



Информационное сообщение для СМИ

5 апреля 2024 г., Йошкар-Ола

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

Маристат подготовил информацию, характеризующую состояние здоровья, оцененное самим населением.

В целях получения официальной статистической информации, характеризующей приверженность населения здоровому образу жизни, состояние здоровья, физическую активность, начиная с 2019 года, ежегодно проводится Выборочное наблюдение состояния здоровья населения.

Обследование основано на опросе представителей различных групп и слоев населения по месту их проживания в составе отобранного для наблюдения домохозяйства.

По данным Выборочного обследования состояния здоровья населения в 2023 году 29,0% жителей Республики Марий Эл в возрасте 15 лет и старше дали оценку своему здоровью, как хорошее, 56,5% – удовлетворительное.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни – список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического). Основные пять условий, определяющих приверженность к здоровому образу жизни:

- отказ от курения;
- отказ от алкоголя;
- минимум час ходьбы в день со средней скоростью 6 километров в час;
- употребление 400 грамм овощей и фруктов в день;
- соблюдение мер осторожности при употреблении соли.

В соответствии с итогами наблюдения в республике проживает 7,7% мужчин и 14,0% женщин с высокой приверженностью здорового образа жизни (соблюдение пяти основных условий, перечисленных выше).

В республике 21,6% мужчин и 16,2% женщин занимались физической культурой и спортом самостоятельно дома или на улице, в организованной форме (секциях, фитнес-центрах, группах здоровья) – 4,1% и 5,0% соответственно.

Жители сельской местности занимались спортом преимущественно самостоятельно – 18,0% мужчин и 13,3% женщин, организованно – 5,7% и 2,4% соответственно.

Жители городской местности отдавали предпочтение организованным занятиям спортом – 3,2% мужчин и 6,1% женщин, самостоятельно занимались спортом – 23,5% и 17,4% соответственно.

Таким образом, здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.