

TIPATON pubivisa

Tipattomalla tammikuulla tarkoitetaan vuoden ensimmäisen kuukauden viettämistä ilman alkoholia. Ajankohta on hyvä, sillä joulun ja uudenvuoden jälkeisillä ”härkäviikoilla” palataan usein arkisen aherruksen ääreen ja haetaan elämään uutta tasapainoa.

Monelle tammikuu on muutoksen kuukausi, sillä uutenavuonna on itselle ja läheisille tehty erilaisia lupauksia. Lupaukset saattavat liittyä esimerkiksi säästämiseen tai ystävien parempaan huomioimiseen, mutta uutenavuonna voidaan myös luvata huolehtia omasta terveydestä paremmin. Tyypillisiä lupauksia ovat laihduttaminen, tupakoinnin lopettaminen tai alkoholin käytön vähentäminen.

Tipatonta tammikuuta ei omista kukaan, eikä se ole kenenkään oma kampanja. Se on tarkoitettu kaikille alkoholittomuutta kokeileville aikuisille. Tipattoman tammikuun aikana alkoholinkäytöstä pidättäytymistä ei tarvitse perustella, joten jokaisen on helppo viettää tipatonta juuri omalla tavallaan.

Ravintoloissa Tipatonta tammikuuta voidaan viettää esimerkiksi kehittämällä uusia alkoholittomia drinkkejä tai ottamalla valikoimiin alkoholittomia oluita. Oheinen pubivisa toimii hyvänä starttina teemakuukaudelle. Jokainen voi osallistua [#tipatonhaasteeseen!](#)

OSALLISTU
#TIPATONHAASTE

TIPATON-VINKKI:

Järjestä tipattoman pubivisa ja jaa voittajalle virvoittava palkinto. Jos haluat luoda visalle parhaat mahdolliset puitteet, lataa tipaton-musiikkilista Spotifysta.

Katso lisää osoitteesta [tipaton.fi](#)



TIPATON pubivisa

1. Kuinka moni suomalainen aikuinen vietti tipatonta tammikuuta vuonna 2016?

- a) Noin puolet aikuisista, eli 50 %
- b) Ei juuri kukaan, eli 4 % aikuisista
- c) Todella moni, eli 70 % aikuisista
- d) Aika moni vietti tipatonta, yhteensä 16 %

Vuosittain noin 20 % suomalaisista aikuisista viettää tipatonta tammikuuta. Määrä on ollut samansuuntainen vuosia. (TNS Gallup 2016)

2. Tipatonta vietetään sekä maalla että kaupungissa, mutta kummissa tipattoman viettäminen on yleisempää?

- a) Maalla
- b) Kaupungeissa
- c) Tipattoman viettäminen on yhtä yleistä sekä maalla että kaupungissa
- d) Ei ole voitu mitata, kummissa tipatonta vietetään enemmän

Maaseutumaisilla alueilla tipatonta tammikuuta vietetään useammin kuin kaupungeissa. (TNS Gallup 2016)

3. Tipattoman tammikuun viettäminen on monelle vuosittainen tapa. Mutta kummat viettävät tipatonta useammin, miehet vai naiset?

- a) Naiset tietysti, he ovat muutenkin kiinnostuneita terveydestä ja hyvinvoinnista
- b) Miehet, koska tipaton on yhden tarinan mukaan kahden miehen keksimä tempaus
- c) Molemmat viettävät yhtä usein tipatonta.
- d) Varmuudella ei tiedetä, kummat viettävät useimmin tipatonta, miehet vai naiset.

Miehet viettävät tipatonta ahkerammin kuin naiset. Ero ei kuitenkaan ole suuri. (TNS Gallup 2016)

4. Joskus tipattoman tammikuun viettäminen katkeaa, mutta kuinka yleistä se on?

- a) Todella yleistä, yli puolet tipattomalla olevista jätti tipattoman kesken tammikuussa 2016
- b) Aika yleistä, kaksi kolmesta jätti tipattoman kesken vuonna 2016
- c) Kukaan ei jätä tipatonta kesken, sillä esimerkiksi vuonna 2016 jokainen tipattomalla ollut pysyi tipattomana
- d) Aika harvinaista, sillä vain yksi sadasta jätti tutkimuksen mukaan tipattoman kesken vuonna 2016

Yksi sadasta lopettaa tipattoman kesken, mutta jopa 44 % jatkoi tipatonta myös helmikuussa. (TNS Gallup 2016)

5. Suomessa on yhtä paljon aikuisia alkoholin suurkuluttajia, kun on heitä, jotka eivät juo alkoholia milloinkaan. Kuinka paljon heitä on?

- a) 20 000
- b) 100 000
- c) 300 000
- d) 500 000

Suomalaiset juovat vuosittain noin 11 litraa 100 % alkoholia. Heistä puoli miljoonaa on suurkuluttajia. (Lääkärikirja Duodecim)

OSALLISTU
#TIPATONHAASTE

6. Mitä alkoholitonta juomaa suomalaiset joivat eniten vuonna 2015?

- a) Maitoa
- b) Kivennäisvettä
- c) Virvoitusjuomia (esimerkiksi Jaffaa tai Coca-Colaa)
- d) Kahvia

Suomalaiset juovat keskimäärin 130 litraa maitoa vuodessa. (Luonnonvarakeskuksen tilastokanta 2015)

7. Milloin tipaton tammikuu on saanut alkunsa?

- a) Vuonna 1931, kun kieltolaki kumottiin
- b) Vuonna 1942, kun haluttiin tukea jatkosodan sotilaiden raittiutta
- c) Vuonna 1969, kun keskiolutta sai ruveta ostamaan kaupoista
- d) Vuonna 2004, kun alkoholiveroa laskettiin

Tipaton tammikuu on tiettävästi vuodelta 1942, jolloin Propaganda-Aseveljet-järjestö kehitti kampanjan. (Terveyden edistämisen keskus)

8. Tipattoman viettoon on monia hyviä syitä. Mikä on tutkimusten mukaan tavallisin syy rajoittaa omaa alkoholinkäyttöä tammikuussa?

- a) Halu säästää rahaa joulun tuhailun jälkeen
- b) Halu toteuttaa uudenvuodenlupauksia
- c) Halu kokeilla, voiko olla ilman alkoholia kuukauden
- d) Halu herättää huomiota sosiaalisessa mediassa

Vaikka alkoholittomuuden kokeileminen saattaa olla yleisin syy viettää tipatonta, voivat kaikki ylläolevat syyt olla lähtökohtia tipattomalle. (TNS Gallup 2016)

9. Viettämällä alkoholittoman kuukauden voi parantaa hyvinvointiaan. Mikä väittämistä ei kuitenkaan ole totta?

- a) Viettämällä tipatonta tammikuuta voi parantaa unen laatua
- b) Tipaton tammikuu voi tukea laihtuttamista
- c) Tipattoman tammikuun viettäminen parantaa näkökykyä
- d) Tipattoman tammikuun aikana verenpaine laskee

Alkoholin välttäminen ei paranna näkökykyä, mutta se nopeuttaa aineenvaihduntaa ja vähentää sydämen rasitusta. (Lääkärikirja Duodecim)

10. Mitä vaikutuksia tipattomalla tammikuulla on alkoholin myyntiin?

- a) Ravintolat myyvät enemmän alkoholittomia juomia
- b) He, jotka eivät ole tipattomalla, juovat entistä enemmän tammikuussa
- c) Alkoholijuomien hinnat ovat matalammat
- d) Tipaton tammikuu ei vaikuta alkoholin myyntiin

Alkoholin myynnin väheneminen ei vain edistä kansanterveyttä vaan vähentää myös poliisin tehtäviä sekä onnettomuuksia. (yle.fi 30.1.2016)

11. Mikä on tipattoman tammikuun teema vuonna 2017?

- a) Tipattomasta tuloksia terveydelle
- b) Tipattomasta tasapainoon
- c) Tipattomasta tsemppiä alkuvuoteen
- d) Tipattomasta säästyy tukku rahaa

Vuoden 2017 teema on Tipattomasta tasapainoon. Teeman tarkoituksena on kannustaa tasapainoisen arjen löytämiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen pienin teoin.