

nidi

inhoud

- 1 Honderdplussers in Nederland 1912-2024: grote regionale verschillen
- 5 Hoe kwetsbaar zijn pensioenmigranten voor eenzaamheid?
- 8 Wie gaat erop vooruit na verhuizing voor werk of familie?



Foto: Jili Marnee/Flickr

Honderdplussers in Nederland 1912-2024: grote regionale verschillen

FRANS VAN POPPEL, PETER EKAMPER & LENNY STOELDRAIJER

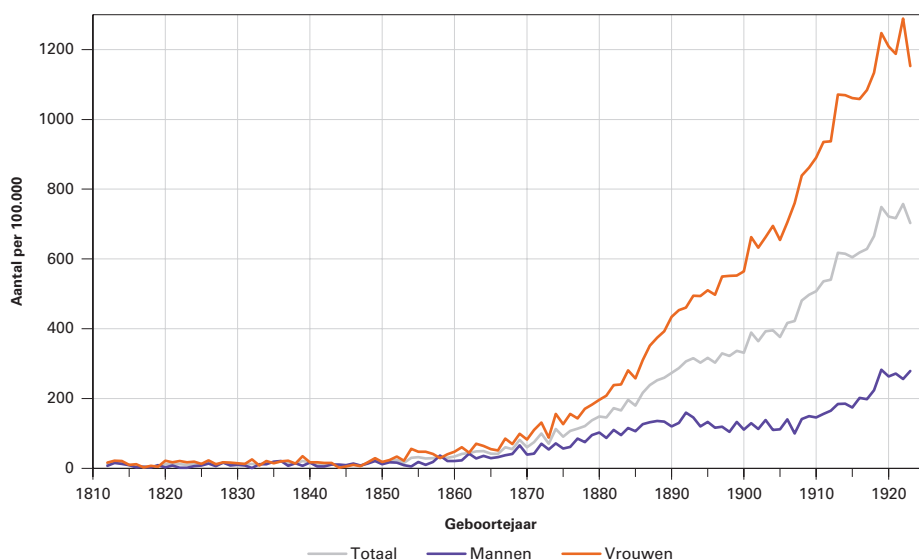
Sinds de tweede helft van de negentiende eeuw is de levensverwachting in Nederland enorm toegenomen. In lijn daarmee is ook het aantal mensen met een uitzonderlijk lange levensduur sterk gegroeid. Steeds meer mensen worden 100 jaar of ouder. Er bestaan grote verschillen tussen regio's in hoeveel honderdplussers er wonen. Grote verschillen zijn er ook tussen regio's in hoeveel honderdplussers er geboren zijn. Door verhuizingen gedurende de levensloop verschillen die regionale patronen echter sterk.

Volgens de statistieken van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) woonden er begin 2026 in Nederland 2.552 mensen van 100 jaar of ouder, waarvan 2.088 vrouwen en 464 mannen. 109 van de honderdplussers waren 105 jaar of ouder en 4 daarvan hebben met een leeftijd van 110 jaar zelfs de status van 'supereeuweling' bereikt. Honderdplussers worden gezien als een interessante onderzoekspopulatie om beter inzicht te krijgen in factoren die invloed hebben op een lange levensduur, zoals leefstijl, leefomgeving en genen. Ook het identificeren van regio's waar relatief veel mensen de leeftijd van 100 bereiken – vaak aangeduid als 'Blue Zones' – zou daaraan bij kunnen dragen. In dit artikel kijken we naar de ontwikkeling van het aantal honderdplussers over een lange tijdsperiode en gaan we na of er in Nederland ook gebieden zijn waarin relatief hoge aantallen honderdplussers zijn geboren.

Historische ontwikkeling

Om de historische ontwikkeling van het aantal honderdplussers in de negentiende en twintigste eeuw nauwkeurig in beeld te brengen maken we gebruik van gegevens over alle mensen in Nederland die de afgelopen eeuw 100 jaar of ouder zijn geworden (zie kader blz. 3). Van de geboortecohorten voor de jaren 1812 tot en met 1923 zijn in totaal 36.218 mannen en vrouwen in Nederland erin geslaagd de leeftijd van 100 jaar te be-

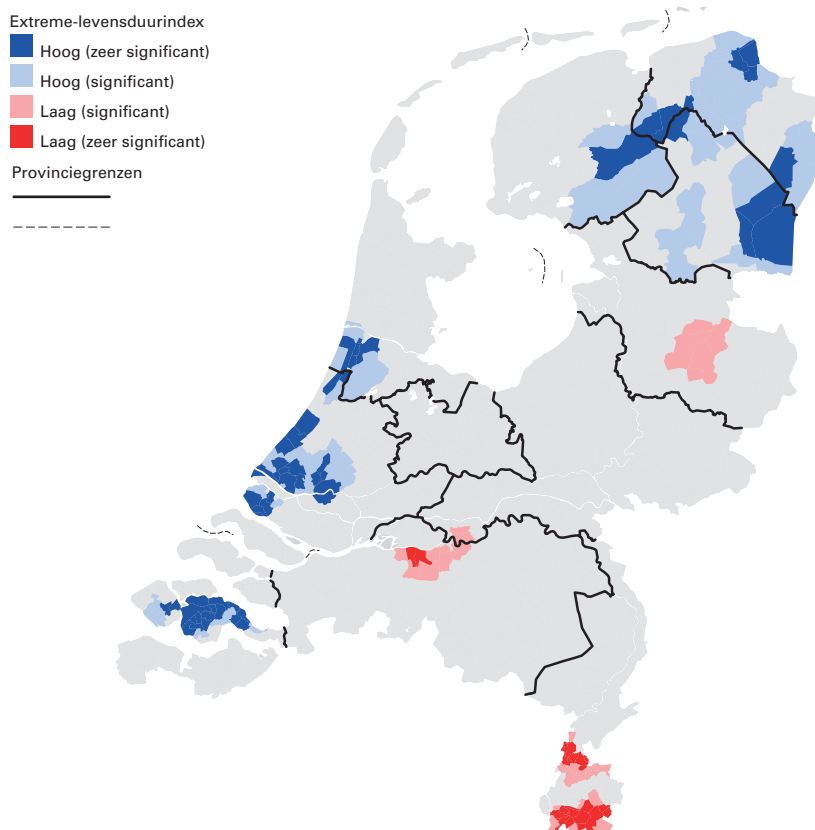
Figuur 1. Aantal honderdplussers per 100.000 geboren (extreme-levensduurindex) naar geboortjaar en geslacht voor personen geboren in Nederland in de periode 1812-1923



Bron: NIDI Centenarians database (geboortecohorten 1812-1894) en CBS (geboortecohorten 1895-1923).

reiken. Het grootste deel van de honderdplussers bestaat uit vrouwen (80%). Hun levensverwachting is in de afgelopen 150 jaar meer gestegen en hoger dan die van mannen. Ongeveer 7 procent van de honderdplussers uit al deze geboortecohorten was nog in leven op 1 januari 2024. Van de 36.218 honderdplussers bereikten 1.749 ook de leeftijd van 105, en 41 de leeftijd van 110. De allereerste Nederlandse, de in 2005 overleden Henny van Andel-Schipper, werd zelfs 115. Voor zover bekend en geverifieerd zijn wereldwijd slechts 64 vrouwen en 3 mannen ooit ouder geworden.

Figuur 2. Gebieden met significant hogere of lagere aantallen honderdplussers per 100.000 geboren (extreme-levensduurindex) voor personen geboren in Nederland in de periode 1812-1923



Noot: Kaart gebaseerd op de geografische situatie en gemeentelijke en provinciale indeling van 1923.

Bron: NIDI Centenarians database (geboortecohorten 1812-1894) en CBS (geboortecohorten 1895-1923).

In combinatie met gegevens over de omvang van de geboortecohorten waartoe deze honderdplussers behoren kunnen we de zogenoemde 'extreme-levensduurindex' berekenen: het aantal personen dat in een bepaald jaar is geboren (in Nederland) en de leeftijd van 100 jaar heeft bereikt, gedeeld door het totale aantal in dat jaar geboren personen. De index meet dus de overleving van alle personen uit hetzelfde geboortecohort tot de leeftijd van 100 jaar. Voor de leesbaarheid wordt de index uitgedrukt als aantal honderdplussers per 100.000 geboorten. Zoals uit figuur 1 blijkt nam deze index in de loop der tijd sterk toe, van gemiddeld 13 honderdplussers per 100.000 geboorten voor de geboortecohorten 1812 tot 1850 tot gemiddeld 730 per 100.000 geboorten voor de meest recente geboortecohorten vanaf 1919. De index voor vrouwen is veel hoger en ook sterker gestegen dan voor mannen. Van de geboortecohorten 1812 tot 1850 bereikten gemiddeld 16 per 100.000 vrouwen de honderdjarige leeftijd, tegenover 10 per 100.000 mannen. Voor de geboortecohorten vanaf 1919 is dit toegenomen tot maar liefst 1.200 per 100.000 vrouwen en 270 per 100.000 mannen die de honderdjarige leeftijd hebben bereikt. Voor mannen stagneerde de stijging van de index bovendien tijdelijk door een toename van het sterfterisico onder mannen als gevolg van de rookepidemie van begin jaren vijftig tot midden jaren zeventig. De index wordt wel iets onderschat doordat mensen die zijn geëmigreerd en in het buitenland mogelijk 100 jaar of ouder zijn geworden niet (kunnen) worden meegeteld.

'Blue Zones'

In de zoektocht naar omgevingsfactoren die mogelijk bijdragen aan een uitzonderlijk lange levensduur is het concept van 'Blue Zones' populair geworden. Een 'Blue Zone' wordt gedefinieerd als een relatief afgebakend en homogeen geografisch gebied waar de bevolking dezelfde levensstijl en omgeving deelt en waar de levensverwachting uitzonderlijk hoog is. Dergelijke gebieden blijken vooral te vinden in geografisch en/of historisch geïsoleerde regio's met een meer traditionele levensstijl. Bekende voorbeelden van 'Blue Zones' zijn de ruige bergachtige regio Ogliastra op Sardinië, het Griekse eiland Ikaria en het Japanse eiland Okinawa. Hoewel Nederland op het eerste gezicht niet lijkt te passen in dit stramen, kende het toch historisch gezien behoorlijk grote regionale verschillen in verstedelijking, religieuze diversiteit, relatieve isolatie, landbouw en het voortbestaan van lokale dialecten en gebruiken. De vraag is of er ook binnen Nederland vergelijkbare gebieden met relatief grote aantallen honderdplussers te vinden zijn.

Net als voor Nederland als geheel kan de extreme-levensduurindex ook worden berekend voor kleinere gebieden. Als we de index per gemeente berekenen over de hele periode 1812-1924 levert dat inderdaad grote verschillen tussen gemeenten op. In figuur 2 zijn zowel de clusters van gemeenten met significant hogere aandelen aldaar geboren honderdplussers (blauw) uitgelicht alsook de clusters van gemeenten met significant lagere aandelen aldaar geboren honderdplussers (rood).

Iemand die is geboren in een van de blauwe gebieden heeft een ruim 40 procent hogere kans om 100 jaar of ouder te worden en iemand die is geboren in een van de rode gebieden heeft een ruim 40 procent lagere kans om 100 jaar of ouder te worden dan mensen die elders in Nederland zijn geboren. Gebieden waar relatief veel honderdplussers zijn geboren vinden we vooral in het historisch meer geïsoleerde landelijke noordoosten en op de eveneens historisch meer geïsoleerde voormalige eilanden in Zeeland, maar ook in de verstedelijkte gebieden in en rond Rotterdam, Den Haag en Haarlem. Gebieden waar relatief weinig honderdplussers zijn geboren vinden we vooral in de westelijke mijnstreek en in het uiterste zuiden van Limburg.

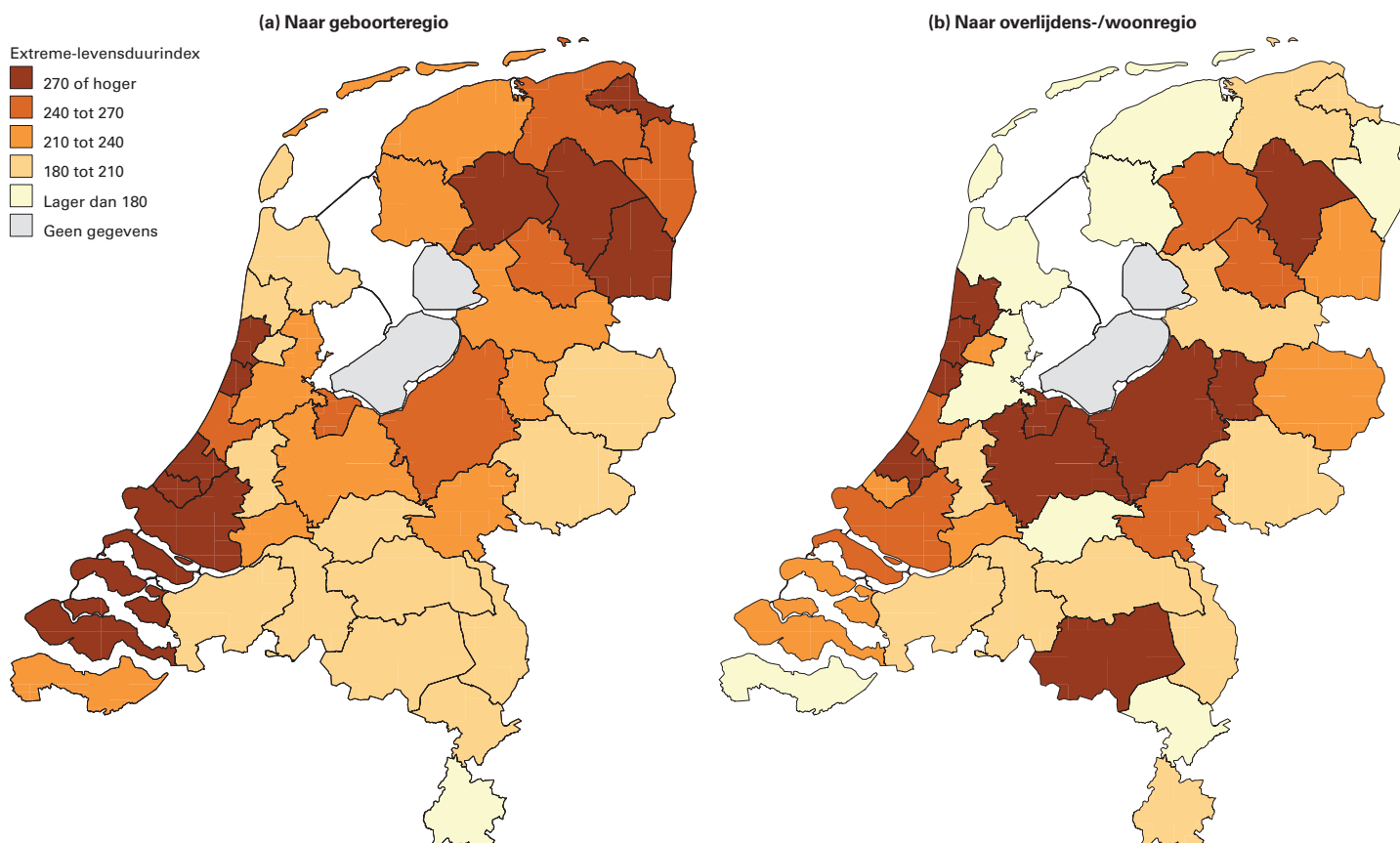
Binnenlandse migratie

Wanneer zoals in het concept van de 'Blue Zones' wordt verondersteld dat een gunstige natuurlijke en culturele omgeving belangrijke beïnvloedende factoren zijn voor een lange levensduur, volstaat het niet om alleen naar de geboorteregio te kijken. Als mensen in de loop van hun leven zijn verhuisd is het van belang te weten in welke verschillende ruimtelijke contexten zij de verschillende periodes van hun leven hebben doorgebracht. We kunnen de geboorteregio van de honderdplussers vergelijken met de regio van overlijden of (indien nog in leven) waar de honderdplussers woonachtig zijn. Figuur 3 toont de extreme-levensduurindex zowel op basis van de regio waarin men is geboren (figuur 3a) als op basis van de regio waar men is overleden of nog

Nederland heeft een lange geschiedenis van burgerlijke stand en bevolkingsregistratie, waardoor we een uniek gegevensbestand hebben kunnen samenstellen met alle mensen in Nederland die de afgelopen eeuw 100 jaar of ouder zijn geworden. Ons bestand bevat gegevens over 7.074 mannen en 29.144 vrouwen die zijn geboren in de periode 1812-1923 en in Nederland zijn overleden tussen 1912 en 2023 of in 2024 in leven waren. Gegevens over honderdplussers geboren in de periode 1812-1894 zijn voornamelijk verzameld uit gedigitaliseerde overlijdensakten, het Nationaal Register van Overleden Personen en een database van overleden honderdplussers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). De gegevens zijn aangevuld met gegevens uit overlijdensberichten in kranten, bidprentjes en digitale registers van begraafplaatsen. Bij de verzameling van de gegevens hebben we daarnaast dankbaar gebruik gemaakt van de informatie die verschaft werd door Gerrit Bloothoofd, Gert Jan Kuipers, Bob Coret, Clemens en Clementine Kortekaas en talloze gemeentelijke archieven en afdelingen van de burgerlijke stand, het CBG Centrum voor familiegeschiedenis en vele lokale historische verenigingen. De leeftijden zijn grondig geverifieerd door ze te vergelijken met de geboorteakten van de overledenen en met andere bronnen zoals huwelijksakten en bevolkingsregisters. Voor de periode vanaf 1995 hebben we het bestand aan kunnen vullen met geanonimiseerde gegevens van het CBS die zijn gebaseerd op de Basisregistratie Personen (BRP). Deze gegevens bevatten iedereen in Nederland die na 1894 en vóór 1 januari 1924 is geboren en 100 jaar of ouder is geworden, oftewel iedereen die in de periode 1995-2023 is overleden of op 1 januari 2024 nog in leven was. Omdat emigranten verdwijnen uit de Nederlandse bevolkingsregistratie bevat ons gegevensbestand helaas geen Nederlandse emigranten die in het buitenland 100 jaar of ouder zijn geworden.

woont (figuur 3b). Op de kaart op basis van geboorteregio's zien we het patroon van de clusters uit figuur 2 terug. De kaart op basis van regio van overlijden of laatste woonregio laat echter een duidelijk ander patroon zien. Veel van de hoog scorende regio's in figuur 3a scoren nu veel lager en zelfs benedengemiddeld. Vooral uit de regio's in het zuidwesten en in het noorden, met name

Figuur 3. Aantal honderdplussers per 100.000 geboren (extreme-levensduurindex) naar geboorteregio en naar overlijdens-/woonregio voor personen geboren in Nederland in de periode 1812-1923



Noten: De regio's zijn COROP-regio's volgens de grenzen van 2023; Voor Flevoland zijn er geen gegevens, het werd pas ingepolderd in de periode 1940-1968.

Bron: NIDI Centenarians database (geboortecohorten 1812-1894) en CBS (geboortecohorten 1895-1923).



Foto: Matiss Dzelve/Pixabay

Friesland en Groningen, blijken relatief veel van de honderdplussers te zijn vertrokken. Hoewel ook uit Drenthe relatief veel honderdplussers zijn vertrokken, is dat met name in Noord-Drenthe gecompenseerd door honderdplussers uit de provincie Groningen. Vooral regio's in het midden van het land – Het Gooi en de Vechtstreek, Utrecht en de Veluwe – hebben juist geprofiteerd. Daarnaast valt ook de regio in en rond Eindhoven in positieve zin op. De binnenlandse migratie verstoort dus het eerdere beeld volledig. De onderliggende verhuisstromen passen bij de meer algemene binnenlandse migratiegeschiedenis van Nederland met een nadruk op migratie van de meer perifere regio's richting het economische hart van het land in West-Nederland. Dit wordt ook bevestigd door de afstanden waarover men verhuist. Een kwart van de honderdplussers uit bijvoorbeeld de provincie Groningen is verhuisd over een afstand van meer dan 100 kilometer, terwijl slechts een derde nog binnen 5 kilometer afstand van hun geboorteplaats woont. In Limburg daarentegen woont 45 procent van de honderdplussers nog binnen 5 kilometer afstand van hun geboorteplaats en is slechts 10 procent over een afstand van meer dan 100 kilometer verhuisd.

Conclusie

De kans om 100 jaar of ouder te worden is de afgelopen eeuw fors toegenomen. Er zijn echter wel behoorlijk grote regionale verschillen, zowel in waar honderdplussers zijn geboren als in waar ze uiteindelijk in Nederland zijn terechtgekomen. Veel publieke (gezondheids)instellingen op vooral regionaal en lokaal niveau, soms zelfs wijkniveau, hebben het idee omarmd dat inzicht in het concept van 'Blue Zones' en hun onderliggende kenmerken kan bijdragen aan hoe mensen in hun regio een gezond en lang leven kunnen leiden. Verschillende gebieden profileren zich nadrukkelijk met dit concept: "Hoe maken we van Noord-Nederland een Blue Zone?", "Bloeizones Fryslân", "Wordt Zeeland een nieuwe 'Blue

Zone'?" en (Utrechtse) "Cartesiusdriehoek wordt Blue Zone". Het blijkt echter nog niet zo makkelijk om eenduidig gebieden te identificeren waar mensen worden gekenmerkt door een uitzonderlijke lange levensduur. Er bestaan duidelijke verschillen naar geboorteregio, waarbij mogelijk vooral de leefomstandigheden en -omgeving in de vroege levensjaren en genetische factoren een rol spelen. Onderzoek naar relevante factoren op latere leeftijd in de huidige 'erkende' 'Blue Zones' in de wereld wijst vooral op het belang van gezonde voeding en leefstijl, regelmatige lichaamsbeweging, mentale gezondheid en sociale verbondenheid, hoewel ieder van de gebieden ook weer haar eigen specifieke kenmerken heeft. Door verhuizing brengen mensen bovendien ook vaak een substantieel deel van hun leven in andere regio's door. Over hoe en in welke mate deze fases en omgevingen een rol spelen bij het bereiken van een uitzonderlijk hoge leeftijd is echter nog weinig bekend. In een dynamische samenleving als de Nederlandse lijkt het vinden van 'ware' 'Blue Zones' onwaarschijnlijk, maar grote regionale verschillen bestaan er zeker.

Frans van Poppel, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: poppel@nidi.nl

Peter Ekamper, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: ekamper@nidi.nl

Lenny Stoeldraijer, Centraal Bureau voor de Statistiek

LITERATUUR:

- Deeg, D. et al. (2025), 'Blue Zone' in Nederland: recept voor gezond ouder worden? *Gerōn: tijdschrift over ouder worden en samenleving*, 27 (1).
- Poppel, F van, P. Ekamper en L. Stoeldraijer (2025), Regional differences in the chance to become a centenarian in nineteenth and early twentieth century Dutch birth cohorts. *Population, Space and Place*, 31 (7), e70101.
- Poulain, M. en A. Herm (2025), Blue Zone, a demographic concept and beyond. *American Journal of Lifestyle Medicine*.