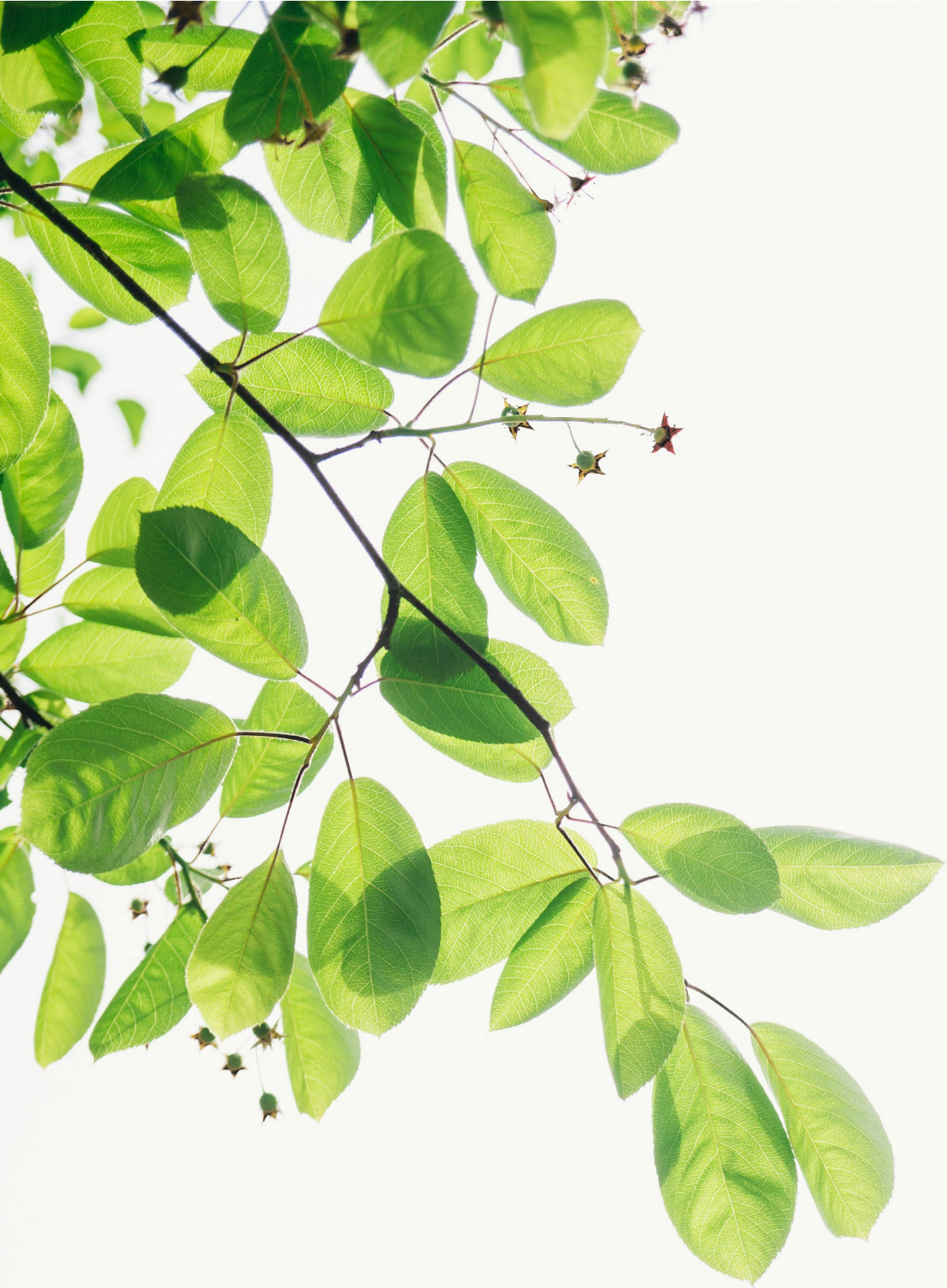


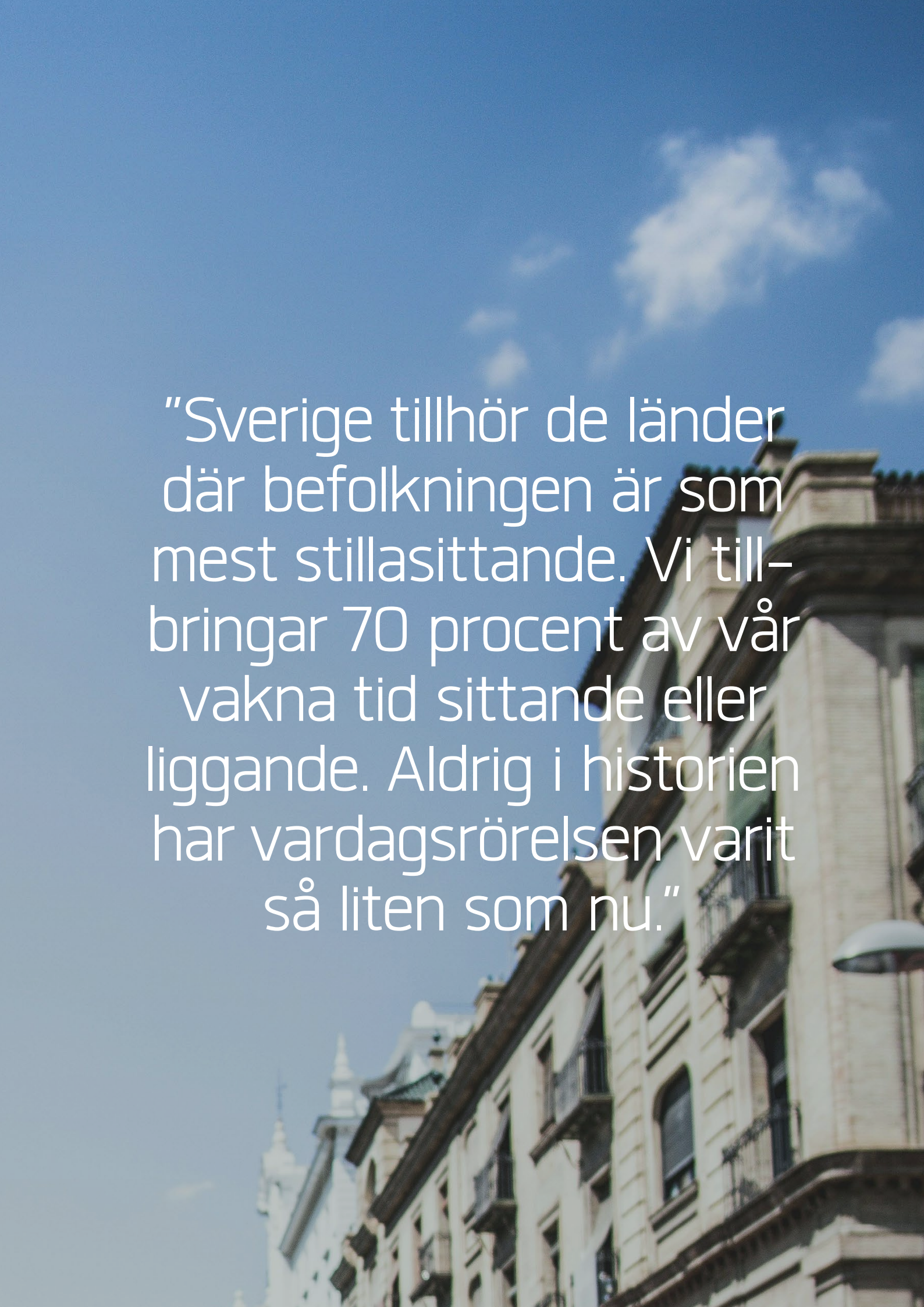
HÄLSOLÄGET

Så hittar du och bygger platser som främjar folkhälsan

2024.08.19

HSB – där möjligheterna bor

SPACESCAPE



”Sverige tillhör de länder där befolkningen är som mest stillasittande. Vi tillbringar 70 procent av vår vakna tid sittande eller liggande. Aldrig i historien har vardagsrörelsen varit så liten som nu.”

SAMMANFATTNING

Hälsa och social hållbarhet har kommit alltmer i fokus för stadsplanering och bostadsbyggande och här behövs bättre kunskap och analysverktyg för att vägleda och styra utformningen av våra livsmiljöer. Spacescape har tillfrågats av HSB att ta fram ny användbar kunskap om hälsosamma stadsdelar och bomiljöer. Denna rapport syftar till att visa mer eller mindre hälsosamma stadsdelar i svenska städer samt hur stadsplanering och bostadsbyggande kan bidra till mer fysisk aktivitet och bättre hälsa. HSB vill på detta sätt bidra till en mer hälsosam stad för alla.

Rapporten beskriver hälsoperspektivet i svensk planeringshistoria från 1800-talet till idag. Forskningsläget inom fysisk hälsa och psykisk hälsa i staden redovisas, vilket pekar på stadsmiljöns betydelse för framför allt hälsosam fysisk aktivitet. Hälsostatus i svenska stadsdelar beskrivs med ohälsotal, genomsnittlig livslängd, självskattad hälsa och data om övervikt. Den fysiska aktiviteten i svenska stadsdelar beskrivs med resvanedata om gång- och cykelresor och stegdata. Svenskarna har blivit alltmer stillasittande och det har fått allvarliga hälsokonsekvenser som ökad övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och en försämring i ohälsotal.

Med hjälp av en evidensbaserad analys av lägets och stadsmiljöns betydelse för fysisk aktivitet (Lancet-modellen) tillsammans med SMHI:s luftkvalitetkartor har samtliga svenska stadsdelar analyserats. Lancet-modellen uppskattar hur många steg per dag som i genomsnitt sannolikt tas i en stadsdel, baserat på befolkningstäthet, korsningstäthet i gatunätet, närhet till kollektivtrafik och grönområden. Luftkvaliteten har utvärderats utifrån modellerade NO2, PM2,5 och PM10 -värden (SMHI 2023). En rankning av stadsdelar redovisas i 20 svenska städer. De hälsosammaste stadsdelarna i respektive stad är: Stockholm: Södra Sofia (Sydöstra Södermalm), Göteborg: Majorna, Malmö: Möllevången, Uppsala: Studentstaden, Linköping: Trädgårdsföreningen-Folkungavallen, Västerås: Västermalm-Almelund, Örebro: Eklunda-Sörby, Helsingborg: Wilson park-Fältabacken, Norrköping: Nordantill, Jönköping:

"Med hjälp av en evidensbaserad analys av lägets och stadsmiljöns betydelse för fysisk aktivitet tillsammans med SMHI:s luftkvalitetkartor har samtliga svenska stadsdelar analyserats."

Bäckalyckan-Västra Torpa, Umeå: Väst på stan, Lund: Nöden-Ulrikedal, Borås: Salängen, Sundsvall: Sallyhill, Luleå: Bergviken, Karlstad: Viken-Tyggårdsviken-Tullholmen, Mölndal: Eklanda, Trollhättan: Trollhättan centrum-Tingvalla-Västergärdet, Södertälje: Geneta norra-Bårsta västra, Strängnäs: Strängnäs norra. Syftet med att ranka stadsdelar och peka ut de som är bäst är framför allt att inspirera det framtida stads- och bostadsbyggandet.

Rekommendationer i form av en hälsosam stadsbyggnadsmodell har tagits fram baserat på forskningen, internationella förebilder och den genomförda analysen av svenska stadsdelar. Modellens fyra stadsbyggnadskvaliteter är 1) Tät, 2) Grön, 3) Nära och 4) Kopplad. Till modellen föreslås indikatorer som kan användas för analys av framtida stadsbyggnad och bostadsmiljöer.

INNEHÅLL

Sammanfattning 03

INLEDNING **2**

HSB:s Förord 3

Medverkande 4

Bakgrund 5

PLANERINGSHISTORIA **7**

Från 1800 till idag 8

FORSKNINGSLÄGET **11**

Fysisk hälsa i staden 12

Psykisk hälsa i staden 16

HÄLSOSTATUS I SVENSKA STÄDER **18**

Ohälsotal 19

Livslängd 25

Självskattad hälsa 27

Övervikt 29

AKTIVITETSLÄGET I SVENSKA STÄDER **31**

Gång- och cykelresor 32

Fysisk aktivitet i Stockholm 37

SVENSKA HÄLSOLÄGEN **40**

Lancet-modellen 41

Analysen av svenska stadsdelar 43

Stockholm 44

Göteborg 46

Malmö 48

Uppsala 50

Linköping 52

Västerås 54

Örebro 56

Helsingborg 58

Norrköping 60

Jönköping 62

Umeå 64

Lund 66

Borås 68

Sundsvall 70

Luleå 72

Karlstad 74

Mölndal 76

Trollhättan 78

Södertälje 80

Strängnäs 82

REKOMMENDATIONER FÖR HÄLSOSAM STADSBYGGNAD **84**

Internationella förebilder 85

En hälsosam stadsbyggnadsmodell 92

Framtidens hälsosamma stad 94

REFERENSER **95**

INLEDNING

HSB:S FÖRORD

Sen HSB grundades för 100 år sen har vi ständigt arbetat för att fler ska få tillgång till det goda boendet. Medlemmarna i HSB gick ihop och byggde tillsammans hem som höll en högre levnadsstandard än det som fanns tillgängligt för vanligt folk. Arbetarnas bostäder på den tiden höll låg kvalitet och saknade till exempel badrum, vilket man förändrade tillsammans genom HSB.

Tidigt insåg man att det goda boendet inte bara fanns innanför husens väggar, utan också utanför dem. De klassiska sopnedkasten som HSB var först med att införa ledde till trevligare gårdar då gårdshusen där dass och sopor fanns försvann, vilket skapade utrymme för lek och gemenskap. Luftigt placerade hus med plats för hela familjen i en tid då trångboddhet var vida utbrett blev normen. Och daghem på bottenplan skapade nya möjligheter för att kvinnan kunde arbeta utanför hemmets väggar.

Sen dess har bilden av det goda boendet utvecklats. Det som då ansågs vara en lyx är idag något vi förväntar oss ska finnas i varje hem. Samtidigt har utmaningarna förändrats och nya har tillkommit.

Genom vårt forskningsarbete på HSB Living Lab söker vi ständigt efter sätt att leverera hållbara och klimatvänliga boenden till alla. Vi återanvänder gråvatten på energismarta sätt, vi testar nya koncept som ska motverka ensamhet, vi kopplar upp allt från solceller till digitala bikupor runt bostaden för att framtidssäkra hemmet och mycket mer.

I denna rapport har vi granskat och identifierat vad som bidrar till ett hälsosamt boende. Vi har studerat stadsdelar som på olika sätt lyckats främja människors hälsa med hjälp av god stadsplanering och bostadsbyggande. Vi vill genom detta fånga upp dagens hälsoutmaningar och hoppas att slutsatserna kan inspirera fler att bidra till bostadsområden som gör oss friskare och kanske till och med lyckligare.

Johan Nyhus, Förbundsordförande HSB

MEDVERKANDE

PROJEKTGRUPP

Alexander Ståhle, Spacescape

Petter Streijffert, Spacescape

Joel Hernbäck, Spacescape

Moa Rydell, Spacescape

REFERENSGRUPP

Johan Faskunger, KI

BESTÄLLARE

Linn Matic, HSB Riksförbund

André Johansson, HSB Riksförbund

BAKGRUND

”Sverige tillhör de länder där befolkningen är som mest stillasittande. Vi tillbringar 70 procent av vår vakna tid sittande eller liggande. Endast var tionde 15-årig flicka är fysiskt aktiv en timme om dagen enligt rekommendationerna. Aldrig i historien har vardagsrörelsen varit så liten som nu. Aldrig har möjligheterna att ta rulltrappan, hissen, bilen eller jobba hemma varit större än nu. Samtidigt uppger allt fler att de motionerar och idrottsrörelsen att den engagerar var tredje svensk. Tyvärr räcker inte den där timmen i motionsspåret, på bollplan, i simhallen, gymmet eller paddelhallen för att kompensera för det ökade stillasittandet.” konstateras i slutbetänkandet från Kommitteen för främjande av fysisk aktivitet (SOU 2023:29). De fortsätter:

”Priset för det bekväma, stillasittande samhälle vi byggt ser vi i ökad övervikt och fetma, i ökad psykisk ohälsa och i unga som är i sämre skick när det gäller kondition, muskelstyrka och motorik än föregående generationer. Livslängden ökar inte längre hos kvinnor med kortare utbildning. Tyvärr har den vänt neråt och hälsoklyftorna ökar för varje år. Vi ser konsekvenserna i hälso- och sjukvårdens ökade kostnader för hjärt-kärlsjukdom, diabetes-typ-2, vissa cancerformer och demenssjukdomar och i arbetsgivares och Försäkringskassans ökade kostnader för sjukfrånvaro, sjukskrivning och produktivitet som försämras. Vi ser det också i form av sömnlösa nätter, oro och smärta från värkande axlar och ländryggar. Allra tydligast ser vi det i grupper med sämre förutsättningar för ett hälsomässigt gott liv. Personer med intellektuell funktionsnedsättning dör 15–20 år tidigare än andra, ofta på grund av välfärdssjukdomar som hade kunnat förebyggas. Låg fysisk aktivitet är inte den enda förklaringen bakom dessa problem – men en starkt bidragande orsak. Inte heller är ökad fysisk aktivitet en universallösning för alla folkhälsoutmaningar, men en kraftfull och effektiv metod för att bryta utvecklingen och förbättra hälsan, både för individen och samhället.”

”Forskningens budskap är glasklart: fysiskt aktiva sover bättre, mår bättre och presterar bättre. De största hälsomässiga vinsterna får personer som ökar sin aktivitet från mycket låg nivå till lite mer. Och den bästa rörelsen är den som blir av, den som blir till rutin och går av sig själv. Cyklingen till jobbet, de dagliga stegen i trappan, turen i skogen, träningen med laget och kvällspromenaden. Individen vinner i bättre hälsa, ökad koncentrationsförmåga, ökad livskvalitet och livslängd, samhället vinner på så många fler sätt. Direkta vinster i form av uteblivna vårdkostnader för miljardbelopp. Med föreningslivet kommer ökad gemenskap och möjlighet att träna både fysiska, mentala och sociala färdigheter. Med ökad aktivitet kommer ökad självständighet under ålderdomen och minskade vård- och omsorgsbehov i en tid när personalbristen i dessa yrken är påtaglig. Med ökad gång och cykling kommer minskade klimatutsläpp, buller och luftföroreningar. Med friluftsliv och mer jämlik fysisk aktivitet kommer en ökad resiliens mot stress, pandemier och krig.”

”Hälsa och social hållbarhet har kommit alltmer i fokus för stadsplanering och bostadsbyggande och här behövs bättre mått och analysverktyg för att vägleda och styra gestaltningen av våra livsmiljöer. ”

Sverige har att förhålla sig till FN:s globala mål, 3. God hälsa och välbefinnande och 5. Hållbara städer och samhällen, samt Världshälsoorganisationen WHO:s rekommendationer för hälsosam stad. WHO:s globala handlingsplan för fysisk aktivitet 2018–2030 syftar till att ge vägledning och en ram för effektiva och genomförbara politiska åtgärder för att öka fysisk aktivitet på alla nivåer. Den lyfter fram betydelsen av ledarskap och samordning av insatser för att nå gemensamma mål. Handlingsplanens övergripande mål är att minska förekomsten av fysisk inaktivitet bland ungdomar och vuxna med 15 procent år 2030 jämfört med år 2018. Planen anger fyra mål och rekommenderar 20 politiska åtgärder som är allmänt tillämpliga på alla länder. De fyra strategiska målen handlar om att:

- Skapa aktiva samhällen – Skapa ett paradigmskifte i hela samhället genom att öka kunskap, förståelse och uppskattning för alla fördelar med vanlig fysisk aktivitet, efter förmåga och i alla åldrar.

- Skapa aktiva miljöer – Platser för vardagsrörelse - Skapa och bevara miljöer som främjar och skyddar allas rättigheter, i alla åldrar, att ha rättvis tillgång till säkra platser och utrymmen, i städer och samhällen, där alla kan delta i regelbunden fysisk aktivitet, efter förmåga.

• Skapa aktiva människor –Skapa och främja tillgång till möjligheter och aktiviteter, tvärs över flera arenor och sektorer för att hjälpa människor i alla åldrar oavsett förutsättningar att engagera sig i regelbunden fysisk aktivitet som individer, familjer och samhällen.

• Skapa aktiva system – Skapa och stärk ledarskap, styrning, multisektoriella partnerskap, kapacitet hos arbetskraften, opinionsbildning och information samt tvärsektoriella system för resursmobilisering och genomförande av samordnade internationella, nationella och subnationella åtgärder för att öka fysisk aktivitet och minska stillasittande beteende.

WHO:s Healthy Cities Network arbetar för bättre planering för folkhälsa och deras strategi för fysisk aktivitet 2016–2025 syftar till att inspirera regeringar och intressenter att arbeta för att öka nivån av fysisk aktivitet genom att:

• främja fysisk aktivitet och minska stillasittande beteenden,

• säkerställa en möjliggörande miljö som stödjer fysisk aktivitet genom engagerande och tryggt byggda miljöer, tillgängliga offentliga utrymmen och infrastruktur,

• ge lika möjligheter till fysisk aktivitet oavsett kön, ålder, inkomst, utbildning, etnicitet eller funktionshinder, och

• ta bort hinder för och underlätta fysisk aktivitet.

Sveriges kommittee för främjande av fysisk aktivitet (SOU 2023:29) menar att forskningen stödjer att

"Denna rapport syftar till att redovisa hälsosamma stadsdelar i svenska städer samt hur stadsplanering och bostadsbyggande kan bidra till mer fysisk aktivitet och bättre hälsa."

de bästa investeringarna för ökad fysisk aktivitet är inom följande områden:

• Rörelserik förskola, skola och fritidshem

• Rörelsefrämjande samhällsplanering

• Aktiv transport (gång och cykel)

• Fritid, idrott och friluftsliv

• Hälsofrämjande arbetsliv och sysselsättning

• Hälsofrämjande hälso- och sjukvård samt omsorg

Hälsa och social hållbarhet har kommit alltmer i fokus för stadsplanering och bostadsbyggande och här behövs bättre mått och analysverktyg för att vägleda och styra gestaltningen av våra livsmiljöer.

HSB har tillfrågat Spacescape att ta fram ny användbar kunskap om hälsosamma stadsdelar och bomiljöer.

Denna rapport syftar till att redovisa hälsosamma stadsdelar i svenska städer samt hur stadsplanering och bostadsbyggande kan bidra till mer fysisk aktivitet och bättre hälsa.

PLANERINGS-HISTORIA

Hälsofrågor har haft en betydande påverkan på stadsplanering och bostadsbyggande sedan 1800-talet och framåt.

FOTO: HOLGER ELLGAARD

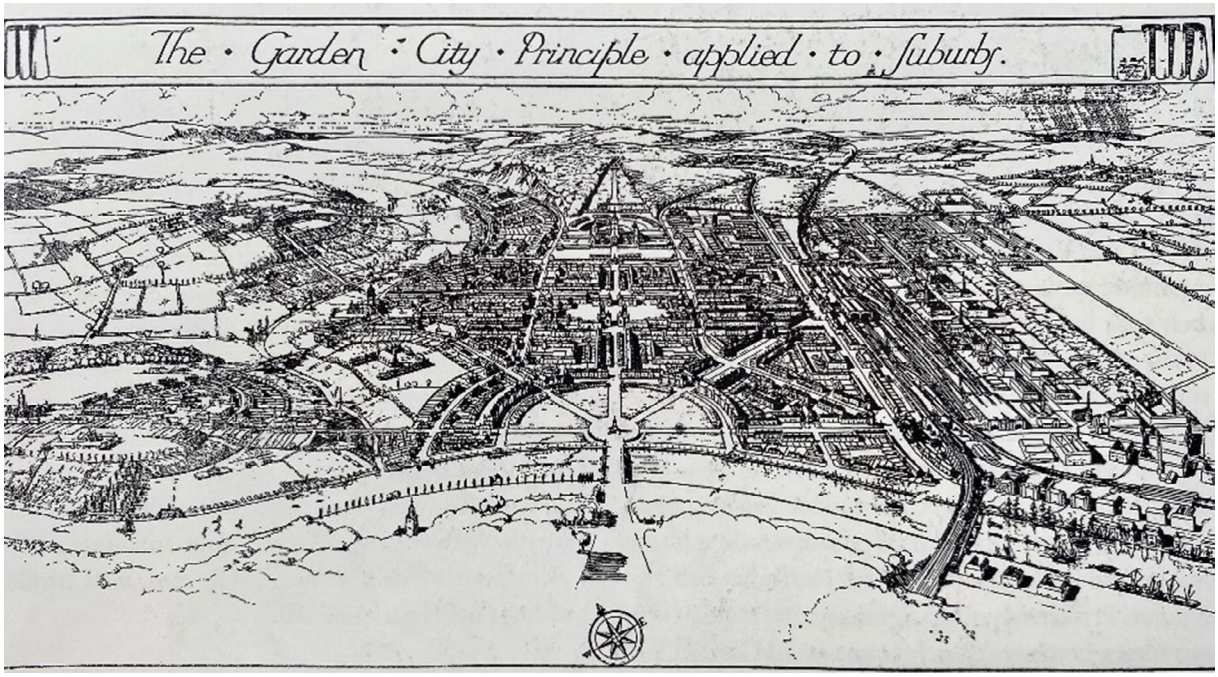
FRÅN 1800 TILL IDAG

Under 1800-talet drabbades många städer av snabba urbaniseringstrender i samband med den industriella revolutionen. De trånga bostadsområdena, bristfällig sanitet och otillräckliga vattenförsörjningssystemen ledde till utbrott av smittsamma sjukdomar som kolera och tuberkulos. I London pratade man i slutet av 1800-talet om ”The Great Horse Manure Crisis” som innebar att gatorna överfylldes med hästgödsel, vilket medförde stora sanitära problem. Stadsplanerarna tvingades att börja tänka på hygien och folkhälsa i stadsplaneringen. Offentliga parker och grönområden började inkluderas för att förbättra luftkvaliteten, och bostadsstandarder började regleras för att säkerställa bättre boendemiljöer.

Under 1900-talet intensifierades fokuset på hälsofrågor i stadsplaneringen. 1912 introducerade Ebenezer Howard och Raymond Unwind den så kallade trädgårdsstaden, en tät låg blandad stadstyp koncentrerad kring spårtrafiken. Den etablerades även i flera svenska städer fram till 1930-talet. Stora pandemier som spanska sjukan och influensapandemin 1918 påskyndade insatserna för att förbättra stadsplaneringen. Städer började bygga bättre vatten- och avloppssystem och reglera byggnadskoder för att förhindra överbefolkning och trånga bostäder. Samtidigt började bilar och trafik spela en allt större roll i städer, vilket ledde till ökad luftförorening och trafikrelaterade skador. Hälsoproblem och trångboddhet, samt den nya transporttekniken, utgjorde grogrund till den modernistiska stadsplaneringen som gjorde sitt inträde på 1930-talet, med förgrundsfigurer som Le Corbusier i Europa och Uno Åhrén i Sve-

”Hälsoproblem och trångboddhet, samt den nya transporttekniken, utgjorde grogrund till den modernistiska stadsplaneringen.”

Ingenjören Baron Haussmanns regularism – den gröna sammankopplade staden (Paris 1853–67).

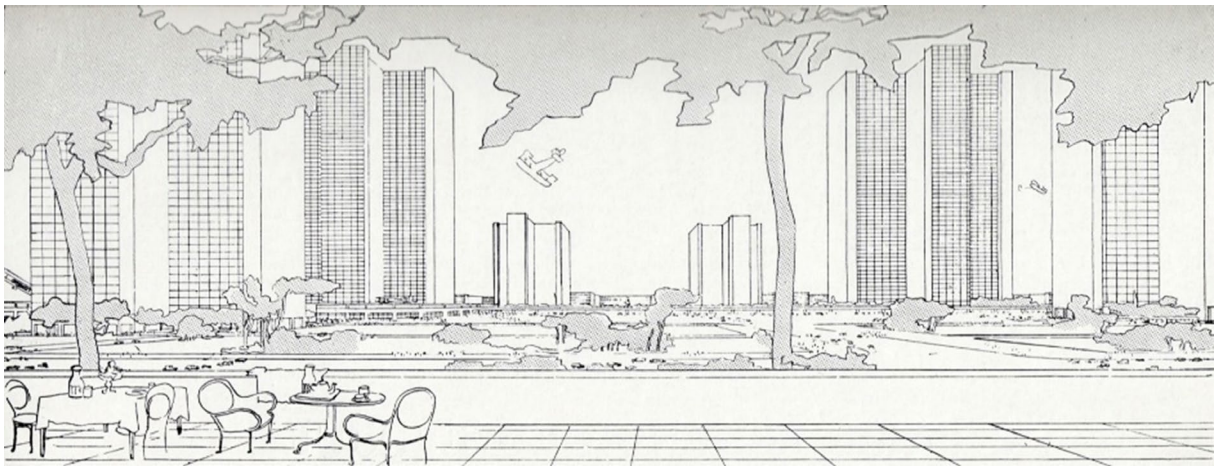


Arkitekten Raymond Unwinds vision om ”The Garden City” – den gröna trädgårdsstaden (1912).

rige. Med en öppen ”hus i park”-bebyggelse ville man skapa hälsosammare städer.

Efter andra världskriget skedde en snabb urbanisering och förortsutveckling. Bilstyrd stadsplanering och ökad användning av privatbilism blev normen i många av västvärldens städer. I USA presenterade arkitekten Frank Lloyd Wright sin idé om Broadacre City, den utspridda gröna staden. Den bilbaserade staden som ledde till ökade luftföroreningar, trafikproblem och medföljande hälsoproblem fick stads-

”Den bilbaserade staden som ledde till ökade luftföroreningar, trafikproblem och medföljande hälsoproblem fick stadsplanerare att börja omvärdera stadsplaneringen och att öka tätheten, inkludera gång- och cykelvägar samt främja kollektivtrafiksystem för att minska beroendet av bilar.”

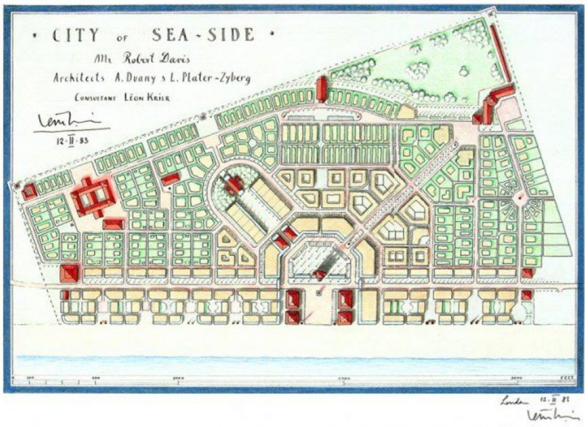


Arkitekten Le Corbusiers vision om ”La Ville Radiuse” – den gröna luftiga modernistiska bilstaden (1930).

Arkitekten Frank Lloyd Wrights vision om ”Broadacre City” – den gröna utspridda bilstaden (1932).

planerare att börja omvärdera stadsplaneringen och att öka tätheten, inkludera gång- och cykelvägar samt främja kollektivtrafiksystem för att minska beroendet av bilar. En stark rörelse för detta startade på 1980-talet, och har gått under namnet New Urbanism. Denna innefattade även en stark kritik mot modernismen.

Sammanfattningsvis har hälsofrågor spelat en central roll i utvecklingen av stadsplaneringen sedan 1800-talet. Från att ursprungligen ha fokuserat på att förhindra smittsamma sjukdomar har stadsplaneringen utvecklats för att också inkludera icke-smittsamma sjukdomar, fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Denna utveckling har lett till en ökad medvetenhet om behovet av hälsosamma städer och en mer hållbar och hälsosam stadsplanering. Svenska stadsbyggnadsprojekt som Hammarby sjöstad i Stockholm (1990-2020) och Bo01 i Malmö (2000-2010) visar vägen mot en hälsosam stadsplanering där fokus är på både täthet för minskat bilberoende och grönska i närmiljön: tätt och grönt samtidigt - ett genomgående tema genom stadsbyggnadshistorien.



Arkitekterna Duany Plater-Zyberks vision om "The New Urbanist City" – den gröna täta gåvänliga staden (Seaside 1983).

"Svenska stadsbyggnadsprojekt som Hammarby sjöstad i Stockholm och Bo01 i Malmö visar vägen mot en hälsosam stadsplanering där fokus är på både täthet för minskat bilberoende och grönska i närmiljön: tätt och grönt samtidigt "

Arkitekten Jan Inghes vision av "Ekostaden" – det täta gröna hållbara staden (Hammarby sjöstad 1991).

FORSKNINGSLÄGET

Det finns en stor mängd internationell forskning om sambanden mellan byggd miljö och människors fysiska och psykiska hälsa. Det finns en stor samstämmighet i att den byggda miljön har en stor hälsopåverkan, inte minst på hälsa relaterad till fysisk aktivitet.

FOTO: HASSE WESTER

FYSISK HÄLSA I STADEN

Dokumentären om ”de blå zonerna” Live to 100: Secrets of the Blue Zones och boken The Blue Zones Secrets for Living Longer av Dan Buettner har blivit mycket omtalade under 2023. Det handlar om områden i världen där det bor särskilt många hundraåringar och frågan som ställs är – hur ser områden ut där människor är friskare och lever särskilt länge? Det visar sig att det finns gemensamma nämnare hos dessa områden, från Sardinien och Grekland till Costa Rica och Okinawa. Det handlar om diet, sociala relationer, meningsfullhet men framför allt fysisk aktivitet, vilket bekräftar forskningen om livsmiljö och folkhälsa. Buettner besöker Singapore som ett exempel på en modern stad där grunden till stadsbornas hälsa läggs med ett transportsystem som bygger på gående, cyklande och kollektivtrafikresande.

”Fysisk inaktivitet är en global pandemi som är ansvarig för över 5 miljoner dödsfall årligen genom dess påverkan på flera icke-smittsamma sjukdomar.”

Egenskaper hos ”de blå zonerna” där det bor flest hundraåringar i världen. (Buettner 2023)

I en ny stor svensk studie genomförd på Lunds universitet har man identifierat de livsstilsfaktorer som signifikant påverkar livskvalitet och hälsa (Olsson et al 2023). Forskarna tittade både på fysisk och mental livskvalitet och utvärderade allt från rökning, psykisk hälsa, alkoholkonsumtion, träningsfrekvens, socioekonomi, utbildning och sysselsättning, men även fysiologisk mätning som blodtester, BMI och lungfunktion. Sammanlagt mätter 356 hälsofaktorer på 30 000 män och kvinnor. ”Vi har i princip mätt allt man kan mäta på en människa. Med hjälp av AI analyserades sedan varje variabels betydelse, genom att tillämpa en utarbetad viktningsskala, säger folkhälsoforskaren Max Olsson. Analysresultatet gav fem variabler som associerades med en god livskvalitet. De var i rangordning:

1. fysisk aktivitet,

2. arbete,

3. avsaknad av smärta,

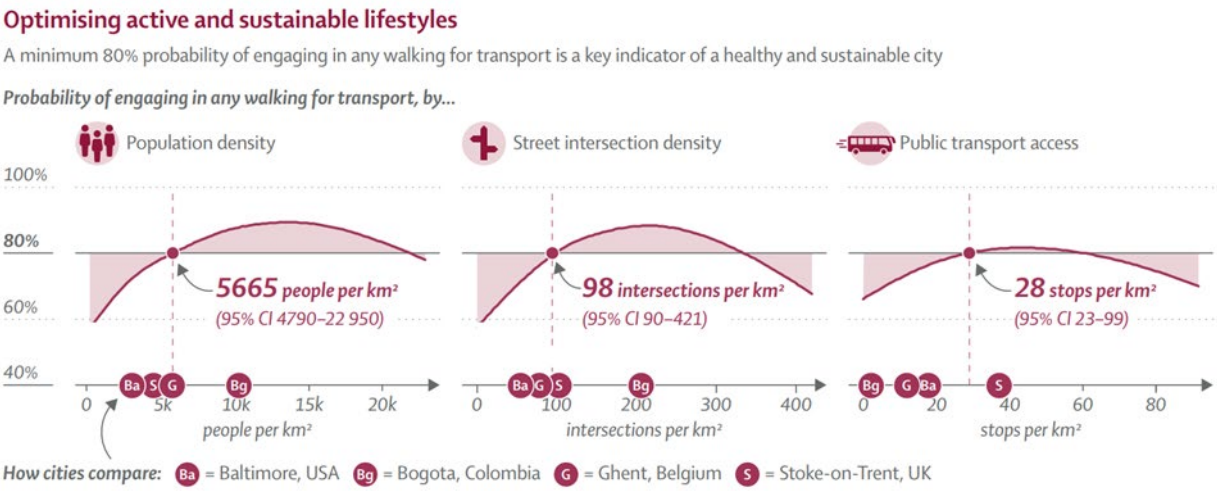
4. god sömn,

5. känslan av att ha kontroll över sitt liv.

Fysisk aktivitet kom alltså på topplats. Fysisk aktivitet påverkar både fysisk och mental hälsa och har en positiv inverkan på välbefinnandet genom att minska stress, depression och förbättra humöret. Att ha ett arbete och få finnas i ett sammanhang där man trivs och utvecklas, kommer också högt på listan. Forskarna kunde inte se några stora könsskillnader överlag mellan män och kvinnor i studien. ”För att lägga grunden till ett långt och lyckligt liv bör de identifierade faktorerna vara ett fokus redan innan medelåldern. En given slutsats – som bekräftas i många studier – är att det är av yttersta vikt att fortsätta fokusera på fysisk aktivitet på gruppnivå för att så många som möjligt ska få en bättre livskvalitet” menar Max Olsson.

En av världens mest ansedda medicinska tidskrifter The Lancet publicerade 2022 ett specialnummer om ”Urban design, transport, and health” *(https://www.thelancet.com/series/urban-design-2022)* och startade samtidigt centret Global Observatory of Healthy and Sustainable Cities (*www.healthysustainablecities.org*). Där sammanfattar de forskningsläget med indikatorer och riktvärden för att skapa en hälsosam stad där fysiskt aktiva transporter dominerar. De betonar: lagom hög befolkningstäthet (ej för låg eller för hög), ett väl sammankopplat gatunät för gående, närhet till kollektivtrafik, grönområden och matmarknader.

En stor och viktig forskningsstudie för The Lancets rekommendationer till en hälsosam byggd miljö är Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide (Sallis et al 2016), skriven av 21 forskare inom medicin och urban analys. De konstaterar att ”Fysisk inaktivitet är en global pandemi som är ansvarig för över 5 miljoner dödsfall årligen genom dess påverkan på flera icke-smittsamma sjukdomar.” Målet var att ”dokumentera hur objektivt mätta egenskaper hos den urbana miljön relaterar till objektivt mätt fysisk aktivitet i en internationell grupp vuxna.” Analyserna baseras på International Physical Activity and Environment Network (IPEN) som var en samordnad, internationell, tvärsnittsstudie. Deltagare valdes från områden med olika byggd miljö och socioekonomisk status. De inkluderade 6822 vuxna i åldern 18–66 år från 14 städer i tio länder på fem kontinenter. Fysisk aktivitet mättes med accelerometer. Sambanden mellan miljöegenskaper och fysisk aktivitet identifierades med statistisk regressionsanalys. Resulta-



Indikatorer och riktvärden på hälsosam byggd miljö som rekommenderas av The Lancet (2022).

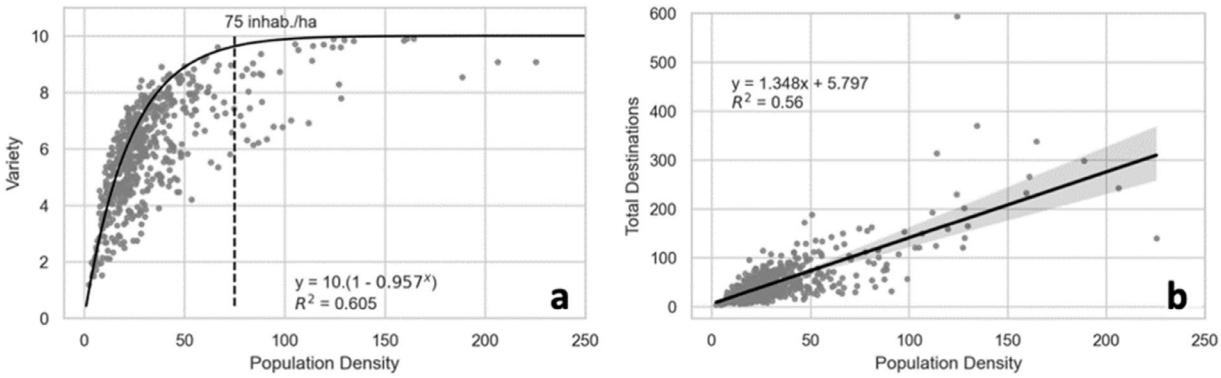
tet visar att fyra miljöegenskaper var signifikanta, positivt och linjärt relaterade till fysisk aktivitet: befolkningstäthet, korsningstäthet i gatunätet, tätheten av kollektivtrafikhållplatser och antal parker. Forskarna menar därmed att utformningen av urbana miljöer har stor potential att betydligt bidra till fysisk aktivitet. ”Likheten i resultat över städer innebär att stadsplaneringen, trafikplaneringen och grönplaneringen verkligen kan bidra till att minska hälsobelastningen av den globala fysiska inaktivitetspandemin.” Den statistiska modell för hälsosam byggd miljö som dessa forskare tagit fram används i denna rapport.

Vuxna bör enligt Världshälsoorganisationen WHO:s rekommendationer vara fysiskt aktiva med måttlig intensitet i minst 150–300 minuter i veckan eller med hög intensitet minst 75–150 minuter i veckan. Barn bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag, med måttlig till hög intensitet (WHO 2020, 2019). De flesta hälsofördelarna med att vara fysiskt aktiv uppstår redan vid låga nivåer av fysisk aktivitet (Strain et al 2020). Att vara fysiskt aktiv är kopplat till lägre risk för förtida död, hjärtkärlsjukdom, metabola sjukdomar, vissa former av cancer, fallskador och psykisk ohälsa (WHO 2020). En ny forskningsstudie av 57 652 svenska män visade att fysisk aktivitet signifikant minskade risken för prostatacancer, den vanligaste cancersjukdomen. I systematiska sammanställningar, där fysisk aktivitet har mätts med accelerometrar, har sambanden mellan fysisk aktivitet och risken för dödlighet (Kuy et al 2016, Arem et al 2019) varit mer än dubbelt så starka som i tidigare studier som bygger på självrapporterade data (Ekelund 2018, Ballin 2021), där fysisk aktivitet ofta överskattas.

En väl utbyggd kollektivtrafik har visat sig öka antalet steg per dag med 44–133 procent (Karmeniemi et al 2018). Även byggnadsmiljön påverkar hur aktiva vi är (Smith et al 2017). Att bygga nya parker samt att öka kvaliteten på parker och lekplatser fördubblar andelen aktiva besökare (ibid). Att bygga nya cykel- och gångvägar i en stad ökar andelen i befolkningen som cyklar och går till jobbet med 1,0 procent respektive 1,7 procent (Goodman et al 2013). Infrastruktur påverkar fysisk aktivitet och enligt en metaanalys är risken för diabetes två till tre gånger högre för personer som bor i ett område med sämre förutsättningar för vardagligt gående (Chandrabose et al 2019). Skolan och förskolan kan främja barns rörelse genom strukturella förändringar i den fysiska miljön samt arbetssätt som möjliggör fysisk aktivitet (Brandes et al 2022, Messing et al 2019).

”En väl utbyggd kollektivtrafik har visat sig öka antalet steg per dag med 44–133 procent. Även byggnadsmiljön påverkar hur aktiva vi är. Att bygga nya parker samt att öka kvaliteten på parker och lekplatser fördubblar andelen aktiva besökare.”

En av världens mest ansedda vetenskapliga tidskrifter Nature publicerade nyligen en studie av stadsstrukturen i 585 europeiska städer där det visar sig att städer och stadsdelar med högre än 75 boende per hektar krävs för att skapa en god tillgång på vardagsservice inom 15 minuters gångavstånd (Vale & Lopes 2023), den så kallade 15-minutersstaden (Moreno 2019). En viss befolkningstäthet är alltså helt nödvändig för att skapa ett serviceunderlag inom gångavstånd från de boende, vilket i sin tur har direkt positiv effekt på fysisk aktivitet, hälsa och välbefinnande. Och omvänt, negativ påverkan på bilberoende, bilinnehav, bilresande och den hälsofarliga biltrafiken.



Sambandet mellan befolkningstäthet (Population Density) och serviceutbud (Variety) respektive servicetäthet (Total destinations). (Vale & Lopes 2023)

Den svenska doktorsavhandlingen Neighborhood environment and physical activity (Eriksson 2013) bekräftar att: ”Ett promenadvänligt bostadsområde kännetecknas av hög befolkningstäthet och tillgång till ett varierat serviceutbud i närmiljön. De mest promenadvänliga områdena låg i centrala Stockholm, belägna på bl.a. Kungsholmen och Södermalm. I villaområden, som t.ex. delar av Bromma och Älvsjö, var deltagarna däremot inte lika fysiskt aktiva.” Region Stockholm (2023) menar att ” Införandet av bilfria städer (i till exempel Oslo, Helsingfors, Hamburg och Madrid) kommer sannolikt att ha direkta hälsofördelar (som ökade nivåer av fysisk aktivitet) och indirekta hälsofördelar (som minskad ohälsa på sikt). En minskning av antalet bilar kommer att innebära ett minskat behov av parkeringsplatser och vägyta vilket ökar möjligheterna att anlägga fler parker samt cykel- och gångvägar, vilket i sin tur kan leda till mer aktiv transport (Mueller et al 2015) samt ökade nivåer av fysisk aktivitet på befolkningsnivå (Nieuwenhuijsen et al 2016).”

Bristande fysisk aktivitet och stort stillasittande orsakar inte bara individuellt lidande utan också stora samhällskostnader. Ur ett svenskt perspektiv saknas en sammanställning över alla de kostnader som bristande fysisk aktivitet orsakar och endast en begränsad mängd forskning finns tillgänglig över hur stora besparingar och vinster som skulle kunna

”En viss befolkningstäthet är alltså helt nödvändig för att skapa ett serviceunderlag inom gångavstånd från de boende, vilket i sin tur har direkt positiv effekt på fysisk aktivitet, hälsa och välbefinnande. ”

åstadkommas med ett mer rörelserikt samhälle. Den forskning som finns är ny och har tillkommit under de senaste åren. Det finns ett flertal beräkningar över direkta kostnader som bristande fysiska aktivitet utgör en starkt bidragande orsak till. Kostnaderna för hjärt-kärlsjukdom beräknades till 60 miljarder kronor år 2019 (IHE 2021), typ-2-diabetes beräknades kosta 18 miljarder (IHE 2015), fallolyckorna 17 miljarder årligen (Socialstyrelsen 2022) och demenssjukdomarna 63 miljarder kronor (Socialstyrelsen 2014). Det saknas svenska beräkningar på hur stor andel av dessa sjukdomar som skulle kunnat förebyggas av fysisk aktivitet, men en stor brittisk studie ger vissa indikationer. Studien pekar på att det finns stora pengar att hämta hem då regelbunden fysisk aktivitet beräknas minska exempelvis risken att drabbas av demens och hjärt-kärlsjukdom med minst 50 procent och risken att drabbas eller avlida av cancer med 70 procent (Del Pozo Cruz 2022).

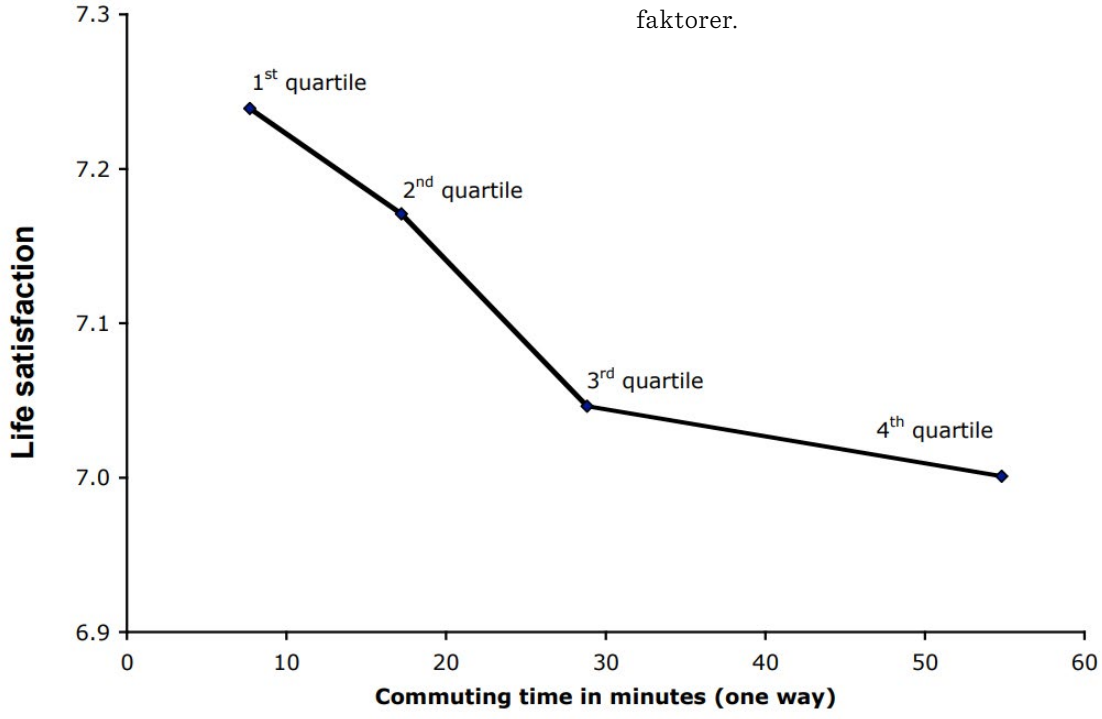
PSYKISK HÄLSA I STADEN

Stadens bebyggelse och infrastruktur påverkar också den psykiska hälsan. En ny dansk forskningsstudie (Chen et al 2023) baserad på flygbildstolkning och data om individuell psykisk hälsa på adressnivå, publicerad i tidskriften Science Advances, visar att högst risk för depression i analyserade städer finns i ensartade bilberoende villaområden, och lägst risk finns i täta stadskvarter med god tillgång till grönområden. En studie av 30 000 personer i 35 länder visar att tiden som läggs på pendling är förknippat med lägre välbefinnande (Zijlstra & Verhetsel 2021) - ju längre pendlingstid, desto lägre välbefinnande. En artikel av Alois Stutzer och Bruno S. Frey i The Scandinavian Journal of Economics (2008) analyserade det subjektiva välmåendet för pendlare i Tyskland. Man fann att pendlare är mycket mindre nöjda än icke-pendlare, vilket tyder på att alla fördelar de kan få av en längre pendling vägs ner av själva pendlingen. Studien visar att personer med långa resor till och från jobbet har det systematiskt sämre och rapporterar betydligt lägre subjektivt välbefinnande.

I en kanadensisk studie av täthet, bostadsstorlekar och välbefinnande (Happy Cities 2023) fann man följande:

"Människor som bor nära en större mängd parkyta har en större känsla av tillit. "

- Områden med hög täthet är inte korrelerade med lägre eller högre välbefinnande i jämförelse med områden med låg täthet.
- Lägre pendlingstider leder till bättre mental hälsa, lycka och socialt välbefinnande.
- De främsta aspekterna som påverkar människors bostadsbeslut är närhet till kollektivtrafik, överkomliga bostadspriser, närliggande affärer och restauranger och grönområden.
- Människor som bor nära en större mängd parkyta har en större känsla av tillit.
- Tätare bostadsformer (parhus, radhus och flerbostadshus – oavsett höjd) är inte sämre för välbefinnandet än att bo i en villa.
- Bostäder under 27 kvadratmeter är kopplade till lägre lycka, fysisk och mental hälsa – även när man kontrollerar för inkomst och andra faktorer.



Relationen mellan pendlingstider och upplevt välbefinnande. (Stutzer & Frey 2008)

Regelbunden fysisk aktivitet är en beprövad metod att främja psykiskt välbefinnande och förebygga psykisk ohälsa, vilket bland annat lyfts fram av Folkhälsomyndigheten (2021), i Sveriges Kommuner och Regioners rapport Huskurer för psykisk hälsa (2022) och i Svenska Läkaresällskapets rapport Kraftsamling för ungas psykiska hälsa (2022). När den fysiska aktiviteten utövas i naturen ges pluseffekter utifrån naturens inverkan, som i sig har många positiva hälsoeffekter. Att vara ute i naturen kan till exempel medföra minskad stress, stärkt kognitiv förmåga och förbättrad psykisk och fysisk hälsa. Fysisk aktivitet som behandlingsåtgärd minskar depressiva symtom hos barn och unga (JAMA 2023) samt hos vuxna. Effekterna är lika goda som behandling med antidepressiva läkemedel eller samtalsterapi vid lindrig till måttlig depression för vuxna (Läkartidningen nr 37). Ändå används fysisk aktivitet i begränsad utsträckning av hälso- och sjukvården i förebyggande och behandlande arbete mot psykisk ohälsa och skillnaderna mellan regioner är stora.

"När den fysiska aktiviteten utövas i naturen ges pluseffekter utifrån naturens inverkan, som i sig har många positiva hälsoeffekter. Att vara ute i naturen kan till exempel medföra minskad stress, stärkt kognitiv förmåga och förbättrad psykisk och fysisk hälsa."

HÄLSOSTATUS I SVENSKA STÄDER

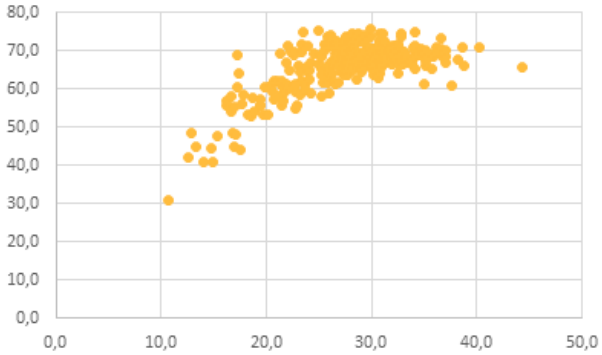
Folkhälsan skiljer sig mycket mellan olika orter och stadsdelar i Sverige. Socioekonomiska skillnader (inkomst, utbildning, arbetslöshet) är den vanligaste förklaringen till skillnader i hälsa. Men som redovisas i forskningskapitlet och i analyserna i denna rapport så har bostadsläget, stadsmiljön och bostaden en signifikant betydelse för folkhälsan. Här redovisas hälsoläget i svenska kommuner och stadsdelar med fokus på hälsoaspekter som har särskild relevans för fysisk aktivitet och stadsbyggande.

OHÄLSOTAL

Ohälsotalet är ett mått på antalet utbetalade ersättningsdagar från svenska Försäkringskassan, per person och år (för personer mellan 16 och 64 år). Talet summerar utbetalade dagar för sjukpenning, rehabiliteringspenning samt sjukersättning och aktivitetsersättning och gäller för nettodagar. Två utbetalade halvdagar motsvarar exempelvis en utbetald nettodag. Ohälsotalet tar inte med de sjuklönsdagar som betalas från arbetsgivaren. Viktigt att poängtera är att ohälsotalet inte är ett absolut objektivt mått på hälsa eller sjukdom, utan summerar utbetalningar från Försäkringskassan.

Variationen för ohälsotalet i olika delar i landet är stor och är i snitt högre i de nordliga kommunerna i Sverige, medan kommuner i och kring storstadsregionerna ligger under rikssnittet. Allra lägst ligger gamla centralt belägna villakommuner, men även tättbebyggda kommuner som Stockholm, Sundbyberg och Lund har låga ohälsotal. Socioekonomin, i synnerhet medelinkomstnivåer, har ett mycket starkt samband med ohälsotalen. På kommunal nivå går det inte att hävda ett generellt samband mellan befolkningstäthet och ohälsotalen. Snarare kan hävdas att storstädernas ekonomiska produktivitet lett till ökat välstånd, ökad välfärd och mindre regional ohälsa.

Stadsdelar som har lägst ohälsotal i Sverige är i huvudsak studentområden i storstäder. Stadsdelar med högst ohälsotal är bland annat miljonprogramsområden i mindre orter. Inom Storstockholm har täta central belägna trädgårdsstäder och vissa innerstadsstadsdelar lägst ohälsotal, högst har miljonprogramsområden. Samma mönster går igenom Göteborg, Malmö och Uppsala.



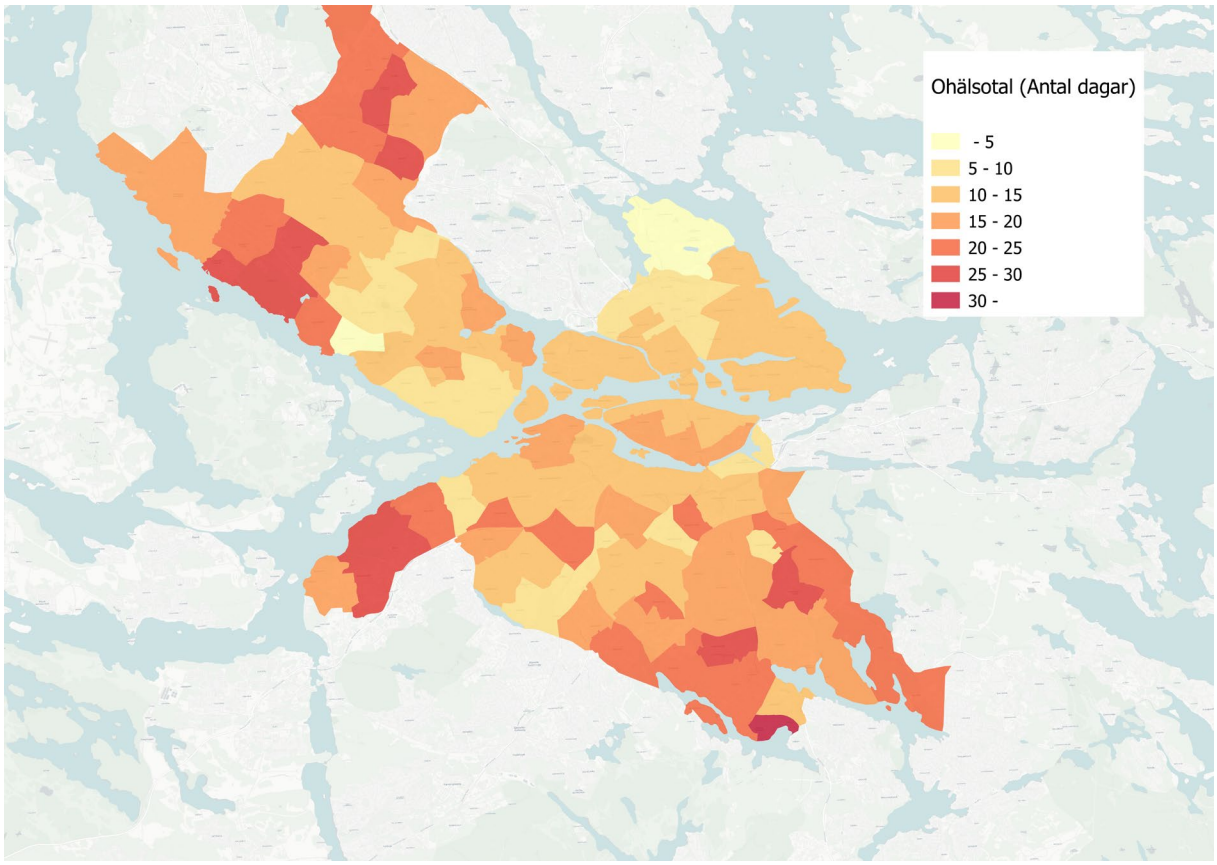
Samband ohälsotal (ohälsodagar per år 20–64 år) och inkomst (%-andel under medelinkomst) i kommuner (Folkhälsomyndigheten 2022)

"Stadsdelar som har lägst ohälsotal i Sverige är i huvudsak studentområden i storstäder. Stadsdelar med högst ohälsotal är bland annat miljonprogramsområden i mindre orter. Inom Storstockholm har täta central belägna trädgårdsstäder och vissa innerstadsstadsdelar lägst ohälsotal, högst har miljonprogramsområden."

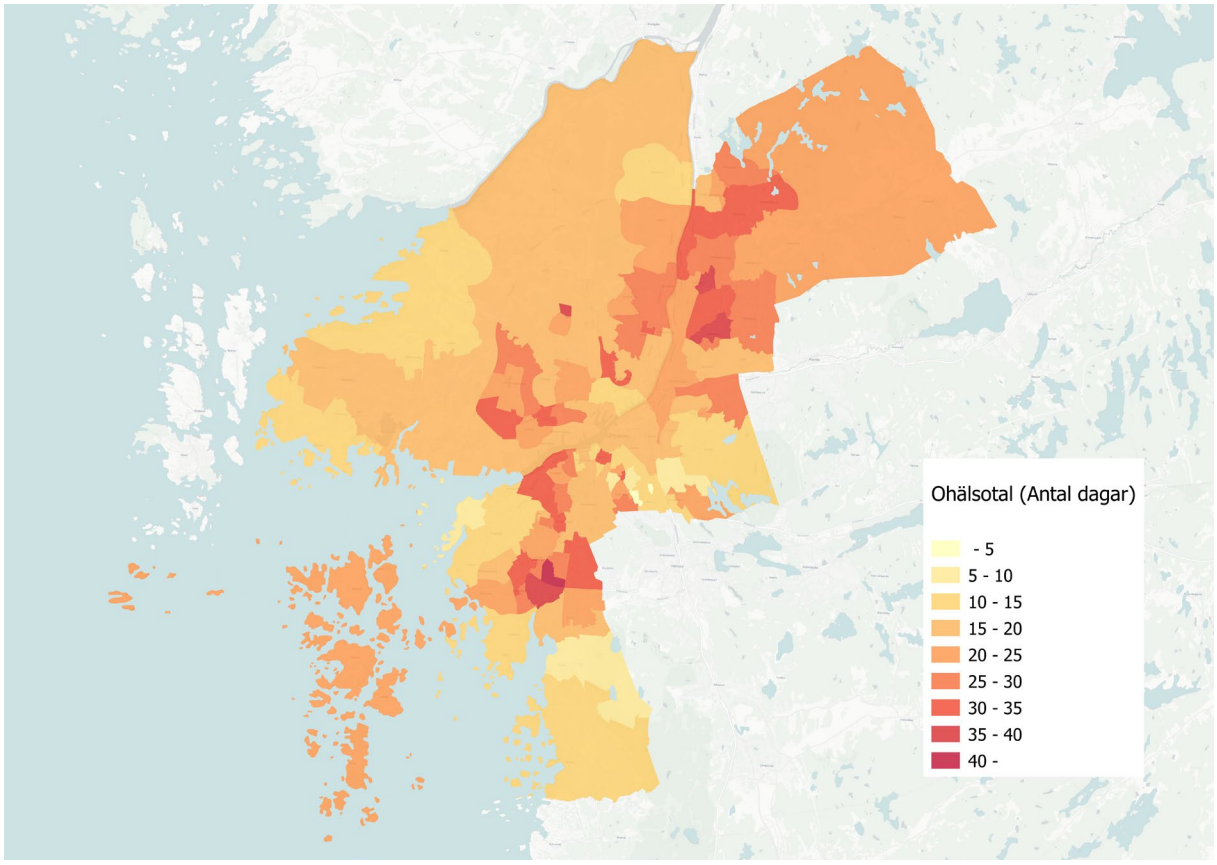
TOPPLISTA KOMMUNER

1	Danderyd	10,7
2	Lomma	12,6
3	Vellinge	12,9
4	Nacka	13,3
5	Lidingö	14,0
6	Vaxholm	14,8
7	Täby	14,9
8	Solna	15,3
9	Salem	16,3
10	Knivsta	16,3
11	Värmdö	16,7
12	Nykvarn	16,7
13	Stockholm	16,8
14	Sollentuna	16,9
15	Sundbyberg	16,9
16	Ekerö	17,1
17	Åre	17,2
18	Håbo	17,3
19	Svedala	17,4
20	Lund	17,5

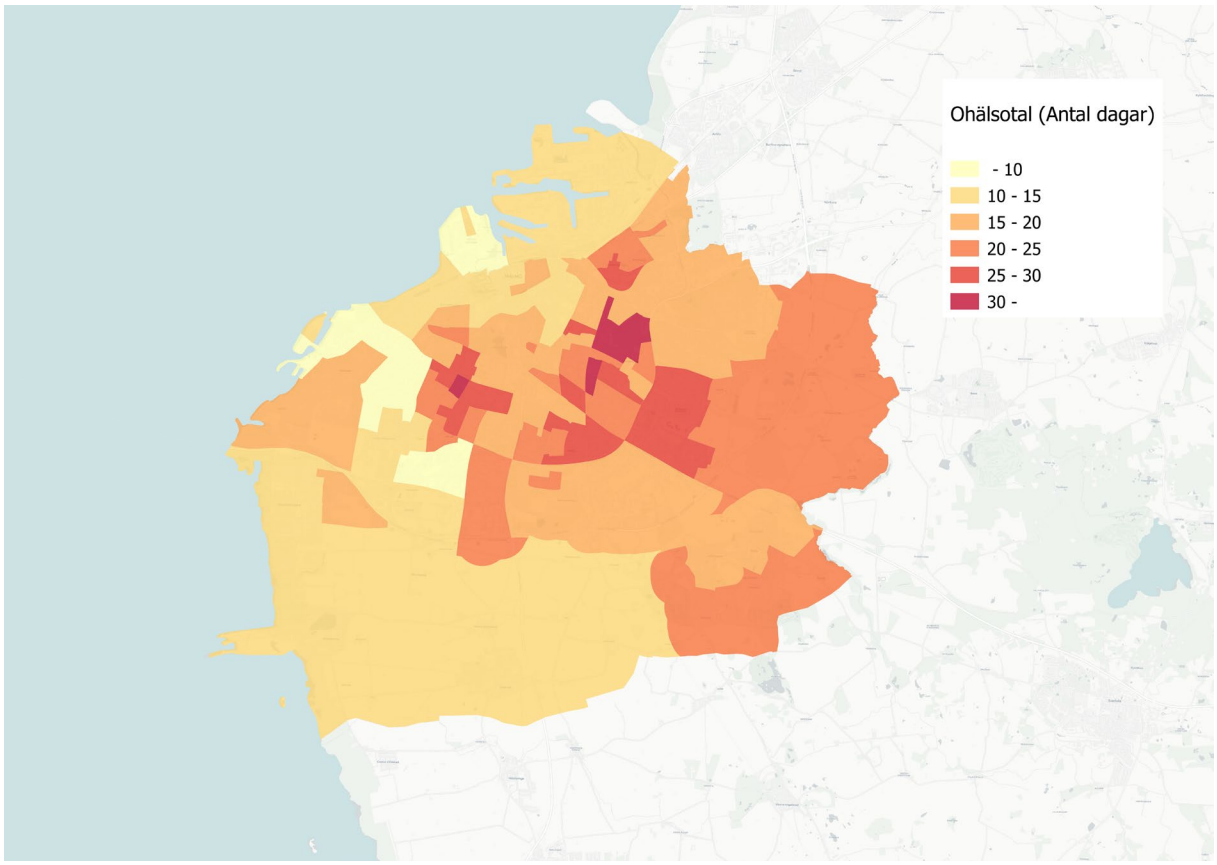
Topplista ohälsotal (ohälsodagar per år 20–64 år) för kommuner (Folkhälsomyndigheten 2022)



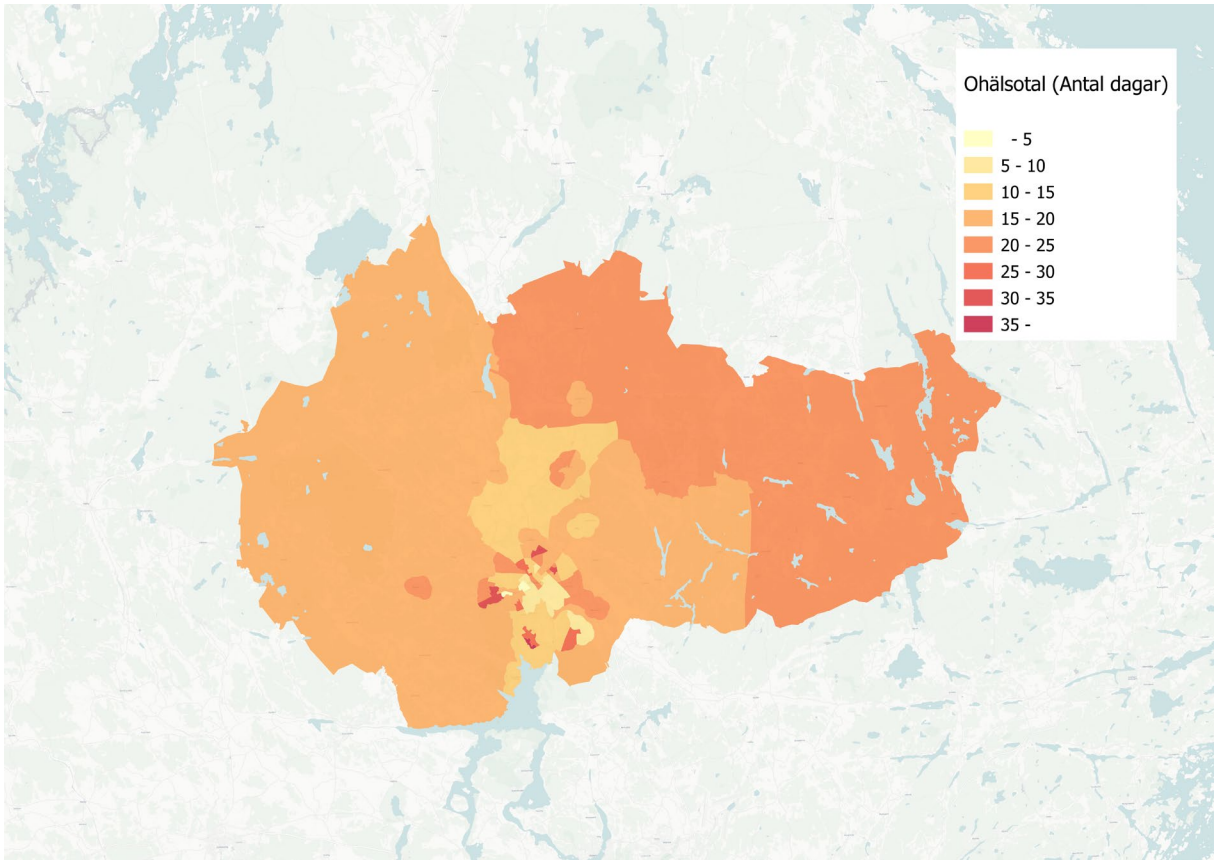
Topplista ohälsotal (ohälsodagar per år 20–64 år) för kommuner (Folkhälsomyndigheten 2022)



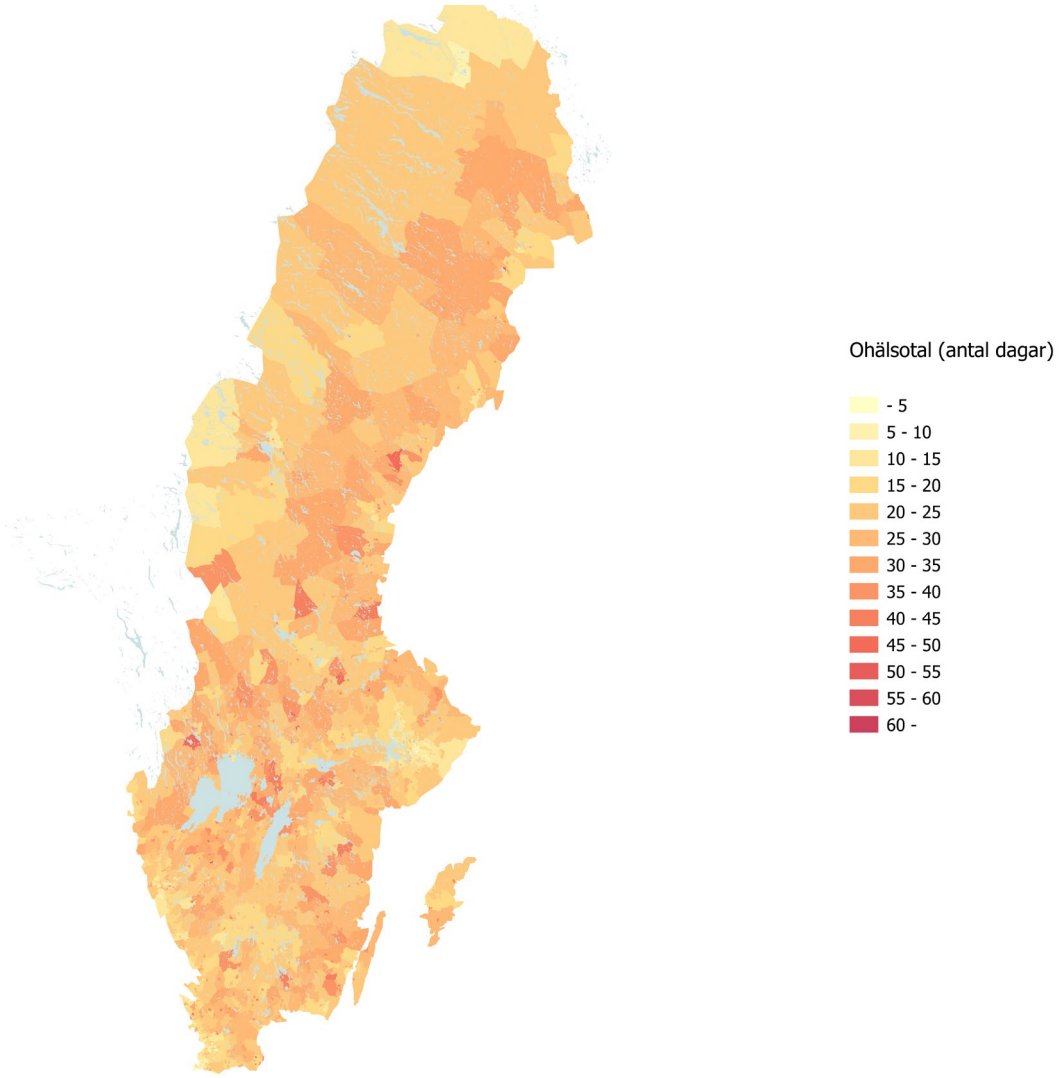
Topplista ohälsotal (ohälsodagar per år 20–64 år) för kommuner (Folkhälsomyndigheten 2022)



Topplista ohälsotal (ohälsodagar per år 20–64 år) för kommuner (Folkhälsomyndigheten 2022)



Topplista ohälsotal (ohälsodagar per år 20–64 år) för kommuner (Folkhälsomyndigheten 2022)



Ohälsotal i Sverige. (Folkhälsomyndigheten 2022)

TOPPLISTA SVERIGE	KOMMUN	OHÄLSOTAL, ANTAL DAGAR 2021
1 Porsön-Porsögården	Luleå	0,4
2 Kungshamra	Solna	0,8
3 Delphinen-Kämnärsvägen	Lund	1,1
4 Krokslätt Mossen	Göteborg	1,8
5 Studentstaden	Uppsala	1,8
6 Olofshöjd	Göteborg	2
7 Parentesen-Ulrikedal	Lund	2
8 Universitetet	Stockholm	2,1
9 Västra Flogsta	Uppsala	2,8
10 Universitetsområde	Växjö	2,9

11	Vildanden	Lund	3,2
12	Sparta-Ideon	Lund	3,7
13	Södra Ängby	Stockholm	4,1
14	Tekniska Högskolan	Stockholm	5,4
15	Edholma-Kullö	Vaxholm	5,5
16	Höglandet	Stockholm	5,5
17	Viggbyholm	Täby	5,7
18	Sticklinge-Storholmen-Islinge norra	Lidingö	6
19	Näsby Slott	Täby	6,1
20	Tuna-Galjevången	Lund	6,1

Topp-lista ohälsotal för Regso i Sverige

TOPPLISTA STOCKHOLM

1	Universitetet	2,1
2	Södra Ängby	4,1
3	Tekniska Högskolan	5,4
4	Höglandet	5,5
5	Ålsten	6,4
6	Norra Adolf Fredrik	7,3
7	Stora Mossen	7,5
8	Enskedefältet	7,5
9	Bromma kyrka	7,5
10	Liseberg	7,6
11	Hedvig Eleonora	7,6
12	Engelbrekts kyrka	7,8
13	Äppelviken	7,8
14	Smedslätten	8,2
15	Enskededalen	8,5
16	Eneby	8,6
17	Bällsta	8,6
18	Älvsjö	9
19	Östra Matteus	9,2
20	Nockeby	9,2

Topplista ohälsotal för Regso i Stockholm

TOPPLISTA GÖTEBORG

1	Krokslätt Mossen	1,8
2	Olofshöjd	2
3	Johanneberg Chalmers	8,7
4	Långedrag	9,2
5	Skår	9,2
6	Hovås	9,3
7	Guldheden norra	9,4
8	Billdal Brottkärr	10,2
9	Olivedal Kommendantsängen	11,8
10	Johanneberg västra	11,9
11	Krokslätt södra	11,9
12	Kvillebäcken Backaplan	11,9
13	Kärralund	11,9
14	Billdal Lindås	11,9
15	Fiskebäck södra	12,2
16	Kålltorp södra	12,3
17	Kallebäck västra	12,7
18	Näset	12,7
19	Hjuvik	12,9
20	Lunden östra-Härlanda	13,1

Topplista ohälsotal för Regso i Göteborg

TOPPLISTA MALMÖ

1	Bellevue-Nya Bellevue	6,4
2	Västra hamnen sydöst	7,4
3	Västra hamnen väst	7,8
4	Västra hamnen nordväst	8,8
5	Djupadal-Rosenvång	9,2
6	Hyllievång syd	9,5
7	Limhamns hamnområde	10
8	Västervång-Fridhem	10,2
9	Tygelsjö by omland	11,3
10	Bunkeflostrand syd	11,4
11	Bunkeflostrand väst	11,4
12	Elinelund-Djupadal	11,7
13	Västra hamnen norr	11,9
14	Västra Sorgenfri öst	12
15	Hästhagen-Kronprinsen	12,7
16	Rörsjöstaden	12,7
17	Slussen	12,7
18	Hamnen-Stortorget	12,9
19	Ribersborg	12,9
20	Malmöhus	13,3

Topplista ohälsotal för Regso i Malmö

LIVSLÄNGD

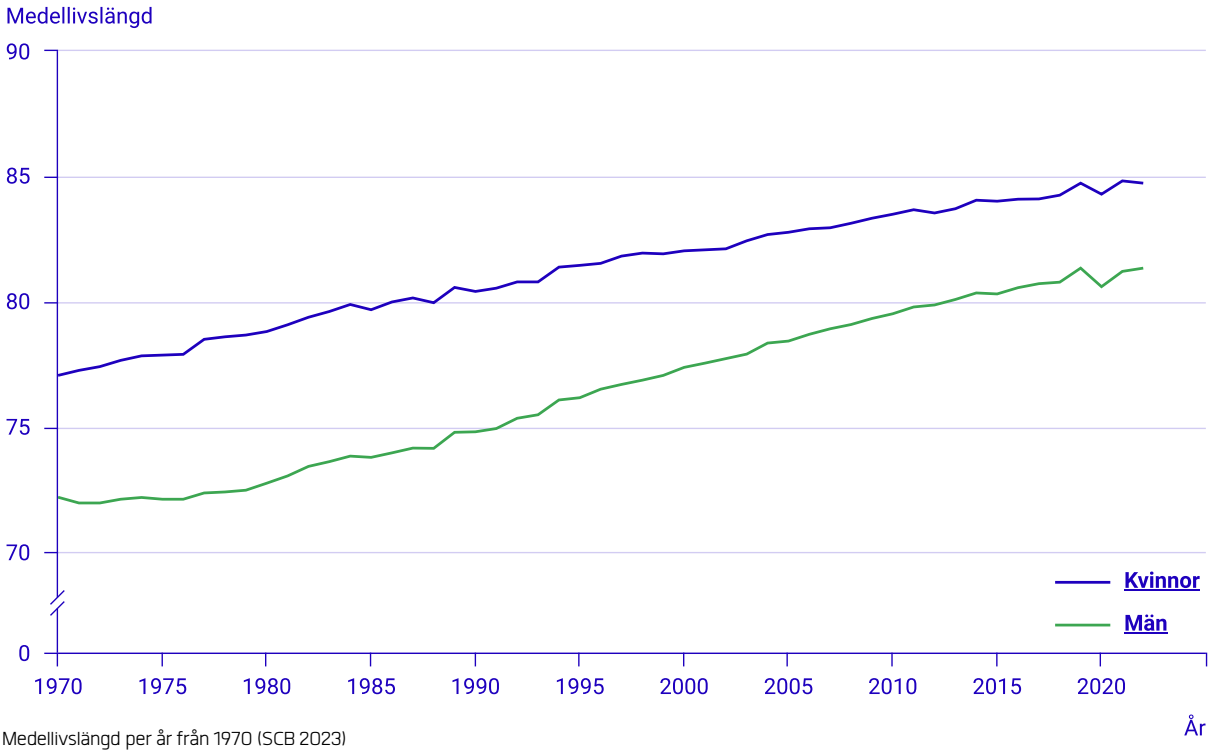
Historiskt har medellivslängden i Sverige ökat mycket. Till exempel var medellivslängden på 1950-talet, räknat från födseln, omkring 74 år för kvinnor och 71 år för män. Under 2020 minskade medellivslängden ovanligt mycket beroende på många dödsfall med covid-19 som dödsorsak. Under 2021 ökade medellivslängden igen, till ungefär samma nivåer som före pandemin.

Tillgång till sjukvård och förebyggande åtgärder som påverkar livslängden kan variera geografiskt, samtidigt som levnadsvillkoren i glesbygden kan utmana hälsan. ”Häruppe har vi ibland långa avstånd. Det är inte alltid lika lätt att ta cykeln eller gå till arbetsplatsen eller dit vi ska. Vi tar bilen i större utsträckning”, säger Åsa Engström, ämnesföreträdare i omvårdnad vid Luleå tekniska universitet, till Dagens Nyheter *(23-11-09 https://www.dn.se/sverige/har-lever-man-langst-och-kortast-se-medellivslang-*

”Under 2020 minskade medellivslängden ovanligt mycket beroende på många dödsfall med covid-19 som dödsorsak.”

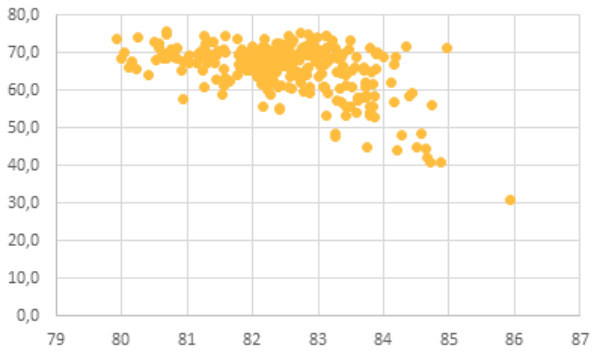
1	0162 Danderyd	85,925
2	0643 Habo	84,97
3	0186 Lidingö	84,865
4	1384 Kungsbacka	84,725
5	0160 Täby	84,715
6	1262 Lomma	84,66
7	0187 Vaxholm	84,64
8	1233 Vellinge	84,57
9	0182 Nacka	84,505
10	1284 Höganäs	84,435
11	1415 Stenungsund	84,39
12	2026 Gagnef	84,35
13	0125 Ekerö	84,265
14	1281 Lund	84,21
15	2321 Åre	84,175
16	1383 Varberg	84,16
17	0330 Knivsta	84,15
18	1278 Båstad	84,12
19	2029 Leksand	84
20	1382 Falkenberg	83,9

Topplista medellivslängd för kommuner 2018–2022 (SCB 2022) från 1970 (SCB 2023)

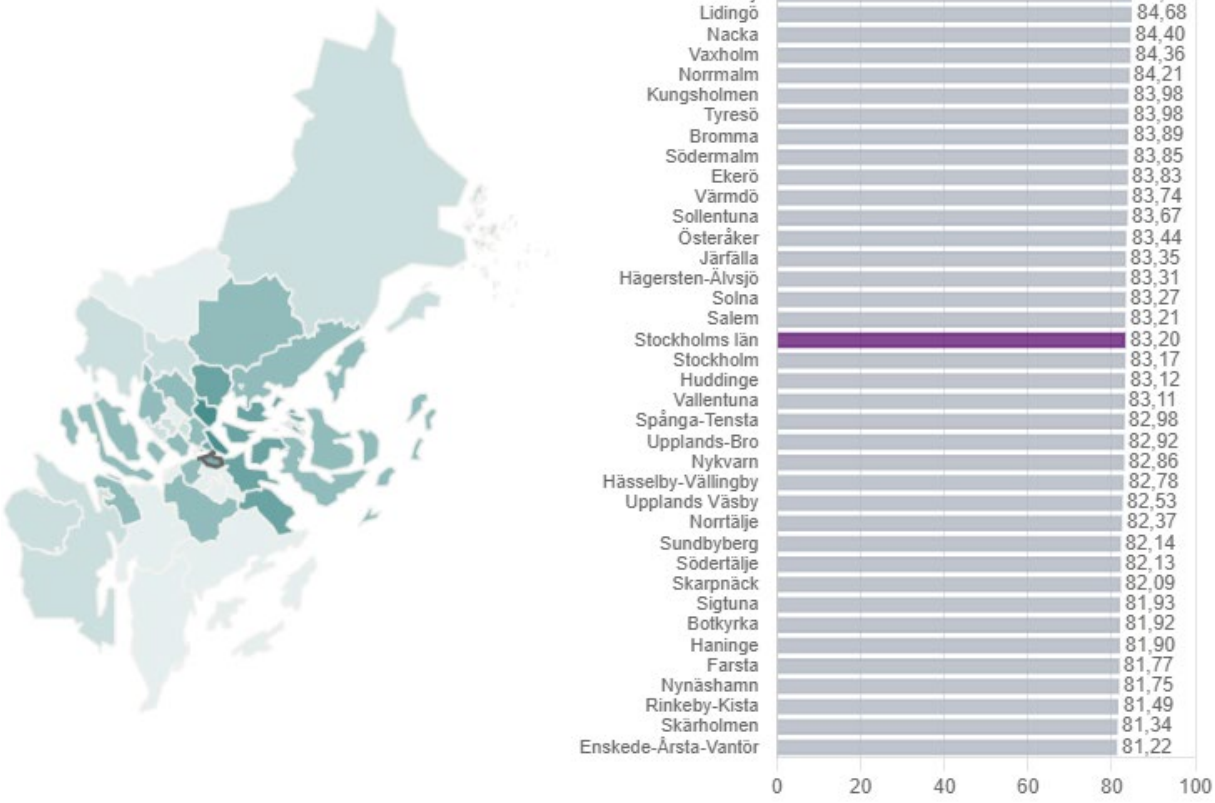


Medellivslängd per år från 1970 (SCB 2023)

den-i-din-kommun/). Sambanden liknar ohälsotalen. Välbärgade storstadsnära villaförorter ligger högst. Lund, Uppsala och Linköping, tättbebyggda städer med stora universitet och hög andel högutbildade, finns med högt upp på listan. Gagnef, Höganäs och Åre sticker ut som landsbygdsorter i topp 20-listan. Här finns inte tättbebyggda kommuner i Stockholm och Sundbyberg med i toppen. Ser vi på skillnader inom Stockholms stad så sticker vissa stadsdelar ut, som innerstadsstadsdelen Östermalm med lika hög medellivslängd som Danderyd, högst upp på den nationella listan. Östermalm har mer än dubbelt så stor befolkning som Danderyd. Liknande slutsatser kan föras som tidigare, att storstädernas produktivitet, sociala och kulturella kapital troligen bidrar till större välfärd och därmed längre livslängder.



Samband medellivslängd (år) och inkomst (andel under medelinkomst, %) (SCB 2022).



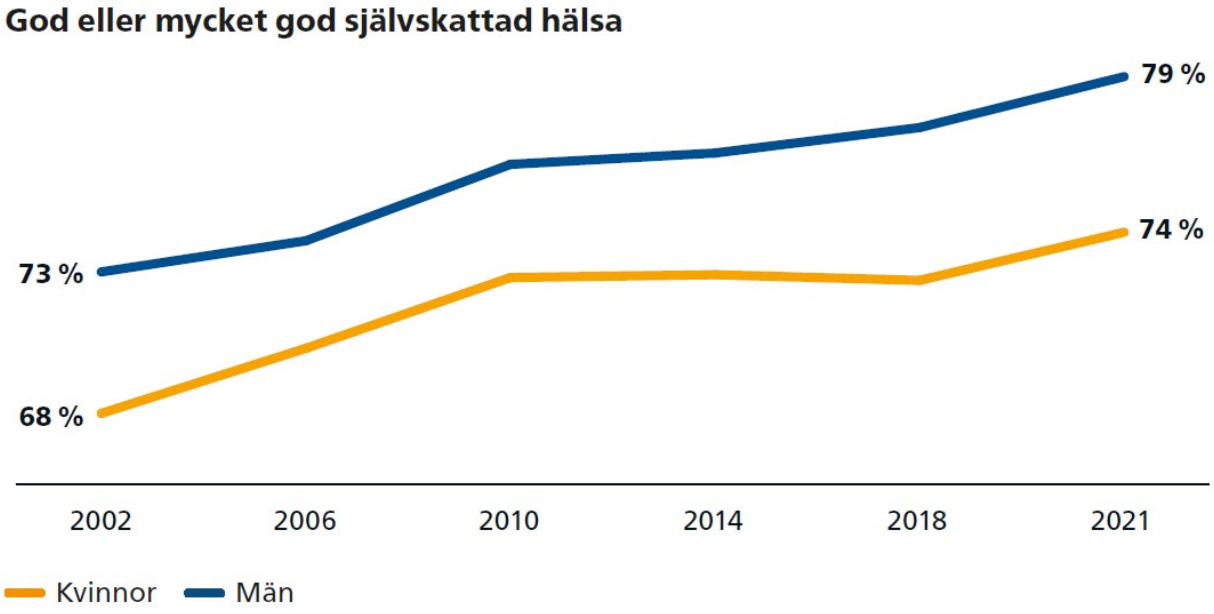
Förväntad medellivslängd. Antal år som i genomsnitt återstår att leva vid födseln för en person enligt den gällande dödligheten vid tidpunkten. Beräkningarna är gjorda av demografer vid Statistiska centralbyrån (SCB), på beställning av Tillväxt- och regionplaneförvaltningen, Region Stockholm.

SJÄLVSKATTAD HÄLSA

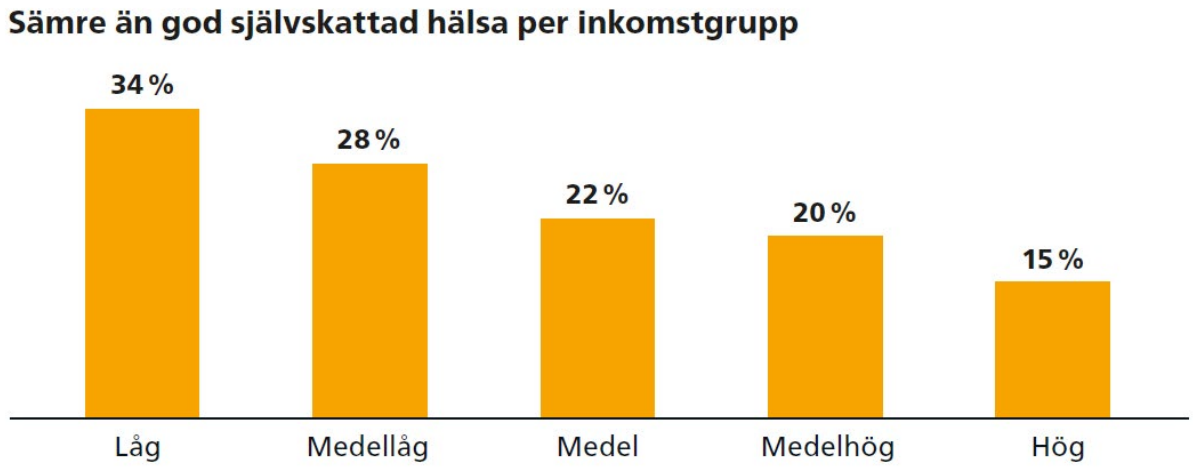
Andelen med god eller mycket god självskattad hälsa har i Stockholms län ökat de senaste åren. År 2021 uppgav 79 procent av männen och 74 procent av kvinnorna i Region Stockholms folkhälsoenkät, Hälsa Stockholm, att de hade god eller mycket god hälsa. Andelen sjunker dock påtagligt med åldern.

Det finns tydliga skillnader i självskattad hälsa mellan olika inkomstgrupper. Andelen som rapporterade att de har sämre än god hälsa är 35 procent i gruppen med låg inkomst och 15 procent i höginkomstgruppen, en skillnad på nästan 20 procentenheter. I låginkomstgruppen uppger 29 procent att de har långvariga hälsoproblem som har medfört nedsatt arbetsförmåga, jämfört med 15 procent i höginkomstgruppen. Viktigt att notera är att orsakssambanden kan gå i båda riktningar.

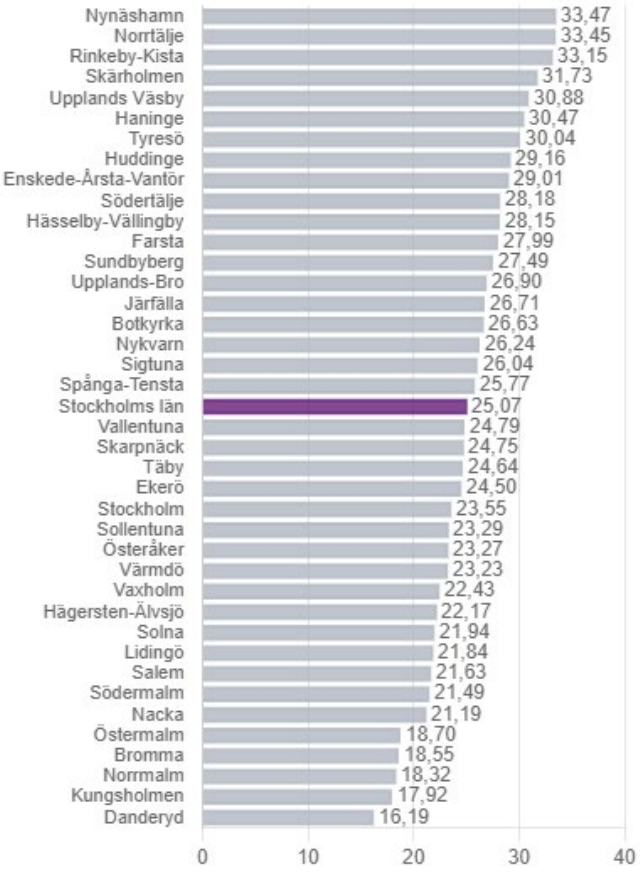
Den självskattade hälsan i Storstockholm skiljer sig stort mellan olika stadsdelar och kommuner. Högst självskattad hälsa har innerstadsstadsdelar och centralt belägna villaområden. Lägst skattad hälsa har miljonprogramsområden och perifera kommundelar. Mönstret är tydligt monocentriskt, bortsett från i Sigtuna.



Andel (%) i åldrarna 18–84 år som uppger att de har god eller mycket god hälsa, i Stockholms län år 2002–2021, uppdelat efter kön. (Folkhälsoenkäten 2021).



Andel (%) i befolkningen 16 år och äldre som har rapporterat sämre än god självskattad hälsa, uppdelat i kvintiler för disponibel inkomst, i Stockholms län år 2021. (Indelning: Låg: de 20 procent av befolkningen med lägst inkomst. Hög: de 20 procent av befolkningen med högst inkomst). Källa: Folkhälsoenkäten (FHE); CES.

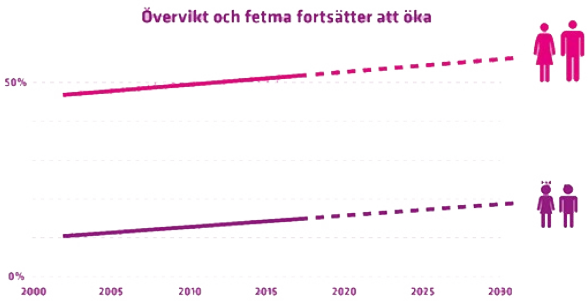


Självskattad hälsa. Andel (%) individer som bedömer sitt allmänna hälsotillstånd som någorlunda, dåligt eller mycket dåligt. (Stockholms folkhälsoenkät 2021)

"Den självskattade hälsan i Storstockholm skiljer sig stort mellan olika stadsdelar och kommuner. Högst självskattad hälsa har innerstadsstadsdelar och centralt belägna villaområden."

ÖVERVIKT

Övervikt och fetma innebär en ökad risk att drabbas av ohälsa och är en av de främsta orsakerna till sjukdomsbördan och förtida död i Sverige. Övervikt är ett tillstånd som kan öka risken att utveckla fetma. Fetma, eller obesitas, är en kronisk sjukdom som ofta kräver långsiktig behandling och uppföljning. Övervikt och fetma ökar risken för typ 2-diabetes, cancer och hjärt-kärlsjukdom, men även social stigmatisering och dess konsekvenser. För barn och unga med övervikt och fetma är risken stor att detta kvarstår i vuxen ålder, men också att det påverkar den fysiska och psykiska hälsan. För gravida kvinnor innebär övervikt och fetma, förutom en risk för deras hälsa, även ökad risk för graviditets- och förlossningskomplikationer och negativ påverkan på barnet (Nationella folkhälsoenkäten 2023).

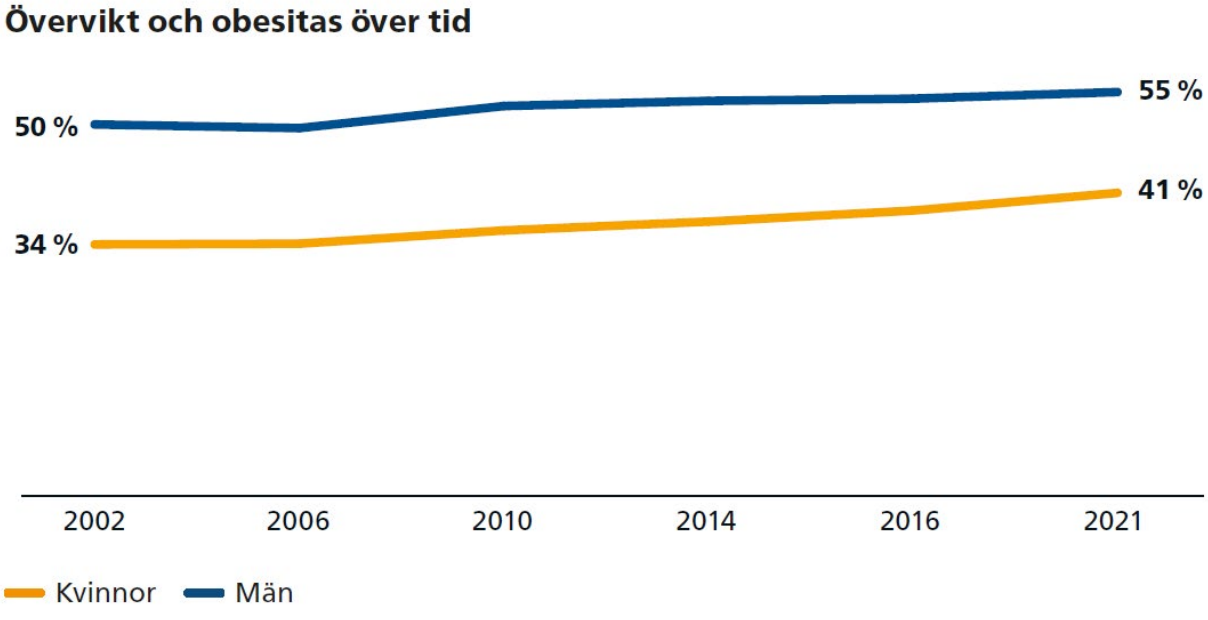


Utvecklingen av övervikt och fetma bland vuxna och barn sedan början på 2000-talet med prognostisering till 2030. (Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor" och Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten)

Övervikt och fetma ökar nationellt i stort sett i alla åldrar och det finns inga tecken på att utvecklingen håller på att avstanna. Förekomsten av övervikt och fetma ökar med åldern, från cirka 10 procent bland 4-åringar till 30 procent bland unga vuxna (16–29 år) och upp till 60 procent bland vuxna mellan 45–64 år 2018. I alla åldersgrupper finns det könsskillnader, men också regionala skillnader i förekomsten av övervikt och fetma. Mer än en miljon vuxna har idag fetma i Sverige. Andelen har ökat från 11 procent till 16 procent mellan 2004 och 2022, medan andelen med övervikt och undervikt varit i det närmaste oförändrat. Däremot har andelen med normalvikt minskat. Detta betyder att fler individer blivit tyngre och vi har fått en påfyllnad i högre viktkategorier.

Folkhälsomyndigheten (2023) konstaterar ”Ohälsan relaterad till övervikt och fetma påverkar individer och samhället. En stor del av orsaken finns att hämta i vår sociala och fysiska miljö. Som samhället är utformat riskerar fler att få övervikt och fetma.” Förändringar i det globala livsmedelssystemet och

”Övervikt och fetma ökar nationellt i stort sett i alla åldrar och det finns inga tecken på att utvecklingen håller på att avstanna.”



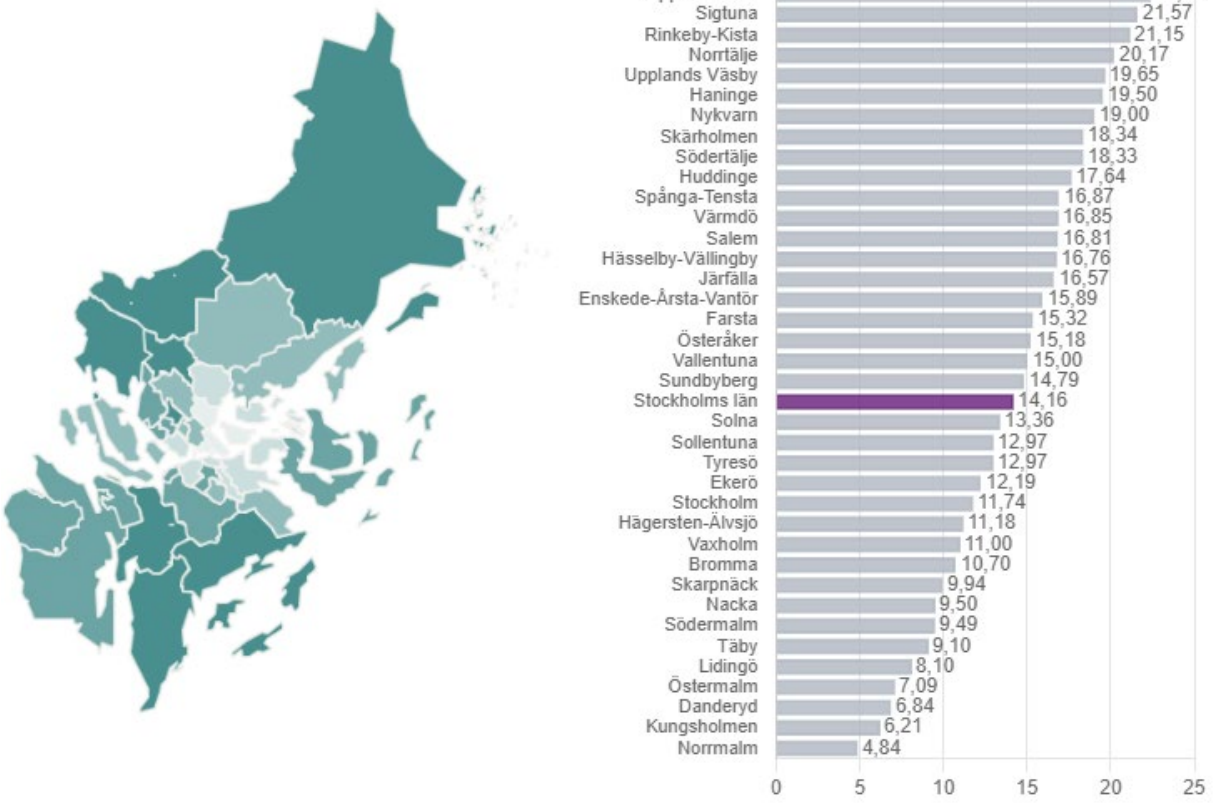
Andel (%) i åldrarna 18–84 år med övervikt eller obesitas (BMI över 25,0 kg/m2), i Stockholms län år 2002–2021, uppdelat efter kön. (Folkhälsoenkäten 2021)

den fysiska samhällsplaneringen har lyfts fram som möjliga bakomliggande faktorer (WHO 2022). Utbudet och marknadsföringen av ohälsosamma och energirika livsmedel har ökat stort de senaste decennierna, inte minst mot barn (Granheim et al 2022). Samtidigt har stillasittande lett till minskad energiförbrukning (Westerterp 2017). Dessa faktorer har förstärkts under covid-19-pandemin, vilket delvis kan förklara ökningen av BMI under senare år (Vogel et al 2022, Flanagan et al 2021). Vår kroppsvikt påverkas också av vissa läkemedel och av stress (van der Valk et al 2018). Hos barn påverkas kroppsvikten dessutom av brist på sömn (Fatima et al 2015).

8% av alla dödsfall i Stockholms län orsakas av övervikt och obesitas (Folkhälsorapporten 2023). 40 procent av kvinnorna och 54 procent av männen i Stockholms län har antingen övervikt eller fetma. Andelen med fetma har ökat kontinuerligt de senaste 20 åren, för att öka ännu snabbare under pandemiåren. Bland fyraåringar i Stockholms län har nio procent övervikt och två procent obesitas. Andelen har legat relativt stabil under de senaste åren men under år 2020–2021 har en mycket snabb ökning skett, där andelen med övervikt på bara ett år ökade från 8,4 procent till 9,0 procent och obesitas från 1,8 till 2,3 procent (Region Stockholm 2021). En liknande ökning i övervikt och obesitas bland fyraåringar har observerats i andra regioner i Sverige under samma period (Fäldt et al 2022).

"Bland fyraåringar i Stockholms län har nio procent övervikt och två procent obesitas."

Övervikt och obesitas i Storstockholm skiljer sig stort mellan olika stadsdelar och kommuner. Minst övervikt har innerstadsstadsdelar och centralt belägna villaområden. Mest övervikt har miljonprogramsområden och perifera kommundelar (även Sigtuna). Mönstret är tydligt monocentriskt.



Övervikt och obesitas. Andel (%) individer som uppger en vikt och längd som motsvarar övervikt utan obesitas (BMI 25–30 kg/m2) eller obesitas (BMI över 30 kg/m2). (Stockholms folkhälsoenkät 2021)

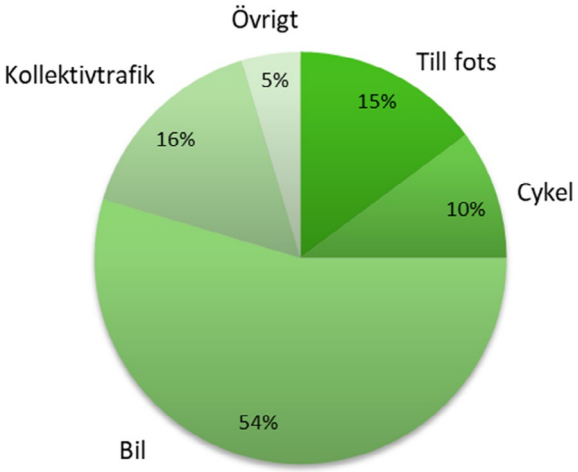
AKTIVITETSLÄGET I SVENSKA STÄDER

Fysisk aktivitet kan mätas på flera olika sätt. Det är generellt relativt svårt att fånga den exakta aktiviteten om man inte mäter den på själva individen med accelerometer eller stegräknare, som brukar finnas i mobiltelefoner. Att samla transportdata med mobildata har visat sig begränsat då det är svårt att skilja mellan olika resesätt, gång, cykel och bil. Resvaneundersökningar används vanligen för att fånga transportsätt, reslängder och antal resor, men bygger på enkäter, och inte faktiskt aktivitet. En kombination av mätmetoder är oftast bäst för att ringa in aktivitetsnivåer.

GÅNG- OCH CYKELRESOR

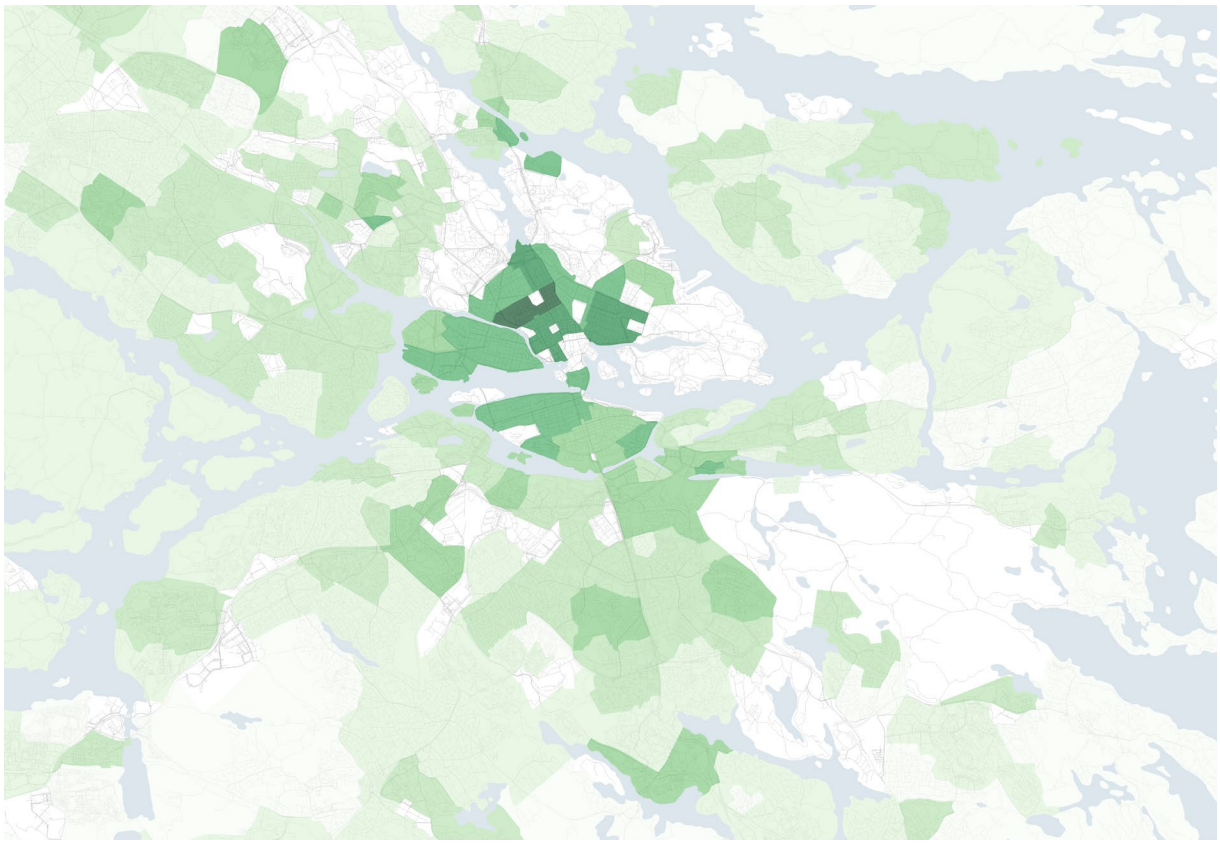
En resvaneundersökning svarar på vilka personer som reser när, varifrån, vart och i vilket ärende. Den görs ofta på ett ganska standardiserat sätt i Sverige men också internationellt. Undersökningen görs oftast med hjälp av enkäter. I Sverige genomförs en nationell resvaneundersökning varje år, RVU Sverige (Trafikanalys 2022). Den visar bland annat fördelningen i reslängd och antal resor. I Sverige som helhet görs i snitt 15% av alla resor till fots och 10% av resorna med cykel. Majoriteten av resorna, 54%, görs med bil, alltså ej fysiskt aktivt. De aktiva hälsosamma resorna, alltså de som görs till fots och cykel, görs i mycket större utsträckning centralt i städerna än på landsbygden och i perifera förorter, vilka är mer bilberoende.

Under 2019 genomförde Region Stockholm, Trafikverket, Storstockholm och Stockholms stad en resvaneundersökning. Undersökningen beställdes genom ett tillägg till den nationella undersökningen 2019. Den visar tydligt skillnaderna mellan bilberoende perifera förorter och centrala tätare stadsdelar.



Färdmedelsfördelning i Sverige (Trafikanalys 2022)

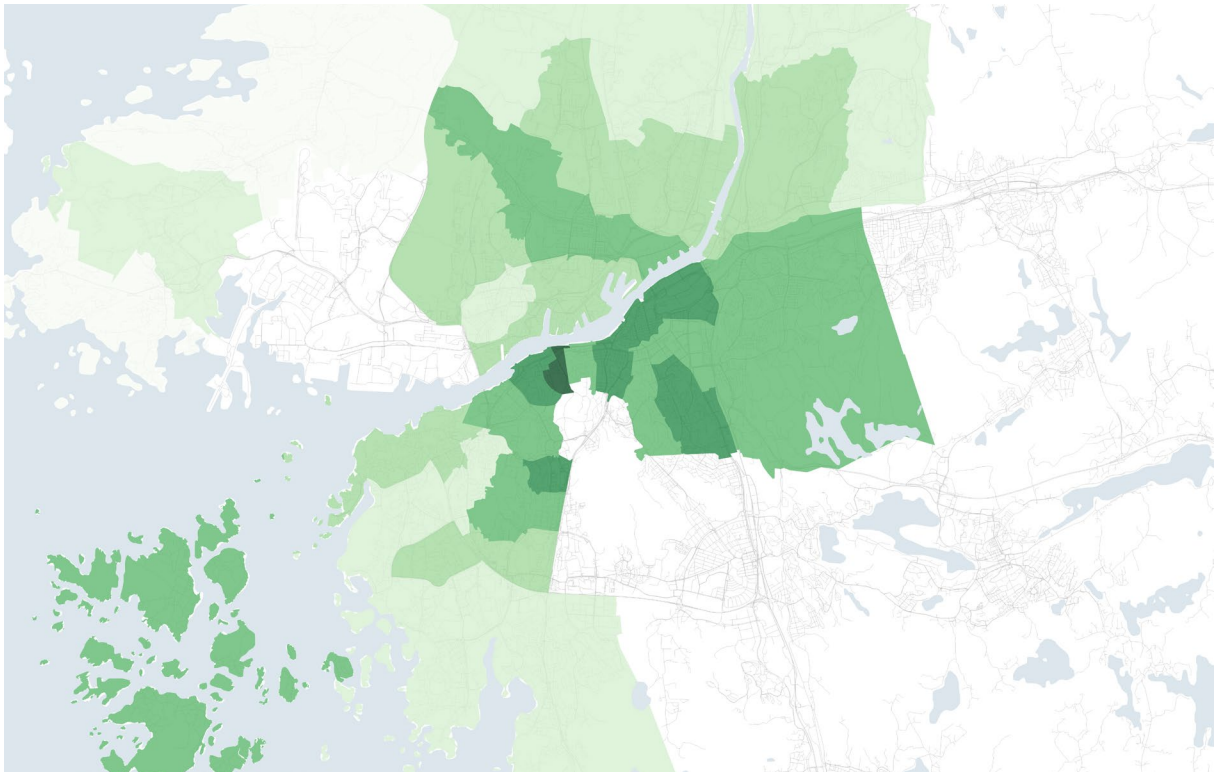
"I Sverige som helhet görs i snitt 15% av alla resor till fots och 10% av resorna med cykel. "



Topplista – Andel gång- och cykelresor Stockholm (RVU 2019)

1	Stockholm Innerstad	50%
2	Solna	40%
3	Sundbyberg	36%
4	Stockholm Söderort	33%
5	Vaxholm	30%
6	Danderyd	29%
7	Täby	26%
8	Stockholm Västerort	25%
9	Nacka	24%
10	Upplands-Bro	22%
11	Sollentuna	22%
12	Huddinge	20%
13	Norrtälje	20%
14	Nynäshamn	20%
15	Järfälla	19%
16	Österåker	19%
17	Vallentuna	18%
18	Värmdö	18%

”Resvaneundersökningen för Stockholm visar tydligt skillnaderna mellan bilberoende perifera förorter och centrala tätare stadsdelar.”

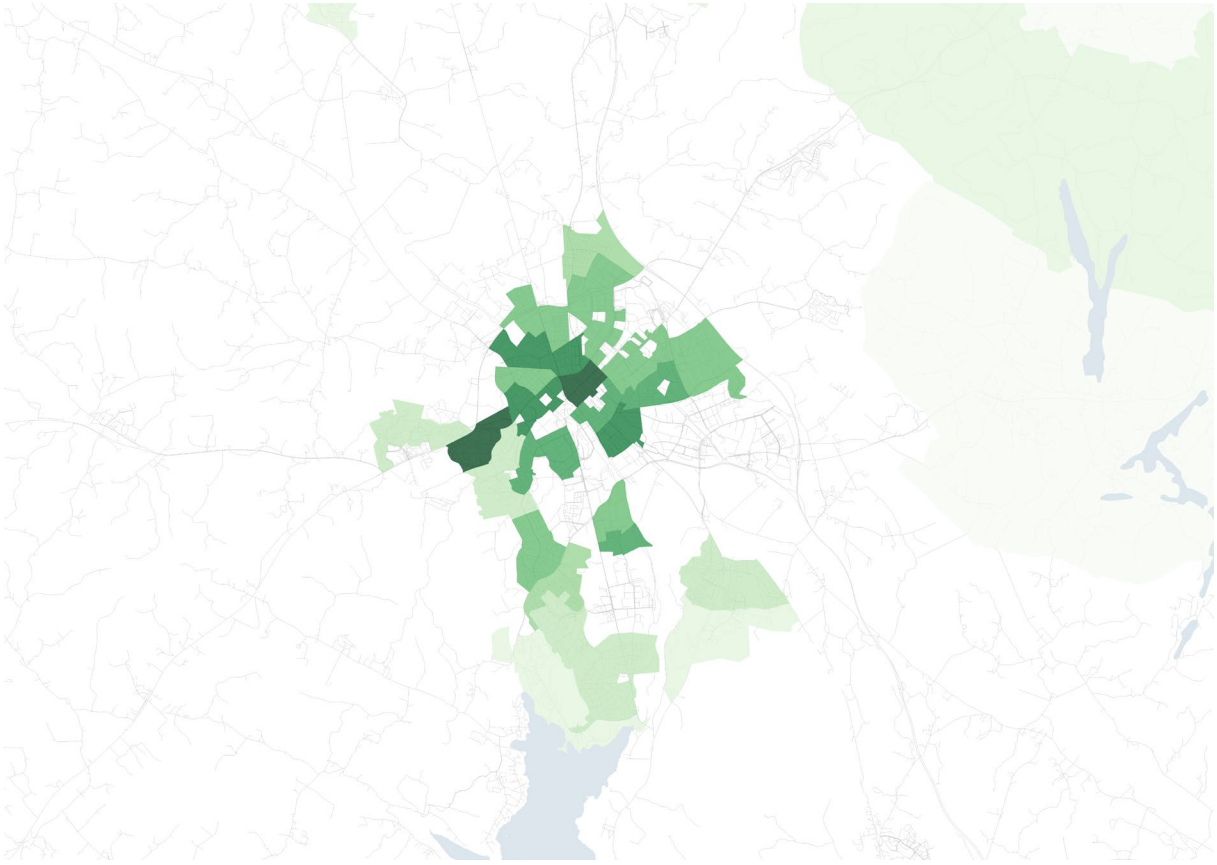


Topplista – Andel gång- och cykelresor Göteborg (RVU 2014)

1	Askim	32%
2	Backa	31%
3	Bergsjön	31%
4	Biskopsgården	31%
5	Centrum	28%
6	Frölunda	28%
7	Gunnared	27%
8	Härlanda	23%
9	Högsbo	21%
10	Kortedala	20%
11	Kärra-Rödbo	18%
12	Linnestaden	18%
13	Lundby	17%
14	Lärjedalen	17%
15	Majorna	15%
16	Skärgården	15%
17	Torslanda	13%
18	Tuve-Säve	12%
19	Tynnered	11%
20	Älvsborg	10%

1	Centrum	55%
2	Slottsstaden	48%
3	Västra Hamnen	47%
4	Rosengård-Sorgenfri	43%
5	Holma-Kroksbäck	38%
6	Kirseberg	35%
7	Limhamn	34%
8	Fosie	29%
9	Husie	28%
10	Hyllie	25%
11	Bunkeflostrand	18%
12	Oxie	14%
13	Tygelsjö	9%

Topplista – Andel gång- och cykelresor Malmö (RVU 2018)



Topplista – Andel gång- och cykelresor Uppsala (RVU 2015)

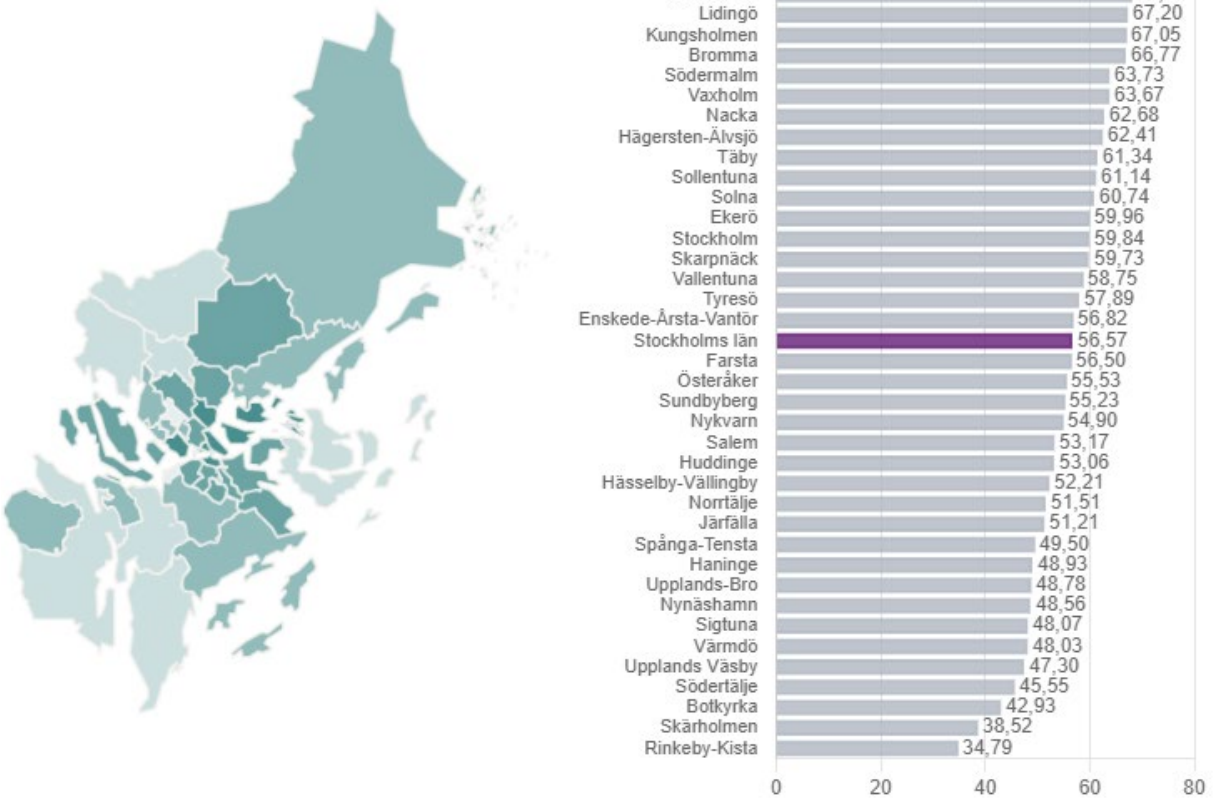
1	Fålhagen/Kvarngärdet	67%
2	City	66%
3	Luthagen	60%
4	Eriksberg/Norby	53%
5	Ulleråker	52%
6	Svartbäcken	50%
7	Flogsta/Stenhagen	49%
8	Gamla Uppsala/Nyby	46%
9	Årsta/Gränby	45%
10	Sunnersta	31%
11	Gottsunda	30%
12	Sävja/Bergsbrunna	23%
13	Storvreta (tätort)	18%
14	Bälinge/Lövstalöt	12%
15	Funbo, Almunge (glesbygd)	8%
16	Rasbo (glesb samt Gåvsta tätort)	7%
17	Gunsta, Marielund, Länna, Almunge (tätorter)	3%

Topplista – Andel gång- och cykelresor Uppsala (RVU 2015)

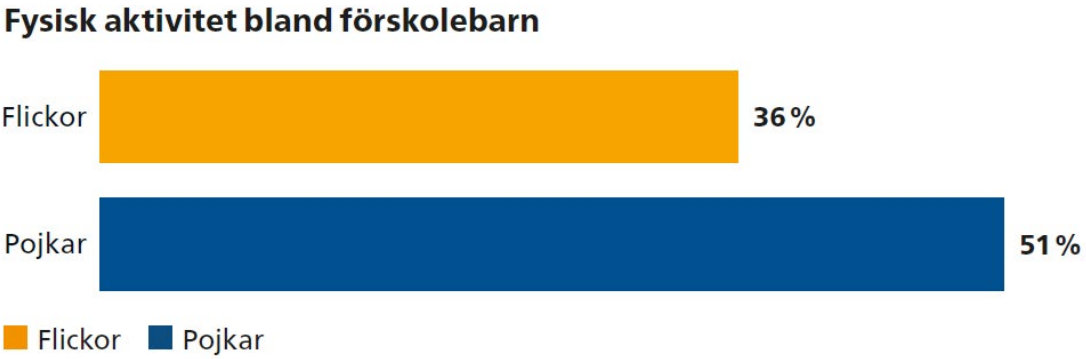
FYSISK AKTIVITET I STOCKHOLM

Region Stockholms folkhälsoenkät, Hälsa Stockholm, har skickats ut vart fjärde år sedan 1990. Deltagarna svarar på frågor som handlar om hälsa, levnadsvanor, ekonomiska förhållanden, arbete, trygghet och sociala relationer. Antalet deltagare har varierat från cirka 34 000 till cirka 22 000. År 2021 valde Region Stockholm att tidigarelägga folkhälsoenkäten på grund av covid-19-pandemin.

Mer än hälften av den vuxna befolkningen uppger att de når rekommendationerna för fysisk aktivitet år 2021, 59 procent av männen och 56 procent av kvinnorna. Det finns skillnader i nivåer av fysisk aktivitet utifrån utbildningsnivå: 48 procent av personer med förgymnasial utbildning uppger att de når upp till gällande rekommendationer, jämfört med 52 procent av personer med gymnasieutbildning och



Fysisk aktivitet. Andel (%) individer som uppger en nivå av fysisk aktivitet som uppnår gällande rekommendationer för fysisk aktivitet (sammanlagt 150 minuter fysisk aktivitet per vecka av måttlig intensitet eller 75 minuter ansträngande intensitet, alternativt en kombination).



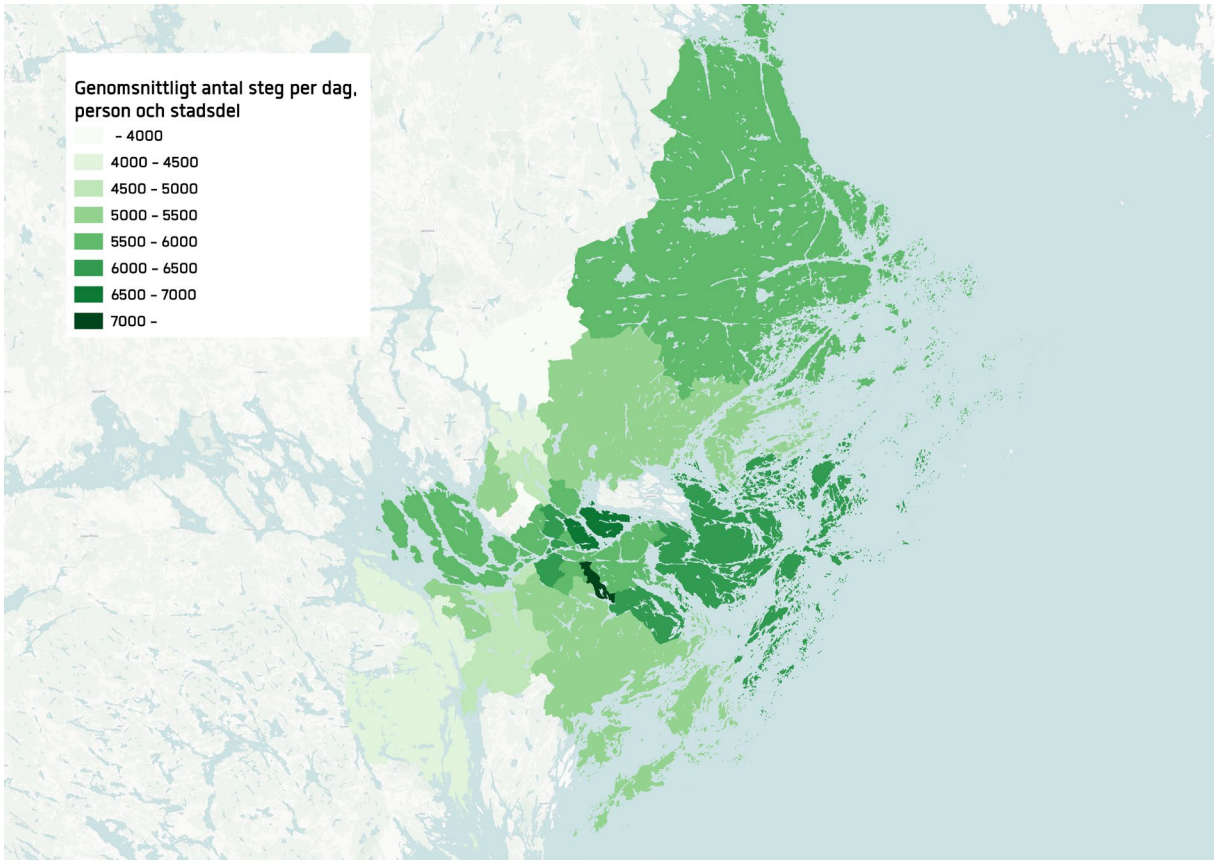
Andel barn (%) i åldrarna tre till fem år som uppnår gällande rekommendationer om i genomsnitt minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag, med en måttlig till hög intensitet, i Stockholms stad år 2020 (Rörelseprojektet CES).

64 procent av personer med eftergymnasial utbildning. Det finns även skillnader mellan olika områden i Stockholms län. Endast 36–44 procent uppger att de uppnår rekommendationerna i Rinkeby-Kista, Skärholmen och Botkyrka, jämfört med 69–72 procent i Danderyd, Norrmalm och Östermalm.

Självrapporterade metoder för att mäta fysisk aktivitet överskattar ofta hur fysiskt aktiva människor är. Däremot är mobiltelefoner ett objektivt verktyg för att mäta daglig fysisk aktivitet i realtid på befolkningsnivå. Regions Stockholm och CES har tagit fram appen Hälsometern som samlar in data över antal steg från individer i Stockholms län. Enligt en studie i Stockholms stad år 2020 där förskolebarn fick ha rörelsemätare på sig (Rörelseprojektet CES) uppnådde bara 44 procent av förskolebarnen rekommendationerna för fysisk aktivitet. Könsskillnaderna i fysisk aktivitet hos barn i förskoleåldern var stora. Endast 36 procent av flickorna uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet jämfört med 51 procent av pojkarna. Därtill var skillnaden betydande mellan de 13 stadsdelarna i Stockholms stad. Endast 31–39 procent av barnen i förskoleåldern i Hässelby-Vällingby, Enskede-Årsta-Vantör och Skarpnäck uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet, jämfört med 48–53 procent av barnen i Hägersten-Älvsjö, Norrmalm och Kungsholmen.

"Endast 36 procent av flickorna uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet jämfört med 51 procent av pojkarna."

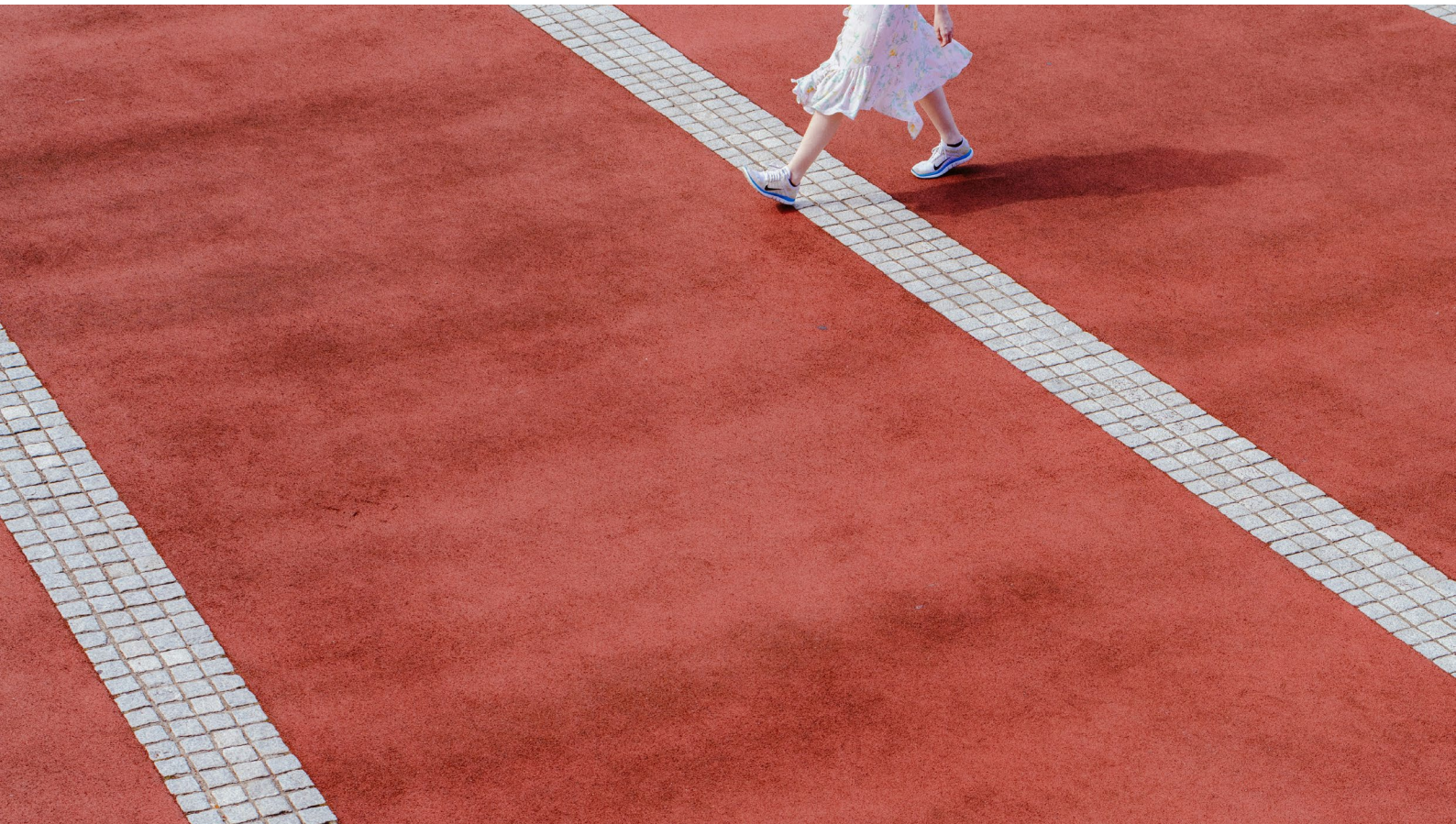
Varför just Skarpnäck är den stadsdel är den stadsdel som har högst antal steg per dag utifrån stegdatat från Hälsometern är utifrån tidigare studier och forskning svårt att förklara. Det exakta stegdatat från Hälsometern bör tolkas med viss försiktighet. Vi bedömer att Hälsometerns stegdata kan vara en vägledande indikation på ungefär hur många steg som totalt tas per dag, alltså sannolikt mellan 3000 och 7000, se kartan nedan. Skillnaden mellan kommundelar, själva mönstret, liknar det som syns i gång- och cykelresedatat i resvaneundersökningarna. Detta pekar på att gång- och cykelresandet bör vara en väsentlig del av den totala vardagliga fysiska aktiviteten.



Topplista – Hälsometern Stockholm

	STADSDEL/KOMMUN	GENOMSNITTLIGA ANTAL STEG/PERSON
1	Skarpnäck	7300
2	Östermalm	6912
3	Lidingö	6695
4	Hässelby-Vällingby	6659
5	Tyresö	6354
6	Solna	6311
7	Värmdö	6304
8	Hägersten-Älvsjö	6193
9	Kungsholmen	6025
10	Danderyd	5924
11	Sundbyberg	5913
12	Bromma	5876
13	Nacka	5872
14	Norrtälje	5860
15	Södermalm	5718
16	Ekerö	5675
17	Norrmalm	5622
18	Enskede-Årsta-Vantör	5511
19	Upplands Bro	5488
20	Täby	5466
21	Haninge	5442
22	Salem	5426
23	Järfälla	5400
24	Österåker	5311
25	Farsta	5259
25	Huddinge	5176
26	Vallentuna	5128
27	Botkyrka	4867
28	Skärholmen	4797
29	Sollentuna	4754
30	Södertälje	4260
31	Upplands Väsby	4127
32	Rinkeby-Kista	3976
33	Sigtuna	3872
	Spånga-Tensta	Ingen data
	Nykvarn	Ingen data
	Nynäshamn	Ingen data
	Vaxholm	Ingen data

Topplista – Hälsometern Stockholm



SVENSKA HÄLSOLÄGEN

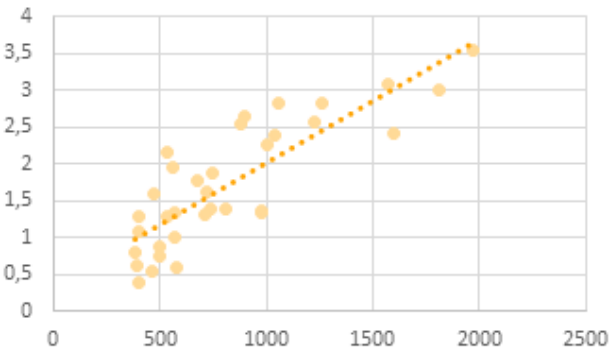
Med stöd i forskningen har en analysmodell för prognos av svenska stadsdelar tagits fram. Med hjälp av prognosmodellen och nationella geodata har svenska stadsdelar rankats i hälsopotential.

FOTO: ARILD VÅGEN

LANCET-MODELLEN

Med utgångspunkt i den modell för egenskaper hos hälsosamma, fysiskt aktiva stadsdelar som tagits fram av The Lancet *(https://www.thelancet.com/series/urban-design-2022)* har samtliga stadsdelar (DeSo-områden enligt SCB) i svenska stadsdelar analyserats. Egenskaperna är 1) befolkningstäthet (som vanligen har samband med närheten till vardagsservice), 2) korsningstäthet i gatunätet (som vanligen har samband med ökat gång- och cykelresande), 3) närhet till kollektivtrafikhållplats (som vanligen har samband med minskat bilresande) och 4) grönyta (som vanligen har samband med ökad rekreationsaktivitet). Egenskaperna har översatts till följande de indikatorer som redovisas i tabellen nedan.

Varje indikator har analyserats var för sig på stadsdelsnivå i hela Sverige med en buffert på 1000 meter från stadsdelens centrumpunkt, enligt en liknande metodik som Sallis et al (2016) använder. Genom att mäta med buffert försvinner den geometriska problematik som annars uppstår med ojämna områdesavgränsningar (sk. Modified Area Unit Problem). För att validera modellen för svenska förhållanden överfördes indikatorerna till kommundelar inom Stockholmsregionen. Indikatorer viktades sinsemellan baserat på reslängd med gång- och cykel i resvaneundersökningen för Stockholmsregionen (RVU 2019). Sambandet är starkt, med en förklaringsgrad på 70%. Med detta samband togs en beräkningsmodell fram för dagligt gång- och cykelresande, översatt till antal steg per dag, som sedan



Samband mellan Lancet-modellen och reslängd med gång- och cykel inom Stockholmsregionens kommundelar. R^2 = 0,70

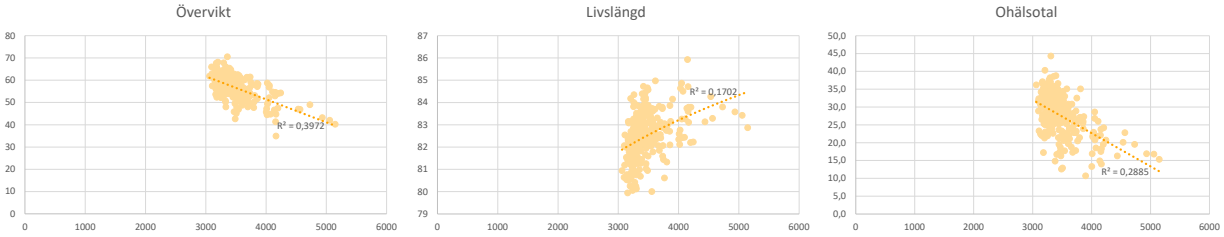
"Det som Lancetmodellen visar, internationellt och i Stockholm, är att den fysiska miljön har en egen signifikant påverkan på potentialen för fysisk aktivitet. "

användes för stadsdelar i alla svenska tätorter. Även om Stockholmsregionen är unik, så är den så pass stor att den innehåller både urbana och rurala lägen. Lägg till detta att det finns liknande samband även i andra svenska tätorter (Naess 2012).

För att göra en uppskattning av den totala mängden steg som tas i en stadsdel har stegdata från Hälsometern i Region Stockholm använts. Hälsometern

Egenskap	Indikator	Riktvärde	Svensk datakälla
Boendetäthet	Boende per km2	Minst 5665	SCB
Kollektivtrafiktäthet	Hållplatser (30 min) per km2	Minst 28	Trafiklab
Korsningstäthet	Korsningar per km2	Minst 98	NVDB
Grönyta	Procent grönområde	Minst 15	SCB

Egenskaper, indikatorer och riktvärden för hälsosamma stadsdelar enligt The Lancet (2022).

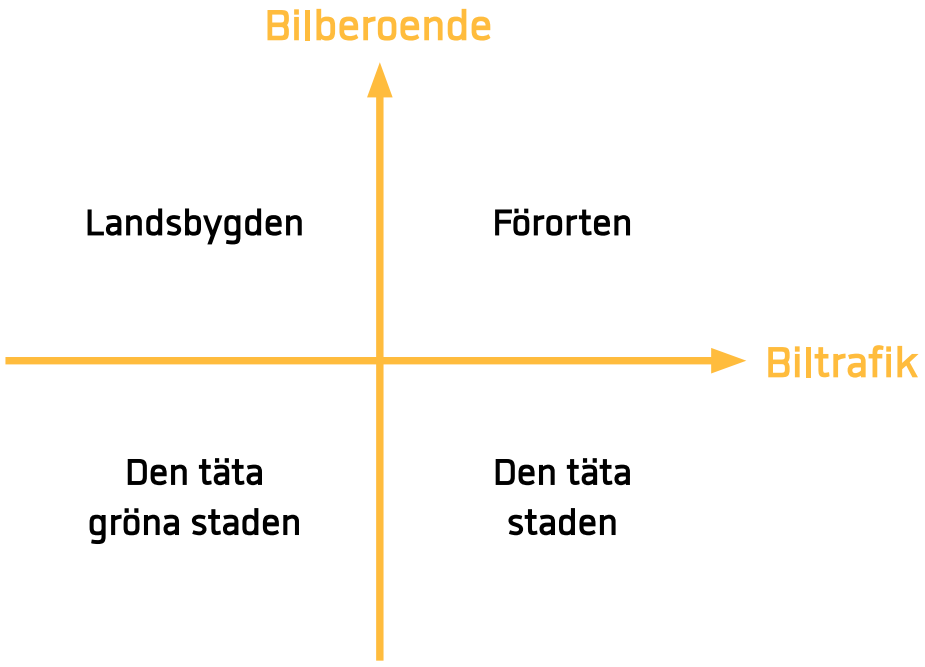


Statistiska samband mellan Lancetmodellen och övervikt, livslängd och ohälsotal.

visar det totala antalet steg som en person gör, både gående, cyklande samt inkluderat träning och gående inomhus i bostad och på arbetsplatsen. Stegdatat från Hälsometern visar att genomsnittet för fysisk aktivitet i Stockholmsregionen ligger mellan 3000 och 7000 steg per dag. Detta betyder inte att vår analysmodell förutspår exakt hur många steg någon kommer ta varje dag då många andra faktorer påverkar och individuella variationer är stora. En aktiv motionär som ofta tränar kommer självklart ha en högre aktivitet än den som här beräknats, och den som har bil och kör ofta trots ett gott hälsoläge kommer ha färre steg.

Mycket forskning har visat att socioekonomiska faktorer, inkomst och utbildning har stark påverkan på hälsa och även fysisk aktivitet. Välställda och välutbildade tenderar att vara mer fysiskt aktiva oavsett bostadsläge. Men det som Lancetmodellen visar, internationellt och i Stockholm, är att den fysiska miljön har en egen signifikant påverkan på potentialen för fysisk aktivitet. Vi kan också se att Lancetmodellen har positiva samband med andra faktorer inom Region Stockholm, som övervikt (Folkhälsoenkäten 2023), livslängd (SCB 2023) och ohälsotal (Försäkringskassan 2023). Kort sagt verkar det som att de som bor i gröna, täta, gångvänliga och kollektivtrafiknära stadsdelar lever längre, har mindre övervikt och mindre sjukfrånvaro.

"Kort sagt verkar det som att de som bor i gröna, täta, gångvänliga och kollektivtrafiknära stadsdelar lever längre, har mindre övervikt och mindre sjukfrånvaro."



En schematisk beskrivning av bilens relation till stadens form.

ANALYSEN AV SVENSKA STADSDELAR

Med hjälp av den forskningsbaserade analysmodellen för fysisk aktivitet (Lancet-modellen) och nationella geodata har Sveriges samtliga stadsdelar (RegSo-områden enligt SCB) analyserats och rankats i termer av potential för vardaglig fysisk aktivitet, mätt i sannolika antalet steg per dag. Analysen som presenteras här visar ett sannolikt genomsnitt inom stadsdelen. Det kommer alltid finnas individuella skillnader och avvikelser i en population, baserat på exempelvis träningsvanor. Kartor och tabeller på följande sidor visar, kort sagt, var boende sannolikt kommer gå och cykla i högre utsträckning tack vare högre täthet, bättre gatunät, nära kollektivtrafik och större grönområden. Detta kan, som vetenskapligt belagts, hävdas vara en grundförutsättning för ett mer hälsosamt liv.

Om vi därtill lägger andra miljöfaktorer som direkt påverkar hälsan så går det att få en relativt heltäckande bild av en hälsosam stadsmiljö. Det kan exempelvis handla om luftkvalitet, buller, trafiksäkerhet och trygghet. Som exempel har vi valt luftkvalitet, som visat sig ha stor effekt på människor hälsa i städerna (Lelieveld et al 2023). Med nationella luftkvalitetdata för NO2, PM2,5, PM10 från SMHI (2023), har vi rankat de mest fysiskt aktiva stadsdelarna.

Nedan redovisas topplistor för 20 stadsregioner i Sverige. De visar potentiell fysisk aktivitet (mätt enligt Lancet-modellen i antal steg per dag) och med en tregradig indikation på stadsdelarnas relativa luftkvalitet (SMHI:s modellerade värden över NO2, PM2,5, PM10), i form av 1) Bra luftkvalitet, 2) Acceptabel luftkvalitet och 3) Dålig luftkvalitet. Topplistorna kan ses som en inspiration till hälsosamt stadsbyggandet.

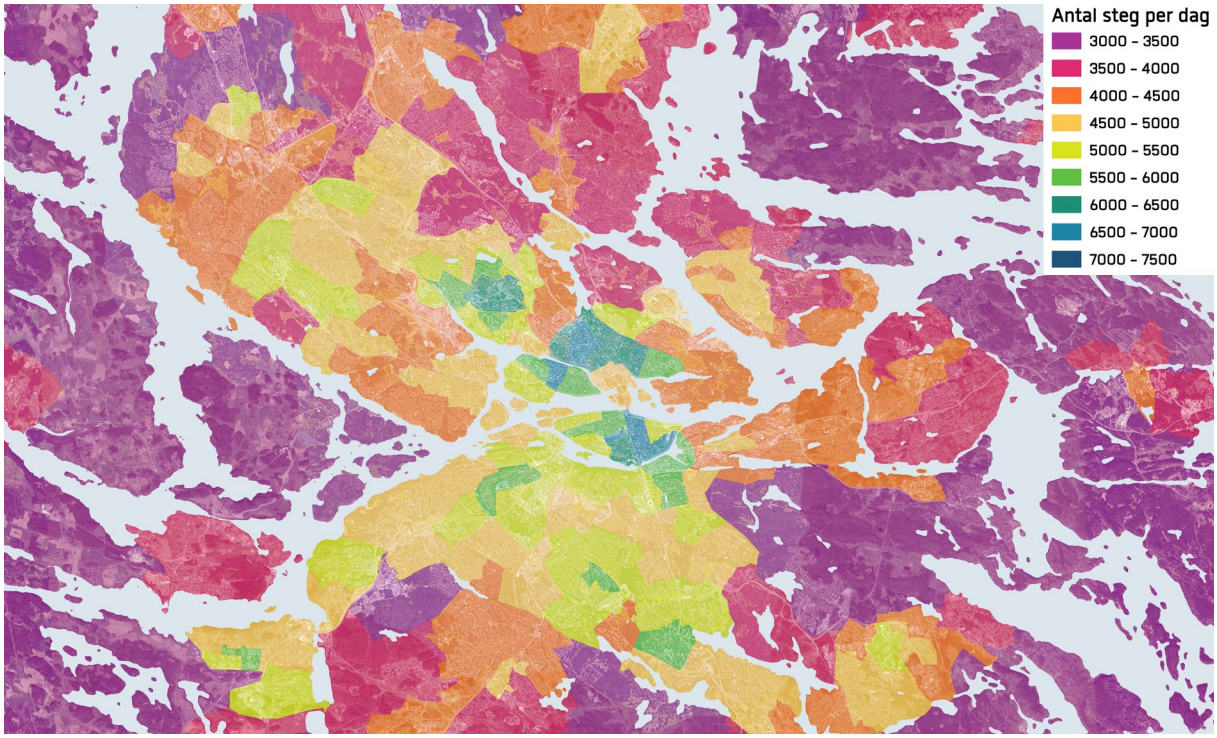
STOCKHOLM

Den stadsdel i Stockholm som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Södra Sofia på Södermalm. Den skulle kunna benämnas ”Stockholms hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, sitt bilfria gatunät och sina stora parker. Här bor även många barn och många gamla i samma stadsdel. Södra Station, en av Stockholms barntätaste miljöer, hamnar också högt tack vare sin bilfrihet, sin goda luftkvalitet och sitt mycket centrala kollektivtrafiknära men dock inte så gröna läge mitt på Södermalm. Flera stadsdelar i Vasastaden rankas högt på fysisk aktivitet men vissa delar, som nordvästra Vasastaden (Västra Matteus), har mycket dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator som St Eriksgatan, Odengatan och Torsgatan. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är uppenbarligen en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

”Den stadsdel i Stockholm som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Södra Sofia på Södermalm. ”

Få förorter syns på listan. Enbart Råsunda i Solna och centrala Sundbyberg som ligger utanför innerstaden finns med, tack vare sin täthet och kollektivtrafik. De flesta förorterna, i synnerhet villaområdena, är allt för bilberoende, på grund av låg täthet och begränsat gatunät, vilket inte väger upp mot i vissa fall god tillgång på grönområden och spårbunden kollektivtrafik. Hälsosamma stadsdelar är inte bara gröna eller bara täta, utan både och. Vilket visat sig vara fallet i vissa delar av Stockholms innerstad.

Lilla Blecktornsparken i ”Stockholms hälsosammaste stadsdel” Södra Sofia. (Foto: Stockholms stad)



Potentiellt antal steg per dag i Stockholms stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET STOCKHOLM	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Gustav Vasa	7000	
2	Östra Sankt Göran	6800	
3	Östra Matteus	6700	
4	Södra Sofia	6600	
5	Södra Station	6500	
6	Östra Katarina	6500	
7	Norra Adolf Fredrik	6500	
8	Västra Matteus	6400	
9	Södra Råsunda-Solna Business park	6400	
10	Hedvig Eleonora	6300	
11	Engelbrekts kyrka	6300	
12	Södra Johannes	6200	
13	Skytteholm	6200	
14	Södra Adolf Fredrik	6100	
15	Solna centrum	6100	
16	Vasalund-Kyrkbacken	6100	
17	Norra Johannes	6100	
18	Västra Katarina	6000	
19	Mariatorget	6000	
20	Centrala Sundbyberg Östra	5900	

De hälsosammaste stadsdelarna i Stockholm mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

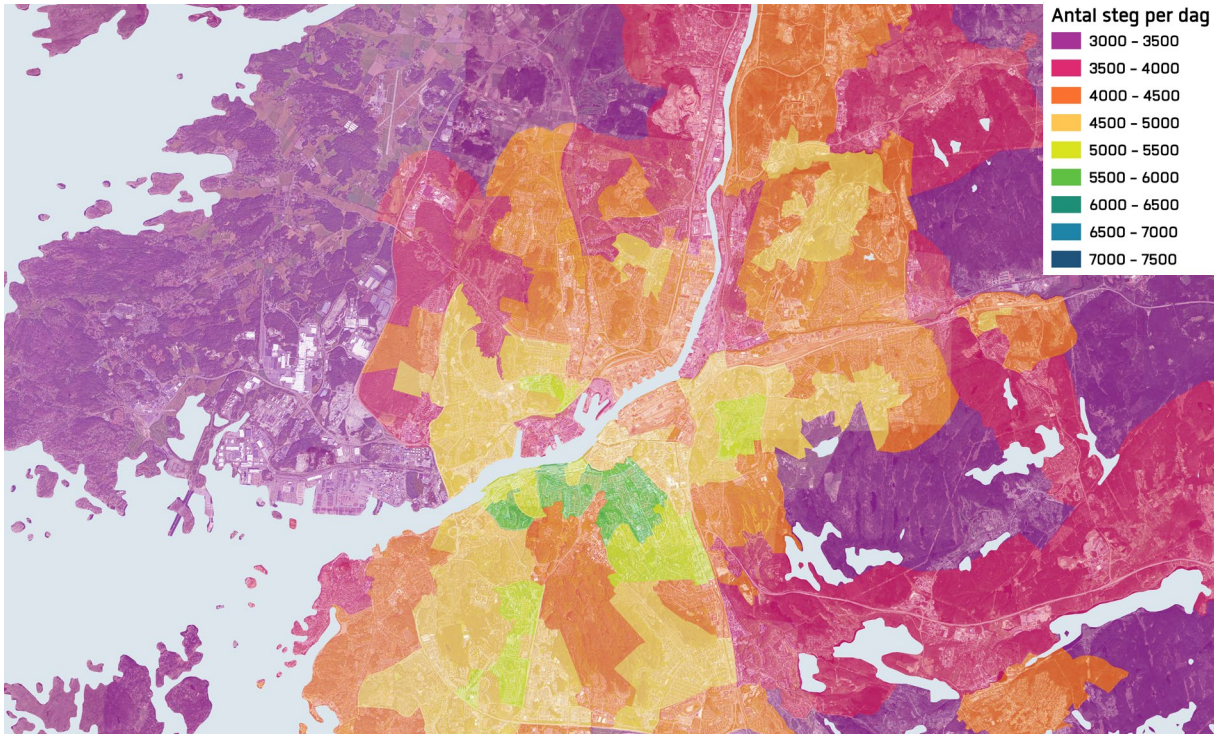
GÖTEBORG

Den stadsdel i Göteborg som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Majorna. Den skulle kunna benämnas ”Göteborgs hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, sitt gåvänliga gatunät, närhet till spårvagn och grönska. Här bor även många barn och många gamla i samma stadsdel. Johanneberg och Landala kommer också högt tack vare sin täthet, kollektivtrafik och goda luftkvalitet. Masthugget och Haga rankas högt på fysisk aktivitet men de har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Få förorter syns på listan. Det är bara Krokslätt och Högsbotorg, som ligger utanför centrala staden. Detta beror på att de flesta förorterna, i synnerhet villaområdena, är alltför bilberoende, på grund av låg täthet och begränsat gatunät, vilket inte väger upp mot i vissa fall god tillgång på grönområden och spårbunden kollektivtrafik. Hälsosamma stadsdelar är inte bara gröna eller bara täta, utan både och. Vilket visat sig vara fallet i vissa delar av Göteborgs innerstad.

”Majorna skulle kunna benämnas ”Göteborgs hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, sitt gåvänliga gatunät, närhet till spårvagn och grönska. ”

Plaskis i ”Göteborgs hälsosammaste stadsdel” Majorna. (Foto: Göteborg stad, Peter Svenson)



Potentiellt antal steg per dag i Göteborgs stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET GÖTEBORG	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Masthugget övre Vegagatan	5800	
2	Haga	5700	
3	Landala södra	5700	
4	Olivedal nordvästra	5700	
5	Majorna Såggatan	5700	
6	Olivedal Kommendantsängen	5700	
7	Vasastaden västra	5700	
8	Johanneberg Chalmers	5600	
9	Landala norra	5600	
10	Lorensberg-Vasastaden övre	5600	
11	Masthugget övre Bangatan	5600	
12	Masthugget Masthuggsterassen	5600	
13	Majorna Gråberget	5600	
14	Guldheden norra	5600	
15	Stigberget	5500	
16	Högsbotorp västra	5400	
17	Krokslätt Mossen	5400	
18	Johanneberg västra	5400	
19	Krokslätt södra	5400	
20	Lunden östra-Härlanda	5400	

De hälsosammaste stadsdelarna i Göteborg mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

MALMÖ

Den stadsdel i Malmö som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Möllevången. Den skulle kunna benämnas ”Malmös hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, park och goda luftkvalitet. Möllevången är faktiskt även Sveriges barntätaste stadsdel (Spacescape 2023). Sorgenfri, Rönneholm och Dammfri kommer också högt tack vare sin täthet, kollektivtrafik, grönska och goda luftkvalitet. Rörsjöstaden och Davidshall rankas högt på fysisk aktivitet men de har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Få förorter syns på listan. Det är bara Eriksfält och Söderkulla, som ligger längre utanför centrala staden. Detta beror på att de flesta förorterna, i synnerhet villaområdena, är alltför bilberoende, på grund av låg täthet och begränsat gatunät, vilket inte väger upp mot i vissa fall god tillgång på grönområden och kollektivtrafik. Hälsosamma stadsdelar är inte bara gröna eller bara täta, utan både och. Vilket visat sig vara fallet i vissa delar av Malmös innerstad.

”Den stadsdel i Malmö som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Möllevången. ”

Folkets Park i ”Malmös hälsosammaste stadsdel” Möllevången. (Foto: Frederik Tellerup, Malmö turism)

Potentiellt antal steg per dag i Malmös stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET MALMÖ	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Möllevången väst	6100	
2	Möllevången öst	6000	
3	Västra Sorgenfri öst	6000	
4	Möllevången	6000	
5	Möllevången syd	5800	
6	Sofielund norr	5800	
7	Rådmansvången	5800	
8	Värnhem-Västra Sorgenfri	5800	
9	Annelund-Lönngården	5700	
10	Rönneholm	5600	
11	Dammfri	5600	
12	Rörsjöstaden	5600	
13	Davidshall-Lugnet	5600	
14	Fågelbacken	5500	
15	Söderkulla	5400	
16	Hästhagen-Kronprinsen	5300	
17	Kronborg-Pildammsparken-Teatern	5300	
18	Södra Sofielund	5300	
19	Eriksfält	5300	
20	Malmöhus	5200	

De hälsosammaste stadsdelarna i Malmö mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

UPPSALA

Den stadsdel i Uppsala som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Studentstaden. Den skulle kunna benämnas ”Uppsalas hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, park och goda luftkvalitet. Sala Backe och Gränby kommer också högt tack vare sin täthet, kollektivtrafik, grönska och goda luftkvalitet. Uppsala centrum rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Några förorter syns på listan, Gränby, Gottsunda, Flogsta. Men inga villaförorter. Det beror på att de är alltför bilberoende, på grund av låg täthet och begränsat gatunät, vilket inte väger upp mot i vissa fall god tillgång på grönområden. Hälsosamma stadsdelar är inte bara gröna eller bara täta, utan både och. Vilket visat sig vara fallet i vissa delar av Uppsalas innerstad.

”Uppsala centrum rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen.”

”Uppsalas hälsosammaste stadsdel” Studentstaden. (Foto: Uppsalahem)

Potentiellt antal steg per dag i Uppsalas stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

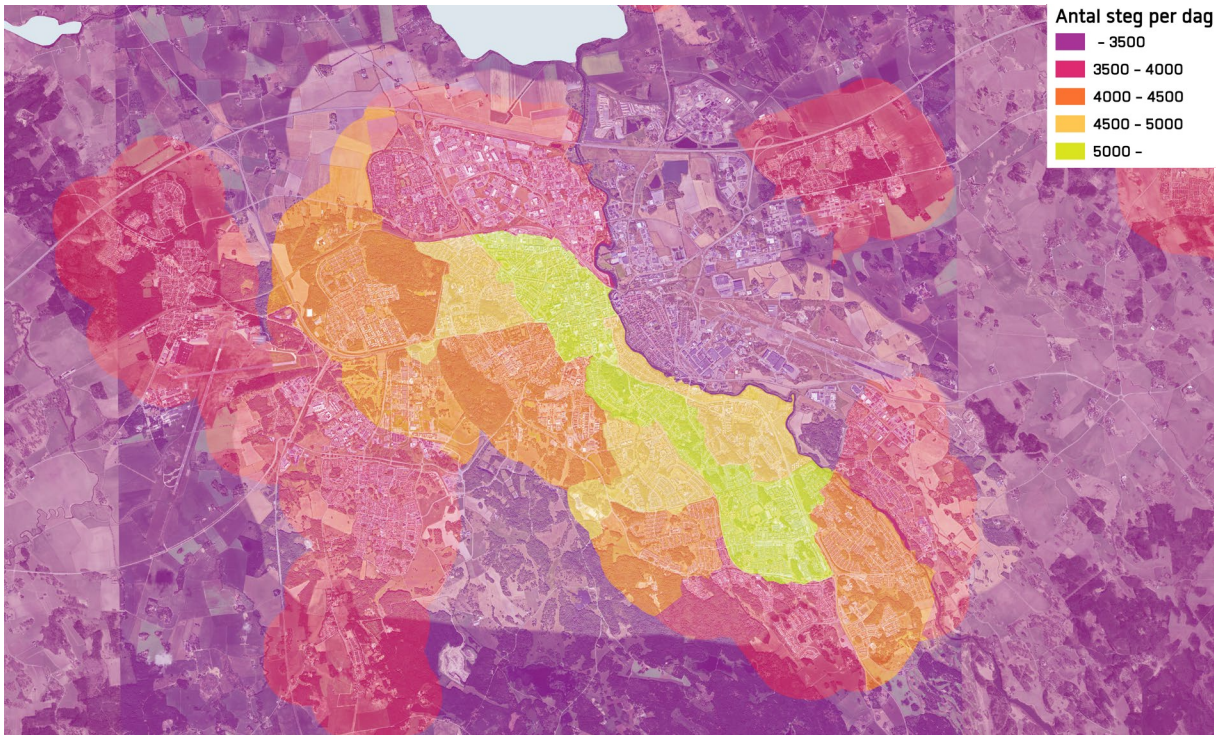
	TOPPLISTA LANCET UPPSALA	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Uppsala nordöstra centrum-Höganäs	5500	
2	Kvarngärdet	5400	
3	Uppsala centrum	5300	
4	Östra Kapellgärdet	5200	
5	Sydöstra Luthagen	5200	
6	Uppsala sydöstra Centrum-Västra Fålhagen	5100	
7	Norra Sala backe	5000	
8	Västra Kapellgärdet	4900	
9	Studentstaden	4900	
10	Mellersta Sala backe	4900	
11	Västra Gränby	4800	
12	Främre Luthagen-Fjärdingen-Glunten	4800	
13	Södra Valsätra-Norra Gottsunda	4800	
14	Sommarro-Kungsgärdet	4700	
15	Mellersta Luthagen-Rickomberga	4700	
16	Östra Flogsta-Ekeby-Berthåga	4700	
17	Södra Sala backe	4600	
18	Löten	4500	
19	Mellersta Valsätra-Gottsunda centrum-Östra Gottsunda	4500	
20	Östra Eriksberg	4400	

De hälsosammaste stadsdelarna i Uppsala mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

LINKÖPING

Den stadsdel i Linköping som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Trädgårdsföreningen-Folkungavallen. Den skulle kunna benämnas ”Linköpings hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, park och goda luftkvalitet. Slottet och Lilla torget rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Trädgårdsföreningen i ”Linköpings hälsosammaste stadsdel” Trädgårdsföreningen–Folkungavallen. (Foto: Linköings kommun)



Potentiellt antal steg per dag i Linköpings stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET LINKÖPING	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Domkyrkan-Slottet	5500	
2	Trädgårdsföreningen-Folkungavallen	5300	
3	Ekholmen	5300	
4	Lilla Torget-Sankt Lars	5200	
5	Ramshäll	5200	
6	Vimanshäll	5000	
7	Vasastaden-Hunneberg	5000	
8	Hejdegården	4900	
9	Gottfridsberg	4700	
10	Berga	4700	
11	Johannelund	4700	
12	Hjulsbro	4400	
13	Ryd	4400	
14	Ekkällan-Garnisonen	4300	
15	Vidingsjö	4200	
16	Valla-T1	4100	
17	Ljungsbro-Berg	4100	
18	Ullstämma-Haninge	3900	
19	Skäggetorp-Tornby	3900	
20	Malmslätt	3900	

De hälsosammaste stadsdelarna i Linköping mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

VÄSTERÅS

Den stadsdel i Västerås som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Västermalm-Almelund. Den skulle kunna benämnas ”Västerås hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, park och goda luftkvalitet. Gideonsberg-Emaus och Kopparlunden-Östermalm rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Djäkneberget i ”Västerås hälsosammaste stadsdel” Västermalm–Almelund. (Foto: Västerås.com)

Potentiellt antal steg per dag i Västerås stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET VÄSTERÅS	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Herrgärdet-Kyrkbacken	5000	
2	Haga-Sandgärdet	5000	
3	Västra centrum-Västermalm-Almelund	4900	
4	Gideonsberg-Emaus	4900	
5	Östra Bäckby	4900	
6	Kopparlunden-Östermalm	4800	
7	Nordanby Gärde-Norra Gideonsberg	4800	
8	Aroslund-Karlsdal	4800	
9	Södra Jakobsberg	4800	
10	Malmaberg	4700	
11	Hemdal-Klockartorpet	4700	
12	Östra Viksäng	4700	
13	Hammarby Stadshage-Östra Hammarby-Södra Vetterstorp	4700	
14	Södra Skallberget	4700	
15	Västra Råby	4600	
16	Blåsbo-Norrmalm	4600	
17	Västra Viksäng-Kungsängen-Ängsgärdet	4600	
18	Skiljeboplatsen	4600	
19	Norra Skallberget-Nordanby	4600	
20	Östra Råby-Norra Vetterstorp	4500	

De hälsosammaste stadsdelarna i Västerås mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

ÖREBRO

Den stadsdel i Örebro som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Eklunda-Sörby. Den skulle kunna benämnas ”Örebros hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, park och god luftkvalitet. Örebro city och Rosta rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Eklunden i ”Örebros hälsosammaste stadsdel” Eklunda-Sörby. (Foto: Örebro kommun)

Potentiellt antal steg per dag i Örebros stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET ÖREBRO	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Markbacken-Västra Mark	5200	
2	Eklunda-Sörby	5100	
3	Örebro väster	5100	
4	Örebro city	4900	
5	Holmen-Hjärsta	4900	
6	Varberga-Oxhagen	4800	
7	Örebro söder	4700	
8	Tybble	4600	
9	Rosta-Örnsro	4600	
10	Nya Hjärsta-Nyponlunden	4600	
11	Örebro öster	4500	
12	Sörbyängen	4500	
13	Baronbackarna	4400	
14	Vivalla	4400	
15	Västhaga-Solhaga	4400	
16	Rynninge-Grenadjärstaden	4200	
17	Örebro norr-CV	4200	
18	Ladugårdsängen	4000	
19	Lundby	3900	
20	Brunnsgärdet-Lindhult-Nasta	3800	

De hälsosammaste stadsdelarna i Örebro mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

HELSINGBORG

Den stadsdel i Helsingborg som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Wilson park-Fältabacken. Den skulle kunna benämnas ”Helsingborgs hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, park och goda luftkvalitet. Eneborg-Högaborg och Helsingborg centrum-Slottshöjden västra rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Parken Viskängen i ”Helsingborgs hälsosammaste stadsdel” Wilson park-Fältabacken. (Foto: Prinsessa på vift)

Potentiellt antal steg per dag i Helsingborgs stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

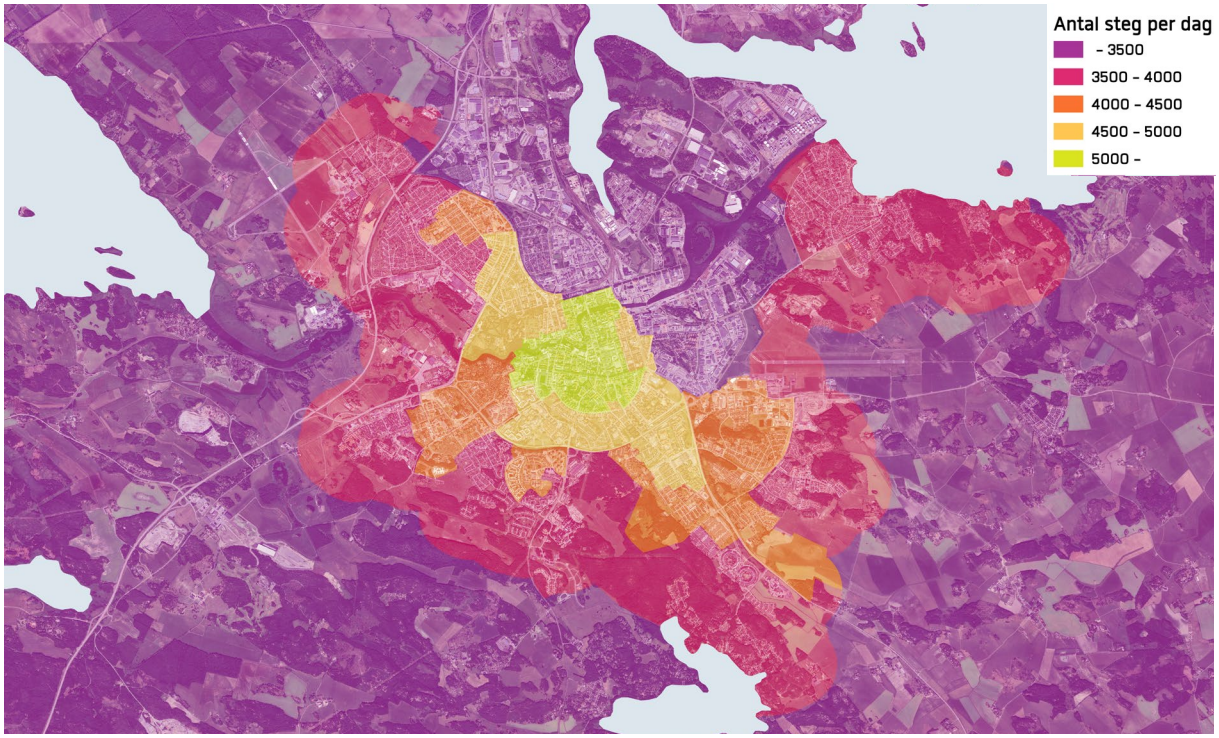
	TOPPLISTA LANCET HELSINGBORG	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Wilson park-Fältabacken	5500	
2	Eneborg-Högaborg	5400	
3	Husensjö-Sofieberg	5100	
4	Rosengården östra	5100	
5	Drottninghög	5100	
6	Fredriksdal-Filborna	5000	
7	Olympia-Slottshöjden östra	4900	
8	Ringstorp-Stattena	4800	
9	Tågaborg	4700	
10	Eskilsminne-Gustavslund norra	4700	
11	Helsingborg centrum-Slottshöjden västra	4400	
12	Adolfsberg-Västergård	4400	
13	Ättekulla-Raus	4400	
14	Rydebäck-Rya	4400	
15	Närlunda-Elineberg	4300	
16	Söder-Oceanhamnen-Oljehamnen	4300	
17	Ramlösa-Gustavslund södra	4100	
18	Planteringen-Miatorp västra	4000	
19	Berga-Kullavägen södra	4000	
20	Mariastaden-Käftaåra	3900	

De hälsosammaste stadsdelarna i Helsingborg mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

NORRKÖPING

Den stadsdel i Norrköpings som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Nordantill. Den skulle kunna benämnas ”Norrköpings hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, Folkparken och goda luftkvalitet. Gamla staden-Centrum, Djäknepark-Gustav Adolf och Generalen rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Folkparken i ”Norrköpings hälsosammaste stadsdel” Nordantill. (Foto: Norrköping.se)



Potentiellt antal steg per dag i Norrköpings stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

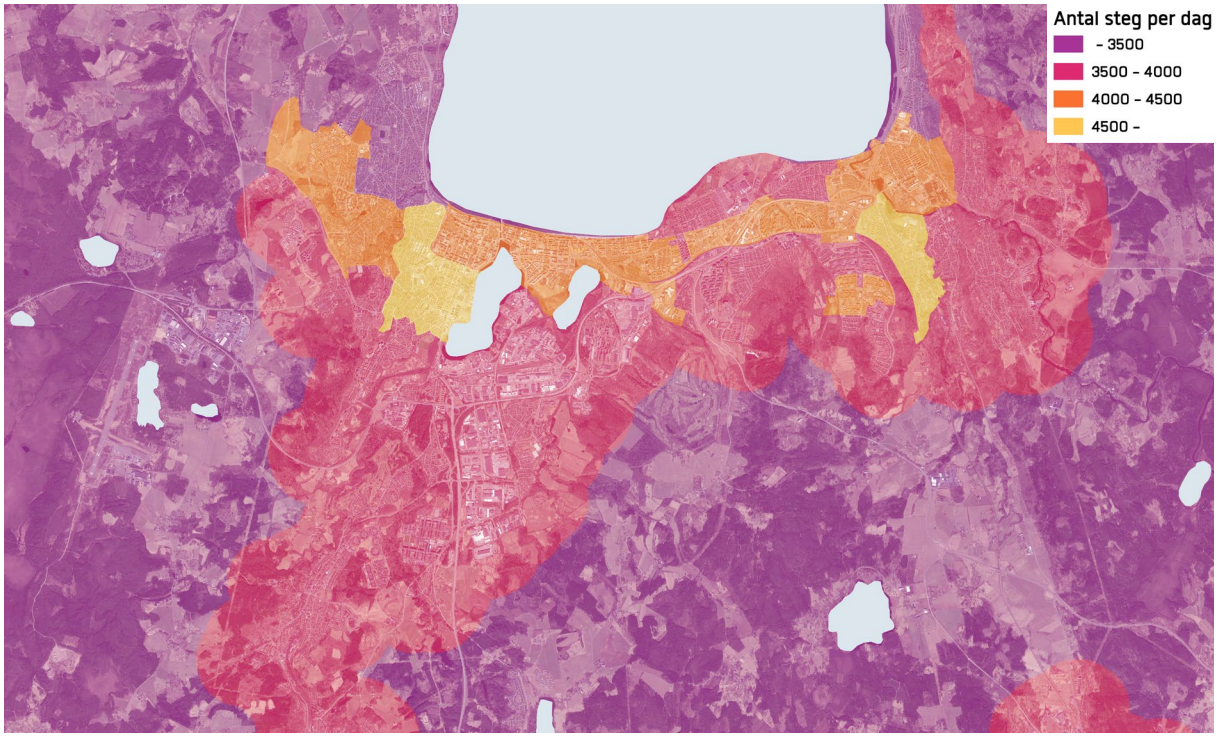
	TOPPLISTA LANCET NORRKÖPING	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Gamla Staden-Centrum	5400	
2	Strömbacken-Berget-Södertull	5200	
3	Såpkullen-Söderstaden-Vasaparken	5200	
4	Nordantill	5100	
5	Djäknepark-Gustav Adolf	4900	
6	Generalen	4900	
7	Norra Ljura	4900	
8	Nordvästra Nordantill	4800	
9	Sydöstra Marielund	4800	
10	Grönhög-Klingsberg	4800	
11	Norra Ektorp	4800	
12	Nordvästra Marielund	4700	
13	Östra Haga	4700	
14	Södra Ektorp	4600	
15	Nordöstra Hageby	4600	
16	Borgs villastad-Kneippen	4500	
17	Nordvästra Vilbergen	4500	
18	Eneby centrum-Vidablick-Sandbyhov	4400	
19	Sandtorp-Norra Skarphagen	4200	
20	Smedby-Brånnestad	4200	

De hälsosammaste stadsdelarna i Norrköping mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

JÖNKÖPING

Den stadsdel i Jönköping som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Bäckalyckan-Västra Torpa. Den skulle kunna benämnas ”Jönköpings hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, Stadsparken och goda luftkvalitet. Liljeholmen och Österängen rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Stadsparken nära ”Jönköpings hälsosammaste stadsdel” Bäckalyckan-Västra Torpa. (Foto: Remi Mahel)



Potentiellt antal steg per dag i Jönköpings stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET JÖNKÖPING	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Bäckalyckan-Västra Torpa	4700	
2	Gråbo-Tormenås	4500	
3	Söder-Munksjöstaden	4500	
4	Jönköping centrum Väster	4400	
5	Liljeholmen-Västra Rosenlund	4300	
6	Österängen	4200	
7	Huskvarna centrum	4200	
8	Öxnehaga centrum	4100	
9	Hisingstorp-Dalvik-Skänkeberg	4100	
10	Jönköping centrum Öster	4000	
11	Huskvarna söder	3900	
12	Ekhagen	3800	
13	Öxnehaga	3800	
14	Rosenlund-Vättersnäs	3700	
15	Egna Hem-Stensholm	3700	
16	Norrahammar	3700	
17	Råslätt	3700	
18	Tenhult	3700	
19	Södra Munksjön-Kättilstorp	3600	
20	Gräshagen-Tokarp	3600	

De hälsosammaste stadsdelarna i Jönköping mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

UMEÅ

Den stadsdel i Umeå som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Väst på stan. Den skulle kunna benämnas ”Umeås hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, parker och goda luftkvalitet. Umeå centrum och Öst på stan rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Broparken i ”Umeås hälsosammaste stadsdel” Väst på stan. (Foto: Mickeno)

Potentiellt antal steg per dag i Umeås stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET UMEÅ	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Ålidhem norra	4400	
2	Ålidhem södra	4400	
3	Umeå centrum	4400	
4	Haga	4300	
5	Öst på stan	4200	
6	Berghem södra	4200	
7	Carlshem norra	4200	
8	Universitetet-sjukhusområdet-Nydalahöjden	4200	
9	Väst på stan	4100	
10	Umedalen västra-Backen	4100	
11	Mariehem västra	4000	
12	Sofiehem-Gimonäs-Carlshem södra	3900	
13	Umedalen östra	3900	
14	Mariehem östra-Olofsdal	3800	
15	Teg centrala	3800	
16	Grisbacka-Grubbe-Västerhiske	3800	
17	Berghem norra-Fridhem	3800	
18	Tomtebo västra	3800	
19	Ersboda centrala-Ersboda sydöstra	3700	
20	Sandbacka	3700	

De hälsosammaste stadsdelarna i Umeå mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

LUND

Den stadsdel i Lund som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Nöden-Ulrikedal. Den skulle kunna benämnas ”Lunds hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, parker och goda luftkvalitet. Sparta-Ideon, Delphinen-Kämnärsvägen och Möllevången rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Stadsparken nära ”Lunds hälsosammaste stadsdel” Nöden–Ulrikedal. (Foto: Lunds kommun)

Potentiellt antal steg per dag i Lunds stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET LUND	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Lund centrala staden	5100	
2	Magistratsvägen-Fäladstorget	4900	
3	Nöden-Ulrikedal	4800	
4	Tuna-Galjevången	4800	
5	Lund väster	4700	
6	Sparta-Ideon	4600	
7	Delphinen-Kämnärsvägen	4600	
8	Möllevången	4600	
9	Vildanden	4600	
10	Skarpskyttevägen-Sankt Hans Backar	4600	
11	Mårtens Fälad	4600	
12	Kobjer-Öresundsvägen	4500	
13	Linero centrum	4500	
14	Svenshögskolan-Utsättaregränden	4500	
15	Sankt Hans	4500	
16	Nilstorp-Stampelyckan	4500	
17	Nöbbelöv-Oscarshem	4300	
18	Annehem	4300	
19	Nöbbelövs torg	4200	
20	Arenan-Klostergården	4100	

De hälsosammaste stadsdelarna i Lund mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

BORÅS

Den stadsdel i Borås som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Salängen. Den skulle kunna benämnas ”Borås hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin täthet, närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, parker och god luftkvalitet. Lugnet, Stadskärnan-Druvefors och Borås centrum rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Kvarnbergsparken i ”Borås hälsosammaste stadsdel” Salängen. (Foto: Borås stad)

Potentiellt antal steg per dag i Borås stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET BORÅS	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Lugnet	4700	
2	Salängen	4600	
3	Norrby	4600	
4	Stadskärnan-Druvefors	4500	
5	Borås centrum sydöst	4400	
6	Östermalm	4400	
7	Bergdalen-Norrmalm väst	4300	
8	Hässleholmen väst	4300	
9	Sjöbo norra	4300	
10	Hulta centrum-Sörmarken	4200	
11	Byttorp-Parkstaden	4200	
12	Trandared centrum	4200	
13	Kristineberg öst-Hedvigsborg	4200	
14	Ryda-Alideberg-Knalleland	4100	
15	Sjöbo centrum	4100	
16	Sjöbo-Johannelund	4000	
17	Hässleholmen öst norr	4000	
18	Norrmalm norr	3800	
19	Dammsvedjan	3700	
20	Sjömarken-Lundaskog	3700	

De hälsosammaste stadsdelarna i Borås mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

SUNDSVALL

Den stadsdel i Sundsvall som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Sallyhill. Den skulle kunna benämnas ”Sundsvalls hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, parker och god luftkvalitet. Västermalm och Stenstan rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Fagerdalsparken nära ”Sundsvalls hälsosammaste stadsdel” Sallyhill. (Foto: Sundsvalls tidning)

Potentiellt antal steg per dag i Sundsvalls stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

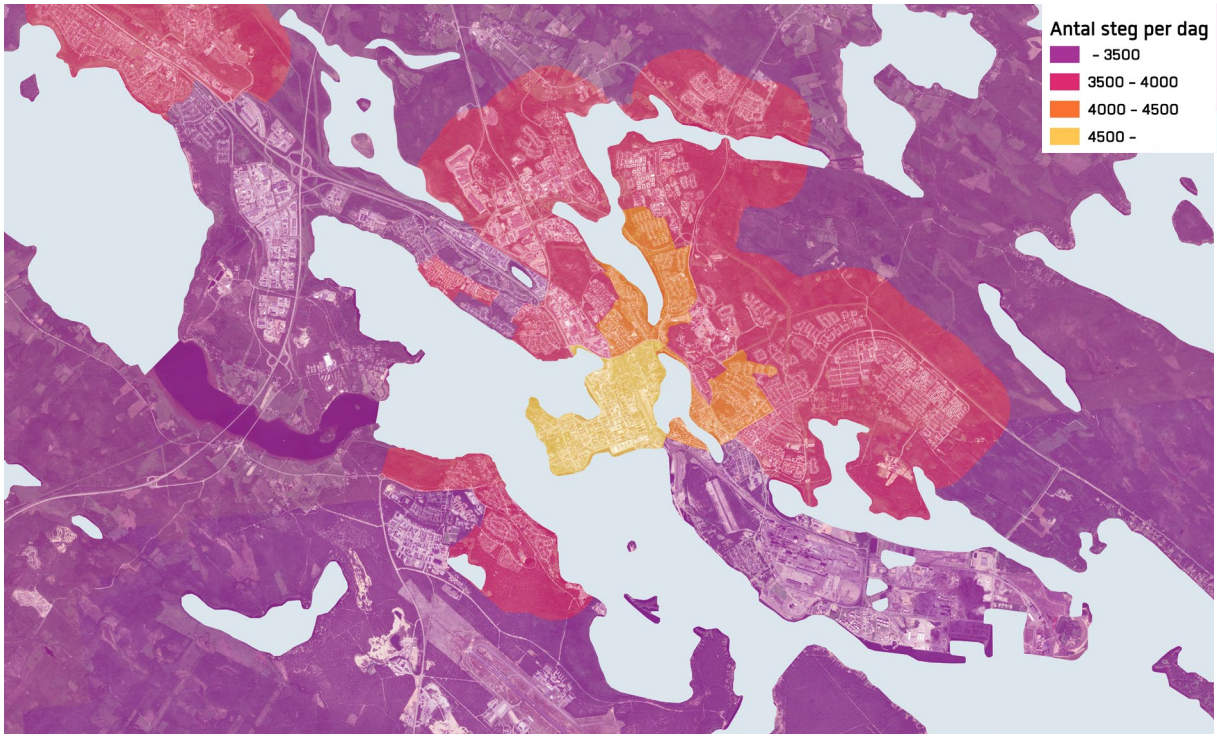
	TOPPLISTA LANCET SUNDSVALL	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Västermalm	5000	🔴
2	Stenstan	4700	🔴
3	Sallyhill	4600	🟢
4	Haga	4400	🟡
5	Granloholm	4400	🟢
6	Skönsberg	4300	🔴
7	Södermalm-Östermalm	4200	🟡
8	Bosvedjan	4100	🟡
9	Norrmalm	4100	🟡
10	Nacksta	4000	🟢
11	Bydalen	4000	🟡
12	Granlo	3900	🟢
13	Korsta-Tunadal	3900	🟡
14	Ljustadalen-Sundsbruk	3900	🟡
15	Njurundabommen	3700	🟢
16	Kvissleby	3700	🟢
17	Skönsmon	3700	🔴
18	Bredsand	3600	🟢
19	Bergsåker östra	3600	🟢
20	Sidsjö-Böle	3600	🟢

De hälsosammaste stadsdelarna i Sundsvall mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

LULEÅ

Den stadsdel i Luleå som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Bergviken. Den skulle kunna benämnas ”Luleås hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, parker och goda luftkvalitet. Luleå centrum och Skurholmen-Malmudden rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Lulsundsbadet nära ”Luleås hälsosammaste stadsdel” Bergviken. (Foto: SVT)



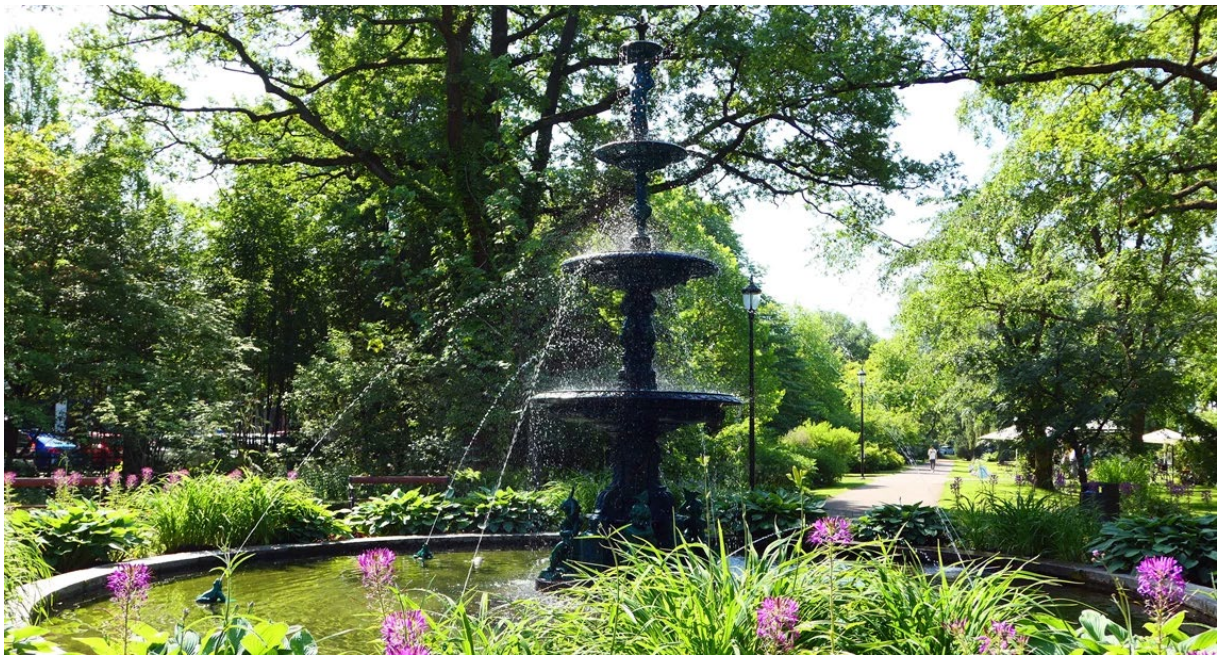
Potentiellt antal steg per dag i Luleås stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET LULEÅ	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Luleå centrum	4500	
2	Skurholmen-Malmudden	4300	
3	Bergviken	4200	
4	Lulsundet	4100	
5	Kallkällan	4000	
6	Porsön-Udden	3900	
7	Örnäset	3900	
8	Kronan	3800	
9	Lerbäcken-Bredviken	3800	
10	Mjölkudden-Munkeberg	3800	
11	Bergnäset-Trollstaden	3700	
12	Gammelstad	3700	
13	Tuna	3700	
14	Hertsön	3700	
15	Björkskatan-Hällbacken	3600	
16	Porsön-Berget-Stranden	3600	
17	Råneå	3600	
18	Porsön-Porsögården	3600	
19	Bergnäset-Bergstaden	3500	
20	Sunderbyn	3400	

De hälsosammaste stadsdelarna i Luleå mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

KARLSTAD

Den stadsdel i Karlstad som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Viken-Tyggårdsviken-Tullholmen. Den skulle kunna benämnas ”Karlstads hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik, parker och goda luftkvalitet. De både centrala stadsdelarna Norrstrand och Tingvallastaden-Haga rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.



Stadsparken i ”Karstads hälsosammaste stadsdel” Viken. (Foto: Karlstads kommun)

Potentiellt antal steg per dag i Karlstads stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

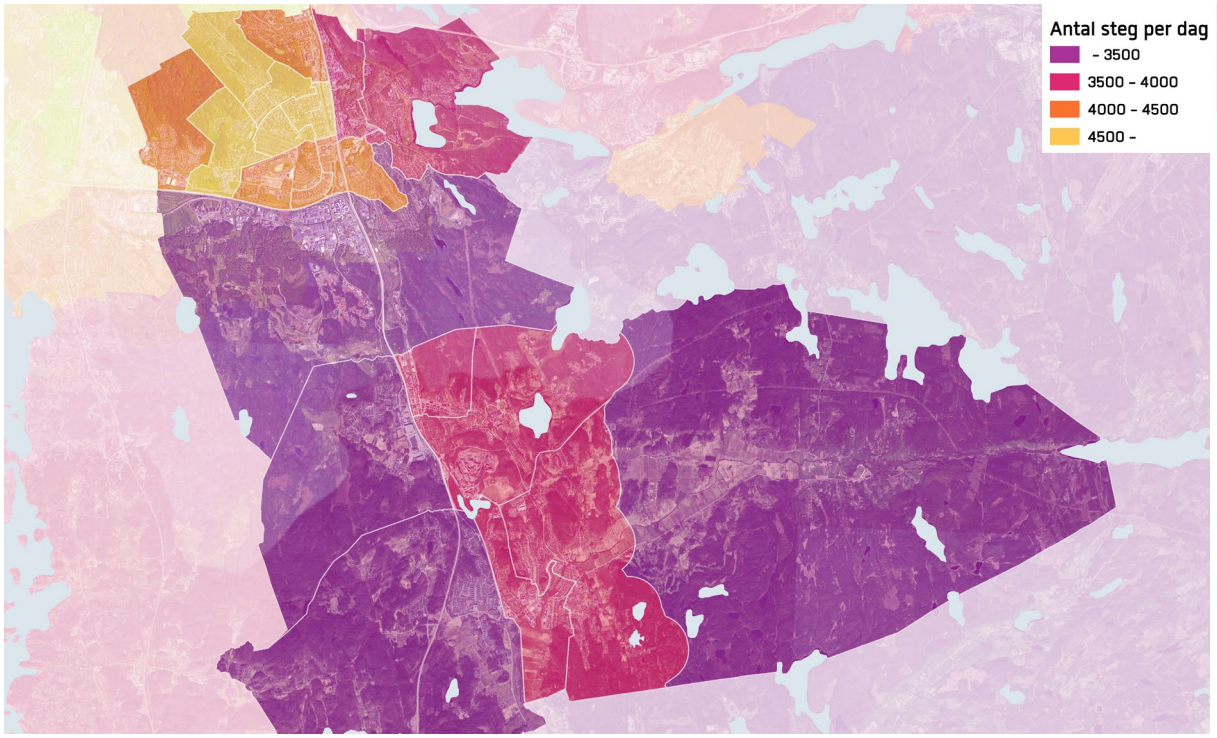
	TOPPLISTA LANCET KARLSTAD	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Norrstrand	4600	
2	Tingvallastaden-Haga	4500	
3	Rud nordöstra	4400	
4	Sundsta-Hagaborg	4300	
5	Romstad-Strand	4300	
6	Viken-Tyggårdsviken-Tullholmen	4300	
7	Gruvlyckan	4300	
8	Kronoparken centrala	4200	
9	Kroppkärr-Lorensberg-Välsviken	4100	
10	Våxnäs	4000	
11	Kronoparken norra	4000	
12	Herrhagen sydöstra-Yttre hamn	3900	
13	Hultsberg-Gustavsberg	3800	
14	Skåre centrala-Ilanda-Stodene	3700	
15	Råtorp	3700	
16	Orrholmen	3600	
17	Herrhagen nordvästra-Lamberget-Sjöstad	3600	
18	Kronoparken östra	3600	
19	Stockfallet-Edsgatan södra-Steffensminne	3500	
20	Zakrisdal-Bergvik-Björkås	3500	

De hälsosammaste stadsdelarna i Karlstad mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

MÖLNDAL

Den stadsdel i Mölndal som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Eklanda. Den skulle kunna benämnas ”Mölndals hälsosammaste stadsdel”, framförallt tack vare sin närhet till Ånggården och grönområden, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik och goda luftkvalitet. Bosgården rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Eklanda gård i ”Mölndals hälsosammaste stadsdel” Eklanda. (Foto: Mölndalsbostäder)



Potentiellt antal steg per dag i Mölndal stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

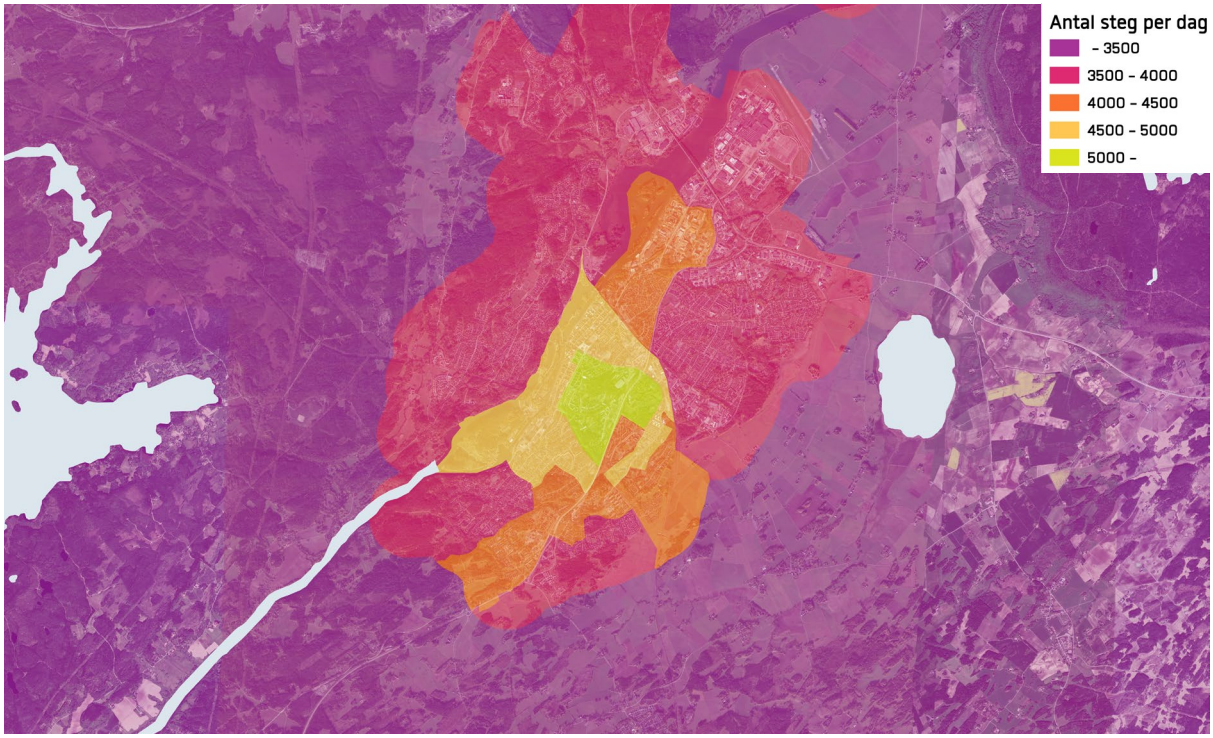
	TOPPLISTA LANCET MÖLNDAL	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Jungfruplatsen-Solängen	4900	
2	Toltorp	4700	
3	Bifrost	4600	
4	Bosgården	4600	
5	Bifrost-Pedagogen	4500	
6	Eklanda	4400	
7	Mölndal centrum	4400	
8	Krokslätt	4300	
9	Åby-Stallbacken	4200	
10	Forsåker	4200	
11	Åby	4000	
12	Lackarebäck västra	4000	
13	Lindome centrum	3900	
14	Kållered östra	3800	
15	Lindome östra	3800	
16	Lackarebäck-Kikås	3700	
17	Kållered centrum	3700	
18	Balltorp	3500	
19	Kållered västra	3400	
20	Lindome västra	3400	

De hälsosammaste stadsdelarna i Mölndal mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

TROLLHÄTTAN

Den stadsdel i Trollhättan som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Trollhättan centrum - Tingvalla - Västergärdet. Den skulle kunna benämnas ”Trollhättan hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till stadskärnan, sitt gåvänliga gatunät, närhet till kollektivtrafik och goda luftkvalitet. Karlstorp-Hjortmossen rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Karl Johans torg i ”Trollhättans hälsosammaste stadsdel” Trollhättan centrum. (Foto: Trollhättan stad)



Potentiellt antal steg per dag i Trollhättan stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

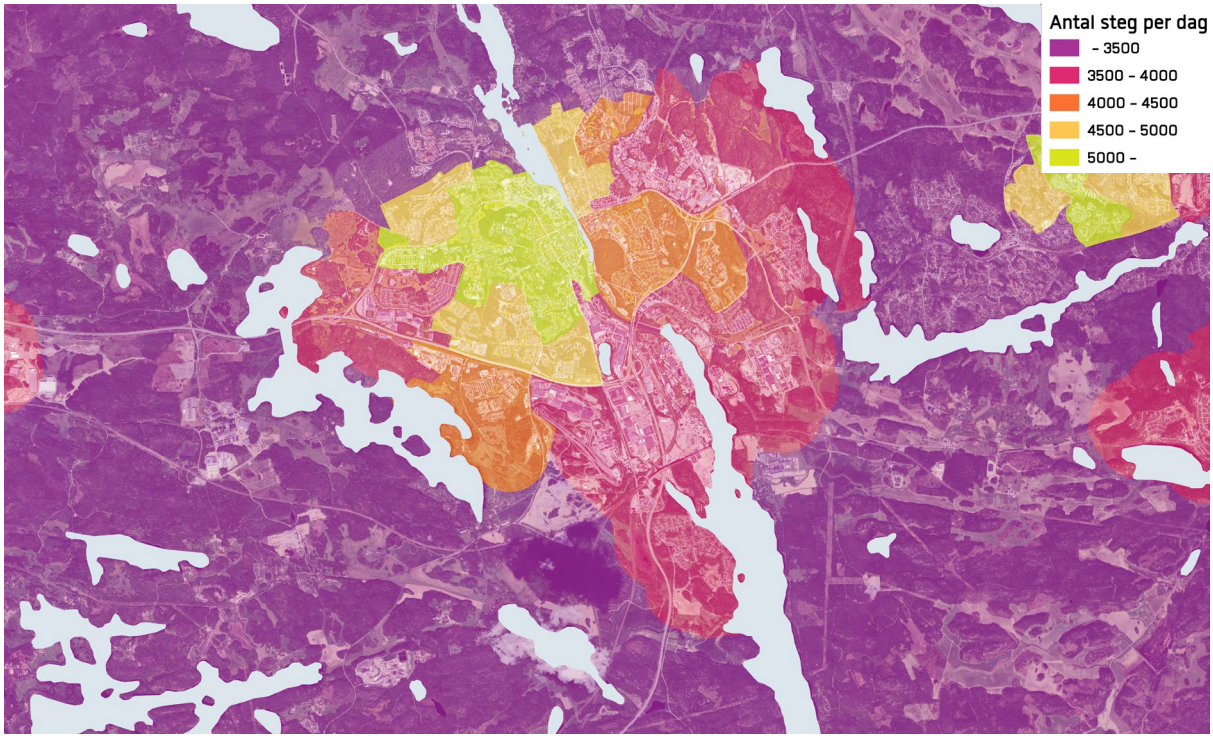
TOPPLISTA LANCET TROLLHÄTTAN		ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Karlstorp-Hjortmossen	5200	
2	Trollhättan centrum-Tingvalla-Västergärdet	4900	
3	Innovatum-Norra Skoftebyn-Pettersberg	4800	
4	Kronogårds Torg-Frälsegården	4500	
5	Norra Lextorp-Västra Kronogården-Östra Kronogården	4400	
6	Sylte-Hörlycke-Eriksro	4400	
7	Hjulkvarn	4100	
8	Södra Lextorp-Alingsåker	4000	
9	Dannebacken-Stavre-Sandhem	3900	
10	Strömslund-Torsred-Källstorp	3800	
11	Södra Skoftebyn	3800	
12	Björndalen-Vårvik	3800	
13	Halvorstorp	3700	
14	Skogshöjden-Överby	3600	
15	Sjuntorpsområdet-Gärdhem-Edsvid	3000	
16	Trollhättan östra landsbygd	3000	

De hälsosammaste stadsdelarna i Trollhättan mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

SÖDERTÄLJE

Den stadsdel i Södertälje som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Geneta norra-Bårsta västra. Den skulle kunna benämnas ”Södertäljes hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin relativa närhet till stadskärnan, närhet till kollektivtrafik, parker och goda luftkvalitet. Telge-Snäckviken-Torekälla rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Drönarbild över ”Södertäljes hälsosammaste stadsdel” Bårsta västra. (Foto: LT)



Potentiellt antal steg per dag i Södertälje stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

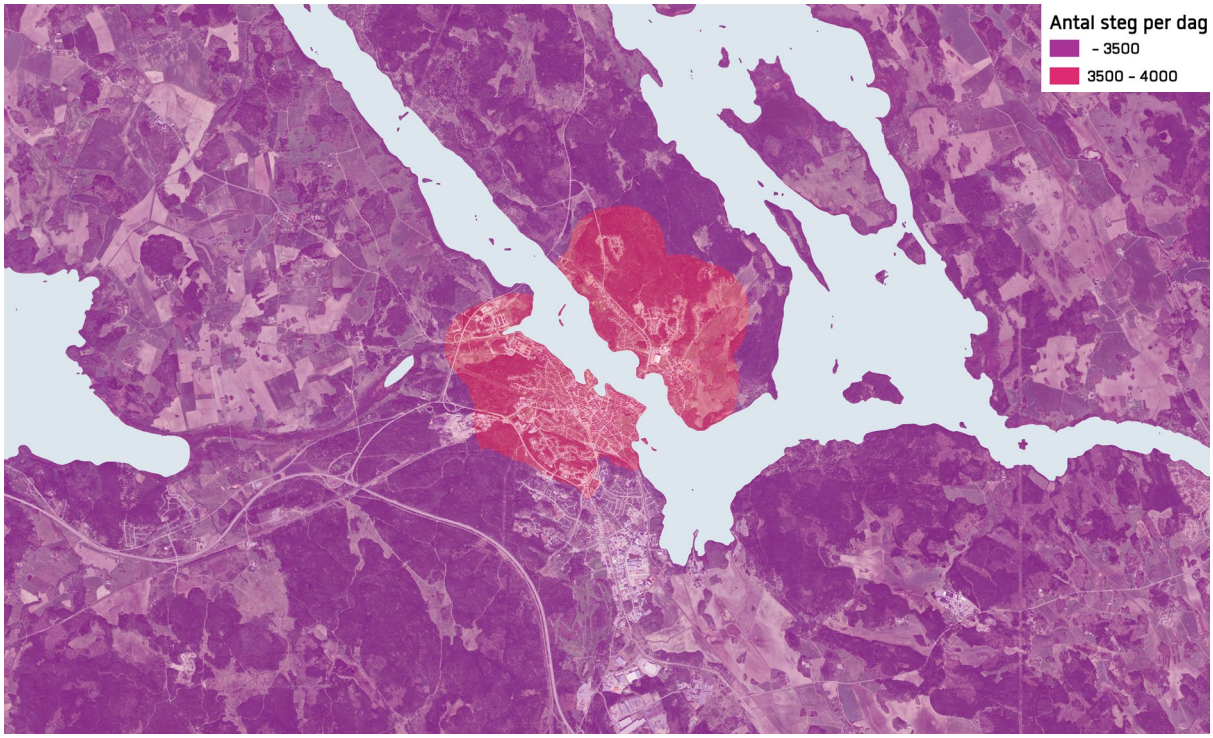
	TOPPLISTA LANCET SÖDERTÄLJE	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Mariekälla	5300	
2	Geneta norra-Bårsta västra	5200	
3	Telge-Snäckviken-Torekälla	5200	
4	Ronna-Karlhov	5100	
5	Blombacka	5100	
6	Bårsta östra	5100	
7	Ronna centrum-Ronna Park-Västra Ronna	4800	
8	Västergård	4800	
9	Saltskog	4600	
10	Grusåsen norra-Bergvik	4600	
11	Brunnsäng	4500	
12	Rosenlund-Hagaberg	4400	
13	Fornhöjden	4200	
14	Hovsjö	4000	
15	Värdsholmen-Södra	3800	
16	Järna centrum-Järna södra	3700	
17	Östertälje-Gärtuna	3700	
18	Grusåsen-Weda-Listonhill	3700	
19	Geneta södra-Vasa	3600	
20	Glasberga	3500	

De hälsosammaste stadsdelarna i Södertälje mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

STRÄNGNÄS

Den stadsdel i Strängnäs som har potentiellt mest fysisk aktivitet och samtidigt har bra luftkvalitet är Strängnäs norra. Den skulle kunna benämnas ”Strängnäs hälsosammaste stadsdel”, tack vare sin närhet till grönområden, närhet till stadskärnan, närhet till kollektivtrafik och goda luftkvalitet. Strängnäs centrala och Strängnäs Stadsskogen rankas högt på fysisk aktivitet men har relativt dålig luft, sannolikt beroende på starkt trafikerade gator i omgivningen. Många som går och cyklar i mycket dålig utomhusluft är en dålig kombination. Den självklara hälsolösningen vore givetvis att begränsa biltrafiken här.

Vy från Strängnäs gamla garnison i ”Luleås hälsosammaste stadsdel” Norra Strängnäs. (Foto: Eric Wallberg Google Maps)



Potentiellt antal steg per dag i Strängnäs stadsdelar beräknat med Lancet-modellen.

	TOPPLISTA LANCET STRÄNGNÄS	ANTAL STEG PER DAG	LUFTKVALITET
1	Strängnäs centrala	4000	
2	Strängnäs Stadsskogen	3900	
3	Mariefred	3700	
4	Strängnäs västra	3600	
5	Strängnäs norra	3600	
6	Mariefred norra	3500	
7	Åkers styckebruk	3400	
8	Strängnäs södra	3300	
9	Stallarholmen	3200	
10	Mariefreds södraomland	3100	
11	Strängnäs omland	3000	
12	Strängnäs mälaröar	3000	

De hälsosammaste stadsdelarna i Strängnäs mätt i potentiellt antal steg per dag och luftkvalitet (grön=bra, gul=acceptabel, röd=dålig).

REKOMMENDATIONER FÖR HÄLSOSAM STADSBYGGNAD

För att planera och bygga hälsosamma platser behövs forskning, praktiska förebilder och mått som är lätta att förstå och använda. Här redovisas några exempel och förslag.

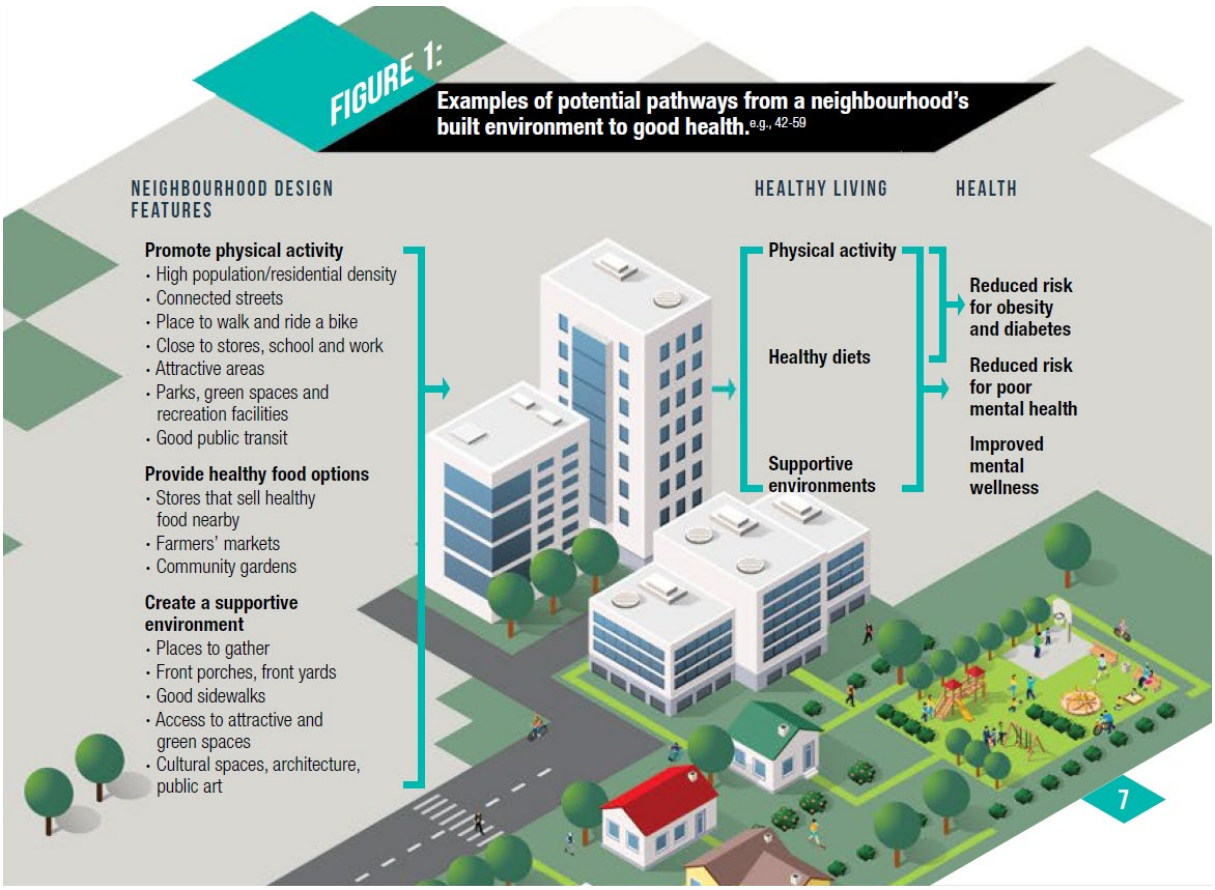
INTERNATIONELLA FÖREBILDER

Flera länder och städer runt om i världen har tagit fram råd och riktlinjer för hälsosam planering och byggande.

KANADA

Kanadas hälsodepartement skriver i rapporten Designing Healthy Living (Public Health Agency of Canada 2017): "Det är möjligt att förbättra eller försämra befolkningens hälsa genom att förändra vår fysiska miljö. Städer och samhällen kan utformas och byggas för att ge människor förutsättningar för enkla hälsosamma val. Till exempel är den ökade stadsutglesningen (urban sprawl) ett problem eftersom den har kopplats till stillasittande livsstilar, enkel tillgång till ohälsosam mat, mer tid som ägnas åt bilkörning, mindre fysisk aktivitet och högre nivåer av fetma. En förändring av den byggda miljön kan ha en betydande inverkan på människors dagliga fysiska aktivitet. Ett gångvänligt gatunät, en blandning av bostäder och arbetsplatser, cykelvägar och bra kollektivtrafik kan stödja fysisk aktivitet i vardagen, medan grönområden, vandringsleder och rekreationsanläggningar kan främja fysisk aktivitet på fritiden. Beslutsfattare bör på alla nivåer ha en sektorsövergripande samarbetsstrategi och betrakta hälsa som ett centralt mål för stadsplaneringen..."

"Ett gångvänligt gatunät, en blandning av bostäder och arbetsplatser, cykelvägar och bra kollektivtrafik kan stödja fysisk aktivitet i vardagen, medan grönområden, vandringsleder och rekreationsanläggningar kan främja fysisk aktivitet på fritiden."



Hur den byggda miljön bidrar till ökad folkhälsa, enligt Kanadas hälsodepartement (2017).

VANCOUVER

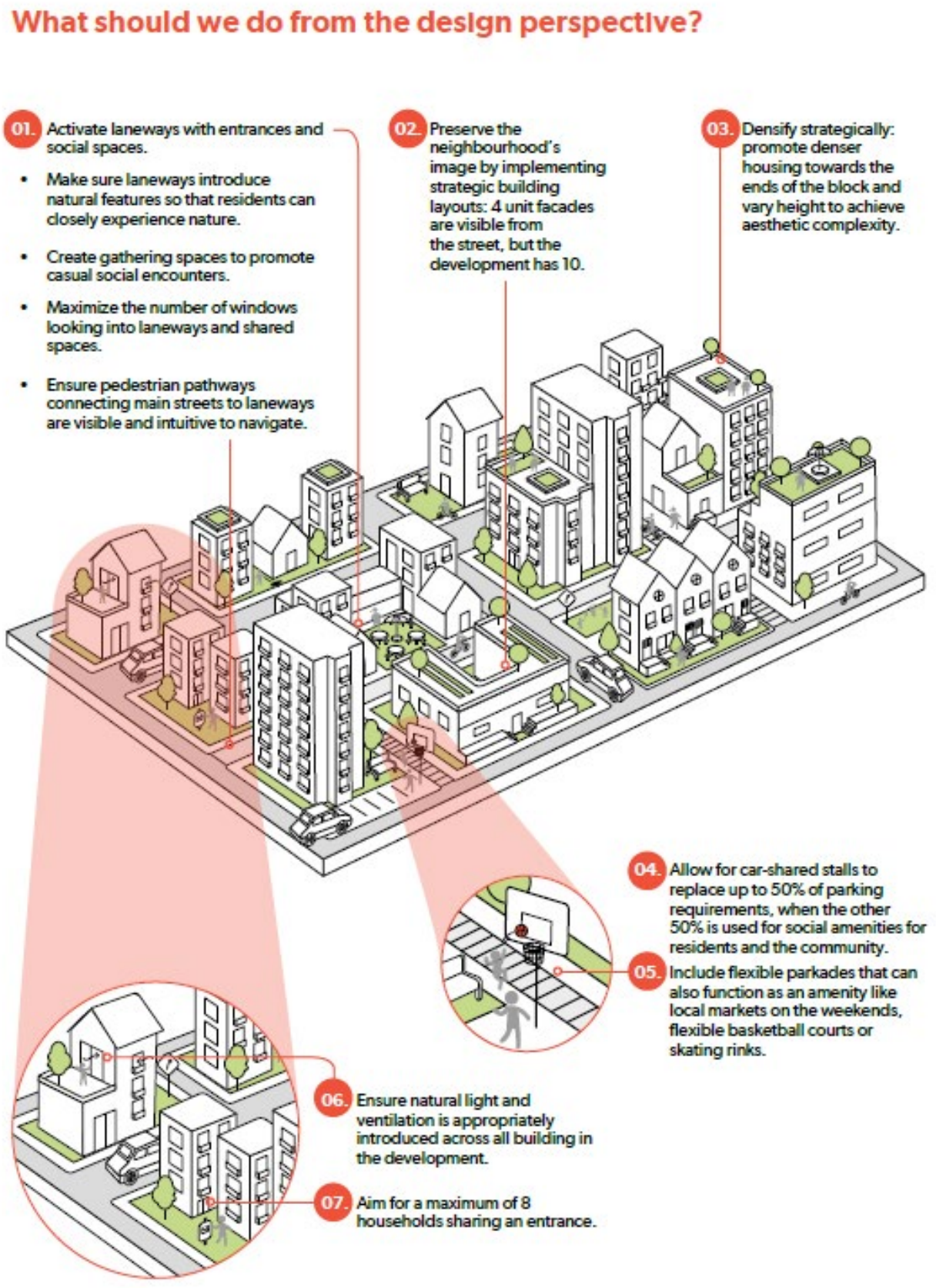
Den kanadensiska storstaden Vancouver har tagit fram en Healthy City Strategy (2014) med mål och indikatorer för en hälsosam stadsutveckling. Målen innefattar allt från barns uppväxtmiljöer, billiga bostäder, hälsosam mat, närhet till sjukvård, trygg arbetsmarknad, trygghet och säkerhet, föreningsliv, till närhet till naturen, utbildningsmöjligheter, kulturutbud och gång- och cykelvänlighet.

Den Vancouverbaserade thinktanken Happy Cities har i dialog med forskare, planerare och fastighetsutvecklare tagit fram modellen Happy Homes *(https://happycities.com/happy-homes-toolkit)* för hälsosamma flerbostadshus. Den består av tio hälsoprinciper och sex strategier. Strategierna innefattar 1) Mångfald av bostadstyper och bostadsstorlekar, 2) Flexibla rum, 3) Sociala korridorer, 4) Gemensamma anläggningar, 5) Lagom täthet, 6) Lagom stora grannskap, 10-12 hushåll.

Vision, Focus Areas, and Goal Areas of the Healthy City Strategy with examples of related City initiatives.

Vancouver Healthy Strategy 2014–2025.

Happy Homes-modellen från Happy Cities (2023).



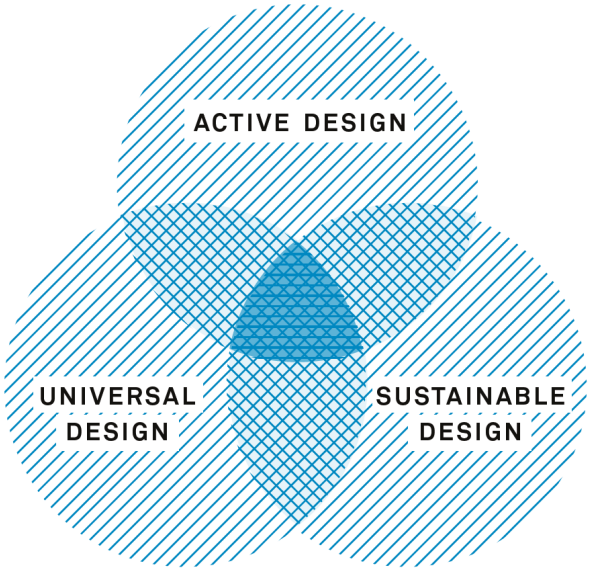
Happy Homes-modellen från Happy Cities (2023).

NEW YORK

New York City har tagit fram Active Design Guidelines: Promoting Physical Activity and health in design (2010). Där konstateras att ”Fetma och med den typ 2-diabetes ökar snabbt. Ökningen av fetma är kopplad till befolkningens överkonsumtion av kalorier och underanvändning av mänsklig energi, vilka båda formas av den byggda miljön där vi lever, arbetar och leker. Idag stöder arkitektur och stadsbyggnad alltför ofta ohälsosamma kostvanor och stillasittande dagliga livsstilar snarare än aktiva. Active Design Guidelines syftar till att vända dessa trender genom att tillhandahålla arkitekter och stadsplanerare i New York City en handledning för att skapa hälsosammare byggnader, gator och stadsområden.”

”Handboken innehåller designriktlinjer för stadsdelar, gator, platser och byggnader som främjar fysisk aktivitet. Några av rekommendationerna är:

- Utveckla och bibehålla blandad markanvändning i stadsdelar;
- Förbättra tillgången till kollektivtrafik och dess faciliteter;
- Förbättra tillgången till aktiva torg, parker, friytor och rekreationsanläggningar
- Förbättra tillgången till service och färskvaror
- Designa tillgängliga, gröna, gångvänliga gator
- Underlätta cykling för rekreation och transport genom att utveckla kontinuerliga cykelnät och inkludera infrastruktur som säker inomhus- och utomhuscykelparkering.
- Öka användningen av trappor genom att utforma synliga, attraktiva och bekväma trappor
- Placera byggnadsfunktioner för att uppmuntra korta promenader till gemensamma utrymmen
- Tillhandahålla faciliteter som stödjer träning, som gym, duschar, omklädningsrum, säker cykelförvaring och dricksvattenfontäner
- Designa byggnader och fasader som bidrar till en gångvänlig stadsmiljö och som inkluderar maximal variation och transparens, flera ingångar, trappor och tak.



New York City – Active Design Guidelines (2010)

”Idag stöder arkitektur och stadsbyggnad alltför ofta ohälsosamma kostvanor och stillasittande dagliga livsstilar snarare än aktiva. Active Design Guidelines syftar till att vända dessa trender genom att tillhandahålla arkitekter och stadsplanerare i New York City en handledning för att skapa hälsosammare byggnader, gator och stadsområden.”

Arkitekter och planerare har en väsentlig roll i att adressera de snabbt växande epidemierna av fetma och relaterade kroniska sjukdomar, särskilt med tanke på den ökande vetenskapliga bevisningen som visar påverkan av miljödesign på fysisk aktivitet och hälsa. Genom att anta strategierna som ingår i Active Design Guidelines kan arkitekter och stadsplanerare bidra avsevärt till att förbättra befolkningens hälsa och välbefinnande.”

LONDON

Londons regionplanekontor har tagit fram rapporten Better Health For All Londoners (2017). Strategin bygger på fem övergripande mål: 1. Barnhälsa, 2. Mental hälsa, 3. Hälsosamma platser, 4. Hälsosamma grannskap, 5. Hälsosamma vanor.

Denna strategi överensstämmer med Healthy Urban Planning Checklist (2014) framtagen av London Healthy Urban Development Unit (del av National Health Service) som mer i detalj beskriver riktlinjer för stadsbyggandet.

Ännu mer konkret och specifik om hälsosamma gator är Healthy Streets For London (2017). Denna strategi innehåller följande mål:

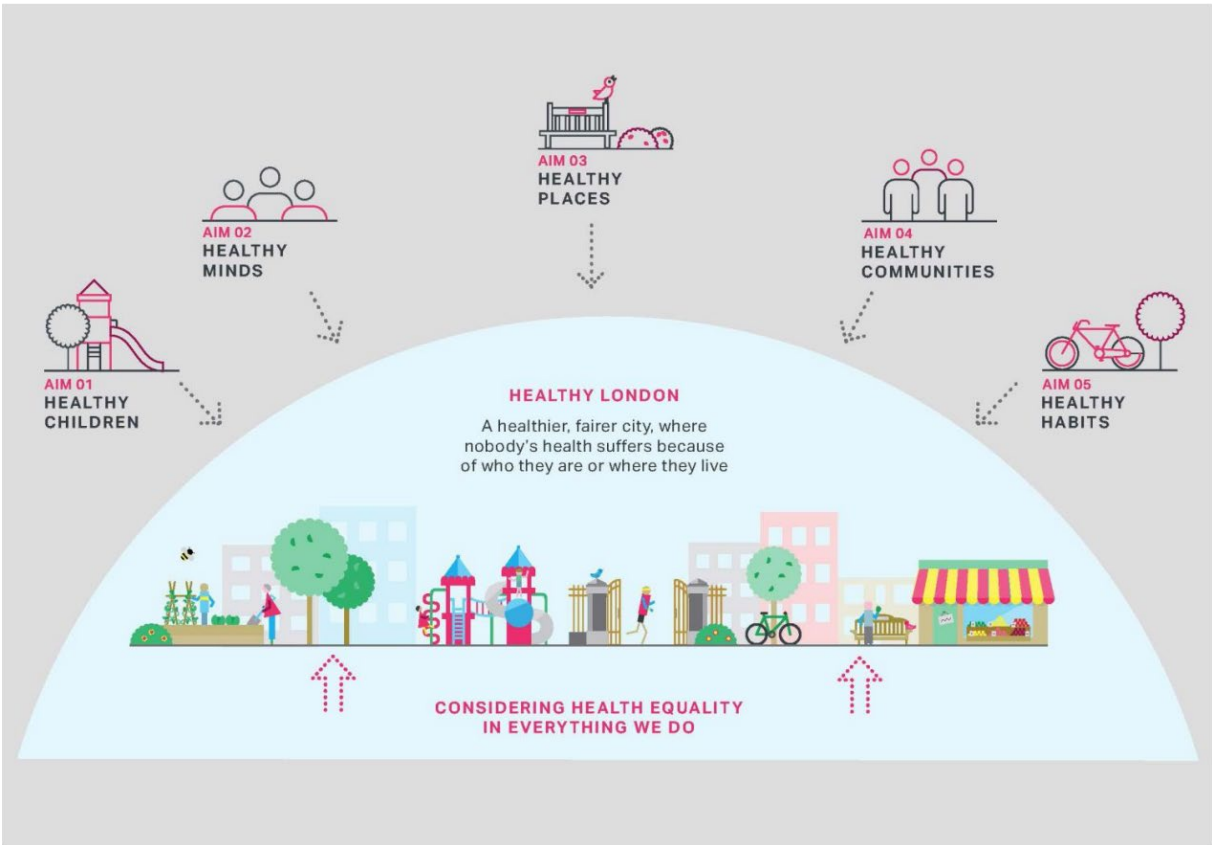
- Fotgängare från alla samhällsskikt - Londons gator bör vara välkomnande platser för alla att promenera, tillbringa tid och delta i det gemensamma livet.

- Människor väljer att gå, cykla och använda kollektivtrafik - Att gå och cykla är de hälsosammaste och mest hållbara sätten att resa, antingen för hela resor eller som en del av längre resor med kollektivtrafik.

- Ren luft - Att förbättra luftkvaliteten ger fördelar för alla och minskar orättvisa hälsoklyftor.

Healthy Streets for London (2017)

"Att förbättra luftkvaliteten ger fördelar för alla och minskar orättvisa hälsoklyftor."



Better Health For All Londoners (2017)

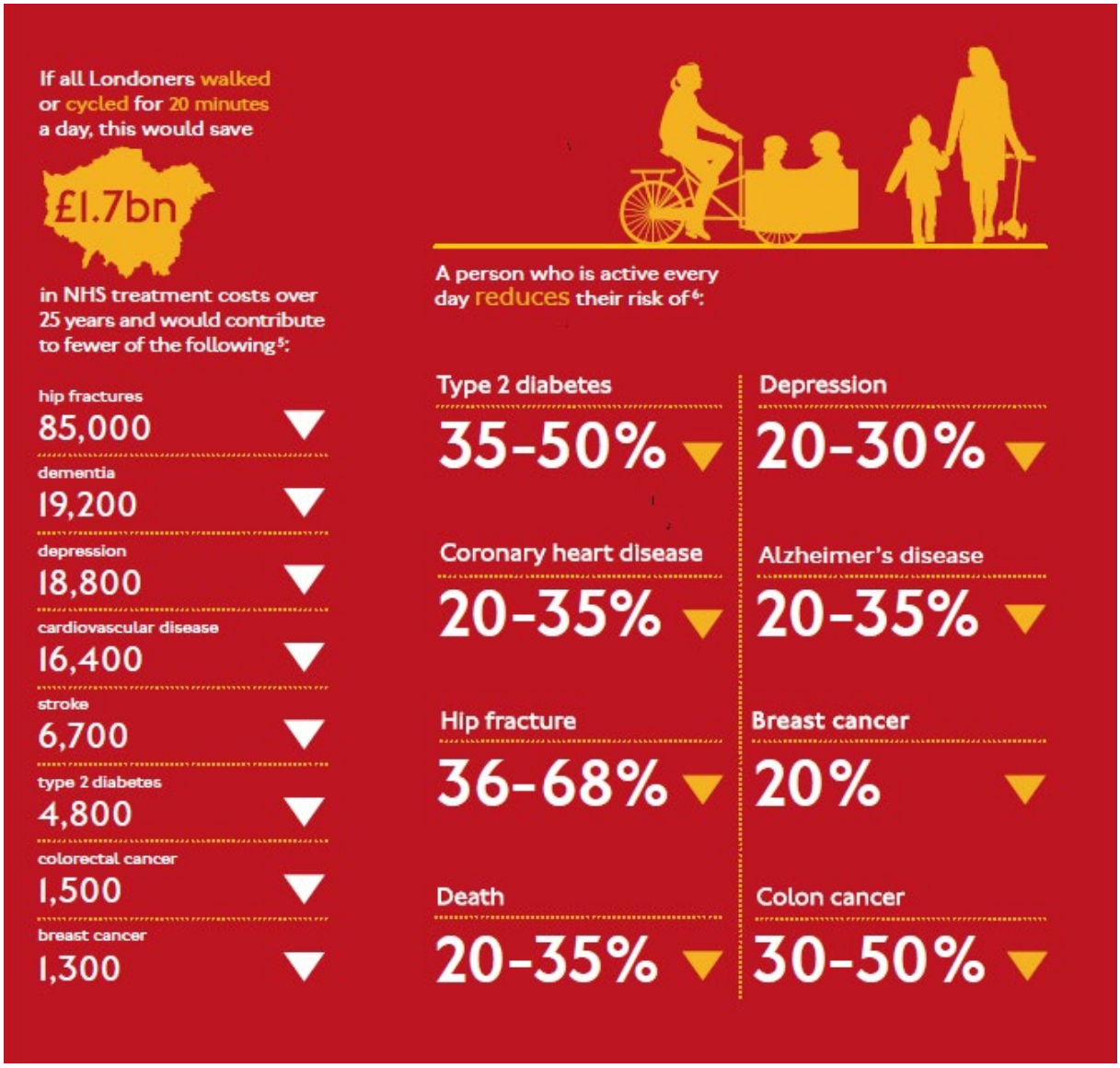
Theme	Planning issue	Health and wellbeing issue
1. Healthy housing	• Housing design • Accessible housing • Healthy living • Housing mix and affordability	• Lack of living space - overcrowding • Unhealthy living environment – daylight, ventilation, noise • Excess deaths due to cold / overheating • Injuries in the home • Mental illness from social isolation and fear of crime
2. Active travel	• Promoting walking and cycling • Safety • Connectivity • Minimising car use	• Physical inactivity, cardiovascular disease and obesity • Road and traffic injuries • Mental illness from social isolation • Noise and air pollution from traffic
3. Healthy environment	• Construction • Air quality • Noise • Contaminated land • Open space • Play space • Biodiversity • Local food growing • Flood risk • Overheating	• Disturbance and stress caused by construction activity • Poor air quality - lung and heart disease • Disturbance from noisy activities and uses • Health risks from toxicity of contaminated land • Physical inactivity, cardiovascular disease and obesity • Mental health benefits from access to nature and green space and water • Opportunities for food growing – active lifestyles, healthy diet and tackling food poverty • Excess summer deaths due to overheating
4. Vibrant neighbourhoods	• Healthcare services • Education • Access to social infrastructure • Local employment and healthy workplaces • Access to local food shops • Public buildings and spaces	• Access to services and health inequalities • Mental illness and poor self-esteem associated with unemployment and poverty • Limited access to healthy food linked to obesity and related diseases • Poor environment leading to physical inactivity • Ill health exacerbated through isolation, lack of social contact and fear of crime

Healthy Urban Planning Checklist av London Healthy Urban Development Unit (2017)

- Människor känner sig säkra – Alla i samhället bör känna sig bekväma och säkra på våra gator när som helst. Människor bör inte känna oro för vägfaror eller uppleva hot mot sin personliga säkerhet.

- Inte för högljutt - Att minska bullerpåverkan från motortrafik kommer direkt att gynna hälsan, förbättra gatumiljön och uppmuntra till aktivt resande och mänsklig interaktion.

"Att minska bullerpåverkan från motortrafik kommer direkt att gynna hälsan, förbättra gatumiljön och uppmuntra till aktivt resande och mänsklig interaktion."



Hälsoeffekter av fysisk aktivitet enligt Healthy Streets For London (2017).

- Lätt att korsa - Att göra gator lättare att korsa är viktigt för att uppmuntra mer promenad och för att koppla samman samhällen. Fysiska hinder och snabb eller tung trafik kan göra det svårt att korsa gator.

- Platser att stanna och vila - Brist på sittplatser kan begränsa rörligheten för vissa grupper av människor. Att se till att det finns platser att stanna och vila gynnar alla, inklusive lokala företag, eftersom människor kommer vara mer benägna att besöka, tillbringa tid i eller träffa andra människor på våra gator.

- Skugga och skydd - Att erbjuda skugga och skydd mot kraftiga vindar, kraftigt regn och direkt solsken möjliggör för alla att använda våra gator, oavsett väder.

- Människor känner sig avslappnade - En bredare grupp människor kommer att välja att gå eller cykla om våra gator inte domineras av motortrafik, och om trottoarer och cykelbanor inte är överfyllda, smutsiga, överbelastade eller i dåligt skick.

- Saker att se och göra - Människor är mer benägna att använda våra gator när deras resa är intressant och stimulerande, med attraktiva rum, byggnader, planteringar och gatukonst samt där andra människor använder gatan. De kommer att vara mindre beroende av bilar om de butiker och tjänster de behöver finns inom korta avstånd så att de inte behöver köra för att nå dem.

EN HÄLSOSAM STADSBYGGNADSMODELL

Med utgångspunkt från Lancet-modellen, den senaste forskningen och samtida praktik om hälsa, stadsmiljö och stadsbyggnad föreslås här ett antal stadsbyggnadskvaliteter för att bygga en hälsosam stad som främjar fysisk aktivitet. Kvaliteterna är också inspirerade av rapporterna Stödjande fysiska livsmiljöer: Rörelserikt vardagsliv genom hållbar stadsplanering (SOU 2019:17), Fysisk planering för ett rörelserikt Skåne (Region Skåne 2023) och Spacescapes guidebok ”Mäta stad” (2017).

En hälsosam stad som främjar fysisk aktivitet bör vara

1) **Tät** – befolkad, funktionsblandad, bostadsblandad
2) **Grön** – rekreativ, lekvänlig, träningsnära
3) **Nära** – hållplatsnära, skolnära, matnära
4) **Kopplad** – gångvänlig, cykelvänlig, trafiksäker

Modellen bör användas i planeringens tidiga skeden, för att säkerställa hälsa och välbefinnande hos boende och arbetande. Men den är också användbar som checklista vid all sorts bostadsplanering, bostadsbyggande och bostadsrenovering.

STADSBYGGNADSKVALITET	INDIKATOR	EFFEKTER PÅ FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA
1. Tät		
1.1 Befolkad	Minst 50 boende/ha	Täthet ger ökad närhet, gång- och cykelavstånd till service, vilket ökar gående och cyklande, och minskar bilberoende, bilåkande och biltrafik.
1.2 Funktionsblandad	30-70% boyta	En blandning av boende och arbetsplatser bidrar till levande trygg miljö, minskar bilåkande, biltrafik och parkering.
1.3 Bostadsblandad	10-90% lägenheter	En blandning av bostadsformer och bostadsstorlekar gör att många olika hushåll kan bo i samma kvarter och stadsdel, vilket ökar valfrihet och rörelsefrihet.
2. Grön		
2.1 Rekreativ	Minst 15% friyta och max 200m till park	Närhet till grönska och natur kan ge rofylldhet och återhämtning. Att se träd från bostaden har visat sig påskynda tillfriskning.
2.2 Lekvänlig	Max 500m till lekplats och lek på gården	Närhet till lek är viktigt för att barn ska röra på sig i vardagen. På varje bostadsgård bör finnas en lekplats.
2.3 Träningsnära	Max 1km till sport/idrott och utegym i kvarteret	Närhet till sport, idrott, bollspel, dans, gym mm är viktigt för att unga ska röra på sig i vardagen.
3. Nära		
3.1 Hållplatsnära	Max 300m till hållplats eller 500m till spårstation	Gångavstånd till kollektivtrafik ökar gående och minskar inaktivt bilåkande och biltrafik som bidrar till dålig luft och trafikskador.
3.2 Skolnära	Max 500m till skola och förskola	Barn som kan gå och cykla till skolan blir friskare och starkare. Mer rörelsefrihet ges även till vårdnadshavare.
3.3 Matnära	Max 500m till livsmedel och café/restaurang	Att kunna gå eller cykla och handla eller äta ute minskar bilåkande och biltrafik. Närhet till bra mat är också viktigt för hälsan.
4. Kopplad		
2.2 Gångvänlig	50-100m mellan gatukorsningar och minst 3m trottoar	Ett sammankopplat generöst gatunät ökar och förenklar gåendet. Attraktiva bekväma trappor främjar konditionen.
2.3 Cykelvänlig	Max 500m till cykelstråk och minst 1 cykelplats per rum	Cykling främjar kondition, hjärthälsa, muskelstyrka, mental välmående och sömnkvalitet, samtidigt som det är skonsamt för lederna och bidrar till viktkontroll.
4.2 Trafiksäker	Max 20 km/h och minst 50% gångfartsgator	Låga fordonshastigheter och en stor andel gångfartsgator ger trygghet och minskar trafikvåldet, och ökar framför allt barns gående och cyklande.

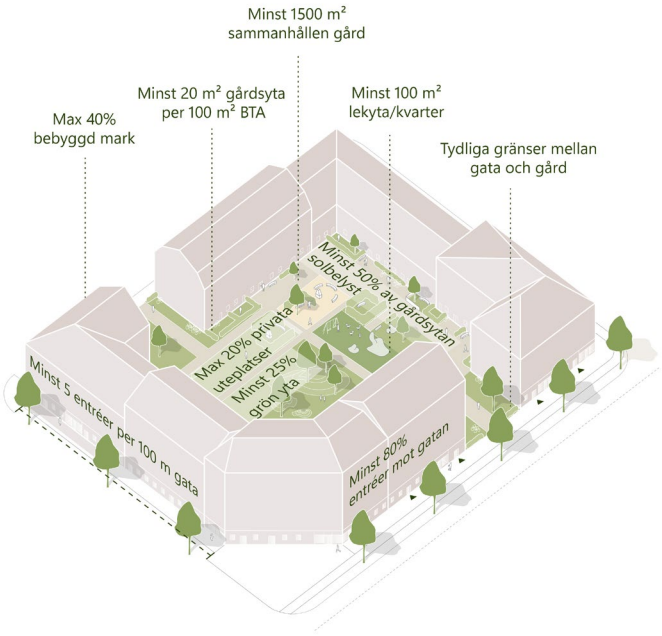
Prognosmodell för hälsosam stadsbyggnad som främjar fysisk aktivitet.

FRAMTIDENS HÄLSOSAMMA STAD

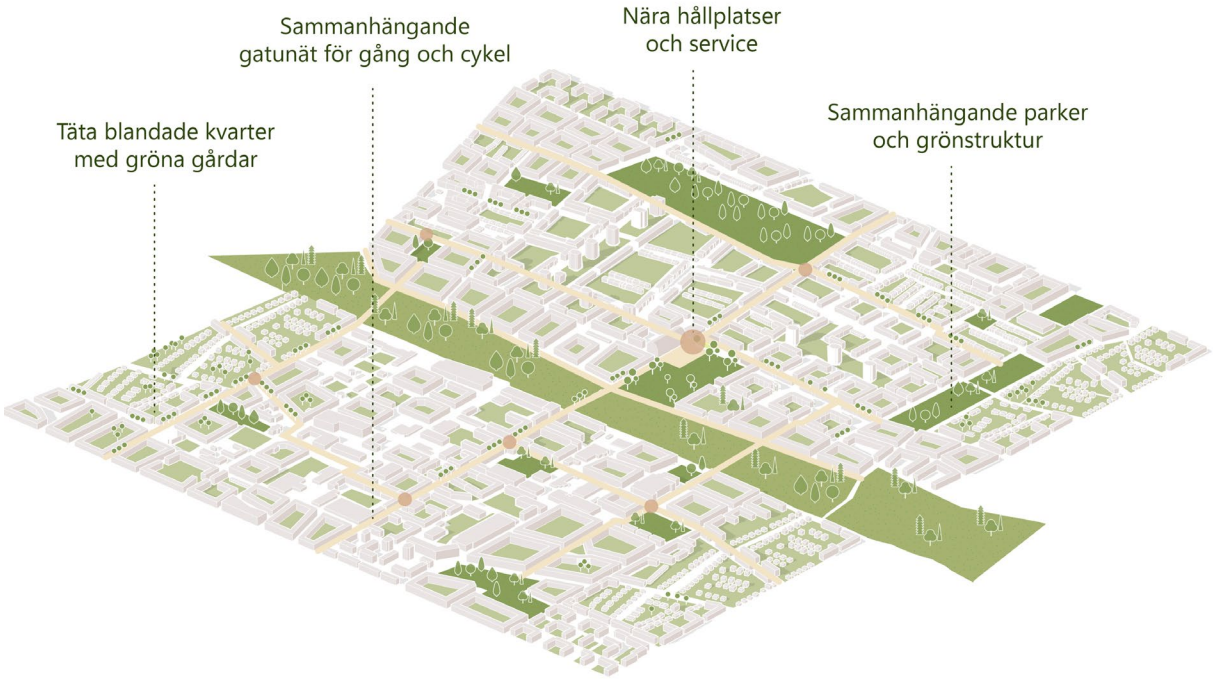
Framtidens stadslandskap har möjlighet att bli hälsofrämjande på ett djupt grundläggande existentiellt plan där stadsmiljön gör det lätt att välja rätt. Vi behöver inte ens välja - stadsmiljön bygger vår hälsa. Stadslivet har förvandlats till en plats där möjligheterna till fysisk aktivitet, välbefinnande och en sund kost är lika integrerade som byggnaderna som omger oss. Grönområden och parker är inte bara avsedda för avkoppling utan har blivit utomhusgym och sportplatser där invånarna finner balans i stadslivet. Att jogga längs stadens gator eller cykla till jobbet är inte bara ett transportmedel utan del av en aktiv livsstil. Maten i staden har också genomgått en förvandling. Restauranger, kaféer och livsmedelsbutiker erbjuder inte fast food utan färska, ekologiska, giftfria, hälsosamma livsmedel som en självklarhet.

Transporter är inte bara ett sätt att ta sig från punkt A till punkt B utan också en möjlighet till fysisk aktivitet. Att gå i trappor blir det självklara valet. Hissen blir en omväg. Kollektivtrafiksystemet, gångstråken och cykelnätet skapar naturlig rörelse. Att gå eller cykla blir det snabbaste och enklaste valet. Bilen blir ett onaturligt, obekvämt, besvärligt och oetiskt undantag. I framtidens stad är hälsa inte längre ett projekt; utan en integrerad del av vår vardag. Hälsa blir ett naturligt sätt att leva i framtidens stadslandskap.

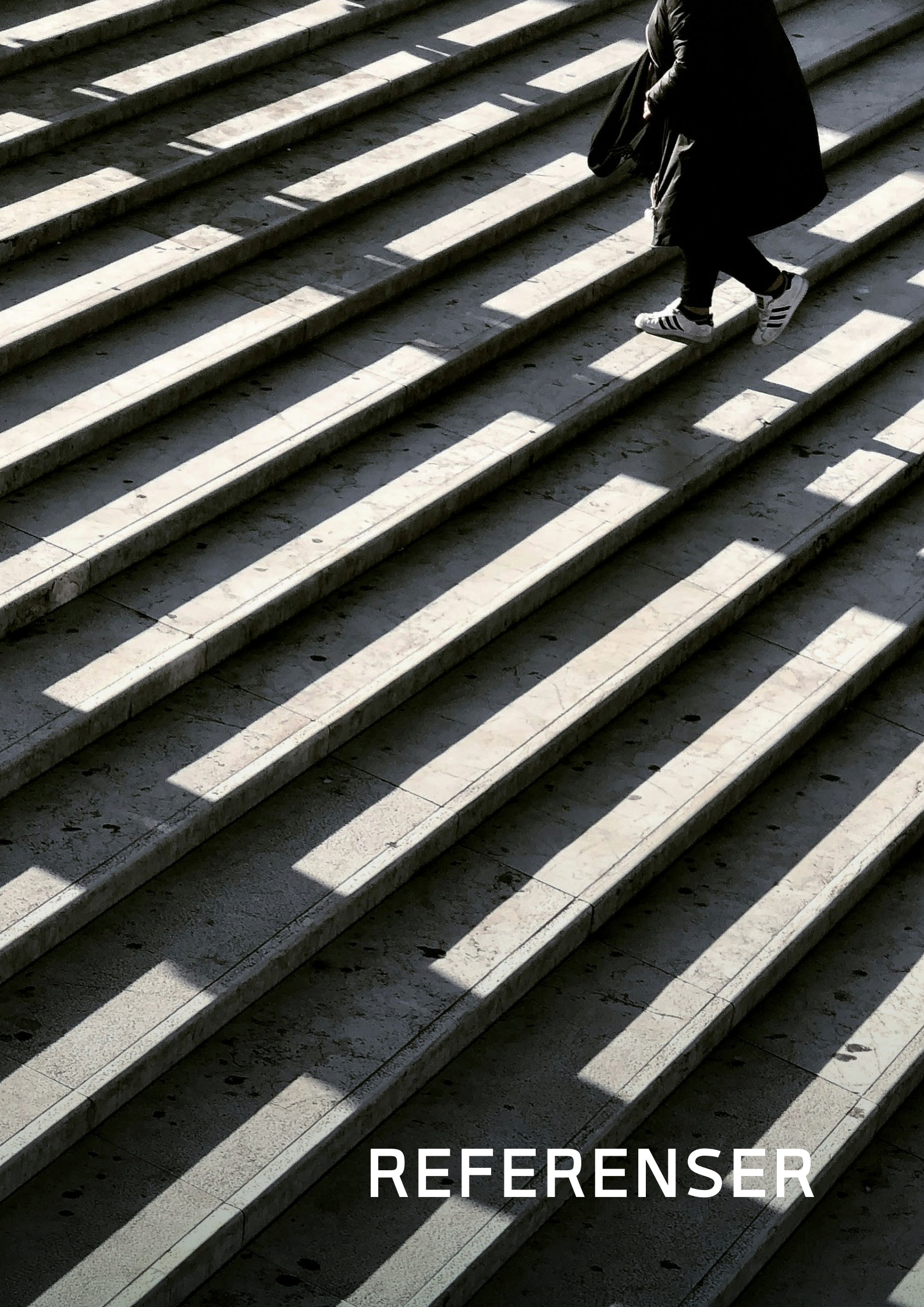
”Hälsa blir ett naturligt sätt att leva i framtidens stadslandskap. ”



Det hälsosamma kvarteret.



Den hälsosamma staden.



REFERENSER

Althoff T, Sosic R, Hicks JL, King AC, Delp SL, Leskovec J. Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. Nature. 2017;547(7663):336-9.

Arem H, Moore SC, Patel A, Hartge P, Berrington de Gonzalez A, Visvanathan K, et al. eisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. JAMA Intern Med. 2015;175(6):959-67.

Bahls M, Leitzmann MF, Karch A, Teumer A, Dorr M, Felix SB, et al. Physical activity, sedentary behavior and risk of coronary artery disease, myocardial infarction and ischemic stroke: a two-sample Mendelian randomization study. Clin Res Cardiol. 2021;110(10):1564-73.

Brandes B, Busse H, Sell L, Christianson L, Brandes M. A scoping review on characteristics of school-based interventions to promote physical activity and cardiorespiratory fitness among 6- to 10-year-old children. Prev Med. 2022;155:106920.

Buettner, D, 2023, Live to 100: Secrets of the Blue Zones och boken The Blue Zones Secrets for Living Longer

Chandrabose M, Rachele JN, Gunn L, Kavanagh A, Owen N, Turrell G, et al. Built environment and cardio-metabolic health: systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Obesity Reviews. 2019;20(1):41-54.

Canade Public Health Agency, 2017, The Chief Public Health Officer's Report on the State of Public Health in Canada 2017 – Designing Healthy Living

City of New York, 2010, Active Design Guidelines

City of Vancouver, 2015, A Healthy City For All

Del Pozo Cruz, B., Ahmadi, M., Naismith, SL., Stamatakis, E. Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78 430 Adults Living in the UK. JAMA Neurol. 2022 Oct 1;79(10):1059–1063. doi: 10.1001/jamaneurol.2022.2672. Erratum in: JAMA Neurol. 2022 Sep 9;PMID: 36066874; PMCID: PMC9449869.

Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Jefferis B, Fagerland MW, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ. 2019;366:l4570.

Fäldt A, Nejat S, Edvinsson Sollander S, Durbeej N, Holmgren A. Increased incidence of overweight and obesity among preschool Swedish children during the COVID-19 pandemic. European Journal of Public Health. 2022.

Fatima Y, Doi SA, Mamun AA. Longitudinal impact of sleep on overweight and obesity in children and adolescents: a systematic review and bias-adjusted meta-analysis. Obes Rev. 2015;16(2):137-49.

Ferguson T, Olds T, Curtis R, Blake H, Crozier AJ, Dankiw K, et al. Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses. Lancet Digit Health. 2022;4(8):e615-e26.

Flanagan EW, Beyl RA, Fearnbach SN, Altazan AD, Martin CK, Redman LM. The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults. Obesity (Silver Spring). 2021;29(2):438-45.

Folkhälsomyndigheten (2021). Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

Goodman A, Panter J, Sharp SJ, Ogilvie D. Effectiveness and equity impacts of town-wide cycling initiatives in England: a longitudinal, controlled natural experimental study. Soc Sci Med. 2013;97:228-37.

Granheim SI, Lovhaug AL, Terragni L, Torheim LE, Thurston M. Mapping the digital food environment: A systematic scoping review. Obes Rev. 2022;23(1):e13356.

Greater London Authority, 2017, Better Health For All Londoners

Happy Cities, 2023, Does density hurt happiness?, *https://happycities.com/blog/does-density-hurt-happiness*

Hill JO. Understanding and addressing the epidemic of obesity: an energy balance perspective. Endocr Rev. 2006;27(7):750-61.

IHE Rapport 2015:1 (2015). Påverkbara kostnader för typ 2-diabetes år 2020 och år 2030 i Sverige.

IHE Rapport 2021:4 (2021). Kostnader för hjärtkärlsjukdom i Sverige 2019.

JAMA Pediatrics. Francesco Recchia m.fl. (januari 2023). Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents, A Systematic Review and Meta-analysis.

Karmeniemi M, Lankila T, Ikaheimo T, Koivumaa-Honkanen H, Korpelainen R. The Built Environment as a Determinant of Physical Activity: A Systematic Review of Longitudinal Studies and Natural Experiments. Ann Behav Med. 2018;52(3):239-51.

Kyu HH, Bachman VF, Alexander LT, Mumford JE, Afshin A, Estep K, et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. BMJ. 2016;354:i3857.

Lelieveld J, Haines A, Burnett R, Tonne C, Klingmäler K, Mänzel T et al., 2023, Air pollution deaths attributable to fossil fuels: observational and modelling study, BMJ 2023; 383 :e077784

Läkartidningen nr 37(2022). Fysisk aktivitet kan ha omedelbar effekt på depression och ångest (lakartidningen.se).

Marcel Ballin PN. Does exercise prevent major noncommunicable diseases and premature mortality? A critical review based on results from randomized controlled trials. Journal of Internal Medicine. 2021;290(6):1112-29.

Messing S, Rutten A, Abu-Omar K, Ungerer-Rohrich U, Goodwin L, Burlacu I, et al. How Can Physical Activity Be Promoted Among Children and Adolescents? A Systematic Review of Reviews Across Settings. Front Public Health. 2019;7:55.

Moreno, C., The 15 min-city: for a new chrono-urbanism! 2019, *http://www.morenoweb.net/the-15-minutes-city-for-a-new-chrono-urbanism-pr-carlos-moreno/*

Mueller N, Rojas-Rueda D, Cole-Hunter T, de Nazelle A, Dons E, Gerike R, et al. Health impact assessment of active transportation: A systematic review. Prev Med. 2015;76:103-14.

Næss, P., 2012, Urban form and travel behavior: Experience from a Nordic context, Journal of Transport and Land Use, 5 (2).

Nieuwenhuijsen MJ, Khreis H. Car free cities: Pathway to healthy urban living. Environ Int. 2016;94:251-62.

Olsson M, Björkelund AJ, Sandberg J, Blomberg A, Börjesson M, Currow D, et al. (2023) Factors important for health-related quality of life in men and women: The population based SCAPIS study. PLoS ONE 18(11): e0294030.

Onerup A, Arvidsson D, Blomqvist A, Daxberg EL, Jivegard L, Jonsdottir IH, et al. Physical activity on prescription in accordance with the Swedish model increases physical activity: a systematic review. Br J Sports Med. 2019;53(6):383-8.

Prince SA, Adamo KB, Hamel ME, Hardt J, Connor Gorber S, Tremblay M. A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act. 2008;5:56.

Ramakrishnan R, He JR, Ponsonby AL, Woodward M, Rahimi K, Blair SN, et al. Objectively measured physical activity and all cause mortality: A systematic review and meta-analysis. Prev Med. 2021;143:106356.

Region Skåne, 2023, Fysisk planering för ett rörelserikt Skåne

Region Stockholm, 2023, Folkhälsorapport 2023, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

Region Stockholm. Årsrapport Barnhälsovård i Stockholms län. 2021.

Sallis J F, et al 2016. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study, Lancet 2016; 387: 2207–17

SMHI, 2023, Luftwebb, *https://www.smhi.se/data/miljo/luftwebb/*

Smith M, Hosking J, Woodward A, Witten K, MacMillan A, Field A, et al. Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport – an update and new findings on health equity. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14(1):158.

Socialstyrelsen (2014). Demenssjukdomarnas samhällskostnader i Sverige 2012.

Socialstyrelsen (2022). Fallprevention – en kostnadseffektiv åtgärd?

Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor In: Socialstyrelsen, editor. [citerad 2022]. Hämtad från: https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-6-24.pdf.

Stockholms läns läkemedelskommitté. Tema Fetma. Evidens. 2016(5).

SOU, 2017, Planeringsverktyg - stödjande fysiska livsmiljöer

SOU, 2023, Varje rörelse räknas: hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?

Strain T, Wijndaele K, Dempsey PC, Sharp SJ, Pearce M, Jeon J, et al. Wearable-device-measured physical activity and future health risk. Nat Med. 2020;26(9):1385-91.

Stutzer & Frey, 2008, Stress That Doesn't Pay: The Commuting Paradox

Sveriges Kommuner och Regioner, Uppdrag psykisk hälsa (2022). Huskurer för psykisk hälsa. (uppdragpsykiskhalsa.se) Svenska Läkaresällskapet (sls.se) 2022. Fem hälsoinsatser i skolan som kan förbättra ungas psykiska hälsa.

Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. Lancet. 2019;393(10173):791-846.

The Lancet, 2022, Urban design, transport, and health, The Lancet Global Health Series, *https://www.thelancet.com/series/urban-design-2022*

Tcymbal A, Demetriou Y, Kelso A, Wolbring L, Wunsch K, Wasche H, et al. Effects of the built environment on physical activity: a systematic review of longitudinal studies taking sex/gender into account. Environ Health Prev Med. 2020;25(1):75.

Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpaa A, Hirvensalo M, Tammelin T, et al. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. Med Sci Sports Exerc. 2013.

Transport for London, 2017, Healthy Streets for London

Van der Valk ES, Savas M, van Rossum EFC. Stress and Obesity: Are There More Susceptible Individuals? Curr Obes Rep. 2018;7(2):193-203.

Vale, D., Lopes, A.S. 2023, Accessibility inequality across Europe: a comparison of 15-minute pedestrian accessibility in cities with 100,000 or more inhabitants, Nature/npj Urban Sustain 3, 55.

Vogel M, Geserick M, Gausche R, Beger C, Poulain T, Meigen C, et al., 2022, Age- and weight group-specific weight gain patterns in children and adolescents during the 15 years before and during the COVID-19 pandemic. Int J Obes (Lond). 2022;46(1):144-52.

Westerterp KR. Control of energy expenditure in humans. Eur J Clin Nutr. 2017;71(3):340-4.

WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. ISBN 978-92-4-001512-8: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.; 2020.

WHO. WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. In: WHO, editor. [citerad 2022]. Hämtad från: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y: WHO; 2019.

World Health Organization. WHO European Regional Obesity Report 2022. Köpenhamn; 2022.

Yashin AI, Iachine IA, Harris JR. Half of the variation in susceptibility to mortality is genetic: findings from Swedish twin survival data. Behav Genet. 1999;29(1):11-9.

Zijlstra &Verhetsel, 2021, The commuters' burden: The relationship between commuting and wellbeing in Europe, Travel Behaviour and Society

SPACESCAPE
Spacescape AB / Östgötagatan 100 / Box 4700 / SE-116 92 Stockholm / Sweden
Tel +46 8 452 97 67 / www.spacescape.se / info@spacescape.se