

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

Аспекты здорового образа жизни

Время проведения социологического опроса:

декабрь 2019 - январь 2020гг.

Количество респондентов: 1000

Вопросы	Чел.	%
1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?		
1 Хорошее	298	29,8
2 Скорее хорошее	202	20,2
3 Удовлетворительное	454	45,4
4 Скорее плохое	26	2,6
5 Плохое	8	0,8
6 Затрудняюсь ответить	12	1,2
2. Что на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время? (выберите не более 3 вариантов ответов)		
1 Экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.)	447	44,7
2 Материальное положение	232	23,2
3 Условия труда/учебы	207	20,7
4 Качество медицинской помощи	380	38
5 Жилищные условия	80	8
6 Наследственность	175	17,5
7 Ваше поведение	90	9
8 Качество питания	274	27,4
9 Отношения в семье	53	5,3
10 Отношения на работе	71	7,1
11 Другое (вписать варианты ответов): ничего не ухудшает, возраст.		
3. Что для Вас в жизни является главным? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)		
1 Вера	79	7,9
2 Дети	612	61,2
3 Дружба	331	33,1
4 Любовь	366	36,6
5 Здоровье	737	73,7
6 Семья	793	79,3
7 Помощь людям	125	12,5
8 Образование, работа	202	20,2
9 Материально обеспеченная жизнь	358	35,8
10 Душевный покой, комфорт	401	40,1
11 Общественное признание, известность	32	3,2
12 Другое (вписать варианты ответов):		
4. Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления здоровья? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)		
1 Ежедневно делаю физическую зарядку	181	18,1

2 Занимаюсь активными видами спорта	151	15,1
3 Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д.	215	21,5
4 Посещаю баню, сауну	230	23
5 Занимаюсь закаливанием организма	104	10,4
6 Слежу за своим весом	393	39,3
7 Сплю не менее 8 часов в сутки	304	30,4
8 Контролирую свое психическое состояние	280	28
9 Соблюдаю правила личной гигиены	689	68,9
10 Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, справочники и т.д.)	135	13,5
11 Смотрю телепрограммы о здоровье	154	15,4
12 Принимаю участие в профилактических мероприятиях, посвященных сохранению здоровья (акциях, выставках и т.д.)	80	8
13 Ограничиваю курение	259	25,9
14 Ограничиваю прием алкоголя	271	27,1
15 Другое (вписать варианты ответов):		
5. Курите ли Вы?		
1 Никогда не пробовал(а)	445	44,5
2 Курил(а), но бросил(а)	265	26,5
3 Курю от случая к случаю	142	14,2
4 Курю постоянно	138	13,8
5 Курю электронные сигареты	10	1
6. Как часто Вы употребляете...? (дайте ответ по каждой строке)		
1 Пиво		
- Ежедневно	10	1
- Несколько раз в неделю	46	4,6
- Несколько раз в месяц	200	20
- Несколько раз в год	156	15,6
- Не употребляю	588	58,8
2 Легкие вина		
- Ежедневно	5	0,5
- Несколько раз в неделю	19	1,9
- Несколько раз в месяц	162	16,2
- Несколько раз в год	309	30,9
- Не употребляю	505	50,5
3 Крепкие алкогольные напитки		
- Ежедневно	5	0,5
- Несколько раз неделю	14	1,4
- Несколько раз в месяц	139	13,9
- Несколько раз в год	296	29,6
- Не употребляю	546	54,6
7. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)		
1 Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания	440	44
2 Использую йодированную соль	225	22,5
3 Выпиваю достаточное количество питьевой воды (1,5-2 литра в сутки)	357	35,7

4 Принимаю пищу не менее 3 раз в день	463	46,3
5 Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом	144	14,4
6 Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов	526	52,6
7 Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов и т.п.)	401	40,1
8 Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным	331	33,1
9 Питаюсь, как придется	97	9,7
10 Никакими	35	3,5
11 Другое (вписать варианты ответов)		
8. По-Вашему мнению, какой объем соли Вы употребляете в течение суток?		
1 Менее чайной ложки	637	63,7
2 Чайную ложку	294	29,4
3 Более чайной ложки	69	6,9
9. Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)?		
1 Менее 30 минут	32	3,2
2 30-60 минут	247	24,7
3 Более 60 минут	721	72,1
10. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?		
1 Очень часто	89	8,9
2 Часто	202	20,2
3 Иногда	405	40,5
4 Редко	257	25,7
5 Никогда	47	4,7
11. Какие средства снятия усталости и напряженности используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)		
1 Сон	650	65
2 Чтение книг, газет, журналов	201	20,1
3 Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки	480	48
4 Общение	342	34,2
5 Прогулки на природе	435	43,5
6 Физический труд	245	24,5
7 Туризм, рыбалка	142	14,2
8 Спорт и физкультура	189	18,9
9 Посещение театра, кинотеатра и др.	78	7,8
10 Алкоголь	71	7,1
11 Посещение храма (церкви, костела и др.)	45	4,5
10 Курение	51	5,1
13 Другое (вписать варианты ответов): занятия танцами, поход по магазинам, вязание, рисование.		
12. Откуда Вы получаете наиболее важную информацию о здоровье?		

1. Из Интернета	702	70,2
2. Из информационных буклетов, плакатов и пр.	99	9,9
3. Из книг, журналов о здоровье	110	11
4. Из специальных телевизионных передач	251	25,1
5. От медицинских работников	336	33,6
6. От родственников, коллег, друзей, знакомых	278	27,8
7. Не интересуюсь	65	6,5
8. Другое (вписать варианты ответов):		
Ваш пол:		
а) мужской	450	45
б) женский	550	55
Ваш возраст:		
а) до 20 лет	183	18,3
б) 21-30 лет	146	14,6
в) 31-40 год	255	25,5
г) 41-50 лет	260	26
д) 51-60 лет	144	14,4
е) 61 и старше	12	1,2