

Tabel 1. Forskellige sundhedsindikatorer, fordelt på højeste gennemførte uddannelse. 2023.
Procent.

	Grundskole	Erhvervs- faglig uddannelse	Kort videre- gående uddannelse	Mellemlang videre- gående uddannelse	Lang videre- gående uddannelse
Ryger mere end 15 cigaretter om dagen	10,4	5,2	3,0	3,2	1,2
Drikker mere end 10 genstande om ugen	14,2	16,6	15,4	15,5	16,8
Har et usundt kostmønster	30,5	23,4	16,7	12,1	7,2
Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet	69,4	57,5	54,9	52,9	43,6
Har en lav score på den mentale helbredsskala	19,8	16,1	16,9	16,6	16,5
Tegn på social isolation	13,6	4,9	3,4	3,0	2,7

Note 1: Sundhedsstyrelsen definerer et usundt kostmønster som "et lavt indtag af frugt, grønt og fisk samt et højt indtag af fedt, især mættet fedt".

Note 2: WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet er 150-300 minutters fysisk aktivitet ved moderat intensitet eller mindst 75-150 minutters hård fysisk aktivitet ugentligt.

Note 3: Mentalt helbred måles ud fra respondenternes svar på tre spørgsmål: 1) Hvor ofte føler du dig rolig og afslappet? 2) Hvor ofte føler du dig fuld af energi? 3) Hvor ofte føler du dig trist til mode? En respondent, som sjældent føler sig rolig og afslappet og sjældent føler sig fuld af energi, men ofte føler sig trist til mode, defineres som havende et dårligt mentalt helbred.

Note 4: Social isolation vurderes ud fra en række indikatorer, herunder hvorvidt man bor sammen med andre, er i kontakt med familie, venner og bekendte, samt hvorvidt man går i skole og er under uddannelse eller i arbejde.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed. Danskernes sundhed 2023.