

LÝÐHEILSUVÍSAR 2026



Island.is/lydheilsuvisar

- Heilbrigðisumdæmið er marktækt frábrugðið landinu öllu
- Heilbrigðisumdæmið er ekki marktækt frábrugðið landinu öllu
- Ekki prófað fyrir marktækt þar sem mæling byggir á þýðisgögnum
- I Landið allt
- Dreifing heilbrigðisumdæmanna sjö

Lýðheilsuvisir		Ár	Heilbr.- umdæmi	Ísland	Eining	Höfuðborgarsvæðið
Samfélag	1 Íbúafjöldi	2025	251.912	394.324	Fjöldi	
	2 Íbúafjöldi (fjölgun/fækkun)	2020-25	9,7	10,1	%	
	3 Innflytjendur, 1. og 2. kynslóð	2025	21,2	21,0	%	
	4 Frjósemi	2025	1,60	1,57	Á konu	
	5 Háskólamenntaðir	2025	43,6	37,6	%	
	6 Fjárhagserfiðleikar	2025	14,6	15,5	%	
	7 Öryrkjar	2025	9,3	10,0	%	
Lifnaðarhættir og líðan	8 Lífsánægja unglinga (8.-10. b.)	2026	58,5	57,9	%	
	9 Andleg heilsa sæmileg/léleg, framhaldssk.	2025	43,5	43,3	%	
	10 Einmanaleiki framhaldsskólanema	2025	31,0	29,0	%	
	11 Samfélagsmiðlanotkun barna (4.-5. b.)	2026	78,1	80,0	%	
	12 Tilfinningalegur stuðningur (8.-10. b.)	2026	89,1	88,6	%	
	13 Ofbeldi sl. 12 mánuði (6.-10. bekkur)	2026	24,8	25,9	%	
	14 Hreyfing samkvæmt ráðleggingum (9. b.)	2026	24,3	23,6	%	
	15 Íþróttir eða önnur röskleg hreyfing (7. b.)	2025-26	78,3	76,0	%	
	16 Virkur ferðamáti í skóla (4. b.)	2025-26	57,6	53,6	%	
	17 Orkudrykkjaneysla (10. b.)	2026	22,6	23,9	%	
	18 Morgunmatur (10. b.)	2026	45,3	46,2	%	
	19 D-vítamín (1. b.)	2025-26	49,1	49,0	%	
	20 Grænmetis- og ávaxtaneysla fullorðinna	2025	12,8	11,6	%	
	21 Nikótínþúðanotkun framhaldsskólanema	2025	11,1	12,3	%	
	22 Rafettunotkun (10. b.)	2026	11,1	10,3	%	
	23 Ölvunardrykkja framhaldsskólanema	2025	13,2	13,3	%	
	24 Áhættudrykkja fullorðinna	2025	21,9	20,4	%	
	25 Heilsulæsi (6., 8. og 10. b.)	2026	80,3	78,7	%	
Heilsa og sjúkdómur	26 Líkamleg heilsa sæmileg/léleg	2025	35,4	38,4	%	
	27 Andleg heilsa sæmileg/léleg	2025	28,2	30,0	%	
	28 Heilsug.heimsóknir v/geð- og atferlisraskanana	2025	59,8	59,4	Á 100	
	29 Kvíðaraskanir, 6-17 ára	2025	3,6	4,6	Á 100	
	30 SSRI lyf við kvíða og þunglyndi, 6-17 ára	2025	42,7	45,6	DþD	
	31 ADHD lyfjanotkun, 6-17 ára	2025	79,5	87,3	DþD	
	32 Innlagnir vegna fíknisjúkdóma	2025	8,8	7,8	Á 1.000	
	33 Bólusetningar barna, 4 ára	2025	89,0	91,0	%	
	34 Inflúensubólusetning ≥ 60 ára	2025-26	51,5	51,8	%	
	35 Sýklalyfjaávisanir	2025	533,1	518,6	Á 1000	
	36 Þyngdarstjórnunarlyf	2025	23,6	25,9	DþD	
	37 Blóðfitulækkandi lyf	2025	109,6	116,5	DþD	
	38 Kransæðaaðgerðir	2021-25	98,8	100,8	Á 100.000	
	39 Ótímabær dauðsföll v/langvinnra sjúkdóma	2021-25	6,7	6,7	Líkur (%)	
	40 Nýgengi krabbameina	2016-25	528,7	511,0	Á 100.000	
	41 Skimun fyrir leghálskrabbameini	2025	72,3	69,6	%	
	42 Skimun fyrir brjóstakrabbameini	2025	65,3	64,8	%	
	43 Liðskiptaaðgerðir á hné	2021-25	238,8	259,8	Á 100.000	
	44 Biðlisti eftir hjúkrunarrými ≥ 80 ára	2025	26,4	30,6	Á 1.000	

Skýringar

1. Hagst 2. Hagst 3. Hagst 4. Fs. Börn á ævi konu 5. Hagst. 25-74 ára 6. Vöktun. Frekar/mjög erfitt að ná endum saman 7. TR. 75% örorku- eða endurh.mat, 18-66 ára 8. ÍE. Skora 8-10 á lífsánægjuvarða 9. ÍE. 10. ÍE. Oft eða alltaf sl. 12 mán. 11. ÍE. Notaði samfélagsmiðla sl. 7 daga 12. ÍE/HBSC. Sammála/Mjög sammála 13. ÍE. Ráðist á eða lamið. 14. ÍE. Daglega 15. Ískrá. Íþróttir/regluleg hreyfing ≥ 3x í viku 16. Ísk. Ganga/hjóla daginn sem spurt var 17. ÍE ≥ 2x í viku 18. ÍE ≥ 4x í viku 19. Ísk. Lýsi/D-vítamín tekið daginn sem spurt var 20. Vöktun. ≥ 5x/dag 21. ÍE. Dagleg notkun 22. ÍE. Prófað ≥ 1x sl. 30 daga 23. ÍE. ≥ 1x sl. 30 daga 24. Vöktun. AUDIT-C sameikningur 25. ÍE. Heilsut. uppl. yfirleitt réttar/rangar 26. Vöktun 27. Vöktun 28. Sh. ICD-10: F10-F69, F90-F99 29. Sh. ICD-10: F40-F42 30. Lgg. ATC: N06AB. Aldursst. 31. Lgg. ATC: N06BA, C02AC02. Aldursst. 32. Vs. ICD-10: F10-F19 og F63. SÁÁ: Allar innlagnir 33. Bss. Uppsafnað, árg. 2018. dTaP 34. Bss. Uppsafnað, ≥ 60 ára 35. Lgg. ATC: J01. Aldursst. 36. Lgg. ATC: A10BJ. Aldursst. 37. Lgg. ATC: C10. Aldursst 38. Vsh. 2010-2014. NCSP: FNC, FND, FNE. Aldursstaðlað 39. Dms. ICD-10: I00-I99, C00-C97, E10-E14, J30-J98. 30-69 ára 40. RSKÍ. Öll mein. Aldursst. 41. Skim. Upps. mæting 23-64 ára 42. Skim. Upps. mæting 40-74 ára 43. Vsh. NCSP-IS: NG5B, NG5C. Aldursst. 44. Fhs.

Marktækt er miðuð við 95% öryggismörk (p<0,05).

Aldursstöðlun (Aldursst.) er miðuð við meðalmannfjöldann á Íslandi árið 2014. Tíðni sem stöðluð hefur verið á þennan hátt er túlkuð sem sú tíðni sem fengist hefði ef aldursdreifing viðeigandi svæðis væri sú sama og í staðalþýðinu (meðalmannfjöldinn á Íslandi árið 2014).

DþD: Skilgreindir dagskammtar fyrir hverja 1.000 íbúa á dag (DDD/1.000 íbúa á dag).

Gögn: Bólusetningaskrá (Bss), Dánarheimaskrá (Dms), Fæðingaskrá (Fs), Færni- og heilsumatsskrá (Fhs), Hagstofa Íslands (Hagst.), Ískrá (Ísk), Íslenska æskulýðsrannsóknin (ÍE), Lyfjagagnagrunnur (Lgg), Rannsókn- og skráningarsetur Krabbameinsfélags Íslands (RSKÍ), Samskiptaskrá heilsugæslustöðva (Sh), Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann (SÁÁ), Skimunarskrá (Skim), Tryggingastofnun ríkisins (TR), Vistunarskrá heilbrigðisstofnana (Vsh), Vöktun á áhrifaþáttum heilbrigðis (Vöktun).

Bandstriki (–) í stað talna í töflu er til merkis um að gögn telist ekki hæf til birtingar. Í töflu eru tölur námundaðar en ekki í útreikningum á mynd í aftasta dálki.



Svæðisbundnir lýðheilsuvísar á Íslandi

Hvers vegna lýðheilsuvísar?

Lýðheilsuvisar eru safn mælikvarða sem gefa vísbendingar um heilsu og líðan þjóðarinnar. Birting svæðisbundinna lýðheilsuvísa er liður í því að veita yfirsýn yfir lýðheilsu á hverju búsetusvæði fyrir sig í samanburði við landið í heild. Lýðheilsuvísam er ætlað að auðvelda heilbrigðisþjónustu, sveitarfélögum, þ.m.t. Heilsuefandi samfélögum, og öðrum hagaðilum að greina stöðuna í eigin umdæmi, finna styrkleika og áskoranir og skilja þarfir íbúa þannig að hægt sé að vinna með markvissum hætti að því að bæta heilsu og líðan.

Hvað hefur áhrif á heilsu og líðan?

Fjölmarginir þættir hafa áhrif á heilsu og líðan en sífellt kemur betur í ljós að heilsa fólks og heilbrigði jarðar helst í hendur. Góður samhljómur er þannig á milli [heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna](#) um sjálfbæra þróun og áhrifaþátta heilbrigðis. Sumum þáttum er ekki hægt að breyta, t.d. aldri og erfðum. Margir aðrir áhrifaþættir heilbrigðis eru hins vegar þess eðlis að hafa má áhrif á þá og stuðla þannig að bættri heilsu og vellíðan einstaklinga og minnka líkur á sjúkdómum. Má þar nefna lifnaðarhætti á borð við áfengis- og tóbaksneyslu, mataræði, hreyfingu og svefn og samskipti við fjölskyldu og vini. Þá geta lífsskilyrði eins og framboð, aðgengi og gæði menntunar, atvinnu, húsnæðis, heilbrigðis- og félagsþjónustu einnig haft mikil áhrif. Með því að hafa heilsu og líðan fólks að leiðarljósi í allri stefnumótun og aðgerðum má skapa umhverfi og aðstæður, t.d. í skólum, á vinnustöðum og í samfélögum almennt, sem stuðla að betri heilsu og vellíðan allra.



Svæðisbundinn munur á heilsu

Munur á heilsu og líðan eftir svæðum er þekktur um allan heim. Til þess að draga úr þessum mun þarf að fylgjast með mælikvörðum sem gefa hann til kynna, miðla þeim áfram og styðja þannig við forgangsroðun aðgerða á vettvangi ríkis og sveitarfélaga. Hjá embætti landlæknis er unnið að heilsuefingu á heildrænan hátt í gegnum Heilsuefandi samfélag, Heilsuefandi leik-, grunn- og framhaldsskóla og Heilsu-

Höfuðborgarsvæðið

Hér eru dæmi um lýðheilsuvísa þar sem tölur fyrir höfuðborgarsvæðið eru frábrugðnar landsmeðaltali.

- Virkur ferðamáti í 4. bekk algengari
- Kvíðaraskanir 6–17 ára fátíðari
- Færri sem meta líkamlega og andlega heilsu sína sæmi-
lega eða lélega
- Þátttaka í skimun fyrir legháls- og
brjóstakrabbameini meiri og hefur aukist milli ára
- Vísbending um að áhættudrykkja fullorðinna
sé algengari
- Nýgengi krabbameina meira

eflandi vinnustaði. Áhersla er lögð á að skapa aðstæður sem stuðla að heilsu og vellíðan allra. Á grundvelli svæðisbundinna lýðheilsuvísa og Heilsuefandi samfélags geta sveitarfélög, heilbrigðisþjónusta og aðrir hagsmunaaðilar unnið markvisst saman að því að bæta heilsu og líðan íbúa með áherslu á samfellu og samlegðaráhrif á öllum sviðum.

Val á lýðheilusvísunum

Við val á lýðheilsuvísium er sjónum beint að þeim áhrifaþáttum heilsu og líðanar sem fela í sér tækifæri til heilsuefingar og forvarna. Einnig er leitast við að velja þá þætti í sjúkdómabyrði sem mikilvægt er að heilbrigðisþjónusta á hverju svæði geri sér grein fyrir og bregðist við eftir föngum. Þá eru bæði innlendir og alþjóðlegar stefnur og aðgerðaáætlanir á ýmsum málafnasviðum sem snerta lýðheilsu hafðar til hliðsjónar.

Gögn

Margvísleg gögn liggja til grundvallar útreikningum lýðheilsuvísa. Notuð eru gögn frá embætti landlæknis, Hagstofu Íslands, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Íslensku æskulýðsrannsókninni, Rannsókn- og skráningarsetri Krabbameinsfélags Íslands, SÁÁ og Tryggingastofnun ríkisins. Birtar eru upplýsingar úr gögnum sem nýjust eru hverju sinni.

Til viðbótar við heilbrigðisumdæmi eru gögn einnig birt fyrir níu fjölmennustu sveitarfélög landsins. Mælaborð og nánari skýringar um lýðheilsuvísa eru á [vef embættis landlæknis](#).