

# Hälso nyttan av fördubblad cykling

RAPPORT FRAMTAGEN AV SWECO & TRIVECTOR MOBILITY, 2026



CYKEL

1934

FRÄMJANDET



# Innehåll

- 4 Sverige trampar bakåt – cyklingen minskar trots att lösningarna finns**
- 5 Cyklingen i Sverige: många cyklar, men potentialen är långt större**
- 6 Vårt mål: Fördubbla cyklingen – för hälsan, klimatet och samhället**
- 8 Cykelmöjligheter finns redan i människors vardag**
- 9 Cykling är en hälsoresa – varje tramp räknas**
- 10 Fem minuter om dagen kan göra skillnad**
- 11 Cykeln står för 13 procent av resorna men får 2 promille av den statliga satsningen i nationell plan**
- 12 Cykling är ingen kostnad – det är en av våra bästa affärer**
- 13 Referenser**

# Sverige trampar bakåt – cyklingen minskar trots att lösningarna finns



Cyklingen i Sverige minskar. Samtidigt saknas tydliga mål, nationell styrning och tillräckliga investeringar för att vända utvecklingen.



Detta sker trots att cykling är ett av våra mest effektiva verktyg för bättre folkhälsa, minskade samhällskostnader och ett mer tillgängligt transportsystem.



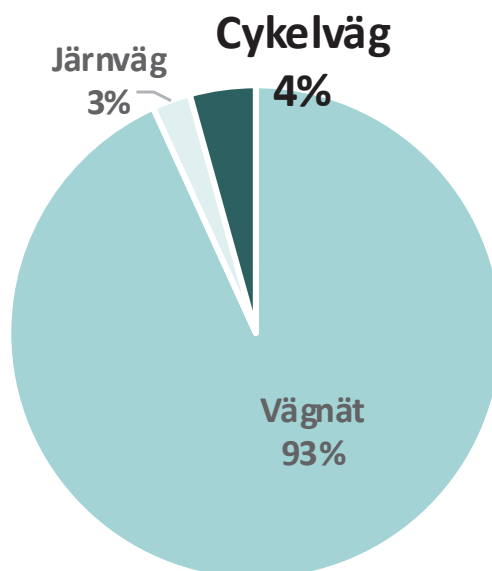
Valåret är ett vägskepp: Antingen fortsätter cyklingen att nedprioriteras – eller så görs den till en självklar del av framtidens transportpolitik.



# Cyklingen i Sverige: många cyklar, men potentialen är långt större

- I dag står cykeln för cirka 13 % av alla resor.<sup>1</sup>
- Varje dag genomförs omkring 540 miljoner cykelresor i Sverige.
- Det finns totalt cirka 27 000 km cykelväg som utgör 4 % av Sveriges transportnät<sup>2</sup>, varav:
  - 73 % är kommunala cykelvägar
  - Endast 11 % är statliga cykelvägar
- Vi vet att de som cyklar i snitt väger 4 kg mindre än bilpendlare – ett tydligt tecken på cyklingens betydelse för folkhälsan.<sup>3</sup>
- Frågan är inte om cykling fungerar – utan varför den inte prioriteras högre.

## SVERIGES TRANSPORTNÄT



# Vårt mål: Fördubbla cyklingen – för hälsan, klimatet och samhället

En fördubblad cykling är inte en avlägsen vision. Det är en samhällsinvestering med omedelbar effekt. En fördubblad cykling räddar liv varje dag!

En fördubblad cykling till år 2035 innebär <sup>4</sup>:

- 1 100 räddade liv - varje år.
- 30 miljarder kronor i hälso nytta årligen.
- Nästan 2 miljoner nya cyklister.

Det är svårt att hitta en annan transportpolitisk satsning med lika stora vinster – till så låg kostnad.



# Cykelmöjligheter finns redan i människors vardag

- Nästan 1,2 miljoner personer i Sverige kan cykla till jobbet på 15 minuter eller mindre.<sup>5</sup>
- Potentialen är som störst i kommuner med färre än 50 000 invånare, där bilen ofta dominerar trots korta avstånd.
- För många krävs inga stora livsstilsförändringar – bara bättre förutsättningar.
- Att cykla till jobbet fem dagar i veckan räcker dessutom för att uppnå WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet.



# Cykling är en hälsoresa – varje tramp räknas

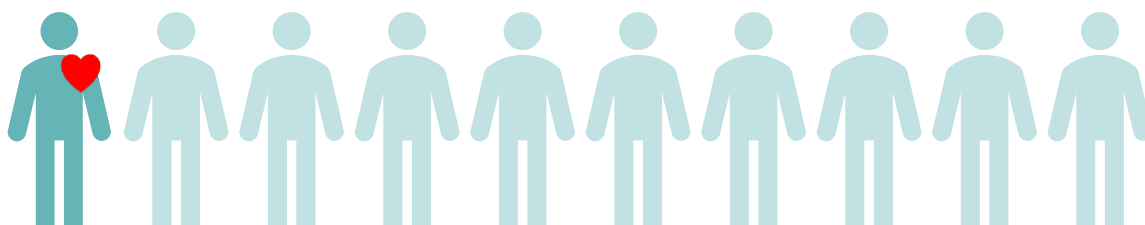
150 minuters cykling i veckan minskar risken för <sup>6</sup>:

- Förtida död: 20-35 %
- Depression: 20-30 %
- Hjärtinfarkt och stroke: 20-35 %
- Diabetes typ 2: 35-50 %
- Tjocktarmscancer: 30-50 %
- Bröstcancer: 20 %
- Alzheimers 40-45 %



# Fem minuter om dagen kan göra skillnad

En enda cykelresa om dagen kan förebygga upp till 10 procent av de hälsorelaterade dödsfallen. Det handlar inte om elitmotion – utan om vardagsrörelse som räddar liv.

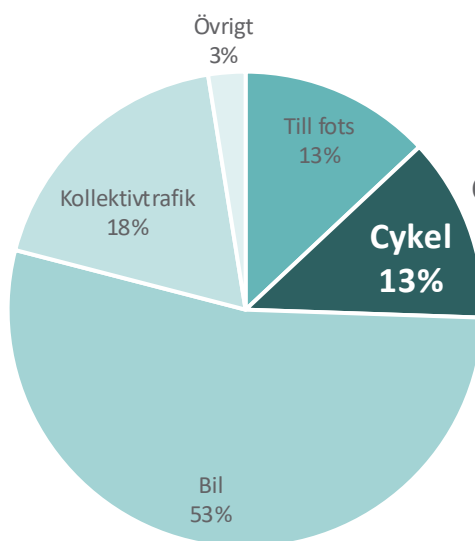


# Cykeln står för 13 procent av resorna men får 2 promille av den statliga satsningen i nationell plan

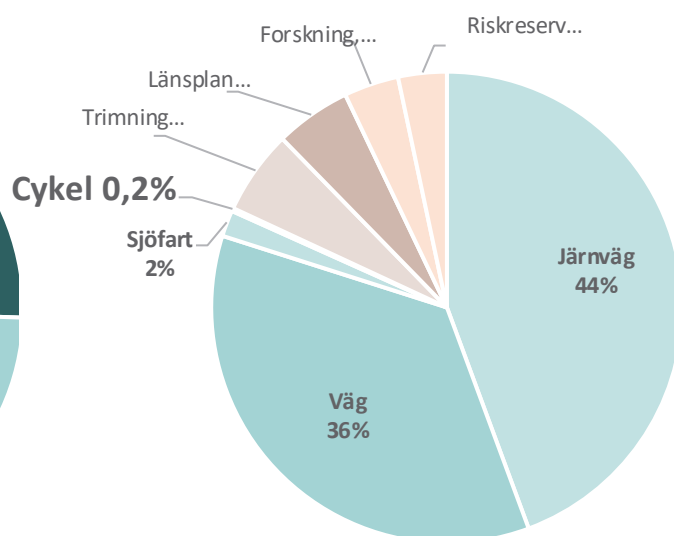
Den nationella planen<sup>8</sup> möter inte den tydliga vilja och efterfrågan som finns hos en majoritet av landets befolkning. 8 av 10 medborgare önskar satsningar på hållbara transporter som gång-, cykel- och kollektivtrafik.<sup>9</sup>

Vi vill att Sveriges inspireras av Irland och Österrike – där öronmärks 10 procent för cykelåtgärder. I Sverige skulle det motsvara 10 miljarder kronor per år i cykelinfrastruktur under en planperiod.

FÄRDMEDELSFÖRDELNING  
2024



FÖRDELNING AV MEDEL I  
NATIONELL PLAN 2026-2037



# Cykling är ingen kostnad – det är en av våra bästa affärer

Att investera 10 miljarder kronor per år i cykelinfrastruktur under en 12-års planperiod<sup>10-16</sup>:

- Ger 15 000 km ny cykelväg
- Ökar cykelinfrastrukturen med 50 %
- Ger ca 10 miljarder tillbaka hälsonytta varje år
- Räddar 340 liv årligen
- Skapar 1 miljon nya cykelresor per dag
- Ökar cyklingen med 25 %

Det tar oss ett stort steg mot en fördubblad cykling och ett hälsosammare samhälle.



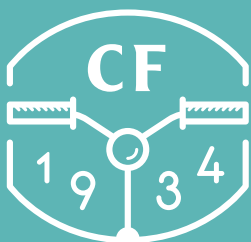
# Referenser

1. Om hälsoeffekter av fysisk aktivitet:  
<https://www.pastaproject.eu/>
2. Om hälsoeffekter av 150 min fysisk aktivitet:  
<http://content.tfl.gov.uk/improving-the-health-of-londoners-transport-action-plan.pdf>
3. Om hälsoeffekten av 5 minuters fysisk aktivitet:  
<https://nyheter.ki.se/fem-minuters-extra-rorelse-om-dagen-kan-radda-liv-ny-studie-i-the-lancet>
4. Om potentialen att cykla till arbetet på 15 minuter:  
<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2024/nastan-en-av-tre-kan-cykla-till-arbetet-pa-15-minuter3/>
5. Statistik om svensk cykling är hämtat från:  
<https://www.trafa.se/transportmonster/RVU-Sverige/>
6. Hälsoberäkning; WHO, Health economic assessment tool (HEAT) for walking and for cycling (2024)
7. VTI (2022), Utredning av mål för ökad cykling i Sverige: ett regeringsuppdrag,  
<https://vti.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1656343&dswid=-629>
8. SCB (2019), Sveriges framtida befolkning 2019–2070
9. Trafikverket (2023), RAPPORT Prognos för persontrafiken 2040, Trafikverkets Basprognoser 2023-04-01
10. Elasticitetsberäkning och effektsamband mellan cykelväginfrastruktur och cykelresande: Buehler & Dill 2016; Hull & O'Holleran 2014; Pucher m.fl. 2010
11. WHO, Health economic assessment tool (HEAT) for walking and for cycling (2024)
12. VTI (2022), Utredning av mål för ökad cykling i Sverige: ett regeringsuppdrag,  
<https://vti.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1656343&dswid=-629>
13. SCB (2019), Sveriges framtida befolkning 2019–2070
14. Trafikverket (2023), RAPPORT Prognos för persontrafiken 2040, Trafikverkets Basprognoser 2023-04-01 Buehler & Dill 2016; Hull & O'Holleran 2014; Pucher m.fl. 2010
15. Trafikverkets nationella cykelbokslut 2023,  
<https://trafikverket.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1895596&dswid=2617>
16. NVDB-data, <https://www.nvdb.se/>

## OM CYKELFRÄMJANDET

Cykelfrämjandets mål är att tillvarata alla cyklisters intressen så att fler kan och vill cykla mer och oftare. Vi jobbar för en bättre, säkrare och mer attraktiv cykelmiljö. Våra medlemmar är organiserade i lokalkretsar, från norr till söder, och står för en viktig del av engagemanget. Föreningen har ett kansli i Stockholm och volontärer som engagerar sig över hela landet.

Cykelfrämjandets ambition har sedan starten varit att samla alla sorters cyklister. Vår vision är ett Cykelsverige där fler cyklar mer året om. Välkommen att engagera dig i vår verksamhet! Bli medlem på:  
[cykelframjandet.se/bli-medlem](https://cykelframjandet.se/bli-medlem)



### CYKELFRÄMJANDET

Gotlandsgatan 46  
116 65 Stockholm

[cykelframjandet.se](https://cykelframjandet.se)