

Итоги опроса «Здоровый образ жизни»

В соответствии с планом мероприятий, посвященных Году Здоровья на территории городского округа ЗАТО Уральский, в течение октября был проведен опрос на тему «Здоровый образ жизни» среди жителей городского округа ЗАТО Уральский.

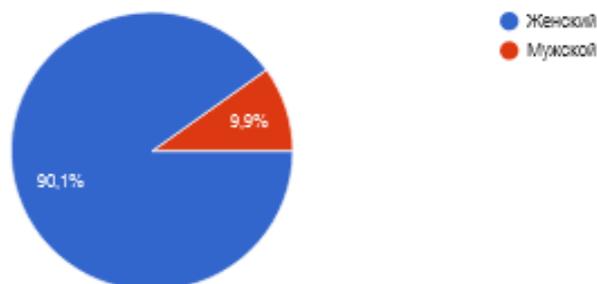
Цель опроса: определения уровня осведомленности по проблеме здорового образа жизни населения городского округа ЗАТО Уральский.

Опрос проводился с использованием электронной формы сбора информации, он был размещен на сайте городского округа ЗАТО Уральский и в социальной сети Вконтакте. Опрос был анонимный и добровольный. Опрос состоял из 20 вопросов, в том числе вопросы - пол, возраст.

В результате в опросе приняли участие 141 человек. Ниже представлены результаты опроса по каждому вопросу.

1. По полу участники опроса разделились следующим образом:

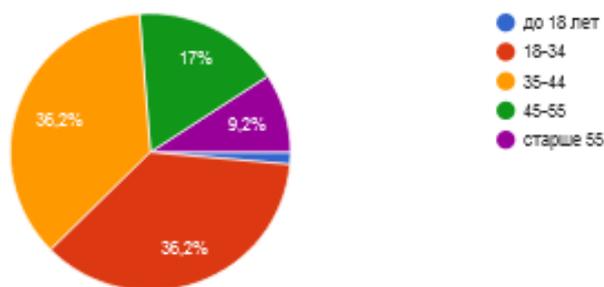
- 127 человек - женщины
- 14 человек - мужчины



Соотношение участников по половому признаку представлено на диаграмме.

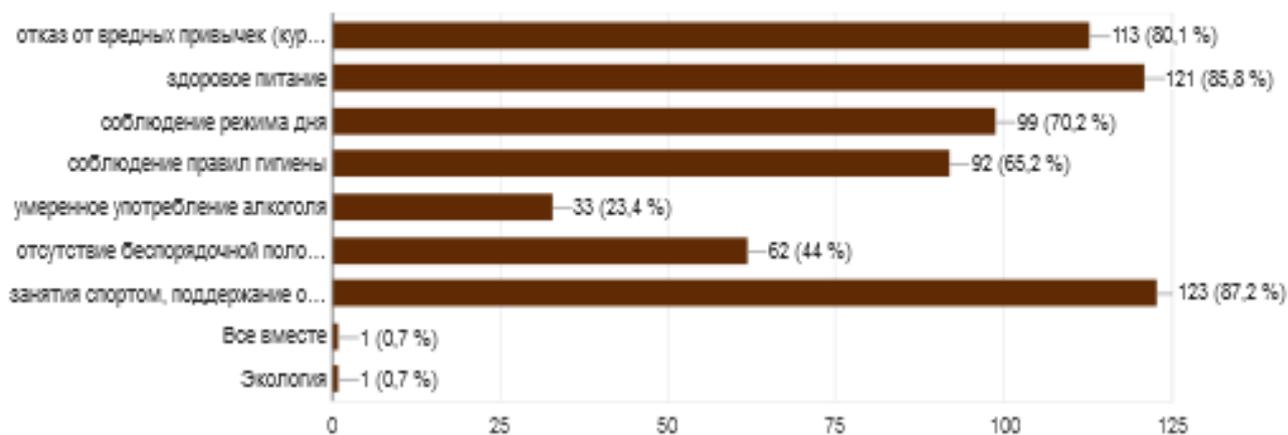
2. По возрасту участники опроса разделились следующим образом:

- до 18 - 2 человека
- 18-34- 51 человек
- 35-44 - 51 человек
- 45-55 - 24 человека
- старше 55 - 13 человек



Соотношение участников по возрастному признаку представлено на диаграмме. Основные участники опроса в возрасте от 18-44 лет.

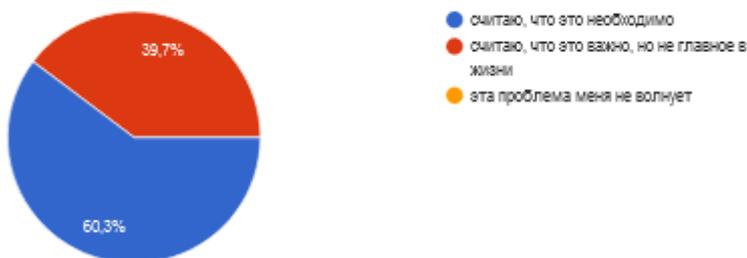
3. Третий вопрос звучал так: Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни». Участник мог выбрать любое кол-во пунктов. Ответы участников получились следующие:



Большинство участников опроса определили три пункта, которые отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»:

- занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы
- здоровое питание
- отказ от вредных привычек

4. По вопросу: Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? ответы участников распределились следующим образом:

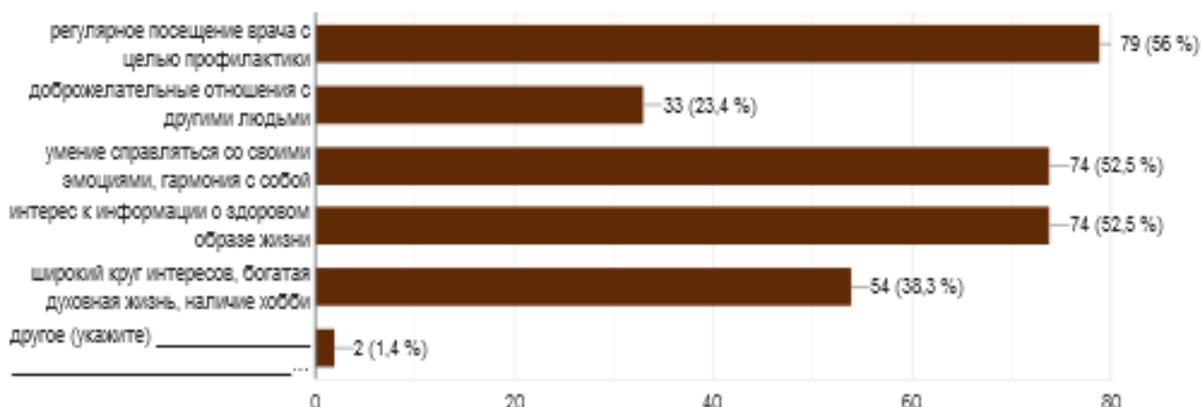


85 человек ответили, что это необходимо.

56 человек ответили, что это важно, но не главное в жизни.

Ответов - это проблема меня не волнует - не дал ни один из участников опроса.

5. По вопросу: Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»? ответы участников распределились следующим образом:

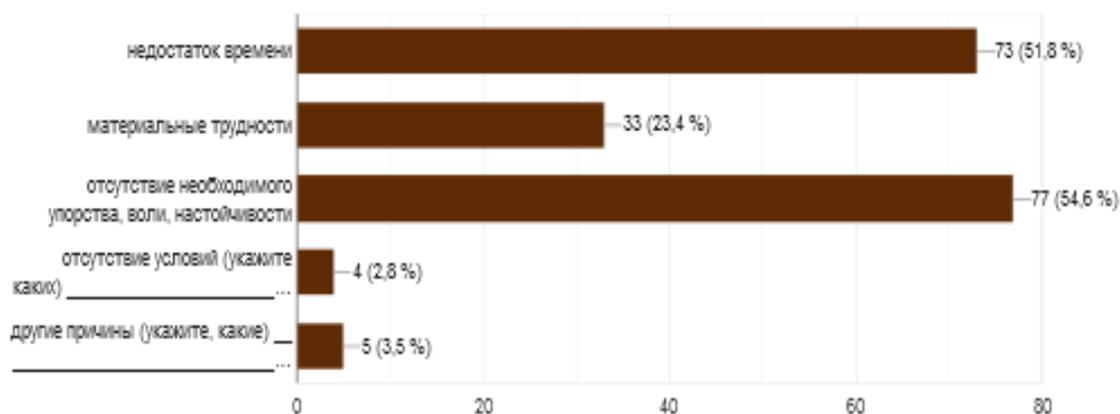


Таким образом получается, что для большинства участников

- регулярное посещение врача с целью профилактики
- умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой
- интерес к информации о здоровом образе жизни

относятся к выражению "здоровый образ жизни".

6. По вопросу: Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?



По ответам участников тройку причин, которые мешают придерживаться принципов здорового образа жизни составили:

- Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости
- Недостаток времени
- Материальные трудности

Одну причину для себя определили

46 человек - Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости

38 человек - Недостаток времени

Две причины для себя определили

17 человек - Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости и Недостаток времени

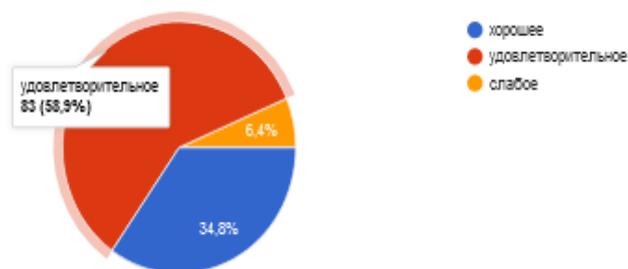
9 человек - Недостаток времени и Материальные трудности

6 человек - Материальные трудности и Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости

Три причины для себя определили

6 человек - Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости,
Недостаток времени, Материальные трудности

7. По вопросу: Дайте оценку состоянию вашего здоровья ответы участников опроса распределились так:



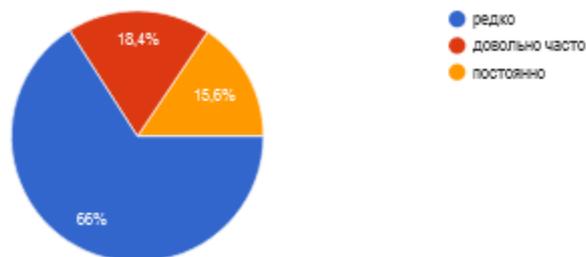
- 83 человека дали оценку своему здоровью как удовлетворительное
- 49 человек дали оценку своему здоровью, как хорошее
- 9 человек дали оценку своему здоровью, как слабое

8. По вопросу: Как часто вы принимаете лекарства ответы участников распределились следующим образом:

93 человека ответили, что редко

26 человек - довольно часто

22 человека - постоянно

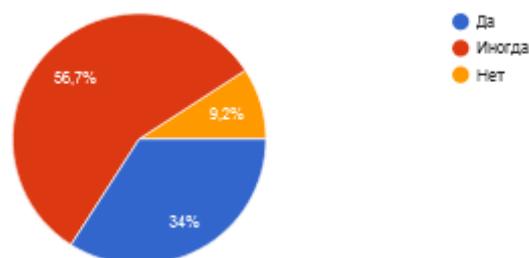


9. По вопросу: Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания ответы участников получились следующие:

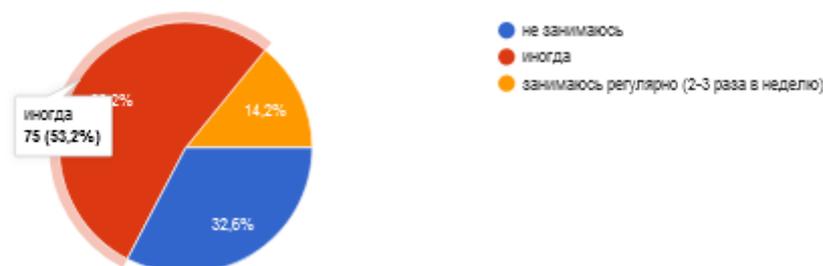
80 человек - Иногда

48 человек- Да

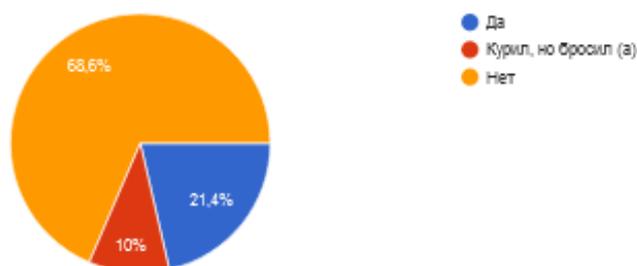
13 человек - Нет



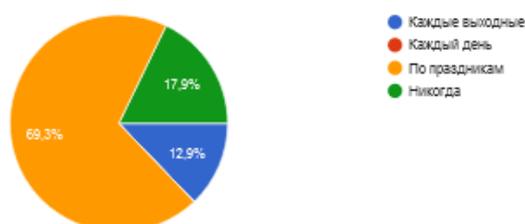
10. По вопросу: Занимаетесь ли Вы спортом? ответы участников распределились следующим образом:



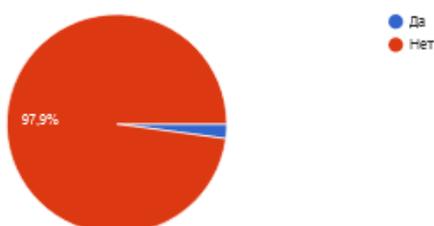
11. По вопросу: Курите ли Вы? ответы участников распределились следующим образом:



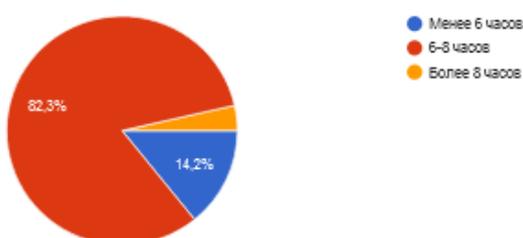
12. По вопросу: Как часто Вы употребляете спиртные напитки? ответы участников распределились следующим образом:



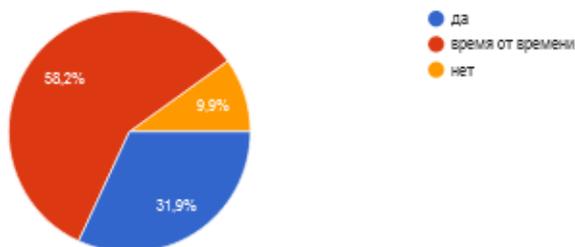
13. По вопросу: Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества? ответы участников распределились следующим образом: 138 человек ответили нет, 3 человека ответили - да



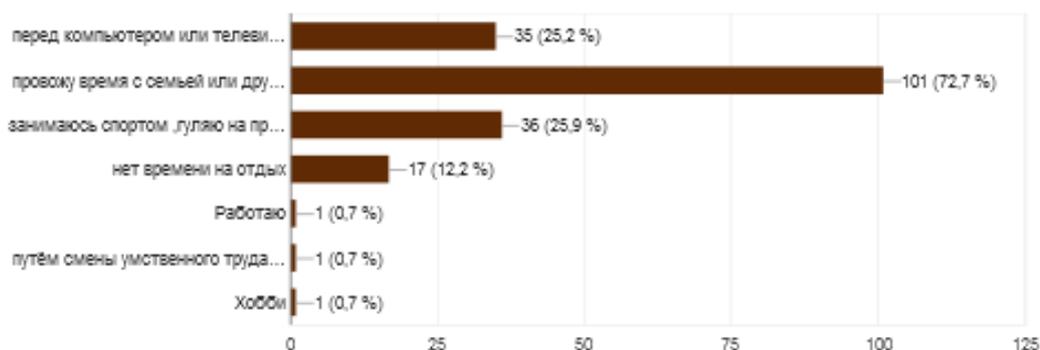
14. По вопросу: Сколько часов в день Вы спите? ответы участников распределились следующим образом: 116 человек спит по 6-8 часов, 20 человек - менее 6 часов, 5 человек - более 8 часов



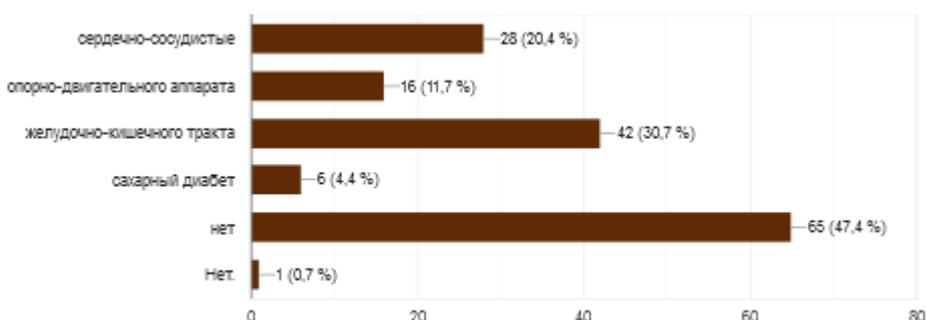
15. По вопросу: Часто ли Вы подвержены стрессам? ответы участников распределились следующим образом: 45 человек ответили да, 82 человека - время от времени, 14 человек - нет



16. По вопросу: Как вы предпочитаете отдыхать? ответы участников распределились следующим образом:



17. По вопросу: Есть ли у Вас какие-либо из указанных заболеваний? ответы участников распределились следующим образом:



65 человек ответили, что у них нет заболеваний

29 человек ответили, что имеют заболевания только желудочно-кишечного тракта

16 человек ответили, что имеют только сердечно-сосудистые заболевания

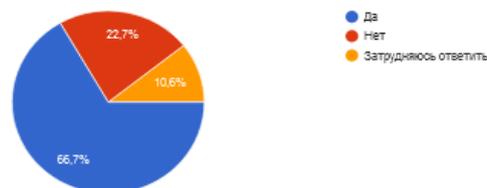
7 человек ответили, что имеют только заболевания опорно-двигательного аппарата

4 человека ответили, что имеют сахарный диабет.

16 человек ответили, что имеют несколько заболеваний.

18. По вопросу: Проходите ли вы диспансеризацию? ответы участников распределились следующим образом:

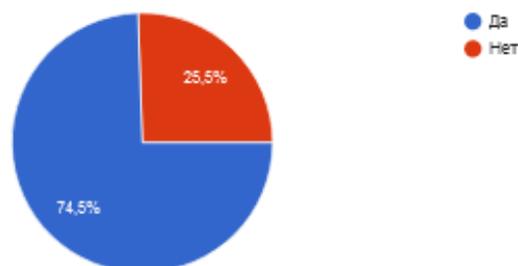
94 человека ответили - да
32 человека ответили - нет
15 человек затруднились ответить



19. По вопросу: Знаете ли вы, что в Уральском 2021 год объявлен годом здоровья? ответы участников распределились следующим образом:

105 человек ответили ДА

36 человек ответили НЕТ



По результатам проведенного опроса можно сделать следующие выводы:

Жители городского округа имеют достаточный уровень осведомленности о здоровом образе жизни.

Для большинства участников опроса «здоровый образ жизни» связан с занятием спортом, поддержанием оптимальной физической формы, со здоровым питанием, отказом от вредных привычек. Многие здоровый образ жизни связывают также с регулярным посещением врача с целью профилактики, умением справляться со своими эмоциями, нахождением в гармонии с собой, с интересом к информации о здоровом образе жизни.

Большинство из опрошенных считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, но есть несколько причин, которые мешают этому. Это отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости, недостаток времени, материальные трудности.

В целом здоровье участников опроса, по их мнению, можно считать удовлетворительным. К приему лекарственных средств 66 % опрошенных обращаются редко.

Что же касается основных направлений здорового образа жизни?

Только 30 % придерживаются правильного питания;

Только 14,2 % занимаются регулярно спортом;

21,4 % опрошенных курят, а еще 10% курили, но бросили;

12,9 % опрошенных употребляют алкоголь каждые выходные, а еще 69,3 % по праздникам;

14,2 % опрошенных спит меньше, чем 6 часов;

90% опрошенных подвержены стрессам;

У 12 % опрошенных, нет времени на отдых, основная масса отдыхают дома, в кругу семьи у телевизора или на природе.

56 % опрошенных имеют заболевания, 11 % имеют 2 и более заболевания.

Что касается диспансеризации, то большинство опрошенных проходят, но 10% опрошенных затруднились с ответом.

74,5 % опрошенных знают, что в городском округе 2021 года объявлен Годом Здоровья.

Вопросы здорового образа жизни как показал опрос остаются актуальными для населения городского округа ЗАТО Уральский, необходимо продолжить работу с населением пгт. Уральский по формированию приверженности к здоровому образу жизни, усилить профилактическую работу среди детей и подростков, а также их родителей в образовательных организациях, на рабочих местах среди сотрудников муниципальных учреждений, в медицинском учреждении среди пациентов, особо обратить внимание вопросам прохождения диспансеризации, правильного питания, проводить популяризацию правильного рациона и режима дня и содержательного досуга, продолжить работу по привлечению населения к занятию спортом, поддержанию оптимальной физической формы, распространять информацию о профилактике различных заболеваний.