

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»**

**ОТЧЕТ  
О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ НА ТЕМУ  
«ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА  
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ»**

Сбор первичной социологической информации:  
специалисты отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ, районных и зональных ЦГЭ

Обработка данных, анализ результатов и подготовка итоговых документов:  
специалист отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ  
Высоцкая М.И.

2024



# **1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

## **1.1. Актуальность исследования**

Наиболее важной стратегической задачей системы охраны здоровья является постепенная переориентация ресурсов здравоохранения в сторону профилактики заболеваний. Снижение уровней заболеваемости и смертности от болезней, обусловленных образом жизни, связано, в основном, с уменьшением распространенности таких поведенческих факторов риска, как курение, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, высокий уровень стрессовых нагрузок. Как следствие, образ жизни человека и его отношение к своему здоровью создают фундаментальные основания для профилактики заболеваний.

Современные условия жизни, общепринятые нормы и ценности общества поставили население перед необходимостью изменить отношение к своему здоровью, взяв на себя главную ответственность, выражаемую в соответствующих поведенческих практиках.

Достоверная информация о распространенности факторов риска и их влиянии на здоровье населения необходима для разработки эффективных профилактических мер с определением направлений работы, основных целевых групп и уровней воздействия.

## **1.2. Объект и предмет исследования**

Объект исследования – взрослое население г. Гродно и Гродненской области в возрасте 18 лет и старше.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска населения.

## **1.3. Цели и задачи исследования**

*Цель исследования* – изучение особенностей динамики распространенности ведущих поведенческих факторов риска у взрослого населения г. Гродно и Гродненской области.

*Основные задачи исследования:*

1. Изучение динамики самооценок здоровья населения.
2. Изучение изменений в отношении населения Гродненской области к своему здоровью.
3. Изучение основных направлений самосохранительной активности, форм поведения в отношении здоровья (пищевое поведение, физическая активность, психогигиена и др.).
4. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни.
5. Изучение физической активности и приверженности населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.
6. Изучение уровней распространенности табакокурения, употребления алкоголя и их динамики.

## 1.4. Методика исследования

*Метод исследования* – сбор данных методом анкетирования по месту работы (учебы), жительства респондентов.

*Инструментарий исследования.* Анкета содержит 25 вопросов (3 из них относятся к паспортной части). В анкету включены обязательные вопросы для проведения ежегодного мониторинга с целью оценки поведенческих факторов риска в динамике.

## 1.5. Характеристика выборочной совокупности

При проведении опроса использовалась выборка объемом 6584 человека. Квотирование населения в соответствии с зоной проживания, полом и возрастом составлено на основе данных статистического бюллетеня «Половозрастная структура населения Гродненской области на 1 января 2023 г. и среднегодовая численность населения за 2022 год». Формирование выборочной совокупности произведено путем многоступенчатого кластерного районирования с последующим квотированием по заданным релевантным характеристикам. Предоставленная выборочная совокупность является релевантной для каждого района Гродненской области и г. Гродно

Количество респондентов представлено в таблице 1.5.1.

*Таблица 1.5.1 – Количество респондентов в районах Гродненской области и г. Гродно, по возрасту и месту проведения опроса*

	Мужчины	Женщины	Общее количество респондентов
Берестовицкий	176	194	<b>370</b>
Волковысский	186	195	<b>381</b>
Вороновский	108	267	<b>375</b>
Гродненский	183	197	<b>380</b>
г. Гродно	181	200	<b>381</b>
Дятловский	189	187	<b>376</b>
Зельвенский	60	309	<b>369</b>
Ивьевский	175	172	<b>347</b>
Кореличский	186	187	<b>373</b>
Лидский	192	191	<b>383</b>
Мостовский	108	268	<b>376</b>
Новогрудский	188	191	<b>379</b>
Островецкий	186	191	<b>377</b>
Ошмянский	174	203	<b>377</b>
Свислочский	139	232	<b>371</b>
Слонимский	187	194	<b>381</b>
Сморгонский	134	246	<b>380</b>
Щучинский	164	214	<b>378</b>
<b>Итого</b>	<b>2916</b>	<b>3838</b>	<b>6754</b>

По результатам анкетирования выборку составляют респонденты со следующими социально-демографическими характеристиками:

по полу: 56,8 % – женщины, 43,2% – мужчины;

по возрасту: 18-29 лет – 17,2 %, 30-49 лет – 40,4 %, 50 лет и более – 42,4 %;

по месту проживания респондентов: городские жители – 60,0 %, сельские жители – 33,9 %, не указали место проживания – 6,1 %.

## 2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Самооценка состояния здоровья. Отношение к здоровью

В проведенном социологическом исследовании состояние здоровья рассматривалось посредством изучения категорий самооценки и удовлетворенности своим здоровьем. Следует отметить, что самооценка состояния здоровья является интегральным показателем. Он включает в себя оценку не только наличия либо отсутствия симптомов заболеваний, но и психологического благополучия, системы внутренних ценностей, жизненных установок и ориентиров.

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 40,8 % (из них «хорошим» – 23,6 %, «скорее хорошим» – 17,2 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 44,8 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 6,0 % и 2,0 % соответственно. Не смогли определиться с ответом 5,8 % опрошенных (рис. 2.1.1).

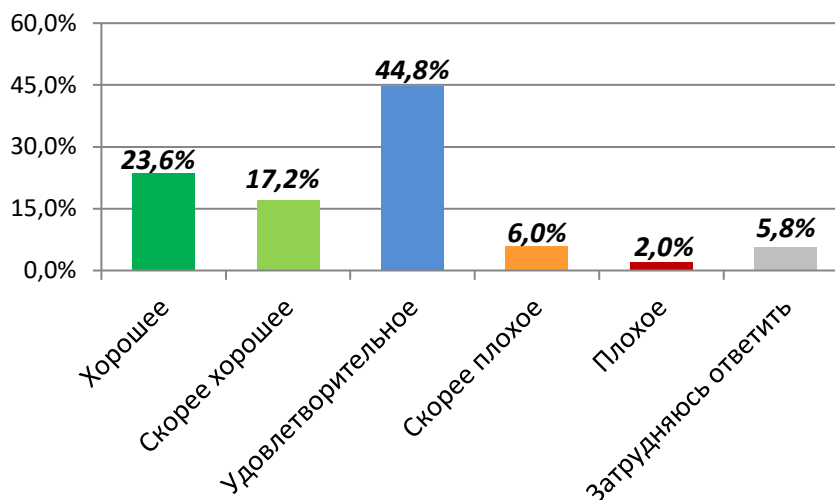


Рисунок 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»  
(в % к числу опрошенных)

Данные о самооценке здоровья жителей Гродненской области в динамике за период с 2019 по 2023 гг. отражены в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

	2019 год	2023 год
Хорошее	16,9	23,6
Скорее хорошее	12,5	17,2
Удовлетворительное	46,9	44,8
Скорее плохое	12,9	6,0
Плохое	4,6	2,0
Затрудняюсь ответить	6,2	5,8

За исследуемый период (2019-2023 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, выросло с 29,4 % до 40,8 % (рис. 2.1.2).

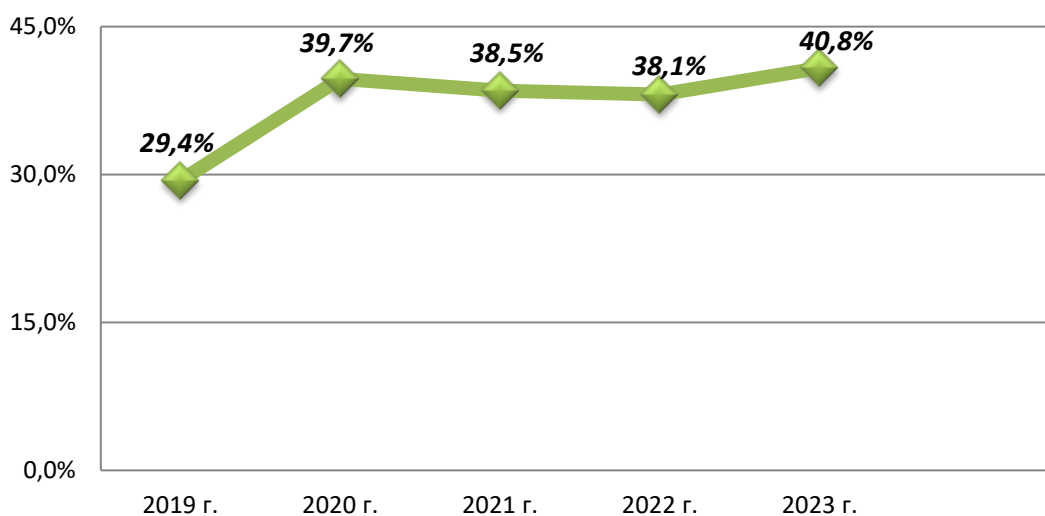


Рисунок 2.1.2 – «Динамика положительной самооценки состояния здоровья (суммарно по категориям «хорошо» и «скорее хорошо», 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

В некоторой степени на распределение ответов относительно оценки состояния здоровья влияет место проживания респондентов: опрошенные в областном центре дают более высокую оценку состоянию своего здоровья (таблица 2.1.2).

Таблица 2.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Хорошее	21,0	23,8
Скорее хорошее	25,2	16,7
Удовлетворительное	43,6	44,9
Скорее плохое	8,4	5,9
Плохое	1,8	2,0
Затрудняюсь ответить	-	6,1
Нет ответа	-	0,6

Наблюдаются незначительные различия в самооценке состояния здоровья в зависимости от пола респондентов: респонденты мужского пола чаще оценивали состояние здоровья как «хорошее» или «скорее хорошее», чем респонденты женского пола и реже отмечали вариант ответа «удовлетворительное» (таблица 2.1.3).

Таблица 2.1.3 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Хорошее	26,7	21,2
Скорее хорошее	19,2	15,7
Удовлетворительное	38,6	49,5
Скорее плохое	5,9	6,0
Плохое	2,3	1,8
Затрудняюсь ответить	7,1	4,8
Нет ответа	0,1	1,0

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к собственному здоровью за последний год. 38,6 % опрошенных отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 41,5 % считают, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью.

Проведение сравнительного анализа показало, что в период с 2019 по 2023 гг. наблюдается увеличение числа респондентов, которые за последний год стали меньше внимания уделять здоровью (с 17,9 % до 19,6 %) и соответственно уменьшение доли опрошенных, которые стали больше внимания уделять своему здоровью (с 40,4 % до 38,6 %) (рис. 2.1.3).

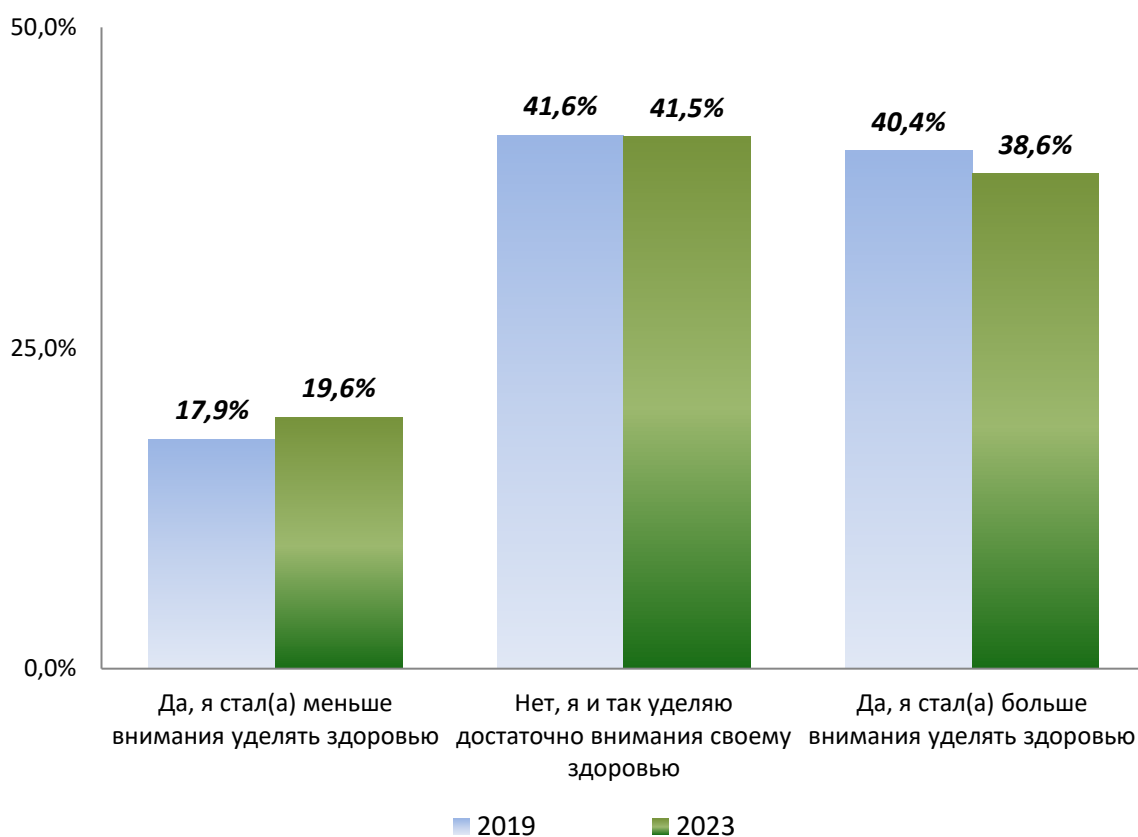


Рисунок 2.1.3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)



Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что респонденты, опрошенные в областном центре, чаще отмечали, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью, чем опрошенные в районах: 53,8 % опрошенных в г. Гродно и 40,8 % в районах; значительно отличается число тех, кто за последний год стал больше уделять внимания здоровью: 25,5 % опрошенных в г. Гродно и 39,4 % в районах (таблица 2.1.4).

*Таблица 2.1.4 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)*

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Да, я стал(а) меньше внимания уделять здоровью	19,9	19,6
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	53,8	40,8
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	25,5	39,4
Нет ответа	0,8	0,2

Наблюдаются различия в отношении участников опроса к собственному здоровью в зависимости от пола: респонденты мужского пола чаще респондентов женского пола указывали, что уделяют и так достаточно внимания здоровью (44,3 % и 39,4 % соответственно), в тоже время респонденты женского пола чаще отмечали, что за последний год стали более внимательны к собственному здоровью, чем респонденты мужского пола (42,6 % и 33,4 % соответственно) и реже, чем опрошенные мужчины, отмечали вариант ответа «Да, я стала(а) меньше внимания уделять здоровью» (17,7 % и 22,1 % соответственно) (таблица 2.1.5).

*Таблица 2.1.5 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», по полу (в % к числу опрошенных)*

	Пол	
	Мужской	Женский
Да, я стал(а) меньше внимания уделять здоровью	22,1	17,7
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	44,3	39,4
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	33,4	42,6
Нет ответа	0,2	0,3

По мнению участников социологического опроса, на состояние здоровья наибольшее негативное влияние оказывают такие факторы, как экологические условия (36,5 %), собственный образ жизни (30,6 %) и материальное положение (27,7 %). Также в число наиболее распространенных негативных факторов вошли качество питания (26,6 %), качество медицинской помощи (26,0 %) и наследственность (23,9 %).

Сравнительный анализ ответов участников опроса показал, что за исследуемый период (2019-2023 гг.) выросло с 25,1 % до 30,6 % число респондентов, считающих собственный образ жизни негативно влияющим фактором на состояние здоровья в настоящее время. Наблюдается уменьшение доли респондентов, отнесших к негативно влияющим на здоровье факторам материальное положение (с 32,6 % до 27,7 %) (рис. 2.1.4).



Рисунок 2.1.4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно негативно влияющих на здоровье факторов в зависимости от места проведения опроса: опрошенные в г. Гродно в первую очередь к данным факторам отнесли собственный образ жизни (43,0 %), качество медицинской помощи (35,7 %) и качество питания (31,5 %), опрошенные в районах – экологические условия (37,7 %), свой образ жизни (29,8 %) и материальное положение (28,1 %) (таблица 2.1.6).

*Таблица 2.1.6 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)*

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Экологические условия	16,8	37,7
Материальное положение	20,5	28,1
Условия труда/учебы	22,6	19,1
Качество медицинской помощи	35,7	25,4
Жилищные условия	8,9	9,3
Наследственность	22,0	24,0
Мой образ жизни	43,0	29,8
Качество питания	31,5	26,3
Отношения в семье	19,9	8,3
Отношения в рабочем коллективе	5,8	6,7

В некоторой степени на распределение ответов относительно факторов, негативно сказывающихся на состоянии здоровья, влияет пол респондентов (таблица 2.1.7).

*Таблица 2.1.7 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», по полу (в % к числу опрошенных)*

	Пол	
	Мужской	Женский
Экологические условия	32,6	39,4
Материальное положение	29,5	26,3
Условия труда/учебы	20,1	18,7
Качество медицинской помощи	24,3	27,3
Жилищные условия	12,5	6,9
Наследственность	21,7	25,6
Мой образ жизни	31,0	30,3
Качество питания	24,8	28,0
Отношения в семье	9,3	8,8
Отношения в рабочем коллективе	6,5	6,8

## 2.2. Основные направления самосохранительной активности

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов. 70,4 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни (рис. 2.2.1). В системе ценностей значительную роль, наряду со здоровьем, играет семья (63,1 %) и душевный покой, комфорт (36,6 %).

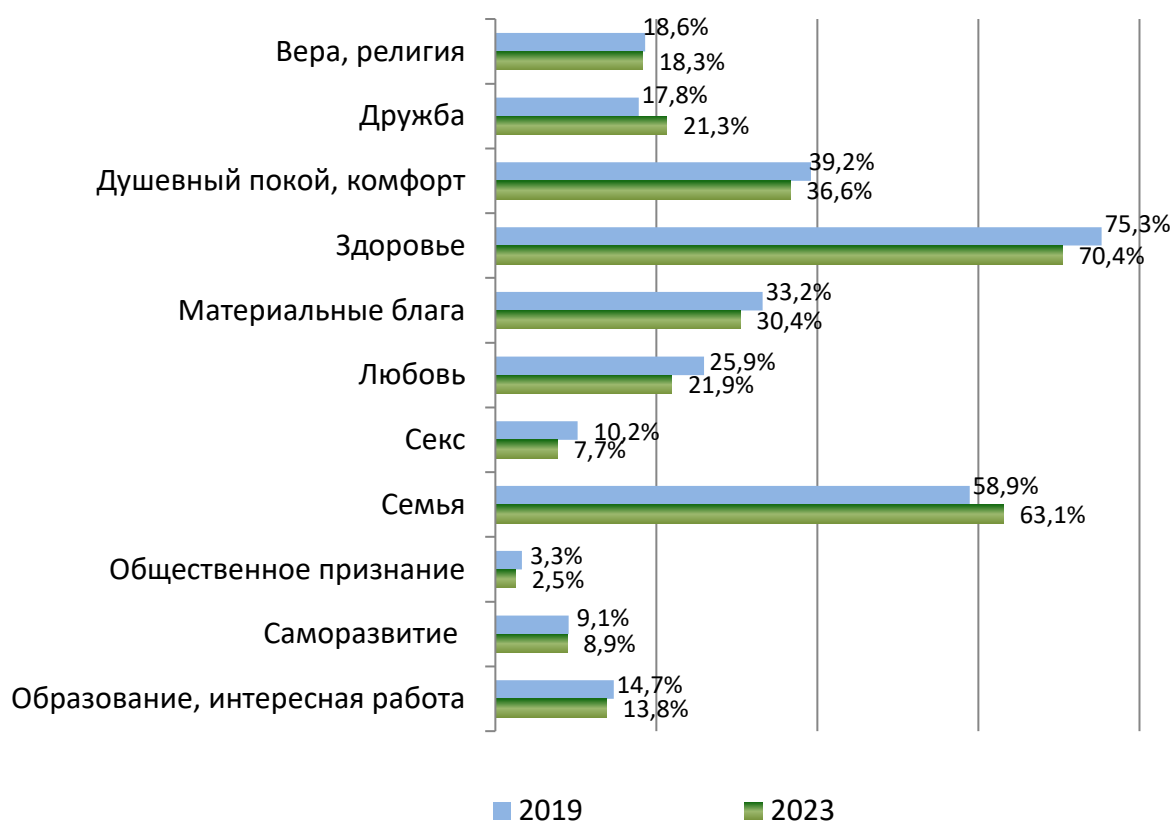


Рисунок 2.2.1. – «Что для Вас в жизни является главным?», 2019-2023 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Анализируя данные опросов 2019 и 2023 годов, можно сделать выводы: что значительно снизилась позиция здоровья как жизненной ценности респондентов (с 75,3 % в 2019 году до 70,4 % в 2023 году), и выросло с 58,9 % до 63,1 % число респондентов, отнесших семью к главным жизненным ценностям.

К наиболее важным жизненным ценностям и опрошенные в областном центре и опрошенные в районах отнесли здоровье, семью и душевный покой, комфорт. В то же время наблюдаются некоторые различия в частоте выбора жизненных приоритетов в зависимости от места жительства участников анкетирования. Так, к главной жизненной ценности здоровье отнесли 76,4 % опрошенных и в областном центре и 70,0 % – в районах области. Семья же является главной жизненной ценностью для 71,7 % респондентов в г. Гродно и 62,5 % в районах (таблица 2.2.1).

Таблица 2.2.1 – «Что для Вас в жизни является главным?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Вера, религия	12,9	18,6
Дружба	14,7	21,7
Душевный покой, комфорт	36,2	36,6
Здоровье	76,4	70,0
Материальные блага	35,2	30,1
Любовь	33,1	21,3
Образование, интересная работа	13,6	13,9
Секс	7,3	7,8
Семья	71,7	62,5
Общественное признание	1,8	2,6
Саморазвитие	7,3	9,0

Наблюдаются некоторые различия в определении главных жизненных ценностей в зависимости от пола респондентов: здоровье считают главным в жизни 74,4 % респондентов женского пола и 65,1 % респондентов мужского пола, семью – 66,9 % опрошенных женщин и 58,1 % опрошенных мужчин, душевный покой, комфорт – 41,4 % и 30,3 % соответственно (таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 – «Что для Вас в жизни является главным?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Вера, религия	15,7	20,2
Дружба	23,3	19,8
Душевный покой, комфорт	30,3	41,4
Здоровье	65,1	74,4
Материальные блага	33,8	27,7
Любовь	20,8	22,8
Образование, интересная работа	13,0	14,5
Секс	11,9	4,6
Семья	58,1	66,9
Общественное признание	3,5	1,8
Саморазвитие	7,9	9,6

Активность респондентов, ориентированная на улучшение здоровья, прежде всего проявляется в попытке увеличить свою физическую активность, привести в норму свой вес, уменьшить употребление жиров, соли и сахара. Опрос показал, что в течение года успешно осуществили свою попытку сократить потребление сахара 21,7 % опрошенных, соли – 14,6 %, жиров – 12,7 %. Увеличили свою физическую активность 20,0 % респондентов, снизили вес 15,4 % участников опроса (рис. 2.2.2).

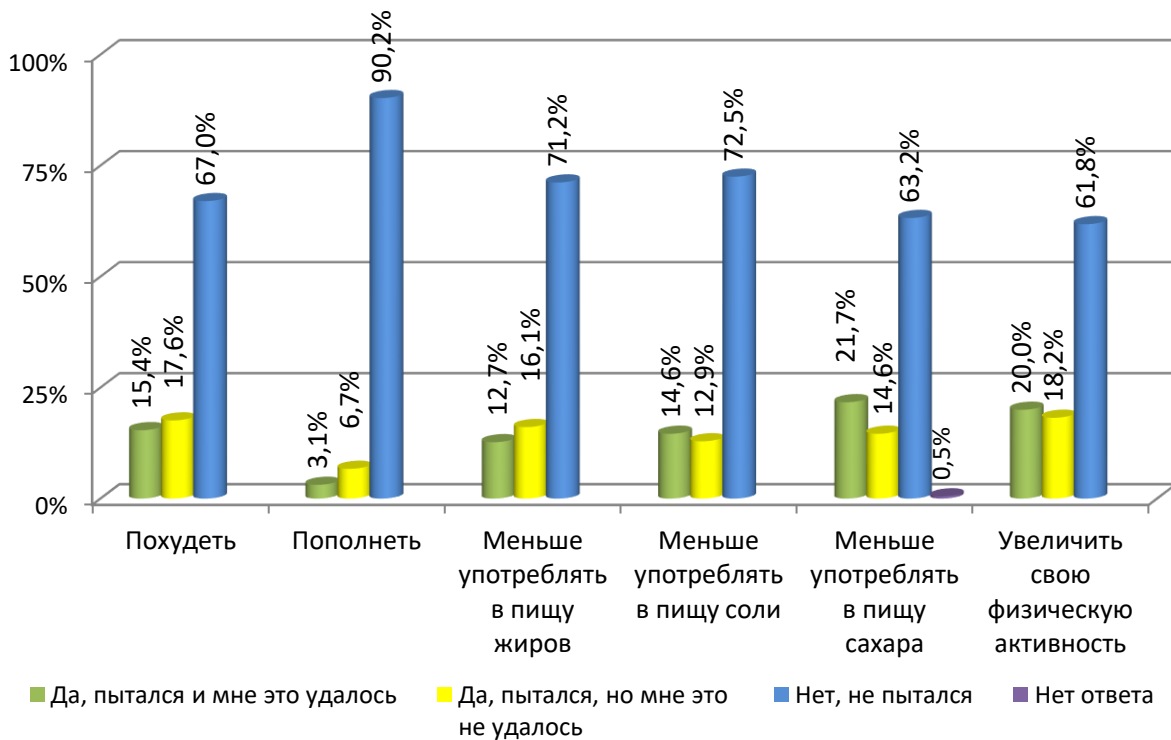


Рисунок 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...»  
(в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ показателей за 2019 и 2023 годы выявил некоторое снижение активности, направленной на улучшение здоровья: респонденты реже предпринимали попытки меньше употреблять в пищу жиров (33,3 % и 28,8 % соответственно), и соответственно наблюдается уменьшение числа тех, кому удалось в течение последних 12 месяцев уменьшить употребление жиров (с 19,2 % до 12,7 %) (таблица 2.2.3).

Практически на том же уровне осталось число респондентов, которые пытались всерьез похудеть или увеличить физическую активность, и им это удалось: снизили массу тела в 2019 году 15,7 %, в 2023 году – 15,4 %, увеличили физическую активность 20,8 % и 20,0 % соответственно. За исследуемый период (2019-2023 гг.) не существенно изменилось и число тех, кто пытался похудеть или увеличить физическую активность, но им это не удалось.

Таблица 2.2.3 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

	2019 год	2023 год		2019 год	2023 год
<b>Похудеть</b>			<b>Пополнить</b>		
Да, пытался и мне это удалось	15,7	15,4	Да, пытался и мне это удалось	1,7	3,1
Да, пытался, но мне это не удалось	15,8	17,6	Да, пытался, но мне это не удалось	5,3	6,7
Нет, не пытался	68,5	67,0	Нет, не пытался	92,8	90,2
Нет ответа	-	-	Нет ответа	0,1	-
<b>Меньше употреблять в пищу соли<sup>1</sup></b>			<b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>		
Да, пытался и мне это удалось	-	14,6	Да, пытался и мне это удалось	-	21,7
Да, пытался, но мне это не удалось	-	12,9	Да, пытался, но мне это не удалось	-	14,6
Нет, не пытался	-	72,5	Нет, не пытался	-	63,2
Нет ответа	-	-	Нет ответа	-	0,5
<b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>			<b>Увеличить свою физическую активность</b>		
Да, пытался и мне это удалось	19,2	12,7	Да, пытался и мне это удалось	20,8	20,0
Да, пытался, но мне это не удалось	16,1	16,1	Да, пытался, но мне это не удалось	15,6	18,2
Нет, не пытался	64,7	71,2	Нет, не пытался	63,5	61,8
Нет ответа	-	-	Нет ответа	0,1	-

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно действий, направленных на улучшение здоровья, в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно чаще предпринимали попытки снизить вес, сократить употребление соли, сахара, жиров или увеличить физическую активность, чем опрошенные в районах. Следовательно опрошенные в г. Гродно чаще респондентов в районах отмечали, что им удалось снизить массу тела (25,2 % отметили в г. Гродно и 14,9 % в районах), уменьшить употребление жиров (18,9 % и 12,3 % соответственно) и увеличить физическую активность (30,4 % и 19,4 % соответственно) (таблица 2.2.4).

<sup>1</sup> В анкете 2019 года у респондентов спрашивали об уменьшении употребления соли, сахара. С 2022 года в вопросе разделены соль/сахар.

Таблица 2.2.4 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания			Место проживания	
	г. Гродно	Районы		г. Гродно	Районы
<b>Похудеть</b>			<b>Пополнить</b>		
Да, пытался и мне это удалось	25,2	14,9	Да, пытался и мне это удалось	8,4	2,8
Да, пытался, но мне это не удалось	16,8	17,6	Да, пытался, но мне это не удалось	18,9	6,0
Нет, не пытался	58,0	67,5	Нет, не пытался	72,7	91,2
<b>Меньше употреблять в пищу соли</b>			<b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>		
Да, пытался и мне это удалось	11,0	14,9	Да, пытался и мне это удалось	18,9	21,9
Да, пытался, но мне это не удалось	21,8	12,3	Да, пытался, но мне это не удалось	31,5	13,6
Нет, не пытался	67,2	72,8	Нет, не пытался	49,6	64,0
Нет ответа	-	-	Нет ответа	-	0,5
<b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>			<b>Увеличить свою физическую активность</b>		
Да, пытался и мне это удалось	18,9	12,3	Да, пытался и мне это удалось	30,4	19,4
Да, пытался, но мне это не удалось	27,6	15,4	Да, пытался, но мне это не удалось	22,0	18,0
Нет, не пытался	53,5	72,3	Нет, не пытался	47,6	62,6

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно активности, направленной на улучшение здоровья, в зависимости от пола: респонденты женского пола как чаще предпринимали попытки снизить массу тела, уменьшить потребление соли, сахара, жиров и увеличить физическую активность, так чаще и отмечали достигнутые результаты (таблица 2.2.5).



Таблица 2.2.5 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол			Пол	
	Мужской	Женский		Мужской	Женский
<b>Похудеть</b>			<b>Пополнить</b>		
Да, пытался и мне это удалось	11,9	18,2	Да, пытался и мне это удалось	4,0	2,4
Да, пытался, но мне это не удалось	11,9	21,9	Да, пытался, но мне это не удалось	6,8	6,6
Нет, не пытался	76,2	59,9	Нет, не пытался	89,2	91,0
<b>Меньше употреблять в пищу соли</b>			<b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>		
Да, пытался и мне это удалось	10,9	17,5	Да, пытался и мне это удалось	15,3	26,6
Да, пытался, но мне это не удалось	11,8	13,7	Да, пытался, но мне это не удалось	12,9	15,9
Нет, не пытался	77,3	68,8	Нет, не пытался	71,8	56,6
<b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>			<b>Увеличить свою физическую активность</b>		
Да, пытался и мне это удалось	8,4	16,0	Да, пытался и мне это удалось	17,3	22,1
Да, пытался, но мне это не удалось	14,3	17,4	Да, пытался, но мне это не удалось	15,5	20,3
Нет, не пытался	77,3	66,6	Нет, не пытался	67,2	57,6

За исследуемый период (2019-2023 гг.) существенных изменений в поведении респондентов при появлении у них первых симптомов заболевания не наблюдается: при первых симптомах заболевания обращались к врачу в 2019 году 53,7 %, в 2023 году – 54,9 %, лечились самостоятельно с помощью лекарственных средств 40,4 % и 43,4 % соответственно. Как и прежде респонденты занимаются самолечением с помощью средств народной медицины (14,4 % в 2019 году и 14,2 % в 2023 году) и интернет-форумов, специализированных сайтов (10,5 в 2019 году и 8,7 % в 2023 году) (таблица 2.2.6).

Таблица 2.2.6 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

	2019 год	2023 год
Обращаюсь к врачу	53,7	54,9
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	40,4	43,4
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	14,4	14,2
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	10,5	8,7

При появлении первых симптомов заболевания респонденты, опрошенные в районах области, чаще опрошенных в г. Гродно отмечали обращение за помощью к врачу (55,2 % и 48,3 % соответственно). Самолечением с помощью лекарственных средств занимаются практически равные части опрошенных в областном центре и районах области: 45,1 % и 43,2 % соответственно. Опрошенные в г. Гродно при самолечении значительно чаще опрошенных в районах использовали средства народной медицины (27,0 % – в г. Гродно, 13,4 % – в районах) или прибегали к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов (16,8 % и 8,2 % соответственно) (таблица 2.2.7).

Таблица 2.2.7 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г.Гродно	Районы
Обращаюсь к врачу	48,3	55,2
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	45,1	43,2
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	27,0	13,4
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	16,8	8,2
Другое	-	1,2

Наблюдаются некоторые различия в ответах на вопрос о предпринимаемых действиях при появлении первых симптомов заболевания в зависимости от пола опрошенных. Опрошенные мужчины чаще отмечали, что обратятся за помощью к врачу, чем опрошенные женщины (57,0 % и 53,2 % соответственно), реже занимаются самолечением с помощью лекарственных средств (40,0 % и 46,0 % соответственно). В тоже время мужчины-респонденты чаще респондентов-женщин прибегают к помощи средств народной медицины (таблица 2.2.8).

Таблица 2.2.8 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Обращаюсь к врачу	57,0	53,2
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	40,0	46,0
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	17,1	12,0
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	8,2	9,1
Другое	1,1	1,2

За исследуемый период (2019-2023 гг.) наблюдаются изменения в ответах респондентов относительно использования витаминно-минеральных комплексов: выросло с 14,6 % до 22,1 % число респондентов, принимающих данные комплексы несколько раз в год; уменьшилось с 40,0 % до 30,3 % число респондентов, принимающих витаминно-минеральные комплексы только по рекомендации врачей (рис. 2.2.3). Незначительно изменились доли респондентов, не использующих вовсе или принимающих витаминно-минеральные комплексы один раз в год.

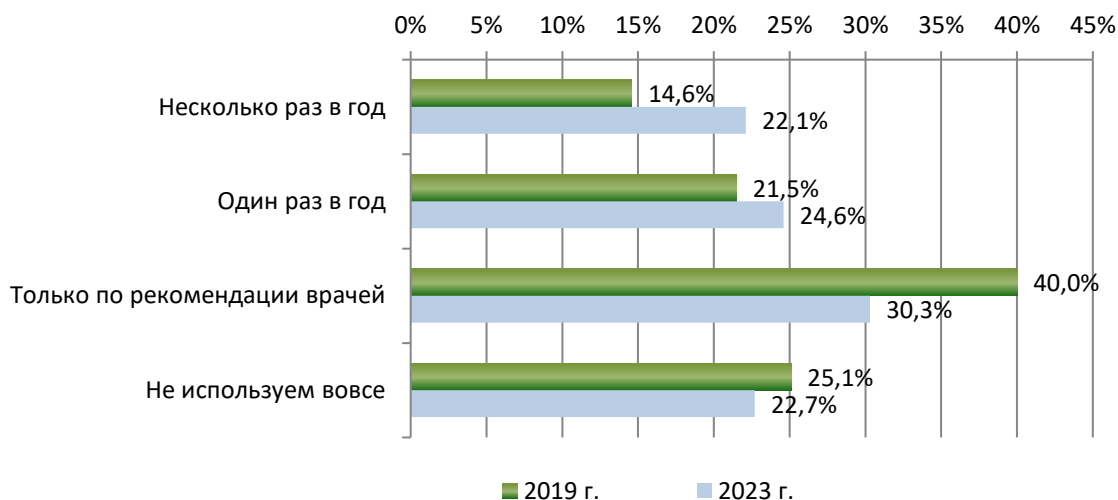


Рисунок 2.2.3— «Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?», 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

### 2.3. Соблюдение правил и принципов рационального питания

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (46,1 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (40,2 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (39,9 %).

За период с 2019 по 2023 гг. наблюдается отрицательная динамика в части уменьшения числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 52,1 % в 2019 году до 46,1 % в 2023 году), использующих йодированную соль (с 25,9 % до 22,0 %); в тоже время наблюдается рост числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 35,0 % в 2019 году до 40,2 % в 2023 году), употребляющих натуральные продукты (без добавок, консервантов) (с 25,3 % до 30,0 % соответственно). Значительная часть участников опроса (17,5 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2019 году составлял 14,3 % (рис. 2.3.1).



Рисунок 2.3.1 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2019-2023 гг., (в % к числу опрошенных)

Для оценки сбалансированности питания респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют рыбу и морепродукты, фрукты и овощи (таблица 2.3.1). Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей. Так, в ежедневном рационе фрукты присутствуют у 24,3 % опрошенных, овощи – у 28,8 % опрошенных.

За исследуемый период (2019-2023 гг.) наблюдается рост числа респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (на 5,0 %) и овощи (на 8,1 %) (таблица 2.3.1).

Таблица – 2.3.1 – «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?» (в % к числу опрошенных)

	Ежедневно		Несколько раз в неделю		Несколько раз в месяц		Несколько раз в год		Никогда	
	2019	2023	2019	2023	2019	2023	2019	2023	2019	2023
Фрукты	19,3	24,3	45,9	44,5	25,1	22,2	8,5	7,1	1,2	1,6
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	28,8	36,9	47,9	43,2	18,5	15,1	3,9	3,6	0,5	0,9
Рыба, морепродукты	4,4	4,9	29,1	30,2	49,2	48,6	14,0	13,4	3,3	2,8

## 2.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Согласно результатам социологического опроса чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 58,1 % опрошенных испытывают редко, 13,4 % – никогда не сталкиваются с таким чувством. Часто испытывают чувство напряженности, стресса в повседневной жизни 27,5 % респондентов.

Подверженность участников социологического опроса стрессовым факторам в динамике за период с 2019 по 2023 гг. представлена на рис. 2.4.1.

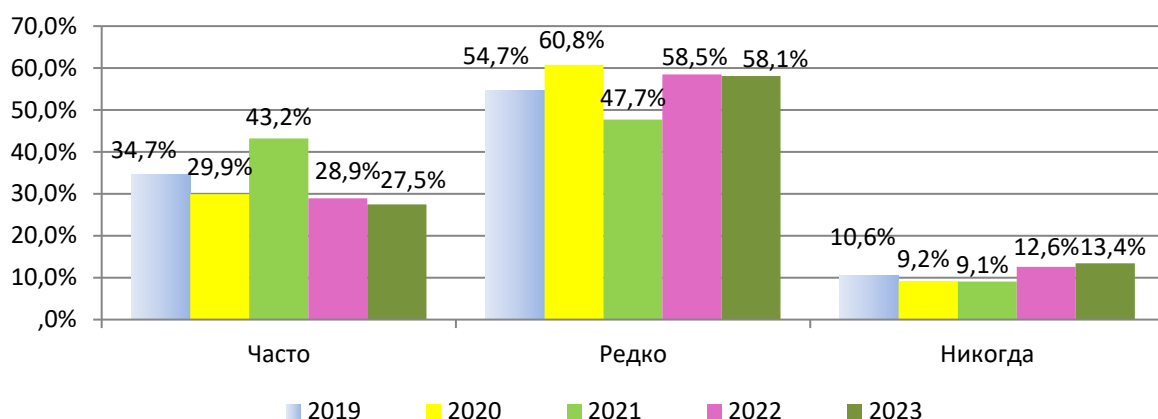


Рисунок 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», результаты опросов 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ ответов опрошенных показал, что респонденты женского пола почти в 2 раза чаще отмечали частое чувство напряженности, стресса, чем респонденты-мужчины (35,1 % и 17,5 % соответственно). Место проживания респондентов также влияет на частоту стрессовых ситуаций: никогда не испытывают чувство напряженности 23,4 % опрошенных в областном центре и 12,8 % в районах области (таблица 2.4.1).

Таблица 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса? ...», по полу, по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Часто	17,5	35,1	26,2	27,5
Редко	64,7	53,1	50,4	58,6
Никогда	16,9	10,7	23,4	12,8
Нет ответа	0,9	1,1	-	1,1

Важнейшим фактором для здоровья человека является не только интенсивность и частота стрессовых нагрузок, но и способность управлять ими. Наиболее распространены среди респондентов такие способы снятия напряжения, как прогулки на свежем воздухе (35,9 %), сон (33,9 %) и общение (29,6 %). Согласно ответам респондентов, распространенным способом снятия

стресса является также прослушивание музыки (29,0 %) и физический труд, работа на даче (26,3 %) (рис. 2.4.2).

За исследуемый период (2019-2023 гг.) наблюдается незначительный рост числа респондентов, использующих такие способы снятия стресса, как прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, прослушивание музыки. Снизилось значение таких способов снятия стресса, как сон (с 38,3 % до 33,9 %), посещение храма (с 21,2 % до 16,0 %), а также употребление алкоголя (с 11,0 % до 8,4 %) и курение (с 12,5 % до 10,9 %).



Рисунок 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», 2019-2023 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов при выборе способов снятия стресса от места проживания опрошенных. Так, опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах выбирали такие способы снятия стресса, как прослушивание музыки (39,9 % и 28,3 % соответственно), социальные сети (27,3 % и 18,0 % соответственно); чаще опрошенные в г. Гродно указывали на употребление алкоголя (15,7 % и 7,9 % соответственно) и курение (16,5 % и 10,5 % соответственно). Респонденты в районах чаще к способам снятия стресса относили прогулки на свежем воздухе (36,5 % и 26,8 % соответственно), сон (34,8 % и 18,9 % соответственно), физический труд, работа на даче (26,9 % и 15,5 % соответственно) (таблица 2.4.2).

Для снятия стресса, напряжения респонденты женского пола значительно чаще опрошенных мужчин используют прогулки на свежем воздухе (42,1 % и 27,9 % соответственно), посещение храма (20,7 % и 10,0 % соответственно), уединение (28,1 % и 17,6 % соответственно). Полученные данные показали, что для снятия напряжения в стрессовых ситуациях респонденты мужского пола значительно чаще респондентов-женщин выбирают алкоголь (13,7 % и 4,6 % соответственно) и курение (17,0 % и 6,2 % соответственно).

Таблица 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Спорт и физкультура	19,1	11,8	15,7	14,9
Алкоголь	13,7	4,6	15,7	7,9
Уединение	17,6	28,1	17,1	24,0
Общение	28,0	30,9	29,4	29,6
ТВ, видео	22,3	19,3	16,8	20,8
Музыка	24,7	32,3	39,9	28,3
Курение	17,0	6,2	16,5	10,5
Сон	33,1	34,4	18,9	34,8
Прогулки на свежем воздухе	27,9	42,1	26,8	36,5
Посещение храма	10,0	20,7	12,6	16,3
Физический труд, работа на даче	25,4	26,9	15,5	26,9
Еда, сладкое	14,1	18,4	24,1	16,1
Чтение книг, газет, журналов	9,9	15,2	14,7	12,8
Социальные сети	16,4	20,2	27,3	18,0
Туризм, путешествия	9,7	8,9	7,3	9,3

## 2.5. Отношение к вредным привычкам

Полученные данные о табакокурении позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 2.5.1.):

некурящие (72,7 %);

курящие (27,1 %), в том числе: 11,4 % – курят иногда, 15,7 % – курят ежедневно;

не ответили на вопрос о курении 0,2 % респондентов.

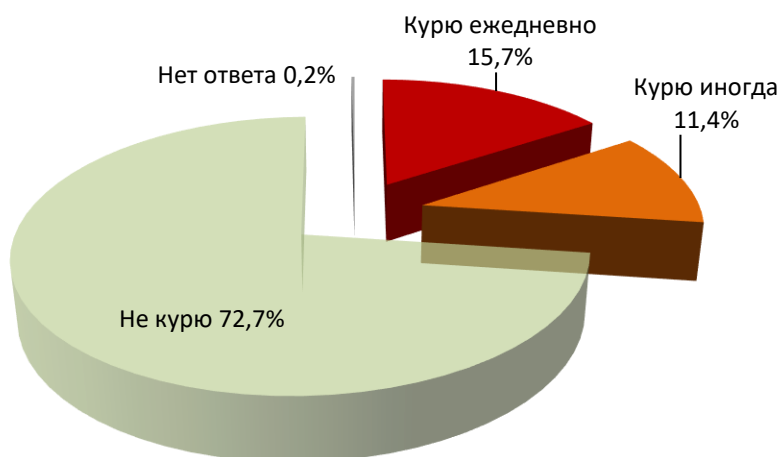


Рисунок 2.5.1. – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Динамика табакокурения за 2019-2023 гг. представлена на рис. 2.5.2. За исследуемый период наблюдаются незначительные изменения: уменьшилось на 3,1 % число ежедневно курящих респондентов и на 2,4 % увеличилось число курящих иногда.

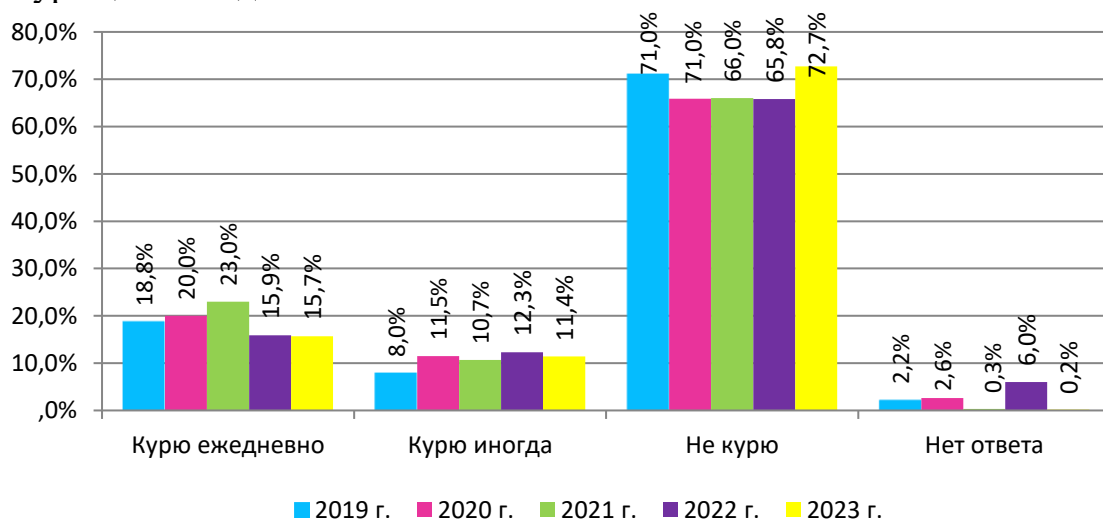


Рисунок 2.5.2 – «Курите ли Вы?», 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

Полученные в ходе опроса данные показали, что курят с различной частотой 42,0 % респондентов мужского пола и 15,0 % респондентов женского пола (таблица 2.5.1).

Таблица 2.5.1 – «Курите ли Вы?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Курю ежедневно	25,8	7,5
Курю иногда	16,2	7,5
Не курю	57,8	84,7
Нет ответа	0,2	0,3



Число курящих среди опрошенных в г. Гродно составило 27,8 %, среди опрошенных в районах области – 27,0 % (таблица 2.5.2).

Таблица 2.5.2 – «Курите ли Вы?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Курю ежедневно	17,6	15,6
Курю иногда	10,2	11,4
Не курю	72,2	72,7
Нет ответа	-	0,3

Значительное число курящих респондентов (35,0 %) в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время имеют желание отказаться от табакокурения 35,8 % курящих респондентов.

Потребление респондентами алкогольных напитков в течение 2019-2023 гг. отражено в таблице 2.5.3. За исследуемый период наблюдается незначительное увеличение доли респондентов, не употребляющих алкогольные напитки: число не употребляющих пиво увеличилось на 1,4 %, легкие вина – на 1,1 %, крепкие алкогольные напитки – на 2,4 %.

Таблица 2.5.3 – «Как часто Вы употребляете..?» 2019-2023 гг. (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	2019 год	2023 год	2019 год	2023 год	2019 год	2023 год
Ежедневно	2,1	2,3	0,4	1,1	0,5	0,9
Несколько раз в неделю	9,3	7,4	2,8	2,4	3,5	3,0
Несколько раз в месяц	22,5	20,7	17,7	18,7	14,8	16,0
Несколько раз в год	24,8	26,2	43,0	39,9	38,6	34,5
Не употребляю	41,3	42,7	36,1	37,2	42,5	44,9
Нет ответа	-	0,7	-	0,7	-	0,7

94,7 % респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества, 1,6 % опрошенных утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими, токсическими веществами, 3,3 % испытали затруднение при ответе на данный вопрос.

Таблица 2.5.4 – «Как часто Вы употребляете..?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	Г. Гродно	Районы	Г. Гродно	Районы	Г. Гродно	Районы
Ежедневно	5,0	2,1	4,2	0,9	2,1	0,8
Несколько раз в неделю	15,0	7,0	1,0	2,5	6,0	2,9
Несколько раз в месяц	19,9	20,7	28,3	18,1	14,7	16,1
Несколько раз в год	28,3	26,1	29,4	40,5	27,3	34,9
Не употребляю	31,8	43,4	37,0	37,3	49,9	44,6
Нет ответа	-	0,7	-	0,7	-	0,7

Таблица 2.5.5 – «Как часто Вы употребляете..?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	Муж. пол	Жен. пол	Муж. пол	Жен. пол	Муж. пол	Жен. пол
Ежедневно	4,25	0,7				
Несколько раз в неделю	13,5	2,9				
Несколько раз в месяц	26,85	16,0				
Несколько раз в год	25,0	27,1				
Не употребляю	29,9	52,4				
Нет ответа						

## 2.6. Физическая активность

Для оценки физической активности респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они совершают определенные действия, связанные с регулярными и продолжительными физическими нагрузками.

Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни является интенсивная ходьба пешком: ежедневно ходьбе в быстром или среднем темпе 47,9 % опрошенных уделяют 30 минут и более, 23,0 % опрошенных – 20-30 минут.

Опрошенные в районах больше времени уделяют интенсивной ходьбе пешком, чем опрошенные в областном центре: 30 минут и более ежедневно тратят на интенсивную ходьбу 48,2 % респондентов в районах и 43,0 % в областном центре, 20- 30 минут – 23,3 % и 17,9 % соответственно (таблица 2.6.1). Существенных различий в ответах респондентов относительно интенсивной ходьбы пешком в зависимости от пола респондентов не наблюдается.

Таблица 2.6.1 – «Сколько времени в день Вы обычно уделяете интенсивной ходьбе пешком (в быстром или среднем темпе)?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
До 20 минут	14,4	14,5	19,4	14,2
20-30 минут	22,3	23,5	17,9	23,3
30 минут и более	48,2	47,6	43,0	48,2
Не хожу в быстром темпе	13,8	13,1	18,9	13,0
Другое	1,3	1,3	0,8	1,3

Значительно реже участники анкетирования отмечали частую (5 раз в неделю и чаще) езду на велосипеде (12,5 %), пробежки (4,0 %), занятия физическими тренировками в тренажерном зале или дома (6,1 %) и игровыми видами спорта (2,6 %), посещение бассейна (1,7 %) (таблица 2.6.2).

Таблица – 2.6.2 – «Сколько дней в неделю Вы обычно...?» (в % к числу опрошенных)

	5 раз в неделю и чаще	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Никогда	Нет ответа
Ездите на велосипеде	12,5	11,8	27,8	47,5	0,4
Совершаете пробежки	4,0	7,9	19,1	67,8	1,2
Посещаете бассейн	1,7	4,4	17,1	75,7	1,1
Занимаетесь физическими тренировками (в тренажерном зале или дома)	6,1	12,7	25,3	55,1	0,8
Занимаетесь игровыми видами спорта	2,6	6,4	19,0	70,8	1,2

Значительная доля респондентов (40,4 %) отметили, что их работа требует высоко- или среднеинтенсивной деятельности, при которой значительно либо немного учащается дыхание или пульс (например, строительные или сельскохозяйственные работы, поднятие небольших грузов, быстрая ходьба, работа в саду граблями и т.д.) и которая длится непрерывно не менее 10 минут. Выполнение данного вида работ подтвердили практически равные доли респондентов, опрошенных как в районах области (40,4 %), так и в областном центре (40,9 %). Респонденты мужского пола чаще отмечали выполнение данного вида деятельности, чем респонденты женского пола (47,5 % и 35,1 % соответственно).

К физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (53,9 %), стремление лучше выглядеть (35,3 %), а также улучшение качества жизни (25,4 %).

Участников опроса, как и прежде, к физической активности в первую очередь мотивирует укрепление здоровья (52,4 % отметили в 2019 году и 53,9 % – в 2023 году). За исследуемый период (2019-2023 гг.) увеличилось

число респондентов, мотивированных к физической активности стремлением лучше выглядеть (с 30,2 % до 35,3 %) и улучшить качество жизни (с 20,1 % до 25,4 %). Остается существенной доля респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (16,9 % в 2019 году и 17,4 % в 2023 году) (рис. 2.6.1).

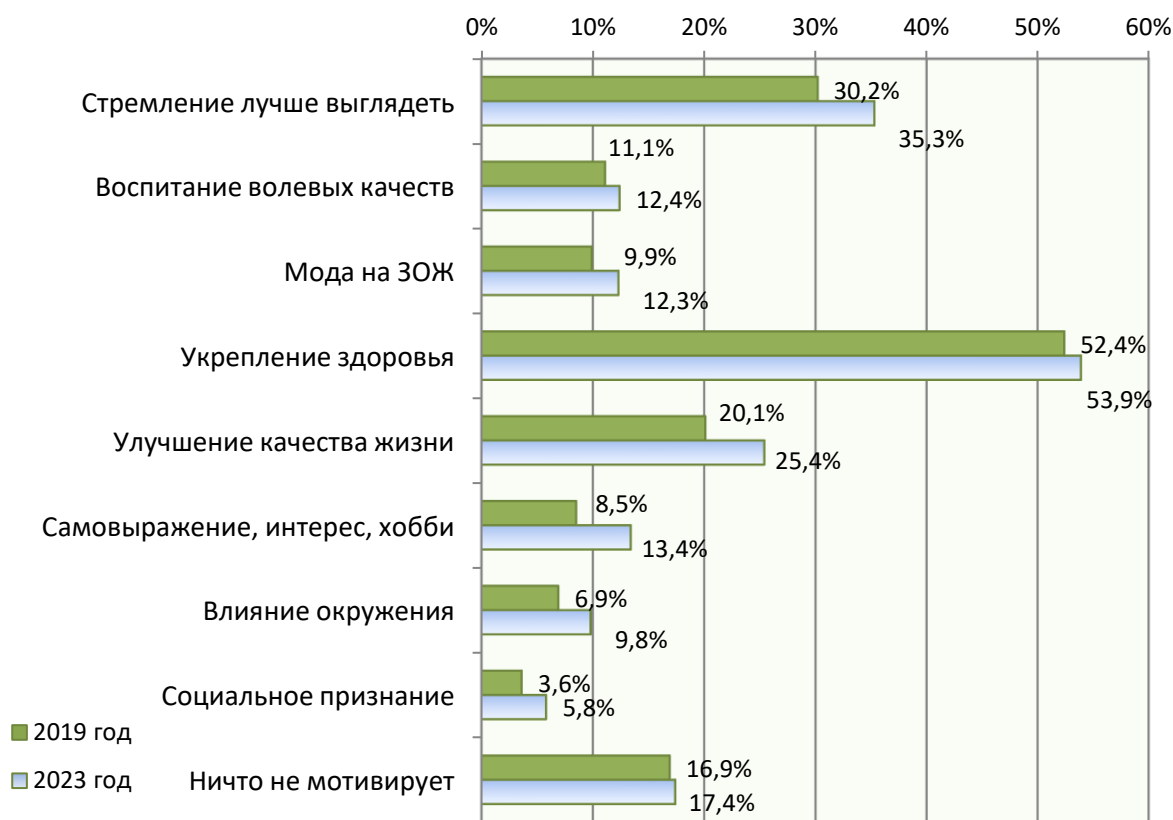


Рисунок 2.6.1 – «Что Вас мотивирует к физической активности?», 2019-2023 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Несмотря на достаточно высокий уровень физической активности респондентов, опрос выявил и такой негативный факт, как продолжительное нахождение в положении сидя: в данном положении 8 часов и более проводят 10,7 % опрошенных, 7-8 часов – 14,4 %, 6-7 часов – 15,3 %.

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 2.6.2. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (отметило 47,4 % опрошенных), утомленность работой (38,5 %) и обязанности по домашнему хозяйству (30,4 %). Собственную лень к данным факторам отнесли 24,1 % респондентов. Участники анкетирования указали также на причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов: недостаточное количество спортивных объектов (14,4 %), режим работы спортивных объектов (5,0 %), высокие цены, отсутствие скидок (4,9 %).

За исследуемый период наблюдается рост числа респондентов, которые считают, что быть более физически активными им мешают нехватка свободного времени (с 45,3 % до 47,4 %), утомленность работой (с 30,2 % до

38,5 %), обязанности по домашнему хозяйству (с 28,3 % до 30,4 %), отсутствие интереса, мотивации (с 9,9 % до 14,0 %); реже опрошенные стали относить к данным факторам собственную лень (27,6 % отметили в 2019 году и 24,1 % – в 2023 году), причины, связанные со здоровьем (17,0 % и 13,8 % соответственно), высокие цены, отсутствие скидок (10,0 % и 4,9 % соответственно).

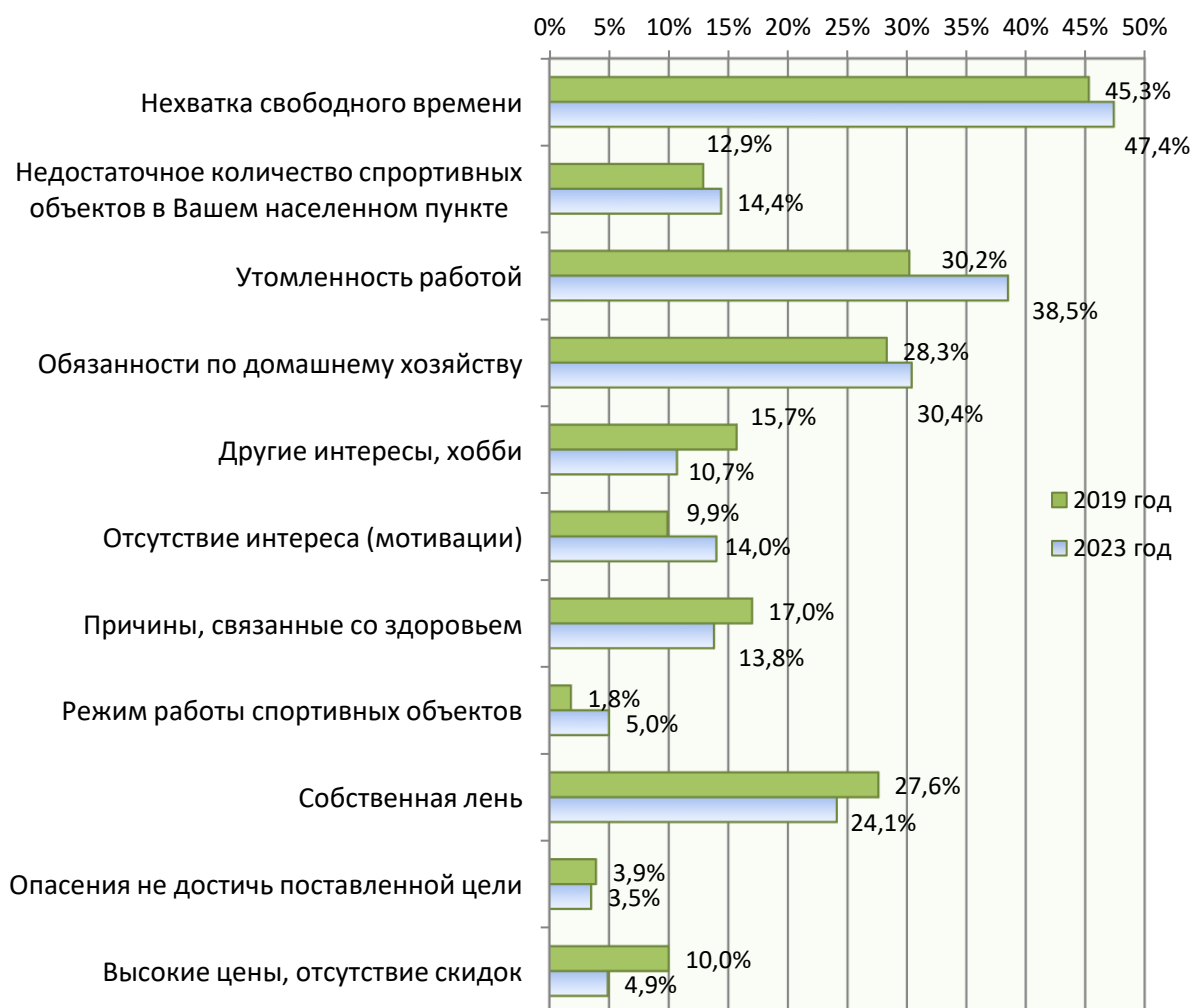


Рисунок 2.6.2 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?» (в % к числу опрошенных)

Исходя из полученных данных, можно говорить о различиях в ответах респондентов относительно факторов, мешающих быть более физически активными, в зависимости от пола и места проживания респондентов (таблица 2.6.3).

Таблица 2.6.3 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?» по полу, по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Нехватка свободного времени	44,0	49,9	36,7	48,0
Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте	13,7	14,8	10,5	14,6
Утомленность работой	36,8	39,9	51,4	37,8
Обязанности по домашнему хозяйству	24,1	35,1	21,0	31,0
Другие интересы, хобби	14,3	8,0	13,6	10,6
Отсутствие интереса (мотивации)	15,8	12,6	15,7	13,9
Причины, связанные со здоровьем	12,1	15,0	19,9	13,4
Режим работы спортивных объектов	5,5	4,6	4,7	5,0
Собственная лень	22,7	25,2	23,1	24,1
Опасения не достичь поставленной цели	3,8	3,4	9,4	3,2
Высокие цены, отсутствие скидок	5,5	4,5	9,4	4,6

Опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах отмечали утомленность работой (51,4 % и 37,8 % соответственно) и причины, связанные со здоровьем (19,9 % и 13,4 % соответственно); опрошенные в районах чаще респондентов в областном центре отмечали нехватку свободного времени (48,0 % и 36,7 % соответственно), обязанности по домашнему хозяйству (31,0 % и 21,0 % соответственно), недостаточное количество спортивных объектов (14,6 % и 10,5 % соответственно). Обязанности по домашнему хозяйству отнесли к данным факторам 35,1 % респондентов женского пола и 24,1 % мужского пола.

Собственную лень, как фактор, мешающий быть более физически активным, отмечали практически равные доли респондентов, независимо от пола и места жительства.

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 40,8 % (из них «хорошим» – 23,6 %, «скорее хорошим» – 17,2 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 44,8 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 6,0 % и 2,0 % соответственно.

За исследуемый период (2019-2023 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, выросло с 29,4 % до 40,8 %.

Для 70,4 % опрошенных здоровье является важнейшей ценностью в жизни.

Прослеживается положительная динамика самосохранительного поведения жителей Гродненской области:

в течение года 21,7 % опрошенных успешно осуществили свою попытку сократить потребление сахара, 14,6 % – соли. Увеличили свою физическую активность 20,0 % опрошенных, снизили массу тела 15,4 % респондентов;

в части обращения респондентов к медицинским работникам при появлении первых симптомов заболевания (в 2019 году доля таких респондентов составляла 53,7 %, в 2023 году – 54,9 %).

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (46,1 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (40,2 %) и соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (39,9 %).

За период с 2019 по 2023 гг. наблюдается отрицательная динамика в части уменьшения числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 52,1 % в 2019 году до 46,1 % в 2023 году), использующих йодированную соль (с 25,9 % до 22,0 %); в тоже время наблюдается рост числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 35,0 % в 2019 году до 40,2 % в 2023 году), употребляющих натуральные продукты (без добавок, консервантов) (с 25,3 % до 30,0 % соответственно). Значительная часть участников опроса (17,5 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2019 году составлял 14,3 %.

Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей: в ежедневном рационе фрукты присутствуют у 24,3 % опрошенных, овощи – у 28,8 % опрошенных. За исследуемый период (2019-2023 гг.) наблюдается рост числа респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (на 5,0 %) и овощи (на 8,1 %).

Доля некурящих респондентов составила 72,7 %, курит с различной частотой курящие 27,1 %, в том числе 11,4 % – курят иногда, 15,7 % – курят ежедневно; не ответили на вопрос о курении 0,2 % респондентов. За исследуемый период (2019-2023 гг.) наблюдаются незначительные изменения: уменьшилось на 3,1 % число ежедневно курящих респондентов и на 2,4 % увеличилось число курящих иногда.

Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни является интенсивная ходьба пешком: ежедневно ходьбе в быстром или среднем темпе 47,9 % опрошенных уделяют 30 минут и более, 23,0 % опрошенных – 20-30 минут.

Участников опроса, как и прежде, к физической активности в первую очередь мотивирует укрепление здоровья (52,4 % отметили в 2019 году и 53,9 % – в 2023 году). За исследуемый период (2019-2023 гг.) увеличилось число респондентов, мотивированных к физической активности стремлением лучше выглядеть (с 30,2 % до 35,3 %) и улучшить качество жизни (с 20,1 % до 25,4 %). Остается существенной доля респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (16,9 % в 2019 году и 17,4 % в 2023 году).