



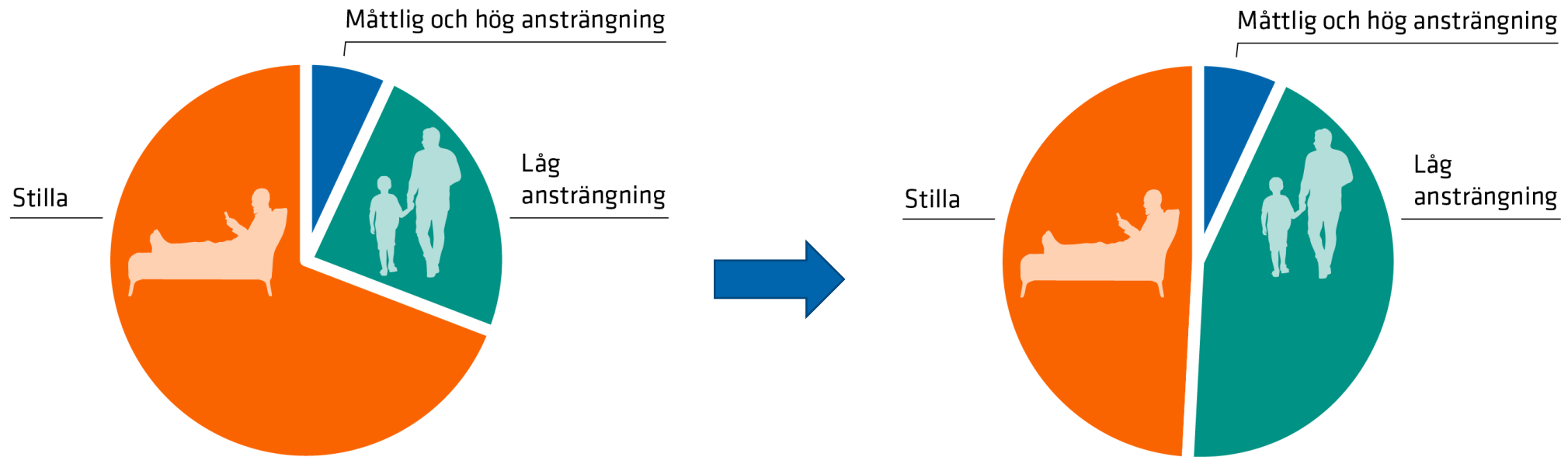
Folkhälsomyndigheten

Friluftslivets funktion i kraftsamlingen för ökad rörelse

18 maj 2026

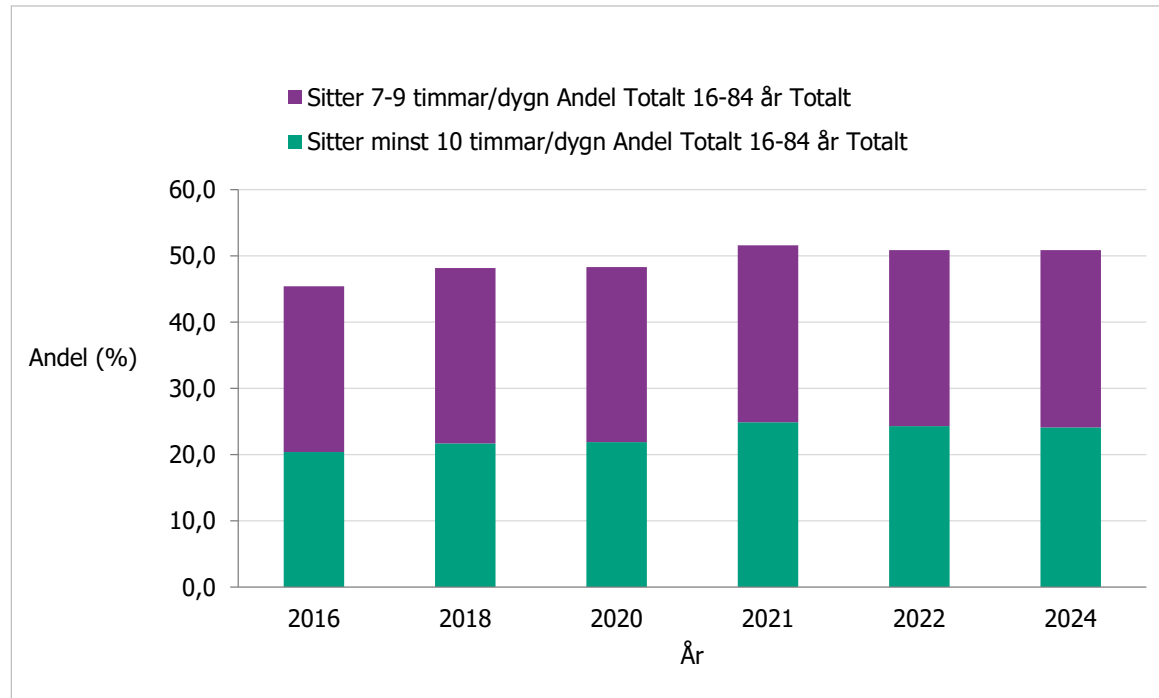


Rörelsemönster i förändring - numer är vi stilla och inaktiva stora delar av dagen

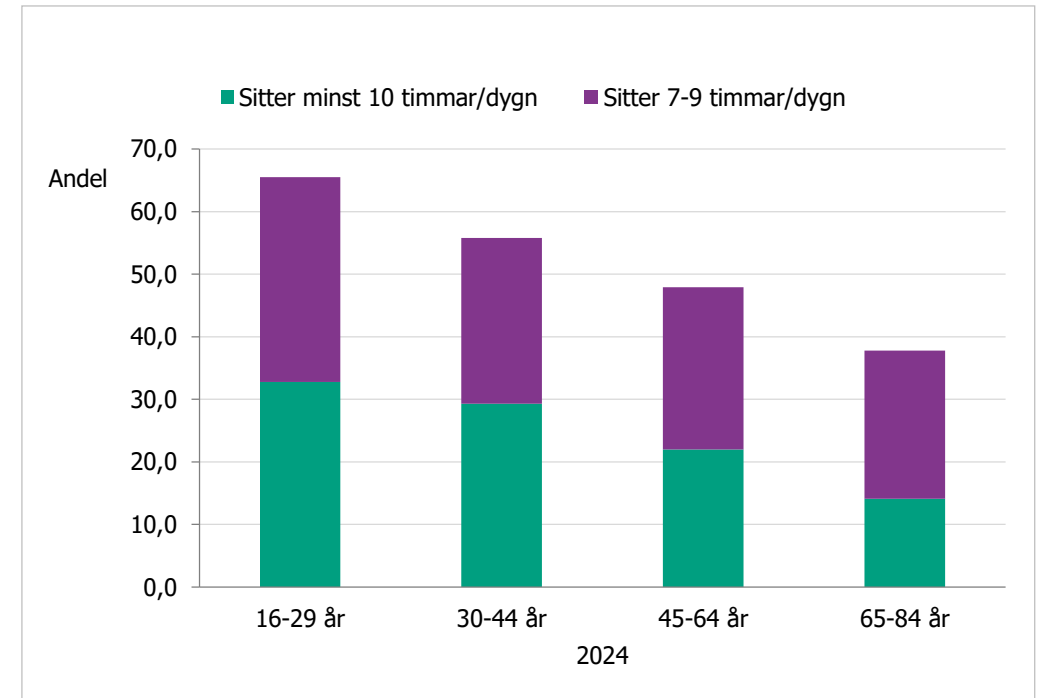


Vuxnas rörelsevanor

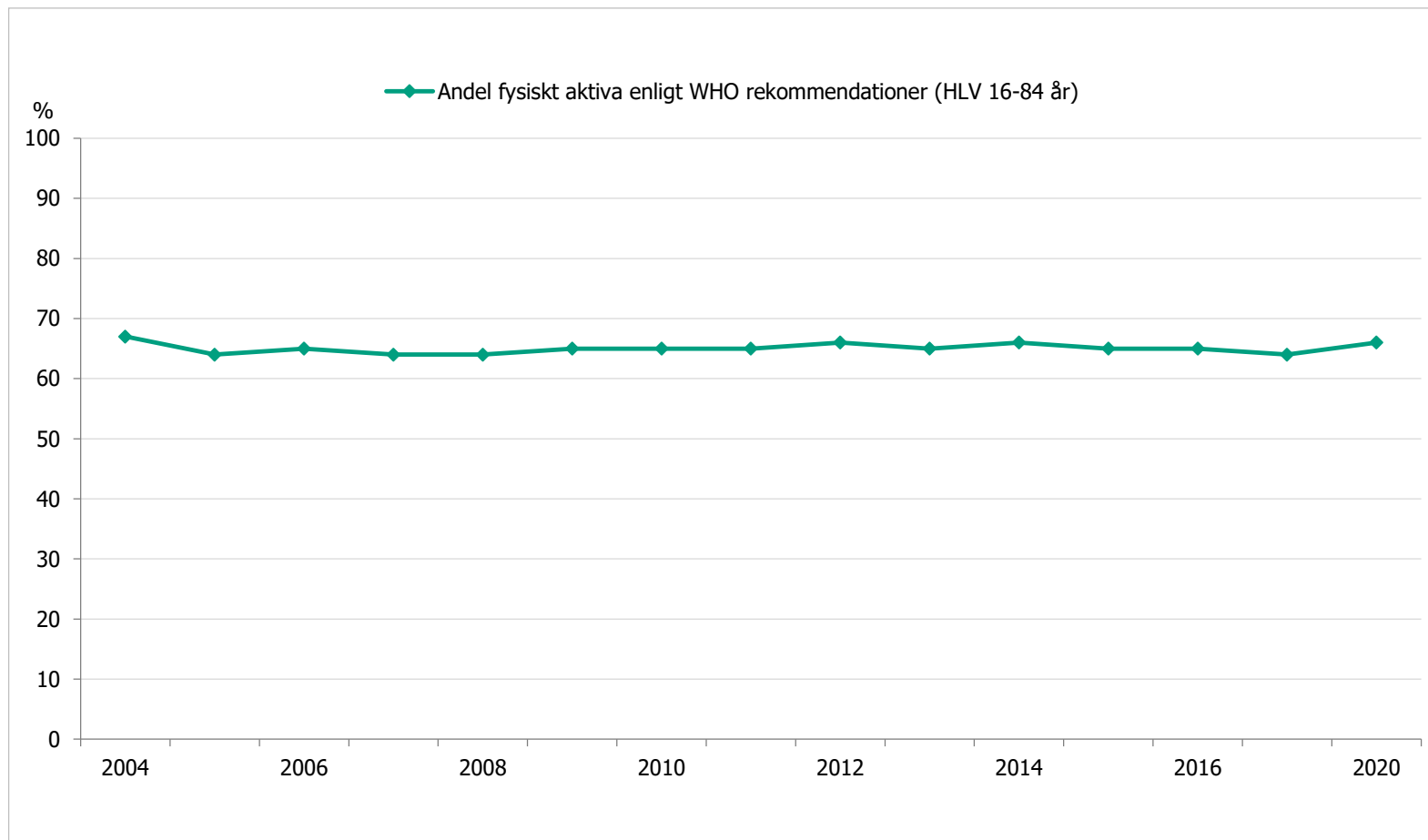
Stillasittande ökar över tid



Stillasittande per åldersgrupp

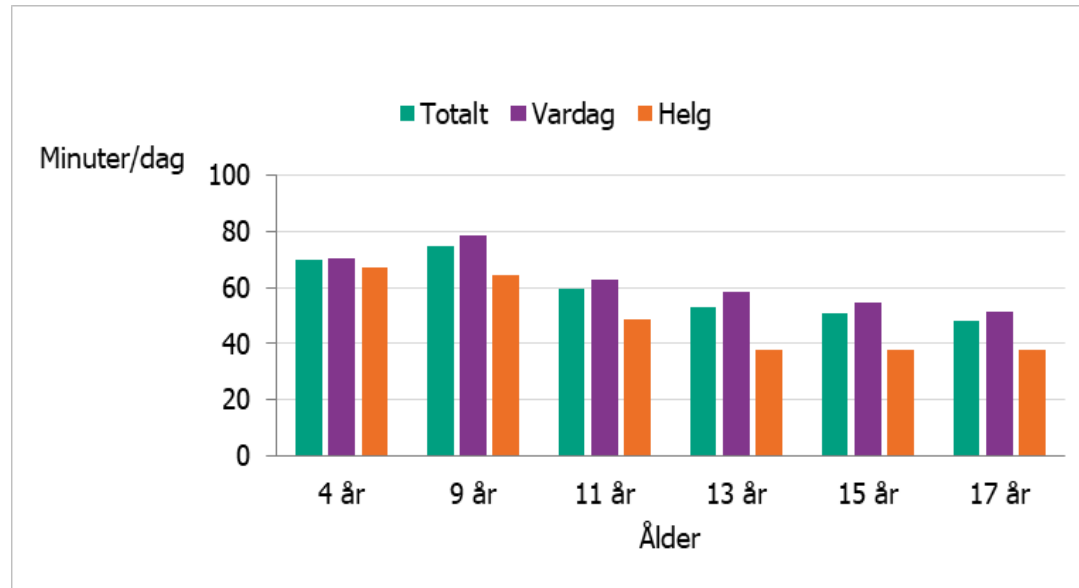


Andel fysisk aktiva enligt WHO:s rekommendationer

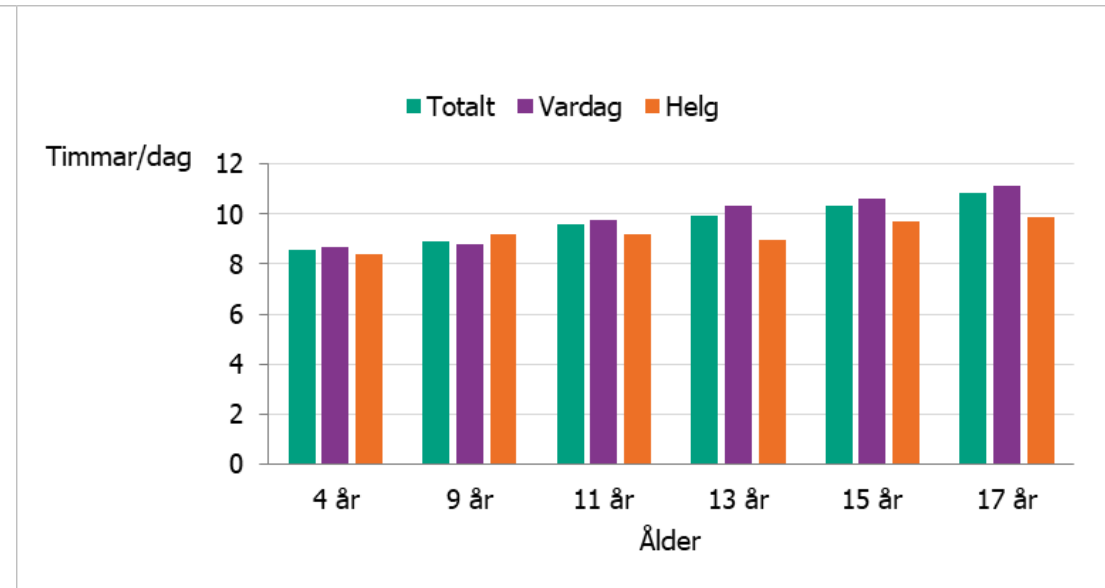


Barn och ungas rörelsemönster, vardag och helg

Pulshöjande fysisk aktivitet



Stillasittande





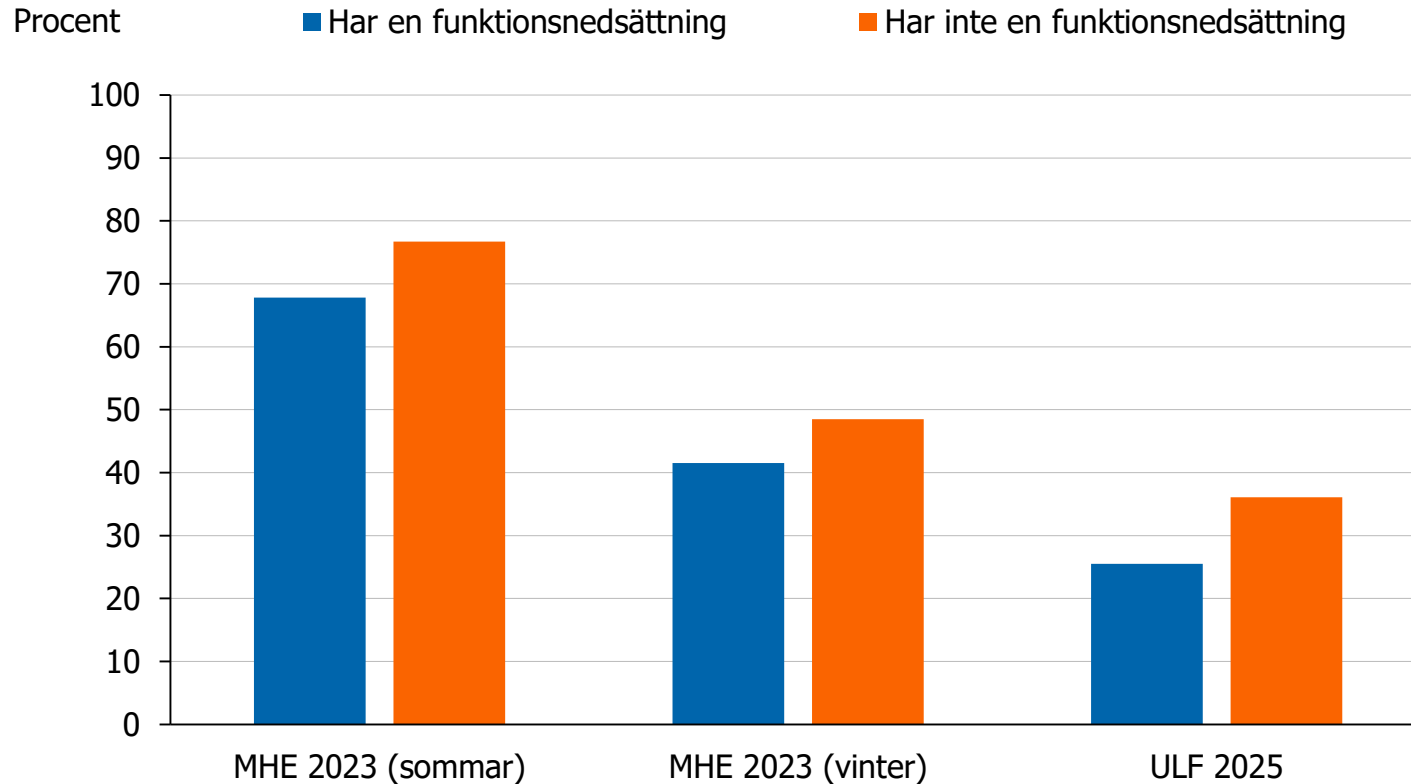
**Friluftsliv – en självklar del i
kraftsamlingsen för ökad rörelse**

Tydliga skillnader i naturvistelse mellan olika grupper



Folkhälsomyndigheten

Personer med funktionsnedsättning vistas mindre ute i naturen

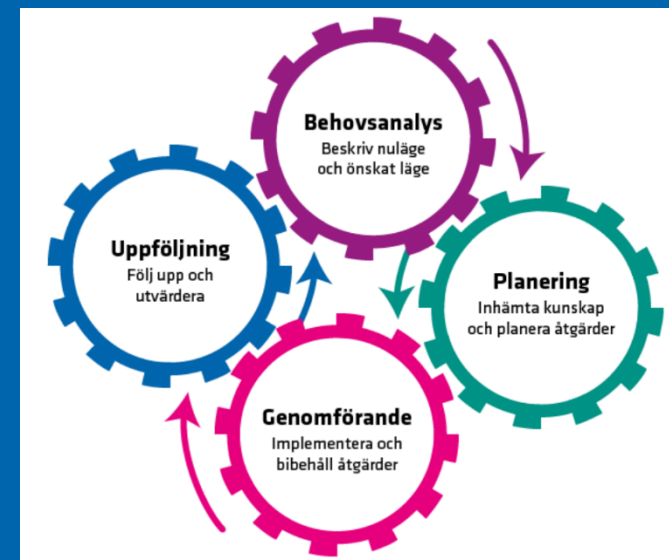


Frågan: **Har du någon funktionsnedsättning?**

Det kan till exempel vara en fysisk, psykisk, kognitiv, intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Svara utifrån din egen uppfattning.

Nationell kraftsamling för ökad rörelse under 2026

- Syfte: Öka daglig rörelse i befolkningen med fokus på barn och unga, individer i yrkesför ålder samt äldre
- Möjligheten till daglig rörelse bland personer med funktionsnedsättning ska särskilt uppmärksammas
- Uppdraget ska
 - identifiera aktörer och arenor som kan bidra till kraftsamlingen
 - genomföras i linje med inrättandet av ett nationellt kompetenscenter för fysisk aktivitet
 - genomföras i dialog med kommuner och regioner, civilsamhällesorganisationer samt relevanta myndigheter



Delmål i riktning mot ett rörelsefrämjande samhälle

Skola, förskola, fritidshem



Skolverksamheter arbetar aktivt med insatser för daglig fysisk aktivitet

Fritid



Fritiden är rörelsefrämjande, tillgänglig och inkluderande

Samhällsplanering



Livsmiljöns utformning främjar fysisk aktivitet

Transport



Transportsystemet främjar fysiskt aktiva resor

Hälsa- och sjukvård och socialtjänst



Fysisk aktivitet används i främjande, förebyggande och behandlande syfte i arbetet inom hälso- och sjukvård och socialtjänst

Arbetsliv



Arbetslivet verkar för att ge förutsättningar till rörelsevariation och hälsofrämjande fysisk aktivitet

Avsiktsförklaringar för ett rörelsefrämjande samhälle

12 myndigheter och SKR skriver under

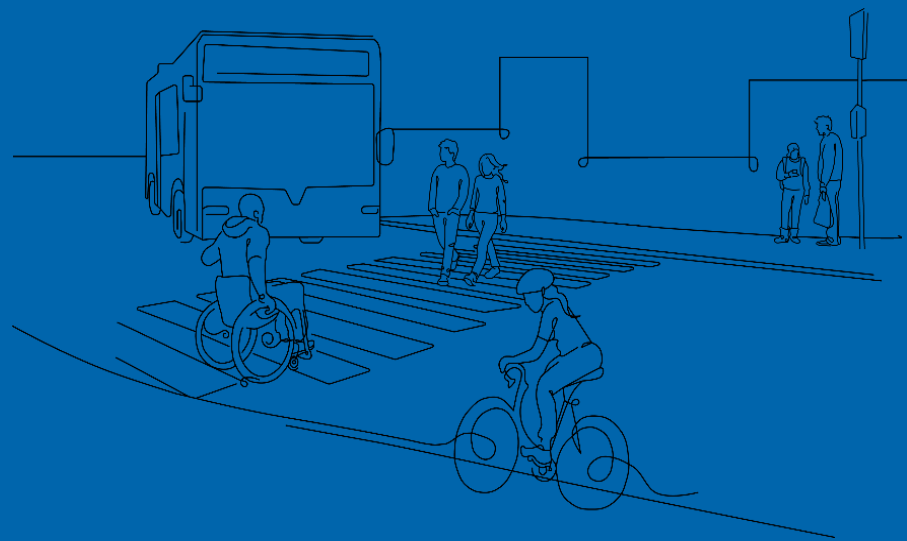


Gemensam handling, 10 februari
2026 – 2030

Visar på gemensam vilja att arbeta
för ett rörelsefrämjande samhälle

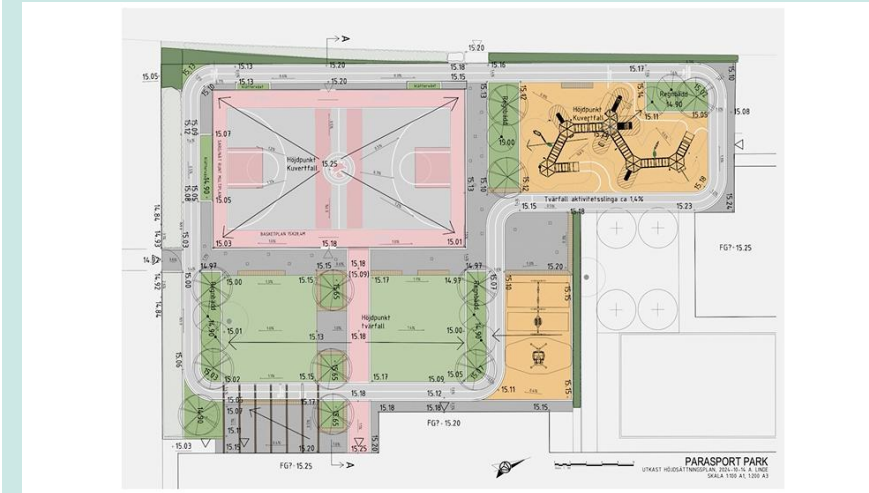
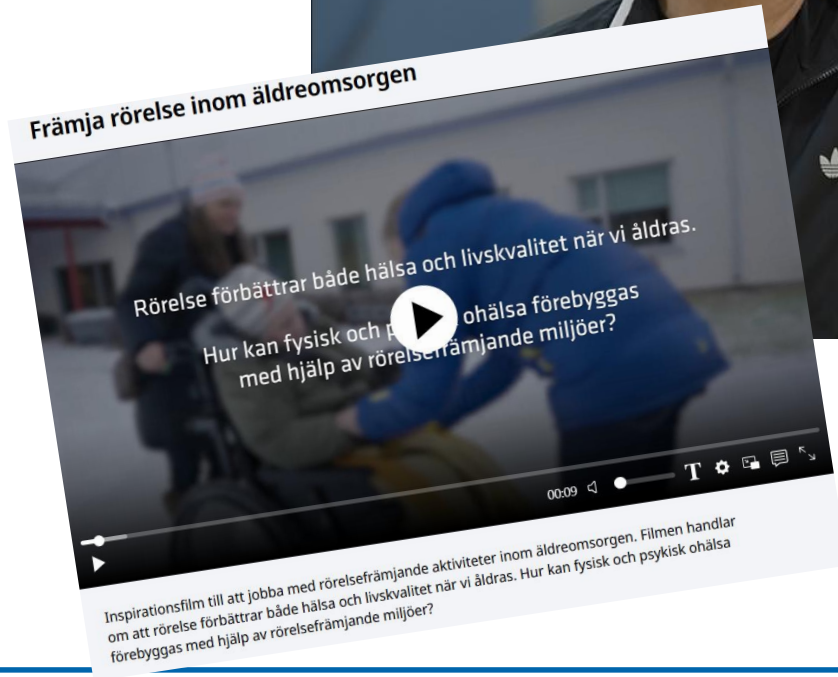
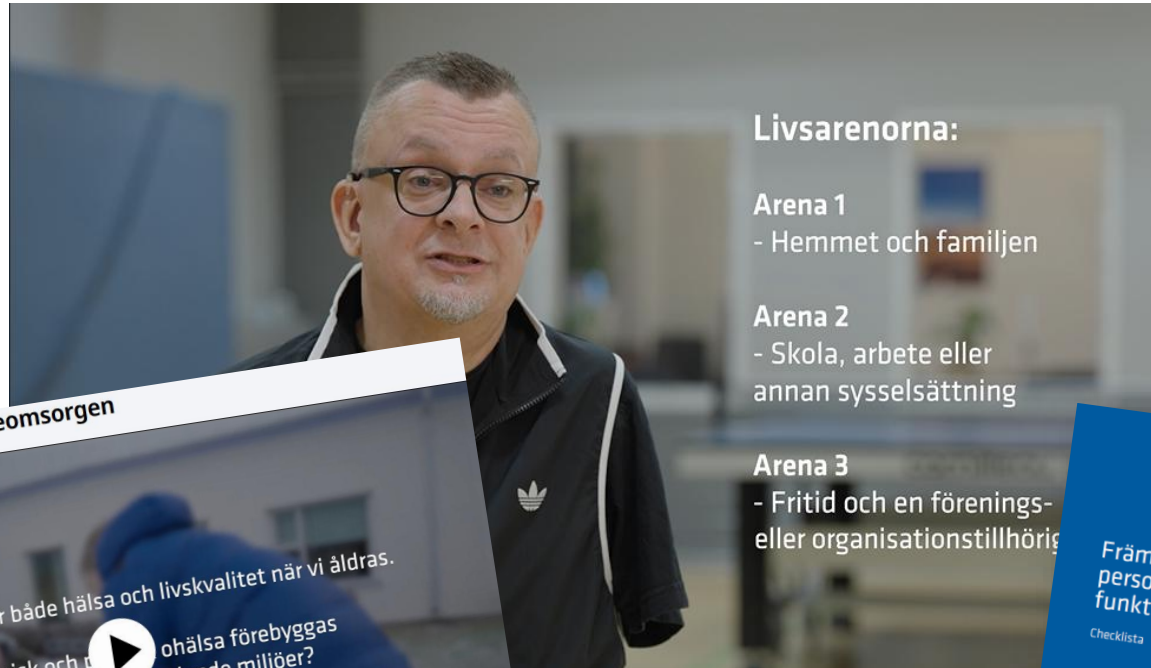
- Boverket
- Trafikverket
- Skolverket
- Socialstyrelsen
- Arbetsmiljöverket
- Myndigheten för ungdoms och civilsamhällsfrågor
- Myndigheten för delaktighet
- Naturvårdsverket
- Kulturrådet
- Specialpedagogiska skolmyndigheten
- Transportstyrelsen
- *Sveriges Kommuner och Regioner*
- Folkhälsomyndigheten

Material, kunskapsstöd, kommunikationsinsatser



Filmer, checklistor, faktablad

Rörelse ska vara en självklarhet. Hur kan vi utforma miljöer som inkluderar alla?



Kommunicera om vardagsrörelse

Kostnadsfritt stödmaterial för analoga och digitala kanaler i vår gemensamma verktygslåda!

Material att ladda ned

Digitala annonser	+
Affischer	+
Filmer	+
Dokumentärfilmer om vinsterna med mer vardagsrörelse	+
Illustrationer	+
Inläggsbank för sociala medier	+
Folder om effekter av vardagsrörelse	+
Nudgingmaterial	+
Pausrörelser för rastplatser och andra ställen	+

[Kommunicera om vardagsrörelse - verktygslåda](#)



All rörelse räknas.
När du leker, skrattar
eller busar med någon du
tycker om händer något
direkt. Kroppen och
sinnet svarar med mer
energi, lättare steg och
bättre humör.

DET RÖR DIG.

UPP

DITT

HUMÖR



Folkhälsomyndigheten


Filmer för skärmar, t ex i väntrum





ALL RÖRELSE RÄKNAS

Du behöver inte ta dig långt för att må bättre. Några minuters rörelse härifrån räcker för att sänka stressen och ge dig mer energi. Oavsett om du promenerar eller rullar fram.




VARDAGS-RÖRELSE

GÖR STÖRRE NYTTA ÄN DU TROR

När du rör på dig och pulsen går upp frisätter kroppen ämnen som lugnar, dämpar oro och gör dig mer motståndskraftig mot stress.

ALL RÖRELSE RÄKNAS
DET RÖR DIG.



Folkhälsomyndigheten

LEK HELA VÄGEN TILL FÖRSKOLAN

Jaga varandras skuggor, hoppa mellan streck eller turas om att gå på tå. Det förbättrar balansen, ger starkare ben – och gör vägen roligare både för vuxna och barn.

ALL RÖRELSE RÄKNAS
DET RÖR DIG.



Folkhälsomyndigheten





Anmäl dig här, scanna koden

Informationsbrev Främja rörelse

Inspiration, kunskap och information
om händelser och stödmaterial

6ggr/år med start januari 2026



Tack

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa