

3.1 Terveyttä tukeva ympäristö

- **Fyysisiä ympäristöjä** ovat
 - **rakennetut ympäristöt**
 - olemassa olevat **luonnonympäristöt.**

- Lisäksi ihminen viettää aikaa **psykososiaalisessa ympäristössä** muiden ihmisten kanssa osana erilaisia yhteisöjä
- Viihtyisä ympäristö on ihmiselle tärkeä
 - vaikuttaa kaikkiin terveyden osa-alueisiin
 - viihtyisyys ja turvallisuus vaikuttavat hyvinvointiin.
 - lisää turvallisuuden tunnetta
 - Rakennetussa ympäristössä tulee kiinnittää huomiota esteettömyyteen

- **Luonnonympäristöllä** tarkoitetaan elollista ja elotonta luontoa: maaperää, vettä, ilmaa ja näissä eläviä eliöitä.
 - Luonnonympäristössä liikkumisella on lukuisia tutkittuja terveyshyötyjä

- **Psykososiaalinen ympäristö** muodostuu yhteisöön kuuluvien ihmisten välisistä suhteista, vuorovaikutuksesta ja yhteisöllisyyden kokemuksesta
 - Yhteisöt tarjoavat myös mahdollisuuden **osallisuuteen**
 - terveyttä tukevaan psykososiaaliseen ympäristöön kuuluu myös **sosiaalista tukea**.

3.2 Terveysteen vaikuttavat ympäristötekijät

- Vaikutus terveydelle voi olla sekä positiivinen tai negatiivinen
- Suorat ja epäsuorat ympäristötekijät. Herkkyys vaihtelee.
- Tautitaakka kuvaa ympäristötekijöiden haittavaikutuksia väestölle (altisteet ja vasteet)
- Ympäristöriskien ehkäisy ja hallinnan merkitys kasvanut ja ympäristön tilasta huolehtiminen jokaisen vastuulla.

