

Анкета для опроса взрослого населения

Опрошено 114 респондентов. Из них женщин – 54 (47,4%), мужчин- 60(52,6%)

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Хорошее – 13(7%) | 4. Скорее плохое – 10(8,8%) |
| 2. Скорее хорошее – 20(17,5%) | 5. Плохое – 2(1,1%) |
| 3. Удовлетворительное – 54(47,4%) | 6. Затрудняюсь ответить – 17(14,9%) |

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

1. Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью- 20(17,5%)
2. Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью – 52(45,6%)
3. Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью- 42(36,8%)

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

- | | |
|--|--|
| 1. Экологические условия – 71(62,3%) | 7. Мой образ жизни – 22(19,3%) |
| 2. Материальное положение – 25(21,9%) | 8. Качество питания -21(18,4%) |
| 3. Условия труда/учебы – 4(3,5%) | 9. Отношения в семье- 6(5,3%) |
| 4. Качество медицинской помощи - 28(24,6%) | 10. Отношения в рабочем коллективе – 3(2,6%) |
| 5. Жилищные условия – 19(16,7%) | 11. Другое _____ |
| 6. Наследственность – 54(47,4%) | |

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

1. Полноценный отдых - 87(76,3%)
2. Соблюдение режима дня – 66(57,9%)
3. Правильное питание – 89(78,1%)
4. Отсутствие вредных привычек – 89(78,1%)
5. Занятия физической культурой и спортом- 58(50,8%)
6. Другое _____

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

1. Да, однозначно -18(15,8%)
2. В какой-то степени-48(42,1%)
3. Нет-48(42,1%)

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

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Вера, религия- 26(22,8%) | 7. Образование, интересная работа-28(24,6%) |
| 2. Дружба-8(7%) | 8. Секс |
| 3. Душевный покой, комфорт- 49(43%) | 9. Семья-69(60,5%) |
| 4. Здоровье – 105(92,1%) | 10. Общественное признание-2(1,8%) |
| 5. Материальные блага-36(31,6%) | 11. Саморазвитие-1(0,9%) |
| 6. Любовь-13(11,4%) | 12. Другое _____ |

7. Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Обращаюсь к врачу – 70(61,4%)
2. Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств-32(28,1%)
3. Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины – 16(14%)
4. Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.-6(5,3%)

5. Другое _____

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

1. Несколько раз в год- 15(13,2%) 3. Только по рекомендации врачей- 52(45,6%)
2. Один раз в год-16(14%) 4. Не используем-31(27,2%)

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	1(0,9%)	35(30,7%)	28(24,6%)	22(19,3%)	28(24,6%)
овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	24(21,1%)	47(41,2%)	22(19,3%)	21(18,4%)	
фрукты, ягоды	21(18,4%)	36(31,6%)	29(25,4%)	27(23,7%)	

10. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания -31(27,2%)
2. Использую йодированную соль – 30(26,3%)
3. Выпиваю достаточное количество воды (1,5-2 литра в сутки) – 36(31,6%)
4. Принимаю пищу не менее 3-х раз в день-31(27,2%)
5. Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом – 2(1,8%)
6. Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов-51(44,7%)
7. Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов)-9(7,9)
8. Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным-22(19,3%)
9. Ограничиваю употребление соли- 38(33,3%)
10. Ограничиваю употребление сахара – 35(30,7%)
11. Питаюсь как придется – 31(27,2%)

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	25(21,9%)	32(28,1%)	8(7%)	49(43%)
ездите на велосипеде	20(17,5%)	25(21,9%)	16(14%)	53(46,5%)
делаете утреннюю зарядку	6(5,2%)	15(13,2%)	33(28,9%)	60(52,6%)
совершаете пробежки	2(1,8%)	8(7%)	15(13,2%)	77(67,5%)
посещаете бассейн	1(0,9%)		1(0,9%)	112(98,2%)
посещаете тренажерный зал, фитнес	1(0,9%)		3(2,6%)	110(96,5%)
занимаетесь игровыми видами спорта	1(0,9)		6(5,2%)	107(93,9%)

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

1. Нехватка свободного времени – 26(22,8%)
2. Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте-7(6,1%)
3. Загруженность на работе- 15(13,2%)
4. Обязанности по домашнему хозяйству- 16(14%)
5. Другие интересы, хобби-14(12,3%)
6. Отсутствие мотивации- 19(16,7%)
7. Причины, связанные со здоровьем -47(41,2%)
8. Режим работы спортивных объектов – 2(1,8%)
9. Собственная лень – 25(21,9%)
10. Опасения не достичь поставленной цели-4(3,5%)
11. Высокие цены, отсутствие скидок -1(0,9%)
12. Другое _____

13. Курите ли Вы?

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Курю до 10 сигарет в день-9(7,9%)
2. Курю до 20 сигарет в день раз, но мне не понравилось-5(4,4%)
3. Курю более 20 сигарет в день-1(0,9%)
4. Курю иногда -18(15,8%)
5. Пробовал несколько 10(8,8%)
6. Курил, но бросил-27(23,7)
7. Никогда не пробовал-44(38,6%)

**Переходите
к вопросу 16**

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

1. Да-16(14%)
2. Нет -17(14,9%)

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

1. Да-8(7%)
2. Нет-21(18%)
3. Затрудняюсь ответить-4(3,5%)

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		2(1,8%)	11(9,6%)	25(21,9%)	76(66,7%)
легкие вина		1(0,9%)	5(4,4%)	52(45,6%)	57(50%)
крепкие алкогольные напитки			6(5,3%)	71(62,3%)	36(31,6%)

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

1. Да
2. Нет -114(100%)
3. Затрудняюсь ответить

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

1. Часто-21(18,4%)
2. Редко-89(78,1%)
3. Никогда -3(2,6%)

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

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Спорт и физкультура | 9. Прогулки на свежем воздухе-
64(56,1%) |
| 2. Алкоголь-2(1,8%) | 10. Посещение храма- 23(20,2%) |
| 3. Уединение -21(18,4%) | 11. Физический труд, работа на даче-
32(28,1%) |
| 4. Общение -16(14%) | 12. Еда -7(6,1%) |
| 5. ТВ, видео -22(19%) | 13. Чтение книг, газет, журналов-
26(22,8%) |
| 6. Музыка -15(13,2%) | 14. Социальные сети -16(14%) |
| 7. Курение-14(12,%) | 15. Туризм, путешествия –6(5,3%) |
| 8. Сон-43(37,7%) | 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	3(2,6%)	8(7%)	103(90,4%)
пополнить	2(1,8%)	3(2,6%)	109(95,6%)
меньше употреблять в пищу жиров	5(4,4%)	12(10,5%)	97(85,1%)
меньше употреблять в пищу соли, сахара	12(10,5%)	14(12,3%)	88(77,2%)
увеличить свою физическую активность	5(4,4%)	12(10,5)	97(85,1%)

Отметьте некоторые сведения о себе

22. Ваше образование:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. Базовое | 3. Среднее специальное -82(71,9%) |
| 2. Среднее общее-3(2,6%) | 4. Высшее-23(20,2%) |

Благодарим Вас за участие в опросе!