



# Ein Bundesland in Bewegung

So sportlich sind die Steirerinnen und Steirer

Mag.<sup>a</sup> Eva Robl

6. Juni 2019

1. Gesundheitsziele Steiermark
2. Gesundheitsberichterstattung in der Steiermark
3. Bewegungsempfehlungen
4. Indikatoren und Ergebnisse zum Thema Bewegung

## **Grundsätze**

- Gesundes Leben mitgestalten
- Gleiche Chancen für Gesundheit ermöglichen
- Gesundheit in alle Bereiche der Gesellschaft bringen

## **Gesunde Lebensverhältnisse schaffen**

- Gesundheitsbedingungen im Arbeitsleben verbessern
- Gesundes Leben in der Gemeinde und zu Hause gestalten
- Gesundes Lernen ermöglichen

## **Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben schaffen**

**Mit Ernährung und Bewegung die Gesundheit der Steirerinnen und Steirer verbessern**

Gesundheitsfolgen aufgrund von Tabakkonsum verringern

Bewusstsein im Umgang mit Alkohol in der Steiermark fördern

Gute seelische Gesundheit und hohe Lebensqualität der Steirerinnen und Steirer ermöglichen

Den Schutz vor Infektionen sichern

Gesundes und selbstbestimmtes Leben mit Familie, Partnerschaft und Sexualität fördern

Reduktion von Unfallrisiken und –folgeschäden

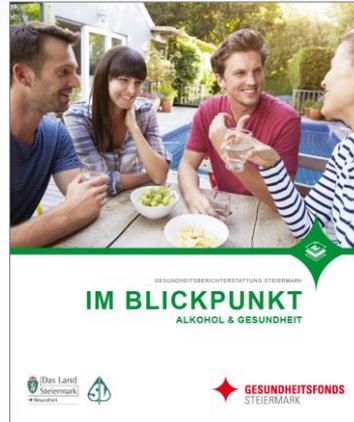
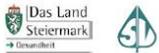
Voraussetzungen zur Stärkung der Zahngesundheit schaffen

## **Gesundheitssystem gesundheitsfördernd gestalten**

Die Gesundheitsförderung in die Kernprozesse der Krankenversorgung einbringen



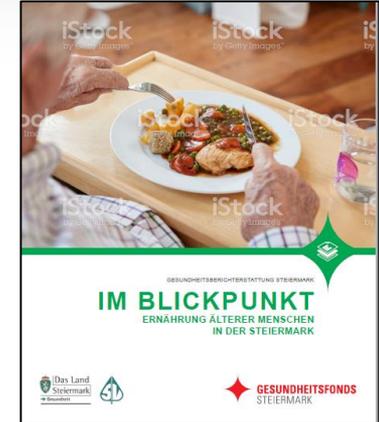
## GESUNDHEITSBERICHT 2015 FÜR DIE STEIERMARK



### IM BLICKPUNKT ALKOHOL & GESUNDHEIT



### IM BLICKPUNKT GESUNDHEIT RUND UM DIE GEBURT



### IM BLICKPUNKT ERNÄHRUNG ÄLTERER MENSCHEN IN DER STEIERMARK



### IM DETAIL MEHR BETEILIGUNG! GESUNDHEIT VERSTEHEN - BEURTEILEN - ANWENDEN



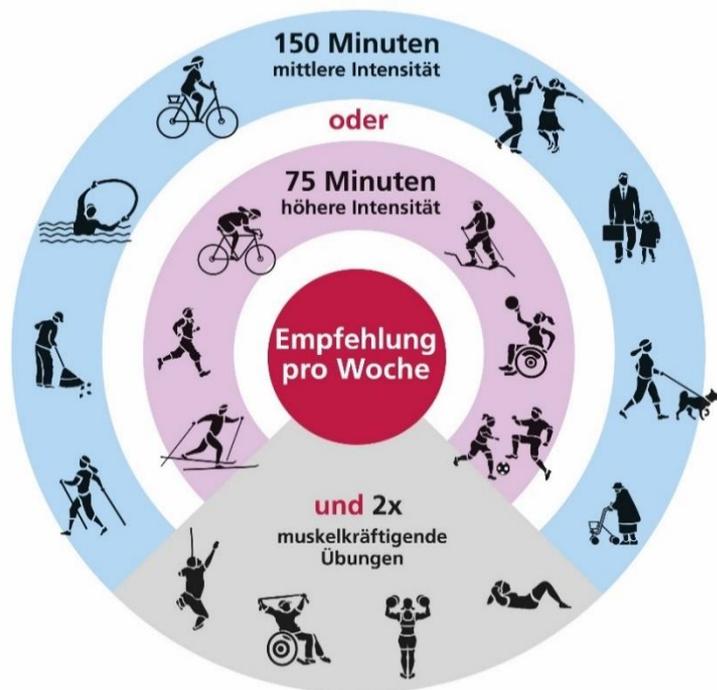
### IM DETAIL RÜCKENSCHMERZ Daten und Fakten für die Steiermark



<http://www.gesundheitsportal-steiermark.at/themen/gesundheitsberichterstattung>

<http://epig.at/downloads>





## – Grundsätzlich:

- Auf möglichst viele Tage verteilt
- Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten dauern

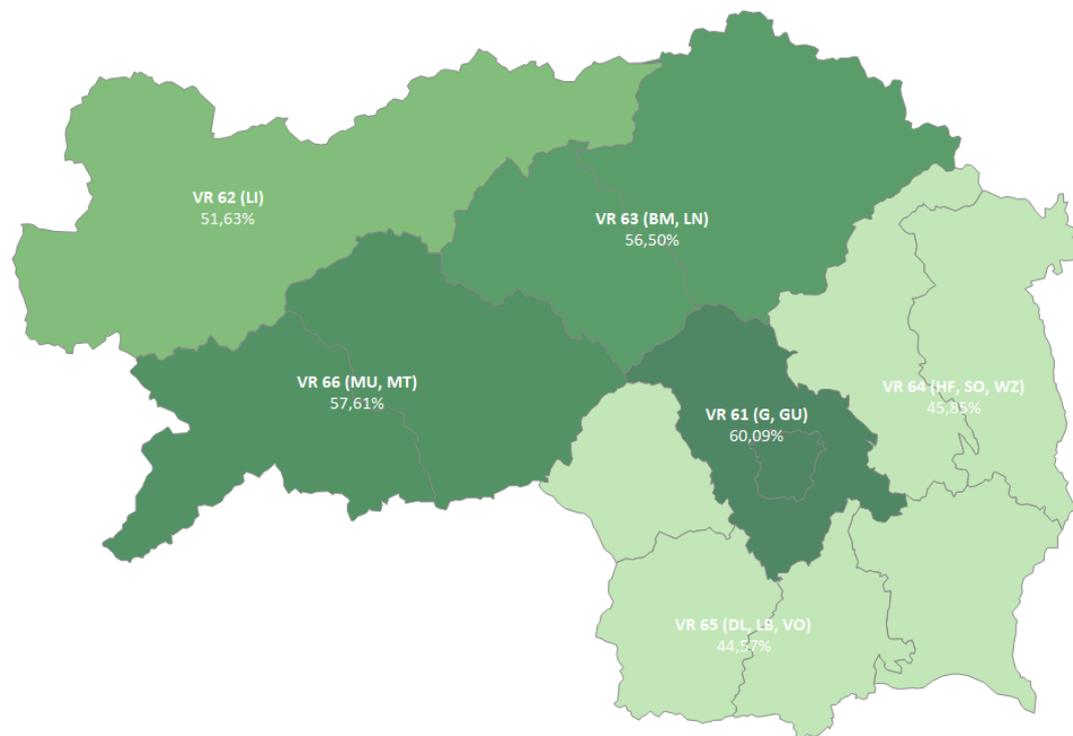
## – Ältere Menschen

- Zusätzlich körperliche Aktivitäten, die das Gleichgewichtsvermögen erhalten oder verbessern um die Sturzgefahr zu reduzieren



# Körperliche Aktivität der Steirerinnen und Steirer (I)

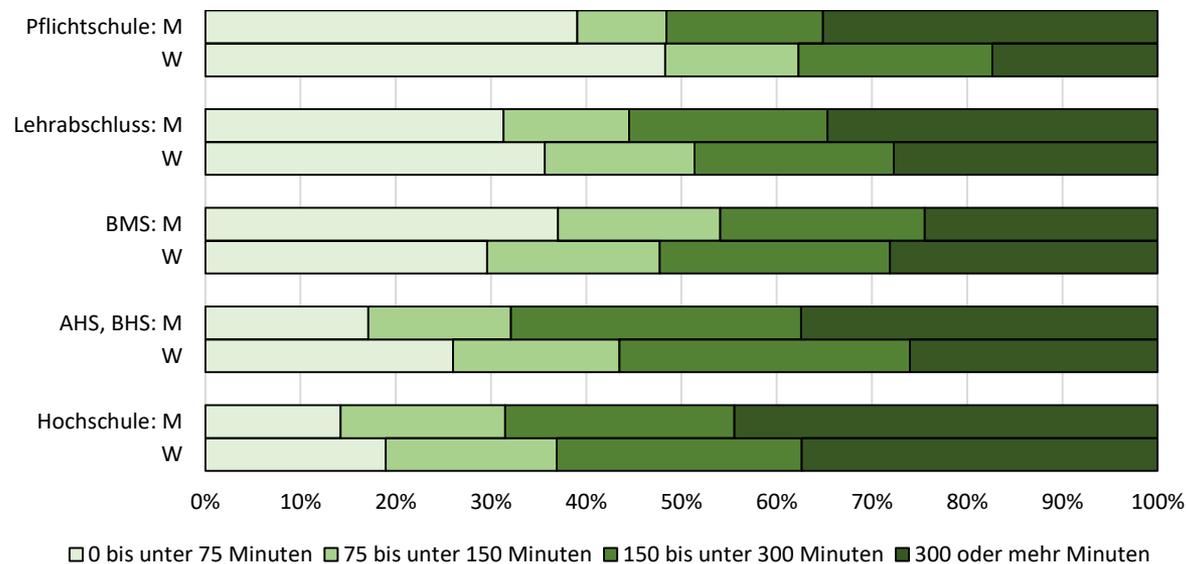
Anteil der Steirerinnen und Steirer, die mehr als 150 min/Woche körperlich aktiv sind



Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH)

# Körperliche Aktivität der Steirerinnen und Steirer (II)

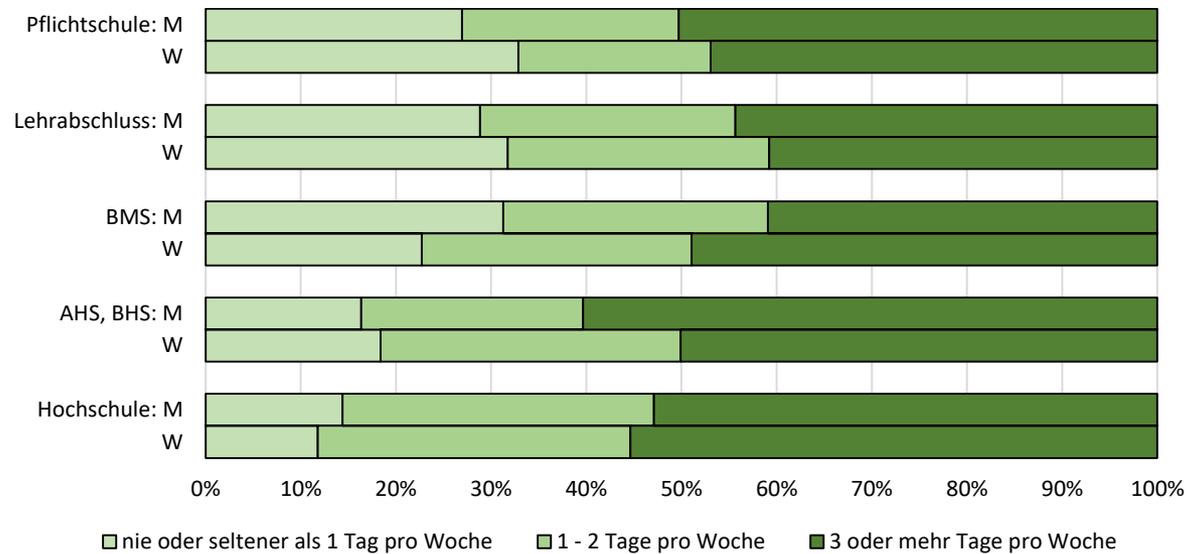
Körperliche Aktivität nach Minuten, Geschlecht und Bildungsstand



Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH

# Sporthäufigkeit

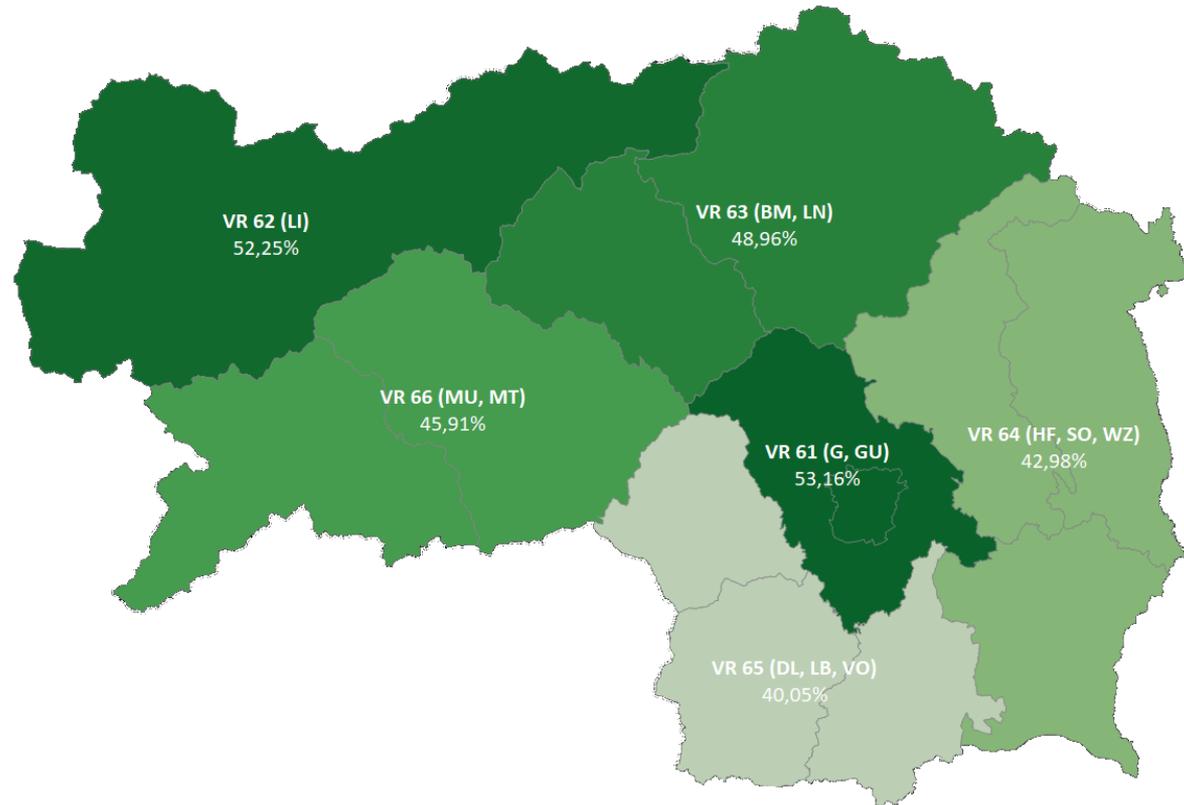
Anteil der Steirerinnen und Steirer, der mind. 10 Min ohne Unterbrechung Sport ausüben ist nach Bildung



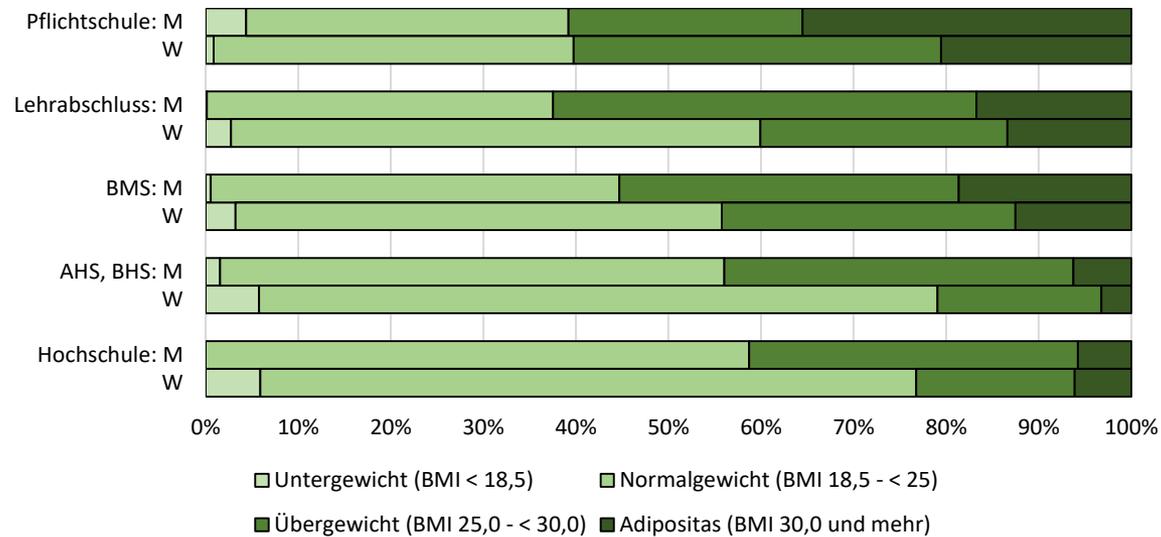
Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH

# Sport an 3 oder mehr Tagen pro Woche

Anteil der Steirerinnen und Steirer, die an 3 oder mehr Tagen/Woche Sport ausübt

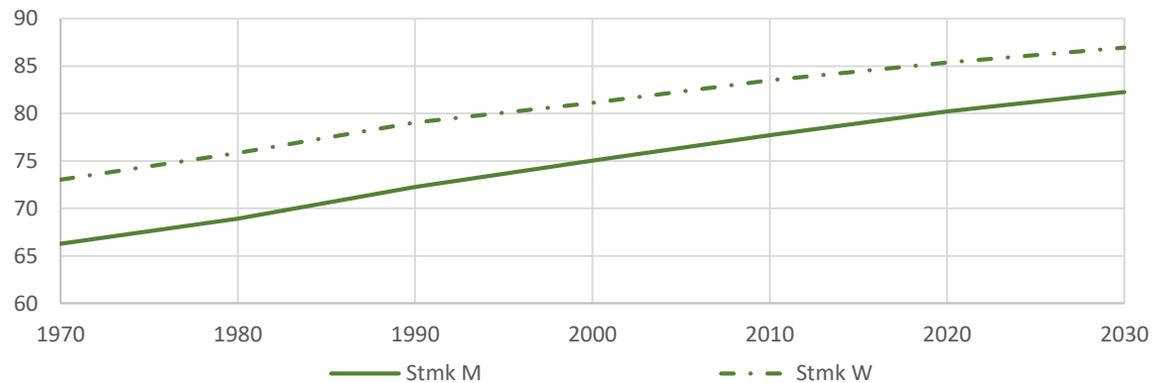


Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH



Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH

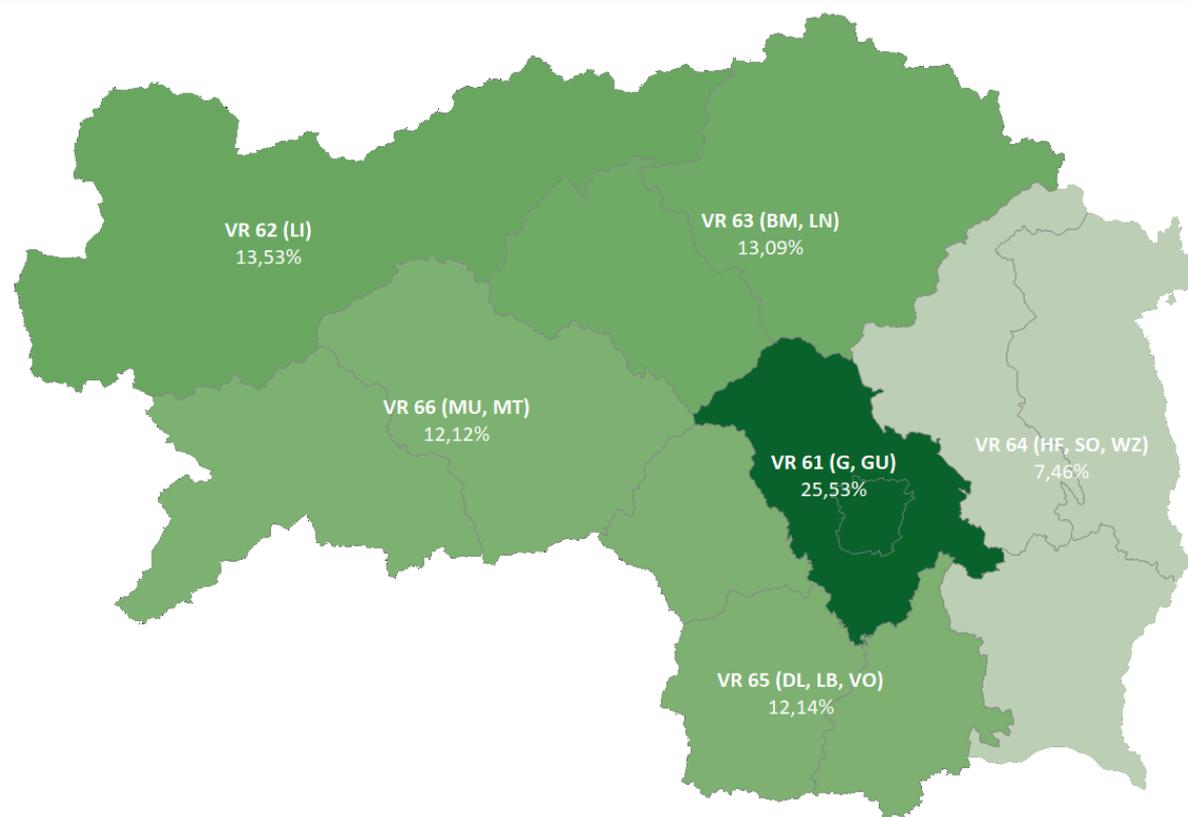
Lebenserwartung bei der Geburt (1970-2030)



- Lebenserwartung 2014: Frauen 84,0 Jahre, Männer 79,3 Jahre
- Lebenserwartung in guter Gesundheit 2014: Frauen 65,0 Jahre, Männer 65,2 Jahre

# Radfahren zu Transportzwecken (I)

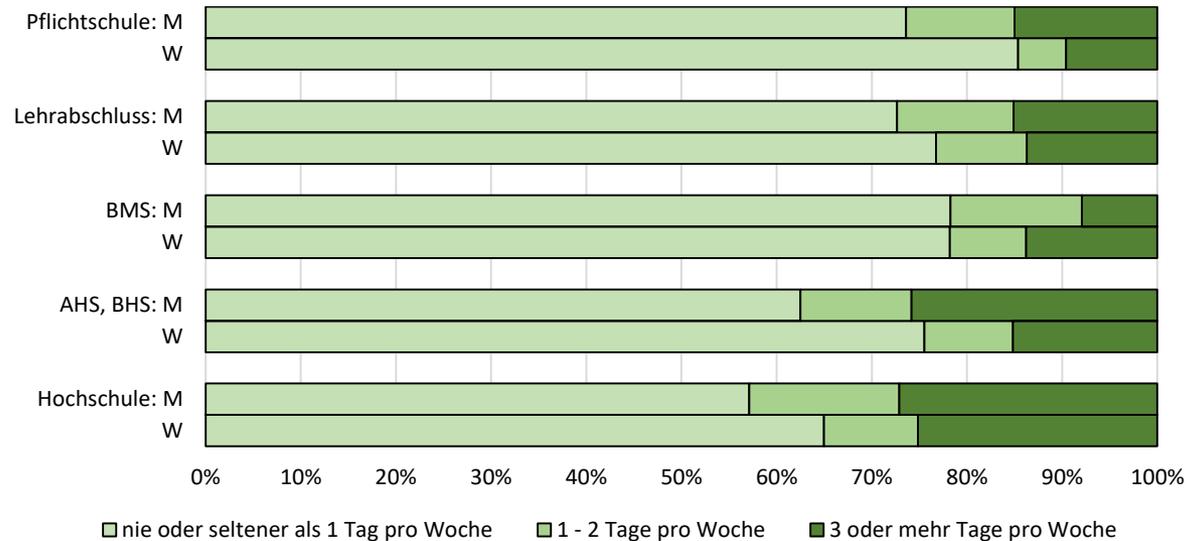
Anteil der Steirerinnen und Steirer, die an 3 oder mehr Tagen/Woche mit dem Rad zu Transportzwecken unterwegs ist



Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH

# Radfahren zu Transportzwecken (II)

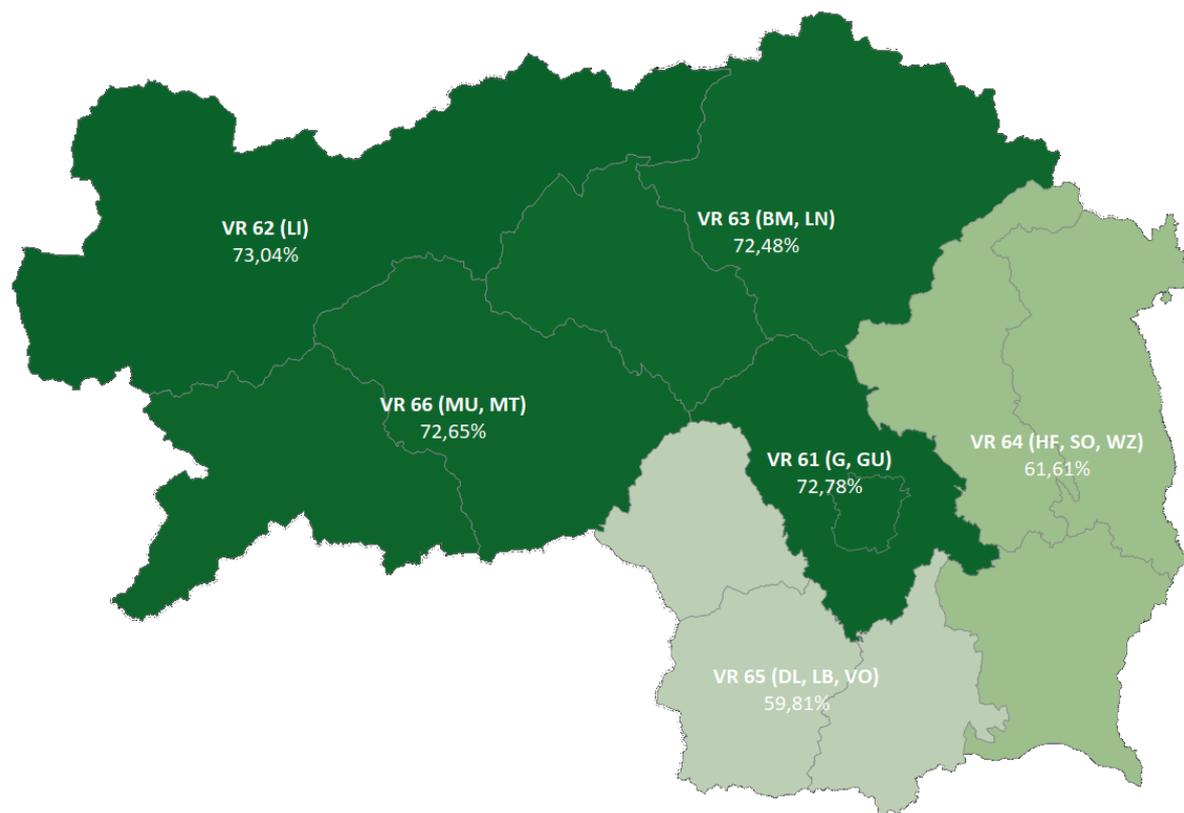
Anteil der Steirerinnen und Steirer, der mit dem Rad zu Transportzwecken unterwegs ist nach Bildung



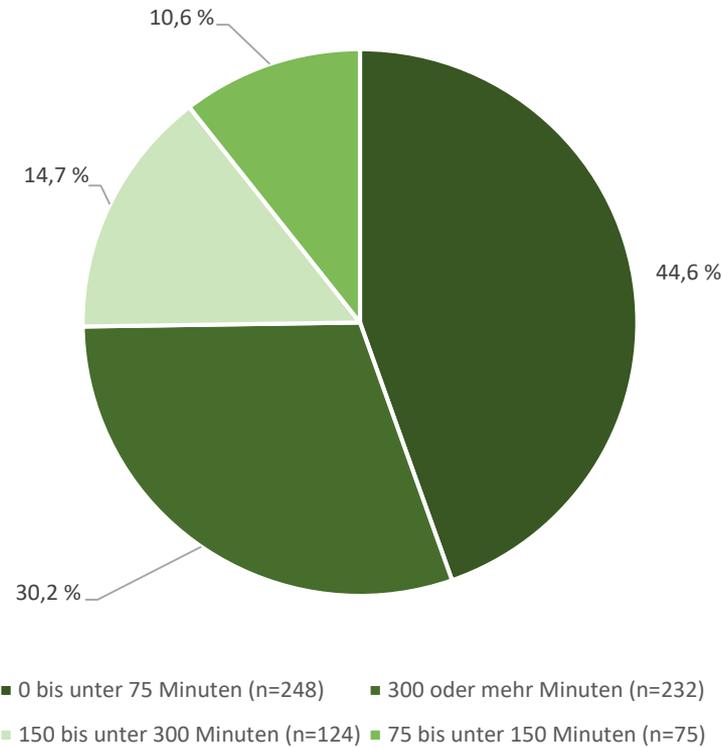
Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH

# Zu Fuß zu Transportzwecken

Anteil der Steirerinnen und Steirer, die an 3 oder mehr Tagen/Woche zu Fuß zu Transportzwecken unterwegs ist



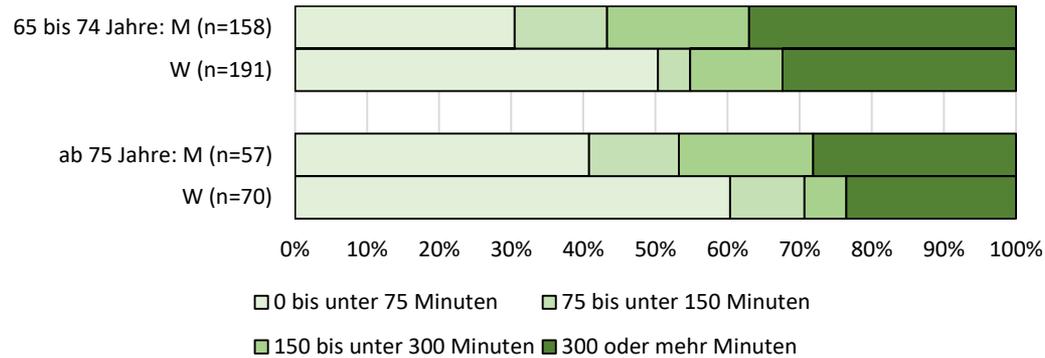
Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH



Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH

# Körperliche Aktivität der über 65-Jährigen (II)

Nach Alter und Geschlecht



Quelle: ATHIS 2014; Bearbeitung: LASTAT, Darstellung: EPIG GmbH



## Mag.<sup>a</sup> Eva Robl

EPIG GmbH  
Hans-Sachs-Gasse 14/2  
8010 Graz

Tel: +43 664 88 60 82 14  
E-Mail: [eva.robl@epig.at](mailto:eva.robl@epig.at)