



Отчет об итогах социологического опроса
(в рамках реализации проекта
«Речица – здоровый город»)

Аспекты здорового образа жизни

Время проведения социологического опроса:
апрель-май 2018г.

Количество респондентов: 1000

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?	чел.	%
1 Хорошее	292	29,2%
2 Скорее хорошее	169	16,9%
3 Удовлетворительное	430	43%
4 Скорее плохое	48	4,8%
5 Плохое	20	2%
6 Затрудняюсь ответить	41	4,1%

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.)	570	57%
2 Материальное положение	274	27,4%
3 Условия труда/учебы	245	24,5%
4 Качество медицинской помощи	313	31,3%
5 Жилищные условия	52	5,2%
6 Наследственность	158	15,8%
7 Ваше поведение	104	10,4%
8 Качество питания	294	29,4%
9 Отношения в семье	36	3,6%
10 Отношения на работе	66	6,6%
11 Другое (вписать варианты ответов): возраст, отношения в группе, наличие определенных заболеваний, стрессовые ситуации.		

3.Что для Вас в жизни является главным? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)	чел.	%
1. Вера	128	12,8%
2. Дети	503	50,3%
3. Дружба	316	31,6%
4. Любовь	356	35,6%
5. Здоровье	690	69%
6. Семья	691	69,1%
7. Помощь людям	181	18,1%
8. Образование, работа	279	27,9%
9. Материально обеспеченная жизнь	405	40,5%
10. Душевный покой, комфорт	386	38,6%
11. Общественное признание, известность	46	4,6%
12. Другое (вписать варианты ответов): творчество, занять важное и полезное место в социуме, верность, путешествие.		

4. Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления здоровья? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)	чел.	%
1 Ежедневно делаю физическую зарядку	204	20,4%
2 Занимаюсь активными видами спорта	195	19,5%
3 Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д.	183	18,3%
4 Посещаю баню, сауну	179	17,9%
5 Занимаюсь закаливанием организма	80	8%
6 Слежу за своим весом	357	35,7%
7 Сплю не менее 8 часов в сутки	281	28,1%
8 Контролирую свое психическое состояние	252	25,2%
9 Соблюдаю правила личной гигиены	654	65,4%
10 Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, справочники и т.д.)	164	16,4%
11 Смотрю телепрограммы о здоровье	153	15,3%
12 Принимаю участие в профилактических мероприятиях, посвященных сохранению здоровья (акциях, выставках и т.д.)	50	5%
13 Ограничиваю курение	240	24%
14 Ограничиваю прием алкоголя	260	26%
15 Другое (вписать варианты ответов): принимаю витаминные комплексы, занимаюсь в танцевальном классе, стараюсь правильно питаться, регулярно прохожу медицинские осмотры		

5. Курите ли Вы?	чел.	%
1 Никогда не пробовал(а)	548	54,8%
2 Курил(а), но бросил(а)	177	17,7%
3 Курю от случая к случаю	109	10,9%
4 Курю постоянно	142	14,2%
5 Курю электронные сигареты	24	2,4%

6. Как часто Вы употребляете ...? (дайте ответ по каждой строке)	чел.	%
1 Пиво		
- Ежедневно	9	0,9%
- Несколько раз в неделю	69	6,9%
- Несколько раз в месяц	178	17,8%
- Несколько раз в год	187	18,7%
- Не употребляю	557	55,7%
2 Легкие вина		
- Ежедневно	6	0,6%
- Несколько раз в неделю	27	2,7%
- Несколько раз в месяц	198	19,8%
- Несколько раз в год	359	35,9%
- Не употребляю	410	41%
3 Крепкие алкогольные напитки		
- Ежедневно	4	0,4%
- Несколько раз в неделю	22	2,2%
- Несколько раз в месяц	108	10,8%
- Несколько раз в год	285	28,5%
- Не употребляю	581	58,1%

7. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)	чел.	%
1 Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания	377	37,7%
2 Использую йодированную соль	166	16,6%
3 Выпиваю достаточное количество питьевой воды (1,5–2 литра в сутки)	330	33%
4 Принимаю пищу не менее 3 раз в день	411	41,1%
5 Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом	87	8,7%
6 Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов	459	45,9%
7 Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов и т.п.)	348	34,8%
8 Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным	309	30,9%
9 Питаюсь, как придется	195	19,5%
10 Никакими	56	5,6%
11 Другое (вписать варианты ответов): стараюсь больше есть овощные салаты, использую БАДы, веду подсчет потребляемых калорий, обязательно завтракаю.		

8. По-Вашему мнению, какой объем соли Вы употребляете в течение суток?	чел.	%
1 Менее чайной ложки	577	57,7%
2 Чайную ложку	320	32%
3 Более чайной ложки	103	10,3%

9. Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)?	чел.	%
1 Менее 30 минут	82	8,2%
2 30-60 минут	216	21,6%
3 Более 60 минут	702	70,2%

10. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?	чел.	%
1 Очень часто	96	9,6%
2 Часто	213	21,3%
3 Иногда	400	40%
4 Редко	239	23,9%
5 Никогда	52	5,2%

11. Какие средства снятия усталости и напряженности используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)	чел.	%
1 Сон	659	65,9%
2 Чтение книг, газет, журналов	224	22,4%
3 Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки	525	52,5%
4 Общение	375	37,5%
5 Прогулки на природе	424	42,4%
6 Физический труд	238	23,8%
7 Туризм, рыбалка	133	13,3%
8 Спорт и физкультура	155	15,5%
9 Посещение театра, кинотеатра и др.	92	9,2%
10 Алкоголь	56	5,6%
11 Посещение храма (церкви, костела и др.)	59	5,9%
12 Курение	64	6,4%
13 Другое (вписать варианты ответов): рисование, медитация, дыхательная гимнастика, секс, заедаю усталость, вязание крючком.		

12. Откуда Вы получаете наиболее важную информацию о здоровье?	чел.	%
1. Из Интернета	670	67%
2. Из информационных буклетов, плакатов и пр.	78	7,8%
3 Из книг, журналов о здоровье	126	12,6%
4. Из специальных телевизионных передач	234	23,4%
5. От медицинских работников	308	30,8%
6. От родственников, коллег, друзей, знакомых	256	25,6%
7. Не интересуюсь	69	6,9%

Ваш пол:	чел.	%
а) мужской	393	39,3%
б) женский	607	60,7%

Ваш возраст:	чел.	%
а) до 20 лет	305	30,5%
б) 21-30 лет	142	14,2%
в) 31-40 год	216	21,6%
г) 41-50 лет	175	17,5%
д) 51-60 лет	122	12,2%
е) 61 и старше	40	4%