

Frågeområde fysisk aktivitet

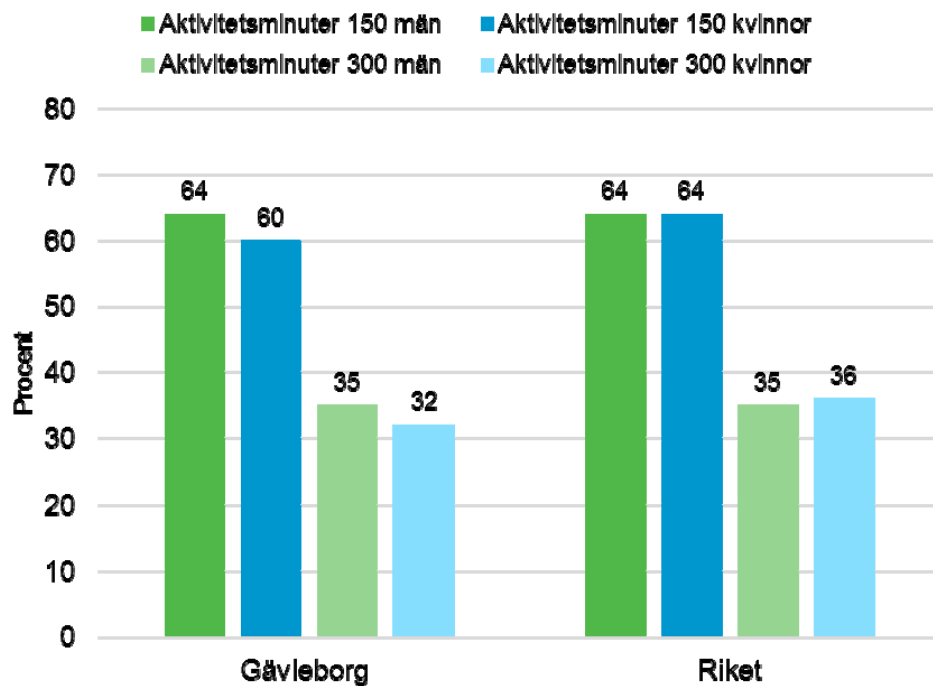
Nationella folkhälsoenkäten 2018 Gävleborg

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. I båda fall är frågorna nya i 2018 års undersökning vilket gör att de inte kan redovisas i tidsserier.

Andelen som uppnår 150 aktivitetsminuter per vecka är 60 procent bland kvinnorna och 64 procent bland männen. Det är något lägre för kvinnorna och i nivå med riket för männen. I riket är andelen 64 procent för både män och kvinnor. Fler unga än äldre och fler med eftergymnasial utbildning jämfört med förgymnasial utbildning är fysiskt aktiva utifrån frågan om aktivitetsminuter.

När andelen som är stillasittande på sin fritid redovisas framträder ett något omvänt mönster. Gävleborg har till exempel ett lägre stillasittande än i riksgenomsnittet. Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn är 22 procent av männen och 15 procent av kvinnorna. Det är lägre än rikets 25 och 18 procent och omvända könsmönster mot frågan om aktivitetsminuter. Mest stillasittande på sin fritid är de yngre och minst stillasittande är de äldre både bland män och kvinnor.

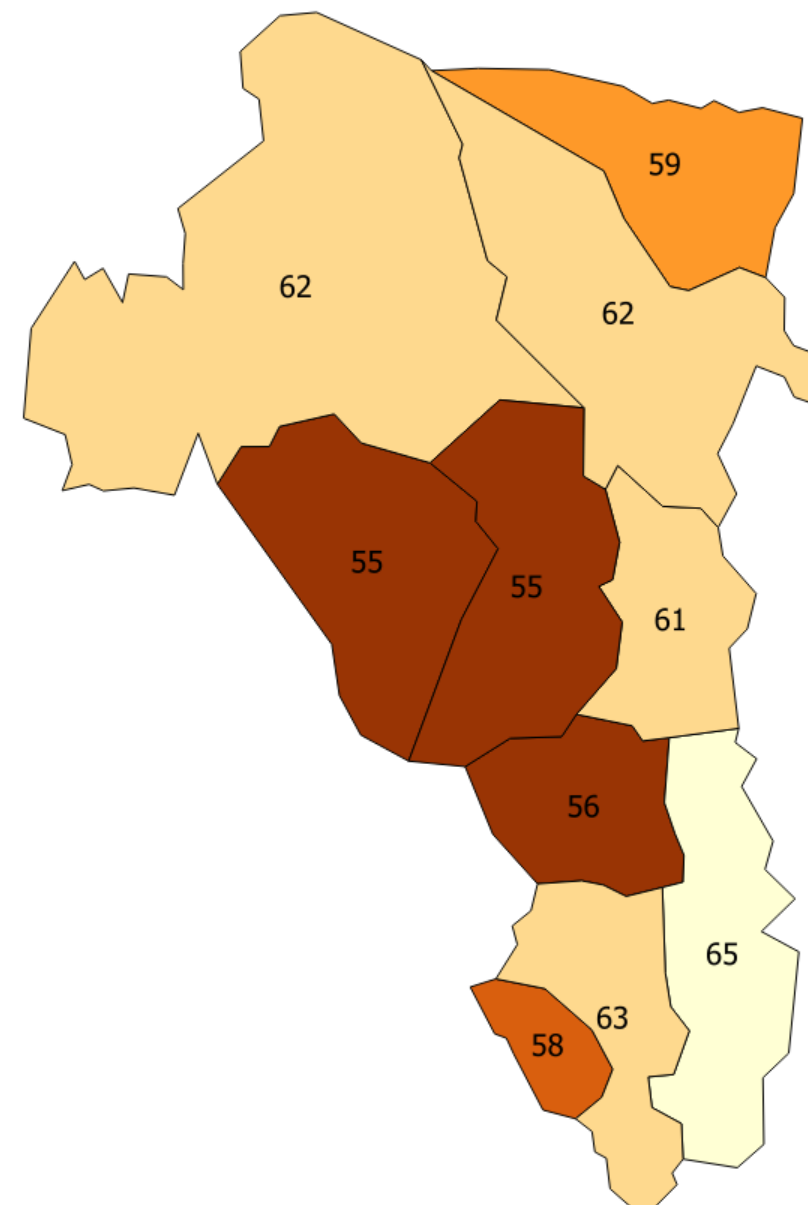
Aktivtetsminuter 150 och 300



Andelen som når 150 aktivitetsminuter per vecka är 64 procent bland både män och kvinnor i riket. I Gävleborg är andelen samma för män men för kvinnor något lägre, 60 procent. Av dessa når 35 procent av männen och 32 procent av kvinnorna även 300 aktivitetsminuter per vecka. Även denna andel är i nivå med riket för män men något lägre för kvinnor jämfört med genomsnittet.

Aktivitetsminuter 150 eller mer

Region	Kvinnor	Män	Totalt	S	Beräknat antal
Ockelbo	55	57	56	▼	2 630
Hofors	59	58	58		4 460
Ovanåker	49	60	55	▼	5 040
Nordanstig	61	57	59		4 380
Ljusdal	59	65	62		9 270
Gävle	64	66	65		51 170
Sandviken	57	67	63		19 360
Söderhamn	59	63	61		12 390
Bollnäs	54	55	55	▼	11 540
Hudiksvall	60	65	62		18 490
Gävleborg	60	64	62		138 700
Riket	64	64	64		5 017 500



Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka

		<i>Män</i>		<i>Kvinnor</i>		<i>Totalt</i>		
		<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>Ber antal</i>
GÄVLEBORG	2018	64	61,8 - 65,5	60 *	58,0 - 61,5	62	60,4 - 63,0	138 700
RIKET	2018	64	62,4 - 64,6	64	62,6 - 64,6	64	62,8 - 64,3	5 017 500

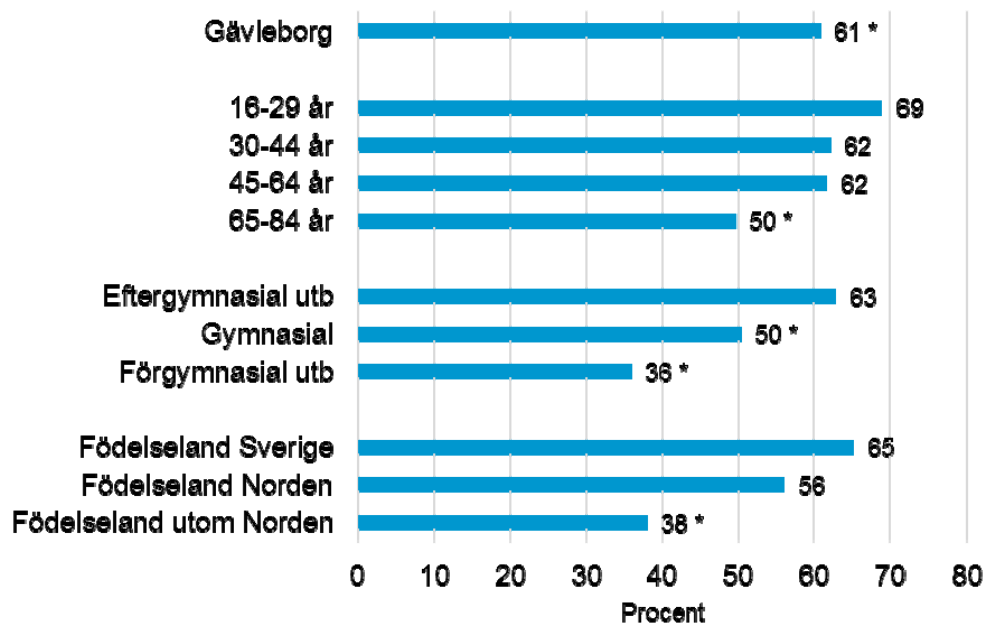
Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sign test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=aktivm150

Aktivitetsminuter minst 300 minuter per vecka

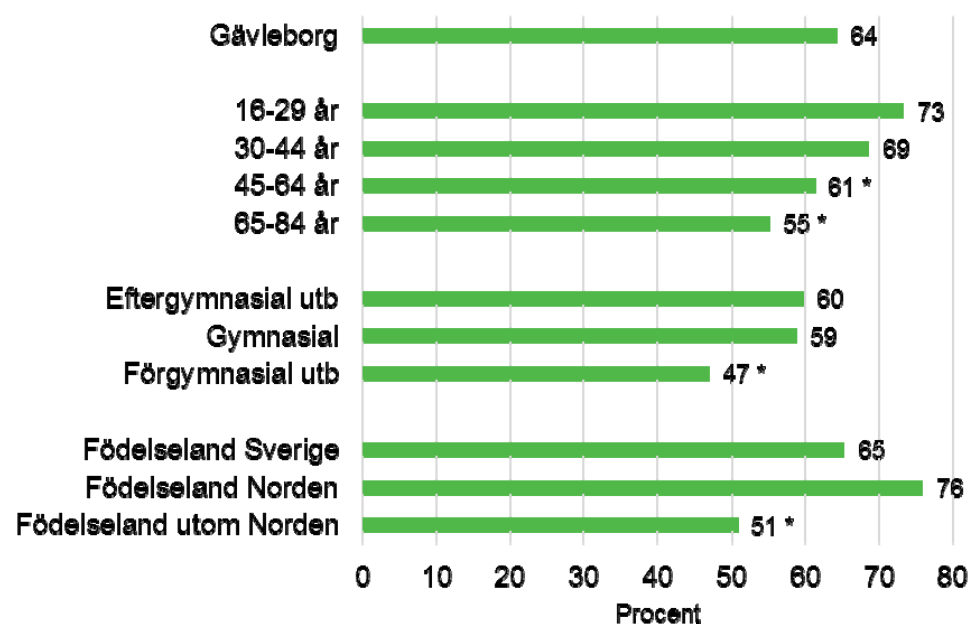
		<i>Män</i>		<i>Kvinnor</i>		<i>Totalt</i>		
		<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>Ber antal</i>
GÄVLEBORG	2018	35	33,3 - 37,0	32 *	30,0 - 33,4	33 *	32,2 - 34,7	75 100
RIKET	2018	35	34,0 - 36,1	36	35,3 - 37,3	36	34,9 - 36,4	2 813 500

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

Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka. Kvinnor



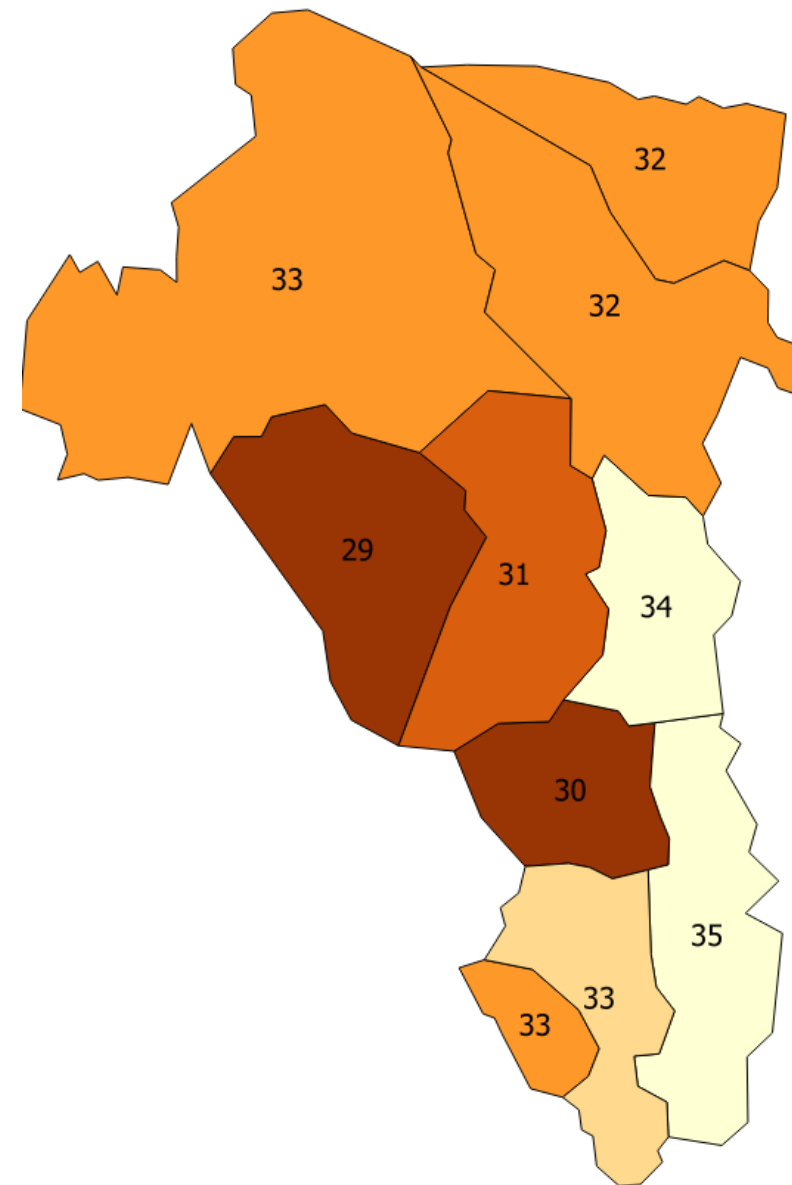
Aktivitetsminuter minst 150 minuter per vecka. Män



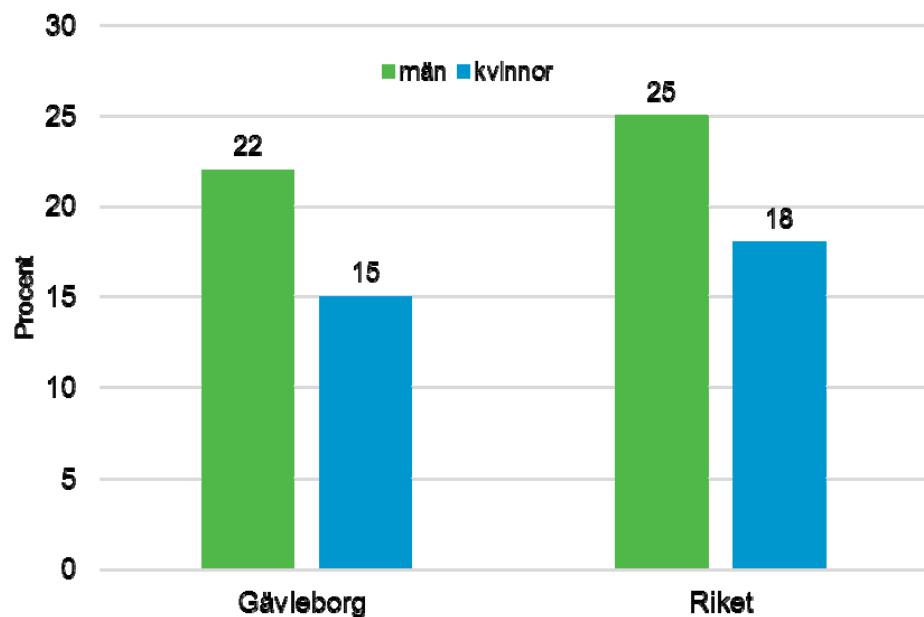
Signifikansmarkering (*) jämfört med översta kategorin i åldersgrupp, utbildningsnivå och födelseland. Åldersstandardiserat. En högre andel av de unga jämfört med de äldre och en högre andel av de med eftergymnasial utbildning jämfört med de med förgymnasial utbildning är fysiskt aktiva mätt som andelen som har minst 150 aktivitetsminuter per vecka.

Aktivitetsminuter 300 eller mer

Region	Kvinnor	Män	Totalt	S	Beräknat antal
Ockelbo	29	31	30	▼	1 420
Hofors	34	31	33		2 490
Ovanåker	26	31	29	▼	2 650
Nordanstig	38	27	32		2 400
Ljusdal	29	37	33		4 890
Gävle	34	37	35		28 020
Sandviken	28	37	33		10 200
Söderhamn	32	36	34		6 940
Bollnäs	31	31	31		6 520
Hudiksvall	30	35	32		9 560
Gävleborg	32	35	33	▼	75 100
Riket	36	35	36		2 813 500



Stillasittande 10 timmar eller mer



Stillasittande fritid handlar om antal timmar man sitter under ett normalt dygn om man räknar bort sömn. Sammantaget är det 15 procent bland kvinnorna och 22 procent bland männen som är stillasittande 10 timmar eller mer per dygn. Här är det en lägre andel i länet som är stillasittande bland både män och kvinnor och jämfört med riksgenomsnittet.

Källa: Nationella folkhälsoenkäten 2018 och Samhällsmedicin, Region Gävleborg

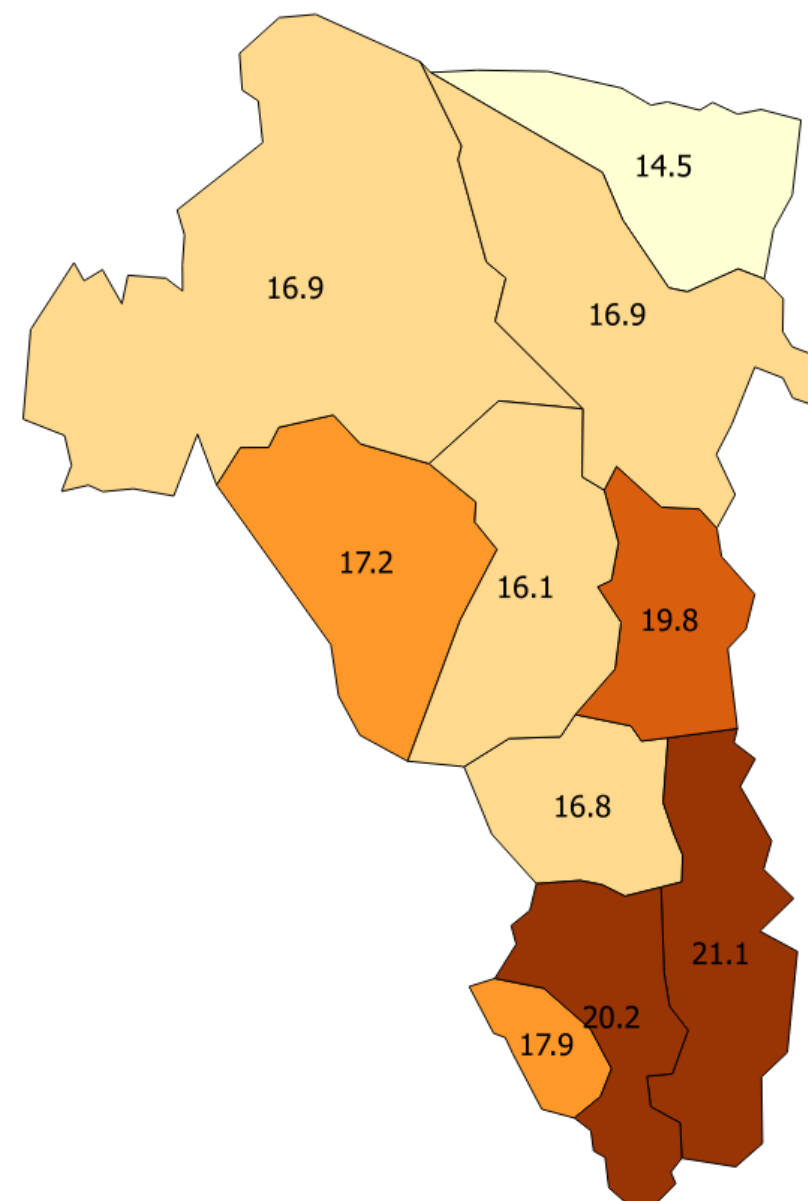
Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn

		<i>Män</i>		<i>Kvinnor</i>		<i>Totalt</i>					
		<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>Ber antal</i>			
GÄVLEBORG	2018	22	*	20,9 - 24,0	15	*	14,3 - 16,8	19	*	18,1 - 20,0	42 600
RIKET	2018	25		24,1 - 26,0	18		17,6 - 19,2	22		21,1 - 22,3	1 709 500

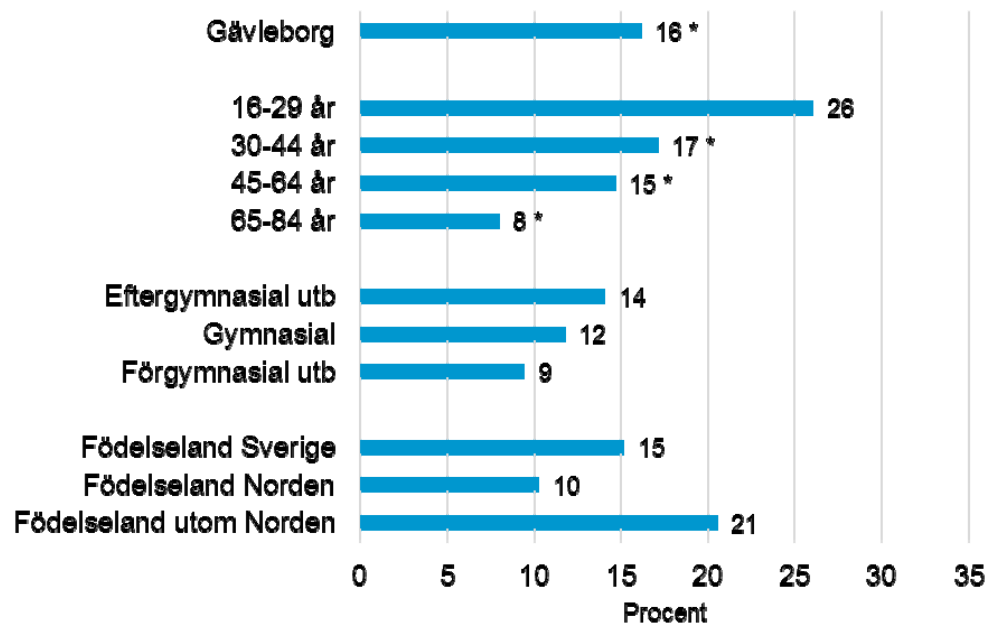
Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sign.test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=stillad10

Stillasittande 10 timmar eller mer per dygn

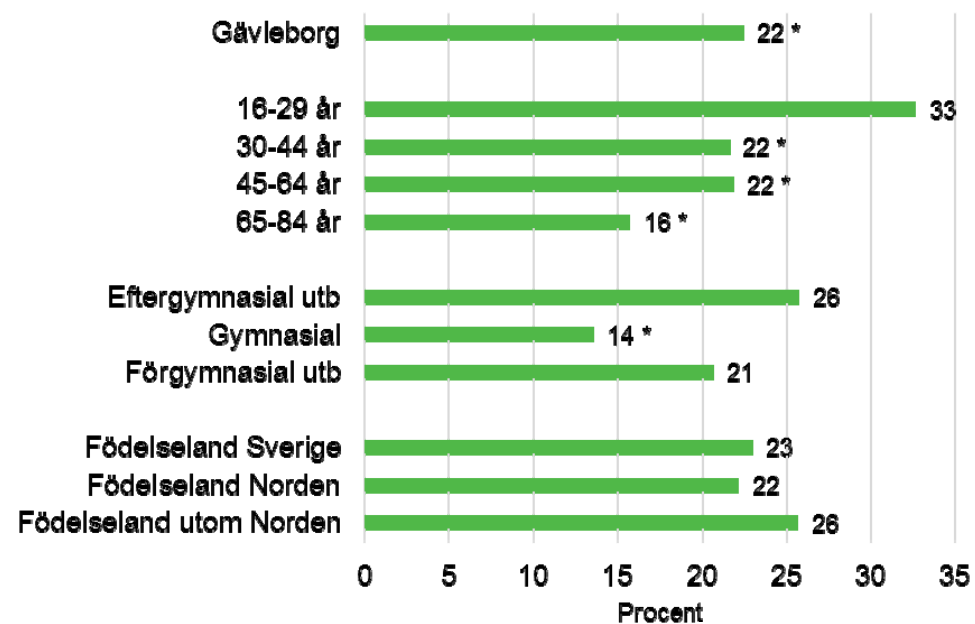
Region	Kvinnor	Män	Totalt	S	Beräknat antal
Ockelbo	15	18	17	▲	780
Hofors	17	19	18		1 360
Ovanåker	20	14	17	▲	1 570
Nordanstig	11	18	14	▲	1 070
Ljusdal	15	19	17	▲	2 510
Gävle	17	25	21		16 690
Sandviken	17	23	20		6 220
Söderhamn	17	22	20		3 980
Bollnäs	11	21	16	▲	3 410
Hudiksvall	11	23	17	▲	4 980
Gävleborg	15	22	19	▲	42 600
Riket	18	25	22		1 709 500



Stillasittande 10 timmar eller mer/dygn 2018. Kvinnor



Stillasittande 10 timmar eller mer/dygn 2018. Män



Signifikansmarkering (*) jämfört med översta kategorin i åldersgrupp, utbildningsnivå och födelseland. Åldersstandardiserat.

När det gäller stillasittande finns ett delvis omvänt mönster jämfört med frågan om aktivitetsminuter när det gäller sociodemografiska grupper. Den högsta andelen som är stillasittande på fritiden (10 timmar eller mer) finns bland den yngsta åldersgruppen. Kvinnor är också mindre stillasittande än män och en högre andel av de med eftergymnasial utbildning är stillasittande jämfört med övriga utbildningsgrupper.