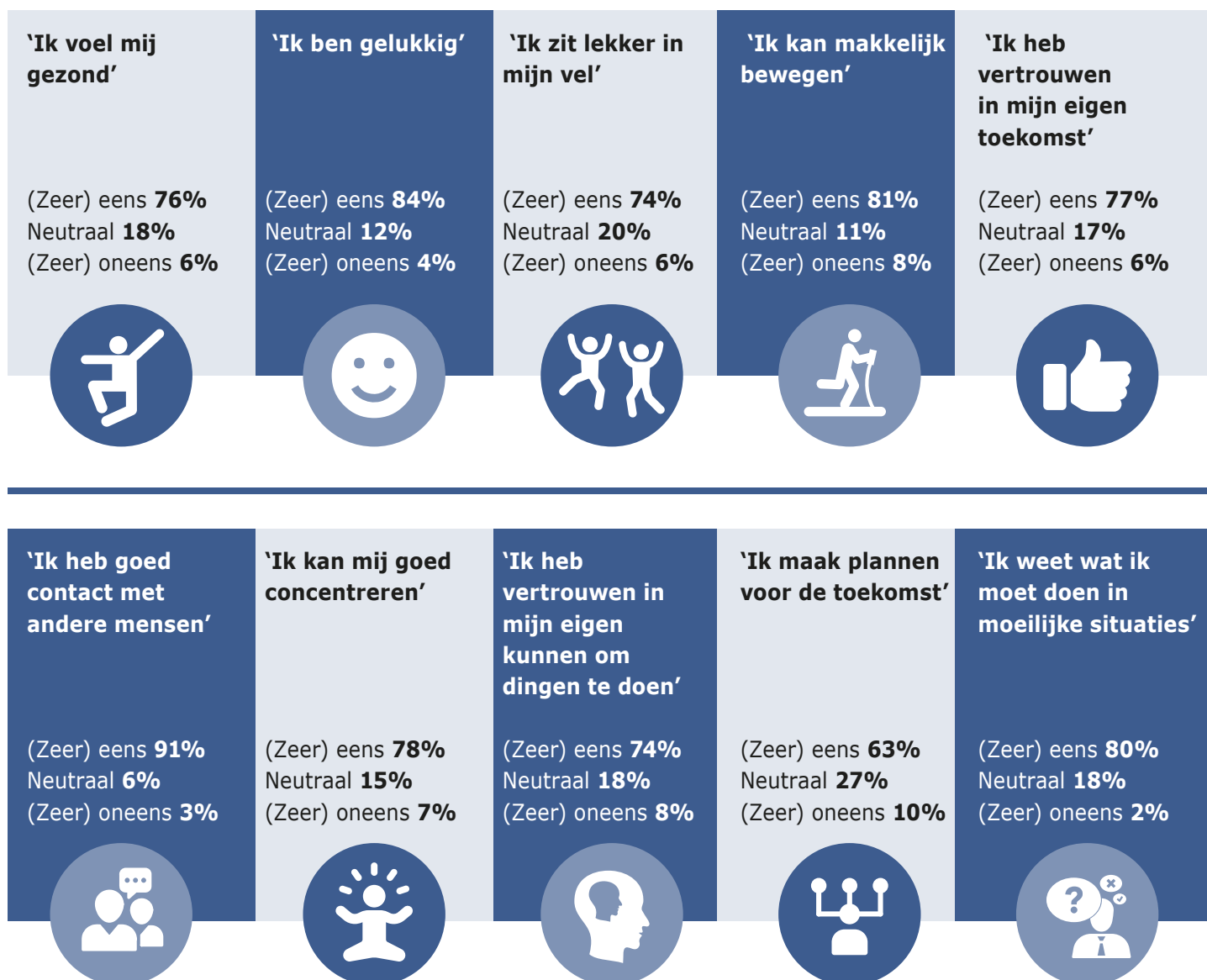




# Gezond in Montferland

U ontvangt deze factsheet omdat u in september 2021 heeft deelgenomen aan het onderzoek over gezondheid in de gemeente Montferland. Hartelijk dank voor uw deelname! In totaal hebben 432 van de 1.043 leden van het inwonerspanel Montferland Spreekt de vragenlijst volledig ingevuld. Dit is een deelnemerspercentage van 41%. Met dit aantal respondenten worden met een betrouwbaarheid van 95% en een foutmarge van 4,68% uitspraken gedaan over de populatie. Graag delen wij in deze factsheet enkele belangrijke resultaten met u en vertellen wij u wat wij doen met de resultaten.

## Gezondheid en welbevinden





## Sport en beweging

### Hoeveel dagen per week beweegt u 30 minuten of langer?

Elke dag of meerdere keren op een dag **44%**

4 tot 6 dagen per week **32%**

2 of 3 dagen per week **15%**

1 dag per week **6%**

Ik beweeg geen 30 minuten per dag **3%**

### Heeft u het afgelopen jaar meer, evenveel of minder bewogen dan de jaren daarvoor?

Ik heb veel/ iets meer bewogen **32%**

Ik heb ongeveer evenveel bewogen **40%**

Ik heb iets/ veel minder bewogen **27%**

### Hoeveel dagen per week sport u op dit moment 30 minuten of langer?

Elke dag of meerdere keren op een dag **6%**

4 tot 6 dagen per week **13%**

2 of 3 dagen per week **33%**

1 dag per week **16%**

Minder dan 1 dag per week **4%**

Ik sport (op dit moment) niet **28%**

### Welke sporten heeft u afgelopen maand beoefend?\*

Top 7

Hardlopen/ joggen **24%**

Sportschool, alleen **19%**

Zwemsport **13%**

Sportschool, groepslessen **11%**

Voetbal (veld/zaal) **7%**

Yoga **6%**

Tennis **6%**

\* Een groot deel van de respondenten heeft hierbij 'Anders, namelijk:' geantwoord. Zij noemen met name fietsen, wandelen, wielrennen en mountainbiken.

### Heeft u het afgelopen jaar meer, evenveel of minder gesport dan de jaren daarvoor?

Ik heb veel/ iets meer gesport **26%**

Ik heb ongeveer evenveel gesport **38%**

Ik heb iets/ veel minder gesport **36%**

### U geeft aan dat u niet sport. Welke stelling hieronder is het meest op u van toepassing?\*

Ik sport niet en kan/ wil daar geen verandering in brengen **52%**

Ik sport niet, maar ik wil hier wel verandering in brengen **38%**

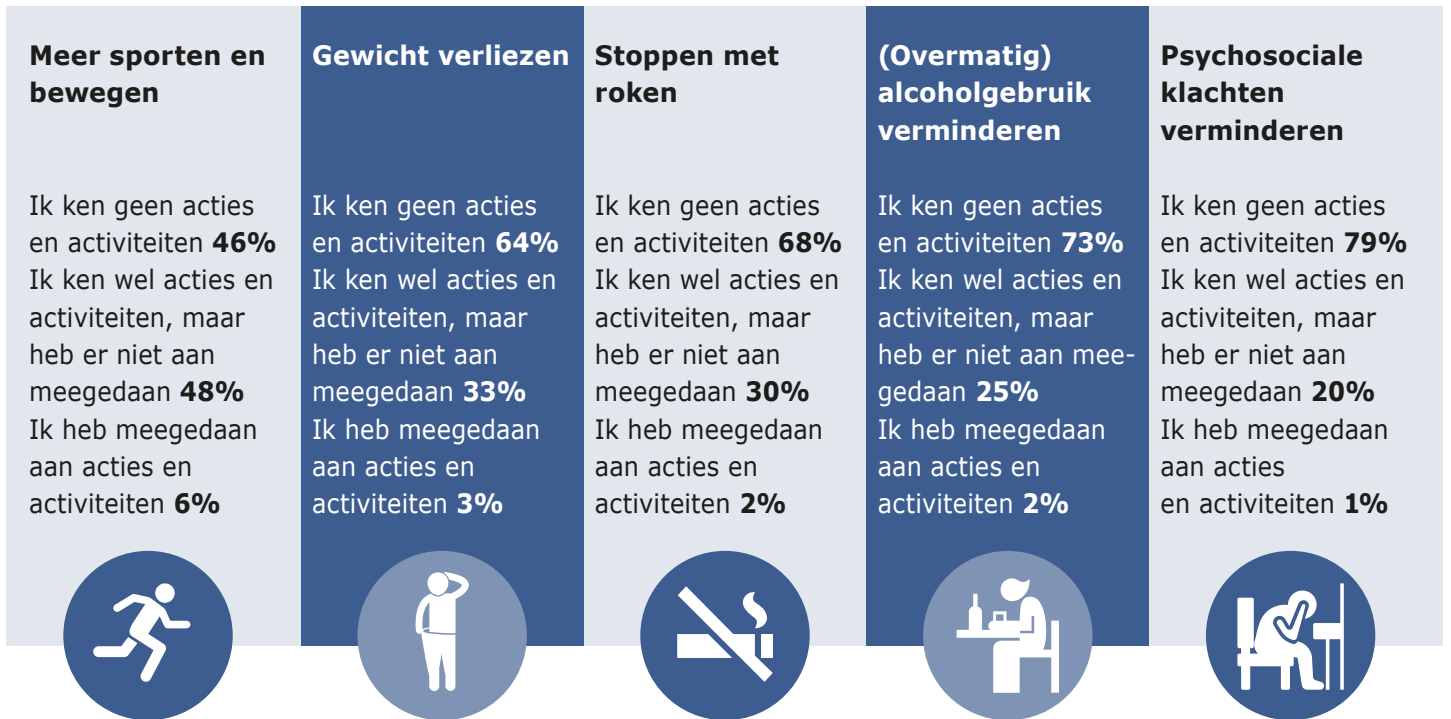
Ik sport normaal gesproken, maar ben geblesseerd **10%**

\*\* Deze vraag is alleen beantwoord door respondenten die aan hebben gegeven niet te sporten (op dit moment).





## Bekendheid interventies



## Wat gebeurt er met de resultaten?

Het onderzoek 'Gezond in Montferland' maakt de gezondheid van inwoners van Montferland op dit moment inzichtelijk. Met de uitkomsten gaan we samen met inwoners en (maatschappelijke) organisaties aan de slag om Montferland nog gezonder te maken!

Neem voor meer informatie contact op met Dennis Weijers, beleidsmedewerker gezonde leefstijl:  
d.weijers@montferland.info of 0316-2291327.