

# Resultaten panelonderzoek

## Bewegen in de woonomgeving



Zaanstreek-Waterland

De omgeving waarin mensen wonen is van invloed op de gezondheid. En op het maken van gezonde keuzes en een gezonde leefstijl. Denk bijvoorbeeld aan de keuze om lopend of fietsend naar het werk te gaan. Of de mogelijkheid om te kunnen sporten in de woonomgeving. In dit onderzoek vroegen we de panelleden wat zij nodig hebben in hun woonomgeving om meer te gaan bewegen. En over hoe zij de rol van de overheid zien om hen hierbij te helpen.



### Bewegen

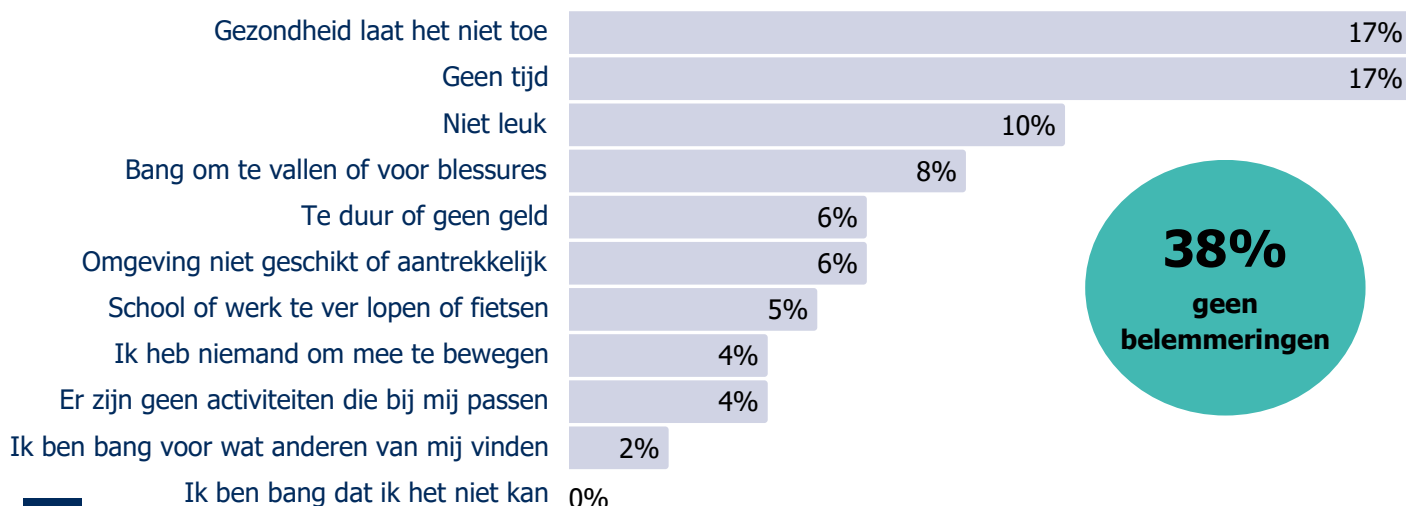
Als eerste vroegen we de panelleden naar hun gezondheid. En of zij vinden dat ze genoeg bewegen. Bij 62% is dit het geval. 50% van alle panelleden zou meer willen bewegen.



### Belemmeringen om meer te bewegen

De belangrijkste belemmeringen die panelleden ervaren om meer te gaan bewegen zijn dat hun gezondheid het niet toe laat om meer te bewegen en dat zij er geen tijd voor hebben. 38% van de panelleden geeft aan geen belemmeringen te ervaren.

#### Wat is voor u een belemmering om meer te bewegen?



**38%**  
geen  
belemmeringen

Hierbij bestaan er verschillen tussen subgroepen. Als we volwassenen (18 tot 65 jaar) vergelijken met ouderen (65+) zien we dat **volwassenen** vaker aangaven geen tijd te hebben. Ook vinden zij bewegen vaker te duur of hebben er geen geld voor. Bij **ouderen** laat de gezondheid het vaker niet toe om meer te bewegen en zijn zij vaker bang om te vallen of bang voor blessures.

Bij panelleden **zonder opleiding, of een basisonderwijs, vso, praktijkonderwijs, vmbo, mavo of lbo opleiding** laat de gezondheid het vaker niet toe om meer te bewegen, vergeleken met panelleden met een ander opleidingsniveau. Zij zijn ook vaker bang om te vallen of bang voor blessures. Panelleden met een **havo, vwo, mbo. hbo of wo opleiding** hebben vaker geen tijd.

Vergeleken met mannen hebben **vrouwen** vaker geen tijd, en vinden het vaker te duur of hebben er geen geld voor. Ook geven zij vaker aan geen passende activiteiten in de buurt te hebben.

Gezonde woonomgeving

“Een gezonde woonomgeving is een woonomgeving die als prettig wordt ervaren, die uitnodigt tot gezond gedrag en waar de druk op de gezondheid zo laag mogelijk is.” (RIVM)

Zo definieert het RIVM de gezonde leefomgeving. We vroegen het panel wat voor hen een gezonde leefomgeving is. Antwoorden hadden vaak betrekking op de natuur, stilte en schone lucht (zie woordwolk rechts).

We vroegen de panelleden ook of ze hun eigen woonomgeving gezond vinden (volgens de eigen definitie). 73% van de panelleden vindt de eigen woonomgeving gezond. Hierbij zijn grote verschillen tussen gemeenten, met het laagste percentage in de gemeente Zaanstad (61%) en het hoogste percentage in de gemeente Waterland (91%).

In 2018 stelden we het panel dezelfde vraag. Toen vond 88% de eigen woonomgeving gezond. Wel dient hierbij te worden opgemerkt dat het panel toen uit veel minder inwoners bestond. Dit kan invloed hebben op de gerapporteerde percentages.

Wat is voor u een gezonde woonomgeving?



|               |     |
|---------------|-----|
| Edam-Volendam | 90% |
| Landsmeer     | 85% |
| Oostzaan      | 77% |
| Purmerend     | 83% |
| Waterland     | 91% |
| Wormerland    | 85% |
| Zaanstad      | 61% |

## Vindt u onderstaande dingen belangrijk voor uw gezondheid? (% (heel) belangrijk)

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Aanwezigheid van groen in de buurt                        | 98% |
| Veiligheid in de buurt (afwezigheid van criminaliteit)    | 97% |
| De milieusituatie                                         | 95% |
| Fiets- en wandelmogelijkheden in de buurt                 | 94% |
| De verkeersveiligheid                                     | 94% |
| Mogelijkheden om gezond voedsel te kopen in de buurt      | 83% |
| De mensen in de buurt                                     | 77% |
| Aanwezigheid van voorzieningen (scholen, winkels, horeca) | 73% |
| Sportvoorzieningen in de buurt                            | 70% |

## Bewegen in de woonomgeving

We vroegen het panel of zij hun woonomgeving geschikt vinden om in te bewegen, en waarom.

 80% vindt de eigen woonomgeving **geschikt om in te bewegen**

| Edam-Volendam | 85% |
|---------------|-----|
| Landsmeer     | 96% |
| Oostzaan      | 96% |
| Purmerend     | 85% |
| Waterland     | 89% |
| Wormerland    | 82% |
| Zaansstad     | 73% |

"Er is een drukke weg dichtbij.  
Veel stof in de lucht."

"Er zijn genoeg  
mogelijkheden om te  
wandelen en fietsen."

We vroegen de panelleden welke veranderingen in de woonomgeving er aan zouden bijdragen dat zij meer gaan bewegen en de 3 belangrijkste te kiezen.

Onderstaande veranderingen stonden het vaakst in de top 3:

### Ik zou meer gaan bewegen als...

1. Er meer parken en groen zijn in mijn buurt (23%).
2. De stoepen, wandelpaden en fietspaden in mijn buurt beter toegankelijk zijn (20%).
3. Er meer wandel- en fietspaden zijn in mijn buurt (19%).
4. De omgeving beter is ingericht op fietsen en wandelen (18%).
5. Er meer bankjes of andere plaatsen zijn om uit te rusten en mensen te ontmoeten (17%).

### In subgroepen werden onderstaande dingen vaak genoemd:

#### Ik zou meer gaan bewegen als...

...er minder hangjongeren of mensen waarbij ik mij niet veilig voel op straat zijn  
(mensen die in de stad wonen, volwassenen, mensen met een havo, vwo of mbo opleiding).

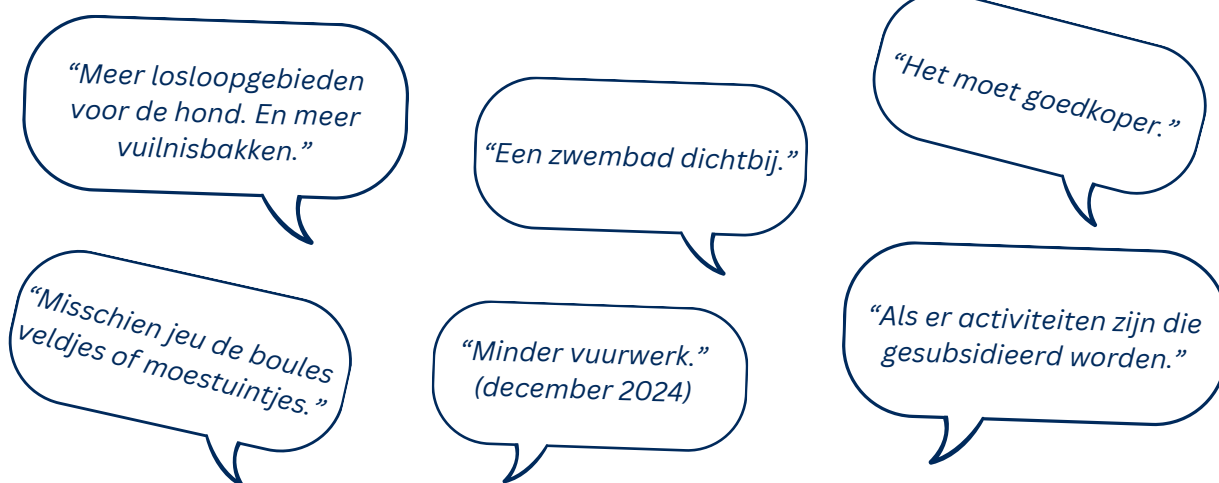
...de straten beter verlicht zijn (volwassenen, mensen met een havo, vwo of mbo opleiding).

...het verkeer minder hard rijdt (mensen zonder opleiding, of een basisonderwijs, vso, praktijkonderwijs, vmbo, mavo of lbo opleiding).

...ik mijn fiets, rollator of scootmobiel veilig kan parkeren op mijn bestemming (zonder opleiding, of een basisonderwijs, vso, praktijkonderwijs, vmbo, mavo of lbo opleiding).

...er meer sportscholen, sportverenigingen of georganiseerde sportactiviteiten in de buurt zijn die bij mij passen (hbo en wo opgeleiden).

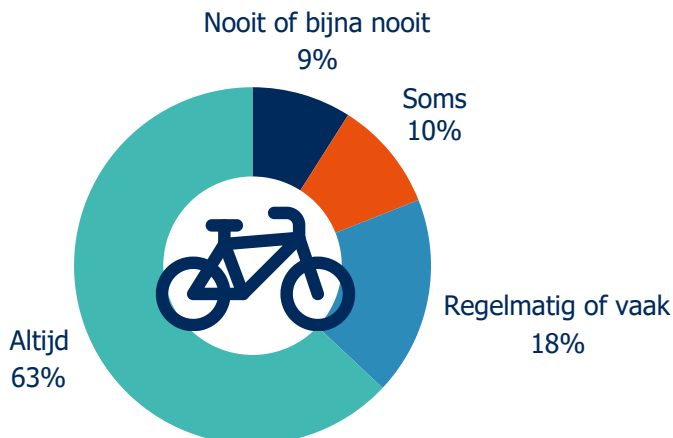
### Andere dingen in de woonomgeving waardoor u meer zou gaan bewegen?



## Kinderen en bewegen in de woonomgeving

251 (12%) van de panelleden gaf aan kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar te hebben. We vroegen hen wat hun kinderen zou helpen om meer te bewegen.

### % kinderen dat lopend of (zelf) fietsend naar school gaat



### Panelleden zouden hun kind(eren) vaker naar school laten lopen of (zelf) fietsen als:

1. De fiets en wandelpaden veiliger zijn (38%).
2. Er autovrije gebieden rondom school zijn (32%).
3. De maximum snelheid omlaag gaat (26%).

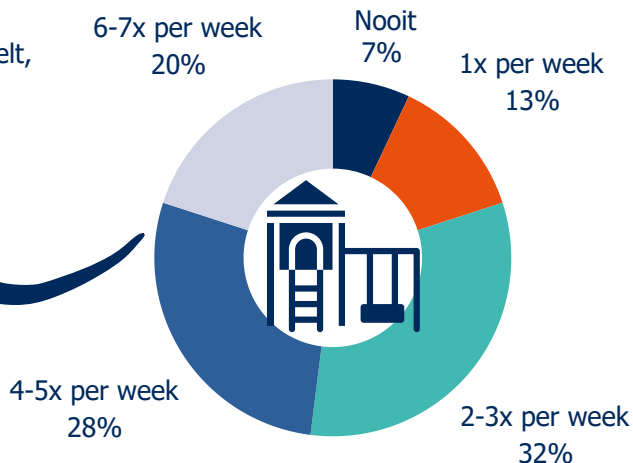
65%

Van alle kinderen die wel eens buiten speelt, speelt meer dan 1 uur per keer buiten.

56%

Vindt dat er genoeg speelgelegenheden zijn in de buurt.

### Hoe vaak speelt uw kind buiten?



### Panelleden geven aan dat hun kind vaker zou buitenspelen als:

1. De speeltuinen regelmatig vernieuwd en opgeknapt zouden worden (40%).
2. Er meer speelgelegenheden zouden zijn (37%).
3. Er minder glas, afval of hondenpoep op straat, in de speeltuin of in het groen zou liggen (30%).

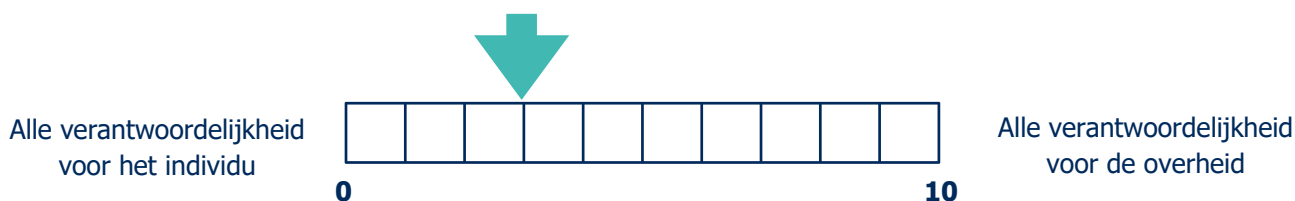
## De rol van de overheid

Iedereen is vrij om zijn of haar eigen keuzes te maken over zijn of haar leefstijl en gezondheid. De gemeente kan hierin wel faciliteren (bijvoorbeeld door het aanbieden van voorzieningen) of sturen (bijvoorbeeld door het maken van regels of dingen te verbieden).

We vroegen de panelleden wie volgens hen de meeste verantwoordelijkheid heeft voor de leefstijl van een persoon. Dit konden zij aangeven door middel van een cijfer van 0 tot 10. Waarbij bij 0 de meeste verantwoordelijkheid bij het individu zelf ligt, en bij 10 de meeste verantwoordelijkheid bij de overheid.

De panelleden gaven gemiddeld een 3.

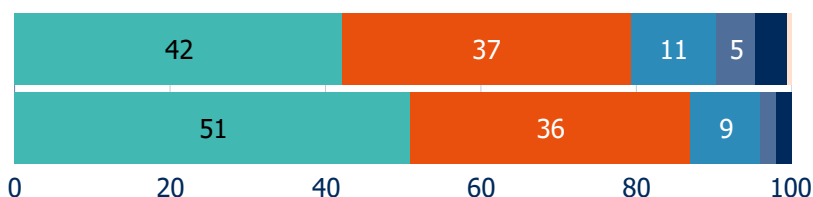
**Zij vinden dus dat de meeste verantwoordelijkheid bij het individu zelf ligt.**



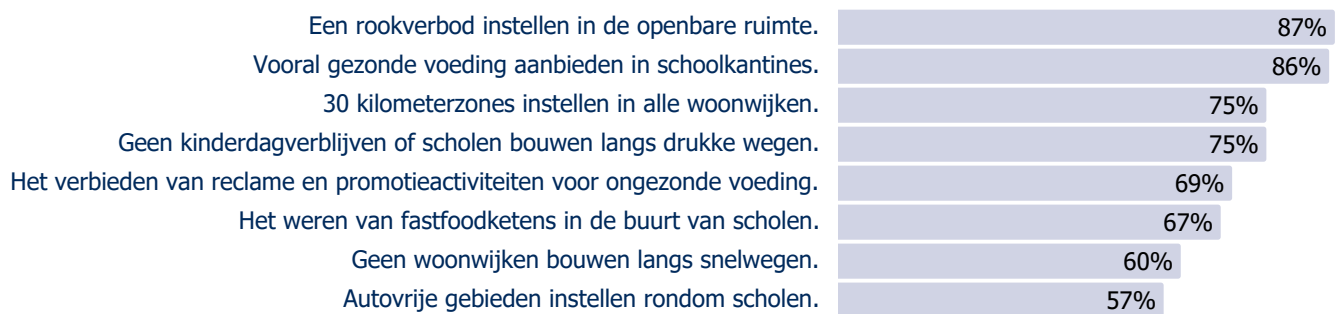
### Ik vind het goed als de gemeente of overheid...

Ongezonde leefstijlkeuzes minder aantrekkelijk maakt.

Gezonde leefstijlkeuzes aantrekkelijker maakt.



## % dat het eens of helemaal eens is met maatregelen die de gemeente of overheid kan nemen om inwoners te helpen met gezonde keuzes



## Conclusie

De helft van de panelleden zou **meer willen bewegen**. De belangrijkste **belemmeringen** die zij hierbij ervaren zijn dat hun gezondheid het niet toe laat of dat ze geen tijd hebben.

**De meeste panelleden vinden hun woonomgeving gezond.** 73% van alle panelleden vindt de eigen woonomgeving gezond. 80% van de panelleden vindt de eigen woonomgeving geschikt om in te bewegen. Hierbij zijn grote verschillen tussen gemeenten.

We vroegen het panel door welke veranderingen de woonomgeving zij meer zouden gaan bewegen. Veranderingen in de top 5 hebben vooral te maken met de hoeveelheid **parken en groen**, de hoeveelheid en toegankelijkheid van **wandel- en fietspaden** en de aanwezigheid van **bankjes**.

We vroegen het panel ook bij welke veranderingen in hun woonomgeving zij hun kind(eren) vaker naar school zouden laten lopen of (zelf) fietsen. Hier is het hoofdthema **veiligheid**; veiligere fiets- en wandelpaden, autovrije gebieden en een lagere maximum snelheid. Wat betreft buitenspelen worden **meer en nettere/modernere speeltuinen** genoemd. Net als **schonere straten, speeltuinen en plantsoenen**.

De meeste verantwoordelijkheid voor iemands leefstijl ligt volgens de panelleden bij **het individu zelf**. Het panel staat over het algemeen wel positief tegenover maatregelen die overheid of gemeente kan nemen om gezonde keuzes te stimuleren of ongezonde keuzes te ontmoedigen.

## Adviezen

- Integreer bewegen in het dagelijks leven. Fiets- en loopbare afstanden zijn het meest aantrekkelijk om ook echt met de fiets en te voet af te leggen. Deze zijn toegankelijk, aantrekkelijk, logisch en veilig.
- Richt de openbare ruimte groen in. Ook dit stimuleert het bewegen en kan tevens bijdragen aan een betere mentale gezondheid.
- Stimuleer laagdrempelig beweegaanbod, zoals wandelgroepjes in de buurt.
- Zorg voor regelmatig onderhoud en renovatie van de openbare ruimte (wegen/stoepen/bestrating, groen, speeltuinen) om hun aantrekkelijkheid en bruikbaarheid te behouden. Neem dit al zo vroeg mogelijk op in de ontwerp plannen en het beleid.
- Zorg voor voldoende bankjes.
- Zet in op verkeersveiligheid rondom scholen, bijvoorbeeld door autoverkeer rond scholen te beperken.

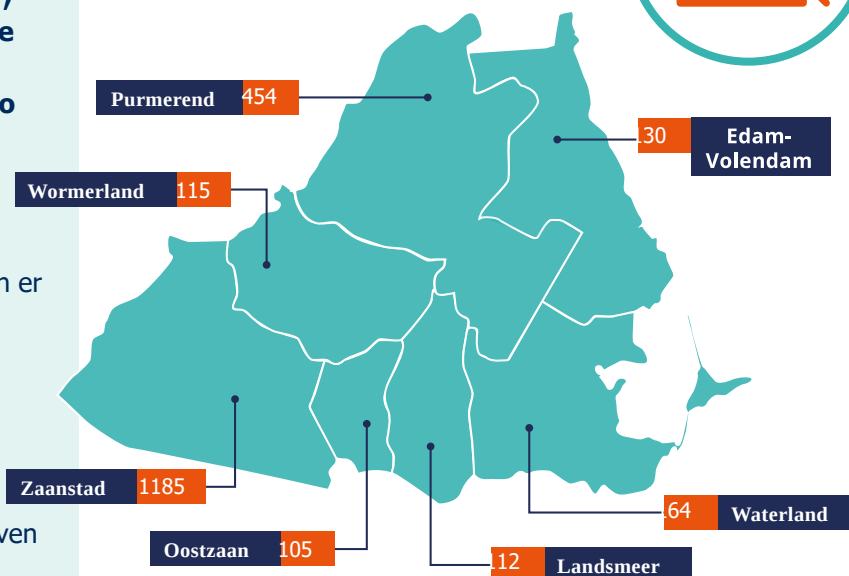
Voor meer adviezen, kijk op <https://www.ggdzw.nl/inwoners/gezondheid/gezonde-leefomgeving/> of <https://ggdleefomgeving.nl/>

## Over het panel

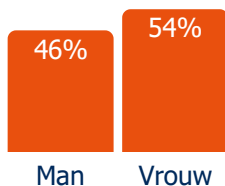


**2319 panelleden, tussen de 17 en 95 jaar, hebben meegedaan aan dit onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 61 jaar. De 7 gemeenten van de regio zijn vertegenwoordigd in dit onderzoek.**

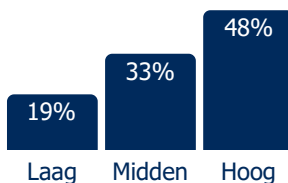
De samenstelling van het panel is niet representatief voor de bevolking van de regio Zaanstreek-Waterland. Naar verhouding namen er meer vrouwen dan mannen deel aan het onderzoek. Ook namen er meer ouderen dan jongeren en meer hbo- of wo-opgeleiden dan vmbo-, mavo- of lbo-opgeleiden deel aan het onderzoek. De resultaten zijn daardoor niet zonder meer te vertalen naar de (gemiddelde) mening van de inwoner van de regio, maar geven wel een indicatie.



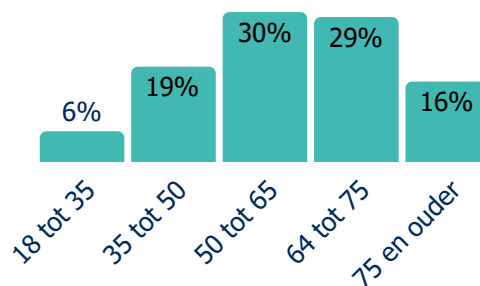
### Geslacht



### Opleidingsniveau



### Leeftijd



## Colofon

GGD Zaanstreek-Waterland, Panelonderzoek Bewegen in de woonomgeving  
onderzoek@ggdzw.nl  
Zaandam, december 2024

Overname van gegevens is toegestaan, met de volgende bronvermelding:  
Panelonderzoek Bewegen in woonomgeving. GGD Zaanstreek-Waterland, december 2024



Zaanstreek-Waterland