

HVORDAN HAR DU DET? 2017

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010 - 2013 - 2017

Finn Breinholt Larsen, Marie Hauge Pedersen, Mathias Lasgaard, Jes Bak Sørensen, Julie Christiansen,
Ane-Kathrine Lundberg, Sofie Emilie Pedersen og Karina Friis



HVORDAN HAR DU DET? 2017

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010 - 2013 - 2017

UDARBEJDET AF

Finn Breinholt Larsen
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Jes Bak Sørensen
Julie Christiansen
Ane-Kathrine Lundberg
Sofie Emilie Pedersen
Karina Friis

DEFACTUM | Marts 2018

TITEL

Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017

FORFATTERE

Finn Breinholt Larsen (projektleder)
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Jes Bak Sørensen
Julie Christiansen
Ane-Kathrine Lundberg
Sofie Emilie Pedersen
Karina Friis

COPYRIGHT

© DEFACTUM, Region Midtjylland 2018

Gengivelse af uddrag, herunder figurer, tabeller og citater er tilladt mod tydelig kildeangivelse – det skal herunder fremhæves, at rapporten er udarbejdet af DEFACTUM, Region Midtjylland.

UDGIVER

Region Midtjylland
DEFACTUM
Olof Palmes Allé 15
8200 Aarhus N
Tlf.: 7841 4310 (sekretær Ingerlise Andersen)
E-mail: hvordanhardudet@rm.dk

DENNE RAPPORT CITERES SÅLEDES:

Larsen FB, Pedersen MH, Lasgaard M, Sørensen JB, Christiansen J, Lundberg A, Pedersen SE, Friis K. Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2018.

ISBN-nr: 978-87-92400-90-1

EAN-nr: 9788792400901

UDGIVELSE

Marts 2018

OPLAG

2.000

TRYK

GP Tryk & Zeuner Grafisk A/S

LAYOUT

www.hartwork.dk

FORSIDE

Malene Hald



Svanemærket tryksag
5041 0826 LaserTryk.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. INDLEDNING	4
SUNDHEDSVANER – UDVIKLINGEN 2010, 2013, 2017	6
2. RYGNING	6
3. ALKOHOL	16
4. FYSISK AKTIVITET	32
5. KOST	46
6. OVERVÆGT	64
FYSISK OG MENTAL SUNDHED – UDVIKLINGEN 2010, 2013, 2017	88
7. HELBREDSRELATERET LIVSKVALITET	88
8. MENTAL SUNDHED	96
9. KRONISK SYGDOM OG MULTISYGDOM	130
SAMMENFATNING – UDVIKLINGEN 2010, 2013, 2017	178

4. FYSISK AKTIVITET

En fysisk aktiv livsstil fremmer den enkeltes sundhed, forebygger en lang række sygdomme og nedsætter risikoen for tidlig død (1-3). Fysisk aktivitet er desuden virkningsfuld som led i behandling og rehabilitering i forhold til en lang række sygdomme (1-3).

Fysisk inaktivitet har en række negative konsekvenser for blandt andet kredsløb, muskler, knogler og stofskifte (3, 4). Sundhedsstyrelsen anslår, at fysisk inaktivitet i fritiden er årsag til ekstraomkostninger til behandling og pleje på 5,3 mia. kr. årligt samt et produktionstab på 12 mia. kr. årligt (4).

Med udgangspunkt i de sundhedsmæssige gevinster ved en fysisk aktiv livsstil har Sundhedsstyrelsen valgt at anbefale mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen (5). I *Hvordan har du det?* har der siden 2006 været et spørgsmål, der monitorerer denne anbefaling.

I dette kapitel beskrives udviklingen i befolkningens fysiske aktivitetsniveau fra 2010 til 2017 og 2013 til 2017 overordnet, i forhold til køn, alder og uddannelse samt på tværs af kommuner.

Fysisk aktivitetsniveau måles ved at spørge:

- Hvor mange dage om ugen er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?

Fysisk aktivitetsniveau opgøres som antal dage om ugen med mindst 30 minutters fysisk aktivitet: 0-1 dag om ugen, 2-3 dage om ugen, 4-5 dage om ugen og 6-7 dage om ugen. Analyser opdelt på køn, alder og uddannelsesniveau samt på kommuneniveau foretages for de personer, der kun er fysisk aktive i 30 minutter om dagen 0-1 dag om ugen. Disse omtales som fysisk inaktive.

Fysisk aktivitetsniveau i fritiden måles ved at spørge:

- Dyrker du idræt i din fritid, eller deltager du regelmæssigt i andre aktiviteter, der giver motion?

Herudover spørges der:

- Vil du gerne være mere fysisk aktiv?
- Har din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til at dyrke motion?

Hvor mange er fysisk inaktive?

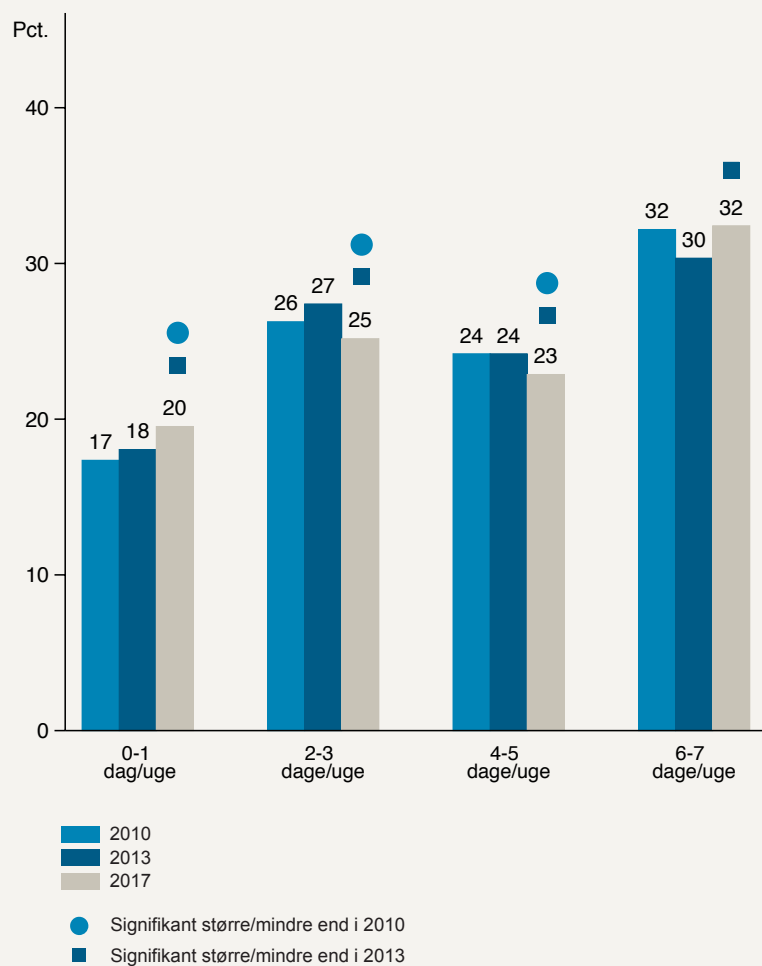
Figur 4.1.S viser udviklingen i befolkningens fysiske aktivitetsniveau fra 2010 til 2017.

Andelen af fysisk inaktive, der kun er fysisk aktive i 30 minutter om dagen 0-1 dag om ugen, er steget fra 17 % i 2010 til 20 % i 2017. Samtidig er der sket et fald i andelen, der er fysisk aktive 2-3 dage om ugen, fra 26 % til 25 % og 4-5 dage om ugen fra 24 % til 23 %. Andelen, der er fysisk aktive 6-7 dage om ugen, har været uændret fra 2010 til 2017.

I perioden 2013 til 2017 er der sket en stigning i andelen af fysisk inaktive fra 18 % til 20 %, mens andelen, der er fysisk aktive 2-3 dage om ugen, er faldet fra 27 % til 25 %, og andelen, der er fysisk aktive 4-5 dage om ugen, er faldet fra 24 % til 23 %. Andelen, der er fysisk aktive 6-7 dage om ugen, er steget fra 30 % til 32 %.

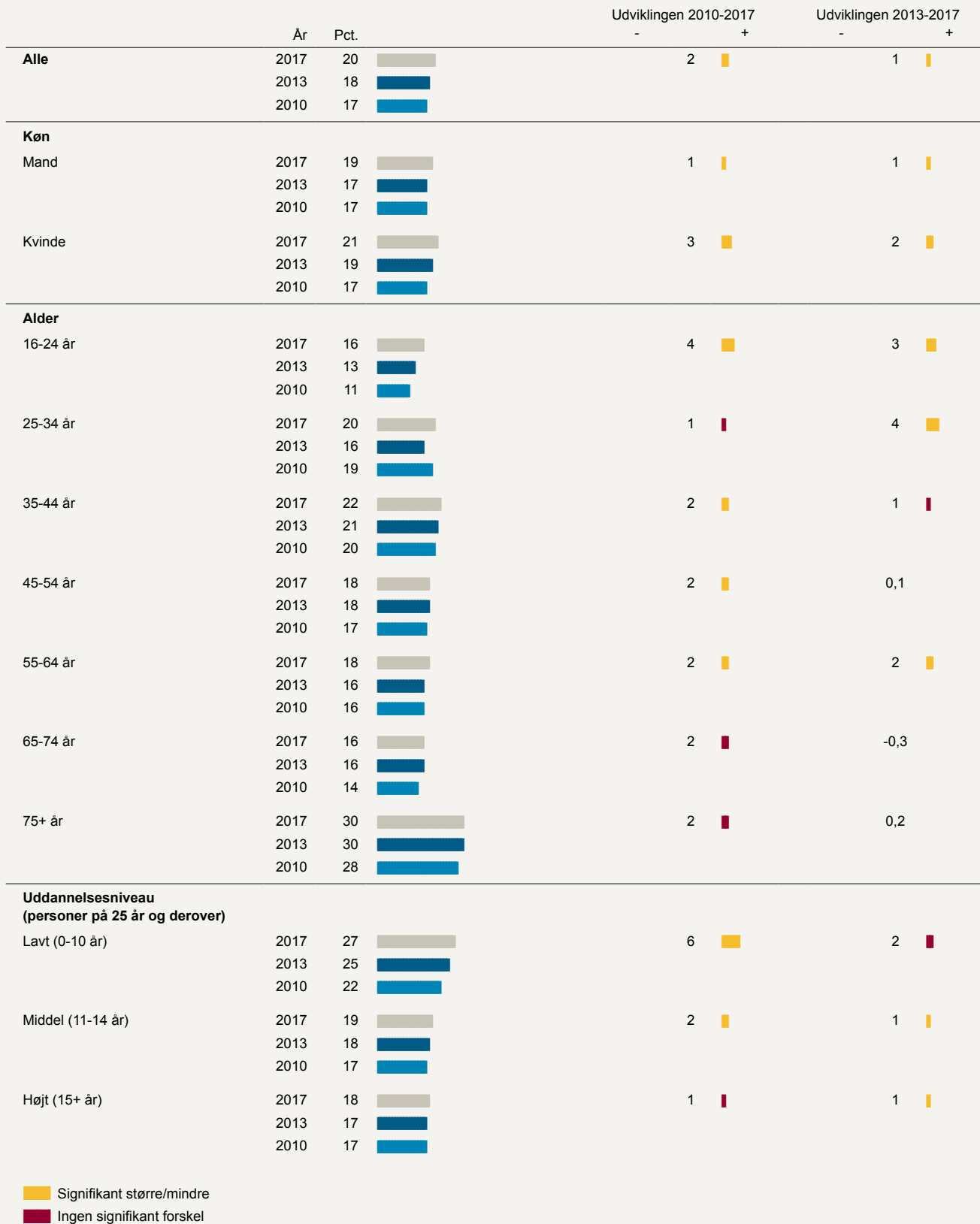
Figur 4.1.S

Hvor ofte er du fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen? Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Figur 4.2.S

Fysisk inaktive – køn, alder og uddannelse. Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Fysisk inaktive – køn, alder og uddannelse

Figur 4.2.S viser, at andelen af fysisk inaktive er steget fra 17 % i 2010 til 20 % i 2017.

I perioden 2010 til 2017 har der været en stigning i andelen af fysisk inaktive for både mænd og kvinder. Der er sket en stigning i andelen af fysisk inaktive blandt de 16-24-årige og de 35-64-årige. Fra 2010 til 2017 har der været en kraftig stigning i andelen af fysisk inaktive blandt personer med et lavt uddannelsesniveau. Der har været en mindre stigning blandt personer med et middelhøjt uddannelsesniveau.

Fra 2013 til 2017 er andelen af fysisk inaktive steget for begge køn. Der har været en stigning i andelen af fysisk inaktive blandt de 16-34-årige og blandt de 55-64-årige. Andelen af fysisk inaktive er steget blandt personer med et middelhøjt og et højt uddannelsesniveau.

Figur 4.3.S

Fysisk inaktive – kommuner. Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Fysisk inaktive – kommuner

Figur 4.3.S viser udviklingen fra 2010 til 2017 i andelen af fysisk inaktive personer i kommunerne i Region Midtjylland.

I perioden fra 2010 til 2017 har der været en signifikant stigning i andelen af fysisk inaktive i følgende kommuner:

- Ringkøbing-Skjern
- Randers
- Aarhus
- Odder
- Syddjurs

Stigningen varierer fra 2 procentpoint i Aarhus til 4 procentpoint i Ringkøbing-Skjern og Odder.

I perioden fra 2013 til 2017 har der været en signifikant stigning i andelen af fysisk inaktive i følgende kommuner:

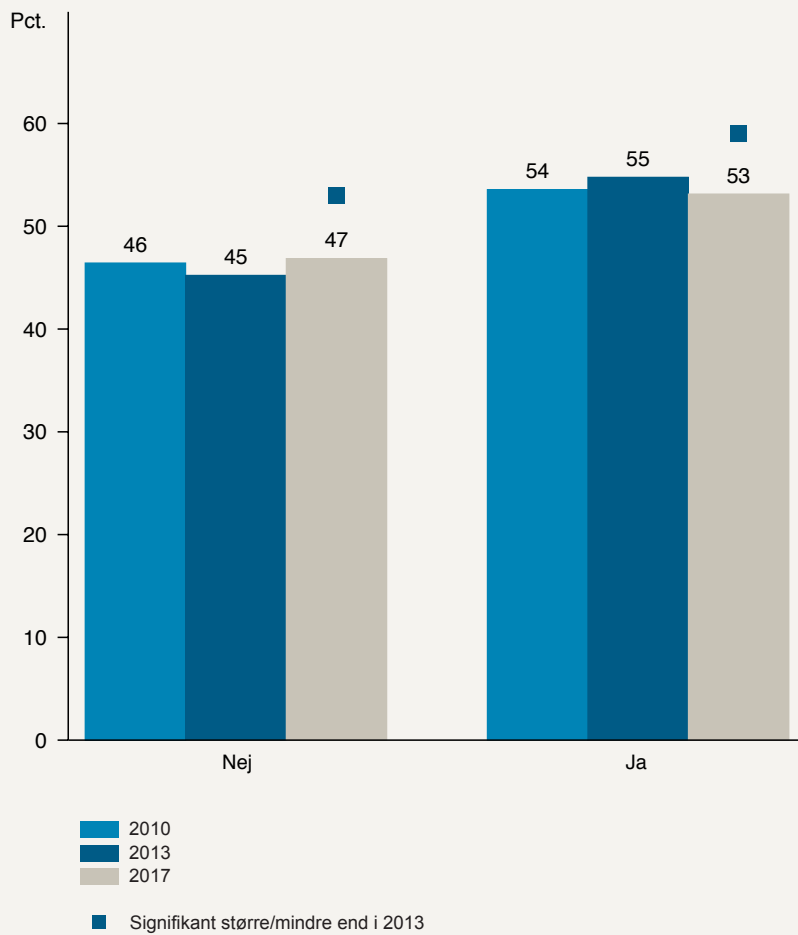
- Ringkøbing-Skjern
- Aarhus

Stigningen varierer fra 2 procentpoint i Aarhus til 4 procentpoint i Ringkøbing-Skjern. Der er ingen kommuner, hvor andelen af fysisk inaktive er reduceret i perioden 2010 til 2017.



Figur 4.4.S

Dyrker du idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden?
Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Hvor mange motionerer ikke i fritiden?

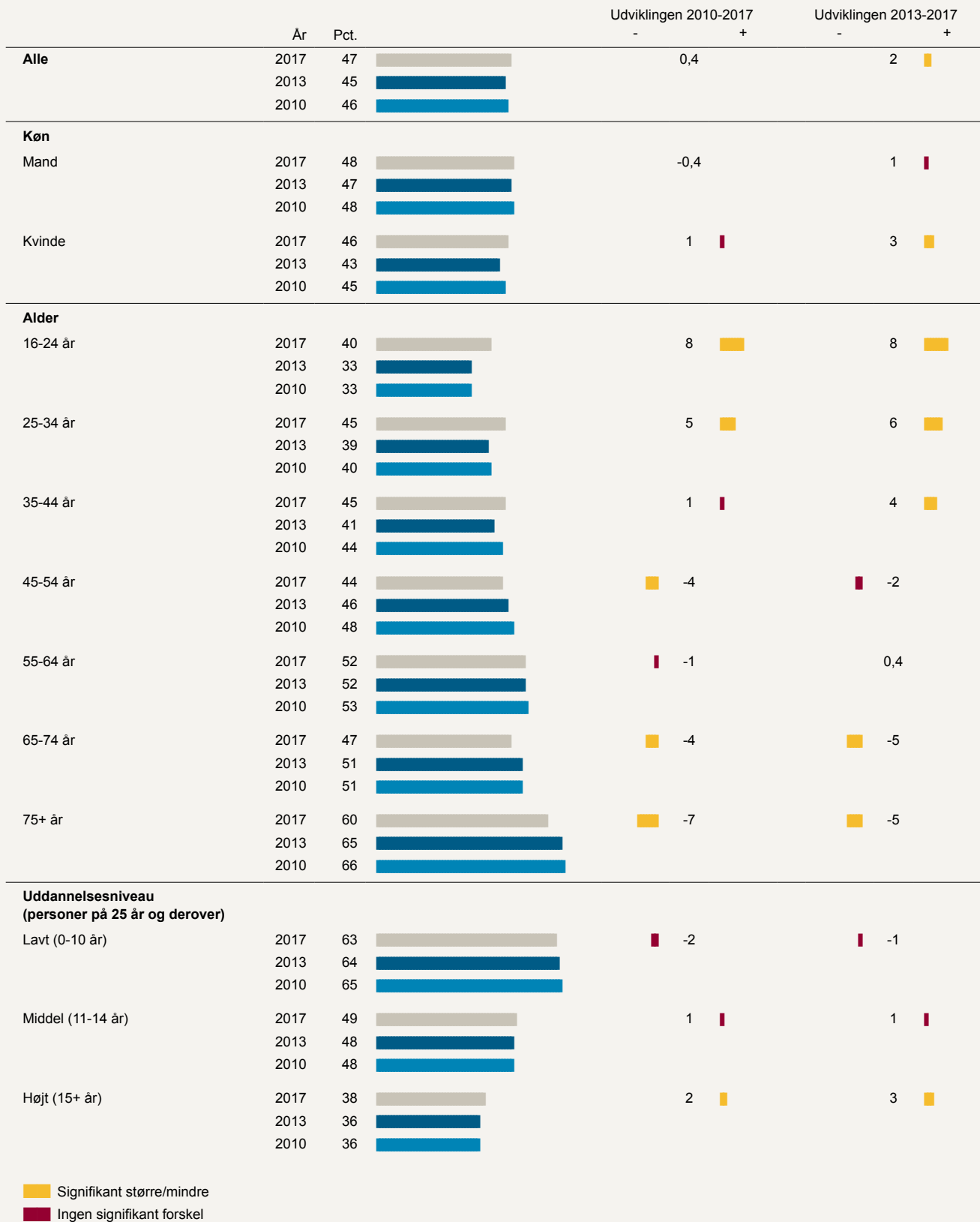
Figur 4.4.S viser udviklingen fra 2010 til 2017 i befolkningens deltagelse i idræt og anden regelmæssig motion i fritiden.

Fra 2010 til 2017 er der ikke sket nogen ændring i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden.

Fra 2013 til 2017 har der været en stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, fra 45 % til 47 %.

Figur 4.5.S

Dyrker ikke idræt eller anden motion i fritiden – køn, alder og uddannelse.
Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Dyrker ikke idræt eller anden motion i fritiden – køn, alder og uddannelse

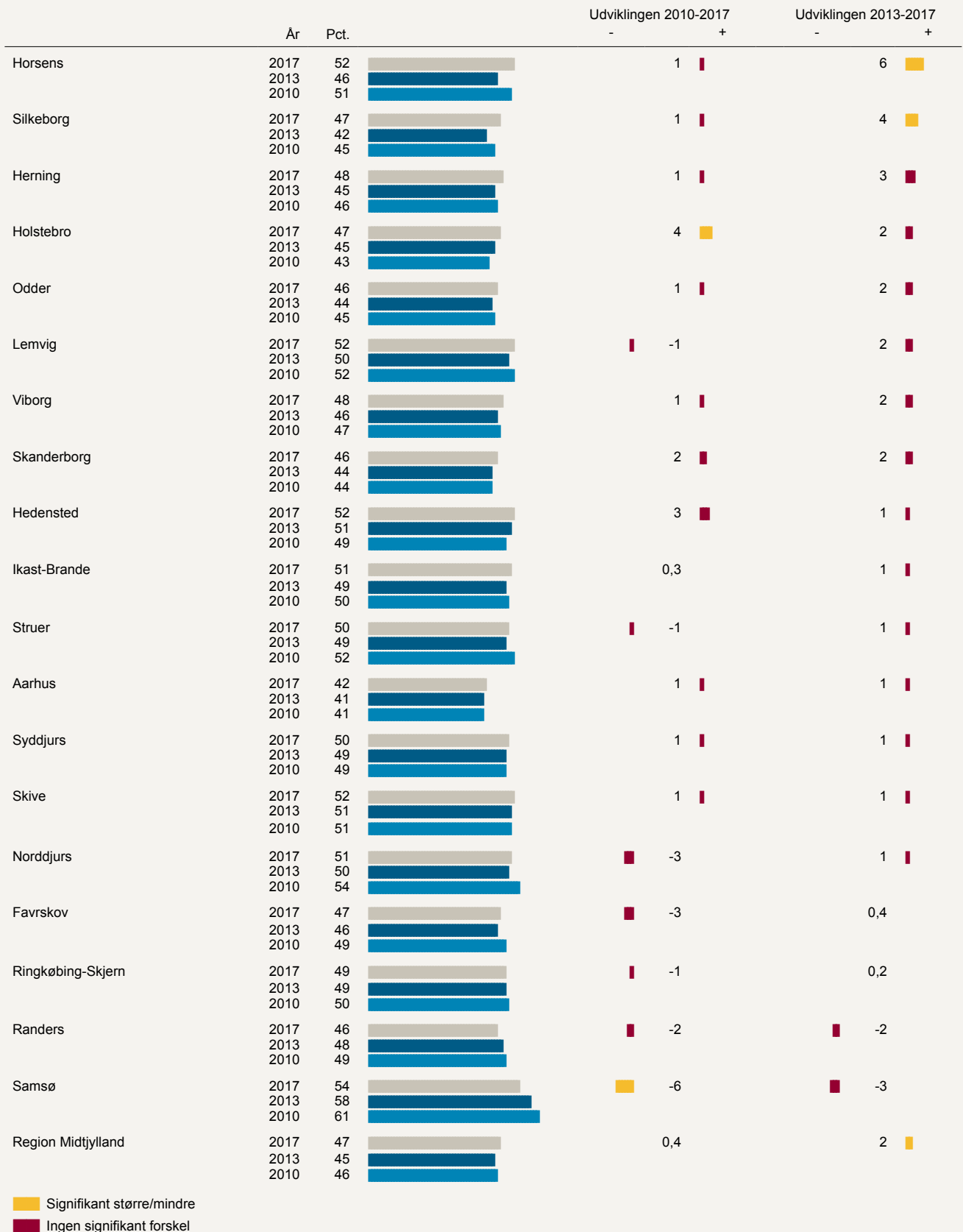
Figur 4.5.S viser udviklingen fra 2010 til 2017 i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, i forhold til køn, alder og uddannelse.

Fra 2010 til 2017 har andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, været uændret for både mænd og kvinder. Der er sket en markant stigning blandt de 16-34-årige og store fald blandt de 45-54-årige og blandt personer på 65 år eller derover i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion. Der ses også en stigning blandt personer med et højt uddannelsesniveau.

I perioden 2013 til 2017 er der en stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion, blandt kvinder. Der har været en markant stigning blandt de 16-44-årige og samtidig et markant fald blandt personer på 65 år eller derover i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion. Der er også sket en stigning blandt personer med et højt uddannelsesniveau.

Figur 4.6.S

Dyrker ikke idræt eller anden motion i fritiden – kommuner.
Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Dyrker ikke idræt eller anden motion i fritiden – kommuner

Figur 4.6.S viser udviklingen fra 2010 til 2017 i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, i kommunerne i Region Midtjylland.

I perioden 2010 til 2017 er andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion, uændret i de fleste kommuner. I Holstebro er andelen steget, mens andelen er faldet på Samsø.

I perioden fra 2013 til 2017 har der været en stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden, i følgende kommuner:

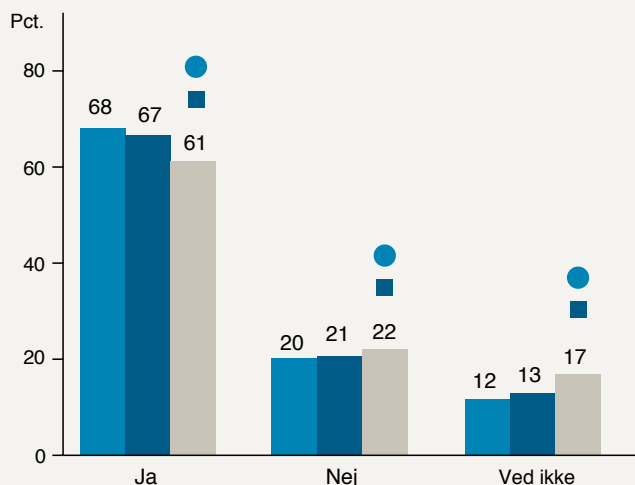
- Horsens
- Silkeborg

Stigningen varierer fra 4 procentpoint i Silkeborg til 6 procentpoint i Horsens.

Figur 4.7.S, 4.8.S, 4.9.S og 4.10.S
 Ønske om at være mere fysisk aktiv.

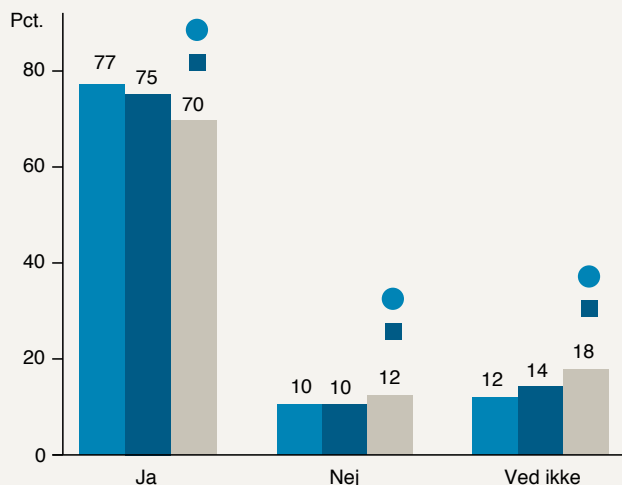
Figur 4.7.S

Ønske om at være mere fysisk aktiv.
 Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



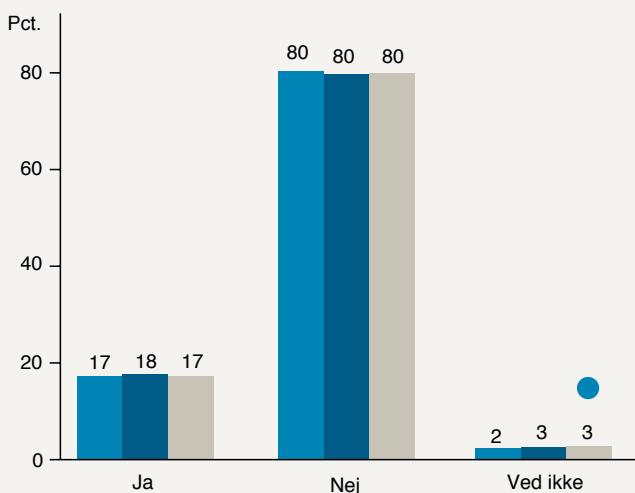
Figur 4.8.S

Ønske om at være mere fysisk aktiv blandt de fysisk inaktive. Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Figur 4.9.S

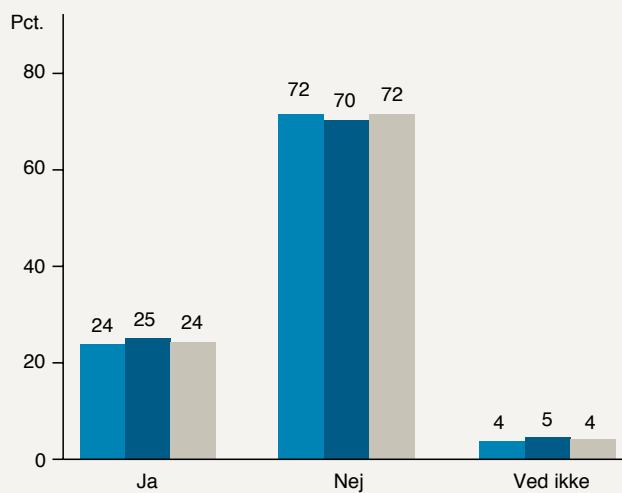
Råd fra egen læge om at dyrke motion.
 Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Note: Opgjort blandt alle, der har været ved egen læge i løbet af de seneste 12 måneder

Figur 4.10.S

Råd fra egen læge om at dyrke motion blandt de fysisk inaktive. Udviklingen 2010-2017 og 2013-2017



Note: Opgjort blandt alle, der har været ved egen læge i løbet af de seneste 12 måneder

2010
 2013
 2017

● Signifikant større/mindre end i 2010
 ■ Signifikant større/mindre end i 2013

Hvor mange vil gerne være mere fysisk aktive?

Figur 4.7.S viser udviklingen fra 2010 til 2017 i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive, blandt alle i Region Midtjylland.

Figur 4.8.S viser andelen af fysisk inaktive personer, der ønsker at være mere fysisk aktive.

I perioden 2010 til 2017 og 2013 til 2017 er der sket et markant fald i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive. Denne udvikling gør sig gældende både i hele befolkningen i Region Midtjylland (figur 4.7.S) og blandt de fysisk inaktive (figur 4.8.S).

Hvor mange har fået råd fra egen læge om at dyrke motion?

Figur 4.9.S viser, at der i perioden 2010 til 2017 stort set ikke er sket ændringer i forhold til at modtage råd fra egen læge om at dyrke motion.

Figur 4.10.S viser, at der er sket et fald fra 2010 til 2017 i andelen af fysisk inaktive, der ikke har modtaget råd fra egen læge i forhold til at dyrke motion.

Sammenfatning

I perioden 2010 til 2017 har der været en stigning i andelen af fysisk inaktive personer. Fra 2013 til 2017 er der samtidig blevet flere, der er fysisk aktive i 30 minutter om dagen 6-7 dage om ugen.

Fra 2010 til 2017 skyldes den øgede andel fysisk inaktive personer overvejende en stigning i andelen af fysisk inaktive blandt begge køn, blandt de 16-24-årige og 35-64-årige samt personer med lavt eller middelhøjt uddannelsesniveau. Fra 2013 til 2017 er der en stigning i andelen af fysisk inaktive blandt begge køn og blandt de 16-34-årige og 55-64-årige. I de fleste kommuner er andelen af fysisk inaktive personer uændret i perioden fra 2010 til 2017, men der er sket en stigning i andelen af fysisk inaktive i Ringkøbing-Skjern, Randers, Aarhus, Odder og Syddjurs.

I perioden 2010 til 2017 er der sket et stort fald i andelen, der ønsker at være mere fysisk aktive – både

opgjort for hele befolkningen i Region Midtjylland og blandt de fysisk inaktive. Det er dog stadig 70 % af de fysisk inaktive, der ønsker at være mere fysisk aktive.

Fra 2013 til 2017 har der været en stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden motion i fritiden. Stigningen dækker over en markant stigning blandt de 16-44-årige og et næsten tilsvarende stort fald blandt personer på 65 år eller derover. Der ses desuden en stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller motion, blandt personer med et højt uddannelsesniveau. I de fleste kommuner er andelen, der ikke dyrker idræt eller motion i fritiden, uændret i perioden 2010 til 2017.

Fra 2010 til 2017 har der kun været mindre ændringer i andelen, der har modtaget råd fra egen læge om at dyrke motion. Det er fortsat omkring en fjerdedel af de fysisk inaktive, der i løbet af det seneste år har modtaget råd fra egen læge om at dyrke motion.

Referencer

1. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72.
2. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*. 2017 Sep;32(5):541-56.
3. Pedersen BK, Andersen LB. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen; 2011.
4. Eriksen L, Davidsen M, Jensen H, Ryd J, Strøbæk L, White E, et al. Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer. København: Sundhedsstyrelsen; 2016.
5. Anbefalinger om fysisk aktivitet [Internet]: Sundhedsstyrelsen; 2016 [updated 27. januar 2016;]. Available from: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger>.