

Bilaga: Värmlands län

TNS Sifo-undersökning: Hälsovinster vid resande

Hälsovinster vid resande är en rikstäckande undersökning som TNS Sifo gjort på uppdrag av Apollo under augusti månad 2013. Undersökningen baseras på 2100 webbintervjuer jämnt fördelade över Sveriges 21 län. De som besvarade frågorna är 25 år eller äldre och har rest utomlands någon gång de senaste tre åren. TNS Sifo använder sig av en webbpanel bestående av drygt 100 000 personer.

Resenärstyper i Värmland

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. Upplevelseresenären | 29% |
| 2. Flanören | 27% |
| 3. Solstolslaparen | 22% |
| 4. Badaren | 14% |
| 5. Inget av dessa alternativ | 6% |

Resenärstyper i Sverige

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Upplevelseresenären | 33% |
| 2. Solstolslaparen | 23% |
| 3. Flanören | 20% |
| 4. Badaren | 13% |
| 5. Semestersportaren | 4% |

De viktigaste anledningarna till att vi reser utomlands

Värmland

1. Få sol, värme och bad 68%
2. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar 66%
3. Vara helt ledig – från jobb och hushållssysslor 58%
4. Varva ner, stressa mindre 53%
5. Må bättre psykiskt 53%
6. Vila upp mig 46%
7. Komma bort från hemmet 37%
8. Få utrymme att göra saker jag tycker om/är viktiga 31%
9. För att relationen ska må bra (kärleksrelation) 31%
10. Må bättre fysiskt – förbättra hälsan 24%

Sverige

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar 66%
2. Vara helt ledig- från jobb och hushållssysslor 63%
3. Få sol, värme och bad 63%
4. Varva ner, stressa mindre 61%
5. Vila upp mig 55%
6. Må bättre psykiskt 54%
7. Komma bort från hemmet 35%
8. Få utrymme att göra saker jag tycker om/är viktiga 33%
9. Må bättre fysiskt- förbättra hälsan 32%
10. För att relationen ska må bra (kärleksrelation) 31%

Så påverkas vi under och efter en resa med sol och bad

Värmland

1. Blir gladare 67%
2. Blir piggare 54%
3. Blir mindre stressad/ lugnare 53%
4. Blir snällare mot mig själv 39%
5. Är trevligare mot min omgivning 38%
6. Blir effektivare på jobbet 29%
7. Blir friskare 24%
8. Får lägre blodtryck 3%

Sverige

1. Blir gladare 67%
2. Bli piggare 55%
3. Blir mindre stressad/ lugnare 51%
4. Blir snällare mot mig själv 35%
5. Är trevligare mot min omgivning 32%
6. Blir friskare 29%
7. Blir effektivare på jobbet 29%
8. Får lägre blodtryck 10%

Brukar du "koppla bort" på utlandsresan?

(Innebär att man stänger av digitala verktyg och uppkoppling som t.ex. e-mail, mobiltelefon, TV, sociala medier under semestern.)

Värmland

Ja	34%
Delvis	56%
Nej	6%
Tveksam, vet ej	4%

Sverige

Ja	34%
Delvis	54%
Nej	11%
Tveksam, vet ej	1%

Hur brukar du "koppla bort" på utlandsresan?

Värmland

1. Tittar inte på jobbmailen	87%
2. Tittar inte på TV	62%
3. Använder inte sociala medier	59%
4. Tittar inte på privat e-mail	56%
5. Surfar inte på internet	56%
6. Stänger av mobiltelefonen	26%

Sverige

1. Tittar inte på jobbmailen	81%
2. Tittar inte på TV	59%
3. Använder inte sociala medier	57%
4. Surfar inte på internet	54%
5. Tittar inte på privat e-mail	46%
6. Stänger av mobiltelefonen	28%

Topplistan i bilagan baseras på de respondenter som har svarat 6 eller 7 på en sjugradig skala bland olika svarsalternativ, där 7 är mest positivt. Listorna för Sverige visar riksnittet av samma fråga för att ge en relation till det länsspecifika resultatet.

Om du är intresserad av att få den fullständiga rapporten vänligen kontakta:

Kajsa Moström, informationschef på Apollo

Kajsa.mostrum@apollo.se, 08-673 86 03.