

Группы населения по уровню Заботы о Здоровье и их различия

Источник: репрезентативный общероссийский опрос телеФОМ, выборка – 3000 респондентов, февраль 2019 г.

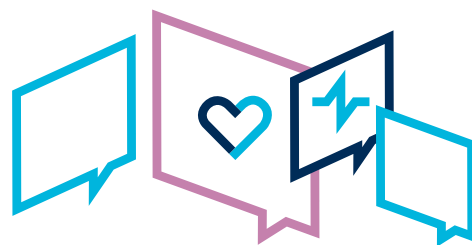
Три группы населения по уровню Заботы о Здоровье (ЗоЗ-группы) на основе вопроса-индикатора с 10-балльной шкалой:

	Все	Низкий уровень ЗоЗ	Средний уровень ЗоЗ	Высокий уровень ЗоЗ
Доли ЗоЗ-групп	100	23	45	32
Оцените, пожалуйста, по шкале от 0 до 10, в какой мере Вы занимаетесь своим здоровьем, где 0 означает «практически не слежу за здоровьем», 10 – «делаю все от меня зависящее для сохранения и укрепления здоровья»				
Среднее	7	3	7	9

Забота о Здоровье усиливает внимание к своему здоровью

- заметно выше среднего
- заметно ниже среднего

		Низкий уровень ЗоЗ	Средний уровень ЗоЗ	Высокий уровень ЗоЗ
	Доли ЗоЗ-групп	23	45	32
Собираю и держу в порядке информацию о своем здоровье, лечении (результаты анализов, кардиограммы и т.п.)	да	45	66	80
	нет	53	33	18
Слежу за показателями здоровья, например за весом, давлением, сахаром и т.п.	да	47	66	76
	нет	51	32	22
Регулярно проверяюсь у стоматолога	да	27	43	54
	нет	71	55	44
Контролирую свой вес	да	49	68	78
	нет	49	31	21
Ограничиваю употребление соли, сахара, жиров, вредных продуктов	да	42	63	69
	нет	56	36	29
Принимаю витамины или БАДы	да	26	38	46
	нет	73	61	53



Забота о Здоровье предопределяет превентивное медицинское поведение

- заметно выше среднего
- заметно ниже среднего

	Доли ЗоЗ-групп	Низкий уровень ЗоЗ	Средний уровень ЗоЗ	Высокий уровень ЗоЗ
		23	45	32
Как можно скорее обращаюсь к врачам, чтобы не запустить болезни	да	29	52	68
	нет	65	44	28
Вовремя делаю прививки в соответствии с рекомендациями врачей	да	39	55	64
	нет	59	42	34
Если обращаюсь к врачам, строго выполняю их рекомендации	да	60	74	82
	нет	33	22	14
Прохожу диспансеризацию	да	43	63	70
	нет	55	36	28
Делаю раннюю диагностику опасных заболеваний	да	19	35	51
	нет	78	62	47

Забота о Здоровье влияет на склонность к ЗОЖ

- заметно выше среднего
- заметно ниже среднего

	Доли ЗоЗ-групп	Низкий уровень ЗоЗ	Средний уровень ЗоЗ	Высокий уровень ЗоЗ
		23	45	32
Утренняя зарядка или физические упражнения дома, во дворе	да	33	44	60
	нет	65	53	38
Полезный для здоровья физический труд	да	69	79	83
	нет	28	18	14
Избегание стрессов	да	36	50	60
	нет	58	46	35
Соблюдение режима сна	да	39	53	67
	нет	58	45	31
Закаливание (воздушные ванны, водные процедуры и др.)	да	24	29	38
	нет	74	70	60
Избегание переутомления	да	33	38	45
	нет	62	57	50