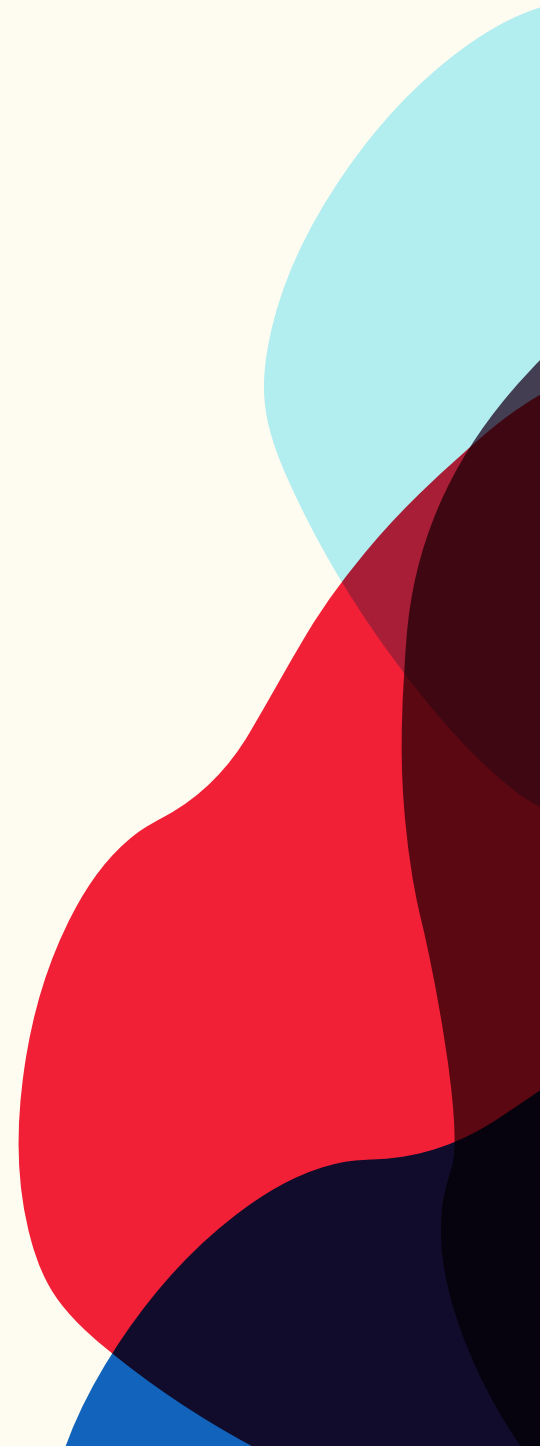


ETT STILLASITTANDE SVERIGE – SÅ VÄNDER VI TRENDEN

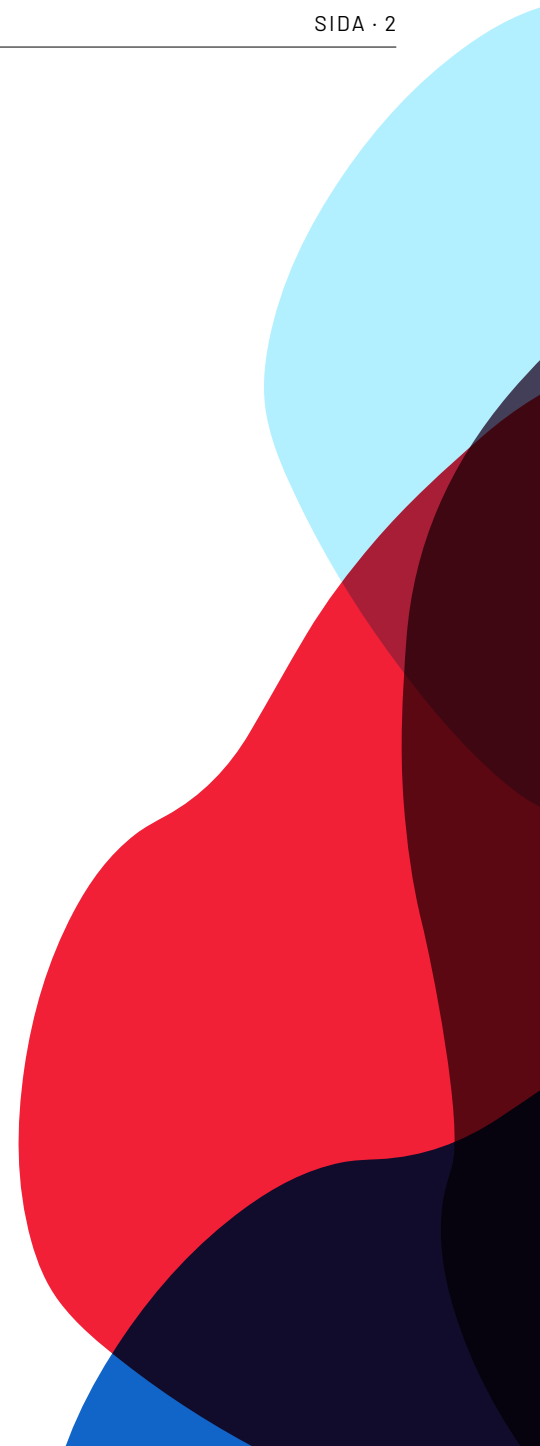
SJU FÖRSLAG FÖR EN FRISKARE FRAMTID

FOLKHÄLSA
FÖR  ALLA



INNEHÅLL

Förord	3
Varför behöver vi bryta stillasittandet?	5
Om rapporten	8
Undertecknare	9
Ett stillasittande Sverige – så vänder vi trenden	10
Förslag 1: Ta fram en handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande	12
Förslag 2: Skriv in rätten till daglig rörelse i skolans läroplaner	15
Förslag 3: Återinför de obligatoriska friluftsdagarna i skollagen	18
Förslag 4: Skärp reglerna för skolgårdars storlek och utformning	21
Förslag 5: Inför hälsosamtal i alla regioner	24
Förslag 6: Reformera friskvårdsbidraget så att det omfattar alla	28
Förslag 7: Ta fram nationella mål för aktiv transport	31
Referenser	36



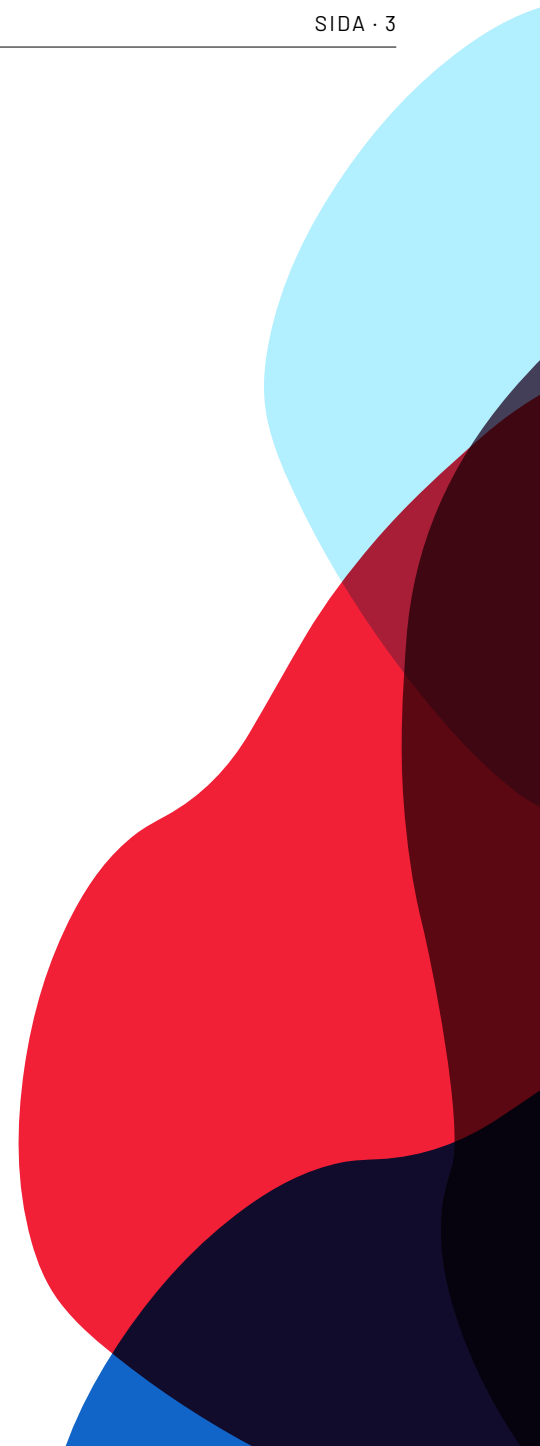
FÖRORD

Våra kroppar är byggda för rörelse – men vårt samhälle är format för stillasittande. Vi rör oss allt mindre, vilket får allvarliga konsekvenser för folkhälsan. Prislappen? Miljarder i vårdkostnader och ett minskat välmående för hela befolkningen. Men det behöver inte vara så. Den här rapporten visar att svenskarna vill ha förändring – och presenterar sju konkreta förslag för att bryta stillasittandet och bygga ett friskare samhälle.

Sverige har blivit ett stillasittande samhälle. Vi vet att bristen på fysisk aktivitet ökar risken för en rad av våra vanligaste folksjukdomar, bland annat hjärt-kärlsjukdom, diabetes, cancer och psykisk ohälsa. Vi vet också att stillasittandet kostar samhället miljarder varje år.

Och svenska folket ser problemet. Den Novusundersökning vi låtit göra visar att åtta av tio svenskar ser stillasittande som ett allvarligt samhällsproblem. Nästan samtliga tycker det är viktigt att röra på sig och tre av fyra vill röra sig mer i vardagen än de gör idag.

Många vill röra sig mer – men upplever hinder. Var fjärde svensk har tvingats avstå från



träning eller fritidsaktiviteter av ekonomiska skäl, och var sjunde förälder med barn som bor hemma säger att de avstått från träning eller fritidsaktiviteter för sina barn på grund av ekonomiska orsaker.

Det här är inte enskilda problem – det är ett strukturellt misslyckande.

Men utvecklingen är möjlig att vända. Precis som stillasittande är en riskfaktor, är fysisk aktivitet även en friskfaktor – och en kraftfull investering i hälsa, livskvalitet och samhälls-ekonomi.

Sex av tio svenskar anser att regeringen har ett stort ansvar för att bryta stillasittandet – och två av tre tycker att regeringen ska ta fram en nationell handlingsplan för att öka den fysiska aktiviteten i vardagen. Vi kan också se att det finns en mycket stark opinion för politiska förslag som mer rörelse i skolan, ökad cykling och ett mer inkluderande friskvårdsbidrag.

I denna rapport presenterar vi sju konkreta förslag för att bryta stillasittandet och lägga grunden för ett mer aktivt och hälsosamt samhälle. Forskningen visar att de behövs – och vår Novusundersökning visar att de har ett starkt stöd i befolkningen.

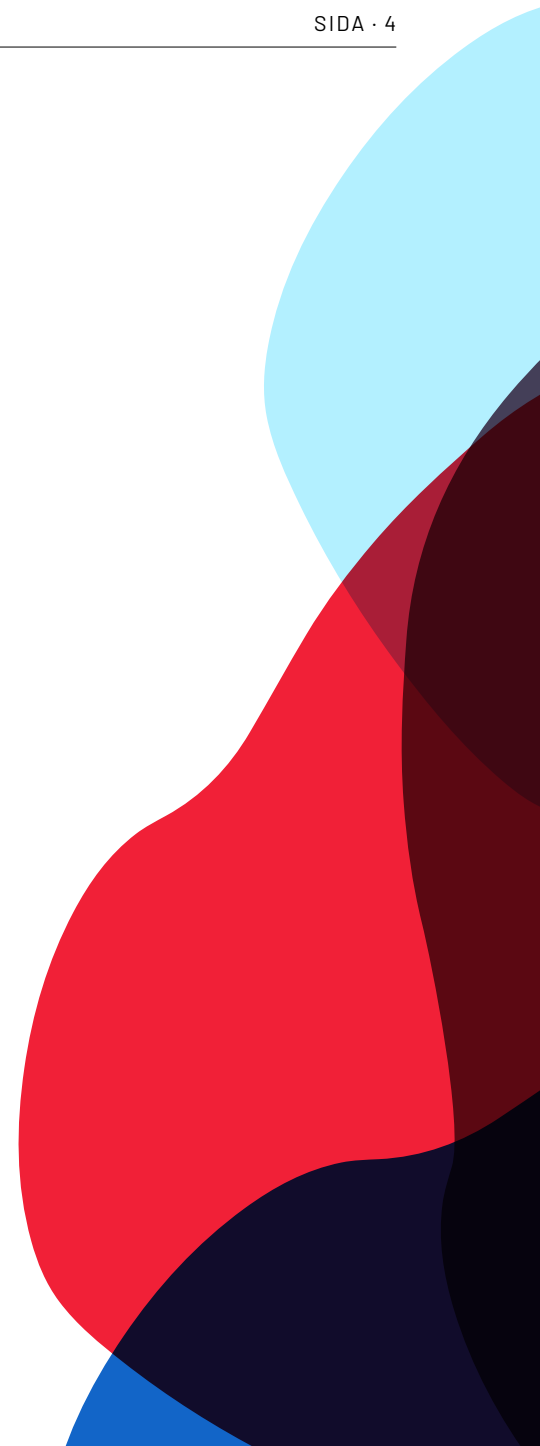
Frågan är inte om vi har råd att satsa på fysisk aktivitet. Frågan är om vi har råd att låta bli.



Kristina Sparreljung
generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden



Ulrika Årehed Kågström
generalsekreterare för Cancerfonden



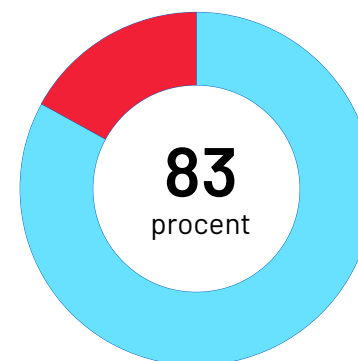
VARFÖR BEHÖVER VI BRYTA STILLASITTANDET?

Under de senaste årtiondena har vår livsstil blivit alltmer stillasittande.⁰¹ Nästan var fjärde svensk (24 procent) uppger att de är stilla minst tio timmar om dagen, vilket är klart över den nivå som enligt Folkhälsomyndigheten leder till ökad ohälsa.⁰² Svenska kvinnor och män i övre medelåldern tillbringar nio till tio timmar om dagen stillasittande, visar studier baserade på data från Hjärt-Lungfondens stora forskningssatsning SCAPIS.⁰³

Bland vuxna har andelen personer med låg kondition ökat från 27 till 46 procent mellan 1995 och 2017, enligt en studie på 350 000 svenskar i åldrarna 18–74.⁰⁴ Det innebär att andelen personer med hälsovådligt låg kondition nästan fördubblats på lite mer än 20 år.

Bland barn och ungdomar ser vi en liknande utveckling. Skolungdomar tillbringar drygt 10 timmar stillasittande varje dag, vilket också motsvarar två tredjedelar av den vakna tiden.⁰⁵ Fyraåringar tillbringar i dag mer än åtta timmar stillasittande, vilket motsvarar två tredjedelar av deras vakna tid. Studier har visat att antalet steg som 14-åringar tar varje dag minskat med 25–30 procent mellan år 2000 och 2017. Därtill tyder en studie som gjorts med stöd av Hjärt-Lungfonden och Norheds stiftelse 2024 på att den farliga kombinationen av bukfetma och svaga muskler förekommer redan hos åttaåriga barn i Sverige.⁰⁶

Det här är en djupt oroande utveckling, eftersom stillasittande ökar risken för en lång rad av våra största folksjukdomar. Forskningen visar att fysisk inaktivitet ökar risken för diabetes typ 2, hjärtkärlsjukdomar, vissa cancerformer, demenssjukdomar och depression.⁰⁷



Åtta av tio anser att stillasittande är ett allvarligt samhällsproblem

Källa: Novusundersökning 2025

Det är också en utveckling som riskerar att ytterligare vidga de växande hälsoklyftorna mellan olika socioekonomiska grupper i Sverige.⁰⁸ Det senaste årtiondet har skillnaderna i medellivslängd mellan olika socioekonomiska grupper ökat.⁰⁹ För kvinnor med förgymnasial utbildning har medellivslängden till och med minskat, vilket är ett väldigt oroande tecken.

Samtidigt har Sverige en åldrande befolkning, vilket kommer att ställa stora krav på vård och omsorg i framtiden. Fram till 2033 kommer de som är 85 år eller äldre öka med 60 procent, samtidigt som den arbetsföra befolkningen beräknas öka med endast tre procent under samma period.¹⁰ För att klara vårdbehoven måste vi helt enkelt bli friskare.

Men det finns en ljusning. För på samma sätt som stillasittande utgör ett hot mot folkhälsan, så är potentialen i ökad fysisk aktivitet enorm. Inte bara för en ökad hälsa för oss som individer, utan även förbättra folkhälsan på samhällsnivå. Fysiskt aktiva sover bättre, mår bättre och presterar bättre.¹¹ Vuxna som regelbundet rör sig har minskad risk för förtida död i bland annat hjärt- och kärlsjukdom, minskad risk för högt blodtryck, obesitas, typ 2-diabetes och vissa cancerformer, bättre psykisk hälsa (minskad symtom på ångest och depression) och förbättrad kognitiv hälsa och sömn.¹² Forskning visar att skolbarn som är mer fysiskt aktiva också är mer tillfreds med livet och har mindre besvär med nedstämdhet, irritation, nervositet och sömnproblem, jämfört med barn som är mindre fysiskt aktiva.¹³ Samtidigt finns även möjlighet att skapa synergier med bland annat miljö- och klimatfrågan.

Folkhälsomyndigheten har på uppdrag av regeringen beräknat de samhällsekonomiska kostnaderna för bristande fysisk aktivitet och stillasittande i befolkningen kopplat till hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och olika psykiatriska tillstånd. Analysen visar att stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet kostade samhället 16,5 miljarder kronor under 2023, bara för dessa fyra sjukdomsgrupper.¹⁴ De direkta kostnaderna, det vill säga kostnaderna för hälso- och sjukvård, var cirka 5,5 miljarder kronor. De indirekta kostnaderna var 11 miljarder, det vill säga kostnaderna för produktionsbortfall på grund av sjukfrånvaro och förtida död. De verkliga kostnaderna är antagligen betydligt större, eftersom stillasittande ökar risken för en rad andra folksjukdomar som inte tagits med i beräkningen.



16,5
Miljarder kronor

Samhällskostnaden för stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet under 2023, kopplat till hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och olika psykiatriska tillstånd.

Myndigheten uppskattar att så mycket som en femtedel (21 procent) av alla sjukdomsfall i depression, stress och ångest kan härledas till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet. Rapporten visar också vilken samhällsekonomisk potential det finns i att bryta stillasittandet: Om den tiondel av befolkningen som rör på sig minst skulle öka sin fysiska aktivitet till de nivåer som rekommenderas idag – och stillasittandet samtidigt minskar i samma omfattning – skulle samhällskostnaderna för de fyra sjukdomsgrupperna sjunka med 25 procent per år. Vilket skulle innebära besparingar på flera miljarder kronor och betydande hälsovinster.

Att vidta åtgärder för ett mer rörelserikt Sverige är inte enbart en hälsofråga, det handlar om att skapa förutsättningar för ett mer jämlikt samhälle och investera i kommande generationer. För att skapa en mer jämlik hälsa behövs insatser för att underlätta aktiv transport, hälsofrämjande samhällsplanering, en aktiv skoltid och stödinsatser för de som rör sig minst. Eftersom det handlar om strukturella förändringar krävs också strukturella lösningar. Vi behöver skapa ett samhälle som främjar fysisk aktivitet och vardagsrörelse.

Trots det saknar Sverige en sammanhållen strategi eller handlingsplan för att främja fysisk aktivitet, konstaterar Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet i sin utredning. **I den här rapporten har vi samlat sju förslag som kan göra grundstommen i en sådan handlingsplan.** Dessa förslag utgör inte hela lösningen, men kan lägga grunden till arbetet med att främja fysisk aktivitet. Förslagen skulle även bidra till att minska hälsoklyftorna, eftersom de skulle ge fler människor förutsättningar att röra sig i vardagen.

”Ingen aktör kan ensam åstadkomma ett samhälle som främjar fysisk aktivitet och minskar stillasittandet. Att skapa förutsättningar kräver ett arbete inom flera sektorer och på alla nivåer i samhället. Men potentialen för samhället i att öka den fysiska aktiviteten är enorm, såväl för individen som för folkhälsan och samhällsekonomin

”Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?”, SOU 2023:29



OM RAPPORTEN

År 2021 startade Hjärt-Lungfonden och Cancerfonden initiativet "Folkhälsa för alla" för att visa att det finns ett brett stöd för politiska insatser som kan vända trenden med ohälsosamma levnadsvanor. I samband med detta ställde sig över

90 organisationer, universitet, företag och stiftelser bakom initiativet. Denna rapport har tagits fram inom ramen för detta initiativ. I februari 2024 publicerade även Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden rapporten Handlingsplan för hälsosamma

levnadsvanor.¹⁵ Rapporten innehåller förslag på en handlingsplan för hälsosamma matvanor med åtta konkreta förslag som har stöd av såväl forskningen som svenska folket.

FAKTA: OM NOVUSUNDERSÖKNINGEN I RAPPORTEN

Den opinionsundersökning vi citerar i rapporten har genomförts av Novus på uppdrag av Hjärt-Lungfonden. Syftet med den är att undersöka målgruppens attityder och vanor kring fysisk aktivitet och stillasittande. Undersökningen är genomförd via webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel. 1 060 personer i åldrarna 18–84 intervjuades under perioden 10–18 februari 2025.

Rapporten har tagits fram av Hjärt-Lungfonden

Författare: Martina Elings-Pers och Mattias Areskog

Form och grafik: Pelle Asplund

Kontaktperson Hjärt-Lungfonden: Martina Elings-Pers, martina.elings-pers@hjärt-lungfonden.se

Kontaktperson Cancerfonden: Lisa Klefbom, lisa.klefbom@cancerfonden.se

UNDERTECKNARE

Förutom Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden står även följande organisationer bakom förslagen i denna rapport:

- 1,6 miljonerklubben
- 100 trappsteg
- A Non Smoking Generation
- Active Sweden
- Centrum för fysisk aktivitet
- Cykelfrämjandet
- DHR – Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet
- Dietisternas Riksförbund
- En Frisk Generation
- En Svensk Klassiker AB
- Friluftsfrämjandet
- Friskis&Svettis Riks
- Friskvården i Värmland
- Fysioterapeuterna
- Generation Pep
- Hej främling
- Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet
- Korpen Motala
- Korpen Norrköping
- Korpen Östergötland
- Kroppsterapeuternas Yrkesförbund
- Mamma United
- Mentor Sverige
- Neuro Stockholm
- Neuro Stockholms regionförbund
- Reformaten
- Riksförbundet HjärtLung
- Riksförbundet Hälsofrämjandet
- Riksförbundet Obesitas Sverige
- Riksföreningen för skolsköterskor
- Riksföreningen Äldres Hälsa
- Sparks Generation
- SPF Seniorerna
- Strokeförbundet
- Svensk sjuksköterskeförening
- Svenska cykelstäder
- Svenska Orienteringsförbundet
- Sveriges Arbetsterapeuter
- Varbergs Goju ryu Karate
- Vårdförbundet
- Yrkesföreningar för fysisk aktivitet
- SKPF Pensionärerna

ETT STILLASITTANDE SVERIGE – SÅ VÄNDER VI TRENDEN

Sju förslag för en friskare framtid

FÖRSLAG 1

Ta fram en handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande

FÖRSLAG 2

Skriv in rätten till daglig rörelse i skolans läroplaner

FÖRSLAG 3

Återinför de obligatoriska friluftsdagarna i skollagen

FÖRSLAG 4

Skärp reglerna för nya skolgårdars storlek och utformning

FÖRSLAG 5

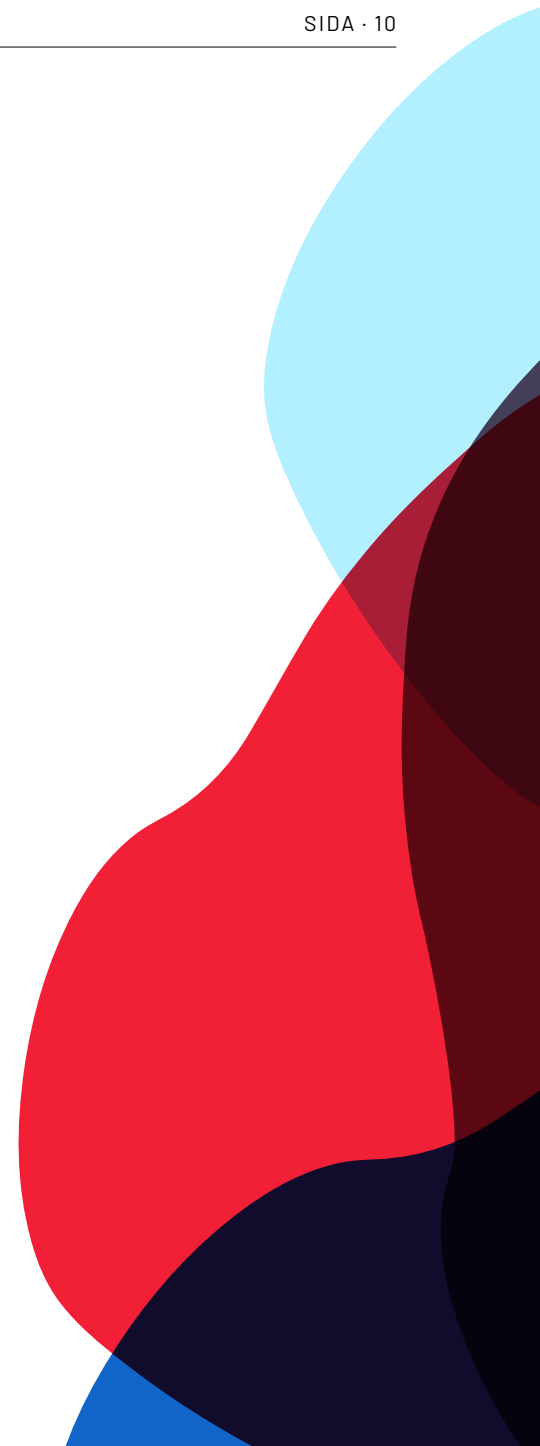
Inför hälsosamtal i alla regioner

FÖRSLAG 6

Reformera friskvårdsbidraget så att det omfattar alla

FÖRSLAG 7

Ta fram nationella mål för aktiv transport

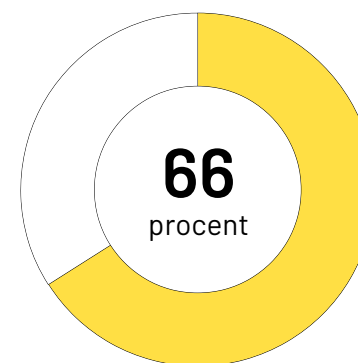


“Det finns i dag ingen brist på faktakunskap om vikten av fysisk aktivitet, eller vilka fördelar som finns i ökad fysisk aktivitet, både på samhällsnivå och för individen. Utmaningen ligger snarare i att föra ut kunskapen till organisationer, myndigheter, beslutsfattare och befolkningen.”

FÖRSLAG 1

Ta fram en handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande

Potentialen för samhället i ökad fysisk aktivitet är enorm. Trots det saknar Sverige en sammanhållen strategi. Vi uppmanar regeringen att anta de mål och indikatorer som Folkhälsomyndigheten presenterat och ta fram en handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Två tredjedelar av svenskarna stöder förslaget.



Två av tre vill att regeringen tar fram en handlingsplan

Källa: Novusundersökning 2025

Vad säger forskningen?

Svenska folket har aldrig rört på sig så lite som nu. Vi tillbringar omkring 70 procent av dagen stillasittande. Information från aktivitetsmätare bland 4–17-åringar visar att stillasittandet ökar med stigande ålder samtidigt som pulshöjande aktivitet minskar. Mätresultaten visar också att alla åldersgrupper sitter stilla mer än 8 timmar per dag, oavsett veckodag. Svenska kvinnor och män i övre medelåldern tillbringar nio till tio timmar om dagen stillasittande.¹⁶

Forskningen visar också att det finns ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet och risken att drabbas av flera av våra vanligaste folksjukdomar – och att det inte bara drabbar individen och folkhälsan, utan även samhällsekonomin.

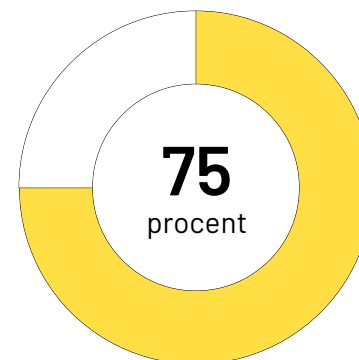
Enligt en ny beräkning av Folkhälsomyndigheten är de samhällsekonomiska kostnaderna för bristande fysisk aktivitet och stillasittande i Sverige 16,5 miljarder per år – bara för de fyra sjukdomsgrupperna hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och olika psykiatriska tillstånd. Myndigheten uppskattar att så mycket som en femtedel (21 procent) av alla sjukdomsfall i depression, stress och ångest kan härledas till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.

Varför behövs en handlingsplan?

För att skapa ett samhälle som stimulerar fysisk aktivitet krävs långsiktigt arbete, konstaterar Världshälsoorganisationen WHO. För att skapa jämlika förutsättningar för fysisk aktivitet är det viktigt att involvera de som rör sig minst, eftersom de har störst behov av vardagsrörelse.¹⁷

De senaste åren har flera regeringsuppdrag tagits fram som rör fysisk aktivitet. Det är positivt att politiken hörsammat att ett ökat engagemang behövs i frågan. Men ohälsan som följer av en alltmer stillasittande vardag kräver ett helhetsgrepp. En storskalig insats med konkreta åtgärder.

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet konstaterade i sin utredning att ”det sak-



Tre av fyra vill röra sig mer i vardagen än de gör idag

Källa: Novusundersökning 2025

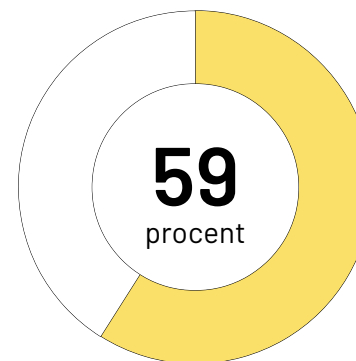
nas en sammanhållen nationell struktur för arbetet med att främja fysisk aktivitet, vilket gör det svårt att utnyttja potentialen i att främja fysisk aktivitet”.¹⁸

Folkhälsomyndigheten har under 2025 tagit fram förslag på en struktur och delmål som ska ge långsiktiga förutsättningar för ett mer rörelsevänligt samhälle.¹⁹ Till varje delmål kopplas indikatorer som ska möjliggöra uppföljning av utvecklingen. Myndigheten har också identifierat fyra insatsområden, där man anser att mer behöver göras:

1. Stärka kunskapen om fysisk aktivitet och hälsa
2. Prioritera platser och ytor för fysisk aktivitet
3. Förbättra efterlevnaden av befintligt regelverk
4. Utveckla struktur för uppföljning, styrning och ledning

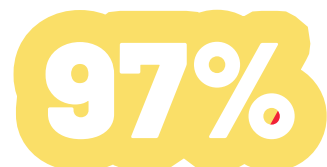
För att utnyttja möjligheterna i ökad vardagsrörelse behöver Sverige ta fram en handlingsplan. En handlingsplan för ökad fysisk aktivitet behöver ha tydliga mål och en tidsplan med konkreta åtgärder. Den behöver också slå fast vem som gör vad, så att frågan inte hamnar mellan stolarna, samt en regelbunden uppföljning.

Sex av tio anser att regeringen har ett stort ansvar för att göra det lättare att röra sig i vardagen

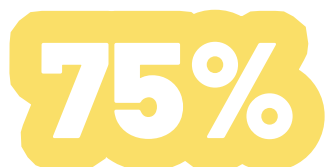


Källa: Novusundersökning 2025

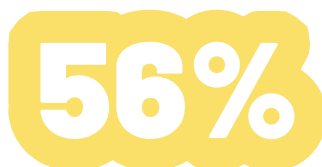
Vad tycker svenska folket



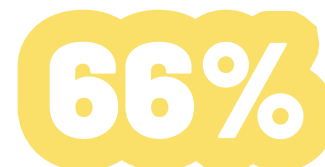
... tycker att det är viktigt att röra på sig



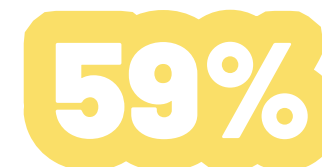
... vill röra sig mer i vardagen än de gör idag



... har dåligt samvete för att de rör sig för lite



vill att regeringen tar fram en handlingsplan för att få fler att röra på sig



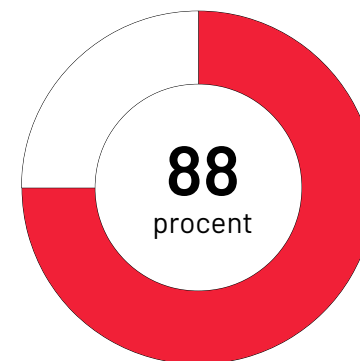
... anser att regeringen har ett stort ansvar för att göra det lättare att röra på sig i vardagen

Källa: Novusundersökning 2025

FÖRSLAG 2

Skriv in rätten till daglig rörelse i skolans läroplaner

Redan vid fyra års ålder är svenska barn stillasittande drygt åtta timmar om dagen. Och ju äldre barnen blir, desto mindre rör de sig. För att bryta stillasittandet bland barn och unga behövs ett rörelselyft för skolan, där rätten till daglig rörelse skrivs in i skolans läroplaner. Nio av tio svenskar tycker att det är ett bra förslag.



Nio av tio svenskar vill att rätten till daglig rörelse ska skrivas in i skolans läroplaner.

Källa: Novusundersökning 2025

Vad säger forskningen?

Barn och unga rör sig i dag mindre än tidigare. Studier har till exempel visat att antalet steg som 14-åringar tar varje dag minskat med 25–30 procent mellan 2000 och 2017.²⁰ Vi vet också att stillasittandet ökar med stigande ålder. Bland 15-åringar är det exempelvis endast var tionde flicka som når upp till rekommendationerna om 60 minuter pulshöjande aktivitet per dag.²¹ Skolungdomar tillbringar drygt 10 timmar stillasittande varje dag, vilket också motsvarar två tredjedelar av den vakna tiden.²²

En sammanställning från Folkhälsomyndigheten visar att problemet krupit längre ned i åldrarna än vi tidigare känt till.²³ Studier som gjorts med rörelsemätare visar att fyraåringar tillbringar mer än åtta timmar om dagen stillasittande. Vilket innebär att de tillbringar två tredjedelar av sin vakna tid stillasittande – både på vardagar och helger.

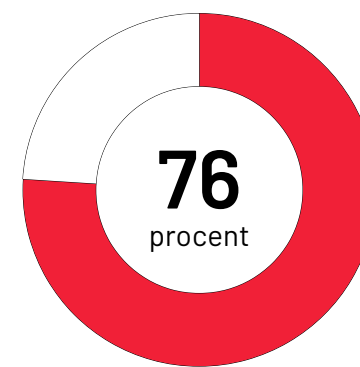
En studie som gjorts med stöd av Hjärt-Lungfonden och Norheds stiftelse kunde 2024 visa att den farliga kombinationen av bukfetma och svaga muskler förekommer redan hos åtta-åriga barn i Sverige.²⁴

Vad går förslaget ut på?

Många skolor runtom i Sverige gör redan i dag ett fantastiskt jobb med att bryta stillasittandet och att göra lek och rörelse till en naturlig del av skoldagen. Forskningen tyder på att barn som får röra på sig under skoldagen mår bättre, lär sig mer och presterar bättre.²⁵ Studier har även visat att fysisk aktivitet både förebygger och motverkar depression och ångestsyndrom, något som är ett stort problem för många barn och unga.²⁶

Om vi kan få barn och unga att röra sig mer kan vi med andra ord förbättra deras hälsa och välmående här och nu, samtidigt som det bidrar till att minska riskfaktorerna för bland annat hjärt-kärlsjukdom och cancer senare i livet. Men ansvaret för att förändra beteenden kan inte ligga på enskilda skolor. För att bryta trenden behövs ett rörelselyft för skolan, som gör vardagsrörelse till en naturlig del av skoldagen. **Vi föreslår därför att rätten till daglig**

Tre av fyra är oroliga för stillasittandet bland Sveriges barn och unga.



Källa: Novusundersökning 2025

rörelse skrivs in i skolans läroplaner i enlighet med det förslag som Skolverket och Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet lagt fram.²⁷

Regeringen beslutade nyligen att stärka skrivningarna om fysisk aktivitet och rörelse i förskolans läroplan.²⁸ Vi välkomnar beslutet och hoppas att en liknande förändringar nu sker även i grundskola och på fritidshem.

Våra nordiska grannländer har gått före i arbetet med fysisk aktivitet inom skola och förskola. I exempelvis Danmark finns 45 minuters daglig fysisk aktivitet för alla elever inskriven i skollagen/läroplanen.²⁹ I Finland har en statlig rörelsesatsning pågått sedan 2010 och över 90 procent av alla grundskolor är involverade i genomförandet av satsningen.

Förslag på ny skrivning under Skolans uppdrag i SOU 2023:29:

"Alla elever ska ges möjlighet och uppmuntras att delta i hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen". Den förstärkta skrivningen bör inkluderas i läroplanerna för grundskola (inklusive förskoleklass och fritidshem), anpassad grundskola, specialskola och sameskola.

Vad tycker svenska folket

76%

Tre av fyra är ganska eller mycket oroliga för stillasittandet bland Sveriges barn och unga.

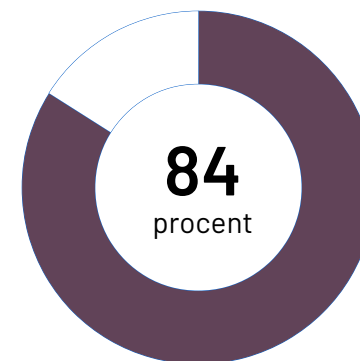
88%

Nio av tio svenskar stöder förslaget om att skriva in rätten till daglig rörelse i skolans läroplaner.

FÖRSLAG 3

Återinför de obligatoriska friluftsdagarna i skollagen

Andelen barn i Sverige som är ute i naturen varje dag har minskat kraftigt de senaste decennierna. Genom att återinföra de obligatoriska friluftsdagarna kan vi se till att alla barn i Sverige kommer ut i naturen under skoltiden, vilket främjar fysisk aktivitet och motverkar psykisk ohälsa. Åtta av tio svenskar stöder förslaget.



Åtta av tio är positiva till förslaget att återinföra obligatoriska friluftsdagar i skolan.

Källa: Novusundersökning 2025

Vad säger forskningen?

Andelen barn i Sverige som är ute i naturen varje dag har minskat kraftigt de senaste decennierna, från 78 procent 2003 till 49 procent 2019.³⁰ Detta trots att nästan alla svenska barn har ett grönområde inom gångavstånd, visar statistik från Folkhälsomyndigheten.³¹

Barn med utländska föräldrar och barn som bor trångt vistas mer sällan i grönområden än andra barn. Utbildningsnivå har också betydelse för hur ofta barn är i grönområden. Flickor vistas mer sällan i grönområden om deras föräldrar är lågutbildade, en skillnad som inte syns på samma sätt bland pojkar.

Det här är en oroande trend, eftersom den riskerar att ytterligare förvärra de hälsoklyftor vi sett växa fram de senaste åren. Särskilt allvarligt är det när vi ser dem redan hos barn, eftersom det riskerar att cementera ojämlikheter.

Att vara ute i naturen gör att vi rör oss mer,³² ökar välmåendet,³³ motverkar psykisk ohälsa och minskar stress, något som många barn i Sverige behöver idag. Studier visar att barn som får tidig kontakt med naturen tycks behålla den som vuxna, vilket kan gynna hälsan på både kort och lång sikt.³⁴

Vad går förslaget ut på?

Från 1927 hade skolorna krav på sig att anordna 15 friluftsdagar varje år. Men i den läroplan som beslutades 1994 blev friluftsdagarna frivilliga. Kravet blev istället att friluftsverksamhet ska anordnas "i den omfattning som rektorn bestämmer".³⁵

Det är därmed upp till varje skola att avgöra hur kravet på friluftsverksamhet ska uppfyllas, vilket innebär att det antagligen finns svenska skolbarn som inte haft en enda friluftsdag. I en enkät som Friluftsrådet genomfört svarar fyra av tio lärare att de har inga eller endast en friluftsdag per år på sina skolor.³⁶ Barns förutsättningar för en god hälsa ska vara jämlik. För att säkerställa att alla barn får ta del av friluftsverksamhet är det tydligt att friluftsdagarna behöver bli obligatoriska.



38
procent

... av lärarna i Friluftsrådets enkät svarar att deras skolor hade endast en eller inga friluftsdagar under det senaste läsåret.

Samtidigt har riksdagen slagit fast ett mål om ett rikt friluftsliv i skolan. Enligt Naturvårdsverket innebär detta att: *"förskolor, förskoleklasser, grundskolor och motsvarande skolformer samt fritidshem bedriver friluftslivsverksamhet och undervisning om förutsättningar för en god miljö och hållbar utveckling i enlighet med verksamheternas styrdokument. Barn och elever bör ges goda möjligheter att vistas utomhus."*³⁷

För att regeringen ska kunna uppfylla det friluftspolitiska målet anser vi att **friluftsdagarna tydligt behöver skrivas in i läroplanen**, så att friluftsdagarna återigen blir obligatoriska för varje skola att anordna.

Vad tycker svenska folket



84%

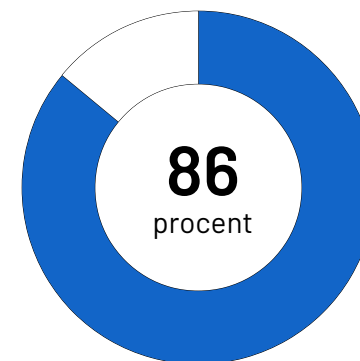
Drygt åtta av tio är positiva till förslaget att återinföra obligatoriska friluftsdagar i skolan

Källa: Novusundersökning 2025

FÖRSLAG 4

Skärp reglerna för skolgårdars storlek och utformning

Ytan för rörelse på landets skolgårdar minskar. Drygt 40 procent av Sveriges elever har skolgårdar som är mindre än Boverkets rekommendationer. För att ge alla skolelever samma möjlighet till lek och rörelse föreslår vi att regeringen skärper regelverket och inför tydligare krav på skolgårdar när nya skolor byggs eller startas. Nästan nio av tio svenskar stöder förslaget.



Nästan nio av tio tycker att Sverige bör införa krav på skolgårdars storlek när nya skolor byggs eller startas.

Källa: Novusundersökning 2025

Vad säger forskningen?

Varje vardag går nästan två miljoner barn och unga till förskola och skola runt om i landet. Skolan är en av de platser där barn tillbringar störst del av sin vakna tid. Det gör också skolan till en av de viktigaste platserna för att utjämna ojämlika livsvillkor när det gäller till exempel hälsa och fysisk aktivitet. Skolans och förskolans utemiljö är därför avgörande för barns möjligheter att röra sig. Studier visar också att tillgång till ändamålsenliga förskole- och skolgårdar spelar en viktig roll för barns och ungas lärande och deras sociala och fysiska utveckling.^{38, 39}

Folkhälsomyndigheten har i flera studier visat att barn som är fysiskt aktiva upplever mindre stress och har bättre psykisk hälsa.⁴⁰ Även en liten ökning kan ge stora hälsovinster på både kort och lång sikt – såväl för individen som för samhället som helhet. Vi vet att den fysiska aktiviteten ökar dramatiskt när vi går utomhus.⁴¹

Trots den ökade kunskapen är det inte längre självklart för barn och unga att ha tillgång till en ändamålsenlig utemiljö, konstaterar Boverket. Ändrade regelverk och nya förutsättningar inom skolans värld samt ökad konkurrens om mark gör att allt fler barn saknar tillgång till en egen gård, har små eller ostimulerande skolgårdar eller är hänvisade till närliggande parker och grönområden.

Vad går förslaget ut på?

SCB har på uppdrag av Boverket kartlagt hur skolgårdarna förändrats mellan åren 2014–2020, i alla Sveriges 290 kommuner.⁴² Undersökningen visar att:

1. Drygt fyra av tio barn (42 procent) har tillgång till en yta som är mindre än Boverkets rekommendationer på 30 kvadratmeter per barn i grundskolan.
2. Genomsnittsytan för hela landet är knappt 46 kvadratmeter per barn, vilket motsvarar mellan tre och fyra parkeringsplatser.
3. Elever på skolor med enskild huvudman har i genomsnitt en friyta på 28 kvadratmeter per elev, medan de kommunala skolorna har 49 kvadratmeter per elev. Friytan per elev på skolor med enskild huvudman har även minskat stadigt sedan 2014.



42
procent

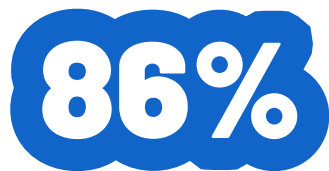
... av Sveriges elever har tillgång till en yta som är mindre än Boverkets rekommendationer, enligt en kartläggning av SCB.

Rapporten visar också att ytan för skolgårdar har minskat, samtidigt som skillnaderna mellan olika typer av huvudmän och olika delar av landet blivit större. Problemen är störst i våra tre storstadsregioner, där 40 procent av Sveriges barn växer upp. Det är också här som antalet barn väntas öka mest under de kommande tio åren.

Skollagen slår fast att alla elever har rätt till en likvärdig skola.⁴³ SCB:s kartläggning visar att skolgårdarna inte ger alla elever samma möjligheter och att problemen inte minskat sedan 2014, utan tvärtom fördjupats. Att inte alla barn ges möjlighet till rörelse i vardagen riskerar att fördjupa de hälsoklyftor vi ser hos både barn och vuxna i Sverige. Vi anser att likvärdigheten även måste omfatta barnens fysiska miljö och deras rätt till rörelse och fysisk aktivitet – oavsett var i landet de bor eller vilken skola de går på. Vi föreslår därför att **regeringen skärper regelverket och inför tydligare krav på skolgårdars storlek och utformning när nya skolor byggs eller startas.**

Boverket bad 2021 om att få rätt att kunna ställa bindande krav på kvaliteter och placering av friytor för lek och utevistelse vid fritidshem, skolor, förskolor och annan jämförlik verksamhet i samband med ny- och ombyggnation.⁴⁴ Något som även Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet föreslog i sin utredning. Båda dessa förslag handlade dock om skolgårdarnas kvaliteter, inte deras storlek.

Vad tycker svenska folket



86%

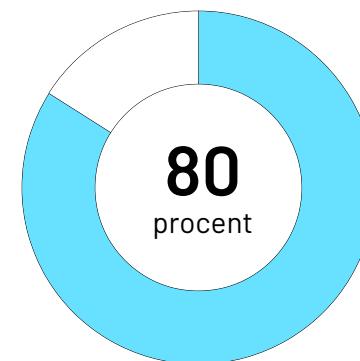
... vill införa krav på skolgårdars storlek när nya skolor byggs eller startas

Källa: Novusundersökning 2025

FÖRSLAG 5

Inför hälsosamtal i alla regioner

Studier visar att riktade hälsosamtal förbättrar hälsan och minskar dödligheten hos befolkningen. Trots det har flera regioner fortfarande inte infört riktade hälsosamtal. Genom att införa riktade hälsosamtal i alla regioner och förbättra uppföljningen av fysisk aktivitet på recept kan vi minska antalet personer som dör och insjuknar i hjärt-kärlsjukdom. Åtta av tio svenskar skulle hellre vilja få fysisk aktivitet utskrivet på recept än medicin, om det hade samma effekt.



Åtta av tio skulle hellre vilja få fysisk aktivitet utskrivet på recept än medicin, om det hade samma effekt.

Källa: Novusundersökning 2025

Vad säger forskningen?

Hjärt-kärlsjukdom beräknas kosta samhället omkring 60 miljarder kronor om året, där nästan hälften utgörs av sjukvårdskostnader.⁴⁵ Denna siffra kan antas stiga ytterligare, i takt med att Sveriges befolkning blir allt äldre. Den totala samhällskostnaden för cancer uppgick till 36 miljarder kronor 2013 och beräknas dubblas fram till 2040.⁴⁶ Fram till 2031 kommer antalet personer som är 80 år eller äldre att öka med nästan 50 procent.⁴⁷ Trots det går endast tre procent av hälso- och sjukvårdens utgifter går till förebyggande åtgärder.⁴⁸

Alla barn, gravida och ungdomar som gör lumpen i Sverige får automatiskt rådgivning om hur vi mår, hur vi äter och hur vi rör på oss via de redan uppbyggda samhällsstrukturer som finns i barnavårdscentraler, elevhälsan, mödravården och militärtjänstgöringen. Men därefter finns det ingen som frågar om våra levnadsvanor förrän vi blir sjuka.

Västerbotten införde riktade hälsosamtal redan 1985, i ett försök att minska förekomsten av hjärtinfarkter, stroke och diabetes typ 2.⁴⁹ Studier har sedan dess visat att dödligheten bland de västerbottningar som deltagit i riktade hälsosamtal minskat med 35 procent, jämfört med den svenska befolkningen i allmänhet.⁵⁰ En rad studier har sedan dess bekräftat att den svenska modellen med riktade hälsosamtal har en bevisad effekt och minskar sjuklighet och dödlighet i hjärt-kärlsjukdom.⁵¹ Forskning har även visat att metoden är kostnadseffektiv ur ett samhällsperspektiv och att de positiva hälsoeffekterna överstiger kostnaderna för insatserna.⁵²

Ett konkret resultat av de riktade hälsosamtalen kan vara att en patient får fysisk aktivitet på recept (FaR). Det innebär att patienten efter samtal med vårdpersonal får ordination på en eller flera fysiska aktiviteter som är anpassade till personens hälsotillstånd, livssituation och intressen. Metoden har enligt Socialstyrelsen "en bevisad effekt att kunna förebygga eller förbättra många sjukdomstillstånd, till exempel högt blodtryck, diabetes och depression". Just nu pågår flera regeringsuppdrag för att förenkla systemet och öka förskrivningen av fysisk aktivitet på recept.⁵³



54
procent

... av svenskarna skulle vara intresserade av att delta i riktade hälsosamtal om de blev erbjudna.

Källa: Novusundersökning 2023

Både riktade hälsosamtal och fysisk aktivitet på recept lyfts i Socialstyrelsens senaste version av de nationella riktlinjerna för ohälsosamma levnadsvanor (2024).⁵⁴ Där konstaterar myndigheten att vården ska arbeta förebyggande och att arbetet med levnadsvanor behöver bli en central del av behandlingen.

Vad går förslaget ut på?

Alla barn, gravida och ungdomar som gör lumpen i Sverige får automatiskt rådgivning om vår psykiska och fysiska hälsa via de redan uppbyggda samhällsstrukturer som finns i barnavårdscentraler, skolsköterskor, mödravården och militärtjänstgöringen. Men därefter finns det ingen som frågar om våra levnadsvanor förrän vi blir sjuka.

2024 erbjöd 17 av Sveriges 21 regioner sina invånare riktade hälsosamtal i någon form, enligt en enkätundersökning som Hjärt-Lungfonden genomförde med hjälp av Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård (HFS-nätverket).⁵⁵

Det var en ökning jämfört med 2022, då endast 13 regioner genomförde riktade hälsosamtal.⁵⁶ Ytterligare två regioner (Region Gotland och Region Kalmar län) har fattat beslut om att införa riktade hälsosamtal.

Men två regioner (Region Blekinge och Region Värmland) stod 2024 fortfarande utanför systemet och hade då inga konkreta planer på att införa riktade hälsosamtal. Enkäten visar också att det finns stora skillnader mellan regionerna när det gäller vilka åldersgrupper som får erbjudande om att delta i riktade hälsosamtal. I Region Halland, Gävleborg och Uppsala bjuds exempelvis endast 40-åringarna in till riktade hälsosamtal, medan Region Jönköping och Örebro erbjuder hälsosamtal till 40-, 50-, 60, och 70-åringar samt alla förstagångsföräldrar.

Vi anser att dessa skillnader i hälso- och sjukvården mellan och inom regionerna står i strid med två grundläggande principer i hälso- och sjukvårdslagen: "En god hälsa och en vård på lika villkor" och att hälso- och sjukvården "ska arbeta för att förebygga ohälsa".⁵⁷

Fakta om riktade hälsosamtal

Riktade hälsosamtal är ett systematiskt sätt att uppmärksamma frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom inom primärvården. Riktade hälsosamtalen innebär att utvalda grupper i befolkningen bjuds in till ett samtal om levnadsvanor, biologiska riskfaktorer, livssituation, psykisk hälsa och ärftlighet. Genom att identifiera riskfaktorer kan deltagarna erbjudas kunskap, stöd till förändring och uppföljning, om behov och önskemål finns. Utvärderingar av metoden visar en positiv effekt med lägre dödlighet, både på befolkningsnivå och i ännu högre grad bland deltagarna, i jämförelse med motsvarande grupper nationellt.

Vi föreslår därför:

1. **Att alla regioner inför och genomför riktade hälsosamtal** enligt den svenska modellen.
2. **Att regeringen avsätter medel för att stödja ett jämlikt genomförande** av riktade hälsosamtal.
3. **Att implementeringen av Socialstyrelsens riktlinjer om ohälsosamma levnadsvanor förstärks och följs upp**, när det gäller både riktade hälsosamtal och fysisk aktivitet på recept.

Vad tycker svenska folket

80%

Åtta av tio skulle hellre vilja få fysisk aktivitet utskrivet på recept än medicin, om det hade samma effekt.

Källa: Novusundersökning 2025



54%

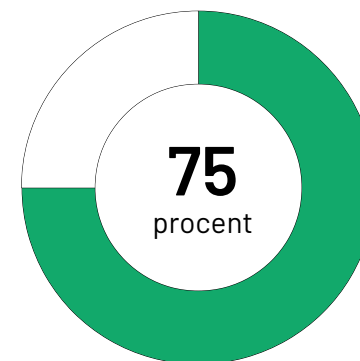
Mer än hälften av svenskarna, skulle vara intresserade av att delta i riktade hälsosamtal om de blev erbjudna.

Källa: Novusundersökning 2023

FÖRSLAG 6

Reformera friskvårdsbidraget så att det omfattar alla

I dag subventionerar staten friskvård för anställda hos arbetsgivare som väljer att erbjuda friskvårdsbidrag. För att få fler att röra på sig föreslår vi att regeringen utreder möjligheten att omvandla friskvårdsbidraget så att det omfattar alla. Ett sätt att göra det skulle vara att omvandla friskvårdsbidraget till ett avdrag i deklARATION, på samma sätt som för bolån eller ROT- och RUT-avdraget. Tre av fyra svenskar vill att regeringen inför ett reformerat friskvårdsbidrag som även omfattar pensionärer, studerande och arbetssökande.



Tre av fyra vill att regeringen inför ett reformerat friskvårdsbidrag för studerande, pensionärer och arbetssökande.

Källa: Novusundersökning 2025

Vad säger forskningen?

Enligt en nyligen publicerad rapport från Folkhälsomyndigheten uppskattas stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet ha kostat samhället 16,5 miljarder kronor bara under 2023, för de fyra sjukdomsgrupperna cancer, hjärt- och kärlsjukdom, psykiatriska tillstånd och typ 2-diabetes. Att få fler människor att röra på sig ligger i samhällets intresse, eftersom det förbättrar folkhälsan och kan minska vårdkostnader. Folkhälsan i Sverige har förbättrats – men samtidigt ser vi att hälsoklyftorna växer.⁵⁸

Utvecklingen och förändringen i levnadsmiljö som samhället har genomgått slår hårdare mot vissa grupper, vilket gör att skillnaderna i levnadsvanor och i hälsoutfall mellan grupper med olika förutsättningar växer.⁵⁹

Idag omfattas bara arbetstagare av friskvårdsbidraget medan arbetslösa, sjukskrivna och pensionärer helt saknar bidrag till friskvårdsaktiviteter. Dessa gruppers allmänna hälso-tillstånd är ofta sämre än genomsnittet och har ett större behov av fysisk aktivitet. Därför bör friskvårdsbidraget omfatta alla vuxna.

Regeringen genomför just nu en stor satsning på fritidskortet, som riktar sig till barn i åldrarna 8–16 år. Men vi anser att det finns stor anledning att införa insatser som även berör vuxna och äldre.

Personer med låg socioekonomisk position dör oftare före 65 års ålder, vilket också avspeglas i att medellivslängden är kortare. Gapet mellan hög- och lågutbildade är nu sex år bland män och sju år bland kvinnor. För kvinnor utan gymnasieutbildning har medellivslängden till och med sjunkit sedan 2018.⁶⁰ De dramatiska skillnaderna i förväntad livslängd är mycket oroande och går tvärs emot riksdagens målsättning om en god och jämlik hälsa.

Vad går förslaget ut på?

Dagens friskvårdsbidrag är en skattefri personalvårdsförmån som arbetsgivare kan erbjuda sin personal. Arbetsgivaren bestämmer själv om de vill erbjuda friskvårdsbidrag och



25
procent

... svarade att de har avstått träning eller fritidsaktiviteter på grund av ekonomiska orsaker.

Källa: Novusundersökning 2025

hur stort det ska vara, upp till maxbeloppet på 5 000 kronor per anställd och år. Hur många som använder bidraget, vad det kostar staten eller hur effektivt det är vet vi inte, eftersom frågan inte utretts. Men opinionsundersökningar tyder på att mer än var fjärde (29 procent) av de som erbjuds friskvårdsbidrag inte utnyttjar bidraget alls.⁶¹

Vi föreslår därför att regeringen utreder möjligheterna att göra friskvård avdragsgilla i deklarationen, på samma sätt som för bolån eller ROT- och RUT-avdraget. Ett sådant friskvårdsbidrag, som även omfattar studerande, pensionärer och arbetssökande, skulle öka möjligheterna för grupper som står utanför arbetsmarknaden att ha råd med träning.

Vi föreslår därför att regeringen tillsätter en utredning som utvärderar effekten och kostnaden av dagens friskvårdsbidrag. Vi föreslår att utredaren även undersöker möjligheterna att införa ett nytt friskvårdsbidrag, samt räknar på vad det skulle kosta och om det skulle kunna ersätta dagens friskvårdsbidrag. Utgångspunkten för ett nytt friskvårdsbidrag bör vara att det ska nå hela befolkningen exempelvis även studerande, arbetssökande och pensionärer som idag står utanför.

Så tycker svenska folket



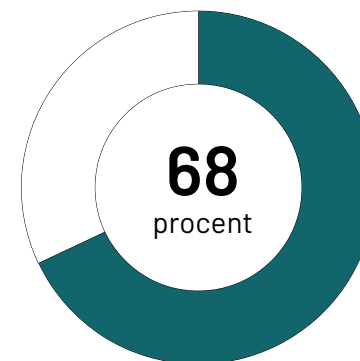
Tre av fyra svenskar vill att regeringen inför ett friskvårdsbidrag för studerande, pensionärer och arbetssökande.

Källa: Novusundersökning 2025

FÖRSLAG 7

Ta fram nationella mål för aktiv transport

Vi går och cyklar allt mindre, trots att aktiva transporter är ett av de enklaste och mest effektiva sätten att röra sig i vardagen. För att främja en bättre folkhälsa behövs hälsofrämjande transportsystem och nationella mål för aktiv transport, inklusive de mål för cykling som VTI föreslagit. Två tredjedelar av svenskarna vill att cyklingen ska fördubblas.



Sju av tio tycker att Sverige ska fördubbla cyklingen till 2035.

Källa: Novusundersökning 2025

Vad säger forskningen?

Aktiv transport är ett enkelt sätt att nå rekommendationerna för fysisk aktivitet i vardagen, det vill säga att vuxna bör ägna sig åt pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150–300 minuter per vecka.

Forskningen visar att vardagsrörelsen har en större betydelse för vår hälsa och välbefinnande än vad man tidigare trott. Enligt Folkhälsomyndigheten är en av de viktigaste formerna av rörelse, att gå, cykla eller rulla mellan olika målpunkter som del av vår vardag. Ökad fysisk och ekonomisk tillgänglighet till kollektivtrafik har visat sig ha positiva effekter på fysisk aktivitet för människor i alla åldrar.⁶² Därför är det viktigt att se till att tillgången och de ekonomiska förutsättningarna för att åka kollektivt förbättras, framförallt för barnfamiljer.

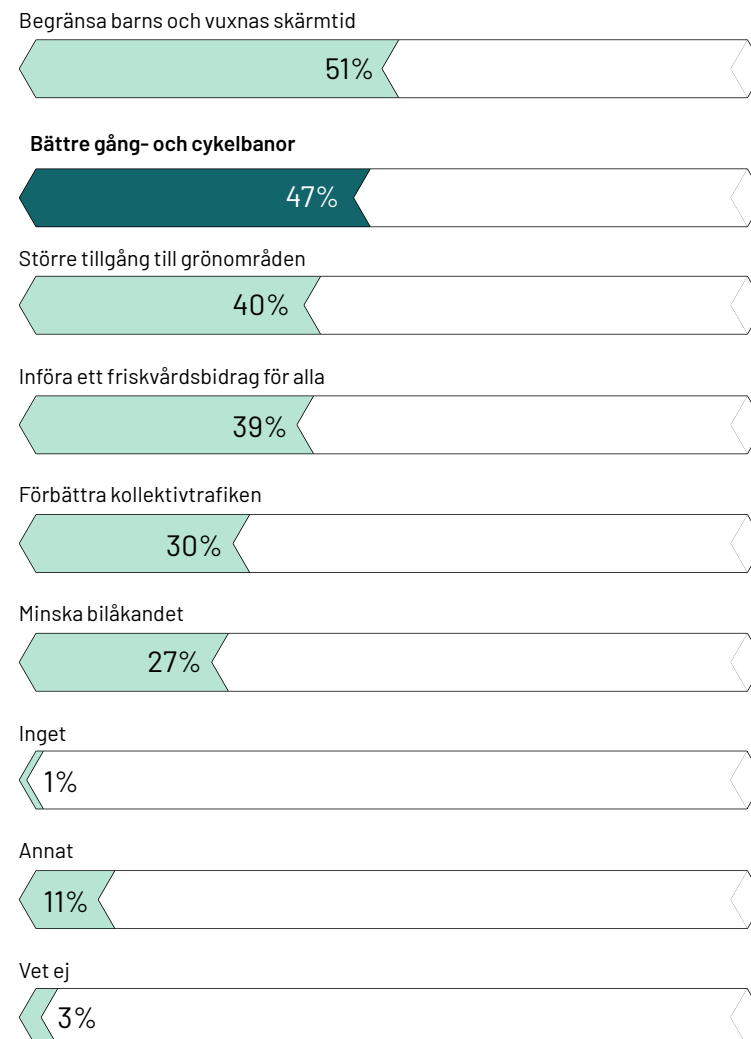
Samtidigt sjunker andelen av befolkningen som får sitt rörelsebehov tillgodosett genom daglig gång eller cykling. Detta trots att en större del av befolkningen bor i tätorter och förväntas ha kortare sträckor till arbete, skola och andra aktiviteter.⁶³

Bara under de senaste tio åren har det skett en dramatisk minskning av hur mycket vi promenerar och cyklar i vår vardag. Mellan 2013 och 2023 minskade antalet resor som sker till fots eller med cykel omkring 50 procent, enligt statistik från den nationella resvaneundersökningen RVU.⁶⁴ Andelen skolresor och fritidsresor med gång och cykel har även minskat för de yngre barnen, samtidigt som skjutsandet med bil har ökat.

Även när man cyklar till jobbet vid korta sträckor på 5–19 minuter pekar studier på minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Där störst effekten blir störst bland medelålders män med stillasittande arbeten. Men även personer som lever med övervikt, dålig kondition eller inte tränar regelbundet kan minska risken genom att cykla till arbetet.⁶⁵

Samtidigt beräknas kostnaden för samhället och individen blir sex gånger dyrare om man väljer bil i stället som cykel som transportmedel.⁶⁶ Forskning visar att cykelinvesteringar som underlättar aktiv transport kan vara samhällsekonomiskt effektivt. Studier som jämför bilkörning och cykling visar dessutom att samhället tjäna 1,40 kronor för varje kilometer som

Vilken eller vilka typ av åtgärder tror du skulle ha störst effekt för att bryta stillasittandet och få fler att röra på sig i vardagen?



Källa: Novusundersökning 2025

cyklas, jämfört med förlusten på 1,50 kronor för var körd kilometer med bil. Skillnaden beräknas till stor del bero på hälsovinster.⁶⁷

Det är välkänt att barn och unga i Sverige inte rör på sig tillräckligt. Aktiva resor till och från skolan utgör en effektiv metod för att öka den fysiska aktiviteten och är ett prioriterat område enligt WHO:s globala handlingsplan för fysisk aktivitet. De hälsofördelar som aktiva resor medför överväger de negativa effekterna av buller, luftkvalitet och trafiksäkerhet. Dessutom bidrar det positivt till uppfyllandet av flera mål i Agenda 2030. En barnkonsekvensanalys gjord av Luleå tekniska universitet gällande aktiva skolresor konstaterar att en det i Sverige inte finns en nationell rekommendation för aktiva skolresor.⁶⁸ En nationell rekommendation skulle bidra till barnets bästa.

Aktiv transport har dessutom en positiv effekt på luftkvaliteten i Sverige. Smutsig luft drabbar människor i form av hjärt-kärlsjukdom, KOL och astma. Den påverkar även graviditeter och risken för typ 2-diabetes. I dag beräknas cirka 1 400 personer dö i förtid som en konsekvens av luftföroreningar bara från trafiken i Sverige. Det är mer än sex gånger så många som antalet dödsfall i trafikolyckor, som har mer än halverats på ett par decennier. Aktiv transport har således potential att ge fler positiva effekter för folkhälsan.⁶⁹

Vad går förslaget ut på?

Transportsystemet har en avgörande betydelse för våra möjligheter att röra på oss i vardagen. Ökad aktiv transport kräver säker, trygg och tillgänglig infrastruktur för cykel och gång. Vardagsnära natur utgör också en viktig resurs för jämlik hälsa. En rapport från WHO visar att stadsgrönka har positiva effekter för välbefinnandet, bland annat när det gäller fysisk aktivitet. Särskilt tydlig effekt syns i socialt utsatta områden. Värt att notera är att skillnaderna i fysisk aktivitet minskar mellan olika befolkningsgrupper när det finns tilltalande och goda möjligheter att röra sig ute.⁷⁰ Att stärka den strukturella nivån, i syfte att öka andelen resor med aktiv transport, har bland annat stöd i WHO:s globala handlingsplan som lyfter betydelsen av en samordnande policy och mätbara mål på nationell nivå.⁷¹

Omkring en tredjedel av alla bilresor är kortare än fem kilometer.⁷² Samtidigt har mer än 70 procent av svenskarna mindre än en kilometer (fågelvägen) till livsmedelsbutik och grundskola, enligt en analys av Trafikanalys.⁷³

Regionala studier pekar också på att omkring 20–50 procent av Sveriges befolkning kan ta sig till arbetet med cykel på 15 minuter. Om man kan tänka sig en cykeltur på maximalt 30 minuter ökar andelen till mellan 37 och 70 procent.⁷⁴

Det finns därmed en stor potential att öka andelen resor som sker med aktiv transport, vilket skulle stärka folkhälsan, minska klimat- och miljöpåverkan och samtidigt förbättra tillgängligheten.⁷⁵ För att det ska ske behöver det bli lättare och mer attraktivt för människor att gå, cykla eller använda kollektivtrafik i sin vardag.

Flera tunga instanser har lagt förslag på konkreta åtgärder som kan tillvarata potentialen i att fler använder aktiva transporter. På uppdrag av regeringen tog Statens väg- och transportforskningsinstitut (VTI) 2022 fram ett antal förslag på nationella mål för cykling. Bland förslagen fanns att fördubbla cyklandets andel till 2035. Ett antal indikatorer föreslogs också för att följa upp målen.⁷⁶

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet föreslog i sin utredning att regeringen bör göra en översyn av de transportpolitiska målen, med ett stärkt fokus på hälsa. Kommittén föreslog även att Boverket skulle få i uppdrag att utreda och ta fram förslag till en nationell plan för stärkt gångtrafik.

”Kommittén bedömer att det finns stor potential att främja ökad fysisk aktivitet genom att strategisk och långsiktig verka för att utveckla, stärka och tillgängliggöra möjligheterna för fler att välja aktiv transport i vardagen, särskilt för kortare resor (under 5 kilometer).”

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet



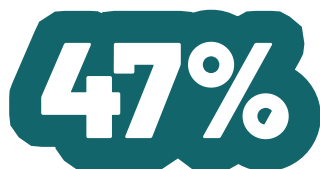
Vi föreslår därför:

1. **Att regeringen ger Trafikverket ett långsiktigt uppdrag att leda övergripande samverkan för ett hälsofrämjande transportsystem** med fokus på aktiv transport. (I enlighet med det förslag som lades fram i utredningen från Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet)
2. **Att regeringen tar fram mål för aktiv transport**
3. **Att regeringen antar de nationella cykelmål som VTI föreslagit**
4. **Att Boverket får i uppdrag att ta fram en nationell plan för stärkt gångtrafik**
5. **Att det tas fram en nationell rekommendation gällande aktiva skolresor**

Vad tycker svenska folket?

68%

Mer än två tredjedelar av svenskarna tycker att Sverige ska fördubbla cyklingen till 2035



47%

Nästan hälften tycker att bättre gång- och cykelbanor skulle vara den viktigaste åtgärden för att minska stillasittandet.

Källa: Novusundersökning 2025

REFERENSER

01 "Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?", Slutbetänkande av Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, SOU 2023:29

02 Folkhälsomyndigheten: Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?" 2022

03 Accelerometer derived physical activity patterns in 27.890 middle-aged adults: The SCAPIS cohort study", Elin Ekblom Bak m.fl, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 2022

04 "Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017", Ekblom Bak m.fl. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 2018

05 Riksmaten ungdom 2016–2017, Livsmedelsverket

06 "Negative associations between step-up height and waist circumference in 8-year-old children and their parents", Hellénus m.fl, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.17274> Acta Paediatrica 2024

07 "Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?", Slutbetänkande av Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, SOU 2023:29

08 "Sweden's economic inequality gap is widening and worrying", The Lancet Regional Health Europe, Editorial mars 2023.

09 "Medellivslängdens utveckling i olika utbildningsgrupper - En analys av vad som har bidragit till förändringar 2012–2022, Folkhälsomyndigheten, 2024

10 "Välfärdens kompetensförsörjning – Personalprognos 2023–2033 och strategier för att klara kompetensförsörjningen", Sveriges Kommuner och Regioner, 2024

11 "2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report", U.S. Department of Health and Human Services, 2018

12 "Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande", Folkhälsomyndigheten, 2021

13 "Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa", Folkhälsomyndigheten, 2021

14 "Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet – Skattning av kostnader för cancer, hjärt- och kärlsjukdom, psykiatriska tillstånd och typ 2-diabetes", Folkhälsomyndigheten 2025

15 [Folkhälsa för alla – Rapportlansering: Handlingsplan för hälsosamma matvanor](#)

16 "Accelerometer derived physical activity patterns in 27.890 middle-aged adults: The SCAPIS cohort study", Elin Ekblom Bak m.fl, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 2022.

17 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

18 Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet? SOU 2023:29

19 "Ett rörelselöft för hela samhället. En struktur för främjande av fysisk aktivitet – med fokus på barn och unga", Folkhälsomyndigheten 2025.

20 Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents. Raustorp och Fröberg 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30523665/>

21 Folkhälsomyndigheten: Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22 – Nationella resultat. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>

22 Riksmaten ungdom 2016–2017, Livsmedelsverket

23 Folkhälsomyndigheten 2024: Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsevanor-mer-rorelseframjande-samhallen-behovs/>

24 Negative associations between step-up height and waist circumference in 8-year-old children and their parents. Hellénus, Nyberg m.fl. 2024. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.17274>

25 Skolverket: Positivt samband mellan rörelse i skolan och lärande. <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/positivt-samband-mellan-rorelse-i-skolan-och-larande>

- 26 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. Chaput, Katzmarzyk mfl 2020 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239009/>
- 27 SOU 2023:29 "Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?" https://www.regeringen.se/contentassets/8ab754ea529f4fa5a6caaa00581948bd/sou-2023_29.pdf
- 28 "Barnen i förskolan ska mötas av fler böcker och färre skärmar", pressmeddelande från Regeringskansliet 27 februari 2025
- 29 Børne- og Undervisningsministeriet (2022). LBK nr 1396 af 05/10/2022. Folkeskoleloven
- 30 Folkhälsomyndigheten: Miljöhälsorapport 2021 – Barns miljörelaterade hälsa. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/m/miljo-halsorapport-2021/?pub=88328>
- 31 "Miljöhälsorapport 2021 – Barns miljörelaterade hälsa", Folkhälsomyndigheten, 2021
- 32 Svenskt Friluftsliv 2023: Friluftslivets och naturens mervärden och samhällsnytta. https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2023/05/kunskapssammanstallning_friluftslivets-och-naturens-mervarde-och-samhallsnytta_2023.pdf
- 33 Folkhälsomyndigheten: Friluftsliv för bättre folkhälsa. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-battre-folkhalsa/>
- 34 Naturvårdsverket 2024: Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan. https://www.naturvardsverket.se/495ffe/contentassets/27d6a2ce95514db8b1b0d9e72e9fdf34/textdokument_vardagsnara-natur.pdf
- 35 Grundskoleförordning (1994:1194) https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/grundskoleforordning-19941194_sfs-1994-1194/
- 36 "Mer tid ute – Resultat och rekommendationer från lärarenkät om friluftsliv och utomhusundervisning", Friluftsrådet, 2024
- 37 <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/sveriges-friluftslivsmal/ett-rikt-friluftsliv-i-skolan/>
- 38 Boverket 2015: Vägledning om barns och ungas utemiljö. <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/stadsutveckling/barns-och-ungas-utemiljo/>
- 39 Outdoor playing during preschool was associated with a reduced risk of school-age obesity in Japan, Takahiro Tsuge mfl, Acta Paediatr. 2025 Feb
- 40 Folkhälsomyndigheten 2021: Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarn-som-ar-fysiskt-aktiva-rapporterar-battre-psykisk-halsa-/?pub=91743>
- 41 Folkhälsomyndigheten 2024: Friluftsliv för bättre hälsa. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-battre-folkhalsa/>
- 42 SCB: Grundskolor och friytor Nationell kartläggning och uppföljning av grundskoleelevers tillgång till friytor 2018–2020. <https://www.boverket.se/contentassets/a46e6c-9385804f118a1a93d8f09d50e5/grundskolor-och-friytor--nationell-kartlaggning-och-uppfoljning-av-grundskoleelevers-tillgang-till-friytor-2018-2020.pdf>
- 43 Skollag 2010:800. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800/
- 44 Boverket. Promemoria. Ställd till Finansdepartementet. Dnr 1201/2021. Önskemål om utökat bemyndigande att meddela föreskrifter för friytor för lek och utevistelse vid skolor, förskolor, fritidshem och annan jämförlik verksamhet.
- 45 IHE 2021: Kostnaden för hjärt-kärlsjukdom i Sverige 2019. <https://ihe.se/rapport/kostnader-hjart-karlsjukdom/>
- 46 Kostnader för cancer idag och år 2060, IHE Rapport 2016:1
- 47 SKR 2022: Valfärdens kompetensförsörjning – Personalprognos 2021–2031 och hur valfärdens kan möta kompetensutmaningen. <https://skr.se/download/18.1eb2584e1850542ab-faac29/1670940688212/Valfardens-kompetensforsorjning.pdf>
- 48 SCB 2024: Hälsoräkenskaper 2022. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/nationalrakenskaper/nationalrakenskaper/halsorakenskaper/pong/statistiknyhet/halsorakenskaper-2022/>
- 49 SKR 2022: Rapport avseende systematisk kunskapsgenomgång av den svenska modellen för riktade hälsosamtal. <https://skr.se/download/18.1376ec91188aec600b72c-fa/1686581796153/Levnadsvanor-riktade-halsosamtal-rapport.pdf>
- 50 Blomstedt, Weinehall mfl 2015: Impact of a combined community and primary care prevention strategy on all-cause and cardiovascular mortality: a cohort analysis based on 1 million person-years of follow-up in Västerbotten County, Sweden, during 1990–2006. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/5/12/e009651.full.pdf>
- 51 "Modellen för riktade hälsosamtal – viktig förebyggande hälsoinsats", Margareta Kristen-sen mfl Läkartidningen, 2024
- 52 "Health economic evaluation of the Västerbotten Intervention Programme", Lars Lindholm mfl, The European Journal of Health Economics, 2017
- 53 "Stöd för ökad ordination av Fysisk aktivitet på recept (FaR), Delredovisning 2", Socialstyrelsen 2024
- 54 "Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor – Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling", Socialstyrelsen 2024
- 55 Hjärt-Lungfonden 2024: Enkätundersökning om riktade hälsosamtal. <https://www.mynewsdesk.com/se/hjart-lungfonden/pressreleases/fler-regioner-satsar-paa-riktade-halsosamtal-3323147>
- 56 Dagens Medicin 6/12-2022: "Riktade hälsosamtal – på gång i nästan hela landet". <https://www.dagensmedicin.se/specialistomraden/allmanmedicin/riktade-halsosamtal-pa-gang-i-nastan-hela-landet/>

57 Hälso- och sjukvårdslag (2017:30) https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso-och-sjukvardslag-201730_sfs-2017-30/

58 Folkhälsomyndigheten: Folkhälsan i Sverige 2024: ökar eller minskar ojämlikheten? – Analys av ett urval av hälsotillstånd och förutsättningar för hälsa. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/e7757f28f6b34850b2c45460a499741a/folkhalsan-sverige-2024-okar-minskar-ojamlikheten-analys-halsotillstand-forutsattningar.pdf>

59 Sweden's economic inequality gap is widening and worrying. Lancet Reg Health Eur. 2023

60 Folkhälsomyndigheten: Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2023. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a448b27d603c44f590fclaff741b0d5d/folkhalsan-sverige-arsrapport-2023.pdf>

61 VD-tidningen 8/2-2023: Var fjärde svensk sumpar friskvårdsbidraget. <https://vdtidningen.se/var-fjarde-svensk-sumpar-friskvardsbidraget/>

62 An umbrella review of the evidence on structural prevention policies and prevention of overweight and obesity among children. Nordic Cancer Union's project: Common actions for the prevention of overweight and obesity among children (NCU-CAPOC).

63 Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?, Slutbetänkande av Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, SOU 2023:29

64 "RVU i Sverige. Antal tusen huvudresor per år och Antal huvudresor per person och dag efter år och huvudsakligt färdssätt", statistik från Trafikanalys nationella resvaneundersökningar RVU.

65 [Forskning | Cykelns dag](#)

66 Lunds Universitet (2015) – Forskare: "Sex gånger dyrare om du väljer bilen" <https://www.lu.se/artikel/forskare-sex-ganger-dyrare-om-du-valjer-bilen>

67 <https://cykelframjandet.se/nyheter/2023/04/11/ledare-sa-bidrar-din-cykeltur-till-ett-bättre-samhälle/>

68 "Prövning och analys av barnets bästa när det gäller nationell rekommendation för aktiva skolresor – en barnkonsekvensanalys", Luleå Tekniska Högskola och VTI

69 Inför en nollvision mot luftföroreningar från trafiken, Debattartikel Hjärt-Lungfonden 2024 <https://www.hn.se/asikter/ordet-ar-fritt/infor-en-nollvision-mot-luftfororeningar-fran-trafiken.9449441c-cc3c-4391-aa7e-236861f18673>

70 WHO Regional Office for Europe. Urban green spaces and health. Copenhagen 2016. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urbangreen-spaces-and-health-review-evidence.pdf

71 WHO Global Action Plan on Physical Activity 2019-2030 <https://www.who.int/initiatives/gappa/action-plan>

72 "Utredning av mål för ökad cykling i Sverige. Ett regeringsuppdrag", VTI rapport 1125, Statens Väg- och Transportforskningsinstitut, 2022.

73 "Uppföljning av de transportpolitiska målen 2021", Rapport 2021:6, Trafikanalys 2021

74 "Utredning av mål för ökad cykling i Sverige. Ett regeringsuppdrag", VTI rapport 1125, Statens Väg- och Transportforskningsinstitut, 2022.

75 https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/motion/starkande-av-cyklingens-potential-och-stallning_ha02182/

76 <https://vti.diva-portal.org/smash/get/diva2:1656343/FULLTEXT01.pdf>