

Fimmtihvør rørir seg hvønn dag

Stórir munur er á, hvussu nógv fólk røra seg í gerandisdegnum. Meira enn fimtíhvør rørir seg hvønn dag, meðan 10 % siga seg ongantíð røra seg, so at pulsarin fer upp

Hvussu nógv dagar um vikuna rørir tú teg?

0 dagar:	10 %
1 dag:	8 %
2 dagar:	14 %
3 dagar:	17 %
4 dagar:	12 %
5 dagar:	10 %
6 dagar:	4 %
7 dagar:	22 %
Veit ikki:	3 %

Fimmtihvør venur einki

Fólkaheilsuráðið hevur spurt føroyingar, hvussu ofta teir íðka ítrótt ella venja líkamliga venjing. 25 prosent venja ongantíð ella minni enn einaferð um mánaðin

Íðkar tú nakran ítrótt ella líkamliga venjing venjing?

4 ferðir um vikuna ella meira:	36 %
1-3 ferðir um vikuna:	39 %
1-3 ferðir um mánaðin:	5 %
Minni enn einaferð um mánaðin:	4 %
Ongantíð:	16 %

Fólk viga ov nógv

Meira enn helvtin av føroyingum viga ov nógv, og fimtíhvør kann bólkast sum feitur. Serliga nógvir menn yvir 25 ár viga alt ov nógv og eru í vanda fyri lívstílsjúkum.

BMI

Undirvekt:	2 %
Normalvekt:	40 %
Yvirvekt:	35 %
Fiti:	18 %
Ikki upplýst:	5 %



Tey flestu eta nógvan fisk

Fiskur er partur av sunnum kosti, og samanborið við altjóða tilmæli eta 90 % av føroyingum nóg mikið av fiski.

Hvussu ofta eftur tú fisk ella eitthvørt burtur úr fiski til høvuðsmáltíð?

4 ferðir um vikuna ella meira:	17 %
1-3 ferðir um vikuna:	76 %
1-3 ferðir um mánaðin:	6 %
Færri ferðir ella ikki:	1 %



Hevltin etur ov lítið av grønmæti og frukt

Umleið helmingurin av føroyingum etur frukt og grønmæti fyra ferðir um vikuna ella meira, og tað merkir, at helvtin av føroyingum ikki etur so nógva frukt og grønmæti, sum altjóða tilmæli leggja upp til.

Hvussu ofta etur tú grønmæti?

4 ferðir um vikuna ella meira:	52 %
1-3 ferðir um vikuna:	38 %
1-3 ferðir um mánaðin:	7 %
Færri ferðir ella ikki:	3 %

Hvussu ofta etur tú frukt?

4 ferðir um vikuna ella meira:	53 %
1-3 ferðir um vikuna:	32 %
1-3 ferðir um mánaðin:	10 %
Færri ferðir ella ikki:	5 %



Tey ungu lata væl at heilsustøðuni

Fólkaheilsuráðið hevur spurt fólk, hvussu tey sjálvi meta sína heilsustøðu verða, og sum heild halda fólk, at heilsan er góð. Tey ungu meta seg hava munandi betri heilsu nú enn fyri trimum árum síðani

Á einum stig frá 1 til 10 hvussu heldur tú at samlaða heilsustøðan hjá tær er í mun til tín aldur?

15-24 ár:	8,4
25-39 ár:	7
40-49 ár:	7,7
50-59 ár:	7,7
60+:	7,4
Miðla:	7,4