

SAMMENDRAG

Østlandsforskning har i 2018/19 gjennomført en stor folkehelse- og levekårsundersøkelse i Oppland. Sist det ble gjennomført en tilsvarende undersøkelse i fylket var i 2013/14. Bakgrunnen for undersøkelsen i 2018/19 er at Oppland fylkeskommune ønsker å få oppdatert kunnskap om hvordan det er å leve og bo i Oppland. Av alle opplendinger over 18 år ble det trukket et representativt utvalg på 24 000 personer som ble invitert til å bidra i en spørreundersøkelse. 6 000 av de spurte valgte å delta, det vil si en responsrate på 25 prosent.

Denne rapporten tar for seg de seks temaene som følger av § 3 i folkehelselov med forskrift (2012). Her følger en kort oppsummering av det vi opplever som viktige funn på fylkesnivå. Resultatene sammenlignes med 2013/14-undersøkelsen og med tilsvarende undersøkelser på nasjonalt nivå.

Befolkning

Oppland skiller seg ut sammenlignet med landet forøvrig, både når det gjelder befolkningsutvikling, andelen eldre og andelen innvandrere. Det er svak befolkningsvekst i Oppland sammenlignet med Norge. Norges befolkning har de siste 30 årene økt fra 4,2 millioner til 5,3 millioner, dvs. en vekst på 26 prosent. Oppland hadde ved inngangen til 2019 rundt 190 000 innbyggere, som gir en økning på ca. 7 000 eller 4 prosent siden 1989. I nevnte periode har det på regionnivå vært sterkest vekst i Lillehammerregionen med 17 prosent økning. Deretter følger Hadeland og Gjøvikregionen med henholdsvis 13 og 6 prosent vekst. På nedsiden finner vi Valdres, Midt-Gudbrandsdalen og Nord-Gudbrandsdalen med befolkningsnedgang på henholdsvis 9, 11 og 13 prosent.

Befolkningsveksten i et bestemt geografisk område over en gitt periode er gitt ved summen av nettoinnflytting og fødselsoverskuddet, hvor nettoinnflytting = antall innflyttere – antall utflyttere og fødselsoverskuddet = antall fødte – antall døde. Nettoinnflyttingen avhenger av tilgang på arbeidsplasser og stedskvaliteter, så som barnehage-/skoletilbud, kulturelle tilbud etc. Fødselsoverskuddet avhenger i sterk grad av alderssammensetning og kjønnsbalanse, som igjen er påvirket av flytteoverskuddet. I Oppland har det i de fleste årene siden årtusenskiftet vært positiv nettoinnflytting, mens det for samtlige år har vært fødselsunderskudd. I 2018 var nettoinnflyttingen til Oppland lik 50 og fødselsunderskuddet nær 400. Det gir en befolkningsnedgang for fylket på ca. 350 i 2018.

For perioden 2003-2017 er forventet levealder, både på landsbasis og i fylket, 79 år for menn og 83 år for kvinner. Blant kommunene i Oppland varierer forventet levealder for kvinner fra 80 i Søndre Land til 85 i Lesja og Skjåk. For menn varierer den fra 77 i Etnedal og Nordre Land til 80 i Sel, Lesja og Lillehammer. Når det gjelder innvandring er det per 1.1. 2019 registrert 21 332 med innvandrerbakgrunn i Oppland. Dette utgjør 11,3 prosent av total befolkning i fylket. For landet totalt er andelen 17,7 prosent. Til sammenligning var andelene henholdsvis 6,3 og 11,4 prosent i 2012.

Oppvekst- og levekårsforhold – fortsatt trives opplevelingen godt med å bo i sin kommune

I Oppland trives 90 prosent godt i sin kommune. Vi fikk den samme andelen i 2014-undersøkelsen, og nasjonalt lå andelen da på 77 prosent. Det er også meget sammenfallende resultater i 2018- og 2014-undersøkelsen når vi bryter resultatene ned på kjønnsfordeling, aldersgrupper, utdanningsnivå, inntektsnivå, innvandringsbakgrunn og kommunestørrelse. På regionnivå varierer andelene som svarer at de trives godt eller svært godt fra 86 prosent i Midt-Gudbrandsdal til 93 prosent i Hadeland. Gjøvikregionen og Hadeland skiller seg fra de øvrige regionene med en noe lavere andel som svarer at de trives svært godt.

Husholdningenes subjektive vurderinger av økonomisk og materiell situasjon har i svært liten grad endret seg siden 2014-undersøkelsen. Ca. 90 prosent av barnefamilier har en relativt romslig økonomi, slik at de klarer å gi barna eget rom, og har råd til at barna kan delta i bursdager, fritidsaktiviteter o.l. Mønsteret er sammenfallende med det vi så i forrige undersøkelse, dvs. klare forskjeller i vurderingen av husstandens økonomi ut fra alder, inntekt, sivil status og utdanningsnivå.

Tallene fra SSB viser at det i Oppland er en lavere andel med høyere utdanning enn i landet ellers. Det samme rapporterte vi om i 2014-undersøkelsen.

I Oppland er det 30 prosent med middels eller tung fysisk aktivitet gjennom arbeidet. I 2014-undersøkelsen var andelen om lag den samme, og den er langt over landsgjennomsnittet på 19 prosent i 2014. Andelen som rapporterer at de er fornøyd med stillingsstørrelsen har økt fra 84 prosent i 2014-undersøkelsen til nå 90 prosent, og skyldes antakelig at det har blitt flere heltidsstillinger. Det er forholdsvis store variasjoner regionene imellom i type arbeidsforhold. I Lillehammer- og Gjøvikregionen er ca. 80 prosent av de yrkesaktive i kun ett arbeidsforhold, mens det er lavest andel i Valdres med 62 prosent. I Midt- Gudbrandsdal, Nord-Gudbrandsdal og Valdres er det størst andel av de yrkesaktive som både er selvstendig næringsdrivende og arbeidstakere. Om lag halvparten av respondentene svarer at arbeidsplassen tilrettelegger for fysisk aktivitet. En signifikant lavere andel kvinner enn menn er tilfreds med dette.

Når det gjelder boligplanlegging er det verdt å merke seg at 9 prosent av respondentene har leilighet i dag, mens hele 33 prosent ønsker leilighet. Tilsvarende andeler i 2014 var på henholdsvis 7 og 22 prosent. Det er også økning i andelene som ønsker boliger med servicetilbud (pleie/omsorg, vaktmester, smømaking etc.) og boliger sentrumsnært til lokalt tjenestetilbud og

sosiale møteplasser. 16 prosent av de spurte tenker på å flytte, mot 14 prosent i 2014-undersøkelsen. Fremdeles er muligheter for relevant arbeid det klart viktigste flyttemotivet.

Andelen av respondenter med problemer knyttet til funksjonsnedsettelse og manglende tilrettelegging har knapt endret seg siden 2014-undersøkelsen. Fremdeles har 7 prosent problemer når det gjelder bevegelse og 6 prosent når det gjelder tilgjengelighet. Samlet har 10 prosent en eller flere utfordringer.

Miljø og bomotiv – friluftsjinteressen har økt betraktelig og er av stor betydning for bolyst

Ulike sider ved det fysiske miljøet, så som muligheter for å drive med friluftaktiviteter, type natur, godt klima og lite støy/forurensning vurderes som det viktigste bomotivet hos respondentene. Deretter følger god tilgang til offentlige tjenester, godt oppvekstmiljø for barn, gode muligheter for å dyrke hobbyer, godt sosialt miljø og gode barnehage- og skoletilbud. Rangeringen av viktighet er ganske sammenfallende med de resultater vi fikk i 2014-undersøkelsen.

Når det gjelder fysisk miljø opplever 90 prosent av respondentene at det er bra tilgang til merket sti og løypenett sommer og vinter, mens 77 prosent rapporterer om godt tilrettelagte idretts- og aktivitetstilbud. 59 prosent svarer at det er mulighet for å treffe naboer og andre mennesker på offentlige møteplasser, ungdomsklubb, kafeer, frivillighetssentral m.m., mens 55 prosent svarer at det er bra tilgang til trygge og opplyste stier/gang- og sykkelveier som er tilgjengelig for alle. 35 prosent av de spurte er fornøyde med kollektivtransporten. Også oppfatningene av de ulike sider av nærmiljøet har i svært liten grad endret seg siden 2014-undersøkelsen. På spørsmål om bruk av ulike typer møteplasser (museum, konsert, kirke, idrettsarrangement, kafe o.l.), svarte 71 prosent av respondentene i Oppland at de besøker/deltar på en eller flere av de seks møteplassene mot 73 prosent i 2014. Forøvrig besøker kvinner oftere disse møteplassene enn menn, de i aldersgruppen 55-66 år besøker sjeldnest møteplassene, og de som bor i de største kommunene (20 000+), besøker oftere møteplassene enn de som bor i mindre kommuner.

Angående hvilke av ulike typer aktiviteter (musikk, teater, menighetsarbeid, friluftsliv, dans, idrett) innbyggerne i Oppland holder på med, svarer 10 prosent av respondentene at de deltar månedlig eller oftere på musikk, sang eller teater, mens deltakerandelene for menighetsarbeid, friluftsliv og trening/idrett/dans er på henholdsvis 4, 70 og 59 prosent. Friluftsjinteressen har økt betraktelig siden 2014, mens bildet er lite endret for de øvrige aktivitetene. Forøvrig deltar f.eks. kvinner oftere enn menn i de nevnte fem aktivitetene, de i aldersgruppen 35-66 år oftere enn de yngste (18-34 år) og de eldste (67-85 år), og de med høy bruttoinntekt oftere enn de med middels bruttoinntekt, som igjen oftere deltar i aktiviteter enn de med lav bruttoinntekt. Dessuten deltar de som bor i de største kommunene (20 000+), oftere enn de som bor i mindre kommuner. 24 prosent av respondentene i Oppland deltar i foreningsvirksomhet og 3 prosent deltar i politisk arbeid, og bildet har i svært liten grad endret seg siden 2014-undersøkelsen. Videre er menn oftere aktive i organisasjonsvirksomhet enn kvinner.

Tilfredsheten med tilbudet av sosiale møteplasser er høyest i Nord-Gudbrandsdalen og tilfredsheten med godt tilrettelagte idretts- og aktivitetstilbud er høyest i Hadelandsregionen. Videre varierer bruken av sosiale møteplasser noe mellom regionene ut fra demografi og tilbud. For eksempel varierer bruk av museum og kunstutstilling fra 10 prosent i Lillehammerregionen til 3 prosent i Nord-Gudbrandsdalen, bruk av konsert, teater og kino varierer fra 17 prosent i Lillehammerregionen til 10 prosent i Midt-Gudbrandsdalen og Valdres, og bruk av bibliotek varierer fra 22 prosent i Nord-Gudbrandsdalen til 14 prosent i Gjøvikregionen.

94 prosent av respondentene er ganske eller helt enig i påstanden at de føler seg trygge i nærmiljøet, mens 64 prosent føler et sterkt fellesskap i sitt nærmiljø. Sammenlignet med 2014-undersøkelsen har begge andelene økt.

Om lag en fjerdedel av respondentene i Oppland svarer at de opplever ensomhet av og til, mens 6 prosent ofte opplever dette. 90 prosent av respondentene har noen som står dem nær og som de kan snakke med, mens 93 prosent har noen som kan gi hjelp når man trenger det. Blant de som ikke har noen å snakke med er det ca. 60 prosent som savner dette. Disse resultatene er meget sammenfallende med 2014-undersøkelsen. Forøvrig opplever kvinner i større grad ensomhet enn menn og de yngste (18-34 år) i større grad enn de over 34 år.

Skader og ulykker

På dette området er det ikke samlet inn egne data, men vi viser til eksempler på eksisterende data. I perioden 2010-2013 gikk antall skadde i vegtrafikkulykker betydelig ned i Oppland for deretter å flate ut i de påfølgende årene. I 2013 ble det registrert 251 skadde i trafikken, og foreløpige tall for 2018 viser samme antall. I 2017 ble det drept til sammen 8 personer i trafikkulykker i Oppland. Foreløpige tall fra SSB for 2018 viser 4 drepte i trafikkulykker i fylket.

Helserelatert atferd – snusbruk går opp og røyking ned

Ifølge SSBs helsestatistikk for 2018 er 12 prosent av Norges befolkning i aldersgruppen 16-74 år dagligrøykende, mens 9 prosent røyker av og til. For snusbruk er de tilsvarende andelene på henholdsvis 12 og 4 prosent. Andel dagligsnusende har økt med 3 prosentpoeng siden 2014, mens andelen dagligrøykende har gått ned med ett prosentpoeng. Vår undersøkelse viser at det i 2018 var 10 prosent av de spurte i Oppland som daglig snuser og 3 prosent som gjør det av og til. Tilsvarende andeler for røyking var på 9 og 3 prosent. Andelen dagligsnusere har dermed økt med 3 prosentpoeng siden 2014-undersøkelsen, mens andelen dagligrøykere har gått ned med 4 prosentpoeng. Andelen som drikker mer enn 8 alkoholenheter i uka er på 6 prosent, ned 1 prosentpoeng fra 2014-undersøkelsen. Forøvrig viser undersøkelsen at menn snuser oftere enn kvinner, at menn oftere drikker 8 alkoholenheter ukentlig enn kvinner, og at de mellom 50-66 år røyker oftest, mens de eldste (67-85 år) røyker minst. Andelen som røyker har forøvrig gått ned i alle utdanningsnivåer. Videre ser vi blant annet at de yngste (16-34 år) er overrepresentert med snusbruk, og at andelen her har gått kraftig opp siden 2014-undersøkelsen. Snusbruken har gått kraftigst opp blant videregående elever, men den øker på alle utdanningstrinn. På regionnivå varierer andelene som daglig eller av og til røyker fra 12 prosent i Lillehammerregionen til 18 prosent i Midt-Gudbrandsdalen. Snus- og alkoholforbruket varierer i mindre grad mellom

regionene. Andelene som bruker snus ligger i intervallet 11-14 prosent i regionene, mens andelene på regionnivå som drikker 8 alkoholenheter eller mer ligger i intervallet 4-7 prosent.

Når det gjelder KMI viser vår undersøkelse at prosentandelen av de i gruppen med KMI i intervallet 25-29 ikke har endret seg siden 2014, men andelen i fedmekategorien ($KMI \geq 30$) har økt til 17 prosent. Gjennomsnittlig KMI er på 26,2, dvs. om lag som i 2014, og i overkant av grensa for overvekt (overvekt: $KMI \geq 25$). Forøvrig er det høyere andel menn enn kvinner som er overvektige, mens det er lavest andel overvektige blant dem i aldersgruppen 16-34 år, og blant personer med høy utdanning og høyest inntekt. På regionnivå er det lavest andel overvektige i Lillehammerregionen med 54 prosent. Det er også i denne regionen som har lavest andel som kommer inn i fedmekategorien (15 prosent). I alle de øvrige regionene er andelen overvektige over 60 prosent, og høyest andel er det på Hadeland med 66 prosent. Forøvrig rapporterer menn oftere enn kvinner at de har sin trivselsvekt, og de eldste (67-85 år) rapporterer oftest at de har sin trivselsvekt. I aldersgruppene 18-34 år og 35-49 år er det klar nedgang i tilfredsheten med vekten, mens tilfredsheten er om lag den samme i gruppen 50-66 år og bedret seg for de over 67 år.

Sammenlignet med de nasjonale tallene er andelen som spiser frukt og bær lavere i Oppland, mens den er litt høyere for grønnsaker og salat. For inntak av brus/saft og søtsaker/kaker ligger Oppland om lag på landsgjennomsnittet. Kostholdet varierer med alder og utdanningsnivå. De eldste (67-85 år) spiser mest søtsaker/kaker, mest de yngste (18-34 år) drikker mest brus/saft. De med høyere utdanning spiser mer frukt/bær og grønnsaker/salat enn de med kortere utdanning.

58 prosent rapporterer om lett fysisk aktivitet tre timer eller mer hver uke, mens 30 prosent rapporterer om hard fysisk aktivitet tre timer eller mer per uke. I 2014 var tilsvarende verdier på henholdsvis 49 og 25 prosent. På regionnivå ligger Nord-Gudbrandsdalen på topp, både når det gjelder andeler som driver med lett og hard aktivitet 3 timer eller mer i uka. Det er også en økning i tilfredsheten med eget fysisk aktivitetsnivå i Oppland siden 2014-undersøkelsen. Nå rapporterer 52 prosent at de er fornøyde med sitt fysiske aktivitetsnivå i hverdagen, mens 41 prosent ønsker å bli mer aktive. Tilsvarende andeler i 2014 var på henholdsvis 43 og 45 prosent. Menn, de over 67 år og de uten barn er mest fornøyde med sitt fysiske aktivitetsnivå.

Helsetilstand – tilfredshet med helsen øker med utdanningsnivået

Ifølge statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelse (2016) rapporterte 79 prosent av befolkningen i 2015 at de hadde god eller svært god helse. Vår undersøkelse viser at 73 prosent vurderer helsen sin som god eller meget god, som i undersøkelsen i 2014, og litt under de nasjonale tallene for 2015. Andelen som vurderer sin helse som god/meget god har gått ned i de yngste aldersgruppene, og opp i de eldste siden undersøkelsen i 2014. Videre er det en høyere andel med høyere utdanning som oppfatter helsa som god/meget god sammenlignet med de med lavere utdanning. Andelen som oppfatter helsa si som god har forøvrig gått ned hos de med lavere utdanning siden 2014-undersøkelsen, og holdt seg uendret hos de med høyest utdanning. En høyere andel med høy bruttoinntekt oppfatter helsa som god/meget god sammenlignet med de med lavere bruttoinntekt.

Andelen som oppfatter tannhelsen som god/meget god i vår undersøkelse på 77 prosent, noe som er litt over nasjonalt nivå. Andelen er om lag den samme i 2014-undersøkelsen. Kvinner rapporterer oftere at tannhelsen er god sammenlignet med menn. Det samme meldte vi i 2014, men kjønnsforskjellen har tiltatt siden den undersøkelsen. En høyere andel med videregående eller høyere utdanning oppfatter tannhelsen som god/meget god sammenlignet med de med lav utdanning, og også denne forskjellen har økt siden 2014-undersøkelsen. Det er høyest andel av respondentene i Lillehammerregionen som vurderer tannhelsen å være god eller meget god, men det er små forskjeller regionene imellom.

8 prosent av respondentene rapporterer om helseproblemer over lengre tid, ned ett prosentpoeng fra 2014-undersøkelsen. Et positivt funn er at andelen eldre med begrensninger har gått ned siden 2014-undersøkelsen. Ut fra våre resultater kan det se ut til at det er minst helserelaterte begrensninger i Lillehammerregionen, mens vi finner de høyeste andelene Nord-Gudbrandsdalen. I forhold til søvnproblemer svarer 39 prosent av respondentene i Oppland at de har søvnproblemer en eller flere ganger i uka, mot 35 prosent i 2014-undersøkelsen. Kjønn, alder, utdanning og inntekt spiller inn.

Generalisering: Folkehelse- og levekårsundersøkelsen i Oppland er en utvalgsundersøkelse, og prinsippet er at vi undersøker et utvalg av opplendinger fra 18-85 år for å kunne si noe om alle opplendinger i den aldersgruppen. Det vil alltid være knyttet en viss usikkerhet når man forsøker å generalisere fra utvalg til populasjon. I undersøkelsen er det benyttet stratifisert utvelging av deltakere fra 25 kommuner, og 6 000 personer har besvart undersøkelsen i fylket. Dette tilsier en lav feilmargin på fylkesnivå, men vi må da ta høyde for at en kommune ikke deltar. I regionene er det mellom 400 til 1 400 personer som har besvart undersøkelsen, og det gir også forholdsvis lave feilmarginer. På kommunenivå er det derimot stor variasjon om vi beregner feilmarginer. En viktig feilkilde er frafall, og dette forekommer i praktisk talt alle utvalgsundersøkelser. Høy svarprosent betyr ikke nødvendigvis at man er sikret et representativt utvalg, men det øker tryggheten for at utvalget representerer dem man ønsker å undersøke. I vårt tilfelle har vi en svak svarprosent på 25 prosent. Frafall kan medføre at utvalget blir skjevt i forhold til den populasjonen det er ment å representere, og i vår undersøkelse er det særlig de yngre som har lav responsrate. Noen skjevheter i utvalget er motvirket ved at utvalget veies i forhold til befolkningsstatistikk, og dette er gjort for alder, kjønn og kommunestørrelse. På denne måten får svarene fra kvinner og menn, unge og gamle, og hver enkelt kommune en vekt som svarer til deres andel av befolkningen. Til sist har vi at ikke alle respondenter svarer på alle spørsmål i undersøkelsen (hull i datamatriksen). Dette er ikke noe veldig stort problem for majoriteten av spørsmålene, men vi har likevel valgt å presentere hvor mange som har besvart og ikke besvart hvert enkelt spørsmål.