

LISAINFO

Andmed pärinevad 2011. a. Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud Paikkonna tervisemõjurite uuringust. Uuring viidi läbi postküsitlusena 77 kohalikus omavalitsuses (34% kõigist Eesti omavalitsustest). Uuringu küsimustikule vastas 4239 inimest, vanuses 15-70 eluaastat. Uuringu andmed on statistiliselt kaalutud vastavalt vanusele ja soole, andmete kaalumisel on arvestatud Eesti rahvastikunäitajaid seisuga 01.01.2011.

Indikaator		Selgitus (% vastanutest, kes/kellel ...)	
Tervise seisund	1	Hea tervise enesehinnang	hindavad oma tervist heaks või väga heaks
	2	Halb tervise enesehinnang	hindavad oma tervist halvaks või väga halvaks
	3	Pikaajaline haigus või terviseprobleem	esineb pikaajaline (krooniline) haigus või terviseprobleem
	4	Tervisest tingitud piirangud	viimase 6 jooksul on igapäevane toimetulek terviseprobleemide tõttu olnud piiratud
	5	Depressiooni sümptomid	esinevad depressiooni sümptomid*
	6	Ülekaalulisus	kehamassi indeks on vahemikus 25,0-29,9
	7	Rasvumine	kehamassi indeks on suurem kui 30
Hoiakud	8	Liikumisharjumuste parandamise valmidus	on täiesti või pigem nõus, et ta peaks rohkem liikuma
	9	Toitumisharjumuste parandamise valmidus	on täiesti või pigem nõus, et ta peaks muutama oma toitumisharjumusi
	10	Alkoholi tarvitamise vähendamise valmidus	on alkoholi tarvitajad ja on täiesti või pigem nõus, et peaksid tarvitama vähem alkoholi
	11	Suitsetamisest loobumise valmidus	on suitsetajad ja on täiesti või pigem nõus, et ta peaks loobuma suitsetamisest
	12	Alkoholi ja tubakatoodete müügi piirangute toetamine	nõustuvad et alkoholi ja tubakatooteid tuleks müüa spetsiaalsetes müügikohtades
Toitumine	13	Igapäevane puu- ja köögiviljade mittedömine	ei ole viimase 7 päeva jooksul söönud päevas vähemalt ühte portsionit puu- ja köögivilja
	14	Igapäevane puu- ja köögiviljade söömine (5+ portsjonit)	on viimase 7 päeva jooksul söönud 3 ja rohkem portsjonit puu- ja köögivilja päevas
	15	Hommikusöögi söömine	on viimase 30 päeva jooksul söönud hommikust iga päev või enamikul päevadel
Liikumine	16	Jalgsi või jalgrattaga liiklemine	on viimase 30 päeva jooksul vähemalt 1 kord nädalas käinud jalgsi või sõitnud jalgrattaga vähemalt 30 minutit korraga
	17	Vabal ajal liikumisharrastusega tegelemine	on viimase 30 päeva jooksul tegelenud vähemalt 1 korra nädalas vabal ajal sellise liikumisharrastusega, mis ajas teda kergelt hingeldama ja higistama
	18	Rahulolu huvi- ja vabaaja tegevuste võimalustega	on üsna või väga rahul oma elukohas pakutavate huvitegevuse ja vaba aja veetmise võimalustega
Uimastid	19	Igapäevane suitsetamine	suitsetavad iga päev
	20	Alkoholi mittetarvitamine	ei ole viimase 30 päeva jooksul tarvitanud alkoholi
	21	Iganädalane alkoholi tarvitamine	on viimase 30 päeva jooksul tarvitanud alkoholi vähemalt 1 kord nädalas
	22	Iganädalane alkoholi liigtarvitamine	on viimase 30 päeva jooksul tarvitanud vähemalt 1 korra nädalas korraga vähemalt 6 alkoholiannust**
	23	Igakuine alkoholi liigtarvitamine	on viimase 30 päeva jooksul vähemalt 1 korra tarvitanud korraga vähemalt 6 alkoholiannust**
	24	Tutvusringkonna narkootikumide tarvitamine	tutvusringkonnas on inimesi, kes tarvitavad narkootilisi aineid
Kogukond	25	Oma kodukandi inimeste usaldamine	on täiesti või pigem nõus, et enamikke inimesi tema kodukandis võib usaldada
	26	Oma kodukandi elu mõjutamine	on täiesti või pigem nõus, et suudavad mõjutada ja muuta elu oma kodukandis
	27	Valmidus teha oma kodukandis vabatahtlikult ära mõni töö	on täiesti või pigem nõus, et oma ümbruskonna hüvanguks teevad ära mõne töö omal algatusel, ilma et keegi oleks palunud
	28	Oma kodukandi asjade oluliseks pidamine	on täiesti või pigem nõus, et nende kodukandi asjad on olulised
	29	Valmidus osaleda oma kodukandi tegevustes	on täiesti või pigem nõus osalema oma kodukandi tegevustes
	30	Kuulumine mõnda organisatsiooni	on mõne organisatsiooni, ühingu või grupi liikmed
Turvalisus	31	Oma elukoha turvaliseks pidamine	peavad oma elukohta (linna/valda) väga või üsna turvaliseks
	32	Turvatus oma elukohas pimedal ajal	tunnevad end täiesti või üsna julgelt oma elukohas, käies pärast pimeduse saabumist üksinda väljas
	33	Oma elukohas rattaga sõitmise ohutuks pidamine	peavad oma elukohas jalgrattaga sõitmist pigem või täiesti ohutuks
	34	Helkuri kandmine	kannavad helkurit alati või enamasti
	35	Autojuhina turvavöö kasutamine	autojuhina kasutavad alati turvavööd
	36	Kaassõitjana esiistmel turvavöö kasutamine	auto kaassõitjana esiistmel kasutavad alati turvavööd
	37	Kaassõitjana tagaistmel turvavöö kasutamine	auto kaassõitjana tagaistmel kasutavad alati turvavööd

*Depressiooni sümptomid on mõõdetud emotsionaalse enesetunde küsimustiku (EEK) depressiooni skaala põhjal.

**Alkoholiannus - alkohoolse joogi kogus, mis sisaldab 10 g absoluutset alkoholi. 1 alkoholiannus on näiteks ½ pudelit 5%–5,3% õlut või 1 pokaal 12% veini või 1 pits 40% kanget alkoholi.

