

# Сколько мужчин и женщин в Республике Коми ведут здоровый образ жизни

Сочетание каких поведенческих факторов в статистических исследованиях считается условной характеристикой здорового образа жизни, в каких регионах России проживает больше всего зожников, и как относятся к здоровому образу жизни жители Республики Коми

## Сколько жителей являются высокими приверженцами здорового образа жизни

В Республике Коми высокими приверженцами ЗОЖ считают себя **4 % мужчин и 8 % женщин**. Эти люди строго придерживаются всех правил здорового образа жизни – не курят, ежедневно потребляют овощи и фрукты, занимаются физкультурой, ограничивают потребление соли и алкоголя.

Еще 61 % мужчин и 60 % женщин составляют сообщество с удовлетворительной приверженностью здоровому образу жизни. Они так же не курят, но не соблюдают одно из оставшихся четырех принципов ЗОЖ.

### Пять правил здорового образа жизни

- не курить
- ограничить потребление алкоголя: не более 168 граммов чистого спирта в неделю – для мужчин и не более 84 граммов – для женщин
- ежедневно есть не менее 400 граммов овощей и фруктов
- в сутки потреблять не более 5 граммов соли
- быть физически активным – в неделю не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной нагрузки

Методика расчета доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, утверждена Росстатом в 2019 году

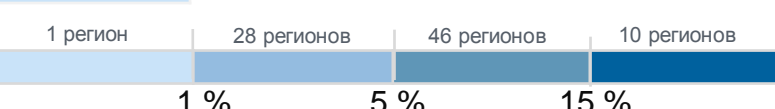
По России чаще всего высоких приверженцев ЗОЖ можно встретить в Севастополе. В этом южном городе самая высокая доля ведущих здоровый образ жизни мужчин и женщин – по 28 %. В Чукотском автономном округе, напротив, строгих приверженцев ЗОЖ нет вообще. В среднем по стране доля ведущих здоровый образ жизни женщин такая же как по Республике Коми – 8 %, доля мужчин выше – 6 %.

### По доле соблюдающих все правила ЗОЖ женщин Республика Коми занимает 26 место по стране

Удельный вес женщин, ведущих ЗОЖ, среди женщин 15 лет и старше

г. Севастополь	Новгородская область	Ростовская область	Псковская область	Кабардино-Балкарская Республика	Республика Сев. Осетия-Алания	Чувашская Республика	Калининградская область
Республика Крым	Республика Адыгея	Еврейская АО	Пензенская область	Туменская область без АО	Тульская область	Сахалинская область	Мурманская область
Волгоградская область	Ямало-Ненецкий АО	Липецкая область	Республика Марий Эл	Тверская область	Республика Татарстан	Республика Карелия	Владимирская область
г. Санкт-Петербург	<b>Республика Коми</b>	Пермский край	Калужская область	Ставропольский край	Республика Хакасия	Воронежская область	Республика Ингушетия
Камчатский край	Самарская область	Краснодарский край	Томская область	Рязанская область	г. Москва	Свердловская область	Орловская область
Кемеровская область	Брянская область	Вологодская область	Республика Мордовия	Красноярский край	Республика Дагестан	Тамбовская область	Республика Бурятия
Московская область	Челябинская область	Удмуртская Республика	Курганская область	Омская область	Чеченская Республика	Смоленская область	Нижегородская область
Забайкальский край	Ярославская область	Саратовская область	Ленинградская область	Амурская область	Белгородская область	Ульяновская область	Костромская область
Курская область	Республика Башкортостан	Ивановская область	Архангельская область без АО	Кировская область	Оренбургская область	Республика Саха (Якутия)	Республика Алтай
Приморский край	Магаданская область	Ханты-Мансийский АО - Югра	Республика Тыва	Иркутская область	Новосибирская область	Алтайский край	Карачаево-Черкесская Республика
Астраханская область	Республика Калмыкия	Ненецкий АО	Хабаровский край	Чукотский АО			

По итогам Выборочного наблюдения состояния здоровья населения – 2021

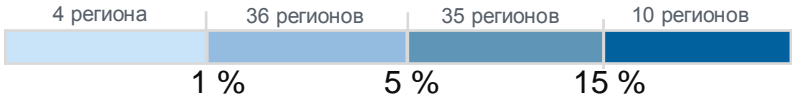


### По доле соблюдающих все правила ЗОЖ мужчин Республика Коми занимает 53 место по стране

Удельный вес мужчин, ведущих ЗОЖ, среди мужчин 15 лет и старше

г. Севастополь	Чувашская Республика	Ростовская область	Псковская область	Республика Сев. Осетия-Алания	Кабардино-Балкарская Республика	Республика Марий Эл	Республика Крым
Новгородская область	Республика Адыгея	Калужская область	Еврейская АО	Волгоградская область	Пензенская область	Республика Бурятия	Владимирская область
Республика Мордовия	Туменская область без АО	Калининградская область	Липецкая область	Чеченская Республика	Республика Карелия	Тульская область	Кемеровская область
Самарская область	Республика Татарстан	Московская область	Курганская область	Пермский край	г. Санкт-Петербург	Республика Ингушетия	Нижегородская область
Томская область	Мурманская область	Ставропольский край	Тверская область	Забайкальский край	Рязанская область	Костромская область	Кировская область
Удмуртская Республика	Брянская область	Воронежская область	Архангельская область без АО	Белгородская область	Камчатский край	Республика Хакасия	Омская область
Ямало-Ненецкий АО	Курская область	Вологодская область	Ивановская область	<b>Республика Коми</b>	Краснодарский край	Республика Тыва	Тамбовская область
Красноярский край	Орловская область	Челябинская область	г. Москва	Смоленская область	Республика Дагестан	Амурская область	Сахалинская область
Ханты-Мансийский АО - Югра	Саратовская область	Ленинградская область	Оренбургская область	Ульяновская область	Новосибирская область	Астраханская область	Свердловская область
Ярославская область	Иркутская область	Республика Башкортостан	Республика Саха (Якутия)	Хабаровский край	Алтайский край	Ненецкий АО	Приморский край
Карачаево-Черкесская Республика	Республика Калмыкия	Республика Алтай	Магаданская область	Чукотский АО			

По итогам Выборочного наблюдения состояния здоровья населения – 2021



## Как жители относятся к вредным привычкам

В Республике Коми **курящие** составляют **29 %** взрослого населения. Среди них 85 % – курят ежедневно, остальные – изредка. Из числа курящих ежедневно – каждый второй выкуривает более 10 сигарет. Свою первую сигарету 60 % курильщиков и 58 % курильщиц, включая бывших, попробовали в возрасте 15-20 лет.

Употребляющих **алкогольную продукцию** в республике больше – **53 %** взрослого населения, но более половины из них выпивают только по праздникам – один раз в несколько месяцев.

В целом по стране табачную продукцию употребляют 27 % населения 15 лет и старше, алкогольную – 60 %.

Среди регионов России наименьшая доля населения с вредными привычками наблюдается в республиках Северного Кавказа, наибольшая – в Чукотском автономном округе (по последним имеющимся данным за 2018 год).



Данные по Республике Коми по итогам Комплексного наблюдения условий жизни населения – 2020

## Сколько людей придерживаются правильного питания

Роспотребнадзор рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов.

В Республике Коми рекомендованную норму овощей и фруктов в свой рацион включают **8 % мужчин и 12 % женщин**.

Для сравнения в Республике Адыгея не менее 400 граммов овощей и фруктов каждый день съедают по 37 % мужчин и женщин. Это самый высокий показатель по стране.

В Ненецком автономном округе и Магаданской области неobservable количество овощей и фруктов присутствует в ежедневном рационе менее 1 % мужчин. Наименьший показатель по женщинам фиксируется в Чукотском автономном округе – 0,6 %.

### Здоровое питание взрослого человека должно включать

- не менее 400 граммов фруктов и овощей в день (без учета картофеля)
- не более 50 граммов свободных сахаров – всех сахаров, добавляемых или присутствующих естественным образом в продуктах, – в сутки (12 чайных ложек без верха)
- не более 5 граммов соли в сутки (чуть меньше 1 чайной ложки)
- потребление жиров – не более 30 % от общей потребляемой энергии (например, 3 столовые ложки растительного масла)

Рекомендации по здоровому питанию Роспотребнадзора

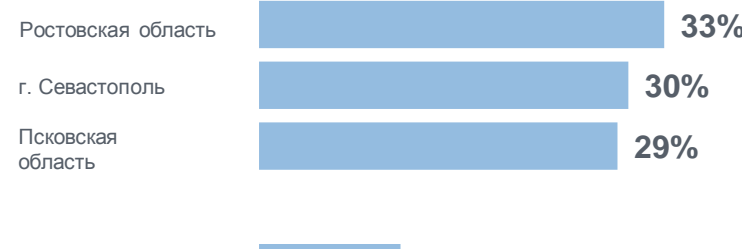
### Регионы с наиболее высокой долей мужчин, употребляющих не менее 400 граммов овощей и фруктов в день

Среди лиц 15 лет и старше



### Регионы с наиболее высокой долей женщин, употребляющих не менее 400 граммов овощей и фруктов в день

Среди лиц 15 лет и старше



По итогам Выборочного наблюдения состояния здоровья населения – 2021

Нормы здорового питания ограничивают **потребление жиров** - оно не должно превышать 30 % от общей потребляемой энергии. Отдавать предпочтение при этом следует ненасыщенным жирам, которые содержатся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном и оливковом масле.

В Республике Коми практически в каждой семье при приготовлении пищи используют растительные масла, в 9 из 10 – сливочное масло. В каждой второй семье употребляют маргарин. По доле домохозяйств, использующих при приготовлении блюд маргарин, республика находится на 4 месте среди регионов России. Показатель выше только по Амурской области (65 % семей), республикам Тыва (60 %) и Бурятия (90 %).

В 67 % семей региона предпочитают использовать нежирные сорта мяса, рыбу и птицу. В 44 % – стараются не завлаживать салаты майонезом. По доле семей, использующих низкокалорийные заправки для салата, Республика Коми занимает 6 место по стране. Для сравнения, в Республике Алтай от майонеза отказываются только 17 % семей, в среднем по стране – 34 %.



Данные по Республике Коми по итогам Выборочного наблюдения рациона питания населения – 2018

## Сколько жителей ведут активный образ жизни

В Республике Коми 62 % населения считают, что способны вести активный образ жизни. При этом среди мужчин таковых больше, чем среди женщин – 64 % против 61 %. Оставшиеся 38 % жителей не могут вести активную жизнь из-за наличия ограничений по состоянию здоровья или не имеют к этому интереса. В целом по стране активный образ жизни способны вести 59 % населения.

Из числа способных вести активную жизнь только 40 % занимаются различными видами активного отдыха. Чаще всего – силовыми тренировками, спортивными танцами, хоккеем, футболом. Среди занимающихся 15 % тренируются почти каждый день, 60 % – несколько раз в неделю и 25 % – периодически.

В основном жители республики отказываются от занятий спортом из-за нехватки свободного времени и отсутствия желания.



Данные по Республике Коми по итогам Комплексного наблюдения условий жизни населения – 2020