

**83%**

Geeft aan een goede gezondheid te ervaren

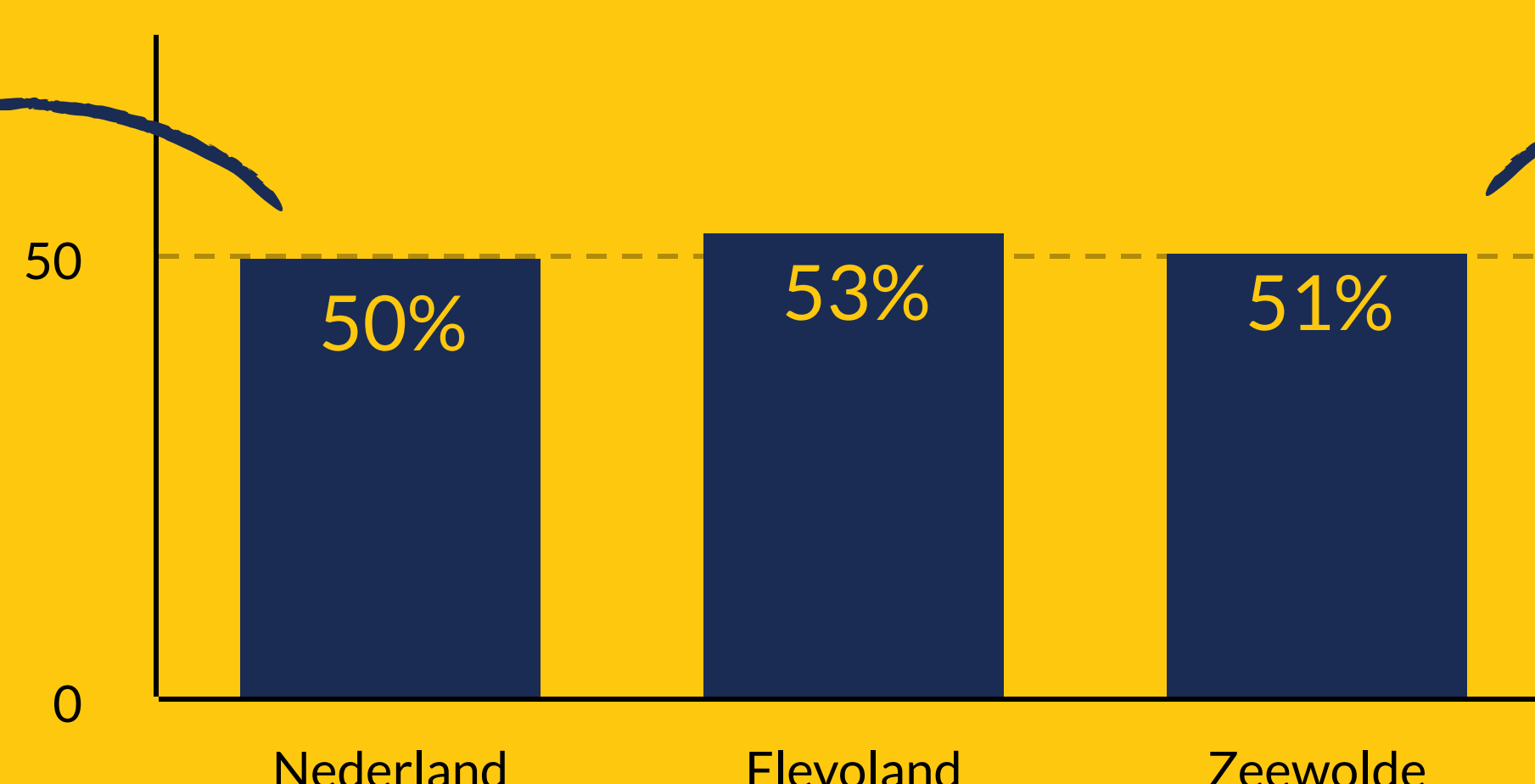
Heeft minimaal één langdurige ziekte of aandoening **27%**

Is beperkt in het dagelijks leven vanwege gezondheidsproblemen **26%**

### Overgewicht

**35%**  
Matig overgewicht

**15%**  
Ernstig overgewicht



**37%**  
Matig overgewicht

**14%**  
Ernstig overgewicht

**49%**  
Drinkt niet, of maximaal één glas per dag\*

**82%**  
Heeft het afgelopen jaar alcohol gedronken

**7%**  
Is een zware drinker\*\*

**15%**  
Is een roker

**1,8%**  
Is een zware roker\*

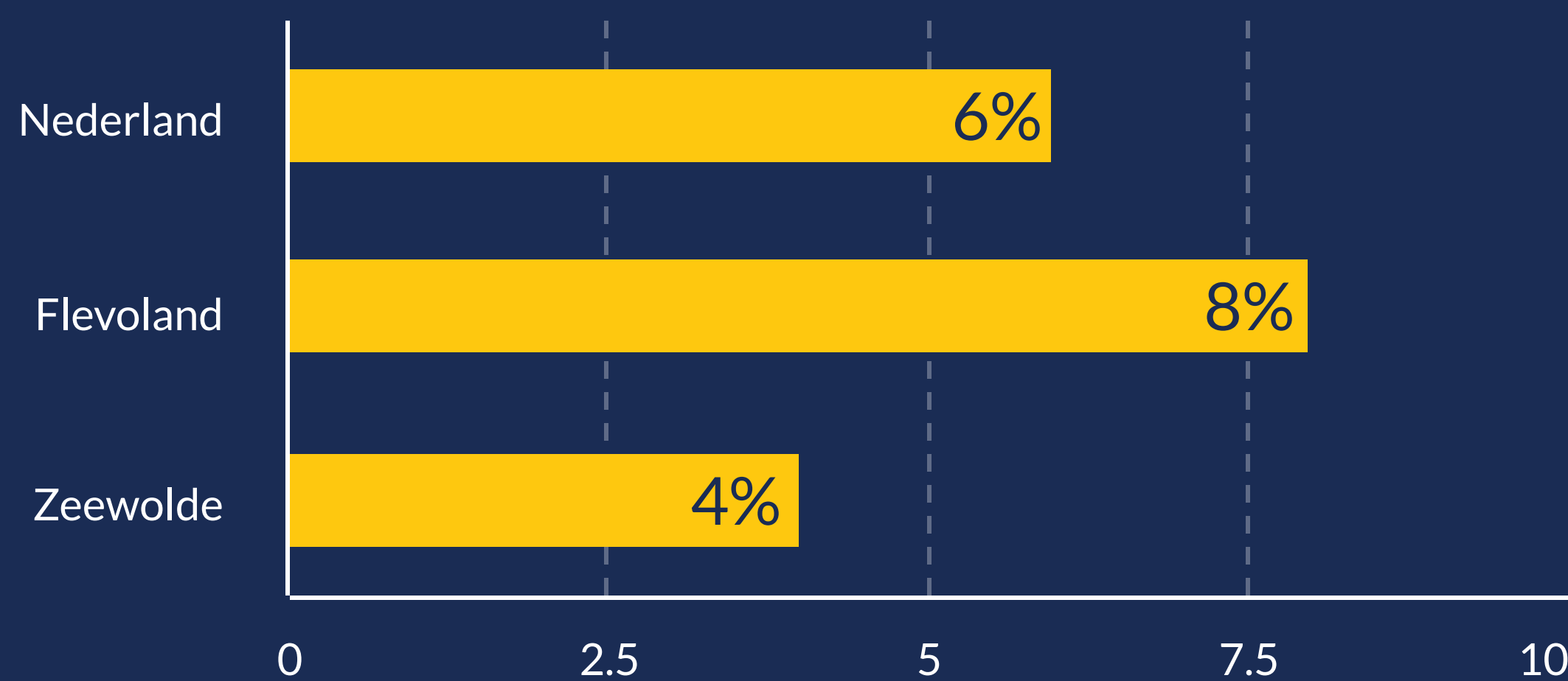
**2,4%**  
Gebruikt weleens een e-sigaret

\* Volgens de Richtlijn Goede Voeding 2015

\*\* Drinkt minstens 1 keer per week minstens 6 (mannen) of 4 (vrouwen) glazen per dag

\* Rookt minimaal 20 sigaretten per dag

### Hoog risico op angststoornis of depressie



**17%**

Heeft in de afgelopen 4 weken (heel) veel stress ervaren

**35%**  
Matig eenzaam

**27%**  
Emotioneel eenzaam

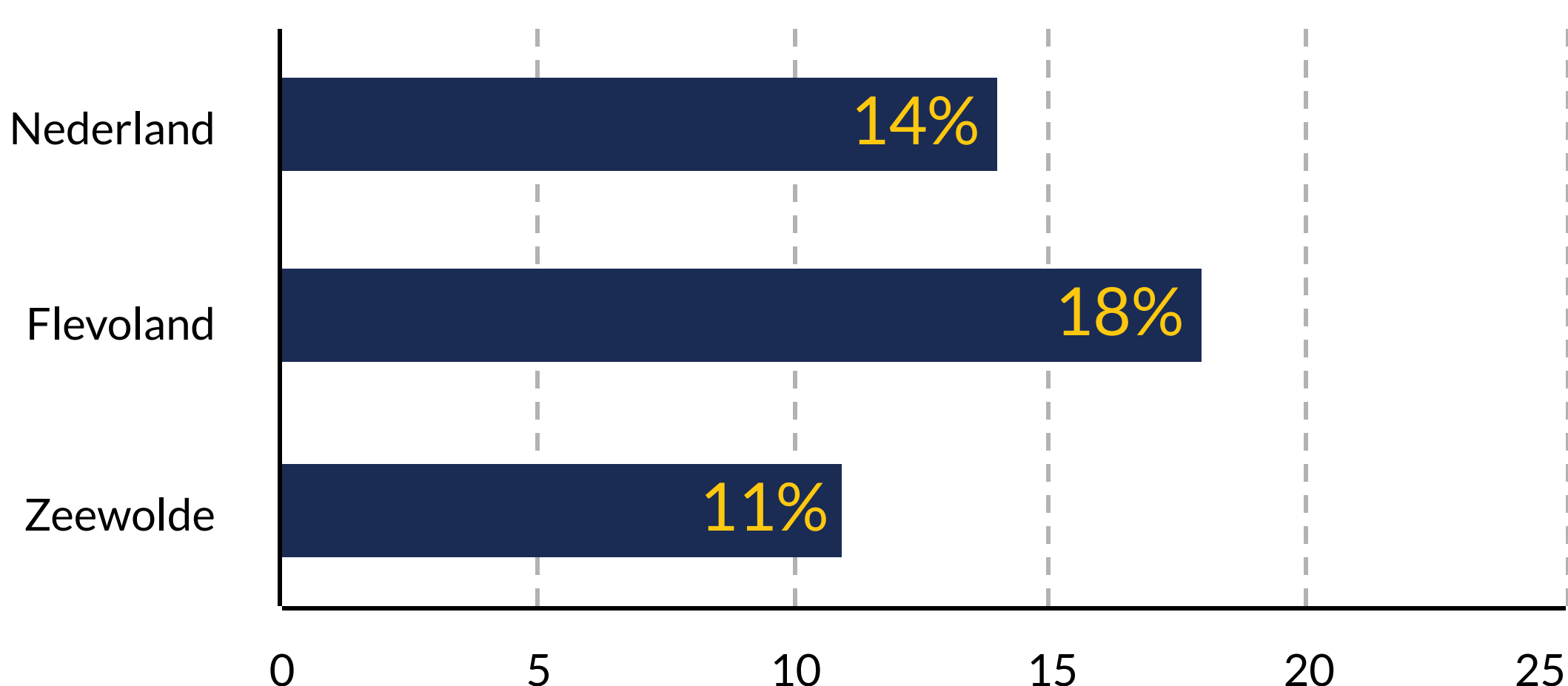
**27%**  
Sociaal eenzaam

**9%**  
Ernstig eenzaam

**34%** Doet vrijwilligerswerk

**11%** Is mantelzorger\*

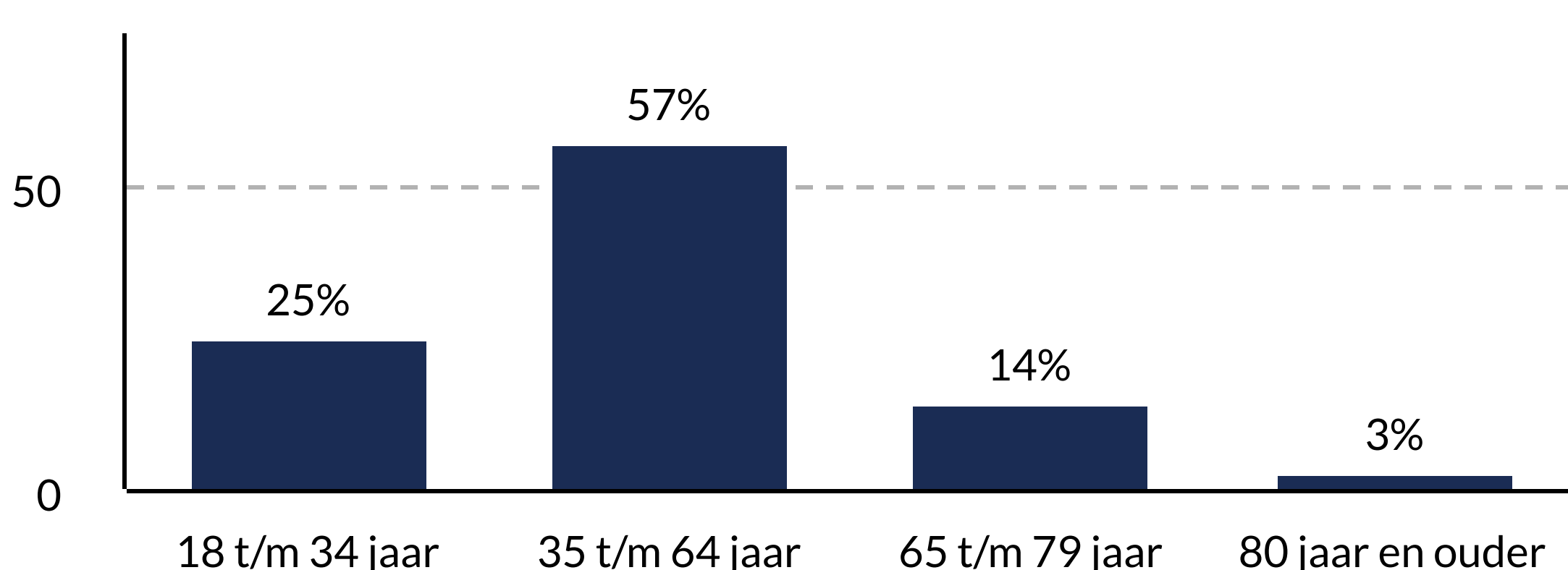
### Zwaar belast als mantelzorger



\* Een mantelzorger is iemand die minimaal 3 maanden en/of minimaal 8 uur per week mantelzorg verleent

In Zeewolde vulden **813** respondenten de vragenlijst in;  
49% vrouw en 51% man

### Leeftijd



### Opleidingsniveau

