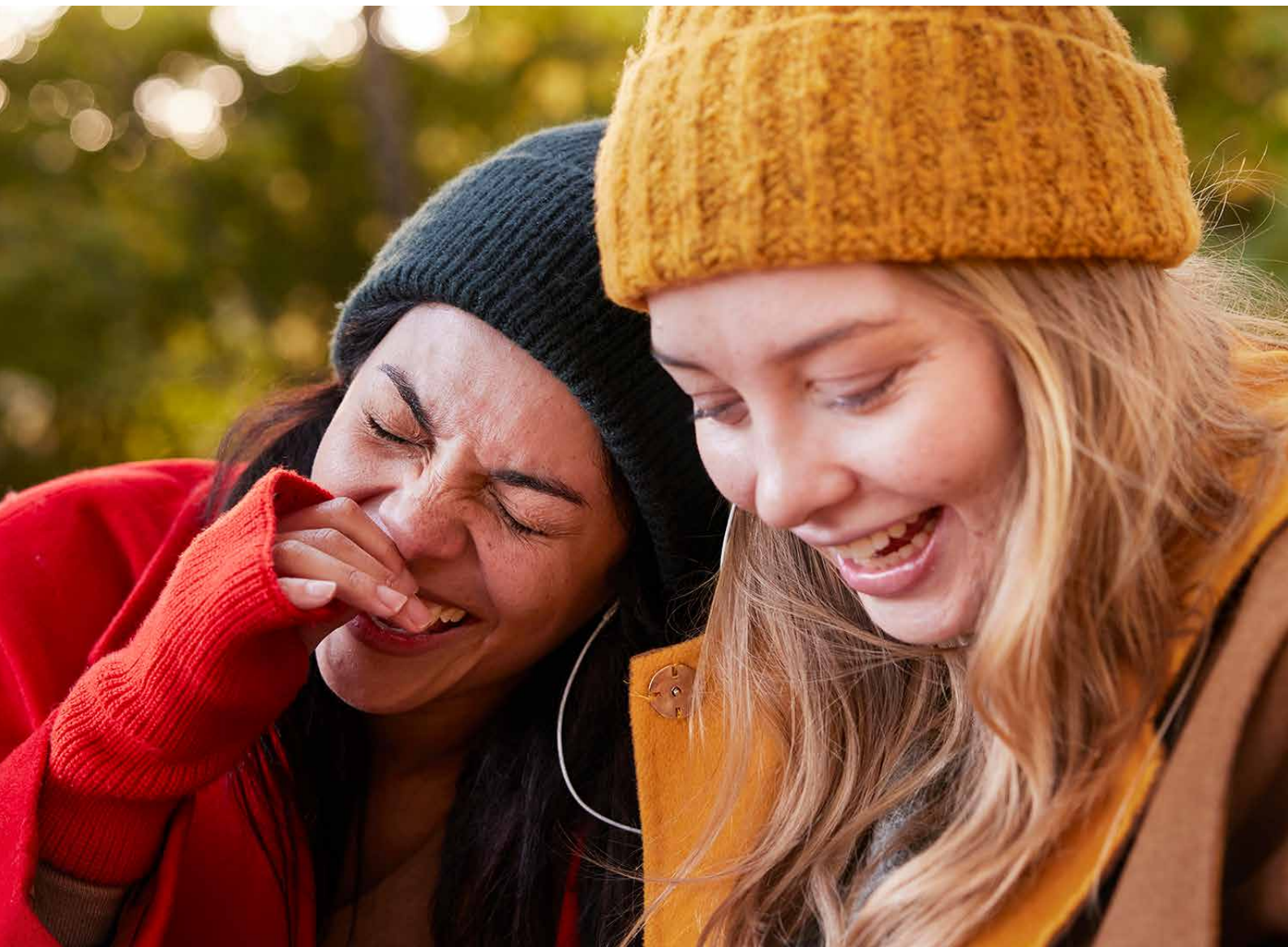




Folkhälsomyndigheten

# Boende- och närmiljö påverkar vår hälsa

Miljöhälsorapport 2024



# Om publikationen

Miljöhälsorapporten bygger på resultat från undersökningen Miljöhälsoenkäten som Folkhälsomyndigheten genomför i befolkningen vart fjärde år, varannan gång bland vuxna och varannan gång bland barn.

Miljöhälsorapporten är tänkt att vara ett enkelt sätt att skaffa sig en överblick över de större trenderna och viktigaste faktorerna inom miljörelaterad hälsa. Den innehåller även en del förslag på fortsatt arbete och länkar till ytterligare information. Rapporten vänder sig i första hand till beslutsfattare och tjänstemän inom samhällsplanering och hälsoskydd.

Folkhälsomyndigheten

*Lennie Lindberg*

Avdelningschef

Avdelningen för smittskydd och hälsoskydd

Denna titel kan laddas ner från: [www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/)

En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se våra kundtjänst och köpvillkor.

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan.

Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten.

Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2024.

Artikelnummer: 24142.

Foto omslag: Johnér Bildbyrå.

Foto inlaga: Johnér/Stefan Isaksson (s. 4), Johnér/Viktor Holm (s. 5), Johnér/Jens Lindström (s. 7)

Johnér/Mikael Svensson (s. 8), Astrakan Images/Scandinav Bildbyrå (s. 9), Scandinav/Susanne Walstrom (s. 10), Johnér Bildbyrå (s. 11),

Johnér/Anders Järkental (s.12), Johnér/Marcus Lundstedt (s. 13), 360You Photography/Scandinav Bildbyrå (s. 14)

Grafisk produktion: Gullers Grupp.

# Innehåll

Om publikationen .....	2
Innehåll.....	3
Hälsan påverkas av de miljöer vi vistas i .....	4
Om undersökningen.....	5
Planera för frisk luft, goda ljudmiljöer och grönare samhällen.....	6
Tid i trafiken har betydelse för hälsan .....	6
Aktiv transport är hälsofrämjande .....	6
Utomhusmiljön påverkar hur du mår i din bostad .....	8
Ostörd sömn är viktigt för hälsan .....	10
Grönområden kan mildra klimatförändringens effekter .....	11
Att bo nära ett grönområde håller oss friska .....	12
Inomhusmiljön har betydelse för hur vi mår.....	13
Skillnader mellan småhus och flerbostadshus .....	14
Trångbodda exponeras för fler riskfaktorer i inomhusmiljön.....	15
Läs mer.....	16



# Hälsan påverkas av de miljöer vi vistas i

Folkhälsopolitikens mål är att skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen inom en generation. En sådan förutsättning är att människors hälsa utsätts för minimal negativ miljöpåverkan samtidigt som miljöns positiva inverkan på människors hälsa främjas, vilket också är ett övergripande syfte med generationsmålet för miljöpolitiken. En god boende- och närmiljö är ett av åtta målområden i folkhälsopolitiken och kan påverka människors fysiska, mentala och sociala hälsa positivt, medan miljöfaktorer såsom luftföroreningar, förorenat vatten och buller kan påverka hälsan negativt.

I dag skiljer sig den miljörelaterade hälsan åt mellan olika grupper i samhället, och alla har inte samma tillgång till en hälsofrämjande miljö. Utbildningsnivå, inkomst och födelseland spelar roll för hur förutsättningarna för en god hälsa ser ut och möjligheten att påverka sin situation. Bakomliggande sjukdom och funktionsnedsättning påverkar också hur man upplever sin närmiljö. Även typen av boende spelar roll; det är vanligare att boende i flerbostadshus än i småhus rapporterar besvär relaterade till inomhusmiljön, särskilt i tätorter.

Genom miljöhälsoenkäten får Folkhälsomyndigheten ett värdefullt underlag för att studera och följa upp befolkningens miljörelaterade hälsa. Miljöhälso rapport 2024 beskriver den miljörelaterade hälsan i den vuxna befolkningen i Sverige: hur den ser ut i dag och har utvecklats över tid samt hur den är fördelad bland olika grupper.



Läs mer

[Sveriges miljömål](#)

[Nationellt folkhälsomål och målområden](#)

[WHO:s miljöhälsoprocess](#)



## Om undersökningen

Denna rapport bygger på Folkhälsomyndighetens miljöhälsoenkät 2023 (MHE 23).

Miljöhälsoenkäten är en undersökning som genomförts vart fjärde år sedan 1999 om befolkningens miljörelaterade hälsa. Studien görs med kunskapsstöd från Institutet för miljömedicin (IMM) vid Karolinska Institutet.

Enkäten innehåller frågor om miljöfaktorer, besvärsupplevelser och hälsotillstånd. Genom att ställa samma frågor, med uppdateringar som håller innehållet aktuellt, är det möjligt att jämföra resultaten och redovisa hur miljöexponeringar och hälsa har förändrats över tid. De statistiska analyserna har genomförts av Folkhälsomyndigheten. Enkätsvaren har kompletterats med registeruppgifter för att kunna minska antalet frågor. Från Statistiska centralbyråns (SCB) register hämtades uppgifter om respondentens kön, ålder, födelseland, medborgarskap, kommun och bostadstyp samt bostadens byggår, yta, ägandeform och adresskoordinater. Från Socialstyrelsens register hämtades vissa uppgifter om specialistvård och läkemedelsförskrivning.

Folkhälsomyndighetens grundurval 2023 bestod av ett utskick på 25 200 enkäter som fördelades jämnt över alla län. Länsstyrelser, regioner och kommuner erbjöds att göra tilläggsurval i sin region, och sammanlagt skickades enkäten till

cirka 236 000 personer i åldrarna 18–84 år. SCB gjorde urvalet från registret över totalbefolkningen för personer som varit folkbokförda i Sverige sedan minst fem år tillbaka. Undersökningen genomfördes som en kombinerad webb- och pappersenkät under perioden mars–juni 2023 och besvarades av cirka 38 procent av de tillfrågade.

Samtliga resultat från MHE 23 och tidigare undersökningar är publicerade i de webbaserade verktygen Folkhälsodata och Folkhälsostudio.

Läs mer

[Folkhälsodata och Folkhälsostudio](#)

[Miljöhälsoenkäten](#)

# Planera för frisk luft, goda ljudmiljöer och grönare samhällen

Trafiken är den största källan till luftföroreningar och bullerstörning i människors omgivning. I dag bor nära 90 procent av Sveriges befolkning i tätorter, där dessa besvär är som störst. Grönområden i närheten av bostaden kan minska besvär med luftföroreningar och buller.

## Luftföroreningar

### Hälsoeffekter

Luftföroreningar, särskilt marknära ozon, partiklar och kvävedioxid, bidrar till och förvärrar hjärt- och kärlsjukdomar, astma och andra lungsjukdomar. År 2022 uppskattades 6 700 förtida dödsfall årligen i Sverige vara relaterade till föroreningar i utomhusluften.

### Skillnader i befolkningen

Barn, äldre och personer med astma, kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) eller hjärt- och kärlsjukdomar kan vara extra känsliga för luftföroreningar.

### Exponering

Exponeringen för luftföroreningar är störst i städer, där trafik och industrier är betydande källor.

### Trend

Sveriges utsläpp av luftföroreningar har minskat kraftigt sedan 1990 inom i princip alla sektorer. Trots detta har luftföroreningar fortfarande stor negativ påverkan på människors hälsa och miljön i Sverige.

Tid i trafiken har betydelse för hälsan

Miljöhälsoenkäten innehåller flera frågor om hur och var människor exponeras för både luftföroreningar och buller. En viktig faktor för exponeringen är hur man tar sig till och från arbete, skola eller andra aktiviteter. Här är både transportsätt och tiden relevant, eftersom längre tid i trafiken medför en större exponering.

MHE 23 visar att 45 procent av personer i åldrarna 18–44 år vistas i trafiken i minst en timme varje dag för att ta sig till och från arbete och skola.

## Aktiv transport är hälsofrämjande

Det är alltid bra för hälsan att välja aktiva transporter, det vill säga att gå eller cykla i stället för att ta bil, buss eller tåg. Forskning visar också att fler väljer aktiv transport om de har möjlighet att gå eller cykla genom gröna stråk utan trafikerade miljöer, medan buller och luftföroreningar samt brist på grönska, har motsatt effekt. Den fysiska aktiviteten är hälsofrämjande och valet bidrar samtidigt till en bättre ljudmiljö och luftkvalitet.

MHE 23 visar att kvinnor i alla åldersgrupper går och åker kollektivtrafik till och från arbete och skola i större utsträckning än vad män gör, samtidigt som män i alla åldersgrupper i högre grad än kvinnor väljer bil eller motorcykel som transportmedel, se figur 1. Bil är det vanligaste transportmedlet, men val av transportsätt varierar över landet.

Var man bor har stor betydelse för buller-exponeringen, och de som bor i städer är mer utsatta än andra. MHE 23 visar att 24 procent av befolkningen har en bostad i bullerutsatt läge, det vill säga att bostaden har fönster som vetter mot en större gata eller en trafikled, en järnväg eller ett industriområde. Detta innebär att de boende även är extra utsatta för luftföroreningar.



## Buller

### Hälsoeffekter

Buller kan medföra flera hälsorisker, såsom sömnstörning, hjärt- och kärlsjukdom och hörselskador samt försämrad inlärning och prestation.

### Skillnader i befolkningen

Vissa grupper kan vara särskilt sårbara för buller: personer med hörselnedsättning, äldre personer samt barn och unga.

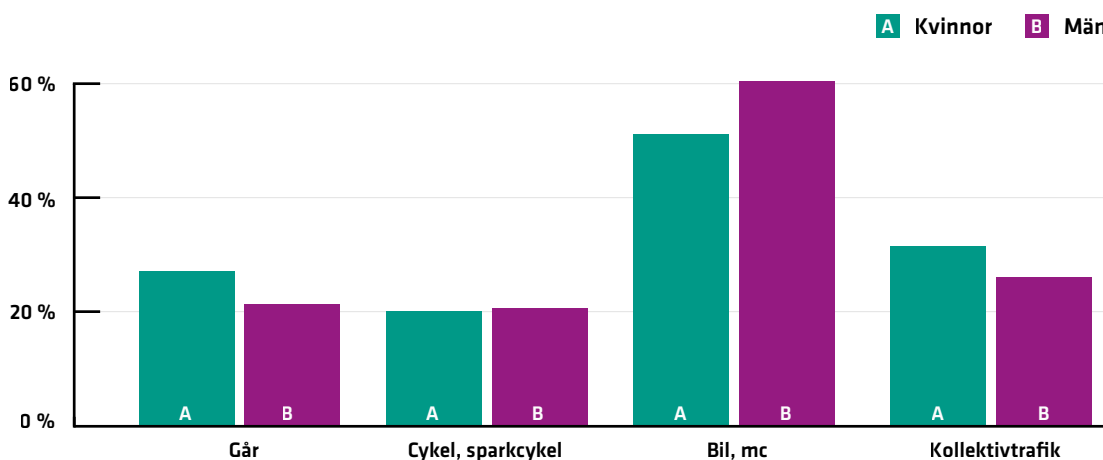
### Exponering

Trafikbuller är en av de vanligaste miljöexponeringarna och MHE 23 visar att cirka 8 procent störs mycket eller väldigt mycket av buller i bostaden.

### Trend

Sömnstörningar på grund av trafikbuller ökade under perioden 2015–2023, särskilt bland kvinnor.

FIGUR 1. Andel (procent) i befolkningen som väljer olika transportsätt till och från olika aktiviteter.



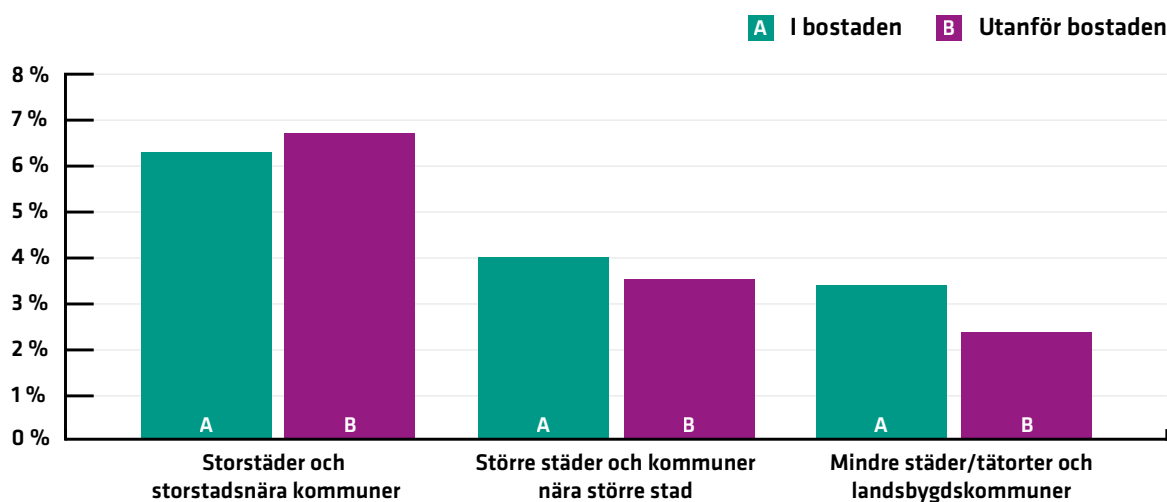
Källa: Miljöhälsoenkäten 2023

# Utomhusmiljön påverkar hur du mår i din bostad

Det finns en tydlig koppling mellan den bostadsnära utomhusmiljön och hur mycket man besväras av dålig luft i och utanför sin bostad. MHE 23 visar att de som bor nära en större gata eller trafikled besväras betydligt mer av luftföroreningar och buller än de som bor nära mindre gator eller utanför tätorter, se figur 2.



**FIGUR 2.** Andel (procent) i befolkningen som uppger att luftkvaliteten i och utanför bostaden är ganska eller mycket dålig, uppdelad på kommuntyp.



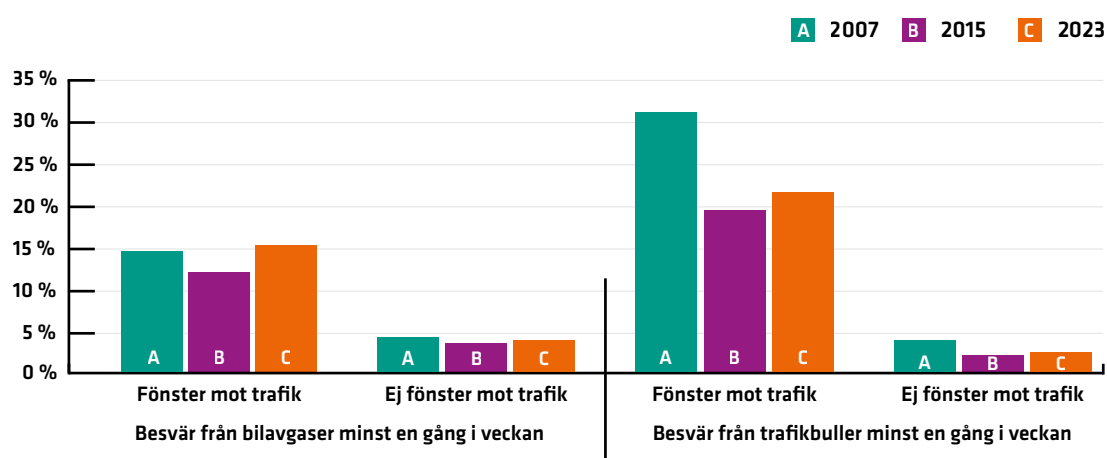
Källa: Miljöhälsoenkäten 2023

Även om man inte känner sig störd av exempelvis luftföroreningar och buller i närmiljön, så medför exponeringen fortfarande en negativ hälso-påverkan. Mest exponerade och även mest besvärade är de som bor i stora städer och de med bostadsfönster mot en större gata eller trafikled, se figur 3.





**FIGUR 3.** Andel (procent) i befolkningen som uppger besvär av bilavgaser eller trafikbuller i och utanför bostaden minst en gång i veckan, uppdelat på om bostaden har fönster mot större gata eller trafikled, eller inte.

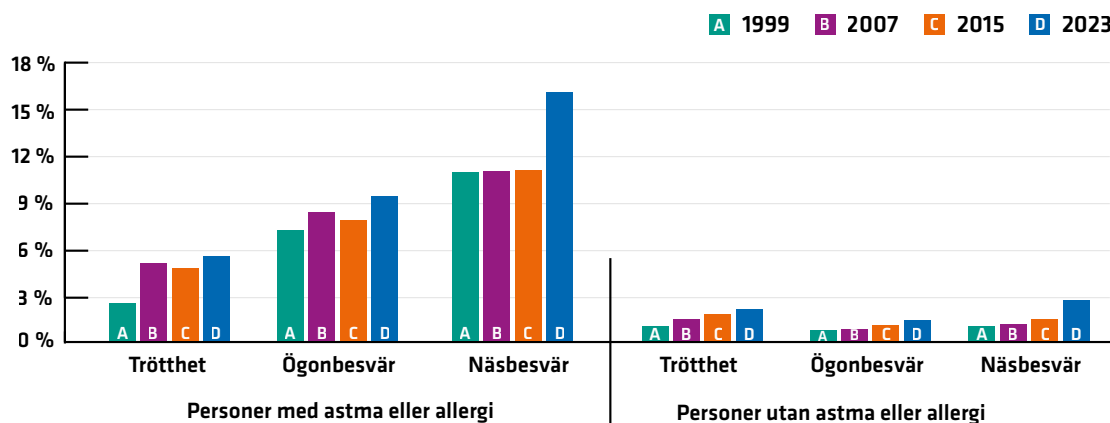


Källa: Miljöhälsoenkäten 2023, 2015, 2007

Personer med sjukdomar såsom allergi och astma är särskilt känsliga för miljöfaktorer, och uppger även i högre grad att de har besvär som orsakas

av utomhus- och inomhusmiljön. Figur 4 visar hur besvär orsakade av utomhusmiljön, skiljer sig mellan de som har eller inte har astma eller allergi.

**FIGUR 4.** Andel (procent) som uppger olika besvär som beror på utomhusmiljön, uppdelat på om de har astma eller allergi eller inte.



Källa: Miljöhälsoenkäten 2023, 2015, 2007, 1999

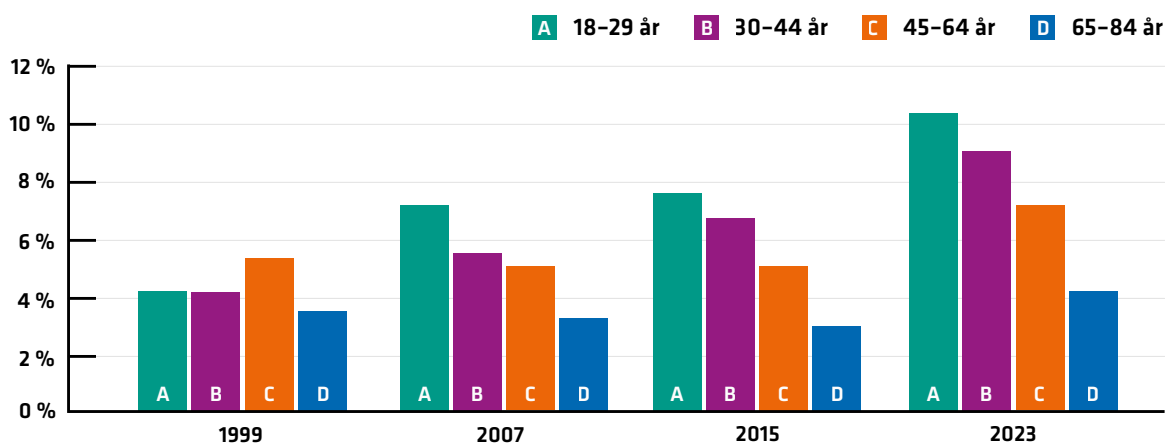
# Ostörd sömn är viktigt för hälsan

Att sova ostört är en förutsättning för fysisk och mental hälsa. Buller gör det svårare att somna, påverkar sömnens djup och kan väcka den som sover. Om sömnen störts av buller kan man känna sig trött eller nedstämd, och prestationsförmågan kan vara lägre. Sömnstörning är en av de allvarligaste effekterna av buller och kan ge upphov till hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och försämrad kognitiv utveckling hos barn.

MHE 23 visar att cirka 8 procent har svårt att somna eller blir väckta på grund av trafikbuller. Det är en tydlig ökning sedan mätningarna startade 1999, se figur 5. Sömnstörning är vanligare bland kvinnor och i yngre åldersgrupper.



**FIGUR 5.** Andel (procent) som uppger att de har svårt att somna eller blir väckta minst en gång i veckan på grund av trafikbuller, uppdelat på ålder.



Källa: Miljöhälsoenkäten 2023, 2015, 2007, 1999

# Grönområden kan mildra klimatförändringens effekter

Grönområden är centrala för klimatanpassning och för att skapa motståndskraft i urbana miljöer. De håller fukt som minskar risken för värmeöar och höga temperaturer både utomhus och inomhus sommartid, samtidigt som grönområden minskar risken för översvämningar genom att markytor inte är hårdgjorda utan istället kan släppa igenom stora vattenmängder. Grönskan kan också bidra till att rena luften från skadliga partiklar och damm, och träd och buskar intill bostaden kan minska bullerstörningar från trafik.



## Grönområden

### Hälsoeffekter

Forskning visar att grönska kan främja hälsan genom att bland annat minska stress och stärka immunförsvaret samt bidra till ökad fysisk aktivitet.

### Skillnader i befolkningen

Tillgången till grönområden är ofta begränsad i tätbefolkade städer. Personer som är födda utanför Europa nyttjar grönområden i sin boende- och närmiljö i lägre utsträckning än andra.

### Exponering

Människor är mer aktiva när de är utomhus, och möjligheterna att vara aktiv ökar om närmiljön i grannskapet ger tillgång till gång- och cykelvägar, lekplatser, öppna ytor och skog.

### Trend

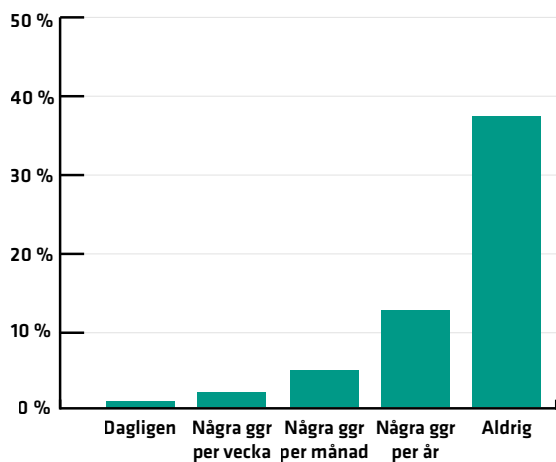
MHE 23 visar att kvinnor vistas mer ofta i grönområden än män. En annan trend över tid är att den yngre åldersgruppen, 18-29 år, vistas mer sällan i grönområden.



# Att bo nära ett grönområde håller oss friska

Avståndet till grönområden har stor betydelse för hur ofta man vistas där. Av de som besöker grönområden varje dag bor nära 100 procent så nära att de kan gå dit, medan 37 procent av de som aldrig besöker grönområden inte bor inom gångavstånd, se figur 6. Att ha tillgång till grönområden inom gångavstånd från bostaden främjar fysisk aktivitet och psykiskt välmående.

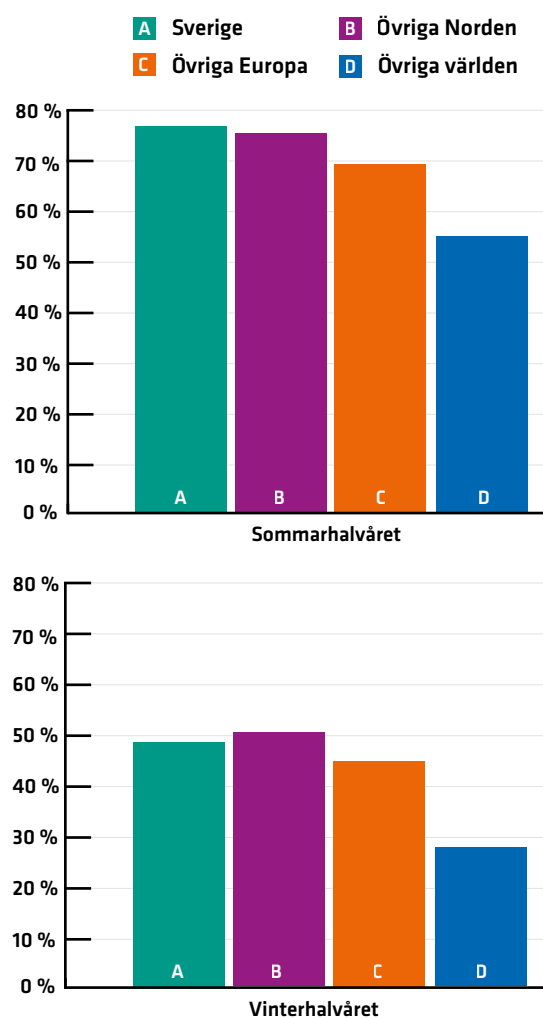
**FIGUR 6.** Andel (procent) svar i olika kategorier utifrån hur ofta man vistas i grönområde, bland dem som inte har grönområde inom gångavstånd från bostaden.



Källa: Miljöhälsoenkäten 2023

MHE 23 visar att personer som är födda utanför Europa mer sällan vistas i grönområde, se figur 7. Tillgång till kvalitativa grönområden är särskilt viktigt i socioekonomiskt svaga områden, där människor ofta har svårare att välja sin boendemiljö och sämre möjligheter att söka sig till grönområden som ligger längre bort.

**FIGUR 7.** Andel (procent) som minst en gång i veckan vistas i grönområde, uppdelat på födelseland.



Källa: Miljöhälsoenkäten 2023

# Inomhusmiljön har betydelse för hur vi mår

Vi tillbringar den mesta tiden inomhus. Inomhusmiljön har därför stor betydelse för hur vi mår och bostaden är en viktig plats för återhämtning, vila och rekreation. Boendeförhållandena har också betydelse för förmågan att klara övriga delar av livet, såsom utbildning och arbete, som i sin tur har stor betydelse för hälsan.



## Inomhusmiljö

### Hälsoeffekter

Dålig inomhusmiljö kan innebära ökad risk för olika sjukdomar, luftvägsinfektioner, astma och allergi. Inomhusmiljön påverkas av bland annat luftkvalitet, ventilation, temperatur, fukt, buller, kemikalier och närhet till grönska.

### Skillnader i befolkningen

Barn, äldre och personer med astma och allergier kan vara särskilt känsliga för dålig inomhusmiljö.

### Exponering

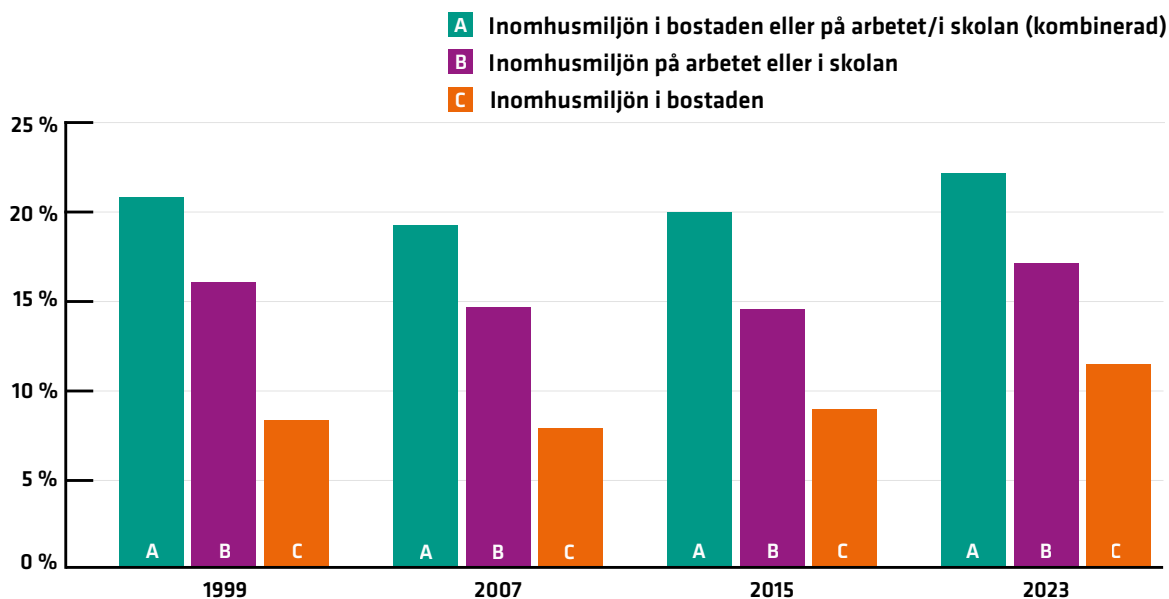
MHE 23 visar att många människor upplever hälsorelaterade besvär på grund av sin inomhusmiljö, särskilt i flerbostadshus i tätorter. Även socioekonomiska skillnader i boende- och närmiljö skapar ojämlika förutsättningar för en god inomhusmiljö.

### Trend

Besvär av inomhusmiljön ökar i befolkningen, och fler upplever till exempel torr luft, damm, dålig ventilation och svårigheter att reglera inomhustemperaturen både sommar- och vintertid.

Drygt en femtedel av befolkningen uppger att de minst en gång i veckan har besvär såsom huvudvärk, trötthet och irriterad näsa på grund av inomhusmiljön i bostaden, skolan eller arbetet, se figur 8.

**FIGUR 8.** Andel (procent) i befolkningen som upplever besvär som beror på inomhusmiljön på arbetet/i skolan eller i bostaden, förändring över tid.



Källa: Miljöhälsoenkäten 2023, 2015, 2007, 1999

Besvär av inomhusmiljön kan bland annat bero på att luften innehåller partiklar, mögelsporer eller kemiska ämnen från byggmaterial och inredning, men också på att man exponeras för buller,

saknar dagsljusinsläpp eller upplever för höga eller låga temperaturer. Inomhusmiljön påverkas också av hur den används och underhålls.

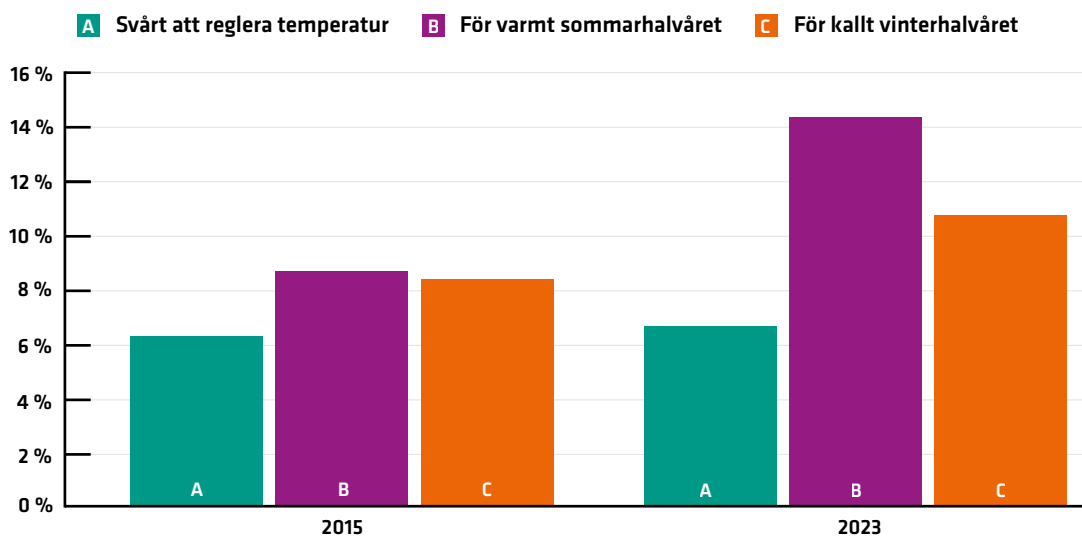
## Skillnader mellan småhus och flerbostadshus

Miljöhälsoenkäten visar att personer som bor i flerbostadshus besväras mer av olika miljöfaktorer, både inomhus och utomhus, än de som bor i småhus. Det är också vanligare att de med allergi och astma besväras mer av olika faktorer i inomhusmiljön, till exempel ny inredning och byggmaterial, än vad befolkningen i allmänhet gör.

Personer i flerbostadshus rapporterar i högre grad besvär av både för höga och för låga temperaturer inomhus, jämfört med de som bor i småhus. Men andelen har ökat för båda boendeformerna sedan frågan började ställas 2015, framför allt när det gäller besvär av höga temperaturer under sommarhalvåret, se figur 9.



FIGUR 9. Andel (procent) som uppger att de dagligen har besvär av inomhustemperaturen.



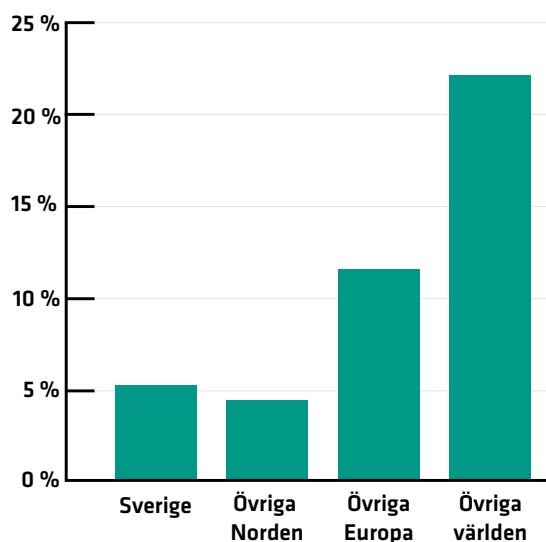
Källa: Miljöhälsoenkäten 2023, 2015

## Trångbodda exponeras för fler riskfaktorer i inomhusmiljön

Att vara trångbodd ökar risken för dålig inomhusmiljö och är i vissa områden även förenat med sämre underhåll av bostäderna, vilket kan leda till bristande ventilation, dålig luftkvalitet, fukt, mögel, skadedjur med mera. Trångboddhet i sig ökar också risken för fuktproblem eftersom det är fler personer som lagar mat och duschar, men också för att ventilationen kanske inte är anpassad för antalet boende. Fuktiga boendemiljöer skapar i sin tur förutsättningar för tillväxt av mögel och kvalster, och kan öka frisättningen av olika kemiska föreningar från byggnadsmaterialen, som boende andas in. Kvalster i inomhusmiljön är också en vanlig orsak till allergi och astma.

Trångboddhet är vanligast i tätorter och i flerbostadshus. Det finns även en tydlig koppling till inkomst, utbildning och födelse land. Bland de som är födda utanför Europa är andelen trångbodda 22 procent, jämfört med 5 procent bland de som är födda i Sverige, se figur 10. Trångboddhet påverkar särskilt barns och ungas uppväxtvillkor, med sämre möjligheter att sköta skolarbetet och upprätthålla sociala kontakter.

FIGUR 10. Andel (procent) i befolkningen som är trångbodda, uppdelat på födelse land.



Källa: Miljöhälsoenkäten 2023

# Läs mer

European Environment Agency (EEA). Environmental health impacts. 2024.

Hämtad från: <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/environmental-health-impacts?activeAccordion=&activeTab=07e50b68-8bf2-4641-ba6b-eda1afd544be>

Folkhälsomyndigheten. Hälsokonsekvenser av klimatförändring i Sverige – En risk- och sårbarhetsanalys. 2024.

Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/d12dc30a4b6b47549b-018b53adf2b11a/halsokonsekvenser-klimatforandring-sverige.pdf>

Naturvårdsverket. Buller från väg- och spårtrafik vid bostäder. 2024.

Hämtad från: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/buller/buller-fran-vag--och-spartrafik-vid-bostader/>

Folkhälsomyndigheten. Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2023. 2023.

Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a448b27d-603c44f590fc1aff741b0d5d/folkhalsan-sverige-arsrapport-2023.pdf>

Folkhälsomyndigheten. Miljöhälsorapport 2021. 2021.

Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/m/miljohalsorapport-2021/?pub=88328>

Folkhälsomyndigheten. Lagom sol och mer grönska – Utemiljöer i förskola och grundskola som främjar barns hälsa. 2024.

Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/9c78df87c866403a9f-227c007ef67c88/lagom-sol-och-mer-gronska-utemiljoer-i-forskola-och-grundskola-som-framjar-barns-halsa.pdf>

Folkhälsomyndigheten. Grönskans kvaliteter och barns hälsa. 2024.

Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/96b79377bc224dfcb-94de3b4996b2d4a/gronskans-kvaliteter-barns-halsa-kunskapsstod.pdf>

Folkhälsomyndigheten. Barns miljörelaterade hälsa är ojämlik. 2021.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/b/barns-miljorelaterade-halsa-ar-ojamlik/>

Folkhälsomyndigheten. Interaktivt faktablad MHE 23. 2024.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/faktablad/miljohalsa-vuxna/>

Naturvårdsverket: öppna data.

<https://oppnadata.naturvardsverket.se/>

Folkhälsomyndigheten. Hälsoskydd. 2024.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/halsoskydd/>

Trafikverkets rapport om de upplevda landskapen för cykling. Påverkan på hälsan. 2018. [De upplevda landskapen för cykling. Påverkan på hälsan](#) (PDF).



Denna publikation sammanfattar och analyserar resultat om hur miljön påverkar befolkningens hälsa. Huvudsaklig källa till publikationen är Miljöhälsoenkäten, en undersökning som Folkhälsomyndigheten genomför vart fjärde år.

Miljöhälsoberättelse 2024 syftar till att ge en översikt av miljöfaktorer som luftkvalitet, buller, grönska samt inomhusmiljö och de viktigaste trenderna. Rapporten riktar sig främst till beslutsfattare och tjänstemän inom samhällsplanering och hälsoskydd.



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Campusvägen 20, Box 505, 831 26 Östersund  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)