MITÄ ELÄMINEN MAKSAA? KURKISTUS KOHTUULLISEN KULUTUKSEN VIITEBUDJETTEIHIN

3.9.2026

Essi Pöyry, yliopistotutkija
Kuluttajatutkimuskeskus, Helsingin yliopisto

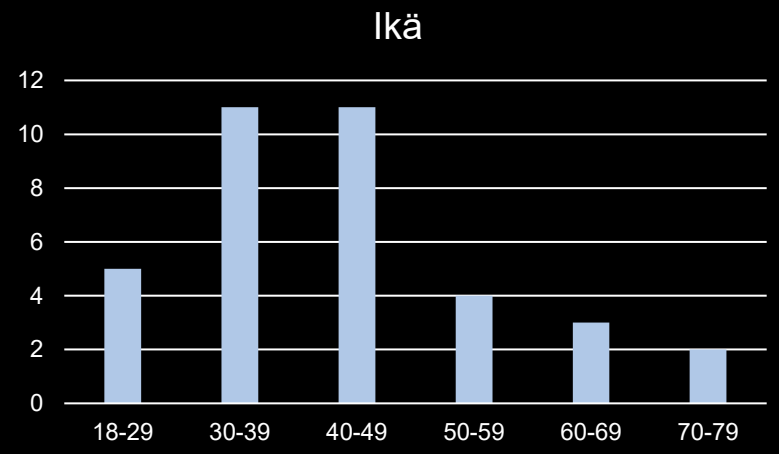
HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

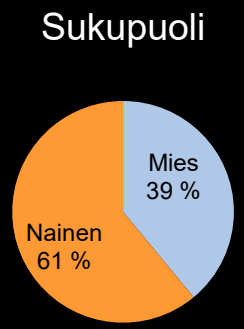
MITÄ VIITEBUDJETIT OVAT?

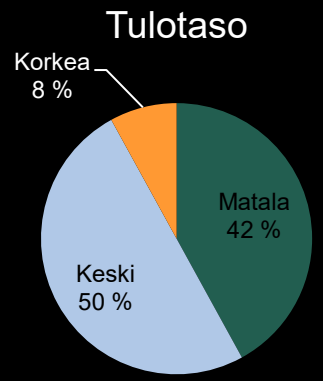
- Kohtuullisen minimin viitebudjetit määrittelevät, mitä välttämättömään ja kohtuulliseen kulutukseen kuuluu suomalaisissa kotitalouksissa tänä päivänä
- Kohtuullinen minimi (Borgeraas 1987):
  - **Ihminen tulee toimeen**
  - **Voi ylläpitää terveyttään**
  - **Voi osallistua yhteiskunnan toimintaan**
- Aiemmat viitebudjetit laadittu 2010 ja 2018 – uusissa vuoden 2025 viitebudjeteissa otetaan huomioon myös ympäristökestävyyden näkökulma
- Viitebudjetteja voi hyödyntää esim.:
  - **Kotitalouden kulutuksen suunnitteluun ja budjetointiin**
  - **Elatusavun määrän arviointiin**
  - **Velkaneuvontaan**

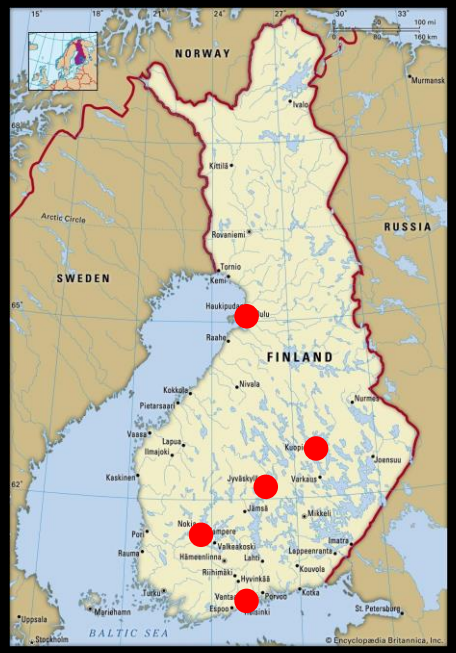
TIETOA ERILAISILTA KULUTTAJILTA JA KOTITALOUKSILTA

- Viitebudjetit perustuvat kuluttajavetoiseen tutkimusmenetelmään, joka pyrkii ottamaan huomioon kulutukseen liittyviä **yhteiskunnan vaatimuksia, sosiaalisia normeja sekä jokapäiväisiä kulutustilanteita** (Deeming 2010)
- Osallistujat keskustelevat fokusryhmissä kulutukseen liittyvistä vaatimuksista, täyttävät ruokapäiväkirjaa ja arvioivat yksittäisten hyödykkeiden tarpeellisuutta
- Tutkijat laativat aineiston perusteella lopulliset kulutuskorit ja hinnoittelevat tuotteet









VIITEBUDJETTI KOOSTUU PERUSKULUTUKSEN OSA-ALUEISTA

- Hyödykeryhmät
  - Ruoka
  - Vaatteet, kengät, asusteet
  - Tietoliikennelaitteet ja -maksut, viihde-elektroniikka
  - Huonekalut, kodinkoneet kodin tekstiilit, astiat, ruuanvalmistusvälineet
  - Siivousvälineet, pesuaineet, paperi- ja pakkaustarvikkeet, muut tarvikkeet ja työkalut
  - Henkilökohtainen hygienia, kosmetiikka, hiustenhoito ja -leikkaus
  - Terveydenhoidon tarvikkeet, lääkkeitä, lääkärikäynnit, tapaturmavakuutus
  - Lomamatkat, harrastukset ja kulttuuri, lahjat
  - Julkinen liikenne/ auto, polkupyörä ja tarvikkeet, lastenvaunut, kuljetuspalvelut
  - Vuokra, sähkö, kotivakuutus









Viitebudjetti olettaa kuluttajan olevan ”perusterve”, asuvan vuokralla ja kyvykäs hoitamaan talouttaan

MITEN MÄÄRITELLÄÄN MIKÄ ON TARPEELLISTA JA KOHTUULLISTA?



ESIMERKKIRUOKALISTAA (VIIKKO 1/2, PERHEELLISET)

- Koostettu ruokapäiväkirjojen pohjalta huomioiden:
  - Riittävä energian- ja proteiininsaanti
  - Uudet ravitsemussuositukset (enemmän kasviksia ja hedelmiä, sekasyöjän ruokavalio)
  - Ruokavalion kestävyys
  - Toteuttamiskelpoisuus (esim. puolivalmisteita)
  - Hävikki
  - Juhlapyhät
  - Sosiaalinen osallistuminen
  - Kotimaisuus
  - Hinta

Maanantai

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Lihapullat* perunamuusilla, vihersekasalaatti
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Kesäkurpitsalasagne, raastesalaatti
- Iltapala: Riisipiirakoita juustolla ja kasviksilla, hedelmä

Tiistai

- Aamiainen: Kauraleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Lounas: Kalapihvit uunijuureksilla, kermaviilikastike, kypsennetyt herneet
- Välipala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, hedelmä
- Päivällinen: Tofu-nuudeliwokki, vihersekasalaatti
- Iltapala: Soijajogurtti marjoilla ja pähkinöillä

Keskiviikko

- Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla, ruisleipää juustolla ja kasviksilla
- Lounas: Kanaa ja riisi-kauraa, kypsennetty kasvis, raastesalaatti
- Välipala: Smoothie
- Päivällinen: Kaalilaatikko puolukkasurvoksella, vihersekasalaatti
- Iltapala: Ruisleipää juustolla ja kasviksilla, soijajogurtti marjoilla

LASTEN JA AIKUISTEN HARRASTAMINEN

Kouluikäisen lapsen harrastusbudjetti **500 e/v**
Voisi kattaa esim.:

Esimerkki 1:
- Lentopallo (syksy ja kevät) 419 e
- Lasten kesäleiri 1 vko 67 e
- Yhteensä 486 e

Esimerkki 2:
- Tanssi (syksy ja kevät) 360 e
- Lasten kesäleiri 2 vko 133 e
- Yhteensä 493 e

Esimerkki 3:
- Partio (syksy ja kevät) 243 e
- Kuvataide (syksy tai kevät) 200 e
- 4H-kerho 40 e
- Yhteensä 483 e

Esimerkki 4:
- Salibandy (syksy ja kevät) 390 e
- Uinti (8 krt) 91 e
- Yhteensä 482 e

Perheellisen aikuisen* harrastus- ja vapaa-ajanbudjetti **240 e/v**
Voisi kattaa esim.:

Esimerkki 1:
- Kuntosalikortti
- 2 jääkiekko-ottelua
- 2 käyntiä livekeikalla

Esimerkki 2:
- 10 kerran kortti uimahalliin
- 10 kerran kortti ryhmäliikuntaan
- 2 käyntiä elokuvateatterissa
- 2 käyntiä teatterissa

Esimerkki 3:
- 6 käyntiä elokuvateatterissa
- 1 käynti livekeikalla
- 1 käynti teatterissa
- 10 kerran kielikurssi

*Lapsettoman aikuisen harrastus- ja vapaa-ajanbudjetti **320 e/v**

VIITEBUDJETIT YKSINASUVILLE JA PARISKUNNILLE 2025

Hyödyke-ryhmät	M 45v	N 45v	M 65v	N 65v	Pari 50v	Pari N 50v, M 65v	Pari 65v
Ruoka	312	256	278	224	567	534	502
Vaatetus	58	53	48	47	111	101	95
Tietoliikenne ja viihde-elektroniikka	93	93	93	93	132	132	132
Kodin kestotavarat	32	32	32	32	39	39	39
Kodin lyhytkestoiset käyttötavarat	22	22	22	22	32	32	33
Hygienia ja kauneudenhoito	40	52	40	51	82	81	82
Terveydenhoito	22	30	39	39	47	59	72
Vapaa-aika ja harrastukset	48	48	48	48	97	97	97
Sähkö ja vakuutukset	38	38	49	49	59	59	59
Yhteensä, pl. ruoka, liikkuminen ja vuokra	**353**	**368**	**371**	**381**	**599**	**600**	**609**
Yhteensä, pl. liikkuminen ja vuokra	**665**	**624**	**649**	**605**	**1166**	**1134**	**1111**
Liikkuminen (alueen sisäinen julkinen liikenne)							
Pk-seutu	96	96	65	65	184	153	122
Muu Suomi	81	81	72	72	154	144	135
Asuminen (vuokra-asunto)							
Helsinki	845	845	1047	1047	1406	1406	1406
Pääkaupunkiseutu	768	768	942	942	1244	1244	1244
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	609	609	751	751	953	953	953
Muu Suomi	546	546	658	658	844	844	844
Yhteensä							
Helsinki	1606	1565	1761	1717	2756	2693	2639
Pääkaupunkiseutu	1529	1488	1656	1612	2594	2531	2477
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	1355	1314	1472	1428	2273	2231	2199
Muu Suomi	1292	1251	1379	1335	2164	2122	2090
Koko maa keskimäärin	1446	1405	1567	1523	2447	2394	2351

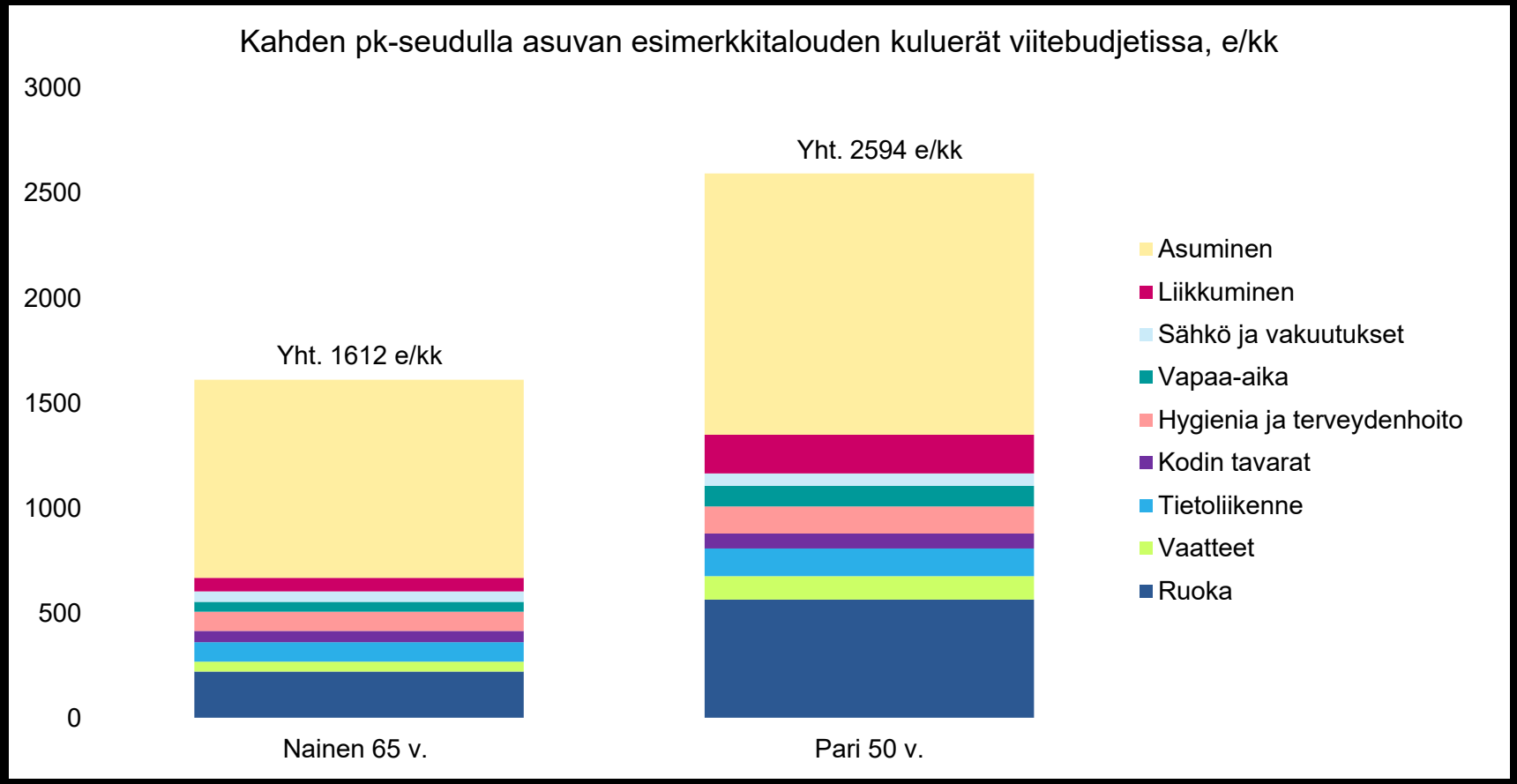
HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

VIITEBUDJETIT LAPSIPERHEILLE 2025

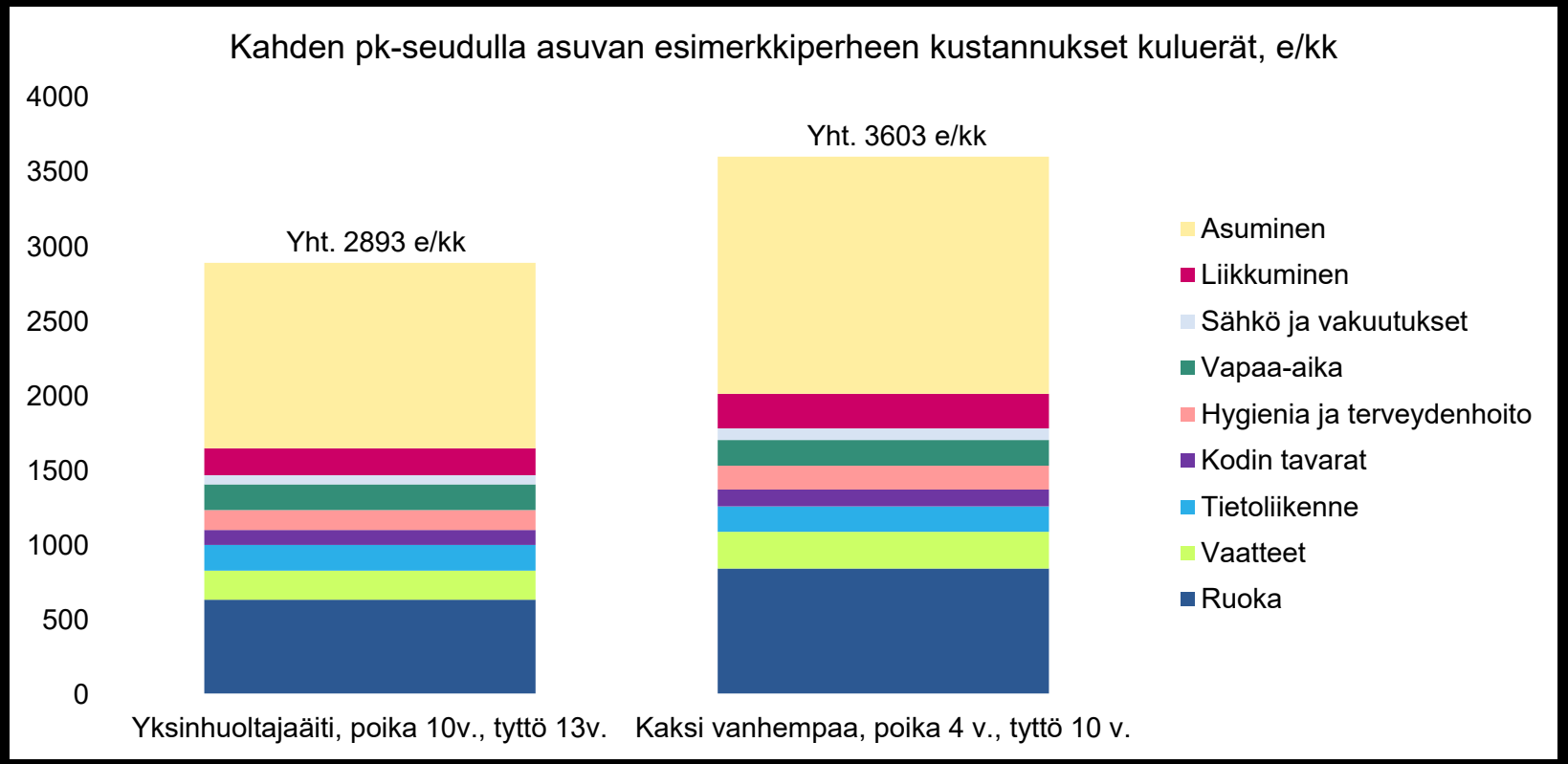
Hyödyke-ryhmät	YH-perhe (t3v)	YH-perhe (t14v)	YH-perhe (p10v, t13v)	Pikku-lapsiperhe (p2v, t6v)	Lapsiperhe (p4v, t10v)	Teiniperhe (t14v, p16v)	Teiniperhe (p10v, p15v, t17v)
Ruoka	349	459	635	807	844	1020	1210
Vaatetus	119	125	194	236	245	268	339
Tietoliikenne ja viihde-elektroniikka	93	132	172	138	172	207	242
Kodin kestotavarat	40	41	57	63	64	64	68
Kodin lyhytkestoiset käyttötavarat	31	33	44	48	48	48	55
Hygienia ja kauneudenhoito	56	74	91	99	104	129	144
Terveydenhoito	35	36	42	55	55	57	63
Vapaa-aika ja harrastukset	61	107	172	132	173	208	273
Sähkö ja vakuutukset	50	50	63	68	78	78	80
Yhteensä, pl. ruoka, liikkuminen ja vuokra	**485**	**598**	**835**	**839**	**939**	**1059**	**1264**
Yhteensä, pl. liikkuminen ja vuokra	**834**	**1057**	**1470**	**1646**	**1783**	**2079**	**2474**
Liikkuminen (alueen sisäinen julkinen liikenne, auto yli 3 hlö talouksissa)							
Pääkaupunkiseutu	103	139	179	194	231	269	309
Muu Suomi	88	123	516	525	552	581	615
Asuminen (vuokra-asunto)							
Helsinki	1047	1047	1406	1406	1797	1797	1797
Pääkaupunkiseutu	942	942	1244	1244	1589	1589	1589
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	751	751	953	953	1218	1218	1218
Muu Suomi	658	658	844	844	1098	1098	1098
Yhteensä							
Helsinki	1984	2243	3053	3246	3811	4145	4580
Pk-seutu	1879	2138	2893	3084	3603	3937	4372
Muut yli 100 000 asukkaan kaupungit	1673	1931	2939	3124	3553	3878	4307
Muu Suomi	1580	1838	2830	3015	3433	3758	4187
Koko maa keskimäärin	1779	2038	2929	3117	3600	3930	4362

HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

ESIMERKKITALOUKSIEN KULUERÄT VIITEBUDJETISSA



ESIMERKKITALOUKSIEN KULUERÄT VIITEBUDJETISSA

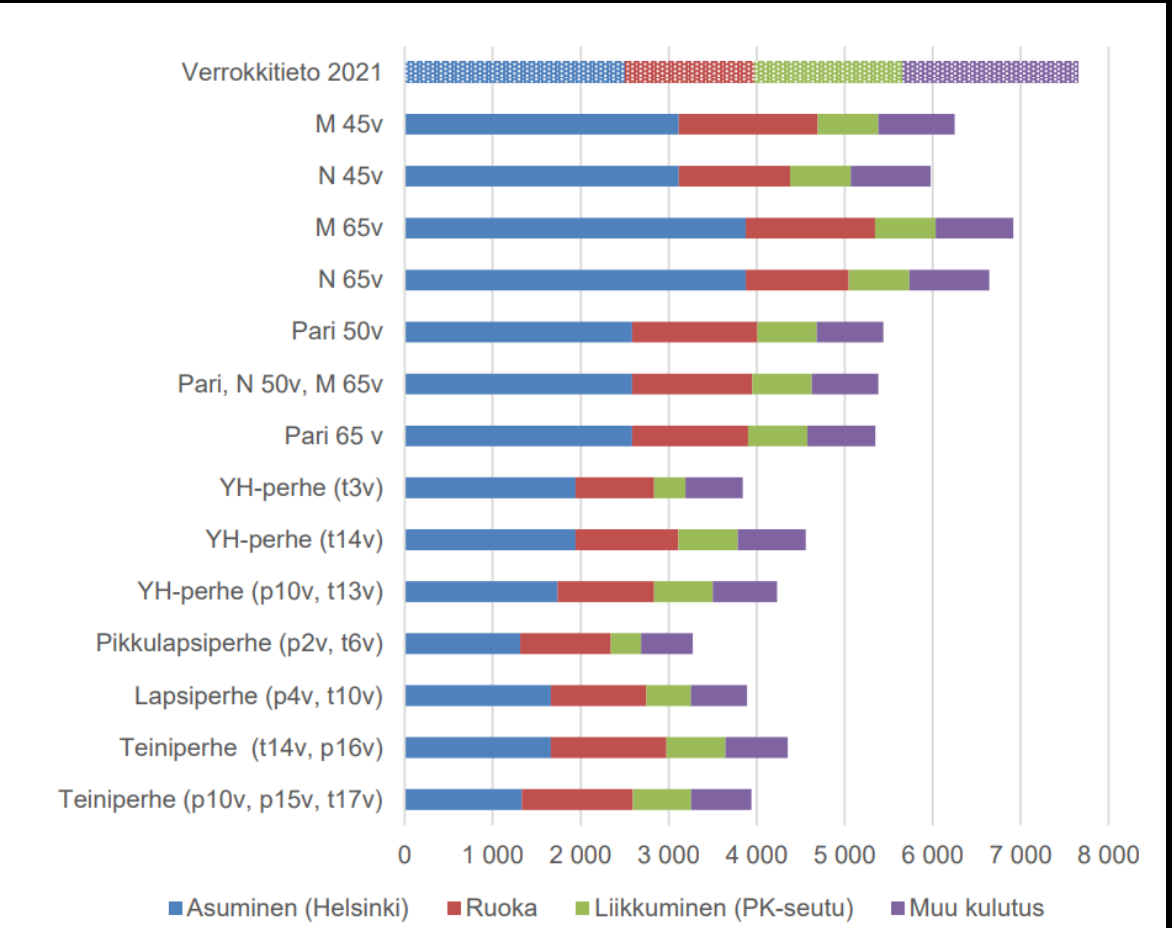


Pienituloisuuden raja 2025 (nettotulot):

- Yksi aikuinen ja kaksi alle 14v. Lasta **2440 e/kk**
- Kaksi aikuista ja kaksi alle 14v. Lasta **3200 e/kk**

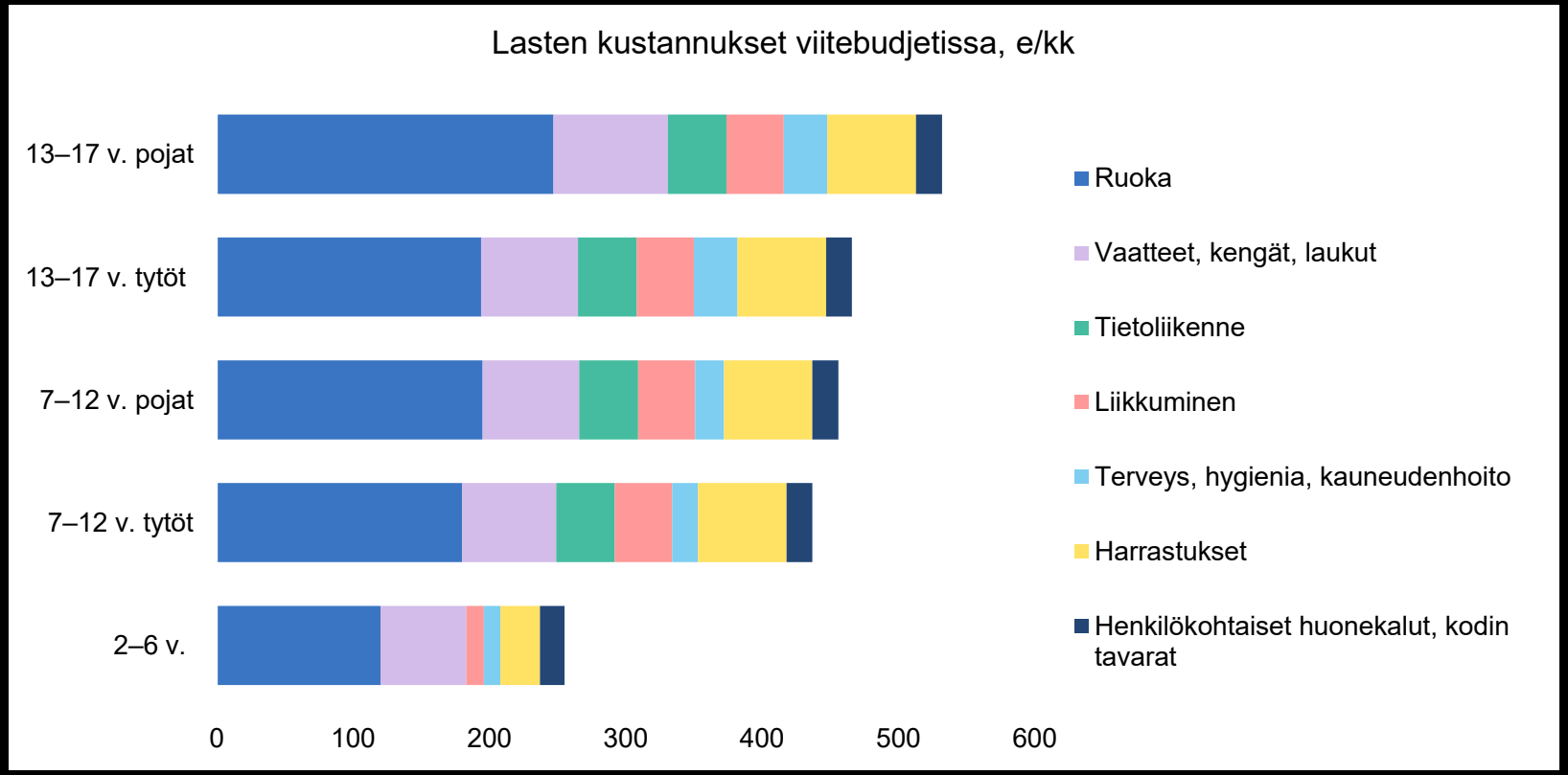
→ Varsinkin pienituloiset monilapsiset perheet sekä yksinhuoltajaperheet eivät pysty kattamaan kaikkea kohtuullisena pidettyä kulutusta ja **joutuvat karsimaan tarpeellisesta kulutuksesta**

VIITEBUDJETTIEN MUKAINEN HIILIJALANJÄLKI HENKEÄ KOHDEN



Kuvio 8. Hiilijalanjälki vuodessa henkilöä kohden sekä vuoden 2021 verrokkitieto, kg CO_2-ekv.

LASTEN KUSTANNUKSET VIITEBUDJETISSA



Eroja sukupuolten välisissä kustannuksissa aiheuttavat mm.:

- Poikien suurempi energiantarve
- Poikien juhliin soveltuva puku
- Poikien parranajovälineet ja useammat hiustenleikkuut
- Tyttöjen meikit
- Tyttöjen kuukautistuotteet

MITEN VIITEBUDJETIT OVAT MUUTTUNEET?

- Pk-seudun lapsiperheillä **ei henkilöautoa**, mikä vähentää merkittävästi viitebudjetin kustannuksia (9 %)
- **Ympäristökestävämpi ruokabudjetti** (vähemmän eläinperäisiä raaka-aineita, mutta energian ja proteiinin saanniltaan riittävä) → ei nostanut ruokabudjetin kokonaiskustannuksia
- Pienituloisten todelliseen kulutukseen verrattuna viitebudjetti panostaa enemmän **asumisen ja ruuan laatuun**, mutta muu kulutus on vähäisempää
- Viitebudjettien tuotteet on hinnoiteltu uusien tuotteiden perusteella, vaikka **käytettynä ja alennuksesta ostaminen suosittua ja tuo kulutukseen liikkumavaraa**
- **Uusia hyödykkeitä** mm.:
  - Mediatilaus
  - Sähköhammasharja, pimennysverhot, vesipullo, kuulokkeet
  - Kodin hätävara
  - Ensiapulaukku
  - Vaatteiden ja kenkien huoltotarvikkeita
  - Kuljetuspalveluja (autottomat kotitaloudet)

LISÄTIETOA

- Uusin viitebudjettiraportti: https://www.helsinki.fi/fi/kuluttajatutkimuskeskus/tutkimus/kohtuullisen-minimin-viitebudjetit
- Marttojen ja Takuusäätiön infograafit viitebudjeteista: https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/mita-elaminen-maksaa/



KIITOS!

ESSI PÖYRY
ESSI.POYRY@HELSINKI.FI
+358 50 3223 298
@ESSIPOYRY