



TUTKIMUSRAPORTTI

Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010

Ossi Aura



TUTKIMUSRAPORTTI

**Yrittäjien
hyvinvoinnin tila
Suomessa 2010**

Aura Ossi

Kustantaja: Excenta Oy

Helsinki

2010

.....

*Excenta Oy:n tieteellinen johtaja **Ossi Aura**
on väitellyt filosofian tohtoriksi Hankenilla
työpaikkaliikunnan ja osaamispääoman
yhteyksistä v. 2006. Aura vastaa Excenta
Oy:n palvelujen tieteellisestä tasosta ja toimii
konsultoinnin johtajana.*

*Aura on Henkilöstöjohton ryhmän
HENRY ry:n työhyvinvoinnin edistämisen
jaoksen puheenjohtaja.*

.....

ISBN 978-952-5848-02-1 nidottu

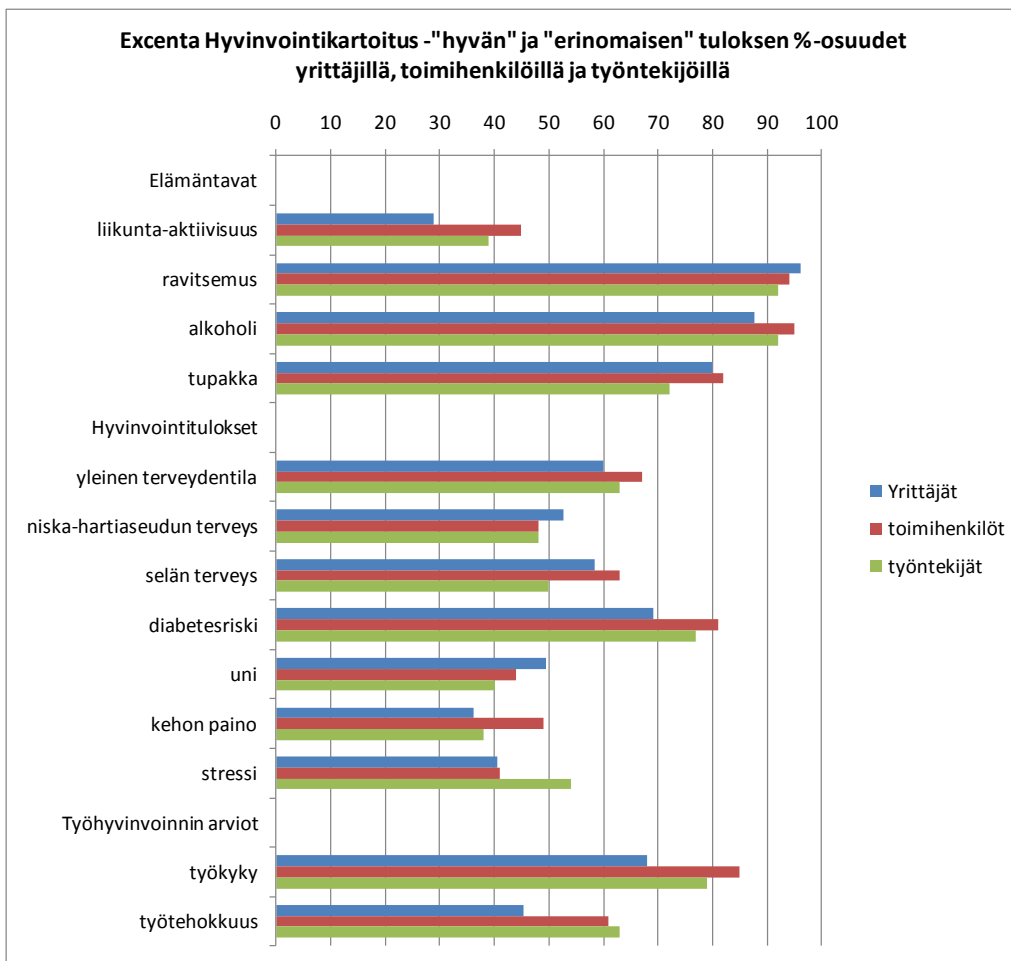
ISBN 978-952-5848-03-8 – pdf

Taustaa tutkimukselle

Yrittäjien hyvinvointitutkimus on tärkeä osa Elisahyvinvointi –palvelun kehittämistä. Tutkimuksella haettiin tietoa suomalaisten yrittäjien hyvinvoinnista ja sen yhteyksistä terveyteen, työtehoon ja yritystoiminnan perusasioiden sujuvuuteen. Tutkimuksen toteutti Excenta Oy yhteistyössä Elisa Oyj:n ja Suomen Yrittäjien aluejärjestöjen ja kanssa. Tutkimuksen analyysin ja tämän raportin on tehnyt Excenta Oy:n tieteellinen johtaja Ossi Aura.

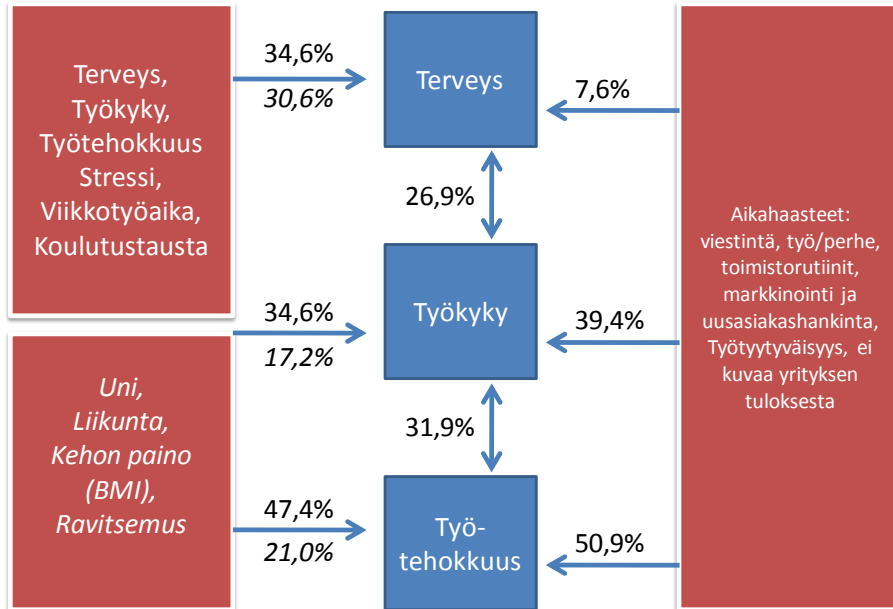
Yhteenveto tuloksista ja kehittämissuhteista

Tutkimuksen tulosten yhteenveto ja vertailu palkansaajiin on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Hyvinvointitutkimuksen tulosten arviointi ja vertailu laajaan Excentan viiteaineistoon toimihenkilöiden ja työntekijöiden osalta.

Kuva 1 osoittaa, että kokonaisuudessaan suomalaisten yrittäjien hyvinvointi on melko lähellä palkansaajien tilannetta. Selkeitä eroja löytyy lähinnä liikunta-aktiivisuudessa, diabetesriskissä sekä työkyvyssä ja työtehokkuudessa. Näissä kaikissa erot olivat heikompaan suuntaan.



Kuva 2. Yhteenvedo eri muuttujaryhmien vaikutuksista terveyden, työkyvyn ja työtehokkuuden vaihteluihin. Vasemmalla elämäntapojen selitys-%:t kirjoitettu kursivoilla.

Kuva 2 esittää elämäntapojen ja yrittäjän tuottavuustyökalujen yhteydet terveyteen, työkykyyn ja työtehokkuuteen. Tulkinta tästä kokonaisuudesta on erittäin selkeä:

1. Terveys, työkyky, työtehokkuus ja stressi korreloivat suuresti keskenään; hyvä terveys takaa osaltaan hyvää työkykyä, jne. Tässä osa-alueessa toimiva ja laadukas työterveyshuolto tulee olla peruspalvelu, jota täydennetään terveyttä ja työkykyä kehittäville toiminnolla.
2. Elämäntavoilla on positiivinen vaikutus erityisesti terveyteen, mutta myös työkykyyn ja työtehokkuuteen. Elämäntavoissa korostuvat uni (väsymysoireet), liikunta-aktiivisuus, kehon paino ja laadukas ravitsemus. Yrittäjien muutoshalukkuus kaikilla elämäntapojen alueilla oli erittäin suuri, joka antaa hyvän ennusteen tämän alueen kehittymiselle. Toimivan yrittäjien hyvinvointia tukevan järjestelmän luominen Suomeen on aivan välttämätöntä.
3. Yritystoiminnan sujuvuuden muuttujat (viestinnän, ajankäytön, markkinoinnin ja talousohjelmistojen haasteet) selittivät työkyvyn ja työtehokkuuden vaihtelusta erittäin paljon. Kunnolliset työvälineet ja –prosessit tukivat siis työkykyä (kestävää tuloksentekoa) ja työtehokkuutta (välitöntä tuloksentekokykyä). Tämän osa-alueen kehittäminen on oleellinen osa liiketoiminnan kehittämistä, joten siinä mielessä motiivit ja resurssit ovat yrittäjien omassa käsissä.

Sisältö

Taustaa tutkimukselle	1
Yhteenveto tuloksista ja kehittämissuhteista	1
1. Tutkimuksen menetelmät.....	5
1.1. Vastaajien kuvailu	5
1.2. Yritystoiminnan kuvailu	6
1.3. Vastaajien työaika ja lomien määrä	8
1.4. Tutkimuskyselyn sisältö	10
1.5. Tilastolliset menetelmät	10
2. Yrittäjien terveys	11
2.1. Yleinen terveys	11
2.3. Selän terveys	15
2.4. 2 tyypin diabeteksen riski	17
2.5. Kehon paino – BMI	19
2.6. Sairauspoissaolot ja työn tekeminen sairaana	20
2.7. Verenpainelääkitys ja kohonnut veren sokeri	23
2.8. Koska käynyt viimeksi lääkärissä?	24
3. Yrittäjien työkyky ja työhyvinvointi	25
3.1. Koettu työkyky	25
3.2. Työtehokkuus	28
3.2.1. Koettu työvire	31
3.2.2. Jaksamisongelmat rutiinitöissä	32
3.2.3. Paineita tekemättömien töiden takia.....	33
3.3. Koettu stressi	34
3.4. Tyytyväisyys omaan työhön	36
4. Yrittäjien elämäntavat	37
4.1. Liikunta-aktiivisuus.....	37
4.2. Tupakointi	38
4.3. Alkoholin käyttö.....	39
4.4. Ravitsemuksen valinnat.....	40
5. Hyvinvointitoimintojen yleisyys	42
6. Yritystoiminnan sujuvuus.....	44
7. Alueellinen vertailu tuloksista	50
8. Mikä on tärkeää eläkevuosina?	51
9. Tutkimuksen kokonaistulkintaa: Yrittäjätehokkuus.....	52
9.1. Yrittäjätehokkuuden perusteet ja määritelmä	52
9.2. Yrittäjätehokkuus koostuu viidestä elementeistä.....	53
9.3. Elämäntapojen ja tuottavuustyökalujen yhteydet yrittäjätehokkuuteen	54

Lähteet	55
Liitteet	56
Vastaajien taustat	56
Työaika ja lomapäivät	58
Terveysten jakauma- ja keskiarvotulokset ikä- ja toimialaryhmissä.....	60
Diagnosoidut sairaudet	62
Sairaspäivät	63
Työkyky ja työhyvinvointi	64
Elämäntavat	66
Hyvinvointipalvelujen käyttö eri ryhmissä	68
Yrittäjän työn sujuvuus eri toimialoilla.....	69
Terveysten, työkyvyn ja työtehokkuuden kokonaisvaltaisten regressioanalyysien tulokset	71
Listaus raportin kuvista ja taulukoista	72

1. Tutkimuksen menetelmät

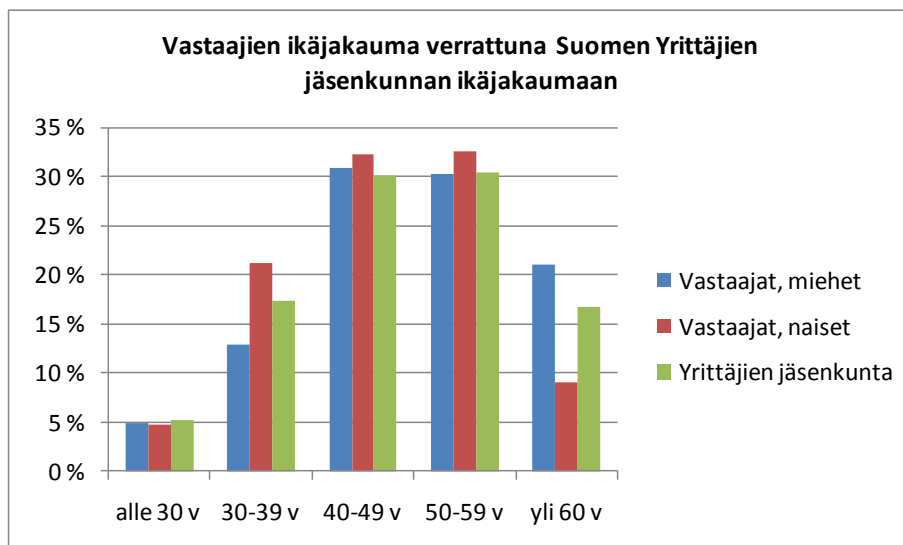
1.1. Vastaajien kuvailu

Taulukko 1. Vastaajien perustietojen keskiarvot eri ikäryhmissä.

	kaikki	miehet	alle 30 v	30-39 v	40-49 v	50-59 v	yli 60 v	naiset	alle 30 v	30-39 v	40-49 v	50-59 v	yli 60 v
ikä, v	47,0	48,4	25,2	33,9	43,7	53,3	62,5	45,4	25,0	34,2	43,7	52,9	61,1
pituus, cm	173,4	179,6	180,7	179,0	180,1	180,1	178,3	165,8	167,5	166,4	166,3	165,0	165,1
paino, kg	81,0	89,1	79,4	87,2	90,4	90,2	88,8	71,2	65,7	69,9	72,2	71,5	72,5
Kehon painoindeksi	26,8	27,6	24,3	27,2	27,9	27,8	28,0	25,9	23,4	25,2	26,1	26,3	26,6

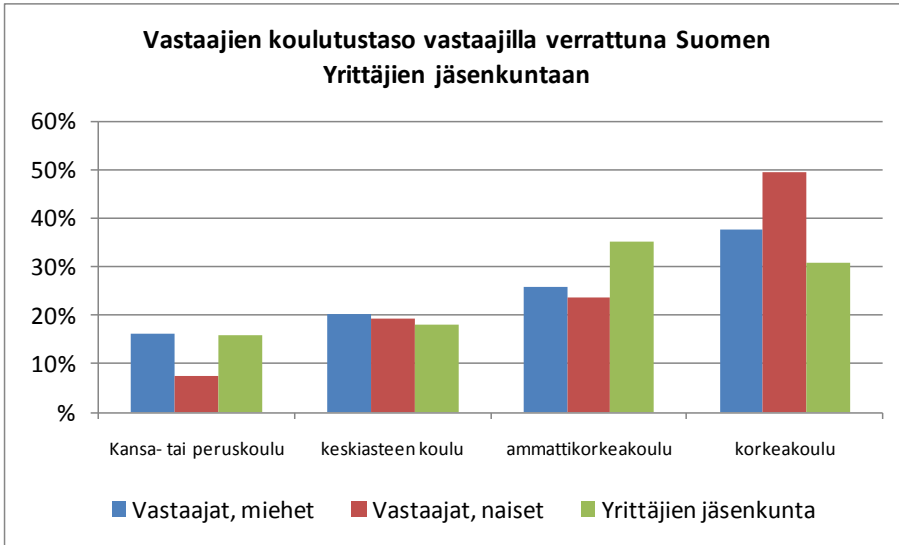
		Sukuoli		Total	
		mies	nainen		
ikäryhmä	alle 30 v	n	26	21	47
		%	4,9 %	4,8 %	4,8 %
	30-39 v	n	69	93	162
		%	12,9 %	21,2 %	16,7 %
	40-49 v	n	165	142	307
		%	31,0 %	32,3 %	31,6 %
	50-59 v	n	161	143	304
		%	30,2 %	32,6 %	31,3 %
	yli 60 v	n	112	40	152
		%	21,0 %	9,1 %	15,6 %
	Kaikki	n	533	439	972
		%	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tutkimuksen vastaajat (533 miestä ja 439 naista) edustivat ikäjakaumaltaan hyvin Suomen Yrittäjien jäsenkuntaa.



Kuva 3. Vastaajien ikäjakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkunnan ikäjakaumaan.

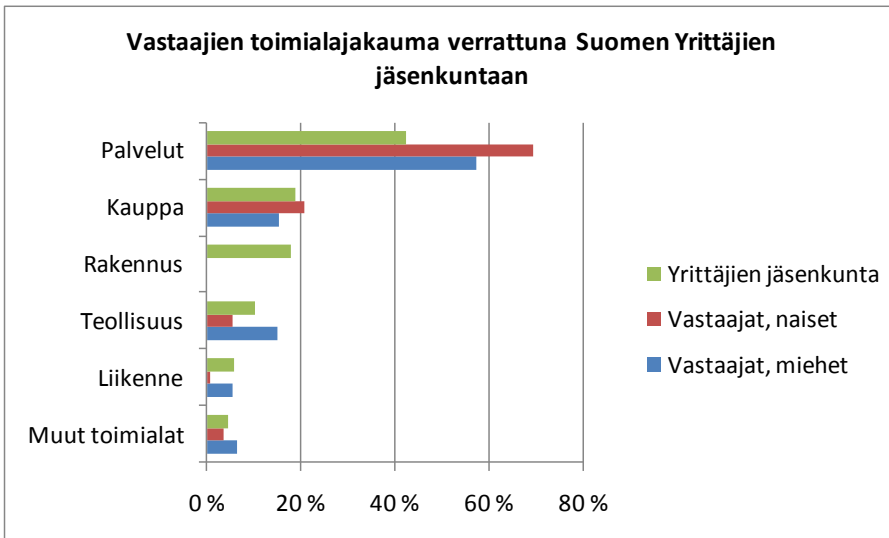
Vastaajien koulutustausta oli hyvin samanlainen, kuin Suomen Yrittäjien jäsenkunnan keskimäärin. Naisvastaajissa oli pieni yliedustus korkeakoulututkinnon tehneissä ja vastaavasti aliedustus kansa- tai peruskoulun suorittaneissa.



Kuva 4. Vastaajien koulutustason jakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkuntaan.

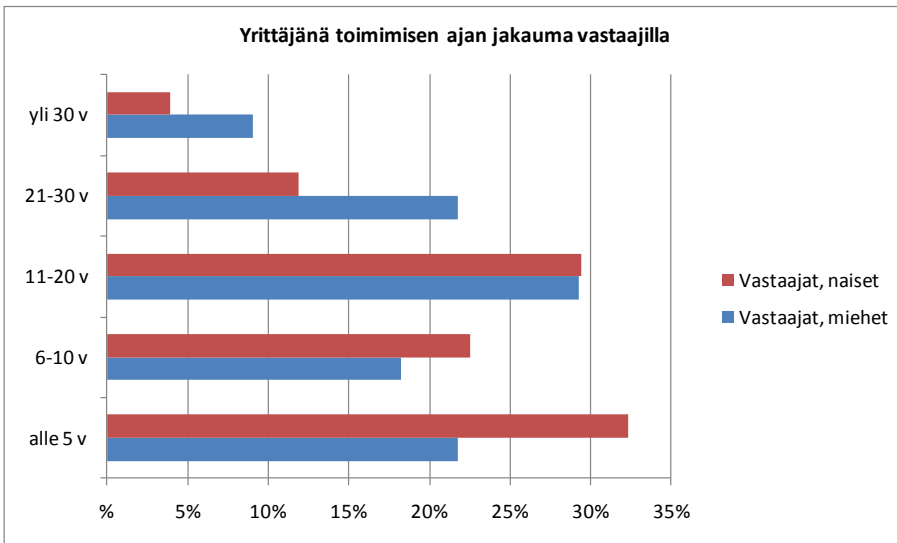
1.2. Yritystoiminnan kuvailu

Yrityksen toimialaa ei kysytty tarkalla toimialajaottelulla, vaan enemmänkin toiminnan luonteen mukaan. Reilu 60% vastaajista edusti erilaisia palvelualoja, vajaa 20% kauppaa ja muut olivat pienempiä ryhmiä. Vastaajat edustivat toimialajakaumaltaan varsin hyvin Suomen Yrittäjien jäsenkuntaa.



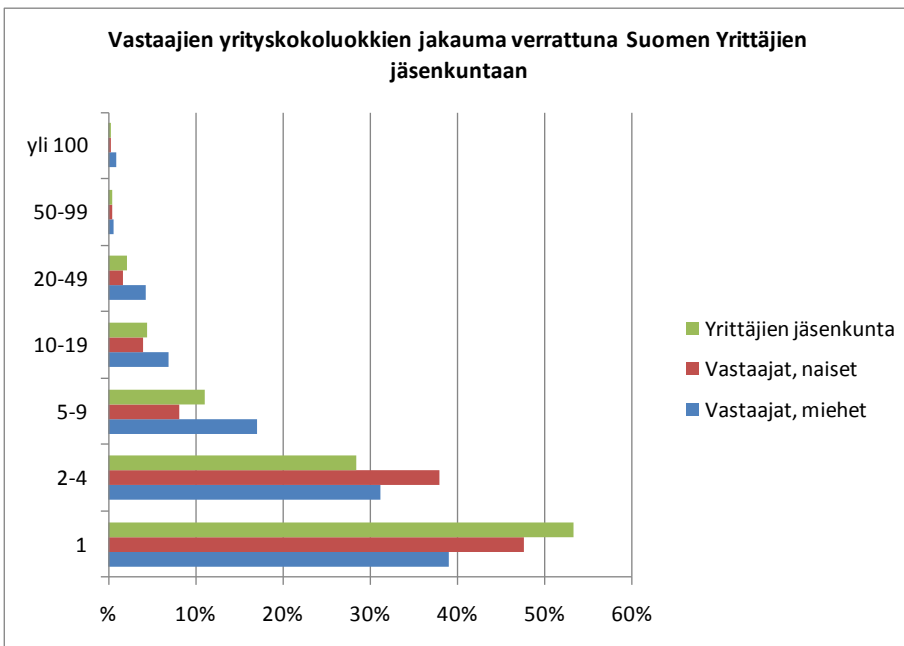
Kuva 5. Vastaajien toimialajakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkuntaan.

Yrittäjän uraa oli vastaajilla ollut takanapäin hyvin vaihtelevasti. Reilu 5% oli todellisia ”konkareita” – yli 30v yrittäjänä – kun taas vajaa 30% oli suhteellisen uusia yrittäjiä – alle 5 vuotta yrittäjänä toimineita.



Kuva 6. Yrittäjänä toimimisen jakauma vastaajilla eri ikäryhmissä.

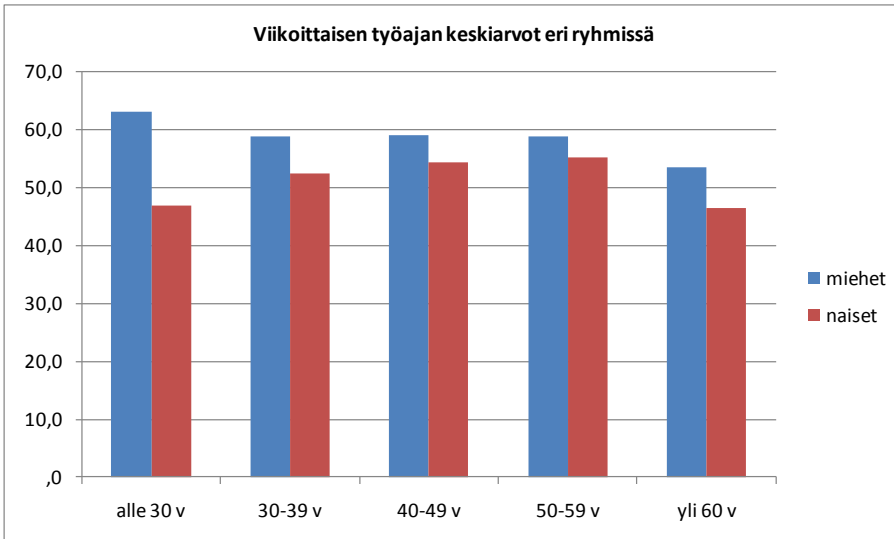
Yrityskoon mukaan vastaajat edustivat hyvin Suomen Yrittäjien jäsenkuntaa; suurin osa vastaajista edusti mikroyrityksiä.



Kuva 7. Vastaajien yrityskokoluokkien jakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkuntaan.

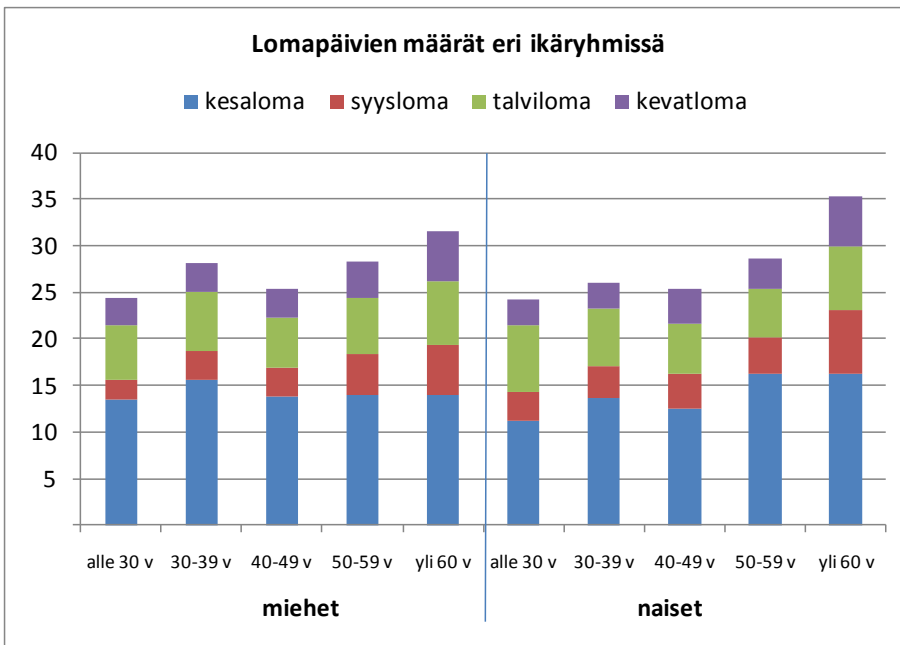
1.3. Vastaajien työaika ja lomien määrä

Kyselyssä kartoitettiin työaika kahden kysymyksen avulla; työpäivien määrä viikossa ja työpäivän pituus tunneissa. Näin päästiin laskemaan viikkotyömäärä, joka oli keskimäärin miehillä 58 h/vk ja naisilla 53 h/vk. Eri ikäryhmien viikkotyöaikojen keskiarvot esitetään oheisessa kuvassa. Tarkemmat tilastot alkaen sivulta 58.



Kuva 8. Yrittäjien viikoittaisen työajan keskiarvot eri ikäryhmissä.

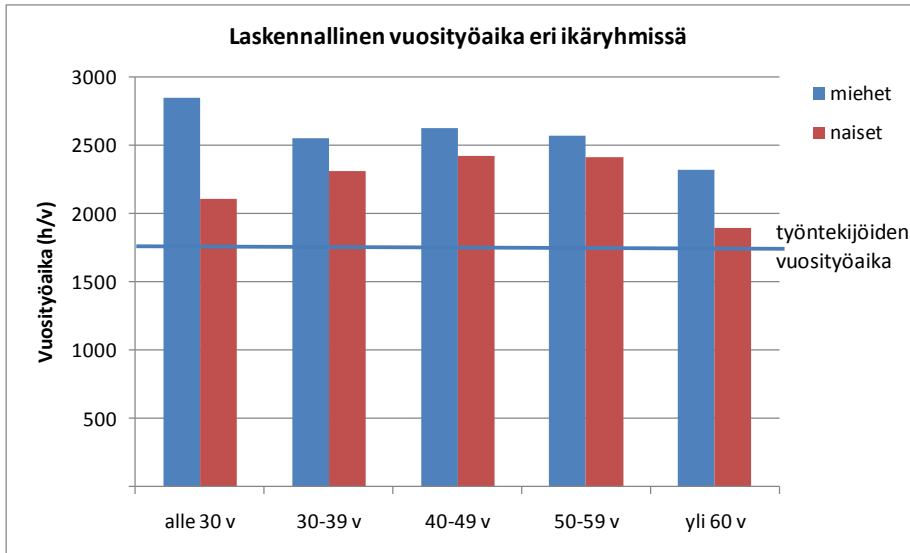
Lomapäivien määrää kysyttiin erikseen kesän, syksyn, talven ja kevään osalta. Näin lasketut kokonaislomamäärät on esitetty alla olevassa kuvassa. Ikäryhmä ja toimialakohtaiset tilastot alkaen sivulta 58.



Kuva 9. Lomapäivien määrät eri ikäryhmissä.

Laskennallinen vuosityöaika

Viikkotyöajan ja lomapäivien perusteella laskettiin vastaajille vuosityöaika. Tästä laskelmasta poistettiin ilmoitetut sairauspoissaolopäivät, mutta ei sairaana työskentelyä. Miehillä vuosityöajan keskiarvo oli 2575 h/v ja naisilla 2354 h/v. Ikäryhmäkohtaiset keskiarvot on esitetty oheisessa kuvassa. Tarkat tilastot myös toimialoittain alkaen sivulta 58.



Kuva 10. Yrittäjien vuosityöaikojen keskiarvot eri ikäryhmissä.

Toimialakohtainen tilasto (alkaen siis sivulta 58) osoittaa, että suurimmat vuosityöajat ovat miehillä teollisella alalla (verstas tai tehdas) 2762 h/v ja kaupan alalla 2703 h/v. Vastaavasti naisilla suurimmat vuosityöajat löytyivät kaupan alalta, 2552 h/v. Pienimmällä vuosityöajalla selvisivät liikkuvaa työtä tekevät naisyrittäjät, 1826 h/v – sehän on vain 100 tuntia enemmän kuin teollisuuden palkansaajilla keskimäärin.

1.4. Tutkimuskyselyn sisältö

Tutkimuksessa käytettiin Excenta Oy:n kehittämää Excenta Hyvinvointikartoitusta, jonka sisältö jakaantui elämäntapoihin, terveystuntemuksiin, -riskeihin ja sairauspoissaoloihin, työkykyyn, stressiin, työtöyväisyyteen sekä työtehokkuuteen. Tämän lisäksi kartoitettiin yrittäjyyteen liittyviä tekijöitä, yritystoiminnan sujuvuuteen liittyviä tekijöitä sekä yrittäjän tulevaisuuden näkymiä – mikä on hänelle tärkeää eläkeiässä.

Elämäntavoissa kartoitettiin liikunta-aktiivisuus (Aura 2006), tupakointi, alkoholin käyttö Audit –testillä (Saunders ym 1993), sekä ravitsemus, jonka vertailut perustuvat *Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen* –tutkimuksen (Helakorpi ym 2007). Muutoshalukkuutta elämäntapojen kehittämiseen kartoitettiin Prochaska, DiClemente, (1983) mukaan.

Terveystuntemuksissa kartoitettiin yleisen terveyden, niska-hartiaseudun ja selän terveys (Aura 2006), diabetesriski (Lindström, Tuomilehto 2003), uni ja väsymysoireet (mukailtu Härmä 2000), sekä kehon painoindeksi BMI. Lisäksi kartoitettiin työkyky (Ilmarinen 990), työtehokkuus (Dallner ym 2001, faktori Aura 2006), työtöyväisyys (Dallner ym 2001), sekä stressin tuntemukset (Elo ym 1990).

Yritystoiminnan sujuvuuteen liittyvät kysymyksen kehiteltiin tätä tutkimusta varten ja ne on esitelty kappaleessa 6. sivulla 44.

1.5. Tilastolliset menetelmät

Tutkimuksen tiedot kerättiin internet kyselyllä, josta saatiin vastaukset Excel-taulukossa. Tuloksia käsiteltiin Excel –ohjelmalla eri tunnuslukujen laskemiseksi ja myöhemmin koko aineisto siirrettiin SPSS tilasto-ohjelmaan tilastollisten analyysien tekemistä varten.

Vastaajien antamista vastauksista muodostettiin ensin lukuisia tunnuslukuja ja faktoreita eri osa-alueilla. Näitä olivat liikunta-aktiivisuus (liikunnan määrä ja kuormittavuus), alkoholin käyttö (useus ja annosmäärä), yleinen, niska-hartiaseudun ja selän terveys, diabetesriski, uni (unen määrä ja väsymysoireiden useus), työtehokkuus (koettu työvire, jaksamisongelmat, paineet tekemättömien töiden takia).

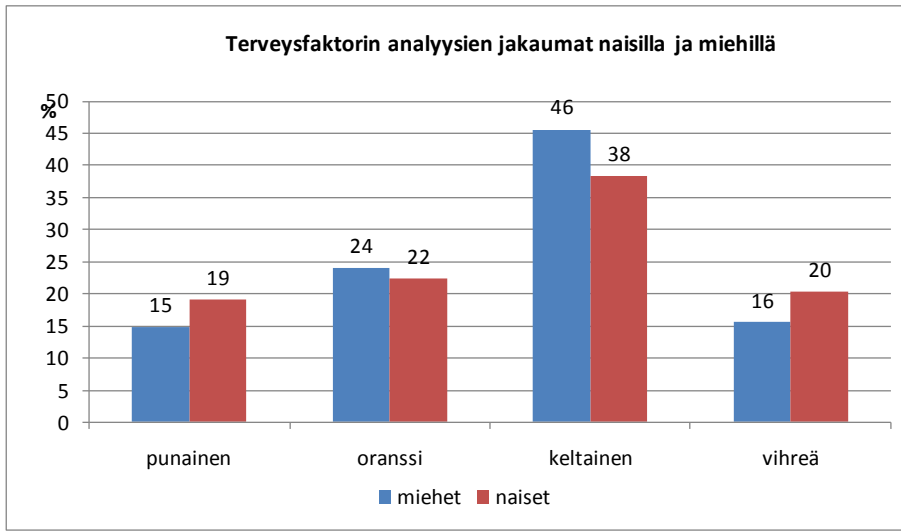
Tuloksista laskettiin keskiarvoja ja jakaumia ja tehtiin ristiintaulukoita ikäryhmien ja yritystoiminnan luonteen mukaan. Jatkossa eri tuloksille etsittiin selittäviä muuttujia askeltavan regressioanalyysin avulla. Regressioanalyysissä käytettiin riippumattomina muuttujina erikseen elämäntapoja (liikunta-aktiivisuus, tupakointi, alkoholin käyttö, ravitsemus, kehon paino ja unen laatu); erikseen terveyteen ja työkykyyn liittyviä muuttujia ja erikseen yritystoiminnan sujuvuuteen liittyviä muuttujia. Näin voitiin selvittää eri osa-alueiden selitysvoimaa aina kulloinkin tutkittavalle ilmiölle. Saadut selitys-%:t esitetään kunkin osa-alueen tulosten yhteydessä, esimerkiksi työtehokkuuden osalta kuvassa (

Kuva 40) sivulla 29. Työtehokkuuden osalta päädyttiin siihen, että terveys/työkykymuuttujat selittivät työtehokkuuden vaihtelusta 47%, elämäntavat 21% ja yritystoiminnan sujuvuuden muuttujat 51%. Nämä selitys-%:t on siis laskettu aina kunkin osa-alueen muuttujista ja niitä ei voida laskea yhteen. Näiden regressioanalyysien yhteenvetokuvat (Kuvat 13, 17, 21, 24, 35, 40 ja 51) kuvastavat lähinnä eri osa-alueiden keskinäistä tärkeyttä – siis terveys/työkyky vs. elämäntavat vs. yritystoiminnan sujuvuus. Kokonaisvaltaiset regressioanalyysit terveyden, työkyvyn ja työtehokkuuden osalta on esitetty liitteessä (sivulla 71).

2. Yrittäjien terveys

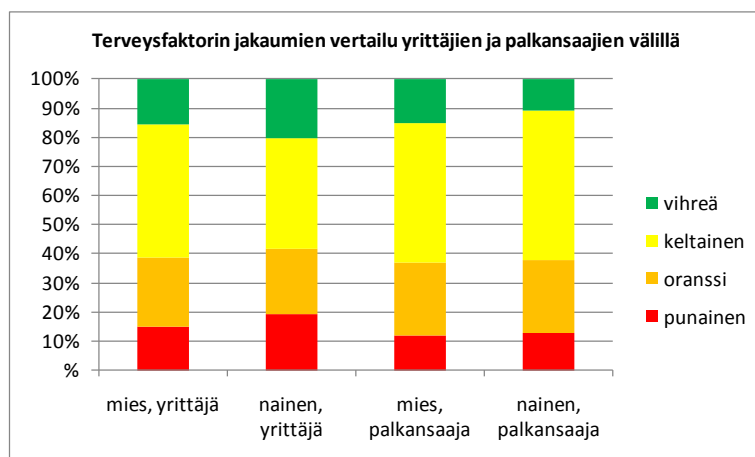
2.1. Yleinen terveys

Vastaajien yleistä terveydentilaa kartoitettiin kolmen kysymyksen avulla (Arvioi terveydentilasi tällä hetkellä; Arvioi terveydentilasi suhteessa muihin samanikäisiin; Arvioi terveydentilasi muutosta viimeisen 5 vuoden aikana). Näistä muodostettiin analyysissä terveystekijä, jonka tasoa voidaan luotettavasti arvioida. Terveystekijän pisteytys oli 3-15p, jossa suuri pistemäärä tarkoitti hyvää terveyttä ja pieni taas huonoa terveyttä.



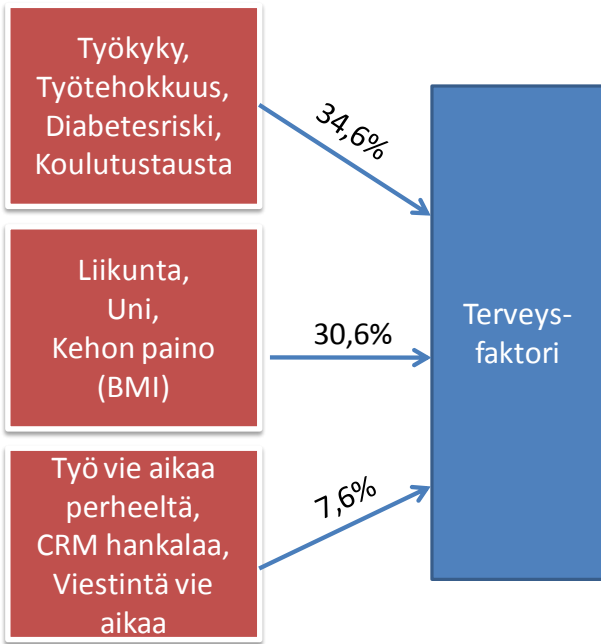
Kuva 11. Terveystekijän arviointien jakaumat naisilla ja miehillä.

Tulosten mukaan vajaa viidennes vastaajista saavutti erinomaisen (vihreä) tuloksen terveystekijässä, ja sama vajaa viidennes sai heikon (punainen) tuloksen. Ikäryhmittäin vanhimmissa ikäryhmissä oli eniten haasteita; yli 50 v naisista n. 30% sai punaisen arvion, miehistä vastaavasti 50-59v ryhmässä punaisia arvioita sai 26%. Toimialoittain parhaan tuloksen sai palveluyritykset, jossa punaisia arvioita oli naisista 16%:lla, ja miehistä 11%:lla. Heikoimmat arviot toimialoista sai toimistotyötä tekevät, joista punaisia arvioita oli naisista 27%:lla, ja miehistä 21%:lla. Tarkemmat tilastot löytyvät sivulta 60.



Vertailussa palkansaajiin yrittäjillä oli siis enemmän sekä hyviä että huonoja arvioita. Erot olivat kuitenkin melko pieniä.

Kuva 12. Terveystekijän jakaumien vertailu palkansaajiin.



Koetusta terveydestä (Terveysfaktori) tehtyjen regressioanalyysien perusteella koettu työkyky, työtehokkuus, diabetesriski ja koulutustausta selittivät terveystekijöiden vaihtelusta 34,6%.

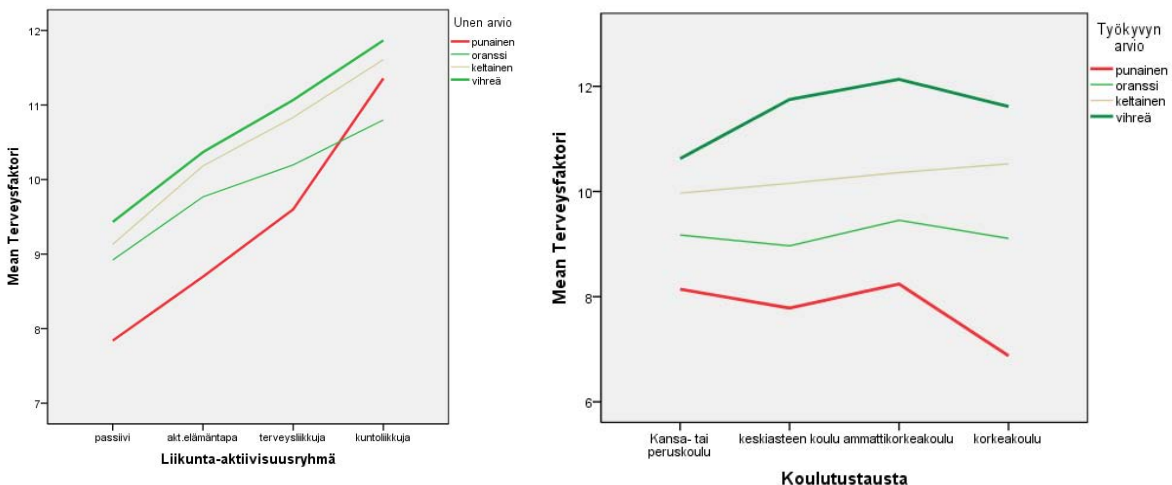
Elämäntapojen yhteys terveystekijöihin oli erittäin selkeä. Riittävä liikunta, laadukas uni sekä ihannepaino selittivät 30,6% terveystekijöiden vaihtelusta.

Yrittäjän työhön liittyvät tekijät selittivät 7,6% terveystekijöiden vaihtelusta. Tällöin tärkeimmiksi muuttujiksi nousivat työn viemä aika perheeltä, asiakashallinnan hankaluus sekä päivittäisen viestinnän viemä aika.

Kuva 13. Regressioanalyysin tulokset terveystekijöistä – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.

Kokonaisvaltainen – kaikki muuttujat käsittävä – regressioanalyysi tuotti terveystekijöiden suhteen mallin, jossa oli tärkeimpinä selittävinä muuttujina työkyky, liikunta-aktiivisuus, väsymysoireet ja työtehokkuus. Tämän mallin selitys-% oli 45,2%. Tulos on esitetty liitteessä sivulla 71.

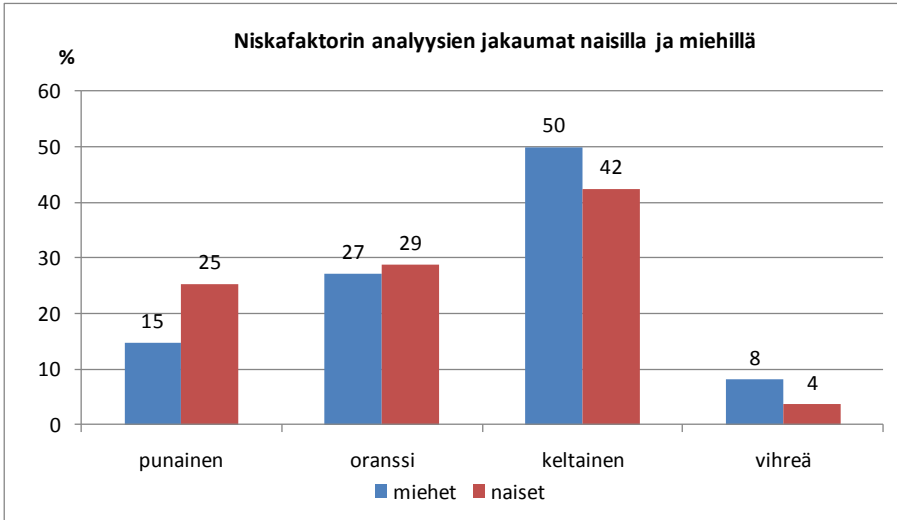
Kuva 14. osoittaa eri tekijöiden yhteydet koettuun terveyteen. Liikunta-aktiivisuus tukee terveyttä selkeästi, toisaalta runsaat väsymysoireet heikentävät sitä. Koettu työkyky on selkeästi yhteydessä koettuun terveyteen, toisaalta koulutustaustakin vaikuttaa hieman terveyden arvioihin. Vihreän ja keltaisen, siis erinomaisen tai hyvän työkyvyn arvioineiden joukossa hyvä koulutus tukee terveyttä; työkykynsä heikoksi arvioineiden joukossa taas tilanne on toisinpäin. Päätelmistä ensimmäinen luo tilastollisen merkitsevyyden, onhan erinomaisen ja hyvän työkykyryhmän osuus n. 70% kaikista vastaajista.



Kuva 14. Liikunta-aktiivisuuden ja unen arvioiden (unen määrä ja väsymysoireet) yhteydet terveystekijöihin (vasen kuva), sekä koulutustaustan ja työkyvyn yhteydet terveystekijöihin (oikea kuva).

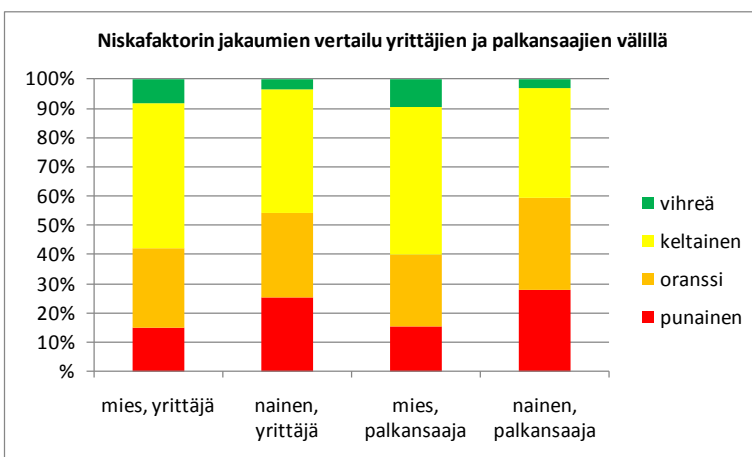
2.2. Niska-hartiaseudun terveys

Vastaajien niska-hartiaseudun terveydentilaa ja kipuja kartoitettiin kolmen kysymyksen avulla (Niska-hartiaseudun kiputilojen useus, ja niiden työtä ja vapaa-aikaa haittaavuus). Näistä muodostettiin analyysissä niskafaktori, jonka tasoa voidaan luotettavasti arvioida. Niskafaktorin pisteytys oli 3-11p, jossa suuri pistemäärä tarkoitti hyvää tilaa ja pieni taas paljon kipuja ja niiden haittaavuutta.



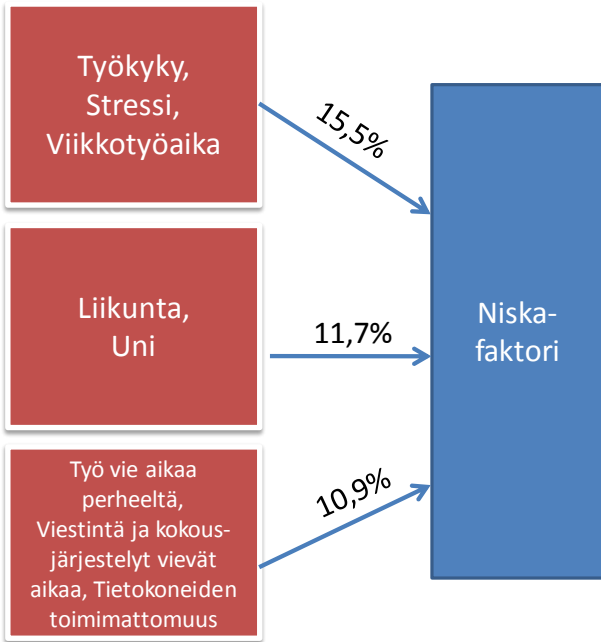
Kuva 15. Niskafaktorin arviointien jakaumat naisilla ja miehillä.

Niskafaktorin tulosjakauma on samantyyppinen kuin yleensä palkansaajillakin; naisilla ongelmia on enemmän kuin miehillä. Tulosten mukaan vain 6% vastaajista saavutti erinomaisen (vihreä) tuloksen niskafaktorissa, ja vastaavasti viidennes sai heikon (punainen) tuloksen. Ikäryhmittäin eroja ei juurikaan ollut. Toimialoittain parhaan tuloksen sai miehissä palveluyritykset, jossa punaisia arvioita oli 12% ja naisilla liikkuva työ, jossa punaisia arvioita oli 13%. Heikoimmat arviot toimialoista sai miehissä liikkuva työ (26% punaisia) ja naisissa vertas tai tehdas (42% punaisia). Tarkemmat tilastot löytyvät sivulta 60.



Vertailussa palkansaajiin eroja miesten osalta ei ollut lainkaan. Naisten osalta tilanne yrittäjillä oli hieman parempi kuin palkansaajilla; sekä punaisia että oransseja arvioita oli muutama %-yksikkö vähemmän.

Kuva 16. Niskafaktorin jakaumien vertailu palkansaajiin.



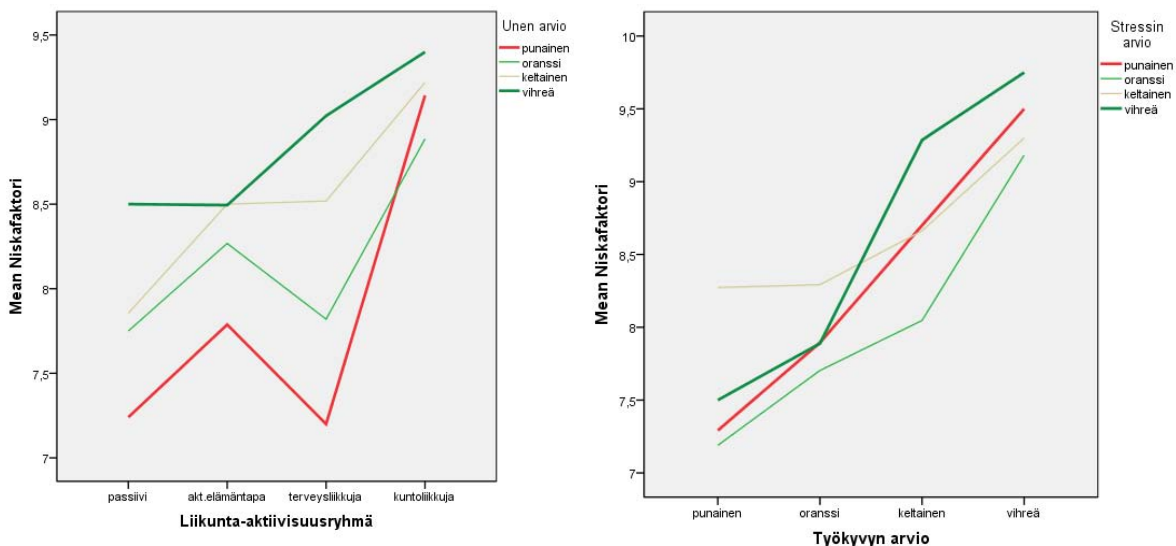
Niska-hartiaseudun kiputiloista (Niskafaktori) tehtyjen regressioanalyysien perusteella koettu työkyky, stressi ja viikkotyöaika olivat eniten yhteydessä niskafaktorin tulokseen. Näiden selitysosuus oli 15,5%.

Elämäntapojen yhteys niskafaktoriin oli erittäin selkeä. Riittävä liikunta sekä laadukas uni selittivät 11,7% niskafaktorin vaihtelusta.

Yrittäjän työhön liittyvät tekijät selittivät 10,9% niskafaktorin vaihtelusta. Tällöin tärkeimmiksi muuttujiksi nousivat työn viemä aika perheeltä, kokousjärjestelyjen ja päivittäisen viestinnän viemä aika, sekä tietokoneitten toimimattomuus. Kun näissä on ongelmia, niska-hartiaseudun ongelmat lisääntyvät.

Kuva 17. Regressioanalyysin tulokset niskafaktorista – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.

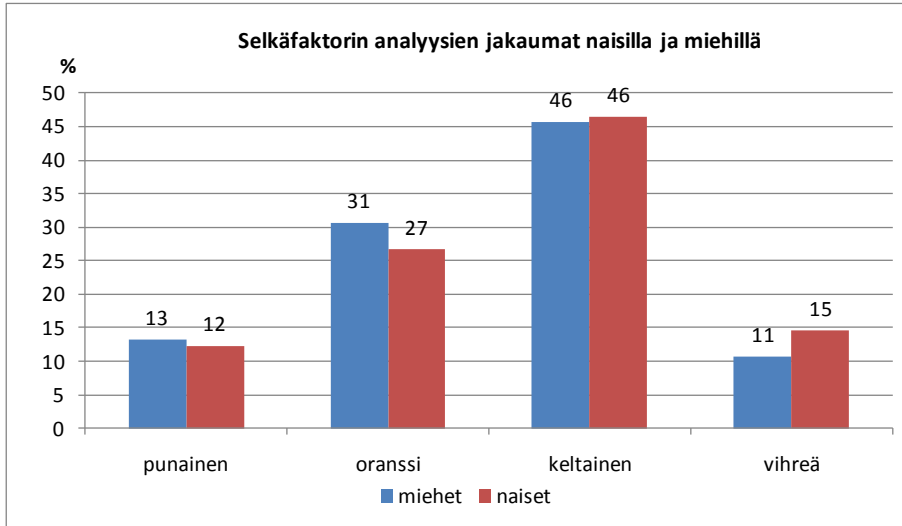
Kuva 18 esittää elämäntapojen ja työhyvinvoinnin yhteydet niska-hartiaseudun kiputiloihin. Liikunta-aktiivisuuden runsaus on selkeästi yhteydessä pienempiin niskakipuihin (niskafaktorin arvo siis suurempi), vastaavasti unen laatu (vähäiset väsymysoireet) selittävät samaa. Oikeassa kuvassa nähdään, miten koettu työkyky selittää niskakipuja. Stressin kokemusten merkitys on pieni, mutta selkeä – vähäinen stressi on yhteydessä pienempiin niskakipuihin.



Kuva 18. Liikunta-aktiivisuuden ja unen arvioiden (unen määrä ja väsymysoireet) yhteydet niskafaktoriin (vasen kuva), sekä työkyvyn ja stressin yhteydet niskafaktoriin (oikea kuva).

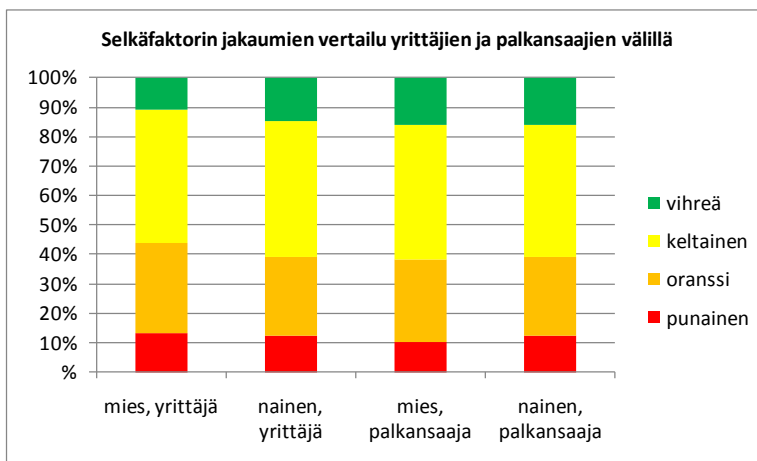
2.3. Selän terveys

Vastaajien selän terveydentilaa ja kipuja kartoitettiin kolmen kysymyksen avulla (Selän kiputilojen useus, ja niiden työtä ja vapaa-aikaa haittaavuus). Näistä muodostettiin analyysissä selkäfaktori, jonka tasoa voidaan luotettavasti arvioida. Selkäfaktoriin pisteytys oli 3-11p, jossa suuri pistemäärä tarkoitti hyvää tilaa ja pieni taas paljon kipuja ja niiden haittaavuutta.



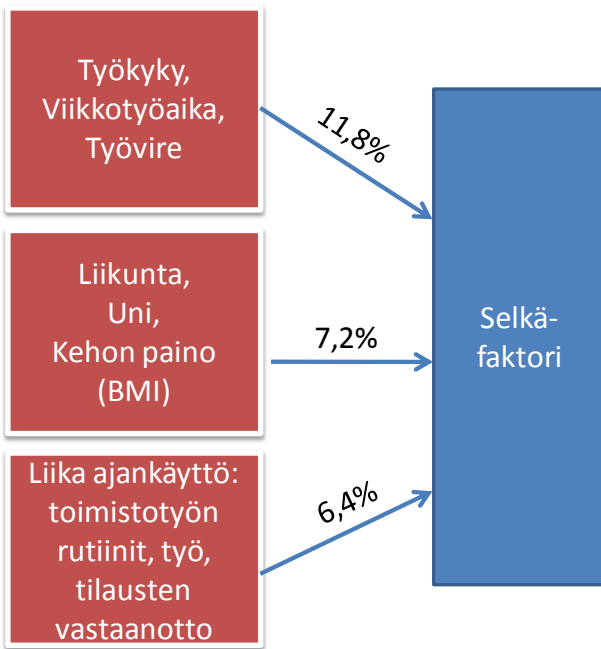
Kuva 19. Selkäfaktoriin arviointien jakaumat naisilla ja miehillä.

Selkäfaktoriin tulosjakauma on samantyyppinen kuin palkansaajilla. Tulosten mukaan n 13% vastaajista saavutti erinomaisen (vihreä) tuloksen selkäfaktoriin, ja vastaavasti sama 13% sai heikon (punainen) tuloksen. Ikäryhmittäin eroja ei juurikaan ollut. Heikoimmat arviot toimialoista sai vertas tai tehdas, jossa punaisia arvioita oli miehillä 16% ja naisilla 21%. Tarkemmat tilastot löytyvät sivulta 60.



Vertailussa palkansaajiin eroja miesten osalta oli hieman; vihreitä oli yrittäjillä vähemmän kuin palkansaajilla ja vastaavasti punaisia ja oransseja hieman enemmän. Naisten osalta eroja ei ollut.

Kuva 20. Selkäfaktoriin jakaumien vertailu palkansaajiin.



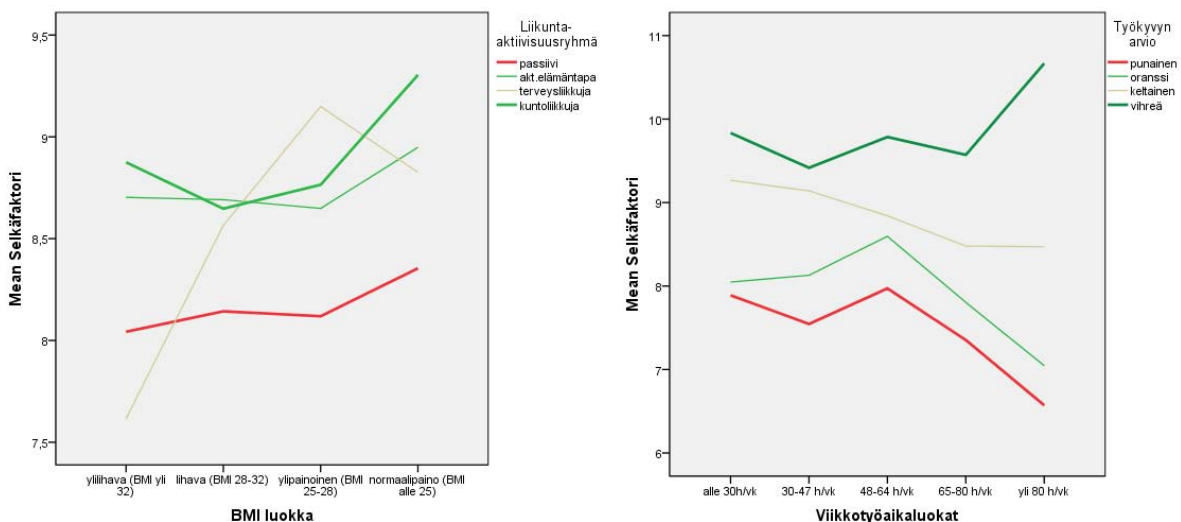
Selän kiputiloista (Selkäfaktori) tehtyjen regressioanalyysien perusteella koettu työkyky, viikkotyöaika ja työvire olivat eniten yhteydessä selkäfaktoriin tulokseen. Näiden selitysosuus oli 11,8%.

Elämäntapojen yhteys niskafaktoriin oli selkeä. Liikunta-aktiivisuus, väsymysoireet sekä paino selittivät 7,2% selkäfaktoriin vaihtelusta.

Yrittäjän työhön liittyvät tekijät selittivät 6,4% selkäfaktoriin vaihtelusta. Tällöin tärkeimmiksi muuttujiksi nousivat ajankäytön ongelmat (toimistotyön rutiinit, työn viemä aika perheeltä ja tilausten vastaanoton haasteet). Kun näissä on ongelmia, selän ongelmat ovat suurempia.

Kuva 21. Regressioanalyysin tulokset selkäfaktoriin – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.

Kuva 22 esittää selkäfaktoriin yhteyksiä elämäntapoihin ja työhön liittyviin muuttujiin. Vasemmassa kuvassa nähdään ylipainon yhteys pienempiin selkäfaktoriin arvoihin ja toisaalta se, että liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen on yhteydessä parempiin selkäfaktoriin arvoihin. Oikeassa kuvassa nähdään selkeästi työkyvyn yhteys selän oireisiin; jos kokee työkykynsä heikoksi on selkäongelmia enemmän kuin työkykynsä hyväksi arvioivilla. Viikkotyöajan merkitys näyttäisi olevan selkeä; jos kokee työkykynsä heikoksi tai keksitasoiseksikin, niin yli 65 tunnin viikkotyöaika ennustaa selkäongelmia.



Kuva 22. BMI:n (paino) ja liikunta-aktiivisuuden (vasen kuva) sekä viikkotyöajan ja koetun työkyvyn yhteydet selkäfaktoriin.

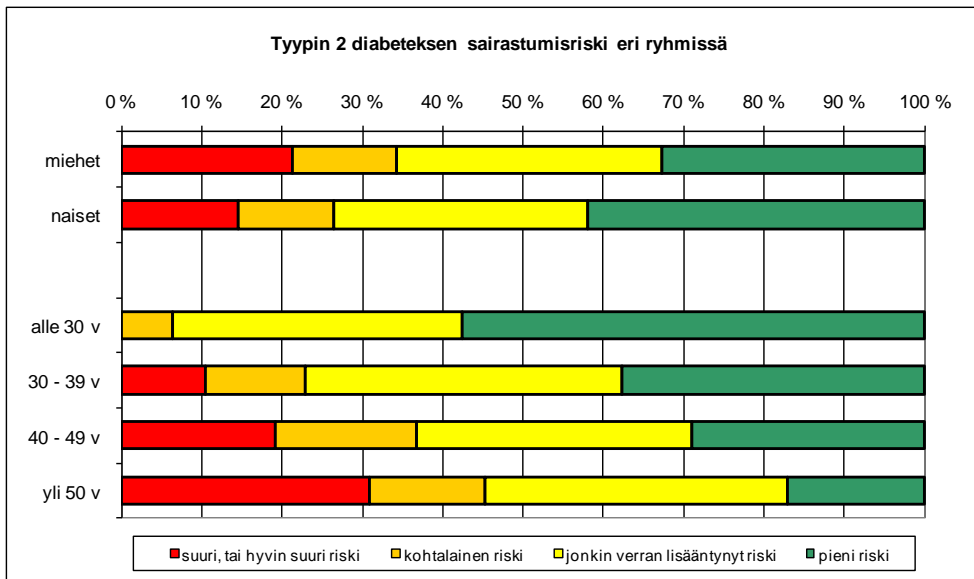
2.4. 2 tyypin diabeteksen riski

Tyypin 2 (aikuistyyppin) diabetes on vakava ja perinnöllinen sairaus, jonka puhkeamiseen elintavat vaikuttavat merkittävästi. Liikapaino, etenkin vyötärölihavuus, vähäinen liikunta, väärät ruokatottumukset ja tupakointi lisäävät sairastumisriskiä. Diabeteksen riskiä kartoitettiin tässä tutkimuksessa Suomessa kehitetyllä Dehko2 riskitestillä, jossa kysyttiin iän, painon ja pituuden lisäksi liikunta-aktiivisuutta, kasvisten ja hedelmien syömistä, verenpainelääkitystä, kohonnutta veren sokeria ja diabeteksen sukurasiatusta. Vyötärön ympärysmitta estimoitiin kehon painoindeksin perusteella. Näistä osa-alueista muodostui jokaiselle vastaajalle riskipisteet, joiden luokittelu on seuraava:

Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on

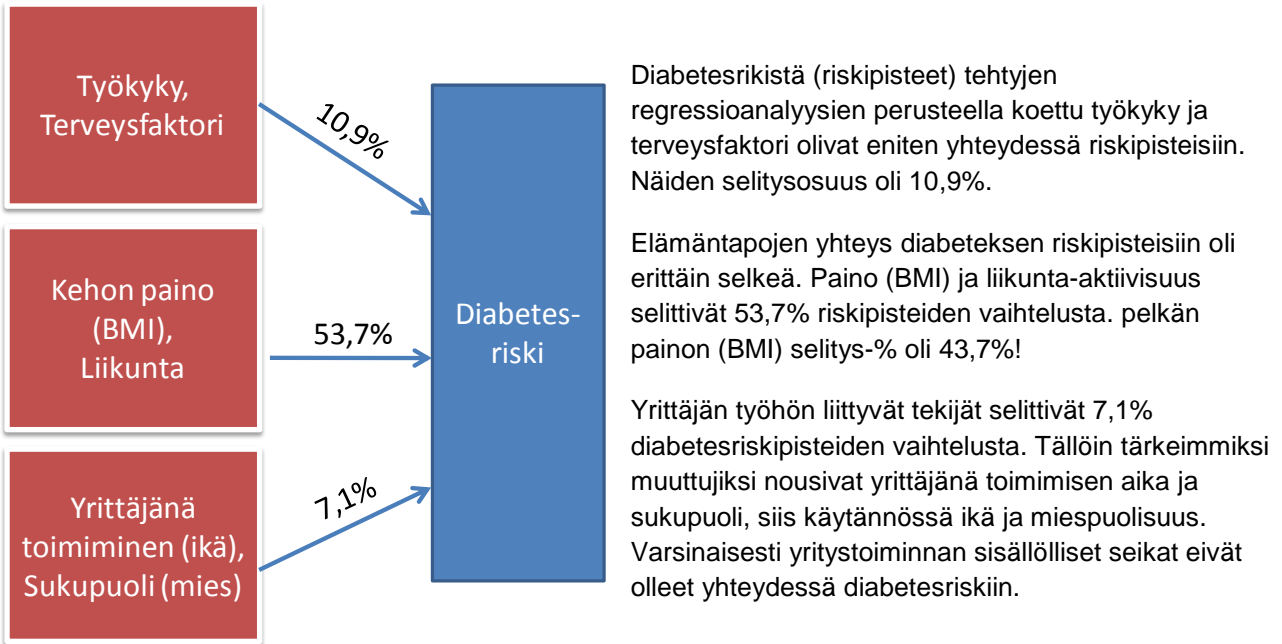
alle 7 p	Pieni: arviolta yksi sadasta sairastuu
7 – 11 p	Jonkin verran lisääntynyt: arviolta yksi 25:stä sairastuu
12 – 14 p	Kohtalainen: arviolta joka kuudes sairastuu
15 – 20 p	Suuri: arviolta joka kolmas sairastuu
yli 20 p	Hyvin suuri: arviolta puolet sairastuu

Tässä tutkimuksessa suuri ja hyvin suuri riski yhdistettiin punaiseksi arvioksi, kohtalainen riski oli oranssi, jonkin verran lisääntynyt keltainen sekä pieni riski vihreä.



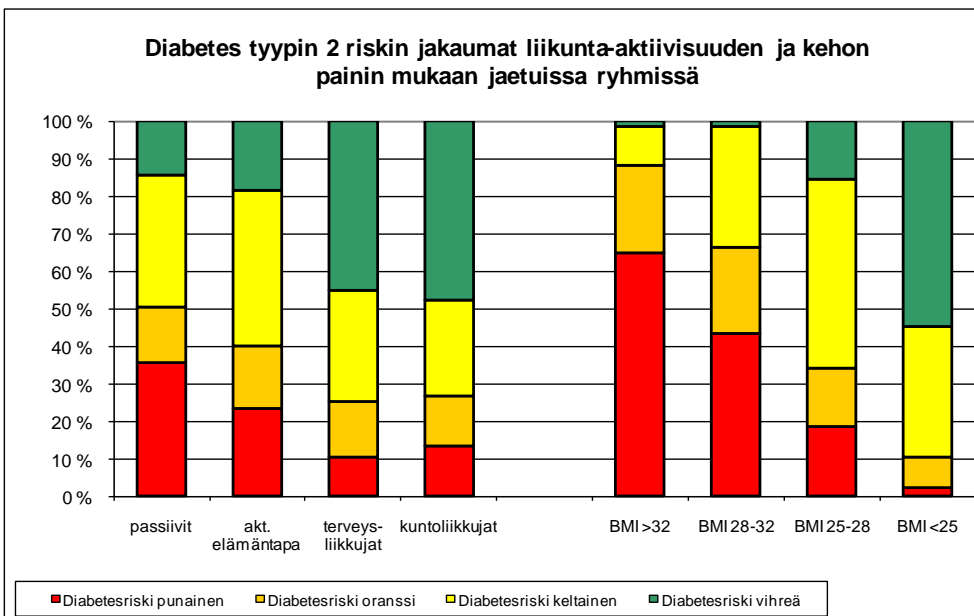
Kuva 23. Tyypin 2 diabeteksen riski eri ikäryhmissä.

Yrittäjämiehistä 22%:lla on suuri tai hyvin suuri riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Tämä on erittäin suuri luku – palkansaajilla vastaava luku on 10%-yksikköä pienempi! Yrittäjänaisista vastaava riski on 14%:lla, joka sekin on hieman suurempi kuin palkansaajilla keskimäärin. Seuraavan sivun tilastolliset analyysit voidaan kiteyttää yhteen lauseeseen: elämäntavat ja erityisesti ylipaino ennustavat tyypin 2 diabeteksen puhkeamista! Tarkka ikä- ja toimialakohtainen tilasto sivulta 60 alkaen.



Kuva 24. Regressioanalyysin tulokset diabetesriskistä – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.

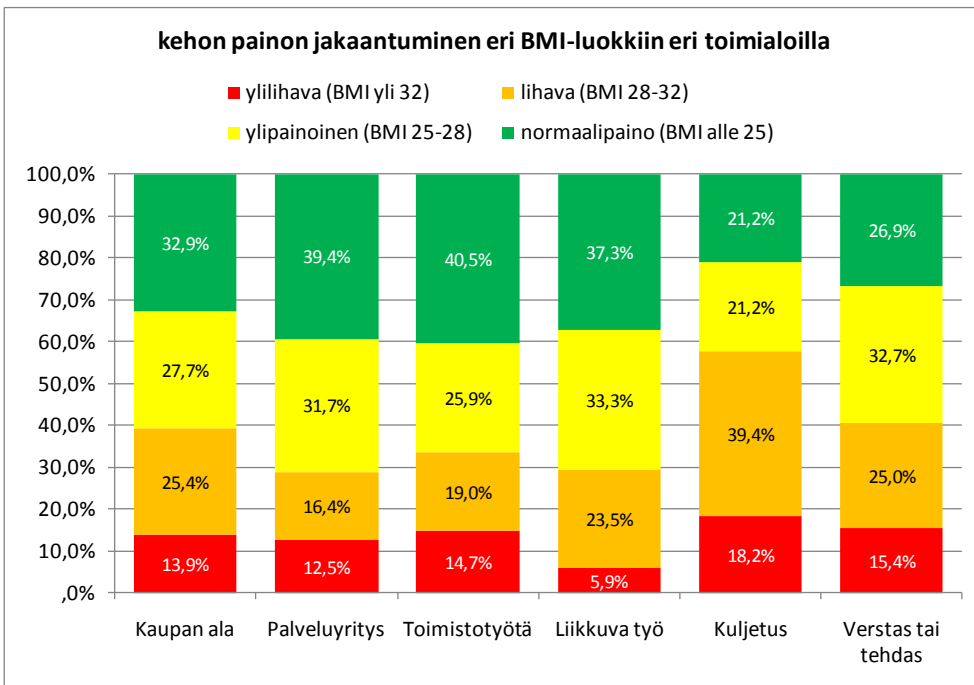
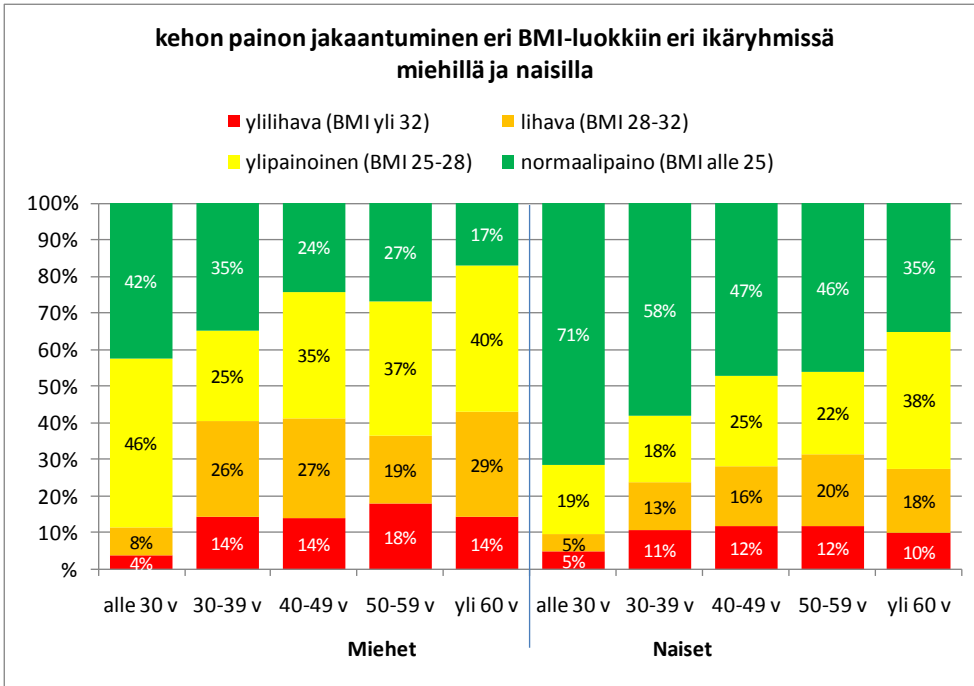
Kuva 25 esittää liikunta-aktiivisuuden ja erityisesti kehon painon (BMI:n) yhteydet diabetesriskiin. Yliihavista 65:lla oli hyvin suuri tai suuri riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen; ihannepainoisista se oli vain muutamalla prosentilla.



Kuva 25. Diabetesriskin jakaumat liikunta-aktiivisuuden ja kehon painon (BMI) mukaan jaetuissa ryhmissä.

2.5. Kehon paino – BMI

Suomalaiset yrittäjät ovat melko ylipainoista väkeä, ainakin tämän tutkimuksen mukaan. Kokonaisuudessaan vastaajista oli ihannepainoisia (BMI alle 25) miehistä 26% ja naisista 49%. Varsinkin miesten luku oli huolestuttavan pieni – ylipaino on yhteydessä moneen sairauteen ja näkyi tässäkin aineistossa suurena diabetesriskinä. Kuva 26 esittää painon / BMI:n jakaumat eri ryhmissä.



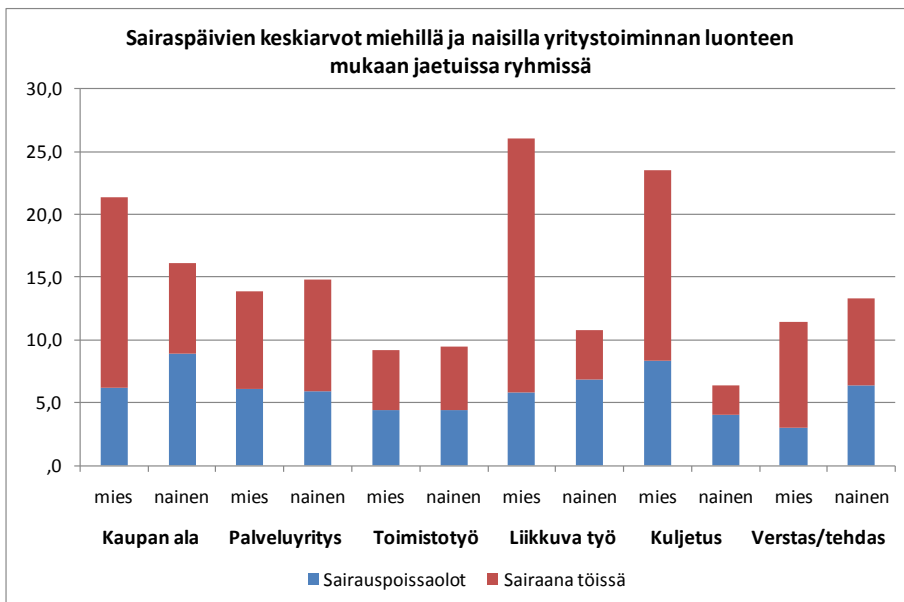
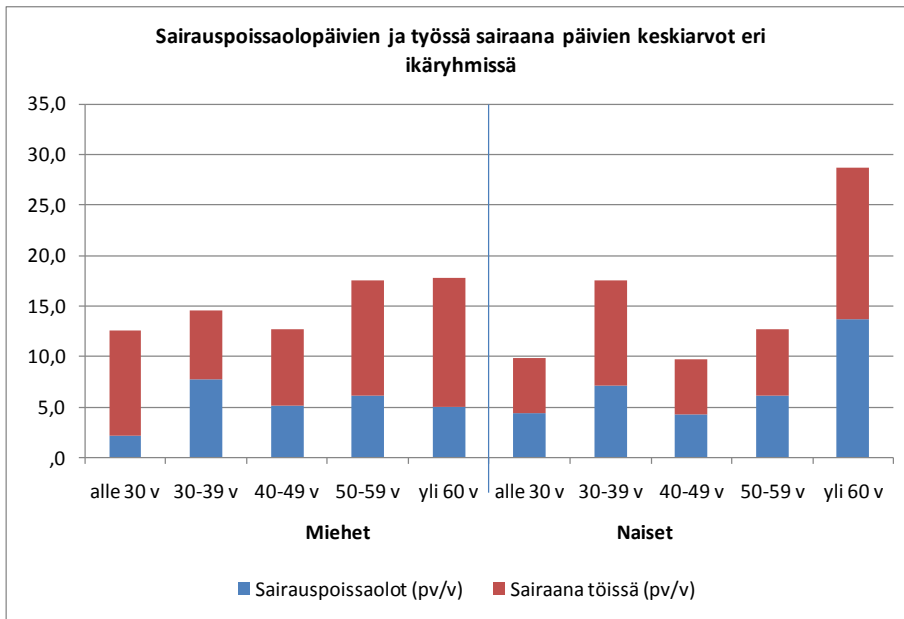
Kuva 26. Kehon painon (BMI) jakaumat eri ikäryhmissä (yläkuva) ja toimialaryhmissä (alakuva).

Muutoshalukkuus painon pudottamiseen oli ylipainoisilla erittäin suuri. Ylilihavista painon pudottamiseen oli valmis 60% ja 27% harkitsi sitä vakavasti. Lihavilla vastaavat prosentit olivat 53% ja 30%.

2.6. Sairauspoissaolot ja työn tekeminen sairaana

Tutkimuksessa kartoitettiin vastaajien sairauksien aiheuttamia sairauspoissaolopäiviä viimeisen vuoden aikana. Lisäksi kysyttiin ne päivät, jolloin töitä oli tehty sairaana. Näistä laskettiin yhteen vuosittaisten sairaspäivien määrä.

Miehillä sairaspäiviä oli keskimäärin 15,5, joista 5,6 sairauspoissaoloja ja 9,6 sairaana työskentelypäiviä. Naisilla vastaavat luvut olivat 14,1 sairaspäivää, 6,4 sairauspoissaolopäivää ja 7,7 sairaana työskentelypäivää. Sairauspoissaolopäivistä laskettava sairauspoissaolo-% oli yrittäjillä siten 2,4-2,5%, joka on palkansaajiin verrattuna erittäin alhainen. Sairaspäivistä laskettu menetetty työaika vuodessa olisi 6%-yksikön luokkaa.



Kuva 27. Sairaspäivien (sairauspoissaolot ja sairaana töissä) keskiarvot eri ikä- ja toimialaryhmissä.

Taulukko 2. Sairauspoissaolojen, töissä sairaana –päivien ja sairaspäivien keskiarvot eri ryhmissä.

	mies						nainen					
	alle 30 v	30-39 v	40-49 v	50-59 v	yli 60 v	Total	alle 30 v	30-39 v	40-49 v	50-59 v	yli 60 v	Total
Sairauspoissaolot	2,2	7,7	5,1	6,1	5,0	5,6	4,4	7,1	4,3	6,2	13,7	6,4
Töissä sairaana	10,4	6,9	7,6	11,5	12,8	9,9	5,4	10,5	5,4	6,5	15,0	7,7
Sairaspäivät	12,6	14,6	12,7	17,5	17,8	15,5	9,8	17,5	9,7	12,7	28,7	14,1

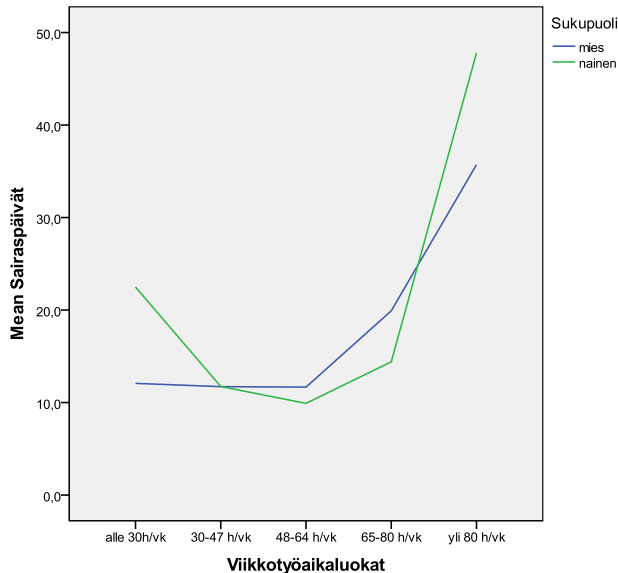
Yritystoiminnan luonne	Kaupan ala	Palvelu-yritys	Toimistotyötä	Liikkuva työ	Kuljetus	Verstas tai tehdas	KAIKKI
	Sairauspoissaolot	7,6	6,0	4,4	6,1	7,9	3,8
Töissä sairaana	11,0	8,3	4,9	15,1	14,0	8,0	8,9
Sairaspäivät	18,6	14,3	9,3	21,3	21,9	11,8	14,8

	Työkykyluokat				Terveystekijöiden arvio			
	punainen	oranssi	keltainen	vihreä	punainen	oranssi	keltainen	vihreä
Sairauspoissaolot	20,2	6,3	4,0	,8	14,9	5,4	3,7	3,6
Töissä sairaana	31,6	12,1	4,8	1,5	26,0	10,0	4,3	2,3
Sairaspäivät	51,8	18,4	8,8	2,3	40,9	15,4	7,9	5,9

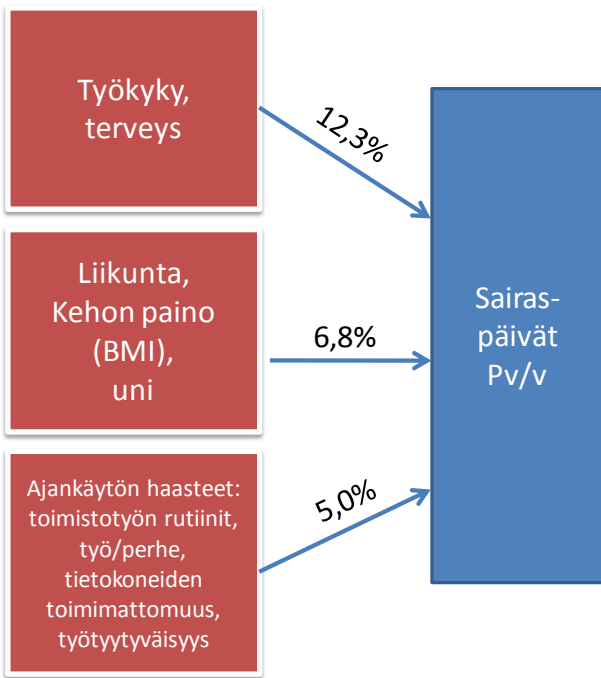
	Liikunta-aktiivisuusryhmä				BMI luokka			
	passiivi	akt. elämäntapa	terveysliikkuja	kuntoliikkuja	yliihava (BMI yli 32)	lihava (BMI 28-32)	ylipainoinen (BMI 25-28)	normaalipaino (BMI alle 25)
Sairauspoissaolot	8,0	5,8	4,6	2,6	11,1	6,3	5,0	4,6
Töissä sairaana	15,2	7,1	3,8	5,4	16,1	11,7	7,0	6,3
Sairaspäivät	23,2	12,9	8,4	7,9	27,2	18,0	12,1	10,9

Taulukko 2 esittää eri ryhmien sairaspäivät. Ikäryhmien välillä oli suurta vaihtelua ja korkeimmat sairaspäivät löytyivät yli 60 vuotiaista naisista. Yritystoiminnan luonteen mukaan jaetuissa ryhmissä korkeimmat sairaspäivät olivat liikkuvassa työssä ja kuljetusalalla.; alhaisimmat taas toimistotyö –alalla.

Koettu työkyky ja terveys olivat yhteydessä sairaspäivien määrään; samoin liikunta-aktiivisuus ja kehon paino. Ilmiötä selvitetään seuraavalla sivulla (Kuva 29 ja Kuva 30). Kuva 28 osoittaa, että erittäin suuri viikkotyöaika (yli 80 h/vk) on yhteydessä suurempiin sairaspäiviin.



Kuva 28. Sairaspäivien keskiarvot eri viikkotyöaikalokissa miehillä ja naisilla.



Sairaspäivistä tehtyjen regressioanalyysien perusteella koettu työkyky ja terveys olivat eniten yhteydessä ilmoitettujen sairaspäivien määrään. Näiden selitysosuus oli 12,3%.

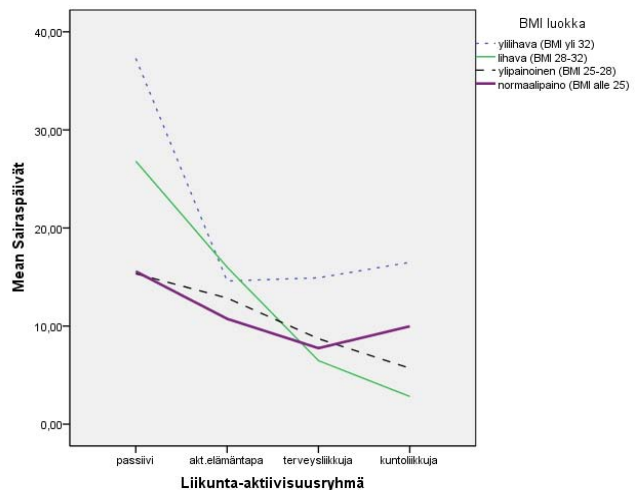
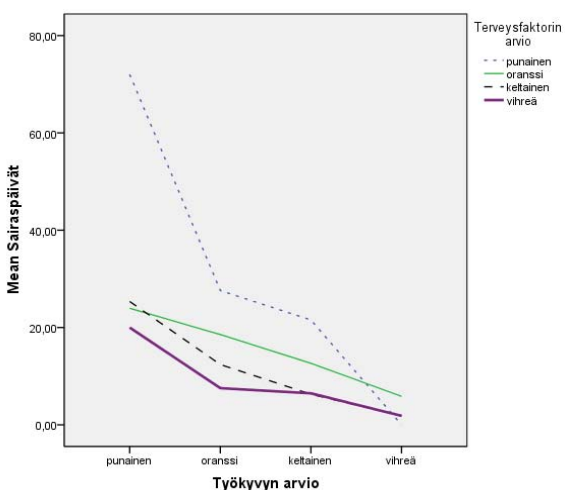
Elämäntapojen yhteys sairaspäiviin oli selkeä. Liikunta-aktiivisuus, kehon paino ja väsymysoireet selittivät 6,8% sairauspoissaolojen vaihtelusta.

Yrittäjän työhön liittyvät tekijät selittivät 5,0% sairaspäivien vaihtelusta. Tällöin tärkeimmiksi muuttujiksi nousivat ajankäytön ongelmat (toimistotyön rutiinit, työn viemä aika perheeltä ja tietokoneitten toimimattomuus). Tyytyväisyys omaan työhön vähensi sairaspäiviä.

Kuva 29. Regressioanalyysin tulokset sairaspäivistä – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.

Ajankäytön haasteet vs sairaspäivät ovat kehäpäätelmä; ne joilla on paljon sairaspäiviä kokevat omassa ajankäytössä suurimpia haasteita – koska aikaa on vähemmän kuin muilla vähemmän sairastavilla.

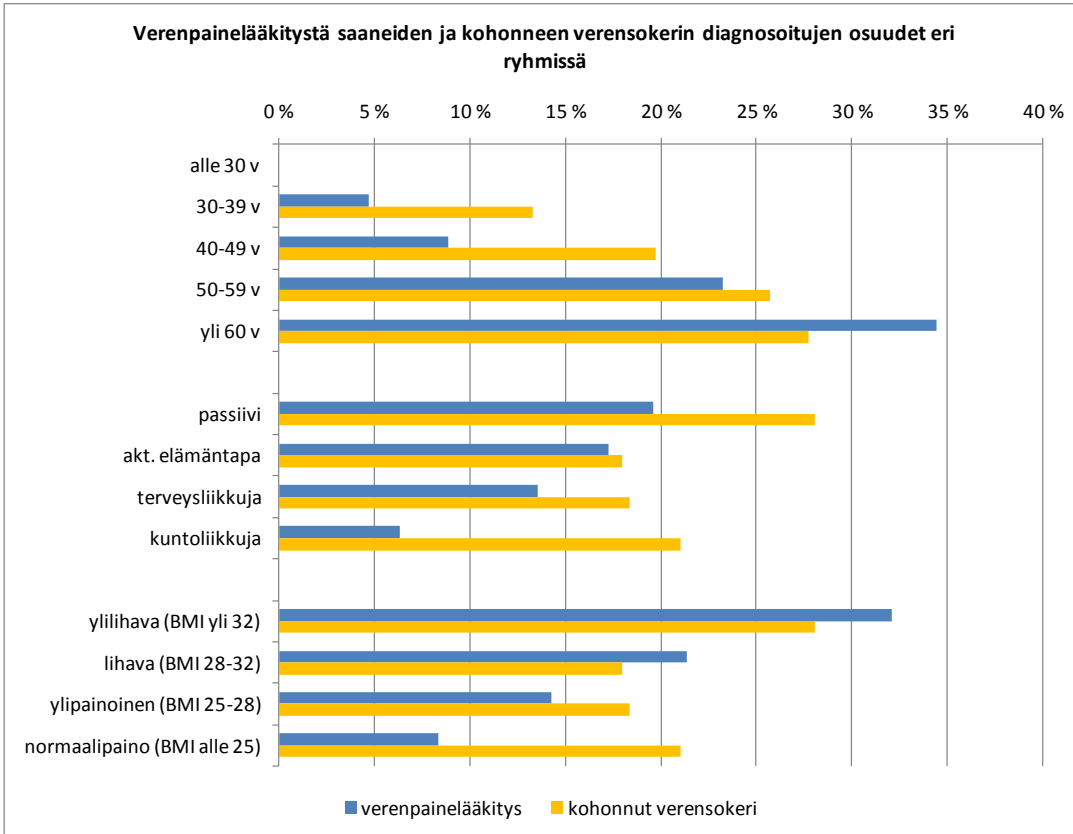
Kuva 30 (vasen) esittää sairaspäivien keskiarvot työkyvyn ja terveyden mukaan jaetuissa ryhmissä. Kun sekä koettu työkyky että terveys ovat erinomaisia, on sairaspäivien keskiarvot tasoa 4-6 päivää vuodessa. Kun taas molemmat ovat ”punaisella” on sairaspäivien keskiarvo yli 70 päivää vuodessa. Terveiden edistämiseksi on siis oivallinen tilaus! Oikeanpuolinen kuva osoittaa kiistattomasti sen, että liikunnallisesti aktiivisilla on vähemmän sairaspäiviä kuin passiivilla. Eron vaikuttaa lisäksi kehon paino (BMI), ylihavilla sairaspäivät ovat selkeästi suuremmat kuin muilla.



Kuva 30. Sairaspäivien keskiarvot koetun työkyvyn ja terveyden mukaan jaetuissa ryhmissä (vasen kuva), sekä vastaavat liikunta-aktiivisuuden ja kehon painon mukaan jaetuissa ryhmissä (oikea kuva).

2.7. Verenpainelääkitys ja kohonnut veren sokeri

Verenpainelääkitys ja kohonnut verenpaine sisältyivät 2 tyypin diabeteksen riskitestissä. Koska niillä on yleisempääkin mielenkiintoa, esitetään tulokset omana kokonaisuutena.

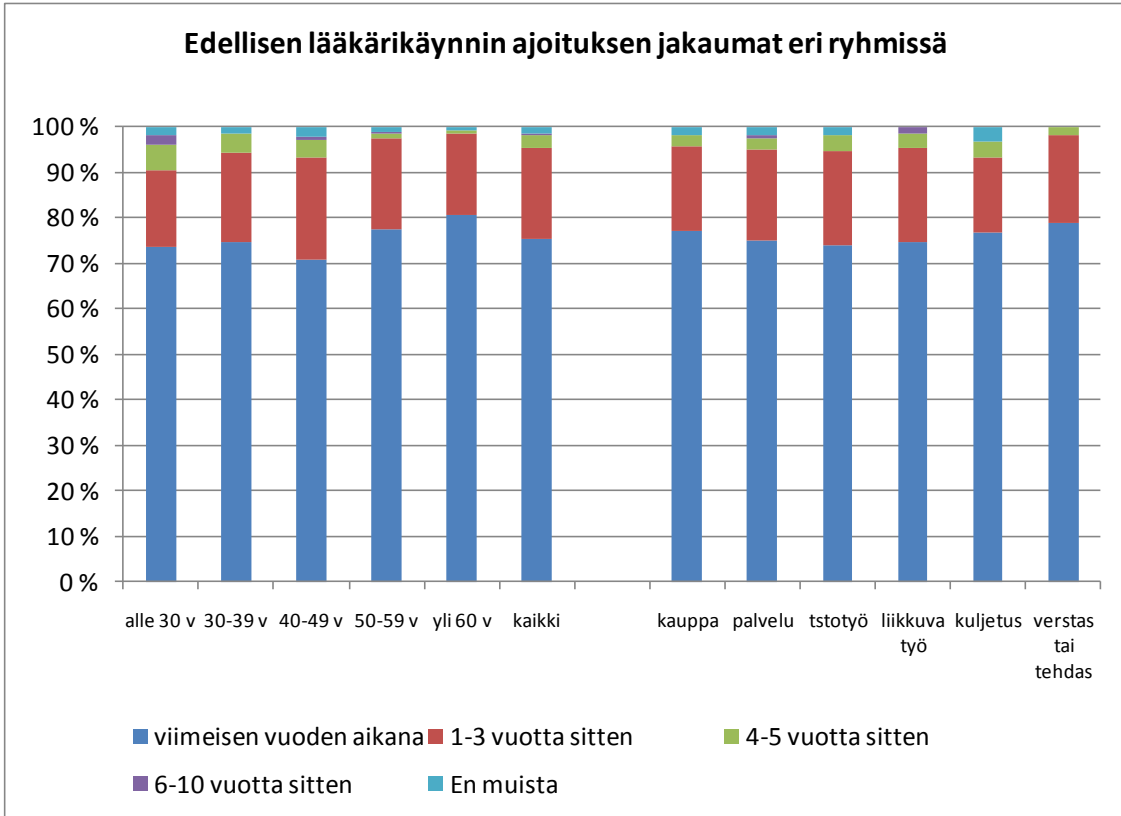


Kuva 31. Verenpainelääkitystä saaneiden sekä kohonneen verensokerin diagnosoitujen osuudet iän, liikunta-aktiivisuuden ja kehon painon (BMI) mukaan jaetuissa ryhmissä.

Sekä verenpainelääkityksen että kohonneen verensokerin yleisyys nousivat iän myötä. Liikunta-aktiivisuus (siis passiivisuus) ja ylipaino olivat yhteydessä erityisesti verenpainelääkityksen yleisyyteen. Tarkemmat tilastot löytyvät sivulta 60 alkaen.

2.8. Koska käynyt viimeksi lääkäriässä?

Hyvinvointiin liittyviä toimintoja kartoitettiin kahdessa kysymyskokonaisuudessa. Ensimmäinen oli konkreettinen kysymys, koska oli viimeksi käynyt lääkäriässä. Toinen kysymyskokonaisuus käsitteli hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä toimintoja ja sopimuksia; niiden tuloksia esitellään kappaleessa 5. Hyvinvointitoimintojen yleisyys, sivulla 42.



Kuva 32. Jakaumat edellisen lääkäriässäkäynnin ajoituksesta eri ikä- ja toimialaryhmissä.

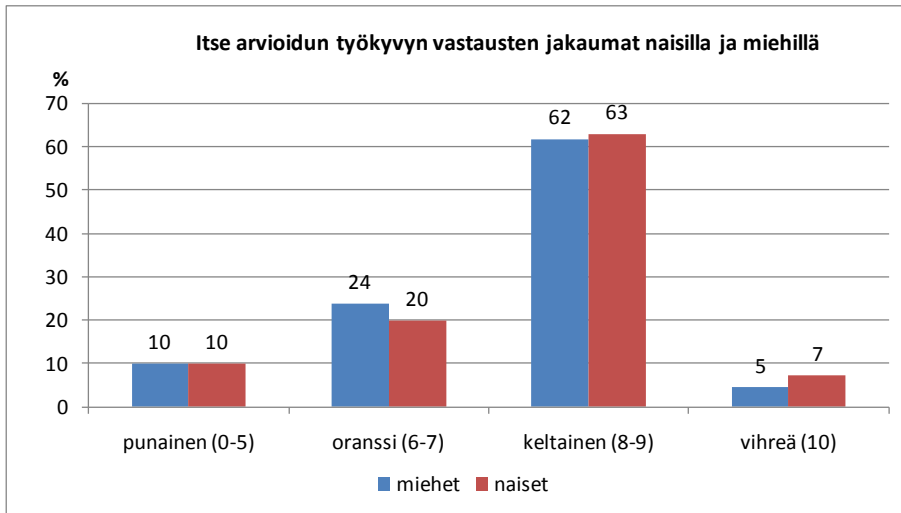
Kuva 32 osoittaa, että yrittäjät olivat olleet erittäin aktiivisia lääkäriässäkäynnin suhteen, 75% oli käynyt viimeisen vuoden aikana. Toki vastaavasti 25%:lla viimeisestä käynnistä oli pidempi aika; 5%:n ryhmällä 4-5 vuotta tai enemmän.

Yrittäjän tekemä työterveyshuollon sopimus vaikutti hieman edellisen lääkäriässäkäynnin ajankohtaan, Niistä yrittäjistä, joilla oli työterveyshuollon perussopimus oli viimeisen vuoden aikana käynyt lääkäriässä 78,1%, kun ilma sopimusta olevista määrä oli 73,4%: Työterveyshuollon laajennetun sopimuksen suhteen vastaavat luvut olivat 81,4% (on laajennettu TTH-sopimus) ja 74,3% (ei laajennettua TTH-sopimusta).

3. Yrittäjien työkyky ja työhyvinvointi

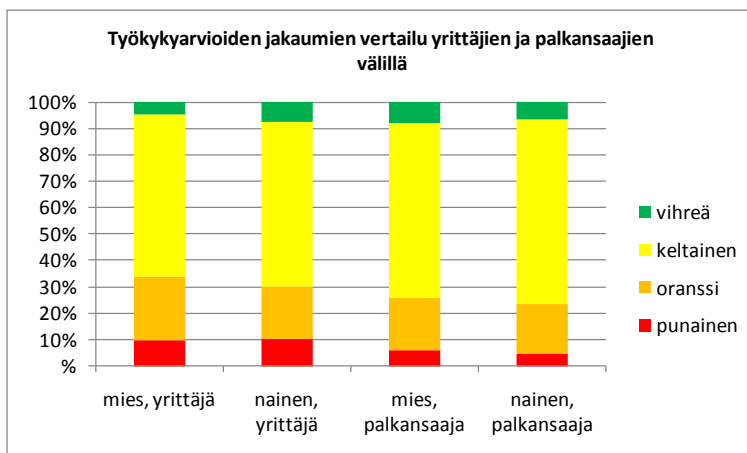
3.1. Koettu työkyky

Työkykyä mitattiin kyselyssä professori Juhani Ilmarisen kysymyksellä, jossa vastaajien pyydettiin arvioimaan tämän hetkinen työkyky suhteessa elinikäiseen parhaaseensa. Kysymyksen vaihtoehdot olivat nolla ja 10 välillä. Vastaukset luokiteltiin seuraavasti: 10 = vihreä, 8-9 = keltainen, 6-7 = oranssi ja 0-5 = punainen.



Kuva 33. Koetun työkyvyn arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.

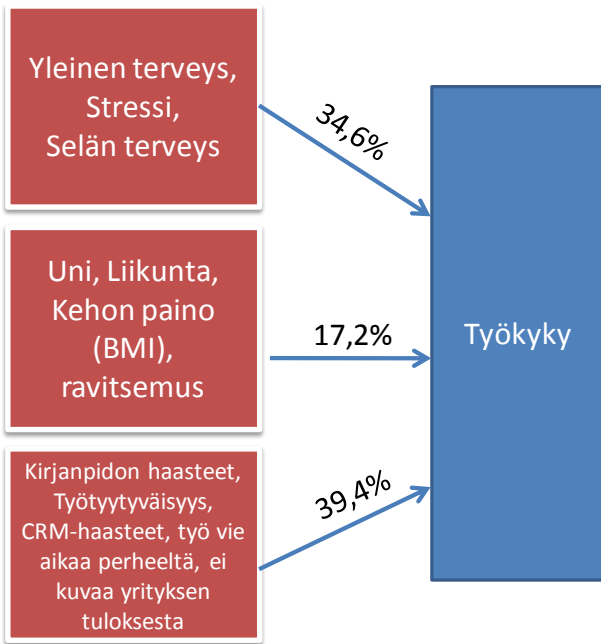
Koetun työkyvyn arvioinnit olivat naisilla hieman paremmat kuin miehillä. Molemmista sukupuolissa 10% vastaajista vastasi työkykykysymykseen 0 – 5; mutta miehistä 24% vastasi 6 – 7, kun naisissa vastaajia tässä ryhmässä oli 20%. Ikäryhmittäin työkyvyn arviot heikkenivät vanhemmissa ikäryhmissä. Toimialoista heikoimmat arvioinnit löytyivät miehissä kuljetuksesta ja liikkuvassa työssä, naisissa taas kaupan alalla ja toimistotyössä. Tarkemmat tulokset on luettavissa sivulta 64.



Vertailussa palkansaajiin erot olivat selkeät, yrittäjillä oli heikompi koettu työkyky. Heikkoja arvioita oli 10%, joka on kaksikertainen määrä verrattuna palkansaajiin.

Koettu työkyky on yksi työkyvyttömyyttä ennustava tekijä, joten siinä mielessä tämä tulos on huolestuttava.

Kuva 34. Koetun työkyvyn jakaumien vertailu palkansaajiin.



Koetusta työkyvystä tehtyjen regressioanalyysien perusteella koettu terveys, stressi ja selän terveys olivat eniten yhteydessä koettuun työkykyyn. Näiden selitysosuus oli 34,6%.

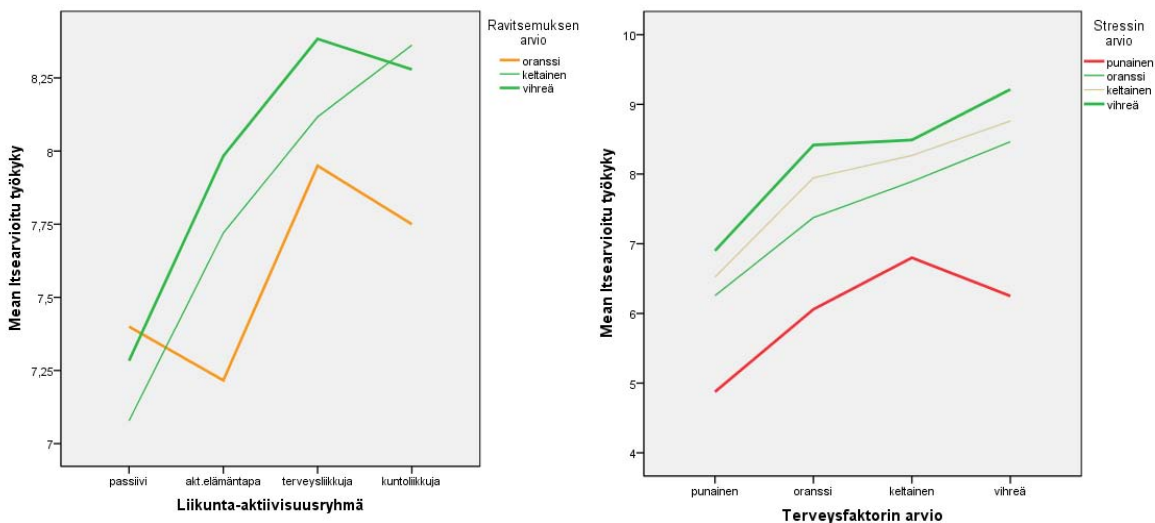
Elämäntapojen yhteys koettuun työkykyyn oli selkeä. Vähäiset väsymyksen kokemukset, riittävä liikunta, ihannepaino sekä ravitsemuksen oikeat valinnat selittivät 17,2% työkyvyn vaihtelusta.

Yrittäjän työssä koetut haasteet selittivät peräti 39,4% työkyvyn vaihtelusta. Tällöin tärkeimmiksi muuttujiksi nousivat kirjanpidon valmistelun vaikeudet, työtyytyväisyys, ajankäytön ongelmat sekä se, että yrityksen tuloksesta ei ole koko ajan riittävää kuvaa. Mitä suurempia ao. ongelmat olivat, sitä heikommaksi yrittäjä koki työkykynsä.

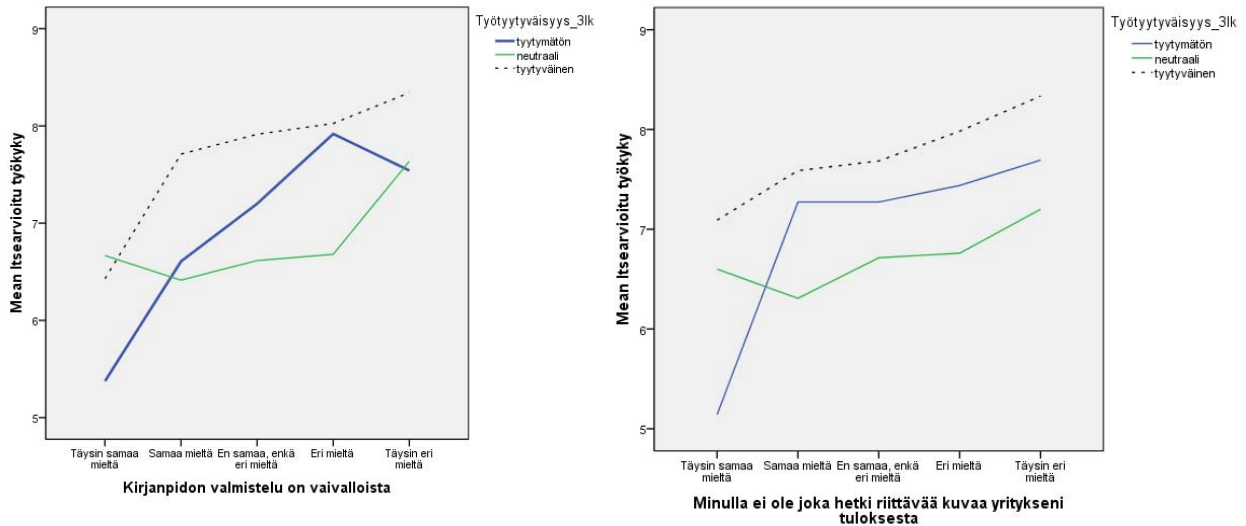
Kuva 35. Koetusta työkyvystä tehtyjen regressioanalyysien tulosten yhteenvetoa. Prosenttiluvut kuvaavat eri muuttujien selitysosuutta koetun työkyvyn vaihtelusta.

Kokonaisvaltainen – kaikki muuttujat käsittävä – regressioanalyysi tuotti työkyvyn suhteen mallin, jossa oli tärkeimpinä selittävinä muuttujina työtehokkuus, sairaspäivät, liikunta-aktiivisuus, ikä, työtyytyväisyys ja koettu stressi. Myös yritystoiminnan sujuvuuteen liittyvät tekijät (kirjanpidon valmistelu, toimistotyön rutiinit) olivat mukana mallissa. Tämän mallin selitys-% oli 46,6%. Tulos on esitetty liitteessä sivulla 71.

Kuva 36 osoittaa eri tekijöiden yhteyttä koettuun työkykyyn – kuvasta voidaan myös hahmottaa näiden yhteyksien (vaikuttavuuksien) suuruutta. Elämäntavoista liikunta-aktiivisuus selitti koettua työkykyä paljon; koetun työkyvyn keskiarvo oli liikuntapassiiveilla 7,19, kun se kuntoliikkujilla oli 8,30. Liikunta-aktiivisuuden ohella ravitsemuksen valinnan (ruoan laatu) selitti koettua työkykyä – hyvä ruoka, parempi työkyky! Vastaavasti koettu terveys selitti työkykyä enemmän; heikon terveyden (punainen) ryhmällä työkyvyn keskiarvo oli 6,13 ja erinomaisen terveyden (vihreä) 8,66. Terveys lisäksi koettu stressi vaikutti työkyvyn arvoihin.



Kuva 36. Liikunta-aktiivisuuden ja ravitsemuksen valintojen yhteydet koettuun työkykyyn (vasen kuva), sekä koetun terveyden ja stressitilan yhteydet koettuun työkykyyn.



Kuva 37. Koetun työkyvyn keskiarvot kirjanpidon valmisteluhaasteiden ja työtyytyväisyyden muodostamissa ryhmissä (vasen kuva), sekä yrityksen tulokunnan epä tietoisuuden ja työtyytyväisyyden muodostamissa ryhmissä (oikea kuva).

Yrittäjän työn peruspilareista tehtiin laaja kartoitus. Tällöin kysyttiin haasteita mm. ajankäytössä, eri asioiden toimivuudessa, markkinoinnissa ja mm. yrityksen tuloksen jatkuvassa tuntemisessa. Tätä osa-aluetta tarkastellaan kappaleessa 6. Yritystoiminnan sujuvuus, alkaen sivulta 44. Näiden muuttujia käytettiin regressioanalyysissä riippumattomina muuttujina, kun etsittiin koetulle työkyvylle selittäviä tekijöitä.

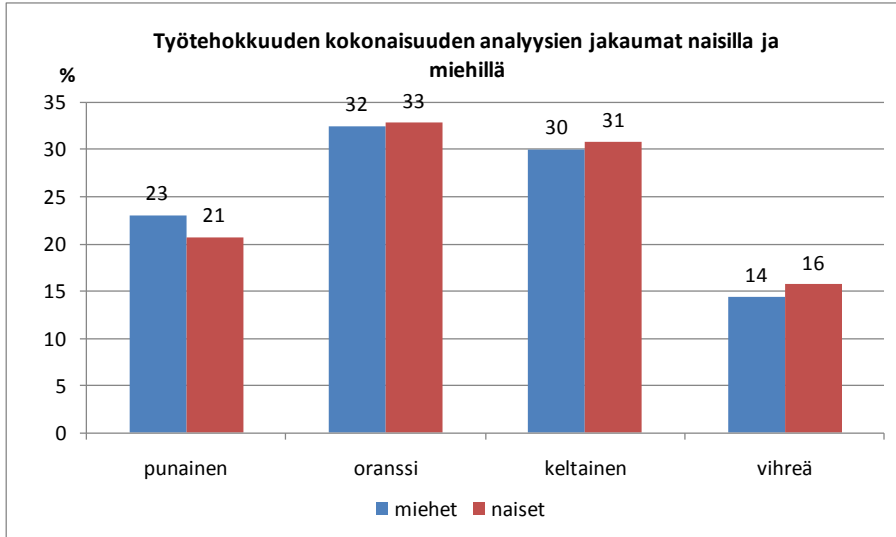
Kokonaisuudessaan yrittäjän ”perusinfraan” liittyvät tekijät selittivät koetun työkyvyn vaihteluita erittäin paljon – lähes 40%. Kuva 37 esittää tuloksista kaksi esimerkkiä. Niillä yrittäjät, jotka kokevat kirjanpidon valmistelun vaivalloiseksi, on koettu työkyky selkeästi alhaisempi kuin niillä, jotka tätä vaivalloisuutta eivät koe. Tyytyväisyys omaan työhön pehmensi tätä vaikutusta hieman; jos koit ongelmia kirjanpidon valmistelussa, mutta olit tyytyväinen omaan työhösi, oli sinulla korkeampi työkyky – siis verrattuna häneen jonka työtyytyväisyys oli heikko.

Vastaavasti koettua työkyky selitti se, oliko yrittäjällä joka hetki riittävä kuva yrityksen tuloksesta. Ne yrittäjät, joilla ei ollut kokivat työkykynsä heikommaksi kuin ne joilla tuloskuva ole selkeä koko ajan. Ja taas työtyytyväisyys muutti tilannetta ylös – alas.

Tämä tulos ja nämä esimerkit osoittavat selkeästi, miten yritystoiminnan perusasioiden kuntoon saattaminen voi tukea työkykyä ja sen kautta kestäväää yritystoimintaa sen tärkeimmän elementin – yrittäjän itsensä – kautta. Samaan ilmiöön palataan seuraavassa kappaleessa.

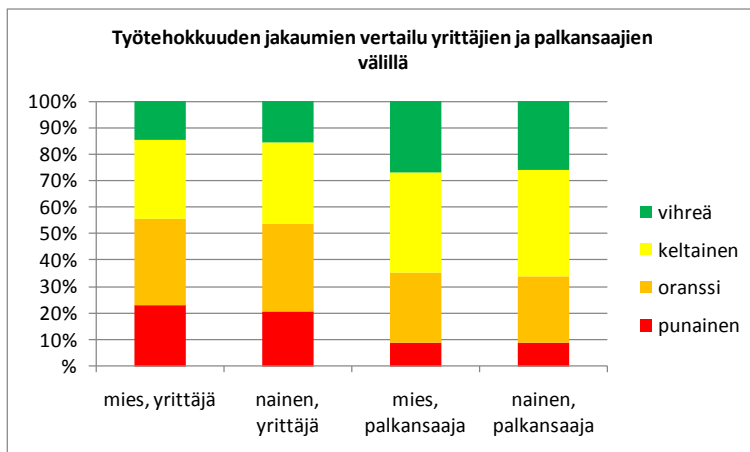
3.2. Työtehokkuus

Työtehokkuutta kartoitettiin kolmella kysymyksellä; koettu työvire, jaksamisongelmat rutiinitöissä ja paineita tekemättömien töiden takia. Näistä muodostettiin työtehokkuusfaktori, jonka tasoa voidaan verrata laajaan viiteaineistoon.



Kuva 38. Työtehokkuuden arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.

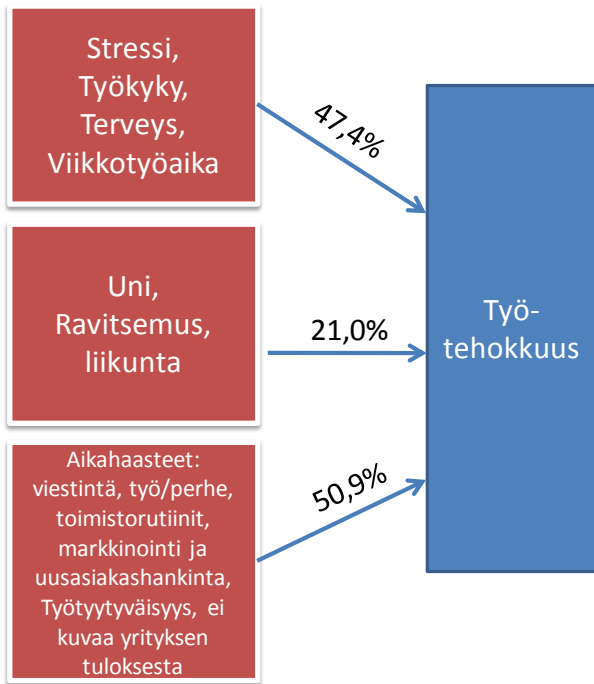
Työtehokkuuden arvioinnit olivat naisilla hieman paremmat kuin miehillä. Miehisissä punaisia arvioita oli 23% ja naisissa 21%. Ikäryhmittäin miehisissä työtehokkuuden arvioinnit olivat heikompia nuorissa ikäryhmissä, naisissa eroja ikäryhmien välillä ei ollut. Toimialoista heikoimmat arvioinnit löytyivät miehisissä toimistotyössä ja liikkuvassa työssä, naisissa taas toimistotyössä. Tarkemmat tulokset on luettavissa sivulta 64.



Vertailussa palkansaajiin erot olivat selkeät, yrittäjillä oli heikompi työtehokkuus. Heikkoja arvioita oli yli 20%, joka on yli kaksikertainen määrä verrattuna palkansaajiin.

Työtehokkuus on hyvä mittari paljon henkistä kuormitusta sisältävän työn mittarina, siinä mielessä tulokset ovat kehoja.

Kuva 39. Työtehokkuuden jakaumien vertailu palkansaajiin.



Työtehokkuudesta tehtyjen regressioanalyysien perusteella koettu stressi ja työkyky, terveys ja viikkotyöaika olivat eniten yhteydessä koettuun työkykyyn. Näiden selitysosuus oli 47,4%.

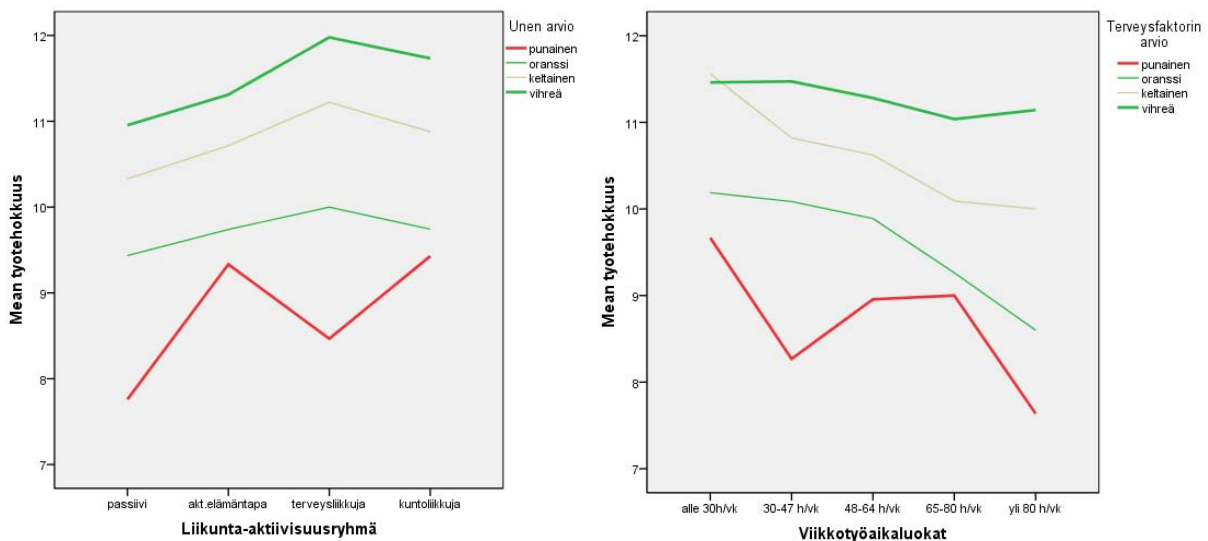
Elämäntapojen yhteys koettuun työkykyyn oli selkeä. Vähäiset väsymyksen kokemukset, oikeat ravitsemuksen valinnat ja riittävä liikunta selittivät 21,0% työtehokkuuden vaihtelusta.

Yrittäjän työssä koetut haasteet selittivät peräti 50,9% työkyvyn vaihtelusta. Tällöin tärkeimmiksi muuttujiksi nousivat ajankäytön ongelmat, markkinoinnin haasteet, työtyytyväisyys, sekä se, että yrityksen tuloksesta ei ole koko ajan riittävää kuvaa. Mitä suurempia ao. ongelmat olivat, sitä heikompi työtehokkuus oli.

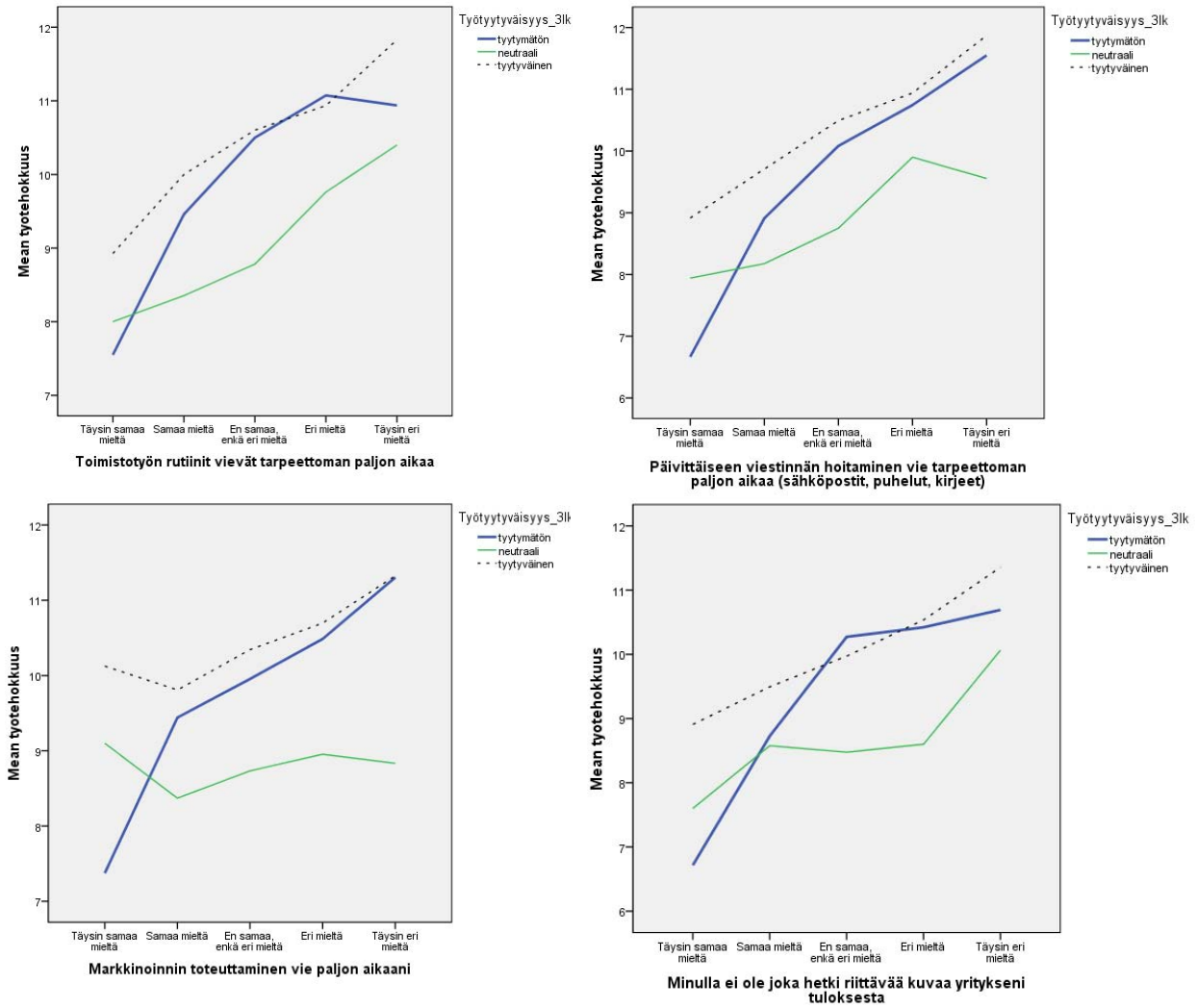
Kuva 40. Työtehokkuudesta tehtyjen regressioanalyysien tulosten yhteenvetoa. Prosenttiluvut kuvaavat eri muuttujien selitysosuutta työtehokkuuden vaihtelusta.

Kokonaisvaltainen – kaikki muuttujat käsittävä – regressioanalyysi tuotti työtehokkuuden suhteen mallin, jossa oli tärkeimpinä selittävinä muuttujina stressi, työkyky, päivittäinen viestintä, väsymysoireet sekä toimistotyön rutiinit. Tämän mallin selitys-% oli 55,5%. Tulos on esitetty liitteessä sivulla 71.

Kuva 41 (ja Kuva 42 seuraavalla sivulla) selkeyttävät regressioanalyysien tuloksia. Liikunta-aktiivisuus selitti työtehokkuutta (aktiiveilla parempi), mutta unen arvio (väsymysoireet) selitti sitä vielä enemmän. Toisaalta terveys selitti työtehoa paljon, vaihtelu heikon terveyden ryhmän alle 9:stä erinomaisen terveyden yli 11:een. Viikkotyöajalla näyttää olevan negatiivinen yhteys työtehokkuuteen, varsinkin kun mennään yli 80 tunnin viikkotyöaikoihin. Tässä ryhmässä hyvä terveys tukee ja ylläpitää työtehokkuutta, mutta huonon terveyden ryhmässä työtehokkuuden lasku on selkeä.



Kuva 41. Työtehokkuuden keskiarvot liikunta-aktiivisuuden ja väsymysoireiden mukaan jaetuissa ryhmissä (vasen kuva), sekä viikkotyöajan ja terveyden mukaan jaetuissa ryhmissä (oikea kuva).



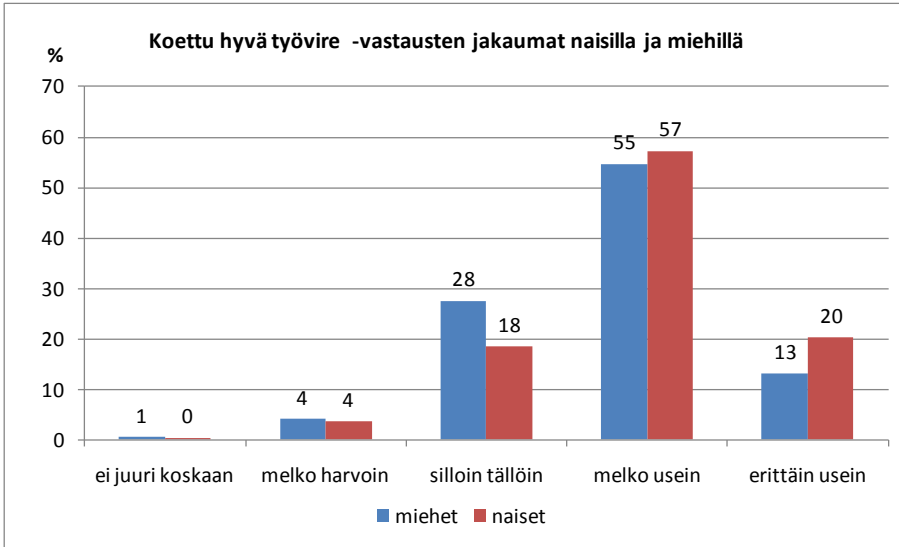
Kuva 42. Yritystoiminnan perustoimintojen sujuvuuden yhteydet työtehokkuuteen.

Kuva 40 osoitti, että yrittäjän ”perusinfraan” liittyvät tekijät selittivät työtehokkuuden vaihteluita erittäin paljon – peräti yli 50%. Kuva 42 esittää tuloksista neljä esimerkkiä. Toimistotyön rutiinien ajankäyttö, päivittäisen viestinnän hoitaminen, markkinoinnin toteuttamisen ajankäyttö sekä yrityksen tuloksen jatkuva hahmottaminen olivat kaikki tekijöitä, jotka olivat selkeästi yhteydessä yrittäjien työtehokkuuteen. Tyytyväisyys omaan työhön pehmensi näiden haasteiden vaikutusta jonkin verran; jos koit ongelmia esim. päivittäisen viestinnän hoitamisessa, mutta olit tyytyväinen omaan työhösi, oli sinulla korkeampi työtehokkuus – siis verrattuna häneen jonka tyytyväisyys oli heikko.

Tämä tulos ja nämä esimerkit osoittavat selkeästi, miten yritystoiminnan perusasioiden kuntoon saattaminen voi tukea työtehokkuutta ja sen kautta yrityksen välitöntä tuloksentekeyttä.

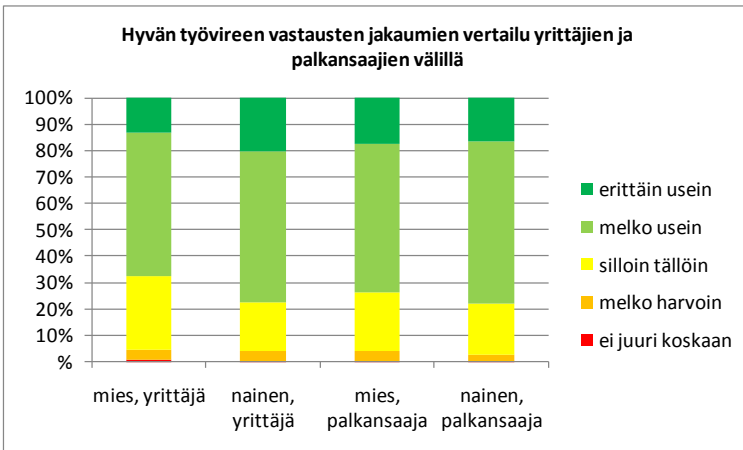
3.2.1. Koettu työvire

Koettua työvirettä kysyttiin seuraavasti: Kuinka usein koet, että sinulla on hyvä työvire?



Kuva 43. Koetun työvireen jakaumat miehillä ja naisilla.

Koetun työvireen arvioinnit olivat naisilla hieman paremmat kuin miehillä. Miehillä hyviä arvioita (melko tai erittäin usein) oli 68% ja naisilla 77%. Iän suhteen eroja ikäryhmien välillä ei ollut. Toimialoista heikoimmat arvioinnit löytyivät miehissä toimistotyössä ja liikkuvassa työssä, naisissa ei eroja juuri ollut. Tarkemmat tulokset on luettavissa alkaen sivulta 64.

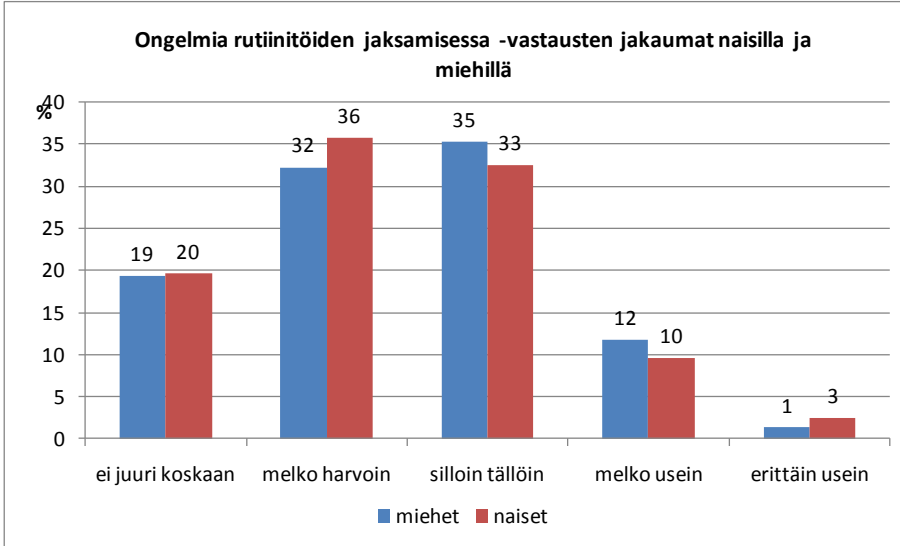


Vertailussa palkansaajiin erot olivat pieniä, miesyrittäjillä oli hieman heikompi koettu työvire, naisilla ei eroja ollut.

Kuva 44. Koetun työvireen jakaumien vertailu palkansaajiin.

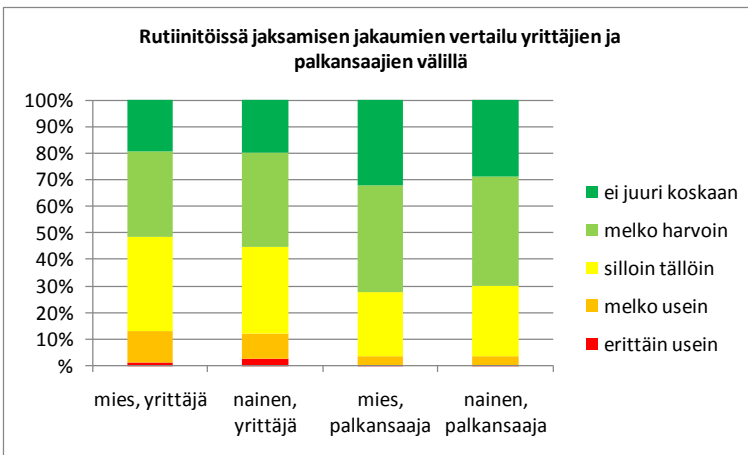
3.2.2. Jaksamisongelmat rutiinitöissä

Työssä jaksamista kysyttiin seuraavasti: Kuinka usein sinulla on ongelmia rutiinitöiden tekemisen jaksamisessa?



Kuva 45. Rutiinitöiden jaksamisongelmien jakaumat miehillä ja naisilla.

Rutiinitöissä jaksamisongelmien arvioinnit olivat naisilla hieman paremmat kuin miehillä. Miehillä hyviä arvioita (ei juuri koskaan tai melko harvoin) oli 51% ja naisilla 56%. Iän suhteen eroja oli, mutta niistä ei löytynyt mitään iän mukaista trendiä. Toimialoista parhaat arvioinnit löytyivät tehtaassa tai verstaassa työskenteleviltä. Tarkemmat tulokset on luettavissa alkaen sivulta 64.

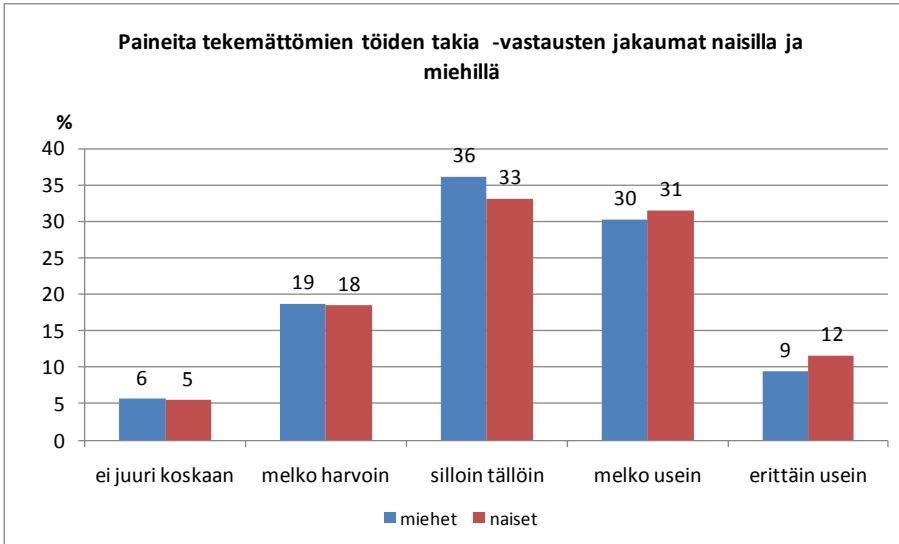


Vertailussa palkansaajiin erot olivat selkeät, yrittäjillä oli enemmän jaksamisongelmia kuin palkansaajilla. Peilattuna yrittäjien työaikaan tämä ei mikään yllätys ole!

Kuva 46. Rutiinitöiden jaksamisongelmien jakaumien vertailu palkansaajiin.

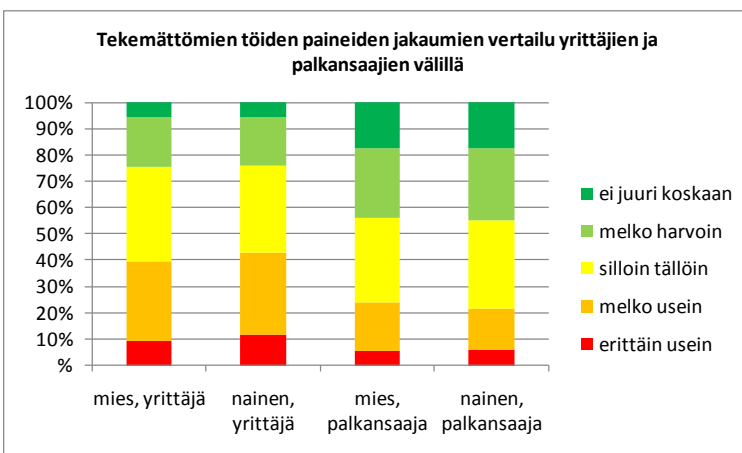
3.2.3. Paineita tekemättömien töiden takia

Työpaineita kysyttiin seuraavasti: Kuinka usein koet stressiä työssäsi eri syistä, kuten tekemättömien töiden vuoksi?



Kuva 47. Tekemättömien töiden paineiden jakaumat mielillä ja naisilla.

Tekemättömien töiden paineita oli naisilla hieman enemmän kuin miehillä. Miehillä heikkoja arvioita (melko tai erittäin usein) oli 39% ja naisilla 43%. Iän suhteen tekemättömien töiden paineita oli enemmän nuorilla ikäryhmillä. Toimialoista heikoimmat arvioinnit löytyivät miehissä toimistotyöstä, naisista kaupan alalta tai liikkuvasta työstä. Tarkemmat tulokset on luettavissa alkaen sivulta 64.



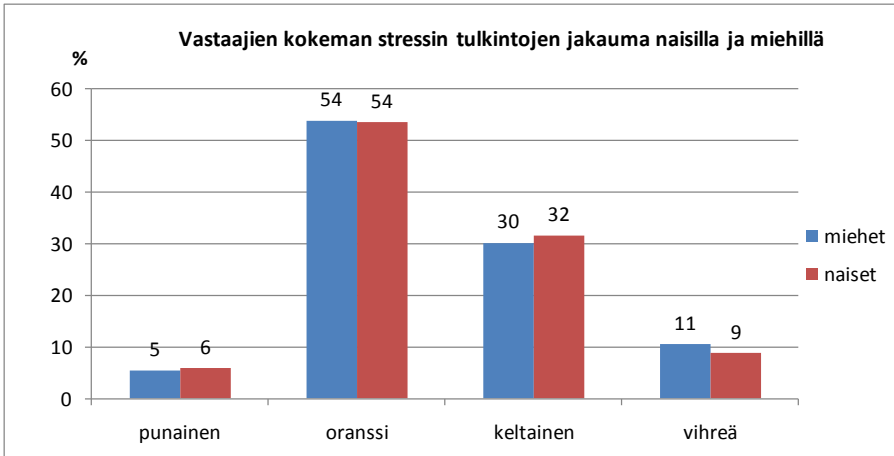
Vertailussa palkansaajiin erot olivat erittäin selkeät, yrittäjillä oli enemmän paineita tekemättömien töiden takia kuin palkansaajilla. Regressioanalyysin mukaan (vrt

Kuva 40) yrittäjän perustoimintoihin liittyvät "aikasyöpöt" selittävät tekemättömien töiden paineista yli 30%. Suuri osa paineista aiheutuu siis toimimattomasta "infrastruktuurista".

Kuva 48. Tekemättömien töiden paineiden jakaumien vertailu palkansaajiin.

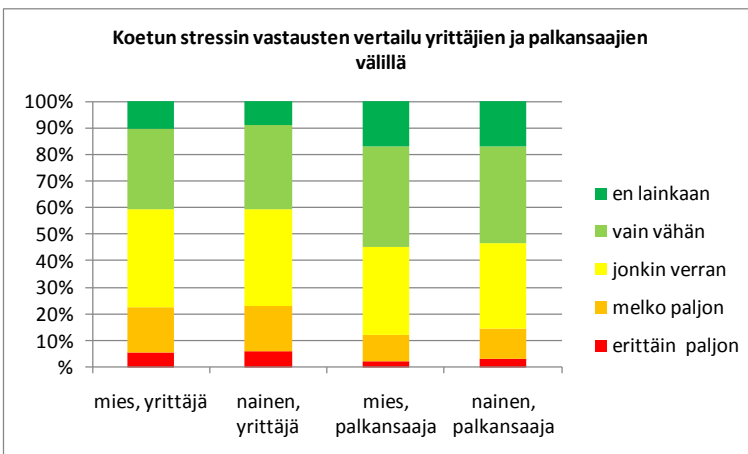
3.3. Koettu stressi

Vastaajien kokema yleistä stressiä kysymyksellä: *"Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?"* Vastausvaihtoehtoja oli viisi; en lainkaan (vihreä), vain vähän (keltainen), jonkin verran (oranssi), melko paljon ja erittäin paljon (punainen).



Kuva 49. Koetun stressin arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.

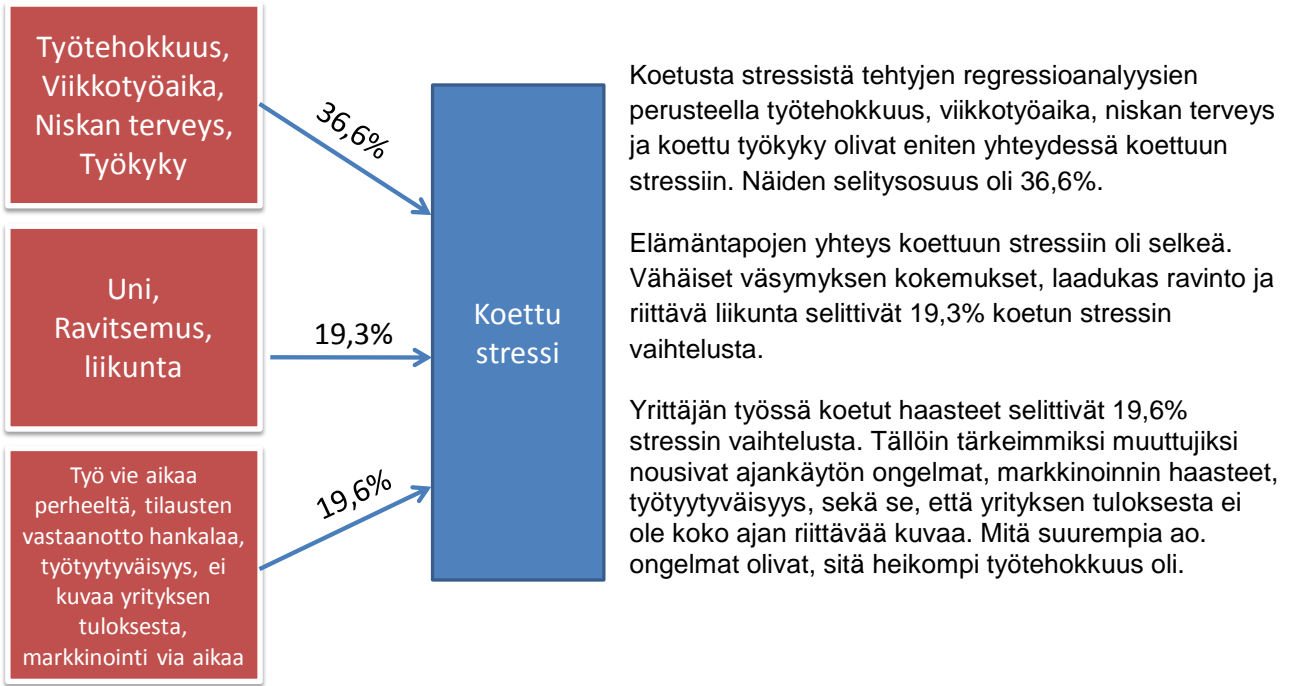
Koettua stressiä oli naisilla hieman enemmän kuin miehillä. Sekä miehillä että hyviä arvioita (en lainkaan tai vain vähän) oli 41%. Iän suhteen koetun stressin arvioinnit eivät poikenneet toisistaan merkittävästi. Toimialoista heikoimmat arvioinnit löytyivät sekä miehissä että naisissa liikkuvasta työstä. Tarkemmat tulokset on luettavissa alkaen sivulta 64.



Vertailussa palkansaajiin erot olivat erittäin selkeät, yrittäjillä oli enemmän koettua stressiä kuin palkansaajilla.

Kuva 50. Koetun stressin arviointien jakaumien vertailu palkansaajiin.

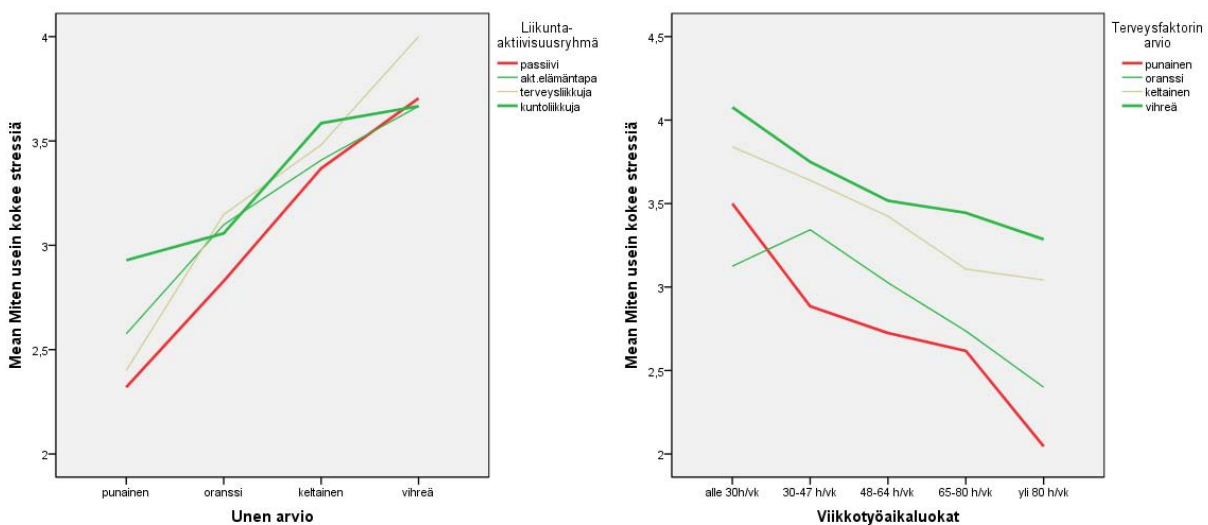
Muutoshalukkuus stressin vähentämiseen oli suuri. Erittäin paljon stressiä kokevista 71% olisi valmis muutoksen heti; melko paljon tai jonkin verran stressiä kokevista vastaavasti 42% olisi valmis muutoksen välittömästi.



Kuva 51. Koetusta stressistä tehtyjen regressioanalyysien tulosten yhteenvetoa. Prosenttiluvut kuvaavat eri muuttujien selitysosuutta työtehokkuuden vaihtelusta.

Kuva 52 osoittaa elämäntapojen yhteydet koettuun stressiin, näistä unen arvio (käytännössä väsymysoireet) selittävät stressin vaihtelua eniten. Toisaalta uni on stressin peili ja toisaalta hyvällä nukkumiskäyttäytymisellä voidaan vähentää stressiä. Tämä tutkimus ei metodisesti pysty erottamaan näitä toisistaan. Viikkotyöajan lisääntyminen oli yhteydessä lisääntyvään stressiin. Tämä on asia, johon voinee vaikuttaa vain paremmalla liiketoiminnan suunnittelulla. Toisaalta kuten

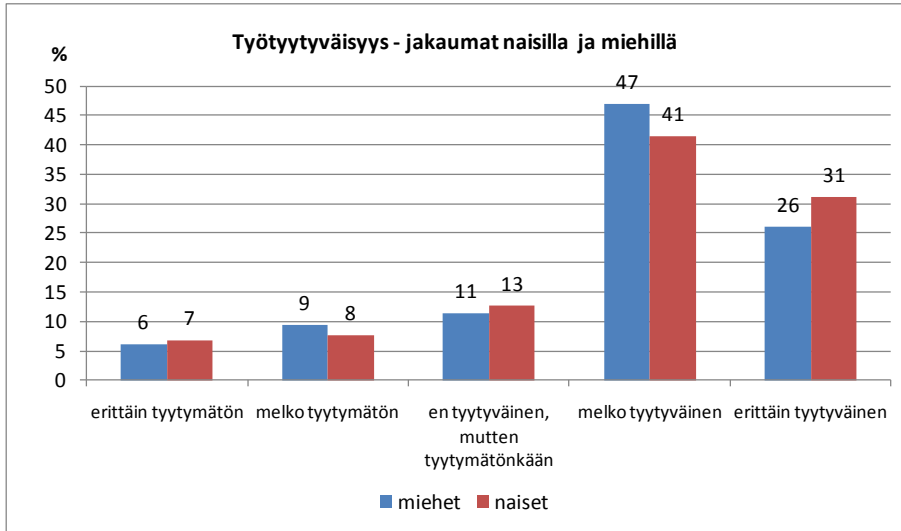
Kuva 51 osoittaa, on yrittäjän perustoimintojen tasollakin suuri selittävä osuus koetusta stressistä, lähes 20%.



Kuva 52. Koetun stressin keskiarvot väsymysoireiden ja liikunta-aktiivisuuden mukaan jaetuissa ryhmissä (vasen kuva), sekä viikkotyöajan ja terveysfaktorin mukaan jaetuissa ryhmissä (oikea kuva).

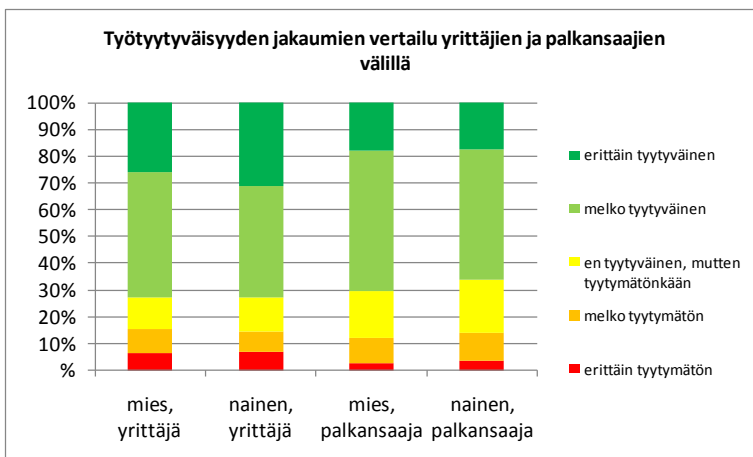
3.4. Tyytyväisyys omaan työhön

Työtyytyväisyydestä kysyttiin seuraavasti: "Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen työhösi?" Vastausvaihtoehdot olivat 1 = erittäin tyytymätön, 2 = melko tyytymätön, 3 = en tyytyväinen, mutta tyytymätönkään, 4 = melko tyytyväinen, 5 = erittäin tyytyväinen.



Kuva 53. Työtyytyväisyyden vastausten jakaumat miehillä ja naisilla.

Työtyytyväisyys oli naisilla hieman parempi kuin miehillä. Erittäin tyytyväinen -arvioita oli naisilla 31% ja miehillä 26%. Iän suhteen työtyytyväisyyden arvioinnit eivät poikenneet toisistaan merkittävästi. Toimialoista parhaimmat arvioinnit löytyivät naisissa liikkuvasta työstä ja tehdas/vertas ympäristöstä; näissä päästiin yli 80%:iin melko tai erittäin tyytyväisissä. Tarkemmat tulokset on luettavissa sivulta 64.



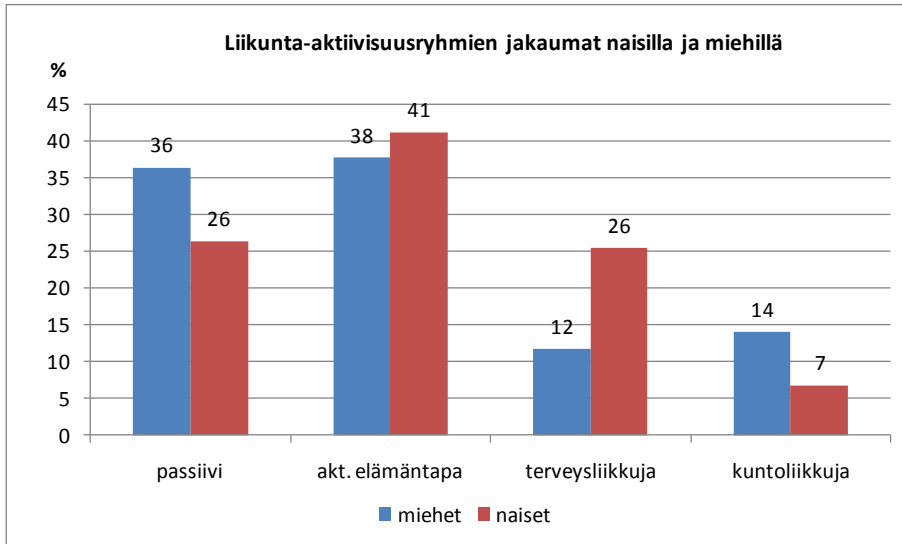
Vertailussa palkansaajiin erot olivat erittäin mielenkiintoisia; sekä hyviä että heikkoja arvioita oli enemmän kuin palkansaajilla. Positiivisinta on ehkä kuitenkin työhönsä erittäin tyytyväisten suuri osuus yrittäjissä – lähes 30%.

Kuva 54. Työtyytyväisyyden vastausten jakaumien vertailu palkansaajiin.

4. Yrittäjien elämäntavat

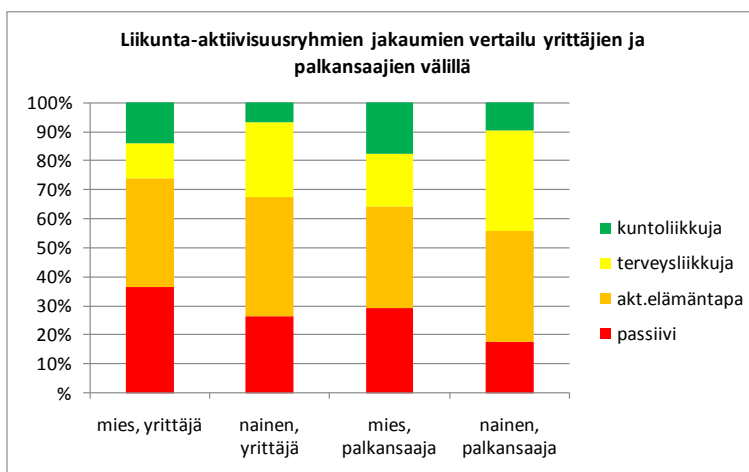
4.1. Liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuutta kartoitettiin kyselyssä sekä vapaa-ajan liikunnan että työ/asionmatkojen liikunnan osalta. Vastausten perusteella määritettiin jokaiselle liikunta-aktiivisuusryhmä, johon vaikutti liikunnan määrä (kerrat viikossa) sekä liikunnan koettu kuormitus (kevyt - kohtalainen - kova).



Kuva 55. Liikunta-aktiivisuusryhmien jakauma miehillä ja naisilla.

Liikunta-aktiivisuus oli naisilla selkeästi parempi kuin miehillä. Terveysten kannalta riittävästi liikkuvia (terveys- ja kuntoliikkujat) oli naisilla 33% ja miehillä 26%. Iän suhteen nuoret olivat hieman aktiivisempia kuin vanhemmat ikäryhmän. Toimialoista aktiivisimmat yrittäjät löytyivät naisissa liikkuvasta työstä ja tehdas/vertas ympäristöstä; miehissä kaupan alalta. Tarkemmat tulokset on luettavissa sivulta 66.



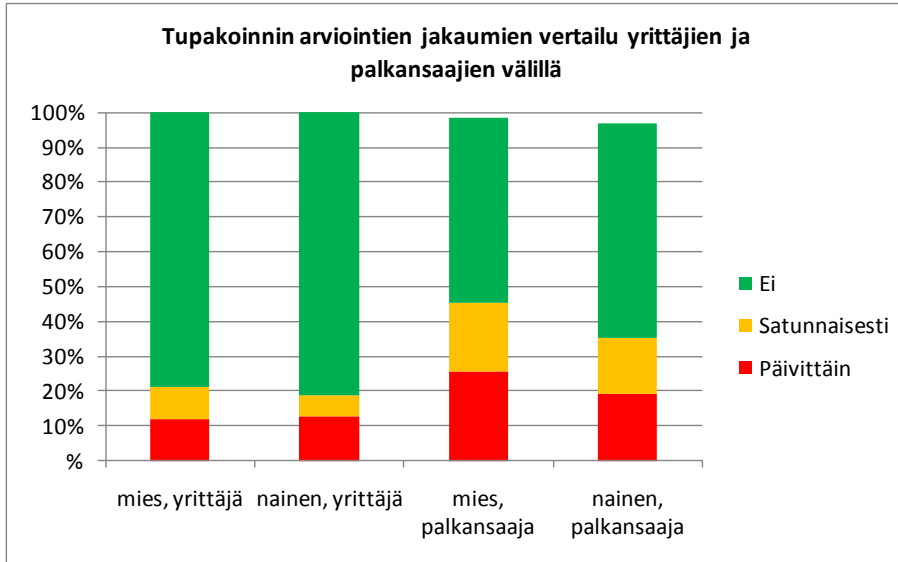
Vertailussa palkansaajiin erot olivat piene mutta selkeät; yrittäjät olivat passiivisempia kuin palkansaajilla. Ottaen huomioon liikunnan erittäin positiiviset vaikutukset mm. terveyteen ja työkykyyn (ks sivut 12 ja 26).

Kuva 56. Liikunta-aktiivisuusryhmien jakaumien vertailu palkansaajiin.

Muutoshalukkuus –kysymyksen mukaan liikuntapassiiveista on valmis muutokseen heti 40%, vastaavasti 37% harkitsee sitä vakavasti.

4.2. Tupakointi

Tupakointia kartoitettiin kahdella kysymyksellä; kuinka säännöllisesti tupakoi ja kuinka monta savuketta (yms) tupakoi päivässä.



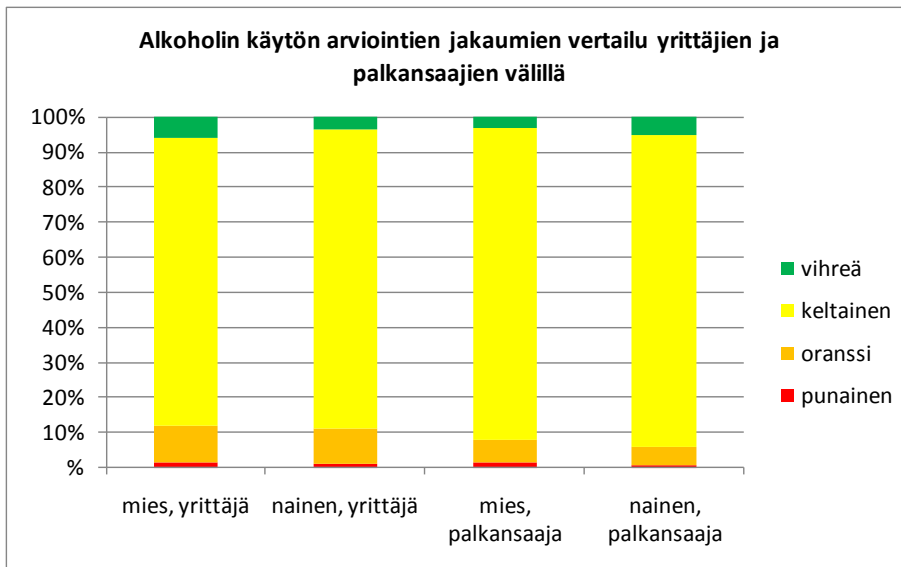
Kuva 57. Tupakoinnin säännöllisyyden jakaumat vastaajilla verrattuna palkansaajiin.

Kuva 57 esittää positiivisen tuloksen, yrittäjät tupakoivat vähemmän kuin palkansaajat – näin ainakin tämän tutkimuksen mukaan. Tätä löydöstä tukee Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Suomalaisten elämäntapoja selvittävä vuosittainen tutkimus, jonka mukaan yrittäjissä on 1-15%-yksikköä vähemmän tupakoijia kuin työntekijöissä ja alemmissa toimihenkilöissä. THL:n tutkimuksen mukaan yrittäjistä tupakoi päivittäin 20%, joten tämän tutkimuksen kohderyhmä oli selkeästi ”savuttomampi”.

Muutoshalukkuus tupakoinnin suhteen oli paljon alhaisempi kuin muissa elämäntavoissa. Tupakoijista oli valmis lopettamaan heti 18%, vastaavasti 27% harkitsi lopettamista vakavasti.

4.3. Alkoholin käyttö

Alkoholin käyttöä kartoitettiin virallisella Audit testillä, jossa kysytään alkoholin käytön useus ja käytetyt annosmäärät. Näistä lasketaan annosmäärä viikkoa kohden, joka on arvioinnin perusta. Alkoholin käytössä punaisen raja on kokonaiskäytössä miehillä 24 annosta viikossa ja naisilla 16 annosta viikossa; sekä kerta-annoksissa 7 miehillä ja 5 naisilla. Täydellinen raittius antaa vihreän tulokinnan.



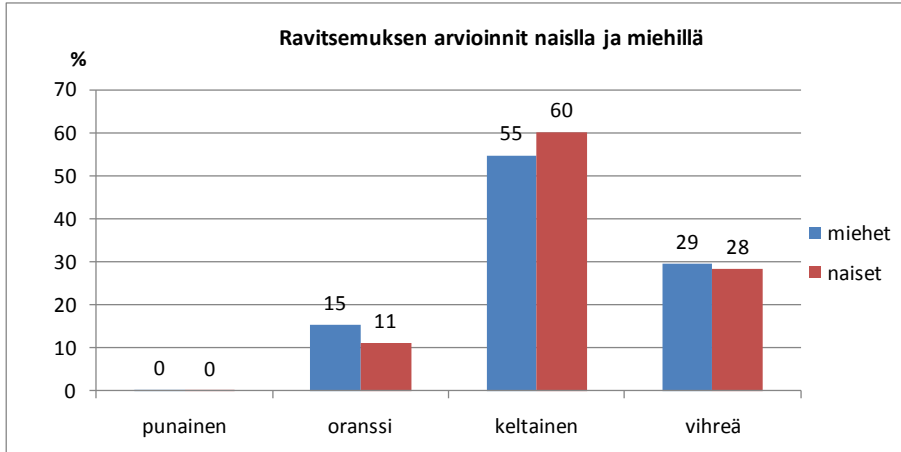
Kuva 58. Alkoholin käytön arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.

Kuva 58 osoittaa, että alkoholin raportoitu käyttö oli yrittäjillä erittäin kohtuullista, mutta hieman yleisempää kuin palkansaajilla. Tässä kysymyksessä näkyy varmasti vastaajien valikoituminen; alkoholin suurkuluttajat eivät oletettavasti vastaa tämän tyyppisiin vapaaehtoisiiin tutkimuskyselyihin.

Muutoshalukkuus alkoholin käytön suhteen oli hieman alhaisempi kuin muissa elämäntavoissa. Alkoholin suurkuluttajista oli valmis vähentämään heti 27%, vastaavasti 36% harkitsi vähentämistä vakavasti.

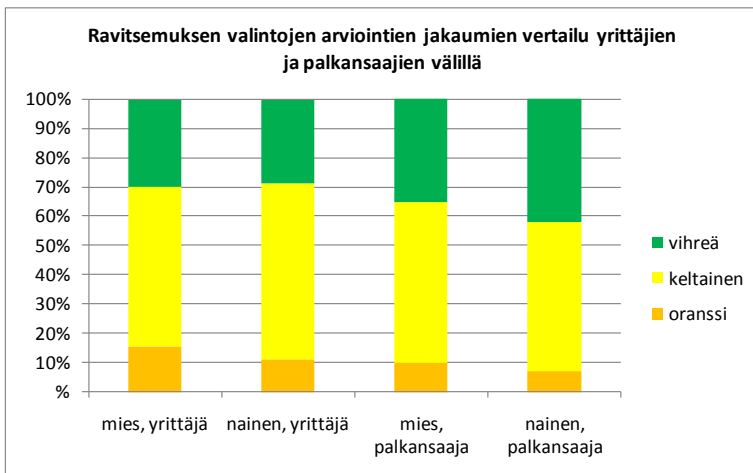
4.4. Ravitsemuksen valinnat

Ravitsemusta kartoitettiin kyselyssä monilla lähinnä ruokailutottumuksia ja ruoka-aineiden valintoja kartoittavilla kysymyksillä. Konkreettiset osa-alueet olivat ateriarytmi, sekä valinnat kuidun, rasvan ja suolan saannissa. Näistä koostettiin yhteenveto, joka esitetään seuraavassa kuvassa.



Kuva 59. Ravitsemuksen valintojen kokonaisarvioiden jakaumat miehillä ja naisilla.

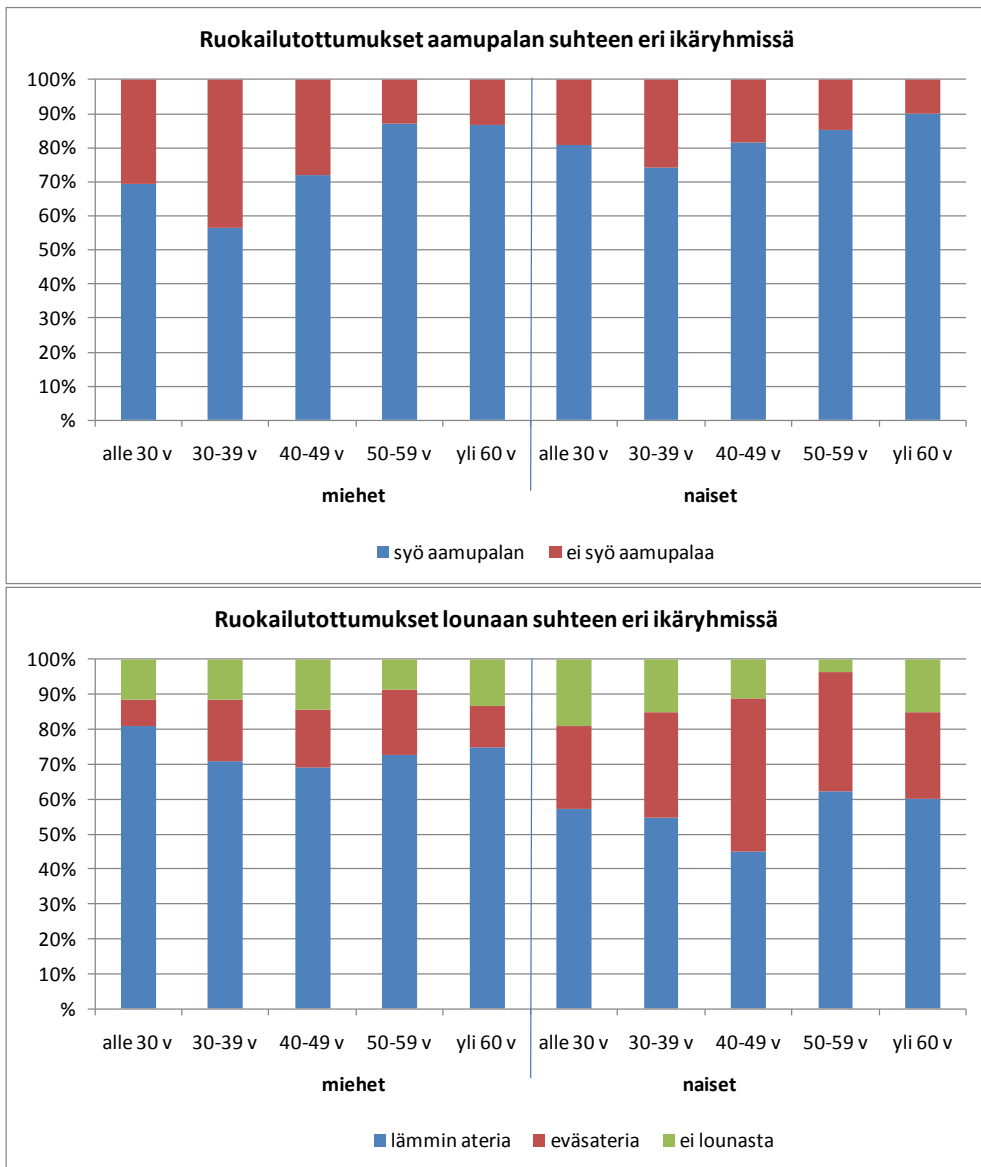
Ravitsemuksen valinnat olivat naisilla parempia kuin miehillä, vaikka ne toki miehilläkin olivat hyvät. Iän suhteen eroja ei juuri ollut. Toimialoista heikoimmat ravitsemuksen valinnat löytyivät liikkuvan työn tekijöistä. Tarkemmat tulokset on luettavissa sivulta 66. Kokonaisuudessaan ruokailurytmissä on parantamisen varaa (ks. Kuva 61 seuraavalla sivulla), rasvan ja kuidun saannin valinnat ovat pääsääntöisesti hyvät, mutta suolan saannissa (=käyttätymisvalinnoissa) on selkeästi kehitettävää.



Vertailussa palkansaajiin erot olivat pienet mutta selkeät; yrittäjien ravitsemuksen valinnat olivat hieman heikommat kuin palkansaajilla.

Kuva 60. Ravitsemuksen valintojen arviointien vertailu palkansaajiin.

Ruokailutottumusten parantamista suhteutettiin muutoshalukkuus -kysymyksissä kehon painon suhteen. Yliihavista ruokailutottumusten parantamiseen oli valmis 38% ja 34% harkitsi sitä vakavasti. Lihavilla vastaavat prosentit olivat 34% ja 35%.

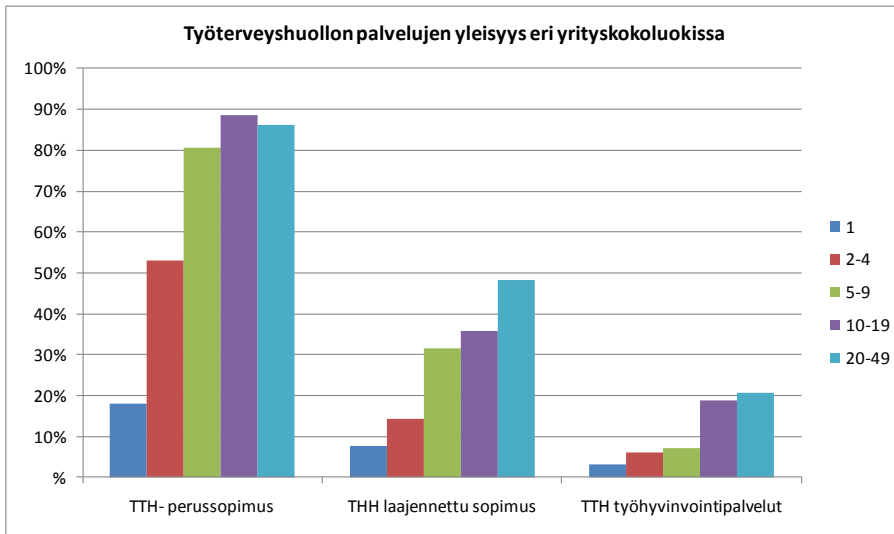


Kuva 61. Ruokailutottumusten jakaumat eri ikäryhmissä aamupalan ja lounaan suhteen.

Kuva 61 osoittaa, että aamupalan syöminen on yleisempää vanhemmilla ikäluokilla. Toisaalta lounaan syömisessä miehet useammin lämpimän aterian kuin naiset, joilla eväsateria on varsin tyypillinen ratkaisu.

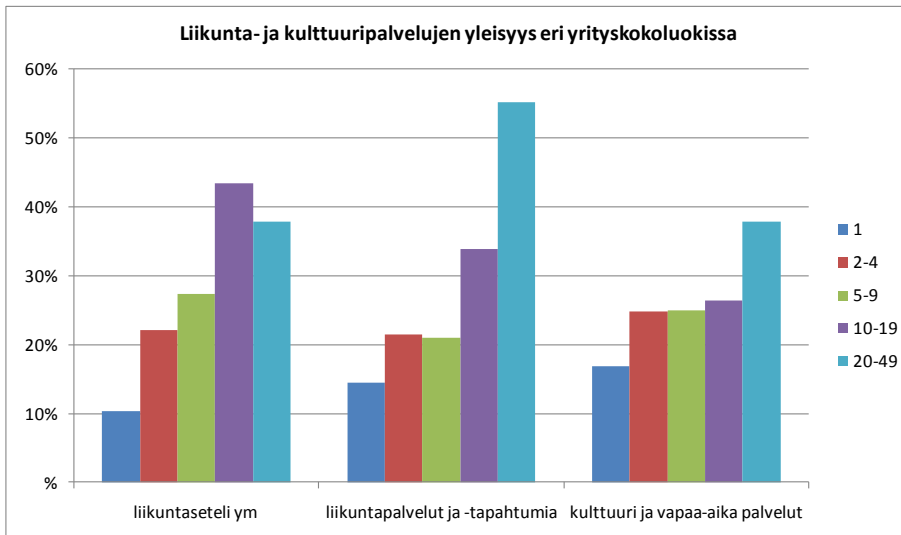
5. Hyvinvointitoimintojen yleisyys

Tutkimuksessa kartoitettiin eräiden hyvinvointia tukevien ja siihen liittyvien palvelujen yleisyyttä.



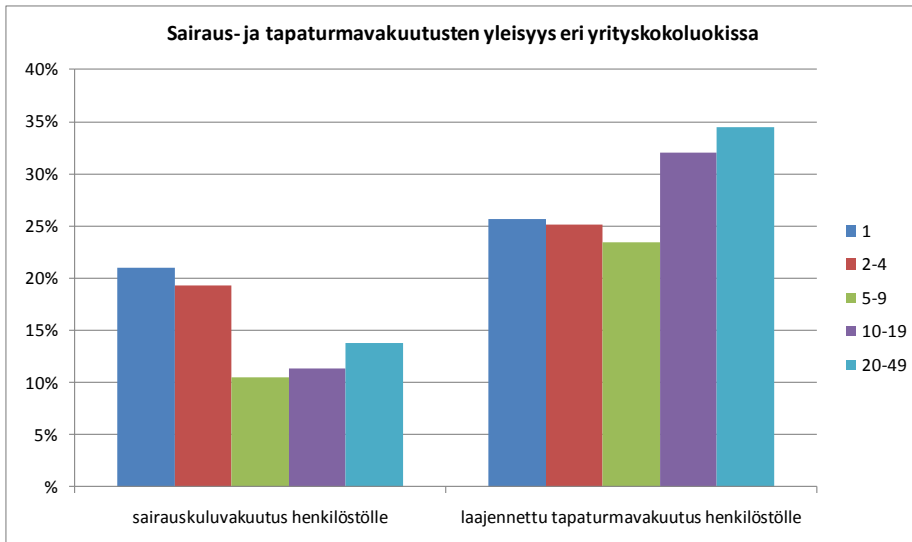
Kuva 62. Työterveyshuollon palvelujen yleisyys eri yrityskokoluokissa.

Hyvinvointipalvelujen yleisyys oli kokonaisuudessaan vastaajien keskuudessa yllättävän alhainen. Lakisääteinen työterveyshuollon sopimus puuttui joka toiselta 2-4 henkilöä työllistävältä yritykseltä; toisaalta hyvinvointia kehittäviä palveluja tilasi vain 7% yrityksistä. Perussopimus oli yleisempi miehillä kuin naisilla, iäkkäämmillä kuin nuoremmilla, ylipainoisilla kuin normaalipainoisilla sekä niillä joilla diabetesriski oli selkeästi noussut. TTH:n laajennetussa sopimuksessa vastaavia eroja ei ollut.



Kuva 63. Liikunta- ja kulttuuripalvelujen yleisyys eri yrityskokoluokissa.

Liikunta- ja kulttuuripalveluja käytti n. 20% yrityksistä. Yksinyrittäjien alhaisia prosentteja selittää varmaan osin verottajan tulkintojen epäselvyys yksilöllisen tuen verotuskäytännöissä.



Kuva 64. Sairauskuluvarakuutuksen ja laajennetun tapaturmavakuutuksen yleisyys eri yrityskokoluokissa.

Sairauskuluvarakuutuksen oli ottanut itselleen 22% yksinyrittäjistä, vähänkin suuremmissa pk-yrityksissä reilu 10% oli ottanut sen henkilöstölleen. Laajennetun tapaturmavakuutuksen osalta yleisyys oli selvästi suurempi, reilu neljännes yrityksistä oli hankkinut sen.

Hyvinvointitoimintojen yleisyydestä löytyvät tarkemmat taulukot sivulla 68.

6. Yritystoiminnan sujuvuus

Yritystoiminnan sujuvuutta kartoitettiin yhteensä 14 kysymyksen avulla. Näin haluttiin selvittää toisaalta yrittäjien kokemuksia yritystoiminnan perusasioiden sujuvuudesta ja toisaalta löytää yhteyksiä näiden perusasioiden ja hyvinvoinnin ja työtehokkuuden välillä. Tämän osa-alueen kysymyksen on esitetty alla.

Taulukko 3. Yritystoiminnan sujuvuuteen liittyvät kysymykset.

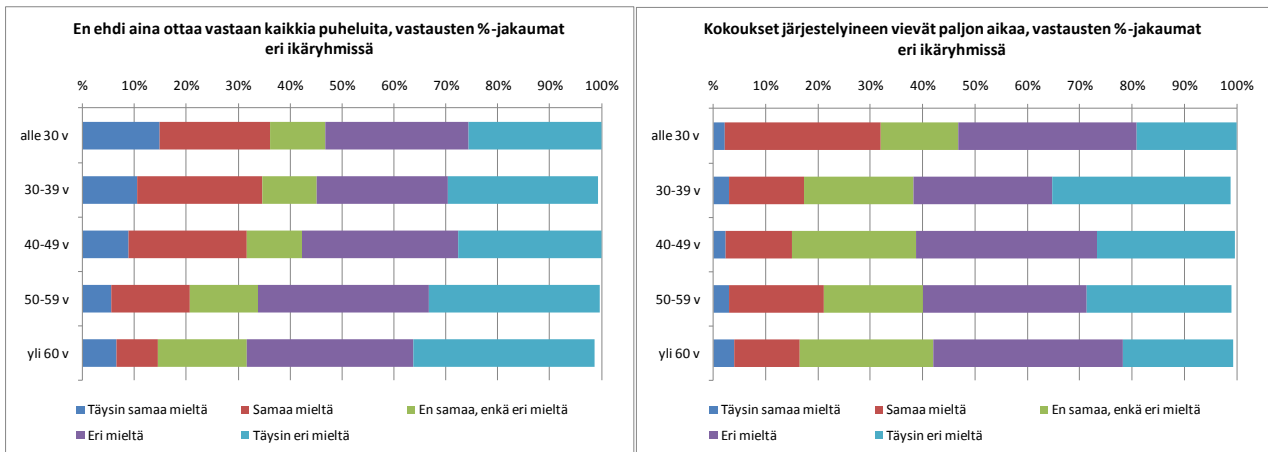
60) Yrittäjän ajankäyttö on haasteellinen kokonaisuus. Arvioi seuraavissa kysymyksissä, miten eri asiakastyöhön liittyvät seikat sujuvat Sinulta ja yleisemmin yrityksessäsi.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
En ehdi aina ottaa vastaan kaikkia puheluita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokoukset järjestelyineen vievät paljon aikaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Markkinoinnin toteuttaminen vie paljon aikaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uusiasiakashankinta vie paljon aikaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilausten vastaanotto ja käsittely on hankalaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asiakashallintajärjestelmä on vaikeaa ja aikaa vievää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

61) Arvioi vielä, miten työhön ja yrittämiseen liittyvät asiat sujuvat Sinulla.

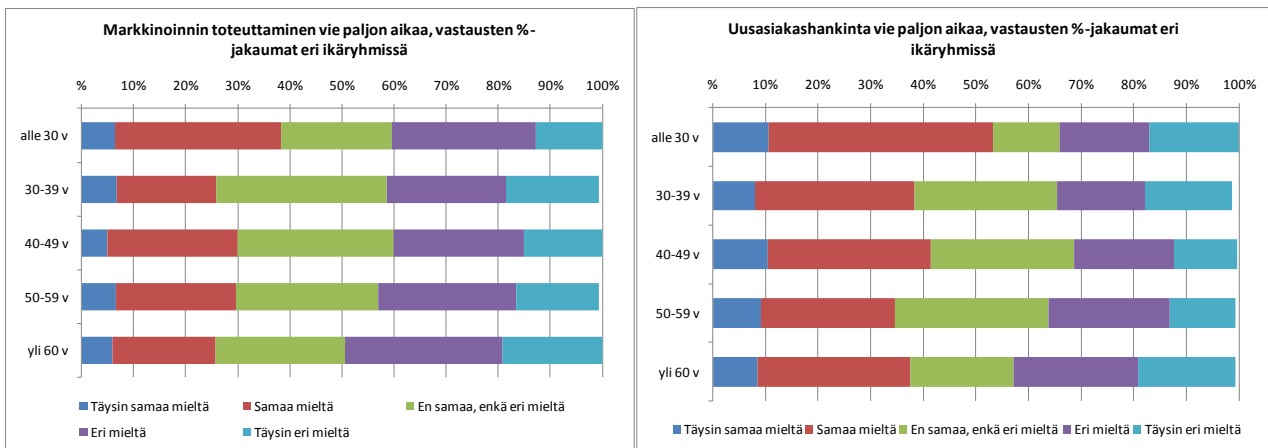
	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Toimistotyön rutiinit vievät tarpeettoman paljon aikaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirjanpidon valmistelu on vaivalloista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kotisivujen päivittäminen on haasteellista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla ei ole joka hetki riittävää kuvaa yritykseni tuloksesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivittäiseen viestinnän hoitaminen vie tarpeettoman paljon aikaa (sähköpostit, puhelut, kirjeet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tietokoneiden toimimattomuus aiheuttaa ongelmia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työn tekeminen vie aikaa perheeltäni ja vapaa ajajaltani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yritykseni menestyisi paremmin, jos tietyt rutiinit olisi automatisoitavissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tuloksia esitetään kahdessa vaiheessa; ensin jakaumia jokaisen kysymyksen osalta, ja toiseksi vastausten pohjalta tehtyjen faktorien osalta.



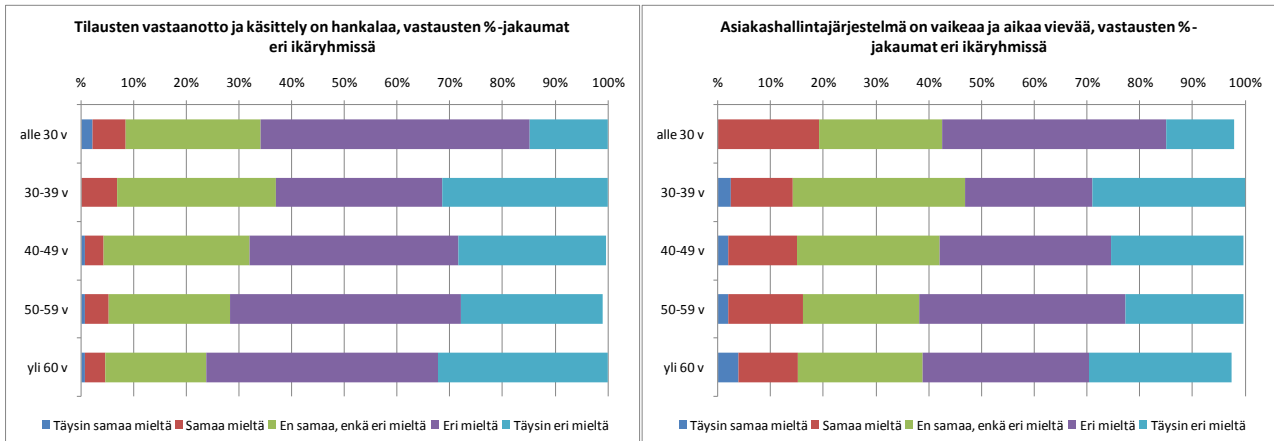
Kuva 65. Jakaumat puhelujen vastaanoton ja kokousten järjestelyn osalta eri ikäryhmissä.

Kuva 65 osoittaa, että n. 30% yrittäjistä koko ongelmaksi puhelujen vastaanottamisen; haasteita oli enemmän nuoremmassa ikäryhmässä. Vastaavasti kokousjärjestelyt veivät paljon aikaa vajaan 20%:n mielestä. Tässä asiassa nuorin ikäryhmä (alle 30v) koki suurimpia haasteita.

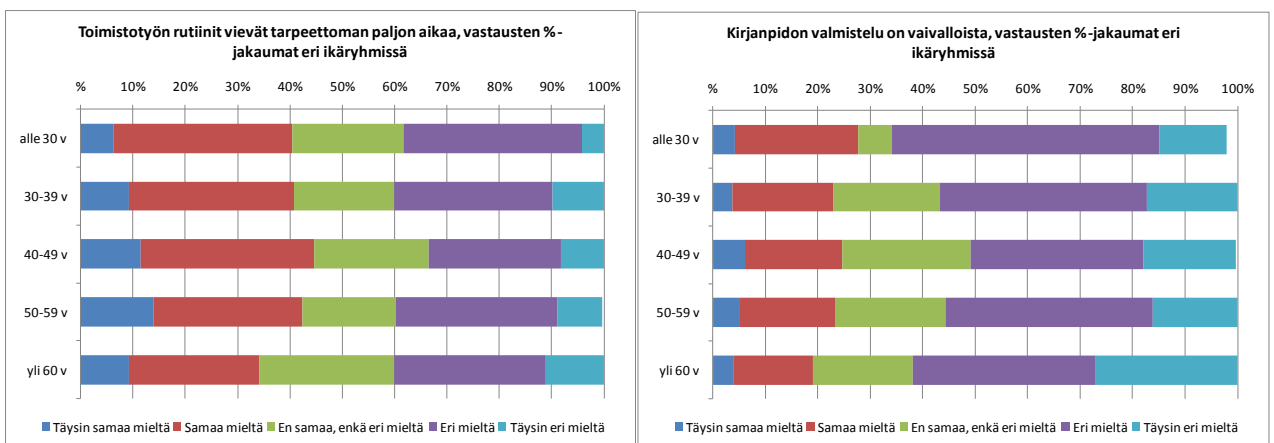


Kuva 66. Jakaumat markkinoinnin ja uusasiakashankinnan ajankäytön osalta eri ikäryhmissä.

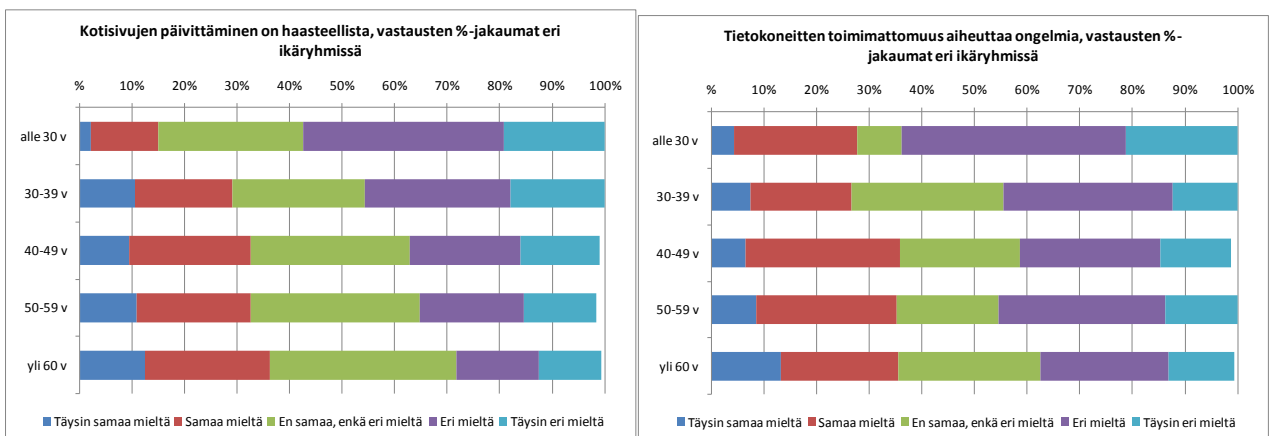
Kuva 66 osoittaa, että n. 30% yrittäjistä koki markkinoinnin vievän paljon aikaa. Vastaavasti n. 40% yrittäjistä koki, että uusasiakashankinta vei paljon aikaa. Tässä vastausprofiilissa tulee muistaa kyselyn toteuttamisen ajankohta, marraskuusta 2009 maaliskuuhun 2010.



Kuva 67. Jakaumat tilausten vastaanoton hankaluuden ja asiakashallintajärjestelmän vaikeuden osalta eri ikäryhmissä.

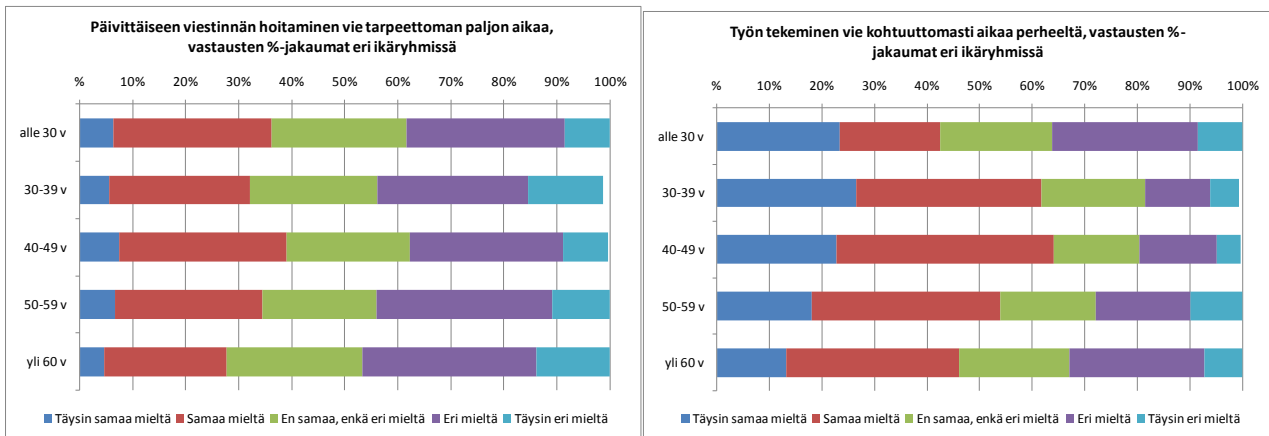


Kuva 68. Jakaumat toimistotyön rutiinien ajankäytön ja kirjanpidon valmistelun vaivalloisuuden osalta eri ikäryhmissä.

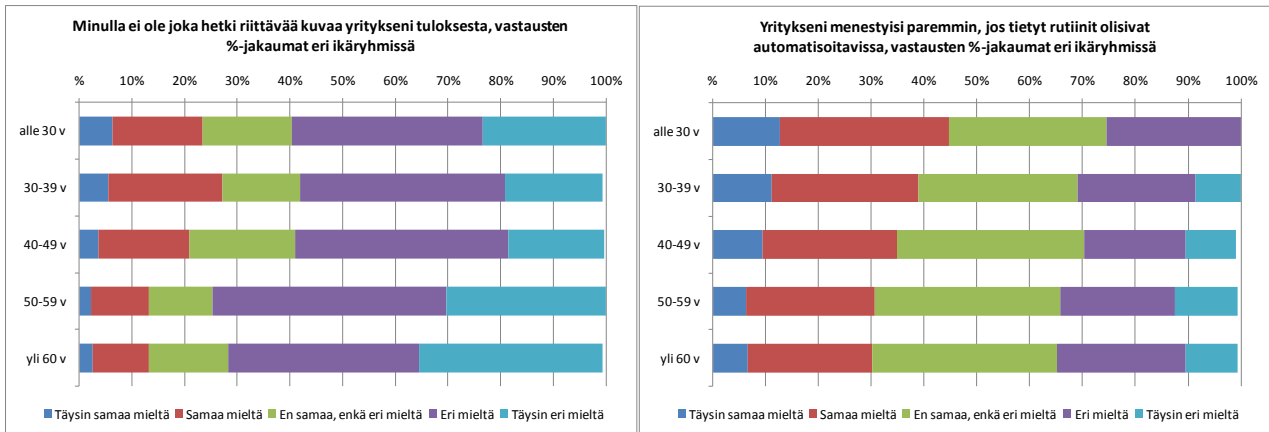


Kuva 69. Jakaumat kotisivujen päivittämisen ja tietokoneitten toimimattomuuden osalta eri ikäryhmissä.

Kuva 67 osoittaa, että tilausten vastaanotto ja käsittely sujuvat hyvin; vain n. 5% yrittäjistä kokee niissä haasteita. Asiakashallintajärjestelmän kokee vaikeaksi ja aikaa vieväksi n. 15% yrittäjistä. Kuva 68 kertoo, että 40% yrittäjistä kokee rutiinien vievän liikaa aikaa, ja 25% kokee kirjanpidon valmistelun olevan vaivalloista. Kuva 69 puolestaan näyttää, että ATK-ympäristön haasteet lisääntyvät hieman iän myötä. Kotisivujen päivittämisessä vain nuorin ikäryhmä onnistuu hyvin, mutta tietokoneitten toimimattomuuden ongelma on todellinen – kolmannes yrittäjistä kokee niitä!



Kuva 70. Jakaumat päivittäisen viestinnän ajankäytön ja työn perheeltä vievän ajan osalta eri ikäryhmissä.

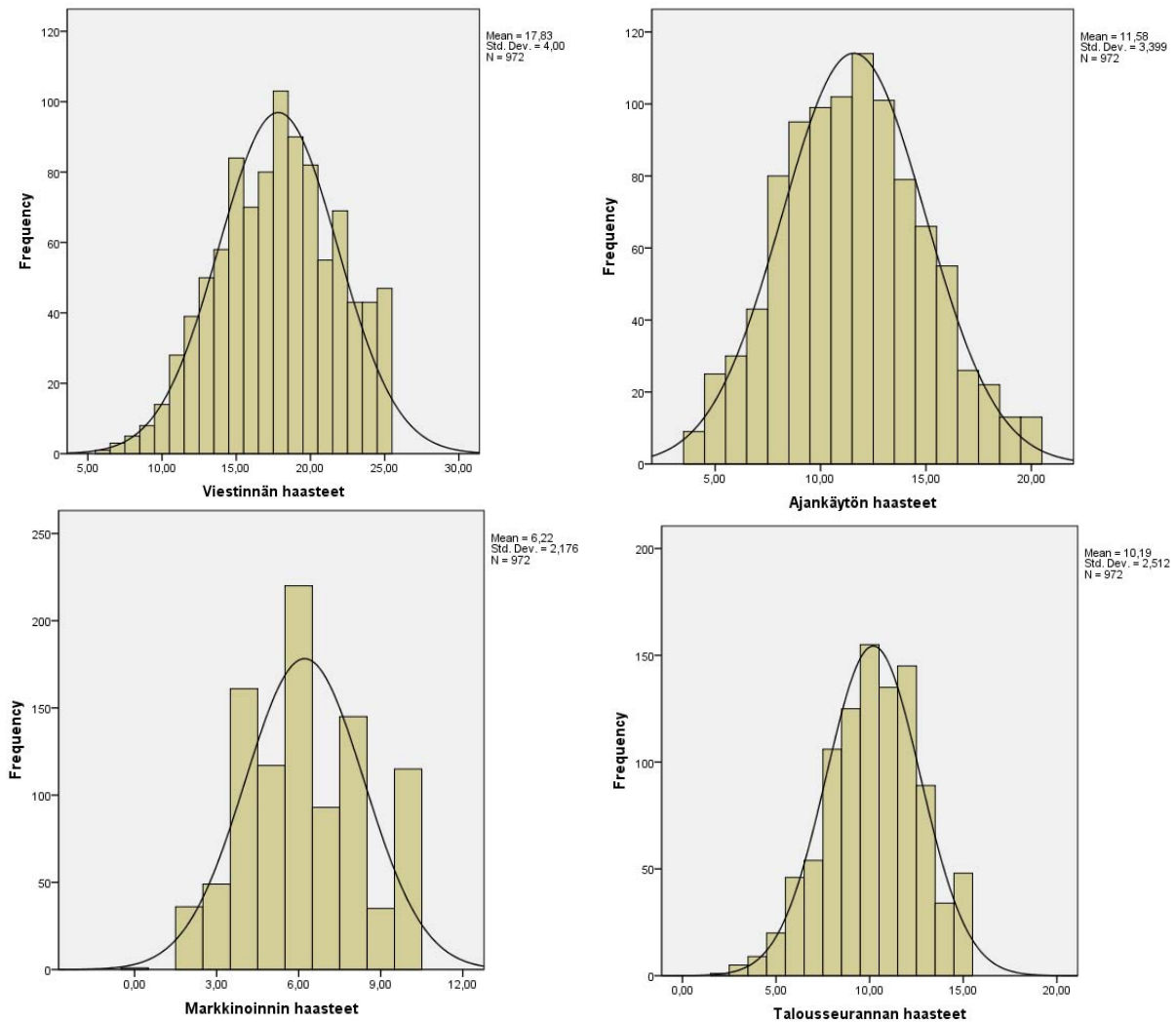


Kuva 71. Jakaumat yrityksen tulokunnan tietämisen ja rutiinien automatisoinnin osalta eri ikäryhmissä.

Kuva 70 osoittaa, että yli 30% yrittäjistä kokee päivittäisen viestinnänvievän liikaa aikaa, tässä painotus nuorempiin ikäryhmiin. Työn ja perheen yhteensovittamisen haasteita kuvaa hyvin se, että yli 50% yrittäjistä kokee työn vievän kohtuuttomasti aikaa perheeltä. Suurimmillaan tämä arvio oli 30-49 vuotiaiden ryhmissä, joissa 63% oli tätä mieltä.

Kuva 71 kertoo, että neljännes nuoremmista yrittäjistä ei joka hetki tiedä riittäväällä tarkkuudella yrityksensä tulokuntoa; vanhemmissa ikäryhmissä tämä osuus oli 13%. Rutiinien automatisoinnin voimaan yrityksen menestymisen taustalla uskoi yli 30% yrittäjistä; usko oli suurinta nuorissa ikäryhmissä.

Yrittäjän työn sujuvuuden osalta tehtiin myös faktorianalyysi, jolla haluttiin nähdä miten eri osa-alueet ryhmittyvät. Analyysi tuotti seuraava faktorit.



Kuva 72. Yrittäjän työn sujuvuuden kysymyksistä tehdyn faktorianalyysin tuotosten jakaumat.

Faktoreita voidaan kuvata seuraavasti.

Viestinnän haasteet, johon sisältyivät seuraavat kysymykset:

- Päivittäiseen viestinnän hoitaminen vie tarpeettoman paljon aikaa (sähköpostit, puhelut, kirjeet)
- En ehdi aina ottaa vastaan kaikkia puheluita
- Kokoukset järjestelyineen vievät paljon aikaa
- Tilausten vastaanotto ja käsittely on hankalaa
- Asiakashallintajärjestelmä on vaikeaa ja aikaa vievää

Ajankäytön haasteet, johon sisältyivät seuraavat kysymykset:

- Työn tekeminen vie aikaa perheeltäni ja vapaa-ajaltani
- Yritykseni menestyisi paremmin, jos tietyt rutiinit olisi automatisoitavissa
- Toimistotyön rutiinit vievät tarpeettoman paljon aikaa
- Tietokoneiden toimimattomuus aiheuttaa ongelmia

Markkinoinnin haasteet, johon sisältyivät seuraavat kysymykset:

- Uusiasiakashankinta vie paljon aikaa
- Markkinoinnin toteuttaminen vie paljon aikaani

Talousseurannan haasteet, johon sisältyivät seuraavat kysymykset:

- Minulla ei ole joka hetki riittävää kuvaa yritykseni tuloksesta
- Kirjanpidon valmistelu on vaivalloista
- Kotisivujeni päivittäminen on haasteellista

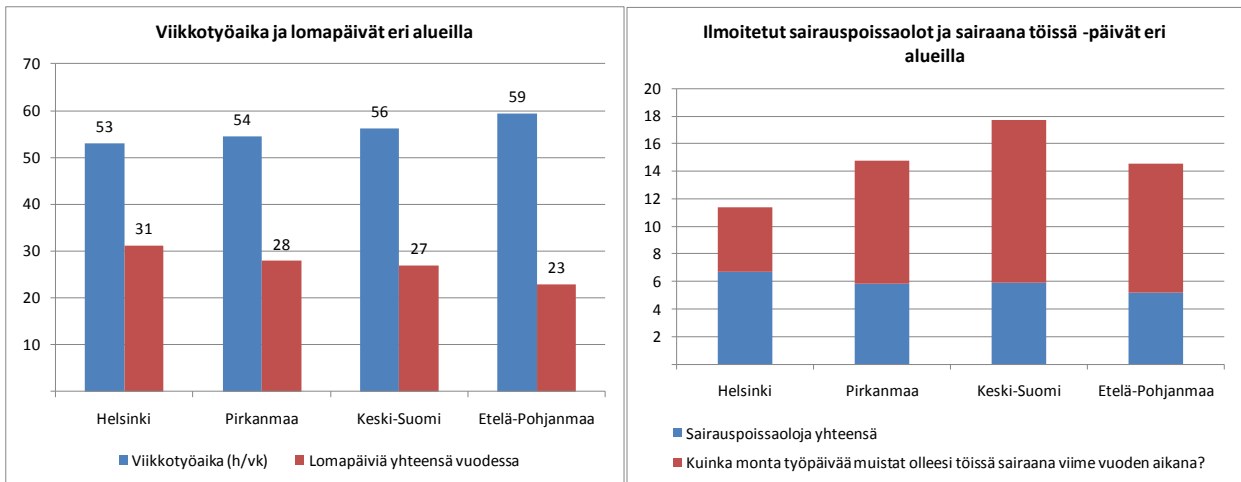
Löydettyjen faktorien tulkinta on selkeää; esimerkiksi viestinnän haasteet kumuloituvat joillakin yrittäjillä ja toisilla viestintä kokonaisuudessaan sujuu hyvin. Vastaavasti markkinoinnin osalta vastaajakunta jakaantui normaalijakauman mukaan – suurella osalla asia sujui kohtalaisesti, pienellä osalla erinomaisesti ja vastaavasti pienellä osalla surkeasti.

Kokonaisuudessaan yritystoiminnan sujuvuuden kysymyksiä käytettiin myös analysoitaessa yrittäjien terveyttä ja työhyvinvointia selittäviä tekijöitä. Kuten esimerkiksi työtehokkuuden osalta sivulla 29 (

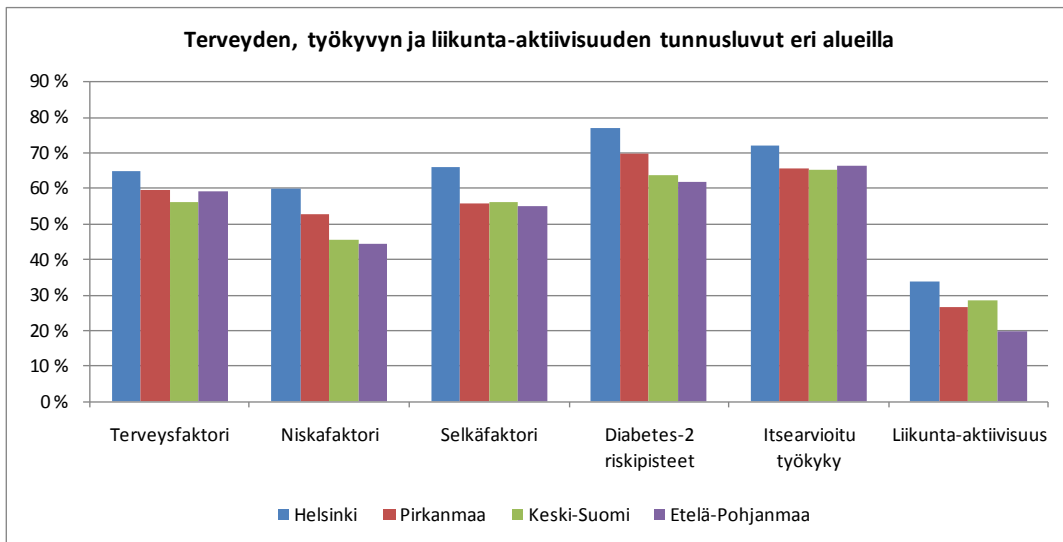
Kuva 40) voitiin todeta, on näillä tekijöillä erittäin suuri vaikutus työtehokkuuteen.

7. Alueellinen vertailu tuloksista

Tutkimuksen tuloksista pystyttiin tekemään alueellisia vertailuja neljän alueen osalta; Helsinki (248 vastaajaa), Pirkanmaa (237), Keski-Suomi (141) ja Etelä-Pohjanmaa (167). Loput 179 vastaajaa edustivat tasaisesti muita alueita. Tässä raportissa esitetään tuloksista ne, joissa eri alueet erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Kuva 73 osoittaa, että työaika oli lyhyempi ja lomat pidempiä Helsingissä verrattuna muihin alueisiin. Näiden lukujen pohjalta laskettu vuosityöaika oli Helsingissä 2300 h, Pirkanmaalla 2420 h, Keski-Suomessa 2500 h ja Etelä-Pohjanmaalla 2690 h. Sairaspäivien keskiarvot olivat alhaisimmat Helsingissä ja korkeimmat Keski-Suomessa.



Kuva 73. Viikkotyöajan, lomapäivien ja sairaspäivien keskiarvot eri alueilla.

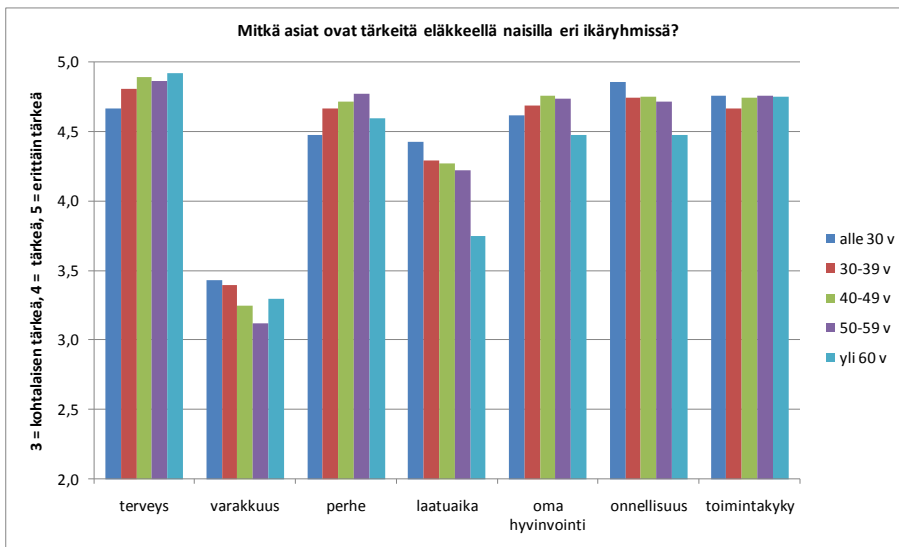
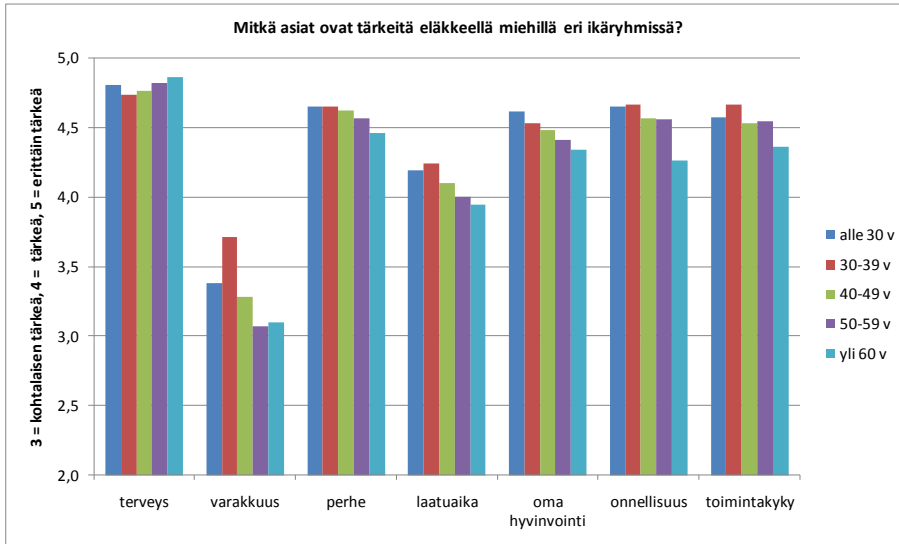


Kuva 74. Terveyden ja työkyvyn tunnusluvut (hyvän ja erinomaisen yhteinen %-osuus) eri alueilla.

Kuva 74 osoittaa, että helsinkiläiset yrittäjät kokivat terveytensä ja työkykynsä paremmaksi kuin muiden alueiden yrittäjät. Lisäksi riski sairastua 2 tyyppin diabetekseen oli heillä alhaisempi. Ainakin osittain tämä selittyy helsinkiläisen aktiivisemmasta liikunnan harrastamisesta.

8. Mikä on tärkeää eläkevuosina?

Viimeinen tuloskappale koostaa yhteen yrittäjien näkemyksen eri asioiden tärkeydestä eläkeiässä.



Kuva 75. Eri asioiden tärkeys eläkeiässä miehillä ja naisilla.

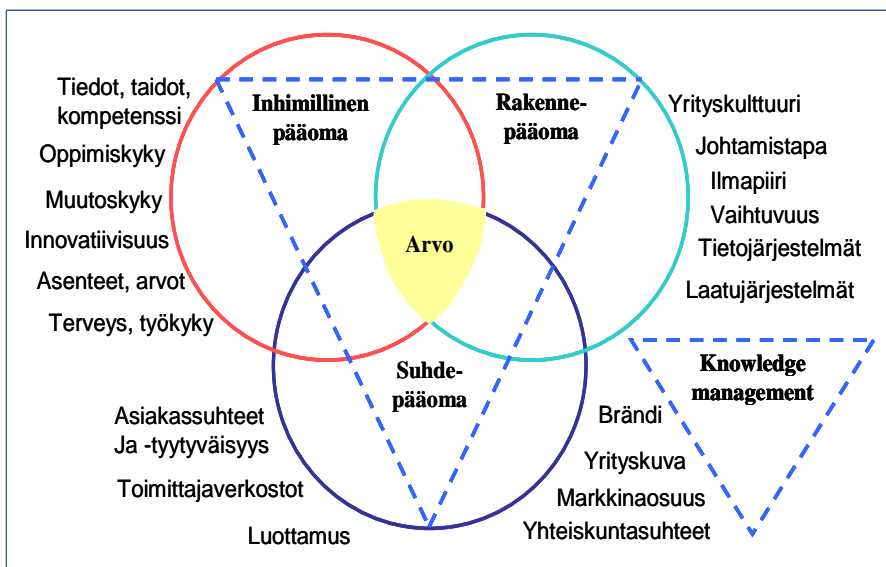
Kuva 75 osoittaa, että varakkuus oli kaikkein vähiten tärkeä annetuista vastausvaihtoehdoista. Terveysten koki erittäin tärkeäksi 85% vastaajista. Perhe, oma hyvinvointi, onnellisuus ja toimintakyky koettiin kaikki tärkeiksi – 40-70% koki ne erittäin tärkeiksi. Laatuaika koettiin näitä hieman vähemmän tärkeiksi.

Kokonaisuudessaan tätä osio ei tuottanut mitään yllätyksiä, jos sellaisena ei pidetä varakkuuden vähäistä tärkeyttä eläkevuosina! Varakkuuden hankkiminenhan on yksi yritystoiminnan perustavoitteista. Tämä tutkimus on osoittanut, että sekä elämäntavoilla että yritystoiminnan perusasioiden sujuvuudella on suuri merkitys yrittäjän toiminnan tehokkuuteen ja sen kautta oletettavasti myös taloudelliseen menestykseen. Alueellisessa vertailussa (vrt. edellinen kappale) varakkuus eläkeiässä oli helsinkiläisille yrittäjille selkeästi tärkeämpi kuin muille.

9. Tutkimuksen kokonaistulkintaa: Yrittäjätehokkuus

9.1. Yrittäjätehokkuuden perusteet ja määritelmä

Yritystoiminnassa aineettoman pääoman rooli on kasvanut viimeisten kahden vuosikymmenen aikana; joidenkin arvioiden mukaan tällä hetkellä 80-90% yritystoiminnan arvosta on luonteeltaan aineetonta. Aineeton pääoma tarkoittaa pelkistetysti sitä osaa yrityksen arvosta, joka ei ole sidottu yrityksen omaan pääomaan; fyysisiin rakennuksiin, laitteisiin jne. Aineettoa pääomaan sisältyy varsin abstraktisia elementtejä kuten henkilöstön arvo, tuotteiden brändin arvo, työ- tai tuotantoprosessin arvo, sekä myös konkreettisempia asioita kuten patenttien, tuotemerkkien ja sopimusten arvo. Aineetonta pääomaa voidaan tarkastella osaamispääoman viitekehysten kautta oheisen kuvan kautta.



Kuva 76. Osaamispääoman viitekehys on yrittäjätehokkuuden taustalla.

Yrittäjätehokkuus konkretisoi tieteellisen osaamispääoman viitekehysten

Yrittäjätehokkuus on uusi käsite, joka konkretisoi tieteelliset viitekehykset. Yrittäjätehokkuuden kokonaisuuteen on etsitty yrittäjän elämään ja yrittäjyyteen liittyvät kriittiset menestystekijät.

Pääperustelut termin valinnalle

- yrittäjätehokkuus korostaa yrittäjää henkilönä
- yrittäjätehokkuus korostaa tehokkuutta – siitähän on kyse
- yrittäjätehokkuus on uusi ja dynaaminen ilmiö
- yrittäjätehokkuuteen voidaan löytää useita positiivisia lähestymiskulmia

9.2. Yrittäjätehokkuus koostuu viidestä elementistä

OSAAMINEN

- osaaminen ja siihen liittyen hyvä liikeidea on yrittäjyyden ydin
- osaamisen kehittäminen on osa kehittyvää yritystoimintaa
- yrittäjä tarvitsee sekä spesifiä osaamista omalta alaltaan että yleisempää yrittämiseen liittyvää osaamista

ELÄMÄNHALLINTA

- elämänhallinta on terveyttä ja hyvinvointia
- elämänhallinta mahdollistaa pitkäjänteisen yrittäjyyden
- hyvät elämänhallinnan taidot kantavat yli huonompienkin aikojen

TYÖYMPÄRISTÖ JA –VÄLINEET

- hyvät työvälineet mahdollistavat hyvän työn ja asiakaspalvelun
- hyvät työvälineet mahdollistavat yritystoiminnan kehittymisen ja tehostumisen
- hyvät työvälineet luovat aikaa elämänhallintaan ja sidosryhmien hoitamiseen

SIDOSRYHMÄT JA VERKOSTOT

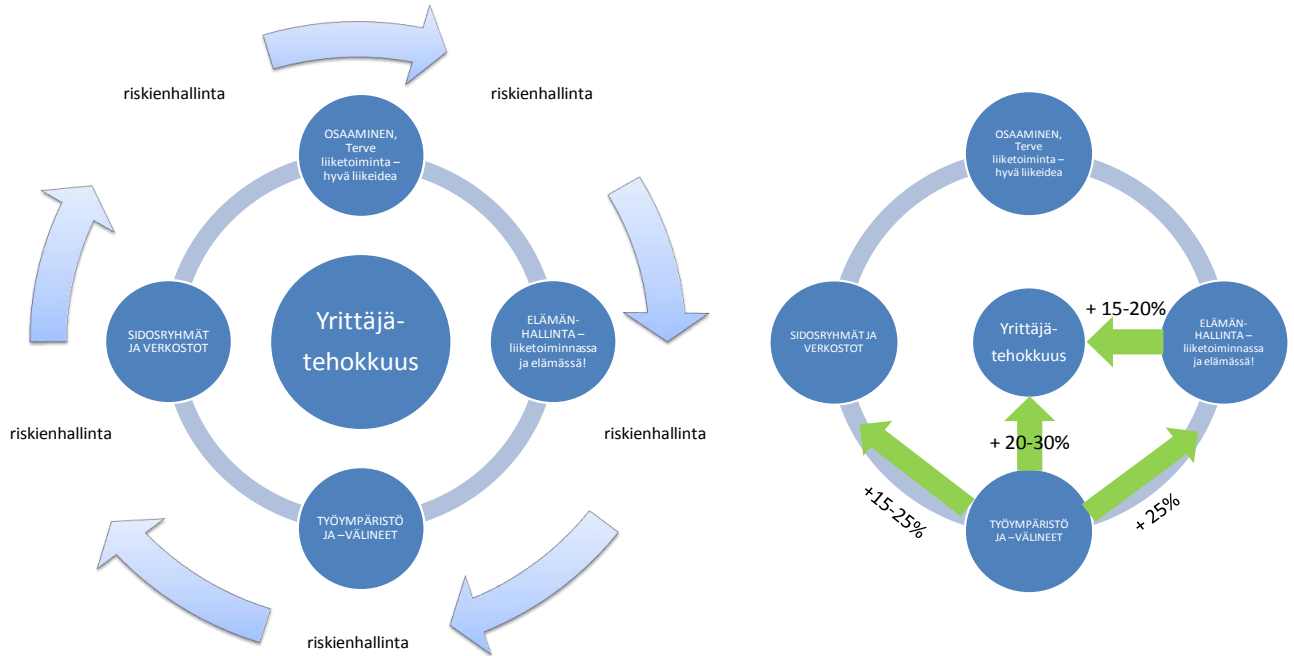
- ilman sidosryhmiä yrittämisestä ei tule mitään
- asiakkaat ovat tärkein sidosryhmä – heidän hoitaminen tulee olla tehokasta
- alihankkijat ja kumppanit mahdollistavat yritystoiminnan

RISKIENHALLINTA

- yrittäjyyden riskit on hallittava kokonaisvaltaisesti
- tärkeintä on turvata yrityksen toiminnan jatkuminen kaikissa eri tilanteissa
- yrittäjän oma riskienhallinta on myös oman elämän ja läheisten elämän turvaamista

9.3. Elämäntapojen ja tuottavuustyökalujen yhteydet yrittäjätehokkuuteen

Kuva 77 esittää yrittäjätuottavuuden viitekehysten ja elämäntapojen ja tuottavuustyökalujen yhteydet yrittäjätehokkuuteen tämän tutkimuksen tulosten mukaan. Yrittäjätehokkuuden mittariksi on tässä tarkastelussa valittu työkyky (kestävä tuloksentekokyky) ja työtehokkuus (välitön tuloksentekokyky).



Kuva 77. Yrittäjätehokkuuden viitekehys ja elämäntapojen ja tuottavuustyökalujen vaikutus yrittäjätehokkuuteen tämän tutkimuksen tulosten mukaan.

Kuva 77 osoittaa selkeät yhteydet elämäntapojen ja työvälineiden suhteen työkykyyn ja työtehokkuuteen. Näitä tuloksia on jo esitetty raportin sivuilla 26 ja 29. Lisäksi kuvassa on esitetty tuottavuustyökalujen yhteydet elämäntapoihin ja sidosryhmiin ja verkostoihin. Käytännössä regressioanalyysin avulla saatu tulos tarkoittaa, että hyvät viestintään ja asiakashallintaan liittyvät tuottavuustyökalut selittävät 15-25% uusasiakashankinnan haasteista. Kun tuottavuustyökalut ovat kunnossa, asiakashankinta sujuu. Elämäntapojen osalta tulos tarkoittaa sitä, että perustyökalujen ja -menetelmien ollessa kunnossa jää aikaa myös perheelle.

Lähteet

- Aura, O. 2006 *Worksite Fitness Policy in an Intellectual Capital Framework*. Publication nr 164 in Swedish School of Economics and Business Administration. Helsinki: Edita Prima.
- Dallner, M., Elo, A-L., Gamberale, F., Hottinen, V., Knardahl, S., Lindström, K., Skogstad, A., Orhede, E., 2000. *Validation of the General Nordic Questionnaire, QPSNordic, for psychological and social factors at work*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, Nord:12.
- Elo A-L, Leppänen A, Lindström K, Ropponen T. 1990 TSK *Miten käytät työstressikyselyä*. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., Uutela, A., 2007. *Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys, kevät 2006*. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 1/2007.
- Härmä M. 2000 (toim) *Toimivat ja terveet työajat*. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö. Helsinki.
- Ilmarinen J, Tuomi K, Klockars M. 1990 *Ageing and Work Ability Index: A 10 Year Follow-Up Study of Municipal Employees*. Helsinki, Finland: Finnish Institute of Occupational Health.
- Lindstrom J, Tuomilehto J. 2003 The Diabetes Risk Score: A practical tool to predict type 2 diabetes risk. *Diabetes Care* 26, 3, 725-731.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., 1983. Stages and processes of self-change in smoking: towards an integrative model of change. *J Consult Clin Psychol*, 51, 390–395.
- Saunders J.B., Aasland O.G., Babor T.F., de la Fuente J.R., Grant M. 1993 Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption-II. *Addiction* 88, 6, 791-804.

Liitteet

Vastaajien taustat

Sukuoli		Koulutustausta			
		Kansa- tai peruskoulu	keskiasteen koulu	ammatti-korkeakoulu	korkeakoulu
mies	alle 30 v	7,7%	23,1%	50,0%	19,2%
	30-39 v	13,0%	42,0%	24,6%	20,3%
	40-49 v	15,8%	40,6%	22,4%	21,2%
	50-59 v	19,9%	36,0%	24,2%	19,9%
	yli 60 v	16,1%	36,6%	27,7%	19,6%
	kaikki miehet	16,3%	37,7%	25,7%	20,3%
nainen	alle 30 v		52,4%	38,1%	9,5%
	30-39 v	5,4%	53,8%	30,1%	10,8%
	40-49 v	5,6%	52,8%	24,6%	16,9%
	50-59 v	11,2%	44,1%	19,6%	25,2%
	yli 60 v	10,0%	45,0%	12,5%	32,5%
	kaikki naiset	7,5%	49,4%	23,7%	19,4%

Sukuoli		Yrittäjän toimimisen aika				
		alle 5 v	6-10 v	11-20 v	21-30 v	yli 30 v
mies	alle 30 v	80,8%	19,2%			
	30-39 v	47,8%	26,1%	26,1%		
	40-49 v	23,0%	27,3%	35,2%	13,9%	,6%
	50-59 v	11,2%	13,7%	30,4%	34,8%	9,9%
	yli 60 v	5,4%	6,3%	27,7%	33,0%	27,7%
	kaikki miehet	21,8%	18,2%	29,3%	21,8%	9,0%
nainen	alle 30 v	90,5%	9,5%			
	30-39 v	55,9%	29,0%	14,0%		1,1%
	40-49 v	31,7%	26,8%	29,6%	10,6%	1,4%
	50-59 v	18,2%	18,2%	41,3%	17,5%	4,9%
	yli 60 v		15,0%	37,5%	30,0%	17,5%
	kaikki naiset	32,3%	22,6%	29,4%	11,8%	3,9%

Sukuoli		Yritystoiminnan luonne					
		Kaupan ala	Palveluyritys	Toimistotyötä	Liikkuva työ	Kuljetus	Verstas tai tehdas
mies	alle 30 v	3,8%	65,4%	19,2%	3,8%		7,7%
	30-39 v	14,5%	42,0%	14,5%	10,1%	2,9%	15,9%
	40-49 v	17,0%	44,8%	7,3%	7,3%	9,1%	14,5%
	50-59 v	13,0%	46,6%	13,0%	5,6%	5,6%	16,1%
	yli 60 v	19,6%	49,1%	7,1%	5,4%	3,6%	15,2%
	kaikki miehet	15,4%	46,9%	10,5%	6,6%	5,6%	15,0%
nainen	alle 30 v	9,5%	57,1%	23,8%			9,5%
	30-39 v	22,6%	57,0%	9,7%	3,2%	1,1%	6,5%
	40-49 v	19,0%	54,9%	13,4%	6,3%	,7%	5,6%
	50-59 v	24,5%	53,1%	15,4%	2,1%	,7%	4,2%
	yli 60 v	15,0%	65,0%	12,5%	2,5%		5,0%
	kaikki naiset	20,7%	55,8%	13,7%	3,6%	,7%	5,5%

Sukuoli		Yrityksen henkilöstömäärä						
		1	2-4	5-9	10-19	20-49	50-99	yli 100
mies	alle 30 v	52,0%	40,0%	4,0%	4,0%			
	30-39 v	40,6%	27,5%	17,4%	2,9%	11,6%		
	40-49 v	33,8%	31,3%	22,5%	6,3%	4,4%	,6%	1,3%
	50-59 v	41,1%	30,4%	15,8%	8,2%	3,2%		1,3%
	yli 60 v	40,0%	32,7%	13,6%	9,1%	1,8%	1,8%	,9%
	kaikki miehet	39,1%	31,2%	17,0%	6,9%	4,2%	,6%	1,0%
nainen	alle 30 v	61,9%	23,8%		4,8%	4,8%		4,8%
	30-39 v	50,0%	41,3%	6,5%	2,2%			
	40-49 v	42,0%	40,6%	8,7%	7,2%	1,4%		
	50-59 v	50,0%	35,7%	9,3%	2,1%	2,1%	,7%	
	yli 60 v	46,2%	35,9%	10,3%	2,6%	2,6%	2,6%	
	kaikki naiset	47,7%	37,9%	8,1%	4,0%	1,6%	,5%	,2%

Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010 -tutkimus

Sukuoli		Koulutustausta			
		Kansa- tai peruskoulu	keskiasteen koulu	ammatti-korkeakoulu	korkeakoulu
mies	Kaupan ala	18,3%	41,5%	26,8%	13,4%
	Palveluyritys	12,4%	35,6%	27,6%	24,4%
	Toimistotyötä	5,4%	28,6%	19,6%	46,4%
	Liikkuva työ	25,7%	51,4%	17,1%	5,7%
	Kuljetus	33,3%	53,3%	10,0%	3,3%
	Verstas tai tehdas	23,8%	35,0%	32,5%	8,8%
nainen	Kaupan ala	12,1%	56,0%	17,6%	14,3%
	Palveluyritys	7,8%	46,1%	26,5%	19,6%
	Toimistotyötä		43,3%	23,3%	33,3%
	Liikkuva työ	12,5%	56,3%	18,8%	12,5%
	Verstas tai tehdas	4,2%	62,5%	25,0%	8,3%

Sukuoli		Yrittäjän toimimisen aika				
		alle 5 v	6-10 v	11-20 v	21-30 v	yli 30 v
mies	Kaupan ala	9,8%	14,6%	40,2%	22,0%	13,4%
	Palveluyritys	24,0%	23,2%	26,4%	19,6%	6,8%
	Toimistotyötä	28,6%	14,3%	28,6%	23,2%	5,4%
	Liikkuva työ	37,1%	8,6%	25,7%	17,1%	11,4%
	Kuljetus	16,7%	13,3%	26,7%	23,3%	20,0%
	Verstas tai tehdas	17,5%	15,0%	30,0%	28,8%	8,8%
nainen	Kaupan ala	34,1%	19,8%	31,9%	8,8%	5,5%
	Palveluyritys	30,2%	25,3%	29,0%	12,7%	2,9%
	Toimistotyötä	36,7%	18,3%	31,7%	10,0%	3,3%
	Liikkuva työ	50,0%	25,0%	6,3%	12,5%	6,3%
	Verstas tai tehdas	25,0%	16,7%	33,3%	16,7%	8,3%

Sukuoli		Yrityksen henkilöstömäärä						
		1	2-4	5-9	10-19	20-49	50-99	yli 100
mies	Kaupan ala	31,7%	35,4%	23,2%	6,1%	3,7%		
	Palveluyritys	45,3%	31,0%	13,9%	5,3%	2,4%	,8%	1,2%
	Toimistotyötä	41,1%	33,9%	19,6%		3,6%		1,8%
	Liikkuva työ	75,8%	18,2%		6,1%			
	Kuljetus	17,2%	31,0%	27,6%	13,8%	6,9%	3,4%	
	Verstas tai tehdas	18,2%	31,2%	22,1%	15,6%	11,7%		1,3%
nainen	Kaupan ala	39,1%	31,2%	17,0%	6,9%	4,2%	,6%	1,0%
	Kaupan ala	34,5%	46,0%	13,8%	3,4%	2,3%		
	Palveluyritys	49,8%	35,8%	7,4%	4,5%	1,2%	,8%	,4%
	Toimistotyötä	57,6%	37,3%	1,7%	1,7%	1,7%		
	Liikkuva työ	64,3%	35,7%					
	Verstas tai tehdas	41,7%	33,3%	16,7%	4,2%	4,2%		

Työaika ja lomapäivät

Sukupuoli		Kuinka monta työpäivää Sinulla on viikossa?				
		2	3	5	6	7
mies	alle 30 v			42,3%	50,0%	7,7%
	30-39 v	2,9%	1,4%	49,3%	40,6%	5,8%
	40-49 v	2,4%	5,5%	47,9%	37,0%	7,3%
	50-59 v	1,9%	3,7%	47,8%	39,8%	6,8%
	yli 60 v	7,1%	8,0%	46,4%	27,7%	10,7%
	kaikki miehet	3,2%	4,7%	47,5%	37,0%	7,7%
nainen	alle 30 v		9,5%	61,9%	23,8%	4,8%
	30-39 v	2,2%	11,8%	47,3%	29,0%	9,7%
	40-49 v	2,1%	7,0%	50,7%	31,7%	8,5%
	50-59 v	4,2%	4,9%	48,3%	35,7%	7,0%
	yli 60 v	12,5%	20,0%	37,5%	20,0%	10,0%
	kaikki naiset	3,6%	8,7%	48,5%	31,0%	8,2%

Sukupuoli		Kuinka monta tuntia teet töitä keskimäärin työpäivänä.								
		6	7	8	9	10	11	12	13	14
mies	alle 30 v	3,8%	11,5%	7,7%	19,2%	46,2%	3,8%		7,7%	
	30-39 v	7,2%	11,6%	20,3%	23,2%	17,4%	8,7%	10,1%	1,4%	
	40-49 v	6,1%	8,5%	13,9%	28,5%	29,1%	2,4%	8,5%	1,8%	1,2%
	50-59 v	8,1%	5,6%	18,6%	32,3%	22,4%	4,3%	5,6%	,6%	2,5%
	yli 60 v	17,9%	16,1%	16,1%	19,6%	17,0%	5,4%	4,5%	1,8%	1,8%
	kaikki miehet	9,2%	9,8%	16,3%	26,6%	23,8%	4,5%	6,6%	1,7%	1,5%
nainen	alle 30 v	9,5%	42,9%	23,8%	23,8%					
	30-39 v	11,8%	11,8%	33,3%	24,7%	14,0%	1,1%	2,2%		1,1%
	40-49 v	8,5%	17,6%	24,6%	25,4%	16,9%	1,4%	2,8%	1,4%	1,4%
	50-59 v	16,1%	11,9%	19,6%	19,6%	18,9%	8,4%	2,8%	,7%	2,1%
	yli 60 v	30,0%	12,5%	20,0%	22,5%	2,5%	7,5%	2,5%		2,5%
	kaikki naiset	13,7%	15,3%	24,4%	23,0%	14,8%	4,1%	2,5%	,7%	1,6%

		Viikkotyöaika	kesäloma	syysloma	talviloma	kevatloma	Lomapäiviä yhteensä	Vuosityöaika
mies	alle 30 v	63,0	13	2	6	3	24	2857
	30-39 v	58,9	16	3	6	3	28	2590
	40-49 v	59,1	14	3	5	3	25	2652
	50-59 v	58,8	14	4	6	4	28	2601
	yli 60 v	53,6	14	5	7	5	32	2348
	kaikki miehet	58,0	14	4	6	4	28	2575
nainen	alle 30 v	47,0	11	3	7	3	24	2115
	30-39 v	52,5	14	3	6	3	26	2314
	40-49 v	54,3	13	4	5	4	25	2437
	50-59 v	55,3	16	4	5	3	29	2444
	yli 60 v	46,4	16	7	7	5	35	1962
	kaikki naiset	53,2	14	4	6	3	27	2354

Sukupuoli		Kuinka monta työpäivää Sinulla on viikossa?				
		2	3	5	6	7
mies	Kaupan ala		1,2%	43,9%	48,8%	6,1%
	Palveluyritys	4,4%	6,4%	43,2%	37,2%	8,8%
	Toimistotyötä	3,6%	7,1%	57,1%	28,6%	3,6%
	Liikkuva työ		2,9%	51,4%	28,6%	17,1%
	Kuljetus	10,0%	10,0%	36,7%	33,3%	10,0%
	Verstas tai tehdas	1,3%		60,0%	35,0%	3,8%
nainen	Kaupan ala	2,2%	5,5%	35,2%	45,1%	12,1%
	Palveluyritys	3,3%	10,6%	49,0%	29,4%	7,8%
	Toimistotyötä	5,0%	3,3%	68,3%	16,7%	6,7%
	Liikkuva työ	18,8%	18,8%	25,0%	31,3%	6,3%
	Verstas tai tehdas		8,3%	62,5%	25,0%	4,2%

Sukupuoli		Kuinka monta tuntia teet töitä keskimäärin työpäivänä.								
		6	7	8	9	10	11	12	13	14
mies	Kaupan ala	9,8%	6,1%	15,9%	22,0%	31,7%	6,1%	4,9%	2,4%	1,2%
	Palveluyritys	10,4%	10,8%	18,0%	26,0%	22,8%	2,8%	6,0%	2,0%	1,2%
	Toimistotyötä	10,7%	14,3%	17,9%	25,0%	19,6%	3,6%	7,1%	1,8%	
	Liikkuva työ	8,6%	14,3%	14,3%	28,6%	20,0%	2,9%	11,4%		
	Kuljetus	10,0%	10,0%	13,3%	13,3%	26,7%	6,7%	10,0%	3,3%	6,7%
	Verstas tai tehdas	3,8%	5,0%	12,5%	38,8%	22,5%	8,8%	6,3%		2,5%
nainen	Kaupan ala	8,8%	7,7%	27,5%	34,1%	12,1%	5,5%	3,3%		1,1%
	Palveluyritys	12,7%	17,6%	22,4%	22,9%	14,3%	4,1%	3,3%	,8%	2,0%
	Toimistotyötä	23,3%	15,0%	30,0%	11,7%	13,3%	3,3%		1,7%	1,7%
	Liikkuva työ	25,0%	25,0%	25,0%	12,5%	6,3%	6,3%			
	Verstas tai tehdas	12,5%	16,7%	20,8%	12,5%	37,5%				

Sukupuoli		Viikkotyöaika	kesaloma	syyslooma	talviloma	kevatlooma	Lomapäiviä yhteensä	Vuosityö-aika
Palveluyritys	56,9	16	4	6	4	31	2488	
Toimistotyötä	54,6	16	5	7	5	32	2399	
Liikkuva työ	58,9	10	3	5	3	22	2661	
Kuljetus	59,2	10	3	7	4	24	2677	
Verstas tai tehdas	60,4	12	3	5	3	23	2762	
nainen	Kaupan ala	57,3	11	4	4	3	23	2552
	Palveluyritys	53,2	15	4	6	3	29	2351
	Toimistotyötä	49,5	15	4	6	4	29	2176
	Liikkuva työ	42,6	17	5	8	4	33	1826
	Verstas tai tehdas	52,9	14	3	6	2	26	2373

Terveysten jakauma- ja keskiarvotulokset ikä- ja toimialaryhmissä

Sukupuoli		Terveysfaktorin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v	7,7%	19,2%	50,0%	23,1%
	30-39 v	7,2%	24,6%	52,2%	15,9%
	40-49 v	9,1%	27,9%	49,7%	13,3%
	50-59 v	26,1%	19,3%	41,0%	13,7%
	yli 60 v	13,4%	25,9%	41,1%	19,6%
	kaikki miehet	14,8%	24,0%	45,6%	15,6%
nainen	alle 30 v	9,5%	28,6%	38,1%	23,8%
	30-39 v	12,9%	25,8%	49,5%	11,8%
	40-49 v	11,3%	29,6%	40,1%	19,0%
	50-59 v	29,4%	14,7%	31,5%	24,5%
	yli 60 v	30,0%	12,5%	30,0%	27,5%
	kaikki naiset	19,1%	22,3%	38,3%	20,3%

Sukupuoli		Terveysfaktorin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	20,7%	22,0%	42,7%	14,6%
	Palveluyritys	11,2%	24,0%	47,6%	17,2%
	Toimistotyötä	21,4%	17,9%	44,6%	16,1%
	Liikkuva työ	20,0%	34,3%	37,1%	8,6%
	Kuljetus	16,7%	23,3%	50,0%	10,0%
	Verstas tai tehdas	12,5%	26,3%	45,0%	16,3%
nainen	Kaupan ala	24,2%	22,0%	38,5%	15,4%
	Palveluyritys	15,5%	20,8%	41,2%	22,4%
	Toimistotyötä	26,7%	26,7%	25,0%	21,7%
	Liikkuva työ	12,5%	25,0%	50,0%	12,5%
	Verstas tai tehdas	25,0%	20,8%	33,3%	20,8%

Sukupuoli		Niskafaktorin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v	19,2%	11,5%	57,7%	11,5%
	30-39 v	14,5%	36,2%	40,6%	8,7%
	40-49 v	13,3%	33,3%	47,3%	6,1%
	50-59 v	14,3%	27,3%	50,9%	7,5%
	yli 60 v	17,0%	16,1%	56,3%	10,7%
	kaikki miehet	14,8%	27,2%	49,9%	8,1%
nainen	alle 30 v	23,8%	42,9%	33,3%	
	30-39 v	28,0%	32,3%	36,6%	3,2%
	40-49 v	26,8%	29,6%	40,8%	2,8%
	50-59 v	22,4%	26,6%	49,0%	2,1%
	yli 60 v	25,0%	17,5%	42,5%	15,0%
	kaikki naiset	25,3%	28,7%	42,4%	3,6%

Sukupuoli		Niskafaktorin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	17,1%	25,6%	52,4%	4,9%
	Palveluyritys	12,0%	26,8%	52,4%	8,8%
	Toimistotyötä	14,3%	23,2%	46,4%	16,1%
	Liikkuva työ	25,7%	40,0%	31,4%	2,9%
	Kuljetus	13,3%	30,0%	53,3%	3,3%
	Verstas tai tehdas	17,5%	26,3%	48,8%	7,5%
nainen	Kaupan ala	23,1%	27,5%	44,0%	5,5%
	Palveluyritys	24,9%	29,0%	43,3%	2,9%
	Toimistotyötä	25,0%	25,0%	46,7%	3,3%
	Liikkuva työ	12,5%	37,5%	43,8%	6,3%
	Verstas tai tehdas	41,7%	33,3%	20,8%	4,2%

Sukupuoli		Selkäfaktorin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v	19,2%	15,4%	50,0%	15,4%
	30-39 v	10,1%	37,7%	43,5%	8,7%
	40-49 v	13,9%	32,1%	42,4%	11,5%
	50-59 v	11,8%	34,8%	45,3%	8,1%
	yli 60 v	14,3%	21,4%	50,9%	13,4%
	kaikki miehet	13,1%	30,6%	45,6%	10,7%
nainen	alle 30 v	9,5%	38,1%	38,1%	14,3%
	30-39 v	14,0%	28,0%	47,3%	10,8%
	40-49 v	13,4%	28,9%	45,1%	12,7%
	50-59 v	9,8%	24,5%	49,0%	16,8%
	yli 60 v	15,0%	17,5%	45,0%	22,5%
	kaikki naiset	12,3%	26,7%	46,5%	14,6%

Sukupuoli		Selkäfaktorin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	14,6%	29,3%	45,1%	11,0%
	Palveluyritys	11,6%	28,4%	48,8%	11,2%
	Toimistotyötä	12,5%	30,4%	41,1%	16,1%
	Liikkuva työ	14,3%	42,9%	34,3%	8,6%
	Kuljetus	13,3%	26,7%	53,3%	6,7%
	Verstas tai tehdas	16,3%	35,0%	41,3%	7,5%
nainen	Kaupan ala	11,0%	25,3%	46,2%	17,6%
	Palveluyritys	11,4%	27,8%	46,9%	13,9%
	Toimistotyötä	15,0%	26,7%	43,3%	15,0%
	Liikkuva työ	6,3%	12,5%	56,3%	25,0%
	Verstas tai tehdas	20,8%	29,2%	45,8%	4,2%

Sukupuoli		Diabetesriskin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v		3,8%	11,5%	84,6%
	30-39 v	4,3%	10,1%	30,4%	55,1%
	40-49 v	13,9%	13,9%	37,6%	34,5%
	50-59 v	28,6%	13,7%	35,4%	22,4%
	yli 60 v	37,5%	14,3%	29,5%	18,8%
	kaikki miehet	21,4%	12,9%	33,0%	32,6%
nainen	alle 30 v		9,5%	19,0%	71,4%
	30-39 v	7,5%	10,8%	24,7%	57,0%
	40-49 v	12,7%	13,4%	33,1%	40,8%
	50-59 v	20,3%	8,4%	35,7%	35,7%
	yli 60 v	25,0%	22,5%	35,0%	17,5%
	kaikki naiset	14,6%	11,8%	31,7%	41,9%

Sukupuoli		Diabetesriskin arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	22,0%	13,4%	32,9%	31,7%
	Palveluyritys	18,4%	12,4%	33,6%	35,6%
	Toimistotyötä	28,6%	8,9%	25,0%	37,5%
	Liikkuva työ	22,9%	8,6%	34,3%	34,3%
	Kuljetus	23,3%	20,0%	33,3%	23,3%
	Verstas tai tehdas	23,8%	16,3%	36,3%	23,8%
nainen	Kaupan ala	17,6%	15,4%	23,1%	44,0%
	Palveluyritys	11,4%	12,2%	35,1%	41,2%
	Toimistotyötä	23,3%	5,0%	30,0%	41,7%
	Liikkuva työ	6,3%	12,5%	37,5%	43,8%
	Verstas tai tehdas	16,7%	8,3%	33,3%	41,7%

Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010 -tutkimus

Sukuoli		Milloin olet käynyt viimeksi lääkärissä?				
		viimeisen vuoden aikana	1-3 vuotta sitten	4-5 vuotta sitten	6-10 vuotta sitten	En muista
mies	alle 30 v	61,5%	19,2%	11,5%	3,8%	3,8%
	30-39 v	73,9%	18,8%	4,3%		2,9%
	40-49 v	67,9%	25,5%	3,0%	,6%	3,0%
	50-59 v	73,3%	24,8%	,6%		1,2%
	yli 60 v	83,9%	13,4%	,9%		1,8%
	kaikki miehet	73,4%	21,6%	2,4%	,4%	2,3%
nainen	alle 30 v	85,7%	14,3%			
	30-39 v	75,3%	20,4%	4,3%		
	40-49 v	73,9%	19,0%	4,9%	,7%	1,4%
	50-59 v	81,8%	15,4%	1,4%	,7%	,7%
	yli 60 v	77,5%	22,5%			
	kaikki naiset	77,7%	18,2%	3,0%	,5%	,7%

Sukuoli		Milloin olet käynyt viimeksi lääkärissä?				
		viimeisen vuoden aikana	1-3 vuotta sitten	4-5 vuotta sitten	6-10 vuotta sitten	En muista
mies	Kaupan ala	73,2%	22,0%	2,4%		2,4%
	Palveluyritys	74,4%	20,0%	2,4%	,4%	2,8%
	Toimistotyötä	71,4%	23,2%	1,8%		3,6%
	Liikkuva työ	74,3%	22,9%		2,9%	
	Kuljetus	76,7%	16,7%	3,3%		3,3%
	Verstas tai tehdas	70,0%	26,3%	3,8%		
nainen	Kaupan ala	81,3%	15,4%	2,2%		1,1%
	Palveluyritys	75,9%	19,6%	2,9%	,8%	,8%
	Toimistotyötä	76,7%	18,3%	5,0%		
	Liikkuva työ	75,0%	18,8%	6,3%		
	Verstas tai tehdas	87,5%	12,5%			

Sukuoli		verenpaine- lääkitys	
		kokohonnut verensokeri	
mies	alle 30 v		
	30-39 v	2,9%	7,2%
	40-49 v	12,1%	17,0%
	50-59 v	31,1%	30,4%
	yli 60 v	33,9%	33,0%
	kaikki miehet	20,6%	22,3%
nainen	alle 30 v		
	30-39 v	6,5%	19,4%
	40-49 v	5,6%	22,5%
	50-59 v	15,4%	21,0%
	yli 60 v	35,0%	22,5%
	kaikki naiset	11,4%	20,3%

Sukuoli		verenpaine- lääkitys	
		kokohonnut verensokeri	
mies	Kaupan ala	26,8%	20,7%
	Palveluyritys	18,0%	20,0%
	Toimistotyötä	23,2%	25,0%
	Liikkuva työ	17,1%	25,7%
	Kuljetus	33,3%	26,7%
	Verstas tai tehdas	17,5%	26,3%
nainen	Kaupan ala	9,9%	23,1%
	Palveluyritys	11,4%	18,8%
	Toimistotyötä	18,3%	25,0%
	Liikkuva työ	6,3%	12,5%
	Verstas tai tehdas	4,2%	16,7%

Diagnosoidut sairaudet

		Tuki- ja liikuntaelims- tön sairaus	sydän- ja verenkierto- elimistö	aineen- vaihunnan	hengitys- elimistö	mielen- terveys	muu sairaus	tapaturma- vamma
alle 30 v	mies	7,7%			7,7%		11,5%	15,4%
	nainen	4,8%			14,3%	9,5%	23,8%	
	kaikki	6,4%			10,6%	4,3%	17,0%	8,5%
30-39 v	mies	8,7%	4,3%	1,4%	10,1%	2,9%	5,8%	10,1%
	nainen	8,6%	2,2%		7,5%	5,4%	14,0%	3,2%
	kaikki	8,6%	3,1%	,6%	8,6%	4,3%	10,5%	6,2%
40-49 v	mies	8,5%	14,5%	7,3%	7,3%	1,2%	10,9%	6,1%
	nainen	8,5%	4,9%	2,1%	9,2%	,7%	10,6%	7,0%
	kaikki	8,5%	10,1%	4,9%	8,1%	1,0%	10,7%	6,5%
50-59 v	mies	11,8%	24,8%	6,8%	9,3%	2,5%	16,8%	11,2%
	nainen	14,7%	14,0%	9,1%	8,4%	2,1%	9,8%	6,3%
	kaikki	13,2%	19,7%	7,9%	8,9%	2,3%	13,5%	8,9%
yli 60 v	mies	16,1%	33,0%	10,7%	9,8%	4,5%	20,5%	9,8%
	nainen	20,0%	25,0%	15,0%	2,5%	7,5%	17,5%	5,0%
	kaikki	17,1%	30,9%	11,8%	7,9%	5,3%	19,7%	8,6%

		Tuki- ja liikunta- elims- tön sairaus	Sydän- ja verenkierto- elims- tön sairaus	Aineenvai- hunnan sairaus	Hengitys- elims- tön sairaus	Mielen- terveyden sairaus	Joku muu sairaus	Tapaturma- vamma
mies	Kaupan ala	11,0%	23,2%	9,8%	9,8%		15,9%	9,8%
	Palveluyritys	11,6%	18,0%	5,2%	8,4%	4,0%	12,4%	9,6%
	Toimistotyötä	8,9%	19,6%	5,4%	12,5%	1,8%	14,3%	3,6%
	Liikkuva työ	14,3%	14,3%	8,6%	8,6%	5,7%	20,0%	11,4%
	Kuljetus	16,7%	23,3%	3,3%	6,7%		23,3%	6,7%
	Verstas tai tehdas	7,5%	21,3%	10,0%	7,5%		11,3%	12,5%
nainen	Kaupan ala	13,2%	5,5%	3,3%	5,5%	3,3%	13,2%	5,5%
	Palveluyritys	11,8%	9,8%	5,7%	9,4%	2,9%	9,0%	4,9%
	Toimistotyötä	6,7%	13,3%	8,3%	6,7%	3,3%	21,7%	6,7%
	Liikkuva työ	18,8%	6,3%		6,3%		31,3%	6,3%
	Kuljetus							
	Verstas tai tehdas	8,3%	4,2%		8,3%	8,3%	8,3%	4,2%

Sairaspäivät

	Sairauspois saolot (pv/v)	sairaana töissä (pv/v)	Sairaspäivät (pv/v)
mies			
alle 30 v	2,2	10,4	12,6
30-39 v	7,7	6,9	14,6
40-49 v	5,1	7,6	12,7
50-59 v	6,1	11,5	17,5
yli 60 v	5,0	12,8	17,8
kaikki miehet	5,6	9,9	15,5
nainen			
alle 30 v	4,4	5,4	9,8
30-39 v	7,1	10,5	17,5
40-49 v	4,3	5,4	9,7
50-59 v	6,2	6,5	12,7
yli 60 v	13,7	15,0	28,7
kaikki naiset	6,4	7,7	14,1

	Sairauspois aolot (pv/v)	sairaana töissä (pv/v)	Sairaspäivät (pv/v)
mies			
Kaupan ala	6,2	15,2	21,3
Palveluyritys	6,1	7,8	13,8
Toimistotyötä	4,4	4,8	9,2
Liikkuva työ	5,8	20,2	26,0
Kuljetus	8,3	15,2	23,5
Verstas tai tehdas	3,1	8,4	11,4
nainen			
Kaupan ala	8,9	7,2	16,1
Palveluyritys	5,9	8,9	14,8
Toimistotyötä	4,4	5,1	9,4
Liikkuva työ	6,8	4,0	10,8
Verstas tai tehdas	6,4	6,9	13,3

Sukupuoli	Sairaspäiväluokat					
	nolla	1-5 pv/v	6-10 pv/v	11-20 pv/v	21-50 pv/v	yli 60 pv/v
mies						
alle 30 v	15,4%	38,5%	19,2%	19,2%	3,8%	3,8%
30-39 v	11,6%	26,1%	27,5%	21,7%	5,8%	7,2%
40-49 v	29,1%	25,5%	18,8%	13,3%	9,1%	4,2%
50-59 v	36,6%	28,6%	11,2%	8,7%	6,8%	8,1%
yli 60 v	45,5%	24,1%	8,9%	8,9%	7,1%	5,4%
kaikki miehet	31,9%	26,8%	15,6%	12,4%	7,3%	6,0%
nainen						
alle 30 v	19,0%	19,0%	14,3%	38,1%	9,5%	
30-39 v	15,1%	29,0%	20,4%	16,1%	14,0%	5,4%
40-49 v	23,2%	35,9%	17,6%	9,9%	10,6%	2,8%
50-59 v	33,6%	28,0%	13,3%	8,4%	9,1%	7,7%
yli 60 v	40,0%	30,0%	5,0%	10,0%	2,5%	12,5%
kaikki naiset	26,2%	30,5%	15,5%	12,1%	10,0%	5,7%

Sukupuoli	Sairaspäiväluokat					
	nolla	1-5 pv/v	6-10 pv/v	11-20 pv/v	21-50 pv/v	yli 60 pv/v
mies						
Kaupan ala	41,5%	19,5%	12,2%	17,1%	3,7%	6,1%
Palveluyritys	33,6%	27,2%	16,4%	9,6%	5,6%	7,6%
Toimistotyötä	28,6%	25,0%	14,3%	16,1%	16,1%	
Liikkuva työ	17,1%	17,1%	31,4%	17,1%	8,6%	8,6%
Kuljetus	30,0%	20,0%	13,3%	16,7%	16,7%	3,3%
Verstas tai tehdas	26,3%	41,3%	11,3%	10,0%	6,3%	5,0%
nainen						
Kaupan ala	19,8%	36,3%	13,2%	12,1%	12,1%	6,6%
Palveluyritys	29,0%	27,8%	16,7%	10,6%	9,4%	6,5%
Toimistotyötä	28,3%	31,7%	8,3%	18,3%	11,7%	1,7%
Liikkuva työ	25,0%	37,5%	12,5%	12,5%	6,3%	6,3%
Verstas tai tehdas	20,8%	29,2%	25,0%	12,5%	8,3%	4,2%

Työkyky ja työhyvinvointi

Sukuoli		Työkyvyn arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v	7,7%	26,9%	50,0%	15,4%
	30-39 v	7,2%	13,0%	73,9%	5,8%
	40-49 v	7,9%	24,2%	64,2%	3,6%
	50-59 v	11,2%	22,4%	62,7%	3,7%
	yli 60 v	13,4%	31,3%	51,8%	3,6%
	kaikki miehet	9,9%	23,8%	61,7%	4,5%
nainen	alle 30 v	9,5%	23,8%	61,9%	4,8%
	30-39 v	11,8%	25,8%	55,9%	6,5%
	40-49 v	6,3%	16,2%	68,3%	9,2%
	50-59 v	9,8%	18,2%	64,3%	7,7%
	yli 60 v	20,0%	22,5%	55,0%	2,5%
	kaikki naiset	10,0%	19,8%	62,9%	7,3%

Sukuoli		Työkyvyn arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	12,2%	25,6%	61,0%	1,2%
	Palveluyritys	7,6%	20,4%	65,6%	6,4%
	Toimistotyötä	8,9%	30,4%	55,4%	5,4%
	Liikkuva työ	20,0%	28,6%	51,4%	
	Kuljetus	20,0%	20,0%	60,0%	
	Verstas tai tehdas	7,5%	27,5%	60,0%	5,0%
nainen	Kaupan ala	13,2%	20,9%	59,3%	6,6%
	Palveluyritys	9,0%	19,6%	64,1%	7,3%
	Toimistotyötä	13,3%	18,3%	60,0%	8,3%
	Liikkuva työ	6,3%	25,0%	56,3%	12,5%
	Verstas tai tehdas	4,2%	20,8%	70,8%	4,2%

Sukuoli		Työtehokkuuden arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v	38,5%	26,9%	19,2%	15,4%
	30-39 v	24,6%	40,6%	23,2%	11,6%
	40-49 v	26,7%	32,7%	29,1%	11,5%
	50-59 v	23,6%	28,0%	34,2%	14,3%
	yli 60 v	12,5%	34,8%	32,1%	20,5%
	kaikki miehet	23,1%	32,5%	30,0%	14,4%
nainen	alle 30 v	14,3%	42,9%	38,1%	4,8%
	30-39 v	25,8%	37,6%	25,8%	10,8%
	40-49 v	17,6%	35,2%	29,6%	17,6%
	50-59 v	21,0%	27,3%	33,6%	18,2%
	yli 60 v	22,5%	27,5%	32,5%	17,5%
	kaikki naiset	20,7%	32,8%	30,8%	15,7%

Sukuoli		Työtehokkuuden arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	23,2%	30,5%	35,4%	11,0%
	Palveluyritys	20,8%	31,6%	31,6%	16,0%
	Toimistotyötä	32,1%	30,4%	17,9%	19,6%
	Liikkuva työ	31,4%	40,0%	28,6%	
	Kuljetus	13,3%	33,3%	33,3%	20,0%
	Verstas tai tehdas	23,8%	35,0%	27,5%	13,8%
nainen	Kaupan ala	17,6%	39,6%	27,5%	15,4%
	Palveluyritys	20,0%	29,8%	33,1%	17,1%
	Toimistotyötä	30,0%	31,7%	26,7%	11,7%
	Liikkuva työ	18,8%	43,8%	25,0%	12,5%
	Verstas tai tehdas	16,7%	33,3%	33,3%	16,7%

Sukuoli		Miten usein kokee stressiä				
		erittäin paljon	melko paljon	jonkin verran	vain vähän	en lainkaan
mies	alle 30 v	3,8%	42,3%	19,2%	30,8%	3,8%
	30-39 v	7,2%	14,5%	43,5%	26,1%	8,7%
	40-49 v	6,1%	12,7%	42,4%	32,7%	6,1%
	50-59 v	6,2%	16,1%	32,9%	31,1%	13,7%
	yli 60 v	2,7%	21,4%	33,0%	27,7%	15,2%
	kaikki miehet	5,4%	17,3%	36,6%	30,2%	10,5%
nainen	alle 30 v	19,0%	4,8%	42,9%	23,8%	9,5%
	30-39 v	7,5%	22,6%	38,7%	30,1%	1,1%
	40-49 v	4,2%	17,6%	33,8%	32,4%	12,0%
	50-59 v	4,9%	16,8%	38,5%	30,8%	9,1%
	yli 60 v	5,0%	7,5%	32,5%	40,0%	15,0%
	kaikki naiset	5,9%	16,9%	36,7%	31,7%	8,9%

Sukuoli		Miten usein kokee stressiä				
		erittäin paljon	melko paljon	jonkin verran	vain vähän	en lainkaan
mies	Kaupan ala	4,9%	19,5%	32,9%	30,5%	12,2%
	Palveluyritys	4,4%	18,0%	37,6%	30,0%	10,0%
	Toimistotyötä	7,1%	23,2%	33,9%	25,0%	10,7%
	Liikkuva työ	14,3%	20,0%	37,1%	22,9%	5,7%
	Kuljetus	6,7%		40,0%	36,7%	16,7%
	Verstas tai tehdas	3,8%	13,8%	37,5%	35,0%	10,0%
nainen	Kaupan ala	5,5%	14,3%	45,1%	30,8%	4,4%
	Palveluyritys	5,3%	16,7%	35,5%	33,1%	9,4%
	Toimistotyötä	8,3%	15,0%	35,0%	30,0%	11,7%
	Liikkuva työ	12,5%	25,0%	25,0%	25,0%	12,5%
	Verstas tai tehdas	4,2%	20,8%	33,3%	29,2%	12,5%

Sukuoli		Kuinka tyytyväinen ole työhösi				
		erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	tyytyväinen, mutta tyytymätön käään	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
mies	alle 30 v	7,7 %	7,7 %	3,8 %	57,7 %	23,1 %
	30-39 v	7,2 %	5,8 %	10,1 %	49,3 %	27,5 %
	40-49 v	3,6 %	7,3 %	14,5 %	46,1 %	28,5 %
	50-59 v	5,6 %	12,4 %	14,9 %	42,9 %	24,2 %
	yli 60 v	9,8 %	10,7 %	4,5 %	50,0 %	25,0 %
	kaikki miehet	6,2 %	9,4 %	11,4 %	46,9 %	26,1 %
nainen	alle 30 v	9,5 %	4,8 %	9,5 %	28,6 %	47,6 %
	30-39 v	6,5 %	8,6 %	17,2 %	44,1 %	23,7 %
	40-49 v	6,3 %	9,2 %	9,2 %	43,0 %	32,4 %
	50-59 v	7,0 %	5,6 %	9,8 %	42,7 %	35,0 %
	yli 60 v	7,5 %	10,0 %	27,5 %	32,5 %	22,5 %
	kaikki naiset	6,8 %	7,7 %	12,8 %	41,5 %	31,2 %

Sukuoli		Kuinka tyytyväinen ole työhösi				
		erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	tyytyväinen, mutta tyytymätön käään	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
mies	Kaupan ala	3,7 %	15,9 %	11,0 %	41,5 %	28,0 %
	Palveluyritys	7,2 %	8,0 %	10,4 %	47,6 %	26,8 %
	Toimistotyötä	3,6 %	8,9 %	10,7 %	46,4 %	30,4 %
	Liikkuva työ	8,6 %	11,4 %	17,1 %	51,4 %	11,4 %
	Kuljetus	6,7 %	6,7 %	13,3 %	36,7 %	36,7 %
	Verstas tai tehdas	6,3 %	7,5 %	12,5 %	52,5 %	21,3 %
nainen	Kaupan ala	5,5 %	3,3 %	22,0 %	36,3 %	33,0 %
	Palveluyritys	8,6 %	7,8 %	11,0 %	42,4 %	30,2 %
	Toimistotyötä	5,0 %	15,0 %	10,0 %	40,0 %	30,0 %
	Liikkuva työ		12,5 %		50,0 %	37,5 %
	Verstas tai tehdas	4,2 %	4,2 %	8,3 %	45,8 %	37,5 %

Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010 -tutkimus

Sukupuoli	Kuinka usein koet, että sinulla on hyvä työväire?				
	ei juuri koskaan	melko harvoin	silloin tällöin	melko usein	erittäin usein
mies	alle 30 v	3,8%	46,2%	34,6%	15,4%
	30-39 v	1,4%	5,8%	29,0%	55,1%
	40-49 v	,6%	4,2%	26,7%	53,3%
	50-59 v	,6%	5,6%	24,2%	55,9%
	yli 60 v	,9%	28,6%	58,9%	11,6%
	kaikki miehet	,6%	4,1%	27,6%	54,6%
nainen	alle 30 v		19,0%	61,9%	19,0%
	30-39 v		5,4%	26,9%	53,8%
	40-49 v		3,5%	16,2%	56,3%
	50-59 v	,7%	4,2%	14,0%	58,7%
	yli 60 v	2,5%		22,5%	60,0%
	kaikki naiset	,5%	3,6%	18,5%	57,2%

Sukupuoli		Kuinka usein koet, että sinulla on hyvä työväire?				
		ei juuri koskaan	melko harvoin	silloin tällöin	melko usein	erittäin usein
mies	Kaupan ala		7,3%	22,0%	61,0%	9,8%
	Palveluyritys	,4%	3,2%	23,2%	57,2%	16,0%
	Toimistotyötä		7,1%	35,7%	41,1%	16,1%
	Liikkuva työ	2,9%	2,9%	40,0%	51,4%	2,9%
	Kuljetus		3,3%	26,7%	53,3%	16,7%
	Verstas tai tehdas	1,3%	2,5%	36,3%	51,3%	8,8%
nainen	Kaupan ala		6,6%	15,4%	60,4%	17,6%
	Palveluyritys	,8%	2,0%	17,6%	55,9%	23,7%
	Toimistotyötä		6,7%	26,7%	50,0%	16,7%
	Liikkuva työ			12,5%	75,0%	12,5%
	Verstas tai tehdas			25,0%	62,5%	12,5%

Sukupuoli	Kuinka usein sinulla on ongelmia rutiinitöiden tekemisen jaksamisessa?				
	erittäin usein	melko usein	silloin tällöin	melko harvoin	ei juuri koskaan
mies	alle 30 v	7,7%	46,2%	26,9%	19,2%
	30-39 v	1,4%	14,5%	46,4%	21,7%
	40-49 v	,6%	13,9%	37,0%	32,1%
	50-59 v	2,5%	12,4%	32,9%	34,2%
	yli 60 v	,9%	7,1%	26,8%	37,5%
	kaikki miehet	1,3%	11,8%	35,3%	32,3%
nainen	alle 30 v		14,3%	33,3%	47,6%
	30-39 v		16,1%	36,6%	31,2%
	40-49 v	,7%	6,3%	33,8%	40,1%
	50-59 v	4,9%	8,4%	30,8%	30,8%
	yli 60 v	7,5%	7,5%	25,0%	42,5%
	kaikki naiset	2,5%	9,6%	32,6%	35,8%

Sukupuoli		Kuinka usein sinulla on ongelmia rutiinitöiden tekemisen jaksamisessa?				
		erittäin usein	melko usein	silloin tällöin	melko harvoin	ei juuri koskaan
mies	Kaupan ala	2,4%	9,8%	39,0%	37,8%	11,0%
	Palveluyritys	,4%	12,4%	33,2%	30,4%	23,6%
	Toimistotyötä	1,8%	12,5%	39,3%	35,7%	10,7%
	Liikkuva työ	5,7%	28,6%	28,6%	28,6%	8,6%
	Kuljetus		10,0%	36,7%	30,0%	23,3%
	Verstas tai tehdas	1,3%	5,0%	37,5%	32,5%	23,8%
nainen	Kaupan ala	2,2%	9,9%	31,9%	36,3%	19,8%
	Palveluyritys	2,9%	9,0%	30,2%	38,0%	20,0%
	Toimistotyötä	1,7%	13,3%	36,7%	28,3%	20,0%
	Liikkuva työ		12,5%	43,8%	31,3%	12,5%
	Verstas tai tehdas	4,2%	4,2%	33,3%	37,5%	20,8%

Sukupuoli	Kuinka usein sinulla on työssäsi tekemättömien töiden painetta?				
	erittäin usein	melko usein	silloin tällöin	Melko harvoin	ei juuri koskaan
mies	alle 30 v	19,2%	34,6%	26,9%	19,2%
	30-39 v	5,8%	34,8%	40,6%	11,6%
	40-49 v	10,9%	33,9%	35,8%	16,4%
	50-59 v	9,3%	28,0%	34,8%	22,4%
	yli 60 v	7,1%	24,1%	37,5%	21,4%
	kaikki miehet	9,4%	30,2%	36,0%	18,8%
nainen	alle 30 v	14,3%	23,8%	52,4%	9,5%
	30-39 v	11,8%	36,6%	30,1%	19,4%
	40-49 v	12,0%	33,1%	34,5%	15,5%
	50-59 v	11,9%	29,4%	30,1%	22,4%
	yli 60 v	7,5%	25,0%	35,0%	22,5%
	kaikki naiset	11,6%	31,4%	33,0%	18,5%

Sukupuoli		Kuinka usein sinulla on työssäsi tekemättömien töiden painetta?				
		erittäin usein	melko usein	silloin tällöin	Melko harvoin	ei juuri koskaan
mies	Kaupan ala	9,8%	28,0%	31,7%	25,6%	4,9%
	Palveluyritys	10,0%	30,0%	34,8%	18,4%	6,8%
	Toimistotyötä	17,9%	32,1%	25,0%	12,5%	12,5%
	Liikkuva työ	8,6%	31,4%	40,0%	20,0%	
	Kuljetus	3,3%	20,0%	53,3%	20,0%	3,3%
	Verstas tai tehdas	3,8%	35,0%	43,8%	16,3%	1,3%
nainen	Kaupan ala	8,8%	37,4%	36,3%	13,2%	4,4%
	Palveluyritys	12,2%	29,0%	30,6%	21,2%	6,9%
	Toimistotyötä	15,0%	30,0%	40,0%	15,0%	
	Liikkuva työ	6,3%	43,8%	31,3%	12,5%	6,3%
	Verstas tai tehdas	12,5%	25,0%	33,3%	25,0%	4,2%

Elämäntavat

Sukupuoli	Liikunta-aktiivisuusryhmä			
	passiivi	akt.elämän-tapa	terveys-liikkuja	kunto-liikkuja
mies	30,8%	19,2%	11,5%	38,5%
alle 30 v	49,3%	26,1%	8,7%	15,9%
30-39 v	35,8%	36,4%	10,9%	17,0%
40-49 v	37,3%	41,0%	11,8%	9,9%
50-59 v	29,5%	46,4%	15,2%	8,9%
yli 60 v	36,4%	37,7%	11,8%	14,1%
kaikki miehet				
nainen	33,3%	33,3%	19,0%	14,3%
alle 30 v	31,2%	41,9%	18,3%	8,6%
30-39 v	25,4%	37,3%	28,9%	8,5%
40-49 v	22,4%	46,2%	26,6%	4,9%
50-59 v	30,0%	40,0%	30,0%	
yli 60 v	26,4%	41,2%	25,5%	6,8%
kaikki naiset				

Sukupuoli		Liikunta-aktiivisuusryhmä			
		passiivi	akt.elämän-tapa	terveys-liikkuja	kunto-liikkuja
mies	Kaupan ala	37,8%	29,3%	14,6%	18,3%
	Palveluyritys	33,6%	36,0%	14,0%	16,4%
	Toimistotyötä	35,7%	44,6%	3,6%	16,1%
	Liikkuva työ	48,6%	40,0%	2,9%	8,6%
	Kuljetus	26,7%	50,0%	16,7%	6,7%
	Verstas tai tehdas	42,5%	41,3%	10,0%	6,3%
nainen	Kaupan ala	31,9%	42,9%	23,1%	2,2%
	Palveluyritys	25,7%	39,6%	26,9%	7,8%
	Toimistotyötä	23,3%	46,7%	20,0%	10,0%
	Liikkuva työ	18,8%	43,8%	25,0%	12,5%
	Verstas tai tehdas	20,8%	41,7%	33,3%	4,2%

Sukupuoli		Tupakointi		
		Päivittäin	Satunnaisesti	Ei
mies	alle 30 v	15,4 %	15,4 %	69,2 %
	30-39 v	14,5 %	21,7 %	63,8 %
	40-49 v	18,8 %	9,7 %	71,5 %
	50-59 v	8,1 %	5,0 %	87,0 %
	yli 60 v	4,5 %	5,4 %	90,2 %
	kaikki miehet	11,8 %	9,2 %	79,0 %
nainen	alle 30 v	14,3 %	14,3 %	71,4 %
	30-39 v	12,9 %	8,6 %	78,5 %
	40-49 v	13,4 %	4,2 %	82,4 %
	50-59 v	13,3 %	5,6 %	81,1 %
	yli 60 v	7,5 %	5,0 %	87,5 %
	kaikki naiset	12,8 %	6,2 %	81,1 %

Sukupuoli		Tupakointi		
		Päivittäin	Satunnaisesti	Ei
mies	Kaupan ala	9,8 %	14,6 %	75,6 %
	Palveluyritys	10,0 %	7,6 %	82,4 %
	Toimistotyötä	1,8 %	8,9 %	89,3 %
	Liikkuva työ	31,4 %	14,3 %	54,3 %
	Kuljetus	20,0 %	3,3 %	76,7 %
	Verstas tai tehdas	15,0 %	8,8 %	76,3 %
nainen	Kaupan ala	13,2 %	4,4 %	82,4 %
	Palveluyritys	13,1 %	7,3 %	79,6 %
	Toimistotyötä	13,3 %	6,7 %	80,0 %
	Liikkuva työ		6,3 %	93,8 %
	Verstas tai tehdas	12,5 %		87,5 %

Sukupuoli		Alkoholin käytön arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v	3,8%	7,7%	80,8%	7,7%
	30-39 v	1,4%	14,5%	76,8%	7,2%
	40-49 v	1,8%	9,7%	83,6%	4,8%
	50-59 v	,6%	8,7%	83,9%	6,8%
	yli 60 v	,9%	13,4%	80,4%	5,4%
	kaikki miehet	1,3%	10,7%	82,0%	6,0%
nainen	alle 30 v			100,0%	
	30-39 v		11,8%	81,7%	6,5%
	40-49 v	1,4%	9,2%	88,7%	,7%
	50-59 v	1,4%	9,1%	85,3%	4,2%
	yli 60 v		17,5%	75,0%	7,5%
	kaikki naiset	,9%	10,0%	85,4%	3,6%

Sukupuoli		Alkoholin käytön arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	2,4%	14,6%	75,6%	7,3%
	Palveluyritys	1,2%	11,2%	81,2%	6,4%
	Toimistotyötä		12,5%	83,9%	3,6%
	Liikkuva työ	2,9%	8,6%	82,9%	5,7%
	Kuljetus		6,7%	93,3%	
	Verstas tai tehdas	1,3%	6,3%	85,0%	7,5%
nainen	Kaupan ala	1,1%	13,2%	83,5%	2,2%
	Palveluyritys	,8%	9,0%	86,9%	3,3%
	Toimistotyötä	1,7%	10,0%	81,7%	6,7%
	Liikkuva työ		12,5%	87,5%	
	Verstas tai tehdas		8,3%	87,5%	4,2%

Sukupuoli		Unen arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v	3,8%	57,7%	19,2%	19,2%
	30-39 v	17,4%	40,6%	30,4%	11,6%
	40-49 v	7,9%	44,2%	32,1%	15,8%
	50-59 v	11,2%	41,0%	31,7%	16,1%
	yli 60 v	9,8%	38,4%	27,7%	24,1%
	kaikki miehet	10,3%	42,2%	30,2%	17,3%
nainen	alle 30 v	9,5%	42,9%	28,6%	19,0%
	30-39 v	15,1%	41,9%	29,0%	14,0%
	40-49 v	10,6%	34,5%	33,1%	21,8%
	50-59 v	14,0%	32,9%	28,0%	25,2%
	yli 60 v	15,0%	22,5%	25,0%	37,5%
	kaikki naiset	13,0%	34,9%	29,6%	22,6%

Sukupuoli		Unen arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala	11,0 %	46,3 %	28,0 %	14,6 %
	Palveluyritys	10,0 %	43,2 %	29,2 %	17,6 %
	Toimistotyötä	12,5 %	32,1 %	35,7 %	19,6 %
	Liikkuva työ	14,3 %	37,1 %	28,6 %	20,0 %
	Kuljetus	6,7 %	40,0 %	43,3 %	10,0 %
	Verstas tai tehdas	8,8 %	45,0 %	27,5 %	18,8 %
nainen	Kaupan ala	11,0 %	34,1 %	34,1 %	20,9 %
	Palveluyritys	13,1 %	33,9 %	29,0 %	24,1 %
	Toimistotyötä	21,7 %	31,7 %	25,0 %	21,7 %
	Liikkuva työ	6,3 %	37,5 %	25,0 %	31,3 %
	Verstas tai tehdas	4,2 %	45,8 %	37,5 %	12,5 %

Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010 -tutkimus

Sukupuoli		Ravitsemuksen arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	alle 30 v		11,5%	53,8%	34,6%
	30-39 v	1,4%	24,6%	53,6%	20,3%
	40-49 v		19,4%	56,4%	24,2%
	50-59 v		8,1%	55,9%	36,0%
	yli 60 v	,9%	15,2%	51,8%	32,1%
	kaikki miehet	,4%	15,4%	54,8%	29,5%
nainen	alle 30 v		19,0%	57,1%	23,8%
	30-39 v		14,0%	68,8%	17,2%
	40-49 v	,7%	11,3%	61,3%	26,8%
	50-59 v		9,8%	55,9%	34,3%
	yli 60 v		5,0%	52,5%	42,5%
	kaikki naiset	,2%	11,2%	60,1%	28,5%

Sukupuoli		en arvio			
		punainen	oranssi	keltainen	vihreä
mies	Kaupan ala		17,1%	57,3%	25,6%
	Palveluyritys	,4%	15,6%	51,6%	32,4%
	Toimistotyötä		8,9%	64,3%	26,8%
	Liikkuva työ	2,9%	17,1%	54,3%	25,7%
	Kuljetus		10,0%	56,7%	33,3%
	Verstas tai tehdas		18,8%	55,0%	26,3%
nainen	Kaupan ala		14,3%	62,6%	23,1%
	Palveluyritys	,4%	8,2%	58,0%	33,5%
	Toimistotyötä		15,0%	63,3%	21,7%
	Liikkuva työ		25,0%	56,3%	18,8%
	Verstas tai tehdas		8,3%	66,7%	25,0%

Sukupuoli		Rasvan valintojen arvio				
		1	2	3	4	5
mies	alle 30 v	3,8%		30,8%	42,3%	23,1%
	30-39 v	7,2%	8,7%	26,1%	43,5%	14,5%
	40-49 v	6,7%	16,4%	27,9%	33,9%	15,2%
	50-59 v	7,5%	9,9%	30,4%	28,0%	24,2%
	yli 60 v	7,1%	16,1%	22,3%	30,4%	24,1%
	kaikki miehet	6,9%	12,6%	27,4%	33,0%	20,1%
nainen	alle 30 v	4,8%	9,5%	38,1%	14,3%	33,3%
	30-39 v	6,5%	7,5%	22,6%	43,0%	20,4%
	40-49 v	4,9%	9,9%	33,1%	31,7%	20,4%
	50-59 v	7,7%	7,7%	27,3%	35,7%	21,7%
	yli 60 v	7,5%	10,0%	25,0%	35,0%	22,5%
	kaikki naiset	6,4%	8,7%	28,5%	34,9%	21,6%

Sukupuoli		Rasvan valintojen arvio				
		1	2	3	4	5
mies	Kaupan ala	9,8%	13,4%	22,0%	37,8%	17,1%
	Palveluyritys	6,0%	12,8%	25,6%	33,6%	22,0%
	Toimistotyötä	1,8%	10,7%	30,4%	39,3%	17,9%
	Liikkuva työ	2,9%	14,3%	28,6%	34,3%	20,0%
	Kuljetus	3,3%	16,7%	33,3%	23,3%	23,3%
	Verstas tai tehdas	13,8%	10,0%	33,8%	25,0%	17,5%
nainen	Kaupan ala	4,4%	12,1%	28,6%	24,2%	30,8%
	Palveluyritys	8,6%	7,8%	26,1%	37,6%	20,0%
	Toimistotyötä		5,0%	35,0%	40,0%	20,0%
	Liikkuva työ		18,8%	50,0%	18,8%	12,5%
	Verstas tai tehdas	8,3%	8,3%	20,8%	45,8%	16,7%

Sukupuoli		Kuidun saannin arvio				
		1	2	3	4	5
mies	alle 30 v	11,5%	42,3%	30,8%	15,4%	
	30-39 v	17,4%	52,2%	14,5%	15,9%	
	40-49 v	6,7%	37,6%	29,7%	24,8%	1,2%
	50-59 v	5,6%	28,6%	24,8%	39,8%	1,2%
	yli 60 v	8,0%	44,6%	23,2%	23,2%	,9%
	kaikki miehet	8,3%	38,5%	25,0%	27,4%	,9%
nainen	alle 30 v	19,0%	47,6%	4,8%	28,6%	
	30-39 v	17,2%	48,4%	17,2%	14,0%	3,2%
	40-49 v	7,0%	43,7%	28,9%	18,3%	2,1%
	50-59 v	2,1%	38,5%	29,4%	25,9%	4,2%
	yli 60 v	2,5%	32,5%	35,0%	20,0%	10,0%
	kaikki naiset	7,7%	42,1%	26,0%	20,5%	3,6%

Sukupuoli		Kuidun saannin arvio				
		1	2	3	4	5
mies	Kaupan ala	7,3%	48,8%	18,3%	25,6%	
	Palveluyritys	8,4%	38,0%	25,2%	27,2%	1,2%
	Toimistotyötä	8,9%	42,9%	25,0%	23,2%	
	Liikkuva työ	11,4%	37,1%	28,6%	22,9%	
	Kuljetus	3,3%	26,7%	33,3%	36,7%	
	Verstas tai tehdas	8,8%	31,3%	26,3%	31,3%	2,5%
nainen	Kaupan ala	11,0%	41,8%	24,2%	18,7%	4,4%
	Palveluyritys	6,1%	41,6%	27,8%	20,0%	4,5%
	Toimistotyötä	10,0%	48,3%	18,3%	21,7%	1,7%
	Liikkuva työ	18,8%	31,3%	31,3%	18,8%	
	Verstas tai tehdas		45,8%	25,0%	29,2%	

Sukupuoli		Suolankäytön valintojen arvio				
		0	1	2	3	5
mies	alle 30 v	30,8%	11,5%	7,7%	30,8%	19,2%
	30-39 v	42,0%	10,1%	11,6%	21,7%	14,5%
	40-49 v	35,2%	12,7%	10,3%	21,2%	20,6%
	50-59 v	28,0%	8,1%	13,7%	31,1%	19,3%
	yli 60 v	27,7%	12,5%	12,5%	27,7%	19,6%
	kaikki miehet	32,1%	10,9%	11,8%	26,1%	19,1%
nainen	alle 30 v	23,8%	14,3%	9,5%	42,9%	9,5%
	30-39 v	34,4%	8,6%	15,1%	24,7%	17,2%
	40-49 v	28,2%	11,3%	19,7%	23,2%	17,6%
	50-59 v	30,8%	13,3%	14,7%	20,3%	21,0%
	yli 60 v	15,0%	7,5%	20,0%	30,0%	27,5%
	kaikki naiset	28,9%	11,2%	16,6%	24,1%	19,1%

Sukupuoli		Suolankäytön valintojen arvio				
		0	1	2	3	5
mies	Kaupan ala	28,0%	11,0%	14,6%	31,7%	14,6%
	Palveluyritys	28,8%	12,0%	10,8%	27,2%	21,2%
	Toimistotyötä	37,5%	10,7%	14,3%	21,4%	16,1%
	Liikkuva työ	45,7%	5,7%	11,4%	20,0%	17,1%
	Kuljetus	30,0%	3,3%	10,0%	36,7%	20,0%
	Verstas tai tehdas	37,5%	12,5%	11,3%	18,8%	20,0%
nainen	Kaupan ala	38,5%	13,2%	13,2%	20,9%	14,3%
	Palveluyritys	23,3%	10,6%	16,7%	26,5%	22,9%
	Toimistotyötä	33,3%	15,0%	16,7%	20,0%	15,0%
	Liikkuva työ	37,5%		25,0%	31,3%	6,3%
	Verstas tai tehdas	29,2%	8,3%	20,8%	20,8%	20,8%

Hyvinvointipalvelujen käyttö eri ryhmissä

		työterveyshuollon perussopimus	työterveyshuollon laajennettu sopimus	työterveyshuollon työhyvinvointipalvelut
mies	alle 30 v	23,1%	11,5%	3,8%
	30-39 v	44,9%	18,8%	10,1%
	40-49 v	55,2%	20,0%	7,9%
	50-59 v	51,6%	19,9%	7,5%
	yli 60 v	45,5%	18,8%	4,5%
	kaikki miehet	49,2%	19,1%	7,1%
nainen	alle 30 v	9,5%	4,8%	
	30-39 v	36,6%	17,2%	4,3%
	40-49 v	45,8%	13,4%	7,7%
	50-59 v	39,2%	15,4%	7,0%
	yli 60 v	47,5%	17,5%	7,5%
	kaikki naiset	40,1%	14,8%	6,4%

		työterveyshuollon perussopimus	työterveyshuollon laajennettu sopimus	työterveyshuollon työhyvinvointipalvelut
mies	Kaupan ala	43,9%	7,3%	12,2 %
	Palveluyritys	40,8%	16,8%	20,0 %
	Toimistotyötä	50,0%	30,4%	26,8 %
	Liikkuva työ	48,6%	28,6%	17,1 %
	Kuljetus	63,3%	20,0%	10,0 %
	Verstas tai tehdas	75,0%	26,3%	30,0 %
nainen	Kaupan ala	56,0%	12,1%	14,3 %
	Palveluyritys	35,9%	13,5%	18,8 %
	Toimistotyötä	38,3%	25,0%	35,0 %
	Liikkuva työ	18,8%		6,3 %
	Verstas tai tehdas	37,5%	20,8%	25,0 %

		liikuntaseteleitä tms taloudellinen tuki	liikuntapalvelut ja -tapahtumia	kulttuuriin ja vapaa-aikaan liittyvät palvelut ja tapahtumat
mies	alle 30 v	19,2%	23,1%	19,2%
	30-39 v	20,3%	23,2%	26,1%
	40-49 v	26,1%	26,1%	21,2%
	50-59 v	17,4%	21,1%	19,9%
	yli 60 v	16,1%	21,4%	15,2%
	kaikki miehet	20,3%	23,1%	20,1%
nainen	alle 30 v	19,0%	19,0%	14,3%
	30-39 v	17,2%	20,4%	24,7%
	40-49 v	26,1%	18,3%	27,5%
	50-59 v	18,2%	18,9%	24,5%
	yli 60 v	10,0%	12,5%	15,0%
	kaikki naiset	19,8%	18,5%	24,1%

		liikuntaseteleitä tms taloudellinen tuki	liikuntapalvelut ja -tapahtumia	kulttuuriin ja vapaa-aikaan liittyvät palvelut ja tapahtumat
mies	Kaupan ala	12,2%	17,1%	20,7%
	Palveluyritys	20,0%	26,4%	20,0%
	Toimistotyötä	26,8%	23,2%	19,6%
	Liikkuva työ	17,1%	28,6%	28,6%
	Kuljetus	10,0%	6,7%	20,0%
	Verstas tai tehdas	30,0%	22,5%	16,3%
nainen	Kaupan ala	14,3%	24,2%	27,5%
	Palveluyritys	18,8%	19,2%	22,4%
	Toimistotyötä	35,0%	11,7%	23,3%
	Liikkuva työ	6,3%		12,5%
	Verstas tai tehdas	25,0%	20,8%	33,3%

		sairauskulu- vakuutus henkilöstölle	laajennettu tapaturmavakuutus henkilöstölle
mies	alle 30 v	19,2%	26,9%
	30-39 v	27,5%	39,1%
	40-49 v	19,4%	27,9%
	50-59 v	14,3%	24,8%
	yli 60 v	16,1%	29,5%
	kaikki miehet	18,2%	28,7%
nainen	alle 30 v	23,8%	33,3%
	30-39 v	18,3%	21,5%
	40-49 v	16,2%	21,1%
	50-59 v	16,1%	22,4%
	yli 60 v	20,0%	27,5%
	kaikki naiset	17,3%	22,8%

		sairauskulu- vakuutus henkilöstölle	laajennettu tapaturmavakuutus henkilöstölle
mies	Kaupan ala	20,7%	23,2%
	Palveluyritys	18,4%	28,0%
	Toimistotyötä	10,7%	39,3%
	Liikkuva työ	25,7%	28,6%
	Kuljetus	20,0%	33,3%
	Verstas tai tehdas	16,3%	27,5%
nainen	Kaupan ala	14,3%	16,5%
	Palveluyritys	16,3%	22,4%
	Toimistotyötä	21,7%	26,7%
	Liikkuva työ	18,8%	18,8%
	Verstas tai tehdas	29,2%	45,8%

Yrittäjän työn sujuvuus eri toimialoilla

Sukupuoli	En ehdi aina ottaa vastaan kaikkia puheluita					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	6,1%	19,5%	14,6%	30,5%	29,3%
	Palveluyritys	10,4%	13,2%	15,2%	33,2%	27,6%
	Toimistotyötä	3,6%	21,4%	10,7%	30,4%	33,9%
	Liikkuva työ	14,3%	22,9%	14,3%	31,4%	17,1%
	Kuljetus	6,7%	13,3%	10,0%	36,7%	33,3%
	Verstas tai tehdas	3,8%	22,5%	11,3%	37,5%	21,3%
nainen	Kaupan ala	6,6%	20,9%	13,2%	25,3%	34,1%
	Palveluyritys	8,2%	21,2%	9,0%	26,9%	34,7%
	Toimistotyötä	8,3%	13,3%	15,0%	28,3%	35,0%
	Liikkuva työ	12,5%	12,5%	12,5%	31,3%	31,3%
	Verstas tai tehdas	8,3%	12,5%	8,3%	29,2%	41,7%

Sukupuoli	Kokoukset järjestelyineen vievät paljon aikaa					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	2,4%	6,1%	32,9%	30,5%	26,8%
	Palveluyritys	3,2%	16,8%	21,6%	36,8%	21,2%
	Toimistotyötä		17,9%	21,4%	32,1%	28,6%
	Liikkuva työ		22,9%	25,7%	28,6%	22,9%
	Kuljetus	6,7%	3,3%	30,0%	40,0%	20,0%
	Verstas tai tehdas	5,0%	16,3%	15,0%	37,5%	26,3%
nainen	Kaupan ala	4,4%	13,2%	13,2%	30,8%	37,4%
	Palveluyritys	2,4%	15,5%	23,3%	30,6%	26,9%
	Toimistotyötä		28,3%	20,0%	20,0%	31,7%
	Liikkuva työ	6,3%		25,0%	43,8%	25,0%
	Verstas tai tehdas	4,2%	16,7%	4,2%	25,0%	50,0%

Sukupuoli	Markkinoinnin toteuttaminen vie paljon aikaa					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	8,5%	34,1%	29,3%	18,3%	9,8%
	Palveluyritys	4,4%	25,2%	29,2%	26,8%	14,4%
	Toimistotyötä		16,1%	26,8%	21,4%	33,9%
	Liikkuva työ	5,7%	22,9%	31,4%	28,6%	11,4%
	Kuljetus		10,0%	40,0%	26,7%	23,3%
	Verstas tai tehdas	11,3%	12,5%	28,8%	35,0%	12,5%
nainen	Kaupan ala	11,0%	26,4%	29,7%	23,1%	8,8%
	Palveluyritys	4,1%	25,3%	28,2%	27,3%	15,1%
	Toimistotyötä	6,7%	11,7%	21,7%	25,0%	35,0%
	Liikkuva työ	12,5%	25,0%	6,3%	37,5%	18,8%
	Verstas tai tehdas	12,5%	20,8%	25,0%	20,8%	20,8%

Sukupuoli	Uusiasiakashankinta vie paljon aikaa					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	6,1%	42,7%	30,5%	14,6%	6,1%
	Palveluyritys	10,8%	32,4%	24,0%	20,4%	12,4%
	Toimistotyötä	5,4%	17,9%	25,0%	23,2%	28,6%
	Liikkuva työ	2,9%	48,6%	20,0%	17,1%	11,4%
	Kuljetus	3,3%	13,3%	36,7%	30,0%	16,7%
	Verstas tai tehdas	12,5%	28,8%	25,0%	21,3%	11,3%
nainen	Kaupan ala	11,0%	31,9%	27,5%	20,9%	8,8%
	Palveluyritys	9,4%	24,9%	29,0%	20,0%	15,5%
	Toimistotyötä	8,3%	23,3%	18,3%	21,7%	26,7%
	Liikkuva työ	12,5%	43,8%	6,3%	25,0%	12,5%
	Verstas tai tehdas	16,7%	16,7%	25,0%	25,0%	16,7%

Sukupuoli	Tilausten vastaanotto ja käsittely on hankalaa					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	4,9%	24,4%	43,9%	26,8%	
	Palveluyritys	8,8%	4,8%	26,4%	42,4%	25,2%
	Toimistotyötä		14,3%	19,6%	26,8%	39,3%
	Liikkuva työ	2,9%	2,9%	31,4%	42,9%	20,0%
	Kuljetus			16,7%	46,7%	36,7%
	Verstas tai tehdas		5,0%	17,5%	55,0%	22,5%
nainen	Kaupan ala	4,4%	4,4%	23,1%	39,6%	31,9%
	Palveluyritys	8,8%	3,3%	27,3%	39,6%	29,0%
	Toimistotyötä	1,7%	3,3%	31,7%	30,0%	31,7%
	Liikkuva työ		6,3%	18,8%	43,8%	31,3%
	Verstas tai tehdas		4,2%	25,0%	37,5%	33,3%

Sukupuoli	Asiakashallintajärjestelmä on vaikeaa ja aikaa vievää					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	2,4%	22,0%	25,6%	31,7%	20,7%
	Palveluyritys	2,4%	13,6%	28,4%	31,6%	23,2%
	Toimistotyötä	1,8%	17,9%	17,9%	23,2%	37,5%
	Liikkuva työ	2,9%	11,4%	25,7%	37,1%	22,9%
	Kuljetus		10,0%	13,3%	40,0%	33,3%
	Verstas tai tehdas	2,5%	7,5%	22,5%	45,0%	21,3%
nainen	Kaupan ala	2,2%	16,5%	29,7%	31,9%	19,8%
	Palveluyritys	2,9%	11,0%	26,9%	34,3%	24,9%
	Toimistotyötä		11,7%	21,7%	30,0%	33,3%
	Liikkuva työ	12,5%	6,3%	18,8%	43,8%	18,8%
	Verstas tai tehdas	4,2%	12,5%	20,8%	37,5%	25,0%

Sukupuoli	Toimistotyön rutiinit vievät tarpeettoman paljon aikaa					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	14,6%	24,4%	26,8%	25,6%	8,5%
	Palveluyritys	12,8%	33,2%	18,0%	29,6%	6,4%
	Toimistotyötä	8,9%	30,4%	19,6%	30,4%	10,7%
	Liikkuva työ	17,1%	45,7%	22,9%	11,4%	2,9%
	Kuljetus	10,0%	33,3%	20,0%	26,7%	10,0%
	Verstas tai tehdas	6,3%	36,3%	17,5%	37,5%	1,3%
nainen	Kaupan ala	8,8%	38,5%	22,0%	20,9%	9,9%
	Palveluyritys	13,9%	22,9%	23,7%	28,2%	11,4%
	Toimistotyötä	3,3%	23,3%	21,7%	35,0%	16,7%
	Liikkuva työ	6,3%	25,0%	12,5%	43,8%	12,5%
	Verstas tai tehdas	4,2%	33,3%	8,3%	45,8%	8,3%

Sukupuoli	Kirjanpidon valmistelu on vaiivalloista					
	samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä	
mies	Kaupan ala	3,7%	17,1%	19,5%	42,7%	17,1%
	Palveluyritys	6,4%	18,0%	20,4%	40,0%	14,4%
	Toimistotyötä	1,8%	14,3%	16,1%	42,9%	25,0%
	Liikkuva työ		31,4%	25,7%	34,3%	8,6%
	Kuljetus	3,3%	6,7%	40,0%	30,0%	20,0%
	Verstas tai tehdas	1,3%	21,3%	16,3%	42,5%	18,8%
nainen	Kaupan ala	5,5%	24,2%	25,3%	30,8%	14,3%
	Palveluyritys	6,1%	19,2%	22,9%	35,1%	16,7%
	Toimistotyötä	3,3%	10,0%	13,3%	33,3%	40,0%
	Liikkuva työ	18,8%	18,8%	12,5%	31,3%	18,8%
	Verstas tai tehdas	4,2%	4,2%	20,8%	37,5%	33,3%

Yrittäjien hyvinvoinnin tila Suomessa 2010 -tutkimus

Sukuoli		Kotisivujeni päivittäminen on haasteellista				
		samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä
mies	Kaupan ala	14,6%	17,1%	37,8%	15,9%	14,6%
	Palveluyritys	9,6%	23,6%	29,6%	24,0%	12,4%
	Toimistotyötä	10,7%	14,3%	21,4%	33,9%	17,9%
	Liikkuva työ	5,7%	25,7%	28,6%	22,9%	17,1%
	Kuljetus	16,7%	20,0%	36,7%	13,3%	10,0%
	Verstas tai tehdas	6,3%	22,5%	31,3%	23,8%	15,0%
nainen	Kaupan ala	15,4%	27,5%	30,8%	19,8%	5,5%
	Palveluyritys	9,4%	20,4%	32,2%	20,8%	16,7%
	Toimistotyötä	3,3%	15,0%	36,7%	16,7%	26,7%
	Liikkuva työ	6,3%	31,3%	18,8%	31,3%	12,5%
	Verstas tai tehdas	20,8%	25,0%	12,5%	20,8%	20,8%

Sukuoli		Tietokoneiden toimimattomuus aiheuttaa ongelmia				
		samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä
mies	Kaupan ala	11,0%	26,8%	29,3%	24,4%	7,3%
	Palveluyritys	8,8%	22,8%	20,0%	34,8%	12,8%
	Toimistotyötä	5,4%	17,9%	23,2%	30,4%	23,2%
	Liikkuva työ	11,4%	25,7%	25,7%	25,7%	11,4%
	Kuljetus	6,7%	23,3%	30,0%	23,3%	13,3%
	Verstas tai tehdas	5,0%	28,8%	26,3%	28,8%	11,3%
nainen	Kaupan ala	11,0%	22,0%	19,8%	34,1%	13,2%
	Palveluyritys	7,3%	28,6%	21,6%	29,0%	13,5%
	Toimistotyötä	6,7%	25,0%	26,7%	23,3%	18,3%
	Liikkuva työ	12,5%	37,5%	12,5%	12,5%	18,8%
	Verstas tai tehdas	8,3%	25,0%	25,0%	25,0%	16,7%

Sukuoli		Päivittäiseen viestintään hoitaminen vie tarpeettoman paljon aikaa				
		samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä
mies	Kaupan ala	2,4%	32,9%	28,0%	29,3%	7,3%
	Palveluyritys	7,2%	29,6%	22,0%	29,6%	11,6%
	Toimistotyötä	8,9%	32,1%	16,1%	28,6%	14,3%
	Liikkuva työ	5,7%	28,6%	37,1%	20,0%	5,7%
	Kuljetus	6,7%	3,3%	36,7%	43,3%	10,0%
	Verstas tai tehdas	3,8%	33,8%	23,8%	30,0%	8,8%
nainen	Kaupan ala	5,5%	28,6%	22,0%	30,8%	13,2%
	Palveluyritys	6,9%	24,5%	22,0%	35,9%	9,8%
	Toimistotyötä	8,3%	33,3%	21,7%	21,7%	15,0%
	Liikkuva työ	6,3%	25,0%	12,5%	37,5%	18,8%
	Verstas tai tehdas	8,3%	20,8%	29,2%	29,2%	12,5%

Sukuoli		Työn tekeminen vie aikaa perheeltäni ja vapaa-ajaltani				
		samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä
mies	Kaupan ala	20,7%	42,7%	18,3%	14,6%	3,7%
	Palveluyritys	18,0%	41,6%	18,8%	16,0%	5,6%
	Toimistotyötä	26,8%	19,6%	17,9%	17,9%	17,9%
	Liikkuva työ	22,9%	45,7%	20,0%	8,6%	2,9%
	Kuljetus	13,3%	40,0%	26,7%	16,7%	3,3%
	Verstas tai tehdas	18,8%	40,0%	18,8%	22,5%	
nainen	Kaupan ala	27,5%	33,0%	18,7%	13,2%	7,7%
	Palveluyritys	20,8%	33,1%	17,1%	20,4%	7,8%
	Toimistotyötä	15,0%	35,0%	20,0%	15,0%	15,0%
	Liikkuva työ	25,0%	31,3%	6,3%	31,3%	6,3%
	Verstas tai tehdas	25,0%	12,5%	16,7%	33,3%	12,5%

Sukuoli		Minulla ei ole joka hetki riittävää kuvaa yritykseni tuloksesta				
		samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä
mies	Kaupan ala	2,4%	15,9%	13,4%	41,5%	26,8%
	Palveluyritys	3,6%	13,6%	16,0%	42,8%	23,6%
	Toimistotyötä	7,1%	16,1%	10,7%	32,1%	33,9%
	Liikkuva työ		31,4%	14,3%	34,3%	20,0%
	Kuljetus	3,3%	6,7%	16,7%	50,0%	23,3%
	Verstas tai tehdas	2,5%	7,5%	17,5%	41,3%	31,3%
nainen	Kaupan ala	5,5%	17,6%	18,7%	40,7%	16,5%
	Palveluyritys	2,9%	17,6%	17,6%	39,6%	22,4%
	Toimistotyötä	3,3%	10,0%	10,0%	41,7%	35,0%
	Liikkuva työ	6,3%	18,8%	12,5%	37,5%	25,0%
	Verstas tai tehdas	4,2%	8,3%	16,7%	37,5%	29,2%

Sukuoli		Yritykseni menestyisi paremmin, jos tietyt rutiinit olisi automatisoitavissa				
		samaa	mieltä	enkä eri	Eri mieltä	mieltä
mies	Kaupan ala	11,0%	34,1%	35,4%	14,6%	4,9%
	Palveluyritys	6,4%	30,4%	33,6%	20,4%	8,8%
	Toimistotyötä	7,1%	26,8%	28,6%	25,0%	12,5%
	Liikkuva työ	11,4%	42,9%	25,7%	14,3%	5,7%
	Kuljetus	10,0%	30,0%	33,3%	20,0%	6,7%
	Verstas tai tehdas	10,0%	25,0%	38,8%	22,5%	3,8%
nainen	Kaupan ala	12,1%	22,0%	35,2%	22,0%	6,6%
	Palveluyritys	9,0%	19,2%	35,9%	23,3%	12,2%
	Toimistotyötä	1,7%	15,0%	35,0%	26,7%	20,0%
	Liikkuva työ	12,5%	25,0%	31,3%	18,8%	12,5%
	Verstas tai tehdas	8,3%	16,7%	20,8%	33,3%	16,7%

Sairaspäivien, terveyden, työkyvyn ja työtehokkuuden kokonaisvaltaisten regressioanalyysien tulokset

Model; sairaspäivien regressioanalyysin tulos, MALLIN SELITYS-% ON 19,5%	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	80,013	13,624		5,873	,000
Itsearviointi työkyky	-8,597	,853	-,332	-10,084	,000
Niskafaktori	-2,387	,718	-,106	-3,325	,001
Kehon painoindeksi	,689	,284	,075	2,426	,015
Viikkotyöaika	,156	,076	,064	2,039	,042
Yritykseni menestyisi paremmin, jos tietyt rutiinit olisi automatisoitavissa	3,801	1,303	,101	2,917	,004
Toimistotyön rutiinit vievät tarpeettoman paljon aikaa	-2,682	1,247	-,076	-2,150	,032
Liikunnan kuormittavuus	-3,475	1,758	-,063	-1,977	,048

Model; Terveystekijöiden regressioanalyysin tulos; MALLIN SELITYS-% ON 45,2%	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	6,776	,506		13,399	,000
Itsearviointi työkyky	,331	,038	,286	8,712	,000
Liikuntaminuutit viikossa	,004	,000	,232	8,017	,000
Kehon painoindeksi	-,056	,014	-,135	-4,002	,000
työtehokkuus	,099	,028	,117	3,511	,000
Liikunnan kuormittavuus	,267	,073	,108	3,678	,000
unipisteet	,084	,028	,082	3,006	,003
Sukupuoli	-,279	,094	-,075	-2,970	,003
Sairaspäivät	-,003	,001	-,061	-2,240	,025
Diabetes-2 riskipisteet	-,024	,011	-,070	-2,079	,038
Uusiasiakashankinta vie paljon aikaa	-,097	,039	-,064	-2,507	,012
Päivittäiseen viestinnän hoitaminen vie tarpeettoman paljon aikaa	,104	,045	,063	2,313	,021

Model; regressioanalyysi työkykyä selittävästä muuttujasta MALLIN SELITYS-% ON 46,6%	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	3,933	,416		9,459	,000
työtehokkuus	,327	,023	,447	13,980	,000
Sairaspäivät	-,009	,001	-,243	-9,447	,000
Liikunnan kuormittavuus	,207	,055	,096	3,761	,000
ikä	-,016	,004	-,106	-4,231	,000
Kuinka tyytyväinen ole	,124	,036	,088	3,478	,001
Miten usein kokee stressiä	,147	,047	,093	3,092	,002
Koulutustausta	,104	,042	,062	2,479	,013
Kehon painoindeksi	-,021	,009	-,060	-2,343	,019
Kirjanpidon valmistelu on vaivalloista	,145	,045	,103	3,263	,001
Toimistotyön rutiinit vievät tarpeettoman paljon aikaa	-,126	,044	-,093	-2,879	,004

Model; työtehokkuuden regressioanalyysin tulos MALLIN SELITYS-% ON 55,5%	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	,542	,420		1,293	,196
Miten usein kokee stressiä	,588	,057	,274	10,271	,000
Itsearviointi työkyky	,441	,039	,322	11,442	,000
Päivittäiseen viestinnän hoitaminen vie tarpeettoman paljon aikaa	,237	,053	,123	4,519	,000
unipisteet	,148	,030	,122	4,902	,000
Toimistotyön rutiinit vievät tarpeettoman paljon aikaa	,220	,050	,118	4,384	,000
ikä	,016	,005	,076	3,292	,001
Minulla ei ole joka hetki riittävästi kuvaa yritykseni tuloksesta	,152	,049	,077	3,093	,002
Terveystekijöiden regressioanalyysi	,079	,032	,066	2,466	,014
Koulutustausta	-,123	,052	-,054	-2,353	,019
ravitsemuksen arvio	,213	,093	,053	2,307	,021

Listaus raportin kuvista ja taulukoista

Kuva 1. Hyvinvointitutkimuksen tulosten arviointi ja vertailu laajaan Excentan viiteaineistoon toimihenkilöiden ja työntekijöiden osalta.....	1
Kuva 2. Yhteenveto eri muuttujaryhmien vaikutuksista terveyden, työkyvyn ja työtahokkuuden vaihteluihin. Vasemmalla elämäntapojen selitys-%:t kirjoitettu kursivilla.....	2
Kuva 3. Vastaajien ikäjakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkunnan ikäjakaumaan.....	5
Kuva 4. Vastaajien koulutustason jakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkuntaan.	6
Kuva 5. Vastaajien toimialajakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkuntaan.	6
Kuva 6. Yrittäjänä toimimisen jakauma vastaajilla eri ikäryhmissä.....	7
Kuva 7. Vastaajien yrityskokoluokkien jakauma verrattuna Suomen Yrittäjien jäsenkuntaan.	7
Kuva 8. Yrittäjien viikoittaisen työajan keskiarvot eri ikäryhmissä.	8
Kuva 9. Lomapäivien määrät eri ikäryhmissä.	8
Kuva 10. Yrittäjien vuosityöaika-keskiarvot eri ikäryhmissä.	9
Kuva 11. Terveysfaktorin arviointien jakaumat naisilla ja miehillä.	11
Kuva 12. Terveysfaktorin jakaumien vertailu palkansaajiin.	11
Kuva 13. Regressioanalyysin tulokset terveysfaktorista – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.....	12
Kuva 14. Liikunta-aktiivisuuden ja unen arvioiden (unen määrä ja väsymysoireet) yhteydet terveysfaktorin (vasen kuva), sekä koulutustaustan ja työkyvyn yhteydet terveysfaktorin (oikea kuva).....	12
Kuva 15. Niskafaktorin arviointien jakaumat naisilla ja miehillä.	13
Kuva 16. Niskafaktorin jakaumien vertailu palkansaajiin.	13
Kuva 17. Regressioanalyysin tulokset niskafaktorista – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.	14
Kuva 18. Liikunta-aktiivisuuden ja unen arvioiden (unen määrä ja väsymysoireet) yhteydet niskafaktorin (vasen kuva), sekä työkyvyn ja stressin yhteydet niskafaktorin (oikea kuva).	14
Kuva 19. Selkäfaktorin arviointien jakaumat naisilla ja miehillä.	15
Kuva 20. Selkäfaktorin jakaumien vertailu palkansaajiin.	15
Kuva 21. Regressioanalyysin tulokset selkäfaktorista – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.	16
Kuva 22. BMI:n (paino) ja liikunta-aktiivisuuden (vasen kuva) sekä viikkotyöajan ja koetun työkyvyn yhteydet selkäfaktorin.....	16
Kuva 23. Tyypin 2 diabeteksen riski eri ikäryhmissä.	17
Kuva 24. Regressioanalyysin tulokset diabetesriskistä – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.	18
Kuva 25. Diabetesriskin jakaumat liikunta-aktiivisuuden ja kehon painon (BMI) mukaan jaotelluissa ryhmissä.	18
Kuva 26. Kehon painon (BMI) jakaumat eri ikäryhmissä (yläkuva) ja toimialaryhmissä (alakuva).	19
Kuva 27. Sairaspäivien (sairauspoissaolot ja sairaana töissä) keskiarvot eri ikä- ja toimialaryhmissä.....	20
Kuva 28. Sairaspäivien keskiarvot eri viikkotyöaikalukissa miehillä ja naisilla.	21
Kuva 29. Regressioanalyysin tulokset sairaspäivistä – vaihtelua selittävien muuttujien selitys-%:t.....	22
Kuva 30. Sairaspäivien keskiarvot koetun työkyvyn ja terveyden mukaan jaetuissa ryhmissä (vasen kuva), sekä vastaavat liikunta-aktiivisuuden ja kehon painon mukaan jaetuissa ryhmissä (oikea kuva).....	22
Kuva 31. Verenpaine-lääkitystä saaneiden sekä kohonneen verensokerin diagnosoitujen osuudet iän, liikunta-aktiivisuuden ja kehon painon (BMI) mukaan jaetuissa ryhmissä.	23
Kuva 32. Jakaumat edellisen lääkärisäkäynnin ajoituksesta eri ikä- ja toimialaryhmissä.	24
Kuva 33. Koetun työkyvyn arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.	25
Kuva 34. Koetun työkyvyn jakaumien vertailu palkansaajiin.	25
Kuva 35. Koetusta työkyvystä tehtyjen regressioanalyysien tulosten yhteenvetoa. Prosenttiluvut kuvaavat eri muuttujien selitysosuutta koetun työkyvyn vaihtelusta.	26
Kuva 36. Liikunta-aktiivisuuden ja ravitsemuksen valintojen yhteydet koettuun työkykyyn (vasen kuva), sekä koetun terveyden ja stressitilan yhteydet koettuun työkykyyn.....	26
Kuva 37. Koetun työkyvyn keskiarvot kirjanpidon valmisteluhaasteiden ja työtyytyväisyyden muodostamissa ryhmissä (vasen kuva), sekä yrityksen tulostuloksen epä-tietoisuuden ja työtyytyväisyyden muodostamissa ryhmissä (oikea kuva).	27
Kuva 38. Työtahokkuuden arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.....	28
Kuva 39. Työtahokkuuden jakaumien vertailu palkansaajiin.	28
Kuva 40. Työtahokkuudesta tehtyjen regressioanalyysien tulosten yhteenvetoa. Prosenttiluvut kuvaavat eri muuttujien selitysosuutta työtahokkuuden vaihtelusta.....	29

Kuva 41. Työtehokkuuden keskiarvot liikunta-aktiivisuuden ja väsymysoireiden mukaan jaetuissa ryhmissä (vasen kuva), sekä viikkotyöajan ja terveyden mukaan jaetuissa ryhmissä (oikea kuva).....	29
Kuva 42. Yritystoiminnan perustoimintojen sujuvuuden yhteydet työtehokkuuteen.	30
Kuva 43. Koetun työvireen jakaumat miehillä ja naisilla.	31
Kuva 44. Koetun työvireen jakaumien vertailu palkansaajiin.	31
Kuva 45. Rutiinitöiden jaksamisongelmien jakaumat miehillä ja naisilla.....	32
Kuva 46. Rutiinitöiden jaksamisongelmien jakaumien vertailu palkansaajiin.....	32
Kuva 47. Tekemättömien töiden paineiden jakaumat mielillä ja naisilla.	33
Kuva 48. Tekemättömien töiden paineiden jakaumien vertailu palkansaajiin.....	33
Kuva 49. Koetun stressin arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.....	34
Kuva 50. Koetun stressin arviointien jakaumien vertailu palkansaajiin.....	34
Kuva 51. Koetusta stressistä tehtyjen regressioanalyysien tulosten yhteenvetoa. Prosenttiluvut kuvaavat eri muuttujien selitysosuutta työtehokkuuden vaihtelusta.....	35
Kuva 52. Koetun stressin keskiarvot väsymysoireiden ja liikunta-aktiivisuuden mukaan jaetuissa ryhmissä (vasen kuva), sekä viikkotyöajan ja terveysfaktorin mukaan jaetuissa ryhmissä (oikea kuva).	35
Kuva 53. Työtyytyväisyyden vastausten jakaumat miehillä ja naisilla.....	36
Kuva 54. Työtyytyväisyyden vastausten jakaumien vertailu palkansaajiin.....	36
Kuva 55. Liikunta-aktiivisuusryhmien jakauma miehillä ja naisilla.	37
Kuva 56. Liikunta-aktiivisuusryhmien jakaumien vertailu palkansaajiin.	37
Kuva 57. Tupakoinnin säännöllisyyden jakaumat vastaajilla verrattuna palkansaajiin.....	38
Kuva 58. Alkoholien käytön arviointien jakaumat miehillä ja naisilla.	39
Kuva 59. Ravitsemuksen valintojen kokonaisarvioiden jakaumat miehillä ja naisilla.....	40
Kuva 60. Ravitsemuksen valintojen arviointien vertailu palkansaajiin.	40
Kuva 61. Ruokailutottumusten jakaumat eri ikäryhmissä aamupalan ja lounaan suhteen.	41
Kuva 62. Työterveyshuollon palvelujen yleisyys eri yrityskokoluokissa.....	42
Kuva 63. Liikunta- ja kulttuuripalvelujen yleisyys eri yrityskokoluokissa.	42
Kuva 64. Sairauskuluvakuutuksen ja laajennetun tapaturmavakuutuksen yleisyys eri yrityskokoluokissa.	43
Kuva 65. Jakaumat puhelujen vastaanoton ja kokousten järjestelyn osalta eri ikäryhmissä.	45
Kuva 66. Jakaumat markkinoinnin ja uusasiakashankinnan ajankäytön osalta eri ikäryhmissä.	45
Kuva 67. Jakaumat tilausten vastaanoton hankaluuden ja asiakashallintajärjestelmän vaikeuden osalta eri ikäryhmissä.	46
Kuva 68. Jakaumat toimistotyön rutiinien ajankäytön ja kirjanpidon valmistelun vaivalloisuuden osalta eri ikäryhmissä.	46
Kuva 69. Jakaumat kotisivujen päivittämisen ja tietokoneitten toimimattomuuden osalta eri ikäryhmissä.	46
Kuva 70. Jakaumat päivittäisen viestinnän ajankäytön ja työn perheeltä vievän ajan osalta eri ikäryhmissä.....	47
Kuva 71. Jakaumat yrityksen tulokunnon tietämisen ja rutiinien automatisoinnin osalta eri ikäryhmissä.	47
Kuva 72. Yrittäjän työn sujuvuuden kysymyksistä tehdyn faktorianalyysin tuotosten jakaumat.....	48
Kuva 73. Viikkotyöajan, lomapäivien ja sairaspäivien keskiarvot eri alueilla.....	50
Kuva 74. Terveyden ja työkyvyn tunnusluvut (hyvän ja erinomaisen yhteinen %-osuus) eri alueilla.....	50
Kuva 75. Eri asioiden tärkeys eläkeiässä miehillä ja naisilla.	51
Kuva 76. Osaamispääoman viitekehys on yrittäjätehokkuuden taustalla.	52
Kuva 77. Yrittäjätehokkuuden viitekehys ja elämäntapojen ja tuottavuustyökalujen vaikutus yrittäjätehokkuuteen tämän tutkimuksen tulosten mukaan.	54
Taulukko 1. Vastaajien perustietojen keskiarvot eri ikäryhmissä.....	5
Taulukko 2. Sairauspoissaolojen, töissä sairaana –päivien ja sairaspäivien keskiarvot eri ryhmissä.	21
Taulukko 3. Yritystoiminnan sujuvuuteen liittyvät kysymykset.....	44

EXCENTA

MANAGING WELLNESS

*Excenta on johtava suomalainen strategiseen hyvinvointiin erikoistunut yritys.
Kehitämme henkilöstön hyvinvointia ja tuotamme yritysjohdolle
hyvinvoinnin johtamiseen tarvittavat välineet.
Palveluissamme yhdistyvät tieteellinen lähestymistapa
sekä tavoitteellinen käytännön työ.
Excenta Oy on Elisa Oyj:n tytäryhtiö.*

www.excenta.fi

Excenta Oy
Kutomotie 18
00380 Helsinki

ISBN 978-952-5848-02-1 nidottu
ISBN 978-952-5848-03-8 – pdf

