

VECKANS FRÅGA, VECKA 5–6 (28.1–8.2.2026)

ANTAL RESPONDENTER: 340

Felmarginalen är 5 procent och därmed kan svaren anses spegla åsikterna hos befolkningen i Jakobstad.

HÄLSOBAROMETER 2026

Invånarna ställdes frågorna: *”Sen 2024 görs vid denna tidpunkt en undersökning om hälsa och välmående hos invånarna i Jakobstad via detta forum. Vi är nu igen intresserade av hur invånarna i Jakobstad bedömer sin hälsa och sitt välmående för att se i vilken riktning utvecklingen gått.*

(1=mycket dålig, 2=dålig, 3=varken god eller dålig, 4=god, 5=mycket god)”

2026	1	2	3	4	5	Medelvärde	Median
Hur skulle du bedöma din fysiska hälsa?	2,4%	8,2%	33,5%	47,1%	8,8%	3,5	4,0
Hur skulle du bedöma din psysiska hälsa?	0,9%	8,5%	14,4%	53,5%	22,7%	3,9	4,0
Totalt	1,7%	8,4%	24,0%	50,3%	15,8%	3,7	4,0

2025	1	2	3	4	5	Medelvärde	Median
Hur skulle du bedöma din fysiska hälsa?	1,4%	9,0%	34,0%	42,8%	12,8%	3,6	4,0
Hur skulle du bedöma din psysiska hälsa?	1,1%	6,5%	20,3%	48,2%	23,9%	3,9	4,0
Totalt	1,3%	7,8%	27,2%	45,5%	18,4%	3,7	4,0

2024	1	2	3	4	5	Medelvärde	Median
Hur skulle du bedöma din fysiska hälsa?	1,5%	11,2%	34,8%	42,3%	10,2%	3,5	4,0
Hur skulle du bedöma din psysiska hälsa?	1,7%	7,1%	19,9%	49,0%	22,3%	3,8	4,0
Totalt	1,6%	9,2%	27,4%	45,7%	16,3%	3,7	4,0

Jakobstadsborna mår i genomsnitt bra. Medianvärdet för både *fysisk* och *psyisk hälsa* är enligt invånarnas egen bedömning 4, det vill säga gott.

"Hur nöjd är du med följande förhållanden i ditt liv?"

(1=mycket missnöjd 2=missnöjd, 3=varken nöjd eller missnöjd, 4=nöjd, 5=mycket nöjd)"

2026	1	2	3	4	5	Medelvärde	Median
Motion	4,7%	17,7%	29,4%	38,5%	9,7%	3,3	3,0
Sömn	2,1%	20,3%	33,2%	36,2%	8,2%	3,3	3,0
Kost och matvanor	1,8%	10,0%	30,9%	47,3%	10,0%	3,5	4,0
Socialt umgänge	4,7%	10,9%	29,7%	41,5%	13,2%	3,5	4,0
Ork i vardagen	6,2%	10,6%	27,9%	45,9%	9,4%	3,4	4,0
Möjligheterna att själv påverka ditt välmående	3,2%	9,4%	19,4%	40,6%	27,4%	3,8	4,0
Totalt	3,8%	13,2%	28,4%	41,7%	13,0%	3,5	4,0

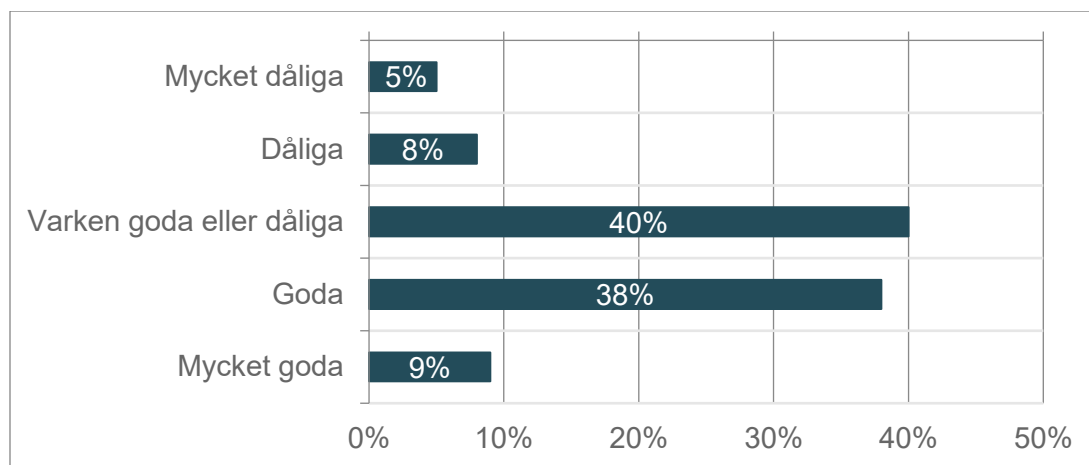
2025	1	2	3	4	5	Medelvärde	Median
Motion	3,8%	17,4%	30,6%	34,5%	13,7%	3,4	3,0
Sömn	4,5%	16,0%	30,9%	39,6%	9,0%	3,3	3,0
Kost och matvanor	1,3%	8,8%	29,5%	50,0%	10,4%	3,6	4,0
Socialt umgänge	4,1%	10,6%	31,5%	40,5%	13,3%	3,5	4,0
Ork i vardagen	3,4%	16,4%	28,2%	40,3%	11,7%	3,4	4,0
Möjligheterna att själv påverka ditt välmående	2,5%	7,0%	21,2%	41,6%	27,7%	3,9	4,0
Totalt	3,3%	12,7%	28,7%	41,1%	14,3%	3,5	4,0

2024	1	2	3	4	5	Medelvärde	Median
Motion	5,2%	20,1%	35,4%	28,3%	11,0%	3,2	3,0
Sömn	2,8%	17,5%	30,4%	38,9%	10,4%	3,4	3,0
Kost och matvanor	1,3%	11,2%	33,5%	43,6%	10,4%	3,5	4,0
Socialt umgänge	2,6%	13,4%	29,8%	39,3%	14,9%	3,5	4,0
Ork i vardagen	3,4%	14,9%	28,1%	43,0%	10,6%	3,4	4,0
Möjligheterna att själv påverka ditt välmående	1,3%	8,0%	24,2%	44,0%	22,5%	3,8	4,0
Totalt	2,8%	14,2%	30,2%	39,5%	13,3%	3,5	4,0

Precis som tidigare år säger sig Jakobstadsborna vara nöjda med följande förhållanden i sitt liv:
kost och matvanor, socialt umgänge, ork i vardagen och möjligheterna att själv påverka ditt

välstånd. Vad gäller *motion* och *sömn* är det aningen sämre ställt och medianvärdet är där 3, det vill säga Jakobstadborna är varken nöjda eller missnöjda.

"Hur upplever du möjligheterna att bli delaktig i olika sociala nätverk i staden? (du har möjlighet att kommentera ditt val)"



47 procent (2025: 45 procent och 2024: 48 procent) upplever att möjligheterna att bli delaktig i olika sociala nätverk i staden är goda eller mycket goda och endast 13 procent (2024 och 2025: 17 procent) upplever att möjligheterna är dåliga eller mycket dåliga.

"Vilka saker förstärker din vardagliga välfärd?"

182 personer svarade på frågan. Invånarna lyfter i första hand **motion, natur och utevistelser** som centrala faktorer för vardaglig välfärd – allt från promenader och cykling till gym, skidspår och simhall. **Familj, vänner, sociala nätverk och föreningsliv** återkommer mycket starkt och beskrivs som avgörande för både trivsel och psykiskt välmående. Många betonar även **meningsfullt arbete, god hälsa, sömn, balanserad kost**, samt närhet till **service, kultur och trygg miljö** som viktiga byggstenar i en fungerande vardag. Därtill framhålls små positiva rutiner, kreativitet, hobbyer och känslan av trygghet och tillhörighet som betydelsefulla guldkorn i det dagliga livet.

"På vilket sätt skulle du vilja vara med och påverka stadens verksamhet?"

104 personer svarade på frågan. Invånarna vill främst påverka genom **dialog och delaktighet**, såsom enkäter, invånarkvällar, fokusgrupper, öppna temakvällar och bättre kommunikation om stadens planer. Många efterfrågar **tydligare och mer tillgängliga kanaler** för att lämna förslag – gärna anonymt – samt fler forum där olika grupper kan mötas och diskutera utvecklingsfrågor. En del upplever redan att de påverkar via arbete, föreningsliv eller politiskt engagemang, medan andra uttrycker **misstro, trötthet eller brist på ork**, vilket minskar deras vilja att delta. Samtidigt finns ett starkt intresse av att bidra i frågor som rör **motion, välfärd, centrumutveckling, service och språkfrågor**, förutsatt att invånarnas synpunkter faktiskt tas tillvara.

NÄSTA STEG

Tanken är att Hälsobarometern utförs årligen och utgör en viktig jämförelse över hur stadens invånare upplever sig må. Över lag framkommer inga stora förändringar i resultaten av årets förfrågning jämfört med år 2025 och 2024.

De flesta uppger sig må relativt väl, men såklart finns det även saker att jobba vidare på såväl för staden Jakobstad, tredje sektorn och invånarna själva som kan öka välbefinnandet i staden.

Under slutet på våren 2026 kommer både följande välfärdsrapport och välfärdsplan att behandlas i stadens politiska organ. Utöver statistik som bland annat Institutet för hälsa och välfärd (THL) tillhandahåller innehåller även Hälsobarometern viktig bakgrundsfakta som kommer att beaktas vid uppgörandet av dessa.

Mera information:

Fredric Portin, chef för idrotts- och välfärdstjänster, tel. 044 785 1529, fredric.portin@jakobstad.fi