

# Lýðheilsuvaktin

mánaðarleg vöktun valinna mælinga  
í samburði við fyrri ár



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

## Stuttur svefn

Hlutfall fullorðinna sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu

*Spurning:* Hversu marga klukkutíma sefur þú að jafnaði á nóttu?

*Svarmöguleika:* Minna en 5 klukkustundir. Um 5 klukkustundir. Um 6 klukkustundir. Um 7 klukkustundir. Um 8 klukkustundir. Um 9 klukkustundir. Um 10 klukkustundir. Meira en 10 klukkustundir.

Heild, 18 ára og eldri .....	2
Konur og karlar .....	3
Aldurshópar .....	4
Menntun.....	5

## Um Lýðheilsuvaktina

Lýðheilsuvaktin er mánaðarleg vöktun á nokkrum helstu áhrifaþáttum heilbrigðis og vellíðanar. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan fullorðinna Íslendinga og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis.

Byggt er á mánaðarlegri netkönnun sem Gallup framkvæmir fyrir embætti landlæknis. Mánaðarlega er tekið slembiúrtak, 18 ára og eldri, úr viðhorfahópi Gallup. Ef ekki er hægt að taka nógu stórt úrtak fyrir hvert heilbrigðisumdæmi er tekið slembiúrtak úr þjóðskrá innan þess svæðis. Í hverjum mánuði veljast um 800 einstaklingar til þátttöku og hefur þátttökulutfallið verið rúmlega 50% undanfarin ár.

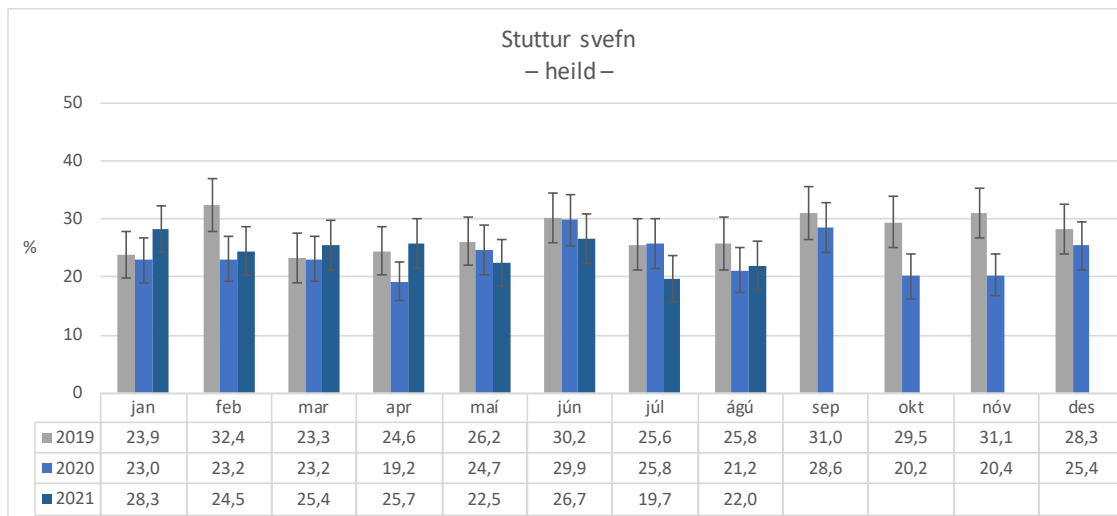
## Túlkun á niðurstöðum

Við túlkun á niðurstöðum Lýðheilsuvaktarinnar ber að hafa í huga að um úrtakskönnun er að ræða. Í úrtakskönnunum getur komið fram flökt enda innihalda niðurstöðurnar ekki mælingar á öllum landsmönnum heldur á slembiúrtaki sem á þó að endurspeglar þjóðina. Þá getur kerfisbundin skekkja einnig verið fyrir hendi, t.d. ef þeir sem hafna þátttöku eru að einhverju leyti frábrugðnir þeim sem taka þátt. Rétt er að taka fram að spurningalistinn er einungis sendur út á íslensku og nær Lýðheilsuvaktin því einungis til þeirra sem geta svarað spurningalista á íslensku.

Í Lýðheilsuvaktinni eru hlutföll vigtuð til að endurspeglar aldurs- og kynjasamsetningu þjóðarinnar. Eru niðurstöður sýndar með 95% vikmörkum til að gefa til kynna óvissuna að baki mælingunni. Fjöldi í hóp/úrtaki hefur áhrif á stærð vikmarka.

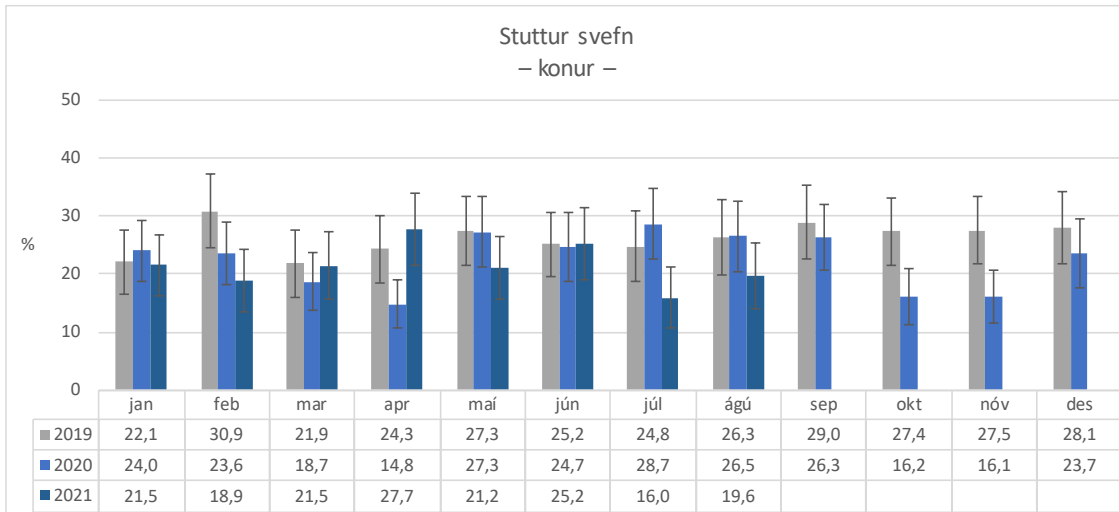
Dæmi um túlkun: Ef hlutfall mælist 8,0% og vikmörkin +/-1,3% þá er hægt að fullyrða með 95% vissu að hlutfallið í þýði sé á bilinu 6,7% (8,0-1,3) til 9,3% (8,0+1,3).

## Heild, 18 ára og eldri

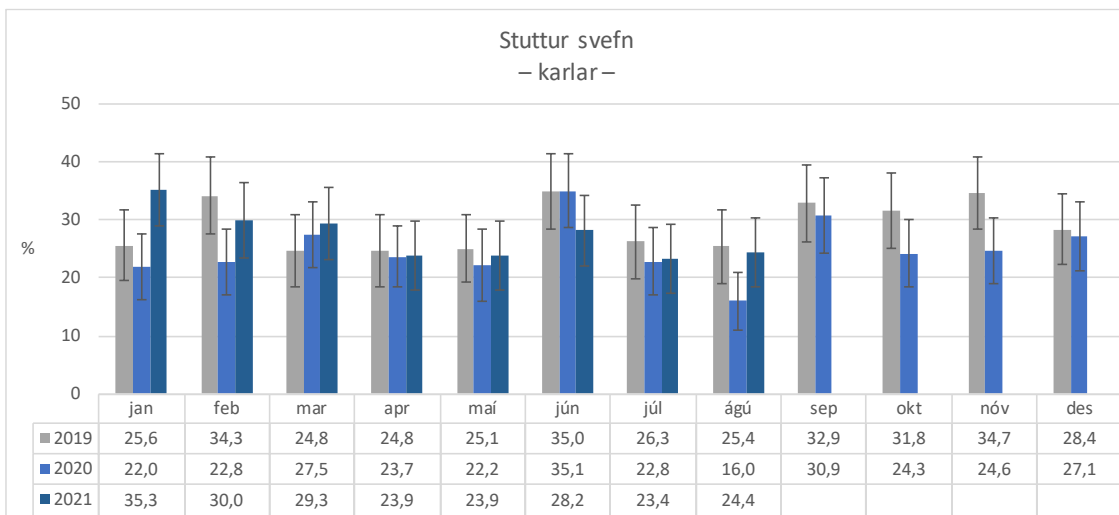


Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.

## Konur og karlar

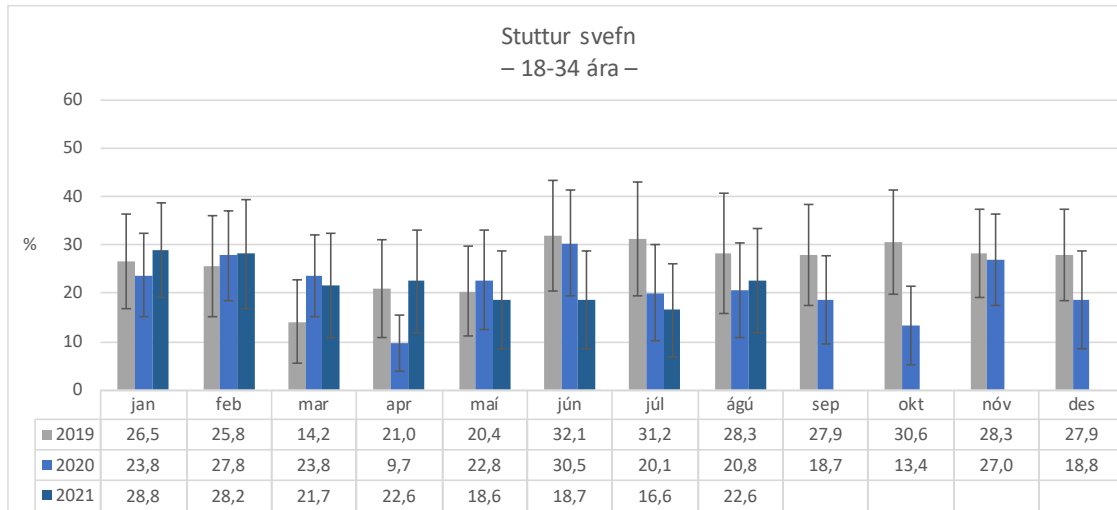


Mynd 2. Hlutfall kvenna sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.

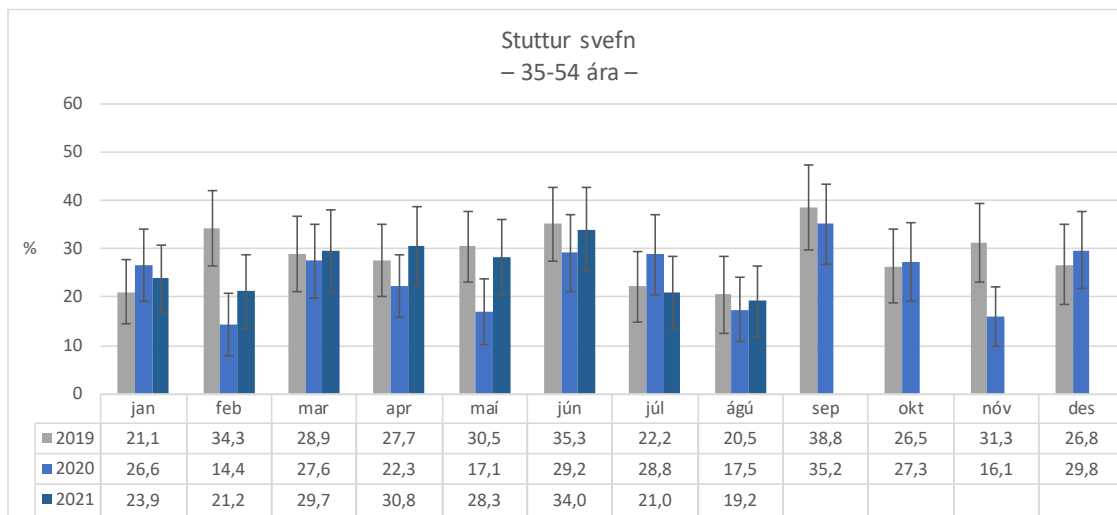


Mynd 3. Hlutfall karla sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.

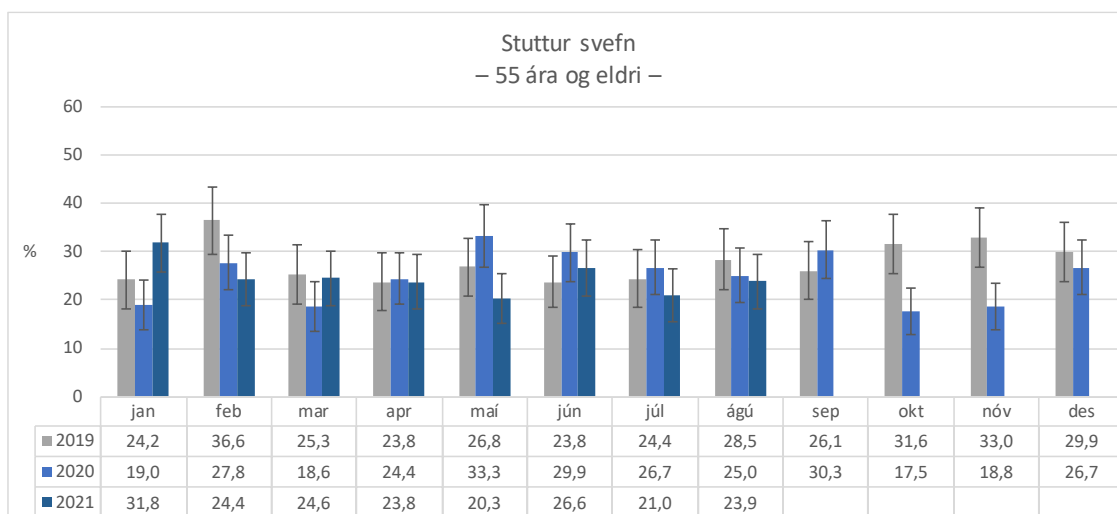
## Aldurshópar



Mynd 4. Hlutfall 18-34 ára sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.

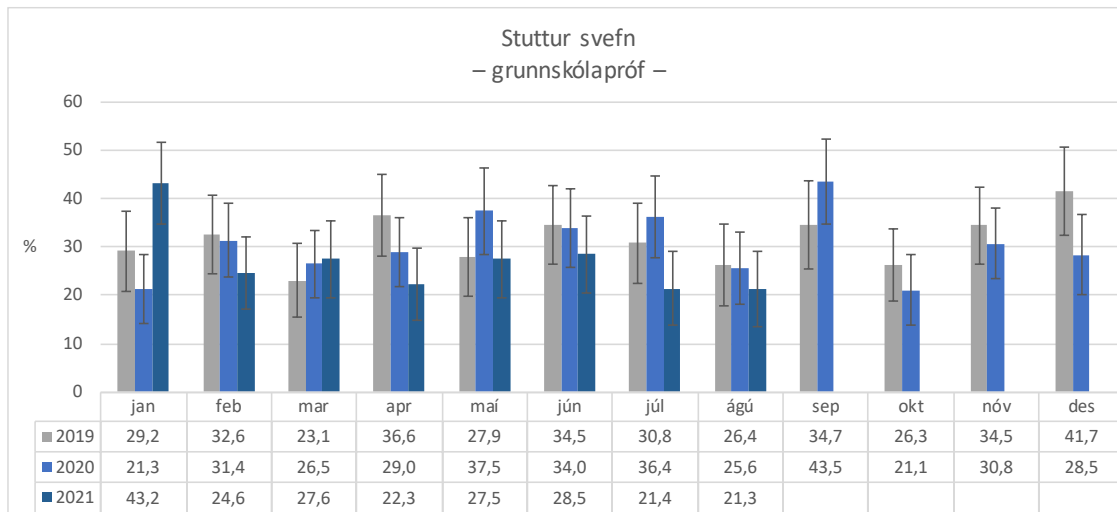


Mynd 5. Hlutfall 35-54 ára sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.

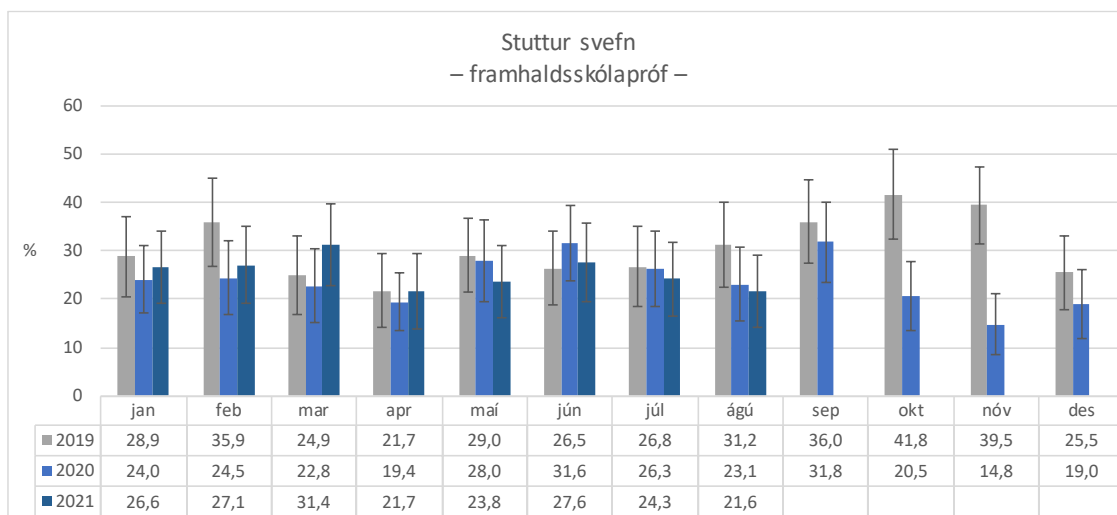


Mynd 6. Hlutfall 55 ára og eldri sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.

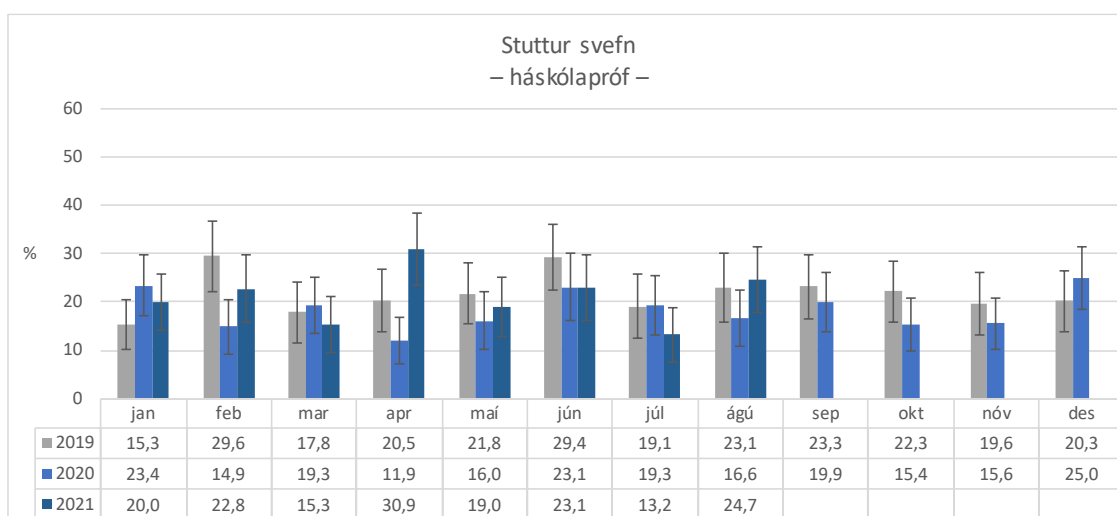
## Menntun



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna með grunnskólapróf sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.



Mynd 8. Hlutfall fullorðinna með framhaldsskólapróf sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna með háskólapróf sem sefur að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu og 95% öryggisbil.