



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Oplevelse af natursteder



Friluftsliv  
Rådet

## Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	10
5. Friluftaktiviteter og sæson	12
6. Motivation for aktivitet	13
7. Brug af naturen	14
8. Helbred og humør	15
9. Baggrundsvariable	18
10. Friluftsliv på arbejdet	21
11. Kryds med køn	22
12. Kryds med alderskategori	33
13. Kryds med uddannelse	37

## 1. Tid i naturen

**Tabel 1:** Typisk tid i naturen (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	549	1154	1230	564	13	88	7	3605
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	46	709	1576	1261	1	7	4	3605

**Tabel 2:** Typisk tid i naturen (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	15.2	32.0	34.1	15.6	0.4	2.5	0.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	1.3	19.7	43.7	35.0	0.0	0.2	0.1	100.0

**Tablet 3:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsaaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	164	167	324	580	2133	196	41	3605
Gik en tur	296	1215	1461	552	28	44	9	3605
Oplevede naturen/stedet	0	1963	1295	347	0	0	0	3605
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	747	896	612	162	803	368	17	3605
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	334	557	98	9	2249	333	25	3605
Fotograferede	864	500	167	41	1307	704	22	3605
Så på dyr eller fugle	737	724	736	265	643	478	23	3605
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	808	313	108	20	1444	896	16	3605
Studerede naturen/stedet	787	785	534	153	830	448	68	3605
Sad stille og spiste (ude)	1163	966	442	95	349	572	18	3605
Legede	632	405	171	37	1645	619	95	3605
Var ude at bade/tog solbad	1025	901	343	56	658	594	29	3605
Var ude at fiske	186	63	10	4	2919	404	18	3605
Spillede golf	46	101	14	2	3325	95	21	3605
Cyklede på mountainbike	148	163	61	8	3015	188	21	3605
Sejlede (motorbåd)	126	60	8	4	3117	262	29	3605
Var ude at geocache	62	17	13	6	3137	139	231	3605
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	119	77	4	1	3067	314	23	3605
Var på jagt	72	49	12	4	3377	67	24	3605
Sejlede (sejlbåd)	96	53	13	8	3110	302	24	3605
Var ude at ride	48	43	27	12	3341	102	32	3605
Overnattede i naturen	222	43	9	9	2780	516	25	3605
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	13	5	4	1	3527	27	29	3605
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	16	12	14	2	3495	35	31	3605

**Table 4:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	4.6	4.6	9.0	16.1	59.2	5.4	1.1	100.0
Gik en tur	8.2	33.7	40.5	15.3	0.8	1.2	0.3	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.0	54.5	35.9	9.6	0.0	0.0	0.0	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	20.7	24.9	17.0	4.5	22.3	10.2	0.5	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	9.3	15.5	2.7	0.3	62.4	9.2	0.7	100.0
Fotograferede	24.0	13.9	4.6	1.1	36.3	19.5	0.6	100.0
Så på dyr eller fugle	20.4	20.1	20.4	7.4	17.8	13.3	0.6	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	22.4	8.7	3.0	0.5	40.0	24.9	0.5	100.0
Studerede naturen/stedet	21.8	21.8	14.8	4.2	23.0	12.4	1.9	100.0
Sad stille og spiste (ude)	32.3	26.8	12.3	2.6	9.7	15.9	0.5	100.0
Legede	17.5	11.2	4.8	1.0	45.6	17.2	2.6	100.0
Var ude at bade/tog solbad	28.4	25.0	9.5	1.6	18.3	16.5	0.8	100.0
Var ude at fiske	5.2	1.8	0.3	0.1	81.0	11.2	0.5	100.0
Spillede golf	1.3	2.8	0.4	0.1	92.2	2.6	0.6	100.0
Cyklede på mountainbike	4.1	4.5	1.7	0.2	83.6	5.2	0.6	100.0
Sejlede (motorbåd)	3.5	1.7	0.2	0.1	86.5	7.3	0.8	100.0
Var ude at geocache	1.7	0.5	0.4	0.2	87.0	3.9	6.4	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/roerbåd)	3.3	2.1	0.1	0.0	85.1	8.7	0.6	100.0
Var på jagt	2.0	1.4	0.3	0.1	93.7	1.9	0.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	2.7	1.5	0.4	0.2	86.3	8.4	0.7	100.0
Var ude at ride	1.3	1.2	0.8	0.3	92.7	2.8	0.9	100.0
Overnattede i naturen	6.2	1.2	0.3	0.2	77.1	14.3	0.7	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.4	0.1	0.1	0.0	97.8	0.8	0.8	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.4	0.3	0.4	0.0	97.0	1.0	0.9	100.0

**Table 5:** Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (antal)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	189	343	189	289	37	12	1059
Gik en tur	178	527	200	2210	21	51	3186
Oplevede naturen/stedet	163	410	179	2667	40	146	3605
Cyklede en tur	80	174	107	1247	13	17	1638
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	136	215	135	118	21	23	648
Fotograferede	101	250	129	144	25	42	692
Så på dyr eller fugle	64	247	95	1156	18	109	1690
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	28	71	14	278	17	16	424
Studerede naturen/stedet	64	192	68	1018	16	83	1440
Sad stille og spise (ude)	30	224	41	1116	10	44	1464
Legede	74	46	45	398	6	20	589
Var ude at bade/tage solbad	31	127	28	1019	10	44	1260
Var ude at fiske	7	7	7	51	1	3	75
Spillede golf	32	44	24	5	7	1	112
Cyklede på mountainbike	56	54	44	29	26	16	226
Sejlede (motorbåd)	14	14	14	14	3	10	68
Var ude at geocachede	5	3	7	4	11	6	36
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	23	18	14	10	10	5	80
Gik på jagt	4	26	5	15	6	5	62
Sejlede (sejlbåd)	8	27	11	19	2	3	71
Var ude at ride	5	15	5	44	4	5	79
Overnattede i naturen	7	8	6	20	1	15	57
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	1	0	0	1	7	9
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	4	1	1	0	3	15	24

**Tabel 6:** Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (procent)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	17.9	32.4	17.8	27.3	3.5	1.2	100.0
Gik en tur	5.6	16.5	6.3	69.4	0.6	1.6	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	4.5	11.4	5.0	74.0	1.1	4.1	100.0
Cyklede en tur	4.9	10.6	6.6	76.1	0.8	1.1	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	21.0	33.2	20.8	18.2	3.2	3.6	100.0
Fotograferede	14.7	36.2	18.7	20.8	3.6	6.1	100.0
Så på dyr eller fug- le	3.8	14.6	5.6	68.4	1.1	6.5	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6.7	16.8	3.4	65.4	3.9	3.8	100.0
Studerede natu- ren/stedet	4.4	13.3	4.7	70.7	1.1	5.8	100.0
Sad stille og spise (ude)	2.1	15.3	2.8	76.2	0.7	3.0	100.0
Legede	12.6	7.7	7.7	67.5	1.1	3.4	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	2.5	10.0	2.2	80.9	0.8	3.5	100.0
Var ude at fiske	9.6	8.7	9.0	67.3	1.7	3.7	100.0
Spillede golf	28.4	39.3	21.1	4.0	5.9	1.2	100.0
Cyklede på moun- tainbike	25.0	24.0	19.5	12.7	11.5	7.3	100.0
Sejlede (motor- båd)	20.8	19.9	20.5	20.3	4.2	14.4	100.0
Var ude at geoca- chede	13.4	7.6	19.6	10.5	31.1	17.7	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	28.3	22.9	17.1	13.0	12.4	6.3	100.0
Gik på jagt	6.6	42.8	8.1	23.8	10.4	8.3	100.0
Sejlede (sejlbåd)	11.6	38.3	15.8	27.1	3.0	4.3	100.0
Var ude at ride	6.9	19.0	6.1	56.2	5.5	6.4	100.0
Overnattede i na- turen	12.5	14.7	9.9	34.7	1.8	26.5	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	16.5	0.0	0.0	7.9	75.6	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	15.5	4.5	5.6	0.0	13.9	60.6	100.0

## 2. Tidspunkt for friluftaktivitet

**Tabel 7:** Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	999	895	787	24	1059
Gik en tur	2718	2667	2234	53	3186
Oplevede natu- ren/stedet	2363	2976	2484	124	3605
Cyklede en tur	1428	1245	953	29	1638
Løb en tur	566	506	353	23	648
Fotograferede	462	530	530	38	692
Så på dyr eller fug- le	1325	1341	1109	104	1690
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	298	331	280	21	424
Studerede natu- ren/stedet	1074	1174	1011	69	1440
Sad stille og spi- ste (ude)	1039	1280	1071	42	1464
Legede	390	446	380	38	589
Var ude at ba- de/tog solbad	778	1042	1015	39	1260
Var ude at fiske	41	68	49	4	75
Spillede golf	100	76	53	3	112
Cyklede på moun- tainbike	143	168	103	23	226
Sejlede (motor- båd)	36	53	39	8	68
Var ude at geoca- che	17	24	12	5	36
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	53	60	37	9	80
Gik på jagt	39	46	20	7	62
Sejlede (sejlbåd)	50	56	47	3	71
Var ude at ride	67	59	47	5	79
Overnattede i na- turen	12	29	26	17	57
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1	1	0	7	9
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	4	6	5	15	24



**Table 8:** Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	94.4	84.5	74.4	2.2
Gik en tur	85.3	83.7	70.1	1.7
Oplevede natu- ren/stedet	65.5	82.5	68.9	3.4
Cyklede en tur	87.2	76.0	58.2	1.8
Løb en tur	87.3	78.1	54.5	3.6
Fotograferede	66.7	76.7	76.6	5.4
Så på dyr eller fug- le	78.4	79.4	65.6	6.1
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	70.3	77.9	66.0	5.0
Studerede natu- ren/stedet	74.6	81.5	70.2	4.8
Sad stille og spi- ste (ude)	71.0	87.4	73.1	2.9
Legede	66.3	75.7	64.5	6.5
Var ude at ba- de/tog solbad	61.8	82.7	80.6	3.1
Var ude at fiske	54.2	89.6	64.4	5.0
Spillede golf	89.4	67.7	47.0	3.0
Cyklede på moun- tainbike	63.2	74.5	45.7	10.3
Sejlede (motor- båd)	53.0	77.6	57.8	11.5
Var ude at geoca- che	46.1	64.9	33.7	13.7
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	66.7	74.7	45.8	10.8
Gik på jagt	62.9	75.1	32.1	11.8
Sejlede (sejlbåd)	70.8	79.2	66.0	3.9
Var ude at ride	84.9	74.9	59.2	6.4
Overnattede i na- turen	21.7	51.8	46.4	29.6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	13.1	16.5	5.2	75.6
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	18.2	23.1	21.8	60.6

### 3. Årsag til at begynde

**Tabel 9:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (opleve natur, steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	339	9.4
Familietradition	1534	42.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	105	2.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	2317	64.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	89	2.5
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	152	4.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	35	1.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	147	4.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	148	4.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftsförening	300	8.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	99	2.8
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	178	4.9
Ingen af de ovennævnte	126	3.5
Andet	268	7.4
Ved ikke	170	4.7
I alt	3605	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

**Tabel 10:** Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet? (antal)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	9	176	880	0	1066
Gik en tur	43	745	2352	1	3140
Oplevede natu- ren/stedet	43	533	2867	3	3447
Cyklede en tur	83	1048	629	1	1761
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	304	352	63	1	720
Fotograferede	2	36	880	0	918
Så på dyr eller fugle	9	105	1670	4	1788
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6	23	672	0	700
Studerede natu- ren/stedet	6	186	1400	0	1592
Sad stille og spise (ude)	7	39	1678	2	1726
Legede	24	392	342	0	759
Var ude at bade/tage solbad	11	94	1342	4	1452
Var ude at fiske	2	6	174	0	182
Spillede golf	2	26	120	0	148
Cyklede på mountainbike	66	161	52	0	280
Sejlede (motorbåd)	1	5	119	1	126
Var ude at geocachede	2	15	81	0	98
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	9	53	102	2	166
Gik på jagt	4	21	67	3	95
Sejlede (sejlbåd)	0	15	119	0	134
Var ude at ride	12	49	68	0	129
Overnattede i naturen	2	7	163	0	172
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	3	3	26	1	32
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	6	13	25	6	49

**Table 11:** Når du dyrker følgende friluft aktiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	0.9	16.5	82.6	0.0	100.0
Gik en tur	1.4	23.7	74.9	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	1.3	15.5	83.2	0.1	100.0
Cyklede en tur	4.7	59.5	35.7	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	42.3	48.9	8.8	0.1	100.0
Fotograferede	0.2	3.9	95.9	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.5	5.9	93.4	0.2	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.9	3.2	95.9	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.4	11.7	88.0	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.4	2.3	97.2	0.1	100.0
Legede	3.2	51.7	45.1	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.8	6.5	92.4	0.3	100.0
Var ude at fiske	1.2	3.5	95.3	0.0	100.0
Spillede golf	1.1	17.5	81.4	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	23.7	57.5	18.7	0.1	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.6	3.8	94.5	1.1	100.0
Var ude at geocachede	1.7	15.6	82.7	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	5.2	32.0	61.6	1.2	100.0
Gik på jagt	4.2	22.1	70.3	3.4	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	11.1	88.9	0.0	100.0
Var ude at ride	9.0	38.4	52.6	0.0	100.0
Overnattede i naturen	1.0	4.3	94.4	0.2	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	9.2	8.4	80.6	1.8	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	11.4	25.4	51.0	12.2	100.0

## 5. Friluftaktiviteter og sæson

**Tabel 12:** Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	817	23.8
Mere friluftaktiv	61	1.8
Mindre friluftaktiv	2528	73.8
Ved ikke	22	0.6
I alt	3428	100.0

**Tabel 13:** Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	1986	55.1
Andre friluftaktiviteter	731	20.3
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	1142	31.7
Ved ikke	298	8.3

**Tabel 14:** Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	118	3.3
Står på ski og skøjter i Danmark	172	4.8
Vinterbader	80	2.2
Andre friluftaktiviteter	500	13.9

**Tabel 15:** Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	1299	38.1
Mere fysisk aktiv	126	3.7
Mindre fysisk aktiv	1928	56.5
Ved ikke	57	1.7
I alt	3410	100.0

## 6. Motivation for aktivitet

**Table 16:** Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	386	1134	233	142		52	1440	3386
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	301	1370	133	35		28	1518	3384
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	263	1372	99	22		20	1607	3382
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	609	848	419	154		19	1335	3384

**Table 17:** Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	11.4	33.5	6.9	4.2		1.5	42.5	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	8.9	40.5	3.9	1.0		0.8	44.9	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	7.8	40.6	2.9	0.6		0.6	47.5	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	18.0	25.1	12.4	4.5		0.6	39.5	100.0

## 7. Brug af naturen

**Tabel 18:** Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	2559	71.0
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	2571	71.3
Alene, med forening/klub	169	4.7
Sammen med andre i forening/klub	543	15.1
Ved ikke	48	1.3

**Tabel 19:** Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	152	4.2
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	402	11.1
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	288	8.0
Andet	669	18.6
Ingen af ovenstående passer på min situation	2091	58.0

**Tabel 20:** Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	1629	48.5
Nej	1372	40.8
Ved ikke	360	10.7
I alt	3361	100.0

**Tabel 21:** Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	966	26.8
Vejret	541	15.0
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	174	4.8
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	208	5.8
Der er ingen at følges med	128	3.6
Der er for langt til naturen	106	2.9
Manglende lyst	109	3.0
Det er for besværligt	63	1.8
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	149	4.1
Der er for få aktiviteter i naturen	43	1.2
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	34	1.0
Andet	367	10.2

## 8. Helbred og humør

**Tabel 22:** På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (antal)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	21	24	428	86	128	103	283	235	506	950	578	0	3340
...dit psykiske velvære/humør?	15	18	639	68	89	96	200	211	428	839	735	0	3340
...dit sociale liv?	10	17	675	57	90	79	232	257	436	787	698	1	3340
...dit liv generelt?	7	25	733	40	38	52	165	161	396	838	885	0	3340

**Tabel 23:** På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (procent)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	0.6	0.7	12.8	2.6	3.8	3.1	8.5	7.0	15.1	28.4	17.3	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.4	0.5	19.1	2.0	2.7	2.9	6.0	6.3	12.8	25.1	22.0	0.0	100.0
...dit sociale liv?	0.3	0.5	20.2	1.7	2.7	2.4	6.9	7.7	13.0	23.6	20.9	0.0	100.0
...dit liv generelt?	0.2	0.7	21.9	1.2	1.1	1.6	4.9	4.8	11.9	25.1	26.5	0.0	100.0

**Tabel 24:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	327	1696	68	1205	10	31	3337
...dit psykiske velvære og humør?	234	1691	30	1350	9	24	3337
...dit sociale liv?	1482	1107	178	411	104	55	3337
...dit liv generelt?	448	1856	42	946	10	36	3337

**Tabel 25:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	9.8	50.8	2.0	36.1	0.3	0.9	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	7.0	50.7	0.9	40.4	0.3	0.7	100.0
...dit sociale liv?	44.4	33.2	5.3	12.3	3.1	1.6	100.0
...dit liv generelt?	13.4	55.6	1.2	28.3	0.3	1.1	100.0

**Tabel 26:** Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (antal)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	571	129	2629	3329
At gå flere etager op ad trapper	680	160	2489	3329



**Tabel 27:** Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (procent)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	17.2	3.9	79.0	100.0
At gå flere etager op ad trapper	20.4	4.8	74.8	100.0

**Tabel 28:** Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	256	111	676	468	1792	3303
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	207	108	663	389	1934	3301

**Tabel 29:** Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	7.8	3.4	20.5	14.2	54.3	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	6.3	3.3	20.1	11.8	58.6	100.0

**Tabel 30:** Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	2140	248	125	552	210	15	3290
...følt dig rolig og afslappet?	1826	228	169	698	344	26	3290
...følt dig aktiv og energisk?	1415	173	218	934	490	59	3290
...vågnet frisk og udhvilet?	1353	214	367	775	472	109	3290
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	1704	391	186	628	349	33	3290

**Tabel 31:** Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	65.0	7.5	3.8	16.8	6.4	0.5	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	55.5	6.9	5.1	21.2	10.5	0.8	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	43.0	5.3	6.6	28.4	14.9	1.8	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	41.1	6.5	11.2	23.6	14.3	3.3	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	51.8	11.9	5.6	19.1	10.6	1.0	100.0

**Tabel 32:** Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	Ved ikke	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	13	1798	79	1386	0	3275
...dig som en del af en vennegruppe?	74	1706	271	1221	1	3273
...dig isoleret fra andre?	941	92	1363	877	0	3273
...at du savner nogen at være sammen med?	957	121	1234	959	0	3271
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	45	1485	198	1543	0	3271
...dig udenfor?	1278	67	1316	611	0	3271

**Tabel 33:** Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	Ved ikke	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	0.4	54.9	2.4	42.3	0.0	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	2.3	52.1	8.3	37.3	0.0	100.0
...dig isoleret fra andre?	28.7	2.8	41.7	26.8	0.0	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	29.2	3.7	37.7	29.3	0.0	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.4	45.4	6.1	47.2	0.0	100.0
...dig udenfor?	39.1	2.1	40.2	18.7	0.0	100.0

## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 34:** Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	975	30.0
Region Midtjylland	815	25.1
Region Nordjylland	261	8.0
Region Sjælland	454	14.0
Region Syddanmark	744	22.9
I alt	3249	100.0

**Tabel 35:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	655	20.0
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	479	14.7
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	452	13.8
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	447	13.7
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	856	26.2
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	356	10.9
Ved ikke	23	0.7
I alt	3266	100.0

**Tabel 36:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	119	3.6
Efterløbner/pensionist	1127	34.5
Faglært arbejde (fx håndværker)	230	7.1
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	889	27.2
Ledig	80	2.5
Medarbejdende ægtefælle	19	0.6
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	81	2.5
Selvstændig	167	5.1
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	329	10.1
Ufaglært arbejde	221	6.8
I alt	3262	100.0

**Tabel 37:** Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	434	23.4
Nej	1380	74.5
Ved ikke/vil ikke oplyse	39	2.1
I alt	1854	100.0

**Tabel 38:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	160	36.8
Beskæftigelse og aktivering	14	3.3
Coaching	7	1.6
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	67	15.4
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	24	5.5
Kommunale sundhedstilbud	11	2.6
Naturvejleder	4	0.9
Psykologi og terapi	11	2.5
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	40	9.2
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	89	20.5
Ungevejledning	6	1.3
Ved ikke	2	0.4
I alt	434	100.0

**Tabel 39:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	3091	94.8
Nej	169	5.2
I alt	3260	100.0

**Tabel 40:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	584	17.9
Nej	2676	82.1
I alt	3260	100.0

**Tabel 41:** Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	535	16.4
200.000-299.999	519	15.9
300.000-399.999	602	18.5
400.000-499.999	365	11.2
500.000-599.999	133	4.1
600.000-699.999	68	2.1
700.000 eller derover	116	3.6
Under 100.000	441	13.5
Ved ikke	142	4.4
Vil ikke oplyse	338	10.4
I alt	3260	100.0

**Tabel 42: Køn**

	Antal	Procent
Kvinder	2003	57.9
Mænd	1459	42.1
I alt	3462	100.0

**Tabel 43: Alderskategori**

	Antal	Procent
18-29 år	523	15.1
30-39 år	365	10.6
40-49 år	553	16.0
50-59 år	588	17.0
60-69 år	889	25.7
70+ år	544	15.7
I alt	3462	100.0

## 10. Friluftsliv på arbejdet

**Tabel 44:** Hvor hyppigt er du frilftsaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	83	19.1
1-3 gange om ugen	100	23.1
Dagligt eller næsten dagligt	107	24.6
Flere gange hver dag	74	17.0
Næsten aldrig eller aldrig	17	4.0
Sjældnere end 1 gang månedligt	43	9.9
Ved ikke	10	2.3
I alt	434	100.0

**Tabel 45:** Hvorfor bruger du frilftsaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	216	6.0
Det øger min arbejdsglæde	220	6.1
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	184	5.1
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	199	5.5
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	175	4.9
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	159	4.4
Andet	59	1.6

**Tabel 46:** I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Hverken el- ler	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Slet ikke	Ved ikke	I alt
...at frilftsaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	4	175	4	69	0	10	262
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere frilftsaktiviteter	50	53	7	122	2	27	262

**Tabel 47:** I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Hverken el- ler	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Slet ikke	Ved ikke	I alt
...at frilftsaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	1.4	66.9	1.5	26.5	0.0	3.7	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere frilftsaktiviteter	19.0	20.3	2.8	46.7	0.8	10.4	100.0

## 11. Kryds med køn

**Tablet 48:** "Cyklede en tur (ikke mountainbike):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	399	314	714
1-3 gange om ugen	484	379	863
Dagligt eller næsten dagligt	365	217	582
Flere gange hver dag	110	47	156
Næsten aldrig eller aldrig	443	343	786
Sjældnere end 1 gang månedligt	197	151	347
Ved ikke	6	8	14
I alt	2003	1459	3462

**Tablet 49:** "Cyklede en tur (ikke mountainbike):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	19.9	21.5	20.6
1-3 gange om ugen	24.2	26.0	24.9
Dagligt eller næsten dagligt	18.2	14.9	16.8
Flere gange hver dag	5.5	3.2	4.5
Næsten aldrig eller aldrig	22.1	23.5	22.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	9.8	10.3	10.0
Ved ikke	0.3	0.5	0.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 50:** "Legede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	360	241	601
1-3 gange om ugen	237	148	385
Dagligt eller næsten dagligt	100	63	163
Flere gange hver dag	28	8	36
Næsten aldrig eller aldrig	857	730	1586
Sjældnere end 1 gang månedligt	372	233	605
Ved ikke	49	36	85
I alt	2003	1459	3462

**Table 51:** "Legede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	18.0	16.5	17.4
1-3 gange om ugen	11.8	10.1	11.1
Dagligt eller næsten dagligt	5.0	4.4	4.7
Flere gange hver dag	1.4	0.6	1.1
Næsten aldrig eller aldrig	42.8	50.0	45.8
Sjældnere end 1 gang månedligt	18.6	16.0	17.5
Ved ikke	2.5	2.4	2.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 52:** "Var ude at bade/tog solbad:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	577	413	990
1-3 gange om ugen	560	306	866
Dagligt eller næsten dagligt	221	110	331
Flere gange hver dag	36	14	50
Næsten aldrig eller aldrig	307	326	633
Sjældnere end 1 gang månedligt	290	276	567
Ved ikke	13	13	26
I alt	2003	1459	3462

**Table 53:** "Var ude at bade/tog solbad:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	28.8	28.3	28.6
1-3 gange om ugen	27.9	21.0	25.0
Dagligt eller næsten dagligt	11.0	7.5	9.5
Flere gange hver dag	1.8	1.0	1.4
Næsten aldrig eller aldrig	15.3	22.4	18.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	14.5	19.0	16.4
Ved ikke	0.6	0.9	0.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 54:** "Gik en tur:Tid friluftsskiviteteter er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	105	70	175
11 år eller mere	281	230	511
6-10 år	104	82	187
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	1296	827	2123
Under 1 år	12	6	18
Ved ikke	29	18	46
I alt	1826	1233	3059



**Table 55:** "Gik en tur:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	5.7	5.7	5.7
11 år eller mere	15.4	18.6	16.7
6-10 år	5.7	6.7	6.1
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	70.9	67.1	69.4
Under 1 år	0.6	0.5	0.6
Ved ikke	1.6	1.4	1.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 56:** "Oplevede naturen/stedet:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	77	81	158
11 år eller mere	214	175	389
6-10 år	94	77	171
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	1494	1071	2565
Under 1 år	26	12	38
Ved ikke	98	43	141
I alt	2003	1459	3462

**Table 57:** "Oplevede naturen/stedet:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	3.9	5.5	4.6
11 år eller mere	10.7	12.0	11.2
6-10 år	4.7	5.3	4.9
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	74.6	73.4	74.1
Under 1 år	1.3	0.9	1.1
Ved ikke	4.9	2.9	4.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 58:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	99	33	132
11 år eller mere	100	107	207
6-10 år	72	57	129
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	58	58	116
Under 1 år	13	7	20
Ved ikke	8	10	18
I alt	350	272	622

**Table 59:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	28.3	12.2	21.2
11 år eller mere	28.6	39.3	33.3
6-10 år	20.5	20.9	20.7
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	16.7	21.2	18.7
Under 1 år	3.6	2.6	3.2
Ved ikke	2.3	3.8	3.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 60:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså friluftaktiv	411	386	797
Mere friluftaktiv	25	35	60
Mindre friluftaktiv	1487	986	2473
Ved ikke	15	7	22
I alt	1937	1415	3352

**Table 61:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså friluftaktiv	21.2	27.3	23.8
Mere friluftaktiv	1.3	2.5	1.8
Mindre friluftaktiv	76.8	69.7	73.8
Ved ikke	0.8	0.5	0.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 62:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	197	182	379
Meget vigtigt	677	433	1110
Mindre vigtigt	118	111	229
Slet ikke vigtigt	64	74	139
Ved ikke	36	16	52
Vigtigt	831	589	1420
I alt	1923	1405	3328

**Table 63:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	10.2	13.0	11.4
Meget vigtigt	35.2	30.8	33.3
Mindre vigtigt	6.1	7.9	6.9
Slet ikke vigtigt	3.4	5.3	4.2
Ved ikke	1.9	1.1	1.6
Vigtigt	43.2	41.9	42.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 64:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	155	141	297
Meget vigtigt	833	510	1343
Mindre vigtigt	66	66	132
Slet ikke vigtigt	19	16	35
Ved ikke	21	7	28
Vigtigt	828	664	1492
I alt	1922	1404	3326

**Table 65:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	8.1	10.1	8.9
Meget vigtigt	43.3	36.3	40.4
Mindre vigtigt	3.4	4.7	4.0
Slet ikke vigtigt	1.0	1.1	1.0
Ved ikke	1.1	0.5	0.9
Vigtigt	43.1	47.3	44.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 66:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	143	118	260
Meget vigtigt	816	528	1344
Mindre vigtigt	52	47	99
Slet ikke vigtigt	15	7	22
Ved ikke	12	7	19
Vigtigt	885	698	1582
I alt	1921	1404	3325

**Table 67:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	7.4	8.4	7.8
Meget vigtigt	42.5	37.6	40.4
Mindre vigtigt	2.7	3.3	3.0
Slet ikke vigtigt	0.8	0.5	0.7
Ved ikke	0.6	0.5	0.6
Vigtigt	46.0	49.7	47.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 68:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	341	260	601
Meget vigtigt	534	301	835
Mindre vigtigt	245	165	410
Slet ikke vigtigt	75	75	150
Ved ikke	10	9	19
Vigtigt	716	594	1310
I alt	1921	1404	3325

**Table 69:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	17.8	18.5	18.1
Meget vigtigt	27.8	21.4	25.1
Mindre vigtigt	12.8	11.7	12.3
Slet ikke vigtigt	3.9	5.3	4.5
Ved ikke	0.5	0.7	0.6
Vigtigt	37.3	42.3	39.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 70:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	935	659	1593
Nej	747	605	1353
Ved ikke	222	135	356
I alt	1903	1399	3302

**Tabel 71:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	49.1	47.1	48.2
Nej	39.3	43.3	41.0
Ved ikke	11.6	9.6	10.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 72:** "...dit sociale liv?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken/eller	879	584	1463
I høj grad	614	475	1090
I lav grad	98	77	174
I meget høj grad	220	188	408
I meget lav grad	50	53	103
Ved ikke	35	19	54
I alt	1896	1396	3292

**Tabel 73:** "...dit sociale liv?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken/eller	46.4	41.9	44.4
I høj grad	32.4	34.1	33.1
I lav grad	5.1	5.5	5.3
I meget høj grad	11.6	13.4	12.4
I meget lav grad	2.6	3.8	3.1
Ved ikke	1.9	1.3	1.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 74:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	374	195	569
Ja, meget begrænset	85	42	128
Nej, slet ikke begrænset	1434	1153	2587
I alt	1893	1391	3284

**Tabel 75:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	19.8	14.0	17.3
Ja, meget begrænset	4.5	3.1	3.9
Nej, slet ikke begrænset	75.7	82.9	78.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 76:** "...følt dig rolig og afslappet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	1016	791	1807
Hele tiden	97	129	226
Lidt af tiden	101	67	169
Lidt mere end halvdelen af tiden	428	260	688
Lidt mindre end halvdelen af tiden	221	123	344
På intet tidspunkt	15	9	25
I alt	1879	1379	3258

**Table 77:** "...følt dig rolig og afslappet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	54.1	57.4	55.5
Hele tiden	5.2	9.3	6.9
Lidt af tiden	5.4	4.9	5.2
Lidt mere end halvdelen af tiden	22.8	18.8	21.1
Lidt mindre end halvdelen af tiden	11.8	8.9	10.6
På intet tidspunkt	0.8	0.7	0.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 78:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	786	614	1400
Hele tiden	75	96	171
Lidt af tiden	138	79	217
Lidt mere end halvdelen af tiden	557	365	922
Lidt mindre end halvdelen af tiden	287	202	489
På intet tidspunkt	36	22	58
I alt	1879	1379	3258

**Table 79:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	41.8	44.6	43.0
Hele tiden	4.0	7.0	5.3
Lidt af tiden	7.3	5.7	6.7
Lidt mere end halvdelen af tiden	29.7	26.5	28.3
Lidt mindre end halvdelen af tiden	15.3	14.6	15.0
På intet tidspunkt	1.9	1.6	1.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 80:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	783	554	1337
Hele tiden	91	120	211
Lidt af tiden	214	151	365
Lidt mere end halvdelen af tiden	458	311	768
Lidt mindre end halvdelen af tiden	259	210	469
På intet tidspunkt	74	34	108
I alt	1879	1379	3258

**Tabel 81:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	41.7	40.2	41.0
Hele tiden	4.9	8.7	6.5
Lidt af tiden	11.4	11.0	11.2
Lidt mere end halvdelen af tiden	24.3	22.5	23.6
Lidt mindre end halvdelen af tiden	13.8	15.2	14.4
På intet tidspunkt	3.9	2.5	3.3
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 82:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	516	414	931
Altid	45	46	92
Sjældent	784	565	1349
Sommetider	529	341	869
I alt	1874	1367	3241

**Tabel 83:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	27.5	30.3	28.7
Altid	2.4	3.4	2.8
Sjældent	41.8	41.4	41.6
Sommetider	28.2	24.9	26.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 84:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	522	423	946
Altid	54	67	121
Sjældent	715	505	1220
Sommetider	581	371	952
I alt	1872	1367	3239

**Table 85:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	27.9	31.0	29.2
Altid	2.9	4.9	3.8
Sjældent	38.2	36.9	37.7
Sommetider	31.0	27.2	29.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 86:** "...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	21	22	44
Altid	903	574	1477
Sjældent	106	92	198
Sommetider	842	678	1520
I alt	1872	1367	3239

**Table 87:** "...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	1.1	1.6	1.3
Altid	48.2	42.0	45.6
Sjældent	5.7	6.7	6.1
Sommetider	45.0	49.6	46.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 88:** "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	671	596	1268
Altid	36	31	67
Sjældent	787	511	1298
Sommetider	378	228	607
I alt	1872	1367	3239



**Tablet 89:** "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	35.8	43.6	39.1
Altid	1.9	2.3	2.1
Sjældent	42.0	37.4	40.1
Sommetider	20.2	16.7	18.7
I alt	100.0	100.0	100.0

## 12. Kryds med alderskategori

**Tabel 90:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskategorier: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
1-3 gange om ugen	363	257	338	309	386	243	1895
Dagligt eller næsten dagligt	133	91	170	214	382	247	1237
Flere gange hver dag	27	17	45	65	121	55	330
I alt	523	365	553	588	889	544	3462

**Tabel 91:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskategorier: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
1-3 gange om ugen	69.4	70.4	61.2	52.5	43.4	44.6	54.7
Dagligt eller næsten dagligt	25.4	25.0	30.7	36.5	43.0	45.3	35.7
Flere gange hver dag	5.2	4.6	8.1	11.1	13.6	10.1	9.5
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Tabel 92:** "Har du lyst til at være mere friluftsskategorier, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	328	235	310	298	272	151	1594
Nej	118	75	179	204	453	323	1352
Ved ikke	57	29	47	61	108	54	356
I alt	504	339	536	562	834	527	3302

**Tabel 93:** "Har du lyst til at være mere friluftsskategorier, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	65.1	69.3	57.9	53.0	32.7	28.6	48.3
Nej	23.5	22.1	33.4	36.2	54.3	61.2	40.9
Ved ikke	11.4	8.6	8.7	10.8	13.0	10.2	10.8
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Table 94:** "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	32	32	47	41	54	50	256
Hele tiden	13	13	26	15	20	24	111
Lidt af tiden	71	52	99	118	185	137	662
Noget af tiden	35	36	52	80	152	110	466
På intet tidspunkt	351	203	307	300	410	205	1776
I alt	502	336	532	554	821	526	3271

**Table 95:** "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	6.3	9.5	8.9	7.4	6.5	9.6	7.8
Hele tiden	2.5	3.9	5.0	2.8	2.4	4.5	3.4
Lidt af tiden	14.1	15.5	18.6	21.2	22.5	26.1	20.2
Noget af tiden	7.0	10.7	9.8	14.5	18.5	20.9	14.2
På intet tidspunkt	70.0	60.4	57.6	54.1	50.0	38.9	54.3
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Table 96:** "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	17	26	39	41	49	36	207
Hele tiden	12	8	21	19	27	21	108
Lidt af tiden	70	45	93	111	203	132	655
Noget af tiden	26	34	45	66	116	99	386
På intet tidspunkt	376	223	333	317	426	239	1913
I alt	501	336	531	554	821	526	3269

**Table 97:** "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	3.5	7.8	7.3	7.4	5.9	6.8	6.3
Hele tiden	2.3	2.4	4.0	3.4	3.3	4.0	3.3
Lidt af tiden	14.0	13.4	17.5	20.0	24.8	25.1	20.0
Noget af tiden	5.2	10.2	8.5	12.0	14.1	18.7	11.8
På intet tidspunkt	75.0	66.2	62.7	57.2	51.9	45.4	58.5
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Table 98:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	128	97	207	231	406	268	1336
Hele tiden	17	9	16	25	82	63	212
Lidt af tiden	107	45	63	58	66	26	365
Lidt mere end halvdelen af tiden	112	91	132	147	174	111	767
Lidt mindre end halvdelen af tiden	107	71	84	78	85	43	469
På intet tidspunkt	27	25	27	13	5	12	109
I alt	499	336	529	552	819	523	3258

**Table 99:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	25.6	28.7	39.1	41.8	49.6	51.3	41.0
Hele tiden	3.5	2.6	3.0	4.5	10.0	12.0	6.5
Lidt af tiden	21.5	13.3	11.9	10.5	8.1	5.0	11.2
Lidt mere end halvdelen af tiden	22.4	27.0	24.9	26.7	21.3	21.3	23.5
Lidt mindre end halvdelen af tiden	21.5	21.0	15.9	14.2	10.4	8.3	14.4
På intet tidspunkt	5.4	7.3	5.2	2.4	0.6	2.2	3.3
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Table 100:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Aldrig	80	71	154	150	303	173	931
Altid	14	10	15	11	25	16	92
Sjældent	222	145	215	243	307	216	1348
Sommetider	183	109	145	144	176	114	870
I alt	499	334	529	549	811	519	3241

**Table 101:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Aldrig	16.0	21.3	29.1	27.4	37.3	33.3	28.7
Altid	2.9	2.9	2.8	2.1	3.1	3.1	2.8
Sjældent	44.5	43.2	40.7	44.3	37.9	41.6	41.6
Sommetider	36.6	32.5	27.4	26.3	21.7	21.9	26.9
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Tabel 102:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Aldrig	93	80	152	164	286	169	944
Altid	29	9	30	14	17	23	121
Sjældent	163	138	201	227	281	210	1221
Sommetider	215	106	146	144	227	116	953
I alt	499	333	529	549	811	518	3239

**Tabel 103:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Aldrig	18.6	23.9	28.7	29.9	35.3	32.7	29.1
Altid	5.7	2.6	5.6	2.6	2.1	4.4	3.8
Sjældent	32.6	41.5	38.1	41.3	34.6	40.6	37.7
Sommetider	43.1	31.9	27.6	26.2	28.0	22.3	29.4
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

### 13. Kryds med uddannelse

## Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

**Tabel 104:** "Oplevede naturen/stedet:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	75	73	148
11 år eller mere	171	194	366
6-10 år	77	79	155
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	1082	1343	2424
Under 1 år	24	8	32
Ved ikke	59	58	117
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 105:** "Oplevede naturen/stedet:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	5.1	4.2	4.6
11 år eller mere	11.5	11.1	11.3
6-10 år	5.2	4.5	4.8
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	72.6	76.6	74.7
Under 1 år	1.6	0.4	1.0
Ved ikke	4.0	3.3	3.6
I alt	100.0	100.0	100.0

## Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

**Tabel 106:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ligeså fysisk aktiv	545	697	1242
Mere fysisk aktiv	61	58	119
Mindre fysisk aktiv	854	977	1832
Ved ikke	29	21	50
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 107:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ligeså fysisk aktiv	36.6	39.8	38.3
Mere fysisk aktiv	4.1	3.3	3.7
Mindre fysisk aktiv	57.4	55.7	56.5
Ved ikke	2.0	1.2	1.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 108:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	190	178	368
Meget vigtigt	452	630	1082
Mindre vigtigt	104	117	221
Slet ikke vigtigt	75	64	138
Ved ikke	25	23	49
Vigtigt	643	742	1385
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 109:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	12.7	10.2	11.3
Meget vigtigt	30.4	35.9	33.4
Mindre vigtigt	7.0	6.7	6.8
Slet ikke vigtigt	5.0	3.6	4.3
Ved ikke	1.7	1.3	1.5
Vigtigt	43.2	42.3	42.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 110:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	129	158	287
Meget vigtigt	598	711	1309
Mindre vigtigt	58	68	126
Slet ikke vigtigt	18	15	34
Ved ikke	21	3	25
Vigtigt	665	798	1463
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 111:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	8.6	9.0	8.8
Meget vigtigt	40.1	40.6	40.4
Mindre vigtigt	3.9	3.9	3.9
Slet ikke vigtigt	1.2	0.9	1.0
Ved ikke	1.4	0.2	0.8
Vigtigt	44.7	45.5	45.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 112:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	255	330	585
Meget vigtigt	420	400	820
Mindre vigtigt	158	246	403
Slet ikke vigtigt	60	86	146
Ved ikke	12	4	15
Vigtigt	585	688	1273
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 113:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	17.1	18.8	18.0
Meget vigtigt	28.2	22.8	25.3
Mindre vigtigt	10.6	14.0	12.4
Slet ikke vigtigt	4.0	4.9	4.5
Ved ikke	0.8	0.2	0.5
Vigtigt	39.3	39.3	39.3
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 114:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	662	911	1573
Nej	649	677	1326
Ved ikke	178	165	343
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 115:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	44.5	52.0	48.5
Nej	43.6	38.6	40.9
Ved ikke	12.0	9.4	10.6
I alt	100.0	100.0	100.0



**Table 116:** "...din helbredstilstand?:På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
0	10	8	19
1	6	16	23
10	182	235	418
2	40	42	82
3	65	61	126
4	51	49	100
5	148	124	272
6	106	121	227
7	232	254	486
8	416	514	931
9	232	329	561
I alt	1489	1754	3243

**Table 117:** "...din helbredstilstand?:På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
0	0.7	0.5	0.6
1	0.4	0.9	0.7
10	12.3	13.4	12.9
2	2.7	2.4	2.5
3	4.3	3.5	3.9
4	3.4	2.8	3.1
5	9.9	7.1	8.4
6	7.1	6.9	7.0
7	15.6	14.5	15.0
8	28.0	29.3	28.7
9	15.6	18.7	17.3
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 118:** "...dit sociale liv?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	632	803	1435
I høj grad	530	543	1073
I lav grad	72	102	174
I meget høj grad	184	222	407
I meget lav grad	46	56	102
Ved ikke	24	28	52
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 119:** "...dit sociale liv?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at frilftsaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	42.5	45.8	44.2
I høj grad	35.6	31.0	33.1
I lav grad	4.8	5.8	5.4
I meget høj grad	12.4	12.7	12.5
I meget lav grad	3.1	3.2	3.2
Ved ikke	1.6	1.6	1.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 120:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	313	244	557
Ja, meget begrænset	59	63	122
Nej, slet ikke begrænset	1117	1448	2564
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 121:** "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	21.0	13.9	17.2
Ja, meget begrænset	4.0	3.6	3.8
Nej, slet ikke begrænset	75.0	82.5	79.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 122:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	371	298	669
Ja, meget begrænset	78	74	152
Nej, slet ikke begrænset	1040	1382	2421
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 123:** "At gå flere etager op ad trapper:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	24.9	17.0	20.6
Ja, meget begrænset	5.2	4.2	4.7
Nej, slet ikke begrænset	69.8	78.8	74.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 124:** "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	131	120	251
Hele tiden	56	52	109
Lidt af tiden	330	336	666
Noget af tiden	210	244	454
På intet tidspunkt	762	1002	1764
I alt	1489	1754	3243

**Tablet 125:** "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	8.8	6.8	7.7
Hele tiden	3.8	3.0	3.4
Lidt af tiden	22.1	19.2	20.5
Noget af tiden	14.1	13.9	14.0
På intet tidspunkt	51.2	57.1	54.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 126:** "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	102	100	202
Hele tiden	49	56	105
Lidt af tiden	312	338	650
Noget af tiden	203	176	379
På intet tidspunkt	823	1084	1907
I alt	1489	1754	3243

**Tablet 127:** "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	6.9	5.7	6.2
Hele tiden	3.3	3.2	3.2
Lidt af tiden	20.9	19.3	20.0
Noget af tiden	13.6	10.0	11.7
På intet tidspunkt	55.3	61.8	58.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 128:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	622	776	1397
Hele tiden	70	103	173
Lidt af tiden	114	98	212
Lidt mere end halvdelen af tiden	397	521	919
Lidt mindre end halvdelen af tiden	247	235	482
På intet tidspunkt	40	20	59
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 129:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	41.7	44.2	43.1
Hele tiden	4.7	5.9	5.3
Lidt af tiden	7.7	5.6	6.5
Lidt mere end halvdelen af tiden	26.7	29.7	28.3
Lidt mindre end halvdelen af tiden	16.6	13.4	14.9
På intet tidspunkt	2.7	1.1	1.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 130:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	573	763	1336
Hele tiden	97	115	212
Lidt af tiden	188	166	355
Lidt mere end halvdelen af tiden	346	421	766
Lidt mindre end halvdelen af tiden	221	245	466
På intet tidspunkt	65	44	109
I alt	1489	1754	3243

**Tabel 131:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	38.5	43.5	41.2
Hele tiden	6.5	6.6	6.5
Lidt af tiden	12.7	9.5	10.9
Lidt mere end halvdelen af tiden	23.2	24.0	23.6
Lidt mindre end halvdelen af tiden	14.8	14.0	14.4
På intet tidspunkt	4.3	2.5	3.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 132:** "...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	746	937	1683
Hele tiden	150	239	389
Lidt af tiden	105	76	182
Lidt mere end halvdelen af tiden	279	335	614
Lidt mindre end halvdelen af tiden	186	156	342
På intet tidspunkt	23	11	33
I alt	1489	1754	3243

**Tablet 133:** "...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	50.1	53.4	51.9
Hele tiden	10.1	13.6	12.0
Lidt af tiden	7.1	4.4	5.6
Lidt mere end halvdelen af tiden	18.7	19.1	18.9
Lidt mindre end halvdelen af tiden	12.5	8.9	10.6
På intet tidspunkt	1.5	0.6	1.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 134:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	397	536	932
Altid	47	43	91
Sjældent	603	749	1352
Sommetider	442	426	868
I alt	1489	1754	3243

**Tablet 135:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	26.6	30.6	28.8
Altid	3.2	2.5	2.8
Sjældent	40.5	42.7	41.7
Sommetider	29.7	24.3	26.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 136:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	408	540	947
Altid	73	48	121
Sjældent	534	688	1222
Sommetider	474	478	952
I alt	1489	1754	3243

**Tablet 137:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	27.4	30.8	29.2
Altid	4.9	2.7	3.7
Sjældent	35.9	39.2	37.7
Sommetider	31.8	27.2	29.4
I alt	100.0	100.0	100.0