

# Hälsoprofil presentera statistik

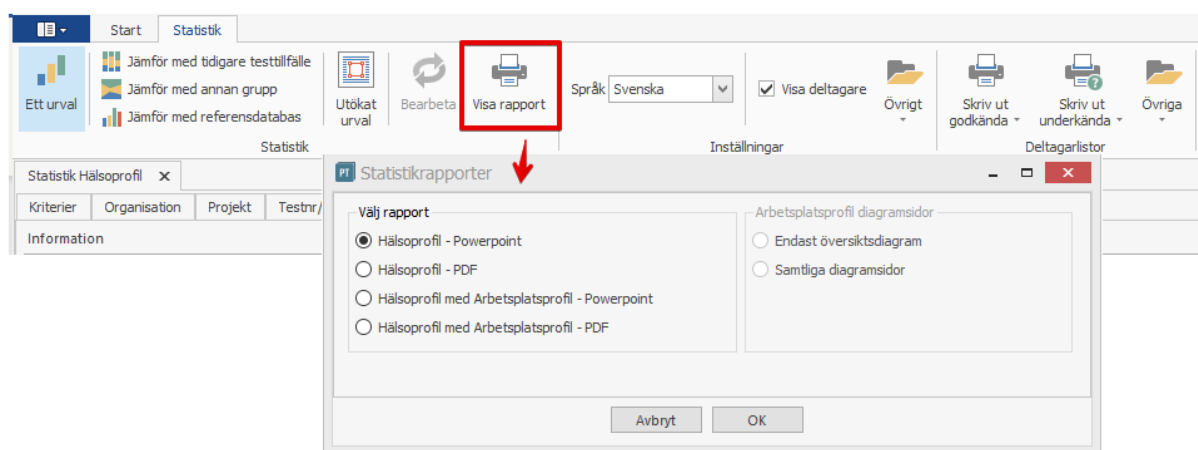
Statistiken presenteras med hjälp av 4 olika diagramtyper

- Index
- Cirkeldiagram
- Liggande stapeldiagram
- Stående stapeldiagram

## Visa statistikrapporten i PowerPoint eller PDF, och inkludera eventuellt även Arbetsplatsprofilen

Via "Visa rapport" väljer du om du vill visa statistikrapporten i PowerPoint eller PDF. I PowerPoint kan du enkelt flytta och ta bort sidor, redigera rubriker, lägga till texter/förklaringar, blanda diagram från Ett urval och Jämförelse med annan grupp/tidigare testtillfälle samt lägga till er egen logga/PowerPointmall mm.

Har gruppen genomfört en Hälsoprofil med Arbetsplatsprofil kan du välja att få allt i en och samma rapport, välj även om du endast vill ha med översiktsdiagrammen (index samt liggande stapeldiagram) i Arbetsplatsprofilen eller samtliga sidor (även de stående stapeldiagrammen).

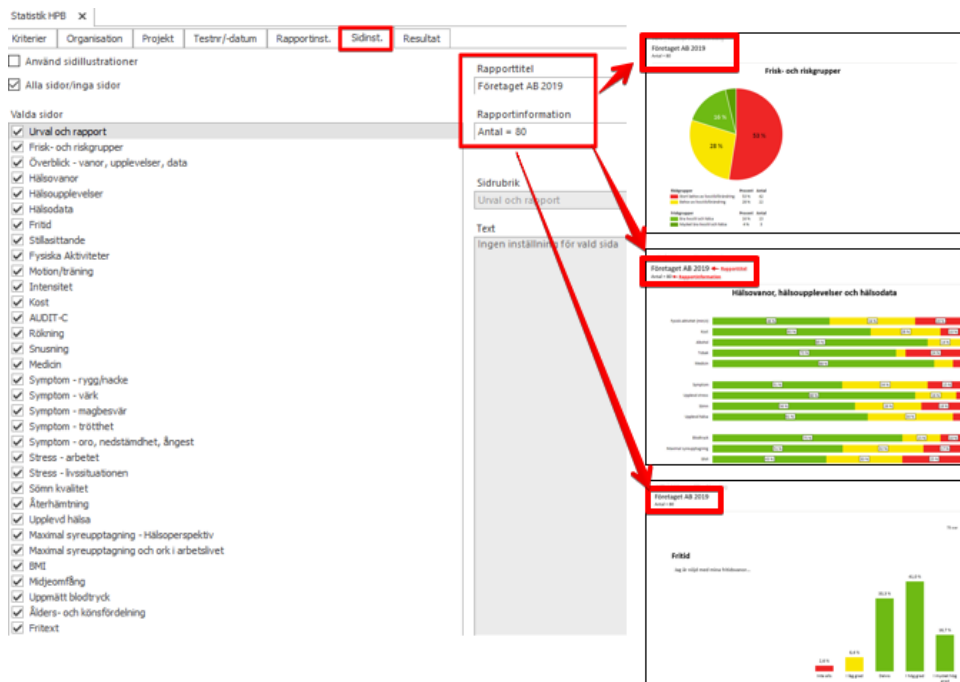


## Lägg till Rubrik och Underrubrik till samtliga sidor INNAN ni visar rapport

Om du vill ha samma Rubrik/Underrubrik (i Plustoo kallat Rapporttitel och Rapportinformation) på alla/de flesta sidorna i din statistikrapport rekommenderar vi att du lägger till det i Plustoo **INNAN** ni klickar på "Visa diagram".

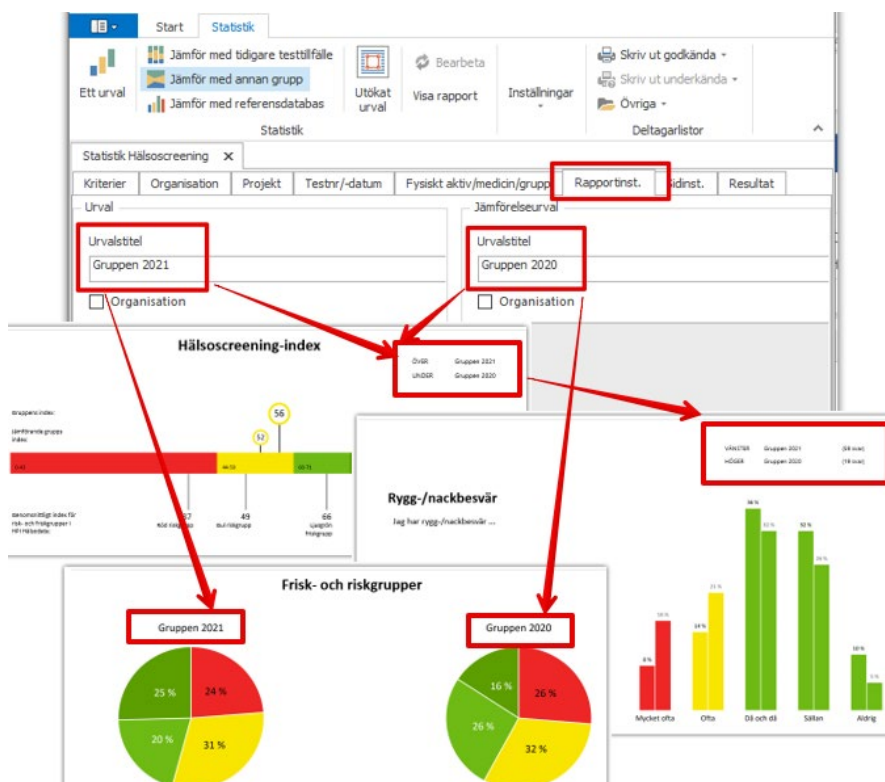
Du lägger till det på fliken **Sidinst** (se bild på nästa sida).

Genom att markera en sida i listan till vänster kan du även redigera texten på aktuell sida i det stora vita textfältet.



## Lägg till förklaring av gruppen/grupperna på samtliga sidor INNAN ni visar rapport

På fliken Rapportinst kan du byta ut texterna "Urval" och "Jämförelseurval" under "Urvalstitel" till vilka grupper din rapport avser, tex 2021 resp 2020 eller Stockholm resp Göteborg. Dina nya namn visas sedan högst upp till höger på varje sida, respektive över cirkeldiagrammen. Egna namn underlättar presentationen när man vill se vilken stapel som tillhör tex 2021 resp 2020.



## Hälsoprofil-index ger ett mått på gruppens hälsa

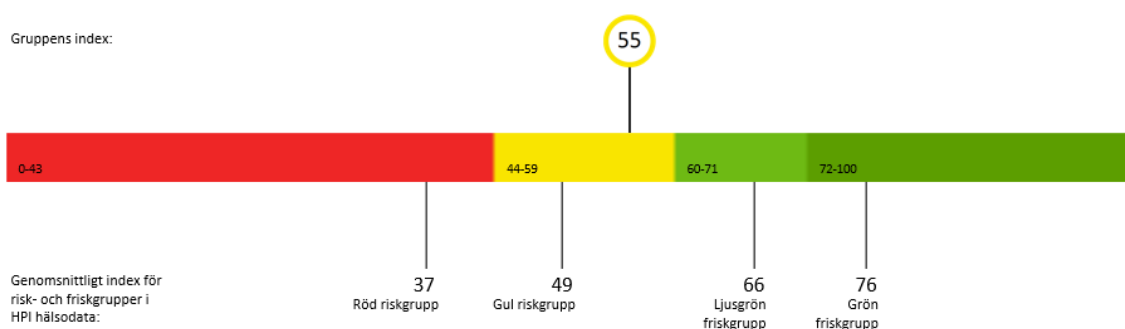
Hälsoprofil-index är ett sammanfattande resultat som visar hur hälsosam en grupp är och är framtaget genom erfarenheter från forskning och analys av hundratusentals tester.

Indexet går från 0 till 100 och ju högre index, desto mer hälsosam är gruppen.

Hälsograderingen (från rött till grönt) av indexet är framtaget med utgångspunkt i HPI:s risk- och friskgruppsindelning. Önskvärt är att gruppens Hälsoprofil-index är åtminstone 60.

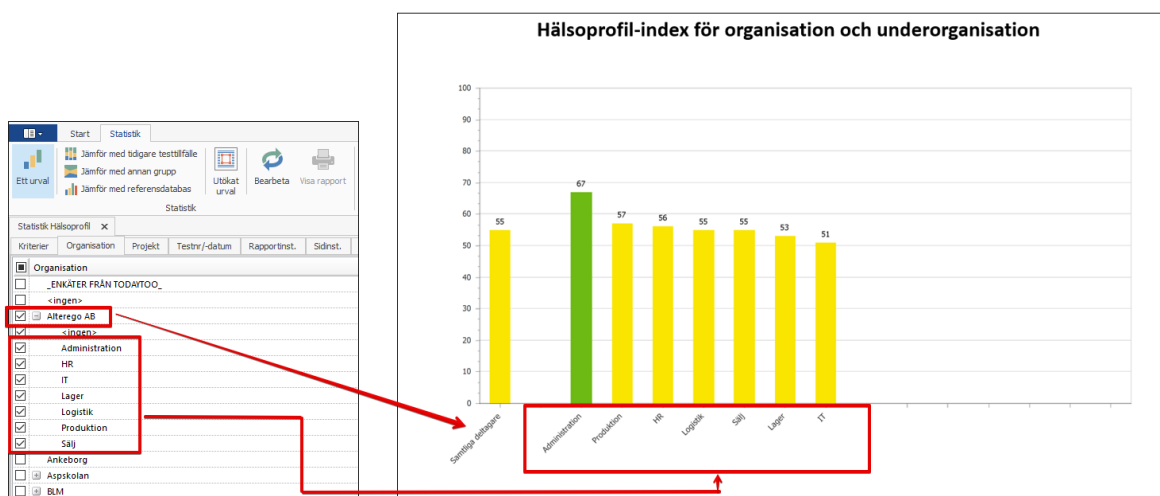
Ovanför den liggande index-stapeln visas gruppens index. Under stapeln visas snittindex för de olika risk- och friskgrupperna i HPI Hälsodata.

### Hälsoprofil-index



## Hälsoprofil-index för organisation och underorganisation

I stapeln längst till vänster visas index för samtliga deltagare som är inkluderade i urvalet. Resterande staplar visar index för de underorganisationer som ligger direkt under topporganisationen. Underorganisationerna visas från vänster till höger i fallande index. **Observera att det inte finns någon gräns för minsta antal deltagare för att indexstaplarna ska visas.**

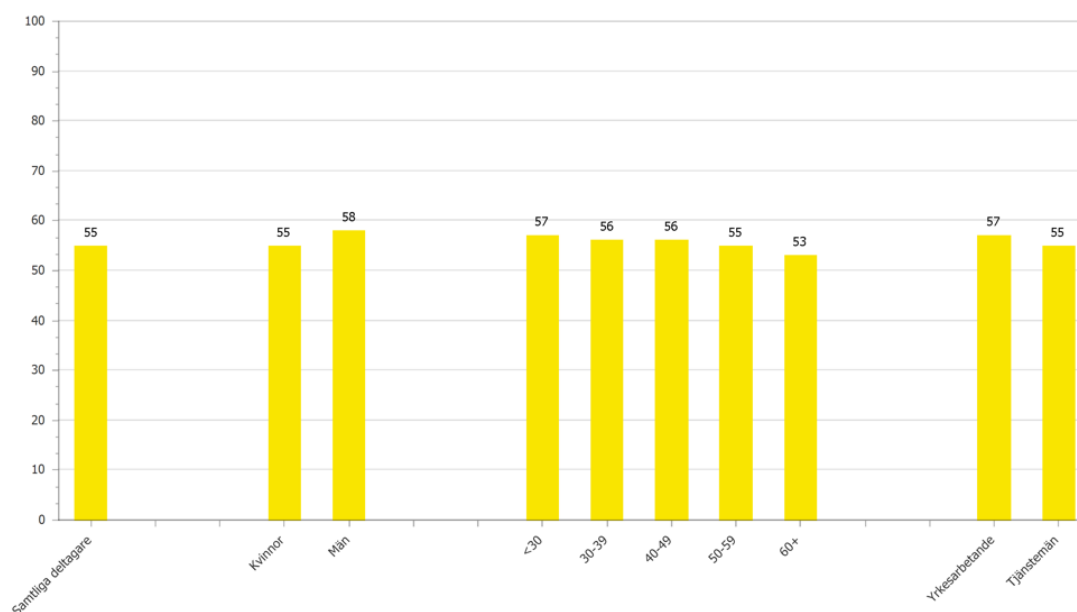


Om urvalet innehåller flera topporganisationer visas deltagare från samtliga organisationer som en grupp i stapeln "Samtliga deltagare". Övriga staplar visar underorganisationer på nivå 1 till samtliga valda topporganisationer.

## Index för kön, ålder och sysselsättning

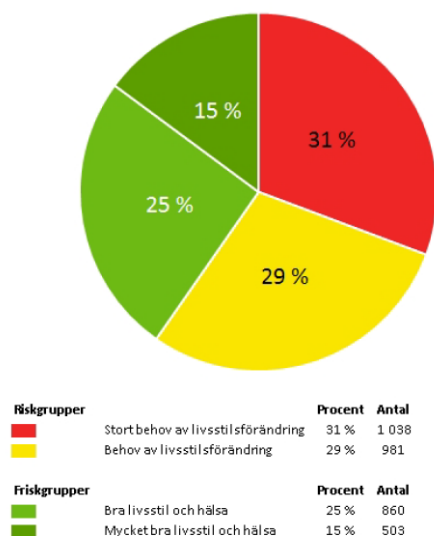
På en och samma sida kan du här se index för totala gruppen (Samtliga deltagare) och index för kvinnor, män, åldersgrupper samt Yrkesarbetande och Tjänstemän.

### Hälsoprofil-index för kön, ålder och sysselsättning



## Cirkeldiagrammet Risk- och Friskgrupper visar behov av livsstilsförändring

Cirkeldiagrammet med indelning i Riskgrupper och Friskgrupper ger en snabb överblick över hur stor del av gruppen som är i behov att förändra sin livsstil för att få en bättre hälsa.



## Antalet risk-/högriskfaktorer ger Risk- eller Friskgrupp

| HÖGRISK-FAKTORES | RISKFÄKTORER |          |          |     |              |
|------------------|--------------|----------|----------|-----|--------------|
|                  | 0            | 1        | 2        | 3   | 4 eller fler |
| 0                | Grön         | Ljusgrön | Ljusgrön | Gul | Röd          |
| 1                | Gul          | Gul      | Gul      | Röd | Röd          |
| 2 eller fler     | Röd          | Röd      | Röd      | Röd | Röd          |

## Mer info om risk-/högriskfaktorerna hittar du i Plustoo

För mer information om risk-/högriskfaktorer, se dokumentet "Åtgärdsgruppindelning" som du hittar på fliken Åtgärdsgrupp i en HPB-profil i Plustoo.

|           |           |          |                |              |              |              |
|-----------|-----------|----------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| Mätningar | Inst. KPC | Reg. KPC | Beräkningssätt | Resultat KPC | Åtgärdsgrupp | Anteckningar |
|-----------|-----------|----------|----------------|--------------|--------------|--------------|

**Mindre bra hälsosvanor, hälsoupplevelser och hälsodata**  
Kost  
Tobak; Rökning, Snusning  
Upplevd hälsa

**Bra hälsosvanor, hälsoupplevelser och hälsodata**  
Medicin  
Symptom/Återhämtning -  
Stress livssituationen  
Stress arbetet  
Fysiskt aktiv  
Konditionsnivå  
Normalt blodtryck

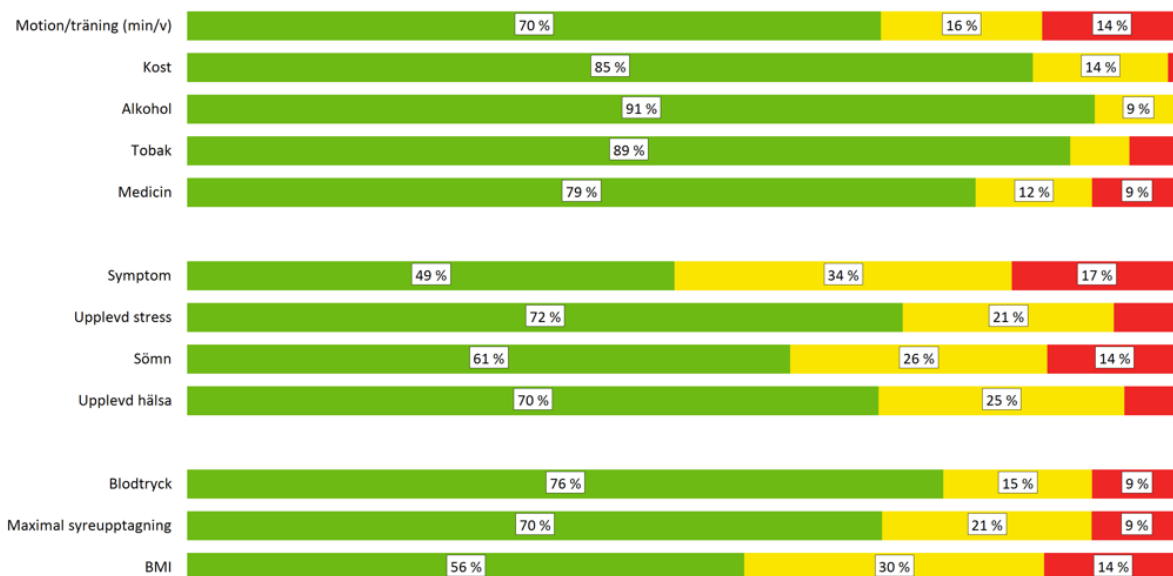
☐ Visa åtgärdsgrupp

Åtgärdsgruppindelning

Bra hälsosvanor ...

## Liggande stapeldiagram ger en överblick av respektive resultat

### Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata



| Deltagarens svar<br>(om inte annat anges)   |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                               |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Motion/träning (min/v)</b>               | 150 min/v eller mer                                                                                  | 5 – 149 min/v                                                                             | 0 min/v                                                                       |
| Sammanfattning måttlig och hög intensitet   |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                               |
| <b>Kost</b>                                 | Bra, Mycket bra                                                                                      | Varken bra eller dåliga                                                                   | Dåliga, Mycket dåliga                                                         |
| <b>Alkohol</b>                              | Kvinnor 0–4 poäng                                                                                    | Kvinnor 5–10 poäng                                                                        | Kvinnor 11–12 poäng                                                           |
| Poängsummering av de tre frågorna i AUDIT-C | Män 0–5 poäng                                                                                        | Män 6–10 poäng                                                                            | Män 11–12 poäng                                                               |
| <b>Tobak</b>                                | Aldrig på <b>både</b> rökning och snusning                                                           | Deltagaren röker vid enstaka tillfällen <b>och/eller</b> snusar högst en dosa/v           | Deltagaren röker minst 1–10 cig/dag <b>och/eller</b> snusar minst 2-3 dosor/v |
| <b>Medicin</b>                              | <b>Samtliga</b> mediciner: Då och då, Sällan, Aldrig<br><br>(= ingen Medicin Ofta eller Mycket ofta) | Deltagaren tar <b>en eller flera</b> mediciner: Ofta<br><br>(= ingen Medicin Mycket ofta) | Deltagaren tar <b>en eller flera</b> mediciner: Mycket ofta                   |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Övrig medicin redovisas <b>INTE</b> i det liggande stapeldiagrammet                                                                                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |
| <b>Symptom</b>                                                                                                                                            | <b>Samtliga symptom:</b><br>Då och då, Sällan, Aldrig<br><br>(= inga Symptom Ofta eller Mycket ofta)                                                                     | Deltagaren upplever <b>ett eller flera</b> symptom:<br>Ofta<br><br>(= inga Symptom Mycket ofta)                                                | Deltagaren upplever <b>ett eller flera</b> symptom:<br>Mycket ofta                                                                                           |
| Övriga symptom redovisas <b>INTE</b> i det liggande stapeldiagrammet                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |
| <b>Upplevd stress</b>                                                                                                                                     | Arbetet <b>och</b> hela livssituationen:<br>Då och då, Sällan, Aldrig<br><br>(= ingen Upplevd stress Ofta eller Mycket ofta varken i arbetet eller hela livssituationen) | Arbetet <b>och/eller</b> hela livssituationen:<br>Ofta<br><br>(= ingen Upplevd stress Mycket ofta varken i arbetet eller hela livssituationen) | Arbetet <b>och/eller</b> hela livssituationen:<br>Mycket ofta                                                                                                |
| <b>Sömn</b>                                                                                                                                               | Bra, Mycket bra                                                                                                                                                          | Varken bra eller dålig                                                                                                                         | Dålig, Mycket dålig                                                                                                                                          |
| <b>Upplevd hälsa</b>                                                                                                                                      | Bra, Mycket bra                                                                                                                                                          | Varken bra eller dålig                                                                                                                         | Dålig, Mycket dålig                                                                                                                                          |
| <b>Blodtryck</b><br><br>Deltagarens svar <b>och</b> uppmätta blodtryck                                                                                    | Ej diagnostiserat högt blodtryck <b>och</b> uppmätt blodtryck: Normalt<br><br>Systoliskt $\leq 139$<br>Diastoliskt $\leq 89$<br><br>(för diabetiker $\leq 139/84$ )      | Uppmätt förhöjt blodtryck motsvarande Hög grad 1<br><br>Systoliskt: 140–179<br>Diastoliskt: 90–109                                             | Diagnostiserat högt blodtryck <b>och/eller</b> ett uppmätt förhöjt blodtryck motsvarande Hög grad 2<br><br>Systoliskt: $\geq 180$<br>Diastoliskt: $\geq 110$ |
| Det räcker att antingen det systoliska eller diastoliska trycket är förhöjt för att Uppmätt blodtryck ska bedöms som förhöjt Hög grad 1 eller Hög grad 2. |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |
| <b>Maximal syreupptagning</b><br><br>Beräknas utifrån genomfört konditionstest                                                                            | Maximal syreupptagning som ur hälsoperspektiv graderas som Hälsosam, Hög eller Mycket hög:<br><br>( $\geq 35$ ml/min/kg)                                                 | Maximal syreupptagning som ur hälsoperspektiv graderas som Risk för ohälsa<br><br>( $28\text{--}34$ ml/min/kg)                                 | Maximal syreupptagning som ur hälsoperspektiv graderas som Mycket stor risk för ohälsa.<br><br>( $\leq 27$ ml/min/kg)                                        |
| <b>BMI</b><br><br>Beräknas genom uppmätt längd och vikt                                                                                                   | BMI 18,5–24,9                                                                                                                                                            | BMI 25–29,9                                                                                                                                    | BMI $<18,5$ och/eller BMI $\geq 30$                                                                                                                          |

## Hälsoupplevelser

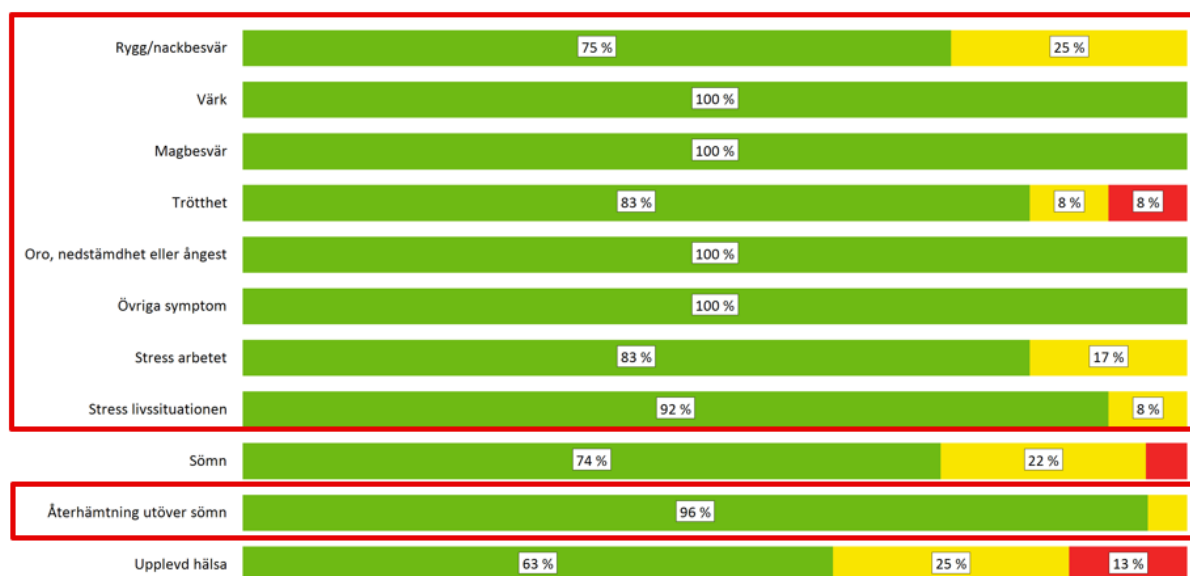


Gradering av Motion/träning (min/v), Kost och Alkohol, se tabellen för Hälsovanor, hälsoupplevelser, hälsodata.

| Deltagarens svar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |                                         |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Motion/träning (ggr/v)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 gång/v, 2 ggr/v, 3ggr/v, 4 ggr/v, 5 ggr/v, ≥ 6 ggr/v | Då och då                               | Aldrig                              |
| <b>Rökning</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Aldrig                                                 | Deltagaren röker vid enstaka tillfällen | Deltagaren röker minst 1-10 cig/dag |
| <b>Snusning</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Aldrig                                                 | Deltagaren snusar högst 1 dosa/vecka    | Deltagaren snusar minst 2-3 doser/v |
| Deltagare som <b>både</b> röker <b>och</b> snusar redovisas som gul eller röd <b>BÅDE</b> i stapeln Rökning <b>och</b> i stapeln Snusning, men redovisas endast <b>EN</b> gång i stapeln Tobak i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata". Det är den högsta konsumtionen rökning/snusning visas i stapeln Tobak. |                                                        |                                         |                                     |
| <b>Värktabletter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Aldrig, Sällan, Då och då                              | Ofta                                    | Mycket ofta                         |
| <b>Sömnmedel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Aldrig, Sällan, Då och då                              | Ofta                                    | Mycket ofta                         |
| <b>Magmedicin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Aldrig, Sällan, Då och då                              | Ofta                                    | Mycket ofta                         |
| <b>Stämningsreglerande</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Aldrig, Sällan, Då och då                              | Ofta                                    | Mycket ofta                         |
| <b>Övrig medicin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Aldrig, Sällan, Då och då                              | Ofta                                    | Mycket ofta                         |
| Deltagare som tar <b>FLERA</b> mediciner Ofta eller Mycket ofta redovisas som gul eller röd i staplarna för <b>RESPEKTIVE</b> medicin, men redovisas endast <b>EN</b> gång i stapeln Medicin i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata". Det är den mest frekventa medicinen som redovisas i stapeln Medicin.     |                                                        |                                         |                                     |
| Övrig medicin redovisas endast i detta diagram och ingår <b>INTE</b> i stapeln Medicin i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata".                                                                                                                                                                                |                                                        |                                         |                                     |



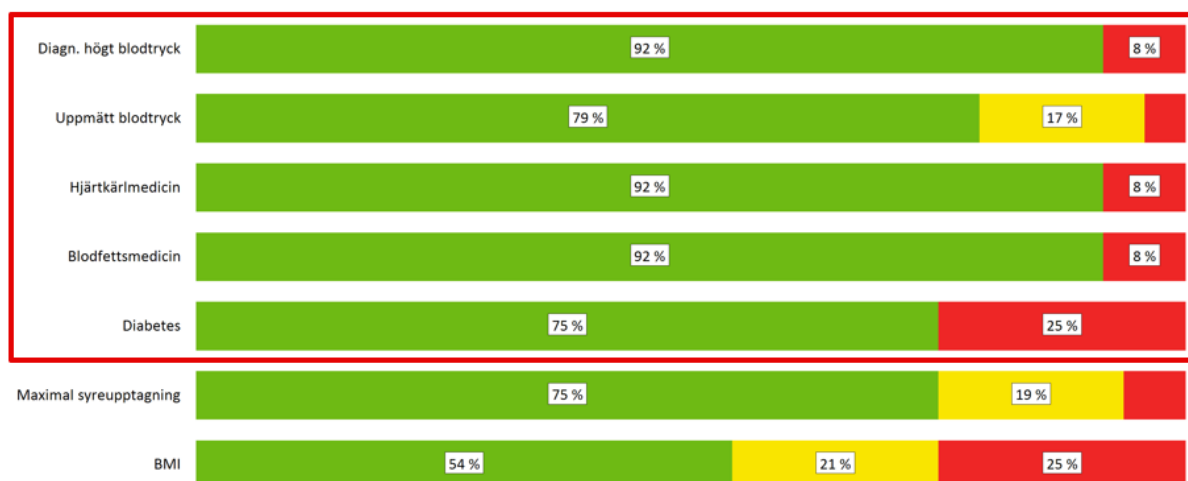
## Hälsoupplevelser



Gradering av Sömn och Upplevd hälsa, se tabellen för Hälsovanor, hälsoupplevelser, hälsodata.

| Deltagarens svar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |        |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|-------------|
| <b>Rygg-nackbesvär</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| <b>Värk</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| <b>Magbesvär</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| <b>Trötthet</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| <b>Oro, nedstämdhet eller ångest</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| <b>Övriga symptom</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| Deltagare som upplever <b>FLERA</b> symptom Ofta eller Mycket ofta redovisas som gul eller röd i staplarna för <b>RESPEKTIVE</b> symptom, men redovisas endast <b>EN</b> gång i stapeln Symptom i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata". Det är det mest frekventa symptomet som redovisas i stapeln Symptom.                                                                                                 |                              |        |             |
| Övriga symptom redovisas endast i detta diagram och ingår <b>INTE</b> i stapeln Symptom i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata".                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |        |             |
| <b>Stress arbetet</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| <b>Stress livssituationen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Då och då, Sällan, Aldrig    | Ofta   | Mycket ofta |
| Deltagare som upplever stress Ofta eller Mycket ofta <b>både</b> i arbetet <b>och</b> i hela livssituationen redovisas som gul eller röd i <b>BÅDE</b> staplarna Stress arbetet <b>och</b> Stress livssituationen, men redovisas endast <b>EN</b> gång i stapeln Stress i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata". Det är den mest förekommande stressen i arbete/livssituation som redovisas i stapeln Stress. |                              |        |             |
| <b>Återhämtning utöver sömn</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mycket ofta, Ofta, Då och då | Sällan | Aldrig      |

## Hälsodata

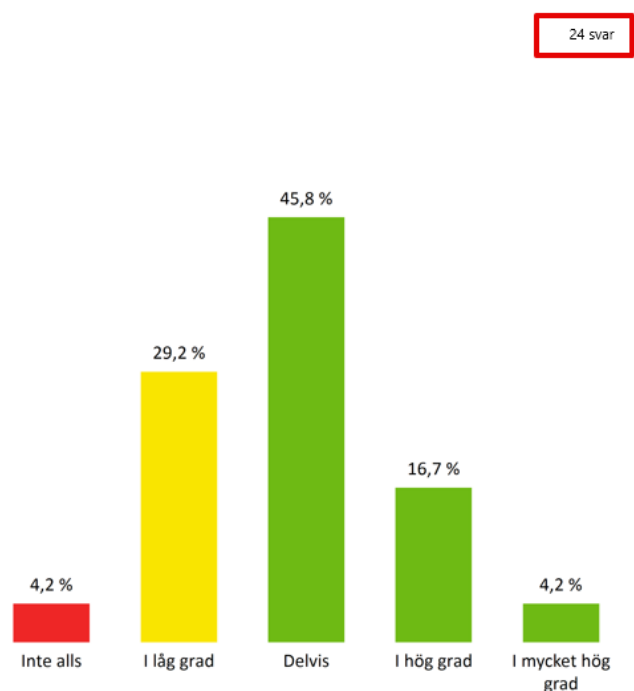


Gradering av Maximal syreupptagning och BMI, se tabellen för Hälsovanor, hälsoupplevelser, hälsodata.

| Deltagarens svar<br>(om ej annat anges)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                            |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Diagn. Högt blodtryck</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NEJ i kryssrutan för diagnostiserat högt blodtryck                                                                   |                                                                                            | JA i kryssrutan för diagnostiserat högt blodtryck                                       |
| <b>Uppmätt blodtryck</b><br>Vid Hälsoprofil-bedömningen uppmätt blodtryck                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Deltagarens blodtryck motsvarar Normalt<br><br>Systoliskt ≤ 139<br>Diastoliskt ≤ 89<br><br>(för diabetiker ≤ 139/84) | Deltagarens blodtryck motsvarar Hög grad 1<br><br>Systoliskt 140-179<br>Diastoliskt 90-109 | Deltagarens blodtryck motsvarar Hög grad 2<br><br>Systoliskt ≥ 180<br>Diastoliskt ≥ 110 |
| Deltagare som <b>både</b> har ett diagnostiserat högt blodtryck <b>och</b> ett förhöjt blodtryck vid mättillfället redovisas <b>BÅDE som röd</b> i stapeln för Diagnostiserat högt blodtryck <b>och som gul eller röd</b> i stapeln Uppmätt blodtryck, men endast <b>EN gång som röd</b> i stapeln Blodtryck i diagrammet "Hälsovanor, hälsoupplevelser och hälsodata". |                                                                                                                      |                                                                                            |                                                                                         |
| <b>Hjärtkärllmedicin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Deltagaren tar inte hjärtkärllmedicin                                                                                |                                                                                            | Deltagaren tar hjärtkärllmedicin                                                        |
| <b>Blodfettsmedicin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Deltagaren tar inte blodfettsmedicin                                                                                 |                                                                                            | Deltagaren tar blodfettsmedicin                                                         |
| <b>Diabetes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Deltagaren har inte diabetes                                                                                         |                                                                                            | Deltagaren har diabetes                                                                 |

## Stående stapeldiagram – visar spridningen av svaren för varje enskild fråga

De stående stapeldiagrammen visar procentuell fördelningen på svarsalternativen på respektive fråga. Diagrammen redovisar även hur många deltagare som besvarat respektive fråga.

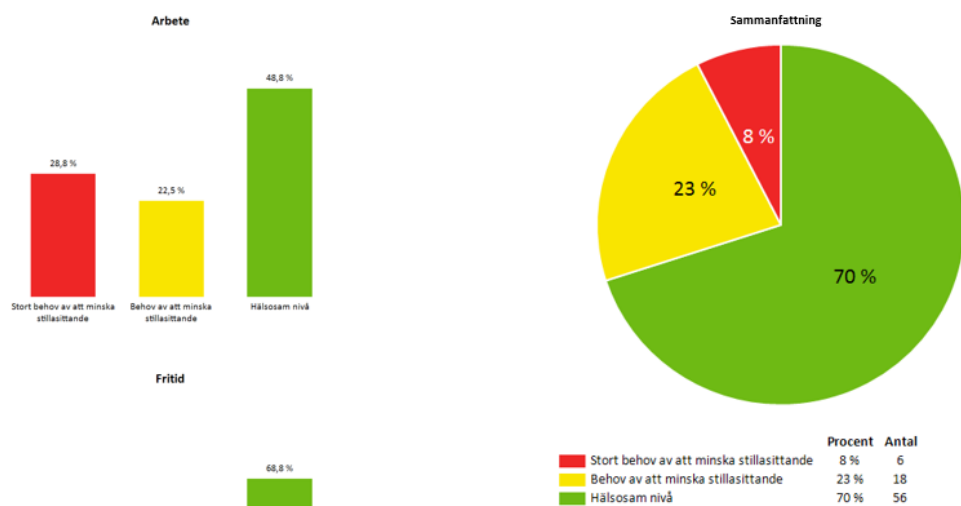


## Diagrammen för stillasittande

Sidan innehåller två stapeldiagram som visar gruppens resultat uppdelat på arbete och fritid. Resultatet utgår från både tiden du sitter still och hur ofta du bryter stillasittandet.

Cirkeldiagrammet visar ett sammanfattande genomsnitt av resultatet av arbete och fritid.

### Stillasittande



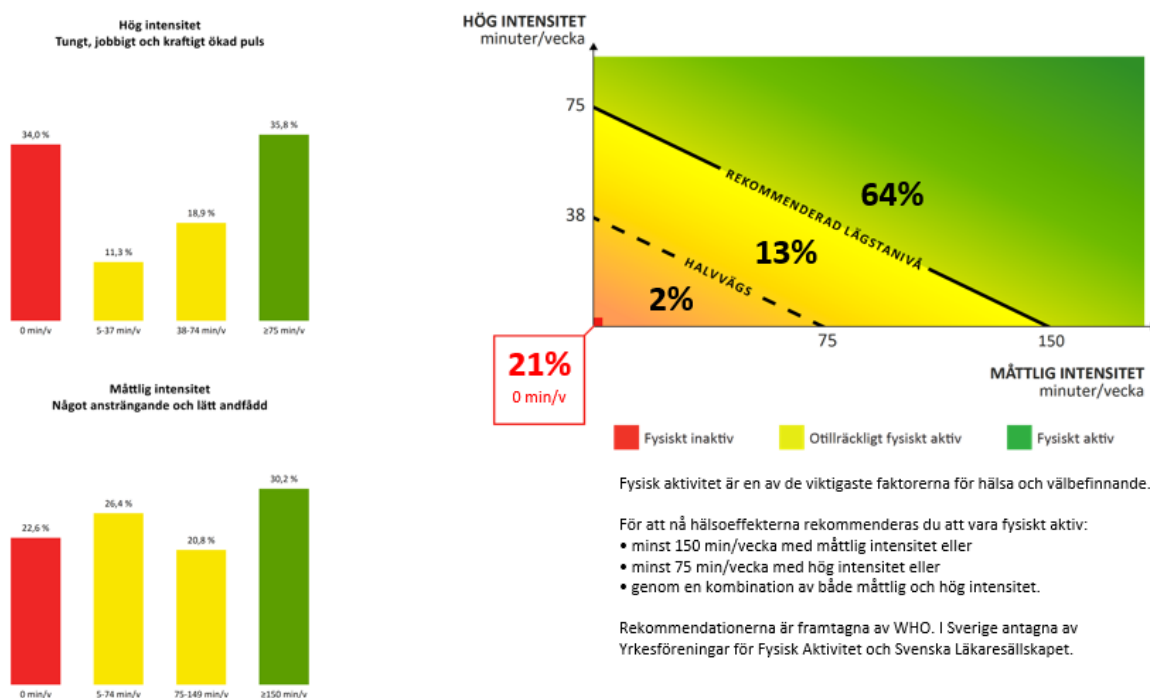
Sammanfattningen är ett genomsnitt av både resultatet för arbete och fritid. Graderingen utgår från den totala tiden i stillasittande samt hur ofta stillasittandet bryts.

Den totala tiden för stillasittande för både arbete och fritid är kopplad till ökad risk för ohälsa. Risken verkar vara störst för dem som är fysiskt inaktiva.

## Diagrammet Motion/träning med hög och måttlig intensitet

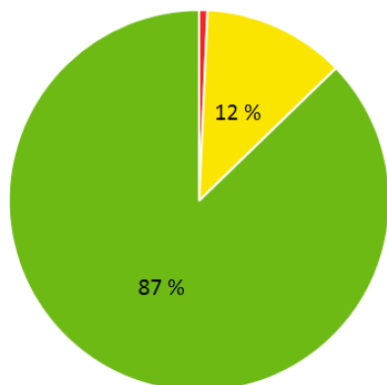
Sidan innehåller två stående stapeldiagram som visar gruppens fördelning av antal minuter med Hög respektive Måttlig intensitet samt ett sammanfattande diagram som visar hur gruppen ligger till i förhållande till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det sammanfattande diagrammet visar hur stor andel i procent som:

- Motionerar/tränar 0 minuter/vecka med måttlig och/eller hög intensitet.
- Ligger under "halvvägs" för att nå rekommendationerna för fysisk aktivitet.
- Ligger över "halvvägs" för att nå rekommendationerna för fysisk aktivitet.
- När rekommendationerna för fysisk aktivitet.



## Cirkeldiagrammet Alkohol summerar de 3 frågorna i AUDIT-C

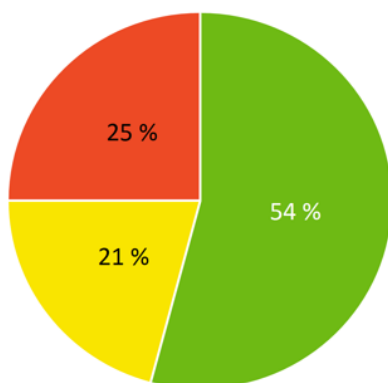
Varje fråga i AUDIT-C ger poäng mellan 0 - 4 beroende på vilket svarsalternativ deltagaren väljer. Baserat på den totala summan av de tre frågorna placeras deltagaren i någon av grupperna Låg risk för ohälsa, Risk för ohälsa eller Hög risk för ohälsa



|                     | Procent | Antal |
|---------------------|---------|-------|
| Hög risk för ohälsa | 1 %     | 11    |
| Risk för ohälsa     | 12 %    | 188   |
| Låg risk för ohälsa | 87 %    | 1 360 |

|                                             | Låg risk för ohälsa |           | Risk för ohälsa |            | Hög risk för ohälsa |             |
|---------------------------------------------|---------------------|-----------|-----------------|------------|---------------------|-------------|
| <b>Alkohol</b>                              | Kvinnor             | 0–4 poäng | Kvinnor         | 5–10 poäng | Kvinnor             | 11–12 poäng |
| Poängsummering av de tre frågorna i AUDIT-C | Män                 | 0–5 poäng | Män             | 6–10 poäng | Män                 | 11–12 poäng |

## Cirkeldiagrammet BMI baseras på deltagarens uppmätta längd och vikt

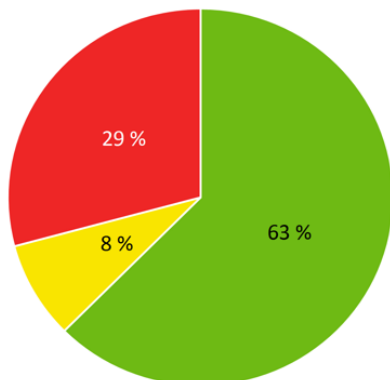


|                                 | Procent | Antal |
|---------------------------------|---------|-------|
| Undervikt (mindre än 18,5)      | 0 %     | 0     |
| Normalvikt (18,5 - 24,9)        | 54 %    | 13    |
| Övervikt (25,0 - 29,9)          | 21 %    | 5     |
| Fetma grad 1 (30,0 - 34,9)      | 25 %    | 6     |
| Fetma grad 2 (35,0 - 39,9)      | 0 %     | 0     |
| Fetma grad 3 (40,0 eller högre) | 0 %     | 0     |

## Cirkeldiagrammet Midjemått baseras på deltagarens uppmätta midjemått

Måttligt ökat midjemått kan innebära en begynnande risk för ohälsa särskilt i kombination av andra riskfaktorer som rökning, stillasittande, fysisk inaktivitet. Risken för ohälsa ökar för varje centimeter.

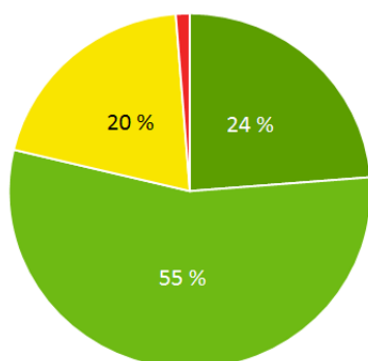
Kraftigt ökat midjemått ökar risken för till exempel diabetes typ 2 och högt blodtryck.



|               | Procent | Antal |
|---------------|---------|-------|
| Normalt       | 63 %    | 15    |
| Måttligt ökat | 8 %     | 2     |
| Kraftigt ökat | 29 %    | 7     |

|           | Normalt |         | Måttligt ökat |           | Kraftigt ökat |          |
|-----------|---------|---------|---------------|-----------|---------------|----------|
| Midjemått | Kvinnor | ≤ 79 cm | Kvinnor       | 80–87 cm  | Kvinnor       | ≥ 88 cm  |
|           | Män     | ≤ 93 cm | Män           | 94–101 cm | Män           | ≥ 102 cm |

## Cirkeldiagrammet uppmätt blodtryck



|             | Procent | Antal |
|-------------|---------|-------|
| Optimalt    | 24 %    | 19    |
| Normalt     | 55 %    | 44    |
| Högt grad 1 | 20 %    | 16    |
| Högt grad 2 | 1 %     | 1     |

|                   | Optimalt |     | Normalt |       | Högt grad 1 |        | Högt grad 2 |      |
|-------------------|----------|-----|---------|-------|-------------|--------|-------------|------|
| Uppmätt blodtryck | <120     | <80 | 120–139 | 80–89 | 140–179     | 90–109 | ≥180        | ≥110 |

Om det systoliska och det diastoliska blodtrycket tillhör olika nivåer är det högsta värdet som räknas, tex ett uppmätt blodtryck på 135/95 räknas som Högt grad 1.