

## Vragen gesteld door de leden der Kamer, met de daarop door de regering gegeven antwoorden

### 3052

Vragen van het lid **Van Nispen** (SP) aan de Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport over *het bericht «Werkenden zitten bijna 9 uur op een dag, gevolgen zijn zorgwekkend»*<sup>1</sup> (ingezonden 21 augustus 2025).

Antwoord van Staatssecretaris **Tielen** (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) (ontvangen 9 september 2025).

#### Vraag 1

Wat is uw reactie op het bericht dat werkende Nederlanders nog steeds veel te veel zitten op een dag, gemiddeld 8,8 uur, weer meer dan de jaren daarvoor, en we daarmee nog steeds Europees Kampioen zitten zijn?

#### Antwoord 1

Deze trend laat zien dat we een groot deel van ons dagelijks en werkend leven zitten. Het is een zorgelijke trend, omdat juist bewegen bijdraagt aan een goede gezondheid (lichamelijk, mentaal en sociaal). Het blijkt lastig om dat te veranderen. Dit geldt niet alleen voor zitten op het werk. Cijfers uit de Leefstijlmonitor voor de gehele bevolking laten een vergelijkbaar beeld zien.<sup>2</sup>

#### Vraag 2

Hoe taxeert u de gezondheidsrisico's van dit zitgedrag?

#### Antwoord 2

Onderzoek van de Gezondheidsraad laat zien dat langdurig zitten, meer dan 8 uur per dag, het risico verhoogt op hart- en vaatziekten. Ook gaat langdurig zitten gepaard met een hoger risico op vroegtijdig overlijden.<sup>3</sup> Daarnaast zijn er aanwijzingen dat langdurig zitten de kans verhoogt op het krijgen van diabetes type II en sommige vormen van kanker.<sup>4</sup> Omdat in Nederland heel veel mensen (64% in 2023) 8 uur of langer op een dag zitten, zijn de gevolgen hiervan relatief hoog. In 2024 heeft TNO op populatieniveau een indicatie berekend van de omvang van het probleem.

<sup>1</sup> AD, 20 augustus 2025, «Werkenden zitten bijna 9 uur op een dag, gevolgen zijn zorgwekkend» (Werkenden zitten bijna 9 uur op een dag, gevolgen zijn zorgwekkend | Werk | AD.nl)

<sup>2</sup> LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2023.

<sup>3</sup> Gezondheidsraad; Sedentary behavior and risk of chronic diseases, background document to Dutch Physical Activity Guidelines 2017, The Hague.

<sup>4</sup> Bewegen | Oorzaken en gevolgen | Volksgezondheid en Zorg.

Dat gaat dus over langdurig zitten in het algemeen en niet alleen tijdens het werk en bij zo een berekening worden diverse aannames gemaakt. Daarbij kwamen zij op een eerste schatting van € 1,2 > uitgeleverdmiljard aan zorgkosten en bijna 21 duizend vervroegde overlijdens per jaar die zijn toe te schrijven aan langdurig zitten.<sup>5</sup>

### Vraag 3

Wat zijn volgens u de meest effectieve methodes om dit gedrag te veranderen?

### Antwoord 3

Om medewerkers met een zittend beroep minder te laten zitten en meer te laten bewegen op het werk is een patroon- en gedragsverandering nodig. Dat bereiken werkgevers alleen met een brede en doordachte aanpak, die een combinatie van maatregelen omvat. Regelmatig opstaan en bewegen moeten zoveel mogelijk onderdeel worden van een werkdag, de werkomgeving moet uitnodigen tot beweging, de werkorganisatie moet het mogelijk maken en hier extra op inzetten, er is voorlichting nodig over het belang van bewegen en er moeten reminders of prikkels zijn om de beschikbare voorzieningen te gebruiken (zoals de trap en zit-sta bureaus). Bewegen kan bijvoorbeeld financieel aantrekkelijk gemaakt worden via de arbeidsvoorwaarden (zoals met aantrekkelijke fietsregelingen of sportprogramma's of – faciliteiten). Hiervoor is het wenselijk dat medewerkers zich gesteund voelen door hun leidinggevende en zich kunnen spiegelen aan collega's die het goede voorbeeld geven. Een bedrijf kan het beste een brede aanpak inzetten, zodat niet alleen de medewerkers die al gemotiveerd zijn om te bewegen daar gebruik van maken.

Ook de brede inzet op een gezonde leefomgeving die uitnodigt tot bewegen is hierbij van belang. De aanwezigheid van veilige en aantrekkelijke fietspaden is bijvoorbeeld een belangrijke voorwaarde voor het stimuleren van fietsgebruik naar het werk.<sup>6</sup>

### Vraag 4

Welke rol ziet u daarbij voor werkgevers weggelegd?

### Antwoord 4

Ik zie hierbij een belangrijke rol weggelegd voor werkgevers (en werknemers). Bewegen zou een onlosmakelijk onderdeel van het dagelijks ritme van mensen moeten zijn. Niet alleen in de vrije tijd, ook op het werk. Als werkgevers hier meer aandacht aan besteden, levert het hen ook veel op. Zeker in deze tijd van steeds grotere arbeidstekorten.

Het is niet alleen goed voor de gezondheid en het welzijn van medewerkers, het verhoogt ook de werktevredenheid. Bewegen tijdens het werk gaat bovendien niet ten koste van de productiviteit van werknemers.<sup>7</sup> Het kan zelfs de productiviteit verhogen<sup>8</sup> en het ziekteverzuim verlagen.<sup>9, 10</sup> Het Kenniscentrum Sport en Bewegen heeft in het Human Capital Model op hun website de 79 effecten van sport en bewegen en de onderbouwing daarvoor nog uitgebreider toegelicht.<sup>11</sup>

De risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is een goed instrument voor werkgevers om aandacht te besteden aan het tegengaan van de risico's van

<sup>5</sup> Renaud L., e.a., Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten, whitepaper, 15 maart 2024, TNO.

<sup>6</sup> Stimuleren van fietsen | Gids Gezonde Leefomgeving.

<sup>7</sup> Kenniscentrum Sport en Bewegen: Aan de slag met bewegen op de werkvloer.

<sup>8</sup> Marin-Farrona M, Wipfli B, Thosar SS, et al. Effectiveness of worksite wellness programs based on physical activity to improve workers' health and productivity: a systematic review. *Syst Rev* 2023; 12: 87.

<sup>9</sup> Tarro L, Llauredó E, Ulldemolins G, et al. Effectiveness of Workplace Interventions for Improving Absenteeism, Productivity, and Work Ability of Employees: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17: 1901.

<sup>10</sup> Grimani A, Aboagye E, Kwak L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. *BMC Public Health* 2019; 19: 1676.

<sup>11</sup> Human Capital Model - Kenniscentrum Sport en Bewegen.

zittend werk. In een onderzoek van het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk (EU OSHA) onder Europese bedrijven kwam zittend werk naar voren als belangrijkste risico in hun bedrijven.<sup>12</sup>

#### Vraag 5

Wat is uw verantwoordelijkheid hierin? Met welke strategie en maatregelen gaat u er vanuit uw verantwoordelijkheid als Staatssecretaris voor preventie en sport en bewegen voor zorgen dat deze gezondheidsrisico's worden verminderd?

#### Antwoord 5

Er zijn veel mogelijkheden om minder te zitten en meer te bewegen, specifiek als het gaat om zittend werk. Het is aan de werkgever om maatregelen te nemen, en aan de werknemer om de mogelijkheden ook echt te benutten. Ik kan ze hierbij faciliteren. Hoe ik dat doe kunt u onder meer teruglezen in de Samenhangende preventiestrategie die uw Kamer in juni 2025 heeft ontvangen. Het werk is een van de omgevingen die in de preventiestrategie terugkomt. Ook is het bevorderen van meer bewegen op het werk onderdeel van het Actieplan Nederland beweegt.<sup>13</sup>

Samen met het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, de Beweegalliantie, TNO en het Kenniscentrum Sport en Bewegen maak ik bijvoorbeeld een actieve werkdag zo toepasbaar mogelijk voor werkgevers en werknemers. Dat doen we met het delen van goede voorbeelden, tools voor werkgevers en werknemers, stappenplannen en webinars. Daarnaast ondersteun ik de City Deal Ruimte voor Lopen en de City Deal Fietsen voor iedereen. Dit is onder meer gericht op het vergroten van het aantal mensen dat (deels) wandelend of fietsend naar het werk gaat.

Ook stimuleert de Beweegalliantie maatschappelijk initiatief om tot meer bewegen tijdens het werk te komen. Dit doen zij bij de collectieven van werkgevers en werknemers, zoals VNO-NCW en de FNV, en bij individuele werkgevers.

Vanuit het Ministerie van de VWS zijn de afgelopen jaren met zowel de sociale partners als met het Rijk als werkgever gesprekken gevoerd om de urgentie van een actieve werkdag en wat het oplevert onder de aandacht te brengen. Ook de komende tijd blijf ik over dit thema in gesprek met belangrijke partners, zoals VNO-NCW.

---

<sup>12</sup> ESENER-first-findings-2024\_EN.pdf, figuur 1.

<sup>13</sup> Het actieplan «Nederland beweegt» (juni 2023) zet in op het creëren van de juiste randvoorwaarden om bewegen gedurende de dag te stimuleren (bijvoorbeeld door een gezonde, beweegvriendelijke leefomgeving), het breed op de agenda krijgen van bewegen en op het stimuleren van initiatieven om meer Nederlanders in beweging te krijgen.