

Faktablad från *Hälsa på lika villkor?* 2021

Hälsa och levnadsvanor

Självskattad hälsa

Självskattat allmänt hälsotillstånd visar på hur en person själv uppfattar sin egen hälsa. Det finns flera studier som visar på ett samband mellan självskattat allmänt hälsotillstånd och framtida hälsa (1).

Totalt uppger 72 procent av den sörmländska befolkningen i åldern 16-84 år att de har bra eller mycket bra hälsa. Det är färre kvinnor än män som uppger att de har bra eller mycket bra hälsa, 69 procent jämfört med 74 procent.

Andelen med bra hälsa minskar med stigande ålder. I åldern 16-44 år är det cirka 78 procent som uppger att de mår bra eller mycket bra motsvarande andelar för åldersgrupperna 45-64 år och 65-84 år är 72 respektive 62 procent.

Det finns ett samband mellan utbildningsnivå och självskattad hälsa. Bland personer med eftergymnasial utbildning uppger 77 procent att de har bra eller mycket bra hälsa. Motsvarande andel för personer med gymnasial utbildning är 70 procent och för personer med förgymnasial utbildning 67 procent.

Faktaruta Hälsa på lika villkor 2021

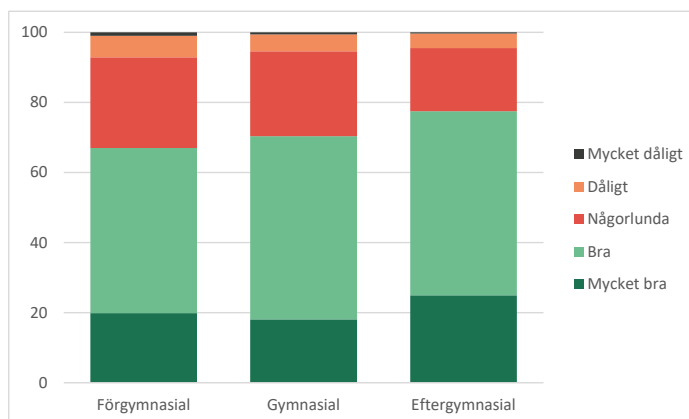
Den nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor?* genomförs normalt vartannat år. På grund av coronapandemin beslutades om att göra en extra undersökning 2021 för att bland annat kunna följa pandemins påverkan på befolkningens livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Undersökningen 2021 kompletterades även med ett tiotal nya frågor om covid-19.

I Sörmland fick totalt 9 199 personer i åldern 16-84 år möjlighet att besvara enkäten. Enkäten kunde besvaras via webben eller via ett hemskickat pappersformulär. Datainsamlingen pågick under februari till maj 2021, 4 156 svar kom in. Svarsfrekvensen var 45 procent.

I urvalsundersökningar finns alltid viss osäkerhet. I den här undersökningen används en statistisk metod för viktning av svaren. Detta för att kunna redovisa resultat för hela populationen och inte bara för de svarande.

Mer information på Folkhälsomyndighetens sida, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-dattainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>

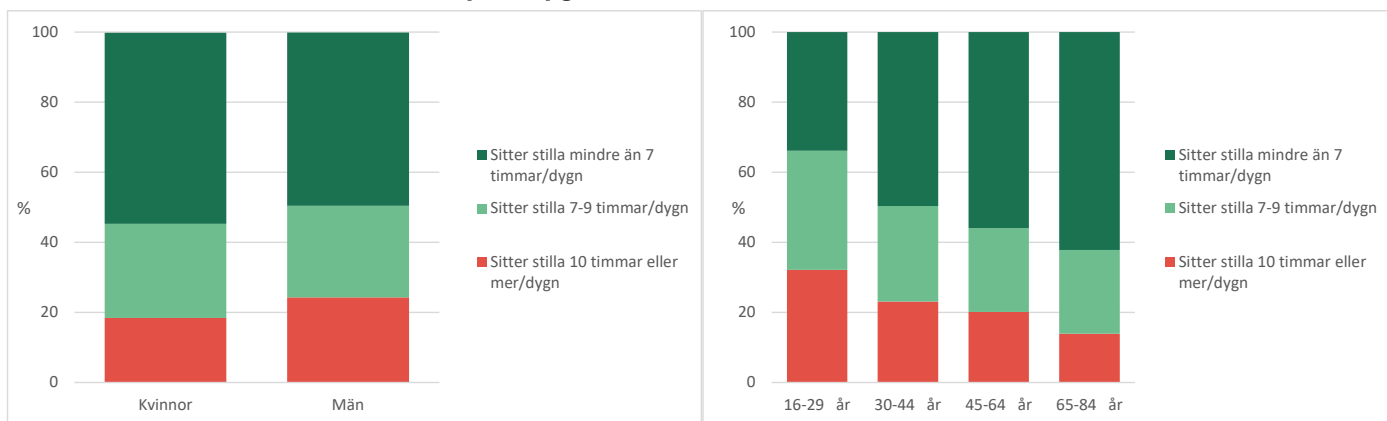
Självuppskattad hälsa uppdelat på utbildningsnivå. Andel (%)



Stillasittande

En utmaning inom området levnadsvanor är människors stillasittande. Forskning har visat att långvarigt stillasittande ökar risken för flera sjukdomar och förtid död (2). Nästan var fjärde man (24%) och närmare var femte kvinna (18%) i åldern 16–84 år är stillasittande 10 timmar eller mer under ett dygn, vid borträknande av sömn. Andelen som sitter still 10 timmar eller mer, är högst i åldersgruppen 16–29 år och lägst i åldersgruppen 65–84 år.

Stillasittande per dygn vid borträknande av sömn. Andel (%)



Övervikt och fetma

I stort sett ökar övervikt och fetma i alla åldrar i befolkningen (3). Den som har övervikt har en ökad risk att utveckla fetma, och den som har fetma har en också ökad risk att drabbas av andra sjukdomar (4).

Faktaruta BMI

BMI (Body Mass Index) beräknas med formeln:
 $BMI = \text{vikt (kg)} / (\text{längd (m)} * \text{längd (m)})$

Undervikt = BMI under 18,5

Normalvikt = BMI mellan 18,5 och 24,9

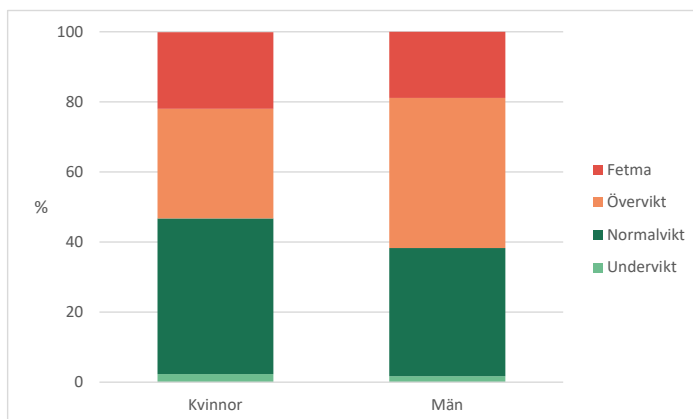
Övervikt = BMI mellan 25 och 29,9

Fetma = BMI 30 eller högre

Mer än hälften av den sörmländska befolkningen i åldern 16–84 år har övervikt eller fetma (58%). Resultaten visar på skillnader mellan könen, 31 procent av kvinnorna och 43 procent av männen har övervikt. Motsvarande andel med fetma är 22 procent för kvinnor och 19 procent för män.

Viktgrupper utifrån BMI. Andel (%)

Vid indelning efter åldersgrupper visar resultaten att andelen med övervikt och fetma är högst i åldersgruppen 45–84 år, drygt två tredjedelar. I åldersgruppen 16–29 år är det en tredjedel som har övervikt eller fetma och i åldersgruppen 30–44 år är motsvarande andel drygt hälften.



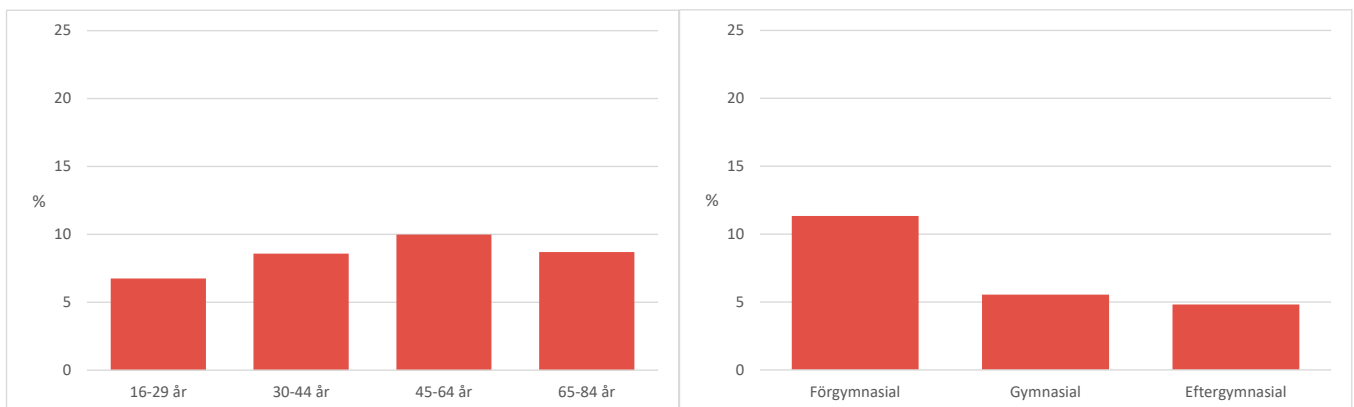
Rökning

Tobaksrökning är en stor riskfaktor för ohälsa som går att förebygga. Tobaksrökning orsakar och förvärrar flera olika sjukdomar så som lungsjukdom, hjärtinfarkt, stroke och flera cancersjukdomar (6).

I åldern 16–84 är det nio procent som uppger att de röker dagligen. Andelarna för kvinnor och män är åtta respektive nio procent. Lägst andel dagligrökare finns i åldersgruppen 16–29 år. Andelen dagligrökare ökar sedan med stigande ålder till och med åldersgruppen 45–64 år, där tio procent röker dagligen.

Andelen dagligrökare är högst bland personer med förgymnasial utbildning (11 %), det är mer än dubbelt så hög andel jämfört med personer med eftergymnasial utbildning (5 %).

Andel (%) som röker dagligen



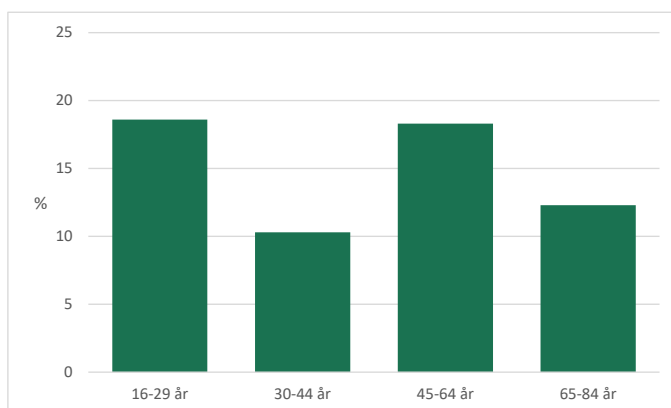
Alkohol

Alkohol är en av de riskfaktorer som bidrar mest till sjukdomsburden i Sverige (7,8). Indikatorn "riskkonsumtion av alkohol" visar andelen invånare i åldern 16–84 år, vilkas konsumtion av alkohol medför en ökad risk för olika fysiska, psykiska och sociala skador.

Riskkonsumtion av alkohol (AUDIT-C)

Uppgifterna om riskkonsumtion av alkohol baseras på tre frågor från frågebatteriet "AUDIT", där instrumentet kan få värden mellan 0 och 12 poäng. Gränsen för riskkonsumtion för kvinnor är 5 poäng och för män 6 poäng. "AUDIT" utvecklades av WHO för att tidigt kunna upptäcka personer med en skadlig konsumtion av alkohol.

Andel (%) riskkonsumenter av alkohol



Av vuxna sörmlänningar har 15 procent en riskkonsumtion av alkohol, elva procent av kvinnorna och 19 procent av männen. Andelen riskkonsumenter är betydligt högre i åldersgrupperna 16–29 år och 45–64 år jämfört med åldersgrupperna 30–44 år och 65–84 år.

Covid-19-pandemin och dess konsekvenser kan förändras snabbt. Det betyder att det som lyfts fram i faktabladet kan se annorlunda ut i nya undersökningar.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten, [Självskattat allmänt hälsotillstånd](#)
2. Folkhälsomyndigheten, [Stillasittande och ohälsa](#)
3. Folkhälsomyndigheten, [Övervikt och fetma](#)
4. 1177 Vårdguiden, [Övervikt och fetma hos vuxna](#)

5. Folkhälsomyndigheten, [Daglig tobaksrökning](#)
6. WHO, [Global status report on noncommunicable diseases](#)
7. Folkhälsomyndigheten, [Alkoholens skadeverkningar](#)
8. Läkartidningen, [Alkohol, narkotika och tobaksrökning ger stor del av sjukdomsburden](#)