

## Анкета для опроса взрослого населения

*Уважаемые респонденты!*

*Просим Вас ответить на вопросы. Внимательно прочитайте каждый вопрос и все варианты ответов к нему. Выберите вариант ответа, соответствующий Вашему мнению, и обведите его кружком. В строке «Другое» Вы можете вписать свой вариант ответа.*

### 1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. Хорошее            | 4. Скорее плохое        |
| 2. Скорее хорошее     | 5. Плохое               |
| 3. Удовлетворительное | 6. Затрудняюсь ответить |

### 2. Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?

1. Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью
2. Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью
3. Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью

### 3. Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время? (выберите не более 3 вариантов ответов)

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Экологические условия       | 7. Мой образ жизни                 |
| 2. Материальное положение      | 8. Качество питания                |
| 3. Условия труда/учебы         | 9. Отношения в семье               |
| 4. Качество медицинской помощи | 10. Отношения в рабочем коллективе |
| 5. Жилищные условия            | 11. Другое _____                   |
| 6. Наследственность            |                                    |

### 4. Что значит для вас понятие «здоровый образ жизни»?

1. Полноценный отдых
2. Соблюдение режима дня
3. Правильное питание
4. Отсутствие вредных привычек
5. Занятия физической культурой и спортом
6. Другое \_\_\_\_\_

### 5. Как Вы считаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?

1. Да, однозначно
2. В какой-то степени
3. Нет

### 6. Что для Вас в жизни является главным? (выберите не более 4 вариантов ответов)

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Вера, религия           | 7. Образование, интересная работа |
| 2. Дружба                  | 8. Секс                           |
| 3. Душевный покой, комфорт | 9. Семья                          |
| 4. Здоровье                | 10. Общественное признание        |
| 5. Материальные блага      | 11. Саморазвитие                  |
| 6. Любовь                  | 12. Другое _____                  |

**7. Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?**

*(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)*

1. Обращаюсь к врачу
2. Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств
3. Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины
4. Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.
5. Другое \_\_\_\_\_

**8. Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?**

1. Несколько раз в год
2. Один раз в год
3. Только по рекомендации врачей
4. Не используем

**9. Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?**

*(дайте ответ по каждой строке)*

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Никогда
рыба, морепродукты					
овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля					
фрукты, ягоды					

**10. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?**

*(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)*

1. Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания
2. Использую йодированную соль
3. Выпиваю достаточное количество воды (1,5-2 литра в сутки)
4. Принимаю пищу не менее 3-х раз в день
5. Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом
6. Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов
7. Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов)
8. Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным
9. Ограничиваю употребление соли
10. Ограничиваю употребление сахара
11. Питаюсь как придется

**11. Сколько дней в неделю Вы обычно ...?(дайте ответ по каждой строке)**

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
совершаете прогулки в быстром ритме не менее 20 минут				
ездите на велосипеде				
делаете утреннюю зарядку				
совершаете пробежки				
посещаете бассейн				
посещаете тренажерный зал, фитнес				
занимаетесь игровыми видами спорта				

**12. Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным (ой)?**

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Нехватка свободного времени
2. Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте
3. Загруженность на работе
4. Обязанности по домашнему хозяйству
5. Другие интересы, хобби
6. Отсутствие мотивации
7. Причины, связанные со здоровьем
8. Режим работы спортивных объектов
9. Собственная лень
10. Опасения не достичь поставленной цели
11. Высокие цены, отсутствие скидок
12. Другое \_\_\_\_\_

**13. Курите ли Вы?**

1. Курю до 10 сигарет в день
2. Курю до 20 сигарет в день
3. Курю более 20 сигарет в день
4. Курю иногда

5. Пробовал несколько раз, но мне не понравилось
6. Курил, но бросил
7. Никогда не пробовал

**Переходите  
к вопросу 16**

**14. Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?**

1. Да
2. Нет

**15. Есть ли у Вас в настоящее время желание бросить курить?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

**16. Как часто Вы употребляете ... ? (дайте ответ по каждой строке)**

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
пиво					
легкие вина					
крепкие алкогольные напитки					

**17. Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

**18. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?**

1. Часто
2. Редко
3. Никогда

**19. Снять стресс, напряжение Вам помогают: (выберите все подходящие варианты):**

1. Спорт и физкультура
2. Алкоголь
3. Уединение
4. Общение
5. ТВ, видео
6. Музыка
7. Курение
8. Сон
9. Прогулки на свежем воздухе
10. Посещение храма
11. Физический труд, работа на даче
12. Еда
13. Чтение книг, газет, журналов
14. Социальные сети
15. Туризм, путешествия
16. Другое \_\_\_\_\_

**20. В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез:**

*(дайте ответ по каждой строке)*

	Да, пытался и мне это удалось	Да, пытался, но мне это не удалось	Нет, не пытался
похудеть			
пополнить			
меньше употреблять в пищу жиров			
меньше употреблять в пищу соли, сахара			
увеличить свою физическую активность			

**Отметьте некоторые сведения о себе:**

**21. Ваш пол:**

1. Мужской

2. Женский

**22. Ваш возраст:** \_\_\_\_\_ полных лет.

**23. Ваше образование:**

1. Базовое

3. Среднее специальное

2. Среднее общее

4. Высшее

***Благодарим Вас за участие в опросе!***