PLUNGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, J. Tumo-Vaižganto g. 93-2, LT-90160 Plungė, tel. (8 448) 52 034, el. p. vsbiuras@plungevsb.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 302415311

Plungės rajono savivaldybės suaugusiųjų gyvensenos tyrimo analizė 2022 m.

Nr. AT101156

Plungė, 2023

TYRIMO APRAŠYMAS IR METODIKA

Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2022 metais atlikto antrąjį suaugusiųjų gyventojų gyvensenos stebėsenos tyrimą. Tyrimas atliktas vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą, nurodantį savivaldybėse periodiškai atlikti gyvensenos tyrimus.

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto (toliau – HI) parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Suaugusiųjų apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas.

2022 metų suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos tyrimo ataskaitoje pateikiami bendri duomenys apie respondentų skaičių Savivaldybėje, jų sociodemografinės charakteristikos ir 25 gyvensenos rodikliai.

Suaugusiųjų gyventojų gyvensenos stebėsenos rodikliai, suskirstyti į tris grupes:

➢ gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas;

➢ sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);

➢ rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, saugumas kelyje).

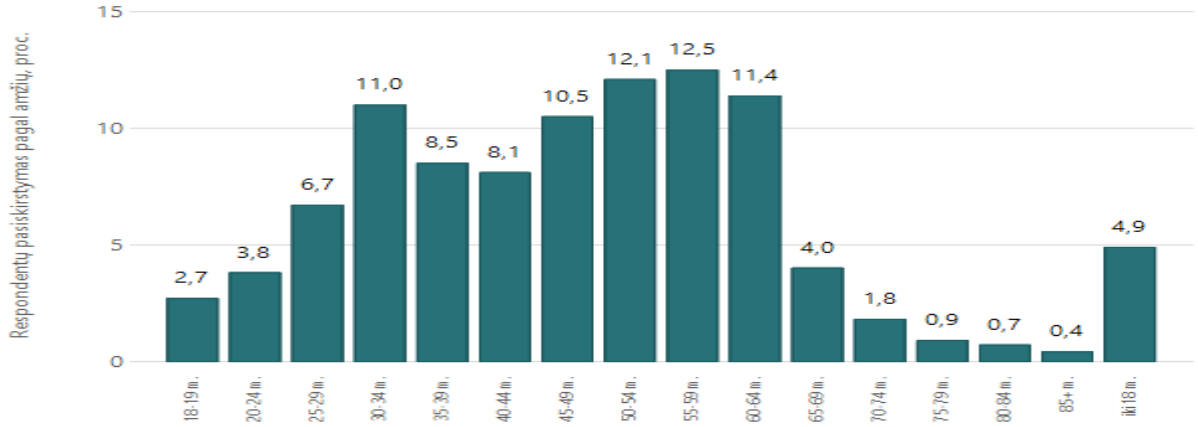
2022 m. Plungės rajono savivaldybėje suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos tyrime dalyvavo 447 respondentai. Formuota reprezentatyvi imtis, atsižvelgiant į gyventojų skaičių, jų pasiskirstymą pagal lytį ir gyvenamąją vietovę (miestą, kaimą) Savivaldybėje. Apklausos vykdytos 2022 m. balandžio–birželio mėnesiais. Naudota anoniminis klausimynas.

1. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

1.1. Tyrimų apimtys ir sociodemografinės respondentų charakteristikos

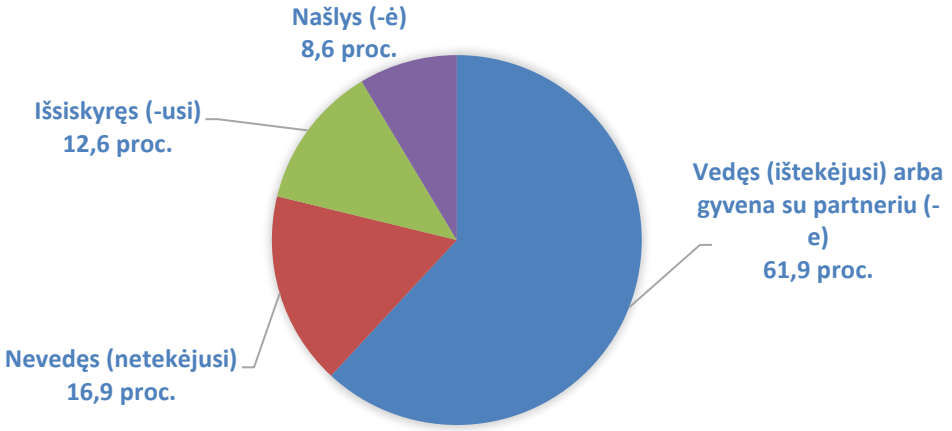
Plungės rajono savivaldybėje suaugusiųjų gyvensenos tyrime dalyvavo 447 asmenys: 239 moterys (53,5 proc.) ir 208 vyrai (46,5 proc.). Pagal gyvenamąją vietą pasiskirstymas panašus: 226 (50,6 proc.) miesto ir 221 (49,4 proc.) kaimo gyventojai.

Tyrime dalyvavusių asmenų amžius svyravo nuo 18 iki 85+ metų. Pagal amžių tiriamieji pasiskirstė taip: 18–29 metų amžiaus buvo 59 (13,2 proc.), 30–44 metų – 148 (35,6 proc.), 45–64 metų – 156 (37,5 proc.) ir 65 metų ir vyresnio amžiaus – 66 (15,8 proc.) respondentai (1 pav.).



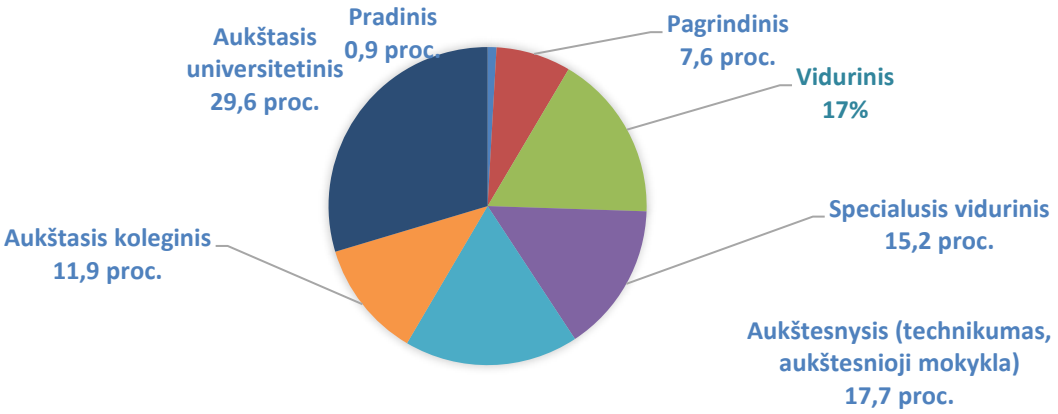
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

Pagal šeiminę padėtį didžioji dalis apklaustųjų (61,9 proc.) nurodė, kad yra vedę (ištekėjusios) arba gyvena su partneriu (-e) (2 pav.).



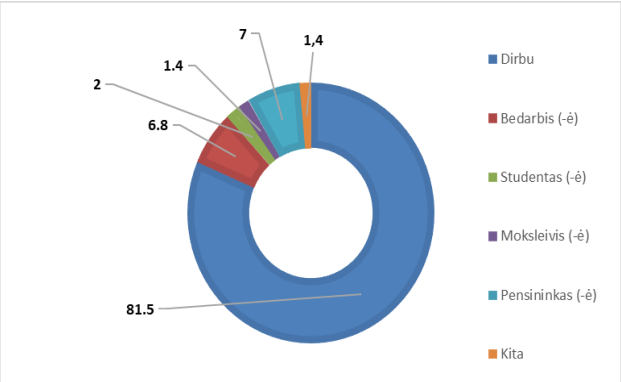
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeiminę padėtį Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

Atlikus atsakymų analizę paaiškėjo, kad didžioji dalis respondentų – 29,6 proc. buvo turintys aukštąjį universitetinį ir 17,7 proc. aukštesnįjį (baigę technikumą ar aukštesniąją mokyklą) išsilavinimą (3 pav.).

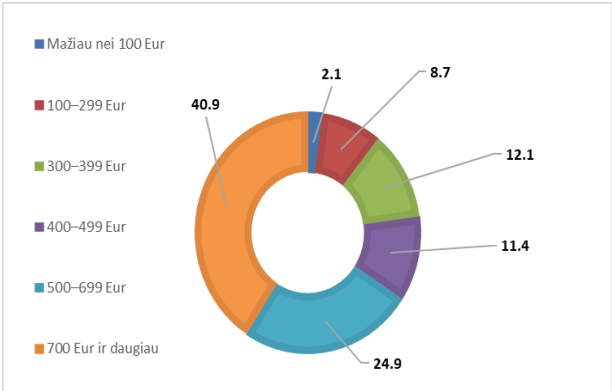


3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

Vertinant pagrindinį respondentų užsiėmimą paaiškėjo, jog didžioji jų dalis (76 proc.) buvo dirbantys asmenys (4 pav.). Daugiau nei trečdalis apklaustųjų nurodė gaunantys 700 Eur ir didesnes pajamas tenkančias vienam šeimos nariui „į rankas“, penktadalis apklaustųjų nurodė gaunantys 500–699 Eur vidutines mėnesio pajamas tenkančias šeimos nariui. Tuo tarpu likusi dalis respondentų pažymėjo gaunantys 499 Eur ir mažesnes pajamas (5 pav.).



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pagrindinį užsiėmimą Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

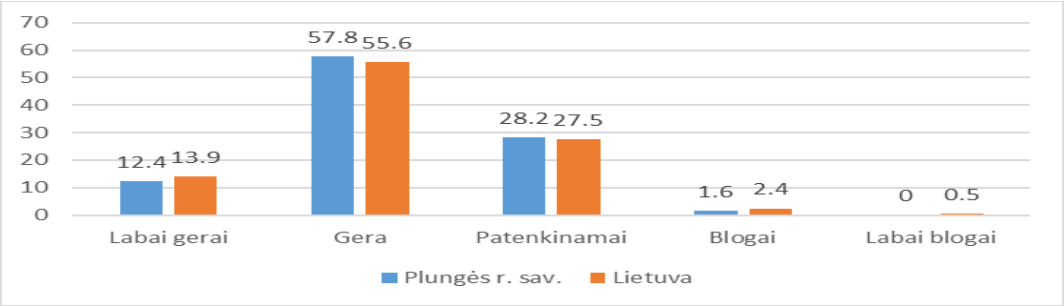


5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vidutines mėnesio pajamas tenkančias vienam šeimos nariui „į rankas“ Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

2. SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS RODIKLIAI

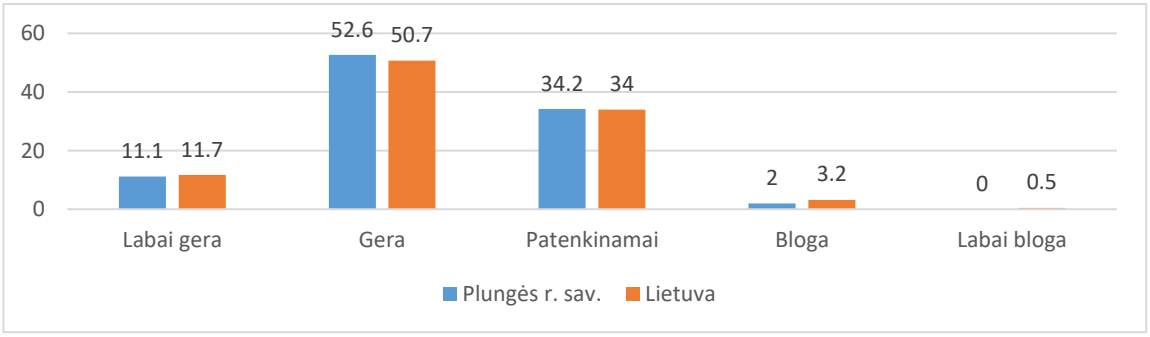
2.1. Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo ir bendravimo vertinimas

Tyrimo metu gyventojai buvo klausiami apie gyvenimo kokybę, nuotaiką, sveikatą. 7 iš dešimties Plungės r. sav. ir Lietuvos respondentų atsakė, kad savo gyvenimo kokybę vertina gerai ar labai gerai, likę 3 iš dešimties Plungės r. sav. ir Lietuvos gyventojų nurodė, kad vertina savo gyvenimo kokybę patenkinamai, blogai ar net labai blogai (6 pav.).



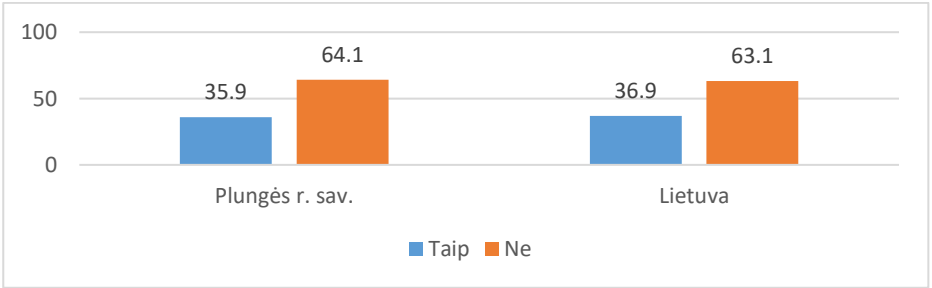
6 pav. Gyventojų gyvenimo kokybės vertinimas Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių plungiškių savo dabartinę sveikatos būklę įvardino kaip gerą (52,6 proc.), trečdalis mano, kad jų sveikatos būklė pakankamai gera (34,2 proc.). Panašūs rodikliai fiksuojami ir tarp visos Lietuvos gyventojų (7 pav.).



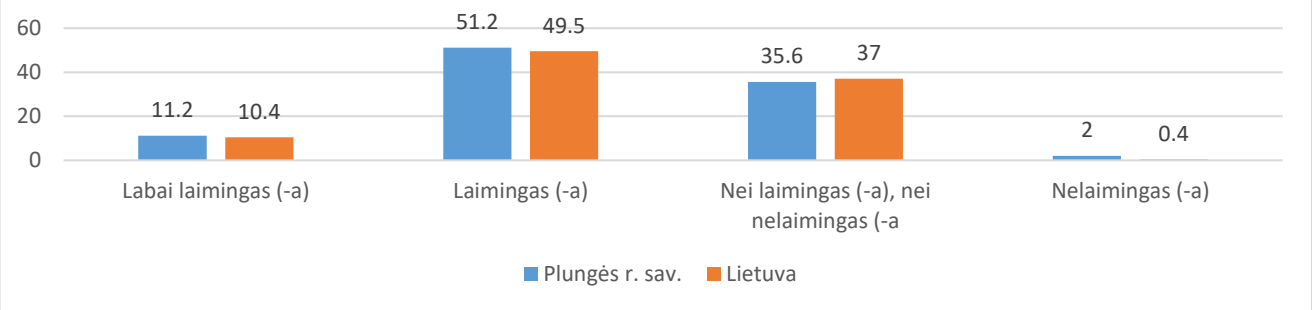
7 pav. Gyventojų pasiskirstymas pagal sveikatos būklę Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Paklausus, ar gyventojai turi ilgalaikių sveikatos problemų, didžioji dalis respondentų, tiek Plungės r. sav. (64,1 proc.), tiek bendrai Lietuvoje (63,1 proc.) įvardijo neturintys įsisenėjusių sveikatos problemų. 35,9 proc. plungiškių ir 36,9 proc. šalies gyventojų teigė turintys ilgalaikių sveikatos problemų (8 pav.). Daugiau ilgalaikių sveikatos problemų turi moterys nei vyrai (39,7 ir 31,5 proc.).



8 pav. Gyventojų pasiskirstymas pagal ilgalaikių sveikatos problemų turėjimą/neturėjimą Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

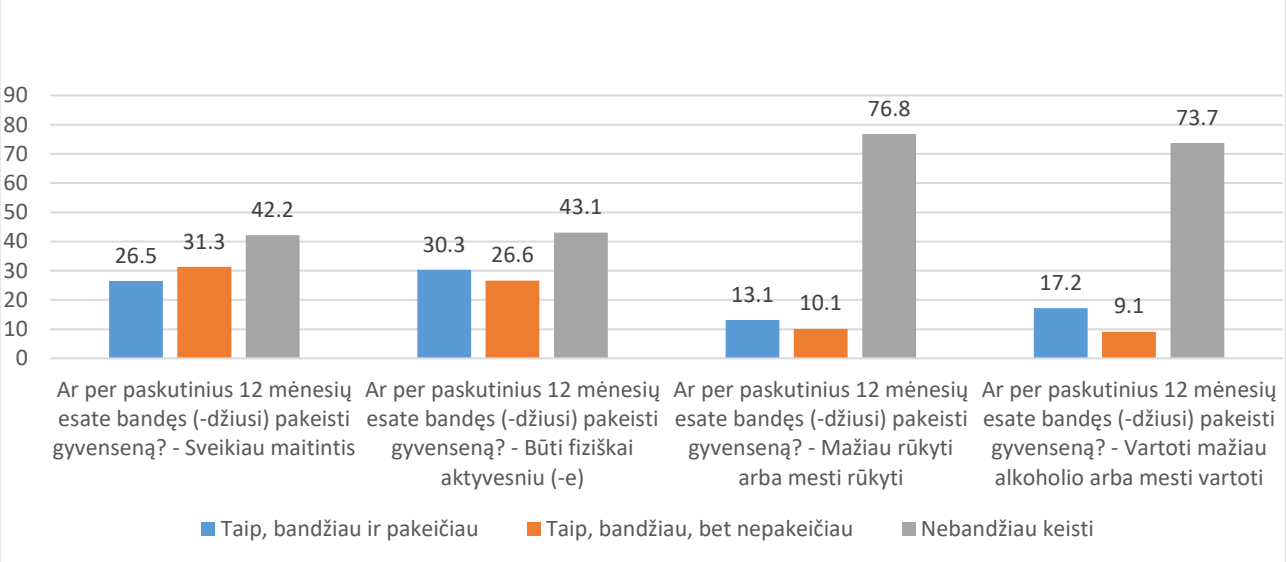
Išanalizavus respondentų atsakymus paaiškėjo, kad didžioji dalis respondentų teigė, kad yra laimingi arba labai laimingi (62,4 proc.), o 35,6 proc. Plungės r. gyventojų jaučiasi nei laimingi, nei nelaimingi (9 pav.).



9 pav. Gyventojų laimingumo vertinimas Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

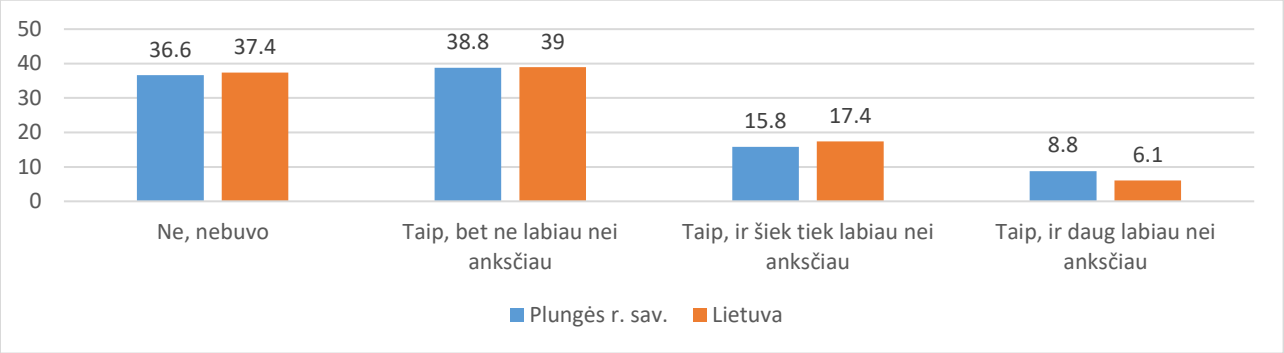
2.2. Prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas

Plungės r. gyventojų buvo klausiama, ar per paskutinius 12 mėn. jie bandė pakeisti savo gyvenseną: sveikiau maitintis, būti fiziškai aktyvesniems, mažiau rūkyti ar mesti rūkymą, mažiau vartoti alkoholio ar visai jo atsisakyti. 5 iš dešimties respondentų visai nebandė keisti savo gyvensenos. Penktadalis apklaustųjų bandė pakeisti savo gyvenseną, bet deja nepavyko. 21,8 proc. dalyvavusių apklausoje rajono gyventojų, bandė pakeisti gyvenseną ir jiems pavyko. Fiziškai aktyvesniais tapo 30,3 proc., o sveikiau maitintis pradėjo 26,5 proc. apklaustųjų. Sumažino kiekį ar metė alkoholinių gėrimų vartojimą 17,2 proc., o mažiau rūko ar metė rūkyti 13,1 proc. plungiškių (10 pav.). Tyrimo metu moterys nurodė, kad dažniau bandė sveikiau maitintis ir būti fiziškai aktyvios, vyrai mažiau rūkyti arba mesti rūkyti bei vartoti mažiau alkoholio arba iš vis jo nevartoti.



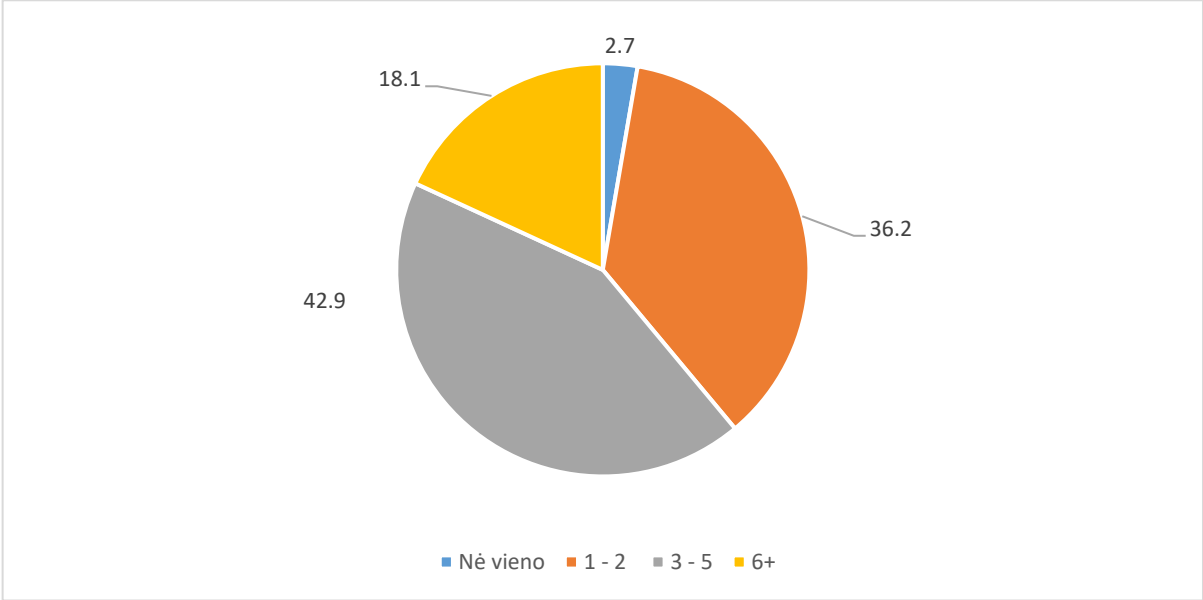
10 pav. Gyventojų pasiskirstymas pagal bandymą pakeisti gyvenseną Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

Apklaustųjų taip pat buvo teirautasi, ar paskutinį mėnesį (tyrimo atlikimo metu) buvo apėmusi prislėgta nuotaika. 36.6 proc. Plungės r. gyventojų teigė neturėję tokios būsenos, o 8,8 proc. respondentų turėjo daug stipresnę prislėgtą nuotaiką (11 pav.).



11 pav. Gyventojų prislėgtos nuotaikos analizė ir palyginimas Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Respondentų buvo klausiama ir apie tai, kiek jie turi gana artimų žmonių, į kuriuos galėtų kreiptis iškilus problemoms. Iš apklaustų Plungės r. gyventojų 42,9 proc. nurodė turintys 3–5, 36,2 proc. 1–2 artimus žmones ir 2,7 proc. nurodė neturintys nė vieno artimo žmogaus, į kurį galėtų kreiptis asmeninės pagalbos (12 pav.).



12 pav. Gyventojų pasiskirstymas pagal artimų žmonių turėjimą (esant probleminėms situacijoms) Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

3. SVEIKATOS ELGSENA

3.1. Fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai

Sveika mityba ir fizinis aktyvumas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Sveika mityba – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu.

Apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti ir gyventojų mitybos įpročius, tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnį.

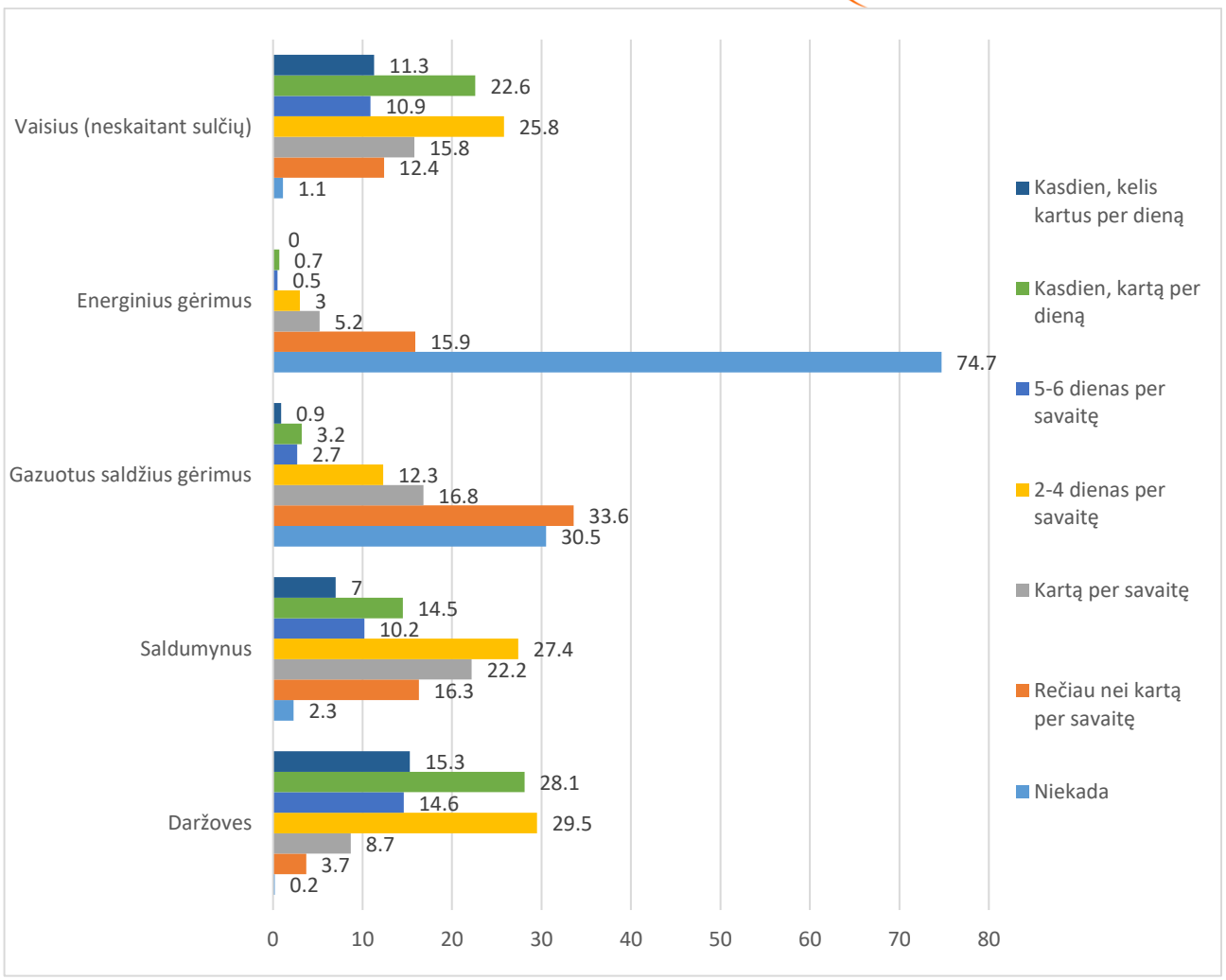
Dažniausiai daržoves (neskaitant bulvių) Plungės r. gyventojai vartoja 2–4 dienas per savaitę (29,5 proc.). Daugiau nei 4 iš dešimties gyventojų daržoves valgo kasdien. Džiugu, kad visai nevalgančių daržovių buvo tik 0,2 proc.

Saldumynus Plungės rajono gyventojai vartoja pakankamai dažnai, dažniausiai 2–4 dienas per savaitę (27,4 proc.), daugiau nei penktadalis valgo kasdien ir tik 2,3 proc. respondentų visai nevartoja saldumynų.

Gazuotus saldžius gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę (33,6 proc.). Kasdien vartoja 4,1 proc. apklaustųjų, niekada nevartoja 30,5 proc.

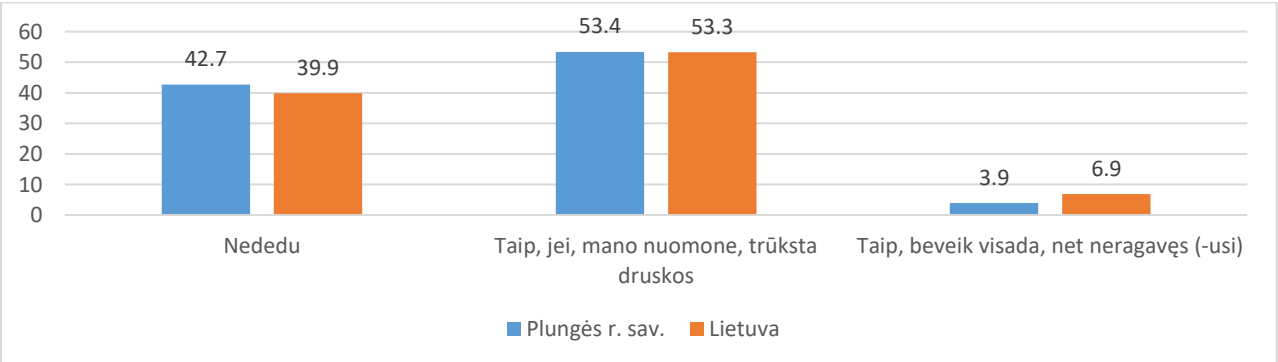
Energinių gėrimų visiškai nevartoja trys ketvirtadaliai Plungės rajono gyventojų, kartą per savaitę – 5,2 proc. ir 1,2 proc. respondentų vartoja kasdien.

Dažniausiai vaisius (neskaitant sulčių) apklausti respondentai valgo 2–4 kartus per savaitę (25,8 proc.). Kasdien vaisius vartoja trečdalis tyrime dalyvavusių plungiškių. Visiškai vaisių nevalgo 1,1 proc. respondentų (13 pav.).



13 pav. Gyventojų vaisių (neskaitant sulčių), energinių gėrimų, gazuotų saldžių gėrimų, saldumynų, daržovių (neskaitant bulvių) vartojimas Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

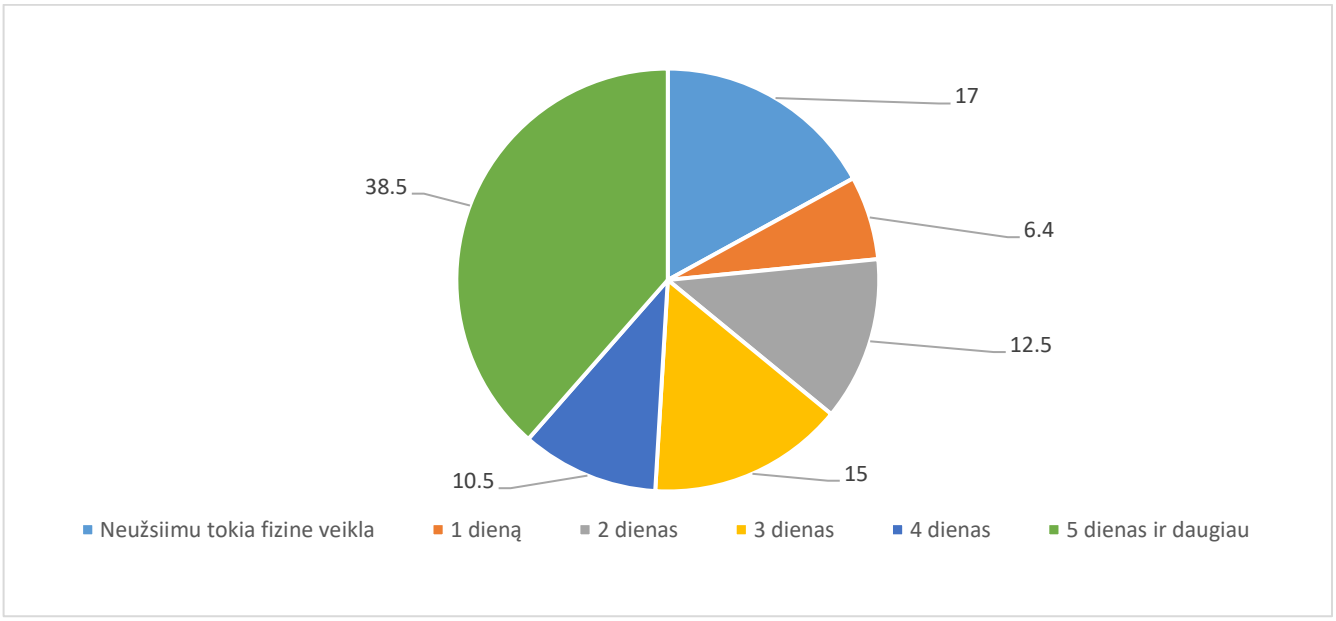
Vykdant tyrimą respondentų buvo klausiama, ar jie deda papildomai druskos į jau paruoštą maistą. Paaiškėjo, kad šiek tiek daugiau nei pusė (53,4 proc.) deda papildomai druskos, jei jaučia trūkumą, niekada nededa 42,7 proc. apklaustųjų ir 3,9 proc. deda į patiekalą papildomai druskos net prieš tai neragavę (14 pav.).



14 pav. Gyventojų druskos vartojimas Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Vykdytame suaugusiųjų gyvensenos tyrime buvo klausiama ir apie fizinį aktyvumą. Fizinis aktyvumas – tai bet koks judėjimas, dėl kurio poveikio padidėja širdies susitraukimų dažnis, tankėja kvėpavimas, suaktyvėja kraujotaka ir vyksta kiti fiziologiniai organizmo pokyčiai.

Plungės rajono gyventojų buvo klausiama, kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. jie užsiima energinga fizine veikla, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., aktyviai mankštinasi, sportuoja, bėgioja, greitai eina, važiuoja dviračiu, energingai dirba namų ūkio darbus ir pan. Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad 38,5 proc. respondentų aktyvia fizine veikla užsiima 5 ir daugiau dienų per savaitę. Neužsiima tokia aktyvia fizine veikla net 17 proc. apklaustų Plungės rajono gyventojų (15 pav.).



15 pav. Gyventojų pasiskirstymas pagal energingos fizinės veiklos dažnumą dienomis Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

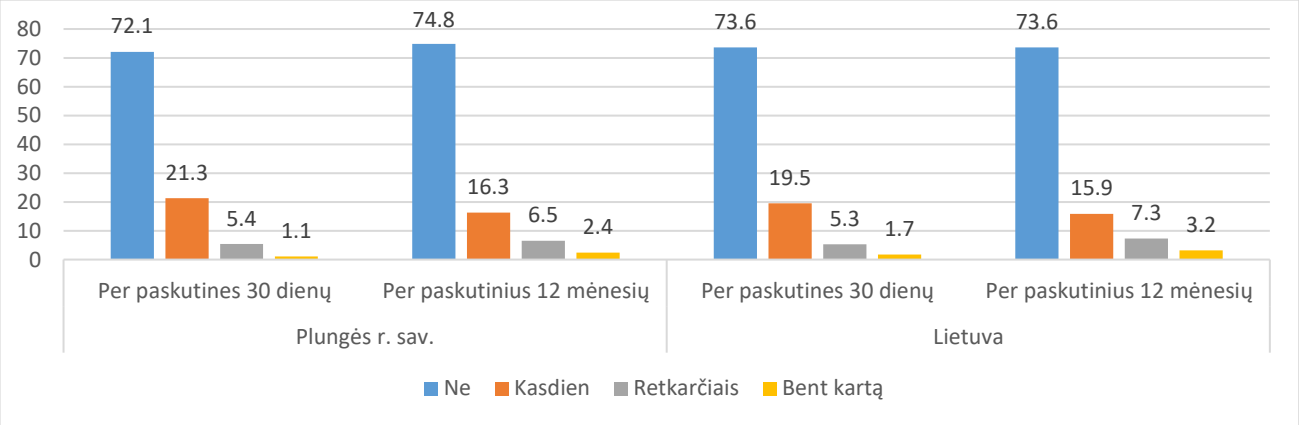
4. RIZIKINGAS ELGESYS

4.1. Tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas

Beveik visi tiesiogiai ar netiesiogiai susiduriame su rizikingu elgesiu ar jo pasekmėmis. Rizikingai elgdamasis, žmogus kelia grėsmę ne tik savo, bet ir kitų žmonių sveikatai ir gerovei. Statistika rodo, kad tarp dešimt pagrindinių ankstyvos mirties priežasčių yra toks elgesys kaip rūkymas, piktnaudžiavimas alkoholiu, nesaugūs lytiniai santykiai, gydytojų rekomendacijų nesilaikymas. Kiti rizikingo elgesio tipai – psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, vairavimas apsvaigus nuo alkoholio, saugos diržų nesegėjimas automobilyje ir pan.

Tyrimo metu buvo teiraujamasi, ar respondentai rūko ir kaip dažnai per paskutines 30 d. ir paskutinius 12 mėnesių tai darė. Išanalizavus duomenis paaiškėjo, jog 72,9 proc. respondentų nerūko. Kasdien, per paskutiniąsias 30 d., rūkė daugiau nei penktadalis respondentų, o šalyje tokių asmenų buvo 5 proc. mažiau. Per paskutinius 12 mėn. kasdien rūkė 19,5 proc. rajono ir 15,9 proc. šalies gyventojų (16 pav.). Tyrimo metus nustatyta, kad kasdien net 3,6 k. dažniau rūkė vyrai nei moterys (34,6 proc. ir 9,7 proc.).

5,8 proc. tyrime dalyvavusių asmenų nurodė, kad rūko 1–5 m., o 5,2 proc. 6–10 metų.

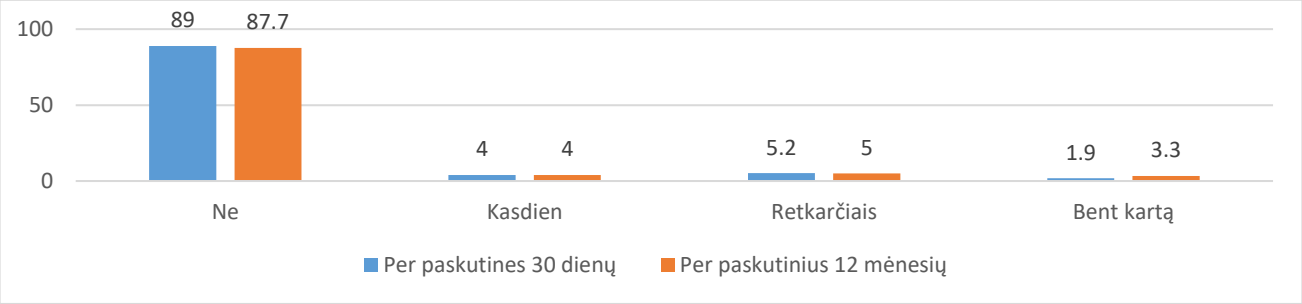


16 pav. Gyventojų tabako vartojimas per paskutines 30 d. ir per paskutinius 12 mėn. (tyrimo atlikimo metu) Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Rūkančių respondentų buvo klausiama, kiek vidutiniškai cigarečių jie surūko per dieną. Daugiausia rūkantys respondentai nurodė per dieną surūkantys 16–20 (7,6 proc.) ir 6–10 cigarečių (7,1 proc.).

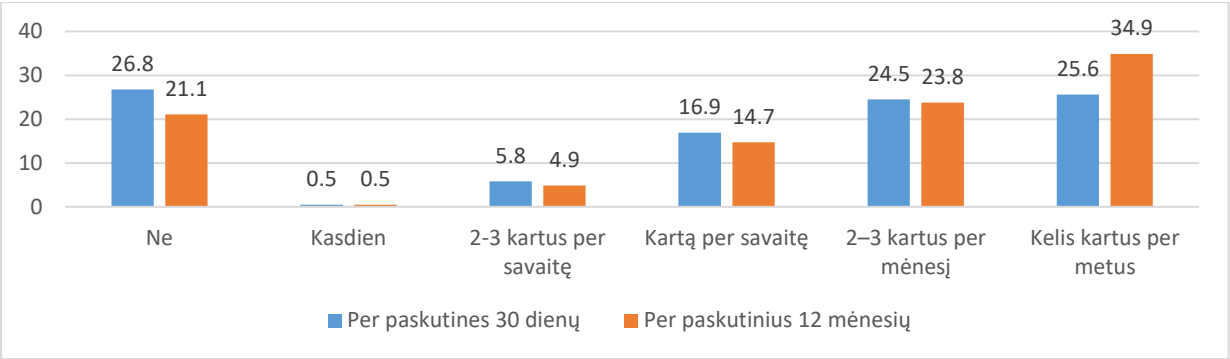
Moterys dažniausiai surūko 1–6 cigaretes (2,4 proc.), vyrai 16–20 cigarečių (6,2 proc.) per dieną.

Bent kartą elektronines cigaretes per pastarąsias 30 d. rūkė 1,9 proc., o per pastaruosius 12 mėn. 3,3 proc. tyrime dalyvavusių gyventojų. Kasdien elektronines cigaretes rūkė 4 proc. tyrime dalyvavusių respondentų (17 pav.).



17 pav. Gyventojų elektroninių cigarečių rūkymo dažnis Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

Alkoholinių gėrimų vartojimo pasiskirstymo dažnis gana įvairus. Iš apklaustųjų per paskutines 30 d. alkoholio nevartojo daugiau nei ketvirtadalis, o per paskutinius 12 mėn. – penktadalis respondentų. Kelis kartus per metus alkoholį vartoja trečdalis respondentų. Per pastarąsias 30 d. kasdien alkoholį vartoja 0,5 proc. rajono respondentų. Gana populiarus alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis yra 1–3 kartai per savaitę (22,7 proc.) (18 pav.).

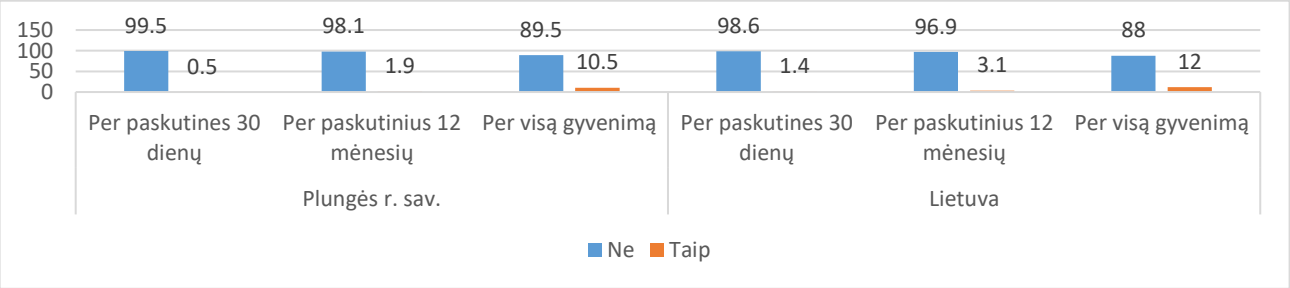


18 pav. Gyventojų alkoholinių gėrimų vartojimas ir vartojimo dažnis Plungės r. sav. 2022 m. (proc.)

Kad alkoholio nevartoja iš vis teigė penktadalis tyrime dalyvavusių vyrų ir daugiau nei ketvirtadalis moterų. 1–3 kartus per savaitę alkoholinius gėrimus vartojo 30,6 proc. vyrų ir 12,8 proc. moterų.

Lyginant pagal gyvenamąją vietą, kad alkoholio visiškai nevartoja teigė 24,7 proc. kaimo ir 23,3 proc. miesto gyventojai. 1–3 kartus per savaitę alkoholinius gėrimus vartoja 23 proc. kaimo ir 19,4 proc. miesto gyventojai.

Suaugusių gyventojų tyrimo metu buvo klausiama, ar jie bent kartą vartojo narkotinių/psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo. 89,5 proc. apklaustųjų nurodė nė karto nevartoję, 10,5 proc. yra vartoję šias medžiagas per visą savo gyvenimą, o 1,5 proc. iš jų vartojo per paskutines 30 d. (tyrimo laikotarpiu) (19 pav.). 2,9 karto dažniau narkotines ir psichotropines medžiagas vartojo vyrai nei moterys per visa savo gyvenimą.

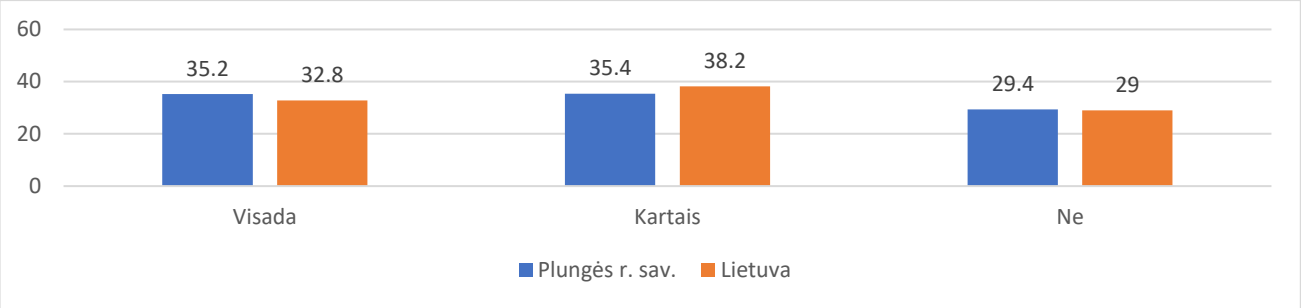


19 pav. Gyventojų narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo dažnis Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

4.2. Saugumas kelyje

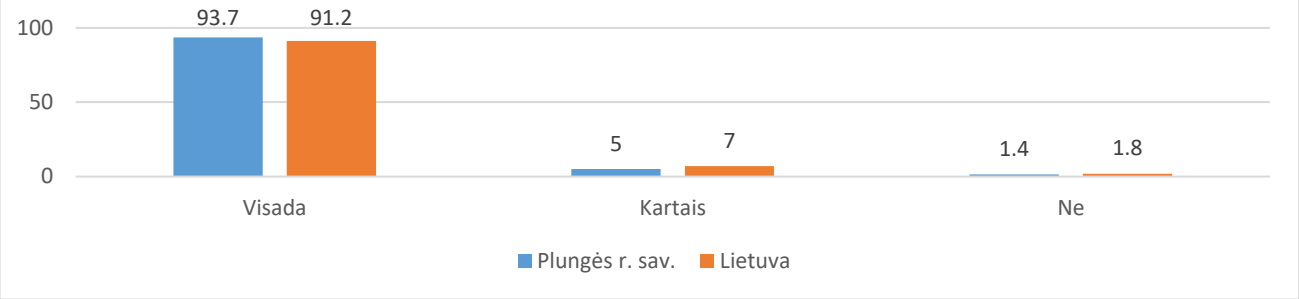
Prie rizikingo elgesio yra priskiriami atšvaitų nenešiojimas tamsiu paros metu, saugos diržų nesegėjimas ar dviračio šalmo nedėvėjimas. Tyrimo metu to buvo klausiami ir Plungės rajono gyventojai.

Išanalizuoti duomenys parodė, kad 35,2 proc. apklaustųjų visuomet nešioja atšvaitus, Lietuvoje šis rodiklis siekė 32,8 proc. Tamsiu paros metu visiškai atšvaitų nenešioja trys iš dešimties Savivaldybės gyventojų (20 pav.).



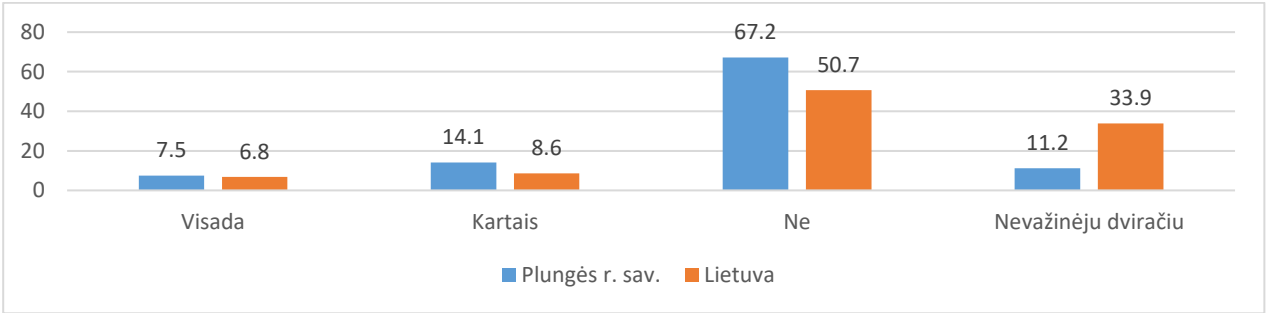
20 pav. Gyventojų atšvaitų nešiojimas tamsiu paros metu Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m.

Vykdant tyrimą nustatyta, kad važiuodami automobiliu saugos diržą visada segi 93,7 proc. rajono gyventojų (Lietuvoje 91,2 proc.), o 1,4 proc. nurodė, kad visai jo nesisega (21 pav.).



21 pav. Gyventojų automobilių saugos diržų segėjimas Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Šalmas dviratininkams – pasirinkimas, galintis išgelbėti gyvybę. Važiuodami dviračiu apklaustieji šalmo dažniausiai nedėvi – 67,2 proc., Lietuvoje – pusė apklaustųjų. Tik 7,5 proc. važiuodami dviračiu dėvi šalmą, šalyje šis rodiklis dar prastesnis (6,8 proc.). Kad dviračiu nevažinėja nurodė 11,2 proc. gyventojų, Lietuvoje tokių respondentų buvo 3 kartais daugiau (33,9 proc.) (22 pav.).



22 pav. Gyventojų, šalmo dėvėjimo važiuojant dviračiu, dažnis Plungės r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

1 lentelė. ***Suaugusių gyvensenos tyrimo rodikliai 2018 m. ir 2022 m. Plungės r. sav. ir Lietuvoje***

	Plungės r. sav. 2018 m.	**Lietuva 2018 m.**	**Plungės r. sav. 2022 m.**	**Lietuva 2022 m.**
1. Gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas				
1.1. Gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas				
Suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)	66.1	61.8	70.2	69.5
Suaugusiųjų, kurie savo dabartinę sveikatos būklę vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)	64.4	58.1	63.7	62.4
Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ar labai laimingi, dalis (proc.)	61.9	58.1	62.4	59.9
Suaugusiųjų, kurie neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis (proc.)	*	*	2.7	5.8
Suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau, dalis (proc.)	12.7	16.6	24.6	23.5
Suaugusiųjų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis (proc.)	*	*	35.9	36.9
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenseną, bet nepakeitė, dalis (proc.)	*	*	66.6	64.8
2. Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai)				
Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis (proc.)	43.3	40.5	38.6	28.3
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis (proc.)	35.8	34.7	33.9	36.6
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis (proc.)	41.1	42	43.4	46.1
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (proc.)	*	*	21.5	18.6
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus gėrimus, dalis (proc.)	*	*	4.1	5.4
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energetinius gėrimus, dalis (proc.)	*	*	0.7	1.8
Suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.)	42.5	43.8	42.7	39.9
3. Rizikingas elgesys				
3.1. Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas				
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)	18.9	17.3	21.3	16.3
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)	*	*	19.5	15.9
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	0.2	1.1	4	5.2

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	*	*	4	4.9
3.2. Alkoholio ir narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas				
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	0.9	1.5	0.5	1.4
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)	27.1	22	23.1	21.8
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)	15.5	15.7	20.1	18.3
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.)	2.4	2.1	10.5	12
3.3. Saugumas kelyje				
Suaugusiųjų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)	*	*	33.2	32.8
Suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis (proc.)	*	*	93.7	91.2
Suaugusiųjų, kurie visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu, dalis (proc.)	*	*	8.4	10.2

**klausimų nebuvo 2018 m. Suaugusiųjų gyvensenos tyrimo klausimyne, todėl palyginimas negalimas*

APIBENDRINIMAS

Viso suaugusiųjų gyvensenos tyrime dalyvavo 447 Plungės rajono savivaldybės gyventojai: 239 moterys (53,5 proc.) ir 208 vyrai (46,5 proc.); (50,6 proc.) miesto ir 221 (49,4 proc.) kaimo gyventojai.

Tyrime dalyvavusių asmenų amžius svyravo nuo 18 iki 85+ metų. Pagal amžių tiriamieji pasiskirstė taip: 18–29 metų amžiaus buvo 59 (13,2 proc.), 30–44 metų – 148 (35,6 proc.), 45–64 metų – 156 (37,5 proc.) ir 65 metų ir vyresnio amžiaus – 66 (15,8 proc.) respondentai.

Didžioji dalis respondentų – 29,6 proc. turintys aukštąjį universitetinį ir 17,7 proc. aukštesnįjį (baigę technikumą ar aukštesniąją mokyklą) išsilavinimą.

Pagal šeiminę padėtį didžioji dalis apklaustųjų (61,9 proc.) nurodė, kad yra vedę (ištekėjusios) arba gyvena su partneriu (-e).

Didžioji respondentų dalis buvo dirbantys asmenys (76 proc.). Daugiau nei trečdalis apklaustųjų nurodė 700 Eur ir didesnes pajamas tenkančias vienam šeimos nariui „į rankas“, penktadalis apklaustųjų nurodė 500–699 Eur vidutines mėnesio pajamas tenkančias šeimos nariui. Tuo tarpu kita likusi dalis respondentų pažymėjo gaunantys 499 Eur ir mažesnes pajamas.

7 iš dešimties Plungės r. ir Lietuvos respondentų atsakė, kad savo gyvenimo kokybę vertina gerai ar labai gerai. 3 iš dešimties Plungės r. sav. ir Lietuvos gyventojų nurodė, kad vertina savo gyvenimo kokybę patenkinamai, blogai ar net labai blogai.

Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių plungiškių savo dabartinę sveikatos būklę įvardijo kaip gerą (52,6 proc.), trečdalis mano, kad jų sveikatos būklė pakankamai gera (34,2 proc.). Panašūs rodikliai fiksuojami ir tarp visos Lietuvos gyventojų.

Didžioji dalis respondentų, teigė, kad neturi įsisenėjusių sveikatos problemų (Plungės r. sav. – 64,1 proc., Lietuvoje – 63,1 proc.). 35,9 proc. plungiškių ir 36,9 proc. šalies gyventojų teigė turintys ilgalaikių sveikatos problemų. Daugiau ilgalaikių sveikatos problemų turi moterys nei vyrai (39,7 ir 31,5 proc.).

Kad yra laimingi arba labai laimingi nurodė 62,4 proc., o 35,6 proc. Plungės r. gyventojų jaučiasi nei laimingi, nei nelaimingi.

Per paskutinius 12 mėn. 5 iš dešimties respondentų visai nebandė keisti savo gyvensenos. Penktadalis apklaustųjų bandė pakeisti savo gyvenseną, bet deja nepavyko. 21,8 proc. dalyvavusių apklausoje rajono gyventojų bandė pakeisti gyvenseną ir jiems pavyko.

Per pastaruosius 12 mėn. sumažino alkoholio kiekį ar metė alkoholinių gėrimų vartojimą 17,2 proc. gyventojų, o mažiau rūko ar metė rūkyti – 13,1 proc.

Moterys dažniau bandė sveikiau maitintis ir būti fiziškai aktyvios, vyrai mažiau rūkyti arba mesti rūkyti bei vartoti mažiau alkoholio arba iš vis jo nevartoti.

Per paskutinį mėnesį (tyrimo atlikimo metu) prislėgta nuotaika buvo apėmusi 36.6 proc. 8,8 proc. respondentų turėjo daug stipresnę prislėgtą nuotaiką.

Dažniausiai daržovių (neskaitant bulvių) Plungės r. gyventojai vartoja 2–4 dienas per savaitę (29,5 proc.). Daugiau nei 4 iš dešimties gyventojų daržoves valgo kasdien. Džiugu, kad visai nevalgančių daržovių buvo tik 0,2 proc.

Saldumynus rajono gyventojai vartoja pakankamai dažnai, dažniausiai 2–4 dienas per savaitę (27,4 proc.). Daugiau nei penktadalis valgo kasdien ir tik 2,3 proc. respondentų visai nevartoja saldumynų.

Gazuotus saldžius gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę (33,6 proc.), kasdien vartoja 4,1 proc. apklaustųjų, niekada nevartoja 30,5 proc.

Energinių gėrimų visiškai nevartoja trys ketvirtadaliai Plungės rajono gyventojų, kartą per savaitę – 5,2 proc. ir 1,2 proc. respondentų vartoja kasdien.

Dažniausiai vaisius (neskaitant sulčių) rajono gyventojai vartoja 2–4 kartus per savaitę 25,8 proc.. Kasdien vartoja trečdalis tyrime dalyvavusių plungiškių. Visiškai vaisių nevalgo 1,1 proc. respondentų.

Šiek tiek daugiau nei pusė respondentų deda papildomai druskos, jei jaučia trūkumą, niekada nededa 42,7 proc. apklaustųjų, o 3,9 proc. deda į patiekalą papildomai druskos net prieš tai neragavę.

Plungės rajono gyventojų buvo klausiama, kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. jie užsiima energinga fizine veikla, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., aktyviai mankštinasi, sportuoja, bėgioja, greitai eina, važiuoja dviračiu, energingai dirba namų ūkio darbus ir pan. Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad 38,5 proc. respondentų aktyvia fizine veikla užsiima 5 ir daugiau dienų per savaitę. Neužsiima tokia aktyvia fizine veikla net 17 proc. apklaustųjų Plungės rajono gyventojų (15 pav.).

72,9 proc. respondentų atsakė, kad nerūko. Kasdien per 30 d. rūkė daugiau nei penktadalis respondentų, o šalyje tokių asmenų buvo 5 proc. mažiau. Per paskutinius 12 mėn. kasdien rūkė 19,5 proc. rajono ir 15,9 proc. šalies gyventojų. Tyrimo metus nustatyta, kad kasdien net 3,6 k. dažniau rūkė vyrai nei moterys (34,6 proc. ir 9,7 proc.).

5,8 proc. tyrime dalyvavusių asmenų nurodė, kad rūko 1–5 m., o 5,2 proc. 6–10 metų.

Daugiausia rūkančių respondentų nurodė per dieną surūkantys 16–20 (7,6 proc.) ir 6–10 cigarečių (7,1 proc.).

Moterys dažniausiai surūko 1–6 cigaretes (2,4 proc.), vyrai 16–20 cigarečių (6,2 proc.) per dieną.

Bent kartą elektronines cigaretes per pastarąsias 30 d. rūkė 1,9 proc., o per pastaruosius 12 mėn. 3,3 proc. Kasdien elektronines cigaretes rūkė 4 proc. tyrime dalyvavusių respondentų.

Iš apklaustųjų per paskutines 30 d. alkoholio nevartojo daugiau nei ketvirtadalis, o per paskutinius 12 mėn. penktadalis respondentų. Kelis kartus per metus alkoholį vartoja trečdalis respondentų. Per pastarąsias 30 d. kasdien alkoholį vartoja 0,5 proc. rajono respondentų. Gana populiarus alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis yra 1–3 kartai per savaitę (22,7 proc.).

Kad alkoholio nevartoja iš vis teigė penktadalis tyrime dalyvavusių vyrų ir daugiau nei ketvirtadalis moterų. 1–3 kartus per savaitę alkoholinius gėrimus vartojo 30,6 proc. vyrų ir 12,8 proc. moterų.

Kad alkoholio visiškai nevartoja teigė 24,7 proc. kaimo ir 23,3 proc. miesto gyventojų 1–3 kartus per savaitę alkoholinius gėrimus vartoja 23 proc. kaimo ir 19,4 proc. miesto gyventojų.

Suaugusių gyventojų tyrimo metu buvo klausiama, ar jie bent kartą vartojo narkotinių/psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo. 89,5 proc. apklaustųjų nurodė nė karto nevartoję, 10,5 proc. yra vartoję šias medžiagas per visą savo gyvenimą, o 1,5 proc. iš jų vartojo per paskutines 30 d. (tyrimo laikotarpiu). 2,9 karto dažniau narkotines ir psichotropines medžiagas vartojo vyrai nei moterys per visa savo gyvenimą.

Vykdant tyrimą nustatyta, kad važiuodami automobiliu saugos diržą visada segi 93,7 proc. rajono gyventojų (Lietuvoje 91,2 proc.), o 1,4 proc. nurodė, kad visai jo nesisega.

Važiuodami dviračiu apklaustieji šalmo dažniausiai nedėvi – 67,2 proc., Lietuvoje – pusė apklaustųjų. Tik 7,5 proc. važiuodami dviračiu dėvi šalmą, šalyje šis rodiklis dar prastesnis (6,8 proc.). Kad dviračiu nevažinėja nurodė 11,2 proc. gyventojų, Lietuvoje tokių respondentų buvo 3 kartais daugiau (33,9 proc.).