

РАЗДЕЛ 3.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРАКТИКИ

- ▲ За период с 2016 по 2018 г. на 8 п.п. (с 24 до 32%) увеличился удельный вес жителей области, которые при первых признаках болезни обращаются к врачу (по сравнению с 2011 г. – почти в 2 раза; *табл. 13*).
- ▼ В то же время (по самооценкам жителей области) с 30 до 25% снизился удельный вес тех, кто соблюдает умеренность в потреблении алкоголя; с 27 до 22% уменьшилась доля людей, старающихся больше ходить пешком, совершать прогулки; с 46 до 40% снизился удельный вес некурящих жителей области; с 15 до 12% – доля тех, кто активно занимается физкультурой и спортом.

Таблица 13. **Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления своего здоровья?** (в % от числа опрошенных)*

Вариант ответа	2011	2012	2014	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
Не курю	42,7	43,5	43,9	45,6	40,4	-5
Обращаюсь к врачу при первых признаках болезни, регулярно прохожу медицинский осмотр	17,9	23,5	13,9	23,7	31,7	+8
Посещаю баню, сауну	32,3	32,3	26,6	30,9	26,9	-4
Соблюдаю режим питания, стараюсь, чтобы рацион был сбалансированным	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	25,1	–
Соблюдаю умеренность в потреблении алкоголя	25,9	29,2	22,9	30,1	24,5	-6
Стараюсь больше ходить пешком, совершаю прогулки в местах отдыха	26,2	23,5	25,3	26,6	22,3	-4
Использую бытовые приборы для очистки питьевой воды, покупаю бутилированную воду, пользуюсь водой из специальных источников (родников, колодцев)	29,3	28,0	25,0	29,2	21,2	-8
Стараюсь оптимально сочетать трудовые нагрузки и отдых	18,7	18,8	16,9	21,4	19,1	-2
Стараюсь организовать свое свободное время с пользой для здоровья, саморазвития, самореализации	14,9	16,8	16,0	20,0	17,7	-2
Стараюсь контролировать свое психическое состояние	13,0	16,0	13,5	16,1	16,6	+1
По возможности прохожу курс лечения в санатории, на курорте и т.п.	10,3	10,6	7,9	9,9	13,2	+3
Активно занимаюсь физической культурой, закаливанием организма	12,3	13,4	14,1	15,2	12,4	-3
Контролирую свой вес	19,8	19,8	19,7	24,1	Н/д	–
Другое	0,3	0,7	0,3	0,9	4,1	+3
<i>Ничего специально не предпринимаю</i>	23,4	22,8	32,5	28,9	28,9	0

* Любое количество ответов, ранжировано по данным 2018 г.

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

- ▼ Как показывают результаты опроса, проведенного в 2018 г., лишь каждый третий житель Вологодской области в свободное время занимается физкультурой или спортом (32%). Доля тех, кто не делает этого, в 2 раза выше (68%; *рис. 8*).

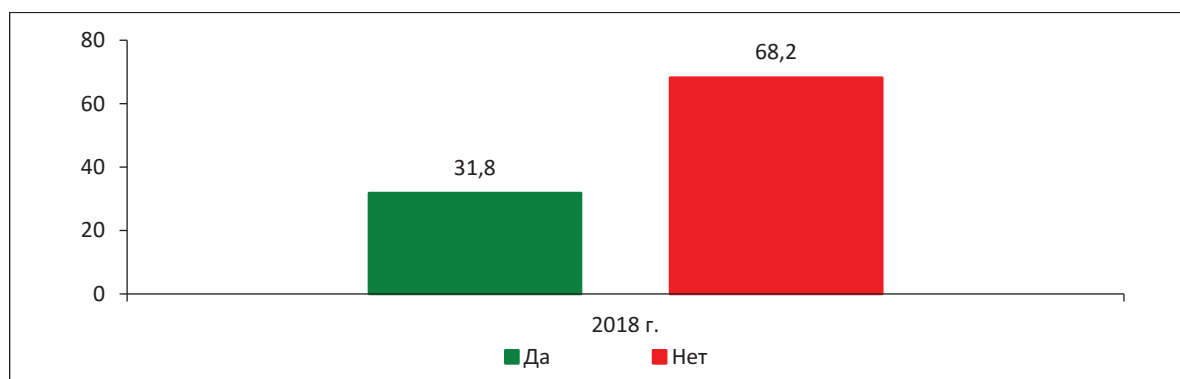


Рисунок 8. Занимаетесь ли Вы физкультурой или спортом в свободное время?
(в % от числа опрошенных)

- ▼ В 2018 г. около 68% жителей Вологодской области отмечали, что в свободное время не занимаются физкультурой и спортом.
- ▲ Среди тех, кто все-таки предпочитает активное, здоровьесберегающее проведение досуга (таких 32% жителей региона), в основном преобладают молодые люди (55%), лица с высшим образованием (45%) и высокой покупательной способностью доходов (45%). По территориальному признаку среди потребителей спортивных услуг лидирует г. Вологда (43%; *табл. 14*).

Таблица 14. Доля людей, занимающихся (по самооценкам) физкультурой или спортом в различных социально-демографических категориях населения (2018 г., в % от числа опрошенных)

Категории населения	Да	Нет
Пол		
Мужской	31,3	68,7
Женский	32,1	67,9
Возраст		
До 30 лет	54,9	45,1
30 – 55(60) лет	30,2	69,8
Старше 55 (60) лет	22,0	78,0
Образование		
Среднее и н/среднее	24,4	75,6
Среднее специальное	26,3	73,7
Высшее и н/высшее	45,1	54,9
Покупательная способность доходов		
Высокая	44,7	55,3
Средняя	31,3	68,7
Низкая	26,3	73,7
Территории		
Вологда	42,9	57,1
Череповец	35,1	64,9
Районы	23,4	76,6

- ▲ Среди различных видов физической нагрузки у жителей Вологодской области наиболее популярна ходьба пешком (50% населения совершает ее ежедневно; табл. 15).
- ▼ Утреннюю зарядку каждый день делает лишь 11% населения. Еще меньше доля тех, кто с регулярностью 2-3 раза в неделю посещает различные тренировки.
- ▼ Более половины жителей региона (57%) говорят о том, что никогда не занимались спортом.

Таблица 15. Как часто Вы занимаетесь какими-либо видами физической активности?
(в % от числа опрошенных)

Вид физической активности	Вариант ответа	2018 г.	Вид физической активности	Вариант ответа	2018 г.
Ходьба пешком	Ежедневно	49,9	Силовые упражнения	Ежедневно	1,7
	2-3 раза в неделю	12,5		2-3 раза в неделю	4,3
	Несколько раз в месяц	3,5		Несколько раз в месяц	4,3
	Сейчас не занимаюсь	7,3		Сейчас не занимаюсь	21,1
	Никогда не занимался(ась)	26,7		Никогда не занимался(ась)	68,6
Спорт (футбол, баскетбол, волейбол, танцы и др.)	Ежедневно	1,3	Утренняя (вечерняя) зарядка	Ежедневно	11,3
	2-3 раза в неделю	5,3		2-3 раза в неделю	5,0
	Несколько раз в месяц	4,7		Несколько раз в месяц	6,2
	Сейчас не занимаюсь	31,7		Сейчас не занимаюсь	19,3
	Никогда не занимался(ась)	57		Никогда не занимался(ась)	58,2
Кардионагрузки (бег, велосипед, плавание и др.)	Ежедневно	1,2	Упражнения на гибкость, равновесие	Ежедневно	3,9
	2-3 раза в неделю	6		2-3 раза в неделю	5,1
	Несколько раз в месяц	7,4		Несколько раз в месяц	4,9
	Сейчас не занимаюсь	28,6		Сейчас не занимаюсь	21,3
	Никогда не занимался(ась)	56,8		Никогда не занимался(ась)	64,9

- ▲ Наиболее популярными мотивами для занятия физкультурой и спортом выступает «укрепление здоровья» (69%), а также сохранение физической формы, фигуры (48%). Около трети жителей региона занимаются спортом, полагая, что это благоприятно скажется на продолжительности их жизни (31%; табл. 16)

Таблица 16. Почему Вы занимаетесь физкультурой или спортом?
(в % от числа тех, кто занимается физкультурой или спортом)*

Вариант ответа	2018 г.
Укрепление здоровья	68,7
Сохранение физической формы, фигуры	48,0
Увеличение продолжительности жизни	30,9
Психологическая разрядка, снятие стресса	24,5
Удовольствие от физической нагрузки	22,2
Поддержание работоспособности	22,2
Общение с друзьями	20,9
Приятное проведение досуга	19,5
Сейчас модно заниматься физкультурой и спортом	6,1
Другое	5,5
Затрудняюсь ответить	12,1

* Респонденту предлагалось выбрать любое количество вариантов ответа, ранжировано в порядке убывания.

- ▼ В 2018 г. по сравнению с 2016 г. возрос удельный вес жителей области, которые не видят необходимости в занятиях спортом (на 7 п.п., с 20 до 26%; табл. 18), а также тех, кто не занимается физкультурой по причине неудовлетворительного состояния здоровья (на 5 п.п., с 11 до 16%).
- ▲ Все реже респонденты ссылаются на личную неорганизованность, лень и недостаток времени в качестве оправдания собственной низкой физической активности (снижение в 2018 г. по сравнению с 2016 г. на 7–11 п.п., с 30–34 до 23%; табл. 17). Отсутствие материальных средств и условий для занятия спортом также реже указываются в качестве препятствующих факторов (с 13 до 9%).

Таблица 17. Если у Вас низкая физическая активность, то укажите причину
(в % от числа опрошенных)*

Вариант ответа	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
Не вижу необходимости	19,8	26,4	+7
Недостаток свободного времени	34,3	22,9	-11
Лень, личная неорганизованность	29,5	22,5	-7
Не позволяет неудовлетворительное состояние здоровья	11,1	15,7	+5
Сидячая, малоподвижная работа	11,1	11,3	0
Недостаток средств / дороговизна	12,7	9,3	-3
Отсутствие условий	12,9	9,1	-4
Считаю вредным	0,9	1,9	+1
Другое	1,5	0,8	-1

*Можно выбрать не более 3-х ответов, ранжировано в порядке убывания.

- ▲ За период с 2016 по 2018 г. заметно увеличилась доля жителей области, отмечающих, что по месту их жительства есть подходящее место для занятий спортом (на 12 п.п., с 53 до 65%; табл. 18).
- ▼ Однако это не отразилось позитивно на доле тех, кто пользуется соответствующей инфраструктурой: за тот же период (с 2016 по 2018 г.) удельный вес жителей области, не пользующихся местами для занятий спортом, расположенными по месту их жительства, возрос почти на 10 п.п. (с 34 до 43%).

Таблица 18. Имеете ли Вы по месту жительства подходящее место
для занятий физической культурой и спортом? (в % от числа ответивших)

Вариант ответа	2012	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
Да, есть подходящие места, и я ими пользуюсь	15,9	13,6	15,3	+2
Да, но я ими не пользуюсь	28,8	33,9	43,4	+10
Да, есть, но недоступны для меня	9,8	5,5	6,2	+1
Нет, они мне не нужны	24,7	10,4	14,3	+4
Нет, но хотелось бы, чтобы они были	4,9	20,3	5,1	-15
Может и есть, не обращал(а) внимания	15,9	16,3	15,7	-1

ОТНОШЕНИЕ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- ▲ От 30 до 50% населения употребляют алкоголь только по праздникам, при этом в 2018 г. их доля увеличилась на 3–4 п.п. (табл. 19)
- ▼ На 5 п.п. (с 37 до 32%) снизился удельный вес жителей области, употребляющих по выходным слабоалкогольные напитки (пиво).
- ▲ Значительная часть жителей региона (от 27 до 57%) в 2018 г. отмечали, что вообще не употребляют алкоголь, хотя стоит отметить, что по сравнению с 2016 г. ощутимо уменьшилась
- ▼ доля тех, кто не употребляет крепленое и некрепленое вино (на 3–7 п.п.), а также крепкие алкогольные напитки (на 8 п.п.).

Таблица 19. Употребляете ли Вы алкогольные напитки, и, если употребляете, то как часто? (в % от числа тех, кто употребляет алкогольные напитки)

Вариант ответа	2007	2008	2009	2010	2012	2013	2014	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
<i>Пиво (более 1 бутылки)</i>										
Ежедневно	3,8	3,8	4,7	2,1	2,3	2,4	2,8	2,4	6,9	+5
По выходным	25,6	25,2	29,1	27,9	26,2	21,4	29,1	37,0	32,4	-5
По праздникам	17,5	21,3	18,1	19,5	11,5	11,9	14,9	9,6	10,4	+1
До 3-х раз в месяц	9,9	8,4	7,8	6,3	11,6	5,6	6,5	12,9	10,4	-3
Не употребляю	43,2	41,3	40,3	44,2	48,4	58,7	46,7	38,1	39,9	+2
<i>Некрепленое вино (более 200 мл)</i>										
Ежедневно	0,1	0,7	0,6	0,4	0,5	0,1	0,1	0,3	1,1	+1
По выходным	6,3	6,1	7,8	5,3	4,6	4,3	7,1	7,8	9,9	+2
По праздникам	34,0	37,8	38,0	45,2	40,5	34,9	35,8	32,2	34,8	+3
До 3-х раз в месяц	6,4	5,4	7,3	5,2	8,4	3,7	5,4	8,2	5,8	-2
Не употребляю	53,2	50,0	46,3	43,9	46,0	57,0	51,6	51,4	48,4	-3
<i>Крепленое вино (более 100 мл)</i>										
Ежедневно	0,3	0,2	0,8	0,1	0,3	0,4	0,3	0,2	1,1	+1
По выходным	2,5	4,9	4,9	3,8	2,5	3,1	3,5	4,4	7,3	+3
По праздникам	27,3	29,9	29,4	32,3	29,3	20,2	28,6	24,9	29,6	+5
До 3-х раз в месяц	6,6	5,4	5,9	5,0	9,0	2,6	3,9	6,9	5,4	-2
Не употребляю	63,3	59,6	59,0	58,8	58,8	73,7	63,7	63,6	56,5	-7
<i>Крепкие спиртные напитки (более 50 мл)</i>										
Ежедневно	1,3	1,7	1,5	0,6	0,6	1,0	0,5	0,4	2,6	+2
По выходным	9,6	8,9	9,5	7,7	5,4	6,7	8,5	9,9	12,4	+3
По праздникам	47,2	46,2	46,8	44,7	43,7	42,1	52,5	46,1	49,8	+4
До 3-х раз в месяц	8,9	10,1	9,7	7,4	9,9	6,3	6,5	8,7	8,6	0
Не употребляю	33,0	33,1	32,5	39,6	40,4	43,9	32,0	34,8	26,6	-8

- ▼ Среди причин употребления спиртных напитков преобладает «возможность расслабиться» (43%; табл. 20). Каждый третий прибегает к алкоголю с целью отвлечься от проблем (их доля возросла на 9 п.п. по сравнению с 2016 г., с 24 до 33%), для поддержания компании (33%), а также по традиции отмечать праздники со спиртным (35%).

Таблица 20. Укажите причины, по которым Вы употребляете алкоголь
(в % от числа тех, кто употребляет алкогольные напитки)*

Вариант ответа	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
Возможность расслабиться	44,8	43,4	-1
По традиции отмечать праздники со спиртным	Н/д	35,3	–
Отвлечься от проблем	24,8	33,3	+9
Для поддержания компании	46,6	32,8	-14
Для повышения настроения	24,0	27,6	+4
Нравится вкус напитка	8,9	9,9	+1
Облегчает процесс общения и дает чувство веселости	16,8	9,8	-7
Иногда испытываю потребность выпить	5,8	8,3	+3
В силу привычки	Н/д	6,2	–
Из-за недостатка воли прекратить выпивку	Н/д	2,8	–
Снимает чувство усталости	17,8	Н/д	–
Помогает забыть о проблемах	8,1	Н/д	–
Другое	3,0	2,4	-1

* Ранжировано по данным 2018 г. в порядке убывания.

- ▲ За период с 2002 по 2018 г. удельный вес курящих жителей региона сократился на 8 п.п. (с 36 до 28%; рис. 9). За период с 2016 по 2018 г. – на 4 п.п. (с 32 до 28%).



Рисунок 9. Курите ли Вы в настоящее время? (в % от числа ответивших)*

* До 2006 г. вопрос имел три варианта ответа: «Да, иногда», «Да, регулярно», «Нет».

- ▼ Среди жителей Вологодской области, потребляющих табачные изделия, около 50% выкуривают одну пачку или более в день. Значительно меньше доля тех, кому хватает на день 5–10 сигарет (36%; табл. 21).
- ▼ Курят нерегулярно или выкуривают менее 5 сигарет в день около 12% курильщиков.

Таблица 21. Если курите, то сколько в среднем сигарет, папирос вы выкуриваете в день? (в % от числа тех, кто курит)

Вариант ответа	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2012	2013	2014	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
Курю не каждый день	0,8	1,3	1,8	3,7	4,8	4,6	4,9	7,2	3,5	11,5	9,2	5,9	4,5	4,5	0
Не более 5 штук	3,9	8,0	6,1	4,8	12,0	11,1	7,5	11,4	9,3	9,8	11,7	10,6	6,8	7,3	+1
Менее половины пачки	10,1	11,3	10,7	11,3	17,8	16,4	11,8	13,1	15,6	13,3	16,9	18,3	12,6	14,7	+2
Хватает пачки на два дня	26,1	22,7	23,9	22,9	16,9	21,4	19,4	21,9	18,5	21,2	34,5	45,4	20,7	22,2	+2
Не более пачки в день	43,1	40,3	30,9	33,6	30,6	33,4	36,2	30,7	33,7	35,7	22,9	17,2	38,6	34,5	-4
Более 1 пачки в день	15,9	16,3	26,6	23,7	18,1	13,0	20,2	15,7	19,3	8,5	4,8	2,6	16,8	16,8	0

Более половины потребителей табачных изделий курят «по привычке» (58%; табл. 22).

- ▲ За период с 2016 по 2018 г. заметно уменьшилась доля людей, которые курят для того, чтобы «снять стресс» (на 13 п.п., с 47 до 34%).
- ▼ В то же время, на 5 п.п. (с 9 до 14%) вырос удельный вес тех, кто убежден, что курение помогает в общении.

Таблица 22. Почему Вы курите? (в % от числа тех, кто курит)*

Вариант ответа	2002	2003	2004	2005	2012	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
По привычке	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	58,5	–
Это успокаивает, снимает стресс	43,9	44,5	38,7	43,5	50,3	46,5	33,6	-13
Недостаточно воли, чтобы бросить курение	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	19,2	–
Это помогает в общении	4,7	3,0	2,7	4,2	7,5	9,3	14,6	+5
Это приятное занятие	13,4	12,6	12,5	11,3	15,0	14,8	12,2	-3
Придает силы в работе	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	9,6	–
Потому что курят мои друзья и знакомые	8,4	9,3	7,3	9,6	10,7	10,6	8,0	-3
Чтобы заглушить аппетит и меньше есть	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	3,1	–
Другое	Н/д	Н/д	Н/д	Н/д	3,4	3,6	2,6	-1
Я чувствую себя взрослее и увереннее	1,7	0,3	1,2	1,4	4,7	1,5	Н/д	–
Затрудняюсь ответить	33,5	36,9	39,3	33,3	27,3	37,0	Н/д	–

* Ранжировано в порядке убывания по данным 2018 г.

САМООЦЕНКА КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ

- ▲ Подавляющее большинство жителей Вологодской области оценивают свое питание как «нормальное». За период с 2016 по 2018 г. их доля увеличилась на 3 п.п. (с 70 до 73%; табл. 23).
- ▲ Стабильно с 2012 г. около 10–12% населения региона отмечают, что питаются полноценно.
- ▼ Примерно столько же людей (10–12%) говорят о том, что регулярно недоедают, или дают негативную оценку своему рациону.

Таблица 23. Как Вы оцениваете свое питание? (в % от числа ответивших)

Вариант ответа	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
Полноценное	13,4	14,9	14,9	14,1	10,2	13,0	11,0	11,1	11,1	14,5	10,5	11,0	9,6	12,6	10,9	-2
Нормальное	54,8	57,5	62,0	61,6	64,3	64,9	63,7	58,3	68,7	68,3	68,5	71,0	74,3	69,5	72,6	+3
Неудовлетворительное	24,4	21,0	18,4	17,3	18,2	15,4	12,4	13,9	10,8	11,4	12,9	12,7	7,9	11,8	8,8	-3
Очень плохое; регулярно недоедаю, голодаю	4,8	3,1	3,2	3,8	2,7	0,7	2,6	2,2	2,1	3,1	2,5	1,3	1,4	1,6	3,0	+1
Затрудняюсь ответить	2,5	3,5	1,5	3,2	4,7	5,9	10,3	14,6	7,3	2,7	5,6	4,0	6,9	4,5	4,7	0

- ▲ Чаще всего, для того чтобы соблюдать правильный рацион питания, жители области стараются не переесть (32%), следят за качеством продуктов (28%) и соблюдают режим питания (25%; табл. 24).
- ▼ Вместе с тем за период с 2016 по 2018 г. доля тех, кто прибегает к этим практикам, уменьшилась (на 4–10 п.п.), так же как и удельный вес тех, кто старается не употреблять «фаст-фуд» (на 11 п.п., с 33 до 22%).

Таблица 24. Что именно Вы делаете для того, чтобы питание было правильным? (в % от числа опрошенных)*

Вариант ответа	2012	2016	2018	Изменение (+/-) 2018 к 2016 г.
Стараюсь не переесть	33,3	39,7	31,5	-8
Слежу за качеством продуктов для питания	32,7	37,8	27,8	-10
Соблюдаю режим питания, правила приема пищи (есть не менее 3-х раз в день, есть не спеша, тщательно пережевывать пищу и т.д.)	22,3	28,5	25	-4
Стараюсь употреблять больше овощей и фруктов (не менее 400 г в сутки, не считая картофеля)	Н/д	22,1	21,9	0
Не ем «фастфуд», сухарики, чипсы	27,2	33,1	21,5	-12
Стараюсь следить за количеством потребляемой соли	Н/д	14,3	20,7	+6
Стараюсь следить за количеством потребляемого сахара	Н/д	19,6	19,8	0
Учитываю соотношение белков, жиров, углеводов в пище	Н/д	5,7	4,9	-1
Соблюдаю оздоровительную диету	Н/д	3,9	4,3	0
Питаюсь только «домашней» пищей	32,7	Н/д	Н/д	–
Стараюсь питаться разнообразной пищей, богатой витаминами и ценными для организма веществами	25,3	Н/д	Н/д	–
Другое	0,3	0,5	3,4	+3
Ничего не делаю	17,8	30,1	38,9	+9

* Ранжировано в порядке убывания по данным 2018 г.