

	Region Sjælland	Antal personer	Nationalt
Tilfreds med livet (7-10 på skala)	76,7	550.300	-
Fremragende, vældig godt eller godt selv vurderet helbred	79,6	571.000	82,1
Godt mentalt velbefindende	17,4	124.600	16,1
Daglige arbejde begrænset af smerte	14,2	102.100	12,3
Høj score på stressskalaen	31,2	223.600	29,5
Langvarig sygdom	41,4	296.600	38,3
Psykisk lidelse (kort eller langvarig)	16,7	119.400	-
Multisygdom - mindst to sygdomme	38,8	278.200	-
Ensomhed	11,3	81.200	10,8
Tegn på social isolation	6,2	44.700	5,3
Svær overvægt	21,4	153.200	18,5
Lav score på kostskalaen	20,0	143.100	18,4
Dagligrygere	12,2	87.800	10,5
Daglig brug af e-cigaretter/vapes	4,7	33.900	3,5
Daglig brug af snus, nikotinposer eller lignende	2,0	14.400	2,7
Alkoholforbrug over 10 genstande ugentligt	13,7	98.200	14,4
Rusdrikker mindst én gang om ugen	7,3	52.700	8,6
Tegn på moderate eller svære alkoholproblemer	5,9	42.100	6,0
Lav fysisk aktivitet i fritiden	19,2	137.600	17,3
Lever ikke op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet	56,6	406.100	51,5
Meget generet af søvnproblemer	17,9	128.500	16,3
Mindst 4 timer siddende ved skærm i fritiden på hverdage	34,1	244.600	-
Lav score på skala om at læse og forstå information om sundhed	14,9	106.600	-
Lav score på skala om evne til aktivt at benytte sig af digitale løsninger	21,8	156.300	-

- Signifikant lavere end national forekomst i 2025
- Ikke signifikant forskellig fra national forekomst i 2025
- Signifikant højere end national forekomst i 2025

Sundhedsprofilen 2025 belyser sundhed, sygdom og trivsel blandt borgere på 16 år og derover i Region Sjælland og i resten af landet. I foråret 2025 modtog omkring 2.200 borgere i hver af regionens kommuner spørgeskemaet 'Hvordan har du det?'. Godt 42 pct. sendte et svar retur. Undersøgelsen er desuden gennemført i 2010, 2013, 2017 og 2021.

På denne side vises resultater for 2025 for et udvalg af parametre fra undersøgelsens forskellige emner. På side 2 ses udviklingen over tid for et mindre udvalg af parametre.

Enkelte steder er der ikke vist et resultat. Det kan enten skyldes at der ikke findes et sammenligneligt tal på nationalt niveau eller for det pågældende år.

Læs mere:

Find flere resultater og læs mere om undersøgelsen og de forskellige parametre i rapporten Sundhedsprofil 2025 for Region Sjælland og kommuner "Hvordan har du det?", som kan findes på www.regionsjaelland.dk/sund. Her findes også mere om regionens population, herunder den inddeling i kommunesociale grupper, der ses af kortet til højre.

De nationale resultater kan findes på www.danskernessundhed.dk

Inddeling i kommunesocialgrupper og sundhedsråd (blå strek)

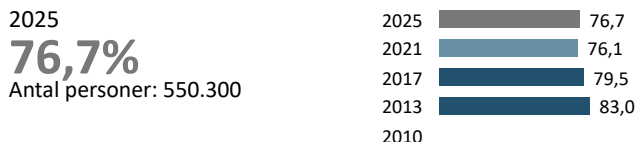


UDVIKLING OVER TID

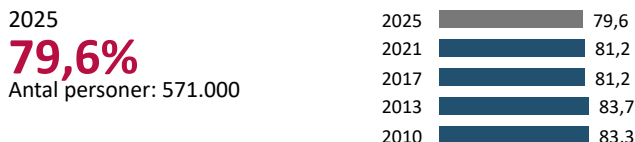
Region Sjælland

Hvordan
har  det?

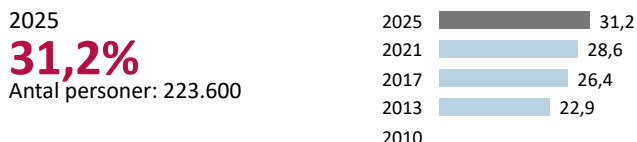
TILFREDS MED LIVET



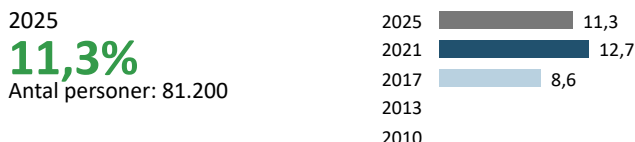
FREMRAGENDE, VÆLDIG GODT ELLER GODT SELVVURDERET HELBRED



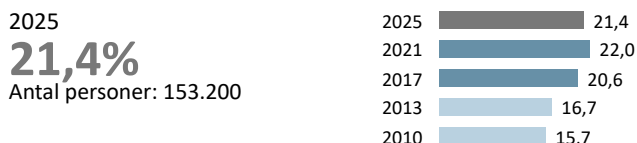
HØJ SCORE PÅ STRESSSKALA



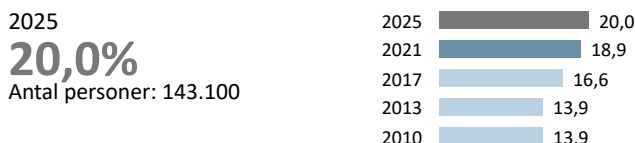
ENSOMHED



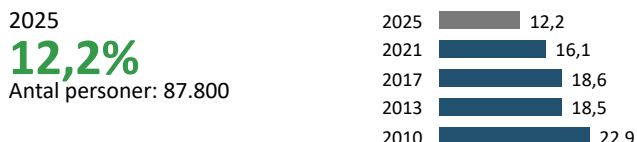
SVÆR OVERVÆGT



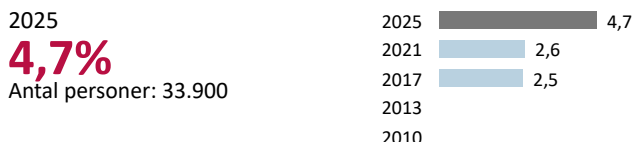
LAV SCORE PÅ KOSTSKALAEN



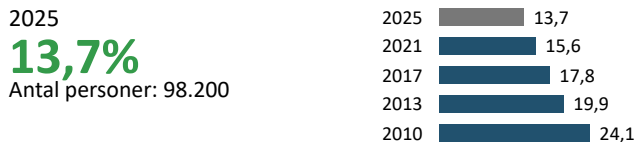
DAGLIG RYGNING



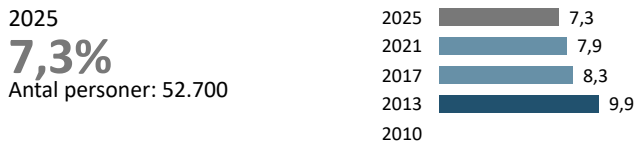
DAGLIG BRUG AF E-CIGARETTER/VAPES



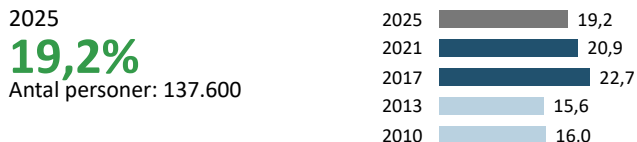
ALKOHOLFORBRUG OVER 10 GENSTANDE UGENTLIGT



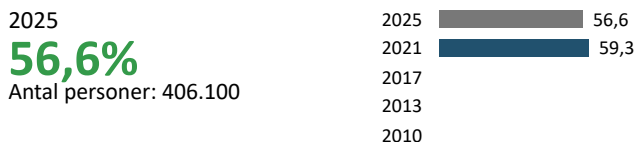
RUSDRIKKER MINDST UGENTLIGT



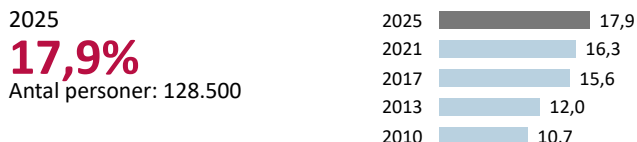
LAV FYSISK AKTIVITET I FRITIDEN



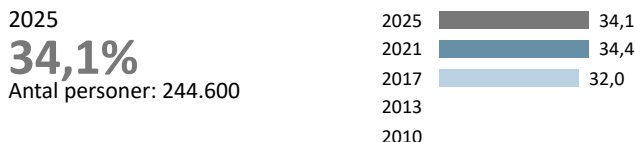
LEVER IKKE OP TIL WHO'S MINIMUMSANBEFALING FOR FYSISK AKTIVITET



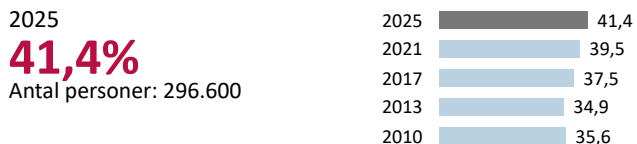
MEGET GENERET AF SØVNPROBLEMER



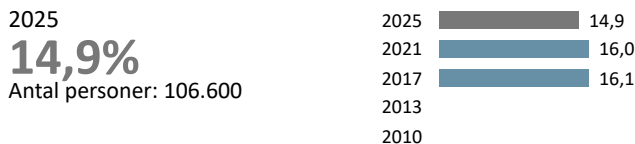
MINDST 4 TIMER SIDDENDE VED EN SKÆRM I FRITIDEN PÅ HVERDAGE



LANGVARIG SYGDOM



LAV SCORE PÅ SKALA OM AT LÆSE OG FORSTÅ INFO OM SUNDHED



Farve på søjlerne:

-  Forekomsten i 2025
-  Signifikant lavere end i 2025
-  Ikke signifikant forskellig fra 2025
-  Signifikant højere end i 2025

Farverne på denne side angiver om de tidligere år afviger signifikant fra 2025, og dermed om man med stor sikkerhed kan sige, at der er sket en ændring. Hvis der er sket en signifikant udvikling fra 2021 til 2025 farves hovedtallet enten **rødt** (negativ udvikling) eller **grønt** (positiv udvikling). Resultaterne i 2021 bør ses i lyset af COVID19-pandemien.