

Danskerne lever flere år med godt fysisk helbred – men ikke i Nordjylland

VIDENSOVERBLIK

MARTS 2026

 EKSTERNT BEDØMT

Mænd og kvinder over 65 år har fra 2013-2021 fået flere år, hvor de lever med et godt fysisk helbred og kvinder har nu indhentet mændene, målt på antal år med godt fysisk helbred. Mænd tilbringer dog samlet set stadig en større del af deres resterende liv med et godt fysisk helbred sammenlignet med kvinderne. Samtidig ligger både mænd og kvinder i Nordjylland under landsgennemsnittet og lever en mindre del af deres liv med godt fysisk helbred.

Forskningsrapport skrevet af Cosmo Strozza, adjunkt ved Syddansk Universitet, Julia Callaway, adjunkt ved Syddansk Universitet, Anne Illemann Christensen seniorforsker ved Syddansk Universitet og Marie Stjerne Grønkjær forsker ved Bispebjerg og Frederiksberg Hospital

Hovedkonklusioner

- Fra 2013-2021 er antallet af leveår med godt fysisk helbred steget for både mænd og kvinder på over 65 år.
- Mænd og kvinder lever ca. samme antal år med godt helbred, hvilket betyder, at den tidligere kønsforskel i antal år med godt helbred stort set er udlignet.
- Den forventede levetid er steget for begge køn, og kvinder lever fortsat længere end mænd
- I Regionhovedstaden, Region Sjælland og Region Syddanmark er antallet af år med godt helbred steget for både mænd og kvinder. Både mænd og kvinder i alle tre regioner lever en større del af deres resterende liv med et godt helbred.

- I Region Midtjylland har både mænd og kvinder frem til 2017 øget antallet af år med godt helbred og andelen af deres resterende liv, som de lever med et godt helbred. Efter 2017 kan der dog ses et lille fald for både mænd og kvinder.
- I Region Nordjylland er mændenes antal år med godt helbred faldet fra 2013-2021 mens udviklingen for kvinderne har været stagnerende. Både nordjyske mænd og kvinder lever en mindre del af deres resterende liv med et godt helbred end i de øvrige regioner.

Mænd og kvinder over 65 år har lige mange år med godt helbred

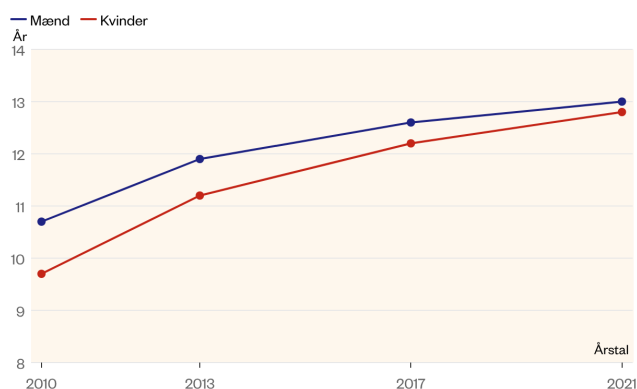
Fra 2013-2021 har kvinder over 65 år øget deres antal af år, hvor de lever med et godt helbred. Kvinder over 65 år er gået fra at leve 11,2 år med et godt helbred til nu at leve 12,8 år med godt helbred. Dermed ligger kvinderne nu på niveau med mændene over 65 år, som i samme periode er gået fra at leve 11,9 år til 13 år med godt helbred.

Mænd over 65 år lever dog stadig en større del af deres resterende liv med godt helbred i forhold til kvinder. Mænd over 65 lever nemlig 70 procent af deres restlevetid med et godt helbred mens kvinder ligger på 61 procent.

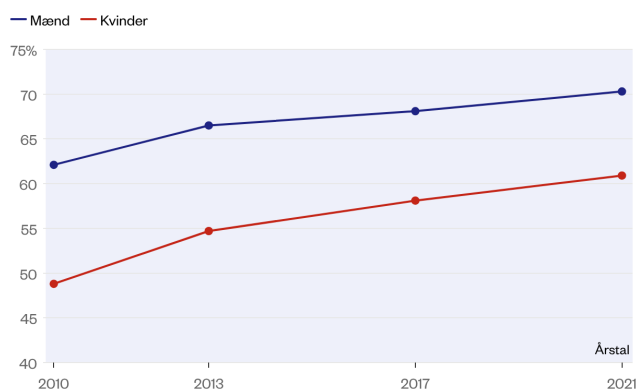
Overordnet har både mænd og kvinder øget, hvor stor en del af resten af deres liv, de lever med et godt helbred. For kvinder er andelen steget fra 54,7 til 61 procent, mens den for mænd er vokset fra 66,5 til 70 procent.

At der fortsat er forskel på kønnene, selvom antallet af sunde leveår er næsten ens, hænger sammen med at kvinder stadig lever længere end mænd. Ifølge forskningsrapporten lever kvinder i gennemsnit 21,1 år efter det fyldte 65. år, mens mænd lever 18,5 år.

Forventede antal år med godt fysisk helbred for +65-årige mænd og kvinder i Danmark



Forventede restlevetid med godt helbred for +65-årige mænd og kvinder i Danmark



Figur 1: Figuren til venstre viser antallet af år med godt fysisk helbred og figuren til højre viser andelen af restlevetid med godt fysisk helbred

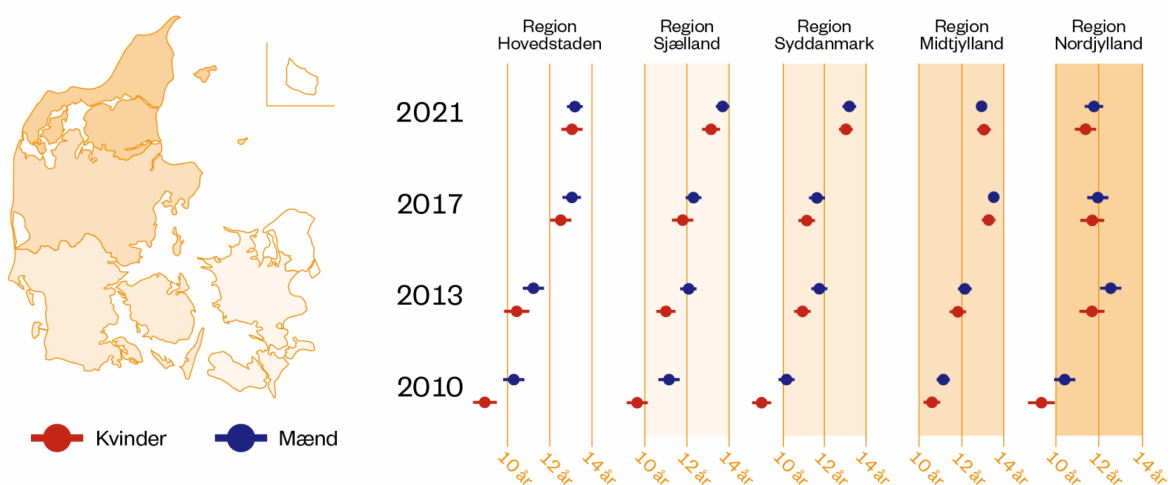
I Nordjylland lever mænd og kvinder en mindre del af deres liv med godt helbred

Ser man på de regionale forskelle, skiller især mænd over 65 år i Nordjylland sig ud. Deres antal år med godt helbred er nemlig faldet fra 12,6 år i 2013 til 11,8 år i 2021. Samtidig lever nordjyske mænd over 65 år en mindre del af deres resterende liv med godt helbred. De går nemlig fra at leve 70,5 procent af resten af deres liv med godt helbred i 2013 til at leve 65,4 procent i 2021.

Også blandt nordjyske kvinder over 65 år fylder årene med godt helbred mindre i den samlede restlevetid. De er nemlig gået fra at leve 58 procent af deres resterende liv med et godt helbred til 55,3 procent. De Nordjyske kvinder lever i gennemsnit 11,7 år med godt helbred og de tal har ikke ændret sig mærkbart siden 2013.

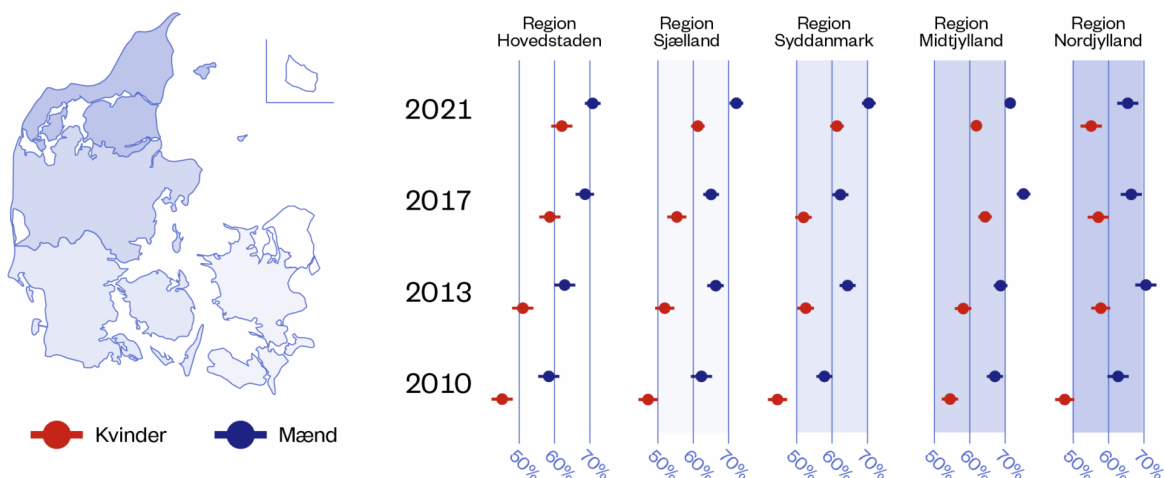
I 2021 ligger både mænd og kvinder i Nordjylland 5 procentpoint under de andre regioner i Danmark, målt på hvor stor en del af resten af deres liv de lever med et godt helbred.

Forventede antal år med godt fysisk helbred for +65-årige mænd og kvinder i Danmark



Figur 2: Udviklingen af antal leveår med godt fysisk helbred i de fem danske regioner

Forventede restlevetid med godt helbred for +65-årige mænd og kvinder i Danmark



Figur 3: Udviklingen i andelen af restlevetid med godt fysisk helbred i de fem danske regioner

Københavnere, sjællændere og sønderjyder lever en større del af deres liv med godt helbred

Udviklingen i Nordjylland står i kontrast til de øvrige regioner, hvor både mænd og kvinder over 65 år generelt har fået flere år med godt helbred, og hvor årene med godt helbred udgør en stigende del af restlevetiden.

I Region Hovedstaden er de 65-årige mænds leveår med godt helbred steget fra 11,3 år til 13,2 år mens kvinder over 65 år i Region Hovedstaden har øget deres antal år med godt helbred fra 10,4 år til 13 år. For kvinderne betyder det, at andelen af livet efter 65 år med godt helbred er vokset fra 51,3 til 62 procent, mens mændenes andel er steget fra 62,8 til 70,7 procent.

I Region Sjælland ses en tilsvarende udvikling. Her er mændene over 65 år nemlig gået fra at leve 66,3 procent af deres resterende liv med godt helbred til 72 procent. I gennemsnit er mændene gået fra at leve 12 år med godt helbred til nu at leve 13,7 år med godt helbred.

For kvinderne er andelen af år med godt helbred steget fra 52,2 til 61,4 procent, og antallet af år med godt helbred fra 11 år til 13,1 år.

I Region Syddanmark har mænd over 65 år øget andelen af deres resterende liv med godt helbred fra 64,5 til 70,3 procent, mens kvinderne er gået fra 52,9 til 61,6 procent. Opgjort i år svarer det til, at mændene er gået fra 11,7 år til 13 leveår med godt helbred, og kvinderne fra 11 år til 13 år.

I Region Midtjylland er udviklingen begyndt at vende

I Midtjylland har kvinderne fra 2013 til 2021 øget deres antal år med godt helbred fra 11,8 år til 13,1 år. Det er lidt mindre end i 2017, hvor kvinderne havde 13,3 år med godt helbred. Mændene er gået fra at have 12,1 år med godt helbred i 2013 til at have 12,9 år i 2021. Det er mindre end i 2017, hvor mændene havde 13,5 år med godt fysisk helbred.

For mænd over 65 år i Region Midtjylland er andelen af restlevetiden med godt helbred steget fra 68,6 til 71,2 procent fra 2013 til 2021. Frem til 2017 var stigningen mere markant, men fra 2017 til 2021 ses et mindre fald fra 74,8 til 72,2 procent.

Kvinderne i regionen lever ligeledes en større del af deres resterende liv præget af godt helbred. Her er kvinderne gået fra at leve 58,2 procent af deres resterende liv med godt helbred til 61,8 procent. Det er en fald siden 2017, hvor det var 64,2 procent.

Sådan har forskerne målt danskernes sundhed

Forskningsprojektet har analyseret udviklingen i fysisk aldring blandt alle danskere over 50 år i perioden 2010–2021. Datagrundlaget består af oplysninger fra Den Nationale Sundhedsprofil, som er en omfattende spørgeskemaundersøgelse blandt et repræsentativt udsnit af den voksne befolkning, kombineret med registerdata om alder, køn, dødelighed og bopælsregion.

Deltagerne har desuden vurderet deres egen sundhedstilstand på fire parametre på en skala fra 1 til 100. Personer med en samlet score over 35 defineres som sunde, mens personer med en score under 35 kategoriseres som usunde.

Data fra den sidste periode (2021) blev indsamlet under COVID-19-pandemien, hvilket kan have påvirket resultaterne, for eksempel i forhold til hvem der valgte at deltage i undersøgelsen.

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden (ISSN 1396-1217) udgives for at informere offentligheden om resultaterne af den løbende forskning.

Vidensoverblikket er ikke ophavsretligt beskyttet og må frit citeres eller kopieres med fornøden kildeangivelse.

Du kan se andre udgivelser på:

<https://www.rockwoolfonden.dk/udgivelser>