

# Gezondheid, welzijn en leefstijl van volwassenen in Zaanstad 2020



Zaanstreek-Waterland

Hieronder volgen de belangrijkste resultaten in de dimensies van positieve gezondheid.

## Fysieke gezondheid

**51%** Heeft overgewicht; **ZW** 50%; **■** 47%.

**81%** Ontbijt minstens 5 dagen per week; **ZW** 83%.

**22%** Rookt; **ZW** 20%; **■** 19%.

**9%** Is een zware drinker; **ZW** 9%; **■** 9%.

## Dagelijks leven

**51%** Voldoet aan de beweegrichtlijn; **ZW** 50%; **■** 54%.

**13%** Is mantelzorger; **ZW** 13%; **■** 13%.

**16%** Is (tamelijk) zwaar tot overbelast door mantelzorg; **ZW** 19%; **■** 14%.

## Welbevinden

**57%** Voelt zich (bijna) altijd gelukkig; **ZW** 59%.

**8%** Heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie; **ZW** 7%; **■** 7%.

**21%** Doet vrijwilligerswerk; **ZW** 21%; **■** 25%

## Fysieke leefomgeving

**38%** Is zeer tevreden met woning; **ZW** 43%

**44%** Is zeer tevreden met fietsmogelijkheden in de buurt; **ZW** 51%

**18%** Ervaart matige of ernstige slaapverstoring door vliegverkeer; **ZW** 12%

## Meedoen

**9%** Heeft minder dan 2 keer per maand contact met familie; **ZW** 9%;

**48%** Is eenzaam; **ZW** 46%; **■** 46%

**30%** Is sociaal eenzaam; **ZW** 28%; **■** 29%

**30%** Is emotioneel eenzaam; **ZW** 28%; **■** 29%

## Verdieping

De cijfers zijn verder uitgewerkt op de volgende pagina's. Achteraan staat een tabel met alle resultaten, ook uitgesplitst naar geslacht, etniciteit en opleidingsniveau.

Bent u op zoek naar nog meer cijfers, vergelijkingen met andere gemeenten, etc. deze vindt u op onze website [ggdzw.incijfers.nl](http://ggdzw.incijfers.nl). Deze website wordt de komende tijd steeds meer uitgebreid.

Op [gezondheidsverkenning.ggdzw.nl](http://gezondheidsverkenning.ggdzw.nl) is een aantal belangrijke thema's verder uitgewerkt in onze regionale VTV.

## Gewicht



**51%** van de volwassenen heeft **overgewicht**, dat wil zeggen een **bmi van 25 of hoger**.

Hiervan heeft **16%** obesitas, een bmi van 30 of hoger.

## Roken

**22%** van de volwassenen rookt dagelijks.

## Alcohol



**15%** van de volwassenen drinkt overmatig alcohol

**9%** van de volwassenen is een zware drinker

## Risicogroepen

- Mannen en lager opgeleiden hebben vaker overgewicht.
- Vrouwen, lager opgeleiden en volwassenen met een niet-westerse etniciteit hebben vaker obesitas.
- Mannen, volwassenen met een niet-westerse etniciteit en lager opgeleiden zijn vaker roker.
- Volwassenen met een westerse etniciteit zijn vaker overmatig drinker.
- Mannen en volwassenen met een westerse etniciteit zijn vaker een zware drinker.

## Gewicht en voeding en gezondheid

Een van de belangrijkste oorzaken van overgewicht is de combinatie van een te hoge energie inname middels voeding en een te laag energieverbruik door lichamelijke (in)activiteit. Overgewicht heeft een negatief effect op zowel de fysieke gezondheid, als ook op de mentale gezondheid. Van de totale ziektelast in Nederland is een aanzienlijk deel toe te schrijven aan (ernstig) overgewicht.

## Genotmiddelen en gezondheid

Alcohol en roken zijn de meest gebruikte genotmiddelen in de maatschappij. Van roken is algemeen bekend dat het zeer schadelijk is voor de gezondheid. Desondanks starten jaarlijks nog veel (jonge) mensen met roken. Zo'n 65% van de rokers heeft ooit een poging gedaan om te stoppen. Van alcohol is algemeen bekend dat veelvuldig gebruik schadelijk is voor de gezondheid. Echter, recent onderzoek laat zien dat matig gebruik van alcohol ook slecht is voor je. Er blijkt daarmee geen neutrale of gezonde ondergrens te zijn voor het gebruik van alcohol.

## Vergelijking in de tijd

2020



2016

### 2020 veranderd t.o.v. 2016:

- Rookt (22% versus 27%)

### 2020 (ongeveer) gelijk aan 2016:

- Overgewicht (51% versus 49%), obesitas (16% versus 15%), zware drinker (9% versus 11%).

## Vergelijking met de regio



### Zaanstad (ongeveer) gelijk aan regio

- Overgewicht, ofwel een (51% versus 50%), Obesitas, ofwel (16% versus 16%), Eet 5 of meer dagen per week fruit (63% versus 63%), Overmatige drinker (15% versus 15%), Zware drinker (9% versus 9%).

## Aanbevelingen

De gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is een bewezen effectieve methode om overgewicht terug te dringen. Als gemeente kan u bijdragen aan de effectiviteit hiervan door lokale netwerken te vormen.

Voor zowel het terugdringen van overgewicht als genotmiddelengebruik, is een integrale aanpak van groot belang. Een effectieve manier om hier aan te werken is het opzetten van een lokaal preventieakkoord. Hierin kunnen doelstellingen en afspraken worden gemaakt die de leefstijlfactoren positief kunnen beïnvloeden. Door campagnes als Stoptober en DryJanuary/IkPas te ondersteunen, wordt het bewustzijn van leefstijl op de gezondheid vergroot.

### Bewegen



**51%** van de volwassenen voldoet aan de beweegrichtlijn.

**80%** voldoet aan het onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten

**9%** voldoet aan het onderdeel balansoefeningen.

### Mantelzorg



**13%** van de volwassenen is mantelzorger.

**16%** van de mantelzorgers is tamelijk zwaar, zeer zwaar of overbelast.

**9%** heeft behoefte aan ondersteuning bij mantelzorg.

**41%** is bekend met het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers.

### Risicogroepen

- Mensen met een niet-westerse etniciteit en lager opgeleiden voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijn.
- Mantelzorgers in Zaanstreek-Waterland zijn vaker tamelijk tot zwaar belast dan gemiddeld in Nederland.

### Bewegen

Beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging nodig is voor een goede gezondheid. De beweegrichtlijn voor volwassenen is als volgt:

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning zoals wandelen en fietsen, verspreid over verschillende dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

### Mantelzorg

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke' hulp.

Er wordt voorspeld dat in 2040 minder mantelzorgers per verzorgde zullen zijn en dat er een toename zal plaatsvinden in de hoeveelheid mantelzorgverleners van 75+. Dit brengt een aantal problemen met zich mee zoals overbelasting. Overbelasting kan lichamelijke en psychische klachten of negatieve gedragsverandering tot gevolg hebben. In het ergste geval kan het leiden tot ontspoorde mantelzorg. Dit uit zich bijvoorbeeld in agressie, verwaarlozing en mishandeling.

### Vergelijking in de tijd

2020



2016

#### 2020 (ongeveer) gelijk aan 2016:

- voldoet aan de beweegrichtlijn (51% versus 50%).
- Is mantelzorger (13% versus 14%), (zeer) zwaar belast als mantelzorger (16% versus 18%).

### Vergelijking met de regio



#### Zaanstad (ongeveer) gelijk aan regio

- Voldoet aan de beweegrichtlijn (51% versus 50%), voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten (80% versus 79%), voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel balansoefeningen (9% versus 9%), Mantelzorger (13% versus 13%), Heeft behoefte aan ondersteuning bij mantelzorg (9% versus 9%).

### Aanbevelingen

#### Mantelzorg

Let op de volgende punten: Wordt op de website van de gemeente duidelijk verwezen naar de geboden ondersteuning en uitvoerende organisaties? Hoe komt een mantelzorger bij de juiste ondersteuning terecht als diegene niet weet dat hij of zij mantelzorger is?

Mantelzorg betreft niet slechts de mantelzorger. Betrek het hele systeem erbij om zo de best passende ondersteuning te zoeken in plaats van alleen te kijken naar de patiënt of mantelzorger.

### Stress



**69%** heeft in de afgelopen 4 weken een beetje tot (heel) veel stress ervaren

**22%** heeft (heel) veel stress

### Welzijn



**8%** heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie.

### Gelukkig zijn



**79%** Vindt dat het leven betekenis en doel heeft.

**76%** Ervaart dat de dingen die hij/zij doet betekenisvol zijn.

**73%** Heeft vertrouwen in de toekomst.

**57%** Voelt zicht (bijna) altijd gelukkig.

### Risicogroepen

- Vrouwen en hoger opgeleiden ervaren vaker een beetje tot veel stress.
- Vrouwen en volwassenen met een niet-westerse etniciteit ervaren vaker (zeer) veel stress.
- Volwassenen met een niet-westerse etniciteit en laag opgeleiden hebben vaker een hoog risico op depressie of angststoornis.

### Welzijn, geluk en stress

Psychische gezondheid is verreweg het belangrijkste gezondheidsaspect voor geluk, maar gezondheid in het algemeen heeft een sterke relatie met gelukkig zijn. Mensen die een gezonde leefstijl hebben, zijn meestal gezonder. Andersom geldt ook dat mensen die gelukkiger zijn, zich o.a. makkelijker houden aan een gezonde leefstijl. Ook is er een direct gezondheidsbevorderend effect van een laag stressniveau. Zo nu en dan is stress ook niet slecht. Het overwinnen van stressfactoren maakt veerkrachtiger. Langdurig stress daarentegen is sterk geassocieerd met een slechtere fysieke en mentale gezondheid.

Ook het ervaren van regie over het leven speelt een belangrijke rol in het leiden van een gezond leven. Regie over het eigen leven gaat over het praktische vermogen jezelf te redden in lichamelijk, sociaal en psychisch opzicht, al dan niet met hulp van anderen.



### Vergelijking met de regio

#### Zaanstad (ongeveer) gelijk aan regio

- Vindt dat het leven betekenis en doel heeft (79% versus 79%), Ervaart dat de dingen die hij/zij doet betekenisvol zijn (76% versus 76%), Heeft vertrouwen in de toekomst (73% versus 74%), Voelt zicht (bijna) altijd gelukkig (57% versus 59%), Heeft in de afgelopen 4 weken een beetje tot (heel) veel stress ervaren (69% versus 68%), Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren (22% versus 22%).

### Aanbevelingen

Besteed extra aandacht aan degene die hier extra bij gebaat zijn. Het gaat daarbij voornamelijk om lager opgeleiden en mensen met een niet-westerse achtergrond.

Vergroot de eigen regie van mensen door uit te gaan van hun mogelijkheden en eigen netwerk. Movisie beschrijft vijf belangrijke aandachtspunten voor gemeenten om te werken vanuit zelfregie.

### Sociale contacten



**9%** Heeft minder dan 2 keer per maand contact met familie

**14%** Heeft minder dan 2 keer per maand contact met vrienden of kennissen

**27%** Heeft minder dan 2 keer per maand contact met buren

### Eenzaamheid

**48%** Is eenzaam

**12%** Is (zeer) ernstig eenzaam

### Soorten eenzaamheid

**30%** Is emotioneel eenzaam

**30%** Is sociaal eenzaam

### Risicogroepen

- Lager opgeleiden en volwassenen met een niet-westerse etniciteit hebben vaker minder dan 2x per maand contact met familie, vrienden of kennissen.
- Volwassenen met een niet-westerse etniciteit hebben veel vaker minder dan 2x per maand contact met de buren.
- Volwassenen met een niet-westerse etniciteit en lager opgeleiden zijn vaker (ernstig) eenzaam.

### Gezondheidsrisico's eenzaamheid

Eenzaamheid is geen losstaand probleem, maar een omstandigheid met serieuze effecten op de gezondheid, te vergelijken met zwaar roken en drinken. Eenzaamheid kan leiden tot depressie en vergroot de kans op hart- en vaatziekten en op de ziekte van Alzheimer. Ten slotte lopen eenzame mensen meer risico vroeg te overlijden.

### Twee typen eenzaamheid

1. Sociale eenzaamheid, die gekoppeld is aan het ontbreken van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen, kennissen, collega's, buurtgenoten.

2. Emotionele eenzaamheid, die ontstaat bij een sterk gemis. Bijvoorbeeld door het ontbreken of wegvallen van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriendin.

De aanpak van deze twee typen eenzaamheid verschilt. Een emotioneel eenzame weduwnaar heeft andere behoeften dan een sociaal eenzame volwassene met een lage opleiding.

### Vergelijking in de tijd

2020



2016

#### 2020 veranderd t.o.v. 2016:

- Is eenzaam (48% versus 43%), Is sociaal eenzaam (30% versus 43%), Heeft minder dan 2 keer per maand contact met buren (26% versus 17%).

#### 2020 (ongeveer) gelijk aan 2016:

- is (zeer) ernstig eenzaam (12% versus 12%), is emotioneel eenzaam (30% versus 33%).

### Vergelijking met de regio



#### Zaanstad (ongeveer) gelijk aan regio

- Minder dan 2 keer per maand contact met familie (9% versus 9%), Heeft minder dan 2 keer per maand contact met vrienden of kennissen (14% versus 14%), heeft minder dan 2 keer per maand contact met buren (27% versus 26%), Is eenzaam (48% versus 46%).

### Aanbevelingen: Maatwerk

Met behulp van de resultaten van de monitor kunt u focus aanbrengen in de aanpak. In elke aanpak dienen echter de volgende rollen te zijn toebedeeld:

- Signaleren (o.a. buren)
- Melden bij wie (o.a. wijkteam)
- Bespreekbaar maken (o.a. wijkteam)
- Verwijzen (o.a. thuiszorg, huisarts)
- Toeleden (o.a. coaches, POH GGZ)
- Activiteiten /interventies (o.a. buurtcentra, sportverenigingen)

**Voor hulp zie online tool: [wegwijsaanpakeenzaamheid.nl](http://wegwijsaanpakeenzaamheid.nl)**



**Woning**



**38%** Is zeer tevreden met woning

**28%** Is zeer tevreden met woonomgeving

**Omgeving**



**44%** Is zeer tevreden met fietsmogelijkheden in de buurt

**40%** Is zeer tevreden met wandelmogelijkheden in de buurt

**38%** Is zeer tevreden met beweegaanbod in de buurt

**36%** Is zeer tevreden met cultuuraanbod in de buurt

**Hinder**



**27%** Ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren

**18%** Ervaart matige of ernstige slaapverstoring door vliegverkeer

**18%** Ervaart ernstige stof, roet of rookhinder

**Kansen voor gezondheid in de leefomgeving: creëer, faciliteer, stimuleer, inspireer**

Naar verwachting treedt de Omgevingswet op 1 januari 2022 in werking. Het bereiken en in stand houden van een veilige en gezonde fysieke leefomgeving is één van de maatschappelijke doelen van de Omgevingswet, waarbinnen de GGD met haar expertise op publieke gezondheid inzet op een gezonde leefomgeving. Een gezonde leefomgeving is een leefomgeving die bewoners als prettig ervaren, waar gezonde keuzes gemakkelijk en logisch zijn, en waar negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk is. Het gaat dus om gezondheidsbescherming en gezondheidsbevordering. [De Kernwaarden voor een gezonde leefomgeving](#) geven handvatten voor de gemeenten om in gesprek te gaan over gezondheid in omgevingsbeleid. Deze kernwaarden worden opgesplitst in drie thema's: Woonomgeving, Mobiliteit en Gebouwen. Binnen deze thema's kunnen gemeenten op allerlei manieren bijdragen aan een gezonde leefomgeving. De GGD kan de gemeente bij elk van deze thema's adviseren en ondersteunen.

**Woonomgeving**

Rookvrije omgeving

- Rookvrije publieke ruimten.
- Minder/niet stoken van hout.

Aantrekkelijke plekken

- Toegankelijk voor iedereen.
- Genoeg rustplekken zoals bankjes.
- Groen en natuur in de buurt.

Bijdrage aan een gezond gewicht

- Veilige plekken voor lopen en fietsen.
- Gezond voedingsaanbod

Scheiding wonen, verkeer en industrie

- Woningen op afstand van verkeer.
- Overlast gevende bedrijven op afstand van woningen en scholen.

**Mobiliteit**

Standaard lopen en fietsen in beleid, ontwerp en gebruik

- Juiste infrastructuur voor voetgangers, hulpmiddelen en fietsers.
- Mix van voorzieningen, wonen en werken in de wijk.
- Maak lopen, fietsen, of OV tussen kernen als aantrekkelijkste optie.
- Juiste (e-)fiets en OV-infrastructuur en faciliteiten tussen kernen.

**Gebouwen**

Prettig en gezond binnenklimaat

- Goede ventilatie in woningen, scholen en andere gebouwen.
- Koel en hittebestendig in de zomer

Aangename zijde

- Minimaal 1 stille aangename zijde.
- Goede luchtkwaliteit aan deze zijde.
- Een groene aangename zijde.

Voldoende betaalbare levensloopgeschikte woningen

- Woningen aanpasbaar aan behoeften.
- Woningen toegankelijk en bereikbaar.
- Toegankelijk voor mindervaliden.
- Aandacht voor langer zelfstandig wonen.

**Vergelijking in de tijd**

2020



2016

**2020 veranderd t.o.v. 2016:**

- ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren (31% versus 27%)

**2020 (ongeveer) gelijk aan 2016:**

- Is zeer tevreden met woning (38% versus 38%), is zeer tevreden met woonomgeving (28% versus 27%).

**Vergelijking met de regio**



**Zaanstad minder gunstig dan regio:**

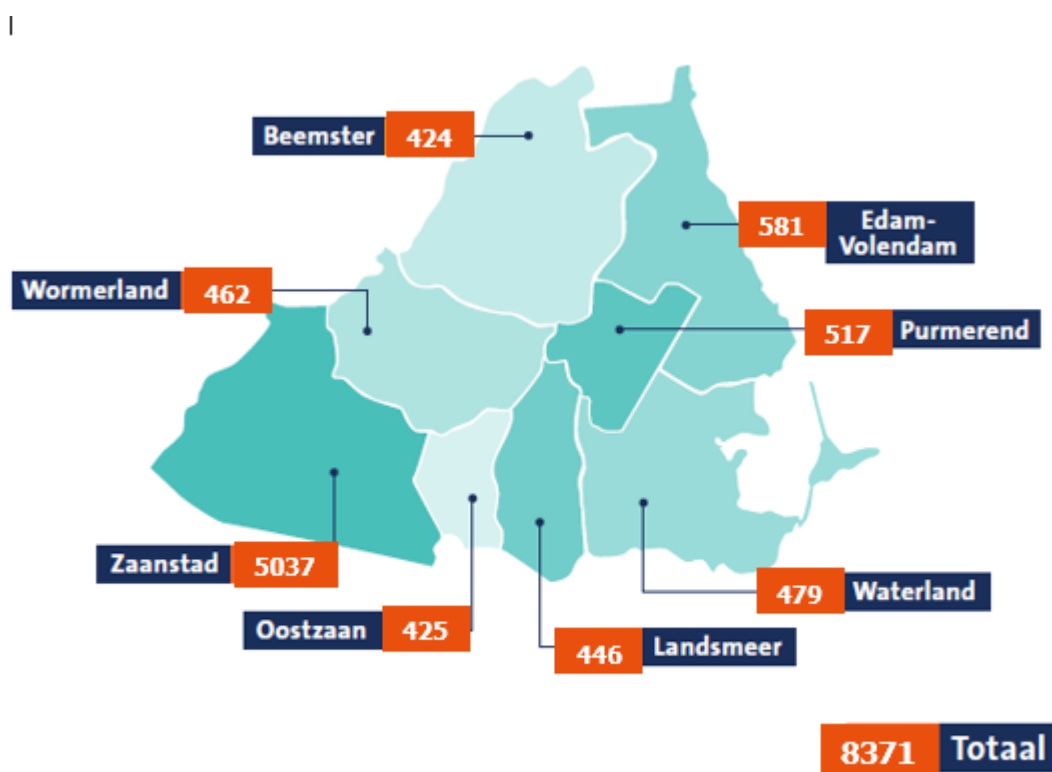
- Ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren (27% versus 21%), Is zeer tevreden met fietsmogelijkheden in de buurt (44% versus 51%), Is zeer tevreden met wandelmogelijkheden in de buurt (40% versus 48%), Ervaart matige of ernstige slaapverstoring door vliegverkeer (18% versus 12%).

**Risicogroepen en aanbevelingen**

- Volwassenen met een niet-westerse etniciteit zijn vaker ontevreden over het beweeg- en cultuuraanbod in de buurt.
- Lager opgeleiden voelen zich vaker onveilig in de buurt in de nacht.

De GGD kan ondersteunen in het identificeren van de risicogroepen in de gemeente, voor een gericht beleid voor een gezonde fysieke leefomgeving.

Hieronder is weergegeven het aantal deelnemers aan de Gezondheidsmonitor Volwassenen 2020 per gemeente. De respons voor alle volwassenen in de regio Zaanstreek Waterland is 34%.



In het najaar van 2020 heeft GGD Zaanstreek-Waterland de Gezondheidsmonitor Volwassenen gehouden onder een steekproef van alle volwassenen (19-64 jaar) in de regio. De volwassenen ontvingen een uitnodiging om digitaal of schriftelijk de monitor in te vullen.

De resultaten van het onderzoek zijn weergegeven in rapportages per gemeente. We nodigen gemeenten hierbij uit de GGD te vragen hen te ondersteunen bij het lokale gezondheidsbeleid door duiding van de cijfers, mogelijke beleidsopties en advies over de meest passende interventies uitgaande van de bestaande lokale situatie.

Alle GGD'en hebben de Gezondheidsmonitor uitgevoerd, daarom zijn er naast wijk-, gemeente- en regiocijfers ook landelijke cijfers. In deze rapportage vergelijken we de cijfers van de regio met Nederland. En we vergelijken 2020 met 2016, omdat de GGD deze monitor standaard eens in de vier jaar wordt uitgevoerd.

### Colofon

**Uitgave:** GGD Zaanstreek-Waterland, Epidemiologie, Beleid en Gezondheidsbevordering, Zaandam, september 2021.

**Auteurs:** Martine Mulder, Janneke Meijering, Carin Bosma, Bob Zondag.

Met dank aan de inwoners van Zaanstreek-Waterland voor hun medewerking.

Voor meer informatie kunt u mailen naar [epi@ggdzw.nl](mailto:epi@ggdzw.nl)

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van de volgende bronvermelding: Factsheet Zaanstad, GGD gezondheidsmonitor ouderen 2020. GGD Zaanstreek-Waterland, september 2021.

## Overzichtstabel

~ = Minder dan vijf personen in deze groep hebben dit antwoord gegeven. In de tabel worden resultaten op basis van minder dan 5 personen niet weergegeven.

- = De groepsgrootte waaraan deze vraag gesteld is, is kleiner dan 75 personen. In de tabel worden resultaten op basis van een te kleine groep niet weergegeven.

**Significantie** De vetgedrukte cijfers geven een significant verschil aan. Voor de gemeentepercentages is een vergelijking gemaakt tussen de gemeente ten opzichte van de regio, zonder betreffende gemeente. Voor de vergelijking met Nederland zijn alle gemeenten binnen Nederland meegeteld.

De percentages zijn afgerond, alleen bij percentages die kleiner zijn dan 3% wordt één decimaal weergegeven.

**NB** niet bekend, niet alle cijfers zijn op landelijk niveau bekend. Binnen Zaanstreek-Waterland zijn 'lokale' vragen toegevoegd aan de vragenlijst, landelijke cijfers zijn alleen te berekenen voor vragen die binnen de 'basisset' vallen en dus door elke GGD in heel Nederland gesteld zijn.

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Total Zaanstad	Total regio	Total Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
<b>Fysieke gezondheid</b>										
Ervaart gezondheid als (zeer) goed	<b>83</b>	<b>78</b>	<b>83</b>	<b>74</b>	<b>68</b>	83	<b>86</b>	<b>81</b>	<b>83</b>	<b>83</b>
Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger	53	49	<b>49</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	52	<b>44</b>	51	50	<b>47</b>
Obesitas, ofwel een BMI van 30 of hoger	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	16	<b>13</b>	16	16	<b>14</b>
Matig overgewicht, ofwel een BMI van 25 tot 30	<b>39</b>	<b>31</b>	34	35	38	36	<b>31</b>	35	34	<b>33</b>
<b>Leefstijl</b>										
Rookt	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	21	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>19</b>



	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Gebruikt weleens een e-sigaret	4	4	4	4	4	4	2.9	4	3	2.7
Overmatige drinker, richtlijn RGV 2006 (dwz meer dan 14 (m) of 7 (v) glazen pw)	15	14	18	5	13	15	14	15	15	16
Zware drinker (dwz minstens 1x pw 6 (m) dan wel 4 (v) glazen of meer per dag)	11	7	10	4	10	10	6	9	9	9
Ooit cannabis (hasj, marihuana of wiet) gebruikt	37	26	35	21	23	33	38	31	31	nb
In afgelopen 12 mndn cannabis (hasj, marihuana of wiet) gebruikt	14	8	11	11	10	12	9	11	10	nb
In afgelopen 4 wkn cannabis (hasj, marihuana of wiet) gebruikt	8	4	6	6	6	6	4	6	5	nb
Ooit harddrugs (amfetamine, XTC, LSD, cocaïne, heroïne, GHB, ketamine, methamfetamine en/of 2c-b) gebruikt	18	13	18	8	11	17	17	16	16	nb

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
In afgelopen 12 mndn harddrugs (amfetamine, XTC, LSD, cocaïne, heroïne, GHB, ketamin, methamfetamine en/of 2c-b) gebruikt	7	4	7	2.3	4	6	6	6	6	nb
In afgelopen 4 wkn harddrugs (amfetamine, XTC, LSD, cocaïne, heroïne, GHB, ketamine, methamfetamine en/of 2c-b) gebruikt	2.3	1.3	2.0	1.1	1.3	1.9	1.6	1.8	1.7	nb
Ooit lachgas gebruikt	12	7	10	7	5	11	10	9	9	nb
In afgelopen 12 mndn lachgas gebruikt	3	1.8	2.8	1.6	1.5	3	1.6	2.5	2.4	nb
In afgelopen 4 wkn lachgas gebruikt	0.3	0.4	0.4	*	0.0	0.5	*	0.4	0.3	nb
Voldoet aan de beweegrichtlijn	49	53	53	44	48	55	55	51	50	54
voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten	76	83	80	79	74	82	87	80	79	nb
voldoet aan beweegrichtlijn, onderdeel balansoefeningen	5	13	10	7	5	10	14	9	9	nb

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Ontbijt 5 of meer dagen per week	78	83	84	71	76	82	85	81	83	nb
Eet 5 of meer dagen per week fruit	56	70	64	61	61	60	70	63	63	nb
Eet 5 of meer dagen per week groente	73	86	83	67	70	78	89	80	82	nb
Eet 5 of meer dagen per week zelfgemaakte warme maaltijd	79	89	85	81	78	83	91	84	85	nb
Voldoet aan slaapnorm	53	56	58	42	47	55	59	54	55	nb
een of meer symptomen van slaapproblemen	39	52	44	51	49	44	45	45	44	nb
niet uitgerust (>= 3 dagen) of overdag slaperig (>= 3 dagen)	42	53	46	52	49	48	47	48	46	nb
<b>Aandoeningen</b>										
Heeft langdurige ziekte(n) of aandoening(en) (naar verwachting) 6 maanden of langer (korte vraag)	26	32	29	30	38	26	26	29	28	27

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	VROUW	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Is (ernstig) beperkt in dagelijks leven vanwege problemen gezondheid	22	30	25	29	39	24	19	26	24	25
Heeft minimaal een beperking met horen, zien of mobiliteit	11	15	10	23	24	11	6	13	11	11
Heeft gehoorbeperkingen (ofwel minimaal grote moeite met 1 vd 2 OECD items mbt horen)	4	4	2.5	8	8	2.7	1.6	4	2.6	4
Heeft gezichtsbeperkingen (ofwel minimaal grote moeite met 1 vd 2 OECD items mbt zien)	6	7	5	12	11	5	2.7	6	5	5
Heeft mobiliteitsbeperkingen (ofwel minimaal grote moeite met 1 vd 3 OECD items mbt mobiliteit)	4	9	5	13	14	5	2.4	7	5	6
Behandeling psychische problemen niet ontvangen	3	4	4	4	4	4	3	4	4	nb
Behandeling medisch of tand niet ontvangen	5	5	5	8	7	5	5	5	5	nb
<b>mentale gezondheid</b>										

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Matig of hoog risico op angststoornis of depressie	42	54	45	59	50	47	46	48	45	48
Hoog risico op angststoornis of depressie	6	9	6	13	12	7	4	8	7	7
Heeft in de afgelopen 4 weken een beetje tot (heel) veel stress ervaren	66	73	68	73	61	68	77	69	68	69
Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren	19	25	20	28	21	22	23	22	22	21
(Heel) veel stress op één gebied	4	5	5	5	4	4	6	5	5	5
Veel stress door combinatie van 2 of meer dagelijkse activiteiten	15	20	16	23	17	17	17	17	16	16
Heeft matig of veel regie over eigen leven	93	91	94	86	87	93	96	92	93	92
Vindt dat het leven betekenis en doel heeft	78	80	78	82	77	76	83	79	79	nb
Ervaart dat de dingen die hij/zij doet betekenisvol zijn	75	76	75	80	72	74	81	76	76	nb



	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Heeft vertrouwen in de toekomst	74	71	73	72	66	74	77	73	74	nb
Voelt zicht (bijna) altijd gelukkig	58	57	60	50	56	58	58	57	59	nb
% dat suicidegedachten heeft in 2 categorieën	7	7	7	8	8	7	6	7	7	nb
% dat (heel) vaak suicidegedachten heeft	1.3	1.2	1.2	1.6	2.3	1.1	0.7	1.3	0.9	nb
<b>sociale leefomgeving</b>										
Is eenzaam	50	46	44	63	54	48	43	48	46	46
Is (zeer) ernstig eenzaam	11	13	9	22	17	12	9	12	10	11
Is emotioneel eenzaam	29	31	26	45	35	30	27	30	28	29
Is sociaal eenzaam	32	28	27	43	38	31	23	30	28	29
Minder dan 2 keer per maand contact met familie	11	8	8	13	13	9	7	9	9	nb
Minder dan 2 keer per maand contact met vrienden of kennissen	15	12	13	17	20	12	11	14	14	nb

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Minder dan 2 keer per maand contact met buren	28	26	24	35	27	27	26	27	26	nb
Mantelzorger	10	16	14	9	13	12	14	13	13	13
Tamelijk zwaar, zeer zwaar tot overbelast als mantelzorger	13	18	15	~	13	17	18	16	19	14
Geeft mantelzorg aan echtgenoot, echtgenote of partner	2.6	2.4	2.5	2.4	3	2.3	2.3	2.5	2.1	nb
Geeft mantelzorg aan kinderen, schoondochter of schoonzoon	1.2	2.3	1.9	1.3	2.4	1.9	1.3	1.8	2.1	nb
Geeft mantelzorg aan (schoon)ouders	6	12	10	5	7	9	10	9	9	nb
Geeft mantelzorg aan andere familieleden	1.8	3	2.5	2.7	2.9	2.0	3	2.5	2.6	nb
Geeft mantelzorg aan buren, vrienden, kennissen	1.1	1.7	1.4	1.4	1.0	1.5	1.5	1.4	1.5	nb
Is bekend met ondersteuningsaanbod mantelzorg	42	41	45	24	41	41	42	41	47	nb

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Gebruikt ondersteuningsaanbod mantelzorg	15	10	10	~	16	7	13	12	10	nb
Heeft behoefte aan ondersteuning bij mantelzorg	6	11	8	17	8	9	10	9	9	nb
Doet vrijwilligerswerk	20	21	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	19	<b>27</b>	21	21	<b>25</b>
<b>opvoeding</b>										
Krijgt hulp bij opvoeding van familie en/of vrienden	27	30	30	27	22	28	34	<b>29</b>	<b>33</b>	nb
Heeft (soms) zorgen over opvoeding, gedrag, ontwikkeling kind(eren)	71	68	70	67	70	71	67	69	71	nb
Heeft geen hulpbehoefte tav opvoeding kind(eren)	84	84	84	83	83	84	84	84	84	nb
Heeft behoefte aan hulp tav opvoeding, maar (nog) niet gekregen	4	7	<b>4</b>	<b>10</b>	5	6	5	6	5	nb
<b>Fysieke leefomgeving</b>										
Is voldoende tevreden met woning	86	85	<b>88</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	86	<b>90</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	nb

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Is zeer tevreden met woning	36	39	39	34	35	38	39	38	43	nb
Is voldoende tevreden met woonomgeving	78	78	80	72	74	79	81	78	84	nb
Is zeer tevreden met woonomgeving	26	29	28	27	29	26	29	28	34	nb
Is voldoende tevreden met groen in de buurt	70	72	70	75	71	71	72	71	78	nb
Is zeer tevreden met groen in de buurt	23	29	24	34	29	25	25	26	32	nb
Is voldoende tevreden met fietsmogelijkheden in de buurt	89	88	89	86	84	90	90	88	92	nb
Is zeer tevreden met fietsmogelijkheden in de buurt	45	44	43	50	47	44	44	44	51	nb
Is voldoende tevreden met wandelmogelijkheden in de buurt	83	82	83	81	82	83	82	82	87	nb
Is zeer tevreden met wandelmogelijkheden in de buurt	40	40	37	49	43	40	37	40	48	nb

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Is voldoende tevreden met beweegaanbod in de buurt	78	78	81	67	74	78	81	78	82	nb
Is zeer tevreden met beweegaanbod in de buurt	37	39	39	36	41	38	37	38	41	nb
Is voldoende tevreden met cultuuraanbod in de buurt	73	74	76	63	71	74	75	73	75	nb
Is zeer tevreden met cultuuraanbod in de buurt	35	37	36	36	40	38	32	36	36	nb
Voelt zich soms of vaak onveilig in de buurt overdag	8	13	9	15	12	10	8	10	8	nb
Voelt zich soms of vaak onveilig in de buurt in de nacht	14	29	21	25	24	22	20	22	17	nb
Vindt slechte verkoeling in woning	19	21	19	25	21	20	21	20	18	nb
Vindt slechte verkoeling in tuin of buurt	17	19	17	22	20	17	17	18	16	nb
Heeft veel of teveel last van warmte	18	25	21	23	22	22	21	22	20	nb



	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Ooit slachtoffer geweest huiselijk geweld	5	14	10	10	9	11	9	10	9	nb
Kent het advies- en meldpunt Veilig Thuis	41	59	53	40	44	50	53	50	48	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door 1 of meerdere factoren	25	28	28	21	30	32	31	27	21	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	24	26	23	30	28	23	24	25	21	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer > 50 km/u	5	6	5	8	7	5	6	6	4	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	35	39	38	34	35	38	37	37	33	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door wegverkeer < 50 km/u	8	11	10	8	8	10	9	9	7	nb
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door treinverkeer	12	13	13	13	11	13	13	13	8	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door treinverkeer	1.8	1.8	1.7	2.1	2.6	1.7	1.6	1.8	1.0	nb

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Ervaart matig of ernstige geluidhinder door vliegverkeer	43	43	47	28	39	43	46	43	32	nb
Ervaart ernstige geluidhinder door vliegverkeer	12	12	14	8	11	12	14	12	7	nb
Ervaart matige of ernstige slaapverstoring door vliegverkeer	18	18	19	16	19	17	18	18	12	nb
Ervaart ernstige slaapverstoring door vliegverkeer	5	6	5	4	5	5	6	5	3	nb
Slaap verstoord tussen 7-19 uur (dagperiode Lden)	6	7	7	5	5	7	8	7	5	nb
Slaap verstoord tussen 19-23 uur (avondperiode Lden)	9	7	9	6	8	8	8	8	6	nb
Slaap verstoord tussen 23-7 uur (nachtperiode Lden)	14	13	15	7	12	13	15	13	9	nb
Ervaart ernstige stof, roet of rookhinder	15	21	18	17	18	18	18	18	15	nb
Afgelopen 12 maanden moeite met rondkomen van het huishoudinkomen	17	20	14	32	23	20	14	18	17	15

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
<b>Corona</b>										
Heeft het coronavirus gehad of denkt dit gehad te hebben	10	8	9	8	7	9	10	9	9	9
Heeft zich redelijk tot ernstig ziek gevoeld door het coronavirus	35	53	41	~	~	40	39	43	45	4
Algemene gezondheid is veranderd door de coronacrisis	20	18	17	26	18	18	22	19	18	18
Financiële situatie is veranderd door de coronacrisis	26	23	21	35	25	25	23	24	24	22
Roken is veranderd door de coronacrisis	7	6	6	8	8	8	6	6	6	6
Alcohol drinken is veranderd door de coronacrisis	20	13	18	10	9	18	21	16	18	20
Angstig voelen is veranderd door de coronacrisis	15	25	19	25	19	20	21	20	18	23
Depressief voelen is veranderd door de coronacrisis	15	19	15	25	16	17	18	17	16	18

	Geslacht		Etniciteit		Opleiding			Totalen		
	man	vrouw	westers	niet-westers	laag	midden	hoog	Totaal Zaanstad	Totaal regio	Totaal Nederland
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Aantal respondenten</b>	<b>2294</b>	<b>2783</b>	<b>4203</b>	<b>874</b>	<b>1020</b>	<b>1790</b>	<b>1506</b>	<b>5077</b>	<b>8460</b>	<b>279918</b>
Eenzaam voelen is veranderd door de coronacrisis	19	26	21	29	18	23	25	23	22	23
Stress hebben is veranderd door de coronacrisis	26	37	30	39	27	31	36	32	30	32
Mantelzorg geven is veranderd door de coronacrisis	4	8	6	5	4	6	7	6	6	6
Vrijwilligerswerk doen is veranderd door de coronacrisis	10	11	11	10	8	10	13	11	11	12