

Friskisindex Sthlm 2020

SÅ MÅR STOCKHOLMARNÄ

Mätning slutförd: 2020-02-27



Innehåll

Nu tar vi Friskis&Svettis idé in i framtiden	4
Alla kan ha ett Friskisindex över 76	5
Om mätningen	6
Friskisindex – så funkar det	7
Friskisindex – frågorna	8
Friskisindex – så funkar det	9

RESULTAT	10
Resultat – så här svarade snittstockholmaren	11
Sammanfattning – så mår stockholmarna 2020	12
Så mår stockholmarna	13
Välmåendeklyftan i Stockholm	14
Välmåendeklyftan – särskiljande drag för grupperna	15
Välmående i olika stadsdelar	16
Så mår stockholmarna per stadsdelsområde	17

INKOMST, UTBILDNINGSNIVÅ, SYSSELSÄTTNING	18
Utbildningsnivå	19
Inkomstsnivå	20
Sysselsättning	21
Studenter	22

ÅLDER	23
Välmående per åldersgrupp	24
Stockholmarna är gladare efter 50	25
Stockholmarnas pekar i 60-årsåldern	
– och mår som sämst mellan 20–29	26

KÖN	27
Kvinnor mår sämre i början, men bäst på slutet.	
Mer ”jämna plågor” för män.	28–29

TRÄNING	30
Nästan två av tre stockholmare tränar minst en gång i veckan	31
Ju oftare du svettas, desto bättre mår du	32
De som aldrig tränar	33
Stockholmarnas träning en vanlig vecka är till hälften kondition	34

GYMMEDLEMSKAP & FÖRENINGSLIV	35
Medlemskap hos träningsaktörer/gym och föreningar	36
Drygt fyra av tio är medlem i minst en klubb eller förening	37

RESULTAT PER STADSDEL	38
Välmående i olika stadsdelar	39
Norrholm, Östermalm, Kungsholmen	40
Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen	41
Bromma	42
Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck	43
Spånga, Hässelby, Vällingby	44
Södermalm	45
Skärholmen, Farsta	46
Kista, Rinkeby, Tensta	47

DETALJRESULTAT FÖR VARJE INDEXOMRÅDE	48
Detaljresultat för delområde glädje	49
Detaljresultat för delområde rörelse	50
Detaljresultat för delområde gemenskap	51

SAMMANFATTANDE REFLEKTIONER	52
Slutsatser & reflektioner	53

BAKGRUNDSFRÅGOR	54
Bakgrund	55
Stadsdelsområde	56
Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!	57

FRISKISFILOSOFI

**Välmående handlar inte bara om kroppen,
utan lika mycket om glädje och gemenskap.**

Nu tar vi Friskis&Svettis idé in i framtiden

Vi människor är gjorda för rörelse. Vi behöver träna och röra på oss genom hela livet för att må bra. Utifrån den tanken startade Friskis&Svettis 1978.

När vi lanserade vår träning, Jympa, var den banbrytande. Den handlade nämligen inte bara om kroppen, utan lika mycket om glädje och gemenskap. Det var en utmanande idé på sin tid att skapa en mötesplats för rörelse, där alla sorters människor kunde må bra - fysiskt, psykiskt och socialt. Men det gjorde vi. Och idén är precis lika viktig idag.

Idag är Friskis&Svettis Sveriges största idrottsförening med mer än en halv miljon medlemmar. I Stockholm är vi nästan 100 000. Men vi nöjer oss inte med det. Som den utmanare vi är tar vi nu nästa steg för att få hela Stockholm att må bättre.

Idag rör sig bara 20 procent av alla svenskar så mycket som de borde. Vi vet också att allt fler tampas med ensamhet och stress. För att sätta dagens utmaningar på kartan har vi tagit fram ett index som mäter hur människor mår utifrån flera perspektiv. Med hjälp av det, och genom att erbjuda lustfulla och lättillgängliga träningar av hög kvalitet för alla, vill vi hjälpa fler till ett välmående liv.

Alla kan ha ett Friskisindex över 76

Du håller i en ny rapport av den första mätningen som visar hur stockholmarna mår, mätt på ett helt nytt sätt.

Friskisindex undersöker välmående på samhällsnivå genom tre nyckelområden: rörelse, glädje och gemenskap. Svaren räknas om till ett Friskisindex mellan 0 och 100 som visar hur människor mår fysiskt, psykiskt och socialt. 0 innebär sämst mående och 100 bäst. Utifrån deras Friskisindex har vi också delat in respondenterna i tre grupper som vi döpt till "mår dåligt", "mår sådär" och "mår bra".

Syftet är att få mer kunskap om hur olika samhällsgrupper mår, och hur olika livssituationer påverkar måendet. På så sätt kan vi på Friskis&Svettis utveckla vår egen verksamhet – men också dela kunskapen med fler!

Friskis&Svettis strävan är att alla stockholmare oavsett bakgrund ska må bra. Det skulle i siffror betyda att alla har ett Friskisindex på minst 76. Är det en realistisk strävan? Både ja och nej.

Alla människor kommer förstås aldrig att "må 100" hela tiden. Friskisindex är däremot skapat så att det ska vara rimligt för de allra flesta att "må bra" enligt Friskisindex. Ett Friskisindex över 76 innebär alltså inget "optimalt liv", om det nu skulle finnas ett sådant, utan om att uppnå minirekommendationer för rörelse, att ha ett socialt sammanhang och att uppleva att livet är meningsfullt.

Årets Friskisindex visar att det finns en tydlig välmåendeklyfta i Stockholm. Nu är det upp till oss alla att hjälpas åt för att minska den. Tillsammans kan vi få fler att må bra.



Friskisindex visar välmåendeklyftan i Stockholm. Nu är det upp till oss alla att hjälpas åt för att minska den.

Om mätningen

BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Friskis&Svettis Stockholm.

Syftet med undersökningen är att ta fram ett index, "Friskisindex", som mäter hur människor i Stockholm kommun mår utifrån tre olika parametrar: rörelse, glädje och gemenskap. Tillsammans skapar de ett totalt Friskisindex.

MÅLGRUPP & STADSDELSINDELNING

Allmänheten boende i Stockholms kommun, 18-84 år. I undersökningen grupperades respondenterna i totalt 8 stadsdelskluster, utifrån var de bor. Samtliga kluster innehåller minst 100 svar/område.

GENOMFÖRANDE

Antal genomförda intervjuer: 2078
Fältperiod 6 - 19 feb 2020

Deltagarfrekvens allmänheten: 56%

Det finns inget som tyder på att bortfallet skulle snedvrída resultatet. Undersökningen är åsiktsmässigt representativ för befolkningen i Stockholms kommun. De slutsatser som presenteras i undersökningen gäller hela populationen.

En Novusundersökning är en garant för att undersökningen är relevant och rättvisande för hela gruppen som undersöks. Undersökningen är genomförd via webb-intervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel som ger representativa resultat.

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Markerade signifikanta skillnader i rapporten är jämfört mot totalen (kön, ålder, utbildning, stadsdelsområde, träningsfrekvens, medlem i klubb eller föreningar). Resultatet är efterstratifierat.

FELMARGINALER

Vid 100 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 7,8%

Vid utfall 50/50: +/- 9,8%

Vid 1 000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 2,5%

Vid utfall 50/50: +/- 3,2%

Vid 2000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 1,8%

Vid utfall 50/50: +/- 2,2%

Friskisindex – så funkar det

VARFÖR ETT INDEX?

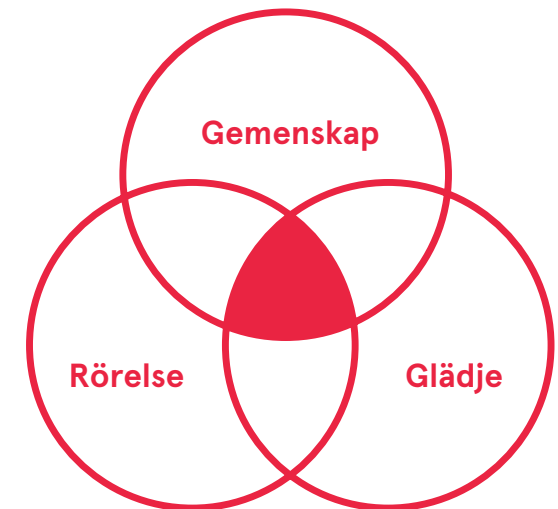
Fördelen med ett index är att det jämnar ut slumpmässiga variationer i enskilda frågesvar. Därför är det ett bra sätt att göra mätningar och jämförelser på gruppnivå.

FRISKINDEX MÄTER HUR STOCKHOLMARNAS MÅR.

Indexet bygger på tre delområden: rörelse, gemenskap och tillhörighet och består av 3 frågor per område. Genom att slå ihop områdena kan vi mäta en större företeelse: Stockholmarnas välmående. Respondenterna har fått skatta sina svar på en skala 1-5:

1. Tar helt avstånd
2. Tar delvis avstånd
3. Varken instämmer eller tar avstånd
4. Instämmer delvis
5. Instämmer helt

Snittet för svaren räknas om till ett indexvärde mellan 0 och 100. Ett högt Friskisindex indikerar ett bättre välmående.



Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

0

100

Friskisindex – frågorna

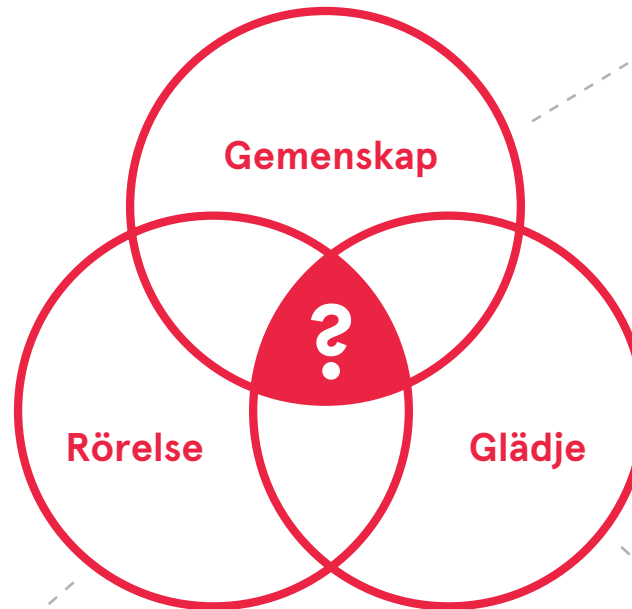
9 FRÅGOR BILDAR FRISKISINDEX.

Frågorna har tagits fram av beteendevetare och statistiker. Riktlinjerna för fysisk aktivitet följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer samt aktuell forskning.

Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.

Jag rör på mig minst 2 timmar per dag (med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).

Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 timme i veckan (med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.

Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.

Jag har en plats jag kan besöka på fritiden där jag känner tillhörighet.

Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.

Jag är nöjd med mig själv.

Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.

MER OM MÄTNINGEN

Detta index är beräknat på respondentnivå och hela svarsskalan har använts i beräkningen. Utöver ett totalindex har vi även beräknat tre delindex för glädje, rörelse samt gemenskap. Alla index är medelvärdeindex på respondentnivå som antar ett värde [0-100]. Indexet har validerats genom tester.

Friskisindex – så funkar det

Få människor är exakt som genomsnittet. För att kunna analysera resultatet vidare delades respondenterna in i tre grupper: De med Friskisindex 0-50, 51-75 och 76-100. Denna procentuella indelning är en av dem som brukar användas när man tar fram index. Vi döpte därefter grupperna till "mår bra", "mår sådär" och "mår dåligt". Dessa namn används genomgående i rapporten, så när vi refererar till måendet är det denna indelning som avses.

Det är inte respondenterna själva som har uppgett att de mår bra, sådär eller dåligt – gruppernas namn är istället ett antagande utifrån hur de svarat på indexfrågorna. Viktigt att lyfta fram är också att mående givetvis är spektra utan skarpa gränser. Gruppindelningen hjälper oss dock att se de stora dragen och tydligare urskilja vilka faktorer som verkar ha koppling till hur människor mår, ur ett samhällsperspektiv. Det är detta som Friskisindex undersöker.



FRISKISINDEX 0-50: MÅR DÅLIGT

De som i huvudsak tar helt eller delvis avstånd från påståendena. De har ingen eller lite gemenskap, glädje och rörelse i sitt liv.

FRISKISINDEX 51-75: MÅR SÅDÄR

De som i huvudsak instämmer delvis eller varken instämmer eller tar avstånd från påståendena. De har begränsat med gemenskap, glädje och rörelse i sitt liv.

FRISKISINDEX 76-100: MÅR BRA

De som i huvudsak instämmer helt eller delvis med påståendena. De känner glädje, gemenskap och rör på sig regelbundet.

Friskisindex

0

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

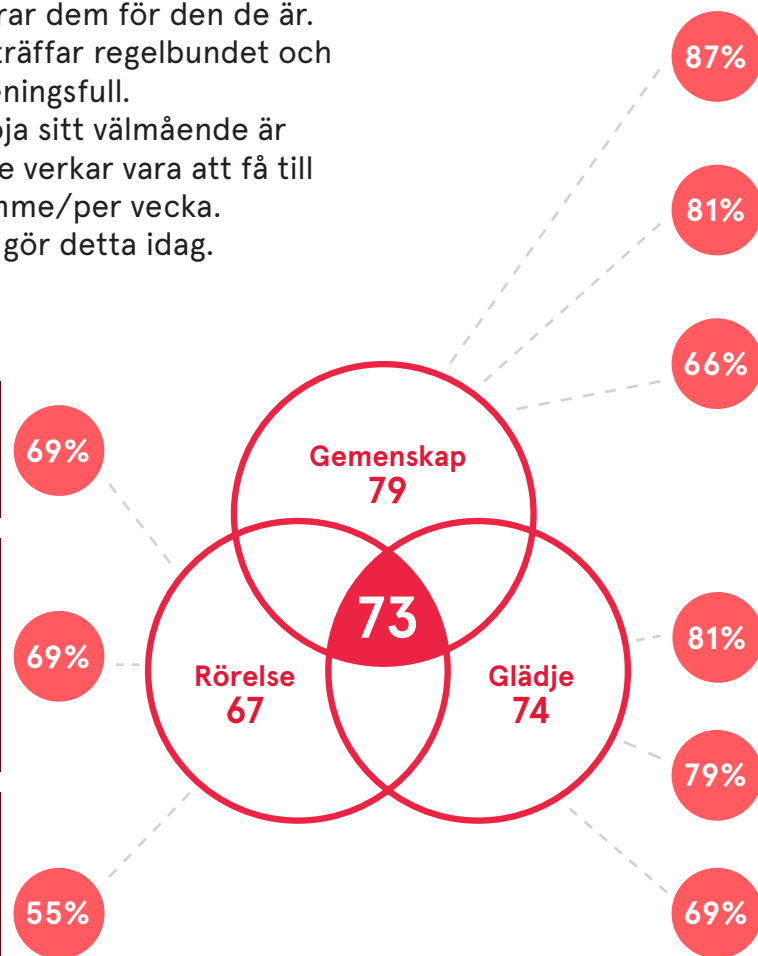
100

Resultat

Resultat – så här svarade snittstockholmaren

Stockholmarnas välmåendesnitt förbättras av att många har en hög känsla av acceptans och meningsfullhet. I snitt 87 % av stockholmarna upplever att andra accepterar dem för den de är. 81 % känner gemenskap med en grupp de träffar regelbundet och lika många upplever att deras tillvaro är meningsfull. Stockholmarnas största potential för att höja sitt välmående är inom området rörelse. Det mest utmanande verkar vara att få till träningen enligt rekommendationen 2,5 timme/per vecka. Bara 55 % av stockholmarna uppger att de gör detta idag.

- Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.
- Jag rör på mig minst 2 timmar per dag (med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).
- Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 timme i veckan (med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



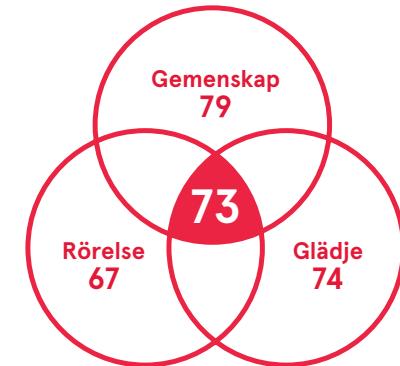
- Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.
- Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.
- Jag har en plats jag kan besöka på fritiden där jag känner tillhörighet.
- Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.
- Jag är nöjd med mig själv.
- Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.

Sammanfattning – så mår stockholmarna 2020

Så hur mår stockholmarna egentligen?

Det sammanfattande svaret är att det är lite så där. Sett till de olika måendegrupperna ser vi att:

- Bara 51 procent av stockholmarna mår bra fysiskt, psykiskt och socialt.
- 13 procent av stockholmarna mår dåligt. De anger att de inte känner gemenskap, glädje eller rör sig tillräckligt. I denna grupp uppger fyra av tio att de inte tränar. Bland de som mår sämst, sticker också frånvaron av rörelse ut.
- Inkomstnivå, utbildningsnivå och sysselsättning påverkar på stockholmarnas välmående. I Skärholmen och Farsta hamnar hela 24 procent i gruppen som inte mår bra (nästan dubbelt så högt som stockholmssnittet) följt av Rinkeby, Kista och Tensta 16 procent.



SNITTSTOCKHOLMAREN MÅR SÅDÄR – UPPLEVER MER GEMENSKAP, RÖR SIG MINDRE

Stockholms genomsnittliga Friskisindex är 73, och hamnar i kategorin "mår sådär". Allra bäst mår stockholmarna av sitt sociala sammanhang. Det totala gemenskapsindex landar på 79. Glädjeindex landar in lite under på 74. Sämst mår stockholmarna sett till sina rörelsevanor. Rörelseindex stannar på 67.

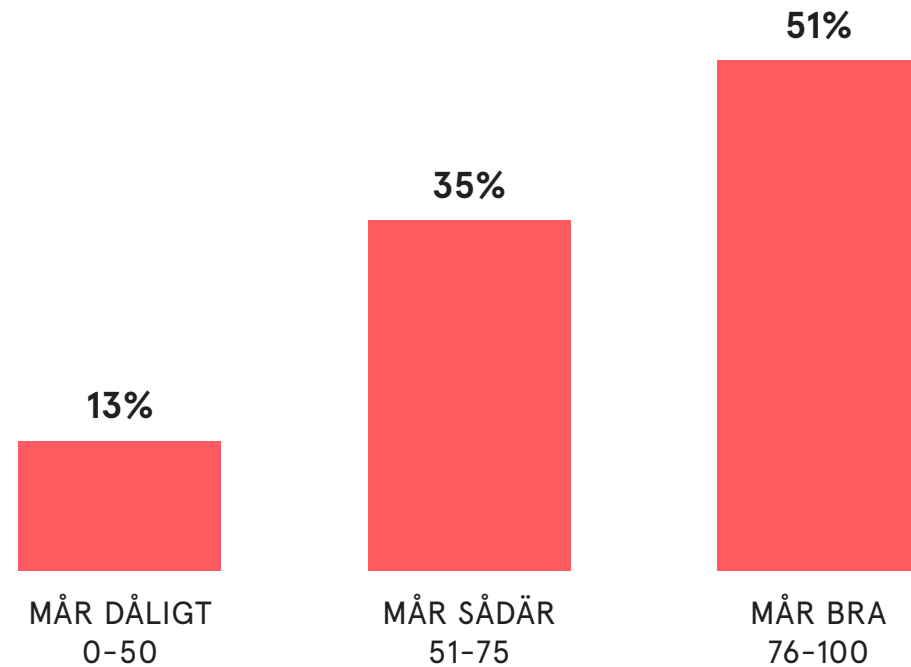
MER OM INDEXET

Detta index är beräknat på respondentnivå och hela svarsskalan har använts i beräkningen. Utöver ett totalindex har vi även beräknat tre delindex för glädje, rörelse samt gemenskap. Alla index är medelvärdeindex på respondentnivå som antar ett värde [0-100]. Indexet har validerats genom tester.



Så mår stockholmarna

Bara 51 % av stockholmarna hamnar i gruppen som mår bra. 35 % hamnat i kategorin "mår sådär" och 13 % i "mår dåligt".



Friskisindex

Ett högt index indikerar ett bättre välmående.

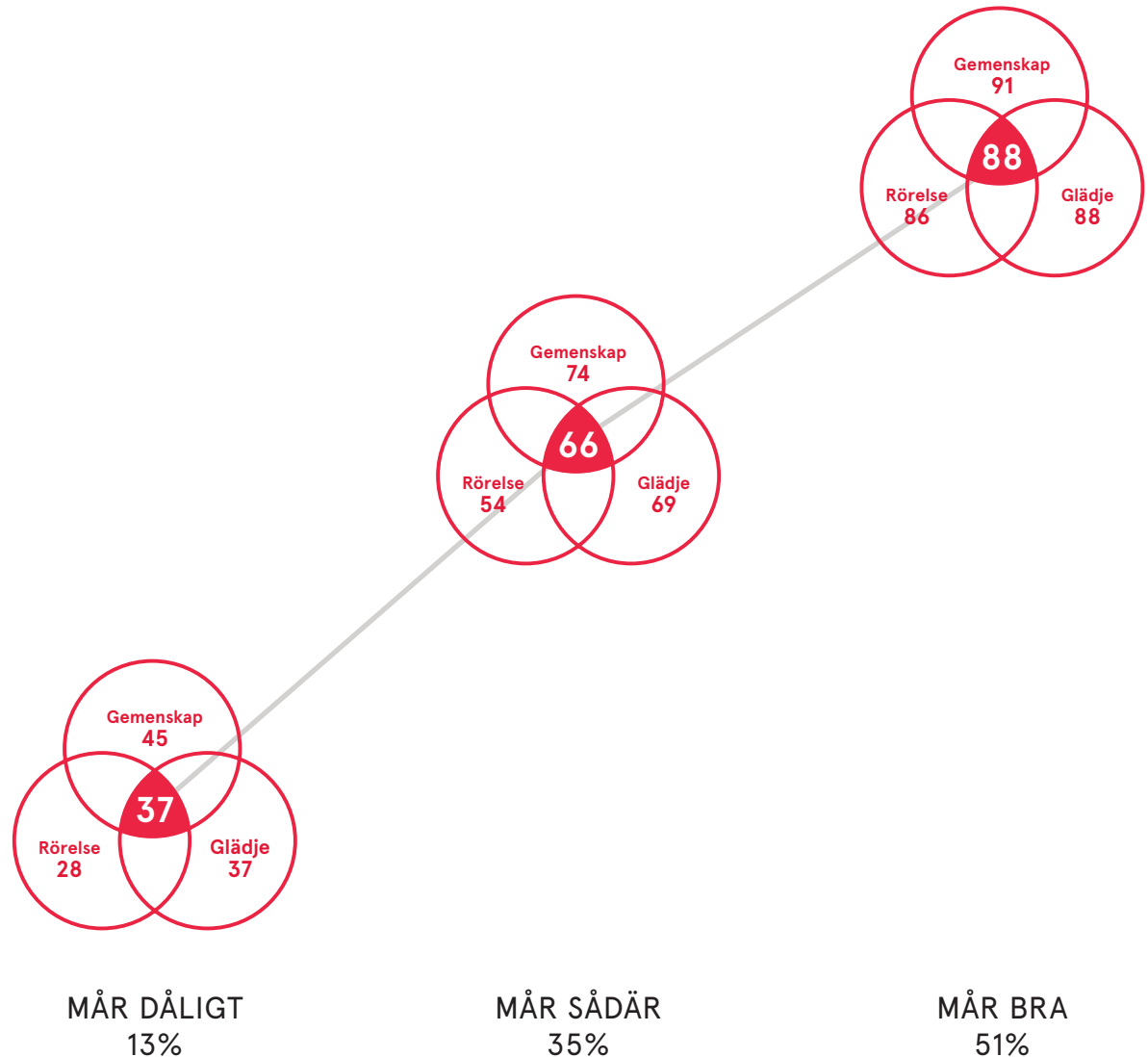
0

100

Välståndsklyftan i Stockholm

Det syns stora skillnader i måendet även när vi tittar på indexvärdena för varje grupp. Gruppen mår bra och gruppen mår dåligt skiljer sig från varandra med över 50 enheter på indexskalan.

Här syns också att delindexen följer varandra och det totala måendet. Genom alla tre grupper är gemenskapsvärdet något högre och rörelsevärdet det lägsta. Rörelseindex är det som minskar mest då människor mår dåligt.



Genomsnittligt Friskisindex per grupp

Välmåendeklyftan - särskiljande drag för grupperna

Människor i grupperna mår bra, sådär och dåligt finns i alla grupper och stadsdelar. Det finns dock vissa grupper och områden där antalet som mår på ett visst sätt är överrepresenterade eller underrepresenterade i jämförelse med totalen. Här är det som avviker från snittet.

FRISKISINDEX 0-50: MÅR DÅLIGT

Mer vanligt förekommande bland de som:

- Har en årlig hushållsinkomst på 299k eller mindre
- Är studerande
- Boende Skärholmen och Farsta
- Grundskoleutbildad
- Inte medlem i träningskedja eller liknande
- Tränar aldrig

Fyra av tio i denna grupp svarar att de aldrig tränar, tre av fyra är inte aktivt medlem i en klubb eller förening och nästan tre av fyra är inte med i någon av de listade föreningarna eller träningskedjorna som vi specifikt frågar om.

Vi ser tendenser till att denna grupp är mer ensamma, fysisk aktivitet är inte en naturlig del i deras liv och de trivs inte med sin livssituation. Denna slutsats finner vi stöd för i det faktum att denna grupp i högre grad tar avstånd i alla ingående påståenden som bygger Friskisindexet.

FRISKISINDEX 51-75: MÅR SÅDÄR

Mer vanligt förekommande bland de som:

- Är 18-29 år
- Har en årlig hushållsinkomst på 299k eller mindre
- Bor i Kista-Rinkeby-Tensta
- Bor i Enskede-Årsta-Vantör-Skarpnäck
- Tränar sällan eller aldrig

Denna grupp tenderar till att tillhöra den yngre åldersgruppen 18-29 år samt att även de har en årlig hushållsinkomst på 299k eller mindre. De tenderar till att träna en gång i veckan till några gånger i månaden. Hälften svarar att de inte är medlem eller aktiv i någon av de listade föreningarna eller någon av de specifika träningskedjorna vi frågar efter.

De trivs generellt bättre med sin livssituation, är något mer fysiskt aktiva och känner en större gemenskap med andra människor än gruppen 0-50. En konklusion vi bygger på resultat som visar på att denna grupp i högre grad än 0-50 gruppen instämmer i de ingående påståendena som bygger Friskisindexet.

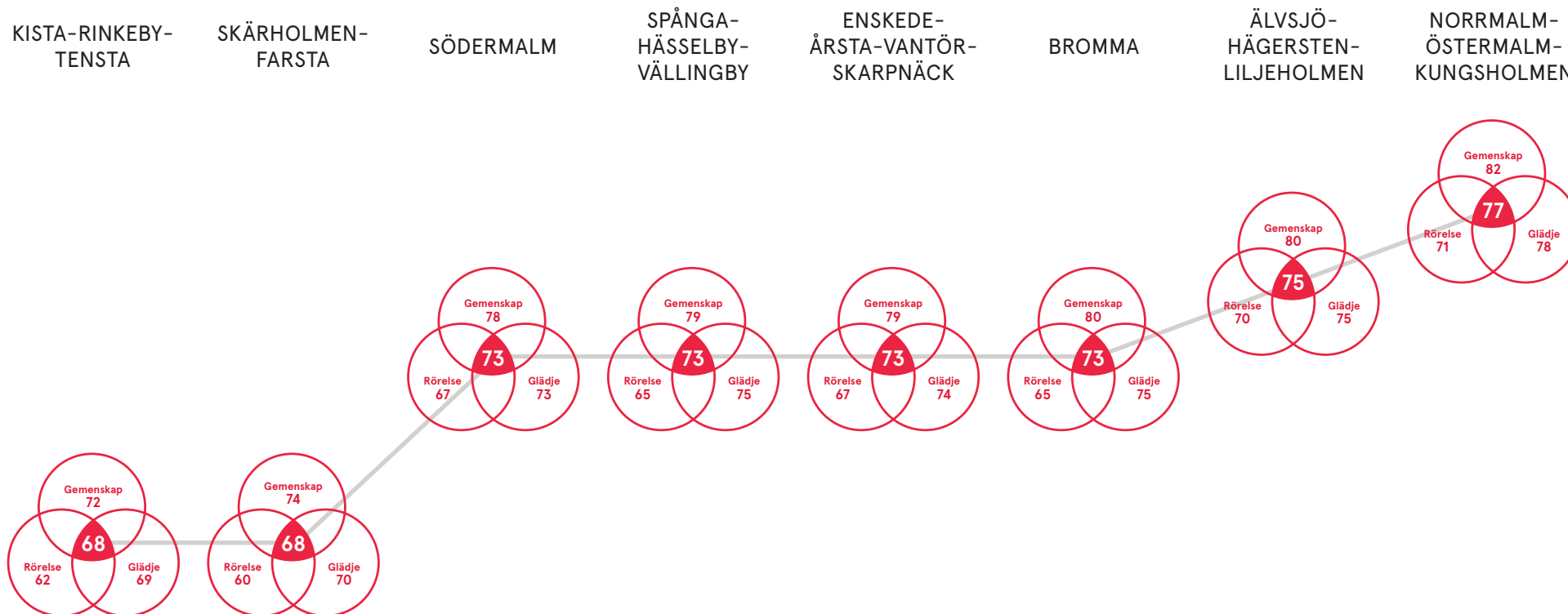
FRISKISINDEX 76-100: MÅR BRA

Mer vanligt förekommande bland de som:

- Är universitets/högskoleutbildade
- Har en hushållsinkomst på 800k eller mer
- Är gifta/lever i partnerskap
- Bor på Östermalm-Norrmalm-Kungsholmen
- Bor i Älvsjö-Hägersten-Liljeholmen
- Är aktiv i träningskedja eller liknande
- Är aktiv i en hobby- eller livsstilsförening
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer
- Tränar minst varje vecka

Denna grupp är generellt mycket aktiv och har ett rikt föreningsliv. Dessa personer tenderar till att tillhöra en av de äldre åldersgrupperna 50-64 år. Denna grupp trivs väldigt bra med sin livssituation, fysisk aktivitet är definitivt en del av deras liv och de känner tillhörighet med andra människor. En slutsats vi finner stöd för då gruppen instämmer i nästan alla påståenden i en högre grad jämfört med de två andra grupperna.

Välstånd i olika stadsdelar



MINDRE SKILLNADER MELLAN OLIKA STADSDELAR

Friskisindex varierar mellan 68-77 för de olika områdena. Rinkeby, Kista, Tensta och Skärholmen, Farsta som ligger aningen lägre än de övriga stadsdelarna. Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen har något högre Friskisindex än genomsnittet.

Så mår stockholmarna per stadsdelsområde

Utifrån gruppindelningen ser vi skillnader i välmående mellan olika stadsdelskluster.

HÄR MÅR MAN BÄST I STOCKHOLM

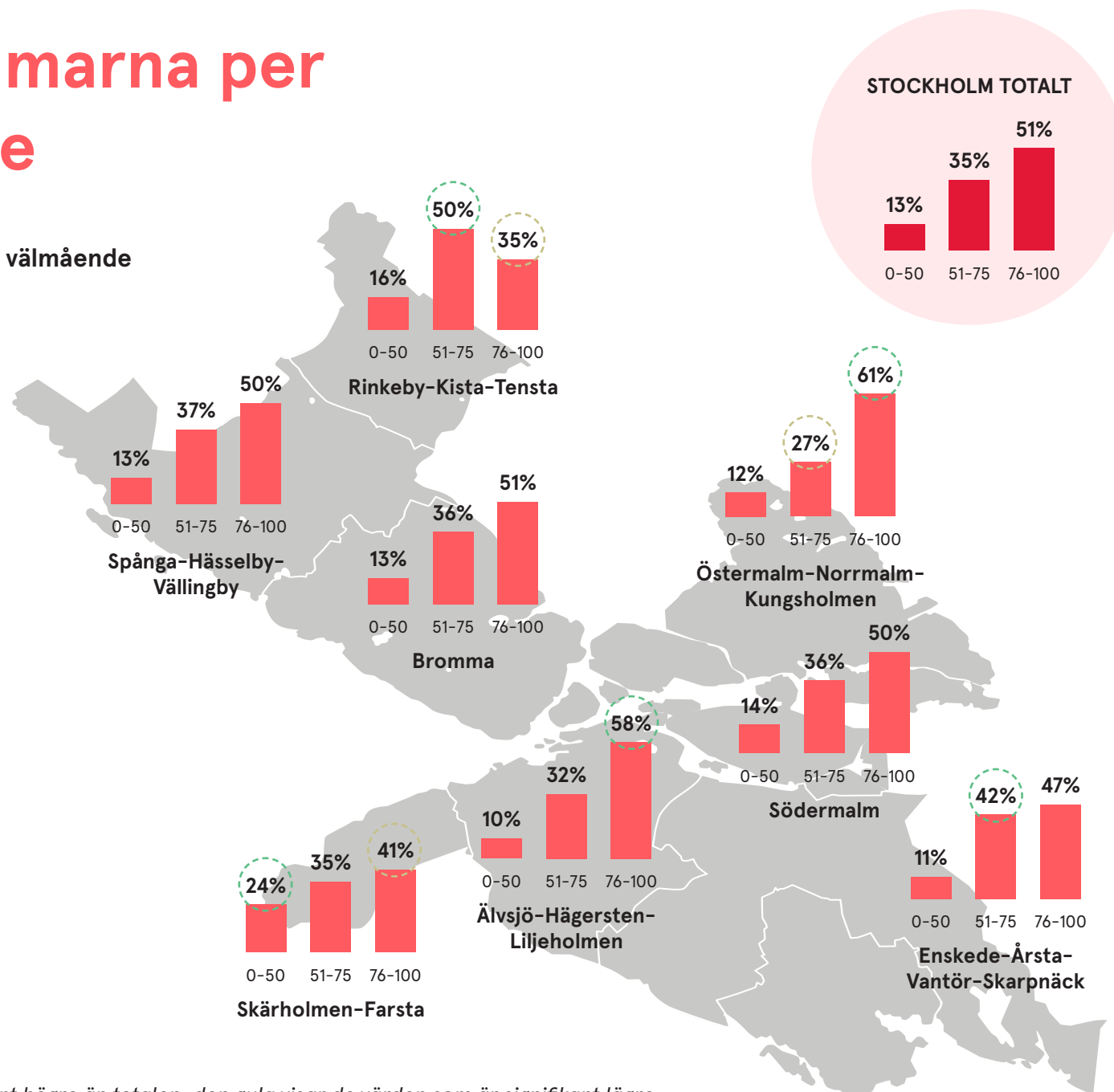
Fler mår bra på Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen och i Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen jämfört med snittet. Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen har statistiskt färre som mår sådär.

HÄR MÅR MAN SÄMST I STOCKHOLM

Färre mår bra i Kista, Rinkeby, Tensta och Skärholmen, Farsta, jämfört med snittet. Boende i Skärholmen, Farsta sticker också ut då de mår dåligt i högre grad än stockholmssnittet.

HÄR MÅR FLER SÅDÄR

Boende i Kista, Rinkeby, Tensta samt Enskede, Vantör. Årsta, Vantör, Skarpnäck har en överrepresentation av människor som mår sådär.

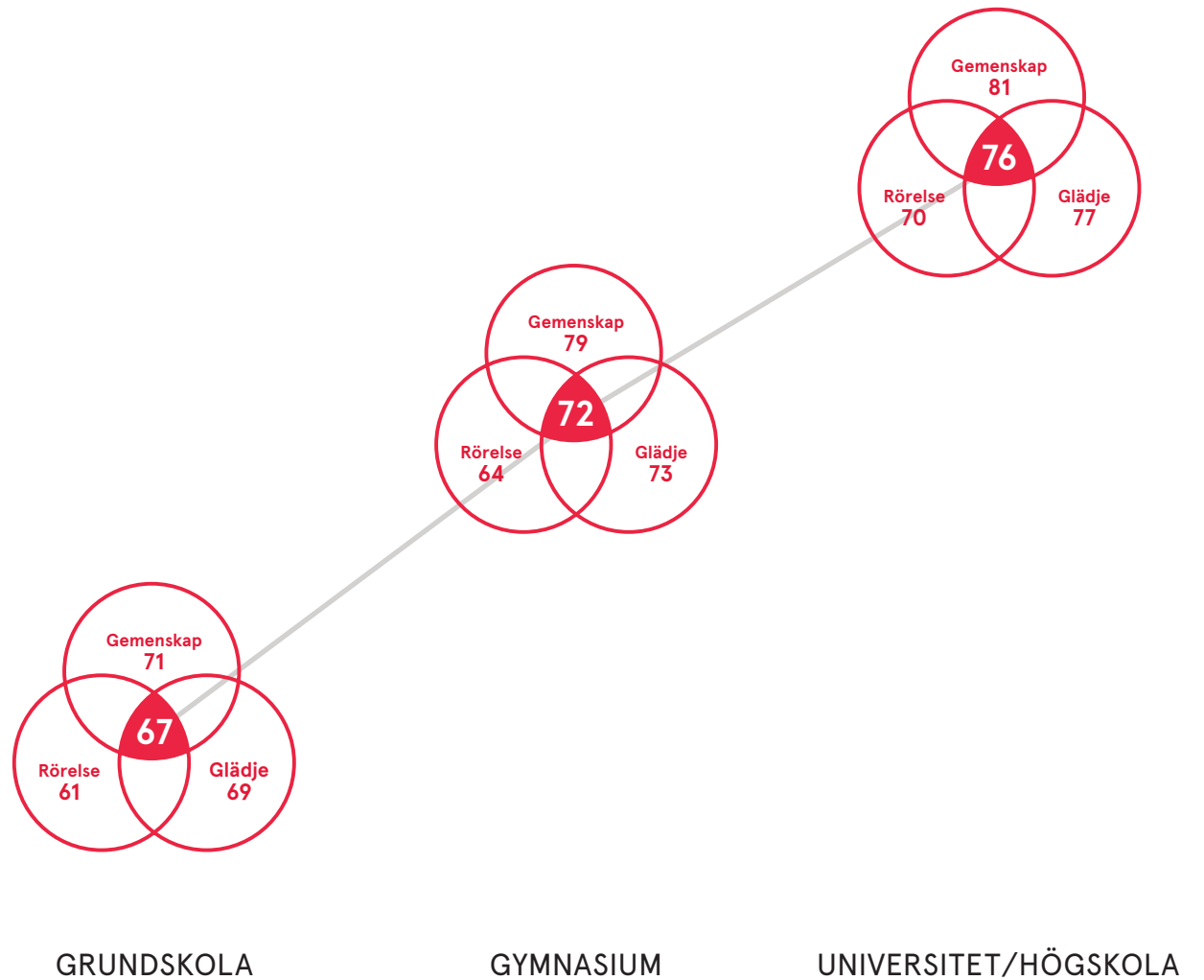


*Den gröna ringen indikerar värden som är signifikant högre än totalen, den gula visar de värden som är signifikant lägre.

Inkomst, Utbildningsnivå, Sysselsättning

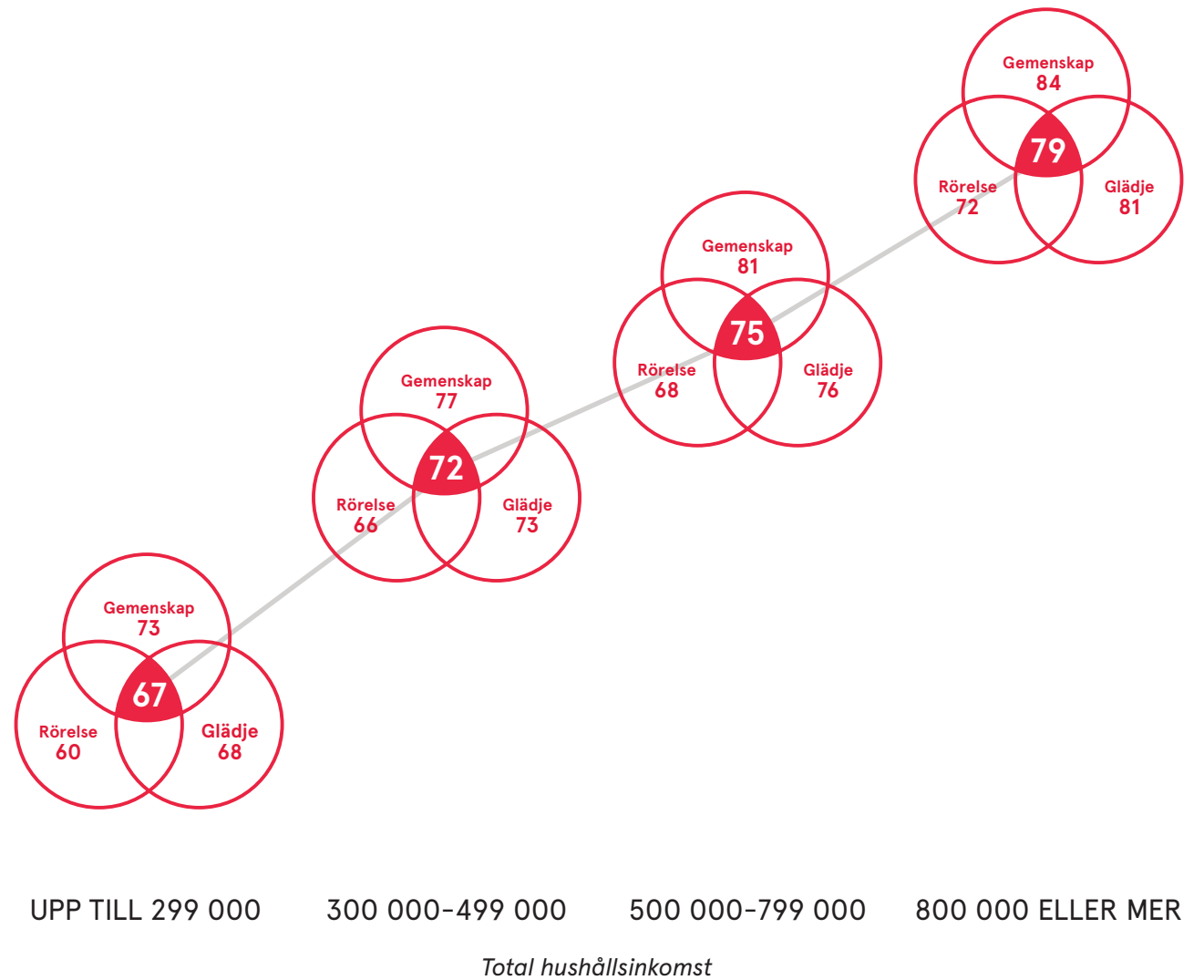
Utbildningsnivå

Högtbildade har högre Friskisindex.



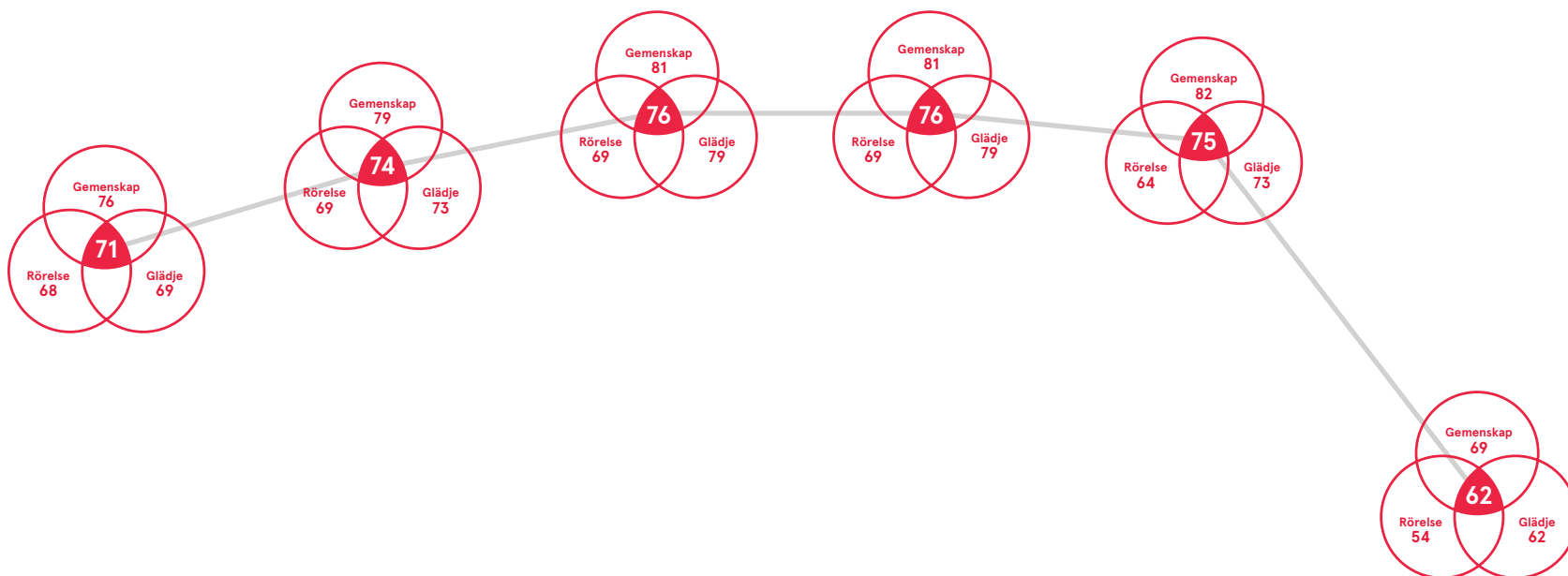
Inkomstsnivå

Ju högre inkomst i hushållet, desto högre Friskisindex.



Sysselsättning

Bland studenter hamnar signifikant fler i gruppen "mår dåligt" och färre i gruppen "mår bra". Studenters genomsnittliga Friskisindex är lägre än yrkesverksamma och pensionärer. Mycket få egenföretagare är i gruppen "mår dåligt".



	STUDERANDE	ARBETANDE	TJÄNSTEMAN	EGEN FÖRETAGARE	ÅLDERPENSIONÄR	ÖVRIGT
Mår dåligt (0-50)	18%	14%	9%	7%	12%	31%
Mår sådär (51-75)	37%	38%	35%	36%	31%	34%
Mår bra (76-100)	44%	49%	56%	57%	57%	35%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

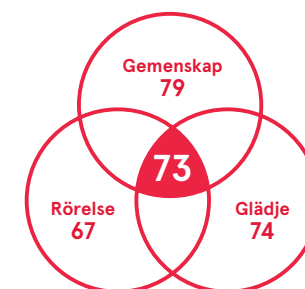
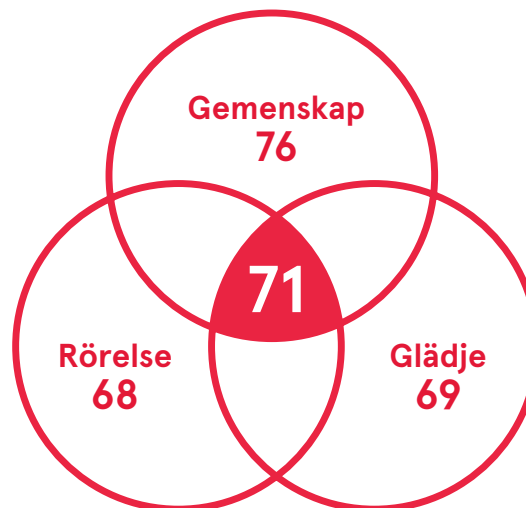
Studenter

Bland studenter mår fler dåligt (18 %), jämfört med stockholmssnittet. Det är också färre som mår bra i denna grupp, 44 % mot snittet 51 %. Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.

Gruppens totala Friskisindex är 71. Glädje- och gemenskapsindex ligger något under snittstockholmarens. De tycker i mindre utsträckning att deras tillvaro är meningsfull, är mindre nöjda med sig själva och upplever inte att andra accepterar dem i samma utsträckning som snittet.

Gruppen tränar signifikant mer än snittstockholmaren. Bara 14 % av gruppen tränar aldrig/sällan. Det är däremot färre som vardagsmotionerar tillräckligt.

Signifikant fler bor i Fasta, Skärholmen samt i Enskede. Majoriteten av gruppen är 18-29 år (83 %). Ytterligare 13 % är 30-49 år. 36 % tjänar under 299k/år.



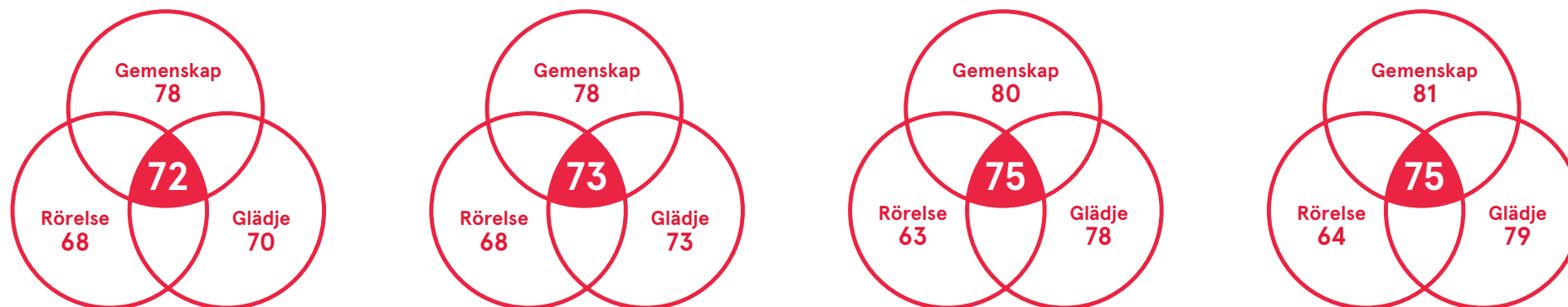
	STUDERANDE	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	18%	13%
Mår sådär (51-75)	37%	35%
Mår bra (76-100)	44%	51%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Ålder

Välstånd per åldersgrupp

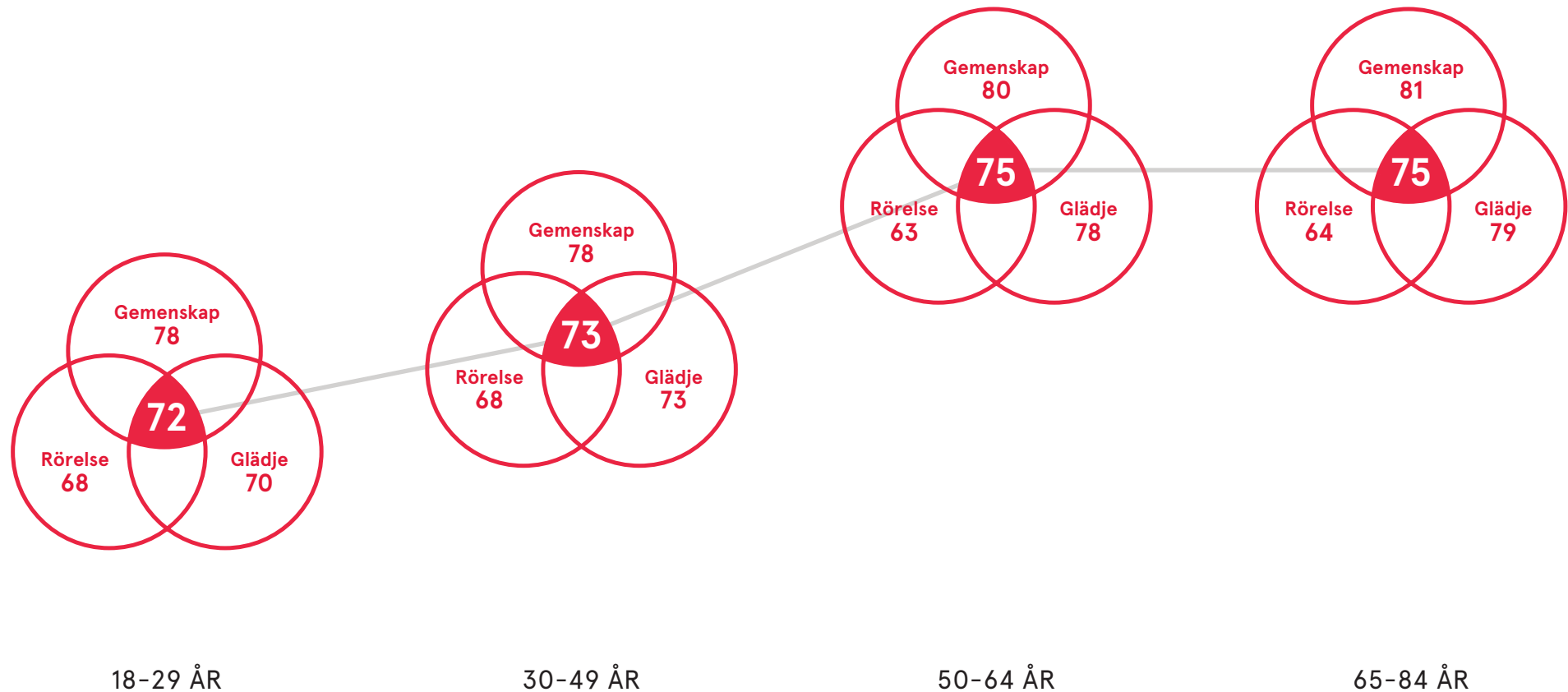
Signifikant fler mår bra efter 50. 56 % mår bra mellan 50-84 år jämfört med 44 % mellan 18-29. Antalet som mår sådär minskar i samma takt genom ålderskategorierna. Ungefär lika många mår dåligt i varje ålderskategori. Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.



18-29 ÅR	30-49 ÅR	50-64 ÅR	65-84 ÅR
44% mår bra (under snittet)	51% mår bra	56% mår bra (över snittet)	56% mår bra (över snittet)
42% mår sådär (över snittet)	36% mår sådär	31% mår sådär (under snittet)	32% mår sådär (under snittet)
14% mår dåligt	13% mår dåligt	13% mår dåligt	12% mår dåligt

Stockholmarna är gladare efter 50

Stockholmarnas gemenskapsindex och rörelseindex är relativt stabila under hela det vuxna livet. Glädjeindex ökar dock signifikant mellan 30-49 och 50-64 år.



Stockholmarnas peakar i 60-årsåldern – och mår som sämst mellan 20-29

Stockholmarnas välmående är sämst hos 20-29 åringarna. Bland dem mår signifikant fler sådär och färre mår bra.

Bland 60-69-åringar gäller det omvända: Signifikant fler än snittet mår bra och färre mår sådär. Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.



	18-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-59 ÅR	60-69 ÅR	70-84 ÅR
Mår dåligt (0-50)	14%	12%	15%	15%	11%	12%
Mår sådär (51-75)	42%	38%	34%	32%	28%	35%
Mår bra (76-100)	44%	50%	51%	53%	60%	54%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Kön

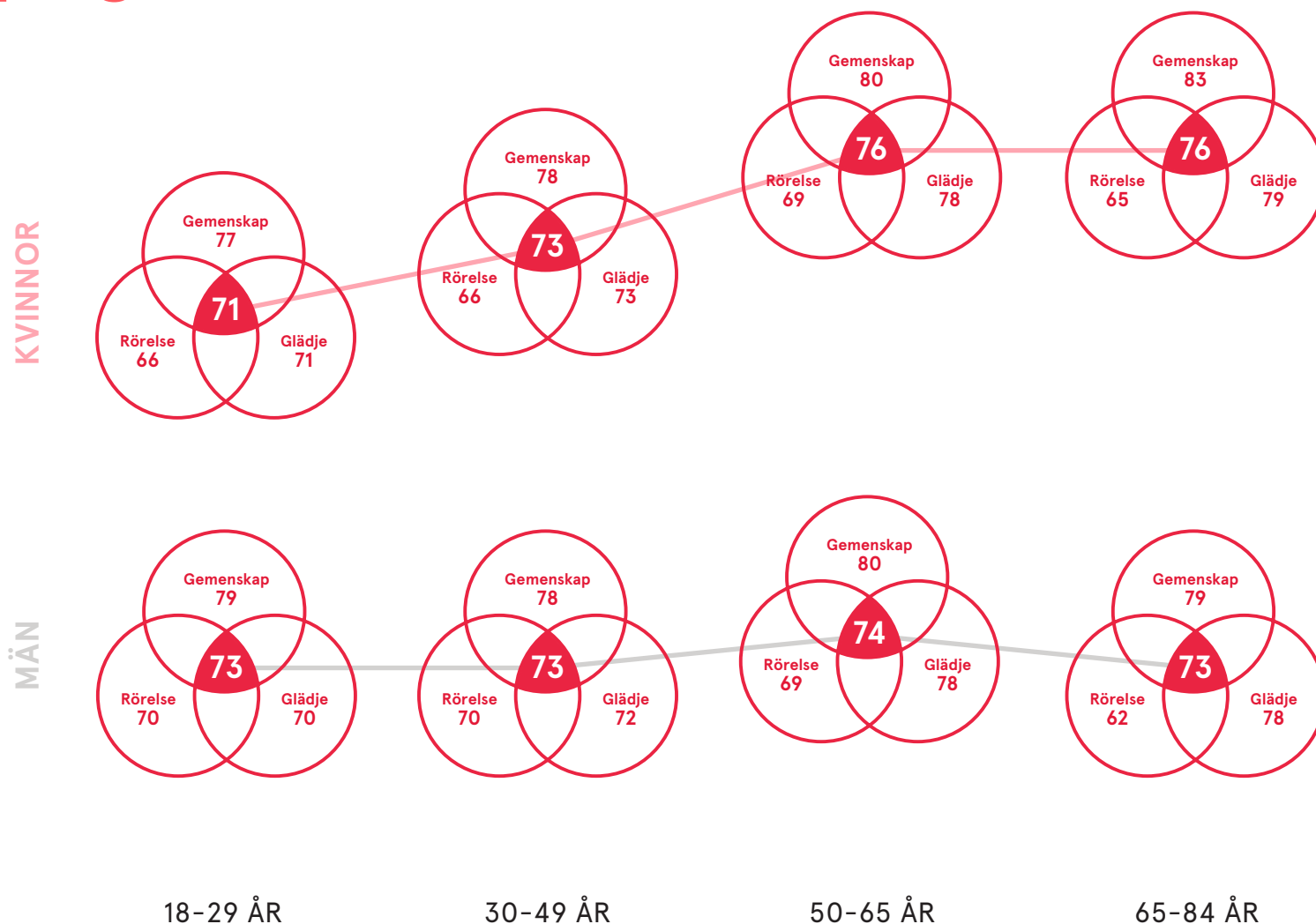
Kvinnor mår sämre i början, men bäst på slutet. Mer "jämna plågor" för män.

Stockholms män och kvinnor mår relativt lika, men vi ser tendenser till vissa mindre skillnader:

Stockholms kvinnor har en sämre "första halvlek" av vuxenlivet och mår något sämre än män 18-49 år.

Andra halvlek gör de ett "skutt" uppåt på Friskinindex och mår tydligt bättre mellan 50-84 år.

Stockholms män har mindre måendesskillnader genom livet. Liksom kvinnor mår de som sämst mellan 20-29 år. Män pekar måendemässigt mellan 50-65 år för att må något sämre mellan 65-84 år. Detta är slutsatser utifrån indelningen i olika måendegrupper.



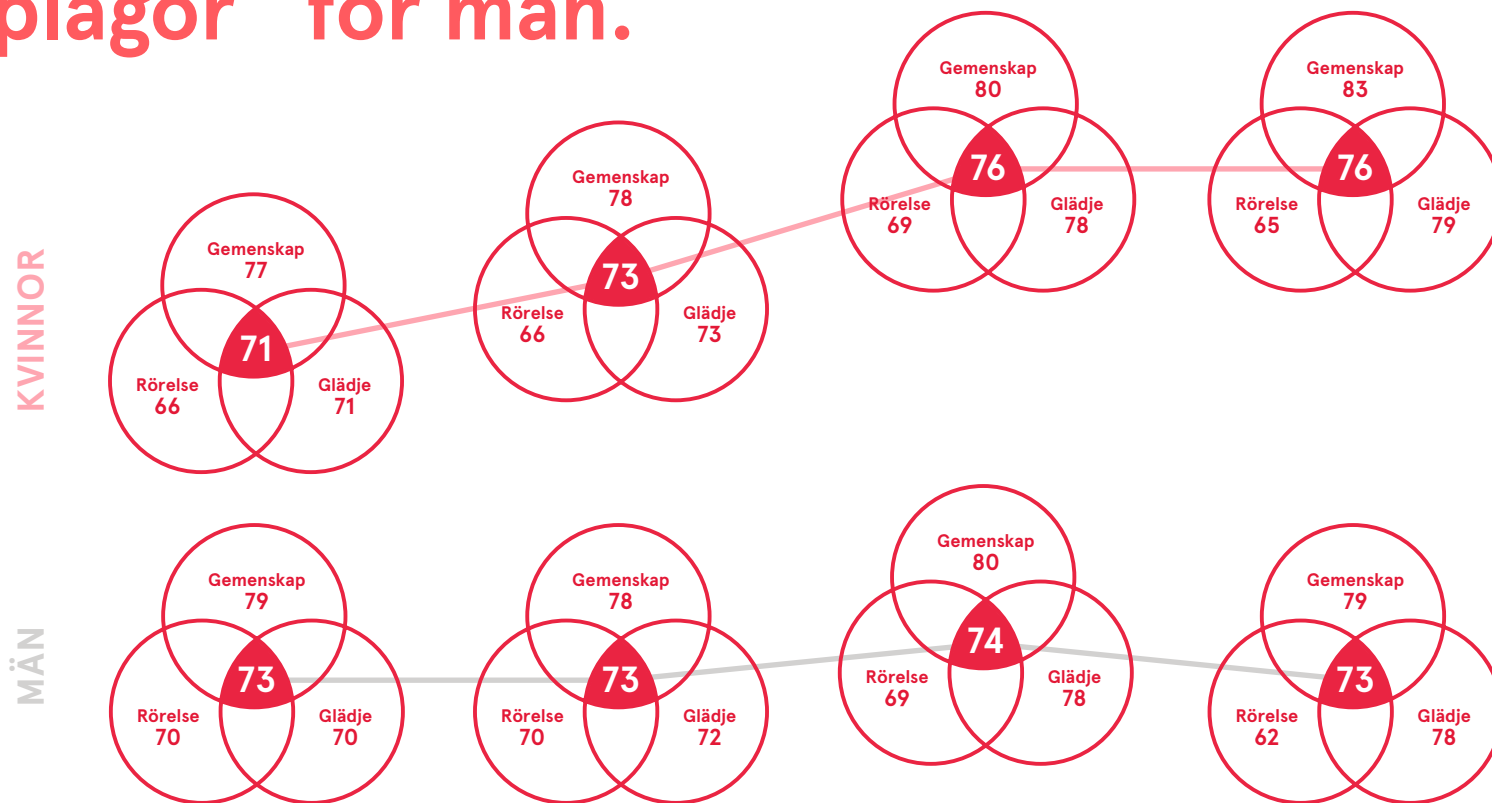
Kvinnor mår sämre i början, men bäst på slutet. Mer "jämna plågor" för män.

Tittar vi på de olika måendegrupperna ser vi följande tendenser:

Kvinnor har signifikant färre som mår bra mellan 20-29 år och signifikant fler som mår sådär.

Samma skillnader fortsätter mellan 30-49 år för kvinnor.

Bland män 30-49 år är det istället signifikant färre bland de som mår sådär.



	18-29 ÅR	30-49 ÅR	50-65 ÅR	65-84 ÅR
KVINNOR - Mår dåligt (0-50)	15%	12%	13%	12%
KVINNOR - Mår sådär (51-75)	45%	41%	30%	30%
KVINNOR - Mår bra (76-100)	40%	47%	57%	58%
MÄN - Mår dåligt (0-50)	14%	14%	14%	13%
MÄN - Mår sådär (51-75)	38%	31%	32%	35%
MÄN - Mår bra (76-100)	49%	55%	54%	52%

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Träning

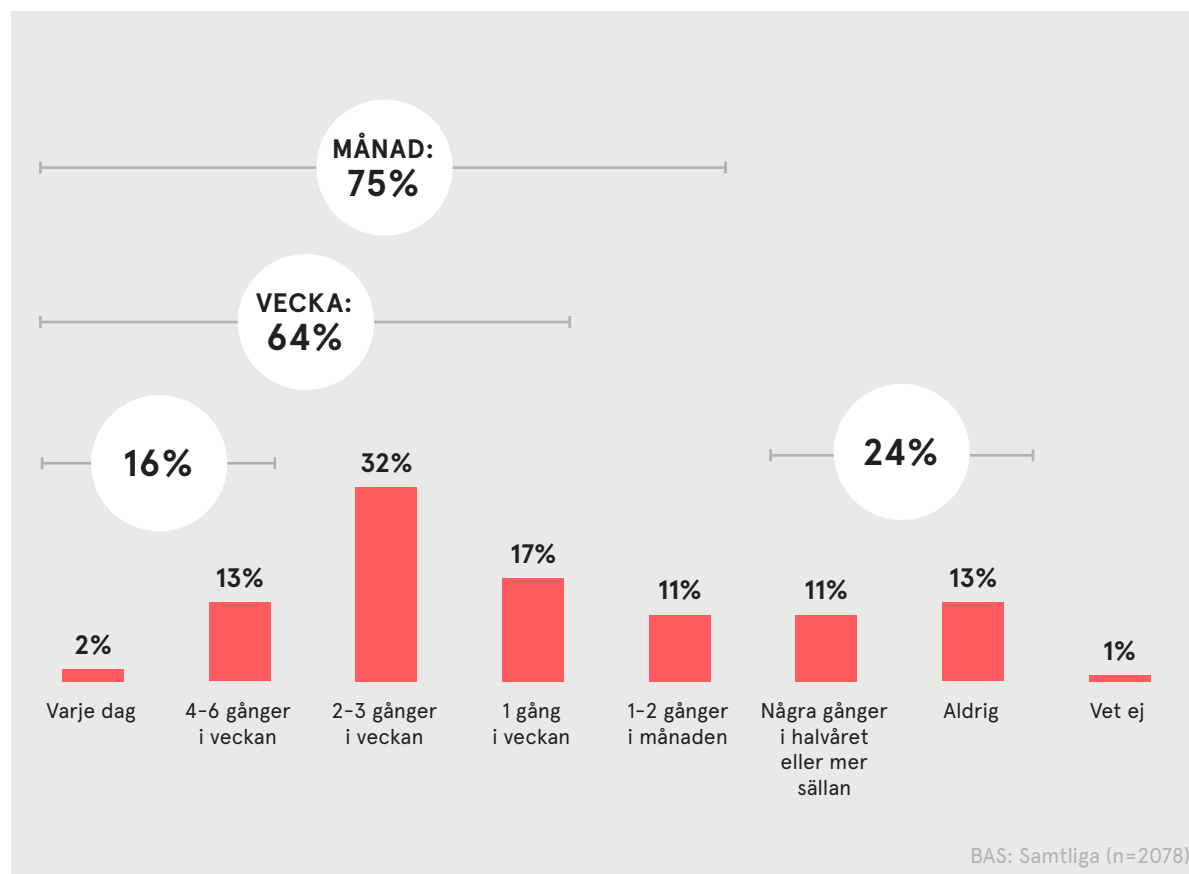
Nästan två av tre stockholmare tränar minst en gång i veckan

BLAND DE SOM TRÄNAR MINST EN GÅNG PER VECKA (64 %) ÄR SIGNIFIKANT FLER:

- 18-29 år (70 %)
- Universitets/högskoleutbildade (70 %)
- Har en årlig hushållsinkomst på > 800k (77 %)
- Tjänsteman (71 %)
- Sammanboende (74 %)
- Boende Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen (70 %)
- Boende Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen (73 %)

BLAND DE SOM TRÄNAR SÄLLAN ELLER ALDRIG (24 %) ÄR SIGNIFIKANT FLER:

- 65-84 år (39 %)
- Grundskoleutbildade (40 %)
- Har en årlig hushållsinkomst på <299k (36 %)
- Boende Skärholmen, Farsta (39 %)
- Boende Kista, Rinkeby, Tensta (43 %)
- Inte medlem i träningskedja eller liknande (44 %)



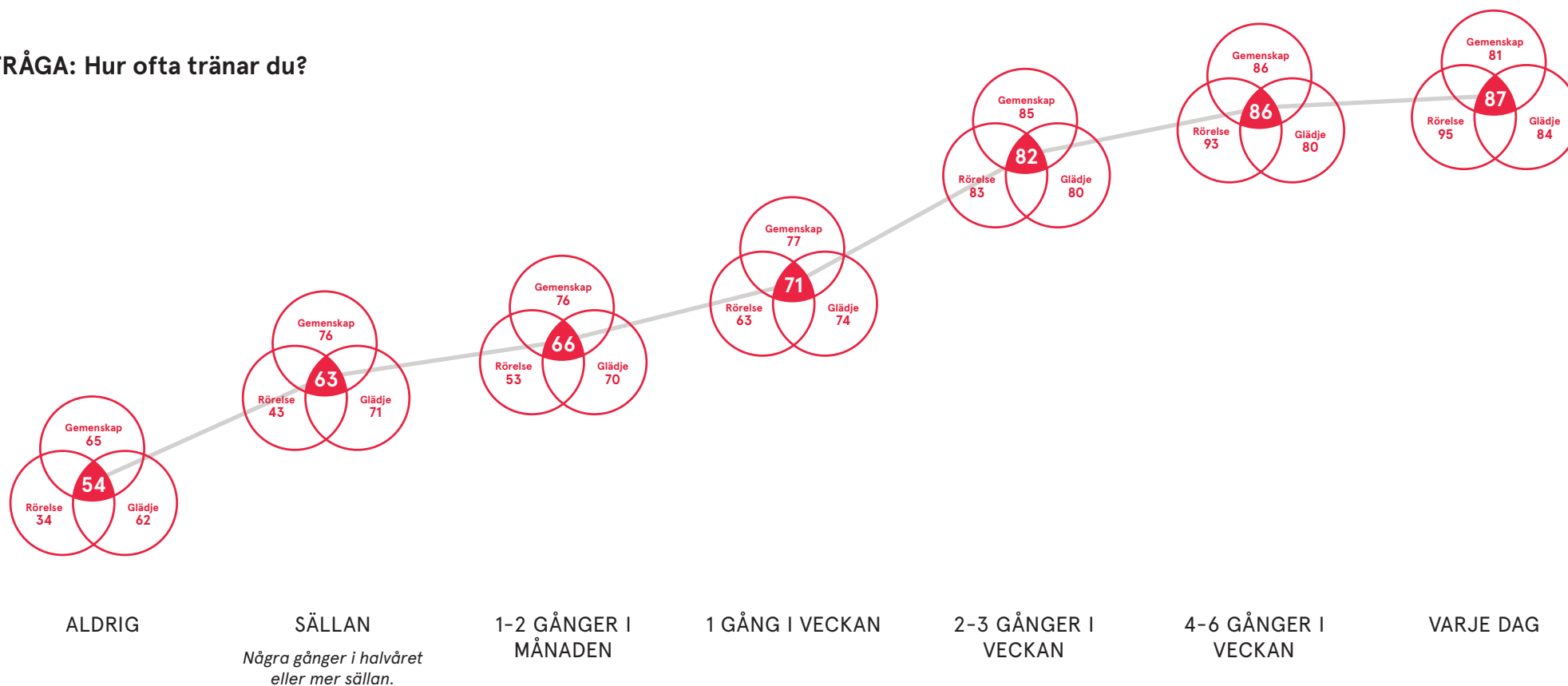
FRÅGA: Hur ofta tränar du? Med träning menar vi pulshöjande fysisk aktivitet så att du blir svettig och behöver duscha efter.

Ju oftare du svettas, desto bättre mår du

De som tränar oftare, mår bättre överlag. Träningen höjer inte bara ditt rörelseindex utan alla delindex och då förstås också ditt totala välmående, Friskisindex. Varje ökning av träningfrekvensen ger stor effekt i ökat välmående, speciellt upp till 2-3 pass/vecka.

All rörelse räknas! Bara lite mer träning kan ge ett stort hopp uppåt för det totala välmåendet. Man kan dock konstatera att de som tränar 7 dagar i veckan har något lägre gemenskapsindex än de som tränar 4-6 gånger i veckan.

FRÅGA: Hur ofta tränar du?



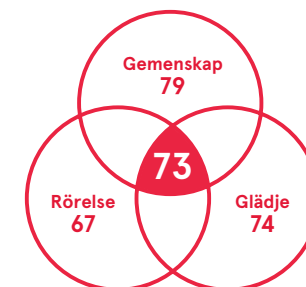
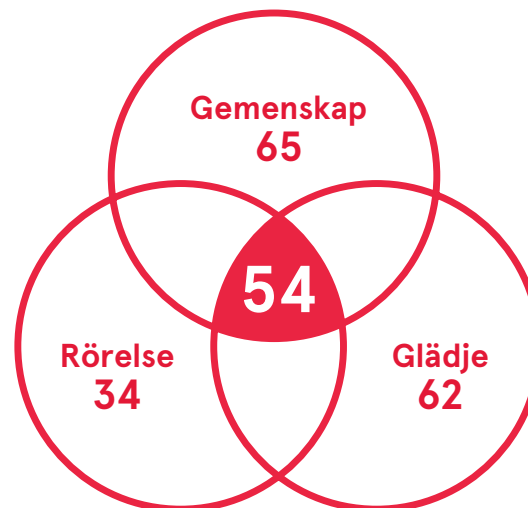
BAS: Samtliga (n=2078)

De som aldrig tränar

Bland de som aldrig tränar hamnar tre gånger så många i gruppen "mår dåligt" (41 %), jämfört med stockholmssnittet (13 %). Fler hamnar också i gruppen "mår sådär" och betydligt färre i "mår bra" – bara 14 % mot snittets 51 %.

Gruppens totala Friskisindex är 54 – 19 enheter under snittet. Samtliga delindex ligger under stockholmssnittet, mest diskrepans finns mellan rörelseindexen. 48% svarar nekande kring om de rör sig i vardagen 2 h/dag, mot snittets 20 %. Dubbelt så många är 65-84 år (34 % mot snitt 17 %).

Dubbelt så många med grundskoleutbildning som snittet. Signifikant fler bor i Farsta, Skarpnäck. Gruppen finns också i Hässelby. Signifikant fler tjänar under 299k/år. Signifikant fler är pensionärer, långtidssjukskrivna eller arbetssökande.



	ALDRIG	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	41%	13%
Mår sådär (51-75)	45%	35%
Mår bra (76-100)	14%	51%

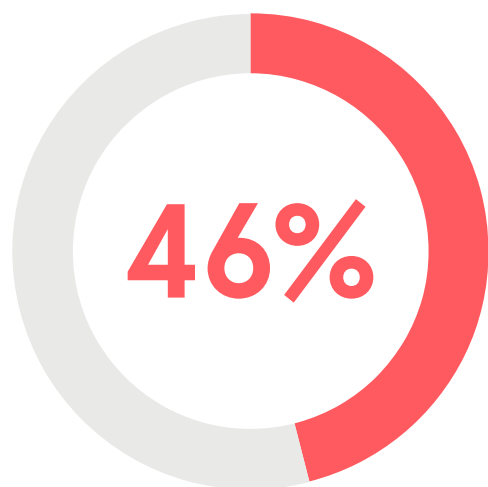
Gruppen "tränar aldrig" fördelat på ålder. Signifikant fler är över 65 år, signifikant färre är mellan 18-49 år.	18-29 år	10%
	30-49 år	30%
	50-64 år	25 %
	65-84 år	34 %

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

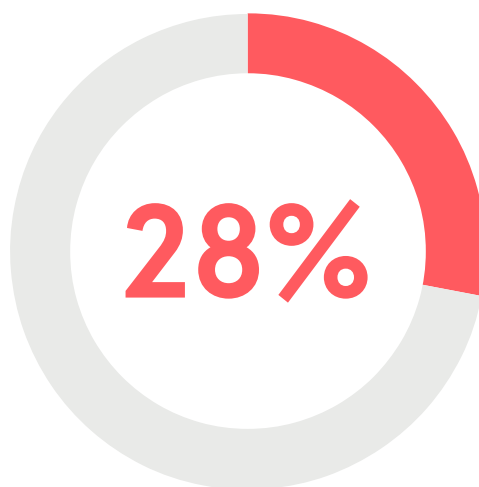
Stockholmarnas träning en vanlig vecka är till hälften kondition

Så här rör sig de som tränar 1-2 gånger i månaden eller mer:

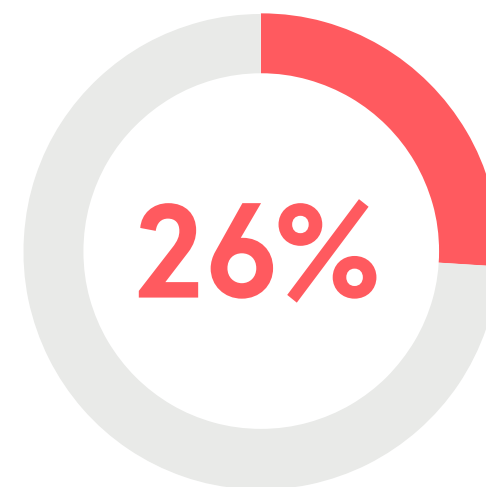
KONDITIONSTRÄNING



STYRKETRÄNING



RÖRLIGHETSTRÄNING



FRÅGA: Tänk på din fysiska aktivitet (träning) en vanlig vecka. Hur stor genomsnittlig andel av denna aktivitet är: konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning.

BAS: De som tränar minst 1-2 ggr i månaden (n=1556)

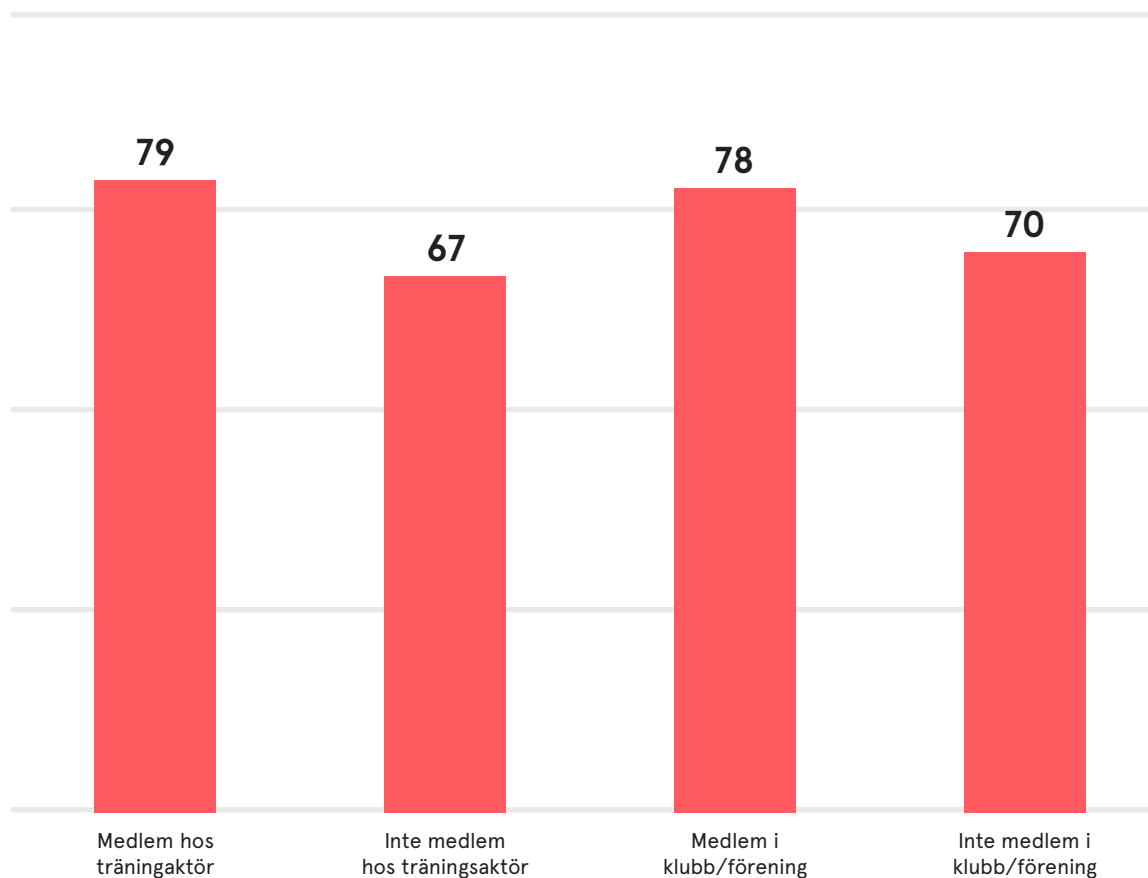
Gymmedlemskap & föreningsliv

Medlemskap hos träningsaktörer/gym och föreningar

Ju bättre vi mår, desto mer aktiva är vi – inte bara på träningen.

De som är aktiva medlemmar hos en träningsaktör har i snitt ett Friskisindex på 79 jämfört med friskisindex 67 hos de som inte är aktiva medlemmar hos en träningsaktör.

Samma mönster gäller för medlemskap i klubbar eller föreningar, såsom politiska partier, intresseorganisationer, kyrkor och idrottsföreningar. De som är aktiva medlemmar i något av detta mår bättre (Friskisindex 78) än de som inte är medlemmar i någon klubb/förening (Friskisindex 70).



BAS: Samtliga (n=2078)

Drygt fyra av tio är medlem i minst en klubb eller förening

FRÅGA: Är du medlem i en klubb eller förening som du träffar/är aktiv i regelbundet?

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

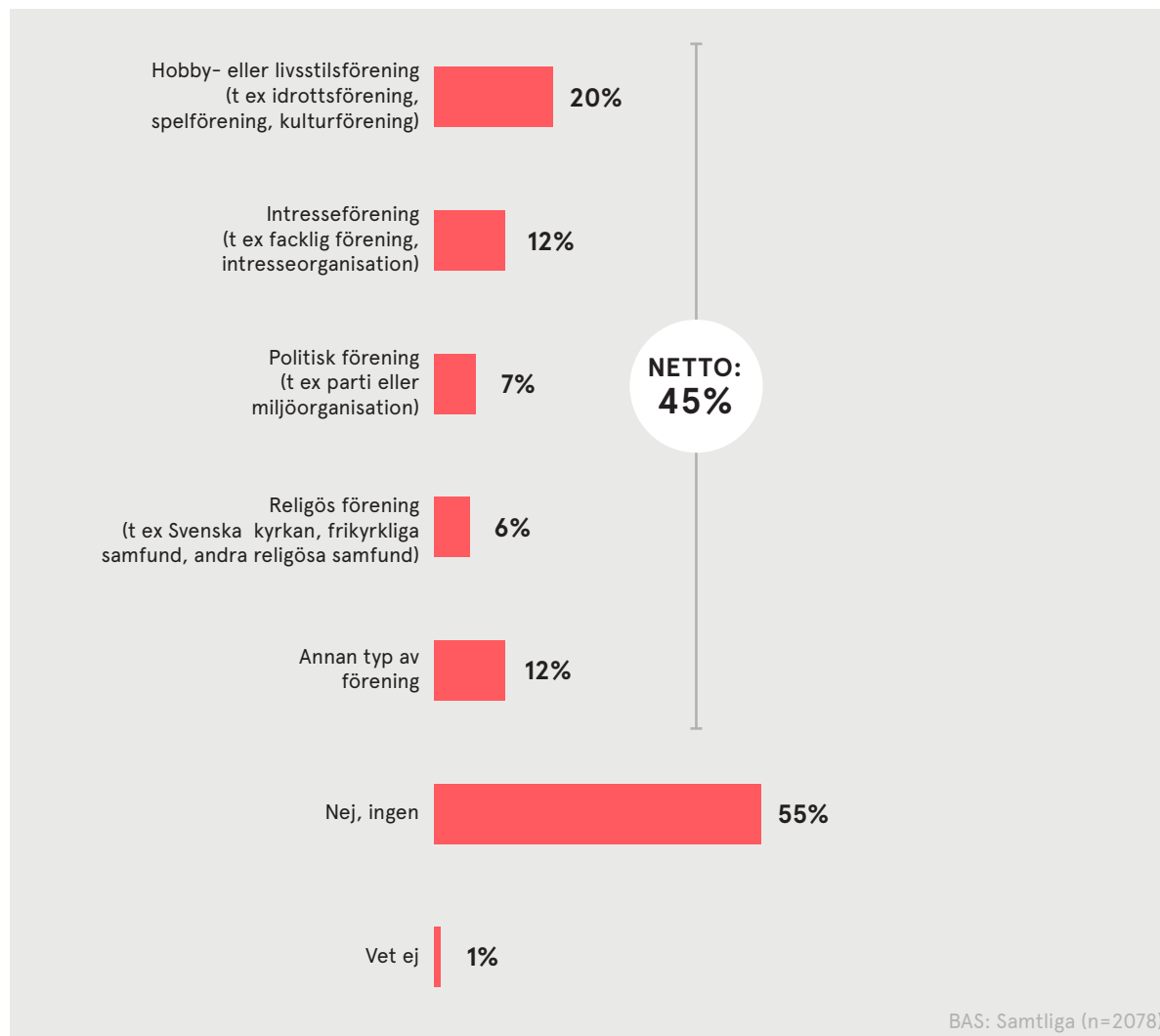
Netto medlem i en klubb eller förening (45 %)

- 65-84 år (55 %)
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer (54 %)

Nej, ingen (55 %)

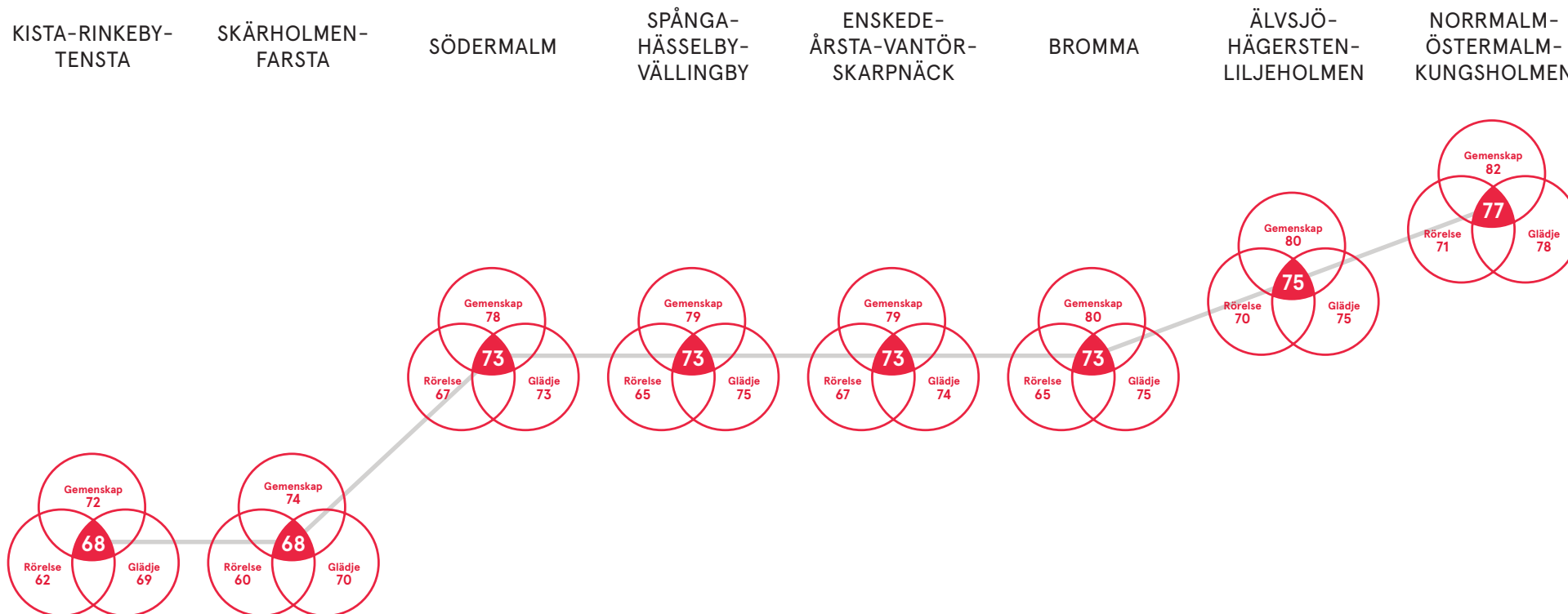
- Grundskola (68 %)
- Arbetare (60 %)
- Medlem hos SATS (62 %)
- Tränar aldrig (71 %)

**Flervalsfrågor innebär att antalet svar kan överstiga 100%, medan nettosiffran avser individer som angett minst ett av svarsalternativen.*



Resultat per stadsdel

Välstånd i olika stadsdelar



MINDRE SKILLNADER MELLAN OLIKA STADSDELAR

Friskisindex varierar mellan 68-77 för de olika områdena. Rinkeby, Kista, Tensta och Skärholmen, Farsta som ligger aningen lägre än de övriga stadsdelarna. Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen har något högre Friskisindex än genomsnittet.

Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen

MÅR BÄST I STOCKHOLM

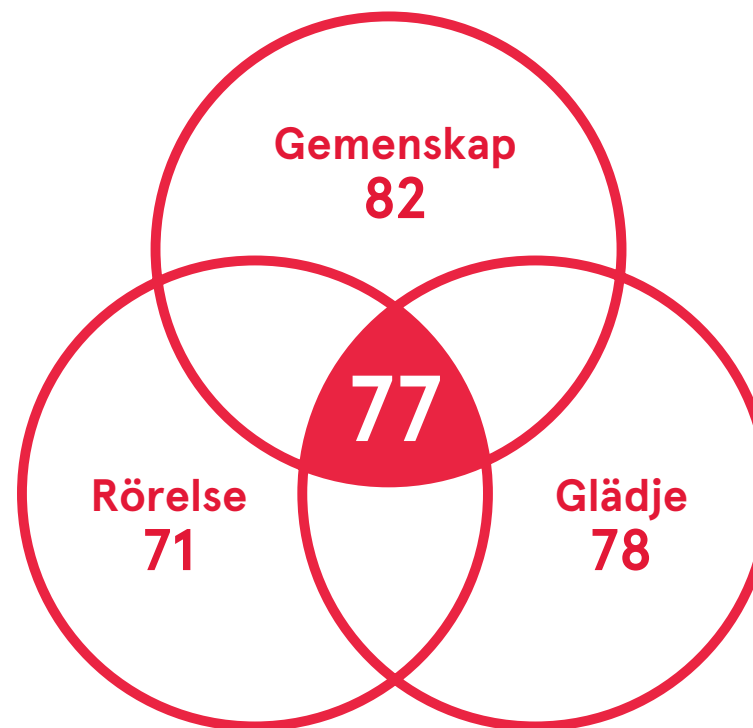
Boende på Norrmalm, Östermalm, Kungsholmen mår bäst i Stockholm, sett till genomsnittet. De har både något högre Friskisindex och högre delindex än övriga stadsdelskluster. De är det enda stadsdelsklustret vars genomsnittliga Friskisindex hamnar i kategorin "mår bra". Signifikant fler än snittet instämmer helt i Friskisindex alla 9 påståenden.

EGENFÖRETAGARE MED HÖG HUSHÅLLSINKOMST

Här är fler höginkomsttagare – signifikant fler hushåll tjänar mer än 800 tkr per år. Här är signifikant fler egenföretagare och signifikant färre arbetare jämfört med Stockholms genomsnitt.

TRÄNINGSGLADA INNERSTADSBOR

Signifikant fler här hamnar i gruppen "mår bra" och signifikant färre "mår sådär". Fler än stockholmssnittet uppger att de tränar 4-6 gånger/vecka (29 %) och färre tränar aldrig (17 %).



	NORRMALM-ÖSTERMALM-KUNGSHOLMEN	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	12%	13%
Mår sådär (51-75)	27%	35%
Mår bra (76-100)	61%	51%
Totalindex	77	73

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen

FÄRRE MÅR DÅLIGT HÄR

Älvsjö, Hägersten, Liljeholmens genomsnittliga Friskisindex är 75. Här är andelen av de som mår bra och de som mår sådär är likt genomsnittet, men här finns signifikant färre som mår dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper.

LYCKLIGARE ÄN SNITTET

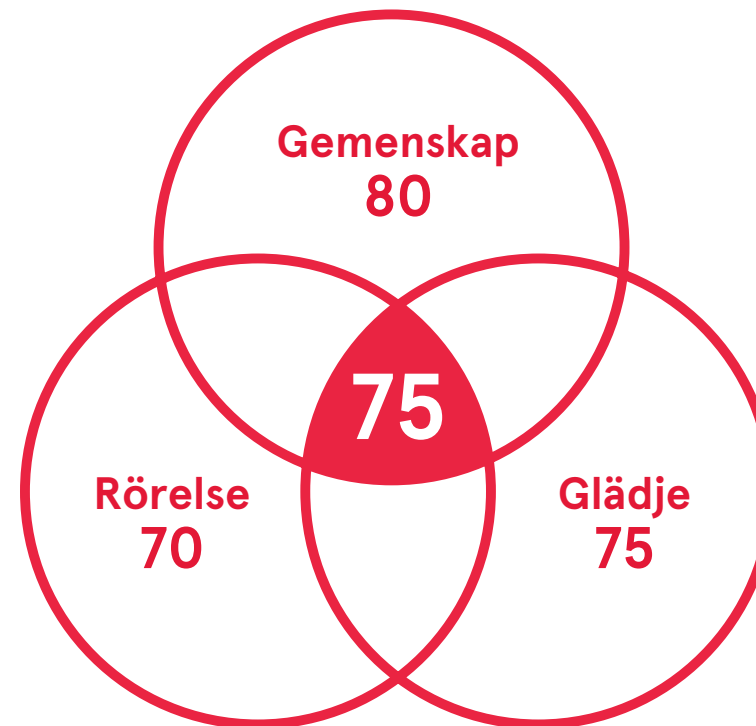
41 %, uppger att de är nöjda med sig själva och 59 % upplever att andra accepterar dem för den de är – båda siffrorna är signifikant högre än snittet.

TRÄNINGSGLADA – SVÅRARE ATT FÅ TILL VARDAGSMOTIONEN

Signifikant fler, 41 %, uppger att de tränar (rör på sig så att de bli svettiga) minst 2,5 h per vecka och bara 11 % säger att de aldrig tränar. Däremot är det signifikant färre (29 %) som rör sig i vardagen enligt miniminivån 2 timmar per dag. 38 % instämmer dock delvis i påståendet om vardagsmotion.

TJÄNSTEMÄN MED HÖGA HUSHÅLLSINKOMSTER

Boende i Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen har genomsnittlig utbildningsnivå. Här finns signifikant fler hushåll tjänar mer än 800 tkr per år – flest i Stockholm Signifikant fler är tjänstemän (19 %), och signifikant färre än Stockholmsnittet är egenföretagare (7 %) och studenter (9 %).



	ÄLVSJÖ-HÄGERSTEN-LILJEHOLMEN	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	10%	13%
Mår sådär (51-75)	32%	35%
Mår bra (76-100)	58%	51%
Totalindex	75	73

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Bromma

BROMMAS FRISKISINDEX

Brommas välmående är mycket snarlikt genomsnittsstockholmaren. Här mår 51 % bra, 36 % sådär och 13 % dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper. Brommas Friskisindex är 73.

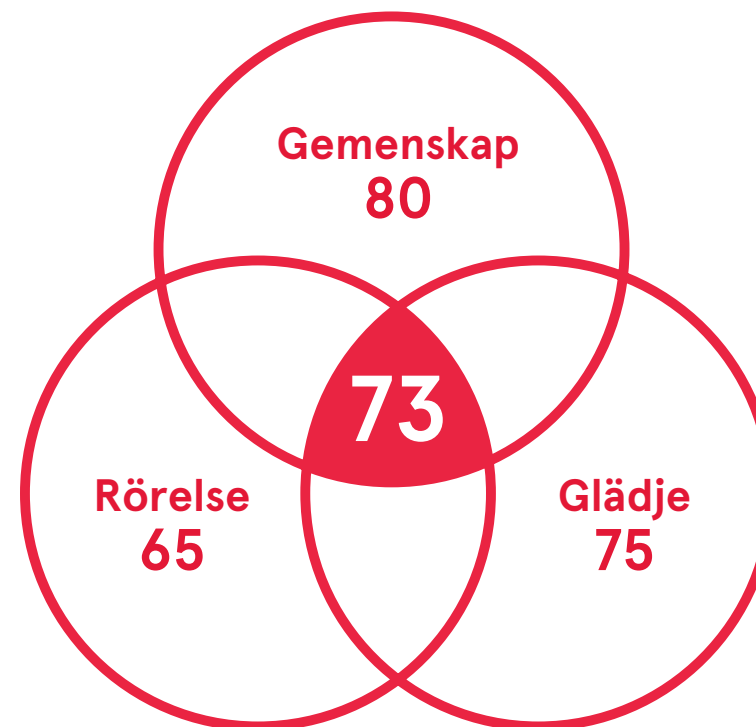
49 % av Brommaborna uppger att de har en plats att besöka på fritiden där de känner tillhörighet. 29 % instämmer helt med att de känner sig nöjda med sig själva. Ingen (0 %) tar helt avstånd från att de upplever sin tillvaro som meningsfull.

HÖGST HUSHÅLLSINKOMSTER

Signifikant fler hushåll i Bromma tjänar mer än 800 tkr per år 34 % mot snittet på 24 % - det gör att Bromma, tillsammans med Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen är det stadsdelsområde som tjänar mest i Stockholm. Fler än snittet har gymnasium som senast avslutade utbildning.

MEST FÖRENINGSAKTIVA I STOCKHOLM

Hela 31 % av brommaborna är aktiva i en hobby- eller livsstilsförening, signifikant fler än resten av Stockholm.



	BROMMA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	13%	13%
Mår sådär (51-75)	36%	35%
Mår bra (76-100)	51%	51%
Totalindex	73	73

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck

FLER MÅR SÅDÄR

Enskede, Årsta, Vantör, Skarpnäck har ett totalt Friskisindex på 73, likt Stockholm som helhet – men signifikant fler som mår sådär 42 % mot snittets 35 %, utifrån indelningen i olika måendegrupper.

LITE VARDAGSMOTION & FÄRRE ÄR NÖJDA MED SIG SJÄLVA

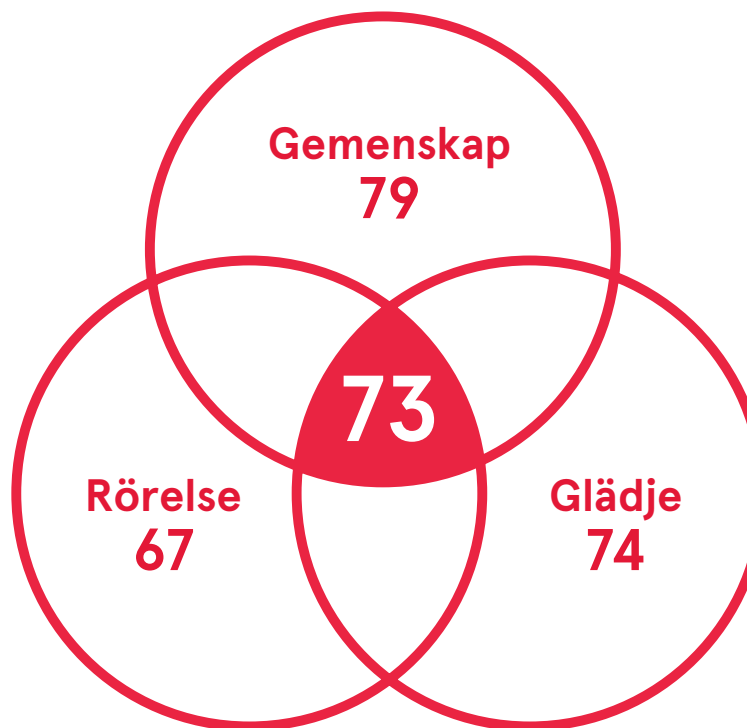
Här når färre upp till rekommendationerna för vardagsrörelse på 2 h/dag, bara 33 % gör detta mot stockholmsnittets 37 %. Färre än snittet instämmer helt eller delvis i påståenden "jag känner mig nöjd med mig själv", 74 % mot snittet 79 %.

MER GEMENSKAP ÄN SNITTET

Signifikant fler än snittet, 85 %, uppger att de känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet. Fler än snittet instämmer delvis att de har en plats att besöka på fritiden där de känner gemenskap.

LÄGRE UTBILDNINGSNIVÅ OCH MEDELINKOMST

Här är färre än snittet utbildade på högskola/ universitet. Färre har en hushållsinkomst under 299 tkr/år och färre tjänar mer än 800 tkr/år, medan fler hushåll än snittet (28 % mot snittets 23 %) tjänar 300–499 tkr/år.



	ENSKEDE-ÅRSTA-VANTÖR-SKARPNÄCK	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	11%	13%
Mår sådär (51-75)	42%	35%
Mår bra (76-100)	47%	51%
Totalindex	73	73

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Spånga, Hässelby, Vällingby

MÅR SOM SNITTSTOCKHOLMAREN

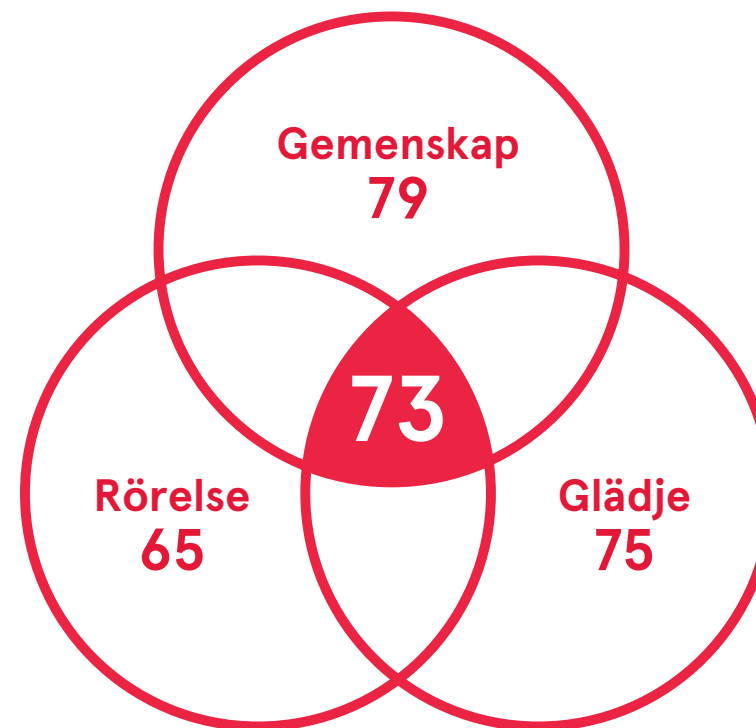
Spånga, Hässelby, Vällingby mår ungefär som genomsnittstockholmaren. Friskisindex ligger på 73. 50 % mår bra, 37 % mår sådär och 13 % mår dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper.

FLER TAR AVSTÅND FRÅN RÖRELSE

Signifikant färre än stockholmssnittet tränar 1-4 gånger per vecka. Signifikant färre har också medlemskap på något gym/träningsställe, 57 % mot snittets 49 %. Dubbelt så många (10 % mot snittets 5 %) tar helt avstånd från att rörelse är en naturlig del av deras liv. Upplevelserna av glädje och gemenskap liknar stockholmssnittets.

FLER ÄLDRE, FÖRTIDSPENSIONERADE & SJUKSKRIVNA

Här är signifikant fler än stockholmssnittet över 50 år, färre än snittet är 18-29 år. Hushållsinkomsterna är genomsnittligt fördelade. Dubbelt så många är förtidspensionerade eller långtidssjukskrivna (6 % mot snittets 3 %).



	SPÅNGA-HÄSSELBY-VÄLLINGBY	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	13%	13%
Mår sådär (51-75)	37%	35%
Mår bra (76-100)	50%	51%
Totalindex	73	73

Södermalm

SÖDER MÅR SOM SNITTET

Södermalm mår som snittstockholmaren – stadsdelens Friskisindex är 73. Här mår 50 % bra, 36 % sådär och 14 % dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper.

FÄRRE HAR EN PLATS FÖR GEMENSKAP

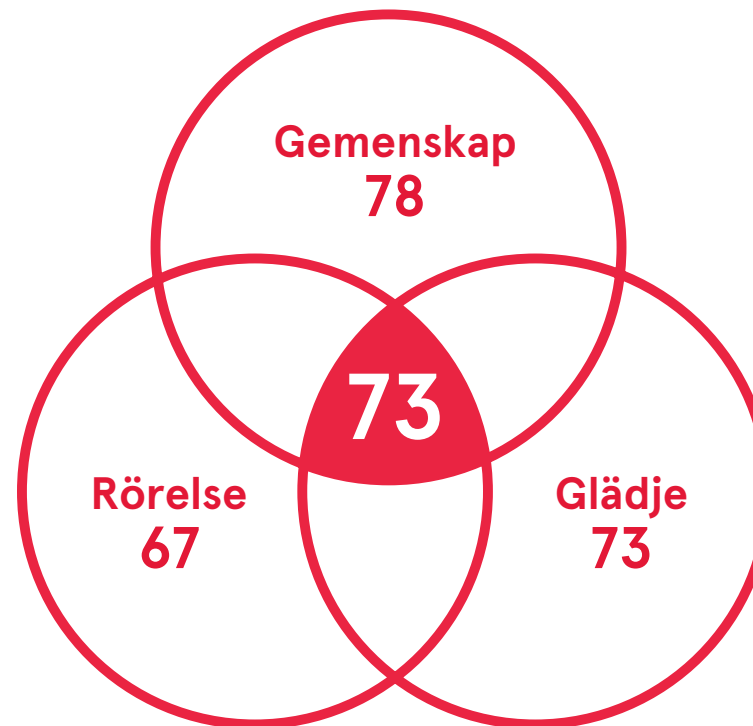
Signifikant färre södermalmsbor har en plats de kan besöka på fritiden för att känna tillhörighet – 32 % instämmer helt mot snittet på 40 %.

DE SOM TRÄNAR MYCKET TRÄNAR VÄLDIGT MYCKET

Här tränar dubbelt så många varje dag (4 % mot snittets 2 %).

HÖGUTBILDADE EGENFÖRETAGARE I MEDELÅLDERN

På Södermalm har signifikant fler högskola/universitet som sista avklarade utbildning. Fler än snittet är egna företagare 10 % mot snittets 6 %. Signifikant färre är mellan 18-29 år och signifikant fler är mellan 50-64 år.



	SÖDERMALM	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	14%	13%
Mår sådär (51-75)	36%	35%
Mår bra (76-100)	50%	51%
Totalindex	73	73

Skärholmen, Farsta

HÄR MÅR FLEST DÅLIGT

Skärholmen, Farsta mår sämre än stockholmsnittet – Friskisindex är 68. Här mår signifikant färre bra (41 % mot snittets 51 %) och nästan dubbelt så många mår dåligt (24 % mot snittets 13 %), utifrån indelningen i olika måendegrupper. Signifikant fler instämmer helt i att deras tillvaro är meningsfull – 36 % mot snittets 44 %.

LÅG GEMENSKAP

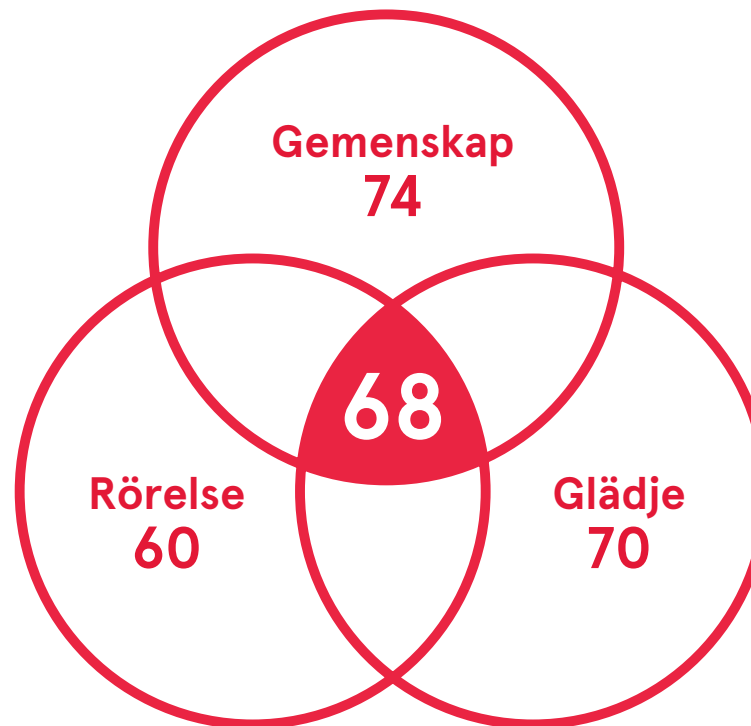
Signifikant färre uppger att andra accepterar dem för den de är (45 % mot snittets 54 %) och färre känner gemenskap med personer som de träffar regelbundet. Här har fler ingen plats där de kan uppleva gemenskap på fritiden. 25 % tar helt eller delvis avstånd från påståendet jämfört med snittets 15 %.

HÄR FINNS FLEST SOM INTE TRÄNAR

Här är det signifikant fler som aldrig tränar (19 % mot snittets 13 %) och nästan dubbelt så många (20 % mot snittets 11 %) som tränar några gånger per halvår. Bara 22 % tränar 2-3 gånger i veckan jämfört med snittets 32 %. Hela 23 % tar helt eller delvis avstånd från att fysiskt aktivitet är en naturlig del av deras liv.

LÅGUTBILDADE 30-49 ÅRINGAR

Här bor signifikant fler med grundskola som högsta utbildningsnivå (17 % mot snittets 11 %). Signifikant färre hushåll tjänar mer än 800 tkr/år (10 % mot snittets 24 %). Fler än snittet är 30-49 år (50 % mot snittets 40 %).



	SKÄRHOLMEN-FARSTA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	24%	13%
Mår sådär (51-75)	35%	35%
Mår bra (76-100)	41%	51%
Totalindex	68	73

*Det gröna talet indikerar värden som är signifikant högre än totalen, det gula visar de värden som är signifikant lägre.

Kista, Rinkeby, Tensta

BARA 35 % MÅR BRA

Boende i Kista, Rinkeby, Tensta mår sämre än snittstockholmare. Här mår bara 35 % bra (snitt 51 %) och hela 50 % mår sådär (snitt 35 %). 16 % mår dåligt, utifrån indelningen i olika måendegrupper. Kistas genomsnittliga Friskisindex landar på 68.

LÅG UPPLEVELSE AV GEMENSKAP

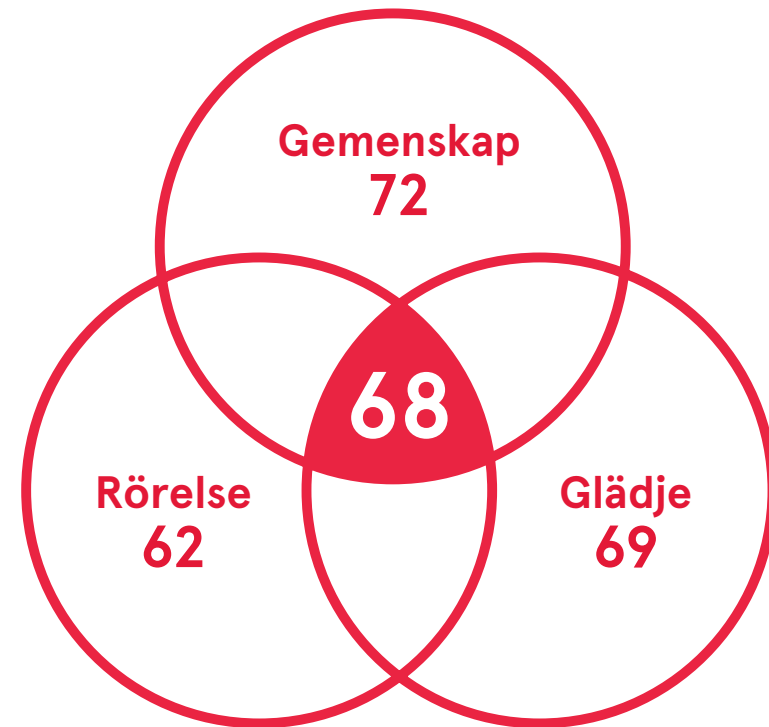
Bara 36 % mot snittets 54 % upplever att andra accepterar personen för den de är. 36 % instämmer helt i att de upplever gemenskap med individer de träffar regelbundet (snitt 54 %). Färre, 27 %, uppger också att de har en plats de kan besöka på fritiden där de känner gemenskap (snitt 40 %)

LITE SVETT, MER VARDAGSRÖRELSE

Nästan dubbelt så många tränar aldrig – 43 % mot snittet 24 %. Nästan hälften, 47 % tar helt eller delvis avstånd till att de blir svettiga enligt minimirekommendationen 2,5 timmar per vecka. Andelen som rör sig i vardagen, minst 2 timmar per dag, är däremot högre än stockholmssnittet – 53 % mot snittets 37 %.

UNGA MED LÅG UTBILDNING MEN STORT POLITISKT ENGAGEMANG

Här är en stor del av invånarna 18-29 år, hela 36 % mot snittets 21 %. Färre än snittet är 30-49 år (23 % mot snittets 40 %). Här har 19 % ingen avslutad utbildning jämfört med stockholmssnittets 3 %. Nästan dubbelt så många har grundskola som högsta utbildning (21 % mot snittets 11 %) och signifikant färre har universitetsutbildning (32 % mot snittets 54 %). Här är det dock tre gånger vanligare att människor är engagerade i en politisk förening – hela 22 % är det jämfört med snittets 7 %.



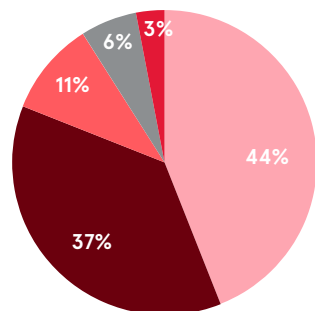
	KISTA-RINKEBY-TENSTA	STOCKHOLM
Mår dåligt (0-50)	16%	13%
Mår sådär (51-75)	50%	35%
Mår bra (76-100)	35%	51%
Totalindex	68	73

Detaljresultat för varje indexområde

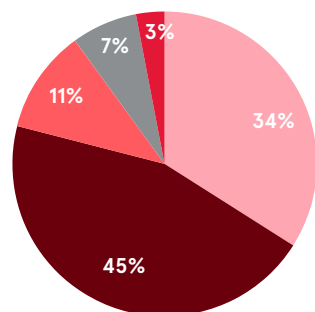
Detaljresultat för delområde glädje

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

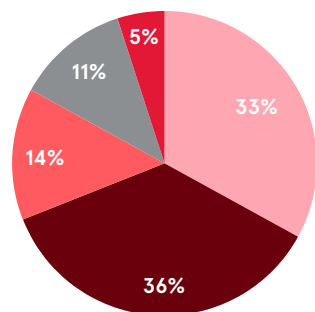
Jag upplever att min tillvaro är meningsfull.



Jag är nöjd med mig själv.



Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.



Andel som instämmer i påståendet

81%

79%

69%

BAS: Samtliga (n=2078)

■ Instämmer helt
 ■ Instämmer delvis
 ■ Varken instämmer eller tar avstånd
 ■ Tar delvis avstånd
 ■ Tar helt avstånd
 ■ Vet ej

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

Andel som instämmer i påståenden, jag upplever att min tillvaro är meningsfull (81%)

- 50-64 år (87%)
- Har en årlig hushållsinkomst på 800k eller mer (89%)
- Egen företagare (88%)
- Gift/partnerskap (87%)
- Medlem hos SATS (88%)
- Aktiv i politisk förening (92%)
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer (86%)

Andel som instämmer i påståenden, jag är nöjd med mig själv (79%)

- Har en årlig hushållsinkomst på 800k eller mer (88%)
- Gift/partnerskap (85%)
- Boende Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen (84%)
- Medlem hos SATS (89%)
- Aktiv i politisk förening (88%)
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer (84%)

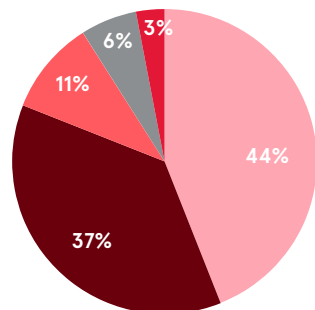
Andel som instämmer i påståenden, jag har känt mig glad... (69%)

- 50-64 år (76%)
- 65-84 år (75%)
- Har en årlig hushållsinkomst på 800k eller mer (89%)
- Gift/partnerskap (76%)
- Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen (77%)
- Medlem Friskis&Svettis (75%)
- Medlem SATS (80%)
- Aktiv i religiös förening (77%)
- Aktiv i hobby- eller livsstilsförening (75%)
- Tränar 4 ggr eller mer (79%)

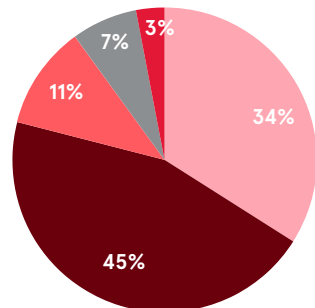
Detaljresultat för delområde rörelse

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

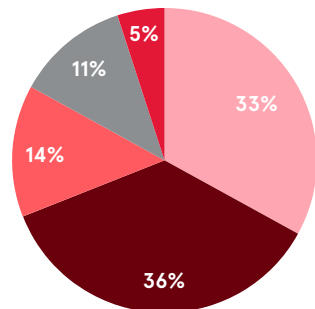
Jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv.



Jag rör på mig minst 2 timmar per dag
(med det menas vardagsmotion som att promenera, cykla, stå upp i kollektivtrafik, gå i trappor, arbeta vid ståbord, stå och diska m m).



Jag tränar/rör mig så att jag blir svettig minst 2,5 h i veckan
(med träning menas exempelvis motion, idrott och aktiv transport i vardagslivet i form av t ex cykling).



Andel som instämmer i påståendet

69%

69%

55%

BAS: Samtliga (n=2078)

■ Instämmer helt
 ■ Instämmer delvis
 ■ Varken instämmer eller tar avstånd
 ■ Tar delvis avstånd
 ■ Tar helt avstånd
 ■ Vet ej

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

Andel som instämmer i påståenden, jag upplever att fysisk aktivitet är en naturlig del av mitt liv (69%)

- Universitetsutbildade (75%)
- Har en årlig hushållsinkomst på 800k eller mer (79%)
- Gift/partnerskap (75%)
- Boende Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen (77%)
- Medlem hos Friskis&Svettis (79%)
- Medlem hos SATS (89%)
- Medlem hos Fitness 24 Seven (86%)
- Aktiv i religiös förening (88%)
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer (98%)
- Tränar minst varje vecka (87%)

Andel som instämmer i påståendet, jag rör mig minst 2 timmar per dag (69%)

- Arbetare (76%)
- Medlem hos SATS (80%)
- Aktiv i politisk förening (76%)
- Tränar minst varje vecka (78%)

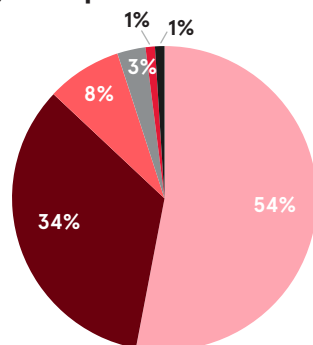
Andel som instämmer i påståendet, jag tränar/rör mig så jag blir svettig minst 2,5 timme i veckan (55%)

- Har en årlig hushållsinkomst på 800k eller mer 800k- (64%)
- Studerande (62%)
- Tjänsteman (61%)
- Boende Älvsjö, Hägersten, Liljeholmen (61%)
- Medlem hos Friskis&Svettis (81%)
- Medlem hos SATS (84%)
- Medlem hos Fitness 24 Seven (76%)
- Aktiv i intresseförening (65%)
- Aktiv i religiös förening (65%)
- Aktiv i hobby- eller livsstilsförening (62%)
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer (97%)
- Tränar minst varje vecka (79%)

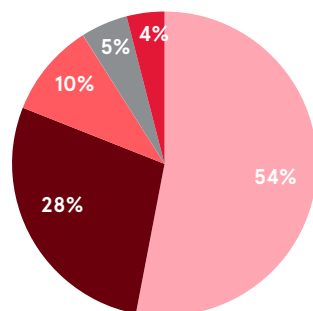
Detaljresultat för delområde gemenskap

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden?

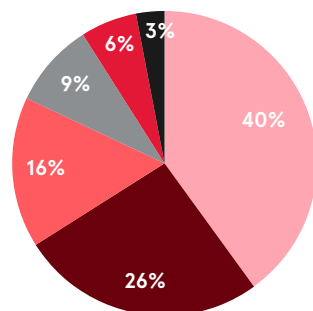
Jag upplever att andra accepterar mig för den jag är.



Jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet.



Jag har känt mig glad större delen av de senaste två veckorna.



Andel som instämmer i påståendet

87%

81%

66%

BAS: Samtliga (n=2078)

■ Instämmer helt
 ■ Instämmer delvis
 ■ Varken instämmer eller tar avstånd
 ■ Tar delvis avstånd
 ■ Tar helt avstånd
 ■ Vet ej

SIGNIFIKANTA SKILLNADER

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

Andel som instämmer i påståenden, jag upplever att andra accepterar mig för den jag är (87%)

- Har en årlig hushållsinkomst på 800k eller mer (94%)
- Medlem hos SATS (95%)
- Aktiv i hobby- eller livsstilsförening (93%)
- Aktiv i politisk förening (93%)
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer (94%)

Andel som instämmer i påståenden, jag känner gemenskap med en grupp personer som jag träffar regelbundet (81%)

- Medlem hos Friskis & Sveltis (88%)
- Medlem hos SATS (91%)
- Aktiv i politisk förening (92%)
- Aktiv i intresseförening (93%)
- Aktiv i hobby- eller livsstilsförening (87%)
- Aktiv i religiös förening (95%)
- Tränar minst varje vecka (87%)

Andel som instämmer i påståenden, jag har en plats jag kan besöka på fritiden där jag känner tillhörighet (66%)

- 50-64 år (71%)
- Har en årlig hushållsinkomst på 800k eller mer (76%)
- Tjänsteman (73%)
- Gift/partnerskap (72%)
- Boende Östermalm, Norrmalm, Kungsholmen (71%)
- Medlem hos Friskis&Sveltis (74%)
- Aktiv i intresseförening (81%)
- Aktiv i hobby- eller livsstilsförening (84%)
- Aktiv i religiös förening (89%)
- Tränar 4 ggr i veckan eller mer (78%)
- Tränar minst varje vecka (74%)

Sammanfattande reflektioner

Slutsatser & reflektioner

Friskisindex visar att det finns skillnader i det självskattade välmåendet bland stockholmarna, utifrån perspektiven rörelse, glädje och gemenskap. Det finns flera kännetecken som är mer vanligt förekommande i de olika måndegrupperna med Friskisindex 0-50, 51-75 och 76-100.

UTBILDNINGSNIVÅ

Friskisindex visar att skillnader i välmåendet kan kopplas till utbildningsnivå. Välutbildade har generellt ett högre Friskisindex och de med slutförd högskoleutbildning är överrepresenterade i gruppen "mår bra". De med en grundskole- och gymnasieutbildning är överrepresenterade i grupperna "mår dåligt" (Friskisindex 0-50) och "mår sådär" (Friskisindex 51-75).

INKOMSTNIVÅ

Vi ser främst skillnader i årlig hushållsinkomst i de olika grupperna, de med en lägre hushållsinkomst är överrepresenterade i den grupperna 0-50 och till viss del 51-75 och de med en hög inkomst i gruppen 76-100.

SYSSELSÄTTNING

Bland studenter hamnar signifikant fler i gruppen "mår dåligt" och färre i gruppen "mår bra", medan andelen av de med lägst Friskisindex (0-50) är mycket låg bland egenföretagare. I mätningen för 2020 finns indikationer på att andra sysselsättningsgrupper är de som redovisas i rapporten skulle kunna må sämre än snittstockholmaren. Då årets mätning inte innehöll tillräckligt många respondenter för att säkerställa statistisk signifikans tar vi med oss detta att undersöka i kommande års mätning.

STADSDEL

Vi ser en viss antydning till skillnader mellan olika stadsdelsområden. Skärholmen, Farsta sticker ut aningen med nästan dubbelt så många i gruppen "mår dåligt" (Friskisindex 0-50) jämfört med snittet. I Kista, Rinkeby, Tensta bor signifikant fler som hamnar i gruppen "mår sådär" och signifikant färre i gruppen "mår bra". Ett antagande här är att det är stadsdelarnas demografiska skillnader gällande

till exempel inkomst och utbildningsnivå som återspeglas i resultaten för stadsdelsklustren.

TRÄNINGSFREKVENNS & AKTIVITETSNIVÅ

Friskisindex visar på ett samband mellan träningsfrekvens och välmående. De som aldrig tränar har ett genomsnittligt Friskisindex på 54 att jämföra med ett snittindex på 87 i gruppen de som tränar varje dag. Vi ser också tendenser till att de som är aktiva i en intresseförening av något slag har ett något högre välmående än de som inte är det. Gruppen "mår bra" kännetecknas av en överrepresentation av människor som tränar fler gånger i veckan och är aktiva både hos en träningskedja och en hobby/livsstilsförening.

FLERA RESULTAT I LINJE MED TIDIGARE FORSKNING

Resultaten från Friskisindexrapporten ligger i linje med tidigare genomförda studier. Det är sedan tidigare konstaterat att det finns ett samband mellan de socioekonomiska faktorerna inkomst och utbildningsnivå och hälsa. Stockholm stads rapport från 2015, Skillnadernas Stockholm, konstaterades exempelvis stora skillnader i den självskattade hälsan mellan olika stadsdelsområden i staden. Rinkeby, Kista och Skärholmen hade den största andelen av sin befolkning med sämre självuppskattad hälsa. Folkhälsomyndighetsrapport om utbildningsnivåerna ur ett folkhälso- och sjukvårdsperspektiv (2015) visade på att låg utbildning ofta ger en sämre hälsa och att denna grupp även är mer utsatt på arbetsmarknaden. En lång rad forskningsstudier har också sedan tidigare bevisat sambandet mellan rörelse och välmående.

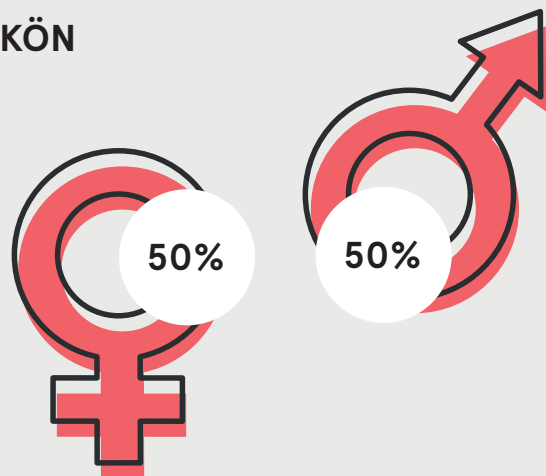
RESULTAT BASERADE PÅ SJÄLVSKATTNING – OCH POTENTIELL UNDERREPRESENTATION PGA SPRÅK

Viktigt att samtidigt kommentera att svaren är självskattade i undersökningen. Detta är särskilt viktigt gällande undersökningens frågor om konkret träningsbeteende. Tidigare forskning visar att människor tenderar att överskatta sin träningsfrekvens något. Värt att även nämna är att de kan finnas en viss diskrepans mellan vårt urval och målpopulationen. Då undersökningen genomfördes på svenska finns möjligheten att vårt stickprov har en viss underrepresentation i vissa stadsdelsområden.

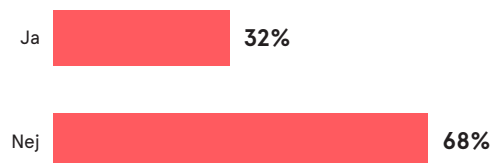
Bakgrundsfrågor

Bakgrund

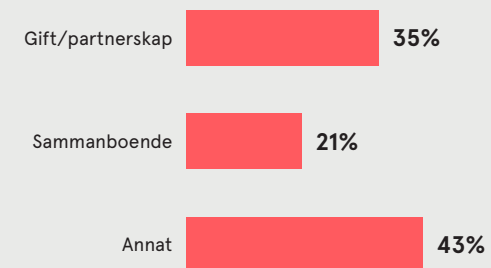
KÖN



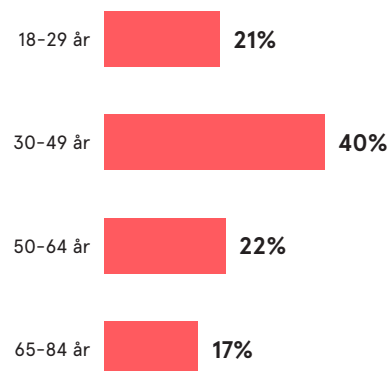
HEMMABOENDE BARN



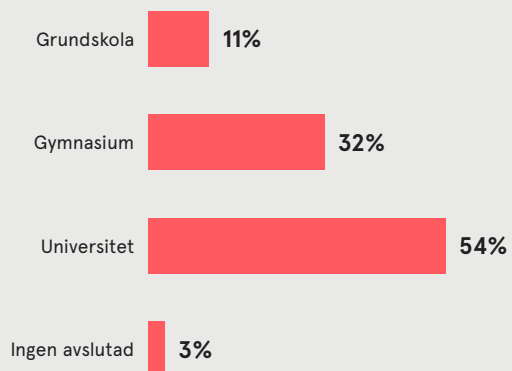
CIVILSTÅND



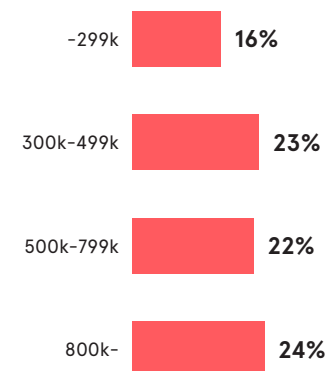
ÅLDER



UTBILDNING



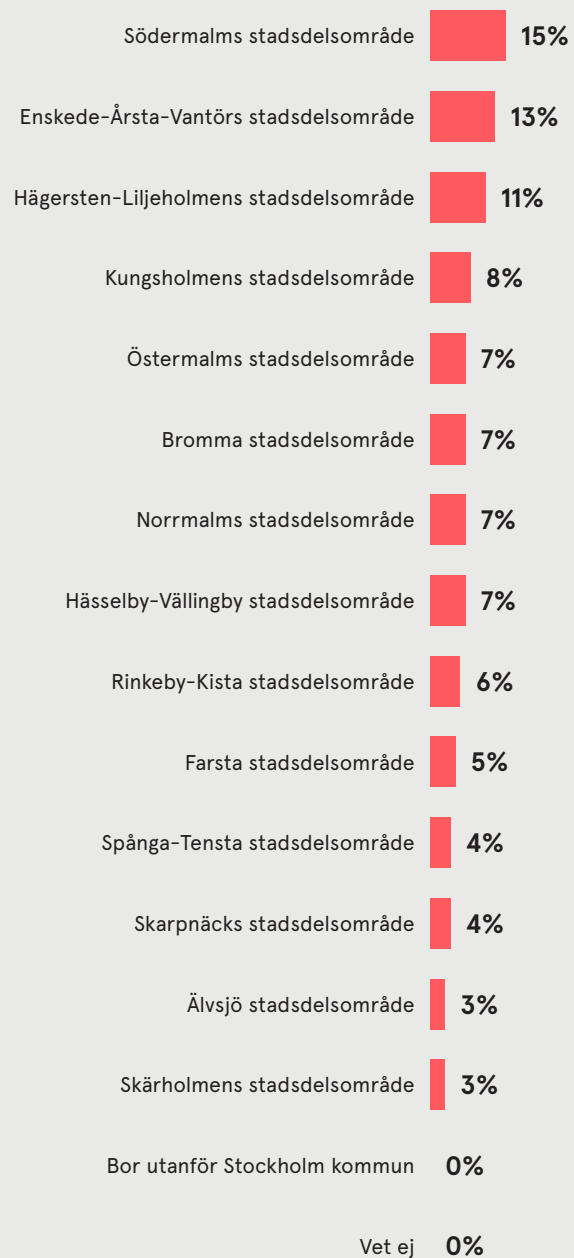
HUSHÅLLSINKOMST



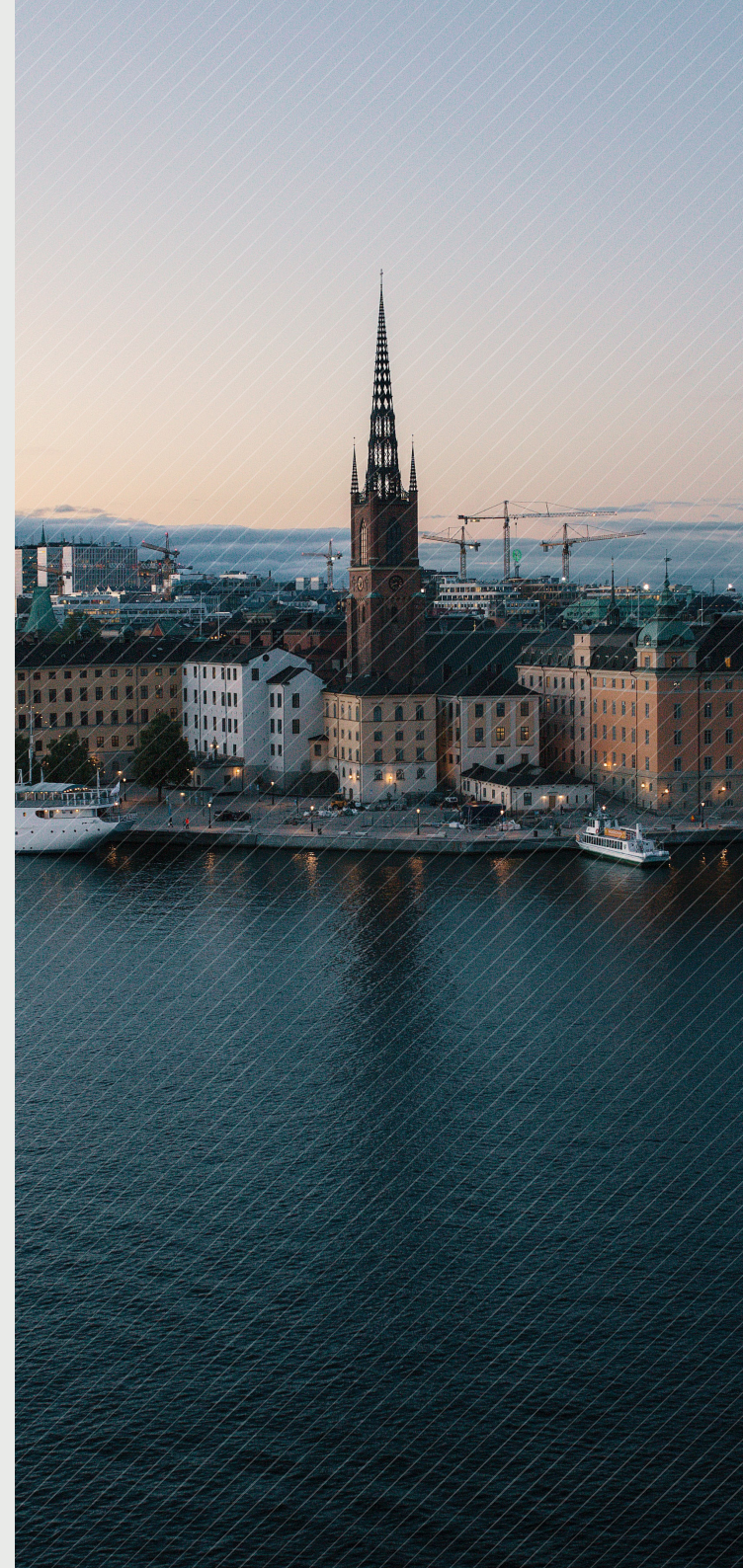
BAS: Samtliga (n=2078)

Stadsdelsområde

FRÅGA: Inom vilket stadsdelsområde bor du?



BAS: Samtliga (n=2078)



Nyfiken att veta mer? Kontakta oss gärna!

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM

Ellen Wennerström

Projektledare Friskisindex

072 - 070 05 59

ellen.wennerstrom@sthlm.friskissvettis.se

Josefin Engfelt

Press- & PR-ansvarig

070 -848 81 82

josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se

