

## 35 % av Sveriges befolkning anser att Hälsa är viktigt!

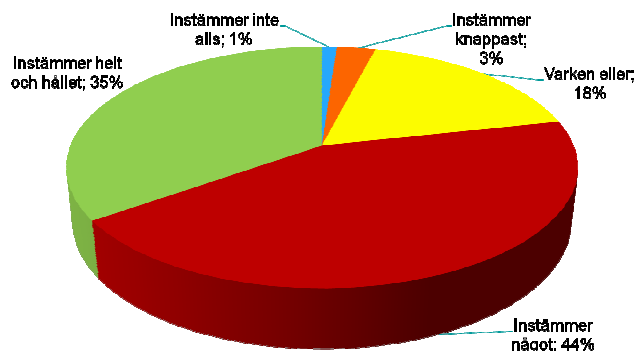
Begreppet hälsa har blivit allt viktigare under senare år och begreppet har fått en vidare innebörd än tidigare. Sett till hela Sveriges befolkning så är intresset för hälsa mycket stort. 35 % eller 2,5 miljoner människor alla mellan 15 och 79 år gamla instämmer till fullo i att det är viktigt att leva ett hälsosamt liv. 44 % instämmer något och 18 % har ingen åsikt. Närmare 80 % av befolkningen inser alltså betydelsen av att leva hälsosamt.

Mässan *Allt för Hälsan* har tillsammans med mediabyrån mec sammanställt en studie om vad begreppet 'Hälsa' står för idag. Studien tar sin utgångspunkt i den andel av befolkningen som till fullo instämmer i att det är viktigt att leva ett hälsosamt liv dvs. de 35 % ovan. I den här gruppen har identifierats sex strömningar/ grupper, som på olika sätt illustrerar begreppet 'Hälsa' idag.

Målet med studien är att undersöka vad begreppet hälsa innebär idag, med följande frågor som utgångspunkt; *Vad är hälsa? Hur viktigt är hälsa? Hur många är intresserade av hälsa? Vilka är intresserade av hälsa? Hur ser de på hälsa? Vad gör de för att uppnå hälsa?* Studie sammanställdes utifrån undersökningen 'Sverige Nu' från TNS-Sifo och som genomförs av TNS-Sifo tre gånger per år.

### 1. Hälsa är ett så stort begrepp.

*Av de som instämmer helt i att det är viktigt att leva ett hälsosamt liv är...*



### 2. Intresset för hälsonyttig mat har ökat med 12 % de senaste 10 år.

**3. Hälsa är ett vitt begrepp som kan innebära olika saker beroende på vem man frågar.** 35 % av befolkningen tycker att det är mycket viktigt att leva hälsosamt det är ungefär 2,5 miljoner människor alla mellan 15 och 79 år gamla. Det är en mycket hög siffra. Det lär oss dels att hälsa idag är viktigt för väldigt många människor, det är en viktig strömning och med tanke på mängden människor. De 35 % som tycker att det är viktigt att leva ett hälsosamt liv ofta är nyfikna och viljestarka men söker även njutning i vardagen.

Det är något fler kvinnor än män som är intresserade av hälsa. Av de 2,5 miljonerna är ca 60 % kvinnor. Trots de här gemensamma nämnarna så säger sig självt att de här personerna är långt ifrån lika varandra i allt.

Studien utgick från de personer som anser att det är viktigt att leva hälsosamt och analyserade hela gruppen men det framkom snart att det var svårt att hitta tydliga gemensamma nämnare utifrån klassiska variabler som kön ålder och liknande. Istället framkom att många intressen, attityder, och aktiviteter var viktiga och att de inte var så åldersberoende. Så istället för att dela upp gruppen utifrån kön och ålder gjordes grupper utifrån vad man gör, hur man tränar eller vilka sporter man utövar, vad man tycker, vilka värderingar man har och vilka intressen man har. Det här arbetet utmynnade i sex grupper som representerar sex olika innebörder av begreppet hälsa idag. När gruppen studerades närmare hittades ett antal strömningar som utmynnade i sex stycken grupper med lite olika inriktning när det gäller hälsa. Men de rymmer alla inom den övergripande gruppen som anser att det är viktigt att leva hälsosamt.

**De 6 grupperna är:**

***Hälsa som Aktivitet/ Idrott  
Alternativ/inre hälsa***

***Hälsa som träning  
Mat som hälsa***

***Yttre hälsa  
Hälsa som värdering***

**Hälsa som Aktivitet/ idrott**, utgör 17 % av gruppen som anser att det är viktigt att leva hälsosamt. De är aktiv och spelar fotboll, innebandy, tennis eller utövar andra liknande sporter. Gruppen består huvudsakligen av män och det är tydligt att för männen så betyder hälsa framförallt idrott. De associerar hälsa med idrottsutövande och en viktig drivkraft bakom sportandet är tävlingen.

**Hälsa som träning** 23 % av dem som tycker att det är viktigt att leva hälsosamt. De går till en träningslokal för att upprätthålla sin hälsa antingen för att träna i gymmet eller vara med på gruppträningspassen. Gruppen består till två tredjedelar av kvinnor. Det viktigaste de vill uppnå med sin träning är att må bra i sitt dagliga liv.

**Yttre hälsa** 10 % av ursprungsgruppen som värderar ett hälsosamt liv. Den här gruppen använder hälsa som ett yttre attribut. Det är viktigaste är att ge intryck av att vara hälsosam. Sedan är det lättare att göra det om man faktiskt lever hälsosamt. Det här är den yngsta gruppen av alla de som vi identifierat. Den underliggande drivkraften hos den här gruppen är andras uppfattning.

**Inre/alternativ hälsa** består av 22 %. De är intresserade av alternativ hälsovård och meditation/yoga. Den här gruppen har största andelen kvinnor av alla. Nästan 80 % är kvinnor. En stor del av gruppen är en klassisk besökare i hälsokostbutiken men vi har även många som är mer intresserade av yogaaspekten. Gruppens drivkraft är det egna välbefinnandet och att upprätthålla hälsa så att man inte blir sjuk.

**Mat som hälsa** är den absolut största gruppen med 44 %.intresset för hälsoenligt mat är mycket stort och vi ser att det är kvinnorna som förknippar hälsa med mat (medan männen associerar hälsa med idrott). Drivkraften för den här gruppen är balans. Det gäller att både balansera den mindre bra maten med det som är nyttigt som att balansera olika åsikter om vad som är nyttigt och inte. Intresset för hälsoenligt mat har ökat med närmare 12 % hos alla jämfört med hur det såg ut för 10 år sedan och med nästa 20 % hos männen.

**Hälsa som värdering** 22 % av de hälsomedvetna tillhör den här gruppen. De ser hälsa som något större än sig själva. Den här attityden till hälsa är inte ny men har fått ökad uppmärksamhet genom att den fått sitt eget namn, LOHAS vilket står för 'Lifestyle Of Health And Sustainability' Hälsa som värdering handlar alltså inte bara om att leva hälsosamt för sin egen skull utan för att det på sikt kan göra världen bättre. Drivkraften för den här gruppen är självförverkligande.

Det summerar till mer än 100 % och hur går då det ihop? En och samma person kan alltså ingå i flera grupper. Det är en tydlig bild av hur begreppet hälsa ser ut idag, det finns ingen entydig beskrivning utan hälsa handlar om olika aspekter, som väger olika tungt i människors liv. Det som binder dem samman är dock viljan att styra sitt liv mot en mer hälsosam inriktning. Olika personer kan ha helt individuella kombinationer av vad man betraktar som hälsa. Vi har också sett att de olika grupperna har olika drivkrafter bakom vad de vill uppnå med sitt hälsomedvetande. Genom att förstå vad det är som olika människor 'går igång på' är det lättare att kommunicera till dessa personer och utveckla mässan så att den förhoppningsvis tillgodoser deras intressen.

Så ser vi till hälsointresset i landet så har det ökat och medvetenheten om hälsans betydelse är större än någonsin. Och av de 2,5 miljoner svenskar så finns det nästan 800 000 personer mellan 15 – 79 år bosatta i Mälardalen, som anser att det är viktigt att leva ett hälsosamt liv.

*För mer information kontakta;*

Erik Rådström, projektledare Allt för Hälsan på Stockholmsmässan

[erik.radstrom@stofair.se](mailto:erik.radstrom@stofair.se)

08-749 44 10