



**Аналитический отчет
о результатах социологического исследования
«Изучение отношения жителей города Череповца к своему
здоровью и основным факторам риска»**

г. Череповец
апрель 2015 г.

Содержание

1. Описание исследования.....	3
2. Социально-демографические характеристики респондентов.....	4
3. Здоровый образ жизни.....	6
Факторы, влияющие на состояние здоровья.....	6
Представления горожан о здоровом образе жизни.....	8
Занятия физкультурой и спортом	12
4. Вредные привычки.....	17
5. Правильное питание.....	20
Структура питания.....	20
Отношение к питанию.....	26
6. Окружающая среда	31
7. Информированность населения об основных аспектах здорового образа жизни.....	33
Заключение.....	36
Приложение	37

Описание социологического исследования «Изучение отношения жителей города Череповца к своему здоровью и основным факторам риска»

Противодействие факторам риска и вредным привычкам возможно лишь при условии ответственного отношения каждого конкретного человека к сохранению своего здоровья, его знаний о том, что этому способствует, и осознанной потребности (мотивации) в изменении образа жизни на более здоровый.

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью правильного питания, регулярного выполнения физических упражнений, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Основными факторами здорового образа жизни являются:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное сбалансированное питание;
- физическая активность;
- личная гигиена;
- состояние окружающей среды;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- благоприятный психо-эмоциональный климат.

Комплексная оценка факторов здорового образа жизни позволяет дать количественную оценку факторам риска, определить их структуру, обосновать приоритетные профилактические мероприятия и управленческие решения в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и активного отдыха, организованных городской администрацией.

Отделом по реализации программы «Здоровый город» с 6 по 25 марта 2015 года проводилось социологическое исследование, посвященное изучению отношения жителей города Череповца к своему здоровью и основным факторам риска. Данное исследование позволяет собрать комплексную информацию о том, как оценивают свое здоровье череповчане, какой образ жизни ведут, определить источники информирования населения о различных аспектах здорового образа жизни, оценить степень участия в массовых мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и активного отдыха, организованных городской администрацией.

Анкета социологического исследования включает несколько блоков, которые содержат вопросы по основным факторам здорового образа жизни – физическая активность, питание, состояние окружающей среды, отсутствие вредных привычек.

В исследовании в качестве респондентов приняли участие 645 человек в возрасте от 18 лет и старше – жители города Череповца. Выборка случайная, квотная по социально-демографическим признакам. Репрезентативность выборки обоснована структурно и статистически. Погрешность не превышает 3,5%.

Социально-демографические характеристики респондентов

Самоидентификация с социальной группой. Наибольшее количество жителей города Череповца, принимавших участие в данном исследовании, определяет себя как «средние» - это 55%, 29% относят себя к группе «между средними и бедными», 9% - к категории «бедные», 2% называют себя «между богатыми и средними».

Диаграмма №1



Пол. Из общего числа опрошенных жителей города Череповца 32% составляют мужчины и 68% женщины.

Возраст. Возрастная структура жителей города, принявших участие в опросе, представлена в таблице №1.

Таблица №1.

Возраст	Среднее
От 18 до 29 лет	35%
От 30 до 44 лет	25%
От 45 до 54 лет	19%
Старше 55 лет	21%

Образование. Большинство из опрошенных жителей города Череповца имеют высшее образование – 41%, среднее специальное образование - 25%, среднее и незаконченное высшее – по 15%, 5% - неполное среднее.

Занимаемая должность. Если рассматривать профессии респондентов, то большинство из них являются учащиеся, студенты – 25%, пенсионеры – 17%, специалисты -16%. Немалую долю опрошенных составляют и служащие – 12%.



Семейное положение. Большинство жителей города Череповца находятся замужем/женаты - 42%, 9% - состоят в так называемом гражданском браке. 31% из опрошенных никогда не состояли в браке, 10% - разведены и 9% являются вдовами/вдовцами.

Здоровый образ жизни

Факторы, влияющие на состояние здоровья. Главным фактором, отрицательно влияющим на состоянии здоровья, по мнению горожан, является состояние окружающей среды – 58%. 35% считают, что на состояние здоровья оказывают влияние качество медицинских услуг и вредные привычки. 31 % опрошенных отмечают отсутствие внимания к своему здоровью, как значимый фактор его формирования и поддержания. Наименее значимым фактором является климат в семье (5%).

Диаграмма №4



Проанализируем распределение ответов по 4 наиболее значимым факторам, отрицательно влияющим на здоровье, в зависимости от пола, возраста и района проживания респондентов. Распределение ответов на вопрос: «Какие факторы, по Вашему мнению, отрицательно влияют на состояние Вашего здоровья» (распределение наиболее важных, в % к общему числу опрошенных)

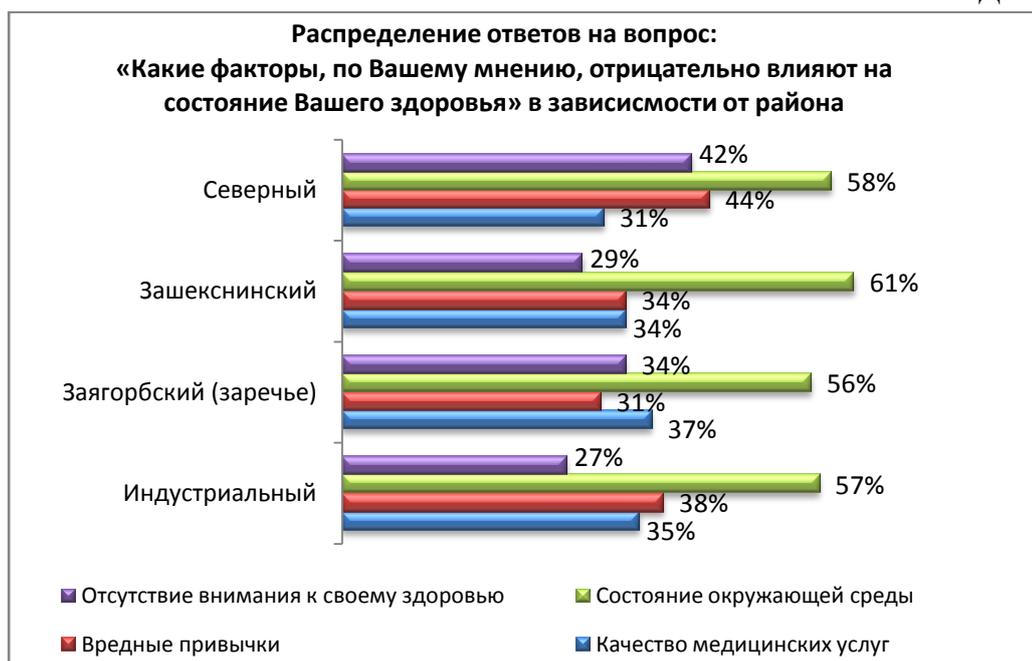
Таблица №2.

	Пол		Возраст			
	м	ж	от 18 до 29 лет	от 30 до 44 лет	от 45 до 54 лет	от 55 лет и старше
Состояние окружающей среды	47	63	64	57	52	53
Вредные привычки	52	28	43	45	31	12
Качество медицинских услуг	31	37	19	30	46	60
Отсутствие внимания к своему здоровью	35	29	35	34	29	22

Таким образом, мы видим, что мужчины намного больше уделяют внимание фактору «вредные привычки», отрицательно влияющему на здоровье. Женщины ставят на первое ме-

сто «состояние окружающей среды», также данный фактор выделяет молодежь в возрасте от 18 до 29 лет. Возрастная категория старше 60 лет обеспокоена качеством медицинских услуг.

Диаграмма №6



Состоянием окружающей среды больше всего обеспокоены жители Зашекснинского района. Череповчан, проживающих в Северном районе, больше чем других волнуют отсутствие внимания к своему здоровью и наличие вредных привычек. Жители индустриального района уделяют внимание «качеству медицинских услуг» как важному фактору, отрицательно влияющему за здоровье.

Представления горожан о здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни включает в себя комплекс факторов. Большинство горожан под здоровым образом жизни понимают правильное питание (53%), отсутствие вредных привычек (49%), выполнение физических упражнений (41%), самоконтроль состояния здоровья (32%), активный отдых (27%).

Основные факторы, которые, по мнению респондентов, отрицательно влияют на состояние здоровья горожан это состояние окружающей среды, качество медицинских услуг, вредные привычки, отсутствие внимания к своему здоровью, наследственность, некачественное питание, отсутствие финансовых средств и низкая двигательная активность. Следует отметить, что в целом представления о здоровом образе жизни у респондентов с 2008 по 2015 год изменились не значительно. Исключение составляют лишь факторы наследственности, питания и двигательной активности. Их роль в формировании здорового образа жизни для респондентов возросла (по сравнению с данными опросов прошлых лет).

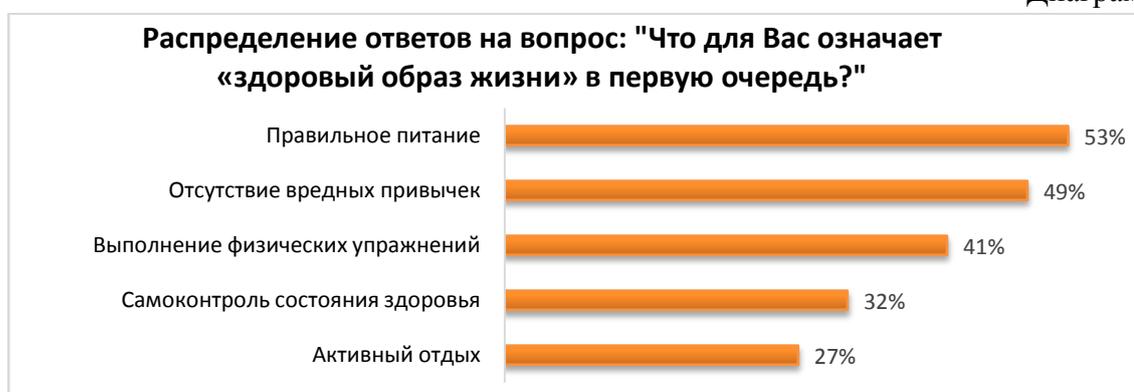
Таблица №3..

Динамика оценки жителями Череповца рисков для здоровья в 2008-2015 году (в % к общему количеству опрошенных)

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Качество медицинских услуг	33	29	27	32	33	37	34	35
Бытовые условия	10	8	12	7	6	8	1	7
Наследственность	14	23	17	13	27	25	16	25
Финансовое положение	24	20	19	15	14	16	24	22
Климат в семье	6	7	14	6	12	14	6	5
Вредные привычки	35	57	45	49	61	68	70	35
Состояние окружающей среды	55	44	43	30	46	44	37	58
Отсутствие внимания к своему здоровью	29	35	26	39	38	41	41	31
Некачественное питание	14	17	14	17	18	13	24	22
Низкая двигательная активность	14	15	11	14	19	21	26	20
Условия работы	14	10	13	19	13	14	14	14

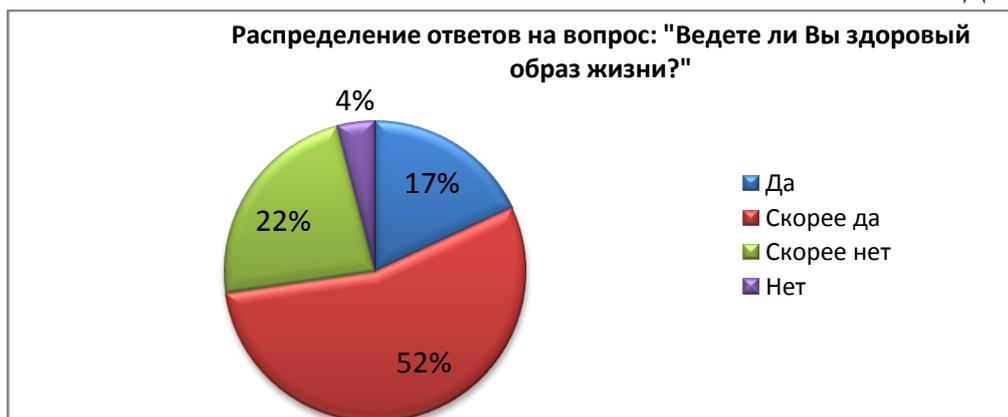
Понятие «здоровый образ жизни» для жителей города - это прежде всего правильно питание(53%) и отсутствие вредных привычек (49%)

Диаграмма №7



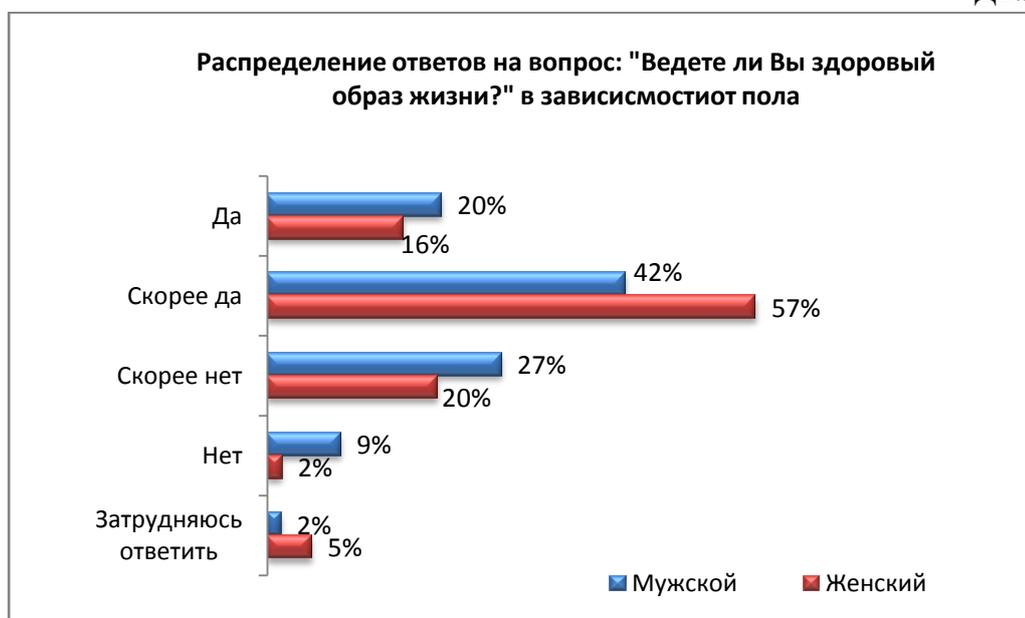
Больше половины череповчан отмечают, что ведут здоровый образ жизни.

Диаграмма №8



При этом женщин, утверждающих, что они ведут здоровый образ жизни, несколько больше, чем мужчин. При суммировании «да» + «скорее да» получается: что 73% женщин ведут ЗОЖ и 62% мужчин. При суммировании «нет» и «скорее нет» 36% мужчин не ведут ЗОЖ и 22% женщин.

Диаграмма №9

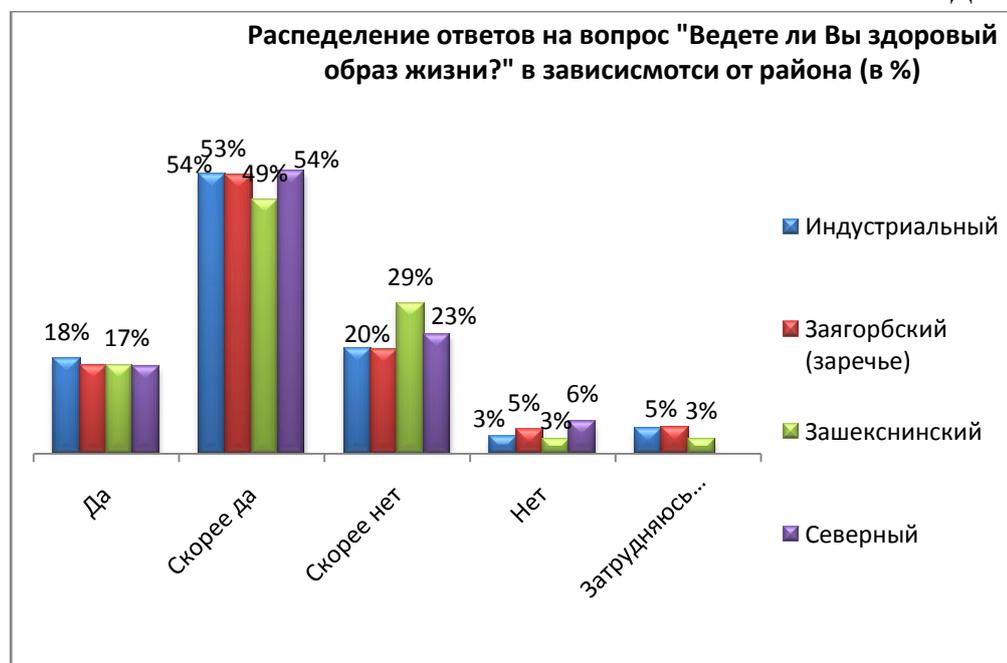


Если рассматривать вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни» в зависимости от возраста, то получают следующие результаты.



Мы видим, что больше всего внимания здоровому образу жизни уделяют люди старшего возраста, больше всех возрастная категория от 55 лет (32%). А меньше всех здоровый образ жизни поддерживают горожане в возрасте от 18 до 29 лет (6%).

При анализе зависимости ЗОЖ и района проживания, получают следующие данные.

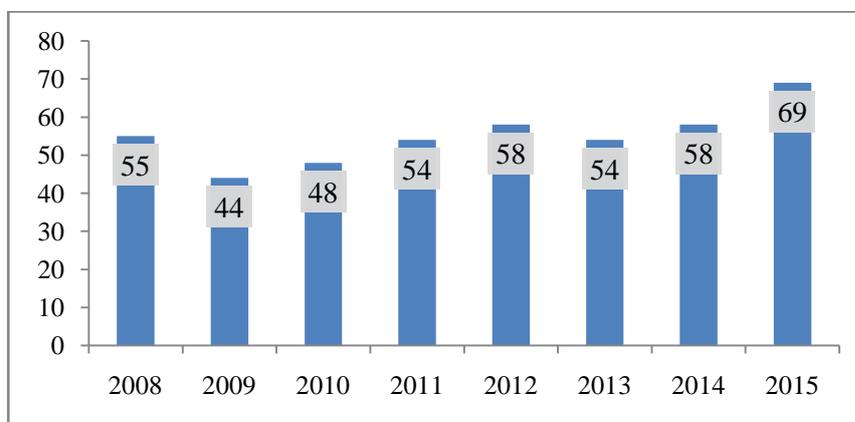


Больше всех отрицательных ответов дали жители Северного района (6%), а положительных - Индустриального (18%).

Если суммировать «да» и «скорее да», то получается следующее распределение: 1. Индустриальный (72%); 2. Северный (71%); 3. Заягорбский (70%); 4. Зашексинский (66%).

Диаграмма 12.

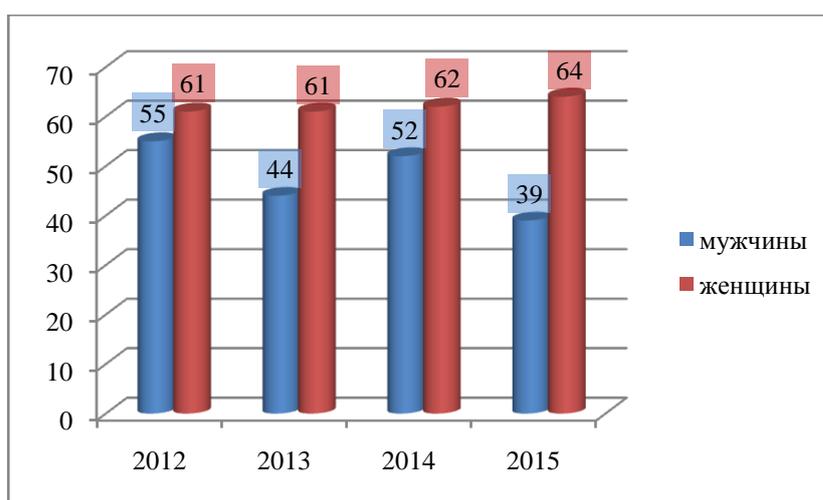
Динамика положительных ответов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» в 2008-2015 году (в % от числа опрошенных)



Доля людей, утверждающих, что ведут здоровый образ жизни, неуклонно возрастает от года к году: если в 2008 году 55% опрошенных назвали свой образ жизни здоровым, то к 2015 году этот показатель возрос до 69%. Причем доля женщин, ведущих здоровый образ жизни, значительно выше мужчин (64% против 39%).

Диаграмма 13.

Динамика положительных ответов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» в зависимости от пола в 2012-2015 году (% от числа опрошенных)

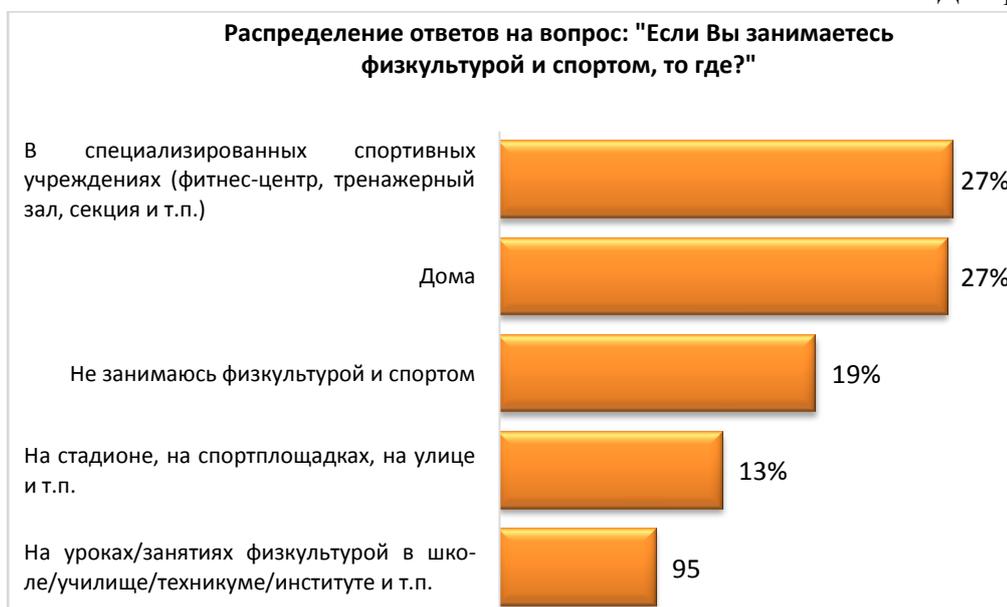


Для укрепления своего здоровья жители города стараются больше проводить времени на свежем воздухе, гулять, соблюдать режим питания и не переутомляться.

Занятия физкультурой и спортом

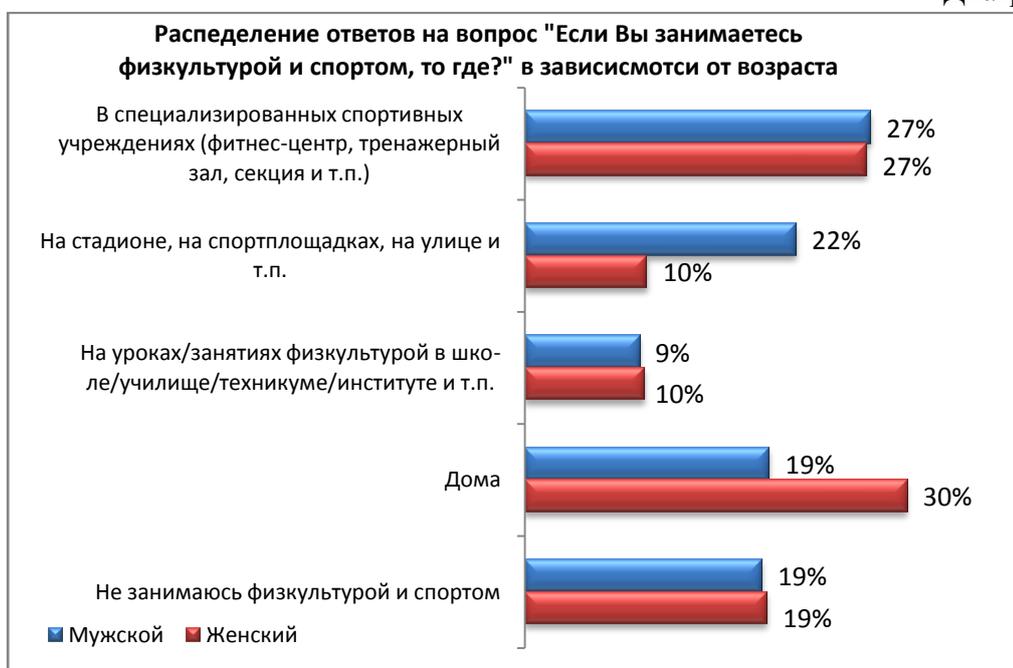
Большинство жителей нашего города предпочитают заниматься спортом в спортивных учреждениях или дома (27%)

Диаграмма №14.



При этом женщины предпочитают заниматься спортом дома (30%), а мужчины на стадионах, спортплощадках, улице и т.п. (22%). Одинаковое распределение ответов получилось у мужчин и женщин, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях и не занимающихся спортом нигде.

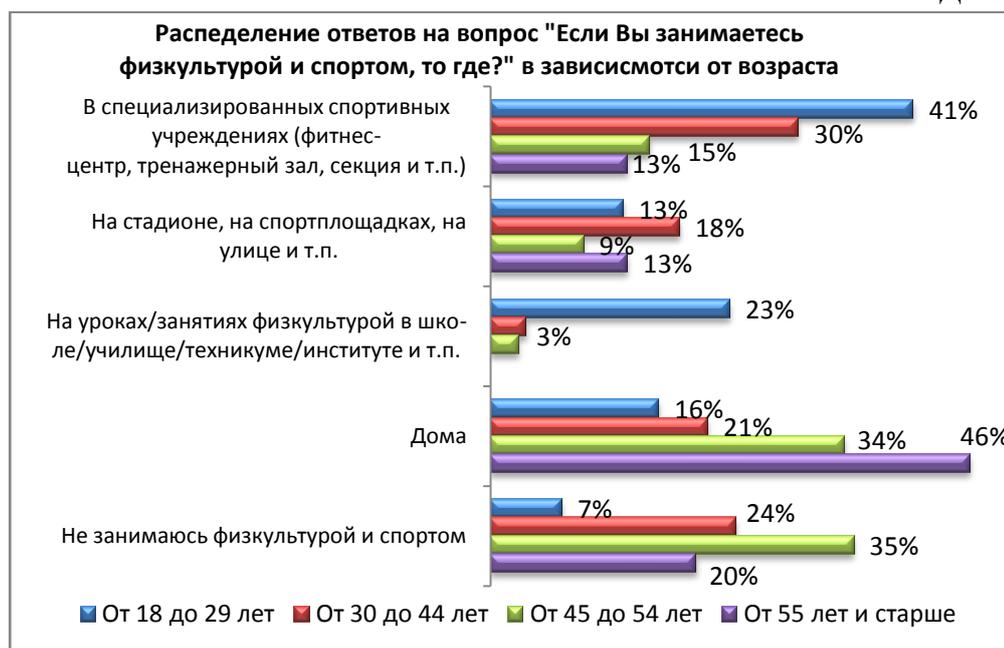
Диаграмма №15.



Если анализировать возрастные предпочтения, то молодежь выбирает специализированные спортивные учреждения или занимаются спортом в заведениях, где проходят обуче-

ние. Люди после 55 лет предпочитают заниматься дома, а от 45 до 55 лет, в основном, не занимаются спортом.

Диаграмма №16.



Условия, которые созданы в городе для самостоятельного занятия спортом на открытом воздухе, (на стадионах, спортплощадках, в парках и т.п.) в большей степени удовлетворяют жителей города.

Диаграмма №17.



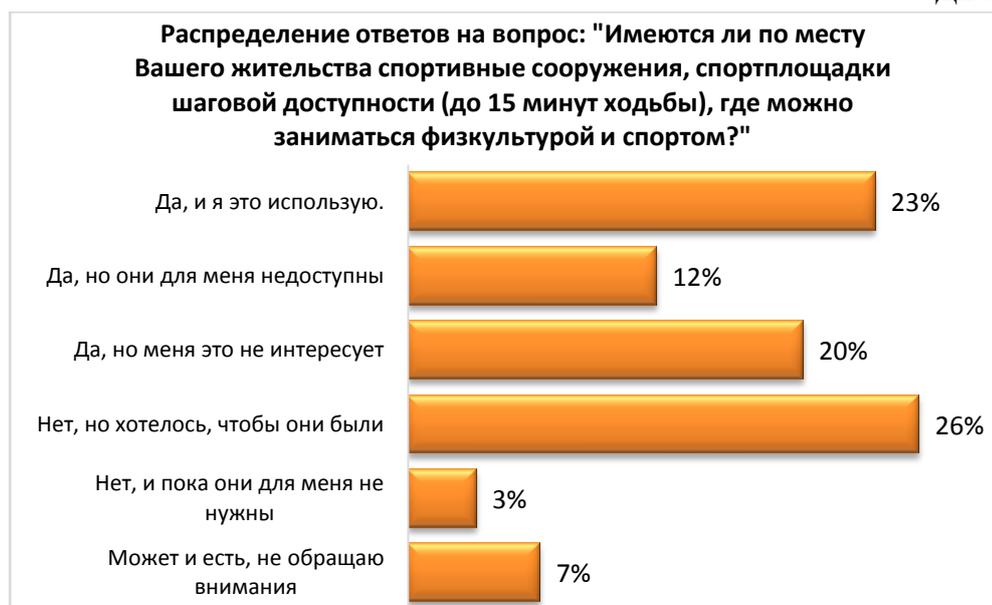
Распределение ответов на вопрос: «Отметьте, в какой мере Вас устраивают в нашем городе условия для самостоятельных занятий физкультурой и спортом на открытом воздухе?» (в зависимости от района)

Таблица №4.

	Индустриальный	Заягорбский	Зашекснинский	Северный
Полностью устраивает	15%	16%	16%	17%
Скорее устраивает	34%	37%	34%	31%
Скорее не устраивает	23%	21%	26%	25%
Совершенно не устраивает	5%	8%	10%	6%
Затрудняюсь ответить	23%	18%	15%	21%

Большинство респондентов ответили, что не имеют по месту жительства спортивных сооружений, спортплощадок в шаговой доступности (до 15 минут ходьбы), где можно заниматься физкультурой и спортом, но они хотели бы чтобы они появились (26%). 55 % череповчан отмечают, что такие заведения имеются, однако пользуются спросом они не у всех, лишь 23% используют их.

Диаграмма №18.



Недовольство количеством спортивных площадок и сооружений в шаговой доступности выразили жители Индустриального и Заягорбского районов (28%). Череповчане, проживающие в Северном районе, отмечают, что спортивные площадки имеются, и они используют их.



Наиболее популярным и видами спорта у череповчан являются следующие:



Самыми популярными видами спорта для опрошенных являются те виды спорта, заниматься которыми возможно на открытом воздухе, без значительных материальных затрат – пешие прогулки, катание на лыжах, коньках, велоспорт. Кроме того, не меньшую популярность завоевали плавание, занятия на тренажерах.

Согласно данным исследования, большинство респондентов (61%) в целях укрепления собственного здоровья стараются больше бывать на свежем воздухе, гулять. 37% опрошенных избегают вредных привычек, стараются не переутомляться. 27% респондентов занимаются спортом, делают зарядку, соблюдают режим и рацион питания. Обращает на себя внимание тот факт, что лишь 7% опрошенных череповчан для укрепления своего здоровья регулярно посещают врача и закаляются.

27% опрошенных занимаются физкультурой и спортом в специализированных спортивных учреждениях – фитнес-центрах, тренажерных залах, спортивных секциях. Такая же доля череповчан (27%) предпочитают выделять время для занятий спортом в домашних условиях. 13% опрошенных занимаются спортом на открытом воздухе – на улице, спортивных площадках и стадионах города. При этом большинство опрошенных (69%) устраивают условия, созданные для самостоятельных занятий физкультурой и спортом на открытом воздухе в нашем городе. Среди дополнительных мер по улучшению условий для занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе в нашем городе респонденты предложили следующие:

- Установка новых и обновление старых детских игровых площадок (например, район около школы №43);
- Создание спортивных площадок в разных микрорайонах города (в том числе для занятия современными молодежными видами спорта – роллер, скейт-парки, турники и др.);
- Организация проката спортивного инвентаря вблизи спортивных площадок;
- Снижение цен на прокат спорт-инвентаря;
- Установка подъемника на Гритинской горке;
- Оборудование беговых, велосипедных дорожек и мест/средств для хранения велосипедов;
- Оборудование скамейками для отдыха тротуаров вдоль дорог в наиболее оживленных местах города;
- Своевременная уборка территорий дворовых площадок;
- Улучшение качества дорожного покрытия спортивных площадок, дорожек, своевременный контроль за их уборкой и ремонтом.

Вредные привычки

В последние годы число курящих в городе снизилось и составляет 20%. Возможно, снижение произошло за счет введения ФЗ №15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Значительное снижение произошло в возрастной группе от 55 лет и старше (с 28% до 11%).

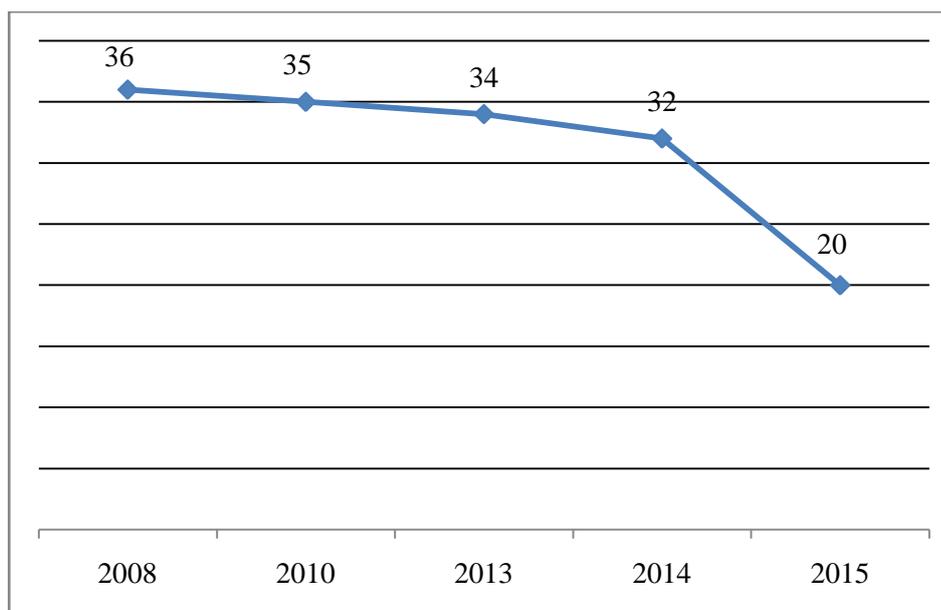
Таблица №5.

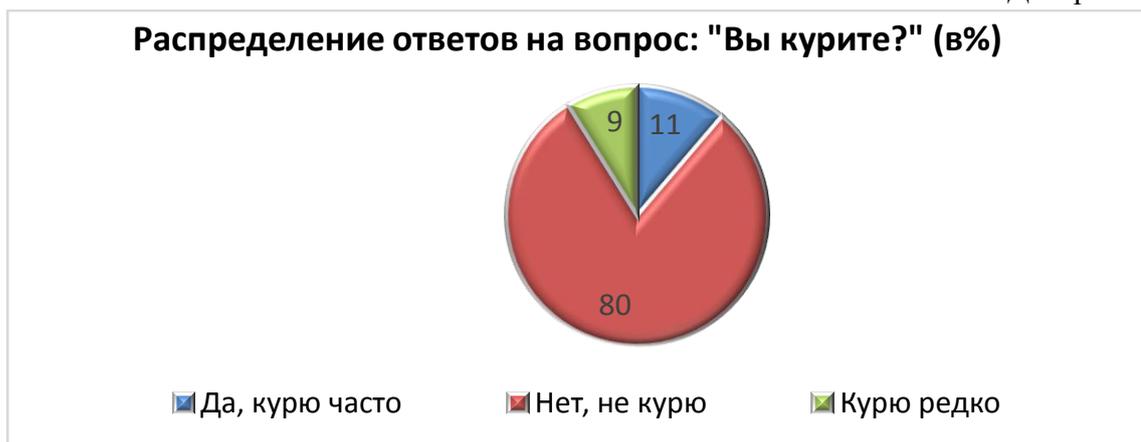
Динамика положительных ответов на вопрос «Вы курите?» в 2012-2015 году (по возрасту, в % от числа опрошенных)

	2012	2013	2014	2015
от 18 до 29 лет	25	42	45	41
от 30 до 44 лет	30	34	20	29
от 45 до 54 лет	23	40	26	20
от 55 лет и старше	16	23	28	11

Диаграмма 21.

Динамика положительных ответов на вопрос «Вы курите?» в 2008-2015 году (в % от числа опрошенных)





Вредные привычки являются важным фактором, оказывающим значительное влияние на состояние здоровья. Такая вредная привычка как «курение» не распространена у жителей города, 80% опрошенных отмечают, что не курят.

Таблица №6.

	Пол	
	м	ж
Да, курю часто	20%	7%
Нет, не курю	67%	86%
Курю редко	13%	7%

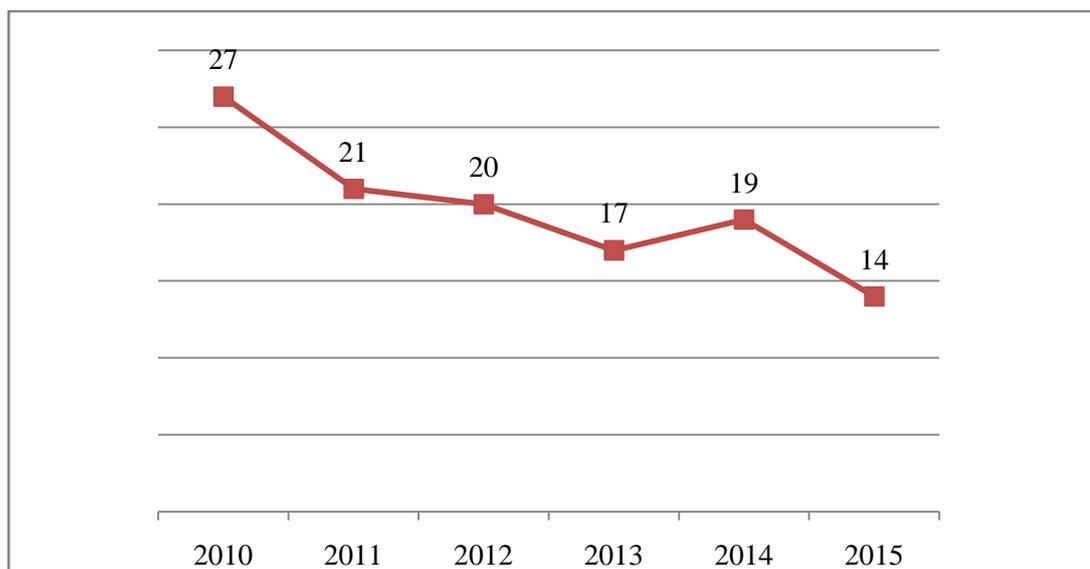
Мужчины курят больше чем женщины. Среди возрастных категорий наиболее подвержены данной вредной привычке молодые люди.

Вредной привычкой, которая оказывает негативное влияние на здоровье, является чрезмерное потребление алкогольных напитков. 14% горожан употребляют алкогольные напитки и пиво 1 раз в неделю и чаще.

Диаграмма 23.



Динамика «Употребление алкогольных напитков и пива 1 раз в неделю и чаще» в 2010-2015 году (в % от числа опрошенных)



Показатель употребления алкоголя населением города снизился по сравнению с 2010 годом (с 27% до 14%).

Таким образом, большая часть опрошенных считает «хорошее здоровье» одной из самых главных ценностей, но продолжает курить (20%), и употреблять алкоголь и пиво чаще 1 раза в неделю (14%). Можно предположить, что большинство респондентов имеют намерение дать социально одобряемый ответ. Тем не менее, необходимо продолжать пропаганду здорового образа жизни и просвещение населения о последствиях влияния вредных привычек на собственное здоровье и на здоровье будущих поколений.

Питание жителей г. Череповца

Одним из факторов, сохраняющих здоровье, является правильное и рациональное питание. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни. Рациональное питание обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством. В ходе социологического исследования было проанализировано отношение жителей города Череповца к здоровью, режиму питания, диетам.

Структура питания мужчин и женщин. Особых различий в употреблении молочных и кисломолочных продуктов среди мужчин и женщин не выявлено. Оба представителя употребляют их в основном 1 раз в день – 41% и 40% соответственно. Однако, мужчины больше не употребляют данные продукты – 8%, по сравнению с женщинами – 2%.

Диаграмма №25.



Овощи женщины употребляют чуть больше мужчин. 1 раз в день женщины – 36%, мужчины - 34%, 2-3 раза в неделю женщины - 32%, мужчины - 24%.



Как мужчины, так и женщины фрукты употребляют 2-3 раза в неделю по 31%. А также 1 раз в день женщины – 33%, мужчины -29%.



Что касается «фаст-фуда», то 44% женщин, и 29% мужчин его не употребляют.



Мужчины в целом больше употребляют мяса, мясопродуктов, нежели женщины. Несколько раз в день мужчин, употребляющих мясо и мясопродукты составляет 26%, женщин 11%, 1 раз в день 39% и 33% соответственно. Однако, женщины 2-3 раза в неделю употребляют больше (34%), по сравнению с мужчинами (25%).

Диаграмма №29.



Рыбу в основном употребляют 2-3 раза в неделю мужчины – 42%, женщины – 34%.

Диаграмма №30.



Мужчины больше употребляют жареную, копченую, острую пищу, женщины - постную, вареную, паровую пищу. Чаще всего и ту, и другую пищу употребляют 2-3 раза в неделю. Жареную, копченую, острую пищу мужчины употребляют 26%, женщины 24%, постную, вареную, паровую пищу – 26% и 31% соответственно. Не употребляют жареную, копченую, острую пищу 17% женщин, и 8% мужчин.

Диаграмма №31.



Диаграмма №32.



55% мужчин и 38% женщин несколько раз в день употребляют хлебобулочные изделия, а кондитерские изделия, сладости по 29% и 25%. В целом мужчины употребляют больше хлебобулочных изделий, а женщины кондитерских изделий, сладостей. 36% женщин и 27% мужчин 1 раз в день употребляют кондитерские изделия, сладости.

Диаграмма №33.



Диаграмма №34.



Среди женщин больше тех, кто не употребляет алкогольные напитки, пиво (28%), а также 27% тех, кто употребляет реже 1 раза в месяц. Среди мужчин, больше употребляющих 1 раз в неделю – 22%, однако 17% не употребляют данные напитки.

Диаграмма №35.



Таким образом, в целом, по питанию мужчин и женщин, можно сказать, что в употреблении таких продуктов как молоко, овощи, фрукты сильных различий не обнаружено. А вот

употребление мяса, мясопродуктов, рыбы, морепродуктов, а также жареной, копченой, острой пищи и хлебобулочных изделий больший процент превалирует в сторону мужчин. Для женщин больше характерна постная, вареная, паровая пища, а также кондитерские изделия, сладости. Употребление алкогольных напитков, пива больше характерно для мужчин, однако процент употребления женщинами тоже имеет место быть.

Отношение к питанию жителей г. Череповца

Женщины в большей степени задумывается о пользе/вреде для здоровья, покупая продукты - 69%, по сравнению с мужчинами - 45%, а также люди с высшим образованием - 70%, по сравнению с неполным средним и незаконченным высшим по 52%.

Диаграмма №36.

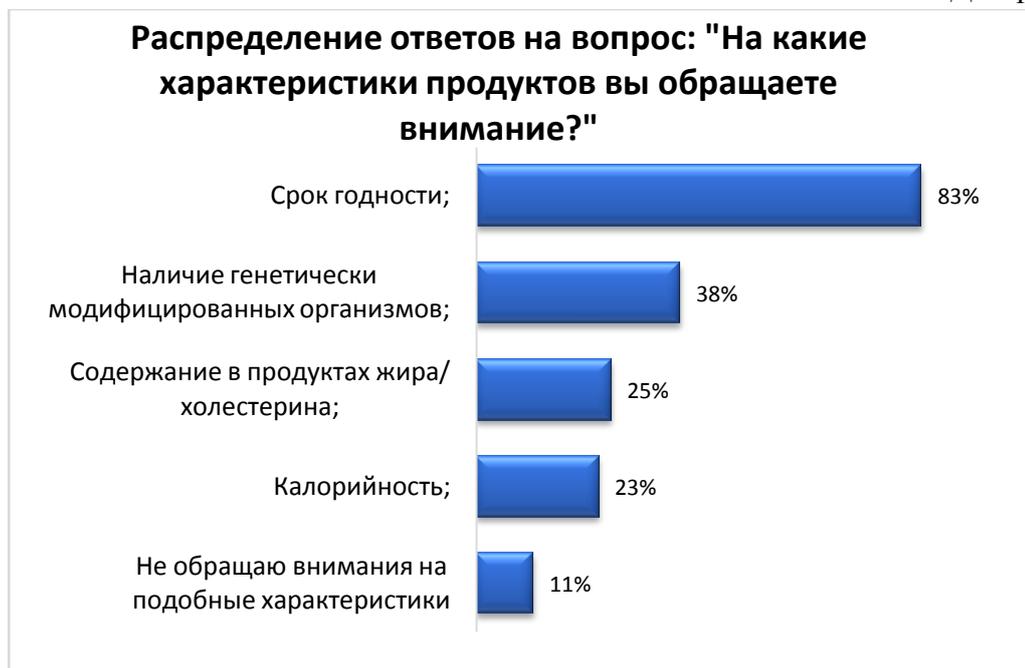


Диаграмма №37.



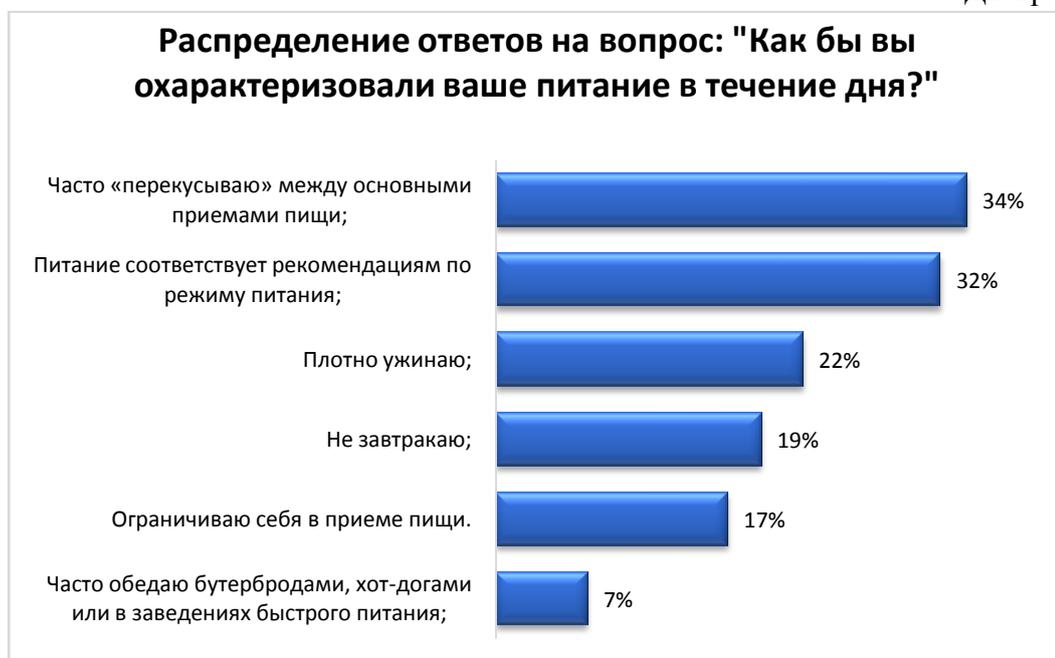
Из всех характеристик продуктов питания больше всего обращают внимание на срок годности – 83%, менее всего на калорийность – 23%.

Диаграмма №38.



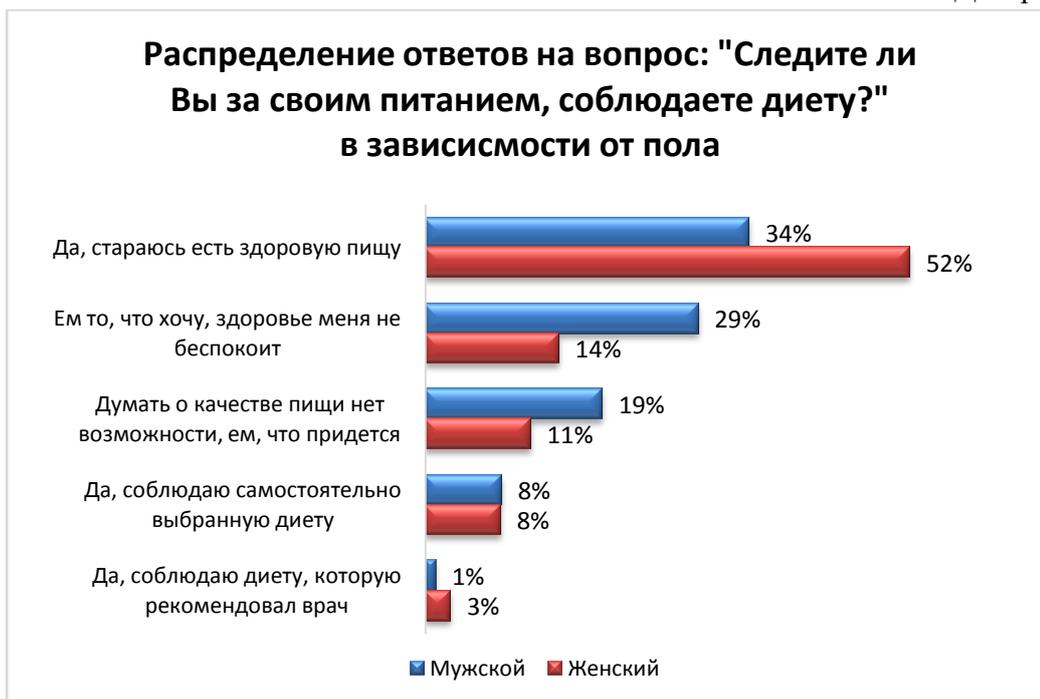
34% опрошенных часто перекусывают между основными приемами пищи, 19% не завтракают и плотно ужинают. Лишь 32% респондентов согласились с тем, что их питание соответствует всем рекомендациям по режиму питания.

Диаграмма №39.



Женщины в большей степени следят за своим питанием, соблюдают диету, стараются есть здоровую пищу – 52%, по сравнению с мужчинами – 34%.

Диаграмма №40.



В пенсионном возрасте люди в большей степени стараются употреблять здоровую пищу – 57%. Чем моложе респонденты, тем меньше они следят за своим питанием. 31% в возрасте от 18 до 29 лет – едят то, что хотят, здоровье их не беспокоит, по сравнению с возрастом от 30 до 44 – 17%, от 45 до 54 – 11%, от 55 лет и старше – 7%.

Диаграмма №41.



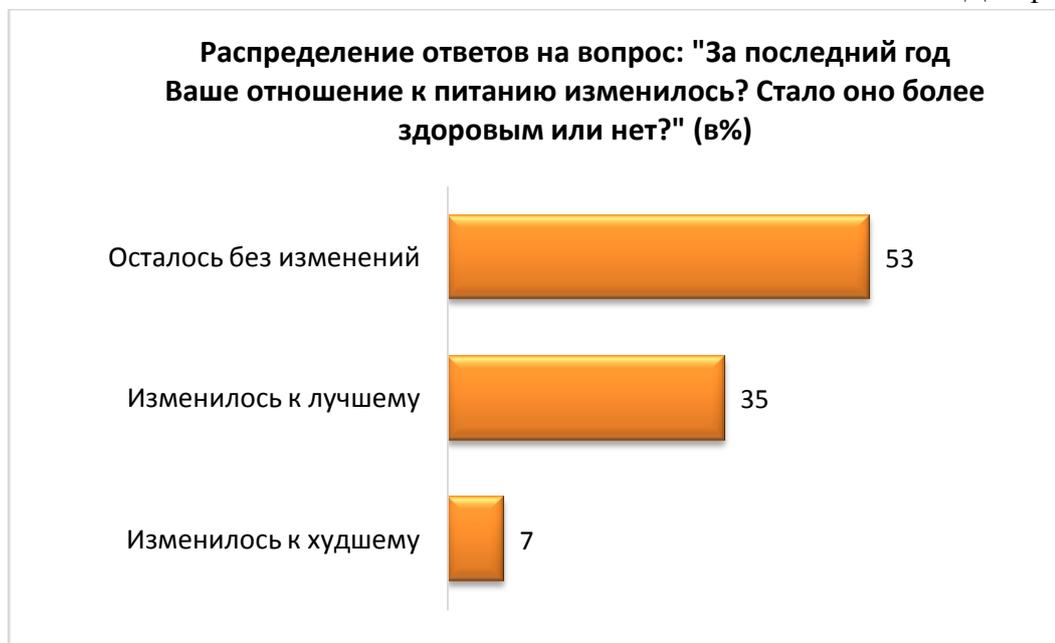
Респонденты с высшим образованием больше стараются есть здоровую пищу – 52%, по сравнению с неполным средним – 30%.

Диаграмма №42.



За последний год отношение к питанию осталось без изменений у 53% респондентов, изменилось к лучшему – у 35%, к худшему – у 7%.

Диаграмма №43.



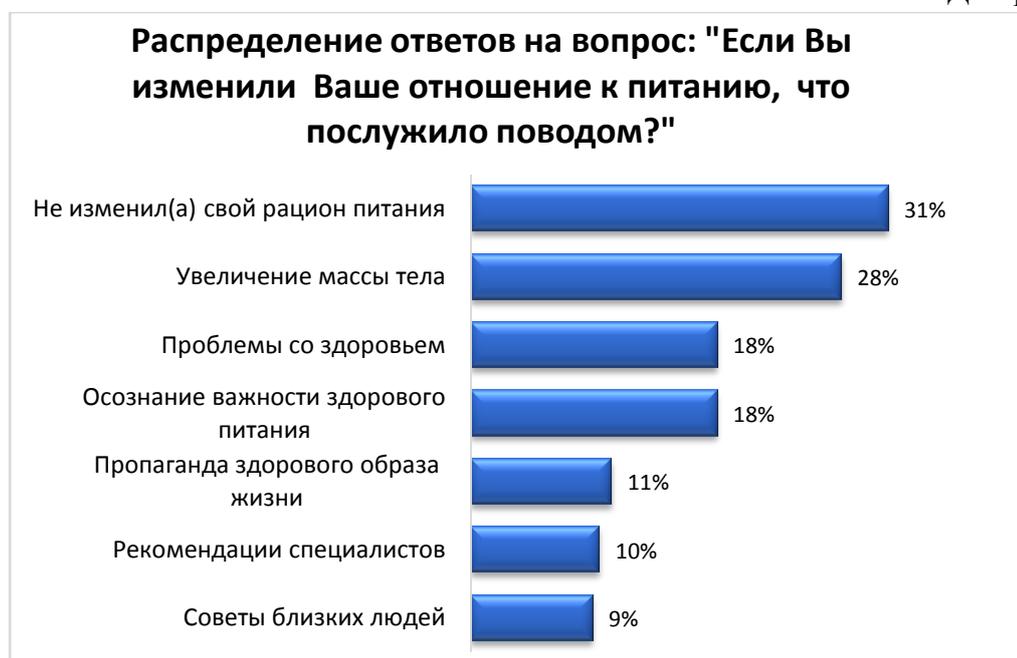
Причем мужчин, не изменивших своего отношения к питанию больше – 62%, по сравнению с женщинами – 49%. Женщин, изменивших свое питание к лучшему больше – 38%, чем мужчин – 27%.

Диаграмма №44.



Следует отметить, что 31% опрошенных не изменили свой рацион питания, в то время как для 28% респондентов поводом для изменения рациона питания послужило увеличение массы тела. На втором месте изменения отношения к питанию стоят проблемы со здоровьем и осознание важности здорового питания – по 18%, и на третьем месте – пропаганда здорового образа жизни – 11%.

Диаграмма №45.



Окружающая среда

Экологический фактор – один из основных, влияющих на здоровье. «Экологический блок» анкеты включал в себя вопросы, касающиеся оценки экологической ситуации в городе и ее динамики за последние пять лет; оценки экологических факторов, которые наиболее негативно влияют на состояние окружающей среды.

В качестве факторов, наиболее негативно влияющих на состояние здоровья в районе проживания, респондентами были выбраны следующие:

- загазованность воздуха (65%);
- загрязнение водоемов (39%);
- недостаток зеленых насаждений (29%);
- повышенный уровень шума (23%);
- загрязненная вода (23%).

Почти половина жителей города оценивают экологическую обстановку в нашем городе как неблагоприятную. Однако стоит заметить, что 37% опрошенных считают экологическую обстановку благополучной и скорее благополучной. Таким образом, можно проследить примерно одинаковое биполярное распределение ответов респондентов на вопрос "Как бы Вы оценили экологическую обстановку в месте Вашего проживания?"

Диаграмма №46.



В распределении ответов на вопрос «Как, по Вашему мнению, изменилась экологическая обстановка в нашем населенном пункте, местности за последние 5 лет?» так же прослеживается одинаковое биполярное распределение ответов (22%-улучшилась экологическая обстановка; 24%-ухудшилась экологическая обстановка)



Проявлением ухудшения окружающей среды респонденты указывают, прежде всего, на загазованности воздуха (65%), что можно объяснить увеличением автомобилей в городе. Так же респонденты указывают в качестве проявления ухудшения окружающей среды такие показатели, как: загрязнение водоемов (39%) и нехватка зеленых зон и парков (29%)



Таким образом, по мнению череповчан, состояние экологической ситуации в городе в целом оценивается на «удовлетворительно». Данная оценка говорит о том, что необходимо улучшать положение абсолютно по всем факторам, негативно влияющим на состояние здоровья.

Информированность горожан о проведении массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни

Изменить отношение людей к своему здоровью невозможно без помощи мощнейшего инструмента формирования общественного мнения - средств массовой информации. Роль СМИ в формировании мировоззрения, ценностей, норм, идеалов и образцов поведения как отдельного человека, так и всего общества, неопределима. Телевидение, радио и пресса, выполняя просветительские, образовательные, информационные, культурно-духовные функции, способны повысить интерес населения к проблемам поддержания высокого уровня своего здоровья. В настоящее время актуальной проблематикой информационного поля СМИ является тема здорового образа жизни.

В медийном пространстве города освещаются самые различные мероприятия, направленные на формирование у населения здорового образа жизни и искоренение вредных привычек.

Основными источниками информирования о различных аспектах здорового образа жизни в СМИ являются:

- специальные концерты, фестивали
- реклама на телевидении, радио, в прессе
- плакаты, открытки
- буклеты и брошюры
- тематические программы и фильмы на телевидении
- статьи в прессе
- публикации в Интернете, специализированные сайты
- выступления в СМИ известных людей
- лекции, беседы

Самым популярными источниками, из которых респонденты получают информацию о ЗОЖ являются реклама на телевидении, радио, в прессе и в публикациях сети Интернет.

Диаграмма №49.



О вреде курения, алкоголя и других вредных привычек череповчане узнают в основном из рекламы на телевидении, радио, в прессе (44%), публикаций в Интернете (32%), тематических программ и фильмов (27%).

Диаграмма №50.



Диаграмма №51.



Медицинская профилактика, как отдельный аспект здорового образа жизни, становится известной для респондентов благодаря телевидению (32%), Интернету (31%), тематическим программам и статьям в прессе (27%).

Диаграмма №52.



О здоровом питании люди в основном узнают из тематических публикаций в Интернете, специализированных сайтов (39%), тематических программ и фильмов на телевидении (33%), рекламы на радио и телевидении (30%).

Диаграмма №53.



Городская администрация проводит различные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и активного отдыха. 69% опрошенных имеют общую информацию об этих мероприятиях, слышали кое-что. Однако лишь четверть опрошенных принимали участие в них. 25% респондентов ничего не знают о подобных мероприятиях.

Заключение

Данное социологическое исследование было направлено на оценку факторов риска, влияющих на здоровье жителей города Череповца. В ходе исследования было проанализировано отношение череповчан к своему здоровью с помощью таких блоков вопросов анкеты как наличие / отсутствие вредных привычек (употребление алкогольных напитков, курение), занятия спортом, правильное питание, окружающая среда. В целом, наблюдается положительная динамика в исследовании основных факторов здорового образа жизни горожан. Половина опрошенных считают, что ведут здоровый образ жизни.

Хотелось бы отметить, что это лишь начальный этап разработки данной проблемы, которая требует дальнейшего всестороннего изучения. При интерпретации данных исследований было выяснено, что термин «здоровый образ жизни» респонденты понимают по-разному. Данные, полученные в ходе исследования, говорят о том, что необходимо улучшать положение абсолютно по всем факторам, негативно влияющим на состояние здоровья.

Уважаемые горожане!

Мэрией г. Череповца проводится социологическое исследование, посвященное изучению отношению жителей города к своему здоровью и основным факторам риска. Ваше мнение будет учитываться в процессе разработки мероприятий по пропаганде здорового образа жизни среди населения. Анкету заполнить легко - наиболее близкий к Вашему мнению вариант ответа обведите кружком. Данные будут использоваться только в обобщенном виде, поэтому фамилию указывать не надо. Заранее благодарим за помощь!

1. Выберите, пожалуйста, три фактора, которые, по-вашему мнению, отрицательно влияют на состояние Вашего здоровья?

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|
| 1. Качество медицинских услуг | 6. Вредные привычки | 11. Условия работы |
| 2. Бытовые условия | 7. Состояние окружающей среды | 12. Свой вариант _____ |
| 3. Наследственность | 8. Отсутствие внимания к своему здоровью | _____ |
| 4. Финансовое положение | 9. Некачественное питание | 13. Затрудняюсь ответить |
| 5. Климат в семье | 10. Низкая двигательная активность | |

2. Что для Вас означает «здоровый образ жизни» в первую очередь? Выберите, пожалуйста, два варианта ответа.

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 14. Правильное питание | 18. Самоконтроль состояния здоровья |
| 15. Выполнение физических упражнений | 19. Свой вариант _____ |
| 16. Активный отдых | 20. Затрудняюсь ответить |
| 17. Отсутствие вредных привычек | |

3. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

- | | | |
|---------------|----------------|--------------------------|
| 21. Да | 23. Скорее нет | 25. Затрудняюсь ответить |
| 22. Скорее да | 24. Нет | |

4. Если Вы занимаетесь физкультурой и спортом, то где?

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 26. В специализированных спортивных учреждениях (фитнес-центр, тренажерный зал, секция и т.п.) | 29. Дома |
| 27. На стадионе, на спортплощадках, на улице и т.п. | 30. Свой вариант _____ |
| 28. На уроках/занятиях физкультурой в школе/училище/техникуме/институте и т.п. | 31. Не занимаюсь физкультурой и спортом |
| | 32. Затрудняюсь ответить |

5. Отметьте, пожалуйста, в какой мере Вас устраивают в нашем городе условия для самостоятельных занятий физкультурой и спортом на открытом воздухе (на стадионах, спортплощадках, в парках и т.п.)?

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 33. Полностью устраивают | 35. Скорее не устраивают | 37. Затрудняюсь ответить |
| 34. Скорее устраивают | 36. Совершенно не устраивают | |

6. Если Вас в той или иной мере НЕ устраивают условия для занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе в нашем городе, укажите, пожалуйста, что именно требует изменений, улучшений и должного внимания со стороны городских властей?

7. Какими видами спорта Вы занимаетесь, либо хотели бы заниматься?

- | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 38. Катание на лыжах, коньках | 44. Настольный теннис | 50. Атлетическая гимнастика | 55. Занятия на тренажерах |
| 39. Оздоровительный бег | 45. Бадминтон | 51. Гимнастика | 56. Восточные системы |
| 40. Плавание | 46. Технические виды спорта | 52. Спортивное ориентирование | 57. Общая физическая подготовка |
| 41. Волейбол | 47. Велоспорт, велотуризм | 53. Экстремальные виды спорта | 58. Никакими |
| 42. Футбол | 48. Турпоходы | 54. Пешие прогулки | 59. Другое _____ |
| 43. Хоккей | 49. Аэробика | | |

8. Имеются ли по месту Вашего жительства спортивные сооружения, спортплощадки шаговой доступности (до 15 минут ходьбы), где можно заниматься физкультурой и спортом?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 60. Да, и я это использую. | 64. Нет, и пока они для меня не нужны |
| 61. Да, но они для меня недоступны | 65. Может и есть, не обращаю внимания |
| 62. Да, но меня это не интересует | 66. Затрудняюсь ответить |
| 63. Нет, но хотелось, чтобы они были | |

9. Вы курите?

- | | | |
|--------------------|------------------|----------------|
| 67. Да, курю часто | 68. Нет, не курю | 69. Курю редко |
|--------------------|------------------|----------------|

10. Что вы делаете для укрепления собственного здоровья?

- | | |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 70. Стараюсь больше бывать на свежем воздухе, гулять | 75. Соблюдаю режим и рацион питания |
| 71. Избегаю вредных привычек, борюсь с ними | 76. Стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, |
| 72. Занимаюсь спортом | 77. Стараюсь ограничивать время просмотра телепрограмм |
| 73. Стараюсь высыпаться, не переутомляться | 78. Соблюдаю режим дня |
| 74. Делаю зарядку | |

79. Закаляюсь

81. Свой вариант _____

80. Регулярно посещаю врачей

11. Как часто вы употребляете следующие продукты:

	Несколько раз в день	1 раз в день	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	2-3 раза в месяц	1 раз в месяц	Реже 1 раза в месяц	Не употребляю
Молочные и кисломолочные продукты	82	93	104	115	126	137	148	159
Овощи	83	94	105	116	127	138	149	160
Фрукты	84	95	106	117	128	139	150	161
Фаст-фуд	85	96	107	118	129	140	151	162
Мясо, мясопродукты	86	97	108	119	130	141	152	163
Рыба, морепродукты	87	98	109	120	131	142	153	164
Жареная, копченая, острая пища	88	99	110	121	132	143	154	165
Постная, вареная, паровая пища	89	100	111	122	133	144	155	166
Хлебобулочные изделия	90	101	112	123	134	145	156	167
Кондитерские изделия, сладости	91	102	113	124	135	146	157	168
Алкогольные напитки и пиво	92	103	114	125	136	147	158	169

12. Покупая продукты, задумываетесь ли вы об их пользе/вреде для здоровья?

170. Да

171. Редко

172. Нет

13. На какие характеристики продуктов вы обращаете внимание:

173. Содержание в продуктах жира/ холестерина;

176. Срок годности;

174. Калорийность;

177. Не обращаю внимания на подобные характеристики

175. Наличие генетически модифицированных организмов;

14. Как бы вы охарактеризовали ваше питание в течение дня (возможно несколько позиций)

178. Питание соответствует рекомендациям по режиму питания;

181. Плотно ужинаю;

179. Часто «перекусываю» между основными приемами пищи;

182. Часто обедаю бургерами, хот-догами или в заведениях быстрого питания;

180. Не завтракаю;

183. Ограничиваю себя в приеме пищи.

15. Следите ли Вы за своим питанием, соблюдаете диету?

184. Да, стараюсь есть здоровую пищу

187. Да, соблюдаю самостоятельно выбранную диету

185. Ем то, что хочу, здоровье меня не беспокоит

188. Да, соблюдаю диету, которую рекомендовал врач

186. Думать о качестве пищи нет возможности, ем, что придется

189. Затрудняюсь ответить

16. За последний год Ваше отношение к питанию изменилось? стало оно более здоровым или нет?

190. Изменилось к лучшему

191. Осталось без изменений

192. Изменилось к худшему

193. Затрудняюсь ответить

17. Если Вы изменили Ваше отношение к питанию, что послужило поводом?

194. Проблемы со здоровьем

198. Советы близких людей

195. Увеличение массы тела

199. Осознание важности здорового питания

196. Пропаганда здорового образа жизни

200. Другое _____

197. Рекомендации специалистов

201. Не изменил(а) свой рацион питания

18. Как бы Вы оценили экологическую обстановку в месте Вашего проживания? (один ответ)

202. В целом, благополучная

205. Очень плохая близкая к катастрофической

203. Скорее благополучная

206. Затрудняюсь ответить

204. Скорее неблагополучная

19. Как, по Вашему мнению, изменилась экологическая обстановка в нашем населенном пункте, местности за последние 5 лет?

207. Скорее улучшилась

208. Не изменилась

209. Скорее ухудшилась

210. Затрудняюсь ответить

20. В чем конкретно проявляется ухудшение окружающей среды в месте, где Вы живете?

211. Загазованность воздуха

217. Повышенный уровень шума

212. Загрязнение водоемов

218. Недостаточный уровень освещенности

213. Плохая, загрязненная питьевая вода

219. Крысы, грызуны, тараканы

214. Антисанитарное состояние территории

220. Сырость, сквозняки, холод в квартире

215. Мало зеленых зон, парков

221. Другое _____

216. Воздействие вредных химических веществ на продукты питания

222. Затрудняюсь ответить

21. Из каких источников вы узнаете различных аспектах здорового образа жизни

Профилактические мероприятия	Отказ от вредных привычек	Двигательная активность	Медицинская профилактика	Здоровое питание
Специальные концерты, фестивали	223	232	241	250
Реклама на телевидении, радио, в прессе	224	233	242	251
Плакаты, открытки	225	234	243	252
Буклеты и брошюры	226	235	244	253
Тематические программы и фильмы на телевидении	227	236	245	254
Статьи в прессе	228	237	246	255
Публикации в Интернете, специализированные сайты	229	238	247	256

