

Lev längre – fler friska år på toppen



skandia:

Förord

I en tid då allt fler svenskar lever längre och arbetslivet förändras, ställs arbetsgivare inför nya möjligheter och utmaningar. För att attrahera och behålla talanger behöver arbetsplatser skapa miljöer som främjar långsiktigt välmående.

Nyligen har så kallade blå zoner hamnat i ropet – inte minst i hälsokretsar. En arbetsplats som fungerar som en "blå zon" är en plats där förebyggande hälsoarbete prioriteras, vilket inte bara stödjer medarbetarnas hälsa utan också bidrar till en mer hållbar arbetsmiljö.

Psykisk ohälsa är en av de största orsakerna till sjukskrivningar, och därför är det avgörande att arbetsgivare agerar snabbt för att identifiera tidiga signaler och erbjuda rätt stöd. Genom att som Skandia och våra kunder erbjuda hjälp via en hälso-sluss får medarbetarna snabb tillgång till professionellt stöd, vilket gör det lättare att söka hjälp i tid.

En hållbar arbetsmiljö kräver ett helhetsperspektiv på hälsa, där både fysisk och psykisk hälsa tas på allvar. Arbetsgivare som skapar arbetsplatser där medarbetarna känner sig trygga och stöttade, både på och utanför arbetsplatsen, har inte bara mer engagerade medarbetare och ett bättre arbetsklimat.

Chefer spelar en central roll i att främja en hållbar arbetsmiljö. Genom att utbilda ledare i att arbeta proaktivt med hälsa kan arbetsplatsen bli en plats för både prestation och långsiktigt välmående. Det är genom dessa satsningar som arbetsplatser skapar förutsättningar för hållbara och friska arbetsliv.

En studie har visat att en positiv syn på sitt eget och andras åldrande kan förlänga livet. Detta är särskilt relevant för arbetsplatser och chefer, där ett inkluderande klimat kan bidra till ett längre och hälso-sammare arbetsliv för alla åldrar. Arbetsplatsen blir därmed också en viktig arena för att forma och stärka synen på åldrande.

Tanken med rapporten du håller i din hand är att den ska belysa de fler friska år många svenskar har framför sig och vikten av en arbetsplats som tar det förebyggande hälsoarbetet på allvar. ●



Gabriel Lundström, hållbarhetschef, Skandia

Sammanfattning

Fler friska år på toppen

De svenskar som idag är 50 år har mer att se fram emot än de kanske inser. För män förväntas den genomsnittliga livslängden bli 83,5 år och för kvinnor 86,1 år. Men den här rapporten lyfter ett viktigt fenomen: om dessa individer når 65 års ålder kan de räkna med att leva ytterligare tre till fyra år längre, tack vare den demografiska utvecklingen där allt fler lever längre och friskare. Denna ökning är ett resultat av förbättrad hälsa, säkrare och mer hälsosamma arbetsmiljöer samt framsteg inom medicin.

Regionala skillnader – hur ser det ut runt om i landet?

Men det slutar inte där. De regionala skillnaderna i livslängd är en verklighet som inte får förbises. Förväntad livslängd varierar, om än inte häpnadsväckande mycket, mellan olika delar av Sverige, och vi ser att vissa regioner uppvisar en snabbare ökning av livslängd än andra. Män och kvinnor i vissa län kan förvänta sig fler år av liv än sina motsvarigheter i andra delar av landet. Detta innebär att individer i dessa regioner potentiellt kan leva längre och friskare liv. (Se siffror på sid. 11).

Arbetsgivare står inför ny verklighet

För arbetsgivare innebär dessa insikter en förändrad arbetsmarknad. Företag som vill attrahera och behålla medarbetare behöver nu tänka på hur deras arbetsplatser främjar hälsa och livslängd. Arbetsplatser kan bli "blå zoner" genom att främja hälsosamma vanor som motion, rörelse, kost, och social gemenskap, vilket har en direkt positiv effekt på både livslängd och prestation. Genom att skapa en arbetsmiljö som stödjer både fysisk och psykisk hälsa kan arbetsgivare säkerställa långsiktigt välmående och förbättrad arbetsförmåga hos sina medarbetare.

En positiv syn på åldrande kan förlänga livet

Forskning har visat att personer med en positiv syn till sitt och andras åldrande levde längre än de med en negativ syn. Detta har relevans för arbetsplatser, där ett inkluderande klimat – oavsett ålder – kan bidra till längre och hälsosammare arbetsliv. Genom att motverka ålderism och lyfta fram äldre medarbetares värde och kompetens kan arbetsgivare påverka både individens välmående och livslängd positivt. Arbetsplatsen fungerar även som en viktig arena för att forma synen på åldrande.

Män och kvinnors livslängd mer jämställd

Det är också viktigt att lyfta fram de framsteg som har gjorts när det gäller jämställdhet i livslängd. Tidigare hade kvinnor förväntad livslängd som var flera år längre än mäns, men nu har den skillnaden minskat markant. Sedan 1980 har könsskillnaden halverats – från sex år till drygt tre. Dessa förändringar är ett resultat av förbättrade levnadsvanor för män. Samtidigt har kvinnor gynnats av förbättringar i sjukvård och minskad risk för funktionsnedsättningar i slutet av livet. Detta är ett steg mot en mer jämställd livslängd, där både kvinnor och män kan förvänta sig fler friska år i livet. ●



Könsskillnaderna i förväntad livslängd jämnas ut

Denna rapport beskriver längdlevnadstrenden, som innebär att den genomsnittliga livslängden gradvis ökar. Särskilt mäns livslängd har stigit de senaste årtiondena. Män födda 1980 förväntades leva knappt 73 år, medan de som föds på 2020-talet förväntas leva nära 82 år. För kvinnor ökade livslängden från 79 till 84 år. Skillnaden mellan könen i livslängd har halverats, från sex till tre år.

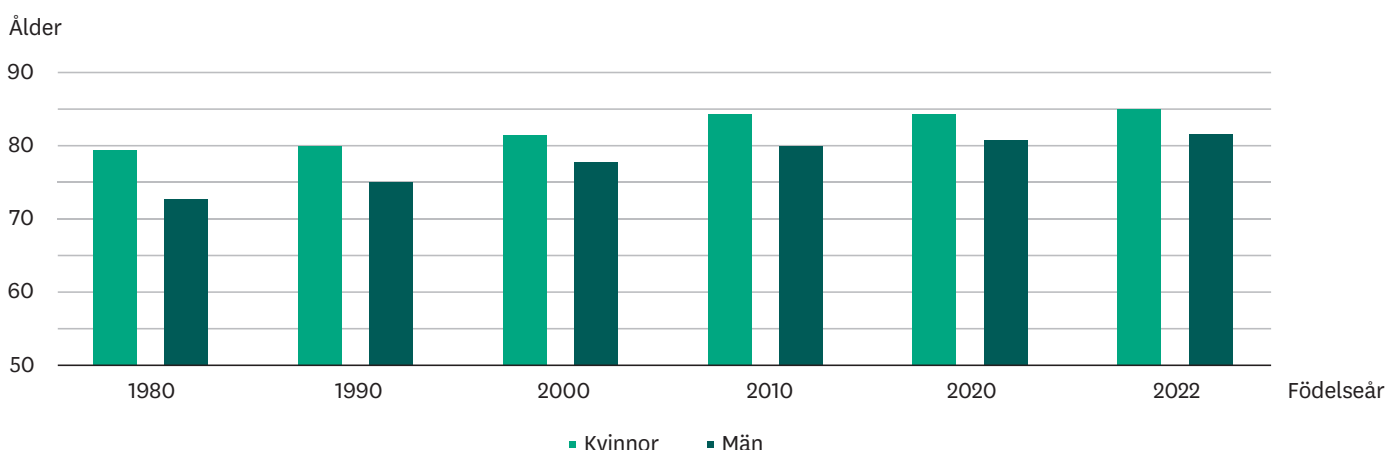
Levnadsvanor som kost, träning och rökning spelar en viktig roll, och arbetsplatser påverkar både hälsa och livslängd. Män utsätts mer för arbetsolyckor, medan kvinnor ofta lider av stress på jobbet. Genom säkrare arbetsmiljöer och hälsosamma livsstilar kan fler friska år få levas.

Trots covid-19-pandemins påverkan, där män drabbades hårdare, är den långsiktiga trenden att könsskillnaderna minskar. Idag har äldre kvinnor och män nästan lika många förväntade friska levnadsår, men kvinnor förväntas ha fler år med funktionsnedsättningar i slutet av livet. Långlevnadstrenden har dock främst lett till fler friska år för båda könen.

Kvinnor har upplevt större förbättringar när det gäller att minska funktionsnedsättningar mot livets slut, vilket innebär att de ofta lever längre med nedsatt hälsa jämfört med män. Detta beror till stor del på att kvinnor generellt lever längre än män, vilket ger fler år med funktionsnedsättningar i senare delen av livet. Män, å andra sidan, har haft större minskningar i dödligheten, vilket leder till färre år med funktionsnedsättningar, eftersom deras livslängd i genomsnitt är kortare.

Rapporten belyser hur denna utveckling påverkar individer födda 1975, som kommer att leva längre och friskare än tidigare generationer. Regionala skillnader i livslängd tas också upp, vilket ger en inblick i hur framtidens 65-åringar kan förväntas leva längre. ●

Förväntad livslängd i Sverige



Källa: Världsbankens WDI-indikationer

Faktorer som influerar långlevnadstrenden



Faktorer som påverkar långlevnad är både individuella och teknologiska. Goda levnadsvanor som motion och hälsosamma vanor har länge varit kända för att förlänga livslängden. Moderna biotekniska framsteg bidrar till att öka friska levnadsår, särskilt genom att stimulera kroppens mekanismer för cellreparation. Forskning inom genetik och proteiner ökar förståelsen för de biologiska processer som främjar långlevnad och reparation av celler.

Artificiell intelligens hjälper till att förutspå proteiner i kroppen och förstå deras roll i cellernas funktion. Nyligen har forskare kunnat återställa syn hos möss genom att stimulera cellernas reparationsmekanismer.

Framtida faktorer som kan påverka långlevnad inkluderar pandemier, förändringar i livsstil, attityder till sitt eget och andras åldrande och vårdkvalitet, samt satsningar på förebyggande hälsa och rehabilitering.

Sociala och psykologiska faktorer för långlevnad

Utöver individuella och teknologiska faktorer spelar även sociala och psykologiska aspekter en betydande roll för långlevnad. Forskning har visat att starka sociala nätverk och regelbundna sociala interaktioner kan bidra till både ökad livslängd och bättre livskvalitet. Personer med ett aktivt socialt liv tenderar att hantera stress bättre och upplever

lägre nivåer av ångest och depression, vilket har en positiv inverkan på deras fysiska hälsa. Dessutom har psykologiska faktorer som en positiv livssyn och känsla av sammanhang visat sig vara kopplade till längre liv. Att känna sig delaktig i samhället och att ha ett syfte i livet stärker den mentala hälsan och kan hjälpa till att motverka de negativa effekterna av åldrande.

Teknologins framtida påverkan på långlevnad

Teknologiska innovationer fortsätter att revolutionera hur vi förstår och behandlar åldrande. Framväxten av personaliserad medicin, där behandlingar och interventioner skräddarsys för individens genetiska profil, har stor potential att förbättra livslängd och hälsa. Genom att identifiera genetiska markörer för sjukdomsrisker kan framtida medicinska insatser bli mer precis och proaktiva. Dessutom förväntas avancerad robotteknik och användning av sensorer spela en allt större roll inom både förebyggande hälsa och rehabilitering. Genom att övervaka kroppens funktioner och ge realtidsdata kan dessa teknologier hjälpa till att förebygga sjukdomar och stödja återhämtning på ett effektivare sätt. Med tiden kan sådana teknologiska framsteg bidra till att människor inte bara lever längre utan också behåller en högre livskvalitet under åren. ●

Antalet friska levnadsår ökar

År 2000 förväntades en 50-årig man leva till drygt 79 år, medan kvinnor förväntades leva till 83. Sedan dess har den förväntade livslängden ökat med över fyra år för män och tre år för kvinnor. Covid-19-pandemin orsakade ett hack i kurvan, men den långsiktiga trenden fortsätter. De som lever till 65 år får en längre förväntad livslängd, och även för 65-åringar har livslängden ökat de senaste åren.

En 65-årig man förväntas nu leva till 85 år, och en kvinna till över 87 år. Om utvecklingen fortsätter, kommer 65-åringar år 2040 förväntas leva till 87 år

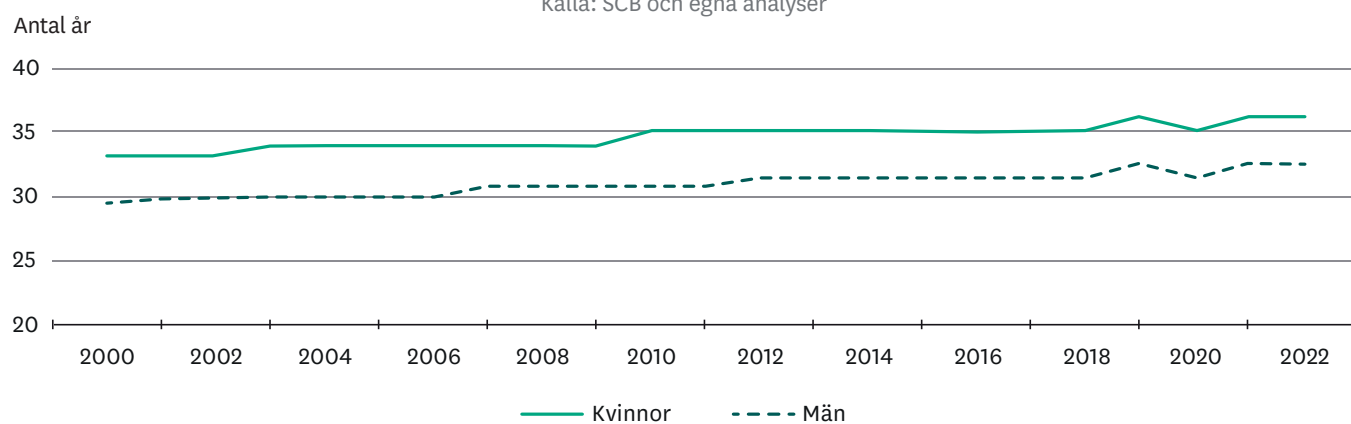
för män och 88,5 år för kvinnor. Män och kvinnor födda 1975 och som överlever till 65 kan förväntas leva nära 90 år.

För många är dock inte livslängd det enda måttet – även friska levnadsår är viktiga. Eurostat visar att Sverige har högst antal förväntade friska levnadsår i EU för 65-åringar. Mellan 2004 och 2022 ökade förväntad livslängd med 1,7 år för kvinnor och 2,7 år för män, medan antalet friska år ökade ännu mer: med 5,2 år för kvinnor och 5,6 år för män. Trenden är tydlig: fler levnadsår och fler friska år i livet. ●



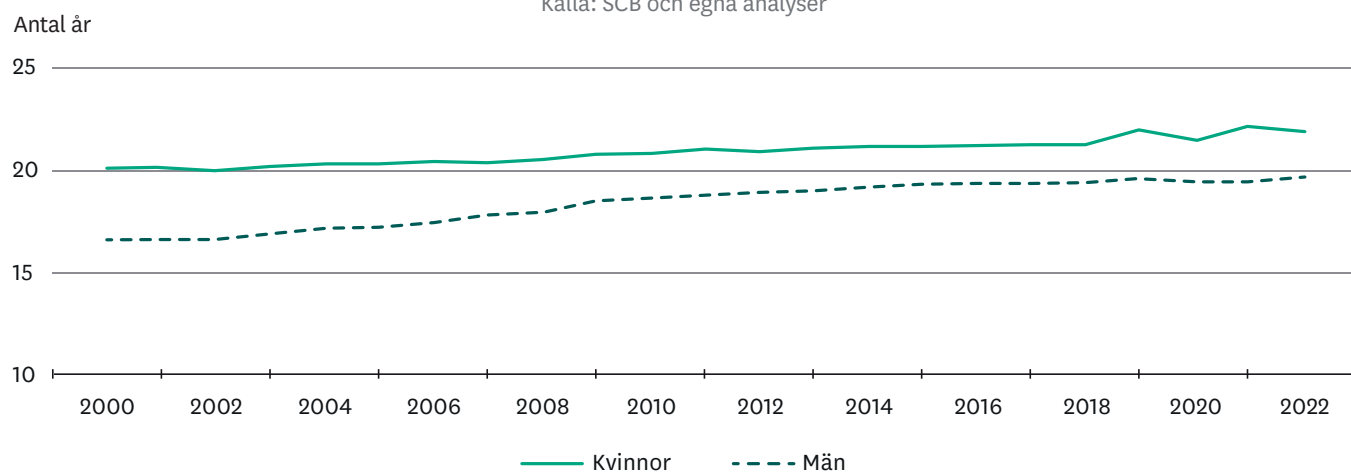
Förväntad kvarstående livslängd för 50-åringar i Sverige

Källa: SCB och egna analyser

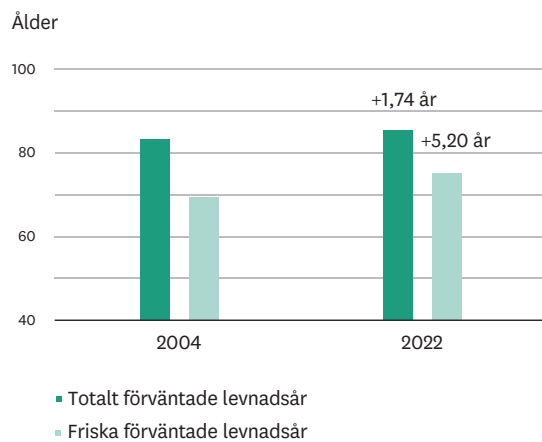


Förväntad kvarstående livslängd för 65-åringar i Sverige

Källa: SCB och egna analyser

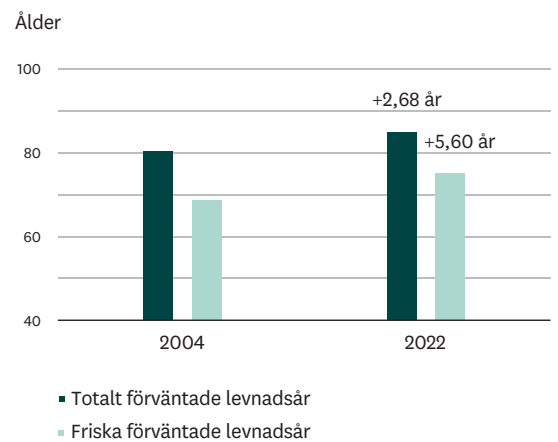


Så har antal levnadsår och friska levnadsår förändrats för **50-åriga kvinnor** i Sverige



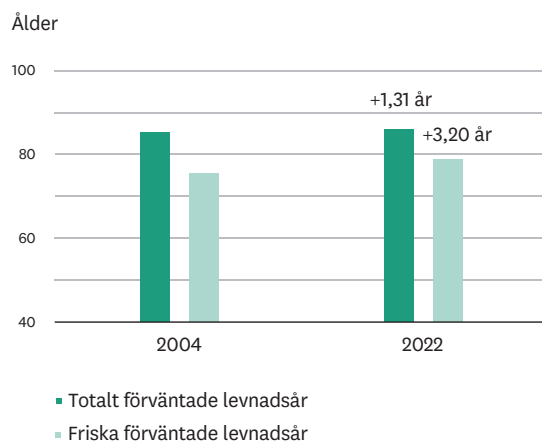
Källa: SCB, Eurostat och egna analyser

Så har antal levnadsår och friska levnadsår förändrats för **50-åriga män** i Sverige



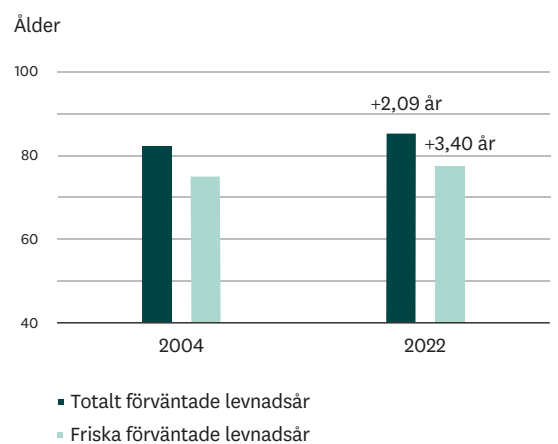
Källa: SCB, Eurostat och egna analyser

Så har antal levnadsår och friska levnadsår förändrats för **65-åriga kvinnor** i Sverige



Källa: SCB, Eurostat och egna analyser

Så har antal levnadsår och friska levnadsår förändrats för **65-åriga män** i Sverige



Källa: SCB, Eurostat och egna analyser

De dolda extraåren – så hittar du dem

Svenskar födda 1975 och som är 50 år idag, kan förvänta sig att leva i genomsnitt 83,5 år för män och 86,1 år för kvinnor i hela Sverige. Om dessa individer lever i ytterligare 15 år och därmed når 65-årsålder, kommer deras förväntade livslängd att öka till 87 år för män och 88,5 år för kvinnor, vilket innebär 3,5 extra år för män och 2,5 år för kvinnor. Förklaringen är att de friska 15 åren minskar dödsrisken och därmed ökar livslängden, med ett och ett halvt år extra för män och drygt ett år för kvinnor.

Ju längre en person lever, desto mer drar de nytta av trenden med ökande livslängd. För 65-åringar förväntas livslängden öka med nära två år för män och över ett år för kvinnor. Med de framsteg som görs inom bioteknik och hälso- och sjukvård, är det troligt att antalet friska levnadsår kommer att öka i samma eller snabbare takt än totala levnadsår.

Det finns variationer beroende på socioekonomisk situation, hälsa, träning och genetik. Vissa lever länge trots dåliga vanor, medan andra kan drabbas av sjukdomar eller olyckor trots hälsosamma livsstilar. Individuella situationer spelar en viktig roll, särskilt mot bakgrund av de framsteg som sker i samhället inom vård och bioteknik.

Regionala skillnader finns, men vissa trender är tydliga. Mäns livslängd ökar generellt mer än kvinnors, vilket beror på minskade dödsrisiker för män, och män börjar närma sig kvinnor i förväntad livslängd, särskilt friska levnadsår.

En dödsrisk som har minskat för män är t.ex. risken för hjärt-kärlsjukdomar, tack vare förbättrad kost, ökad fysisk aktivitet och effektivare behandlingar. ●



Arbetsplatser som blå zoner

Att livsstil, träning och kost kan påverka hur länge och friskt vi lever är nog inte nytt för någon. Idag syns en tydlig länglevnadstrend, där många förväntas leva långt förbi pensionsåldern. Modern bioteknik ger ökade möjligheter till längre liv, vilket kan få fler att fokusera mer på hälsa än tidigare.

När det blir möjligt att leva längre och friskare, eftersträvar många detta. Att fler lever längre gynnar både individen som vill leva längre och arbetsgivare som vill attrahera och behålla talanger.

”Forskning bekräftar att arbetsplatser spelar en viktig roll för hälsan.”

Arbetsplatser som främjar länglevnad får konkurrensfördelar, eftersom friska medarbetare inte bara är mer produktiva, utan också bidrar till en mer hållbar arbetskraft. Genom att fokusera på förebyggande hälsa, mental välbefinnande och arbetsmiljö kan företag minska sjukfrånvaro och öka medarbetarnas engagemang och arbetsglädje. Dessutom är organisationer som prioriterar långsiktig hälsa ofta mer attraktiva för både nuvarande och framtida anställda, vilket gör att de kan rekrytera talangfulla individer som värderar arbetsgivarens ansvarstagande för deras välmående. På så sätt blir företag som satsar på länglevnad inte bara mer produktiva, utan också mer konkurrenskraftiga på en marknad där medarbetarnas hälsa och livskvalitet spelar en allt viktigare roll för deras framgång.

Forskning om blåa zoner, där livslängden är högre än genomsnittet, visar att kost, levnadsvanor, motion, rörelse, sociala kontakter och arbetsplatsstress är avgörande. Arbetsplatser kan bli som blåa zoner genom att uppmuntra rörelse, hälsosam kost,

gemenskap, återhämtning och att undvika stress och andra riskfyllda vanor. I Sverige går alltför lite offentliga medel till förebyggande hälsa. Det finns starka skäl att fokusera mer på att förebygga ohälsa snarare än att enbart behandla den. Arbetsplatser kan bidra genom att främja förebyggande hälsa och därmed öka sin attraktionskraft och medarbetarnas välmående.

Forskning bekräftar att arbetsplatser spelar en viktig roll för hälsan. Ledarskap som skapar trygghet och välmående är centralt för att främja att fler lever friskare och längre. Satsningar på förebyggande hälsa, bättre vanor och fysisk rörelse förbättrar medarbetarnas hälsa. Studier visar även att arbetsplatser med högre välmående är mer produktiva.

Med fler som lever friskt i högre åldrar ökar vikten av att skapa hälsosamma arbetsplatser, eftersom vi tillbringar så mycket tid på jobbet. Arbetsplatser som fungerar som blåa zoner stärker sin resiliens mot kriser, lockar medarbetare och behåller nyckelmedarbetare längre.





Positiv syn på åldrande avgörande

En relevant studie att beakta i sammanhanget är den longitudinella studien "Ohio Longitudinal Study on Aging and Retirement" (OLSAR), genomförd mellan 1975 och 1995 vid Yale University. Studien mätte en rad faktorer bland personer som var 50 år och äldre; som blodtryck, vikt, rökning, BMI, kolesterol etc och man lade även till frågor om attityder till sitt eget och andras åldrande. Deltagarna i studien följdes under en lång period och deras hälsa och livslängd matchades med dödsregistret. En av de starkaste faktorerna var att de personer som hade en mer positiv syn på sitt eget och andras åldrande tenderade att leva längre än de som hade en mer negativ eller pessimistisk syn.

Detta resultat är särskilt intressant när vi kopplar det till arbetsmiljöer och arbetsplatsens roll i att påverka anställdas syn på åldrande. En arbetsplats som aktivt främjar en positiv bild av äldre medarbetare kan bidra till en hälsosammare och längre arbetskarriär. Genom att motverka ålderism och skapa ett inkluderande klimat där man är nyfikna på varandra och där äldre medarbetare känner sig värderade och engagerade, kan vi inte bara förbättra deras välmående, utan också förlänga deras aktiva yrkesliv.

Att förändra och utmana negativa attityder om åldrande på den egna arbetsplatsen kan alltså ha en direkt positiv påverkan på både individens hälsa och livslängd. Arbetsgivare som arbetar för att skapa en kultur där alla medarbetare – oavsett ålder – uppmuntras att bidra, samarbeta och utvecklas, spelar en viktig roll i att främja ett längre och mer hälsosamt arbetsliv.

I detta sammanhang blir det tydligt att arbetsplatser inte bara är fysiska miljöer där människor arbetar, utan även viktiga sociala arenor som kan påverka individens och arbetsgruppens syn på åldrande och, i förlängningen, deras hälsa och livslängd. ●

Så ser det ut i landet

		Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.
Stockholms län	Män	84,1	87,7	3,64
	Kvinnor	86,7	89,2	2,44
Uppsala län	Män	84,2	87,3	3,15
	Kvinnor	86,6	89,1	2,42
Södermanlands län	Män	83,1	86,8	3,70
	Kvinnor	85,8	88,2	2,45
Östergötlands län	Män	83,8	87,3	3,55
	Kvinnor	86,1	88,5	2,44
Jönköpings län	Män	84,0	87,8	3,80
	Kvinnor	86,4	88,9	2,46
Kronobergs län	Män	84,3	87,7	3,48
	Kvinnor	86,5	89,1	2,56
Kalmar län	Män	83,6	87,2	3,64
	Kvinnor	86,3	88,8	2,46
Gotlands län	Män	84,2	87,9	3,68
	Kvinnor	86,7	89,5	2,88
Blekinge län	Män	83,0	86,8	3,76
	Kvinnor	85,7	88,1	2,33
Skåne län	Män	83,5	87,1	3,59
	Kvinnor	86,1	88,4	2,27
Hallands län	Män	84,6	88,3	3,70
	Kvinnor	86,8	89,3	2,47
Västra Götalands län	Män	83,5	86,9	3,41
	Kvinnor	86,1	88,5	2,49
Värmlands län	Män	83,3	87,1	3,82
	Kvinnor	86,1	88,7	2,62
Örebro län	Män	83,1	86,8	3,67
	Kvinnor	86,1	88,7	2,64
Västmanlands län	Män	83,4	87,2	3,76
	Kvinnor	86,1	88,7	2,61
Dalarnas län	Män	83,8	87,4	3,58
	Kvinnor	86,2	88,9	2,73
Gävleborgs län	Män	83,1	86,7	3,61
	Kvinnor	85,4	87,9	2,52
Västernorrlands län	Män	82,5	86,1	3,61
	Kvinnor	85,0	87,1	2,19
Jämtlands län	Män	83,2	86,9	3,72
	Kvinnor	85,5	88,0	2,52
Västerbottens län	Män	83,5	86,8	3,31
	Kvinnor	85,5	87,8	2,26
Norrbottens län	Män	82,8	86,5	3,78
	Kvinnor	85,2	87,4	2,20
Hela Sverige	Män	83,5	87,0	3,5
	Kvinnor	86,1	88,5	2,4

Långlevnadstrenden i Stockholms län

Kvinnor som fyller 50 år i Stockholms län 2025 förväntas leva tills de är 86,7 år, något längre än genomsnittet för hela landet. Om kvinnor födda 1975 når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 89,2 år, vilket innebär två och ett halvt extra år, tack vare att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 år och en trend med fler friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är något starkare i Stockholms län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Stockholms län förväntas leva 84,1 år, och de som når 65 år kan förvänta sig att leva 87,7 år, vilket ger drygt tre och ett halvt extra år. Män drabbas mer av riskfaktorer som dödsolyckor och trafikdödlighet, men skillnaderna mellan mäns och kvinnors livslängd minskar, och män har nu lägre dödsrisk än tidigare. Därmed är livslängdsökningen starkare för män än för kvinnor. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Stockholms län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	84,1	87,7	3,64	1,41	2,23
Kvinnor	86,7	89,2	2,44	0,98	1,46

Långlevnadstrenden i Uppsala län

Kvinnor födda 1975 i Uppsala län förväntas leva 86,6 år, något längre än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 89,1 år, vilket ger två och ett halvt extra år. Detta beror på att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 samt en trend med fler friska levnadsår. Ökningen i 65-åriga kvinnors livslängd är något större i Uppsala län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Uppsala län förväntas leva 84,2 år, och de som når 65 kan förvänta sig att leva 87,3 år, vilket ger drygt tre extra år. Män har högre dödsrisk mellan 50 och 65 år, men deras hälsa förbättras mer än kvinnors. Livslängden ökar snabbare för män, liksom i resten av landet. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Uppsala län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	84,2	87,3	3,15	1,33	1,82
Kvinnor	86,6	89,1	2,42	1,08	1,35

Långlevnadstrenden i Södermanlands län

Kvinnor födda 1975 i Södermanlands län förväntas leva 85,8 år, något kortare än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 88,2 år, vilket ger två och ett halvt extra år. Detta beror på att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 samt en trend med fler friska levnadsår. Ökningen i 65-åriga kvinnors livslängd är något mindre i Södermanlands län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Södermanlands län förväntas leva 83,1 år. De som når 65 kan förvänta sig att leva 86,8 år, vilket ger nästan fyra extra år. Män har högre dödsrisk mellan 50 och 65 år än kvinnor, men livslängden ökar snabbare för män, liksom i resten av landet. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Södermanlands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,1	86,8	3,70	1,77	1,93
Kvinnor	85,8	88,2	2,45	1,23	1,21

Långlevnadstrenden i Östergötlands län

Kvinnor födda 1975 i Östergötlands län förväntas leva 86,1 år, samma som landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 88,5 år, vilket ger två och ett halvt extra år. Detta beror på att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 samt en trend med fler friska levnadsår. Trenden för 65-åriga kvinnors livslängd är densamma i Östergötlands län som i resten av landet.

Män födda 1975 i Östergötlands län förväntas leva 83,8 år, något mer än landets genomsnitt. De som når 65 kan förvänta sig att leva 87,3 år, vilket ger tre och ett halvt extra år. Män har högre dödsrisk mellan 50 och 65, men livslängden ökar snabbare för män, liksom i resten av landet. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Östergötlands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,8	87,3	3,55	1,51	2,04
Kvinnor	86,1	88,5	2,44	1,14	1,29

Långlevnadstrenden i Jönköpings län

Kvinnor födda 1975 i Jönköpings län förväntas leva 86,4 år, något mer än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 88,9 år, vilket ger två och ett halvt extra år. Detta beror på att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 samt en trend med fler friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är något starkare i Jönköpings län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Jönköpings län förväntas leva 84 år, något mer än i resten av landet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva 87,8 år, vilket ger nära fyra extra år. Män har högre dödsrisk mellan 50 och 65, men livslängden ökar snabbare för män, liksom i hela landet. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Jönköpings län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	84	87,8	3,80	1,61	2,19
Kvinnor	86,4	88,9	2,46	1,11	1,35

Långlevnadstrenden i Kronobergs län

Kvinnor födda 1975 i Kronobergs län förväntas leva 86,5 år, något längre än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 89,1 år, vilket ger två och ett halvt extra år. Detta beror på att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 samt en trend med fler friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är densamma i Kronobergs län som i resten av landet.

Män födda 1975 i Kronobergs län förväntas leva 84,3 år, nära ett år längre än i resten av landet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva 87,7 år, vilket ger tre och ett halvt extra år. Män har högre dödsrisk mellan 50 och 65, men deras hälsa förbättras snabbare än kvinnors. Trenden med stigande livslängd för män är snabbare i hela landet, då de närmar sig kvinnornas nivå. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Kronobergs län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	84,3	87,7	3,48	1,48	2,00
Kvinnor	86,5	89,1	2,56	1,29	1,27

Långlevnadstrenden i Kalmar län

Kvinnor födda 1975 i Kalmar län förväntas leva 86,3 år, något längre än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 88,8 år, vilket ger två och ett halvt extra år. Detta beror på att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 samt en trend med fler friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är starkare i Kalmar län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Kalmar län förväntas leva 83,6 år, samma som i resten av landet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva 87,2 år, vilket ger drygt tre och ett halvt extra år. Män har högre dödsrisk mellan 50 och 65, men deras hälsa förbättras snabbare än kvinnors. Trenden med stigande livslängd för män är snabbare i hela landet, vilket leder till en utjämning av antalet förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Kalmar län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,6	87,2	3,64	1,57	2,07
Kvinnor	86,3	88,8	2,46	1,04	1,42

Långlevnadstrenden i Gotlands län

Kvinnor födda 1975 i Gotlands län förväntas leva 86,7 år, något längre än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 89,5 år, vilket ger nästan tre extra år. Detta beror på att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 samt på en trend med fler friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är betydligt starkare i Gotlands län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Gotlands län förväntas leva 84,2 år, vilket är klart högre än genomsnittet för landet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva 87,9 år, vilket ger drygt tre och ett halvt extra år. Män har högre dödsrisk mellan 50 och 65, men deras hälsa förbättras snabbare än kvinnors. Trenden med stigande livslängd för män är snabbare i hela landet, vilket leder till en utjämn-
ing av förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Gotlands län

	Så många år för- väntas den genom- snittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50- åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan in- dividerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmäss- iga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	84,2	87,9	3,68	1,36	2,32
Kvinnor	86,7	89,5	2,88	1,17	1,71

Långlevnadstrenden i Blekinge län

Kvinnor födda 1975 i Blekinge län förväntas leva 85,7 år, vilket är något kortare än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva 88,1 år, vilket ger nästan två och ett halvt extra år. Dessa extra år beror på att de har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 samt på den trendmässiga utvecklingen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är svagare i Blekinge län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Blekinge län förväntas leva i genomsnitt 83 år, något kortare än genomsnittet för landet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva 86,8 år, vilket innebär nästan fyra extra år. Män undviker dödsrisker mellan 50 och 65 år och har en trendmässig ökning av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd är snabbare för män i hela landet, vilket leder till en utjämning mellan mäns och kvinnors förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Blekinge län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,0	86,8	3,76	1,92	1,84
Kvinnor	85,7	88,1	2,33	1,28	1,05

Långlevnadstrenden i Skåne län

Kvinnor födda 1975 i Skåne län förväntas leva 86,1 år, vilket är i linje med landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva i genomsnitt 88,4 år, vilket ger nästan två och ett halvt extra år. Dessa extra år beror på att de har undvikit döds-risker mellan 50 och 65 samt på den trendmässiga utvecklingen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är något svagare i Skåne län än i resten av landet.

Män födda 1975 i Skåne län förväntas leva i genomsnitt 83,5 år, vilket är i linje med det nationella genomsnittet.

De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva i genomsnitt tills 87,1 år, vilket innebär drygt tre och ett halvt extra år. Män undviker dödsrisker mellan 50 och 65 år och upplever en trendmässig ökning av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd för män är snabbare i hela landet, vilket leder till en utjämning mellan mäns och kvinnors förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Skåne län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,5	87,1	3,59	1,65	1,94
Kvinnor	86,1	88,4	2,27	1,13	1,14

Långlevnadstrenden i Hallands län

Kvinnor födda 1975 i Hallands län förväntas leva i genomsnitt 86,8 år, vilket är nästan ett år längre än landets genomsnitt. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva ytterligare 2,5 år, med en genomsnittlig livslängd på 89,3 år. Dessa extra år beror på att de har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 samt på den trendmässiga utvecklingen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är densamma i Hallands län som i resten av Sverige.

Män födda 1975 i Hallands län förväntas leva i genomsnitt 84,6 år, vilket är ett år mer än genomsnittet för landet.

Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva ytterligare nära fyra år, med en genomsnittlig livslängd på 88,3 år. Männen undviker dödsrisker mellan 50 och 65 och har förväntade livslängder som ökar i en snabbare takt än tidigare. Trenden med stigande livslängd för män är snabbare i hela landet, vilket leder till en utjämnning av förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Hallands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	84,6	88,3	3,70	1,46	2,24
Kvinnor	86,8	89,3	2,47	1,16	1,31

Långlevnadstrenden i Västra Götalands län

Kvinnor födda 1975 i Västra Götalands län förväntas leva i genomsnitt 86,1 år, vilket är i linje med genomsnittet för Sverige. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva ytterligare 2,5 år, med en genomsnittlig livslängd på 88,5 år. De extra åren uppstår dels genom att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65, samt genom den trendmässiga ökningen av antalet friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är marginellt svagare i Västra Götaland än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Västra Götalands län förväntas leva i genomsnitt 83,5 år, vilket är samma som för landet i stort. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva ytterligare nära tre och ett halvt år, med en genomsnittlig livslängd på 86,9 år. Männerna har förväntade livslängder som ökar snabbt på grund av att de undviker dödsrisker och trenden med ökande livslängd i hela landet. Detta leder till en utjämning av förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Västra Götalands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,5	86,9	3,41	1,53	1,89
Kvinnor	86,1	88,5	2,49	1,22	1,27

Långlevnadstrenden i Värmlands län

Kvinnor födda 1975 i Värmlands län förväntas leva i genomsnitt 86,1 år, vilket är i linje med riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva ytterligare 2,6 år, med en genomsnittlig livslängd på 88,7 år. De extra åren uppstår genom att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65, samt genom en trendmässig ökning av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är starkare i Värmland än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Värmlands län förväntas leva i genomsnitt 83,3 år, något kortare än riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva ytterligare nära fyra år, med en genomsnittlig livslängd på 87,1 år. Männens förväntas leva längre på grund av att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Denna trend för män är snabbare i hela landet, vilket leder till en utjämning av förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Värmlands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,3	87,1	3,82	1,68	2,14
Kvinnor	86,1	88,7	2,62	1,14	1,47

Långlevnadstrenden i Örebro län

Kvinnor födda 1975 i Örebro län förväntas leva i genomsnitt 86,1 år, vilket är i linje med riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva ytterligare 2,6 år, med en genomsnittlig livslängd på 88,7 år. De extra åren uppstår genom att de undviker dödsrisker mellan 50 och 65 år samt genom den trendmässiga ökningen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är starkare i Örebro län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Örebro län förväntas leva i genomsnitt 83,1 år, något kortare än riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva ytterligare nära fyra år, med en genomsnittlig livslängd på 86,8 år. Männens förväntas leva längre på grund av att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd för män är snabbare i hela landet, vilket leder till en utjämnning av förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Örebro län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,1	86,8	3,67	1,75	1,92
Kvinnor	86,1	88,7	2,64	1,15	1,49

Långlevnadstrenden i Västmanlands län

Kvinnor födda 1975 i Västmanlands län förväntas leva i genomsnitt 86,1 år, vilket är i linje med riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva ytterligare 2,6 år, med en genomsnittlig livslängd på 88,7 år. De extra åren beror på att individerna undviker dödsrisker mellan 50 och 65 år samt genom den trendmässiga ökningen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är något starkare i Västmanlands län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Västmanlands län förväntas leva i genomsnitt 83,4 år, vilket är i linje med riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva ytterligare nära fyra år, med en genomsnittlig livslängd på 87,2 år. Männen förväntas leva längre tack vare att de undviker dödsrisker och genom den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd för män är snabbare i hela landet, vilket leder till en utjämning av förväntade levnadsår. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Västmanlands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,4	87,2	3,76	1,76	2,00
Kvinnor	86,1	88,7	2,61	1,17	1,44

Långlevnadstrenden i Dalarnas län

Kvinnor födda 1975 i Dalarnas län förväntas leva i genomsnitt 86,2 år, vilket är något högre än riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva ytterligare nästan tre år, med en genomsnittlig livslängd på 88,9 år. De extra åren beror på att individerna har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 år, samt den trendmässiga ökningen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är starkare i Dalarnas län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Dalarnas län förväntas leva i genomsnitt 83,8 år, vilket är något högre än riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva ytterligare nära fyra år, med en genomsnittlig livslängd på 87,4 år. Detta beror både på att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd är snabbare för män i hela landet, vilket leder till en utjämning av de förväntade levnadsåren. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Dalarnas län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,8	87,4	3,58	1,45	2,13
Kvinnor	86,2	88,9	2,73	1,14	1,59

Långlevnadstrenden i Gävleborgs län

Kvinnor födda 1975 i Gävleborgs län förväntas leva i genomsnitt 85,4 år, vilket är ett halvår kortare än riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder, kan de förvänta sig att leva 87,9 år. De extra två och ett halva åren beror på att individerna har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 år samt den trendmässiga ökningen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är marginellt starkare i Gävleborgs län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Gävleborgs län förväntas leva i genomsnitt 83,1 år, några månader kortare än riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva ytterligare drygt tre och ett halvt år, med en genomsnittlig livslängd på 86,7 år. Detta beror både på att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd är snabbare för män i hela landet, vilket leder till en utjämning av de förväntade levnadsåren. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Gävleborgs län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,1	86,7	3,61	1,54	2,07
Kvinnor	85,4	87,9	2,52	1,19	1,34

Långlevnadstrenden i Västernorrlands län

Kvinnor födda 1975 i Västernorrlands län förväntas leva i genomsnitt 85 år, ett år kortare än riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva ytterligare 2,2 år, med en förväntad livslängd på 87,1 år. De extra åren beror på att individer har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 år samt den trendmässiga ökningen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är långsammare i Västernorrlands län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Västernorrlands län förväntas leva i genomsnitt 82,5 år, ett år kortare än riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva i genomsnitt 86,1 år. De extra drygt tre och ett halvt åren beror på att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd är snabbare för män i hela landet, vilket leder till en utjämning av de förväntade levnadsåren. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Västernorrlands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	82,5	86,1	3,61	1,77	1,84
Kvinnor	85,0	87,1	2,19	1,18	1,01

Långlevnadstrenden i Jämtlands län

Kvinnor födda 1975 i Jämtlands län förväntas leva i genomsnitt 85,5 år, vilket är ett halvår kortare än riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva i genomsnitt 88 år. De extra två och ett halva åren beror på att individer har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 år samt den trendmässiga ökningen av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är marginellt långsammare i Jämtlands län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Jämtlands län förväntas leva i genomsnitt 83,2 år, några månader kortare än riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva i genomsnitt 86,9 år. De nära fyra extra åren beror på att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd är snabbare för män i hela landet, vilket leder till en utjämning av de förväntade levnadsåren. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Jämtlands län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,2	86,9	3,72	1,66	2,06
Kvinnor	85,5	88,0	2,52	1,26	1,26

Långlevnadstrenden i Västerbottens län

Kvinnor födda 1975 i Västerbottens län förväntas leva i genomsnitt 85,5 år, vilket är ett halvt kortare än riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva i genomsnitt 87,8 år. De extra två åren beror på att individerna har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 år samt en trendmässig utveckling av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är långsammare i Västerbottens län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Västerbottens län förväntas leva i genomsnitt 83,5 år, vilket är samma som riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva i genomsnitt 86,8 år. De drygt tre extra åren beror på att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livslängd är snabbare för män i hela landet, vilket leder till en utjämning av de förväntade levnadsåren. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Västerbottens län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	83,5	86,8	3,31	1,33	1,99
Kvinnor	85,5	87,8	2,26	1,14	1,12

Långlevnadstrenden i Norrbottens län

Kvinnor födda 1975 i Norrbottens län förväntas leva i genomsnitt 85,2 år, vilket är nära ett år kortare än riksgenomsnittet. Om de når 65 års ålder kan de förvänta sig att leva i genomsnitt 87,4 år. De extra två åren beror på att individerna har undvikit dödsrisker mellan 50 och 65 år samt en trendmässig ökning av friska levnadsår. Trenden med ökande livslängd för 65-åriga kvinnor är långsammare i Norrbottens län än i riksgenomsnittet.

Män födda 1975 i Norrbottens län förväntas leva i genomsnitt 82,8 år, vilket är drygt ett halvår kortare än riksgenomsnittet. De som når 65 års ålder kan förvänta sig att leva i genomsnitt 86,5 år. De drygt tre och ett halvt extra åren beror på att de undviker dödsrisker och den trendmässiga ökningen av förväntad livslängd. Trenden med stigande livs-längd är snabbare för män i hela landet, vilket leder till en utjämning av de förväntade levnadsåren. ●

Så många år förväntas dagens 50-åringar leva i Norrbottens län

	Så många år förväntas den genomsnittliga individen som är 50 år under 2025 leva.	När dagens 50-åringar blir 65 år 2040 förväntas de leva så här länge.	Så många fler år kan individerna se fram emot när de når åldern 65 år, jämfört med förväntan när de var 50.	Så många fler år blir det eftersom individen undviker dödsrisken mellan 50 och 65 år.	Så många fler år blir det på grund av den trendmässiga utvecklingen av fler levnadsår.
Män	82,8	86,5	3,78	1,75	2,04
Kvinnor	85,2	87,4	2,20	1,16	1,04

Referenser

Arbetsmiljöverket (2024). "Arbetsplatsolyckorna ökar - kvinnor och män drabbas olika", 2024-06-12. Eurostat, Healthy life years by sex.

BBC News (2024). "Atlas of cells transforms understanding of human body", 2024-11-20.

Bischoff-Ferrari, H.A., m.fl. (2025). "Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial", Nature Aging: 1-10.

Callaway, E. (2022). "The entire protein universe: AI predicts shape of nearly every known protein", Nature, 608:7921:15-16.

Eurostat, Healthy life years statistics.

Eurostat, Health care expenditure by function.

Grawitch, M. J., Gottschalk, M., & Munz, D. C. (2006). "The path to a healthy workplace: A critical review linking healthy workplace practices, employee well-being, and organizational improvements. Consulting Psychology Journal: Practice and Research", 58:3:129-147.

Jensen, P. A., & van der Voordt, T. J. (2020). "Healthy workplaces: What we know and what else we need to know", Journal of Corporate Real Estate, 22(2), 95-112.

Koinig, I., & Diehl, S. (2021). "Healthy leadership and workplace health promotion as a pre-requisite for organizational health", International Journal of Environmental Research and Public Health, 18:17:9260.

Lu, Y., m.fl. (2020). "Reprogramming to recover youthful epigenetic information and restore vision.", Nature 588:7836:124-129.

Min Pension (2025). "Hur mycket pengar behöver en pensionär?", 2025-02-20.

New Scientist (2023). "The human Y chromosome has been fully sequenced for the first time", 2023-08-23.

SCB, Ettårig livslängdstabell, återstående medellivslängd efter kön, ålder och år.

Santacroce, L., Bottalico, L., Charitos, I. A., Haxhirexha, K., Topi, S., & Jirillo, E. (2024). "Healthy diets and lifestyles in the world: Mediterranean and blue zone people live longer. Special focus on gut microbiota and some food components", Endocrine, Metabolic & Immune Disorders-Drug Targets, 24:15:1774-1784.

Seligman, B., Greenberg, G., & Tuljapurkar, S. (2016). "Convergence in male and female life expectancy: Direction, age pattern, and causes", Demographic Research, 34: 1063-1074.

Socialstyrelsen (2022). "Covid-19 femte dödligaste dödsorsaken 2021", pressmeddelande 2022-06-22.

Voordt, T. V. D., & Jensen, P. A. (2023). "The impact of healthy workplaces on employee satisfaction, productivity and costs", Journal of Corporate Real Estate, 25:1:29-49.

Världsbankens WDI-indikatorer (world development indicators), förväntad livslängd vid födsel.

Yang, H., & Lee, J. E. (2016). The role of positive and negative age stereotypes in predicting health outcomes: Evidence from the Health and Retirement Study. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 71(5), 757-765.