

Hvordan står det til med danskernes sundhed?



Hvad skal vi nå i dag?

→ Trivsel

→ Fysisk aktivitet

→ Stillesiddende adfærd

→ Foreningsliv

→ Sygelighed

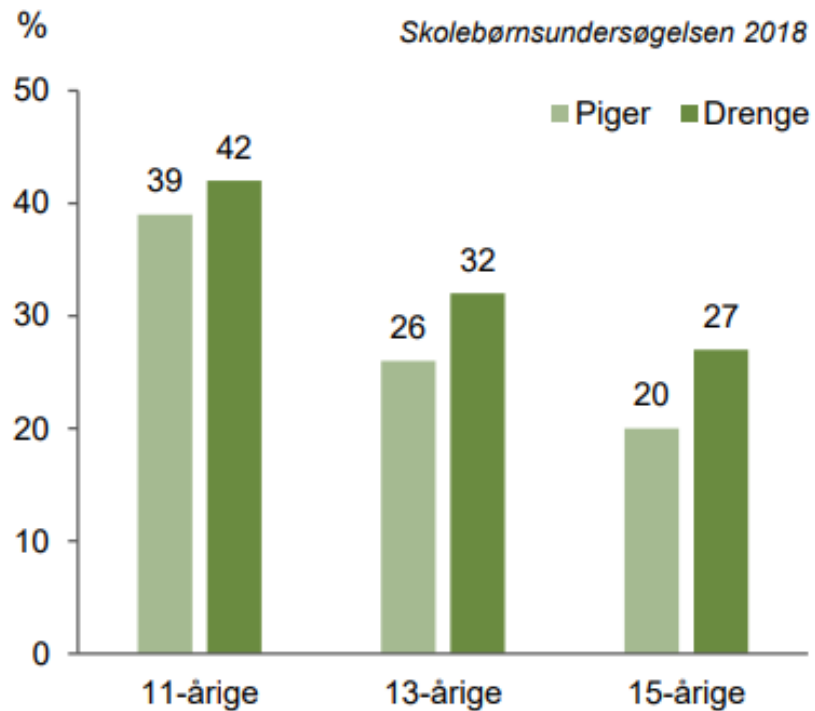
Datamateriale

- Skolebørnsundersøgelsen
(11-15 årige)
- De nationale sundhedsprofiler
(voksne på 16 år eller derover)

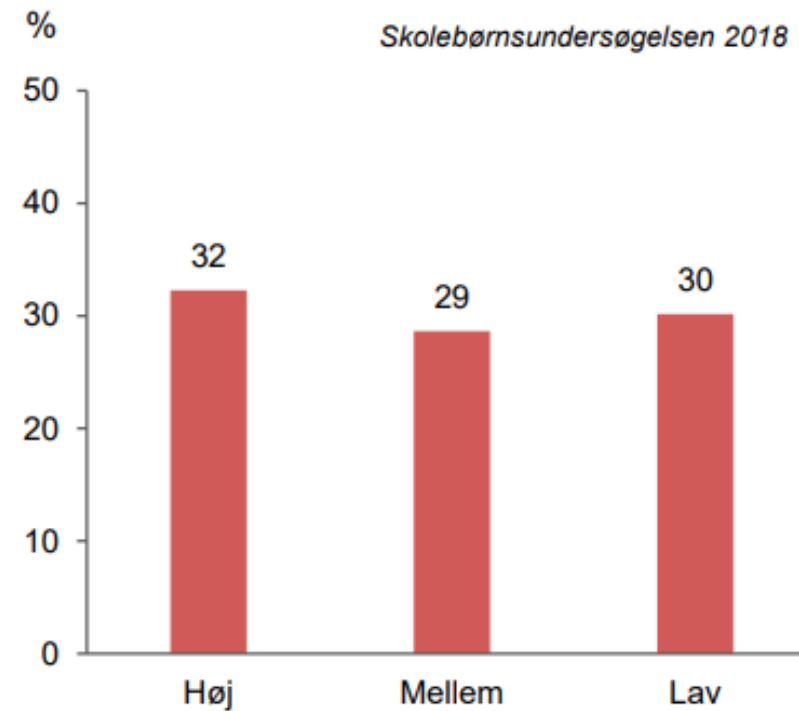
Trivsel



Livstilfredshed blandt skolebørn

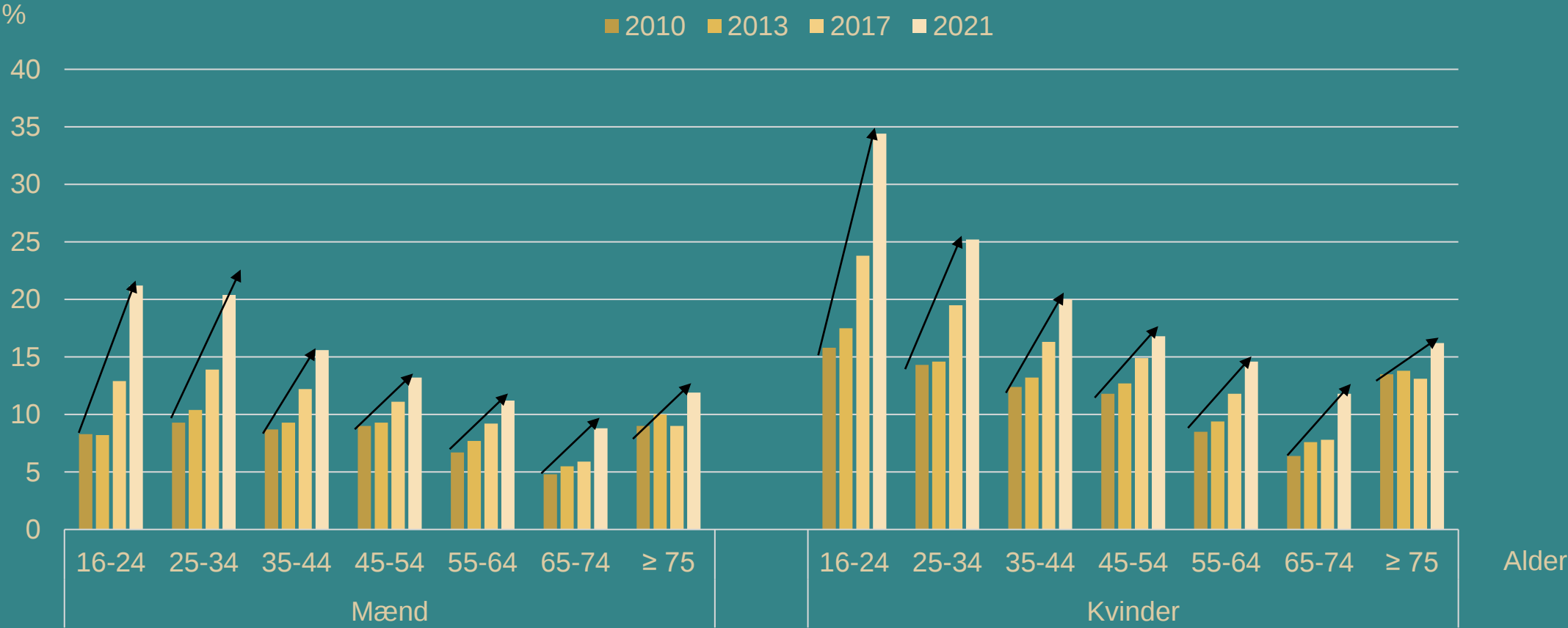


Figur 5.1 Andel med høj livstilfredshed (%)

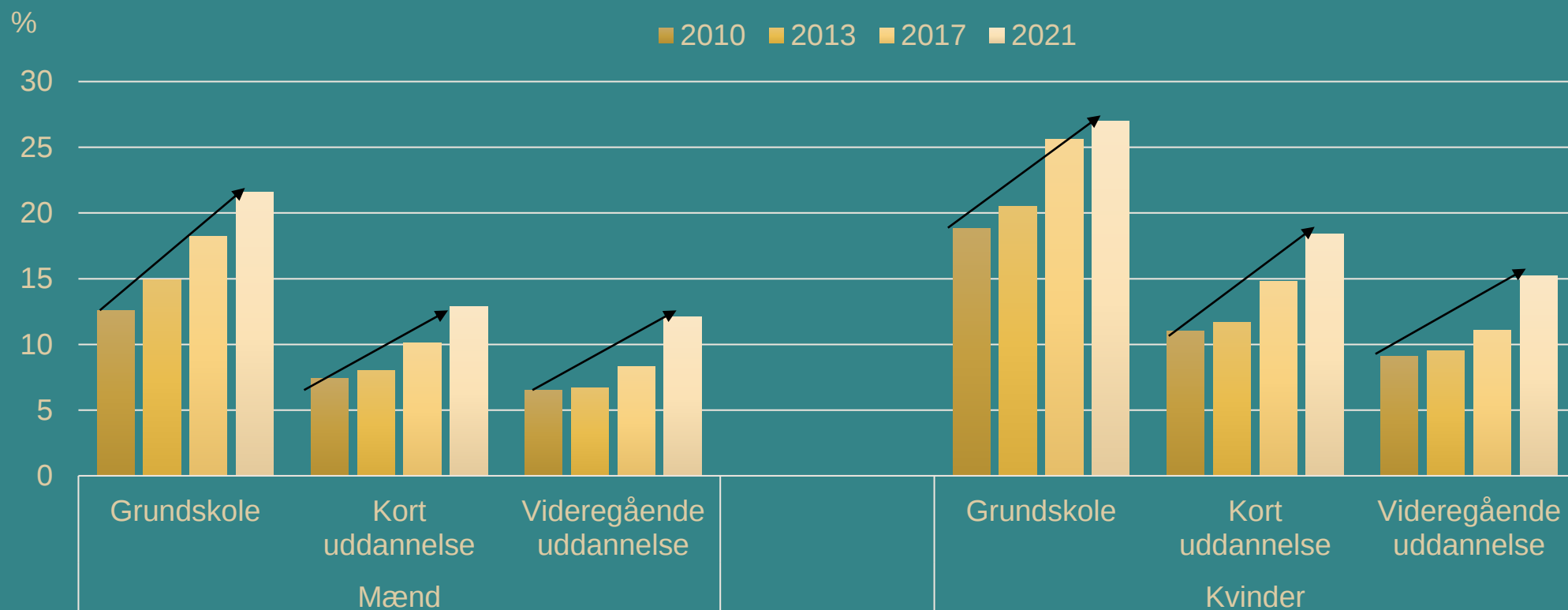


Figur 5.2 Andel med høj livstilfredshed efter socialgruppe (%)

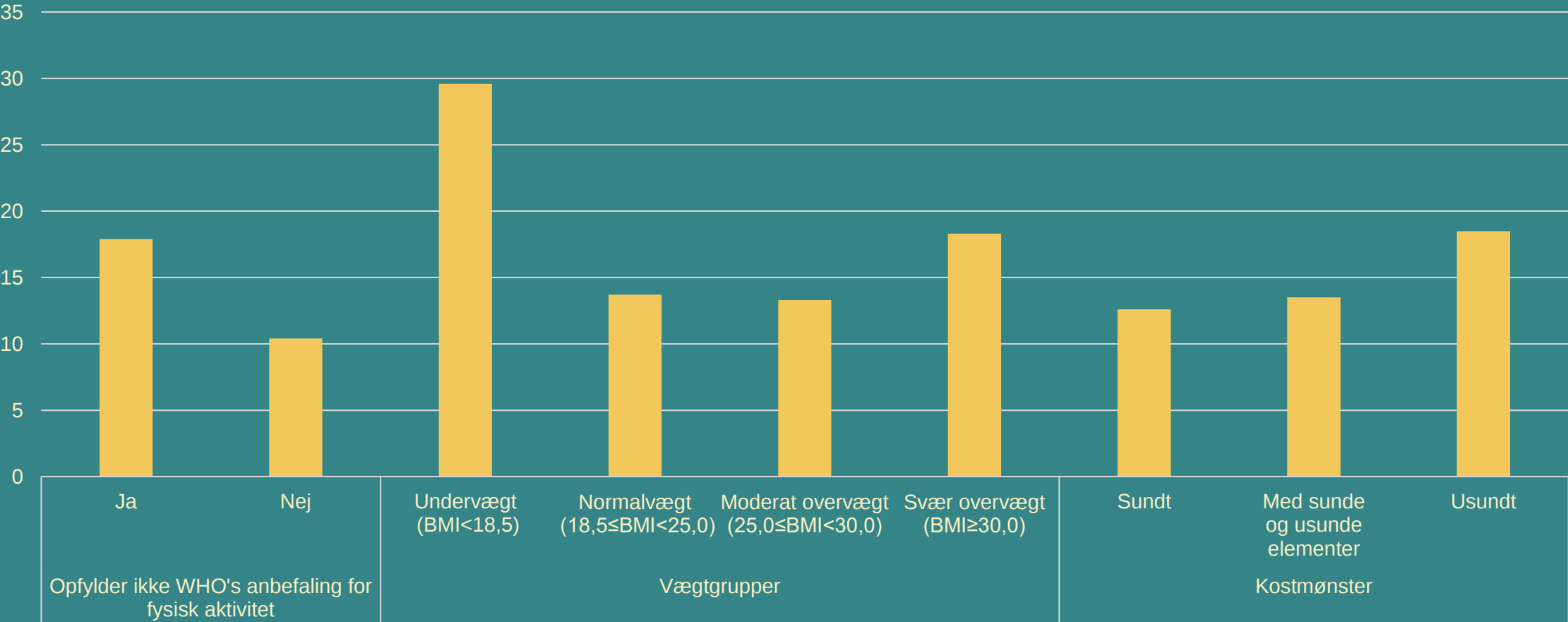
Lav score på den mentale helbredsskala



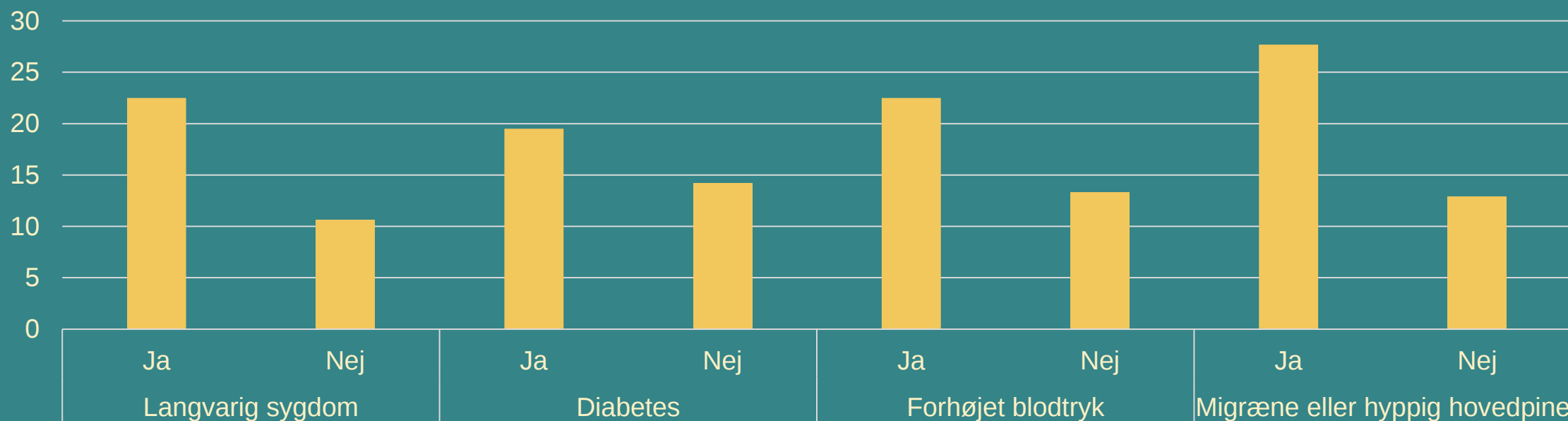
Lav score på den mentale helbredsskala (25 år eller derover). Udvikling i uddannelsesgrupper. Aldersjusteret procent.



Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, opdelt på udvalgte indikatorer for sundhedsadfærd. Aldersjusteret procent.



Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, opdelt på udvalgte indikatorer for sygelighed. Aldersjusteret procent



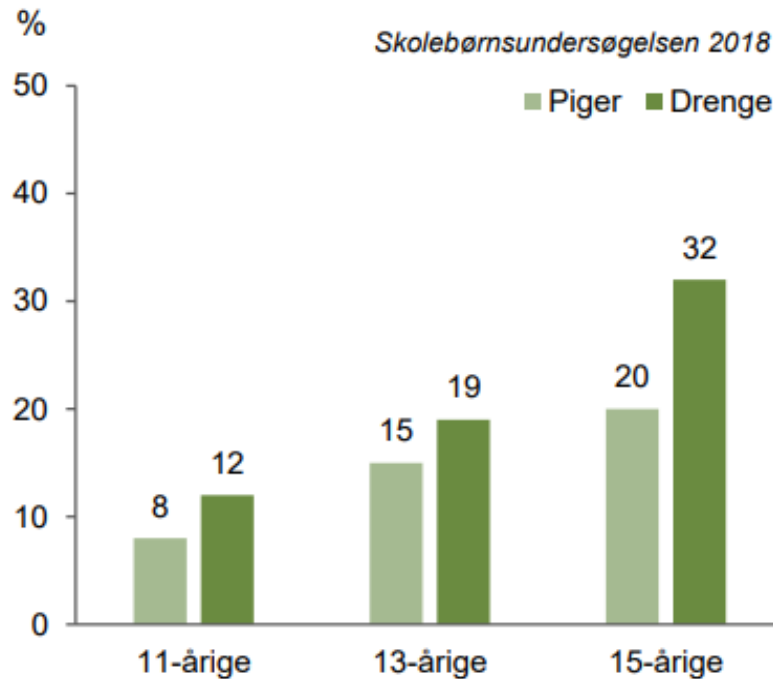
Udvikling - Trivsel

Mænd og kvinder	2010	2013	2017	2021
Høj score på stressskalaen	20,8	21,3	25,1	29,1
Lav score på den mentale helbredsskala	10,0	10,7	13,2	17,4
Søvnbesvær	10,2	11,0	13,6	15,0
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	5,6	5,9	7,0	8,3
Ængstelse, nervøsitet, uro, angst	4,7	4,9	6,6	7,8
Kvinder, 16-24 år				
Høj score på stressskalaen	31,2	33,0	40,5	52,3
Lav score på den mentale helbredsskala	15,8	17,5	23,8	34,4
Søvnbesvær	11,2	13,6	17,8	23,1
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	8,6	9,9	14,1	19,6
Ængstelse, nervøsitet, uro, angst	5,0	6,8	12,8	19,5

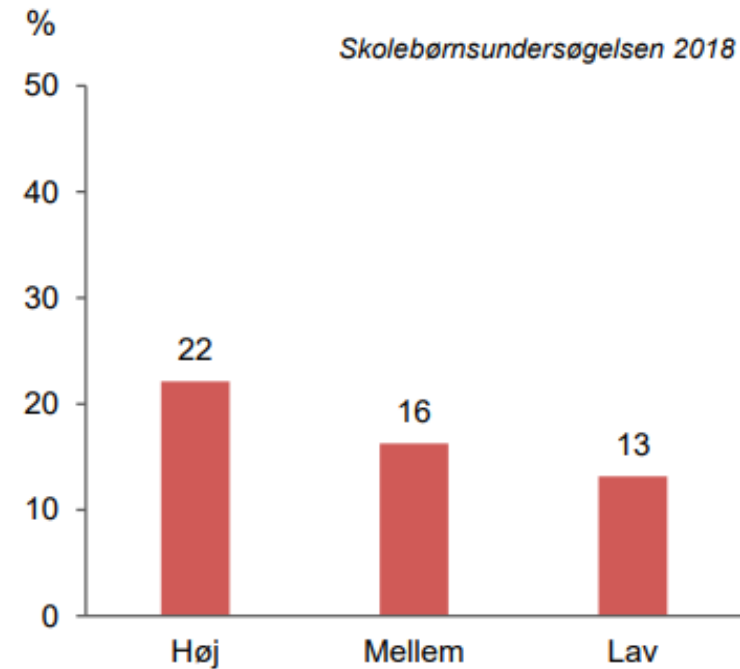
Fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet blandt skolebørn

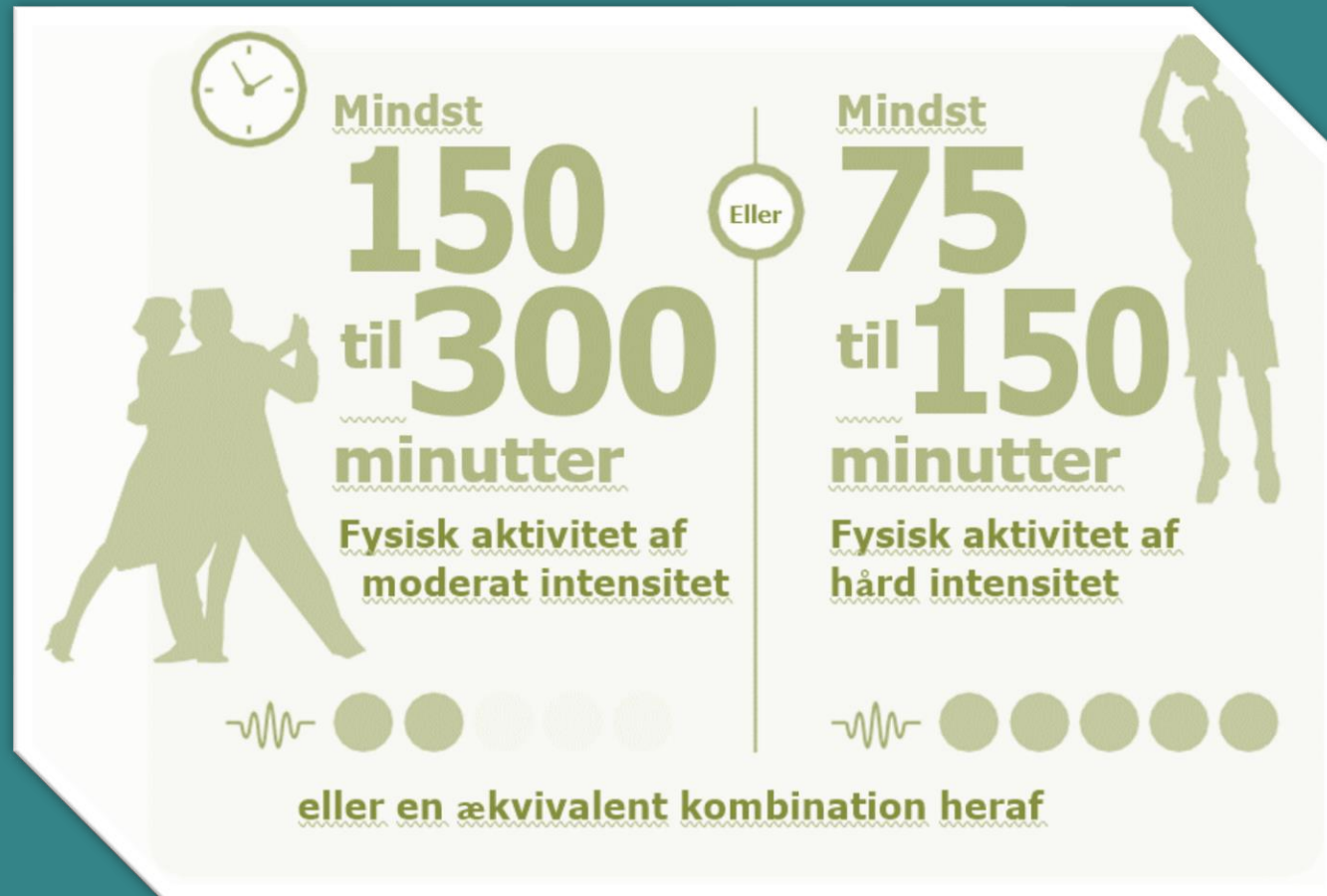


Figur 7.30 Andel, som udfører hård fysisk aktivitet mindst syv timer ugentligt i fritiden (%)

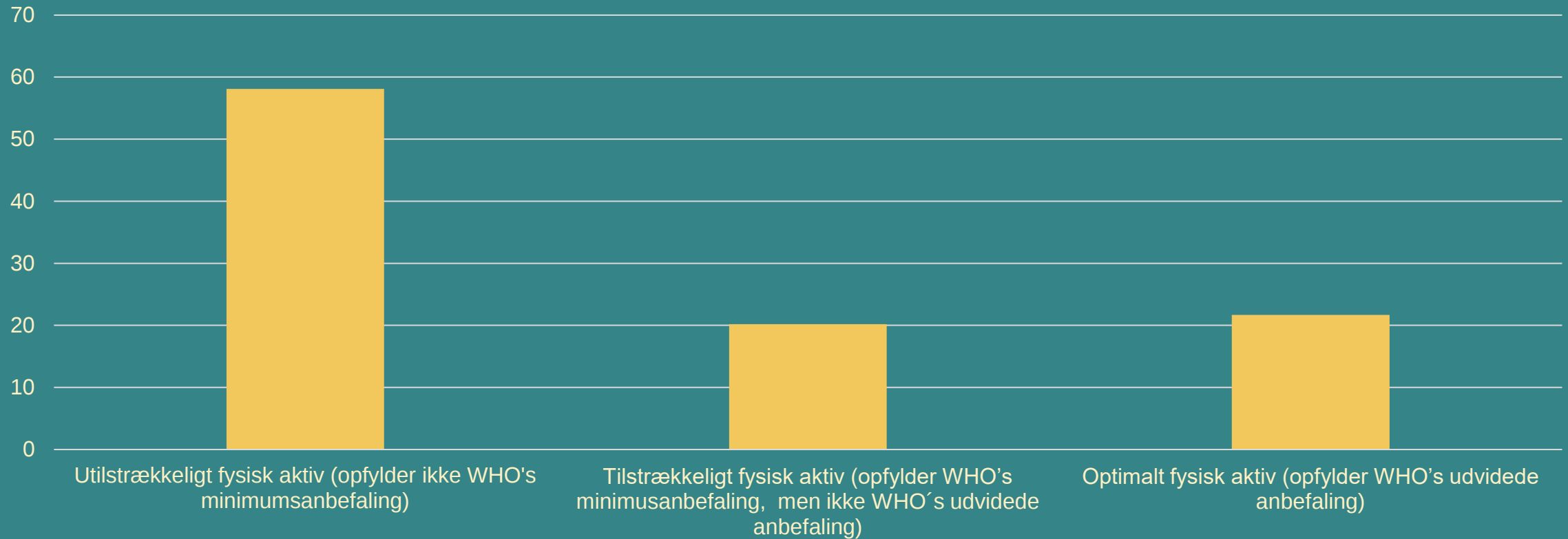


Figur 7.31 Andel, som udfører hård fysisk aktivitet mindst syv timer ugentligt i fritiden, efter social-gruppe (%)

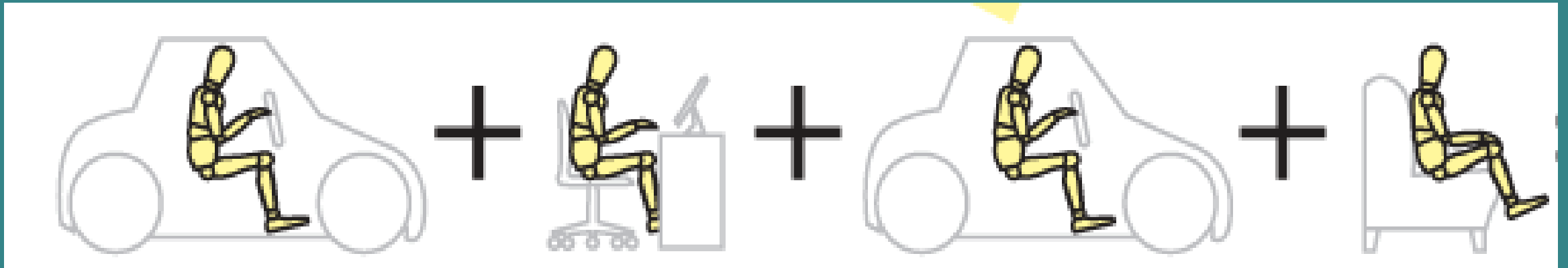
WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet



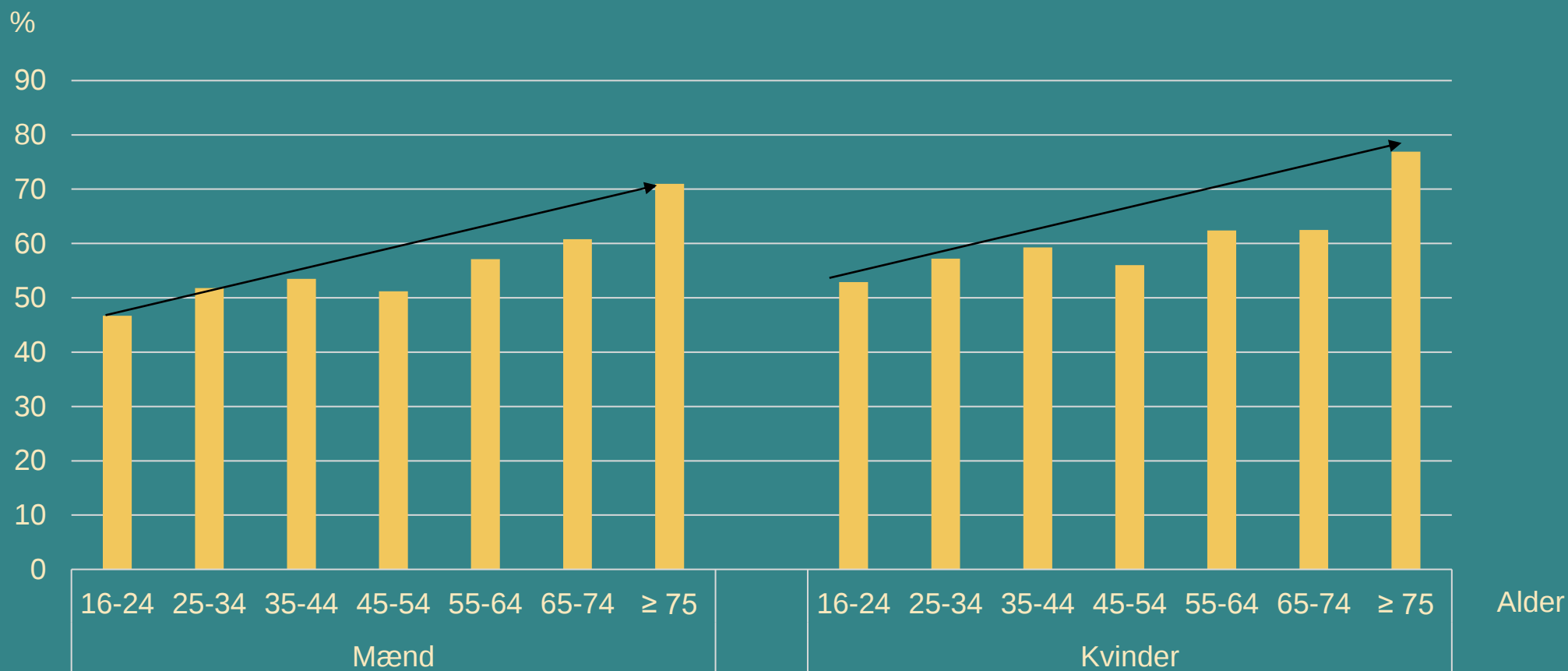
Fysisk aktivitet ud fra WHO's minimumsanbefaling



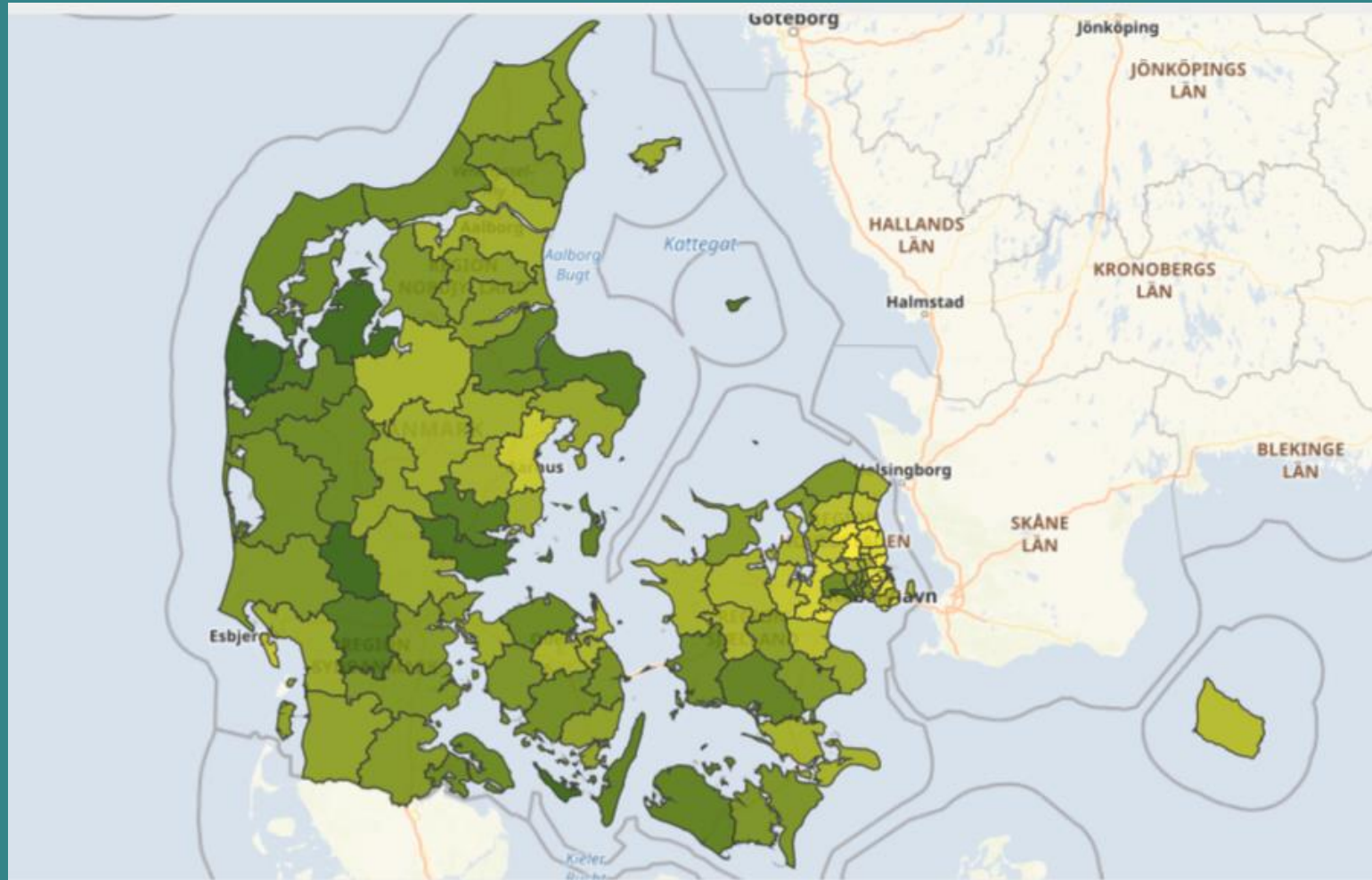
Der er således flere danskere der ikke opfylder anbefalingerne end danskere der opfylder anbefalingerne



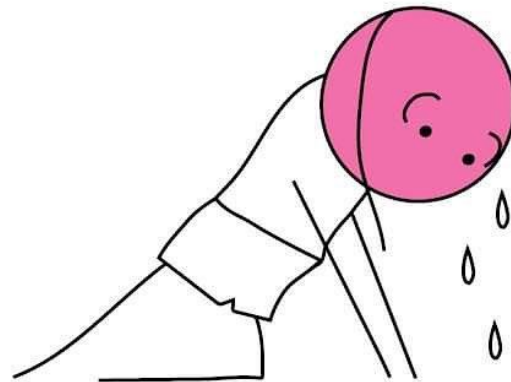
Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, 2021



Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet

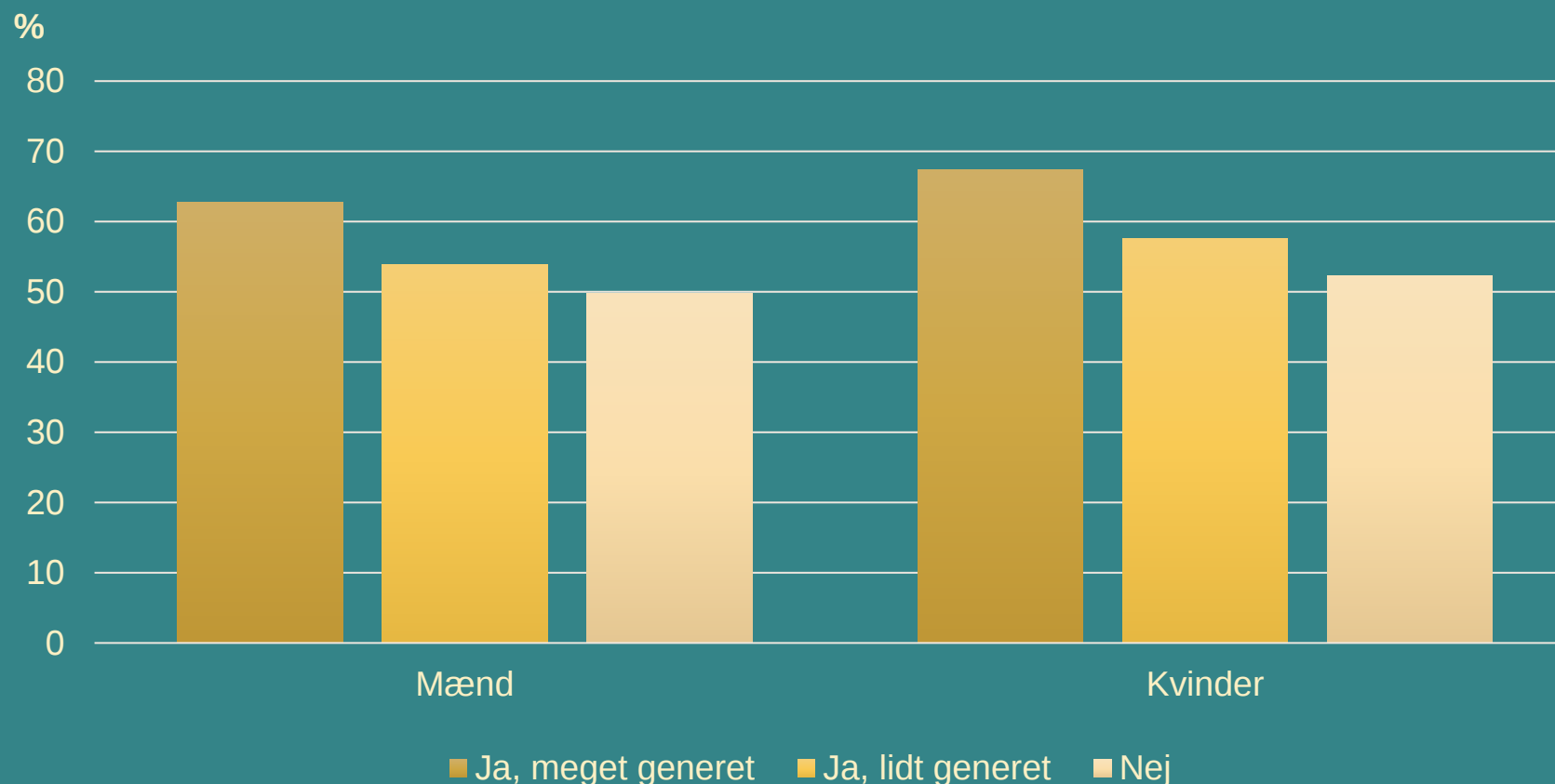


Havde fået at vide af lægen, at det var vigtigt
for mit helbred, jeg begyndte at intervalløbe.



Pust støn hark støn,
måske er det rarere
bare at dø lidt før ...

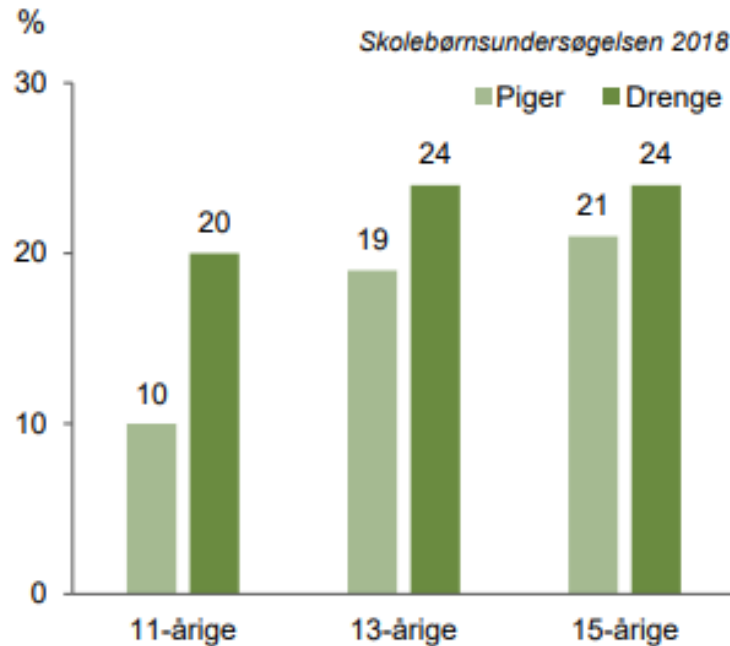
Andel, der ikke lever op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, fordelt efter graden af smerter eller ubehag i bevægeapparatet inden for de seneste 14 dage. Aldersjusteret procent



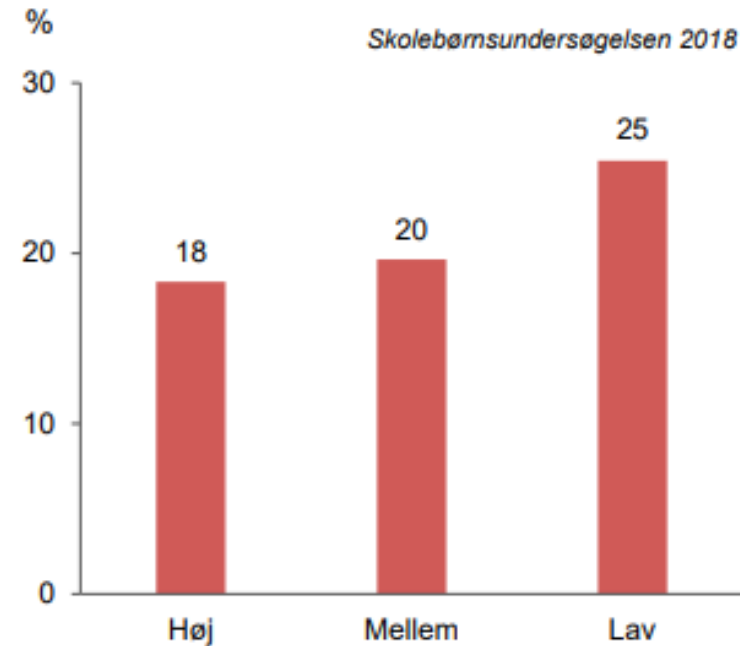
Stillesiddende adfærd



Stillesiddende adfærd i fritiden



Figur 7.38 Andel, som bruger mindst fire timer dagligt på at se film, TV-serier, YouTube-film eller underholdningsprogrammer på hverdage (%)

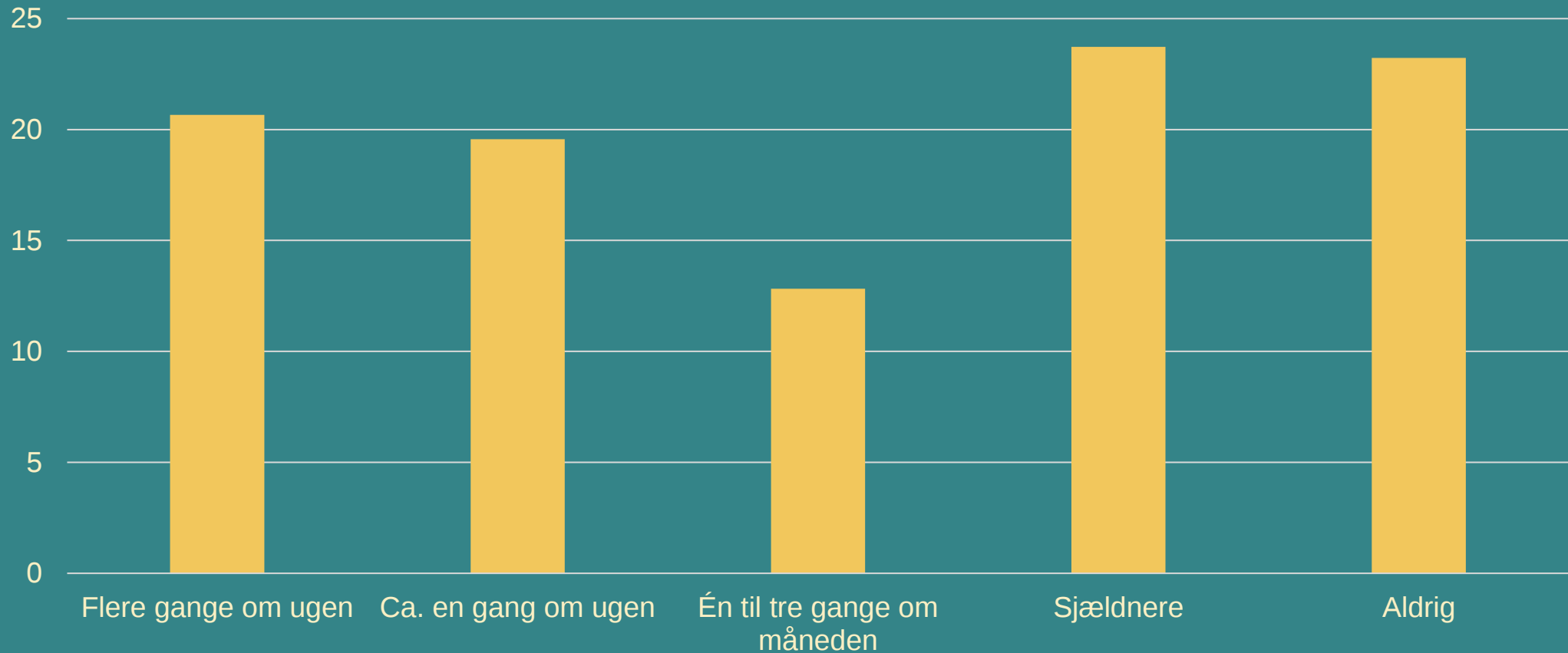


Figur 7.39 Andel, som bruger mindst fire timer dagligt på at se film, TV-serier, YouTube-film eller underholdningsprogrammer på hverdage, efter socialgruppe (%)

Fysisk aktivitet i fritiden blandt mænd og kvinder. Procent

	2010	2013	2017	2021
Mænd				
Konkurrenceidræt	7,6	8,8	8,1	5,7
Motionsidræt eller lignende	27,6	27,2	24,1	22,3
Lettere motion	49,4	48,3	47,7	52,8
Stillesiddende aktivitet	15,4	15,7	20,1	19,2
Kvinder				
Konkurrenceidræt	3,2	3,5	3,2	2,3
Motionsidræt eller lignende	18,4	19,2	17,3	14,4
Lettere motion	62,1	60,3	59,2	64,5
Stillesiddende aktivitet	16,3	17,0	20,3	18,9

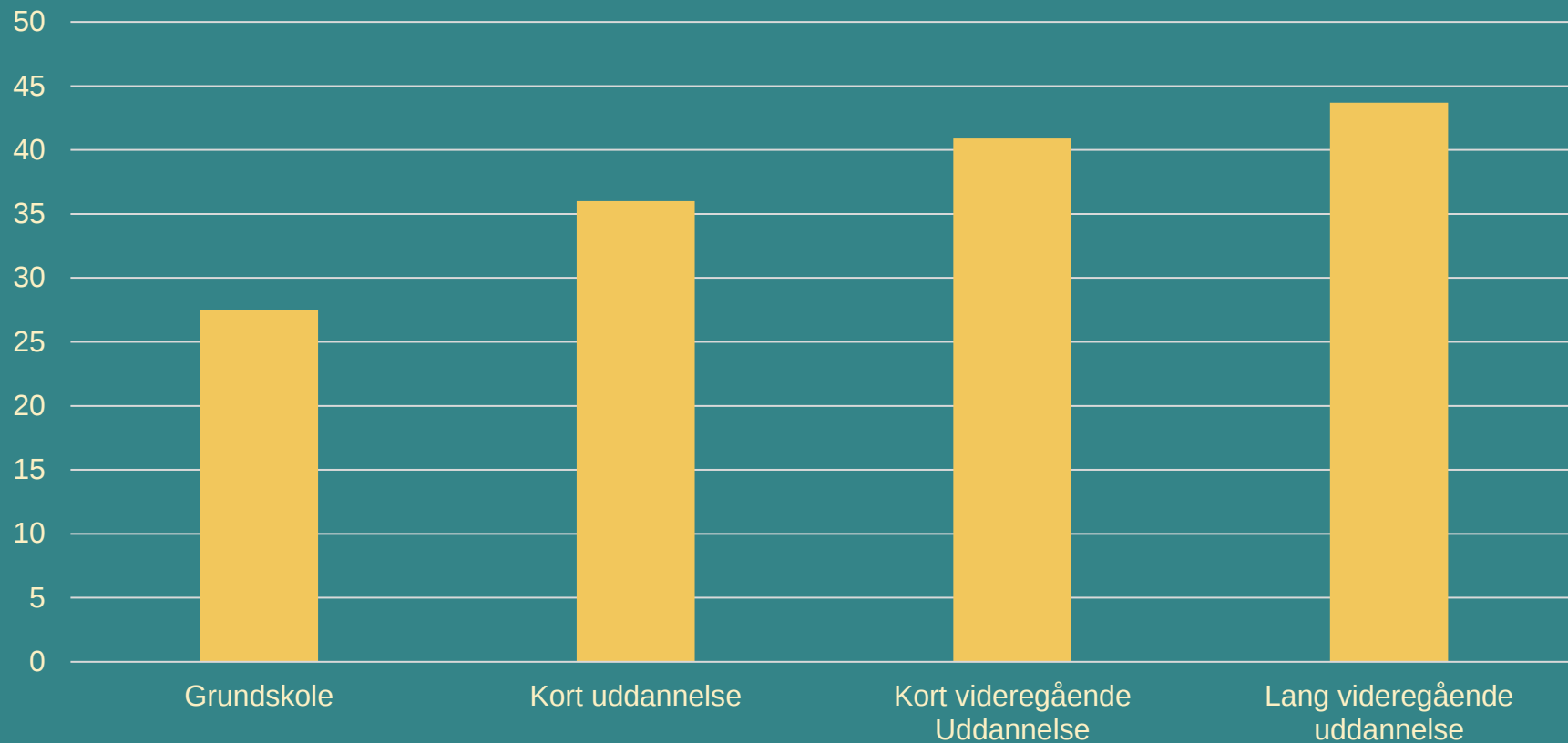
Hvor ofte deltager du i foreningsliv/fritidsaktiviteter sammen med andre?



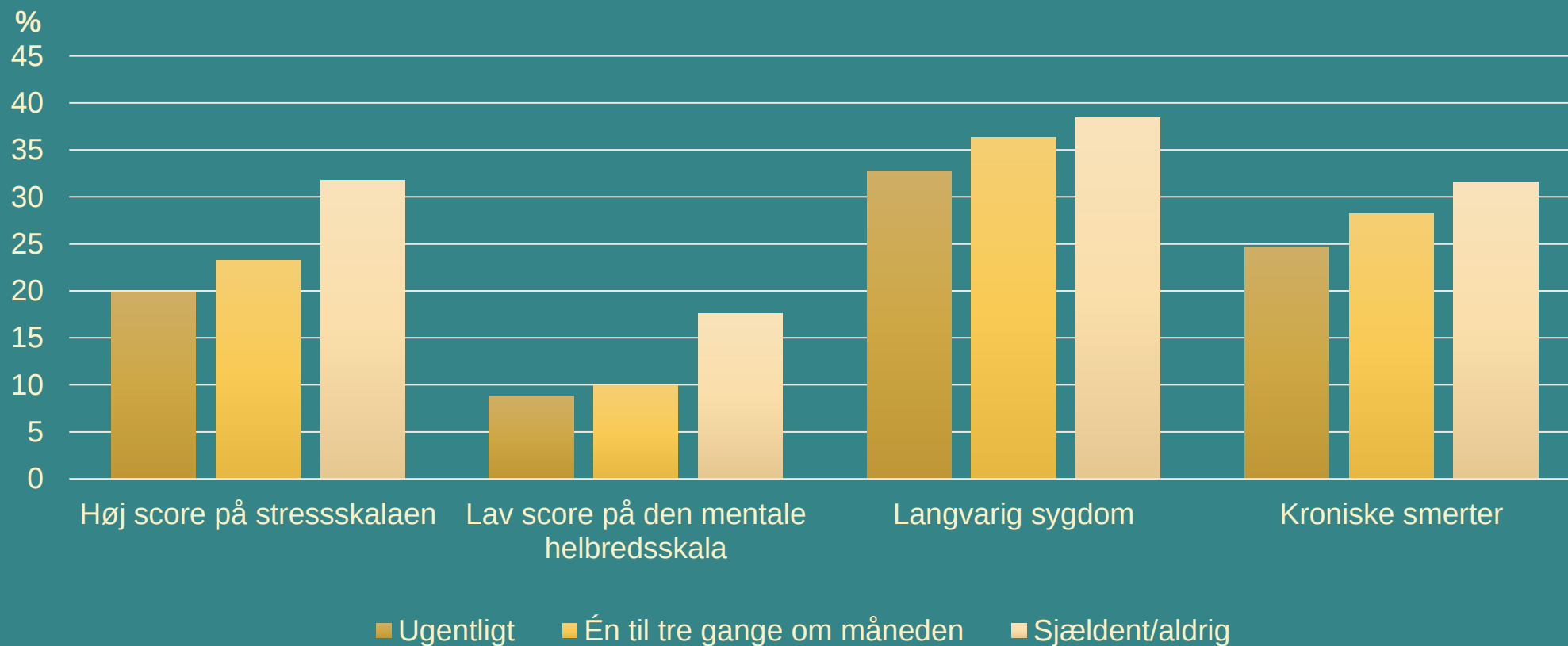
Fire ud af ti deltager i foreningsliv/fritidsaktivitet sammen med andre mindst ugentligt



Deltager ugentligt i foreningsliv opdelt på uddannelsesgrupper



Trivsel og sygelighed opdelt på hyppigheden af deltagelse i foreningsliv/fritidsaktiviteter. Aldersjusteret procent



Flere samtidige risikofaktorer, uddannelse

	Grundskole	Kort uddannelse	Kort videregående uddannelse	Mellemlang videregående uddannelse	Lang videregående uddannelse
Mænd					
0	11,6	18,6	24,3	28,0	33,0
1	26,6	34,2	37,6	38,6	40,8
2	32,2	29,3	25,7	23,3	19,7
3-5	29,6	17,9	12,4	10,1	6,6
Kvinder					
0	10,7	21,6	27,8	31,5	38,5
1	37,7	39,8	41,0	42,9	43,8
2	33,8	27,0	23,9	20,2	14,8
3-5	17,9	11,5	7,2	5,4	2,9

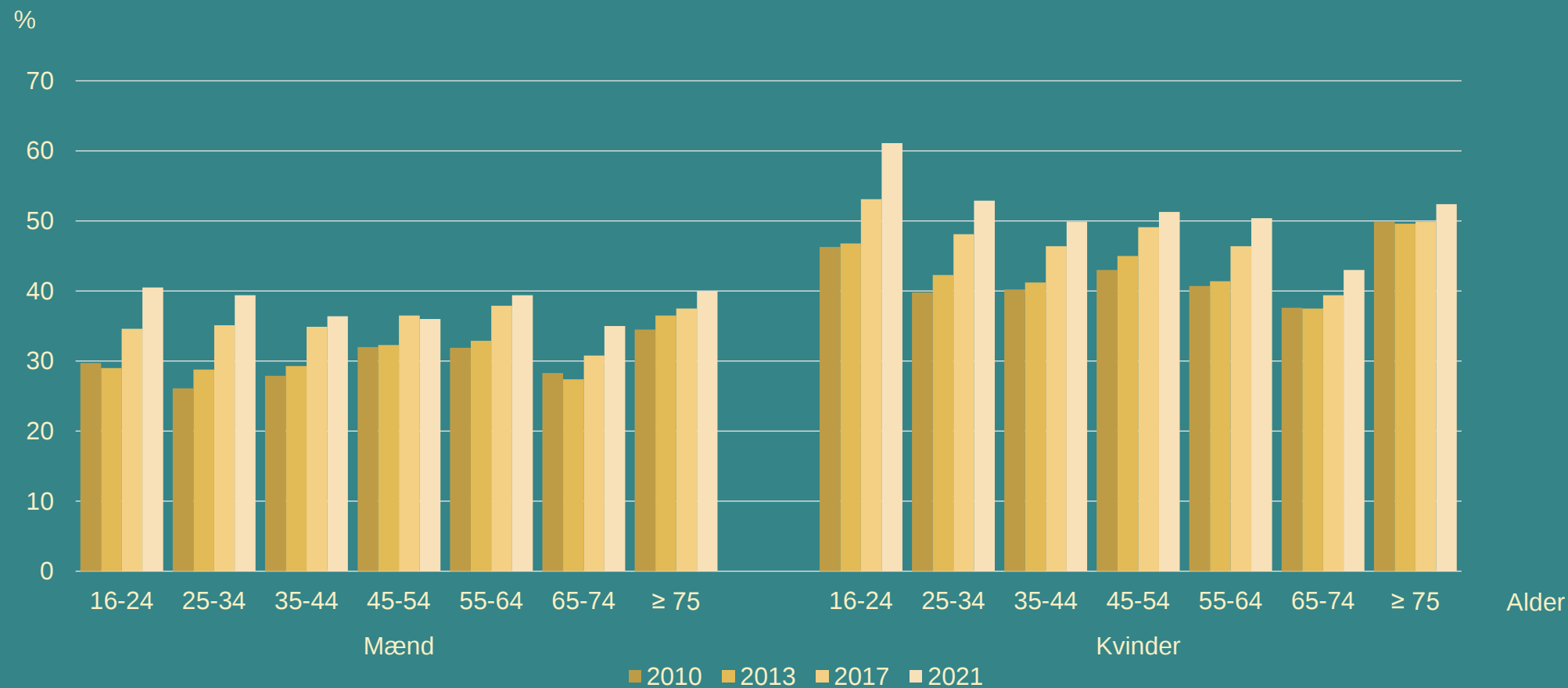
Sygelighed



Udvikling - Meget generet af smerter eller ubehag

Meget generet af smerter eller ubehag inden for de seneste 14 dage	2010	2013	2017	2021
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	14,9 %	15,3 %	16,9 %	17,6 %
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	14,0 %	13,9 %	15,7 %	16,6 %
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	13,3 %	13,4 %	14,8%	16,0 %
Meget generet af smerter eller ubehag	36,7 %	36,7 %	41,8 %	42,4%

Udvikling – Meget generet af smerter eller ubehag



Udvikling – Specifikke sygdomme eller helbredsproblemer

	2010	2013	2017	2021
Slidgigt	19,7	19,7	20,9	22,5
Forhøjet blodtryk	18,0	18,4	18,9	20,5
Diskusprolaps eller andre rygsygdomme	13,6	13,3	13,7	14,8
Leddegigt	6,0	6,0	6,8	7,9

Antal sygdomme og helbredsproblemer i forskellige uddannelsesgrupper (25 år eller derover). Aldersjusteret procent

	Grundskole	Kort uddannelse	Kort videregående uddannelse	Mellemlang videregående uddannelse	Lang videregående uddannelse
Ingen sygdom	28,5	38,4	42,4	40,6	46,6
Én sygdom	27,5	29,1	30,0	31,0	30,9
To sygdomme	20,1	17,2	15,4	16,2	14,1
Tre sygdomme	11,8	8,7	7,4	7,3	5,4
Fire eller flere sygdomme	12,1	6,6	4,8	4,9	3,0

Det overordnede billede

- Danskernes trivsel og sundhed er (igen) blevet dårligere på flere parametre
- Der ses en klar sammenhæng mellem fysisk aktivitet og henholdsvis trivsel og sygelighed
- Der ses social ulighed i en lang række helbredsindikatorer

SDU 



Anne Illemann Christensen, Forskningschef
Statens Institut for Folkesundhed
E-mail: anch@sdu.dk