

DOI 10.22394/1818-4049-2017-78-1-90-104
УДК 613:316.334.52(571.620-25)

Н.М. Байков
Ю.В. Березутский
Т.М. Скорик
Ю.С. Журавлева
М.В. Майтама

Приверженность хабаровчан к здоровому образу жизни: социологический мониторинг

В статье представлены результаты социологического измерения приверженности населения г. Хабаровска здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ). В большинстве своем хабаровчане ориентированы на ведение ЗОЖ, однако в реальности их устремления наталкиваются на объективные и субъективные «барьеры», снижающие их мотивацию и ведение ЗОЖ. Результаты исследования актуализируют необходимость межведомственного взаимодействия в вопросе реализации поляризационной профилактики посредством целенаправленной и систематической совместной работы всех заинтересованных субъектов: органов власти, средств массовой информации, специалистов медицинских учреждений и образовательных организаций, общественных объединений для увеличения охвата населения города Хабаровска, ведущего ЗОЖ.

The article presents the results of sociological research of adherence of the Khabarovsk citizens to a healthy lifestyle. Mainly the people of Khabarovsk are still oriented in effort to have a healthy lifestyle, but in their daily routine their efforts confront with objective and subjective "barriers" that reduce their motivation and the real leading a healthy lifestyle. The results of the research actualize the need of interdepartmental cooperation in the sphere of polarization prophylaxis, through targeted and systematic joint work of all institutions: government authorities, mass media, medical institutions and educational organizations, and public associations to increase the people of Khabarovsk city leading a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровье, ЗОЖ, ценности, профилактика, навыки, сознание, поведение, жизнедеятельность.

Keywords: health, healthy lifestyle, values, prophylaxis, skills, consciousness, behavior, life activity.

Байков Николай Михайлович – д-р социол. наук, профессор, гл. научный сотрудник, Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС (г. Хабаровск). E-mail: nmbaikov@rambler.ru

Березутский Юрий Владимирович – канд. социол. наук, доцент, зав. научно-исследовательской лабораторией, Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС (г. Хабаровск). E-mail: uriy-dvags@yandex.ru

Скорик Татьяна Михайловна – начальник Управления здравоохранения администрации города Хабаровска (г. Хабаровск). E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru

Журавлева Юлия Сергеевна – заместитель начальника Управления здравоохранения администрации города Хабаровска (г. Хабаровск). E-mail: uzo.zhuravleva@gmail.com

Майтама Мария Викторовна – аспирант, Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС (г. Хабаровск). E-mail: MaYTama_khv@mail.ru

Здоровье – одна из фундаментальных терминальных ценностей человека, о чем свидетельствуют результаты многочисленных общероссийских и региональных социологических исследований. В то же время данные медицинской статистики свидетельствуют о серьезных проблемах в состоянии здоровья граждан, а также несформированности навыков ведения ЗОЖ.

Здоровье человека, по данным Всемирной организации здравоохранения, зависит от многих факторов. Наибольшее влияние на здоровье оказывает образ жизни – это социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни. Именно поэтому главным направлением сохранения и укрепления здоровья является ЗОЖ.

Согласно современным представлениям ЗОЖ – это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций. [4]

При этом под ЗОЖ понимается целый комплекс элементов: двигательная активность, отказ от вредных привычек, здоровый и достаточный сон, баланс режима труда и отдыха, рациональный досуг, здоровое питание, профилактическая медицина.

В г. Хабаровске уже четыре года реализуется Городская программа «Сохранение и укрепление здоровья». [2;3] Фактический объем финансирования муниципальной программы в 2016 г. составил 9,3 млн. руб., при сокращении на 33,6% объема финансирования за 3 года в сравнении 2014 г.

Тем не менее, в мероприятия по формированию ЗОЖ активно вовлекаются организации города, к 2017 г. их количество превысило 300. Организации города разных форм собственности, в том числе некоммерческие организации, участвуют в проведении мероприятий посвященных ЗОЖ населения: в городских акциях, «крутых столах», в информировании населения о профилактике заболеваний, создают условия для ведения ЗОЖ в своих коллективах, активно рабо-

тают в составе Общественного совета по охране здоровья.

Организации города принимают активное участие в городском конкурсе «Премия здоровья». За 4 года их количество возросло почти в 2 раза: с 36 в 2013 г. до 56 в 2016 г. Работодатели организаций стали больше внимания уделять улучшению условий труда на предприятиях в целях снижения профессиональных заболеваний; создавать условия для оздоровления работников и обучающихся, для обеспечения их рациональным питанием; развивать спортивно-оздоровительную базу.

С участием населения ежегодно проводятся массовые городские профилактические акции: «Всемирный день здоровья», «День здоровья и спорта», Ярмарки здоровья, «Прогулки с врачом», флеш-мобы, конференции, конкурсы и др.

Совместно с учреждениями здравоохранения разных форм собственности и НКО ежегодно на базе учреждений летнего отдыха для детей и подростков проводятся школы по профилактике инфекционных заболеваний, СПИДа, вредных привычек, кариеса, по пропаганде рационального питания и физической активности (загородные лагеря «им. Олега Кошевого», «Мир детства», «Созвездие»). Профилактическими школами в 2015 – 2016 гг. было охвачено 8,3 тыс. детей и подростков профильных смен.

В целом по сравнению с 2013 г. с участием всех организаций города на 31,4% проведено больше мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ (2013 г. – 2459, 2016 г. – 3230); в 3,3 раза увеличилось количество участников мероприятий (2013 г. – 325,4 тыс. участников, 2016 г. – 1080,6 тыс. участников), на 16,2% увеличилось количество организаций города, охваченных методической работой по ЗОЖ.

За 3 года отмечается положительная динамика показателей здоровья населения: снижение смертности от болезней системы кровообращения на 1,2% (на 9% ниже краевого показателя), от онкологических заболеваний – на 10% (на 9,4% ниже краевого показателя), от туберкулеза – на 18,3%. Показатель младенческой смертности по сравнению с 2013 г. снизился на 35,1% (с 12,8 на 1000 родив-

шихся до 8,3 на 1000 родившихся в 2016 г.) и составил, при учёте по прописке в г. Хабаровске, 5,9%. Результатом совместной работы медицинских учреждений и районных комиссий по делам несовершеннолетних является отсутствие в городе в течение последних 3-х лет младенческой смертности от социальных причин.

По результатам диспансеризации в 2016 г. из числа впервые выявленных онкозаболеваний 53% выявлено на ранних стадиях (2014 г. – 25,4%, 2015 г. – 38,7%). Первичная заболеваемость туберкулезом снизилась на 2% (с 67,7 в 2014 г. до 66,3 на 100 тыс. в 2016 г.).

В 2016 г. сдали кровь и ее компоненты 23,3 тыс. горожан, что на 14,6% больше, чем в 2015 г. Ежегодно на 30% увеличивается количество безвозмездного донорства. 82% от общего объема заготавливаемой донорской крови сдали хабаровчане.

Осуществляется тесное взаимодействие с пресс-службой администрации города, со средствами массовой информации по информированию населения об опасности заболеваний и факторах, влияющих на качество и продолжительность жизни.

С октября 2015 г. при поддержке пресс-службы, совместно с Хабаровской студией телевидения реализуется телепроект «Здоровый Хабаровск» еженедельных профилактических школ для населения по вопросам охраны здоровья: «Азбука здорового сердца», «Школа независимости», «Расти здоровым», «Зубные истины». Всего за это время проведено 45 телевизионных школ. Активно по профилактике заболеваний и пропаганде ЗОЖ работают телекомпании города: Хабаровская студия ТВ, ДВТРК, Губерния, Россия 24; редакции газет «Хабаровские вести», «Тихоокеанская звезда», авторadio, радио России, Дальневосточная, Русское радио и др.

В течение 4-х лет увеличилось количество информационных материалов по вопросам ЗОЖ, в том числе на телевидении – на 20% (с 57 до 71 в 2016 г.), на радио – в 5,2 раза (с 14 в 2014 г. до 73 в 2016 г.); в печатных СМИ – в 2 раза (с 93 до 180), на официальном сайте управления здравоохранения размещено в 3 раза больше информационных материалов (2016 г. – 320, 2013 г. – 115), на прочих сайтах – в 2 раза больше (2016 г. – 434; 2013 г. – 201).

В целом следует отметить, что в политике города отражается объективная положительная динамика ее основных направлений. В то же время одним из важных показателей влияния политики формирования ЗОЖ выступает оценка отражения этой политики на приверженности населения ведению ЗОЖ. Инструментом такой оценки выступает социологический мониторинг.

Представления о ЗОЖ. По результатам нашего мониторингового исследования [1], подавляющее большинство опрошенных хабаровчан (более 70%) считают, что они «ведут ЗОЖ» (табл. 1).

По-прежнему сохраняются характеристики социального портрета ведущих ЗОЖ. В большинстве своем это женщины, пожилые люди и молодежь в возрасте до 29 лет. Отмечено, что люди с высшим образованием в большей степени стремятся вести ЗОЖ.

При этом следует отметить, что хотя в подавляющем большинстве своем *респонденты, считают, что они ведут ЗОЖ*, данные утверждения больше похожи на *декларации, выдавая желаемое за действительное*, поскольку высока степень

Таблица 1

**Самооценки хабаровчан в отношении ведения ЗОЖ
(в % от числа опрошенных) [1]**

Самооценки	2013 г.	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1. Да	33,3	33,8	42,6	36,8
2. Скорее да, чем нет	41,4	37,2	32,3	34,4
3. Скорее нет, чем да	14,9	18,0	14,5	16,6
4. Нет	10,4	11,0	10,5	12,2

распространенности вредных привычек, недостаточно сформированы навыки здорового питания, соблюдения режима сна, труда и отдыха; недостаточна двигательная активность и др. Как показывают результаты общероссийских исследований, у большинства «заботящихся» о своем здоровье эта забота проявляется в посещении врачей и приеме лекарств, а не в ЗОЖ. [5]

Результаты нашего исследования наглядно демонстрируют отсутствие у хабаровчан системного понимания и навыков ведения ЗОЖ. С одной стороны, в сознании многих хабаровчан ЗОЖ понимается как норма, как обязательный элемент жизни, однако на практике, в повседневной жизни, соблюдение основ ЗОЖ выражено у хабаровчан достаточно фрагментарно, бессистемно, что свидетельствует о слабой сформированности мотивации и навыков ведения ЗОЖ в сознании респондентов. В связи с этим существует необходимость активной пропаганды ЗОЖ среди хабаровчан.

При формировании любой социальной потребности (а ЗОЖ – это именно социальная потребность) особое влияние оказывают сформированные в обществе культурные стереотипы (например, «в здоровом теле – здоровый дух», «здоровая нация» и др.). Именно их необходимо

тиражировать, используя информационные инструменты и прежде всего социальную рекламу, Интернет и социальные сети, телевидение. Необходимо на уровне сознания и поведения людей формировать культуру ЗОЖ.

Анализ источников информации о ЗОЖ, которыми пользуются опрошенные жители города, показал, что основными из них по-прежнему являются *передачи телевидения и Интернет*.

Эти субъективные показатели отношения городского сообщества к современным средствам распространения информации позволяют выстраивать муниципальную политику в области ЗОЖ с учетом интересов, возраста и образовательного уровня социальных групп. Третью позицию в рейтинге источников занимают передачи краевого телевидения, их среди источников информации отметили более трети опрошенных. При этом следует обозначить тенденцию, согласно которой снижается роль телевидения при возрастании роли Интернета как источника информации о ЗОЖ (табл. 2).

Сегодня для формирования правильных представлений о ЗОЖ и профилактике заболеваний, как показывают результаты исследования, недостаточно активно используются такие информационные ресурсы, как: краевые, город-

Таблица 2

**Источники информации хабаровчан о ЗОЖ
(в % от числа опрошенных) [1]**

Источники информации	2015 г.	2016 г.
1. Из передач центрального телевидения	61,0	53,8
2. Из Интернета, социальных сетей	47,8	54,4
3. Из передач краевого телевидения	41,3	39,0
4. Из общения с родственниками, друзьями, соседями, коллегами	18,0	27,8
5. Из центральных газет, журналов	12,5	14,0
6. Из краевых газет, журналов	10,5	8,2
7. Из передач радио	7,0	9,2
8. Из местных (городских) газет и журналов	7,0	7,4
9. Из социальной рекламы на улицах города, в общественном транспорте	6,5	7,8
10. На мероприятиях, посвященных ЗОЖ	3,7	6,2
11. На сайте «Здоровый Хабаровск»	1,7	2,0

ские газеты и журналы, возможности социальной рекламы на улицах города, в общественном транспорте. Редко необходимую информацию респонденты получают на мероприятиях, посвященных ЗОЖ. По-прежнему недостаточно популярен среди населения сайт «Здоровый Хабаровск». При активном использовании социальных сетей данные информационные ресурсы могут стать серьезным источником знаний о здоровье и ЗОЖ для хабаровчан.

Особенности питания хабаровчан. Важной составляющей ЗОЖ населения является здоровое питание, т.е. соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, а также информированность о качестве употребляемых продуктов. Нерациональное питание является первичным фактором риска для здоровья.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

По данным Росстата, сегодня сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты, инсульты, ишемическая болезнь сердца, а также атеросклероз и гипертония) стоят на первом месте среди причин летальных исходов (55% от общего числа смертей). Причем если раньше эти заболевания считались воз-

растными, то сейчас они значительно «помолодели», 60% случаев инфарктов приходится на людей, в возрасте до 50 лет. [6] Врачи говорят о том, что практически все случаи заболеваний сосудов и сердца в России связаны с неправильным образом жизни, в том числе и питанием. Зачастую население плохо информировано о вреде той или иной пищи. Агрессивная реклама пропагандирует те продукты питания, которые наносят непоправимый вред здоровью.

По итогам социологического мониторинга в целом следует отметить, что существенных изменений в частоте ежедневного питания жителей города не выявлено. Большинство хабаровчан придерживаются трех-четырех разового приема пищи ежедневно (68%). Сохраняются и доли респондентов, которые отмечают отклонения от общепринятой частоты ежедневного приема пищи (1 – 2 раза в день) и (5 – 6 раз) в день (табл. 3).

Отказ от завтрака является довольно распространенной практикой. Научно-исследовательский институт Мензис в Тасмании провел уникальное исследование, которое доказывает, что отказ от завтрака в течение длительного периода времени может привести к увеличению риска появления сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. [7]

Согласно данным мониторинга три четверти жителей города подтверждают, что ежедневно завтракают. Это подтверждает устойчивая тенденция последних трех лет – увеличение доли тех горожан, кто завтракает ежедневно (с 63,7% до 73,0%). При этом сохраняется незначительная доля горожан, кто отметил, что практиче-

Таблица 3

**Частота ежедневного приема пищи жителями города
(в % от числа опрошенных) [1]**

Количество приемов пищи	2013 г.	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1 – 2 раза в день	18,0	18,3	16,6	14,4
3 раза в день	49,7	43,5	51,3	43,8
4 раза в день	23,4	28,3	19,7	24,2
5 раз в день	4,8	8,3	8,9	12,0
6 раз в день	2,8	0,9	3,0	4,2
Другое	1,2	0,8	0,5	1,4

ски не завтракает или завтракает редко, и, тем самым, пополняет группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и другим болезням (табл. 4).

Как показывает опрос хабаровчан, взрослые люди более ответственно относятся к завтраку, чем молодежь.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) и проведенным исследованиям, в том числе и на территории России, в 2013 г. была пересмотрена потребительская корзина, в результате чего количество фруктов и овощей в ней было увеличено. Однако потребительская практика хабаровчан по-прежнему не соответствует рекомендованным нормам. В текущем году растёт доля горожан, отмечающих сокращение ежедневного употребления в пищу свежих овощей и фруктов за счет увеличения доли тех, кто делает это иногда (3 – 5 раз в неделю). В результате увеличивается риск сердечной недостаточности, инсульта, диабета 2 типа и ожирения [8] (табл. 5).

Количество употребляемых овощей и фруктов большинством респондентов не соответствует рекомендуемым нормам. Диетологи советуют ежедневно съедать 5 порций различных фруктов и овощей по 100 граммов каждая. Этот совет

основан на рекомендации ВОЗ, о том, что минимальное количество фруктов и овощей в день должно составлять 500 граммов. Такая диета помогает снизить риск сердечной недостаточности, инсульта, диабета 2 типа и ожирения. [8]

В 2016 г. отмечается заметное сокращение по сравнению с 2015 г. горожан, употребляющих 5 и более видов свежих овощей и фруктов в день и увеличение с четверти до трети доли употребляющих менее 5-ти видов. При этом за весь исследовательский период стабильной остается доля хабаровчан употребляющих 2 – 4 вида свежих овощей и фруктов в день (табл. 6).

Масса употребляемых овощей и фруктов по-прежнему у большинства не соответствует рекомендациям ВОЗ. В 2016 году несколько сократилась доля тех горожан, кто употреблял свежие овощи и фрукты в весовом измерении по рекомендуемым нормативам и практически в пять раз увеличилось количество горожан, потребляющих их менее 100 гр. в день по сравнению с годом ранее (табл. 7).

Общеизвестно, что качество употребляемой пищи выражается в ее калорийности. Дневной рацион, составленный из низкокалорийных продуктов богатых клетчаткой, витаминами и минералами,

Таблица 4

Частота завтраков жителей города (в % от числа опрошенных) [1]

Частота завтраков	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1. Ежедневно	61,7	73,1	73,0
2. Часто (5 раз в неделю)	13,6	8,7	10,4
3. Редко (4 раза в неделю и реже)	12,8	7,8	8,6
4. Практически не завтракаю	11,9	10,4	8,0

Таблица 5

Частота употребления в пищу свежих овощей и фруктов (в % от числа опрошенных) [1]

Частота	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1. Ежедневно	41,8	46,1	36,0
2. Иногда (3 – 5 раз в неделю)	38,5	35,5	43,6
3. Редко (1 раз в неделю и реже)	16,4	14,7	14,4
4. Никогда	3,3	3,7	6,0

Таблица 6

Количество употребляемых видов свежих овощей и фруктов жителями города (в % от числа опрошенных) [1]

Частота	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1. Ежедневно	41,8	46,1	36,0
2. Иногда (3 – 5 раз в неделю)	38,5	35,5	43,6
3. Редко (1 раз в неделю и реже)	16,4	14,7	14,4
4. Никогда	3,3	3,7	6,0

Таблица 7

Количество употребляемых свежих овощей и фруктов горожанами (в % от числа опрошенных) [1]

Количество (по весу)	2014 г.	2015 г.	2016 г.
500 гр. и более в день	13,6	18,4	13,1
100 – 500 гр. в день	50,3	54,0	53,8
Менее 100 гр. в день	20,9	7,0	33,2
Затрудняюсь ответить	15,2	20,6	13,1

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос: «Обращаете ли Вы внимание при покупке продуктов питания на указанную на упаковке энергетическую ценность (калорийность)?» (в % от числа опрошенных) [1]

Частота обращения внимания	2014 г.	2015 г.	2016 г.
Да, всегда	12,1	15,0	15,0
Иногда	36,1	27,3	28,0
Никогда	40,1	49,8	50,0
Я ничего про это не знаю	11,6	7,8	7,0

является более качественным, чем составленный из высококалорийных продуктов. В этой связи покупателю важно обращать внимание при покупке продуктов питания на указанную на упаковке энергетическую ценность (калорийность). Этому правила все три года придерживается лишь незначительная часть опрошенных горожан (15,0%). По данным мониторинга сохраняется устойчивая тенденция, при которой половина опрошенных не обращают на это внимание, либо вообще ничего про это не знают (табл. 8).

Важным показателем, характеризующим ЗОЖ, является отношение людей к употреблению сладких газированных напитков и энергетиков. Доказано, что они

не приносят особой пользы организму, а при употреблении в больших количествах могут нанести и вред. [9] Между тем только половина опрошенных респондентов утверждает, что никогда не употребляет сладкие газированные и энергетические напитки. Другая половина делает это с разной частотой (табл. 9).

Результаты исследования подтверждают сохранение высокой зависимости употребления сладких газированных и энергетических напитков от возраста горожан, т.е. чем они моложе, тем больше они их употребляют. Три четверти молодых горожан в возрасте до 29 лет употребляют сладкие газированные и энергетические напитки с разной частотой. За год ситуация практически не измени-

лась во всех возрастных группах.

Важна роль поваренной соли в определении степени «здоровья» потребляемой пищи. Для взрослых суточное количество поваренной соли не должно превышать 5 – 6 грамм. Превышение этой нормы в потреблении соли несет тяжелые последствия для организма, в том числе развитие инсультов [10], повышение риска развития онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта. [11]

Результаты социологического опроса показали, что употребление поваренной соли и продуктов с ее высоким содержанием распространено среди населения. Однако в текущем году, судя по самооценкам респондентов, доля ее потребителей снизилась по всем позициям: меньше стало досаливающих пищу, больше – отступивших от традиции есть «солености» (рыба, колбаса, консервы) и увеличилось число горожан, которые стараются уменьшать потребление соли (табл. 10).

Оценить потребление соли в рационе питания респондента позволяет перечень употребляемых им 10 наиболее «солеосодержащих продуктов». [12]

Результаты опроса показали их распространенность в ежедневном рационе хабаровчан. В рейтинге наиболее употре-

бляемых сохранили свои позиции мясные и копченые деликатесы, сыры и замороженные продукты. В текущем году в городе возросло потребление консервированных продуктов, солений (рыба, овощи), маринадов, приправ, соусов (табл. 11).

Можно отметить, что значительная часть жителей города выражает понимание роли правильного питания в формировании ЗОЖ, но не очень стремится придерживаться основных рекомендаций по его соблюдению. Основные параметры здорового питания, подтвержденные результатами многочисленных отечественных и международных исследований, не находят пока своего воплощения в повседневных социальных практиках горожан.

Таким образом, обеспечение целей политики сохранения и укрепления здоровья населения города требует от органов власти всех уровней усилий по созданию комплекса объективных условий для здорового питания. С другой стороны, формирование и закрепление в повседневной жизни ценностей и установок правильного питания лежит через выработку у населения, особенно подрастающего поколения, высокой личной

Таблица 9

**Частота употребления сладких газированных и энергетических напитков
(в % от числа опрошенных) [1]**

Частота	2013 г.	2015 г.	2016 г.
Никогда	52,4	52,0	53,8
Редко (1 – 2 раза в месяц и реже)	21,0	26,6	28,4
Иногда (1 раз в неделю)	15,1	13,5	12,0
Часто (2 и более раз в неделю)	11,5	7,9	5,8

Таблица 10

**Самооценки респондентов по употреблению соли
(в % от числа опрошенных) [1]**

Оценка	2015 г.	2016 г.
Вся пища мне кажется недосоленной, я всегда её досаливаю	15,9	10,8
В нашей семье традиционно часто принято употребление солёной пищи (рыбы, колбас, консервов)	27,9	29,6
Я стараюсь уменьшать потребление соли	39,5	45,8
Затрудняюсь ответить	16,7	13,8

Таблица 11

**Рейтинг употребляемых продуктов с высоким содержанием соли
(в % от числа опрошенных) [1]**

Продукты	2015 г.	2016 г.
1. Мясные и копченые деликатесы (сосиски, ветчина, колбасы, шпик)	65,0	66,0
2. Сыры	64,2	66,4
3. Замороженные продукты	58,5	64,8
4. Консервированные продукты, соленья (рыба, овощи)	38,0	45,2
5. Овощные соки	25,3	23,2
6. Маринады, приправы, соусы, бульонные кубики	19,7	38,6
7. Сухие завтраки (хлопья, отруби и т.п.)	18,7	20,6
8. Суповые консервы	12,7	14,6
9. Чипсы, крекеры, орешки	11,5	15,2
10. Фаст-фуд	9,5	12,8

заинтересованности и мотивации в соблюдении ЗОЖ. Важная роль в формировании общественного мнения принадлежит средствам массовой информации, акцентирующим внимание на образцах лучших социальных практик соблюдения ЗОЖ, в том числе рациональном и сбалансированном питании. Такую системную политику необходимо выстраивать в увязке с главными субъектами социализации «семья – детский сад – школа – предприятие».

Двигательная активность хабаровчан и их отношение к физической культуре и спорту. Двигательная активность населения выступает одним из значимых факторов и условий ЗОЖ. По оценкам специалистов, низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней таких, как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет II типа и некоторые типы рака.

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны получать: умеренную физическую нагрузку, как минимум 150 минут в неделю (быстрая ходьба, танцы, работа в саду, работа по дому и хозяйству, традиционная охота и сбор урожая, активные игры и спортивные занятия с детьми, прогулки с домашними животными, основные строительные работы: кровельные или малярные, перенос или перемещение

предметов умеренной тяжести: до 20 кг. и т.п.) или 75 минут интенсивной физической нагрузки (бег; энергичный подъем в гору, восхождение; быстрая езда на велосипеде; аэробика; быстрое плавание; спортивные соревнования и игры: футбол, волейбол, хоккей, баскетбол; энергичная работа, например, с лопатой или рытье канав; перенос, перемещение тяжестей более 20 кг и т.п.). Продолжительность одного занятия с интенсивной физической активностью должна быть не менее 10 минут и рекомендуемые нагрузки должны быть распределены в течение недели.

В 2016 г. нами повторно была использована при опросе методика оценки двигательной активности хабаровчан. [13] Измерялась частота и продолжительность интенсивных и неинтенсивных нагрузок, хождения пешком, длительность пребывания в сидячем положении.

Сделаны следующие частные выводы:

- немного возросла доля среди опрошенных 45,6% (в 2015 г. – 38,5%), занимающихся интенсивной физической нагрузкой (от 3-х раз в неделю и чаще), у абсолютного большинства из них – 69,3% (в 2015 г. – 63,3%) длительность разовых занятий превышает 40 минут;

- большинство опрошенных 69,0% (в 2015 г. – 65,7%) занимаются неинтенсивной физической нагрузкой (от 3-х раз в неделю и чаще), у большинства из них

51,9% (в 2015 г. – 59,4%) длительность разовых занятий превышает 40 минут;

– большинство опрошенных 58,0% (в 2015 г. – 67%) ежедневно ходят пешком, не менее 10 минут без перерыва;

– при этом лишь 14% (в 2015 г. – 22,6%) ежедневно «нахаживает» рекомендуемую ВОЗ норму в 10 тыс. шагов (при средней скорости ходьбы в 5 км\ч, 10 тыс. шагов – или 8 км и более среднестатистический человек преодолеет за 1,5 часа пеших прогулок);

– большинство хабаровчан (58,9%) проводят ежедневно в сидячем положении 5 и более часов, каждый пятый (т.е. 17% в 2016 г. и 21,3% в 2015 г.) – более 8 часов в день.

Общий вывод, который мы сделали на основе оценки двигательной активности хабаровчан (согласно представленной выше методике), свидетельствует о недостаточной физической активности хабаровчан. Лишь у каждого третьего хабаровчанина (37,3%) физическая активность является оптимальной (табл. 12).

В целом проведенный анализ в разрезе различных групп населения по их физической активности показал, что *активная физическая нагрузка достаточно слабо коррелирует с другими неотъемлемыми элементами ЗОЖ*. Практически одинаковое количество курильщиков в этих трех группах свидетельствует о том, что эти два противоположных элемента ЗОЖ в сознании и поведении хабаровчан «уживаются». То же самое можно отметить и при анализе отношения к здоровому питанию – нездоровая пища распространена практически одинаково во всех выделенных группах. Профилактика заболеваний также слабо коррелирует с высокой степенью двигательной активности – во всех трех группах примерно равное количество тех, кто не измеряет

уровень своего артериального давления и холестерина (табл. 13).

Результаты, приведенные в таблице, показывают, что с возрастом двигательная активность у респондентов снижается.

В то же время анализ результатов социологического исследования свидетельствует, что физическая культура и спорт являются не просто значимыми в жизни респондентов, но и являются в их понимании, пожалуй, главными составляющими сущности ЗОЖ.

Таким образом, спорт и физические нагрузки в оценках хабаровчан, в большинстве своем, ассоциируются с ведением ЗОЖ, в их понимании это основной компонент ЗОЖ. Ввиду этого, двигательная активность играет существенную роль в жизнедеятельности значительной доли хабаровчан. Однако оптимальная физическая нагрузка присуща пока лишь чуть более трети хабаровчан.

Вредные зависимости людей как негативные факторы достижения ими ЗОЖ. Вредные привычки, вредные зависимости во многом сегодня выступают важнейшими факторами, мешающими формированию ЗОЖ.

По данным социологического опроса (с учетом погрешности) в городе Хабаровске по-прежнему курит примерно каждый третий опрошенный (табл. 14).

Как показывает и российская практика, и результаты опроса хабаровчан, мужчин (40,8%) среди курильщиков в два раза больше, чем женщин (16,6%). Молодежь и люди трудоспособного возраста наиболее часто являются курильщиками.

По результатам опроса хабаровчан у существенной части опрошенных курильщиков нет желания бросить курить (45,0%), около трети отмечают наличие такого желания, но самостоятельно бро-

Таблица 12

Двигательная активность хабаровчан (в % от числа опрошенных) [1]

Группы	2015 г.	2016 г.
Наблюдается недостаток физической активности (гиподинамия)	38,2	37,2
Относительно недостаточная физическая активность	25,0	25,5
Физическая активность оптимальна	36,8	37,3

Таблица 13

Основные характеристики различных групп населения в разрезе их физической активности (в % от числа опрошенных) [1]

Характеристики	Гиподинамия	Недостаточная	Оптимальная
Веду ЗОЖ (самооценка)	24,2	43,4	45,1
Знают о рекомендации ходить ежедневно 10 тыс. шагов	36,6	49,3	51,2
Ведут учет шагов	1,6	4,3	5,3
Ежедневно завтракают	69,9	76,0	73,8
Ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты	28,5	38,7	42,1
Употребляют ежедневно 5 и более видов свежих овощей и фруктов	10,2	12,7	14,0
Стараются уменьшить потребление соли	44,6	37,3	54,9
Употребляют сладкие газированные напитки	39,8	55,0	53,7
Курят	27,4	24,7	29,9
Употребляют алкоголь с разной частотой	74,2	78,7	75,6
Никогда не измеряли артериальное давление	14,5	22,7	24,4
Никогда не измеряли уровень холестерина	37,1	48,0	51,8
Длительность сна менее 7 часов	26,0	31,1	31,5
Контролируют свой вес постоянно	22,0	33,3	46,3

Таблица 14

Распространенность курения среди хабаровчан (в % от числа опрошенных) [1]

Вариант ответа	2012 г.	2013 г.	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1. Да	30,7	29,9	28,0	27,8	27,4
2. Курил, но бросил	13,3	15,5	15,1	11,2	15,6
3. Нет, не курил и не курю	56,0	54,5	56,9	61,0	57,0

силь не могут (26,3%) и примерно столько же (28,8%) считают, что смогут самостоятельно бросить курить. Но, судя по данным опроса, для большей части это декларация, так как только чуть более десятой части бросили курить.

По данным опроса по-прежнему большинство опрошенных употребляет алкогольные напитки с различной частотой (табл. 15).

В целом, как показали результаты исследования, сегодня в представлениях хабаровчан, не смотря на проводимую антитабачную и антиалкогольную пропаганду, нет адекватных представлений о вреде употребления алкоголя и курения. При достаточном количестве информа-

ции о вреде побеждает сложившаяся традиция, привычка и культура.

Проблема распространенности вредных привычек усугубляется еще и тем обстоятельством, что в поведении хабаровчан активные занятия спортом и физической культурой могут быть связаны и с курением, и употреблением алкоголя, что в очередной раз подтверждает наш вывод об общей слабой сформированности навыков ведения здорового образа (табл. 16).

Одним из важнейших аспектов ЗОЖ является сознательный отказ от табакокурения, приема алкоголя. Провозглашенный еще врачами древности постулат о том, что любую болезнь легче

Таблица 15

**Ранжирование ответов на вопрос «Как часто Вы употребляете
алкогольные напитки (водка, вино, пиво и др.)?»
(в % от числа опрошенных) [1]**

Вариант ответа	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1. Никогда	20,7	27,8	24,0
2. Часто (2 и более раз в неделю)	6,8	5,0	10,4
3. Иногда (1 раз в неделю)	24,3	22,8	23,4
4. Редко (1 – 2 раза в месяц и реже)	48,2	44,4	42,2

Таблица 16

**Основные характеристики различных групп населения в разрезе их
физической активности (в % от числа опрошенных) [1]**

Характеристики	Гиподинамия		Недостаточная		Оптимальная	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016
Курят	26,5	27,4	27,3	24,7	28,6	29,9
Употребляют алкоголь с разной частотой	73,5	74,2	76,1	78,7	67,6	75,6

предупредить, чем лечить, становится буквальным по отношению к алкогольной и табачной зависимостям. Злоупотребление табаком, алкоголем приносит вред отдельным людям и обществу. Однако сегодня недостаточно применять запретительные меры, поскольку они не приносят ожидаемого эффекта, гораздо важнее менять установки, ценности, традиции населения, что требует гораздо большего времени, затрат и научного подхода.

Отношение хабаровчан к ГТО. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р утвержден план мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Документ был внесен Минспорта России во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Подписанным распоряжением утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО). Мин-

спорт России определен координатором исполнения этого плана.

В г. Хабаровске 15 июня 2016 г. прошло заседание коллегии при мэре города по вопросу «О работе управления по физической культуре и спорту по реализации Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории города Хабаровска в 2015 – 2016 гг. и задачах на 2017 – 2020 гг.».

Хабаровск стал одним из пилотных городов, где приступили к апробации президентского Указа. На первом этапе в дальневосточной столице были проведены агитационно-пропагандистская работа, ряд мероприятий. В структуре муниципального автономного учреждения «Хабаровск Спортивный» создан сектор ГТО, выполняющий функцию муниципального центра тестирования.

Существующая материальная база города позволяет осуществлять выполнение нормативов комплекса ГТО на 780 объектах из 1153 имеющихся в городе. Для самостоятельной подготовки населения к выполнению нормативов установлены 6 спортивных площадок ГТО в жил-

массивах города.

Для выполнения нормативов было определено 104 площадки тестирования. Это 99 спортивных баз общеобразовательных учреждений, 5 учреждений спорта (стадионы «Юность», «Заря», «Нефтяник», плавательный бассейн «Дельфин», Городской центр баскетбола).

В 2015 – 2016 гг. в Хабаровске проведено тестирование 1400 учащихся образовательных учреждений.

В 2016 г. приняло участие в выполнении норм ГТО 5252 человека (школьники и студенты), из них 2549 выполнили нормативы ГТО: 667 человек на золотой знак, 1134 на серебряный знак, 778 человек на бронзовый знак. В 2017 г. приступило к выполнению нормативов ГТО работающее население. На сегодняшний день нормативы ГТО выполнили 160 человек.

Серьезной проблемой создания условий для сдачи нормативов ГТО выступает нехватка квалифицированных специалистов, которые имеют специальное судейское удостоверение и могут принимать нормативы ГТО по различным спортивным дисциплинам. Подготовка кадров осуществляется в Дальневосточной государственной академии физической культуры. Простые же учителя физкультуры, не обладающие специальным удостоверением, принимать нормативы права не имеют.

Результаты проведенного социологического опроса хабаровчан в целом свидетельствуют о слабой мотивации жителей и их готовности к выполнению нормативов ГТО.

При этом большинство хабаровчан (76,2%) хорошо информированы о введении комплекса нормативов ГТО. Подавляющее большинство (74,6%) в целом положительно относятся к его введению.

В то же время, лишь каждый пятый житель города (20,8%) знает о нормативах ГТО для своего возраста и лишь 12,2% планируют выполнять нормативы ГТО. В большей степени это мужчины, представители молодежи и среднего возраста (табл. 17).

Основные мотивы выполнения нормативов ГТО связаны со стремлением хабаровчан укрепить свое здоровье (39,3%), а также проверить возможности своего

организма (45,9%).

Мотивы нежелания выполнять нормативы ГТО связаны в большей степени с отсутствием интереса как такового (31,2%), ссылкой на отсутствие времени (22,8%) и плохое состояние здоровья (16,6%).

В качестве основных рекомендаций можно предложить следующее:

- в первую очередь необходимо усилить информационную работу с хабаровчанами в возрасте от 30 до 60 лет путем распространения информации о введении комплекса нормативов ГТО, о его физической и социальной пользе для каждого;

- во-вторых, необходимо информировать о нормативах ГТО для конкретных возрастных групп. Важно информировать людей не только о том, что комплекс нормативов введен, но и о том, что именно он из себя представляет;

- в-третьих, необходимо проводить разъяснительную работу о необходимости сдачи нормативов ГТО, поскольку это не только полезно для здоровья каждого человека (для сдачи ГТО не нужна специальная физическая подготовка), но и полезно с социальной точки зрения, поскольку наличие золотого, серебряного или бронзового знака дает некоторые преимущества в сфере образования и работы (пока преимущества касаются только абитуриентов – при поступлении в виде дополнительных баллов; планируется ввести финансовое вознаграждение: у студентов это будет прибавка к стипендии, у работающего населения – к зарплате; рассматривается возможность добавления к отпуску дополнительных дней; преимущества, которые будет получать взрослое население, начнут вводиться эти поощрения в 2017 г.);

В целом, занятия спортом и наличие знака ГТО должны стать современным трендом. Главное, для чего нужно выполнять нормативы ГТО – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в перспективе еще и рост продолжительности жизни.

Полученные за последние годы результаты социологического мониторинга распространенности факторов риска социально значимых заболеваний и приверженности к ведению здорового

Таблица 17

Готовность к выполнению нормативов ГТО в зависимости от пола и возраста (в % от числа опрошенных) [1]

Готовность	%
Планируют сдавать нормативы ГТО:	12,2
- Мужчины	16,6
- Женщины	8,7
- до 29 лет	22,3
- 30 – 39 лет	9,0
- 40 – 49 лет	16,0
- 50 – 59 лет	10,2
- 60 лет и старше	2,5

образа хабаровчан позволили сделать следующие основные выводы.

В большинстве своем по-прежнему хабаровчане ориентированы на ведение ЗОЖ в своих стремлениях, однако в реальной повседневности их устремления наталкиваются на объективные и субъективные «барьеры», снижающие их мотивацию и реальное ведение ЗОЖ. Занятия физической культурой и спортом, наряду с отказом от вредных привычек, составляют основу понимания «ЗОЖ». В то же время прослеживается общая, хоть и небольшая, но положительная динамика в мотивации на приверженность ЗОЖ.

Увеличение охвата населения города Хабаровска популяционной профилактикой способствует достижению конечных результатов эффективности муниципальной программы по сохранению здоровья хабаровчан, привитию навыков приверженности ЗОЖ и может быть достигнуто только посредством межведомственного взаимодействия, посредством целенаправленной и систематической совместной работы всех заинтересованных субъектов: органов власти, средств массовой информации, специалистов медицинских учреждений и образовательных организаций, общественных объединений.

Список литературы:

1. Мониторинговое исследование «Приверженность населения г. Хабаровска к ЗОЖ» Дальневосточный институт управления – фи-

лиал РАНХиГС, 2013 – 2016 гг. Объектом исследования выступали, с одной стороны, жители г. Хабаровска в возрасте от 18 лет и старше, с другой – представители образовательных учреждений (школ, ссузов, вузов) г. Хабаровска. Анкетный опрос хабаровчан. Генеральную совокупность представляет население г. Хабаровска в возрасте от 18 лет и старше согласно его распределению в городских округах. В исследовании использована маршрутная (поквартирная) многоступенчатая случайная выборка. Методом анкетного опроса охвачено 600 респондентов. Ошибка выборки не превышает ±5%. Фокус-группы с представителями школ, ссузов и вузов города. Всего было проведено 3 фокус-группы, в которых приняло участие 19 человек: 7 представителей школ, 7 представителей ссузов, 5 представителей вузов.

2. Муниципальная программа «Сохранение и укрепление здоровья» на 2015 – 2020 годы (Постановление администрации города Хабаровска от 29 сентября 2014 г. № 4315).

3. Концепция формирования ЗОЖ и профилактики заболеваний в городе Хабаровске на 2013 – 2018 гг.: (Постановление администрации г. Хабаровска от 30.05.2013 г. № 1872)

4. Современная концепция здоровья и ЗОЖ [Электронный ресурс]. URL: <http://chromosome2009.org/sovremennaja-koncepcija-zdorovja-i-zdorovogo-obraza-zhizni/>

5. ФОМ «Забоятся ли люди о своем здоровье? Кто больше: молодые или пожилые?» [Электронный ресурс]. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/10984>

6. Россиян губит нездоровое питание [Электронный ресурс]. URL: <http://www.healthu->

info.ru/news/rossiyan-gubit-nezdorovoe-pitanie

7. Завтрак — важный прием пищи. Материал портала «Медицинская практика» [Электронный ресурс]. URL: <http://medpraktik.ru/articles/zavtrak-vazhnyj-priem-pishhi.html>

8. Сколько овощей и фруктов нужно есть в день [Электронный ресурс]. URL: <http://womendraiv.ru/404-skolko-ovoschey-i-frukto-nuzhno-est-v-den.html>

9. Газированная вода — вред для здоровья человека [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/1729-gazirovannaya-voda-vred-dlya-zdorovya-cheloveka.html>

10. Польза и вред соли для организма человека [Электронный ресурс]. URL: <http://zdorovoedim.ru/polza-i-vred-soli-dlya-organizma-cheloveka/>

11. Соль и здоровье [Электронный ресурс]. URL: <http://здоровыйхабаровск.рф/health-library/rational-nutrition/salt-and-health/>

12. 10 самых соленых продуктов [Электронный ресурс]. URL: http://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/10_samyh_solennyh_produkto/

13. В анкете респондентам было предложено ответить на 7 вопросов, характеризующих их двигательную активность. Вопросы составлены на основе материалов International Physical Activity Prevalence Study. URL: www.ipaq.ki.se

References:

1. Monitoringovoe issledovanie «Priverzhennost' naseleniya g. Habarovska k ZOZH» Dal'nevostochnyj institut upravleniya — filial RANHiGS, 2013 — 2016 gg. Ob'ektom issledovaniya vystupali, s odnoj storony, zhiteli g. Habarovska v vozraste ot 18 let i starshe, s drugoj — predstaviteli obrazovatel'nyh uchrezhdenij (shkol, ssuzov, vuzov) g. Habarovska. Anketnyj opros habarovchan. General'nyu sovokupnost' predstavlyaet naselenie g. Habarovska v vozraste ot 18 let i starshe soglasno ego raspredeleniyu v gorodskih okrugah. V issledovanii ispol'zovana marshrutnaya (pokvartirnaya) mnogostupenchataya sluchajnaya vyborka. Metod anketnogo oprosa ohvacheno 600 respondentov. Oshibka vyborki ne prevyshaet $\pm 5\%$. Fokus-gruppy s predstavitel'yami shkol,

ssuzov i vuzov goroda. Vsego bylo provedeno 3 fokus-gruppy, v kotorykh prinyalo uchastie 19 chelovek: 7 predstavitelej shkol, 7 predstavitelej ssuzov, 5 predstavitelej vuzov.

2. Municipal'naya programma «Sohranenie i ukreplenie zdorov'ya» na 2015 — 2020 gody» (Postanovlenie administracii goroda Habarovska ot 29 sentyabrya 2014 g. № 4315).

3. Konceptsiya formirovaniya ZOZH i profilaktiki zabolevanij v gorode Habarovske na 2013 — 2018 gg. (Postanovlenie administracii g. Habarovska ot 30.05.2013 g. № 1872)

4. Sovremennaya konceptsiya zdorov'ya i ZOZH [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://chromosome2009.org/sovremennaja-konceptsiya-zdorovja-i-zdorovogo-obraza-zhizni/>

5. FOM «Zabotyatsya li lyudi o svoem zdorov'e? Kto bol'she: molodye ili pozhilye?» [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://fom.ru/Zdorove-i-sport/10984>

6. Rossiyan gubit nezdorovoe pitanie [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://www.healthinfo.ru/news/rossiyan-gubit-nezdorovoe-pitanie>

7. Zavtrak — vazhnyj priem pishchi. Material portala «Medicinskaya praktika» [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://medpraktik.ru/articles/zavtrak-vazhnyj-priem-pishhi.html>

8. Skol'ko ovoschey i frukto-nuzhno est' v den' [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://womendraiv.ru/404-skolko-ovoschey-i-frukto-nuzhno-est-v-den.html>

9. Gazirovannaya voda — vred dlya zdorov'ya cheloveka [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/1729-gazirovannaya-voda-vred-dlya-zdorovya-cheloveka.html>

10. Pol'za i vred soli dlya organizma cheloveka [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://zdorovoedim.ru/polza-i-vred-soli-dlya-organizma-cheloveka/>

11. Sol' i zdorov'e [EHlektronnyj resurs]. URL: <http://zdorovyjhabarovsk.rf/health-library/rational-nutrition/salt-and-health/>

12. 10 samyh solennyh produktov [EHlektronnyj resurs]. URL: http://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/10_samyh_solennyh_produkto/

13. V ankete respondentam bylo predlozhenno otvetit' na 7 voprosov, harakterizuyushchih ih dvigatel'nyu aktivnost'. Voprosy sostavleny na osnove materialov International Physical Activity Prevalence Study. URL: www.ipaq.ki.se