
Friezen voelen zich het gezondst van Nederland (maar waarom?)

2 februari 2015 // [Mulier Instituut](#) // Door: David Romijn (Mulier Instituut)



Driekwart van de Nederlanders voelt zich gezond. Friezen voelen zich over het algemeen het gezondst (81%). In Zuid-Limburg ligt het aandeel inwoners dat zich gezond voelt het laagste (70%). Komt deze overtuiging door het beperken van schadelijk gedrag (roken, drinken en te veel eten) of juist door gezond te doen (sporten en bewegen)?

De bevraging naar gevoel van gezondheid is onderdeel van de Gezondheidsmonitor 2012*. Op basis van deze monitor blijkt dat de regio's Friesland en Limburg-Zuid - die het hoogste en laagste scoren op gezondheidsgevoel - in veel kengetallen juist vergelijkbaar scoren. In beide regio's rookt 23% van de volwassenen en is 11% van de bevolking zware drinker. Ook het percentage van de bevolking dat wekelijks sport is nagenoeg gelijk (respectievelijk 48% en 52%) en ook het aandeel van mensen met overgewicht komt nagenoeg overeen (49% en 48%).

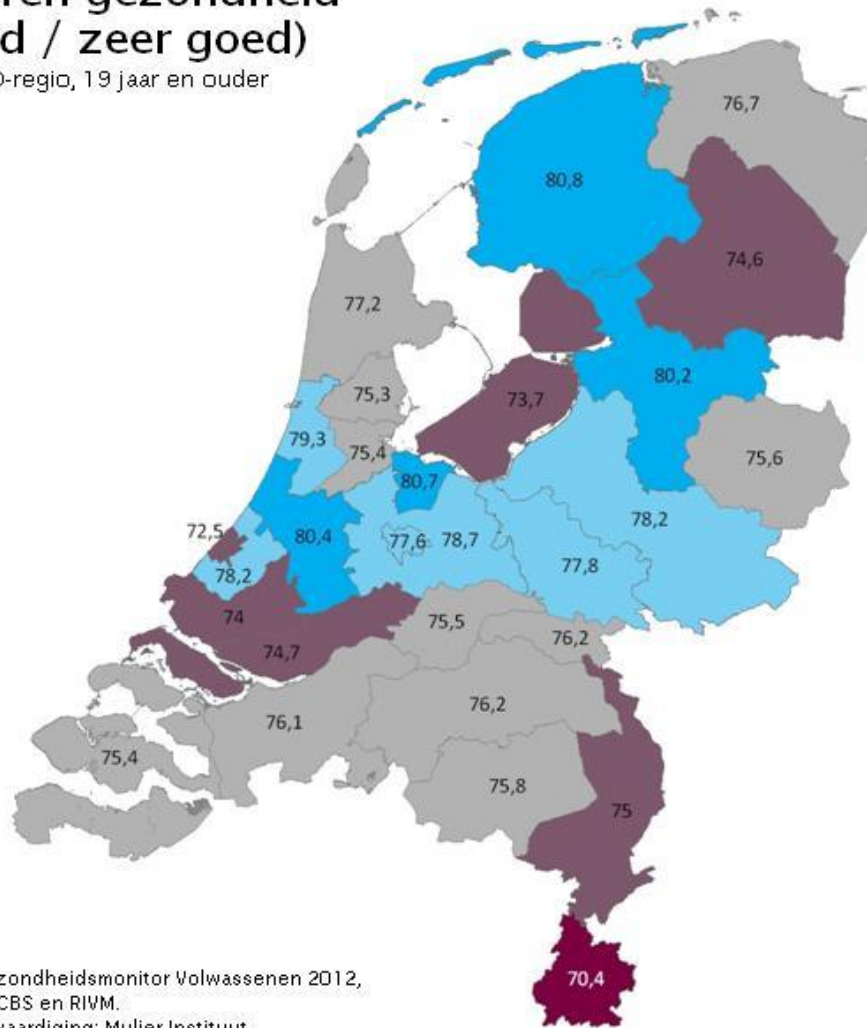
Slechts op één kengetal onderscheiden de voor hun gevoel gezonde Friezen zich van de ongezonde Zuid-Limburgers: het beweeggedrag. Landelijk scoort Zuid-Limburg het laagste als het gaat om het percentage van de bevolking dat voldoet aan de beweegnorm (53%). In Friesland is dit percentage landelijke subtop met 62%. Kijkend naar het patroon in de rest van het land lijkt vooral bewegen belangrijk voor het gezondheidsgevoel.

Voldoende bewegen is belangrijk voor het gevoel van gezondheid, maar dit is niet voldoende. In aanvulling op een gezond beweegpatroon is het net zo belangrijk om ongezond gedrag te mijden. De regio's waar wel veel bewogen wordt, maar waar men zich toch niet zo gezond voelt, kenmerken zich namelijk door relatief hoge scores op (onderdelen van) een ongezonde leefstijl zoals roken, drinken en overgewicht. Juist de combinatie van veel bewegen en een weinig ongezonde leefstijl maakt dat Friezen zich de gezondste Nederlanders voelen.

**De Gezondheidsmonitor is een samenwerkingsproject tussen het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de GGD-en. Er is gezamenlijk data verzameld over een achttal gezondheids- en leefstijl gerelateerde onderwerpen. Het onderzoek is uitgevoerd in 2012 en had de bevolking van 19 jaar en ouder als doelpopulatie. In totaal zijn 400 duizend mensen geënquêteerd. De uitkomsten van deze monitor zijn recentelijk in kaarten verwerkt en zijn te vinden op Volksgezondheidszorg.info*

Ervaren gezondheid (goed / zeer goed)

Per GGD-regio, 19 jaar en ouder



Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2012, GGD'en, CBS en RIVM.
Kaartvervaardiging: Mulier Instituut

Foto: Flickr (CC) [Hindrik Sijens](#)