



Kansanterveyslaitos
Folkhälsoinstitutet
National Public Health Institute

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja
Publications of the National Public Health Institute

B7/2001

Olli Nummela, Antti Uutela

TERVEYS JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN SEKÄ NIIDEN MUUTOKSET KAINUUSSA VUOSINA 1996 JA 1999



Kansanterveyslaitos
Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto
Terveyden edistämisen tutkimusyksikkö

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

Helsinki 2001



Kansanterveyslaitos
Folkhälsöinstitutet
National Public Health Institute

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja
Publications of the National Public Health Institute

B7/2001

Olli Nummela, Antti Uutela

TERVEYS JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN SEKÄ NIIDEN
MUUTOKSET KAINUUSSA VUOSINA 1996 JA 1999

Kansanterveyslaitos
Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto
Terveyden edistämisen tutkimusyksikkö

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

Helsinki 2001

Copyright National Public Health Institute

Julkaisija - Utgivare - Publisher

Kansanterveyslaitos (KTL)
Mannerheimintie 166
00300 Helsinki
Puh. vaihde (09) 4744 1, telefax (09) 4744 8408

Folkhälsoinstitutet
Mannerheimvägen 166
00300 Helsingfors
Tel. växel (09) 4744 1, telefax (09) 4744 8408

National Public Health Institute
Mannerheimintie 166
FIN-00300 Helsinki, Finland
Telephone +358 9 4744 1, telefax +358 9 4744 8408

ISSN 0359-3576
ISBN 951-740-215-5
ISBN 951-740-216-3 (PDF Version)

SISÄLLYS

1	Aineisto ja menetelmät.....	1
2	Koettu terveys	2
3	Masentuneisuus	4
4	Hampaiden puuttuminen	6
5	Päivittäin tupakointi	8
6	Alkoholin käyttö.....	10
7	Ylipaino ja lihavuus	15
8	Leipä- ja ruokarasvan laatu	18
9	Tuoreet vihannekset	21
10	Liikunnan harrastaminen.....	23
11	Liikenneturvallisuus	26
12	Lääkärissä ja hammaslääkärissä käyminen	31
13	Verenpaineen ja kolesterolin mittaukset	34
14	Yhteenveto	37

TERVEYS JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN SEKÄ NIIDEN MUUTOKSET KAINUUSSA VUOSINA 1996 JA 1999

1 Aineisto ja menetelmät

Kansanterveyslaitos on seurannut vuodesta 1978 lähtien suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymistä ja terveydentilaa (AVTK) vuosittaisella kyselyllä. Tutkimusta varten on poimittu 5 000 hengen satunnaisotos 15-64 -vuotiaasta väestöstä. Vastausaktiivisuus on ollut keskimäärin 75 prosenttia. Lisäksi Kainuun kunnissa on kerätty vastaava aineisto terveyskäyttäytymisestä 2 000 hengen otoksella vuosina 1996¹ ja 1999². Vastausaktiivisuus on Kainuussa ollut keskimäärin koko maata alhaisempi (65 %).

Tässä raportissa käydään läpi keskeisiä eroja terveyskäyttäytymisessä Kainuun ja koko maan välillä ja tutkitaan niiden muutosta vuodesta 1996 vuoteen 1999. Kainuun maakunta on jaettu Kajaanin ja Kehys-Kainuun seutukuntiin. Kajaanin seutukuntaan kuuluvat kunnat ovat Kajaani, Paltamo, Ristijärvi, Sotkamo ja Vuolijoki. Kehys-Kainuun seutukuntaan kuuluvat Hyrynsalmi, Kuhmo, Puolanka, Suomussalmi ja Vaala. Alueita verrataan kumpanakin tutkimusvuonna koko maan tilanteeseen eli AVTK-aineiston tietoihin vuosilta 1996³ ja 1999⁴.

Tulokset käydään läpi osio kerrallaan kuvioina ja taulukoina. Taulukoihin on koottu osuudet kymmenvuotissikäryhmittäin ja yhteensä. Lisäksi on tehty ikävakiointi, jossa kymmenvuotissikäryhmille on asetettu sukupuolittain painokertoimet koko maan perusväestön jakautumisen mukaan vuonna 1999. Näin on pyritty ottamaan huomioon mahdolliset väestörakenteiden väliset erot koko maan ja Kainuun välillä sekä väestörakenteiden muutokset vuosien 1996 ja 1999 aikana. Ikävakioinnilla ei kuitenkaan ole oleellista vaikutusta tuloksiin tai johtopäätöksiin.

¹ Helakorpi S. ym: Kainuulaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen, kevät 1996. Kajaanin kaupungin painatuskeskus – Kajaani 1996.

² Nummela O. ym: Kainuun aikuisväestön terveys ja terveyskäyttäytyminen 1999. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B22/1999.

³ Helakorpi S. ym: Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen, kevät 1996. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B12/1996.

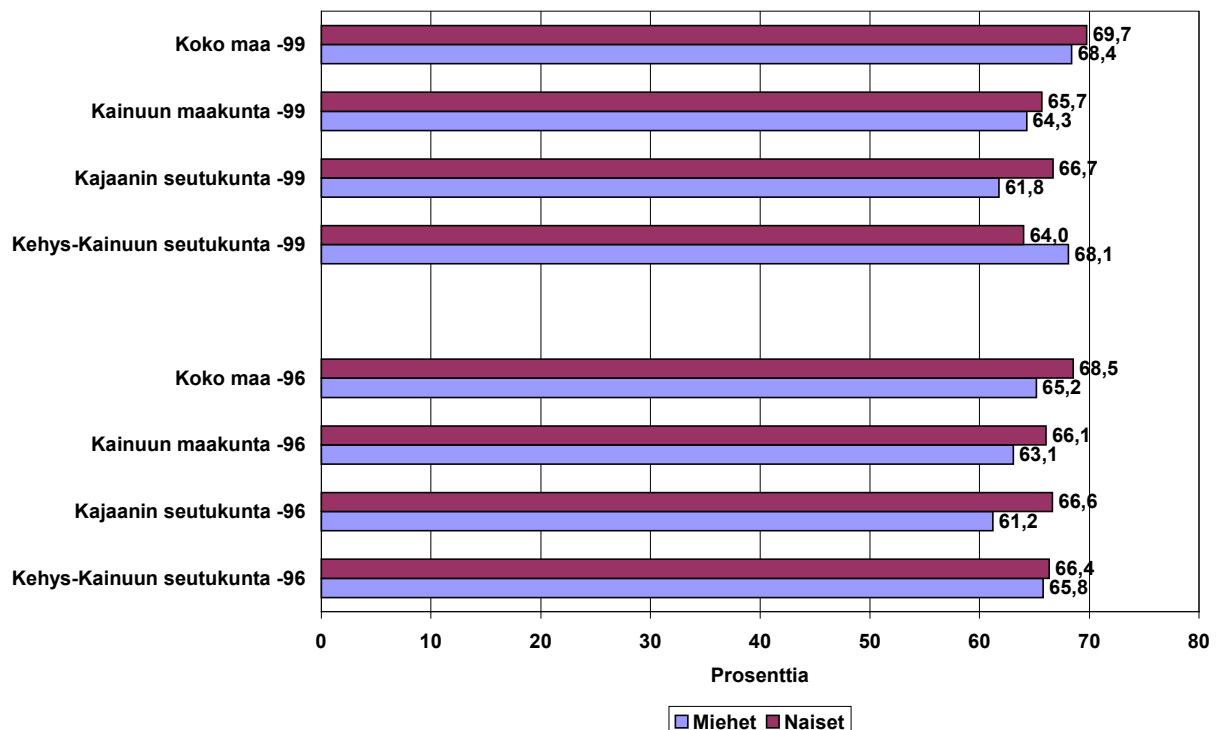
⁴ Helakorpi S. ym: Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen, kevät 1999. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B19/1999.

2 Koettu terveys

Koettua terveyttä on tutkittu vertailemalla hyväksi ja melko hyväksi terveytensä kokevien osuutta Kainuussa ja koko väestössä. Kuviossa 1 on esitetty Kainuun ja koko maan ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) prosenttiosuudet hyväksi tai melko hyväksi terveytensä kokevista. Vertailut on tehty vuosille 1996 ja 1999 kummallekin sukupuolelle erikseen.

Naiset kokivat terveytensä miehiä paremmaksi paitsi Kainuussa myös koko maassa. Kokonaisuudessaan Kainuun maakunnassa koettu terveys oli koko maata huonompi. Vuonna 1999 koko maan naisista noin 70 ja miehistä noin 68 prosenttia koki terveytensä hyväksi, kun vastaavat prosenttiluvut vuonna 1996 olivat noin 69 ja noin 65. Koettu terveys näyttäisi hieman parantuneen koko maassa tutkimusvuosien aikana naisia selvemmin miehillä. Kainuussa naisilla ei ollut tapahtunut muutosta parempaan vuodesta 1996. Miehillä parannusta oli vain prosenttiyksikön verran: noin 64 prosenttia miehistä ja noin 66 prosenttia naisista koki terveytensä hyväksi Kainuussa vuonna 1999.

Kajaanin seutukunnassa naisilla ei ole tapahtunut muutoksia parempaan tutkimusvuosien välillä, miehillä koettu terveys on ehkä hieman kohentunut. Kajaanin seutukunnassa vuonna 1999 miesten koettu terveys (noin 62 %) oli heikompi Kehys-Kainuuseen (noin 68 %) verrattuna. Eroja on ollut myös vuonna 1996. Kehys-Kainuussa miesten koettu terveys on ehkä hieman kohentunut, mutta naisilla heikentynyt. Näin myös Kajaanin seutukunnassa naisilla koettu terveys oli Kehys-Kainuuta parempi.



KUVIO 1. Terveytensä hyväksi tai melko hyväksi kokevien miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

TAULUKKO 1. Terveytensä hyväksi tai melko hyväksi kokevien miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	88,5	76,5	67,2	61,7	27,5	65,2	65,8
Kajaanin seutukunta	81,2	82,4	63,3	46,4	28,9	59,2	61,2
Kainuun maakunta	83,9	80,4	65,1	52,2	28,5	61,5	63,1
Koko maa	80,4	70,5	70,1	57,4	43,9	64,3	65,2
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	83,3	75,0	77,8	54,8	46,6	64,7	68,1
Kajaanin seutukunta	83,3	80,0	50,7	50,0	45,9	61,7	61,8
Kainuun maakunta	83,3	78,5	60,8	52,2	46,2	62,9	64,3
Koko maa	87,0	78,4	68,6	56,9	49,7	67,6	68,4

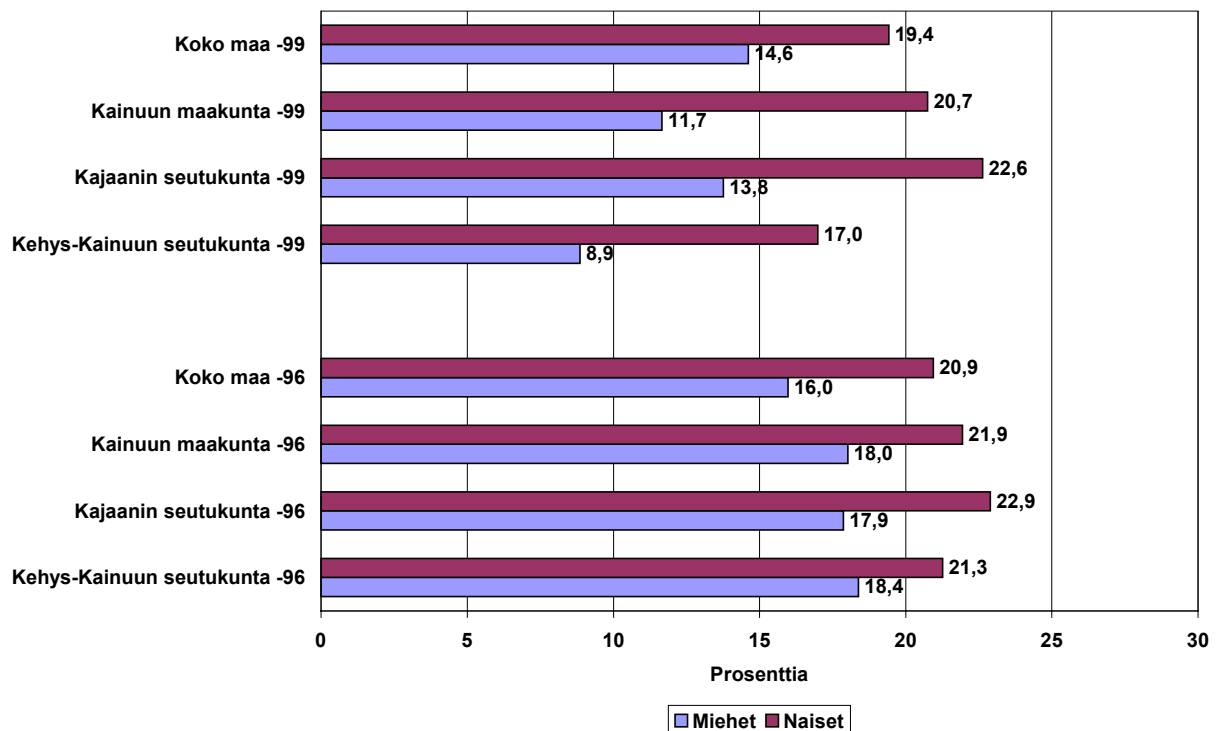
TAULUKKO 2. Terveytensä hyväksi tai melko hyväksi kokevien naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	85,7	81,3	77,4	43,5	45,2	64,1	66,4
Kajaanin seutukunta	75,6	78,9	62,9	62,2	53,5	67,1	66,6
Kainuun maakunta	78,3	79,7	68,0	55,0	49,6	66,0	66,1
Koko maa	77,3	75,8	71,2	64,8	51,8	68,4	68,5
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	78,4	71,4	66,7	65,7	32,7	61,8	64,0
Kajaanin seutukunta	79,3	73,1	66,3	61,9	52,2	66,1	66,7
Kainuun maakunta	78,9	72,7	66,4	62,9	45,3	64,7	65,7
Koko maa	78,6	76,5	69,9	68,9	52,7	70,0	69,7

3 Masentuneisuus

Masentuneisuuden ilmenemistä kuluneen kuukauden aikana on mitattu yhtenä osana erilaisia oireita ja vaivoja.

Masentuneisuus on naisilla miehiä yleisempää. Koko maassa masentuneisuutta ilmoittavien naisten osuus on laskenut noin 21:stä noin 19:ään prosenttiin. Miehillä vastaavat luvut olivat 16 prosenttia vuonna 1996 ja noin 15 prosenttia vuonna 1999. Kainuun maakunnassa osuudet ovat olleet hieman koko maata suuremmat vuonna 1996 ja seutukunnittaiset vaihtelut ovat olleet vähäisiä. Miehillä masentuneiden osuus on Kainuussa ollut noin 18 prosenttia ja naisilla noin 21-23 prosenttia. Vuonna 1999 masentuneiden miesten osuus on ollut Kehys-Kainuun seutukunnassa selvästi (noin 9 %) pienempi. Myös Kehys-Kainuun naisilla osuus on vähentynyt jonkin verran (17 %). Kajaanin seutukunnassa masentuneiden naisten osuus on pysynyt ennallaan ja miesten vähentynyt (noin 14 %).



KUVIO 2. Kuukauden aikana masentuneisuutta kokeneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

TAULUKKO 3. Kuukauden aikana masentuneisuutta kokeneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	9,6	31,4	19,4	13,3	19,5	17,6	18,4
Kajaanin seutukunta	16,5	22,1	15,2	19,4	15,7	17,7	17,9
Kainuun maakunta	13,9	25,2	17,1	17,1	16,9	17,7	18,0
Koko maa	15,0	18,4	12,6	19,4	13,7	16,0	16,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	10,4	13,8	8,9	8,1	1,7	7,9	8,9
Kajaanin seutukunta	14,3	10,6	14,7	13,6	16,0	13,9	13,8
Kainuun maakunta	12,9	11,6	12,5	11,1	9,8	11,5	11,7
Koko maa	9,6	14,0	20,3	14,8	13,1	14,5	14,6

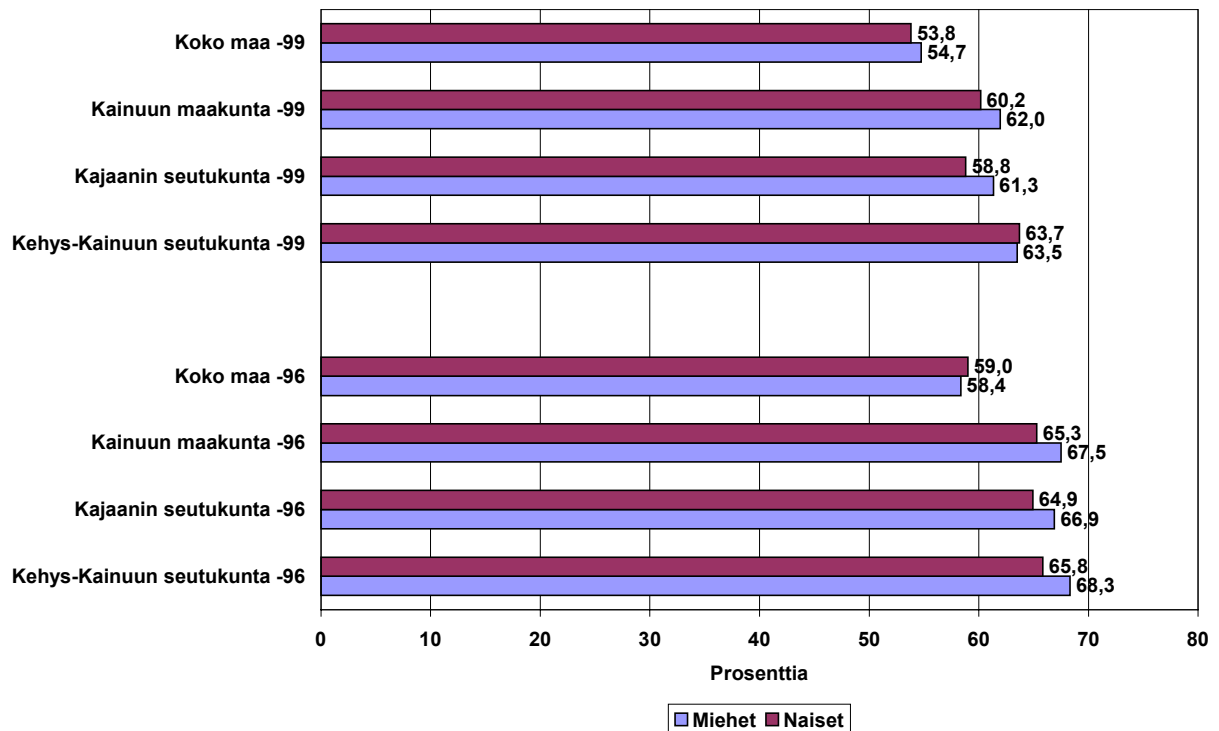
TAULUKKO 4. Kuukauden aikana masentuneisuutta kokeneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	35,7	22,9	22,6	15,2	9,7	19,4	21,3
Kajaanin seutukunta	28,2	17,8	20,6	28,0	18,3	22,4	22,9
Kainuun maakunta	30,2	19,6	21,3	23,1	14,3	21,3	21,9
Koko maa	30,6	23,4	20,3	18,2	11,8	20,8	20,9
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	28,8	4,8	10,2	22,9	18,0	18,4	17,0
Kajaanin seutukunta	32,9	16,5	29,1	18,2	15,6	22,2	22,6
Kainuun maakunta	31,3	14,0	22,2	19,4	16,4	21,0	20,7
Koko maa	24,6	18,9	17,6	18,2	18,3	19,4	19,4

4 Hampaiden puuttuminen

Hampaiden terveydentilassa on tarkasteltu niiden osuutta, joilta puuttuu vähintään yksi hammas.

Hammasterveys on parantunut tutkimusvuosien aikana. Niiden osuus, joilta puuttuu vähintään yksi hammas on vähentynyt koko maassa miehillä noin 58:sta prosentista noin 55:een ja naisilla 59:stä noin 54:ään. Kainuussa vähintään yhden hampaan puuttuminen on koko maata yleisempää ja naisten tilanne on usein hieman miehiä parempi. Kainuun maakunnan miesten osuus on laskenut noin 68:stä prosentista 62:een prosenttiin tutkimusvuosien aikana ja naisilla noin 65:stä noin 60:een. Kehys-Kainuun tilanne on hieman Kajaanin seutukuntaa huonompi hammasterveyden kohentumisesta huolimatta. Miesten osuus oli vuonna 1996 Kehys-Kainuussa noin 68 ja Kajaanin seutukunnassa noin 67 prosenttia. Naisilla vastaavat osuudet olivat noin 66 ja 65 prosenttia. Vuonna 1999 Kehys-Kainuussa sekä miesten että naisten osuus oli vajaat 64 prosenttia ja Kajaanin seutukunnassa matalampi (noin 61 % miehillä, noin 59 % naisilla).



KUVIO 3. Vähintään yksi hammas puuttuvien miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Hammasterveys on siis parantunut koko maassa ja Kainuussa. Kainuussa vähintään yhden hampaan puuttuminen on kuitenkin yhä edelleen koko maata yleisempää. Erot näkyvät miehillä jo 25-34 -vuotiaiden ikäryhmässä, naisilla selkeämmin vasta 35-44 -vuotiaiden ikäryhmässä.

TAULUKKO 5. Vähintään yksi hammas puuttuvien miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	13,7	45,7	86,6	96,6	95,1	70,0	68,3
Kajaanin seutukunta	9,4	44,8	83,3	94,8	100,0	67,7	66,9
Kainuun maakunta	11,0	45,1	84,8	95,5	98,4	68,6	67,5
Koko maa	9,9	31,7	64,6	90,1	94,8	59,8	58,4
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	2,1	58,6	66,7	91,9	98,3	68,4	63,5
Kajaanin seutukunta	9,5	39,4	69,3	90,7	97,3	61,2	61,3
Kainuun maakunta	6,9	45,3	68,3	91,3	97,7	64,1	62,0
Koko maa	12,3	30,1	58,2	83,7	89,5	56,2	54,7

TAULUKKO 6. Vähintään yksi hammas puuttuvien naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

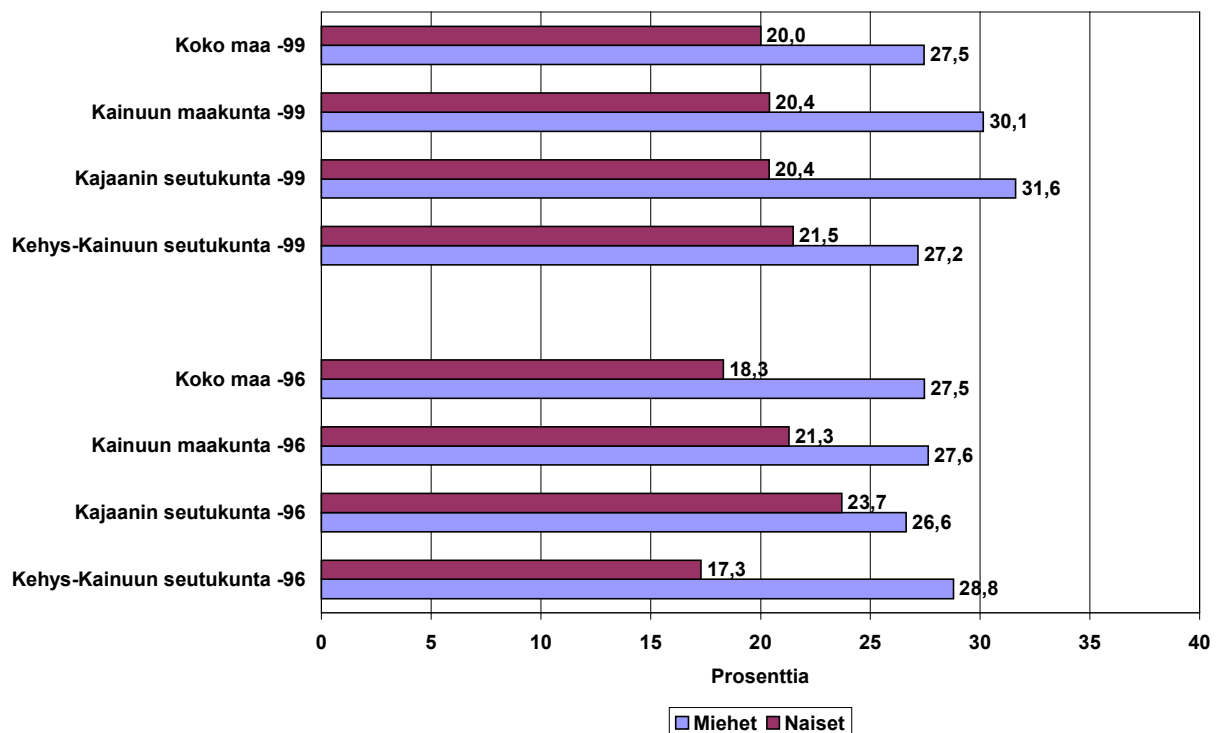
NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	17,9	25,5	79,2	100,0	100,0	70,4	65,8
Kajaanin seutukunta	15,4	39,8	70,1	97,2	97,1	62,3	64,9
Kainuun maakunta	16,0	34,8	73,3	98,3	98,4	65,3	65,3
Koko maa	16,7	33,8	65,0	85,1	90,7	58,9	59,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	11,5	42,9	70,8	91,4	98,0	63,1	63,7
Kajaanin seutukunta	12,2	30,4	61,9	88,7	97,7	60,0	58,8
Kainuun maakunta	11,9	33,0	65,2	89,4	97,8	61,0	60,2
Koko maa	13,6	29,2	51,1	82,2	90,9	53,3	53,8

5 Päivittäin tupakointi

Päivittäin tupakoivien osuus on laskettu ns. tupakointi-indeksillä, joka kertoo päivittäin tupakoivien lisäksi satunnaisesti tupakoivien, lopettaneiden ja tupakoimattomien osuudet. Kuviossa 4 on esitetty tupakointi-indeksin mukaan päivittäin tupakoivien miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet Kainuussa ja koko maassa 1996 ja 1999.

Koko maassa naisten tupakointi on noussut hieman vuodesta 1996 (18 %) vuoteen 1999 (20 %). Päivittäin tupakoivia miehiä on reilu 27 prosenttia, eikä tutkimusvuosien välillä ole tapahtunut muutosta. Vuonna 1999 naisten päivittäinen tupakointi on ollut Kainuun maakunnassa ja Kajaanin seutukunnassa samalla tasolla kuin koko maassa; sen sijaan Kehys-Kainuussa ikävakioidu tulos nousee reilun prosenttiyksikön verran (21,5 %). Selvemmat erot naisilla on ollut vuonna 1996, jolloin Kehys-Kainuussa päivittäin tupakointi oli huomattavasti harvinaisempaa (noin 17 %). Kajaanin seutukunnassa on taas tapahtunut laskua vuodesta 1996, jolloin päivittäin tupakoivia naisia oli noin 24 prosenttia.

Päivittäinen tupakointi on Kainuussa miehillä naisia yleisempää ja miehillä myös yleisempää kuin miehillä koko maassa. Kainuun miehistä 30 prosenttia tupakoi päivittäin vuonna 1999 kun vuonna 1996 heitä oli suunnilleen saman verran kuin koko maassa (noin 28 %). Tupakointi näyttäisi nousseen etenkin Kajaanin seutukunnassa. Vuonna 1996 vajaan 27 prosenttia Kajaanin seutukunnan miehistä tupakoi päivittäin, vuonna 1999 jopa reilu 31 prosenttia. Kehys-Kainuussa tupakointi on jopa hieman laskenut ollen samalla tasolla vuonna 1999 kuin koko maassa.



KUVIO 4. Päivittäin tupakoivien miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

TAULUKKO 7. Päivittäin tupakoivien miesten osuus (%) kymmenvuotisikäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	38,5	22,9	34,3	23,3	24,4	29,4	28,8
Kajaanin seutukunta	20,0	33,8	29,1	25,5	24,1	26,2	26,6
Kainuun maakunta	27,0	30,1	31,5	24,7	24,2	27,4	27,6
Koko maa	23,1	31,8	30,1	29,9	19,7	27,3	27,5
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	27,1	27,6	31,1	28,4	19,0	26,4	27,2
Kajaanin seutukunta	25,0	37,9	48,0	27,3	14,7	30,2	31,6
Kainuun maakunta	25,8	34,7	41,7	27,8	16,5	28,7	30,1
Koko maa	18,3	31,6	29,7	31,7	23,8	27,0	27,5

TAULUKKO 8. Päivittäin tupakoivien naisten osuus (%) kymmenvuotisikäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

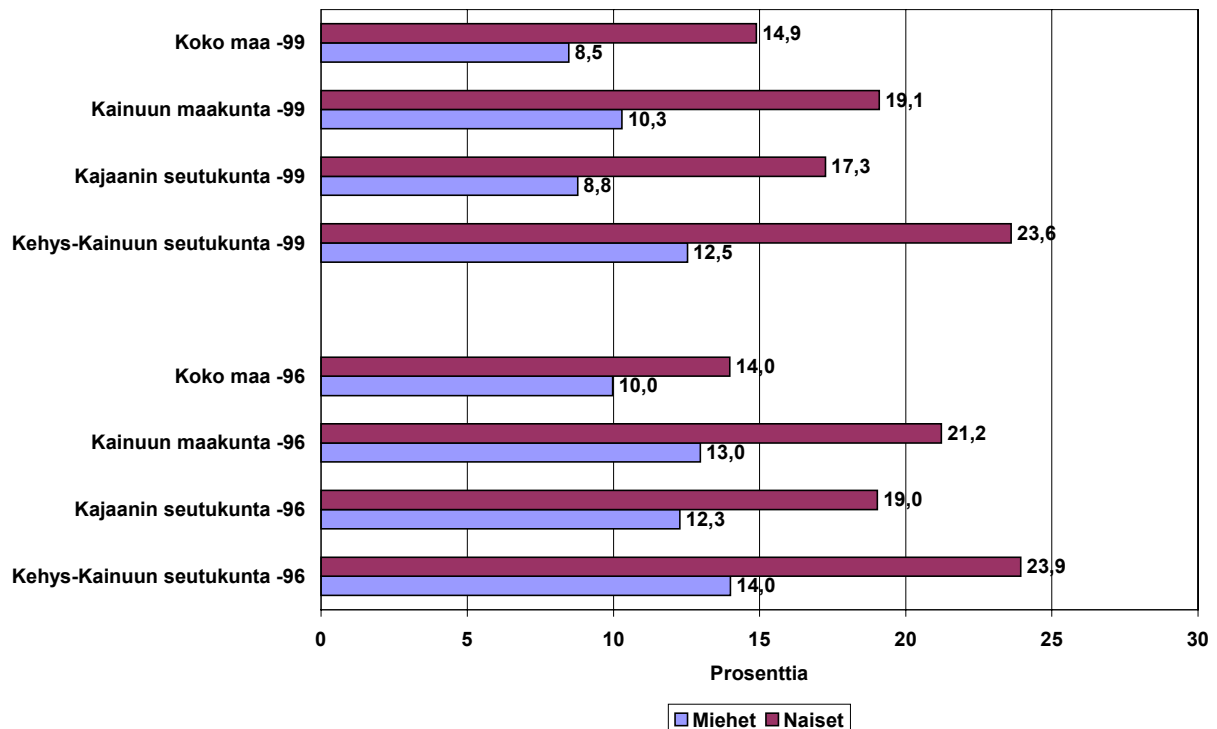
NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	21,4	16,7	24,5	15,2	6,5	16,0	17,3
Kajaanin seutukunta	17,9	31,1	35,1	21,3	9,9	24,1	23,7
Kainuun maakunta	18,9	26,1	31,3	19,0	8,3	21,1	21,3
Koko maa	22,5	20,8	19,6	18,9	7,9	18,2	18,3
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	15,4	23,8	28,6	25,7	10,0	19,8	21,5
Kajaanin seutukunta	25,6	21,5	26,7	15,2	12,2	20,0	20,4
Kainuun maakunta	21,6	22,0	27,4	17,9	11,4	19,9	20,4
Koko maa	21,1	23,4	24,9	18,0	11,1	20,1	20,0

6 Alkoholin käyttö

Alkoholin käytön tarkasteluun on monta tapaa. Hyvän kokonaiskuvan saamiseksi on mahdollista hyödyntää useaa eri kysymystä. Tässä yhteydessä tarkastellaan raittiuden yleisyyttä (eli onko vastaaja viimeksi kuluneen vuoden aikana käyttänyt alkoholia), väkevää alkoholia tai viinaa vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa käyttävien osuutta sekä miehillä kahdeksan ja naisilla viiden nautitun alkoholiannoksen viikkomäärän ylittäneiden osuutta. Kuvioissa 5-7 on esitetty tulokset Kainuun ja koko maan ikävakioituina (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) prosenttiosuuksina.

Raittius on Kainuussa etenkin naisilla koko maata yleisempää miesten välisten erojen ollessa pieniä. Koko maassa raittiiden miesten osuus on pysynyt melko muuttumattomana tai jopa hieman laskenut tutkimusvuosina (10 % 1996, noin 9 % 1999). Raittiiden miesten osuus on ollut Kainuun maakunnassa noin 10 prosenttia vuonna 1999 osuuden laskiessa hieman vuodesta 1996 (13 %).

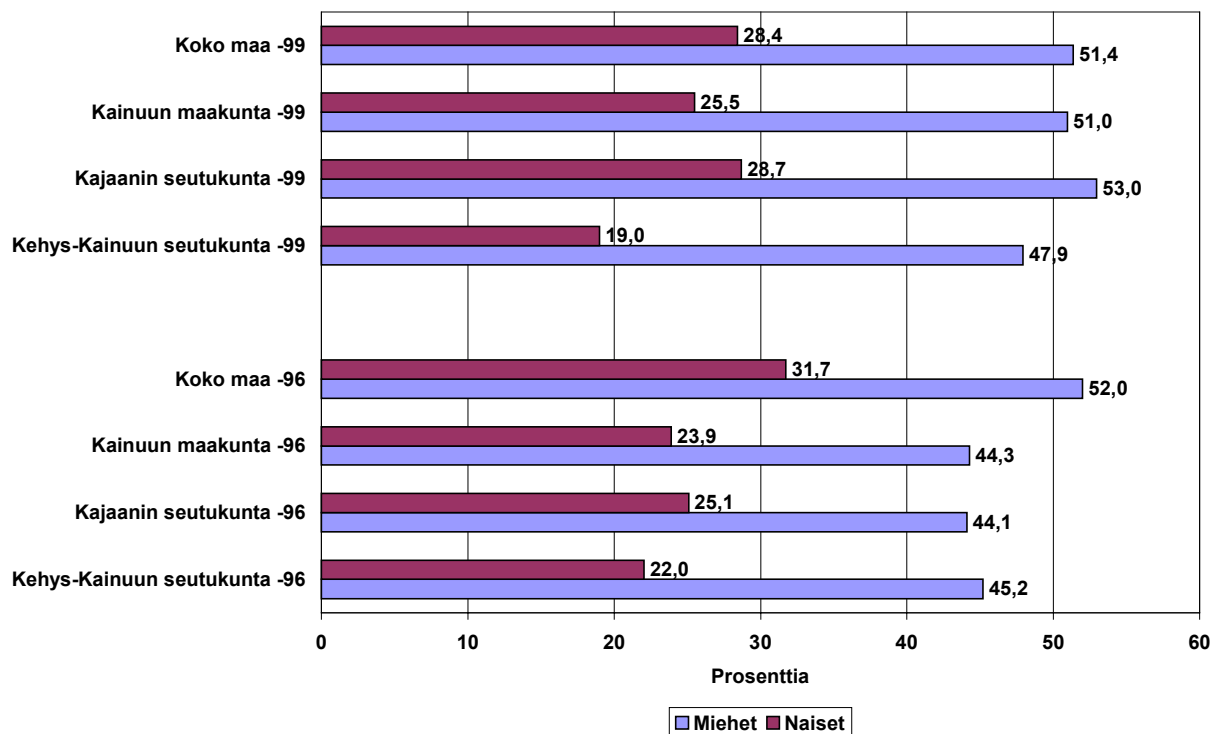
Raittiiden naisten osuus on ollut koko maassa lähes 15 prosenttia osuuden pysyttyä myös melko muuttumattomana vuodesta 1996 (14 %). Kainuun maakunnassa naisten raittius on ollut koko maata yleisempää eron kaventuessa hieman tutkimusvuosien aikana (noin 21 % 1996, noin 19 % 1999). Kainuussa naisten raittius on pysynyt lähes samana tai jopa hieman laskenut Kajaanin seutukunnassa (19 % 1996 ja noin 17 % 1999) Kehys-Kainuun tilanteen pysyessä muuttumattomana. Kehys-Kainuun naisista lähes neljännes (noin 24 %) ilmoitti olevansa raitis kumpanakin tutkimusvuonna, eikä seutukunnan miehilläkään ollut tapahtunut juurikaan muutosta (14 % 1996 ja noin 13 % 1999). Sen sijaan Kajaanin seutukunnassa raittiiden miesten osuus putosi noin 12 prosentista noin yhdeksään.



KUVIO 5. Raittiiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Enemmän kuin joka toinen (noin 51 %) koko maan miehistä käyttää väkevää alkoholia tai viinaa vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa (kuvio 6). Eroa Kainuuseen ei ole (51 % 1999) väkevän alkoholin tai viinan käytön yleistyttyä Kainuussa (noin 44 % 1996) ja pysyttyä melko muuttumattomana koko maassa (52 % 1996) tutkimusvuosien välillä. Väkevien käyttö on yleistynyt miehillä etenkin Kajaanin seutukunnassa, kun koko Kainuun alueella eroja ei juurikaan ollut vuonna 1996 (noin 44-45 %). Vuonna 1999 53 % Kajaanin seutukunnan miehistä käytti väkeviä vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa.

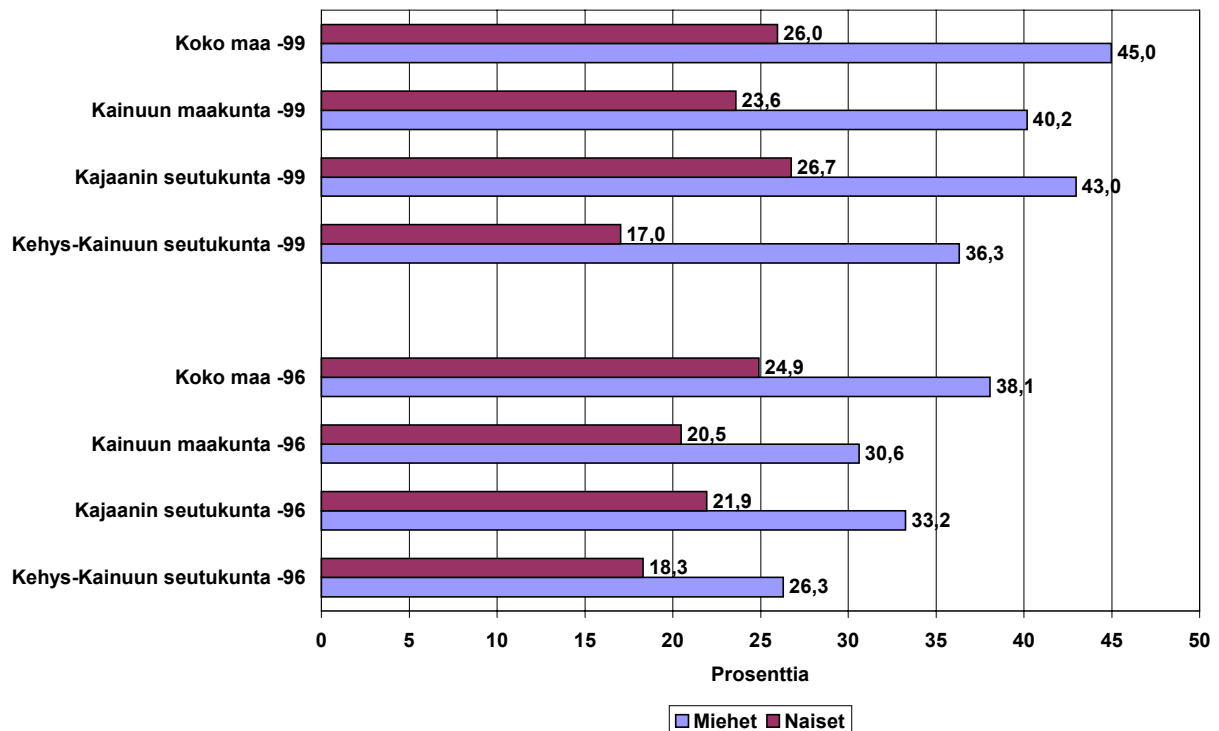
Väkevien käyttäminen vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa näyttäisi vähentyneen naisilla koko maassa noin 32 prosentista noin 28 prosenttiin. Kainuussa käyttö on pysynyt melko muuttumattomana reilun neljänneksen (noin 26 % 1999) naisista käyttäessä väkevää alkoholia tai viinaa vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa (noin 24 % 1996). Naisilla Kajaanin seutukunnassa käyttö on yleistynyt (noin 25 % 1996 ja noin 29 % 1999). Sen sijaan Kehys-Kainuussa käyttö on jopa hieman vähentynyt (22 % 1996 ja 19 % 1999).



KUVIO 6. Vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa väkevää alkoholia tai viinaa juoneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Tarkasteltaessa eroja myös annosmäärillä mitattaessa (kuvio 7) koko maa ja Kainuu poikkeavat toisistaan. Ero Kainuun ja koko maan välillä on hieman kaventunut tutkimusvuosien aikana. Kainuun miehistä reilu 30 prosenttia vuonna 1996 (koko maassa noin 38 %) ja noin 40 prosenttia vuonna 1999 (koko maassa 45 %) oli nauttinut viikossa vähintään kahdeksan annosta alkoholia. Miehillä nousu on ollut noin kymmenen prosenttiyksikköä kummassakin Kainuun alueen seutukunnassa. Kajaanin seutukunnassa kolmannes miehistä vuonna 1996 oli nauttinut vähintään kahdeksan annosta alkoholia viikossa, kun heitä oli 43 prosenttia vuonna 1999. Kajaanin seutukunnassa vähintään kahdeksan annoksen käyttö olikin yleisempää kuin

Kehys-Kainuussa, mutta myös siellä oli tapahtunut nousua (noin 26 % 1996 ja noin 36 % 1999).



KUVIO 7. Vähintään kahdeksan annosta (miehet) ja vähintään viisi annosta (naiset) käyttäneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Koko maan naisista vähintään viisi viikkoannosta käytti vuonna 1999 26 prosenttia. Muutosta ei juurikaan ollut tapahtunut vuodesta 1996 (noin 25 %). Kainuussa oli tapahtunut hienoista nousua reilusta 20 prosentista vajaan 24 prosenttiin tutkimusvuosien aikana. Nousu johtui kuitenkin kasvusta Kajaanin seutukunnassa (noin 22 % 1996 ja noin 27 % 1999) sekä Kehys-Kainuun tilanteen pysymisestä melko (noin 18 % 1996 ja noin 17 % 1999) muuttumattomana.

Yhteenvetona voi todeta raittiuden olevan naisilla miehiä yleisempää paitsi Kainuussa myös koko maassa. Kainuussa etenkin naiset ovat yleisemmin raittiita kuin naiset koko maassa. Miehillä erot raittiudessa koko maahan nähden ovat melko pieniä. Kainuun alueella raittius on harvinaisinta Kajaanin seutukunnassa. Väkevien alkoholijuomien tai viinan käyttö vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa on yleistynyt Kainuussa etenkin miehillä Kajaanin seutukunnassa. Kajaanin seutukunnassa käyttö on sekä miehillä että naisilla koko maan kanssa samalla tasolla. Lisäksi vähintään kahdeksan annosta alkoholia viikossa juoneiden miesten osuus on kasvussa koko maan lisäksi Kainuussa. Osuus on Kajaanin seutukunnassa lähes koko maan tasolla ja Kehys-Kainuuta suurempaa. Myös Kainuun naisilla vähintään viiden viikkoannoksen nauttijoiden määrä on noussut. Syynä on Kajaanin seutukunnassa tapahtunut lisäys.

TAULUKKO 9. Raittiiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	21,2	9,4	13,4	10,0	17,9	14,4	14,0
Kajaanin seutukunta	25,9	1,5	6,6	11,6	18,1	13,3	12,3
Kainuun maakunta	24,1	4,0	9,8	11,0	18,0	13,7	13,0
Koko maa	19,5	5,7	7,4	7,5	11,0	9,8	10,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	23,4	6,9	6,7	10,8	17,2	13,4	12,5
Kajaanin seutukunta	11,9	6,1	10,7	6,8	8,5	8,9	8,8
Kainuun maakunta	16,0	6,3	9,2	8,6	12,4	10,7	10,3
Koko maa	15,9	5,6	6,4	5,7	10,1	8,7	8,5

TAULUKKO 10. Raittiiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	7,1	14,9	15,1	37,0	46,7	26,5	23,9
Kajaanin seutukunta	15,4	10,1	13,4	24,7	32,9	18,4	19,0
Kainuun maakunta	13,2	11,8	14,0	29,4	39,2	21,4	21,2
Koko maa	11,9	10,5	8,8	13,4	28,3	14,1	14,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	17,3	9,5	20,8	26,5	46,8	25,7	23,6
Kajaanin seutukunta	17,5	5,1	20,2	13,3	32,9	17,8	17,3
Kainuun maakunta	17,4	6,0	20,5	16,7	37,9	20,4	19,1
Koko maa	17,4	7,8	10,9	13,2	28,1	14,6	14,9

TAULUKKO 11. Väkevää alkoholia tai viinaa vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa juoneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	19,6	54,5	43,3	62,1	42,1	44,1	45,2
Kajaanin seutukunta	25,3	44,8	51,9	50,0	46,3	43,7	44,1
Kainuun maakunta	23,1	48,0	47,9	54,5	45,0	43,9	44,3
Koko maa	39,1	50,3	52,3	61,0	55,9	52,3	52,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	21,3	51,9	55,6	55,6	53,4	48,2	47,9
Kajaanin seutukunta	40,7	49,2	57,3	57,0	60,6	52,9	53,0
Kainuun maakunta	33,6	50,0	56,7	56,3	57,4	51,0	51,0
Koko maa	35,7	48,4	52,0	60,6	59,5	51,5	51,4

TAULUKKO 12. Väkevää alkoholia tai viinaa vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa juoneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	28,6	23,9	13,2	30,4	11,9	20,3	22,0
Kajaanin seutukunta	30,8	21,6	21,6	29,2	21,2	24,7	25,1
Kainuun maakunta	30,2	22,4	18,7	29,7	16,8	23,1	23,9
Koko maa	32,9	29,2	35,0	36,6	21,7	31,5	31,7
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	25,0	14,3	16,7	22,9	14,9	19,2	19,0
Kajaanin seutukunta	27,8	20,5	34,5	28,9	31,0	28,7	28,7
Kainuun maakunta	26,7	19,2	28,0	27,3	25,4	25,6	25,5
Koko maa	28,7	25,0	27,0	32,9	27,4	28,4	28,4

TAULUKKO 13. Vähintään kahdeksan annosta alkoholia viikossa juoneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	25,0	40,0	26,9	20,0	19,5	25,5	26,3
Kajaanin seutukunta	27,1	51,5	34,2	27,6	25,3	32,2	33,2
Kainuun maakunta	26,3	47,6	30,8	24,7	23,4	29,6	30,6
Koko maa	32,2	40,9	42,4	39,4	33,4	38,0	38,1
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	27,1	55,2	46,7	24,3	27,6	33,1	36,3
Kajaanin seutukunta	45,2	48,5	52,0	31,8	37,3	42,5	43,0
Kainuun maakunta	38,6	50,5	50,0	28,4	33,1	38,8	40,2
Koko maa	36,0	49,2	49,4	47,6	40,3	44,5	45,0

TAULUKKO 14. Vähintään viisi annosta alkoholia viikossa juoneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

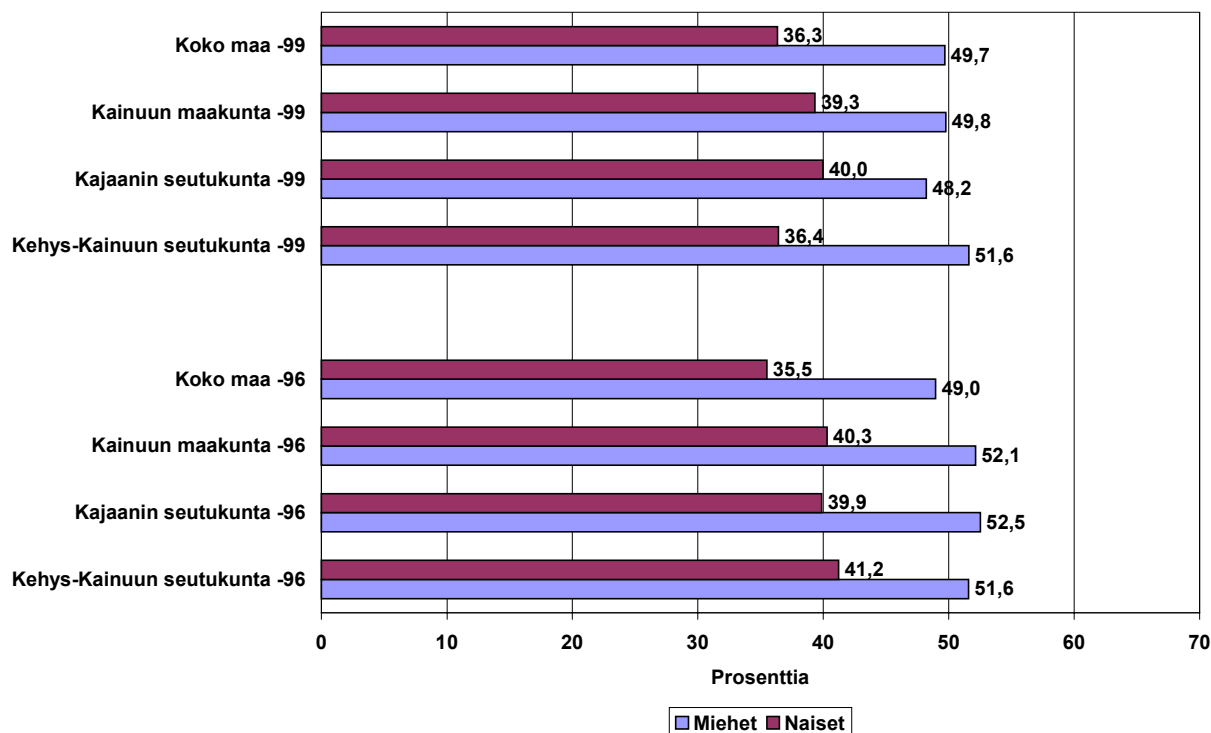
NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	28,6	16,7	17,0	19,6	8,1	16,5	18,3
Kajaanin seutukunta	23,1	26,7	26,8	20,0	11,3	22,1	21,9
Kainuun maakunta	24,5	23,2	23,3	19,8	9,8	20,1	20,5
Koko maa	24,6	28,4	27,5	29,7	10,6	24,7	24,9
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	17,3	9,5	26,5	22,9	4,0	16,4	17,0
Kajaanin seutukunta	37,8	25,3	32,6	22,2	14,4	26,1	26,7
Kainuun maakunta	29,9	22,0	30,4	22,4	10,7	23,0	23,6
Koko maa	21,4	25,6	31,4	29,3	19,4	26,1	26,0

7 Ylipaino ja lihavuus

Kehon painoindeksi (BMI = Body Mass Index) on laskettu jakamalla paino (kilogrammoissa) pituuden (metreissä) neliöllä. Jotta liikapainoisuus saataisiin selville, asetettiin ylipainon (BMI \geq 25) ja lihavuuden (BMI \geq 30) yhteiseksi rajaksi arvo 25 sekä miehille että naisille. Kuviossa 8 on esitetty ylipainoisten ja lihavien ikävakioidu (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) prosenttiosuus vuosina 1996 ja 1999 sekä miehille että naisille koko maassa ja Kainuun maakunnassa seutukunnittain.

Koko maata tarkasteltaessa miehistä lähes joka toinen oli ylipainoinen tai lihava (50 %) vuonna 1999. Liikapaino oli selvästi yleisempi ongelma miehillä kuin naisilla, joista reilu kolmannes (36 %) oli koko maassa ylipainoisia tai lihavia vuonna 1999. Ylipainoisten tai lihavien miesten ja naisten osuus ei juurikaan noussut vuodesta 1996.

Painoero Kainuun ja koko maan välillä kaventui hieman naisilla ja poistui miehillä tutkimusvuosien aikana. Kainuun naisista 39 ja miehistä 50 prosenttia oli ylipainoisia tai lihavia vuonna 1999, kun vastaavat prosenttiluvut olivat 40 ja 52 vuonna 1996. Naisilla eron kaventuminen koko maahan verrattuna näyttää johtuneen ylipainoisten ja lihavien määrän vähene- misestä Kehys-Kainuussa, miehillä taas Kajaanin seutukunnan alueella.

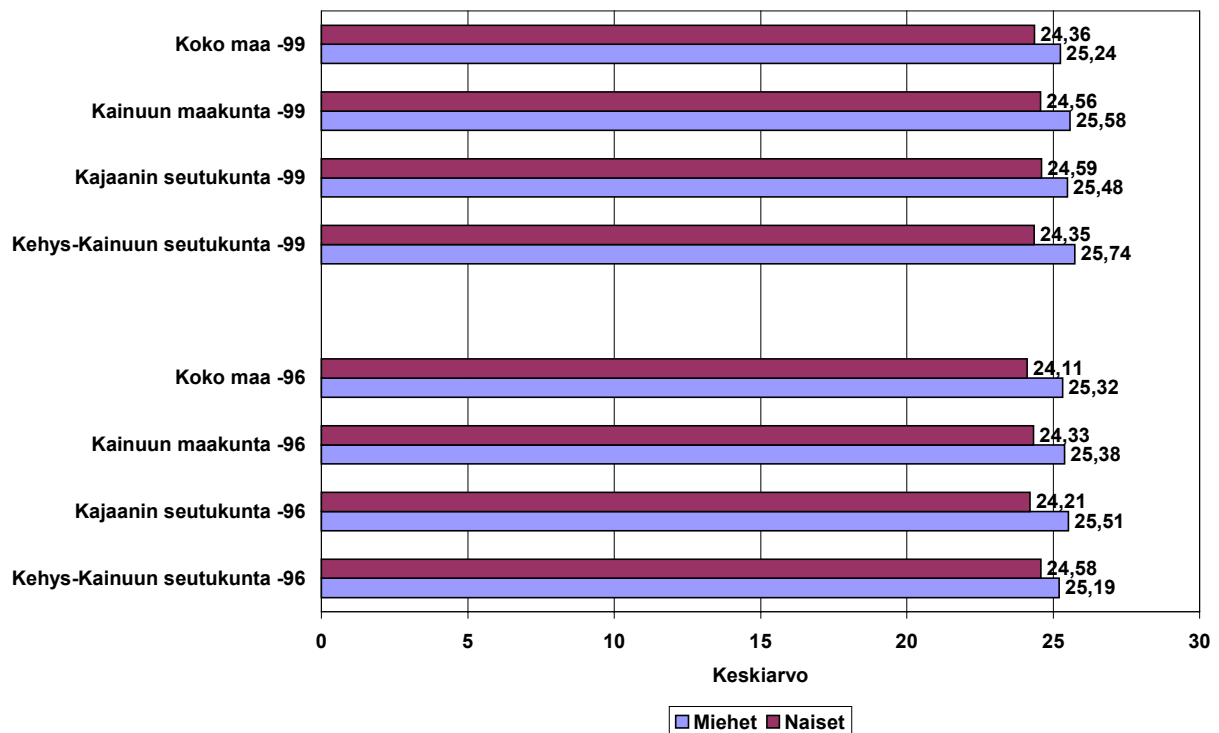


KUVIO 8. Ylipainoisten ja lihavien (BMI \geq 25) miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Painoindeksi keskiarvolla mitattuna (kuviot 9) antaa melko samansuuntaiset tulokset ryhmien välisistä eroista Kainuun ja koko maan välillä. Erot ovat kuitenkin pieniä, joten ne on syytä tulkita suuntaa antaviksi. Naisten painoindeksi oli koko maassa hieman yli 24 ja miehillä hieman yli 25 vuonna 1999. Kainuussa painoindeksin keskiarvot olivat kumpanakin tutkimusvuotena jonkin verran suuremmat kuin koko maassa. Painoindeksin keskiarvo on nous-

sut Kainuussa molemmilla sukupuolilla noin kahdella kymmenyksellä vuodesta 1996 vuoteen 1999. Nousua on tapahtunut myös koko maan naisilla. Sen sijaan koko maassa miesten painoindeksin keskiarvo on pudonnut hieman tutkimusvuosien välillä. Painoindeksin keskiarvo on noussut miehillä Kehys-Kainuussa vuodesta 1996 vuoteen 1999 ja pysynyt samana tai jopa hieman laskenut Kajaanin seutukunnassa. Naisilla keskiarvo on noussut Kajaanin seutukunnassa, mutta laskenut Kehys-Kainuussa.

Yhteenvetona voi todeta, että Kainuussa painoindeksin keskiarvo on hieman koko maata suurempi. Kokonaisuudessaan miehet ovat keskimääräisesti ylipainoisia ja naistenkin painoindeksin keskiarvo on lähellä ylipainoisuuden rajaa paitsi Kainuussa myös koko maassa. Prosentteja tarkasteltaessa Kainuussa ylipainoisuus on naisilla yleisempää kuin naisilla koko maassa. Joka toinen mies ja reilu kolmannes naisista on ylipainoisia koko maan tasolla, kun ylipainoisia naisia on Kainuussa noin 40 prosenttia. Miehet näyttävät hieman hoikistuneen Kajaanin seutukunnassa tutkimusvuosien välillä, mutta Kehys-Kainuussa paino näyttäisi pysyneen samana tai jopa hieman nousseen. Naisilla taas Kajaanin seutukunnassa paino-ongelmat ovat pysyneet samanlaisina tai jopa hieman nousseet, kun Kehys-Kainuussa ongelmat ovat vastaavasti vähentyneet. Taulukoiden 15-16 mukaan ylipainoisuus lisääntyy selvästi viimeistään 35 ikävuoden jälkeen, mutta ylipainoisten osuus on nousussa jo 25-34 -vuotiaiden ryhmässä.



KUVIO 9. Miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) painoindeksin keskiarvot Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

TAULUKKO 15. Ylipainoisten ja lihavien (BMI \geq 25) miesten osuudet (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	15,7	41,2	52,2	76,7	70,0	52,0	51,6
Kajaanin seutukunta	11,9	46,3	54,5	79,2	67,1	52,7	52,5
Kainuun maakunta	13,3	44,6	53,5	78,2	68,0	52,4	52,1
Koko maa	20,0	37,1	51,4	67,1	68,7	49,9	49,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	21,3	50,0	54,5	66,2	64,9	53,6	51,6
Kajaanin seutukunta	16,7	51,5	58,7	55,7	56,9	47,3	48,2
Kainuun maakunta	18,3	51,1	57,1	60,5	60,5	49,8	49,8
Koko maa	15,6	46,2	53,8	62,3	71,6	50,2	49,7

TAULUKKO 16. Ylipainoisten ja lihavien (BMI \geq 25) naisten osuudet (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	17,9	23,9	35,3	61,4	66,7	44,1	41,2
Kajaanin seutukunta	14,1	27,8	33,0	58,1	66,2	38,4	39,9
Kainuun maakunta	15,1	26,5	33,8	59,3	66,4	40,4	40,3
Koko maa	13,0	25,6	35,5	44,1	60,4	35,7	35,5
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	9,6	28,6	41,7	41,2	62,5	36,9	36,4
Kajaanin seutukunta	14,8	36,7	28,2	57,6	62,9	41,1	40,0
Kainuun maakunta	12,8	35,0	33,1	53,4	62,8	39,8	39,3
Koko maa	14,3	28,0	34,7	45,5	60,3	36,1	36,3

TAULUKKO 17. Miesten painoindeksin keskiarvot kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	21,77	24,38	25,61	27,13	26,93	25,24	25,19
Kajaanin seutukunta	22,02	24,95	26,00	27,72	26,47	25,51	25,51
Kainuun maakunta	21,92	24,76	25,82	27,49	26,62	25,40	25,38
Koko maa	22,81	24,40	25,51	26,94	26,83	25,40	25,32
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	23,03	25,44	26,73	26,73	26,53	25,84	25,74
Kajaanin seutukunta	22,76	25,14	26,33	26,65	26,29	25,41	25,48
Kainuun maakunta	22,85	25,23	26,48	26,69	26,40	25,58	25,58
Koko maa	22,24	25,04	25,45	26,59	26,87	25,26	25,24

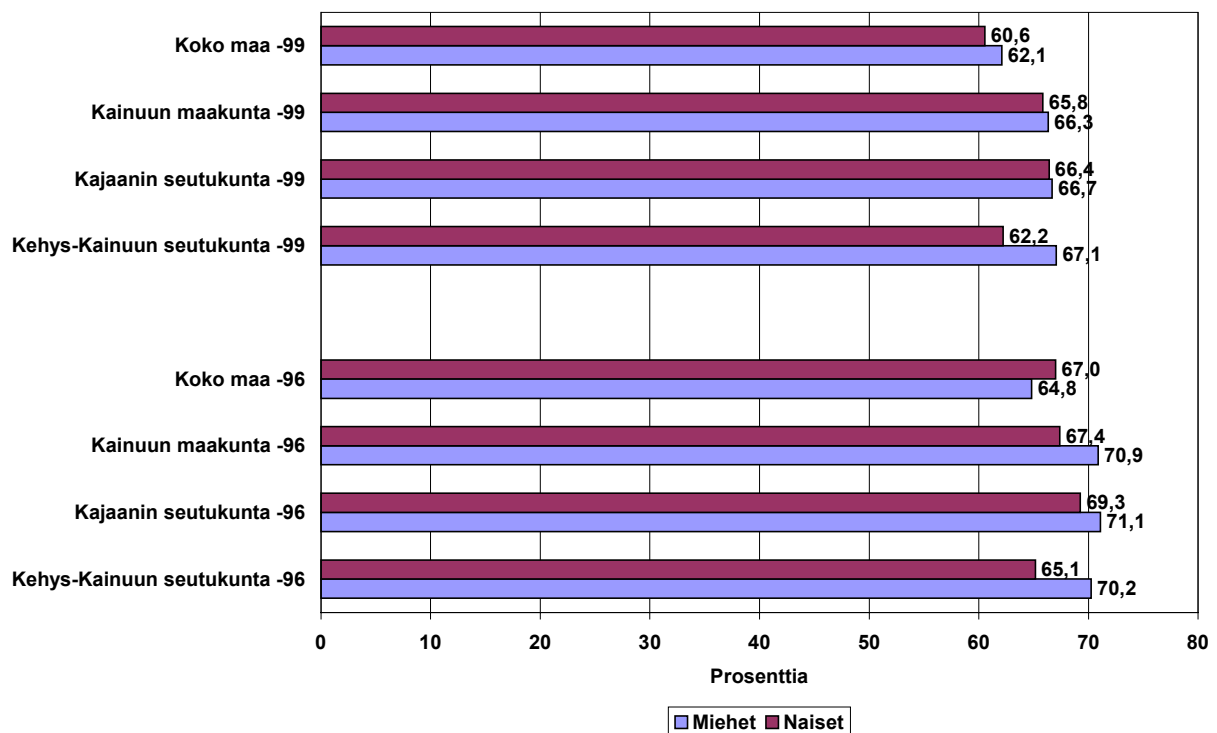
TAULUKKO 18. Naisten painoindeksin keskiarvot kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	22,27	22,84	24,34	26,70	26,46	24,79	24,58
Kajaanin seutukunta	21,44	23,23	23,99	25,86	26,41	24,08	24,21
Kainuun maakunta	21,66	23,10	24,11	26,17	26,43	24,34	24,33
Koko maa	21,48	23,19	24,32	25,12	26,46	24,14	24,11
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	21,37	23,56	24,93	25,08	26,84	24,35	24,35
Kajaanin seutukunta	21,59	24,57	23,82	26,38	26,51	24,68	24,59
Kainuun maakunta	21,51	24,35	24,22	26,05	26,63	24,58	24,56
Koko maa	21,69	23,69	24,42	25,33	26,72	24,33	24,36

8 Leipä- ja ruokarasvan laatu

Rasvojen käytöstä tarkastellaan kevyinä vaihtoehtoina leivän päällä enimmäkseen kevytlevitettä ja margariinia tai rasvavevitettä sekä ruoan valmistuksessa enimmäkseen kasviöljyä käyttävien osuutta. Tulokset on esitelty kuvioissa 10-11 sekä taulukoissa 19-22.

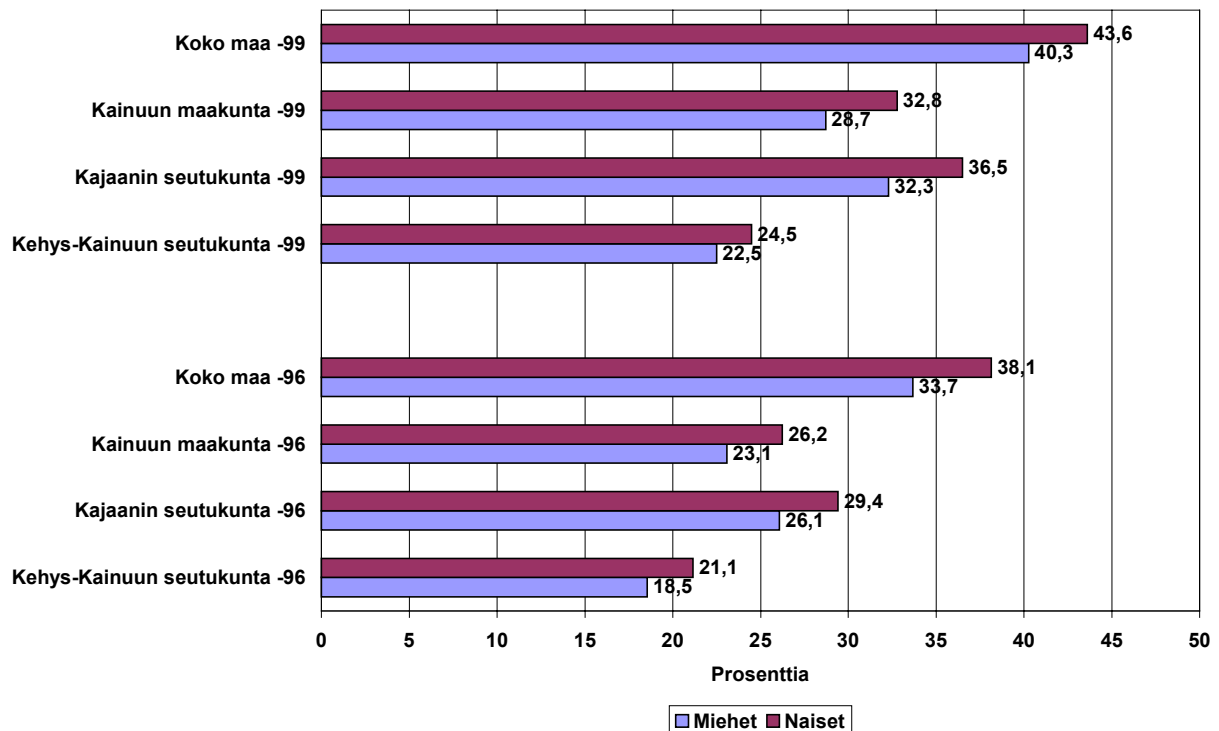
Tarkasteltavien kevyiden rasvavaihtoehtojen käyttö (kuvio 10) näyttäisi olevan kokonaisuudessaan Kainuussa koko maata yleisempää. Kainuussa käyttäjiä on ollut vuonna 1999 noin 66 prosenttia kun heitä oli koko maassa miehistä noin 62 prosenttia ja naisista noin 61 prosenttia. Ikävakiointi vaikuttaa tuloksiin Kehys-Kainuussa, jossa naisten (1996 noin 65 % ja 1999 noin 62 %) osuus on ollut miesten osuutta (1996 noin 70 % ja 1999 noin 67 %) pienempi kumpanakin vuonna. Myös Kajaanin seutukunnassa on naisten (noin 69 %) osuus ollut hieman miehiä (noin 71 %) pienempi vuonna 1996, mutta 1999 eroja ei enää ollut (noin 2/3). Aikaisempien tietojen perusteella vuodelta 1999 (Nummela ym. 1999) erot näyttävät syntyvän varsinkin kevytlevitteen käytöstä, joka on Kainuussa koko maata yleisempää. Myös voi-kasviöljyseosta käytetään koko maassa Kainuuta runsaammin, mutta miesten voin käyttö on Kainuussa yleisempää kuin koko maassa.



KUVIO 10. Enimmäkseen kevytlevitettä ja margariinia tai rasvavevitettä leivällä käyttäneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Naiset ilmoittavat miehiä yleisemmin käyttävänsä kasviöljyä ruoanlaitossa niin koko maassa kuin Kainuussakin (kuvio 11). Kasviöljyn käyttö on myös lisääntynyt vuodesta 1996. Koko maassa miehistä kolmannes ja naisista noin 38 prosenttia käytti kasviöljyä vuonna 1996. Vastaavat osuudet olivat vuonna 1999 jo noin 40 ja 43 prosenttia. Vuonna 1996 Kainuussa miesten osuus oli noin 23 ja naisten 26 prosenttia. Vuoteen 1999 osuudet nousivat 29 ja noin

33 prosenttiin. Kajaanin seutukunnassa käyttö oli selvästi Kehys-Kainuuta yleisempää kumpanakin tutkimusvuotena.



KUVIO 11. Enimmäkseen kasviöljyä ruoan valmistuksessa käyttäneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Yhteenvetona voi todeta kevyiden leipärasvojen käyttö on kokonaisuudessaan Kainuussa hieman koko maata yleisempää. Tämä johtuu Kainuussa yleisemmästä kevytlevitteen käytöstä ja voi-kasviöljyseoksen vähäisemmästä käytöstä. Sen sijaan miesten voin käyttö on Kainuussa koko maata yleisempää. Kasviöljyn käyttö ruoan laitossa on Kainuussa koko maata vähäisempää. Käyttö on kuitenkin lisääntynyt ja on Kajaanin seutukunnassa Kehys-Kainuuta yleisempää.

TAULUKKO 19. Enimmäkseen kevytlevitettä ja margariinia tai rasvavitettä leivällä käyttävien miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	75,0	61,8	74,6	75,0	61,0	70,9	70,2
Kajaanin seutukunta	77,4	67,2	74,7	67,0	69,1	71,1	71,1
Kainuun maakunta	76,5	65,3	74,7	70,1	66,4	71,0	70,9
Koko maa	66,5	65,4	65,4	63,0	64,0	64,8	64,8
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	62,5	79,3	72,7	60,3	59,6	64,9	67,1
Kajaanin seutukunta	61,9	65,2	68,0	70,5	66,7	66,5	66,7
Kainuun maakunta	62,1	69,5	69,7	65,8	63,6	65,9	66,3
Koko maa	64,8	62,7	63,7	60,2	58,5	62,0	62,1

TAULUKKO 20. Enimmäkseen kevytlevitettä ja margariinia tai rasvavitettä leivällä käyttävien naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	75,0	62,5	73,6	65,9	44,3	62,4	65,1
Kajaanin seutukunta	69,3	69,3	70,2	73,3	62,0	69,0	69,3
Kainuun maakunta	70,9	66,9	71,4	70,6	53,8	66,6	67,4
Koko maa	68,4	62,4	68,7	70,7	63,0	66,8	67,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	65,4	47,6	73,5	52,9	74,0	65,5	62,2
Kajaanin seutukunta	66,7	74,7	65,5	59,2	68,2	66,5	66,4
Kainuun maakunta	66,2	69,0	68,4	57,6	70,4	66,2	65,8
Koko maa	61,2	60,8	61,7	57,1	63,1	60,6	60,6

TAULUKKO 21. Enimmäkseen kasviöljyä ruoan valmistuksessa käyttävien miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	19,2	17,6	14,1	21,7	20,5	18,5	18,5
Kajaanin seutukunta	21,4	22,1	30,4	25,5	31,6	26,2	26,1
Kainuun maakunta	20,6	20,6	23,1	24,0	28,0	23,3	23,1
Koko maa	28,2	40,5	32,6	36,4	29,2	33,7	33,7
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	25,5	13,8	23,8	22,2	28,3	23,5	22,5
Kajaanin seutukunta	31,0	33,3	32,0	31,0	35,1	32,4	32,3
Kainuun maakunta	29,0	27,4	29,1	26,9	32,3	28,9	28,7
Koko maa	34,1	41,9	44,8	39,9	39,9	40,1	40,3

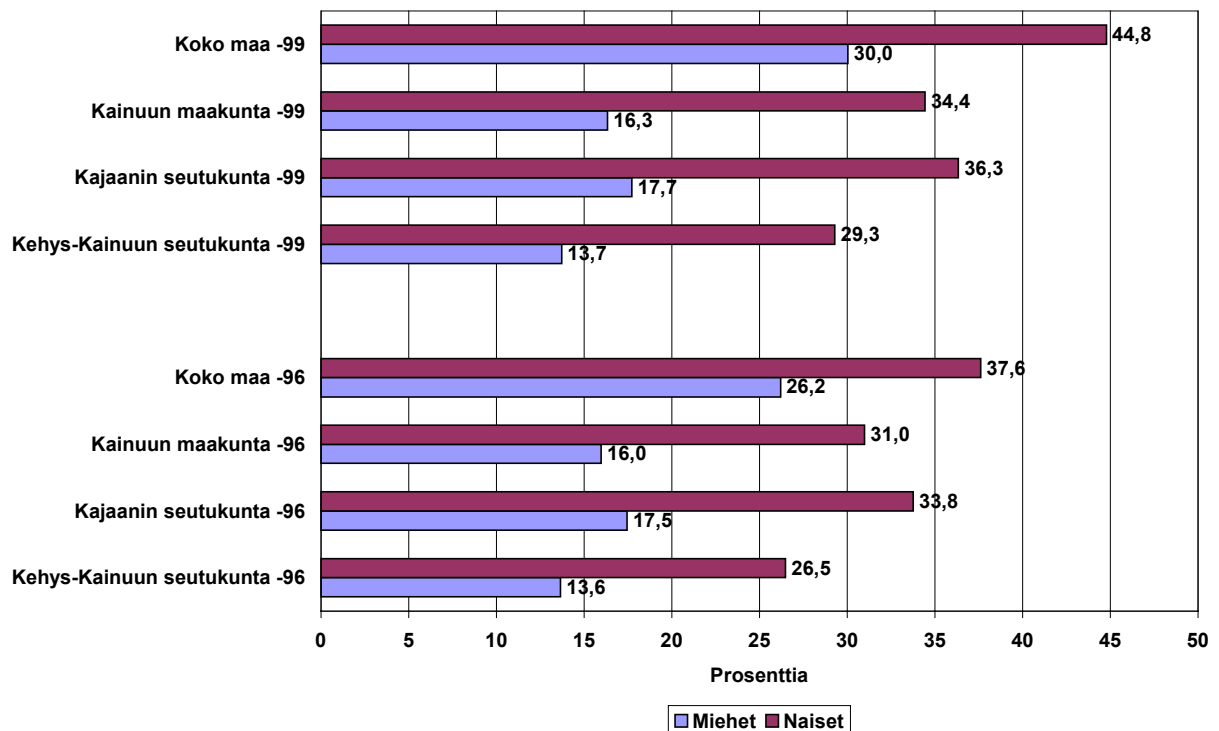
TAULUKKO 22. Enimmäkseen kasviöljyä ruoan valmistuksessa käyttävien naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	21,4	31,3	21,2	18,2	13,3	20,7	21,1
Kajaanin seutukunta	25,3	33,7	28,4	31,5	27,5	29,4	29,4
Kainuun maakunta	24,3	32,8	25,9	26,5	20,9	26,2	26,2
Koko maa	36,0	44,8	34,5	37,9	38,1	38,3	38,1
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	19,6	28,6	25,0	20,0	31,3	24,6	24,5
Kajaanin seutukunta	34,6	34,2	31,3	43,3	38,4	36,6	36,5
Kainuun maakunta	28,8	33,0	29,0	37,1	35,8	32,8	32,8
Koko maa	41,7	51,1	43,1	41,6	40,7	43,7	43,6

9 Tuoreet vihannekset

Tuoreiden vihanneksen päivittäiskäytön yleisyyttä on tarkasteltu vastaamista edeltäneen viikon aikana.

Naiset ovat käyttäneet tuoreita vihanneksia päivittäin miehiä yleisemmin koko maassa ja Kainuussa kumpanakin tutkimusvuotena. Kainuussa miesten päivittäinen vihanneksen käyttö ei ole lisääntynyt toisin kuin koko maassa. Kehys-Kainuussa vajaa 14 prosenttia ja Kajaanin seutukunnassa noin 18 prosenttia miehistä on käyttänyt tuoreita vihanneksia viimeksi kulu-
neen viikon aikana. Koko maassa miesten osuus on noussut noin 26:sta 30:een prosenttiin. Naisilla osuus on koko maassa noussut noin 38:sta noin 45:een prosenttiin. Kajaanin seutu-
kunnassa käyttö on miesten tavoin Kehys-Kainuuta yleisempää. Vuonna 1996 noin 27 ja vuonna 1999 noin 29 prosenttia Kehys-Kainuun naisista käytti vihanneksia päivittäin. Vastaavat prosenttiosuudet olivat Kajaanin seutukunnassa 1996 noin 34 ja 1999 noin 36.



KUVIO 12. Tuoreita vihanneksia päivittäin käyttäneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

TAULUKKO 23. Tuoreita vihanneksia päivittäin käyttäneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	7,7	11,4	14,9	20,0	12,2	13,7	13,6
Kajaanin seutukunta	11,8	13,2	20,3	19,4	22,8	17,6	17,5
Kainuun maakunta	10,2	12,6	17,8	19,6	19,2	16,1	16,0
Koko maa	22,5	24,3	29,8	29,6	22,6	26,1	26,2
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	16,7	6,9	8,9	18,9	17,5	15,0	13,7
Kajaanin seutukunta	20,2	12,1	21,3	17,2	17,3	17,8	17,7
Kainuun maakunta	18,9	10,5	16,7	18,0	17,4	16,7	16,3
Koko maa	19,9	20,3	32,1	39,6	37,2	30,2	30,0

TAULUKKO 24. Tuoreita vihanneksia päivittäin käyttäneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

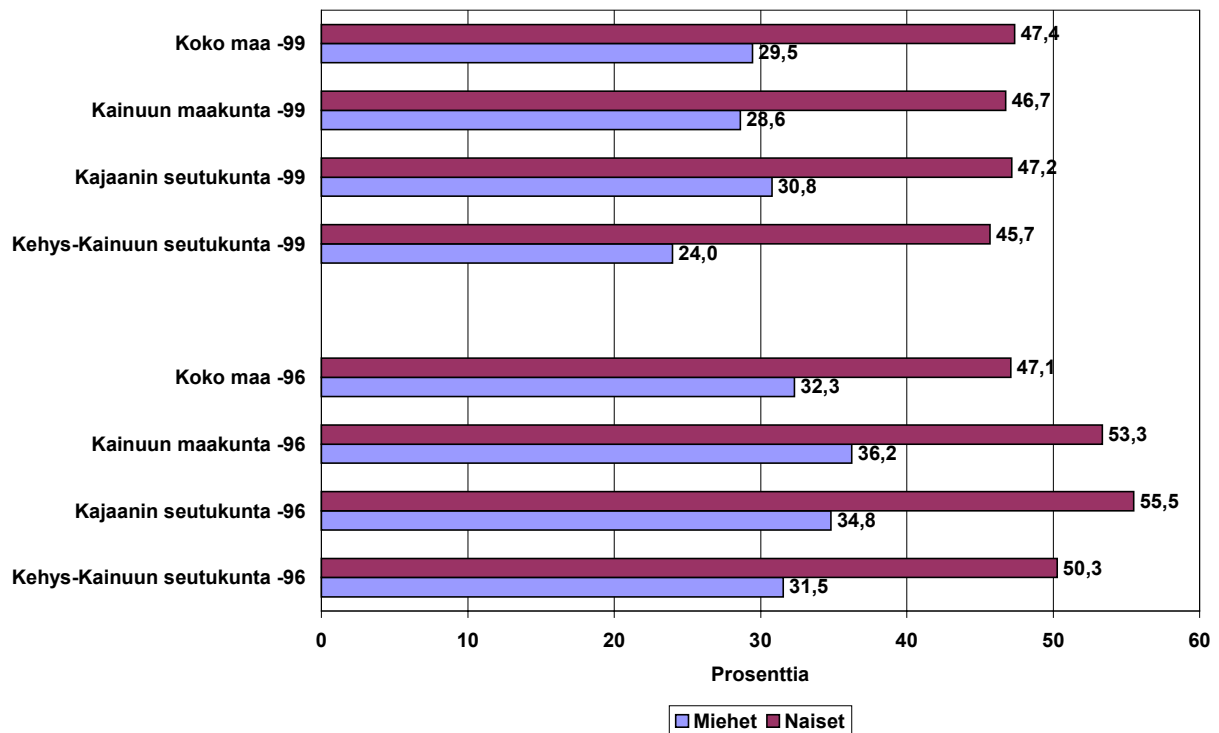
NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	17,9	16,7	43,4	26,7	24,6	26,8	26,5
Kajaanin seutukunta	21,8	32,2	36,8	38,7	38,0	33,5	33,8
Kainuun maakunta	20,8	26,8	39,2	34,2	31,8	31,1	31,0
Koko maa	33,4	32,0	40,3	44,4	35,3	37,4	37,6
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	30,8	33,3	30,6	31,4	18,0	28,0	29,3
Kajaanin seutukunta	22,0	40,5	36,5	48,5	30,0	35,9	36,3
Kainuun maakunta	25,4	39,0	34,3	44,0	25,7	33,3	34,4
Koko maa	31,6	39,1	48,0	51,0	53,1	44,6	44,8

10 Liikunnan harrastaminen

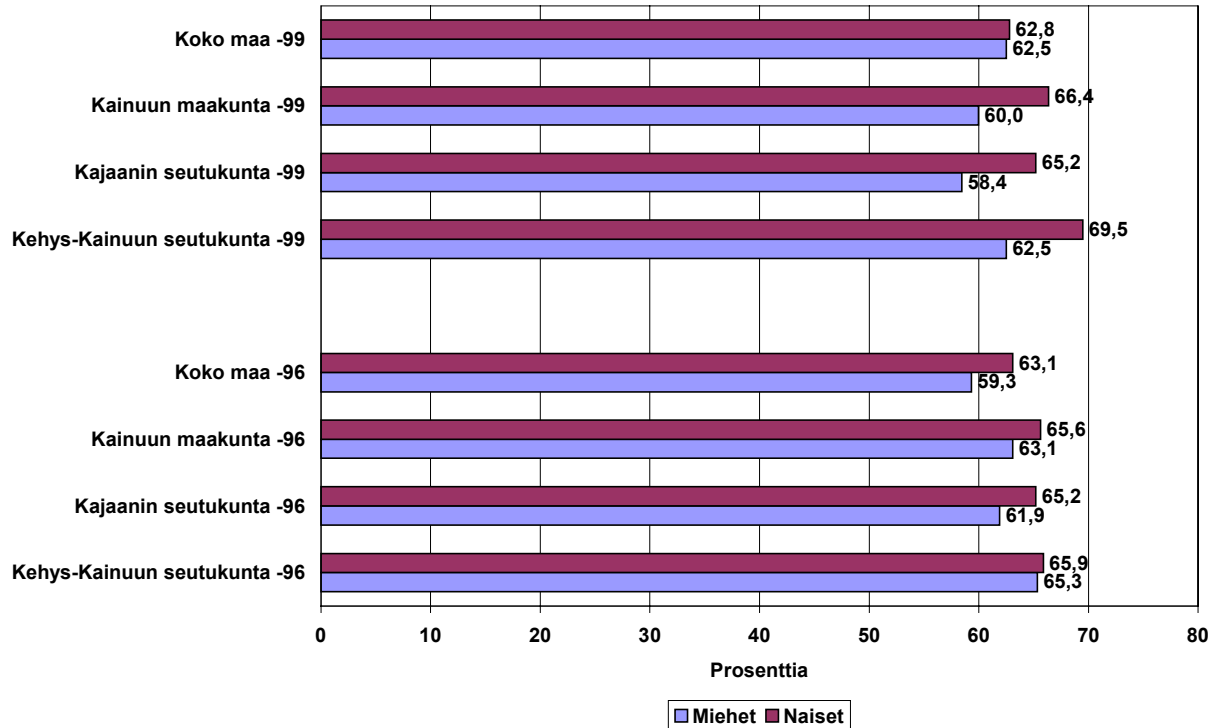
Liikunnasta tarkastellaan työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaa. Kuviossa 13 on esitetty työmatkaliikuntaa vähintään 15 minuuttia päivässä harrastavien osuus. Mukana on vain kodin ulkopuolella työssä käyvät eli kotona työskentelevät ja työelämän ulkopuolella olevat on rajattu tulosten ulkopuolelle. Lisäksi kuviossa 14 on tarkasteltu vapaa-ajan liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa vähintään puoli tuntia (ainakin lievästi hengästyen ja hikoillen) harrastavien osuutta.

Miehistä noin 29 prosenttia Kainuussa ja noin 30 prosenttia koko maassa harrasti työmatkaliikuntaa vähintään 15 minuuttia päivässä vuonna 1999. Kajaanin seutukunnassa (noin 31 %) työmatkaliikunta oli Kehys-Kainuuta (24 %) yleisempää. Työmatkaliikunta on miehillä laskenut vuodesta 1996 etenkin Kehys-Kainuussa. Myös vuonna 1996 Kehys-Kainuun (reilu 31 %) tilanne oli hieman heikompi kuin Kajaanin seutukunnassa (noin 35 %). Ikävakiointi hieman nosti Kainuun maakunnan työmatkaliikunnan astetta kokonaisuudessaan (noin 36 %) koko maahan nähden (noin 32 %) vuonna 1996.

Naiset harrastavat työmatkaliikuntaa selvästi miehiä yleisemmin paitsi Kainuussa myös koko maassa. Kainuussa työmatkaliikuntaa harrastavien naisten osuus on vähentynyt ja on koko maan kanssa samalla tasolla. Kajaanin seutukunnassa (noin 55 %) osuus on ollut Kehys-Kainuuta (noin 50 %) suurempi vuonna 1996. Osuudet ovat laskeneet Kehys-Kainuussa noin 46 prosenttiin ja Kajaanin seutukunnassa noin 47 prosenttiin vuonna 1999. Koko maassa osuus on pysynyt noin 47 prosentissa tutkimusvuosien aikana.



KUVIO 13. Työmatkaliikuntaa vähintään 15 minuuttia päivässä harrastavien kodin ulkopuolella työssä käyvien miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.



KUVIO 14. Vapaa-ajan liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa harrastavien miesten ja naisten ikävaikoidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa sukupuolten välillä ei ole eroja koko maata tarkasteltaessa. Noin 63 prosenttia miehistä ja naisista harrastaa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Naisilla osuus on pysynyt samana ja miehillä (noin 59 %) noussut hieman vuodesta 1996. Kainuussa naiset (noin 66 %) harrastavat miehiä (60 %) yleisemmin vapaa-ajan liikuntaa. Harrastaminen on naisilla hieman myös koko maata yleisempää. Naisilla on Kehys-Kainuun seutukunnassa tapahtunut hieman nousua vuodesta 1996 (noin 66 %) vuoteen 1999 (noin 70 %). Kainuussa miesten osuus on hieman laskenut vuodesta 1996 (noin 63 %). Laskua on tapahtunut molemmissa seutukunnissa osuuden ollessa vuonna 1999 Kehys-Kainuussa (noin 63 %) suurempi kuin Kajaanin seutukunnassa (noin 58 %).

Yhteenvedona voi todeta työmatkaliikunnan olevan naisilla miehiä yleisempää paitsi Kainuussa myös koko maassa. Kainuun naisilla vapaa-ajan liikunta on myös koko maan naisia yleisempää. Työmatkaliikunta on Kajaanin seutukunnassa Kehys-Kainuuta yleisempää etenkin miehillä, mutta työmatkaliikunta on kokonaisuudessaan laskusuunnassa Kainuun maakunnassa. Vapaa-ajan liikunnassa naisten ja miesten väliset erot ovat kasvussa Kainuussa, kun ne koko maassa ovat kaventuneet. Miehillä vapaa-ajan liikunta on koko Kainuun maakunnassa vähentynyt ja naisilla Kehys-Kainuun seutukunnassa noussut. Vuonna 1999 vapaa-ajan liikunta oli Kehys-Kainuussa yleisempää kuin Kajaanin seutukunnassa.

TAULUKKO 25. Työmatkaliikuntaa vähintään 15 minuuttia päivässä harrastavien kodin ulkopuolella työssä käyvien miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	46,2	26,1	14,0	33,3	42,9	30,4	31,5
Kajaanin seutukunta	35,7	36,7	29,6	23,7	56,5	33,6	34,8
Kainuun maakunta	40,0	33,3	22,7	37,4	53,3	32,4	36,2
Koko maa	45,1	30,2	22,4	27,4	41,2	32,0	32,3
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	39,4	15,0	15,2	22,7	30,8	24,5	24,0
Kajaanin seutukunta	53,1	25,0	25,4	20,0	34,6	31,5	30,8
Kainuun maakunta	48,5	22,2	21,9	21,1	33,3	29,1	28,6
Koko maa	44,2	24,4	25,6	27,3	26,2	30,2	29,5

TAULUKKO 26. Työmatkaliikuntaa vähintään 15 minuuttia päivässä harrastavien kodin ulkopuolella työssä käyvien naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	58,8	48,1	31,8	58,1	56,3	47,4	50,3
Kajaanin seutukunta	55,7	36,8	46,2	63,5	77,8	52,6	55,5
Kainuun maakunta	56,3	40,0	41,0	61,7	69,8	51,0	53,3
Koko maa	60,0	37,6	35,1	48,6	57,2	46,6	47,1
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	67,4	41,7	25,0	50,0	46,7	47,7	45,7
Kajaanin seutukunta	52,8	42,6	35,0	51,3	56,3	47,3	47,2
Kainuun maakunta	58,3	42,4	31,3	50,9	53,2	47,4	46,7
Koko maa	59,2	36,9	43,7	42,6	57,7	46,6	47,4

TAULUKKO 27. Vapaa-ajan liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa harrastavien miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	68,6	64,7	53,7	69,5	72,5	64,9	65,3
Kajaanin seutukunta	69,0	56,7	55,3	61,1	70,4	62,8	61,9
Kainuun maakunta	68,9	59,4	54,5	64,3	71,1	63,6	63,1
Koko maa	66,5	59,8	52,3	53,5	69,1	59,5	59,3
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	68,1	60,7	64,4	61,1	57,1	62,1	62,5
Kajaanin seutukunta	68,3	61,5	41,3	56,8	69,9	59,5	58,4
Kainuun maakunta	68,2	61,3	50,0	58,8	64,3	60,5	60,0
Koko maa	74,7	61,2	56,5	56,9	66,3	62,9	62,5

TAULUKKO 28. Vapaa-ajan liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa harrastavien naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

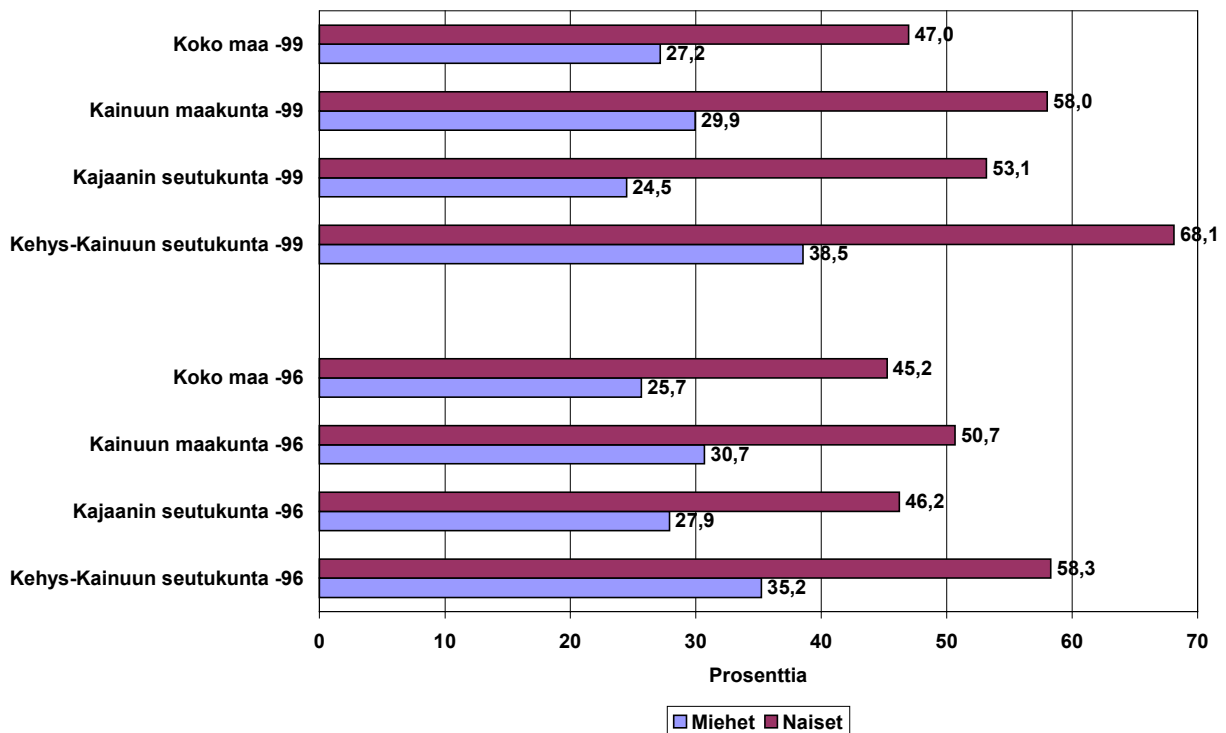
NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	60,7	68,1	56,6	73,9	70,0	66,2	65,9
Kajaanin seutukunta	74,4	57,8	54,6	68,9	72,1	64,6	65,2
Kainuun maakunta	70,8	61,3	55,3	70,8	71,1	65,2	65,6
Koko maa	62,2	61,5	61,2	62,4	69,6	63,2	63,1
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	70,6	71,4	67,3	68,6	70,2	69,5	69,5
Kajaanin seutukunta	69,1	57,7	65,9	69,7	61,8	65,0	65,2
Kainuun maakunta	69,7	60,6	66,4	69,4	64,7	66,5	66,4
Koko maa	64,7	59,3	57,8	64,3	69,3	62,7	62,8

11 Liikenneturvallisuus

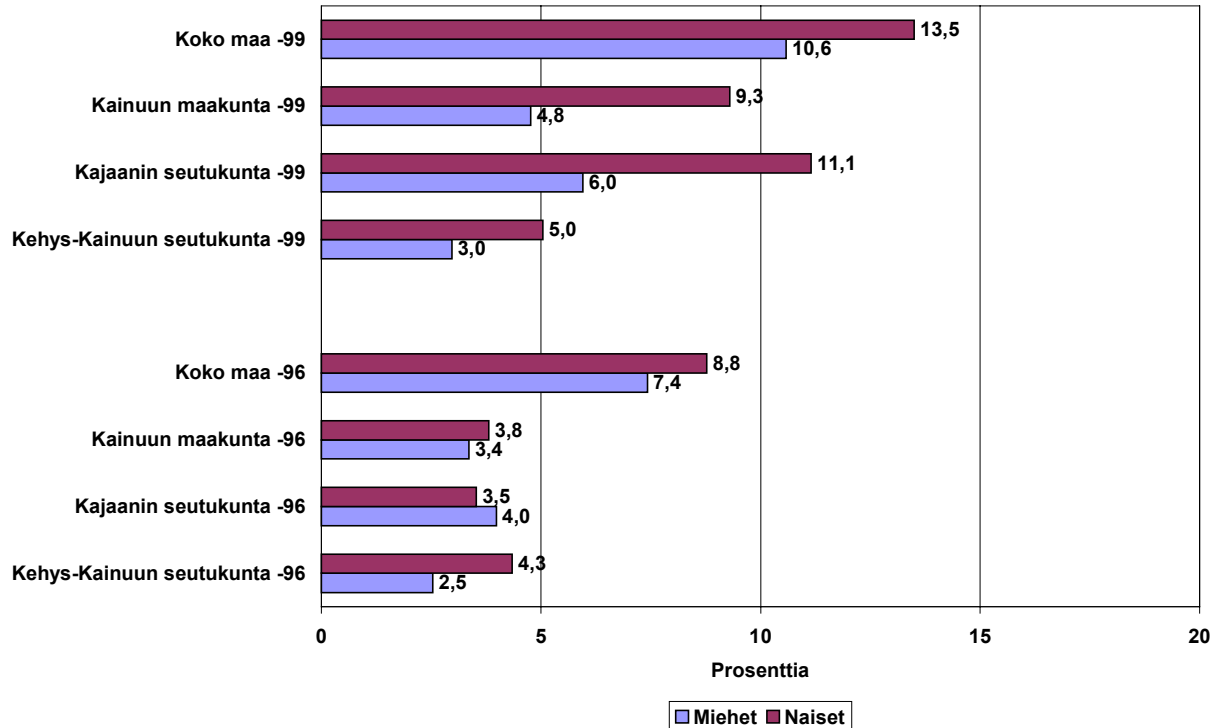
Liikenneturvallisuuden osalta tarkastellaan heijastimen käyttöä liikuttaessa pimeään aikaan valaistujen katujen ulkopuolella, pyöräilijöiden kypärän käyttöä ja autossa takapenkillä matkustettaessa turvavöitä käyttäneiden osuutta.

Naisilla heijastimen käyttö (kuvio 15) on selvästi miehiä yleisempää niin Kainuussa kuin koko maassakin. Kainuun maakunnassa naisilla heijastimen käyttö (1996 noin 51 % ja 58 % 1999) on kasvanut vuodesta 1996 vuoteen 1999 ja on myös yleisempää kuin koko maan naisilla (1996 noin 45 % ja 47 % 1999). Seutukunnittain tarkasteltuna naiset käyttävät heijastinta Kehys-Kainuussa (1996 noin 58 % ja 1999 noin 68 %) Kajaanin seutukuntaa (1996 noin 46 % ja 1999 noin 53 %) yleisemmin.

Miehillä heijastimen käyttö on selvästi naisia vähäisempää. Koko maassa osuus on pysynyt melko muuttumattomana tutkimusvuosien välillä (1996 noin 26 % ja 1999 noin 27 %). Myöskään Kainuun maakunnassa ei kokonaisuudessaan ole tapahtunut juurikaan muutosta käytön ollessa hieman koko maata yleisempää (noin 31 % vuonna 1996 ja noin 30 % vuonna 1999). Naisten tavoin myös miehet käyttävät heijastinta Kehys-Kainuussa Kajaanin seutukuntaa yleisemmin. Kajaanin seutukunnassa on tapahtunut hienoista laskua (noin 28 % vuonna 1996 ja noin 25 % vuonna 1999), mutta Kehys-Kainuussa heijastimen käyttö on yleistynyt (noin 35 % vuonna 1996 ja noin 39 % vuonna 1999).



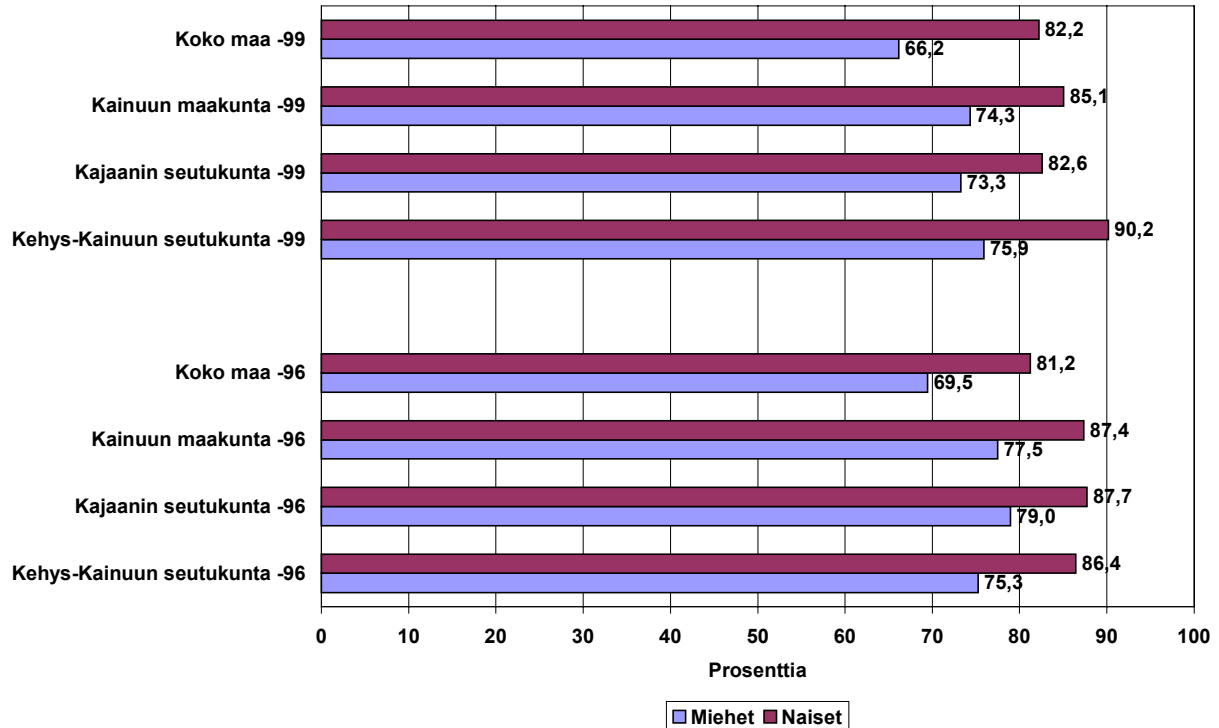
KUVIO 15. Yleensä aina heijastinta käyttäneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.



KUVIO 16. Yleensä aina kypärää käyttäneiden pyöräilevien miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Pyöräilijöiden kypärän käyttö (kuviokuva 16) on koko maassa Kainuuta yleisempää. Naiset myös käyttävät kypärää miehiä tunnollisemmin. Koko maassa naisten osuus on kasvanut noin 9:stä prosentista lähes 14:ään prosenttiin. Miesten osuus on ollut vuonna 1996 noin 7 ja lähes 11 prosenttia 1999. Kainuun maakunnassa naisten kypärän käyttö on noussut noin neljästä noin yhdeksään prosenttiin tutkimusvuosien aikana. Muutos johtuu melko suuresta osuuden kasvusta Kajaanin seutukunnassa (1996 vajaa neljä ja 1999 noin 11 %). Kehys-Kainuussa tilanne on pysynyt lähes muuttumattomana (1996 noin neljä ja 1999 viisi %). Miehillä osuudet ovat naisia alhaisemmat ja pientä nousua on tapahtunut vain Kajaanin seutukunnassa (1996 neljä ja 1999 kuusi prosenttia) kypärän käytön pysyessä Kehys-Kainuussa muuttumattomana (noin kolme prosenttia).

Viimeisenä liikenneturvallisuutta mittaavana osiona on turvavyön käyttö auton takapenkillä matkustettaessa (kuviokuva 17). Turvavyön käyttö on naisilla miehiä yleisempää Kainuussa ja koko maassa. Lisäksi Kainuussa turvavöitä käytetään hieman koko maata tunnollisemmin. Koko maassa naisten osuus on pysynyt lähes samana tutkimusvuosien aikana (1996 noin 81 ja 1999 noin 82 %). Miehillä takaturvavyön käyttö on hieman laskenut (1996 lähes 70 ja 1999 noin 66 %). Myös Kainuun maakunnassa osuudet ovat hieman laskeneet. Naisilla osuudet olivat 1996 noin 87 ja 1999 noin 85 prosenttia. Miehillä vastaavat prosenttiluvut olivat noin 78 ja noin 74. Naisilla takaturvavyön käyttö laski Kajaanin seutukunnassa (1996 noin 88 ja 1999 noin 83 %), mutta lisääntyi hieman Kehys-Kainuussa (1996 noin 86 ja 1999 noin 90 %). Miehillä taas Kehys-Kainuun tilanteessa ei tapahtunut juurikaan muutosta (reilu 75 %), mutta Kajaanin seutukunnassa takaturvavyön käyttö on vähentynyt (79 % vuonna 1996 ja noin 73 % vuonna 1999).



KUVIO 17. Yleensä aina takaturvavöitä käyttäneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Yhteenvetona todeten naiset huolehtivat miehiä paremmin turvallisuudestaan liikenteessä. Heijastimen käyttö on Kainuun maakunnassa lisääntynyt naisilla, miehillä ei ole tapahtunut juurikaan muutosta. Etenkin naiset käyttävät heijastinta Kainuussa koko maata yleisemmin. Kehys-Kainuussa käyttö on Kajaanin seutukuntaa yleisempää kummallakin sukupuolella.

Sen sijaan pyöräilijöiden kypärän käyttö on koko maassa Kainuuta yleisempää. Kypärän käyttö on kasvussa koko maan lisäksi etenkin Kajaanin seutukunnan naisilla. Lisäksi Kainuussa etenkin miehet käyttävät turvavyötä auton takapenkillä matkustettaessa koko maata tunnollisemmin. Kainuussa turvavyön käyttö on hieman laskenut maakuntatasolla tarkastellen, vaikka seutukunnittaista vaihtelua esiintyy.

TAULUKKO 29. Yleensä aina heijastinta käyttäneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	19,2	30,3	32,8	45,8	48,7	35,2	35,2
Kajaanin seutukunta	19,0	29,9	26,0	33,3	30,9	27,9	27,9
Kainuun maakunta	19,1	30,0	29,2	38,1	36,7	30,7	30,7
Koko maa	17,3	23,7	25,3	30,9	31,1	25,9	25,7
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	22,9	31,0	51,1	46,6	36,8	38,9	38,5
Kajaanin seutukunta	16,9	15,2	30,7	28,7	30,1	24,5	24,5
Kainuun maakunta	19,1	20,0	38,3	36,9	33,1	30,2	29,9
Koko maa	16,0	19,2	30,5	32,7	37,9	27,6	27,2

TAULUKKO 30. Yleensä aina heijastinta käyttäneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	42,9	61,7	60,4	64,4	60,3	59,3	58,3
Kajaanin seutukunta	44,9	47,8	45,4	36,5	61,4	46,9	46,2
Kainuun maakunta	44,3	52,6	50,7	47,1	60,9	51,4	50,7
Koko maa	34,6	40,7	49,9	51,3	47,6	45,1	45,2
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	51,9	75,0	71,4	65,7	78,0	67,5	68,1
Kajaanin seutukunta	39,0	60,8	60,0	57,6	44,8	52,5	53,1
Kainuun maakunta	44,0	63,6	64,2	59,7	56,9	57,4	58,0
Koko maa	34,4	42,0	51,6	50,7	55,5	46,8	47,0

TAULUKKO 31. Yleensä aina kypäriä käyttäneiden pyöräilevien miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	2,3	3,7	3,8	2,2		2,6	2,5
Kajaanin seutukunta	1,3	1,8	6,2	6,2	3,4	3,7	4,0
Kainuun maakunta	1,7	2,4	5,1	4,5	2,3	3,3	3,4
Koko maa	3,5	8,8	9,9	7,8	6,4	7,4	7,4
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	2,3		7,9	1,6	2,5	2,9	3,0
Kajaanin seutukunta	2,5	1,8	14,1	4,6	5,8	5,7	6,0
Kainuun maakunta	2,4	1,3	11,8	3,2	4,3	4,6	4,8
Koko maa	3,8	9,7	13,8	12,8	12,1	10,4	10,6

TAULUKKO 32. Yleensä aina kypäriä käyttäneiden pyöräilevien naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta		4,9	8,5	4,9	2,3	4,5	4,3
Kajaanin seutukunta	1,3	5,1	4,6	1,5	5,8	3,6	3,5
Kainuun maakunta	1,0	5,0	6,0	2,8	4,2	3,9	3,8
Koko maa	3,2	9,4	9,2	11,3	10,2	8,6	8,8
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	3,9	5,6		3,1	15,4	5,5	5,0
Kajaanin seutukunta	2,5	8,3	19,2	15,9	6,6	10,6	11,1
Kainuun maakunta	3,1	7,8	12,2	12,5	9,6	8,9	9,3
Koko maa	4,7	14,6	18,4	15,8	12,4	13,4	13,5

TAULUKKO 33. Yleensä aina takaturvavöitä käyttäneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	67,3	72,7	74,2	83,3	77,5	75,3	75,3
Kajaanin seutukunta	76,2	67,2	79,2	84,2	88,9	79,7	79,0
Kainuun maakunta	72,8	69,0	76,9	83,9	85,1	78,0	77,5
Koko maa	71,0	57,2	73,2	73,7	71,0	69,3	69,5
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	83,3	58,6	82,2	83,6	67,2	76,7	75,9
Kajaanin seutukunta	72,6	63,6	73,3	79,5	76,7	73,6	73,3
Kainuun maakunta	76,5	62,1	76,7	81,4	72,5	74,8	74,3
Koko maa	72,6	56,4	65,6	66,2	71,3	66,7	66,2

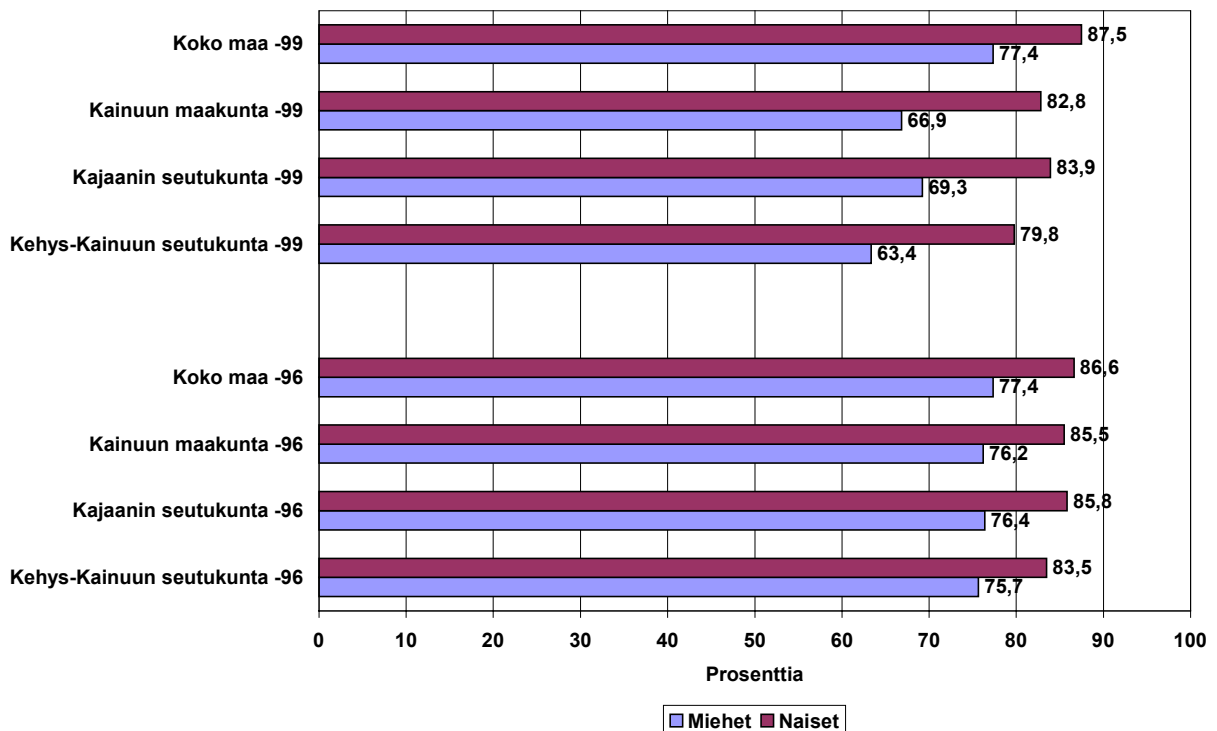
TAULUKKO 34. Yleensä aina takaturvavöitä käyttäneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	78,6	83,0	90,6	91,3	86,7	86,8	86,4
Kajaanin seutukunta	84,6	85,6	88,7	93,2	84,5	87,3	87,7
Kainuun maakunta	83,0	84,7	89,3	92,4	85,5	87,1	87,4
Koko maa	74,3	79,8	83,4	83,6	84,6	81,3	81,2
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	84,3	85,7	91,8	94,3	94,0	90,3	90,2
Kajaanin seutukunta	78,0	78,5	81,2	88,9	85,4	82,7	82,6
Kainuun maakunta	80,5	80,0	85,1	90,3	88,5	85,2	85,1
Koko maa	81,2	77,2	82,1	86,3	83,4	82,2	82,2

12 Lääkärissä ja hammaslääkärissä käyminen

Terveyspalveluiden käyttämisestä on tarkasteltu viimeksi kuluneen vuoden aikana lääkärin (sairaala- ja poliklinikkakäynnit mukaanlukien) ja hammaslääkärin vastaanotoilla vähintään kerran käyneiden osuutta. Prosenttiosuuksien on syytä katsoa merkitsevän pikemminkin palveluiden saannin mahdollisuutta ja terveystyötyymistä kuin terveydentilan puutteita sinänsä.

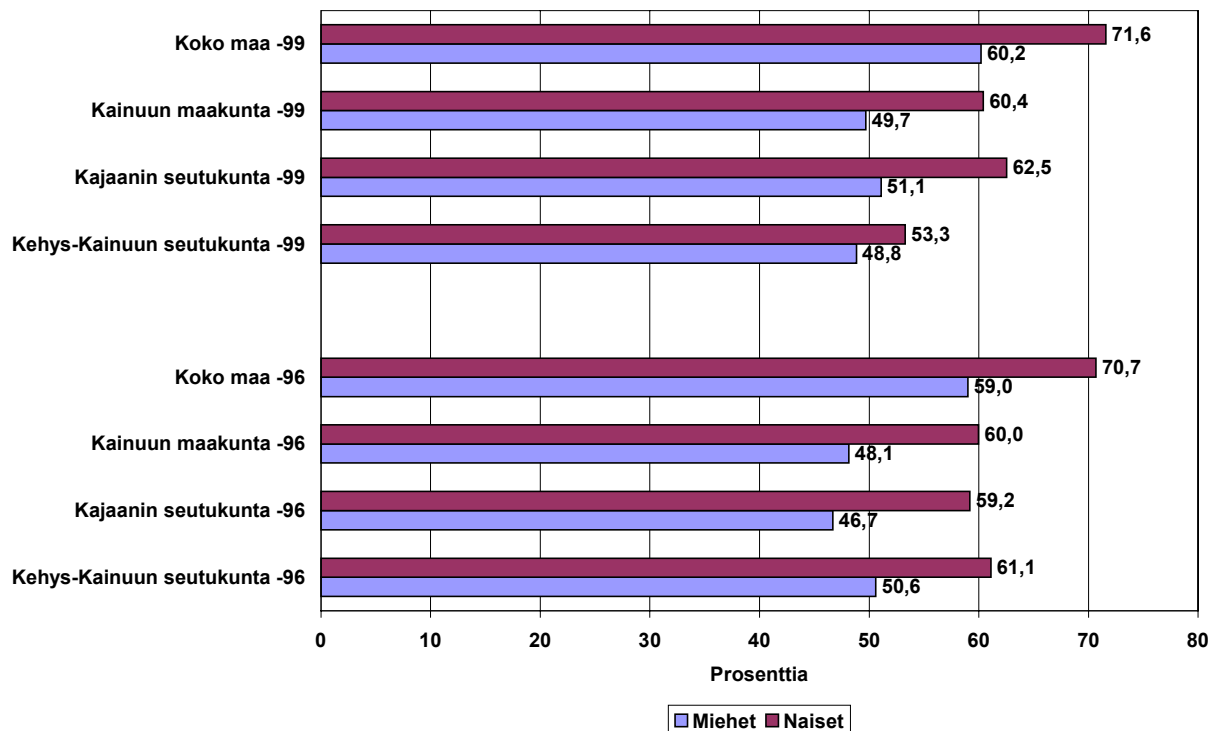
Naiset asioivat lääkärissä vähintään kerran vuodessa selvästi miehiä yleisemmin niin Kainuussa kuin koko maassakin. Lisäksi naisten erot koko maan ja Kainuun välillä eivät ole niin selkeät kuin miehillä erojen kuitenkin kasvettua kummallakin sukupuolella vuodesta 1996, jolloin osuudet olivat Kainuussa lähes koko maan tasolla. Kainuun maakunnassa etenkin miesten osuus (1996 noin 76 % ja 1999 noin 67 %) on laskenut selvästi tutkimusvuosien aikana, kun osuudet ovat koko maassa pysyneet (miehet noin 77 % ja naiset noin 87 %) melko muuttumattomina. Kehys-Kainuun miehillä lasku on ollut selkeintä (1996 noin 76 % ja 1999 noin 63 %), mutta myös Kajaanin seutukunnassa (1996 noin 76 % ja 1999 noin 69 %) osuus on laskenut. Kehys-Kainuussa naisten osuus on ollut vuonna 1996 (noin 84 %) hieman huonompi kuin Kajaanin seutukunnassa (noin 86 %). Osuudet ovat laskeneet vuoteen 1999 tultaessa selvemmin Kehys-Kainuussa (noin 80 %) verrattuna Kajaanin seutukuntaan (noin 84 %).



KUVIO 18. Vähintään kerran vuoden aikana lääkärissä käyneiden miesten ja naisten ikävakioitunut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Hammaslääkärillä vähintään kerran kuluneen vuoden aikana asiointi on ollut naisilla miehiä yleisempää paitsi koko maassa myös Kainuun maakunnassa. Osuus on ollut Kainuussa koko

maata vähäisempi. Koko maassa osuudet ovat pysyneet melko muuttumattomina vuodesta 1996 (miehet 59 % ja naiset lähes 71 %) vuoteen 1999 tultaessa (miehet noin 60 % ja naiset noin 72 %). Kokonaisuudessaan Kainuun maakunnassa hammaslääkärillä vähintään kerran vuodessa asioineiden osuus on pysynyt naisilla muuttumattomana (noin 60 %) ja miehilläkin nousu on ollut vähäistä (1996 noin 48 % ja 1999 noin 50 %). Seutukunnittaista vaihtelua kuitenkin ilmenee. Kehys-Kainuussa miesten osuus on laskenut vain hieman (1996 noin 51 % ja 1999 noin 49 %), mutta naisilla selvemmin (1996 noin 61 % ja 1999 noin 53 %). Vastaavasti Kajaanin seutukunnassa osuudet ovat hieman nousseet. Miehillä osuus oli vuonna 1996 noin 47 prosenttia ja naisilla noin 59 prosenttia. Vastaavat prosentiosuudet olivat vuonna 1999 miehillä noin 51 ja naisilla reilu 62.



KUVIO 19. Vähintään kerran vuoden aikana hammaslääkärissä käyneiden miesten ja naisten ikävakioitunut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Yhteenvetona voi todeta naisten asioivan lääkäriin ja hammaslääkärissä vähintään kerran vuodessa miehiä yleisemmin. Lääkäriin asioitiin vuonna 1999 koko maassa Kainuuta yleisemmin, kun vuonna 1996 eroja ei juurikaan ollut. Vuonna 1999 Kehys-Kainuun osuudet olivat Kajaanin seutukuntaa vähäisemmät. Alueellinen vaihtelu näyttäisi siis kasvaneen Kainuussa. Myös hammaslääkärillä asiointi vähintään kerran vuodessa on Kainuussa koko maata vähäisempää. Koko maassa osuudet ovat pysyneet melko muuttumattomina, mutta Kainuussa on tapahtunut seutukunnittaista vaihtelua. Kehys-Kainuussa naisten osuus on laskenut selvästi, mutta miehillä vain hieman. Kajaanin seutukunnassa osuudet ovat nousseet muutaman prosenttiyksikön.

TAULUKKO 35. Vähintään kerran vuoden aikana lääkärissä käyneiden miesten osuus (%) kymmenvuotisikäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	76,5	68,6	78,8	79,3	73,2	76,1	75,7
Kajaanin seutukunta	71,4	73,5	78,2	76,3	84,0	76,7	76,4
Kainuun maakunta	73,3	71,8	78,5	77,4	80,3	76,5	76,2
Koko maa	79,1	77,2	73,1	78,1	80,4	77,4	77,4
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	64,6	57,1	62,8	65,8	66,7	64,3	63,4
Kajaanin seutukunta	73,5	62,1	62,7	73,9	75,3	69,9	69,3
Kainuun maakunta	70,2	60,6	62,7	70,2	71,5	67,7	66,9
Koko maa	73,7	76,3	75,2	80,3	81,9	77,5	77,4

TAULUKKO 36. Vähintään kerran vuoden aikana lääkärissä käyneiden naisten osuus (%) kymmenvuotisikäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	74,1	91,5	81,1	80,0	93,4	85,4	83,5
Kajaanin seutukunta	88,5	88,4	85,4	86,1	80,0	85,8	85,8
Kainuun maakunta	84,8	89,5	83,9	83,8	86,3	85,7	85,5
Koko maa	87,5	88,9	84,7	85,6	87,1	86,7	86,6
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	82,4	75,0	81,6	77,1	83,7	80,9	79,8
Kajaanin seutukunta	85,2	88,5	84,7	77,8	85,2	84,0	83,9
Kainuun maakunta	84,1	85,7	83,6	77,6	84,7	83,0	82,8
Koko maa	85,3	89,9	86,8	87,6	88,0	87,5	87,5

TAULUKKO 37. Vähintään kerran vuoden aikana hammaslääkärissä käyneiden miesten osuus (%) kymmenvuotisikäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	72,5	48,6	50,8	33,9	51,3	51,2	50,6
Kajaanin seutukunta	65,5	53,0	48,6	33,7	32,4	46,5	46,7
Kainuun maakunta	68,1	51,5	49,6	33,8	38,9	48,3	48,1
Koko maa	70,5	57,3	55,5	58,0	53,2	58,7	59,0
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	76,6	37,9	66,7	28,4	33,3	46,6	48,8
Kajaanin seutukunta	61,9	40,0	58,7	51,2	40,0	51,1	51,1
Kainuun maakunta	67,2	39,4	61,7	40,6	37,1	49,3	49,7
Koko maa	70,2	49,4	63,4	57,7	60,4	60,6	60,2

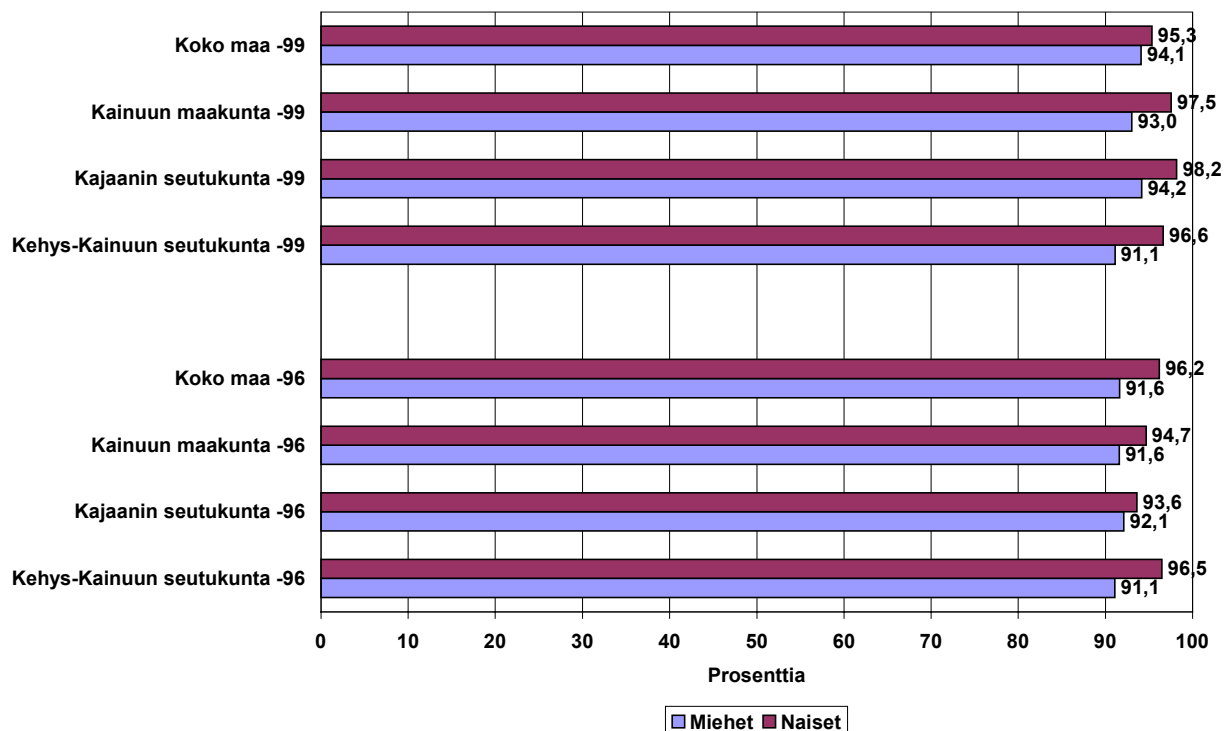
TAULUKKO 38. Vähintään kerran vuoden aikana hammaslääkärissä käyneiden naisten osuus (%) kymmenvuotisikäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	78,6	66,7	66,7	46,5	48,2	59,7	61,1
Kajaanin seutukunta	77,9	60,5	67,0	48,6	40,9	60,1	59,2
Kainuun maakunta	78,1	62,7	66,9	47,8	44,3	59,9	60,0
Koko maa	74,3	75,1	72,5	68,5	62,1	70,7	70,7
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	82,7	42,1	50,0	48,6	43,5	56,0	53,3
Kajaanin seutukunta	74,1	72,2	65,5	59,2	38,8	61,6	62,5
Kainuun maakunta	77,4	66,3	59,8	56,4	40,5	59,8	60,4
Koko maa	74,0	69,8	74,0	73,5	64,8	71,7	71,6

13 Verenpaineen ja kolesterolin mittaukset

Verenpaineen ja veren kolesterolipitoisuuden osalta on tarkasteltu niiden osuutta, jotka ovat käyneet mittauksessa viimeksi kuluneiden viiden vuoden aikana.

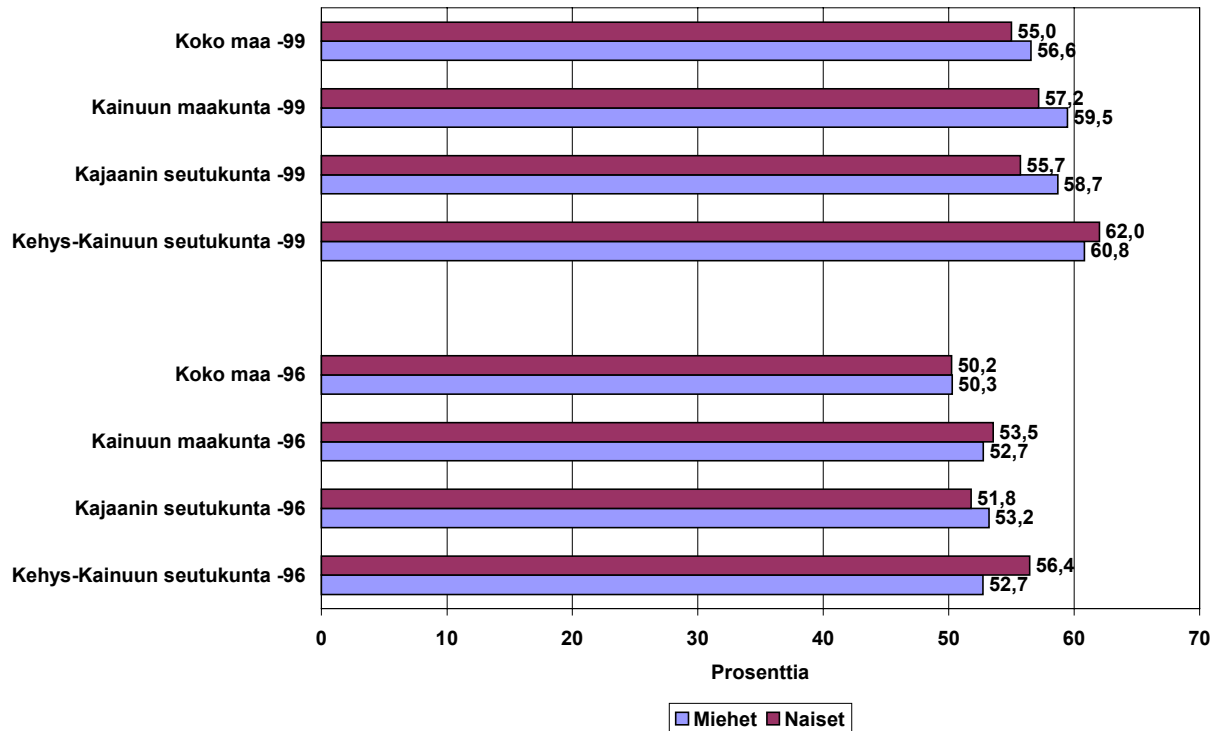
Naiset ovat käyneet miehiä useammin verenpaineen mittauksessa paitsi Kainuussa myös koko maassa. Erot tosin ovat pieniä. Miesten osuus koko maassa on noussut hieman (1996 noin 92 % ja 1999 noin 94 %), mutta naisten osuus koko maassa on laskenut prosenttiyksikön verran (1999 noin 95 %). Kainuussa miesten ja naisten osuus on hieman noussut vuodesta 1996 (noin 92 % miehistä ja 95 % naisista) vuoteen 1999 (93 % miehistä ja reilu 97 % naisista). Kehys-Kainuussa ei ole tapahtunut muutosta tutkimusvuosien aikana. Maakunnan muutos johtuukin Kajaanin seutukunnassa tapahtuneesta miesten osuuden vähäisestä, mutta etenkin naisten osuuden selkeästä noususta. Kajaanin seutukunnan naisilla verenpaineen mittaus on ollut lähes sataprosenttista vuonna 1999 ja samalla myös koko maan naisia yleisempää.



KUVIO 20. Viimeisen viiden vuoden aikana verenpaineen mittauksessa käyneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Veren kolesterolin tutkimuksessa viimeisen viiden vuoden aikana käyneiden osuus (kuviot 21) on noussut koko maassa ja myös Kainuussa tutkimusvuosien aikana. Koko maassa ei ollut vuonna 1996 sukupuolieroja (noin 50 %), sen sijaan vuonna 1999 miehistä noin 57 prosenttia ja naisista 55 prosenttia ilmoitti käyneensä veren kolesterolin tutkimuksessa viimeisen viiden vuoden aikana. Tutkimuksessa käyminen on ollut Kainuussa jopa hieman yleisempää kuin koko maassa. Kainuun maakunnassa osuus oli noin 53 prosenttia vuonna 1996. Kehys-Kainuussa osuus oli naisilla (noin 56 %) miehiä suurempi (noin 53 %). Kajaanin seutukun-

nassa miesten osuus oli suunnilleen sama kuin Kehys-Kainuussa, mutta naisilla pienempi (noin 52 %). Vuonna 1999 erot seutukunnissa olivat samansuuntaiset, mutta tutkimuksessa käyneiden osuudet olivat nousseet. Noin 60 prosenttia Kainuun maakunnan miehistä ja noin 57 prosenttia naisista oli tutkituttanut kolesterolinsa viiden vuoden sisällä. Kehys-Kainuussa (noin 61 % miehistä ja 62 % naisista) osuudet olivat Kajaanin seutukuntaa (noin 59 % miehistä ja noin 56 % naisista) suuremmat.



KUVIO 21. Viimeisen viiden vuoden aikana veren kolesterolin tutkimuksessa käyneiden miesten ja naisten ikävakioidut (vakioitu vuoden 1999 koko maan perusväestöön) osuudet (%) Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

Yhteenvetona verenpaineen mittaaminen on naisilla hieman miehiä yleisempää. Kajaanin seutukunnassa mittaaminen on yleistynyt ja on myös seutukunnan naisilla koko maan naisia yleisempää. Kajaanin seutukunnan miehillä eroja ei koko maahan nähden juurikaan ole Kehys-Kainuun pärjätessä hieman huonommin. Kokonaisuudessaan Kainuun maakunnan miesten mittausten yleisyys on lähes koko maan tasolla. Kolesterolin mittaaminen on yleistynyt selkeästi vuoden 1996 tilannetta vuoteen 1999 verrattaessa. Kainuussa mittaukset ovat enimmäkseen koko maata yleisempiä ja maakunnan miehillä Kajaanin seutukunnassa naisia yleisempiä.

TAULUKKO 39. Viimeisen viiden vuoden aikana verenpaineen mittauksessa käyneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	84,6	94,3	85,1	98,3	92,7	90,6	91,1
Kajaanin seutukunta	91,7	88,2	91,0	94,8	95,1	92,4	92,1
Kainuun maakunta	89,0	90,3	88,3	96,2	94,3	91,7	91,6
Koko maa	91,1	89,1	89,4	93,3	96,2	91,8	91,6
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	91,7	89,3	93,2	93,2	86,2	90,9	91,1
Kajaanin seutukunta	98,8	96,9	86,5	94,3	95,9	94,5	94,2
Kainuun maakunta	96,2	94,6	89,0	93,8	91,7	93,1	93,0
Koko maa	94,1	94,4	90,6	94,9	97,6	94,2	94,1

TAULUKKO 40. Viimeisen viiden vuoden aikana verenpaineen mittauksessa käyneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	92,9	97,9	98,1	97,8	94,9	96,6	96,5
Kajaanin seutukunta	92,2	97,8	90,7	94,6	92,9	93,6	93,6
Kainuun maakunta	92,4	97,8	93,3	95,8	93,8	94,7	94,7
Koko maa	94,1	95,7	96,3	97,0	97,9	96,2	96,2
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	90,4	100,0	95,9	100,0	96,0	95,7	96,6
Kajaanin seutukunta	96,3	98,7	98,8	99,0	97,8	98,2	98,2
Kainuun maakunta	94,0	99,0	97,8	99,2	97,1	97,3	97,5
Koko maa	93,5	96,1	95,4	95,7	96,0	95,3	95,3

TAULUKKO 41. Viimeisen viiden vuoden aikana veren kolesterolin tutkimuksessa käyneiden miesten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

MIEHET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	15,4	42,9	55,2	77,6	70,0	52,8	52,7
Kajaanin seutukunta	15,3	35,3	67,9	74,2	69,5	53,4	53,2
Kainuun maakunta	15,3	37,9	62,1	75,5	69,7	53,2	52,7
Koko maa	21,8	34,5	52,4	67,4	76,5	51,4	50,3
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	29,8	51,7	65,9	78,1	77,2	63,6	60,8
Kajaanin seutukunta	20,5	59,4	54,1	77,3	83,8	58,7	58,7
Kainuun maakunta	23,8	57,0	58,5	77,6	80,9	60,7	59,5
Koko maa	19,0	44,8	63,3	77,5	76,4	57,2	56,6

TAULUKKO 42. Viimeisen viiden vuoden aikana veren kolesterolin tutkimuksessa käyneiden naisten osuus (%) kymmenvuotiskäryhmittäin Kainuussa ja koko maassa vuosina 1996 ja 1999.

NAISET	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	Yhteensä %	Ikävakioitu %
1996							
Kehys-Kainuun seutukunta	14,3	39,6	66,0	80,4	76,7	60,0	56,4
Kajaanin seutukunta	17,9	37,8	48,5	75,7	76,5	49,9	51,8
Kainuun maakunta	17,0	38,4	54,7	77,5	76,6	53,6	53,5
Koko maa	17,1	38,3	53,8	67,7	71,9	50,3	50,2
1999							
Kehys-Kainuun seutukunta	15,4	57,1	67,3	88,6	75,5	58,7	62,0
Kajaanin seutukunta	22,5	43,6	59,3	70,4	81,8	56,7	55,7
Kainuun maakunta	19,7	46,5	62,2	75,2	79,6	57,4	57,2
Koko maa	18,9	42,7	58,0	75,2	77,3	54,8	55,0

14 Yhteenveto

Tässä raportissa on käyty läpi keskeisiä eroja terveyskäyttäytymisessä Kainuun ja koko maan välillä sekä tutkittu ilmiöiden muutosta vuodesta 1996 vuoteen 1999. Aineistona on käytetty koko väestön osalta Kansanterveyslaitoksen Aikuisväestön terveyskäyttäytymistutkimusta. Kainuun tilannetta arvioidaan maakunnassa kerätyn oman koko maata vastaavan aineiston avulla.

Kainuun maakunnan aikuisväestön terveydentilan osa-alueina tarkastellaan koettua terveyttä, masentuneisuutta ja hampaiden puuttumista. Naiset kokevat terveytensä hieman miehiä paremmaksi Kainuun maakunnassa ja koko maassa. Koettu terveys on kuitenkin kokonaisuudessaan Kainuun maakunnassa hieman koko maata huonompi. Kainuussa miesten tilanteessa on tapahtunut vähäistä paranemista, naisilla ei ole tapahtunut muutosta. Koko maassa koettu terveys on parantunut etenkin miehillä, mutta on kuitenkin naisia huonompi.

Masentuneisuus on naisilla miehiä yleisempää. Koko maassa masentuneisuus on vähentynyt vain hieman. Naisten masentuneisuus on Kainuussa hieman yleisempää kuin koko maassa, mutta miehillä vastaavasti koko maan miehiä hieman vähäisempää. Tilanne oli vielä päinvastainen vuonna 1996 miesten masentuneisuuden vähennyttyä Kainuussa. Kehys-Kainuussa miesten masentuneisuus on vähentynyt huomattavasti vaikuttaen samalla Kainuun maakunnan miesten kokonaistilanteeseen. Hammasterveys on parantunut tutkimusvuosien aikana kaikkialla, mutta Kainuussa vähintään yhden hampaan puuttuminen on kuitenkin yhä edelleen koko maata yleisempää. Tilanne on Kehys-Kainuun alueella Kajaanin seutukuntaa huonompi.

Koko maassa - Kainuun lisäksi - päivittäinen tupakointi on miehillä naisia yleisempää. Kainuussa naisilla ei ollut 1999 suuriakaan eroja päivittäin tupakoinnissa koko maahan verrattuna. Vuonna 1996 Kajaanin seutukunnassa naisten päivittäinen tupakointi oli huomattavasti yleisempää kuin naisilla koko maassa. Kajaanin seutukunnassa päivittäin tupakoivien naisten osuus laski vuodesta 1996; sen sijaan Kehys-Kainuussa tapahtui nousua. Myös koko maassa naisten päivittäinen tupakointi lisääntyi hieman. Kokonaisuudessaan miehet polttivat Kainuun maakunnassa koko maata yleisemmin vuonna 1999, kun eroja ei ollut vuonna 1996. Kajaanin seutukunnan miesten tupakointi on noussut ja Kehys-Kainuussa laskenut hieman. Koko maassa miesten tupakointi on pysynyt muuttumattomana.

Raittius on Kainuussa etenkin naisilla koko maata yleisempää. Miesten väliset erot ovat pienempiä. Koko maassa raittiiden naisten osuus on pysynyt melko muuttumattomana, miesten raittius on laskenut vain hieman. Raittius on Kajaanin seutukunnassa Kehys-Kainuuta harvinaisempaa. Raittius on vähentynyt etenkin miehillä Kajaanin seutukunnassa ja on samalla tasolla kuin koko maassa.

Väkevien alkoholijuomien tai viinan käyttö vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa on yleistynyt etenkin Kajaanin seutukunnan miehillä. Kainuun maakunnan miehet ovat koko maan tasolla väkevien käytön yleisyydessä. Kajaanin seutukunnassa käyttö on miehillä jopa hieman koko maata yleisempää. Koko maassa miesten väkevien käyttö on pysynyt muuttumattomana ja naisten hieman laskenut. Kainuun naiset ovat saavuttaneet väkevien käytön yleisyydessä koko maata käytön yleistettyä Kajaanin seutukunnassa.

Vähintään kahdeksan annosta alkoholia viikossa juoneiden miesten osuus on kasvussa koko maan lisäksi Kainuussa. Kajaanin seutukunnassa osuus on miehillä lähes koko maan tasolla.

Myös Kainuun naisilla vähintään viiden viikkoannoksen nauttijoiden osuus on noussut lähes koko maan tasolle. Syynä on Kajaanin seutukunnassa tapahtunut lisäys. Kajaanin seutukunnassa osuudet ovat pysyneet Kehys-Kainuuta suurempina.

Kainuussa painoindeksin keskiarvo (miehillä 25,6 ja naisilla 24,6) on hieman koko maata (miehillä 25,2 ja naisilla 24,4) suurempi. Kokonaisuudessaan miehet ovat keskimääräisesti ylipainoisia ja naisten painoindeksin keskiarvo on lähellä ylipainoisuuden rajaa. Koko maassa painoindeksin keskiarvo on naisilla hieman noussut, mutta miehillä laskenut. Miehillä pieni nousu on tapahtunut Kehys-Kainuussa, naisilla Kajaanin seutukunnassa. Prosenttiosuuksien mukaan ylipainoisuus on Kainuussa naisilla koko maan naisia yleisempää. Ylipainoisia naisia on Kainuussa noin 40 prosenttia kun heitä on koko maassa 36 prosenttia. Kehys-Kainuussa on tapahtunut laskua koko maan tasolle, mutta Kajaanin seutukunnassa muutosta ei ole tapahtunut. Koko maan lisäksi joka toinen mies on Kainuussa ylipainoinen. Miehillä erot Kainuun ja koko maan välillä ovat hieman kaventuneet johtuen ylipainoisten osuuden laskusta Kajaanin seutukunnassa.

Keuyiden leipärasvojen käyttö on Kainuussa hieman koko maata yleisempää, mutta vähentynyt kaikkialla. Kainuussa käytetään kevytlevitteitä yleisemmin ja voi-kasviöljyseosta koko maata vähemmän. Miesten voin käyttö on Kainuussa kuitenkin koko maata yleisempää. Kasviöljyn käyttö ruoan laitossa on Kainuussa koko maata vähäisempää. Miehillä käyttö on naisia vähäisempää. Käyttö on kuitenkin lisääntynyt kaikkialla ja on Kajaanin seutukunnassa Kehys-Kainuuta yleisempää.

Tuoreiden vihannesten päivittäiskäyttö on naisilla miehiä yleisempää Kainuussa ja koko maassa. Kainuussa miesten vihannesten päivittäiskäytön osuus ei ole lisääntynyt, naisilla on tapahtunut pientä lisäystä. Koko maassa osuus on kasvanut selvästi. Miesten päivittäiskäyttö on koko maassa lähes kaksinkertaista Kainuuseen nähden, naisilla ero on pienempi. Kajaanin seutukunnassa vihannesten käyttö on Kehys-Kainuuta yleisempää.

Työmatkaliikunta on naisilla miehiä yleisempää Kainuussa ja koko maassa. Työmatkaliikkujen osuus on laskenut Kainuun maakunnassa ja on suunnilleen samalla tasolla koko maan kanssa. Työmatkaliikunta on Kajaanin seutukunnassa Kehys-Kainuuta yleisempää etenkin miehillä. Naisilla vapaa-ajan liikunta on hieman koko maan naisia yleisempää, miehillä vähäisempää. Miehillä vapaa-ajan liikunta on Kainuussa vähentynyt ja naisilla Kehys-Kainuun seutukunnassa noussut. Koko maassa vapaa-ajan liikunta on yhtä yleistä kummallakin sukupuolella miesten liikunnan yleistyttyä vuodesta 1996.

Naiset huolehtivat miehiä paremmin liikenneturvallisuudestaan. He ovat lisänneet kaikkialla heijastimen käyttöään, miehillä muutokset ovat pieniä. Kainuussa naiset käyttävät heijastinta koko maan naisia yleisemmin. Kehys-Kainuussa käyttö on selvästi Kajaanin seutukuntaa yleisempää. Keskimäärin naisten heijastimen käyttö on lähes kaksi kertaa yleisempää kuin miehillä. Pyöräilijöiden kypärän käyttö on koko maassa Kainuuta yleisempää. Kuitenkin etenkin Kajaanin seutukunnan naiset ovat lisänneet kypärän käyttöään lähes koko maan naisten tasolle, muuten kasvu on ollut Kainuussa vaatimatonta koko maahan verrattuna. Takaturvavyön käyttö on Kainuussa etenkin miehillä koko maan miehiä yleisempää, naisilla erot ovat pienemmät. Koko maassa käyttö on yleistynyt hieman, Kajaanin seutukunnassa laskenut.

Vähintään kerran vuodessa lääkärissä ja hammaslääkärissä asiointi on naisilla miehiä yleisempää. Lääkärissä asiointi on pysynyt koko maassa muuttumattomana, sen sijaan Kainuussa

etenkin miesten asiointi lääkärissä on vähentynyt. Alueellinen vaihtelu näyttäisi kasvaneen Kainuussa. Vuonna 1996 Kainuun seutukunnat eivät juurikaan poikenneet toisistaan, mutta 1999 Kehys-Kainuun tilanne oli huonompi. Myös hammaslääkärillä asiointi vähintään kerran vuodessa on Kainuussa koko maata vähäisempää. Koko maassa osuudet ovat pysyneet melko muuttumattomina, mutta Kainuussa on tapahtunut seutukunnittaista vaihtelua. Kehys-Kainuussa etenkin naisten osuus on laskenut selvästi, mutta Kajaanin seutukunnassa osuudet ovat hieman lisääntyneet.

Verenpaineen mittaaminen on naisilla hieman miehiä yleisempää. Kajaanin seutukunnassa mittaaminen on yleistynyt etenkin naisilla ja on koko maan naisia yleisempää. Kainuun maakunnassa miehillä mittausten yleisyys on koko maan tasolla. Kolesterolin mittaus on yleistynyt ja on Kainuussa maakuntatasolla koko maata yleisempää.

Keskeiset terveyskäyttämisen haasteet Kainuussa

- Kainuussa tulisi kiinnittää huomiota miesten ja naisten välisten terveyskäyttämisen erojen kaventamiseen. Myös koettu terveys on maakunnassa hieman koko maata huonompi ja vaikka hammasterveys on kohentunut, on se edelleen Kainuussa koko maata huonompi.
- Miesten tupakointi on koko maata yleisempää Kajaanin seutukunnassa.
- Vaikka etenkin naiset ovat Kainuussa koko maata yleisemmin raittiita, on alkoholin käyttö yleistynyt etenkin Kajaanin seutukunnassa kummallakin sukupuolella koko maan tasolle.
- Kasviöljyn käyttö ruoanlaitossa on Kainuussa koko maata vähäisempää, myös miesten voinin käyttö on hieman koko maata yleisempää.
- Ylipainoisuus vaivaa varsinkin Kainuun naisia koko maahan verrattuna, mutta on kokonaisuudessaan silti vähäisempää kuin ylipaino-ongelmat miehillä.
- Tuoreiden vihannesten päivittäistä käyttöä tulisi lisätä Kainuussa.
- Työmatkaliikunta on Kainuussa vähentynyt, samoin vapaa-ajan liikunta etenkin miehillä.
- Muidenkin pyöräilijöiden kuin naisten Kajaanin seutukunnassa tulisi lisätä kypärän käyttöä.
- Takaturvavyön käyttö on vähentynyt Kajaanin seutukunnassa, mutta on kokonaisuudessaan Kainuussa edelleen koko maata yleisempää etenkin miehillä.
- Asiointi lääkärissä ja hammaslääkärissä on Kehys-Kainuussa vähentynyt.