



Информационное сообщение для СМИ

5 апреля 2024, Пенза

7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно 7 апреля отмечают Всемирный день здоровья.

Этот день призван привлечь внимание к важности здоровья и здорового образа жизни. Именно 7 апреля 1948 года была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Для оценки состояния здоровья населения страны, выявления проблем в области здравоохранения и принятия соответствующих решений необходима детальная, углубленная информация, которая ежегодно собирается посредством Выборочного наблюдения состояния здоровья населения (ВНСЗН).

На территории Пензенской области в сентябре 2023 года были собраны сведения о 1115 респондентах.

Обследование включало в себя следующие направления: оценка состояния здоровья, пищевые привычки, физическая активность, приверженность к ЗОЖ.

В 2023 году жители Пензенской области старше 15 лет оценили состояние своего здоровья следующим образом:

- «хорошее» и «очень хорошее» – 32,9%,
- «удовлетворительное» – 53,4%,
- «плохое» и «очень плохое» – 13,7% от всех опрошенных этой возрастной группы.

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир.

По итогам ВНСЗН-2023 17,6% респондентов ответили, что хорошо осведомлены о рациональном режиме и суточном рационе питания, 35,0 – имеют неплохое представление, 33,8 – слабо представляют, 13,2 – ничего не знают, затруднились дать ответ на вопрос всего 0,4% опрошенных.

Среди регионов ПФО Пензенская область занимает 5 место по доле лиц, ежедневно потребляющих не менее 400 граммов овощей и фруктов.

Одним из ключевых аспектов здорового образа жизни также является физическая активность. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

Особенно важно уделить внимание физической активности у детей, ведь спорт способствует укреплению иммунитета и общего здоровья ребёнка.

В 2023 году доля детей в возрасте 3-14 лет, занимающихся физкультурой и спортом в Пензенской области, составила 94,3%. Среди взрослого населения физкультурой и спортом занимаются 22,4% опрошенных, из них 15,2 – самостоятельно, а 7,2% – организованно.

По итогам Выборочного наблюдения состояния здоровья населения 2023 года Пензенская область занимает 8 место среди регионов ПФО по доле граждан с высокой приверженностью к здоровому образу жизни.

Увеличилась ожидаемая продолжительность здоровой жизни населения Пензенской области с 54,9 лет в 2022 г. до 57,2 в 2023 г.

Приверженность к здоровому образу жизни и забота о своем здоровье – основа здоровой жизни и активного долголетия каждого человека!