

Folkehelseprofil og litt om det å ta ansvar for di eiga helse

- Folkemøte helse og omsorg 25. mars 2025 -

«Joggerne lever litt lengre enn de som ikke jogger. Men kanskje ikke lengre enn tiden de jogger. Så de bør i hvert fall like å jogge.»

-Professor i medisin, Ingvar

Wilhelmsen

Bård Flattun Lilleeng

Kommuneoverlege i Sunnfjord, Fjaler & Hyllestad

Spesialist i samfunnsmedisin, allmennmedisin & nevrokirurgi, PhD

Mob: +47 90 07 27 08



Folkehelseprofil 2025?

Folkehelsestatistikk og profiler

Folkehelseprofiler og oppvekstprofiler for kommune, bydel og fylker. Brukerveiledning til profilene og statistikkbanken Folkehelsestatistikk.



Ansaret for folkehelse- og oppvekstprofilene er overtatt av Helsedirektoratet

Ansaret for profilene er overført fra FHI til Helsedirektoratet. Flyttejobben har tatt tid, men nærmer seg slutten. Profiler for 2025 vil bli publisert av Helsedirektoratet her på disse sidene i begynnelsen av april.



Folkehelseprofiler 2025 er forsinket

Folkehelseprofilene for 2025 vil bli publisert i uke 14. Mens dere venter

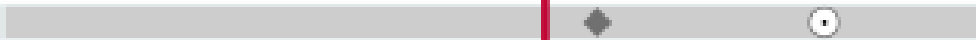
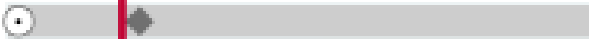
Folkehelsebarometer for kommunen

I oversikta nedanfor blir nokre nøkkeltal for kommunen og fylket samanlikna med landstal. I figuren og talkolonnanne er det teke omsyn til at befolkninga i kommunar og fylke kan ha ein annan alders- og kjønssamansetnad enn landet. Klikk på indikatornamna nedanfor for å sjå utvikling over tid i kommunen. I KommuneHelse statistikkbank, <http://khs.fhi.no>, finst det fleire indikatorar og utfyllande informasjon om kvar enkelt indikator.

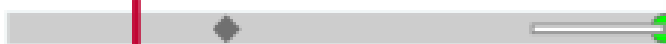
Ver merksam på at også «grøne» verdiar kan innebere ei viktig folkehelseutfordring for kommunen, for landsnivået representerer ikkje alltid eit ønska nivå. Verdiområdet for dei ti beste kommunane i landet kan vere eit nivå å strekke seg etter.

- Kommunen ligg signifikant betre an enn landsnivået
- Kommunen ligg signifikant dårlegare an enn landsnivået
- Kommunen er ikkje signifikant forskjellig frå landsnivået
- Kommunen er signifikant forskjellig frå landsnivået
- Ikkje testa for statistisk signifikans
- Verdien for fylket (ikkje testa for statistisk signifikans)
- Verdien for landet
- Variasjonen mellom kommunane i fylket
- Dei ti beste kommunane i landet

Tema	Indikator (Klikkbare indikatornamn)	Kommune	Fylke	Noreg	Eining (*)	Folkehelsebarometer for Fjaler
Befolkning	1 Andel barn, 0-17 år	23,2	20,8	20,3	prosent	
	2 Andel unge eldre, 65-79 år	16,9	13,7	13,9	prosent	
	3 Andel over 80 år	6,0	4,7	4,5	prosent	
	4 Andel 80 år+, framskriven til 2050	9,2	10,6	10,4	prosent	
	5 Personar som bur åleine, 75 år +	43,4	40,5	42,0	prosent	
	6 Befolkningsvekst	0,41	0,77	1,2	prosent	
Oppvekst og levekår	7 VGS eller høgare utdanning, 30-39 år	83	83	81	prosent	
	8 Vedvarande låginntekt, alle aldre	10,6	8,9	9,8	prosent	
	9 Ulikskap i inntekt, P90/P10	2,9	2,7	2,8	-	
	10 Leiger bustad, 45 år +	16,6	11,9	12,4	prosent	
	11 Bur trengt, 0-17 år	19	18	18	prosent	
	12 Gjeld større enn 3 gonger inntekt	10,7	20,0	20,8	prosent	
	13 Unge som står utafor, 15-29 år	39,6	8,6	9,5	prosent (a,k)	
	14 Stønad til livsopphald, 20-66 år	13,9	15,7	17,4	prosent (a,k)	
	15 Lågaste meistringsnivå i lesing, 5. tr.	36	25	24	prosent (k)	
	16 Gjennomføring i vdg. opplæring	83	81	80	prosent (k)	
	17 Høg tilfredsheit, Ungdata 2021	60	49	49	prosent (a,k)	
Miljø, skadar og ulykker	18 Valdeltaking	67,6	65,2	62,4	prosent	
	19 Drikkevatt, hygienisk og stabilt	94,6	96,2	93,4	prosent	
	20 Luftforureining, eksponert (ny def.)	0	15	46	prosent	
	21 Trygt i nærmiljøet, Ungdata 2021	96	87	85	prosent (a,k)	
	22 Med i fritidsorganisasjon, Ungd. 2021	68	61	60	prosent (a,k)	
Helse- relatert åtfærd	23 Trenar sjeldnare enn kvar veke, 17 år	8,8	25	28	prosent (k)	
	24 Skjermtid over 4 timar, Ungd. 2021	23	46	49	prosent (a,k)	
	25 Røyking, kvinner	-	1,9	2,4	prosent (a)	
Helsestand	26 Forventa levealder, menn	80,5	80,6	80,3	år	
	27 Forventa levealder, kvinner	84,4	84,6	84,0	år	
	28 Utd.forskjell i forventa levealder	-	4,9	5,1	år	
	29 Overvekt og fedme, 17 år	26	21	22	prosent (k)	
	30 Psykiske sympt./lidingar, 0-74 år	128	152	168	per 1000 (a,k)	
	31 Muskel og skjelett, 0-74 år	229	288	313	per 1000 (a,k)	
	32 Hjarte- og karsjukdom	14,3	18,3	17,2	per 1000 (a,k)	
	33 Tjukk- og endetarmskreft, nye tilfelle	99	93	84	per 100 000 (a,k)	
	34 Vaksinasjonsdekning, influensa, 65 år	73,3	66,1	62,3	prosent	

Tema		Indikator (klikkbare indikatornamn)	Kommune	Fylke	Noreg	Eining (*)	Folkehelsebarometer for Fjaler
Befolkning	1	Andel barn, 0-17 år	23,2	20,8	20,3	prosent	
	2	Andel unge eldre, 65-79 år	16,9	13,7	13,9	prosent	
	3	Andel over 80 år	6,0	4,7	4,5	prosent	
	4	Andel 80 år+, framskriven til 2050	9,2	10,6	10,4	prosent	
	5	Personar som bur åleine, 75 år +	43,4	40,5	42,0	prosent	
	6	Befolkningsvekst	0,41	0,77	1,2	prosent	

Tema		Indikator (klikkbare indikatornamn)	Kommune	Fylke	Noreg	Eining (*)	Folkehelsebarometer for Fjaler
Oppvekst og levekår	7	VGS eller høgare utdanning, 30-39 år	83	83	81	prosent	
	8	Vedvarande låginntekt, alle aldre	10,6	8,9	9,8	prosent	
	9	Ulikskap i inntekt, P90/P10	2,9	2,7	2,8	-	
	10	Leiger bustad, 45 år +	16,6	11,9	12,4	prosent	
	11	Bur trangt, 0-17 år	19	18	18	prosent	
	12	Gjeld større enn 3 gonger inntekt	10,7	20,0	20,8	prosent	
	13	Unge som står utafor, 15-29 år	39,6	8,6	9,5	prosent (a,k)	
	14	Stønad til livsopphald, 20-66 år	13,9	15,7	17,4	prosent (a,k)	
	15	Lågaste meistringsnivå i lesing, 5. tr.	36	25	24	prosent (k)	
	16	Gjennomføring i vdg. opplæring	83	81	80	prosent (k)	
	17	Høg tilfredsheit, Ungdata 2021	60	49	49	prosent (a,k)	

Tema		Indikator (klikkbare indikatornamn)	Kommune	Fylke	Noreg	Eining (*)	Folkehelsebarometer for Fjaler
Miljø, skadar og ulykker	18	Valdeltaking	67,6	65,2	62,4	prosent	
	19	Drikkevatn, hygienisk og stabilt	94,6	96,2	93,4	prosent	
	20	Luftforureining, eksponert (ny def.)	0	15	46	prosent	
	21	Trygt i nærmiljøet, Ungdata 2021	96	87	85	prosent (a,k)	
	22	Med i fritidsorganisasjon, Ungd. 2021	68	61	60	prosent (a,k)	

Tema		Indikator (klikkbare indikatornamn)	Kommune	Fylke	Noreg	Eining (*)	Folkehelsebarometer for Fjaler
Helse- relatert åttend	23	Trenar sjeldnare enn kvar veke, 17 år	8,8	25	28	prosent (k)	
	24	Skjermtid over 4 timar, Ungd. 2021	23	46	49	prosent (a,k)	
	25	Røyking, kvinner	-	1,9	2,4	prosent (a)	

Tema		Indikator (klikkbare indikatornamn)	Kommune	Fylke	Noreg	Eining (*)	Folkehelsebarometer for Fjaler
Helsestilstand	26	Forventa levealder, menn	80,5	80,6	80,3	år	
	27	Forventa levealder, kvinner	84,4	84,6	84,0	år	
	28	Utd.forskjell i forventa levealder	-	4,9	5,1	år	
	29	Overvekt og fedme, 17 år	26	21	22	prosent (k)	
	30	Psykiske sympt./lidingar, 0-74 år	128	152	168	per 1000 (a,k)	
	31	Muskel og skjelett, 0-74 år	229	288	313	per 1000 (a,k)	
	32	Hjarte- og karsjukdom	14,3	18,3	17,2	per 1000 (a,k)	
	33	Tjukk- og endetarmskreft, nye tilfelle	99	93	84	per 100 000 (a,k)	
	34	Vaksinasjonsdekning, influensa, 65 år	73,3	66,1	62,3	prosent	

Gode råd for å halde seg frisk og trivast i Fjaler

- 🧑‍🌾 **Vêr aktiv i kvardagen** – Gå turar i naturen, driv med gardsarbeid, eller sykl til butikken for å halde kroppen i form.
- 💪 **Hald kroppen sterk** – Tren jevnleg, anten det er ved vedhogst, fjellturar eller lett styrketrening heime.
- 😴 **Sørg for god søvn** – Legg deg og stå opp til faste tider. Frisk luft og fysisk arbeid gjer det lettare å sove godt.
- 🌿 **Bruk naturen som medisin** – Skog, fjord og fjell i Fjaler er perfekte for rekreasjon, stressreduksjon og god helse.
- ☀️ **Unngå unødvendig stress** – Lev i takt med årstidene, bruk tid på det som gir meining, og ikkje stress med småting.
- 🧑 **Ta vare på det mentale overskotet** – Nyt stillheita og roen, men ver òg sosial. Treff naboar, bli med på lokale lag og foreiningar.
- 🧠 **Dyrk eigne hobbyar** – Handverk, musikk eller hagearbeid kan gi glede og ein kvardag med variasjon. Fjaler har mange gode møteplassar og kulturtilbod.
- 🏠 **Gå til legen ved behov** – Sjølv om ein er frisk, er det lurt å ta sjekkar innimellom.
- 🥕 **Et sunn og lokal mat** – Bruk råvarer frå eigen hage eller lokale bønder i Fjaler. Kortreist mat er både sunnare og betre for miljøet.
- 💧 **Drikk reint vatn og ver måtehald med alkohol** – Friskt vatn frå naturen er den beste tørstedrikken, og måtehald gjer godt for både kropp og sinn.

Hald deg sunn og sterk – bygdelivet gir mange moglegheiter! 🚜🌿😊