



Heilsuhegðun Íslendinga—Vöktun áhrifaþátta

Embætti landlæknis vaktar reglulega nokkra áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga og þróun tiltekinna áhrifaþátta, svo sem notkun áfengis og tóbaks, hreyfingar, mataræðis, tannheilsu og ofbeldis.

Hér er fjallað um helstu niðurstöður úr könnun sem Gallup gerði fyrir Embætti landlæknis dagana 26. nóvember til 15. desember 2015. Úrtakið var 2.819 einstaklingar af öllu landinu, 18 ára ára og eldri, sem valdir voru af handahófi. Þátttökuhlutfall var 61%.

Áfengi og tóbak

Til að meta umfang áfengisneyslu eru lagðar fyrir þrjár spurningar. Í fyrsta lagi er spurt hversu oft á síðustu 12 mánuðum viðkomandi hefur drukkið a.m.k. eitt glas sem inniheldur áfengi. Í öðru lagi er spurt um ölvunardrykkju, þ.e. hversu oft á síðustu 12 mánuðum viðkomandi hefur drukkið á einum degi að minnsta kosti 5 glös sem innihalda áfengi. Þá er að lokum spurt hversu marga áfenga drykki viðkomandi drekkur að jafnaði þegar áfengis er neytt.

Að jafnaði drekka karlar oft áfengi en konur, eða að meðaltali fimm sinnum í mánuði en konur rúmlega þrisvar sinnum. Þegar spurt er um ölvunar-

drykkju, þ.e. neyslu á 5 áfengum drykkjum eða meira á einum degi, segjast 35% karla drekka sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oft og um 18% kvenna. Karlar drekka sig ölvaða 18 sinnum á ári að meðaltali og konur að meðaltali 8 sinnum. Ölvunardrykkja yngri karla er algengari heldur en þeirra sem eldri eru. Þannig segjast 52% karla í aldurshópnum 18-24 ára drekka sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oft, samanborið við 30% karla í aldurshópnum 45-54 ára. Ölvunardrykkja kvenna einu sinni í mánuði eða oft mælist 45% í aldurshópnum 18-24 ára, samanborið við 15% í aldurshópnum 45-54 ára.

Áfram dregur úr daglegum reykingum Íslendinga. Hlutfall þeirra sem segjast

reykja daglega er nú 10% en var 14% árið 2014. Þessi lækkun er í samræmi við aðrar kannanir á reykingum Íslendinga. Lítil munur er á milli kynja. Daglegar reykingar eru algengastar hjá fólki á aldrinum 45-54 ára, eða 14%, samanborið við 5% í aldurshópnum 18-24 ára. Athyglisvert er að í yngsta aldurshópnum, 18-24 ára, hafa 73% aldrei reykt samanborið við 38% í aldurshópnum 45-54 ára.

Næring

Til að fylgjast með þróun áhrifaþátta tengdum mataræði eru lagðar fyrir fimm spurningar. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti eftirfarandi fæðutegunda: Ávaxta og berja, grænmetis og sykraðra gosdrykkja. Einnig er spurt hversu oft viðkomandi taki eftirfarandi

	2015	
	Konur	Karlar
Ávextir eða ber, 2x á dag eða oft	31	19
Grænmeti, 2x á dag eða oft	28	16
Sykraðir gosdrykkir, 4x í viku eða oft	12	22
Lýsi og D-vítamín töflur, 4x í viku eða oft	65	51
Þekking á Skrárgatinu, þekki það aðeins, nokkuð eða mjög vel	83	65

Tafla 1. Hlutfall (%) sem neytir ákveðinna fæðutegunda og þekking á Skrárgatinu eftir kyni.

Efni:

Heilsuhegðun Íslendinga
—Vöktun áhrifaþátta

bls.

1

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Jónína M. Guðnadóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Barónsstíg 47
101 Reykjavík
Sími 510 1900
Bréfasími 510 1919
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is



D-vítamíngjafa: Lýsi eða lýsisbelgi/-hylki og D-vítamíntöflur/-hylki. Að lokum er spurt hvort viðkomandi þekki eða hafi heyrt talað um matvælamerkið [Skrárgatið](#).

Helstu niðurstöður eru að konur neyta oftast bæði ávaxta og grænmetis en karlar (sjá töflu 1). Tæplega þriðjungur kvenna og fimmtungur karla neyta ávaxta eða berja tvisvar sinnum á dag eða oftast. Heldur færri neyta grænmetis tvisvar sinnum á dag eða oftast (sjá töflu 1). Fleiri karlar heldur en konur drekka sykrað gos fjórum sinnum í viku eða oftast, rúmlega fimmtungur karla og rúmlega tíunda hver kona. Tæplega tveir þriðju kvenna og um helmingur karla taka lýsi eða D-vítamín töflur 4 sinnum í viku eða oftast. Einnig var spurt um þekkingu á matvælamerkinu *Skrárgatinu* og sögðust um 83% kvenna og 65% karla þekkja merkið aðeins, nokkuð eða mjög vel samanborið við 75% kvenna og 58% karla árið 2014.

Hreyfing

Til að meta hreyfingu Íslendinga er spurt um hreyfivenjur miðað við [ráðleggingar](#). Niðurstöður könnunarinnar gefa til kynna að um helmingur fullorðinna Íslendinga hreyfir sig í samræmi við ráðleggingar, þ.e. helmingur kvenna (50%) og rúmlega helmingur karla (52%). Stærstur hluti þessa hóps hefur viðhaldið slíkum hreyfivenjum í meira en 6 mánuði (40% kvenna og 42% karla). Til viðbótar hreyfir um þriðjungur kvenna sig eitthvað (32%) og um fjórðungur karla (24%). Tæplega fimmtungur kvenna segist ekki hreyfa sig (17%) og tæplega fjórðungur karla (24%) en þar af er aðeins lítill hluti sem hyggst ekki hreyfa sig meira á næstu 6 mánuðum eða um 1% kvenna og 5% karla.

Líðan

Líðan Íslendinga er metin með fimm spurningum sem snúa að andlegri heilsu, svefni, streitu, nánd og hamingju. Í töflu 2 má sjá hlutfall þeirra sem telja sig við góða andlega heilsu, fá nægan svefn, finna sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, upplifa nán tengsl við aðra og telja sig hamingjusama.

Tæplega þrjú af hverjum fjórum meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Meirihluti telur sig einnig fá nægan svefn (7–8 klst. á nóttu) en þó eru talsvert færri karlar (62%) en konur (71%) sem uppfylla þau viðmið. Rúmlega þriðjungur karla (34%) og fjórðungur kvenna (24%) sefur að jafnaði aðeins 6 klst. eða minna á nóttu. Um þriðjungur segist sjaldan eða aldrei finna fyrir mikilli streitu í daglegu lífi en konur (29%) voru talsvert færri í þeim hópi en karlar (38%). Fleiri konur (31%) en karlar (23%) segjast jafnframt oft eða mjög oft finna fyrir mikilli streitu í daglegu lífi. Tveir af hverjum þremur körlum (66%) og þrjár af hverjum fjórum konum (76%) upplifa nán tengsl við aðra og 64% kvenna og 60% karla töldu sig vera hamingjusöm árið 2015.

Umfjöllun

Samkvæmt þessum niðurstöðum drekka karlar sig að öllu jöfnu oftast ölvaða en konur. Ölvunardrykkja er tölverð

10. árgangur. 2. tölublað. Febrúar 2016

meðal landsmanna og þá sérstaklega í yngsta aldurshópnum 18-24 ára. Í þessum aldurshópi er athyglisvert hve lítill munur er á ölvunardrykkju milli karla og kvenna. Karlar á aldrinum 45-54 ára drekka hins vegar tvöfalt oftast en konur í sama aldurshópi.

Áframhaldandi jákvæð þróun er í daglegum reykingum og þá sérstaklega í yngsta aldurshópnum.

Þrátt fyrir jákvæða þróun milli ára í ávaxta- og grænmetisneyslu neytir aðeins um fjórðungur ávaxta tvisvar sinnum á dag eða oftast og fimmtungur grænmetis tvisvar sinnum á dag eða oftast. Þá drekkur tæpur fjórðungur karla sykraða gosdrykki fjórum sinnum í viku eða oftast. Samkvæmt [ráðleggingum um mataræði](#) er mikilvægt að auka enn frekar neyslu ávaxta og grænmetis og draga úr neyslu á gosdrykkjum. Til þess þarf að beita markvissum aðgerðum, meðal annars stjórnvaldsaðgerðum. Ánægjulegt er að þrjú fjórðu hlutar landsmanna þekkja matvælamerkið *Skrárgatið* sem leiðbeinir neytendum að hollara vali á matvælum.

Um helmingur fullorðinna Íslendinga hreyfir sig í samræmi við ráðleggingar og er það sambærilegt við fyrri kannanir á hreyfingu. Áhyggjuefni er hins vegar að umtalsverður hluti landsmanna hreyfir sig lítið sem ekkert en

	2015	
	Konur	Karlar
Andleg heilsa góð eða mjög góð	72	74
Sefur 7–8 klst. á nóttu	71	62
Metur hamingju sína a.m.k. 8 á skalanum 1–10	64	60
Upplifir sjaldan eða aldrei mikla streitu í daglegu lífi	29	38
Upplifir sig oft eða alltaf vera nán(n) öðrum	76	66

Tafla 2. Líðan og áhrifaþættir geðheilbrigðis. Hlutfall (%)



ánægjulegt er að stærstur hluti þeirra sem hreyfir sig ekki nóg hefur hug á að hreyfa sig meira í nánustu framtíð.

Íslendingar meta andlega heilsu sína almennt góða og meirihluti þeirra telur sig vera hamingjusama. Þá segist meirihluti fá nægilegan svefn en þó er áhyggjuefni hve stór hluti karla fær að jafnaði of lítinn svefn. Sömuleiðis er streita meðal íslenskra kvenna áhyggjuefni, en um þriðjungur kvenna segist oft eða mjög oft finna fyrir mikilli streitu í daglegu lífi. Svipaðar niðurstöður hafa fengist úr landskönnun Embættis landlæknis á heilsu og líðan

Íslendinga, en í síðustu könnun frá árinu 2012 kom m.a. fram að nærri helmingur kvenna á aldrinum 18–44 ára upplifði mjög eða frekar mikið álag við að samræma vinnu eða nám og einkalíf.

Með bættri heilsuhegðun og líðan landsmanna má draga úr langvinnnum sjúkdómum, t.d. hjarta- og æðasjúkdómum, ýmsum tegundum krabbameina, sykursýki af tegund 2, lungnasjúkdómum, geðröskunum og fíknisjúkdómum. Auk þess má draga úr bráðaafleiðingum, s.s. slysum og ofbeldi, auk þess sem bætt heilsuhegðun hefur bein og óbein áhrifa á

10. árgangur. 2. tölublað. Febrúar 2016

aðra í umhverfinu. Markvissar, heildstæðar aðgerðir til að bæta umhverfi og aðstæður og auðvelda fólki leiðina að bættri heilsu og vellíðan er ekki síst á ábyrgð ríkis og sveitarfélaga. Þannig má bæta hag einstaklinga og samfélagsins í heild.

Elva Gísladóttir

Gígja Gunnarsdóttir

Hólmfríður Þorgeirsdóttir

Rafn M. Jónsson

Viðar Jenson

Sigrún Daniëlsdóttir