**2018 m. Suaugusiųjų gyvensenos tyrimo rezultatai**

**Vilkaviškio rajono savivaldybėje**

Tyrimas buvo atliktas vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą (Nr. V-488 “Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo”), nurodantį periodiškai savivaldybėse atlikti suaugusiųjų gyvensenos tyrimus.

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas. Apklausas atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai. Visose savivaldybėse formuotos reprezentatyvios imtys, atsižvelgiant į gyventojų skaičių savivaldybėje, lytį, gyvenamąją vietovę.

  Apklausa vyko 2018 m. kovo – gegužės mėnesiais ir tai buvo pirmasis visose Lietuvos savivaldybėse atliktas Suaugusiųjų gyvensenos tyrimas, kurio populiaciją sudarė 18 metų amžiaus ir vyresni asmenys. Iš viso apklausta 24 850 Lietuvos gyventojų. Vilkaviškio rajone buvo apklausta 421 gyventojas, iš jų 219 moterų ( 52 proc.) ir 202 vyrų (48 proc.).

**Gyvenimo kokybės ir sveikata**

   Iš 2018 m. Lietuvoje atlikto pirmojo suaugusių gyventojų gyvensenos tyrimo duomenų matyti, kad daugiau nei pusė (68 proc.) Vilkaviškio rajono respondentų savo gyvenimo kokybę ir dabartinę sveikatos būklę vertina gerai ir labai gerai. Taip pat 56,8 proc. Vilkaviškio rajono gyventojų jaučiasi laimingi ir labai laimingi, o apklaustųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika sudarė 19,9 proc.

91,6 proc. Vilkaviškio rajono savivaldybės apklaustųjų pasisakė, kad bendrauja su šeimos nariais bent kelis kartus per mėnesį, tačiau pastebima, kad daugiau gyventojų bendrauja su draugais (77,3 proc.) nei su giminaičiais (70,5 proc.).

**Fizinis aktyvumas ir mityba**

Remiantis fizinio aktyvumo rekomendacijomis suaugusiems asmenims (nuo 18 iki 65 metų) per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ekvivalentiškai. Vertinant Vilkaviškio rajono suaugusiųjų gyventojų fizinį aktyvumą ir mitybos įpročius, 37,3 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad aktyvia fizine veikla užsiima bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau.

  Tyrimo duomenys atskleidė gan prastus Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojų mitybos įpročius: bent kartą per dieną valgo daržoves (neįskaitant bulvių) – 30,4 proc. gyventojų, vaisius kasdien vartoja tik 23,3 proc. respondentų, o papildomai nededa druskos į paruoštą maistą 37,8 proc. Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojų.

**Sveikatai rizikingas elgesys**

Tyrimas nustatė gana aukštus sveikatai rizikingo elgesio rodiklius. Vilkaviškio rajone rūkymo paplitimas tarp gyventojų yra mažesnis, nei Lietuvos vidurkis. 16,7 proc. respondentų tabako gaminius rūkė kasdien per paskutines 30 dienų, o elektronines cigaretes per tą patį laikotarpį rūkė 1,2 proc. apklaustųjų. Alkoholinius gėrimus kasdien per pastarąsias 30 dienų vartojo 1,9 proc. Vilkaviškio rajono gyventojų – tai yra daugiau nei Lietuvos vidurkis (1,5 proc.). Vilkaviškio rajone suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytoją paskyrimo sudarė 2,8 proc.

Suaugusiųjų gyvensenos tyrimas yra tęstinis ir ateityje bus vykdomas kas 4 metai.

Visuomenės sveikatos specialistė

Edita Jankienė