

**‘Van overheidsbeleid voor preventie overgewicht  
en bewegestimulering naar de praktijk’**

# **Actieve leefstijl heeft economisch gewicht**

**Clémence Ross, directeur NISB**

**27 mei 2008**

## Nederlandse Norm Gezond Bewegen

- Tenminste 30 minuten
- Tenminste vijf dagen per week
- Matig intensief
- Porties van minstens tien minuten



[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)



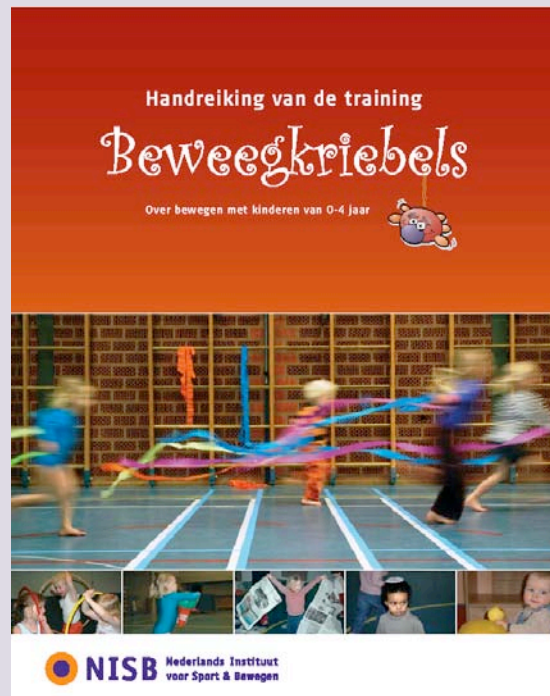
[www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk)



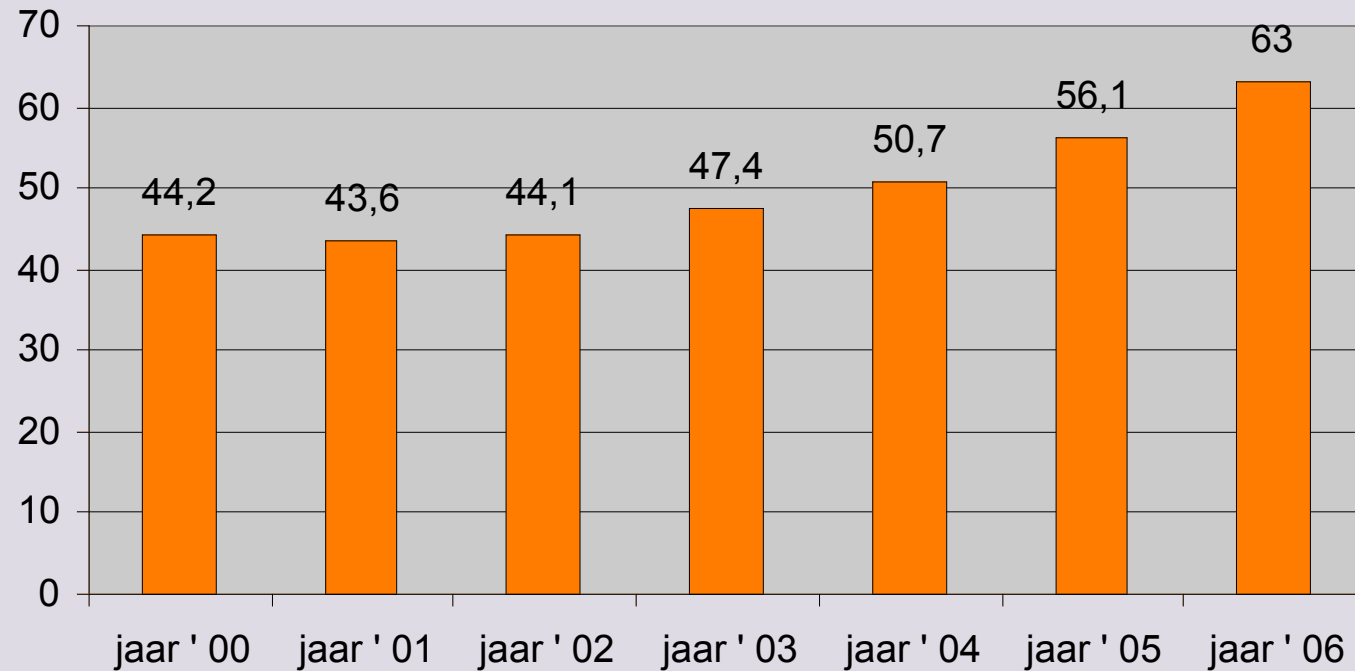
[www.dubbel30.nl](http://www.dubbel30.nl)



# www.beweegekriebels.nl

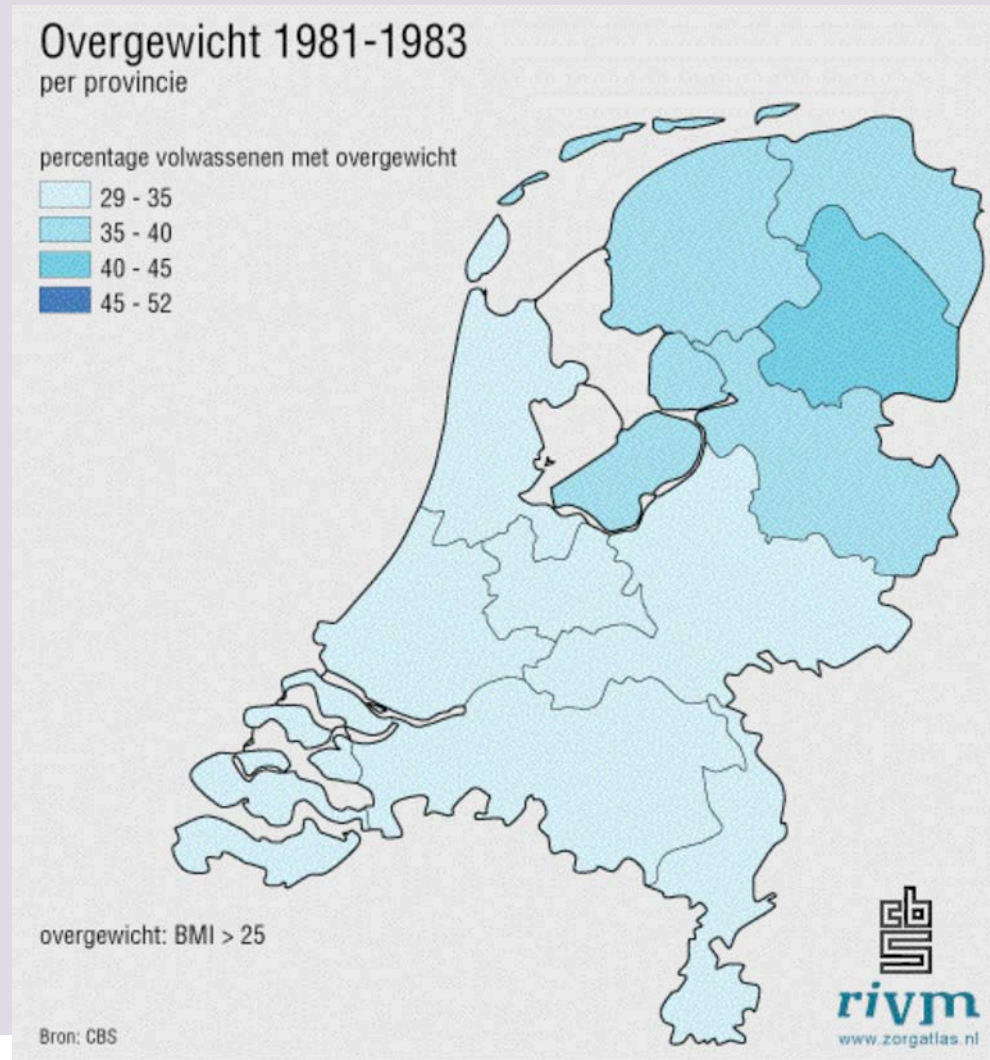


## Percentage NL bevolking dat voldoet aan de norm



Bron: Monitor Bewegen en Gezondheid TNO

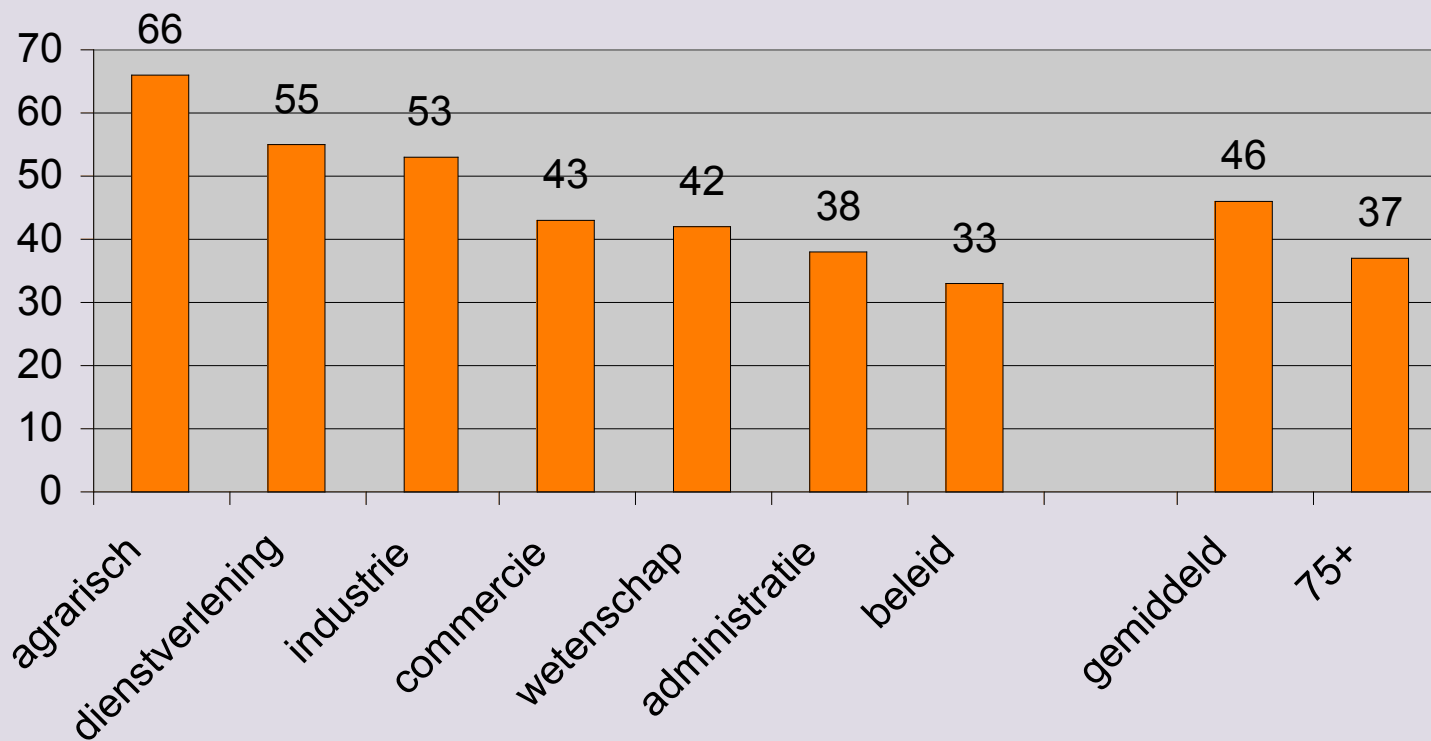
# Overgewicht in Nederland



# Wat Eet En Beweeg Ik-bus



## Nederlandse Norm Gezond Bewegen naar branche



# Bewegen werknemers voldoende?

## Werknemer:

- 49% voldoet aan de NNGB

## Grote bedrijven:

- 75% besteedt aandacht aan een gezonde leefwijze
- 37% besteedt aandacht aan bewegen
- veel losse activiteiten, variërend van fitness tot uitjes

# Mythe van verzuim door sport

Nieuw onderzoek van TNO:

- Sporters vs niet-sporters: 25 dagen minder verzuim in 4 jaar
- Slechts 2 tot 4 % van alle ziekteverzuim door sportblessures!

# Waarom is actie nú nodig?

Klink en Rosenmöller:

- *Kosten ziekteverzuim door overgewicht in NL: 600 miljoen euro per jaar.*
- *1,2 miljard euro extra medische kosten.*

‘Overgewicht heeft economisch gewicht’

NISB: **‘Actieve leefstijl heeft economisch gewicht’**

# Omvang bewegingsarm werk

- 3,2 miljoen mensen: louter zittend werk
- 2,6 miljoen mensen: louter staand werk

# Help...



# Is het dan zo moeilijk?

NEE! En het kost ook niet veel:

- Structurele alledaagse activiteiten
- Beweging stimuleren op het werk
- Stimuleer beweging thuis vanuit het werk
- Verander de omgeving
- Stimuleer gezonde voeding
- Denk aan opvoedingsondersteuning

En leg zo de basis voor een actieve leefstijl in Nederland

## Motieven voor werkgevers om bewegen te stimuleren

- Verlagen beroepsrisico
- Vermindering overgewicht
- Ouderen kunnen langer blijven werken
- Preventie/terugdringing arbeidsrelevante aandoeningen
- Minder verzuim, hogere productiviteit
- Bevordering gezondheid, beter functioneren op werk
- Betere binding, minder verloop
- Verbetering communicatie tussen medewerkers
- Goede secundaire arbeidsvoorwaarde
- Positief imago

## Motieven voor werknemers om (meer) te bewegen

- Fun, aantrekkelijk
- Kwaliteit van leven (gezondheid)
- Welzijn en geluk, ook privé
- Motivatie
- Inzetbaarheid
- Positie arbeidsmarkt



# Wat doet NISB voor werkgevers?

- Deelcampagne 30 minuten bewegen
- Ontwikkeling instrumenten
- Implementeren kansrijke interventies
- Procesbegeleiding gezondheidsbeleid
- Workshops, presentaties, trainingen
- Kennisbank

# Nieuw: BeweegKuur



# Nieuw: nationale fitnesscampagne

- Deelcampagne 30 minuten bewegen
- Samen met de branche
- Meersporenstrategie
- Startpakket voor minimaal 4 weken trainen

Ambitieuze doelstellingen:

- 420 deelnemende fitnesscentra
- 31.000 deelnemende consumenten

**NISB zet mensen in beweging...**

.... u ook?

**Samen voor een betere conditie  
van de samenleving**