

**Анализ анкетирования в рамках реализации профилактического проекта
«Речица – здоровый город»
(за 2024 год)**



С целью изучения поведенческих факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, отсутствие физической активности) и оценки эффективности проводимых мероприятий в рамках реализации проекта «Речица – здоровый город», в марте 2025 года прошел социологический онлайн-опрос в котором приняло участие 2050 респондентов (работники организаций и предприятий, сотрудники и учащиеся учреждений образования, медицинские работники, сотрудники объектов торговли и др.) из них женщины составили 88,8%, мужчины – 11,2% (диаграмма 1).

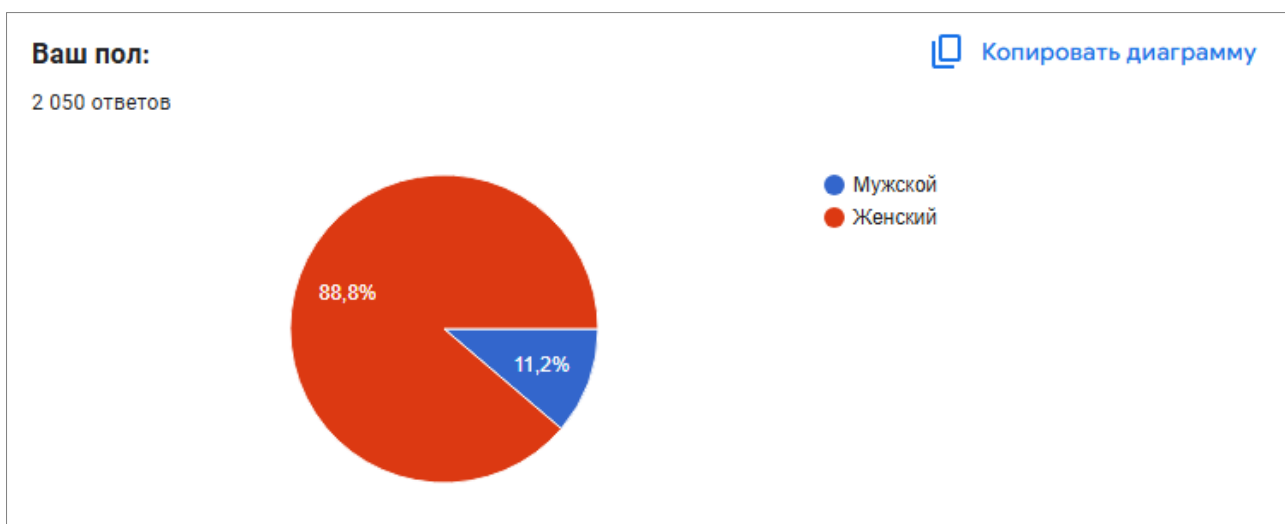


Диаграмма 1. Распределение респондентов по полу, %

Респонденты – представители разных возрастных групп: до 30 лет – 14%, 31 - 40 лет – 26,9%, 41 - 60 лет – 54,2%, 61 и старше – 4,9% (диаграмма 2).

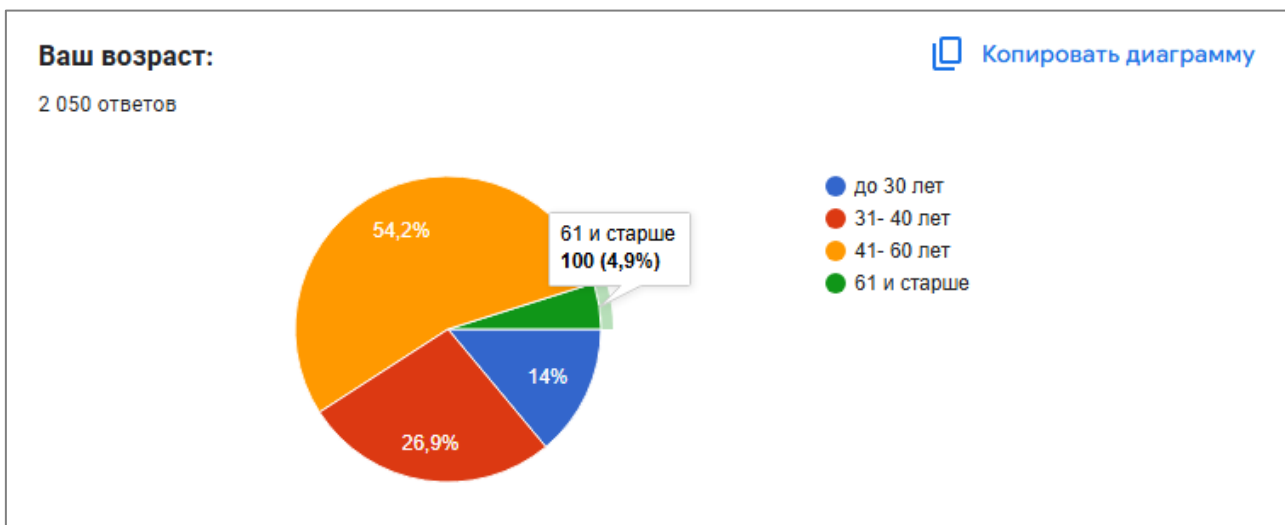


Диаграмма 2. Распределение респондентов по возрасту, %


Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Сюда входят все сферы человеческого существования, начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Согласно полученным результатам опроса 40,7% респондентов считают здоровый образ жизни престижным, но при этом свой образ жизни не могут назвать таковым, однако 51,1% также считают ЗОЖ престижным, и все же соблюдают все его принципы. 6,1% респондентов ведут такой образ жизни как им хочется (диаграмма 3–4).



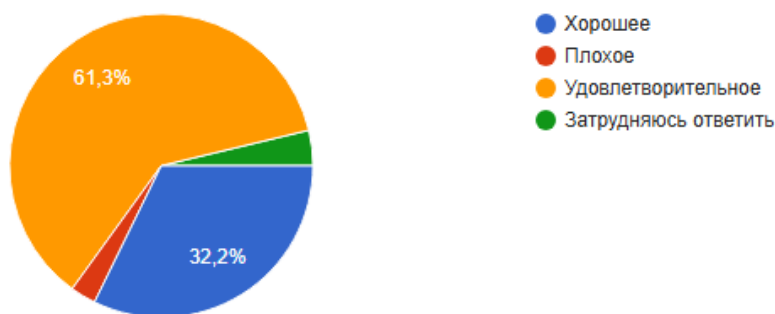
Диаграмма 3–4. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни, %

Более половины опрошенных (61,3%) оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное, при этом 32,2% считают состояние своего здоровья хорошим. Количество человек, оценивающих свое состояние как плохое составило 2,7%. Затрудняются оценить состояние своего здоровья 3,8% респондентов (диаграмма 5–7).


2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

 Копировать диаграмму

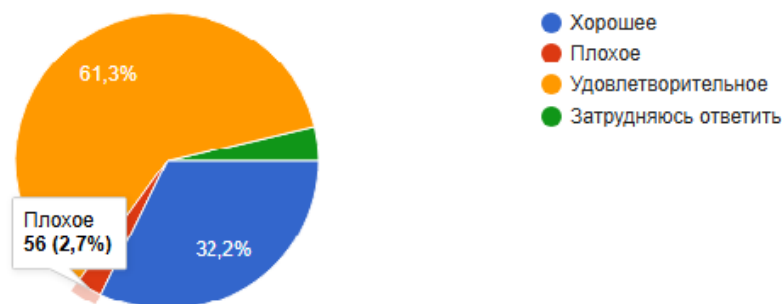
2 050 ответов




2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

 Копировать диаграмму

2 050 ответов



2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

 Копировать диаграмму

2 050 ответов

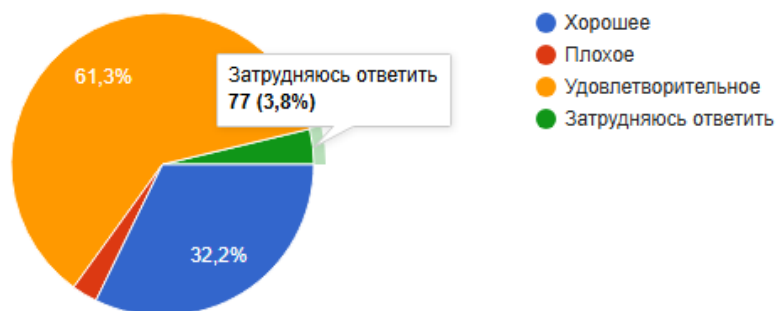


Диаграмма 5–7. Ответы респондентов на вопрос
«Как Вы оцениваете состояние вашего здоровья?», %

Здоровье каждого человека определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, так 53,7% опрошенных считают, что на их здоровье влияют экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.), 38,3% уверены, что больше всего состояние их здоровья ухудшает недостаточная

физическая активность, 29,2% респондентов считают, что это качество питания. 25,7% опрошенных считают, что на их здоровье влияет наследственность.

Также имеется тесная связь между состоянием здоровья и условиями труда, таким образом 25,2% респондентов считают, что именно они влияют на состояние их здоровья. 21,6% респондентов уверены, что именно качество оказания медицинской помощи ухудшает состояние их здоровья. 19,3% опрошенных думают, что их здоровье ухудшилось из-за курения, а 14,4% считают, что из-за употребления алкоголя (диаграмма 8).

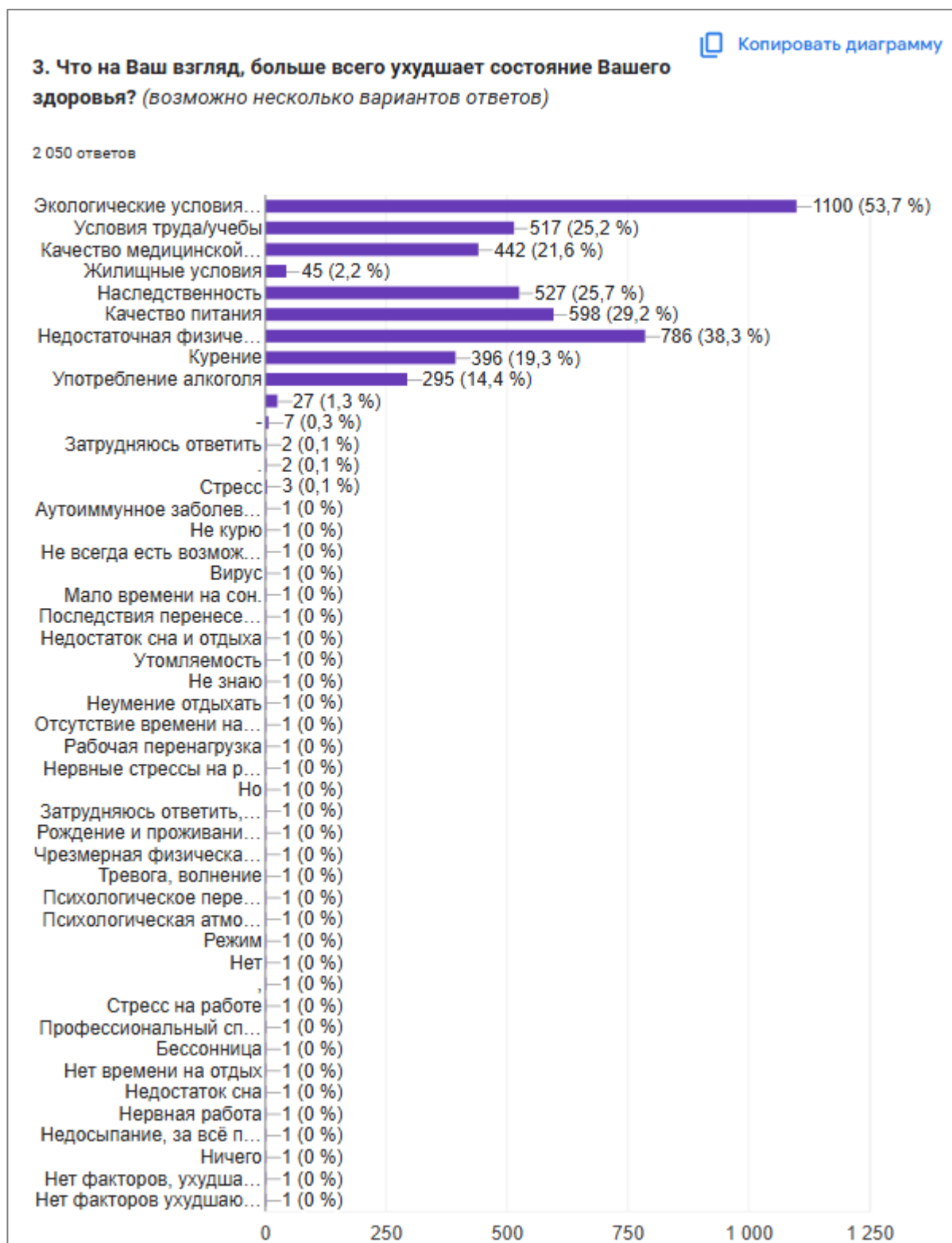


Диаграмма 8. Ответы респондентов на вопрос
«Что на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья?», %

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний и поэтому 55,6% респондентов для сохранения своего здоровья употребляют достаточное количество овощей и фруктов (диаграмма 9).

Наличие избыточного веса является одним из основных факторов риска неинфекционных заболеваний (инсульт, инфаркт, диабет и др.), поэтому 45,6% опрошенных следят за своим весом (диаграмма 9).

36,9% опрошенных с целью сохранения и укрепления своего здоровья стараются спать не менее 8 часов в сутки, 27,2% – ежедневно делают зарядку (диаграмма 9).

Отрицательное влияние никотина и алкоголя на организм человека известно каждому. Значительное воздействие они оказывают на головной мозг и центральную нервную систему, угнетение которых приводит к страшным негативным последствиям. Согласно полученным данным 23,2% респондентов ограничивают прием алкоголя, а 18,7% – ограничивают курение (диаграмма 9).

12,3% участников опроса для сохранения и укрепления своего здоровья посещают бассейн и тренажерный зал, 10,8% – занимаются активными видами спорта, 6,4% закаляются (диаграмма 9).

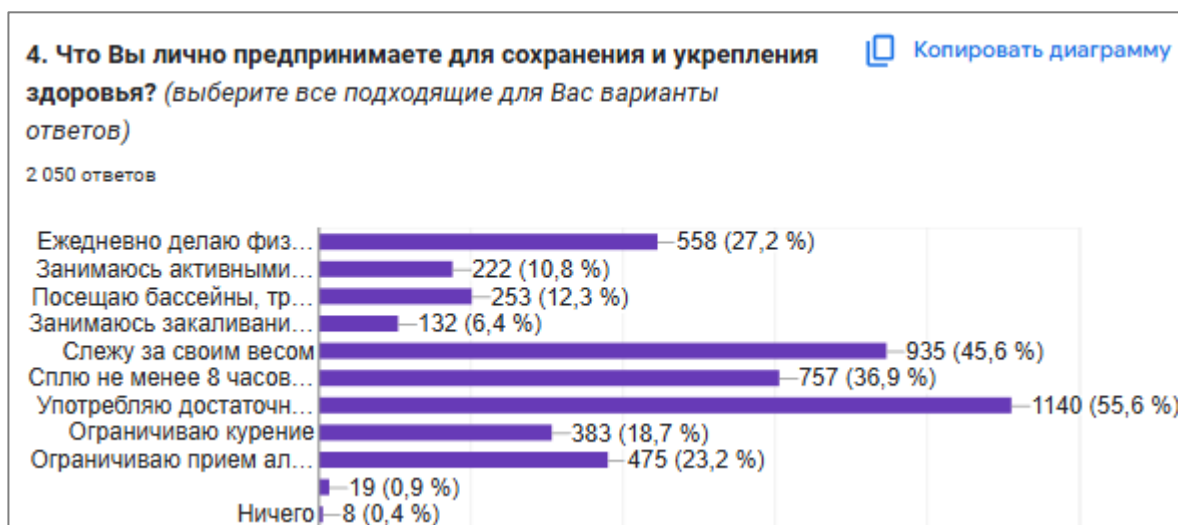


Диаграмма 9. Ответы респондентов на вопрос
«Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления здоровья?», %

Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Между тем в мире ежегодно табак уносит несколько миллионов человеческих жизней. Курение четко связано с развитием рака легких, эмфиземы, хронического бронхита, стенокардии, инсульта, вызывает внезапную смерть, аневризму аорты и заболевания периферических сосудов, а также другую серьезную патологию внутренних органов.

Результаты анкетирования показали, что большая половина участников опроса (79,6%) не курят, однако 12,9% респондентов курят и не могут отказаться от этой пагубной привычки.

Отказ от курения можно рассматривать как одно из эффективных и перспективных направлений оздоровления населения и профилактики неинфекционных заболеваний, так по результатам исследования 7,5% опрошенных курили, но бросили (диаграмма 10).

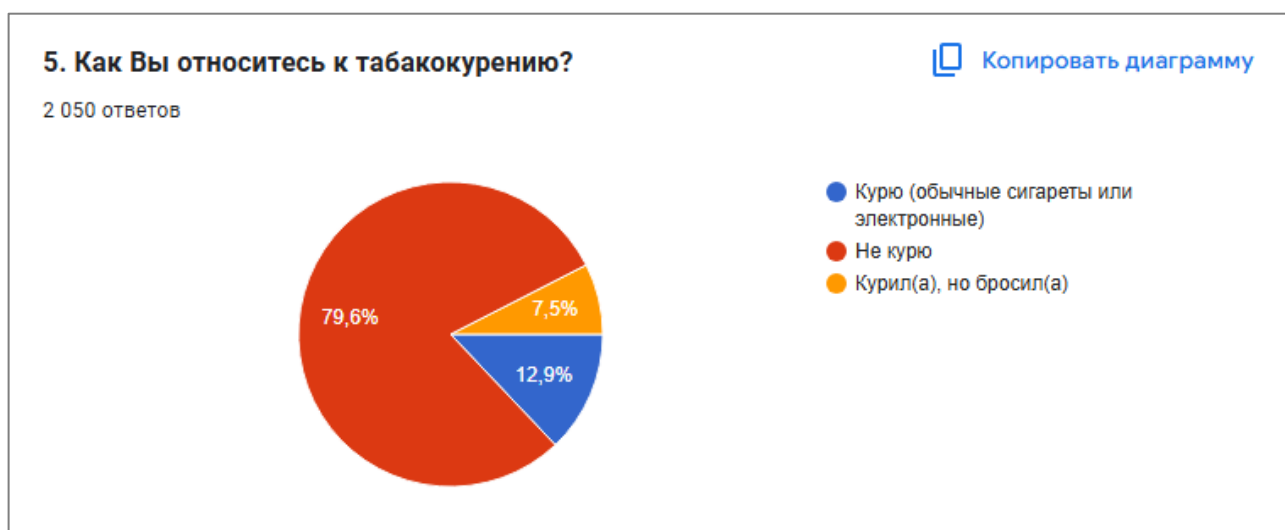


Диаграмма 10. Ответы респондентов на вопрос «Как Вы относитесь к табакокурению?», %

Также согласно данным опроса установлено, что 16,3% респондентов предпочитают курить обычные сигареты, тогда как 2% – электронные или вейп (диаграмма 11 –12).



Диаграмма 11-12. Ответы респондентов на вопрос «Если Вы курите, укажите какой вид сигарет», %

О пагубном влиянии пассивного курения на организм человека известно давно. И, если еще недавно полагали, что табачный дым лишь раздражал некурящих, то по мере накопления информации стало ясно, что пассивное курение по-настоящему подвергает риску здоровье человека. Согласно данным опроса 35,5% респондентов подвергаются пассивному курению из которых большая часть (26,5%) – на остановках общественного транспорта, 7% – дома, 2% – на работе (диаграмма 13 –14).




Диаграмма 13-14. Ответы респондентов на вопрос «Подвергаетесь ли Вы пассивному курению?», %

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства. Это негативное явление причиняет как обществу в целом, так и отдельным гражданам огромный материальный и нравственный ущерб.

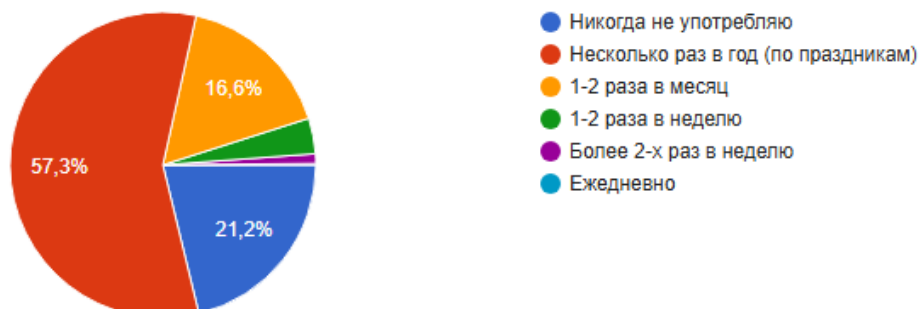
При анализе социологического опроса было установлено, что больше половины опрошенных (57,3%) употребляют алкоголь несколько раз в год (по праздникам), 16,6% – 1-2 раза в месяц, 3,8% – 1-2 раза в неделю.

21,2% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь (диаграмма 15-16).


8. Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?

 Копировать диаграмму

2 050 ответов



8. Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?

 Копировать диаграмму

2 050 ответов

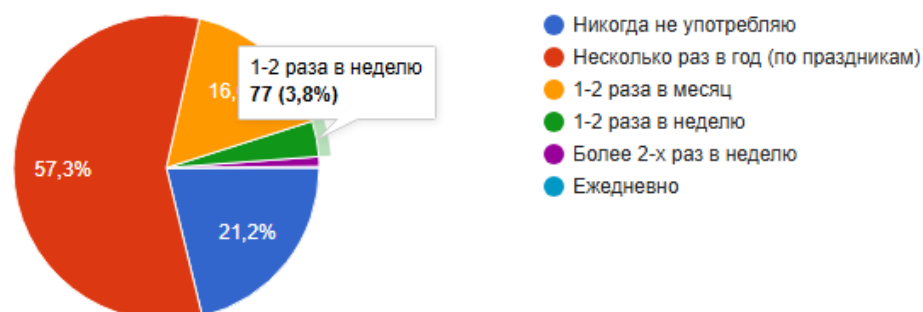


Диаграмма 15-16. Ответы респондентов на вопрос «Как Вы относитесь к потреблению алкоголя?», %

Одной из больших проблем является наркопотребление, которая требует пристального и неослабевающего внимания. Согласно данным исследования наибольшая доля респондентов (99,9%) не употребляли наркотические вещества, однако среди опрошенных были и те, кто употреблял (0,1%) (диаграмма – 17).

9. Употребляли ли Вы наркотические вещества?

 Копировать диаграмму

2 050 ответов



Диаграмма 17. Ответы респондентов на вопрос «Употребляли ли Вы наркотические вещества?», %

Правильно организованное питание оказывает влияние на жизнедеятельность, гармоническое развитие физических и духовных сил, здоровье и является профилактическим средством ряда заболеваний. Многие люди болеют от того, что беспорядочно и нерегулярно питаются.

Согласно результатам опроса 55,6% опрошенных при организации своего питания следят за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов, 49,4% респондентов для нормальной жизнедеятельности организма стараются принимать пищу не менее 3 раз в день, 48,5% – выпивают достаточное количество воды.

43,7% респондентов – стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным, 40,9% – стараются употреблять натуральные продукты.

На сегодняшний день йодированная соль обрела не малую популярность. Во множестве домашних хозяйств между йодированной и обыкновенной поваренной солью выбирают именно йодированную. По результатам исследования было установлено, что 26,4% респондентов используют при приготовлении пищи йодированную соль.

В целом, можно отметить, что опрошенные стараются следить за своим питанием, однако 15,8% респондентов отметили, что питаются, как придется (диаграмма – 18).



Диаграмма 18. Ответы респондентов на вопрос
«Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания», %

Овощи играют ключевую роль в ежедневном рационе для поддержания здоровья. Сбалансированное питание предполагает, что половину тарелки должны составлять овощи, фрукты и зелень. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не менее 400 грамм овощей в день,

что позволяет снизить риск развития заболеваний и обеспечить организм необходимыми витаминами, минералами и клетчаткой.

Опрос показал, что почти половина (48,7%) участников опроса ежедневно включает в свой рацион овощи в свежем или приготовленном виде. Значительная часть респондентов (42,9%) старается есть овощи несколько раз в неделю, а 7,9% – лишь несколько раз в месяц. К сожалению, 0,5% опрошенных вообще не употребляют овощи (диаграмма – 19).



Диаграмма 19. Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы употребляете в пищу овощи (свежие, либо приготовленные), кроме картофеля», %

Согласно данным исследования было установлено, что 66,9% респондентов употребляют менее 5 г соли (менее чайной ложки) в день, более 5 г употребляют 6,8% опрошенных. Стоит отметить, что количество респондентов, употребляющих 5 г хлорида натрия в сутки составило 26,3% (диаграмма – 20).

12. По-Вашему мнению, какой объем соли Вы употребляете в течение суток?

 Копировать диаграмму

2 050 ответов



Диаграмма 20. Ответы респондентов на вопрос
«По-Вашему мнению, какой объем соли Вы употребляете в течение суток?», %

У 76% респондентов двигательная активность составляет более 60 минут в сутки, менее 30 минут у 4% опрошенных. Количество респондентов двигательная активность которых составляет 30-60 минут в день – 20,1% (диаграмма 21 – 22).

13. Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)?

 Копировать диаграмму

2 050 ответов

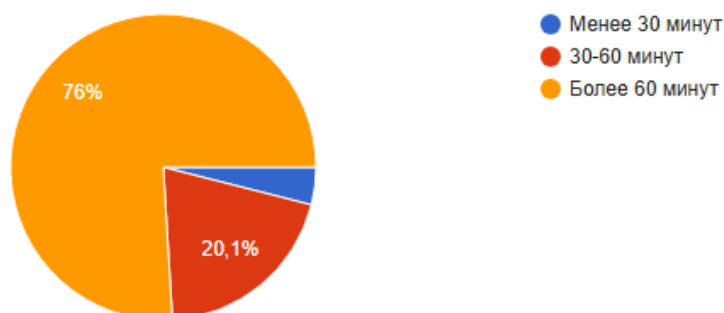


Диаграмма 21. Ответы респондентов на вопрос
«Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность?», %

13. Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)?

[Копировать диаграмму](#)

2 050 ответов

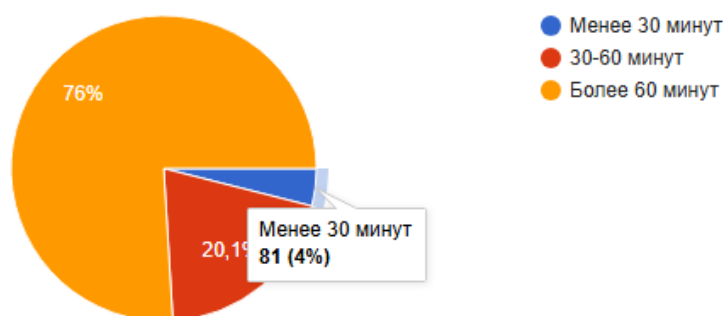


Диаграмма 22. Ответы респондентов на вопрос «Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность?», %

54,7% респондентов отмечают, что иногда испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности, часто испытывают чувство стресса 38,8% опрошенных. 6,4% респондентов отмечают у себя хорошее психоэмоциональное состояние и никогда не испытывают чувство напряженности и подавленности (диаграмма – 23).

14. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?

[Копировать диаграмму](#)

2 050 ответов

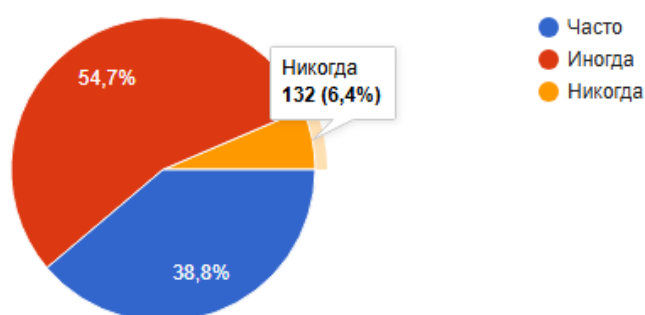


Диаграмма 23. Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?», %

48,2% респондентов не слышали о проекте «Речица – здоровый город», 12,4% опрошенных принимали участие в мероприятиях в рамках данного проекта, 39,4% – о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-либо мероприятия нет (диаграмма 24).

15. Осведомлены ли Вы о том, что в вашем городе реализуется проект «Здоровые города и поселки?»

 Копировать диаграмму

2 050 ответов



Диаграмма 24. Ответы респондентов на вопрос «Осведомлены ли Вы о том, что в вашем городе реализуется проект «Здоровый город»», %

ВЫВОДЫ:

Таким образом, анкетирование показало, что личностная ценность участников опроса на достаточно высоком уровне. 51,1% респондентов считают ЗОЖ престижным и соблюдают все его принципы. Превалирующее количество респондентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее, либо удовлетворительное. Более половины опрошенных (79,6%) не курят, 7,5% – курили, но бросили. Большинство респондентов (99,9%) никогда не употребляли наркотические вещества, 21,2% – никогда не употребляют алкоголь. 55,6% опрошенных при организации своего питания следят за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов, 49,4% респондентов для нормальной жизнедеятельности организма стараются принимать пищу не менее 3 раз в день, 48,5% – выпивают достаточное количество воды, 43,7% респондентов – стараются сделать свой рацион питания максимально разнообразным, 40,9% – стараются употреблять натуральные продукты. Для сохранения и укрепления своего здоровья 45,6% опрошенных следят за своим весом, 42,9% – ежедневно в пищу употребляют овощи (свежие, либо приготовленные). 66,9% респондентов употребляют менее 5 г соли (менее чайной ложки) в день, у 76% респондентов двигательная активность составляет более 60 минут в сутки.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья и 40,7% респондентов считают здоровый образ жизни престижным, но при этом свой образ жизни не могут назвать таковым. 2,7% опрошенных оценили состояние своего здоровья, как плохое. Также большая половина опрошенных (53,7%) считают, что на их здоровье влияют экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.), 38,3% уверены, что больше всего состояние их здоровья ухудшает недостаточная физическая активность, 29,2% респондентов считают, что это качество питания.

Обращает на себя внимание тот факт, что 12,9% опрошенных все же курят постоянно и не могут отказаться от этой пагубной привычки, при этом количество лиц, курящих электронные сигареты в 2024 году – 2%. 35,5% респондентов подвергаются пассивному курению из которых большая часть

(26,5%) – на остановках общественного транспорта, 7% – дома, 2% – на работе. Больше половины опрошенных (57,3%) эпизодически употребляют алкоголь. В целом, можно отметить, что опрошенные стараются следить за своим питанием, однако 15,8% респондентов отметили, что питаются, как придется. 38,8% респондентов отмечают, что часто испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности, 54,7% опрошенных такие чувства испытывают иногда.

12,4% респондентов участвовали в мероприятиях, проводимых в рамках проекта «Речица – здоровый город», при этом 39,4% участников опроса о проекте слышали, но о том, что проводятся какие-либо мероприятия нет, что говорит о заинтересованности горожан профилактическими программами и недостаточной осведомленности горожан о реализации проекта. 48,2% опрошенных и вовсе не слышали о проекте.

Подводя итог проведенного социологического онлайн-опроса, можно выделить следующие приоритетные направления работы проекта «Здоровые города и поселки» на территории Речицкого района в 2025 году:

1. Необходимо продолжить агитационную и информационную работу по информированию населения о реализации проекта «Здоровые города и поселки» и проводимых мероприятиях в рамках проекта.

2. В результате проводимых мероприятий в рамках профилактического проекта «Речица – здоровый город» у горожан формируется образ современного, успешного здорового человека и стремление ему соответствовать. Таким образом необходимо постоянно вести работу, направленную на сохранение и укрепление физического, психологического, нравственного и социального здоровья населения.

3. Одним из важнейших направлений деятельности по формированию здорового образа жизни среди населения должно стать повышение его мотивации, формирование понимания необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддержка стремления граждан к таким изменениям, в частности, путем повышения их медико-гигиенических знаний, создания соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, создания благоприятных условий, выработки умений и навыков здорового образа жизни.

4. Разработка и реализация информационных кампаний, направленных на изменение отношения к здоровому образу жизни, подчеркивая его преимущества и доступность.

5. Привычки поведения, вызывающие проблемы со здоровьем в будущем, обычно формируются в детском и подростковом возрасте и вносят свой вклад в общее ухудшение здоровья. Поэтому разрабатываемые профилактические мероприятия должны предусматривать раннее начало профилактической работы среди детей и подростков. Вместе с тем, особое внимание надо уделить профилактике алкоголизма и табакокурения среди лиц средней и старшей возрастных категорий.

6. Актуальным является обучение населения принципам здорового питания, а также методам борьбы со стрессом.

7. Мониторинг и улучшение качества воды и воздуха, организация раздельного сбора мусора, благоустройство территорий.

Учитывая, что мероприятия по формированию здорового образа жизни наиболее эффективны при наличии высокой мотивации, активности человека и доступной, благоприятной для здоровья среды, именно эти направления становятся ключевыми. Поэтому проект «Речица – здоровый город» должен сфокусировать усилия на создании стимулов для ответственного и заинтересованного отношения жителей к своему здоровью, одновременно повышая доступность условий, способствующих здоровому образу жизни.

*Виктория Кохановская,
заведующий отделением общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*