



ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ ПО ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

7 апреля 2020 года

ПРЕСС-РЕЛИЗ

Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В этот день каждый житель нашей области должен вспомнить, что здоровье человека зависит не только от усилий врачей, но и от образа жизни каждого.

Для сохранения здоровья очень важно придерживаться здорового образа жизни. В марте 2019 года Росстатом была утверждена методика расчета показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)». Данный показатель является условной характеристикой здорового образа жизни и включает в себя следующие компоненты:

- отказ от курения;
- ежедневное потребление овощей и фруктов в количестве не меньше 400 граммов;
- физическую активность – не менее 150 минут умеренной нагрузки в течение недели или 75 минут интенсивной нагрузки за тот же срок;
- потребление соли в норме – не больше 5 граммов в день;
- отказ от алкоголя или его минимальное употребление – не более 168 граммов чистого спирта для мужчин в неделю и не более 84 граммов для женщин в тот же срок.

Распространенность анализируемых факторов риска определялась в результате выборочного наблюдения состояния здоровья населения, целью которого являлось получение статистических данных об ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения, доле лиц, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физкультурой и спортом, имеющих избыточную массу тела, потребляющих табак и алкоголь.

В 2019 году во всех субъектах Российской Федерации было проведено такое выборочное наблюдение с охватом 60 тыс. домохозяйств, в том числе 945 домохозяйств в Воронежской области.

По данным Росстата общая доля граждан в возрасте 15 лет и старше, предпочитающих здоровый образ жизни, в России составила 12 процентов. Воронежская область вошла в пятерку субъектов Российской Федерации, придерживающихся здорового образа жизни, заняв почетное пятое место. В нашей области 24.2 процента граждан в возрасте 15 лет и старше заявили о том, что ведут здоровый образ жизни. Больше всего граждан, ведущих здоровый образ жизни, было в Ингушетии – 48.8 процента, Крыму (29.2 %), Адыгее (28.8 %) и в Чувашии (24.7 %). Для сравнения, лишь 8.8 процента москвичей заявили о здоровом образе жизни, а петербуржцев – 6.8 процента.

Воронежская область заняла почетное десятое место в ЦФО по показателю ожидаемой продолжительности здоровой жизни. Ожидаемая продолжительность здоровой жизни позволяет оценить, сколько лет в определенном возрасте предстоит еще прожить в здоровом состоянии, то есть без каких-либо серьезных проблем со здоровьем, ограничивающих повседневную жизнедеятельность человека. Для расчета показателя использовались данные о смертности населения и оценка респондентами свое-

го здоровья в результате проведенного выборочного наблюдения. Ожидаемая продолжительность здоровой жизни жителей Воронежской области составляет 58.2 года. В тройку лидеров по ожидаемой продолжительности здоровой жизни вошли: Москва – 65.1 года, Московская и Калужская области (62.3 и 61.1 года соответственно).

Счастье для человека – это собственное здоровье и позитивное отношение к жизни. Сами люди должны осознавать, что причиной многих заболеваний становятся неправильный образ жизни, вредные привычки, низкая физическая активность, избыточная масса тела.

Во Всемирный день здоровья мы желаем всем придерживаться здорового образа жизни, который должен быть направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Пресс-служба Воронежстата

*Контактные телефоны: **отдел статистики населения и здравоохранения 255-75-97;***

E-mail: p36_mail@gks.ru;

Воронежстат ВКонтакте: <http://vk.com/vrnstat>

При использовании материалов Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Воронежской области в официальных, учебных или научных документах, а также в средствах массовой информации ссылка на источник обязательна. Переиздание и тиражирование статистических материалов запрещены.