

Bilaga: Dalarnas 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 Dalarna

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. Solstolslaparen | 31% |
| 2. Upplevelseresenären | 26% |
| 3. Flanören | 19% |
| 4. Badaren | 10% |
| 5. Inget av dessa alternativ | 8% |

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

Dalarna

1. Vara helt ledig – från jobb och hushållssysslor 67%
2. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar 65%
3. Få sol, värme och bad 65%
4. Varva ner, stressa mindre 56%
5. Må bättre psykiskt 55%
6. Vila upp mig 51%
7. Komma bort från hemmet 43%
8. Få utrymme att göra saker jag tycker om/är viktiga 36%
9. Må bättre fysiskt – förbättra hälsan 32%
10. För att relationen ska må bra (kärleksrelation) 28%

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

Dalarna

1. Blir gladare 64%
2. Blir piggare 54%
3. Blir mindre stressad/lugnare 52%
4. Blir friskare 33%
5. Är trevligare mot min omgivning 31%
6. Blir snällare mot mig själv 32%
7. Blir effektivare på jobbet 30%
8. Får lägre blodtryck 14%

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.)

Dalarna

Ja	38%
Delvis	47%
Nej	14%
Tveksam, vet ej	1%

Sverige

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

Hur brukar du "koppla bort" på utlandsresan?

Dalarna

1. Tittar inte på jobbmailen	83%
2. Tittar inte på TV	65%
3. Använder inte sociala medier	64%
4. Surfar inte på internet	61%
5. Tittar inte på privat e-mail	58%
6. Stänger av mobiltelefonen	37%

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.mostrom@apollo.se, 08-673 86 03.