

Statsbudsjettet 2026 – høringsinnspill fra Aktivitetsalliansen til Arbeids- og sosialkomiteen

Påmelding:

Arbeid/sosial (høring 14.-15. okt, frist for innsending 11/10 kl 2359)

Tema: Stillesitting som arbeidsmiljørisiko

Aktivitetsalliansen vil gi innspill til statsbudsjettet 2027, kap. 640 (Arbeidstilsynet). Vi ber om at langvarig stillesitting behandles som en selvstendig HMS-rikisiko, utover dagens ergonomiske perspektiv, og at arbeidsmiljøloven § 3-4 skjerpes fra å vurdere tiltak til å legge til rette for fysisk aktivitet på og i tilknytning til jobb. Vi ønsker at dette følges opp gjennom Arbeidstilsynets veiledning og tilsyn i 2027.

Høringsinnspillet:

Kom på jobb. Sitt stille. Bli syk.

Og bruk fritiden din til å kompensere ved å være dobbelt så fysisk aktiv som myndighetene normalt anbefaler. Det kunne nesten vært stillingsinstruksen i det moderne arbeidslivet.

Aktivitetsalliansens høringsinnspill til Arbeids- og sosialkomiteen – statsbudsjettet 2027

Budsjettområder: Kap. 640 post 01 (Arbeidstilsynet), kap. 643 post 50 (Statens arbeidsmiljøinstitutt) og kap. 601 (kunnskapsutvikling og arbeidsmiljøarbeid).

Åtte av ti norske voksne sitter stille minst åtte timer daglig, ifølge Folkehelseinstituttet. For mange bidrar arbeidsdagen vesentlig til stillesittingen.

Helsedirektoratet anbefaler personer som sitter minst 8–10 timer daglig, å være fysisk aktive i minst 300 minutter ukentlig med moderat intensitet for å kompensere for helserisikoen. Det er dobbelt så mye som den generelle minimumsanbefalingen på 150 minutter.

Vi har organisert store deler av arbeidslivet slik at folk sitter stille – og overlatt til den enkelte å kompensere på fritiden. Det er et paradoks. Og det er et arbeidsmiljøproblem.

Vi risikovurderer hvordan vi sitter – men ikke hvor mye vi sitter

Arbeidstilsynet har allerede regler og veiledning om ergonomi, variasjon og fysisk aktivitet ved arbeid. Det er viktig, men ikke tilstrekkelig.

En arbeidstaker kan sitte ergonomisk riktig i en god kontorstol store deler av dagen og likevel være utsatt for økt helserisiko knyttet til langvarig stillesitting.

Denne risikoen handler ikke bare om nakke, rygg og skuldre, men også om blant annet hjerte- og karsykdom, diabetes type 2 og tidlig død.

Det er forskjell på å forebygge belastningsskader ved å sitte og å forebygge helseskadelig mye stillesitting.

Derfor må langvarig stillesitting få en tydeligere og selvstendig plass i virksomhetenes systematiske HMS-arbeid. Det innebærer å vurdere omfanget av stillesittende arbeid og gjennomføre relevante tiltak som reduserer samlet sittetid, bryter opp lange perioder i ro og gjør bevegelse til en naturlig del av arbeidsdagen.

En lov som nøyer seg med å «vurdere»

Arbeidsmiljøloven § 3-4 pålegger arbeidsgiver å *vurdere tiltak* for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne. Arbeidstilsynet presiserer at plikten er oppfylt når vurderingen er dokumentert. Det er ikke noe krav om at tiltak faktisk gjennomføres.

Det er forskjell på å vurdere noe og å gjøre noe.

Aktivitetsalliansen mener arbeidsgivere må få en tydeligere plikt til å legge til rette for fysisk aktivitet og forebygge langvarig stillesitting.

Det kan gjøres **på jobb**, gjennom bevegelsespåuser, variasjon i arbeidsoppgaver, gående møter og muligheter for aktivitet i løpet av dagen.

Det kan også gjøres **i tilknytning til jobb**, gjennom tilrettelegging for aktiv transport, garderobes og muligheter for fysisk aktivitet før eller etter arbeidsdagen.

Dette handler IKKE om å pålegge ansatte å trene. Det handler om å gjøre det enklere å bevege seg, og om at arbeidsgiver tar ansvar for helserisiko som arbeidsorganiseringen bidrar til.

Statsbudsjettet 2027: Fra kunnskap til handling

Regjeringen foreslår bevilgninger på om lag 1 milliard kroner til Arbeidstilsynet (kap. 640) og 193 millioner kroner til STAMI (kap. 643).

Dette er eksisterende virkemidler for kunnskapsutvikling, veiledning og tilsyn. Aktivitetsalliansen mener de også må brukes mer målrettet til å forebygge helserisiko ved langvarig stillesitting.

Aktivitetsalliansen ber Arbeids- og sosialkomiteen om to grep i 2027:

1. Gjør langvarig stillesitting til en tydelig og selvstendig risikofaktor i HMS-arbeidet.

Be regjeringen sørge for at Arbeidstilsynet tydeliggjør risikoen ved langvarig stillesitting i veiledning og risikobaserte tilsyn, og at STAMI bidrar med relevant kunnskapsgrunnlag. Arbeidsplasser med omfattende stillesittende arbeid bør kartlegge risikoen og iverksette tiltak for å redusere og bryte opp stillesittingen.

2. Skjerp arbeidsmiljøloven § 3-4 – fra «vurdere» til «legge til rette».

Be regjeringen fremme forslag til en lovendring som gir arbeidsgivere en tydelig plikt til å legge til rette for fysisk aktivitet på og i tilknytning til arbeid, og til å forebygge langvarig stillesitting. Kravene må tilpasses virksomhetens art og muligheter, uten å pålegge den enkelte arbeidstaker å trene. Vi ber ikke om et nytt, omfattende tiltaksapparat. Vi ber om at eksisterende kunnskap, lovverk og virkemidler brukes bedre.

Arbeidsgiver skal ikke bestemme hva ansatte gjør på fritiden. Men arbeidsgiver må ta ansvar for stillesittingen arbeidet skaper – og legge til rette for at bevegelse blir en naturlig del av arbeidsdagen.

Kilder

1. Folkehelseinstituttet (2023): *Vaksne sitt for mykje stille og er for lite fysisk aktive.*
2. Helsedirektoratet: *Voksne og eldre – generelle råd om fysisk aktivitet.*
3. Arbeidstilsynet: *Arbeidsmiljøloven § 3-4 og Trening i arbeidstida.*
4. Arbeids- og inkluderingsdepartementet: *Prop. 1 S (2026–2027)*, kap. 601, 640 og 643.