



Информационное сообщение для СМИ

15 февраля 2024, Тверь

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

В 2023 году на территории всех субъектов Российской Федерации проходило Выборочное обследование состояния здоровья населения. Основная цель наблюдения – получение статистической информации о приверженности здоровому образу жизни, состоянию здоровья, пищевых привычках, физической активности жителей. Оно основано на выборочном опросе представителей различных групп и слоев населения, проживающих в городских и сельских населенных пунктах.

Согласно итогам наблюдения жители Тверского региона в возрасте от 15 лет и старше оценили свое здоровье на момент обследования следующим образом:

1. **47,6% – как очень хорошее и хорошее.** Самый высокий показатель среди регионов Центрального федерального округа в г. Москве – 60,0%, самый низкий в Тульской области – 36,2%. В среднем по Российской Федерации он составил 51,5%.
2. **42,7% – как удовлетворительное.** Самый высокий показатель среди регионов ЦФО в Орловской области – 53,5%, самый низкий в г. Москве – 33,3%, по Российской Федерации – 40,9%.
3. **9,4%** респондентов посчитали свое здоровье **плохим и очень плохим.** Больше всего таких ответов в Ивановской области – 13,8%, меньше всего в г. Москве – 6,1%, по стране в целом – 7,4%.
4. **Затруднились ответить 0,3%** участников опроса.

В Тверской области высоко привержены здоровому образу жизни 8,4% жителей, причем женское население в большей степени, чем мужское – 10,8 против 5,2%, а сельское население больше городского – 11,3 и 7,4% соответственно. Из 18 регионов ЦФО больше всего людей, ведущих здоровый образ жизни на высоком уровне, в Липецкой области – 17,7%, меньше всего в г. Москве – 4,1%. По Российской Федерации их доля составляет 9,1%.

Высокая приверженность здоровому образу жизни предполагает ежедневное потребление овощей и фруктов (не менее 400 граммов), адекватную физическую активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю), нормальное потребление соли (не более 5 граммов в сутки), употребление алкоголя не более 168 граммов чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 граммов – для женщин и отсутствие курения.

Ведут здоровый образ жизни на удовлетворительном уровне (не курят, но при этом не соблюдают одно из условий высокой приверженности) 46,7% жителей Тверской области – 34,8% мужчин и 55,9% женщин. Среди жителей России этот показатель составил 53,0%, в среднем по ЦФО – 49,2%.

Ответственное отношение к своему здоровью предполагает не только соблюдение здорового образа жизни, но и своевременное прохождение профилактических медицинских осмотров. За последние два года прошли диспансеризацию чуть менее половины жителей (47,4%) нашего региона. Женщины делают это активнее мужчин – 53,0 против 40,2%, а горожане активнее сельского населения – 49,7 против 40,3%. В целом по стране таким образом заботятся о своем здоровье 57,0% населения.