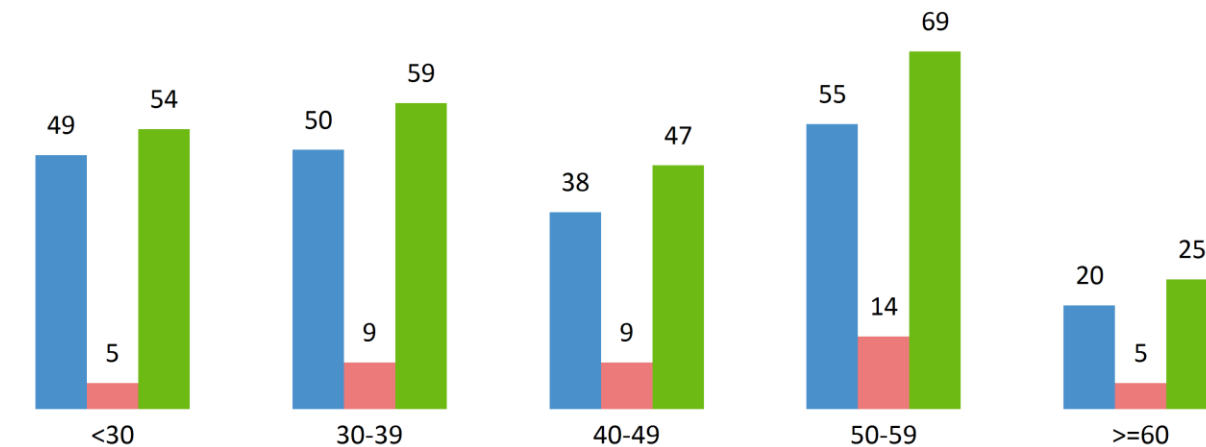


Urval och rapport

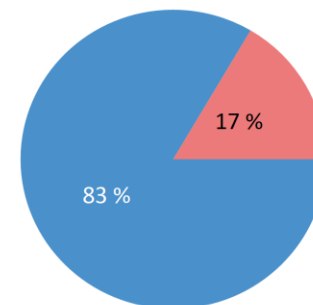
Organisation:	Demoföretaget
Antal:	254
Datum:	2026-01-12 - 2026-03-11
Urval:	Testdatum fr.o.m. 2026-01-01 Testnummer senaste inom datum

Ålders- och könsfördelning

Män Kvinnor Total



Medelålder m n: 42  r Medelålder kvinnor: 46  r Medelålder: 42  r



Antal män: 212

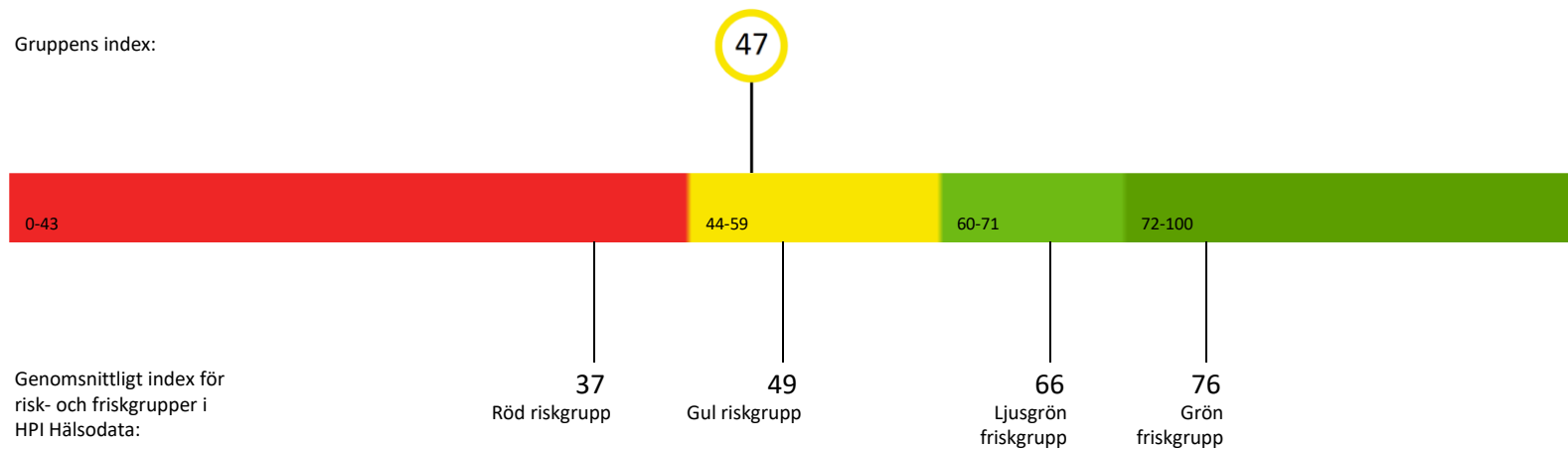
Antal kvinnor: 42

Antal annat alternativ: 0

Totalt: 254

Hälsoprofil-index

Gruppens index:



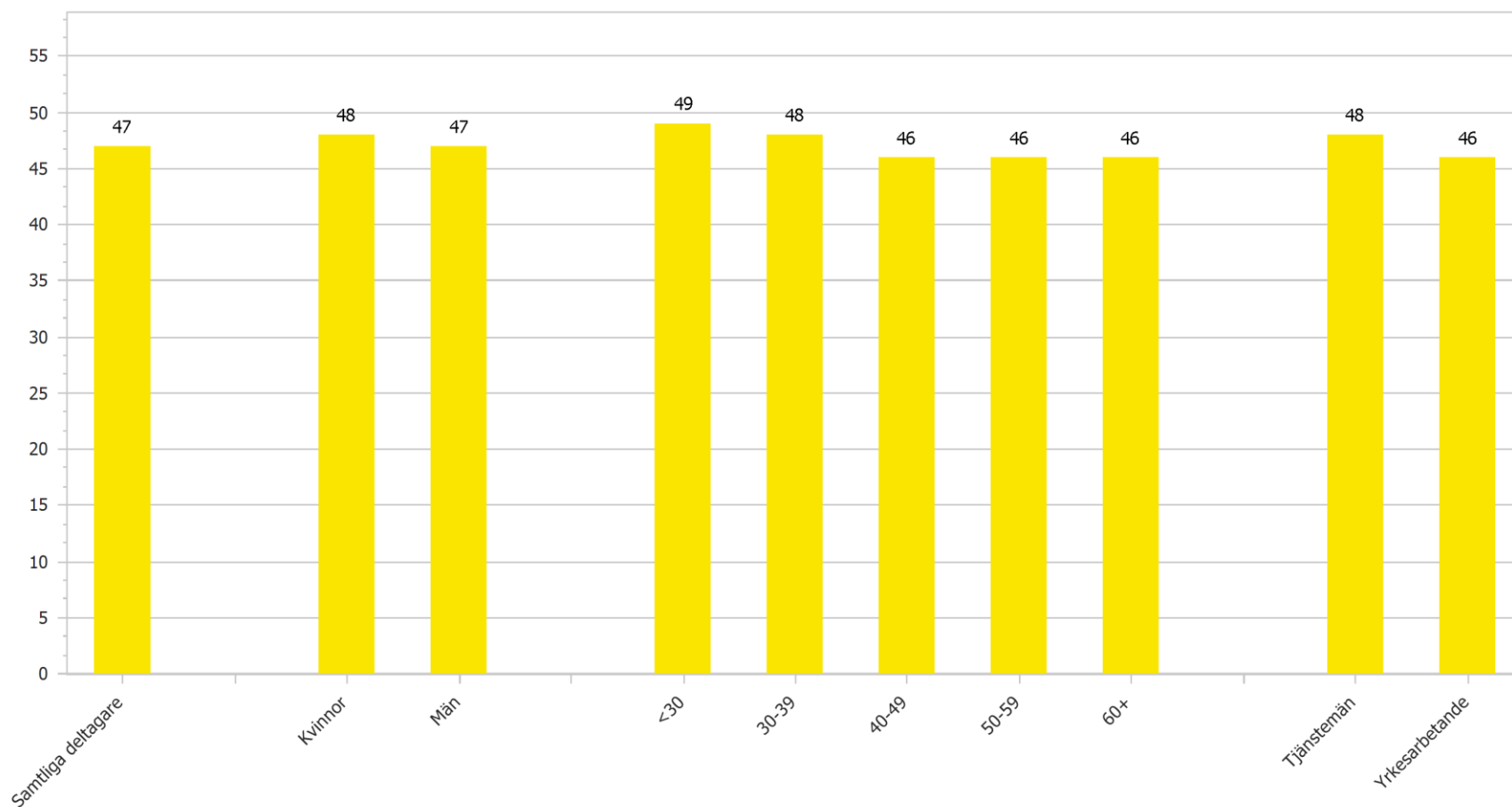
Genomsnittligt index för
risk- och friskgrupper i
HPI Hälsodata:

Hälsoprofil-index är ett sammanfattande resultat som visar hur hälsosam en grupp är. Hälsoprofil-index är framtaget genom erfarenheter från forskning och analys av hundratusentals tester. Indexet går från 0 till 100 och ju högre index, desto mer hälsosam är gruppen. Hälsograderingen (från rött till grönt) av indexet är framtaget med utgångspunkt i HPI:s risk- och friskgruppsindelning.

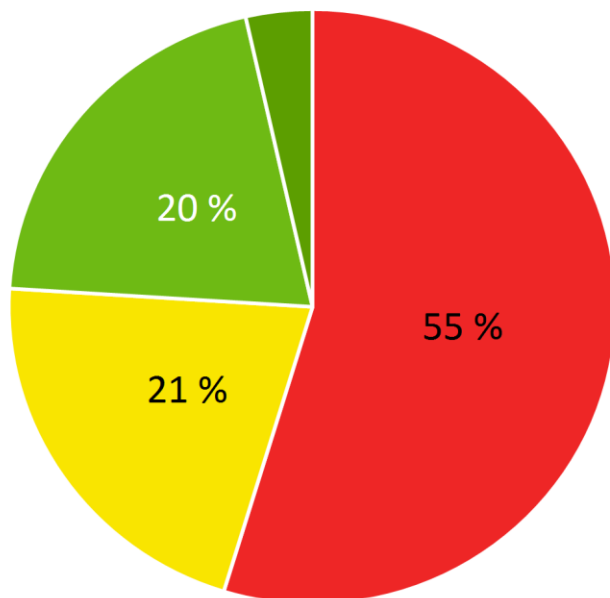
Hälsoprofil-index för organisation och underorganisation



Hälsoprofil-index för kön, ålder och sysselsättning



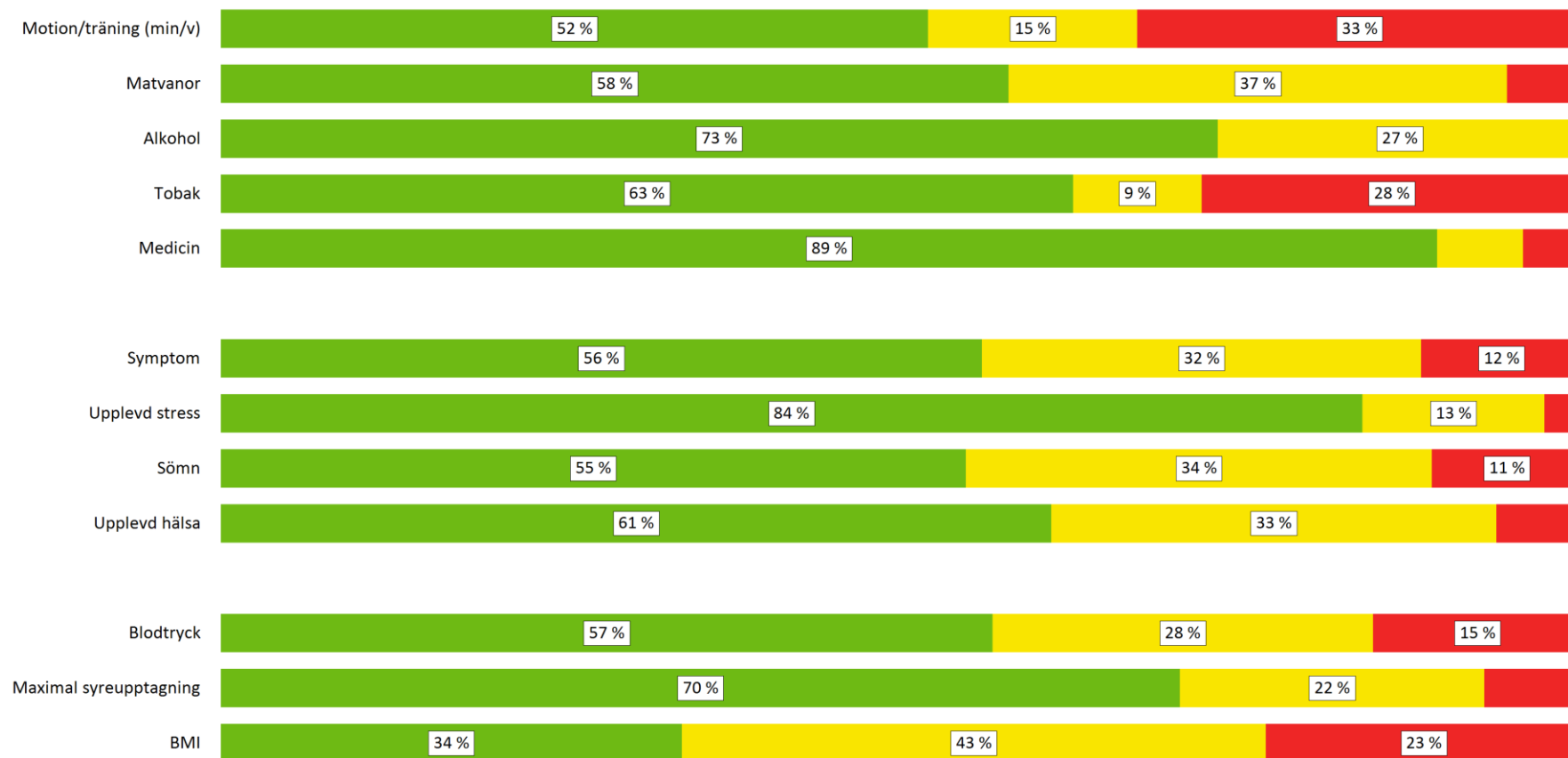
Frisk- och riskgrupper



Riskgrupper	Procent	Antal
Stort behov av livsstilsförändring	55 %	139
Behov av livsstilsförändring	21 %	54

Friskgrupper	Procent	Antal
Bra livsstil och hälsa	20 %	52
Mycket bra livsstil och hälsa	4 %	9

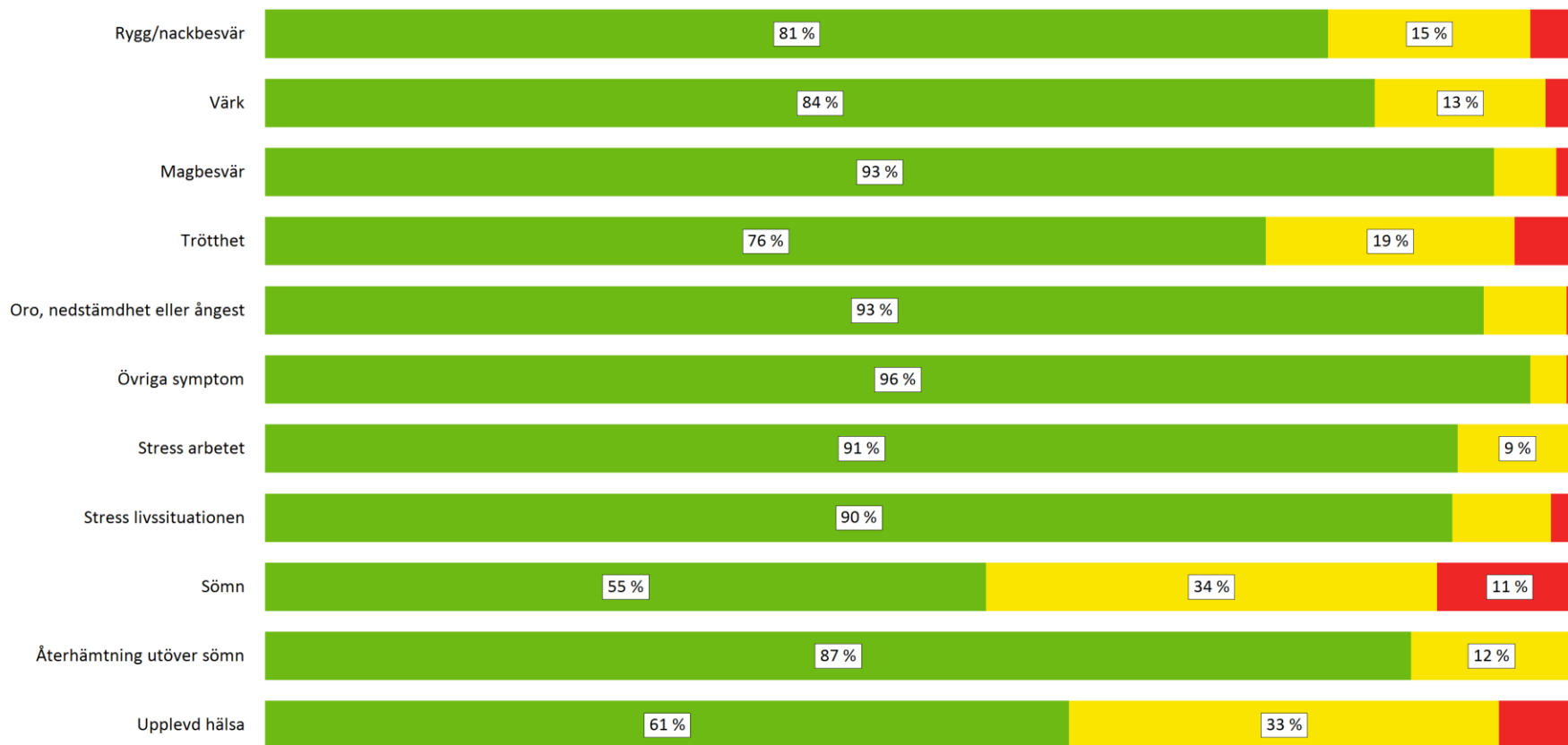
Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata



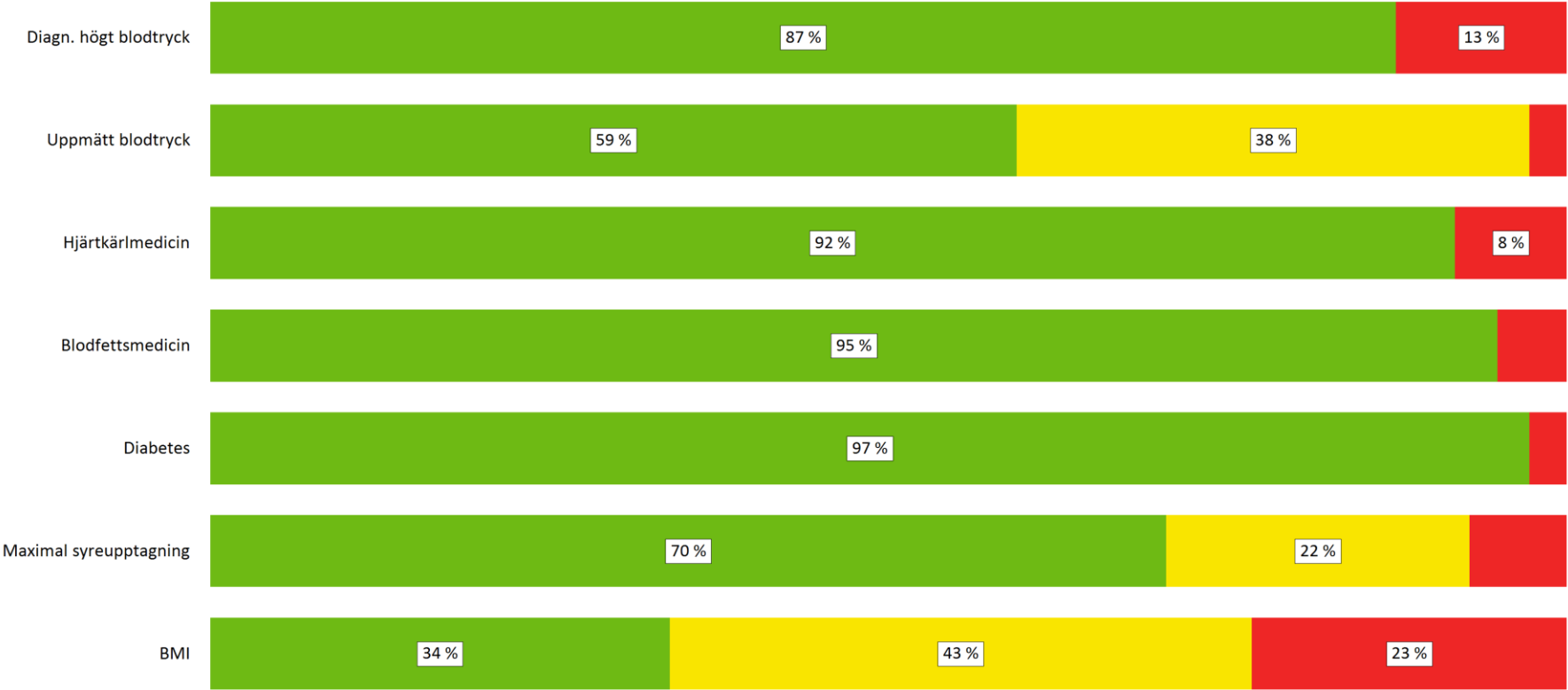
Hälsovanor



Hälsoupplevelser



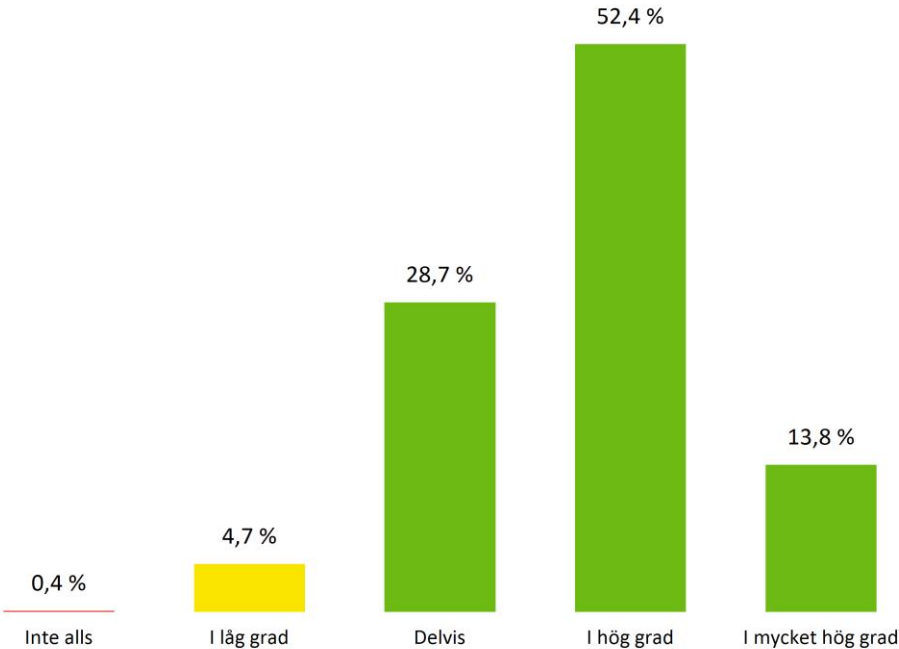
Hälsodata



Fritid

254 svar

Jag är nöjd med mina fritidsvanor



Stillasittande

254 svar

Stillasittande kan öka risk för:

- hjärt-kärlsjukdom,
- typ 2-diabetes,
- övervikt/fetma,
- flera cancersjukdomar och
- förtida död

På arbetet rekommenderas regelbundna pauser från sittandet, helst varje halvtimme, och stående arbete några gånger per dag.

På fritiden bör tid i stillasittande bytas ut mot fysisk aktivitet, som kan vara med låg intensitet, men ännu hellre av måttlig eller hög intensitet.

De som inte kan begränsa stillasittandet bör sträva efter den övre nivån för rekommenderad fysisk aktivitet: 300 min/v med måttlig eller 150 min/v med hög intensitet.

Graderingen i rött-gult-grönt beror på den totala tid man sitter och hur ofta man bryter stillasittandet.

Sammanfattningen är ett genomsnitt av stillasittande på arbete och fritid.

Sammanfattning

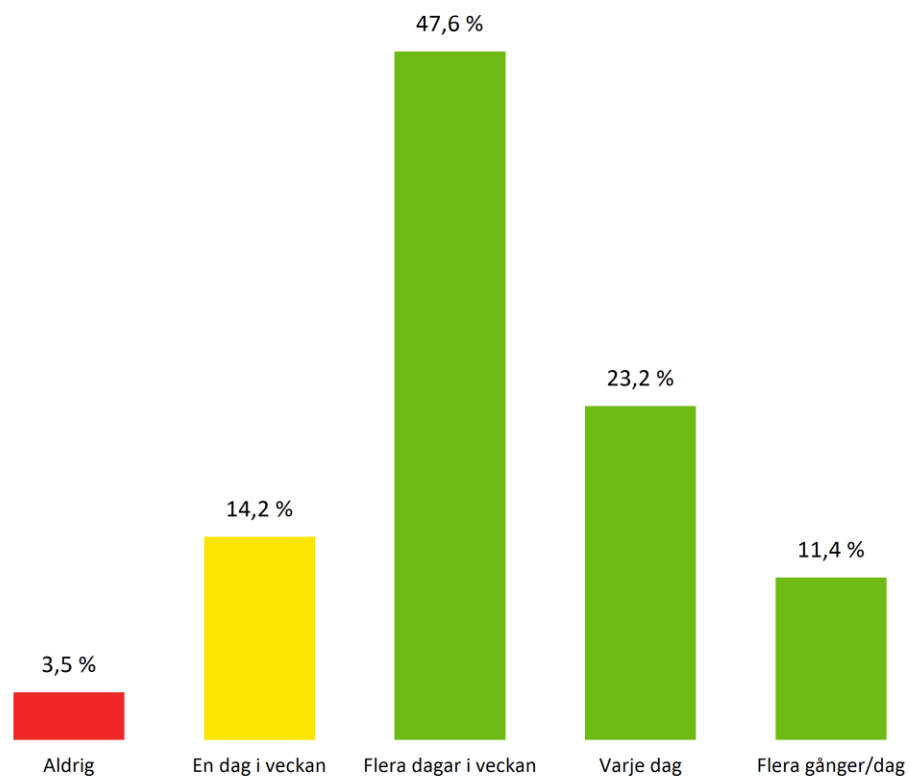
90,9 %



Fysiska aktiviteter utöver motion/träning

254 svar

Utöver motion och träning, väljer jag fysiska aktiviteter T.ex. promenerar, cyklar, tar trapporna istället för hissen, trädgårdsarbete.



Motion/träning

254 svar

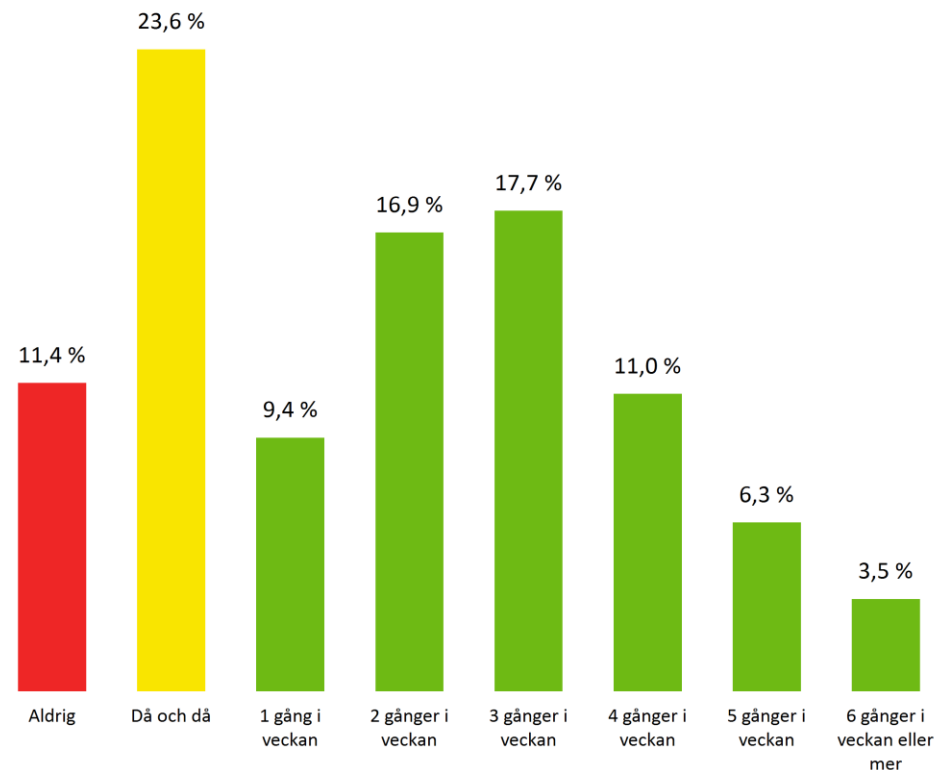
Regelbunden fysisk aktivitet är förenad med minskad risk att insjukna i stora folksjukdomar som:

- högt blodtryck,
- stroke,
- hjärt-kärlsjukdom,
- typ 2-diabetes,
- övervikt/fetma,
- depression,
- demens och
- flera cancerformer.

Forskningen visar även att fysiskt aktiva personer har mindre risk att dö i förtid.

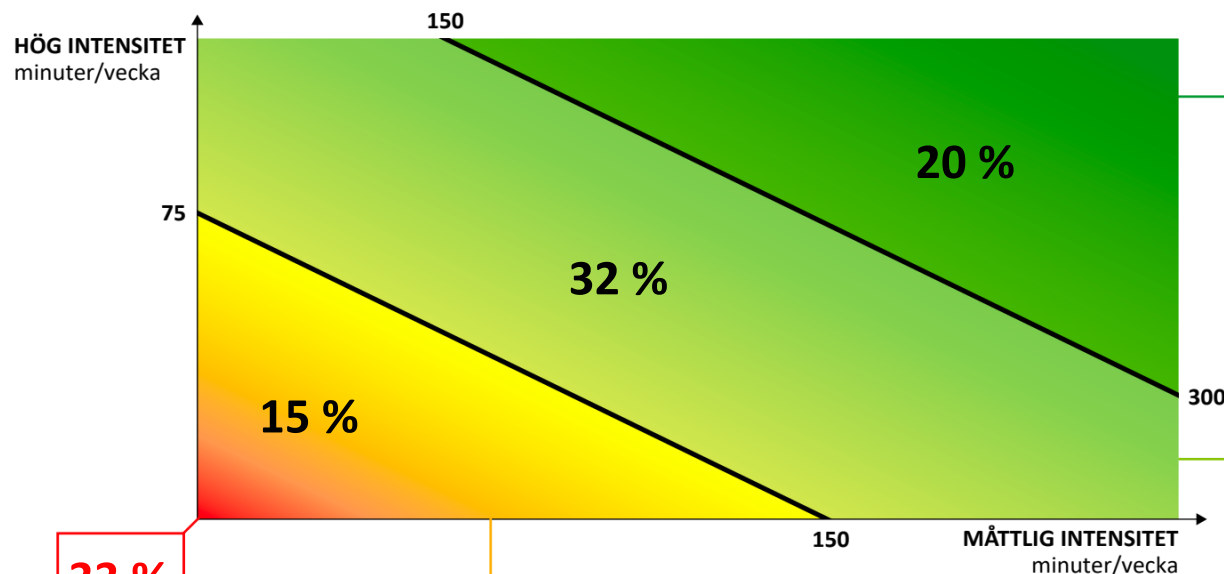
Regelbunden aktivitet förbättrar:

- sömn och hälsorelaterad livskvalitet
- kognitiv funktion, framför allt för individer från 50 år och uppåt
- kondition och styrka som bland annat ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter



Motion/träning med hög och måttlig intensitet

254 svar

**33 %**

0 min/v

Otillräckligt, men varje steg räknas!

På den gula nivån är man otillräckligt fysiskt aktiv för att få de betydande hälsovinster som anges i rekommendationerna. Men lite är bättre än inget och mer är bättre än lite.

Ett enstaka pass på minst måttlig intensitet ger omedelbara effekter som sänkt blodtryck och blodsocker, minskad oro, samt förbättrad sömn och kognitiv funktion.

Ytterligare hälsovinster!

Över 300 min/v med måttlig intensitet eller över 150 min/v med hög intensitet eller genom en kombination av dessa, ger ytterligare hälsoeffekter och minskar negativa effekter av långvarigt stillasittande

Rekommendation:

För betydande hälsovinster rekommenderas pulshöjande fysisk aktivitet i minst:

- 150-300 min/v med måttlig intensitet eller
- 75-150 min/v med hög intensitet eller
- genom en kombination av både måttlig och hög intensitet.

Regelbunden aktivitet är förenad med minskad risk att insjukna i stora folksjukdomar som:

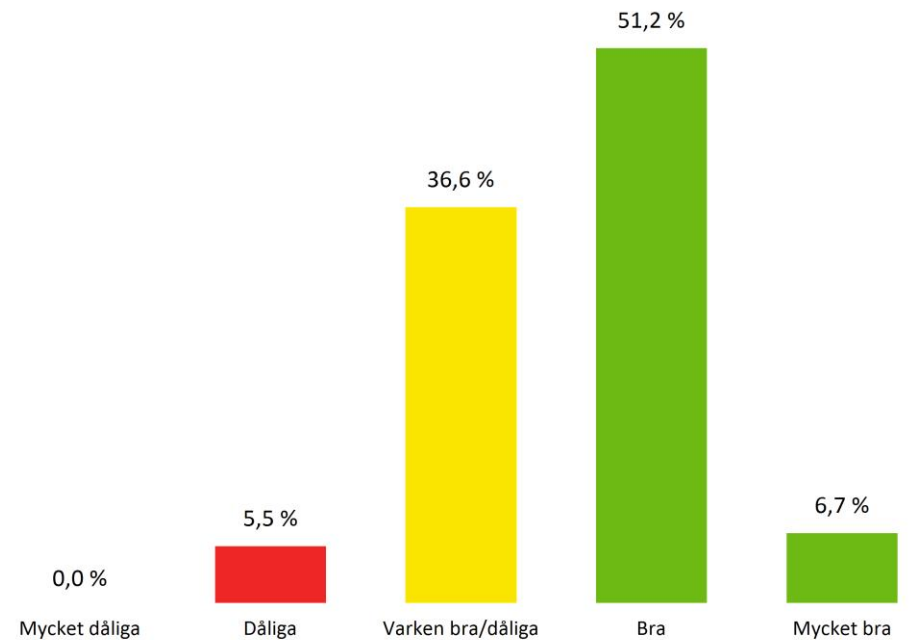
- Högt blodtryck
- Stroke
- Hjärt-kärlsjukdom
- Typ 2-diabetes
- Övervikt/fetma
- Depression
- Demens
- Flera cancerformer.

Forskningen visar även att fysiskt aktiva personer har mindre risk att dö i förtid. Regelbunden aktivitet förbättrar sömn och hälsorelaterad livskvalitet, kognitiv funktion, samt kondition och styrka som bland annat ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter.

Matvanor

254 svar

Mina kostvanor avseende både regelbundenhet och innehåll är



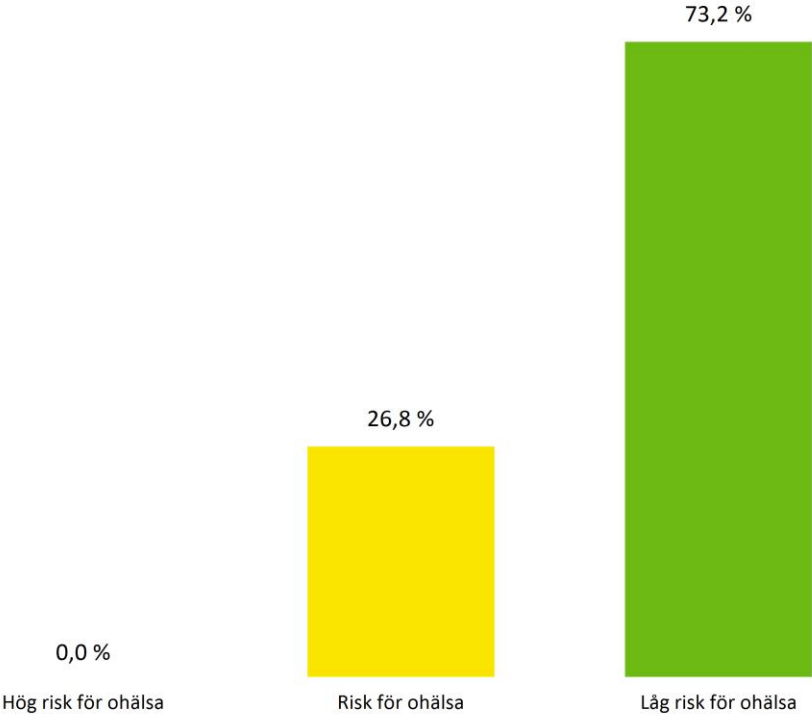
Alkohol

254 svar

Alkohol är aldrig helt ofarligt. Att ha låg risk är inte samma sak som noll risk.

En förhöjd alkoholkonsumtion, så kallat riskbruk, kan leda till missbruk om det inte uppmärksammas i tid.

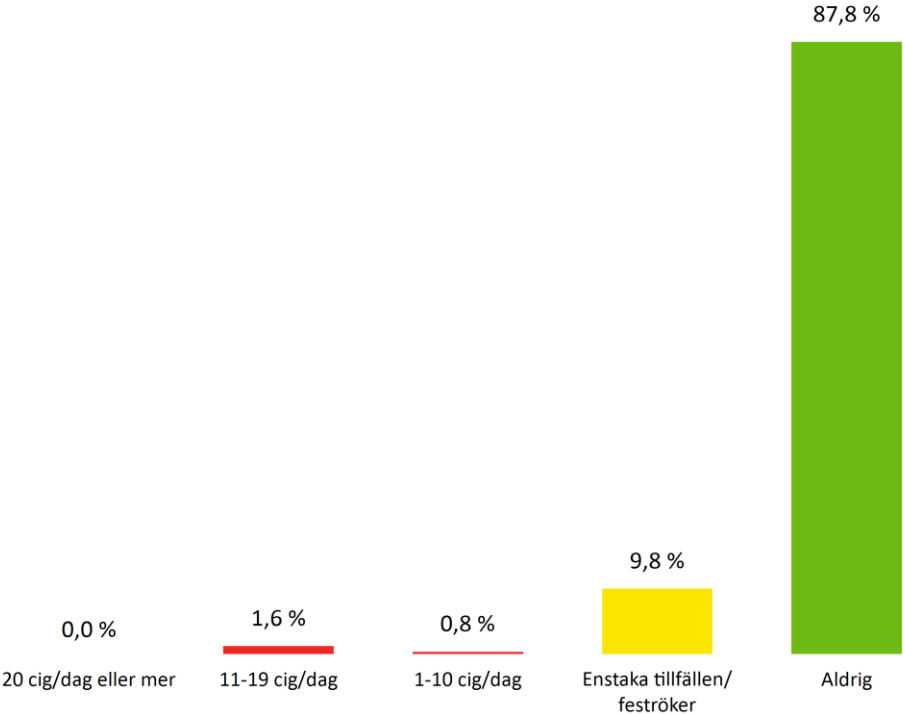
Berusningsdrickande är alltid en riskkonsumtion.



Rökning

254 svar

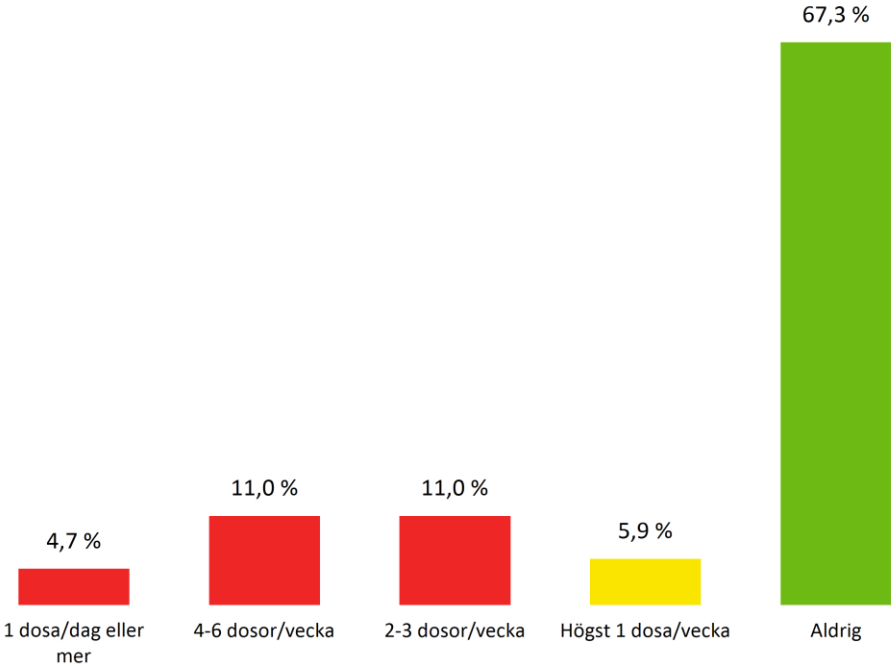
Jag röker



Snusning

254 svar

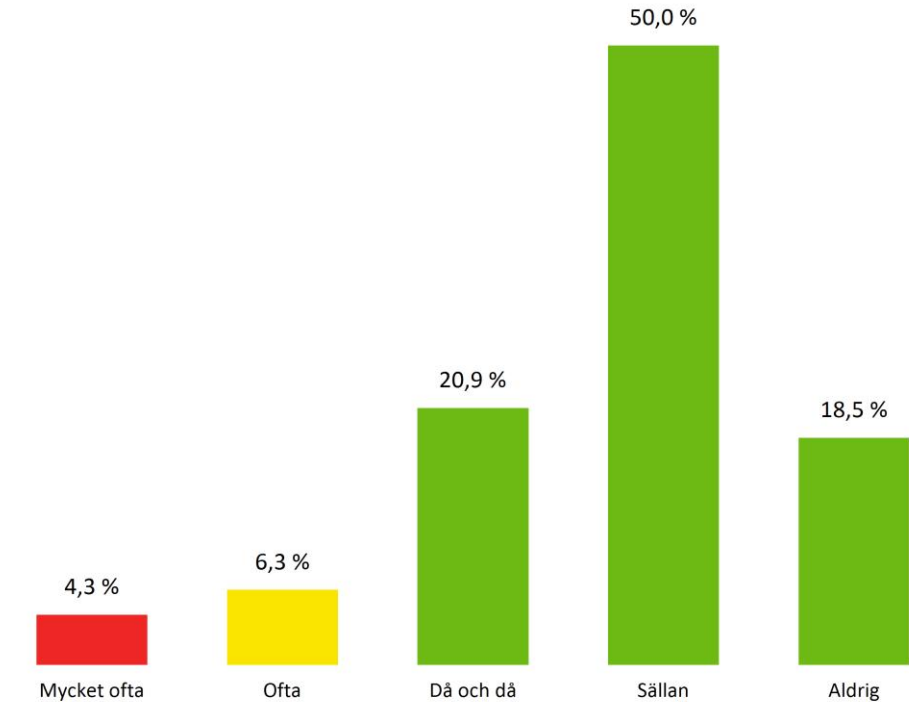
Jag snusar



Medicin

254 svar

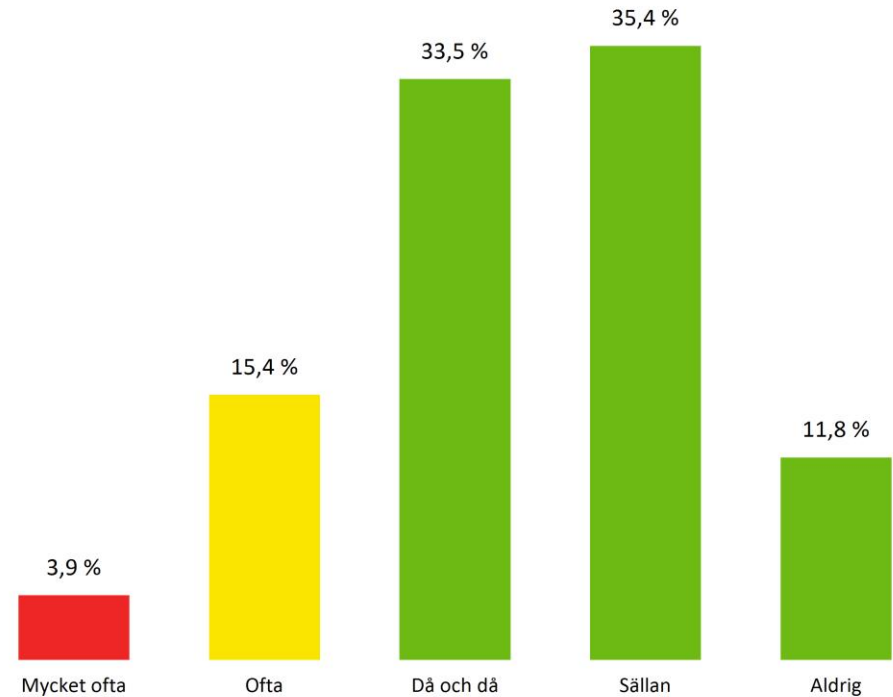
Jag använder medicin



Rygg-/nackbesvär

254 svar

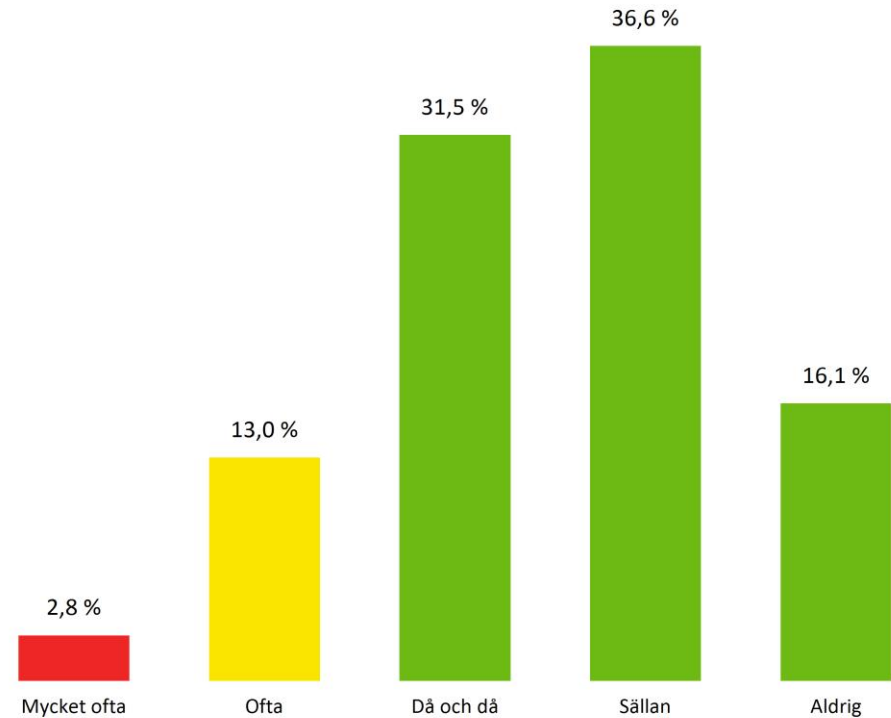
Jag har rygg-/nackbesvär



Värk

254 svar

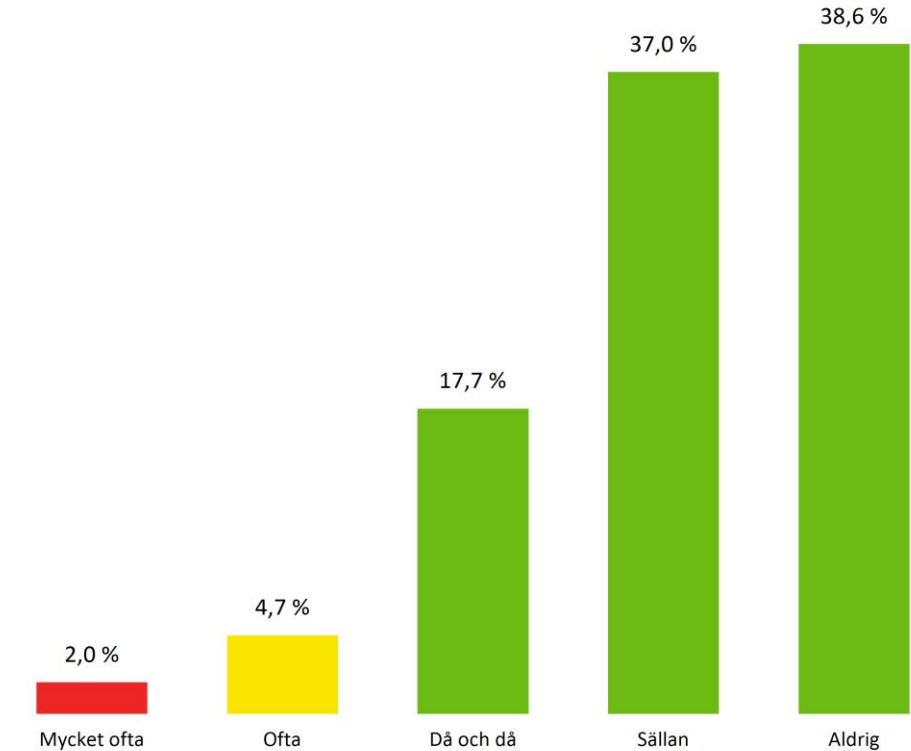
Jag har värk



Magbesvär

254 svar

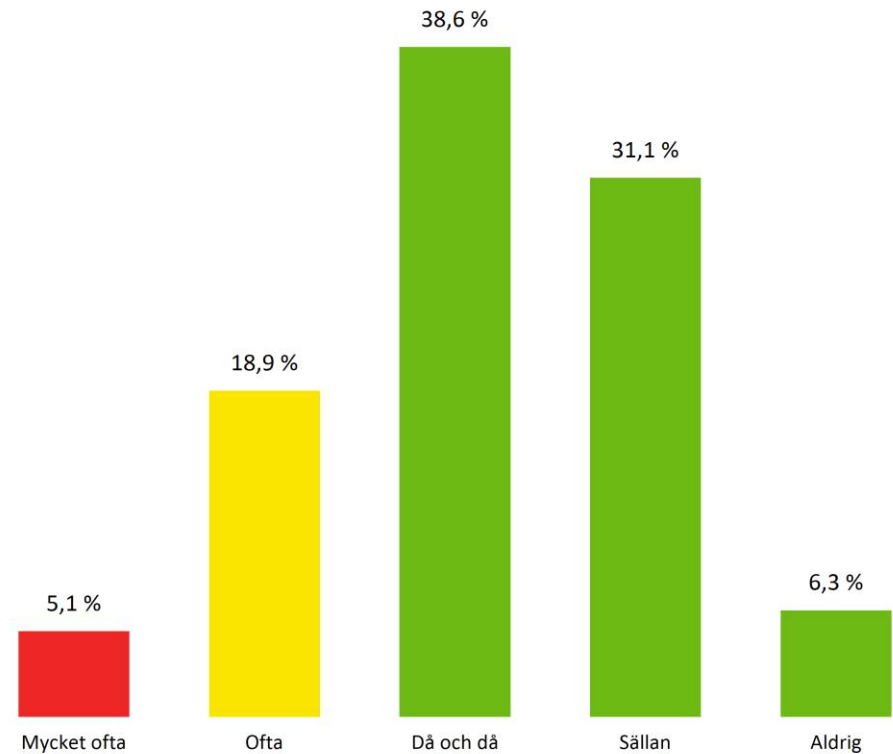
Jag har magbesvär



Trötthet

254 svar

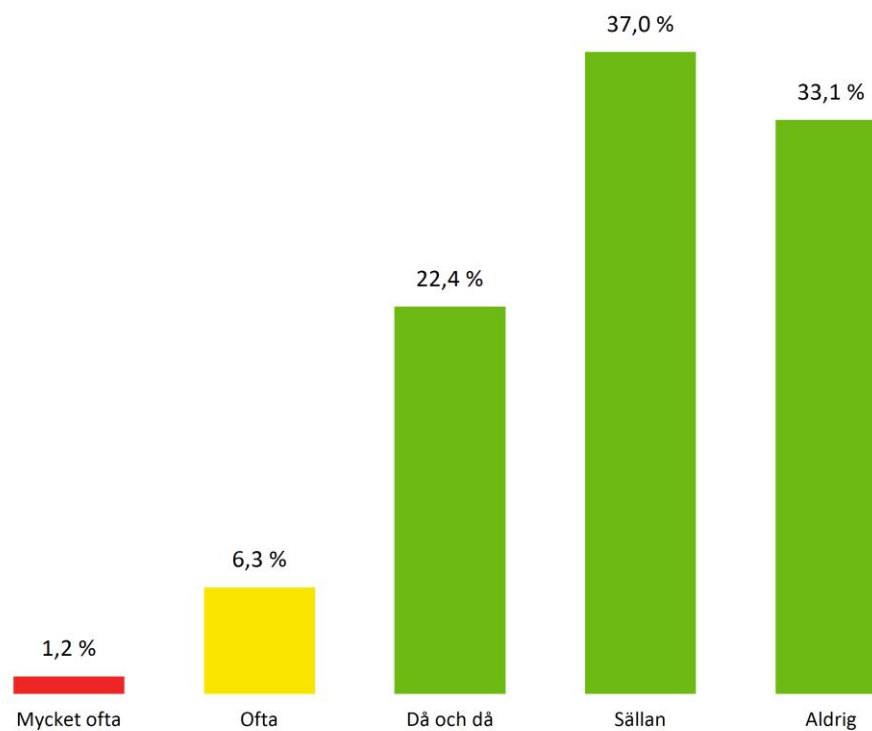
Jag upplever trötthet



Oro, nedstämdhet eller ångest

254 svar

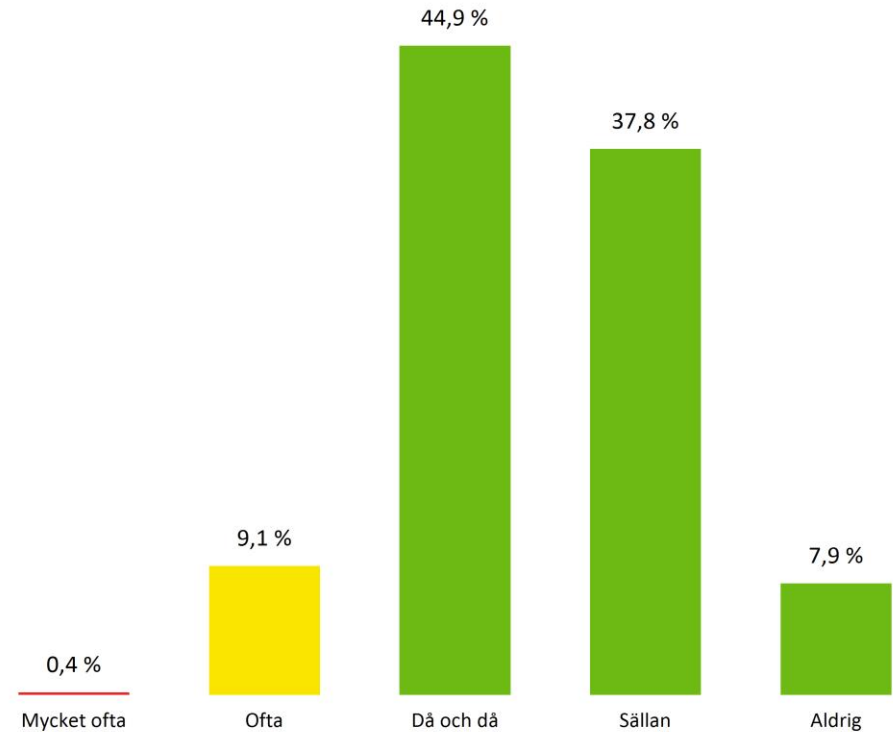
Jag upplever oro, nedstämdhet eller ångest



Stress arbetet

254 svar

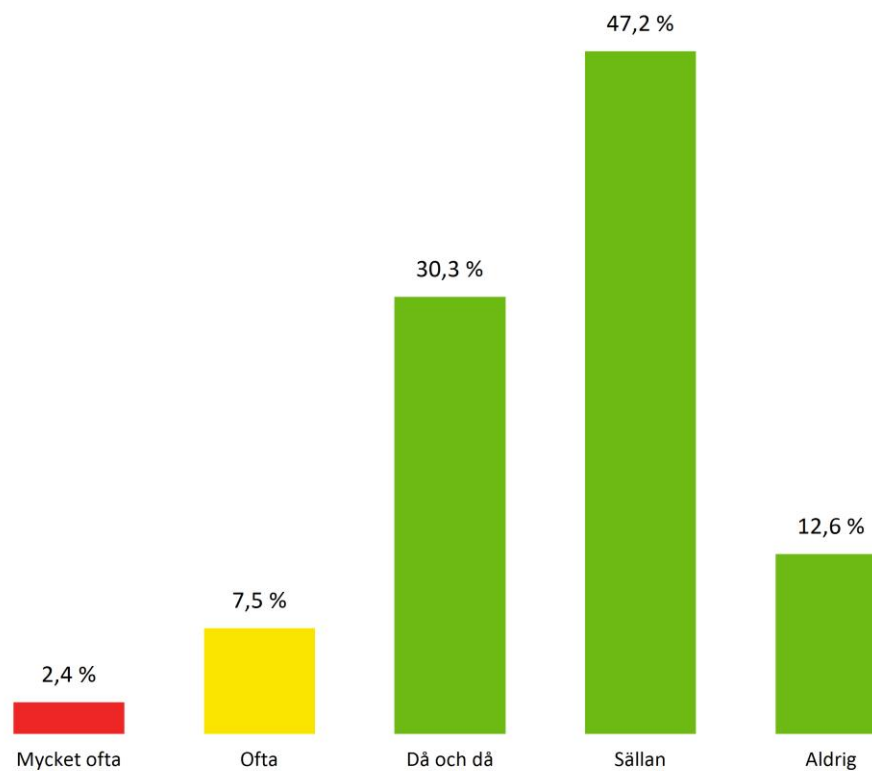
Jag känner mig stressad på arbetet



Stress livssituationen

254 svar

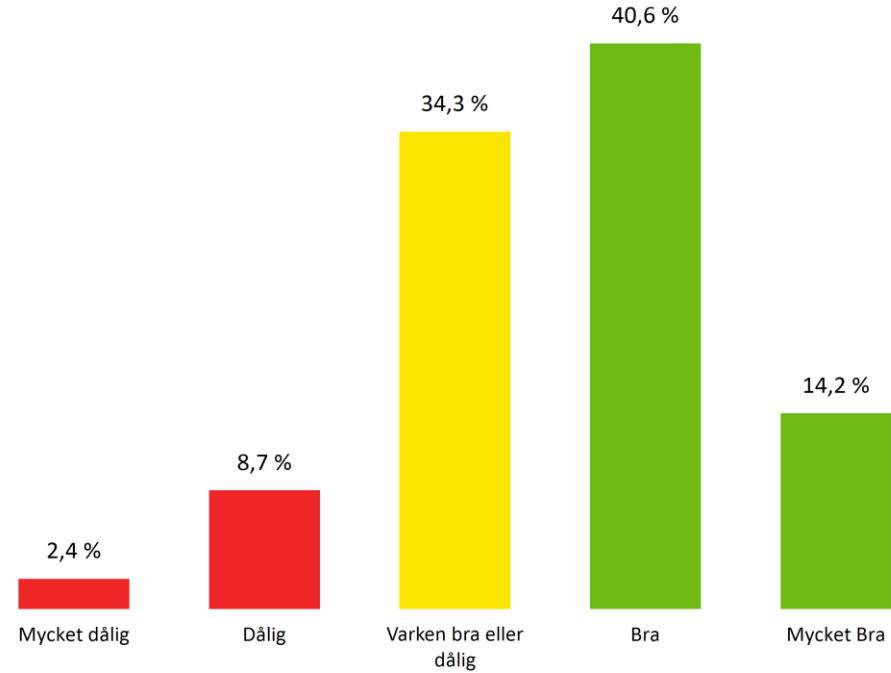
Jag känner mig stressad avseende hela livssituationen, även arbetet



Sömn

254 svar

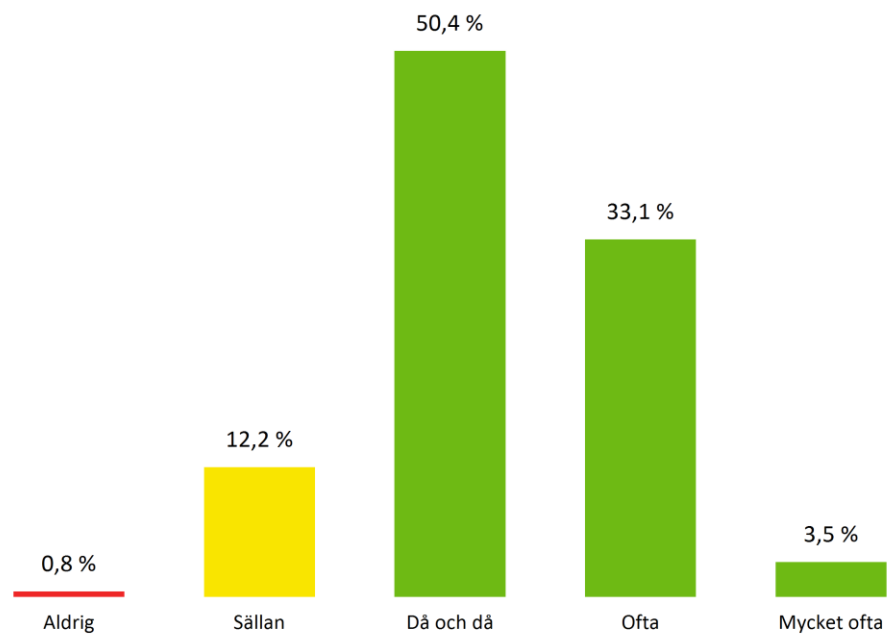
Min sömn är



Återhämtning utöver sömn

254 svar

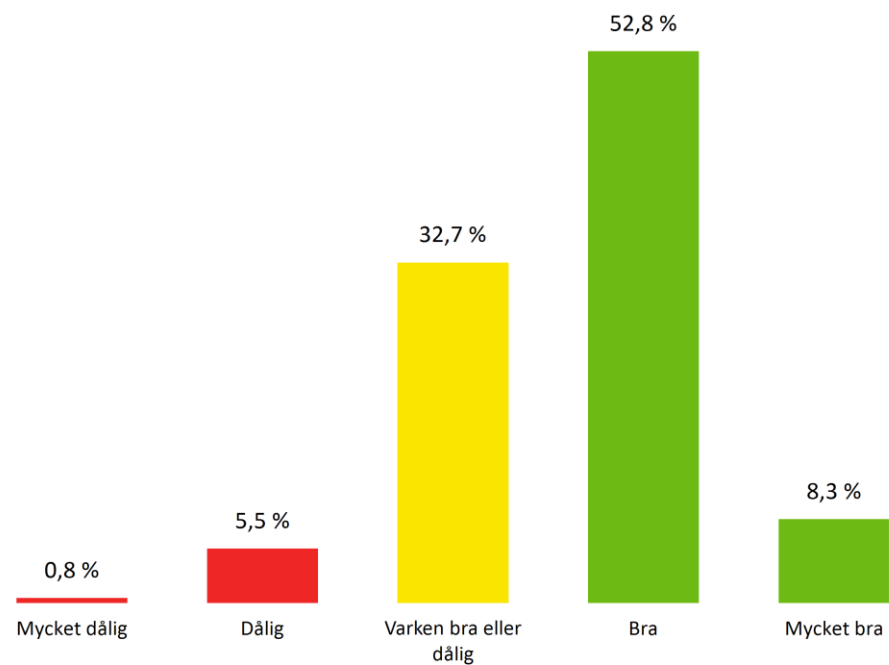
Utöver sömnen ger jag mig tid till återhämtning



Upplevd hälsa

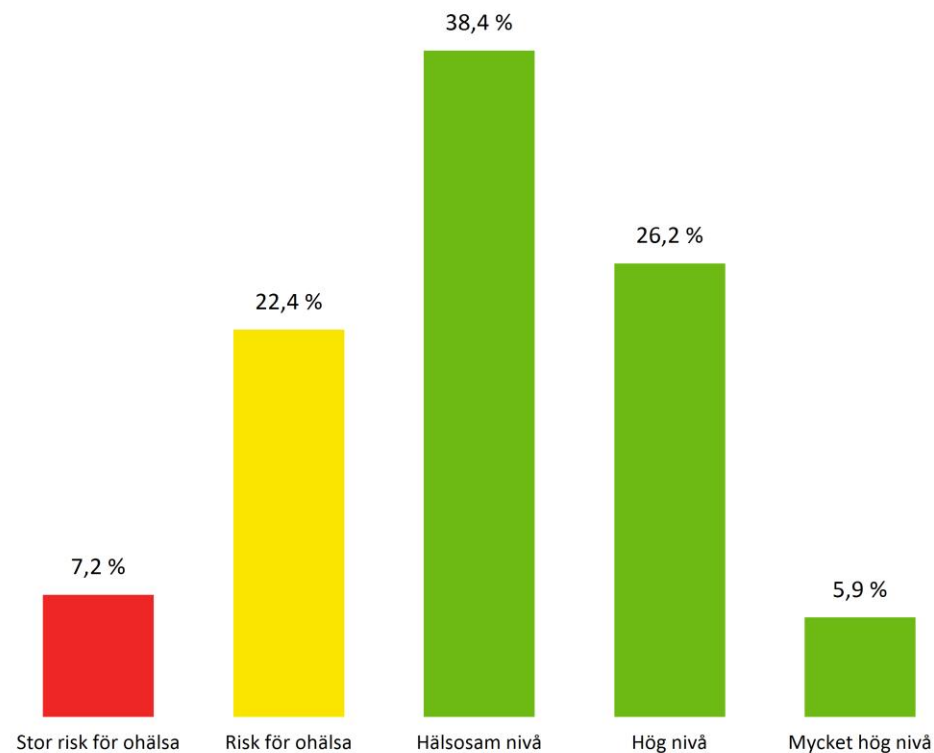
254 svar

Jag upplever att min hälsa till kropp och själ är

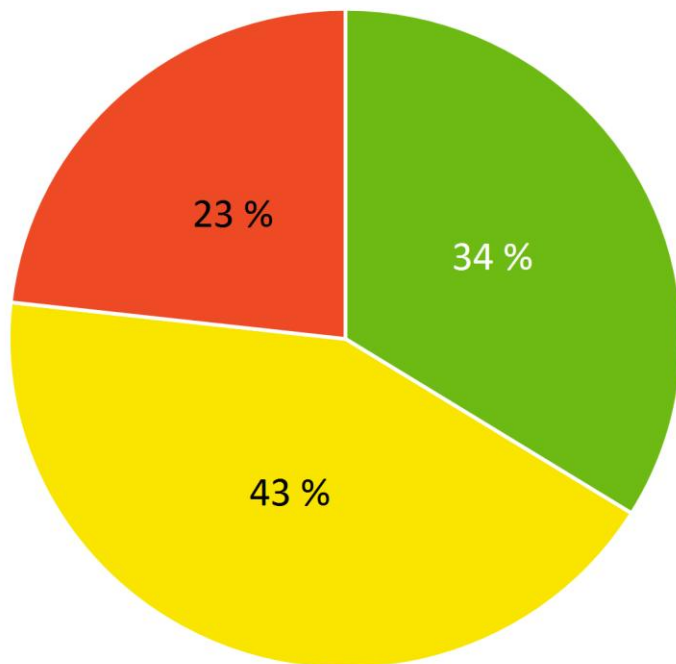


Maximal syreupptagning ur ett hälsoperspektiv (ml/min/kg)

237 svar

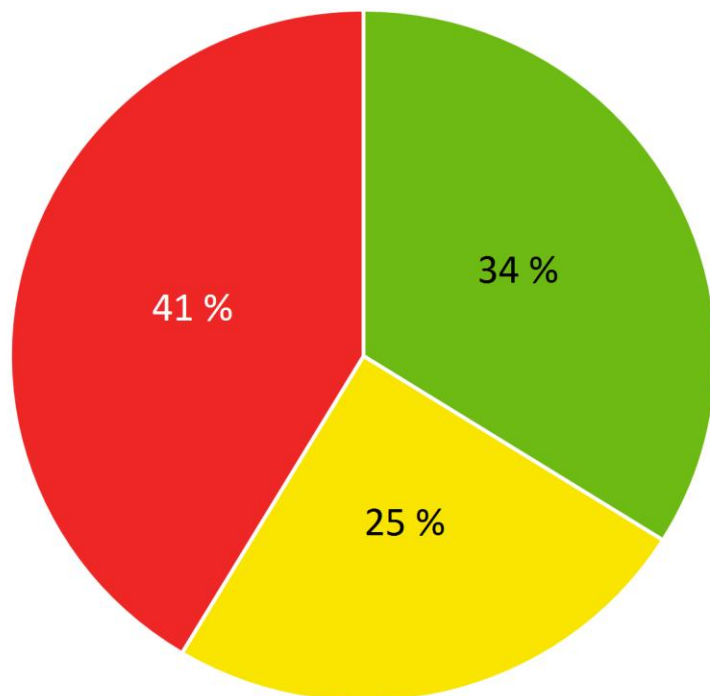


BMI



	Procent	Antal
Undervikt (mindre än 18,5)	0 %	0
Normalvikt (18,5 - 24,9)	34 %	86
Övervikt (25,0 - 29,9)	43 %	109
Fetma grad 1-3 (30 eller högre)	23 %	59

Midjemått



	Procent	Antal
Normalt	34 %	77
Måttligt ökat	25 %	56
Kraftigt ökat	41 %	94

Måttligt ökat midjemått kan innebära en begynnande risk för ohälsa särskilt i kombination av andra riskfaktorer som rökning, stillasittande, fysisk inaktivitet. Risken för ohälsa ökar för varje centimeter.

Kraftigt ökat midjemått motsvarar bukfetma och ökar risken för t ex diabetes typ 2, högt blodtryck, stroke/slaganfall samt hjärtkärlsjukdomar.

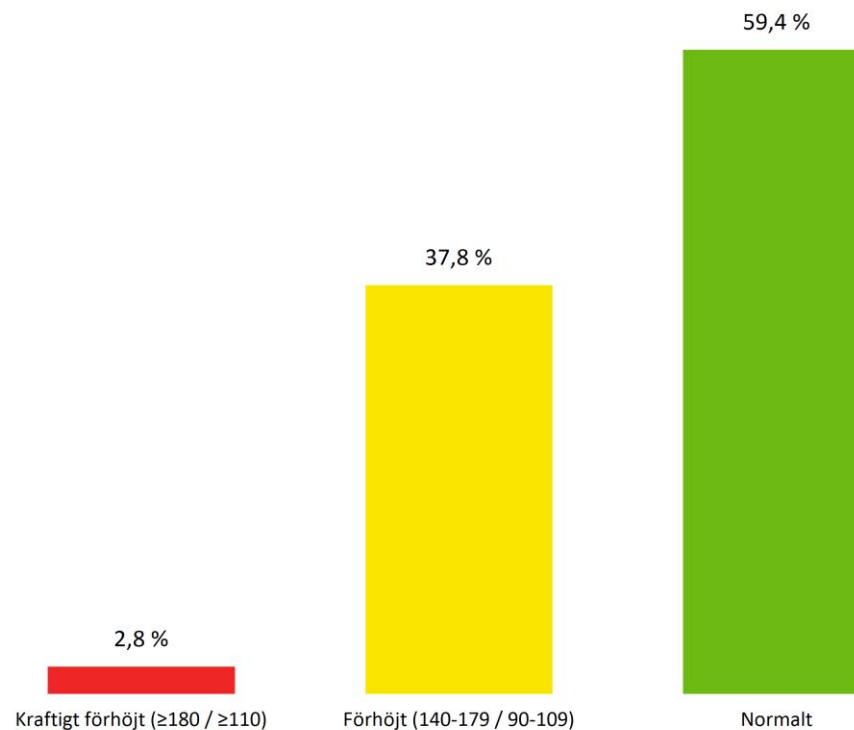
Uppmätt blodtryck

254 svar

En hälsosam livsstil ökar förutsättningar för normalt blodtryck.

Exempel på en hälsosam livsstil är att:

- Motionera regelbundet och undvika stillasittande
- Ha en hälsosam vikt och bra matvanor
- Ha ett begränsat alkoholintag och inte röka



Kommentarer