



Grote Bickersstraat 74  
1013 KS Amsterdam

Postbus 247  
1000 AE Amsterdam

t 020 522 54 44  
f 020 522 53 33  
e [info@tns-nipo.com](mailto:info@tns-nipo.com)  
[www.tns-nipo.com](http://www.tns-nipo.com)

## Rapport

# Kun je gezond genieten?

Petra Kramer

E5782 | maart 2007

# Inhoud

	<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Gezondheid</b>	<b>4</b>
1.1	Op welke manier zijn Nederlanders met hun gezondheid bezig?	4
1.1.1	Meeste Nederlanders vinden dat ze gezond leven	4
1.1.2	Gezondheid speelt voor de meerderheid een grote rol	5
1.1.3	Gezond eten, goed slapen en ontspanning meest voorkomende manieren om gezond te leven	6
1.1.4	Met regelmaat leven, sporten/ bewegen en gezonde producten eten zijn de belangrijkste dingen die gedaan worden voor gezondheid	8
1.2	Wat motiveert Nederlanders om op hun gezondheid te letten?	9
1.2.1	‘Lekker in je vel zitten’ belangrijkste motivatie om op gezondheid te letten	9
1.2.2	Gebrek aan discipline belangrijkste reden om niet gezond te leven	12
<b>2</b>	<b>Genieten</b>	<b>14</b>
2.1	Waarvan kunnen Nederlanders genieten?	14
2.1.1	Nederlanders genieten het meest van familie en/of vrienden	14
2.1.2	Gebrek aan tijd en geld belangrijkste belemmeringen voor genieten	16
<b>3</b>	<b>Gezond genieten</b>	<b>18</b>
3.1	Waarom denkt men bij ‘gezond genieten’?	18
3.1.1	Bij term ‘gezond genieten’ wordt veel aan eten en drinken gedacht	18
3.1.2	Nederlanders kunnen vooral gezond genieten van ontspanning	20
3.1.3	Vooraf natuur gezien als goede combinatie van genieten en gezondheid	21
3.1.4	Vrijwel alle Nederlanders vinden dat genieten positief is voor gezondheid	22
<b>4</b>	<b>Communicatie over gezond genieten</b>	<b>25</b>
4.1	Huidige beeldvorming over gezondheid	25
4.1.1	Nederlanders baseren mening over gezondheid vooral op eigen ervaringen	25
4.1.2	Mediabronnen	26
4.2	Benadering van gezondheid in de communicatie	27
4.2.1	Niet iedereen positief over huidige benadering gezondheid in de media	27
4.2.2	Huidige communicatie volgens Nederlanders vooral gericht op gevaren van ongezonde activiteiten	28
4.2.3	Positieve benadering van gezondheid spreekt het meest aan	29
4.3	Verantwoordelijkheid voor gezondheid	30
4.3.1	Meeste Nederlanders vinden gezondheid eigen verantwoordelijkheid	30
<b>5</b>	<b>Conclusie</b>	<b>32</b>

---

## *Inhoud figuren en tabellen*

1 | *Vindt u dat u gezond leeft? (basis: alle respondenten, n=616)*

4

2   Kunt u aangeven hoe groot de rol is die gezondheid in uw leven speelt? (basis: alle respondenten, n=616)	5
3   Als u bezig bent met uw gezondheid, wat doet u hier dan voor? (gesloten vraag) (basis: respondenten die vinden dat ze (heel) gezond leven, n=547)	6
4   Als u bezig bent met uw gezondheid, wat doet u hier dan voor? (gesloten vraag) (basis: respondenten die vinden dat ze (heel) gezond leven, uitgesplitst naar mannen (n=175) en vrouwen (n=372))	7
5   Wat zijn de belangrijkste dingen die u doet voor uw gezondheid? (basis: respondenten die hebben aangegeven meer dan 1 ding te doen voor hun gezondheid, n=547)	8
6   Wat is voor u de belangrijkste motivatie om op uw gezondheid te letten? (gesloten vraag) (basis: respondenten die vinden dat ze (heel) gezond leven, n=547)	9
7   Zijn er voor u nog andere redenen om dit te doen? (basis: alle respondenten die de betreffende activiteit doen voor hun gezondheid)	11
8   Zijn er factoren die ervoor zorgen dat u activiteiten en dingen die goed zijn voor uw gezondheid toch niet doet? (gesloten vraag) (basis: alle respondenten, n=616)	12
9   Van welke van onderstaande zaken kunt u genieten? (basis: alle respondenten, n=616)	14
10   Van welke zaken geniet u het meest? (basis: respondenten die meer dan 1 ding hebben aangegeven waarvan ze genieten, n=616)	15
11   Zijn er zaken die u wel eens belemmeren om te kunnen genieten? (gesloten vraag) (basis: alle respondenten, n=616)	16
12   Als u de uitdrukking 'gezond genieten' leest, waar denkt u dan als eerste aan? (open vraag: antwoorden gecategoriseerd) (basis: alle respondenten, n=616)	18
13   Als u de uitdrukking 'gezond genieten' leest, waar denkt u dan als eerste aan? (open vraag) (basis: alle respondenten, uitgesplitst naar leeftijdsgroep)	19
14   U heeft aangegeven dat u onderstaande activiteiten onderneemt voor uw gezondheid. Van welke van deze activiteiten kunt u ook echt genieten? (basis: respondenten die vinden dat ze gezond leven, n=543)	20
15   U heeft aangegeven dat u van onderstaande zaken geniet. Welke van deze zaken bevorderen volgens u ook uw gezondheid? (basis: alle respondenten, n=616)	21
16   In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? (basis: alle respondenten, n=616)	22
17   In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? (basis: alle respondenten, uitgesplitst naar leeftijd)	23
18   Kunt u aangeven waardoor uw mening over uw gezondheid vooral bepaald is? (basis: alle respondenten, n=616)	25
19   Kunt u aangeven waardoor uw mening over uw gezondheid vooral bepaald is? (basis: alle respondenten, uitgesplitst naar leeftijd)	26
20   In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen? (basis: alle respondenten, n=616)	27
21   Hoe wordt volgens u op dit moment gezondheid op TV en radio/ in kranten en tijdschriften onder de aandacht gebracht?	28
22   Welke benadering in de media zou u het meest aanspreken om met uw gezondheid bezig te zijn? (basis: alle respondenten, met een uitsplitsing naar geslacht)	29
23   In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen (basis: alle respondenten, n=616)	30

# Inleiding

## *Aanleiding van het onderzoek*

De Nederlandse Public Health Federatie (NPHF) heeft als doel de volksgezondheid in Nederland te versterken. De activiteiten van de NPHF zijn gericht op het onderstrepen van het belang van goede volksgezondheid in Nederland. Met gezond zijn wordt bedoeld dat mensen lichamelijk, geestelijk en sociaal kunnen functioneren in de samenleving.

De NPHF wil zich nu meer gaan richten op een positieve insteek om gezondheid te bevorderen, in plaats van het zoveelste ‘wijzende vingertje’ uit te steken. Het is echter nog niet helemaal duidelijk hoe dit ingevuld moet worden.

Om concrete ideeën te verkrijgen voor de invulling van deze plannen, is door TNS NIPO een onderzoek uitgevoerd naar gezondheid, genieten en gezond genieten.

## *Onderzoeksdoel*

Uiteindelijk wil de NPHF hiermee de Nederlander er toe aanzetten zichzelf middels positieve, plezierige activiteiten en momenten een gezonde levensstijl eigen te maken, zonder nadruk te hoeven leggen op de standaard ‘vingerwijzende’ adviezen ten aanzien van voeding, genotmiddelen en de bewegingsnorm.

Het onderzoeksdoel was dan ook als volgt:

*Het achterhalen van (alternatieve) positieve ideeën, denkwijzen en motivaties van de gemiddelde Nederlander om gezond te genieten, die een andere invalshoek voor gezond leven kunnen bewerkstelligen.*

## *Onderzoeksopzet*

Om dit doel te bereiken is ervoor gekozen het onderzoek op te splitsen in een kwalitatief en een kwantitatief gedeelte:

- Het kwalitatieve onderzoek is uitgevoerd omdat er van tevoren nog niet voldoende ideeën en invalshoeken waren om de nieuwe plannen voor campagnes en beleid te kunnen invullen en het nog niet duidelijk was welke ‘tone of voice’ bij het publiek zou aanslaan. Om meer inzichten te verkrijgen in hoe de doelgroep denkt en wat er bij hen naar boven kan komen wat betreft associaties, attitudes, beelden en ervaringen en wat men belangrijk vindt zijn 2 kwalitatieve groeps gesprekken gehouden.
- Vervolgens zijn de resultaten van dit kwalitatieve onderzoek gebruikt om een vragenlijst voor een kwantitatief vervolgonderzoek te maken. In dit kwantitatieve onderzoek zijn ruim 600 Nederlanders van 16 jaar en ouder ondervraagd.

Het veldwerk is uitgevoerd in januari 2007. Om uitspraken te kunnen doen over de Nederlandse (volwassen) bevolking, is een groep van 616 Nederlanders van 16 jaar of ouder ondervraagd. Deze steekproef is afkomstig uit TNS NIPO-base, onze steekproefbron met Nederlanders die bereid zijn mee te werken aan onze onderzoeken. Voor de representativiteit zijn de resultaten waar nodig licht herwogen naar de

ideaalcijfers van de Nederlandse bevolking van 16 jaar en ouder op geslacht, leeftijd, opleiding, gezinsgrootte en regio. Zij zijn ondervraagd door middel van een vragenlijst die ze zelf op hun eigen computer hebben ingevuld en vervolgens via internet teruggestuurd hebben (CASI).

In onderstaande tabel is te zien hoe de steekproef is opgebouwd:

<b>Groep</b>	<b>Aantal in de steekproef:</b>
Mannen	201
Vrouwen	415
16-24 jaar	80
25-44 jaar	234
45-64 jaar	186
65 jaar en ouder	116
Chronische ziekte: ja	173
Chronische ziekte: vermoeden bestaat, wordt onderzocht	17
Geen chronische ziekte	412
Rookt iedere dag	120
Rookt af en toe	37
Rookt nu niet, vroeger wel	231
Nooit gerookt	228
Ondergewicht (BMI<18,5)	10
Normaal gewicht (BMI 18,5 – 25)	291
Overgewicht (BMI 25 – 30)	217
Obesitas (BMI >30)	96
Laag opgeleid	114
Middenhoog opgeleid	261
Hoog opgeleid	239

Waar relevante verschillen bestaan tussen subgroepen worden deze in het rapport genoemd. Er is gekeken naar verschillen tussen:

- Mannen en vrouwen
- Leeftijdsgroepen
- Rokers en niet-rokers
- Mensen met en zonder chronische ziekte
- Mensen met ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht of obesitas (op basis van BMI). Hierbij moet aangetekend worden dat er slechts 10 mensen met ondergewicht zijn ondervraagd, een te kleine basis om echt betrouwbare uitspraken over te kunnen doen.

Waar in het rapport over verschillen gesproken wordt, kan er van uitgegaan worden dat het gaat om significante verschillen. Niet-significante verschillen worden niet genoemd, tenzij dit er expliciet bij vermeld is.

#### *Leeswijzer*

In het rapport zullen we allereerst ingaan op gezondheid, het beeld dat men hiervan heeft en hoe men er mee omgaat. Vervolgens kijken we in het volgende hoofdstuk naar waar mensen van genieten (ongeacht of dit gezond is of niet).

Nadat gezondheid en genieten apart zijn besproken, maken we de combinatie van gezondheid en genieten en zien we waar mensen aan denken bij gezond genieten.

Als laatste gaan we in hoofdstuk 4 in op hoe gezond genieten volgens het Nederlands publiek gecommuniceerd moet worden en in hoeverre men vindt dat de overheid hiervoor de verantwoordelijkheid heeft.

# 1 Gezondheid

Om een beeld te krijgen van wat men verstaat onder de term gezond genieten en wat wel en niet zal aanslaan onder het Nederlands publiek, behandelen we eerst gezondheid apart. Dan wordt duidelijk wat momenteel het beeld is dat men heeft van gezondheid en wat men hiervoor doet. Hiermee zal ook duidelijk worden op welke punten men al goed met zijn gezondheid bezig is en waar nog verbeteringen mogelijk en noodzakelijk zijn. Ook bekijken we wat mensen er toe aanzet om op hun gezondheid te letten.

## 1.1 Op welke manier zijn Nederlanders met hun gezondheid bezig?

In deze paragraaf bekijken we in hoeverre het Nederlands publiek vindt dat ze al gezond leven, in hoeverre ze daarmee bezig zijn en op welke manier ze dit doen.

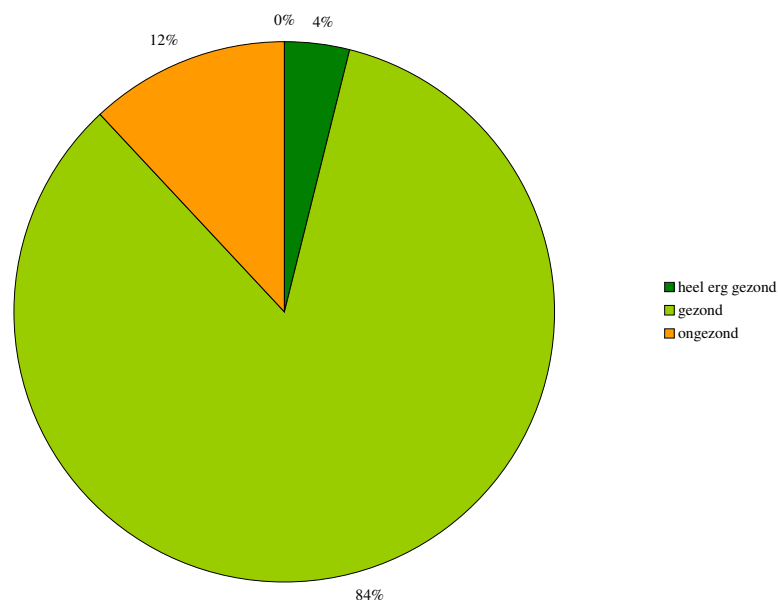
### 1.1.1 Meeste Nederlanders vinden dat ze gezond leven

Om een beeld te krijgen van hoe gezond het Nederlands publiek leeft, is als eerste gevraagd of men zelf vindt dat men gezond leeft. Zoals figuur 1 laat zien, vinden de meeste Nederlanders (84%) dat ze gezond leven. 4% noemt zijn eigen levensstijl zelfs heel gezond. Slechts 12% vindt dat hij of zij ongezond leeft.

---

1 | Vindt u dat u gezond leeft? (basis: alle respondenten, n=616)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

Er bestaan wel verschillen tussen bepaalde groepen:

- Rokers vinden vaker van zichzelf dat ze ongezond leven. 24% van de rokers die iedere dag roken vindt dat hij/ zij ongezond leeft, tegenover 10% van de mensen

die af en toe roken of vroeger gerookt hebben en slechts 7% van de mensen die nog nooit hebben gerookt. Toch vindt nog 76% van de mensen die iedere dag roken dat ze gezond leeft.

- Nederlanders tussen de 25 en 64 jaar vinden significant minder vaak dat ze (heel erg) gezond leven (25-44 jaar 84%, 45-64 jaar 84%, 16-25 jaar 95%, 65+ 98%). In paragraaf 1.2.2 zien we dat de groep 25-44 jaar vaker dan gemiddeld aangeeft gezonde dingen niet te doen vanwege een gebrek aan tijd (44%), geld (29%) of zin (32%). Mogelijk vormt dit een (gedeeltelijke) verklaring voor het feit dat ze minder vaak gezond leven. Voor de groep 45-64 jaar is dit moeilijker te verklaren uit de onderzoeksresultaten.
- Mensen met een gezond gewicht (BMI tussen 18,5 en 25) vinden significant vaker dat ze gezond leven (91%), terwijl mensen met obesitas (BMI hoger dan 30) significant minder vaak vinden dat ze gezond leven. Toch vindt nog 79% van de 96 mensen met obesitas dat ze gezond leven.

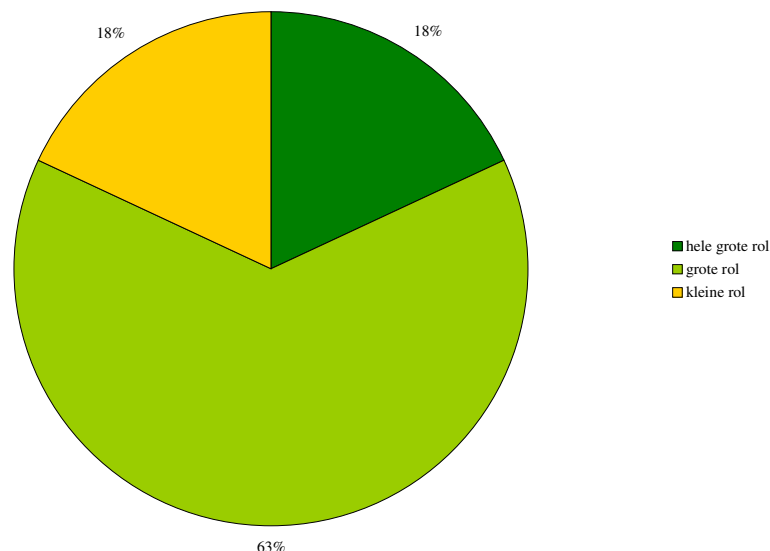
### 1.1.2 Gezondheid speelt voor de meerderheid een grote rol

Zoals we in figuur 2 kunnen zien, speelt gezondheid voor een ruime meerderheid van de Nederlanders een grote rol: voor 18% een hele grote rol en voor nog eens 63% een grote rol.

---

2 | *Kunt u aangeven hoe groot de rol is die gezondheid in uw leven speelt? (basis: alle respondenten, n=616)*

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

We zien ook hierin enkele verschillen tussen bepaalde groepen:

- Hoewel we hiervoor zagen dat Nederlanders tussen de 25 en 64 jaar minder vaak vinden dat ze (heel erg) gezond leven, speelt gezondheid voor hen naar eigen zeggen geen kleinere rol dan gemiddeld. Wel speelt het voor de oudste groep



(65+) een grotere rol (96% (hele) grote rol) dan voor de jongere Nederlanders (78%). Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt door de leeftijd, waarbij de kans op gezondheidsklachten uiteraard groter wordt.

- Daarnaast blijkt gezondheid voor Nederlanders met een normaal gewicht een grotere rol te spelen (85% (hele) grote rol) dan voor Nederlanders met overgewicht (77%) of obesitas (74%).

### 1.1.3 Gezond eten, goed slapen en ontspanning meest voorkomende manieren om gezond te leven

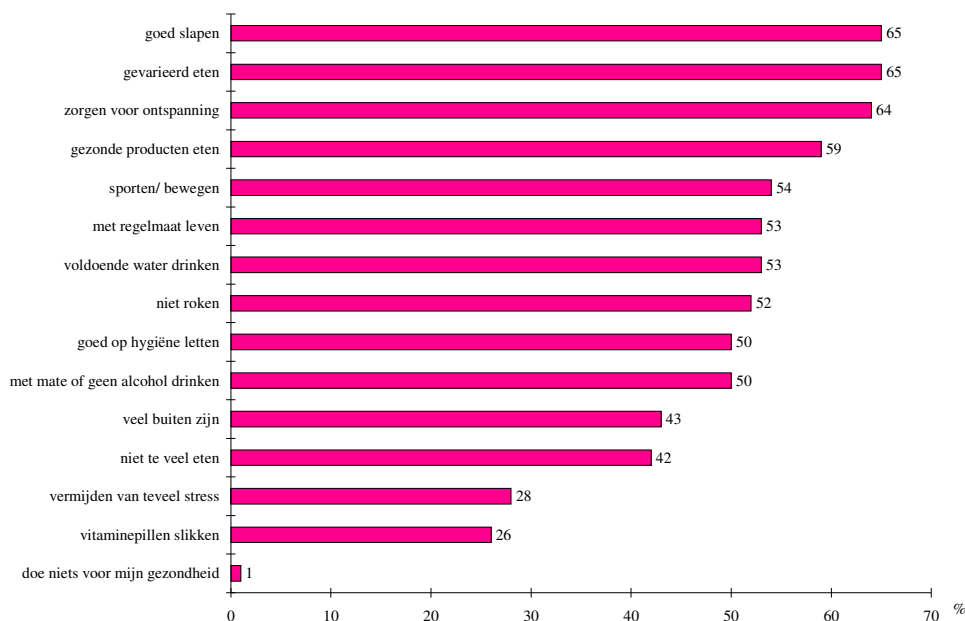
Aan de mensen die vinden dat ze gezond leven is gevraagd wat ze dan doen als ze bezig zijn met hun gezondheid. Uit onderstaande figuur is af te lezen dat de voornaamste dingen die men doet om gezond te leven goed slapen (65%), gevarieerd en gezond eten (59% en 65%) en zorgen voor ontspanning (64%) zijn. Daarnaast worden er echter ook nog veel andere dingen gedaan.

Vitaminepillen (26%) en het vermijden van teveel stress (28%) zijn de minst gekozen antwoorden.

---

3 | *Als u bezig bent met uw gezondheid, wat doet u hier dan voor? (gesloten vraag)*  
*(basis: respondenten die vinden dat ze (heel) gezond leven, n=547)*

---



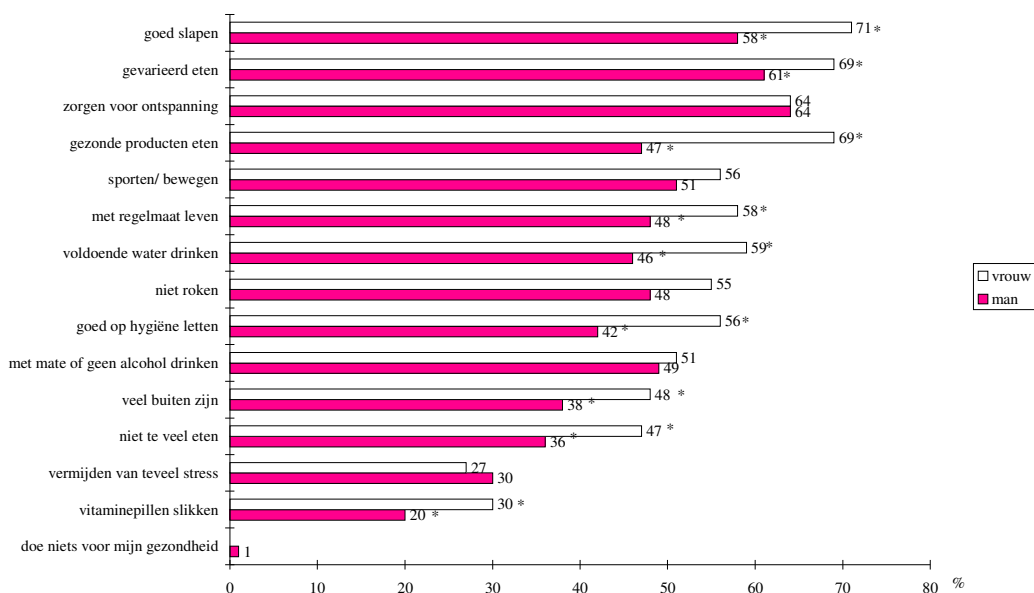
Bron: TNS NIPO, 2007

---

Als we verschillende subgroepen met elkaar vergelijken, zien we de volgende opvallende significante verschillen:

- 65-plussers noemen vaker dan de jongere leeftijdsgroepen:
  - met mate of niet teveel alcohol drinken (65+ 68%, 16-24 jaar 40%, 25-44 jaar 47%, 45-64 jaar 49%)
  - niet roken (65 jaar en ouder 61%, 16-24 jaar 60%, 25-44 jaar 48%, 45-64 jaar 47%)
  - met regelmaat leven (65+ 67%, 16-24 jaar 47%, 25-44 jaar 50%, 45-64 jaar 52%)
- De jongste groep (16-24 jaar) doet de volgende dingen significant minder vaak:
  - Veel buiten zijn (25%, tegenover gemiddeld 47% onder 25 jaar en ouder)
  - Goed slapen (54%, tegenover gemiddeld 69% onder 25 jaar en ouder)
  - Zorgen voor ontspanning (45%, tegenover 67% onder 25 jaar en ouder)
- Mensen met een chronische ziekte geven vaker aan voor hun gezondheid met regelmaat te leven (66%) dan mensen die geen chronische ziekte hebben (50%). Zij zeggen ook vaker geen of met mate alcohol te drinken (60% versus 47%) en gezonde producten te eten (70% versus 55%).
- Er zijn grote verschillen tussen mannen en vrouwen. Voor de duidelijkheid zijn mannen en vrouwen daarom tegenover elkaar gezet in een grafiek (figuur 4). De sterretjes geven aan waar sprake is van een significant verschil.

4 | Als u bezig bent met uw gezondheid, wat doet u hier dan voor? (gesloten vraag)  
 (basis: respondenten die vinden dat ze (heel) gezond leven, uitgesplitst naar mannen (n=175) en vrouwen (n=372))



Bron: TNS NIPO, 2007

- We zien dat vrouwen vrijwel ieder antwoord vaker geven. Ze antwoorden vooral veel vaker dan mannen dat ze ‘gevarieerd eten’ (69% tegenover 61%), ‘gezonde producten eten’ (69% versus 47%), ‘goed op hygiëne letten’ (56% versus 42%) en ‘goed slapen’ (71% versus 58%).

Vrouwen doen sowieso significant meer dingen voor hun gezondheid dan mannen: vrouwen hebben gemiddeld 7,6 antwoorden gegeven, mannen 6,4.

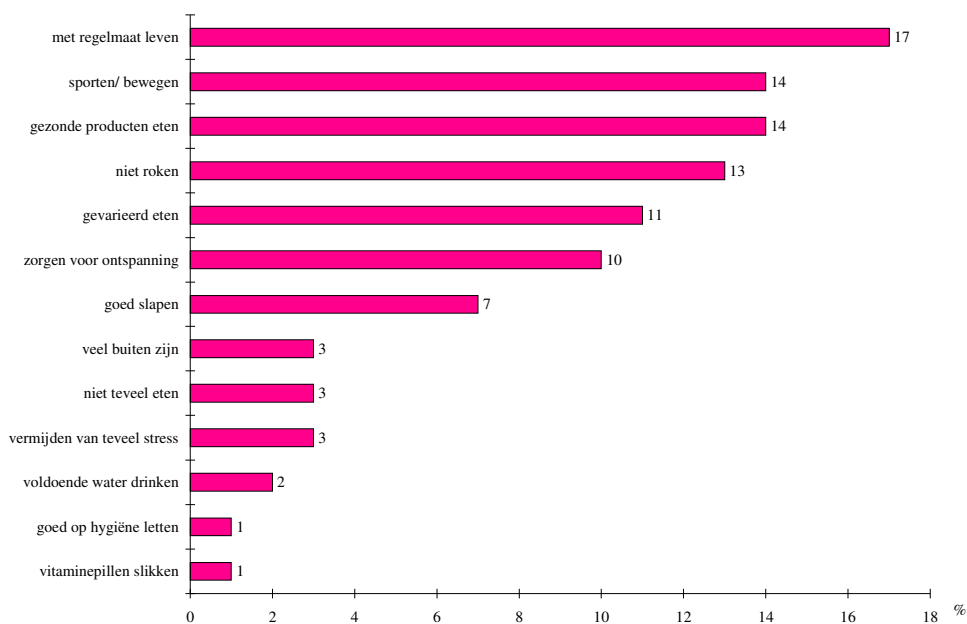
Zorgen voor ontspanning doen mannen en vrouwen evenveel. Er zijn geen zaken die mannen (significant) vaker doen dan vrouwen.

Hoewel vrouwen niet vaker dan mannen aangeven dat ze gezond leven, doen vrouwen er dus wel meer voor.

#### 1.1.4 Met regelmaat leven, sporten/ bewegen en gezonde producten eten zijn de belangrijkste dingen die gedaan worden voor gezondheid

Naast de vraag wat men allemaal doet voor zijn/ haar gezondheid, is eveneens gevraagd welke van de dingen die men doet het belangrijkste zijn. In onderstaande grafiek zijn de belangrijkste dingen die men doet voor de gezondheid te vinden.

5 | Wat zijn de belangrijkste dingen die u doet voor uw gezondheid? (basis: respondenten die hebben aangegeven meer dan 1 ding te doen voor hun gezondheid, n=547)



Bron: TNS NIPO, 2007

We zien dat men met regelmaat leven over het algemeen ziet als het belangrijkste dat men doet voor de gezondheid (17%). Op de tweede plaats volgen sporten of bewegen (14%) en gezonde producten eten (14%). Er zijn maar weinigen die vitaminepillen slikken (1%) en goed op hygiëne letten (1%) zien als het belangrijkste dat zij doen voor hun gezondheid.

Als we kijken naar verschillen tussen subgroepen zien we het volgende:

- Opvallend is dat gezonde producten eten voor vrouwen veel belangrijker is dan voor mannen (18% versus 9%).

## 1.2 Wat motiveert Nederlanders om op hun gezondheid te letten?

Voor meer inzicht in de manier waarop mensen op een positieve manier kunnen worden aangezet tot gezond gedrag, bekijken we hier wat mensen motiveert om op hun gezondheid te letten.

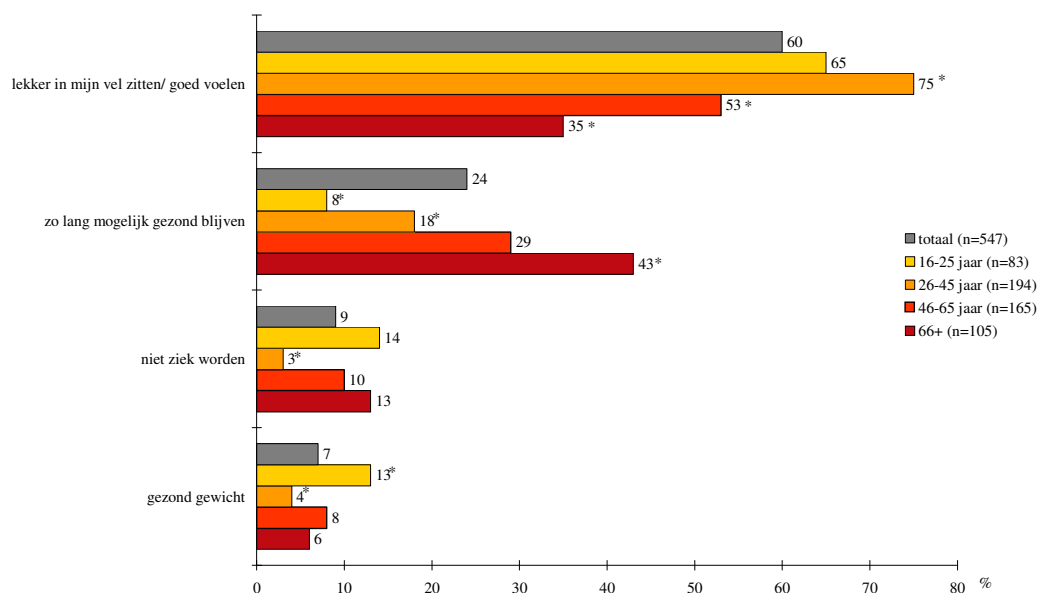
### 1.2.1 ‘Lekker in je vel zitten’ belangrijkste motivatie om op gezondheid te letten

Behalve de belangrijkste dingen die men doet voor de gezondheid, is het uiteraard ook belangrijk om te weten wat mensen er dan toe aanzet om gezond te leven. Daarom is gevraagd wat voor mensen de belangrijkste motivatie is om op hun gezondheid te letten. ‘Lekker in m’n vel zitten’ is veruit de meest genoemde motivatie (60%). Op de tweede plaats komt ‘zo lang mogelijk gezond blijven’ (24%). In onderstaande grafiek is zowel de motivatie van de totale groep ondervraagden te zien, als een uitsplitsing naar leeftijdsgroepen. Significante afwijkingen van het totaal zijn in de figuur aangegeven met een \*.

---

6 | Wat is voor u de belangrijkste motivatie om op uw gezondheid te letten? (gesloten vraag) (basis: respondenten die vinden dat ze (heel) gezond leven, n=547)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

Tussen de verschillende subgroepen zijn de volgende significante verschillen gevonden:

- De grafiek laat zien dat de motivatie voor 66-plussers iets anders ligt dan voor de jongere groepen: voor 66-plussers is 'zo lang mogelijk gezond blijven' (43%) belangrijker dan 'lekker in mijn vel zitten/ goed voelen' (35%). Voor de jongste groep (16-25 jaar) is zo lang mogelijk gezond blijven een significant minder belangrijke motivatie (8%). Dit geldt in mindere mate ook voor de groep 26-35 jaar (18%).  
Vooral voor de groep van 26-45 jaar is 'lekker in mijn vel zitten/ goed voelen' de belangrijkste motivatie (75%). De andere drie motivaties noemen zij significant minder vaak dan gemiddeld.  
Een gezond gewicht blijkt met name voor de jongste groep (16-25 jaar) ook een motivatie te zijn (13%).
- Voor mensen met een chronische ziekte is 'lekker in m'n vel zitten' een wat minder belangrijke motivatie (52%) dan voor mensen zonder chronische ziekte (63%). Mensen met een chronische ziekte lijken vaker op hun gezondheid te letten om zo lang mogelijk gezond te leven (29% versus 22%), maar dit verschil is slechts indicatief significant en moet dus voorzichtig geïnterpreteerd worden.
- Voor mensen met obesitas is 'niet ziek worden' significant vaker een motivatie (15% tegenover 9% gemiddeld).
- Ook is 'niet ziek worden' voor laag opgeleiden significant vaker een motivatie om op de gezondheid te letten dan voor midden en hoog opgeleiden (14% tegenover respectievelijk 7% en 8%).

Aanvullend is ook nog gevraagd of er (naast voor de gezondheid) nog andere redenen zijn om de gezonde activiteiten te ondernemen die men eerder heeft aangegeven. Hieruit kan inspiratie gehaald worden: wat zet mensen aan tot het doen van gezonde dingen?

Uiteraard variëren de redenen sterk per 'activiteit', zoals te zien is in het schema op de volgende pagina. Hierin zijn alle redenen opgenomen die door meer dan 10% van de respondenten genoemd zijn. Activiteiten die door minder dan 40 respondenten gedaan worden zijn niet opgenomen, omdat de steekproef te klein is om betrouwbare uitspraken te kunnen doen.

7 | Zijn er voor u nog andere redenen om dit te doen? (basis: alle respondenten die de betreffende activiteit doen voor hun gezondheid)

<b>Activiteit</b>	<b>Meest genoemde andere reden</b>	<b>% genoemd</b>
Gezond eten (n=135)	Is ook lekker(der)	22%
	Omwille van gewicht/ figuur	16%
	<i>Geen andere reden</i>	43%
Gevarieerd eten (n=126)	Ook lekker(der)	25%
	Afwisseling is leuk/ prettig	13%
	<i>Geen andere reden</i>	44%
Niet teveel eten (n=48)	Omwille van gewicht/ figuur	62%
	<i>Geen andere reden</i>	33%
Voldoende water drinken (n=45)	Afvoeren afvalstoffen/ doorspoeling	20%
	Omwille van gewicht/ figuur	14%
	<i>Geen andere reden</i>	54%
Niet roken (n=102)	Stank/ smerig/ vies	16%
	<i>Geen andere reden</i>	45%
Sporten/ bewegen (n=136)	Gezellig/ sociale contacten	29%
	Omdat het leuk is	20%
	Ontspannen/ stress eruit gooien	15%
	Omwille van gewicht/ figuur	12%
	Fitter/ prettiger voelen	11%
	<i>Geen andere reden</i>	21%
Veel buiten zijn (n=46)	Omdat het leuk is	29%
	Praktische reden (boodschappen, hond)	17%
	Buiten te zijn/ geniet van natuur	13%
	<i>Geen andere reden</i>	43%
Goed slapen (n=97)	Fitter/ prettiger voelen	32%
	<i>Geen andere reden</i>	52%
Zorgen voor ontspanning (n=86)	Ontspannen/ stress eruit gooien	20%
	Fitter/ prettiger voelen	15%
	Gezellig/ sociale contacten	14%
	<i>Geen andere reden</i>	40%
Met regelmaat leven (n=140)	Fitter/ prettiger voelen	20%
	<i>Geen andere reden</i>	45%

Uit het schema blijkt dat vooral voor sporten en bewegen veel ‘andere redenen’ genoemd worden, zoals ‘gezellig’/ sociale contacten’, ‘omdat het leuk is’ en voor de ontspanning. Ook wordt voor veel andere activiteiten ook ‘je fitter/ prettiger voelen’ als reden genoemd. Dit sluit aan bij het feit dat ‘lekker in je vel zitten’ de belangrijkste motivatie is om op de gezondheid te letten.

Zaken die met eten en drinken te maken hebben worden behalve voor de gezondheid ook vaak gedaan om dat het lekker(der) gevonden wordt, of voor de lijn.

### 1.2.2 Gebrek aan discipline belangrijkste reden om niet gezond te leven

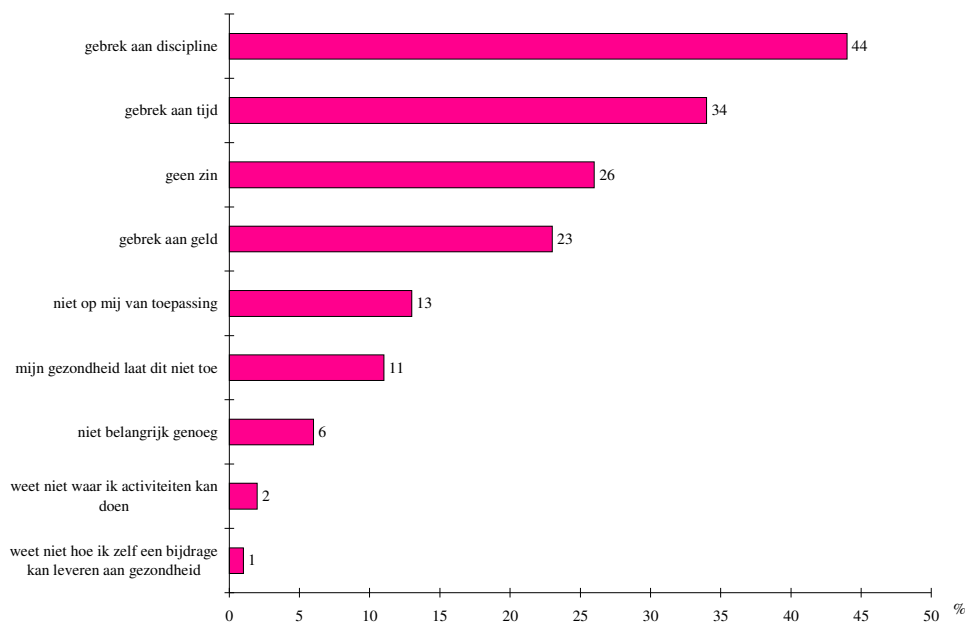
Tenslotte zijn er ook redenen om dingen die goed zijn voor de gezondheid, tóch niet te doen.

We zien in onderstaande figuur dat de belangrijkste redenen om gezonde dingen niet te doen te maken hebben met dat men zich er niet toe kan zetten: 44% noemt 'gebrek aan discipline' als reden en daarnaast noemt nog eens 26% 'geen zin'. Omdat gebrek aan discipline en geen zin veel overlap hebben, hebben we deze antwoorden ook bij elkaar opgeteld (waarbij de dubbele antwoorden er uitgehaald zijn). In totaal is dan voor 55% discipline of geen zin de reden om gezonde dingen niet te doen. Voor 34% is de reden om gezonde dingen niet te doen een gebrek aan tijd (dit is significant minder dan geen zin/discipline).

---

8 | *Zijn er factoren die ervoor zorgen dat u activiteiten en dingen die goed zijn voor uw gezondheid toch niet doet? (gesloten vraag) (basis: alle respondenten, n=616)*

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

De volgende verschillen tussen subgroepen komen naar voren:

- Mannen en vrouwen verschillen hier nauwelijks in. Het enige verschil is dat mannen iets vaker aangeven dat ze hun gezondheid niet belangrijk genoeg vinden (9% versus 4%).
- Er zijn wel verschillen tussen leeftijdsgroepen: 65-plussers lijken minder last te hebben van gebrek aan discipline of zin (37% versus 55% gemiddeld), gebrek aan tijd (13% versus 34% gemiddeld) en gebrek aan geld (15% versus 23%).

- Onder 65-plussers komt het vaker voor dat hun gezondheid het niet toelaat (18% versus 11% gemiddeld).
- Onder chronisch zieken komt het vaker voor dat hun gezondheid een belemmering is voor gezond leven (30% versus 11% gemiddeld).
  - Hoog opgeleiden geven vaker aan dat ze gebrek aan tijd hebben (46%) dan middenhoog (29%) en laag opgeleiden (27%). Ook hebben hoog opgeleiden vaker dan gemiddeld geen discipline of zin (64% tegenover 55% gemiddeld) en laag opgeleiden juist minder vaak (47%).

De belangrijkste en meest opvallende zaken die we hebben gevonden in dit hoofdstuk over gezondheid zijn de volgende:

Een ruime meerderheid (84%) van de Nederlanders vindt van zichzelf dat hij/ zij gezond leeft. Opvallend is dat ook 76% van de mensen die iedere dag roken vindt dat ze gezond leeft, evenals 79% van de mensen met obesitas.

Mannen en vrouwen verschillen niet in hun mening over hoe gezond ze leven. Vrouwen geven echter wel meer zaken aan die ze doen voor hun gezondheid.

Voor de meeste Nederlanders (81%) speelt gezondheid een (zeer) grote rol in hun leven. Men let vooral op de gezondheid door goed te slapen, gevarieerd te eten en te zorgen voor ontspanning. Vrouwen eten significant vaker gezonde producten voor hun gezondheid dan mannen.

De belangrijkste motivatie om op de gezondheid te letten is om lekker in je vel te zitten/ je goed te voelen (60%). Voor 65-plussers is 'zo lang mogelijk gezond blijven' (44%) echter belangrijker dan 'lekker in mijn vel zitten/ goed voelen' (34%). Voor de jongste groepen is zo lang mogelijk gezond blijven een significant minder belangrijke motivatie (16-24 jaar: 8%, 25-44 jaar: 18%).

Behalve voor de gezondheid, doet men ook gezonde dingen omdat het leuk is en voor de ontspanning (dit geldt vooral voor sporten) of om zich fitter/ prettiger te voelen. Ook op het gewicht/ figuur letten is vaak een motivatie, met name voor zaken die met gezond eten en drinken te maken hebben.

Redenen om gezonde dingen níet te doen hebben met name te maken met dat men zich er niet toe kan zetten: voor 55% is de reden dat men een gebrek aan discipline of zin heeft.



## 2 Genieten

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op genieten: zaken waarvan mensen genieten en waaruit mogelijk meer ideeën voor motivatie en positieve ideeën ten aanzien van gezondheid gehaald kunnen worden.

### 2.1 Waarvan kunnen Nederlanders genieten?

Tijdens het kwalitatieve onderzoek werd een breed scala aan zaken genoemd waarvan men kon genieten. Zo werden er sociale zaken als vrienden, familie en cafébezoek genoemd, maar ook zaken die met de natuur te maken hebben, bepaalde activiteiten zoals zeilen, lekker eten en theaterbezoek en ook de liefde werd genoemd.

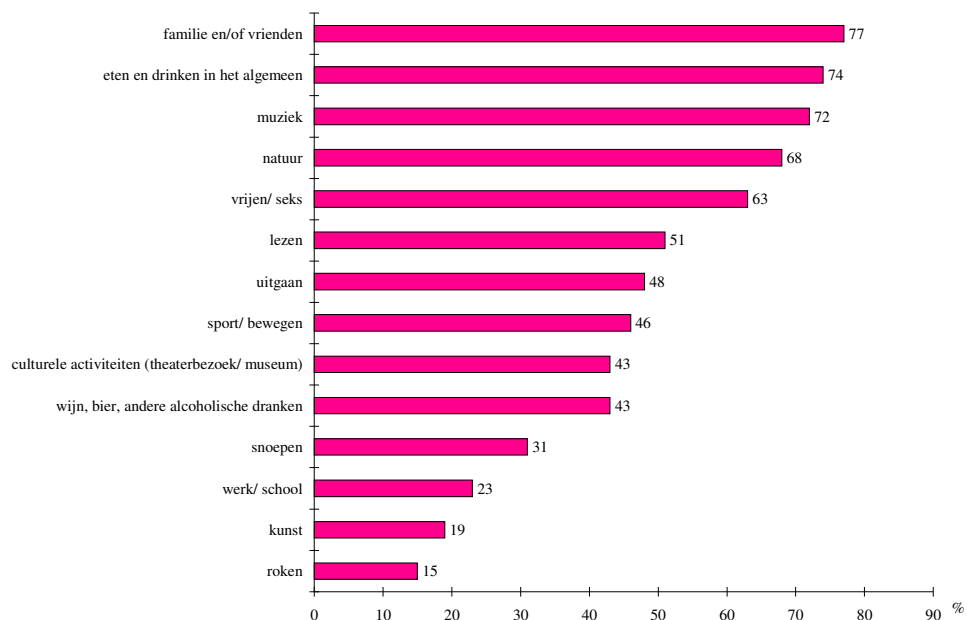
#### 2.1.1 Nederlanders genieten het meest van familie en/of vrienden

Allereerst is gevraagd waar mensen van kunnen genieten. De resultaten zijn te vinden in figuur 9. Gemiddeld worden er 6,8 antwoorden gegeven. We zien dat familie en/ of vrienden op de eerste plaats staan: ruim driekwart van de Nederlanders kan hier echt van genieten. Ook van eten en drinken kan driekwart genieten (74%) en muziek wordt door 72% genoemd.

---

9 | Van welke van onderstaande zaken kunt u genieten? (basis: alle respondenten, n=616)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

We zien de volgende verschillen tussen subgroepen:

- Vrouwen genieten vaker dan mannen van:
  - Familie en/ of vrienden (81% versus 73%)
  - Lezen (64% versus 37%)
  - Snoepen (37% versus 24%)

Mannen genieten vaker dan vrouwen van wijn, bier en andere alcoholische dranken (50% versus 37%). Dit verschilt bij vrouwen echter wel per opleidingsniveau. Van de hoog opgeleide vrouwen noemt 49% wijn, bier en alcoholische dranken, van de laag opgeleide 25%.

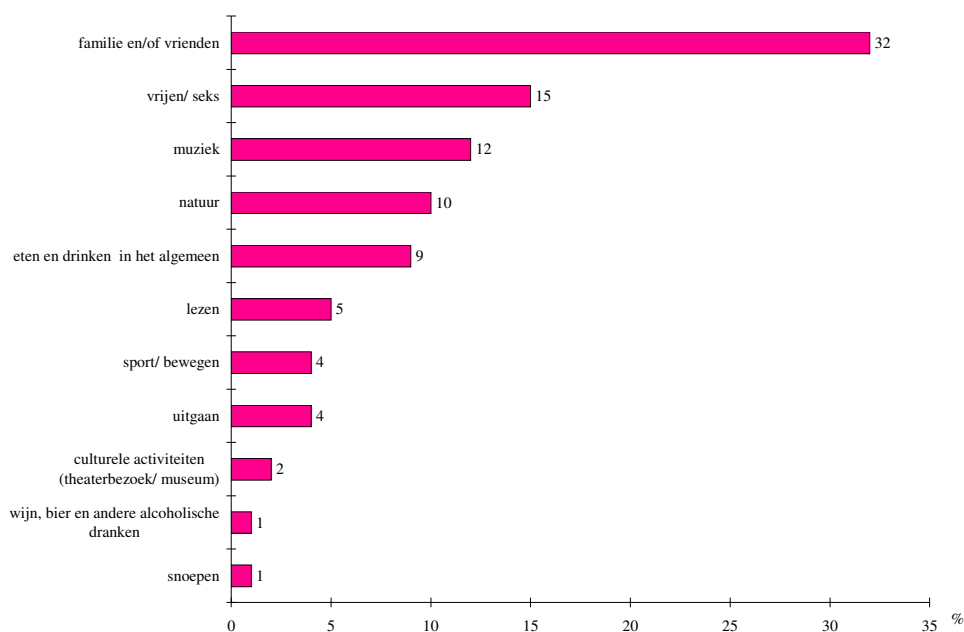
- Er zijn meer verschillen tussen opleidingsniveaus. Laag opgeleiden noemen bijna alle voorgelegde zaken minder vaak dan midden en hoog opgeleiden.
- Roken staat met 15% helemaal onderaan, maar wordt door 60% van de mensen die iedere dag roken en 27% van de mensen die af en toe roken genoemd.

Vervolgens is ook gevraagd waarvan men het meest geniet. De antwoorden zijn te vinden in figuur 10. We zien hierin dat men veruit het meest geniet van familie en/of vrienden (32%). Op de tweede en derde plaats komen vrijen/ seks (15%) en eten en muziek (12%).

---

10 | Van welke zaken geniet u het meest? (basis: respondenten die meer dan 1 ding hebben aangegeven waarvan ze genieten, n=616)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

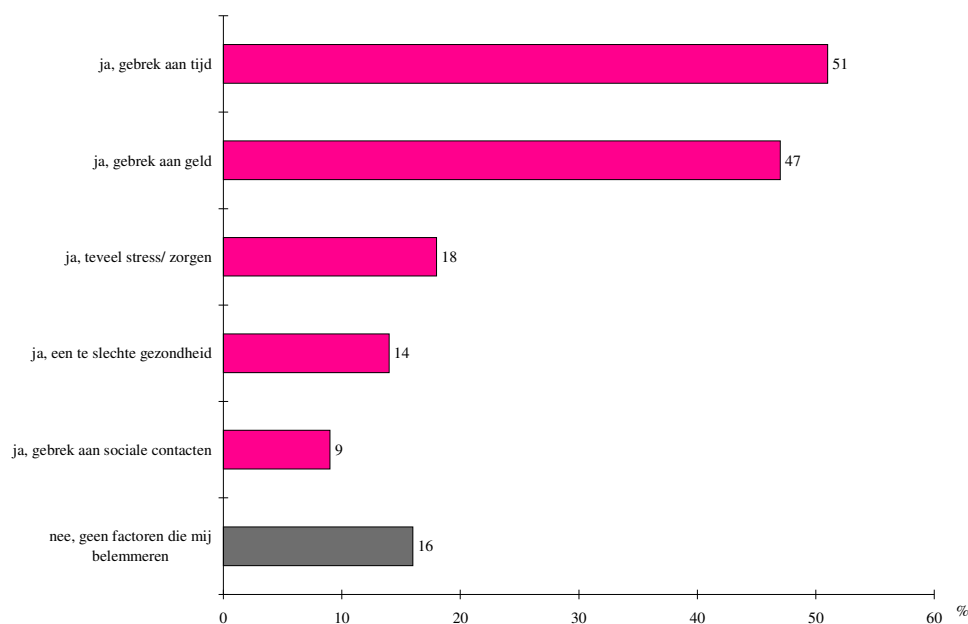
---

- De top 3 ziet er gelijk uit voor mannen en vrouwen. Familie en/of vrienden in relatie tot genieten scoren onder vrouwen veel hoger dan bij mannen (vrouwen 40% tegenover mannen 25%).

### 2.1.2 Gebrek aan tijd en geld belangrijkste belemmeringen voor genieten

Hoewel men heeft aangegeven te kunnen genieten van bepaalde zaken, zal niet iedereen ze ook altijd doen. Er zijn ook zaken die mensen belemmeren om te kunnen genieten. In figuur 11 is te zien welke zaken zo'n belemmering vormen.

11 | Zijn er zaken die u wel eens belemmeren om te kunnen genieten? (gesloten vraag)  
(basis: alle respondenten, n=616)



Bron: TNS NIPO, 2007

Vooral gebrek aan tijd en gebrek aan geld belemmeren mensen vaak om te kunnen genieten.

De volgende verschillen zijn gevonden tussen de subgroepen:

- Mannen geven vaker dan vrouwen aan dat er geen factoren zijn die hen belemmeren (20% versus 12%). Vrouwen zeggen vooral vaker dan mannen niet te kunnen genieten door gebrek aan geld (56% versus 37%) en door teveel stress of zorgen (21% versus 14%).
- 36% van de chronisch zieken wordt door zijn/ haar te slechte gezondheid belemmerd en ook geeft 14% van hen aan dat een gebrek aan sociale contacten hen belemmert om te genieten. Dit verschilt wel per leeftijdsgroep van chronisch zieken. De oudste groep (65 jaar en ouder) geeft significant vaker aan dat er geen factoren zijn die hen belemmeren om te genieten (27% versus 15% gemiddeld). De jongste groep (16-24 jaar) noemen meer zaken waardoor ze belemmerd worden, zoals gebrek aan tijd (59%) gebrek aan sociale contacten (38%) en teveel stress/ zorgen (53%). Houd er bij de interpretatie van deze resultaten echter wel rekening mee dat ze gebaseerd zijn op (zeer) kleine groepen. (16-24 jaar: n=12, 25-44 jaar: n=58, 45-64 jaar: n=60, 65 jaar en ouder: n=43).

In het kort zijn de belangrijkste en meest opvallende zaken met betrekking tot genieten de volgende:

Nederlanders genieten vooral van familie en vrienden, eten en drinken en muziek.

Van familie en/of vrienden geniet men veruit het meest, gevolgd door vrijen/ seks en eten en drinken. Opvallend is dat familie en/of vrienden er voor vrouwen veel hoger bovenuit steekt dan voor mannen (vrouwen 40% tegenover mannen 25%).

Vooraf gebrek aan tijd en gebrek aan geld belemmeren mensen echter vaak om te kunnen genieten.

Van de chronisch zieken wordt 36% door zijn/ haar te slechte gezondheid belemmerd om te genieten en ook geeft 14% van hen aan dat een gebrek aan sociale contacten hen belemmert om te genieten.

### 3 Gezond genieten

In de voorgaande twee hoofdstukken zijn we apart ingegaan op gezondheid en genieten. Het is nu duidelijk wat Nederlanders doen voor hun gezondheid, hoe belangrijk ze dit vinden, wat hen motiveert om op hun gezondheid te letten en waarvan ze kunnen genieten. Ook hebben we gezien waardoor mensen belemmerd worden om zich gezond te gedragen en te kunnen genieten. In dit hoofdstuk gaan we verder in op de combinatie van gezondheid en genieten, door te kijken waar mensen aan denken bij de term ‘gezond genieten’ en in hoeverre ze vinden dat de dingen waarvan ze genieten gezond kunnen zijn en andersom.

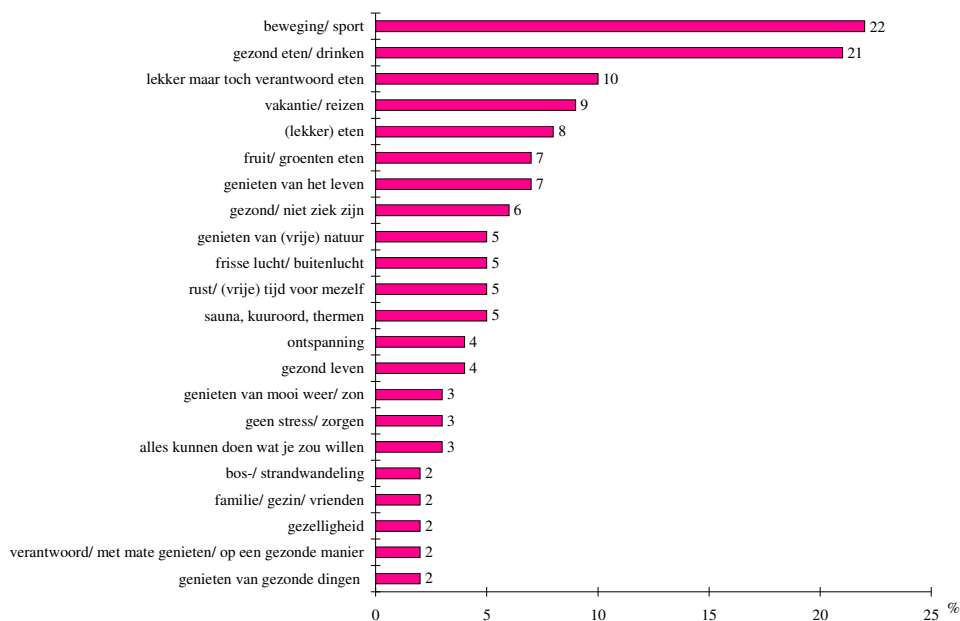
#### 3.1 Waaraan denkt men bij ‘gezond genieten’?

In deze paragraaf gaan we in op hoe men de combinatie van gezondheid en genieten ziet.

##### 3.1.1 Bij term ‘gezond genieten’ wordt veel aan eten en drinken gedacht

Allereerst is (open) gevraagd waar men als eerste aan denkt bij de term ‘gezond genieten’. Hieruit komen zeer diverse antwoorden naar voren, die vervolgens zijn ingedeeld in categorieën (zie figuur 12). Er wordt veel gedacht aan zaken die met eten of drinken te maken hebben: 21% noemt gezond eten en/of drinken. Nog eens 10% noemt lekker maar toch gezond/ verantwoord eten, 8% noemt (lekker) eten en 7% fruit en/of groenten eten. Daarnaast denkt ruim een vijfde (22%) aan bewegen/ sport.

12 | Als u de uitdrukking ‘gezond genieten’ leest, waar denkt u dan als eerste aan? (open vraag: antwoorden gecategoriseerd) (basis: alle respondenten, n=616)

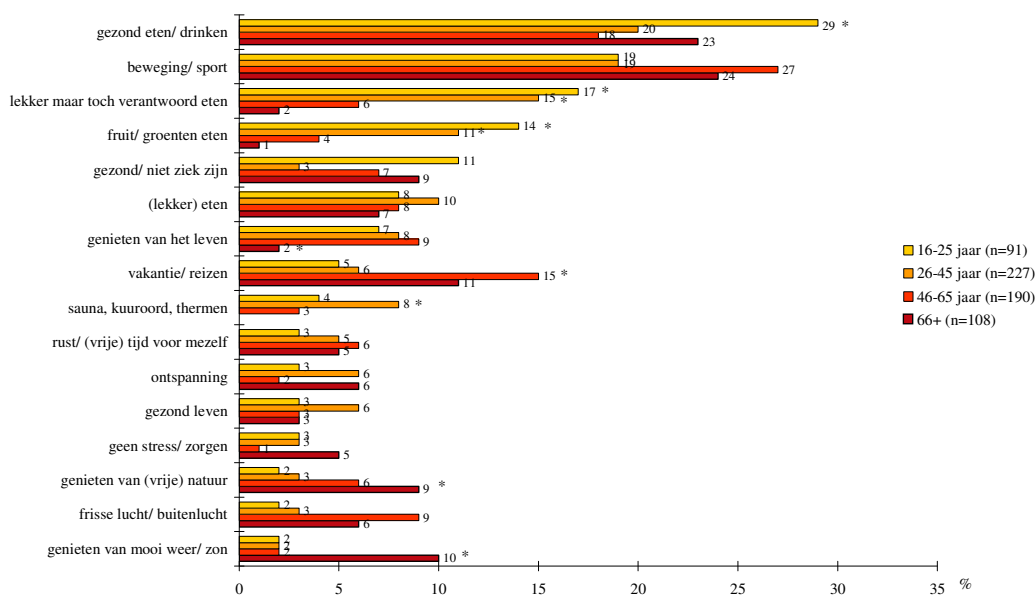


Bron: TNS NIPO, 2007

We zien de volgende verschillen tussen subgroepen:

- Mannen en vrouwen. Vrouwen denken vaker dan mannen aan lekker maar toch gezond/ verantwoord eten (14% versus 6%).
- Leeftijdsgroepen. De verschillen tussen de meest genoemde antwoorden zijn te zien in figuur 13.

13 | Als u de uitdrukking 'gezond genieten' leest, waar denkt u dan als eerste aan? (open vraag) (basis: alle respondenten, uitgesplitst naar leeftijdsgroep)



Bron: TNS NIPO, 2007

We zien in de figuur dat de jongste groepen zaken die te maken hebben met eten (gezond eten en drinken, fruit en groenten eten en lekker maar toch verantwoord eten) significant vaker noemen dan Nederlanders van 45 jaar en ouder.

Met name de groep van 44-65 jaar denkt bij gezond genieten vaker dan gemiddeld aan vakantie/ reizen (15% versus 9%).

De oudste groep (65 jaar en ouder) denkt bij gezond genieten significant vaker dan gemiddeld aan genieten van de natuur (9% versus 5%) en genieten van mooi weer/ de zon (10% versus gemiddeld 3%)

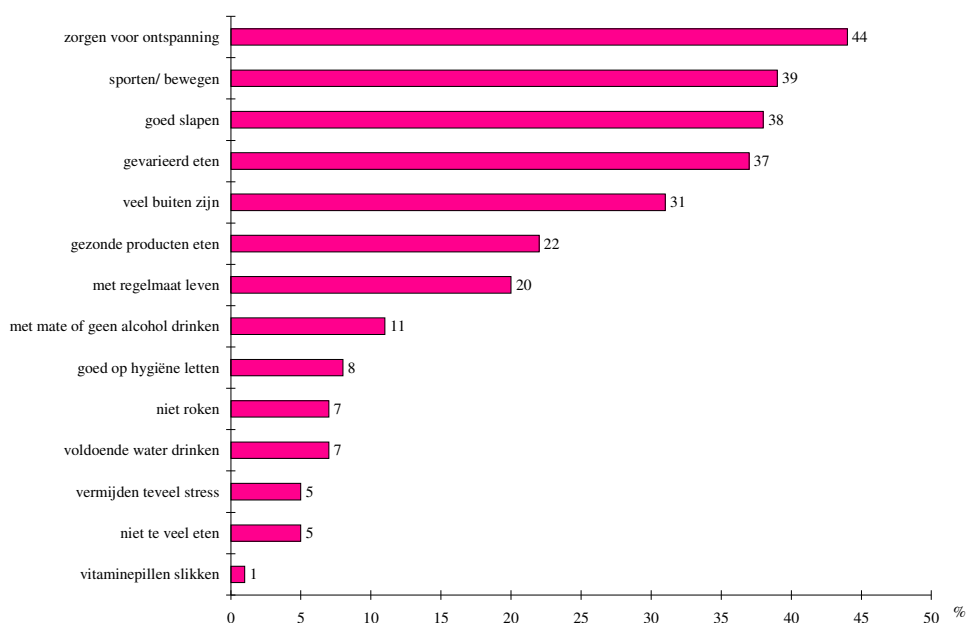
### 3.1.2 Nederlanders kunnen vooral gezond genieten van ontspanning

Om duidelijker voor ogen te krijgen van welke ‘gezonde dingen’ mensen ook genieten is van alle zaken waarvan men eerder in de vragenlijst heeft aangegeven ze te doen voor de gezondheid, gevraagd of men hier ook van kan genieten.

---

14 | U heeft aangegeven dat u onderstaande activiteiten onderneemt voor uw gezondheid. Van welke van deze activiteiten kunt u ook echt genieten? (basis: respondenten die vinden dat ze gezond leven, n=543)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

Vooral zorgen voor ontspanning is iets waar mensen van kunnen genieten (44%). Sporten/ bewegen (39%) en goed slapen (38%), ook vormen van ontspanning, worden eveneens veel genoemd. Verder kunnen veel mensen genieten van gevarieerd eten (37%) en veel buiten zijn (31%).

Vitaminepillen slikken, niet teveel eten, vermijden van stress, voldoende water drinken en niet roken zijn zaken waar slechts weinig Nederlanders van genieten.

De volgende verschillen tussen subgroepen zijn gevonden:

- Het lijkt erop dat vrouwen meer van gezonde dingen kunnen genieten dan mannen. Zo worden de volgende zaken vaker door vrouwen genoemd dan door mannen.
  - Gezonde producten eten (28% vs. 16%)
  - Veel buiten zijn (36% vs. 16%)
  - Goed slapen (45% vs. 31%)
- Van ‘met regelmaat leven’ kunnen vooral 65-plussers ook echt genieten (36%). De jongste groepen genieten hier significant minder van (16-24 jaar 7%, 25-44

jaar 14%). Van ‘zorgen voor ontspanning’ geniet met name de groep van 25-44 jaar (52%, tegenover gemiddeld 44%).

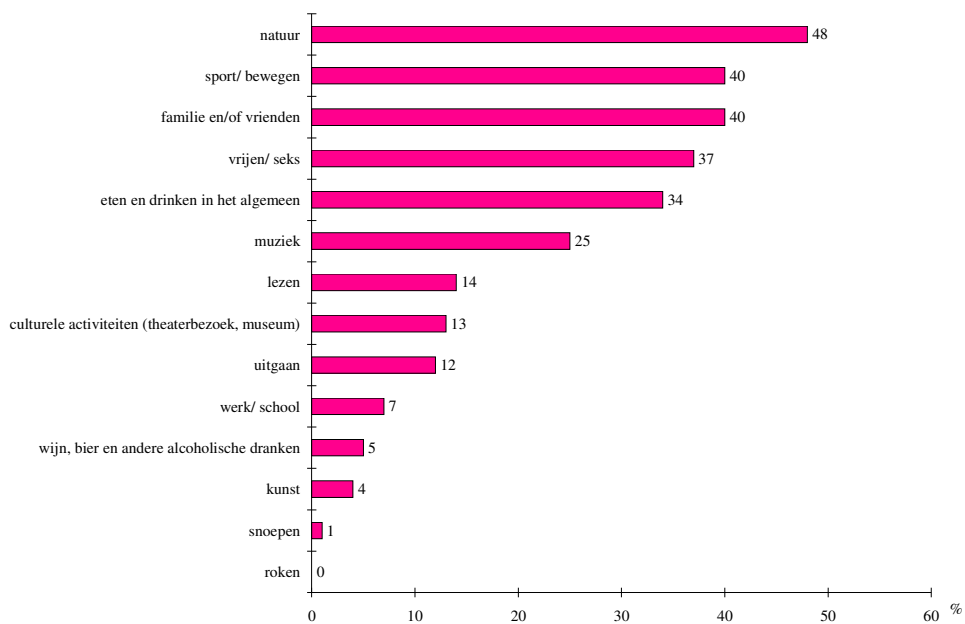
### 3.1.3 Vooral natuur gezien als goede combinatie van genieten en gezondheid

Andersom kunnen we natuurlijk ook bekijken welke van de zaken waarvan men geniet ook gezond zijn (in de ogen van de respondenten). Gevraagd is welke van de zaken waarvan men geniet ook hun gezondheid bevorderen.

---

15 | U heeft aangegeven dat u van onderstaande zaken geniet. Welke van deze zaken bevorderen volgens u ook uw gezondheid? (basis: alle respondenten, n=616)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

Vooral de respondenten die hebben aangegeven dat ze genieten van de natuur geven aan dat dit ook hun gezondheid bevordert (48%). Sport/ bewegen en familie en/of vrienden (beide 40%) scoren eveneens hoog.

De verschillen die we hebben gevonden tussen subgroepen zijn de volgende:

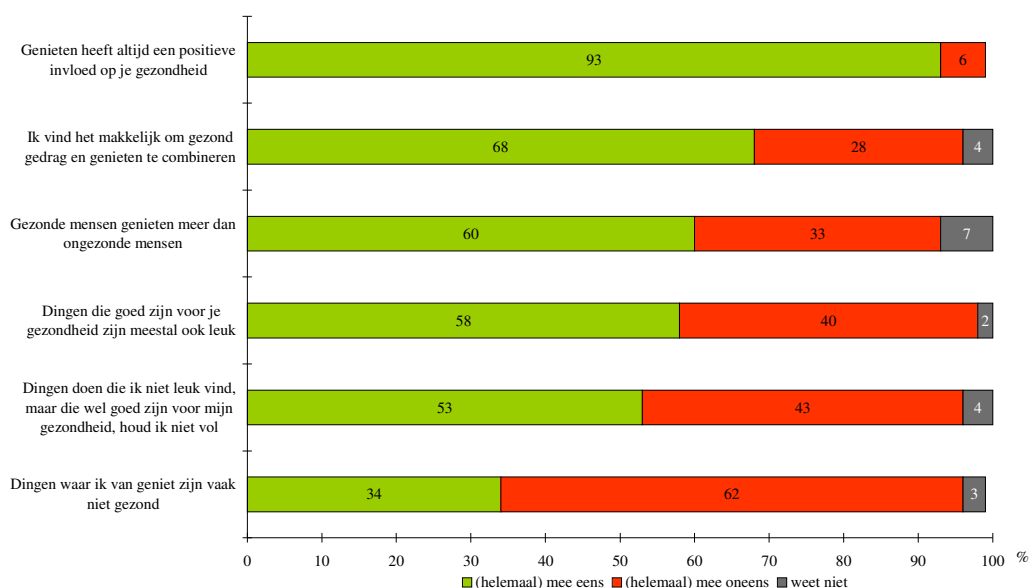
- Vrouwen scoren op de meeste aspecten hoger dan mannen. Vrouwen hebben dan ook gemiddeld meer zaken genoemd waarvan ze genieten. Hiervoor zagen we ook al dat vrouwen van meer gezonde dingen genieten dan mannen. Het lijkt erop dat vrouwen daarom in het algemeen meer genieten van gezonde dingen.
- De groep 25-44 jaar noemt vrijen/ seks significant vaker dan de overige leeftijdsgroepen (50% tegenover 37% gemiddeld).



### 3.1.4 Vrijwel alle Nederlanders vinden dat genieten positief is voor gezondheid

Door middel van een aantal stellingen hebben we gemeten in hoeverre het Nederlands publiek vindt dat er een relatie bestaat tussen gezondheid en genieten en in hoeverre men eigenlijk vindt dat deze twee te combineren vallen.

16 | In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? (basis: alle respondenten, n=616)



Bron: TNS NIPO, 2007

We zien in figuur 16 dat maar liefst 93% van de Nederlanders vindt dat genieten altijd een positieve invloed heeft op je gezondheid: een goed uitgangspunt voor het promoten van gezond genieten. De jongste groep is het hier wel minder vaak mee eens dan de oudere Nederlanders (16-24 jaar 82% tegenover 25+ 95%).

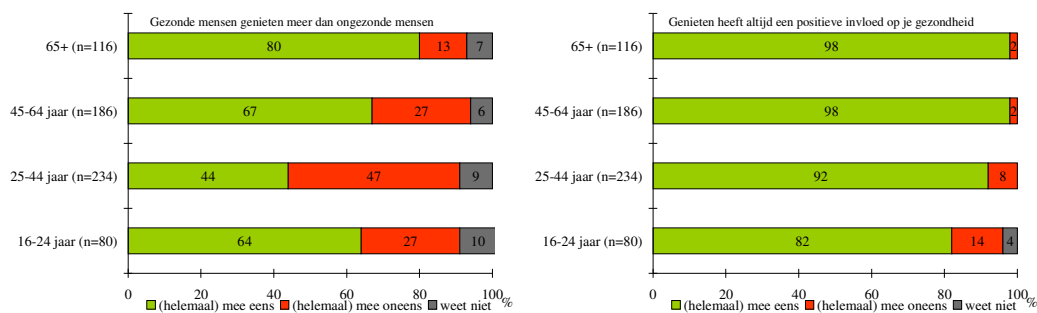
Niet iedereen vindt het echter makkelijk om gezond gedrag en genieten met elkaar te combineren. 68% is het wel eens met deze stelling, maar 28% vindt het niet makkelijk om gezond gedrag en genieten te combineren. Dit geldt het sterkst voor de leeftijdsgroep van 25-44 jaar (33%) en het minst voor de 65-plussers (20%).

58% vindt dat dingen die goed zijn voor je gezondheid meestal ook leuk zijn (40%).

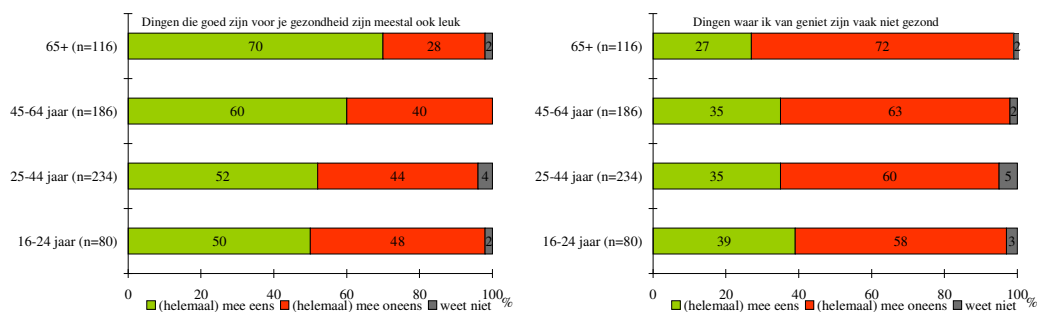
We zien dat meer dan de helft er moeite mee heeft om dingen die ze niet leuk vindt, maar die wel goed zijn voor de gezondheid, vol te houden (53%). Voor hen is het waarschijnlijk extra belangrijk om ook de leuke kanten van gezondheid in te zien en te beseffen dat dingen waarvan ze kunnen genieten ook goed kunnen zijn voor de gezondheid.

Er zijn wel verschillen te zien tussen hoe leeftijdsgroepen denken over deze stellingen. Met name de oudste groep (65+) kijkt vaak af, zoals in onderstaande grafieken ook te zien is.

17 | In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? (basis: alle respondenten, uitgesplitst naar leeftijd)



Bon: TNS NIPO, 2007



Bron: TNS NIPO, 2007

De oudste groep (65+) is het het meest eens met de stelling ‘gezonde mensen genieten meer dan ongezonde mensen’. De groep 25-44 is het hier het minst vaak mee eens. Met de stelling dat genieten een positieve invloed heeft op je gezondheid zijn alle leeftijdsgroepen het grotendeels eens, maar dit geldt het sterkst voor de oudste: 45-64 jaar 98%, 65 jaar en ouder 98%.

Ook met de stelling dat de dingen die goed zijn voor je gezondheid meestal ook leuk zijn, zijn de oudste respondenten het het meest eens: 65-jarigen zijn het hiermee significant meer dan gemiddeld mee eens (70%).

Met de stelling ‘dingen waar ik van geniet zijn meestal niet gezond’ zijn de oudsten het juist significant meer mee oneens (72% tegenover 62% gemiddeld).

Uit dit hoofdstuk kunnen we kort concluderen dat natuur, sport/ bewegen, familie/ vrienden en vrijen/seks hoog scoren op wat men doet voor de gezondheid, waar men van geniet én op de combinatie van beide (gezonde dingen waarvan men geniet en dingen waarvan men geniet en die ook gezond zijn).

De term gezond genieten doet de meeste mensen dan ook denken aan beweging of sport. Ook denken veel mensen aan zaken die met eten en drinken te maken hebben.

De meeste mensen zien de positieve invloed van genieten op de gezondheid wel in. Niet iedereen vindt het echter makkelijk om gezond gedrag en genieten te combineren.

Uit dit onderzoek blijkt dat ouderen dit makkelijker vinden dan jongeren.

## 4 Communicatie over gezond genieten

In dit hoofdstuk bekijken we wat Nederlanders denken over de huidige communicatie over gezondheid en op welke manier men het liefst geïnformeerd wordt. Ook bekijken we in dit hoofdstuk in hoeverre men vindt dat de overheid verantwoordelijkheid moet nemen voor de gezondheid van het Nederlands publiek.

### 4.1 Huidige beeldvorming over gezondheid

In deze paragraaf beschrijven we waardoor de mening van Nederlanders over gezondheid bepaald wordt.

#### 4.1.1 Nederlanders baseren mening over gezondheid vooral op eigen ervaringen

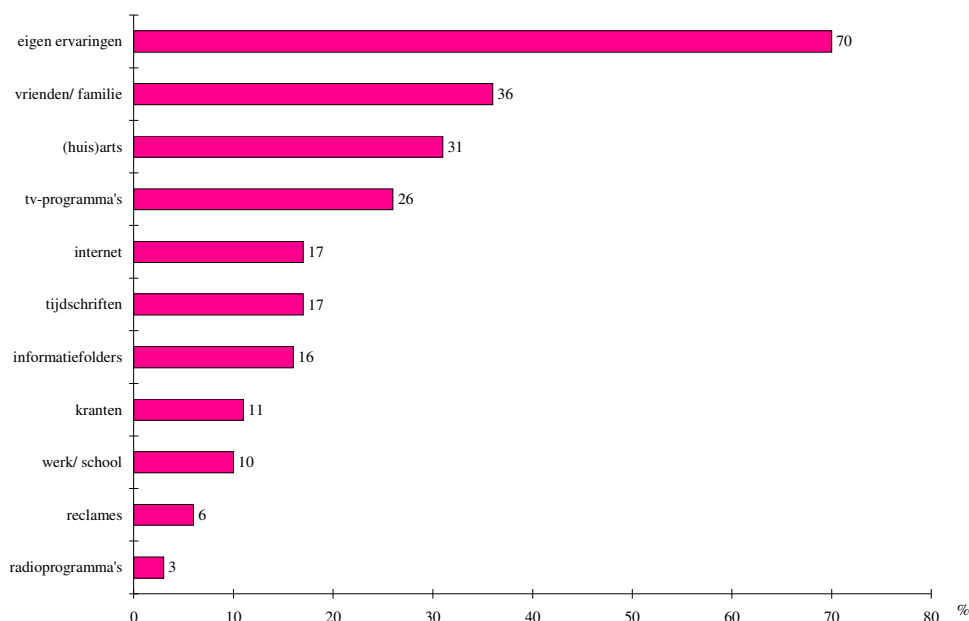
Om de ideeën van het Nederlands publiek over gezond leven te kunnen beïnvloeden, is het belangrijk te weten waardoor hun mening over gezondheid precies wordt bepaald. Uit het kwalitatieve onderzoek kwam naar voren dat vooral eigen (negatieve) ervaringen bepalend waren voor het beeld dat men had van gezondheid: vaak gaf men aan dat men bewust werd van gezondheid naar aanleiding van ziekte van zichzelf of iemand in zijn of haar naaste omgeving.

In figuur 18 zien we dat ook in het kwantitatieve onderzoek een grote meerderheid aangeeft dat zijn mening vooral bepaald wordt door eigen ervaringen (70%) en als tweede door vrienden/ familie (36%).

---

18 | *Kunt u aangeven waardoor uw mening over uw gezondheid vooral bepaald is?*  
(basis: alle respondenten, n=616)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

### 4.1.2 Mediabronnen

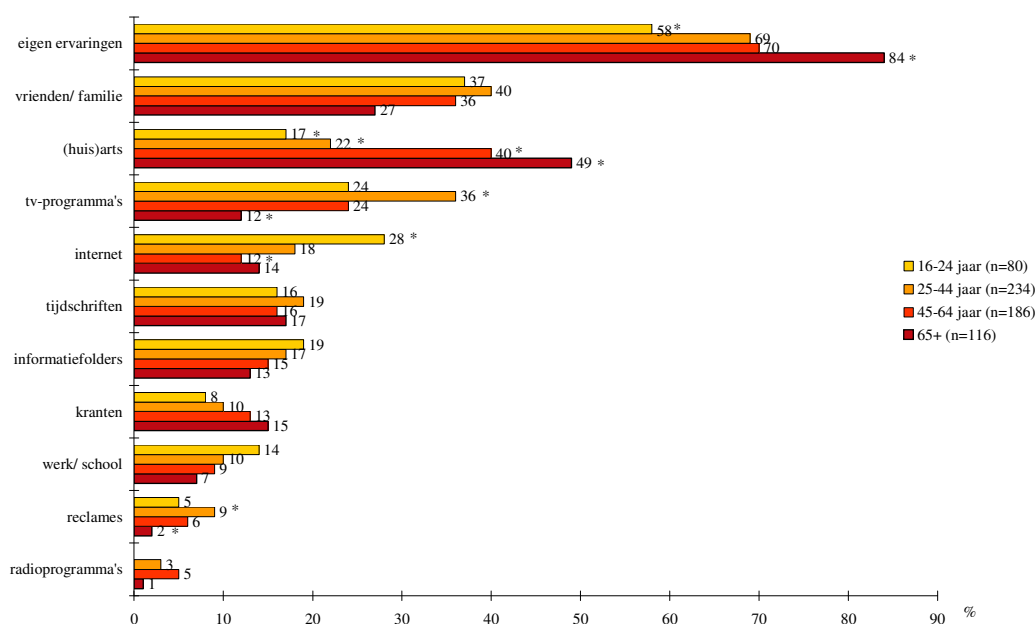
Mediabronnen die het best gebruikt kunnen worden voor de communicatie rondom gezond genieten richting het Nederlands publiek worden veel minder genoemd. TV-programma's worden door 26% genoemd. Internet (17%), tijdschriften (17%), informatiefolders (16%) en kranten (11%) bepalen slechts voor een klein deel de mening van het publiek.

Als we kijken naar de verschillende subgroepen zien we de volgende significante verschillen:

- Tijdschriften spreken meer vrouwen dan mannen aan (21% versus 14%)
- De mening van de jongste groep (16-24 jaar) wordt vaker dan gemiddeld bepaald door internet (28%) en significant minder door eigen ervaringen (58%).  
De groep 25-44 zegt significant vaker dan gemiddeld dat zijn/ haar mening bepaald is door tv-programma's (36%).  
De jongste groepen noemen significant minder vaak de huisarts (16-24 jaar 17%, 25-44 jaar 22%), deze wordt juist significant vaker genoemd door de groepen 45-64 jaar (40%) en 65+ (49%).  
De oudste groep (65+) baseert zich significant vaker dan gemiddeld op eigen ervaringen (84%).

De verschillen tussen de leeftijdsgroepen zijn ook te zien in onderstaande figuur.

19 | Kunt u aangeven waardoor uw mening over uw gezondheid vooral bepaald is?  
(basis: alle respondenten, uitgesplitst naar leeftijd)



Bron: TNS NIPO, 2007

## 4.2 Benadering van gezondheid in de communicatie

We hebben nu gezien waardoor de mening van Nederlanders over gezondheid op dit moment bepaald wordt. Vervolgens zullen we bekijken hoe men de huidige communicatie over gezondheid ervaart en welke benadering het publiek het meest aanspreekt.

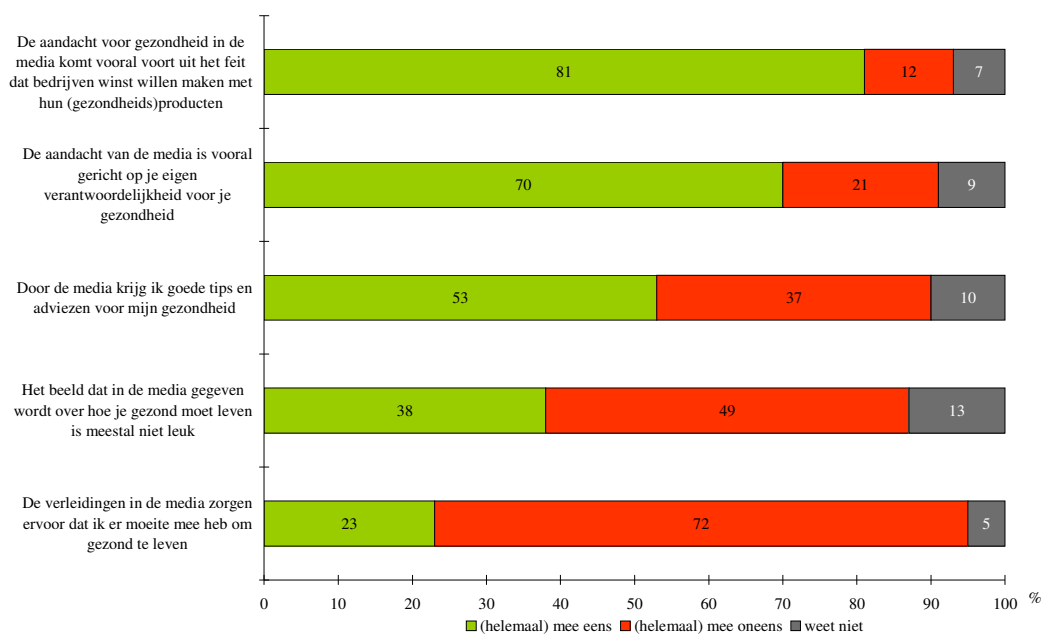
### 4.2.1 Niet iedereen positief over huidige benadering gezondheid in de media

In onderstaande figuur is te zien in hoeverre men het eens is met een aantal stellingen met betrekking tot gezondheid in de media.

---

20 | In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen? (basis: alle respondenten, n=616)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

Een ruime meerderheid van de Nederlanders is het eens met de stelling dat de aandacht voor gezondheid in de media vooral voortkomt uit commerciële doeleinden van bedrijven die gezondheidsproducten aanbieden (81%).

Bij een vergelijking tussen de verschillende subgroepen, zien we alleen dat:

- Mannen het hier vaker mee eens zijn dan vrouwen (85% versus 77%).

De meeste Nederlanders vinden ook dat de aandacht vooral gericht is op je eigen verantwoordelijkheid voor je gezondheid (70%). Toch vindt niet iedereen dat de media goede tips en adviezen geven: 37% is het hiermee oneens.

Ook vindt 38% het beeld dat in de media gegeven wordt over hoe je gezond moet leven meestal niet leuk.

Voor deze stelling zien we de volgende verschillen tussen subgroepen:

- Rokers vinden het beeld dat in de media gegeven wordt over hoe je gezond moet leven vaker niet leuk dan niet-rokers (50% versus 34%).
- De jongste groep (16-24 jaar) is het het minst eens met deze stelling (30% versus 25-44 jaar 39% en 45-64 jaar 38% en 65+ 43%).

De verleidingen die in de media naar voren komen zorgen er bij een kwart van de Nederlanders (23%) voor dat ze moeite hebben om gezond te leven.

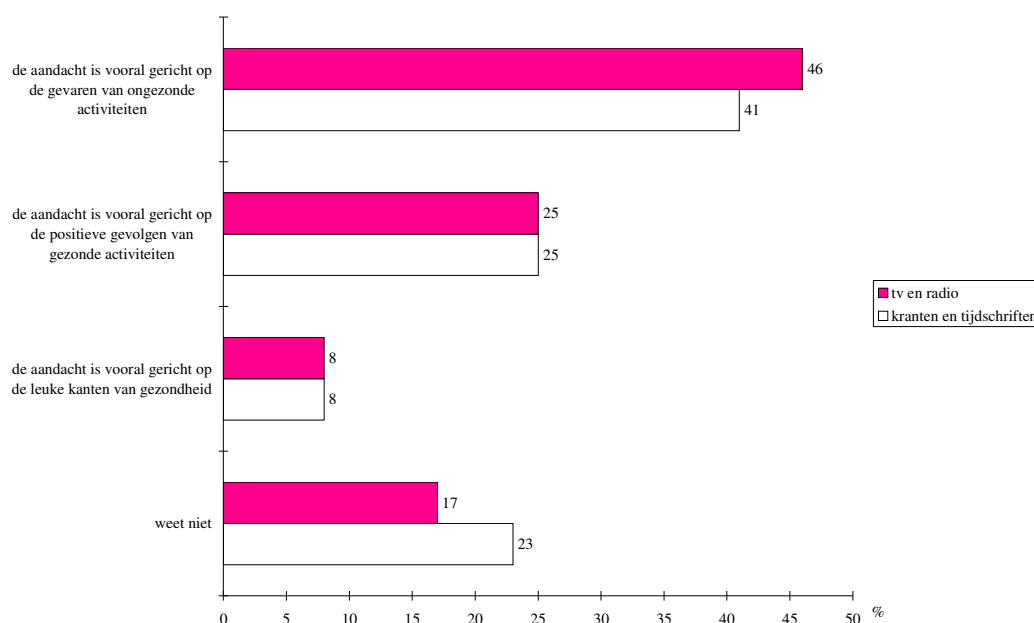
Voor deze stelling verschillen de volgende subgroepen significant van elkaar:

- Dit geldt sterker voor vrouwen dan voor mannen (27% versus 19%).
- De groep tussen de 25 en 44 jaar heeft hier het meest moeite mee (28%).

#### 4.2.2 Huidige communicatie volgens Nederlanders vooral gericht op gevaren van ongezonde activiteiten

In onderstaande figuur is te zien dat de meerderheid van de Nederlanders vindt dat de aandacht zowel op TV en radio (46%) als in kranten en tijdschriften (41%) vooral gericht is op de gevaren van ongezonde activiteiten. Een kwart vindt echter ook dat de aandacht vooral gericht is op de positieve gevolgen van gezonde activiteiten. Vrijwel niemand vindt dat de aandacht vooral gericht is op de leuke kanten van gezondheid (8% voor tv/ radio én kranten/ tijdschriften).

21 | *Hoe wordt volgens u op dit moment gezondheid op TV en radio/ in kranten en tijdschriften onder de aandacht gebracht?*



Bron: TNS NIPO, 2007

Als we kijken naar verschillen tussen subgroepen zien we het volgende:

- De groep 45-64 jaar vindt significant vaker dan gemiddeld dat de aandacht in kranten en tijdschriften vooral gericht is op de gevaren van ongezonde activiteiten (49% versus 41% gemiddeld).
- Er zijn hierin geen verschillen tussen mannen en vrouwen.

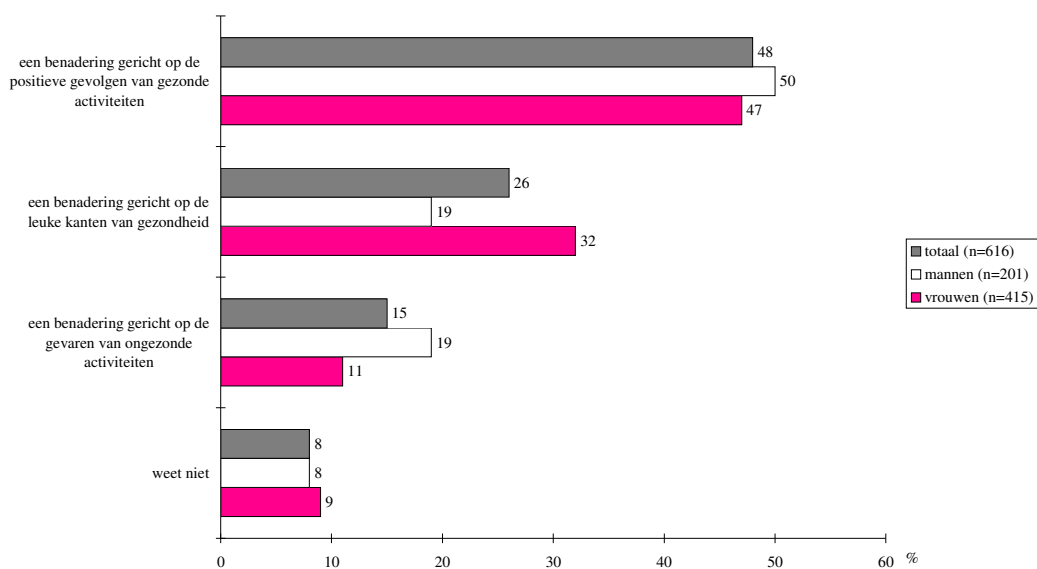
### 4.2.3 Positieve benadering van gezondheid spreekt het meest aan

Een benadering waarin de positieve gevolgen van gezonde activiteiten worden benadrukt spreekt het meest aan (48%). Een benadering gericht op de leuke kanten van gezondheid komt op de tweede plaats met 26% en slechts 15% voelt zich het meest aangesproken door een benadering gericht op de gevaren van ongezond leven.

---

22 | Welke benadering in de media zou u het meest aanspreken om met uw gezondheid bezig te zijn? (basis: alle respondenten, met een uitsplitsing naar geslacht)

---



Bron: TNS NIPO, 2007

---

Verschillen die tussen de subgroepen gevonden zijn, zijn de volgende:

- Zowel mannen als vrouwen voelen zich het meest aangesproken door de positieve gevolgen van gezonde activiteiten. Een benadering gericht op de leuke kanten van gezondheid spreekt significant meer vrouwen aan dan mannen (32% versus 19%), terwijl een benadering gericht op de gevaren van ongezondheid meer mannen aanspreekt (19% versus 11%).
- Respondenten in de leeftijdsgroep 25-44 jaar voelen zich significant meer aangesproken door een benadering die gericht is op de leuke kanten van gezondheid (32% versus 26% gemiddeld). Ouderen voelen zich hierdoor significant minder aangesproken (13%) en zien meer in een benadering gericht op de positieve gevolgen van gezonde activiteiten (60% versus 48% gemiddeld).



## 4.3 Verantwoordelijkheid voor gezondheid

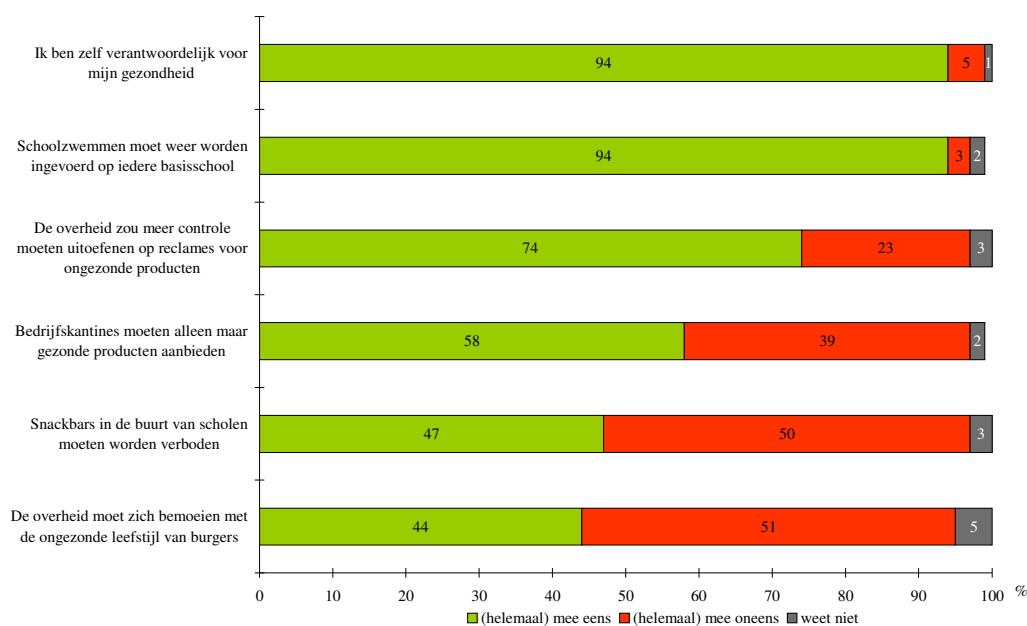
Uit het kwalitatieve vooronderzoek kwam regelmatig de rol van de overheid in het stimuleren van gezondheid naar voren. We hebben in dit kwantitatieve onderzoek gemeten in hoeverre mensen vinden dat gezondheid de eigen verantwoordelijkheid van de burger is, of dat de overheid zich hiermee moet bemoeien.

### 4.3.1 Meeste Nederlanders vinden gezondheid eigen verantwoordelijkheid

In figuur 23 is te zien dat vrijwel iedereen het eens is met de stelling 'ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn gezondheid'. Toch vinden veel Nederlanders ook regulerende maatregelen vanuit de overheid belangrijk. Zo vindt 94% dat schoolzwemmen weer moet worden ingevoerd op iedere basisschool en vindt 74% dat de overheid meer controle moet uitoefenen op reclames voor ongezonde producten.

De helft van de Nederlanders vindt echter niet dat de overheid zich moet bemoeien met de ongezonde leefstijl van burgers. 44% vindt wel dat dit moet.

23 | In hoeverre bent u het eens met onderstaande stellingen (basis: alle respondenten, n=616)



Bron: TNS NIPO, 2007

Er zijn een aantal verschillen tussen bepaalde subgroepen gevonden:

- 65-plussers zijn het sterkst voor invloed van de overheid: zij vinden vaker dan jongere mensen dat de overheid meer controle zou moeten uitoefenen op reclames voor ongezonde producten (65+ 86%, 45-64 jaar 78%, 25-44 jaar 66%, 16-24 jaar 69%).

Ook zijn 65-plussers het het sterkst eens met de stelling dat snackbars in de buurt

van scholen verboden moeten worden (69%). De jongste groep (die uiteraard het vaakst nog op school zit), is het met deze stelling significant minder eens, maar toch is nog 38% van hen het ermee eens.

De 65-plussers, die over het algemeen niet meer werken, zijn het eveneens het vaakst eens met de stelling dat bedrijfskantines alleen maar gezonde producten moeten aanbieden (79%). Ook de meerderheid van de groep 45-64 jaar is het hiermee eens (68%). De jongste groepen (16-24 en 25-44 jaar) zijn het er juist het minst mee eens (beide 45%).

- Mensen die vroeger gerookt hebben, maar nu zijn gestopt, vinden significant vaker dan rokers die iedere dag roken dat de overheid meer controle zou moeten uitoefenen op reclames voor ongezonde producten (81% versus 65%) en dat de overheid zich moet bemoeien met de ongezonde leefstijl van burgers (49% versus 24%). Dit laatste geldt ook voor niet-rokers.

Opvallende zaken die in het hoofdstuk over de communicatie naar voren komt, zijn: De ideeën van Nederlanders over gezondheid worden vooral bepaald door eigen ervaringen en door vrienden/ familie.

Van de genoemde mediabronnen worden tv-programma's het meest genoemd als bepalend voor de mening over gezondheid. Jongeren laten zich ook beïnvloeden door internet.

Een benadering gericht op de positieve gevolgen van gezonde activiteiten en op de leuke kanten van gezondheid spreekt de meerderheid het meest aan.

Vrijwel iedereen vindt gezondheid iets waar je zelf verantwoordelijk voor bent, maar desondanks vindt men door de overheid geïnitieerde maatregelen als verplicht schoolzwemmen en controle door de overheid op reclames voor ongezonde producten ook belangrijk.

Opvallend is dat met name 65-plussers sterker dan jongere respondenten voor invloed van de overheid zijn.

Verder valt op dat mensen die vroeger gerookt hebben, maar nu zijn gestopt; significant vaker dan rokers die iedere dag roken vinden dat de overheid meer controle zou moeten uitoefenen op reclames voor ongezonde producten.

## 5 Conclusie

### *Conclusies met betrekking tot gezondheid*

Een ruime meerderheid van de Nederlanders vindt dat ze gezond leeft. Opvallend genoeg geldt dit ook voor driekwart van de mensen die iedere dag roken en bijna vier vijfde van de mensen met obesitas.

Een ruime meerderheid geeft eveneens aan dat gezondheid een grote rol in zijn of haar leven speelt. Het speelt voor 65-plussers een grotere rol dan voor jongere Nederlanders. Vrouwen doen meer voor hun gezondheid dan mannen, met name zaken die te maken hebben met goed slapen, gevarieerd en gezond eten en ontspannen.

De belangrijkste motivatie om op de gezondheid te letten is voor Nederlanders om 'lekker in hun vel te zitten'. 65-plussers worden echter meer gemotiveerd door 'zo lang mogelijk gezond blijven' dan door 'lekker in mijn vel zitten'.

Andere motivaties om op de gezondheid te letten hebben vooral te maken met gezelligheid, ontspanning en om beter in je vel te zitten.

Redenen om activiteiten die goed zijn voor de gezondheid niet te doen, hebben met name te maken met een gebrek aan discipline of geen zin hebben. 65-plussers lijken minder last van een gebrek aan discipline en tijd te hebben.

### *Conclusies met betrekking tot genieten*

Nederlanders genieten vooral van familie en vrienden, eten en drinken en muziek. Van familie en/of vrienden geniet men veruit het meest. Onder de vrouwen scoren familie en/of vrienden in relatie tot genieten veel hoger dan onder mannen (vrouwen 40% tegenover mannen 25%).

Voorals gebrek aan tijd en gebrek aan geld vormen voor mensen een belemmering om te kunnen genieten. 36% van de chronisch zieken wordt belemmerd om te genieten door zijn of haar gezondheid.

### *Conclusies met betrekking tot gezond genieten*

Onderwerpen waar Nederlanders van genieten en die bovendien gezond zijn, hebben vooral te maken met natuur, sport/ bewegen, familie/ vrienden en vrijen/seks. Bij de term gezond genieten denken de meeste mensen aan beweging of sport en aan eten en drinken. Tussen de leeftijdsgroepen zijn er wel verschillen. Zo denken ouderen vaker aan de natuur en buiten zijn, terwijl jongeren vaker denken aan gezond en verantwoord eten.

De meeste mensen vinden dat genieten een positieve invloed heeft op de gezondheid. 58% vindt dan dingen die goed zijn voor de gezondheid meestal ook leuk zijn. Andersom vindt 53% van de mensen dat dingen die niet leuk, maar toch goed voor de gezondheid zijn, moeilijker zijn vol te houden.

*Conclusies met betrekking tot communicatie over gezond genieten*

De meeste Nederlanders vinden dat de aandacht in de media voor gezondheid vooral een commercieel karakter heeft en gericht is op de eigen verantwoordelijkheid voor de gezondheid. Toch vindt niet iedereen dat de media goede tips en adviezen geeft. Ook vindt een groot deel het beeld dat in de media gegeven wordt over hoe je gezond moet leven meestal niet leuk.

Opvallend is dat bijna iedereen vindt dat men zelf verantwoordelijk is voor zijn gezondheid, terwijl veel Nederlanders toch ook regulerende maatregelen vanuit de overheid erg belangrijk vinden. Zo is een groot deel van de Nederlanders voor het opnieuw invoeren van schoolzwemmen op iedere basisschool en voor meer controle door de overheid op reclames voor ongezonde producten. Met name 65-plussers zijn sterk voor invloed van de overheid. Ook is opvallend dat mensen die vroeger gerookt hebben, maar nu zijn gestopt, significant vaker dan rokers die iedere dag roken vinden dat de overheid meer controle zou moeten uitoefenen op reclames voor ongezonde producten.