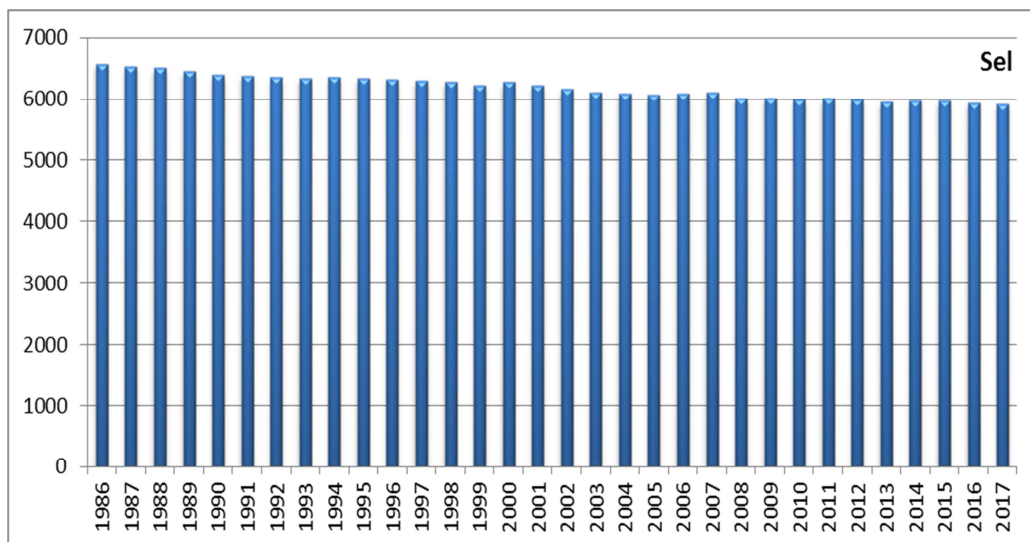


Vedlegg 6: Statistikk, folkehelse

Utviklingstrekk og utfordringer

Folketallet i Sel kommune har vært i gradvis tilbakegang i mange år. Pr. 1. januar 2017 var det 5916 innbyggere i kommunen.

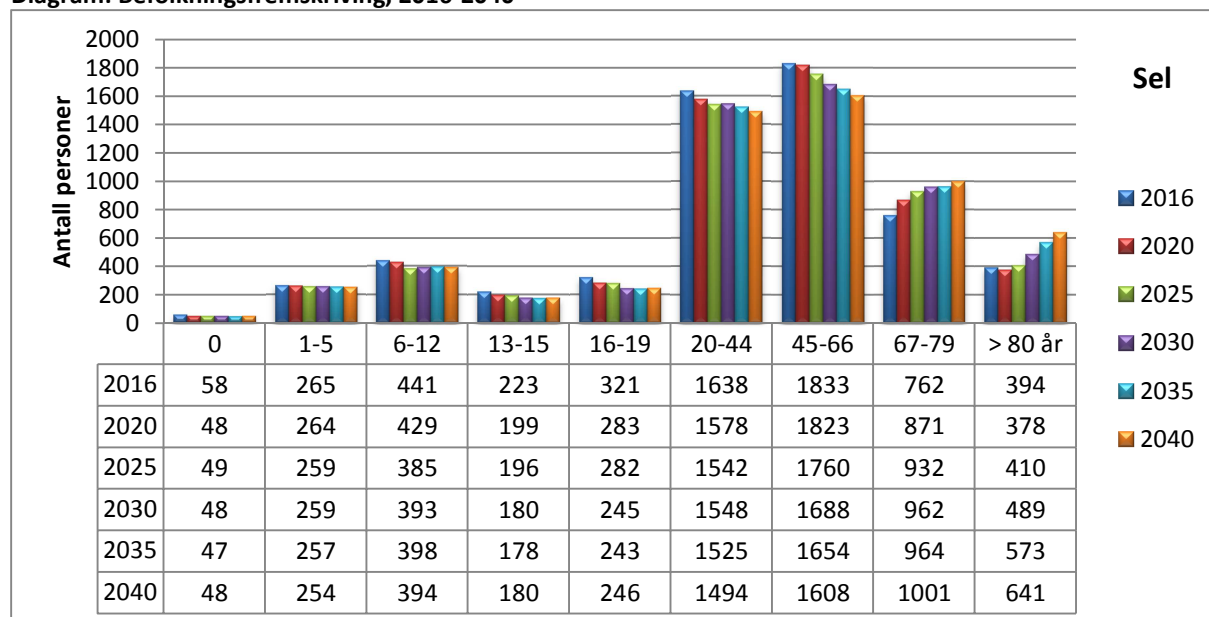


Folkemengde pr. 1. januar. Kilde: SSB

Befolkningsfremskriving frem mot 2040 viser at det på sikt vil bli færre yngre og flere eldre i kommunen. Følgende tabell viser resultat av befolkningsfremskriving mht antall innbyggere totalt.

År	2020	2025	2030	2035	2040
Innbyggere totalt	5873	5815	5812	5839	5866

Diagram: Befolkningsfremskriving, 2016-2040

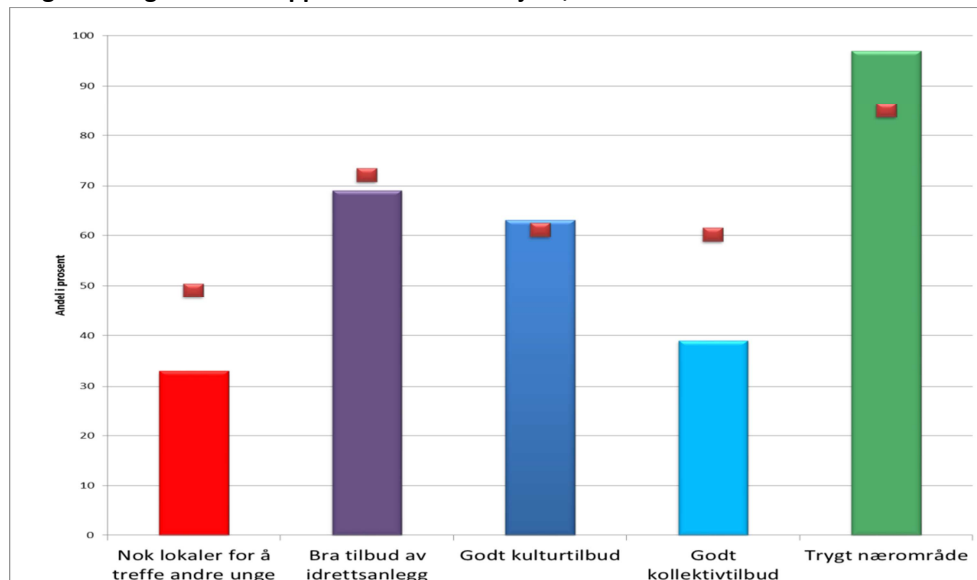


Framskrevet folkemengde for utvalgte år til 2040, med utgangspunkt i folketallet per 1.1.2014. Framskrivningene viser framtidig utvikling ut fra forutsetninger om fruktbarhet, levealder, innenlandsk flytting og innvandring med utgangspunkt i den observerte utviklingen, basert på middels vekst i de nevnte kriteriene. Kilde: SSB.no

Lokalmiljø

Ungdataundersøkelsen på 8. – 10. trinn som ble gjennomført i Sel kommune i 2015 viste at 69 % opplevde at kommunen hadde et nokså eller svært bra tilbud når det gjaldt idrettsanlegg. 97 % opplevde at det var ganske eller svært trygt å ferdes i nærområdet der de bodde.

Diagram: Ungdommens opplevelse av lokalmiljøet, 2015



Andel som har svart «svært bra» eller «nokså bra» på spørsmålene tenk på områdene rundt der du bor – hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder lokaler til å treffe andre unge på fritida, idrettsanlegg, kulturtilbudet og kollektivtilbudet. Andel som svarer «ja, svært trygt» eller «ja, ganske trygt» på spørsmålet: Når du ferdes ute om kvelden, opplever du det som trygt å ferdes i nærområdet der du bor?

Diagrammet viser resultat fra Sel kommune (søyler) og et gjennomsnitt for alle kommuner som gjennomførte ungdataundersøkelsen i Norge i 2014 (rødbrune «bokser»). Kilde: Ungdataundersøkelsen i Sel kommune, 2015

Inntekt

Å ha lav inntekt har mange konsekvenser for dem det berører. Barn og ungdommer i lavinntektsfamilier opplever bl.a. sin helse som dårligere enn barn og ungdommer flest gjør. Det kan også medføre utfordringer i forhold til deltakelse i aktiviteter – både på skolen og i fritiden.

I Sel kommune levde 13,5 % av innbyggerne i lavinntekthusholdninger i 2015 (det henvises til diagram for definisjon). For innbyggere under 17 år var andelen 15,7 % - det vil si ca. 180 barn og unge.

Diagram: Lavinntekthusholdninger alle aldre, 2006-2015

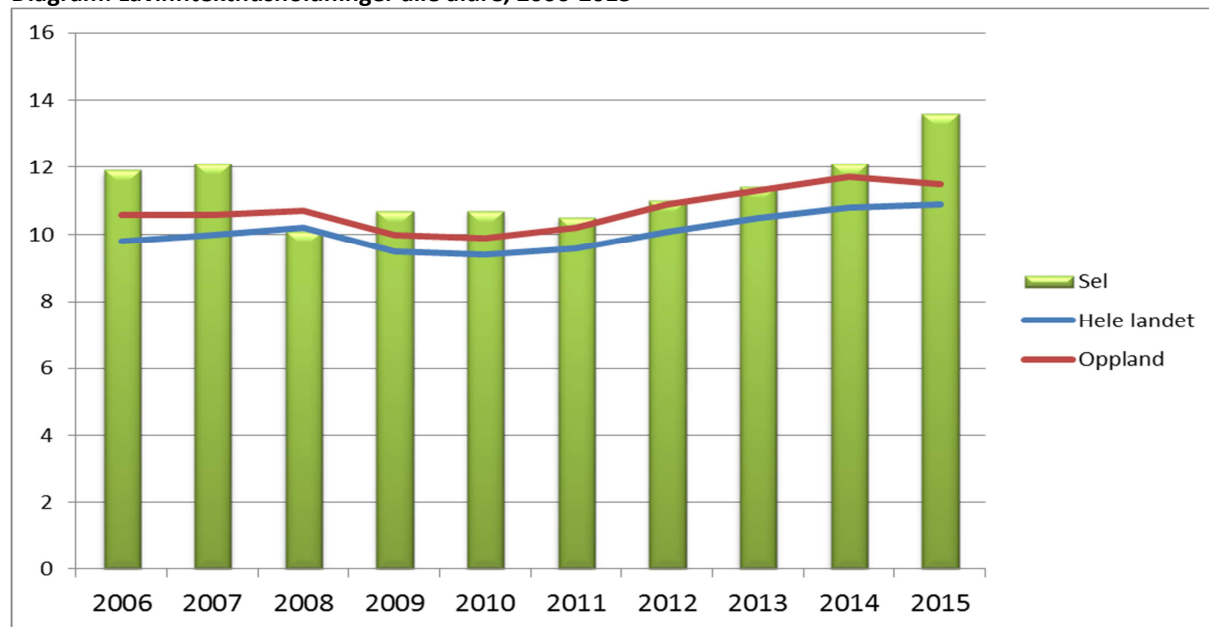
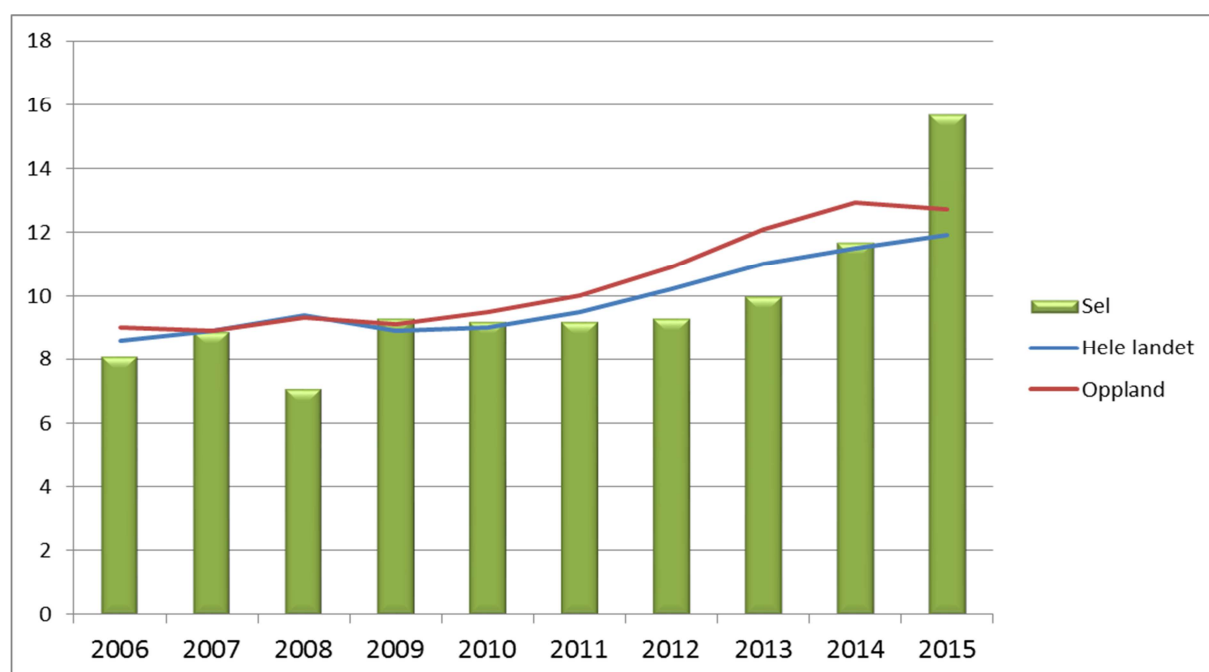


Diagram: Lavinntekthusholdninger barn og unge 0-17 år, 2006-2015



Forklaring diagrammer lavinntekt – for alle aldre og alder 0-17 år: Andel personer i husholdninger med inntekt under 60 % av nasjonal medianinntekt, beregnet etter EU-skala. Årlige tall. EU-skala er en ekvivalensskala som benyttes for å kunne sammenligne husholdninger av forskjellig størrelse og sammensetning. Kilde: SSB

Fritid, Ungdataundersøkelsen 8. – 10. trinn

55 % av ungdommen i Sel kommune hadde over en måneds tid vært med på totalt fem eller flere aktiviteter i fritidsorganisasjoner. Gjennomsnittet for Ungdata-kommunene i 2014 var 65 %. I regionen er det idrettslagene som hadde den klart største deltakelsen.

59 % av ungdommen i Nord-Gudbrandsdal var fysisk aktive – ble svette eller andpustne - mer enn 3 ganger i uken og 12 % 1-2 ganger i måneden eller sjeldnere.

I Sel var 81 % fysisk aktiv (svette eller andpustne) minst ukentlig – dvs. at 19 % trente sjeldnere enn en til tre ganger i måneden.

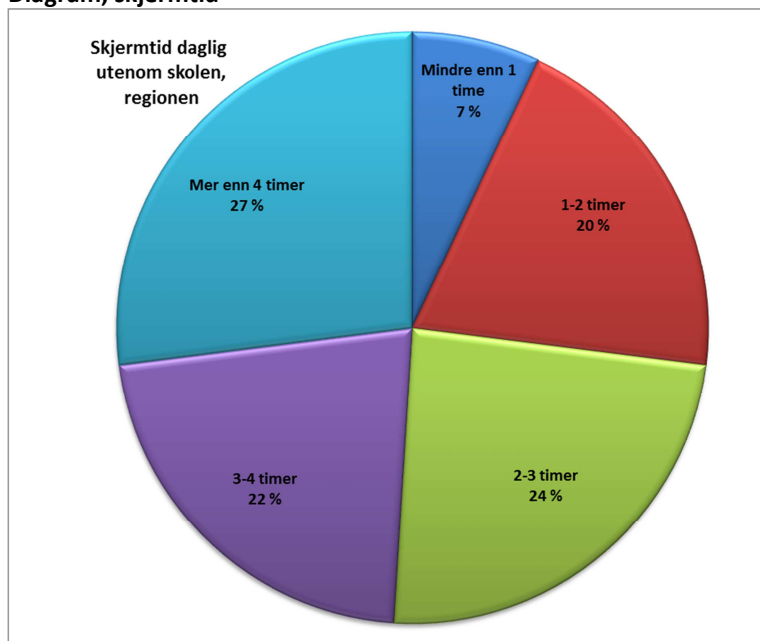
Helsedirektoratets anbefaling for barn og unge når det gjelder fysisk aktivitet er:

- Minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard.
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.

Samtidig som det er en utfordring med for lite fysisk aktivitet blant barn og unge, er idrettsskader også en utfordring som bør prioriteres i det forebyggende arbeidet. «Idrettsskader utgjør ca. 17 % av alle personskader i Norge, og representerer et betydelig problem - for idretten, for den enkelte som rammes og i et samfunnsøkonomisk perspektiv. Alle skader er ikke like alvorlige, men både fotball, håndball og alpin skisport/snowboard har en bekymringsfull andel alvorlige skader, særlig fremre korsbåndskader. Disse skadene er alvorlige fordi de fører til lange fravær fra arbeid og idrett og ikke minst fordi de fører til høy risiko for tidlig slitasjegikt.» Kilde: Senter for idrettsskadeforskning

75 % av ungdommen i Sel brukte mer enn to timer daglig «på skjerm» utenom skolen - dvs. TV, data, nettbrett, mobil mm. Diagrammet viser skjermtid blant ungdom i Nord-Gudbrandsdal fordelt på antall timer daglig.

Diagram, skjermtid



Andeler som brukte definert tid daglig på skjerm (TV, mobil, data, nettbrett) utenom skolen i Nord-Gudbrandsdal. Kilde: Ungdataundersøkelsen, 2015

Fysisk aktivitet voksne, levekårsundersøkelsen 2014

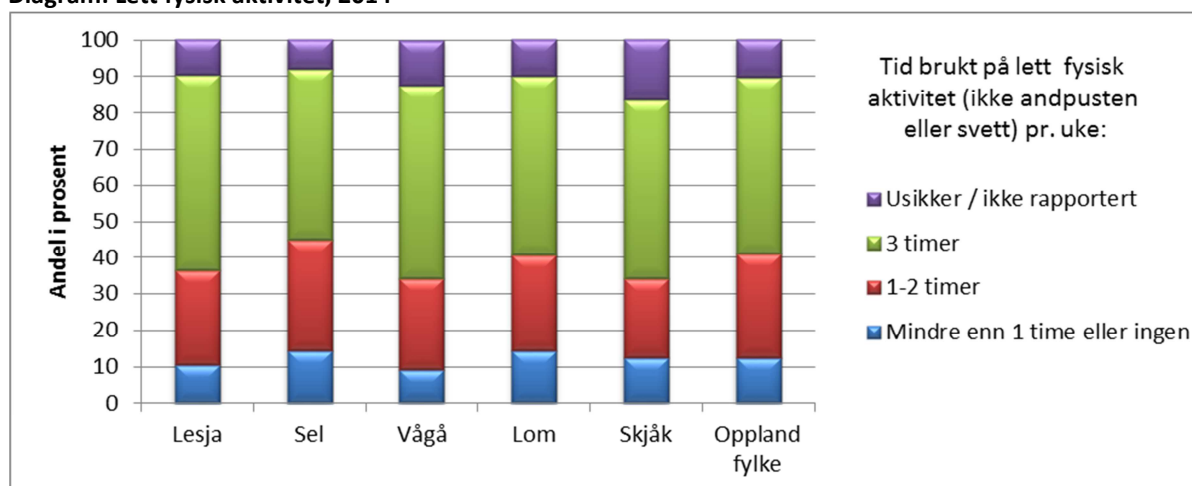
47 % anga at de drev med lett fysisk aktivitet tre timer eller mer pr. uke og 22 % at de drev med hard fysisk aktivitet (svett/andpusten) tre timer eller mer.

14 % drev med lett fysisk aktivitet i mindre enn 1 time og 35 % hard fysisk aktivitet mindre enn 1 time pr. uke. Det var ikke signifikante forskjeller i regionen når det gjaldt lett fysisk aktivitet, men klare forskjeller når det gjaldt hard fysisk aktivitet – bl.a. hadde de med høy inntekt og utdanning oftest hard fysisk aktivitet i tre timer eller mer pr. uke.

Helsedirektoratets anbefaling for voksne og eldre det gjelder fysisk aktivitet er: Minst 150 minutter med moderat intensitet per uke eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke. Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet. Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.

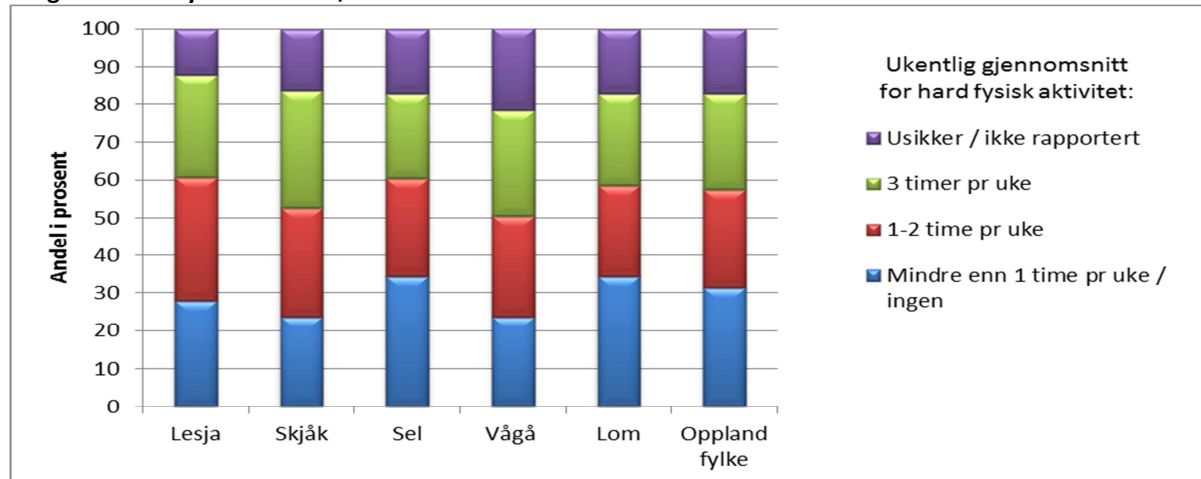
- Økt dose gir større gevinst. For å oppnå ytterligere helsegevinster bør voksne og eldre utøve inntil 300 minutter øke med moderat fysisk aktivitet i uken, eller utføre inntil 150 minutter med høy intensitet, eller en tilsvarende kombinasjon av moderat og høy intensitet.
- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken.
- Eldre med nedsatt mobilitet, personer som er ustø, anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og redusere risikoen for fall.
- Muskelstyrkende aktivitet kan inngå i minimumsanbefalingen om minst 150 minutters moderat intensitet. Det kan også legges til som ekstra aktivitet utover dette for økt gevinst.

Diagram: Lett fysisk aktivitet, 2014



Andeler med tid brukt på lett fysisk aktivitet av de som svarte på levekårsundersøkelsen i Lesja, Sel, Vågå, Lom, Skjåk og Oppland i 2014 i prosent. Kilder: Folkehelse og levekår i Oppland. Resultater for kommunene i Nord-Gudbrandsdal. ØF-notat 13/2014.

Diagram: Hard fysisk aktivitet, 2014



Andeler med tid brukt på hard fysisk aktivitet av de som svarte på levekårsundersøkelsen i Lesja, Sel, Vågå, Lom, Skjåk og Oppland i 2014 i prosent. Kilder: Folkehelse og levekår i Oppland. Resultater for kommunene i Nord-Gudbrandsdal. ØF-notat 13/2014

Sykdomsbilde - utfordringer

Statistikk de siste årene når det gjelder bruk av medikamenter i Sel kommune, viser en økning i forhold til sykdommer som bl.a. er relatert til livsstil. Det har vært en gradvis økning i andel som har tatt ut minst en resept på medisiner mot sukkersyke (diabetes type II) og hjerte-/karsykdommer. Andel nye tilfeller av kreft ser også ut til å stige gradvis. Det er en stor andel av innbyggerne som går til legen pga muskel-/skjelettplager eller psykiske plager og lidelser. 1634 personer med diagnose muskel- skjelettplager eller -sykdommer og 786 personer med diagnose psykiske symptomer eller lidelse fra Sel kommune var i kontakt med fastlege eller legevakt i årlig gjennomsnitt i perioden 2013-2015. Angst og depresjon var de dominerende lidelsene. 8 % av elevene som svarte på ungdataundersøkelsen i Sel hadde et depressivt stemningsleie.