

Frågorna till temat hälsa på Norrbotten för alla

HÄLSA

1. Vilka av dessa faktorer har störst betydelse för en god hälsa?

- 1. Flugsmällare och myggmedel
- X. [Utbildning och frihet från diskriminering](#)
- 2. Äta vitaminer och kosttillskott

2. Vilka av dessa livsmedel äter vi i Norrbotten mindre av än övriga Sverige?

- 1. [Grönsaker och frukt](#)
- X. Kött och charkprodukter
- 2. Ost och mejeriprodukter

3. Vilka av dessa är exempel på frisk-faktorer som kan stärka den psykiska hälsan?

- 1. Små utvecklingsmöjligheter, höga krav, stress
- X. Arbetslöshet, utanförskap/mobbing, orättvisa
- 2. [Goda och trygga relationer, en trygg och trivsamt livsmiljö, känslan av att bli accepterad för den du är och att se en mening med sitt liv](#)

4. I Norrbotten är insjuknandet i hjärtinfarkt högst i landet men hjärtinfarkt kan till stor del förebyggas. Åtta av tio hjärtinfarkter skulle kunna förhindras genom ..

- 1. energidrycker och kosttillskott
- X. gratis kollektivtrafik
- 2. [hälsosamma levnadsvanor](#)

5. Varför är regelbunden fysisk aktivitet ”världens bästa medicin”?

- 1. Efter träning och framför allt efter nya aktiviteter så får man träningsvärk
- X. [Fysisk aktivitet ökar välbefinnandet, gör att du blir gladare, orkar mer och sover bättre](#)
- 2. För att olika träningskort kan kosta pengar precis som läkemedel

6. En vanlig konsekvens av att vara utsatt för våld i en nära relation är ...

- 1. att bli uppsagd från sitt arbete
- X. [fysisk och psykisk ohälsa](#)
- 2. att bli av med sin bostad

7. Hur stor andel av tillfällig föräldrapenning (vård av sjukt barn) togs ut av män i Norrbotten 2018?

- 1. Cirka 12 procent
- X. [Cirka 22 procent](#)

2. Cirka 32 procent

8. Vad innebär sexuellt samtycke?

1. Att det finns ett skriftligt kontrakt upprättat innan sexuellt umgänge

X. Att en muntlig fråga alltid måste ställas innan sexuellt umgänge

2. Att en person har uttryckt ja till en sexuell handling med ord eller kroppsspråk

9. Vad utmärker norrbottningarnas tobakskonsumtion?

1. Snusar mer än riket i genomsnitt

X. Röker mindre än riket i genomsnitt

2. De sätter mer tobak i pipan än riket i genomsnitt

10. Dricker norrbottningarna mer alkohol än riksgenomsnittet per år?

1. Ja

X. Nej

2. Ja, under vintermånaderna

11. Vilket av följande påståenden är viktigast för att uppnå/behålla en god munhälsa?

1. Borsta tänderna två gånger per dag i två minuter med fluortandkräm

X. Skölj dagligen med bakteriedödande munsköljmedel

2. Välj kost med klibbig konsistens för att skydda tandytan mot syraattacker

12. Vad innebär antibiotikaresistens?

1. Att kroppen är immun mot antibiotika

X. Att bakterier på olika sätt skyddar sig mot antibiotika

2. En motståndsrörelse mot antibiotikaanvändning i Sverige