

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. | % |
|---|------|------|
| 1 Пиво | | |
| - 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 |
| 2 Легкие вина | | |
| - 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 |
| 3 Крепкие алкогольные напитки | | |
| - 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 |