

•••••
**Kokkola
Karleby**



**Motions- och hälsovanor
bland den vuxna befolkningen**
HUVUDRESULTATEN FRÅN KARLEBY STADS
INVÅNARENKÄT (2023)

Innehåll

Enkätens genomförande och svararen	3
MOTIONS- OCH HÄLSOVANOR	
Motionsvanor	4
Motion i en förening/hos en privat serviceleverantör	6
Förverkligande av rekommendationen för fysisk aktivitet	7
Motionshinder bland dem som rör på sig för lite	8
Hur mycket man sitter	11
Hur mycket man sover.....	12
Kostvanor	13
Kunskap om nuvarande rekommendationer.....	14
UTVÄRDERING AV KOMMUNENS MOTIONSTJÄNSTER	15
NOTERINGAR OM ENKÄTRESULTATEN	19

Enkäten om motions- och hälsovanor bland den vuxna befolkningen har genomförts i samarbete mellan 14 kommuner.

Expertföretaget North Sport Consulting har svarat för enkätens praktiska genomförande. De kommuner som har deltagit i enkät-helheten och antalet personer per kommun som har svarat på enkäten visas i tabellen nedan. I några kommuner riktades enkäten också till kommunens personal, vilket ger ett större antal svar i dessa kommuner. Med hjälp av enhetliga frågesektioner har man fått jämförbar information om faktorer som hör samman med den vuxna befolkningens välbefinnande och hur nöjda den vuxna befolkningen är med de lokala motionstjänsterna. Enkätens resultat utnyttjas vid utvecklingen av de lokala välfärdstjänsterna. I denna sammanfattning presenteras enkätens nyckelresultat för Karlebys stads del.

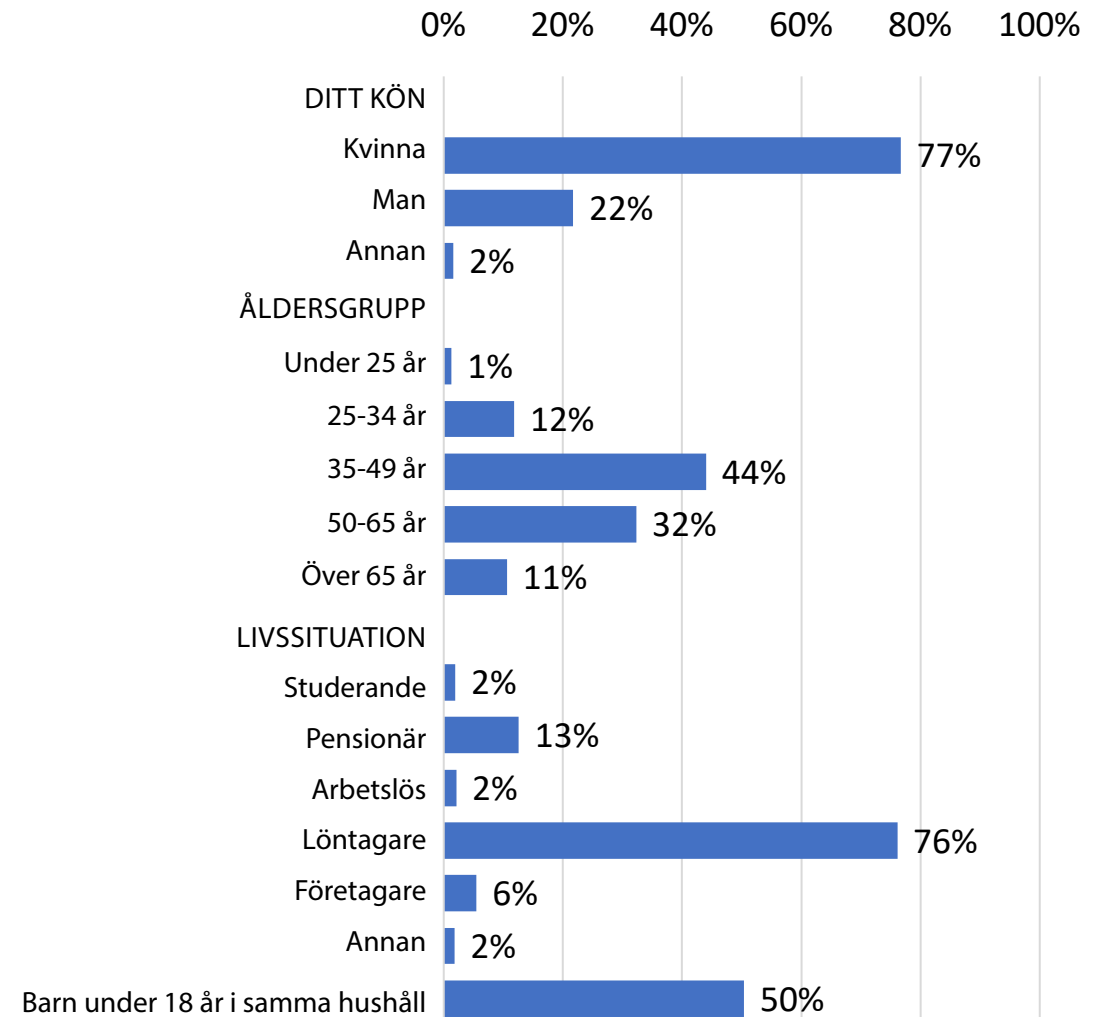
KOMMUN	ANTAL SVARARE / invånarenkät	ANTAL SVARARE / / personal enkät	SAMMAN- LAGT
Hattula	343	-	343
Tavastehus	391	-	391
Kervo	612	-	612
KARLEBY	1158	-	1158
Kouvola	382	817	1199
Villmanstrand	588	-	629
St. Mickel	969	-	969
Nådendal	442	285	727
Orivesi	228	96	324
Borgå	691	234	925
Seinäjäki	917	-	917
Tusby	397	-	397
Nystad	224	64	288
Vanda	1 307	-	1 307
SAMMANLAGT	8 649	1496	10 145

Enkätens genomförande och svararen

Enkäterna genomfördes i Karleby och även i de övriga kommunerna under mars och april. Enkäterna genomfördes elektroniskt och fanns på egna webbplatser i städerna.

Man informerade om enkäten via de lokala medierna i varje kommun samt via kommunernas egna kommunikationskanaler. Sammanlagt över 10 000 personer svarade på enkäten. Antalet svararen per kommun finns i tabellen på föregående sida. Vad gäller bakgrundsvariabler var de kommunspecifika respondentprofilerna mycket lika i alla kommuner, vilket gör att resultaten bättre kan jämföras. I Karleby svarade 925 stadsbor på enkäten inom utsatta tiden.

Vad gäller bakgrundsvariationer visas fördelningen mellan svararen i Karleby i kolumnen nedan. I denna resultatsammanfattning undersöks resultaten i första hand via bakgrundsvariationer enligt kön och åldersgrupp i undersökningen har åldersgrupperna sammanfattats till tre grupper; under 35 år, 35–65 år och över 65 år.

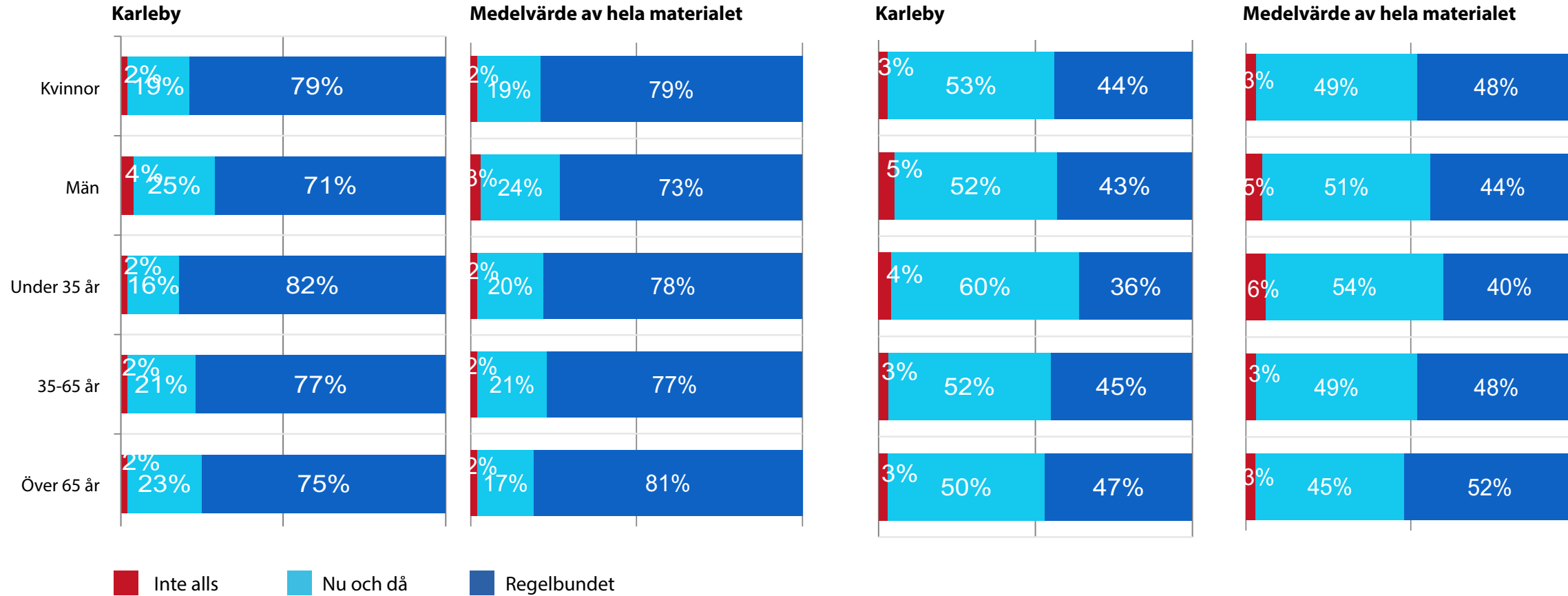


Motionsvanor

Frågan: Till vilken grad av fysisk aktivitet innehåller din vardag den typ som anges nedan?

VARDAGSMOTION (Gå eller cykla till jobbet/butiken, ut och gå med hunden, gårdsarbete o.s.v.)

MOTION I NATUREN (Röra på sig i naturen, friluftsliv, plocka bär eller svamp mm.)

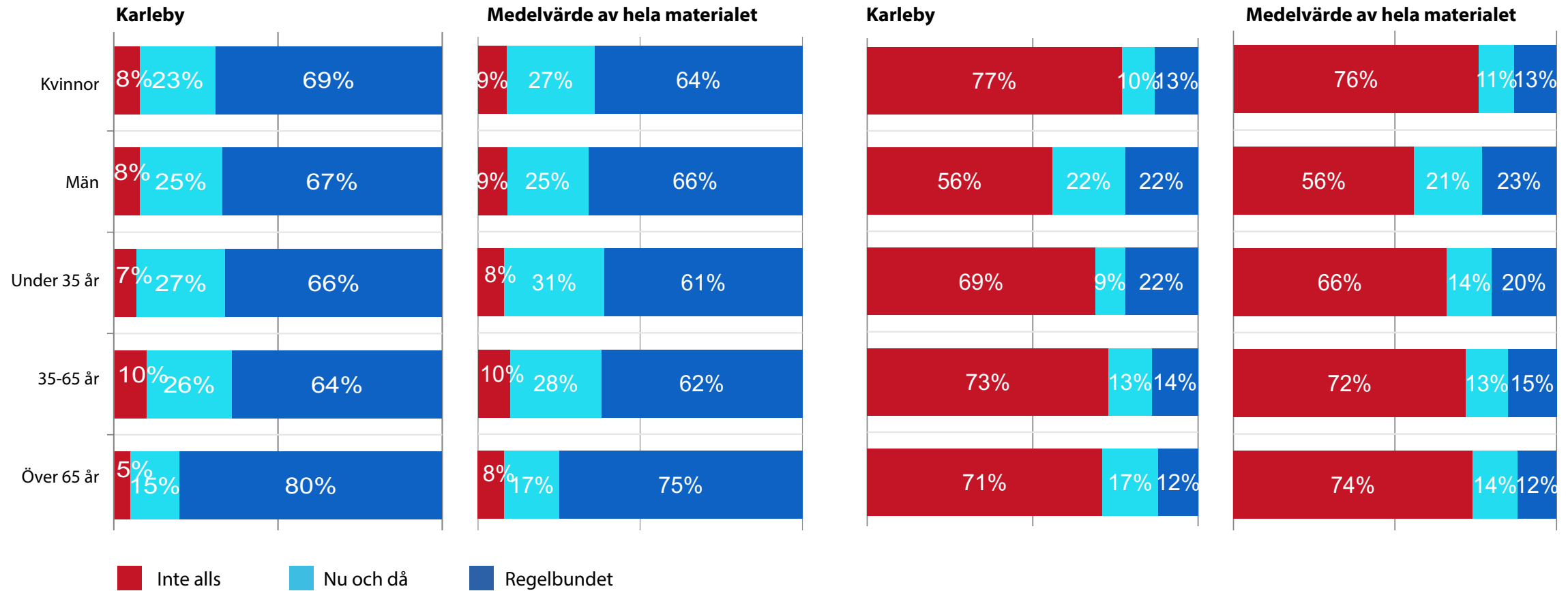


Motionsvanor

Frågan: Till vilken grad av fysisk aktivitet innehåller din vardag den typ som anges nedan?

KONDITIONSTRÄNING (Motionslöpning, gym/ledda timmar, bollspel o.s.v.)

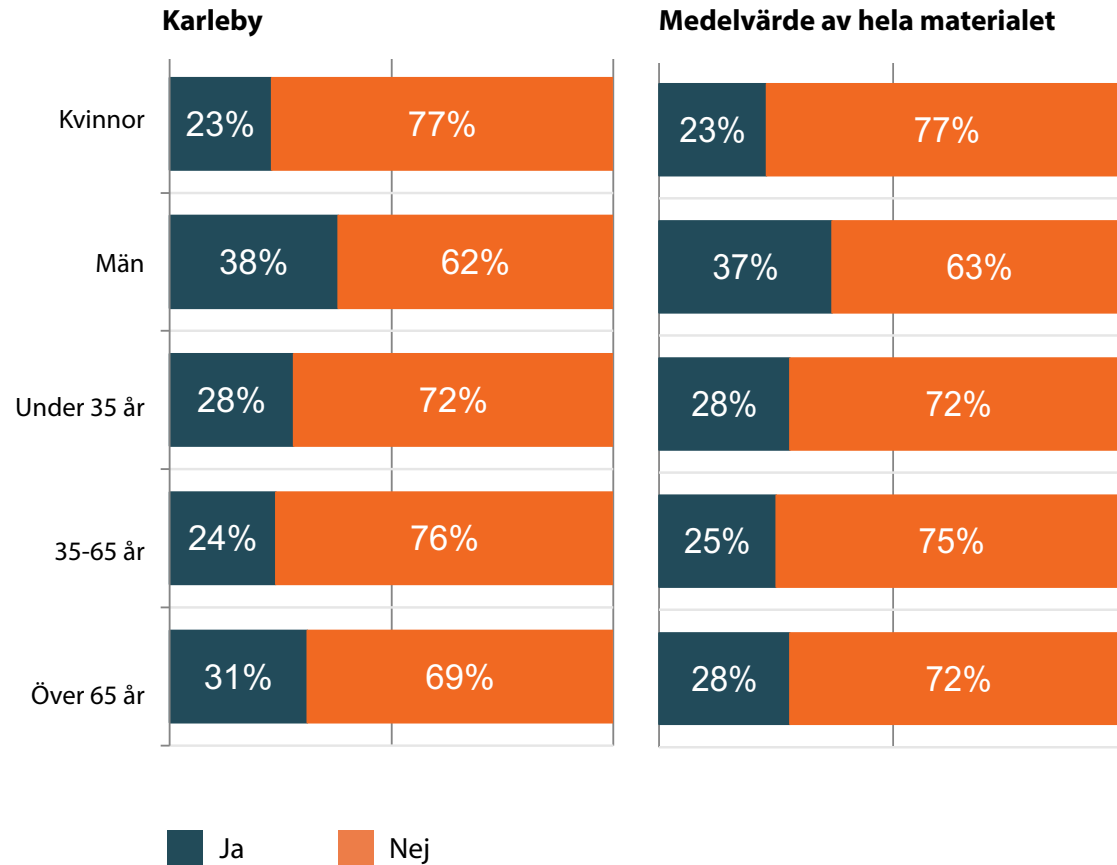
TÄVLINGSIDROTT (Organiserad och regelbunden träning och/eller tävlingsverksamhet.)



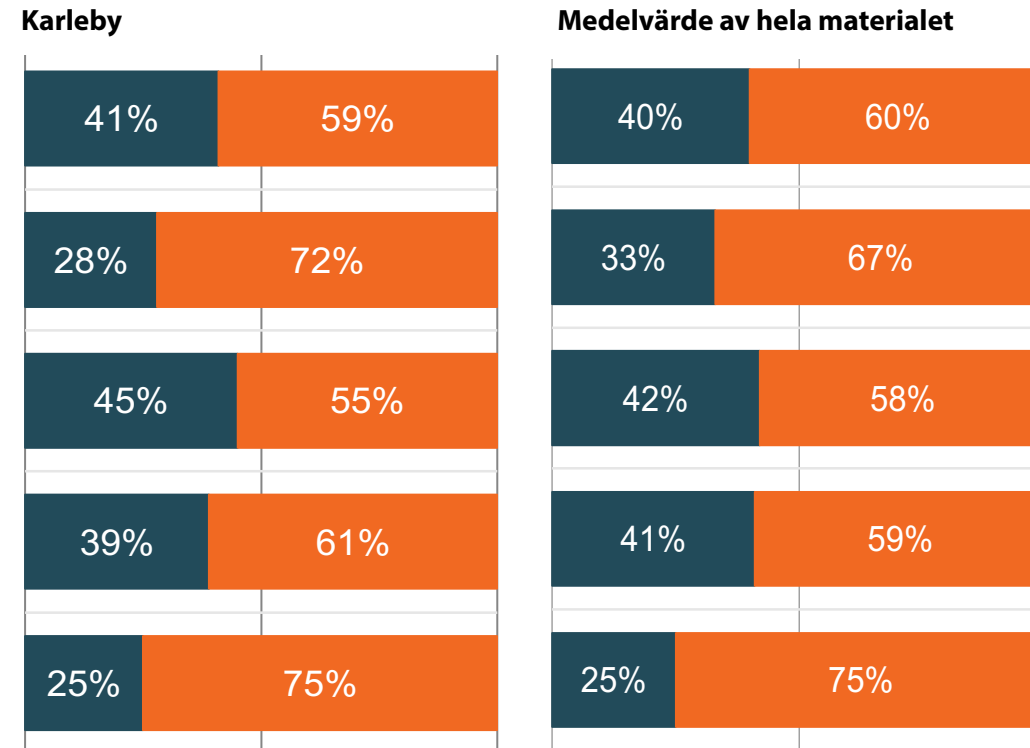
Motion i en förening/hos en privat serviceleverantör

Frågan: Utövar du regelbundet motion eller idrott i någon idrottsförening och/eller hos en privat tjänsteleverantör?

I EN MOTIONS-/IDROTTSFÖRENING (FÖRENINGSMEDLEM)

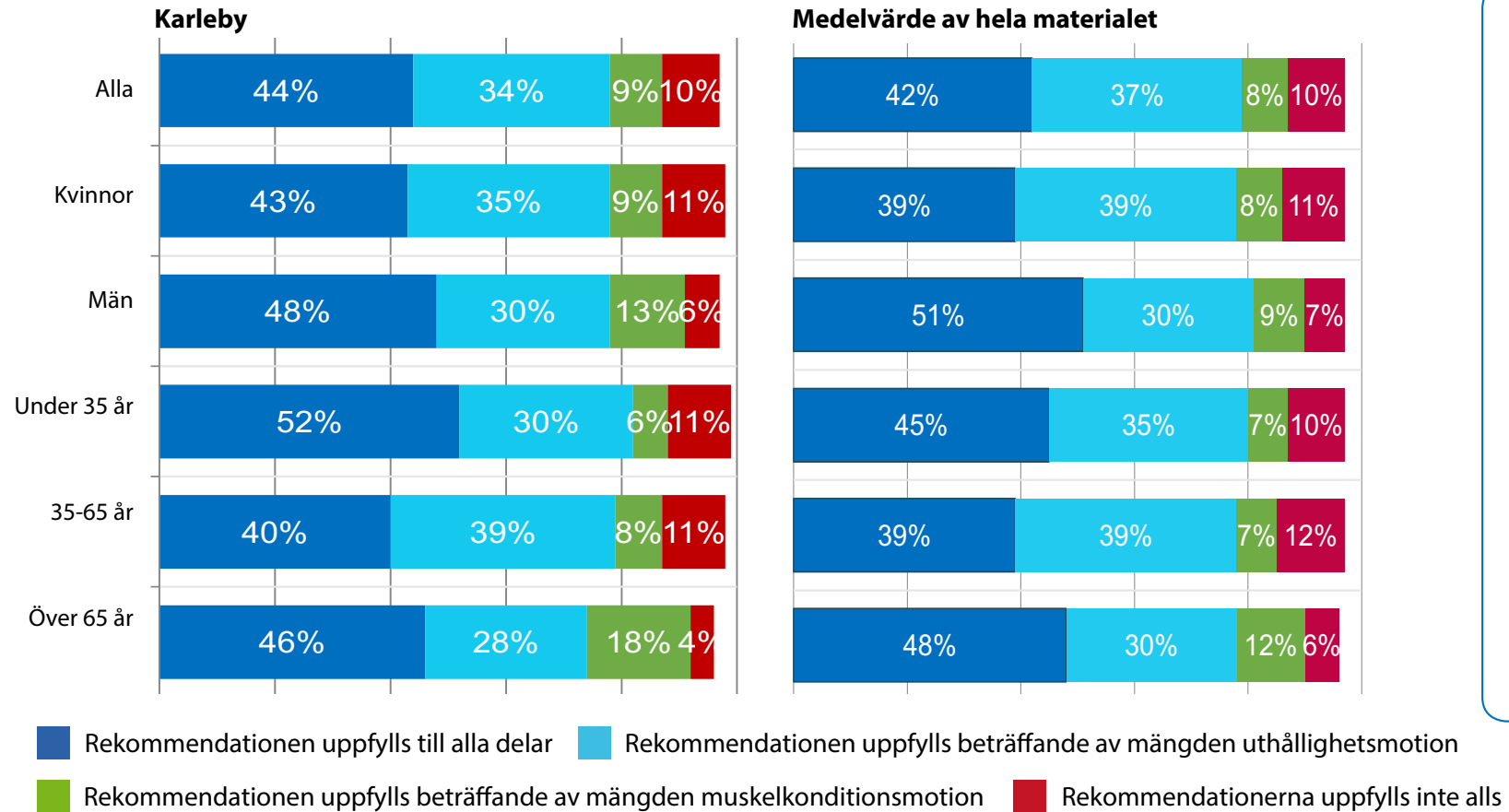


HOS EN PRIVAT SERVICELEVERANTÖR



Förverkligande av motionsrekommendationerna

Frågan: *Uppskatta om du motionerar i enligt med Motionsrekommendationerna. Läs igenom rekommendationerna noggrant!*



REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK

AKTIVITET FÖR VUXNA:

UTHÅLLIGHETSMOTION:

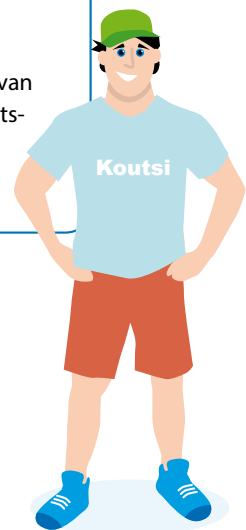
Minst 2h 30min "rask uthållighetsmotion" ELLER minst 1h 15min "belastande uthållighetsmotion" per vecka. Rask uthållighetsmotion är fysisk aktivitet som gör att man blir lite andfådd (t.ex. promenad, gårdsarbete o.s.v.) och belastande uthållighetsmotion är mer effektiv fysisk aktivitet som gör att man svettas och blir riktigt andfådd (t.ex. motionslöpning).

MUSKELKONDITIONSMOTION

FÖRUTOM uthållighetsmotionen fysisk aktivitet som förbättrar MUSKELKONDITIONEN minst 2 gånger per vecka (t.ex. gymträning, ledd gymnastik, bollspel, mm.)

FÖR PERSONER ÖVER 65 ÅR:

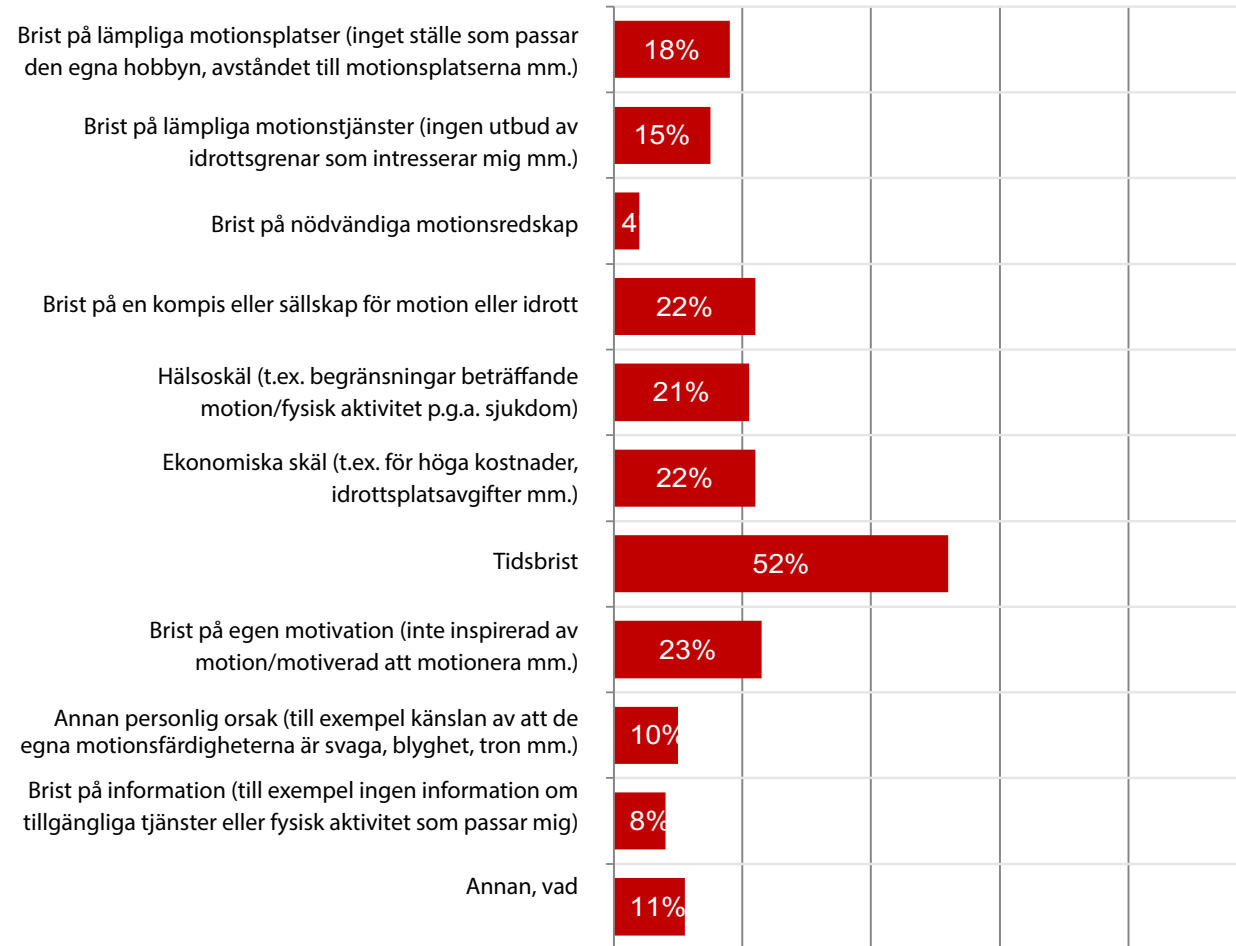
För personer över 65 år betonas utöver ovan nämnda Rekommendation för uthållighetsmotion och bevarandet av smidigheten samt att öva på balansen 2-3 ggr/vecka.



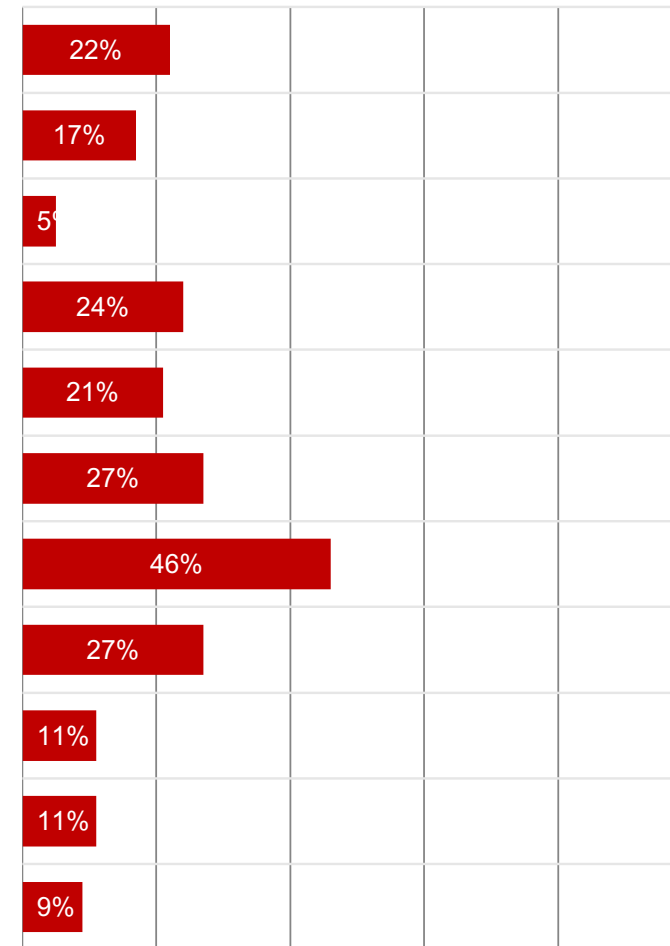
Motionförshinder / kvinnor

Frågan: Du svarade på frågan ovan att de nuvarande rekommendationerna för fysisk aktivitet inte helt uppfylls för din del (= något annat än alternativ 1), berätta om detta beror på någon eller några av orsakerna nedan. Vid behov kan du välja flera alternativ.

Kvinnor / Karleby

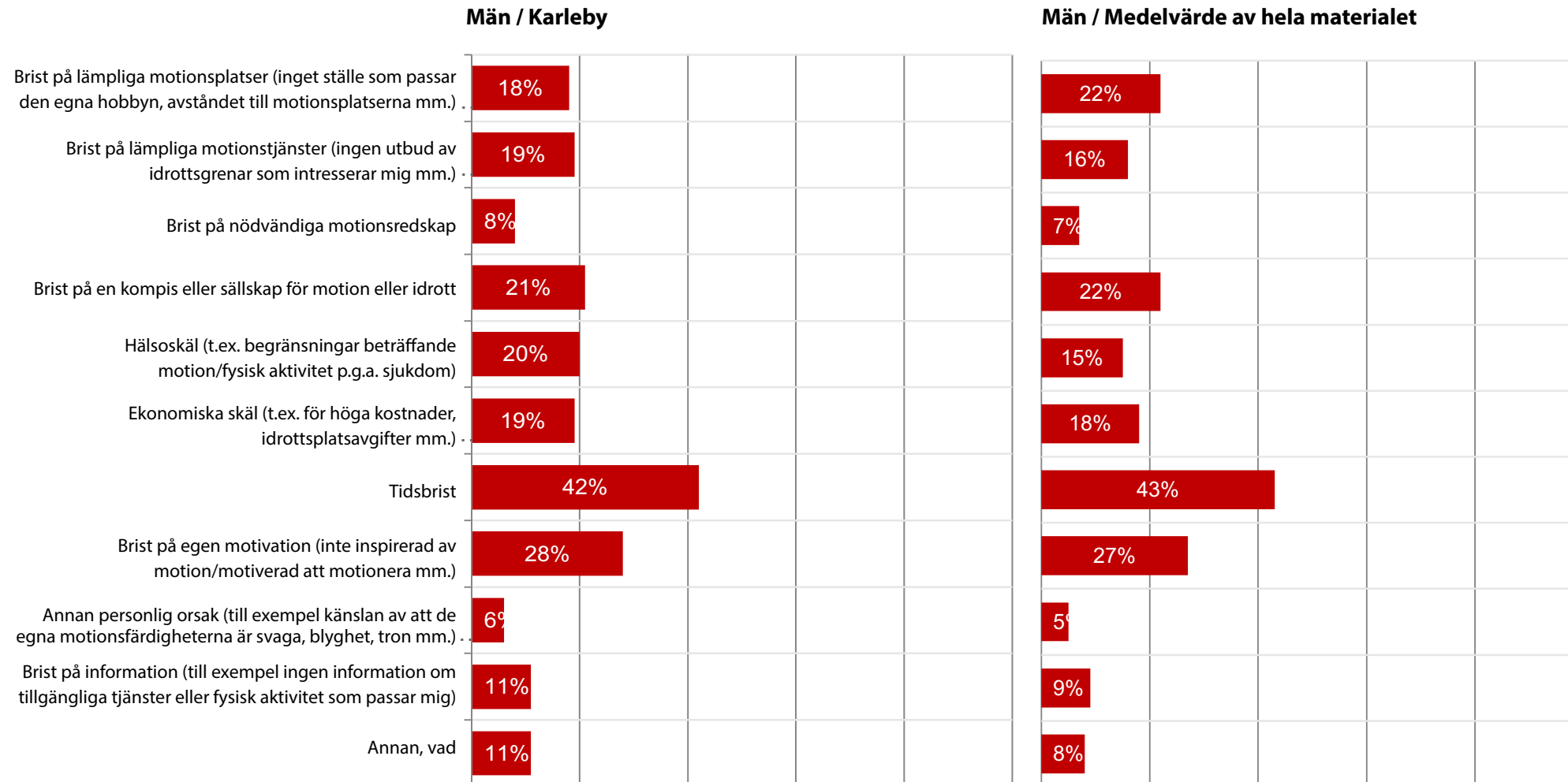


Kvinnor / Medelvärde av hela materialet



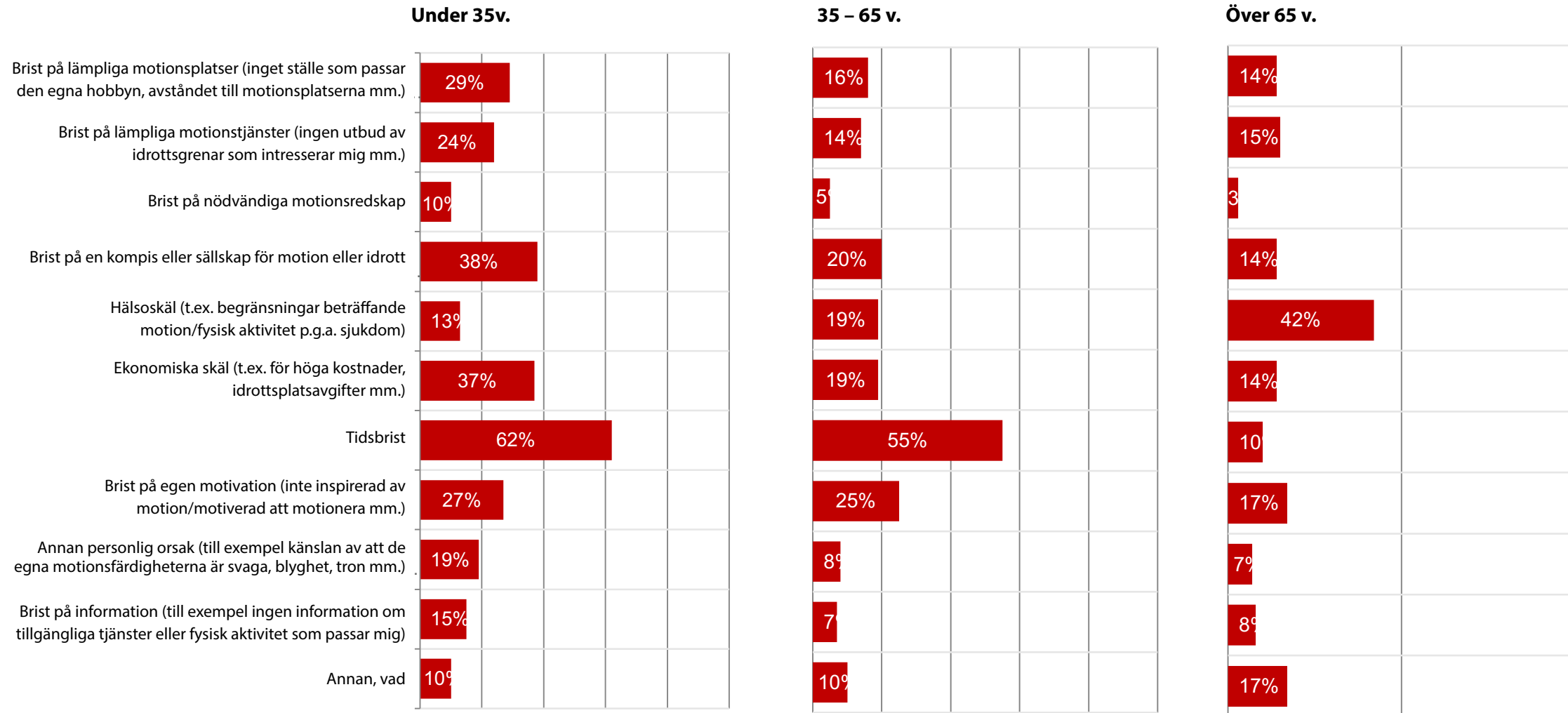
Motionförshinder / män

Frågan: Du svarade på frågan ovan att de nuvarande rekommendationerna för fysisk aktivitet inte helt uppfylls för din del (= något annat än alternativ 1), berätta om detta beror på någon eller några av orsakerna nedan. Vid behov kan du välja flera alternativ.



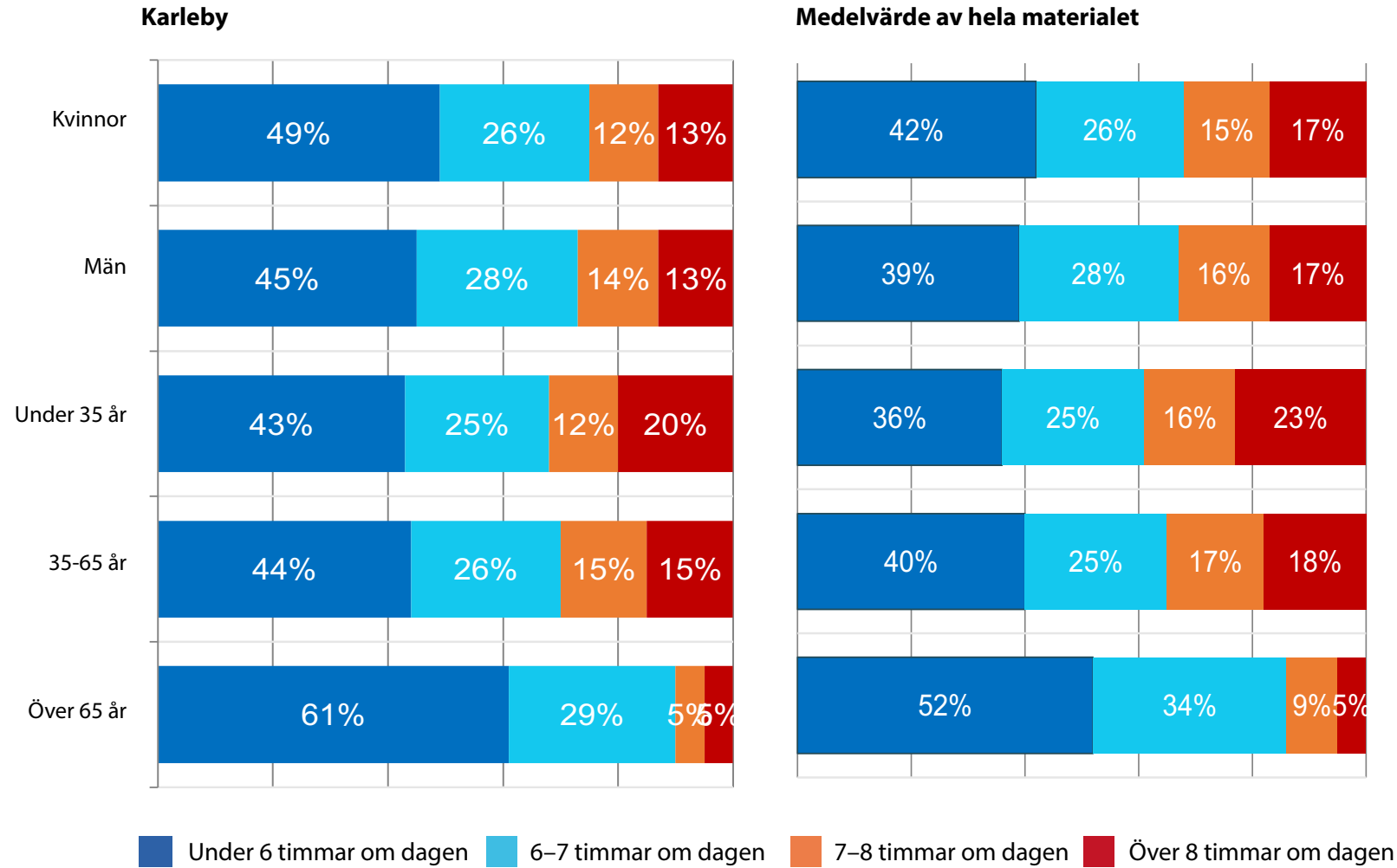
Motionförshinder / åldersgruppvis

Frågan: Du svarade på frågan ovan att de nuvarande rekommendationerna för fysisk aktivitet inte helt uppfylls för din del (= något annat än alternativ 1), berätta om detta beror på någon eller några av orsakerna nedan. Vid behov kan du välja flera alternativ.

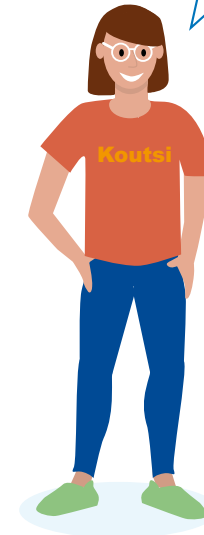


Hur mycket sitter man

Frågan: Uppskatta hur mycket DU SITTER under en normal VARDAG. När du uppskattar hur mycket du sitter, beakta bland annat eventuella arbetsuppgifter och resor du gör sittande samt allsittande på fritiden (TV-tittande, sittande vid datorn mm.)

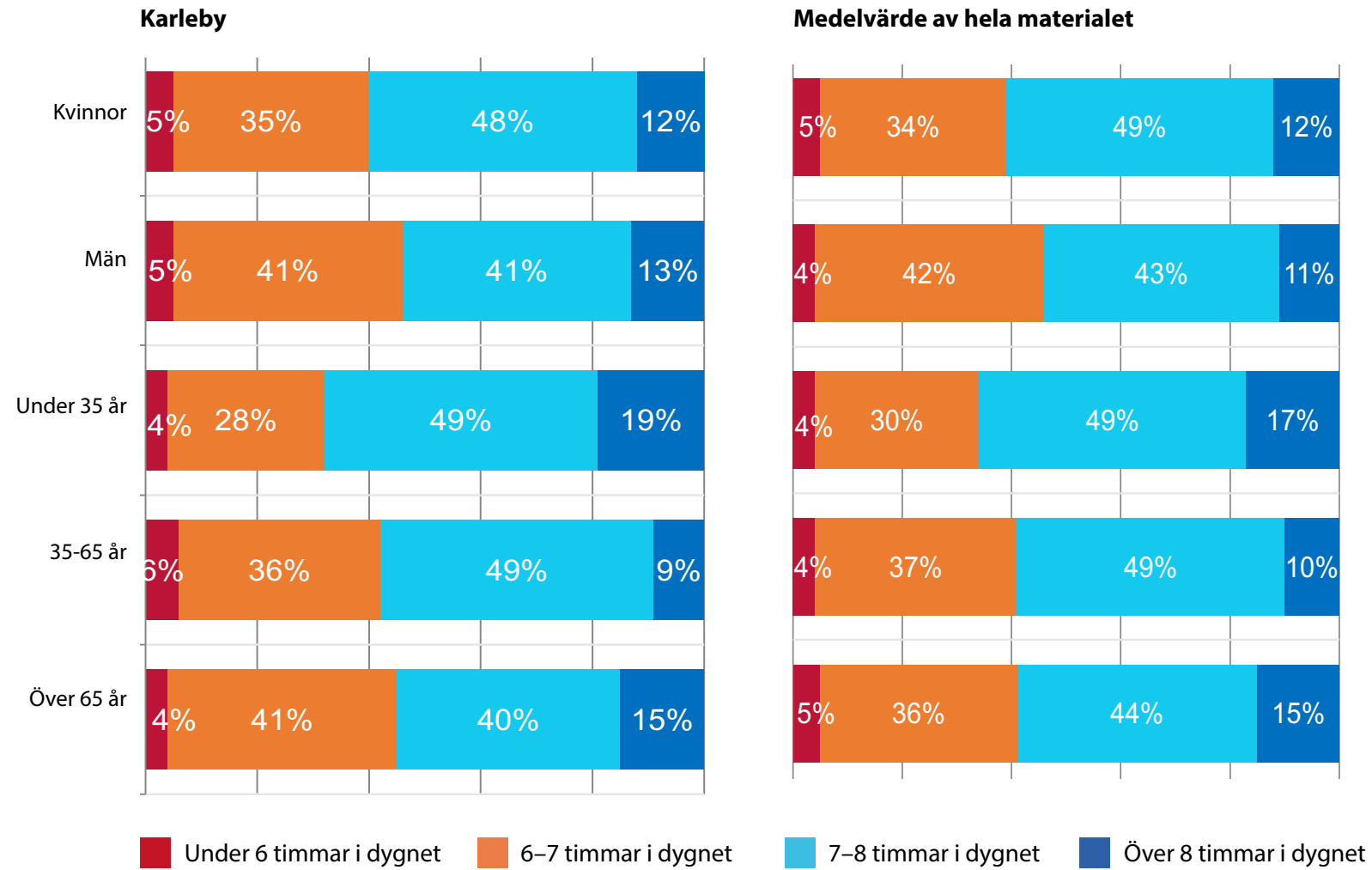


Med tanke på hälsa och välbefinnande är det skadligt för hälsan att sitta alltför länge och oavbrutet. Det finns inga exakta rekommendationer för mängden sittande, men det rekommenderas dock att man strävar efter att inte sitta över 7 timmar per dag.



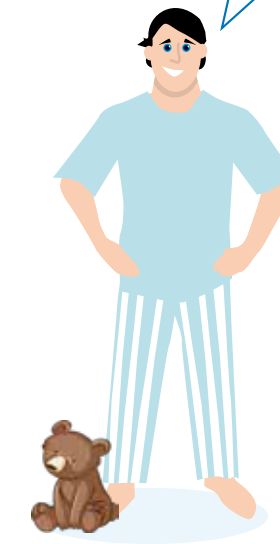
Sömmängden

Frågan: Uppskatta sömnen under en vanlig vardag



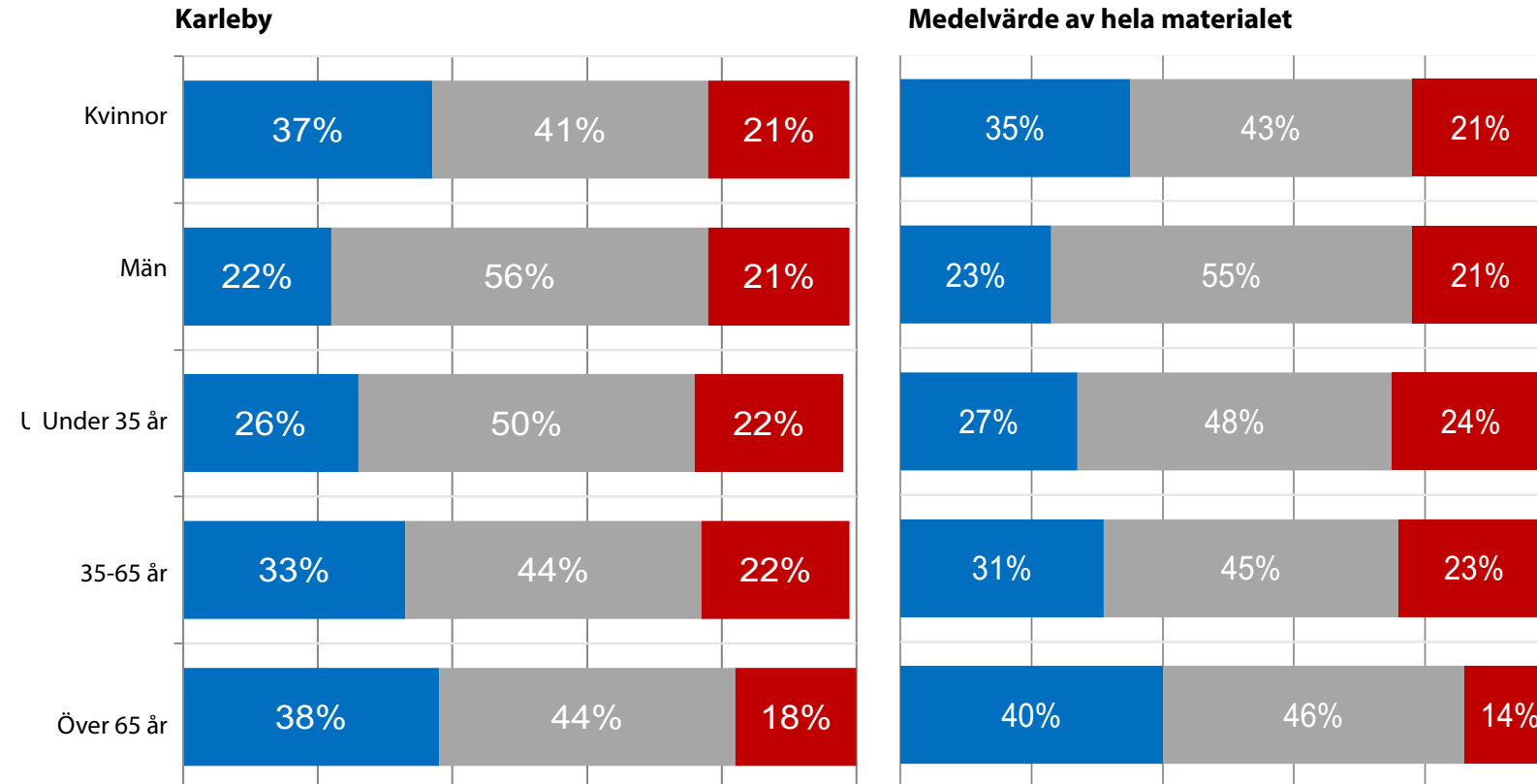
Sömnbehovet är till en viss del individuellt, men 7-9 timmar sömn i dygnet rekommenderas allmänt.

Otillräcklig sömn inverkar negativt på humöret och piggheten samt på flera hälsfaktorer.



Kostvanor

Frågan: Uppskatta dina nuvarande KOSTVANOR. Välj det alternativet som beskriver dig bäst.



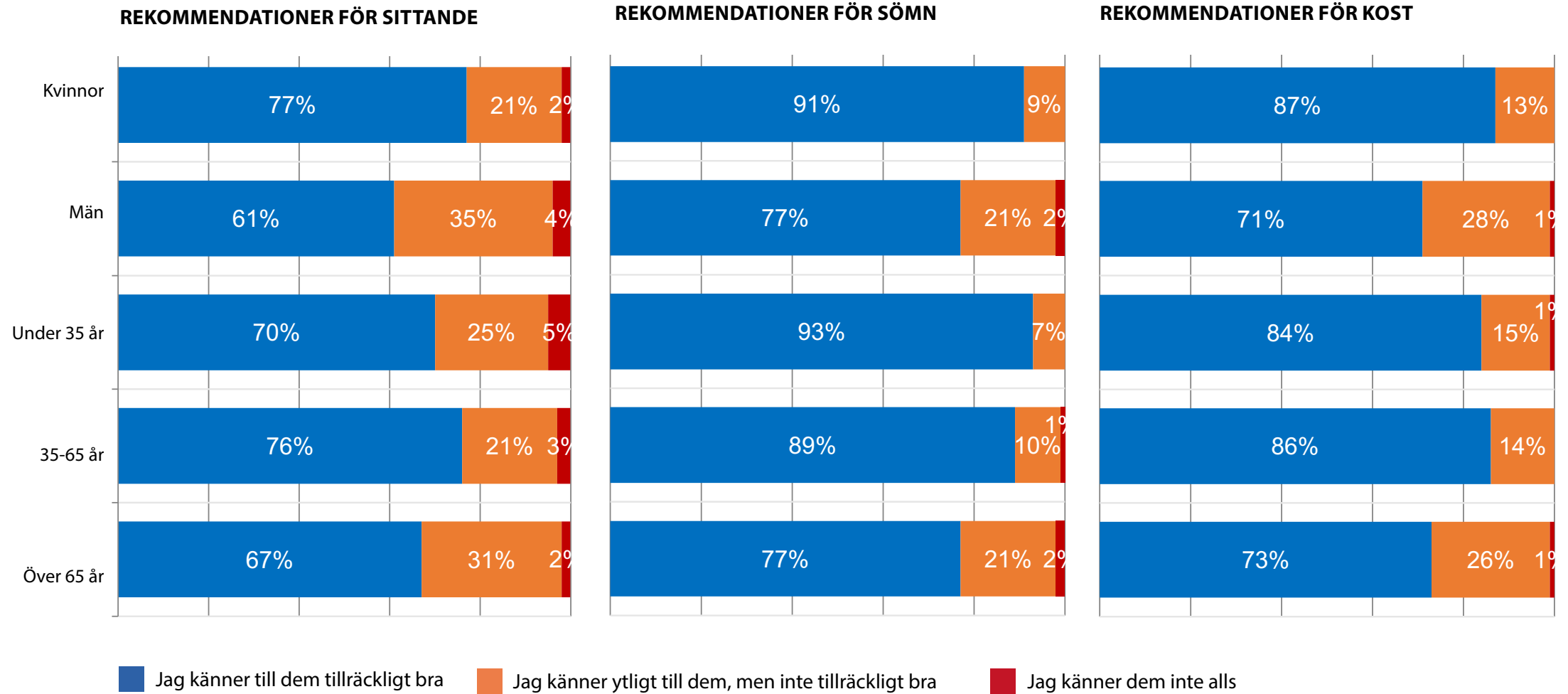
- Jag anser att jag äter hälsosamt och jag försöker följa de nuvarande officiella näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket och THL)
- Jag anser att jag äter hälsosamt, men mina kostvanor baserar sig inte på de nuvarande officiella näringsrekommendationerna
- Jag borde förbättra mina kostvanor med tanke på hälsosammare liv

Enligt näringsrekommendationerna finns det flera sätt att äta bra. Det finns inte enbart ett enda sätt att äta hälsosamt utan en hälsosam kost kan ha många olika sammansättningar. En regelbunden måltidsrytm med 3-4 timmars intervaller och mångsidig kost hjälper oss att orka och hålla oss friska.



Kunskap om nuvarande rekommendationer

Frågan: Hur anser du att du känner till de nuvarande rekommendationerna vad gäller sittande, sömn och kost?

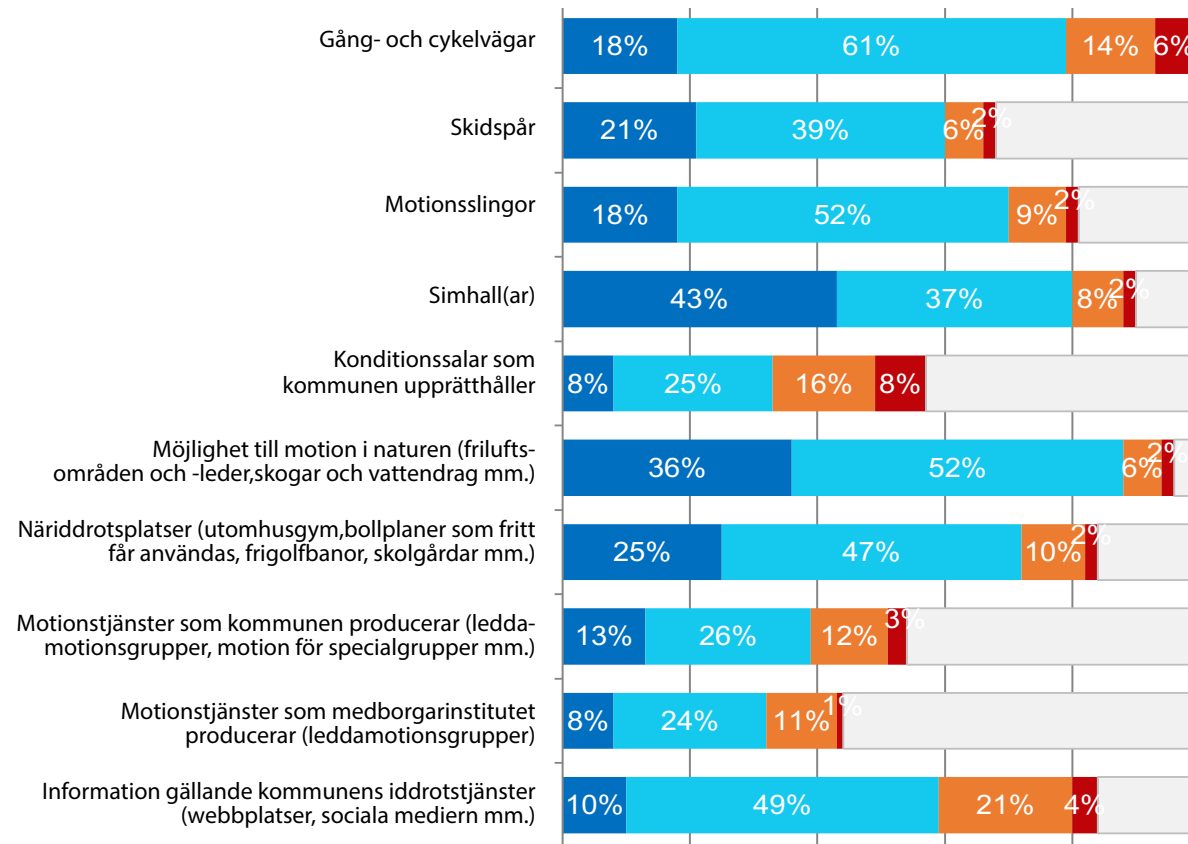


Utvärdering av kommunens motionstjänster

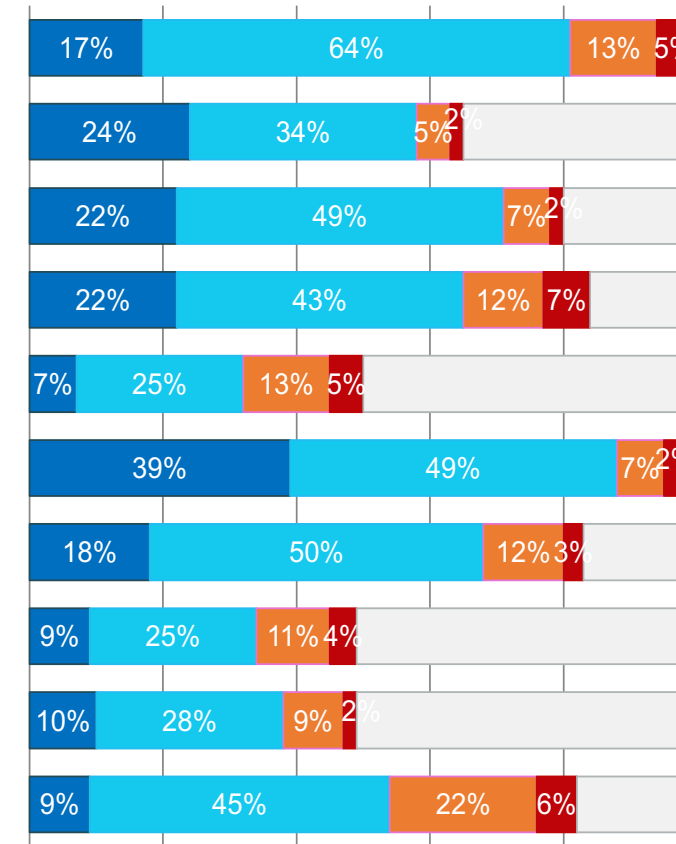
Frågan: Hur nöjd är du med nuläget i din kommun vad gäller nedan nämnda förhållandena för motion och idrott?

Uppskatta utgående från DIN EGEN aktivitet och dina behov. Fokusera särskilt på de förhållanden som ska bedömas samtkvaliteten, antalet och tillgången till tjänsterna ur din egen perspektiv. Om det i kommunen inte finns en viss tjänst (till exempel simhall) kan du lämna punkten obesvarad!

Kvinnor / Karleby



Kvinnor / Medelvärde av hela materialet

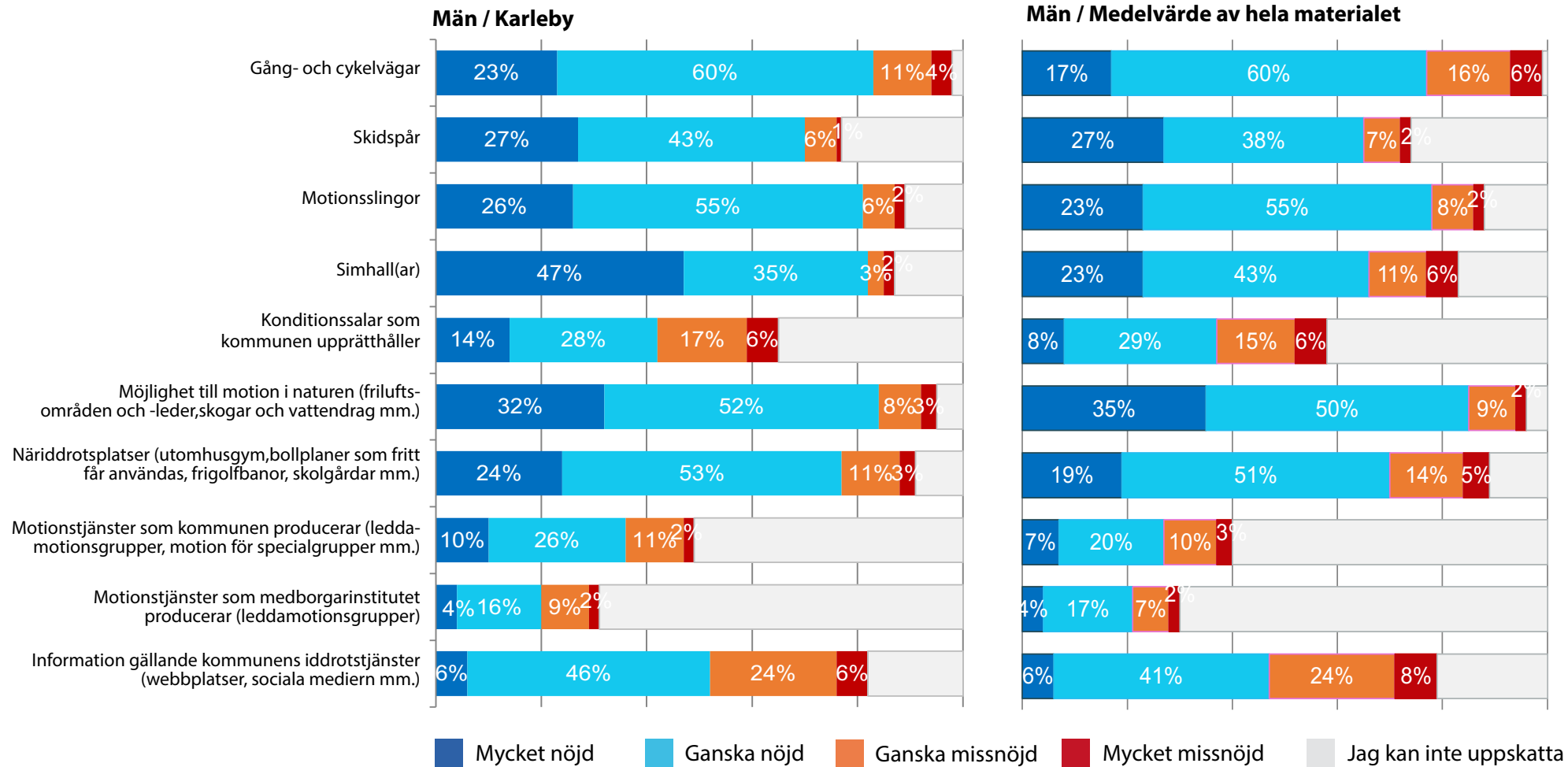


■ Mycket nöjd
 ■ Ganska nöjd
 ■ Ganska missnöjd
 ■ Mycket missnöjd
 ■ Jag kan inte uppskatta

Utvärdering av kommunens motionstjänster

Frågan: Hur nöjd är du med nuläget i din kommun vad gäller nedan nämnda förhållandena för motion och idrott?

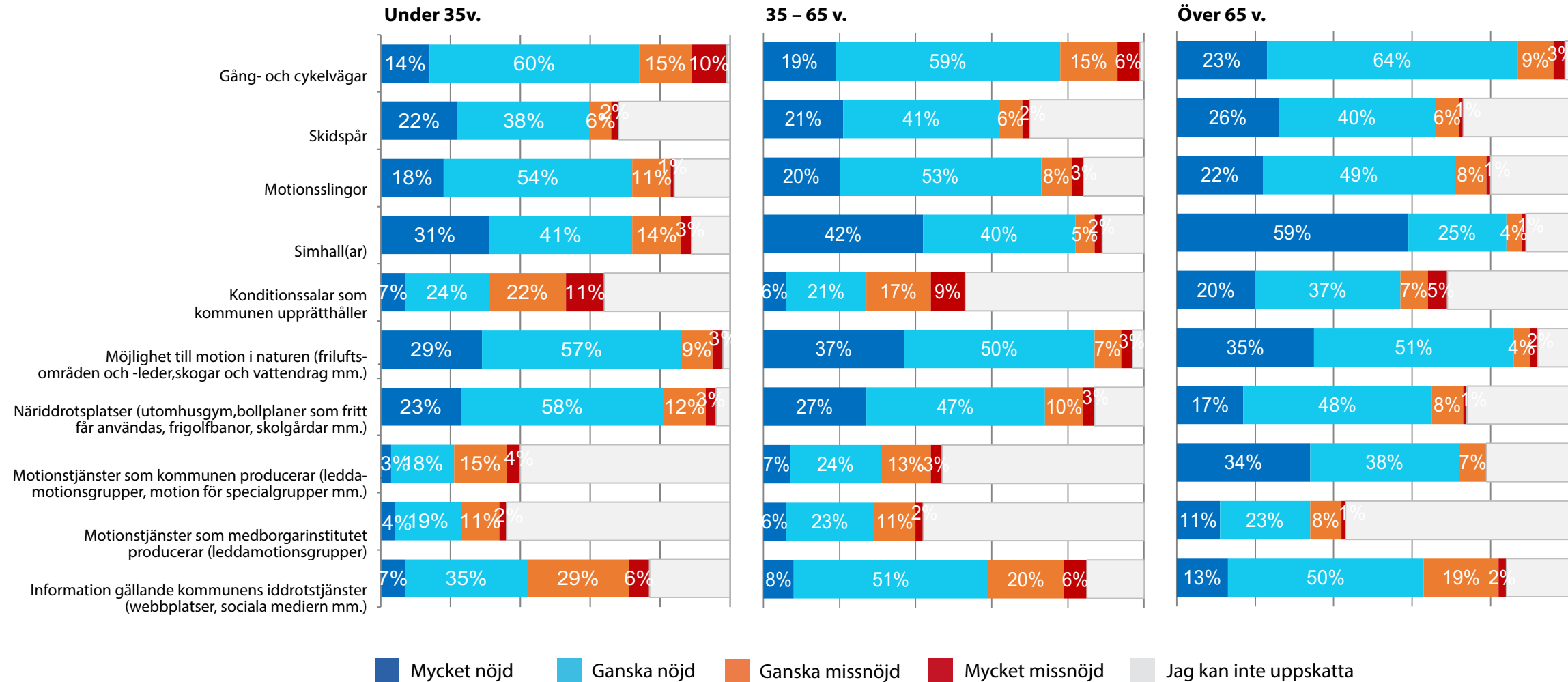
Uppskatta utgående från DIN EGEN aktivitet och dina behov. Fokusera särskilt på de förhållanden som ska bedömas samt kvaliteten, antalet och tillgången till tjänsterna ur din egen perspektiv. Om det i kommunen inte finns en viss tjänst (till exempel simhall) kan du lämna punkten obesvarad!



Utvärdering av kommunens motionstjänster

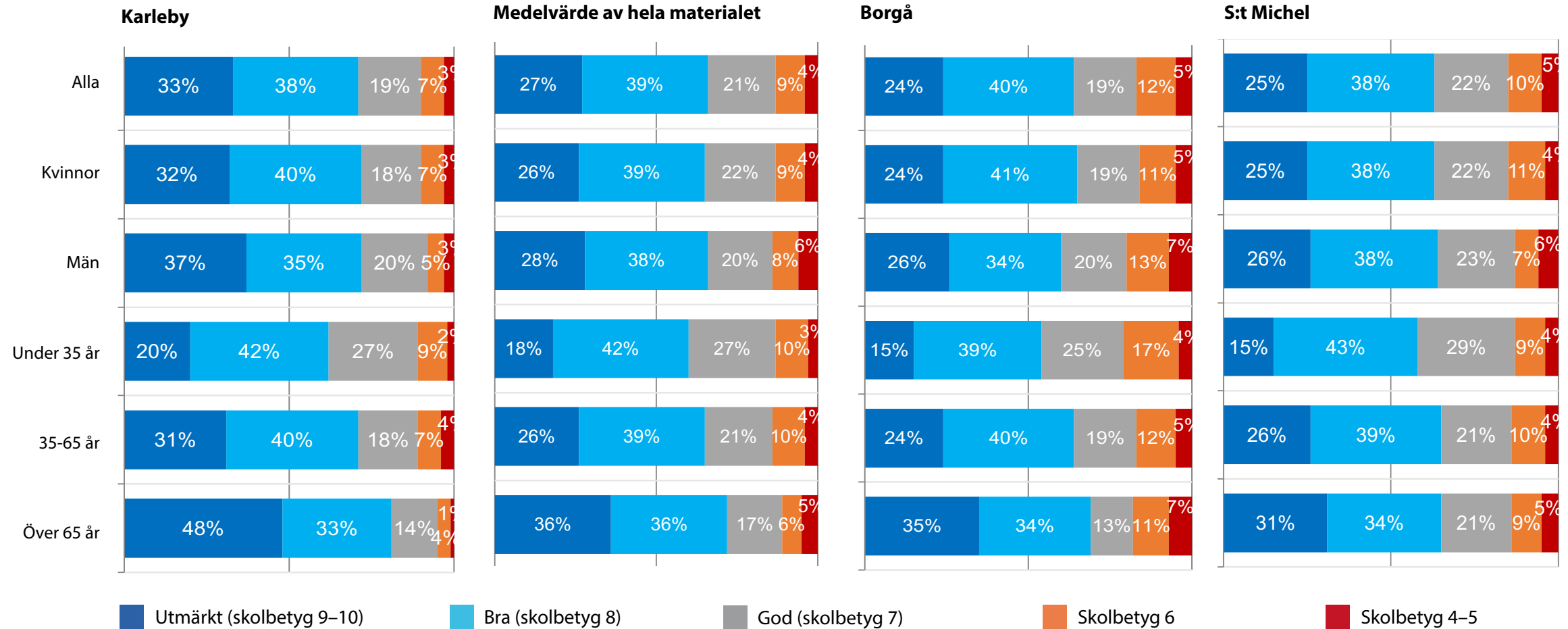
Frågan: Hur nöjd är du med nuläget i din kommun vad gäller nedan nämnda förhållandena för motion och idrott?

Uppskatta utgående från DIN EGEN aktivitet och dina behov. Fokusera särskilt på de förhållanden som ska bedömas samt kvaliteten, antalet och tillgången till tjänsterna ur din egen perspektiv. Om det i kommunen inte finns en viss tjänst (till exempel simhall) kan du lämna punkten obesvarad!



Helhetsutvärdering

Frågan: Hur uppskattar du nuläget för de motionstjänster och förhållanden som kommunen tillhandahåller invånarna? Gör din bedömning utgående från hur dessa svarar mot DINA behov.



Observationer angående enkätens resultat



I åldersgruppen för under 35-åringar uppfylls motionsrekommendationerna i Karleby klart oftare än genomsnittet

Över 70 % av svararna bedömde att de idrotts-tjänster som Karleby stad tillhandahåller är bra eller utmärkta som helhet. Resultatet var bättre än hela materialets genomsnitt

Stadens vuxenbefolkning är i bred utsträckning nöjd med förhållandena för vardagsmotion och motion i naturen (ca 80 % nöjda med leder för gång- och cykeltrafik och över 85 % med möjligheterna att röra sig i naturen)

Man är nöjdare än hela materialets genomsnitt med förhållandena för närmotion i Karleby (75 %) och simhallen (över 80 %)

Över 65-åriga Karlebybor utövar konditionsträning mera regelbundet än materialets genomsnitt

Vuxenbefolkningen känner rätt bra till rekommendationerna som anknyter till sömn och kost



Under hälften av stadens vuxenbefolkning rör tillräckligt mycket på sig med tanke på hälsan

En väsentlig del sitter dagligen för mycket och sover för lite i förhållande till rekommendationerna

Unga (under 35-åringar) svarare är missnöjdare med förhållandena för vardagsmotion och motion i naturen än annan vuxenbefolkning i Karleby

I Karleby är klart vanligaste hinder för motionering hälsorelaterade orsaker bland män och tidsbrist bland kvinnor jämfört med materialets genomsnitt

Ett väsentligt hinder för motionering är för unga (under 35-åringar) dessutom bristen på kompis eller sällskap (38%) samt ekonomiska orsaker (37%)

Särskilt kvinnor är i Karleby missnöjdare än genomsnittet med konditionssalar som staden upprätthåller

Urval från de utvecklingsidéer som kommit in i undersökningen



Tack till alla som svarat på enkäten