

## Bilaga: Västernorrlands 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 Västernorrland

- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| 1. Upplevelseresenären       | 35% |
| 2. Solstolslaparen           | 22% |
| 3. Flanören                  | 19% |
| 4. Badaren                   | 18% |
| 5. Inget av dessa alternativ | 5%  |

#### 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

#### Västernorrland

- |                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 1. Må bättre psykiskt                                  | 66% |
| 2. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar  | 64% |
| 3. Få sol, värme och bad                               | 61% |
| 4. Varva ner, stressa mindre                           | 55% |
| 5. Vara helt ledig – från jobb och hushållssysslor     | 53% |
| 6. Vila upp mig                                        | 49% |
| 7. Komma bort från hemmet                              | 31% |
| 8. Må fysiskt bättre- förbättra hälsan                 | 31% |
| 9. För att relationen ska må bra (kärleksrelation)     | 28% |
| 10. Få utrymme att göra saker jag tycker om/är viktiga | 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

#### Västernorrland

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1. Blir gladare                    | 69% |
| 2. Blir piggare                    | 61% |
| 3. Blir mindre stressad/lugnare    | 57% |
| 4. Blir snällare mot mig själv     | 38% |
| 5. Är trevligare mot min omgivning | 33% |
| 6. Blir friskare                   | 32% |
| 7. Blir effektivare på jobbet      | 27% |
| 8. Får lägre blodtryck             | 10% |

#### 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.)

### Västernorrland

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Ja              | 49% |
| Delvis          | 47% |
| Nej             | 2%  |
| Tveksam, vet ej | 2%  |

### Sverige

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

## Hur brukar du "koppla bort" på utlandsresan?

### Västernorrland

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1. Tittar inte på jobbmailen    | 91% |
| 2. Tittar inte på TV            | 69% |
| 3. Använder inte sociala medier | 61% |
| 4. Tittar inte på privat e-mail | 58% |
| 5. Surfar inte på internet      | 54% |
| 6. Stänger av mobiltelefonen    | 35% |

### 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](mailto:Kajsa.mostrum@apollo.se), 08-673 86 03.