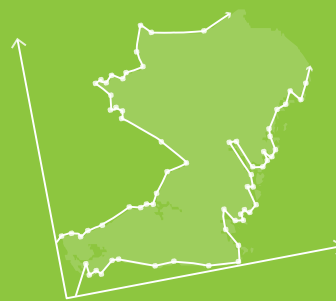


Naturvistelse

Vistelse i naturen stärker vår hälsa och vårt välmående



Naturvistelse för en god folkhälsa

Att vistas i naturen har visat sig kunna öka vårt välmående och minska stress. Naturvistelsen sker ofta i kravlösa miljöer, är lättillgänglig för de flesta och kan underlätta social interaktion. I naturen kan man höja pulsen och verkligen trötta ut sig. Men man kan också ta det lugnt, slappna av och till exempel njuta av en fin utsikt.

Region Västerbotten arbetar aktivt med att öka andelen i befolkningen som vistas i naturen. Bland annat genomförs Friluftsvveckan årligen, hälsoslingor har tagits fram i länets alla kommuner och projektet Hälsa I NaTuren (HINT) har startats. I detta faktablad redovisas information och statistik om naturvistelse och fysisk aktivitet från befolkningsundersökningen Hälsa på lika villkor i Västerbotten.

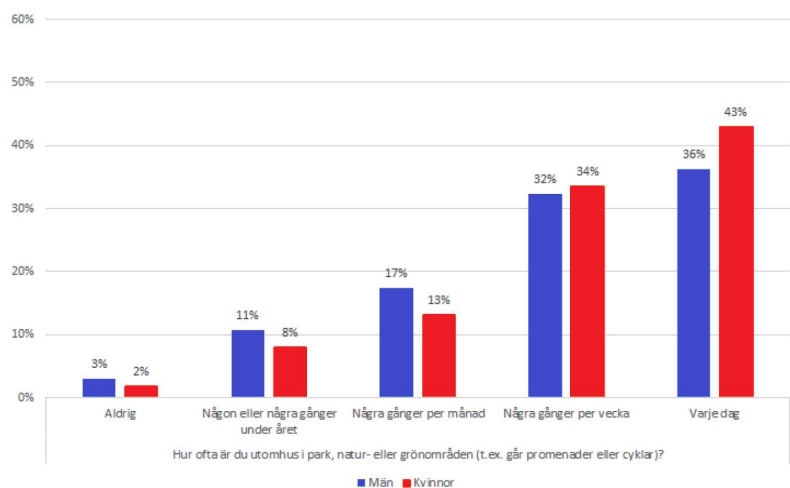
Fakta om befolkningens hälsa och levnadsvanor



Andel i befolkningen (%)

Frekvent naturvistelse	73
Tillräckligt fysiskt aktiv	63
Riskabla alkoholvanor	13
Daglig tobaksrökning	5
Hög stressnivå	5
Fetma	21
Gott psykiskt välmående	86
God självskattad hälsa	68

Regelbunden naturvistelse något vanligare bland kvinnor

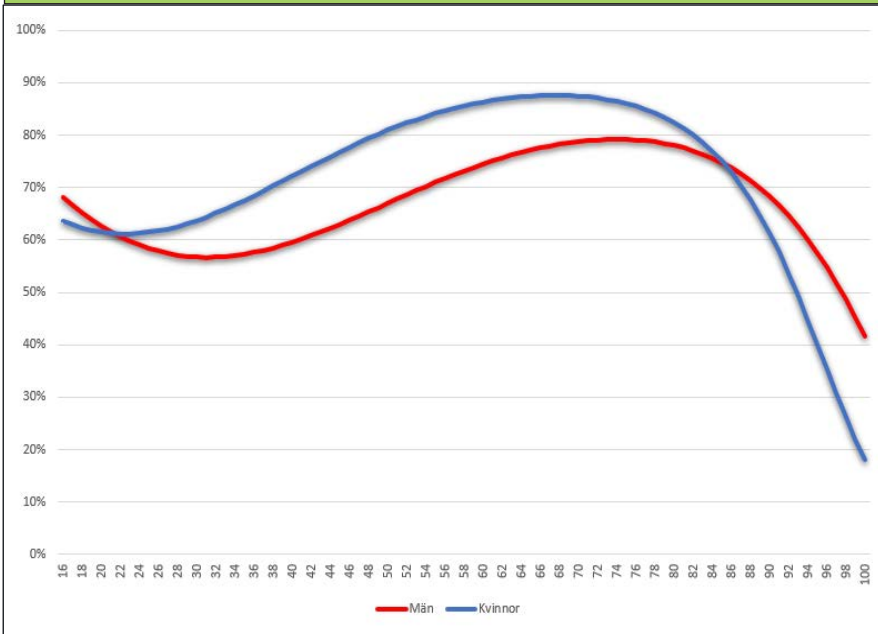


Källa: Befolkningsundersökningen Hälsa på lika villkor 2022, 16 år och uppåt, Region Västerbotten.



Forskning visar att naturvistelser har en positiv inverkan på människors hälsa. Att vistas i naturen kan förebygga psykisk ohälsa såsom depression och ångest. Dessutom kan naturvistelser bidra till att vår sömn förbättras eftersom vi kan ta del av dags- och solljus. Det finns också studier som visar att människor som har tillgång till grönområden lever längre.

Personer i pensionsåldern vistas oftare i natur och grönområden



Uppskattad andel i olika åldrar som vistas regelbundet (minst några ggr/vecka) i naturen. Baserat på logistisk regression där naturvistelse modellerats som en funktion av ålder med polynomgrad 3.

Kvinnor tycks i högre utsträckning vistas regelbundet i natur- och grönområden jämfört med män. För både män och kvinnor ökar andelen med hög naturvistelse i takt med åldern och vid pensionsåldern är många aktiva i natur- och grönområden. Bland dem mellan 60 och 75 år är det drygt åtta av tio som vistas regelbundet i naturen.

Lägst andel som vistas i naturen finns bland de yngre åldersgrupperna, speciellt män i åldern 30–40 år där knappt sex av tio vistas frekvent i naturen. Förutom skillnader i olika åldrar är regelbunden naturvistelse mindre vanligt i grupper med lägre utbildningsnivå.

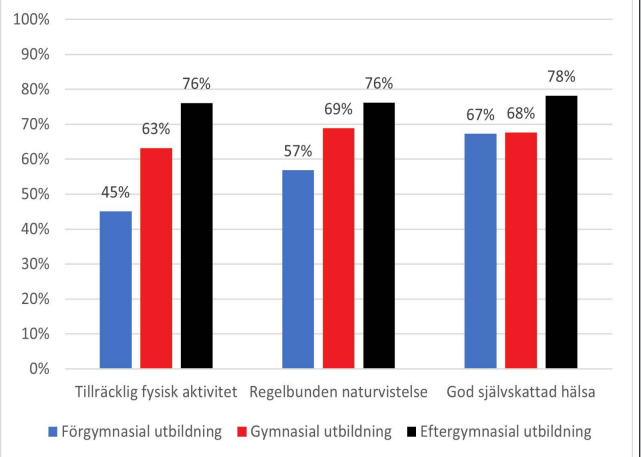
Många grupper, exempelvis unga vuxna, skulle ha stor nytta av att vistas oftare i naturen, speciellt eftersom detta kan förbättra det psykiska välmåendet.

Vill du veta mer om naturvistelse och friluftsvveckan?

Mer information finns här: [Naturvistelse](#)

Tips: Håll utkik i våra sociala medier för aktuella projekt och aktiviteter.

Socioekonomiska skillnader i hälsa, fysisk aktivitet och naturupplevelse



Friluftsvveckan den 20 maj–26 maj

Visst gillar du att vistas ute i naturen? Delta i några av friluftsveckans aktiviteter och var med i utlottningen av fina priser!

Så här gör du för att vara med i utlottningen:

- ★ Gå en hälsoslinga och svara på tipsfrågor
- ★ Delta i fotostävling, skicka in en naturbild från hälsoslingan
- ★ Delta i bingo med friluftstema

Du kan delta i alla delmoment eller bara ett för att vara med i utlottningen av presentkortet.

Region Västernorrland

Mer information på www.rvn.se/friluftsvveckan

Håll utkik efter Friluftsvveckan!



Illustration: Ivana Eklund

REGION VÄSTERNORRLAND

871 87 Härnösand

Tel. 0611-800 00

Nina Nordin, folkhälsostrateg, nina.nordin@rvn.se

Iwona Jacobsson, folkhälsostrateg, iwona.jacobsson@rvn.se

Jonas Englund, folkhälsoanalytiker, jonas.englund@rvn.se