



INDENRIGS- OG SUNDHEDSMINISTERIET

Sundhedsudvalget 2024-25
SUU Alm.del - endeligt svar på spørgsmål 397
Offentligt

Slotsholmsgade 10-12
DK-1216 København K

T +45 7226 9000
M sum@sum.dk
W sum.dk

Dato: 21-04-2025
Enhed: Forebyggelse,
Borgerhenvendelser og
Strålebeskyttelse
Sagsbeh: egl
Sagsnr.: 2025 - 3637
Dok. nr.: 319251

Folketingets Sundhedsudvalg

Hermed sendes besvarelse af spørgsmål nr. 397 (Alm. del), som Folketingets Sundhedsudvalg har stillet til indenrigs- og sundhedsministeren den 24. marts 2025. Spørgsmålet er stillet efter ønske fra Karin Liltorp (ALT).

Spørgsmål nr. 397:

”Vil ministeren redegøre for, hvad der er gennemført af initiativer for at gøre opmærksom på de nye anbefalinger om styrketræning, der trådte i kraft i juni 2023, samt hvilke initiativer ministeren fremadrettet vil tage for at gøre opmærksom på disse?”

Svar:

Fysisk aktivitet, herunder styrketræning, er sundhedsfremmende og forebygger en lang række sygdomme. Sundhedsstyrelsen har derfor anbefalinger for fysisk aktivitet.

Anbefalingerne findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvor der også findes inspiration til forskellige måder af være fysisk aktiv på: [Anbefalinger om fysisk aktivitet](#) | [Fagperson](#) | [Sundhedsstyrelsen](#).

De seneste anbefalinger er fra juni 2023 og lægger sig op ad WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen kommunikerede i den forbindelse om de nye anbefalinger, herunder om styrketræning, i en pressemeddelelse og i en kampagne målrettet voksne med sloganet ”Bevæg dig på din måde – helst 30 minutter om dagen”. Kampagnefilm og andet materiale fra kampagnen kan ses på Sundhedsstyrelsens hjemmeside <https://www.sst.dk/da/30min>

Med venlig hilsen

Sophie Løhde