



# Hjørring Kommune i Bevægelse

Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner

Zakarias Engell

Jens Hoyer-Kruse

Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

---

NORDEA  
FONDEN



SDU 

<p><b>Analyse og redaktion:</b>            Zakarias Engell            Jens Høyer-Kruse            Bjarne Ibsen            CISC, Syddansk Universitet            Campusvej 55            5230 Odense M</p> <p><b>Analysegrundlag:</b>            Alle figurer og tabeller bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner i forsknings- og formidlingsprojektet 'Danmark i Bevægelse'</p> <p><b>Udgiver:</b>            CISC, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU</p> <p>Udgivet i 2021</p> <p>ISBN            978-87-94006-78-1 (pdf)</p> <p><b>Økonomisk støtte:</b>            Undersøgelsen er gennemført med økonomisk støtte fra Nordea-fonden</p>	<p><b>Baggrund</b></p> <p>Analyserne i denne rapport bygger på data fra den største kortlægning hidtil af danskernes bevægelsesvaner, som blev gennemført fra midten af oktober til slutningen af november 2020. Spørgeskemaet blev besvaret af mere end 163.000 danskere fra 15 år og ældre. Fra hver dansk kommune er der tilstrækkeligt med besvarelser til særskilte analyser af bevægelsesvanerne i den enkelte kommune. Denne rapport er således baseret på svarene fra borgere i Hjørring Kommune. Sidst i rapporten beskrives metoden for undersøgelsen samt antallet af besvarelser.</p> <p>Spørgeskemaundersøgelsen er en del af et større forsknings- og formidlingsprojekt med titlen 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder', hvis formål er at opnå <i>ny viden om og indsigt i voksne bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer</i>.</p> <p>Undersøgelsen giver kommunerne, staten, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om borgernes bevægelsesvaner, hvad der motiverer dem til forskellige former for fysisk bevægelse, og hvilke muligheder og barrierer de oplever for at være fysisk aktiv. Denne viden er et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et Danmark i bevægelse. Vi ønsker med projektet at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.</p> <p>Projektet omfatter både en forskningsdel bestående af flere sammenhængende undersøgelser og en formidlingsdel, hvor resultaterne af undersøgelsene formidles til borgere, organisationer, kommuner og statslige myndigheder. Man kan læse mere om og følge med i 'Danmark i Bevægelse' her:  <a href="https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse">https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse</a></p>
---	---

## Indhold

Indledning og sammenfatning.....	4
Bevægelsesvaner i hjemmet.....	4
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse .....	5
Bevægelsesvaner under transport .....	6
Bevægelsesvaner i fritiden .....	7
Idræts- og motionsdeltagelse.....	9
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.....	10
Bevægelsesvaner i hjemmet .....	11
Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse .....	15
Bevægelsesvaner under aktiv transport.....	18
Motiver for aktiv transport.....	21
Barrierer for aktiv transport .....	22
Bevægelsesvaner i fritiden .....	23
Deltagelse i forskellige bevægelsesformer.....	23
Gå- og vandreture (ikke som transport).....	28
Løb (ikke som transport) .....	30
Cykling (ikke som transport).....	32
Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning) .....	34
Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning .....	38
Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball).....	40
Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash) .....	42
Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik) .....	46
Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance).....	48
Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning) .....	50
Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing) .....	53
Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil).....	55
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket) ....	57
Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon) .....	61
Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat) .....	66
Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold) .....	68
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater).....	69
Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer .....	72
Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt .....	74
Metode og svarprocent.....	76

# Indledning og sammenfatning

Analyserne i denne rapport om voksne (15 år og ældre) bevægelsesvaner i Hjørring Kommune er opdelt i fire afsnit, der belyser bevægelsesvanerne i hjemmet; på arbejde eller uddannelse; under transport; og i fritiden. Analyserne af bevægelsesvanerne i fritiden belyser andelen af borgerne, der er fysisk aktive i en række forskellige idræts- og motionsaktiviteter. Sidst i rapporten blyses borgernes vurdering af deres muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt.

Alle analyserne viser andelen af de voksne borgere i Hjørring Kommune, som er fysisk aktiv i de forskellige bevægelsesformer, der er spurgt om. Endvidere vises procentandelen af henholdsvis kvinder og mænd og af unge (15 – 24 år), midaldrende (25 til 59 år) og ældre (60 år og ældre), som er aktiv i de forskellige former for fysisk bevægelse og aktivitet. Endelig vises det gennemsnitlige tal for deltagelsen for hele landet og for landkommuner tilhørende gruppe 2, som Hjørring Kommune tilhører<sup>1</sup>.

Det følgende er en kortfattet sammenfatning af analysens resultater.

## Bevægelsesvaner i hjemmet

Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev borgerne således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask', 'havearbejde' og 'andet praktisk arbejde i hjemmet'. Fysiske bevægelser, som tager sigte på motion, træning, leg mv., indgår under analyserne af fysisk bevægelse i fritiden.

- 70 pct. af borgerne i Hjørring Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad de midaldrende og ældre end de unge (figur 1).
- 35 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør forholdsvis flere i Hjørring Kommune end gennemsnittet for hele landet og gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og i højere grad de ældre og midaldrende end de unge, som udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen (figur 2).
- 28 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Dette er en anelse lavere end gennemsnittet for hele landet, og det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad midaldrende end ældre og yngre, der udfører *tøjvask* 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 48 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er en højere andel end gennemsnittet for hele landet, men en anelse lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, er væsentligt større blandt de ældre og midaldrende end blandt de yngre (figur 4).

---

<sup>1</sup>I undersøgelsen er kommunetyperne hovedstandskommune, provinsbykommune, oplandskommune og landkommune hver især opdelt i to grupper. En kommunetypegruppe, som scorer højere end gennemsnittet på et indeks for en række socioøkonomiske parametre, og en som scorer lavere end gennemsnittet. Det er gjort for at kunne drage relevante sammenligninger mellem borgerne i den undersøgte kommune og den aktuelle kommunetype. I undersøgelsen sammenlignes Hjørring Kommune med gennemsnittet for borgerne i landkommuner, som alle tilhører gruppen af landkommuner, der rangerer lavere end gennemsnittet på indekset for udvalgte socioøkonomiske parametre (se også metodeafsnittet).

- 44 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er et procentpoint lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, men højere end gennemsnittet for hele landet. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de ældre og midaldrende end de yngre (figur 5).

Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

- 36 pct. af borgerne i Hjørring Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Dette er et procentpoint lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Det gælder for flere kvinder end mænd, og andelen er størst blandt de 15-24-årige (figur 6).
- 33 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det gælder i lidt højere grad i Hjørring Kommune end gennemsnittet for hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end for mænd og i lidt højere grad for de midaldrende end for de ældre og unge (figur 7).
- 22 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og det gælder i højere grad for mænd end for kvinder samt for midaldrende end for yngre (figur 8).
- 10 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og det er i højere grad mænd end kvinder og yngre og midaldrende end ældre, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse (figur 9).

## Bevægelsesvaner under transport

For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de benytter gang og cykling (på hele turen eller større dele af den), når de skal til og fra arbejde eller uddannelse, og når de skal gøre indkøb, besøge venner og familie, til fritidsaktiviteter mv. Analysen af hvor ofte borgerne bruger gang og cykling til og fra arbejde og uddannelse, omfatter kun de borgere, der har et arbejde eller er under uddannelse.

- 10 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere kvinder end mænd bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og andelen er størst blandt unge (figur 10).
- 18 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Andelen er lidt højere blandt mænd end blandt kvinder og højere blandt yngre end blandt midaldrende og ældre (figur 11).
- 7 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – i '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Næsten lige mange kvinder og mænd gør dette, mens yngre gør det mere end ældre og meget mere end midaldrende (figur 12).
- 20 pct. bruger gang som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lidt færre end gennemsnittet for landkommunerne, og det er især de ældre i Hjørring Kommune, der benytter gang (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Mere end halvdelen af borgene i Hjørring Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at gøre noget godt for mig selv' (56 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (53 pct.) samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (55 pct.). Dette er stort set ens med svarmønsteret i de landkommuner, der sammenlignes med. Det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, og i højere grad kvinder end mænd. De mere nyttige motiver tillægges ikke samme betydning. 18 pct. er helt enig i, at de cykler eller går, fordi det er det hurtigste eller nemmeste, 15 pct. fordi det er det billigste, 23 pct. fordi de derved gør noget godt for miljøet og 19 pct. for at forbedre udseendet. Disse motiver får generelt større tilslutning blandt kvinderne end blandt mændene. Mindst betydning tillægges sociale motiver, og det er der mindre forskelle på mellem aldersgrupperne og mellem mænd og kvinder (tabel 1).

De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, at det tager for lang tid (42 pct., især kvinder og unge), vejret (19 pct., især kvinder og unge), at man godt kan lide at køre i bil (17 pct., især mænd og unge samt ældre), og at man ofte er for udkørt eller træt (12 pct., især kvinder og unge) (tabel 2).

## Bevægelsesvaner i fritiden

Vedrørende bevægelsesvaner i fritiden blev respondenterne først bedt om at angive, om de inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse havde deltaget i en række forskellige bevægelsesformer som gå- og vandreture, cykling, fitness, boldspil, aktiviteter i vand mv. Hvis man satte kryds ved fx holdboldspil, blev man efterfølgende spurgt om, hvilke former for boldspil (fodbold, håndbold, basketball mv.) man havde deltaget i, hvor ofte man havde gjort det og i hvilken organisatorisk sammenhæng. I denne sammenfatning er det kun tallene for borgernes deltagelse i de overordnede bevægelsesformer, der er medtaget og findes i figur 14 og tabel 3.

- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 91 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet for de landkommuner, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. En anelse flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og det er især i aldersgruppen mellem 25 og 59 år, at man går ture.
- Den næst mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 58 pct. i Hjørring Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er en anelse lavere end for landkommunerne, som sammenlignes med, men ens med landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder gør det, men der er kun små forskelle mellem de tre aldersgrupper.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og træningsform er fitness og fysisk træning, som 49 pct. har praktiseret inden for det seneste år. Det er noget lavere end landsgennemsnittet, men en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne. Kvinder praktiserer det i højere grad end mænd og unge i meget højere grad end ældre.
- Lidt over en tredjedel, 35 pct., angiver, at de inden for det seneste år har løbet en tur. Det er lavere end landsgennemsnittet, men en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne. Næsten lige mange mænd og kvinder har praktiseret løb det seneste år, men unge gør det meget mere end midaldrende og meget, meget end de ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 34 pct. af de voksne borgere i Hjørring Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne og lavere end gennemsnittet for hele landet. Det praktiseres af flere unge end ældre og mere af kvinder end af mænd.
- Udelivsaktiviteter har lidt over en fjerdedel, 26 pct., af de voksne i Hjørring Kommune deltaget i inden for et år, hvilket er en anelse lavere end gennemsnittet for landkommunerne, men lidt højere end gennemsnittet for hele landet. Dobbelt så mange mænd som kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og unge og midaldrende gør det i højere grad end ældre.
- Lidt under hver fjerde voksen i Hjørring Kommune, 23 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og en anelse lavere end gennemsnittet for landkommunerne. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og flere unge og midaldrende end ældre har udført mental- og smidighedstræning det seneste år.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 21 pct. i Hjørring Kommune, hvilket er en anelse lavere end landsgennemsnittet, men lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne. Mange flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer denne bevægelsesform, falder med alderen.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 16 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er ens med landsgennemsnittet, men lidt

højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, og lidt over halvdelen af de yngre dyrker holdboldspil.

- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabdsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 13 pct. af de voksne i Hjørring Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet for landkommunerne, men og lidt lavere end gennemsnittet for hele landet. Det praktiseres af dobbelt så mange kvinder som mænd, og mere end tre gange så mange unge som ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 12 pct. af den voksne del af borgerne i Hjørring Kommune. Dette er et procentpoint lavere end gennemsnittet for landkommunerne og landsgennemsnittet. Gymnastik praktiseres af mange flere kvinder end mænd og af væsentligt flere yngre og ældre end midaldrende.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes af 8 pct., og det er lavere end gennemsnittet for landkommunerne og gennemsnittet for hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre praktiserer denne bevægelsesform, og mænd gør det mere end kvinder.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 6 pct. af borgerne i Hjørring Kommune, hvilket er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens 22 pct. af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen ældre, der dyrker rulle- og streetaktiviteter.
- Under samlebetegnelsen 'Andre idrætsaktiviteter' gemmer sig en række forholdsvis små idrætsgrene som atletik, billard, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning og triatlon. En eller flere af disse aktiviteter dyrkes af 26 pct. af de voksne i Hjørring Kommune, hvilket er en anelse lavere end landsgennemsnittet, men en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Sådanne aktiviteter dyrkes af lidt flere mænd end kvinder, og mange flere unge end midaldrende og ældre dyrker en eller flere af disse idrætter.

I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

- 48 pct. af de voksne borgere i Hjørring Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx i haven, hvilket er ens med landsgennemsnittet, men lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne. Kvinder har praktiseret det i en højere grad end mænd, og de yngre og midaldrende praktiserer det i noget højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 61 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Lige mange kvinder og mænd og lidt flere ældre end yngre har gjort dette. Andelen i Hjørring Kommune er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet for landkommunerne.
- Endelig har 13 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lige mange mænd og kvinder, men lidt flere ældre end unge og midaldrende. Samlet set har lidt færre borgere i Hjørring Kommune udført genoptræning og rehabilitering det seneste år end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og gennemsnittet for hele landet.

## Idræts- og motionsdeltagelse

I denne undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner har vi ikke brugt det spørgsmål, som man siden 1964 har brugt i de fleste undersøgelser af befolkningens idræts- og motionsvaner til at indkredse andelen af befolkningen, som dyrker idræt, sport eller motion: Dyrker du normalt sport eller motion?: Ja; Ja, men ikke for tiden; Nej. I stedet er der spurgt om, hvilke konkrete former for bevægelses-aktiviteter borgerne har deltaget i inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålets besvarelse og efterfølgende spurgt; hvor ofte pågældende udfører den/de valgte fysiske aktiviteter; og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Det giver mulighed for at opgøre andelen af befolkningen, som er idræts- og motionsaktiv, på forskellige måder.

Analyserne viser, at hvis idræts-, sports- og motionsbegrebet afgrænses til i mindst én dag om måneden at deltage i traditionelle idræts-, sports- og motionsaktiviteter (inklusiv løb og alle former for cykling i fritiden), hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk krævende fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 83 pct. på landsplan, 80 pct. i Hjørring Kommune og 80 pct. i landkommune gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Hjørring Kommune og 91 pct. på landsplan.

Afgrænses idræts-, sports- og motionsbegrebet yderligere til at omhandle fysisk aktivitet i mindst én dag om ugen, hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk aktiv fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 76 pct. på landsplan, 72 pct. i Hjørring Kommune og 73 pct. i gennemsnit for landkommune gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 88 pct. i Hjørring Kommune og ligeledes 88 pct. på landsplan idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen (tabel 51).

Endvidere viser undersøgelsen, at andelen, som har været aktiv i en idrætsforening en gang om ugen eller oftere de seneste 12 måneder, er 27 pct. på landsplan, 30 pct. i Hjørring Kommune og 29 pct. i landkommunerne, der sammenlignes med. Idræts- og motionsaktive, der dyrker idræt eller motion sjældnere end en gang om ugen og (bl.a.) gør det i en idrætsforening, indgår således ikke i dette tal. For Hjørring Kommune er andelen, som er foreningsaktiv, mere end to gange så stor som andelen, der ugentligt er aktive i kommercielle og private centre, danseskoler, mm. Analysen viser yderligere, at en meget stor del af den voksne befolkning (15 år og ældre) i Hjørring Kommune (69 pct.), i landkommunerne (69 pct.) og på landsplan (72 pct.) er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

## Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt

Vi ved, at det har stor betydning for, hvor fysisk aktiv man er, at man oplever, at man har gode muligheder for at dyrke idræt og motion. Derfor blev respondenterne spurgt om deres vurdering af mulighederne for at dyrke idræt i det område, hvor de bor. Analysen viser, at borgerne i Hjørring Kommune i lidt højere grad end hele landet er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion i indendørs og udendørs idrætsfaciliteter og hjemme hos sig selv, mens borgerne i lidt lavere grad end landsgennemsnittet angiver, at har gode muligheder for at være fysisk aktive i kommercielle idrætsfaciliteter, på eller i vandet og på arbejdspladsen eller studiet (tabel 53).

- Borgerne i Hjørring Kommune synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 74 pct. af borgerne i kommunen helt enige i. Dette er ens med andelen i landet som helhed og lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne. De ældre og midaldrende er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- Mere end halvdelen, 57 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke idræt på veje, stier og fortove. Dette er ens med gennemsnittet for landkommunerne og hele landet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er størst blandt de midaldrende og de ældre borgere.
- Mere end halvdelen, 59 pct., af borgerne i Hjørring Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Det er højere end gennemsnittet for landkommunerne og for hele landet, og det er i lidt højere grad de midaldrende og de ældre end de unge, der er helt enige i dette synspunkt.
- Mere end halvdelen, 53 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i udendørs idrætsanlæg. Det er en anelse højere end i landet som helhed og gennemsnittet for landkommunerne, og det er i højere grad de midaldrende og de ældre end de unge, som angiver dette.
- Omkring halvdelen, 49 pct. af borgerne i Hjørring Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er stort set ens med gennemsnittet for hele landet og gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med.
- Lidt over en tredjedel af borgerne, 34 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på eller i vand. Det er meget lavere end gennemsnittet for landkommunerne, men noget lavere end landsgennemsnittet.
- Færrest, 15 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Dette er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne og landsgennemsnittet.

# Bevægelsesvaner i hjemmet

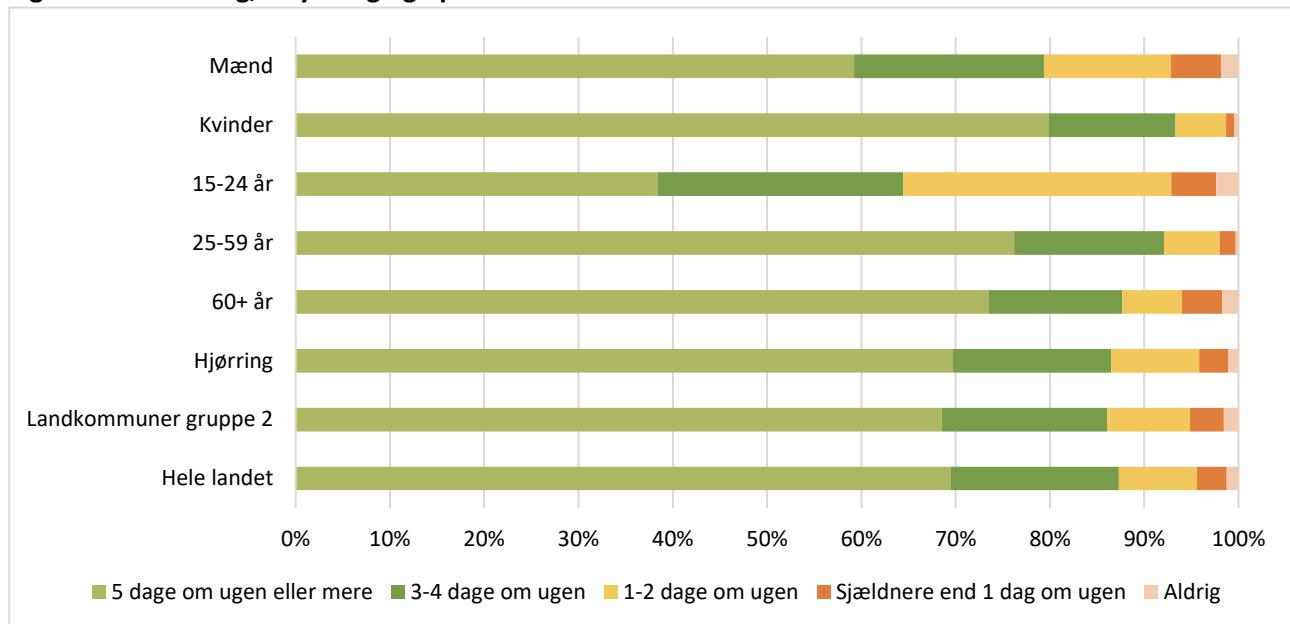
Bevægelsesvaner i hjemmet er i denne undersøgelse afgrænset til praktiske aktiviteter, der kræver fysisk aktivitet og bevægelse. I spørgeskemaet blev borgerne således spurgt om, hvor ofte de udfører 'madlavning, afrydning og opvask', 'rengøring', 'tøjvask', 'havearbejde' og 'andet praktisk arbejde i hjemmet'. Fysiske bevægelser, som tager sigte på motion, træning, leg mv., indgår under analyserne af fysisk bevægelse i fritiden.

Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere i kommunen udfører de forskellige former for praktiske aktiviteter, der er forbundet med fysisk aktivitet og bevægelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenholdt med gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet.

Det følgende er en kort sammenfatning af analysen af bevægelsesvanerne i hjemmet.

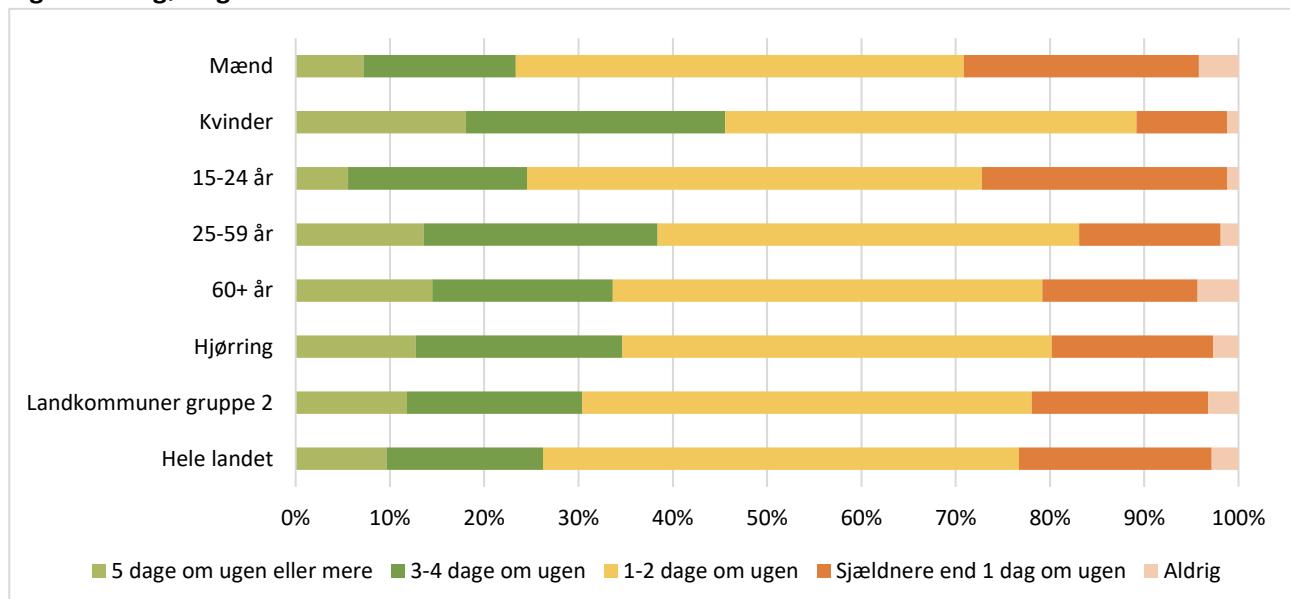
- 70 pct. af borgerne i Hjørring Kommune angiver, at de '5 dage om ugen eller mere' udfører *madlavning, afrydning og opvask*. Det er en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og for hele landet. Det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad de midaldrende og ældre end de unge (figur 1).
- 35 pct. udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen, og det gør forholdsvis flere i Hjørring Kommune end gennemsnittet for hele landet og gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Det er i højere grad kvinderne end mændene og i højere grad de ældre og midaldrende end de unge, som udfører *rengøring* mindst 3 dage om ugen (figur 2).
- 28 pct. udfører *tøjvask* 3 dage eller oftere om ugen. Dette er en anelse lavere end gennemsnittet for hele landet, og det er i højere grad kvinder end mænd og i højere grad midaldrende end ældre og yngre, der udfører *tøjvask* 3 dage om ugen eller oftere (figur 3).
- 48 pct. udfører *havearbejde* mindst én gang om ugen, og det er en højere andel end gennemsnittet for hele landet, men en anelse lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Mænd gør det oftere end kvinder, og andelen, der udfører havearbejde mindst én gang om ugen, er væsentligt større blandt de ældre og midaldrende end blandt de yngre (figur 4).
- 44 pct. udfører *andet praktisk fysisk arbejde* (bl.a. reparationer) mindst én gang om ugen, hvilket er et procentpoint lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, men højere end gennemsnittet for hele landet. Det er i meget højere grad mænd end kvinder og i højere grad de ældre og midaldrende end de yngre (figur 5).

**Figur 1: Madlavning, afrydning og opvask**



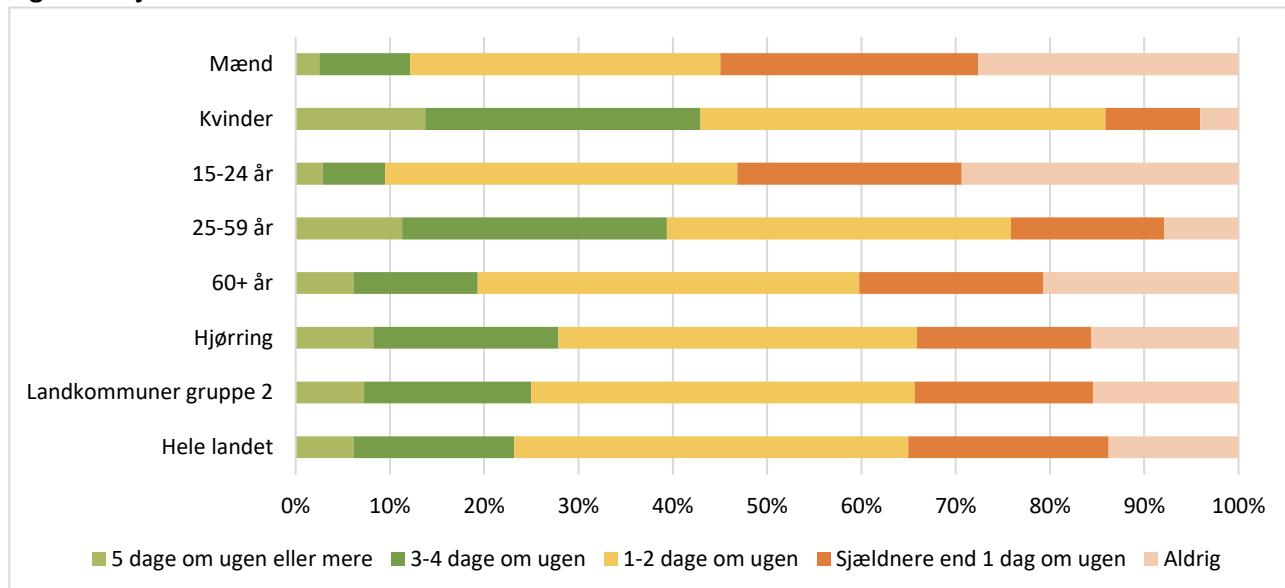
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører madlavning, afrydning og opvask i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 2: Rengøring**



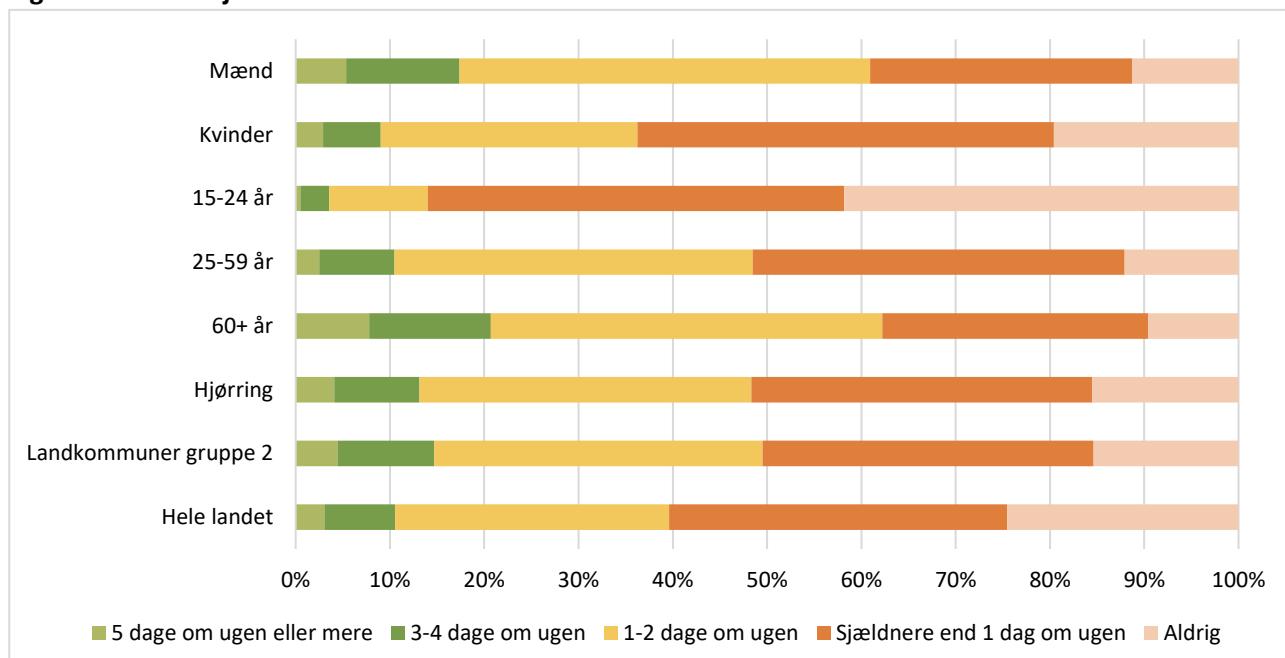
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører rengøring i hjemmet, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 3: Tøjvask**



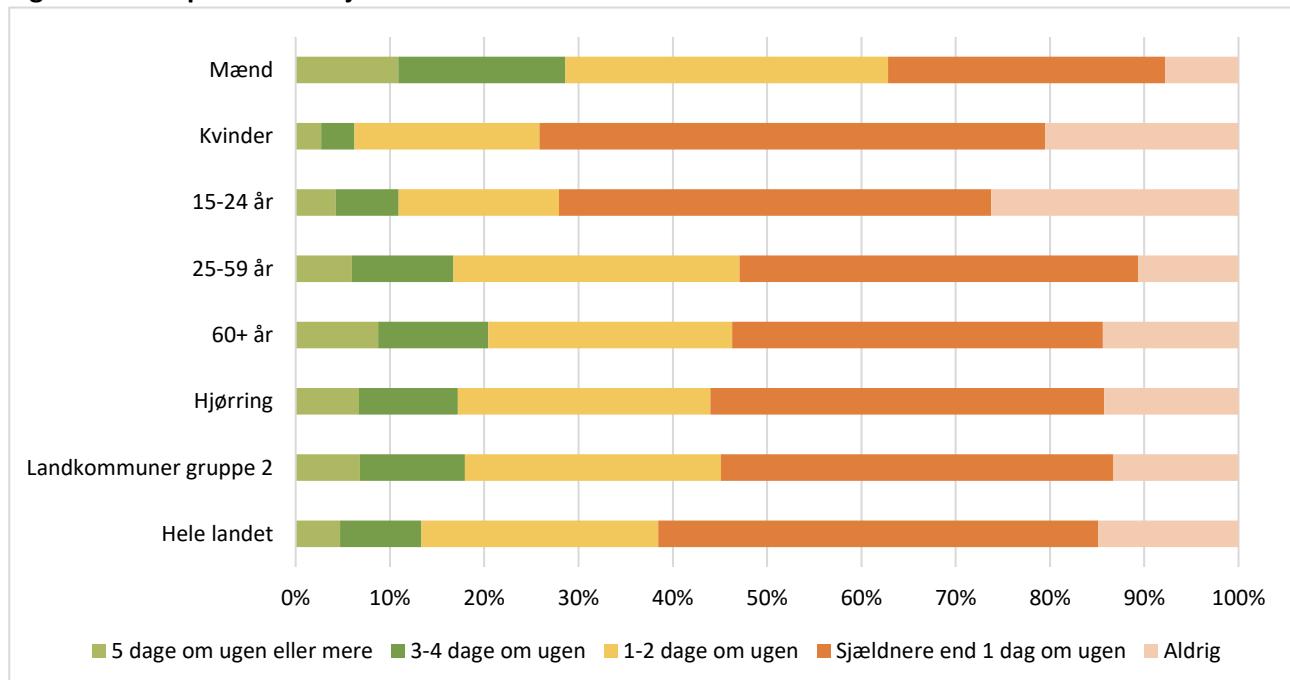
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører tøjvask, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 4: Havearbejde**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører havearbejde, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 5: Andet praktisk arbejde**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører andet praktisk arbejde (bl.a. reparationer), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

# Bevægelsesvaner på arbejde eller uddannelse

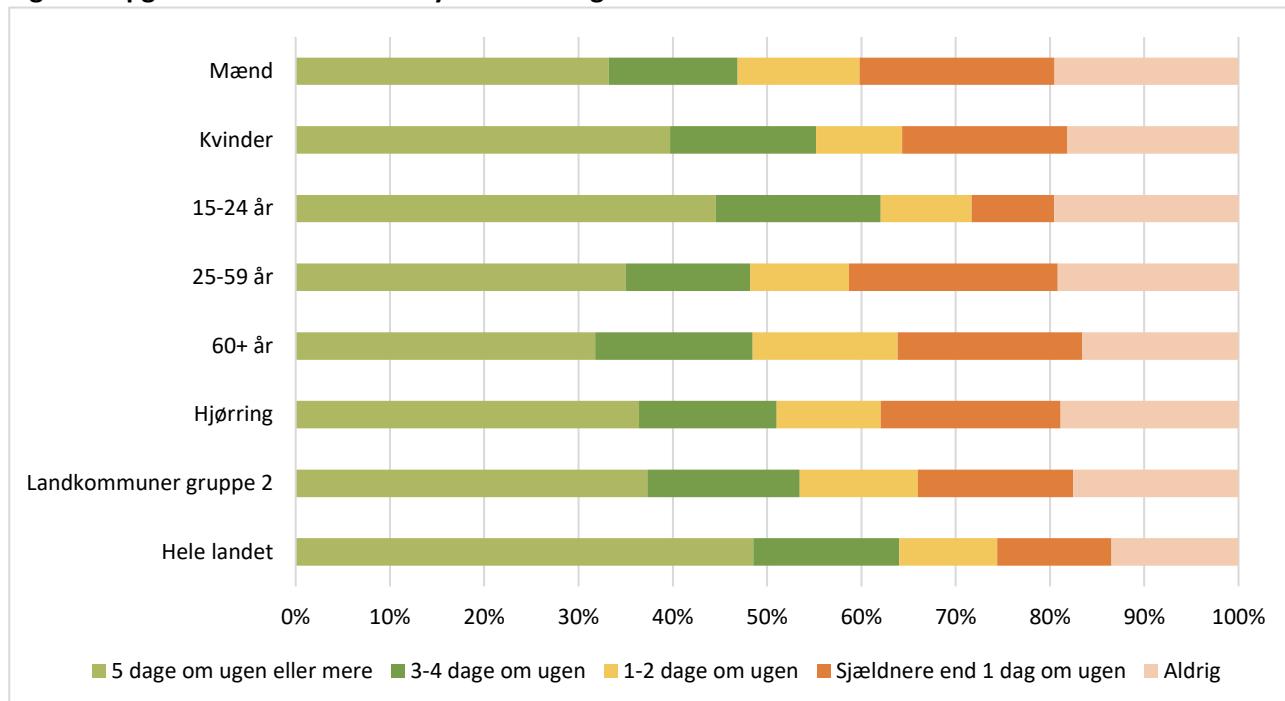
For at få viden om bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse blev borgere, der har et arbejde eller går på en uddannelse, bedt om at angive, hvor ofte de har opgaver på deres arbejde eller uddannelse, som er henholdsvis hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende.

Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere, som har et arbejde eller går på en uddannelse, udfører hårdt, moderat, let eller ikke fysisk krævende aktivitet under arbejde eller uddannelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenholdt med gennemsnittet for de landkommuner, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet.

Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne på arbejde eller uddannelse i Hjørring Kommune.

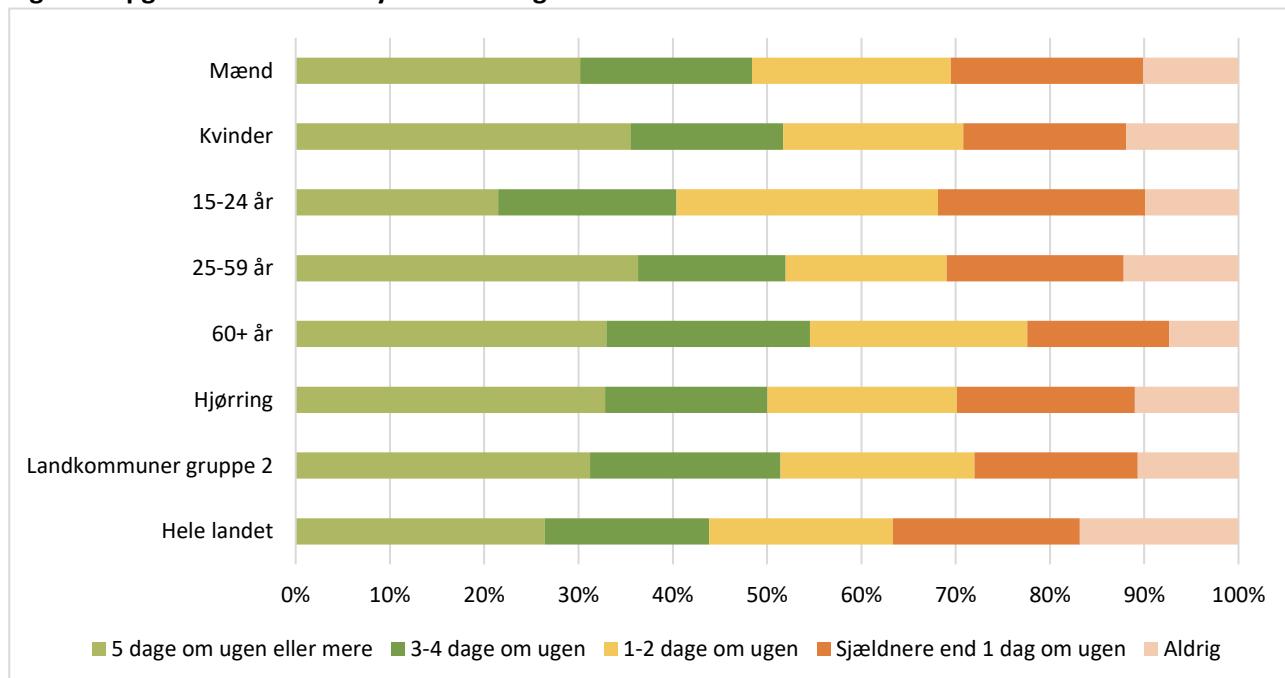
- 36 pct. af borgerne i Hjørring Kommune (med et arbejde eller under uddannelse) svarer, at de '5 dage om ugen eller mere' har opgaver i deres arbejde eller uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse. Dette er et procentpoint lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Det gælder for flere kvinder end mænd, og andelen er størst blandt de 15-24-årige (figur 6).
- 33 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med lettere fysisk anstrengelse. Det gælder i lidt højere grad i Hjørring Kommune end gennemsnittet for hele landet, og det gælder i højere grad for kvinder end for mænd og i lidt højere grad for de midaldrende end for de ældre og unge (figur 7).
- 22 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med moderat fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og det gælder i højere grad for mænd end for kvinder samt for midaldrende end for yngre (figur 8).
- 10 pct. har '5 dage om ugen eller mere' opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse. Det er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og det er i højere grad mænd end kvinder og yngre og midaldrende end ældre, som hver dag har opgaver forbundet med hård fysisk anstrengelse i forbindelse med arbejde eller uddannelse (figur 9).

**Figur 6: Opgaver som ikke kræver fysisk anstrengelse**



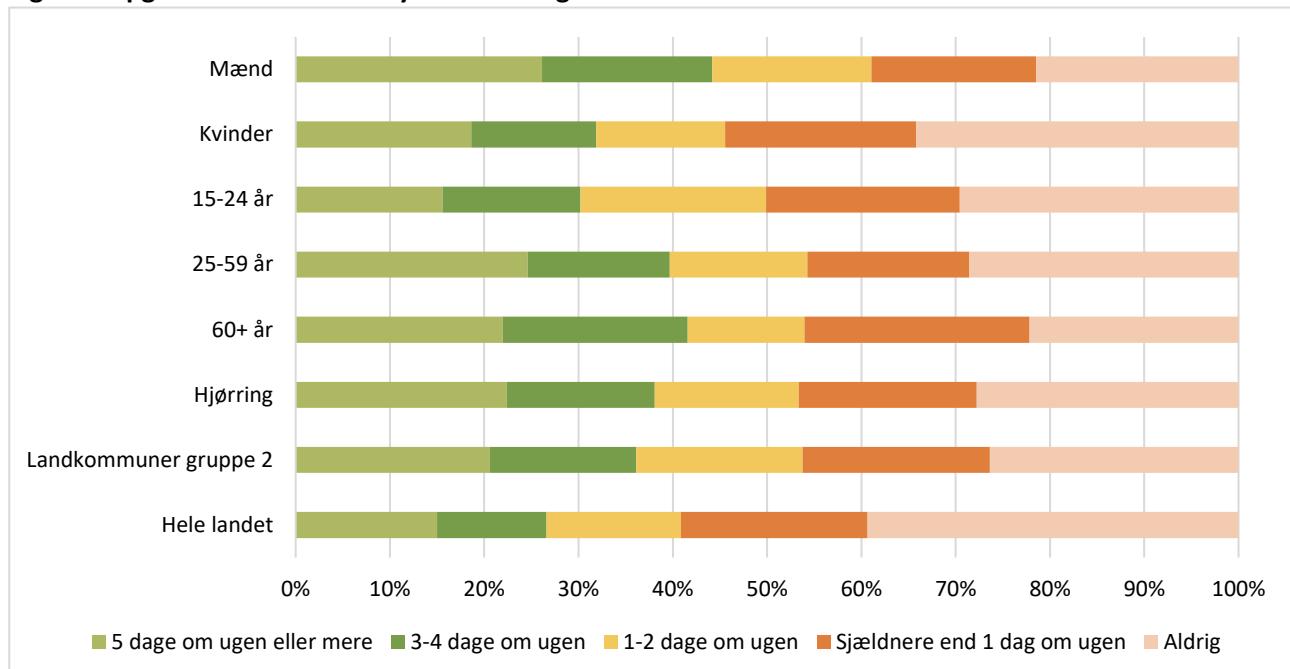
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, som ikke kræver fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 7: Opgaver med lettere fysisk anstrengelse**



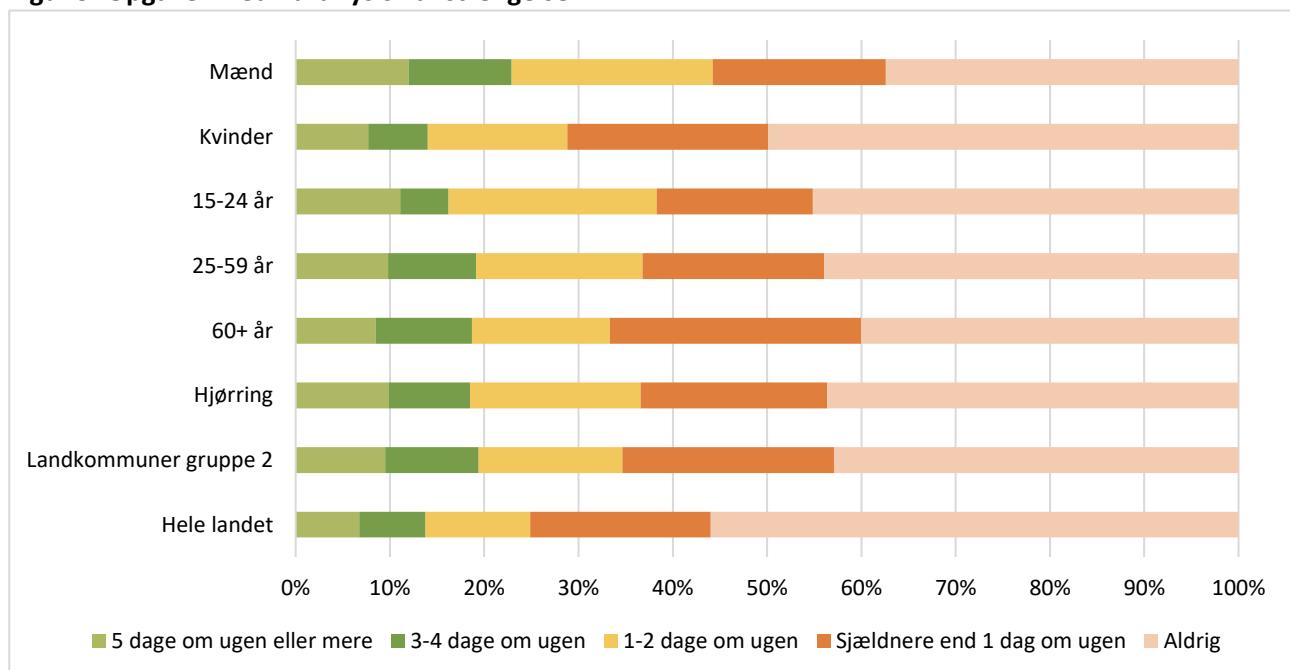
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med lettere fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 8: Opgaver med moderat fysisk anstrengelse**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med moderat fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 9: Opgaver med hård fysisk anstrengelse**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hjørring Kommune i gennemsnit udfører opgaver i deres arbejde eller under uddannelse, der er forbundet med hård fysisk anstrengelse, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

# Bevægelsesvaner under aktiv transport

For at få viden om bevægelsesvanerne under transport har borgerne i undersøgelsen svaret på, hvor ofte de benytter gang og cykling (på hele turen eller større dele af den), når de skal til og fra arbejde eller uddannelse, og når de skal gøre indkøb, besøge venner og familie, til fritidsaktiviteter mv. Analysen af hvor ofte borgernes bruger gang og cykling til og fra arbejde og uddannelse, omfatter kun de borgere, der har et arbejde eller er under uddannelse.

Afsnittet består af en række figurer, som viser, hvor ofte de voksne borgere anvender gang og cykling til og fra arbejde eller uddannelse samt til og fra indkøb, institution, fritidsaktiviteter, besøg hos venner og familie mv. Dernæst følger en tabel med tal for, hvad der motiverer folk til at gå eller cykle under transport. Til sidst vises resultaterne af borgernes svar på et spørgsmål om, hvad der afholder dem fra at gå eller cykle under transport.

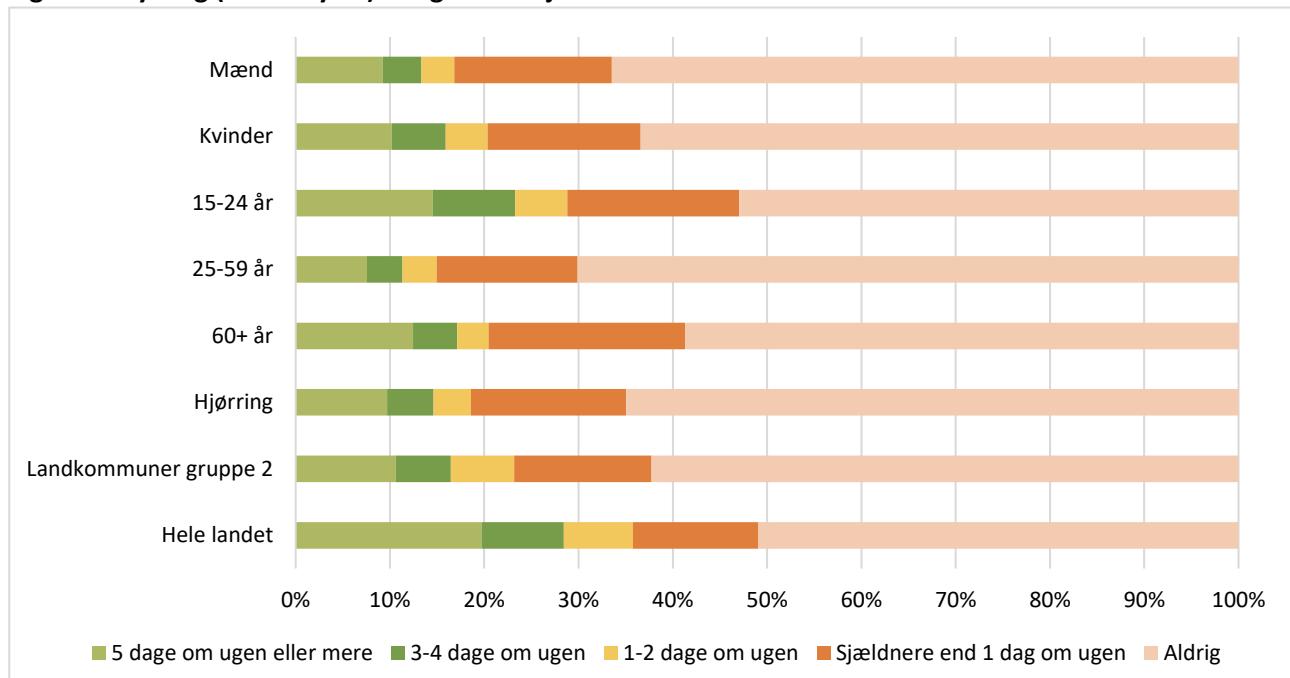
Det følgende er en kort sammenfatning af bevægelsesvanerne under transport i Hjørring Kommune.

- 10 pct. cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Lidt flere kvinder end mænd bruger cyklen til og fra arbejde eller uddannelse, og andelen er størst blandt unge (figur 10).
- 18 pct. bruger gang som transportform på hele eller store dele af turen til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. Andelen er lidt højere blandt kvinder end blandt mænd og højere blandt yngre end blandt midaldrende og ældre (figur 11).
- 7 pct. bruger cykling som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – i '5 dage om ugen eller mere'. Det er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Næsten lige mange kvinder og mænd gør dette, mens yngre gør det mere end ældre og meget mere end midaldrende (figur 12).
- 20 pct. bruger gang som transportform i fritiden – til indkøb, institutionsbesøg, til fritidsaktiviteter og besøg hos venner og familie – de fleste dage om ugen. Det er lidt færre end gennemsnittet for landkommunerne, og det er især de ældre i Hjørring Kommune, der benytter gang (figur 13).

Det vigtigste motiv for at benytte cykling eller gang under transport er glæden derved og velværet forbundet dermed. Mere end halvdelen af borgerne i Hjørring Kommune er 'helt enig' i, at de går eller cykler som transport for 'at gøre noget godt for mig selv' (56 pct.), 'fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe' (53 pct.) samt 'fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter' (55 pct.). Dette er stort set ens med svarmønsteret i de landkommuner, der sammenlignes med. Det er især de ældre, der tilslutter sig disse udsagn, og i højere grad kvinder end mænd. De mere nyttige motiver tillægges ikke samme betydning. 18 pct. er helt enig i, at de cykler eller går, fordi det er det hurtigste eller nemmeste, 15 pct. fordi det er det billigste, 23 pct. fordi de derved gør noget godt for miljøet og 19 pct. for at forbedre udseendet. Disse motiver får generelt større tilslutning blandt kvinderne end blandt mændene. Mindst betydning tillægges sociale motiver, og det er der mindre forskelle på mellem aldersgrupperne og mellem mænd og kvinder (tabel 1).

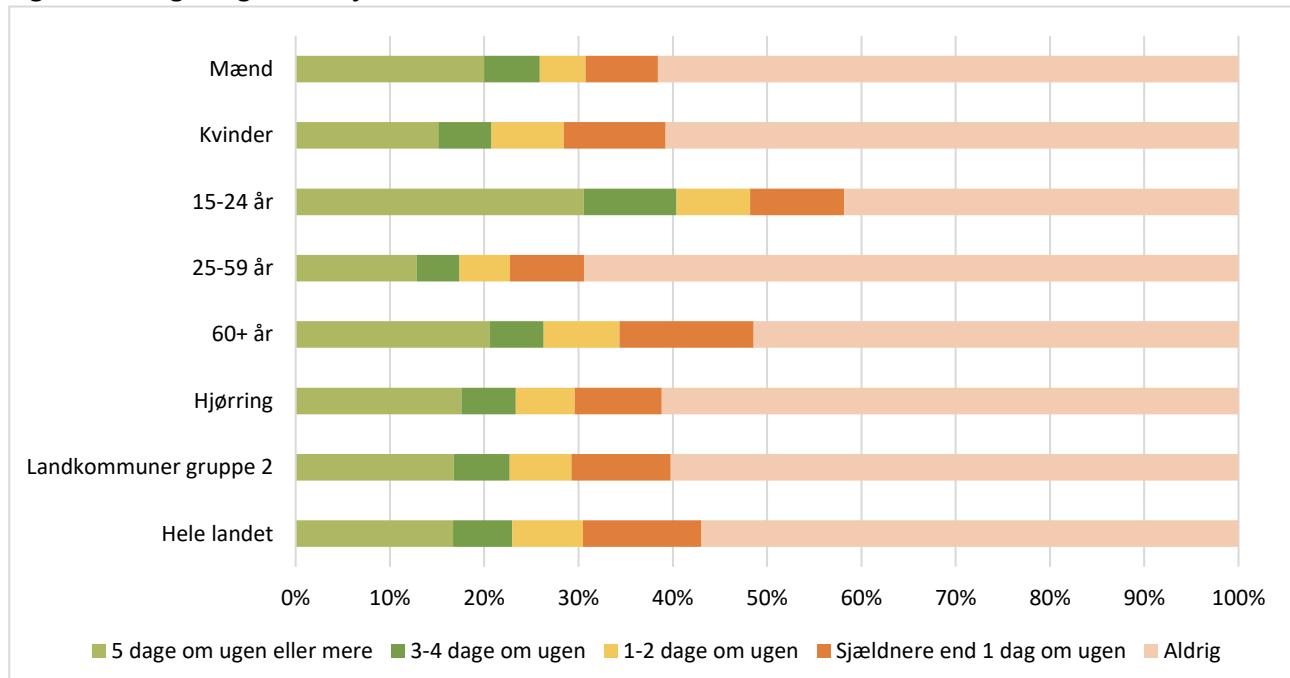
De væsentligste barrierer for at cykle eller gå (som transportform) i dagligdagen er, at det tager for lang tid (42 pct., især kvinder og unge), vejret (19 pct., især kvinder og unge), at man godt kan lide at køre i bil (17 pct., især mænd og unge samt ældre), og at man ofte er for udkørt eller træt (12 pct., især kvinder og unge) (tabel 2).

**Figur 10: Cykling (inkl. elcykel) til og fra arbejde eller uddannelse**



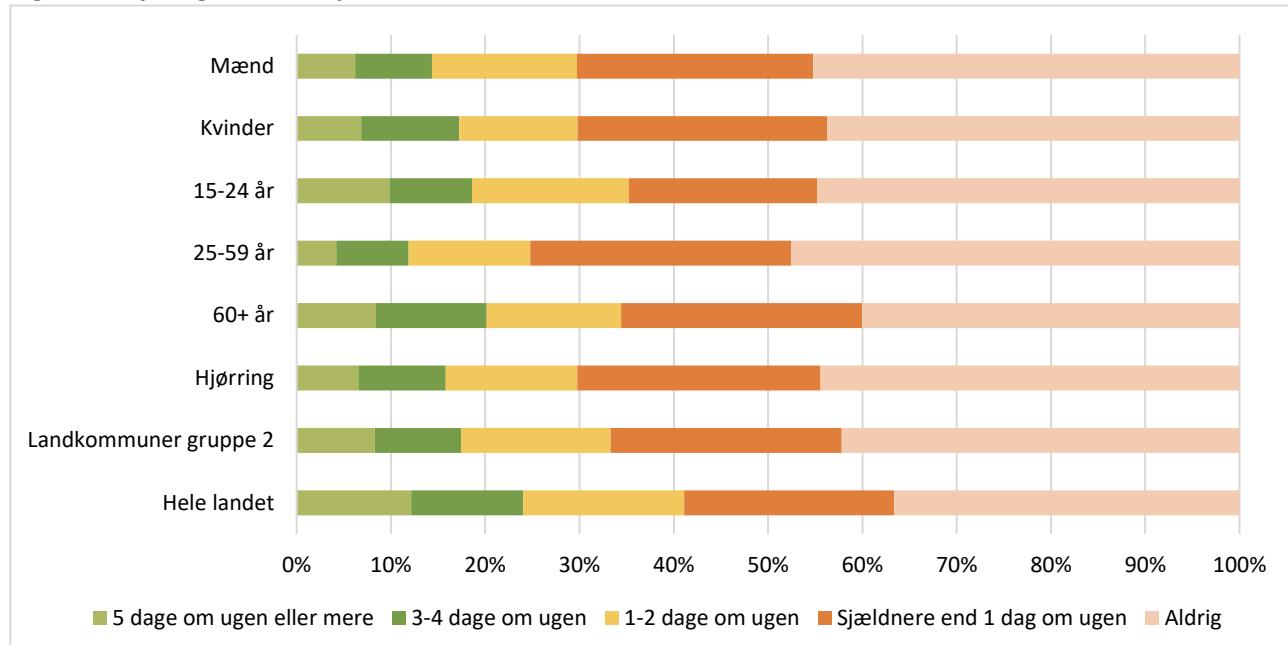
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hjørring Kommune cykler til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 11: Gang til og fra arbejde eller uddannelse**



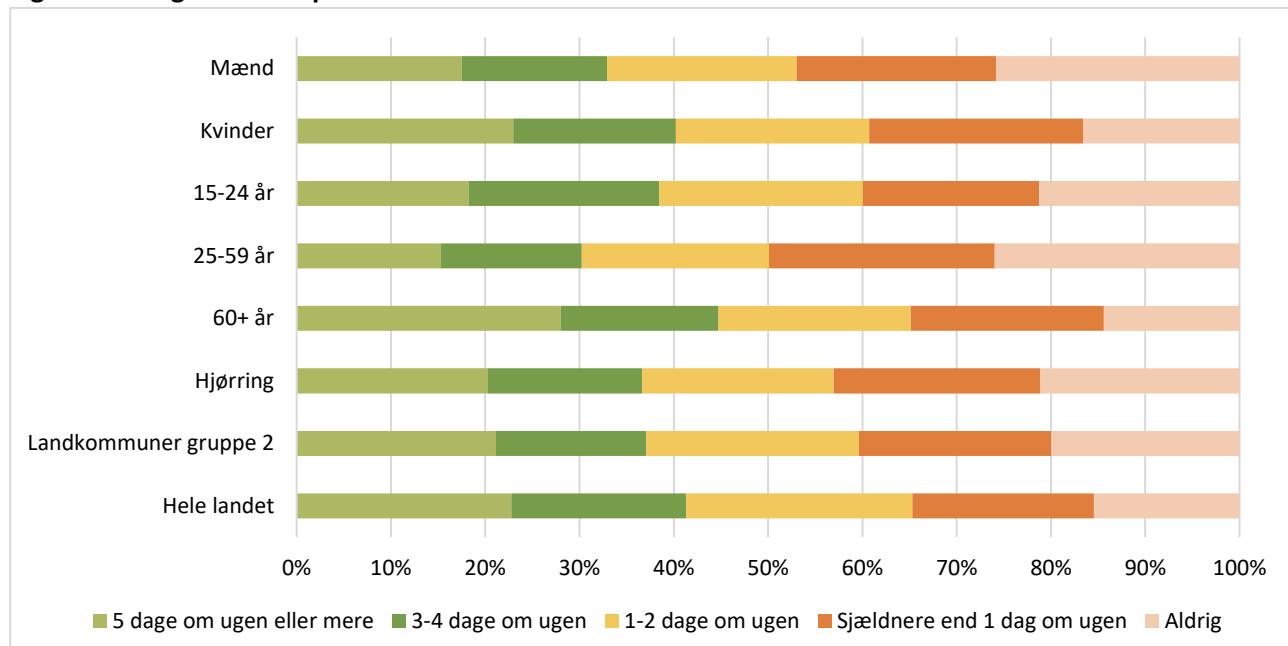
Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre som har et arbejde eller går på en uddannelse) i Hjørring Kommune går til og fra arbejde eller uddannelse (på hele eller større dele af turen), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 12: Cykling som transport i fritiden**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune cykler til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

**Figur 13: Gang som transport i fritiden**



Figuren viser, hvor ofte voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune går til aktiviteter i fritiden (på hele turen eller større dele af den), opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 samt hele landet (pct.).

## Motiver for aktiv transport

**Tabel 1: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, der mindst en gang om ugen benytter gang eller cykling som transportform som er 'helt enig' eller 'delvis enig' i nedenstående udsagn, opdelt på køn og alder og sammenlignet med landkommune gruppe 2 og hele landet (pct.).**

		Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Landkommuner	Hele landet
Jeg går, cykler eller løber...									
For at vedligeholde eller forbedre min sundhed	Delvis enig	25	26	24	38	25	20	24	27
	Helt enig	56	50	61	28	55	68	56	55
For at være sammen med andre	Delvis enig	26	26	26	28	28	22	25	25
	Helt enig	12	11	14	20	9	13	14	13
For at gøre noget godt for mig selv	Helt enig	27	34	20	34	29	21	25	28
	Helt enig	56	45	66	33	56	66	57	54
For at vedligeholde eller forbedre mit udseende	Delvis enig	25	23	26	26	26	24	25	27
	Helt enig	19	13	26	16	22	18	20	20
Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det	Delvis enig	12	10	13	8	12	13	14	14
	Helt enig	4	4	4	5	4	3	5	5
Fordi jeg godt kan lide at gå, cykle eller løbe	Delvis enig	25	26	23	30	27	20	25	26
	Helt enig	53	44	62	31	53	63	56	56
Fordi jeg føler mig godt tilpas bagefter	Delvis enig	23	27	19	27	24	19	23	25
	Helt enig	55	44	65	29	56	66	58	55
Fordi det er det billigste	Delvis enig	14	12	15	17	15	10	14	17
	Helt enig	15	12	18	27	15	11	17	22
Fordi det er det hurtigste eller nemmeste	Delvis enig	20	21	19	22	21	18	23	26
	Helt enig	18	15	21	20	16	19	21	29
Fordi det er godt for miljøet og klimaet	Delvis enig	23	22	23	25	25	19	23	26
	Helt enig	23	15	30	26	22	23	26	28

## Barrierer for aktiv transport

**Tabel 2: Andelen af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, der har valgt nedenstående udsagn som forhold, der afholder dem fra at gå eller cykle i hverdagen – som transportform til og fra arbejde og uddannelse og til forskellige formål og aktiviteter, hvor de bor - opdelt på køn og alder og sammenlignet med landkommune gruppe 2 og hele landet (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Landkommuner	Hele landet
At det tager for lang tid og/eller at afstandene er for store	42	37	46	52	48	28	40	40
At det ofte er dårligt vejr (fx regn eller blæst)	19	17	20	31	17	16	17	21
At jeg godt kan lide at køre i bil	17	22	12	22	13	20	19	18
At jeg ofte er for udkört eller træt	12	10	15	26	13	5	12	12
At jeg ofte gør ærinder på vejen eller har andre med (fx kolleger, børn)	10	8	11	3	14	6	11	11
At jeg prioriterer tid på mit arbejde eller med min familie	9	11	7	9	13	4	10	11
At jeg er i dårlig form	8	8	9	18	7	6	9	8
At jeg har et handicap eller en kronisk sygdom	8	6	9	2	6	12	9	7
At jeg er skadet	6	6	7	6	7	6	7	7
At jeg føler mig utryg på vejen (fx pga. trafik, manglende fortov, cykelsti eller belysning)	6	4	8	7	4	9	7	6
At jeg ikke bryder mig om at være varm og svedig	5	4	6	12	5	2	5	8
At jeg ikke føler mig præsentabel efter at have gået, cyklet eller løbet	4	3	6	11	5	1	4	7
At jeg mangler eller har dårligt udstyr (fx cykel)	4	4	4	9	4	3	5	6
At jeg mangler nogen, jeg kan gå, cykle eller løbe med	3	3	4	7	3	3	5	4
At jeg er bekymret for at komme til skade	3	2	3	1	1	6	3	3
At jeg mangler de nødvendige færdigheder	2	1	2	2	1	2	2	2
At andre i min omgangskreds ikke opmuntrer mig til at gå, cykle eller løbe	1	2	1	2	1	1	1	1
At jeg føler mig pinligt berørt, når jeg går, cykler eller løber	1	0	2	3	1	0	1	1

# Bevægelsesvaner i fritiden

For mange er fritiden det tidsrum, hvor de er mest fysisk aktive ved at dyrke forskellige motions- eller idrætsaktiviteter eller udøve aktiviteter, som kræver en vis fysisk anstrengelse. I dette afsnit ser vi nærmere på, hvor stor en andel af borgerne i Hjørring Kommune (15 år og ældre), der deltager i forskellige idræts- og motionsformer i fritiden; hvor ofte de gør det; og i hvilke organisatoriske sammenhænge de er aktive i den enkelte idræts- og motionsform.

Afsnittet indeholder først en analyse af, hvor stor en andel af borgerne i kommunen, som inden for et år har deltaget i 17 forskellige bevægelsestyper. Dernæst følger et afsnit for hver af de 17 bevægelsestyper med tabeller for deltagelsen i aktiviteter, der hører under hver bevægelsestype, hvor hyppigt borgerne deltager i disse specifikke aktiviteter og under hvilke organiseringsformer.

## Deltagelse i forskellige bevægelsesformer

Borgerne, der besvarede spørgsmålene om deres bevægelsesvaner i fritiden, blev først bedt om at angive, om de inden for de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse havde deltaget i en række forskellige bevægelsesformer som gå- og vandreture, cykling, fitness, boldspil, aktiviteter i vand mv. Hvis man satte kryds ved fx holdboldspil, blev man efterfølgende spurgt om, hvilke former for boldspil (fodbold, håndbold, basketball mv.) man havde deltaget i, hvor ofte man havde gjort det og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Svarerne på det sidste præsenteres senere. Det følgende er resultaterne af analysen af deltagelsen i de overordnede idræts- og motionsformer, som ses i figur 14 og tabel 3.

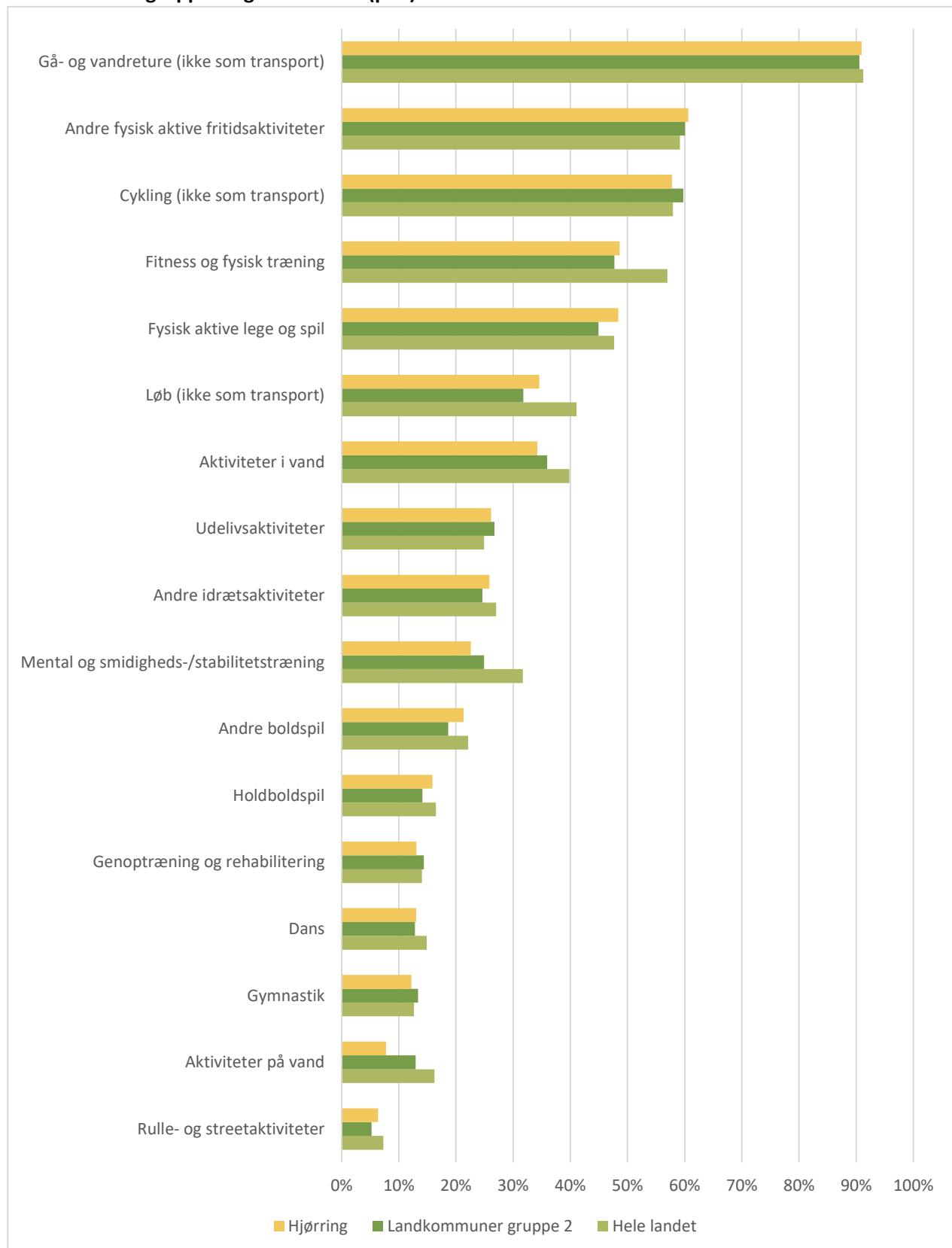
- Gå- og vandreture er den bevægelsesform, som flest har praktiseret inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse. Det angiver 91 pct. af de voksne borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet for de landkommuner, der sammenlignes med, og landsgennemsnittet. En anelse flere kvinder end mænd deltager i gå- og vandreture, og det er især i aldersgruppen mellem 25 og 59 år, at man gårture.
- Den næst mest praktiserede bevægelsestype er cykling (ikke som transport). Det svarer 58 pct. i Hjørring Kommune, at de har praktiseret inden for et år. Det er en anelse lavere end for landkommunerne, som sammenlignes med, men ens med landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder gør det, men der er kun små forskelle mellem de tre aldersgrupper.
- Den tredje mest praktiserede bevægelses- og træningsform er fitness og fysisk træning, som 49 pct. har praktiseret inden for det seneste år. Det er noget lavere end landsgennemsnittet, men en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne. Kvinder praktiserer det i højere grad end mænd og unge i meget højere grad end ældre.
- Lidt over en tredjedel, 35 pct., angiver, at de inden for det seneste år har løbet en tur. Det er lavere end landsgennemsnittet, men en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne. Næsten lige mange mænd og kvinder har praktiseret løb det seneste år, men unge gør det meget mere end midaldrende og meget, meget end de ældre.
- Aktiviteter i vand – især forskellige svømmeformer men også vinterbadning – har 34 pct. af de voksne borgere i Hjørring Kommune praktiseret inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Det er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne og lavere end gennemsnittet for hele landet. Det praktiseres af flere unge end ældre og mere af kvinder end af mænd.

- Udelivsaktiviteter har lidt over en fjerdedel, 26 pct., af de voksne i Hjørring Kommune deltaget i inden for et år, hvilket er en anelse lavere end gennemsnittet for landkommunerne, men lidt højere end gennemsnittet for hele landet. Dobbelt så mange mænd som kvinder praktiserer udelivsaktiviteter, og unge og midaldrende gør det i højere grad end ældre.
- Lidt under hver fjerde voksen i Hjørring Kommune, 23 pct., har inden for et år praktiseret 'mental- og smidigheds- og stabilitetstræning', bl.a. yoga, Pilates og meditation, hvilket er lavere end landsgennemsnittet og en anelse lavere end gennemsnittet for landkommunerne. Mere end dobbelt så mange kvinder som mænd praktiserer den form for bevægelsestræning, og flere unge og midaldrende end ældre har udført mental- og smidighedstræning det seneste år.
- Boldspil, der ikke er holdspil (tennis, badminton, bordtennis mv.), praktiseres af 21 pct. i Hjørring Kommune, hvilket er en anelse lavere end landsgennemsnittet, men lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne. Mange flere mænd end kvinder dyrker et af disse boldspil, og andelen, der praktiserer denne bevægelsesform, falder med alderen.
- Holdboldspil (fodbold, håndbold, basketball, volleyball mv.) er praktiseret af 16 pct. inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse, hvilket er ens med landsgennemsnittet, men lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Få ældre praktiserer denne bevægelsesform, og lidt over halvdelen af de yngre dyrker holdboldspil.
- Dans under forskellige former – både folkedans, sportsdans, selskabdsdans, ballet og nye danseformer – dyrkes af 13 pct. af de voksne i Hjørring Kommune, hvilket er ens med gennemsnittet for landkommunerne, men og lidt lavere end gennemsnittet for hele landet. Det praktiseres af dobbelt så mange kvinder som mænd, og mere end tre gange så mange unge som ældre.
- Gymnastik – som motion, til opvisning og til konkurrence – dyrkes af 12 pct. af den voksne del af borgerne i Hjørring Kommune. Dette er et procentpoint lavere end gennemsnittet for landkommunerne og landsgennemsnittet. Gymnastik praktiseres af mange flere kvinder end mænd og af væsentligt flere yngre og ældre end midaldrende.
- Aktiviteter på vand (roning, kajak, kano, sejlsport mv.) dyrkes af 8 pct., og det er lavere end gennemsnittet for landkommunerne og gennemsnittet for hele landet. Flere unge end midaldrende og ældre praktiserer denne bevægelsesform, og mænd gør det mere end kvinder.
- Rulle- og streetaktiviteter – rulleskøjteløb, skating, parkour mv. – dyrkes af 6 pct. af borgerne i Hjørring Kommune, hvilket er lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med og lidt lavere end landsgennemsnittet. Flere mænd end kvinder praktiserer denne bevægelsesform, og mens 22 pct. af de unge mellem 15 og 24 år gør det, er der stort set ingen ældre, der dyrker rulle- og streetaktiviteter.
- Under samlebetegnelsen 'Andre idrætsaktiviteter' gemmer sig en række forholdsvis små idrætsgrene som atletik, billard, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning og triatlon. En eller flere af disse aktiviteter dyrkes af 26 pct. af de voksne i Hjørring Kommune, hvilket er en anelse lavere end landsgennemsnittet, men en anelse højere end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med. Sådanne aktiviteter dyrkes af lidt flere mænd end kvinder, og mange flere unge end midaldrende og ældre dyrker en eller flere af disse idrætter.

I spørgeskemaet blev respondenterne også spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder forud for skemaets besvarelse havde deltaget i andre aktiviteter, som normalt ikke betragtes som motion eller idræt, men som ofte indeholder et betydeligt fysisk element.

- 48 pct. af de voksne borgere i Hjørring Kommune har inden for det seneste år deltaget i fysiske lege og spil, fx i haven, hvilket er ens med landsgennemsnittet, men lidt højere end gennemsnittet for landkommunerne. Kvinder har praktiseret det i en højere grad end mænd, og de yngre og midaldrende praktiserer det i noget højere grad end de ældre.
- Andre fritidsaktiviteter med et element af fysisk aktivitet, fx fritids-håndværk, håndarbejde, gastronomi, teater, musikudøvelse mv., har 61 pct. praktiseret inden for 12 måneder. Lige mange kvinder og mænd og lidt flere ældre end yngre har gjort dette. Andelen i Hjørring Kommune er lidt højere end landsgennemsnittet og gennemsnittet for landkommunerne.
- Endelig har 13 pct. deltaget i genoptræning og rehabilitering inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålenes besvarelse. Lige mange mænd og kvinder, men lidt flere ældre end unge og midaldrende. Samlet set har lidt færre borgere i Hjørring Kommune udført genoptræning og rehabilitering det seneste år end gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med, og gennemsnittet for hele landet.

**Figur 14: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af motion, idræt eller fysisk bevægelse i fritiden, sammenlignet med landkommune gruppe 2 og hele landet (pct.).**



**Tabel 3: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring kommune, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fysisk bevægelse, motion eller idræt, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Landkommuner	Hele landet
Gå- og vandreture (ikke som transport)	91	88	94	90	92	89	91	91
Løb (ikke som transport)	35	35	34	70	39	13	32	41
Cykling (ikke som transport)	58	60	56	57	59	56	60	58
Fitness og fysisk træning	49	44	53	77	51	34	48	57
Mental og smidigheds-/stabilitetstræning	23	14	31	38	24	15	25	32
Holdboldspil	16	22	10	51	15	3	14	16
Andre boldspil	21	28	15	43	19	15	19	22
Gymnastik	12	8	17	15	8	17	13	13
Dans	13	7	19	29	12	8	13	15
Aktiviteter i vand	34	29	39	45	40	22	36	40
Aktiviteter på vand	8	9	7	21	8	2	13	16
Udelivsaktiviteter	26	35	17	27	30	20	27	25
Rulle- og streetaktiviteter	6	7	5	22	6	1	5	7
Genoptræning og rehabilitering	13	13	13	11	12	16	14	14
Fysisk aktive lege og spil	48	45	51	59	55	35	45	48
Andre idrætsaktiviteter 1)	26	29	23	54	27	13	25	27
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter 2)	61	61	61	52	59	66	60	59

1) fx atletik, bowling, bueskydning, kampsport, petanque, ridning, rulleski, skiløb, skydning, triatlon

2) fx håndværk, håndarbejde, mad og gastronomi, teater, musikudøvelse

## Gå- og vandreture (ikke som transport)

**Tabel 4: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gå- og vandreture (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Gå- og vandreture	91	88	94	90	92	89	91	91
<b>Typer af gå- og vandreture:</b>								
Gåture i hurtigt tempo	26	21	31	28	29	21	23	24
Gåture i moderat tempo	75	71	78	71	75	76	72	76
Gåture med hund	37	32	42	41	43	27	36	32
Andre former for gå- og vandreture	7	7	8	4	9	7	8	8

## Hæufigkeit

**Tabel 5: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført gå- og vandreture: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Gåture i hurtigt tempo</b>								
Meget ofte	10	8	13	8	11	10	9	8
Jævnligt	10	8	12	11	12	7	8	9
Sjældnere	5	4	5	7	5	3	4	5
<b>Gåture/vandreture i moderat tempo</b>								
Meget ofte	33	27	39	26	30	40	31	30
Jævnligt	24	24	25	20	27	22	24	25
Sjældnere	13	17	10	21	15	9	12	15
<b>Gåture med hund</b>								
Meget ofte	23	19	26	16	29	17	21	18
Jævnligt	6	6	6	11	7	3	6	5
Sjældnere	7	5	9	12	6	6	6	7

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 6: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gå- og vandreture i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Gåture i hurtigt tempo</b>								
Forening / klub	1	1	0	0	1	1	1	1
Kommercielt center	1	0	1	1	1	0	0	1
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	1	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	1	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	16	12	21	13	20	13	13	14
<b>Gåture/vandreture i moderat tempo</b>								
Forening / klub	1	1	2	0	1	2	2	1
Kommercielt center	1	1	1	2	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	2	1	1	1	1
Organiseret via sociale medier	1	0	1	1	1	0	1	1
Selvorganiseret / på egen hånd	46	40	52	35	47	50	45	47
<b>Gåture med hund</b>								
Forening / klub	1	1	1	0	2	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	23	19	26	23	28	15	22	18

## Løb (ikke som transport)

**Tabel 7: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af løb (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Løb (ikke som transport)	35	35	34	70	39	13	32	41
<b>Typer af løb:</b>								
Løbeture	30	30	30	59	35	11	28	38
Orienteringsløb	3	2	3	11	2	0	2	2
Terrænløb (fx trailløb, crossløb)	4	6	3	6	6	1	3	4
Andre former for løb	4	5	3	7	4	2	3	3

## Hypighed

**Tabel 8: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført løb: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Løbeture</b>								
Meget ofte	6	5	7	6	9	3	6	7
Jævnligt	11	11	10	22	12	4	10	14
Sjældnere	11	12	11	27	12	4	10	14
<b>Orienteringsløb</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	2	1	3	9	2	0	1	2
<b>Terrænløb</b>								
Meget ofte	1	1	0	1	1	0	0	0
Jævnligt	1	2	1	1	2	0	1	1
Sjældnere	2	3	2	4	3	0	2	2

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 9: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført løb i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Løbeture</b>								
Forening / klub	1	1	2	2	2	0	2	2
Kommercielt center	1	1	1	2	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	2	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	1	0	1	1	0	0	1
Selvorganiseret / på egen hånd	14	13	14	22	17	6	13	18
<b>Orienteringsløb</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Terrænløb</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	1	1	1

## Cykling (ikke som transport)

**Tabel 10: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af cykling (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Cykling (ikke som transport)	58	60	56	57	59	56	60	58
<b>Typer af cykling:</b>								
Landevejscykling (på racercykel)	7	9	5	5	9	5	7	9
Terræncykling (på mountainbike)	12	17	7	16	16	5	10	10
Cykling (på 'hverdagscykel')	46	43	48	45	45	48	48	47
Andre former for cykling	5	5	5	4	4	5	5	5

## Hæppighed

**Tabel 11: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført cykling: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Landevejscykling (på racercykel)</b>								
Meget ofte	1	2	0	1	2	1	1	2
Jævnligt	2	3	1	1	3	1	2	3
Sjældnere	3	3	3	3	5	2	3	4
<b>Terræncykling (på mountainbike)</b>								
Meget ofte	1	2	1	1	1	1	1	1
Jævnligt	4	6	3	4	7	2	4	3
Sjældnere	6	8	4	10	8	2	5	5
<b>Cykling (på 'hverdagscykel')</b>								
Meget ofte	14	13	14	16	9	20	16	16
Jævnligt	14	13	14	10	14	15	14	13
Sjældnere	16	14	17	16	19	11	15	14

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 12: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført cykling i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Landevejscykling (på racercykel)</b>								
Forening / klub	1	1	0	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	4	1	1	3	2	3	3
<b>Terræncykling (på mountainbike)</b>								
Forening / klub	1	1	0	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	6	3	3	6	2	4	3
<b>Cykling (på 'hverdagscykel')</b>								
Forening / klub	1	1	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	23	22	23	19	20	28	23	24

## Fitness og fysisk træning (fx styrketræning og konditionstræning)

**Tabel 13: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af fitness og fysisk træning (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Fitness og fysisk træning	49	44	53	77	51	34	48	57
<b>Typer af fitness og fysisk træning:</b>								
Styrkeøvelser/styrketræning*	36	34	38	63	39	22	34	43
Konditionstræning**	26	22	30	44	27	17	27	32
Aerobic/step	3	1	5	8	3	2	2	3
Crossfit	6	5	6	13	7	1	5	7
Spinning	5	4	6	6	7	2	5	5
Anden holdtræning***	7	4	9	9	9	2	7	10
Andre former for fitness og fysisk træning	6	4	8	6	5	7	6	6

\*fx med vægte, i maskiner, funktionel træning, \*\*fx på løbebånd, motionscykel, romaskine), \*\*\*fx body pump, body attack, body balance, cirkeltræning, TRX, stram op, stretching, motionsboksning)

Hypighed

**Tabel 14:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført fitness og fysisktræning: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Styrkeøvelser/styrketræning</b>								
Meget ofte	12	14	10	31	12	5	11	14
Jævnligt	16	13	19	19	18	11	14	18
Sjældnere	6	6	7	9	7	4	6	8
<b>Konditionstræning</b>								
Meget ofte	6	5	8	11	7	3	7	8
Jævnligt	12	10	13	22	11	9	12	14
Sjældnere	7	6	7	9	8	4	6	8
<b>Aerobic/step</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	2	3	1	1	1	1
Sjældnere	1	0	2	3	1	0	1	1
<b>Crossfit</b>								
Meget ofte	1	1	1	3	1	0	1	1
Jævnligt	3	2	3	6	3	1	2	3
Sjældnere	2	1	2	4	2	0	2	2
<b>Spinning</b>								
Meget ofte	1	1	1	1	1	1	1	1
Jævnligt	2	2	2	1	3	1	2	2
Sjældnere	2	1	2	3	2	0	1	2
<b>Anden holdtræning</b>								
Meget ofte	1	1	1	0	1	0	1	1
Jævnligt	3	1	4	4	4	1	3	5
Sjældnere	3	2	4	4	4	1	2	4

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 15: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført fitness og fysisk træning i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Styrkeøvelser/styrketræning</b>								
Forening / klub	4	3	5	5	4	4	3	4
Kommercielt center	10	9	11	16	11	6	9	13
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	1	2	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	1	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	13	14	12	27	15	6	12	15
<b>Konditionstræning</b>								
Forening / klub	2	1	3	3	2	2	2	2
Kommercielt center	7	6	8	11	7	4	7	10
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	1	1	0	1	1	0	1	1
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	8	7	10	17	9	5	8	9
<b>Aerobic/step</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	1	1	1	2	1	1	0	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	0	0	0	1
<b>Crossfit</b>								
Forening / klub	1	1	1	1	1	0	1	1
Kommercielt center	1	1	2	3	2	0	1	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	4	1	0	1	1

**Tabel 15 fortsat:**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkom muner	Hele landet
<b>Spinning</b>								
Forening / klub	1	1	1	0	1	0	1	1
Kommercielt center	2	2	2	2	3	1	1	2
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	0	1	0	1	1
<b>Anden holdtræning</b>								
Forening / klub	1	1	1	1	1	0	1	1
Kommercielt center	2	1	3	2	3	1	2	3
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	1	0	1	1

## Mental træning og smidigheds- og stabilitetstræning

**Tabel 16:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning	23	14	31	38	24	15	25	32
<b>Typer af mental træning mv.</b>								
Yoga	11	5	17	18	12	6	13	19
Pilates	3	1	5	2	2	4	2	4
Meditation/mindfulness	10	7	13	20	13	3	12	14
Tai chi, qi gong	1	0	1	1	1	1	1	1
Andre former for mental træning mv.	3	3	4	7	3	3	3	4

## Hæppighed

**Tabel 17:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført mental træning og smidigheds- /stabilitetstræning: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Yoga</b>								
Meget ofte	2	1	3	2	2	1	2	3
Jævnligt	4	2	7	5	5	3	6	7
Sjældnere	4	2	6	9	5	1	5	8
<b>Pilates</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	2	1	3	1	2	3	1	2
Sjældnere	0	0	1	1	1	0	1	1
<b>Meditation/ mindfulness</b>								
Meget ofte	3	1	5	3	4	2	4	4
Jævnligt	3	2	3	3	4	1	3	4
Sjældnere	4	4	5	12	4	1	4	5
<b>Tai chi, qi gong</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	1	1	0	0	0	0

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 18: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Yoga</b>								
Forening / klub	1	1	2	1	1	1	2	2
Kommercielt center	1	0	2	2	1	1	1	2
Aftenskole	1	0	1	1	0	1	1	1
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	1	5	2	4	2	4	5
<b>Pilates</b>								
Forening / klub	1	0	2	1	1	2	0	1
Kommercielt center	1	0	1	0	0	1	0	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	0	1	1	1	1
<b>Meditation/mindfulness</b>								
Forening / klub	1	0	1	1	1	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	1	0	0	0
Aftenskole	0	0	1	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	4	2	6	3	6	2	6	7
<b>Tai chi, qi gong</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

## Holdboldspil (fx fodbold, håndbold, volleyball, beachvolley, floorball)

**Tabel 19:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af holdboldspil (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Holdboldspil	16	22	10	51	15	3	14	16
<b>Typer af holdboldspil:</b>								
Basketball	2	2	2	9	1	1	2	3
Fodbold	11	17	6	38	10	2	10	11
Hockey/floorball	2	3	2	5	3	0	2	2
Håndbold	4	4	4	16	3	0	3	3
Volleyball/beachvolley	3	4	1	10	2	1	3	4
Andre holdboldspil	1	1	1	5	0	0	1	1

### Hyppighed

**Tabel 20:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført holdboldspil: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Basketball</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	1	2	1	7	1	1	1	2
<b>Fodbold</b>								
Meget ofte	2	3	1	10	1	0	1	1
Jævnligt	4	6	2	10	5	1	4	4
Sjældnere	5	7	3	16	4	1	4	5
<b>Hockey/floorball</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	0	1	1
Sjældnere	2	2	1	4	2	0	1	1
<b>Håndbold</b>								
Meget ofte	1	1	1	6	0	0	1	1
Jævnligt	1	2	1	4	1	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	5	1	0	1	1
<b>Volleyball/beachvolley</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	2	2	1	6	1	0	2	3

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 21: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført holdboldspil i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Basketball</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Fodbold</b>								
Forening / klub	4	7	2	13	4	1	3	3
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	1	0	1	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	3	1	0	1	1
<b>Hockey/floorball</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	1	0	1	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Håndbold</b>								
Forening / klub	2	3	2	9	2	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Volleyball/beachvolley</b>								
Forening / klub	1	1	0	2	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	0

## Andre boldspil (fx golf, badminton, bordtennis, tennis, squash)

**Tabel 22: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre boldspil (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Andre boldspil	21	28	15	43	19	15	19	22
<b>Typer af andre boldspil:</b>								
Badminton	11	14	8	28	11	5	9	10
Bordtennis	6	8	3	20	4	2	5	7
Golf	7	11	2	8	5	8	5	6
Padeltennis	1	1	1	3	1	0	1	2
Squash	0	1	0	1	0	0	1	1
Tennis	3	4	3	6	2	4	3	4
Andre boldspil	1	2	1	3	1	1	1	1

Hypighed

**Tabel 23:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre boldspil: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Badminton</b>								
Meget ofte	0	1	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	4	5	2	5	4	3	4	4
Sjældnere	6	8	5	18	6	1	4	6
<b>Bordtennis</b>								
Meget ofte	1	1	0	3	0	0	0	0
Jævnligt	1	1	1	2	1	1	1	1
Sjældnere	4	6	2	14	3	1	3	5
<b>Golf</b>								
Meget ofte	2	3	0	1	1	3	1	1
Jævnligt	2	3	1	0	1	3	2	2
Sjældnere	3	5	1	7	3	2	2	3
<b>Padeltennis</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	3	1	0	1	2
<b>Squash</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	1	0	0	0	1
<b>Tennis</b>								
Meget ofte	1	1	1	0	0	2	0	0
Jævnligt	1	2	1	2	1	2	1	1
Sjældnere	1	2	1	4	2	0	2	3

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 24: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre boldspil i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Badminton</b>								
Forening / klub	3	4	1	2	3	3	3	2
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	1	0	1	1
<b>Bordtennis</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	4	1	0	1	1
<b>Golf</b>								
Forening / klub	3	4	1	0	1	5	2	2
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	0	1	1	2	1	1
<b>Padeltennis</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

**Tabel 24 fortsat:**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkom muner	Hele landet
<b>Squash</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Tennis</b>								
Forening / klub	2	2	1	1	1	3	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	1	0	0

## Gymnastik (fx springgymnastik, rytmisk gymnastik og motionsgymnastik)

**Tabel 25: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af gymnastik (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Gymnastik	12	8	17	15	8	17	13	13
<b>Typer af gymnastik:</b>								
Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik	2	2	3	9	2	1	3	2
Redskabsgymnastik	1	1	1	4	1	0	1	1
Motionsgymnastik	8	4	11	2	5	14	9	8
Trampolin	1	1	2	5	1	0	2	2
Andre former for gymnastik	2	1	2	1	1	3	2	2

## Hyppighed

**Tabel 26: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført gymnastik: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik</b>								
Meget ofte	0	1	0	3	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	1	1	1	1	1
Sjældnere	1	0	2	4	1	0	1	1
<b>Redskabsgymnastik</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	0	1	2	1	0	0	1
<b>Motionsgymnastik</b>								
Meget ofte	1	0	1	0	1	2	1	1
Jævnligt	5	3	8	1	3	10	6	5
Sjældnere	1	1	2	2	1	1	2	2
<b>Trampolin</b>								
Meget ofte	0	1	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	0
Sjældnere	1	0	1	3	1	0	1	1

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 27: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført gymnastik i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Springgymnastik og/eller rytmisk gymnastik</b>								
Forening / klub	1	1	1	3	1	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Redskabsgymnastik</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Motionsgymnastik</b>								
Forening / klub	4	2	6	1	2	7	4	3
Kommercielt center	0	0	1	0	0	1	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	2	0	1	2	2	2
<b>Trampolin</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

Dans (fx pardans, fitness dans, moderne dans, kreativ dans, street dance)

**Tabel 28: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af dans (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Dans	13	7	19	29	12	8	13	15
<b>Typer af dans:</b>								
Pardanse	5	5	5	6	4	6	5	5
Ballet, flamenco, moderne dans og lign.	0	0	0	1	0	0	1	1
Fitness dans	4	0	7	8	5	1	4	4
Kreativ dans	1	0	2	6	1	0	1	1
Street dance	2	1	3	10	1	0	2	3
Andre former for dans	3	1	5	7	3	2	3	3

Hæufigkeit

**Tabel 29: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført dans: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Pardanse</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	2	2	1	2	1	2	2	2
Sjældnere	3	3	3	4	3	3	3	3
<b>Ballet, flamenco, moderne dans</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	0	1
<b>Fitness dans</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	0	3	1	3	1	2	2
Sjældnere	2	0	3	6	1	0	1	2
<b>Kreativ dans</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	2	0	0	0	0
Sjældnere	1	0	1	2	0	0	0	1
<b>Street dance</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	2	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	2	7	0	0	1	1

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført dans i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Pardanse</b>								
Forening / klub	1	1	1	1	1	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	1	0	0	0
<b>Ballet, flamenco, moderne dans</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Fitness dans</b>								
Forening / klub	1	0	1	0	1	0	1	1
Kommercielt center	1	0	2	1	1	0	1	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	0	1	0	0	1
<b>Kreativ dans</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	1	0	0	0	0
<b>Street dance</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	1	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	1	0	0	0	1

## Aktiviteter i vand (fx svømning, dykning, vinterbadning)

**Tabel 30: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter i vand (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Aktiviteter i vand	34	29	39	45	40	22	36	40
<b>Typer af aktiviteter i vand:</b>								
Svømning i svømmehal/bassin	27	24	30	39	33	14	24	27
Open Water Svømning	5	7	4	7	6	4	10	11
Dykning/fridykning/undervandsjagt	2	2	1	4	2	0	2	2
Bassintræning	3	1	5	0	3	6	3	3
Vinterbadning	4	2	5	8	4	1	6	8
Andre aktiviteter i vand	2	1	3	1	2	2	3	2

## Hypighed

**Tabel 31:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført aktiviteter i vand: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Svømning i svømmehal/bassin</b>								
Meget ofte	1	0	1	1	1	1	1	1
Jævnligt	7	4	9	4	8	7	6	6
Sjældnere	18	18	18	32	23	6	15	19
<b>Open water svømning</b>								
Meget ofte	1	1	0	0	1	1	1	1
Jævnligt	1	0	1	1	1	1	2	2
Sjældnere	4	5	3	6	5	2	7	8
<b>Dykning, fridykning, undervandsjagt</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	2	1	4	2	0	1	2
<b>Bassintræning</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	2	1	4	0	2	4	2	2
Sjældnere	1	0	1	0	1	0	1	1
<b>Vinterbadning</b>								
Meget ofte	0	0	1	0	0	1	1	1
Jævnligt	1	1	1	0	1	1	2	2
Sjældnere	3	2	3	7	3	0	3	5

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 32: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter i vand i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Svømning i svømmehal/bassin</b>								
Forening / klub	3	2	4	1	3	3	2	2
Kommercielt center	0	0	1	0	1	1	0	1
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	1	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	2	4	2	4	3	4	4
<b>Open Water Svømning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	1	2	2
<b>Dykning/fridykning/undervandsjagt</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Bassintræning</b>								
Forening / klub	2	0	3	0	1	3	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	1	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	1	0	0	1	1	0
<b>Vinterbadning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	0	1	1	2	2

## Aktiviteter på vand (fx kano/kajak, roning, sejlsport, surfing)

**Tabel 33:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af aktiviteter på vand (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Aktiviteter på vand	8	9	7	21	8	2	13	16
<b>Typer af aktiviteter på vand:</b>								
Kano/kajak	3	4	3	9	3	1	6	9
Roning	0	1	0	1	1	0	1	2
Sejlsport	1	1	0	1	1	1	3	3
Windsurfing, kitesurfing	0	0	0	1	0	0	1	1
Surfing, stand up paddle	3	3	3	10	3	0	4	6
Andre aktiviteter på vand	0	1	0	1	0	0	1	1

## Hæufigkeit

**Tabel 34:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført aktiviteter på vand: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Kano, kajak</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	1	1
Sjældnere	3	4	3	9	3	1	5	7
<b>Roning</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	1	1	0	1	1
<b>Sejlsport</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	0	1	0	0	1	0	1	2
<b>Windsurfing, kitesurfning</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	1	0	0	0	1
<b>Surfing, stand up paddle</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	1
Sjældnere	3	3	3	9	3	0	3	5

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 35: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført aktiviteter på vand i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Kano/kajak</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	1	1
<b>Roning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Sejlsport</b>								
Forening / klub	0	1	0	1	0	0	1	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	1	1
<b>Windsurfing, kitesurfing</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	1	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Surfing, stand up paddle</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	1

## Udelivsaktiviteter (fx friluftsliv, fiskeri, jagt, spejder, rollespil)

**Tabel 36: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af udelivsaktiviteter (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Udelivsaktiviteter	26	35	17	27	30	20	27	25
<b>Typer af udelivsaktiviteter:</b>								
Friluftsliv	15	19	12	16	18	12	15	15
Jagt	5	9	2	5	5	5	6	4
Fiskeri	11	17	5	13	13	6	12	10
Spejder	2	3	2	3	3	1	1	2
Rollespil (udendørs)	0	1	0	0	0	0	0	1
Andre udelivsaktiviteter	2	2	3	0	3	3	3	2

## Hypighed

**Tabel 37: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført udelivsaktiviteter: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Friluftsliv</b>								
Meget ofte	4	4	4	2	4	4	4	3
Jævnligt	5	7	3	4	5	3	4	4
Sjældnere	6	8	5	9	8	3	5	7
<b>Jagt</b>								
Meget ofte	0	1	0	1	0	0	1	0
Jævnligt	1	2	0	3	1	1	1	1
Sjældnere	3	6	1	2	4	4	3	2
<b>Fiskeri</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	1	0
Jævnligt	1	2	1	1	1	1	2	1
Sjældnere	9	14	4	11	11	4	8	8
<b>Spejder</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	1	2	1	1	2	0	1	1
Sjældnere	1	1	1	2	1	1	1	1
<b>Rollespil (udendørs)</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 38: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført udelivsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Friluftsliv</b>								
Forening / klub	1	1	0	0	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	6	7	5	6	7	6	7	5
<b>Jagt</b>								
Forening / klub	1	1	0	2	1	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	0	2	1	1	1	1
<b>Fiskeri</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	2	0	1	1	1	2	1
<b>Spejder</b>								
Forening / klub	1	1	1	1	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Rollespil (udendørs)</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (fx rulleskøjteløb, løbehjul, skateboard, parkour, streetbasket)

**Tabel 39: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	6	7	5	22	6	1	5	7
<b>Typer af Rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt:</b>								
Calisthenics, street workout	0	0	0	1	0	0	0	0
Løbehjul, scoot, BMX	1	2	1	4	1	0	1	2
Parkour, freerunning, tricking	1	1	1	3	0	0	1	1
Rulleskøjteløb	3	3	4	9	4	0	2	3
Skateboard, longboard, carverboard	1	1	0	3	0	0	1	2
Streetbasket, streetsoccer, panna	1	2	1	5	1	0	1	1
Andre rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt	0	0	0	1	0	0	0	0

## Hypighed

**Tabel 40:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Calisthenics, street workout</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Løbehjul, scoot, BMX</b>								
Meget ofte	0	1	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	2	1	0	1	1
<b>Parkour, freerunning, tricking</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	3	0	0	0	0
<b>Rulleskøjteløb</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	1	0	1	1	1	0	0	0
Sjældnere	2	2	3	6	3	0	2	3
<b>Skateboard, longboard, carverboard</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	3	0	0	1	1
<b>Streetbasket, streetsoccer, panna</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	1	4	1	0	0	1

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 41: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Calisthenics, street workout</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Løbehjul, scoot, BMX</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	2	0	0	0	0
<b>Parkour, freerunning, tricking</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Rulleskøjteløb</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	1	1	1	0	0	0

**Tabel 41 fortsat:**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkom muner	Hele landet
<b>Skateboard, longboard, carverboard</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Streetbasket, streetsoccer, panna</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

Andre idrætsaktiviteter (fx atletik, kampsport, petanque, ridning, skiløb, skydning og triatlon)

**Tabel 42: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige andre idrætsaktiviteter (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Andre idrætsaktiviteter	26	29	23	54	27	13	25	27
<b>Typer af andre idrætsaktiviteter:</b>								
Atletik	2	2	2	10	1	0	1	2
Billard, pool, snooker	5	8	2	12	5	2	4	5
Bowling, keglespil	14	16	12	35	15	4	11	12
Bueskydning	1	1	0	1	1	0	1	1
Kampsport	1	1	1	3	1	0	1	2
Petanque	2	2	2	2	2	2	3	5
Ridning	4	1	6	8	5	1	4	3
Rulleski	0	0	0	0	1	0	0	0
Skiløb	4	5	4	8	5	2	4	6
Skydning	2	4	1	6	3	1	3	3
Triatlon/duatlon	1	2	0	2	1	0	1	1
Andre idrætsaktiviteter	2	2	1	1	1	2	2	2

## Hypighed

**Tabel 43:** Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre idrætsaktiviteter: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Atletik</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	2	8	0	0	1	1
<b>Billard, pool, snooker</b>								
Meget ofte	1	1	0	1	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	0	1	1	1	1	1
Sjældnere	3	5	2	10	3	0	3	4
<b>Bowling, keglespil</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	2	2	1	1	2	2	1	1
Sjældnere	11	13	10	31	12	2	9	10
<b>Bueskydning</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	1	0	1	1	0	1	1
<b>Kampsport</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	1	1
<b>Petanque</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	1	1	1
Sjældnere	2	1	2	2	2	1	2	4
<b>Ridning</b>								
Meget ofte	1	0	2	3	1	0	1	1
Jævnligt	1	0	1	2	0	0	1	1
Sjældnere	2	1	3	3	3	0	1	1
<b>Rulleski</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	0	0	0	0	1	0	0	0

**Tabel 43 fortsat:**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkom muner	Hele landet
<b>Skiløb</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	1
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	4	5	3	7	5	2	3	5
<b>Skydning</b>								
Meget ofte	0	0	0	1	0	0	0	0
Jævnligt	0	1	0	1	0	0	1	1
Sjældnere	2	3	1	4	2	1	2	2
<b>Triatlon, duatlon</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	0	0	0	0	0	0
Sjældnere	1	1	0	2	1	0	0	1

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 44: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre idrætsaktiviteter i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Atletik</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Billard, pool, snooker</b>								
Forening / klub	0	1	0	0	0	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	0	1	1	0	0	0
<b>Bowling, keglespil</b>								
Forening / klub	1	1	0	1	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	1	1	1	1	1	0	0
<b>Bueskydning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Kampsport</b>								
Forening / klub	0	0	0	1	0	0	0	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

**Tabel 44 fortsat:**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkom muner	Hele landet
<b>Petanque</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	1	1	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Ridning</b>								
Forening / klub	1	0	1	2	1	0	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	1	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	1	0	2	3	1	0	1	1
<b>Rulleski</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Skiløb</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Skydning</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	1	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	1	0	1	0	0	0	0
<b>Triation/duation</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdspladsen	0	0	0	0	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0

## Genoptræning og rehabilitering (fx på sygehus, kommunalt, privat)

**Tabel 45: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført genoptræning og rehabilitering (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Genoptræning og rehabilitering	13	13	13	11	12	16	14	14
<b>Typer af genoptræning og rehabilitering:</b>								
Genoptræning eller rehabilitering på sygehus	2	2	2	2	2	3	2	2
Kommunal genoptræning eller rehabilitering	3	4	3	2	2	6	5	4
Privat genoptræning eller rehabilitering	5	5	6	3	6	5	6	6
Genoptræning eller rehabilitering i hjemmet	6	7	6	7	6	7	6	6
Andre former for genoptræning og rehabilitering	1	0	1	0	1	1	1	1

## Hypighed og sammenhæng

**Tabel 46: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført genopræning og rehabilitering på sygehus, i kommunalt regi, i privat regi og eller i hjemmet: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Genopræning eller rehabilitering på sygehus</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	0	0
Jævnligt	1	1	1	1	1	1	1	1
Sjældnere	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Kommunal genopræning eller rehabilitering</b>								
Meget ofte	1	1	0	1	0	1	0	0
Jævnligt	2	2	2	1	1	3	3	2
Sjældnere	1	1	1	0	1	2	1	1
<b>Privat genopræning eller rehabilitering på sygehus</b>								
Meget ofte	0	0	0	0	0	1	1	1
Jævnligt	3	2	3	1	3	3	3	3
Sjældnere	2	2	2	1	2	1	2	3
<b>Genopræning eller rehabilitering i hjemmet</b>								
Meget ofte	3	3	3	3	3	4	3	3
Jævnligt	2	1	2	1	2	1	2	2
Sjældnere	1	2	1	2	1	1	1	1

## Fysisk aktive lege og spil (fx leg med børn, kroket og stikbold)

**Tabel 47: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført fysisk aktive lege og spil (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Fysisk aktive lege og spil	48	45	51	59	55	35	45	48

I spørgeskemaundersøgelsen blev der ved kategorien 'fysisk aktive lege og spil' ikke spurgt om hyppighed og organisatoriske sammenhæng for udførelsen af denne aktivitet.

## Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (fx håndværk og teater)

**Tabel 48: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet for landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for de seneste 12 måneder har udført forskellige typer af andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Andre fysisk aktive fritidsaktiviteter	61	61	61	52	59	66	60	59
<b>Typer af andre fysisk aktive fritidsaktiviteter:</b>								
Håndværk	28	42	14	21	29	28	28	26
Håndarbejde	20	1	38	13	18	27	20	19
Mad og gastronomi	35	31	40	28	37	36	35	37
Teater og scenekunst	3	2	4	6	2	3	2	2
Musikudøvelse	8	7	9	14	6	8	8	9
Andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet	7	7	6	2	5	11	6	6

## Hypighed

**Tabel 49: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som inden for det seneste år har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet: meget ofte (tre dage om ugen eller oftere), jævnligt (1-2 dage om ugen) eller sjældnere (mindre end en dag om ugen) (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Håndværk</b>								
Meget ofte	9	15	3	6	9	10	9	6
Jævnligt	9	14	4	4	9	10	9	9
Sjældnere	9	11	6	10	10	7	8	10
<b>Håndarbejde</b>								
Meget ofte	13	1	25	3	11	19	11	9
Jævnligt	3	0	6	4	3	3	4	4
Sjældnere	3	1	6	6	3	2	4	5
<b>Mad og gastronomi</b>								
Meget ofte	22	16	28	8	23	27	24	23
Jævnligt	7	8	6	11	7	5	6	7
Sjældnere	4	4	4	8	5	2	3	4
<b>Teater og scenekunst</b>								
Meget ofte	0	0	0	2	0	0	0	0
Jævnligt	0	0	1	1	0	0	0	1
Sjældnere	2	1	3	3	2	2	1	2
<b>Musikudøvelse</b>								
Meget ofte	3	2	3	7	1	3	3	3
Jævnligt	3	3	4	4	3	4	3	4
Sjældnere	1	1	2	2	2	1	2	2

## Organiseringsform og sammenhæng

**Tabel 50: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som ugentligt de seneste 12 måneder har udført andre fritidsaktiviteter med fysisk aktivitet i forskellige sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
<b>Håndværk</b>								
Forening / klub	1	1	0	0	0	2	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	1	2	1	4	1	0	1	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	14	22	6	3	15	15	14	12
<b>Håndarbejde</b>								
Forening / klub	0	0	1	0	0	1	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	1	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	1	0	1	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	13	0	25	4	12	18	12	11
<b>Mad og gastronomi</b>								
Forening / klub	1	1	1	1	1	1	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	24	19	28	13	26	26	24	26
<b>Teater og scenekunst</b>								
Forening / klub	0	0	0	0	0	0	0	0
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	0	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	0	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Musikudøvelse</b>								
Forening / klub	1	1	2	1	1	2	1	1
Kommercielt center	0	0	0	0	0	0	0	0
Aftenskole	0	0	1	0	0	1	0	1
Firmaidræt / på arbejdsplassen	0	0	1	1	0	0	0	0
Organiseret via sociale medier	0	0	0	1	0	0	0	0
Selvorganiseret / på egen hånd	3	3	4	6	3	3	4	4

## Andel som dyrker idræt, sport og motion og er aktiv i forskellige organiseringsformer

I denne undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner har vi ikke brugt det spørgsmål, som man siden 1964 har brugt i de fleste undersøgelser af befolkningens idræts- og motionsvaner til at indkredse andelen af befolkningen, som dyrker idræt, sport eller motion: Dyrker du normalt sport eller motion?: Ja; Ja, men ikke for tiden; Nej. I stedet er der spurgt om, hvilke konkrete former for bevægelses-aktiviteter borgerne har deltaget i inden for de seneste 12 måneder forud for spørgsmålets besvarelse og efterfølgende spurgt; hvor ofte pågældende udfører den/de valgte fysiske aktiviteter; og i hvilken organisatorisk sammenhæng. Det giver mulighed for at opgøre andelen af befolkningen, som er idræts- og motionsaktiv, på forskellige måder.

Analyserne viser, at hvis idræts-, sports- og motionsbegrebet afgrænses til i mindst én dag om måneden at deltage i traditionelle idræts-, sports- og motionsaktiviteter (inklusiv løb og alle former for cykling i fritiden), hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk krævende fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 83 pct. på landsplan, 80 pct. i Hjørring Kommune og 80 pct. i landkommune gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 92 pct. idræts- og motionsaktiv i Hjørring Kommune og 91 pct. på landsplan.

Afgrænses idræts-, sports- og motionsbegrebet yderligere til at omhandle fysisk aktivitet i mindst én dag om ugen, hvor 'gå- og vandreture', 'fysisk aktive lege', 'genoptræning og rehabilitering' samt 'andre former for fysisk aktiv fritidsaktivitet' udelades, er andelen, der dyrker idræt, sport eller motion i fritiden, 76 pct. på landsplan, 72 pct. i Hjørring Kommune og 73 pct. i gennemsnit for landkommune gruppe 2. Medregnes 'gå- og vandreture' og 'rehabilitering og genoptræning' er 88 pct. i Hjørring Kommune og ligeledes 88 pct. på landsplan idræts- og motionsaktiv mindst én dag om ugen (tabel 51).

Af hensyn til spørgeskemaets størrelse er det valgt, at kun respondenter, som svarer, at de udfører en given aktivitet knyttet til fritidsdomænet én gang om ugen eller oftere, har fået spørgsmål om, i hvilken sammenhæng de udfører deres aktivitet. Tabel 52 på følgende side viser andelen af voksne danskere, som én gang om ugen eller oftere inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i en idrætsforening, i et kommersIELT center, privat center eller danseskole mm., i regi af aftenskole, i regi af firmaidræt/arbejdsplassen, i aktivitet organiseret via de sociale medier eller i selvorganiseret aktivitet.

Andelen, som har været aktiv i en idrætsforening én gang om ugen eller oftere det seneste år, er 27 pct. på landsplan, 30 pct. i Hjørring Kommune samt 29 pct. i landkommunerne, der sammenlignes med. For Hjørring Kommune er dette mere end dobbelt så stor en andel som andelen, der ugentligt er aktive i kommersIELT og private centre, danseskoler, mm. Analysen viser yderligere, at en meget stor del af den voksne befolkning (15 år og ældre) i Hjørring Kommune (69 pct.), i landkommunerne (69 pct.) og på landsplan (72 pct.) er aktive på egen hånd eller selvorganiseret (tabel 52).

**Tabel 51: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som har udført idræt, sport og motion i fritiden mindst én dag om måneden og mindst én dag om ugen de seneste 12 måneder (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Landkommuner	Hele landet
<i>Én dag om måneden eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter*, 'genopræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	92	90	93	92	93	90	90	91
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genopræning og rehabilitering'	82	80	83	88	83	77	82	84
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	80	78	82	87	82	75	80	83
<i>En dag om ugen eller oftere:</i>								
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter, 'genopræning og rehabilitering' samt 'gå- og vandreture'	88	86	90	89	89	86	87	88
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter samt 'genopræning og rehabilitering'	74	72	76	83	74	70	75	78
Aktiv i diverse idrætsaktiviteter	72	70	74	82	72	68	73	76

\*Diverse idrætsaktiviteter inkluderer alle former for løb (ikke som transport), cykling (ikke som transport), fitness og fysisk træning, mental træning og smidigheds-/stabilitetstræning, holdboldspil, andre boldspil, gymnastik, dans, aktiviteter i vand, aktiviteter på vand, udelivsaktiviteter, rulle- og streetaktiviteter/gadeidræt samt andre idrætsaktiviteter.

\*\*Andelen som er fysisk aktive ved 'fysisk aktive lege og spil' samt 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' er ikke inkluderet i denne opgørelse over idræt, sport og motion i fritiden.

**Tabel 52: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper, og sammenlignet med gennemsnittet i landkommune gruppe 2 og hele landet, som én gang om ugen eller oftere inden for de seneste 12 måneder har været fysisk aktiv i følgende sammenhænge (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60+ år	Landkommuner	Hele landet
Idrætsforening	30	31	29	34	28	32	29	27
Kommercielt center, privat, danseskole mm.	13	10	16	19	15	10	13	19
Aftenskole	2	0	3	2	1	2	2	2
Firmaidræt/arbejdsplassen	4	4	4	9	5	2	4	5
Aktivitet organiseret via sociale medier	4	4	4	5	5	2	4	4
Selvorganiseret eller på egen hånd	69	64	74	65	71	68	69	72

Tabellen viser andelen af borgere (i pct.), som en gang om ugen eller oftere udfører en given idræts-, sports- eller motionsaktivitet i fritiden i forskellige organiserede sammenhænge. Andelen, som er fysisk aktiv ved 'fysisk aktive lege og spil', 'andre fysisk aktive fritidsaktiviteter' og 'genopræning og rehabilitering', er ikke inkluderet i denne opgørelse af sammenhæng for idræt, sport og motion i fritiden.

# Vurdering af mulighederne for at være fysisk aktiv og dyrke idræt

Vi ved, at det har stor betydning for, hvor fysisk aktiv man er, at man oplever, at man har gode muligheder for at dyrke idræt og motion. Derfor blev respondenterne spurgt om deres vurdering af mulighederne for at dyrke idræt i det område, hvor de bor. Analysen viser, at borgerne i Hjørring Kommune i lidt højere grad end hele landet er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og motion i indendørs og udendørs idrætsfaciliteter og hjemme hos sig selv, mens borgerne i lidt lavere grad end landsgennemsnittet angiver, at har gode muligheder for at være fysisk aktive i kommercielle idrætsfaciliteter, på eller i vandet og på arbejdspladsen eller studiet (tabel 53).

- Borgerne i Hjørring Kommune synes først og fremmest, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv i grønne områder. Det er 74 pct. af borgerne i kommunen helt enige i. Dette er ens med andelen i landet som helhed og lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne. De ældre og midaldrende er i højere grad end de yngre helt enige i dette.
- Mere end halvdelen, 57 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive og dyrke idræt på veje, stier og fortove. Dette er ens med gennemsnittet for landkommunerne og hele landet. Andelen, der tilslutter sig dette synspunkt, er størst blandt de midaldrende og de ældre borgere.
- Mere end halvdelen, 59 pct., af borgerne i Hjørring Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. Det er højere end gennemsnittet for landkommunerne og for hele landet, og det er i lidt højere grad de midaldrende og de ældre end de unge, der er helt enige i dette synspunkt.
- Mere end halvdelen, 53 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt i udendørs idrætsanlæg. Det er en anelse højere end i landet som helhed og gennemsnittet for landkommunerne, og det er i højere grad de midaldrende og de ældre end de unge, som angiver dette.
- Omkring halvdelen, 49 pct. af borgerne i Hjørring Kommune er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktive i kommercielle idrætsfaciliteter. Dette er stort set ens med gennemsnittet for hele landet og gennemsnittet for landkommunerne, der sammenlignes med.
- Lidt over en tredjedel af borgerne, 34 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt på eller i vand. Det er meget lavere end gennemsnittet for landkommunerne, men noget lavere end landsgennemsnittet.
- Færrest, 15 pct., er helt enige i, at de har gode muligheder for at dyrke idræt og være fysisk aktiv på deres arbejde eller uddannelse. Dette er lidt lavere end gennemsnittet for landkommunerne og landsgennemsnittet.

**Tabel 53: Andel af borgere (15 år og ældre) i Hjørring Kommune, opdelt på køn og aldersgrupper og sammenlignet med landkommune gruppe 2 og hele landet, som angiver at være 'helt enig' i følgende udsagn om, hvorvidt der er gode muligheder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt i det område, hvor de bor i (pct.).**

	Hjørring	Mænd	Kvinder	15-24 år	25-59 år	60 +	Landkommuner	Hele landet
Jeg har gode muligheder for at være fysisk aktiv...								
I indendørs idrætsfaciliteter	59	56	61	49	58	64	55	55
I udendørs idrætsanlæg	53	53	53	45	53	56	49	50
I kommercielle idrætsfaciliteter	49	46	52	41	50	51	46	52
I grønne områder	74	72	77	53	75	82	76	74
På ellers i vand	34	33	35	24	34	37	57	44
Hjemme hos mig selv	53	47	58	34	54	59	54	46
På mit studie eller min arbejdsplads*	15	14	16	13	16	14	17	18
På veje, stier og fortøve	57	51	63	36	58	64	57	57

\*Spørgsmålet er kun givet til respondenter som er i arbejde eller under uddannelse.

# Metode og svarprocent

## Forskningsdesign

I forskningsprojektet Danmark i Bevægelse trækker vi på styrkerne fra såvel det kvantitative som det kvalitative forskningsdesign ved anvendelse af et 'mixed methods design'. I dette design er forskellige forskningsmetoder tænkt sammen, hvorved man kan trække på styrkerne fra de forskellige forskningsdesigns i såvel dataindsamlingsfasen som analysefasen.

## To forberedende studier

Dette udmøntede sig konkret i gennemførelsen af to forberedende studier: Dels et litteraturstudie, som tog sigte på at indsamle dansk og international litteratur om idræts- og motionsdeltagelse og fysiske aktivitetsvaner. Dels en kvalitativ forundersøgelse, hvor en række personer med forskellig baggrund blev interviewet om deres bevægelsesvaner og motiver for at deltage i forskellige bevægelsesaktiviteter. Disse studier blev anvendt til at kvalificere spørgeskemaundersøgelsen – herunder særligt valget af de mest relevante emner og formuleringen af de konkrete spørgsmål. Publikationer fra disse studier finder man på projektets hjemmeside: [https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark\\_i\\_bevaegelse/publikationer](https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevaegelse/publikationer)

## Spørgeskemaet

Spørgeskemaet, som analyserne i denne rapport bygger på, blev udviklet i samarbejde med forskere og eksperter inden for de forskellige fagområder, som undersøgelsen har fokus på. Det omfattede både kolleger på Syddansk Universitet og nationale og internationale forskere i fysisk aktivitet, idrætsvaner, motiver for fysisk aktivitet mv. Da et udskud til spørgeskema forelå, blev det testet af forskere på området; af en mindre gruppe borgere, som besvarede spørgsmålene samtidig med, at en forsker fulgte besvarelserne (for at teste, om spørgsmålene blev forstået efter hensigten); og til sidst af en prøvepopulation på omkring 2.000 respondenter i samarbejde med Aalborg Universitet. Dette førte til en række ændringer i spørgeskemaet. Spørgeskemaets indhold og udformning har således været forberedt grundigt gennem forundersøgelser og test.

Spørgeskemaet var opdelt i seks dele: 1) Praktisk arbejde i hjemmet; 2) fysisk aktivitet på arbejde eller uddannelse; 3) fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb); 4) fysisk aktivitet i fritiden; 5) muligheder for fysisk aktivitet i det område, hvor man bor; 6) samt spørgsmål om respondenten (arbejdsliv, husstand, helbredstilstand mv.). Derudover var der tilføjet enkelte spørgsmål om Covid-19/Coronas betydning for personens fysiske aktivitet. Til sidst i spørgeskemaet blev respondenten spurgt, om pågældende var interesseret i at deltage i opfølgende undersøgelser i forskningsprojektet.

## Udvælgelsen af respondenter

Danmarks Statistik (DST Survey) udtræk i september 2020 godt 404.000 tilfældigt udvalgte voksne i Danmark (15 år eller ældre) - stratificeret på køn, alder og kommunens befolkningstal – til at deltage i undersøgelsen. For at få nok svar i de mindre kommuner, blev der 'oversamplet', dvs. udtrukket forholdsmaessigt flere i de mindre kommuner, og tilsvarende 'undersamplet', dvs. udtrukket forholdsmaessigt færre i de største kommuner. Formålet dermed var at opnå et tilstrækkeligt antal svar i alle kommunerne til at kunne gennemføre pålidelige analyser i hver enkelt kommune.

## **Udsendelsen af spørgeskemaet**

Spørgeskemaet blev den 19. oktober 2020 sendt til de godt 404.000 voksne i Danmark, hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Knap 12.000 modtog invitationen som et almindeligt brev, fordi de ikke var e-Boks brugere. Der blev udsendt to påmindelser via e-Boks undervejs i perioden, henholdsvis den 30. oktober og den 11. november, inden spørgeskemaundersøgelsen lukkede den 29. november 2020.

Spørgeskemaet kunne kun besvares elektronisk via et link. Linket kunne tilgås direkte i brevene i e-Boks, mens dem, der havde modtaget brevet fysisk, skulle indtaste en hjemmesideadresse og en kode for at tilgå spørgeskemaet. Blandt alle gennemførte svar blev der trukket lod om 8 præmier á 10.000 kr. skattefrit.

## **Antal besvarelser og svarprocent**

163.133 voksne besvarede spørgeskemaet helt eller delvist, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. Ca. 10 pct. af respondenterne besvarede ikke hele spørgeskemaet. Kvinder har i lidt højere grad end mænd, og ældre har i højere grad end unge besvaret spørgsmålene. Mellem kommunerne er der også forskelle på, hvor mange der har besvaret spørgeskemaet. Den højeste og henholdsvis laveste svarprocent i kommunerne er 51 pct. og 33 pct. Bortset fra fire kommuner – hvoraf de tre er mindre ø-kommuner – er der i alle kommuner svar fra mindst 1000 borgere. I Hjørring Kommune blev spørgeskemaet besvaret – helt eller delvist – af 1644 borgere (15 år og ældre), hvilket svarer til 38 procent.

## **Vægtning af data**

For at analysen af data er repræsentativ for hele befolkningen er data efterfølgende blevet 'vægtet', så fx et svar fra en ung tæller lidt mere end et svar fra en ældre i opgørelsen af det samlede tal for andelen, der fx dyrker holdboldspil, for derved at opveje, at de ældre i højere grad har besvaret spørgeskemaet, end de unge har. I analysen af svarene fra den enkelte kommune er der vægtet i forhold til køn og alder. I analysen af alle besvarelser på tværs af kommunerne er der også vægtet for kommunestørrelsen, så svarene fra hver kommune tæller forholdsvis lige så meget, som antallet af borgere, der er 15 år eller ældre, udgør af den samlede befolkning i Danmark.

## **Frafaldsanalyse**

Da spørgeskemaundersøgelsen var lukket, blev en såkaldt frafaldsundersøgelse gennemført i løbet af december 2020 for at få viden om, hvor meget svarmønsteret blandt dem, der besvarede spørgeskemaet, afveg fra svarmønsteret blandt dem, der ikke svarede. Det er nemlig sandsynligt, at de mest bevægelsesaktive voksne har haft mere lyst til at besvare spørgeskemaet, end dem som ikke er så bevægelsesaktive. Jysk Analyse, der har ekspertise i telefoninterviews, ringede til et repræsentativt udsnit af de borgere, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. Disse informanter blev spurgt om deres deltagelse i de fysiske aktivitetsformer, der blev spurgt om i spørgeskemaundersøgelsen. 2.100 respondenter var i målgruppen for frafaldsundersøgelsen, hvoraf 829 personer (40 pct.) besvarede spørgsmålene.

Sammenholdt med svarene fra spørgeskemaundersøgelsen viser svarene fra frafaldsundersøgelsen, at respondenterne her er lidt mindre fysisk aktive. Dvs. at tallene for andelen af befolkningen, der er aktiv i forskellige bevægelsesformer, sandsynligvis giver et lidt for højt tal i forhold til det reelt forekommende. Det er ikke muligt at vægte for denne 'bias', men det er vigtigt at være opmærksom på i tolkningen af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.

## **Hvornår er en forskel en rigtig forskel?**

I rapportens mange tabeller og figurer er der angivet resultater i procenttal, fx andelen af borgere der har dyrket gymnastik inden for de seneste 12 måneder. Her kan der være forskel på, hvor mange der har dyrket det i kommunen i forhold til kommunetypen og i forhold til landsgennemsnittet. Men hvor mange

procentpoints forskel skal der være, for at den kan tolkes som en rigtig såkaldt 'statistisk signifikant' forskel? For at kunne sige noget om, hvorvidt en forskel er statistisk signifikant, skal vi beregne den statistiske usikkerhed (p-værdi). Som tommelfingerregel kan man betragte p-værdier på under 5 pct. som signifikante, dvs. at forskellene er store nok til, at vi kan være 95 pct. sikre på, at der er forskel mellem grupper i vores population, uden at det skyldes tilfældigheder.

P-værdien afhænger af, hvor mange der har besvaret det pågældende spørgsmål. Det betyder, at vi med de mange svar vi har fået i spørgeskemaundersøgelsen i Danmark i Bevægelse, næsten altid får små p-værdier og dermed signifikante forskelle.

I kommunerapporterne er groft sagt alle forskelle over 1 procentpoint mellem kommunen og resten af landet signifikante med p-værdier under 5 pct. Hvad angår sammenligningen med kommunetype, så er forskelle på 2 procentpoint eller mere i de fleste tilfælde statistisk signifikante. Men det afhænger af antallet af svar fra den pågældende kommune og antal svar fra kommunetypen.

Derfor bør små forskelle læses og tolkes med forsigtighed – og man bør også spørge sig selv, om forskellene er store nok til at være interessante. Det kalder man 'praktisk signifikans', hvor ordet signifikans i højere grad skal forstås som væsentlighed i et praktisk perspektiv. Er forskellene så små, at de er værd at brug tid på at diskutere og evt. handle nærmere på?

### **Har Covid-19 påvirket svarene?**

Svarene i spørgeskemaundersøgelsen blev indsamlet i oktober og november 2020. Det skete imens Danmark var ramt af en pandemi, og hvor restriktioner periodisk har påvirket rum og rammer for idræt og fysisk aktivitet. Således har nedlukninger af bl.a. idrætsfaciliteter og fitnesscentre samt et generelt forsamlingsforbud haft stor betydning for befolkningens muligheder for at dyrke bestemte former for idræt og fysisk aktivitet.

Vi skønner dog, at denne unikke situation ikke har haft afgørende betydning for svarene om befolkningens idræts- og bevægelsesvaner. Dette skyldes først og fremmest, at vi bad deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen om at svare for de seneste 12 måneder – dvs. også før Covid-19 ramte. Dernæst har vi indhentet svar i en periode i efteråret 2020, hvor smittetallene var lave og forholdene forholdsvis normale for idræt og fysisk bevægelse.

I spørgeskemaundersøgelsen spørger vi om Covid-19 har haft en indflydelse på befolkningens bevægelsesvaner (inden for fire såkaldte bevægelses-domæner fritid, hjem, arbejd og transport). De fleste svarede, at deres fysiske aktivitetsniveau var uændret i deres fritid (især blandt de ældre). Mange var mere fysisk aktive i hjemmet, andre var mindre fysisk aktive på arbejdet, mens fysisk aktivitet under transport var forholdsvis uændret. De unge oplevede større ændringer både til den positive side og den negative (især dem der er afhængige af fysiske rammer). Men andelen, som svarede, at de var mere fysisk aktiv i forhold til før Corona, var næsten lige så stor som andelen, der svarede, at de var mindre fysisk aktiv. Corona havde ikke en så entydig negativ indvirkning på det fysiske aktivitetsniveau, som man kunne forvente.

### **Kommunetyper**

Da vi ved, at deltagelse i idræt og motion i høj grad afhænger af borgernes sociale, uddannelsesmæssige og beskæftigelsesmæssige baggrund, giver en sammenligning mellem kommuner mest mening, hvis kommunerne tilnærmelsesvis ligner hinanden. Derfor sammenholdes tallene for borgernes bevægelsesvaner i hver enkelt kommune med gennemsnittet for de kommuner, som ligner kommunen mest.

Opdelingen på kommunetyper i undersøgelsen baserer sig på materiale fra Danmarks Statistik samt Økonomi- og Indenrigsministeriets kommunale nøgletal 'socioøkonomisk indeks'. Danmarks Statistik har udformet en opdeling af Danmarks kommuner i fem kategorier: hovedstadskommuner, storbykommuner, provinskommuner, oplandskommuner og landkommuner. Inddelingen er foretaget ud fra største by i kommunen og tilgængelighed til job (Danmarks Statistik, 2018).

I denne undersøgelse skelnes mellem 10 kommunetyper, idet København udgør én kommunetype for sig selv, og de tre øvrige storbykommuner – Aarhus, Aalborg og Odense – også udgør én kommunetype. De øvrige kommunetyper er opdelt efter typerne hovedstadskommuner, provinsbykommuner, oplandskommuner og landkommuner, og inden for hver type er der yderligere foretaget en opdeling efter socioøkonomisk indeks, som er et samlet indeks for en række parametre, der siger noget om det relative sociale udgiftsbehov i kommunen. Parametrene, der indgår i beregningen af indekset, er følgende: 20-59årige uden beskæftigelse, 25-49årige uden erhvervsuddannelse, udlejede beboelseslejligheder ekskl. kollegier, psykiatriske patienter, familier i bestemte boligtyper, børn i familier hvor forsørgerne har kort uddannelse, enlige på 65 år og derover, personer med lav indkomst i tre ud af fire år, handicappede, indvandrere og efterkommere, 20-59 årige i arbejde med færdigheder på grundniveau, beregnet årlig nedgang i befolkningstal, 0-15 årige børn af enlige forsørgere og 0-17 årige børn som har flyttet kommune mindst tre gange (se Økonomi- og Indenrigsministeriet. Kommunal udlingning og generelle tilskud 2019. Juni 2018).

I skemaet herunder har type 1 kommuner således et socioøkonomisk indeks, der er højere end den gennemsnitlige værdi for alle kommunerne, mens type 2 kommuner har et socioøkonomisk indeks, der er lavere end den gennemsnitlige værdi for alle kommunerne. I tabellen nedenfor kan man se, hvilke kommuner der hører til hver kommunetype.

KOMMUNETYPE	KOMMUNE
København	København
Storbykommuner	Aarhus Aalborg Odense
Hovedstadskommuner 1	Allerød Dragør Egedal Frederiksberg Furesø Gentofte Greve Hørsholm Lyngby-Taarbæk Rudersdal Solrød Vallensbæk
Hovedstadskommuner 2	Albertslund Ballerup Brøndby Gladsaxe Glostrup Herlev Hvidovre

	Høje-Taastrup Ishøj København Rødovre Tårnby
Provinsbykommuner 1	Herning Hillerød Holstebro Horsens Kolding Roskilde Silkeborg Vejle Viborg
Provinsbykommuner 2	Esbjerg Fredericia Helsingør Køge Næstved Randers Slagelse
Oplandskommuner 1	Favrskov Frederikssund Gribskov Hedensted Ikast-Brande Lejre Middelfart Odder Rebild Skanderborg Stevns Syddjurs
Oplandskommuner 2	Assens Faxe Fredensborg Faaborg-Midtfyn Halsnæs Holbæk Kerteminde Nordfyns Nyborg Ringsted Sorø Vejen
Landkommuner 1	Billund Brønderslev Fanø Jammerbugt

	Mariagerfjord Ringkøbing-Skjern Svendborg Varde Kommune
Landkommuner 2	Bornholms Frederikshavn Guldborgsund Haderslev Hjørring Kalundborg Langeland Lemvig Lolland Læsø Morsø Norddjurs Odsherred Samsø Skive Struer Sønderborg Thisted Tønder Vesthimmerland Vordingborg Ærø Aabenraa