

Vestland



Folkehelseprofilen er eit bidrag til fylket sitt arbeid med å skaffe oversikt over helsetilstanden i fylket og oppgåva med å støtte folkehelsearbeidet i kommunane, jamfør lov om folkehelsearbeid. Andre informasjonskjelder må også nyttast i oversiktsarbeidet, sjå figuren nedanfor.



Statistikken er henta frå Norgeshelse statistikkbank per mars 2021 og er basert på fylkesinndelinga per 1.1.2020.

Utgitt av:
Folkehelseinstituttet
Postboks 222 Skøyen
0213 Oslo
E-post: kommunehelse@fhi.no

Redaksjon:
Camilla Stoltenberg, ansvarleg redaktør
Else Karin Grøholt, fagredaktør
Fagredaksjon for folkehelseprofilar
Idékjelde: Public Health England
Illustrasjonar: FHI og Fete Typers

Artikkelen på midtsidene er skriven i samarbeid med Institutt for idrettsmedisinske fag ved Noregs idrettshøgskule.

Nynorsk

Batch 0503211316.1103211441.0503211316.1203211547.12/03/2021 16:24

Nettside:
www.fhi.no/folkehelseprofiler

Nokre trekk ved folkehelsa i fylket

Fysisk aktivitet er temaet for folkehelseprofilen 2021, og indikatorar og figurar tar utgangspunkt i dette temaet. Indikatorane som blir presenterte i profilen er valde med tanke på helsefremjande og førebyggjande arbeid. All statistikk må tolkast i lys av anna kunnskap om lokale forhold.

Befolkning

- I aldersgruppa 45 år og eldre er andelen som bur åleine lågare enn landsnivået.

Oppvekst og levekår

- Andelen som gjennomfører vidaregåande opplæring er ikkje signifikant forskjellig frå landsnivået. Blant elevar med foreldre som har høgare utdanning, er det betydeleg fleire som gjennomfører vidaregåande opplæring enn blant elevar som har foreldre med grunnskule som høgaste utdanning. Indikator nummer 14 i folkehelsebarometeret viser kor stor forskjell det er mellom elevgruppene i fylket. Sjå tal for dei enkelte elevgruppene i Norgeshelse statistikkbank.

Miljø, skadar og ulykker

- Andelen som opplever at dei har god sosial støtte er ikkje signifikant forskjellig frå landsnivået, vurdert etter tall frå SSB si levekårsundersøking om helse.

Helserelatert åtfærd

- Andelen som oppgir at dei er fysisk aktive meir enn 150 minutt i løpet av ei vanleg veke, er ikkje signifikant forskjellig frå landsnivået. Statistikken er basert på spørsmål om fysisk aktivitet på fritida i SSB si levekårsundersøking om helse. Les meir om fysisk aktivitet på midtsidene.
- Andelen som oppgir at dei et både grønsaker og frukt dagleg er ikkje signifikant forskjellig frå landsnivået, vurdert etter tal frå SSB si levekårsundersøking om helse.

Helsetilstand

- Forskjellen i forventade levealder mellom dei som har grunnskule og dei som i tillegg har vidaregåande eller høgare utdanning, skil seg ikkje signifikant frå landsnivået. Forskjellen i forventade levealder mellom utdanningsgruppene er ein indikator på sosiale helseforskjellar i fylket.
- Andelen som opplever å ha god eller svært god helse er høgare enn landsnivået, vurdert etter tal frå SSB si levekårsundersøking om helse.

Korleis leggje til rette for meir fysisk aktivitet?

Berre tre av ti vaksne oppfyller anbefalingane for fysisk aktivitet. Blant barn er situasjonen betre, men aktiviteten fell raskt med alderen. Fylkeskommunen og kommunane har ei rekkje verkemiddel for å stimulere befolkninga til å bevege seg meir i kvardagen.

I 2020 la regjeringa fram ein ny handlingsplan for fysisk aktivitet (2020-2029). Det eine hovudmålet i handlingsplanen er å auke andelen i befolkninga som oppfyller helsemessige anbefalingar om fysisk aktivitet med 10 prosentpoeng innan 2025 og 15 prosentpoeng innan 2030.

Fysisk aktivitet er viktig for å oppnå fleire av berekraftsmåla til FN, mellom dei målet om god helse og livskvalitet. Å auke andelen fysisk aktive er samstundes sentralt i arbeidet med å redusere for tidleg død av ikkje-smittsame sjukdomar.

Kor fysisk aktive bør vi vere?

Fysisk aktivitet er ikkje berre mosjon og trening, men all rørsle som fører til eit energiforbruk utover kvilenivå. Sjølv litt fysisk aktivitet gjev helsevinst. Det er likevel anbefalt at ein del av aktiviteten skjer med moderat til høg intensitet, sjå tabell 1.

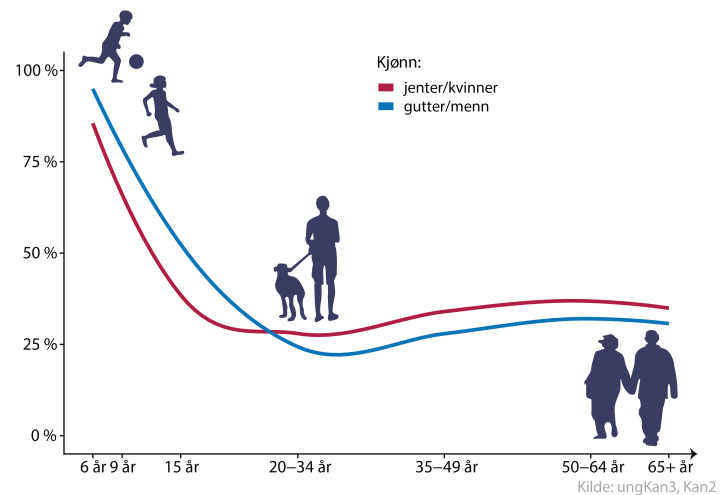
For ein stor andel av befolkninga kan anbefalingane oppsummerast slik: rør på deg meir og oftare og sit mindre stille.

Særleg bør den fysiske aktiviteten vere allsidig hos barn. Den bør påverke kondisjon, muskelstyrke, fart, reaksjonstid og koordinasjon, og stimulere både fin- og grovmotoriske ferdigheiter. Gjennom aktivitetar som inne- og uteleik, kroppsoving, idrett, friluftsliv og aktiv transport (gå og sykle), kan barn og unge utfalde og utvikle seg. Aktiviteten bør gje glede, sosialt fellesskap og meistring gjennom alle fire årstider.

Tabell 1. Anbefalingar om fysisk aktivitet (kortversjon) (Helsedirektoratet, 2014).

Barn og unge	Vaksne og eldre
Redusere stillesitting.	Redusere stillesitting.
I gjennomsnitt minst 60 minutt moderat til hard fysisk aktivitet per dag i løpet av veka. Det meste av denne fysiske aktiviteten bør vere kondisjonsretta.	Minimum 150 minutt med moderat intensitet eller minimum 75 minutt med høg intensitet per veka, eller ein kombinasjon av moderat og høg intensitet som gjev tilsvarende volum.
Tre gongar i veka med høg intensitet, inkludert aktivitetar som gjev auka muskelstyrke og styrkjer skjelettet.	Øvingar som gjev auka muskelstyrke til store muskelgrupper bør gjerast to eller fleire dagar i veka. Eldre med nedsett mobilitet og personar som er ustøe, vert anbefalt å gjere balanseøvingar og styrketrening tre eller fleire dagar i veka.

Figur 1. Andel i landet som, objektivt målt, oppfyller minimumsanbefalingane om fysisk aktivitet, fordelt etter kjønn.



Kva veit vi om det fysiske aktivitetsnivået i Noreg?

Figur 1, som er basert på objektivt målte data, viser kor stor andel som oppfyller minimumsanbefalingane om fysisk aktivitet. I gjennomsnitt oppfyller berre om lag 30 prosent av den vaksne befolkninga minimumsanbefalingane om fysisk aktivitet. Andelen har vore stabil på dette nivået dei siste åra, men andelen varierer noko med alder og utdanningsnivå.

Blant barn og unge er aktivitetsnivået høgare enn blant vaksne. Dei fleste 6-åringar oppfyller minimumsanbefalingane, men andelen fell i løpet av barne- og ungdomsåra.

Dei siste 10-15 åra har aktivitetsnivået blant barn og unge vore relativt stabilt. Unntaket er for 9-åringar kor det har vore ein nedgang. For 9-årige gutar har det vore ein nedgang som svarar til 1-2 timar med organisert idrett i veka.

Kva veit vi om det fysiske aktivitetsnivået i fylke og kommunar?

Å måle fysisk aktivitet nøyaktig i ei befolkning er utfordrande. Nasjonale kartleggingar av fysisk aktivitet vert gjort med aktivitetsmålarar og er nøyaktige, men slike objektive målingar vert i hovudsak ikkje gjort i fylke og kommunar. I staden for brukar ein spørjeundersøkingar, sjå tal for fylket i figur 2 og 3. Spørjeundersøkingar kan gje ein peikepinn, men ei ulempe er at dei som svarar har ein tendens til å oppgi for høgt aktivitetsnivå. Difor bør resultat frå spørjeundersøkingar vurderast saman med nasjonale objektive målingar.

Korleis stimulere til meir kvardagsaktivitet?

Figur 4 viser kor lite som skal til for at fleire skal oppfylle anbefalingane om fysisk aktivitet. Fylkeskommunen og kommunane har mange verkemiddel i ulike sektorar for å skape eit meir aktivitetsvenleg samfunn der alle, uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnivå og sosial bakgrunn, får moglegheit til rørsle og fysisk aktivitet. Å skape eit slikt samfunn er eit hovudmål i handlingsplanen for fysisk aktivitet (2020-2029). Lokale aktørar som frivillige organisasjonar, treningssenter og idrettslag kan vere aktuelle å samarbeide med.

Nærmiljø og fritid

For å leggje til rette for gå- og aktivitetsvenlege nærmiljø kan ein:

- Gjere det trygt og enkelt å gå eller sykle til og frå arbeid, skule, aktivitetar og andre gjeremål.
- Gjere grøntområde tilgjengelege og attraktive, for eksempel ved å rydde og merke stiar, kome med turforslag og syte for god lyssetjing. Nærleik til grøntområde aukar sjansen for at barn er tilstrekkeleg fysisk aktive.
- Leggje opp til eit inkluderande aktivitetstilbod der alle har høve til å delta uavhengig av ressursar, tilknytning til arbeidslivet, funksjonsnivå og kultur. Nokre stader har ein gode erfaringar med tiltak som utlån av utstyr, opne hallar og fritidskort.

Barnehage og skule

Barn oppheld seg store delar av oppveksten i barnehagen og på skulen. Godt utforma uteområde i barnehagar og på skular gjev moglegheiter for leik og fysisk aktivitet, og i tillegg sosialt samvær og kvile. Det er viktig med god kompetanse i lærarstaben og undervisning som bidrar til glede over å røre på seg. Når barn opplever glede og meistring gjennom ulike fysiske aktivitetar inne og ute, får dei også mange positive erfaringar som dei kan ta med seg vidare i livet.

I planlegginga av uteområde for barnehagar og skular er det mellom anna anbefalt at det blir teke omsyn til:

- Naturelement og variert terreng
- Mangfaldig bruk og at alle har tilgang
- Trafikksikre omgjevnader

Uteområda i barnehagar og på skular kan også vere viktige aktivitetsarenaer og møteplassar i nærmiljøet.

Arbeidsplassar

Ein kan oppmode til auka fysisk aktivitet på arbeidsplassen gjennom eigne tiltak der fylkeskommunen er arbeidsgjevar og som pådrivar for å få bedrifter i fylket til å gjere det same. Eit eksempel er tilrettelegging for aktiv transport ved å syte for garderobefasilitetar og sykkelparkering. Trimrom og oppmuntring til å bruke trapp i staden for heis er også måtar å stimulere til auka fysisk aktivitet på.

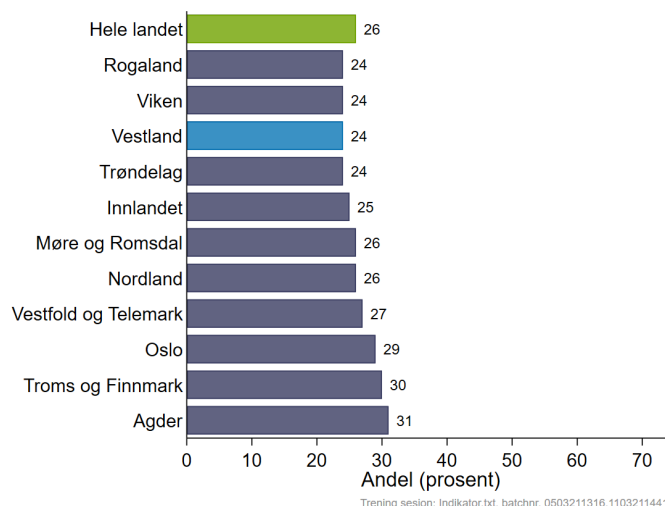
Tilbod for eldre

Tiltak som aukar den fysiske aktiviteten blant eldre, kan kombinerast med tiltak for sosial samhandling og gode møteplassar. Å delta i sosialt samvær og fysiske aktivitetar er positivt både for fysisk og psykisk helse og kan førebyggje eller utsetje funksjonssvikt i eldre år.

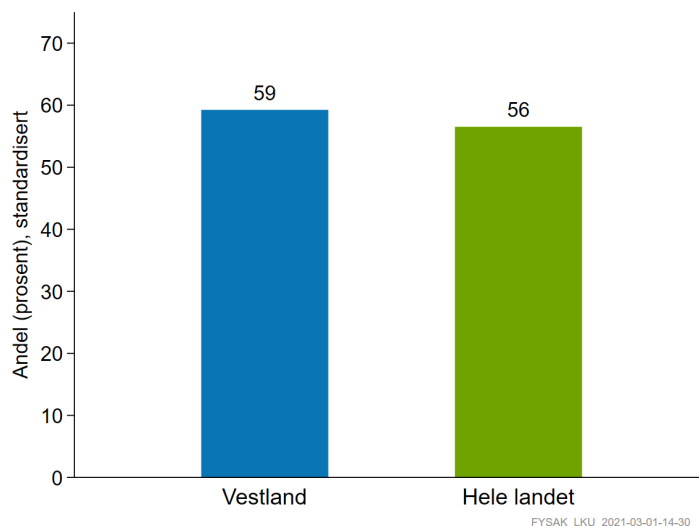
Les meir:

- Utvida artikkel med referansar på www.fhi.no/folkehelseprofiler
- [Handlingsplan for fysisk aktivitet \(2020-2029\)](#)
- [Vegvisar i lokale folkehelseiltak om fysisk aktivitet](#)
- [Folkehelse rapporten: Fysisk aktivitet i Noreg](#)

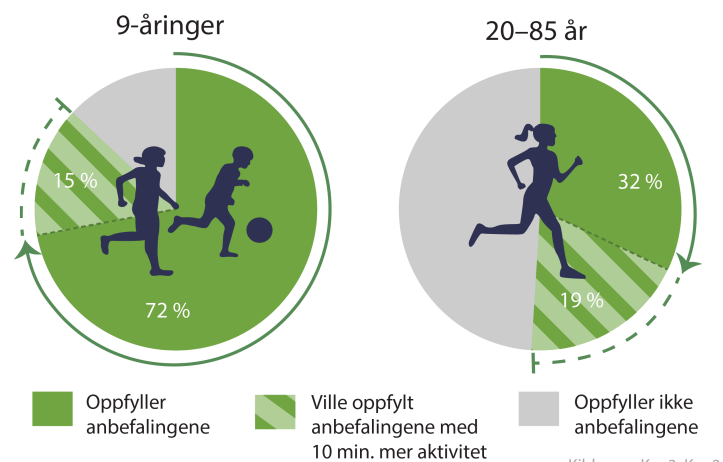
Figur 2. Andel 17-åringar som oppgir at dei trenar sjeldnare enn kvar veke (Vernepliktsverket 2019).



Figur 3. Andel som sjølv oppgir at dei er fysisk aktive meir enn 150 minutt i løpet av ei veke, 16-79 år (Levekårsundersøkinga om helse 2019).



Figur 4. Andel i landet som, objektivt målt, faktisk oppfyller anbefalingane om fysisk aktivitet og andelen som ville oppfylt anbefalingane med 10 minuttar meir fysisk aktivitet kvar dag.



Folkehelsebarometer for fylket

I oversikta nedanfor blir nokre nøkkeltal i fylket samanlikna med landstal. I figuren og talkolonnanne blir det teke omsyn til at befolkninga i fylket og landet kan ha ulik alderssamansetnad. Klikk på indikatornamna nedanfor for å sjå utvikling over tid i fylket. I [Norgeselsa statistikkbank](#) finst det fleire indikatorar og utfyllande informasjon om kvar enkelt indikator.

Ver merksam på at også «grøne» verdiar kan innebere ei viktig folkehelseutfordring for fylket, for landsnivået representerer ikkje alltid eit ønska nivå.

- ◆ Fylket ligg signifikant betre an enn landsnivået
- ◆ Fylket ligg signifikant dårlegare an enn landsnivået
- ◆ Fylket er ikkje signifikant forskjellig frå landsnivået
- ◆ Fylket er signifikant forskjellig frå landsnivået
- ◆ Ikkje testa for statistisk signifikans
- | Verdien for landet
- Variasjonen mellom fylka i landet

Tema	Indikator (klikkbare indikatornamn)	Fylke	Noreg	Eining (*)	Periode	Folkehelsebarometer for Vestland	
Befolkning	1 Andel 80 år+, framskriven	6,6	6,4	prosent	2030		
	2 Personar som bur aleine, 45 år +	24,5	25,7	prosent	2020		
Oppvekst og levekår	3 VGS eller høgare utdanning, 30-39 år	82	80	prosent (a)	2019		
	4 Vedvarende låginntekt (hushald.)	8,9	10,0	prosent	2016-2018		
	5 Ulikskap i inntekt, P90/P10	2,7	2,8	-	2018		
	6 Ikkje i arbeid eller utdanning, 16-66 år	17,3	19,1	prosent (a)	2019		
	7 Leier bustad, 45 år +	11,6	11,8	prosent	2019		
	8 Bur trongt, 0-17 år	18,8	19,0	prosent	2019		
	9 Trivst på skulen, 7. klasse	87,6	88,4	prosent	2019/20		
	10 Blir mobba på skulen, 7. klasse	5,4	5,7	prosent	2019/20		
	11 Lågaste meistringsnivå i lesing, 5. kl.	26	23	prosent	2019/20		
	12 Lågaste meistringsnivå i rekning, 5. kl.	24	24	prosent	2019/20		
	13 Gjennomføring i vdg. opplæring	79	78	prosent	2019		
	14 Sosial forskjell i gjennomføring i VGO	31	29	prosentpoeng	2019		
	Miljø, skadar og ulykker	15 God drikkevassforsyning	87	89	prosent	2019	
		16 Andel tilknytta vassverk	85	88	prosent	2019	
17 Luftkvalitet, finkorna svevestøv		3,5	4,4	µg/m³	2019		
18 Kan svømme, 17 år		92	89	prosent	2019		
19 God sosial støtte		55	53	prosent (a,k)	2019		
Helserelatert atferd	20 Trenar sjeldnare enn kvar veke, 17 år	24	26	prosent	2019		
	21 Fysisk aktive meir enn 150 min./veke	59	56	prosent (a,k)	2019		
	22 Grønsaker og frukt, dagleg	39	38	prosent (a,k)	2019		
	23 Røyking, dagleg, 16-44 år	6	6,3	prosent (a,k)	2016-2020		
	24 Røyking, dagleg, 45-74 år	12	13	prosent (a,k)	2016-2020		
	25 Brukar snus dagleg, 16-44 år	17	17	prosent (a,k)	2016-2020		
Helsestilstand	26 Forventa levealder, kvinner	84,7	84,2	år	2013-2019		
	27 Forventa levealder, menn	80,9	80,6	år	2013-2019		
	28 Utd.forskjell i forventa levealder	4,9	5	år	2012-2018		
	29 Vurderer eiga helse som god	84	81	prosent (a,k)	2019		
	30 Psykiske sympt./lidingar	140	159	per 1000 (a)	2019		
	31 Overvekt og fedme, 17 år	22	22	prosent	2019		
	32 Friske tenner, 5-åringar	79	81	prosent	2019		
	33 Vaksinasjonsdekning, meslingar, 9 år	98,2	97,5	prosent	2019		
	34 Antibiotikabruk, reseptar	310	305	per 1000 (a)	2019		

0503211316.1203211547.46

Forklaring (tal viser til linjenummer i tabellen ovanfor):

* = standardiserte verdiar, a = aldersstandardisert, k = kjønnsstandardisert

1. Utrekning basert på middels vekst i fruktbarheit, levealder og netto innflytting. 2. I prosent av befolkninga. 3. Høgaste fullførte utdanning (av alle med oppgjeve utdanning). 4. Alle aldre, personar som bur i hushald som i ein periode over tre år har ein gjennomsnittleg inntekt lågare enn 60 % av nasjonal median. 5. Forholdet mellom inntekta til den personen som ligg på 90-prosentilen og den som ligg på 10-prosentilen. 7. Andelen er presentert i prosent av personar i privathushald. 8. Å bu trongt er definert ut ifrå areal og antal rom. 10. Opplevd mobbing kvar 14. dag eller oftare på skulen. 13. Omfattar elevar busett i fylket. 14. Forskjell i gjennomføring mellom grupper som har foreldre med grunnkuleutdanning som høgaste fullførte utdanning, og gruppa som har foreldre med høgare utdanning (utover videregående skole). 15. Definert som tilfredsstillande resultat for E. coli og stabil levering av drikkevatt. Omfattar vassverk som forsyner minst 50 personar. 16. Andel av befolkninga som er knytt til vassverk som forsyner minst 50 personar. 17. Mikrogram per kubikkmeter (µg/m³) finkorna svevestøv (PM2,5) som befolkninga i fylket er utsett for. 18. Oppgir at ein kan svømme 200 meter ved nettbasert sesjon 1. 19. 16-79, personar som opplever at dei har god sosial støtte, LKU. 20. Oppgitt ved nettbasert sesjon 1. 21. 16-79, på fritida, sjølvrapportert, LKU. 22. 16-79, oppgir at dei både grønsaker og frukt dagleg, LKU. 23./24./25. Sjølvrapportert, SSB si reise og ferievaneundersøking. 26./27. Utrekninga er basert på aldersspesifikk dødelegheit. 28. Vurdert etter forskjellen i forventa levealder ved 30 år, mellom dei som har grunnkule som høgaste utdanning, og dei som har vidaregåande eller høgare utdanning. 29. 16-79, personar som opplever å ha god eller svært god helse, LKU. 30. 0-74 år, brukarar av primærhelsetenestene fastlege og legevakt. 31. KMI som svarar til over 25 kg/m², basert på sjølvrapportert høgde og vekt frå nettbasert sesjon 1. 32. dmft=0, av undersøkte i aldersgruppa. Bør vurderast i lys av andelen undersøkte i aldersgruppa, sjå [Norgeselsa statistikkbank](#). 34. 0-79 år, utleveringar av antibiotika ekskl. metenamin på resept. Datakjelder: Statistisk sentralbyrå, Integrerings- og mangfaldsdirektoratet, Utdanningsdirektoratet, SSB si leveårsundersøking om helse 2019 (LKU), SSB si reise- og ferievaneundersøking, Vernepliktsverket, Vassverksregisteret, Primærhelsetenestene fastlege/legevakt (KUHR-databasen i Helsedirektoratet), Reseptregisteret, Meteorologisk institutt og Nasjonalt vaksinasjonsregister SYSVAK. For meir informasjon, sjå [Norgeselsa statistikkbank](#).