

# Sundhedsvaner og overvægt

- Rygning, alkohol, fysisk aktivitet, kost, overvægt og søvn

Karina Friis, seniorforsker og projektleder for *Hvordan har du det?*

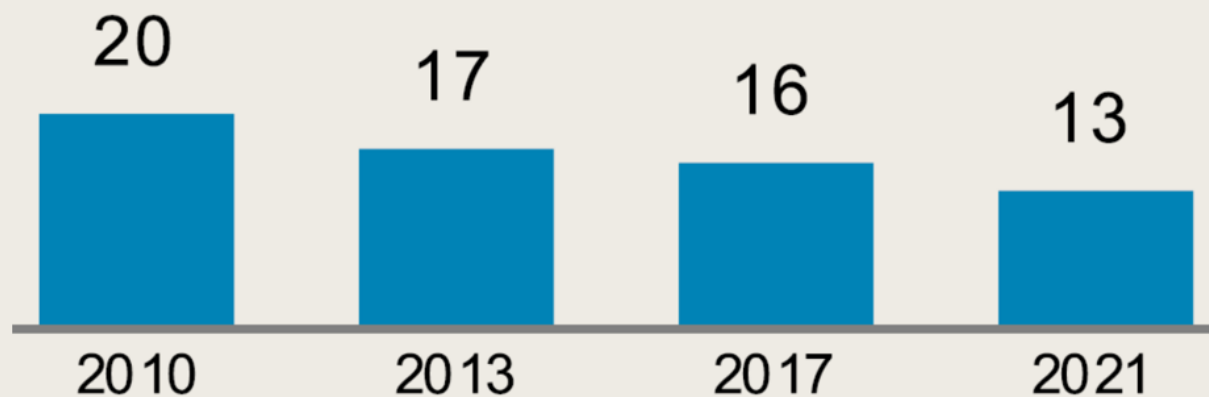


#Sundhedsprofilen  
#Hvordanhardudet

- Den væsentligste forebyggelige risikofaktor i forhold til langvarig sygdom og død
- I gennemsnit dør en dagligryger mere end 10 år tidligere end en person, der aldrig har røget
- Hvert fjerde dødsfald i Danmark skyldes rygning



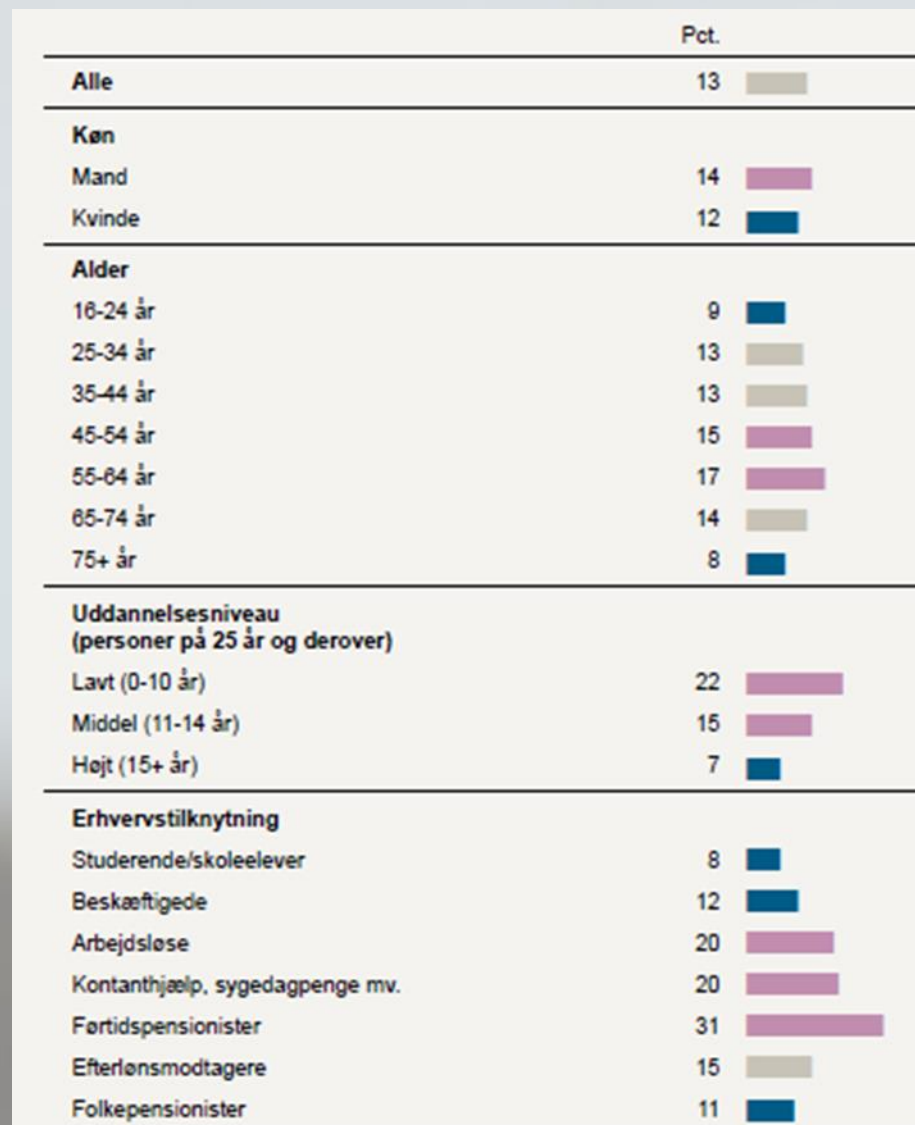
## Dagligrygere



### **Fra 2017 til 2021:**

- Både fald blandt mænd og kvinder
- Især et stort fald blandt unge
- Fald blandt personer med middelhøjt og højt uddannelsesniveau men ikke blandt personer med lavt uddannelsesniveau

## Dagligrygere



# Dagligrygere

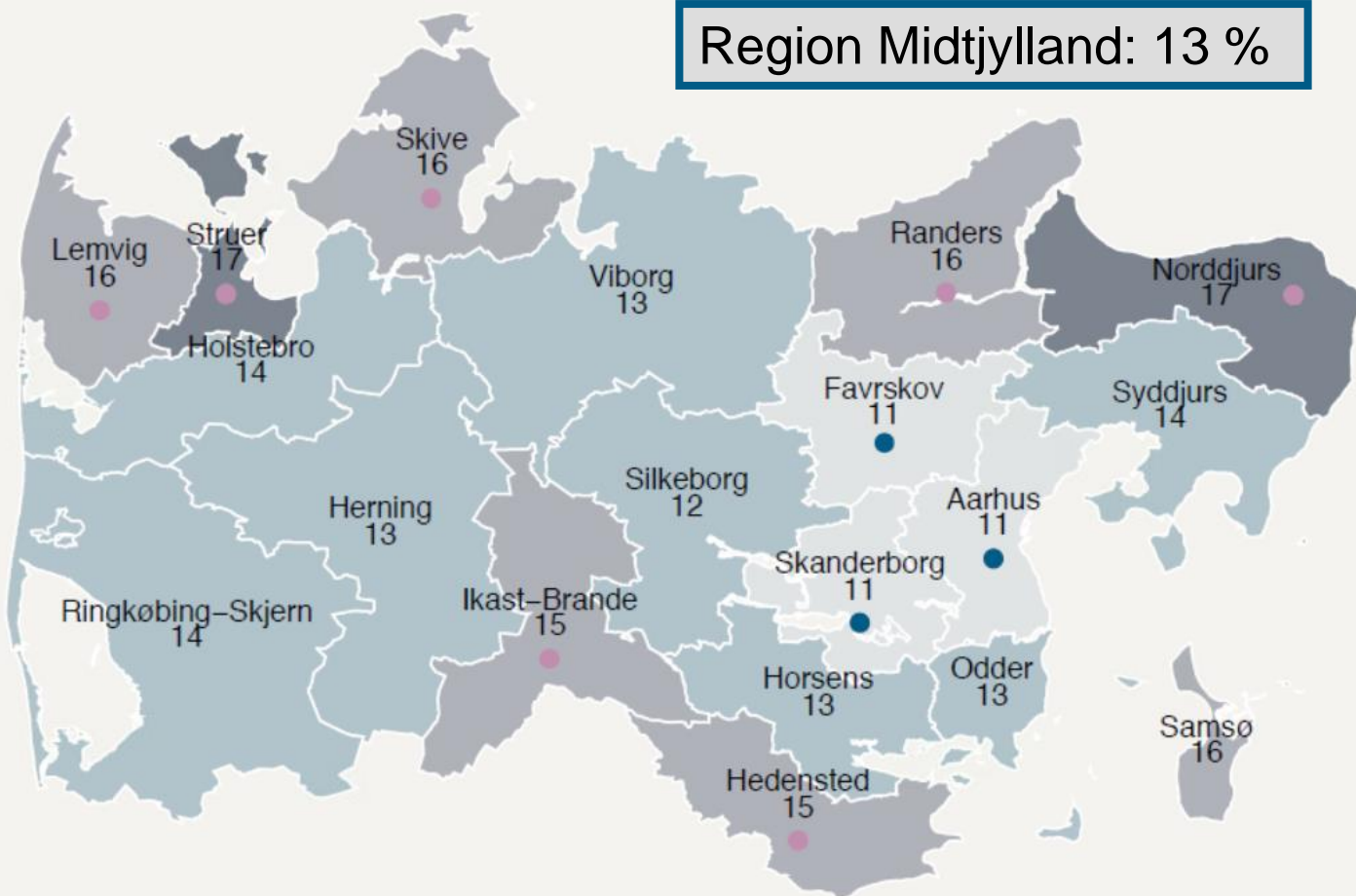
Region Midtjylland: 13 %

## Større andel i:

- Struer (17 %)
- Norrdjurs (17 %)
- Lemvig (16 %)
- Randers (16 %)
- Skive (16 %)
- Ikast-Brande (15 %)
- Hedensted (15 %)

## Mindre andel i:

- Favrskov (11 %)
- Aarhus (11 %)
- Skanderborg (11 %)



# Dagligrygere

## Udviklingen fra 2017 til 2021

### Signifikant fald i:

- Favrskov
- Herning
- Horsens
- Norddjurs
- Odder
- Silkeborg
- Skanderborg
- Syddjurs
- Viborg
- Aarhus

# Alkohol

## Sundhedsstyrelsens nye udmeldinger om alkohol

**Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred**

**Er du 18 år eller over?**

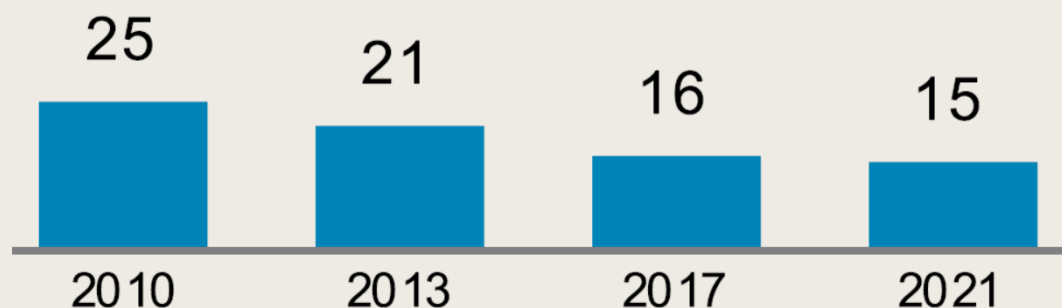
- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

**Er du under 18 år?**

- Lad være med at drikke alkohol



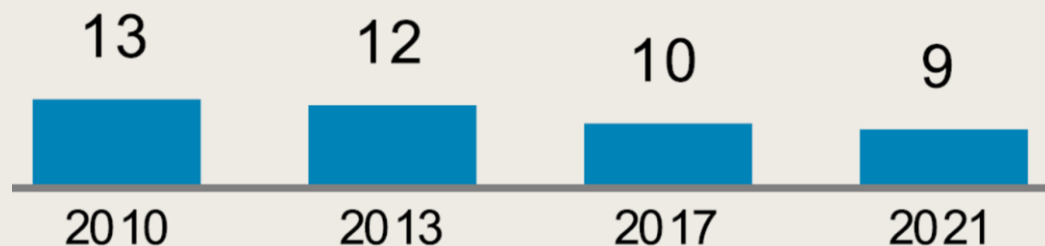
## Drikker mere end 10 genstande om ugen



### Fra 2017 til 2021:

- Et stort fald blandt personer i alderen 16-34 år
- Fald blandt personer med højt uddannelsesniveau men ikke blandt personer med lavt og middelhøjt uddannelsesniveau
- Stigning blandt personer i alderen 75 år og derover

## Rusdrikker ugentligt

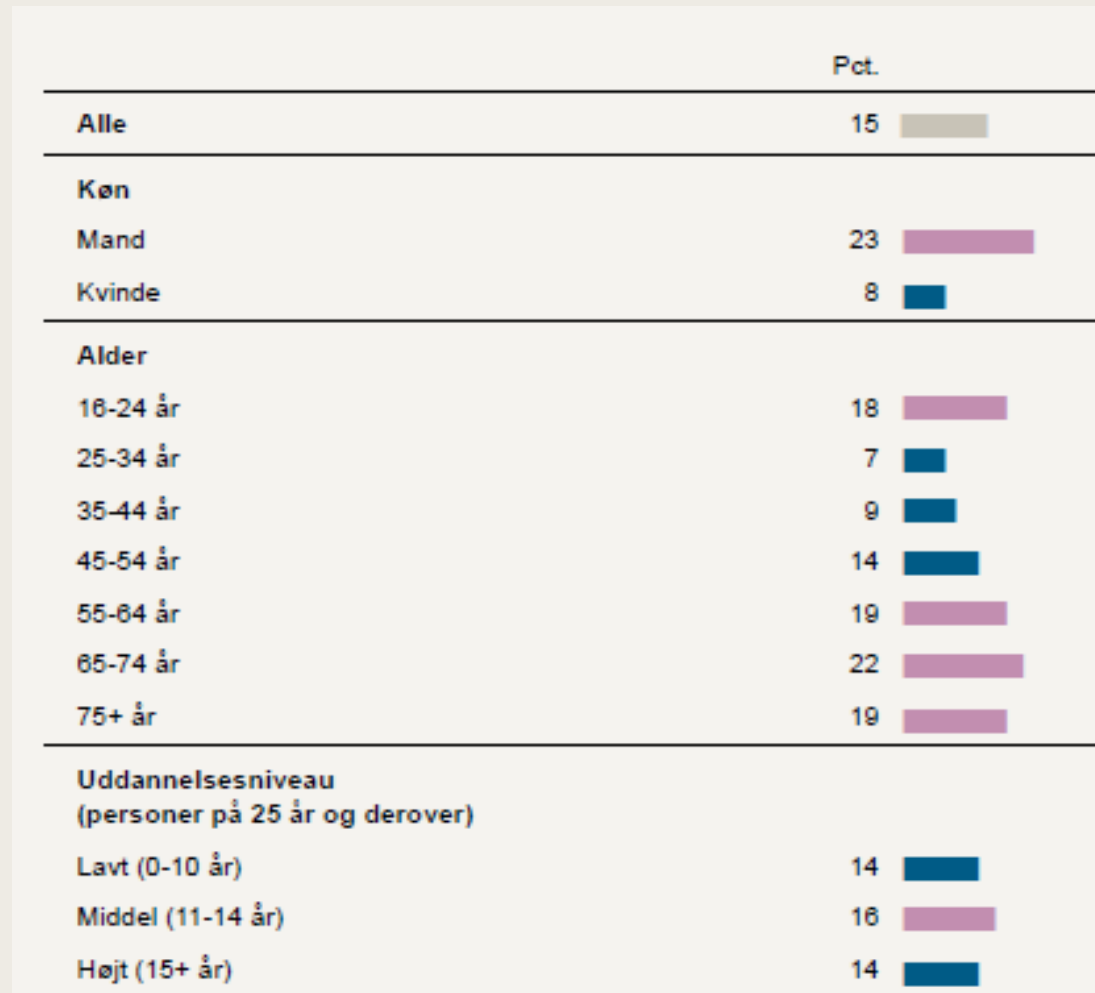


### Fra 2017 til 2021:

- Et fald blandt mænd
- Et stort fald blandt personer i alderen 16-34 år



# Drikker mere end 10 genstande om ugen



# Drikker mere end 10 genstande om ugen

Region Midtjylland: 15 %

## Større andel i:

Samsø (21 %)

Aarhus (17 %)

## Mindre andel i:

Randers (14 %)

Silkeborg (13 %)

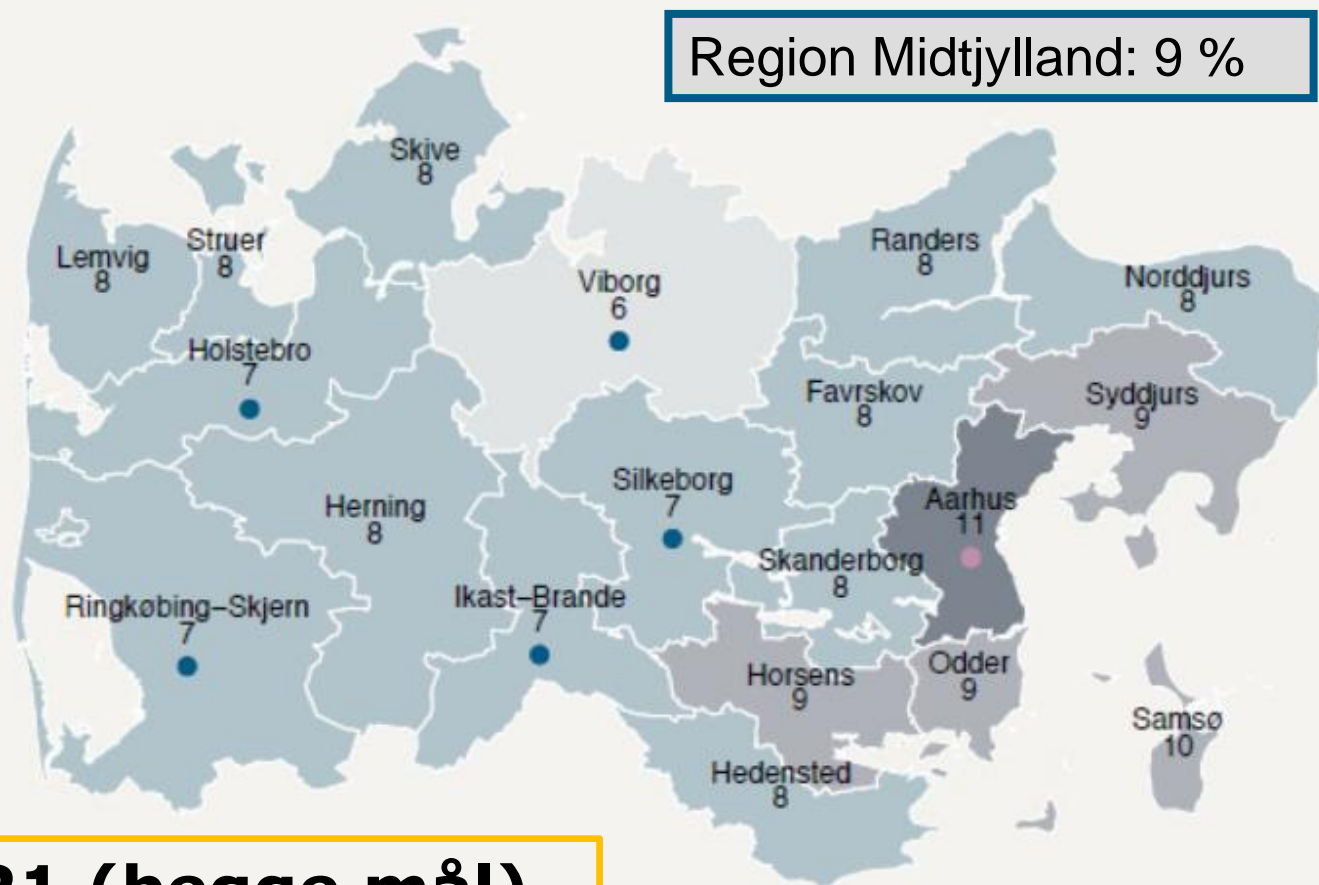
Viborg (12 %)



## Rusdrikker ugentligt

**Større andel i:**  
**Aarhus (11 %)**

**Mindre andel i:**  
**Silkeborg (7 %)**  
**Holstebro (7 %)**  
**Ringkøbing-Skjern (7 %)**  
**Ikast-Brande (7 %)**  
**Viborg (6 %)**

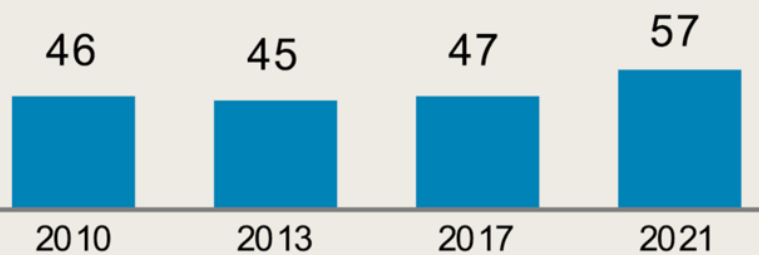


**Udvikling fra 2017 til 2021 (begge mål)**  
Signifikant fald i Aarhus

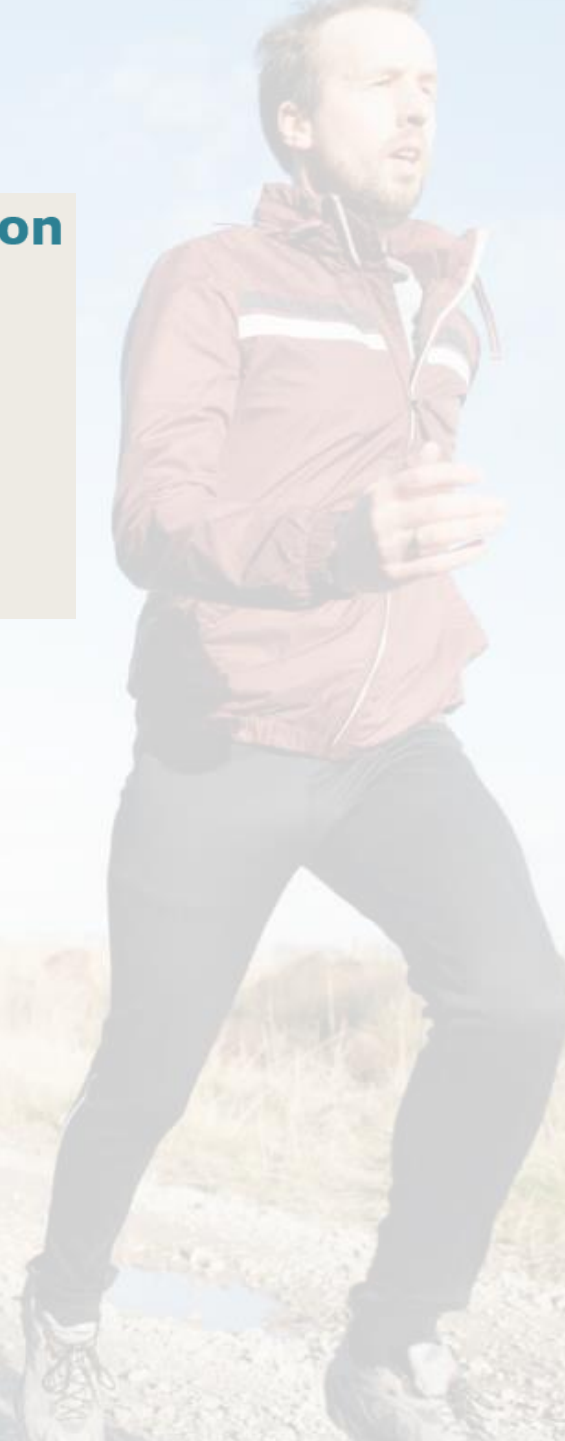
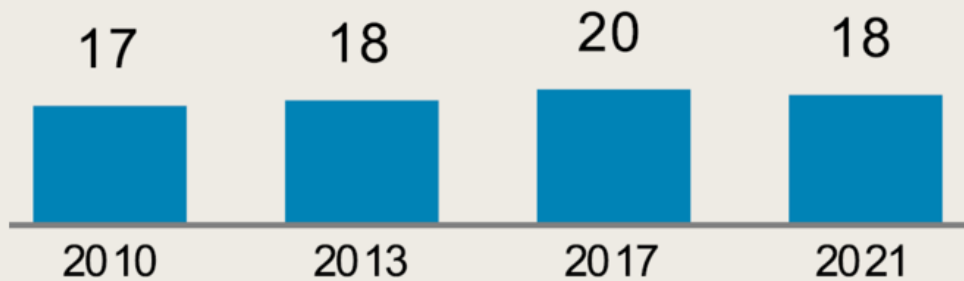
# Fysisk aktivitet



## Dyrker ikke idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden



## Fysisk inaktivitet



	Fysisk inaktive		Dyrker ikke motion	
	Pct.		Pct.	
<b>Alle</b>	18		57	
<b>Køn</b>				
Mand	18		58	
Kvinde	18		57	
<b>Alder</b>				
16-24 år	16		53	
25-34 år	18		59	
35-44 år	18		55	
45-54 år	17		52	
55-64 år	17		60	
65-74 år	16		58	
75+ år	29		68	
<b>Uddannelsesniveau (personer på 25 år og derover)</b>				
Lavt (0-10 år)	28		74	
Middel (11-14 år)	18		59	
Højt (15+ år)	15		49	

# Fysisk inaktivitet

## Større andel i:

Hedensted (21 %)

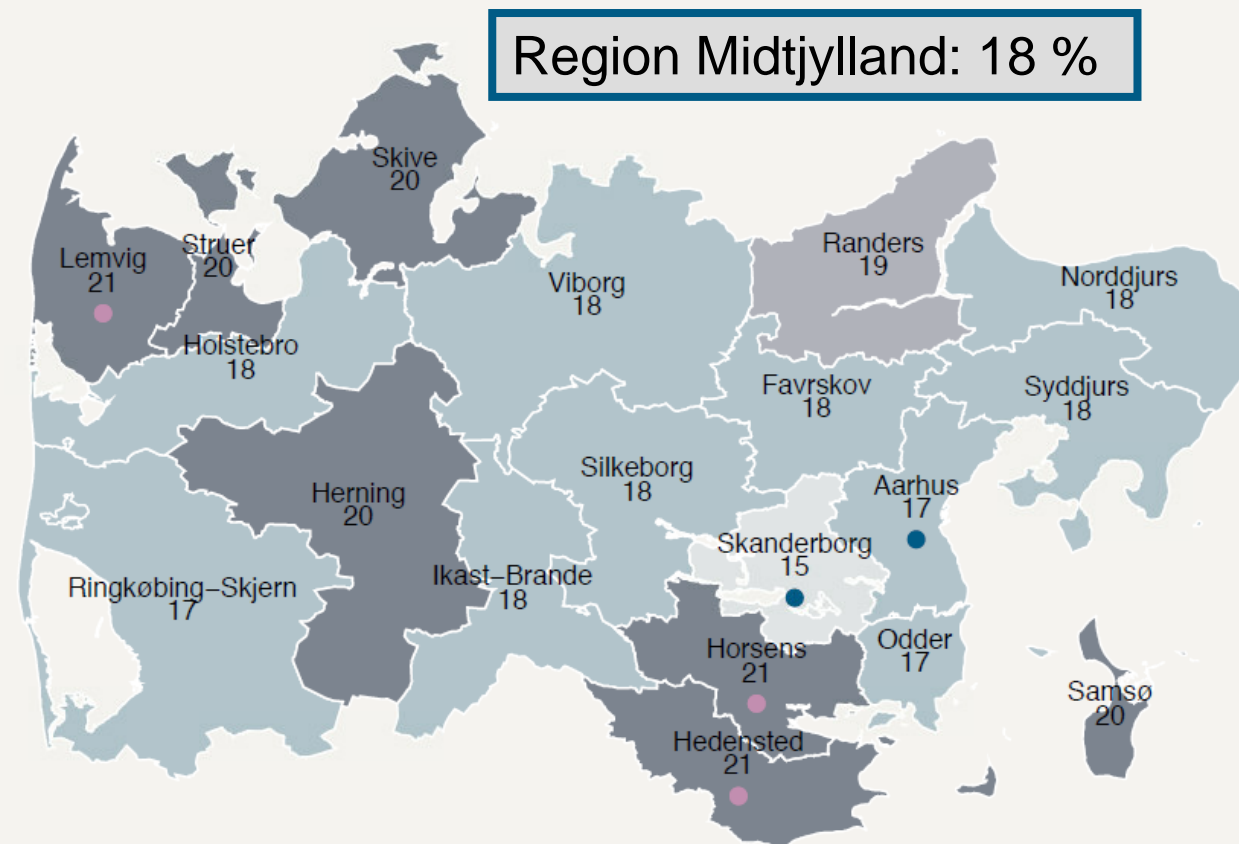
Lemvig (21 %)

Horsens (21 %)

## Mindre andel i:

Aarhus (17 %)

Skanderborg (15 %)

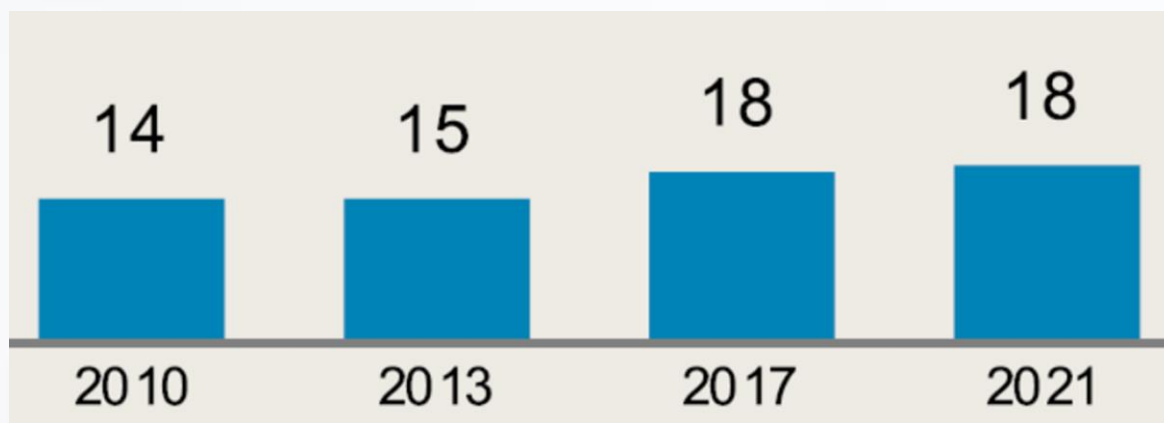


## Udvikling fra 2017 til 2021

Signifikant fald i Ringkøbing-Skjern og Skanderborg

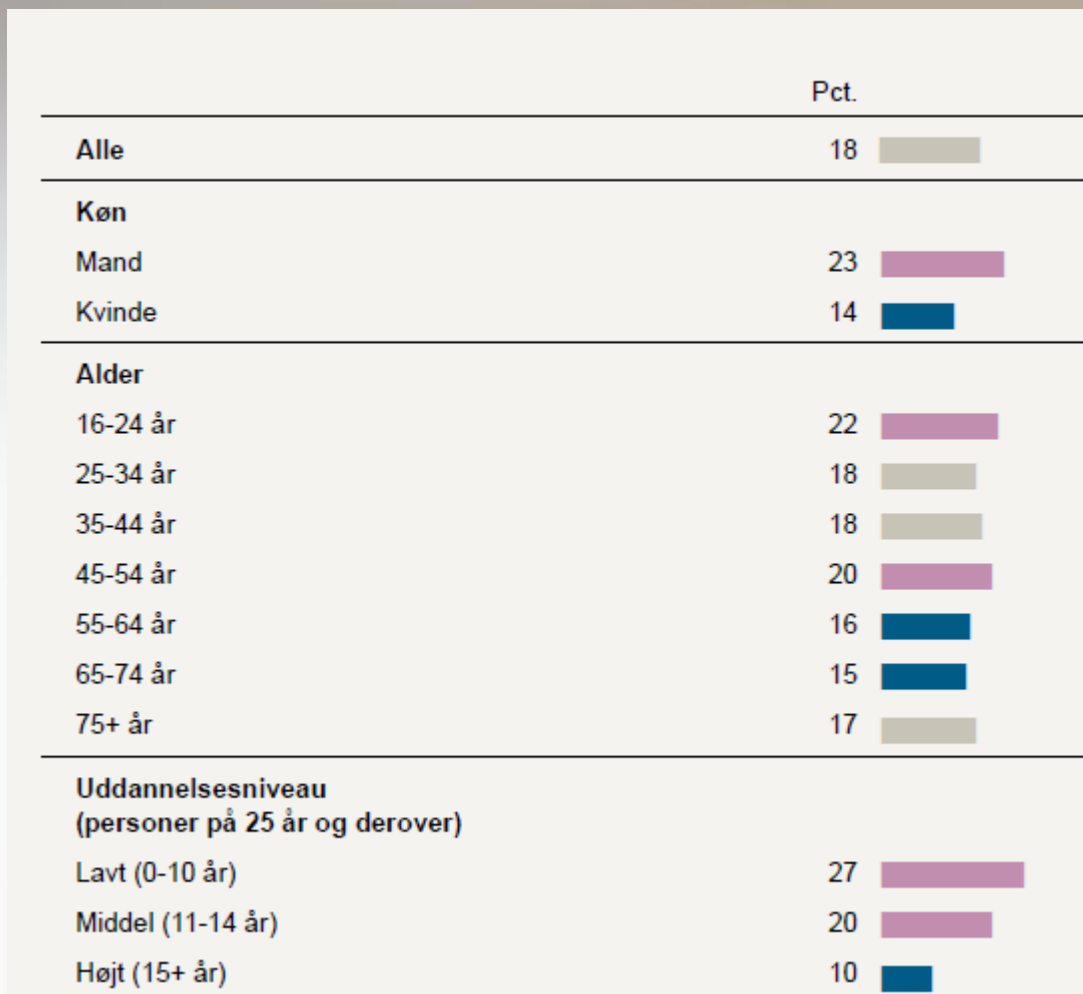
# Usunde kostvaner

Lavt indtag af frugt, grønt og fisk samt et højt indtag af fedt





# Usunde kostvaner



# Usunde kostvaner

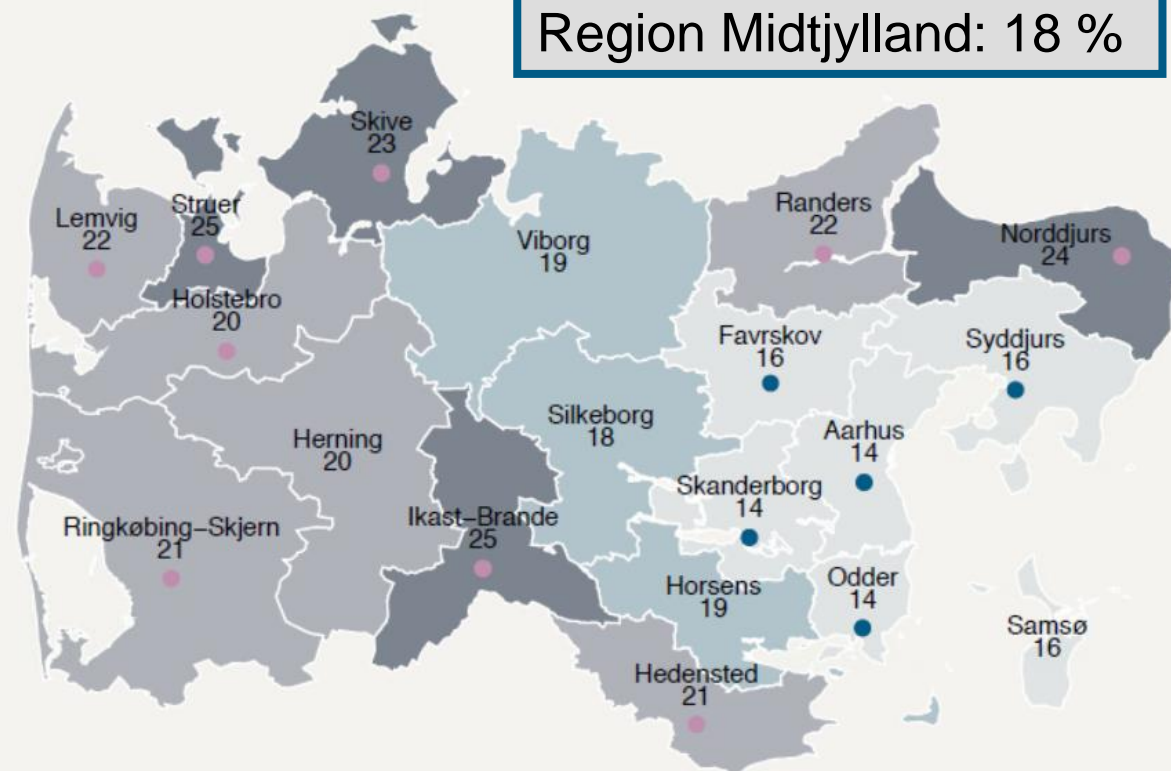
Region Midtjylland: 18 %

## Større andel i:

Struer (25 %)  
Ikast-Brande (25 %)  
Norddjurs (24 %)  
Skive (23 %)  
Randers (22 %)  
Lemvig (22 %)  
Ringkøbing-Skjern (21 %)  
Hedensted (21 %)  
Holstebro (20 %)

## Mindre andel i:

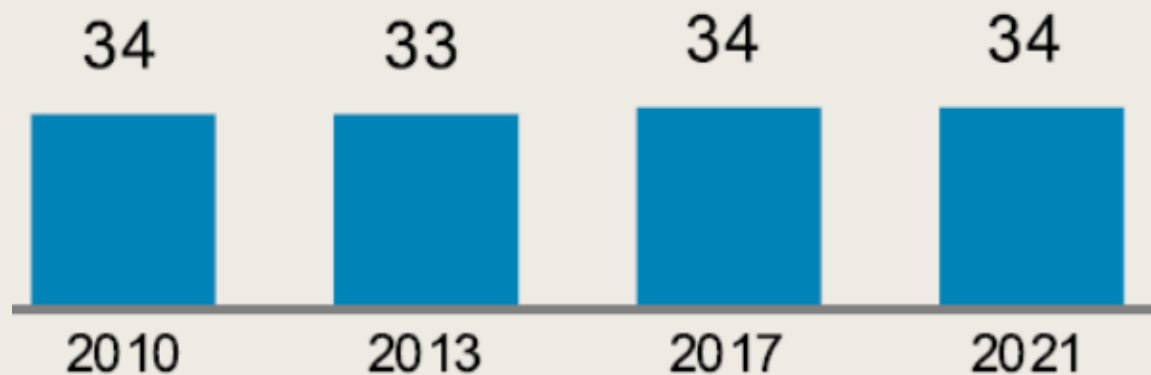
Favrskov (16 %)  
Syddjurs (16 %)  
Skanderborg (14 %)  
Odder (14 %)  
Aarhus (14 %)



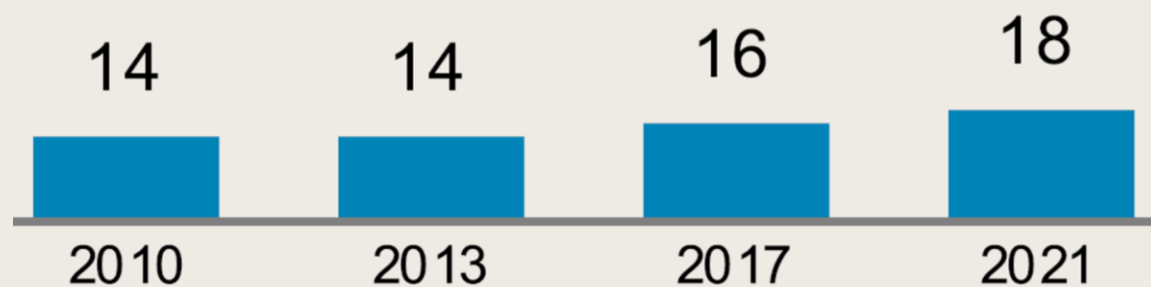
## Udvikling fra 2017 til 2021:

Signifikant stigning i Ikast-Brande og Aarhus

## Moderat overvægt



## Svær overvægt



	Moderat overvægt Pct.	Svær overvægt Pct.
<b>Alle</b>	34	18
<b>Køn</b>		
Mand	41	18
Kvinde	28	19
<b>Alder</b>		
16-24 år	17	9
25-34 år	30	16
35-44 år	36	20
45-54 år	39	23
55-64 år	40	22
65-74 år	40	20
75+ år	39	17
<b>Uddannelsesniveau (personer på 25 år og derover)</b>		
Lavt (0-10 år)	39	26
Middel (11-14 år)	39	23
Højt (15+ år)	33	13

# Svær overvægt

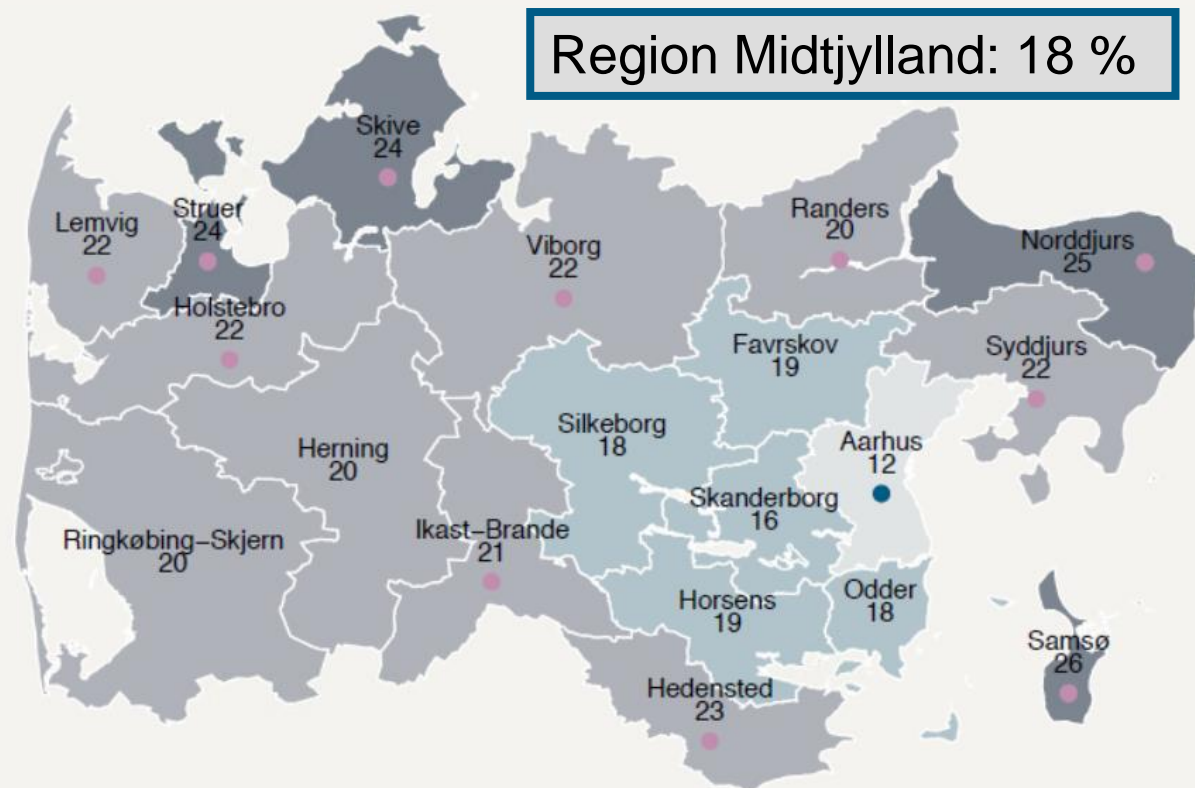
Region Midtjylland: 18 %

## Større andel i:

Samsø (26 %)  
Norddjurs (25 %)  
Skive (24 %)  
Struer (24 %)  
Hedensted (23 %)  
Viborg (22 %)  
Syddjurs (22 %)  
Holstebro (22 %)  
Lemvig (22 %)  
Ikast-Brande (21 %)  
Randers (20 %)

## Mindre andel i:

Aarhus (12 %)



# **Svær overvægt**

## **Udviklingen fra 2017 til 2021**

### **Signifikant stigning i:**

- Favrskov
- Hedensted
- Herning
- Holstebro
- Norddjurs
- Samsø
- Struer
- Syddjurs
- Viborg

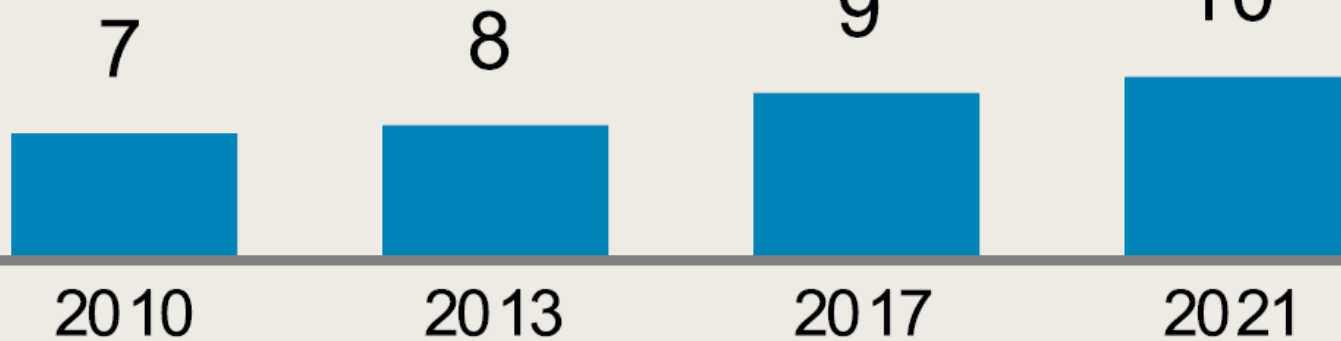
# Søvn

Restitution af kroppen samt vedligeholdelse af hjernens funktioner

Vedvarende søvnproblemer associeret med udvikling af overvægt, diabetes, forhøjet blodtryk, hjertesygdom, slagtilfælde mv.

I rapporten belyses tre forskellige former for søvnproblemer: kort søvnlængde (mindre end seks timers søvn i døgnet), lang søvnlængde (mere end ni timers søvn i døgnet) samt dårlig søvnkvalitet.

## Dårlig søvnkvalitet



## Dårlig søvnkvalitet

	Pct.
<b>Alle</b>	10
<b>Køn</b>	
Mand	8
Kvinde	12
<b>Alder</b>	
16-24 år	9
25-34 år	9
35-44 år	10
45-54 år	12
55-64 år	12
65-74 år	9
75+ år	10
<b>Uddannelsesniveau (personer på 25 år og derover)</b>	
Lavt (0-10 år)	15
Middel (11-14 år)	11
Højt (15+ år)	7

## Opsummering sundhedsvaner

- Rygning 
- Alkohol 
- Fysisk aktivitet 
- Kost 
- Overvægt 
- Søvn 



# Tak for opmærksomheden

Karina Friis, seniorforsker og projektleder for *Hvordan har du det?*



#Sundhedsprofilen  
#Hvordanhardudet