

Lýðheilsuvaktin

mánaðarleg vöktun valinna mælinga
í samanburði við fyrri ár



Embætti landlæknis
Directorate of Health

Lítill röskleg hreyfing

Hlutfall fullorðinna sem stundar miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í eina klukkustund eða minna á viku

Spurning: Hversu miklum tíma samtals síðustu 7 daga, varðir þú í líkamlega hreyfingu í frítíma og við virkan ferðamáta (t.d. göngu eða hjólfreiðar til eða frá vinnu/skóla)? Teldu með alla miðlungserfiða og erfiða hreyfingu sem stóð yfir í að minnsta kosti 10 mínútur í hvert skipti. Hversu mikið af þeirri hreyfingu sem þú gafst upp í síðustu spurningu var erfið hreyfing?

Svarmöguleikar: Opin spurning.

Heild, 18 ára og eldri	2
Konur og karlar	3
Aldurshópar	4
Menntun.....	5

Um Lýðheilsuvaktina

Lýðheilsuvaktin er mánaðarleg vöktun á nokkrum helstu áhrifaþáttum heilbrigðis og vellíðanar. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan fullorðinna Íslendinga og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis.

Byggt er á mánaðarlegri netkönnun sem Gallup framkvæmir fyrir embætti landlæknis. Mánaðarlega er tekið slembiúrtak, 18 ára og eldri, úr viðhorfahópi Gallup. Ef ekki er hægt að taka nógu stórt úrtak fyrir hvert heilbrigðisumdæmi er tekið slembiúrtak úr þjóðskrá innan þess svæðis. Í hverjum mánuði veljast um 800 einstaklingar til þátttöku og hefur þátttökuhlutfallið verið rúmlega 50% undanfarin ár.

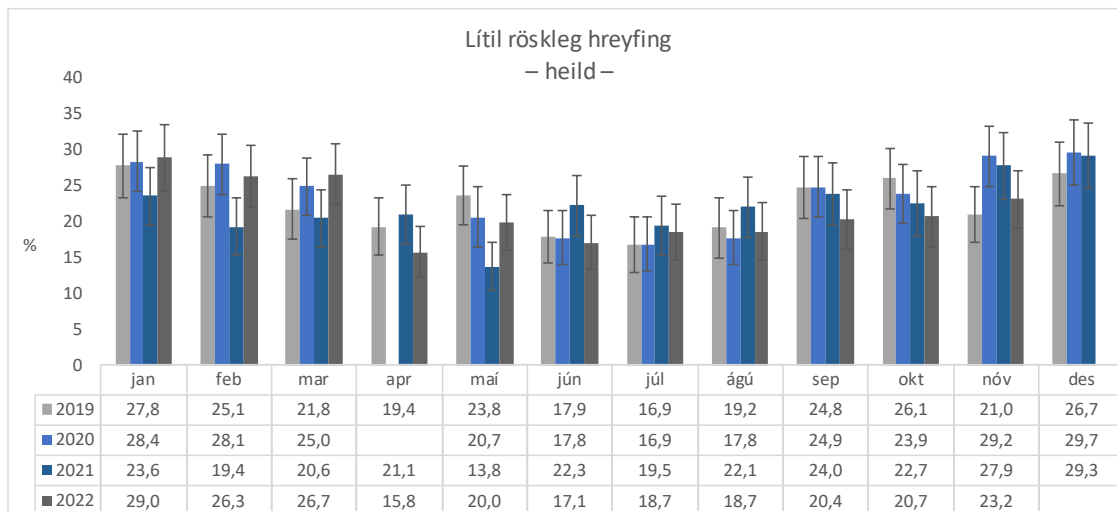
Túlkun á niðurstöðum

Við túlkun á niðurstöðum Lýðheilsuvaktarinnar ber að hafa í huga að um úrtakskönnun er að ræða. Í úrtakskönnunum getur komið fram flökt enda innihalda niðurstöðurnar ekki mælingar á öllum landsmönnum heldur á slembiúrtaki sem á þó að endurspegla þjóðina. Þá getur kerfisbundin skekkja einnig verið fyrir hendi, t.d. ef þeir sem hafna þátttöku eru að einhverju leyti frábrugðnir þeim sem taka þátt. Rétt er að taka fram að spurningalistinn er einungis sendur út á íslensku og nær Lýðheilsuvaktin því einungis til þeirra sem geta svarað spurningalista á íslensku.

Í Lýðheilsuvaktinni eru hlutföll vigtuð til að endurspegla aldurs- og kynjasamsetningu þjóðarinnar. Eru niðurstöður sýndar með 95% vikmörkum til að gefa til kynna óvissuna að baki mælingunni. Fjöldi í hóp/úrtaki hefur áhrif á stærð vikmarka.

Dæmi um túlkun: Ef hlutfall mælist 8,0% og vikmörkin +/-1,3% þá er hægt að fullyrða með 95% vissu að hlutfallið í þýði sé á bilinu 6,7% (8,0-1,3) til 9,3% (8,0+1,3).

Heild, 18 ára og eldri

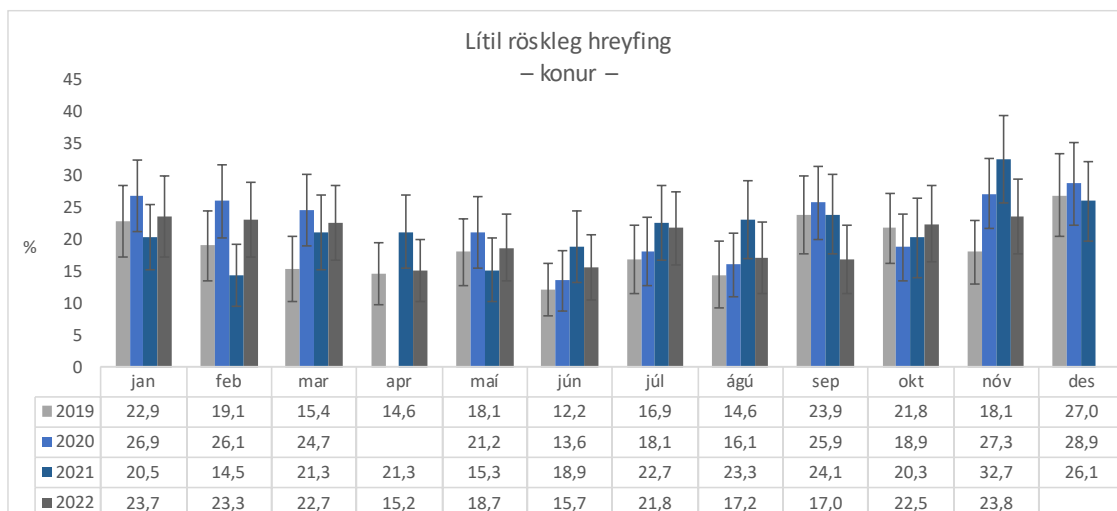


Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.

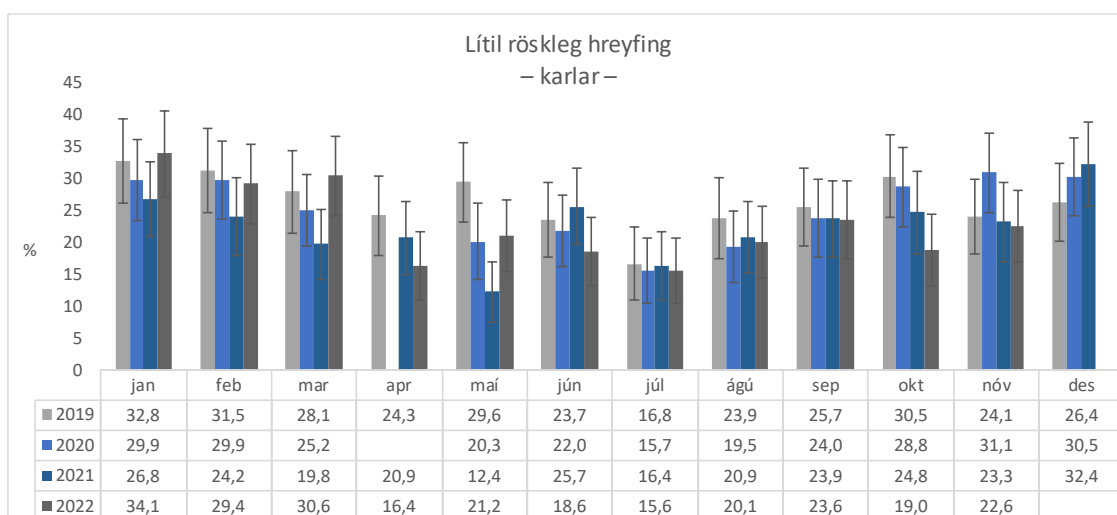
Brot í tímalínu:

Frá og með 2021 telur öll miðlungserfið eða erfið hreyfing, óháð því hversu lengi hún varir í hvert skipti (áður átti eingöngu að telja með slíka hreyfingu sem stóð yfir í a.m.k. 10 mín hverju sinni).

Konur og karlar

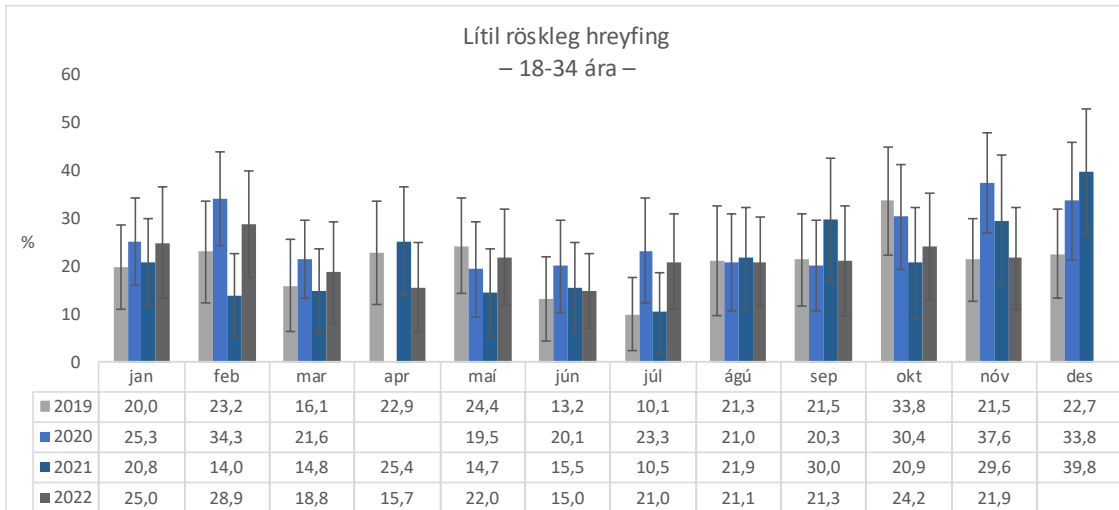


Mynd 2. Hlutfall kvenna sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.

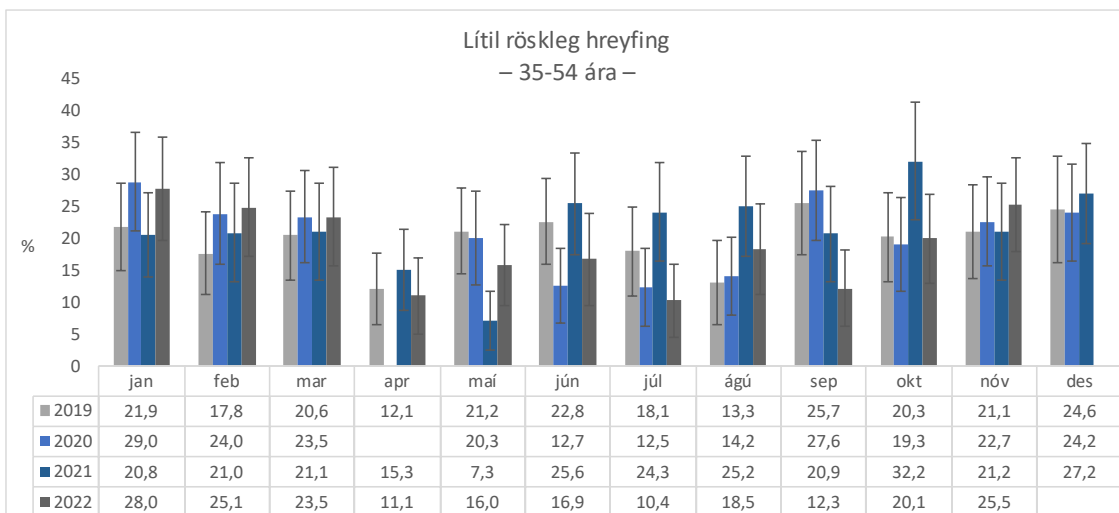


Mynd 3. Hlutfall karla sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.

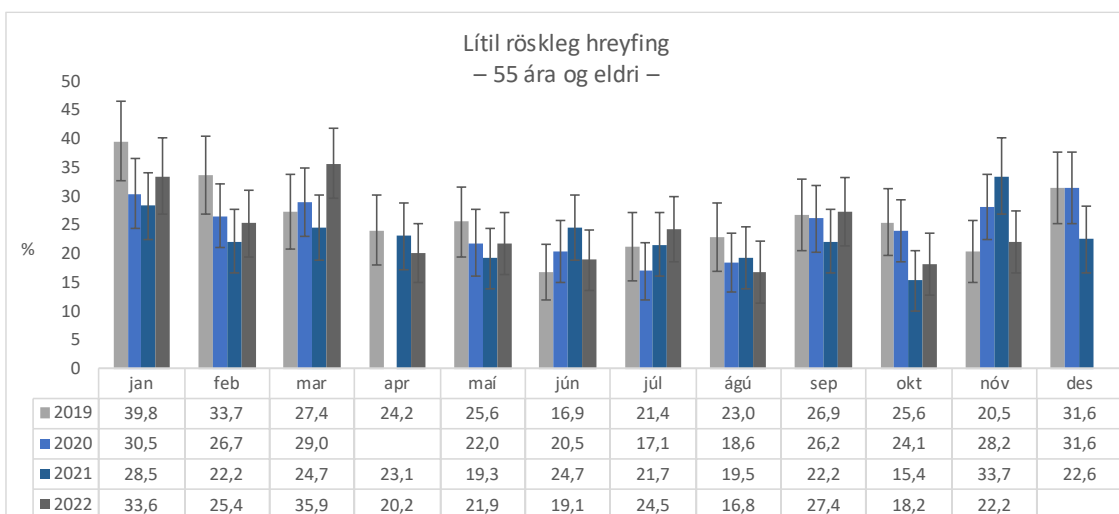
Aldurshópar



Mynd 4. Hlutfall 18-34 ára sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.

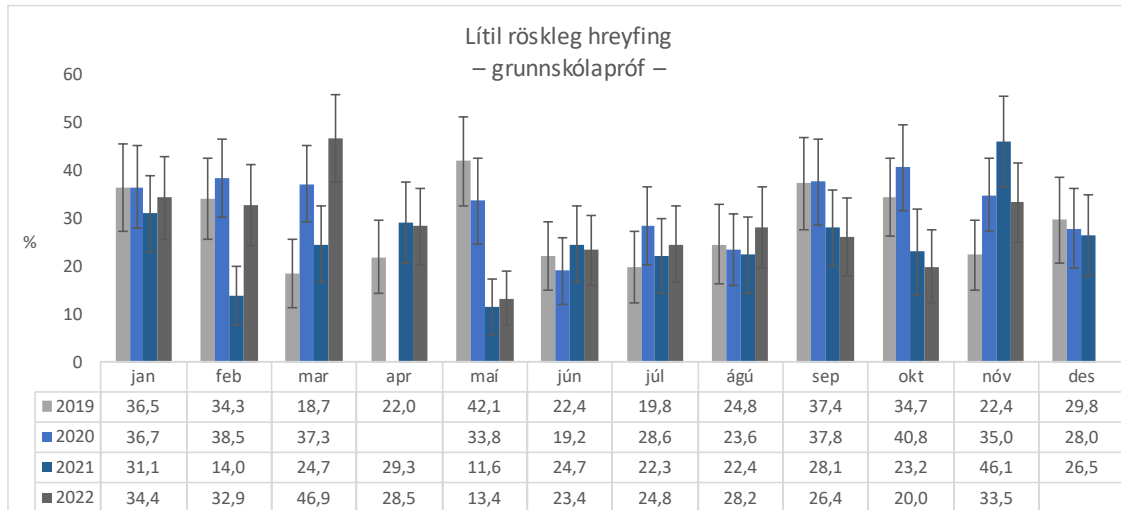


Mynd 5. Hlutfall 35-54 ára sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.

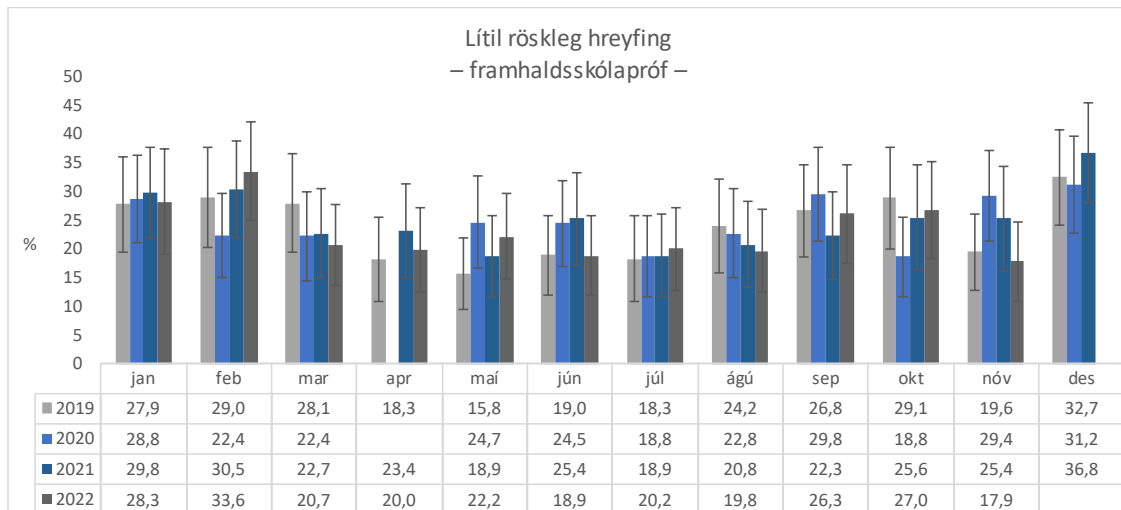


Mynd 6. Hlutfall 55 ára og eldri sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.

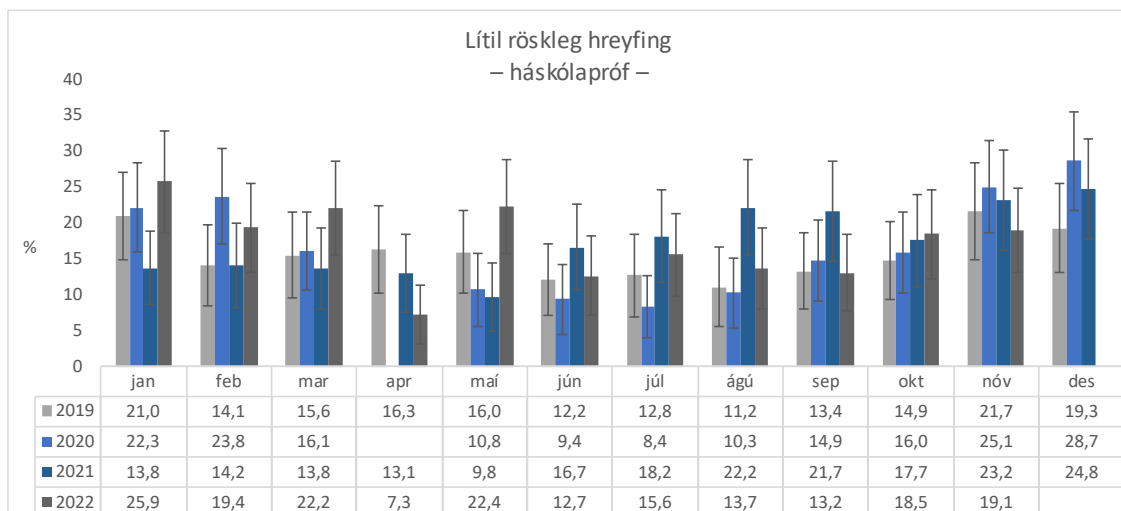
Menntun



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna með grunnskólapróf sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.



Mynd 8. Hlutfall fullorðinna með framhaldsskólapróf sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna með háskólapróf sem stundar litla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu (≤ 1 klst./viku) og 95% öryggisbil.