

VITALITEIT IN DE FCB-SECTOR

De afgelopen jaren hebben veel bedrijven binnen de FCB-sector deelgenomen aan onze vitaliteitschecks. Dit heeft waardevolle inzichten opgeleverd in de gezondheid, vitaliteit en inzetbaarheid van medewerkers. Deelnemers waardeerden de vitaliteitscheck gemiddeld met een:

Op deze pagina delen we een aantal resultaten en ervaringen uit de sector.



RISICOFACTOREN HART- & VAATZIEKTEN

Een gezonde leefstijl en een sterk gezondheidsprofiel hangen nauw met elkaar samen. Op basis van de fysieke metingen en het vragenlijstonderzoek zien we duidelijke verbanden tussen leefstijlkeuzes en de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten: **obesitas**, **verhoogde bloeddruk**, **verhoogd cholesterolratio** en **roken**.

63%

scoort ongunstig op **ten minste één** van de belangrijkste risicofactoren.



BMI
31% van de deelnemers heeft een gunstige BMI



BLOEDDRUK
68% van de deelnemers heeft een gezonde boven- en onderdruk



ROKEN
30% van de respondenten rookt

“

De resultaten van de check maakten heel concreet waar ik winst kon behalen. Sinds ik meer regelmaat in mijn maaltijden heb, merk ik dat mijn energie veel constanter is gedurende de dag.

WERKBELEVING & WERK-PRIVÉBALANS

90%

van de respondenten gaat over het algemeen met **plezier** naar het werk.

84%

van de respondenten voelt zich erg **betrokken** bij de organisatie

80%

van de respondenten begint over het algemeen **uitgerust** aan de dag.

73%

van de respondenten kan de **werk-privébalans** goed volhouden.

26%

van de respondenten ervaart het **werktempo** als hoog.

91%

van de respondenten beoordeelt de **relatie met collega's** als goed.

FYSIEKE GEZONDHEID



50%

van de respondenten heeft een verhoogd tot hoog risico op lichamelijke klachten.



56%

van de respondenten geeft aan last te hebben van lichamelijke klachten.



55%

van de deelnemers heeft een redelijk tot (zeer) slecht duurothoudingsvermogen.

93%

van de respondenten wil actief blijven werken aan zijn of haar vitaliteit.

De top drie thema's waar men mee aan de slag wil, zijn:

1. Verbeteren van lichaamsbeweging/conditie
2. Een gezonder lichaamsgewicht
3. Een gezonder eetpatroon