Folkhälsomyndigheten

Med hälsa som drivkraft för goda boende- och närmiljöer

Miljöhälsorapport 2026



Denna titel kan laddas ner från:
www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan.
Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2026.
Artikelnummer: 26176.

Foto omslag: Johnér Bildbyrå.
Foto inlaga: Johnér bildbyrå (s. 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 25, 27),
Victoria Henriksson/Johnér Bildbyrå (s.18), Pernille Tofte/Johnér Bildbyrå (s. 21),
Wenblad-Nuhma/Johner Bildbyrå (s. 23), Maskot bildbyrå (s. 9),
Ulrika Haglund (s. 4, 5) och Pia Isaksson (s. 10).
Grafisk produktion: Ahead Group.

Innehåll

Hallå Karin! Sex frågor om rapporten....4
Varför är det här så viktigt?....6
Miljöhälsoenkäten ger viktig kunskap....9
Hallå Pia! Tre frågor om den kommande Miljöhälsoenkäten....10
Trippelkrisen – Klimatförändring....11
Trippelkrisen – Förlust av biologisk mångfald....15
Trippelkrisen – Föroreningar....19
Utomhusmiljön har betydelse för inomhusmiljön....23
Hälsa som drivkraft för goda boende- och närmiljöer....26

Hallå Karin! Sex frågor om rapporten



Karin Ljung Björklund är enhetschef för Miljö och hälsa på Folkhälsomyndigheten.

1. Kan du ge några konkreta exempel på hur miljön påverkar människors hälsa här och nu?

Många människor kan nog relatera till att vi mår bra av att vara i grönska och känna att den skyddar oss på flera sätt. Forskning visar att natur och grönområden är hälsofrämjande för människor. Grönska ökar vårt välbefinnande och sänker stressnivåer – vi rör också på oss mer i den miljön.

Mycket av vår tid spenderas dock inomhus där miljöfaktorer som buller och luftkvalitet påverkar oss, både direkt och genom mer långsiktiga hälsoeffekter. Olika typer av strålning och kemikalier är andra exempel på miljöfaktorer som vi utsätts för här och nu. Hälsoeffekterna ser vi dock först på längre sikt.

2. Varför är det viktigt att prata om miljö och hälsa just nu?

De senaste åren har klimatförändringen blivit mer påtaglig med värmeböljor, torka och skyfall som direkt hotar människors hälsa. Men vi har också förändringar som inte är lika synliga, som exempelvis att pollenbesvären ökar med längre pollensäsonger och att luftföroreningar och buller i stadsmiljön är ett fortsatt problem. Människor exponeras också i högre grad för kemikalier när vi importerar mer från länder utanför EU.

Vi behöver prata om klimat- och miljöfrågor som hälsofrågor för att skydda människors hälsa mot dessa förändringar.

> Miljöhälsoarbetet handlar om förutsättningarna för att du, dina barn, dina föräldrar och dina mor- och farföräldrar ska må bra.

3. Folkhälsomyndigheten arbetar med hälsa som drivkraft för att nå miljömålen och skapa hållbar utveckling. Varför är det en bra strategi?

Alla kan relatera till hälsa oavsett vilket sakområde vi arbetar inom. Genom att använda hälsa som en drivkraft och utgångspunkt i klimat- och miljöarbetet hamnar frågorna närmare människors vardagsliv.

Att använda hälsa som drivkraft kan hjälpa olika verksamheter att samverka och hitta gemensamma lösningar som gynnar både miljö och hälsa. Det ger också ett helhetsperspektiv som i sin tur kan minska risken för att lösningar

på miljöproblem skapar nya hälsorisker. Den här strategin gör det dessutom tydligt för alla att miljöhälsoarbetet handlar om oss, om förutsättningarna för att du, dina barn, dina föräldrar och dina mor- och farföräldrar ska må bra.

4. Årets miljöhälsorapport skiljer sig från tidigare rapporter. Vad är de största nyheterna – och varför gjordes förändringarna?

I Miljöhälsorapport 2026 har vi skiftat fokus från backspegeln till ett mer framåtblickande perspektiv. Vi fokuserar på större trender i samhället och på vilka behov som kommit fram och åtgärder som krävs, för att synliggöra de mest angelägna områdena just nu. Den här rapporten visar även hur vi arbetar mot både nationella mål och internationella åtaganden, som exempelvis Budapestdeklarationen.

Genom att förändra innehåll och perspektiv i Miljöhälsorapporten vill vi nå ut till fler målgrupper. Data från Miljöhälsoenkäten publicerar vi numera direkt på webben istället för i Miljöhälsorapport. Det leder till kortare tid mellan datainsamling och publicering, Förhoppningsvis också till att data används mer.



5. Budapestdeklarationen lyfter något som kallas för trippelkrisen: klimatförändringen, föroreningar och förlust av biologisk mångfald. Vad betyder det?

Trippelkrisen handlar om att vi har tre parallella kriser som påverkar vår hälsa: ett klimat i förändring, exponering för föroreningar och förlust av biologisk mångfald. Hälsoriskerna behöver hanteras samtidigt eftersom de förstärker varandra. För att vi ska kunna både förebygga, skydda mot och hantera miljörelaterade hälsorisker blir samverkan mellan olika sektorer viktigare än någonsin.

6. Vad är de viktigaste åtgärderna för att förbättra den miljörelaterade hälsan i Sverige de närmaste fem åren?

Jag tror att det är avgörande att integrera människors perspektiv och behov i planering och utformning av våra boende- och närmiljöer. Och i det arbetet behöver kommuner, regioner, stat och civilsamhälle samverka – även mellan sektorer.

Vi måste synliggöra jämlikhet i hälsa i miljöarbetet för att se till att alla grupper – oavsett socioekonomisk bakgrund, ålder eller bostadsort – har lika god tillgång till hälsofrämjande miljöer och skyddas från miljörelaterade risker.

Vi behöver se till att våra boende- och närmiljöer är platser där vi kan umgås, sova, äta, leka, röra oss och få återhämtning utan att vi exponeras för risker som buller, luftföroreningar och strålning. Och det arbetet måste ske i samverkan mellan alla samhällets aktörer för att komma hela vägen utan att bygga in nya risker.



Varför är det här så viktigt?

God miljö – en förutsättning för jämlik hälsa i befolkningen

Hälsosamma boende- och närmiljöer ger förutsättningar för god folkhälsa, både idag och för kommande generationer. Med fler människor som bor i våra städer, ett förändrat klimat som kräver nya lösningar och sociala ojämlikheter som fortsatt utgör en central utmaning, blir den fysiska miljöns utformning extra viktig.

Det folkhälsopolitiska ramverket har som mål att skapa förutsättningar för god och jämlik hälsa i hela befolkningen: Samhället ska minska de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Folkhälsopolitikens målområde 5 handlar om boende- och närmiljö. Det målområdet lyfter fram storlek och kvalitet på bostaden, samt sociala och fysiska faktorer i närmiljön som betydelsefulla faktorer för hälsa.

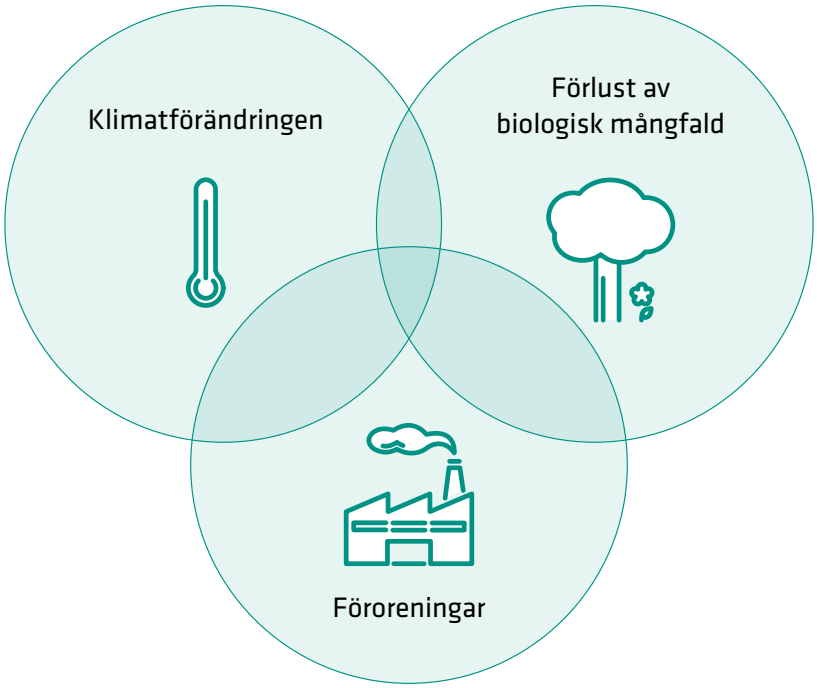
Den här rapporten tar avstamp i Folkhälsomyndighetens uppdrag och lyfter hur vi kan arbeta för att minska dessa skillnader och samtidigt bidra till det så kallade generationsmålet om en hållbar framtid.

Viktiga drivkrafter i arbetet med miljö och hälsa

- **Hälsa är en katalysator.** Använd hälsa som drivkraft för att öka engagemanget för miljöfrågorna.
- **Förebyggande är kostnadseffektivt.** Investeringar i grönska, god luftkvalitet och reducering av buller sparar pengar på lång sikt, till exempel genom minskad sjuklighet, men också bättre livskvalitet.
- **Jämlikhet är centralt.** Säkra att alla grupper – oavsett ålder, socioekonomisk bakgrund eller bostadsort – har tillgång till hälsosamma miljöer.
- **Samverkan är nödvändig.** Miljöhälsofrågor löser vi tillsammans – över sektorer, nivåer och gränser.
- **Data är en resurs.** Använd Miljöhälsoenkäten tillsammans med andra relevanta datakällor för att följa upp, utvärdera och prioritera åtgärder.

Budapestdeklarationens innehåll

Tre sammanlänkade kriser som hotar vår hälsa.



Budapestdeklarationen innehåller åtaganden för att skydda mot hälsoeffekterna av klimatförändringen, förlust av biologisk mångfald och föroreningar.

Trippelkrisen – vårt nationella arbete hänger ihop med internationella överenskommelser

Trippelkrisen är ett begrepp som FN och WHO använder för att beskriva de tre största miljöhoten mot vår planet och vår hälsa just nu. I stället för att se dem som tre separata kriser, menar man att de hänger ihop och förstärker varandra. Genom att prata om en trippelkris blir det tydligt att vi måste arbeta parallellt med hälsorisker utifrån klimatförändringen, föroreningar och förlust av biologisk mångfald, både för vår miljö och för vår hälsa.

Den 6 juli 2023 antog hälso- och miljöministrarna i WHO:s europeiska region Budapestdeklarationen. Deklarationen är ett svar på trippelkrisen. Målet är att skydda människors hälsa genom att bygga motståndskraftiga, hälsosamma, rättvisa och hållbara samhällen. En del i deklarationen är *Färdplanen för friskare människor, en grönskande planet och en hållbar framtid 2023–2030.* Färdplanen fungerar som en handlingsplan för att bland annat stärka åtgärder mot klimatförändringens påverkan på hälsa och välbefinnande genom att:

- minska sjukdomsbördan orsakad av olika typer av föroreningar
- skydda den biologiska mångfalden och tydliggöra dess koppling till hälsa
- säkra tillgång till dricksvatten, energi, livsmedel samt avfalls- och avloppshantering
- förbättra den byggda miljön.

För att påskynda arbetet har Budapestdeklarationen också lanserat olika partnerskap för samverkan mellan länder inom olika områden. De fokuserar på klimatåtgärder inom hälsosektorn, hälsosamma skolmiljöer, biomonitorering, giftcentraler, ungdomsengagemang och hälsofrämjande rörelse.



En god hälsa och samverkan driver arbetet framåt

Folkhälsomyndigheten och Naturvårdsverket samarbetar internationellt med WHO:s miljöhälsoprocess (EHP). Det är en process som syftar till att minimera och hantera miljörelaterade hälsorisker och främja miljöns positiva påverkan på hälsan.

I Sverige är Miljömålsrådet en plattform som regeringen inrättat för att samordna och öka takten i arbetet med Sveriges miljömål. I Miljömålsrådet ingår cheferna för 19 myndigheter och länsstyrelserna, som tillsammans för det strategiska miljömålsarbetet framåt.

> Genom att prata om en trippelkris blir det tydligt att vi måste arbeta parallellt med hälsorisker.

Läs mer

Världshälsoorganisationen (WHO)

- Miljöhälsoprocess (webbsida)
- Budapestdeklarationen (pdf)

Folkhälsomyndigheten

På webbsidan Miljörelaterad hälsa i befolkningen samlar vi sammanställda resultat från Miljöhälsoenkäten.

Miljömålsrådet

- Miljömålsrådets årsrapport 2026, med slutredovisning av programområdet Hälsa som drivkraft för miljömålen och hållbar utveckling (pdf).



Miljöhälsoenkäten ger viktig kunskap

En del av arbetet med att minimera miljörelaterade hälsorisker och främja miljöns positiva inverkan på människors hälsa handlar om att undersöka hur befolkningen upplever sin miljö. Folkhälsomyndigheten genomför vart fjärde år Miljöhälsoenkäten, en omfattande undersökning om hur befolkningens hälsa påverkas av miljön. Enkäten riktas varannan gång till vuxna och varannan gång till barn. År 2027 är det barnens tur.

Vi har genomfört enkäten sedan 1999, vilket ger oss unika möjligheter att följa utvecklingen av den miljörelaterade hälsan över lång tid. Enkäten ger kunskap om hur barn och vuxna påverkas av sina miljöer – både inomhus i bostad och utomhus i sin närmiljö.

Vad undersöker miljöhälsoenkäten?

Enkäten innehåller ett brett spektrum av frågor om hur människor upplever och påverkas av bland annat

- buller och luftkvalitet
- fukt, mögel och lukt
- tillgång till grönområden och natur
- transporter till och från arbete eller skola
- allergier och solvanor.

Varför är enkäten viktig?

Flera samhällsaktörer använder sig av data från Miljöhälsoenkäten för att utveckla sitt arbete kring miljön. Myndigheter, kommuner och regioner använder data i bland annat

- **samhällsplanering** – för att identifiera behov och prioriteringar
- **tillsynsarbete** – för prioritering av insatser
- **Agenda 2030 och miljömål** – för att följa upp och utvärdera insatser för hållbar utveckling
- **forskning och utveckling** – unika tidsserier för att förstå trender och effekter över tid.

Hallå Pia!
Tre frågor om den kommande Miljöhälsoenkäten



Pia Isaksson är utredare på Folkhälsomyndigheten och håller ihop arbetet med Miljöhälsoenkäten.

1. Vad är nytt i Miljöhälsoenkäten om barn som skickas ut våren 2027?

Enkäten kommer att innehålla en del nya frågor och ha en utökad regional och kommunal medverkan. Vi kommer bland annat att lägga till frågor om utformningen av skol- och förskolegården, samt förtydliga frågan om transportsätt till skolan/förskolan för att bättre synliggöra fysisk aktivitet. Vi har även justerat frågorna om passiv rökning samt den biologiska mammans rök- och snusvanor under graviditet för att inkludera nya nikotinprodukter som e-cigaretter (vejp) och vitt snus.

2. Hur kommer ni att presentera resultaten från enkäten och hur kan de användas?

I samarbete med de regionala Arbets- och miljömedicinska klinikerna håller vi på att sammanställa ett nationellt kunskapsunderlag om exponeringskällor, exponeringsrisker och hälsoeffekter för de olika miljöfaktorerna i Miljöhälsoenkäten. Kunskapsunderlaget är tänkt att användas för både regional och nationell rapportering.

Vi planerar även att under 2027–2028 uppdatera Folkhälsostudio och Folkhälsodata med all data från Miljöhälsoenkäten för barn. Där kommer man kunna se både nya resultat och följa trender utifrån tidigare undersökningar. I Folkhälsostudio kommer vi att lägga mycket fokus på tematiska interaktiva faktablad. Det ger möjlighet för läsaren att justera diagram och göra jämförelser utifrån sina egna behov. Vi kommer även att ta fram fördjupade analyser samt presentera övergripande trender inom miljöhälsa.

3. Hur planerar ni att utveckla redovisningen av data från Miljöhälsoenkäten på längre sikt?

Vi vill att alla våra målgrupper på ett enkelt sätt ska kunna använda data från Miljöhälsoenkäten för miljömålsuppföljning och hälsoskyddsarbete. Det finns också ett stort intresse för att använda data som drivkraft för hållbar utveckling och utveckling av goda vardagsmiljöer för barn. Kommunerna efterfrågar miljöhälsodata och sammanställningar för att kunna använda till hälsoekonomiska beräkningar. Till exempel för att analysera kostnader och vinster vid investeringar i samhällsbyggnad. De efterfrågar också målgruppsanpassade analyser med fokus på jämlikhet. I vårt utvecklingsarbete vill vi tillgodose dessa behov så långt det går. Nyligen publicerade vi till exempel ett interaktivt faktablad som ger möjlighet att följa Miljöhälsoenkätens indikatorer för miljömålsuppföljning fördelat på SCB:s rikstäckande områdesindelning utifrån socioekonomi, RegSO.



Trippelkrisen
Klimatförändring

Den första av de tre kriserna som ingår i FN:s och WHO:s begrepp är klimatförändringen. Klimatförändringen hotar säkerhet, folkhälsa, ekosystem, infrastruktur och ekonomi. Europa är den kontinent som värms upp snabbast i världen och extremväder blir allt vanligare och mer omfattande. Uppvärmningen i Sverige går snabbare än det globala genomsnittet, och den största temperaturökningen sker i norra delarna av landet.

Klimatförändringen påverkar vår hälsa redan nu

Sveriges befolkning, natur och samhälle är anpassade till vårt nuvarande klimat, men i takt med att den globala uppvärmningen fortsätter så förändras förutsättningarna snabbt. Klimatförändringen medför hälsorisker från extrema väderhändelser som värmeböljor, torka och skyfall, och från förändrade nederbörds- och växtsäsongsmönster. Det i sin tur påverkar pollensäsongen, gynnar smittämnen och sjukdomsöverförande vektorer som exempelvis fästingar. Vi ser att fästingburen TBE ökar på grund av ett varmare klimat.

I Sverige är värmeböljor den mest betydande hälsorisken kopplat till ett förändrat klimat. Höga temperaturer kan ge direkta effekter på hälsan, och leda till högre dödlighet och sjuklighet i befolkningen. Värmeböljor och en ökad medeltemperatur kan också ge indirekta hälsoeffekter, till exempel genom ökad förekomst av marknära ozon, luftburna partiklar och pollen samt tillväxt av smittämnen i mat, dricksvatten och badvatten.

Höga temperaturer kan vara farliga för alla, men särskilt sårbara är riskgrupperna äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn och gravida samt personer som tar vissa mediciner.

Fler människor besväras av varma bostäder

En tredjedel av befolkningen uppgav 2023 att det sommartid var för varmt i deras bostäder minst en gång i veckan. År 2015 var motsvarande andel en femtedel, 19 procent. Ett varmare klimat gör att fler människor exponeras för höga inomhustemperaturer.

20 %

av 12-åringarna oroar sig väldigt ofta eller ofta för klimatförändringen.

Enligt Miljöhälsoenkätens uppföljning av klimatoro för barn 2019

Pollenallergierna ökar

Nästan fyra av tio i befolkningen uppger att de är allergiska eller överkänsliga mot pollen. Förekomsten har ökat under 2000-talet. Genom att klimatförändringen förlänger pollensäsongen kan vi också förvänta oss att pollenallergiker kommer besväras under en längre period av året framöver.

En majoritet oroar sig för klimatförändringen

En mindre uppmärksammad effekt av klimatförändringen är den oro som många människor känner. Göteborgs universitet har 2025 via SOM-institutet undersökt miljö- och klimatopinionen i Sverige. Resultaten av undersökningen visar bland annat att 82 procent upplevde förändringen av jordens klimat som mycket (46 procent) eller ganska (36 procent) oroande inför framtiden.

I Miljöhälsoenkäten för vuxna år 2023 uppgav 30 procent att de ofta eller alltid oroar sig för klimatförändringen. Oron är högre bland personer med högskoleutbildning än bland de med lägre utbildningsnivå.

Klimatoro bland barn

Enligt Miljöhälsoenkätens uppföljning av klimatoro för barn oroar sig 20 procent av 12-åringarna väldigt ofta eller ofta för klimatförändringen (2019). Flickorna oroade sig mer, 22 procent, jämfört med 16 procent av pojkarna. Oron är högst bland flickor vars vårdnadshavare har högskoleutbildning (24 procent) och lägst bland pojkar vars vårdnadshavare har grundskoleutbildning (16 procent).

Värmeböljorna orsakar extra mycket hälsobesvär

Under den extrema värmeböljan sommaren 2018 avled uppskattningsvis mellan 700 och 750 fler personer än normalt i Sverige. De senaste åren har vi genomfört enkäter om hälsoeffekter av värme i befolkningen för att bättre kunna utforma information och förebygga negativa hälsoeffekter hos allmänheten och i olika verksamheter.



20 %

av befolkningen i Norrland upplevde hälsobesvär under värmeböljan 2025. I hela Sverige var siffran 15 %.

Sommaren 2025 drabbades norra och mellersta Norrland av höga temperaturer i större utsträckning än övriga landet. I vår enkät om hälsoeffekter vid värmeböljor rapporterade 20 procent i dessa delar av landet att de fick hälsobesvär av värmen, främst sömnbesvär. Sommaren 2026 var det framför allt södra och mellersta Sverige som hade höga temperaturer.

Resultaten från enkäten visar att de vanligaste hälsobesvären kopplade till värmen är sömnbesvär, trötthet, huvudvärk, svaghet och utmattning. Runt 15 procent av de svarande uppgav att de upplevt hälsobesvär av värmen. Riskgrupper – äldre, kroniskt sjuka, personer med funktionsnedsättningar, små barn och gravida – drabbas hårdast. Andelen som sökte sjukvård var dock låg, mindre än en procent sökte sjukvård för hälsobesvär av värmen somrarna 2025 och 2026.

Vi stödjer kommunerna i deras tillsyn av temperaturer inomhus

I maj 2024 publicerade Folkhälsomyndigheten nya allmänna råd och tillsynsvägledning för temperatur inomhus. De nya allmänna råden har ett större fokus på höga temperaturer än tidigare. Höga och låga temperaturer kan särskilt innebära problem för känsliga grupper, som äldre. Därför kommer temperatur inom lokaler för vård och omsorg, som särskilda boenden för äldre och LSS-boenden, vara ett fokusområde för tillsynen under 2027. För att stödja kommunerna i deras tillsyn har vi tagit fram en e-utbildning och annat stödmaterial som finns tillgängligt på vår webbplats.

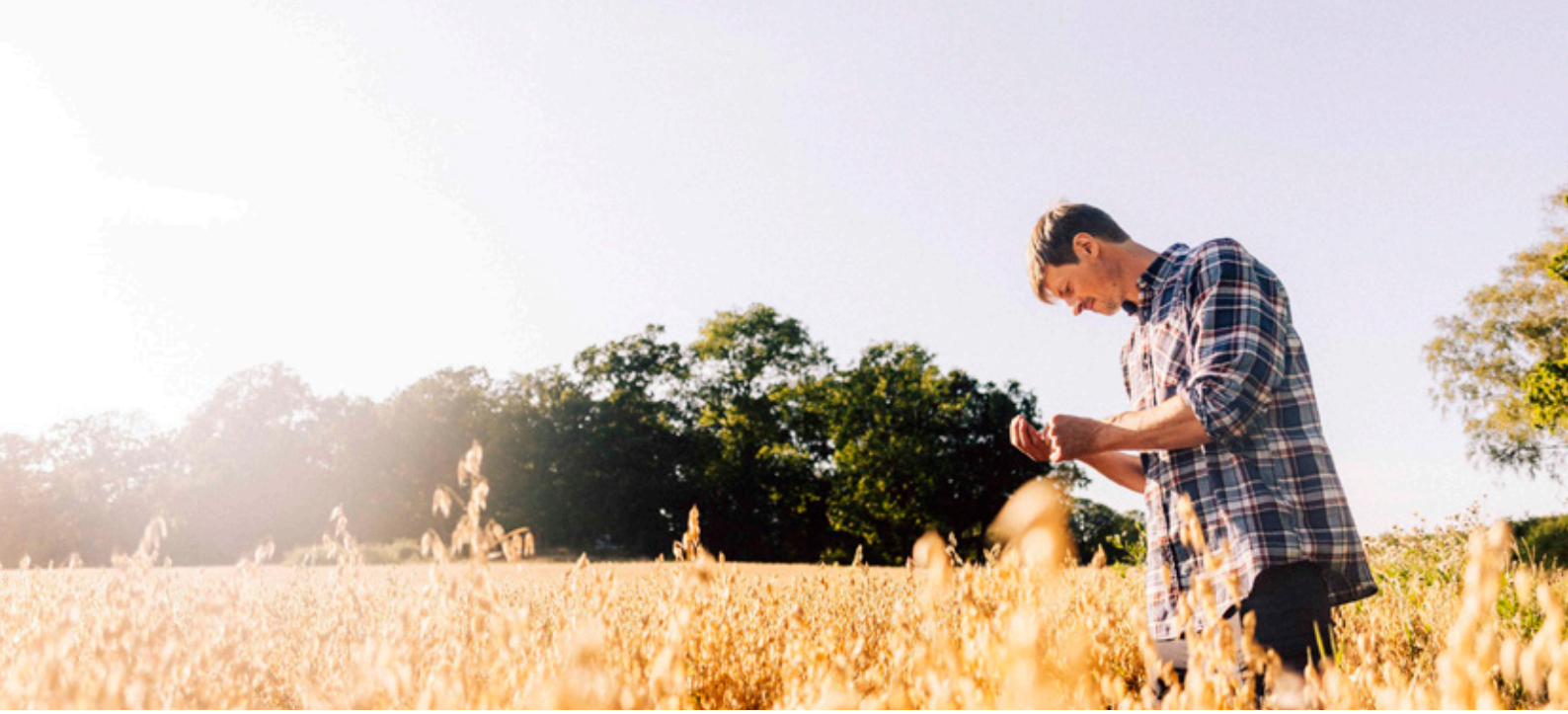
Regeringen har under 2026 beslutat att ge Folkhälsomyndigheten rätt att meddela föreskrifter för reglering av högsta inomhustemperatur vid behovsbedömda boenden. Föreskrifter innebär en skärpning av de allmänna råd som finns idag och ger ett ännu starkare skydd för särskilt sårbara grupper.



Läs mer

Folkhälsomyndigheten

- Hälsokonsekvenser av klimatförändring i Sverige – En risk- och sårbarhetsanalys (pdf)
- Tillsynsvägledning om temperatur inomhus (webbsida)
- Hälsosam temperatur i lokaler för vård och omsorg (pdf)
- Hälsorapport om värmebölja (webbsida)



Trippelkrisen
Förlust av biologisk mångfald

Biologisk mångfald är en förutsättning för en frisk natur, som i sin tur är viktig för

- människors psykiska och fysiska välbefinnande
- samhällets förmåga att hantera globala förändringar, hälsohot och katastrofer.

Både i Sverige och globalt minskar den biologiska mångfalden. Minskningen beror i första hand på exploatering av mark och vatten, eller förändrad markanvändning. WHO ser minskningen av den biologiska mångfalden som ett akut hot mot människors hälsa och välbefinnande eftersom det direkt påverkar våra ekosystem. Ekosystemen ger oss grundläggande förutsättningar för liv, som rent vatten, luft, mat och mediciner. När dessa system bryts ned, drabbas människors hälsa direkt.

Varför biologisk mångfald är viktig för hälsan

- **Mat och näring:** En stor variation av växter, djur och insekter, som bin och andra pollinerare, krävs för att odla mat och säkra vår livsmedelsförsörjning.
- **Mediciner:** Många viktiga mediciner kommer direkt från naturen, till exempel svampar, växter och mikroorganismer. Om arter dör ut förlorar vi potentiella framtida botemedel.
- **Rent vatten och luft:** Friska ekosystem med stor mångfald renar vatten och binder koldioxid, vilket ger oss frisk luft och minskar risken för miljörelaterade sjukdomar.
- **Skydd mot sjukdomar:** Balanserade ekosystem dämpar spridningen av smittsamma sjukdomar vilket i sin tur bidrar till minskad antibiotikaresistens. När mångfalden minskar kan zoonoser (sjukdomar som sprids från djur till människa) lättare få fäste.
- **Psykisk och fysisk återhämtning:** Tillgång till en artrik natur och gröna miljöer minskar stress, sänker blodtrycket och uppmuntrar till rörelse. Det stärker även immunförsvaret, särskilt hos barn.

God tillgång till grönområden främjar hälsa och förebygger ohälsa

God tillgång till kvalitativa natur- och grönområden har en betydande roll för människors hälsa och välbefinnande, bland annat genom ökade förutsättningar för rörelse, lek och friluftsliv. Vistelse i naturen kan även förebygga och lindra stress och annan psykisk ohälsa. Samtidigt är vegetation det mest effektiva sättet att minska risken för hälsoskadlig värme i tätorter, både dagtid och nattetid. Framför allt stora träd är viktiga för att skugga och ge effektivt skydd mot skadlig UV-strålning.

Tillgång till grönområden minskar i svenska städer

Sveriges städer har en relativt hög andel urbana grönytor jämfört med flertalet andra europeiska länder. Grönytorna och trädkrontäckningen minskar dock i flera svenska städer, även om det finns en osäkerhet i trenden på grund av en kort mätserie och osäkerheter i mätmetoderna.



Grönska ger flera positiva hälsoeffekter: Ökad fysisk aktivitet, minskad stress, renare luft, skydd mot värme och skadlig UV-strålning, plats för lek och möten.

År 2020 hade 95 procent av invånarna i svenska tätorter ett grönområde inom 200 meter från hemmet enligt SCB. I genomsnitt bestod 67 procent av tätorternas yta av grönområden. 62 procent av grönytorna i tätorterna var tillgängliga för alla, till exempel parker och naturmark. Resten var privata trädgårdar eller otillgängliga områden. Det generella mönstret är att ju mindre tätort, desto mer grönska.

Urbana grönområden och nationell restaureringsplan

EU:s förordning om naturrestaurering ställer krav på medlemsländerna att bevara och på sikt öka urbana grönytor och trädkrontäckning. Medlemsstaterna ska säkerställa att det inte sker någon minskning av ytan för urbana grönområden och urban trädkrontäckning till 2030 i städer och tätorter. Förordningen inkluderar även krav på att restaurera populationer av pollinatörer och att plantera minst 3 miljarder träd i EU fram till 2030.

Regeringen har behandlat myndigheternas förslag och skickat Sveriges utkast till naturrestaureringsplan till EU-kommissionen. Efter kommissionens granskning och eventuella justeringar ska den slutgiltiga planen antas senast i september 2027.

Miljöhälsoenkäten visar på varierande vistelse i grönområden

Kvinnor vistas oftare i grönområden än män enligt Miljöhälsoenkäten. Ju högre utbildning, desto oftare vistas människor i grönområden – oavsett kön. En tydlig trend över tid är att den yngre åldersgruppen, 18–29 år, vistas mer sällan i grönområden. Därtill visar resultaten från Miljöhälsoenkäten att personer som är födda i Sverige eller i övriga Norden vistas dagligen eller minst en gång i veckan i grönområden i betydligt större utsträckning än personer födda utanför Europa.

Den tätorts- och bostadsnära naturen är värdefull eftersom den ofta kan nyttjas mer frekvent än

naturområden som ligger längre bort. Människor som bor nära grönområden går oftare ut, är mindre stressade, har bättre hälsa och lever längre. Hälsofördelarna verkar enligt vissa studier vara särskilt stora för människor som räknas som socioekonomiskt utsatta.

För personer med funktionsnedsättning är närhet och lättillgänglighet de viktigaste faktorerna för att kunna nyttja grönområden.

Grönska i skolan stärker barns hälsa och välbefinnande

Barn tillbringar en stor del av sin vardag i förskola eller skola. Därför är dessa miljöer viktiga för deras hälsa och utveckling. Förskola och skola kan också kompensera för brister i barns boendemiljö.

Skolområden i Sverige skiljer sig mycket åt när det gäller grönska. År 2020 bestod skolområdena i genomsnitt av

- 51 procent vegetationsklädd mark
- 43 procent hårdgjord mark, till exempel asfalt.

Ju större tätort, desto mer hårdgjord mark fanns på skolgårdarna. Boverket rekommenderar minst 30 kvadratmeter friyta per elev. Men 2020 hade nästan 464 000 av grundskolelever (42 procent) mindre än så. 67 000 elever når färre än tre grönområden inom 300 meter från skolområdet. Längre avstånd till grönområden begränsar möjligheterna att nyttja naturen under raster och lek.

Gröna utemiljöer för barn kan skydda mot värmestress

I november 2025 anordnade Folkhälsomyndigheten tillsammans med Tankesmedjan Movium ett samtal på Alnarp om barns utemiljöer och



grönska som skydd mot värmestress. Forskare som deltog i samtalet var från SLU, Lunds universitet och Göteborgs universitet. Tjänstemän deltog från Malmö, Örebro och Helsingborgs kommuner. Boverket deltog också i samtalet.

Kunskap finns – men behöver spridas

I samtalet konstaterades att det redan idag finns mycket kunskap på området och att det är prioriterat att tillgängliggöra befintlig kunskap för relevanta målgrupper. Utöver detta framkom bland annat behov av

- stöd för val av växter anpassade till ett förändrat klimat
- standardiserade verktyg för planering av grönska och skugga
- en samlad forskningsgenomgång om barns utemiljöer kopplade till värmestress och extremvärme.



Vi sprider information om klimatanpassade skolgårdar våren 2027

Folkhälsomyndigheten, Boverket och Naturvårdsverket samverkar för att genomföra en riktad informationskampanj om klimatanpassade skol- och förskolegårdar. Kampanjen ska rikta sig till de som arbetar med planering och förvaltning av utomhusmiljöer på och vid förskolor och skolor. Kampanjen kommer att bygga på befintligt material och syftar till att öka kunskap, inspirera och ge stöd till målgruppen.

Vi utvecklar tillsynsvägledning om UV-skydd för att stärka kommunernas tillsyn

Utomhusmiljön på skol- och förskolegårdar har stor betydelse för barns hälsa och välbefinnande. Åtgärder för att minska barns exponering för skadlig UV-strålning kan förebygga både akuta hälsorisker, till exempel brännskada, och långsiktiga hälsorisker som hudcancer.

Idag saknas nationell tillsynsvägledning för UV-skydd på förskole- och skolgårdar, därför har Folkhälsomyndigheten under våren 2026 börjat ta fram en sådan vägledning. Den ska ge miljö- och hälsoskyddsinspektörer kunskap och praktiskt stöd för bedömningar av

- utformning och placering av solskydd och trädtäckning
- skolors och förskolors rutiner för att skydda barn mot skadlig UV-strålning.

Vägledningen planeras att publiceras våren 2027.

Läs mer

Folkhälsomyndigheten

- Grönskans kvaliteter och barns hälsa (pdf)
  Kunskapsunderlag om barns hälsa och utveckling vid vistelse i gröna miljöer med fokus på ekosystemtjänster

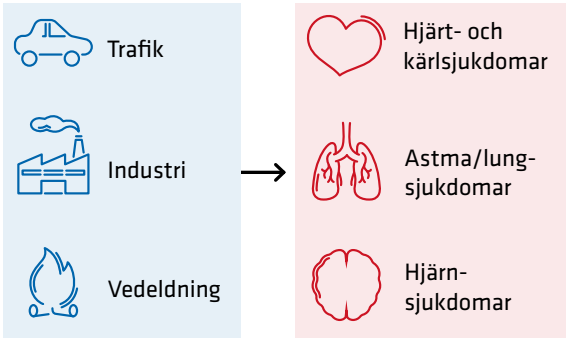
Naturvårdsverket

- Biologisk mångfald (webbsida)
- Förslag till nationell restaureringsplan (webbsida)



Trippelkrisen
Föroreningar

Europeiska miljöbyråns (EEA) senaste rapport *Tillståndet för miljön i Europa 2025* visar att kontinentens miljö är i oroande skick. Trots framsteg med minskade växthusgasutsläpp, bättre luftkvalitet och ökad användning av förnybar energi utgör luftföroreningar och buller, både utomhus och inomhus, fortsatta folkhälsoutmaningar. Utsläppen av flera föroreningar minskar inte tillräckligt snabbt. Det gäller även i Sverige, där vi riskerar att inte klara våra nationella och internationella åtaganden gällande luftkvalitet, buller och en giftfri miljö.



Utsläpp från trafik, industri och vedeldning ger luftföroreningar som påverkar vår hälsa negativt. Exempelvis olika typer av hjärt- och kärlsjukdomar, astma och Alzheimers.

Luft- och bullerföroreningar skapar problem i tätorter

I Sverige bor nära 90 procent av befolkningen i tätorter. Det innebär att många människor bor och vistas på en mindre yta. När fler människor flyttar till städerna leder det till ökad trafik, mer byggnation och större belastning på infrastrukturen. Ökat resande, fler tunga fordon samt större trafikflöden i centrala områden bidrar till ökade utsläpp av avgaser, slitagepartiklar och buller. Partiklar bildas när däck, bromsar och vägar slits och finns kvar även om avgaserna minskar. Denna utveckling försämrar luftkvaliteten och ljudmiljön i tätorter. Luftkvaliteten riskerar att bli särskilt dålig i täta stadsrum. Höga byggnader och smala gator begränsar omblandningen av luft och gör att föroreningar lättare samlas. Stadsplanering och utformning av transport- och energisystem spelar en avgörande roll för bullernivån och luftföroreningshalterna lokalt, och hur mycket befolkningen exponeras.

Luftföroreningar – ett osynligt folkhälsoproblem

EU:s nya luftkvalitetsdirektiv, som antogs 2024 i syfte att bättre skydda människors hälsa mot luftföroreningar, innebär en skärpt och mer ambitiös inriktning på luftvårdsarbetet inom hela unionen. Det långsiktiga målet är att uppnå *zero pollution* till 2050. Målet innebär att luft-, vatten- och markföroreningar ska minskas till nivåer som inte längre anses skadliga för människors hälsa och de naturliga ekosystemen.

Luftföroreningar kostar

För 2023 uppskattas luftföroreningar ha bidragit till nära 6 000 förtida dödsfall i Sverige. Till 2030 beräknas antalet förtida dödsfall minska något och uppgå till ungefär 5 600.

De hälsoproblem som luftföroreningar orsakar leder till betydande ekonomiska konsekvenser. För 2023 uppskattas kostnaderna till drygt 215 miljarder kronor i Sverige, främst kopplat till sjukdom, vårdbehov och förkortad livslängd.

Källa: Naturvårdsverket

Trots att halterna av många luftföroreningar fortsätter att minska i Sverige, har luftföroreningar fortfarande stor negativ påverkan på människors hälsa. Luftföroreningar, såsom kvävedioxid, partiklar och marknära ozon, bidrar till och förvärrar förekomsten av flera folkhälsosjukdomar, så som hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, astma och andra lungsjukdomar. Barn, äldre och personer med astma, kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) eller hjärt- och kärlsjukdomar kan vara extra känsliga för luftföroreningar. Socioekonomiska förhållanden kan också påverka sårbarheten. En begränsad ekonomi innebär generellt sämre förutsättningar att välja var man bor och flytta från miljöer som man inte mår bra i.

Ny forskning visar dessutom att luftföroreningar påverkar hälsan redan vid lägre nivåer än man tidigare trott. För flera föroreningar har det blivit tydligt att det inte finns någon lägsta nivå där risken för negativa hälsoeffekter upphör. Luftföroreningar kopplas också till fler negativa hälsoeffekter än tidigare, så som diabetes, neurodegenerativa sjukdomar (exempelvis Alzheimers), depression, reproduktionsförmåga och fostrets utveckling under graviditeten. Även små minskningar av halterna kan därför ge betydande förbättringar för folkhälsan. Uppskattningsvis skulle tusentals fall av astma hos barn kunna undvikas om halterna av partiklarna $PM_{2,5}$ och NO_2 inte översteg WHO:s hälsobaserade riktvärden.

8 %

av befolkningen störs mycket eller väldigt mycket av buller i sin bostad

Enligt Miljöhälsoenkäten 2023

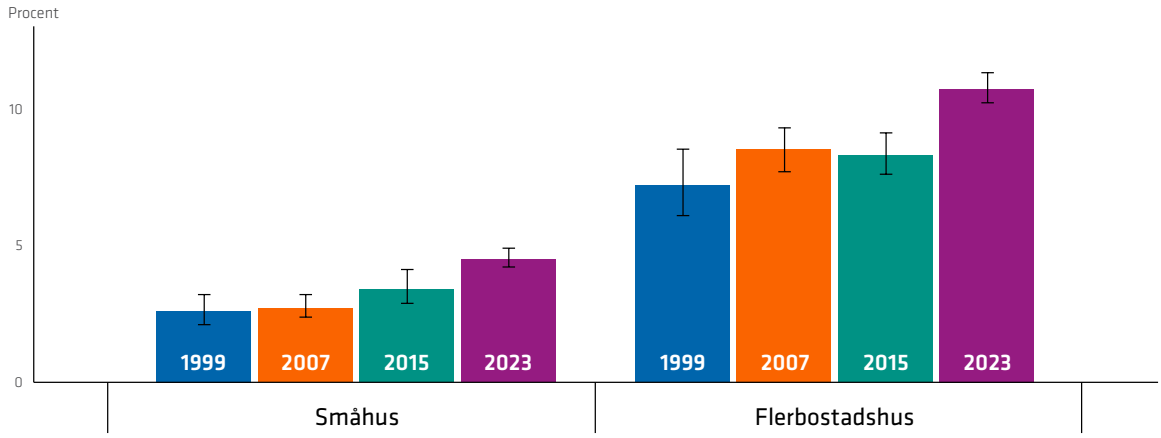
Trafikbuller medför utmaningar för hälsa och miljö

Europeiska miljöbyråns rapport *Environmental noise in Europe 2025* visar att antalet personer som störs av trafikbuller i EU minskade med tre procent mellan 2017 och 2022. Trots det riskerar EU att missa målet om 30 procent färre störda till 2030, om inga ytterligare åtgärder vidtas.

Över 20 procent av Europas befolkning utsätts för skadliga bullernivåer. Vägtrafik är den största bullerkällan och påverkar 92 miljoner människor i Europa. Uppskattningar visar att ungefär två miljoner människor i Sverige utsätts för höga bullernivåer från trafik. Detta stämmer väl överens med resultatet från Miljöhälsoenkäten, där data från 2023 visar att ungefär åtta procent av befolkningen störs mycket eller väldigt mycket av buller i sin bostad.

Andel vuxna som störs av buller, uppdelat på bostadstyp

Typ av störning: **Sömnen störs (svårt att somna eller blir väckt)**
Frekvens: **Minst varje vecka vissa delar av året**



Sömnstörningar kan få allvarliga hälsoeffekter

Att sova ostört är en förutsättning för fysisk och psykisk hälsa. Buller gör det svårare att somna, påverkar sömnens djup och kan väcka den som sover. Om sömnen störs av buller kan man känna sig trött eller nedstämd, och prestationsförmågan kan bli lägre. Sömnproblem kan även öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och ge försämrad kognitiv utveckling hos barn.

Andelen som får sin sömn störd av trafikbuller har ökat sedan 2015.

Viktigt med bostäder som har rum mot bullerskyddad sida

En aktuell utredning från Karolinska Institutet visar att bostäder som har alla rum vända mot en bullerutsatt sida har försämrat skydd mot störningar. Det kan öka risken för sömnstörningar, hjärt- och kärlsjukdomar och värmeproblem. Risken gäller särskilt för barn och socioekonomiskt svaga grupper som inte har samma möjlighet att välja sin bostad.



Utforma transportvägar som främjar rörelse och förbättrar ljudmiljö och luftkvalitet

När människor får möjlighet att välja aktiva transportmedel bidrar det till bättre hälsa i form av ökad rörelse, bättre ljudmiljö och bättre luftkvalitet. Tätorter som har en tillgänglig, säker och väl utformad gång-, cykel- och kollektivtrafik underlättar för människor att välja färdsätt som innebär rörelse i vardagen.

Utöver infrastrukturen påverkas människors möjlighet att välja att gå eller cykla till jobbet av arbetstider, arbetsvillkor och vardagslogistik. Otrygghet, till exempel att cykla eller gå hem efter ett sent kvälls- eller nattpass, är en annan faktor som kan innebära en större barriär än infrastrukturen.

Många resor i Sverige är korta och skulle kunna göras till fots eller med cykel. Det visar analyser som genomförts utifrån mobildata. När transportsystemet i samhället underlättar sådana val kan fysisk aktivitet bli en del av resandet och aktivt främja resande som bidrar till ökad vardagsrörelse och en stärkt folkhälsa.

Aktivt resande innebär

- resor som görs till fots, med rullstol eller cykel
- resor där gång eller cykling kombineras med kollektivtrafik.

Enligt den nationella resvaneundersökningen så var antalet resor med kollektiva färdsätt på samma nivå 2025 som 2024. Det är första året som kollektiva färdsätt inte visar på någon ökning sedan pandemin bröt ut. Den största förändringen mellan 2024 och 2025 är att resor till fots ökade med tolv procent, till ungefär samma nivå som 2023. Bilresorna minskade med fem procent och cykel minskade med en procent.

Källa: Folkhälsomyndigheten och Trafikanalys

Läs mer

WHO

- WHO Global Air Quality Guidelines (pdf)

The Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD)

- The costs and benefits of regulating chemicals (webbsida)

European Environment Agency (EEA)

- Pollution and mental health: current scientific evience (webbsida)
- Environmental noise in Europe 2025 (webbsida)
- Europe's environment 2025 (webbsida)

Folkhälsomyndigheten

- Så påverkas hälsan av buller och höga ljudnivåer (webbsida)
- Friskare luft ger friskare barn (pdf)

Naturvårdsverket

- Luftföroreningar och dess effekter (webbsida)

Karolinska Institutet

- Förslag om ändrade bullerkrav kan påverka hälsan (webbsida)



Utomhusmiljön har betydelse för inomhusmiljön

Vi människor tillbringar mest tid inomhus. Därför har inomhusmiljön stor betydelse för hur vi mår. Bostaden är en viktig plats för återhämtning, vila och rekreation. Utomhusmiljön har betydelse för inomhusmiljön. Vi kan alltså förbättra inomhusmiljön genom att även arbeta med utomhusmiljön. Trafik är den största källan till luftföroreningar och buller.

Enligt Miljöhälsoenkätens uppföljning har besvär relaterade till inomhusmiljön ökat i befolkningen under 2000-talet. Det gäller särskilt för människor som bor i flerbostadshus i tätorter. Fler upplever till exempel torr luft, damm, dålig ventilation och svårigheter att reglera temperaturen, både sommar och vinter. Dålig inomhusmiljö kan innebära ökad risk för olika sjukdomar, luftvägsinfektioner, astma och allergi.

Vår inomhusmiljö påverkas av bland annat luftkvalitet, ventilation, temperatur, fukt, buller, kemikalier och närhet till grönska.



Mer kunskap om inomhusluften behövs

En god luftkvalitet inomhus är viktigt för vår hälsa. Eftersom vi tillbringar runt 90 procent av vår tid inomhus så har kvaliteten på utomhusluften stor betydelse för luftkvaliteten inomhus. Förutom luftföroreningar från utomhusluften, exponeras vi inomhus även för kemikalier som avges från till exempel

byggnadsmaterial, inredning, utrustning och olika typer av konsumentprodukter.

Flera studier visar att exponering för kemiska ämnen i inomhusluften kan ge upphov till olika typer av hälsoeffekter, både enskilt och genom oavsiktliga blandningar som uppstår. Samtidigt behövs mer kunskap om vilka ämnen och halter vi exponeras för, hur exponeringen förändras över tid samt hälsoeffekter kopplat till aktuella nivåer av olika ämnen och blandningar.

> I Sverige finns en etablerad och systematisk övervakning av luftkvaliteten utomhus, men mätningar av luftkvaliteten inomhus sker däremot sporadiskt och i väldigt begränsad omfattning.

Studier och övervakning av luftkvalitet i inomhusmiljöer har fått mindre uppmärksamhet än i utomhusmiljöer. I Sverige finns en etablerad och systematisk övervakning av luftkvaliteten utomhus, men mätningar av luftkvaliteten inomhus sker däremot sporadiskt och i väldigt begränsad omfattning. Det försvårar för oss att rättvist bedöma befolkningens exponering för föroreningar och kan potentiellt leda till en underskattning av påverkan på hälsa. Flera europeiska forskningsprojekt pågår dock med syfte att öka kunskapen på området. Utifrån det nya EU-regelverket *Ett ämne, en bedömning (One substance, one assessment)* har Europeiska miljöbyrån fått i uppdrag att samla in information om vilken övervakning av kemikalier i inomhusluft som medlemsländerna har.

Åtgärder för bättre luftkvalitet i barns inomhusmiljöer

I november 2025 anordnade Folkhälsomyndigheten en tankesmedja tillsammans med Arbets- och miljömedicinska kliniken i Göteborg för att utveckla arbetet med luftkvalitet i barns inomhusmiljöer. Ett tjugotal aktörer från nationella, regionala och lokala myndigheter samt akademi deltog. Tillsammans diskuterades lösningar på knäckfrågor kopplade till luftkvalitet i barns inomhusmiljöer. Särskilt fokus låg på övervakning och riktvärden för partiklar och kemiska ämnen.

Tankesmedjan tog ett viktigt steg för det fortsatta arbetet

Under dagen togs flera förslag på åtgärder fram, bland annat

- en informationsinsats om hur man åtgärdar brister i den fysiska miljön för att förbättra luftkvaliteten – med fokus på förskolor och skolor
- en guide för prioriterade ämnen att mäta inomhus i olika sammanhang, vilka mätmetoder som är lämpliga och hur uppmätta halter kan tolkas och åtgärdas
- en pilotstudie om hur ett program för hälsorelaterad miljöövervakning av luftkvalitet i barns miljöer kan utformas
- stärkt samverkan för att lyfta luftkvalitet som en angelägen folkhälso- och samhällsfråga.

Ny vägledning om ventilation – ett steg mot bättre inomhusluft

Folkhälsomyndigheten kommer att publicera ny vägledning och ett nytt allmänt råd om ventilation och luftkvalitet under 2027. Ventilation är ett viktigt verktyg i arbetet för en bra luftkvalitet inomhus, så väl i våra bostäder som i våra barns inomhusmiljöer.



Förebyggande bostadstillsyn ska ge en mer jämlik hälsa

Förebyggande bostadstillsyn är ett utpekat fokusområde för kommunernas miljöbalkstillsyn i den nationella tillsynsstrategin för 2022–2029.

Förebyggande bostadstillsyn innebär att tillsynsmyndigheterna agerar proaktivt för att upptäcka och åtgärda systematiska brister i inomhusmiljön i stället för att vänta på klagomål – särskilt i bostadsområden med socioekonomiska utmaningar. Genom detta arbete kan fler kommuner säkerställa att alla boende får en hälsosam inomhusmiljö, oavsett var de bor.

Hur vi bor i Sverige

En majoritet i Sverige bodde i småhus med äganderätt vid 2025 års slut. 38 procent av invånarna bodde i villa och 29 procent bodde i hyresrätt. På tredje plats kom bostadsrätt, 21 procent. Genomsnittlig boarea per person var 42 kvm.

Källa: Statistikmyndigheten, SCB

Ojämlika boendeförhållanden leder till ojämlik hälsa

Hur människor bor har stor betydelse för deras hälsa, till exempel

- trångboddhet är vanligare bland utlandsfödda
- hälsorelaterade besvär av inomhusmiljön rapporteras oftare av boende i hyresrätter
- sömnstörningar på grund av trafikbuller ökade under perioden 2015–2023, särskilt bland kvinnor
- personer i flerbostadshus rapporterar i högre grad besvär av både för höga och för låga temperaturer inomhus, jämfört med de som bor i småhus.

Källa: Miljöhälsoenkäten 2023

Läs mer

Naturvårdsverket

- Nationella tillsynsstrategin – fokusområde Hälsoskydd (webbsida)

Folkhälsomyndigheten

- Tillsynsvägledning om inomhusmiljö i bostäder (webbsida)
- Temperatur inomhus – tillsynsvägledning och allmänna råd (webbsida)



Hälsa som drivkraft för goda boende- och närmiljöer

Miljöhälsoarbetet kan bli mer konkret och mer relaterbart för beslutsfattare, civilsamhälle och allmänheten genom att lyfta hälsa som en målsättning. Hälsoperspektivet kan därmed driva miljöarbetet framåt och bättre möta den trippelkris vi står inför.

Samhället behöver fokusera mer på förebyggande och främjande arbete

Samhället behöver prioritera åtgärder som minskar miljörelaterade hälsorisker, inte vänta till riskerna är akuta. Det vinner hela samhället på. Vi behöver minska luftföroreningar, buller och risk för höga temperaturer. Samtidigt måste vi skapa och bevara varierad grönska i våra byggda miljöer. Våra boende- och närmiljöer ska vara platser där alla – oavsett socioekonomisk bakgrund, ålder eller bostadsort – kan umgås, sova, äta, leka, röra oss och få återhämtning, utan att vi exponeras för risker som buller, luftföroreningar eller andra miljöföroreningar.



Miljöhälsoforum 2026 – så arbetar vi framåt

I september 2026 anordnade Folkhälsomyndigheten Miljöhälsoforum på Tekniska museet i Stockholm. Deltagarna kom från myndigheter, forskning, region, länsstyrelse och kommun.

Dagen handlade om hur den fysiska miljön påverkar människors mående. Föreläsningarna tog upp hur det ser ut i Sverige idag och vilken betydelse miljön har för jämlikhet, rörelse och psykisk hälsa. I samtal på scenen lyftes även vår hälsa kopplat till klimatförändringen, föroreningar och biologisk mångfald.

I gruppdialogerna under eftermiddagen föreslog deltagarna en rad åtgärder för att driva arbetet med hälsa och jämlikhet i den fysiska miljön framåt. Sammanfattningsvis ville deltagarna se

- bättre data och gemensamma indikatorer
- starkare samverkan mellan nivåer
- tydligare styrning.

Allt för att den fysiska miljöns betydelse för god och jämlik hälsa ska bli lättare att följa upp, prioritera och besluta om.

Förslag från Miljöhälsoforum som Folkhälsomyndigheten tar vidare 2027

- **Regionala forum för kunskapsutbyte.** Bland annat genom fördjupad samverkan med de regionala AMM-klinikerna.
- **Stöd för indikatorer inom miljö och hälsa.** För användning på nationell, regional och kommunal nivå.
- **Stöd för att integrera hälsa och jämlikhet i den fysiska miljön.** Bland annat som planeringsunderlag och uppföljning av beslut.

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.

Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna **Östersund** Campusvägen 20, Box 505, 831 26 Östersund
www.folkhalsomyndigheten.se