



Национальный статистический комитет Республики Беларусь

ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

(выборочное обследование домашних хозяйств по уровню жизни)

Источник информации

- ✓ выборочное обследование домашних хозяйств по уровню жизни
- ✓ форма государственного статистического наблюдения 1-дх (основной) «Вопросник для основного интервью» раздел «Индивидуальный вопросник о здоровом образе жизни» (33 вопроса)
- ✓ география охвата – все области республики и г.Минск
опрос проведен в марте 2020 г.
метод опроса – личное интервью
участие – добровольное
- ✓ приняли участие в опросе **6 тысяч человек в возрасте 16 лет и старше**



Доля населения, считающего, что ЗОЖ – это:



отказ от курения
88,4%



правильное питание
87,5%



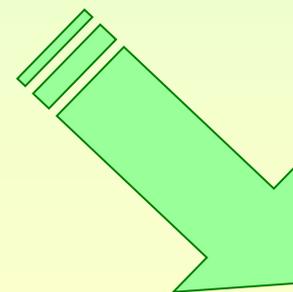
отказ от алкоголя
86,2%



**занятия активными
видами деятельности**
83,3%



**соблюдение
режима дня**
79,6%



все перечисленное
69,0%

Основные источники информации о ЗОЖ

(в % от общей численности населения соответствующего пола)



Темой ЗОЖ не интересуются 1,2% женщин и 3,6% мужчин.



Мнение населения о факторах, влияющих на состояние здоровья

(средний балл оценки по десятибалльной шкале)



89,0% женщин и 90,9% мужчин считают, что состояние здоровья зависит, прежде всего, от самого человека.



Мнение населения о способах сохранения и укрепления здоровья

(в % от общей численности населения соответствующего пола)

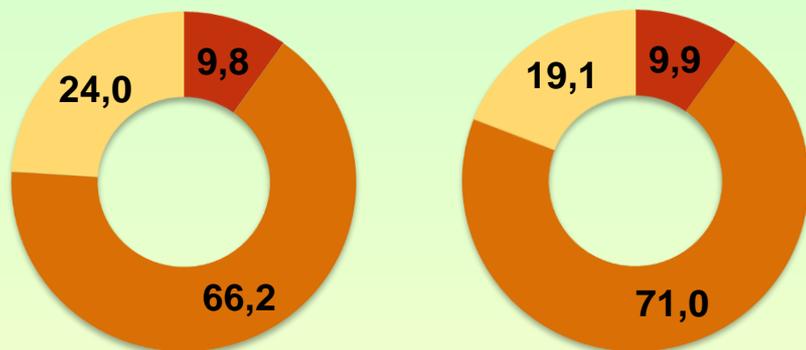
	Женщины	Мужчины
Избегать стрессов, уметь противостоять им	70,2	56,6
Соблюдать режим питания, питаться рационально	64,7	51,7
Вести активный образ жизни	52,0	50,7
Заниматься физкультурой и спортом	39,5	40,6
Соблюдать режим дня	38,5	34,5
Отказаться от курения	26,0	42,7
Отказаться от употребления спиртного	20,7	28,4



Мнение населения о состоянии своего здоровья

(в % от общей численности населения соответствующего пола)

Как изменилось состояние здоровья по сравнению с прошлым годом?

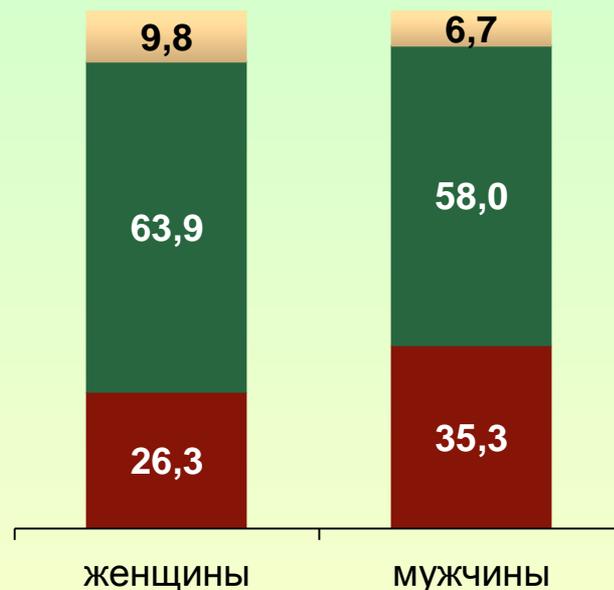


женщины

мужчины

- стало лучше, чем год назад
- такое же
- стало хуже, чем год назад

Субъективная оценка состояния здоровья



женщины

мужчины

- плохое
- удовлетворительное
- хорошее



Приверженность здоровому образу жизни (1/2)

Считают, что

в основном ведут ЗОЖ
80,0% женщин и 65,8% мужчин

заботятся о своем здоровье
94,4% женщин и 84,1% мужчин

При этом

не употребляют алкоголь
28,2% женщин и 20,7% мужчин

не курят
90,2% женщин и 57,8% мужчин

всегда или часто соблюдают
режим дня
49,5% женщин и 43,7% мужчин

соблюдают или придерживаются
режима питания
64,2% женщин и 52,3% мужчин

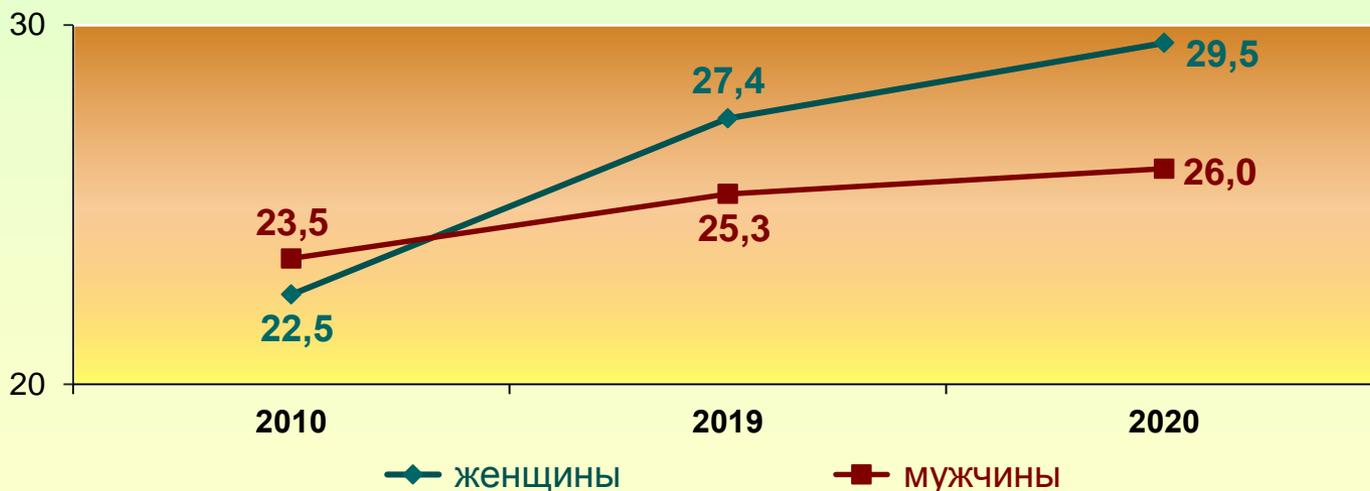
занимаются физкультурой и спортом
29,5% женщин и 26,0% мужчин



Приверженность здоровому образу жизни (2/2)

*Доля женщин и мужчин, занимающихся физкультурой и спортом, из года в год **увеличивается**.*

Динамика численности населения, занимающегося физкультурой и спортом (в % от общей численности населения соответствующего пола)



Отношение населения к курению

Среди **курящих** хотели бы бросить курить 67,8% женщин и 63,8% мужчин.
Среди **некурящих** женщин курили в прошлом 12,5%, среди мужчин – 41,5%.

Основные причины курения

(в % от общей численности курящих соответствующего пола)



Основные причины отказа от курения

(в % от общей численности бросивших курить соответствующего пола)



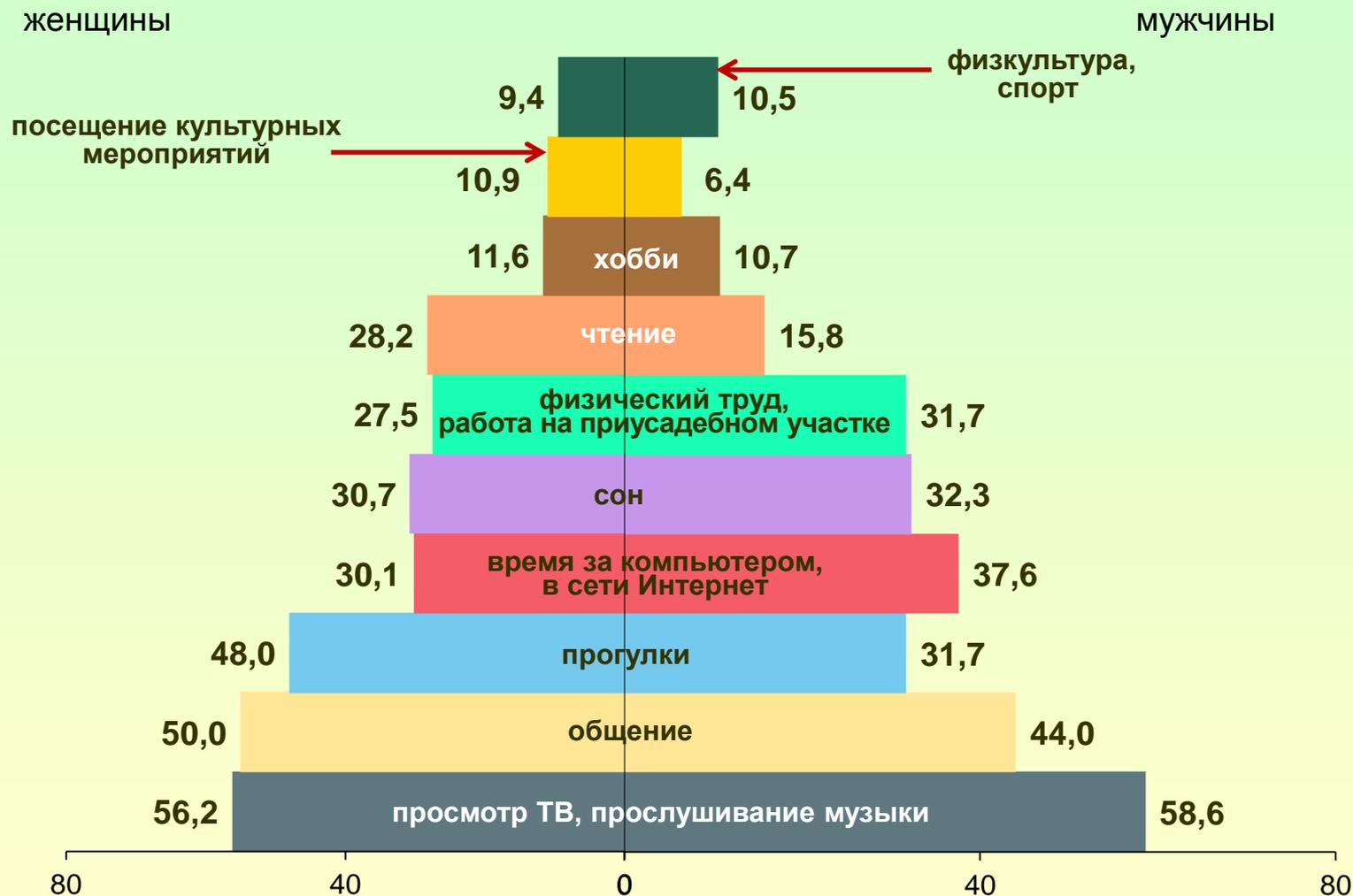
■ женщины

■ мужчины



Виды отдыха в повседневной жизни

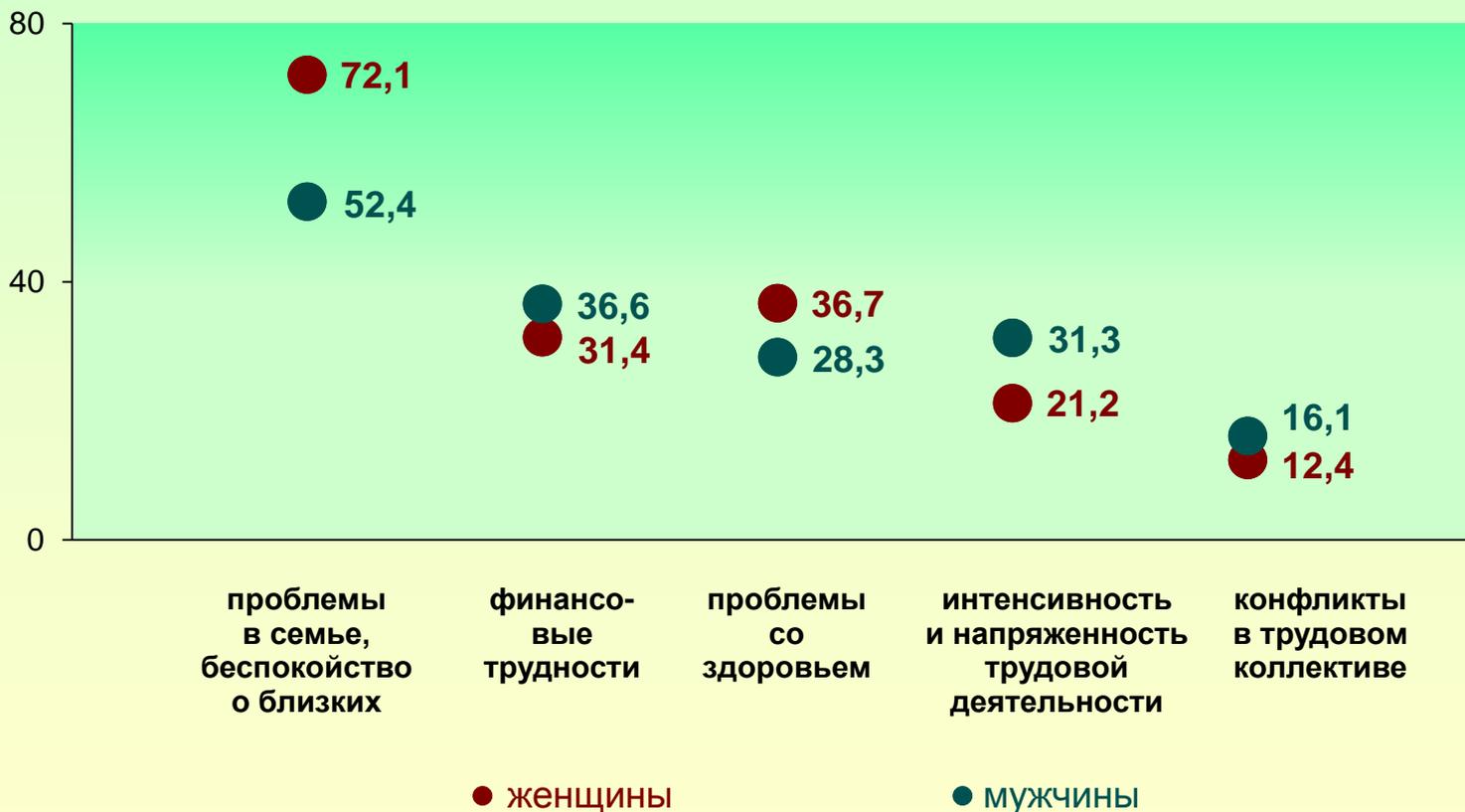
(в % от общей численности населения соответствующего пола)



20,6% женщин и 15,1% мужчин часто или постоянно испытывают сильные отрицательные эмоции или стресс по различным причинам.

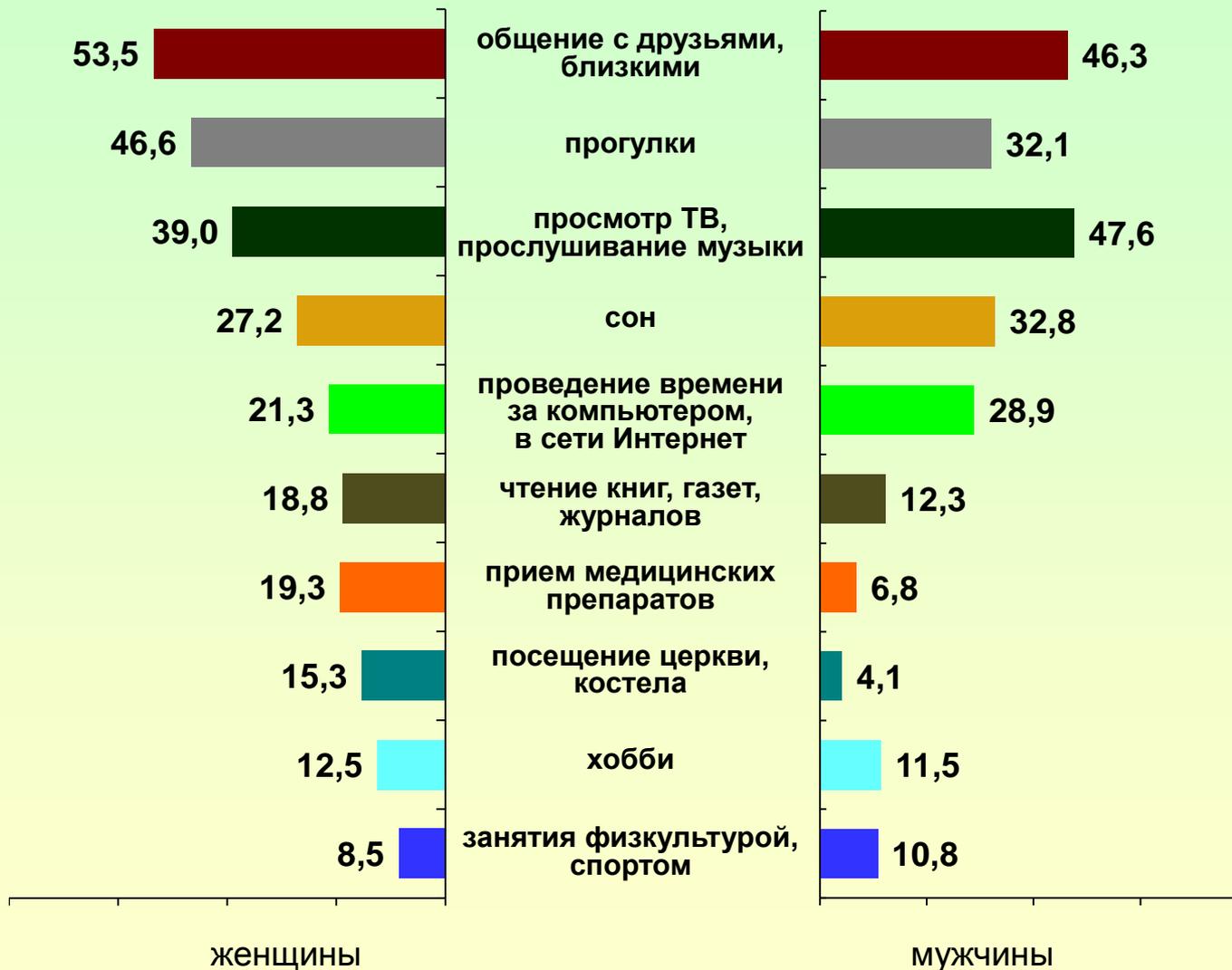
Основные причины стресса

(в % от общей численности населения соответствующего пола, указавшего, что испытывает стресс)



Способы борьбы со стрессом

(в % от общей численности населения соответствующего пола, указавшего, что испытывает стресс)



Мнение населения о причинах несоблюдения принципов ЗОЖ (1/2)

(в % от общей численности населения соответствующего пола)

Что мешает придерживаться принципов ЗОЖ лично Вам?

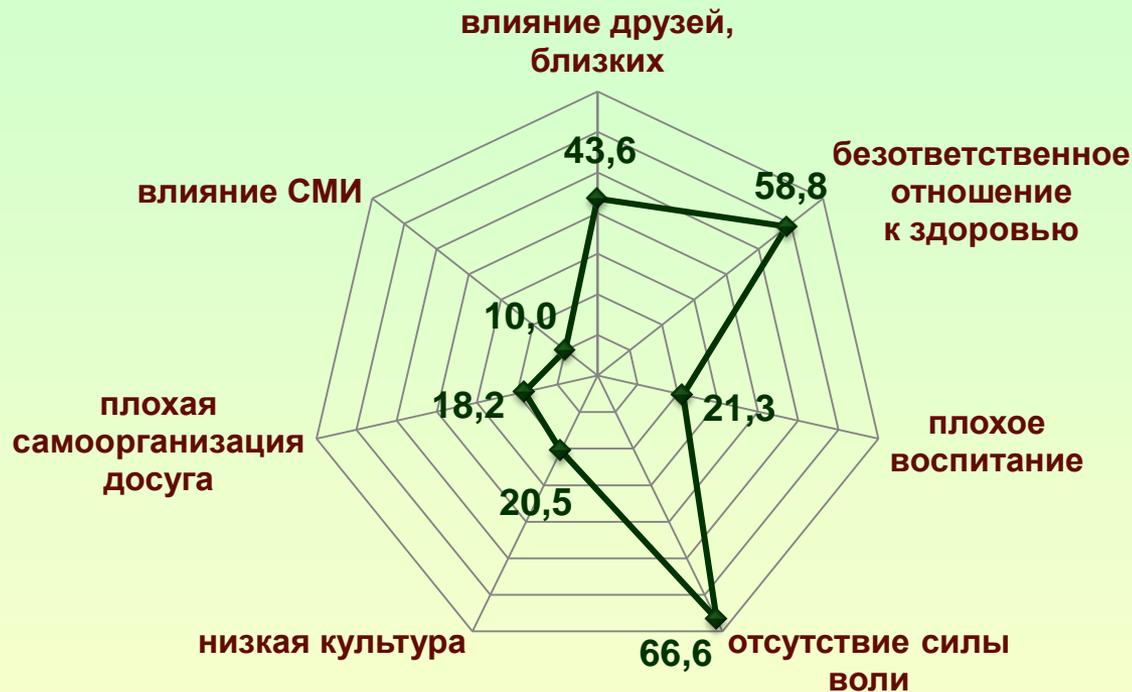


**Не считают нужным вести здоровый образ жизни
5,4% женщин и 16,9% мужчин.**



Мнение населения о причинах несоблюдения принципов ЗОЖ (2/2)

(в % от общей численности населения соответствующего пола)

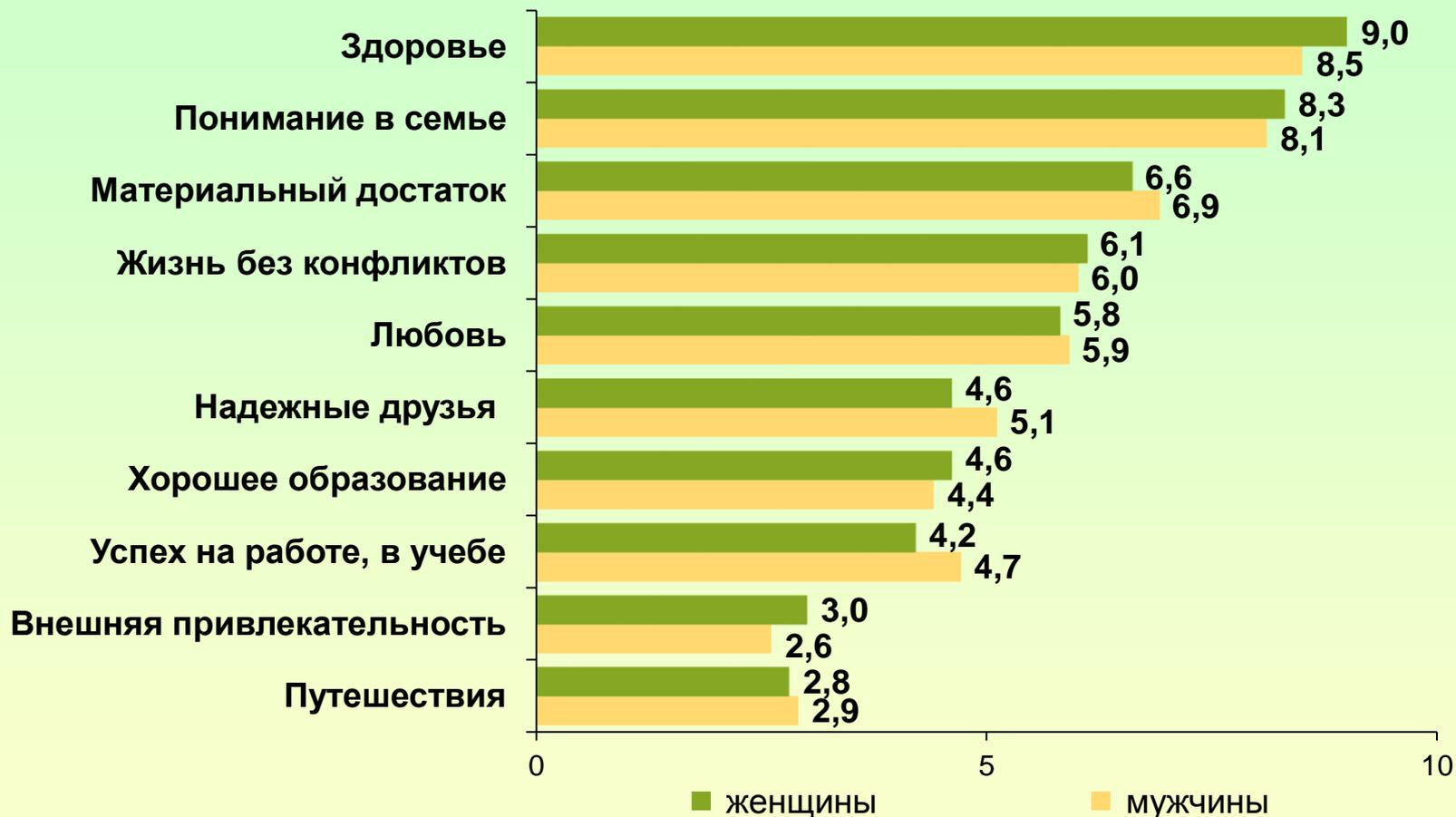


Ответы женщин и мужчин на вопрос «Каковы основные причины приобщения человека к нездоровому образу жизни?» **практически совпадают.**



Мнение населения о жизненных приоритетах

(средний балл оценки по десятибалльной шкале)



Самый высокий балл здоровью как жизненной ценности присвоили 58,7% женщин и 47,8% мужчин.

