UNIVERSITY OF HELSINKI

https://helda.helsinki.fi

Pamilaisten elama ja tyo - PAMEL-tutkimushankkeen loppuraportti

Erkkola, Maijaliisa; Saari, Tiina; Walsh, Hanna Mari; Lehto, Elviira; Joutsi, Roosa Maria ...

2023-09-01

http://hdl.handle.net/10138/562986

Erkkola, M, Saari, T, Walsh, H M, Lehto, E, Joutsi, R M, Uusitalo, L, Rahkonen, O & Nevalainen, J 2023, Pamilaisten elama ja tyo - PAMEL-tutkimushankkeen loppuraportti. Helsingin yliopisto.

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository. https://helda.helsinki.fi
This is an electronic reprint of the original article.
This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.
Please cite the original version.

ISBN 978-951-51-9344-5

Pamilaisten elämä ja työ

PAMEL-tutkimushankkeen loppuraportti

Maijaliisa Erkkola
Tiina Saari
Hanna Walsh
Elviira Lehto
Roosa Joutsi
Liisa Uusitalo
Ossi Rahkonen
Jaakko Nevalainen



PAMEL

HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tampereen yliopisto
Tampere University

Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

PAM
Palvelualojen ammattiliitto
Servicefacket

Kirjoittajat

Maijaliisa Erkkola, professori, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Tiina Saari, yliopisto-opettaja, yhteiskuntatutkimuksen yksikkö, Työelämän tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto

Hanna Walsh, projektikoordinaattori, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Elviira Lehto, tutkijatohtori, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Roosa Joutsi, tekninen avustaja, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Liisa Uusitalo, dosentti, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

Ossi Rahkonen, professori emeritus, kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto

Jaakko Nevalainen, professori, terveystieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto

Tämä julkaisu on ilmestynyt vain sähköisenä.

ISBN 978-951-51-9344-5

Tiivistelmä

Työn aihe ja tarkoitus

PAMEL-hankkeen tavoitteena on tuottaa tietoa palvelualojen työntekijöiden työkykyyn yhteydessä olevista tekijöistä. Hanke selvittää työoloja, elintapoja ja hyvinvointia. Aikuisväestön työkyky on huonontunut työelämän vaatimusten samanaikaisesti kasvettua. Viimeksi kuluneet vuodet ovat tuoneet yhteiskunnallisten rakennemuutosten rinnalle globaaleja muutoksia: koronaepidemia alkoi vuonna 2019 ja lähialueen sota on nostanut tuotantokustannuksia ja elämisen hintaa. PAMEL-hanke tuottaa tutkittua tietoa suorittavaa työtä tekevien ja pienituloisten palkansaajien työkyvyn ylläpitämisen ja edistämisen tueksi.

Aineisto ja metodi

PAMEL- tutkimus perustui kolmeen kyselyaineistoon sekä pitkittäiseen rekisteriaineistoon. Kyselyaineistoina käytettiin keväällä 2019 (n=6375) ja marraskuussa 2020 (n=3368) kerättyjä Palvelualojen ammattiliiton (PAM) jäsenkyselyjä sekä hankkeeseen suunniteltua ja keväällä 2019 kerättyä erillistä elintapakyselyä (n=6435). Elintapakysely sisälsi aiemmissa väestötutkimuksissa käytettyjä kysymyksiä sosiodemografisista taustatekijöistä, elintavoista, ruokaturvasta sekä itsearvioidusta terveydestä ja elämään tyytyväisyydestä. Rekisteriaineisto koostui viiden vuoden takautuvasta jaksosta ja se sisälsi sosioekonomisten ja parisuhdetietojen lisäksi tiedot sosiaalietuuksien käytöstä ja tulonsiirroista. Aineistosta on tuotettu määrällisiä analyysejä tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Tutkimuksella on Helsingin yliopiston ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin toimikunnan puoltava lausunto.

Keskeiset tulokset

PAMEL-tutkimukseen osallistuneet olivat pääosin keski-ikäisiä naisia, keskimäärin vähemmän koulutettuja ja tulotasoltaan alle väestön keskiarvon. Suurella osalla oli vaikeuksia kattaa kotitalouden tuloilla tavanomaiset menonsa. Työelämän laatua määrittivät tiukat aikataulut ja työn fyysinen raskaus, mutta myös työtovereiden tuki ja työyhteisöön kuulumisen tunne. Raskas työkuormitus ja matala työtyytyväisyys olivat yhteydessä heikompiin digitaalisiin taitoihin sekä digiosallisuuteen. Palvelualojen työntekijöillä esiintyi ylipainoa, tupakointia ja humalajuomista enemmän kuin aikuisväestöllä keskimäärin. Tarkastelluista ruoanvalintamotiiveista tärkeimpiä olivat terveys, kotimaisuus ja ruoanvalmistamisen helppous. Yli kolmasosa oli kokenut vakavaa ruokaturvattomuutta vuonna 2019. Vakava ruokaturvattomuus oli yhteydessä ruokavalion huonompaan laatuun. Lähes kolmanneksella elintavat olivat kuitenkin terveyttä edistäviä. Eläinproteiinin

lähteiden kulutus oli kasviproteiinin lähteiden kulutusta suurempaa. Kolmanneksella kulutuksessa oli tapahtunut muutosta terveyden ja kestävyyden näkökulmasta positiiviseen suuntaan. Toimialoittain tarkasteltuna kaupan alan työntekijöiden elintavat olivat muita aloja parempia ja kiinteistöpalvelualan työntekijöillä enemmän terveyttä haittaavia. Epäsuotuisat työolot olivat yhteydessä riittämättömään uneen ja useisiin epäterveellisiin elintapoihin. Palvelualojen työntekijät olivat keskimäärin hyvin tyytyväisiä elämäänsä. Muut kuin työhön liittyvät asiat selittivät kokonaisuutena elämään tyytyväisyyttä työhön liittyviä tekijöitä enemmän, mutta yksittäisenä tärkeimpänä tekijänä nousi esiin työtyytyväisyys. Koronapandemian ensimmäisen aallon aikana palvelualojen työntekijöiden itse koettu terveys heikkeni, mutta alkoholin käyttö ja tupakointi hieman vähenivät ja ruokaturva parani. Vakavasta ruokaturvattomuudesta oli kuitenkin edelleen kärsinyt neljännes työntekijöistä. Itsekoetussa terveydessä tapahtui koronapandemian aikana eniten heikkenemistä kiinteistöpalvelualalla. Tulojen riittävyys heikkeni eniten matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajan palvelualoilla, kun taas muilla ammattialoilla tilanne hieman parani. Koronapandemian aikana suurimmassa osassa työelämän laadun mitattuja osa-alueita tapahtui palvelualojen työntekijöillä enemmän paranemista kuin huononemista.

Johtopäätökset

Palvelualojen työntekijöiden työelämän laatu on monelta osin Työelämäbarometrin keskiarvoja huonompi ja elintavat enemmän terveyttä haittaavia kuin aikuisväestöllä keskimäärin. Koronan seurauksena työoloissa on saattanut tapahtua entisestään laajenevaa eriarvoisuutta eri toimialojen välillä. Palvelualojen toimialoista kiinteistönpalvelualojen työntekijät olivat taloudellisesti heikoimmassa asemassa ja alttiimpia koronapandemian haittavaikutuksille. Turvattu ja riittävä työaika sekä perustoimeentulo, joka kattaa elinkustannukset, tarjoavat parhaan suojan tulevia kriisejä vastaan. Tutkimuksemme osoittaa, että työssäkäyvätkin voivat olla vakavasti ruokaturvattomia ja ruokaturvan kehittymistä on syytä seurata säännöllisesti. Työterveyshuollossa tulisi paremmin tunnistaa terveysriskikäyttäytymisen eri muotoja ja erityisesti niiden kasautumista. Aikapainetta ja työn fyysistä kuormitusta tulee seurata, koska ne altistavat epäterveellisille elintavoille. Huomionarvoista on, että palvelualojen työntekijät ovat keskimäärin hyvin tyytyväisiä elämäänsä ja työn laatua edistävät työtovereiden ja esihenkilöiden tuki ja vahva työyhteisöön kuulumisen tunne.

Johdanto

Suomalaisessa yhteiskunnassa on menossa useita muutoksia, jotka muokkaavat suomalaisten elämänmahdollisuuksia. Digitalisaation ja asiakaslähtöisten palvelujen kehittyminen ovat jo muokanneet työsuhteiden ehtoja ja työn sisältöjä. Myös suomalaisten arjen rakenteet muuttuvat: elämässä on aikaisempaa useampia elämäntilanteita elämänkaaren aikana. Sosiaaliturvan rakenteet ovat muuttuneet ja työelämän sekä sosiaaliturvan yhteensovittaminen on saanut uusia muotoja: aikaisempaa suurempi osa pienituloisista palkansaajista saa jatkuvasti tulonsiirtoja muun muassa asumiseen tai sovitettuna työttömyysturvan päivärahana. Näiden lisäksi asumisen muodot muuttuvat ja eriytyvät sekä laadullisesti että alueellisesti. Viimeksi kuluneet vuodet ovat tuoneet näiden yhteiskunnallisten muutosten rinnalle globaaleja muutoksia: koronaepidemia alkoi vuonna 2019 ja sen viimeisiä aaltoja käydään yhä läpi. Tämän lisäksi Venäjän ja Ukrainan sota on nostanut tuotantokustannuksia ja elämisen hintaa.

Suomalaisessa mediassa koronaviruksesta uutisoitiin ensimmäisen kerran 7.1.2020 (Turvallisuustutkinta 2021). Maaliskuussa 2020 julkisen sektorin työntekijöitä kehotettiin siirtymään etätöihin. Suomessa ravitsemisliikkeet suljettiin 4.4.2020 viimeisenä merkittävänä rajoitustoimenpiteenä. Ravintoloiden rajoitusten poistuttua kesäkuussa 2020 ravintoloiden talousahdinko helpotti. Hotellien tilanne kesällä 2020 oli erityisen vaikea pääkaupunkiseudulla, jossa ulkomaalaisten matkustajien määrä väheni 94 % edellisestä vuodesta. Tarkastelujaksolla 1-7/2020 palvelualoista heikoiten kehittyi majoitus- ja ravitsemistoiminta, jonka työpäiväkorjattu tuotanto laski vuoden 2020 neljännellä vuosineljänneksellä 35 % vuoden 2019 vastaavasta ajankohdasta. Majoitusalan tuotanto supistui 55 % ja ravitsemistoiminnan 30 %. Keväällä 2020 henkilöstöä lomauttaneita yrityksiä oli eniten majoitus- ja ravitsemistoiminnassa, teollisuudessa, kuljetusalalla ja koulutusalalla. Myös työllisyysaste romahti keväällä 2020, ja lomautettuja oli eniten toukokuussa 2020. Suurinta työllisyyden lasku oli kaupan alalla, sosiaalihuollon sekä majoitus- ja ravitsemistoiminnan palvelualoilla. Kesällä 2020 koronatilanne helpottui, mutta paheni jälleen syksyllä, jolloin Suomenkin osalta päädyttiin tartuntataudin ns. toiseen aaltoon. Vuoden 2023 kesään mennessä korona-aaltoja on ollut useita, mutta ne eivät ole enää aiheuttaneet yhtä rajuja rajoitustoimenpiteitä kuin ensimmäinen aalto.

Yhteiskunnan 2000-luvun murros sekä Venäjän ja Ukrainan sodan seuraukset osuvat voimakkaasti pienituloiseen työvoimaan ja heidän perheisiinsä. Palkat ovat matalat, työ on usein fyysisesti kuormittavaa vuorotyötä, ja arkea muokkaavat sosiaaliturvaan liittyvät kannustin- ja byrokratialoukut sekä asumiskustannusten nousu (Riihinen 2011, Anttila & Oinas 2017, Saari 2017). Pienituloisiin kotitalouksiin kuuluvia

henkilöitä oli Suomessa vuonna 2019 yhteensä 669 000 (12 % kotitalouksista) ja vain noin puolet näistä on eläkeläisiä tai opiskelijoita (Tilastokeskus 2020). Lapsiperheköyhyys on kääntynyt kasvuun ja vuonna 2019 121 000 suomalaislasta eli pienituloisissa perheissä. Erityisen haastavassa asemassa näiden muutostekijän suhteen ovat yksityisillä palvelualoilla suorittavissa tehtävissä olevat henkilöt, joihin nämä muutokset osuvat todennäköisesti sekä samanaikaisesti että voimakkaammin kuin useaan muuhun ryhmään Suomessa. He ovat ryhmä, jonka elämänmahdollisuudet ja elämänlaatu eivät todennäköisesti ole kehittyneet yhtä myönteisesti kuin väestössä keskimäärin, ja jonka elämässä on monia perusteltuja uhkakuvia. Sekä sosiaali- ja terveystieteellisesti että yhteiskuntapoliittisesti on tärkeää selvittää, miten ja minkälaisten mekanismien välityksellä elämänmahdollisuuksien muutokset vaikuttavat elämänlaatuun toistuvan epävarmuuden kuormittamassa asemassa, jossa palvelualojen työntekijät vuodesta toiseen sinnittelevät ja rakentavat elämäänsä työelämän ja sosiaaliturvan rajapinnassa. Keskeistä on myös selvittää, mikä pitää heidät liikkeessä päivästä ja viikosta toiseen tilanteessa, jossa lyhyen aikavälin taloudellinen kannustin työntekoon ei ole tavattoman vahva ja jossa uranäkymät ovat useimpien osalta varsin heikot.

Suomi on sitoutunut YK:n kestävän kehityksen tavoiteohjelmaan, jonka ytimessä ovat 17 kestävän kehityksen tavoitetta (United Nations 2015). Ne kattavat paitsi ekologisen, myös taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyyden näkökulmat. Suomessa lähes kaikki terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ongelmat ovat yleisempiä vähän koulua käyneillä ja pienituloisilla kuin korkeasti koulutetuilla ja suurituloisilla (Kestilä ym. 2023). Kestävyystavoitteiden saavuttaminen edellyttää kaikkien väestöryhmien osallisuutta. Osallisuus on erottamaton osa terveyden tasa-arvoa, sillä väestöryhmien väliset osallisuuserot (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011) aiheuttavat terveyseroja (Laaksonen & Silventoinen 2011). Kestävän elämän edellytysten oikeudenmukaisen jakautumisen arvioimiseksi tarvitaan kattavaa tutkimustietoa hyvinvoinnin peruselementeistä: eri väestöryhmien työstä, elintavoista, resursseista sekä terveydestä. Pienituloisten arki voi esimerkiksi olla jo lähtökohtaisesti ympäristöystävällisempää ja muutostarpeet siten vähäisempiä tai erilaisia vähäisemmän kuluttamisen ja tiiviimmän asumisen vuoksi (Malier 2019, Erkkola ym. 2021). Tätä ei ole riittävästi tutkittu tai tehty näkyväksi.

Haavoittuvimpien ja sosiaalisesti heikommassa asemassa olevien tavoittaminen tutkimuksilla on vaikeaa (Bonevski ym. 2014). Heihin lukeutuvat myös yksityisen sektorin palveluissa suorittavaa työtä tekevät. Suurissakin aineistoissa heidän osuutensa kaikista vastaajista jää varsin vähäiseksi, osin koska heidän osuutensa kaikista vastaajista on suhteellinen pieni, mutta ennen kaikkea vastaajakadon takia. Paras tapa vastata tähän tieteelliseen ja yhteiskunnalliseen haasteeseen on tehdä

monimenetelmällistä tutkimusta, jossa samasta ryhmästä kerätään tietoja sekä rekistereistä että painotetulla näytteellä. PAMEL-hankkeessa tavoitimme osallistujat Palvelualojen ammattiliiton (PAM) jäsenrekisterin avulla ja keräsimme heitä koskevaa tietoa myös Tilastokeskuksen rekistereistä.

PAMEL-hanke yhdistää kolmea teoreettista perinnettä. Ensinnäkin siinä on vahva yhtymäkohta työelämän muutoksen tutkimukseen, jota laajennetaan kotitalouksien, asumisen ja työelämän yhteensovittamisen. Toiseksi hankkeessa on vahva sosiaali- ja terveyspoliittinen tulokulma, sillä se tarkastelee systemaattisesti pamilaisten elämänmahdollisuuksien ja elämänlaadun välisiä sosiaalisia mekanismeja. Kolmanneksi hankkeessa tarkastellaan pamilaisten ruokavaliota, ruokaturvaa eli ruoan riittävyyttä sekä muita terveystottumuksia kuten alkoholinkäyttöä, tupakointia, unta ja liikuntaa.

Loppuraportti kuvaa hankkeen tutkimusaineistot ja esittelee tiiviisti hankkeen päätulokset ja johtopäätökset. PAMEL-hankkeen tutkimusryhmään kuuluvat professori Maijaliisa Erkkola, professori emeritus Ossi Rahkonen, tutkijatohtori Liisa Uusitalo (31.12.2022 saakka), tutkijatohtori Elviira Lehto, projektikoordinaattori Hanna Walsh ja tutkimusavustaja Roosa Joutsi Helsingin yliopistosta sekä professori Jaakko Nevalainen, yliopisto-opettaja Tiina Saari ja Turkka Näppilä Tampereen yliopistosta. Työsuojelurahasto, Palvelualojen ammattiliitto, Suomen kulttuurirahasto ja Signe & Ane Gyllenbergin säätiö ovat osallistuneet hankkeen rahoittamiseen.

Hankkeen tavoitteet

PAMEL-hankkeen tavoitteena oli tuottaa tietoa palvelualojen työntekijöiden työkykyyn yhteydessä olevista tekijöistä (Taulukko 1). Työsuojelurahaston rahoittama hanke selvitti palvelualojen työoloja, elintapoja ja hyvinvointia sekä koronapandemian vaikutuksia edellä mainittuihin. Aikuisväestön työkyky on huonontunut työelämän vaatimusten samanaikaisesti kasvettua. Viimeksi kuluneet vuodet ovat tuoneet yhteiskunnallisten rakennemuutosten rinnalle globaaleja muutoksia: koronaepidemia alkoi vuonna 2019 ja lähialueen sota on nostanut tuotantokustannuksia ja elämisen hintaa. PAMEL-hanke tuotti tutkittua tietoa suorittavaa työtä tekevien ja pienituloisten palkansaajien työkyvyn ylläpitämisen ja edistämisen tueksi.

Taulukko 1. PAMEL-hankkeen tavoitteet ja osatyöt

Tavoite	Osatyöt, (aineiston koko) ja julkaisu
1. Selvittää työn laatu- ja rakennetekijöitä palvelualojen työntekijöillä ammattiryhmittäin	- Työelämän laatu- ja rakennetekijät vuosina 2019 (n=1965) ja 2020 (n=1790), Saari T - Digitalisaatio ja sen vaikutukset yksityisillä palvelualoilla (n=3732), Kankare 2023
2. Tutkia työtyytyväisyyden ja työmarkkina-aseman yhteyttä muuhun hyvinvointiin	- Terveyskäyttäytymisen kasautuminen ja yhteys työhön liittyviin tekijöihin (n=5256), Lehto - Ruokaturvattomuuden esiintyminen toimialoittain ja yhteys työmarkkina-asemaan (n=6435), Walsh HM 2022 - Elämään tyytyväisyyden yhteys työtyytyväisyyteen (n=5120), Pabillo 2023
3. Tutkia palvelualan työntekijöiden elämänpolkuja ja niiden yhteyttä työuraan ja työmarkkina-asemaan	- Palvelualojen työntekijöiden toimeentulo ja hyvinvointi toimialoittain 2019 ja 2020 (n=6345), Erkkola 2023 - Työelämän laadun muutos 2019-2020 (n=1670), Saari
4. Selvittää, mitkä tekijät selittävät palvelualojen työntekijöiden hyvinvointia	- Palvelualojen työntekijöiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevat tekijät (n=6345), Erkkola 2023 - Terveyskäyttäytymisen kasautuminen ja yhteys työhön liittyviin tekijöihin (n=5256), Lehto - Ruokaturvattomuuden esiintyminen ja sitä selittävät sosiodemografiset tekijät (n=6435), Walsh 2022 - Elämään tyytyväisyys ja siihen yhteydessä olevat tekijät (n=5120), Pabillo 2023 - Ruokaturvattomuuden yhteys ruokavalion laatuun (n=6435), Joutsi - Ruoanvalintamotiivien ja perherakenteen rooli kasviproteiinin lähteiden kulutuksessa palvelualojen työntekijöillä (n=5101), Puhakka 2023 - Sosiodemografisten tekijöiden yhteys kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutukseen (n=6435), Änkilä 2023
5. Selvittää koronan vaikutuksia työelämän laatuun, työtyytyväisyyteen, toimeentuloon ja hyvinvointiin.	- Palvelualojen työntekijöiden hyvinvointi ja toimeentulo ennen koronapandemiaa ja sen aikana (n=6345), Erkkola 2023 - Työelämän laadun muutos koronapandemian aikana (n=1670), Saari

Aineisto ja menetelmät

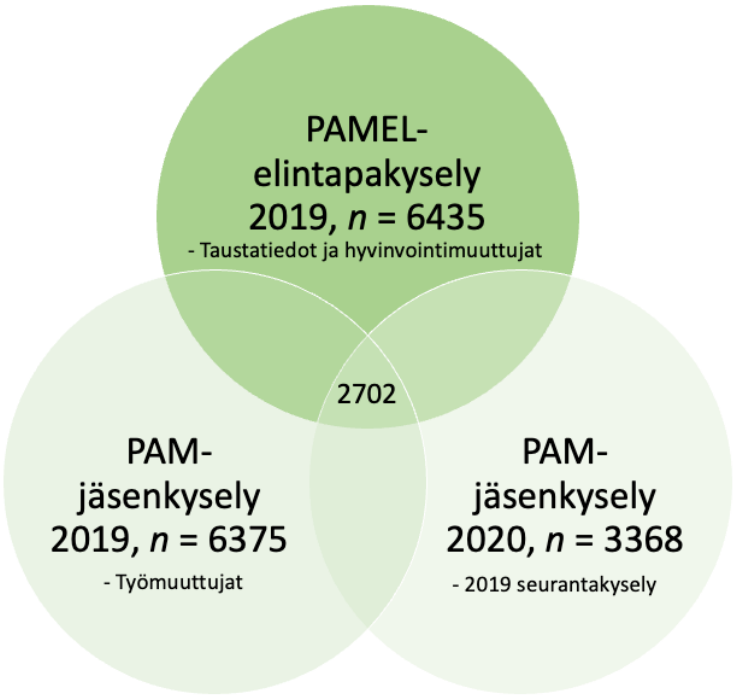
PAMEL- tutkimus perustui kolmeen kyselyaineistoon sekä pitkittäiseen rekisteriaineistoon. Kyselyaineistoina käytettiin keväällä 2019 ja marraskuussa 2020 kerättyjä Palvelualojen ammattiliiton (PAM) jäsenkyselyjä sekä tähän hankkeeseen erikseen suunniteltua ja keväällä 2019 kerättyä erillistä elintapakyselyä. Elintapakysely sisälsi aiemmissa väestötutkimuksissa käytettyjä kysymyksiä sosiodemografisista taustatekijöistä, elintavoista, ruokaturvasta sekä itsearvioidusta terveydestä ja elämään tyytyväisyydestä (Liite 1).

Huhti-toukokuussa 2019 "*PAMin työntekijöiden elämä ja työ*" (PAMEL) -tutkimukseen kutsuttiin 111 850 PAMin jäsentä, joille lähetettiin linkki verkkokyselylomakkeeseen. Kaikki suomenkieliset työssäkäyvät, työttömät ja eläkkeellä olevat jäsenet, joilla oli voimassa oleva sähköpostiosoite PAMin jäsenrekisterissä, kutsuttiin mukaan tutkimukseen. Tämän jälkeen touko-kesäkuussa 2019 vuosittainen PAMin jäsenkysely lähetettiin sähköpostitse yhteensä 110 833 PAMin jäsenelle. Osallistujilta pyydettiin lupaa yhdistää PAMin jäsenkyselyn vastaukset PAMEL-tutkimuksen vastauksiin sekä Tilastokeskuksen tarjoamiin rekisteritietoihin vuosilta 2018–2019. Puolitoista vuotta myöhemmin, marraskuussa 2020, lähetettiin vuosittainen jäsenkysely sähköpostitse niille, jotka olivat vastanneet toiseen vuoden 2019 kyselyistä. Kysely sisälsi viisi seurantakysymystä hyvinvoinnista. Vastaajilta pyydettiin lupaa yhdistää vuoden 2020 kyselyn vastaukset vuoden 2019 kyselyihin. Vuonna 2020 kerätyn aineiston tuloksia ei raportoida tässä julkaisussa.

Vuoden 2019 kyselyihin vastasi 6.5 % tutkimukseen kutsutuista: PAMEL-tutkimuskyselyyn yhteensä 6573 ja PAMin jäsenkyselyyn 6528 pamilaista. Vuoden 2020 seurantakyselyyn vastasi 43 % tutkimukseen kutsutuista (3432/7956). Aineistoista poistettiin vastaajat, jotka kielsivät tietojensa käytön tutkimustarkoituksiin (kaikissa aineistoissa 2 %) ja lopulliset aineistot on esitetty kuviossa 1. Yhteensä 2702 henkilöstä on tiedot kaikista kolmesta tiedonkeruulähteestä.

Kyselyaineistot yhdistettiin Tilastokeskuksessa rekisteriaineistoon. Rekisteriaineisto koostui viiden vuoden takautuvasta jaksosta ja se sisälsi sosioekonomisten ja parisuhdetietojen lisäksi tiedot sosiaalietuuksien käytöstä ja tulonsiirroista, sekä maasta- ja maahanmuuttotiedot. Rekisteritiedot on kerätty kaikista vähintään toiseen kyselyaineistoon kuuluvista. Tietoturvan takaamiseksi aineistoa käytettiin Tilastokeskuksen FIONA-etäkäyttöpalvelun kautta.

PAMEL-tutkimuksella on Helsingin yliopiston ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin toimikunnan myönteinen lausunto (#11/2019).



Kuvio 1. PAMEL-tutkimuksen aineistot

Millainen oli PAMEL-tutkimuksen ”peruspamilainen”?

PAMEL-tutkimukseen osallistuneet yksityisen palvelualojen työntekijät olivat pääosin keski-ikäisiä naisia, ja keskimäärin vähemmän koulutettuja kuin yleinen väestö (Taulukko 2) (OECD 2023). Osallistujien vuotuinen tulotaso oli alle mediaanin (Tilastokeskus 2023) ja suurimmaksi osaksi he asuivat kahden aikuisen taloudessa. Enemmistö (70 %) osallistujista oli työssäkäyviä, ja lähes puolet (47 %) ilmoitti jonkin verran vaikeuksia kattaa tavanomaiset menonsa.

Taulukko 2. PAMEL-elintapakyselyyn vastanneiden taustatiedot

Taustatieto	**N (%)**
Sukupuoli Mies Nainen Puuttuva tieto	 1301 (20) 5120 (80) 14
Ikä vuosina 17–29 30–44	 987 (15) 2214 (34)

45–59	2381 (37)
60+	839 (13)
Puuttuva tieto	14
Korkein koulutus	
Peruskoulu tai vähemmän	708 (11)
Lukio tai ammatillinen koulutus	4649 (72)
Alempi korkeakoulututkinto	964 (15)
Ylempi korkeakoulututkinto	104 (2)
Muu koulutus	10 (0.02)
Aviosääty	
Avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa	2523 (39)
Avoliitossa	1785 (28)
Eronnut tai asumuserossa	597 (9)
Leski	97 (2)
Ei parisuhteessa	1433 (22)
Kotitalouden koko	
1	1769 (27)
2	2571 (40)
3	915 (14)
4	827 (13)
5+	353 (5)
Lasten määrä kotitaloudessa	
0	4349 (69)
1	934 (15)
2	743 (12)
3	247 (4)
4+	88 (1)
Puuttuva tieto	29
Mediaanitulo, 2018 (€)	
Bruttopalkka	24 820
Käytettävissä olevat tulot	24 446
Itsearvioitu tulojen riittävyys tavanomaisten menojen kattamiseksi	
Suuria vaikeuksia	387 (6)
Vaikeuksia	784 (12)
Pieniä vaikeuksia	1837 (29)
Melko helposti	1820 (28)
Ei vaikeuksia	1130 (18)
Hyvin helposti	477 (7)

Työtilanne	
Työelämässä	4529 (70)
Osin työssä, osin eläkkeellä	136 (2)
Lomautettu	12 (0.2)
Työtön	579 (9)
Vanhempainvapaa, kotiäiti tai -isä	174 (3)
Pitkäaikaisella sairauslomalla (yli 6 kk)	107 (2)
Eläkkeellä	301 (5)
Muu	597 (9)

Toimialoittain tarkasteltuina (n = 2308) kiinteistöpalveluala erottui suurimmalla (13 %) vähiten koulutettujen (peruskoulu tai vähemmän) osuudella sekä alimmalla keskimääräisellä vuosipalkalla ja kotitalouden käytettävissä olevalla tulolla (Erkkola ym. 2023). Matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajan palvelualoilla naisten (87 %), nuorimman ikäryhmän (18 %) ja yksin asuvien (27 %) osuus oli suurin muihin toimialoihin verrattuina. Turvallisuusala oli muita aloja miesvaltaisempi ja kiinteistöpalvelualan työntekijät olivat ikäjakaumaltaan vanhimpia.

Millainen on palvelualojen työntekijöiden työelämän laatu?

Työelämän laatua mitattiin PAM:in jäsenkyselyihin sisältyneiden kysymysten pohjalta seitsemän eri kokonaisuuden kautta (Taulukko 3). Työelämän laatua tutkittiin vuonna 2019 (n=1965). Seurantakyselyn tulokset raportoidaan korona-ajan muutoksia käsittelevässä kohdassa. Kaksi kolmesta ei ollut osallistunut koulutukseen kyselyä edeltävän vuoden aikana. Suurin osa vastaajista (73 %) työskenteli hyvin usein tiukkojen aikataulujen mukaan ja kaksi kolmesta (66 %) koki työnsä fyysisesti raskaaksi. Henkisesti työnsä raskaaksi koki lähes kolmannes (29 %). Melko suuria tai vakavia taloudellisia huolia raportoi viidennes (22 %) tutkittavista ja pienehköjä taloudellisia huolia oli puolella vastaajista (51 %). Lähimmän esimiehen tukeen ja kohteluun oltiin suurelta osin (69 %) tyytyväisiä, mutta sitäkin enemmän työtovereiden reiluun kohteluun ja tukeen sekä työyhteisöön kuulumiseen (82 %). Erittäin tai melko tyytyväisiä nykyiseen työhönsä oli 59 % vastaajista. Kankareen (2023) tutkimuksessa (n=3732) työn fyysinen ja henkinen rasittavuus vaihtelivat ammattialoittain: työn fyysisesti hyvin raskaaksi koki yli kolmasosa matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajanpalveluiden ja kiinteistöpalvelualan vastaajista. Kaupan alalla vastaava luku oli joka viides ja turvallisuusalalla alle joka kymmenes.

Taulukko 3. Työelämän laadun osa-alueet PAMEL-tutkimuksessa*

Työelämän laadun osa-alueet	Kysymys
Kouluttautuminen	Oletko viimeksi kuluneen vuoden aikana ollut koulutuksessa, siten että olet saanut koulutusajalta palkkaa?
Työtahti	Kuinka usein työskentelet tiukkojen aikataulujen mukaan tai hyvin nopealla tahdilla?
Työn rasittavuus	Koen työni fyysisesti raskaaksi Koen työni henkisesti raskaaksi
Taloudellinen tilanne	Mikä kuvaa parhaiten taloudellista tilannettasi? - Taloudellisia huolia ei ole - On pienehköjä taloudellisia huolia - On melko suuria taloudellisia huolia - On vakavia taloudellisia huolia
Johtaminen	Mitä mieltä olet seuraavista johtamiseen ja työyhteisöön liittyvistä väitteistä? - Lähin esimieheni tukee minua tarvittaessa - Lähin esimieheni kohtelee minua reilusti
Työyhteisö	Mitä mieltä olet seuraavista johtamiseen ja työyhteisöön liittyvistä väitteistä? - Työtoverini kohtelevat minua reilusti - Työtoverini tukevat minua työssäni - Tunnen olevani osa työyhteisöäni
Työtyytyväisyys	Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen työhösi?

*Koostettu PAM:in jäsenkyselyjen kysymyksistä vuosina 2019 ja 2020

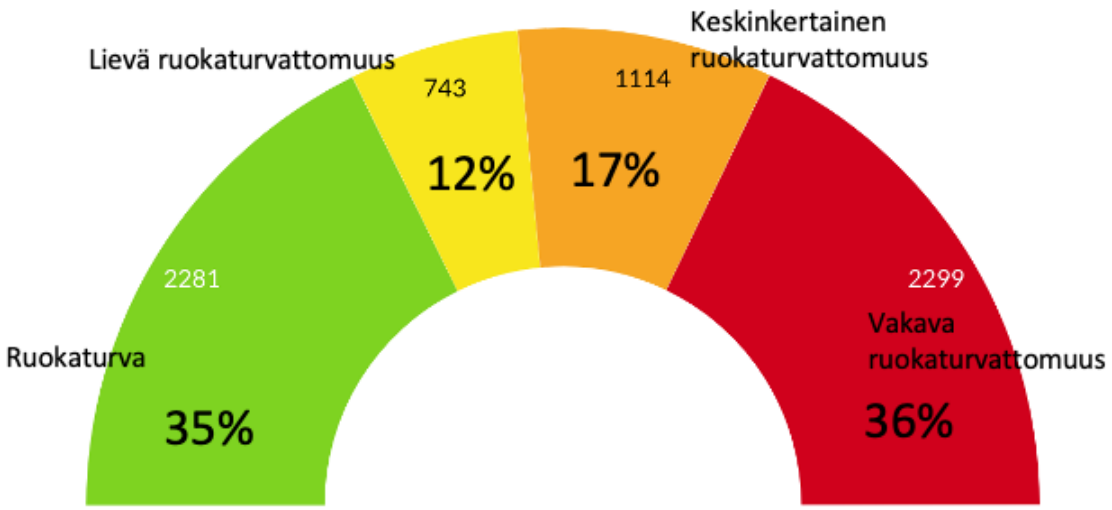
Palvelualojen digitalisaatio: uhka vai mahdollisuus?

Digitalisaation kokemista varten vuoden 2019 jäsenkyselyn aineistosta muodostettiin kolme summamuuttujaa, jotka kuvasivat digitalisaation kokemista uhkana, koettuja digitaalisia taitoja ja osaamista sekä digiosallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia (n=3732). Kiinteistöpalvelualalla digitaalisten laitteiden käyttö oli vähäisintä (Kankare 2023). Yleisesti ottaen digitalisaatiota ei koettu uhkana työlle. Nuoret, ilman koulutusta olevat ja korkeasti kouluttautuneet kokivat muita useammin digitalisaation uhkana. Vastaajat arvioivat omat digitaitonsa ja osaamisensa melko hyviksi, mutta digiosallisuus ja -vaikutusmahdollisuudet koettiin melko heikoiksi. Ikä oli yhteydessä paremmiksi koettuihin digitaitoihin ja digitaaliseen osallisuuteen. Raskas työkuormitus ja matala työtyytyväisyys olivat yhteydessä heikompiin digitaalisiin taitoihin sekä digiosallisuuteen.

Palvelualojen työntekijöiden hyvinvointi: kasautuvatko epäedulliset elintavat?

Vuoden 2019 elintapakyselyyn vastanneiden pamilaisten (n=6435) keskimääräinen painoindeksi 26.8 (kvartiiliväli 23.7–31.1) viittasi ylipainoon. Lähes neljännes (23 %) tupakoi päivittäin ja 28 % kulutti alkoholia humalahakuisesti vähintään kerran kuukaudessa. Terveytensä melko huonoksi tai huonoksi arvioi 7 % vastaajista ja neljännes (24 %) keskitasoiseksi. Toimialoittain tarkasteltuna kaupan alan työntekijöiden hyvinvointi oli edellä mainittujen mittareiden valossa muita aloja parempi ja kiinteistöpalvelualan työntekijöillä muita huonompi (Erkkola ym. 2023).

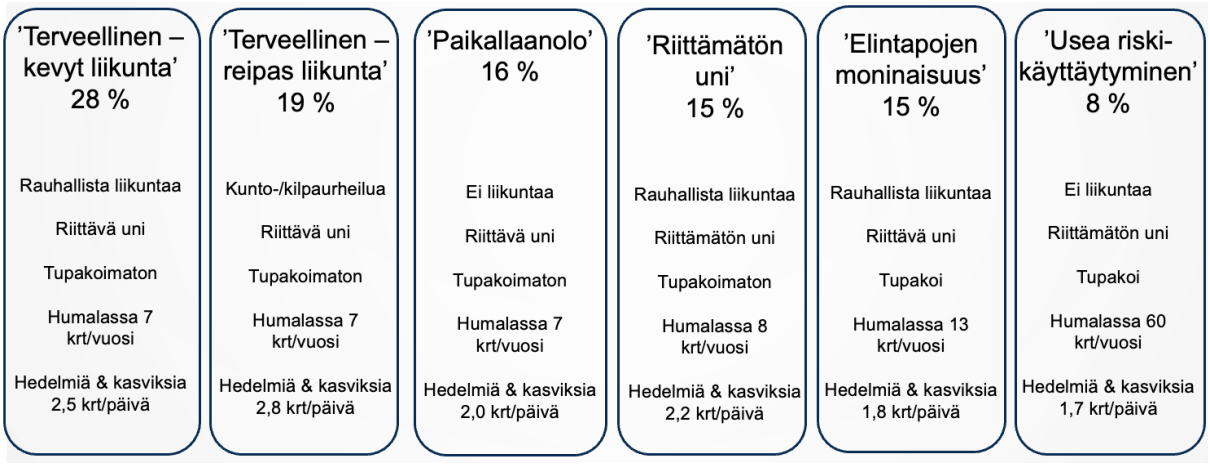
Ruokaturvattomuuden määrittämiseen käytettiin validoitua Household Food Insecurity Access Scale -mittaria (HFIAS), joka sisälsi yhdeksän ruoan riittävyyteen liittyvää kysymystä, joiden perusteella tutkittaville määritettiin ruokaturvastatus (Coates ym. 2007). Yli kolmasosa vastaajista oli kokenut vakavaa ruokaturvattomuutta kyselyä edeltävän kuukauden aikana vuonna 2019 (Kuvio 2), (Walsh ym. 2022). Vakavaksi ruokaturvattomuus luokittui, kun vastaaja oli taloudellisista syistä joutunut pienentämään aterioitaan, jättämään aterioita väliin, mennyt nälkäisenä nukkumaan tai ollut koko päivän syömättä. Vakava ruokaturvattomuus oli moninkertaisesti todennäköisempää nuoremmilla työntekijöillä ja niillä, jotka ilmoittivat suuria vaikeuksia tavanomaisten menojen kattamisessa kotitalouden tuloilla. Lisäksi vakavan ruokaturvattomuuden riski oli korkeampi naimattomilla, vähän koulutetuilla, matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajanpalveluiden työntekijöillä, miehillä sekä vuokralla asuvilla.



Kuvio 2. Ruokaturva palvelualojen työntekijöillä vuonna 2019, (n=6435)

Ruokaturvattomuuden yhteyttä ruokavalion laatuun tutkittiin muokatulla HFI-indeksillä (Meinilä ym. 2016), jolla tutkittaville laskettiin ruokavalion terveellisyyttä kuvaavat pisteet (0–18). Kun ikä, sukupuoli ja koulutustaso otettiin huomioon, vakavasti ruokaturvattomien ruokavaliopisteet olivat 0,8 pistettä matalammat kuin heillä, jotka eivät ruokaturvattomuutta kokeneet. Tarkempi ruokaryhmäkohtaisten erojen tarkastelu osoitti, että vakava ruokaturvattomuus oli yhteydessä harvempaan kasvisten, hedelmien, marjojen, kalan, runsaskuituisten viljavalmisteiden, ruoanvalmistuksessa käytettävän öljyn, pähkinöiden ja siementen, mutta tiheämpään sokerimakeutettujen juomien käyttöön. Kiinnostava havainto oli, että vakava ruokaturvallisuus oli yhteydessä harvempaan punaisen ja prosessoidun lihan käyttöön. Kaikkien näiden ruokaryhmien tiedetään linkittyvän lukuisiin terveysvasteisiin, joten viimeksi mainittua lukuun ottamatta tällaiset erot ruoankäytössä voivat pitkällä aikavälillä johtaa kroonisten sairauksien riskitekijöiden kertymiseen, ja siten terveyserojen rakentumiseen.

Pyrimme ryhmittelyanalyysin (IBM 2021) avulla kartoittamaan elintapojen kasautumista palvelualojen työntekijöillä (Kuvio 3). Lähes kolmannes (28 %) sijoittui suurimpaan 'Terveellinen-kevyt liikunta'-elintaparyhmään (Lehto ym., julkaisematon). Ryhmään kuuluville oli tyypillistä kevyen liikunnan harjoittaminen, riittävä uni, tupakoimattomuus, humalajuominen keskimäärin 7,3 kertaa vuodessa sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus keskimäärin 2,5 kertaa päivässä. 'Terveellinen-reipas liikunta' -ryhmään sijoittui 19 % osallistujista. Se poikkesi edellisestä kunto-tai kilpaurheilun harjoittamisen sekä hieman tiheämmän kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutuksen osalta. 'Paikallaanolo'-ryhmään kuuluvat (16 %) eivät harrastaneet vapaa-ajan liikuntaa ja he kuluttivat kasviksia, hedelmiä ja marjoja suurinta ryhmää hieman harvemmin. Lähes sama osuus (15 %) tukittavista sijoittui 'Riittämätön uni'-ryhmään, jolle ominaista oli nimenomaisesti unen riittämättömyys. 'Elintapojen moninaisuus'-klusteriin sijoittui myös 15 % osallistujista. Siihen kuuluvat harrastivat kevyttä liikuntaa ja nukkuivat riittävästi, mutta tupakoivat päivittäin, harrastivat humalajuomista hieman useammin kuin edelliset ryhmät sekä käyttivät harvemmin kasviksia, hedelmiä ja marjoja. 'Usea riskikäyttäytyminen'-ryhmään sijoittui 8 % vastaajista. Heille ominaista oli riittämätön uni, tupakointi, tiheä humalajuominen, ei liikuntaa ja vähäisin kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus. Jotta voitiin tutkia, kuinka hyvin elintaparyhmiin kuuluminen heijastaa itsearvioitua terveyttä, muiden ryhmien jäsenyyttä verrattiin 'Terveellinen-kevyt liikunta' -ryhmään. 'Terveellinen - reipas liikunta' -ryhmän jäsenet arvioivat terveytensä 'Terveellinen-kevyt liikunta' -ryhmää paremmaksi ja kaikkien muiden ryhmien jäsenet arvioivat terveytensä huonommaksi.



Kuvio 3. Palvelualan työntekijöiden elintaparyhmät (n=5256)

Onko työelämän tekijöillä yhteyttä hyvinvointiin palvelualoilla?

Palvelualojen työntekijöiden elintavat vaihtelivat toimialan ja useiden työhön liittyvien tekijöiden mukaan (Erkkola ym. 2023, Lehto ym. julkaisematon). Yhteensä 3246 työntekijän otoksessa kaupan alalla työskentelevillä oli muita toimialoista pienempi todennäköisyys kuulua usean riskikäyttäytymisen ryhmään. Matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajanpalveluiden työntekijöillä elintapojen moninaisuus oli muita aloja todennäköisempää. Riittämättömän unen ryhmään sekä usean riskikäyttäytymisen ryhmään kuuluminen oli todennäköisintä aikapaineen alla usein työskentelevillä, työnsä henkisesti tai fyysisesti rasittavaksi kokevilla sekä työhönsä tyytymättömillä. Myös elintapojen moninaisuus oli yhteydessä tiukkojen aikataulujen alla työskentelyyn. Tyytymättömyys työhön lisäsi todennäköisyyttä kuulua 'Terveellinen - Reipas liikunta' -ryhmään.

Palvelualojen työntekijöiden tyytyväisyys elämään

Kysymykseen ”Kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet nykyään elämääsi kokonaisuutena?” (asteikko 0 = erittäin tyytymätön ja 10 = erittäin tyytyväinen) vastasi 5120 tutkittavaa vuonna 2019. Vastanneiden elämään tyytyväisyyden taso oli 8.32 (keskihajonta 1.78). Elämään tyytyväisyyden vaihtelusta suuri osa (43 %) selittyi työtyytyväisyydellä, sosiaalisilla suhteilla, taloudellisella tilanteella ja koetulla terveydellä (Pabillo 2023). Muut kuin työhön liittyvät tekijät selittivät kokonaisuutena elämään tyytyväisyyttä työhön liittyviä tekijöitä enemmän, vaikka yksittäisenä tärkeimpänä tekijänä mainittiinkin työtyytyväisyys.

Näkökulmia palvelualojen työntekijöiden ruoanvalintamotiiveihin ja ruokavalion ekologiseen kestävyyteen

Elintapakyselyssä vastaajien ruoankäyttötiedot kerättiin ruoankäytön frekvenssikyselyllä vuonna 2019 (Liite 1). Ruoanvalintamotiiveja selvitettiin kymmenen väittämän avulla. Naiset, naimisissa tai avoliitossa elävät, korkeakoulututkinnon suorittaneet, terveytensä hyväksi kokevat ja riittävän tulotason raportoineet kuluttivat eniten kasviksia, hedelmiä ja marjoja (Änkilä 2023). Vaikka lähes puolet arvioi tulojensa olevan riittämättömät, ruoanvalintamotiivien ja kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutuksen välillä oli yhteys. Jos ruokavalintojen yhteys terveyteen sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen runsas kulutus olivat tärkeitä motiiveja, myös pienituloiset kuluttivat niitä enemmän.

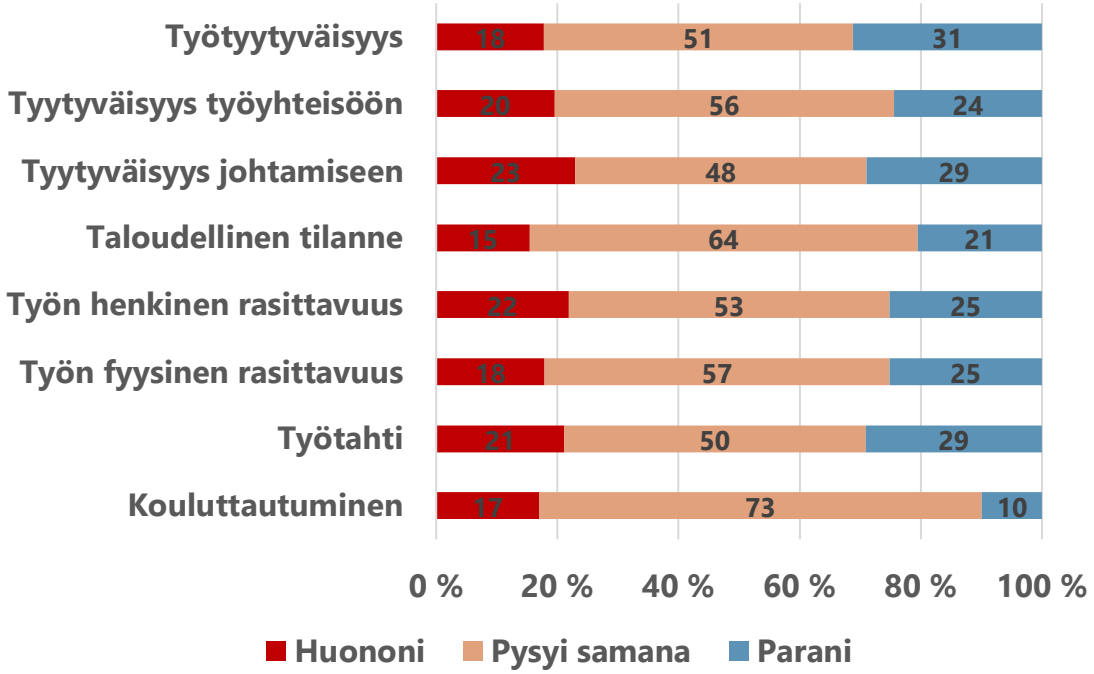
Elintapakyselyssä selvitettiin eri proteiininlähteiden kulutusta ja kulutuksen muutoksia viimeisten kahden vuoden aikana (Liite 1). Palvelualan työntekijöiden eläinproteiinin lähteiden itseraportoitu kulutus oli huomattavasti yleisempää kuin kasviproteiinin lähteiden kulutus, ja vaalean lihan kulutus oli yleisempää kuin punaisen lihan kulutus (Puhakka 2023). Eläin- ja kasviproteiinin lähteiden kulutus oli suurella osalla vastaajista pysynyt ennallaan, mutta kulutuksessa oli tapahtunut myös muutoksia. Muutosten suunnat olivat terveyden ja kestävyyden näkökulmasta positiivisia. Yli kolmannes vastaajista oli vähentänyt punaisen lihan kulutusta ja vaalean lihan ja kasviproteiinin lähteiden kulutusta oli lisätty. Tarkastelluista ruoanvalintamotiiveista vastaajille tärkeimpiä olivat terveys, kotimaisuus ja valmistamisen helppous. Ympäristöystävällisyys ja lihan suuri kulutus eivät olleet vastaajille yhtä tärkeitä ruoanvalintamotiiveja ja jakoivat enemmän vastaajien mielipiteitä.

Terveys- ja ympäristömotiiveja tärkeinä pitäneet käyttivät todennäköisemmin kasviproteiinin lähteitä. Terveysmotiivi selitti myös palkokasvien kulutuksen lisäämistä, mutta ei kasviproteiinivalmisteiden kulutuksen lisäämistä. Lihan suuren kulutuksen tärkeys näyttäytyi esteenä kasviproteiinin lähteiden kulutukselle ja kulutuksen lisäämiselle. Lapsiperheet käyttivät harvemmin palkokasveja ja muuttivat harvemmin niiden kulutusta. Kasviproteiinin lähteiden kulutusta selittivät myös korkea-asteen koulutus ja nuori ikä.

Korona-ajan muutokset työelämän laadussa, työtyytyväisyydessä, toimeentulossa ja hyvinvoinnissa

Aineistomme mahdollisti koronan ensimmäisen vaiheen muutosten arvioinnin. Vuoden 2019 elintapakysely tehtiin huhti-toukokuussa ja jäsenkysely touko-kesäkuussa. Vuoden 2020 jäsenkysely toteutettiin marraskuussa. Koronaepidemian ensimmäinen vaihe vuonna 2020 asettui näiden väliin ja ehti jo hieman laantua, mutta alkoi jälleen pahentua syksyllä 2020. Vuosina 2019 ja 2020 jäsenkyselyihin osallistuneiden 2356 palvelualan työntekijän otoksessa työssä olevien vastaajien määrä laski viisi prosenttiyksikköä ja työttöminä ja lomautettuna olevien osuus kasvoi (Saari ym. julkaisematon). Noin joka kymmenes niistä, jotka olivat vuonna 2019 töissä, perhe- tai vuorotteluvapaalla tai sairauslomalla siirtyi työttömäksi tai lomautetuksi vuonna 2020. Tätä muutosta selittänevät matkailu ja ravintola-alan laajat irtisanomiset ja lomautukset ensimmäisen koronavaiheen aikana (Saari ym. 2023). Hieman alle joka kymmenes vaihtoi toimialaa, ja tässäkin ryhmässä lienee mukana niitä, joilta loppuivat työt matkailu- ja ravintola-alalla. Epätyypilliset työsuhteet (määräaikaiset työsuhteet, tarvittaessa töihin kutsuttavat ja vuokratyöntekijät) hieman vähenivät.

Suurimmassa osassa työelämän laadun mitattuja osa-alueita tapahtui enemmän paranemista kuin huononemista vuosien 2019 ja 2020 välillä (Kuvio 4). Ainoastaan palkalliseen koulutukseen osallistumisessa tapahtui enemmän huononemista kuin paranemista. Muutokset olivat kuitenkin kahdensuuntaisia: taloudellista tilannetta lukuun ottamatta noin viidenneksellä tilanne huononi kunkin yksittäisen tekijän osalta. Taloudellinen tilanne huononi 15 %:lla. Tuloksia tulkittaessa on hyvä huomioida, että lähtö- ja lopputilanne ovat tässä aineistossa työn laadun suhteen keskimäärin huonompia kuin Työolobarometrissä (Työ- ja elinkeinoministeriö 2021), esimerkiksi työn fyysinen sekä henkinen rasittavuus ovat paljon yleisempiä. Ensimmäisen koronavaiheen muutokset ovat pääosin samansuuntaisia työolobarometrin vuoden 2020 tulosten kanssa.



Kuvio 4. Muutokset työelämän laadussa koronan ensimmäisen vaiheen aikana työssä käyneillä yksityisten palvelualojen työntekijöillä (n=1670) *

*Loimme indikaattorimuuttujat kuvaamaan muutoksen suuntaa (parani tai huononi), ja käytimme positiivisten arvojen lukumäärää testisuureen arvona yhden otoksen kaksisuuntaisessa merkkitestissä. Siten testin hylkääminen osoitti, että mediaanimuutos oli erisuuri kuin nolla. *P* kaikille laadun indikaattoreille < 0.05

Muutokset hyvinvointitekijöissä koronaa edeltävältä ajalta ensimmäisen koronavuoden loppupuolelle olivat kahdensuuntaisia. Itsearvioitu terveys heikkeni: neljännes (25 %) raportoi terveydentilansa huononneen (Taulukko 4) ja terveytensä melko huonoksi tai huonoksi arvioivien osuus kasvoi 7 %:sta 11 %:iin (Erkkola ym. 2023). Parannus oli huomattavin ruokaturvassa; vakavasti ruokaturvattomien osuus laski kolmanneksesta neljännekseen. Myönteisiä muutoksia tapahtui myös alkoholin kulutuksessa ja tupakoinnissa (Taulukko 4). Kliinisesti merkittävän painonnousun (≥5 %) osuus oli 24 % ja painon lasku 13 %. Painoindeksin muutos ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

Toimialoittain tarkasteltuna itsearvoitu terveys heikkeni koronapandemian aikana eniten kiinteistöpalvelualalla. Lähtötilanteessa vakava ruokaturvattomuus oli yleisintä matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajanpalveluiden työntekijöillä (37 %), kun taas vuonna 2020 se oli yleisintä kiinteistöpalvelualalla työskentelevillä (27 %). Tulojen riittävyys heikkeni eniten matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajanpalveluiden työntekijöillä, kun taas muilla ammattialoilla tilanne hieman parani.

Taulukko 4. Muutokset hyvinvoinnin indikaattoreissa yksityisten palvelualojen työntekijöillä koronaa edeltävältä ajalta 5–6/2019 (n=6435) ensimmäisen koronavuoden loppupuolelle 11/2020 (n=2702)

Elintapa/hyvinvoinnin indikaattori	**Muutos***	**Mallinnetut muutosestimaatit Vetosuhde [95 % luottamusväli]****
Itsearvioitu terveys	21 % parani 54 %pysyi samana 25 % huononi	Vetosuhde (OR) paranemiselle 0.75 [0.68, 0.84] 0.78 [0.70, 0.87]
BMI (kg/m²)	0.0 (-0.4, 1.2)	+1.2 [0.9, 1.4] % +1.1 [0.9, 1.4] %
Alkoholin kulutus	25 % väheni 58 %pysyi samana 17 % kasvoi	Vetosuhde (OR) vähenemiselle 1.34 [1.20, 1.49] 1.33 [1.19, 1.48]
Päivittäinen tupakointi	4 % lopetti 94 % jatkoi 2 % aloitti	Vetosuhde (OR) lopettamiselle 1.31 [1.05, 1.64] 1.30 [1.04, 1.62]
Ruokaturva	13 % huononi 54 % pysyi samalla tasolla 33 % parani	Vetosuhde (OR) paremmalle ruokaturvalle 2.75 [2.45, 3.09] 2.66 [2.37, 2.99]
Itsearvioitu tulojen riittävyys	24 % heikentyi 47 % pysyi samana 29 % parani	Vetosuhde (OR) paranemiselle 1.22 [1.10, 1.35] 1.22 [1.10, 1.35]

*Osuudet laskettu niistä, joista on saatavilla tieto sekä vuosilta 2019 ja 2020 (n=2702).
**) Lineaarinen (BMI), logistinen (tupakointi) tai suhteellisen riskin malli (muut indikaattorit). Toinen estimaatti perustuu malliin, joka on vakioitu vuoden 2020 jäsenkyselyssä vastaamatta jättämistä selittäneillä tekijöillä: ikä, sukupuoli, BM, toimiala ja vastaaminen vuoden 2019 kyselyssä.

Johtopäätökset

Palvelualojen työntekijät olivat pääosin keski-ikäisiä naisia, keskimäärin vähemmän koulutettuja ja tulotasoltaan alle väestön keskiarvon. Suurimmaksi osaksi he asuivat kahden aikuisen taloudessa ja lähes puolella oli vähintään pieniä vaikeuksia kattaa tavanomaiset menonsa.

Työelämän laatua palvelualojen työntekijöillä kuvaavat tiukat aikataulut ja työn fyysinen raskaus. Eriasteiset taloudelliset huolet vaivaavat suurinta osaa työntekijöistä. Työelämän laatua parantavat erityisesti työtovereiden tuki ja työyhteisöön kuulumisen tunne. Myös esimiehet koetaan enimmäkseen reiluiksi ja kannustaviksi.

Digitaalisten taitojen osalta palvelualojen työntekijät eivät ole yhtenäinen joukko. Jotta digitaalinen eriarvoisuus ei kasvaisi, tietoa ja koulutusta digitalisaatiosta tulisi antaa erityisesti vanhemmille työntekijäryhmille, matalammin kouluttautuneille sekä heille, jotka eivät käytä työssään digitaalisia laitteita. Myös työntekijöiden osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia on parannettava.

Hyvinvoinnin eri osa-alueista ylipainoa, tupakointia ja humalajuomista esiintyi palvelualojen työntekijöillä enemmän kuin aikuisväestöllä keskimäärin. Kaupan alan työntekijöiden hyvinvointi oli muita aloja parempi ja kiinteistöpalvelualan työntekijöillä muita huonompi. Palvelualojen työntekijät olivat keskimäärin hyvin **tyytyväisiä elämäänsä**. Muut kuin työhön liittyvät asiat selittivät kokonaisuutena elämään tyytyväisyyttä työhön liittyviä tekijöitä enemmän, mutta yksittäisenä tärkeimpänä tekijänä nousi esiin työtyytyväisyys.

Ruokaturvattomuus oli palvelualojen työntekijöillä huomattavasti yleisempää verrattuna aiempaan koko väestöä kuvaavaan tutkimukseen. PAMEL-tutkimus vahvisti aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan ruokaturvattomuuden ydinsyinä pidetään riittämättömiä tuloja, tulojen epävarmuutta sekä säästöjen ja omaisuuden puutetta. Tutkimustulos osoittaa, että työssäkäyvätkin voivat olla vakavasti ruokaturvattomia ja alleviivaa tarvetta perustarpeet kattavalle palkkatasolle ja tuille.

Vakava ruokaturvattomuus oli yhteydessä harvempaan kasvisten, hedelmien, marjojen, kalan, runsaskuituisten viljavalmisteiden, ruoanvalmistuksessa käytettävän öljyn, pähkinöiden ja siementen, mutta tiheämpään sokerimakeutettujen juomien käyttöön. Vakava ruokaturvallisuus oli yhteydessä myös harvempaan punaisen ja prosessoidun lihan käyttöön.

Epäsuotuisat työolot yksityisten palvelualojen työntekijöillä olivat yhteydessä riittämättömään uneen ja useisiin epäterveellisiin elintapoihin. Yksityisen palvelusektorin tulisi pyrkiä eri keinoin vähentämään työn henkistä ja fyysistä

kuormitusta. Työterveyshuollossa tulisi paremmin tunnistaa terveysriskikäyttäytymisen eri muotoja - erityisesti, jos ne alkavat kasautua.

Koronapandemian ensimmäisen aallon aikana palvelualojen työntekijöiden itse koettu terveys heikkeni, mutta alkoholin käyttö ja tupakointi hieman vähenivät ja ruokaturva parani. Vakavasta ruokaturvattomuudesta oli kuitenkin edelleen kärsinyt neljännes työntekijöistä. Palvelualojen toimialoista kiinteistönpalvelualojen työntekijät olivat taloudellisesti heikoimmassa asemassa ja alttiimpia koronapandemian haittavaikutuksille. Turvattu ja riittävä työaika sekä perustoimeentulo, joka kattaa elinkustannukset, tarjoavat parhaan suojan tulevia kriisejä vastaan.

Koronapandemian ensimmäisen aallon aikana suurimmassa osassa työelämän laadun mitattuja osa-alueita tapahtui palvelualojen työntekijöillä enemmän paranemista kuin huononemista. Muutokset olivat samansuuntaisia Työolobarometrin tulosten kanssa. Palvelualojen työntekijöiden työelämän laatu on monelta osin Työelämäbarometrin keskiarvoja huonompi. Koronan seurauksena työoloissa on saattanut tapahtua entisestään laajenevaa eriarvoisuutta eri toimialojen välillä.

Ruokajärjestelmän kestävyysmurroksessa on tärkeää huomioida eri väestöryhmät ja mahdollistaa muutoksien tekeminen myös matalaan sosioekonomiseen asemaan kuuluville. Palvelualojen työntekijät ilmoittivat käyttävänsä huomattavasti useammin eläinproteiinin lähteitä kuin kasviproteiinin lähteitä, mutta muutokset proteiinin lähteiden käytössä olivat terveyden ja kestävyyden näkökulmasta oikeansuuntaisia. Tarkastelluista ruoanvalintamotiiveista vastaajille tärkeimpiä olivat terveys, kotimaisuus ja helppous. Julkisilla toimijoilla, kuten kaupalla, ruokapalveluilla ja ravintoloilla on keskeinen rooli kestävämmän syömisen edistämisessä. Myös työaikaisen ruokailun mahdollistaminen olisi keino edistää palvelualojen työntekijöiden ruokavalion kestävyyssiirtymää.

PAMEL-hankkeen julkaisut

Erkkola M. Ravitsemuksen eriarvoisuus alkaa jo kohdussa ja on suurimmillaan työikäisillä. Must Read 8.6.2023. Saatavilla: https://www.mustread.fi/artikkelit/ravitsemuksen-eriarvoisuus-alkaa-jo-kohdussa-ja-on-suurimmillaan-tyoikaisilla/

Erkkola M, Walsh HM, Saari T, Lehto, Rahkonen O, Nevalainen J. Private sector service workers' well-being before and during the COVID-19 pandemic. Research Square Preprint May 2, 2023. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2878116/v1

Joutsi R, Walsh HM, Lehto E, Rahkonen O, Nevalainen J, Erkkola M. Association of food insecurity and diet quality in Finnish private sector service workers. Käsikirjoitus.

Kankare L. Digitalisaation uhasta digiosallisuuteen: Tarkastelussa yksityiset palvelualat. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, Terveystieteiden tutkinto-ohjelma, kansanterveystiede. Toukokuu 2023.

Lehto E, Uusitalo L, Saari T, Rahkonen O, Erkkola M, Nevalainen J. Work-related factors associate with health behaviour clusters among Finnish private sector service workers. Käsikirjoitus.

Pabillo C. Life satisfaction of private sector service workers in Finland. Master's Thesis. Tampere University, Master's Program in Public and Global Health. April 2023.

Puhakka I. Ruoanvalintamotiivien ja perherakenteen rooli kasviproteiinin lähteiden kulutuksessa palvelualan työntekijöillä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, Kansanterveystieteiden tutkinto-ohjelma. Huhtikuu 2023.

Saari T, Walsh HM, Joutsi R, Lehto E, Rahkonen O, Nevalainen J, Erkkola M. Työelämän laatu yksityisillä palvelualoilla ennen koronapandemiaa ja sen aikana. (Lähetetty julkaistavaksi).

Walsh HM, Nevalainen J, Saari T, Uusitalo L, Näppilä T, Rahkonen O, Erkkola M. Food insecurity among Finnish private service sector workers: validity, prevalence and determinants. Public Health Nutr 2022;25:829-840. https://doi.org/10.1017/S1368980022000209

Änkilä N. The role of sociodemographic factors and food choice motives in vegetable, fruit, and berry consumption – Does financial situation moderate the motives' associations among private sector service workers? Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto. Huhtikuu 2023.

Muut viitteet

Anttila T, Oinas T. Kohti 24/7 –yhteiskuntaa? Teoksessa P. Pyöriä (toim.) Työelämän myytit ja todellisuus. Helsinki: Gaudeamus, 2017.

Bonevski B, Randell M, Paul C, Chapman K, Twyman L, Bryant J, Brozek I, Hughes C. Reaching the hard-to-reach: a systematic review of strategies for improving health and medical research with socially disadvantaged groups. BMC Med Res Methodol 2014;14:42.

Coates J, Swindale A, Bilinsky P. Household Food Insecurity Access Scale (HFIAS) for Measurement of Food Access: Indicator Guide. 3. p. Washington D.C: Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Project, 2007.

Erkkola M, Kinnunen S, Vepsäläinen HR, Meinilä JM, Uusitalo L, Konttinen H, Saarijärvi H, Fogelholm N, Nevalainen J. A slow road from meat dominance to more sustainable diets: an analysis of purchase preferences among Finnish loyalty-card holders. PLOS Sustainability and Transformation 2022. https://doi.org/10.1371/journal.pstr.0000015

IBM. SPSS Statistics, two-steps cluster analysis. Last Updated: 2021-03-22. Saatavilla: https://www.ibm.com/docs/en/spss-statistics/25.0.0?topic=features-twostep-cluster-analysis

Kestilä L, Karvonen S, Jauhiainen S, Mikkola H (toim.). Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. THL, työpaperi 14/2023.

Laaksonen M, SilventoinenK. Sosiaaliepidemiologia: Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Gaudeamus Helsinki University Press., 2011.

Malier H. Greening the poor: the trap of moralization. Br J Sociol 2019;70:1661-1680. https://doi.org/10.1111/1468-4446.12672

Meinilä J, Valkama A, Koivusalo SB, Stach-Lempinen B, Lindström J, Kautiainen H, Eriksson JG, Erkkola M. Healthy Food Intake Index (HFII) – Validity and reproducibility in a gestational-diabetes-risk population. BMC Public Health. 2016;16:680.

OECD Household disposable income: https://data.oecd.org/hha/household-disposable-income.htm

OECD (2022), Education at a Glance 2022: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/3197152b-en

Riihinen O. Keskiluokkaistuva ja eriarvoistuva Suomi – hyvinvointivaltio koetuksella. Teoksessa E. Palola & V. Karjalainen. Sosiaalipolitiikka- Hukassa vai uuden jäljillä? Helsinki: THL, 2011.

Rouvinen-Wilenius P, Koskinen-Ollonqvist P (toim.). Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Terveyden edistämisen keskus. Julkaisu 9/2011.

Saari J, (toim.). Sosiaaliturvariippuvuus – Sosiaalipummit oleskeluyhteiskunnassa. Tampere: Tampere University Press, 2017.

Saari T, Pyöriä P, Koivunen T, Leinonen M, Tapanila K, Melin H. Suorittavan työn tekijät korona aikana. Teoksessa Anne Mäkikangas & Pasi Pyöriä (toim.) Koronapandemia, työ ja yhteiskunta: Muuttuiko Suomi? Helsinki: Gaudeamus, 2023.

Tilastokeskus. Tulorekisterin palkat ja palkkiot Suomi: https://www.stat.fi/tup/kokeelliset-tilastot/tulorekisterin_palkat_ja_palkkiot/index.html

Tilastokeskus 2020. Tulonjakotilasto 2019. https://tilastokeskus.fi/til/tjt/2019/03/tjt_2019_03_2020-12-18_tie_001_fi.html?utm_source=dlvr.it&utm_medium=twitter

Turvallisuustutkinta. Koronaepidemian ensimmäinen vaihe Suomessa. Tutkintanumero: P2020-01. Onnettomuustyyppi: Poikkeukselliset tapahtumat. Julkaisupäivä: 30.6.2021. Saatavilla: https://www.turvallisuustutkinta.fi/material/collections/20210630071110/7RRUvNDBZ/P2020-01_Korona.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö. Työolobarometri 2020. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2021: 36. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö, 2021.

United Nations. Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development; Report No. A/RES/70/1; United Nations: New York, NY, USA, 2015.

PAMEL-kysely, osa 1

1) * Annan luvan käyttää tämän kyselyn vastauksia tutkimustarkoituksiin ja luvan yhdistää kyselyvastaukseni PAMin jäsenkyselyyn ja Tilastokeskuksen rekisteritietoihin.

- Kyllä
- En

2) * Kuinka monta henkilöä kotitalouteenne kuuluu tällä hetkellä sinut itsesi mukaan lukien?

- 1 henkilö
- 2 henkilöä
- 3 henkilöä
- 4 henkilöä
- 5 henkilöä
- 6 henkilöä tai enemmän

Kirjoita riveille montako kuhunkin ikäryhmään kuuluvaa henkilöä talouteesi kuuluu. Jos taloudessasi ei ole tämän ikäisiä, kirjoita 0

3) * Kuinka moni kotitalouteenne kuuluvista on:

* alle 7-vuotias?
* 7–17-vuotias?
* 18–24-vuotias?
* 25–64-vuotias?
* 65 vuotta täyttänyt?

4) * Oletko tällä hetkellä:

- naimisissa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
- avoliitossa
- eronnut tai asumuserossa
- leski
- naimaton

5) * Mikä on koulutusasteesi?

- perusaste (perus-, kansa- tai keskikoulu) tai vähemmän
- keskiaste (pääsääntöisesti 2–3 vuotta perusasteen jälkeen, mm. ylioppilastutkinto, 1-3-vuotiset ammatilliset tutkinnot, ammatilliset perustutkinnot, ammattitutkinnot ja erikoisammattitutkinnot. Esim. lähihoitaja, sähköasentaja)
- alin korkea-aste tai alempi korkeakouluaste (pääsääntöisesti 2-4 vuotta keskiasteen jälkeen. Ammattikorkeakoulututkinnot ja yliopistojen alemmat korkeakoulututkinnot, esim. teknikko, hortonomi, artenomi, sairaanhoitaja, insinööri)
- ylempi korkeakouluaste tai tutkijakoulutusaste (pääsääntöisesti vähintään 5-6 vuotta päätoimista opiskelua keskiasteen jälkeen. Ylemmät korkeakoulututkinnot, lääkäreiden erikoistumistutkinnot, lisensiaatin tai tohtorin tutkinnot)
- jokin muu, mikä?

6) * Millainen on terveydentilasi omasta mielestäsi?

- hyvä
- melko hyvä
- keskitasoinen
- melko huono
- huono

PAINO JA PITUUS

7) * Kuinka paljon painat nykyisin? Anna vastauksesi kiloina, arviokin riittää.

8) * Kuinka pitkä olet? Anna vastauksesi senttimetreinä, arviokin riittää.

RUOKAOSIO

9) * Noudatatko erityisruokavaliota? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

☐ ei erityisruokavaliota tai välttämisruokavaliota
☐ laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio
☐ gluteeniton ruokavalio (ei vehnää, ruista tai ohraa)
☐ ruokavalio, joka ei sisällä punaista lihaa
☐ kasvisruokavalio, joka sisältää kalaa (pesco-vegetaarinen ruokavalio)
☐ kasvisruokavalio, joka sisältää maitotuotteita (laktovegetaarinen ruokavalio)
☐ kasvisruokavalio, joka sisältää maitotuotteita ja kananmunaa (lakto-ovovegetaarinen ruokavalio)
☐ vegaaniruokavalio (ei eläinperäisiä tuotteita)
☐ ruoka-allergia tai yliherkkyys
☐ muu ruokavalio, mikä?

Ajattele edellistä kuukautta. Kuinka monta kertaa olet syönyt seuraavia ruokia? Ilmoita kunkin elintarvikeryhmän kohdalla, kuinka usein olet käyttänyt kyseistä elintarviketta. Merkitse rasti siihen sarakkeeseen, joka parhaiten kuvaa elintarvikkeen käyttöä viimeisen **kuukauden aikana**. Mikäli et ole syönyt kyseistä ruokaa viimeisen kuukauden aikana, valitse vaihtoehto ”ei ollenkaan”. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita vain tietyistä ruoka-aineista. Niitä ruoka-aineita, joita ei erikseen kysytä, ei tarvitse merkitä mihinkään.

10) *

Kuinka monta kertaa olet syönyt kasviksia, hedelmiä ja marjoja viimeisen kuukauden aikana?

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Tuoreet kasvikset (esim. salaatti, porkkanaraaste, tomaatti, kurkku)	○	○	○	○	○	○	○
Kypsennetyt kasvikset ja säilykekasvikset (lisukkeena, osana ruokia, esim. sienet)	○	○	○	○	○	○	○
Peruna (kaikissa muodoissa)	○	○	○	○	○	○	○
Herne, pavut, linssit ja soija (esim. tofu, falafel, kikherneet, nyhtökaura,	○	○	○	○	○	○	○

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
härkis, seitan, hummus)							
Tuoreet hedelmät	○	○	○	○	○	○	○
Säilyke- ja pakastehedelmät	○	○	○	○	○	○	○
Marjat (tuoreet ja pakastetut)	○	○	○	○	○	○	○
Marja- ja hedelmäkiisselit ja -keitot, mehukeitot	○	○	○	○	○	○	○

11) * Kuinka monta kertaa olet syönyt tai juonut seuraavia maitovalmisteita ja rasvoja viimeisen kuukauden aikana?

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Rasvaton maito ja piimä	○	○	○	○	○	○	○
Ykkös- ja kevytmaito ja -piimä	○	○	○	○	○	○	○
Täysmaito ja -piimä	○	○	○	○	○	○	○
Kasvipohjaiset juomat (esim. soijamaito, kauramaito, riisimaito, mantelimaito)	○	○	○	○	○	○	○

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Juustot (esim. Oltermanni, Emmental Sinileima, fetajuusto)	○	○	○	○	○	○	○
Jogurtti, viili ja rahka (maitopohjainen)	○	○	○	○	○	○	○
Jäätelö (maitopohjainen, esim. Pingviini)	○	○	○	○	○	○	○
Kasvipohjaiset jogurtit, rahkat, jäätelöt ym. (esim. Yosa, Oddlygood)	○	○	○	○	○	○	○
Kasviöljy *ruoanvalmistuksessa* (esim. rypsiöljy, oliiviöljy)	○	○	○	○	○	○	○
Öljypohjaiset salaatinkastikkeet (esim. Thousand Island, ranskalainen salaatinkastike)	○	○	○	○	○	○	○
Voi, voi-kasviöljyseos, 80 % rasvaa *leivälle* (esim. Oivariini, Rypsi-voi)	○	○	○	○	○	○	○
Margariini, ≥ 60 % rasvaa *leivälle* (esim. Keiju, Becel, Flora)	○	○	○	○	○	○	○

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Margariinit, rasvalevitteet, alle 60 % rasvaa *leivälle* (esim. KevytLevi, kevyt Becel)	○	○	○	○	○	○	○

12) * Kuinka monta kertaa olet syönyt kalaa, lihaa ja kananmunaa viimeisen kuukauden aikana?

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Kalaruoat ja kalavalmisteet (esim. kalakeitto, paistettu kala, tonnikala)	○	○	○	○	○	○	○
Punainen liha (naudan-, sian-, karitsan- ja lampaanliha, riista, esim. lihapullat)	○	○	○	○	○	○	○
Vaalea liha (siipikarja, esim. kalkkunakastike, broileriwok)	○	○	○	○	○	○	○
Lihaleikkeleet (esim. suolaliha,	○	○	○	○	○	○	○

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
palvikinkku, kalkkunaleikkele)							
Makkarat, nakit ja makkaraleikkeleet (esim. meetvursti, lauantaimakkara)	○	○	○	○	○	○	○
Kananmuna (**sellaisenaan**, esim. paistettu, keitetty, munakas)	○	○	○	○	○	○	○

13) * Kuinka monta kertaa olet syönyt seuraavia viljavalmisteita viimeisen kuukauden aikana?

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Tumma riisi ja pasta	○	○	○	○	○	○	○
Vaalea riisi ja pasta	○	○	○	○	○	○	○
Ruisleipä, näkkileipä ja hapankorppu	○	○	○	○	○	○	○
Vaalea täysjyväleipä (esim. sekaleipä, grahamsämpylä, kuitupitoinen kauraleipä)	○	○	○	○	○	○	○
Vaalea leipä (esim. ranskanleipä, vaalea paahtoleipä)	○	○	○	○	○	○	○

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Aamiaisviljavalmisteet (murot, myslit)	○	○	○	○	○	○	○
Puurot	○	○	○	○	○	○	○
Makeat leivonnaiset (esim. kakut, keksit, pullat, makeat piirakat)	○	○	○	○	○	○	○
Suolaiset leivonnaiset (esim. suolaiset piirakat, pasteijat, karjalanpiirakka)	○	○	○	○	○	○	○

14) * Kuinka monta kertaa olet juonut ja syönyt seuraavia viimeisen kuukauden aikana?

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Sokeroidut mehut (esim. pillimehut, sekamehu)	○	○	○	○	○	○	○
Täysmehut (ei lisättyä sokeria)	○	○	○	○	○	○	○
Sokeroidut virvoitusjuomat ja energiajuomat (esim. Coca-Cola, Jaffa, Red Bull)	○	○	○	○	○	○	○

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
Vähäsokeriset mehut ja virvoitusjuomat (esim. light-juomat, stevialla makeutetut juomat)	○	○	○	○	○	○	○
Kahvi (esim. suodatinkahvi, erikoiskahvit)	○	○	○	○	○	○	○
Tee	○	○	○	○	○	○	○
Pullotetut vedet ja kivennäisvedet (esim. lähdevesi, maustettu kivennäisvesi)	○	○	○	○	○	○	○
Alkoholittomat oluet, siiderit ja viinit	○	○	○	○	○	○	○
Oluet (esim. ykkösolut, keskiolut, vahva olut)	○	○	○	○	○	○	○
Siiderit tai long drink -juomat	○	○	○	○	○	○	○
Viinit	○	○	○	○	○	○	○
Väkevät alkoholijuomat	○	○	○	○	○	○	○

	Ei ollenkaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 päivänä kuussa	1-2-päivänä viikossa	3-5 päivänä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useammin kuin kerran päivässä
(esim. kirkas viina, likööri, viski)							
Suklaa (esim. suklaarusinat, konvehdit, maitosuklaa)							
Makeiset (esim. salmiakki- tai hedelmäkarkit, irtokarkit, tikkarit)							
Maustamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet							
Sipsit, popkornit ja suolapähkinät (esim. perunalastut, nachot tai tortillasipsit)							

15) * Ajattele edellistä kuukautta. Oletko kohdannut seuraavia ruoan riittävyyteen liittyviä ongelmia, jotka johtuvat taloudellisista syistä?

	En	Harvoin (1-2 kertaa/kk)	Joskus (3-10 kertaa/kk)	Usein (yli 10 kertaa/kk)
Oletko ollut huolissasi ruoan riittävyydestä?	○	○	○	○
Oletko joutunut olemaan syömättä ruokia, joita olisit halunnut syödä?	○	○	○	○
Oletko joutunut syömään yksipuolisemmin kuin olisit halunnut?	○	○	○	○
Oletko joutunut syömään ruokia, joita et olisi halunnut syödä?	○	○	○	○
Oletko joutunut syömään pienempiä annoksia kuin olisit halunnut?	○	○	○	○
Oletko joutunut jättämään aterioita väliin?	○	○	○	○
Onko sinulla ollut tilannetta, että sinulla ei ole ollut mitään syötävää?	○	○	○	○
Oletko mennyt nälkäisenä nukkumaan?	○	○	○	○
Oletko ollut koko päivän syömättä?	○	○	○	○
Oletko käyttänyt tähteitä valmistaaksesi uuden aterian?	○	○	○	○

16) * Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.
Minulle on tärkeää…

	Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää
että ruokani on kotimaista.	○	○	○	○
syödä paljon lihaa.	○	○	○	○
syödä paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja.	○	○	○	○
että syömäni ruoka auttaa pitämään painoni kurissa.	○	○	○	○
että syömäni ruoka on hyväksi terveydelleni.	○	○	○	○
että syömäni ruoka aiheuttaa ympäristölle mahdollisimman vähän haittaa.	○	○	○	○
että valmistamani ruoka on helppo- ja nopeatekoista.	○	○	○	○
että voin syödä mitä mieleni tekee.	○	○	○	○
olla murehtimatta ruokani ympäristövaikutuksia.	○	○	○	○
olla murehtimatta terveysvaikutuksia.	○	○	○	○

17) * Oletko muuttanut alla olevien ruokien kulutusta viimeisen 2 vuoden aikana?

	En käytä lainkaan	Käytän ja kulutus on vähentynyt	Käytän ja kulutus on pysynyt ennallaan	Kulutus on lisääntynyt
Naudanliha	○	○	○	○
Sianliha	○	○	○	○
Broileri	○	○	○	○
Kala	○	○	○	○
Pavut, linssit	○	○	○	○

	En käytä lainkaan	Käytän ja kulutus on vähentynyt	Käytän ja kulutus on pysynyt ennallaan	Kulutus on lisääntynyt
Tofu, nyhtökaura, härkis, soijarouhetuotteet	○	○	○	○

18) * Tupakoitko päivittäin?

○ Kyllä ○ En

19) * Kuinka usein käytät alkoholijuomia niin, että se tuntuu oikein toden teolla?

- ○ päivittäin
- ○ 4-5 kertaa viikossa
- ○ 2-3 kertaa viikossa
- ○ kerran viikossa
- ○ 2-3 kertaa kuukaudessa
- ○ noin kerran kuukaudessa
- ○ noin kerran parissa kuukaudessa
- ○ 3-4 kertaa vuodessa
- ○ kerran pari vuodessa
- ○ harvemmin kuin kerran vuodessa
- ○ en koskaan

LIIKUNTA JA ARJEN AKTIIVISUUS

20) * Miten rasittavaa työsi on ruumiillisesti? Valitse tilanteeseesi parhaiten sopiva vaihtoehto.

- En ole työssä tai työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljoakaan
- Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita taakkoja
- Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä
- Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, k

21) * Kuinka monta minuuttia liikut työmatkalla esim. jalan tai pyöräillen? Tarkoittaa meno- ja paluumatkaa yhteensä.

- En ole työssä tai työ on kotona
- Kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- Alle 15 minuuttia päivässä
- 15-29 minuuttia päivässä
- 30-60 minuuttia päivässä
- Yli tunnin päivässä

22) * Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?

- Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka e
- Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla useita tunteja viikossa. Tähän laske
- Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa. Tähän lasketaan n
- Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti rasittavia urheilumuotoja useita kert

23) * Kuinka monta tuntia tai minuuttia (merkitse numeron perään yksikkö t tai min) <u>istut</u> keskimäärin arkisin? Merkitse 0, jos et yhtään.

* Työpäivän aikana toimistossa tai vastaavassa
* Kotona television, tietokoneen tai älylaitteen ääressä
* Kulkuneuvossa
* Muu istuminen (esim. ruokailu, lukeminen, askartelu)

UNI JA NUKKUMINEN

24) * Kuinka monta tuntia tavallisesti nukut vuorokaudessa? Anna vastauksesi tunteina.

25) * Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- kyllä, lähes aina
- kyllä, usein
- harvoin tai tuskin koskaan

26) * Kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet nykyään elämääsi kokonaisuutena? (0 = erittäin tyytymätön, 10 = erittäin tyytyväinen)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27) * Kuinka hyvin saavutat haluamasi asiat nykyään? (0 = en saavuta tavoitteitani, 10 = saavutan kaikki tavoitteeni)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28) * Millaiseksi kuvaisit keskimääräistä mielialaasi nykyään? (0 = hyvin kielteinen, 10 = hyvin myönteinen)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ihmiset sijoittuvat *suomalaisessa yhteiskunnassa* eri asemiin.

29) * Mihin sijoittaisit itsesi seuraavalla asteikolla? (0 = kaikkein huono-osaisimmat, 10 = kaikkein hyväosaisimmat)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30) * Missä määrin olet eri mieltä tai samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa?

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen tyytyväinen elintasooni					
Olen tyytyväinen työhön tai muuhun arjen tekemiseen					
Koen työni arvokkaaksi					
Haluan elättää itseni ja perheeni työllä					
On parempi tehdä työtä kuin elää sosiaaliturvan varassa					
Työ pitää minut kiinni yhteiskunnassa					

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Työllä on minulle muutakin merkitystä kuin palkka	○	○	○	○	○
Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini	○	○	○	○	○
Olen tyytyväinen mahdollisuuksiini kehittää itseäni	○	○	○	○	○
Olen viime aikoina syönyt terveellisesti	○	○	○	○	○
Olen viime aikoina liikkunut riittävästi	○	○	○	○	○
Olen tyytyväinen mahdollisuuksiini osallistua sosiaalisiin tapahtumiin	○	○	○	○	○

31) * Mikä alla olevista vaihtoehdoista kuvaa tämänhetkistä tilannettasi parhaiten?

- työelämässä (palkkatyössä, yrittäjänä)
- osin työssä, osin eläkkeellä
- lomautettu
- työtön
- opiskelija
- kotiäiti, -isä (myös äitiysloma, hoitovapaa)
- pitkäaikaisella (yli 6 kk) sairauslomalla
- eläkkeellä
- muuten poissa työelämästä
- jokin muu, mikä?

32) * Kun taloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, saatteko tavanomaiset menonne niillä katetuiksi?

- suurin vaikeuksin
- vaikeuksin
- pienin vaikeuksin
- melko helposti
- helposti
- hyvin helposti

33) * Asumismuoto

- omistusasunto
- asumisoikeusasunto
- kunnan vuokra-asunto
- muu vuokra-asunto tai työsuhdeasunto
- tukiasunto
- asunnoton

Tämä ruutu näkyy ainoastaan esikatselutilassa.

Nämä toimenpiteet astuvat voimaan seuraaville vaihtoehdoille:

Kyllä : Ohjaa ulkoiseen URL-osoitteeseen (https://response.questback.com/palvelualojenammattiliittopamr/itkxteuwwp)

En : Näytä kiitosviesti

Jokaisella kyselyyn vastanneella on halutessaan mahdollisuus osallistua vastanneiden kesken suoritettavaan arvontaan. Arvomme 20 kappaletta sadan euron (100 €) arvoista lahjakorttia vapaavalintaiseen kohteeseen. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Osallistuaksesi arvontaan valitse KYLLÄ ja **paina lähetä**, minkä jälkeen pääset eteenpäin antamaan yhteystietosi.

Jos et halua osallistua arvontaan valitse EN, ja **paina lähetä**.

34) Haluatko osallistua arvontaan?

- Kyllä
- En

[Lähetä]

100 % valmis

© Copyright www.questback.com. All Rights Reserved.