



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

**Аспекты здорового образа жизни**  
**(за 2021г.)**

**Время проведения социологического опроса:**  
декабрь 2021—январь 2022г  
1000 респондентов

<b>1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Хорошее	311	31,1%
2. Скорее хорошее	215	21,5%
3. Удовлетворительное	451	45,1%
4. Скорее плохое	3	0,3%
5. Плохое	7	0,7%
6. Затрудняюсь ответить	13	1,3%

<b>2. Что на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время? (выберите не более 3 вариантов ответов)</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.)	551	55,1%
2. Материальное положение	236	23,6%
3. Условия труда/учебы	240	24%
4. Качество медицинской помощи	284	28,4%
5. Жилищные условия	46	4,6%
6. Наследственность	177	17,7%
7. Ваше поведение	97	9,7%
8. Качество питания	214	21,4%
9. Отношения в семье	53	5,3%
10. Отношения на работе	82	8,2%
11. Другое (вписать варианты ответов): заболевания, отсутствие физических нагрузок		

<b>3.Что для Вас в жизни является главным? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Вера	143	14,3%
2. Дети	512	51,2%
3. Дружба	375	37,5%
4. Любовь	362	36,2%
5. Здоровье	785	78,5%
6. Семья	827	82,7%
7. Помощь людям	154	15,4%
8. Образование, работа	289	28,9%
9. Материально обеспеченная жизнь	384	38,4
10. Душевный покой, комфорт	339	33,9
11. Общественное признание, известность	32	3,2
12. Другое (вписать варианты ответов): стабильность		

<b>4. Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления здоровья? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Ежедневно делаю физическую зарядку	212	21,2%
2. Занимаюсь активными видами спорта	157	15,7%
3. Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д.	236	23,6%
4. Посещаю баню, сауну	230	23%
5. Занимаюсь закаливанием организма	60	6%
6. Слежу за своим весом	437	43,7%
7. Сплю не менее 8 часов в сутки	358	35,8%
8. Контролирую свое психическое состояние	300	30%
9. Соблюдаю правила личной гигиены	735	73,5%
10. Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, справочники и т.д.)	137	13,7%
11. Смотрю телепрограммы о здоровье	147	14,7%
12. Принимаю участие в профилактических мероприятиях, посвященных сохранению здоровья (акциях, выставках и т.д.)	63	6,3%
13. Ограничиваю курение	281	28,1%
14. Ограничиваю прием алкоголя	279	27,9%
15. Другое (вписать варианты ответов): ничего не принимаю (7 чел.)		

<b>5. Курите ли Вы?</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Никогда не пробовал(а)	439	43,9%
2. Курил(а), но бросил(а)	281	28,1%
3. Курю от случая к случаю	114	11,4%
4. Курю постоянно	139	13,9%
5. Курю электронные сигареты	27	2,7%

<b>6. Как часто Вы употребляете ...? (дайте ответ по каждой строке)</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
<b>1. Пиво</b>		
- Ежедневно	9	0,9%
- Несколько раз в неделю	57	5,7%
- Несколько раз в месяц	215	21,5%
- Несколько раз в год	183	18,3%
- Не употребляю	536	53,6%
<b>2. Легкие вина</b>		
- Ежедневно	3	0,3%
- Несколько раз в неделю	26	2,6%
- Несколько раз в месяц	157	15,7%
- Несколько раз в год	308	30,8%
- Не употребляю	506	50,6%
<b>3. Крепкие алкогольные напитки</b>		
- Ежедневно	3	0,3%
- Несколько раз в неделю	13	1,3%
- Несколько раз в месяц	110	11%
- Несколько раз в год	236	23,6%
- Не употребляю	638	63,8%

<b>7. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания	437	43,7%
2. Использую йодированную соль	245	24,5%
3. Выпиваю достаточное количество питьевой воды (1,5–2 литра в сутки)	403	40,3%
4. Принимаю пищу не менее 3 раз в день	491	49,1%
5. Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом	173	17,3%
6. Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов	604	60,4%
7. Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов и т.п.)	427	42,7%
8. Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным	330	33%
9. Питаюсь, как придется	98	9,8%
10. Никакими	37	3,7%
11. Другое (вписать варианты ответов): покупаю дешевое, принимаю витаминные комплексы, использую БАДы.		

<b>8. По-Вашему мнению, какой объем соли Вы употребляете в течение суток?</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Менее чайной ложки	659	65,9%
2. Чайную ложку	276	27,6%
3. Более чайной ложки	65	6,5%

<b>9. Сколько времени в день составляет Ваша двигательная активность (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)?</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Менее 30 минут	25	2,5%
2. 30-60 минут	214	21,4%
3. Более 60 минут	761	76,1%

<b>10. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Очень часто	111	11,1%
2. Часто	202	20,2%
3. Иногда	397	39,7%
4. Редко	202	20,2%
5. Никогда	88	8,8%

<b>11. Какие средства снятия усталости и напряженности используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Сон	706	70,6%
2. Чтение книг, газет, журналов	230	23%
3. Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки	540	54%
4. Общение	480	48%
5. Прогулки на природе	479	47,9%
6. Физический труд	270	27%
7. Туризм, рыбалка	160	16%
8. Спорт и физкультура	191	19,1%
9. Посещение театра, кинотеатра и др.	93	9,3%
10. Алкоголь	52	5,2%
11. Посещение храма (церкви, костела и др.)	55	5,5%
12. Курение	62	6,2%
13. Другое (вписать варианты ответов): занятие танцами, рисование		

<b>12. Откуда Вы получаете наиболее важную информацию о здоровье?</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
1. Из Интернета	783	78,3%
2. Из информационных буклетов, плакатов и пр.	136	13,6%
3. Из книг, журналов о здоровье	112	11,2%
4. Из специальных телевизионных передач	249	24,9%
5. От медицинских работников	378	37,8%
6. От родственников, коллег, друзей, знакомых	292	29,2%
7. Не интересуюсь	53	5,3%
8. Другое (вписать варианты ответов): от преподавателей		

<b>Ваш пол:</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
а) мужской	377	37,7%
б) женский	623	62,3%

<b>Ваш возраст:</b>	<b>чел.</b>	<b>%</b>
а) до 20 лет	233	23,3%
б) 21-30 лет	222	22,2%
в) 31-40 год	249	24,9%
г) 41-50 лет	160	16%
д) 51-60 лет	127	12,7%
е) 61 и старше	9	0,9%