

## Kyrrseta á virkum dögum (klukkustundir á dag)

Sitting time on weekdays (hours a day)

Heimild: Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga 2007, 2012 og 2017<sup>1</sup>

Source: Health and Wellbeing of Icelanders 2007, 2012 and 2017<sup>1</sup>

Spurning (breytuheiti): Hve löngum tíma á dag varðir þú að jafnaði sitjandi í síðustu viku? Aðeins skal miða við virka daga. (hrey7)

Question (variable): How long time a day did you usually spend sitting last week? Only weekdays must be taken into account. (hrey7)

Frekari upplýsingar: <https://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/rannsoknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>  
Further information: <https://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/rannsoknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>

### Tölur - Tables

[Kyrrseta á virkum dögum eftir kyni og aldri](#)

[Sitting time on weekdays by sex and age](#)

[Kyrrseta á virkum dögum eftir kyni og menntun](#)

[Sitting time on weekdays by sex and education](#)



### Skýringar - Notes

Þrýstu á plúsin (+) hér að ofan til að sjá óvígtaðar fjöldatölur  
Press the plus sign above column M to get unweighted count

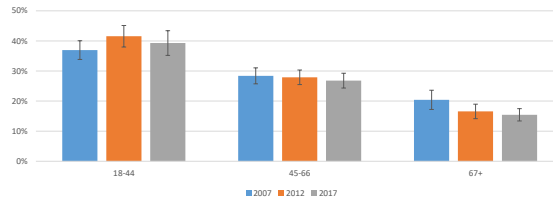
**Kyrrseta á virkum dögum (klukkustundir á dag)**  
*Sitting time on weekdays (hours a day)*

Kyn - Sex	Aldur - Age	Hlutföll % <sup>2</sup>			95% víkmörk <sup>3</sup>					
		2007	2012	2017	2007	2012	2017			
Karlar - Males	18-44	<1 klst. / hour	1,2%	0,7%	0,6%	0,7%	0,6%	0,6%		
		1 klst. / hour	3,4%	2,0%	1,7%	1,2%	1,0%	1,1%		
		2-3 klst. / hours	18,7%	17,5%	15,9%	2,5%	2,9%	3,1%		
		4-5 klst. / hours	21,8%	21,4%	23,9%	2,7%	3,0%	3,6%		
		6-7 klst. / hours	17,9%	16,9%	18,6%	2,5%	2,7%	3,3%		
		8-10 klst. / hours	20,2%	23,2%	22,5%	2,6%	3,1%	3,5%		
		11-13 klst. / hours	11,1%	12,0%	12,3%	2,0%	2,4%	2,8%		
		14-16 klst. / hours	4,1%	3,6%	2,3%	1,3%	1,4%	1,3%		
		>16 klst. / hours	1,6%	2,6%	2,3%	0,8%	1,2%	1,3%		
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
		45-66	45-66	<1 klst. / hour	1,9%	0,7%	0,6%	0,8%	0,5%	0,4%
				1 klst. / hour	4,3%	2,8%	2,3%	1,2%	0,9%	0,8%
				2-3 klst. / hours	21,7%	21,1%	22,3%	2,4%	2,2%	2,3%
4-5 klst. / hours	25,9%			26,4%	28,1%	2,6%	2,4%	2,5%		
6-7 klst. / hours	17,7%			21,1%	20,0%	2,2%	2,2%	2,2%		
8-10 klst. / hours	15,7%			17,2%	16,8%	2,1%	2,0%	2,1%		
11-13 klst. / hours	9,9%			7,5%	8,0%	1,8%	1,4%	1,5%		
14-16 klst. / hours	2,0%			2,3%	1,3%	0,8%	0,8%	0,6%		
>16 klst. / hours	0,8%			0,8%	0,8%	0,5%	0,5%	0,5%		
<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>			<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
67+	67+			<1 klst. / hour	0,9%	0,8%	1,8%	0,7%	0,6%	0,8%
				1 klst. / hour	1,1%	2,1%	2,6%	0,8%	0,9%	0,9%
				2-3 klst. / hours	22,0%	23,2%	24,3%	3,3%	2,7%	2,4%
		4-5 klst. / hours	34,1%	33,0%	34,2%	3,8%	3,0%	2,7%		
		6-7 klst. / hours	21,6%	24,3%	21,7%	3,3%	2,8%	2,3%		
		8-10 klst. / hours	13,7%	11,4%	10,3%	2,7%	2,1%	1,7%		
		11-13 klst. / hours	4,8%	3,4%	3,2%	1,7%	1,2%	1,0%		
		14-16 klst. / hours	1,0%	0,7%	1,0%	0,7%	0,5%	0,6%		
		>16 klst. / hours	0,8%	1,0%	1,0%	0,6%	0,7%	0,6%		
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
		Alls - Total	Alls - Total	<1 klst. / hour	1,4%	0,7%	0,8%	0,5%	0,3%	0,3%
				1 klst. / hour	3,5%	2,3%	2,1%	1,7%	1,4%	1,4%
				2-3 klst. / hours	20,1%	19,5%	19,7%	1,5%	1,4%	1,4%
4-5 klst. / hours	24,5%			24,6%	27,2%	1,6%	1,6%	1,6%		
6-7 klst. / hours	18,2%			19,3%	19,6%	1,5%	1,4%	1,4%		
8-10 klst. / hours	17,9%			19,6%	18,3%	1,5%	1,4%	1,4%		
11-13 klst. / hours	10,0%			9,3%	9,1%	1,1%	1,0%	1,0%		
14-16 klst. / hours	3,0%			2,8%	1,7%	0,7%	0,6%	0,5%		
>16 klst. / hours	1,2%			1,8%	1,5%	0,4%	0,5%	0,4%		
<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>			<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
Konur - Females	18-44			<1 klst. / hour	1,4%	0,4%	0,6%	0,6%	0,4%	0,5%
				1 klst. / hour	2,7%	1,4%	1,7%	0,9%	0,7%	0,8%
				2-3 klst. / hours	13,3%	13,4%	12,6%	1,9%	2,0%	2,2%
		4-5 klst. / hours	21,6%	21,2%	23,6%	2,3%	2,4%	2,8%		
		6-7 klst. / hours	19,9%	20,1%	21,4%	2,2%	2,4%	2,7%		
		8-10 klst. / hours	24,9%	26,7%	26,9%	2,4%	2,6%	2,9%		
		11-13 klst. / hours	11,6%	12,7%	9,1%	1,8%	2,0%	1,9%		
		14-16 klst. / hours	2,9%	2,2%	2,2%	0,9%	0,9%	1,0%		
		>16 klst. / hours	1,9%	1,8%	1,9%	0,8%	0,8%	0,9%		
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
		45-66	45-66	<1 klst. / hour	1,6%	0,7%	0,7%	0,7%	0,4%	0,4%
				1 klst. / hour	1,0%	1,4%	2,6%	0,6%	0,6%	0,8%
				2-3 klst. / hours	18,1%	16,0%	16,2%	2,2%	1,9%	1,9%
4-5 klst. / hours	29,7%			26,2%	26,4%	2,6%	2,3%	2,2%		
6-7 klst. / hours	21,4%			21,7%	24,5%	2,4%	2,1%	2,2%		
8-10 klst. / hours	18,5%			22,7%	20,3%	2,2%	2,2%	2,0%		
11-13 klst. / hours	7,0%			8,6%	7,4%	1,5%	1,4%	1,3%		
14-16 klst. / hours	2,1%			1,9%	1,5%	0,8%	0,7%	0,6%		
>16 klst. / hours	0,6%			0,8%	0,4%	0,4%	0,5%	0,3%		
<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>			<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
67+	67+			<1 klst. / hour	1,0%	0,3%	0,7%	0,8%	0,4%	0,5%
				1 klst. / hour	3,2%	2,3%	2,7%	1,4%	1,0%	0,9%
				2-3 klst. / hours	24,4%	20,0%	16,5%	3,4%	2,6%	2,1%
		4-5 klst. / hours	33,7%	37,7%	38,5%	3,7%	3,2%	2,8%		
		6-7 klst. / hours	24,6%	24,0%	24,8%	3,4%	2,8%	2,5%		
		8-10 klst. / hours	8,6%	11,1%	13,0%	2,2%	2,0%	1,9%		
		11-13 klst. / hours	3,1%	3,2%	2,7%	1,3%	1,1%	0,9%		
		14-16 klst. / hours	1,1%	1,0%	0,7%	0,8%	0,6%	0,5%		
		>16 klst. / hours	0,3%	0,5%	0,5%	0,4%	0,4%	0,4%		
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
		Alls - Total	Alls - Total	<1 klst. / hour	1,4%	0,5%	0,7%	0,4%	0,2%	0,3%
				1 klst. / hour	2,1%	1,5%	2,2%	0,5%	0,4%	0,5%
				2-3 klst. / hours	16,3%	15,2%	14,7%	1,3%	1,2%	1,2%
4-5 klst. / hours	25,8%			25,1%	27,5%	1,6%	1,4%	1,5%		
6-7 klst. / hours	21,0%			21,2%	23,1%	1,5%	1,4%	1,4%		
8-10 klst. / hours	20,8%			23,3%	21,9%	1,5%	1,4%	1,4%		
11-13 klst. / hours	9,0%			10,0%	7,2%	1,0%	1,0%	0,9%		
14-16 klst. / hours	2,4%			1,9%	1,7%	0,5%	0,5%	0,4%		
>16 klst. / hours	1,2%			1,3%	1,1%	0,4%	0,4%	0,3%		
<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>			<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
18-44	18-44			<1 klst. / hour	1,3%	0,5%	0,6%	0,5%	0,3%	0,4%
				1 klst. / hour	3,0%	1,7%	1,7%	0,7%	0,6%	0,7%
				2-3 klst. / hours	16,0%	15,5%	14,3%	1,6%	1,7%	1,8%
		4-5 klst. / hours	21,7%	21,3%	23,8%	1,7%	1,9%	2,2%		
		6-7 klst. / hours	18,9%	18,5%	20,0%	1,7%	1,8%	2,1%		
		8-10 klst. / hours	22,5%	25,0%	24,7%	1,8%	2,0%	2,2%		
		11-13 klst. / hours	11,4%	12,4%	10,7%	1,3%	1,5%	1,6%		
		14-16 klst. / hours	3,5%	2,9%	2,3%	0,8%	0,8%	0,8%		
		>16 klst. / hours	1,7%	2,2%	2,1%	0,5%	0,7%	0,7%		
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
		45-66	45-66	<1 klst. / hour	1,8%	0,7%	0,6%	0,5%	0,3%	0,3%
				1 klst. / hour	2,7%	2,1%	2,4%	0,7%	0,5%	0,6%
				2-3 klst. / hours	20,0%	18,6%	19,3%	1,6%	1,5%	1,5%
4-5 klst. / hours	27,7%			26,3%	27,2%	1,8%	1,6%	1,7%		
6-7 klst. / hours	19,5%			21,4%	22,2%	1,6%	1,5%	1,6%		
8-10 klst. / hours	17,1%			19,9%	18,5%	1,6%	1,5%	1,4%		
11-13 klst. / hours	8,4%			8,1%	7,7%	1,1%	1,0%	1,0%		
14-16 klst. / hours	2,0%			2,1%	1,4%	0,6%	0,5%	0,4%		
>16 klst. / hours	0,7%			0,8%	0,6%	0,3%	0,3%	0,3%		
<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>			<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
67+	67+			<1 klst. / hour	0,9%	0,5%	1,2%	0,5%	0,3%	0,4%
				1 klst. / hour	2,2%	2,2%	2,6%	0,8%	0,7%	0,6%
				2-3 klst. / hours	23,2%	21,6%	20,3%	2,3%	1,9%	1,6%
		4-5 klst. / hours	33,9%	35,5%	36,4%	2,6%	2,2%	1,9%		
		6-7 klst. / hours	23,1%	24,1%	23,3%	2,3%	2,0%	1,7%		
		8-10 klst. / hours	11,1%	11,2%	11,7%	1,7%	1,4%	1,3%		
		11-13 klst. / hours	3,9%	3,3%	2,9%	1,1%	0,8%	0,7%		
		14-16 klst. / hours	1,2%	0,9%	0,8%	0,6%	0,4%	0,4%		
		>16 klst. / hours	0,5%	0,7%	0,7%	0,4%	0,4%	0,3%		
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		
		Alls - Total	Alls - Total	<1 klst. / hour	1,4%	0,6%	0,7%	0,3%	0,2%	0,2%
				1 klst. / hour	2,8%	1,9%	2,1%	0,4%	0,3%	0,4%
				2-3 klst. / hours	18,2%	17,4%	17,2%	1,0%	0,9%	0,9%
4-5 klst. / hours	25,2%			24,9%	27,3%	1,1%	1,1%	1,1%		
6-7 klst. / hours	19,6%			20,3%	21,4%	1,0%	1,0%	1,0%		
8-10 klst. / hours	19,3%			21,4%	20,1%	1,0%	1,0%	1,0%		
11-13 klst. / hours	9,5%			9,7%	8,2%	0,8%	0,7%	0,7%		
14-16 klst. / hours	2,7%			2,4%	1,7%	0,4%	0,4%	0,3%		
>16 klst. / hours	1,2%			1,5%	1,3%	0,3%	0,3%	0,3%		
<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>			<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>		

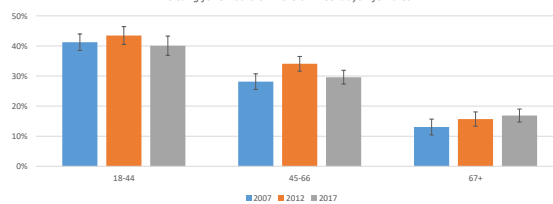
**Kyrrseta í 8 klst. eða meira á virkum dögum**  
*Sitting for 8 hours or more on weekdays*

Kyn - Sex	Aldur - Age	Hlutföll % <sup>2</sup>			95% víkmörk <sup>3</sup>			
		2007	2012	2017	2007	2012	2017	
Karlar - Males	18-44	18-44	36,9%	41,5%	39,3%	3,1%	3,6%	4,1%
		45-66	28,4%	27,9%	26,8%	2,7%	2,4%	2,5%
		67+	20,4%	16,8%	15,4%	3,2%	2,4%	2,0%
		<b>Alls - Total</b>	<b>32,2%</b>	<b>33,5%</b>	<b>30,9%</b>	<b>1,8%</b>	<b>1,7%</b>	<b>1,7%</b>
Konur - Females	18-44	18-44	41,2%	43,5%	40,1%	2,8%	2,9%	3,2%
		45-66	28,1%	34,1%	29,6%	2,6%	2,4%	2,3%
		67+	13,0%	15,7%	16,9%	2,6%	2,4%	2,2%
		<b>Alls - Total</b>	<b>33,4%</b>	<b>36,4%</b>	<b>31,9%</b>	<b>1,7%</b>	<b>1,6%</b>	<b>1,5%</b>
Alls - Total	Alls - Total	18-44	39,1%	42,5%	39,7%	2,1%	2,3%	2,5%
		45-66	28,3%	30,9%	28,2%	1,9%	1,7%	1,7%
		67+	16,6%	16,1%	16,2%	2,1%	1,7%	1,5%
		<b>Alls - Total</b>	<b>32,8%</b>	<b>35,0%</b>	<b>31,2%</b>	<b>1,2%</b>	<b>1,2%</b>	<b>1,1%</b>

Kyrrseta í 8 klst. eða meira á virkum dögum - karlar  
*Sitting for 8 hours or more on weekdays - males*



Kyrrseta í 8 klst. eða meira á virkum dögum - konur  
*Sitting for 8 hours or more on weekdays - females*



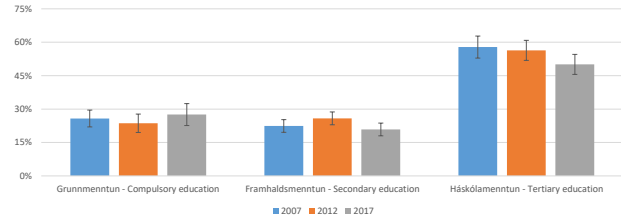
Kyrrseta á virkum dögum (klukkustundir á dag)  
Sitting time on weekdays (hours a day)

Kyn - Sex	Menntun - Education <sup>1</sup>	Hlutföll % <sup>2</sup>			95% víkmörk <sup>3</sup>			
		2007	2012	2017	2007	2012	2017	
Karlur - Males	Grunnmenntun - Compulsory education	<1 klst. / hour	2,8%	0,8%	1,3%	1,4%	0,9%	1,2%
		1 klst. / hour	5,9%	4,1%	2,5%	2,0%	1,9%	1,7%
		2-3 klst. / hours	25,0%	25,3%	28,2%	3,7%	4,2%	5,0%
		4-5 klst. / hours	25,8%	26,8%	27,9%	3,8%	4,3%	4,9%
		6-7 klst. / hours	14,7%	19,4%	12,5%	3,1%	3,8%	3,6%
		8-10 klst. / hours	12,2%	12,8%	12,6%	2,8%	3,2%	3,7%
		11-13 klst. / hours	7,8%	5,6%	10,6%	2,3%	2,2%	3,4%
		14-16 klst. / hours	3,8%	2,3%	3,4%	1,7%	1,5%	2,0%
		>16 klst. / hours	2,0%	2,9%	0,9%	1,2%	1,6%	1,0%
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
Framhaldsmenntun - Secondary education	<1 klst. / hour	1,8%	0,5%	0,9%	0,9%	0,5%	0,7%	
	1 klst. / hour	5,3%	3,5%	3,3%	1,5%	1,2%	1,3%	
	2-3 klst. / hours	25,3%	24,2%	25,2%	3,0%	2,8%	3,1%	
	4-5 klst. / hours	29,6%	28,8%	31,3%	3,1%	3,0%	3,3%	
	6-7 klst. / hours	15,5%	17,1%	18,5%	2,5%	2,5%	2,7%	
	8-10 klst. / hours	12,1%	15,5%	14,2%	2,2%	2,4%	2,5%	
	11-13 klst. / hours	6,8%	7,2%	4,7%	1,7%	1,7%	1,5%	
	14-16 klst. / hours	3,1%	1,8%	0,7%	1,2%	0,9%	0,6%	
	>16 klst. / hours	0,4%	1,3%	1,3%	0,4%	0,7%	0,8%	
	<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
Háskólamenntun - Tertiary education	<1 klst. / hour	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	
	1 klst. / hour	0,7%	0,0%	0,8%	0,8%	0,0%	0,8%	
	2-3 klst. / hours	7,5%	8,4%	8,3%	2,6%	2,5%	2,5%	
	4-5 klst. / hours	13,5%	15,8%	18,8%	3,4%	3,3%	3,5%	
	6-7 klst. / hours	20,4%	19,1%	22,1%	4,0%	3,6%	3,7%	
	8-10 klst. / hours	30,8%	31,4%	29,0%	4,6%	4,2%	4,1%	
	11-13 klst. / hours	22,1%	18,5%	17,8%	4,2%	3,5%	3,4%	
	14-16 klst. / hours	3,9%	4,8%	2,5%	1,9%	1,9%	1,4%	
	>16 klst. / hours	1,0%	1,7%	0,7%	1,0%	1,2%	0,8%	
	<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
Konur - Females	Grunnmenntun - Compulsory education	<1 klst. / hour	1,5%	0,8%	2,0%	0,9%	0,7%	1,3%
		1 klst. / hour	2,6%	2,4%	3,8%	1,2%	1,2%	1,7%
		2-3 klst. / hours	21,9%	20,0%	22,8%	3,1%	3,1%	3,9%
		4-5 klst. / hours	28,0%	27,0%	27,3%	3,3%	3,5%	4,1%
		6-7 klst. / hours	20,2%	23,2%	20,2%	3,0%	3,3%	3,7%
		8-10 klst. / hours	14,9%	17,5%	12,6%	2,6%	3,0%	3,0%
		11-13 klst. / hours	7,6%	6,2%	8,2%	2,0%	1,9%	2,5%
		14-16 klst. / hours	2,3%	1,6%	1,3%	1,1%	1,0%	1,1%
		>16 klst. / hours	1,1%	1,2%	1,9%	0,8%	0,9%	1,3%
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
Framhaldsmenntun - Secondary education	<1 klst. / hour	2,5%	0,4%	0,3%	1,2%	0,5%	0,4%	
	1 klst. / hour	2,1%	2,1%	3,8%	1,1%	1,1%	1,5%	
	2-3 klst. / hours	16,4%	17,1%	16,1%	2,9%	2,8%	2,9%	
	4-5 klst. / hours	24,9%	23,0%	25,5%	3,4%	3,2%	3,4%	
	6-7 klst. / hours	19,1%	20,4%	22,2%	3,1%	3,0%	3,2%	
	8-10 klst. / hours	23,7%	22,6%	21,0%	3,3%	3,1%	3,2%	
	11-13 klst. / hours	8,7%	11,0%	7,1%	2,2%	2,4%	2,0%	
	14-16 klst. / hours	1,7%	1,7%	1,8%	1,0%	1,0%	1,1%	
	>16 klst. / hours	1,0%	1,7%	2,1%	0,8%	1,0%	1,1%	
	<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
Háskólamenntun - Tertiary education	<1 klst. / hour	0,6%	0,6%	0,4%	0,6%	0,5%	0,4%	
	1 klst. / hour	1,5%	0,5%	0,7%	0,9%	0,5%	0,5%	
	2-3 klst. / hours	12,2%	11,5%	12,2%	2,5%	2,1%	2,0%	
	4-5 klst. / hours	24,5%	21,3%	24,0%	3,3%	2,6%	2,6%	
	6-7 klst. / hours	21,3%	20,8%	21,8%	3,1%	2,6%	2,5%	
	8-10 klst. / hours	25,9%	29,4%	29,1%	3,3%	2,9%	2,7%	
	11-13 klst. / hours	10,4%	12,6%	10,1%	2,3%	2,1%	1,8%	
	14-16 klst. / hours	2,3%	2,7%	1,2%	1,1%	1,1%	0,7%	
	>16 klst. / hours	1,3%	0,6%	0,5%	0,9%	0,5%	0,4%	
	<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
Alls - Total	Grunnmenntun - Compulsory education	<1 klst. / hour	2,2%	0,8%	1,6%	0,8%	0,5%	0,9%
		1 klst. / hour	4,1%	3,3%	3,1%	1,1%	1,1%	1,2%
		2-3 klst. / hours	23,3%	22,6%	25,6%	2,4%	2,5%	3,1%
		4-5 klst. / hours	27,0%	26,9%	27,6%	2,5%	2,7%	3,2%
		6-7 klst. / hours	17,6%	21,3%	16,1%	2,1%	2,5%	2,6%
		8-10 klst. / hours	13,6%	15,2%	12,6%	1,9%	2,2%	2,3%
		11-13 klst. / hours	7,7%	5,9%	9,5%	1,5%	1,4%	2,1%
		14-16 klst. / hours	3,0%	2,0%	2,4%	1,0%	0,8%	1,1%
		>16 klst. / hours	1,5%	2,0%	1,4%	0,7%	0,9%	0,8%
		<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
Framhaldsmenntun - Secondary education	<1 klst. / hour	2,1%	0,5%	0,7%	0,7%	0,3%	0,4%	
	1 klst. / hour	4,0%	2,9%	3,5%	1,0%	0,8%	1,0%	
	2-3 klst. / hours	21,7%	21,4%	21,7%	2,1%	2,0%	2,2%	
	4-5 klst. / hours	27,7%	26,5%	29,1%	2,3%	2,2%	2,4%	
	6-7 klst. / hours	17,0%	18,4%	19,9%	1,9%	1,9%	2,1%	
	8-10 klst. / hours	16,8%	18,3%	16,8%	1,9%	1,9%	2,0%	
	11-13 klst. / hours	7,6%	8,7%	5,6%	1,4%	1,4%	1,2%	
	14-16 klst. / hours	2,5%	1,8%	1,1%	0,8%	0,7%	0,6%	
	>16 klst. / hours	0,6%	1,5%	1,6%	0,4%	0,6%	0,7%	
	<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
Háskólamenntun - Tertiary education	<1 klst. / hour	0,3%	0,5%	0,2%	0,4%	0,4%	0,2%	
	1 klst. / hour	1,2%	0,3%	0,7%	0,7%	0,3%	0,4%	
	2-3 klst. / hours	10,2%	10,3%	10,6%	1,8%	1,6%	1,5%	
	4-5 klst. / hours	19,8%	19,1%	21,9%	2,4%	2,1%	2,1%	
	6-7 klst. / hours	20,9%	20,1%	21,9%	2,5%	2,1%	2,1%	
	8-10 klst. / hours	28,0%	30,2%	29,0%	2,7%	2,4%	2,3%	
	11-13 klst. / hours	15,4%	15,0%	13,2%	2,2%	1,9%	1,7%	
	14-16 klst. / hours	3,0%	3,6%	1,8%	1,0%	1,0%	0,7%	
	>16 klst. / hours	1,2%	1,0%	0,6%	0,6%	0,5%	0,4%	
	<b>Alls - Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	

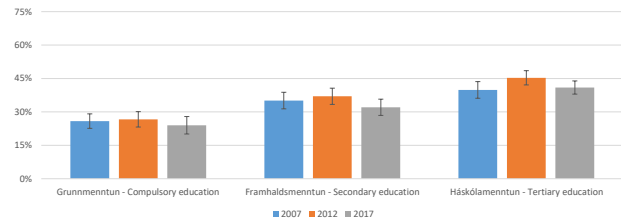
Kyrrseta í 8 klst. eða meira á virkum dögum  
Sitting for 8 hours or more on weekdays

Kyn - Sex	Aldur - Age	Hlutföll % <sup>2</sup>			95% víkmörk <sup>3</sup>		
		2007	2012	2017	2007	2012	2017
Karlur - Males	Grunnmenntun - Compulsory education	25,8%	23,6%	27,5%	3,8%	4,1%	4,9%
	Framhaldsmenntun - Secondary education	22,4%	25,8%	20,8%	2,8%	2,9%	2,9%
	Háskólamenntun - Tertiary education	57,8%	56,4%	50,1%	4,9%	4,5%	4,5%
Konur - Females	Grunnmenntun - Compulsory education	25,9%	26,7%	24,0%	3,3%	3,5%	3,9%
	Framhaldsmenntun - Secondary education	35,1%	37,0%	32,1%	3,7%	3,6%	3,6%
	Háskólamenntun - Tertiary education	39,9%	45,3%	40,9%	3,7%	3,2%	3,0%
Alls - Total	Grunnmenntun - Compulsory education	25,8%	25,2%	25,9%	2,5%	2,6%	3,1%
	Framhaldsmenntun - Secondary education	27,6%	30,2%	25,1%	2,3%	2,3%	2,3%
	Háskólamenntun - Tertiary education	47,6%	49,7%	44,6%	3,0%	2,6%	2,5%

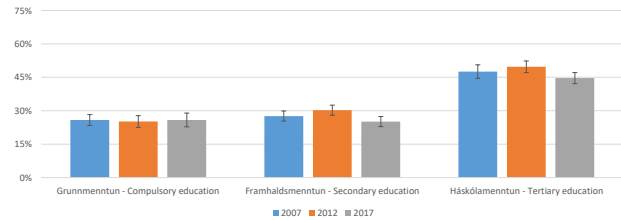
Kyrrseta í 8 klst. eða meira á virkum dögum - karlar  
Sitting for 8 hours or more on weekdays - males



Kyrrseta í 8 klst. eða meira á virkum dögum - konur  
Sitting for 8 hours or more on weekdays - females



Kyrrseta í 8 klst. eða meira á virkum dögum - allir  
Sitting for 8 hours or more on weekdays - total



## Skýringar:

<sup>1</sup> Markmið rannsóknarinnar Heilsa og líðan Íslendinga er að leggja mat á heilsu, líðan og lífsgæði fullorðinna landsmanna auk þess að mæla með reglubundnum hætti helstu áhrifaþætti heilbrigðis. Um úrtaksrannsókn er að ræða og þarf að taka niðurstöðum með fyrirvara. Í úrtaksrannsóknnum getur komið fram flökt vegna þess að niðurstöðurnar innihalda ekki mælingar á öllum landsmönnum heldur á tilviljunarúrtaki. Þá getur kerfisbundin skekkja einnig verið fyrir hendi, t.d. ef þeir sem hafna þátttöku eru að einhverju leyti frábrugðnir þeim sem taka þátt í rannsókninni. Þá ber einnig að hafa í huga að samanburður milli ára er ekki að öllu leyti óháður þar sem niðurstöður mismunandi ára byggja að hluta til á sömu einstaklingum. Þannig byggir rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga árið 2017 á þremur aðgreindum tilviljanaúrtökum fullorðinna Íslendinga með búsetu á Íslandi árin 2007, 2012 og 2017. Í greiningum sem þessari er ávallt notast við svör allra þátttakenda, óháð því hvaða úrtaki þeir tilheyra. Kostir þess eru aukinn tölfræðilegur styrkur, ekki hvað síst þegar svör eru greind niður á minni hópa. Ókostirnir eru hins vegar þeir að bjögum getur komið fram þar sem samanburðurinn byggir að hluta til á sömu einstaklingum.

<sup>2</sup> Hlutföll eru vigtuð til að endurspeglar aldurs-, kynja, og búsetusamsetningu þjóðarinnar.

<sup>3</sup> 95% vikmörk fyrir úrtak gefa til kynna neðri og efri mörk öryggisbils fyrir viðkomandi hlutfall (punktspá). Fjöldi í hóp/úrtaki hefur áhrif á stærð vikmarka. Dæmi um túlkun: Ef hlutfall fólks með tiltekinn sjúkdóm er 8,0% og vikmörkin +/-1,3% þá er hægt að fullyrða með 95% vissu að hlutfall fólks með þennan tiltekna sjúkdóm sé á bilinu 6,7% (8,0-1,3) til 9,3% (8,0+1,3).

<sup>4</sup> Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga er lögð fyrir íslenska ríkisborgara, 18 ára og eldri, með búsetu á Íslandi. Þegar gögnin eru greind eftir menntun er aldersbil þregra en í öðrum greiningum, þ.e. 25-64 ára.

## Notes:

<sup>1</sup> *The aim of the study Health and Wellbeing of Icelanders is to assess the health, well-being and quality of life of adult citizens, as well as provide regular measurements on main health determinants. It is a sample study and it is thus necessary to interpret results with caution. Sampling error may occur since the study only measures a random sample from the whole population. Systematic bias may also exist, for example, if those who decline to participate are, to a certain extent, different from those participating in the study. It should also be noted that comparisons between years are not entirely independent since results from different years are partly based on the same individuals. Thus, in 2017, the study is based on three separate random samples of adult Icelanders living in Iceland in 2007, 2012 and 2017. The analysis presented here uses the answers of all participants, regardless of the sample they belong to. The advantage is increased statistical power, not least when answers are analyzed by smaller groups. The disadvantage, however, is the fact that bias can occur as the comparison is based in part on the same individuals.*

<sup>2</sup> *The proportions are based on a weighted sample so that the sample represents the population composition by age, gender and place of residence.*

<sup>3</sup> *The 95% confidence interval provided for the point estimates is affected by the sample size of specific groups. Examples of interpretation: If the percentage of people with a particular disease is 8.0% and the CI is +/- 1.3%, it may be stated with 95% certainty that the percentage of people with this particular disease is in the range of 6.7% (8.0 - 1.3) and 9.3% (8.0 + 1.3).*

<sup>4</sup> *The participants in the research Health and Wellbeing of Icelanders are residents of Iceland, 18 years and older. Data which is analysed by education covers a narrower age-span than other analyses, i.e. 25-64 years old.*

[← Yfirlit](#)