



MANIFEST GEZONDER NEDERLAND

10 LESSEN UIT JAPAN VOOR EEN NEDERLANDSE
LANGETERMIJNSTRATEGIE VOOR GEZONDHEID

Een oproep aan politiek en samenleving

Club van 100

De Club van 100 bestaat uit mensen en organisaties die geloven dat Nederland gezonder kan én moet. Niet morgen, maar vandaag. Ieder lid van deze club heeft bijgedragen aan de realisatie van dit manifest – met geld, ideeën of vooral met de bereidheid om van praten naar doen te gaan.

*De Club van 100 laat zien wat wel mogelijk is.
En nodigt iedereen uit om mee te doen.'*

Stichting FIT4life

Stichting Fit4Life maakt zich sterk voor een gezonder Nederland door leefstijl en preventie praktisch en zichtbaar te maken. Met projecten als documentaire 'Lang zullen we leven', educatie en leefstijlinterventies brengt de stichting gezondheid van de spreekkamer naar de samenleving.



Ondertekenaars

Meer dan 1000 mensen tekenden het manifest binnen 1 week. Dit manifest begon met een eenvoudige overtuiging: we kunnen niet blijven wachten tot mensen ziek worden. Inmiddels hebben meer dan 1.000 Nederlanders hun naam verbonden aan deze oproep.

Ouders, zorgprofessionals, leraren, ondernemers en betrokken burgers. Mensen met verschillende achtergronden, maar met één gedeelde wens: een samenleving waarin gezondheid niet pas begint in de spreekkamer, maar al bij de omgeving waarin onze kinderen opgroeien.

Hun steun maakt dit manifest groter dan onze tien adviezen alleen. Het is een oproep aan politiek, overheid, maatschappelijke organisaties én bedrijfsleven om samen verantwoordelijkheid te nemen en gezondheid structureel voorop te zetten.

Niet voor één kabinetsperiode.
Maar voor de volgende generatie.
1.000+ stemmen. Eén oproep.

Van zorg naar gezondheid. Van praten naar doen.
De actuele stand van het aantal ondertekenaars is te vinden op [longmaywelve.com](https://longmaywelive.com).

Alja Sluiter & Stefan van Rooijen
Lang Zullen We Leven



VAN CRISIS NAAR GEZONDHEIDSCULTUUR

Een preventiecrisis vraagt om een cultuurbeweging

Nederland beschikt over uitstekende zorg, maar goede zorg alleen maakt nog geen gezonde samenleving. We wachten te vaak tot iemand patiënt wordt en proberen daarna de schade te herstellen. De omgeving die diabetes, stress, overgewicht, longziekten en mentale klachten mede veroorzaakt, blijft ondertussen grotendeels intact.

De Japanse ervaring biedt een ander vertrekpunt: gezondheid als dagelijkse praktijk en gezamenlijke verantwoordelijkheid. Kinderen leren door te doen. Volwassenen worden structureel ondersteund. Ouderen blijven meedoen. Gemeenschap, beweging, rust, natuur en zingeving zijn geen extra's, maar bouwstenen van het leven.

Geen blauwdruk, wel een richting

Japan kent óók schaduwzijden en grote uitdagingen: vergrijzing, werkdruk, personeelstekorten, stijgende zorgkosten, mentale druk en een cultuur waarin schaamte een rol kan spelen. De les is daarom niet dat Nederland Japan moet worden. De les is dat gezondheid beter gedijt wanneer een samenleving haar bewust in het dagelijks leven organiseert.

Van inspiratie naar maatschappelijke opdracht

De tien adviezen hieronder richten zich tot politiek, onderwijs, gemeenten, werkgevers, zorg, voedselketen, media én inwoners. Ieder advies combineert een culturele les met een concrete eerste stap. Samen vormen ze een Deltaplan Preventie: langjarig, meetbaar, structureel gefinancierd en afdwingbaar.

VAN Ziekte behandelen

VAN Individuele schuld

VAN Losse projecten

NAAR Gezondheid mogelijk maken

NAAR Collectieve bescherming

NAAR Langetermijnbeleid



DE 10 LESSEN

VOOR EEN GEZONDER NEDERLAND

1. Maak gezondheid een basisvaardigheid

Gezondheid leer je niet pas als je ziek wordt.

2. Bescherm kinderen tegen een ongezonde markt

Kinderrechten gaan vóór commerciële verleiding.

3. Maak de gezonde keuze de makkelijke keuze

Ontwerp onze omgeving voor gezondheid.

4. Bouw preventie als publieke infrastructuur

Van tijdelijke projecten naar structurele preventie.

5. Maak gemeenschap tot gezondheidsbeleid

Verbinding is geen bijzaak, maar bescherming.

6. Geef ouderen een betekenisvolle rol

Niet afschrijven, maar blijven meedoen.

7. Maak gezond eten de normale keuze

Niet vullen, maar voeden.

8. Geef rust, ritme en zingeving dezelfde status als bewegen

Gezondheid is meer dan voeding en conditie.

9. Versterk de eerste lijn als gezondheidsnetwerk

De huisarts als spil, maar niet alleen.

10. Maak gezondheid een nationale langetermijnopdracht

Van zorgcrisis naar gezondheidscultuur.





LES

01

MAAK GEZONDHEID EEN BASISVAARDIGHEID

Gezondheid leer je niet pas als je ziek wordt.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

In Japan wordt gezondheid al van jongs af aan aangeleerd. Kinderen krijgen niet alleen uitleg over gezonde voeding, maar gaan ermee aan de slag: ze verbouwen groenten, oogsten, koken, maken bijvoorbeeld miso en leren tijdens de schoollunch waar hun eten vandaan komt. Gezondheid is daarmee geen los project of jaarlijkse themaweek, maar onderdeel van opvoeding en cultuur.

GOUDEN TIP

Leer ieder kind vóór het verlaten van de basisschool hoe het zelf goed voor zijn lichaam en gezondheid kan zorgen.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

Maak gezondheid een structurele basisvaardigheid in het onderwijs, net als taal en rekenen. Ieder kind leert over voeding en koken, bewegen, slaap, mentale gezondheid en de risico's van nicotine en alcohol. Niet alleen uit een boek, maar vooral door te doen en ervaren.

WAAROM DIT WERKT

Gewoontes beginnen jong. De eerste levensjaren en jeugd zijn belangrijke perioden voor de ontwikkeling van voedings-, beweeg- en leefgewoontes. Wat kinderen thuis, op school en in hun omgeving leren en ervaren, kan doorwerken in gedrag en gezondheid op latere leeftijd.

MORGEN BEGINNEN?

Leg landelijke leerdoelen vast, reserveer lestijd en middelen en maak praktische gezondheidseducatie onderdeel van de normale schooldag.



LES

02

BESCHERM KINDEREN TEGEN EEN ONGEZONDE MARKT

Kinderrechten gaan vóór commerciële verleiding.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

In Japan zagen we hoe sterk de omgeving gezond gedrag kan ondersteunen. Op school, in de gemeenschap en in het dagelijks leven wordt gezondheid actief aangeleerd en gefaciliteerd. Natuurlijk is ook Japan geen perfecte gezonde wereld, maar de belangrijkste les is helder: je kunt kinderen niet leren gezond te leven en ze tegelijkertijd onbeperkt blootstellen aan een omgeving die het tegenovergestelde stimuleert.

GOUDEN TIP

Leg de verantwoordelijkheid niet alleen bij het kind. Bescherm kinderen tegen commerciële prikkels die hun gezondheid en gezonde ontwikkeling ondermijnen.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

Kinderen zijn geen kleine volwassenen. Toch worden ze dagelijks blootgesteld aan marketing en verleiding rond ongezonde voeding, nicotine en vapes – steeds vaker ook via sociale media en influencers. Maak daarom de leefwereld van kinderen aantoonbaar gezonder. Beperk marketing, sponsoring, verkoop en beschikbaarheid van schadelijke producten gericht op minderjarigen, online én offline. Stel duidelijke normen rondom scholen en andere plekken waar veel kinderen komen. Vrijheid van keuze begint bij een omgeving waarin een kind daadwerkelijk een eerlijke keuze krijgt.

WAAROM DIT WERKT

De omgeving stuurt gedrag. Kinderen en adolescenten zijn extra gevoelig voor beloning, sociale beïnvloeding en marketing. Alleen voorlichting geven terwijl commerciële partijen tegelijkertijd ongezond gedrag aantrekkelijk maken, is daarom onvoldoende.

MORGEN BEGINNEN?

- Voer een generatiegebonden nicotineverbod in: voorkom dat nieuwe generaties ooit nog legaal nicotineproducten kunnen kopen.
- Beperk kindermarketing: geen reclame voor ongezonde voeding en nicotineproducten gericht op kinderen en jongeren.
- Handhaaf strenger: pak illegale verkoop en winkels die nicotineproducten aan minderjarigen verkopen stevig aan.
- Laat de industrie meebetalen: laat producenten van schadelijke producten bijdragen aan de maatschappelijke kosten en aan onafhankelijke preventie.
- Maak de gezonde keuze vanzelfsprekend: begin bij scholen, sportclubs en andere plekken waar kinderen dagelijks komen.



MAAK DE GEZONDE KEUZE DE MAKKELIJKE KEUZE

Ontwerp onze omgeving voor gezondheid.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

In Japan zagen we gezondheid terug in honderden kleine dagelijkse keuzes. Lopen en openbaar vervoer zijn vanzelfsprekend, porties zijn vaak kleiner en ook onderweg is relatief makkelijk een voedzame maaltijd te vinden. In buurten zagen we groen, ontmoetingsplekken en ouderen die actief onderdeel bleven van het dagelijks leven. Niet omdat iedere Japanner voortdurend bewust voor gezondheid kiest, maar omdat de omgeving gezond gedrag op veel momenten makkelijker maakt.

GOUDEN TIP

Stop met alleen mensen te vertellen dat ze gezonder moeten leven. Richt hun omgeving zo in dat gezond gedrag vanzelfsprekender wordt.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

Ontwerp gezondheid letterlijk in onze straten, wijken, scholen en publieke gebouwen. Geef lopen, fietsen, buitenspelen en ontmoeten voorrang. Zorg voor groen, schaduw, schoon drinkwater en toegankelijk gezond voedsel. Begin juist in wijken waar armoede, stress en gezondheidsachterstanden zich opstapelen. Want als gezond eten duurder of moeilijker verkrijgbaar is en veilig bewegen niet vanzelfsprekend is, kun je gezondheid niet alleen als individuele verantwoordelijkheid beschouwen.

WAAROM DIT WERKT

Onze omgeving stuurt ons gedrag — vaak zonder dat we dat merken. Beschikbaarheid, prijs, afstand, inrichting en sociale normen beïnvloeden wat mensen eten en hoeveel ze bewegen. Gezondheidsbeleid dat alleen inzet op kennis en motivatie laat daarom een belangrijk deel van de oplossing liggen.

MORGEN BEGINNEN?

Voer een gezondheidstoets in bij de inrichting en herontwikkeling van wijken: draagt deze omgeving aantoonbaar bij aan bewegen, ontmoeten, groen en toegang tot gezonde voeding?



BOUW PREVENTIE ALS PUBLIEKE INFRASTRUCTUUR

Van tijdelijke projecten naar structurele preventie

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

In Japan zagen we dat preventie niet alleen bestaat uit losse campagnes. Gezondheidseducatie begint jong en daarnaast bestaan structurele systemen voor gezondheidschecks en begeleiding. Preventie is daarmee meer verweven met onderwijs, gemeenschap en het dagelijks leven. De kracht zit niet in één interventie, maar in continuïteit en lange termijn.

GOUDEN TIP

Behandel preventie als publieke infrastructuur: niet als tijdelijk project, maar als een voorziening die we structureel organiseren én financieren.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

Nederland kent talloze goede preventieprogramma's, pilots en lokale initiatieven. Maar te vaak verdwijnen succesvolle initiatieven wanneer een subsidie stopt, beleid verandert of een nieuw kabinet andere prioriteiten stelt. Maak preventie daarom minder afhankelijk van politieke cycli. Zorg voor structurele financiering, landelijke langetermijndoelen en regionale uitvoering. Onderzoek daarbij een onafhankelijke structuur – vergelijkbaar met hoe Nederland essentiële langetermijnopgaven rond water organiseert – die de voortgang bewaakt en kabinetten aan afgesproken gezondheidsdoelen houdt. Gezondheid vraagt immers niet om vier jaar vooruitkijken, maar om generaties vooruitdenken.

WAAROM DIT WERKT

Preventie heeft tijd nodig. De gezondheidswinst van investeren in kinderen, een gezonde leefomgeving en leefstijl wordt vaak pas jaren of zelfs decennia later zichtbaar. Juist daardoor past preventie slecht bij tijdelijke financiering en politieke termijnen.

MORGEN BEGINNEN?

- Maak structureel preventiebudget vrij in plaats van tijdelijke subsidies.
- Geef succesvolle, bewezen programma's langdurige financiering.
- Organiseer regionale uitvoering met heldere verantwoordelijkheden.
- Zorg dat preventie niet telkens opnieuw als pilot hoeft te bewijzen dat het bestaansrecht heeft.



LES 05

MAAK GEMEENSCHAP TOT GEZONDHEIDSBELEID

Verbinding is geen bijzaak, maar bescherming.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

Vooral op Okinawa, maar ook in de wijken in Tokyo, zagen we hoe gezondheid ook tussen mensen ontstaat. Ouderen blijven onderdeel van hun buurt, ontmoeten elkaar, bewegen samen, eten samen en hebben mensen om op terug te vallen. Familie en gemeenschap spelen een belangrijke rol. Sociale verbinding is er niet alleen gezelligheid, maar onderdeel van het dagelijks leven en van gezond ouder worden.

GOUDEN TIP

Behandel sociale verbinding als een determinant van gezondheid – net als voeding, bewegen en slaap.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

We proberen gezondheidsproblemen nog te vaak individueel op te lossen, terwijl eenzaamheid, weinig sociale steun en het ontbreken van betekenisvolle contacten gezondheid mede beïnvloeden. Maak ontmoeten en meedoen daarom onderdeel van gezondheidsbeleid. Investeer in buurthuizen, verenigingen, sportclubs, gezamenlijke maaltijden en plekken waar generaties elkaar ontmoeten. Verbind zorg, welzijn, gemeenten en lokale gemeenschappen veel sterker met elkaar. Niet iedere gezondheidsvraag heeft een medische oplossing. Soms is een netwerk, activiteit of plek om bij te horen minstens zo belangrijk.

WAAROM DIT WERKT

Sociale relaties hangen samen met gezondheid en levensduur. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat sociale isolatie en eenzaamheid samenhangen met een hoger risico op onder andere hart- en vaatziekten, depressie, cognitieve achteruitgang en vroegtijdig overlijden.

MORGEN BEGINNEN?

Maak sociale verbinding een structureel onderdeel van lokaal gezondheidsbeleid:

- investeer langdurig in buurthuizen, verenigingen en ontmoetingsplekken;
- stimuleer samen eten, bewegen en activiteiten in de wijk;
- creëer bewust verbinding tussen jong en oud;
- laat zorg en welzijn mensen niet alleen verwijzen naar behandeling, maar waar passend ook naar de gemeenschap.



GEEF OUDEREN EEN BETEKENISVOLLE ROL

Niet afschrijven, maar blijven meedoen.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

Op Okinawa ontmoetten we vitale tachtig-, negentig- en zelfs honderdplussers die nog volop onderdeel waren van hun gemeenschap. Ze bewegen, ontmoeten anderen en hebben een reden om op te staan. Oud worden, of met pensioen gaan, betekent er niet automatisch je terugtrekken uit de maatschappij. Erbij horen, van betekenis zijn en iets kunnen bijdragen blijven belangrijk, ook op hoge leeftijd.

GOUDEN TIP

Vraag niet alleen welke zorg ouderen nodig hebben, maar vooral wat zij nog kunnen én willen bijdragen.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

We benaderen ouder worden nog te vaak vanuit verlies, kwetsbaarheid en zorg. Draai dat perspectief om: ouderen beschikken over kennis, ervaring, tijd en sociale waarde. Maak het makkelijker om actief te blijven in de buurt, vereniging, school of familie. Stimuleer vrijwilligerswerk en initiatieven waarin generaties elkaar ontmoeten en van elkaar leren. Gezond ouder worden gaat niet alleen over langer zelfstandig blijven. Het gaat ook over ertoe blijven doen.

WAAROM DIT WERKT

Zingeving en participatie doen ertoe. Sociale participatie, betekenisvolle activiteiten en een gevoel van doelgerichtheid hangen in onderzoek samen met meer welzijn en een betere gezondheid op latere leeftijd. Daarbij geldt wel: zingeving is geen wondermiddel en de precieze causaliteit is complex.

MORGEN BEGINNEN?

- Maak sociale participatie een expliciet onderdeel van beleid voor gezond ouder worden.
 - Investeer in programma's die jong en oud verbinden.
 - Maak vrijwilligerswerk en maatschappelijke deelname toegankelijker voor ouderen.
 - Richt buurten en voorzieningen zo in dat ouderen kunnen blijven bewegen, ontmoeten en bijdragen.
- Voeg niet alleen jaren toe aan het leven. Zorg dat mensen ook leven kunnen blijven toevoegen aan hun jaren.



LES 07

MAAK GEZOND ETEN DE NORMALE KEUZE

Niet vullen, maar voeden.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

Voeding was misschien wel een van de meest zichtbare verschillen tijdens onze reis door Japan. Van jongs af aan is er aandacht voor wat je eet, waar het vandaan komt en hoe je het bereidt. Groenten, vis, soja, zeewier, gefermenteerde producten en relatief kleine porties zagen we regelmatig terug. Ook samen eten en respect voor voedsel zijn sterk verweven met de cultuur. Japan eet zeker niet altijd gezond, maar de belangrijke les is: voeding is er veel meer dan alleen brandstof – het is onderdeel van opvoeding, traditie en gezondheid.

GOUDEN TIP

Maak van gezond eten
weer de norm: niet
alleen vullen, maar
voeden.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

We kunnen mensen blijven vertellen dat ze gezonder moeten eten, maar dat werkt beperkt zolang ongezond eten vaak goedkoop, gemakkelijk en overal beschikbaar is. Maak gezonde voeding daarom vanzelfsprekender: thuis, op school, op het werk, in de supermarkt en in publieke instellingen. Investeer in voedingsvaardigheden en koken, zorg dat gezonde basisproducten betaalbaar zijn en gebruik prijsbeleid en regelgeving om de voedselomgeving gezonder te maken. Gezond eten moet geen luxe of individuele krachtproef worden.

WAAROM DIT WERKT

Voeding is een belangrijke determinant van gezondheid. Een voedingspatroon met veel groente, fruit, volkorenproducten, peulvruchten en noten en minder sterk bewerkte producten hangt samen met een lager risico op verschillende chronische aandoeningen. De grootste winst ontstaat daarom niet alleen door individuen beter te informeren, maar ook door de voedselomgeving te veranderen.

MORGEN BEGINNEN?

- Maak gezonde schoolmaaltijden structureel beschikbaar (Voor ieder kind).
- Maak groente, fruit en andere gezonde basisproducten betaalbaarder en toegankelijker.
- Zet prijsmaatregelen in om gezonde keuzes aantrekkelijker te maken.
- Stel duidelijke gezondheidsnormen aan voeding binnen scholen, ziekenhuizen en andere publieke instellingen.
- Investeer in kookvaardigheden en voedingseducatie voor kinderen én ouders.



GEEF RUST, RITME EN ZINGEVING DEZELFDE STATUS ALS BEWEGEN

Gezondheid is meer dan voeding en conditie.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

Tijdens onze reis viel op dat gezond leven niet alleen draaide om wat mensen eten of hoeveel ze bewegen. Rust, dagelijkse rituelen, contact met de natuur en een reden hebben om op te staan kwamen steeds terug. Op Okinawa hoorden we veel over ikigai: datgene wat betekenis en richting geeft aan je leven. Niet alles hiervan is uniek Japans of dé verklaring voor gezond ouder worden. Maar de bredere les is waardevol: gezondheid gaat ook over hoe je leeft, herstelt en betekenis ervaart.

GOUDEN TIP

Maak van slaap, herstel en zingeving geen luxe voor als er tijd over is, maar fundamenteën van gezondheid.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

Onze samenleving belooft drukte. We slapen te weinig, zitten veel achter schermen en behandelen stress en herstel vaak pas wanneer mensen vastlopen. Geef daarom slaap, herstel, mentale gezondheid en zingeving een volwaardige plek binnen preventie, onderwijs en werk. Leer kinderen al jong waarom slaap, ritme en herstel belangrijk zijn. Stimuleer werkgevers om herstel serieus te nemen en creëer buurten met ruimte voor rust, groen en ontmoeting. Niet nóg meer moeten, maar een samenleving creëren waarin gezond leven ook betekent dat je mag herstellen.

WAAROM DIT WERKT

Slaap en chronische stress beïnvloeden zowel lichaam als geest. Voldoende slaap hangt samen met onder andere mentale gezondheid, cognitief functioneren en metabole gezondheid. Langdurige stress en chronisch slaapttekort hangen juist samen met verschillende gezondheidsproblemen. Voor zingeving zijn er eveneens associaties met welzijn en gezond ouder worden, maar dat bewijs is minder geschikt om harde causale claims te doen.

MORGEN BEGINNEN?

- Maak slaap, herstel en mentale gezondheid onderdeel van gezondheidseducatie op school.
- Neem gezond werken en herstel structureel mee in werkgeversbeleid.
- Bescherm kinderen beter tegen omstandigheden die hun nachtrust en mentale gezondheid verstoren.
- Ontwerp buurten met voldoende groen, rust en ontmoetingsruimte.
- Geef zingeving en maatschappelijke participatie een plek binnen beleid voor gezond ouder worden.



VERSTERK DE EERSTE LIJN ALS GEZONDHEIDSNETWERK

De huisarts als spil, maar niet alleen.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

Een opvallende spiegel tijdens onze reis: Japan kijkt juist met interesse naar onze Nederlandse eerstelijnszorg. De huisarts als toegankelijk eerste aanspreekpunt, dicht bij mensen en hun leefomgeving, is een kracht die wij soms bijna vanzelfsprekend zijn gaan vinden. Tegelijkertijd zagen we in Japan hoe preventie veel breder in de samenleving wordt georganiseerd: via gezondheidschecks, begeleiding, scholen en lokale gemeenschappen. De les voor Nederland is daarom niet nóg meer taken bij de huisarts neerleggen, maar onze sterke eerste lijn verbinden met preventie, welzijn en de gemeenschap eromheen. En de huisarts beter waarderen (zie ook uitspraak rechtzaak NZA).

GOUDEN TIP

Gebruik onze sterke eerste lijn niet alleen als toegangspoort tot zorg, maar ook als verbindende schakel naar gezondheid.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

Huisartsen zien vaak vroeg waar problemen ontstaan: overgewicht, stress, eenzaamheid, bestaansonzekerheid, slaapttekort of afnemende fitheid. Maar veel van de oplossingen liggen buiten de spreekkamer.

Bouw daarom rondom de eerste lijn een lokaal gezondheidsnetwerk van huisarts, jeugdgezondheidszorg, diëtist, fysiotherapeut, apotheek, sport, welzijn en sociaal domein. Niet door de huisarts nóg meer verantwoordelijk te maken, maar door te zorgen dat er daadwerkelijk iets is waarnaar verwezen kan worden én dat structureel gefinancierd is.

WAAROM DIT WERKT

Gezondheid ontstaat grotendeels buiten de zorg.

Een sterke, toegankelijke eerste lijn kan problemen vroeg signaleren en mensen gericht verbinden met passende ondersteuning. Maar preventie werkt alleen wanneer zorg, sociaal domein en lokale voorzieningen elkaar daadwerkelijk weten te vinden.

MORGEN BEGINNEN?

- Bouw in iedere regio een structureel gefinancierd lokaal gezondheidsnetwerk rond de eerste lijn.
- Maak verwijzen naar bewegen, voeding, welzijn en sociale ondersteuning net zo eenvoudig als verwijzen binnen de zorg.
- Geef professionals tijd en middelen voor samenwerking en vroegsignalering.
- Financier bewezen preventie structureel in plaats van via tijdelijke projecten.
- Voorkom dat preventie simpelweg een nieuwe taak op het bord van de huisarts wordt.



MAAK GEZONDHEID EEN NATIONALE LANGETERMIJNOPDRACHT

Van zorgcrisis naar gezondheidscultuur.

WAT WE IN JAPAN ZAGEN

De belangrijkste les uit Japan zit misschien niet in één voedingsmiddel, gewoonte of preventieprogramma. Gezondheid is er op veel plekken verweven met cultuur, opvoeding, onderwijs, omgeving en gemeenschap. Gewoontes en waarden worden van generatie op generatie doorgegeven. Dat ontstaat niet in vier jaar. En precies daar zit voor Nederland de spiegel: gezondheid vraagt om generaties denken, terwijl beleid te vaak in kabinetsperiodes wordt georganiseerd.

GOUDEN TIP

Maak gezondheid onafhankelijker van de politieke cyclus: Nederland heeft geen vierjarenplan nodig, maar een generatieplan.

WAT NEDERLAND KAN DOEN

Van inspiratie naar beleid.

Maak van gezondheid een nationale langetermijnopdracht, vergelijkbaar met de manier waarop Nederland essentiële opgaven zoals waterveiligheid over tientallen jaren organiseert. Ontwikkel een **Deltaplan Gezondheid & Preventie** met concrete doelen voor de komende 10, 20 en 30 jaar. Leg verantwoordelijkheden en structurele financiering vast en laat een onafhankelijke partij de voortgang bewaken en kabinetten daarop aanspreken. Gezondheid is bovendien niet alleen van VWS. Onderwijs, voedsel, wonen, werk, sport, ruimtelijke ordening en bestaanszekerheid bepalen allemaal hoe gezond we kunnen leven. Maak gezondheid daarom een opdracht van het hele kabinet én de samenleving.

WAAROM DIT WERKT

De baten van preventie liggen vaak verder weg dan de politieke termijn. Investerings in een gezonde jeugd, leefomgeving en cultuur kunnen pas jaren of decennia later volledig zichtbaar worden. Zonder langetermijnafspraken bestaat het risico dat preventie bij iedere politieke of financiële tegenwind opnieuw ter discussie staat.

MORGEN BEGINNEN?

- Stel een nationaal Deltaplan Gezondheid & Preventie op voor minimaal 20–30 jaar.
- Formuleer een beperkt aantal meetbare nationale gezondheidsdoelen.
- Veranker structurele financiering die niet bij iedere kabinetsperiode opnieuw ter discussie staat.
- Maak gezondheid een verantwoordelijkheid van alle relevante ministeries, niet alleen VWS.
- Stel een onafhankelijke Deltacommissaris Gezondheid of vergelijkbare autoriteit aan die jaarlijks rapporteert over de voortgang.
- Leg periodiek verantwoording af aan Tweede Kamer én samenleving.

Gezonder NL

10 lessen. Nu tijd om te kiezen.

Nederland heeft een uitstekend zorgstelsel. Maar gezondheid begint niet in het ziekenhuis of de spreekkamer. Het begint thuis, op school, in onze buurten en in de keuzes die we als samenleving maken. Japan liet ons zien wat er gebeurt wanneer gezondheid onderdeel wordt van opvoeding, omgeving en cultuur. Nederland hoeft Japan niet te worden. Laten we het beste van beide landen combineren: onze sterke eerstelijnszorg met een cultuur waarin gezondheid veel eerder begint.



*Gezondheid vraagt
een generatieplan.
Doet u mee?*

*Bekijk hier de
nieuwe documentaire*



*Onderteken hier het
manifest*

