



ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)
(по данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни;
в процентах от общей численности населения в возрасте 16 лет и старше)

2026 год

ВЕДУТ ИЛИ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ЗОЖ

2017 год

47,9



2026 год

75,0



СЧИТАЮТ, ЧТО ЗОЖ - ЭТО



отказ
от курения

96,1



правильное
питание

94,6



отказ
от алкоголя

93,3



соблюдение
режима дня

90,1



занятие
активными
видами
деятельности

90,1



все
вышепере-
численное

80,8

В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ЗОЖ

(в % от числа указавших, что ведут
или придерживаются ЗОЖ)



Избегают
вредных
привычек,
стараются
от них
избавиться

82,4



Избегают
конфликтных
ситуаций

79,5



Прогуливаются
на свежем
воздухе

76,8



Регулярно
проходят
медосмотры

73,7



Соблюдают
режим
питания

73,3



Соблюдают
режим дня

69,7



Занимаются
физкультурой
или спортом

46,4

РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ПОЧЕМУ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ



ПОЧЕМУ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ



ТОП-5 ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ ПОВСЕДНЕВНОГО ОТДЫХА



ИСПЫТЫВАЮТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ
ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОСТОЯННО ИЛИ ЧАСТО

18,3



НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ПЕРЕЖИВАНИЙ

(в % от числа испытывающих отрицательные переживания постоянно или часто)

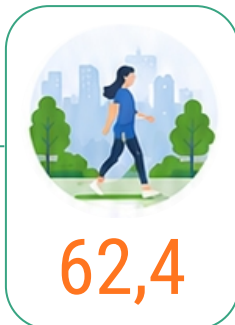
	Проблемы в семье, беспокойство о близких	77,8
	Проблемы со здоровьем	49,0
	Напряженность трудовой деятельности	43,1
	Финансовые трудности	30,1
	Конфликты, психологический климат в трудовом коллективе	25,6

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ



67,4

Общение с друзьями и близкими



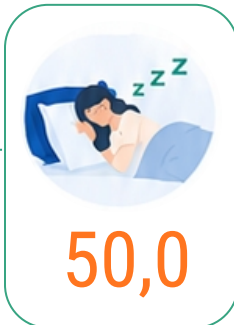
62,4

Прогулки на свежем воздухе



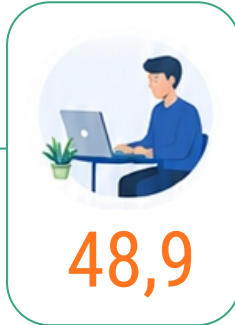
57,7

Просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание музыки



50,0

Сон



48,9

Проведение времени за компьютером, в сети Интернет



42,2

Физический труд, работа на даче, приусадебном участке

ТОП-5 ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

(средний балл оценки по десятибалльной шкале)



Представляется в порядке информации.
При использовании информации ссылка на
Национальный статистический комитет Республики Беларусь является обязательной.