

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН
(БАШКОРТОСТАНСТАТ)**

Пресс-выпуск 10-1-37/3п

г. Уфа, 6 апреля 2021г.

К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ

**«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье»
Г. Гейне**

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Этот праздник появился спустя два года после основания в 1948г. Всемирной организации здравоохранения и успешно существует уже много лет. Во Всемирный день здоровья предоставляется возможность привлечь внимание каждого человека к основным проблемам общественного здравоохранения.

В Башкортостане 2021г. объявлен Годом здоровья и активного долголетия. И главной целью является снижение преждевременной смертности и улучшение здоровья населения.

В ходе проведенного Росстатом в 2020 г. выборочного наблюдения состояния здоровья населения получена информация, характеризующая самооценку здоровья, приверженность к здоровому образу жизни, физическую активность и другие стороны самосохранительного поведения населения России и ее субъектов.

По итогам опроса более 3 тысяч жителей Республики Башкортостан получено следующее соотношение оценок состояния своего здоровья: 5,4% считают свое здоровье очень хорошим, 47,6% – хорошим, 39,4% – удовлетворительным и 7,6% – плохим или очень плохим.

К числу характеристик людей с высокой приверженностью здорового образа жизни (ЗОЖ) относятся: отсутствие курения, потребление соли не более 5 гр. NaCl в сутки, потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 гр., умеренная и высокая физическая активность (не менее 150 мин. умеренной или 75 мин. интенсивной физической нагрузки в неделю), потребление алкоголя не более 168 гр. чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 гр. для женщин. Среди мужчин более 3% опрошенных относятся к лицам с **высокой приверженностью ЗОЖ**, среди женщин – почти 5,5%. Кроме того, около 38% опрошенных мужчин и около 66% женщин относятся к населению с **удовлетворительной приверженностью ЗОЖ** (отсутствие курения, при не соблюдении одного из остальных условий высокой приверженности).

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит в необходимости постоянной физической активности. Не зря говорят: «Движение – это жизнь». В 2020 г. более 22% опрошенных мужчин и более 27% женщин самостоятельно занимались физической культурой и спортом, а в организованной форме – более 12% и более 9% соответственно.

Диспансеризация – это система мер, направленных на сохранение здоровья, предупреждение развития заболеваний, снижение частоты обострения хронических заболеваний, развития осложнений, инвалидности, смертности и повышения качества жизни. В ходе опроса более 57% респондентов мужчин и более 64% опрошенных женщин указали, что прошли диспансеризацию за последние 2 года.

Соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь. Заботьтесь о своем здоровье, и оно скажет Вам «спасибо»!

Более подробно с итогами наблюдения состояния здоровья населения и других обследований по социально-демографическим проблемам можно ознакомиться на сайте Росстата https://gks.ru/itog_inspect.

Башкортостанстат, Уфа, ул. Цюрупы, 17,

Отдел статистики населения и здравоохранения, тел. 8(347) 273-87-82

e-mail: naselen@bashstat.ru