

Анкета для опроса взрослого населения

Опрошено 187 респондентов. Из них женщин – 99 (52,9%), мужчин-88(47,1%)

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

1. Хорошее – 33(17,6%)
2. Скорее хорошее – 43(23%)
3. Удовлетворительное – 91(48,7%)
4. Скорее плохое – 4(2,1%)
5. Плохое – 2(1,1%)
6. Затрудняюсь ответить – 14(7,4%)

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

1. Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью- 51(27,3%)
2. Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью – 80(42,8%)
3. Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью- 56(29,9%)

3. Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?

(выберите не более 3 вариантов ответов)

1. Экологические условия – 96(51,3%)
2. Материальное положение – 51(27,3%)
3. Условия труда/учебы – 15(8%)
4. Качество медицинской помощи -29(15,5%)
5. Жилищные условия – 18(9,6%)
6. Наследственность – 54(28,9%)
7. Мой образ жизни – 49(26,2%)
8. Качество питания -67(35,8%)
9. Отношения в семье- 1(0,5%)
10. Отношения в рабочем коллективе – 9(4,8%)
11. Другое _____

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

1. Полноценный отдых - 111(59,4%)
2. Соблюдение режима дня – 100(53,5%)
3. Правильное питание – 123(65,8%)
4. Отсутствие вредных привычек – 127(67,9%)
5. Занятия физической культурой и спортом- 110(58,8%)
6. Другое _____

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

1. Да, однозначно -29(15,5%)
2. В какой-то степени-117(62,6%)
3. Нет-41(21,9%)

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

1. Вера, религия- 12(6,4%)
2. Дружба-20(10,7%)
3. Душевный покой, комфорт- 78(41,7%)
4. Здоровье – 160(85,6%)
5. Материальные блага-58(31%)
6. Любовь-33(17,6%)
7. Образование, интересная работа-45(24,1%)
8. Секс-7(3,7%)
9. Семья-129(69%)
10. Общественное признание-1(0,5%)
11. Саморазвитие-13(7%)
12. Другое _____

7. Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Обращаюсь к врачу – 95(50,8%)
2. Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств-86(46%)
3. Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины – 11(5,9%)
4. Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.-13(7%)
5. Другое _____

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

1. Несколько раз в год- 42(22,5%)
3. Только по рекомендации врачей- 57(30,5%)

2. Один раз в год-46(24,6%)

4. Не используем-44(23,5%)

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	3(1,6%)	41(21,9%)	87(46,5%)	51(27,3%)	1(0,5%)
овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	49(26,2%)	82(43,9%)	47(25,1%)	6(3,2%)	
фрукты, ягоды	41(21,9%)	75(40,1%)	40(21,4%)	25(13,4%)	

10. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания -66(35,3%)
2. Использую йодированную соль – 34(18,2%)
3. Выпиваю достаточное количество воды (1,5-2 литра в сутки) – 67(35,8%)
4. Принимаю пищу не менее 3-х раз в день-64(34,2%)
5. Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом – 13(0,7%)
6. Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов-72(38,5%)
7. Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов)-46(24,6)
8. Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным-41(21,9%)
9. Ограничиваю употребление соли- 41(21,9%)
10. Ограничиваю употребление сахара – 63(33,7%)
11. Питаюсь как придется – 48(25,7%)

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	84(44,9%)	29(15,5%)	34(18,2%)	36(19,3%)
ездите на велосипеде	19(10,2%)	26(13,9%)	62(33,2%)	62(33,2%)
делаете утреннюю зарядку	13(7%)	28(15%)	52(27,8%)	88(47,1%)
совершаете пробежки	2(1,1%)	25(13,4%)	34(18,2%)	99(52,9%)
посещаете бассейн			11(5,9%)	147(78,6%)
посещаете тренажерный зал, фитнес		8(4,8%)	22(11,8%)	138(187%)
занимаетесь игровыми видами спорта		9(4,8%)	52(27,8%)	104(55,6%)

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

1. Нехватка свободного времени – 94(50,3%)
2. Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте- 28(15%)
3. Загруженность на работе- 57(30,5%)
4. Обязанности по домашнему хозяйству- 38(20,3%)
5. Другие интересы, хобби-22(11,8%)
6. Отсутствие мотивации- 38(20,3%)
7. Причины, связанные со здоровьем -21(11,2%)
8. Режим работы спортивных объектов – 5(2,7%)
9. Собственная лень – 60(32%)

10. Опасения не достичь поставленной цели-4(2,1%)

11. Высокие цены, отсутствие скидок -5(2,7%)

12. Другое _____

13. Курите ли Вы?

(выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Курю до 10 сигарет в день-14(7,5%) 5. Пробовал несколько 23(12,3%)
2. Курю до 20 сигарет в день раз, 6. Курил, но бросил-33(17,6%)
но мне не понравилось-9(4,8%) 7. Никогда не пробовал-82(43,9%)
3. Курю более 20 сигарет в день-1(0,5%)
4. Курю иногда -25(13,4%)

**Переходите
к вопросу 16**

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

1. Да-10(5,3%) 2. Нет -39(20,9%)

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

1. Да-12(6,4%) 2. Нет-28(15%) 3. Затрудняюсь ответить-9(4,8%)

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(1,1%)	28(15%)	70(37,4%)	60(32,1%)
легкие вина		4(2%)	16(8,6%)	79(42,2%)	69(36,9%)
крепкие алкогольные напитки		1(0,5%)	18(9,6%)	92(49,2%)	56(29,9%)

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

1. Да 2. Нет -187(100%) 3. Затрудняюсь ответить

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

1. Часто-53(28,3%) 2. Редко-117(62,6%) 3. Никогда -16(8,6%)

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

1. Спорт и физкультура -18(9,6%) 9. Прогулки на свежем воздухе- 77(41,2%)
2. Алкоголь-9(4,8%) 10. Посещение храма- 27(14,4%)
3. Уединение -44(23,5%) 11. Физический труд, работа на даче-44(23,5%)
4. Общение -52(27,8%) 12. Еда -22(11,8%)
5. ТВ, видео -28(15%) 13. Чтение книг, газет, журналов-19(10,2%)
6. Музыка -55(29,4%) 14. Социальные сети -55(29,4%)
7. Курение-24(12,8%) 15. Туризм, путешествия -33(17,6%)
8. Сон-64(34,2%) 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	26(13,9%)	25(13,4%)	126(67,4%)
пополнить	1(0,5%)	3(1,6%)	156(83,4%)
меньше употреблять в пищу жиров	31(16,6%)	22(11,8%)	111(59,4%)
меньше употреблять в пищу соли, сахара	49(26,2%)	21(11,2%)	100(53,5%)
увеличить свою физическую активность	30(16%)	29(15,5%)	106(56,7%)

Отметьте некоторые сведения о себе

22. Ваше образование:

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. Базовое | 3. Среднее специальное -104(55,6%) |
| 2. Среднее общее-13(14,9%) | 4. Высшее-70(37,4%) |

Благодарим Вас за участие в опросе!