

*Отчет об итогах социологического опроса*

*(в рамках реализации проекта  
«Речица - здоровый город»)*

*Аспекты здорового образа жизни*

*Время проведения социологического опроса:*

*декабрь 2020 - январь 2021гг.*

*Количество респондентов: 1000*



| 1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья? | Чел. | %    |
|-------------------------------------------------|------|------|
| 1 Хорошее                                       | 302  | 30,2 |
| 2 Скорее хорошее                                | 209  | 20,9 |
| 3 Удовлетворительное                            | 443  | 44,3 |
| 4 Скорее плохое                                 | 23   | 2,3  |
| 5 Плохое                                        | 7    | 0,7  |
| 6 Затрудняюсь ответить                          | 16   | 1,6  |

| 2. Что на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время? (выберите не более 3 вариантов ответов) | Чел. | %    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.)                                                                         | 450  | 45,0 |
| 2 Материальное положение                                                                                                         | 247  | 24,7 |
| 3 Условия труда/учебы                                                                                                            | 214  | 21,4 |
| 4 Качество медицинской помощи                                                                                                    | 411  | 41,1 |
| 5 Жилищные условия                                                                                                               | 63   | 6,3  |
| 6 Наследственность                                                                                                               | 166  | 16,6 |
| 7 Ваше поведение                                                                                                                 | 81   | 8,1  |
| 8 Качество питания                                                                                                               | 284  | 28,4 |
| 9 Отношения в семье                                                                                                              | 48   | 4,8  |
| 10 Отношения на работе                                                                                                           | 62   | 6,2  |
| 11 Другое (вписать варианты ответов): ничего не ухудшает, затрудняюсь ответить.                                                  |      |      |

| 3. Что для Вас в жизни является главным? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов) | Чел. | %    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Вера                                                                                      | 85   | 8,5  |
| 2 Дети                                                                                      | 660  | 66,0 |
| 3 Дружба                                                                                    | 353  | 35,3 |
| 4 Любовь                                                                                    | 371  | 37,1 |
| 5 Здоровье                                                                                  | 769  | 76,9 |
| 6 Семья                                                                                     | 824  | 82,4 |
| 7 Помощь людям                                                                              | 136  | 13,6 |
| 8 Образование, работа                                                                       | 219  | 21,9 |
| 9 Материально обеспеченная жизнь                                                            | 379  | 37,9 |
| 10 Душевный покой, комфорт                                                                  | 443  | 44,3 |
| 11 Общественное признание, известность                                                      | 38   | 3,8  |
| 12 Другое (вписать варианты ответов)                                                        |      |      |

| 4. Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления здоровья? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов) | Чел. | %    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Ежедневно делаю физическую зарядку                                                                                    | 184  | 18,4 |
| 2 Занимаюсь активными видами спорта                                                                                     | 159  | 15,9 |
| 3 Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д.                                                                             | 221  | 22,1 |
| 4 Посещаю баню, сауну                                                                                                   | 228  | 22,8 |
| 5 Занимаюсь закаливанием организма                                                                                      | 108  | 10,8 |
| 6 Слежу за своим весом                                                                                                  | 401  | 40,1 |
| 7 Сплю не менее 8 часов в сутки                                                                                         | 322  | 32,2 |
| 8 Контролирую свое психическое состояние                                                                                | 293  | 29,3 |
| 9 Соблюдаю правила личной гигиены                                                                                       | 705  | 70,5 |
| 10 Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, справочники и т.д.)                                                    | 142  | 14,2 |
| 11 Смотрю телепрограммы о здоровье                                                                                      | 158  | 15,8 |
| 12 Принимаю участие в профилактических мероприятиях, посвященных сохранению здоровья (акциях, выставках и т.д.)         | 74   | 7,4  |
| 13 Ограничиваю курение                                                                                                  | 266  | 26,6 |
| 14 Ограничиваю прием алкоголя                                                                                           | 270  | 27,0 |
| 15 Другое (вписать варианты ответов): принимаю витаминные комплексы, ничего не принимаю.                                |      |      |

| 5. Курите ли Вы?            | Чел. | %    |
|-----------------------------|------|------|
| 1 Никогда не пробовал(а)    | 435  | 43,5 |
| 2 Курил(а), но бросил(а)    | 273  | 27,3 |
| 3 Курю от случая к случаю   | 137  | 13,7 |
| 4 Курю постоянно            | 141  | 14,1 |
| 5 Курю электронные сигареты | 14   | 1,4  |

| 6. Как часто Вы употребляете...? (дайте ответ по каждой строке) | Чел. | %    |
|-----------------------------------------------------------------|------|------|
| <b>1 Пиво</b>                                                   |      |      |
| - Ежедневно                                                     | 8    | 0,8  |
| - Несколько раз в неделю                                        | 44   | 4,4  |
| - Несколько раз в месяц                                         | 196  | 19,6 |
| - Несколько раз в год                                           | 159  | 15,9 |
| - Не употребляю                                                 | 593  | 59,3 |
| <b>2 Легкие вина</b>                                            |      |      |
| - Ежедневно                                                     | 4    | 0,4  |
| - Несколько раз в неделю                                        | 17   | 1,7  |
| - Несколько раз в месяц                                         | 165  | 16,5 |
| - Несколько раз в год                                           | 305  | 30,5 |
| - Не употребляю                                                 | 509  | 50,9 |
| <b>3 Крепкие алкогольные напитки</b>                            |      |      |
| - Ежедневно                                                     | 5    | 0,5  |
| - Несколько раз неделю                                          | 12   | 1,2  |
| - Несколько раз в месяц                                         | 141  | 14,1 |
| - Несколько раз в год                                           | 290  | 29,0 |
| - Не употребляю                                                 | 552  | 55,2 |

| 7. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов) | Чел. | %    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания                                                                     | 448  | 44,8 |
| 2 Использую йодированную соль                                                                                              | 241  | 24,1 |
| 3 Выпиваю достаточное количество питьевой воды (1,5-2 литра в сутки)                                                       | 365  | 36,5 |
| 4 Принимаю пищу не менее 3 раз в день                                                                                      | 479  | 47,9 |
| 5 Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом                                                                | 153  | 15,3 |
| 6 Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов                                                            | 547  | 54,7 |
| 7 Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов и т.п.)                                             | 418  | 41,8 |
| 8 Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным                                                                | 352  | 35,2 |
| 9 Питаюсь, как придется                                                                                                    | 94   | 9,4  |
| 10 Никакими                                                                                                                | 27   | 2,7  |
| 11 Другое (вписать варианты ответов)                                                                                       |      |      |

| 8. По-Вашему мнению, какой объем соли Вы употребляете в течение суток? | Чел. | %    |
|------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Менее чайной ложки                                                   | 657  | 65,7 |
| 2 Чайную ложку                                                         | 282  | 28,2 |
| 3 Более чайной ложки                                                   | 61   | 6,1  |

| 9. Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)? | Чел. | %    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Менее 30 минут                                                                                                                  | 23   | 2,3  |
| 2 30-60 минут                                                                                                                     | 228  | 22,8 |
| 3 Более 60 минут                                                                                                                  | 749  | 74,9 |

| 10. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности? | Чел. | %    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Очень часто                                                                          | 83   | 8,3  |
| 2 Часто                                                                                | 197  | 19,7 |
| 3 Иногда                                                                               | 414  | 41,4 |
| 4 Редко                                                                                | 263  | 26,3 |
| 5 Никогда                                                                              | 43   | 4,3  |

| 11. Какие средства снятия усталости и напряженности используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов) | Чел. | %    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1 Сон                                                                                                                        | 671  | 67,1 |
| 2 Чтение книг, газет, журналов                                                                                               | 206  | 20,6 |
| 3 Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки                                                                                   | 502  | 50,2 |
| 4 Общение                                                                                                                    | 358  | 35,8 |
| 5 Прогулки на природе                                                                                                        | 451  | 45,1 |
| 6 Физический труд                                                                                                            | 241  | 24,1 |
| 7 Туризм, рыбалка                                                                                                            | 145  | 14,5 |
| 8 Спорт и физкультура                                                                                                        | 198  | 19,8 |
| 9 Посещение театра, кинотеатра и др.                                                                                         | 61   | 6,1  |
| 10 Алкоголь                                                                                                                  | 68   | 6,8  |
| 11 Посещение храма (церкви, костела и др.)                                                                                   | 47   | 4,7  |
| 10 Курение                                                                                                                   | 50   | 5,0  |
| 13 Другое (вписать варианты ответов): занятие танцами, рисование, йога, игры на компьютере.                                  |      |      |

| 12. Откуда Вы получаете наиболее важную информацию о здоровье? | Чел. | %    |
|----------------------------------------------------------------|------|------|
| 1. Из Интернета                                                | 742  | 74,2 |
| 2. Из информационных буклетов, плакатов и пр.                  | 108  | 10,8 |
| 3. Из книг, журналов о здоровье                                | 117  | 11,7 |
| 4. Из специальных телевизионных передач                        | 263  | 26,3 |
| 5. От медицинских работников                                   | 357  | 35,7 |
| 6. От родственников, коллег, друзей, знакомых                  | 284  | 28,4 |
| 7. Не интересуюсь                                              | 68   | 6,8  |
| 8. Другое (вписать варианты ответов)                           |      |      |

| Ваш пол:   | Чел. | %    |
|------------|------|------|
| а) мужской | 438  | 43,8 |
| б) женский | 562  | 56,2 |

| Ваш возраст:   | Чел. | %    |
|----------------|------|------|
| а) до 20 лет   | 209  | 20,9 |
| б) 21-30 лет   | 217  | 21,7 |
| в) 31-40 год   | 273  | 27,3 |
| г) 41-50 лет   | 159  | 15,9 |
| д) 51-60 лет   | 134  | 13,4 |
| е) 61 и старше | 8    | 0,8  |