

**SITRA**

**HYVINVOINTI-MITTAAMINEN –KANSALAISKYSELY**

**SUOMI, SAKSA, RANSKA JA HOLLANTI  
TOTAL 2020 -RAPORTTI**

Katja von Alfthan ja Jaakko Hyry

220403854

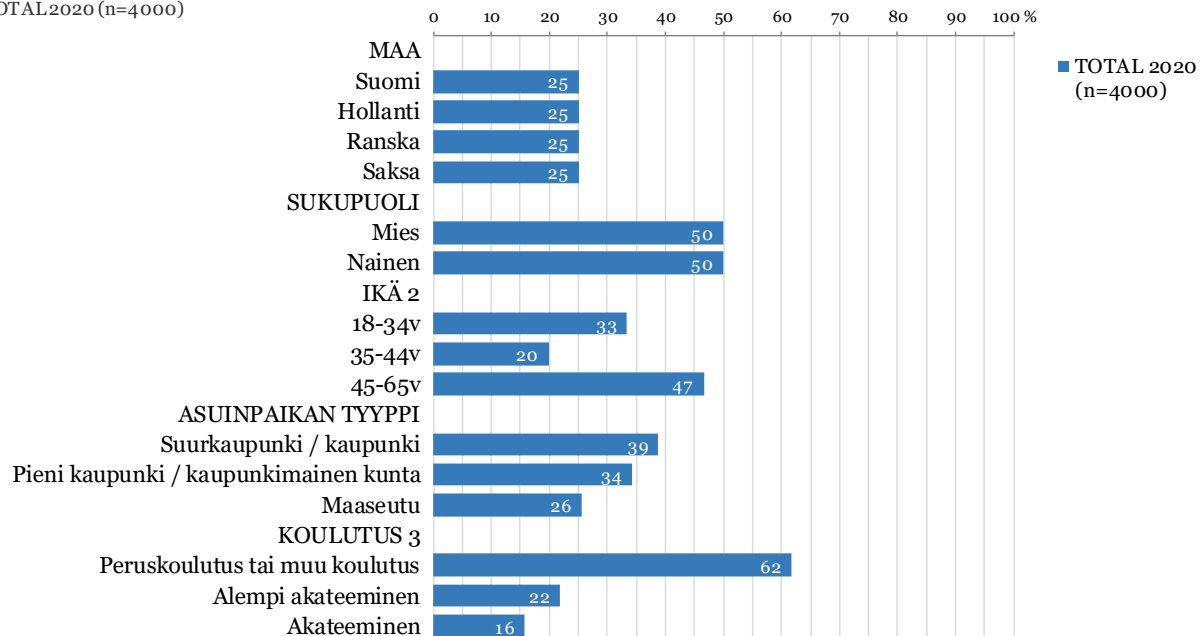
# **1. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS, SISÄLTÖ JA AINEISTON RAKENNE**

# Tutkimuksen toteutus

- 18-65 –vuotiaat kansalaiset, Suomessa, Saksassa, Hollannissa ja Ranskassa
  - Aineisto edustaa ja on painotettu vastaamaan maiden väestöä tässä ikäryhmässä
- 
- 4.000 vastausta, Suomi 1.000, Saksa 1.000, Hollanti 1.000 ja Ranska 1.000 vastausta
  - Tutkimus toteutettiin internetkyselyinä Kantar TNS:n internetpaneeleissa
  - Tulosten luottamusväli on kokonaistuloksessa eri maiden osalta +- 3,1 %-yksikköä (50% tulostasolla)
- 
- Kyselyn tiedonkeruu toteutettiin kesä- heinäkuussa 2020
  - Kysymyksiin vastaaminen kesti noin 12 minuuttia
  - Tutkimusaineisto on oikaistu väestötietojen mukaan jokaisessa maassa erikseen
- 
- Tutkimuskysymykset ja vastaajien keskeiset sosiodemografiset tiedot
  - Kysymykset on suunnitellut Sitra yhdessä Kantar TNS:n Oy:n kanssa.
- 
- Power Point-Raportti tuloksista, kokonaisraportti (1 kpl), joka sisältää maakohtaiset vertailut ja kokonaistuloksen sekä maakohtaiset raportit (4 kpl)

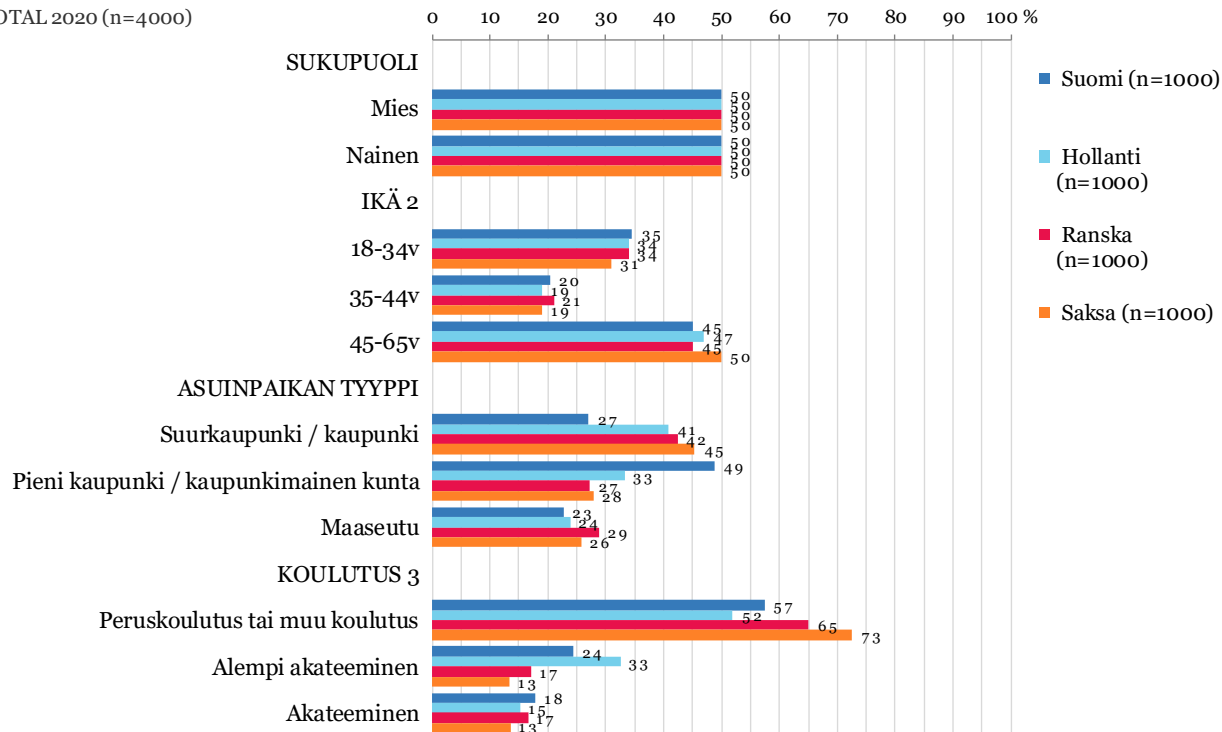
# Aineiston rakenne

TOTAL2020 (n=4000)



# Aineiston rakenne maittain

TOTAL 2020 (n=4000)



## **2. TUTKIMUSTULOKSET**

# Älylaitteiden käyttö 1/2

Iso osa väestöstä käyttää älylaitteita itsensä mittaamisessa. Niissä on selkeää vetovoimaa, sillä useampi harkitsee niiden käytön aloittamista kuin lopettamista. Monilla itsensä mittaamisesta älylaitteella on muodostunut jo tapa ja heidän osaltaan mittaamishistoria ilmoitetaan vuosissa.

Reilu viidennes vastaajista (23%) ei ole koskaan käyttänyt tai harkinnut mainittujen älylaitteiden tai sovellusten käyttöä. Eniten käyttäjiä löytyy Hollannista (57%) ja vähiten Saksasta (48%). Nuoremmat ovat iäkkäämpiä selvästi innostuneempia älylaitteiden käyttäjiä, sukupuolten välillä eroa ei esiintynyt.

Suurempi osa vastaajista suunnittelee kunkin älylaitteen käytön aloittamista (15%) kuin sen käytön lopettamista (6%). On kuitenkin merkille pantavaa, että iäkkäimpien ryhmässä peräti joka viides näyttäisi suunnittelevan itsensä mittaamisen aloittamista jonkin älylaitteen avulla tulevaisuudessa.

Älypuhelimet ja niiden terveystmittaamisen sovellukset olivat selvästi useimmin itsemittaamisessa käytetty väline (38%). Ranteessa pidettävä laite oli käytössä joka neljännellä (26%) ja älysormus 4%:lla vastaajista ja jokin muu älylaite viidenneksellä (21%) vastaajista.

# Älylaitteiden käyttö 2/2

Älylaitteiden käyttäjien parista löytyy henkilöitä, jotka ovat mitanneet itseään älylaitteella jo hyvin kauan (yli 5 tai jopa yli 10 vuotta; 8%).

Pääsääntöisesti kuitenkin mittaamista on suoritettu vasta suhteellisen lyhyen aikaa; yli puolet (58%) sanoi mitanneensa alle 2 vuoden ajan. Edellisen vuodenvaihteen aikaan (alle 6kk sitten) mittaamisen aloittaneita oli noin viidennes (19%). Suomessa älylaitteita itsensä mittaamiseen yli 5 vuoden ajan käyttäneitä (15%) on selvästi enemmän kuin muissa maissa. Ranskassa puolestaan peräti neljännes (24%) kertoo aloittaneensa mittaamisen vasta kuluvan vuoden (alle 6 kk) aikana.



# Mittaamiskäyttäytyminen 1/4

Itsensä mittaaminen näyttäisi olevan usein tukena elintapojen tai niiden muutosten vaikutusten seuraamisessa, mutta jatkossa myös oman terveyden ja siihen liittyvien asioiden mittaroinnin merkitys kasvaa. Mittaustuloksia hyödynnetään usein ja vastaajat näkevät arvoa paitsi helppokäyttöisyydellä, myös sillä, että mitattu tieto on luotettavaa. Tällä hetkellä mittaamiseen motivoi lähinnä oma kiinnostus. Potentiaalia kiinnostuksen kasvattamiseen on kunhan se koetaan hyödyllisenä ja tarkoituksenmukaisena.

Askelmäärien mittaaminen on selvästi yleisin mittaamisen kohde, peräti kaksi kolmesta vastaajasta (67%) kertoo mittaavansa askeleita. Energiankulutuksen ja sykkeen mittaamisen mainitsi noin puolet vastaajista (48%), unen ja painon mittaamisen reilu kolmannes (38% ja 33%). Varsinaisia sairauden seurantaan suoraan liitettäviä mittauskohteita kuten verenpaine (19%) tai verensokeri (6%) mitataan tällä hetkellä selvästi harvemmin.

Tulevaisuudessakin erityisesti terveellisistä elämäntavoista kertovien määreiden mittaaminen on kiinnostavaa. Kiinnostus unen mittaamista kohtaan tulevaisuudessa on suurta, kaikkiaan yli puolet vastaajista (53%) mainitsi tämän kiinnostavana mittausalueena.

## **Mittaamiskäyttäytyminen 2/4**

Yleisesti ottaen kiinnostus mitata lomakkeella mainittuja asioita oli suurempaa verrattuna tällä hetkellä tapahtuvaan mittaamiseen. Ainoastaan askelmäärän, sykkeen ja energiankulutuksen osalta kiinnostus tulevaisuudessa mittaamiseen oli samalla tasolla kuin nykyinenkin mittaaminen. Suomessa oltiin muita maita kiinnostuneempia itsensä mittaamisesta, pois lukien paino ja kehonlämpö.

Niidenkin vastaajien parissa, jotka eivät tällä hetkellä mittaa itseään laisinkaan, löytyi mittauskiinnostusta herättäviä asioita. Heidän osaltaan erityisesti verenpaineen omaseuranta kiinnosti (41%). Myös hyvinvoinnin ja erilaisten terveellisiä elämäntapoja mittaavien määreiden seuraaminen kiinnosti reilua kolmannesta vastaajista (uni 38%, energiankulutus 35%, syke 35%). Neljäsosa ei osannut nimetä yhtään kiinnostavaa mittausaluetta.

Mittaamistulosten hyödyntäminen on suurella osalla vastaajia jo selvästi osa arkea. Lähes puolet (47%) kertoi hyödyntävänsä itse mittaamaansa data päivittäin tai lähes päivittäin ja kolmannes muutaman kerran kuussa. Ainoastaan 5% vastaajista sanoi, että ei hyödynnä tuloksia laisinkaan.

Vaikka nuorin ikäluokka on innokkain keräämään tietoa itsestään, näyttäisi vanhin ikäluokka olevan hieman aktiivisempi hyödyntämään mittaus-tuloksia. Myös naiset (50%) kertovat hyödyntävänsä tuloksia hieman säännöllisemmin kuin miehet (44%). Mittaamisen lopettamista pohtivien joukossa tulosten aktiivista päivittäistä hyödyntämistä tapahtuu harvemmin (21%).

## **Mittaamiskäyttäytyminen 3/4**

Omaehtoinen hyvinvoinnin seuraaminen on selvästi suurin mitatun tiedon hyödyntämisen tapa (54%). Ylipäänsä omaehtoinen seuraaminen on selvästi useammin mainittu kuin esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisen pyynnöstä suoritettu seuraaminen. Ihmiset ovat kiinnostuneimpia seuraamaan omaa hyvinvointiaan, painonhallintaa, urheilutuloksia ja kunnon kehittymistä.

Mittaustiedon hyödyntäminen yhdistämällä sitä muihin arjen tietoihin on kuitenkin vielä vähäistä, yhteensä 4% vastaajista mainitsi tämän hyödyntämistavan.

Mittaamisen vaikutuksia arkeen on välillä vaikea arvioida. Reilu viidennes vastaajista (22%) sanoi, että ei ole huomannut mitään vaikutuksia. Pääsääntöisesti Itsensä mittaaminen on vaikuttanut arkeen positiivisella tavalla. Se on tuonut motivaatiota liikkumisen lisäämiseen (40%) ja auttanut muuttamaan omia ruokailutottumuksia terveellisemmiksi (19%). Mittaaminen on tuonut myös ikkunan oman hyvinvoinnin hallintaan ja oman voinnin aktiiviseen kuunteluun.

Negatiivisiakin vaikutuksia on jossain määrin havaittu. Niitä mainittiin usein yhdessä positiivisten kokemusten kanssa eli pelkästään negatiivisia kokemuksia oli vain harvalla. Täyttämättä jääneiden tavoitteiden aiheuttama syyllisyyden tunteen lisääntyminen (14%) tai tavoitteiden pakonomainen tavoittelu (9%) mainittiin useimmin.

# Mittaamiskäyttäytyminen 4/4

Yleisimmin älylaitteen käytön ja itsensä mittaamisen lopettamisen taustalla on ollut kiinnostuksen loppuminen mittaamista kohtaan (34%) sekä mitattujen tietojen hyödyttömiksi kokeminen (18%). Osalla vastaajista taustalla on vaikuttanut se, että esimerkiksi liikkumiseen (23%) tai terveydentilaan liittyvä mittaaminen ei ole enää ollut ajankohtaista (5%). Yhtenä syynä mittaamisen lopettamiseen on myös ollut osaamisen tai ymmärryksen puute ja siitä aiheutunut turhautuminen. Laitteen käyttö voi olla monimutkaista, se voi viedä liikaa aikaa tai mittaustulokset voivat aiheuttaa stressiä. Myös luottamus mitattuun tietoon sekä toisaalta sen käyttöoikeuksiin liittyvät kysymykset saattavat vaikuttaa mittaamisen lopettamiseen.

Itse mitattujen tietojen luotettavuus jakaa mielipiteitä. Luotettavuuteen ei uskota vahvasti, ainoastaan 4% piti itse mitattua tietoa erittäin luotettavana. Toisaalta täysin epäluotettavanakaan itse mitattua tietoa ei pidetä, sillä vastaajista ainoastaan 9% oli tätä mieltä. Melko luotettavaksi tai vain jossain määrin luotettavaksi tiedon arvioi valtaosa vastaajista, noin kahdeksan kymmenestä (78%).

Vanhin ikäluokka suhtautui itse mitatun tiedon luotettavuuteen kaikkein kriittisimmin (39% erittäin tai melko luotettavana pitäviä). Maista skeptisin luotettavuuden osalta oli Saksa (38%). Tällä hetkellä luotettavuusmielikuva on selkeästi paras itseään mittaavien ja tulevaisuudessa sen jatkamista aikovien joukossa samoin kuin mittaustuloksia aktiivisesti hyödyntävien joukossa (erittäin tai melko luotettavana pitävien osuus jälkimmäisistä 68%).

## **Tiedon jakaminen 1/2**

Tietojen jakamista jarruttaa usein epätietoisuus sekä osaamisen puute. Lisäksi tietojen jakajan itselleen saama hyöty voisi olla selkeämpi. Näyttää kuitenkin siltä, että mitattua tietoa oltaisiin pääsääntöisesti kiinnostuneita jakamaan. Tiedon jakaminen ja siihen liittyvien palveluiden ja palvelumallien edelleen kehittäminen saattaisi jatkossa tarjota mittaamiselle selvän tarkoituksen – ja sitä kautta motivoida jatkamaan itsensä mittaamista.

Yleisesti ottaen tietojen jakamiseen suhtaudutaan melko myönteisesti. Jokaisen toimijan osalta tietojen jakaminen voisi jatkossa olla paljonkin nykyistä suurempaa. Tietojen jakamista tapahtuu jo nyt jossain määrin. Joka (26%) neljäs on jakanut tietojaan puolisolle. Omalle lääkärille tai sairaanhoitajalle tietojaan on jakanut joka kuudes (17%), tuttaville ja ystäville hieman reilu kymmenes vastaajista (12%).

Erityisesti juuri oman hyvinvoinnin kanssa suoraan tekemisissä olevien tahojen kanssa, kuten lääkäri, apteekki, ravintoneuvoja tai personal trainer, tuntuisi ajatus omien tietojen jakamisesta kaikkein luontevimmalta. Muita toimijoita, kuten vakuutusyhtiö, viranomainen, terveystalvuita tai lääkkeitä tuottava yritys, ei niinkään mielletty tahoksi, jolle omien henkilökohtaisten tietojen jakaminen kiinnostaisi.

## Tiedon jakaminen 2/2

Kiinnostus luovuttaa mittaustietoja tutkimusorganisaatioille jakaa mielipiteitä. Joka kymmenes on erittäin kiinnostunut tästä mahdollisuudesta ja yhteensä 43% joko erittäin tai melko kiinnostunut. Toisaalta reilu viidennes (22%) ei ole lainkaan kiinnostunut jakamaan tietoja tutkimusorganisaation kanssa – vaikka siitä olisikin osoitettavissa jotain suoraa tai epäsuoraa hyötyä itselle.

Kaikkiaan puolet vastaajista on joko vain vähän tai ei lainkaan kiinnostuneita. Käytön aktiivisuus ja kiinnostus jakaa mittaustuloksia korreloivat eli kiinnostus on suurinta aktiivisimpien käyttäjien joukossa. Suurinta kiinnostus on nuorimmassa ikäryhmässä (53%). Myös lähes puolet (48%) suomalaisista vastaajista on kiinnostuneita tietojen jakamisesta. Pienin kiinnostus tietojen jakamiseen on Hollannissa (39%).

Oman tiedon jakaminen kiinnostaa ja sitä kautta uusilla palveluilla voisi olla kysyntää. Vastaajat olivat löytäneet lueteltujen uusien palveluiden joukosta keskimäärin vain alle 2 kiinnostavaa palvelua. Vastaajat valitsivat kiinnostavimpien uusien jakamisen palveluista kolmen kiinnostavimman joukkoon useimmin (23%) kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävän ohjelman samoin kuin henkilökohtaisen ruoka- ja ravintoneuvonnan sekä liikunnan ohjeistuksen ja kehityksen seurannan. Aavistuksen enemmän terveyteen linkitetyt palvelut, kuten terveyden ja hyvinvoinnin riskien madaltaminen ja omaan terveyteen liittyvä tutkimusohjelma (20%) sekä räätälöity terveyden seuranta- ja ohjeistuspalvelu (19%) kiinnostivat niin ikään isoa osaa vastaajista.

## Tiedon hallinta 1/2

Itsestä mitattujen tietojen käyttö ja jakaminen edellyttävät tiedon hallinnan osaamista.

Erityisesti hallinnan merkitys tietoturvan, käyttöoikeuksien sekä –ehtojen osalta korostuu siinä vaiheessa, kun tietoa jaetaan kolmansille osapuolille. Kansalaisten osaamisessa on parantamisen varaa ja tarve tietojen tallentamista, kansioimista ja yhdistelyä mahdollistaville työkaluille.

Erilaisten mittaussovellusten ja –laitteiden nykyisistä ja entisistä käyttäjistä puolet on perehtynyt palvelujen käyttöehtoihin. On selkeästi havaittavissa, että mitä aktiivisemmin mittaamista hyödynnetään, sitä useammin myös käyttöehtoihin on tutustuttu (61%).

Myös omien tietojen jakaminen näyttäisi liittyvän suurempaan kiinnostukseen tutustua palveluiden käyttöehtoihin (63%).

Laitteen, sovelluksen tai tietojärjestelmän käytön lopettamis- tai vaihtotilanteessa tulee vastaan pohdittavaksi se, mitä itsestä kertyneelle tiedolle haluaa tehdä. Joka kymmenes (11%) ei tekisi mitään, koska heillä ei ole mitään tarvetta datalle. Joka kolmas ajattelee, että haluaisi hävittää tiedot (34%) kokonaan. Tietojen hävittämisen tai unohtamisen sijaan suurin osa haluaisi kuitenkin säilyttää tiedot mahdollista jatkokäyttöä varten. Yleisimmin vastaajat haluaisivat siirtää tiedot uuteen laitteeseen tai sovellukseen (38%). Reilu neljännes vastaajista (28%) haluaisi tallentaa tiedot pilveen tai omalle verkkolevyille tai tulostaa tiedot itselleen mahdollista myöhempää käyttöä varten (19%).

## Tiedon hallinta 2/2

Mittaustietoihin liittyvässä tietojen hallinnassa on vielä parantamisen varaa. Ainoastaan hieman alle kolmannes vastaajista (32%) tietää tarkasti tai pääosin, mitä mittaustiedoille tapahtuu käytettäessä älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen. Tiedon hallinta on parhaimmissa kantimissa Saksassa (39% tietää tarkasti tai pääosin, mitä datalle tapahtuu) ja heikoimmissa Suomessa (24%).

Useimmiten tiedetään, miten ja milloin annetaan palveluntarjoajalle oikeus henkilökohtaisten tietojen käyttämiseen (32%). Kaikkein parhaiten itse mitatun tiedon hallinta näyttäisi olevan hallussa niillä henkilöillä, jotka ovat jakaneet tietojaan yritysten kanssa (48%...61%). Miesten tietotaso näyttäisi kautta linjan olevan parempi kuin naisilla, vanhimmalla ikäryhmällä puolestaan huonompi kuin nuoremmilla.

Itsestä kertyneen tiedon poistaminen koetaan tärkeäksi, kun laitteen, sovelluksen tai tietojärjestelmän käyttö lopetetaan. Yli kolme neljästä (79%) koki asian erittäin tai melko tärkeäksi ja peräti kaksi viidestä (39%) erittäin tärkeäksi.

Yhtä suuri osa vastaajista koki datalompakon käytön kiinnostavana (47%) kuin vähemmän kiinnostavana (47%). Nuoremmat vastaajat kokivat datalompakon kiinnostavampana (55%) kuin vanhemmat ikäryhmät (49% ja 40%). Erityisen suuri kiinnostus datalompakkoa kohtaan on kuitenkin niiden vastaajien parissa, jotka ovat aktiivisimpia tiedon hyödyntäjiä, jakajia tai jakamisesta kiinnostuneita.



# Mittaamisen motivaattorit ja uhkakuvat 1/2

Halukkuus hyödyntää itse mitattua tietoa on suuri ja erityyppiset mittaajat kokevat siinä erityyppistä arvoa. Osaamisen ja ymmärryksen sekä tiedonjakamisen ja -hallinnan työkalujen avulla voidaan toisaalta vahvistaa mittaamisesta koettua hyötyä ja samanaikaisesti pienentää erilaisia uhkakuvia vahvistaen tätä kautta mittaamiskäyttämistä.

Eriyisesti neljä seikkaa lisäisi halua hyödyntää älylaitteita itsensä mittaamisessa. Käyttöönnoton helppous (67%) sekä käyttöliittymän toimivuus (63%) koettiin asioiksi, jotka lisäisivät halua älylaitteiden hyödyntämiseen itsensä mittaamisessa. Vahva yksityisyydensuoja koettiin olennaiseksi, kaksi viidestä (37%) koki sen lisäävän hyödyntämistä paljon.

Pääsy omaan dataan ja sen hyödyntäminen itse mainittiin myös usein hyödyntämishalua lisäävänä seikkana. Lähes joka neljäs (24%) sanoi sen lisäävän halua hyödyntää älylaitetta itsensä mittaamisessa paljon.

Tällä hetkellä jo mittaaville ja erityisesti niille, hyödyntävät mittaustuloksiaan aktiivisesti (päivittäin ja muutaman kerran kuussa), älylaitteiden käytön hyödyntämishalua lisäisi entisestään käyttöönnoton helppous (80%), vahva yksityisyydensuoja (79%), pääsy omaan dataan ja sen helppo käyttäminen (78%) sekä käyttöliittymän toimivuus (77%).

Vastaajat, jotka mittaavat itseään tällä hetkellä, mutta ovat harkinneet luopuvansa siitä jatkossa, näkevät muita enemmän hyötyjä nimenomaan tiedon yhdistämisessä arkeen (62%) sekä mittaamisen pelillisyydessä ja yhteisöllisyydessä (59%). Toki heillekin tärkeimpiä ovat yleisesti tärkeinä pidetyt helppous, toimivuus ja turvallisuus.

# Mittaamisen motivaattorit ja uhkakuvat 2/2

Niille vastaajille, jotka eivät tällä hetkellä käytä älylaitetta itsensä mittaamiseen, mutta ovat harkinneet mittaamisen aloittamista tulevaisuudessa, käyttöönoton helppoudella (85%) on selkeästi eniten mittaamisen hyödyntämistä lisäävä vaikutus. Myös vahvalla yksityisyydensuojalla on heille suuri merkitys (83%). Muita useammin he kokisivat arvoa siitä, että he pääsisivät omaan dataansa käsiksi ja voisivat hyödyntää sitä itse (77%).

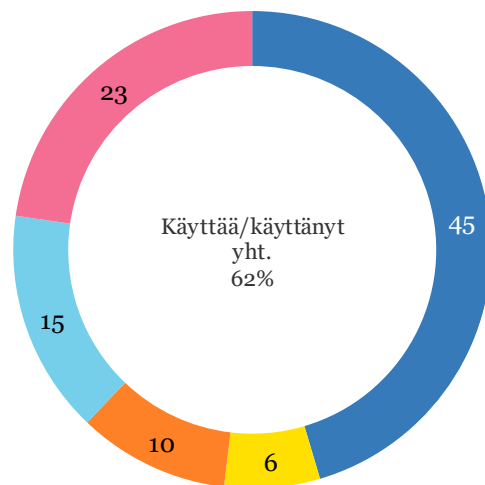
Älylaitteiden hyödyntäminen itsensä mittaamiseen sisältää uhkia. Yli puolet vastaajista koki kaikki lomakkeella luetellut vaihtoehdot joko jossain määrin tai suurena uhkana. Erityisesti mittaamisen aloittamista tulevaisuudessa harkitsevien vastaajien parissa uhat koetaan hieman voimakkaampina.

Suurimmat uhkakuvat liittyvät vastaajien mielestä siihen, että tiedot voisivat päätyä väärin käsiin (69%) tai että niitä käytettäisiin luvatta tai vastikkeetta kaupallisiin tarkoituksiin (69%). Suomalaiset näkevät uhkat keskimäärin hieman voimakkaammin kuin muissa maissa asuvat vastaajat.

# **3. ÄLYLAITTEIDEN KÄYTTÖ**

# Älylaitteiden käyttö 1/3

TOTAL 2020 (n=4000)

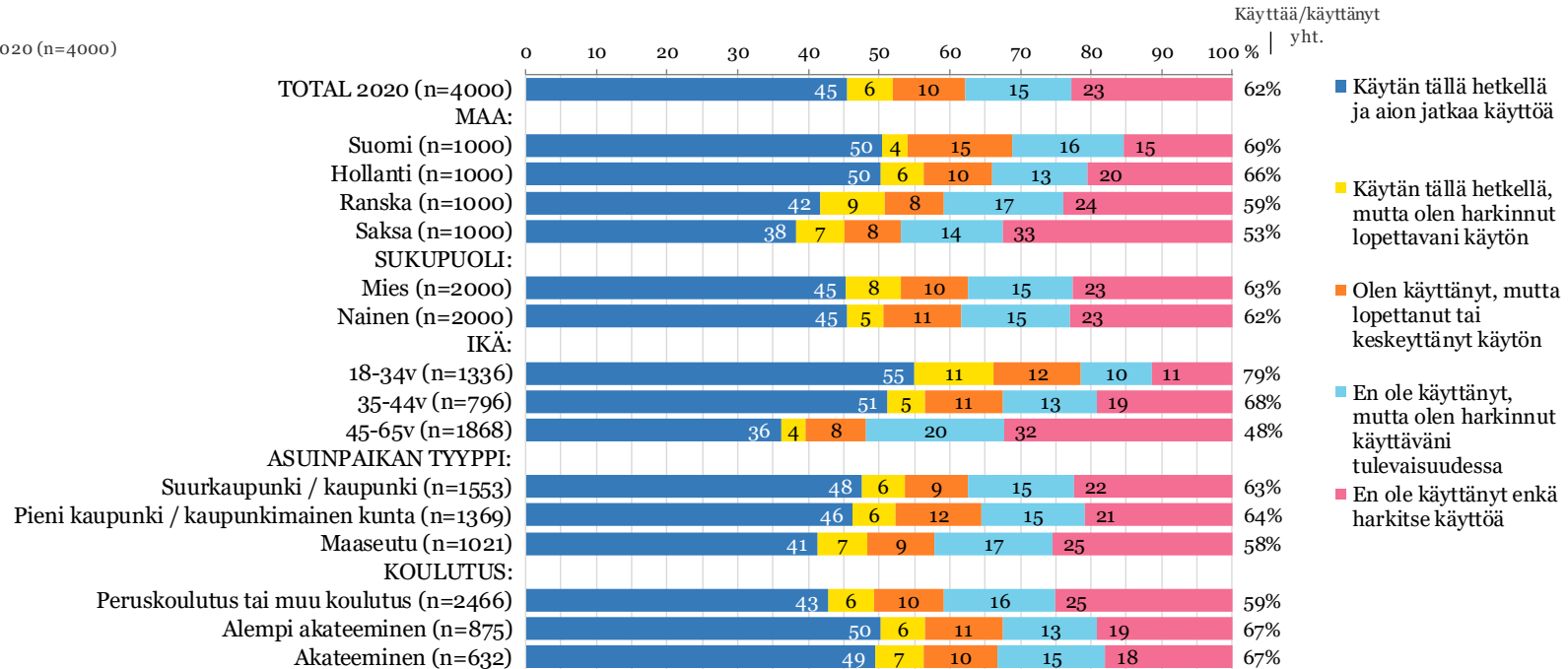


- Käytän tällä hetkellä ja aion jatkaa käyttöä
- Käytän tällä hetkellä, mutta olen harkinnut lopettavani käytön
- Olen käyttänyt, mutta lopettanut tai keskeyttänyt käytön
- En ole käyttänyt, mutta olen harkinnut käyttäväni tulevaisuudessa
- En ole käyttänyt enkä harkitse käyttöä

Kaikki vastaajat

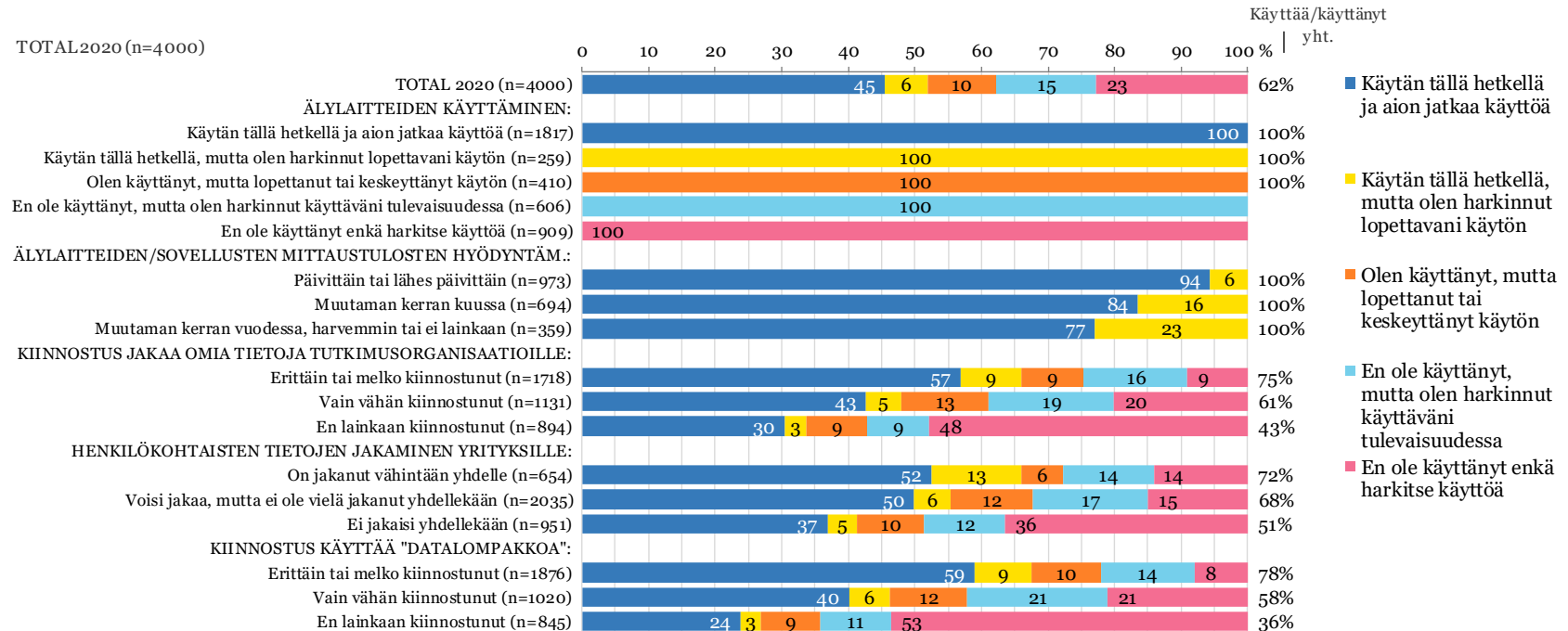
# Älylaitteiden käyttö 2/3

TOTAL 2020 (n=4000)



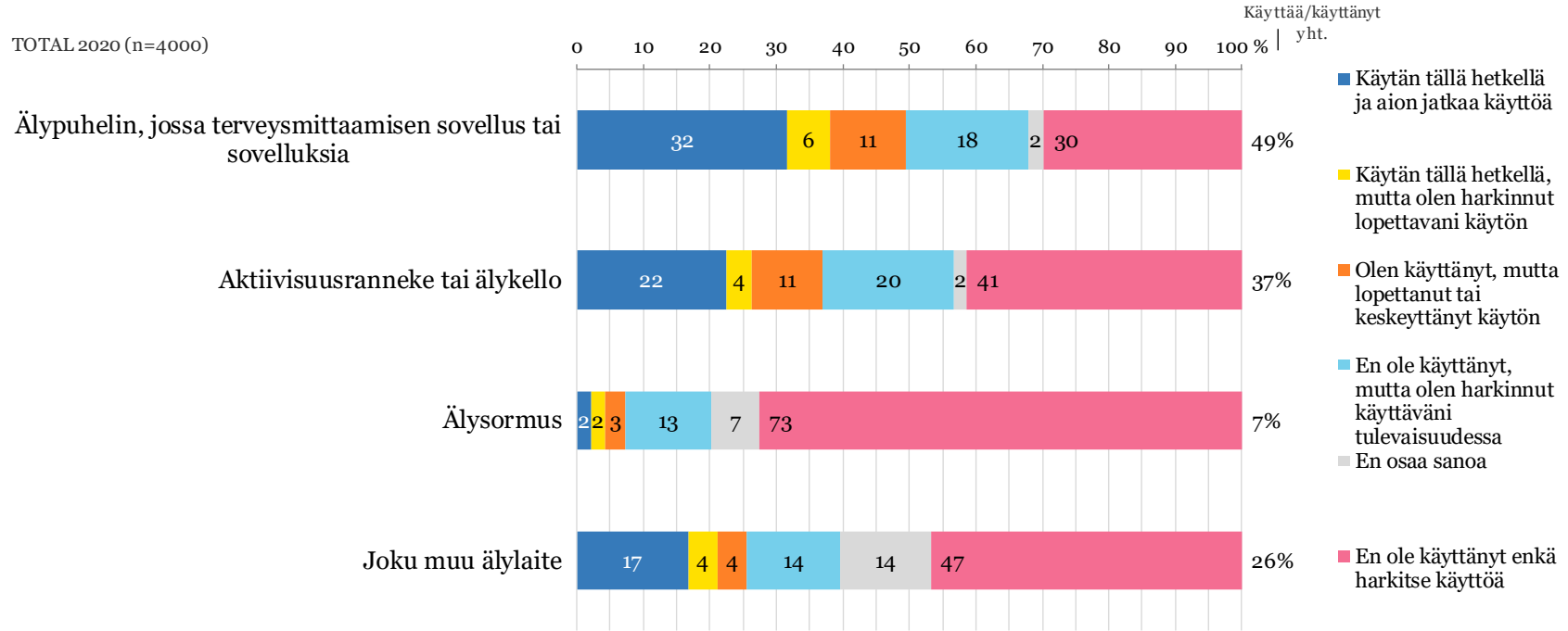
Kaikki vastaajat

# Älylaitteiden käyttö 3/3



Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 1/9

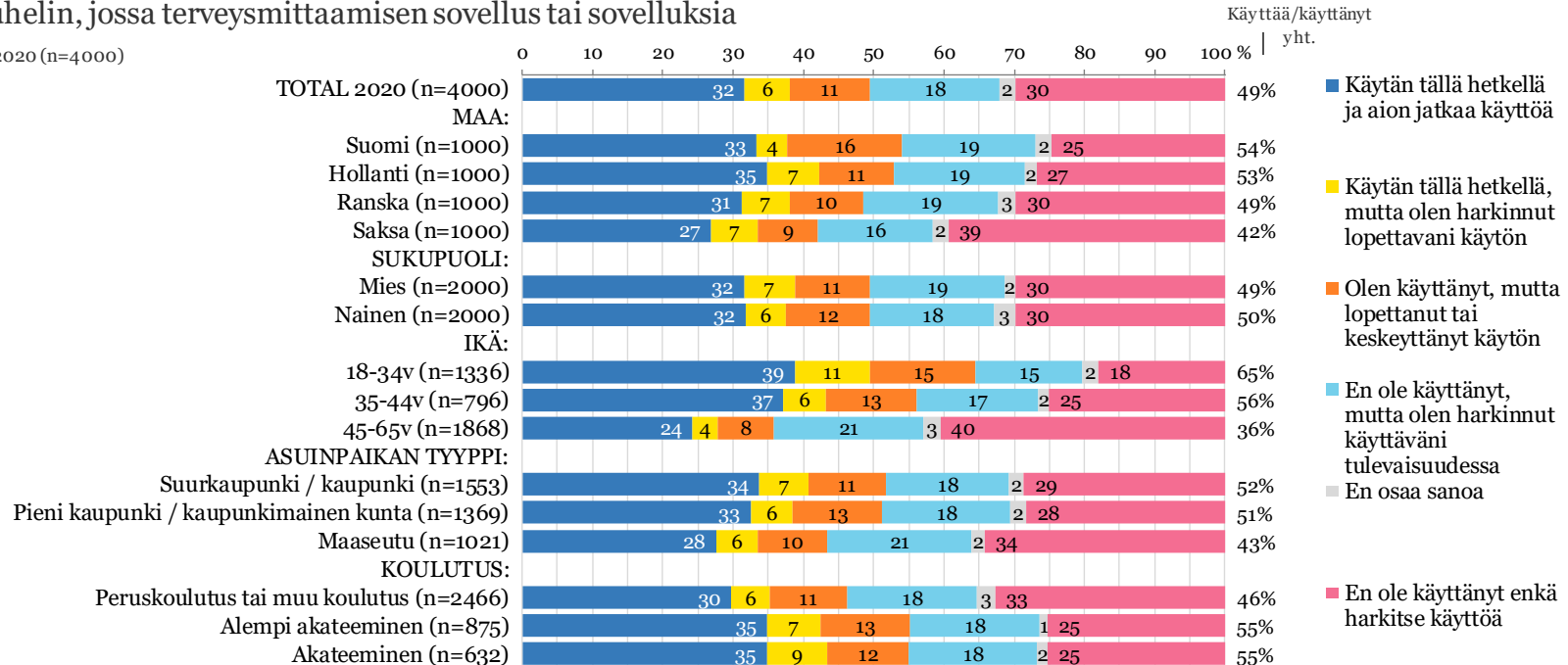


Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 2/9

Älypuhelin, jossa terveystmittaamisen sovellus tai sovelluksia

TOTAL2020 (n=4000)



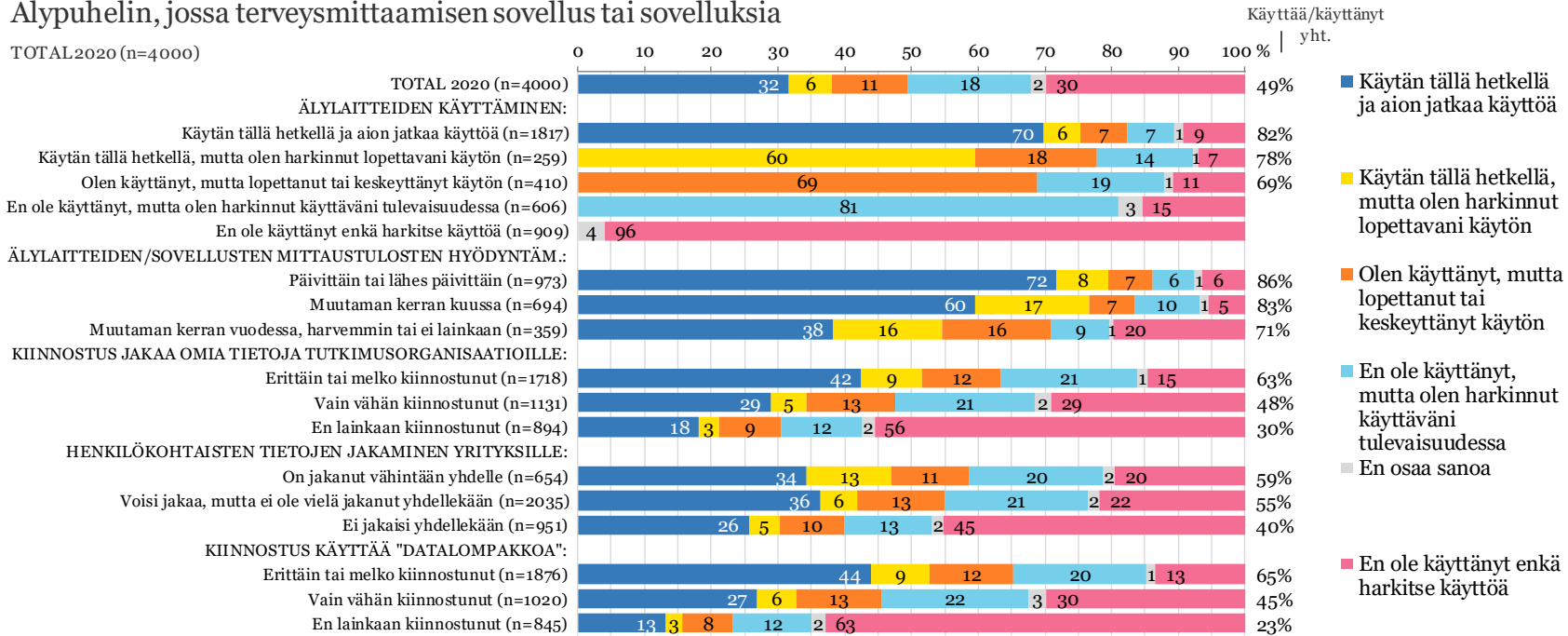
Kaikki vastaajat



# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 3/9

Älypuhelin, jossa terveystmittaamisen sovellus tai sovelluksia

TOTAL2020 (n=4000)

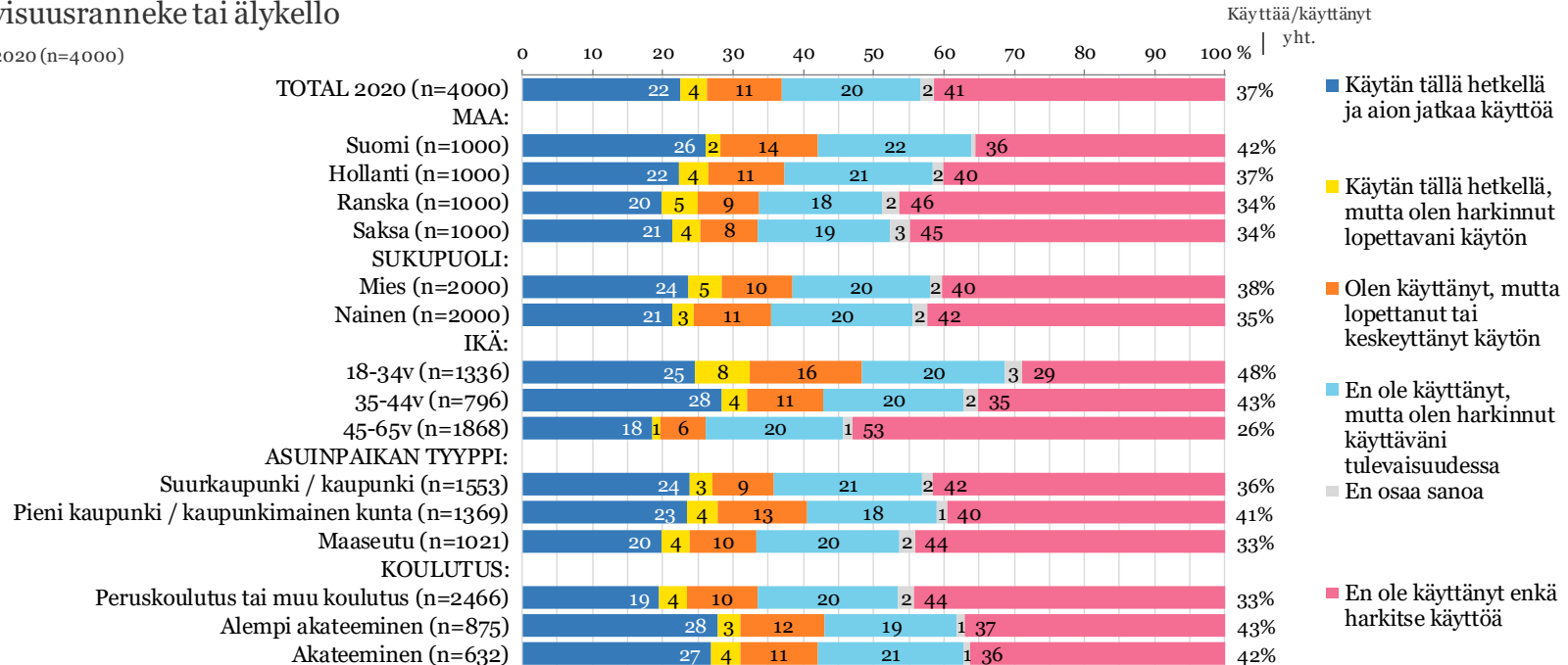


Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 4/9

Aktiivisuusranneke tai älykello

TOTAL2020 (n=4000)

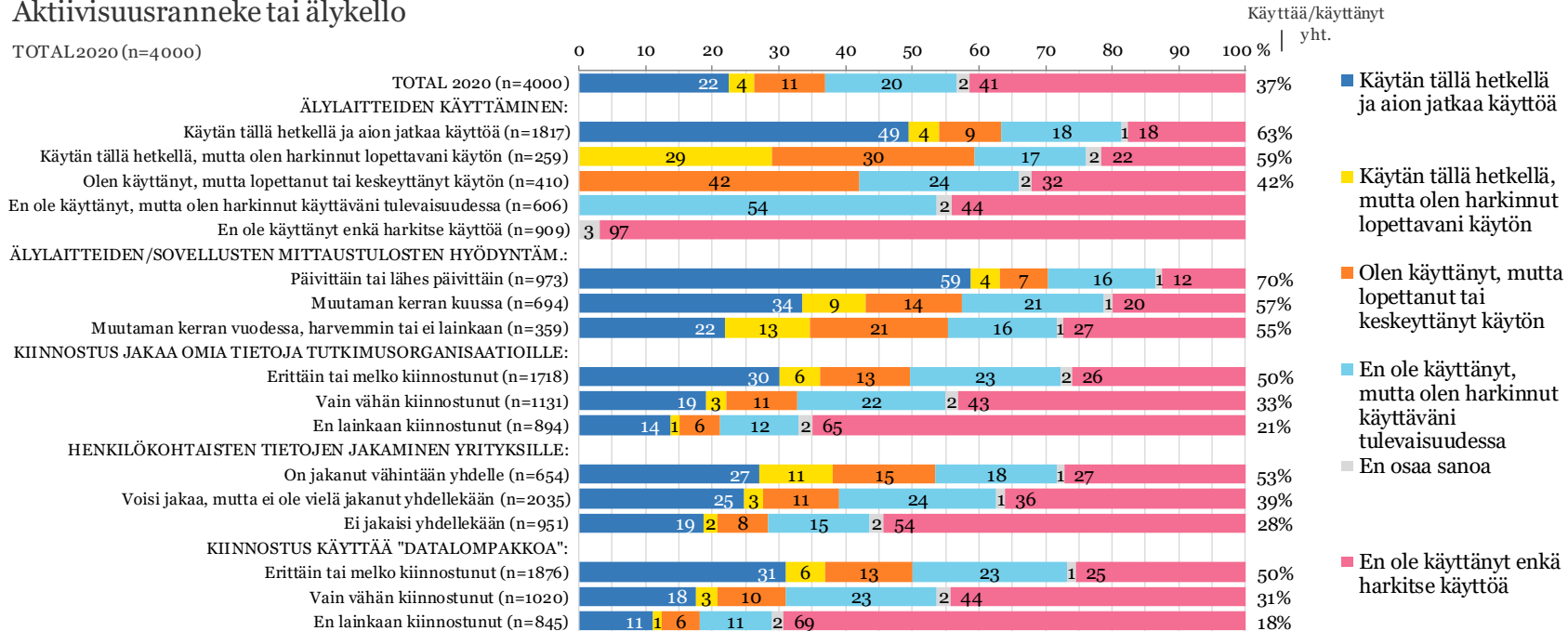


Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 5/9

## Aktiivisuusranneke tai älykello

TOTAL2020 (n=4000)

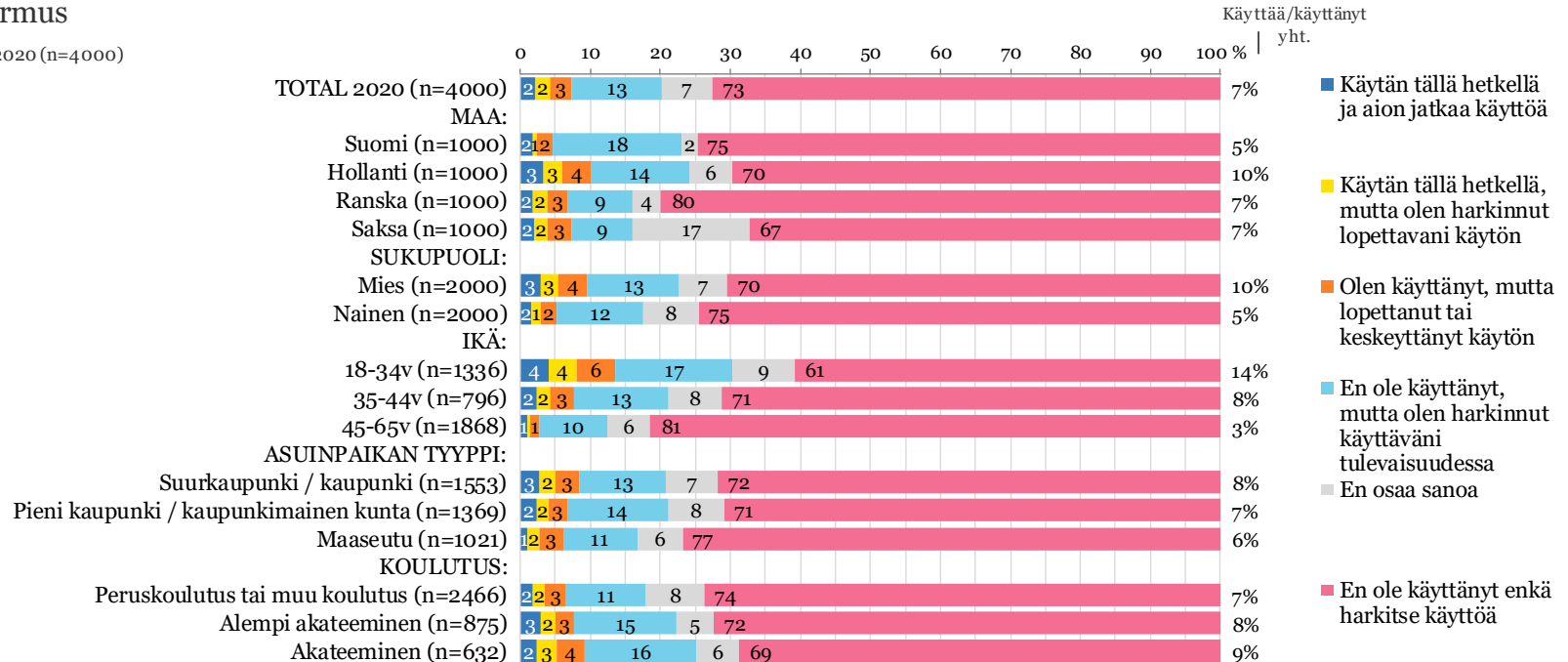


Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 6/9

## Älysormus

TOTAL2020 (n=4000)

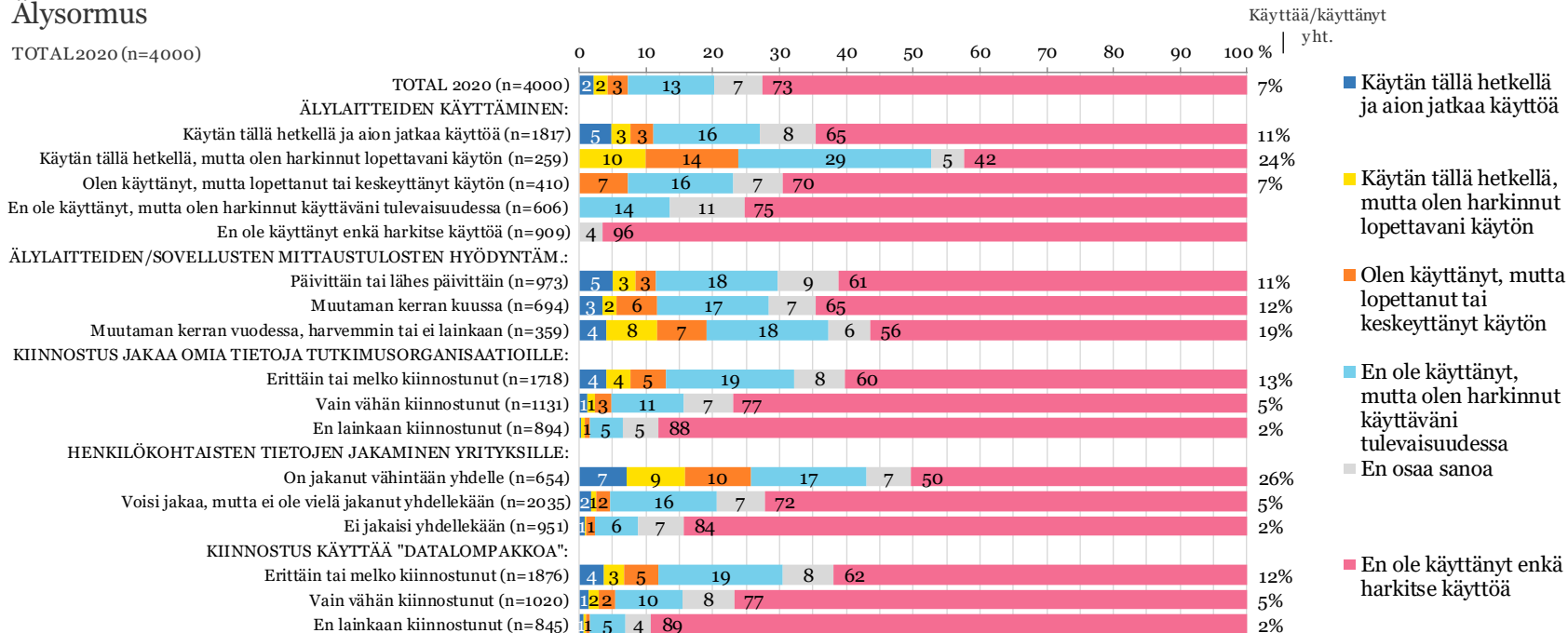


Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 7/9

## Älysormus

TOTAL2020 (n=4000)

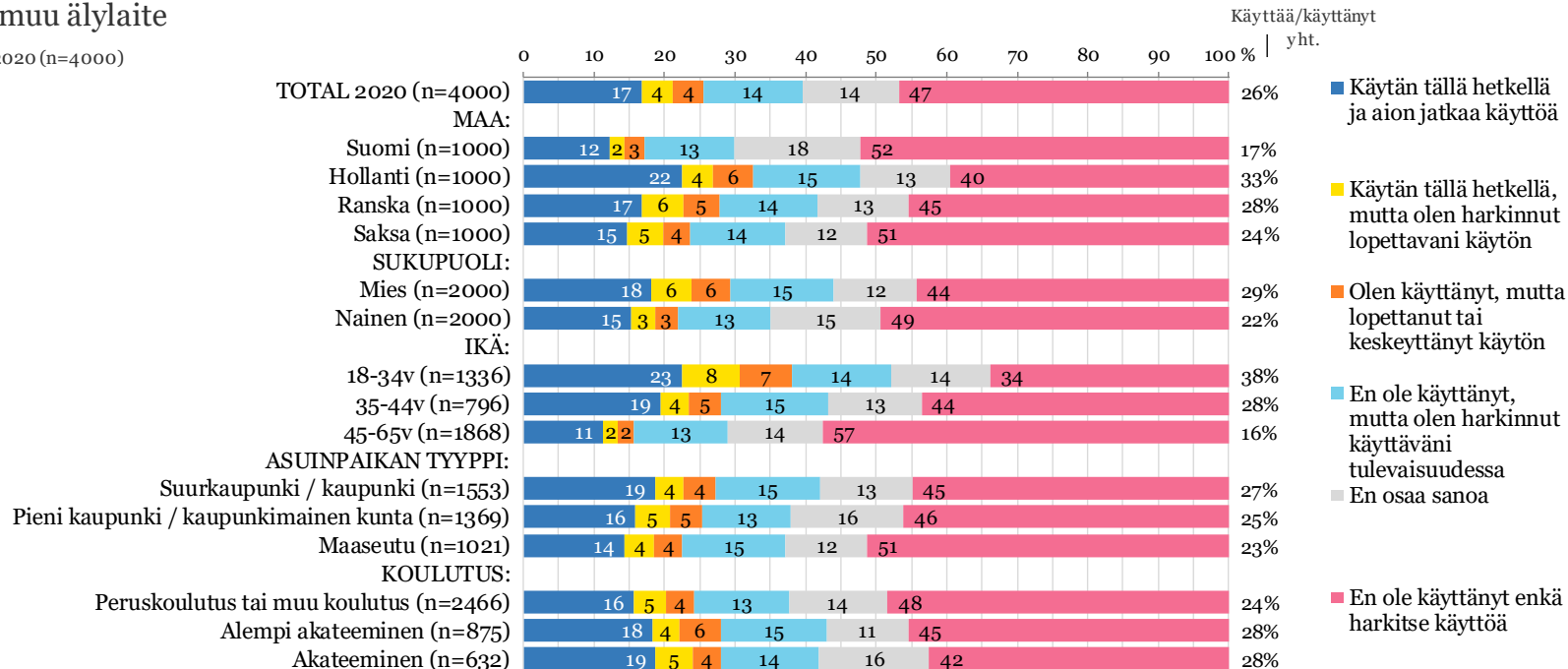


Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 8/9

Joku muu älylaite

TOTAL2020 (n=4000)

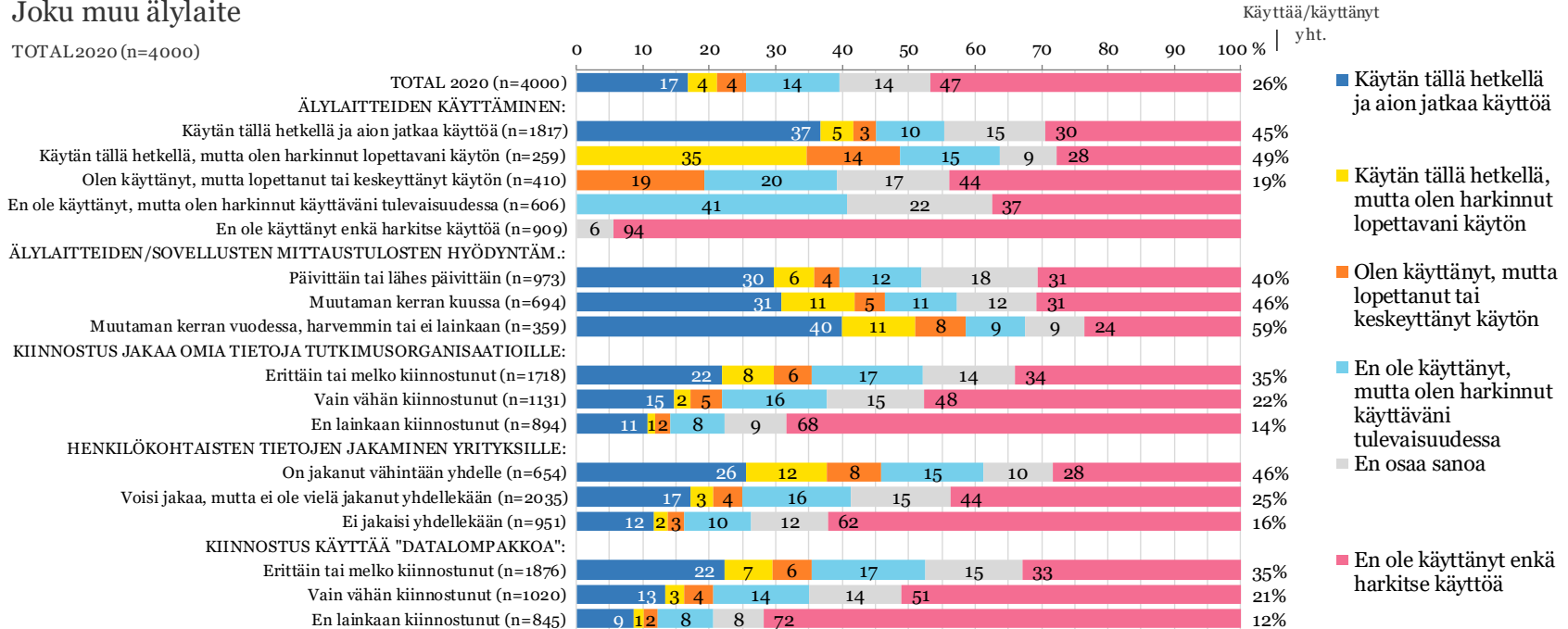


Kaikki vastaajat

# Mitä seuraavia älylaitteita/sovelluksia käytät tai olet käyttänyt omassa yksityiselämässäsi? 9/9

Joku muu älylaite

TOTAL2020 (n=4000)



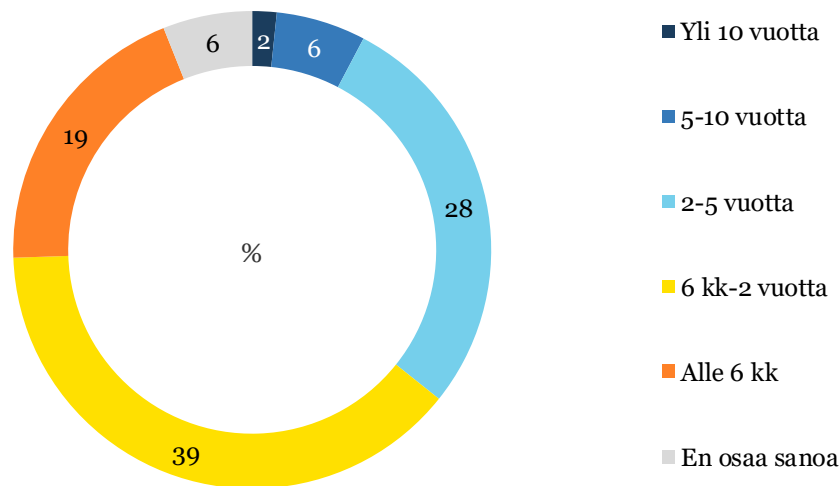
Kaikki vastaajat

# Kuinka kauan olet käyttänyt älylaitteita/ sovelluksia omassa yksityiselämässäsi itsesi

ÄLYLAITTEIDEN  
KÄYTTÖ

**mittaamiseen? 1/3** Älylaitteet ovat laitteita, jotka välittävät itsemittaamaasi dataa langattomasti älypuhelimeen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen.

TOTAL 2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

SITRA

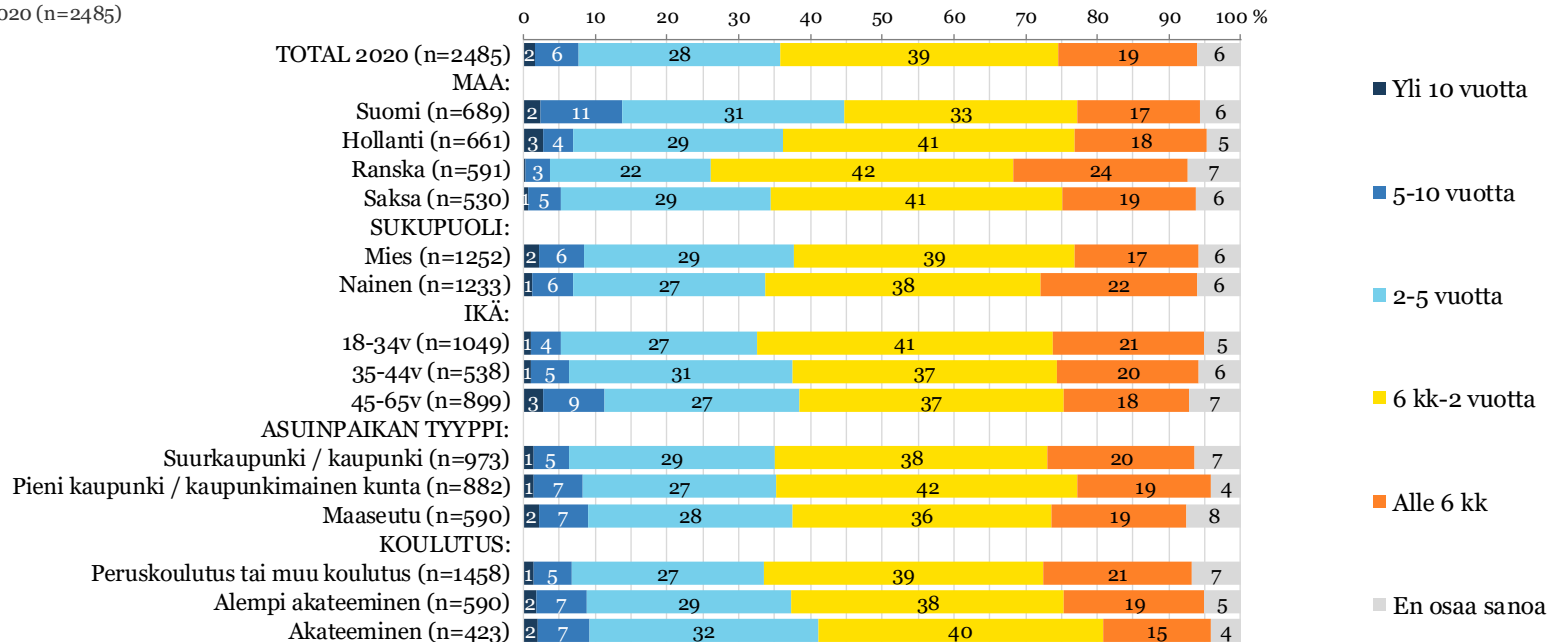


# Kuinka kauan olet käyttänyt älylaitteita/ sovelluksia omassa yksityiselämässäsi itsesi

**ÄLYLAITTEIDEN  
KÄYTTÖ**

**mittaamiseen? 2/3 Älylaitteet ovat laitteita, jotka välittävät itse-mittaamaasi dataa langattomasti älypuhelimeen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen.**

TOTAL 2020 (n=2485)



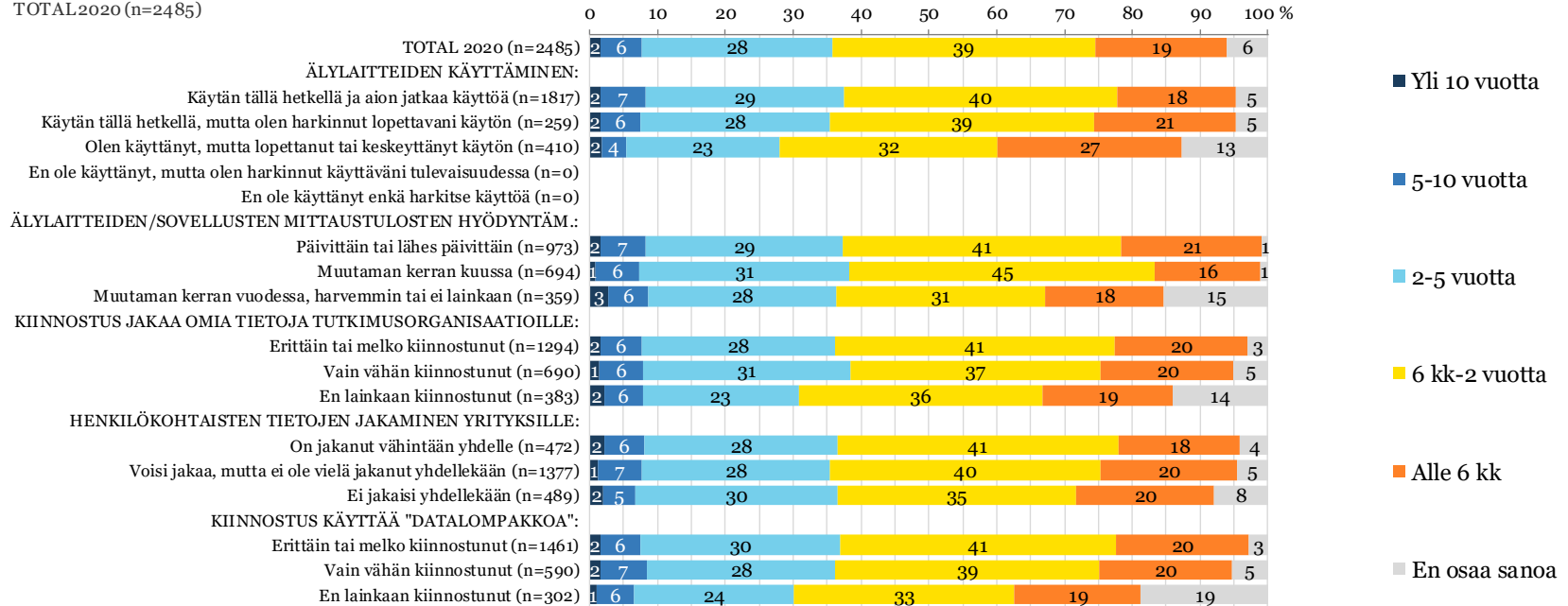
Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Kuinka kauan olet käyttänyt älylaitteita/ sovelluksia omassa yksityiselämässäsi itsesi

## ÄLYLAITTEIDEN KÄYTTÖ

**mittaamiseen? 3/3** Älylaitteet ovat laitteita, jotka välittävät itse-mittaamaasi dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen.

TOTAL2020 (n=2485)



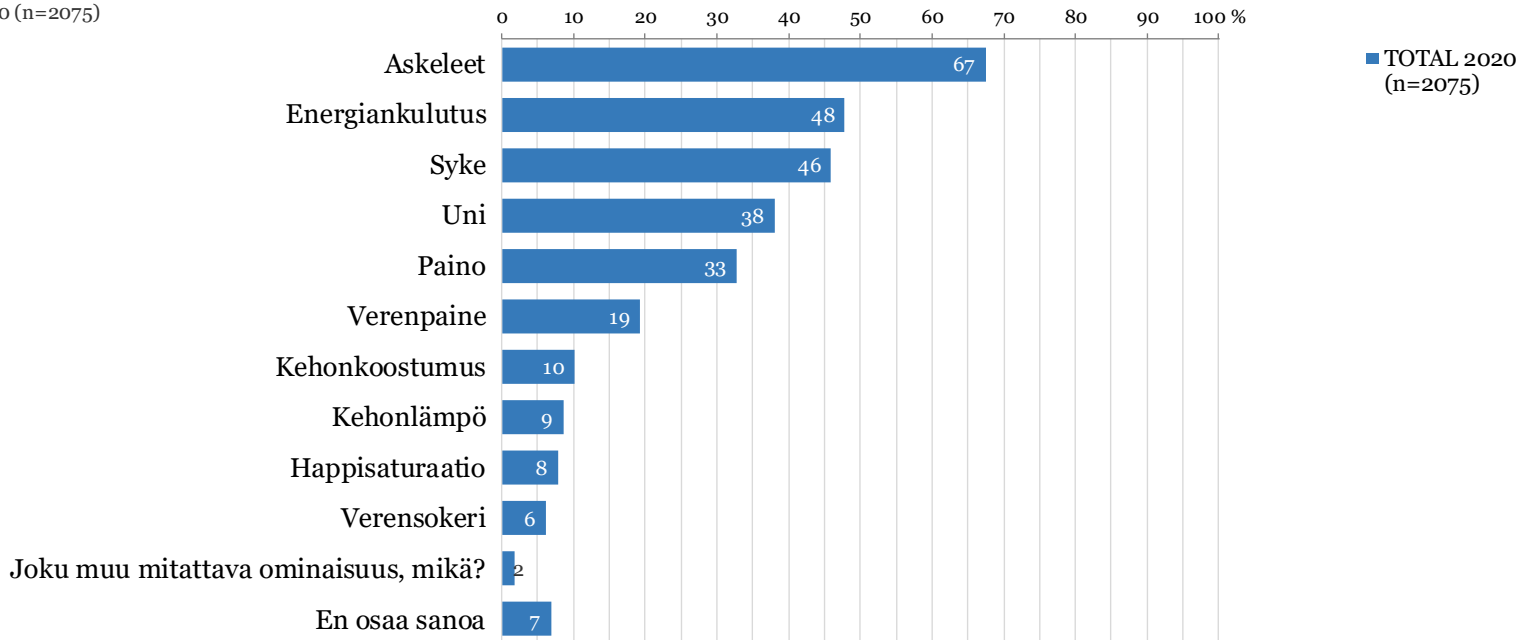
Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

## **4. MITTAAMISKÄYTTÄYTYMINEN**

# Mitä seuraavia asioita mittaat itse tällä hetkellä omassa yksityiselämässäsi jollain älylaitteella? 1/2

MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN

TOTAL 2020 (n=2075)



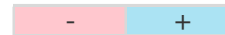
Tämänhetkiset käyttäjät

SITRA

# Mitä seuraavia asioita mittaat itse tällä hetkellä omassa yksityiselämässäsi jollain älylaitteella? 2/2

## MITTAAMIS- KÄYTTÄYTYMINEN

Merkitsevä ero muuhun aineistoon

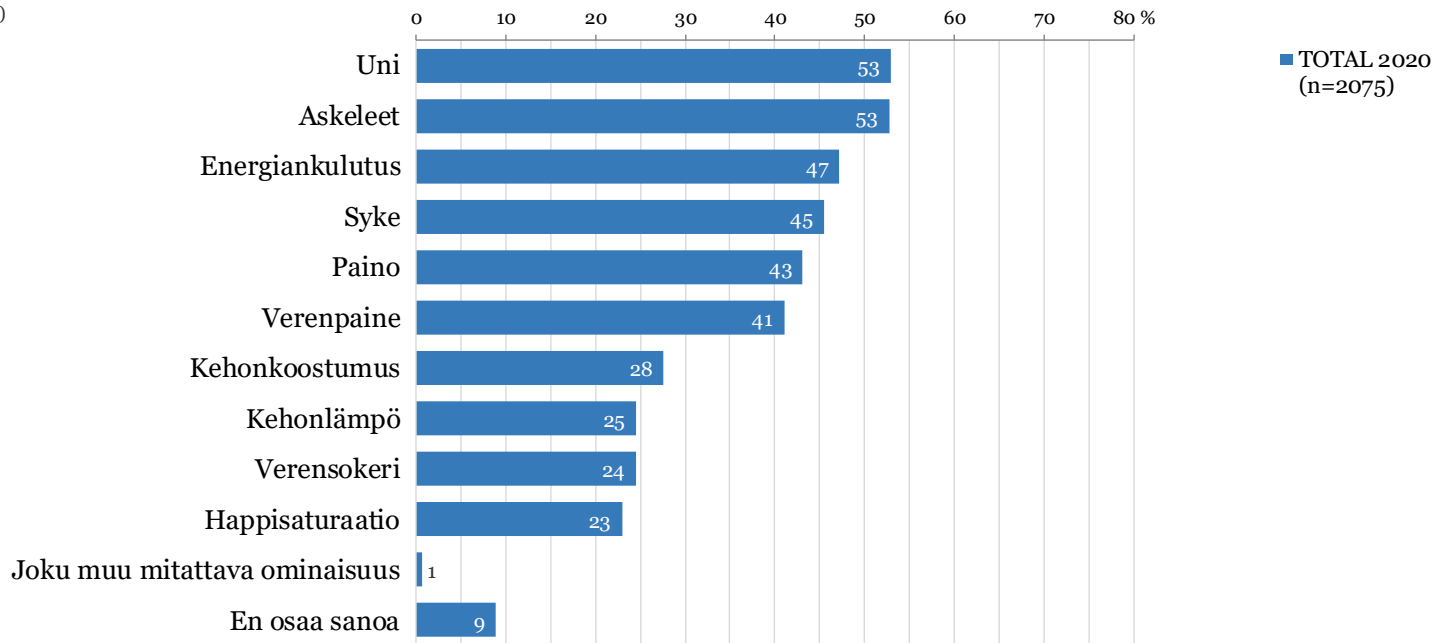


Mitä seuraavia asioista mittaat itse tällä hetkellä omassa yksityiselämässäsi jollain älylaitteella?	TOTAL 2020 (n=2075)	Suomi (n=540)	Hollanti (n=563)	Ranska (n=509)	Saksa (n=451)	Mies (n=1061)	Nainen (n=1014)	18-34v (n=885)	35-44v (n=450)	45-65v (n=741)	Suur-kaupunki / kaupunki (n=832)	Pieni kaupunki / kaupunki / mainen kunta (n=717)	Maaseutu (n=494)	Peruskoulutus tai muu koulutus (n=1214)	Alempi akateeminen (n=494)	Akateeminen (n=356)
Askeleet	67	81	68	52	70	62	74	65	71	69	68	70	64	66	74	66
Energiankulutus	48	45	48	48	50	44	52	49	51	45	50	49	43	47	49	48
Syke	46	52	43	42	47	49	42	43	49	47	45	49	44	42	52	51
Uni	38	40	34	36	42	37	39	39	40	36	36	39	41	36	43	39
Paino	33	19	37	40	35	34	31	37	38	25	37	32	29	33	34	31
Verenpaine	19	14	19	20	24	23	16	18	18	22	19	20	19	20	18	19
Kehonkoostumus	10	5	8	19	8	12	8	11	13	7	12	10	7	9	10	15
Kehonlämpö	9	4	11	10	10	11	6	10	9	7	8	9	8	7	8	15
Happisaturaatio	8	6	8	6	11	9	6	9	8	6	8	8	7	8	8	8
Verensokeri	6	5	6	9	6	8	4	7	6	5	6	7	5	7	5	6
Joku muu mitattava ominaisuus, mikä?	2	3	2	1	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	3
En osaa sanoa	7	6	7	7	6	7	6	6	5	10	6	5	9	8	5	6

# Mitä seuraavia asioita haluaisit itse mitata älylaitteiden/sovellusten avulla tulevaisuudessa? 1/2 Valitse kaikki sinua kiinnostavat mittaamisalueet.

MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN

TOTAL2020 (n=2075)



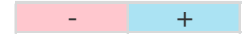
Tämänhetkiset käyttäjät

SITRA

# Mitä seuraavia asioita haluaisit itse mitata älylaitteiden/sovellusten avulla tulevaisuudessa? 2/2

**MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN**

Merkitsevää ero muuhun aineistoon



**Valitse kaikki sinua kiinnostavat mittaamisalueet.**

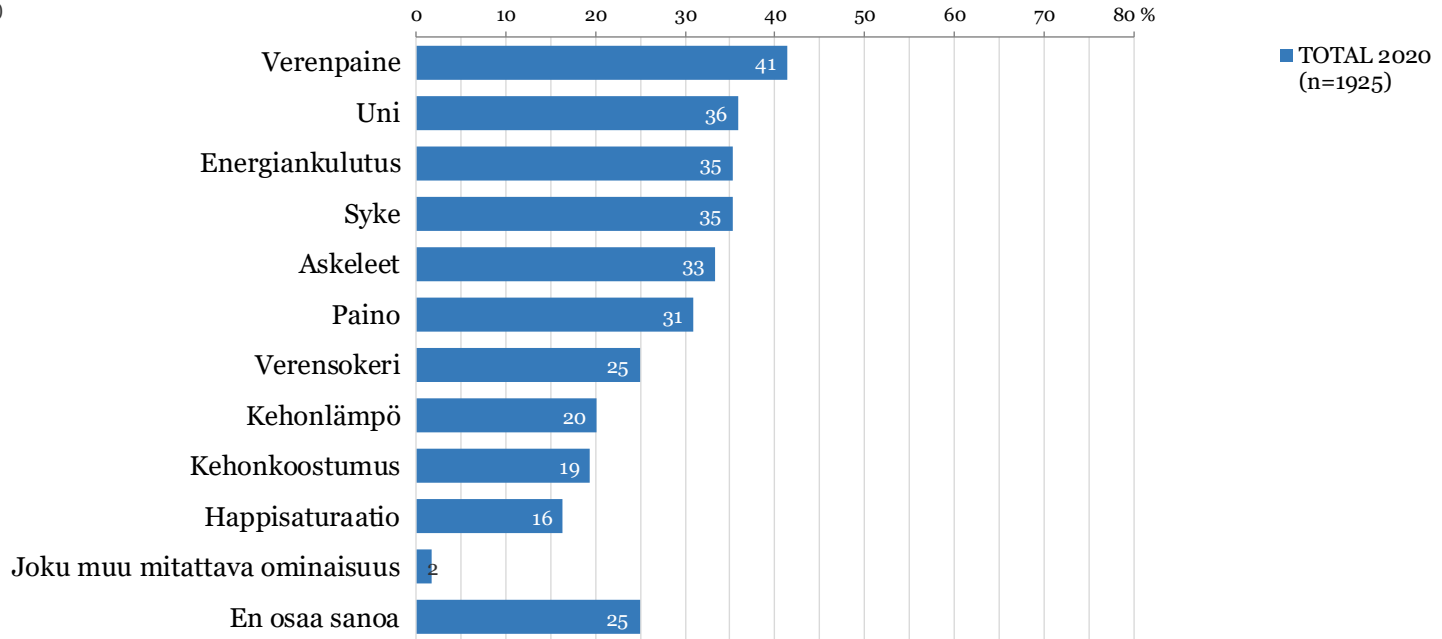
Mitä seuraavia asioista haluaisit itse mitata älylaitteiden/sovellusten avulla tulevaisuudessa? Valitse kaikki sinua kiinnostavat mittaamisalueet.	TOTAL 2020 (n=2075)	Suomi (n=540)	Hollanti (n=563)	Ranska (n=509)	Saksa (n=451)	Mies (n=1061)	Nainen (n=1014)	18-34v (n=885)	35-44v (n=450)	45-65v (n=741)	Suur- kaupunki / kaupunki (n=832)	Pieni kaupunki / kaupunki mainen kunta (n=717)	Maaseutu (n=494)	Perus- koulutus tai muu koulutus (n=1214)	Alempi akatee- minen (n=494)	Akatee- minen (n=356)
Uni	53	64	42	56	49	48	58	54	55	51	52	56	53	51	56	54
Askeleet	53	65	50	43	52	48	58	51	56	53	53	54	52	52	56	50
Energiankulutus	47	56	46	40	47	41	54	45	48	49	47	50	44	45	52	46
Syke	45	59	41	41	41	47	44	42	48	48	43	50	43	44	46	47
Paino	43	41	44	43	45	41	46	40	44	46	42	46	40	43	45	41
Verenpaine	41	50	38	35	40	44	38	33	40	51	38	46	40	40	44	40
Kehonkoostumus	28	40	22	26	22	24	32	29	29	25	27	31	25	25	34	29
Kehonlämpö	25	26	26	25	22	26	23	24	26	25	24	27	23	23	27	25
Verensokeri	24	30	24	21	22	25	23	22	23	28	23	26	25	25	24	23
Happisaturaatio	23	27	25	17	23	25	20	20	22	27	22	25	23	22	24	25
Joku muu mitattava ominaisuus	1	2			1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
En osaa sanoa	9	7	9	10	11	8	9	9	8	10	9	8	9	10	7	8

# Mitä seuraavia asioita olisit kiinnostunut mittaamaan älykkäiden laitteiden/sovellusten avulla itse omassa yksityiselämässäsi? 1/2

Valitse kaikki itsellesi mieluisat mitattavat asiat.

MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN

TOTAL2020 (n=1925)



Eivät käytä tällä hetkellä

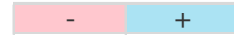


# Mitä seuraavia asioita olisit kiinnostunut mittaamaan älykkäiden laitteiden/sovellusten avulla itse omassa yksityiselämässäsi? 2/2

Valitse kaikki itsellesi mieluisat mitattavat asiat.

**MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN**

Merkitsevää ero muuhun aineistoon



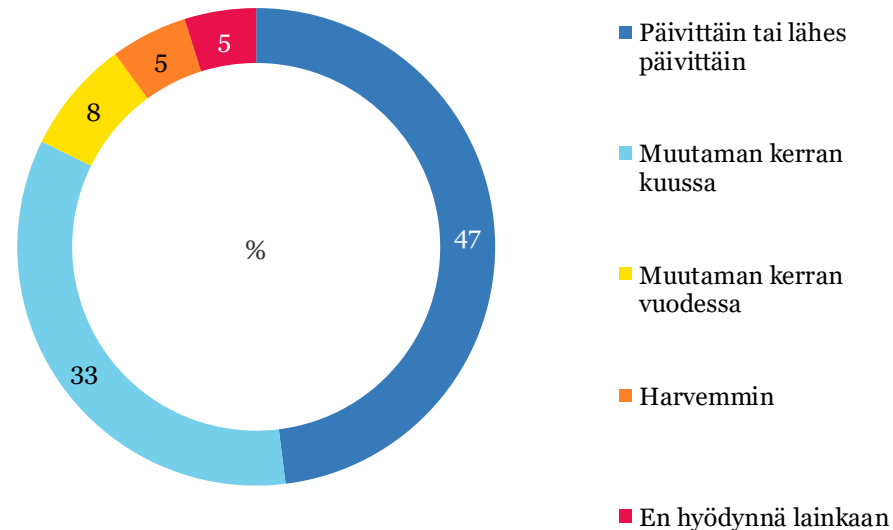
Mitä seuraavia asioista olisit kiinnostunut mittaamaan älykkäiden laitteiden/sovellusten avulla itse omassa yksityiselämässäsi? Valitse kaikki itsellesi mieluisat mitattavat asiat.	TOTAL 2020 (n=1925)	Suomi (n=460)	Hollanti (n=437)	Ranska (n=491)	Saksa (n=549)	Mies (n=939)	Nainen (n=986)	18-34v (n=451)	35-44v (n=346)	45-65v (n=1127)	Suur-kaupunki/kaupunki (n=721)	Pieni kaupunki/kaupunki mainen kunta (n=652)	Maaseutu (n=527)	Peruskoulutus tai muu koulutus (n=1252)	Alempi akateeminen (n=381)	Akateeminen (n=276)
Verenpaine	41	52	39	37	38	42	41	34	36	46	40	44	42	41	44	43
Uni	36	56	26	34	28	31	41	52	39	29	36	38	34	35	39	38
Energiankulutus	35	43	34	33	32	28	42	45	41	30	36	36	34	34	40	35
Syke	35	42	34	37	29	35	35	39	38	33	34	36	36	34	39	37
Askeleet	33	46	30	30	28	26	40	45	37	28	32	36	33	32	39	35
Paino	31	30	32	31	31	29	33	38	39	25	33	30	29	31	32	31
Verensokeri	25	37	23	20	20	24	26	23	24	26	25	27	23	25	25	25
Kehonlämpö	20	17	24	24	17	20	20	21	21	20	24	17	19	20	24	19
Kehonkoostumus	19	30	14	21	14	15	24	27	26	14	21	19	17	18	23	23
Happisaturaatio	16	20	18	14	15	16	17	13	17	18	17	15	18	16	18	16
Joku muu mitattava ominaisuus	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2
En osaa sanoa	25	13	29	26	31	27	23	16	25	29	25	21	27	26	20	24

Eivät käytä tällä hetkellä

# Kuinka usein hyödynnät älylaitteiden/ sovellusten itsestäsi tuottamia mittaustuloksia? 1/3

MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN

TOTAL 2020 (n=2075)



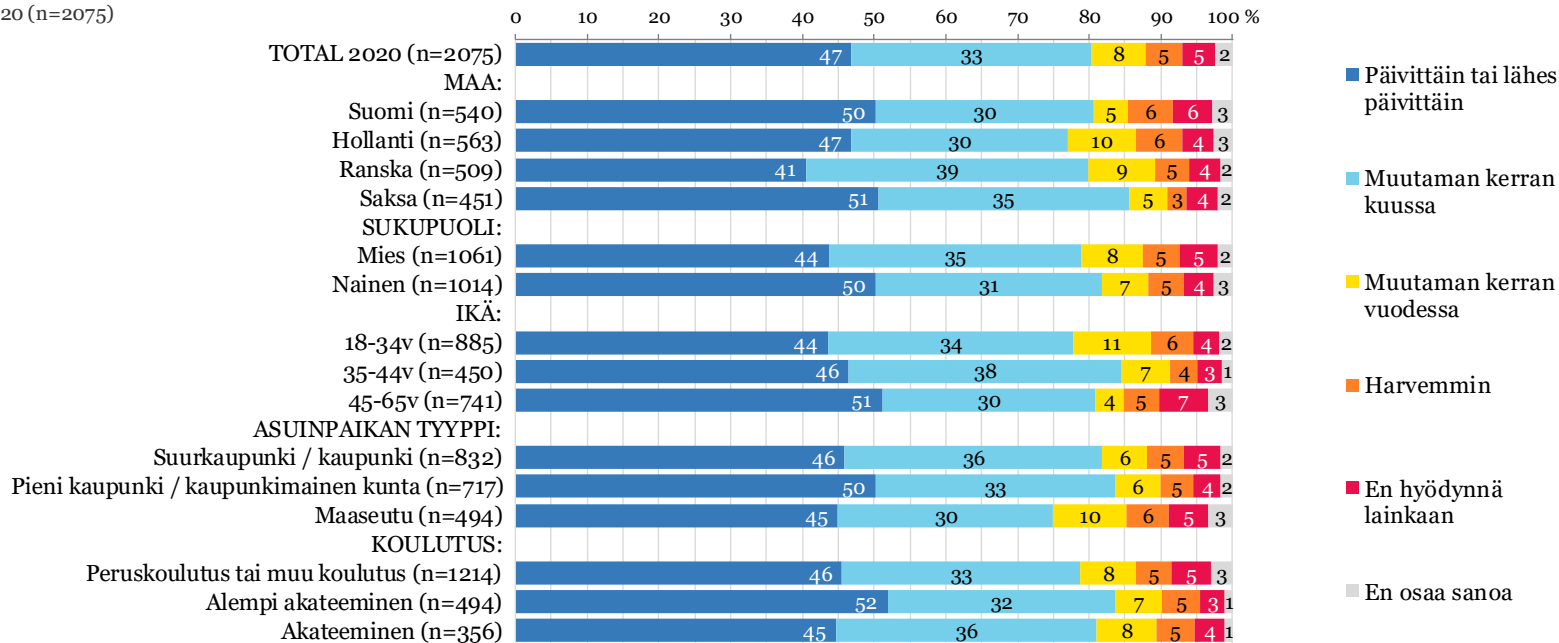
Tämänhetkiset käyttäjät

SITRA

# Kuinka usein hyödynnät älylaitteiden/ sovellusten itsestäsi tuottamia mittaustuloksia? 2/3

**MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN**

TOTAL 2020 (n=2075)



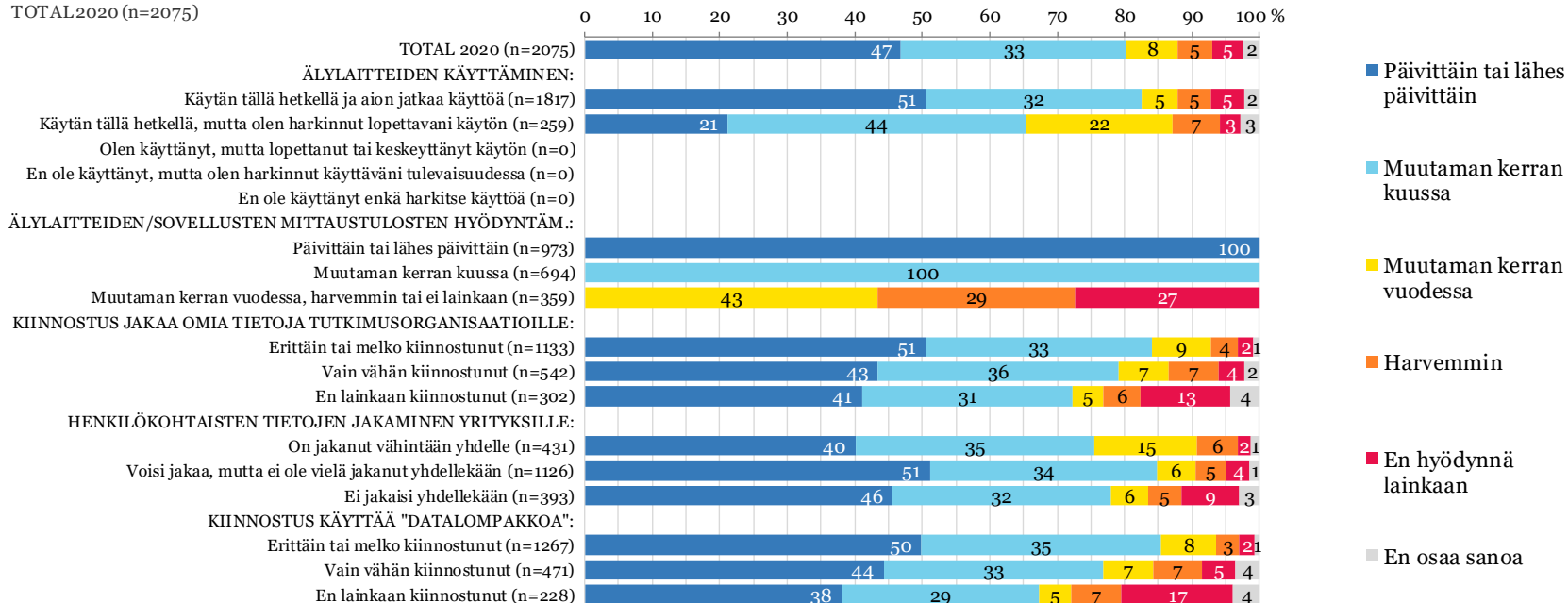
Tämänhetkiset käyttäjät

**SITRA**

# Kuinka usein hyödynnät älylaitteiden/ sovellusten itsestäsi tuottamia mittaustuloksia? 3/3

**MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN**

TOTAL2020 (n=2075)



Tämänhetkiset käyttäjät

**SITRA**

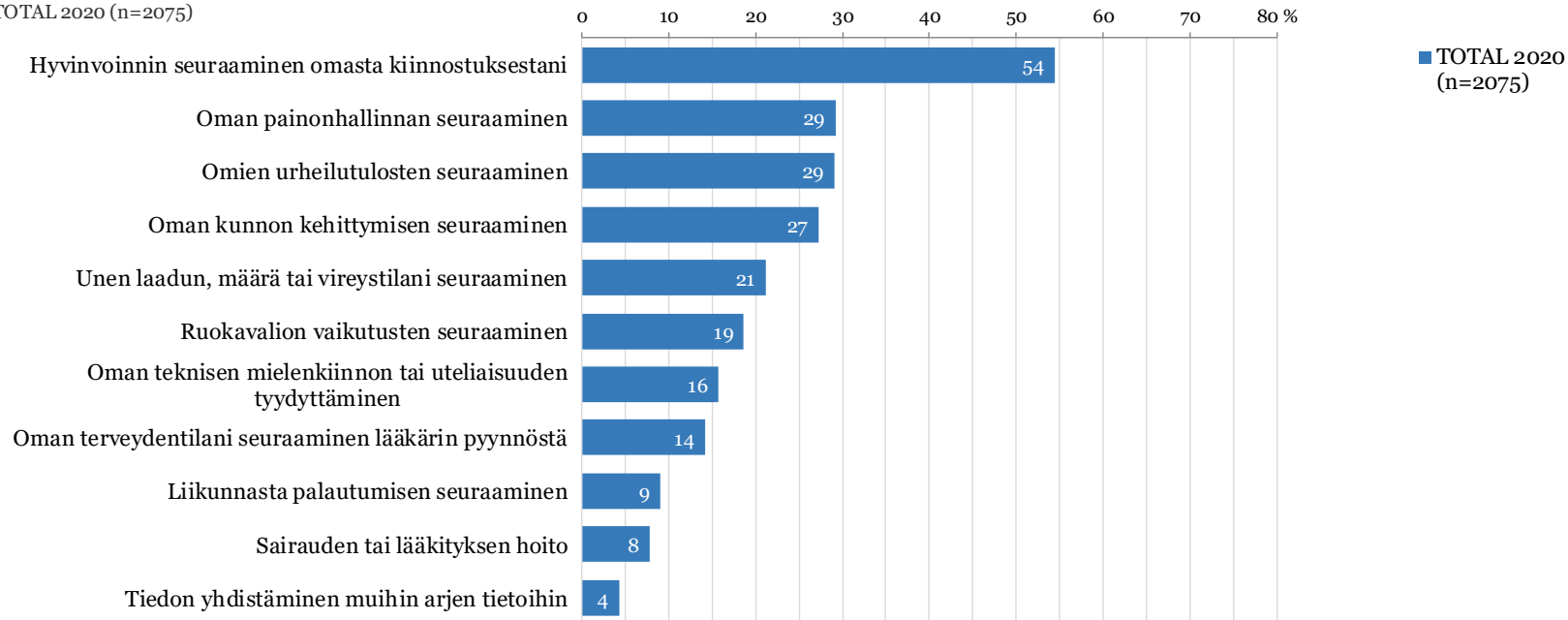
# Millä tavalla hyödynnät älylaitteiden/ sovellusten itsestäsi tuottamaa tietoa? 1/2

Valitse enintään kolme sinulle tärkeintä tapaa hyödyntää tietoa.

MITTAAMIS-  
KÄYTTÄYTYMINEN

mainittu kolmen joukossa

TOTAL 2020 (n=2075)



Tämänhetkiset käyttäjät

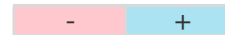
SITRA

# Millä tavalla hyödynnät älylaitteiden/ sovellusten itsestäsi tuottamaa tietoa? 2/2

Valitse enintään kolme sinulle tärkeintä tapaa hyödyntää tietoa.

## MITTAAMIS- KÄYTTÄYTYMINEN

Merkitsevää ero muuhun aineistoon



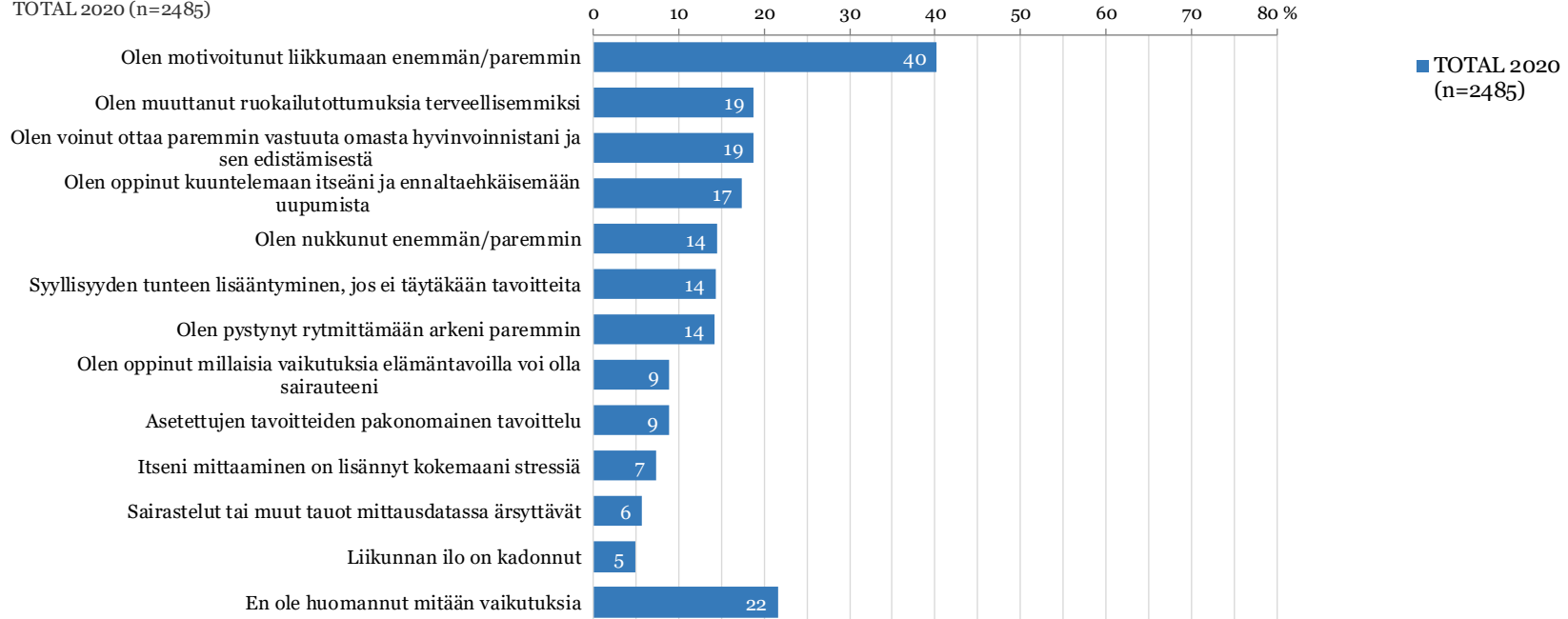
Millä tavalla hyödynnät älylaitteiden/sovellusten itsestäsi tuottamaa tietoa? Valitse enintään kolme sinulle tärkeintä tapaa hyödyntää tietoa. mainittu kolmen joukossa, %	TOTAL 2020 (n=2075)	Suomi (n=540)	Hollanti (n=563)	Ranska (n=509)	Saksa (n=451)	Mies (n=1061)	Nainen (n=1014)	18-34v (n=885)	35-44v (n=450)	45-65v (n=741)	Suur-kaupunki / kaupunki (n=832)	Pieni kaupunki / kaupunki mainen kunta (n=717)	Maaseutu (n=494)	Peruskoulutus tai muu koulutus (n=1214)	Alempi akateeminen (n=494)	Akateeminen (n=356)
Hyvinvoinnin seuraaminen omasta kiinnostuksestani	54	65	46	59	48	51	58	53	55	56	54	58	52	53	59	53
Oman painonhallinnan seuraaminen	29	24	28	37	27	29	30	31	33	24	29	30	30	30	31	24
Omien urheilutulosten seuraaminen	29	26	33	24	36	26	32	28	32	29	28	30	30	27	32	34
Oman kunnon kehittämisen seuraaminen	27	25	26	27	33	30	25	27	28	28	28	27	26	27	27	31
Unen laadun, määrä tai vireystilani seuraaminen	21	30	17	15	23	19	23	21	22	21	20	22	23	20	22	23
Ruokavalion vaikutusten seuraaminen	19	11	24	18	21	20	17	24	19	11	19	19	17	19	18	18
Oman teknisen mielenkiinnon tai uteliaisuuden tyydyttäminen	16	21	15	12	15	17	15	14	11	21	16	15	16	17	15	12
Oman terveydentilani seuraaminen lääkärin pyynnöstä	14	8	14	17	17	18	10	18	14	10	14	14	14	14	14	16
Liikunnasta palautumisen seuraaminen	9	8	9	11	9	11	7	11	9	8	10	8	9	8	9	13
Sairauden tai lääkityksen hoito	8	6	9	8	8	10	6	7	8	9	8	7	9	8	7	10
Tiedon yhdistäminen muihin arjen tietoihin	4	3	5	4	5	5	3	6	3	3	5	3	6	5	4	4

Tämänhetkiset käyttäjät

SITRA

# Millaisia vaikutuksia itsesi mittaamisella on ollut omaan arkeesi? 1/2

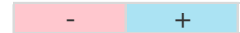
TOTAL 2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Millaisia vaikutuksia itsesi mittaamisella on ollut omaan arkeesi? 2/2

Merkitsevä ero muuhun aineistoon

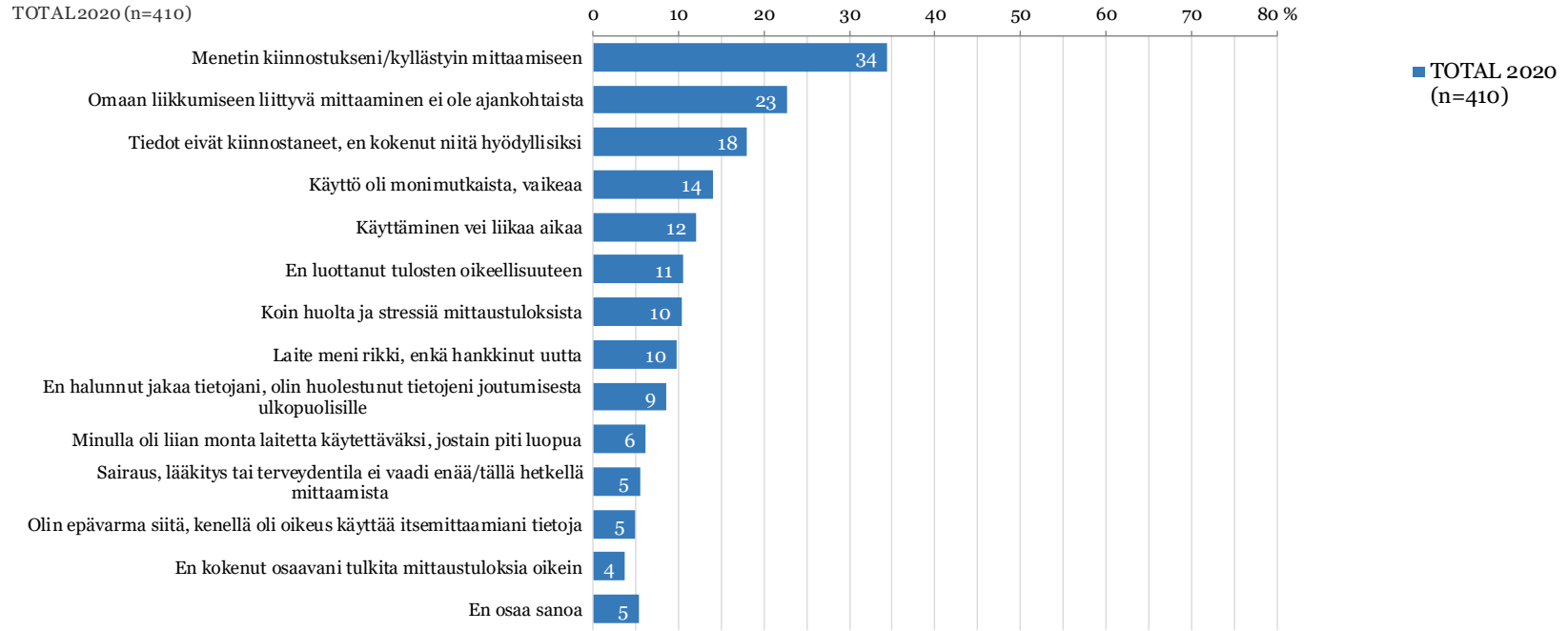


Millaisia vaikutuksia itsesi mittaamisella on ollut omaan arkeesi?	TOTAL 2020 (n=2485)	Suomi (n=689)	Hollanti (n=661)	Ranska (n=591)	Saksa (n=530)	Mies (n=1252)	Nainen (n=1233)	18-34v (n=1049)	35-44v (n=538)	45-65v (n=899)	Suur-kaupunki / kaupunki (n=973)	Pieni kaupunki / kaupunki mainen kunta (n=882)	Maaseutu (n=590)	Perus-koulutus tai muu koulutus (n=1458)	Alempi akateeminen (n=590)	Akateeminen (n=423)
Olen motivoitunut liikkumaan enemmän/paremmin	40	46	40	31	43	37	44	38	45	40	41	43	37	37	45	43
Olen muuttanut ruokailutottumuksia terveellisemmiksi	19	12	22	20	21	20	18	20	19	18	19	19	19	19	21	16
Olen voinut ottaa paremmin vastuuta omasta hyvinvoinnistani ja sen edistämisestä	19	19	17	20	18	18	19	20	18	18	18	19	20	19	18	19
Olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja ennaltaehkäisemään uupumista	17	13	16	21	21	19	16	18	19	16	19	16	17	18	16	18
Olen nukkunut enemmän/paremmin	14	15	17	13	13	17	12	17	14	12	15	14	14	12	17	17
Syylisyyden tunteen lisääntyminen, jos ei täytäkään tavoitteita	14	14	16	15	12	12	17	18	13	11	15	13	14	12	16	19
Olen pystynyt rytmittämään arkeni paremmin	14	8	13	17	20	14	14	17	14	11	15	15	12	14	13	16
Olen oppinut millaisia vaikutuksia elämäntavoilla voi olla sairauteeni	9	7	8	9	13	10	8	9	9	9	10	8	8	9	9	9
Asetettujen tavoitteiden pakonomainen tavoittelu	9	8	11	6	11	8	9	11	9	6	9	10	7	8	8	11
Itseni mittaaminen on lisännyt kokemaani stressiä	7	6	7	8	9	7	8	10	6	4	8	7	7	7	7	7
Sairastelut tai muut taudit mittaustuloksissa ärsyttävät	6	7	6	5	5	6	5	7	6	3	6	5	6	6	6	6
Liikunnan ilo on kadonnut	5	3	6	5	5	6	4	6	5	3	5	4	5	5	4	5
En ole huomannut mitään vaikutuksia	22	26	21	20	20	22	21	17	19	29	21	21	23	23	19	19

Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät



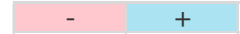
# Miksi lopetit tai keskeytit älylaitteen käytön/itsesi mittaamisen? 1/2



Käytön lopettaneet

# Miksi lopetit tai keskeytit älylaitteen käytön/itsesi mittaamisen? 2/2

Merkitsevä ero muuhun aineistoon

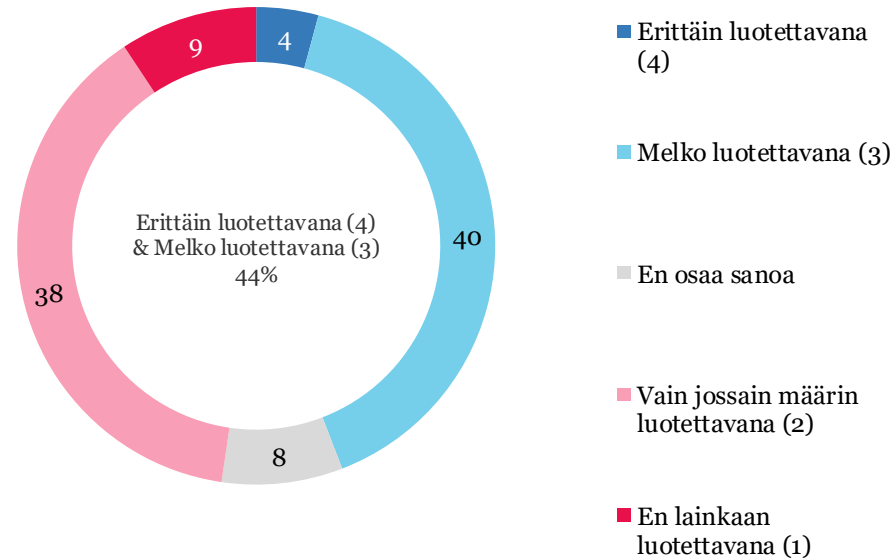


Miksi lopetit tai keskeytit älylaitteen käytön/itsesi mittaamisen?	TOTAL 2020 (n=410)	Suomi (n=149)	Hollanti (n=98)	Ranska (n=83)	Saksa (n=80)	Mies (n=191)	Nainen (n=219)	18-34v (n=163)	35-44v (n=88)	45-65v (n=159)	Suur-kaupunki / kaupunki (n=141)	Pieni kaupunki / kaupunki mainen kunta (n=165)	Maaseutu (n=96)	Peruskoulutus tai muu koulutus (n=244)	Alempi akateeminen (n=96)	Akateeminen (n=66)
Menetin kiinnostukseni/kyllästyin mittaamiseen	34	52	25	32	18	30	38	32	33	38	38	33	32	34	39	33
Omaan liikkumiseen liittyvä mittaaminen ei ole ajankohtaista	23	17	36	14	26	25	21	27	18	20	18	24	27	21	29	20
Tiedot eivät kiinnostaneet, en kokenut niitä hyödyllisiksi	18	22	17	16	16	20	16	14	16	23	23	18	12	15	25	21
Käyttö oli monimutkaista, vaikeaa	14	10	15	18	16	14	14	14	12	15	15	13	14	13	15	15
Käyttäminen vei liikaa aikaa	12	11	9	15	15	12	12	13	15	9	12	14	9	11	13	17
En luottanut tulosten oikeellisuuteen	11	12	13	10	7	10	11	12	12	9	11	13	6	8	16	14
Koin huolta ja stressiä mittaustuloksista	10	8	15	6	13	8	12	12	10	9	11	12	7	11	7	12
Laite meni rikki, enkä hankkinut uutta	10	12	6	10	10	14	6	9	13	9	9	14	5	9	13	9
En halunnut jakaa tietojani, olin huolestunut tietojeni joutumisesta	9	7	13	7	6	7	10	9	11	7	10	9	7	8	9	10
Minulla oli liian monta laitetta käytettäväksi, jostain piti luopua	6	3	11	2	8	10	3	7	3	7	4	8	6	8	3	6
Sairaus, lääkitys tai terveydentila ei vaadi enää/tällä hetkellä mittaamista	5	2	9	2	10	8	4	7	5	4	6	2	10	7	3	3
Olin epävarma siitä, kenellä oli oikeus käyttää itsemittaamiani tietoja	5	4	5	4	6	5	5	7	2	4	6	4	5	5	4	5
En kokenut osaavani tulkita mittaustuloksia oikein	4	3	1	6	5	3	5	4	5	2	4	3	4	4	3	2
En osaa sanoa	5	5	6	4	7	5	6	5	7	5	3	6	6	5	4	5

Käytön lopettaneet

# Miten luotettavana pidät älylaitteiden avulla itse mitattua tietoa? 1/3

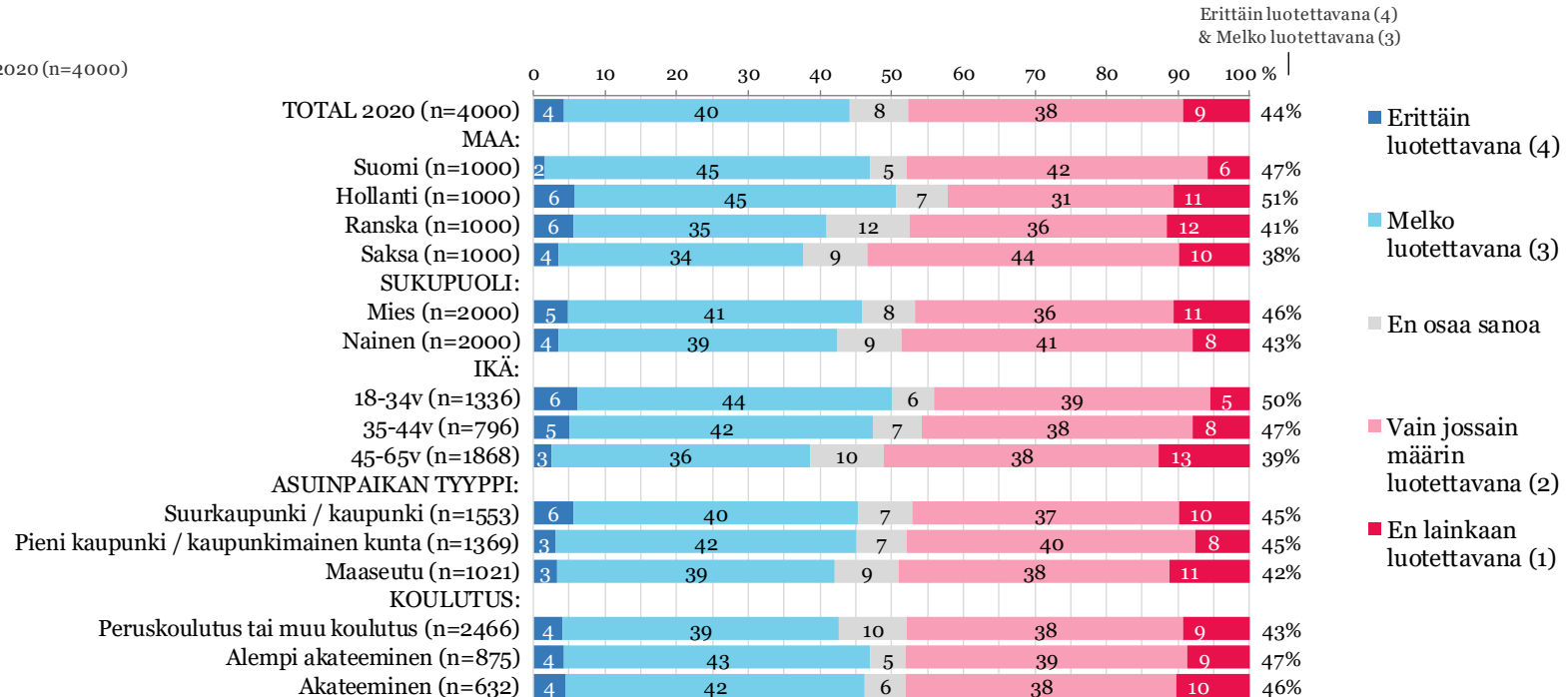
TOTAL 2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

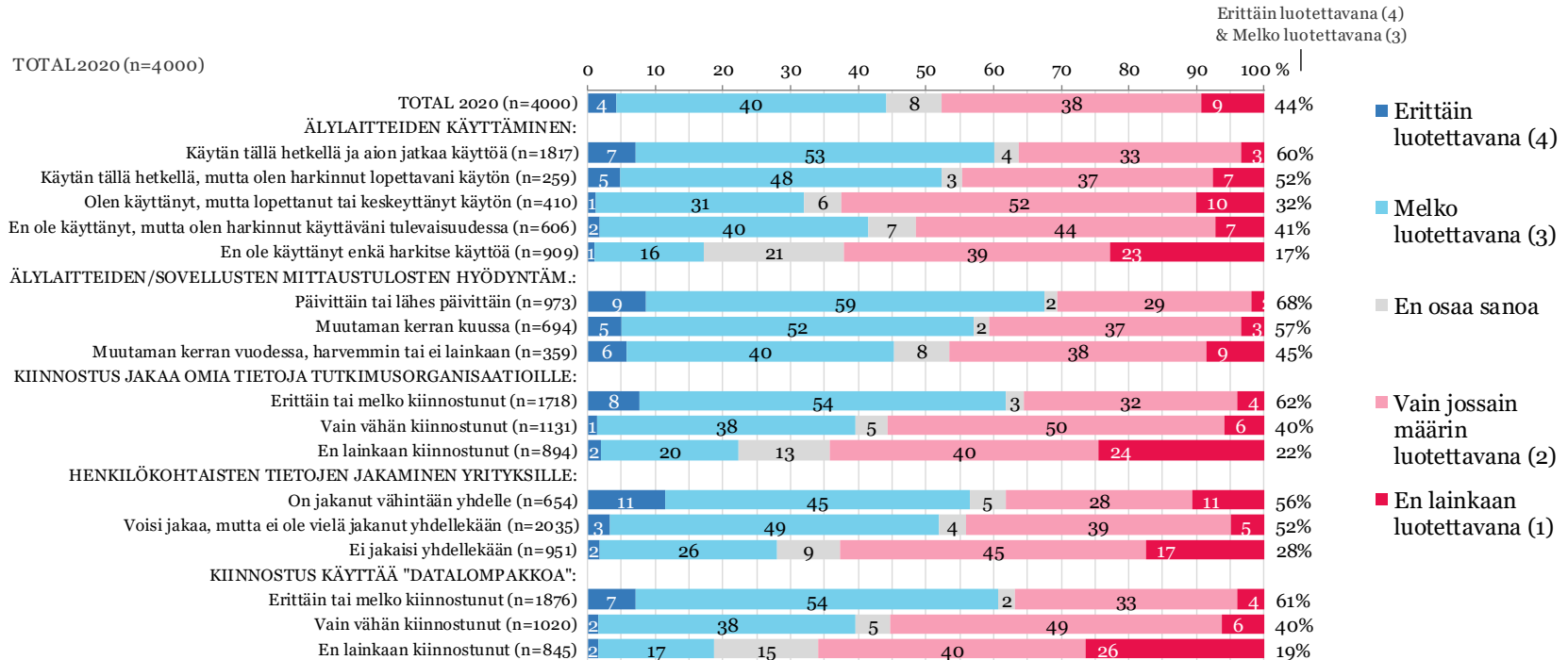
# Miten luotettavana pidät älylaitteiden avulla itse mitattua tietoa? 2/3

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

# Miten luotettavana pidät älylaitteiden avulla itse mitattua tietoa? 3/3



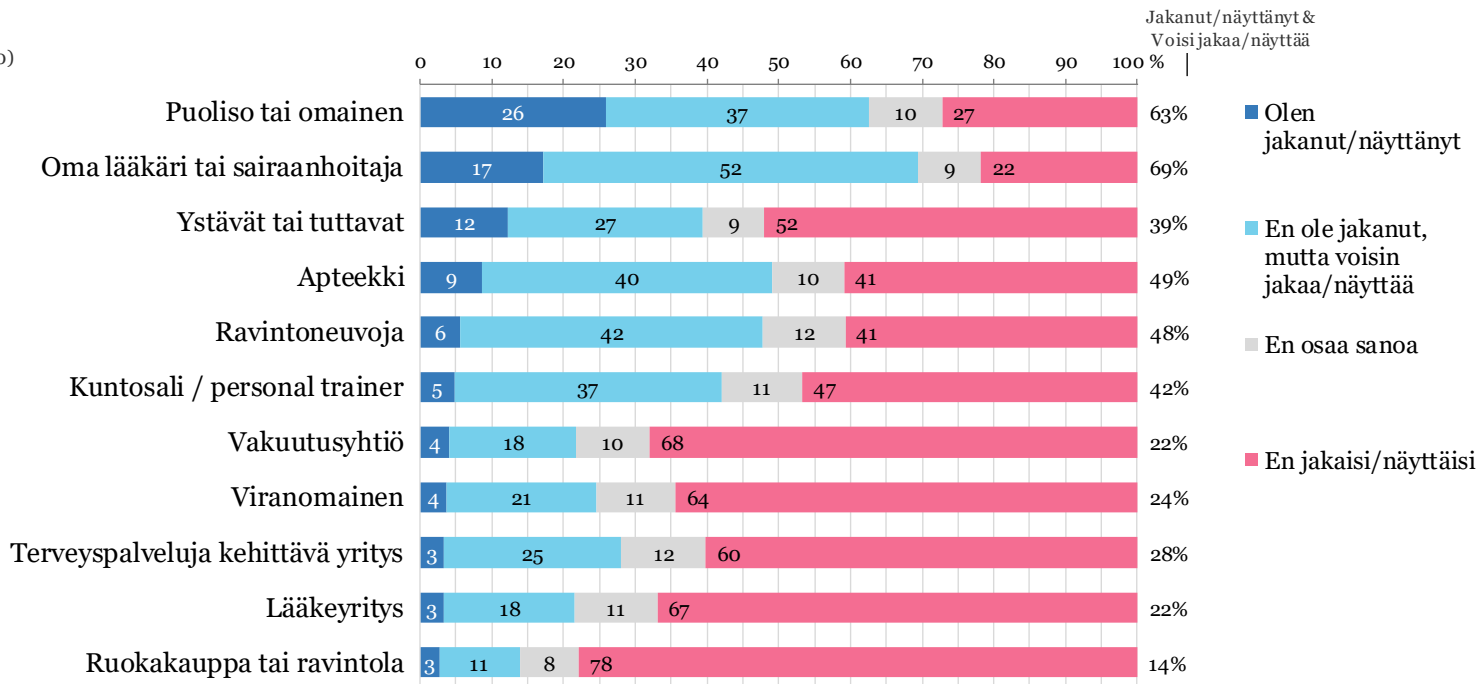
Kaikki vastaajat

# 5. TIEDON JAKAMINEN

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 1/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

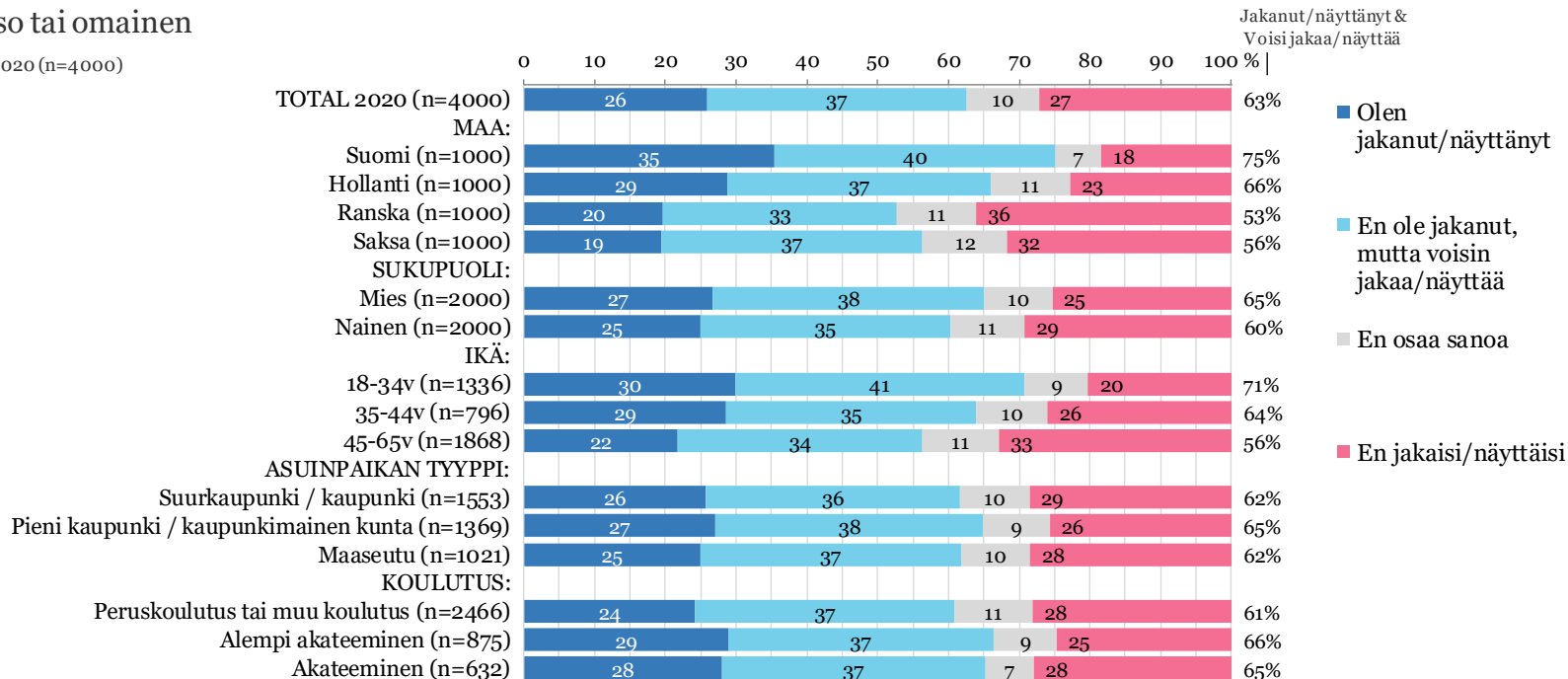
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 2/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Puoliso tai omainen

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

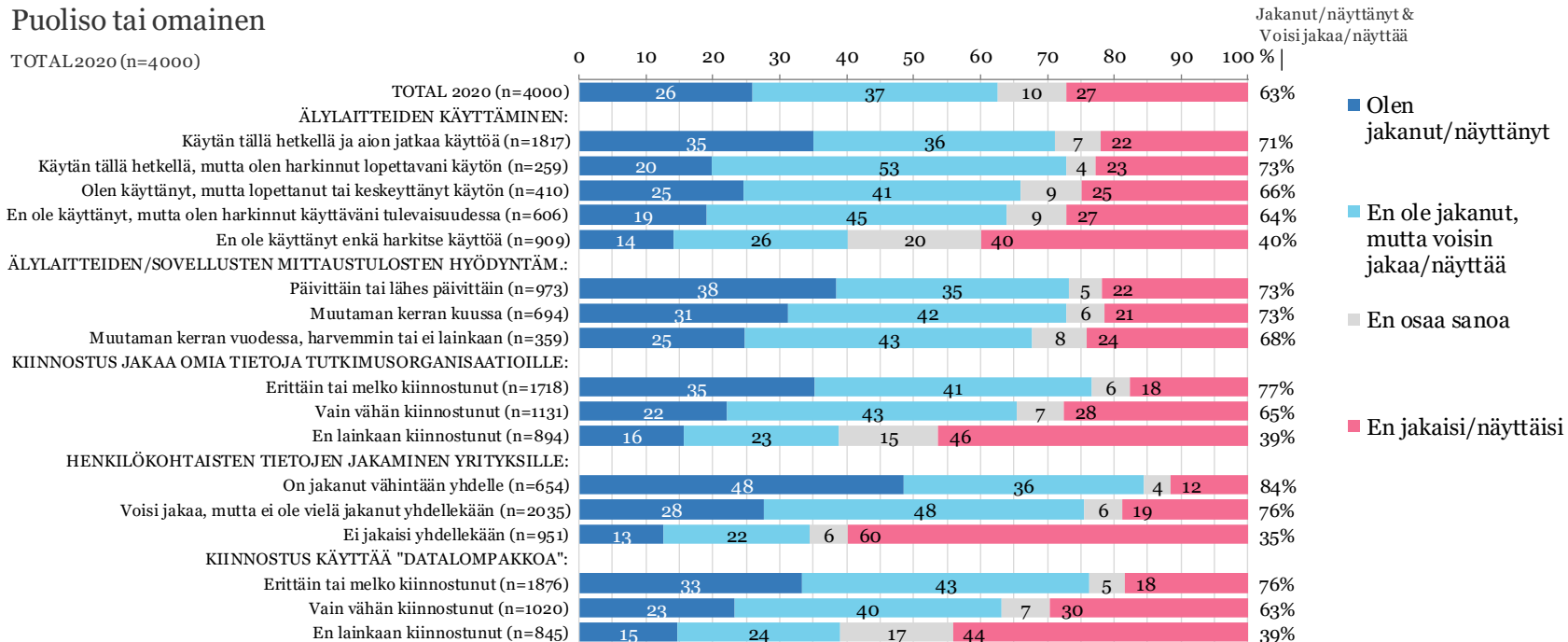


# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 3/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Puoliso tai omainen

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

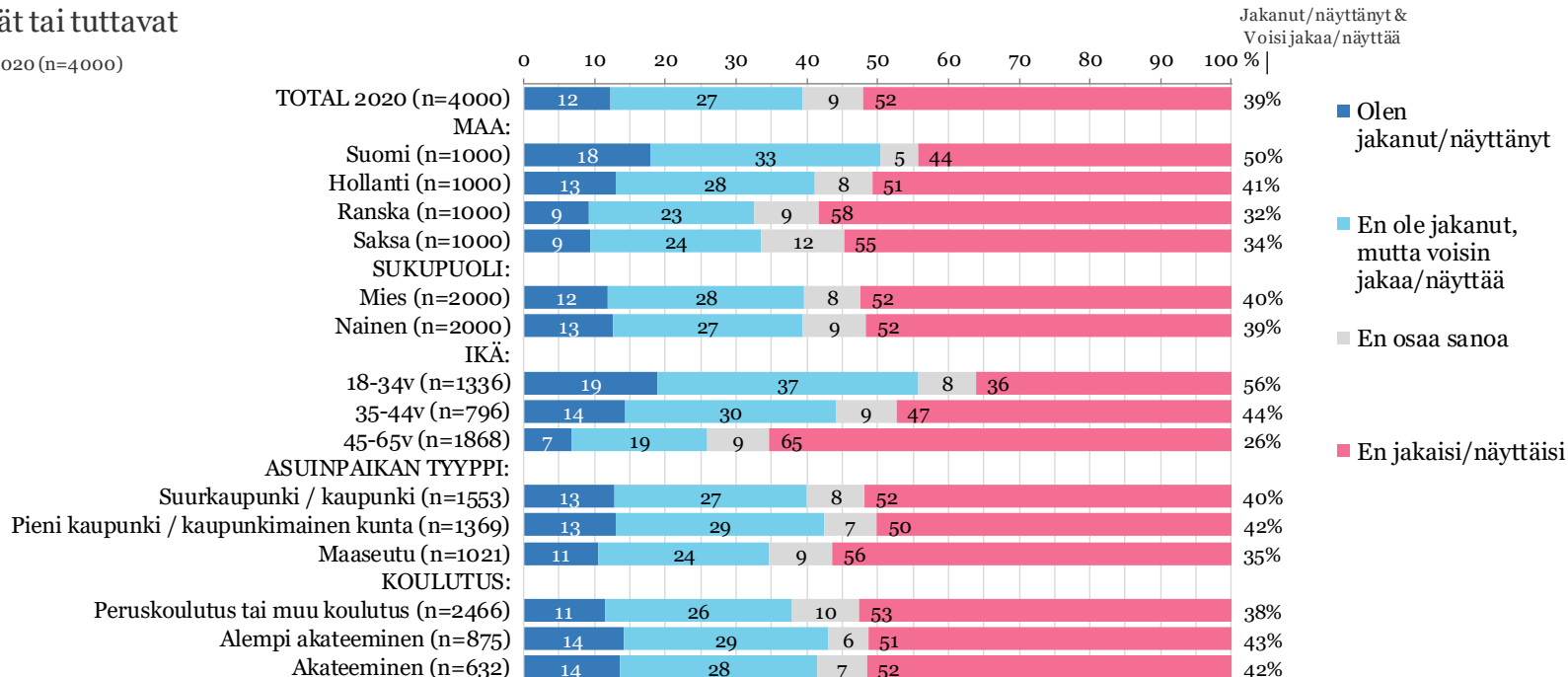
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 4/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Ystävät tai tuttavat

TOTAL2020 (n=4000)



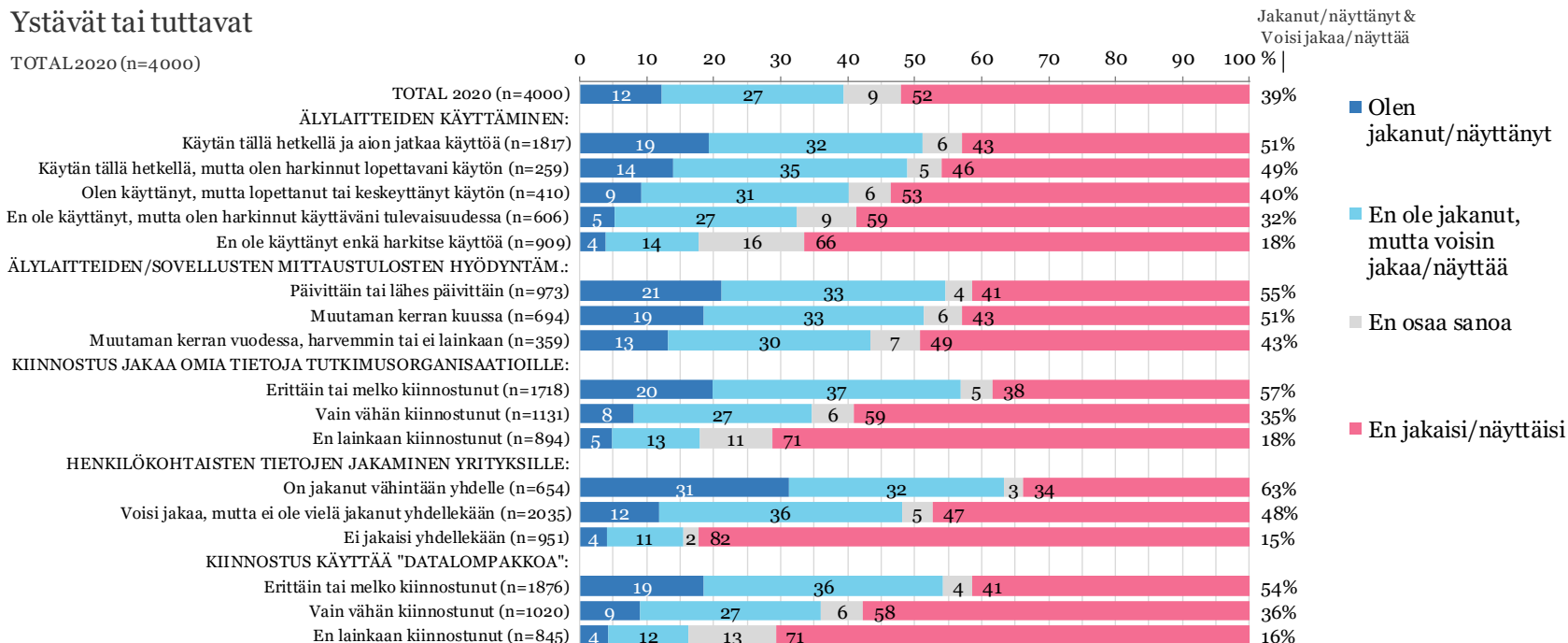
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 5/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Ystävät tai tuttavat

TOTAL 2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

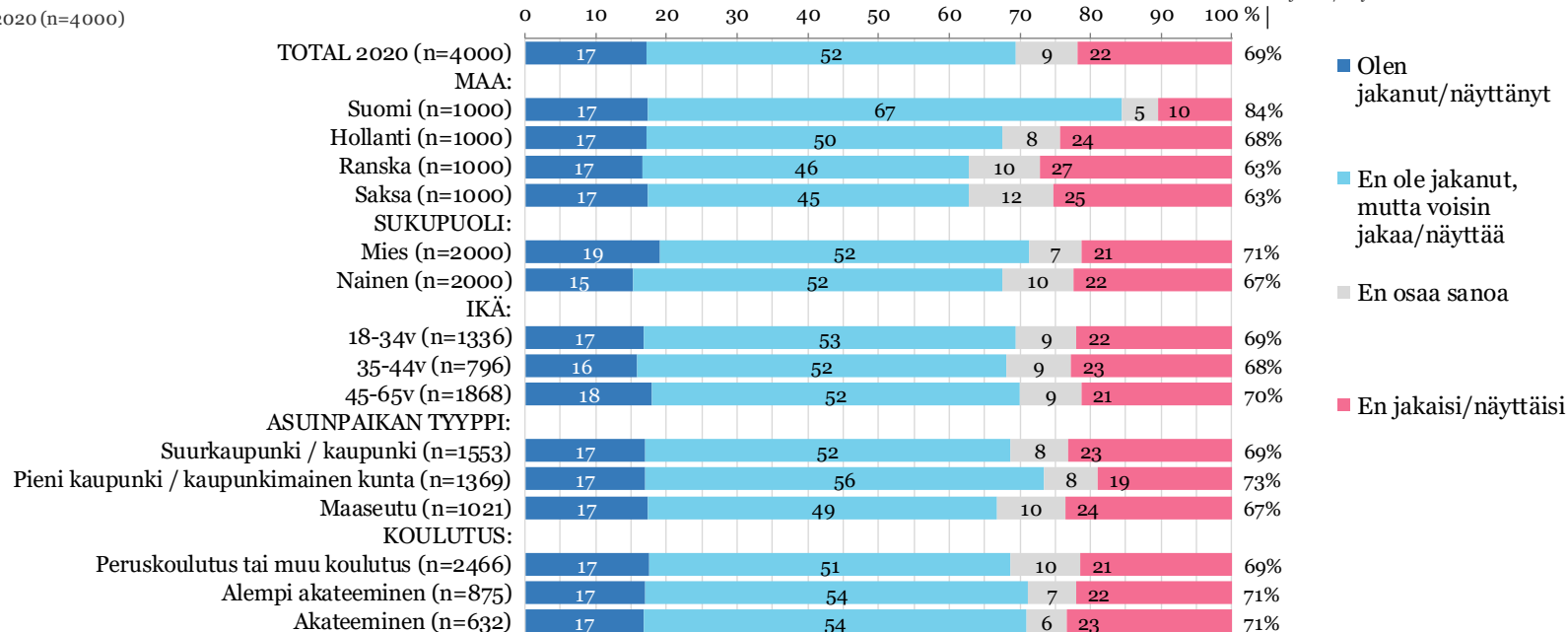
# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 6/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Oma lääkäri tai sairaanhoitaja

TOTAL2020 (n=4000)

Jakanut/näyttänyt &  
Voisi jakaa/näyttää



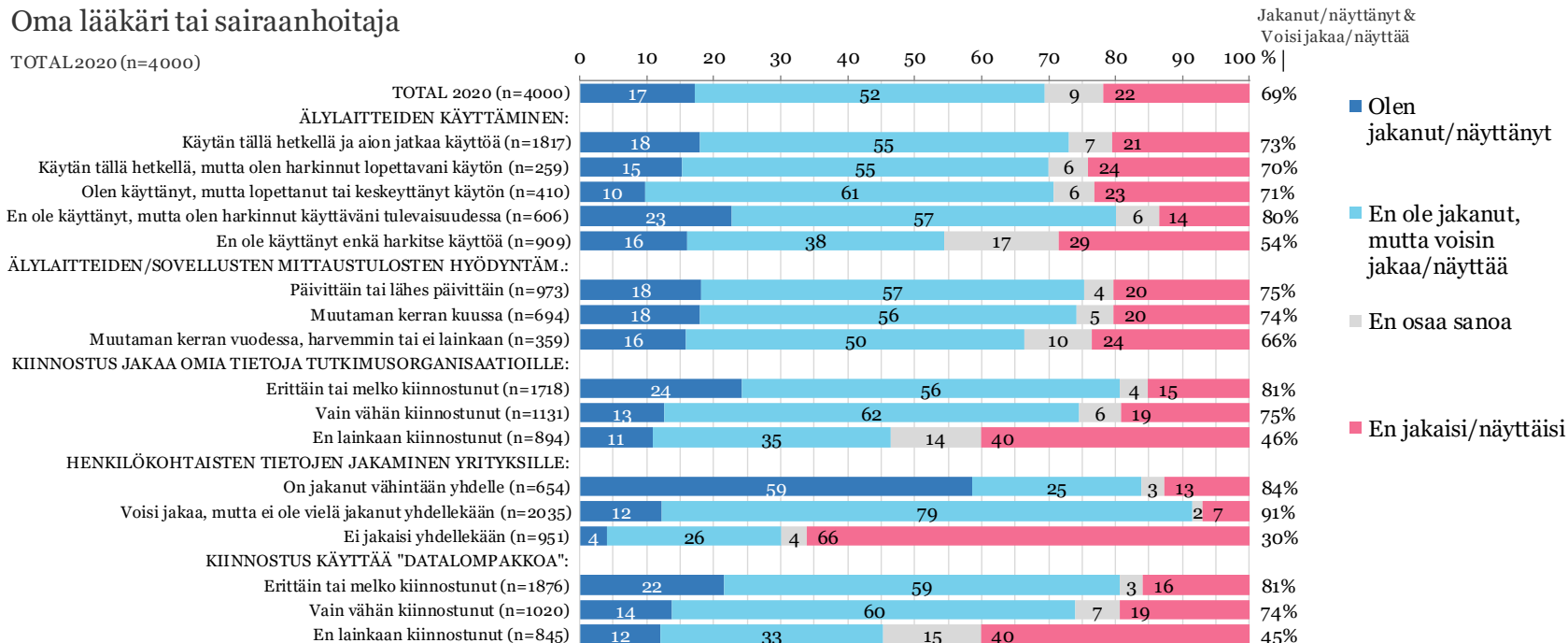
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 7/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Oma lääkäri tai sairaanhoitaja

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

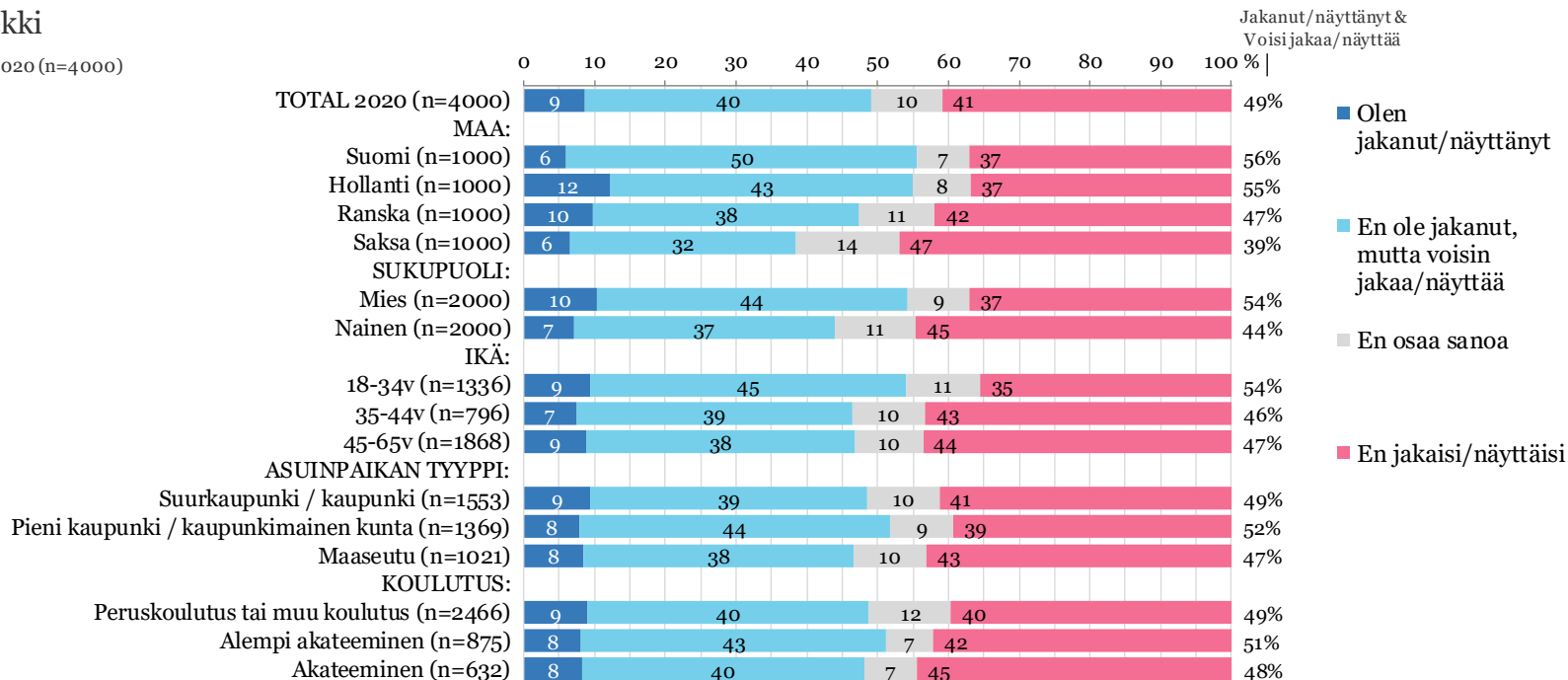
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 8/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Apteekki

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

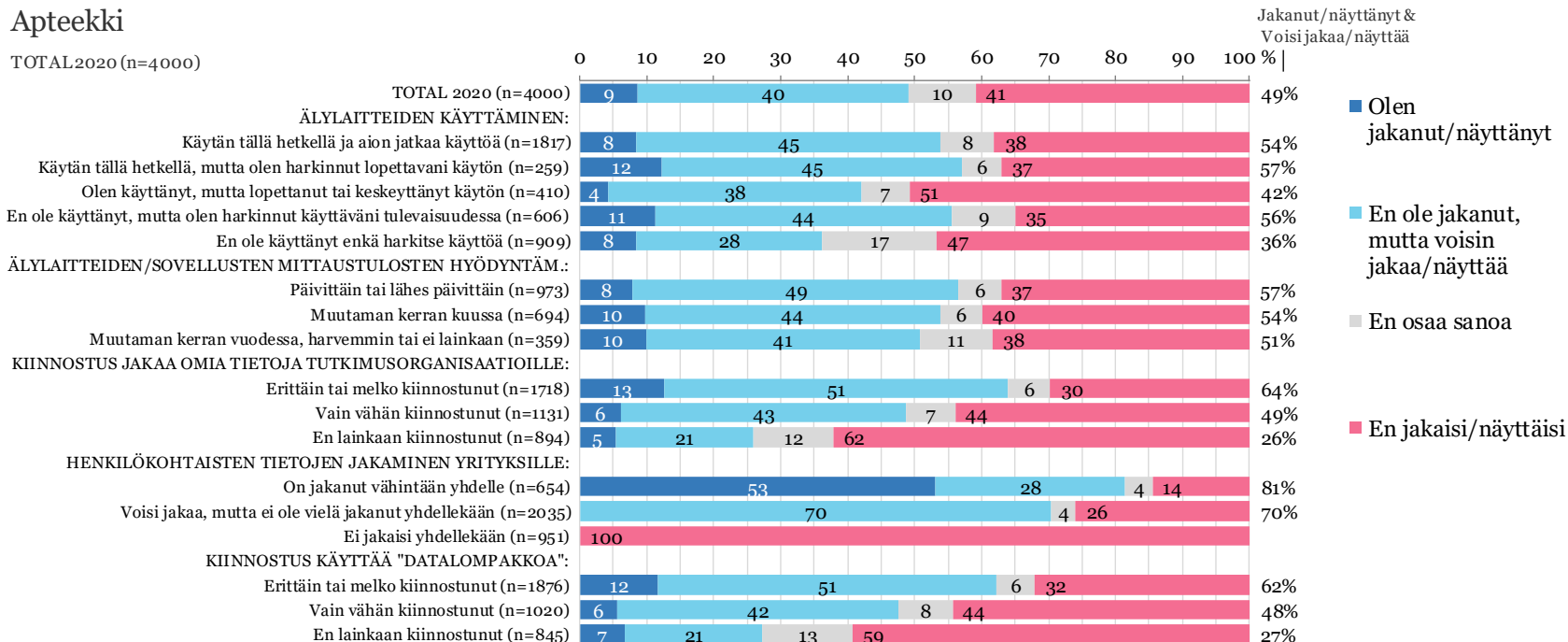
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 9/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Apteekki

TOTAL 2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

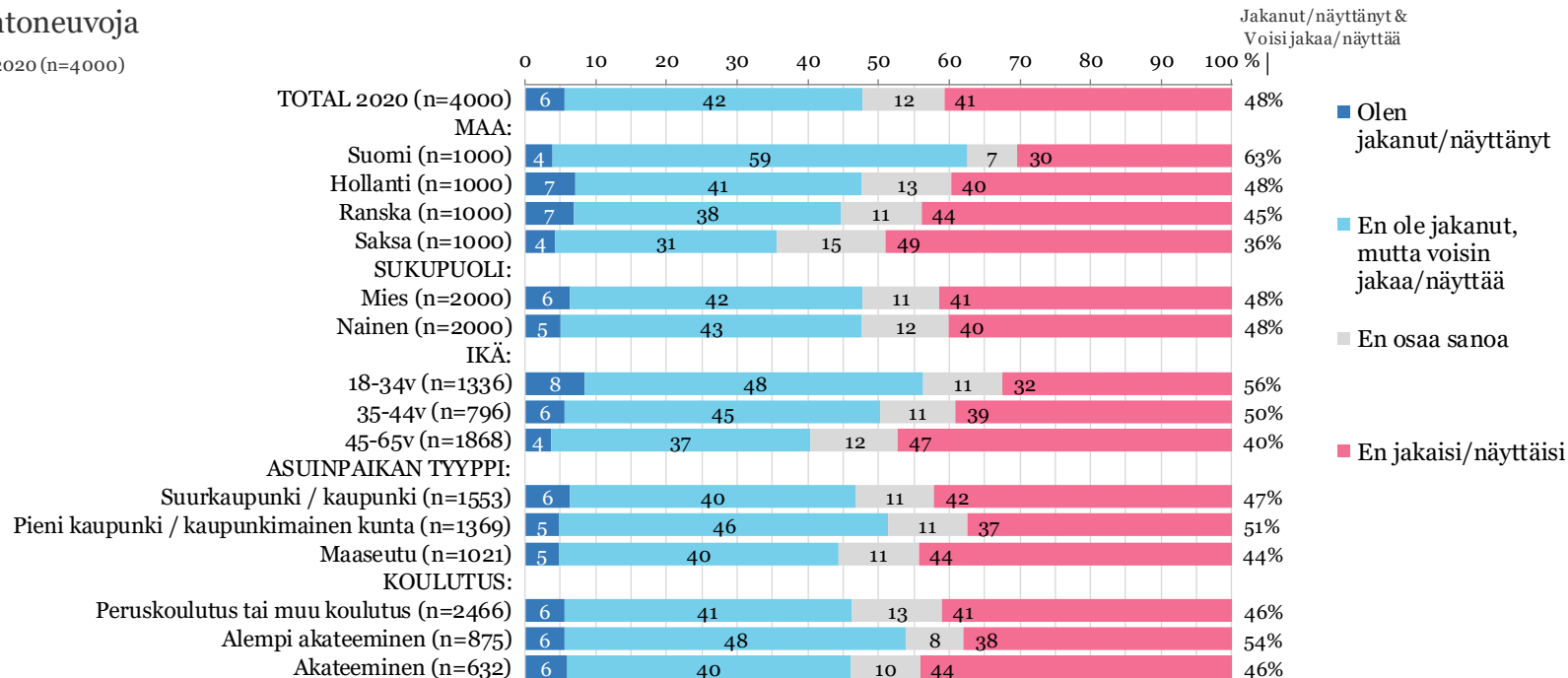
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 10/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Ravintoneuvoja

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

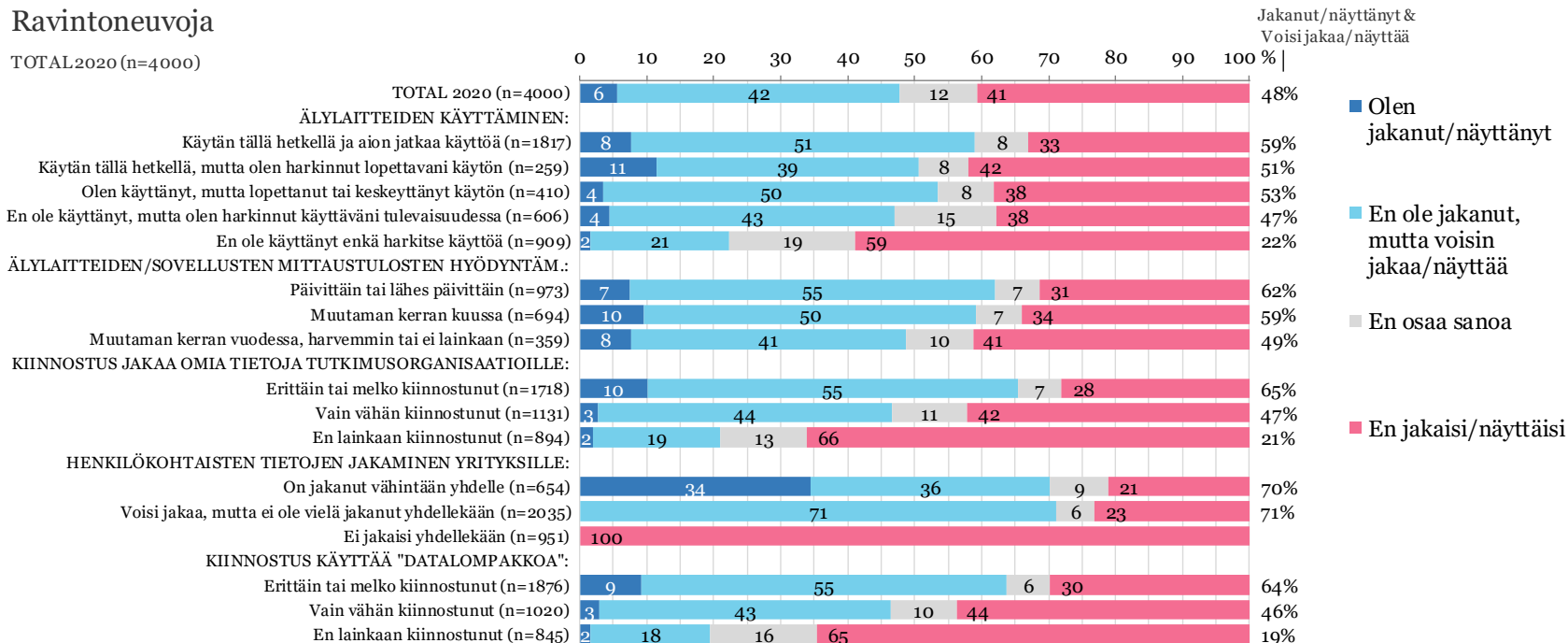


# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 11/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Ravintoneuvoja

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

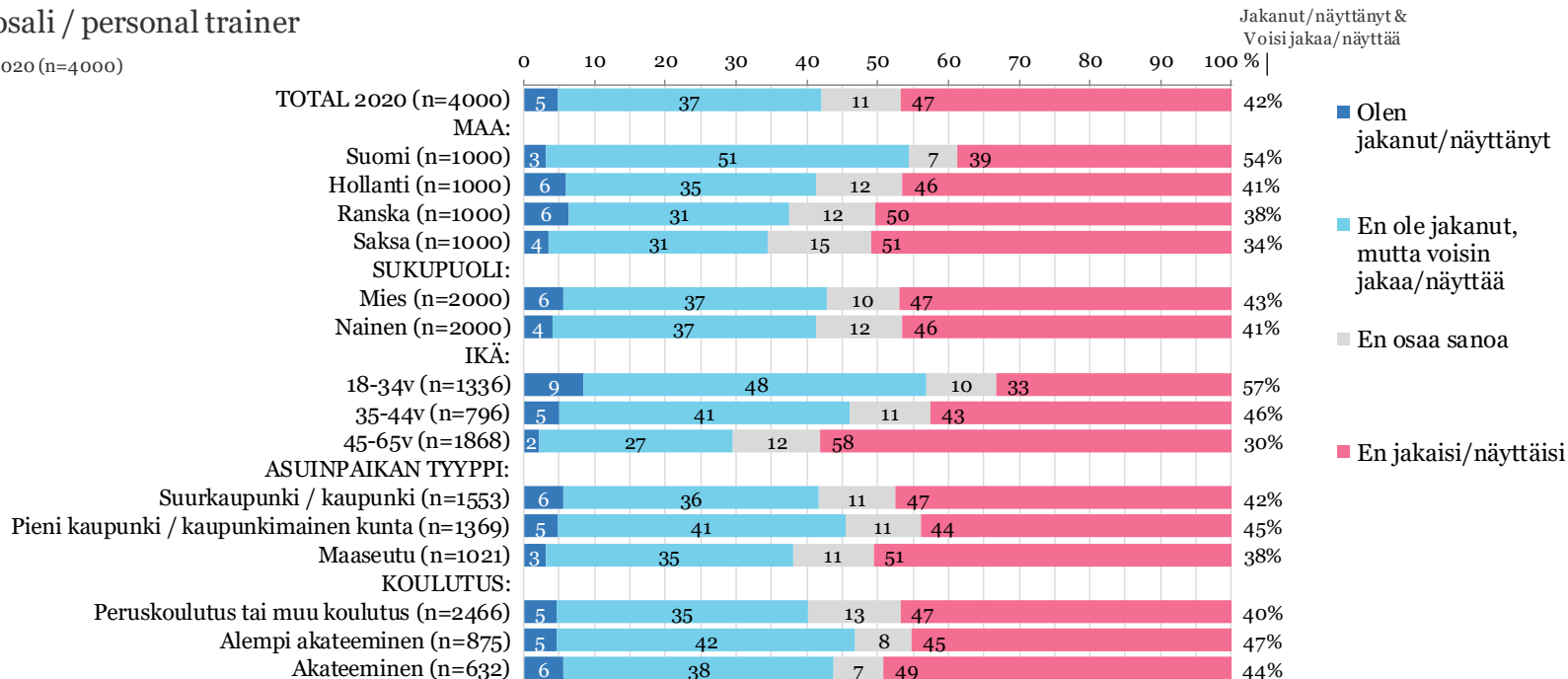
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 12/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Kuntosali / personal trainer

TOTAL2020 (n=4000)



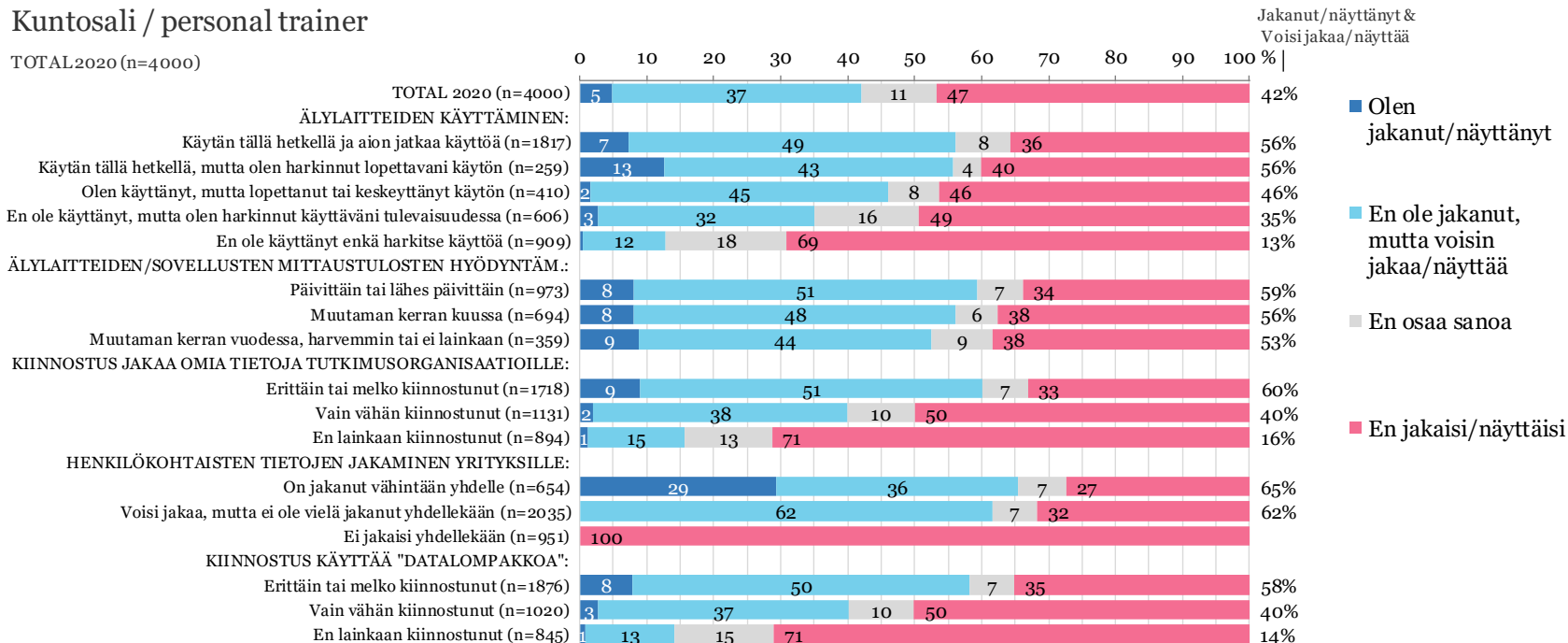
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 13/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Kuntosali / personal trainer

TOTAL2020 (n=4000)



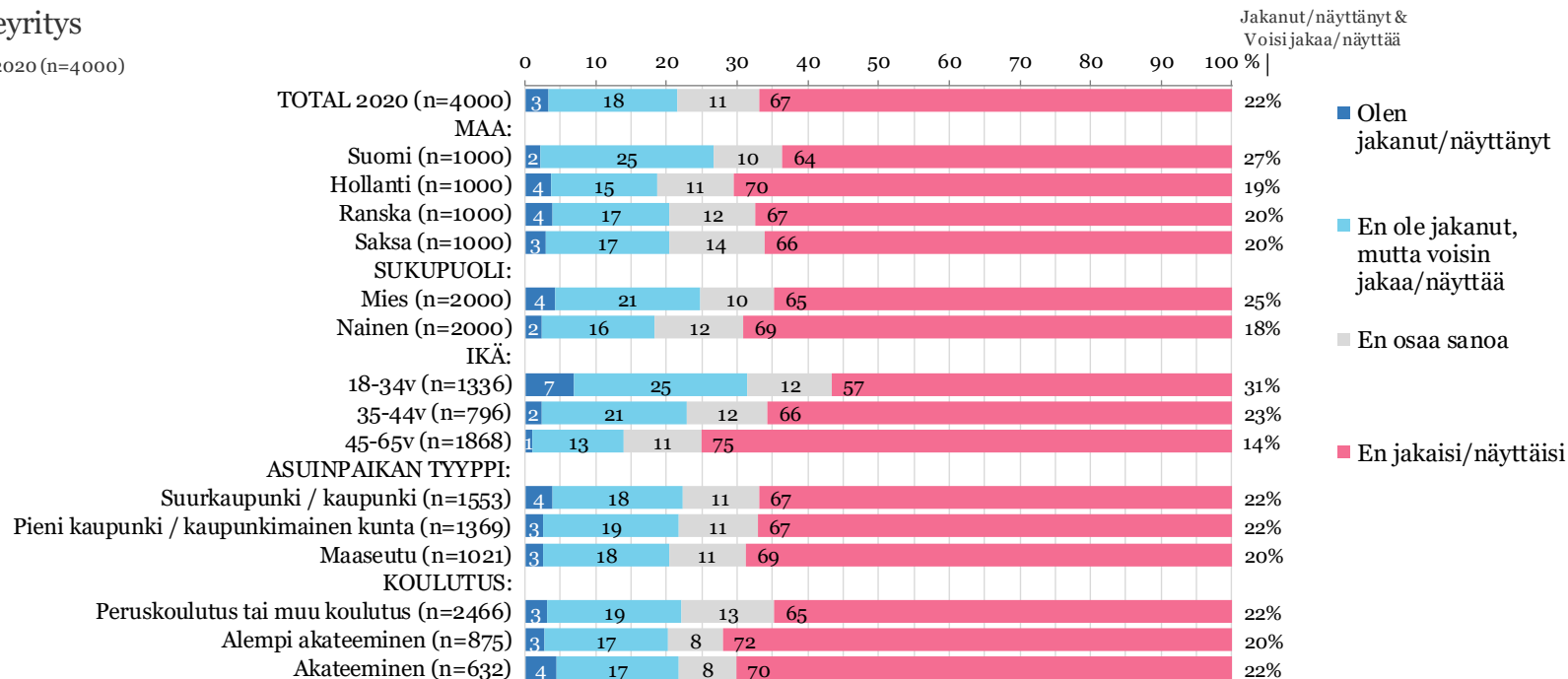
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 14/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Lääkeyritys

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

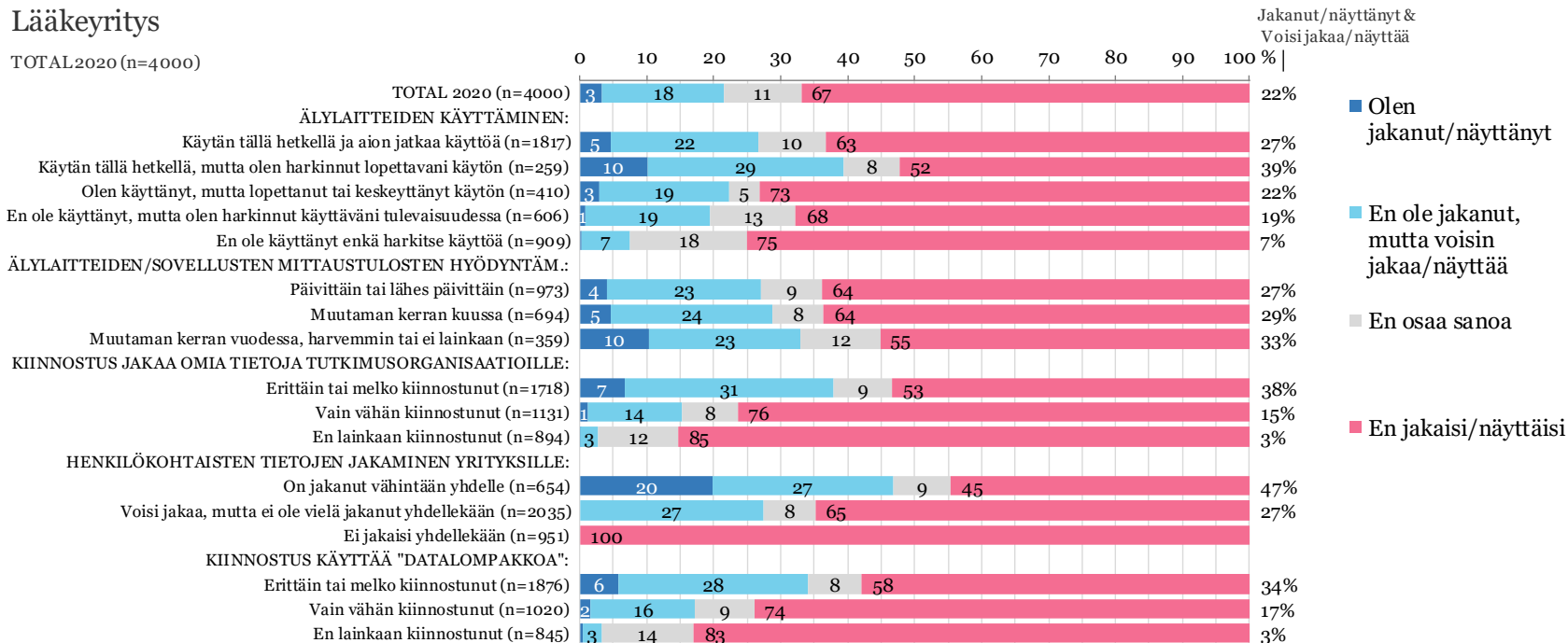
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 15/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

## Lääkeyritys

TOTAL2020 (n=4000)



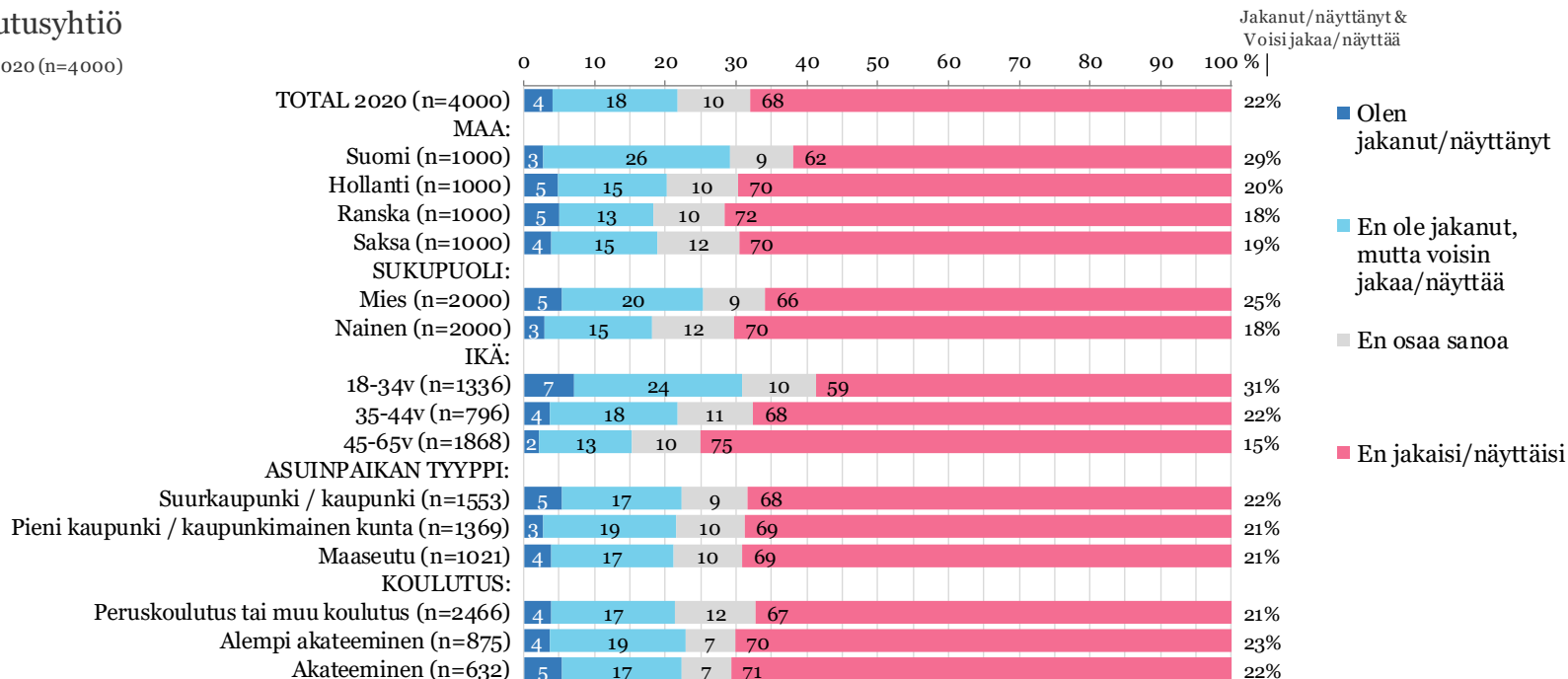
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 16/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Vakuutusyhtiö

TOTAL2020 (n=4000)



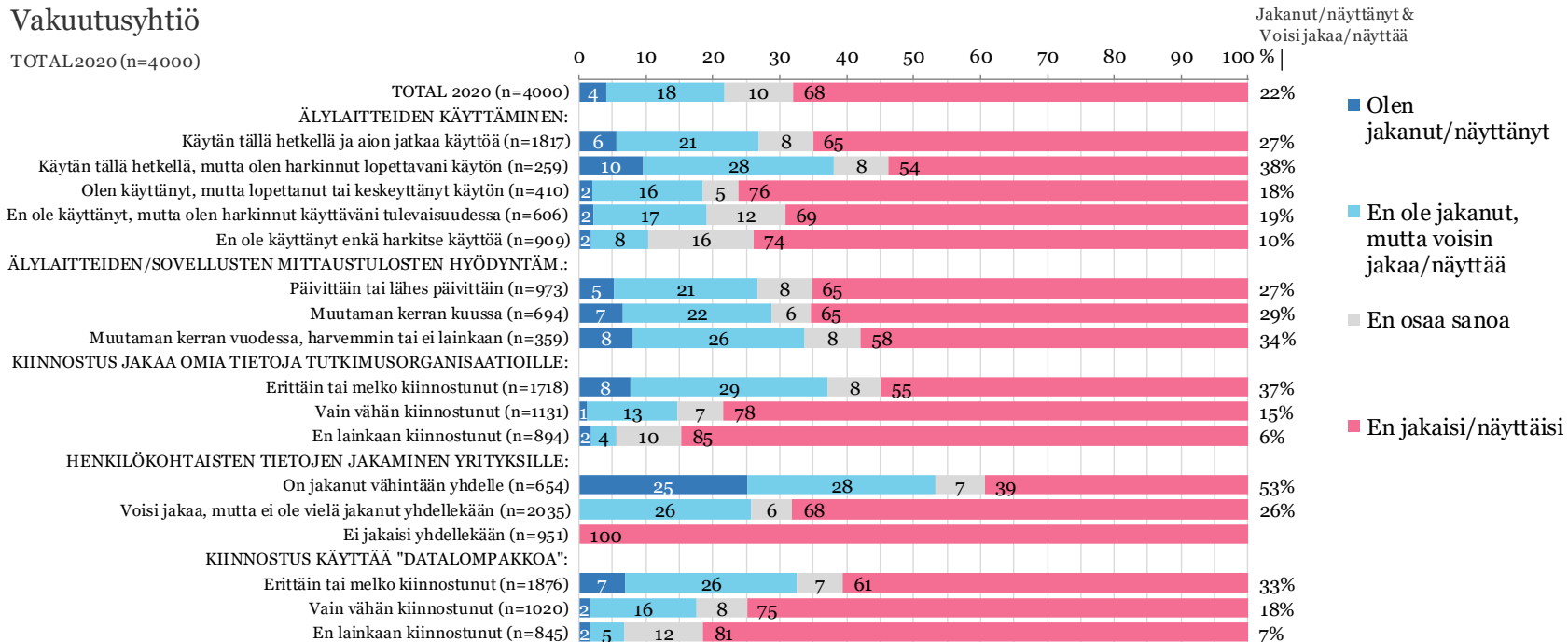
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 17/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Vakuutusyhtiö

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

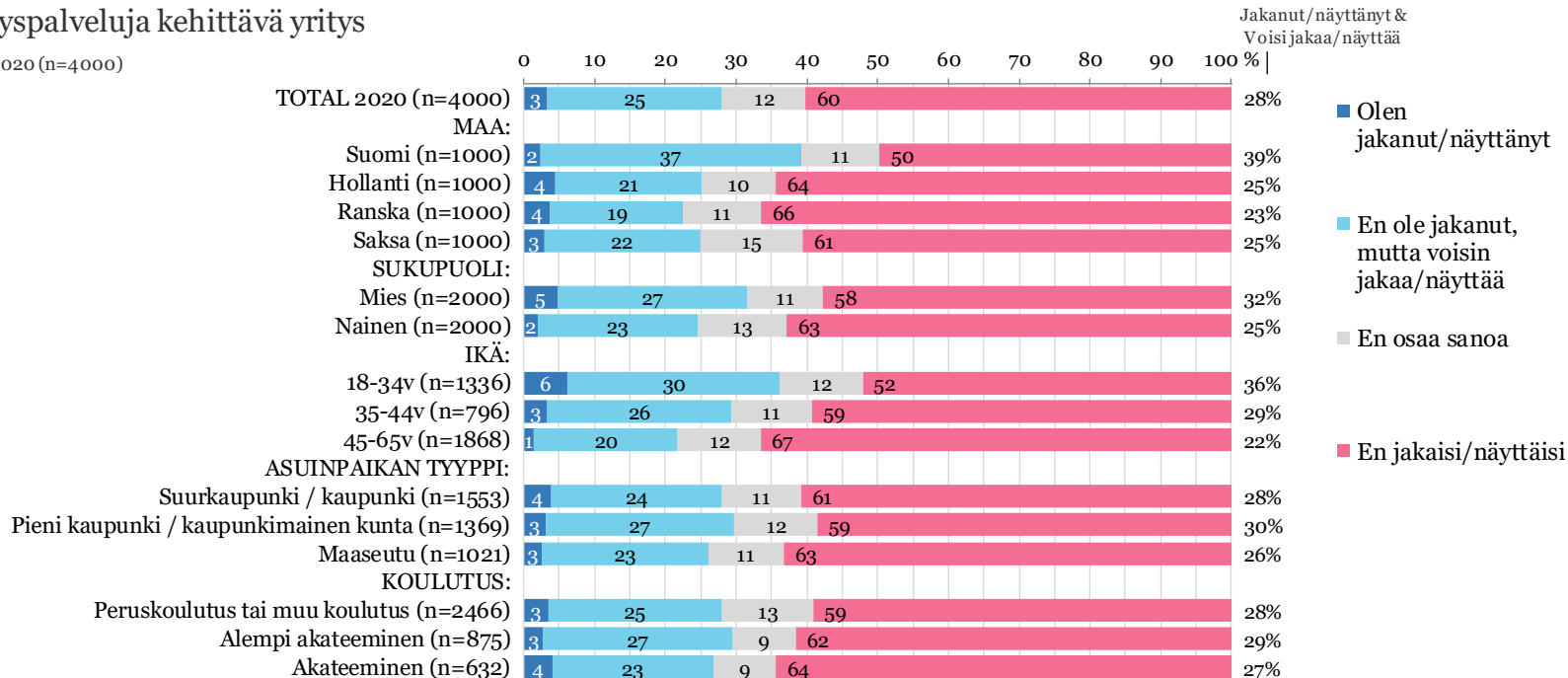
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 18/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Terveyspalveluja kehittävä yritys

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

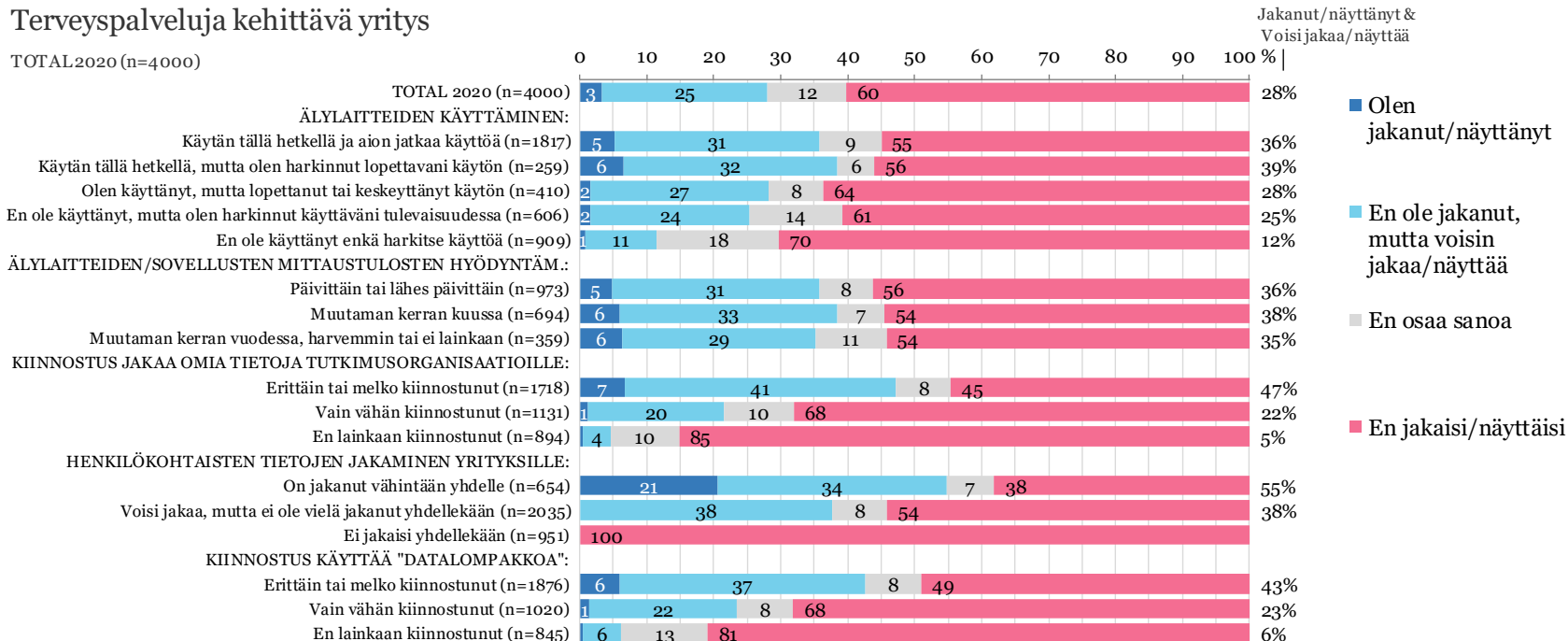


# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 19/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Terveyspalveluja kehittävä yritys

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

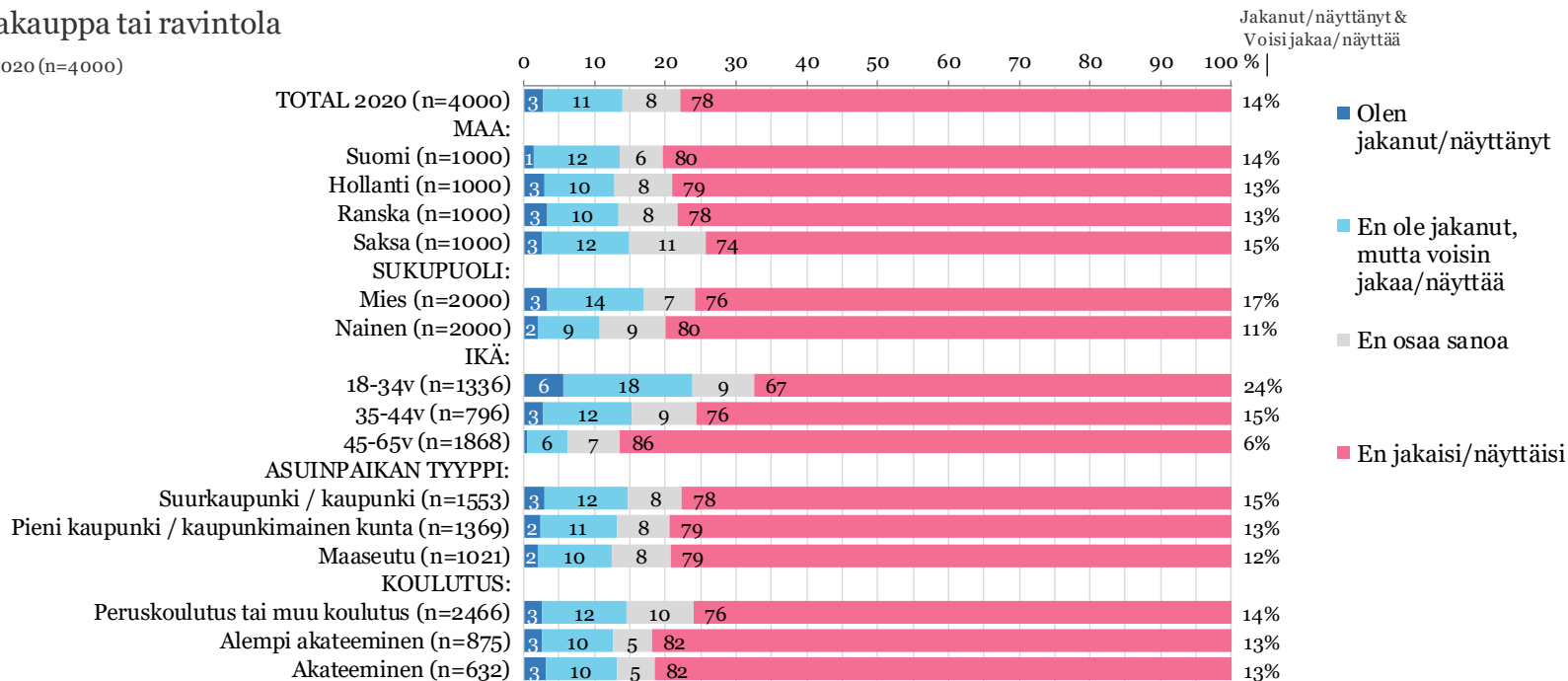
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 20/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Ruokakauppa tai ravintola

TOTAL2020 (n=4000)



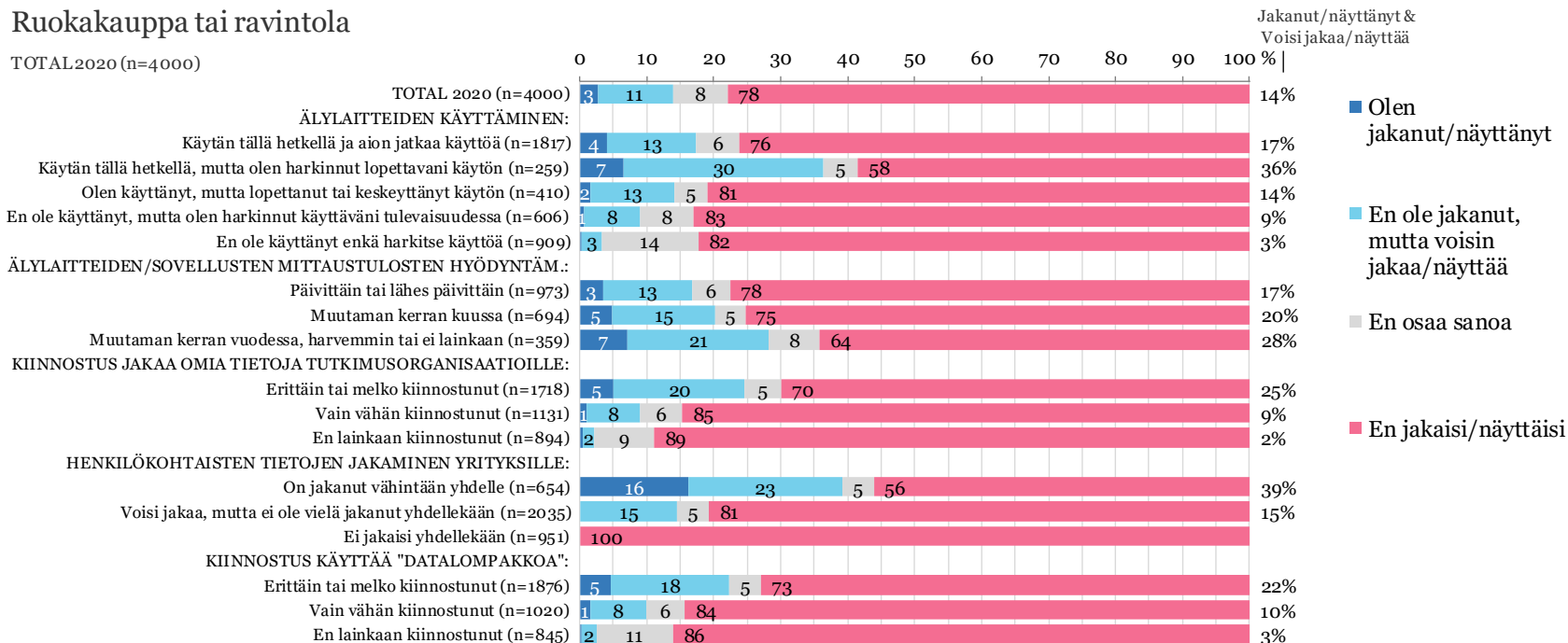
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 21/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Ruokakauppa tai ravintola

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

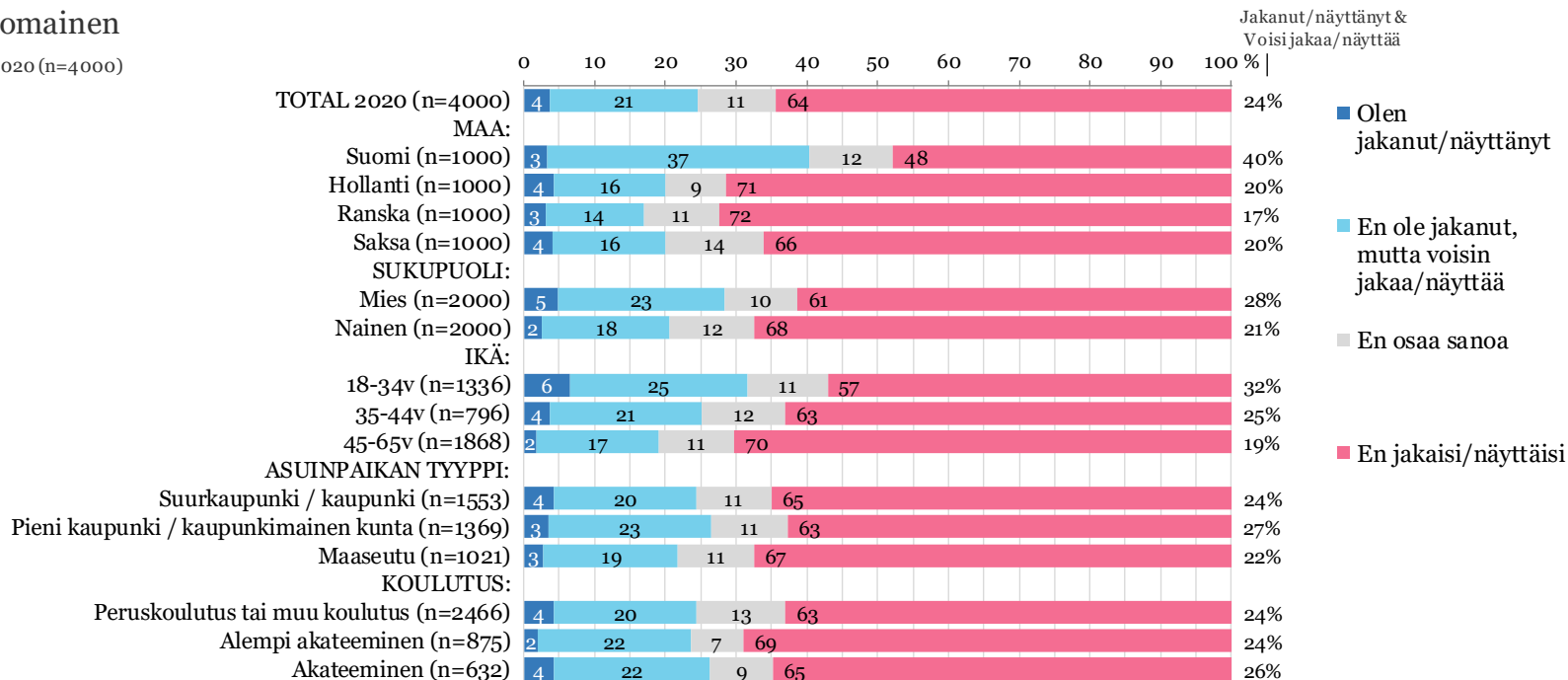
**SITRA**

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 22/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Viranomainen

TOTAL2020 (n=4000)



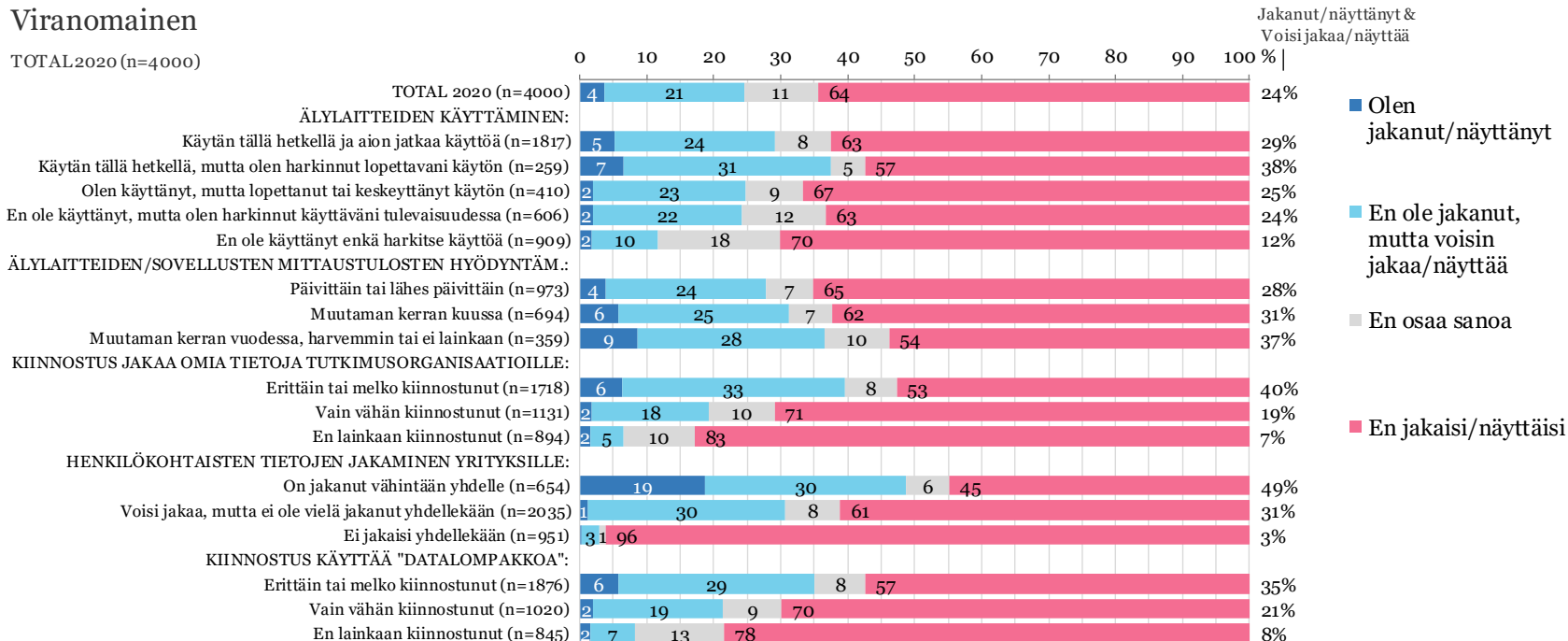
Kaikki vastaajat

# Oletko jakanut tai voisitko ajatella jakavasi henkilökohtaisia tietojasi seuraaville tahoille joko oman terveytesi seurannan vuoksi tai uusien palvelujen saamiseksi? 23/23

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Viranomainen

TOTAL2020 (n=4000)



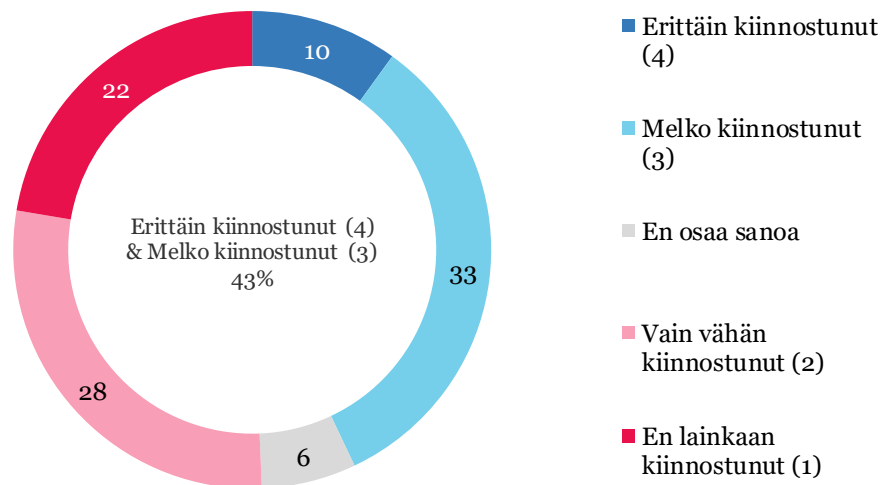
Kaikki vastaajat

**SITRA**

# Kuinka kiinnostunut olisit jakamaan mittaustietoja tutkimusorganisaatioiden kanssa, jos siitä olisi jotain suoraa tai epäsuoraa hyötyä sekä itselle että muille ihmisille? 1/3

TIEDON  
JAKAMINEN

TOTAL 2020 (n=4000)



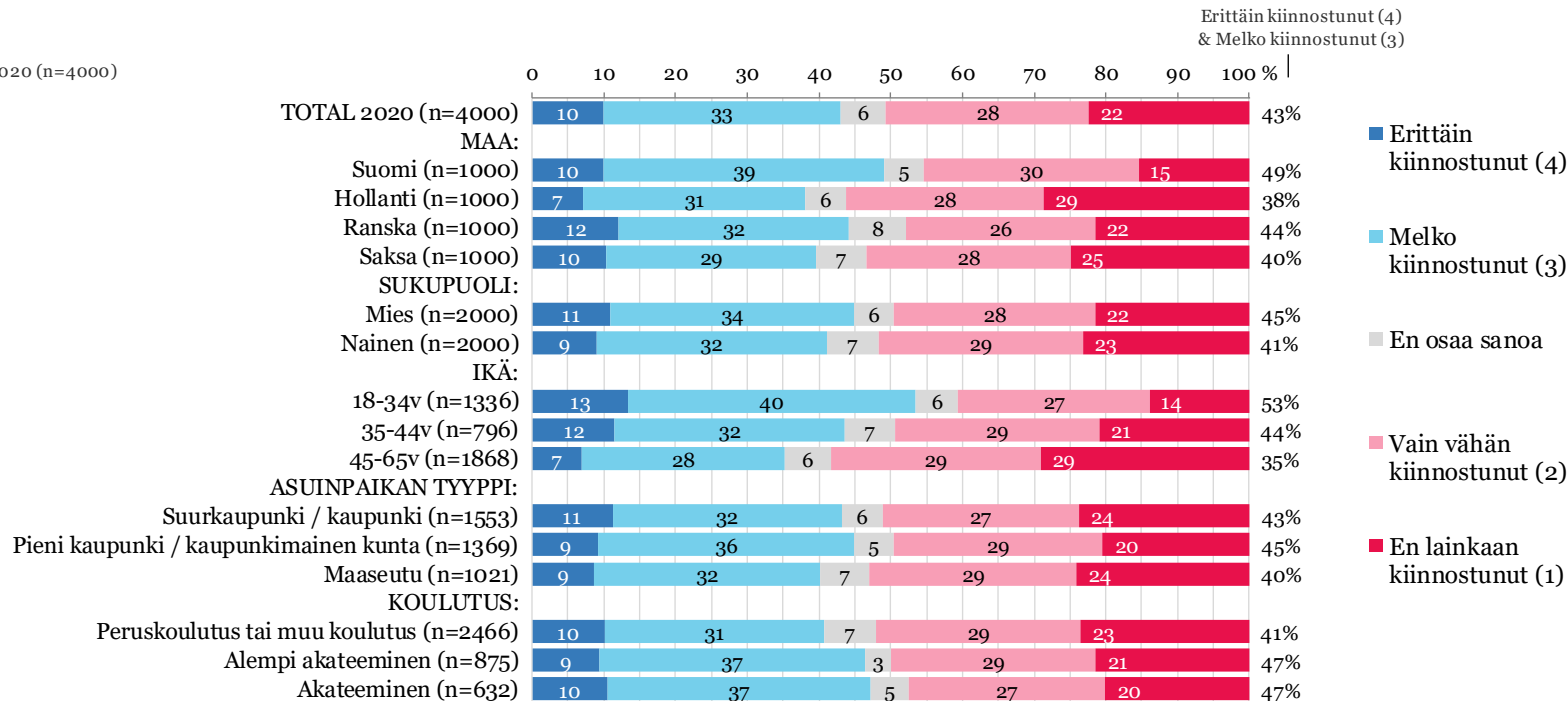
Kaikki vastaajat

SITRA

# Kuinka kiinnostunut olisit jakamaan mittaustietoja tutkimusorganisaatioiden kanssa, jos siitä olisi jotain suoraa tai epäsuoraa hyötyä sekä itselle että muille ihmisille? 2/3

TIEDON  
JAKAMINEN

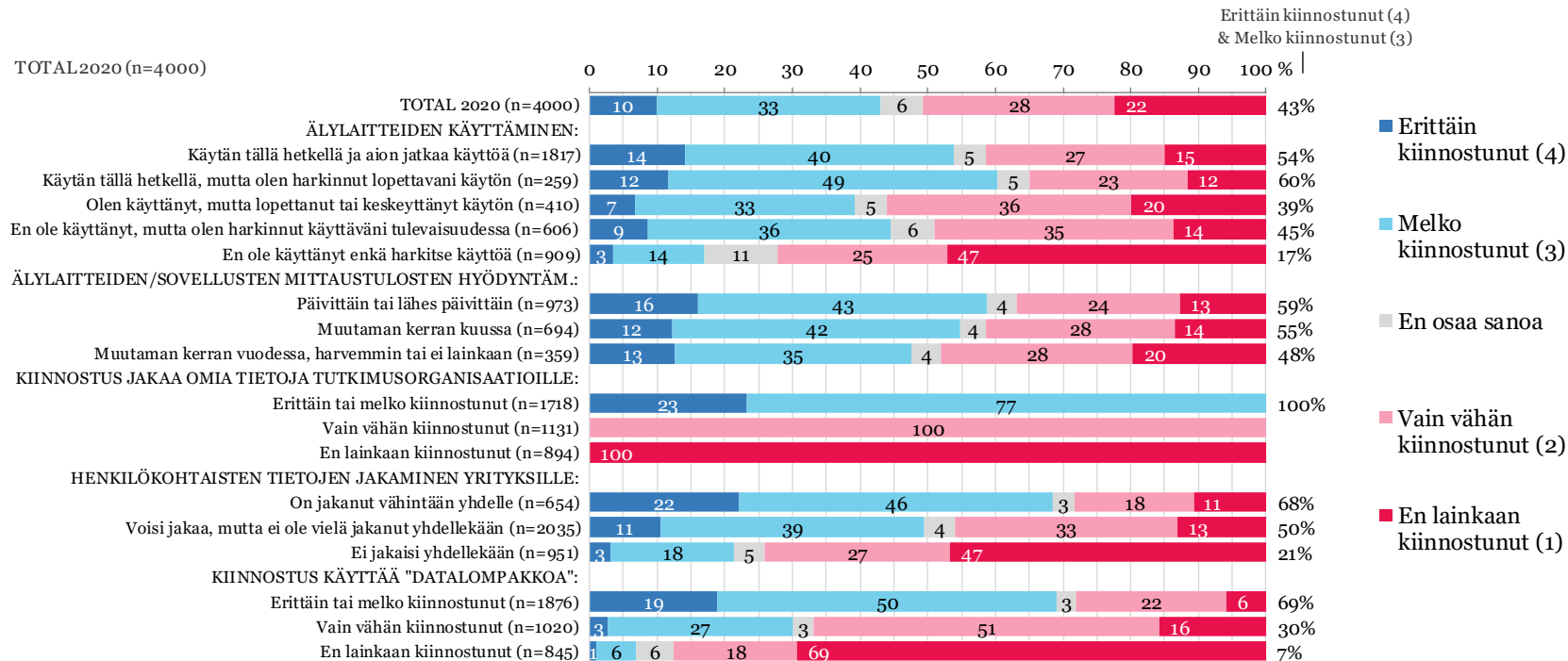
TOTAL 2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

# Kuinka kiinnostunut olisit jakamaan mittaustietojaasi tutkimusorganisaatioiden kanssa, jos siitä olisi jotain suoraa tai epäsuoraa hyötyä sekä itselle että muille ihmisille? 3/3

**TIEDON  
JAKAMINEN**



Kaikki vastaajat



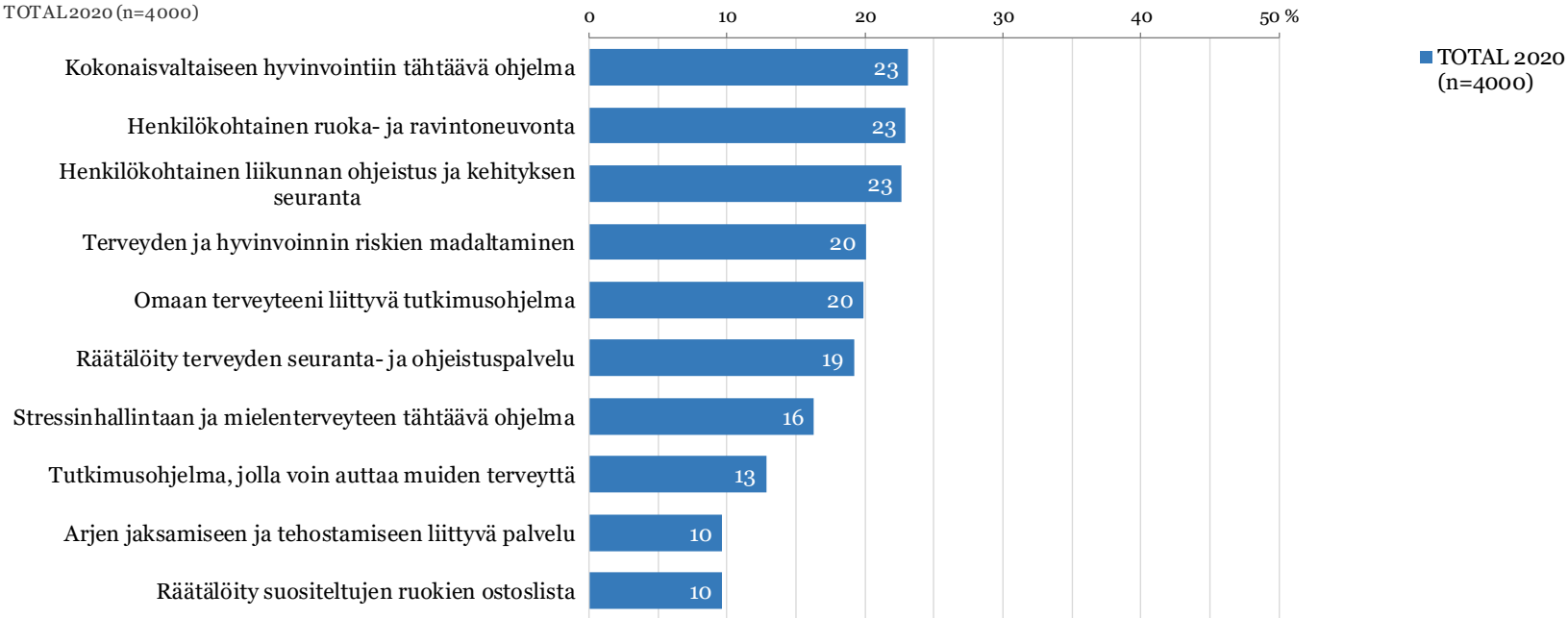
# Minkälaisista uusista, henkilökohtaisen datasi jakamisen palveluista olisit kiinnostunut? 1/2

## Valitse enintään kolme kiinnostavinta palvelua.

TIEDON  
JAKAMINEN

mainittu kolmen joukossa

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

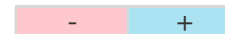
SITRA

# Minkälaisista uusista, henkilökohtaisen datasi jakamisen palveluista olisit kiinnostunut? 2/2

## Valitse enintään kolme kiinnostavinta palvelua.

**TIEDON  
JAKAMINEN**

Merkitsevää ero muuhun aineistoon



Minkälaisista uusista, henkilökohtaisen datasi jakamisen palveluista olisit kiinnostunut? Valitse enintään kolme kiinnostavinta palvelua. mainittu kolmen joukossa, %	TOTAL 2020 (n=4000)	Suomi (n=1000)	Hollanti (n=1000)	Ranska (n=1000)	Saksa (n=1000)	Mies (n=2000)	Nainen (n=2000)	18-34v (n=1336)	35-44v (n=796)	45-65v (n=1868)	Suur-kaupunki / kaupunki (n=1553)	Pieni kaupunki / kaupunki mainen kunta (n=1369)	Maaseutu (n=1021)	Peruskoulutus tai muu koulutus (n=2466)	Alempi akateeminen (n=875)	Akateeminen (n=632)
Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävä ohjelma	23	29	21	23	19	22	24	26	23	21	23	25	21	22	25	26
Henkilökohtainen ruoka- ja ravintoneuvonta	23	24	24	20	23	22	24	28	23	19	23	26	21	23	25	22
Henkilökohtainen liikunnan ohjeistus ja kehityksen seuranta	23	32	20	19	19	21	24	26	24	19	21	26	21	21	28	24
Terveyden ja hyvinvoinnin riskien madaltaminen	20	18	19	21	22	22	18	19	20	20	21	19	20	19	22	22
Omaan terveyteeni liittyvä tutkimusohjelma	20	31	13	18	17	22	18	19	19	21	18	23	19	19	18	27
Räätälöity terveyden seuranta- ja ohjeistuspalvelu	19	18	21	17	20	20	18	19	18	20	19	20	19	19	22	17
Stressinhallintaan ja mielenterveyteen tähtäävä ohjelma	16	17	14	17	17	13	19	23	16	11	17	17	14	17	16	14
Tutkimusohjelma, jolla voin auttaa muiden terveyttä	13	16	10	13	11	14	12	14	13	12	13	13	12	12	14	15
Arjen jaksamiseen ja tehostamiseen liittyvä palvelu	10	13	8	8	9	11	9	13	9	7	10	11	8	9	11	10
Räätälöity suositeltujen ruokien ostoslista	10	8	12	7	11	10	9	14	10	6	10	10	9	10	9	8

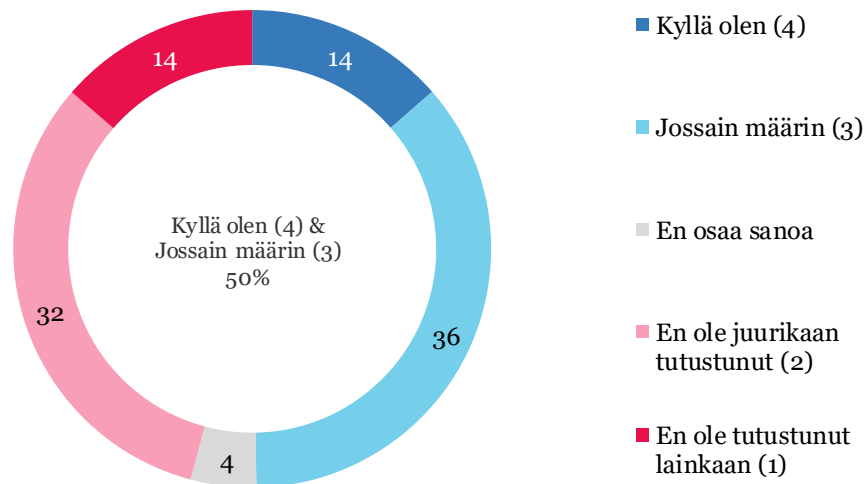
Kaikki vastaajat

**SITRA**

## **6. TIEDON HALLINTA**

# Oletko tutustunut itsesi mittaamiseen käyttämiesi palvelujen käyttöehtoihin? 1/3

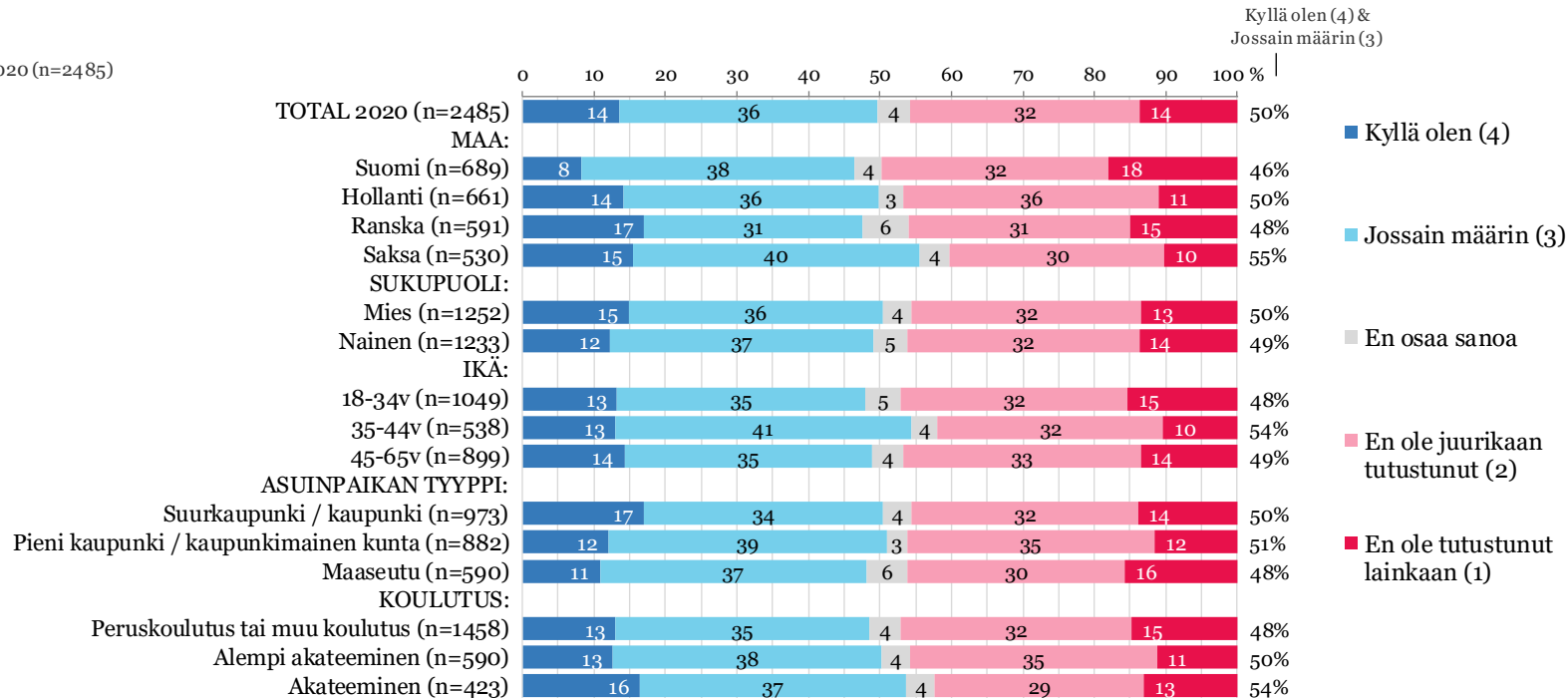
TOTAL 2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

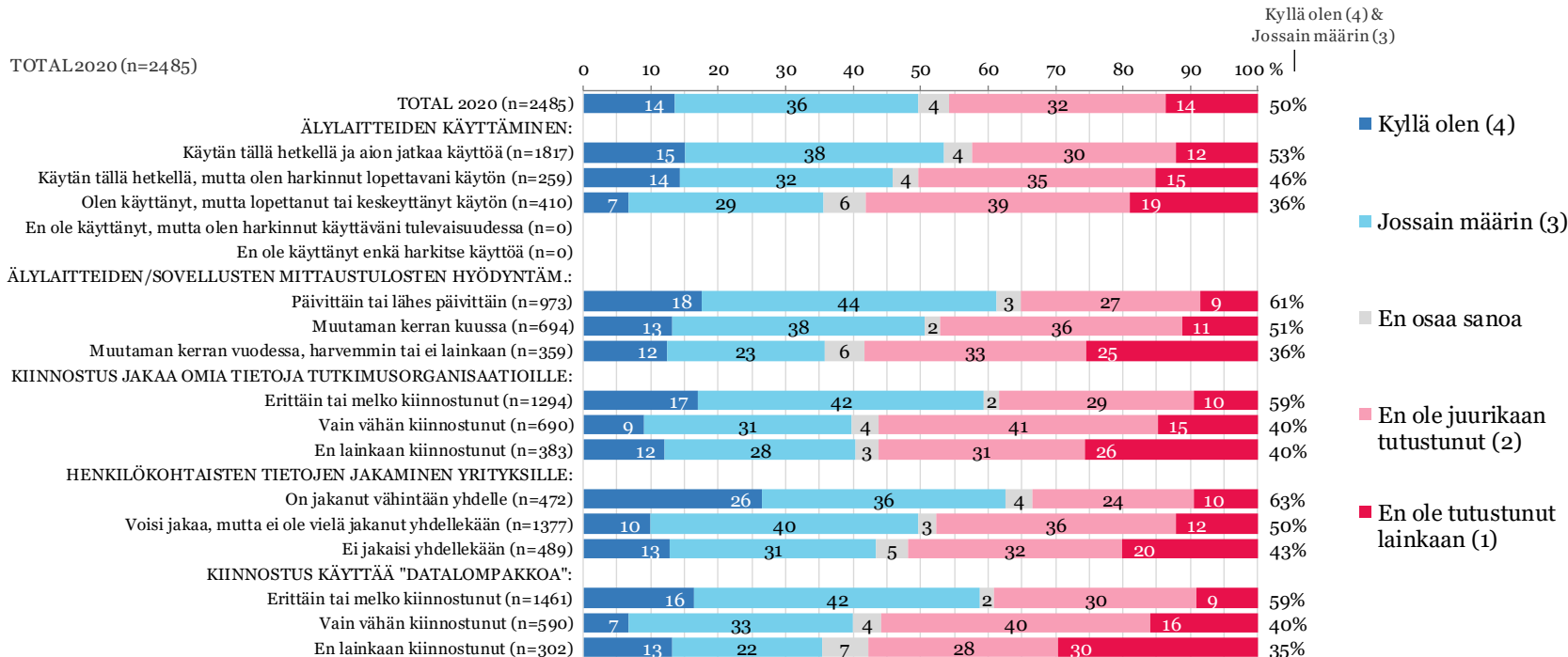
# Oletko tutustunut itsesi mittaamiseen käyttämiesi palvelujen käyttöehtoihin? 2/3

TOTAL2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

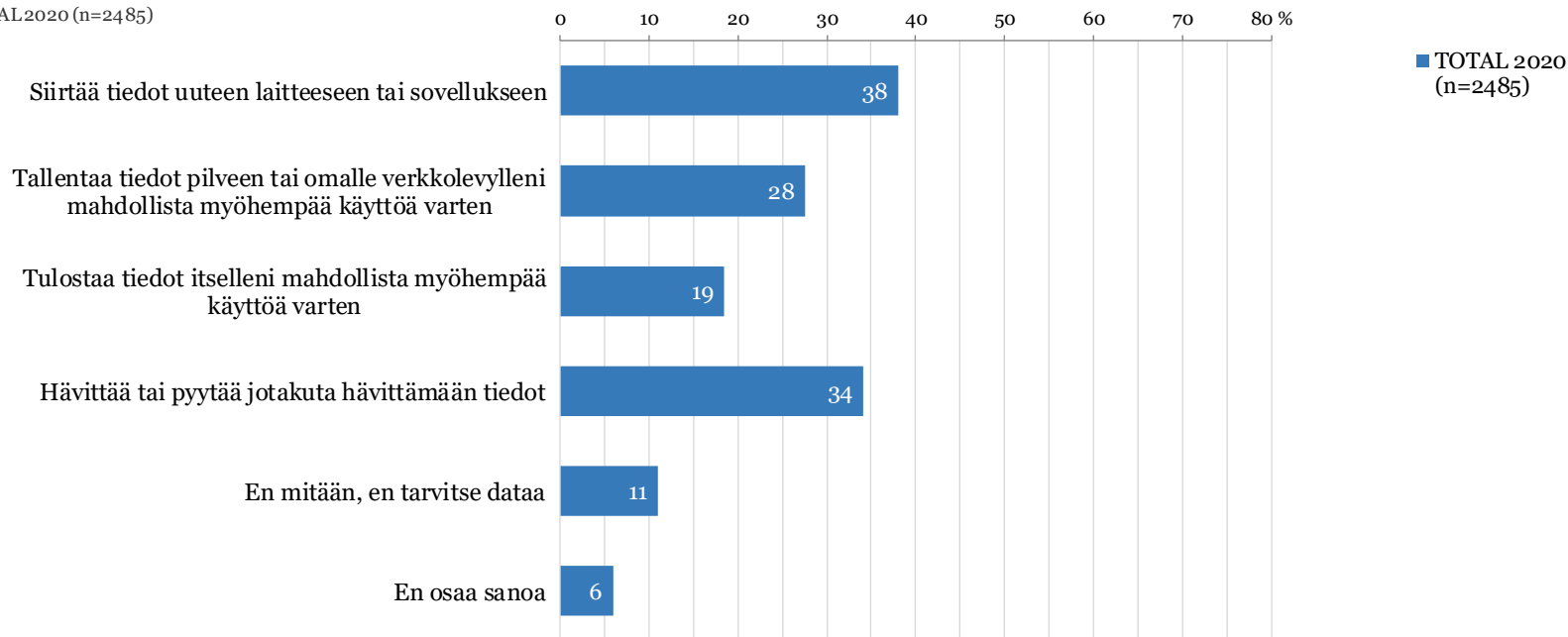
# Oletko tutustunut itsesi mittaamiseen käyttämiesi palvelujen käyttöehtoihin? 3/3



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Mitä haluaisit tehdä itsestäsi kerääntyneelle tiedolle kun lopetat laitteen, sovelluksen tai tietojärjestelmän käytön tai vaihdat toiseen? 1/4

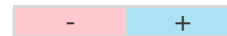
TOTAL2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Mitä haluaisit tehdä itsestäsi kerääntyneelle tiedolle kun lopetat laitteen, sovelluksen tai tietojärjestelmän käytön tai vaihdat toiseen? 2/4

Merkitsevää ero muuhun aineistoon

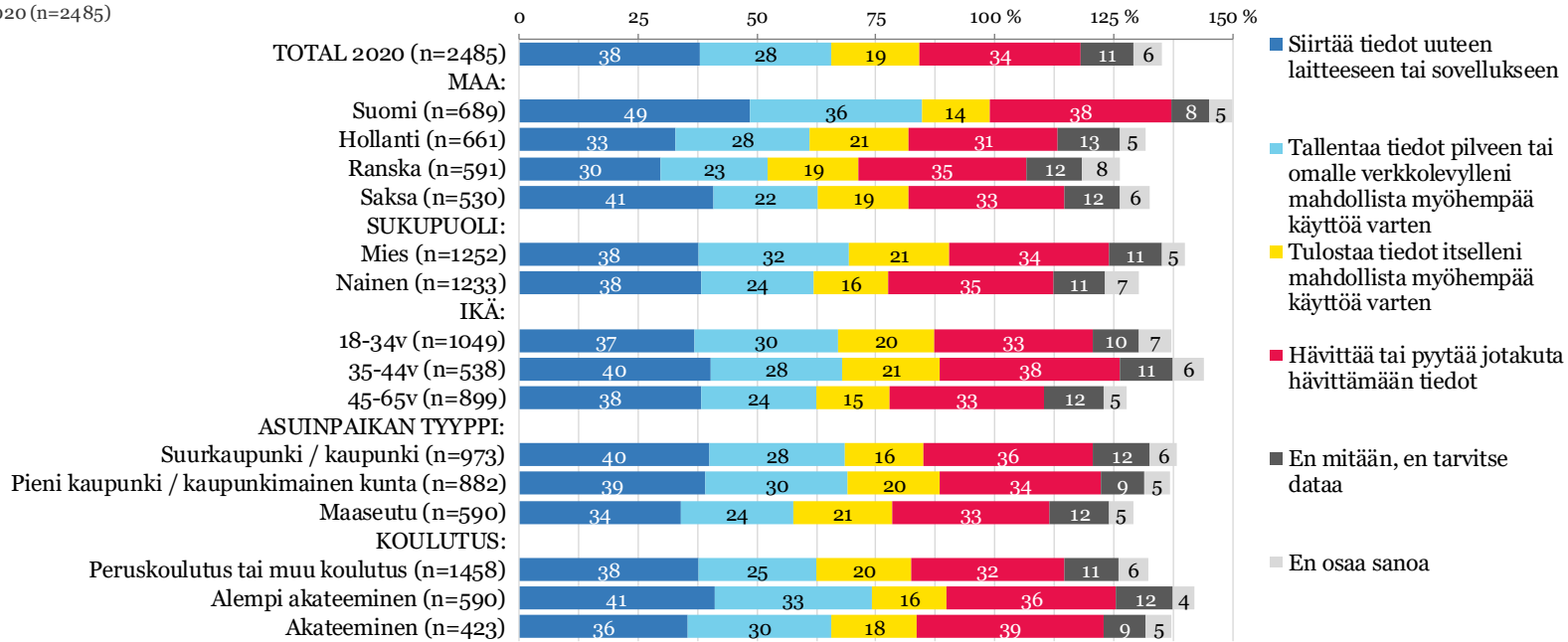


Mitä haluaisit tehdä itsestäsi kerääntyneelle tiedolle kun lopetat laitteen, sovelluksen tai tietojärjestelmän käytön tai vaihdat toiseen?, %	TOTAL 2020 (n=2485)	Suomi (n=689)	Hollanti (n=661)	Ranska (n=591)	Saksa (n=530)	Mies (n=1252)	Nainen (n=1233)	18-34v (n=1049)	35-44v (n=538)	45-65v (n=899)	Suur-kaupunki / kaupunki (n=973)	Pieni kaupunki / kaupunki mainen kunta (n=882)	Maaseutu (n=590)	Peruskoulutus tai muu koulutus (n=1458)	Alempi akateeminen (n=590)	Akateeminen (n=423)
Siirtää tiedot uuteen laitteeseen tai sovellukseen	38	49	33	30	41	38	38	37	40	38	40	39	34	38	41	36
Tallentaa tiedot pilveen tai omalle verkkolevylleni mahdollista myöhempää	28	36	28	23	22	32	24	30	28	24	28	30	24	25	33	30
Tulostaa tiedot itselleni mahdollista myöhempää käyttöä varten	19	14	21	19	19	21	16	20	21	15	16	20	21	20	16	18
Hävittää tai pyytää jotakuta hävittämään tiedot	34	38	31	35	33	34	35	33	38	33	36	34	33	32	36	39
En mitään, en tarvitse dataa	11	8	13	12	12	11	11	10	11	12	12	9	12	11	12	9
En osaa sanoa	6	5	5	8	6	5	7	7	6	5	6	5	5	6	4	5



# Mitä haluaisit tehdä itsestäsi kerääntyneelle tiedolle kun lopetat laitteen, sovelluksen tai tietojärjestelmän käytön tai vaihdat toiseen? 3/4

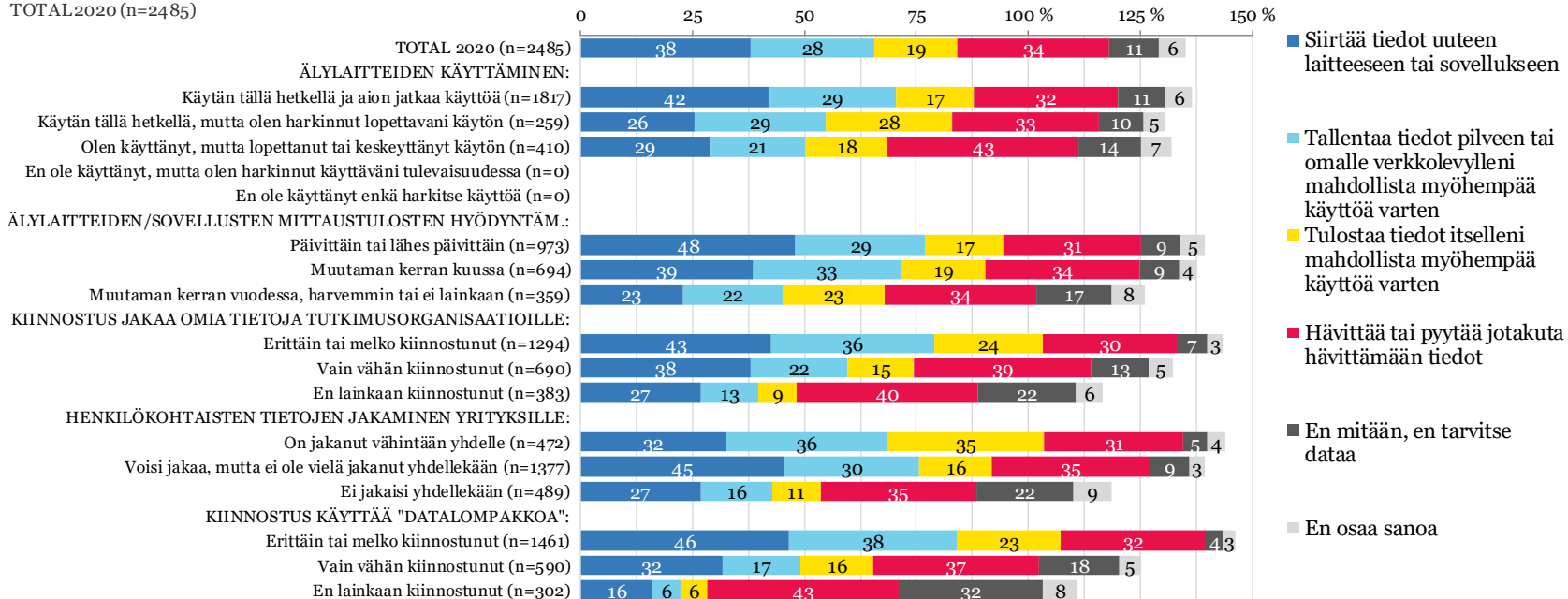
TOTAL2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Mitä haluaisit tehdä itsestäsi kerääntyneelle tiedolle kun lopetat laitteen, sovelluksen tai tietojärjestelmän käytön tai vaihdat toiseen? 4/4

TOTAL2020 (n=2485)

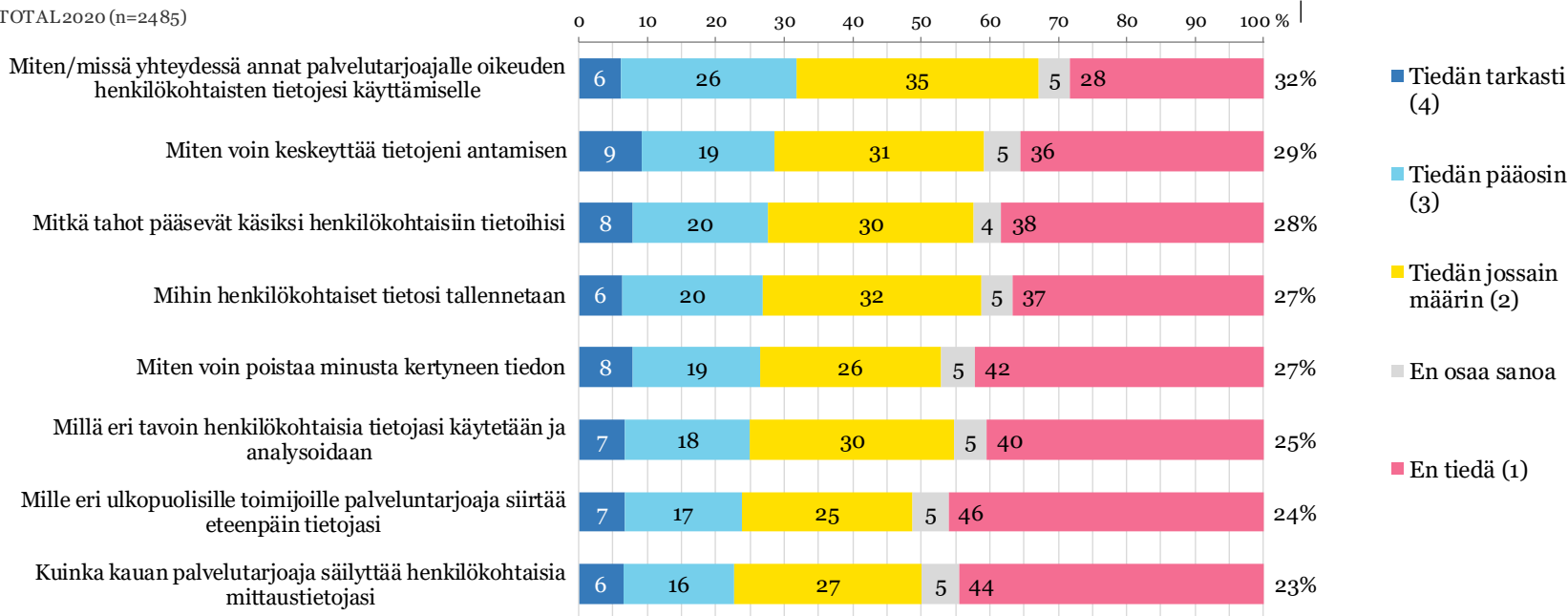


Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 1/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

TOTAL2020 (n=2485)

Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

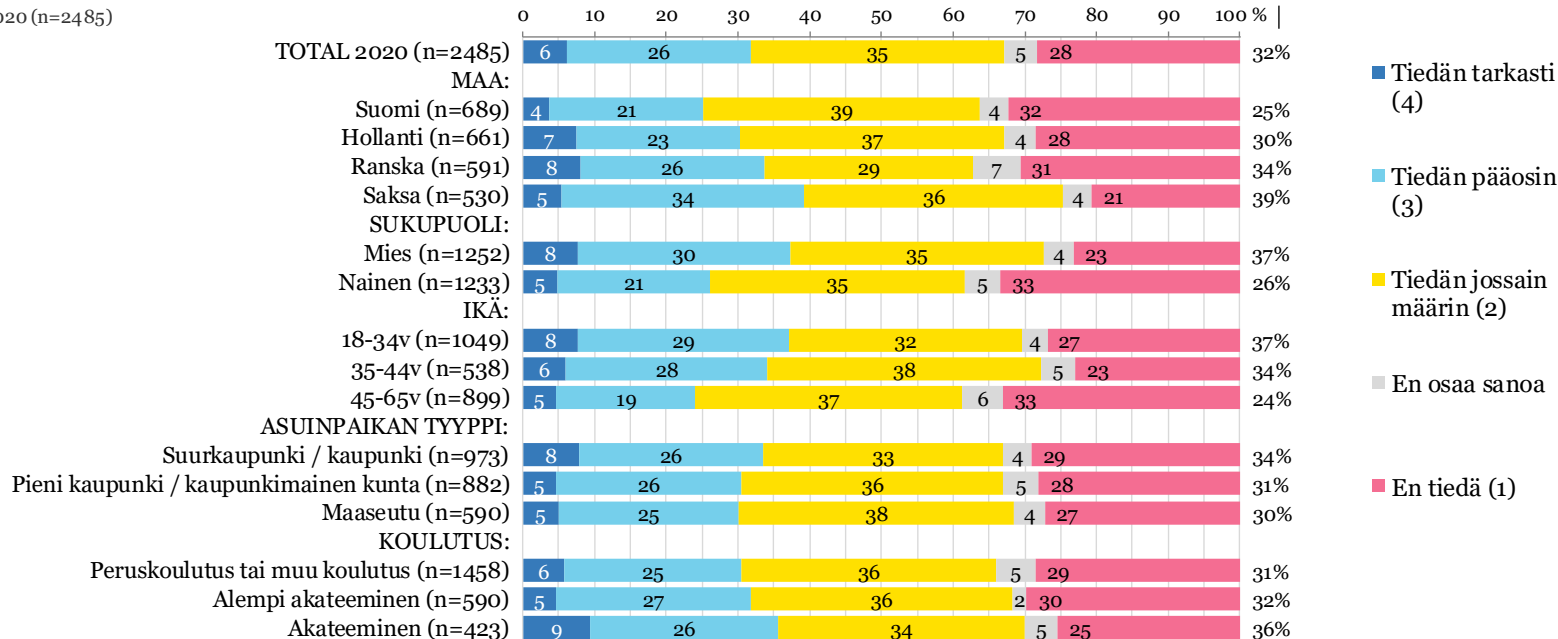
# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 2/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

**TIEDON  
HALLINTA**

Miten/missä yhteydessä annat palvelutarjoajalle oikeuden henkilökohtaisten tietojesi käyttämiseen

TOTAL 2020 (n=2485)

Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

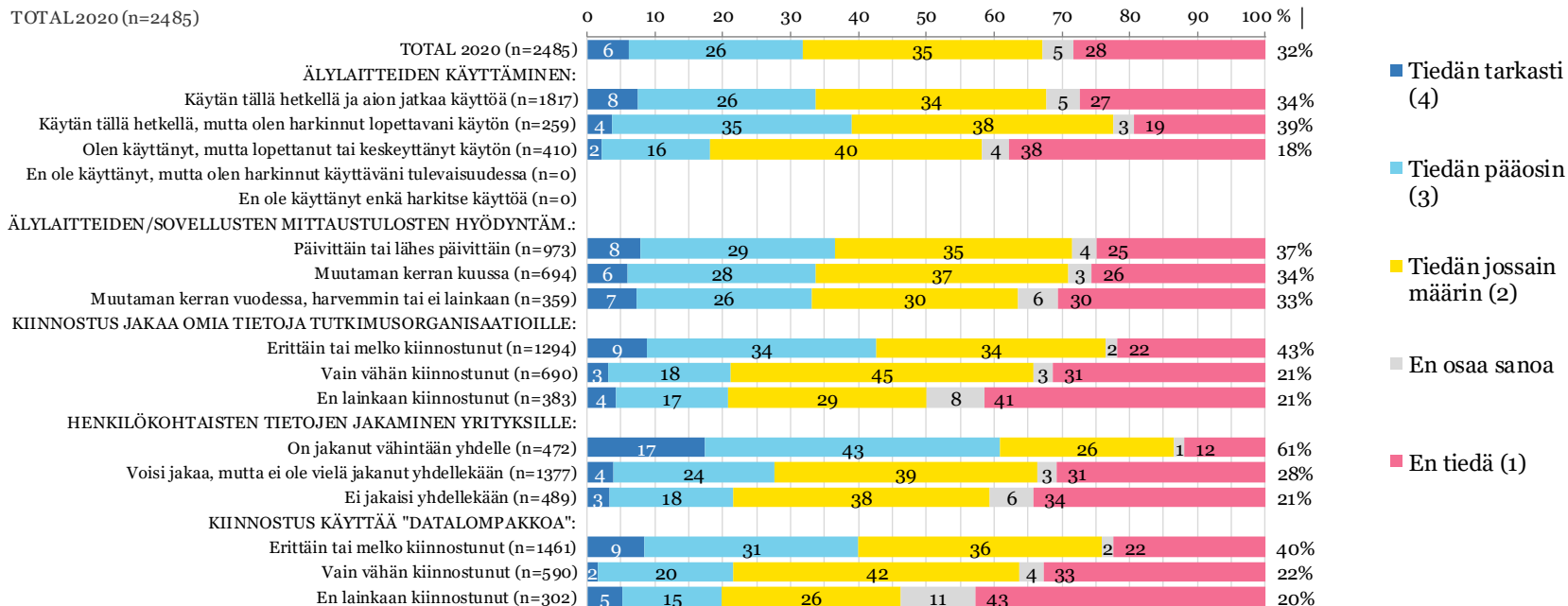
**SITRA**

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 3/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Miten/missä yhteydessä annat palvelutarjoajalle oikeuden henkilökohtaisten tietojesi käyttämiseen

Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)

TOTAL 2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

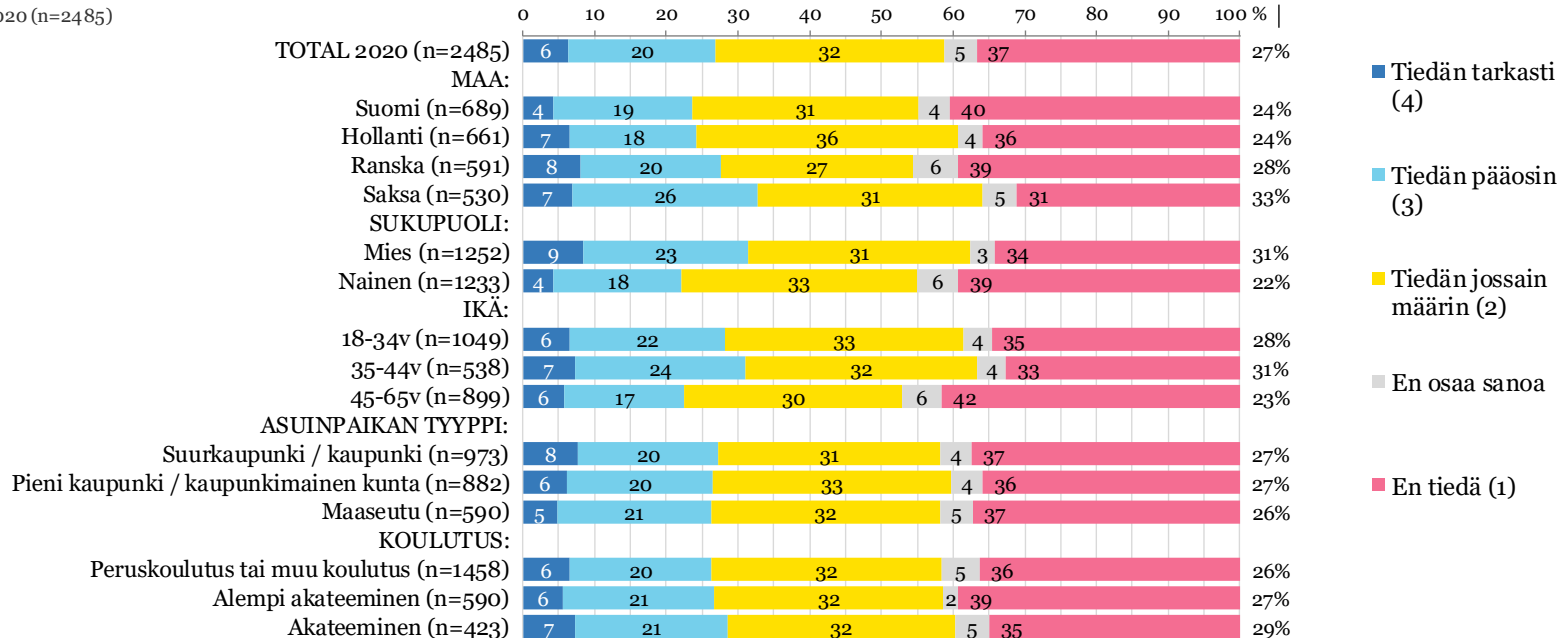
# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 4/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

**TIEDON  
HALLINTA**

Mihin henkilökohtaiset tietosi tallennetaan

TOTAL2020 (n=2485)

Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

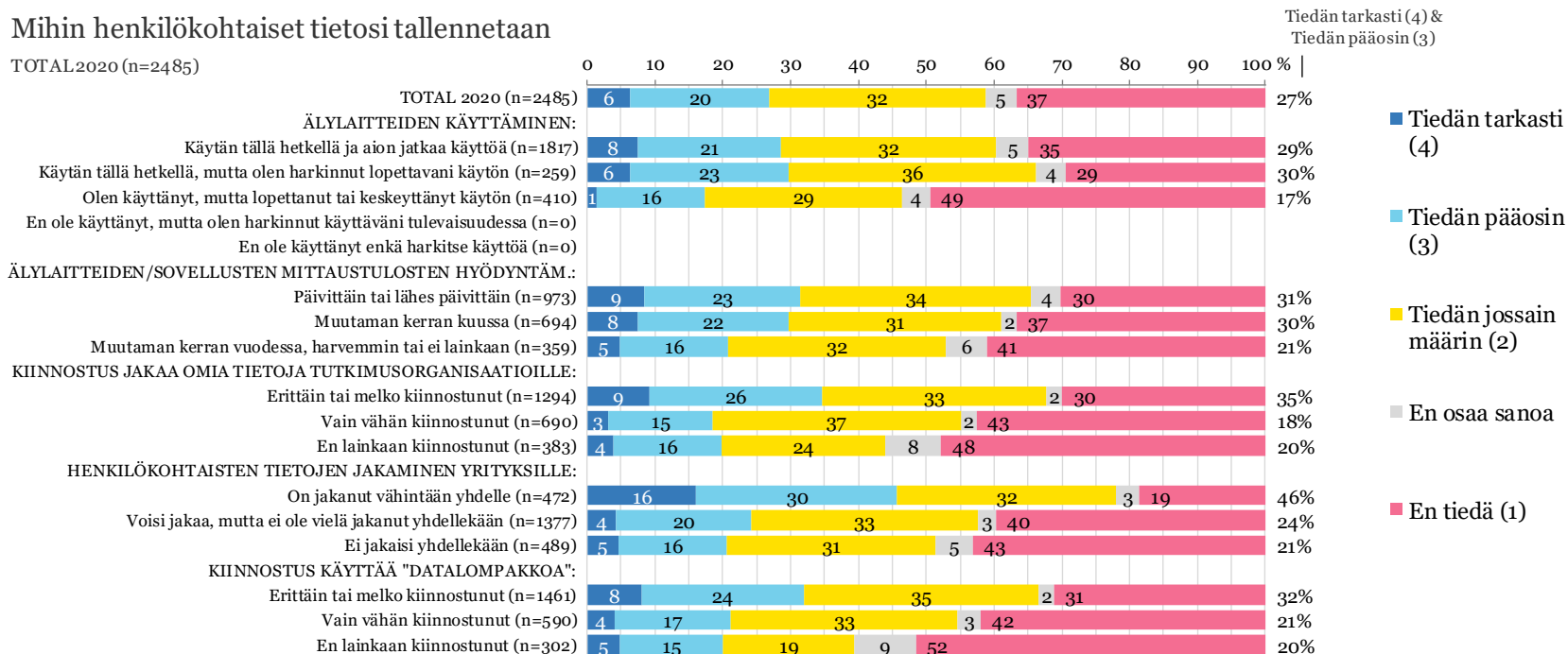
**SITRA**

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 5/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

**TIEDON  
HALLINTA**

Mihin henkilökohtaiset tietosi tallennetaan

TOTAL2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

**SITRA**

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 6/18

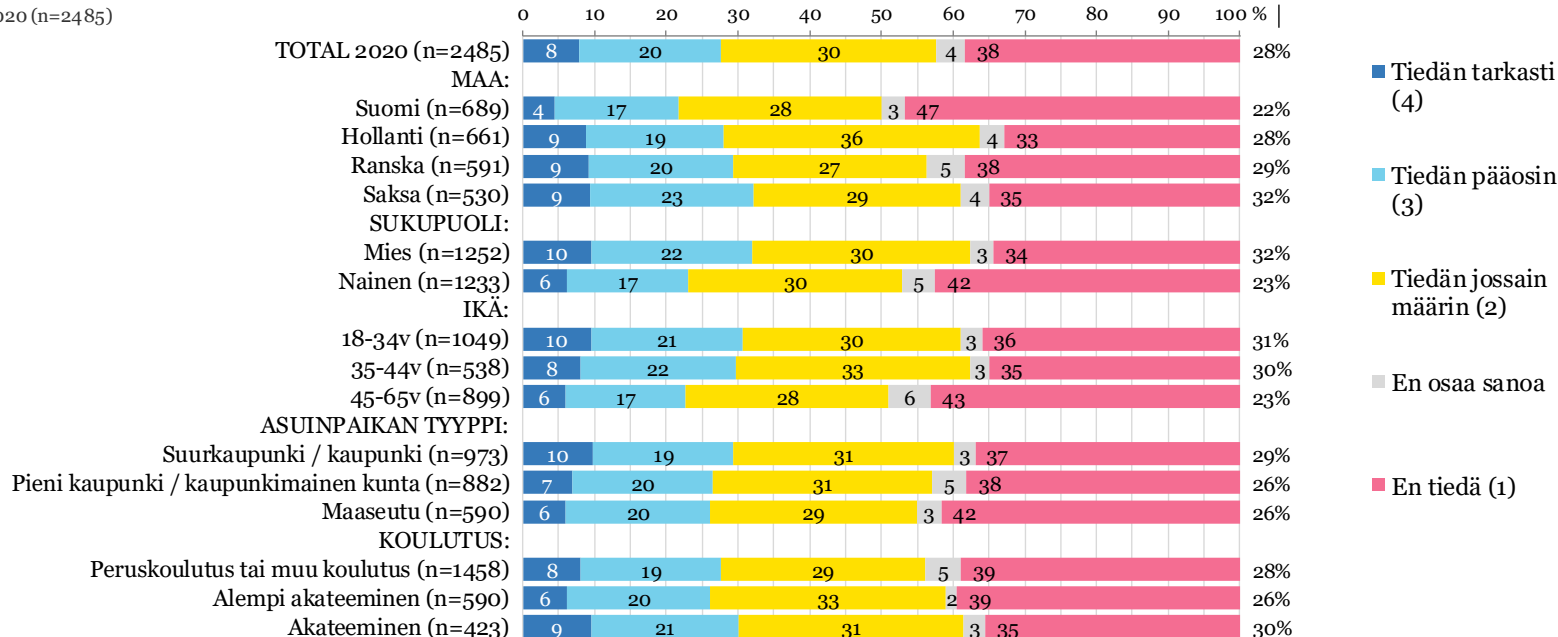
## Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

**TIEDON  
HALLINTA**

Mitkä tahot pääsevät käsiksi henkilökohtaisiin tietoihisi

TOTAL2020 (n=2485)

Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)



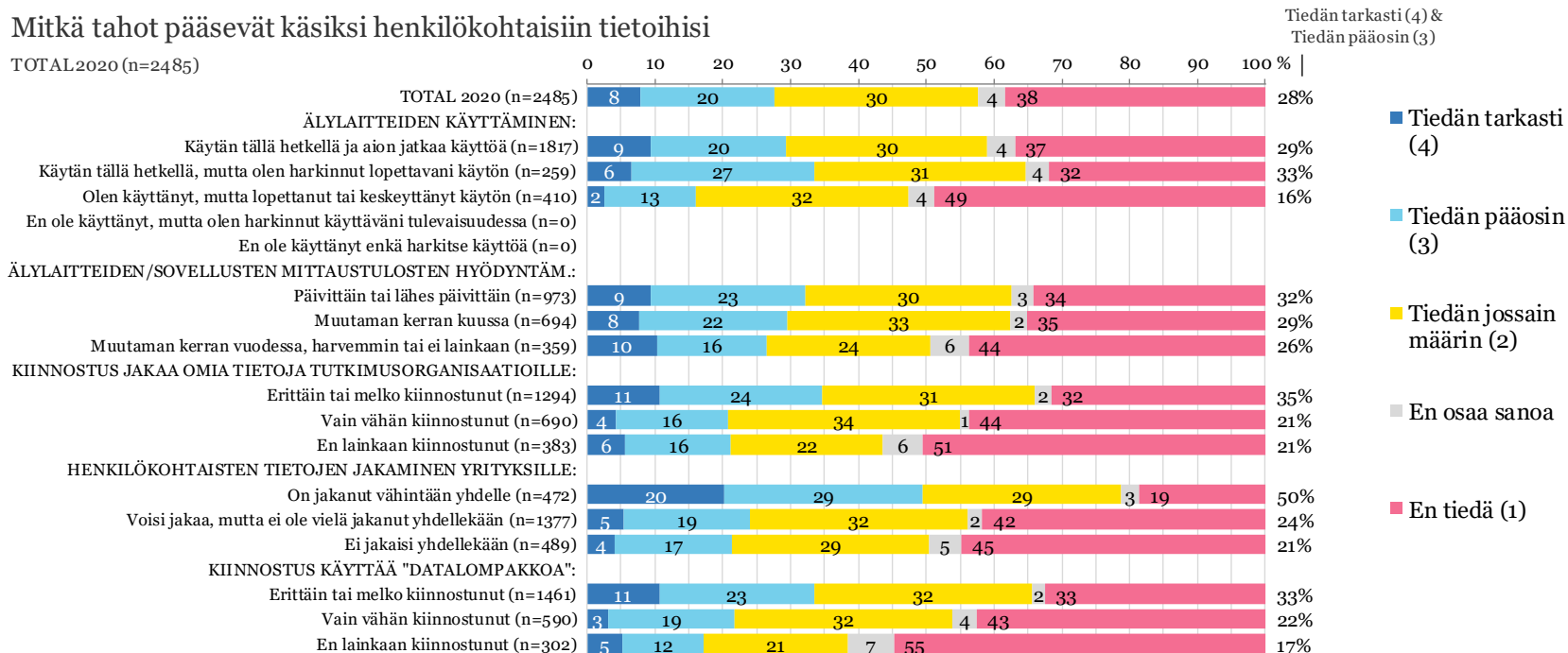
Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

**SITRA**



# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 7/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Mitkä tahot pääsevät käsiksi henkilökohtaisiin tietoihisi



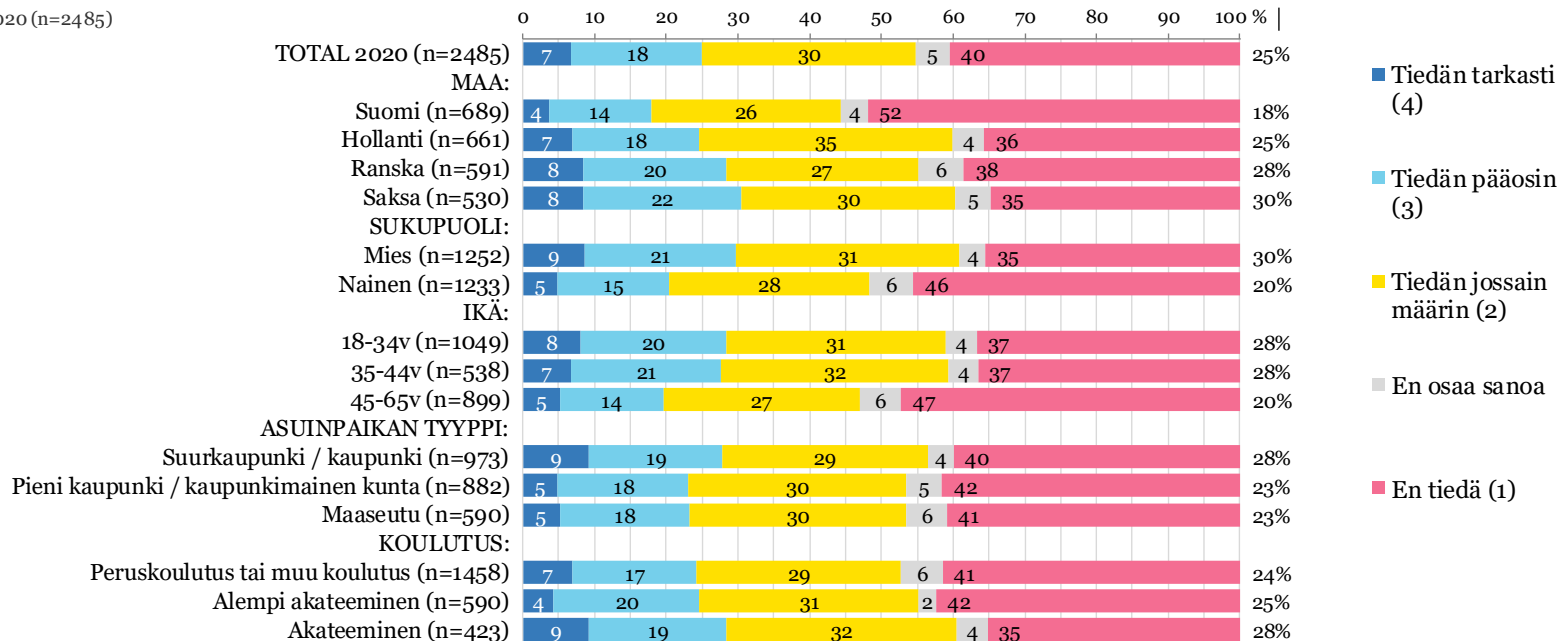
Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 8/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Millä eri tavoin henkilökohtaisia tietojasi käytetään ja analysoidaan

TOTAL2020 (n=2485)

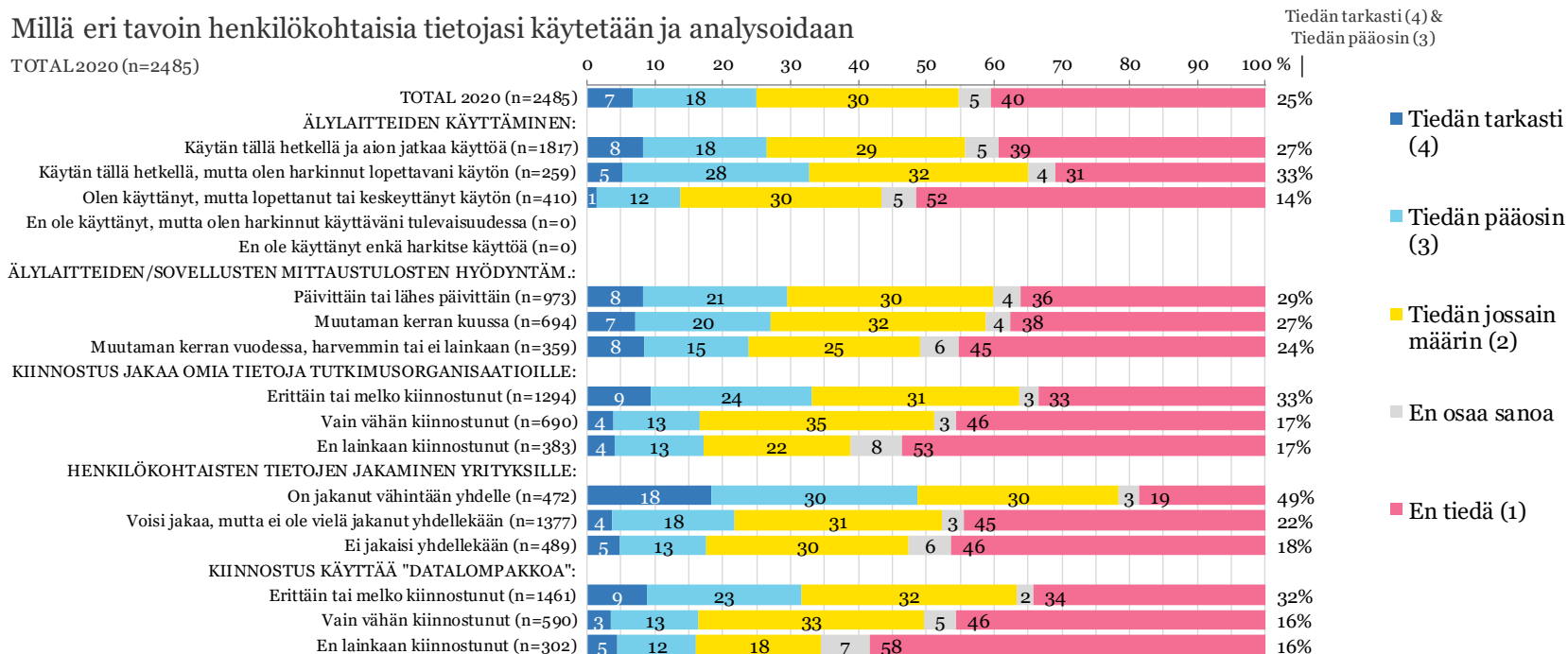
Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 9/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Millä eri tavoin henkilökohtaisia tietojasi käytetään ja analysoidaan



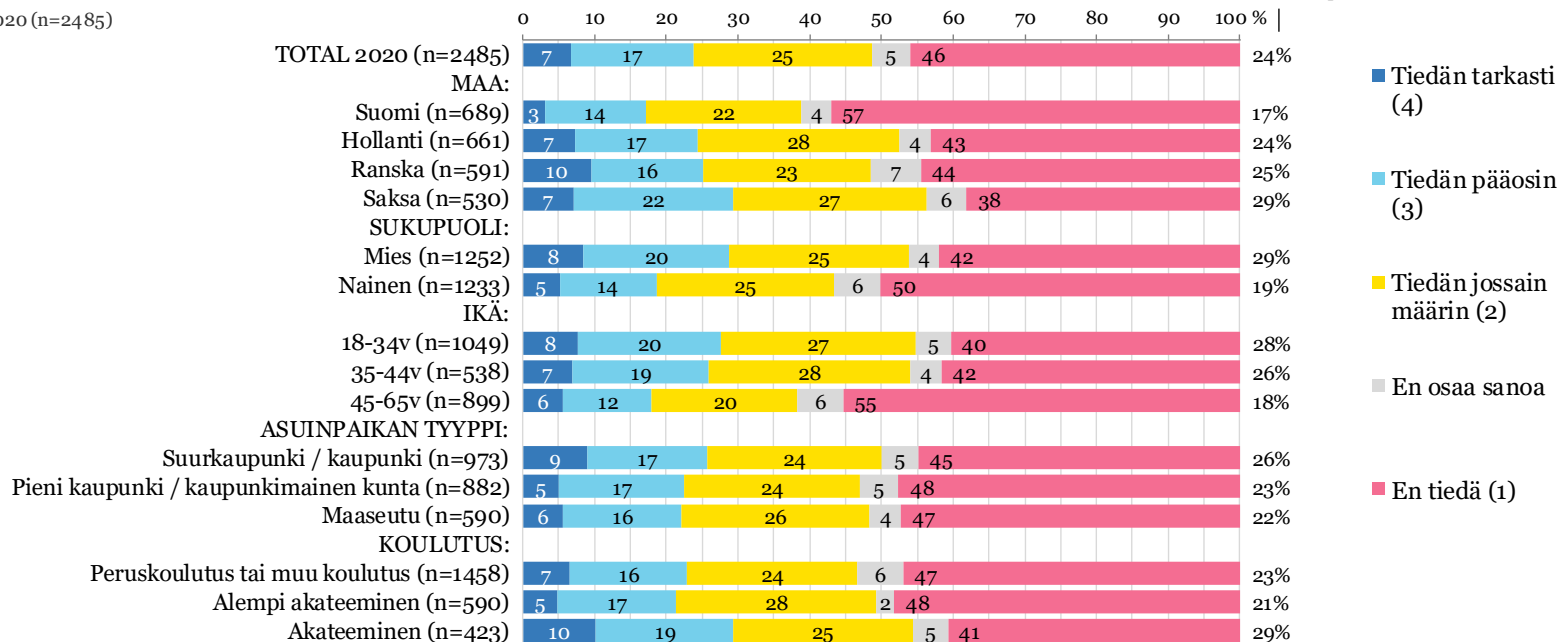
Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 10/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Mille eri ulkopuolisille toimijoille palveluntarjoaja siirtää eteenpäin tietojasi

TOTAL2020 (n=2485)

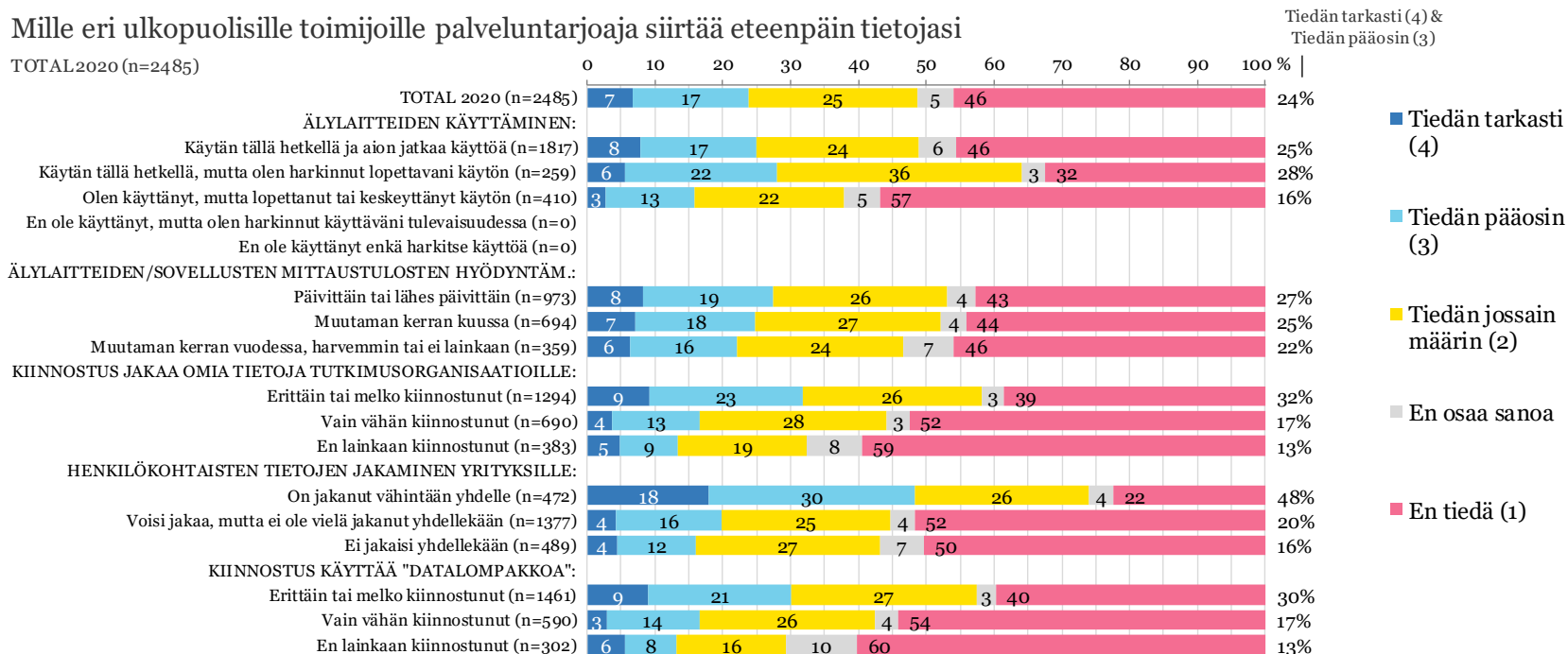
Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 11/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Mille eri ulkopuolisille toimijoille palveluntarjoaja siirtää eteenpäin tietojasi



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 12/18

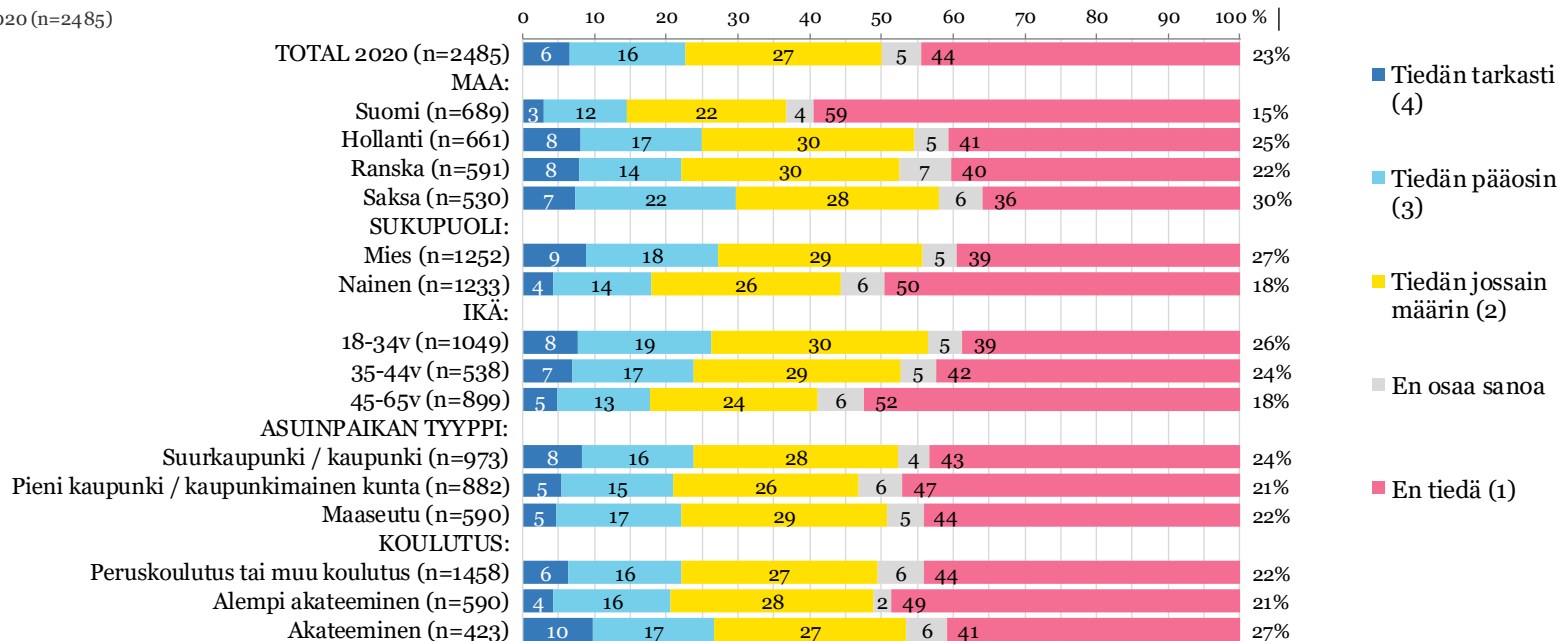
## Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

**TIEDON  
HALLINTA**

Kuinka kauan palvelutarjoaja säilyttää henkilökohtaisia mittaustietojaasi

TOTAL2020 (n=2485)

Tiedän tarkasti (4) &  
Tiedän pääosin (3)

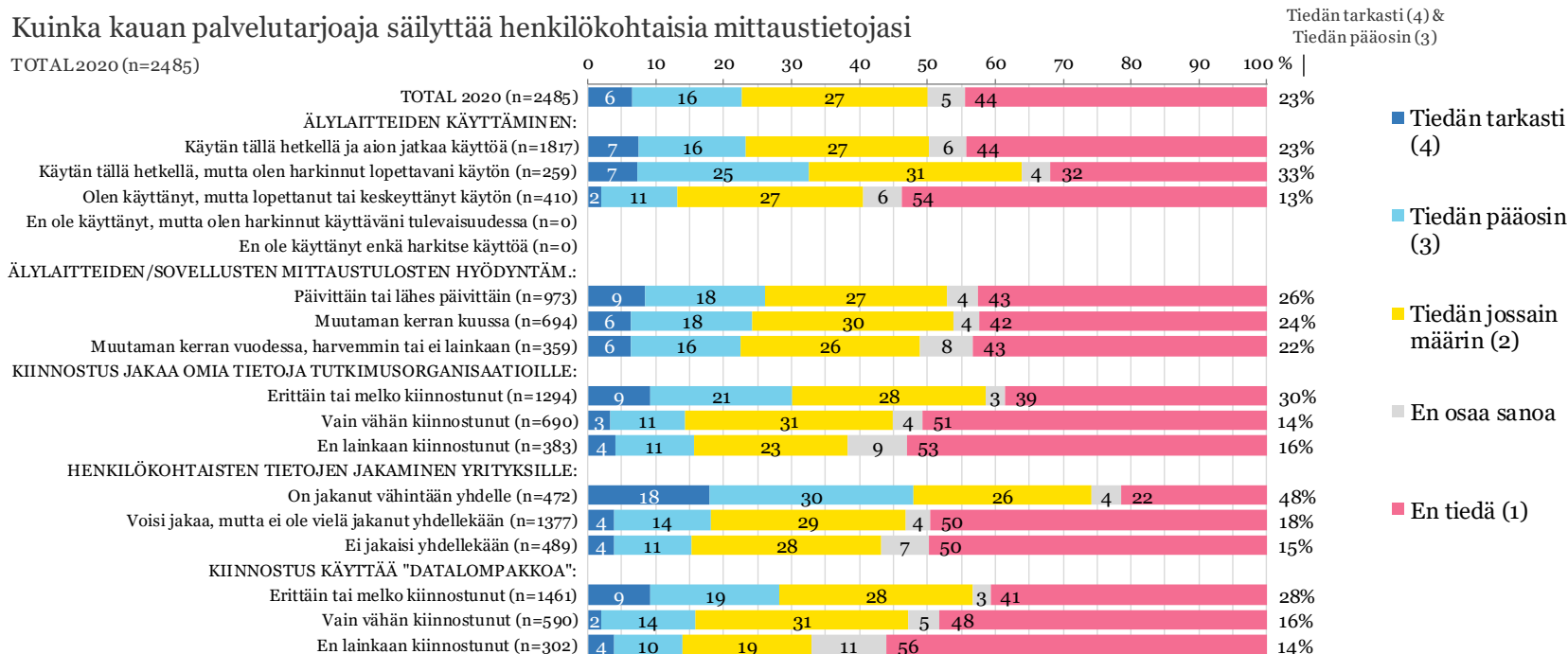


Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

**SITRA**

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimeseen, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 13/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Kuinka kauan palvelutarjoaja säilyttää henkilökohtaisia mittaustietojasi

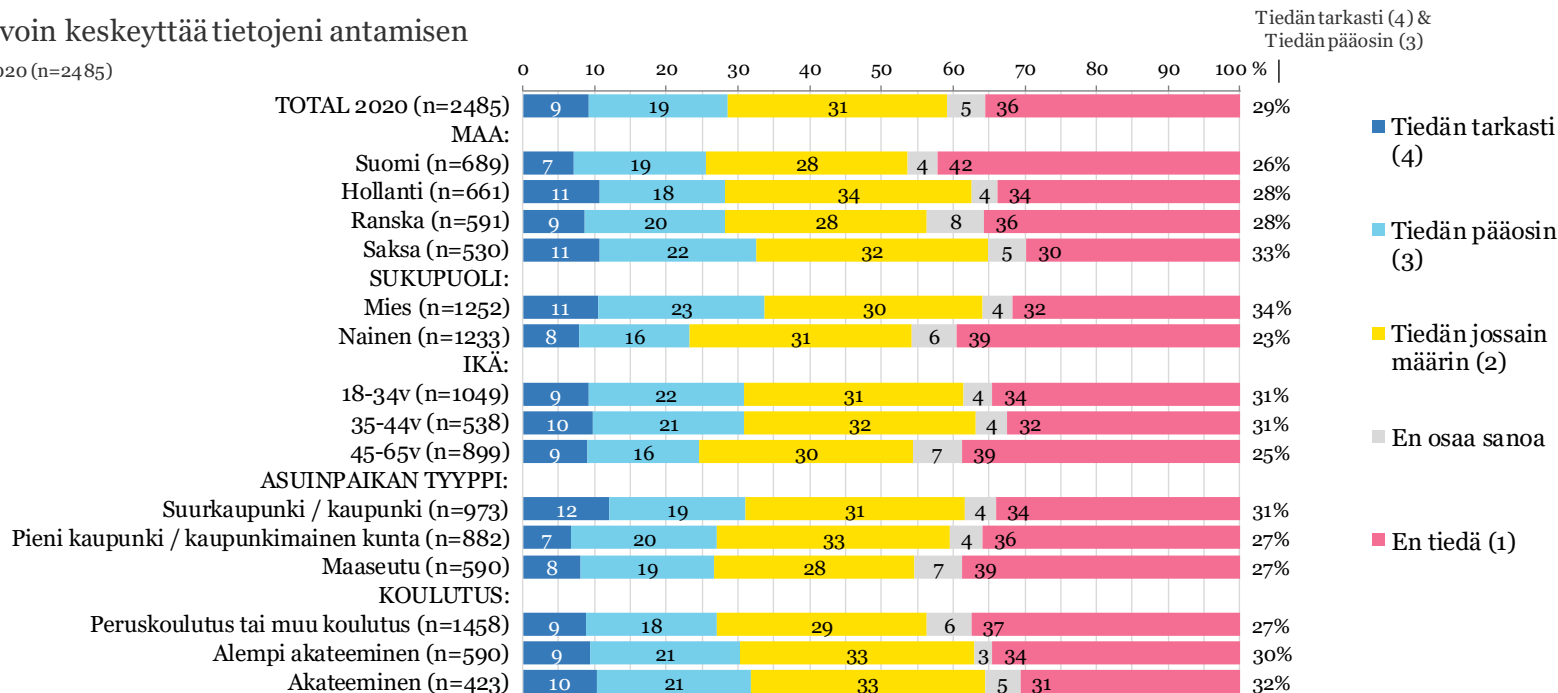


Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 14/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Miten voin keskeyttää tietojeni antamisen

TOTAL2020 (n=2485)



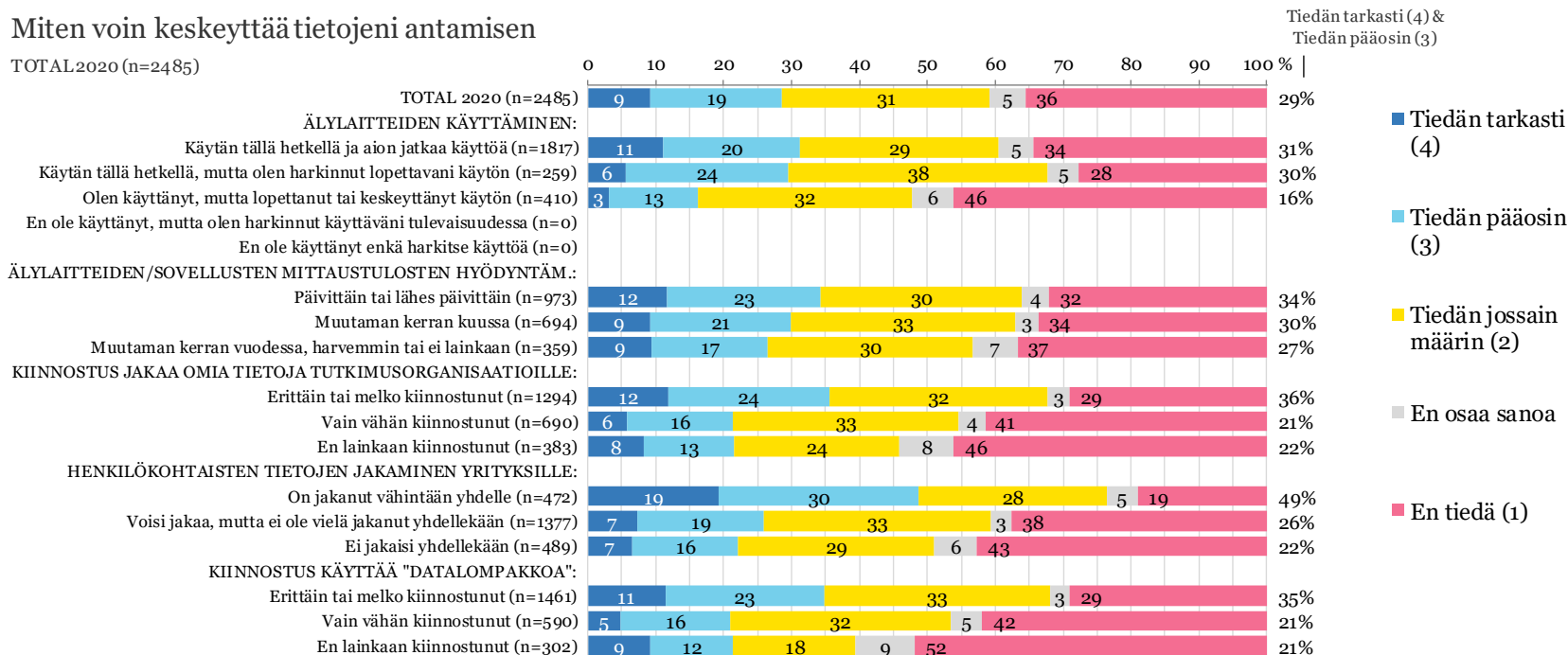
Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät



# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 15/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Miten voin keskeyttää tietojeni antamisen

TOTAL2020 (n=2485)

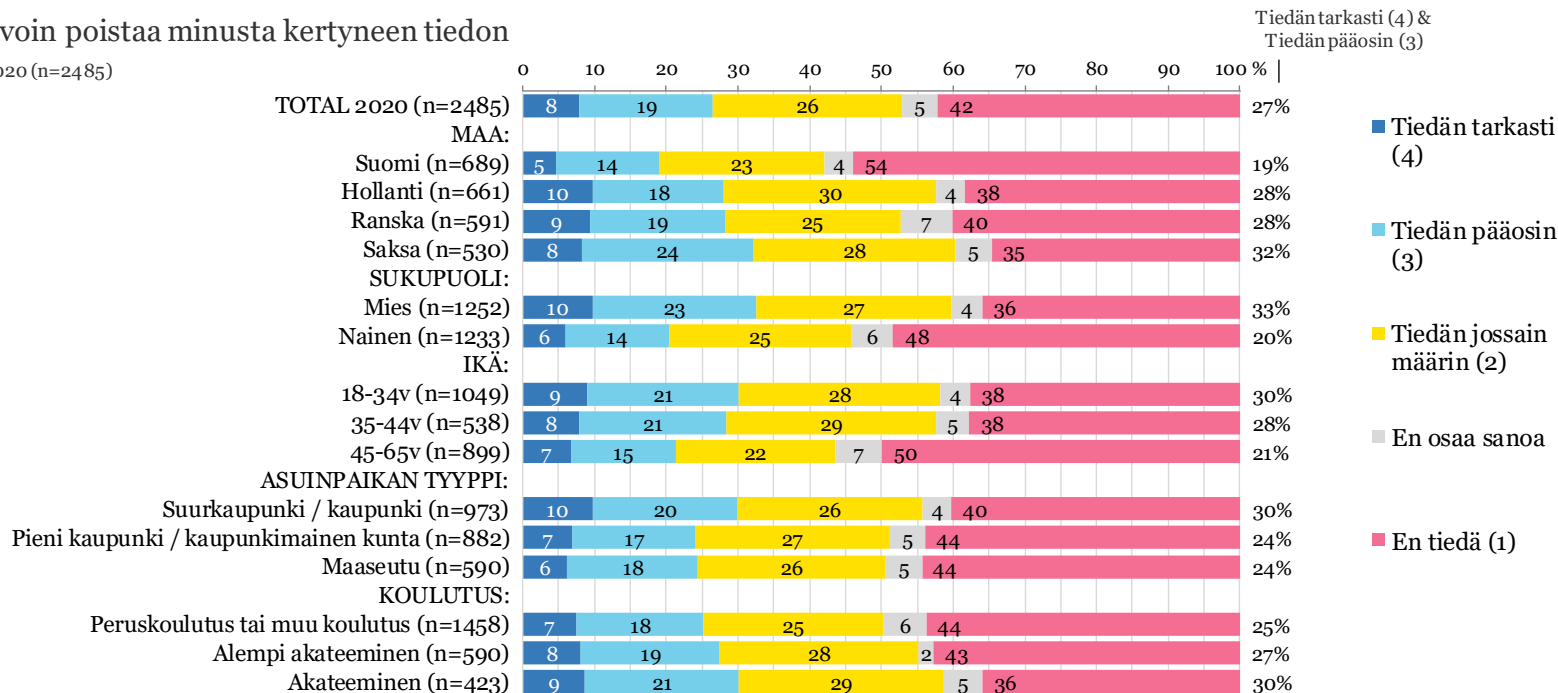


Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 16/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

Miten voin poistaa minusta kertyneen tiedon

TOTAL2020 (n=2485)

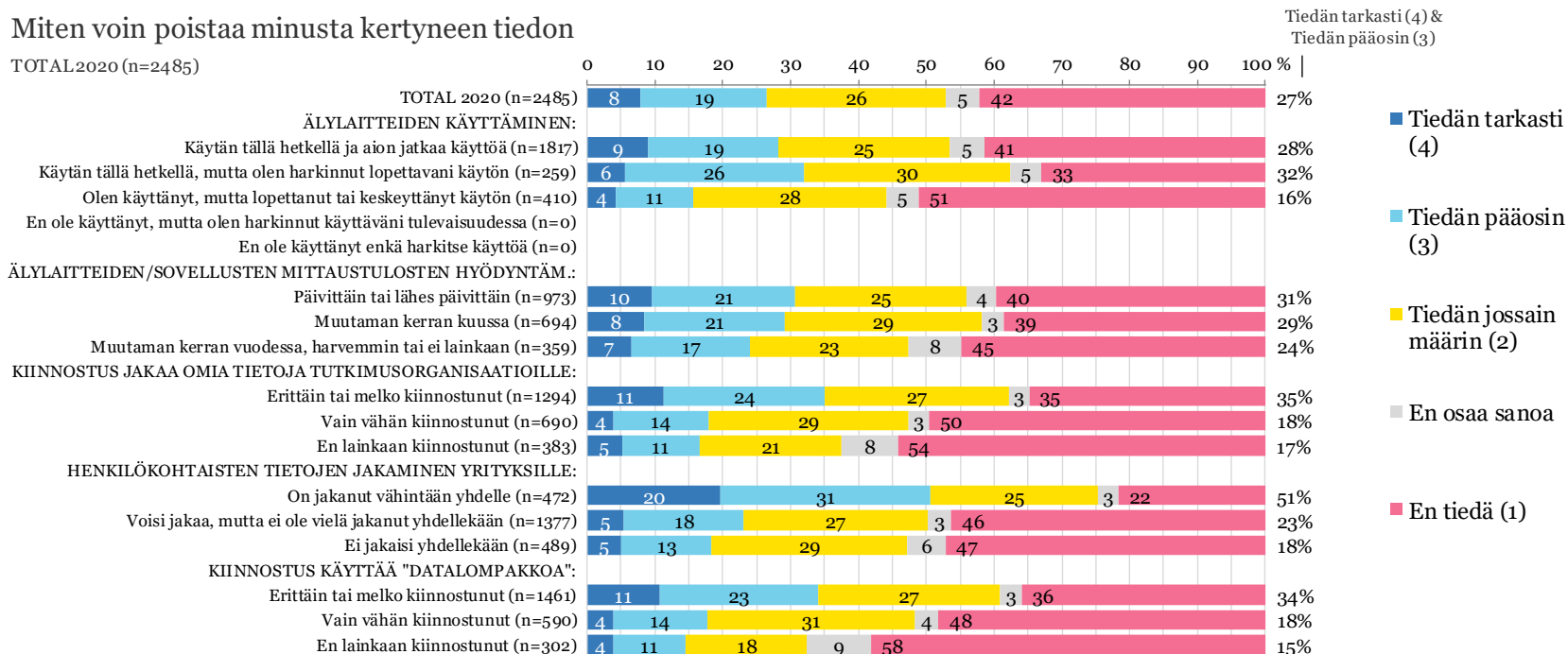


Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 17/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

## Miten voin poistaa minusta kertyneen tiedon

TOTAL2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

# Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? 18/18 Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?

**TIEDON  
HALLINTA**

Ero Total-keskiarvoon

+0,15 >
+0,10 - +0,14
-0,09 - +0,09
-0,10 - -0,14
-0,15 >

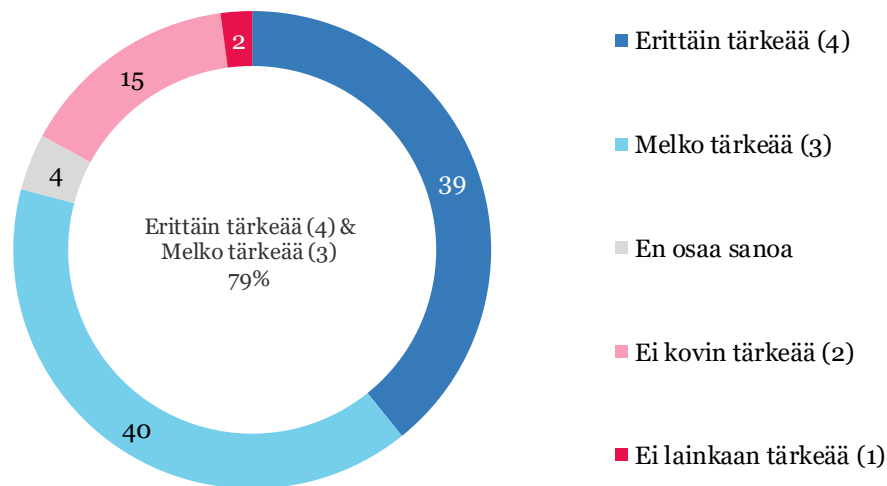
Tiedätkö mitä mittaustiedoillesi tapahtuu käyttäessäsi älykkäitä mittalaitteita, jotka välittävät dataa langattomasti älypuhelimien, pilveen, muuhun etäpalveluun tai sovellukseen? Kuinka hyvin tiedät seuraavat asiat?  En tiedä (1) Tiedän tarkasti (4)	TOTAL 2020 (n=2485)	Suomi (n=689)	Hollanti (n=661)	Ranska (n=591)	Saksa (n=530)	Mies (n=1252)	Nainen (n=1233)	18-34v (n=1049)	35-44v (n=538)	45-65v (n=899)	Suur- kaupunki / kaupunki (n=973)	Pieni kaupunki / kaupunki mainen kunta (n=882)	Maaseutu (n=590)	Perus- koulutus tai muu koulutus (n=1458)	Alempi akateem- minen (n=590)	Akatee- minen (n=423)
Miten/missä yhteydessä annat palvelutarjoajalle oikeuden henkilökohtaisten tietojesi käyttämiseksi	2,10	1,96	2,10	2,12	2,25	2,23	1,98	2,19	2,18	1,95	2,13	2,07	2,08	2,08	2,07	2,21
Miten voin keskeyttää tietojeni antamisen	2,02	1,90	2,05	2,01	2,14	2,13	1,91	2,06	2,09	1,94	2,09	1,98	1,96	1,98	2,05	2,12
Mitkä tahot pääsevät käsiksi henkilökohtaisiin tietoihisi	1,97	1,79	2,04	2,00	2,07	2,07	1,86	2,04	2,03	1,85	2,02	1,95	1,90	1,97	1,93	2,04
Mihin henkilökohtaiset tietosi tallennetaan	1,96	1,87	1,95	1,96	2,09	2,06	1,86	2,00	2,06	1,86	1,97	1,97	1,93	1,96	1,93	2,01
Miten voin poistaa minusta kertyneen tiedon	1,92	1,69	2,00	1,97	2,06	2,07	1,77	2,02	1,98	1,76	1,99	1,87	1,86	1,88	1,93	2,03
Millä eri tavoin henkilökohtaisia tietojasi käytetään ja analysoidaan	1,91	1,68	1,96	1,98	2,04	2,03	1,78	2,00	1,98	1,76	1,97	1,86	1,87	1,89	1,86	2,02
Kuinka kauan palvelutarjoaja säilyttää henkilökohtaisia mittaustietojasi	1,84	1,56	1,92	1,89	2,01	1,96	1,71	1,95	1,88	1,68	1,88	1,78	1,82	1,83	1,76	1,95
Mille eri ulkopuolisille toimijoille palvelutarjoaja siirtää eteenpäin tietojasi	1,84	1,62	1,88	1,89	1,98	1,95	1,72	1,95	1,91	1,66	1,89	1,79	1,80	1,81	1,77	1,99

Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

**SITRA**

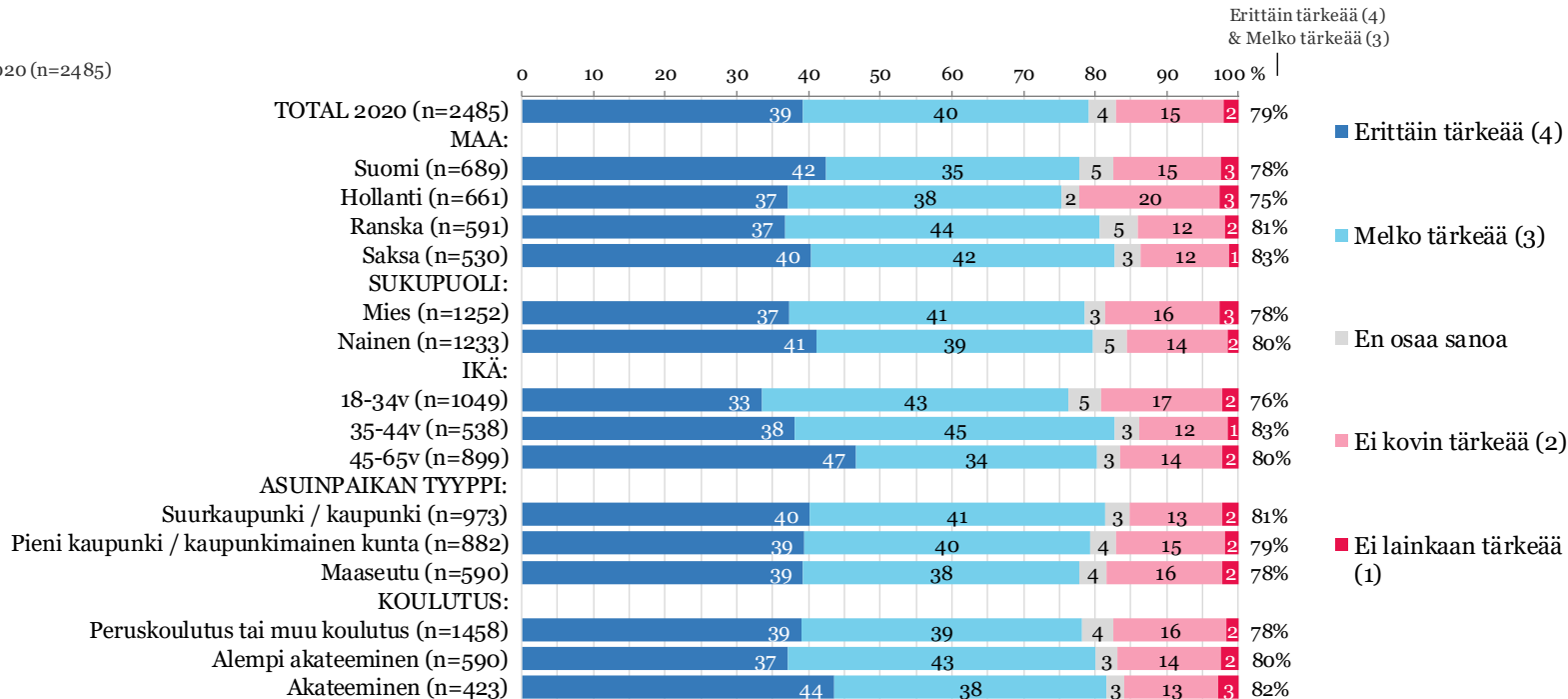
# Kuinka tärkeää sinulle on itsestä kerääntyneen tiedon poistaminen laitteelta, sovelluksesta tai tietojärjestelmästä kun lopetat sen käytön? 1/3

TOTAL 2020 (n=2485)



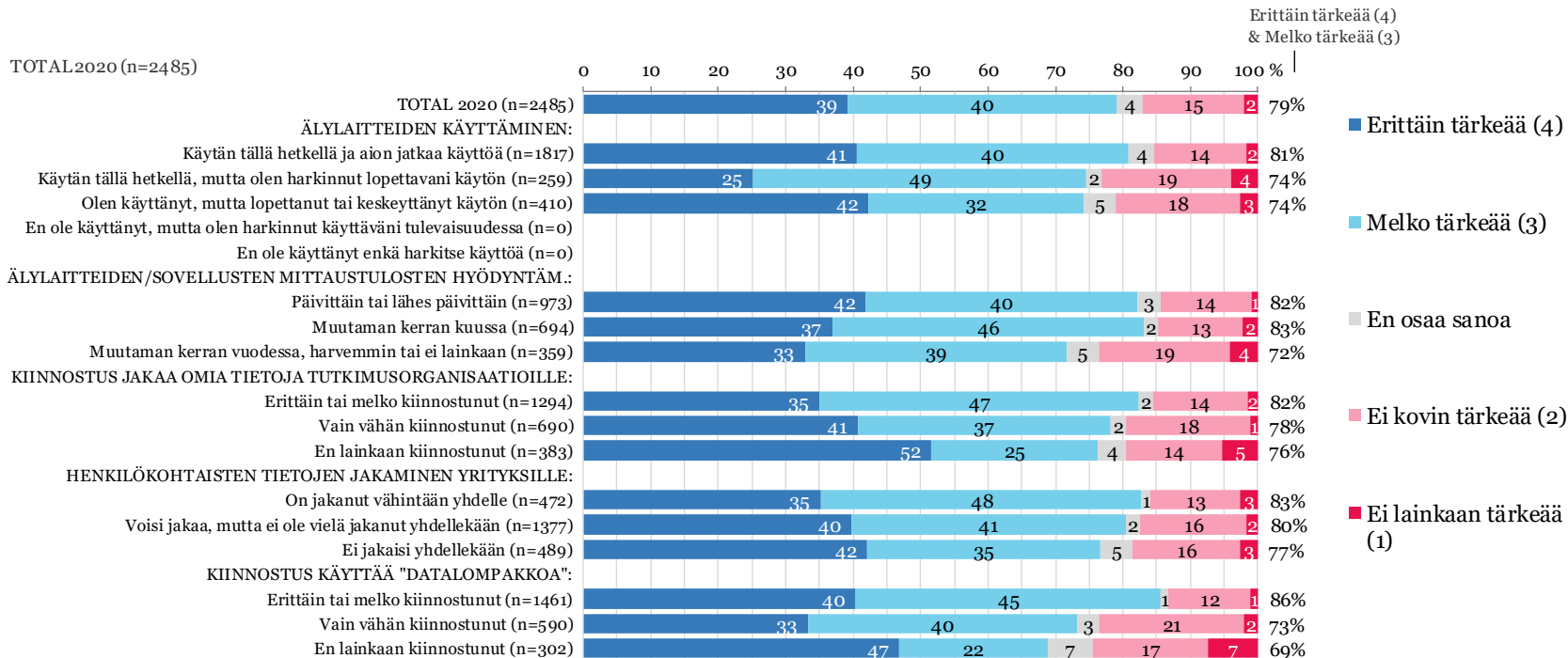
# Kuinka tärkeää sinulle on itsestä kerääntyneen tiedon poistaminen laitteelta, sovelluksesta tai tietojärjestelmästä kun lopetat sen käytön? 2/3

TOTAL2020 (n=2485)



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

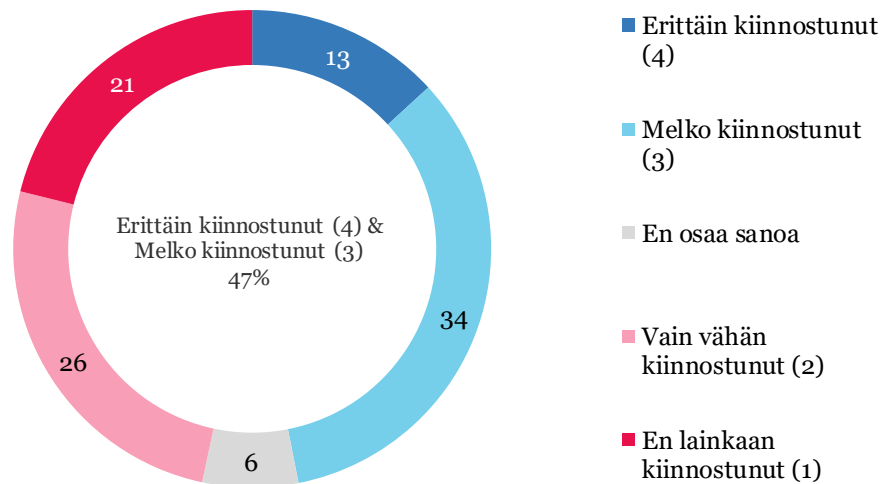
# Kuinka tärkeää sinulle on itsestä kerääntyneen tiedon poistaminen laitteelta, sovelluksesta tai tietojärjestelmästä kun lopetat sen käytön? 3/3



Tämänhetkiset ja entiset käyttäjät

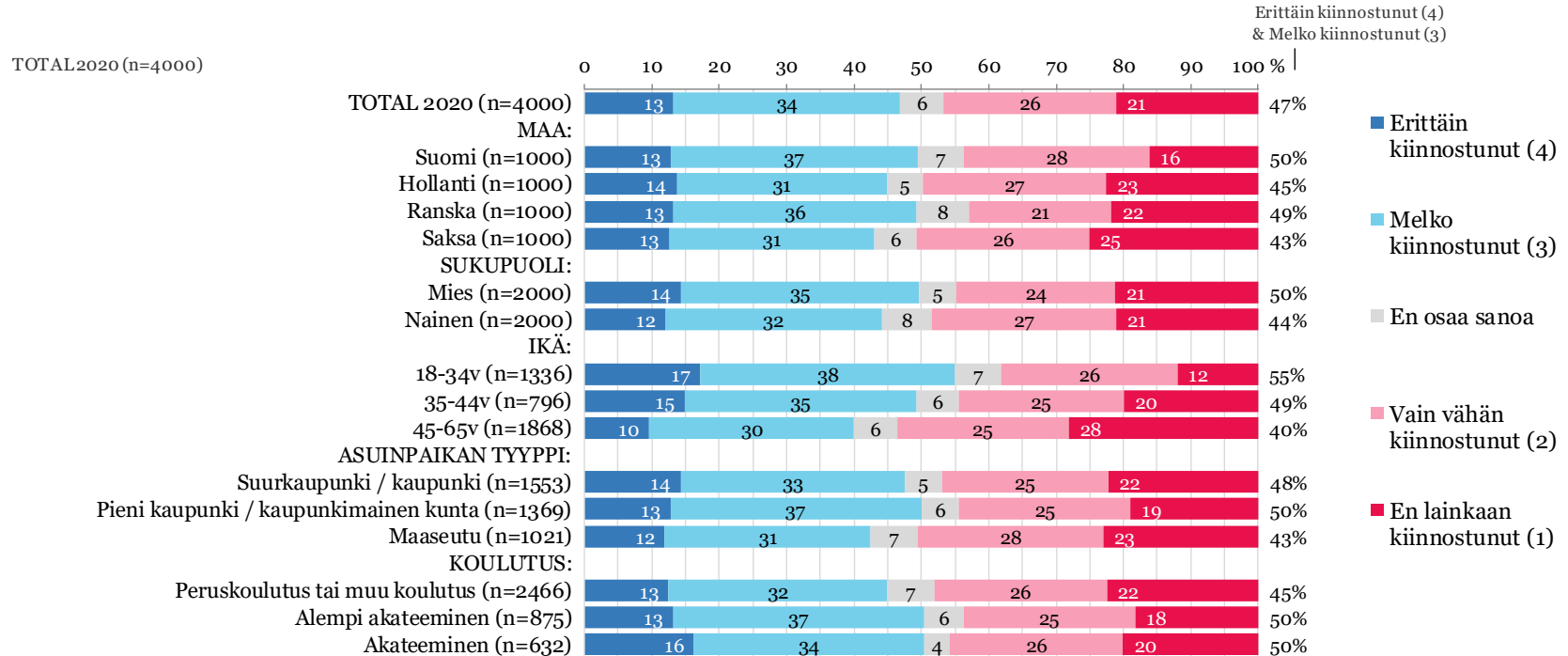
**Ajattele tilannetta, että sinulla olisi oma "datalompakko". Voisit siis kerätä kaiken haluamasi mittausdatan yhteen osoitteeseen, jossa näkisit itsestäsi kertyneet tiedot ja niiden siirrot. Lisäksi voisit antaa lupia eri organisaatioille joidenkin datojesi käyttämiseen. Kuinka kiinnostunut olisit käyttämään tällaista "datalompakkoa"? 1/3**

TOTAL 2020 (n=4000)



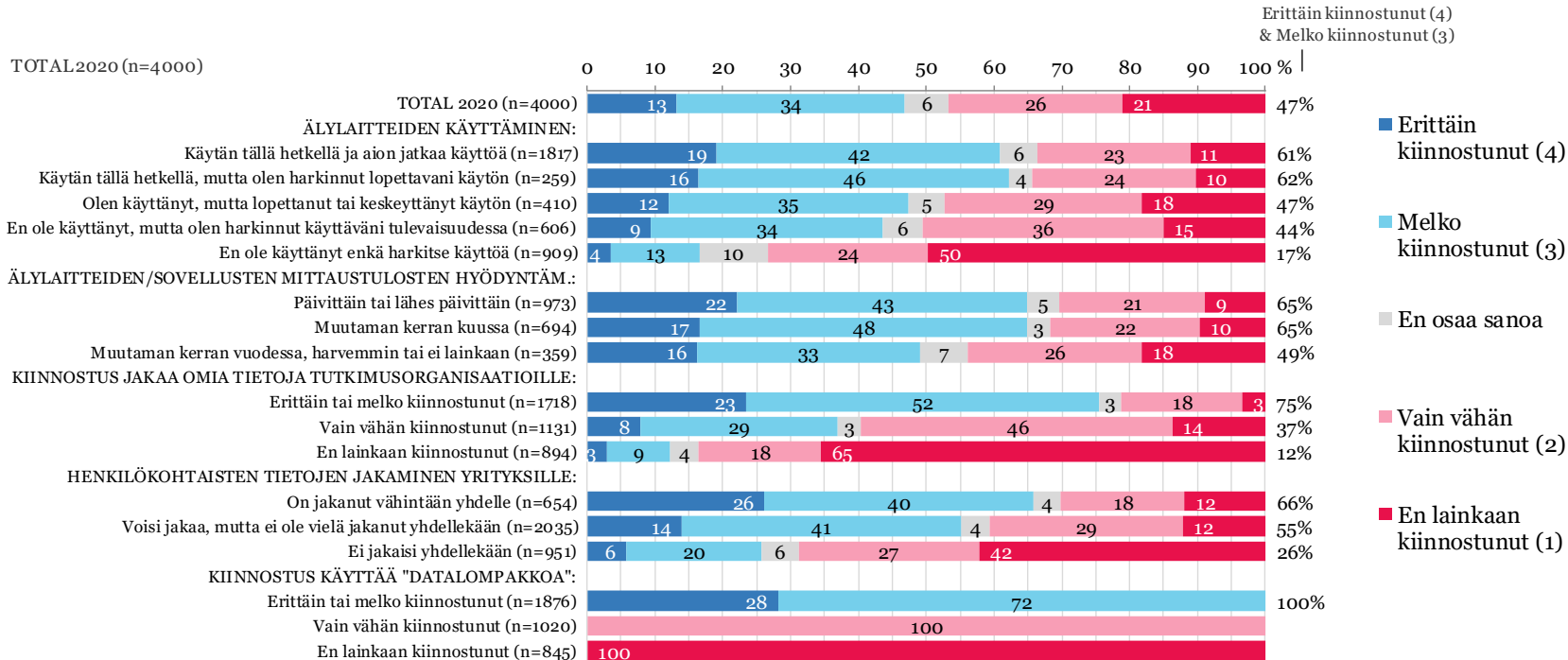


**Ajattele tilannetta, että sinulla olisi oma "datalompakko". Voisit siis kerätä kaiken haluamasi mittausdatan yhteen osoitteeseen, jossa näkisit itsestäsi kertyneet tiedot ja niiden siirrot. Lisäksi voisit antaa lupia eri organisaatioille joidenkin datojesi käyttämiseen. Kuinka kiinnostunut olisit käyttämään tällaista "datalompakkoa"? 2/3**



Kaikki vastaajat

**Ajattele tilannetta, että sinulla olisi oma "datalompakko". Voisit siis kerätä kaiken haluamasi mittausdatan yhteen osoitteeseen, jossa näkisit itsestäsi kertyneet tiedot ja niiden siirrot. Lisäksi voisit antaa lupia eri organisaatioille joidenkin datojesi käyttämiseen. Kuinka kiinnostunut olisit käyttämään tällaista "datalompakkoa"? 3/3**



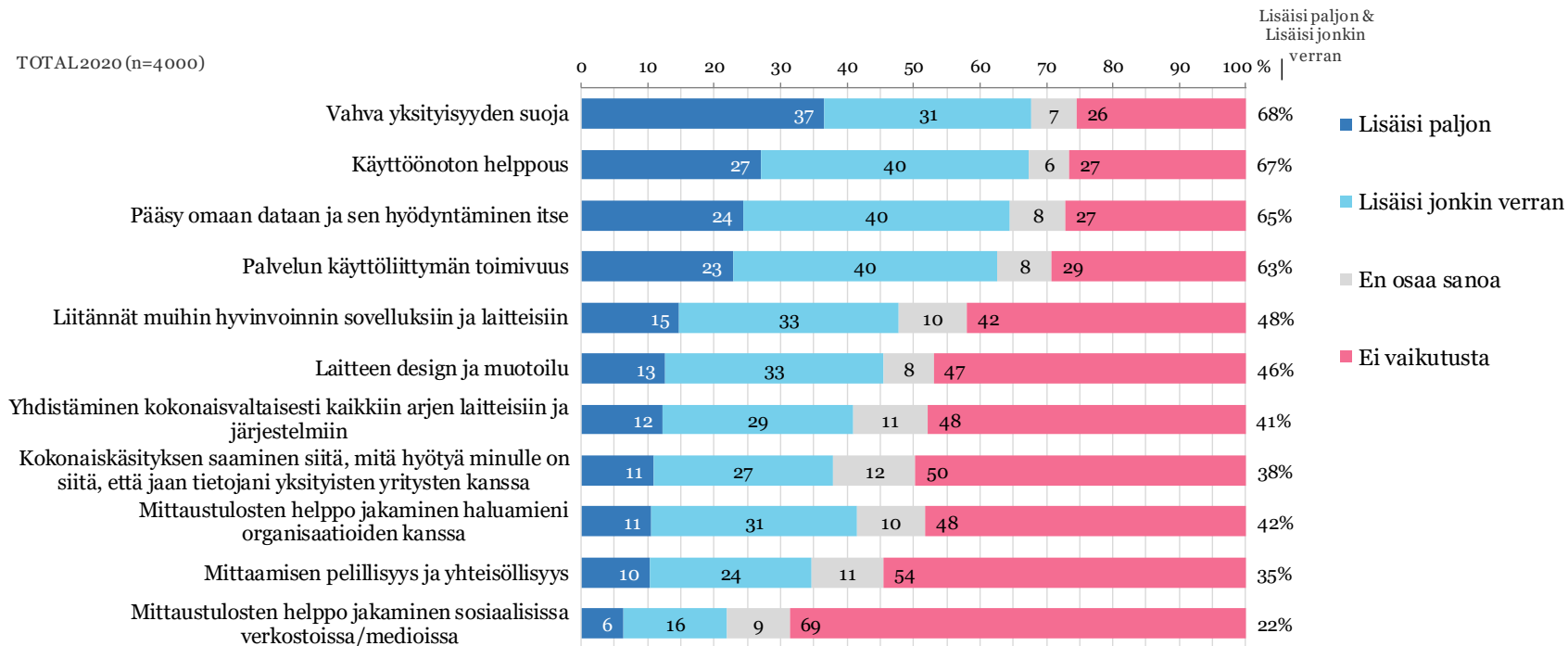
Kaikki vastaajat

# **7. MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT**

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 1/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

TOTAL2020 (n=4000)



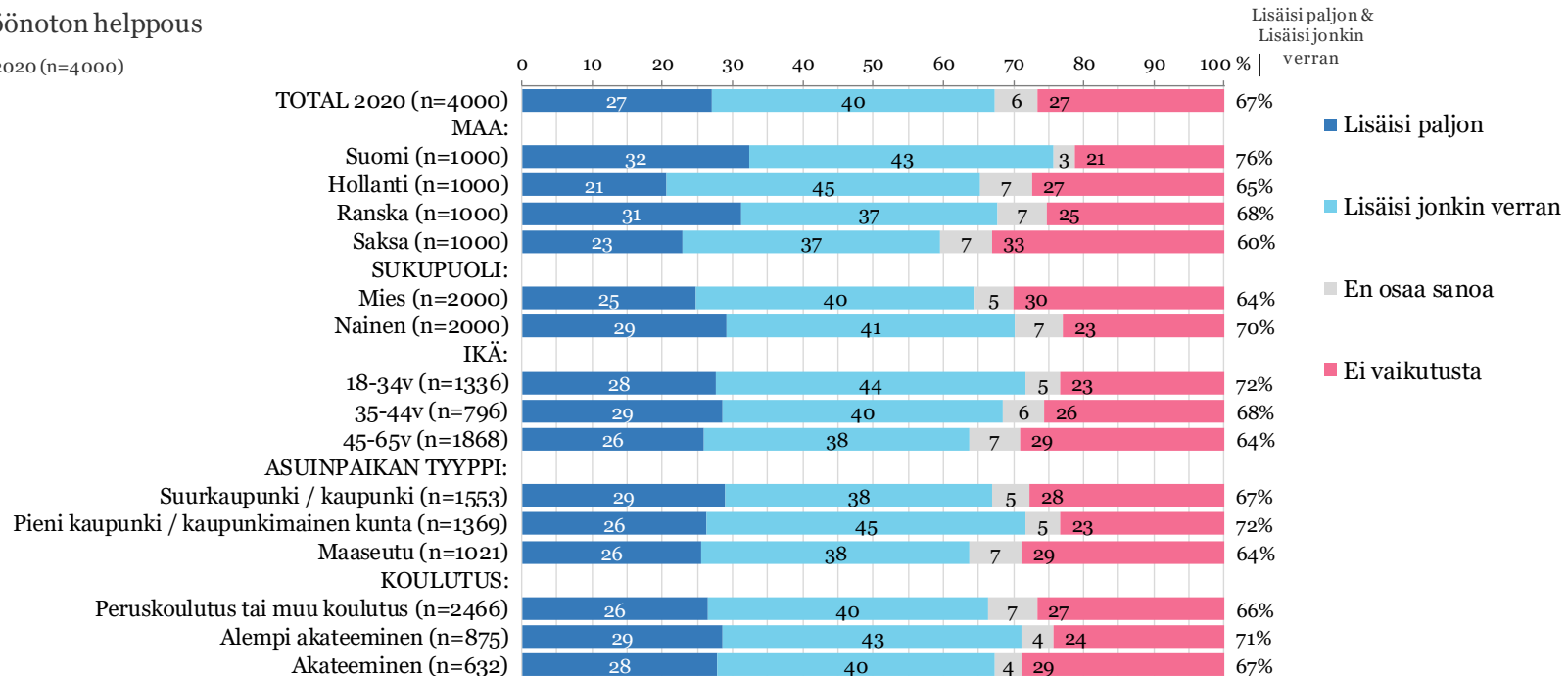
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 2/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Käyttöönoton helppous

TOTAL2020 (n=4000)



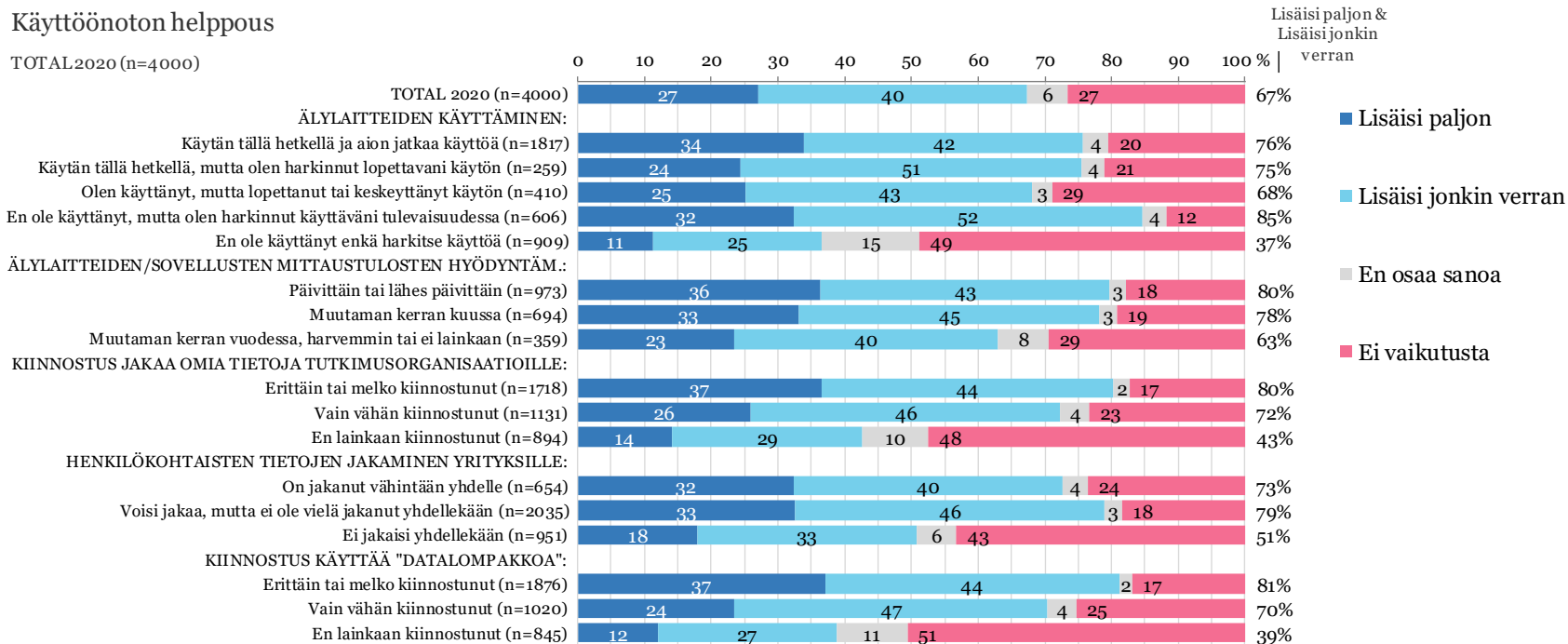
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 3/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

## Käyttöönnoton helppous

TOTAL2020 (n=4000)



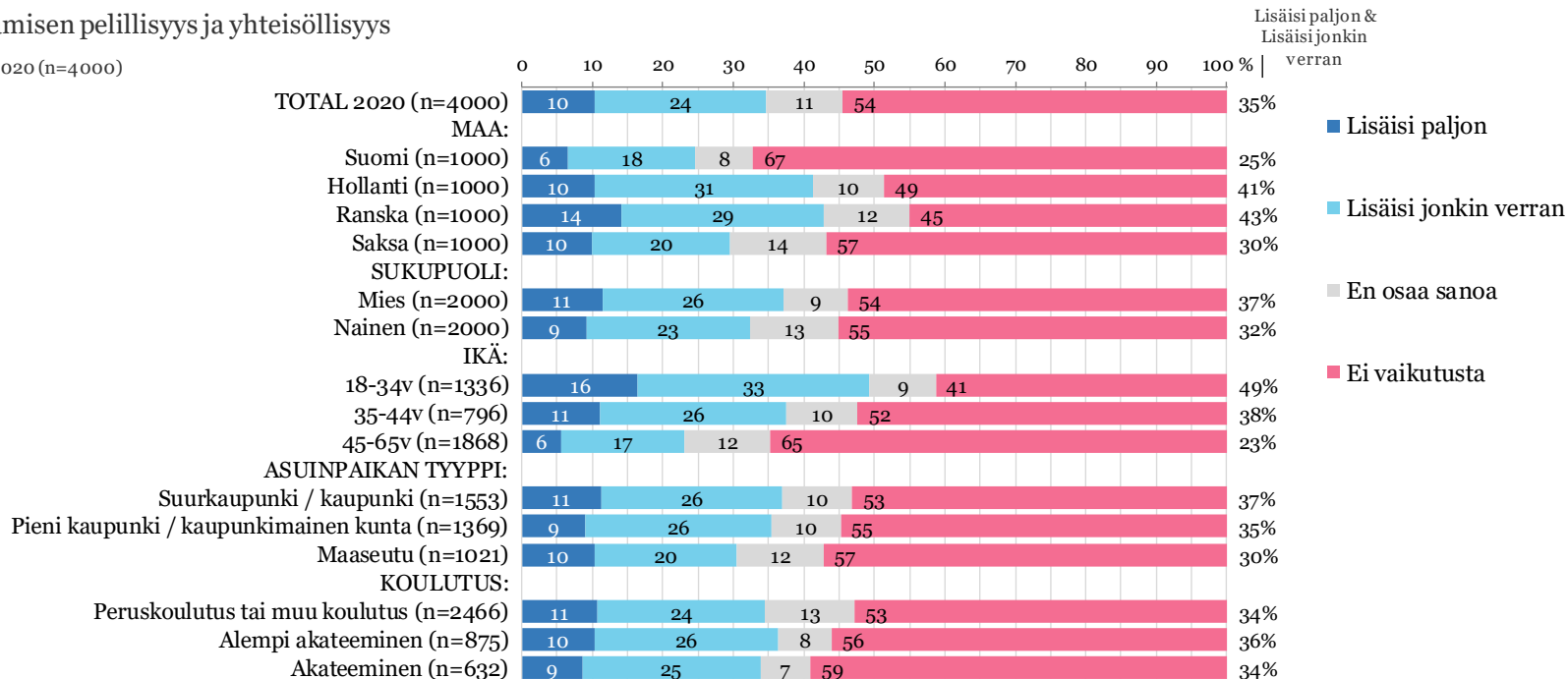
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 4/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Mittaamisen pelillisuus ja yhteisöllisyys

TOTAL2020 (n=4000)



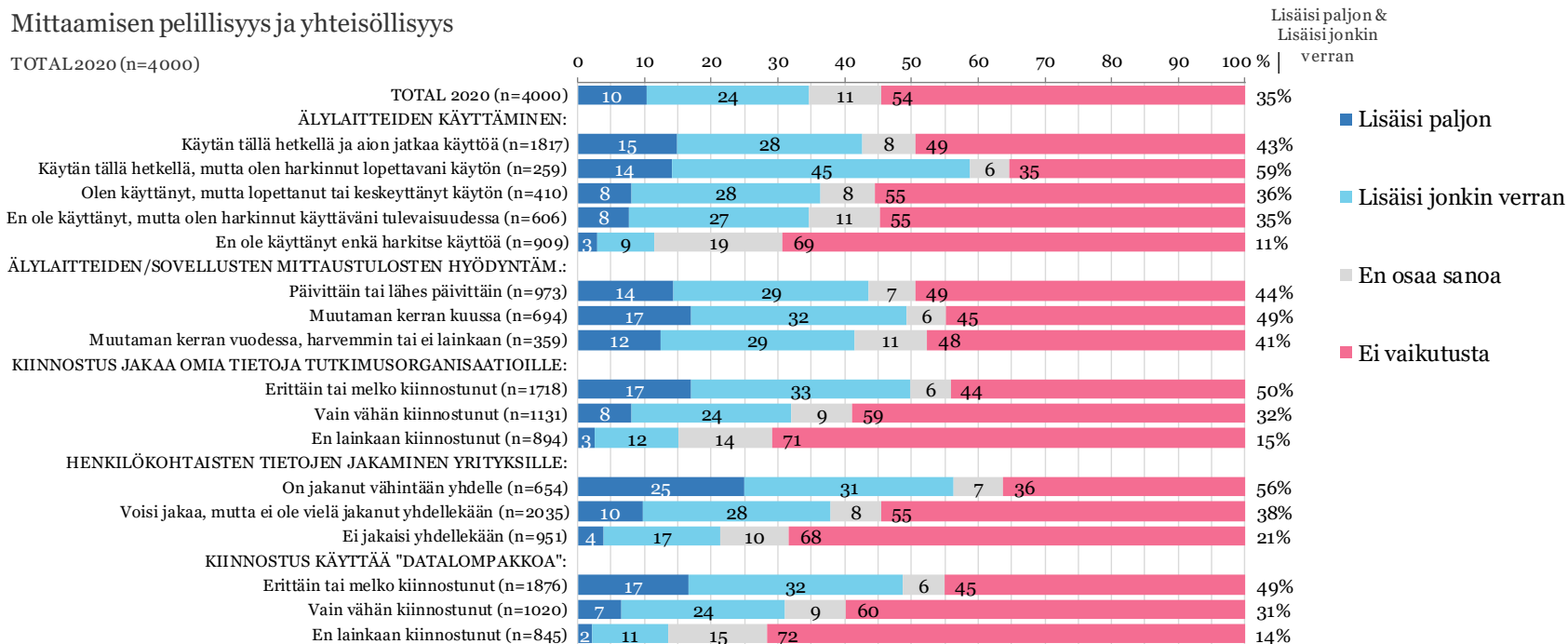
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 5/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Mittaamisen pelillisuus ja yhteisöllisyys

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

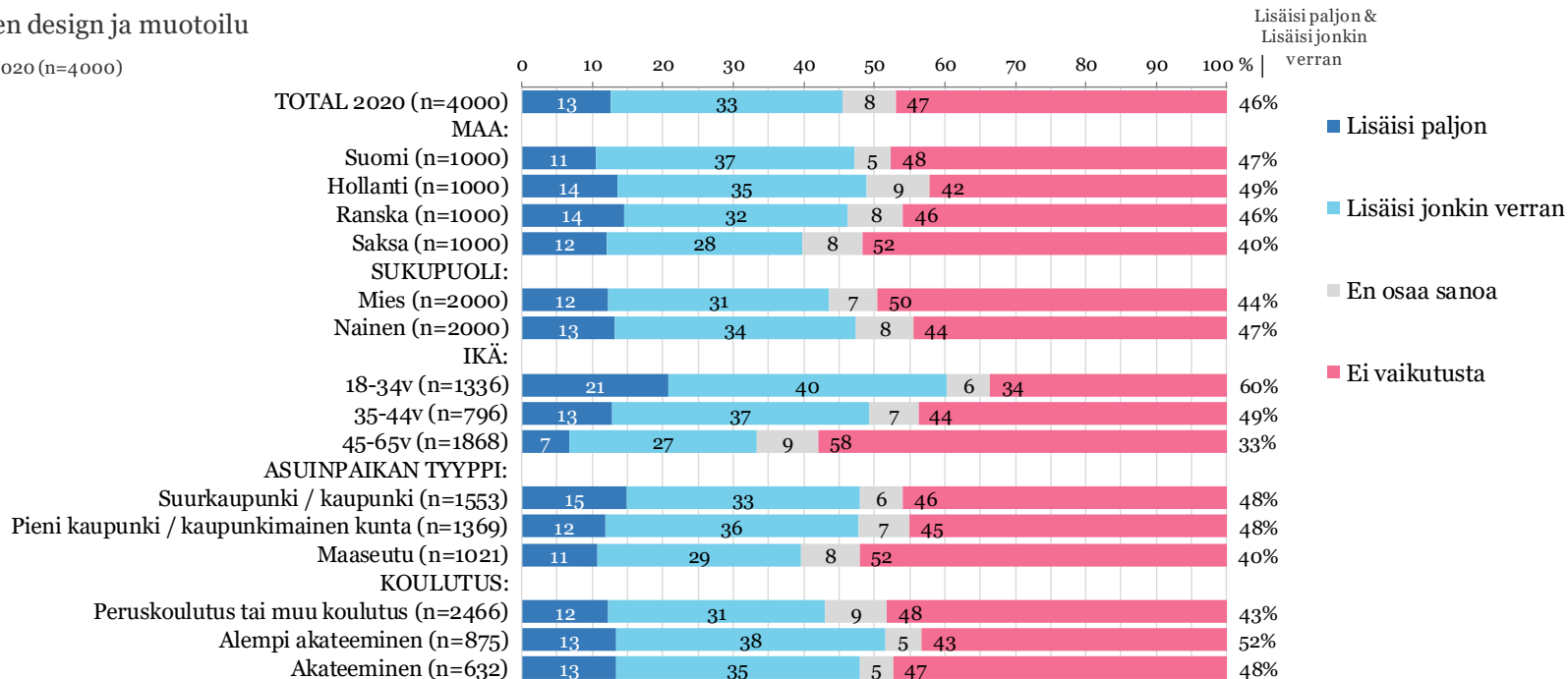


# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 6/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Laitteen design ja muotoilu

TOTAL2020 (n=4000)



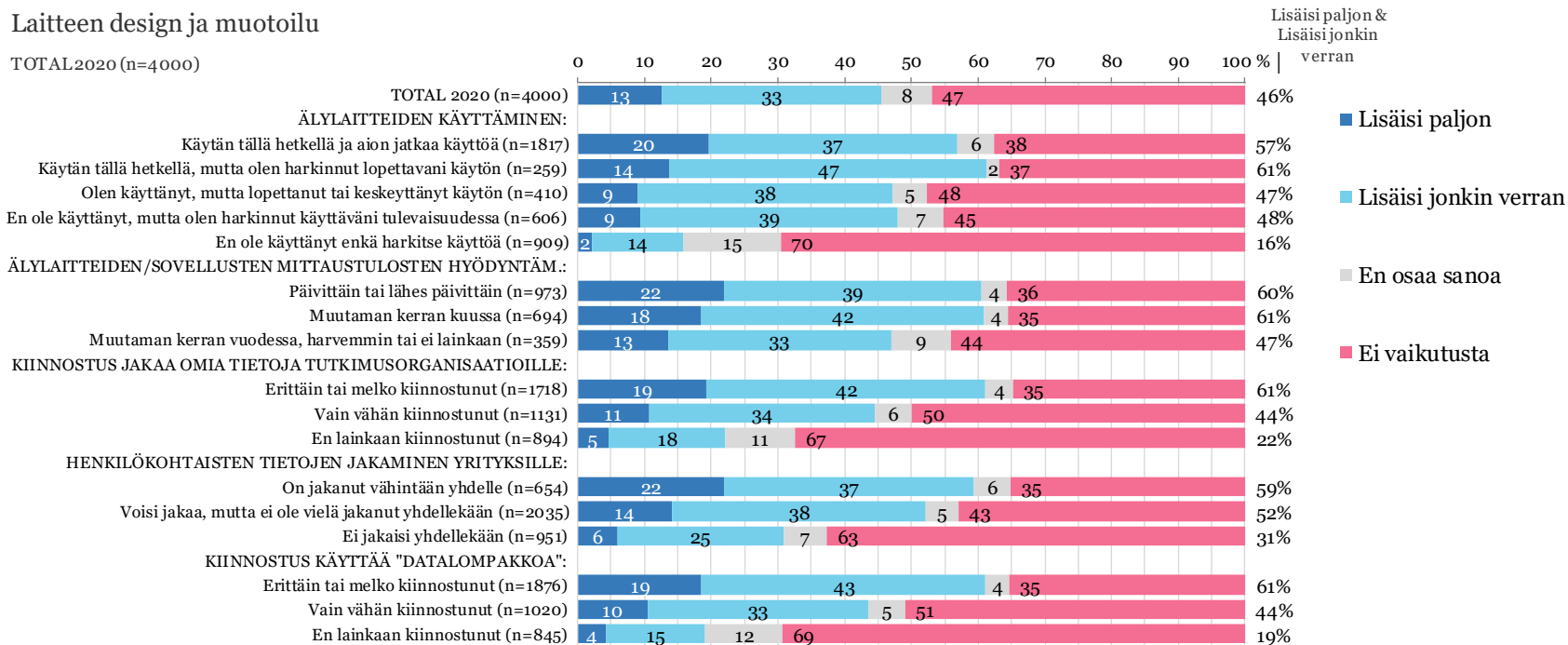
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 7/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Laitteen design ja muotoilu

TOTAL2020 (n=4000)



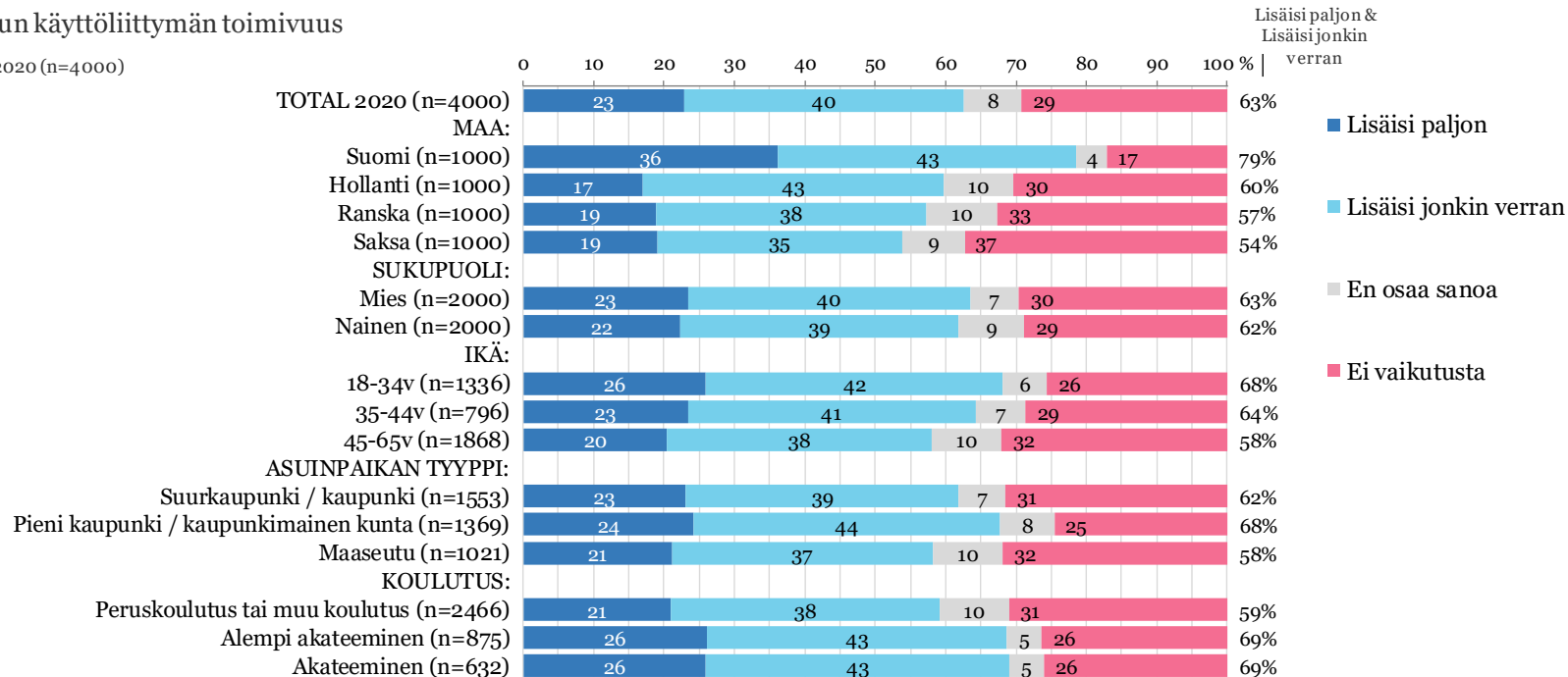
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 8/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Palvelun käyttöliittymän toimivuus

TOTAL2020 (n=4000)



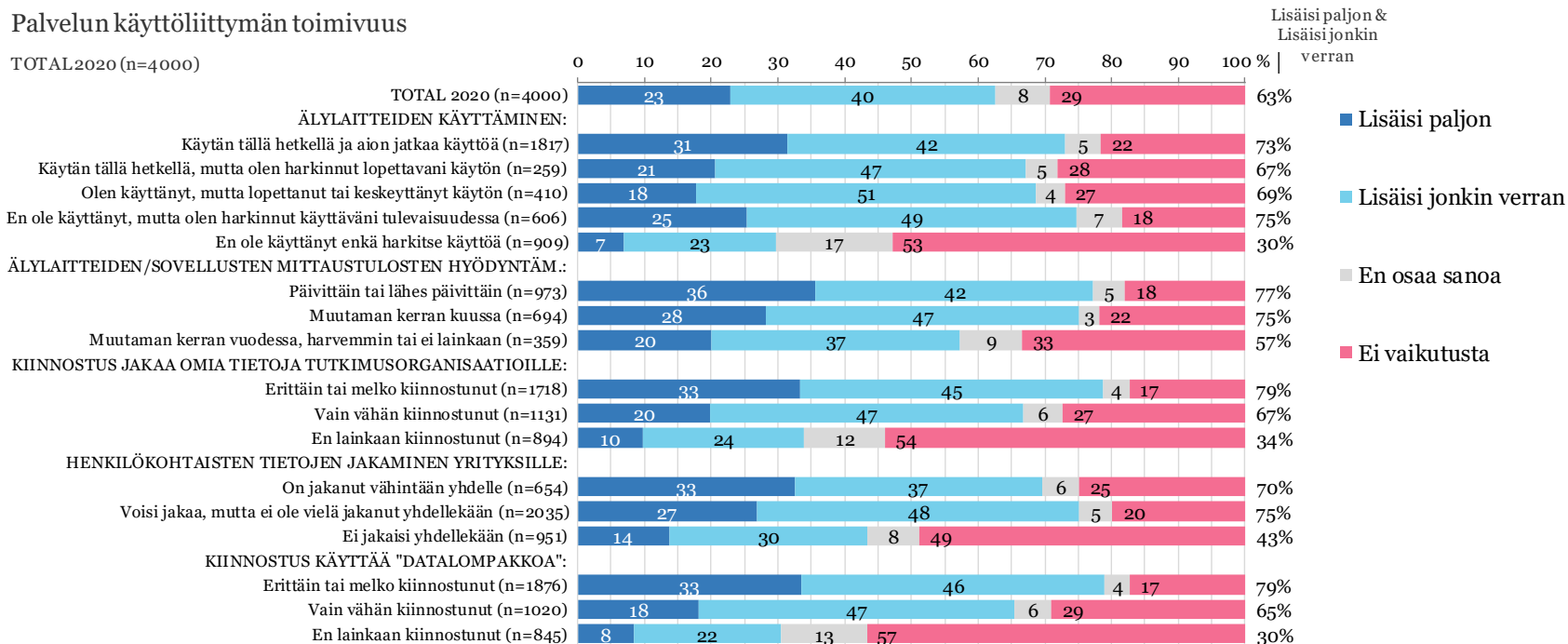
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 9/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Palvelun käyttöliittymän toimivuus

TOTAL2020 (n=4000)



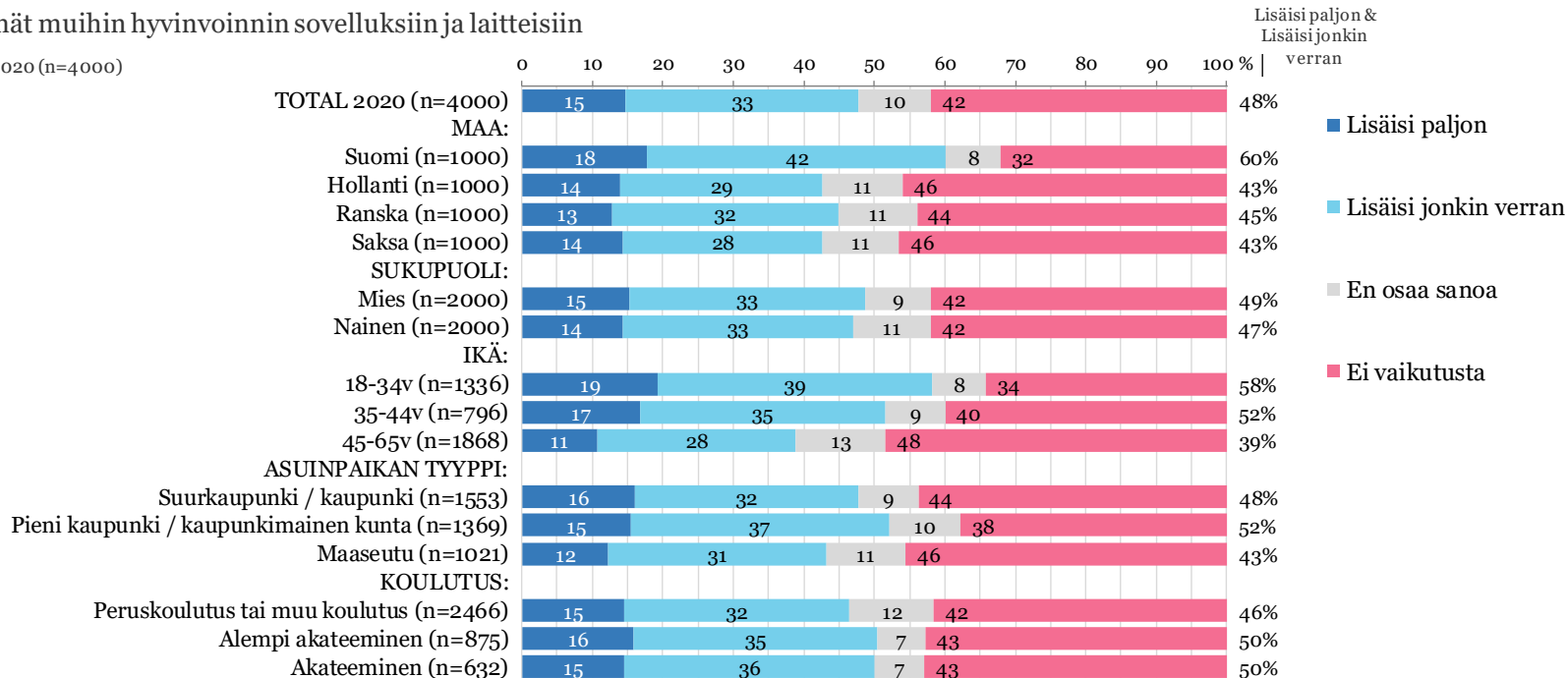
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 10/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Liitännät muihin hyvinvoinnin sovelluksiin ja laitteisiin

TOTAL2020 (n=4000)



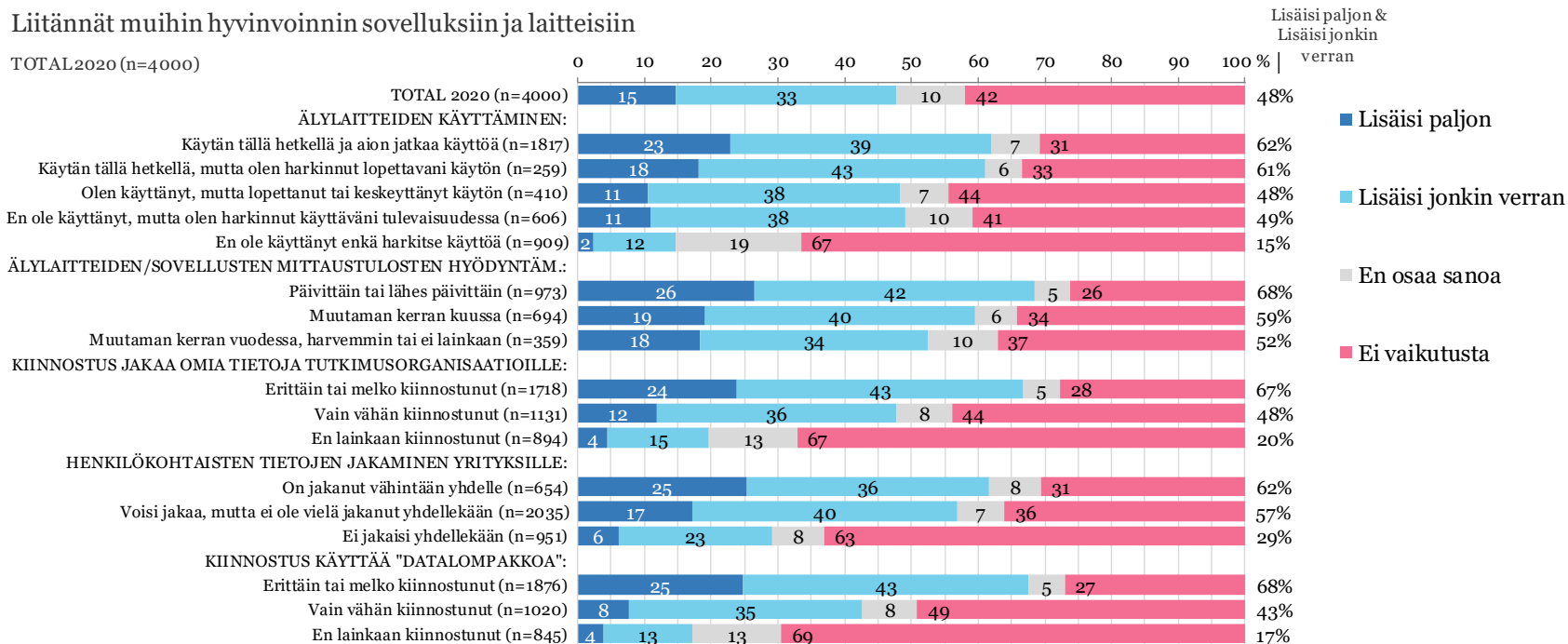
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 11/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Liitännät muihin hyvinvoinnin sovelluksiin ja laitteisiin

TOTAL2020 (n=4000)



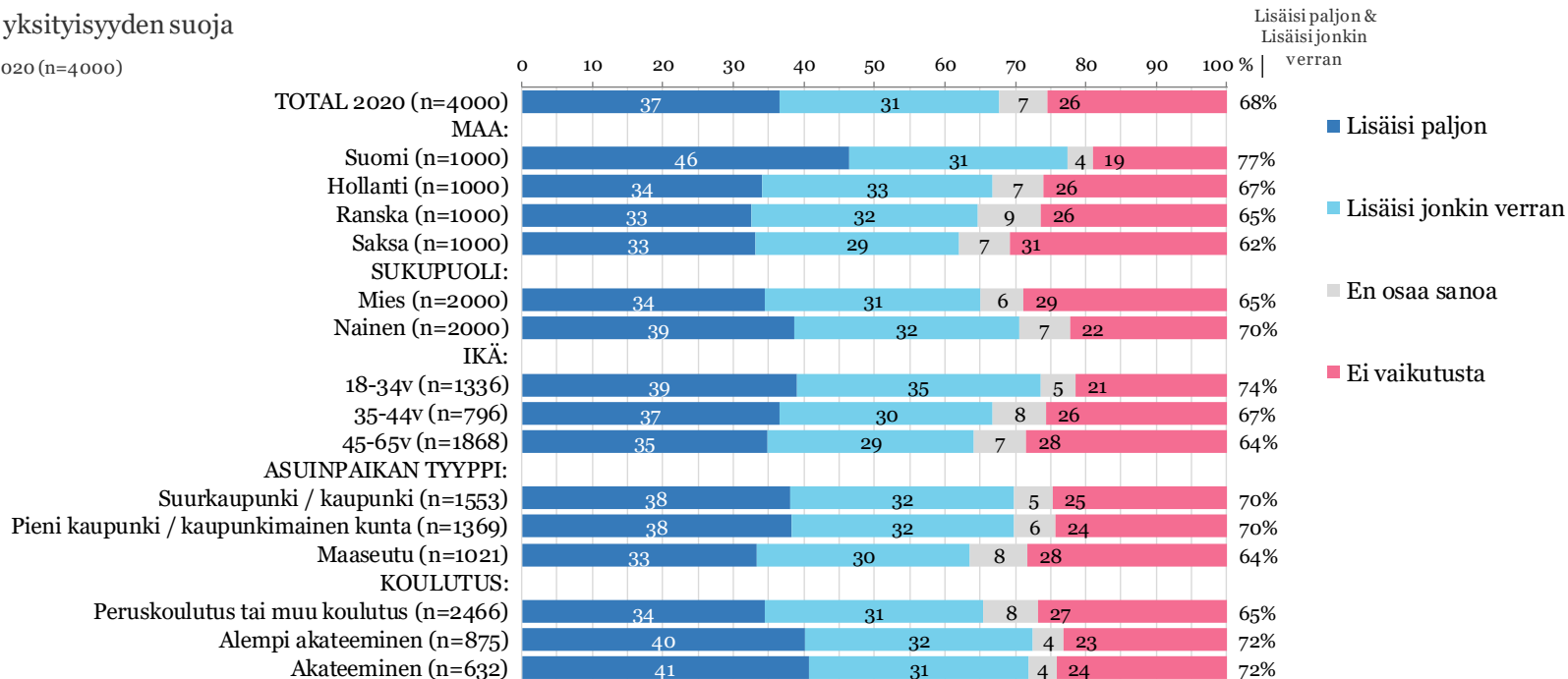
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 12/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Vahva yksityisyyden suoja

TOTAL2020 (n=4000)



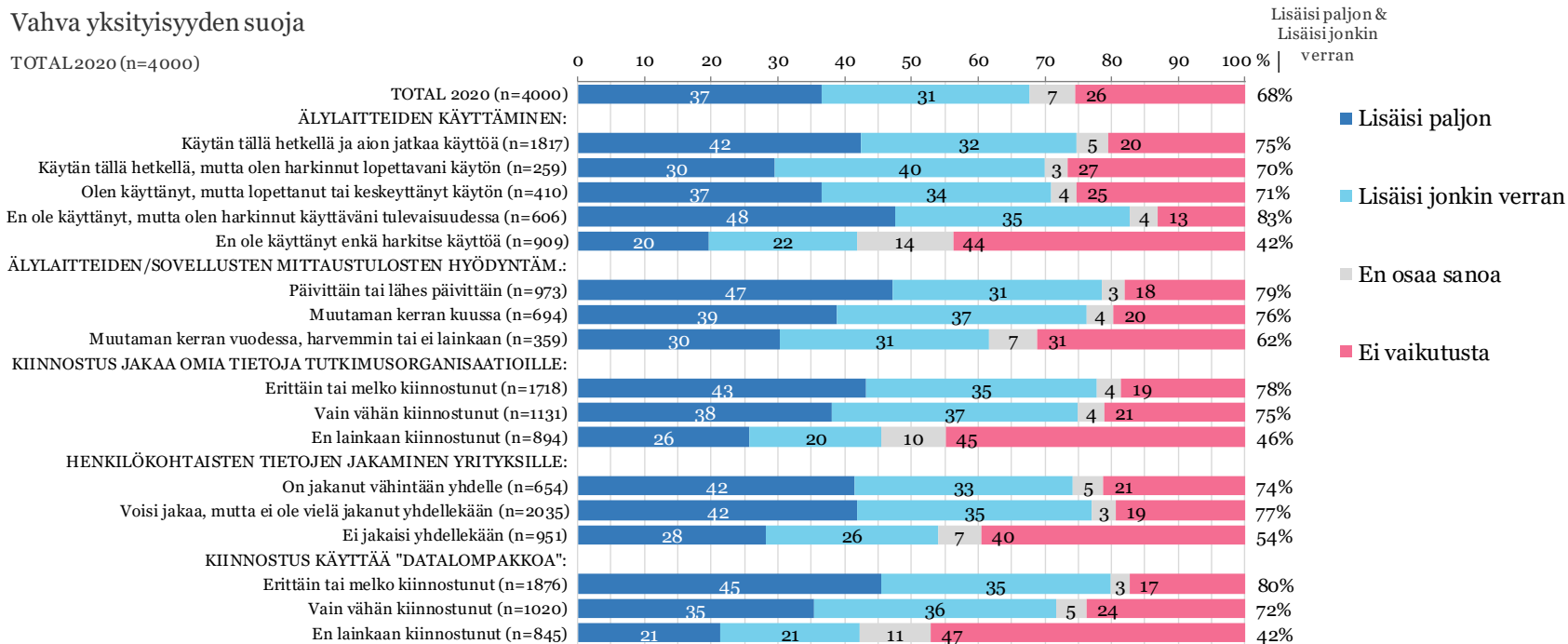
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 13/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Vahva yksityisyyden suoja

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

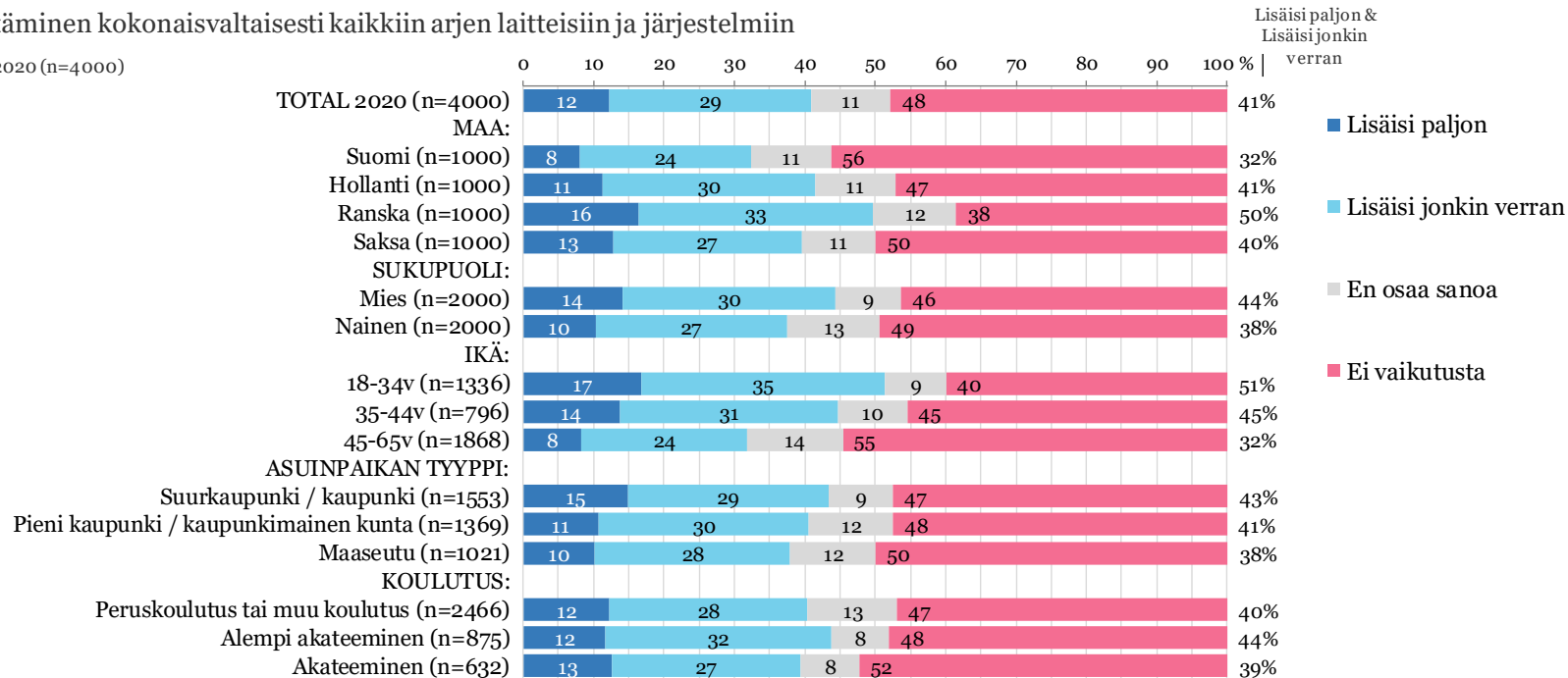


# Mitkä seuraavista asioista lisääisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 14/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Yhdistäminen kokonaisvaltaisesti kaikkiin arjen laitteisiin ja järjestelmiin

TOTAL2020 (n=4000)



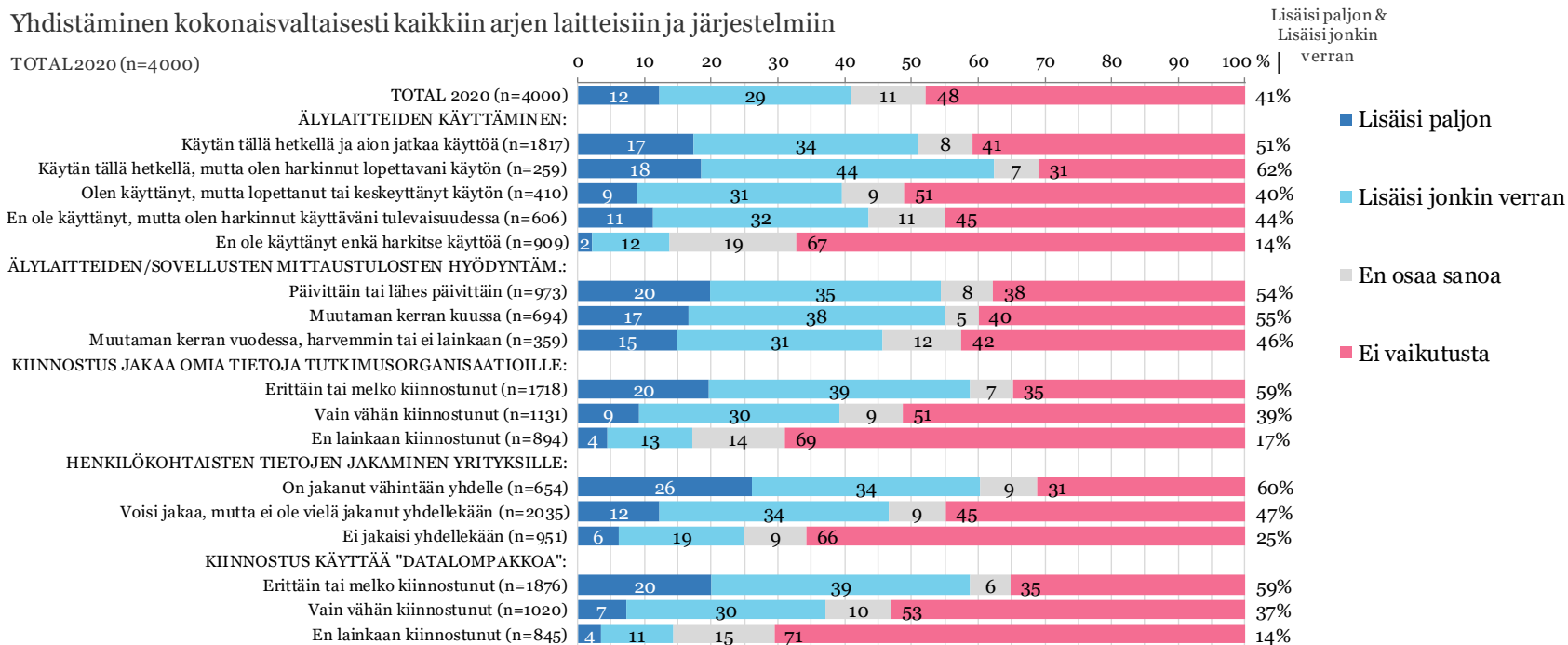
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 15/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Yhdistäminen kokonaisvaltaisesti kaikkiin arjen laitteisiin ja järjestelmiin

TOTAL2020 (n=4000)



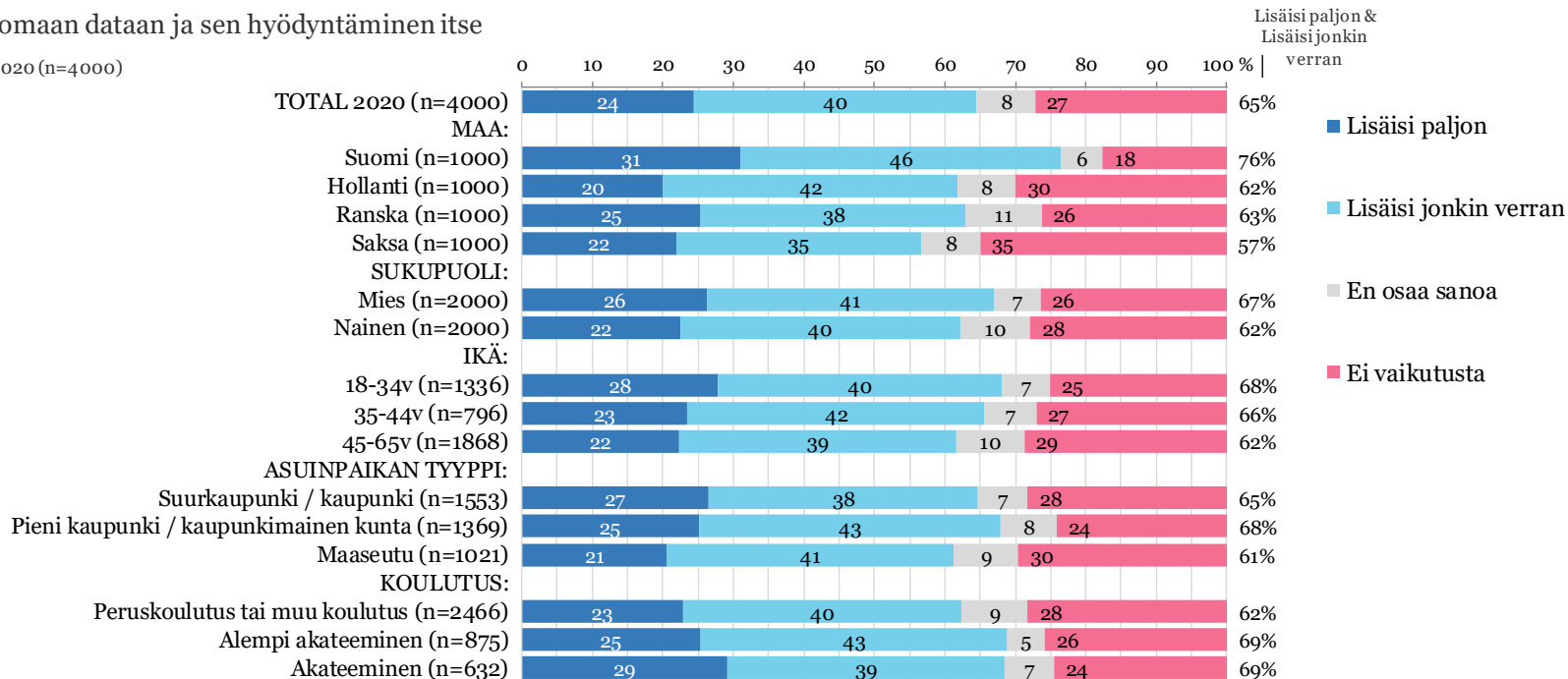
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 16/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Pääsy omaan dataan ja sen hyödyntäminen itse

TOTAL2020 (n=4000)



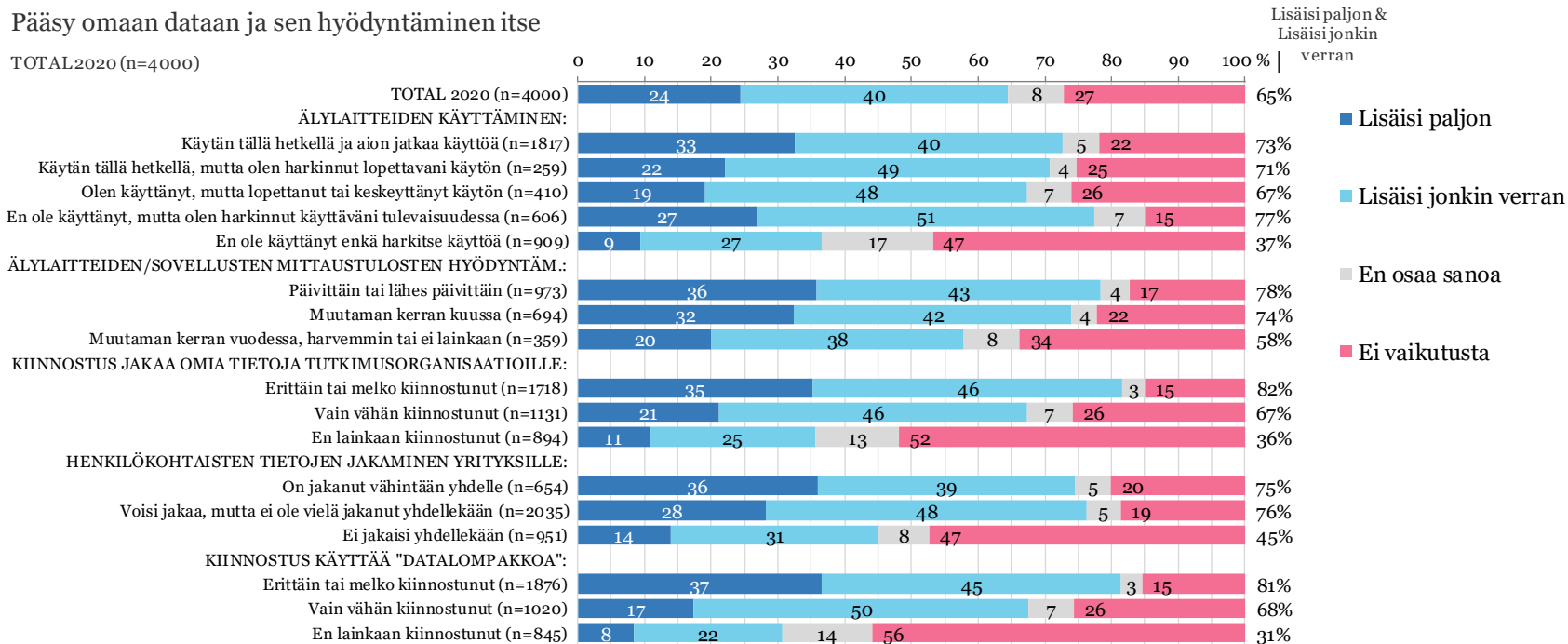
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 17/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Pääsy omaan dataan ja sen hyödyntäminen itse

TOTAL2020 (n=4000)



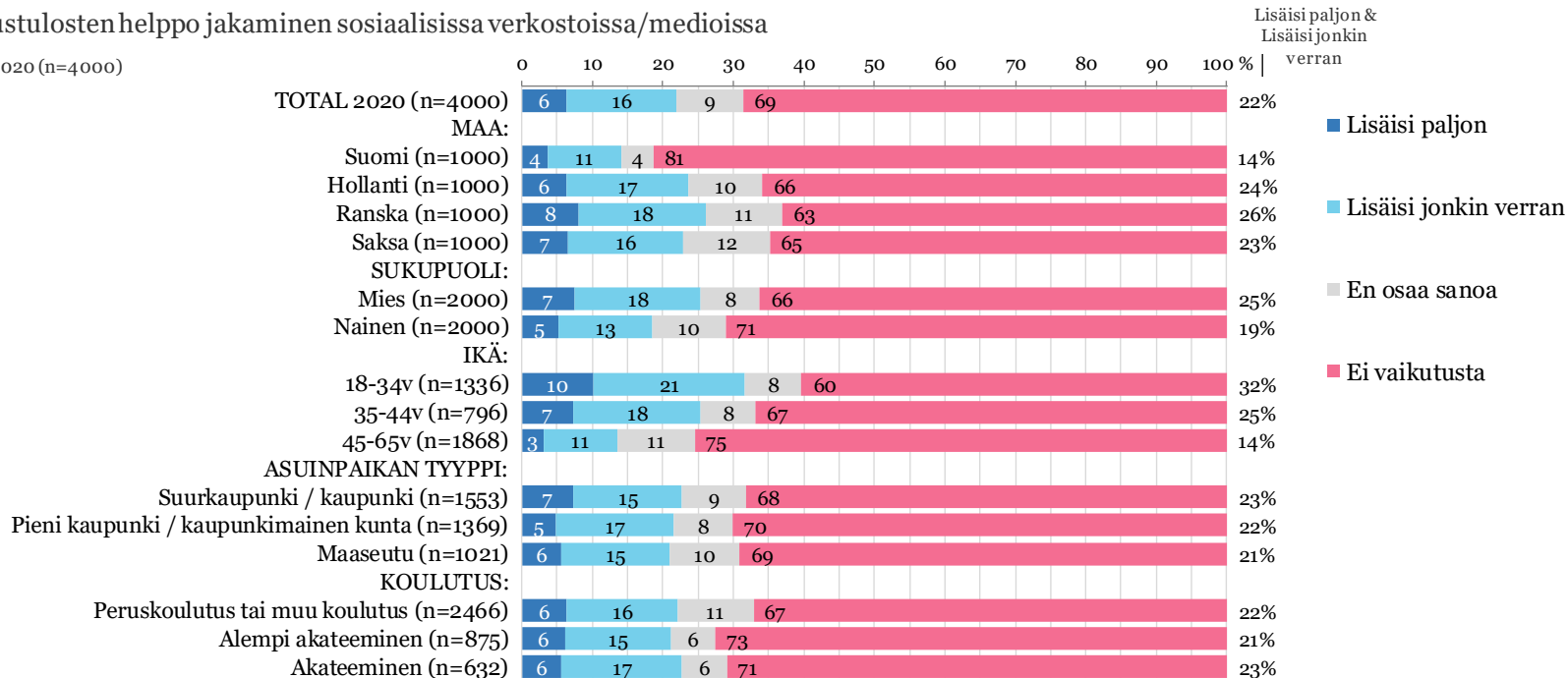
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 18/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Mittaustulosten helppo jakaminen sosiaalisissa verkostoissa/medioissa

TOTAL2020 (n=4000)



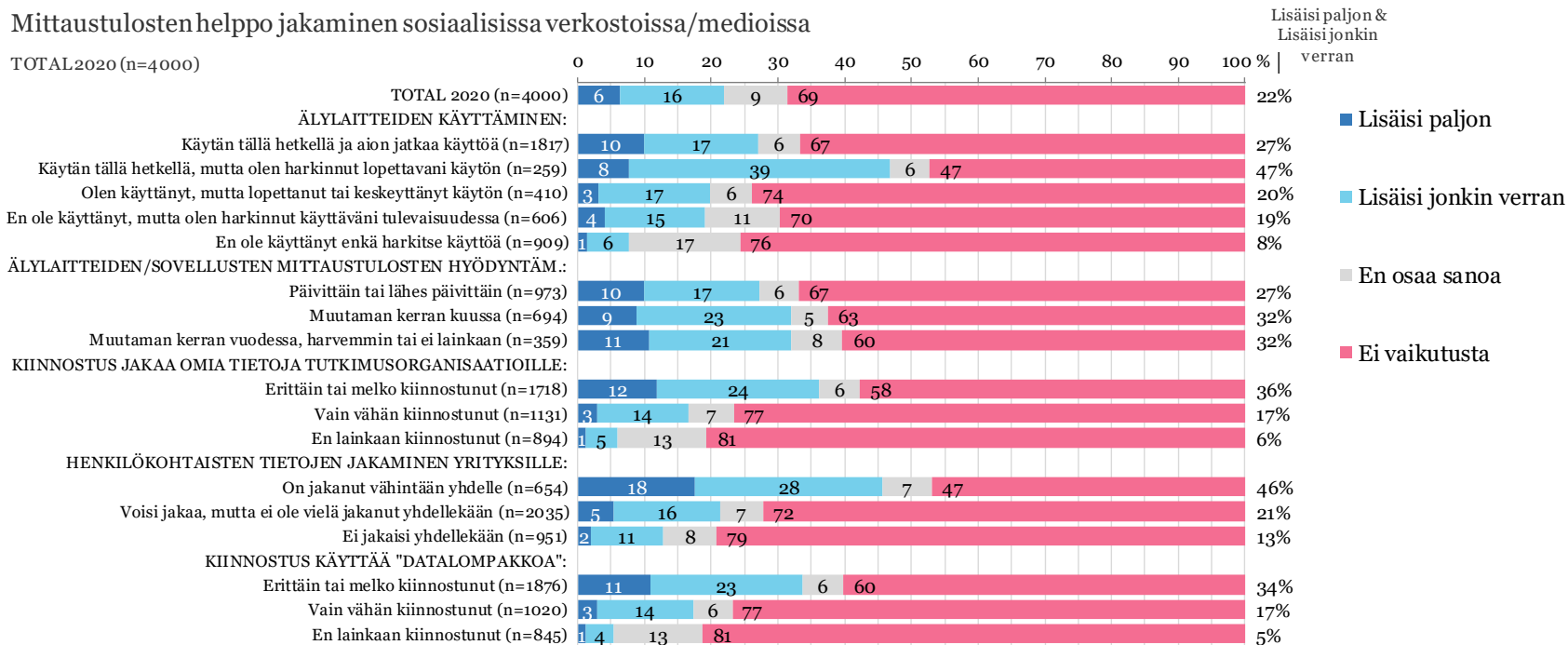
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 19/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Mittaustulosten helppo jakaminen sosiaalisissa verkostoissa/medioissa

TOTAL2020 (n=4000)



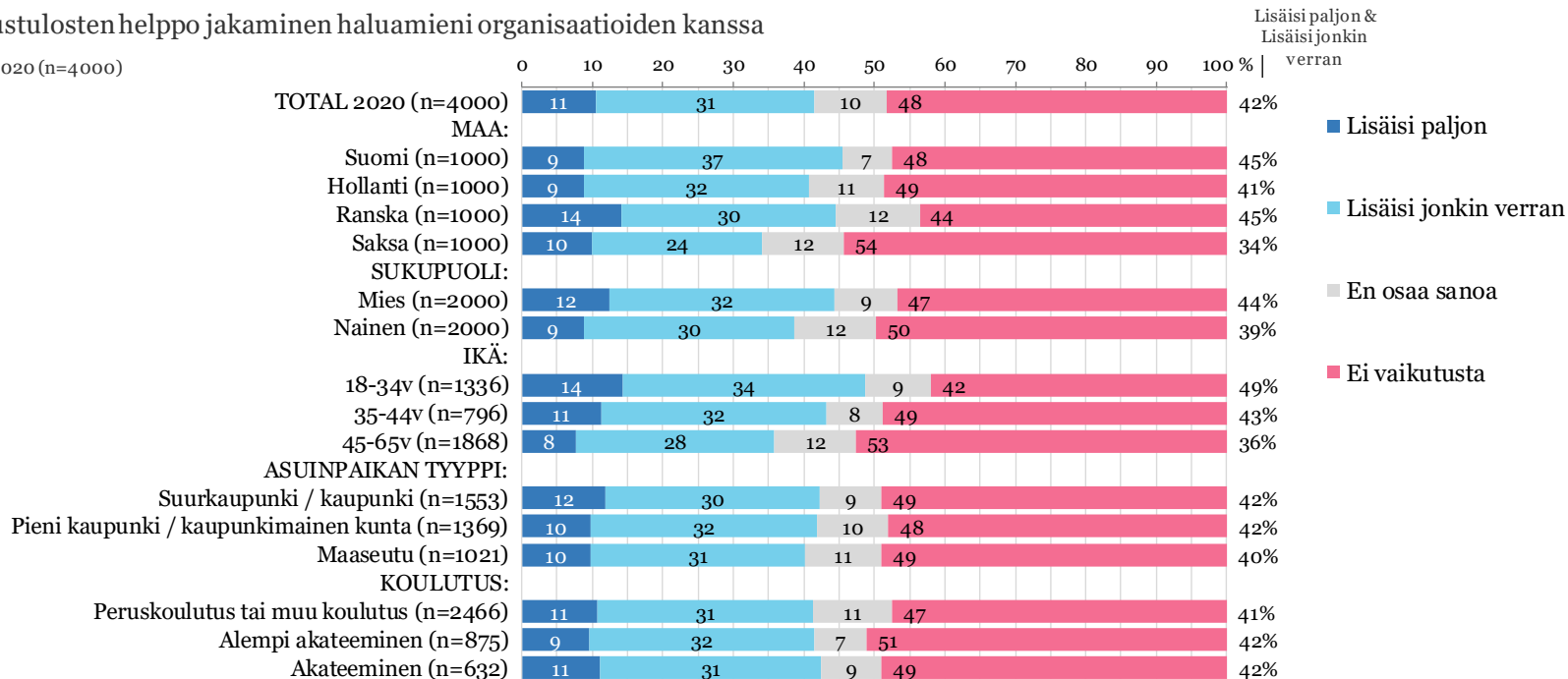
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 20/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Mittaustulosten helppo jakaminen haluamieni organisaatioiden kanssa

TOTAL2020 (n=4000)



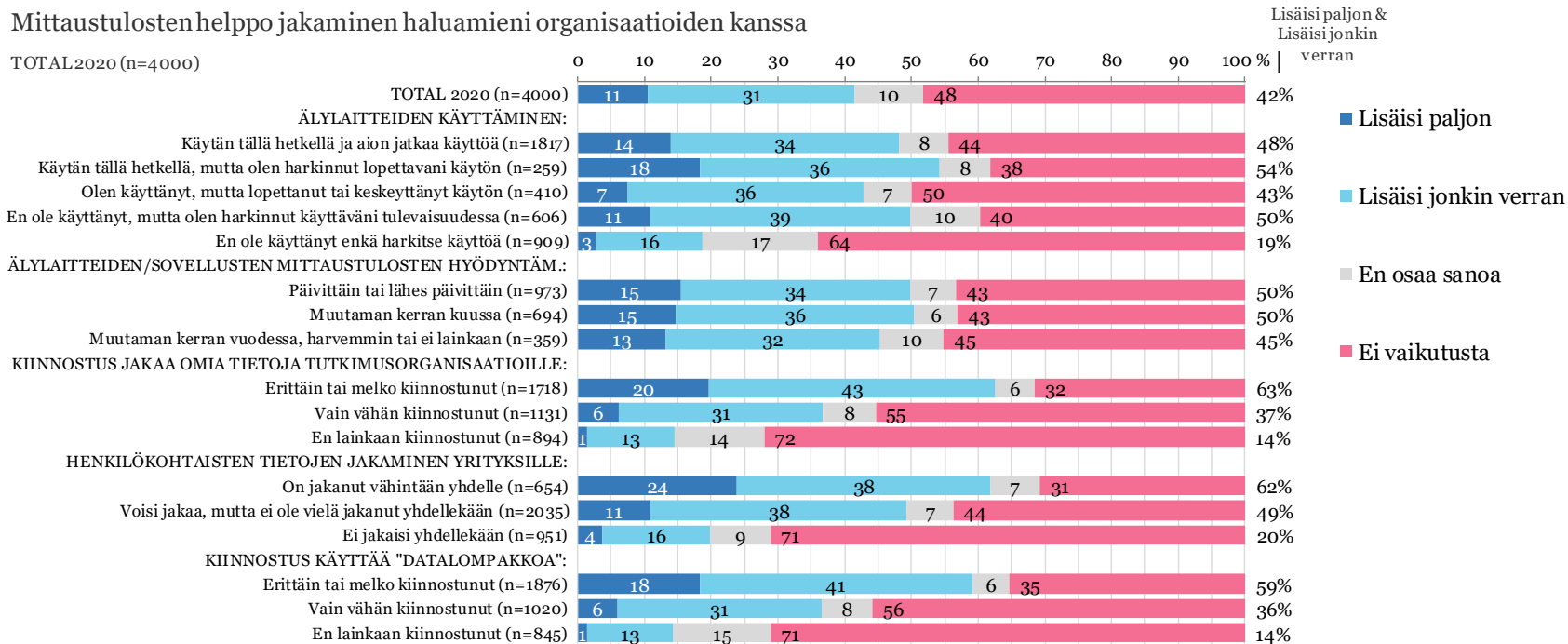
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi mittaamisessa? 21/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Mittaustulosten helppo jakaminen haluamieni organisaatioiden kanssa

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

**SITRA**



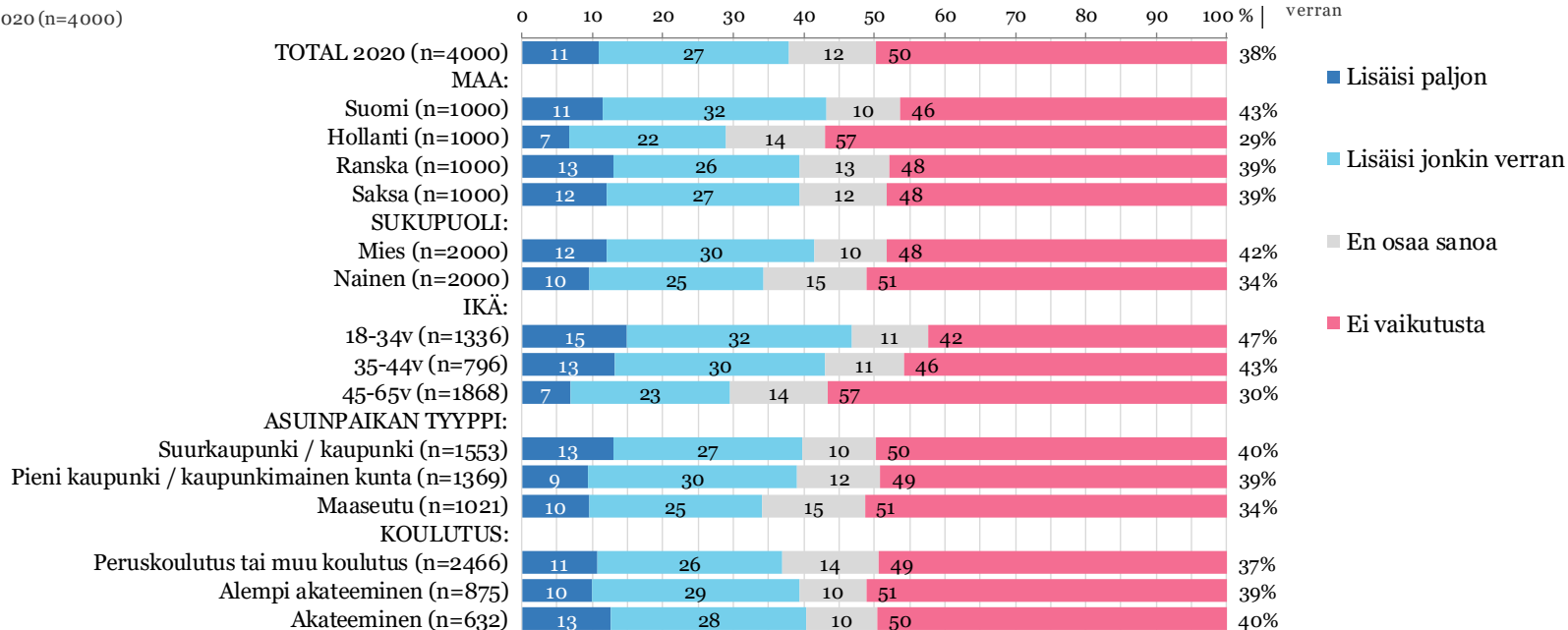
# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 22/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Kokonaiskäsityksen saaminen siitä, mitä hyötyä minulle on siitä, että jaan tietojani yksityisten yritysten kanssa

TOTAL2020 (n=4000)

Lisäisi paljon &  
Lisäisi jonkin  
verran



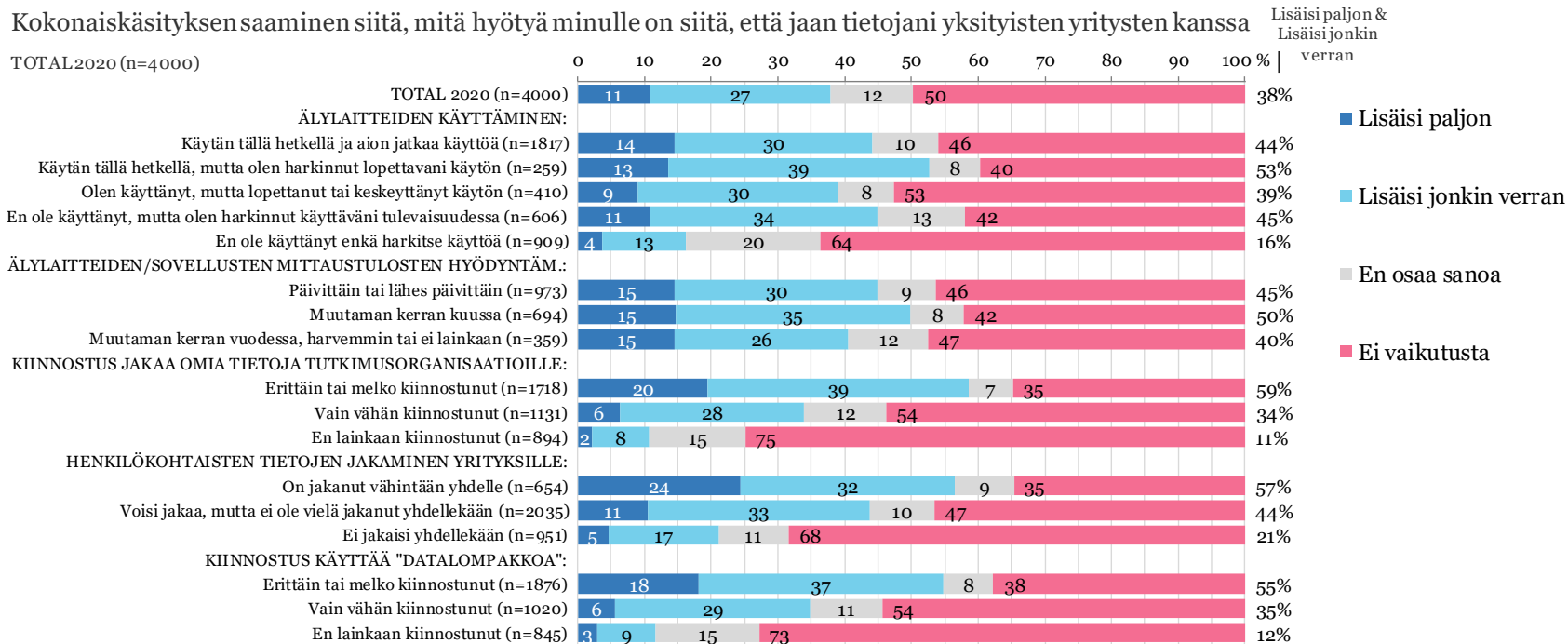
Kaikki vastaajat

# Mitkä seuraavista asioista lisäisivät haluasi älylaitteiden hyödyntämiseen itsesi mittaamisessa? 23/23

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Kokonaiskäsityksen saaminen siitä, mitä hyötyä minulle on siitä, että jaan tietojani yksityisten yritysten kanssa

TOTAL2020 (n=4000)

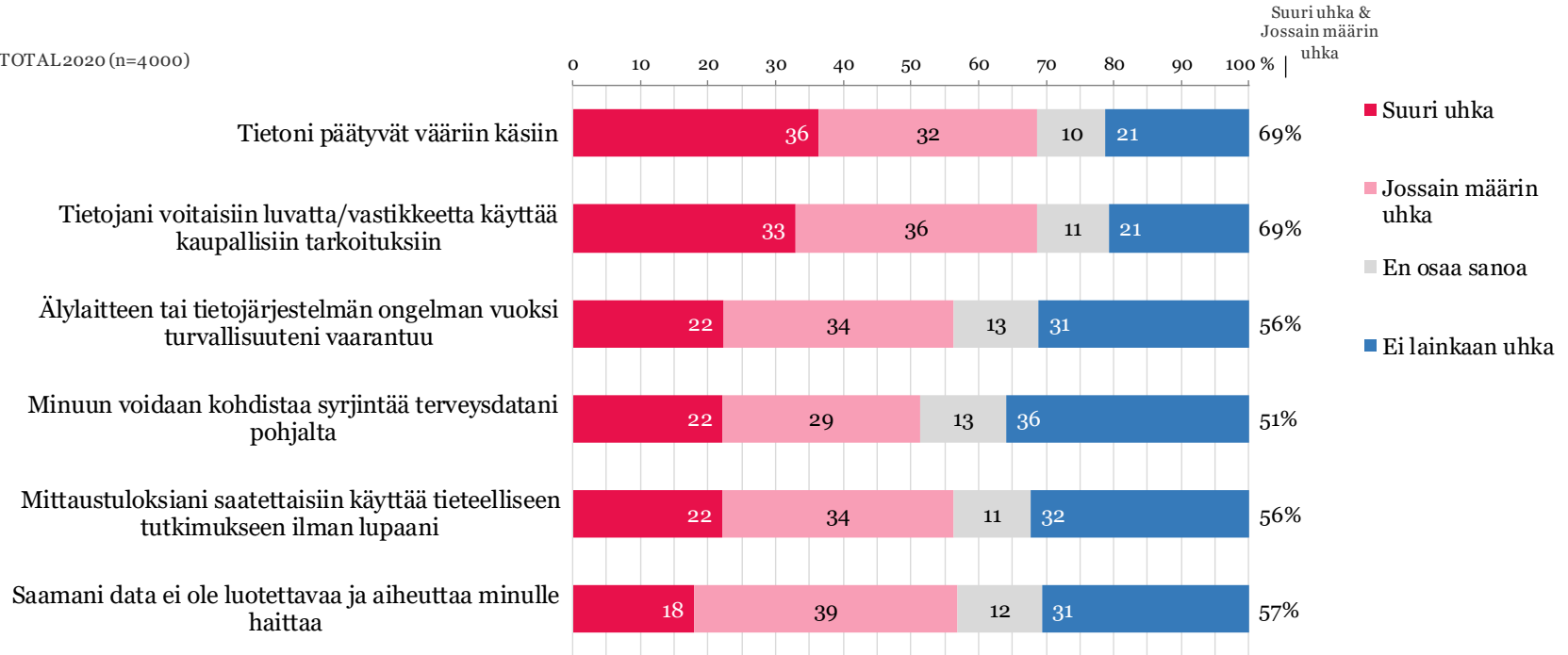


Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 1/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

TOTAL2020 (n=4000)



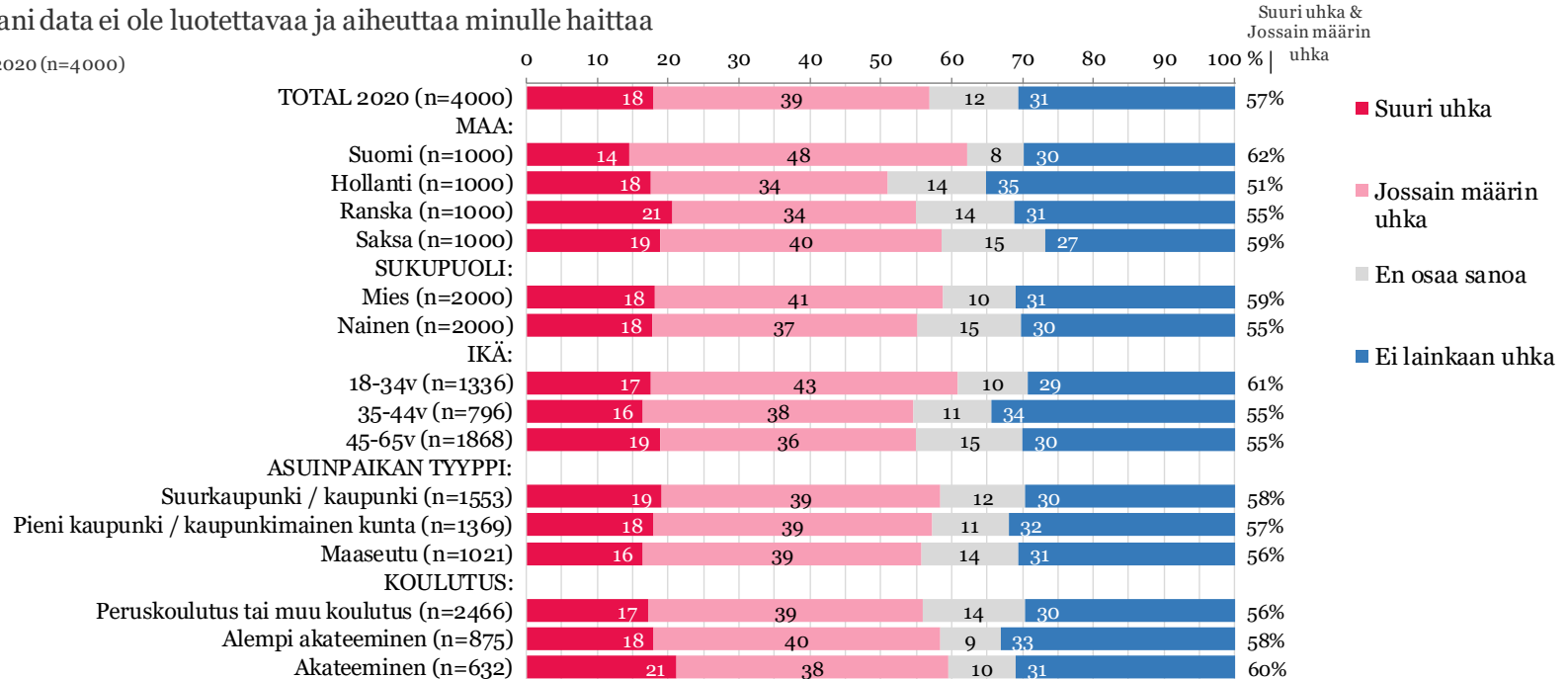
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 2/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Saamani data ei ole luotettavaa ja aiheuttaa minulle haittaa

TOTAL2020 (n=4000)



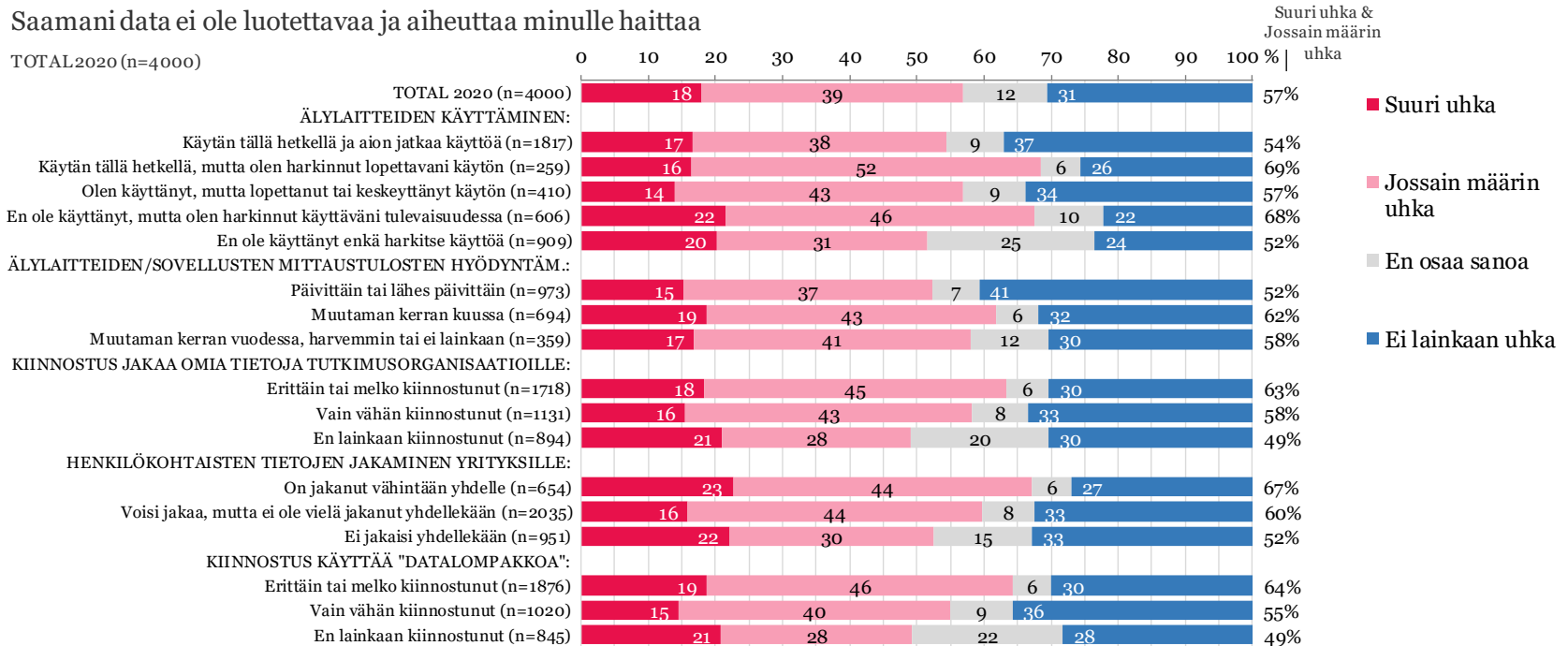
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 3/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Saamani data ei ole luotettavaa ja aiheuttaa minulle haittaa

TOTAL2020 (n=4000)



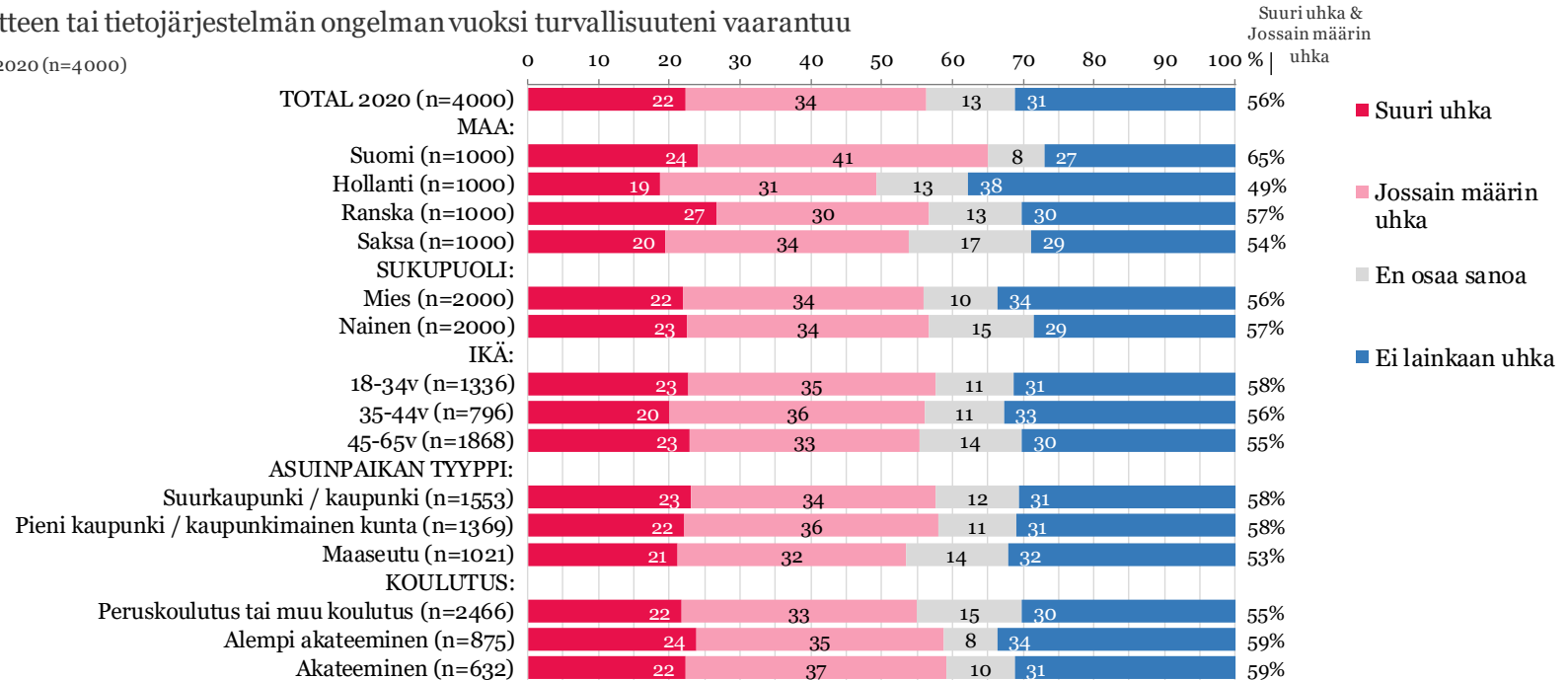
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 4/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Älylaitteen tai tietojärjestelmän ongelman vuoksi turvallisuuteni vaarantuu

TOTAL2020 (n=4000)



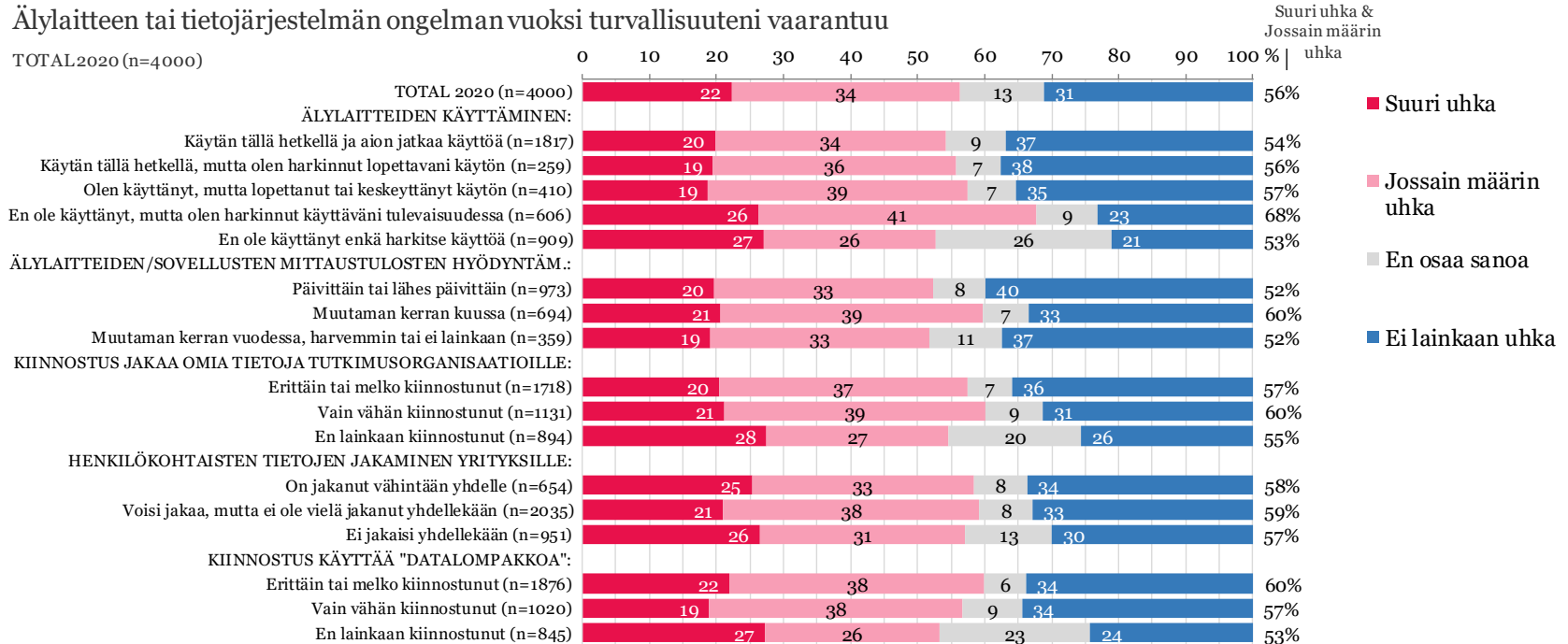
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 5/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Älylaitteen tai tietojärjestelmän ongelman vuoksi turvallisuuteni vaarantuu

TOTAL2020 (n=4000)



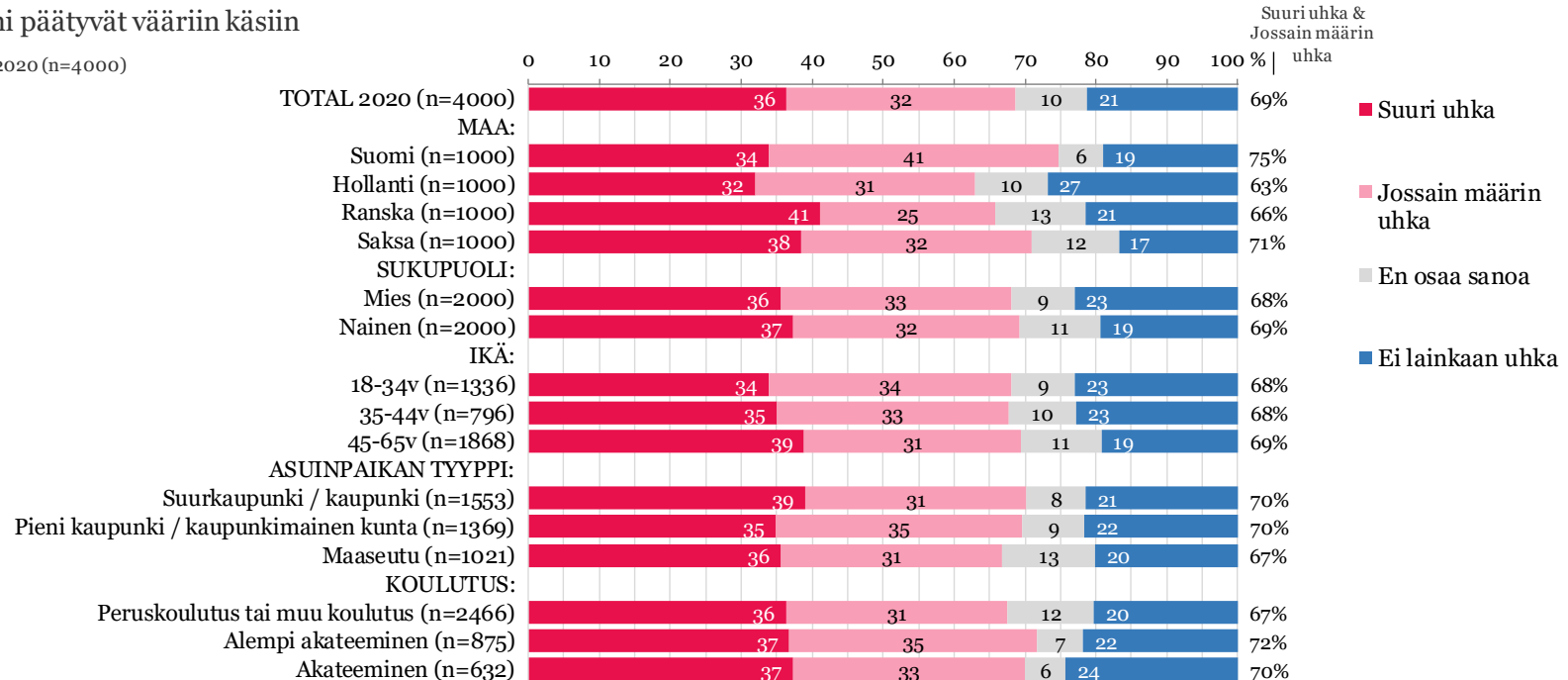
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 6/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Tietoni päätyvät väärin käsiin

TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

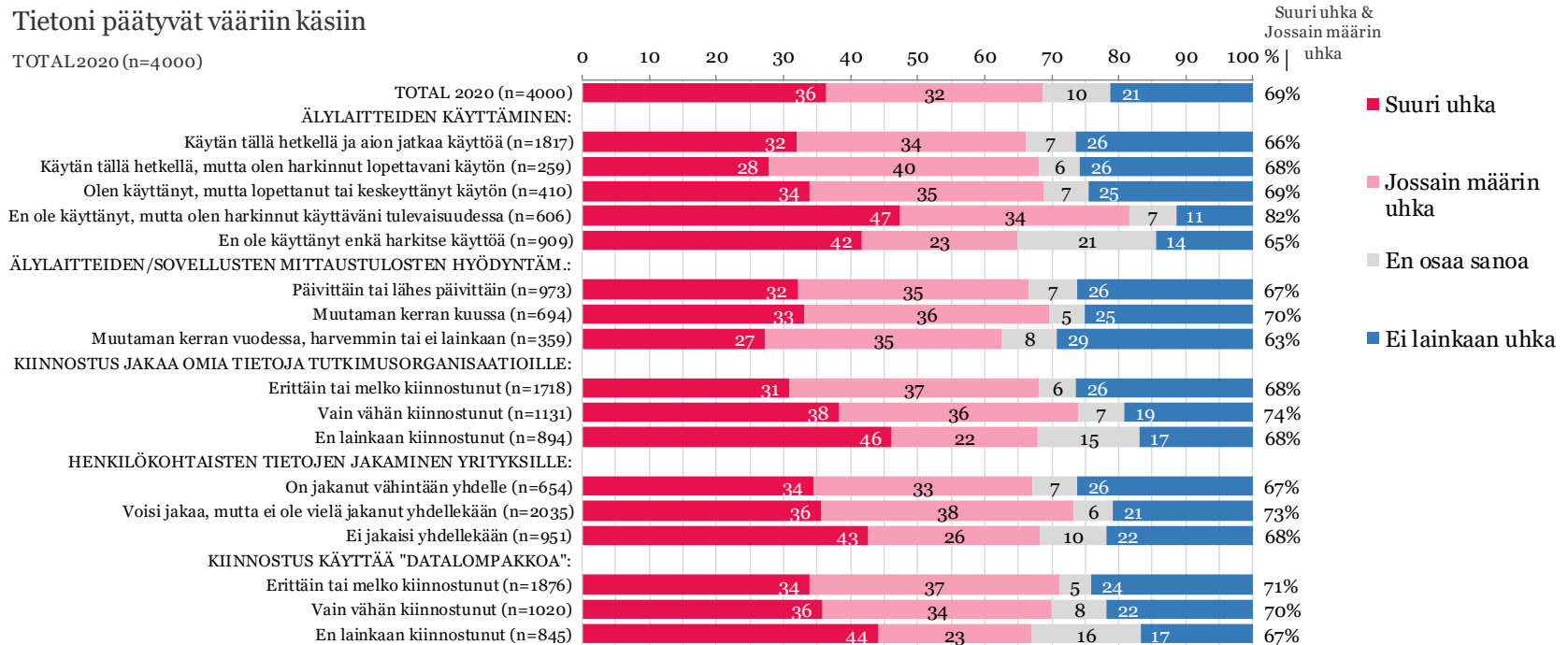


# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 7/13

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Tietoni päätyvät väärin käsiin

TOTAL2020 (n=4000)



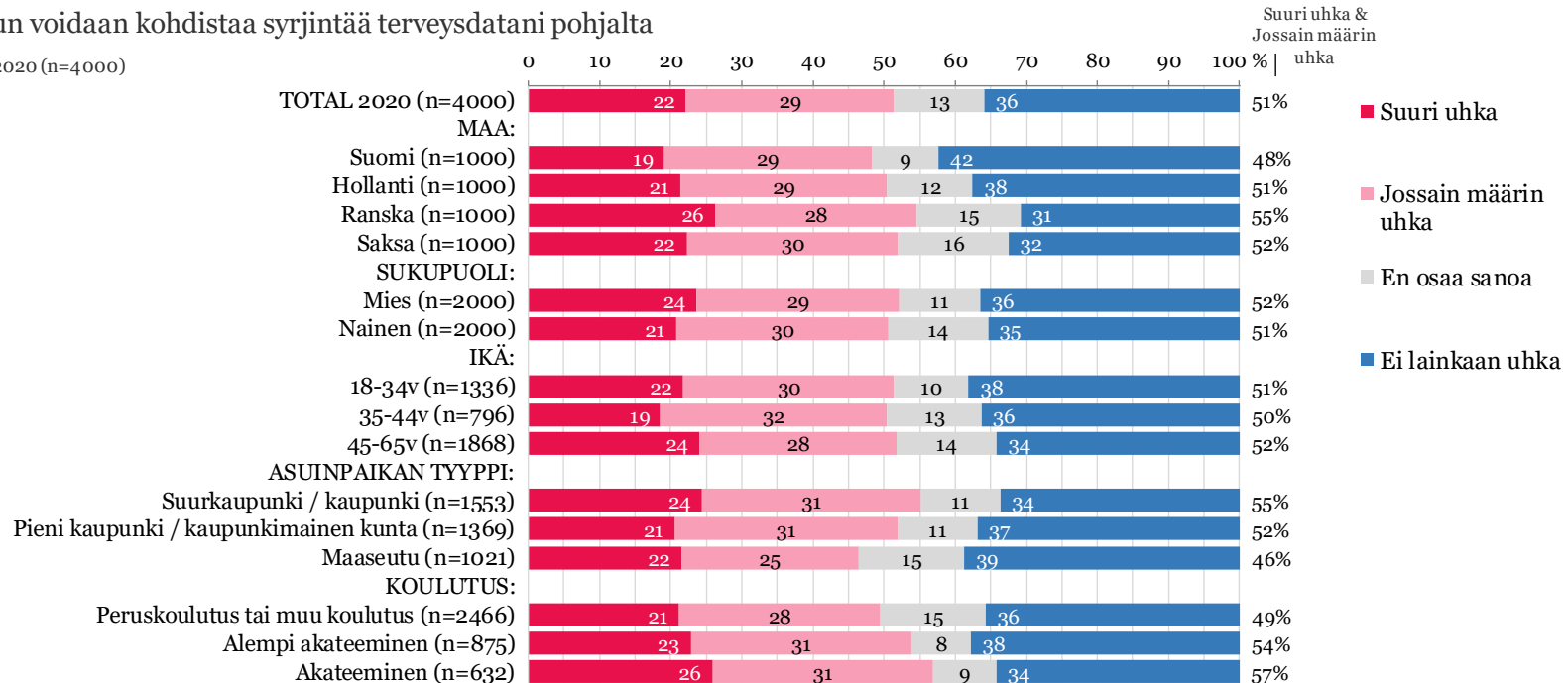
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 8/13

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Minuun voidaan kohdistaa syrjintää terveystietä pohjalta

TOTAL2020 (n=4000)



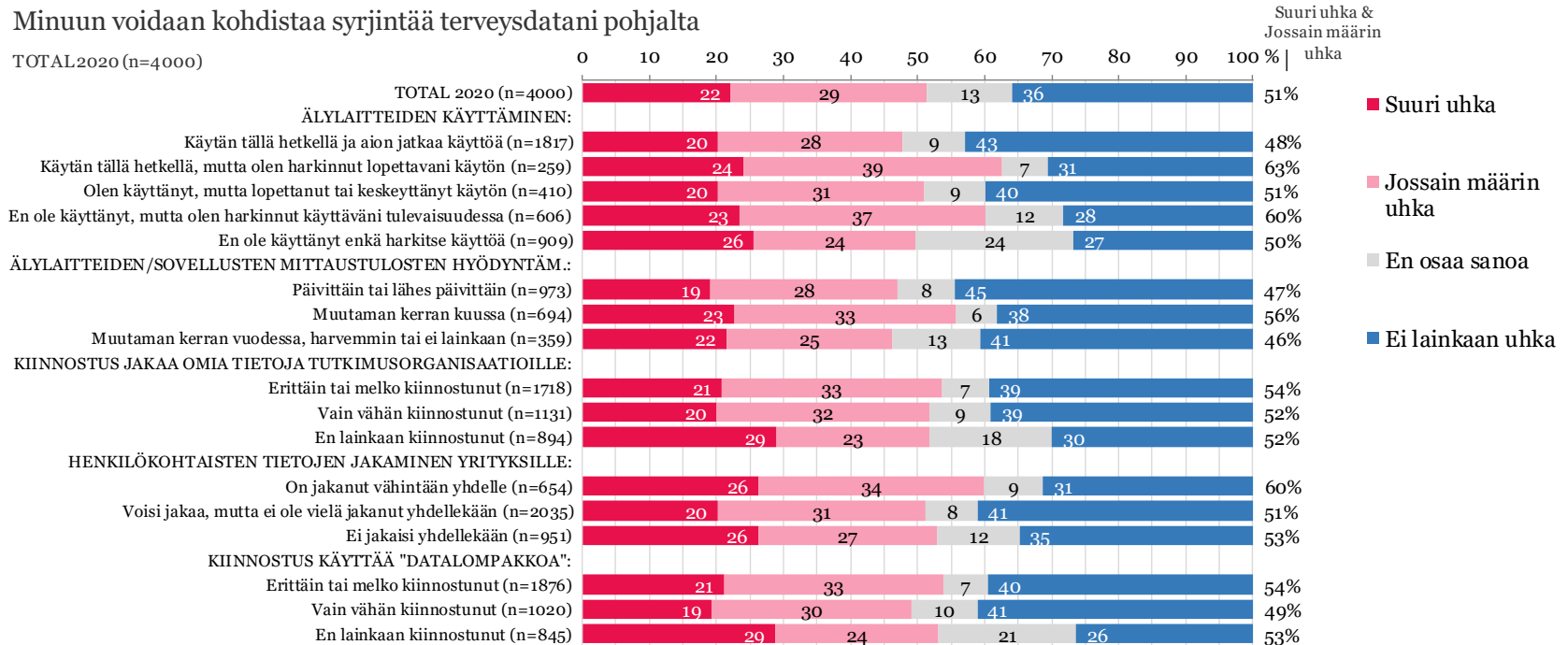
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 9/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Minuun voidaan kohdistaa syrjintää terveystietojen pohjalta

TOTAL2020 (n=4000)



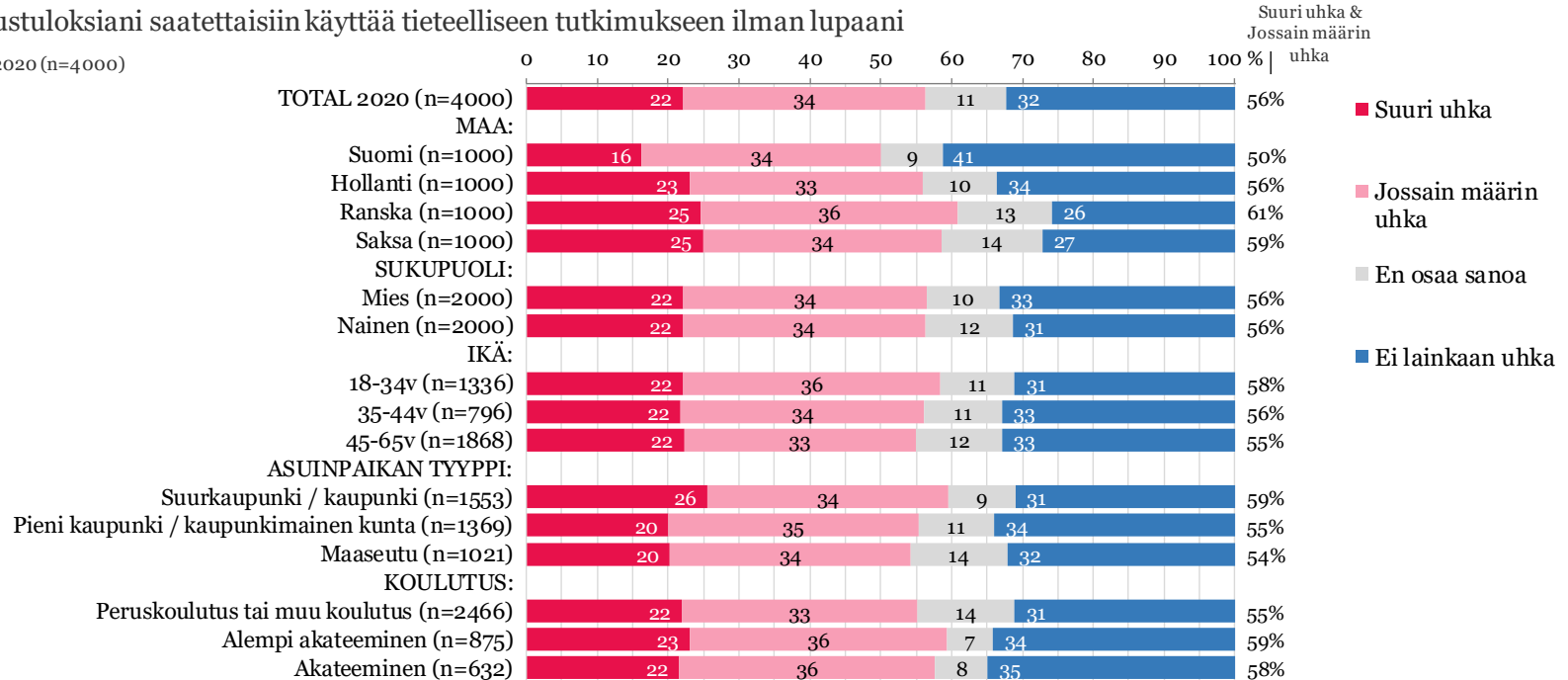
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 10/13

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Mittaustuloksiani saatettaisiin käyttää tieteelliseen tutkimukseen ilman lupaa

TOTAL2020 (n=4000)



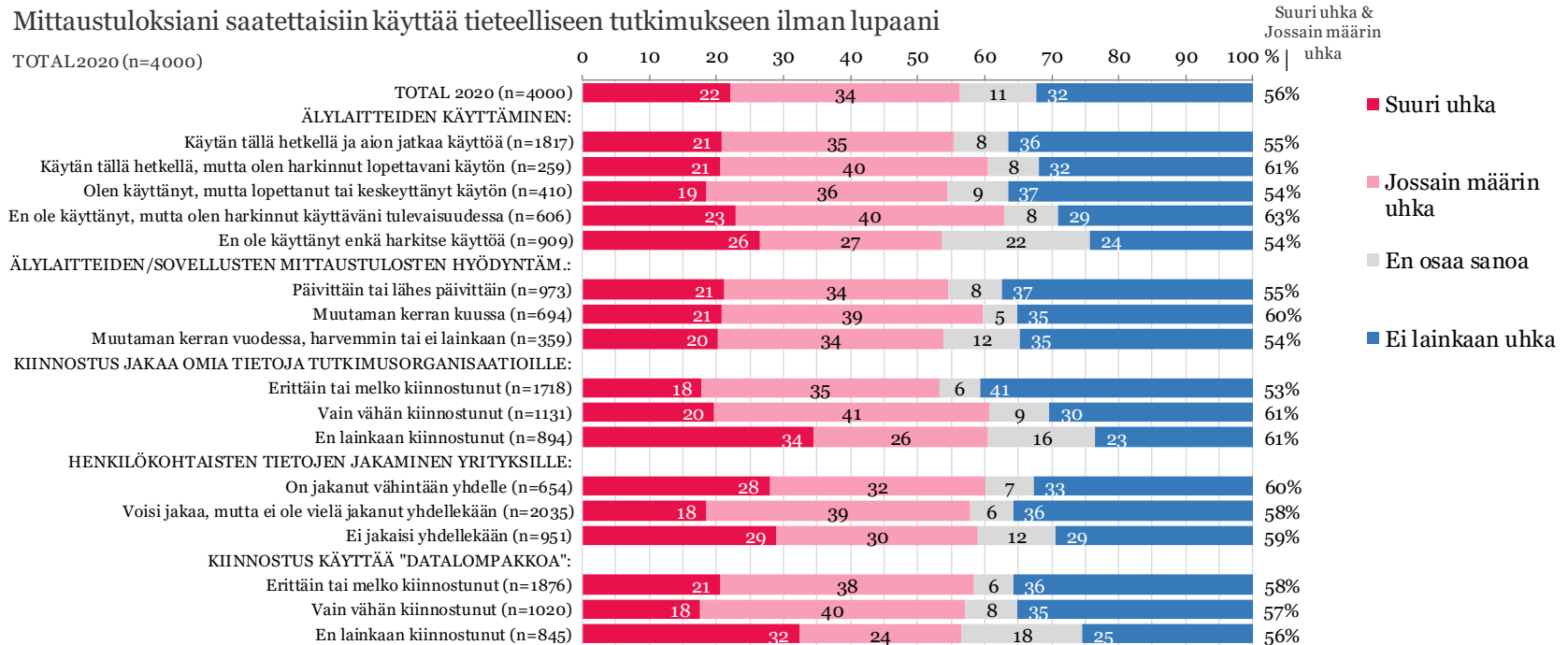
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 11/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Mittaustuloksiani saatettaisiin käyttää tieteelliseen tutkimukseen ilman lupaa

TOTAL2020 (n=4000)



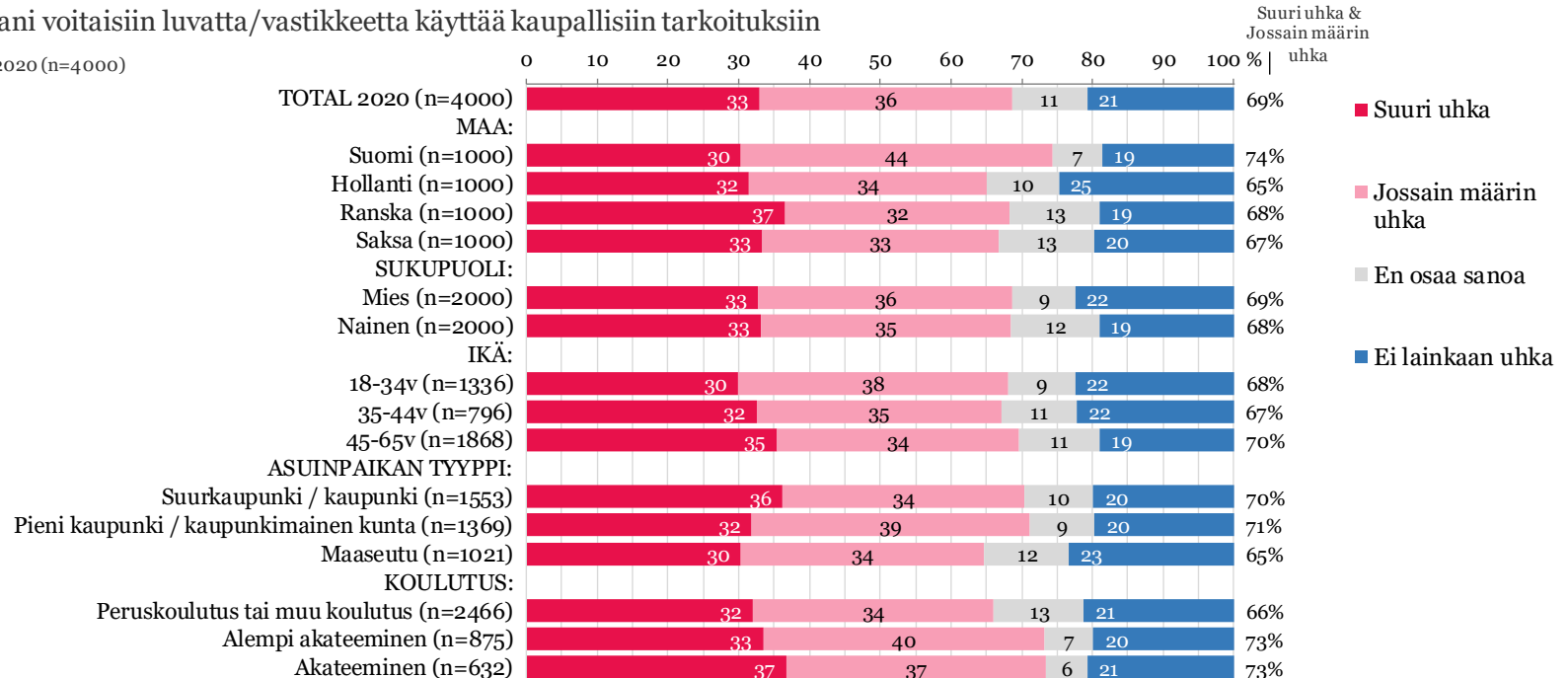
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 12/13

**MITTAAMISEN  
MOTIVAATTORIT  
JA UHKAKUVAT**

Tietojani voitaisiin luvatta/vastikkeetta käyttää kaupallisiin tarkoituksiin

TOTAL 2020 (n=4000)



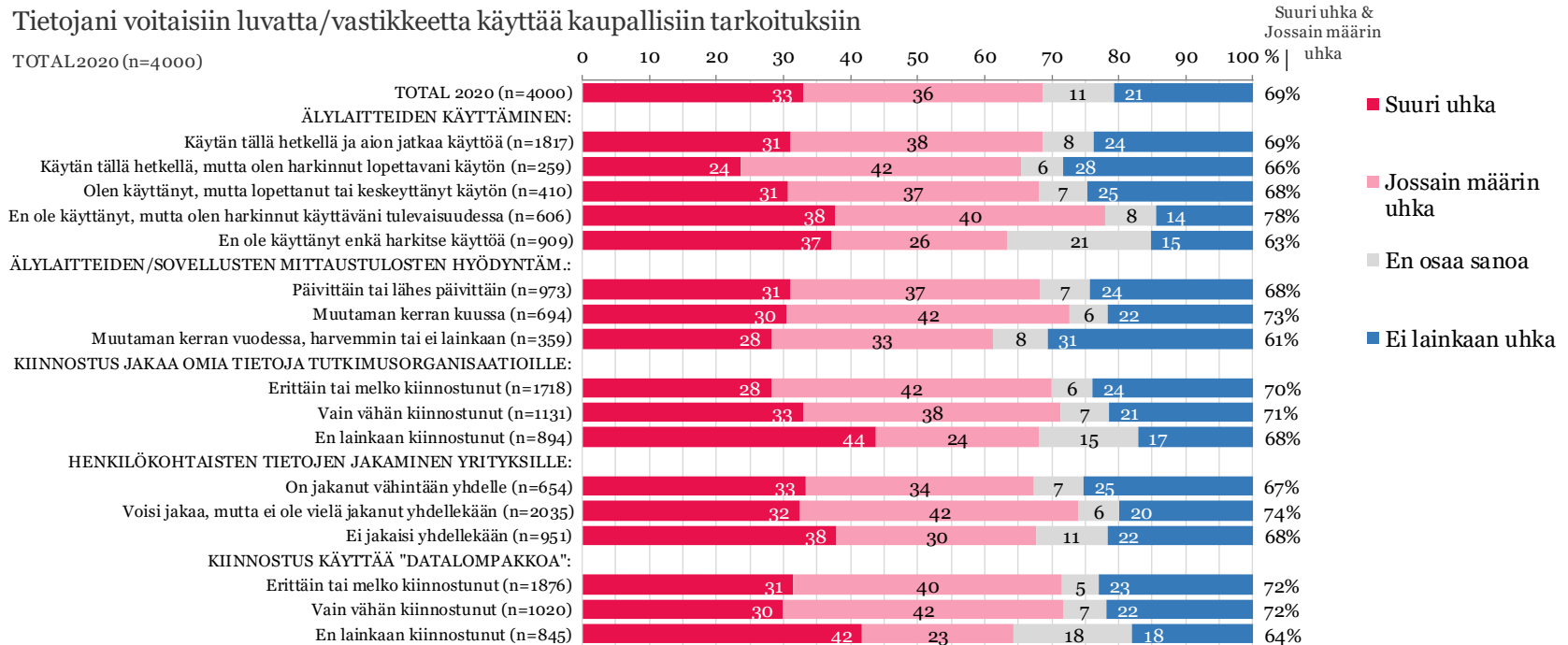
Kaikki vastaajat

# Miten suurina uhkina koet seuraavat asiat itsesi mittaamisessa älylaitteiden avulla? 13/13

## MITTAAMISEN MOTIVAATTORIT JA UHKAKUVAT

Tietojani voitaisiin luvatta/vastikkeetta käyttää kaupallisiin tarkoituksiin







TOTAL2020 (n=4000)



Kaikki vastaajat

**RISE TO  
SHINE!**



sitra.fi | seuraavaerä.fi  
@sitrafund      

**SITRA**