



# 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 alkoholin käytön vähentämistä 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 kuukaudelle.

**Tammikuussa 2020 Tipattoman teemana on alkoholin rooli erilaisissa tavallisissa, arkisissakin tilanteissa. Tavoitteena on herättää ajatuksia alkoholinkäyttöön ja totuttuihin käyttäytymismalleihin liittyen.  
Voisiko tilalle löytyä uusia tottumuksia?**

**Seuraa somessa:  
#tipaton #uusiatottumuksia #nyavanor**

**tipaton.fi**

# TIPATON Pubivisa

**1. Kuinka moni suomalainen alkoholia käyttävä aikuinen viettää vuosittain tipatonta tammikuuta?**

- A. Noin puolet aikuisista, eli 50 %
- B. Ei juuri kukaan, eli 4 % aikuisista
- C. Todella moni, eli 70 % aikuisista
- D. Aika moni viettää tipatonta, noin 11–16 %

**2. Tipatonta vietetään sekä maalla että kaupungissa, mutta missä tipattoman viettäminen oli tammikuussa 2019 yleisempää?**

- A. Pääkaupunkiseudulla
- B. Taajaan asutuissa ja kaupunkimaisissa kunnissa
- C. Tipattoman viettäminen on yhtä yleistä kaikkialla
- D. Maalla

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

- A. Naiset, he ovat usein 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

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

- A. Todella yleistä, usein yli puolet Tipattomalla olevista jättää sen kesken
- B. Aika yleistä, kaksi kolmesta jättää vuosittain Tipattoman kesken
- C. Kukaan ei jätä tipatonta kesken
- D. Aika harvinaista, yksi prosentti jätti Tipattoman kesken vuonna 2019.

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

- A. 20 000
- B. 100 000
- C. 300 000
- D. 500 000

**6. Miten monta olutpulloa kertyy vuoden aikana, jos joka päivä ottaa kaksi olutta?**

- A. Viitisensataa
- B. Reilu tuhat
- C. Yli seitsemäsataa
- D. En tohdi edes arvata

**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

**8. Tipattoman viettoon on monia hyviä syitä. Mikä on tutkimusten mukaan ollut yleisin syy jo useamman vuoden?**

- A. Itsensä haastaminen
- B. Uudenvuodenlupaus
- C. Terveysyyt
- D. Tipaton on perinne

**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 laihduttamista
- C. Tipattoman tammikuun viettäminen parantaa näkökykyä
- D. Tipattoman tammikuun aikana verenpaine laskee

**10. Miten paljon pullollisessa viiniä on keskimäärin kaloreita?**

- A. Melkein 600 kaloria
- B. Noin tuhat kaloria
- C. Viitisenkymmentä kaloria
- D. Keskimäärin 220 kaloria

**11. Mikä on tipattoman tammikuun teema vuonna 2020?**

- A. Positiivisia tuloksia terveydelle!
- B. Rahan säästäminen: Tipattomalla säästät!
- C. Tsemppiä alkuvuoteen Tipattoman avulla
- D. Omien alkoholitottumusten kyseenalaistaminen: Löydä uusia tottumuksia!

# TIPATON Pubivisa

## Oikeat vastaukset

### 1: D

Määrä vaihtelee hieman, liikkuen 11-16 prosentin välillä. Tipattoman viettoa tutkitaan vuosittain kysymällä 1000:lta suomalaiselta aikuiselta. (Lähde: Kantar TNS.)

### 2: B

Taajaan asutuissa ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvista selvästi yli 10 % vietti Tipatonta vuonna 2019, kun taas pääkaupunkiseudulla ja maaseudulla asuvista alle 10 % vietti tipattoman. (Lähde: Kantar TNS 2019.)

### 3: A

Naiset viettävät tipatonta hieman useammin kuin miehet. (Lähde: Kantar TNS.)

### 4: D

Keskeyttäneiden määrä oli yhden prosentin luokkaa sekä vuonna 2018 että 2019. (Lähde: Kantar TNS.)

### 5: D

Noin 500 000. Suomalaiset juovat vuosittain noin 10 litraa 100 % alkoholia jokaista 15 vuotta täyttäneeltä kohden. (Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus THL.)

### 6: C

Kaksi olutpulloa päivässä tekee 730 olutpulloa vuodessa.

### 7: B

Tipaton tammikuu on tietävästi vuodelta 1942, jolloin Propaganda-Aseveljet -järjestö kehitti kampanjan. (Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus THL.)

### 8: C

Terveys on yleisin syy viettää tipatonta, mutta kaikki ylläolevat syyt voivat olla lähtökohtia tipattomalle. (Lähde: Kantar TNS.)

### 9: C

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

### 10: A

Pullollisessa viiniä on keskimäärin noin 600 kaloria.

### 11: D

Vuoden 2020 teema on omien alkoholinkäyttötottumusten pohtiminen. Sosiaalisessa mediassa keskustelua voi seurata #uusiatottumuksia #nyavanor.