

Доля россиян, которые регулярно едят свежие фрукты и овощи, за прошлый год увеличилась на 10,3 процентных пункта и достигла 78,7%. Число курящих при этом сократилось на 3,1 п. п. — сегодня курят 24,1% жителей страны. Такие данные получила компания СберСтрахование в результате опроса в городах с населением более 500 тыс. человек.

Меньше всего курильщиков оказалось в Махачкале (17%) и Перми (20%), а больше всего — в Рязани (29%) и Пензе (28%). Важно, что доля приверженцев курения снижается и среди антилидеров по этому показателю. Теперь в стране нет крупных городов, где курит треть и более жителей, а год назад такая ситуация отмечалась в 7 населённых пунктах. Чаще всего курят мужчины в возрасте от 31 года до 50 лет.

О регулярных занятиях физкультурой заявил каждый четвёртый опрошенный (25,6%). Самыми спортивными городами оказались Ярославль (38%), Рязань (37%) и Киров (36%). Активнее всего спортом занимается молодёжь (40% людей от 18 до 30 лет), а среди 50–60-летних лишь один из десяти уделяет время физической активности (12%).

Опрос также показал, что за год россияне стали чувствовать себя гораздо лучше. Доля тех, кто оценивает своё здоровье как хорошее и очень хорошее, выросла с 35 до 43,5%. О плохом самочувствии раньше заявляли 11%, сейчас — 8,8%. Оказалось, что мужчины намного чаще женщин дают высокую оценку своему состоянию (52% против 35%). Женщины же более склонны называть своё самочувствие удовлетворительным (55%). На отлично своё здоровье чаще других оценивали жители Иркутска (22%), Астрахани (21%), Владивостока и Хабаровска (по 18%).

50,6% опрошенных обращаются к врачам несколько раз в год, пятая часть (22,4%) — раз в месяц, а каждый десятый — ещё чаще. Доля россиян, которые проходили диспансеризацию за последние два года, выросла с 41,8 до 45,7%. Более половины респондентов (55,9%) говорят, что относятся к рекомендациям специалистов по вопросам здоровья внимательно и очень внимательно. Чаще всего к таким советам прислушиваются люди старше 60 лет.

По данным опроса, каждый пятый россиянин (22,4%) сталкивается с тяжёлыми хроническими заболеваниями или его последствиями на личном опыте либо на примере близких родственников. Самой часто встречающейся болезнью стал диабет — о нём рассказали 15,2% опрошенных. На втором месте оказалась аллергия (13,5%), которая в прошлом году возглавляла рейтинг, а на третьем — болезни печени и желчного пузыря (13,2%). Кроме того, россияне часто сталкиваются с инсультами (7,5%) и онкозаболеваниями (7,4%).

По мнению участников опроса, к болезням в большей степени приводят такие привычки, как злоупотребление алкоголем (31,2%), курение (18%) и переедание (5,8%). При этом результаты опроса показывают, что 41,8% россиян употребляют алкоголь хотя бы раз в месяц. Меньше всего доля таких опрошенных в Махачкале (18%) и Иркутске (35%), а больше всего — в Москве и Рязани (по 51%).

Наталья Харина, директор медицинского страхования СберСтрахования: «Наш опрос показал, что за последний год россияне стали бережнее относиться к своему здоровью и, как следствие, чаще отмечают у себя хорошее самочувствие. Но говорить об искоренении болезней только за счёт поддержания здорового образа жизни не приходится. К развитию недугов может приводить генетическая предрасположенность, проблемы с экологией и другие факторы. Тревога россиян чаще всего связана с онкологическими заболеваниями (39,1%), инсультом (15,1%) и инфарктом (13,1%). Меньше переживать о состоянии здоровья помогают регулярные обследования и отказ от вредных привычек. Но если опасная болезнь всё-таки диагностирована, поддержать человека и его семью сможет заблаговременно оформленная страховка от серьёзных болезней. Специалисты страховой компании организуют лечение, а полис покроет стоимость медицинских услуг».

Википедия страхования