

Gevinster av mer aktive innbyggere – og hvilken rolle spiller nærmiljøet?

Linda Granlund, direktør, folkehelsedivisjonen

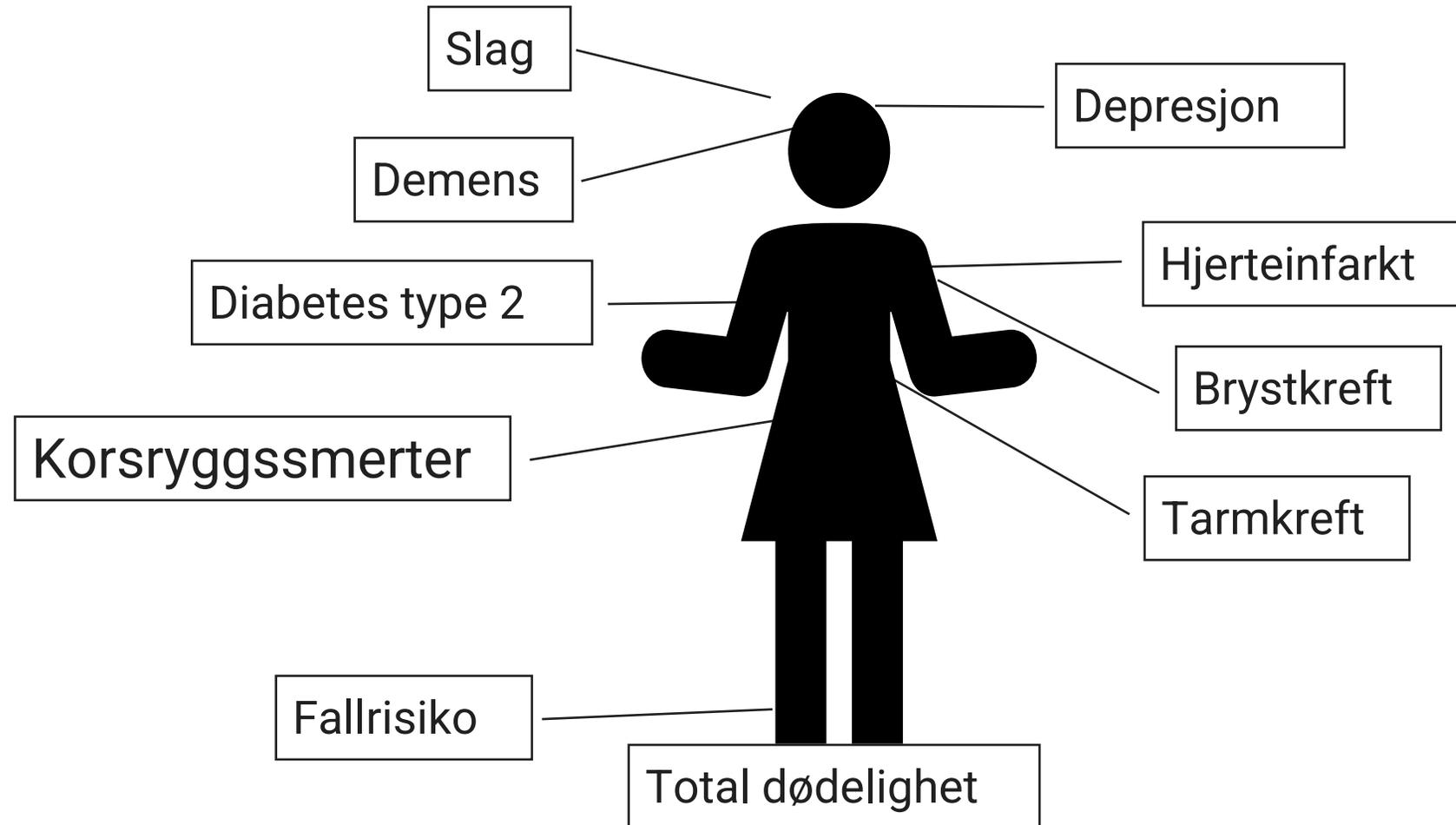




Helseeffekter av økt fysisk aktivitet

(Foto: Christian Wiediger)

Fysisk aktivitet forebygger de store folkesykdommene



Fysisk aktivitet og flere friske leveår

Gevinster i resterende levetid for personer i alderen 60-69 år



Kalkulator

www.helsedirektoratet.no/fysisk-aktivitet-kalkulator

Beregne gevinsten i et livsløp

- Registrer antall personer som endrer adferd
- Velg mellom 10 ulike aldersgrupper
- Fem ulike aktivitetskategorier







Aktivetsvennlige nærmiljøer

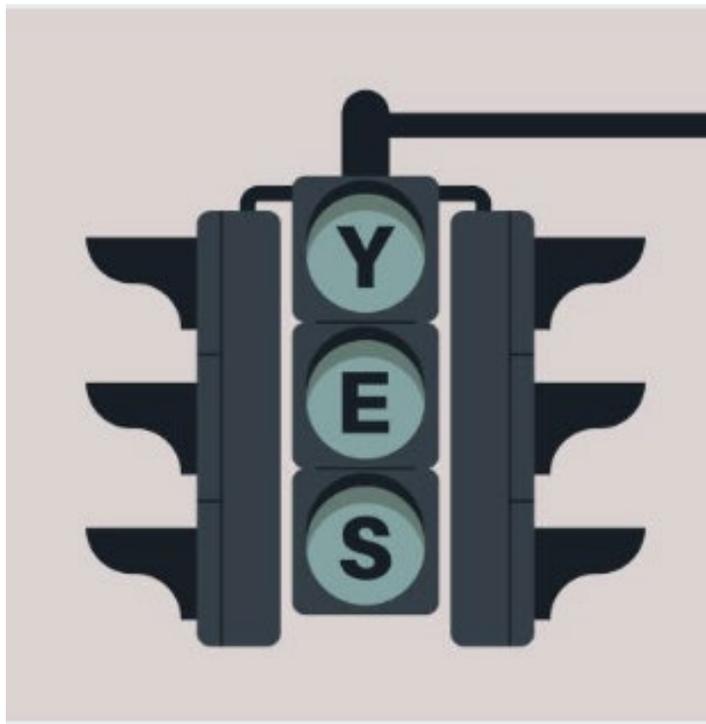
Foto: Fredrik Naumann/Felix Features

Korte avstander og lett tilgjengelige fasiliteter, natur og grøntområder

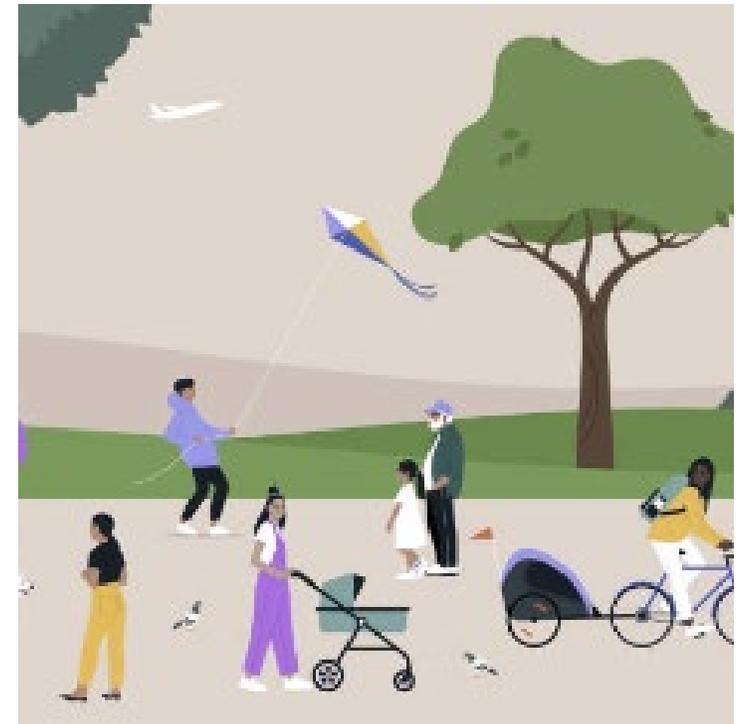
Gode veiforbindelser, inkl. gang- og sykkelveier



Trafikksikkerhet



Nærnaturområder



Oppsummert

Gevinsten av fysisk aktivitet er større enn tidligere antatt

- Bruk kalkulatoren
- Størst gevinst fra inaktiv til delvis aktiv

Gå og aktivitetsvennlige nærmiljøer er viktig

- Godt planlagte nærmiljøer kan gi store helsegevinster og være lønnsomt
- Kommunene er de beste til å omsette kunnskap om befolkningens behov ut i praksis
- Tverrsektorielt samarbeid er en nøkkel