

Frågeområde Fysisk aktivitet

Nationella folkhälsoenkäten HLV 2022 Gävleborg

I avsnittet redovisas inledningsvis andelen som har 150 och 300 aktivitetsminuter per vecka eller mer. Aktivitetsminuter bygger på en fråga som handlar om antal minuter som ägnas åt fysisk träning (ex löpning, motionsgymnastik eller bollsport) samt en fråga om vardagsaktiviteter (ex promenader, cykling eller trädgårdsarbete). Resultaten från dessa två frågor räknas samman till aktivitetsminuter per vecka. När resultaten vägs samman räknas tiden i den mer intensiva aktiviteten fysisk träning dubbelt. En gräns på 150 (2,5 timmar/vecka) och 300 (5 timmar/vecka) redovisas. Dessutom redovisas ett kompletterande mått som gäller andelen som är stillasittande mer än 10 timmar på ett dygn.

Siffrorna över andelen fysiskt aktiva respektive stillasittande bland kvinnor och män i länet varierar något mellan de olika diagrammen. I tidsserierna inkluderas endast befolkningen 16-84 år, för att möjliggöra jämförelsen bakåt i tiden. I 2022 års undersökning har även befolkningen 85+ inkluderats, och de finns med i jämförelsetalen mellan kommunen. Spridningsdiagrammen visar åldersstandardiserade värden.

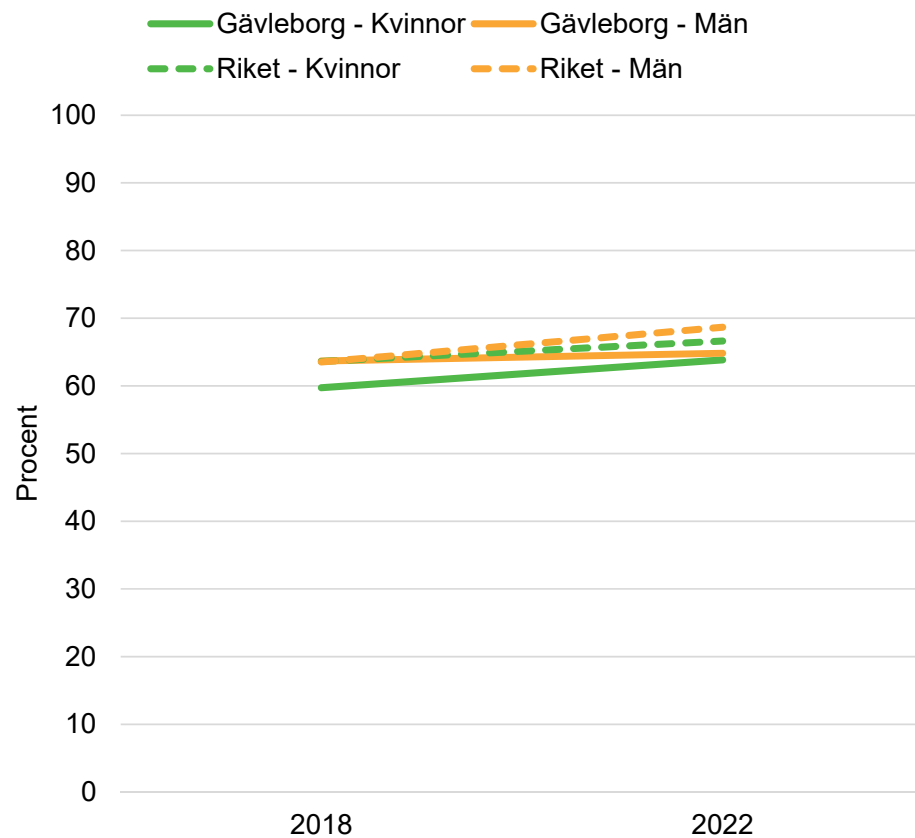
Andelen som uppnår 150 aktivitetsminuter per vecka är 64 procent bland kvinnorna och 65 procent bland männen. Det är några procentenheter högre än 2018 års nivåer, men både

nivåer och ökning är lägre än i riket. I Gävle kommun är andelen med minst 150 aktivitetsminuter ungefär likartad som i riket som helhet, medan länets övriga kommuner har något lägre nivåer.

Fler unga än äldre och fler med eftergymnasial utbildning eller en högre inkomstnivå jämfört med förgymnasial utbildning eller låg inkomstnivå är fysiskt aktiva utifrån frågan om aktivitetsminuter. Andelen fysiskt aktiva är också högre bland svenskfödda än bland personer födda i övriga Europa. Särskilt tydligt är skillnaden för män för den högre aktivitetsnivån (300 aktivitetsminuter per vecka). Bland personer med (fysisk) funktionsnedsättning är andelen fysiskt aktiva lägre än bland personer utan funktionsnedsättning.

När andelen som är stillasittande på sin fritid redovisas framträder ett något omvänt mönster. Gävleborg har till exempel ett lägre stillasittande än i riksgenomsnittet. 20 procent av kvinnorna och 23 procent av männen är stillasittande 10 timmar eller mer per dygn. Det är signifikant lägre än rikets 22 respektive 26 procent och omvända könsmonster mot frågan om aktivitetsminuter. Mest stillasittande på sin fritid är de yngre, och sedan minskar andelen med åldern, med undantag för de allra äldsta (85+).

Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka

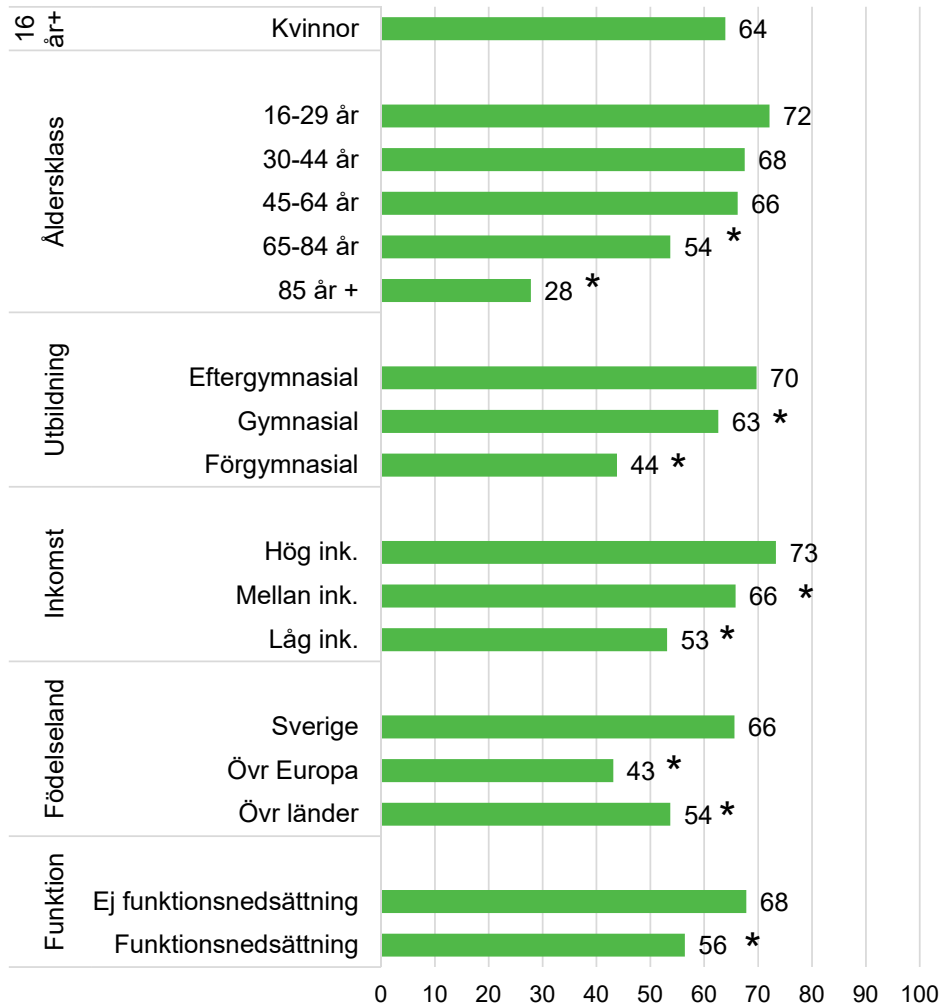


Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka

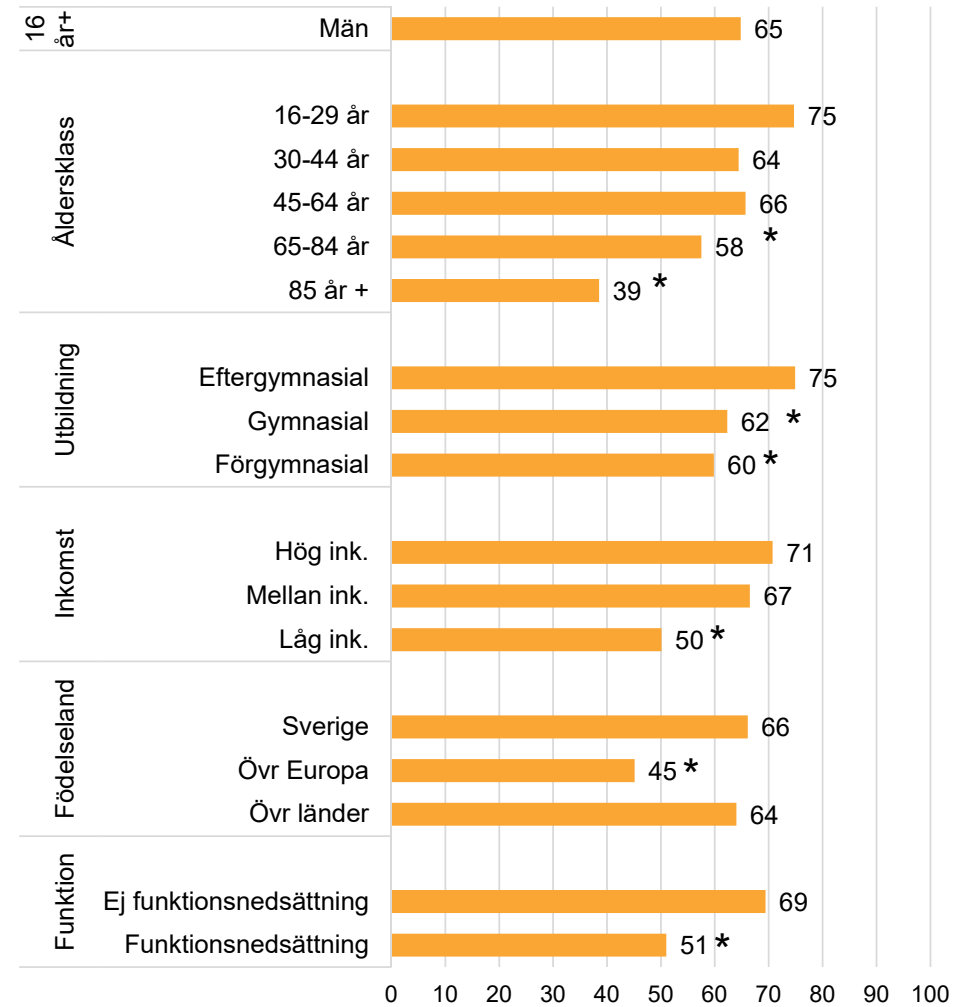
		Män		Kvinnor		Totalt		Ber antal
		%	95 % KI	%	95 % KI	%	95 % KI	
GÄVLEBORG	2018	64	61,8 - 65,5	60 *	58,0 - 61,5	62	60,4 - 63,0	138 700
	2022	65 *	62,9 - 66,7	64 *	62,0 - 65,6	64 *	63,0 - 65,6	145 400
RIKET	2018	64	62,4 - 64,6	64	62,6 - 64,6	64	62,8 - 64,3	5 017 500
	2022	69	67,6 - 69,7	67	65,6 - 67,6	68	66,9 - 68,4	5 520 500

Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sign.test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=aktivm150

Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka



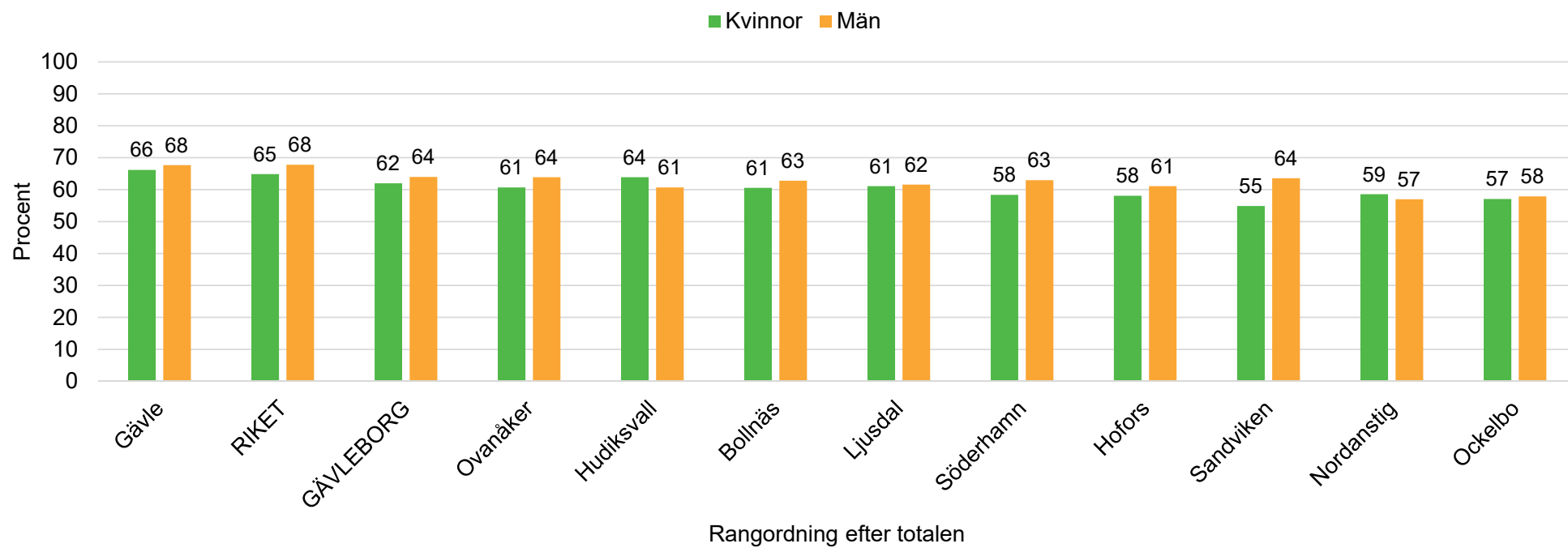
Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka



Källa: HLV 2022 Gävleborg 16 år + och Samhällsmedicin.

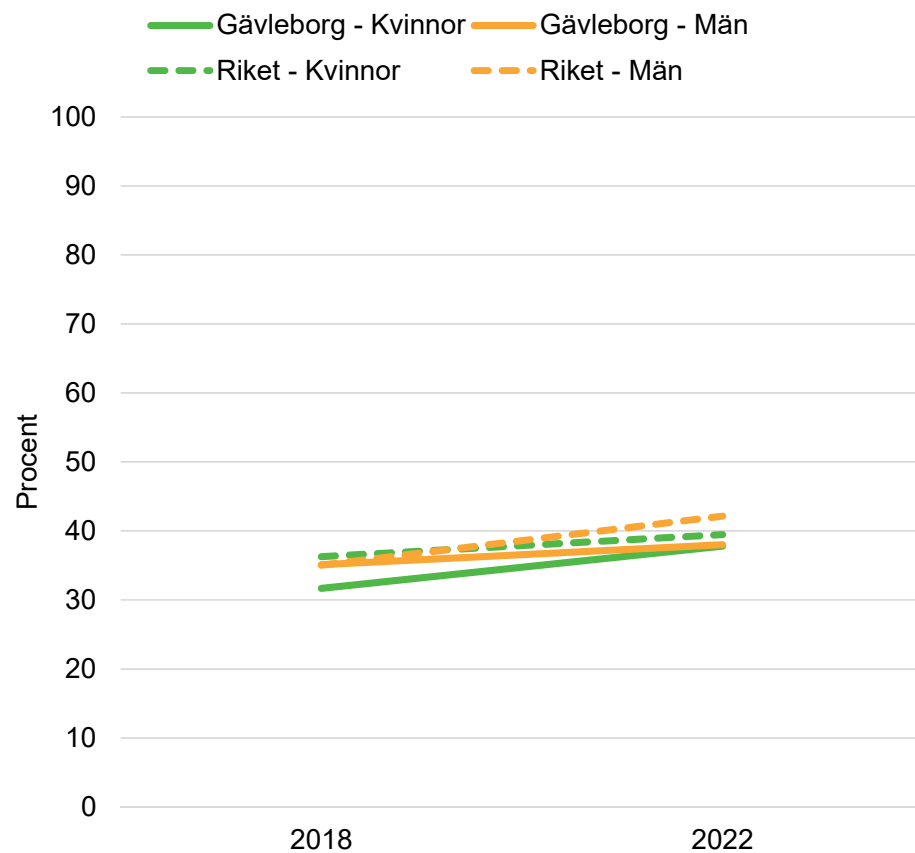
Allt utom åldersklasser åldersstandardiserat. Signifikansmarkering (*) jämfört med översta kategorin i åldersgrupp, utbildning, inkomst och födelse land.

Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka



Källa: HLV 2022 Gävleborg 16 år + och Samhällsmedicin

Aktivitetsminuter minst 300 minuter per vecka



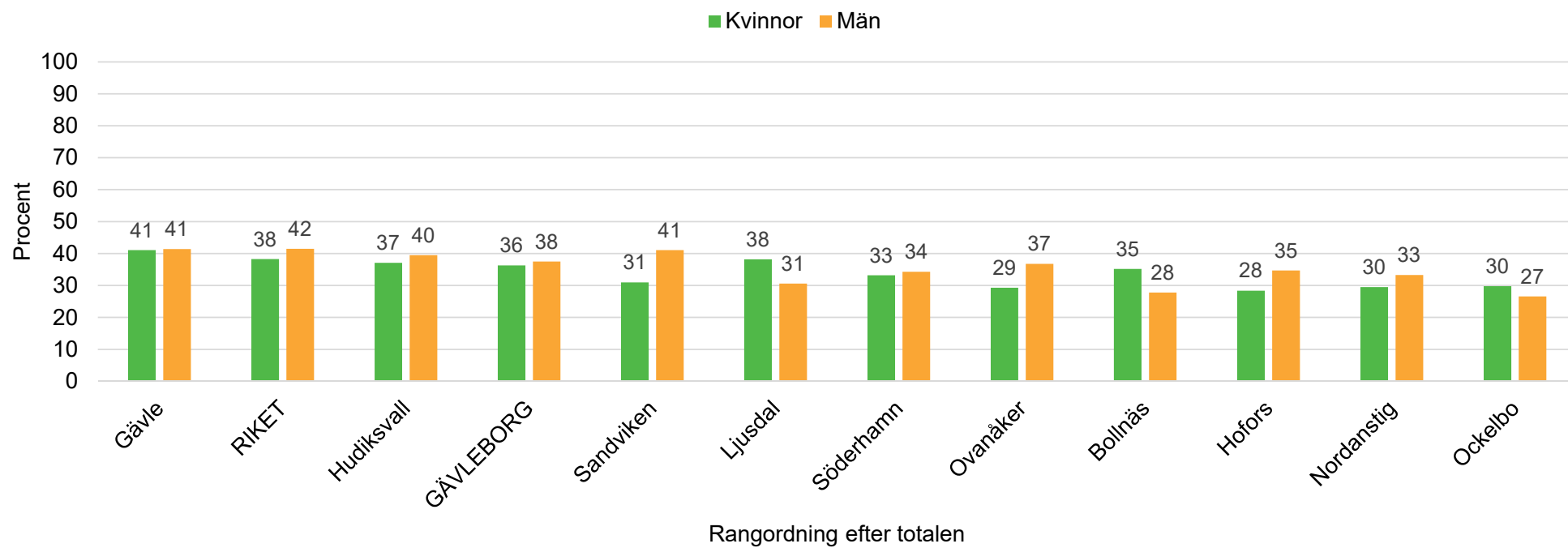
Aktivitetsminuter minst 300 minuter per vecka

		Män		Kvinnor		Totalt		Ber antal
		%	95 % KI	%	95 % KI	%	95 % KI	
GÄVLEBORG	2018	35	33,3 - 37,0	32 *	30,0 - 33,4	33 *	32,2 - 34,7	75 100
	2022	38 *	36,1 - 39,9	38	36,0 - 39,6	38 *	36,6 - 39,2	85 700
RIKET	2018	35	34,0 - 36,1	36	35,3 - 37,3	36	34,9 - 36,4	2 813 500
	2022	42	41,0 - 43,3	39	38,5 - 40,5	41	40,1 - 41,6	3 331 500

Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sign.test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=aktivm300

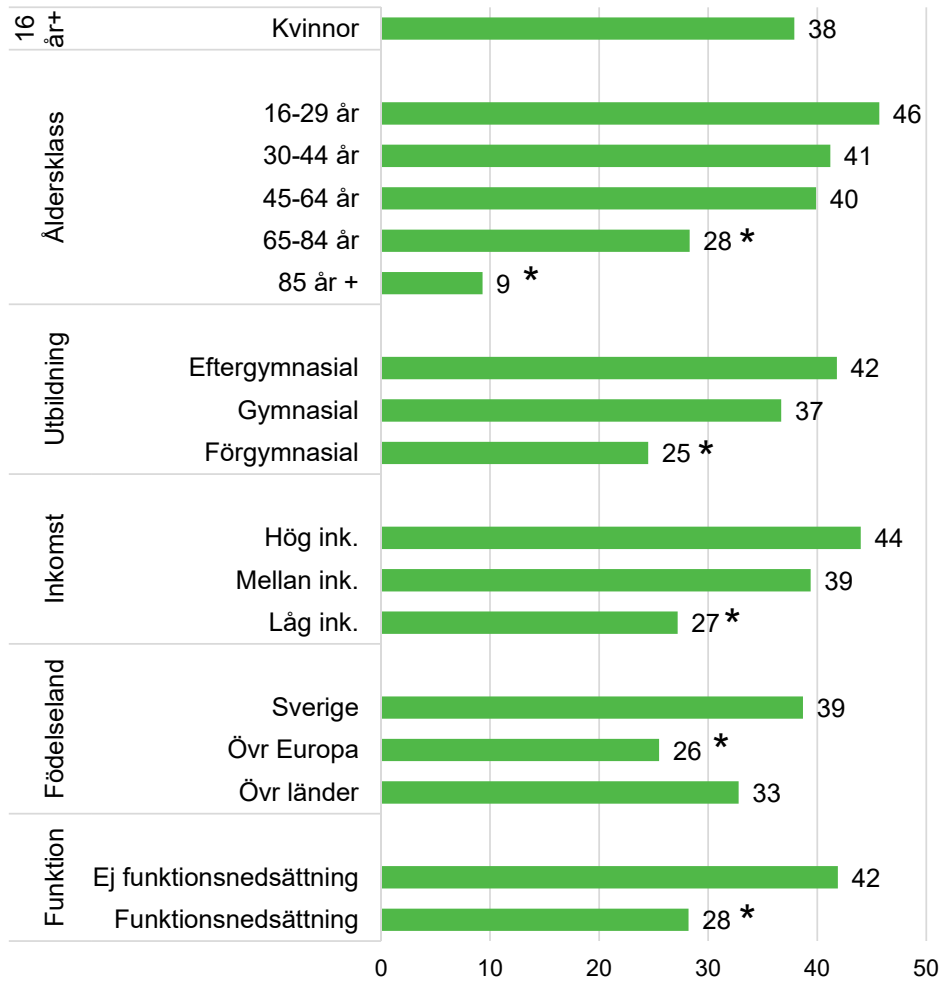
Källa: HLV 2022 Gävleborg och Samhällsmedicin

Aktivitetsminuter minst 300 minuter per vecka

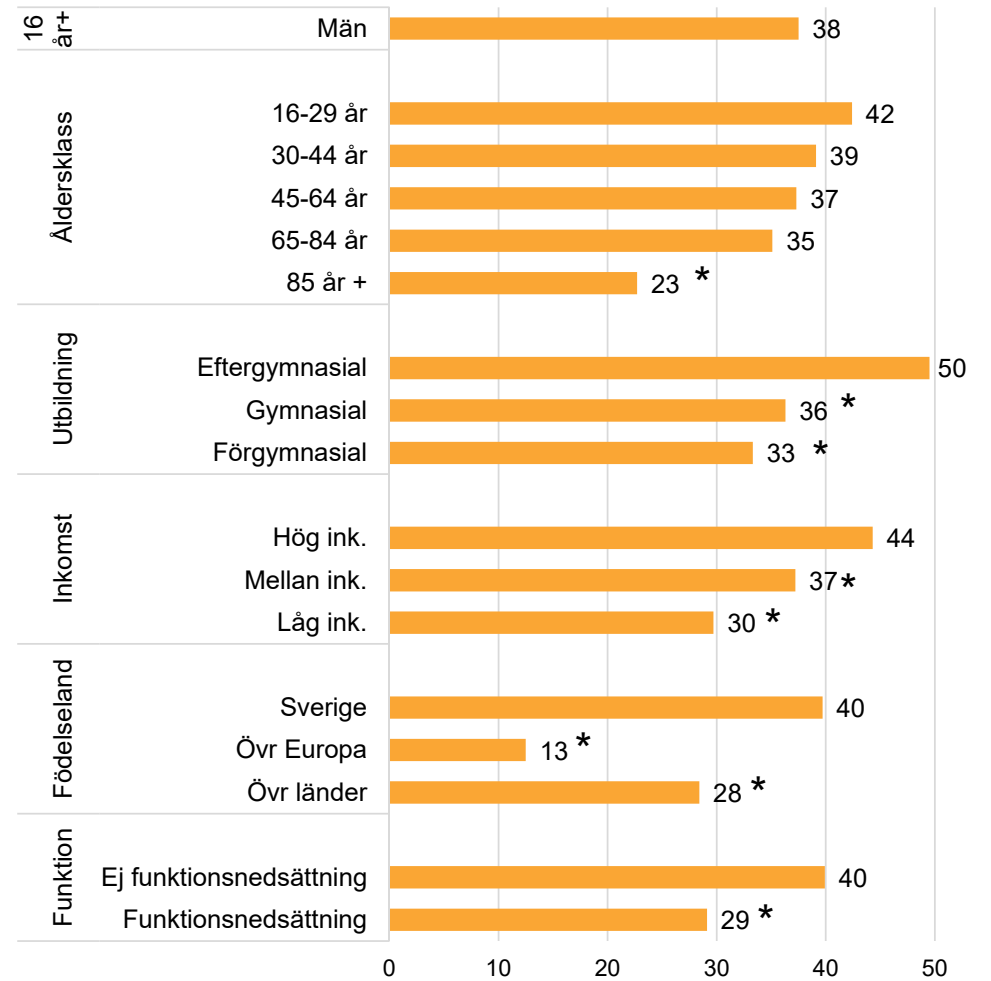


Källa: HLV 2022 Gävleborg 16 år + och Samhällsmedicin

Aktivitetsminuter minst 300 minuter per vecka



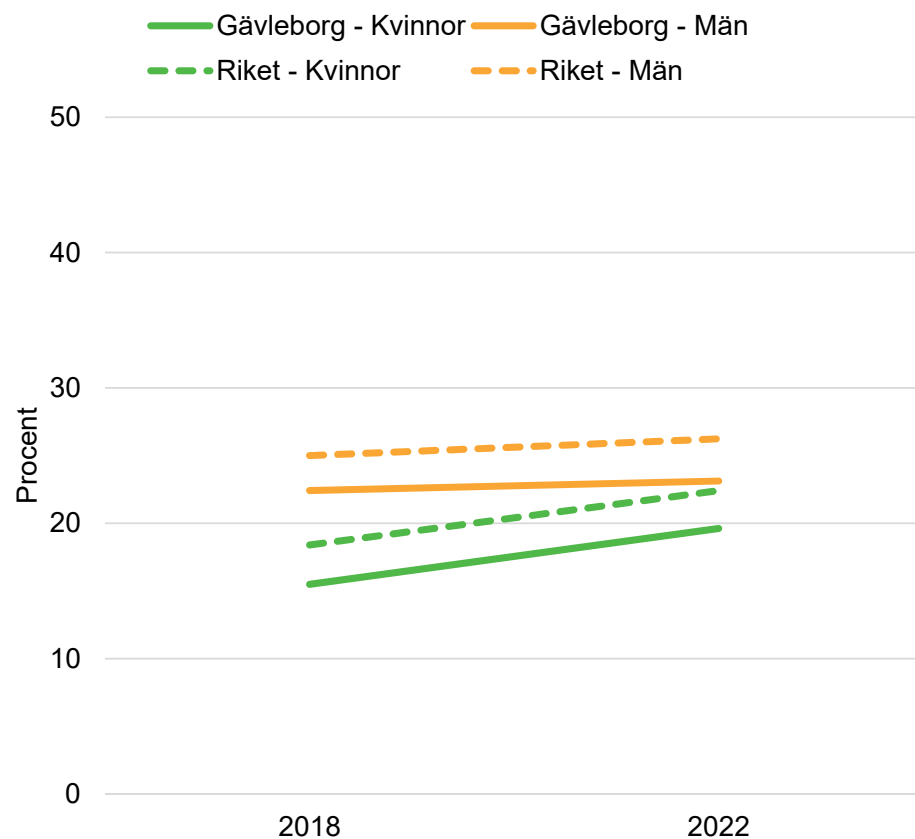
Aktivitetsminuter minst 300 minuter per vecka



Källa: HLV 2022 Gävleborg 16 år + och Samhällsmedicin.

Allt utom åldersklasser åldersstandardiserat. Signifikansmarkering (*) jämfört med översta kategorin i åldersgrupp, utbildningsnivå och födelseland.

Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn



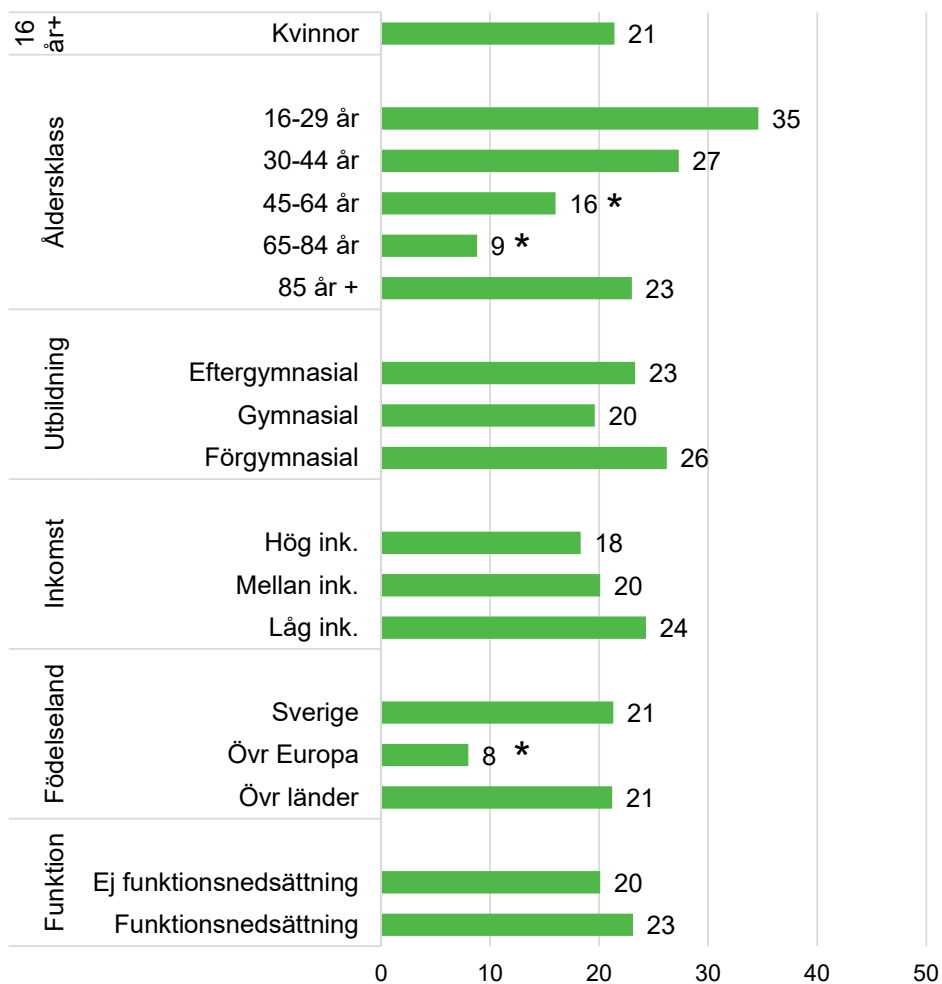
Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn

		Män		Kvinnor		Totalt		Ber antal
		%	95 % KI	%	95 % KI	%	95 % KI	
GÄVLEBORG	2018	22 *	20,9 - 24,0	15 *	14,3 - 16,8	19 *	18,1 - 20,0	42 600
	2022	23 *	21,6 - 24,7	20 *	18,3 - 21,0	21 *	20,4 - 22,4	48 300
RIKET	2018	25	24,1 - 26,0	18	17,6 - 19,2	22	21,1 - 22,3	1 709 500
	2022	26	25,3 - 27,2	22	21,6 - 23,3	24	23,7 - 25,0	1 981 500

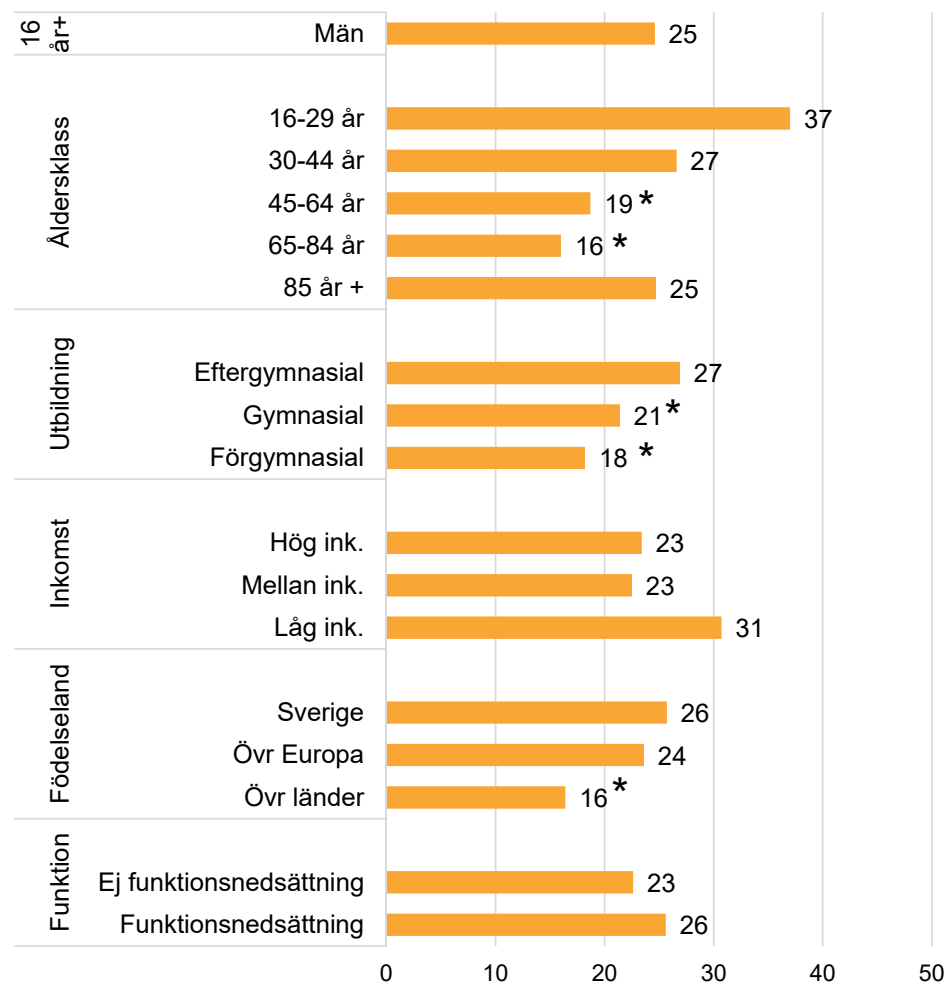
Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sign.test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=stillad10

Källa: HLV 2022 Gävleborg 16-84 år och Samhällsmedicin

Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn



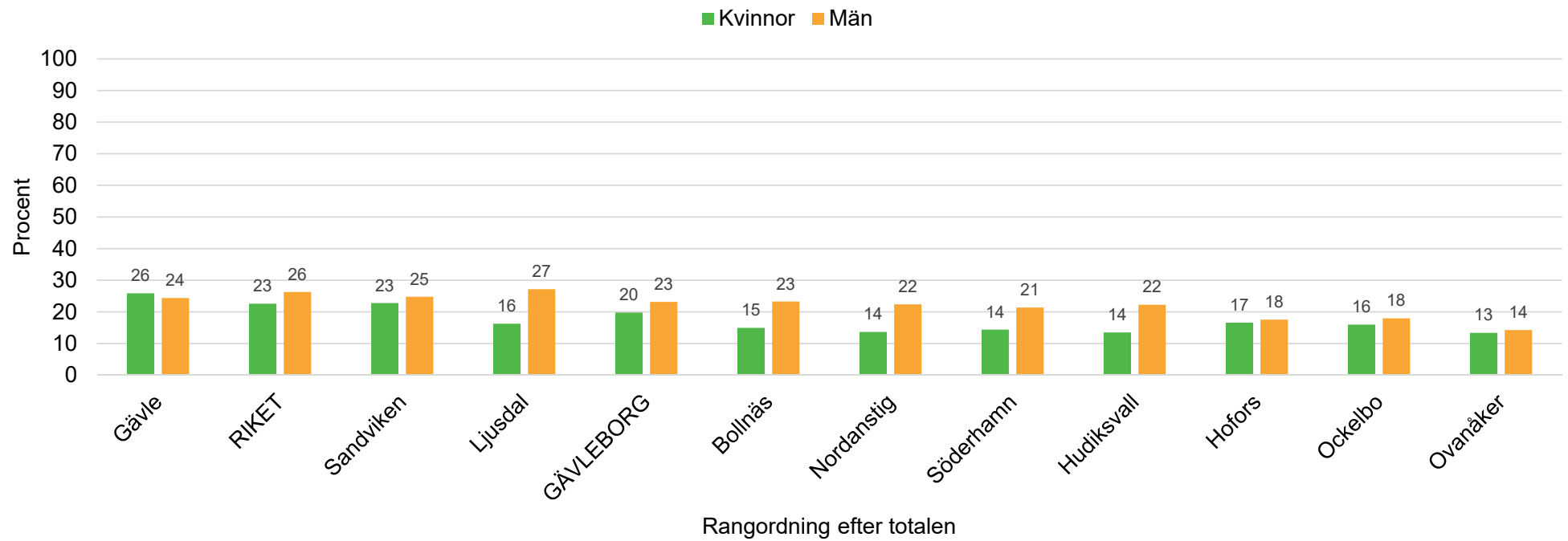
Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn



Källa: HLV 2022 Gävleborg 16 år + och Samhällsmedicin.

Allt utom åldersklasser åldersstandardiserat. Signifikansmarkering (*) jämfört med översta kategorin i åldersgrupp, utbildningsnivå och födelseland.

Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn



Källa: HLV 2022 Gävleborg 16 år + och Samhällsmedicin