

Yleisenä haasteena kohtuullisen minimin mukaisessa kulutuksessa on tuotteiden riittävä laatu sekä mahdollisuus korjata käytössä rikkoutuneita tuotteita. Yleinen ajatus oli, että tuotteiden laatu on heikentynyt, eikä korjaaminen ole yhtä kannattavaa kuin ennen. Keskusteluissa pohdittiin usein, että pienituloisen saattaa joutua turvautumaan hankintahinnaltaan halpoihin tuotteisiin, mutta jotka eivät kestä käyttöä tai joita ei pysty

korjaamaan. Viitebudjetteihin valitut tuotteet ovat edullisia, mutta eivät kaikkein halvimpia – tuotteiden todellista kestävyyttä ei kuitenkaan ole viitebudjetteja varten voitu testata tai yksityiskohtaisesti tutkia. Suomalaisia tuottajia on suosittu mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi viitebudjetteihin on lisätty vaatteiden ja huonekalujen pienimuotoiseen korjaukseen ja huoltoon liittyviä tarvikkeita.

Esimerkiksi kodinkonekorjaajien ammattikunta, niin sehän on kuoleva ammattikunta valitettavasti. [...] Meidän 12-vuotiaaseen pesukoneeseen on kahteen kertaan vaihdettu osia, mutta se on vielä sitä aikaa. Että siellä on osia, mitä vaihtaa, eikä niin, että se on valssattu yhteen mönttiin, ja se ratkaisu on työntää se Kivenlahden sillalta mereen.

Mies 46 v., lapsiperhe, Helsinki

Suunnitelmallisuus kuluttamisessa ajateltiin olevan tärkeä keino vähentää ylikulutusta ja tarpeettomia kulutuksen päästöjä. Monet keskustelijat kokivat haasteeksi harkitsemattoman ostamisen ja huvin vuoksi shoppailun, minkä takia tulee tehtyä virheostoksia tai ostettua yli omien tarpeiden. Viitebudjeteissa kukin hyödyke vastaa keskusteluissa esiin nousseita tarpeita, eikä ylimääräisiä tuotteita niissä ole.

Ehkä aattelen, että just se, että ei tarvitse mennä ostaa kaikkea koko ajan. Tai just vähän tämmöstä, mitä tulee helposti, jos nyt käy keskustassa tai menee vaateostoksille, niin 'joo, mä tarviin ton'. Et todellakaan tarvii. Siis semmonen kulutuksen vähentäminen.

Mies 34 v., pariskunta, Jyväskylä

Vois hakkee sitä mukkaa, ku on loppu. Mutta kun oot halvalla saanu, että myyvään kolme pulloa kympillä, niin otetaan ne kolme. Ja kaapit pursuaa niitä, ja aina vaan lisää ja lisää. Milloin siinä oppis sen, että käyttäisi [loppuun]?

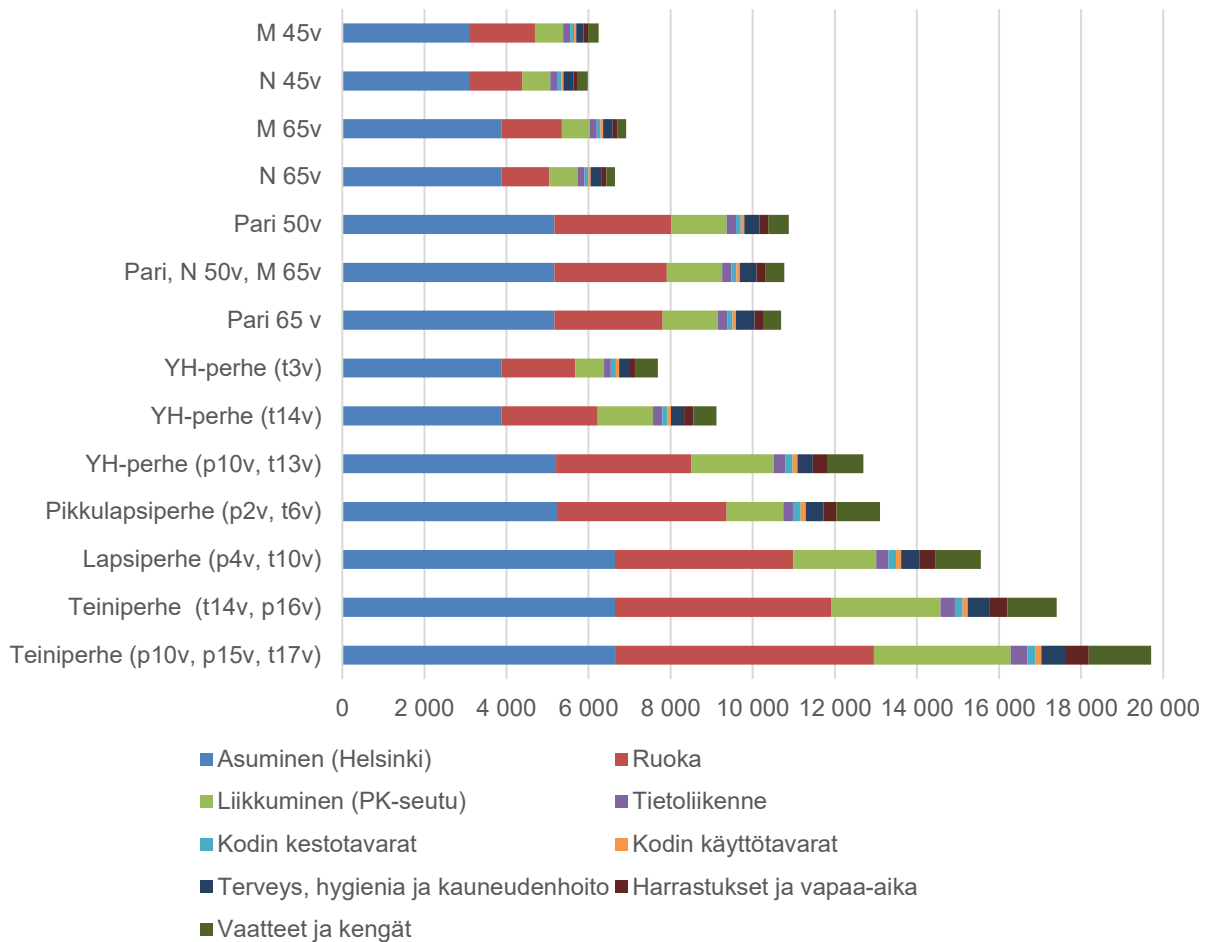
Nainen 55 v., yksinasuva, Kuopio

Kestävyysnäkökulmat otettiin huomioon viitebudjettien laadinnassa mahdollisuuksien mukaan, mutta tärkeimpänä kriteerinä oli silti arjen sujuminen ja välttämättömien kulutustarpeiden täyttäminen kohtuullisen minimin määritelmän mukaisesti (Borgeraas, 1987). Viitebudjettien laadinnan jälkeen laskimme niiden mukaisen kulutuksen hiili- ja materiaalityöjäljet, jotka esitellään seuraavaksi.

5.6 VIITEBUDJETTIENTEN MUKAISEN KULUTUKSEN HIILIJALANJÄLJET

Viitebudjettien laadinnan jälkeen laskettiin niiden hiili- ja materiaalijalanjäljet (laskentaperusteet esitellään kappaleessa 3.6). Viitebudjetteihin ei tehty laskelmien perusteella muutoksia, mutta jatkotutkimuksessa viitebudjetteja voisi muokata edelleen kestävämpään suuntaan tässä esitettyjen laskelmien perusteella.

Viitebudjettien mukaisen kulutuksen hiilijalanjälkiä on hyödyllistä tarkastella niin kotitaloutta kohden kuin kulutusyksikköä ja henkeä kohden, sillä eri kotitaloustyyppien jalanjäljet korostuvat eri tavoin tarkastelutasosta riippuen. Lisäksi erilaiset kotitaloudet kuluttavat eri tavoin, mikä heijastuu hiilijalanjälkeen (ks. Salo ym, 2021). Jalanjälkiä tarkasteltaessa kotitalouksien asuinpaikaksi on oletettu Helsinki, jolloin asumisen ja julkisen liikenteen osalta tulokset edustavat maksimiarvoja. Muun Suomen osalta jalanjäljet ovat hieman matalampia. Liitteessä 4 on kuvattu kokonaishiilijalanjäljet kotitalouksittain eri asuinpaikkaoletuksilla.



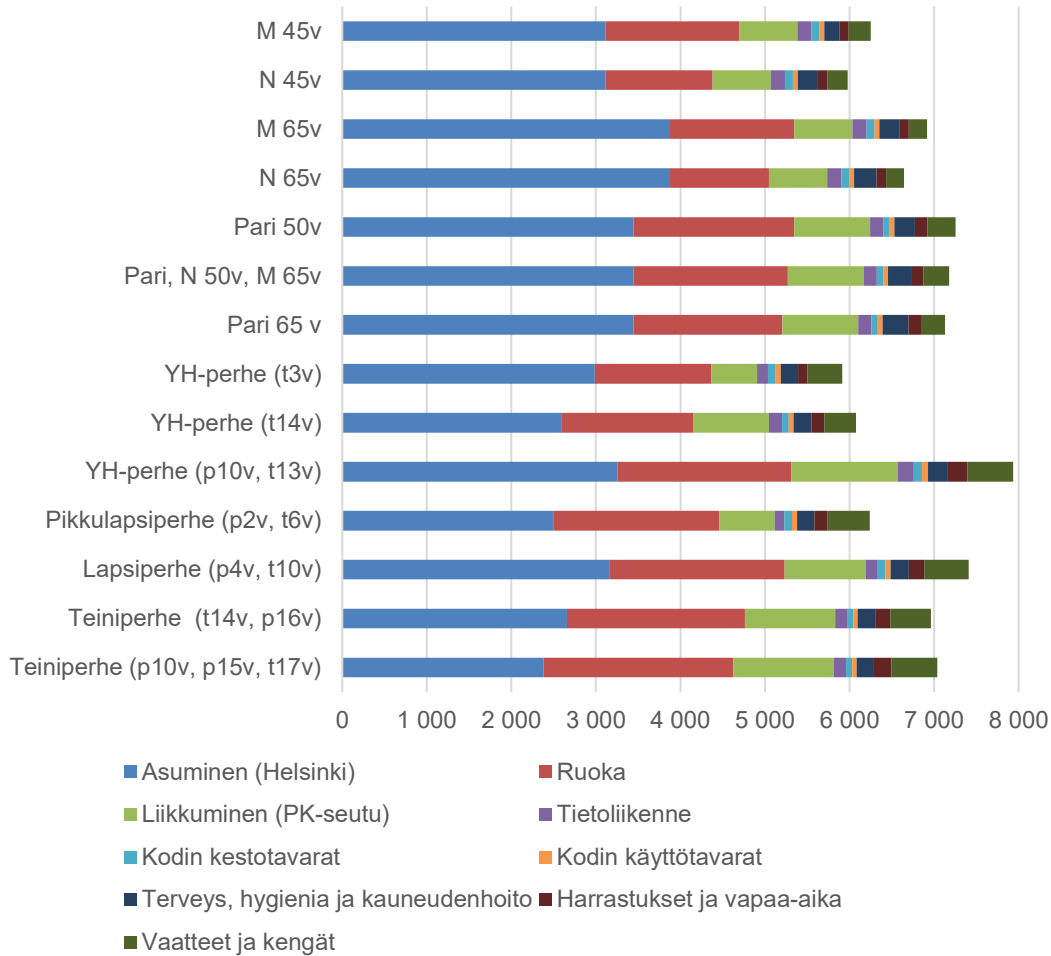
Kuvio 6. Hiilijalanjälki vuodessa kotitaloutta kohden, kg CO₂-ekv.

Kuten kuviosta 6 selviää, hiilijalanjälki kotitaloutta kohden tarkasteltuna on korkein suuremmissa kotitalouksissa, joissa myös kulutus on korkeampaa, ja vastaavasti matalin yhden hengen kotitalouksissa. Kotitalouskohtainen hiilijalanjälki on korkein kolmilapsisessa perheessä (19 709 kg CO₂-ekv.) ja matalin yksinasuvan alle 45-vuotiaan naisen kotitaloudessa (5 977 kg CO₂-ekv.). Tuoteryhmien osalta asuminen, ruoka ja liikkuminen yhdessä aiheuttavat suuren osan vuosittaisesta hiilijalanjäljestä jokaisen kotitaloustyyppin tapauksessa. Asumisen, ruoan ja liikkumisen yhteenlaskettu osuus Helsingissä asuvan kotitalouden hiilijalanjäljestä on keskimäärin noin 84 prosenttia, mutta prosentuaalinen osuus vaihtelee hieman kotitaloustyyppin mukaan.

Liitteessä 5 on kuvattu tarkemmin hiilijalanjäljen prosenttiosuudet kotitaloustyypeittäin. Asumisen osuus hiilijalanjäljestä on keskimäärin 46 prosenttia oletuksella, että kotitalouden asuinpaikka on Helsinki. Yli 65-vuotiaan yksinasuvan naisen kotitaloudessa asumisen osuus on jopa 58 prosenttia kokonaishiilijalanjäljestä. Matalimmillaan asumisen osuus hiilijalanjäljestä on 34 prosenttia kolmen lapsen perheessä. Asumisen osuus kokonaishiilijalanjäljestä onkin hieman matalampi suuremmissa perheissä yksinasuviin verrattuna. Ruoan osuus hiilijalanjäljestä on puolestaan keskimäärin 26 prosenttia. Suurimmillaan ruoan osuus kokonaishiilijalanjäljestä on 32 prosenttia kolmen lapsen perheessä ja pienimmillään 18 prosenttia yli 65-vuotiaan naisen kotitaloudessa. Liikkumisen osuus hiilijalanjäljestä oletuksella, että asuinpaikka on pääkaupunkiseudulla, on keskimäärin 13 prosenttia. Korkeimmillaan liikkumisen osuus hiilijalanjäljestä on 17 prosenttia kolmen lapsen perheessä ja matalimmillaan 9 prosenttia yhden 3-vuotiaan lapsen yksinhuoltajaperheessä.

Jäljelle jäävä muu kulutus kattaa keskimäärin 16 prosenttia hiilijalanjäljestä, josta vaatteiden ja kenkien osuus on keskimäärin 6 prosenttia, terveyden, hygienian ja kauneudenhoidon osuus 3 prosenttia, harrastusten ja vapaa-ajan osuus 2 prosenttia, ja tietoliikenteen osuus 2 prosenttia. Kodin kestopuutaroiden sekä kodin käyttötavaroiden osuudet ovat keskimäärin vain 1 prosentin.

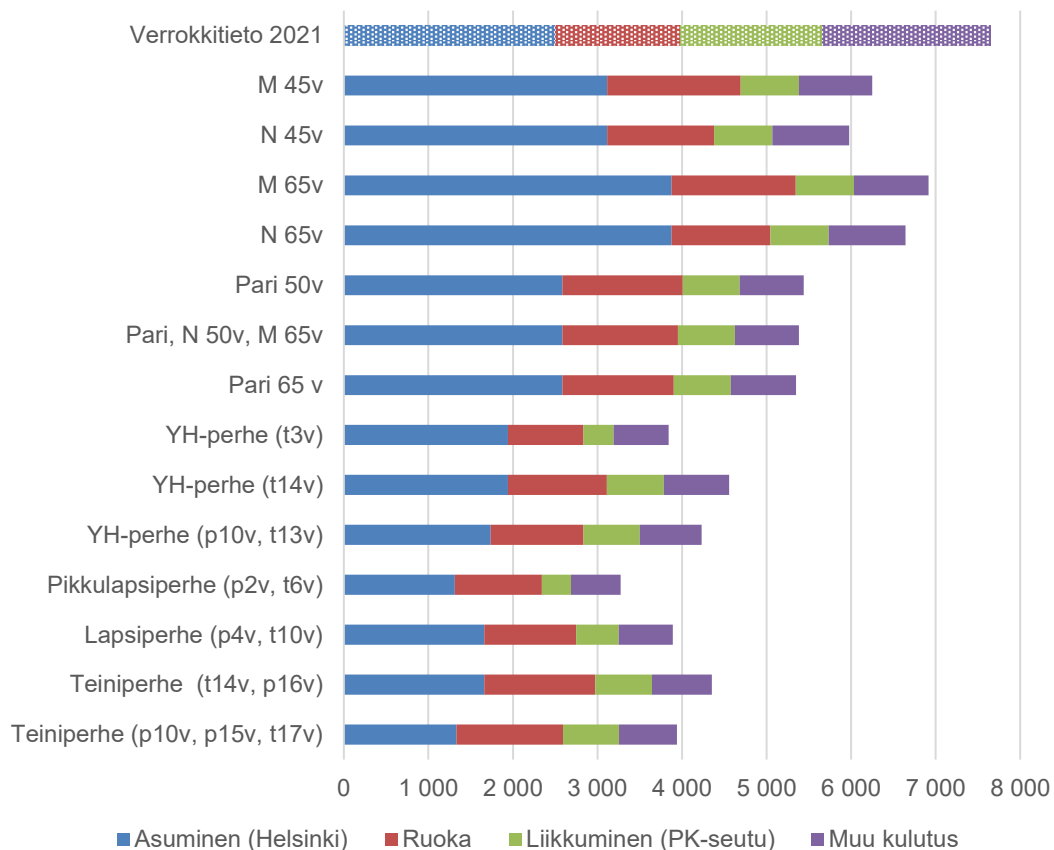
Hiilijalanjälkeä ja sen jakaumaa voidaan verrata erilaisten ja erikokoisten kotitalouksien välillä kulutusyksiköittäin. Kotitalouskohtainen hiilijalanjälki jaetaan kunkin kotitalouden yhteenlasketuilla painotetuilla kulutusyksiköillä. OECD:n muunnettuun kulutusyksikköasteikkoon perustuen kotitalouden ensimmäinen aikuinen saa painon 1, muut yli 13-vuotiaat saavat painon 0,5 ja 0–13-vuotiaat saavat painon 0,3. Kuvio 7 esittää viitebudjettien mukaisen kulutuksen hiilijalanjäljen kulutusyksikköä kohden.



Kuvio 7. Hiilijalanjälki vuodessa kulutusyksikköä kohden, kg CO₂-ekv.

Kulutussyksikköä kohden tarkasteltuna erot kotitalouksien hiilijalanjälkien välillä muuttuvat. Korkein hiilijalanjälki kulutusyksikköä kohden on kaksilapsisessa yksinhuoltajaperheessä (7 936 kg CO₂-ekv.) ja matalimmillaan se on yksinhuoltajaperheessä, johon kuuluu 3-vuotias lapsi (5 912 kg CO₂-ekv.). Asumisen hiilijalanjälki kulutusyksikköä kohden on matalampi suurikokoisissa kotitalouksissa. Kolmen lapsen perheen asumisen kulutusyksikkökohtainen hiilijalanjälki onkin kaikkein matalin, ja sen sijaan yksinasuvien ja pariskuntien asumisen hiilijalanjälki kulutusyksikköä kohden on korkeampi. Ruoan, liikkumisen ja muun kulutuksen osalta hiilijalanjälki kulutusyksikköä kohden puolestaan on hieman korkeampi suuremmissa kuin pienemmissä kotitalouksissa.

Kulutussyksikkökohtaisen tarkastelun lisäksi kotitalouksien hiilijalanjäljet voidaan kuvata henkeä kohden laskettuina ja lisäksi tuloksia voidaan verrata vuoden 2021 keskimääräiseen verrokkihiilijalanjälkeen, joka kuvastaa keskimääräistä suomalaisen hiilijalanjälkeä. Vertailu esitetään kuviossa 8.



Kuvio 8. Hiilijalanjälki vuodessa henkilöä kohden sekä vuoden 2021 verrokkitieto, kg CO₂-ekv.

Henkeä kohden laskettu hiilijalanjälki on korkeampi yhden hengen kotitalouksissa ja matalampi suuremmissa kotitalouksissa. Korkeimmillaan henkilökohtainen hiilijalanjälki on yli 65-vuotiaan miehen kotitaloudessa (6 916 kg CO₂-ekv.) ja matalimmillaan kahden lapsen pikkulapsiperheessä (3 275 kg CO₂-ekv.). Eroja henkilökohtaisessa hiilijalanjäljessä kotitaloustyyppien välillä selittää pitkälti asumisen hiilijalanjälki, joka on henkeä kohden mitattuna korkeampi yksinasuvien ja matalampi suurempien kotitalouksien tapauksessa.

Viitebudjettien mukaiset yhteenlasketut hiilijalanjäljet henkeä kohden ovat matalampia jokaisen kotitaloustyyppin tapauksessa verrattuna henkilökohtaiseen verrokkhiilijalanjälkeen vuodelta 2021. Pariskuntien asumisen henkilökohtainen hiilijalanjälki on lähes yhtä suuri kuin verrokkilaskelmassa. Yhden hengen kotitalouksien asumisen hiilijalanjälki on puolestaan verrokkilaskelmaa korkeampi, etenkin yli 65-vuotiaiden kotitalouksissa. Ruoan osalta yli 65-vuotiaan miehen kotitalouden hiilijalanjälki vastaa suunnilleen verrokkitietoa. Sen sijaan alle 45-vuotiaan miehen kotitalouden ruoan hiilijalanjälki on verrokkitietoa hieman korkeampi ja muiden kotitalouksien osalta puolestaan sitä hieman matalampi. Liikkumisessa ja muussa kulutuksessa hiilijalanjälki henkeä kohden on

huomattavasti matalampi jokaisessa kotitaloustyypissä verrokkitietoon verrattuna. Lisäksi muun kulutuksen osuus kokonaishiilijalanjäljestä on korkeampi, noin 26 prosenttia, kuin viitebudjettien mukaisen kulutuksen keskimääräinen osuus, noin 16 prosenttia. Liikkumisen osuus kokonaishiilijalanjäljestä on puolestaan verrokkilaskelmassa 22 prosenttia, kun taas viitebudjettien mukaisen kulutuksen liikkumisen keskimääräinen osuus on 11 prosenttia. Vastaavasti asumisen ja ruoan osuudet verrokkitiedon kokonaishiilijalanjäljestä ovat matalampia viitebudjettien mukaisen kulutuksen keskimääräisiin osuuksiin verrattuna. Erot osuuksissa selittyvät osittain sillä, että verrokkihiilijalanjäljen ja viitebudjettien mukaisen kulutuksen päätuoteryhmissä on mukana hieman toisistaan eroavia alatuoteryhmiä. Viitebudjettien tulokset ja verrokkivuoden tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia, koska ne on arvioitu eri vuosille kalibroiduilla malleilla. Viitebudjettien hiilijalanjäljet ovat hieman harhaisia ylöspäin verrattuna vuoden 2021 tulokseen.

Kaksi- ja kolmilapsisten pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvien perheiden viitebudjettiin kuuluu sähköauto. Tästä syystä kyseisten kotitalouksien liikkumisen hiilijalanjälki on korkeampi kuin muilla kotitalouksilla. Autoilun jalanjäljet sisältävät hankinnan ja lainan, sähkölatauksen tai polttoaineen kulutuksen, huollot, pesut ja renkaiden vaihdot, korjaukset sekä vakuutukset ja katsastukset. Kokonaisuudessaan sähköautoilun hiilijalanjälki on 1 062 kg CO₂-ekv. Sähköautoilun jalanjälkeä voidaan myös verrata polttomoottoriautoilun hiilijalanjälkeen. Polttomoottoriautoilun kokonaishiilijalanjälki on 4 192 kg CO₂-ekv. ja näin ollen sen hiilijalanjälki on lähes nelinkertainen sähköautoilun hiilijalanjälkeen verrattuna. Tämä selittyy hyvin pitkälti käyttövoiman hiilijalanjäljen eroilla, sillä polttomoottoriauton bensiinin kulutuksesta aiheutuva hiilijalanjälki (3 798 kg CO₂-ekv.) on huomattavasti korkeampi kuin sähköauton sähkönkulutuksen jalanjälki (437 kg CO₂-ekv.). Laskelmissa ei pystytty täysimääräisesti huomioimaan sähkö- ja polttomoottoriautojen valmistuksen hiilijalanjälkien eroja. Näin ollen sähköautoilun hiilijalanjälki jäi todennäköisesti jonkin verran todellista alhaisemmaksi.

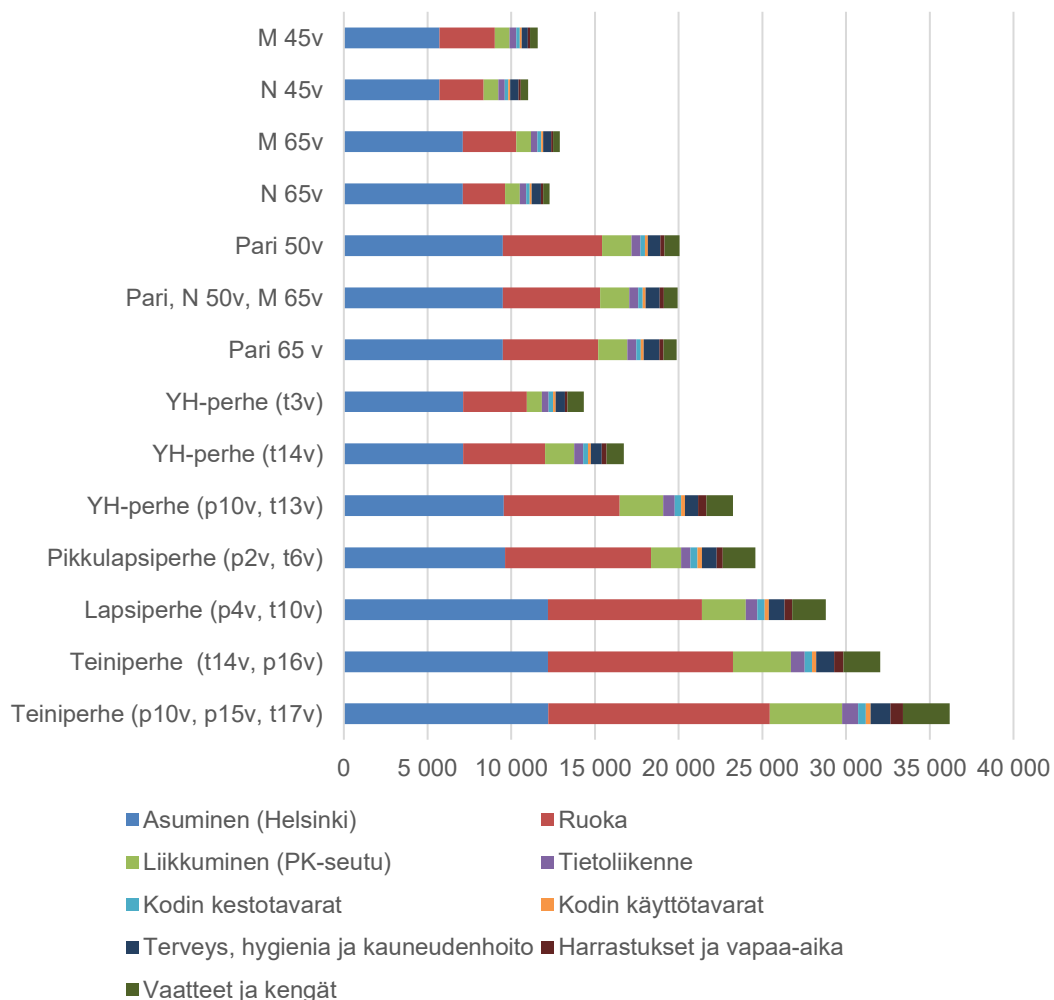
McElroy ja O'Neill (2025) arvioivat Iso-Britannian datojen pohjalta vuoden 2019 tasossa erilaisten tavoitebudjettien hiilijalanjälkiä. Kohtuullisen elämän skenaariossa (decent living scenario) kulutuksen päästöt olivat noin 4 000 kg CO₂-ekv. ja hyvän elämän skenaariossa (good life scenario) selvästi korkeampi, noin 7 500 kg CO₂-ekv., joka asettuu Suomen 2021 verrokin tasolle. Pariisin ilmastopöytäkirjassa tavoitellun 1,5 asteen ilmaston lämpenemisen on arvioitu merkitsevän maksimissaan noin 2 500 hiilidioksidiekvivalenttikilon suuruista vuosittaista henkilökohtaista hiilibudjettia (Lettenmeier ym., 2019). Kaikissa viitebudjeteissa jäädään huomattavan kauas tästä tasosta.

Tulokset osoittavat hiilijalanjäljen rakenteelliset ja tuotantotapoihin liittyvät syyt: mikäli asumisen energiankulutukseen ja ruoantuotantoon

liittyviä päästöjä ei pystytä vähentämään, kohtuullinenkaan elämäntapa ei riitä pääsemään tavoitellulle kulutuksen päästötasolle.

5.7 VIITEBUDJETTIEŦ MUKAISEN KULUTUKSEN MATERIAALIJALANJÄLJET

Viitebudjettien mukaisen kulutuksen materiaalijalanjälkiä voidaan tarkastella samalla tavalla kuin hiilijalanjälkiäkin. Myös materiaalijalanjälkien osalta kotitalous-, kulutusyksikkö- ja henkilökohtainen tarkastelu on hyödyllistä. Kotitalouksien asuinpaikaksi on oletettu Helsinki, jolloin asumisen ja julkisen liikenteen osalta tulokset edustavat maksimiarvoja myös materiaalijalanjälkien tapauksessa. Liitteessä 3 on kuvattu materiaalijalanjäljet kotitalouksittain eri asuinpaikkaoletuksilla.



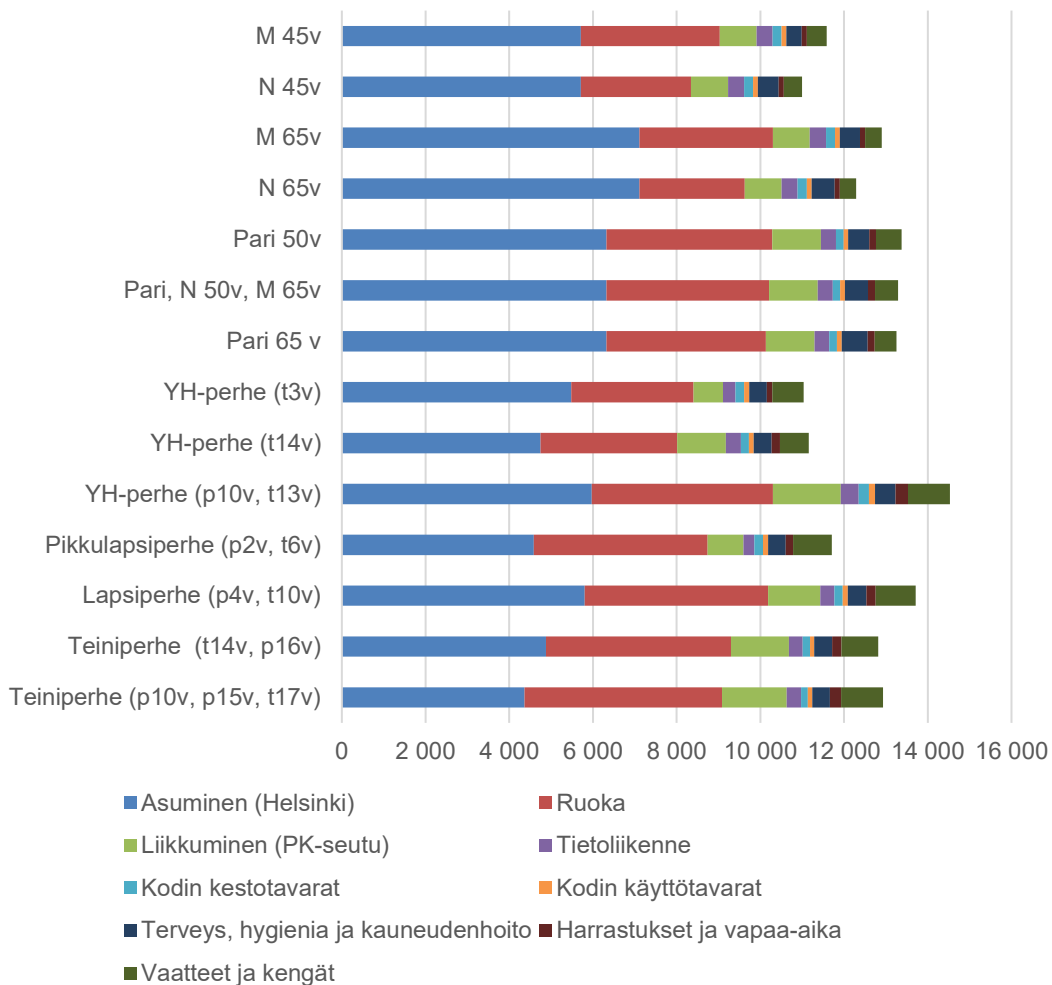
Kuvio 9. Materiaalijalanjälki vuodessa kotitaloutta kohden, kg.

Materiaalijalanjäljen jakautuminen kotitaloustyyppien kesken on hyvin samankaltainen kuin hiilijalanjäljen tapauksessa (kuvio 9). Korkein materiaalijalanjälki on kolmen lapsen perheessä (36 196 kg) ja matalimmillaan materiaalijalanjälki on yksin asuvan alle 45-vuotiaan naisen kotitaloudessa (10 998 kg).

Myös tuoteryhmien osalta materiaalijalanjälki jakautuu hyvin samalla tavalla kuin hiilijalanjälki ja tuoteryhmien prosentuaaliset osuudet, jotka on tarkemmin kuvattu liitteessä 3, ovat hyvin samankaltaisia. Hiilijalanjäljen tavoin asuminen, ruoka ja liikkuminen aiheuttavat keskimäärin 84 prosenttia myös kokonaisuutena materiaalijalanjäljestä. Asumisen osuus materiaalijalanjäljestä on keskimäärin 46 prosenttia asuinpaikan ollessa Helsinki. Korkeimmillaan osuus on 58 prosenttia yli 65-vuotiaan yksinasuvan naisen kotitaloudessa ja matalimmillaan 34 prosenttia kolmen lapsen perheessä. Keskimääräinen ruoan osuus materiaalijalanjäljestä on 29 prosenttia, ja korkeimmillaan se on 37 prosenttia kolmen lapsen perheessä ja matalimmillaan puolestaan 20 prosenttia yksin asuvan yli 65-vuotiaan naisen kotitaloudessa. Liikkumisen osuus materiaalijalanjäljestä on keskimäärin 9 prosenttia, kun asuinpaikaksi oletetaan pääkaupunkiseutu. Korkeimmillaan liikkumisen osuus on 12 prosenttia kolmen lapsen perheessä ja matalimmillaan 6 prosenttia yhden 3-vuotiaan lapsen yksinhuoltajaperheessä.

Jäljelle jäävä muu kulutus kattaa keskimäärin 16 prosenttia myös materiaalijalanjäljestä, josta vaatteiden ja kenkien osuus on keskimäärin 5 prosenttia, terveyden, hygienian ja kauneudenhoidon osuus 4 prosenttia, tietoliikenteen osuus 3 prosenttia, ja kodin kestopöytävaroiden osuus 2 prosenttia. Kodin käyttötavaroiden sekä harrastusten ja vapaa-ajan osuudet ovat keskimäärin vain 1 prosentin.

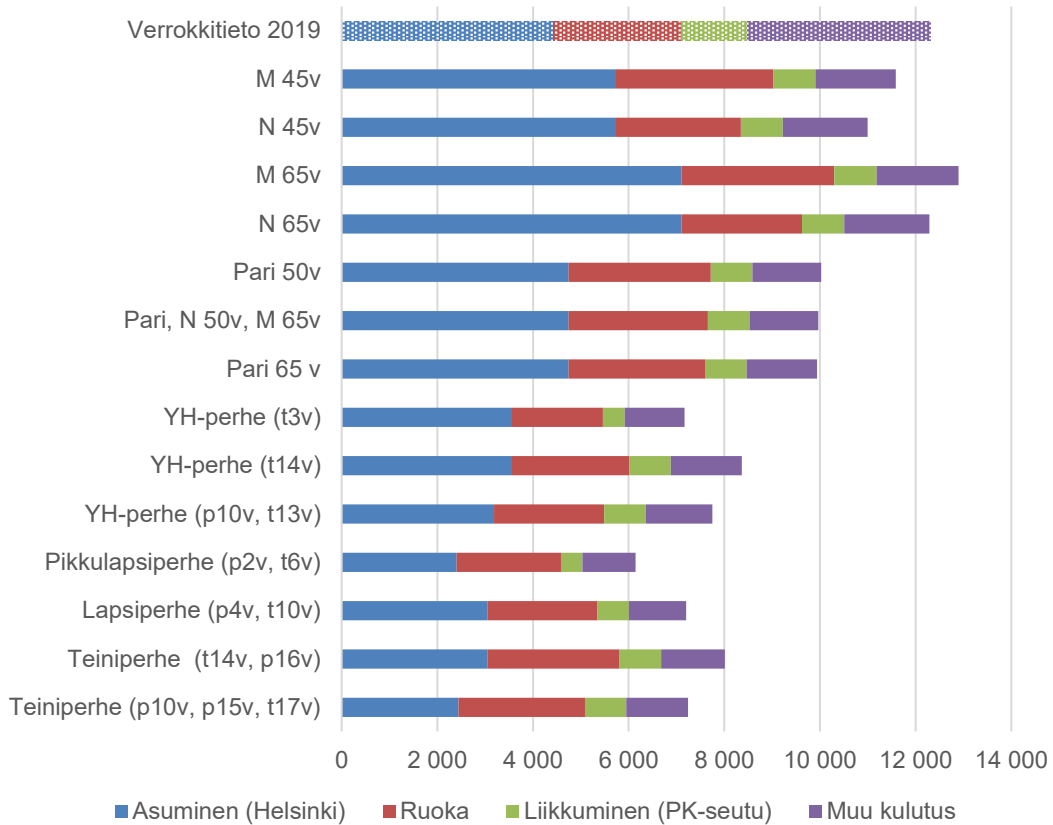
Hiilijalanjäljen tavoin myös materiaalijalanjälki voidaan esittää kulutusyksikköä kohden, mahdollistaen vertailun kotitaloustyyppien välillä. Vertailu esitetään kuviossa 10.



Kuvio 10. Materiaalijalanjälki vuodessa kulutusyksikköä kohden, kg.

Korkein materiaalijalanjälki kulutusyksikköä kohden on kaksilapsisessa yksinhuoltajaperheessä (14 531 kg) ja kuten kotitalouskohtaisen materiaalijalanjäljen tapauksessa, matalimmillaan se on alle 45-vuotiaan naisen kotitaloudessa (10 998 kg). Hiilijalanjäljen tavoin myös asumisen materiaalijalanjälki kulutusyksikköä kohden on matalampi. Ruoan, liikkumisen ja muun kulutuksen materiaalijalanjälki kulutusyksikköä kohden on puolestaan hieman korkeampi suuremmissa kotitalouksissa.

Myös kotitalouksien materiaalijalanjäljet voidaan kuvata henkeä kohden laskettuina ja tuloksia voidaan verrata vuoden 2019 keskimääräiseen verrokkimateriaalijalanjälkeen. Vertailu esitetään kuviossa 11.



Kuvio 11. Materiaalijalanjälki vuodessa henkilöä kohden sekä vuoden 2019 verrokkitieto, kg.

Materiaalijalanjälki henkeä kohden on hiilijalanjäljen tavoin korkeampi yhden hengen kotitalouksissa ja matalampi suuremmissa kotitalouksissa. Korkeimmillaan henkilökohtainen materiaalijalanjälki on yli 65-vuotiaan miehen kotitaloudessa (12 900 kg) ja matalimmillaan kahden lapsen pikkulapsiperheessä (6 144 kg). Hiilijalanjäljen tavoin myös henkilökohtainen asumisen materiaalijalanjälki on korkeampi yksin asuvien kotitalouksissa suurempikokoisiin perheisiin verrattuna, mikä selittää osittain eroja henkilökohtaisessa materiaalijalanjäljessä kotitaloustyyppien välillä.

Viitebudjettien mukaisten materiaalijalanjälkien tapauksessa yli 65-vuotiaiden yksinasuvien materiaalijalanjälki on hieman vuoden 2019 verrokkijalanjälkeä korkeampi. Tämä johtuu etenkin asumiseen liittyvästä henkilökohtaisesta materiaalijalanjäljestä, joka on kaikkein korkein yksinasuvien kotitalouksissa. Hiilijalanjäljen tavoin myös materiaalijalanjäljen tapauksessa pariskuntien asumisen henkilökohtainen materiaalijalanjälki on lähes yhtä suuri kuin verrokkilaskelmassa. Muiden kotitaloustyyppien asumisen henkilökohtainen materiaalijalanjälki on verrokkitietoa pienempi.

Ruoan henkilökohtainen materiaalijalanjälki on eri kotitaloustyypeissä lähellä verrokkitietoa. Yksinasuvien miespuolisten kotitalouksien ruoan materiaalijalanjälki on hieman verrokkia korkeampi ja puolestaan hieman

pienempi yksinhuoltajaperheessä, jossa on 3-vuotias lapsi. Liikkumisen osalta materiaalijalanjälki henkeä kohden on jonkin verran matalampi jokaisen kotitaloustyyppin osalta verrokkitietoon verrattuna. Lisäksi verrokkitiedon muun kulutuksen materiaalijalanjälki on huomattavasti suurempi verrattuna viitebudjettien mukaiseen kulutuksen materiaalijalanjälkeen jokaisen kotitaloustyyppin tapauksessa. Myös muun kulutuksen osuus kokonaisuutena materiaalijalanjäljestä on korkeampi, noin 31 prosenttia, kuin viitebudjettien mukaisen kulutuksen keskimääräinen osuus, noin 16 prosenttia. Erot osuuksissa selittyvät osittain sillä, että verrokkimateriaalijalanjäljen ja viitebudjettien mukaisen kulutuksen päätuoteryhmissä on mukana hieman toisistaan eroavia alatuoteryhmiä.

Koska kaksi- ja kolmilapsisten pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvien perheiden viitebudjettiin kuuluu sähköauto, kyseisten kotitalouksien liikkumisen materiaalijalanjälki on hiilijalanjäljen tavoin korkeampi kuin muilla kotitalouksilla. Sähköautoilun materiaalijalanjälki on kokonaisuudessaan 1 687 kg. Jos kotitaloudet käyttäisivät polttomoottoriautoa sähköauton sijaan, autoilun materiaalijalanjälki olisi noin 2 251 kg, eli jonkin verran korkeampi. Tämä selittyy pitkälti käyttövoiman materiaalijalanjäljen eroilla. Polttomoottoriauton bensiinin kulutuksesta aiheutuva materiaalijalanjälki on 1 619 kg, kun taas sähköauton sähkönkulutuksen materiaalijalanjälki on 706 kg.

Materiaalijalanjälki oli siis esimerkkikotitaloudesta riippuen lähellä verrokkitasoa tai sen alapuolella. Kuten hiilijalanjäljen kohdalla, myös tässä asumiseen liittyvä raaka-aineiden kulutus tuotantoketjuissa säilyy korkeana vähäisemmästä kulutuksesta huolimatta. On kuitenkin syytä muistaa, että asumisen osalta Helsingin tulokset ovat jossain määrin harhaisia ylöspäin korkeamman vuokratason vuoksi. Lettenmeierin ym. (2014) vertailussa keskivertosuomalaisen luonnonvarojen kokonaiskulutus oli noin kaksinkertainen verrattuna viitebudjetin mukaiseen kulutukseen (mittarina TMR, joka sisältää myös ns. käyttämättömän luonnonvarojen oton eli eroa tässä raportissa käytetystä indikaattorista).

Lopputuloksena voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa keskivertosuomalaisen ja viitebudjettien tasot ovat lähempänä toisiaan. McElroyn ja O'Neillin (2025) laskelmissa kohtuullisen elämän skenaariossa (decent living scenario) materiaalijalanjälki (RMC) oli 5 500 kg ja hyvän elämän skenaariossa (good life scenario) noin 13 200 kg. Skenaarioiden erot ovat huomattavat, ja sekä viitebudjettien materiaalijalanjäljet että keskivertosuomalaisen (vuosi 2019) materiaalijalanjälki mahtuvat esitettyyn haarukkaan. Raaka-aineiden kulutuksen osalta ei ole esitetty globaalia kestäväää tasoa, mutta kun huomioidaan luonnonvarojen oton ja jalostuksen ympäristövaikutukset ja niiden kehityssuunnan, kotitalouksien materiaalijalanjälkiä täytyy pyrkiä pienentämään globaalisti ja etenkin vauriissa maissa (UNEP, 2024).

6 YHTEENVETO JA JATKOTUTKIMUS

Tässä raportissa on esitetty uudet, päivitetty viitebudjetit vuodelle 2025 14 erilaiselle kotitaloustyypille. Aiemmat viitebudjetit on laadittu Kuluttajatutkimuskeskuksessa 2010, 2013 ja 2018 (Lehtinen ym., 2010; Lehtinen & Aalto, 2014; Lehtinen & Aalto, 2018), minkä lisäksi aiempien viitebudjettien pohjalta on julkaistu niiden hintapäivityksiä (esim. Lehtinen, 2021). Hyödynnetty menetelmä noudattaa aiempien vuosien kuluttajalähtöistä menetelmää. Suomessa on julkaistu myös vuonna 2022 Turun yliopiston ja THL:n laatima viitebudjetti, joka toteutettiin asiantuntijalähtöisellä tutkimusmenetelmällä (Grahm ym., 2022). Kyseinen viitebudjetti antaa täydentävän vertailukohdan KTK:n viitebudjettien sisällöille ja hinnoille.

Viitebudjetti on jaettu keskeisiin hyödykekoreihin kulutuksen tarkoituksen mukaan, ja tutkimusprosessin myötä olemme määrittäneet, mitä hyödykkeitä kuhunkin koriin sisällytetään ja kuinka paljon ne maksavat. Viitebudjetin tavoitteena on kuvata kulutusta, jonka avulla ihminen tulee toimeen, voi ylläpitää terveyttään ja osallistua yhteiskunnan toimintaan pitkällä aikavälillä (Borgeraas, 1987). Erityisesti osallistumiseen liittyvät näkökulmat ovat usein tilannesidonnaisia ja henkilökohtaisiin preferensseihin liitännäisiä, minkä vuoksi ne herättivät eniten keskustelua fokusryhmissä. Raportissa avataan päätöksentekoprosessia erityisesti rajanvetoihin liittyen; Hyvä elämä edellyttää ihmisen kykyä osallistua yhteiskunnan toimintaan sen täysivaltaisena jäsenenä (Bradshaw ym., 2008; Goedemé et al., 2019), mutta mitkä tarpeet sisältyvät kohtuulliseen minimiin?

Kuluttajalähtöinen tutkimusmenetelmä ottaa huomioon kuluttajien arkielämän näkökulmia, kokemuksia ja arvoja (Saunders & Bedford, 2018). Tutkimukseen osallistui 36 kuluttajaa, jotka edustivat erilaisia kotitaloustyyppejä ja sosiodemografisia profiileja ja tulivat eri puolilta Suomea. Rajoitteena on keski-ikäisten yliedustus, minkä vuoksi 18–30-vuotiaiden ja yli 70-vuotiaiden tarpeita pitäisi tutkia jatkossa tarkemmin.

Menetelmään sisältyy lisäksi asiantuntija-arviointi, jossa eri alojen asiantuntijat arvioivat viitebudjettien luonnoksia. Asiantuntijoiden kuulemisen perusteella tehtiin joitain olennaisia päätöksiä, kuten uusimpien ravitsemussuosittelusten noudattaminen viitebudjetin ruokalistassa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024) sekä hyödykkeiden hinnoittelu uutena hankittujen tuotteiden perusteella kuten aiemmissakin viitebudjeteissa. Käytetyjen tuotteiden hyödyntäminen hinnoittelussa olisi vastannut osallistuneiden kuluttajien näkemystä kohtuullisesta kulutuksesta.

Uutena näkökulmana viitebudjetteihin otettiin ympäristökestävyyden näkökulma. Osallistujia pyydettiin pohtimaan, miten viitebudjettien mukainen kohtuullinen kulutus voisi olla ympäristövaikutuksiltaan kestävämpää, ja näitä näkökulmia otettiin huomioon hyödykekorien

muodostamisessa ja hyödykkeiden valinnassa. Pääpaino on silti edelleen Borgeraasin (1987) määritelmän mukaisessa kulutuksessa ja esimerkiksi edullisia hintoja jouduttiin joissain tilanteissa priorisoimaan kotimaisten tai ekologisemmin tuotettujen tuotteiden sijaan. Luvussa 3.4 käsitellään viitebudjettien hyödykkeiden valintaan liittyviä ristiriitoja; edullinen hinta, hyvä saatavuus, kulutuksen ideaalit ja kulutuksen realismi eivät aina välttämättä kohtaa samassa tuotteessa. Tämän prosessin jälkeen määritimme viitebudjettien mukaisen kulutuksen hiili- ja materiaalijalanjäljet ENVIMAT-malliin pohjautuvalla laskennalla.

Yksin elävien työikäisten viitebudjetit vastaavat suurin piirtein pienituloisuusrajan mukaista nettotuloa. Tämä tarkoittaa, että tällainen henkilö pystyy hyvällä suunnittelulla ja hyvillä kotitaloustaidoilla elämään Suomessa siten, että olennaiset fyysiset ja sosiaaliset kulutustarpeet on mahdollista tyydyttää – säästöön ei kuitenkaan rahaa juuri jää. Sen sijaan monet pienituloiset yksinhuoltajaperheet ja monilapsiset perheet kohtaavat haasteita välttämättömien hyödykkeiden hankkimisessa. Lapsiperheiden suurimmat menoerät viitebudjetin mukaisessa kulutuksessa ovat asuminen, ruoka ja liikkuminen.

Merkittävimmät muutokset viitebudjeteissa ovat auton poistaminen pääkaupunkiseudulla asuvilta lapsiperheiltä, kuljetuspalvelujen lisääminen autottomille kotitalouksille, ulkona syötyjen lounaiden vähentäminen työikäisiltä sekä tietoliikenteeseen liittyvien uusien hyödykkeiden lisääminen kaikille kotitalouksille. Lisäksi tutkimusnäytön myötä jotkin yksittäiset hyödykkeet, niiden budjetoidut käyttömäärät ja oletetut käyttöiät ovat muuttuneet aiempiin viitebudjetteihin verrattuna. Muutosten taustalla voidaan nähdä ns. megatrendejä suomalaisessa yhteiskunnassa, kuten etätyön lisääntyminen ja yleinen digitalisaation kasvu niin työssä, opiskelussa kuin vapaa-ajalla.

Hiili- ja materiaalijalanjälkilaskelmat osoittavat, että vaikka viitebudjettien euromääräinen taso on matala suhteessa suomalaisten keskimääräiseen kulutustasoon (noin 50–75 %), hiili- ja materiaalijalanjäljet ovat kotitaloudesta ja analyysitasosta riippuen huomattavasti lähempänä suomalaisten keskimääräistä ympäristöjalanjälkeä. Tämä johtuu ennen kaikkea asumisen korkeasta ympäristöjalanjäljestä ja siihen liittyvistä rakenteellisista ympäristövaikutuksista. Viitebudjettien mukaisen kulutuksen hiilijalanjälki on keskimääräistä vähäisempää liikkumisen osalta niissä kotitalouksissa, joissa ei ole autoa. Myös muun kulutuksen (esim. vaatteet, kodin tavarat) hiili- ja materiaalijalanjäljet ovat keskimääräistä pienemmät. Viitebudjetit antavat täten suuntaa ympäristön kannalta kestävämmälle kulutukselle etenkin näiden kategorioiden osalta.

Viitebudjettien hiilijalanjälki on keskimäärin henkeä kohden noin 4500 CO₂-ekv., mikä McElroyn ja O’Neillin (2025) mukaan vastaa eurooppalaisessa kontekstissa hieman kohtuullista elämää korkeampaa tasoa. Taso on kuitenkin kaukana Pariisin ilmastopöytäkirjassa tavoitellun 1,5 asteen ilmaston lämpenemisen tasoa, joka on henkeä kohden enintään 2500 CO₂-

ekv. (Lettenmeier ym., 2019). Henkeä kohden uusimpien viitebudjettien materiaalityöjälki on noin 8500 kg CO₂-ekv., mikä eurooppalaisittain sijoittuu tasoltaan kohtuullisen ja hyvän elämän välimaastoon (McElroy & O'Neill, 2025). Vaikka viitebudjetit ovat euromääräisesti ja ympäristöjalanjäljiltään pienempiä kuin suomalaisten kulutus keskimäärin, yksityisen kulutuksen kohtuullistaminen viitebudjettien tasolle ei riitä saavuttamaan tutkijoiden esittämiä ympäristötavoitteita – tarvetta on myös rakenteellisille uudistuksille muun muassa energiajärjestelmässä (Salo ym., 2024).

Viitebudjetit tarjoavat tietoa sekä henkilökohtaisen talouden että ympäristön kannalta kestävämpien kulutusvalintojen tarkempaan vertailuun. Jatkotutkimus voisi selvittää, kuinka suuria taloudellisia säästöjä ja ympäristöhyötyjä kestävät kulutusvalinnat, kuten käytettyjen tuotteiden suosiminen, tuottavat. Tutkimuksesta nousi esille, että kuluttajat pitivät käytettynä ostamista hyväksyttynä tai jopa ihailtavana toimintatapana, ja kokivat, että käytettyjen tuotteiden tarjonta on parantunut esimerkiksi nettikirppisten ja vertaisverkkokauppojen myötä. Jatkotutkimus voisi myös keskittyä entistä tarkemmin tuotteen hinnan, laadun ja kestävyysväliseen kysymykseen; kuinka paljon pidempään laadukkaammin valmistettu tuote kestää käytössä?

Viitebudjettien laadintaa voisi jatkossa kehittää tehokkaampaan ja tutkijoiden välistä yhteistyötä paremmin palvelemaan suuntaan. Digitaalisilla työkaluilla hyödykelistojen ylläpito ja tuotteiden hinnoittelu olisi mahdollista saada prosessiltaan yhdenmukaisemmaksi ja helpommin päivitettäväksi, jolloin virheiden mahdollisuus myös pienenesi. Kysyntää on lisäksi kuluttajien, päättäjien, toimittajien, edunvalvojien ja muiden tutkijoiden mahdollisuudelle muokata viitebudjetteja halutun kaltaisten kotitalouksien tarpeisiin. Nykyisellään tämä ei ole mahdollista, koska päätökset hyödykkeistä tehdään kotitaloustasolla, mutta erottelemalla erityyppisten yksilöiden henkilökohtaiset ja erityyppisten kotitalouksien yhteiset tarpeet vähintäänkin karkeatasoinen viitebudjettilaskuri olisi mahdollista kehittää, kuten esimerkiksi Norjassa on tehty (Austgulen & Borgeraas, 2020). Tämä edistäisi viitebudjettien hyödyntämistä yhteiskunnassa, jossa talouden ja ympäristön kannalta kestävä kulutus on keskeinen haaste.

LÄHDELUETTELO

- Austgulen, M. H., & Borgeraas, E. (2020). The Norwegian reference budget. In *Minimum Income Standards and Reference Budgets* (pp. 185-196). Policy Press.
- Autoalan Tiedotuskeskus (2025). Autokannan kehitys ja autotiheys. https://www.aut.fi/tilastot/autokannan_kehitys/liikennekayt_ossa_levat_autot. Luettu 15.11.2025.
- Borgeraas, E. (1987). Et standardsbudjett for forbruksutgifter. Rapport nr. 101. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning SIFO.
- Bradshaw, J. (1994). The conceptualisation and measurement of need: A social policy perspective. In: Popay, J and Williams, G (eds) *Researching the People's Health*. London: Routledge, pp. 45-57.
- Bradshaw, J., Middleton, S., Davis, A., Oldfield, N., Smith, N., Crusworth, L., & Williams, J. (2008). A minimum income standard for Britain. What people think? Joseph Rowntree Foundation, York.
- Carrillo-Álvarez, E., Penne, T., Boeckx, H., Storms, B., & Goedemé, T. (2019). Food reference budgets as a potential policy tool to address food insecurity: Lessons learned from a pilot study in 26 European countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1), 32.
- Deeming, C. (2020). Minimum income standards and reference budgets: past, present, future?. In *Minimum Income Standards and Reference Budgets* (pp. 333-344). Policy Press.
- Deeming, C. (2011). Determining minimum standards of living and household budgets: methodological issues. *Journal of Sociology*, 47(1), 17-34.
- Dominique, D., Mosoni, L., Savary-Auzeloux, I., Peyron, M.-A., Polakof, S., & Rémond, D. (2021). Important determinants to take into account to optimize protein nutrition in the elderly: Solutions to a complex equation. *Proceedings of the Nutrition Society*, 80(2), 207-220. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007934>
- Doyal, L., & Gough, I. (1991). Towards a Political Economy of Need-Satisfaction. In L. Doyal & I. Gough (Eds.), *A Theory of Human Need* (pp. 277-296). Macmillan Education UK. https://doi.org/10.1007/978-1-349-21500-3_14
- Duodecim (2023). Kuukautiskierto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00158>. Luettu 20.2.2026.
- Duodecim (2024). Virtsankarkailu naisella. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00182>. Luettu 20.2.2026.
- Elinkeinoelämän valtuuskunta (2026). Etätyö tuli jäädäkseen. Analyysi N:o 161. <https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2026/03/eva-analyysi-no-161.pdf>. Luettu 20.2.2026.
- Euroopan komissio (2017). European pillar of social rights. Proclaimed by the European Parliament, the council and the commission on 16 November 2017. European Commission.
- Gilles, L, Covolo, C, Concialdi, P, et al. (2014) ONPES reference budgets: Study conducted at the request of the French National Observatory on Poverty and Social Exclusion (ONPES). Report, ONPES, France.
- Goedemé, T., Storms, B., Stockman, S., Penne, T., & Van den Bosch, K. (2015). Towards cross-country comparable reference budgets in Europe: First

- results of a concerted effort. *European Journal of Social Security*, 17(1), 3-30.
- Goedemé, T., Penne, T., Hufkens, T., Karakitsios, A., Bernát, A., Franziskus, A., ... & Storms, B. (2019). What does it mean to live on the poverty threshold? Lessons from reference budgets. *Decent Incomes for All. Improving Policies in Europe*, 13-33.
- Grahn, A., Kuusela, A., Mäkinen, L., Sarpila, O., & Mukkila, S. (2022). Mitä ihmisarvoinen elämä maksaa Suomessa. Viitebudjettimenetelmään perustuvat laskelmat vuonna. *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*.
- Harrastamisen Suomen malli (2025). Tietoa. <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/>. Luettu 12.12.2025.
- Heka (2026). Kodinkoneet ja sähkölaitteet. <https://www.hekaoy.fi/asumisen-aikana/asunnon-hoitaminen/kodinkoneet-ja-sahkolaitteet/>. Luettu 20.2.2026.
- Isännöintiiliitto (2024). Palovaroittimet siirtyvät taloyhtiön vastuulle. <https://www.isannointiliitto.fi/palovaroittimet-siirtyvat-taloyhtion-vastuulle/>. Luettu 2.9.2025.
- Jallinoja, P., Jauho, M., & Pöyry, E. (2019). Miten Suomi söi 2008–2016?: Erityisruokavaliot ja niiden taustatekijät. *Yhteiskuntapolitiikka*, 84 (2), 135-151.
- Jashari, A. (2024). The secret life of student budgets: a survival guide in disguise. *Elävää tiedettä -blogi*, 27.9.2024. Turun yliopisto. <https://blogit.utu.fi/elavaa/2024/09/27/the-secret-life-of-student-budgets-a-survival-guide-in-disguise/>. Luettu 3.3.2025.
- Jauhiainen, S., Miettinen, A., Mäkinen, L., Ristikari, T., Räsänen, T., Sihvonen, E., & Virmasalo, I. (2024). Lapsiperheiden pienituloisuus, sosiaaliturva ja asumisjärjestelyt. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja*, 35 (toim. S. Jauhiainen), Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.
- Kantar (2024). Kuluttajatietoa Näin Suomi Näkee 2024 -tilaisuuteen. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/70123170/nain-suomi-nakee-noin-40-percent-suomalaisista-pitaa-silmalasiens-merkitysta-ulkonakoon-ja-persoonallisuuteen-suurena-vain-yhdelle-neljasta-merkitys-on-vahainen?publisherId=69820475&lang=fi>. Luettu 10.9.2025.
- Kela (2025a). Lääkekorvaukset. <https://www.kela.fi/laakkeet>. Luettu 29.5.2025.
- Kela (2025b). Perustoimeentulotuessa hyväksyttävien asumismenojen kuntakohtaiset rajat 1.1.2025-31.12.2025. <https://www.kela.fi/documents/d/guest/hyvaksyttavien-asumismenojen-kuntakohtaiset-rajat-2024-voimassa-01042024-31122024>. Luettu 15.1.2026.
- Kelat (2025c). Kela-taksin palveluntuottajat jatkavat vuosina 2025–2026. <https://www.kela.fi/ajankohtaista/kela-taksin-palveluntuottajat-jatkavat-vuosina-2025-2026>. Luettu 2.9.2025.
- Kuenzel, J., & Musters, P. (2007). Social interaction and low involvement products. *Journal of Business Research*, 60(8), 876-883.
- Lehtinen, A.-R. (2021). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjettien hintapäivitys vuodelle 2021. *Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja*, Helsinki.
- Lehtinen, A.-R., & Aalto, K. (2014). Viitebudjettien päivitys vuodelle 2013 – Mitä kohtuullinen eläminen maksaa? *Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä*, 3.

- Lehtinen, A.-R., & Aalto, K. (2018). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjettien päivitys vuodelle 2018. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja, Helsinki.
- Lehtinen, A.-R., Varjonen, J., Raijas, A., Aalto, K., & Pakoma, R. (2010). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjetit. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja, Helsinki.
- Lettenmeier, M., Lähteenoja, S., Hirvilampi, T., & Laakso, S. (2014). Resource use of low-income households – Approach for defining a decent lifestyle? *Science of The Total Environment*, 481, 681–684. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2013.11.048>
- Lettenmeier, M., Akenji, L., Toivio, V., Koide, R. & Amellina, A. (2019). 1,5 asteen elämäntavat. Miten voimme pienentää hiilijalanjälkemme ilmastotavoitteiden mukaiseksi? Sitran selvityksiä 148, Sitra. <https://www.sitra.fi/julkaisut/105-asteen-elamantavat/>
- Lempinen, M. (2023). Jättiselvitys julki: Urheiluharrastusten hinnat repesivät järjettömyyksiin – suosikkilaji voi maksaa perheelle jopa 100 000 euroa. *Urheilulehti*, 15.3.2023. <https://www.is.fi/urheilulehti/art-2000009434728.html>. Luettu 29.5.2025.
- Marttaliitto (2025). Kotivara. <https://www.martat.fi/teemat/varautuminen/kotivara/>. Luettu 3.3.2025.
- Max-Neef, M. (2017). Development and human needs. In *Development Ethics* (pp. 169-186). Routledge.
- McElroy, C., & O'Neill, D. W. (2025). The labour and resource use requirements of a good life for all. *Global Environmental Change*, 92, 103008. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2025.103008>
- Mukkila, S., Ollonqvist, J., & Tervola, J. (2025). Perusturvan riittävyys 2023-2025: Hallituskauden väliarviointi. Työpaperi, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mäkinen, L. (2021). Different methods, different standards? A comparison of two Finnish reference budgets. *European Journal of Social Security*, 23(4), 360-378.
- Möller, S. (2025). Yli puolet perheistä ei maksa Suomessa varhaiskasvatuksesta mitään, ja se näkyy päiväkotien arjessa. *Yle Uutiset*, 28.10.2025. <https://yle.fi/a/74-20190642>. Luettu 15.1.2026.
- Nieminen, T., & Hanifi, R. (2022). Kaksi kotia 110 000 lapsella – joka kolmas asuu yhtä paljon molemmissa. Tilastokeskus. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2022/kaksi-kotia-110-000-lapsella-joka-kolmas-asuu-yhta-paljon-molemmissa>. Luettu 15.3.2026.
- Nissinen A., & Savolainen H. (2019). Julkisten hankintojen ja kotitalouksien kulutuksen hiilijalanjälki ja luonnonvarojen käyttö. ENVIMAT-mallinnuksen tuloksia. Suomen ympäristökeskus.
- Nordea (2025). Nordean tutkimus: Tällainen on suomalaisten unelmien jouluku. <https://www.nordea.com/fi/media/2025-12-10/nordean-tutkimus-tallainen-on-suomalaisten-unelmien-joulu>. Luettu 15.3.2026.
- Nussbaum, M. C. (2000). *Women and human development: The capabilities approach* (Vol. 3). Cambridge University Press.
- Opetushallitus (2022). Perustietoa oppivelvollisuuden laajentamisesta. <https://www.oph.fi/fi/kansainvalisyys/perustietoa-oppivelvollisuuden-laajentamisesta>. Luettu 20.2.2026.
- Penne, T., Cornelis, I., & Storms, B. (2020). All we need is... Reference budgets as an EU policy indicator to assess the adequacy of minimum income protection. *Social Indicators Research*, 147(3), 991-1013.

- Penne, T., Cussó Parcerisas, I., Mäkinen, L., Storms, B., & Goedemé, T. (2016). Can reference budgets be used as a poverty line? ImPROvE Working Paper No 16/05. Antwerp: Herman Deleeck Centre for Social Policy. University of Antwerp.
- Purvis, B., Mao, Y., & Robinson, D. (2019). Three pillars of sustainability: in search of conceptual origins. *Sustainability Science*, 14(3), 681-695.
- Putkonen, I., & Raimoaho, A. (2024). Valikoimat pienenevät, hinnat nousivat – katso tästä, miten suoratoistopalvelut muuttuivat parissa vuodessa. *Yle Uutiset*, 13.8.2024. <https://yle.fi/a/74-20103682>. Luettu 15.2.2026.
- Ruokavirasto (2025). Ravitsemus- ja ruokasuositukset. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>. Luettu 3.4.2025.
- Salo, M., Savolainen, H., Karhinen, S., & Nissinen, A. (2021). Drivers of household consumption expenditure and carbon footprints in Finland. *Journal of Cleaner Production*, 289, 125607. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.125607>
- Salo, M., Nissinen, A., Mattinen, M., Manninen, K., Dahlbo, H., Judl, J., Ferreira, E., & Helonheimo, T. (2024). Ilmastodieetti – mihin sen antamat ilmastopainot perustuvat? Ilmastodieetti, Suomen ympäristökeskus Syke. https://www.p5.ymparisto.fi/ilmastodieetti_storage/documentation/Laskentaperusteet.pdf
- Saunders, P., & Bedford, M. (2018). New Minimum Income for Healthy Living Budget Standards for Low-Paid and Unemployed Australians. (SPRC Report 11/17). Sydney: Social Policy Research Centre, UNSW Sydney.
- Seppälä, J., Mäenpää, I., Koskela, S., Mattila, T., Nissinen, A., Katajajuuri, J.-M., Härmä, T., Korhonen, M.-R., Saarinen, M., & Virtanen, Y. (2011). An assessment of greenhouse gas emissions and material flows caused by the Finnish economy using the ENVIMAT model. *Journal of Cleaner Production*, 19(16), 1833–1841. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.04.021>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2025). Terveystieteiden maksut 2025. <https://stm.fi/terveydenhuollon-maksut>. Luettu 29.5.2025.
- Storms, B. (2020). Belgian reference budgets for social participation and their use for policy purposes. In *Minimum Income Standards and Reference Budgets* (pp. 123-138). Policy Press.
- Storms, B., Goedemé, T., Van den Bosch, K., Penne, T., Schuerman, N., & Stockman, S. (2014). Review of Current State of Play on Reference Budget Practices at National, Regional, and Local Level, Pilot Project for the Development of a Common Methodology on Reference Budgets in Europe. Brussels: EC.
- Tengvall (2024). Vertailu: sähkö- ja bensiiniauton kustannukset – bensabudjetista sähkönsäästöön. *Moottori-lehti*, 10.4.2024. <https://moottori.fi/testi/vertailu-sahko-ja-bensiiniauton-kustannukset-bensabudjetista-sahkonsaastoon/>. Luettu 15.11.2025.
- Teosto (2024). Pohjoismainen tutkimus: TV:n ja elokuvien suoratoistopalveluiden käyttäjämäärät ovat nousseet. <https://www.teosto.fi/pohjoismainen-tutkimus-tvn-ja-elokuvien-suoratoistopalveluiden-kayttajamaarat-ovat-nousseet/>. Luettu 15.2.2026.
- THL (2024). Nuorten maksuton ehkäisy jatkuu lähes koko Suomessa – kokeilu yhtenäisti ja monipuolisti hyvinvointialueiden ehkäisypalveluja. <https://thl.fi/-/nuorten-maksuton-ehkaisy-jatkuu-lahes-koko-suomessa-kokeilu-yhtenaisti-ja-monipuolisti-hyvinvointialueiden-ehkaisypalveluja>. Luettu 15.2.2026.

- Tilastokeskus (2013). Syömisajan ja paikat. https://stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_007.html?s=0#2. Luettu 19.11.2025.
- Tilastokeskus (2021). Käytössä älypuhelin ja internetin käyttö televisiolla 2021, %-osuus väestöstä. https://stat.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_tau_013_fi.html. Luettu 19.1.2026.
- Tilastokeskus (2022). Kotitalouksien kulutus, 2012-2022. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_ktutk/
- Tilastokeskus (2023a). Pienituloisia 736 800 vuonna 2023. <https://stat.fi/julkaisu/cm49y0x3b1wpio7urvc3oromg>. Luettu 19.1.2026.
- Tilastokeskus (2023b). Sateenkaariperheiden määrä on kasvanut tasaisesti – näkyvyys tilastoissa parantunut lakimuutosten myötä. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2023/sateenkaariperheiden-maara-on-kasvanut-tasaisesti-nakyvyys-tilastoissa-parantunut-lakimuutosten-myota>. Luettu 3.2.2026.
- Tilastokeskus (2024a). Pienituloisimpien kotitalouksien kulutusmenoista lähes viidennes kului ruokaan vuonna 2022. <https://stat.fi/julkaisu/clmyi6vct7jppocutgh4ngdsb>. Luettu 11.11.2025.
- Tilastokeskus (2024b). Valtaosa kotitalouksien mediakulutuksesta on laitemenoja. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2024/Valtaosa-kotitalouksien-mediakulutuksesta-on-laitemenoja>. Luettu 15.2.2026.
- Tilastokeskus (2025). Kuluttajahintaindeksi. <https://stat.fi/tilasto/khi>
- Tilastokeskus (2025). Vapaa- ja vuokra-asuntojen kokonaisvuokrien jakaumat suurissa kaupungeissa, neljänneksittäin, 2018Q1-2024Q4. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_asvu/statfin_a_svu_pxt_12d4.px/. Luettu 9.9.2025.
- Tilastokeskus (2025). Ulkomaanmatkojen määrä väheni hieman edellisvuodesta kesällä 2025. <https://stat.fi/julkaisu/cm10hvoqt7hwbo7woea6ukfoo>. Luettu 2.9.2025.
- Traficom (2025). Henkilöautojen päästö- ja kustannuslaskuri. <https://tieto.traficom.fi/fi/tietotraficom/ajoneuvojen-paasto-ja-kustannuslaskurit/henkilöautojen-paasto-ja-kustannuslaskuri>. Luettu 15.11.2025.
- United Nations Environment Programme, UNEP (2024). Global Resources Outlook 2024: Bend the Trend – Pathways to a liveable planet as resource use spikes. International Resource Panel. Nairobi.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 (2018). Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 5. korjattu painos. Punamusta oy, Helsinki.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024. Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. (2020). Vireyttä seniorivuosiin: Ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <https://www.julkari.fi/handle/10024/139415>
- Verohallinto (2025). Arvonlisäverokantoihin muutoksia 2025. https://www.vero.fi/tietoa-verohallinnosta/uutishuone/verotuksen_muutoksia/arvonlis%C3%A4verokantoihin-muutoksia-vuodesta-2025/. Luettu 1.3.2025.

Verohallinto (2024). Verohallinnon päätös vuodelta 2025 toimitettavassa verotuksessa noudatettavista luontoisetujen laskentaperusteista. <https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/paatokset/47380/verohallinnon-p%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s-vuodelta-2025-toimitettavassa-verotuksessa-noudatettavista-luontoisetujen-laskentaperusteista/>. Luettu 4.5.2025.

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (2025). Yhden vanhemman perheet tilastoina. <https://yvpl.fi/meista/yhden-vanhemman-perheet-tilastoina/>. Luettu 11.2.2026.

Yksin vanhempana ry (2024). Harrastaminen. <https://www.yksinvanhempana.fi/tietoa-ja-tukea/harrastaminen/>. Luettu 11.2.2026.

LIITTEET

Liite 1: Ruokalistat

- a) Ruokalistat perheille ja työikäisille, viikko 1
- b) Ruokalistat perheille ja työikäisille, viikko 2
- c) Ruokalistat eläkeläisille, viikko 1
- d) Ruokalistat eläkeläisille, viikko 2

Liite 2: Hyödykeluettelot

- a) Kodinkoneet; Kodin tekstiilit ja matot
- b) Huonekalut
- c) Astiat ja ruoanvalmistusvälineet
- d) Siivouksen ja vaatehuollon välineet; Pesuaineet
- e) Paperi- ja pakkaustarvikkeet
- f) Muut tarvikkeet ja työkalut; Talouden yhteiset laukut
- g) Tietoliikenne- ja viihde-elektroniikkalaitteet ja -maksut
- h) Terveystenhoito
- i) Henkilökohtainen hygienia
- j) Ihonhoito ja kosmetiikka; Hiustenhoito ja -leikkaus
- k) Harrastukset ja vapaa-aika; Asuminen
- d) Julkinen liikenne; Vierailut ja kuljetukset; Auto

Liite 3: Vaateluettelot

- a) Naisten vaatteet ja kengät
- b) Miesten vaatteet ja kengät
- c) Lasten vaatteet ja kengät

Liite 4: Viitebudjettien ympäristöjalanjäljet asuinpaikan mukaan

- a) Hiilijalanjäljet
- b) Materiaalijalanjäljet

Liite 5: Ympäristöjalanjäljet tuoteryhmittäin

- a) Hiilijalanjäljet
- b) Materiaalijalanjäljet

Liite 1a. Viikko 1: Perheet ja työikäiset (* valmisruoka/puolivalmiste)

Maanantai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Vegenakkikastike keitetyillä perunoilla, vihersekasalaatti
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Kasvistortillat
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

Tiistai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Kalapihvit uunijuureksilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Pyttipannu, raastesalaatti
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Keskiviikko

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Pinaattikeitto ja kanamunaa, riisipiirakoita kasviksilla
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Tomaattinen jauheliha-soijarouhekastike, spagettia, kasvislisuke
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

Torstai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Porkkanaohukaiset* puolukkasurvoksella, vihersekasalaatti
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Kalapuikot* perunamuusilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

Perjantai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Linssikeitto raejuustolla, näkkileipää kasviksilla
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Makaronilaatikko, raastesalaatti
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Lauantai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Pizza-aterian hintainen ruokailu ravintolassa
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

Sunnuntai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Pannukakku hillolla ja kermavaahdolla
- Päivällinen: Linssikeitto raejuustolla, näkkileipää kasviksilla
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Liite 1b. Viikko 2: Perheet ja työikäiset (* valmisruoka/puolivalmiste)

Maanantai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Lihapullat* perunamuusilla, vihersekasalaatti
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Kesäkurpitsalasangne, raastesalaatti
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Tiistai

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Kalapihvit uunijuureksilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Päivällinen: Tofu-nuudeliwokki, vihersekasalaatti
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Keskiviikko

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Kanaa ja riisi-kauraa, kypsennetty kasvis, raastesalaatti
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Kaalilaatikko puolukkasurvoksella, vihersekasalaatti
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

Torstai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Kaalilaatikko puolukkasurvoksella, vihersekasalaatti
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Pinaattihukaiset* puolukkasurvoksella, raastesalaatti
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Perjantai

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Hernekeitto*, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla
- Päivällinen: Kanasalaatti
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

Lauantai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Pulla, hedelmä
- Päivällinen: Tomaattinen jauheliha-soijarouhekastike, spagettia, kasvislisuke
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

Sunnuntai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla
- Päivällinen: Kalapuikot* perunamuusilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Liite 1c. Viikko 1: Eläkeläiset (* valmisruoka/puolivalmiste)

Maanantai

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Vegenakkikastike keitetyillä perunoilla, vihersekasalaatti
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Kasvistortillat
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Tiistai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Kalapihvit uunijuureksilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Pyttipannu, raastesalaatti
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Keskiviikko

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Pinaattikeitto ja kanamunaa, riisipiirakoita kasviksilla
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Tomaattinen jauheliha-soijarouhekastike, spagettia ja kypsennetty kasvis
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Torstai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Porkkanaohukaiset* puolukkasurvoksella, vihersekasalaatti
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Päivällinen: Kalapuikot* perunamuusilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Perjantai

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Linssikeitto raejuustolla, näkkileipää kasviksilla
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Päivällinen: Makaronilaatikko, raastesalaatti
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Lauantai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Pizza-aterian hintainen ruokailu ravintolassa
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Sunnuntai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Pannukakku hillolla ja kermavaahdolla
- Päivällinen: Linssikeitto raejuustolla, näkkileipää kasviksilla
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Liite 1d. Viikko 1: Eläkeläiset (* valmisruoka/puolivalmiste)

Maanantai

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Lihapullat* perunamuusilla, vihersekasalaatti
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Päivällinen: Kesäkurpitsalasangne, raastesalaatti
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Tiistai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Kalapihvit uunijuureksilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Pinaattiohukaiset* puolukkasurvoksella, raastesalaatti
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Keskiviikko

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Kanaa ja riisi-kauraa, kypsennetty kasvis, raastesalaatti
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Päivällinen: Kaalilaatikko puolukkasurvoksella, vihersekasalaatti
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Torstai

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Kaalilaatikko puolukkasurvoksella, vihersekasalaatti
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Päivällinen: Pinaattiohukaiset* puolukkasurvoksella, raastesalaatti
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Perjantai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Lohikeitto, näkkileipää kasviksilla
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Kanasalaatti
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Lauantai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Maustettu jogurtti ja hedelmä
- Päivällinen: Tomaattinen jauheliha-soijarouhekastike, spagettia ja kypsennetty kasvis
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Sunnuntai

- Runsas aamiainen: Munakas kasviksilla, kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Välipala: Pulla, hedelmä
- Päivällinen: Kalapuikot* perunamuusilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Liite 2a. Hyödykeluettelot: Kodinkoneet; Kodin tekstiilit ja matot

	Käyttökä- määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)
Kodinkoneet															
Pölyimuri	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pyykinpesukone	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kuivaustumpu	10 v										1	1	1	1	1
Mikroaaltouuni	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sauvasekoitin vaikkaimella	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Silifysrauta	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kahvinkeitin	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vedenkeitin	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Leivänpaahdin	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tuuletin	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Jääkaappi-pakastin*		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Astianpesukone*		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Uuni*		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kodin tekstiilit ja matot															
Päiväpeitto	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	4
Pelto	5 v	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	5	5	5	6
Tyyny	3 v	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	5	5	5	6
Aluslakana, kapea	5 v					4	4	4	2	2	4	8	8	8	10
Aluslakana, leveä	5 v	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2				
Pussilakanasetti	10 v	2	2	2	2	4	4	4	4	4	6	8	8	8	10
Käsipyyhe	5 v	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10
Kylpypyyhe	5 v	2	2	2	2	4	4	4	4	4	6	8	8	8	8
Astiapyyhe	10 v	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
Pimenysverhot	15 v	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3
Matto, olohuone	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Matto, muu huone	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3
Eteismatto	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kylpyhuonematto	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2

Liite 2b. Huonekalut

	Käyttöikä, määrit	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Piikku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Huonekalut															
Runkopöytäseinä, 120x200	15 v	1	1	1	1				1	1	1				
Runkopöytäseinä, 90x200	15 v					2	2	2	1	1	2	2	3	4	5
Jatkettava säänky, lapset	15 v								1			2	1		
Pöytä, lapset	5 v								1			2	1		
Vieraspatja, taittuva	15 v										1	1	1	1	1
Ruokailuryhmä (pöytä, 6 tuolia)	20 v										1	1	1	1	1
Ruokailuryhmä (pöytä, 4 tuolia)	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Työtuoli	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3
Työpöytä	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3
Kirjähylly	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
Sohva, 3 istuttava	10 v					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sohva, 2 istuttava	10 v	1	1	1	1							1	1	1	1
Lipasto	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Neulaikko	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tv-lasoo	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sohvapöytä	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Yöpöytä	20 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Kokovartalopeili	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kohdevalaisin	20 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Katovalaisin	20 v	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	6	6	6
Seinäkello	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kausivalot	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Syöttötuoli	10 v								1	1	1	1	1	1	1

Liite 2c. Astiat ja ruoanvalmistusvälineet

	Käyttökä- määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p 10v, t13v)	Pikku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Astiat ja ruoanvalmistusvälineet															
Muki	15 v	6	6	6	6	6	6	6	6	6	12	12	12	12	12
Lasi	5v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Leipälaudan	5v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Lautanen, matala	5v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Lautanen, syvä	5v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Teelusikka	10v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Ruokalusikka	10v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Haarukka	10v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Veitsi	10v	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12	12	12	12	12
Keittiöveitsi, pieni	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Keittiöveitsi, iso	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Kuorinaveitsi	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Purkinavaaja	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Veitsenteroitin	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pullonavaaja	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Juustonhöylä	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Salaattiohmet	15v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Salaattikulho	15v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kattila, 5 l	15v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Kattila, 3 l	15v	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Kasari	15v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Uunivuoka	10v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Paistipannu	3v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Kaupa	15v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Lasta	10v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Vispilä	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Siviliä	15v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Mittasarja	15v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Juonapullo	5v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Mitta, 1 l	15v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Raastinrauta	20v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Lasikulho	20v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Muovikulho	5v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Vesikannu	10v					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kakkivuoka	20v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Leikkulauta, puinen	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Leikkulauta, muovinen	5v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Patalaput	10v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Juuresharja	5v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Liite 2d. Siivouksen ja vaatehuollon välineet; Pesuaineet

	Käyttöikä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pilkku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Siivouksen ja vaatehuollon välineet															
Tiskiharja	1 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Hankausieni	2 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
WC-Harja	3 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Suojäkäsineet, kesib	3 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tiskirätti	5 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Siivousliina	5 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Lattiainia	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Lattiharja ja rikkalapio	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
lkkunelasta	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sanko	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pesuvati	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Moppiina	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Moppisetti	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Silityslauta	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kuivausteline	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pyykkikori	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vaateripustin	20 v	15	15	15	15	30	30	30	30	30	45	45	45	45	45
Staatin vaateharja	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kenkäharja	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ompelusetti	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pesuaineet															
Astirpesuaine	750 ml	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Konetskiaine	30 pesua	3	3	3	3	5	5	5	3	5	10	10	10	10	12
Pykipesuaine	30 pesua	2	2	2	2	4	4	4	4	4	5	7	7	7	10
Yleispudistusaine	1 l	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3
WC-pesuaine	750 ml	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Kenkävoide	50 ml	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kosteussuoja	300 ml	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Liite 2e. Paperi- ja pakkaustarvikkeet

	Käyttöikä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)
Paperi- ja pakkaustarvikkeet																
Lautasiina	20 kpl	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8
Talouspaperi	16 rll	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
WC-paperi	12 rll	3	3	3	3	6	6	8	6	6	6	10	12	12	12	14
Leivinpaperi	1 rll	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	5
Suodatinpaperi	180 kpl	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
Pakaster pussi	100 kpl	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Pakasterasia	5 kpl	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5
Tuorekeimu	1 rll	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Alumiinifolio	1 rll	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Roskapussi	50 kpl	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	8	10	10	10	12
Imurin pölypussi	4 kpl	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Telppi	1 rll	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ilmastointiteippi	1 rll	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Paperiliimapuikko	1 kpl															
Pikalima	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Latjapaperi	1 rll	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Paperilehti	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Kuulakarkkynä	4 kpl	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Lylykynä	4 kpl	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Viiivotin	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3
Terotin	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3
Pyvhekumi	2 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3
Penaali	3 v															
Seinakalenteri	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Postimerkit	5 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Postikorit	1 kpl	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Liite 2f. Muut tarvikkeet ja työkalut; Talouden yhteiset laukut

	Käyttöikä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Piikku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p 10v, p15v, t17v)
Muut tarvikkeet ja työkalut															
Taskulamppu	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sakset	20 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Henkilövaaka	10 v					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Paristot(AAA)	4 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Paristot(AA)	4 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Paristo 2032	4 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Lamput valaisimiin	2 kpl	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	6	6	6
Lamput kohdevalaisimiin	2 kpl	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Pöytäkynttilä	1 kpl	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Lämpökynnillä	50 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tuulikut	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vesikanisteri 5 l	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vesikanisteri 10 l	15 v														
Vasara	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Jakoavain	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ruuvitaltasaaja (10 kpl)	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pihdit (linjapihdit)	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Rullamitta (5 m)	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Talouden yhteiset laukut															
Matkakassi-/laukku	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kauppakassi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kymälaukku	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Liite 2g. Tietoliikenne- ja viihde-elektronikkalaitteet ja -maksut

	Käyttökä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Tietoliikenne- ja viihde-elektronikkalaitteet															
Televisio	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Älypuhelin	4 v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	4	5
Laturi	4 v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	4	5
Kannettava tietokone	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Modeemi	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kuulokkeet	3 v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	4	5
Jatkojohto	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Hdmi-kaapeli	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Antenni johto	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kannettava radio (paristo)	20 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tietoliikenne- ja mediamaksut															
Puheiniitymä	kpl	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	4	5
Nettiniitymä	kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tietoturvapalvelu	kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Mediatilaus, 1 käyttäjä	kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Mediatilaus, 2 käyttäjä	kpl					1	1	1		1					
Mediatilaus, perhe	kpl										1	1	1	1	1

Liite 2h. Terveydenhoito

	Käyttöikä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perihe (t3v)	YH-perihe (t14v)	YH-perihe (p10v, t13v)	Pikku-lapsiperihe (p2v, t6v)	Lapsiperihe (p4v, t10v)	Teini-perihe (t14v, p16v)	Teini-perihe (p10v, p15v, t17v)
Terveydenhoito															
Reseptilääkkeet, 25-44 v.	kpl	1	1						1	1	1	2	2	2	2
Reseptilääkkeet, 45-64 v.	kpl			1	1	2	1	2							
Reseptilääkkeet, 65+v.	kpl														
Hormonaalinen ehkäisy	kpl		1						1	1	1	1	1	1	1
Särkyväke	30 kpl	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5
D-vitamiini	300 kpl	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Muu lääke, esim. antihiistamiini	30 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Muu lääke, esim. närästyslääke	24 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Yskänlääke	200 ml	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Käsidesi	250 ml	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kuumemittari	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ensiapuaukku	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Silmälasit	4 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Aurinkolasit, lapset	4 v								1	1	1	2	2	2	1
Aurinkolasit, aikuiset	4 v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4
Tk-lääkärin kertakäynti	kpl	1	1			2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Tk-lääkärin vuosimaksu	kpl			1	1		1	2							
Hammaslääkäri, perus- ja tukkimusmaksu	kpl	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
Erikoislääkärikäynti	kpl	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Tapaturmavakuutus, alle 10 v.	kpl								1			2	1		
Tapaturmavakuutus, 10-12 v.	kpl										1		1		1
Tapaturmavakuutus, 13-17 v.	kpl									1	1		2		2

Liite 2i. Henkilökohtainen hygienia

	Käyttöikä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikku- lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Henkilökohtainen hygienia															
Käsisäippua täyttöpussi	600 ml	2	2	2	2	3	3	4	3	3	6	6	6	6	7
Suihkusaippua	300 ml	7	7	7	7	12	12	12	9	12	14	14	16	16	18
Hammasharja	1 kpl	1	1	1	1	2	2	2	5	2	3	7	7	4	5
Sähköhammasharja	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3
Vaihoharjat	4 kpl	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	4	5
sähköhammasharjaan															
Hammastahna	75 ml	3	3	3	3	6	6	6	3	6	9	12	12	12	15
Hammastarkein	50 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Perusvoide	250 ml	2	2	2	2	4	4	4	3	4	5	6	6	6	7
Deodorantti	50 ml	4	4	4	4	8	8	8	4	8	8	8	8	16	20
Aurinkorasva	200 ml	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4
Käsivoide	100 ml	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Paperinärlina	100 kpl	2	2	2	2	4	4	4	4	4	10	10	10	10	10
Terveysside/ lamponi	30 kpl		6		2	2	2	2	6	12	12	6	6	12	12
Pikkuhousuoja	50 kpl		3		5	5	5	5	3	5	5	3	3	5	5
Kondomit	10 kpl	4	4	4	4	4	4	4						1	1
Vanupuikko	200 kpl	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3
Vanulaput	100 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3
Varsiterät/ shetiveri	8 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Huusharja	10 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Kampa	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Toilettipussi	10 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Kynsisakset	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kynsiharja	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kynsivilla	1 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Käspeli	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Käsisäippua-ammottelija	10 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

Liite 2j. Ihonhoito ja kosmetiikka; Hiustenhoito ja -leikkaus

	Käyttöikä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 50v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikku-lapsiperhe (p2v, f6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)	
Ihonhoito ja kosmetiikka																
Kasvojen kosteusvoide	75 ml	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
Kasvojen puhdistusaine	150 ml	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
Huulivoide	1 kpl	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	5	
Pantavaahto/-geeli	200 ml	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Hajuvesi	50 ml	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	
Ripsiväri	1 kpl	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
Luomiväri	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Kulmakynä	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Silmien rajauskynä	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Huulipuna	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Meikkivoide	1 kpl	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Puuteri	1 kpl	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Kynsilakka	1 kpl															
Kynsilakapoistoaine	1 kpl															
Meikkisieni	1 kpl		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
Meikkisivelli	1 kpl		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Hiustenhoito ja -leikkaus																
Shampoo	250 ml	3	4	3	4	6	6	6	4	6	8	8	8	10	12	
Hiustenhoitoina	250 ml	1	3	1	3	4	4	4	3	4	6	6	6	8	10	
Hiuslakka	300 ml	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Hiustenmuotoilutuote	150 ml	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	
Suonistusautta	5 v										1			1	1	
Papiljotti/kiharapatukka	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Hiustenkuivain	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Parranajokone	5 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Hiustenleikkaus, aikuinen	kpl	6	5	6	5	11	11	11	5	8	8	11	11	18	18	
Hiustenleikkaus, lapsi	kpl								1		4	3	5		4	

Liite 2k. Harrastukset ja vapaa-aika; Asuminen

	Käyttöikä, määritä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari. 50v	Pari. N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (3v)	YH-perhe (14v)	YH-perhe (p10v,t13v)	Pikku- lapsiperhe (p2v, 6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teini-perhe (t14v, p16v)	Teini-perhe (p10v, p15v, t17v)
Harrastukset ja vapaa-aika															
Matka, aikuiset	100 e/v	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4
Matka, lapset	60 e/v								1	2	4	3	4	4	6
Koulukäisen lapsen harrastus	500 e/v									1	2		1	2	3
Alle kouluikäisen lapsen harrastus	70 e/v								1			2	1		
Aikuisen harrastus	80 e/v	2	2	2	2	4	4	4	1	1	1	2	2	2	2
Kulttuuri-, vapaa-ajan menot	80 e/v	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4
Lahjat, omat lapset	100 e/v								1	1	2	2	2	2	3
Lahjat, muiden lapset	60 e/v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4
Asuminen, vuokra-asunto*															
Sähkö + sähkönsiirto	e/kk	28,17	28,17	37,17	37,17	46	46	46	38	38	50,5	55,83	63,33	63,33	65,33
Kotivakuutus	e/kk	9,63	9,63	11,54	11,54	12,6	12,6	12,6	11,54	11,54	12,6	12,6	14,96	14,96	14,96
Vuokra, Helsingin	e/kk	845	845	1 047	1 047	1 406	1 406	1 406	1 047	1 047	1 406	1 406	1 797	1 797	1 797
Vuokra, pk-seutu	e/kk	768	768	942	942	1 244	1 244	1 244	942	942	1 244	1 244	1 589	1 589	1 589
Vuokra, muu 100 000 asukkaan kaupunki	e/kk	609	609	751	751	953	953	953	751	751	953	953	1 218	1 218	1 218
Vuokra, muu Suomi	e/kk	546	546	658	658	844	844	844	658	658	844	844	1 098	1 098	1 098

* Vesimaksun oletetaan sisältyvän vuokraan

Liite 2k. Julkinen liikenne; Polkupyörä; Vierailut ja kuljetukset; Auto

	Käyttöikä, määrä	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari, 60v	Pari, N 50v, M 65v	Pari 65v	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Piikku-lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Julkinen liikenne (kunnan sisäinen, muu Suomi)															
Bussilippu aikuiset	kpl	1				2	1		1	1		1	1	1	1
Bussilippu koululaiset	kpl									1	2		1	2	3
Bussilippu eläkeläiset	kpl			1			1	2							
Julkinen liikenne (HSL kaksi vyöhykettä, pk-seutu)															
HSL aikuiset	kpl	1	1			2	1		1	1	1	2	2	2	2
HSL koululaiset	kpl									1	2		1	2	3
HSL eläkeläiset	kpl			1			1	2							
Polkupyörä ja varusteet															
Polkupyörä, aikuisten	15 v		1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4
Lasten polkupyörä/ turvaistuin	8 v								1		1	2	2	2	1
Pyöräilykypärä, aikuisten	15 v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4
Pyöräilykypärä, lasten	5 v								1		1	2	2	1	1
Polkupyörän valaisin	5 v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	4	4	4	5
Polkupyörän lukko	15 v	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5
Rengaspumppu	15 v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pyöränhuolto	1 kpl/2 v	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4
Lastenrattaat	5 v								1			1	1		
Satunnaiset vierailut ja kuljetukset (autotomat kotitaloudet)															
Kuljetuspalvelut	100 e/v	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vierailut, aikuiset	120 e/v	1	1			2	1		1	1	1	2	2	2	2
Vierailut, lapset	60 e/v									1	2		1	2	3
Vierailut, iäkkäät	96 e/v			1	1		1	2							
Auto (yli 3 hbn kotitaloudet pk-seudun ulkopuolella)															
Auto	10 v											1	1	1	1
Autopaikka	1 kpl										1	1	1	1	1
Lasten turvaistuin	5 v											2	1	1	1

Liite 3a. Vaateluettelo: Naisten vaatteet ja kengät

Naisten vaatteet ja kengät	10-13-v.		14-17-v.		Työikäiset		Eläkeläiset	
	Lkm	Käyttö, v.	Lkm	Käyttö, v.	Lkm	Käyttö, v.	Lkm	Käyttö, v.
Alusvaatteet								
Alushousut	8	2	10	2	10	2	10	2
Sukkahousut, leggingsit	5	2	4	2	6	4	6	4
Rintaliivit	2	2	5	2	5	4	5	4
Pitkähihainen aluspaita	6	2	2	2	2	3	2	3
Pyjama	2	2	2	3	2	4	2	4
Kylpytakki	1	3	1	4	1	6	1	6
Niikkasukat	5	1	8	2	10	2	8	2
Urheilusukat	4	2	6	2	5	2	3	2
Villasukat	1	2	2	3	2	4	2	4
Uimapuku	1	2	1	2	1	3	1	3
Päälysvaatteet								
T-paita	6	2	6	3	6	3	6	5
Kauluspaita	0		0		2	4	3	4
Neulepaita	3	2	2	3	4	4	4	4
Villapaita	1	3	1	3	2	6	2	8
Fleece/huppari	2	2	4	2	2	4	2	5
Collegehousut	3	1	3	3	2	4	1	4
Shortsit	2	2	2	2	2	4	1	5
Farkut	2	2	2	2	2	4	2	5
Kesähousut	1	1	1	2	2	4	2	5
Hame	1	2	2	3	1	4	2	6
Suorat housut	0		1	2	1	4	2	5
Kesämekko	2	2	2	2	2	4	2	5
Juhlavaatteet	1	1	1	2	2	4	2	6
Jakku/irtotakki	0		0		1	4	2	6
Urheiluhousut	2	2	2	2	2	2	2	4
Urheilushortsit	1	2	1	2	1	2	0	
Urheilupaita	2	2	2	2	2	2	2	4
Ulkovaatteet								
Välikausitakki	1	2	1	3	1	5	1	7
Talvitakki	1	2	1	3	2	7	2	7
Toppahousut	1	2	1	3	1	7	1	7
Sadetakki	1	2	1	4	1	10	1	10
Tuulitakki	1	2	1	3	1	7	1	7
Tuulihousut	1	2	1	3	1	7	1	7
Pipo	2	2	2	3	2	6	2	7
Lippalakki/ kesähattu	1	2	1	3	1	6	1	7
Kaulahuivi	2	3	2	3	2	6	2	7
Hanskat	2	2	2	2	2	4	2	4
Rukkaset	1	1	1	3	1	4	1	6
Kengät								
Sisäkengät	1	2	1	2	1	5	1	5
Sandaalit	1	1	1	1	1	4	1	5
Tennarit	1	1	1	2	1	4	1	5
Kävelykengät	0		0		2	4	2	5
Juhlakengät	1	2	1	2	2	5	2	8
Talvikengät	2	2	2	2	2	5	2	6
Kumisaappaat	1	2	1	3	1	10	1	10
Urheilukengät	1	1	1	1	1	3	1	4
Pohjalliset	1	2	1	3	1	3	1	3
Irrotettavat liukuesteet	0		0		1	10	1	10
Laukut, asusteet								
Vyö	1	10	1	10	1	10	1	10
Kännykkäkotelo-lompakko	1	2	1	2	1	2	1	2
Käsilaukku	1	5	1	5	1	5	1	5
Urheilukassi	1	5	1	5	1	5	1	5
Reppu	1	2	1	2	1	5	1	5
Sateenvarjo	0		0		1	5	1	5

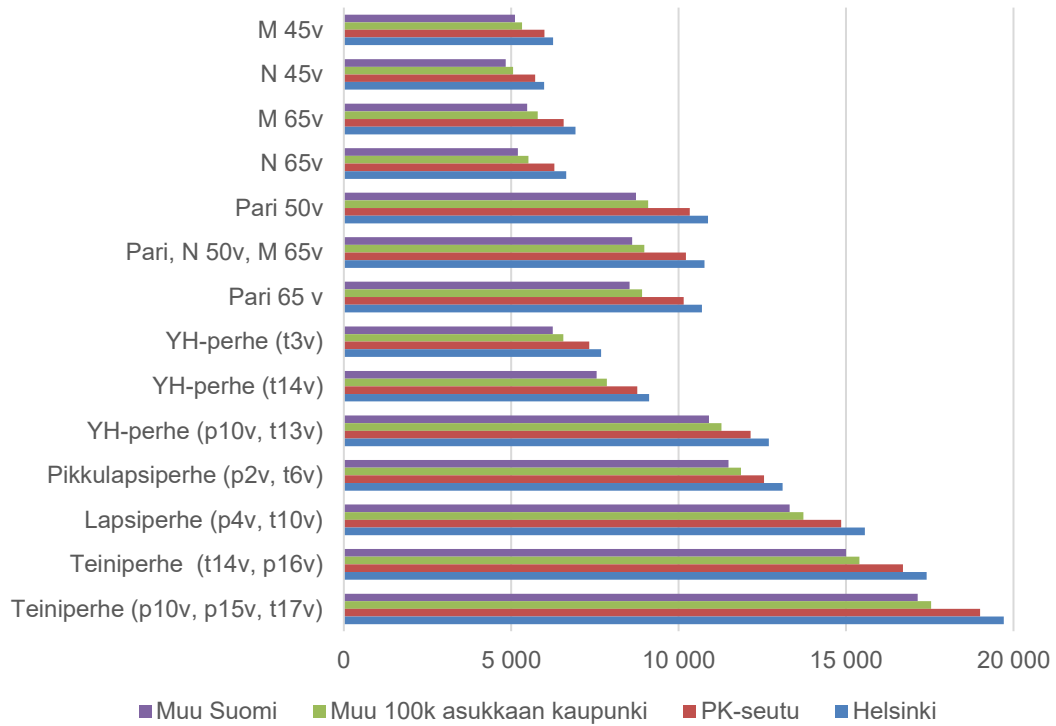
Liite 3b. Miesten vaatteet ja kengät

Miesten vaatteet ja kengät	10-13-v.		14-17-v.		Työikäiset		Eläkeläiset	
	Lkm	Käyttö, v.	Lkm	Käyttö, v.	Lkm	Käyttö, v.	Lkm	Käyttö, v.
Alusvaatteet								
Alushousut	8	2	10	2	10	2	10	2
Pitkät alushousut	2	2	2	2	2	4	2	5
Pitkähäinen aluspaita	6	2	2	2	2	3	2	4
Pyjama	2	2	2	3	2	4	2	5
Kylpytakki	1	3	1	4	1	6	1	6
Niikkasukat	6	1	8	2	10	2	10	2
Urheilusukat	4	2	6	2	8	2	6	2
Villasukat	1	2	2	3	2	6	2	6
Uimapuku	1	2	1	2	1	4	1	4
Päällysvaatteet								
T-paita	6	2	8	2	8	3	8	4
Kauluspaita	1	2	2	2	4	2	4	4
Neulepaita	2	2	2	3	3	3	4	4
Villapaita	1	3	1	3	2	5	2	8
Fleece/huppari	3	2	5	2	2	3	2	4
Collegehousut	4	2	3	2	2	3	2	4
Shortsit	3	2	2	3	2	4	2	4
Farkut	3	2	2	2	2	5	2	6
Kesähousut	1	2	1	2	1	4	1	4
Suorat housut	0		1	2	2	4	1	4
Puku	1	2	1	4	1	7	1	7
Solmio	1	4	1	4	1	7	1	7
Jakku/irtotakki	0		0		1	7	1	7
Urheiluhousut	2	2	2	2	2	2	2	2
Urheilushortsit	1	2	2	2	2	2	1	2
Urheilupaita	2	2	2	2	2	2	2	2
Ulkovaatteet								
Välikausitakki	1	2	1	3	1	5	1	7
Talvitakki	1	2	1	2	2	7	2	7
Toppahousut	1	2	1	2	1	7	1	7
Sadetakki	1	2	1	3	1	10	1	10
Tuulitakki	1	2	1	2	1	7	1	7
Tuulihousut	1	2	1	2	1	7	1	7
Pipo	2	2	2	2	2	6	2	7
Lippalakki	2	2	2	2	2	4	1	7
Kaulahuivi	2	3	1	4	1	7	2	7
Hanskat	2	2	2	2	2	3	2	4
Rukkaset	1	1	1	4	1	5	1	6
Kengät								
Sisäkengät	1	2	1	2	1	5	1	5
Sandaalit	1	1	1	1	1	4	1	5
Tennarit	1	1	1	2	1	4	1	5
Kävelykengät	0		0		2	4	2	5
Juhlakengät	1	2	1	2	1	7	1	8
Talvikengät	2	2	2	2	2	5	2	6
Kumisaappaat	1	2	1	3	1	10	1	10
Urheilukengät	1	1	1	1	1	3	1	4
Pohjalliset	1	2	1	3	1	3	1	3
Irrotettavat liukuesteet	0		0		1	10	1	10
Laukut, asusteet								
Vyö	1	10	1	10	1	10	1	10
Kännykkäkotelo-lompakko	1	2	1	2	1	2	1	2
Urheilukassi	1	5	1	5	1	5	1	5
Reppu	1	2	1	2	1	5	1	5
Sateenvarjo	0		0		1	5	1	5

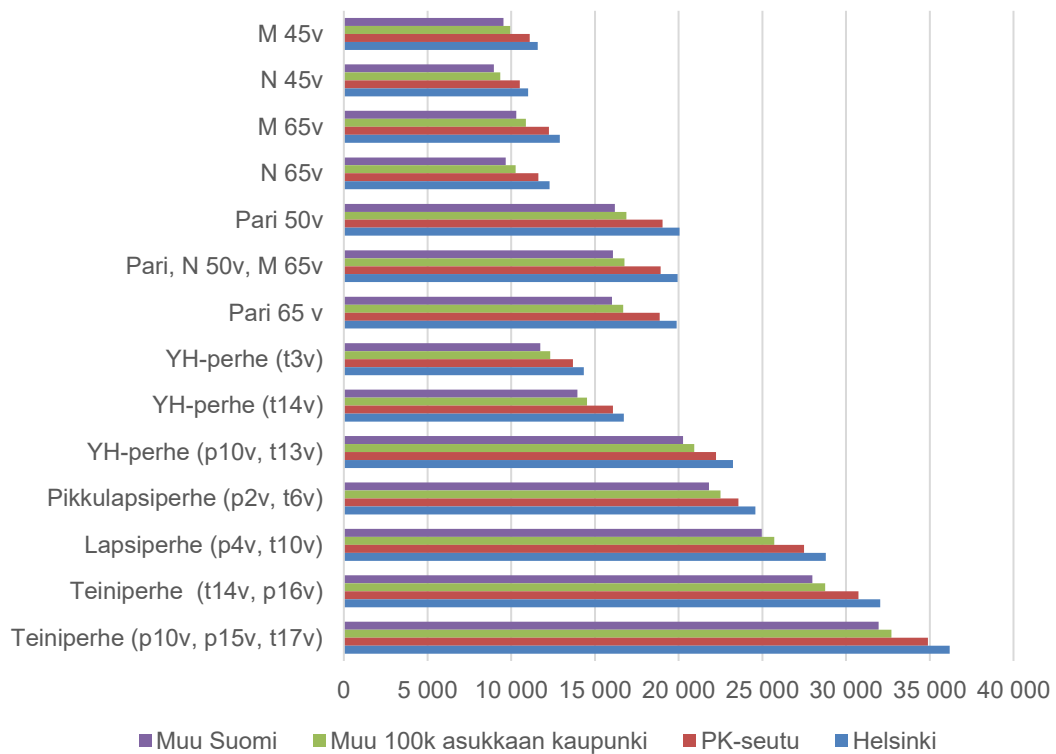
Liite 3c. Lasten vaatteet ja kengät

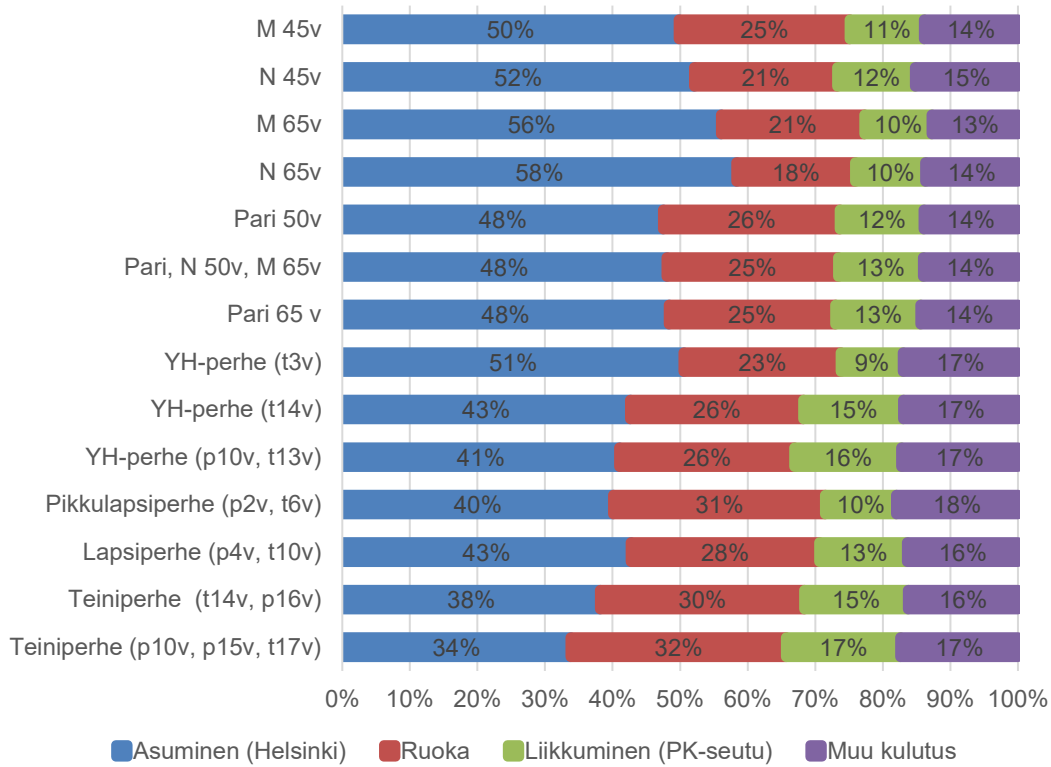
Lasten vaatteet ja kengät	Pojat 2-5-v.	Tytöt 2-5-v.	Käyttö, v.	Pojat 6-9-v.	Tytöt 6-9-v.	Käyttö, v.
	Lkm	Lkm		Lkm	Lkm	
Alusvaatteet						
Alushousut	8	8	1	8	8	1
Aluskerrasto	1	1	2	1	1	2
Pyjama	3	3	1	2	2	2
Kylpytakki	1	1	2	1	1	3
Niikkasukat/jarrusukat	6	4	1	6	5	1
Paksut sukat	3	3	1	3	3	2
Villasukat	2	2	2	2	2	2
Sukkahousut/ pitkät alushousut	2	5	1	2	5	2
Uimapuku	1	1	2	1	1	2
Päällysvaatteet						
T-paita	5	5	1	6	6	2
Trikoopaita	4	4	2	3	3	2
Triko-/ collegehousut	6	3	2	5	5	2
Huppari/Fleece	3	3	2	3	3	2
Neulepaita	2	2	2	3	3	2
Villapaita	1	1	2	1	1	2
Farkut	1	1	2	2	1	2
Kesähousut	1	1	2	1	1	2
Shortsit	2	2	2	3	3	2
Kesämekko	0	2	2	0	2	2
Hame	0	0		0	1	2
Juhlavaatteet	1	1	2	1	1	2
Ulkovaatteet						
Toppahaalari/-takki	1	1	1	1	1	2
Toppahousut	0	0		1	1	2
Sadetakki	1	1	2	1	1	2
Kurahousut	1	1	2	1	1	2
Välikausitakki	1	1	1	1	1	2
Välikausihousut	1	1	1	1	1	2
Pipo	2	2	2	2	2	2
Lippalakki	1	1	1	1	1	1
Kaulahuivi/ kypärämyssy	3	3	3	2	2	3
Hanskat	4	4	1	4	4	2
Rukkaset	1	1	2	2	2	2
Kurahanskat	1	1	2	1	1	2
Kengät						
Sisätossut	1	1	2	1	1	2
Sandaalit	1	1	1	1	1	1
Tennarit/ kesäkengät	1	1	1	1	1	1
Urheilukengät	1	1	1	1	1	1
Juhlakengät	0	0		1	1	2
Talvikengät	1	1	1	1	1	1
Kumisaappaat	1	1	2	1	1	2
Pohjalliset	1	1	2	1	1	2
Laukut						
Kännykkäkotelo-lompakko	0	0		1	1	2
Urheilukassi	1	1	5	1	1	5
Koulureppu	1	1	2	1	1	2

Liite 4a. Hiilijalanjälkien jakauma asuinpaikan mukaan, kg CO₂-ekv.



Liite 4b. Materiaalijalanjälkien jakauma asuinpaikan mukaan, kg.



Liite 5a. Hiilijalanjälkien jakauma tuoteryhmittäin, %.**Liite 5b.** Materiaalijalanjälkien jakauma tuoteryhmittäin, %.