



KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE?

Z zdravjem
povezan vedenjski
slog prebivalcev
Slovenije 2016

KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE?

Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016

Uredniki:

Matej Vinko, Tatjana Kofol Bric, Aleš Korošec, Sonja Tomšič, Mitja Vrdelja

Jezikovni pregled:

Mihaela Törnär

Oblikovanje:

Erna Bric

Založnik:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2018

Publikacija je dostopna na spletni strani www.nijz.si.

Zaščita dokumenta

©2018 NIJZ




Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršnem koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo skladno z avtorskoppravno in s kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=295149568

ISBN 978-961-7002-59-1 (pdf)

Kazalo

Raziskovanje vedenjskega sloga	3
Beseda urednikov	4
Povzetek	5
Z zdravjem povezan vedenjski slog	7
 Prehranjevanje	8
 Telesna dejavnost	13
 Pitje alkohola	17
 Kajenje	21
 Obvladovanje stresa	25
 Odnos do cepljenja	29
 Skrb za ustno zdravje	32
 Hrupno bivalno okolje in spanje	36
 Uporaba varnostnega pasu v avtomobilu	39
 Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev	42
 Spreminjanje z zdravjem povezanega vedenjskega sloga	45
Zdravstvene storitve	48
 Obiski pri zdravniku	49
 Uporaba preventivnih zdravstvenih storitev	52
Zdravstveno stanje	58
 Samoocena zdravja	59
 Izbrane bolezni in zdravstvena stanja	62
 Metodologija	66
Priloge	69
 Preglednica 1: Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja	69
 Preglednica 2: Rezultati raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog 2016	70
Seznam avtorjev	87

Raziskovanje vedenjskega sloga

Z zdravjem povezan vedenjski slog je raziskava z najdaljšo tradicijo na področju javnozdravstvenega anketnega raziskovanja v Sloveniji.

Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije je bila prvič izvedena leta 2001 kot del mednarodne pobude Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention (CINDI) Health Monitor. Od takrat smo v Sloveniji izvedli pet raziskav, zadnjo je leta 2016 izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje. Poleg neprecenljivega doprinosa k boljšemu poznavanju z zdravjem povezanih vedenjskih navad odraslih prebivalcev Slovenije ugotovitve raziskave predstavljajo podlago za številne uspešne javnozdravstvene ukrepe, ki jih pri nas izvajamo v zadnjih 15 letih.

Prva raziskava iz leta 2001 je predstavljala prvo tako obsežno raziskavo v Sloveniji, s katero so se proučevale kadilske, prehranske, gibalne in druge navade, ki imajo pomemben vpliv na zdravje. Naslednja raziskava je bila izvedena tri leta kasneje, vsaka naslednja pa v razmiku štirih let. Tako je raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog, ki je bila izvedena leta 2016, že peta zapovrstjo. Z dolgo serijo raziskav se je oblikoval bogat nabor podatkov, ki nudi vpogled v razširjenost in spremembe vedenjskih navad, ki vplivajo na zdravje. Na podlagi zbranih podatkov je mogoče ovrednotiti tudi številne javnozdravstvene ukrepe, katerih cilj je pogosto vplivati prav na vedenja, ki jih proučuje z raziskavo Z zdravjem povezan vedenjski slog.

Na temeljih izsledkov raziskave so bili predlagani in uvedeni številni programi, strategije in resolucije na področju zdravja. Z Resolucijo o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja« naslavljamo ključne probleme zdravja in postavljamo temelje za zdravje v vseh politikah, z Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 stremimo k zagotavljanju zdravega prehranjevanja in redne telesne dejavnosti, z Nacionalnim programom za obvladovanje sladkorne bolezni in Nacionalnim programom primarne preventive srčno-žilnih bolezni pa obvladujemo kronične bolezni, ki pomembno zmanjšujejo kakovost življenja odraslih prebivalcev Slovenije.

Znanje, pridobljeno s pomočjo raziskave, predstavlja osnovno izhodišče pri sprejemanju mnogih odločitev na nivoju družbe, skupnosti in tudi posameznika. Tudi za pričujočo publikacijo upam, da bo predstavljala osnovo zagovorništvu zdravja in spodbudila k odločitvam, ki omogočajo zdravje vsem prebivalcem Slovenije.

Jožica Maučec Zakotnik,

Državna sekretarka na Ministrstvu za zdravje RS

Beseda urednikov

Rezultati in analize preteklih raziskav Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije so objavljene v znanstvenih člankih in monografijah, ki vsebujejo kompleksnejše analize in so večinoma dosegljive kot prosto dostopne spletne publikacije. Tokratna objava ključnih rezultatov raziskave iz leta 2016 pa je drugačna. Odločili smo se, da izpostavimo zgolj ključne številke o razširjenosti vedenj, ki vplivajo na zdravje, in njihove najosnovnejše značilnosti. Želimo, da bi bili na ta način predstavljeni podatki zanimivi in uporabni za najširši krog javnosti, ki se velikokrat v preobilico števil in primerjav ne utegne poglobljati.

Naj publikacija prispeva k povečanju zavedanja o dejavnikih tveganja za zdravje in spodbudi spremembe. Takšne, ki bodo na nivoju posameznika krepile zdrav življenjski slog in na nivoju družbe omogočale zdrave izbire. Za vse!

Publikacije, ki so nastale na podlagi podatkov iz preteklih raziskav Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije:

- Lijana Zaletel-Kragelj in sod. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije, 2004.
- Janet Klara Djomba in sod. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije 2004 – z zdravjem povezan vedenjski slog, 2010.
- Cirila Hlastan Ribič in sod. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – z zdravjem povezan vedenjski slog, 2010.
- Jožica Maučec Zakotnik in sod. Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije – trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008, 2012.
- Sonja Tomšič in sod. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja – desetletje CINDI raziskav v Sloveniji, 2014.

Polovica odraslih prebivalcev Slovenije se prehranjuje pretežno nezdravo, od tega največ moški, mlajši odrasli, nižje izobraženi in ljudje v nižjem družbenem sloju.



Zadostno telesno dejavnih je le polovica odraslih prebivalcev Slovenije, v zadnjih štirih letih se je delež še nekoliko zmanjšal.

Vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije.



V Sloveniji kadi skoraj vsak četrti odrasli prebivalec, pasivno kadi približno vsak peti, tobačnemu dimu pa je izpostavljen tudi znatno število otrok in mladoletnikov.

Približno četrtnina odraslih prebivalcev Slovenije zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjih štirih letih se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci.



Šest od desetih odraslih prebivalcev Slovenije zaupa cepljenju.

Vsaj dvakrat dnevno si zobe umivata slabi dve tretjini prebivalcev Slovenije, delež je večji med bolj izobraženimi in prebivalci v mestnih okoljih.



Delež odraslih prebivalcev Slovenije, ki dnevno spijo manj kot šest ur, se najbolj povečuje v zelo hrupnem okolju.

Uporaba varnostnega pasu na sprednjih in zadnjih sedežih se je precej izboljšala, vendar se še vedno ne pripenja četrtnina potnikov na zadnjih sedežih.





Nezdavi vedenjski vzorci se najbolj kopičijo pri mlajših odraslih. Tri od štirih opazovanih nezdravih vedenj ima 12,3 % prebivalcev, starih med 25 in 34 let, medtem ko je ta delež pri prebivalcih, starih med 65 in 74 let, več kot dvakrat manjši (5,2 %).

V preteklem letu je količino popitega alkohola zmanjšala dobra četrtina čezmernih pivcev, več se je začela gibati dobra tretjina čezmerno hranjenih in debelih mladih odraslih, bolj zdravo se je začela prehranjevati slaba tretjina prebivalcev z nezdravimi prehranskimi navadami, kaditi pa je prenehal skoraj vsak deseti kadilec.



Delež odraslih prebivalcev Slovenije, ki zdravnika obišče trikrat letno ali pogosteje, se je od leta 2008 povečal za 7,0 %.

Preventivnega pregleda za zgodnje odkrivanje kroničnih bolezni v ambulanti družinske medicine se je vsaj enkrat v življenju udeležila dobra polovica odraslih, na različne delavnice za spreminjanje nezdravih življenjskih navad oziroma krepitev duševnega zdravja v zdravstvene domove pa jih je bilo povabljenih 14,6 %.



Prebivalci Slovenije v zadnjih letih v večjem deležu ocenjujejo svoje zdravje kot dobro ali zelo dobro.

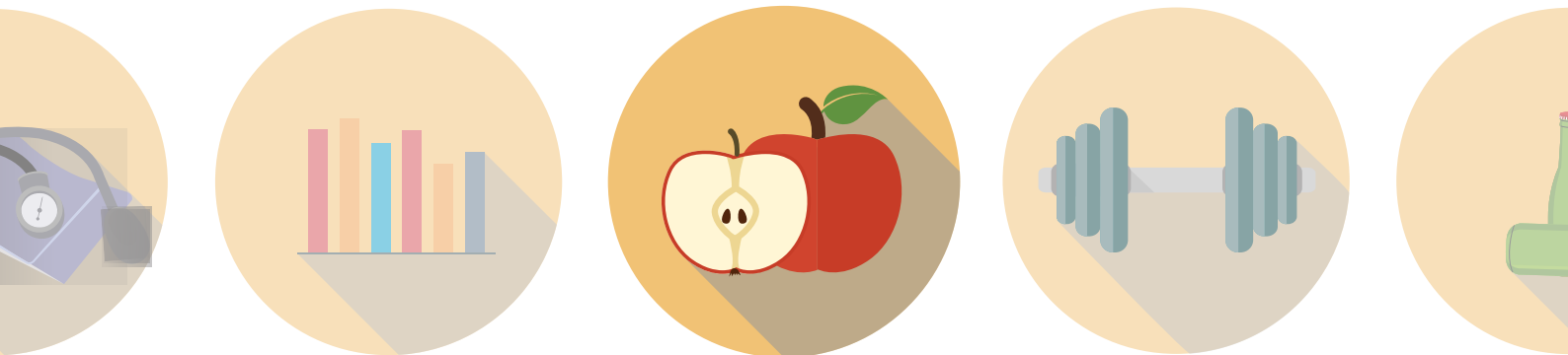
Več kot dve tretjini (70,0 %) odraslih prebivalcev Slovenije, starih od 55 do 74 let, ima prekomerno telesno težo – delež je nekoliko manjši pri mlajših, vendar je kljub temu zaskrbljujoče visok.



Kombiniran način anketiranja omogoča doseg večjega števila različnih oseb, izbranih v vzorec raziskave, in s tem zvišuje končno stopnjo odgovora ter zanesljivost populacijskih ocen.



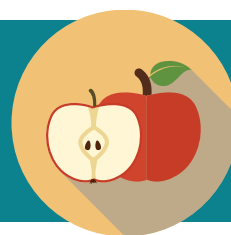
Z zdravjem
povezan
vedenjski slog



Prehranjevanje

Avtorja: Matej Gregorič, Vida Fajdiga Turk

Polovica odraslih prebivalcev Slovenije se prehranjuje pretežno nezdravo, od tega največ moški, mlajši odrasli, nižje izobraženi in ljudje v nižjem družbenem sloju.

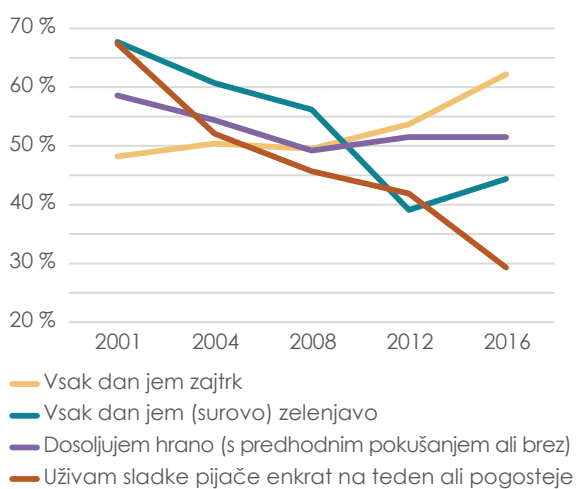


Nezdrave prehranjevalne navade, kot so izbira in količina zdravju nekoristne hrane, neprimerni načini njene priprave ter neustrezni dnevni ritem njenega uživanja, so ključni dejavnik tveganja pri razvoju kroničnih bolezni (diabetes tipa 2, srčno-žilna obolenja, nekatere vrste raka, debelost), ki pa ga je možno uspešno spreminjati in obvladovati. S tem lahko močno vplivamo na zmanjšanje deleža prezgodnje umrljivosti in slabše kakovosti življenja (1–7). Po več kot desetletju načrtnega dela so že zaznani posamezni trendi bolj zdravega načina prehranjevanja. Še vedno pa določeni vzorci prehranjevanja, na katere imajo čedalje večji vpliv prehranska industrija in mediji, z izpostavljenostjo sestavinam živil, ki bi jih bilo potrebno omejevati (npr. sladkor, sol, manj kakovostne maščobe), ogrožajo naše zdravje (8).

Prehranjevalne navade skozi čas

V obdobju od 2001 do 2016 se je povečal delež odraslih prebivalcev, ki vsakodnevno zajtrkujejo, in zmanjšal delež prebivalcev, ki enkrat tedensko ali pogosteje uživajo sladke pijače. Do leta 2008 se je zmanjšal delež prebivalcev, ki hrano pri mizi vedno ali po poskušanju dosolijo, medtem ko se je po tem letu ta delež ponovno povečal. Do leta 2012 se je zmanjšal tudi delež prebivalcev, ki vsakodnevno uživajo surovo zelenjavo, medtem ko se je ta delež v letu 2016 prvič v dosedanjih raziskavah povečal.

Deleži izbranih prehranjevalnih navad skozi čas

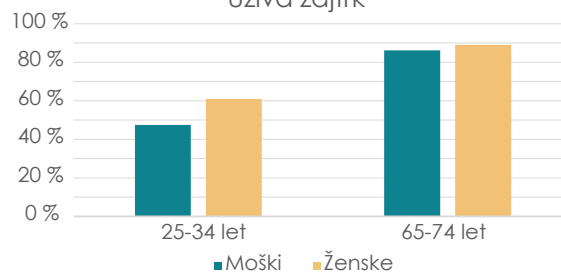


Vir: CINDI 2016, 25–64 let

Zajtrkovanje

Slabi dve tretjini prebivalcev (62,2 %) vsak dan zajtrkujeta, medtem ko 8,0 % prebivalcev ne zajtrkuje nikoli. Vsak dan zajtrkuje več žensk kot moških, največ v najstarejši starostni skupini od 65 do 74 let (skupno kar 87,7 %).

Delež prebivalcev, ki vsakodnevno uživa zajtrk

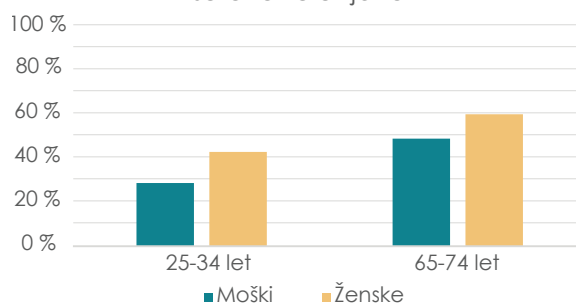


Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Uživanje zelenjave

Surovo zelenjavo vsaj enkrat dnevno uživa 44,4 % prebivalcev, nikoli pa 3,6 %. Tako kot zajtrk tudi surovo zelenjavo vsakodnevno pogosteje uživajo ženske in starejši. Vsakodnevno uživanje surove zelenjave je bolj razširjeno v vaškem okolju (45,9 %) v primerjavi z mestnim (41,6 %) in v najvišjem samoocenjenem družbenem sloju (48,6 %) v primerjavi z najnižjim (41,6 %).

Delež prebivalcev, ki vsakodnevno uživa surovo zelenjavo



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Uživanje rib

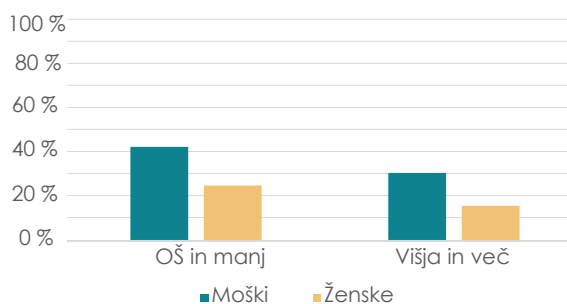
Slaba tretjina prebivalcev Slovenije (29,2 %) uživa ribe 1-3-krat na teden ali pogosteje, medtem ko jih 8,8 % rib ne uživa nikoli. Uživanje rib 1-3-krat na teden ali pogosteje je bolj razširjeno med moškimi (30,7 %) kot med ženskami (27,6 %) in v mestnem okolju (33,3 %) v primerjavi z vaškim (24,8 %). Prav tako je redno uživanje rib 1-3-krat na teden ali pogosteje bolj prisotno v najvišjem samoocenjenem družbenem sloju (36,7 %) v primerjavi z najnižjim (23,9 %).

Uživanje sladkih pijač

Sladke pijače¹ enkrat na teden ali pogosteje uživa 27,7 % prebivalcev, kar je okoli 382.000 prebivalcev². Uživanje sladkih pijač enkrat na teden ali pogosteje je bolj razširjeno med moškimi (36,5 %) kot ženskami (18,5 %) in pri najmlajši starostni skupini od 25 do 34 let (37,8 %) v primerjavi z najstarejšo starostno skupino od 65 do 74 let (17,0 %). Prav tako je uživanje sladkih pijač enkrat na teden ali pogosteje bolj prisotno v najnižjem samoocenjenem

družbenem sloju (28,8 %) v primerjavi z najvišjim (20,5 %). Glede na stopnjo izobrazbe je ta navada najpogostejša med prebivalci z osnovnošolsko izobrazbo ali manj v primerjavi s tistimi z višješolsko izobrazbo in več.

Delež prebivalcev, ki uživa sladke pijače enkrat na teden ali pogosteje

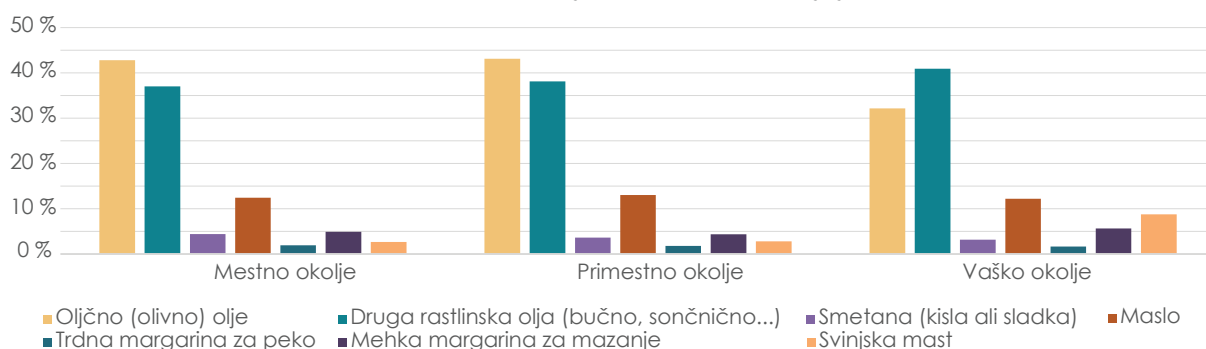


Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Uporaba maščob

Pri uporabi maščob³ za pripravo hrane največ prebivalcev dnevno uporablja rastlinsko olje (39,0 %), najmanj pa trdne margarine za peko (1,8 %). Dnevna uporaba svinjske masti za pripravo hrane je najbolj razširjena med prebivalci z osnovnošolsko izobrazbo in manj (15,1 %) v primerjavi z višješolsko izobraženimi in več (2,7 %) ter v najnižjem samoocenjenem družbenem sloju (10,3 %) v primerjavi z najvišjim (2,7 %). Dnevna uporaba oljčnega olja za pripravo hrane je najbolj razširjena pri najstarejši starostni skupini od 65 do 74 let (46,2 %) v primerjavi z najmlajšo starostno skupino od 25 do 34 let (32,7 %) in v najvišjem samoocenjenem družbenem sloju (51,1 %) v primerjavi z najnižjim (31,6 %). Oljčno olje pogosteje uporabljajo v mestnem okolju v primerjavi z vaškim.

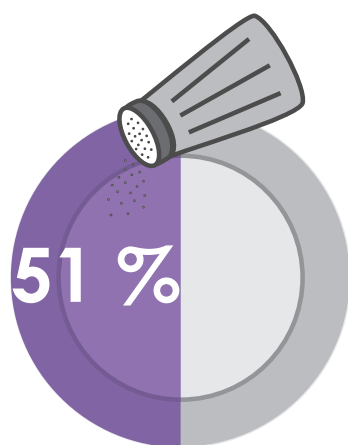
Delež prebivalcev po vrsti maščobe, ki jo dnevno uporabljajo za pripravo hrane



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Dosoljevanje hrane

Malo manj kot polovica prebivalcev (49,0 %) že pripravljeno hrano pri mizi najprej poskuša in po potrebi dosoli, medtem ko jo vedno dosoli 1,7 %. Dosoljevanje (s predhodnim pokušanjem ali brez) je bolj razširjeno med moškimi (54,8 %) kot ženskami (46,4 %) in v mestnem okolju (53,8 %) v primerjavi z vaškim (47,4%). Prav tako je dosoljevanje nekoliko pogostejše pri mlajših v primerjavi s starejšimi.



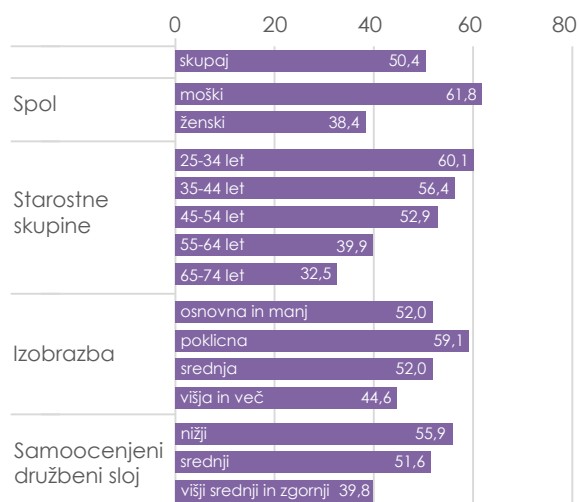
Polovica odraslih si dosoljuje hrano.

Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Nezdravo prehranjevanje

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja⁴ je v populaciji odraslih 50,4 %. Odstotek prebivalcev, ki se glede na merila pretežno nezdravo prehranjuje, je najvišji med moškimi, pri mlajših starostnih skupinah, v nižjem samoocenjenem družbenem sloju in med poklicno izobraženimi.

% oseb, ki se prehranjujejo pretežno nezdravo



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Opombe za bralca

¹ Med sladke pijače uvrščamo aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače, kot so kole, ledeni čaj, sadni napitki, vode z okusom ipd.

² Število prebivalcev je ocenjeno na število prebivalcev Slovenije, starih med 25 in 74 let, v juliju 2016 (vir: Statistični urad Republike Slovenije).

³ Prehranske maščobe ločimo glede na izvor in njihove lastnosti. Priporoča se zmerna uporaba kakovostnih rastlinskih olj (repično, sojino, sončnično, oljčno olje). Živalske maščobe (svinjska mast, smetana, maslo) je priporočljivo uživati občasno in v manjših količinah (5).

⁴ Pri opredeljevanju modela splošnega nezdravega prehranjevanja je v analizi podatkov upoštevanih 13 meril (preglednica 1) v Prilogi. Glede na obseg doseganja kriterijev za opredelitev nezdravega prehranjevanja smo prebivalce Slovenije razvrstili v lestvico od 0 do 100, pri čemer nižja ocena pomeni, da se oseba v splošnem prehranjuje bolj nezdravo. Če je ocena spadala v spodnje tri petine možnih ocen (≤ 60), smo predpostavljali, da se oseba prehranjuje pretežno nezdravo.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare od 25 do 74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

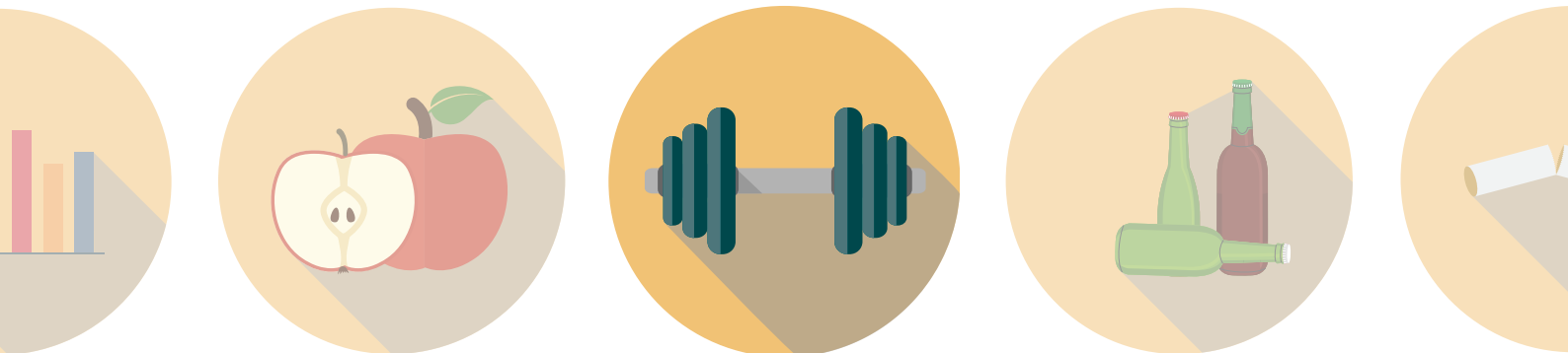


Dodatno branje

- Nacionalni portal o hrani in prehrani. Prehrana.si
- Cirila Hlastan-Ribič. Zdrav krožnik, 2009.
- Rok Poličnik in sod. Zdravo jem – moj dnevnik prehranjevanja, 2016.
- NIJZ. Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja, 2014.

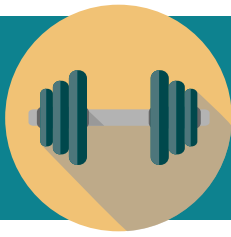
Literatura

1. Koch V, Gabrijelčič Blenkuš M, Gregorič M, Kostanjevec S. Risk factors as a result of unhealthy nutrition in the adult population in Slovenia with regard to sociodemographic variables. *Zdrav Var*, 53, 2; 2014.
2. Mahan LK, Raymond JL. *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. 14th ed. Missouri: Elsevier; 2016.
3. World Health Organization Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: WHO; 2015.
4. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva, Switzerland: WHO; 2003.
5. World Health Organization. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.
6. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020. Geneva: WHO; 2013.
7. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: WHO; 2012.
8. Hlastan Ribič C, Maučec Zakotnik J, Kranjc M, Šerona A. Prehranjevanje. V: *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije: trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008*. Maučec Zakotnik in sod. (ur.). Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS; 2012.



Telesna dejavnost

Avtorici: Maja Petrič, Manica Remec

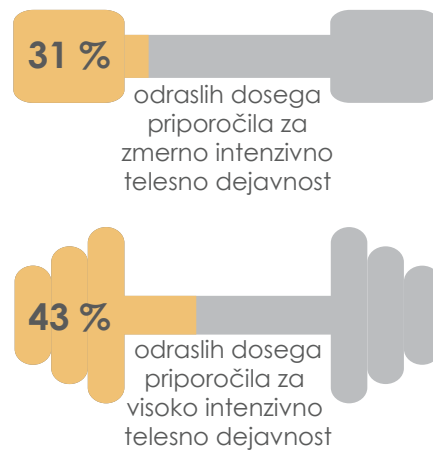
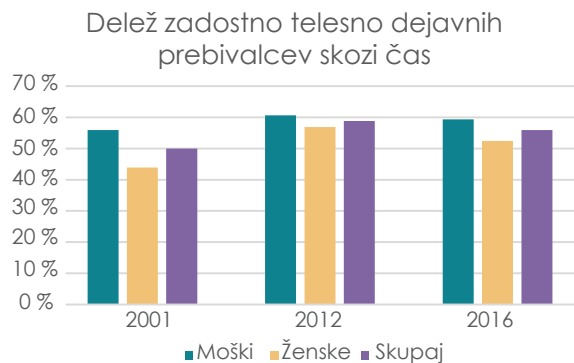


Zadostno telesno dejavnih je le polovica odraslih prebivalcev Slovenije, v zadnjih štirih letih se je delež še nekoliko zmanjšal.

Redna telesna dejavnost in aktiven življenjski slog sodita med ključne dejavnike, ki pripomorejo k ohranjanju, varovanju in krepitvi zdravja. Nasprotno pa telesna nedejavnost in nezadostna telesna dejavnost ter vse bolj sedeč življenjski slog povečujejo tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, zmanjšujejo kakovost življenja in lahko vodijo celo v prezgodnjo smrt (1, 2). Za ohranjanje in krepitev zdravja je zato priporočljivo izkoristiti vsako priložnost za gibanje.

Telesna dejavnost skozi čas

V obdobju od 2001 do 2012 se je med odraslimi prebivalci Slovenije pomembno povečal delež tistih, ki dosegajo priporočeno količino telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja¹, vendar pa se je v obdobju od 2012 do 2016 ta delež nekoliko zmanjšal (3, 4). V letu 2016 je priporočila o minimalni količini celokupne telesne dejavnosti² dosegala dobra polovica vprašanih.



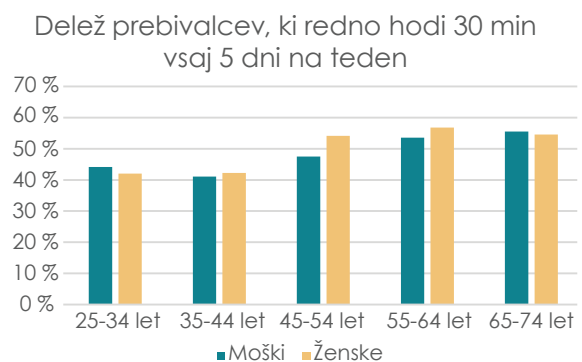
Vir: CINDI 2016, 25–64 let

Hoja

Delež prebivalcev Slovenije, ki dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije glede redne hoje, znaša 47,7 % in se bistveno ne razlikuje od deleža iz leta 2012 (2). V letu 2016 je priporočila dosegal največji delež oseb s poklicno izobrazbo (54,9 %).

Intenzivnost telesne dejavnosti

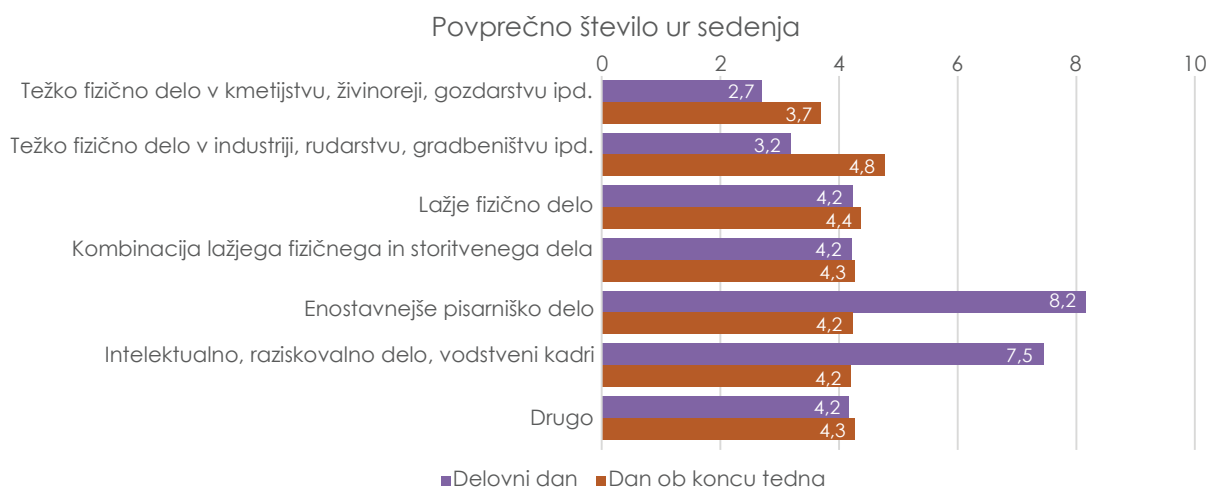
Zadostno zmerno intenzivno telesno dejavnih³ je manj kot tretjina prebivalcev Slovenije. Med njimi priporočila v največji meri dosegajo prebivalci v starostni skupini od 55 do 65 let, prebivalci s poklicno izobrazbo in prebivalci z nižjega družbenega sloja. Z visoko intenzivno telesno dejavnostjo⁴ pa priporočilom zadosti dobrih 10 odstotnih točk več prebivalcev Slovenije, od tega več moških in več oseb iz višjega družbenega sloja.



Sedenje

Prebivalci Slovenije na običajen delovni dan v povprečju presedijo pet ur, ob koncu tedna pa dobre štiri ure na dan. Na količino sedenja najbolj vpliva vrsta dela, ki ga opravljajo. Ob delovnikih največ ur presedijo

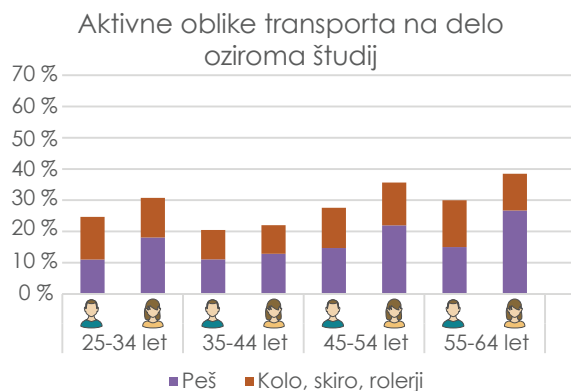
prebivalci, stari od 25 do 34 let, s starostjo pa količina ur sedenja upada. Količina sedenja na delovni dan se spreminja tudi s stopnjo izobrazbe – prebivalci z osnovnošolsko in nižjo izobrazbo povprečno dnevno presedijo 3,4 ure, tisti z višjo izobrazbo pa 6,6 ur.



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Transport

Prebivalci Slovenije še vedno najpogosteje uporabljajo pasivne oziroma motorizirane oblike transporta na delo oziroma študij (82,1 %). Aktivne oblike transporta⁵, ne glede na starost, pogosteje uporabljajo ženske.



Vir: CINDI 2016, 25–64 let

Opombe za bralca

¹ Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja za odrasle je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden ali enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti, pri čemer se seštevajo vse dejavnosti, ki trajajo vsaj 10 minut skupaj.

² Celokupna telesna dejavnost je količina telesne dejavnosti, izračunana kot seštevek količine zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti.

³ Zmerno intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, pri kateri že občutimo nekaj napora, se ogreje mo in postanemo nekoliko zadihani, vendar se še lahko pogovarjamo oziroma povemo cel stavek brez zajejanja sapa (npr. hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, lažje fizično delo idr.).

⁴ Visoko intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, pri kateri smo že precej ogreti, zadihani in se potimo, pogovarjanje pa je že toliko oteženo, da moramo med govorjenjem zajemati sapo (npr. tek, plavanje, kolesarjenje, prenašanje težkih bremen, težje fizično delo idr.).

⁵ K aktivnim oblikam transporta štejemo pešačenje ter vožnjo s kolesom, skirojem in rolerji.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare od 25 do 74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

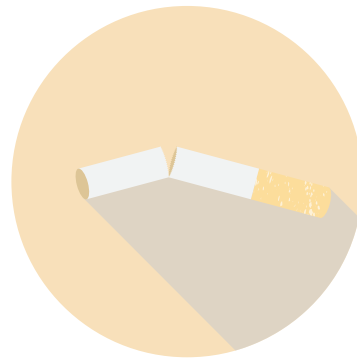
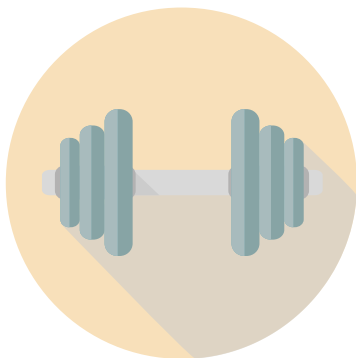
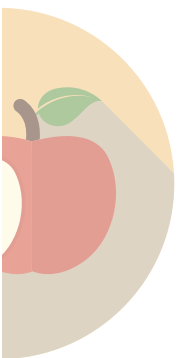


Dodatno branje

- Jožica Maučec Zakotnik in sod. Z gibanjem do zdravja 2018: Datumi preizkusov hoje na 2 km, 2018.
- NIJZ. Mavrični program hoje, 2000.
- NIJZ. Z gibanjem do zdravja, 2014.
- NIJZ. Napotki za varno in učinkovito vadbo, 2014.

Literatura

1. Global recommendations on physical activity for health. Switzerland: World Health Organization; 2010.
2. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje; 2015.
3. Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Maučec Zakotnik J. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja – desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014.
4. Zakotnik J, Tomšič S, Kofol Bric, Korošec A, Zaletel-Kragelj L. Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije – trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2012.



Pitje alkohola

Avtorici: Barbara Lovrečič, Mercedes Lovrečič



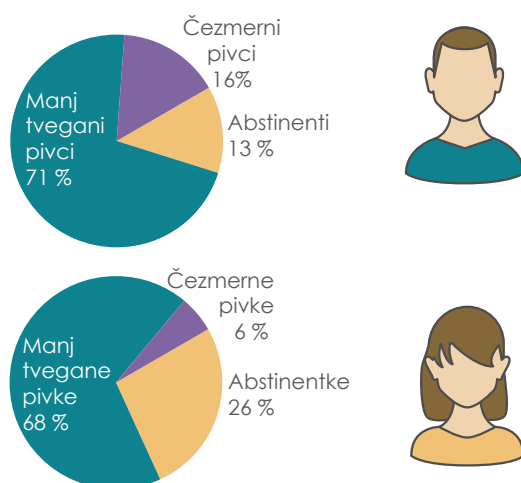
Vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije.

Škodljiva raba alkohola predstavlja preprečljiv dejavnik tveganja za poškodbe, prometne nezgode, bolezni, nasilje, umore in samomore. V svetu se vse bolj uvršča med najpomembnejše dejavnike tveganja za manjzmožnost, obolevnost, invalidnost in umrljivost (1, 2). Čezmerno pitje alkohola je povezano z več kot 200 bolezenskimi stanji in poškodbami, kjer je alkohol edini ali dodaten vzrok. Med najbolj znanimi so npr. alkoholna ciroza jeter, akutna zastrupitev z alkoholom, sindrom odvisnosti od alkohola, fetalni alkoholni sindrom ipd. (1). Alkohol je tudi rakotvoren in abstinenca je najbolj učinkovita za preprečevanje tveganja za nekatera rakava obolenja, saj imajo tudi tisti, ki pijejo alkohol v mejah manj tveganega pitja, večje tveganje za raka v primerjavi z abstinenti (3–5).

Čezmerno pitje in visoko tvegano opijanje po spolu

Sedem od desetih odraslih prebivalcev Slovenije pije alkohol v mejah manj tveganega pitja, dva od desetih pa abstiniata¹, ženske dvakrat pogosteje abstiniirajo v primerjavi z moškimi. Okoli 148.000² prebivalcev čezmerno pije³ alkohol, moški skoraj trikrat pogosteje v primerjavi z ženskami.

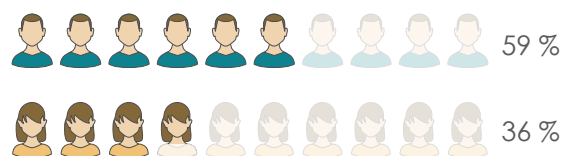
Delež prebivalcev po stopnji pitja alkoholnih pijač



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Vsak drugi prebivalec Slovenije se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije⁴, med temi kar šest od desetih moških in skoraj štiri od desetih žensk.

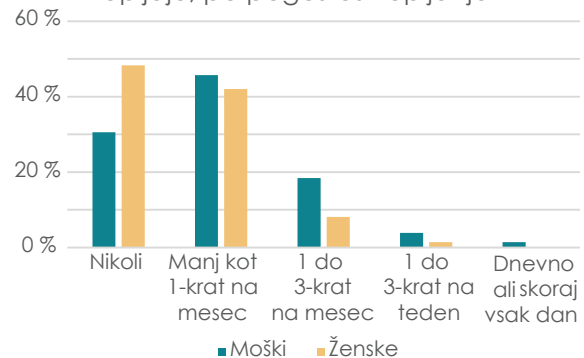
Delež prebivalcev, ki se visoko tvegano opijejo vsaj enkrat letno



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Moški se pogosteje visoko tvegano opijajo v primerjavi z ženskami.

Delež prebivalcev, ki se visoko tvegano opijajo, po pogostosti opijanja



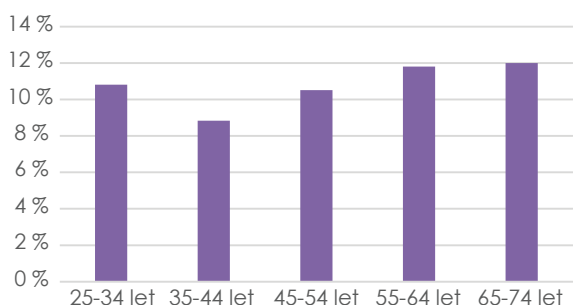
Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Čezmerno pitje in visoko tvegano opijanje po starosti

Kar 10,8 % ali okrog 29.000² mladih v starosti od 25 do 34 let čezmerno pije alkohol (15,5 %

moških, 5,7 % žensk), najnižji je delež čezmernih pivcev v starosti od 35 do 44 let, nato pa delež čezmernih pivcev s starostjo narašča.

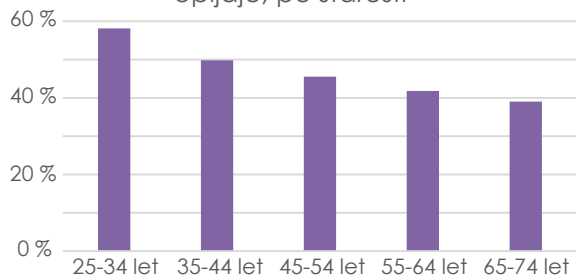
Delež čezmernih pivcev alkohola po starosti



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Med prebivalci Slovenije je največji delež tistih, ki se visoko tvegano opijajo, v starosti od 25 do 34 let. Z naraščanjem starosti delež visoko tvegane opijanja upada tako pri ženskah kot pri moških.

Delež prebivalcev, ki se visoko tvegano opijajo, po starosti

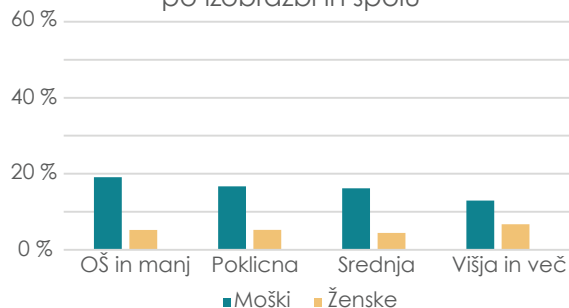


Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Čezmerno pitje in visoko tvegano opijanje po izobrazbi in spolu

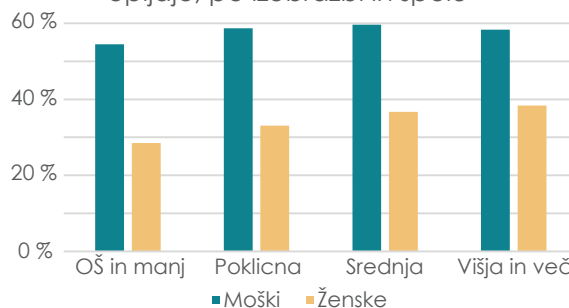
Pri moških je največji delež čezmernih pivcev med tistimi z osnovnošolsko izobrazbo ali manj, visoko tvegano opijanje je najpogostejše pri moških s srednjo izobrazbo. Pri ženskah je največji delež čezmernega pitja in visoko tvegane opijanja pri tistih z višjo izobrazbo ali več.

Delež čezmernih pivcev alkohola po izobrazbi in spolu



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Delež prebivalcev, ki se visoko tvegano opijajo, po izobrazbi in spolu



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Opombe za bralca

¹ Abstinenci so tisti, ki v zadnjem letu niso zaužili alkohola.

² Število prebivalcev je ocenjeno na število prebivalcev Slovenije, starih med 25 in 74 let, v juliju 2016 (vir podatkov je Statistični urad Republike Slovenije).

³ Čezmerni pivci so tiste ženske, ki zaužijejo 10 g ali več čistega alkohola dnevno, in tisti moški, ki zaužijejo 20 g ali več čistega alkohola dnevno. Tisti, ki pijejo manj od tega, so manj tvegani pivci.

⁴ Visoko tvegano opijanje v tej raziskavi je opredeljeno za moške, ki ob eni priložnosti spijejo šest ali več pijač (enot), in za ženske, ki ob eni priložnosti spijejo štiri ali več pijač (enot).

⁵ Za zdrave odrasle ženske in vse zdrave prebivalce, starejše od 65 let, so meje manj tvegane pitja na dan ne več kot ena enota (npr. do 1 dcl vina), na teden ne več kot sedem enot in vsaj 1–2 dni v tednu povsem brez alkohola, ob eni pivski priložnosti ne več kot tri enote; za zdrave odrasle moške na dan ne več kot dve enoti (npr. do 2 dcl vina), na teden ne več kot 14 enot in vsaj 1–2 dni v tednu povsem brez alkohola, ob eni pivski priložnosti ne več kot pet enot; otroci in mladostniki, nosečnice in doječe matere nič enot (7).

⁶ Ena standardna enota alkoholne pijače je v Sloveniji definirana kot tista količina alkoholne pijače, ki vsebuje približno 10 g čistega alkohola. To je v povprečju enako kot 1 dcl (kozarec) vina (12 % alkohol) ali 2,5 dcl piva (vrček, pločevinka, steklenica) (5 % alkohol) ali 0,3 dcl ("šilce", "štamperl") žgane pijače (40 % alkohol) (7).

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare od 25 do 74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

Dodatno branje



- NIJZ. Alkoholna politika v Sloveniji, 2016.
- NIJZ. Alkohol v Sloveniji: trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko, 2016.
- NIJZ. Nosečnost brez alkohola - najboljša in najučinkovitejša zaščita še nerojenih otrok pred izpostavljenostjo alkoholu, 2017.
- NIJZ. Z manj tveganim pitjem alkohola bi lahko ohranili vsaj dve življenji na dan.

Literatura

1. Rehm J, Mathers C, Popova S, Thavorncharoensap M, Teerawattananon Y, Patra J. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol use disorders. *Lancet*. 2009; 373: 2223–33.
2. WHO. Global status report on alcohol and health. Geneva: WHO; 2014. Dosegljivo na: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msb_gsr_2014_1.pdf?ua=1.
3. Brooks PJ. Alcohol as a human carcinogen. V: Zakhari S, Vasiliou V, Max Guo Q, ur. *Alcohol and cancer*. New York: Springer, 2011. str. 1–5.
4. International Agency for Research on Cancer. A review of human carcinogens. Part E: Personal habits and indoor combustions. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, vol 100 Lyon: IARC; 2012.
5. Lovrečič B. Alkohol in rak. *Isis*. 2016; 25(4): 39–42.
6. Lovrečič B, Lovrečič M. Alkohol. V: Tomšič S in sod. (ur.). *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja: desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014. str. 63–9.
7. Lovrečič B, Lovrečič M. Zdravstvena problematika alkohola v Sloveniji. *Isis*. 2017; 26(11): 32–7.



Kajenje

Avtorica: Helena Koprivnikar

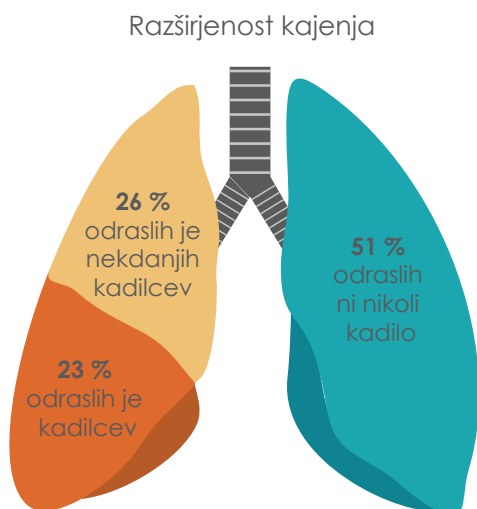


V Sloveniji kadi skoraj vsak četrti odrasli prebivalec, pasivno kadi približno vsak peti, tobačnemu dimu pa je izpostavljeno tudi znatno število otrok in mladoletnikov.

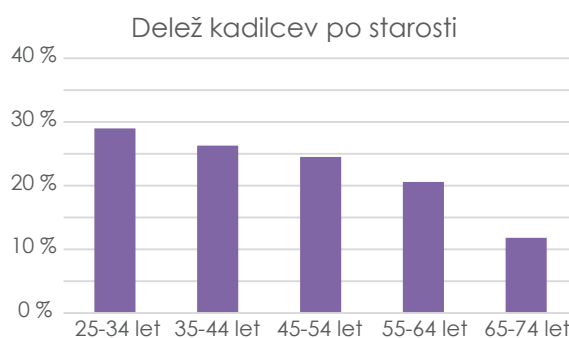
Kajenje tobačnih izdelkov¹ povzroča številne vrste raka, bolezni dihal, bolezni srca in ožilja ter številne druge bolezni (sladkorna bolezen, motnje erekcije, bolezni oči, ki vodijo v slepoto, revmatoidni artritis idr.) in sodi med vodilne vzroke bolezni in prezgodnjih smrti (1, 2). Zbolijo lahko tudi prebivalci, ki ne kadijo, a so izpostavljeni tobačnemu dimu drugih (pasivno kajenje) (3, 4). Novejši izdelek so elektronske cigarete², ki tudi vsebujejo zdravju škodljive snovi (čeprav v nižjih količinah kot v tobačnem dimu), varnost njihove dolgoročne uporabe ni znana, zato ne moremo trditi, da so varne za zdravje (5).

Razširjenost kajenja

Večina odraslih prebivalcev Slovenije ne kadi. Kadi 23,1 % odraslih, to je okoli 317.000 prebivalcev³, 25,6 % je nekdanjih kadilcev, 51,3 % pa jih ni nikoli kadilo. Kadi večji delež moških (25,2 %) kot žensk (20,9 %). Delež kadilcev se razlikuje tudi glede na starost in izobrazbo (kadi večji delež prebivalcev s srednješolsko izobrazbo v primerjavi z drugimi izobrazbenimi skupinami). Vsak dan kadi 80,6 % kadilcev, ostali občasno. Kajenje želi opustiti 65,2 % kadilcev. Delež kadilcev med prebivalci, starimi 15 let in več, je v Sloveniji blizu povprečja držav članic Evropske unije (6).



Vir: CINDI 2016, 25-74 let



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Število pokajenih cigaret na dan

Kadilci, ki kadijo vsak dan, v povprečju pokadijo nekaj manj kot škatlico cigaret na dan, to je 15,5 cigaret. Moški v povprečju pokadijo dnevno več cigaret kot ženske (moški 17,5; ženske 12,9).

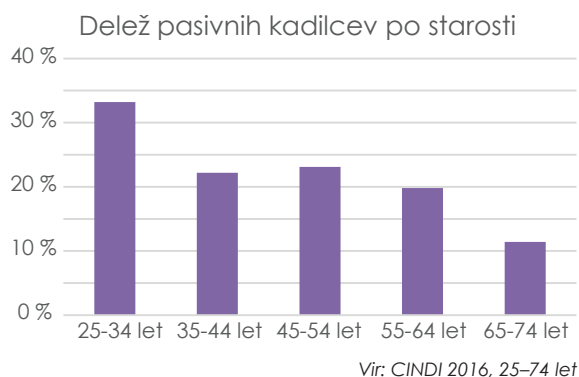
Pasivno kajenje

Pasivno kadi 22,1 % nekadilcev, to je skoraj 235.000 prebivalcev³. Delež pasivnih kadilcev se zmanjšuje (s 27,3 % v letu 2008 je padel na 24,5 % v letu 2012). Pasivno kadi večji delež moških kot žensk (moški 25,8 %, ženske 18,6 %). Deleži pasivnih kadilcev med nekadilci se razlikujejo tudi glede na starost in izobrazbo (najmanjši delež med prebivalci z višjo izobrazbo ali več). Člani družine kadijo v stanovanju oziroma bivalnih prostorih v 15,3 % gospodinjstev oziroma v 12,1 % gospodinjstev, v katerih živijo mladoletni

prebivalci. O tem, da vsaj en član družine kadi v avtomobilu, tudi ko je v njem prisoten otrok, poroča 0,7 % prebivalcev. Tobačnemu dimu v avtomobilih je tako izpostavljenih vsaj 9.700 otrok².

Elektronske cigarete

Elektronske cigarete uporablja zelo majhen delež prebivalcev, to je 0,8 % ali približno 11.000 prebivalcev. Delež je večji med moškimi (1,2 %) kot med ženskami (0,3 %).



Opombe za bralca

¹ Med tobačne izdelke za kajenje sodijo tovarniško izdelane cigarete, ročno zvite cigarete, cigare, cigarilosi, pipe, tobak za vodne pipe.

² Elektronska cigareta je izdelek, ki uporabniku omogoča vdihavanje nikotina, arom in drugih snovi. Sestavljena je iz ustnika, rezervoarja za tekočino, uparjalnika in baterije.

³ Število prebivalcev je ocenjeno na število prebivalcev Slovenije, starih med 25 in 74 let, v juliju 2016 (vir podatkov je Statistični urad Republike Slovenije).

⁴ Primerjava deleža kadilcev s preteklimi leti raziskave ni možna zaradi sprememb v vprašalniku in čiščenju podatkov.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25-74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.



Dodatno branje

- Helena Koprivnikar in sod. Uporaba tobaka, alkohola in prepovedanih drog med prebivalci Slovenije ter neenakosti in kombinacije te uporabe, 2016.
- Helena Koprivnikar. Dejstva o škodljivosti kajenja, 2008.
- Helena Koprivnikar. Izzivi opuščanja kajenja, 2008.
- Helena Koprivnikar. Ne bom več kadil, ne bom več kadila, 2008.
- Helena Koprivnikar. Pasivno kajenje, 2008.

Literatura

1. U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking – 50 years of progress: a report of the Surgeon General. Atlanta: USDHHS, 2014.
2. GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. Lancet. 2016 Oct 8; 388(10053): 1659–724.

3. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. Atlanta: USDHHS, 2006.
4. California Environmental Protection Agency, Office of Environmental Health Hazard Assessment. Proposed Identification of Environmental Tobacco Smoke As a Toxic Air Contaminant, Part B – Health Effects (spletni vir). 2005. Dostopno na: <http://www.arb.ca.gov/regact/ets2006/ets2006.htm> (zadnji dostop: 18. september 2017).
5. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Elektronske cigarete vsebujejo zdravju škodljive snovi (spletni vir). Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/elektronske-cigarete-vsebujejo-zdravju-skodljive-snovi-0> (Zadnji dostop: 18. september 2017).
6. European Commission. Eurostat Database: Health Determinants, Tobacco (spletni vir). Dostopno na: <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database> (Zadnji dostop: 25. januar 2018).



Obvladovanje stresa

Avtorici: Helena Jeriček Klanšček, Karmen Hribar



Približno četrtnina odraslih prebivalcev Slovenije zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjih štirih letih se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci.

Dlje časa trajajoči, ponavljajoči negativni stres in težave z njegovim obvladovanjem predstavljajo enega ključnih dejavnikov za slabšanje zdravja posameznika, saj povečujejo tveganje za nastanek številnih bolezni in motenj. Nasprotno pa zmanjševanje izpostavljenosti stresorjem in krepitev posameznikove odpornosti na stres pomembno prispevajo k ohranjanju in izboljšanju duševnega zdravja (1). Spremljanje doživljanja negativnega stresa nam omogoča zgodnje prepoznavanje skupin posameznikov, ki so zaradi različnih družbenih in življenjskih sprememb, ki povzročajo stres, še posebej ranljivi.

Različni vidiki doživljanja stresa in vzroki za stres skozi čas

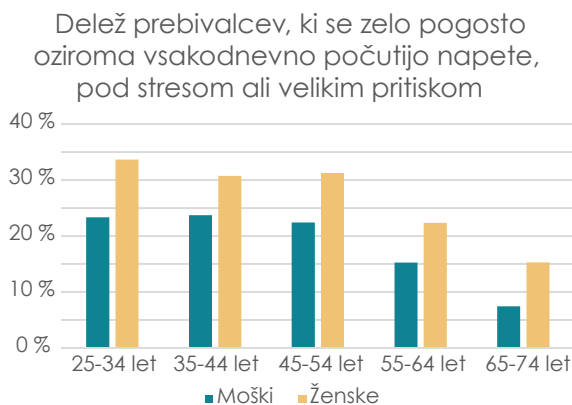
V letih od 2004 do 2016 se med odraslimi prebivalci Slovenije ni pomembno spremenil delež tistih, ki stres doživljajo zelo pogosto oziroma vsakodnevno in ki se tvegano stresno vedejo¹. Sta pa v obdobju od 2012 do 2016 pomembno narasla deleža tistih, ki doživljajo stres zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci. Delež tistih, ki obvladujejo stres s hudimi težavami oziroma ga sploh ne, pa je v opazovanem obdobju pomembno upadel (2, 3).



Vir: CINDI 2016, 25-64 let

Pogostost občutenja stresa

V letu 2016 je približno četrtnina (23,2 %) prebivalcev zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživljala stres, pogosteje so ga doživljale ženske in mlajši (28,3 % starih med 25 in 34 let in 11,6 % starih med 65 in 74 let). Bolj izobraženi doživljajo stres pogosteje kot manj izobraženi.

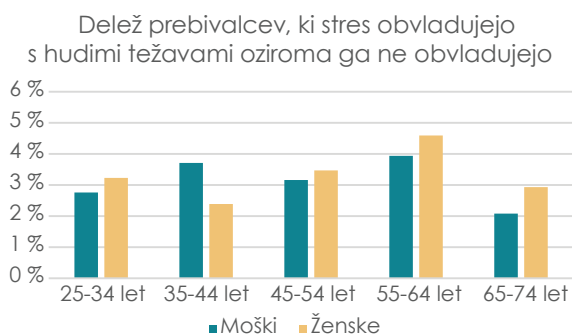


Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Težave pri obvladovanju stresa

Večina prebivalcev (83,4 %) je v letu 2016 obvladovala napetosti, strese in pritiske zlahka ali z nekaj truda, 13,3 % jih je imelo večje težave, 3,3 % pa je imelo hude težave ali stresa ni obvladovalo. Največ težav z obvladovanjem stresa so imele ženske in

posamezniki v starostni skupini od 55 do 64 let. Manj izobraženi in brezposelni imajo več težav z obvladovanjem stresa.



Tvegano stresno vedenje

Tvegano stresno vedenje² je bilo prisotno pri dobri petini prebivalcev (22,6 %), to je okoli 311.700 prebivalcev². Pogosteje je tvegano stresno vedenje značilno za ženske in mlajše posameznike. Tvegano stresno vedenje se spreminja tudi s stopnjo izobrazbe – posamezniki z nižjo izobrazbo se manj tvegano stresno vedejo kot posamezniki z višjo izobrazbo.



občutijo stres zelo pogosto ali vsakodnevno in imajo hkrati težave z njegovim obvladovanjem

Vir: CINDI 2016, 25-74 let

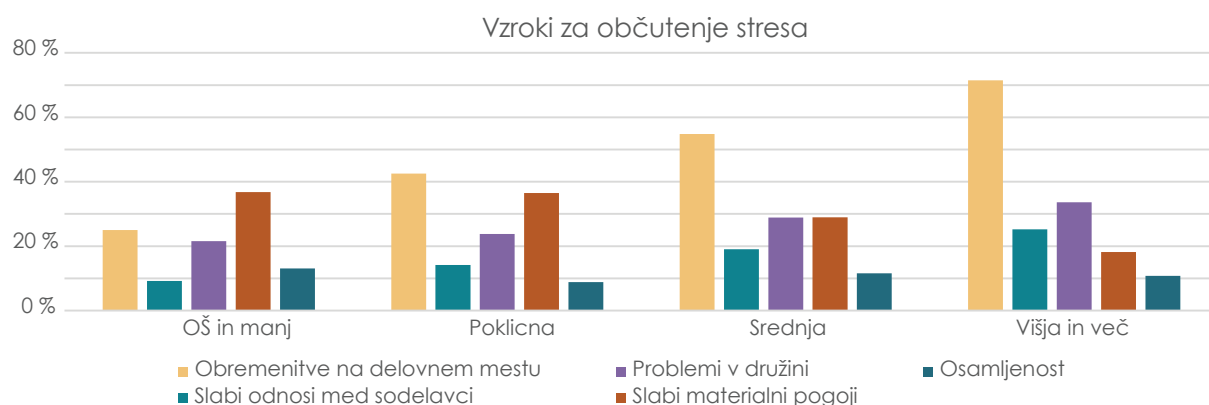


občutita stres zelo pogosto ali vsakodnevno in imata hkrati težave z njegovim obvladovanjem

Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Vzroki za stres

Prebivalci Slovenije kot najpogostejši razlog za stres navajajo obremenitve na delovnem mestu, sledijo problemi v družini, slabi materialni pogoji, slabi odnosi med sodelavci in osamljenost. Ženske pogosteje občutijo stres zaradi slabih odnosov s sodelavci, problemov v družini in osamljenosti, moški pa zaradi obremenitev na delovnem mestu. Posamezniki z višjo stopnjo izobrazbe pogosteje občutijo stres zaradi obremenitev na delovnem mestu, slabih odnosov med sodelavci in problemov v družini, posamezniki z osnovnošolsko in nižjo izobrazbo pa kot najpogostejši vzrok za stres navajajo slabe materialne pogoje.



Opombe za bralca

¹ O tvegane stresnem vedenju govorimo takrat, kadar posameznik stres občuti zelo pogosto oziroma vsakodnevno in ima hkrati težave z njegovim obvladovanjem.

² Število prebivalcev je ocenjeno na število prebivalcev Slovenije, starih med 25 in 74 let, v juliju 2016 (vir podatkov je Statistični urad Republike Slovenije).

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.



Dodatno branje

- Helena Jeriček Klanšček. Skrb za duševno zdravje tudi na delovnem mestu, 2017.
- Maja Bajt. Duševno zdravje na delovnem mestu, 2015.
- Maja Bajt. Kako pomagati sodelavcu s težavami v duševnem zdravju, 2017.
- Mojca Zvezdana Dernovšek. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje, 2006.

Literatura

1. Thoits PA. Stress and Health. Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior* 2010; 51: S41.
2. Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Maučec Zakotnik J. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja - desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014.
3. Zakotnik J, Tomšič S, Kofol Bric, Korošec A, Zaletel-Kragelj L. Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije – trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2012.



Odnos do cepljenja

Avtorji: Veronika Učakar, Alenka Kraigher, Mitja Vrdelja



Šest od desetih odraslih prebivalcev Slovenije zaupa cepljenju.

Cepljenje je eno izmed najučinkovitejših in uspešnih javnozdravstvenih ukrepov, s katerim preprečujemo okužbe, njihove posledice in prezgodnje smrti zaradi nalezljivih bolezni (1). Visoka stopnja zaupanja javnosti je pomemben dejavnik za doseganje in vzdrževanje zadostnega deleža cepljenih prebivalcev za ohranitev zaščite skupnosti pred nalezljivimi boleznimi (2). V zadnjih letih je zaupanje javnosti v cepljenje upadlo v številnih državah (3), kar ogroža uspešnost cepilnih programov (4, 5). Zaupanje javnosti v cepljenje je dinamično, odraža spreminjajočo se družbeno okolje in ga je potrebno nenehno obnavljati (2).

Zaupanje v cepljenje

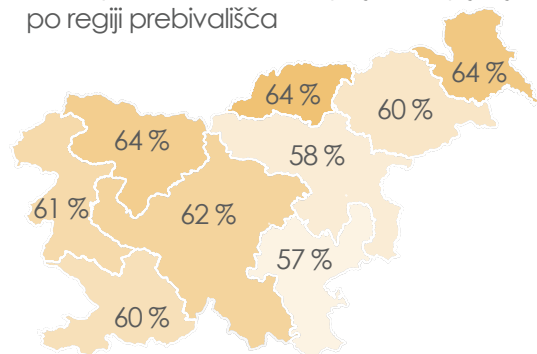
V letu 2016 je 61,3 % odraslih prebivalcev Slovenije poročalo, da se strinjajo s trditvijo »Zaupam v cepljenje«, kar 23,2 % pa jih je bilo glede zaupanja v cepljenje neodločenih¹.



Zaupanje v cepljenje po zdravstveni regiji prebivališča

Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje², se glede na zdravstveno regijo njihovega prebivališča ni pomembno razlikoval. Gibal se je med 57,0 % v novomeški regiji do 64,9 % v ravenski regiji.

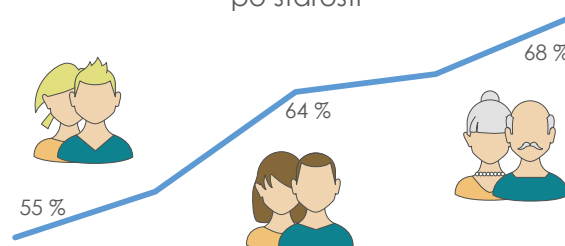
Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje, po regiji prebivališča



Zaupanje v cepljenje po starosti

V letu 2016 se je delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje, večal s starostjo. Znašal je od 54,8 % med osebami, starimi od 25 do 34 let, do 68,4 % med osebami, starimi od 65 do 74 let.

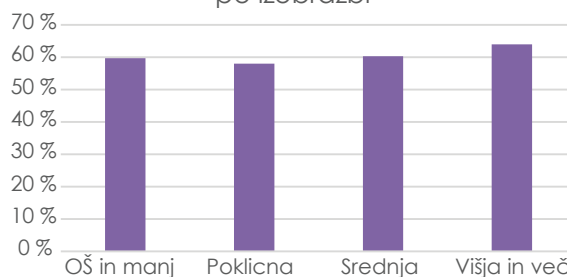
Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje, po starosti



Zaupanje v cepljenje po stopnji izobrazbe

Višja stopnja izobrazbe ne pomeni nujno več zaupanja v cepljenje (2, 3). Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje, se glede na njihovo doseženo stopnjo izobrazbe ni pomembno razlikoval. Znašal je od 58,0 % med prebivalci s poklicno izobrazbo do 64,0 % med prebivalci z vsaj višjo stopnjo izobrazbe.

Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje, po izobrazbi



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Opombe za bralca

¹ Zaupanje v cepljenje se nanaša na zaupanje, ki ga ima javnost (a) v priporočena cepiva, (b) v izvajalca/e cepljenja in (c) v proces izdaje dovoljenja za uporabo cepiva ter oblikovanja programa cepljenja, vključno z zaupanjem v zdravstveni sistem in inštitucije, ki so v te postopke vpletene (6).

² Pri prikazih podatkov smo med prebivalce, ki zaupajo v cepljenje, razvrstili vse tiste, ki so poročali, da se popolnoma ali v glavnem strinjajo s trditvijo »Zaupam v cepljenje«.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.



Dodatno branje

- NIJZ. Cepljenje – najučinkovitejši ukrep za ohranjanje zdravja, 2016.
- NIJZ. Bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, 2012.
- NIJZ. Pogoste zmotne trditve o cepljenju in odgovori nanje, 2015.
- NIJZ. Cepljenje odraslih, 2016.

Literatura

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Ten great public health achievements--United States, 2001-2010. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2011 May; 60(19): 619–23.
2. Larson H, Schulz W. *The State of Vaccine Confidence 2015.* London; 2015.
3. Opel DJ, Diekema DS, Lee NR, Marcuse EK. Social marketing as a strategy to increase immunization rates. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2009; 163(5): 432–7.
4. Dubé E, Laberge C, Guay M, Bramadat P, Roy R, Bettinger J. Vaccine hesitancy: An overview. *Hum Vaccines Immunother.* 2013; 9(8): 1763–73.
5. Larson HJ, de Figueiredo A, Xiaohong Z, Schulz WS, Verger P, Johnston IG et al. The State of Vaccine Confidence 2016: Global Insights Through a 67-Country Survey. *EBioMedicine.* 2016;12:295–301.
6. Walter Orenstein CA, Beigi RH, Lynfield R, Maldonado Y, Rothholz MC, Smith N et al. Assessing the State of Vaccine Confidence in the United States: Recommendations from the National Vaccine Advisory Committee. *Public Heal Rep.* 2015; 130(6): 573–95.



Skrb za ustno zdravje

Avtorja: Martin Ranfl, Christos Oikonomidis

Vsaj dvakrat dnevno si zobe umivata slabi dve tretjini prebivalcev Slovenije, delež je večji med bolj izobraženimi in prebivalci v mestnih okoljih.



Ustno zdravje je neločljiv del splošnega zdravja in pomembno vpliva na kakovost življenja posameznika. Bolezni v ustni votlini so v medsebojni povezanosti z različnimi bolezenskimi stanji, kot so na primer bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen in tudi nekateri zapleti med nosečnostjo. Temeljni ukrepi za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja in posledično splošnega zdravja so redno umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobnimi pastami (s priporočenimi koncentracijami fluoridov) in redni letni preventivni pregledi pri zobozdravniku (1, 2).

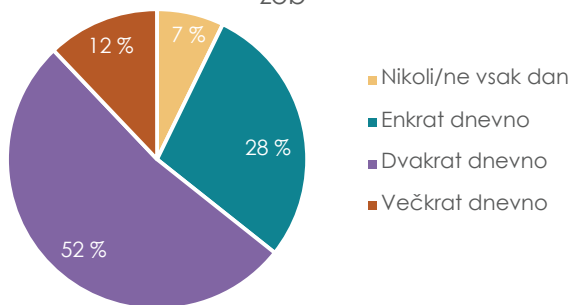
Skrb za ustno zdravje skozi čas

Delež odraslih prebivalcev v starostni skupini od 25 do 64 let, ki si zobe umiva vsaj dvakrat dnevno, se je od leta 2001 bistveno povečal.

Umivanje zob

Za ustno higieno primerno¹ skrbi 64,3 % prebivalcev Slovenije, kar pomeni, da je nezadostna skrb za ustno higieno prisotna pri približno 490.000 prebivalcev Slovenije².

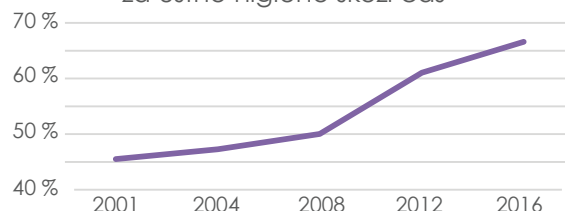
Delež prebivalcev po pogostosti umivanja zob



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Primerjava s podatki iz preteklih raziskav kaže, da se delež prebivalcev s primerno skrbjo za ustno zdravje občutno izboljšal – iz 45,5 % v letu 2001 na 64,3 % v letu 2016.

Delež prebivalcev, ki primerno skrbi za ustno higieno skozi čas



Vir: CINDI 2001-2016, 25–64 let

Umivanje zob po izobrazbi

Primerna skrb za ustno higieno je povezana z izobrazbo prebivalcev. Delež s primerno skrbjo za ustno higieno je najmanjši med osnovnošolsko izobraženimi (48,7 %) in največji med prebivalci z višjo izobrazbo ali več (76,6 %).

Delež prebivalcev s primerno skrbjo za ustno higieno po izobrazbi



Vir: CINDI 2016, 25–74 let.

Umivanje zob po bivalnem okolju

Delež prebivalcev, ki primerno skrbijo za ustno higieno, je večji v bolj urbanih okoljih, saj je ta delež med mestnim prebivalstvom enak 71,2 %, med prebivalstvom v vaških okoljih pa znaša le 56,1 %.



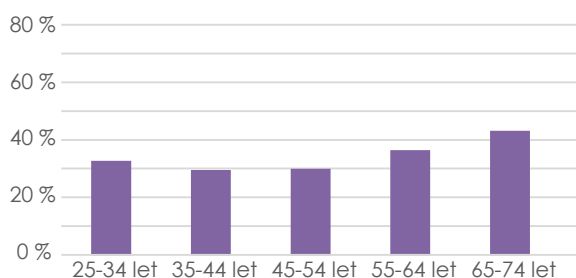
V vaškem okolju je za petino manj odraslih, ki primerno skrbijo za ustno higieno, v primerjavi z mestnim in primestnim okoljem.

Vir: CINDI 2016, 25–74 let.

Obiski pri zobozdravniku po spolu in starosti

Delež prebivalcev, ki v zadnjem letu niso obiskali zobozdravnika, je znašal 33,6 % in je bil nekoliko večji med moškimi (35,6 %) v primerjavi z ženskami (31,6 %). S starostjo se ta delež povečuje in je največji v starostni skupini od 65 do 74 let, najmanjši pa v starostni skupini od 35 do 44 let.

Delež prebivalcev, ki v zadnjih 12 mesecih niso obiskali zobozdravnika, po starosti

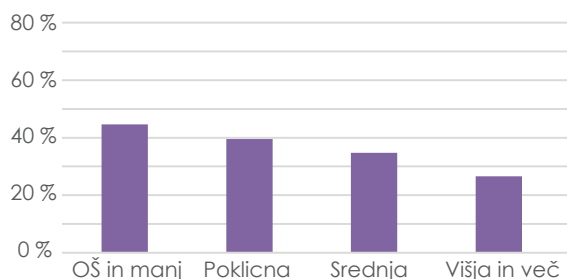


Vir: CINDI 2016, 25–74 let.

Obiski pri zobozdravniku po izobrazbi

Delež prebivalcev, ki v zadnjih 12 mesecih niso obiskali zobozdravnika³, pada z naraščanjem dosežene stopnje izobrazbe in znaša med tistimi z zaključeno osnovno šolo ali manj 44,7 %, pri prebivalcih z zaključeno višjo šolo ali več pa le 26,5 %.

Delež prebivalcev, ki v zadnjih 12 mesecih niso obiskali zobozdravnika, po izobrazbi



Vir: CINDI 2016, 25–74 let.

Opombe za bralca

¹ Primerna skrb za ustno higieno je redno umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobno pasto, ki vsebuje priporočene količine fluoridov. Ta koncentracija znaša za otroke po dopolnjenem 6. letu starosti in odrasle 1450 ppm fluoridov.

² Število prebivalcev je ocenjeno na število prebivalcev Slovenije, starih med 25 in 74 let, v juliju 2016 (vir podatkov je Statistični urad Republike Slovenije).

³ Priporočeno je opraviti preventivni zobozdravstveni pregled vsaj enkrat na leto

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.



Dodatno branje

- Martin Ranfl in sod. Vzgoja za ustno zdravje, 2015.
- Christos Oikonomidis in Martin Ranfl. »Pamet v roké – za usta in zobé«, 2017.
- Zalka Drglin in sod. Za odlično ustno zdravje od nosečnosti do zrelih let, 2014.

Literatura

1. Ranfl M, Oikonomidis C, Kosem R, Artnik B. Vzgoja za ustno zdravje: prehrana in higiena, strokovna izhodišča. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje: 2015.
2. Oikonomidis C, Ranfl M. Pamet v roke - za usta in zobé. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 2017.



Hrupno bivalno okolje in spanje

Avtorici: Sonja Jeram

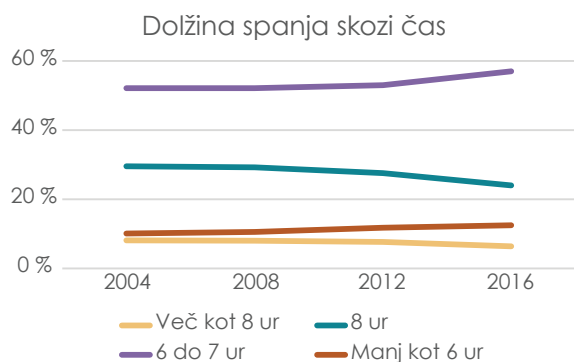
Delež odraslih prebivalcev Slovenije, ki dnevno spijo manj kot šest ur, se najbolj povečuje v zelo hrupnem okolju.



Hrup je zvok, ki je glasen, neprijeten ali neželen. V naravnem in življenjskem okolju vzbuja nemir, moti človeka in škoduje njegovemu zdravju in počutju. Hrup je eden od dejavnikov nezadostnega spanja, ki je osnovna človekova potreba in je bistvenega pomena za dobro počutje, zdravje, učinkovito delo in kakovost življenja (1, 2). Priporočena dolžina spanja je odvisna od starosti. Za odrasle prebivalce se priporoča vsaj sedem ur spanja na dan (3). Nezadostno spanje poveča tveganje za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti. Dolgotrajno pomanjkanje ustreznega spanja je povezano s krajšo življenjsko dobo (2, 4).

Dolžina spanja skozi čas

Dolžina spanja¹ se med odraslimi prebivalci Slovenije v opazovanem obdobju zmanjšuje. Več kot polovica prebivalcev (57,0 %) poroča, da so v zadnjem letu spali največ sedem ur na dan, kar 12,5 % pa manj kot šest ur dan, kar lahko negativno vpliva na zdravje.



Vir: CINDI 2004–2016, 25–64 let

Krajše spanje in starost

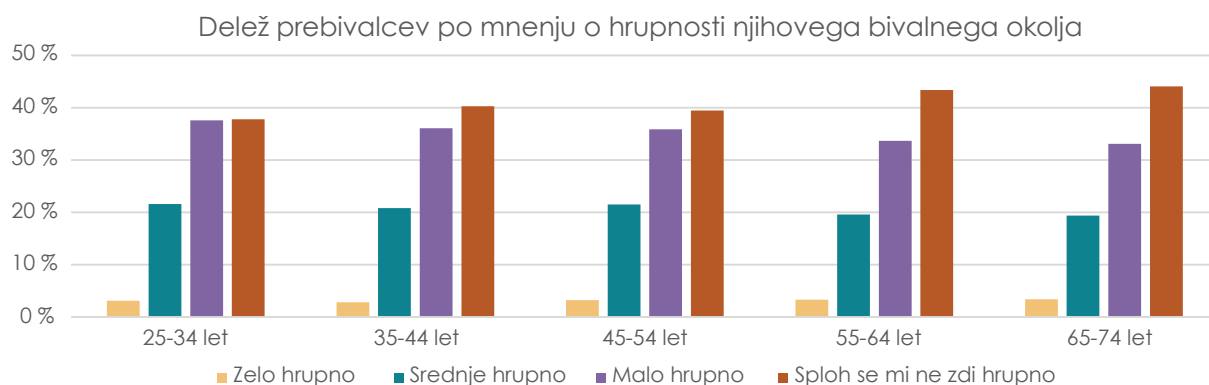
Med prebivalci, ki spijo manj kot šest ur, jih je največ (14,2 %) v starostni skupini od 55 do 64 let, najmanj (10,2 %) pa med mlajšimi, v skupini od 25 do 34 let.



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Hrupno bivalno okolje

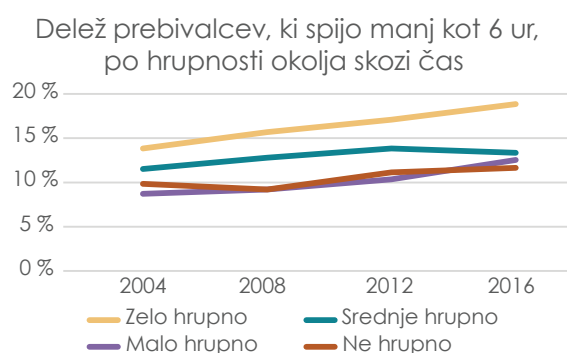
V Sloveniji kar 23,7 % prebivalcev meni, da je njihovo bivalno okolje zelo ali vsaj srednje hrupno. O bivanju v zelo hrupnem okolju² poroča 3,1 % prebivalcev, medtem ko jih 20,6 % meni, da je njihovo okolje srednje hrupno. Pri tem večjih razlik med starostnimi skupinami ni.



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Krajše spanje in hrupno okolje

V zelo hrupnem okolju je delež prebivalcev, ki spijo najmanj časa (manj kot šest ur na dan), največji in se z leti najbolj povečuje. Od leta 2004 je delež teh prebivalcev večji za 5,8 odstotnih točk in je v letu 2016 dosegel 18,9 %. Zanimivo je, da se ta delež povečuje tudi v manj hrupnem okolju.



Vir: CINDI 2004–2016, 25–64 let

Opombe za bralca

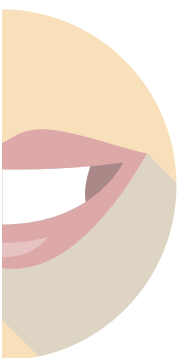
¹ Priporočena dolžina spanja je odvisna od starosti. Za odrasle (od 18 do 64 let) se priporoča od 7 do 9 ur spanja na dan, za starejše od 64 let pa od 7 do 8 ur. Najstniki naj bi spali od 8 do 10 ur na dan, mlajši šolarji pa od 9 do 11 ur. Več spanja potrebujejo predšolski otroci, in sicer od 10 do 13 ur na dan, novorojenčki naj bi spali od 14 do 17 ur na dan (3).

² V Uredbi o mejnih vrednostih kazalcev hrupa v okolju je zgornja meja, še sprejemljiva letna povprečna raven hrupa, postavljena na 69 dBA za celodnevno obdobje in 59 dBA za nočni čas (5). Zdravo bivalno okolje je po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije okolje, kjer letno povprečje hrupa ne presega ravni 55 dBA za celodnevno obdobje in 40 dBA ponoči (2).

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

Literatura

1. World Health Organisation. WHO technical meeting on sleep and health. Bonn: World Health Organisation Regional Office for Europe, European Centre for Environment and Health, Bonn Office; 2004 Jan 22–24; 1–185.
2. World Health Organisation. Night noise guidelines for Europe. Copenhagen: World Health Organisation, Regional Office for Europe, Copenhagen; 2009; 1–162.
3. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health. 2015; 1: 233–43.
4. Riemann D, Cagioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Grošelj L, Ellis JG et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. Review paper. J Sleep Res. 2017: 1–26.
5. Uredba o mejnih vrednostih kazalcev hrupa v okolju. (2005) Uradni list RS, št. 105.



Uporaba varnostnega pasu v avtomobilu

Avtorica: Mateja Rok Simon



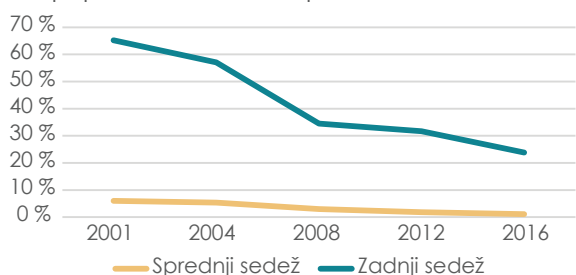
Uporaba varnostnega pasu na sprednjih in zadnjih sedežih se je precej izboljšala, vendar se še vedno ne pripenja četrtnina potnikov na zadnjih sedežih.

Uporaba varnostnega pasu v avtomobilu zmanjša tveganje za smrt voznika in potnika na sprednjem sedežu za 45–50 %, tveganje za smrt na zadnjem sedežu pa za 25 % (1). Potniki na zadnjih sedežih, ki ne uporabljajo varnostnega pasu, ogrožajo sebe, hkrati pa povečajo tudi tveganje za smrt voznika in potnika na sprednjem sedežu. Uveljavitev zakonodaje o obvezni uporabi varnostnega pasu v avtomobilu s standardi, ki določajo vgraditev varnostnih pasov na zadnjih sedežih, so skupaj s promocijo varnega vedenja učinkoviti ukrepi za izboljšanje priprave z varnostnim pasom.

Neuporaba varnostnega pasu skozi čas

Neuporaba varnostnega pasu¹ na sprednjem sedežu avtomobila se je močno zmanjšala, saj je padla s 6,0 % v letu 2001 na 1,1 % v letu 2016, neuporaba pasu na zadnjem sedežu pa je v istem obdobju padla s 65,2 % na 23,8 %. Hkrati se je izboljšala tudi varnost avtomobilov, saj se je zmanjšal delež avtomobilov, ki na zadnjih sedežih nimajo varnostnih pasov z 8,6 % v letu 2001 na 0,3 % v letu 2016.

Delež voznikov in potnikov, ki v avtu niso pripeti z varnostnim pasom, skozi čas



Vir: CINDI 2001–2016, 25–64 let

Neuporaba pasu na sprednjem sedežu

Na sprednjem sedežu avtomobila se z varnostnim pasom pogosteje ne pripenjajo moški (1,6 %) v primerjavi z ženskami (0,6 %), osebe z nizko izobrazbo (1,9 %) v primerjavi z osebami z visoko izobrazbo (0,6 %) in osebe, ki živijo na vaških območjih v primerjavi s tistimi, ki živijo v mestnem in primestnem bivalnem

okolju, kar ugotavljajo tudi v drugih državah (2, 3). Pripetost voznika pozitivno vpliva na pripetost ostalih potnikov v avtomobilu in na uporabo otroškega varnostnega sedeža (4, 5).

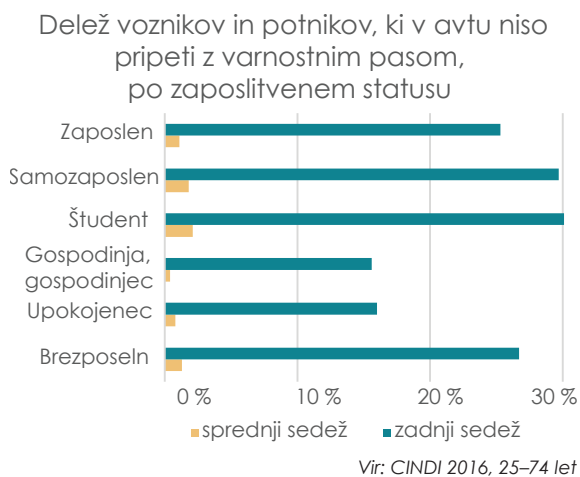


Delež voznikov in potnikov, ki v avtu niso pripeti z varnostnim pasom na sprednjih sedežih, je največji v vaškem okolju.

Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Neuporaba pasu na zadnjem sedežu

Potniki na zadnjem sedežu avtomobila so pogosteje neprijeti z varnostnim pasom kot na sprednjem sedežu, še posebej moški (26,0 %), osebe mlajše od 34 let (30,4 %), osebe s srednjo in visoko izobrazbo (25,3 %), tisti, ki pripadajo srednjemu družbenemu sloju (24,3 %), tisti, ki živijo v mestnem okolju (26,1 %), ter študentje in zaposleni. Vozniki, za katerimi sedi potnik, ki ni pripet z varnostnim pasom, imajo v čelnem trčenju do 2,3-krat večje tveganje za smrt kot v primeru, da je potnik pripet (6).



Odsotnost varnostnih pasov na zadnjih sedežih

V avtomobilu nima varnostnih pasov na zadnjih sedežih 0,4 % vprašanih prebivalcev, pogosteje starejši od 65 let (1,1 %), tisti z nižjo

izobrazbo (OŠ in poklicna) (0,8 %), tisti, ki pripadajo nižjemu družbenemu sloju (0,9 %), ter gospodinje (2,8 %) in študentje (1,1 %), kar kaže na socialno-ekonomske neenakosti v varnosti. Varnostnih pasov na zadnjih sedežih nimajo predvsem starejši avtomobili, vendar je tudi v novejših avtomobilih kljub uporabi varnostnega pasu tveganje za smrtne in težke poškodbe na zadnjih sedežih večje kot na sprednjih (7).



Opombe za bralca

¹ Neuporaba varnostnega pasu vključuje odgovore »Nikoli ne uporabljam varnostnega pasu« in »Včasih ali manj kot v polovici primerov uporabljam varnostni pas«.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

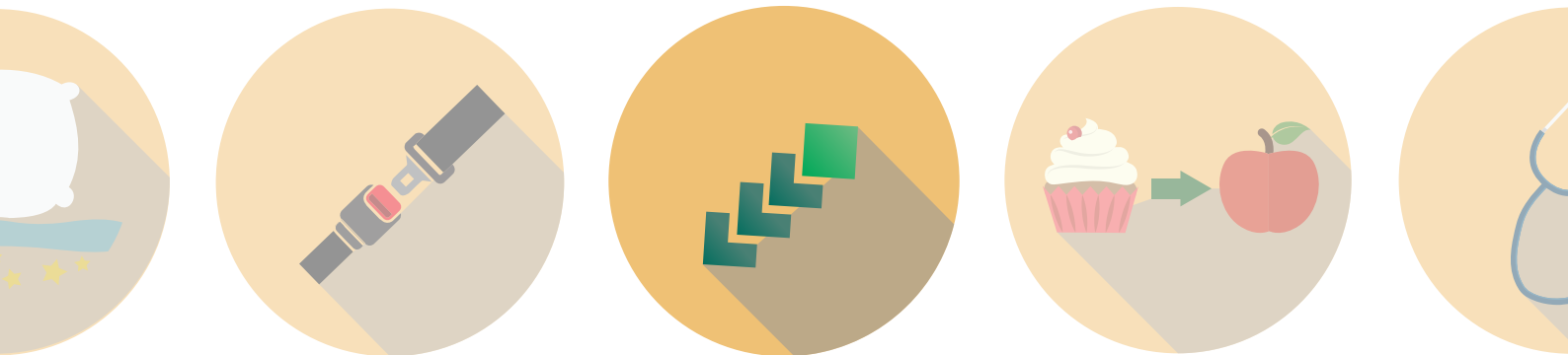


Dodatno branje

- Mateja Rok Simon in sod. Poškodbe v Sloveniji – Zakaj so problem javnega zdravja in kaj lahko storimo?, 2013.

Literatura

1. Toroyan T. Global status report on road safety 2015. Geneva: World Health Organization, 2015: 34-5.
2. Beck LF, Downs J, Stevens MR, Sauber-Schatz EK. Rural and Urban Differences in Passenger-Vehicle-Occupant Deaths and Seat Belt Use Among Adults - United States, 2014. MMWR Surveill Summ 2017; 66(17): 1-13.
3. Strine TW, Beck LF, Bolen J, Okoro C, Dhingra S, Balluz L. Geographic and sociodemographic variation in self-reported seat belt use in the United States. Accid Anal Prev 2010; 42: 1066-71.
4. Pressley JC, Gatollari HJ, Liu C. Rear-seat seatbelt laws and restraint use in rear-seated teen passengers traveling in passenger vehicles involved in a fatal collision on a US roadway. J Trauma Acute Care Surg 2016; 81(4 Suppl 1): S36-43. doi: 10.1097/TA.0000000000001178.
5. Chen X, Yang J, Peek-Asa C, McGehee DV, Li L. Parents' knowledge, attitude and use of child restraints, Shantou, China. Am J Prev Med 2014; 46(1): 85-8.
6. Bose D, Arregui-Dalmases C, Sanchez-Molina D, Velazquez-Ameijide J, Crandall J. Increased risk of driver fatality due to unrestrained rear-seat passengers in severe frontal crashes. Accid Anal Prev 2013; 53: 100-4.
7. Durbin DR, Jermakian JS, Kallan MJ, McCartt AT, Arbogast KB, Zonfrillo MR et al. Rear seat safety: Variation in protection by occupant, crash and vehicle characteristics. Accid Anal Prev 2015; 80: 185-92.



Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev

Avtor: Matej Vinko

Nezdravi vedenjski vzorci se najbolj kopičijo pri mlajših odraslih. Tri od štirih opazovanih nezdravih vedenj ima 12,3 % prebivalcev, starih med 25 in 34 let, medtem ko je ta delež pri prebivalcih, starih med 65 in 74 let, več kot dvakrat manjši (5,2 %).



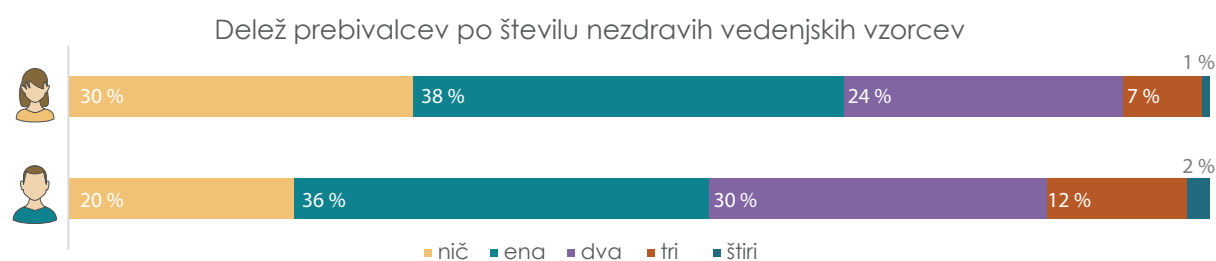
Nekateri posamezniki čezmerno pijejo alkohol, se nezdravo prehranjujejo, obenem pa so tudi kadilci. Hkrati ima tako lahko posameznik več nezdravih vedenjskih vzorcev. Temu pojavu pravimo kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev. Zaradi kopičenja je vpliv nezdravih vedenj na nastanek kroničnih bolezni celo večji, kot bi pričakovali glede na vpliv posameznih nezdravih vedenj (2).

Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev po spolu

Slabi dve tretjini (61,9 %) odraslih prebivalcev Slovenije ima enega oziroma nobenega od opazovanih nezdravih vedenjskih vzorcev. Upoštevani so štiri nezdravi vedenjski vzorci: čezmerno pitje alkohola¹, kajenje², nezdravo prehranjevanje³ in nezadostna telesna dejavnost⁴.

Kombinacije nezdravih vedenj

Skoraj dve tretjini kadilcev (65,4 %) se hkrati nezdravo prehranjuje. Podoben delež nezdravega prehranjevanja je mogoče opaziti tudi pri prebivalcih, ki čezmerno pijejo alkohol. Slaba polovica prebivalcev (48,1 %), ki se prehranjujejo nezdravo, je tudi telesno nezadostno dejavnih. Podobno se dobra polovica (58,3 %) prebivalcev, ki so nezadostno telesno dejavni, tudi nezdravo prehranjuje.



Vir: CINDI 2016, 25–64 let

Od odraslih prebivalcev Slovenije, ki ...				
	... kadijo čezmerno pijejo alkohol se nezdravo prehranjujejo so nezadostno telesno dejavni ...
... jih kadi (%) :		35,6	30,1	24,9
... jih čezmerno pije alkohol (%) :	16,4		13,1	10,6
... se jih nezdravo prehranjuje (%) :	65,4	63,4		58,3
... jih je nezadostno telesno dejavnih (%) :	47,4	43,2	48,1	

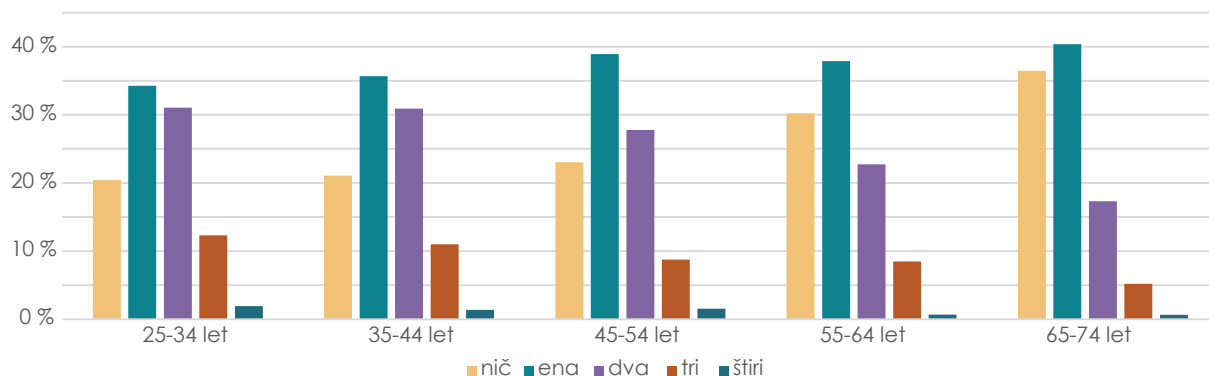
Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev po starosti

Največ nezdravih vedenjskih vzorcev je mogoče opaziti med mlajšimi. S starostjo število

nezdravih vedenj upada, več pa se tudi delež oseb, ki nima nobenega od opazovanih nezdravih vedenjskih vzorcev (36,5 % med prebivalci, starimi od 65 do 74 let).

Delež prebivalcev po številu nezdravih vedenjskih vzorcev po starosti



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Opombe za bralca

¹ Čezmerni pivci so moški, ki zaužijejo več kot 20 g čistega alkohola dnevno, in ženske, ki zaužijejo več kot 10 g čistega alkohola dnevno. 10 g čistega alkohola je vsebovana v 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žgane pijače.

² Upoštevani so bili vsi anketiranci, ki so se opredelili kot aktivni kadilci.

³ Nezdavo prehranjevanje oziroma prehranjevanje, ki ni v skladu s smernicami, smo opredelili z modelom splošnega nezdravega prehranjevanja, ki je opisan v poglavju Prehranjevanje.

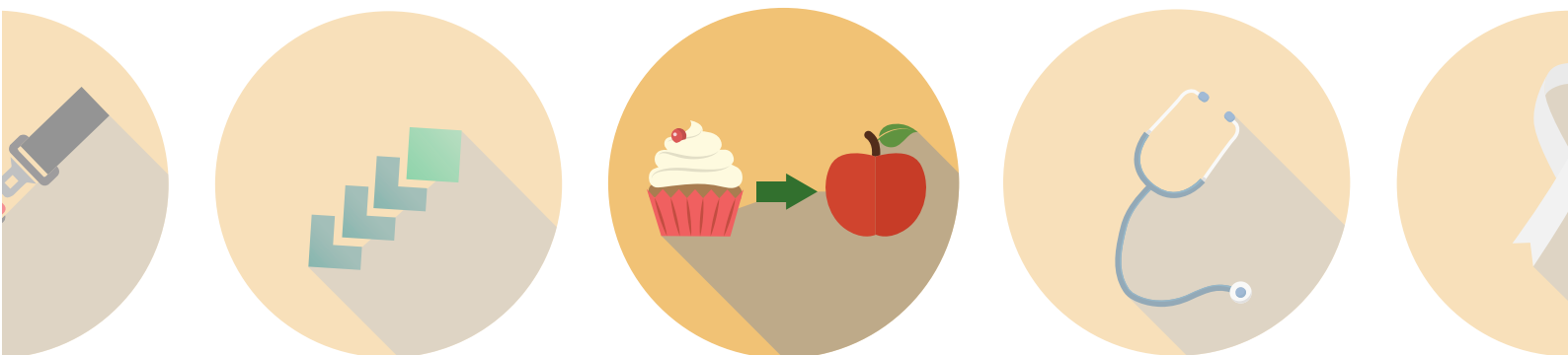
⁴ Nezadostno telesno dejavnost smo opredelili kot neupoštevanje priporočil minimalne celokupne telesne dejavnosti. Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja za odrasle je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden ali enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti, pri čemer se seštevajo vse dejavnosti, ki trajajo vsaj 10 minut skupaj.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

Literatura

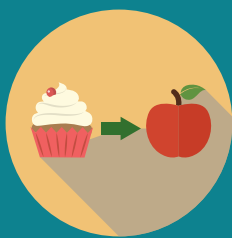
1. Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Maučec Zakotnik J. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja – desetletje CINDI raziskav v Slovenji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014.

2. Poortinga W. The prevalence and clustering of four major lifestyle risk factors in an English adult population. *Prev Med.* 2007; 44(2): 124–8.



Spreminjanje z zdravjem povezanega vedenjskega sloga

Avtor: Matej Vinko



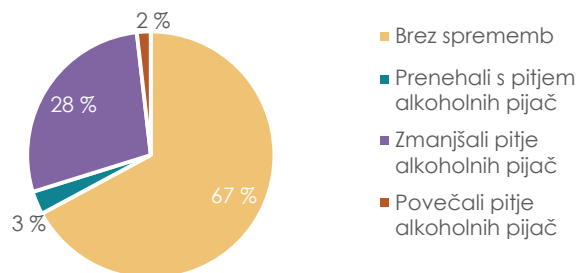
V preteklem letu je količino popitega alkohola zmanjšala dobra četrtina čezmernih pivcev, več se je začela gibati dobra tretjina čezmerno hranjenih in debelih mladih odraslih, bolj zdravo se je začela prehranjevati slaba tretjina prebivalcev z nezdravimi prehranskimi navadami, kaditi pa je prenehal skoraj vsak deseti kadilec.

Spreminjanje z zdravjem povezanih vedenj sodi med najpogostejše cilje številnih javnozdravstvenih ukrepov. Pitje alkohola, telesna neaktivnost in nezdravo prehranjevanje so namreč pomembni dejavniki nastanka kroničnih bolezni, ki so vzrok velike večine prezgodnjih smrti in zmanjšane kakovosti življenja v Sloveniji (1).

Pitje alkohola

Med čezmernimi pivci¹ je količino popitega alkohola v zadnjem letu zmanjšalo 28,0 % čezmernih pivcev, 3,1 % pa je s pitjem alkohola popolnoma prenehalo.

Delež čezmernih pivcev, ki je v preteklem letu spremenil navade pitja alkohola

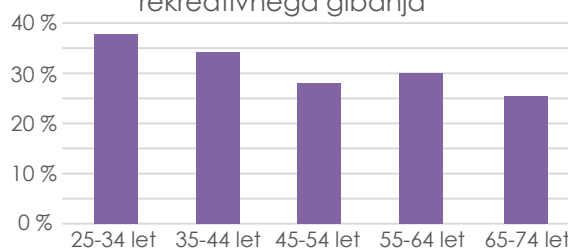


Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Rekreativno gibanje

Med čezmerno hranjenimi in debelimi² je količino rekreativnega gibanja v zadnjem letu povečalo 37,9 % oseb, starih med 25 in 34 let. Najmanj (25,5 %) čezmerno hranjenih in debelih, ki so se v prostem času pričeli gibati več, je med najstarejšimi.

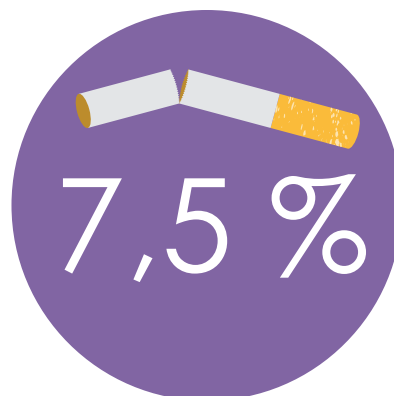
Delež čezmerno hranjenih in debelih, ki so v preteklem letu povečali količino rekreativnega gibanja



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Prenehanje kajenja

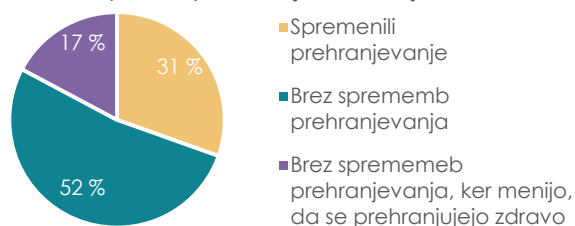
V 12 mesecih pred izvedbo raziskave je prenehalo kaditi 7,5 % kadilcev⁴.



Zdravo prehranjevanje

Delež prebivalcev, ki se ne prehranjujejo v skladu s smernicami³ in so se v preteklem letu začeli prehranjevati bolj zdravo, znaša 30,4 %. Dokaj visok je tudi delež prebivalcev (17,2 %), ki menijo, da se že prehranjujejo zdravo, hkrati pa njihovi odgovori na vprašanja o prehrani v vprašalniku nakazujejo ravno obratno.

Delež prebivalcev, ki se ne prehranjuje v skladu s smernicami in so se v preteklem letu pričeli prehranjevati bolj zdravo



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Pomoč pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad, katere lahko vodijo v nastanek kroničnih bolezni, lahko poiščete pri svojem družinskem zdravniku, osebni zobozdravniku ali zdravstvenih delavcih in sodelavcih v zdravstvenovzgojnih centrih, ki delujejo v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji.

Opombe za bralca

¹ Čezmerni pivci so moški, ki zaužijejo več kot 20 g čistega alkohola dnevno, in ženske, ki zaužijejo več kot 10 g čistega alkohola dnevno. 10 g čistega alkohola je vsebovanega v 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žgane pijače.

² Čezmerna hranjenost in debelost sta opredeljeni z indeksom telesne mase (25 kg/m² in več). Indeks telesne mase je definiran kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih.

³ Nezdavo prehranjevanje oziroma prehranjevanje, ki ni v skladu s smernicami, smo opredelili z modelom splošnega nezdravega prehranjevanja, ki je opisan v poglavju Prehranjevanje.

⁴ Upoštevani so bili vsi anketiranci, ki so se opredelili kot aktivni kadilci.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.



Dodatno branje

- Cirila Hlastan Ribič. Zdrav krožnik, 2009.
- Marko Kolšek. Ali vem, pri čem sem s svojim...?, 2012.
- Dominika Novak Mlakar. Recite cigareti ne, 2012.
- Andreja Drev. Gibanje – telesno dejavni vsak dan, 2013.
- Andreja Drev. V gibanju tudi v starosti, 2010.

Literatura

1. Action Plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2012–2016. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2012.



Zdravstvene storitve



Obiski pri zdravniku

Avtor: Matej Vinko

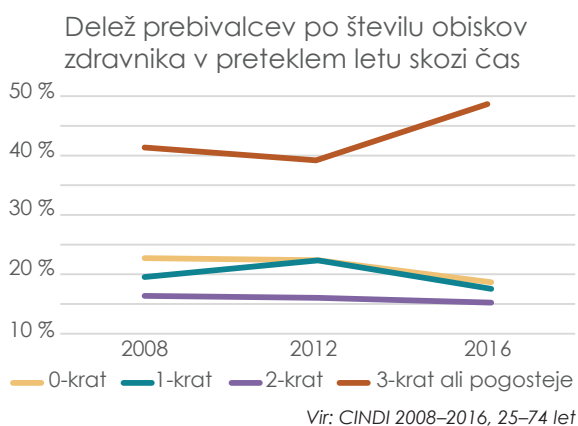
Delež odraslih prebivalcev Slovenije, ki zdravnika obiše trikrat letno ali pogosteje, se je od leta 2008 povečal za 7,0 %.



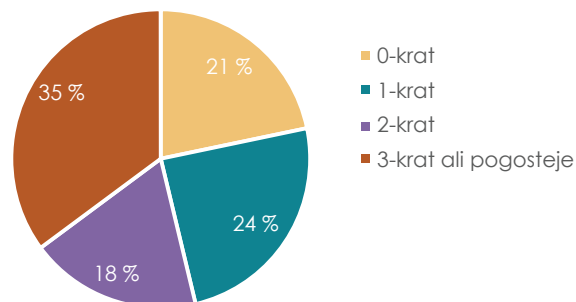
Velika večina odraslih prebivalcev Slovenije ima izbranega osebnega zdravnika, do katerega lahko prosto dostopajo. Ta običajno predstavlja prvi stik z zdravstveno službo, opravlja preventivne preglede, svetuje, zdravi in usmerja posameznika v zdravstvenem sistemu. Osebni zdravnik posameznika po potrebi napoti do zdravnika specialista (1). Podobno ima večina prebivalcev Slovenije tudi izbranega osebnega zobozdravnika, ki med drugim izvaja preventivne preglede (2).

Obiskovanje zdravnika skozi čas

Od leta 2008 se je povečal delež odraslih prebivalcev, ki so zdravnika v obdobju enega leta obiskali trikrat ali pogosteje (iz 41,3 % v letu 2008 na 48,3 % v letu 2016).



Delež prebivalcev po številu obiskov pri družinskem zdravniku v preteklem letu

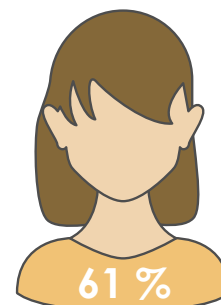
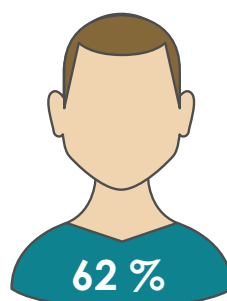


Obiskovanje zdravnika specialista

V obdobju enega leta je zdravnika specialista obiskalo 56,6 % prebivalcev Slovenije, ženske (61,1 %) pogosteje kot moški (52,2 %)².

Obiskovanje družinskega zdravnika

V obdobju enega leta je po podatkih iz leta 2016 družinskega zdravnika¹ trikrat letno ali pogosteje obiskalo 35,2 % prebivalcev. Približno četrtina (24,5 %) je obiskala družinskega zdravnika enkrat, 18,6 % dvakrat, 21,7 % pa ga v obdobju enega leta ni obiskalo.



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Opombe za bralca

¹ Izbrani osebni zdravnik za odrasle prebivalce je v Sloveniji najpogosteje zdravnik splošne medicine ali specialist družinske medicine oziroma družinski zdravnik.

² Podatkov o obiskovanju zdravnika in potrebe po zdravstvenih storitvah ne smemo enačiti, saj je lahko potreba v določeni skupini prebivalstva večja kot jo prikazuje stanje obiskov (ali tudi obratno).

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

Literatura

1. Albreht T, Pribaković Brinovec R, Jošar D, Poldrugovac M, Kostnapfel T, Zaletel M et al. Slovenia: Health System Review. 2016.
2. Zaletel-Kragelj L, Fras Z, Maučec-Zakotnik J, ur. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Ljubljana: CINDI Slovenija; 2004.



Uporaba preventivnih zdravstvenih storitev

Avtorici: Sanja Vrbovšek, Jerneja Farkaš Lainščak



Preventivnega pregleda za zgodnje odkrivanje kroničnih bolezni v ambulanti družinske medicine se je vsaj enkrat v življenju udeležila dobra polovica odraslih, na različne delavnice za spreminjanje nezdravih življenjskih navad oziroma krepitev duševnega zdravja v zdravstvenovzgojne centre pa jih je bilo povabljenih nekaj manj kot 15 %.

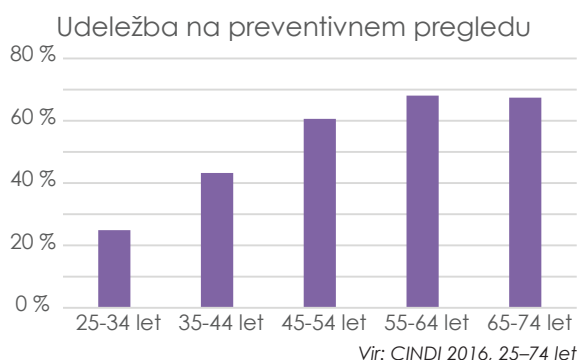
Izvajanje preventivnih pregledov za odrasle poteka v ambulantah družinske medicine od leta 2002, ko smo v Sloveniji pričeli z izvajanjem Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih bolezni (NPPPSŽB). Sprva so bili namenjeni preventivi in zgodnjemu odkrivanju bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa 2 ter dejavnikov tveganja zanje. Od leta 2011, ko so s svojim delom pričele referenčne ambulante družinske medicine, pa sta se preventiva in zgodnje odkrivanje bolezni razširila še na nekatere druge najpogostejše kronične bolezni (KB) v populaciji odraslih, starih 30 let in več (1, 2). V okviru NPPPSŽB se je v Sloveniji vzpostavila nacionalna mreža 61 zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC), ki delujejo v zdravstvenih domovih in izvajajo Program svetovanja za zdravje. Gre za izvajanje skupinskih zdravstvenovzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj na področjih zdravega življenjskega sloga, zdravega prehranjevanja, telesne dejavnosti, zdravega hujšanja, krepitev duševnega zdravja in opuščanja kajenja. V ZVC posamezniki pridobijo znanja o zdravem življenjskem slogu ter veččine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad in krepitev duševnega zdravja, katera vodi do boljšega počutja in zdravja ter do kakovostnejšega življenja s KB. Delavnice in svetovanja v ZVC izvajajo za to posebej usposobljene diplomirane medicinske sestre, diplomirani fizioterapevti in univerzitetni diplomirani psihologi (3, 4).

V letu 2015 smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje nadgradili organizacijo, delovanje in vsebino programa v ZVC ter tako nadgrajen koncept ZVC poimenovali Center za krepitev zdravja (CKZ). Postopoma se bodo vsi ZVC preoblikovali v CKZ in izvajali razširjeni program. Od leta 2015 delujejo 3 CKZ, in sicer v zdravstvenih domovih Celje, Vrhnika in Sevnica, v drugi polovici leta 2018 pa bo vzpostavljenih novih 25 CKZ.

Preventivni pregled za zgodnje odkrivanje kroničnih bolezni pri odraslih

Preventivnega pregleda¹ pri osebnemu izbranemu zdravniku, oziroma v referenčni ambulanti družinske medicine², se je (enkrat ali večkrat) udeležilo 52,1 % in sicer znatno več oseb s končano osnovno šolo ali manj (60,3 %) kot tistih, ki imajo končano višjo šolo ali več (45,6 %). Razlike v deležu oseb, ki so

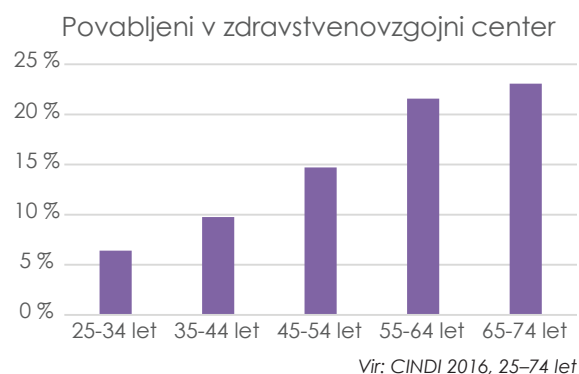
se vsaj enkrat v življenju udeležile preventivnega pregleda, se kažejo tudi glede na starost.



Prav tako je zaznati razlike med regijami, in sicer se je preventivnega pregleda udeležil največji delež prebivalcev iz goriške zdravstvene regije (60,7 %), medtem ko je najnižji delež opaziti pri prebivalcih iz ljubljanske (47 %) in koprške (49,5 %) zdravstvene regije. Tudi vabilo na preventivni pregled k svojemu osebnemu izbranemu zdravniku oz. v referenčni ambulanti družinske medicine je prejel največji delež odraslih iz goriške in najmanjši delež odraslih iz ljubljanske in koprške zdravstvene regije.

Program svetovanja za zdravje v zdravstvenovzgojnih centrih

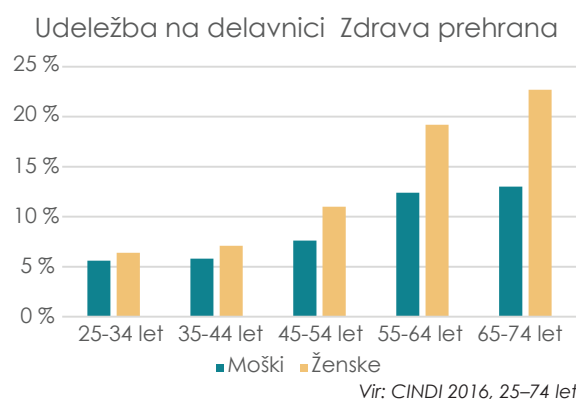
V ZVC je bilo na delavnice za spreminjanje nezdravih življenjskih navad oz. za krepitev duševnega zdravja povabljenih³ 14,6 % odraslih prebivalcev Slovenije, in sicer nekoliko manj oseb z višjo izobrazbo ter več (11,1 %) s poklicno (18,3 %) in osnovnošolsko izobrazbo in manj (18 %). Delež povabljenih narašča s starostjo.



Kažejo se tudi razlike glede na regijo bivanja. Najvišji delež povabljenih v ZVC je med prebivalci ravske zdravstvene regije (24,6 %), najnižji pa med prebivalci kranjske zdravstvene regije (8,8 %), tri četrtine (75,3 %) vprašanih še nikoli ni prejelo vabila v ZVC.

Zdravstvenovzgojna delavnica »Zdrava prehrana«

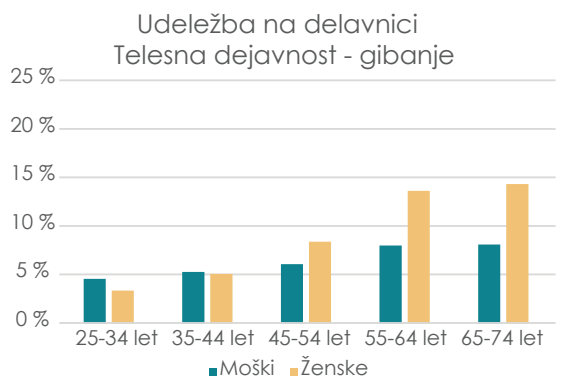
V zdravstvenovzgojni delavnici »Zdrava prehrana« udeleženci pridobijo najpomembnejša znanja o zdravi prehrani in njenem pomenu za zdravje ter veščine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje. Te delavnice se je enkrat ali večkrat udeležilo 10,4 % odraslih, in sicer nekoliko več žensk (12,5 %) kot moških (8,4 %). Razlike je zaznati tudi glede na starost udeležencev.



Udeležba se prav tako razlikuje glede na izobrazbo, saj se je te delavnice udeležilo 13,5 % oseb z osnovno šolo in manj ter 8,8 % oseb z višjo stopnjo izobrazbe in več. Prav tako so razlike med regijami, in sicer se je delavnice udeležil največji delež odraslih iz ravske (18 %) in najmanjši delež iz kranjske zdravstvene regije (7 %).

Zdravstvenovzgojna delavnica »Telesna dejavnost – gibanje«

Namen zdravstvenovzgojne delavnice »Telesna dejavnost – gibanje« je motivirati udeležence ter jim nuditi strokovno podporo in pomoč za spreminjanje gibalnih navad oziroma za vzpostavljanje aktivnega življenjskega sloga. Te delavnice se je vsaj enkrat udeležilo 7,3 % odraslih, pri čemer se kažejo razlike glede na spol in starost.

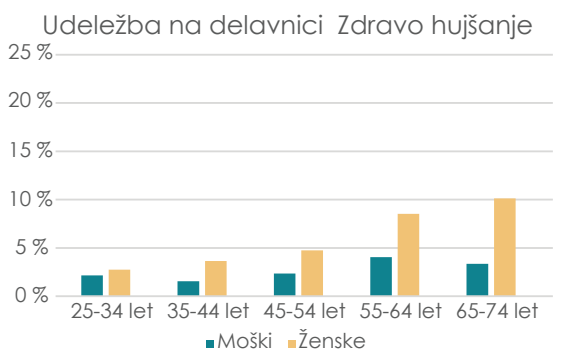


Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Enako kot pri zdravstvenovzgojni delavnici »Zdrava prehrana« tudi pri delavnici »Telesna dejavnost – gibanje« medregijske razlike kažejo, da se je delavnice udeležil največji delež odraslih iz ravenske (11,7 %) in najmanjši delež iz kranjske zdravstvene regije (5 %).

Zdravstvenovzgojna delavnica »Zdravo hujšanje«

Namen zdravstvenovzgojne delavnice »Zdravo hujšanje« je motivirati udeležence, jim nuditi strokovno podporo in pomoč pri zdravem hujšanju ter znanje in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad, prav tako pa tudi podporo v procesu hujšanja in vzdrževanju zdravega življenjskega sloga. V to delavnico se je vsaj enkrat vključilo 4,1 % odraslih, od tega več žensk (5,6 %) kot moških (2,6 %), delež udeležencev pa narašča s starostjo.



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Glede na regijo bivanja je najmanjši delež oseb, ki so se udeležile delavnice »Zdravo hujšanje«, iz kranjske (2,7 %), največji pa iz ravenske regije (6,8 %).

Delavnice s področja duševnega zdravja

V ZVC se izvajajo tri vrste psihoedukativnih delavnic: »Podpora pri spoprijemanju z depresijo« (vzpostavljena leta 2014), »Podpora pri spoprijemanju s tesnobo« in »Spoprijemanje s stresom« (vzpostavljeni leta 2016), v katerih udeleženci spoznajo osnovne značilnosti depresije/tesnobe/stresa, vzroke zanje in se seznanijo s potekom in načini zdravljenja. Prav tako pridobijo znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagajo sami in izboljšajo svoje počutje. Teh delavnic se je udeležilo 2,6 % odraslih. Glede na starost se je delavnic udeležil najvišji delež odraslih med 55. in 64. letom starosti (3,8 %) in najnižji delež oseb, starih med 25 in 34 let (1,6 %). Tudi pri udeležbi na psihoedukativnih delavnicah se kažejo medregijske razlike, saj se je teh delavnic udeležil največji delež odraslih iz koprške regije (3,7 %) in najmanjši iz novomeške (1,6 %).

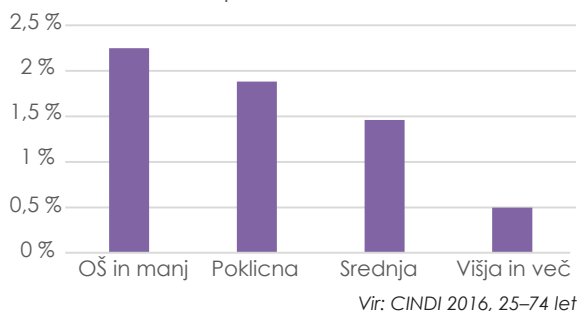
Skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja

Skupinskega oziroma individualnega svetovanja za opuščanje kajenja v ZVC se je udeležilo 1,3 % odraslih, vključenih v raziskavo, in sicer najvišji delež moških s poklicno izobrazbo (2,1 %) in moških v starostni skupini od 55 do 64 let (1,9 %). Svetovanj za opuščanje kajenja pa se je udeležilo najmanj žensk med 25. in 34. letom starosti (0,4 %) ter oseb z višjo stopnjo izobrazbe in več (0,7 %). Glede na regijo bivanja so se teh svetovanj v najmanjšem deležu udeležile osebe iz murskosoboške (0,9 %), celjske in mariborske regije (1 %), v največjem deležu pa osebe iz novomeške (2,4 %) in ravenske regije (2,1 %).

Individualno svetovanje za opuščenje tveganega/škodljivega pitja alkohola

Individualnega svetovanja za opuščanje tveganega/škodljivega pitja alkohola, ki ga izvajajo osebni izbrani zdravniki, se je vsaj enkrat udeležilo 1,3 % odraslih, in sicer več moških (2 %) kot žensk (0,5 %) ter več oseb v starostnih skupinah od 55 do 64 let (2,1 %) in od 65 do 74 let (2,2 %) v primerjavi z osebami v starostni skupini od 25 do 34 let (0,5 %). Razlike v udeležbi na tem individualnem svetovanju se kažejo tudi glede na izobrazbo.

Udeležba na individualnem svetovanju za opuščanje tveganega pitja alkohola po izobrazbi



Glede na regijo bivanja se je tega individualnega svetovanja udeležil najmanjši delež oseb iz kranjske (0,6 %) in največji delež oseb iz ravenske regije (2,7 %).

Znanja, veščine in podporo pri spreminjanju nezdravih življenjskih navad, katere lahko vodijo v nastanek kroničnih bolezni, nudijo zdravstveni delavci in sodelavci v zdravstvenovzgojnih centrih, ki delujejo v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji.

Opombe za bralca

¹ Preventivni pregled za odrasle v ambulanti družinske medicine je namenjen odkrivanju dejavnikov tveganja za razvoj KB (še preden se pojavijo simptomi ali znaki bolezni) ali že prisotnih KB. Ugotavljanje dejavnikov tveganja in posameznikove ogroženosti za razvoj KB (srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, astme, kronične obstruktivne pljučne bolezni, dednih rakavih bolezni, depresije) v okviru preventivnega pregleda poteka na podlagi laboratorijskih testov, meritev in usmerjenega pogovora s posameznikom o njegovem življenjskem slogu (s pomočjo izpolnjevanja vprašalnikov). Del preventivnega pregleda je tudi kratko svetovanje za zdrav življenjski slog in opuščanje zdravstveno tveganih vedenj. S pravočasnim ugotavljanjem dejavnikov tveganja ali ogroženosti za KB je namreč mogoče preprečiti oziroma odložiti razvoj bolezni. Bolezen, ki je odkrita na zgodnji stopnji razvoja, pogosto zahteva tudi manj radikalno zdravljenje. Vse odrasle osebe, stare 30 let in več (z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem), vsakih 5 let izbrani osebni zdravnik, oziroma diplomirana medicinska sestra iz ambulante družinske medicine, povabi na preventivni pregled za zgodnje odkrivanje KB. Preventivne preglede v referenčni ambulanti družinske medicine izvaja diplomirana medicinska sestra, ki ob ugotovljeni ogroženosti, oziroma obolelosti, posameznika usmeri k zdravniku družinske medicine. V ambulanti družinske medicine, kjer ni diplomirane medicinske sestre, pa celoten preventivni pregled izvaja zdravnik družinske medicine.

² Referenčna ambulanta družinske medicine je naziv za ambulanto družinske medicine z razširjenim timom zdravstvenega osebja. Poleg zdravnika in srednje medicinske sestre paciente v referenčni ambulanti družinske medicine spremlja tudi diplomirana medicinska sestra, ki skrbi za vodenje bolnikov z urejenimi KB in za sistematično preventivno obravnavo opredeljenih oseb (2). Referenčne ambulante družinske medicine so od 1.1.2018 poimenovane kot ambulante družinske medicine.

³ V ZVC so povabljene osebe, ki sta jih po opravljenem preventivnem pregledu tja usmerila izbrani osebni zdravnik, oziroma diplomirana medicinska sestra, iz referenčne ambulante družinske medicine. To so osebe s prisotnimi dejavniki tveganja, osebe, ogrožene za razvoj KB ter tiste z že prisotno KB. V nekatere delavnice in individualna svetovanja se osebe lahko vključijo le po predhodno opravljenem preventivnem pregledu, pri drugih pa to ni potrebno.



Dodatno branje

- Jug B, Farkaš Lainščak J, ur. Živeti z aterosklerozo. Ljubljana: NIJZ, 2016.
- Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju.
- Vrbovšek S, ur. Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju. Skupinske delavnice in individualna svetovanja v centru za krepitev zdravja. Ljubljana: NIJZ, 2016

Literatura

1. Fras Z, Maučec Zakotnik J, Govc Eržen J, Vrbovšek S, Leskošek B. Srčno-žilna preventiva v Sloveniji – zgodba o uspehu in/ali kako smo lahko še boljši. V: Fras Z, urednik. Slovenski forum za preventivo bolezni srca in žilja. Zbornik prispevkov. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije – Slovenska hiša srca, 2012: 10–29.
2. Govc Eržen J, Čuš B, Vračko P. Referenčne ambulante družinske medicine – opis projekta. V: Govc Eržen J, Petek Šter M, uredniki. Izvajanje integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine. Priročnik za zdravnike družinske medicine. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017: 26–30.
3. Jug B, Vodopivec Jamšek V, Vrbovšek S, Farkaš Lainščak J, Simpson Grom P. Kje poteka preprečevanje bolezni srca in žilja? V: Jug B, Farkaš Lainščak J, uredniki. Živeti z aterosklerozo. Priročnik za bolnike s koronarno boleznijo in drugimi oblikami ateroskleroze. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016: 61–6.
4. Vrbovšek S, Rebernik K, uredniki. Navodila za organizacijo in delovanje zdravstvenovzgojnih centrov in izvajanje Programa svetovanja za zdravje. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018.



Zdravstveno stanje



Samooocena zdravja

Avtor: Matej Vinko

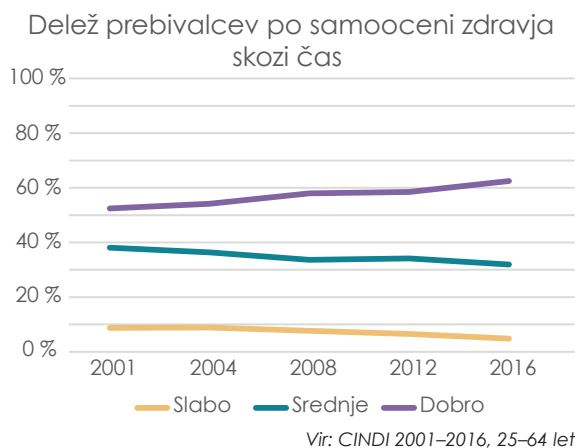
Prebivalci Slovenije v zadnjih letih v večjem deležu ocenjujejo svoje zdravje kot dobro ali zelo dobro.



Samoocena zdravja je enostavna in uveljavljena mera splošnega zdravja, ki zajame različne komponente zdravja (telesno, duševno, družbeno) in napoveduje številne z zdravjem povezane dogodke ali stanja (duševno in telesno manjzmožnost, obolenost, umrljivost idr.) (1).

Samoocena zdravja skozi čas

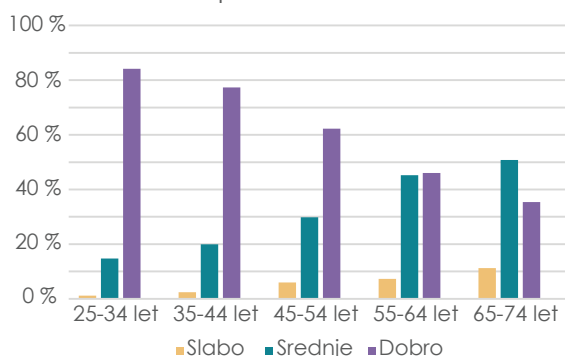
Samoocenjeno zdravje se od leta 2001 izboljšuje. Leta 2016 je svoje zdravje kot dobro ocenilo za petino več odraslih prebivalcev kot leta 2001, za skoraj polovico pa se je zmanjšal delež prebivalcev, ki svoje zdravje ocenjujejo kot slabo.



Samoocena zdravja in starost

Kot najbolj zdrave se ocenjujejo najmlajši – v skupini od 25 do 34 let jih 84,2 % meni, da je njihovo zdravje dobro. Z višanjem starosti se ta delež zmanjšuje – med najstarejšimi je takih zgolj dobra tretjina.

Delež prebivalcev po samooceni zdravja po starosti

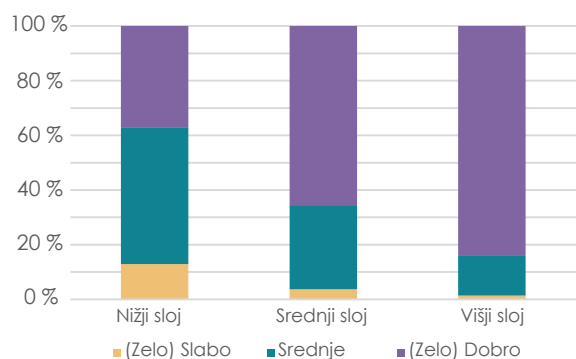


Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Samoocena zdravja in samoocenjeni sloj

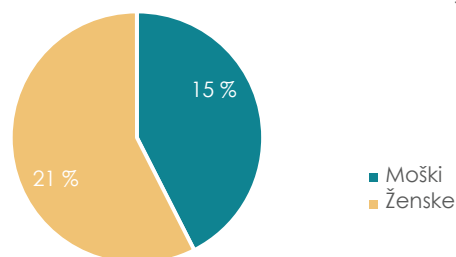
Delež prebivalcev, ki svoje zdravje ocenjuje kot dobro oziroma zelo dobro, je najvišji med tistimi, ki se umeščajo v najvišji družbeni sloj. Med prebivalci, ki se umeščajo v nižji družbeni sloj, je takih, ki svoje zdravje ocenjujejo kot (zelo) dobro, več kot dvakrat manj kot v višjem sloju, skoraj desetkrat več pa je tistih, ki ocenjujejo svoje zdravstveno stanje kot (zelo) slabo.

Delež prebivalcev po samooceni zdravja in samoocenjenem družbenem sloju



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Delež prebivalcev z veliko verjetnostjo za težave v duševnem zdravju



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

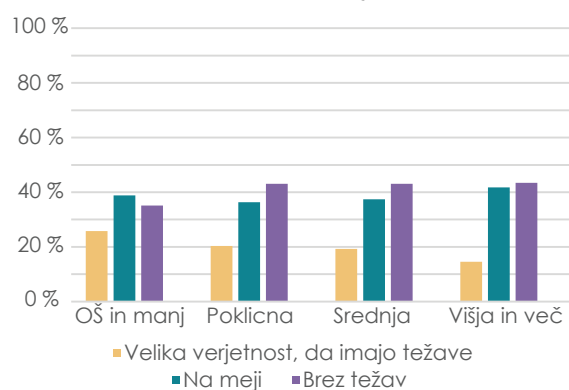
Verjetnost za duševne težave¹ je večja pri prebivalcih z nižjo izobrazbo. Delež prebivalcev brez težav v duševnem zdravju je približno enak pri tistih s poklicno, srednjo in višjo izobrazbo (od 43,1 % do 43,5 %).

Duševno zdravje

Poleg samoocene splošnega zdravja prikazujemo tudi stanje duševnega zdravja prebivalcev Slovenije, ki predstavlja temelj kakovostnega življenja in izpolnjujočega udejevanja posameznika v družbi.

Duševne težave so med prebivalci Slovenije pogostejše prisotne pri ženskah (57,5 %) kot pri moških (42,5 %).

Delež prebivalcev po verjetnosti za težave v duševnem zdravju po izobrazbi



Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Opombe za bralca

¹ Verjetnost za duševne težave je izračunana na podlagi kratkega vprašalnika, s katerim se ocenjuje pogostost anksioznosti, depresivnosti ter pozitivnih čustev.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

Literatura

1. Bombak AE. Self-Rated Health and Public Health: A Critical Perspective. *Front Public Health*. 2013; 1.



Izbrane bolezni in zdravstvena stanja

Avtor: Matej Vinko



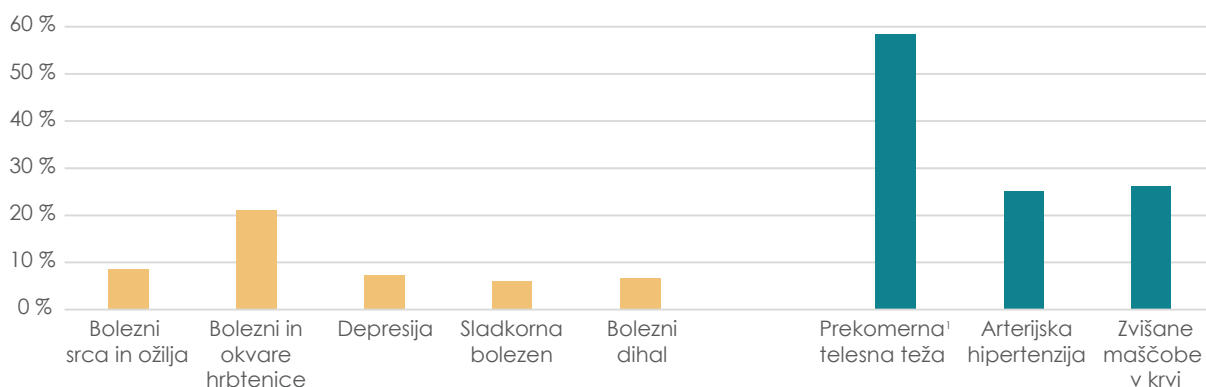
Več kot dve tretjini (70,0 %) odraslih prebivalcev Slovenije, starih od 55 do 74 let, ima prekomerno telesno težo – delež je nekoliko manjši pri mlajših, vendar je kljub temu zaskrbljujoče visok.

Med kronične bolezni, ki predstavljajo veliko breme slovenski družbi, spadajo bolezni dihal, sladkorna bolezen, depresija, bolezni in okvare hrbtenice ter bolezni srca in ožilja (1). Poglavitni dejavniki tveganja za njihov razvoj so prekomerna telesna teža, arterijska hipertenzija in zvišane maščobe v krvi (2).

Od prikazanih bolezni so med odraslimi prebivalci Slovenije najbolj pogoste bolezni in okvare hrbtenice (21,0 %). Preostale bolezni so po pogostosti veliko bolj izenačene – zdravniki so jih ugotavljali pri 6,0 % (sladkorna bolezen) do 8,7 % prebivalcev (bolezni

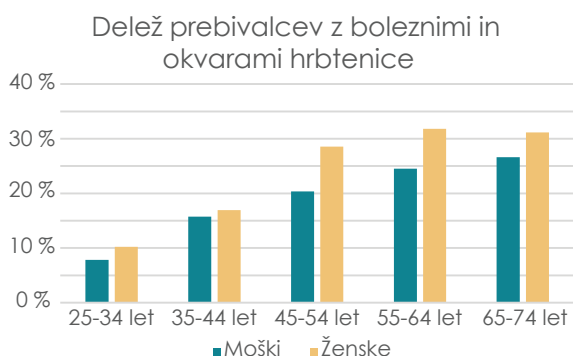
srca in ožilja). Veliko pogostejša od bolezni so zdravstvena stanja, ki predstavljajo dejavnike tveganja za razvoj številnih bolezni. Prekomerno težkih je tako več kot polovica (58,4 %) prebivalcev Slovenije.

Delež prebivalcev s posameznimi boleznimi in zdravstvenimi stanji



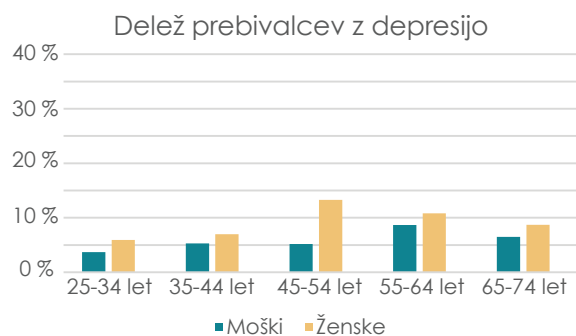
Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Zaradi bolezni in okvar hrbtenice so v večji meri prizadete ženske. Pogostost slednjih je namreč večja v vseh starostnih skupinah – največja razlika se pojavi med prebivalci, stariimi med 45 in 54 let (8,2 %).



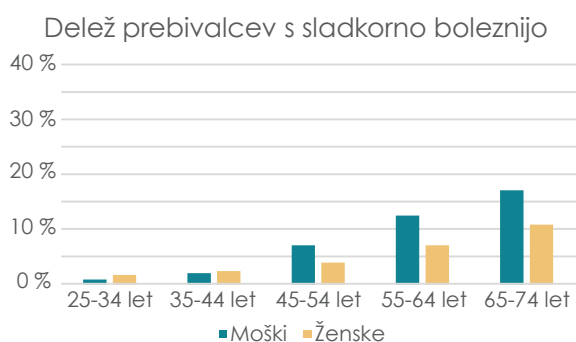
Vir: CINDI 2016, 25–74 let

Tudi depresija je s strani zdravnika pogosteje ugotovljena pri ženskah. Ponovno je največja razlika med spoloma v starostni skupini od 45 do 54 let, kjer je depresija približno dvakrat pogosteje prisotna pri ženskah (13,1 %) kot pri moških (5,1 %). Depresija je tudi edina od prikazanih bolezni, kjer delež ugotovljene bolezni pri zdravniku ni največji v najvišji starostni skupini (od 65 do 74 let).



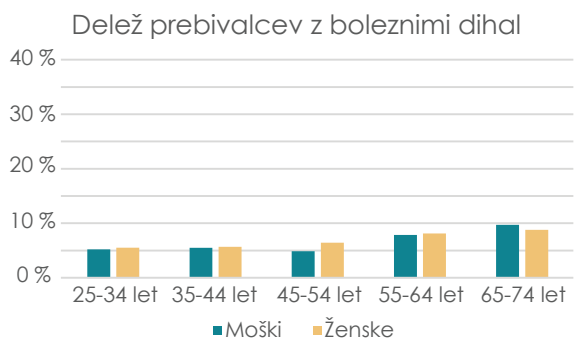
Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Sladkorna bolezen je mnogo pogostejša pri moških. Razlike so največje v najstarejših starostnih skupinah (od 55 do 64 let in 65 do 74 let). Najpogostejše je s strani zdravnika ugotovljena pri moških, starih med 65 in 74 let (17,0 %).



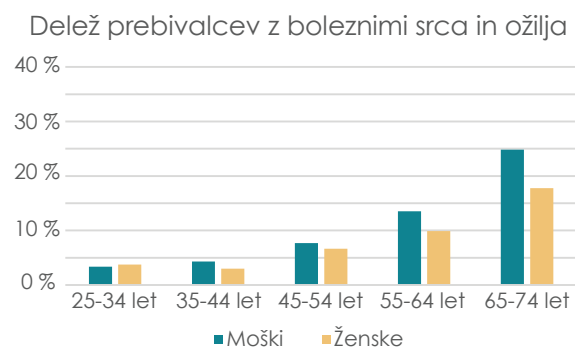
Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Bolezni dihal so med spoloma približno enako pogosto ugotovljene s strani zdravnika. Pogostejše so prisotne med starejšimi prebivalci, pri katerih so bolezni dihal ugotovljene približno dvakrat pogostejše v primerjavi z najmlajšo starostno skupino.



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

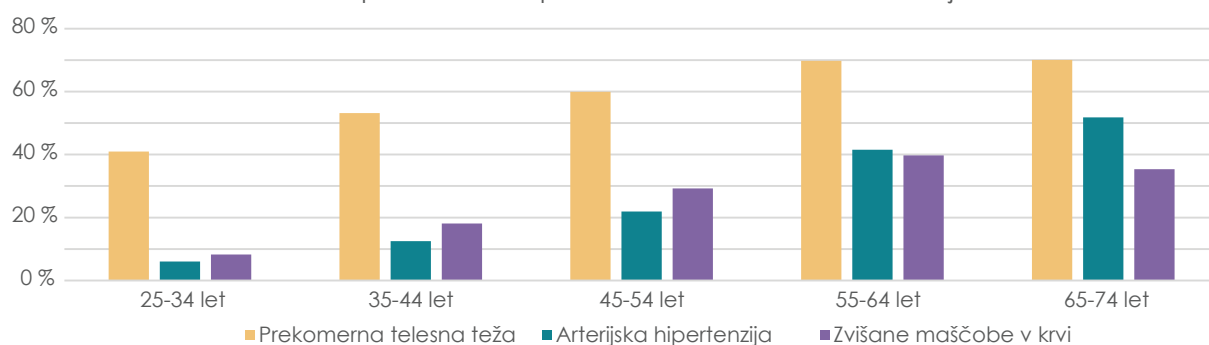
Bolezni srca in ožilja² so pogostejše pri moških. Porast v pogostosti s strani zdravnika ugotovljenih bolezni je opazen v starostni skupini od 45 do 54 let, z višanjem starosti pa pogostost še nadalje narašča. Najpogostejše so v starostni skupini od 65 do 74 let, kjer jih ima ugotovljene 24,9 % moških in 17,8 % žensk.



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Več kot dve tretjini (70,0 %) prebivalcev, starih od 55 do 74 let, ima prekomerno telesno težo. Delež je nekoliko manjši pri mlajših, vendar je kljub temu zaskrbljujoče visok. S starostjo narašča tudi delež prebivalcev, ki ima s strani zdravnika ugotovljeno arterijsko hipertenzijo in zvišane maščobe v krvi. Delež slednjih sicer v najstarejši starostni skupini nekoliko upade (s 40,2 % na 36,1 %).

Delež prebivalcev s posameznimi zdravstvenimi stanji



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Opombe za bralca

¹ Prekomerna telesna teža zaobjema čezmerno hranjenost in debelost, ki sta opredeljeni z indeksom telesne mase (25 kg/m^2 in več). Indeks telesne mase je definiran kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih.

² Pri boleznih srca in ožilja smo upoštevali s strani zdravnika postavljene diagnoze prebolele srčne kapi ali miokardnega infarkta, bolečino v prsih pri mirovanju ali med telesno dejavnostjo (angino pektorisa), srčno popuščanje in možgansko kap.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 25-74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

Literatura

1. Slovenia - Global Burden of Disease, country profile. Institute for Health Metrics and Evaluation (spletni vir). Dostopno na: <http://www.healthdata.org/slovenia> (Zadnji dostop: 9. avgust 2017).

2. Ezzati M, Lopez AD, Rodgers A, Vander Hoorn S, Murray CJ. Selected major risk factors and global and regional burden of disease. *The Lancet*. 2002; 360(9343): 1347-60.



Metodologija

Avtorja: Aleš Korošec in Tina Zupanič

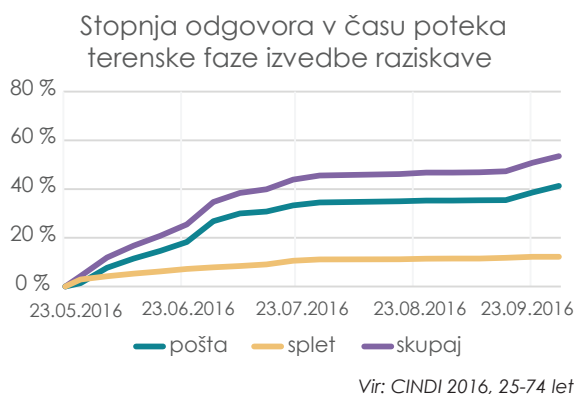


Kombiniran način anketiranja omogoča doseg večjega števila različnih oseb, izbranih v vzorec raziskave, in s tem zvišuje končno stopnjo odgovora ter zanesljivost populacijskih ocen.

Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog pri odraslih prebivalcih Slovenije je bila v letu 2016 izvedena že petič.

Vzorčenje in odzivnost

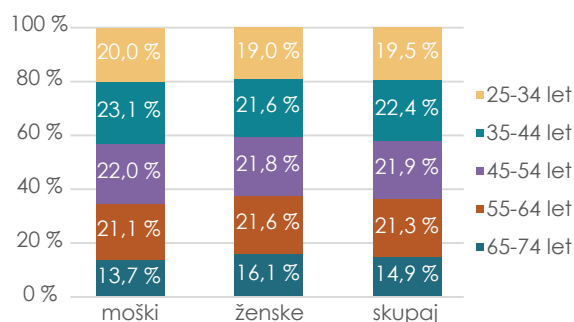
Vzorčni okvir za pripravo vzorca je predstavljal Centralni register prebivalstva. Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta. V vzorec je bilo vključenih 15.639 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 15. maja do konca septembra 2016.



Zgornja slika prikazuje rast stopnje odgovora v obdobju izvedbe terenske faze raziskave. Končna skupna stopnja odgovora je 54,9 %, pri čemer je stopnja odgovora po pošti 42,7 %, stopnja odgovora po spletu pa 12,2 %. Celotno obdobje terenske faze raziskave je potekala tudi intenzivna komunikacijska kampanja, kateri pripisujemo pomemben vpliv na doseženo stopnjo odgovora.

Spodnja slika prikazuje starostno strukturo končnega uteženega vzorca.

Starostna struktura vzorca, skupaj in po spolu



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Način anketiranja in kontrola vprašalnikov

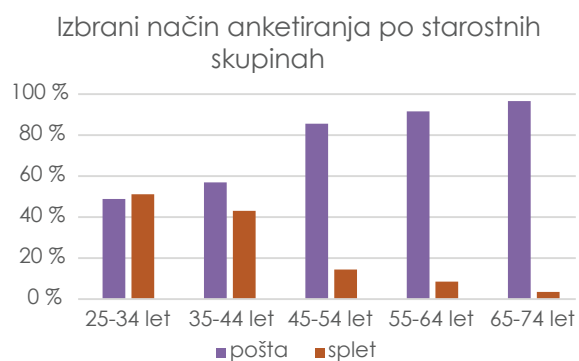
Vprašalnik so v vzorec izbrane osebe, tako kot v predhodnih raziskavah, prejele po pošti, in sicer prvič 15. maja 2016. Podobno kot v letu 2012 smo tudi v tokratni izvedbi raziskave anketo izvedli s kombiniranim načinom anketiranja, s kombinacijo poštno in spletne ankete. Izbrane osebe so vprašalnik na papirju s povratno kuverto z naslovom pripadajoče območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) prejele skupaj z obvestilnim pismom in nato še ob 1. in 3. opomniku. Tako v obvestilnem pismu kot tudi v vseh treh opomnikih je bila vsem izbranim osebam ponujena tudi dodatna možnost spletnega anketiranja, ki je potekalo celoten čas trajanja raziskave. Vsaka oseba, izbrana v vzorec raziskave, pa je lahko svoje odgovore podala le enkrat, pisno ali preko spleta.

Območne enote NIJZ so med izvajanjem terenske faze raziskave izvajale osnovno kontrolo po pošti prejetih vprašalnikov in ocenile stopnjo odgovora spremenljivke za vse pre-

jete vprašalnike. Vprašalnike so nato vnesli v spletno aplikacijo za vnos anket. Spletno anketiranje in vnos odgovorov, pridobljenih na papirnatih vprašalnikih, prejetih po pošti, sta potekala s pomočjo spletnega orodja EnKlikAnketa (1ka)¹.

Primerjava pošne in spletne ankete

S spletno anketo smo dosegli mlajšo, s poštno anketo pa starejšo populacijo. Kombiniran način anketiranja omogoča pridobitev odgovorov vseh izbranih podpopulacijskih skupin, saj v primerjavi s klasičnim načinom anketiranja z uporabo samo enega načina anketiranja določenih podpopulacij npr. mladih ne dosežemo. Uporaba kombiniranega načina zvišuje stopnjo odgovora in zagotovi ustrezno zastopanost vseh podpopulacij v zbranih podatkih ter s tem zvišuje zanesljivost populacijskih ocen.



Vir: CINDI 2016, 25-74 let

Priprava analitične zbirke podatkov

Priprava analitične zbirke podatkov za leto 2016 je potekala na primerljiv način kot za leto 2012. Na začetku sta bila dva vira po-

datkov: osebe, ki so odgovorile na spletno anketo, ter osebe, ki so odgovorile pisno. Po poenotenju imen spremenljivk in osnovnih popravkih se je preverilo vsako spremenljivko oz. sklop spremenljivk glede notranje veljavnosti podatkov. V primerih, ko je bilo vprašanje odprtega tipa (npr. količina popitih alkoholnih pijač, št. ur sedenja ...), se je tekstovno vrednost smiselno zamenjalo s številsko vrednostjo (npr. 2-5 ur v 3,5 ur). V primerih, ko je oseba označevala samo pritrilne odgovore (npr. prisotnost težav) in nobenih negativnih dogovorov, se je manjkajoče vrednosti zamenjalo z negativnimi vrednostmi. Zagotovili smo, da spolno-specifična vprašanja niso vsebovala odgovorov pri osebah, na katera niso smeli odgovoriti. Podatki o telesni višini, masi in obsegu pasu so bili pregledani samostojno in v kombinaciji (ITM-indeks telesne mase, razmerje med obsegoma pasu v višini popka in telesno višino). Neobičajne kombinacije vrednosti the vprašanj so bile pregledane in odpravljene.

Interno skladnost podatkov o kajenju je ročno pregledala strokovnjakinja s področja kajenja. V delu o prehranskih navadah je bil razvit in opisan model točkovanja, s katerim smo opredelili, katere osebe se prehranjujejo v skladu s smernicami.

Tako prečiščeni anketni podatki so bili uteženi po spolu, 5-letnih starostnih skupinah, zdravstveni regiji ter vseh dvojnih kombinacijah. Podatke o sestavi prebivalstva na dan 30. 06. 2016 smo pridobili na spletnih straneh Statističnega urada RS (SURS). Analiza podatkov je upoštevala anketno naravo podatkov ter njihovo uteževanje (npr. z uporabo Complex Samples v SPSS ali druge primerljive metode).

Opombe za bralca

¹ Orodje za spletno anketiranje 1ka je dosegljivo na povezavi <https://www.1ka.si/>.

² Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 70. CINDI je kratka raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

Priloge

Preglednica 1: Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja

Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanje			
komponente	vprašanje v vprašalniku	kriterij točk ¹	priporočilo ²
dnevno število obrokov	Koliko obrokov običajno pojedete na dan?	2 obroka ali manj (0) več kot 2 obroka do vključno 3,5 obroka (30) več kot 3,5 obroka do manj kot 5 obrokov (70) 5 obrokov (100)	Štiri do pet obrokov dnevno
zajtrkovanje	Kako pogosto uživate zajtrk?	1-3-krat na mesec ali redkeje (0) 1-3-krat na teden (30) 4-6-krat na teden (70) Vsak dan (100)	Vsak dan
zelenjava	Kako pogosto običajno uživate surovo zelenjavo?	1-3-krat na mesec ali redkeje (0) 1-3-krat na teden (30) 4-6-krat na teden (50)	Vsak dan, 2-3-krat na dan
sadje	Kako pogosto običajno uživate sveže sadje?	1-krat na dan (70) Več kot 1-krat na dan (100)	Vsak dan, 1-2-krat na dan
mlečni izdelki	Kakšne mlečne izdelke najpogosteje uživate?	Ne uživam mlečnih izdelkov (0) Uživam polnomastne mlečne izdelke (30) Uživam mlečne izdelke z manj maščob (100)	Vsak dan; prednostno izdelki z manj maščob
kruh	Koliko kosov kruha običajno pojedete na dan?	Izključno beli kruh (0) Beli in polnovredne vrste kruha (50) Izključno polnovredne vrste kruha (100)	Vsak dan, prednostno polnozrnatih izdelki
ribe	Kako pogosto običajno uživate ribe in morske sadeže?	Nikoli (0) 1-3-krat na mesec (50) 4-6-krat na teden ali pogosteje (70) 1-3-krat na teden (100)	1-2-krat na teden, prednostno masne morske ribe
soljenje hrane	Ali že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solite?	Hrano brez poskušanja dosolim (0) Hrano najprej poskusim in po potrebi dosolim (50) Nikoli ne dosolim pripravljene hrane (100)	Zmerna uporaba soli, prednostno jodirana sol
maščoba pri kuhi	Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate navedene maščobe pri pripravi hrane? (trdne margarine za peko in/ali masla in/ali smetane in/ali svinjske masti)	Uporaba dnevno (0) Uporaba tedensko (50) Uporaba mesečno ali redkeje (100)	Zmerna uporaba maščob; živalske maščobe v večji meri zamenjati z rastlinskimi olji
mesni izdelki	Kako pogosto običajno uživate mesne izdelke (klobase, šunke, salame...)?		Čim redkeje, prednostno izdelki z manj maščob in vidno strukturo mesa
ocvrte jedi	Kako pogosto običajno uživate ocvrte jedi (pomfrit, ocvrto meso, ocvrtke...)?	4-6-krat na teden ali pogosteje (0) 1-3-krat na teden (30)	Čim redkeje
sladke jedi	Kako pogosto običajno uživate sladko pecivo, torte?	1-3-krat na mesec (70) Nikoli (100)	Čim redkeje
sladke pijače	Kako pogosto običajno uživate aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom ipd.)?		Čim redkeje, prednostno pitna voda in nesladkani napitki

¹ Oseba na podlagi zgornjih kriterijev doseže lahko skupaj 1300 točk. Končna ocena za opredelitev splošnega nezdravega prehranjevanja leži na območju 0 - 100 (seštevek točk / 13), kjer pomeni ocena 100 odsotnost možnih dejavnikov in ocena 0 prisotnost vseh možnih dejavnikov nezdravega prehranjevanja.

² Prirejeno po navedenih virih 1-8 v poglavju Prehranjevanje.

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsi	Spol		Starošne skupine, 10-letne					Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije								
		M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	pok-licna	sred-nja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
nikoli	67,0	65,0	69,0	80,8	78,0	66,8	51,0	43,1	54,8	60,5	66,7	73,1	67,0	66,5	66,7	66,4	65,7	67,5	69,3	70,2	68,8
ne vem	9,9	13,0	6,6	13,0	10,0	9,4	8,3	6,7	11,7	11,7	10,8	7,8	10,6	9,0	8,9	10,2	9,9	11,1	10,3	6,1	9,0
21f Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Mamografijo (slikanje) dojke (samo ženske)																					
V zadnjih 12 mesecih	21,7	-	21,7	1,2	5,9	30,1	41,6	33,3	30,4	26,6	23,0	16,4	21,0	16,5	22,6	18,9	23,9	23,8	15,0	20,2	20,6
Pred 1 do manj kot 3 leti	18,3	-	18,3	0,2	5,3	24,9	35,6	29,4	28,3	23,5	19,3	13,0	19,7	22,1	17,2	18,9	19,8	14,5	20,5	15,4	14,0
Pred 3 do manj kot 5 leti	6,7	-	6,7	1,5	2,2	7,3	10,1	15,4	11,2	7,0	6,5	5,4	5,9	7,9	6,3	8,4	6,0	7,6	6,1	5,8	9,1
Pred več kot 5 leti	5,4	-	5,4	1,6	3,3	5,9	5,7	13,2	7,8	4,7	6,2	4,2	4,9	6,5	5,9	6,5	4,1	6,7	5,8	6,0	6,3
nikoli	45,2	-	45,2	90,8	80,5	29,7	5,3	6,2	19,4	34,0	42,5	58,8	44,8	43,7	46,2	44,8	44,0	44,1	50,1	50,7	47,4
ne vem	2,7	-	2,7	4,7	2,8	2,0	1,6	2,5	3,0	4,1	2,6	2,2	3,7	3,2	1,7	2,6	2,3	3,5	2,6	1,7	2,6
21g Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Bris materničnega vratu (samo ženske)																					
V zadnjih 12 mesecih	35,8	-	35,8	41,1	40,1	36,0	32,8	23,9	34,0	32,4	36,6	37,0	36,4	39,9	42,3	34,7	33,6	38,8	33,7	34,4	29,4
Pred 1 do manj kot 3 leti	38,6	-	38,6	40,6	41,6	43,1	36,4	25,3	30,3	38,2	36,6	42,6	40,0	37,7	35,1	41,0	39,5	36,0	38,7	36,9	43,3
Pred 3 do manj kot 5 leti	13,0	-	13,0	8,7	11,7	12,0	16,7	18,4	13,7	13,8	13,9	11,9	11,7	12,1	9,4	12,1	14,7	14,0	12,0	12,4	12,7
Pred več kot 5 leti	6,6	-	6,6	2,3	3,3	5,7	7,5	19,8	11,8	7,1	7,6	4,2	5,2	5,5	6,5	7,7	5,8	6,6	9,1	10,4	7,8
nikoli	3,5	-	3,5	5,5	2,1	2,3	3,0	5,8	4,9	5,0	3,2	2,8	3,8	3,1	4,0	2,6	4,1	2,3	3,7	3,2	3,5
ne vem	2,4	-	2,4	1,7	1,2	0,9	3,5	6,8	5,3	3,4	2,1	1,4	2,9	1,7	2,8	1,9	2,2	2,3	2,8	2,6	3,3
21h Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Pregled prostate z določljivo PSA v krvi (samo moški)																					
V zadnjih 12 mesecih	16,5	16,5	-	1,1	4,5	14,0	32,0	49,0	19,7	18,7	16,0	15,0	16,9	18,7	18,1	14,5	16,0	17,6	17,9	12,6	20,4
Pred 1 do manj kot 3 leti	8,0	8,0	-	1,8	3,2	7,7	15,9	16,7	7,5	9,0	7,1	8,4	6,9	6,3	9,0	7,8	8,1	9,0	5,9	10,5	7,9
Pred 3 do manj kot 5 leti	3,3	3,3	-	0,4	1,2	4,2	6,7	5,9	3,1	3,0	3,7	3,2	4,0	2,9	2,3	2,9	3,3	2,8	2,7	4,8	5,0
Pred več kot 5 leti	2,8	2,8	-	0,6	1,3	2,8	6,0	4,2	3,5	3,3	2,9	1,9	2,7	2,7	2,5	4,6	2,8	1,6	3,5	2,7	1,9
nikoli	61,3	61,3	-	86,9	81,0	63,2	32,4	18,2	58,0	57,9	61,4	64,4	61,0	63,5	60,3	61,6	61,9	59,5	59,8	64,5	60,6
ne vem	8,0	8,0	-	9,2	8,8	8,0	7,0	5,9	8,1	8,1	8,8	7,1	8,6	5,9	7,8	8,6	7,9	9,6	10,2	4,8	4,2
21i Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Pregled prostate z ultrazvokom (samo moški)																					
V zadnjih 12 mesecih	10,9	10,9	-	2,8	5,2	9,5	18,4	28,6	13,0	11,4	10,0	10,9	8,1	12,3	12,9	11,1	11,8	13,4	8,3	7,9	6,4
Pred 1 do manj kot 3 leti	7,6	7,6	-	1,1	5,1	6,7	14,2	15,9	9,8	8,9	7,3	6,4	5,7	6,2	9,3	6,0	8,7	7,6	8,6	8,9	4,8
Pred 3 do manj kot 5 leti	4,6	4,6	-	1,0	2,0	5,0	7,9	10,7	4,7	3,5	4,7	5,2	4,5	2,1	6,7	3,5	4,6	5,6	4,2	5,1	2,5
Pred več kot 5 leti	3,4	3,4	-	1,7	1,3	3,0	5,9	7,8	1,6	4,6	3,3	3,2	2,9	2,9	3,7	3,9	3,8	3,2	4,1	1,7	3,7
nikoli	66,8	66,8	-	86,7	79,9	68,4	47,5	30,5	63,7	63,2	68,5	68,3	71,0	72,5	60,5	67,9	64,6	63,5	66,4	71,6	77,5
ne vem	6,7	6,7	-	6,8	6,5	7,4	6,2	6,4	7,2	8,5	6,1	5,9	7,8	4,0	6,9	7,5	6,4	6,8	8,5	4,9	5,2
22a Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Krvni tlak																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	23,5	22,5	24,5	11,5	16,6	22,9	32,6	41,0	37,5	30,0	22,5	16,9	22,1	21,9	25,3	22,3	21,9	24,4	25,9	25,8	31,4
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	63,6	64,1	63,1	70,1	67,1	65,1	58,6	52,7	48,8	57,3	64,4	70,4	64,3	68,9	60,8	63,9	64,9	63,6	57,0	64,5	57,3
22b Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Maščobe v krvi																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	15,3	15,3	15,3	6,1	11,6	14,3	22,6	28,5	24,5	20,2	15,2	10,6	14,4	15,3	18,1	13,4	14,6	16,0	18,7	12,8	19,8
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	65,1	65,5	64,7	56,4	66,6	72,3	66,6	61,6	55,3	62,4	65,5	68,8	66,6	67,1	64,0	62,0	65,7	64,7	59,9	70,8	61,4
22c Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Sladkor v krvi																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	14,1	14,3	13,9	7,0	12,0	12,9	19,0	25,3	22,0	18,4	13,7	10,4	13,9	13,5	15,2	11,9	13,6	15,3	17,4	12,3	17,7
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	65,3	63,6	67,1	60,6	64,5	70,3	66,7	63,3	56,5	61,6	65,0	69,6	66,3	68,0	64,6	65,4	64,8	65,7	59,4	69,5	62,7
22d Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Pregled blata na prikrito krvavitev																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	9,3	9,4	9,3	6,9	8,0	9,7	10,1	14,4	13,0	9,3	9,0	8,6	7,9	7,2	8,5	9,6	10,1	9,3	8,8	9,5	13,0
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	36,0	35,4	36,6	9,9	10,0	40,0	71,2	67,4	46,0	42,7	37,6	28,7	36,9	39,9	38,4	31,8	34,6	38,0	37,8	34,8	36,1
22e Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Kolonoskopija																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	12,0	10,3	13,7	4,4	8,1	14,0	17,7	22,3	17,3	14,2	11,7	10,0	11,1	14,2	10,9	12,0	12,7	11,4	9,9	12,4	12,8

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsí	Spol		Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije							
		M	ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	pok. licna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	9,9	10,5	9,2	1,2	2,4	8,5	21,6	26,8	14,1	12,6	8,9	8,5	9,7	7,3	12,1	9,9	10,4	9,2	8,9	10,0	8,6
22f Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Mamografija (slikanje) dojke (samo ženske)																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	9,7	-	9,7	2,4	7,5	15,0	11,5	13,5	13,8	12,3	9,8	7,6	11,8	9,8	9,8	7,2	8,7	11,5	7,0	11,8	10,2
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	40,9	-	40,9	2,8	8,8	50,8	80,8	76,6	60,6	48,0	44,3	30,3	38,7	41,0	41,7	43,6	43,9	38,6	37,3	34,1	41,1
22g Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Bris materničnega vratu (samo ženske)																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	9,3	-	9,3	6,5	9,5	11,8	7,9	11,8	14,2	11,5	9,8	7,0	10,3	5,7	9,5	8,7	9,0	10,6	10,0	11,5	4,9
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	80,8	-	80,8	82,3	82,1	81,6	82,6	70,9	71,1	77,7	79,8	85,2	77,6	86,4	80,7	83,1	80,7	81,1	78,8	79,9	84,0
22h Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Pregled prostate z določljivo PSA v krvi (samo moški)																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	11,8	11,8	-	1,2	4,2	12,5	21,2	31,3	11,8	16,0	11,7	9,1	11,7	12,2	12,0	10,0	11,4	13,0	12,8	11,8	13,5
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	17,1	17,1	-	2,6	5,1	14,5	37,2	41,0	15,8	18,0	15,7	18,4	17,5	20,3	18,8	16,9	17,2	16,4	13,0	17,6	16,5
22i Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu (vključno s programi ZORA, DORA, Svit)? Pregled prostate z ultrazvokom (samo moški)																					
zaradi mojih zdravstvenih težav	13,1	13,1	-	3,1	7,2	13,7	20,1	32,1	16,2	15,9	12,5	11,0	10,8	13,4	15,9	12,3	14,2	13,2	13,8	12,8	7,3
Na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	12,4	12,4	-	3,4	5,6	9,3	24,9	29,2	10,9	12,5	11,5	13,7	11,3	10,8	15,4	10,2	13,4	14,5	10,2	11,7	6,3
23 Kdaj ste sami nazadnje sami - izmerili krvni tlak?																					
Pred manj kot 1 mesecem	45,7	44,1	47,4	26,5	31,2	44,2	61,6	75,1	61,4	51,9	46,9	36,4	50,2	44,3	44,9	38,1	39,7	52,2	52,6	51,0	54,1
Pred 1 do 6 meseci	19,5	19,5	19,6	21,3	21,9	21,4	17,7	12,9	16,1	17,6	19,9	21,1	20,0	19,6	18,5	18,9	19,4	18,8	22,1	20,1	20,1
Pred več kot 6 meseci	17,1	17,5	16,7	26,6	22,5	17,4	9,8	5,5	9,3	14,2	15,7	22,5	13,8	18,9	18,8	20,2	18,7	16,4	14,5	14,8	14,9
Nikoli	17,6	18,9	16,4	25,6	24,4	17,0	10,9	6,5	13,1	16,2	17,5	19,9	16,0	17,2	17,8	22,8	22,3	12,7	10,7	14,0	10,9
23 Kdaj ste sami nazadnje sami - samopregledovali dojke (samo ženske)																					
Pred manj kot 1 mesecem	49,2	-	49,2	34,5	43,8	54,7	56,2	59,7	59,5	55,6	53,3	40,4	53,7	49,2	51,5	44,3	43,9	52,9	56,6	51,0	53,6
Pred 1 do 6 meseci	25,4	-	25,4	28,5	26,9	24,8	23,4	22,2	19,7	21,5	24,6	29,3	24,5	26,3	19,6	26,9	26,1	25,7	26,1	25,8	25,3
Pred več kot 6 meseci	12,9	-	12,9	19,4	14,0	11,0	10,6	8,0	7,3	8,7	11,1	17,3	12,4	12,3	15,6	14,6	14,5	8,9	10,0	12,5	14,0
Nikoli	12,6	-	12,6	17,7	15,4	9,5	9,7	10,1	13,5	14,2	11,0	13,0	9,4	12,3	13,2	14,3	15,5	12,5	7,3	10,7	7,1
23 Kdaj ste sami nazadnje sami - samopregledovali moda (samo moški)																					
Pred manj kot 1 mesecem	35,6	35,6	-	32,0	31,6	36,0	41,7	39,9	36,0	38,6	33,1	36,3	38,8	35,2	35,0	28,4	33,2	38,2	42,1	36,0	42,8
Pred 1 do 6 meseci	15,9	15,9	-	21,7	15,9	14,8	12,5	13,2	11,9	15,1	16,9	16,5	14,8	15,5	17,6	14,9	14,5	17,5	20,3	15,2	20,8
Pred več kot 6 meseci	9,4	9,4	-	13,0	10,4	8,4	7,7	5,7	3,9	7,5	10,6	10,8	9,4	10,3	12,3	10,2	9,4	6,8	9,4	11,5	8,1
Nikoli	39,0	39,0	-	33,3	42,1	40,8	38,2	41,2	48,3	38,9	39,4	36,4	37,0	38,9	35,2	46,5	42,9	37,4	28,2	37,3	28,3
24 Ali ste bili kdaj povabljeni na preventivni pregled k vašemu osebnemu zdravniku ali v referenčno ambulanto?																					
da, večkrat	17,3	18,1	16,6	5,1	8,7	19,4	28,1	28,9	23,9	20,4	16,8	14,1	18,9	17,7	14,6	19,2	16,2	16,7	14,1	22,1	20,7
da, enkrat	29,3	27,3	31,5	14,6	30,1	36,1	34,9	29,9	31,9	32,5	30,2	26,0	32,2	42,5	26,7	34,8	25,4	27,0	32,5	32,3	24,3
nikoli oz. ne vem	53,3	54,6	52,0	80,3	61,2	44,5	37,0	41,3	44,2	47,1	53,0	59,9	49,0	39,8	58,8	46,0	58,5	56,4	53,4	45,6	54,9
25 Ali ste se kdaj udeležili preventivnega pregleda pri vašem osebnem zdravniku ali v referenčni ambulanti?																					
da, večkrat	21,5	23,2	19,7	7,7	10,7	23,5	33,7	36,5	27,8	24,8	21,5	17,6	21,6	21,4	18,9	23,1	20,3	21,4	22,5	25,5	23,6
da, enkrat	30,7	28,4	33,0	17,2	32,5	37,1	34,3	30,9	32,5	32,1	31,9	28,0	34,7	39,3	30,6	33,8	26,7	30,2	30,1	31,0	29,5
nikoli oz. ne vem	47,9	48,4	47,3	75,1	56,8	39,4	31,9	32,6	39,7	43,1	46,6	54,4	43,7	39,3	50,5	43,1	53,0	48,4	47,3	43,5	46,8
26 Ali ste bili kdaj povabljeni na delavnice za zdrav življenjski slog v zdravstvenozgodni center?																					
da, večkrat	4,4	3,9	4,9	2,0	2,9	3,8	6,9	7,6	4,9	5,3	4,3	3,8	4,7	5,0	5,8	2,4	4,1	4,2	5,7	4,5	6,4
da, enkrat	10,2	9,4	11,0	4,4	6,9	10,9	14,7	15,5	13,1	13,0	10,6	7,2	12,1	8,6	12,9	6,4	9,5	9,0	8,4	12,9	18,1
nikoli oz. ne vem	85,4	86,7	84,1	93,6	90,2	85,3	78,4	76,9	82,0	81,7	85,0	88,9	83,2	86,4	81,2	91,2	86,5	86,7	85,8	82,6	75,4
27a Ali ste se kdaj udeležili delavnic/svetovanj v zdravstvenozgodni centru? Delavnica 'Zdrava prehrana'																					
da, večkrat	2,8	2,1	3,5	1,0	1,9	2,4	4,5	5,1	3,7	2,7	3,0	2,3	3,4	2,2	3,9	2,0	2,2	2,9	3,9	2,6	4,2
da, enkrat	7,7	6,3	9,1	5,0	4,6	6,8	11,3	13,0	9,7	9,4	7,3	6,5	7,9	6,8	10,6	5,0	8,4	6,4	6,6	5,5	13,8
nikoli oz. ne vem	79,6	81,9	77,2	79,0	82,8	82,6	76,8	74,1	78,1	80,9	81,3	77,8	79,1	83,9	76,4	82,7	77,7	80,4	83,4	81,6	77,3

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsj	Spol		Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije							
		M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
ne poznam	10,0	9,7	10,2	15,0	10,7	8,1	7,4	7,8	8,4	7,0	8,4	13,4	9,6	7,2	9,1	10,2	11,7	10,4	6,1	10,3	4,7
27b Ali ste se kdaj udeležili delavnic/svetovanj v zdravstvenovzgojnem centru? Delavnica 'Telesna dejavnost - gibanje'																					
da, večkrat	2,3	1,8	2,8	0,8	1,3	2,4	3,5	4,4	3,3	1,9	2,3	2,2	3,2	2,2	1,8	1,6	2,0	2,5	1,6	2,3	3,7
da, enkrat	5,0	4,4	5,7	3,2	3,9	4,9	7,3	6,9	5,4	6,2	4,9	4,4	5,2	4,7	5,6	3,4	5,2	4,3	7,5	3,9	8,0
nikoli oz. ne vem	82,4	83,6	81,1	80,5	84,4	84,1	81,3	80,3	81,7	84,8	84,1	79,8	81,9	86,0	82,6	84,8	80,5	82,8	84,2	83,3	82,7
ne poznam	10,3	10,2	10,4	15,5	10,4	8,6	8,0	8,4	9,6	7,1	8,7	13,6	9,7	7,1	10,0	10,2	12,3	10,3	6,6	10,5	5,6
27c Ali ste se kdaj udeležili delavnic/svetovanj v zdravstvenovzgojnem centru? Delavnica na področju duševnega zdravja																					
da, večkrat	1,1	0,7	1,4	0,4	1,2	1,2	1,8	0,5	1,1	0,9	1,1	1,0	1,4	1,0	1,0	0,7	0,8	1,1	1,2	1,6	1,4
da, enkrat	1,5	1,4	1,6	1,1	1,1	1,6	2,0	1,8	1,5	1,1	1,8	1,5	1,8	1,5	2,7	1,5	1,4	1,4	2,0	0,0	2,0
nikoli oz. ne vem	86,5	87,4	85,4	82,9	86,4	87,8	87,6	88,4	87,4	90,5	87,6	83,3	86,7	89,8	86,6	87,1	84,6	86,8	88,2	87,6	88,8
ne poznam	11,0	10,4	11,6	15,5	11,3	9,4	8,6	9,3	10,0	7,6	9,5	14,3	10,1	7,7	9,7	10,8	13,2	10,7	8,6	10,8	7,8
27d Ali ste se kdaj udeležili delavnic/svetovanj v zdravstvenovzgojnem centru? Delavnica 'Zdravo hujšanje'																					
da, večkrat	1,1	0,6	1,6	0,7	0,6	0,7	2,0	1,7	1,1	0,9	1,2	1,0	1,5	1,0	1,6	0,8	0,8	1,1	0,5	1,6	1,4
da, enkrat	3,0	2,0	4,1	1,8	2,0	2,9	4,3	5,2	3,3	3,6	3,4	2,3	3,5	3,3	4,1	1,8	2,3	3,8	2,9	2,5	5,4
nikoli oz. ne vem	86,1	87,7	84,4	83,3	87,6	88,2	85,8	84,4	86,8	88,6	86,6	84,2	86,1	88,5	84,1	87,4	85,1	85,5	89,4	86,9	87,1
ne poznam	9,8	9,7	10,0	14,2	9,8	8,2	7,9	8,7	8,8	7,0	8,8	12,5	8,9	7,1	10,2	10,0	11,8	9,5	7,1	9,0	6,1
27e Ali ste se kdaj udeležili delavnic/svetovanj v zdravstvenovzgojnem centru? Delavnica oz. individualno svetovanje za opuščanje kajenja																					
da, večkrat	0,2	0,2	0,3	0,1	0,3	0,3	0,3	0,2	0,0	0,2	0,4	0,1	0,4	0,0	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,6
da, enkrat	1,0	1,1	0,9	0,8	0,7	1,0	1,6	0,9	0,9	1,6	1,2	0,6	0,6	1,8	1,4	0,9	0,9	0,7	0,9	2,3	1,5
nikoli oz. ne vem	89,9	90,4	89,3	87,5	90,2	91,1	90,5	90,0	90,1	91,8	90,6	88,3	91,2	91,5	89,2	90,1	88,7	90,2	92,1	88,3	92,4
ne poznam	8,8	8,2	9,5	11,5	8,8	7,6	7,6	8,9	9,1	6,4	7,8	10,9	7,8	6,7	9,4	8,7	10,2	8,8	7,0	9,3	5,5
27f Ali ste se kdaj udeležili delavnic/svetovanj v zdravstvenovzgojnem centru? Individualno svetovanje za opuščanje tvegane/škodljivega pitja alkohola pri osebnem zdravniku																					
da, večkrat	0,4	0,6	0,2	0,1	0,1	0,4	0,8	0,9	0,7	0,7	0,4	0,1	0,5	0,2	0,4	0,2	0,4	0,5	0,6	0,2	1,0
da, enkrat	0,9	1,4	0,2	0,4	0,8	0,6	1,3	1,2	1,5	1,1	1,0	0,4	1,8	1,5	1,3	0,4	0,6	0,4	0,3	0,8	1,7
nikoli oz. ne vem	89,8	89,6	90,0	86,9	90,3	90,9	90,6	90,0	89,3	91,5	90,6	88,2	89,7	92,0	89,8	90,3	88,3	89,9	92,5	90,1	92,2
ne poznam	9,0	8,5	9,5	12,6	8,7	8,1	7,3	7,8	8,4	6,6	7,9	11,3	8,0	6,3	8,5	9,0	10,7	9,2	6,5	8,9	5,0
28a Koliko se strinjate s trditvami v zvezi s cepljenjem? Cepljenje učinkovito zaščiti pred boleznijo.																					
se sploh ne strinjam	4,3	4,4	4,2	5,6	4,1	3,7	4,2	3,8	6,6	5,1	4,1	3,4	4,7	3,2	4,3	3,4	4,7	4,8	2,9	3,8	4,0
v glavnem se ne strinjam	8,5	8,8	8,1	8,2	8,8	8,2	8,9	8,2	9,5	9,8	8,9	7,1	8,6	9,3	7,2	7,9	8,6	8,0	8,6	10,6	7,8
niti se ne strinjam, niti se strinjam	22,3	21,7	23,0	23,0	23,0	22,9	21,1	20,8	24,6	25,8	24,0	18,5	23,7	21,4	23,6	21,3	20,5	22,5	24,3	27,4	21,0
v glavnem se strinjam	47,9	48,4	47,4	47,0	50,7	49,0	46,9	44,0	40,9	44,4	46,9	52,5	45,8	51,0	47,0	49,5	49,2	47,1	45,6	44,1	52,9
povsem se strinjam	17,0	16,6	17,4	16,2	13,4	16,2	18,8	23,2	18,5	14,8	16,1	18,4	17,2	15,1	17,9	17,9	17,0	17,6	18,7	14,2	14,3
28b Koliko se strinjate s trditvami v zvezi s cepljenjem? Zaupam v cepljenje.																					
se sploh ne strinjam	6,0	5,8	6,1	8,8	6,1	4,9	4,9	4,8	6,8	6,8	5,8	5,5	6,0	4,9	5,8	6,2	6,5	5,8	3,6	6,3	6,2
v glavnem se ne strinjam	9,5	9,6	9,5	11,5	10,0	8,4	9,1	8,0	9,8	9,8	9,4	9,5	11,1	8,6	9,9	7,8	9,2	9,6	9,8	10,9	8,9
niti se ne strinjam, niti se strinjam	23,2	22,9	23,6	24,9	26,2	23,0	21,1	18,8	23,7	25,3	24,6	20,9	24,1	25,6	23,7	21,8	22,4	24,4	21,8	25,8	20,0
v glavnem se strinjam	43,9	44,4	43,3	39,2	44,2	46,7	45,4	43,3	41,4	43,4	43,5	45,0	41,6	46,1	41,2	46,1	43,8	43,4	48,3	42,3	48,5
povsem se strinjam	17,4	17,2	17,5	15,6	13,4	17,0	19,4	25,1	18,3	14,6	16,8	19,0	17,3	14,9	19,3	18,1	18,2	16,8	16,4	14,7	16,4
28c Koliko se strinjate s trditvami v zvezi s cepljenjem? Strah me je cepljenja, ker se bojim stranskih učinkov.																					
se sploh ne strinjam	24,1	27,7	20,3	21,9	20,6	25,1	26,4	29,5	25,0	24,6	26,0	21,8	24,7	23,3	24,2	23,9	22,9	26,9	23,2	24,9	20,9
v glavnem se ne strinjam	22,3	24,1	20,4	24,9	23,7	23,0	19,5	17,8	14,8	17,8	21,4	27,2	20,7	22,1	22,0	24,8	23,8	19,8	22,8	20,3	23,1
niti se ne strinjam, niti se strinjam	22,6	22,7	22,4	21,2	24,7	23,2	22,0	20,5	24,4	25,4	22,8	20,6	24,2	22,9	22,9	21,7	22,0	20,8	27,2	23,7	20,6
v glavnem se strinjam	21,9	18,3	25,7	20,8	22,1	21,3	22,9	22,8	23,3	23,7	21,1	21,5	20,8	22,9	20,1	22,7	22,3	22,2	20,1	22,3	23,5
povsem se strinjam	9,1	7,2	11,2	11,2	8,8	7,3	9,2	9,4	12,4	8,6	8,7	9,0	9,6	8,9	10,7	6,9	8,9	10,2	6,7	8,8	11,9
28d Koliko se strinjate s trditvami v zvezi s cepljenjem? Veliko bolje preboleli nalezljivo bolezen po naravni poti kot biti cepljen.																					
se sploh ne strinjam	25,6	25,1	26,1	21,8	23,5	27,5	27,9	28,8	24,0	22,4	25,1	27,9	25,8	24,2	24,3	25,2	26,6	26,1	22,8	24,0	26,0
v glavnem se ne strinjam	23,3	23,8	22,8	24,2	25,9	22,7	21,7	20,1	17,1	20,0	22,1	27,7	22,3	27,8	24,3	24,5	24,5	23,0	21,2	19,5	17,1
niti se ne strinjam, niti se strinjam	27,1	26,3	27,9	32,1	29,5	25,6	23,7	21,7	25,2	25,8	27,8	27,5	26,8	27,0	29,5	28,7	26,0	24,5	26,2	30,7	34,7
v glavnem se strinjam	16,2	16,0	16,5	13,2	14,2	16,2	19,2	20,8	22,5	22,0	16,5	11,7	17,6	14,9	13,2	14,6	15,1	18,3	20,4	18,0	13,2

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsí	Spol		Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije																												
		M	ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA																					
povsem se strinjam																						7,8	8,9	6,8	8,7	6,9	7,9	7,5	8,5	11,3	9,7	8,6	5,3	7,5	6,0	8,8	7,0	7,8	8,1	9,4	7,9	9,0
28e Koliko se strinjate s trditvami v zvezi s cepljenjem? Cepljenje posameznika je zelo pomembno za zaščito sebe in drugih.																																										
se sploh ne strinjam																						4,1	4,5	3,7	4,8	4,2	3,6	3,9	4,0	6,0	4,3	3,9	3,7	4,4	4,2	4,5	3,6	4,3	4,5	2,4	3,8	3,0
v glavnem se ne strinjam																						6,9	7,4	6,3	7,0	7,6	5,6	7,6	6,3	7,4	7,8	7,2	6,0	6,5	5,7	8,7	6,7	6,2	7,0	6,8	8,6	8,5
niti se ne strinjam, niti se strinjam																						21,4	21,3	21,6	25,0	23,2	21,8	19,0	15,5	22,7	23,8	21,6	19,8	23,0	18,2	23,2	22,3	20,0	20,9	20,5	24,6	24,0
v glavnem se strinjam																						39,1	39,4	38,8	37,2	40,2	39,1	38,2	41,8	35,1	37,7	40,3	39,8	37,5	45,2	36,6	38,3	39,0	41,8	41,9	36,0	35,9
povsem se strinjam																						28,5	27,4	29,6	26,0	24,9	29,9	31,3	32,5	28,8	26,4	27,0	30,7	28,6	26,7	27,0	29,0	30,6	25,8	28,5	27,0	28,5
29 Ali imate priznано katero od stopenj invalidnosti?																																										
ne																						88,6	88,1	89,0	98,7	96,3	88,7	77,4	78,5	74,0	81,2	89,5	96,5	86,8	89,6	88,6	91,1	91,0	87,7	88,4	84,3	78,2
I. stopnjo																						2,7	3,0	2,5	0,5	0,8	2,4	5,1	6,1	5,1	4,6	2,7	0,9	3,4	2,3	2,6	2,6	1,9	3,1	2,3	4,5	4,0
II. stopnjo																						1,7	1,4	2,1	0,1	0,6	1,0	3,6	4,2	4,5	2,5	1,5	0,6	1,7	2,7	2,5	1,3	1,8	0,9	1,5	1,3	4,3
III. stopnjo																						7,0	7,5	6,4	0,7	2,3	7,9	14,0	11,1	16,4	11,7	6,3	2,0	8,0	5,4	6,2	4,9	5,4	8,3	7,7	9,9	13,5
30 Kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje?																																										
zelo dobro																						14,9	15,8	13,9	29,9	20,2	11,7	6,4	3,5	4,5	8,0	13,9	23,0	13,3	15,0	17,1	17,3	16,2	14,3	10,9	12,7	11,1
dobro																						47,8	49,1	46,6	54,2	57,2	50,5	40,0	32,2	28,7	41,9	47,8	57,7	45,4	51,4	47,9	48,8	49,3	46,9	47,0	46,4	45,5
srednje																						32,1	30,4	33,8	14,7	20,3	31,8	46,3	53,2	54,0	43,3	32,9	17,9	35,2	30,1	29,7	29,2	29,9	33,2	36,3	34,7	36,6
slabo																						4,4	3,9	4,9	0,9	1,9	5,0	6,1	9,3	10,7	5,6	4,4	1,3	5,3	2,5	4,7	3,8	3,8	4,5	4,9	5,3	6,2
zelo slabo																						0,9	0,9	0,8	0,3	0,5	0,9	1,1	1,8	2,2	1,1	1,0	0,1	0,9	1,0	0,7	1,0	0,8	1,1	0,9	0,9	0,5
31 Kako skrbíte za svoje zdravje?																																										
zelo dobro																						8,5	8,7	8,4	11,9	10,0	7,7	6,5	5,9	6,6	5,2	8,1	11,4	7,8	9,1	10,0	8,1	10,1	8,5	4,3	6,8	6,4
kar dobro																						57,3	55,7	58,9	53,9	55,8	57,5	56,6	64,8	51,8	56,1	56,5	60,6	58,3	57,5	57,8	58,6	55,9	58,7	60,7	51,0	59,7
bolj malo, premalo																						27,6	28,8	26,4	29,7	29,3	28,2	28,2	20,5	27,7	29,6	29,0	25,3	27,3	27,0	25,6	27,6	27,1	26,9	28,2	34,5	27,9
skoraj nič																						1,6	1,8	1,3	2,3	2,0	1,3	1,1	0,8	2,2	1,5	2,0	0,9	2,1	0,3	1,4	1,7	1,8	1,0	1,0	2,4	0,9
ne vem, kaj bi rekel																						5,0	5,0	5,1	2,2	2,9	5,3	7,6	8,0	11,7	7,6	4,5	1,8	4,5	6,1	5,3	4,0	5,2	4,9	5,8	5,4	5,1
32 Koliko zob vam manjka?																																										
nič																						25,3	25,0	25,6	61,3	37,1	14,4	6,5	3,4	5,9	11,2	22,5	42,3	27,4	26,5	24,5	26,7	27,0	24,2	18,8	19,9	24,1
1-5																						47,1	49,4	44,8	36,1	57,5	61,7	43,8	28,9	35,8	49,5	50,2	46,7	46,6	49,3	49,4	45,3	45,4	49,4	46,5	49,7	48,0
6-10																						11,0	10,3	11,6	1,9	3,5	12,9	19,8	18,5	18,0	15,6	11,5	5,6	10,4	10,7	10,4	11,0	11,0	9,3	15,8	13,5	9,2
več kot 10, toda ne vsi																						10,7	9,6	11,8	0,2	1,7	8,3	19,6	28,7	24,0	14,8	10,6	4,0	9,9	8,6	9,1	11,9	10,4	11,6	12,3	11,5	10,5
manjkajo mi vsi zobje oziroma nosim totalno protezo																						5,9	5,6	6,2	0,4	0,2	2,7	10,2	20,5	16,2	8,8	5,2	1,5	5,7	5,0	6,7	5,1	6,2	5,6	6,5	5,3	8,1
33 Kako pogosto si umivate zobe?																																										
nikoli																						0,8	1,5	0,1	0,2	0,1	0,6	1,4	2,0	1,3	1,6	0,7	0,2	0,4	0,9	0,6	1,0	0,6	1,2	1,3	1,1	0,2
ne vsak dan																						6,4	10,0	2,7	4,7	4,3	6,8	8,7	8,1	14,5	9,9	6,6	1,8	7,7	5,5	5,5	5,5	5,8	5,7	8,2	10,4	4,9
enkrat dnevno																						28,5	34,6	22,1	25,4	24,6	28,5	32,3	32,8	35,5	34,6	29,9	21,4	32,4	28,3	26,3	27,1	26,4	28,3	30,6	33,5	26,0
dvakrat dnevno																						52,2	46,0	58,6	60,4	59,6	52,9	43,8	41,4	38,3	43,5	50,9	62,9	50,0	52,5	53,4	52,5	54,4	52,7	50,4	44,0	56,0
večkrat dnevno																						12,1	7,8	16,5	9,3	11,4	11,2	13,7	15,8	10,4	10,4	11,9	13,7	9,5	12,8	14,3	13,9	12,8	12,0	9,5	11,1	12,9
34 Kako pogosto se počútilite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?																																										
nikoli																						5,0	6,9	3,0	2,9	3,4	4,2	6,3	9,4	7,5	6,6	5,2	3,0	4,0	6,0	5,9	6,0	5,3	4,6	4,1	4,8	3,7
zelo redko																						24,6	29,1	19,9	23,4	22,3	21,1	27,6	30,2	22,0	26,8	25,7	23,2	25,7	24,2	23,7	24,4	23,5	25,7	26,6	21,2	30,1
občasno																						47,3	44,7	50,0	45,4	47,3	48,0	47,2	48,8	50,3	46,5	47,2	46,8	47,4	47,6	46,4	44,1	46,7	48,8	49,4	51,1	43,9
pogosto																						18,6	15,0	22,3	23,2	20,9	21,6	15,1	9,7	16,7	16,2	16,8	22,2	19,1	18,4	18,7	21,1	19,3	16,7	16,6	17,1	18,6
vsak dan																						4,6	4,4	4,8	5,2	6,1	5,2	3,7	1,9	3,5	3,9	5,1	4,7	3,8	3,9	5,3	4,4	5,2	4,2	3,4	5,8	3,8
35 Če se počútilite napete, pod stresom ali velikim pritiskom, kaj meníte, da je vzrok temu?																																										
Obremenitve na delovnem mestu																						54,7	57,7	51,7	72,1	78,0	70,1	32,6	5,4	25,0	42,5	54,8	71,5	53,7	52,8	53,9	53,9	57,4	53,5	50,1	55,0	54,7
Slabi odnosi med sodelavci																						19,1	18,0	20,2	26,2	27,9	22,6	11,1	2,6	9,2	14,2	19,1	25,2	18,4	20,0	22,5	16,6	21,3	18,0	16,7	16,7	14,3
Problemi v družini																						28,7	21,9	35,7	33,0	31,0	24,7	28,0	26,4	21,6	23,8	28,9	33,6	27,1	29,4	29,7	29,2	32,0	25,6	26,4	25,3	26,1
Slabi materialni pogoji za življenje																						27,6	27,5	27,6	29,1	26,1	27,5	30,8	23,1	36,8	36,5	29,0	18,1	29,8	23,4	25,4	25,8	25,0	31,7	31,6	29,0	28,3
Osamljenost																						11,0	9,8	12,1	15,9	9,8	7,9	10,0	12,1	13,1	8,8	11,5	10,8	11,8	11,2	12,8	10,1	10,3	11,0	10,3	12,3	9,6
Hrupno okolje																						12,3	12,1	12,4	14,0	12,9	13,4	10,2	10,4	11,8	12,7	11,9	12,6	13,7	12,8	12,2	11,1	12,8	11,8	9,9	11,3	12,4

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsí	Spol		Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije							
		M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	pok-licna	sred-nja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
drugo	12,0	10,4	13,7	12,6	9,6	8,5	13,6	16,7	11,9	11,4	12,0	12,2	13,7	12,3	11,2	10,5	13,6	8,3	12,5	14,0	8,3
36 Kako obvladujete napetosti, stres in pritiske, ki jih doživljate v življenju?																					
zlahka jih obvladujem	17,2	20,9	13,4	16,0	15,8	16,5	17,6	21,6	19,0	19,2	18,7	14,1	18,8	19,3	15,6	18,6	16,0	17,1	18,2	14,3	22,7
z nekaj truda jih obvladujem	66,2	64,7	67,6	68,8	68,3	64,6	64,5	64,0	61,9	63,8	64,4	70,8	63,6	64,2	66,6	66,3	67,4	66,1	66,5	68,6	62,2
z večjim naporom jih obvladujem	13,3	11,1	15,6	12,2	12,8	15,5	13,6	11,9	13,8	12,7	13,7	13,1	14,6	13,4	13,3	12,1	13,2	13,5	13,0	13,4	11,8
s hudimi težavami jih še obvladujem	2,8	2,5	3,0	2,6	2,3	2,9	3,6	2,1	3,8	3,7	2,7	1,8	2,8	2,5	3,7	2,1	2,7	2,9	2,0	2,8	3,4
ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj nezno	0,5	0,7	0,4	0,4	0,8	0,4	0,7	0,4	1,4	0,6	0,4	0,3	0,1	0,6	0,8	0,9	0,7	0,4	0,3	0,9	0,0
37 Koliko ljudi vam je tako blizu, da lahko nanje računate, če imate resen osebni problem?																					
noben	3,5	4,1	2,9	1,9	3,2	3,5	4,6	4,5	6,9	3,9	3,1	2,5	4,3	2,8	3,2	3,1	3,5	3,2	4,0	3,4	3,8
1 ali 2	47,7	49,7	45,6	40,0	47,4	50,2	50,4	50,5	49,6	51,3	51,2	41,8	48,4	46,3	47,2	48,8	47,3	46,1	50,3	50,9	44,4
3 do 5	35,1	33,1	37,1	42,8	36,2	32,9	31,1	32,2	26,9	30,4	33,3	42,0	34,9	37,4	33,6	35,3	36,1	36,1	29,2	32,4	36,8
več kot 5	13,8	13,2	14,3	15,2	13,2	13,5	13,9	12,8	16,6	14,5	12,4	13,7	12,4	13,5	16,0	12,9	13,2	14,6	16,5	13,3	14,9
38a Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili zelo nervozni?																					
ves čas	1,0	0,8	1,1	0,9	0,8	0,9	1,0	1,6	2,6	1,0	1,0	0,6	0,9	0,9	0,9	1,7	1,1	0,9	0,9	0,3	1,2
večino časa	5,1	4,2	5,9	6,1	6,5	4,9	3,5	3,0	6,3	4,9	5,0	4,7	5,0	4,7	6,2	4,6	5,6	4,8	2,5	4,5	5,9
nekaj časa	26,7	24,1	29,5	26,4	27,0	27,2	27,5	24,4	30,7	26,8	25,0	27,3	28,2	28,8	29,4	24,7	26,6	24,7	26,8	29,1	23,7
zelo malo časa	40,8	41,7	39,9	43,3	40,0	40,8	39,7	39,6	37,7	39,3	41,7	41,5	39,7	40,8	40,9	40,7	38,9	42,5	47,2	41,6	42,6
nikoli	26,4	29,2	23,6	23,3	25,6	26,2	28,2	31,4	22,7	28,0	27,3	25,9	26,3	24,8	22,6	28,3	27,8	27,1	22,6	24,5	26,6
38b Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili malodušni, potrni?																					
ves čas	0,8	0,7	0,9	0,5	0,9	0,5	1,1	1,1	1,0	1,2	0,8	0,4	0,8	0,9	1,5	1,0	0,6	0,8	0,2	0,6	0,3
večino časa	4,3	3,8	4,8	4,9	3,7	4,0	4,4	4,9	8,0	4,5	4,4	3,2	4,8	4,1	4,9	3,0	4,2	4,8	5,3	4,0	2,3
nekaj časa	22,1	18,4	25,9	21,2	19,2	21,9	24,3	25,8	28,9	21,6	22,1	20,4	22,7	18,0	22,3	22,4	21,8	21,9	24,5	21,6	23,8
zelo malo časa	38,9	38,9	39,0	41,9	39,3	38,2	36,7	38,1	33,6	38,2	38,0	41,7	39,8	44,7	37,6	38,3	37,3	39,7	39,8	38,4	42,2
nikoli	33,9	38,3	29,4	31,5	36,9	35,5	33,5	30,1	28,5	34,6	34,7	34,3	31,9	32,3	33,6	35,2	36,0	32,8	30,2	35,4	31,4
38c Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili sproščeni, umirjeni?																					
ves čas	3,9	4,4	3,4	3,6	2,7	3,5	4,2	7,5	5,9	6,2	3,9	2,4	4,0	4,0	4,5	3,7	4,0	4,0	4,1	2,7	3,8
večino časa	52,0	54,4	49,3	52,6	50,7	47,5	54,8	57,3	44,6	48,8	50,7	56,4	50,2	57,2	49,5	54,6	51,7	51,6	51,8	51,5	54,5
nekaj časa	29,9	28,0	31,9	31,0	31,5	33,4	27,2	22,6	30,6	29,1	29,7	30,3	32,5	26,5	30,0	28,3	29,4	29,2	30,4	33,0	29,2
zelo malo časa	11,7	10,4	13,2	11,1	12,5	13,2	11,0	9,7	14,8	13,3	12,7	9,3	10,8	10,9	13,5	11,2	12,2	12,5	10,9	10,0	11,7
nikoli	2,5	2,8	2,2	1,7	2,6	2,4	2,9	2,9	4,2	2,6	2,9	1,6	2,5	1,3	2,5	2,1	2,7	2,7	2,7	2,9	0,8
38d Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili na fleh, nič me ni moglo razveseliti?																					
ves čas	0,6	0,6	0,6	0,4	0,5	0,6	0,7	1,2	1,0	1,0	0,7	0,2	0,5	0,8	0,7	0,4	0,6	0,8	1,1	0,3	0,6
večino časa	2,2	2,2	2,2	2,1	1,9	1,9	3,0	1,7	3,6	2,6	2,3	1,5	2,6	1,0	2,2	2,1	2,0	2,4	2,6	2,1	1,5
nekaj časa	8,9	8,3	9,6	6,8	8,1	10,0	9,7	11,1	13,8	10,7	9,5	6,4	10,8	6,6	10,2	7,9	8,5	8,7	10,2	8,1	8,3
zelo malo časa	23,0	21,6	24,6	24,3	21,4	23,3	23,3	23,2	26,3	25,1	22,5	21,9	24,1	22,7	20,7	21,9	21,3	24,3	27,0	25,9	24,6
nikoli	65,3	67,4	63,1	66,4	68,1	64,2	63,3	62,7	55,3	60,6	65,0	70,0	62,1	68,8	66,3	67,7	67,6	63,8	59,0	63,5	65,0
38e Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili srečni?																					
ves čas	6,0	6,5	5,5	8,7	6,2	4,6	4,8	5,4	7,5	7,4	5,8	5,2	5,6	6,1	7,9	5,8	5,6	6,6	6,3	4,9	6,5
večino časa	46,3	47,2	45,3	50,8	47,0	42,7	44,7	46,4	38,9	45,8	45,6	48,9	45,2	49,7	45,1	48,5	44,3	47,7	46,9	48,2	49,2
nekaj časa	34,0	33,4	34,6	29,8	34,3	37,3	34,5	33,4	34,7	33,0	33,5	34,7	35,3	29,4	31,6	32,0	35,7	32,8	35,2	33,4	34,5
zelo malo časa	11,1	10,0	12,3	9,4	9,8	12,6	12,7	11,5	14,4	10,8	12,5	9,3	10,9	12,9	12,3	11,1	11,6	10,9	9,3	10,1	9,0
nikoli	2,6	2,8	2,4	1,3	2,6	2,8	3,4	3,3	4,5	3,1	2,6	1,9	3,0	1,8	3,1	2,6	2,8	2,0	2,2	3,4	0,8
39 Ali ste v zadnjih 12 mesecih kdaj poiskali strokovno pomoč zaradi duševnih težav?																					
da	6,7	5,6	7,8	6,0	6,6	7,1	8,2	5,0	8,0	7,6	6,4	6,0	5,6	7,4	8,4	5,6	6,8	7,8	7,4	4,8	6,3
ne	93,3	94,4	92,2	94,0	93,4	92,9	91,8	95,0	92,0	92,4	93,6	94,0	94,4	92,6	91,6	94,4	93,2	92,2	92,6	95,2	93,7
40 Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?																					
več kot 8 ur	8,3	8,3	8,3	5,8	6,4	6,9	9,6	14,8	15,4	11,6	6,9	5,6	9,4	6,4	8,3	7,4	7,6	9,3	10,0	7,7	9,5
8 ur	24,9	23,1	26,6	26,2	22,9	22,3	25,4	29,1	24,0	23,7	23,9	26,7	25,8	27,4	23,9	22,0	24,9	26,2	24,4	22,5	25,2
6-7 ur	54,2	55,1	53,2	57,8	58,4	57,1	50,9	43,5	44,2	51,8	55,5	57,4	52,8	55,9	52,8	57,3	55,0	53,2	53,6	54,3	49,9

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsj	Spol		Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije							
		M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	pok. licna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
manj kot 6 ur	12,7	13,5	11,8	10,2	12,3	13,7	14,2	12,6	16,5	12,9	13,7	10,3	12,0	10,2	14,9	13,3	12,5	11,3	12,0	15,5	15,4
41 Kako hrupno se vam zdi okolje, v katerem bivate?																					
Zelo hrupno	3,1	2,8	3,5	3,1	2,8	3,2	3,3	3,4	5,0	2,8	2,9	2,8	3,3	3,3	3,3	2,7	3,7	2,5	2,1	2,9	2,3
Srednje hrupno	20,6	20,2	21,1	21,6	20,8	21,5	19,6	19,4	21,3	20,7	22,4	18,7	21,4	17,5	19,4	20,0	23,0	19,8	16,5	20,0	18,0
Malo hrupno	35,4	37,8	32,9	37,6	36,1	35,9	33,7	33,1	31,1	35,6	35,0	37,0	36,3	35,7	36,5	35,1	33,6	34,4	44,3	35,1	35,1
Sploh se mi ne zdi hrupno	40,9	39,3	42,5	37,8	40,3	39,5	43,4	44,1	42,6	41,0	39,6	41,4	39,0	43,5	40,8	42,2	39,7	43,3	37,1	42,0	44,6
42 Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadi v stanovanju ali v bivalnih prostorih?																					
Da	15,3	15,2	15,4	19,3	13,1	15,7	16,7	10,5	20,2	18,3	16,3	11,1	15,3	11,0	19,3	12,5	16,0	15,3	15,9	13,8	15,5
43 Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadi v družinskem prevoznem sredstvu?																					
Da, a le takrat, kadar v avtomobilu ni otrok/a	6,9	7,4	6,4	12,3	7,5	6,1	4,7	3,2	6,2	7,5	9,1	4,7	7,5	7,8	10,8	6,7	6,3	7,1	5,1	6,3	4,2
Da, ne glede na to, kdo se vozi v avtomobilu, tudi če je v njem otrok	0,7	0,8	0,6	1,2	0,5	0,5	0,8	0,6	0,9	0,8	0,5	0,7	0,5	0,7	1,1	0,3	0,9	0,8	0,8	0,6	0,0
44 Koliko ur na dan preživite v okolju, kjer nekdo kadi?																					
Skoraj nikoli nisem izpostavljen/a tobačnemu dimu	65,3	60,5	70,2	52,5	63,9	63,7	69,6	80,8	62,7	58,9	59,7	75,0	65,1	72,6	62,0	66,1	65,7	64,7	64,4	64,3	63,3
Manj kot 1 ura na dan	22,4	24,9	19,8	31,1	24,0	23,3	18,2	12,8	22,6	24,3	25,9	17,9	23,3	17,2	22,7	20,7	21,8	23,4	24,7	23,5	23,6
1-5 ur na dan	7,1	8,4	5,9	9,6	7,3	7,4	6,8	3,6	7,2	9,5	8,3	4,8	6,7	4,2	9,0	8,9	7,6	6,5	4,3	7,6	7,2
več kot 5 ur na dan	5,2	6,2	4,1	6,8	4,9	5,5	5,4	2,7	7,6	7,4	6,1	2,3	4,9	6,0	6,4	4,2	4,9	5,4	6,6	4,7	6,0
45 Ali ste v zadnjih 30 dneh na prodajnih mesilih videli razstavljene tobačne izdelke, npr. škatlice cigaret, zavojčke tobaka?																					
da	49,9	54,2	45,5	61,8	58,4	47,6	41,4	36,8	34,6	46,2	51,6	55,4	49,5	50,5	58,0	46,1	51,1	49,6	45,8	46,1	49,6
46a Kateri od spodaj navedenih izdelkov ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Tobak za njuhanje, žvečenje ali sesanje																					
Vsak dan	0,5	0,6	0,3	0,9	0,4	0,4	0,3	0,2	0,6	0,7	0,5	0,3	0,8	0,0	0,8	0,8	0,4	0,3	0,2	0,4	0,3
Redkeje kot vsak dan	0,4	0,6	0,3	0,4	0,8	0,5	0,3	0,1	0,8	0,4	0,6	0,2	0,7	0,2	0,2	0,2	0,5	0,3	0,5	0,4	0,9
Ne uporabljam	99,1	98,8	99,4	98,7	98,8	99,1	99,4	99,7	98,7	98,9	98,9	99,5	98,5	99,8	99,0	98,9	99,1	99,5	99,3	99,2	98,8
46b Kateri od spodaj navedenih izdelkov ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Tobak za oralno uporabo (snus, fuge)																					
Vsak dan	0,9	1,2	0,6	1,0	1,2	0,7	0,9	0,6	1,6	1,2	0,9	0,6	1,3	0,7	1,0	1,9	0,9	0,5	0,6	0,6	0,3
Redkeje kot vsak dan	0,4	0,5	0,3	0,7	0,5	0,4	0,1	0,4	0,6	0,2	0,4	0,5	0,6	0,0	0,2	0,8	0,5	0,5	0,0	0,3	0,0
Ne uporabljam	98,7	98,2	99,1	98,4	98,2	98,9	99,0	99,1	97,7	98,7	98,7	98,9	98,1	99,3	98,9	97,3	98,6	99,1	99,4	99,1	99,7
46c Kateri od spodaj navedenih izdelkov ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Elektronsko cigareto																					
Vsak dan	0,3	0,4	0,1	0,3	0,2	0,5	0,2	0,1	0,2	0,2	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,5	0,2	0,2	0,2	0,4
Redkeje kot vsak dan	0,5	0,8	0,2	0,8	0,7	0,4	0,2	0,1	0,8	0,5	0,5	0,4	0,9	0,0	1,4	0,2	0,5	0,5	0,3	0,0	0,0
Ne uporabljam	99,2	98,8	99,7	98,9	99,1	99,1	99,6	99,8	99,0	99,3	99,2	99,4	99,1	100	98,6	99,5	99,0	99,3	99,6	99,8	99,6
46d Kateri od spodaj navedenih izdelkov ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Drugo																					
Vsak dan	5,1	5,5	4,6	7,8	5,5	5,0	3,7	2,8	5,7	5,9	6,2	3,4	4,0	3,0	7,0	6,7	5,9	2,9	5,9	5,6	6,3
Redkeje kot vsak dan	0,9	1,2	0,6	1,9	0,7	0,6	0,8	0,7	0,4	0,5	1,2	1,0	0,7	0,9	1,1	0,7	1,4	1,0	0,3	0,3	0,0
Ne uporabljam	94,0	93,3	94,8	90,2	93,8	94,4	95,5	96,5	93,8	93,6	92,6	95,6	95,3	96,1	91,9	92,6	92,7	96,2	93,8	94,1	93,7
47 Ali sedaj kadite, ste kdajkoli kadili tobak (cigarete, cigare, cigarlose ali pipe tobaka)?																					
ne kadim in nisem nikoli kadil	51,3	45,1	57,7	52,7	53,4	50,1	45,3	56,7	54,1	44,2	44,9	60,4	55,1	53,5	47,1	49,4	50,4	50,3	53,6	53,5	50,2
sedaj ne kadim, a prej sem kadil	25,6	29,7	21,3	18,3	20,3	25,4	34,1	31,5	22,5	28,6	27,8	22,8	22,6	25,0	27,4	25,3	26,9	25,6	23,6	24,6	29,9
sedaj kadim	23,1	25,2	20,9	29,0	26,3	24,5	20,6	11,8	23,4	27,2	27,3	16,8	22,3	21,5	25,5	25,4	22,7	24,1	22,8	22,0	20,0
48 Kakšen kadilec ste (ali ste bili)? (samo bivši ali trenutni kadilci)																					
reden, kadim (kadil sem) vsak dan	71,6	76,3	65,2	67,0	69,3	73,7	75,3	71,5	80,1	77,7	73,6	61,3	72,2	68,3	73,1	72,2	71,4	71,9	68,1	72,8	71,6
občasen	28,4	23,7	34,8	33,0	30,7	26,3	24,7	28,5	19,9	22,3	26,4	38,7	27,8	31,7	26,9	27,8	28,6	28,1	31,9	27,2	28,4
49a Katere tobačne izdelke ste kadili v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Tovarniške cigarete																					
vsak dan	37,1	35,5	39,2	41,8	42,7	39,6	32,2	23,0	47,0	42,3	38,5	27,9	39,5	33,4	37,2	41,7	34,1	36,4	41,5	41,5	34,1
Redkeje kot vsak dan	10,7	9,2	12,7	15,9	13,2	10,5	6,6	5,5	5,0	6,8	11,6	14,3	11,7	11,1	8,7	9,1	11,2	11,1	11,4	11,4	6,4
ne uporabljam	52,3	55,3	48,1	42,3	44,1	49,9	61,3	71,5	48,0	50,9	49,9	57,9	48,9	55,5	54,1	49,2	54,8	52,5	47,1	47,1	59,4
49b Katere tobačne izdelke ste kadili v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Ročno zvite cigarete																					
vsak dan	6,5	7,3	5,5	9,5	7,1	6,3	5,6	2,5	6,2	7,1	7,6	4,9	6,5	7,3	8,0	8,0	7,0	6,0	5,3	3,8	3,8
Redkeje kot vsak dan	5,8	6,6	4,7	12,0	7,0	4,3	2,3	1,8	6,2	5,3	5,7	6,1	7,2	7,4	8,0	6,6	5,2	4,5	6,2	5,9	2,4

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsí	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije								
		M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
ne uporabljam	87,7	86,0	89,9	78,5	85,9	89,4	92,1	95,8	87,6	87,6	86,7	89,0	86,3	85,3	84,0	85,4	87,8	89,5	88,5	90,2	93,8
49c Katere tobačne izdelke ste kadili v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Cigarilose																					
vsak dan	0,4	0,7	0,0	0,0	1,0	0,4	0,2	0,4	1,4	0,8	0,1	0,2	0,2	0,7	0,3	0,0	0,4	0,2	2,6	0,0	0,0
Redkeje kot vsak dan	1,3	1,9	0,6	2,7	1,5	1,0	0,7	0,4	1,0	1,4	1,0	1,8	0,9	0,6	1,0	2,6	1,7	1,0	1,8	0,0	0,9
ne uporabljam	98,3	97,4	99,4	97,3	97,4	98,7	99,2	99,1	97,7	97,8	98,9	98,0	98,9	98,7	98,7	97,4	97,9	98,8	95,6	100	99,1
49d Katere tobačne izdelke ste kadili v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Cigare																					
vsak dan	0,5	0,6	0,5	0,5	0,7	0,9	0,3	0,0	2,0	0,2	0,7	0,1	0,5	1,4	1,3	0,0	0,6	0,3	0,9	0,0	0,0
Redkeje kot vsak dan	1,1	1,4	0,7	1,3	1,5	1,2	0,9	0,4	1,2	1,2	1,2	1,0	1,4	1,3	1,5	2,7	0,6	1,2	0,6	0,9	0,9
ne uporabljam	98,3	98,0	98,8	98,2	97,8	97,9	98,9	99,6	96,8	98,6	98,1	98,9	98,2	97,2	97,2	97,3	98,8	98,5	98,5	99,1	99,1
49e Katere tobačne izdelke ste kadili v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Pipe tobaka																					
vsak dan	0,1	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,2	0,1	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Redkeje kot vsak dan	0,5	0,8	0,1	0,3	0,3	0,5	0,8	0,5	0,7	0,4	0,6	0,4	0,7	0,0	0,8	0,9	0,6	0,2	0,0	0,5	0,0
ne uporabljam	99,4	99,0	99,9	99,5	99,7	99,5	98,9	99,3	99,3	99,4	99,3	99,4	99,0	100	99,2	99,1	99,1	99,8	100	99,5	100
54 Če ste še vedno kadilec, ali bi radi opustili kajenje? (samo trenutni kadilci)																					
Ne, kajenja ne nameravam opustiti	12,2	12,7	11,6	11,1	9,5	11,1	15,2	21,4	17,8	10,8	12,0	10,8	9,1	6,7	9,8	11,5	13,8	14,7	11,4	15,4	8,6
Da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 30 dneh	6,7	6,9	6,5	7,5	5,9	6,9	7,2	5,4	7,0	5,6	6,5	8,2	9,9	5,8	6,7	2,2	6,2	7,6	6,7	7,4	8,3
Da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 6 mesecih	13,4	13,6	13,1	14,4	16,4	10,2	12,6	11,5	8,4	15,1	12,1	16,2	16,9	14,7	10,2	13,6	14,3	12,0	12,2	10,3	9,9
Da, kajenje nameravam opustiti nekoč v prihodnosti	45,1	46,3	43,7	49,3	48,3	44,6	40,5	33,0	36,0	45,3	48,0	44,8	38,3	40,7	49,7	50,4	46,0	42,6	46,7	49,7	45,3
Nisem še razmišljal/a o tem	22,6	20,5	25,1	17,8	19,9	27,2	24,5	28,8	30,8	23,1	21,5	20,0	25,8	32,1	23,6	22,3	19,7	23,1	23,1	17,2	27,8
56 Kdaj ste nazadnje resno poskusili prenehati kaditi pred dokončno opustitvijo kajenja? (samo trenutni kadilci)																					
v zadnjem mesecu	16,1	16,4	15,7	18,6	17,6	13,5	15,5	10,8	14,6	9,9	15,4	23,9	18,0	11,3	12,7	20,3	16,0	16,1	12,3	15,7	18,8
pred več kot 1, a manj kot 6 meseci	15,2	15,5	14,7	17,0	14,0	10,6	18,3	21,1	8,8	16,4	15,7	16,0	16,2	11,0	14,4	14,0	13,0	17,3	18,5	22,3	11,6
Pred več kot 6, a manj kot 12 meseci	10,4	11,2	9,4	13,7	9,3	10,4	8,8	6,5	10,6	11,5	10,0	9,7	12,1	11,1	11,4	10,8	8,8	10,8	7,2	11,5	14,9
Pred več kot 1 letom	58,3	56,9	60,1	50,7	59,1	65,6	57,5	61,5	66,0	62,2	59,0	50,4	53,7	66,6	61,6	54,9	62,2	55,8	62,0	50,5	54,7
57 Ali vas skrbijo škodljive posledice kajenja za vaše zdravje?																					
Zelo sem zaskrbljen/a	14,1	13,5	14,9	13,3	12,8	14,3	15,2	15,8	13,6	15,5	13,5	14,1	15,5	9,8	13,0	12,7	14,6	13,3	13,0	14,9	20,5
Nekoliko sem zaskrbljen/a	38,6	39,3	37,6	39,8	41,2	40,4	36,5	30,5	37,1	37,1	39,8	38,9	38,4	40,3	39,0	34,4	39,0	38,3	43,9	36,8	38,8
Nisem pretirano zaskrbljen/a	30,0	28,8	31,7	33,0	31,5	28,7	28,5	27,0	27,2	30,7	31,0	29,2	29,9	29,2	30,8	33,6	28,0	30,6	32,3	33,8	25,3
Sploh nisem zaskrbljen/a	17,3	18,4	15,9	14,0	14,5	16,6	19,9	26,6	22,1	16,7	15,6	17,9	16,3	20,7	17,2	19,4	18,4	17,8	10,7	14,5	15,3
58 Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od naštetih oseb svetovala, da opustite kajenje?																					
Zdravnik	35,2	38,7	30,8	24,5	29,8	40,5	47,0	42,2	41,7	36,3	36,4	28,8	34,0	26,5	39,4	29,6	39,4	33,1	35,8	32,4	33,9
Zobozdravnik	9,4	10,3	8,2	7,8	7,9	12,3	10,9	6,4	8,0	8,8	10,3	9,2	9,0	7,5	10,4	8,0	11,3	8,7	7,0	6,7	9,0
Medicinska sestra	8,8	9,6	7,8	4,9	8,6	10,8	12,1	8,0	11,2	9,2	9,7	6,1	11,0	9,6	11,0	7,4	9,9	5,1	10,1	7,2	6,2
Drug zdravstveni delavec	7,5	8,5	6,3	6,8	7,0	8,9	8,4	5,2	6,7	8,6	9,1	4,4	8,4	6,0	9,5	7,2	8,9	5,9	4,8	7,2	1,2
Družinski član	56,1	56,6	55,4	56,3	59,2	57,8	54,0	44,3	51,4	60,0	58,8	50,4	52,2	55,1	60,5	55,3	56,7	58,2	50,9	56,0	59,3
Prijatelj	33,8	34,9	32,5	39,1	33,1	32,7	31,5	28,0	25,8	32,5	36,4	34,7	36,3	26,7	31,0	30,1	33,7	35,9	43,7	26,3	39,9
Drugi	19,3	20,8	17,4	19,3	16,8	22,0	18,3	22,8	22,3	17,5	21,8	15,7	21,7	19,8	21,8	21,1	18,6	16,4	27,6	9,2	28,9
60a Kako pogosto uživate našete dnevne obroke? Zajtrk																					
vsak dan	62,2	57,2	67,3	54,0	53,7	53,9	70,5	87,7	72,3	59,4	58,7	63,6	61,7	65,1	59,5	62,4	62,4	62,7	66,5	60,2	56,2
4-6-krat na teden	9,2	8,7	9,7	12,7	11,2	9,5	7,0	4,1	6,6	7,4	9,4	10,8	8,0	9,9	9,5	9,5	9,5	8,2	10,9	9,8	9,9
1-3-krat na teden	15,2	18,3	11,9	17,7	19,4	19,4	11,4	3,8	9,9	16,5	17,3	14,2	16,7	12,1	15,1	15,4	14,9	15,3	11,0	14,5	22,5
1-3-krat na mesec	5,5	6,2	4,7	6,5	7,0	6,9	4,0	1,5	3,7	6,0	6,0	5,3	5,4	5,1	6,0	5,8	5,4	5,5	5,2	6,2	3,7
nikoli	8,0	9,5	6,4	9,1	8,8	10,3	7,1	2,9	7,4	10,7	8,6	6,1	8,2	7,8	9,8	6,9	7,7	8,3	6,3	9,3	7,6
60b Kako pogosto uživate našete dnevne obroke? Dopoldanska malica																					
vsak dan	34,1	32,3	35,9	28,4	31,6	37,6	37,0	37,3	41,7	39,2	32,7	30,8	36,3	31,4	35,0	28,6	31,9	37,4	35,6	37,4	37,1
4-6-krat na teden	20,2	20,2	20,1	25,4	22,0	21,9	16,4	10,9	13,1	18,2	19,6	23,7	18,3	14,8	16,9	20,8	21,7	19,5	22,5	22,8	22,1
1-3-krat na teden	17,8	17,3	18,3	19,0	18,8	16,8	17,2	16,5	14,7	16,1	17,8	19,4	17,9	16,6	17,4	19,2	17,5	17,9	17,4	18,7	17,2
1-3-krat na mesec	8,4	9,4	7,3	10,4	8,2	7,1	8,4	7,3	7,1	6,3	9,0	9,1	6,7	10,2	8,7	9,5	8,5	9,4	8,1	7,7	4,3

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	Spol			Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije							
	vsj	M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
nikoli	19,6	20,9	18,3	16,8	19,4	16,6	21,0	28,1	23,4	20,2	20,9	17,0	20,8	27,0	22,0	21,9	20,4	15,8	16,5	13,3	19,3
60c Kako pogosto uživata naštetih dnevne obroke? Kosilo																					
vsak dan	81,7	77,7	85,8	78,1	75,1	78,1	86,7	95,2	89,7	82,2	79,9	80,5	82,7	82,6	83,7	80,9	80,0	82,4	83,6	78,7	87,7
4-6-krat na teden	9,9	11,7	8,1	11,4	13,8	11,2	7,3	3,4	5,2	8,8	10,8	11,1	8,4	10,0	8,6	10,4	11,0	9,6	8,2	12,0	7,8
1-3-krat na teden	6,2	7,8	4,6	7,3	8,4	8,2	4,5	0,7	3,4	6,8	6,6	6,4	6,9	6,3	4,8	7,1	6,1	5,9	6,6	7,0	4,3
1-3-krat na mesec	1,2	1,6	0,8	1,7	1,5	1,5	0,7	0,3	0,8	1,0	1,4	1,3	0,8	0,3	0,9	1,1	1,8	1,4	0,8	0,8	0,3
nikoli	1,0	1,2	0,8	1,5	1,2	1,0	0,7	0,5	0,9	1,2	1,4	0,6	1,2	0,8	1,9	0,6	1,1	0,7	0,8	1,4	0,0
60d Kako pogosto uživata naštetih dnevne obroke? Popoldanska malica																					
vsak dan	23,0	17,8	28,1	19,5	18,2	19,6	28,6	35,2	33,4	25,9	21,9	19,9	22,8	23,1	24,6	20,5	21,9	25,1	24,7	23,8	22,6
4-6-krat na teden	12,4	10,8	14,0	15,1	14,0	11,0	10,0	11,1	10,5	11,1	12,0	13,8	10,8	13,6	9,4	13,5	13,9	12,0	13,9	13,1	6,3
1-3-krat na teden	23,5	23,5	23,5	25,4	27,3	24,0	21,0	16,1	17,5	21,1	24,1	25,8	20,8	25,8	25,0	22,3	24,3	23,1	23,8	24,9	24,0
1-3-krat na mesec	14,0	15,3	12,8	17,9	14,7	13,7	11,9	10,1	10,6	10,8	14,9	15,7	13,1	12,8	13,5	14,3	15,0	12,9	14,2	12,8	18,0
nikoli	27,1	32,6	21,6	22,2	25,9	31,6	28,5	27,5	28,1	31,2	27,1	24,9	32,5	24,7	27,4	29,4	25,0	26,8	23,5	25,5	29,1
60e Kako pogosto uživata naštetih dnevne obroke? Večerja																					
vsak dan	59,7	61,8	57,5	57,4	54,2	51,9	64,8	77,3	71,0	65,4	58,0	54,8	58,3	72,5	62,1	59,3	58,4	58,4	62,5	56,8	62,3
4-6-krat na teden	15,3	15,9	14,7	19,5	18,5	16,4	11,6	7,7	8,4	13,2	15,2	18,6	13,5	11,6	15,1	16,2	16,8	15,1	15,0	15,3	13,8
1-3-krat na teden	14,3	14,4	14,3	14,7	16,2	18,0	12,3	7,6	10,3	11,4	16,0	15,7	16,4	8,1	13,4	14,7	13,8	14,9	12,8	15,8	17,8
1-3-krat na mesec	6,7	5,2	8,3	5,6	7,3	8,5	7,5	3,2	5,9	6,0	6,6	7,4	6,8	5,1	6,2	6,0	7,1	7,2	5,6	8,1	4,1
nikoli	4,0	2,8	5,2	2,9	3,8	5,2	3,8	4,2	4,4	4,1	4,2	3,5	5,0	2,7	3,2	3,9	3,9	4,4	4,2	4,0	2,0
60f Kako pogosto uživata naštetih dnevne obroke? Priložnostni obrok (npr. pred televizijo)																					
vsak dan	10,9	10,1	11,7	11,9	8,4	9,0	12,5	15,0	13,9	13,4	11,0	8,9	10,6	10,5	12,8	7,6	10,6	12,7	9,2	12,1	13,2
4-6-krat na teden	8,1	8,7	7,5	11,9	8,2	7,5	6,5	4,8	5,4	8,2	8,2	8,7	6,2	7,0	8,1	9,2	8,7	8,0	11,0	6,9	8,4
1-3-krat na teden	25,6	28,1	23,1	31,1	28,2	26,1	21,2	16,8	18,7	24,0	26,4	27,5	23,1	20,9	24,0	28,3	26,2	28,4	26,1	24,3	23,9
1-3-krat na mesec	31,3	30,0	32,6	34,6	35,8	32,0	26,7	22,1	24,1	25,0	31,4	35,7	29,0	32,2	29,7	31,4	33,4	29,4	30,7	32,6	30,4
nikoli	24,1	23,1	25,1	10,4	19,4	25,3	33,0	41,4	37,9	29,3	23,0	19,1	31,0	29,5	25,4	23,4	21,2	21,5	22,9	24,2	24,1
61a Kje uživata naslednje obroke? Zajtrk																					
Doma	82,3	81,7	82,8	78,1	75,7	77,6	88,2	96,7	88,6	81,4	80,6	82,2	81,6	84,9	80,6	81,2	81,7	82,3	87,6	83,1	82,2
Izven doma	7,7	6,3	9,2	10,2	11,9	9,6	3,9	0,3	3,3	5,6	9,0	9,1	7,8	5,5	7,4	9,1	9,0	7,2	3,8	6,9	5,9
Obroka ne jem	10,0	12,0	8,0	11,7	12,4	12,7	7,9	3,0	8,1	13,0	10,4	8,7	10,6	9,6	12,0	9,7	9,3	10,5	8,6	10,0	11,9
61b Kje uživata naslednje obroke? Popoldanska malica																					
Doma	31,8	26,3	37,6	21,4	18,4	20,9	49,5	67,3	51,3	38,2	32,0	23,4	32,3	33,1	31,6	31,5	29,4	33,2	39,3	32,0	33,4
Izven doma	48,0	52,2	43,7	58,7	61,5	62,1	29,7	6,9	27,4	42,2	46,8	57,3	46,4	36,3	44,5	46,0	50,4	49,2	44,1	54,7	49,5
Obroka ne jem	20,2	21,5	18,8	19,9	20,1	17,0	20,7	25,8	21,3	19,7	21,2	19,3	21,4	30,6	23,9	22,5	20,2	17,5	16,6	13,4	17,1
61c Kje uživata naslednje obroke? Kosilo																					
Doma	81,4	79,6	83,2	72,4	70,1	81,4	90,6	97,5	93,6	90,6	82,1	72,0	84,4	70,2	78,5	84,8	76,5	85,7	85,4	85,7	90,5
Izven doma	17,1	18,6	15,7	25,7	28,0	17,1	8,1	2,1	5,4	7,6	15,7	27,3	13,6	29,5	19,9	13,9	21,8	13,3	13,0	12,4	9,2
Obroka ne jem	1,5	1,8	1,1	1,9	1,9	1,5	1,3	0,4	1,1	1,8	2,1	0,8	2,0	0,3	1,6	1,3	1,7	0,9	1,6	1,9	0,3
61d Kje uživata naslednje obroke? Popoldanska malica																					
Doma	54,8	48,5	61,1	50,6	51,9	49,1	60,3	69,6	59,3	54,0	53,2	55,5	49,6	54,1	52,6	54,7	55,8	57,8	57,9	58,0	49,6
Izven doma	14,0	14,4	13,7	20,0	16,6	15,4	8,9	4,6	12,9	12,8	15,7	13,4	13,4	15,9	13,9	13,1	14,6	13,4	15,3	13,6	13,7
Obroka ne jem	31,1	37,0	25,2	29,5	31,5	35,5	30,8	25,9	27,7	33,2	31,0	31,1	36,9	30,0	33,5	32,3	29,5	28,8	26,8	28,4	36,6
61e Kje uživata naslednje obroke? Večerja																					
Doma	91,8	93,5	90,1	92,6	92,0	89,3	91,9	94,2	91,8	92,0	90,6	92,9	90,3	93,3	93,2	91,4	92,1	91,7	91,4	91,2	94,7
Izven doma	2,3	2,6	2,0	2,7	2,3	3,2	2,2	0,6	1,7	2,3	3,2	1,7	2,7	2,6	3,3	2,5	1,9	2,3	3,3	1,5	1,2
Obroka ne jem	5,9	3,9	7,9	4,7	5,7	7,5	5,9	5,2	6,5	5,7	6,2	5,4	7,0	4,1	3,6	6,1	6,0	6,0	5,3	7,4	4,1
62 Kakšne mlečne izdelke najpogosteje uživata?																					
Polnomastne mlečne izdelke	47,9	47,8	47,9	56,9	56,1	45,3	40,3	37,5	39,4	47,1	46,4	52,6	46,5	50,9	43,0	54,4	50,4	44,3	45,9	42,1	49,2
Mlečne izdelke z manj maščobe	42,9	41,8	44,0	34,4	36,6	44,7	48,8	52,7	47,3	43,1	44,3	39,9	43,3	41,2	49,7	38,0	41,0	46,1	39,7	46,8	42,1
Ne uživam mlečnih izdelkov	9,3	10,4	8,0	8,7	7,2	9,9	10,9	9,8	13,3	9,8	9,3	7,6	10,3	7,9	7,3	7,6	8,5	9,6	14,4	11,1	8,7

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsj	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije								
		M	ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
64 Koliko vode običajno popijete na dan?																					
do 2 dl	6,8	6,5	7,1	4,0	5,0	6,7	8,9	10,5	11,7	8,7	6,7	4,3	7,6	5,2	6,6	5,9	6,6	8,3	6,9	5,7	5,8
2 dl - 0.5 l	10,0	10,2	9,8	6,1	7,7	12,0	12,3	12,5	11,2	11,2	10,1	8,9	11,1	9,9	9,7	11,1	8,9	10,2	8,1	11,6	12,1
0,5 - 1 l	27,8	27,3	28,4	21,9	23,9	29,6	30,9	34,5	28,2	27,7	27,4	28,1	27,7	31,0	27,4	27,1	27,5	26,6	27,0	30,0	31,5
1-2 l	37,4	36,2	38,7	40,6	41,3	35,4	35,2	33,4	33,9	33,2	37,4	40,9	36,4	39,1	37,8	35,9	38,3	38,7	38,9	32,8	35,6
2 l in več	16,4	17,5	15,2	26,2	20,5	14,6	10,7	7,7	13,4	16,7	16,5	17,0	15,6	13,3	16,7	17,5	17,3	14,6	17,6	18,2	14,1
vode sploh ne pijem	1,6	2,3	0,8	1,2	1,5	1,8	2,0	1,4	1,6	2,6	1,9	0,8	1,6	1,5	1,8	2,4	1,4	1,5	1,5	1,6	0,8
65a Kako pogosto običajno uživate: Mleko in mlečne izdelke (mleko, sire, jogurt, skuto,...)																					
nikoli	3,2	3,4	2,9	2,6	2,8	3,1	3,8	3,8	4,5	3,8	3,1	2,5	3,3	3,3	2,1	3,0	3,0	3,1	5,5	3,7	2,2
1-3-kratna mesec	9,4	10,7	8,0	7,8	7,8	10,4	11,0	10,1	14,0	12,2	9,2	6,7	10,0	7,6	8,4	7,6	8,0	11,4	13,3	11,9	8,2
1-3-kratna teden	26,7	28,7	24,6	23,4	24,6	30,6	29,2	25,0	30,2	30,5	29,2	21,2	33,0	18,6	21,7	27,6	24,5	28,0	26,4	29,0	29,0
4-6-kratna teden	18,5	20,2	16,9	21,6	21,8	17,7	15,9	14,2	13,5	17,4	17,2	22,1	17,8	16,9	16,2	21,0	18,1	18,5	20,5	20,6	19,4
1-krat nadan	31,2	28,5	34,1	29,6	31,6	28,7	31,1	37,0	27,8	27,8	31,3	34,0	27,7	36,1	38,0	29,4	32,7	30,5	27,1	28,6	32,9
več kot 1-krat na dan	11,0	8,5	13,5	14,9	11,4	9,5	9,0	10,0	10,0	8,4	10,1	13,5	8,2	17,5	13,6	11,5	13,8	8,5	7,1	6,1	8,2
65b Kako pogosto običajno uživate: Sveže sadje																					
nikoli	0,8	0,9	0,7	1,1	0,6	0,8	0,8	0,7	2,0	1,2	0,6	0,3	1,0	1,2	0,9	0,9	1,1	0,1	0,6	0,6	0,5
1-3-kratna mesec	6,1	8,6	3,5	9,6	7,8	5,7	3,9	2,3	8,3	6,9	6,3	5,0	6,8	5,1	6,3	7,6	5,3	5,6	7,4	7,0	7,3
1-3-kratna teden	19,9	25,6	14,0	23,9	23,0	20,7	16,2	13,2	18,2	22,8	21,1	17,9	22,1	14,2	17,3	18,5	19,8	21,5	21,5	17,9	23,6
4-6-kratna teden	18,0	19,7	16,2	22,2	19,8	17,9	14,9	13,6	12,6	17,2	18,2	19,8	17,4	19,6	16,1	18,4	17,8	19,3	18,5	17,7	15,9
1-krat nadan	31,3	28,3	34,4	25,9	30,4	32,2	33,2	36,3	31,9	29,5	30,7	32,6	30,2	31,0	32,0	30,4	31,5	32,3	27,2	34,6	31,3
več kot 1-krat na dan	23,9	16,9	31,2	17,3	18,4	22,6	30,9	33,9	26,9	22,5	23,0	24,3	22,6	28,9	27,5	24,2	24,5	21,2	24,8	22,3	21,4
65c Kako pogosto običajno uživate: Predelano sadje (kompoti, sadje v pločevinki, 100 sadni sokovi ipd)																					
nikoli	25,3	21,7	29,0	22,7	23,2	25,4	27,6	29,3	28,7	22,7	25,6	25,2	20,4	28,6	34,2	24,2	29,1	21,2	20,0	25,0	18,8
1-3-kratna mesec	49,1	48,7	49,5	52,7	53,3	50,3	45,9	38,8	41,6	48,8	49,9	50,7	53,1	45,9	40,5	51,2	47,3	51,2	49,5	50,7	51,5
1-3-kratna teden	15,7	18,6	12,6	15,6	15,2	15,6	15,0	17,8	15,1	15,7	16,3	15,2	16,9	16,3	14,9	14,7	14,1	17,3	18,2	14,3	18,9
4-6-kratna teden	4,6	5,6	3,6	5,1	4,2	4,0	4,7	5,6	4,6	4,7	4,4	4,7	4,2	1,9	5,9	4,3	4,5	5,3	4,0	5,4	5,9
1-krat nadan	3,7	3,7	3,7	3,2	2,9	3,2	4,6	5,5	5,7	5,5	2,8	3,1	4,2	4,5	3,4	3,7	3,5	3,3	5,2	3,5	2,8
več kot 1-krat na dan	1,6	1,8	1,5	0,7	1,3	1,5	2,2	3,1	4,3	2,6	1,0	1,0	1,2	2,7	1,1	1,8	1,5	1,7	3,1	1,1	2,0
65d Kako pogosto običajno uživate: Surovo zelenjavo																					
nikoli	3,6	4,2	3,0	5,3	2,9	3,2	3,1	3,6	5,4	4,9	3,5	2,4	3,9	2,7	4,2	4,4	4,4	2,7	1,0	2,4	3,3
1-3-kratna mesec	8,2	10,0	6,3	11,3	10,0	7,5	6,3	4,5	8,5	9,9	8,4	6,9	7,6	3,1	5,5	8,7	10,1	6,4	9,3	10,4	7,1
1-3-kratna teden	20,3	24,1	16,3	23,3	21,3	19,4	18,8	18,0	20,2	20,5	21,8	18,7	24,5	11,7	19,1	23,2	19,8	20,8	15,9	17,1	24,6
4-6-kratna teden	23,5	25,2	21,8	24,8	24,6	25,4	21,6	19,8	20,2	21,4	23,5	25,7	23,6	20,5	22,6	24,7	23,0	23,4	26,4	24,5	25,3
1-krat nadan	32,0	28,1	36,1	24,5	29,8	31,7	36,3	40,4	34,2	31,0	30,7	33,2	29,6	39,6	33,5	28,5	31,3	35,1	30,3	33,9	29,8
več kot 1-krat na dan	12,4	8,5	16,5	10,7	11,3	12,8	13,9	13,8	11,5	12,3	12,1	13,0	10,9	22,4	15,1	10,6	11,4	11,6	17,1	11,5	9,9
65e Kako pogosto običajno uživate: Predelano zelenjavo (kuhano, dušeno, konzervirano)																					
nikoli	4,1	5,0	3,1	4,1	2,7	4,1	4,6	5,8	8,3	5,1	4,5	2,0	4,6	4,8	4,0	3,8	3,8	3,5	4,9	5,1	3,1
1-3-kratna mesec	16,5	20,2	12,6	15,1	16,1	16,7	18,4	15,9	19,9	20,2	17,4	12,8	17,1	16,9	16,9	15,5	13,9	19,6	20,5	15,2	20,0
1-3-kratna teden	34,0	36,9	30,9	31,6	34,9	35,3	34,3	33,2	33,4	35,6	36,5	30,7	36,1	37,8	33,3	33,0	33,3	35,4	32,2	30,6	32,7
4-6-kratna teden	24,4	22,9	25,9	27,6	26,8	23,0	22,2	20,5	18,3	22,8	22,0	29,2	23,1	21,4	23,1	25,6	25,8	23,1	21,8	27,7	23,5
1-krat nadan	17,3	12,9	22,0	17,5	15,8	17,5	16,3	21,1	15,1	12,7	16,4	21,2	15,9	14,6	18,0	18,7	18,9	15,2	17,2	17,7	16,6
več kot 1-krat na dan	3,8	2,2	5,5	4,1	3,7	3,4	4,1	3,6	5,0	3,7	3,2	4,1	3,2	4,4	4,7	3,5	4,3	3,2	3,3	3,6	4,1
65f Kako pogosto običajno uživate: Perutnino (piščančje ali puranje meso)																					
nikoli	4,1	3,2	5,0	4,5	4,1	3,4	4,1	4,2	2,8	3,1	3,5	5,5	3,2	6,1	3,6	4,1	5,3	3,2	2,8	2,8	3,3
1-3-kratna mesec	21,0	21,3	20,7	12,1	14,4	22,3	29,6	29,4	27,8	26,8	19,6	17,3	22,0	26,9	22,3	21,0	20,8	18,2	18,1	20,2	26,7
1-3-kratna teden	57,7	57,7	57,7	56,0	62,4	59,6	54,6	54,0	51,3	54,7	58,7	60,2	58,5	54,2	57,7	56,7	55,5	60,0	61,4	62,4	55,5
4-6-kratna teden	12,9	13,4	12,3	21,7	15,3	10,7	8,4	6,5	10,6	10,9	13,4	14,2	11,9	9,5	10,8	15,2	13,6	14,4	12,2	11,7	9,6
1-krat nadan	3,6	3,6	3,5	4,3	3,2	3,2	2,8	4,9	6,0	3,7	3,8	2,6	3,8	2,0	4,7	2,3	3,9	3,8	4,5	2,1	3,7
več kot 1-krat na dan	0,8	0,8	0,7	1,4	0,5	0,7	0,5	0,9	1,4	0,8	1,1	0,3	0,6	1,3	0,8	0,6	0,9	0,5	1,0	0,8	1,2

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsí	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije								
		M	ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
65g Kako pogosto običajno uživате: Rdeče meso (govedino, svinjino, konjsko meso)																					
nikoli	5,1	2,9	7,5	6,6	5,7	4,7	4,1	4,4	4,7	3,4	4,6	6,6	4,0	5,7	5,0	5,5	6,4	5,0	2,9	3,4	4,5
1-3-kratna mesec	31,0	24,9	37,3	27,4	27,8	29,6	35,4	37,1	33,9	29,9	31,4	30,3	28,1	28,8	27,8	33,1	32,1	33,5	33,0	25,9	33,5
1-3-kratna teden	50,9	54,6	47,0	50,2	53,6	52,5	48,9	47,7	46,0	50,3	50,8	52,9	53,3	51,1	52,8	50,4	49,8	48,8	49,2	56,1	48,9
4-6-kratna teden	9,3	12,7	5,6	11,9	9,3	9,7	7,8	7,0	9,6	11,8	9,3	7,8	10,3	10,4	9,1	8,3	8,4	9,2	10,7	10,0	10,4
1-krat nadan	3,1	4,0	2,2	3,5	2,9	2,9	3,1	3,5	4,9	3,6	3,4	2,1	3,7	3,4	4,6	2,2	2,7	2,8	4,0	4,0	1,4
več kot 1-krat na dan	0,6	0,8	0,4	0,5	0,8	0,6	0,7	0,4	0,9	1,0	0,5	0,4	0,6	0,6	0,6	0,4	0,6	0,7	0,3	0,6	1,4
65h Kako pogosto običajno uživáte: Ribe in morske sadeži																					
nikoli	8,8	7,4	10,2	10,7	6,2	8,3	8,5	11,5	14,0	10,1	8,1	7,1	8,8	8,5	6,5	9,8	10,0	7,7	6,6	7,8	9,7
1-3-kratna mesec	62,1	61,9	62,2	58,1	62,9	64,3	63,5	60,6	61,9	65,2	63,1	59,5	65,6	60,8	50,1	63,0	60,2	65,6	60,3	68,5	62,9
1-3-kratna teden	25,2	26,0	24,3	25,6	27,7	24,0	24,5	23,2	18,6	19,8	24,9	30,2	21,1	28,0	38,4	24,0	25,8	22,7	28,5	20,5	21,9
4-6-kratna teden	2,4	3,0	1,7	3,8	1,8	2,0	2,1	2,1	2,4	3,1	2,2	2,2	2,5	2,0	3,7	2,0	2,2	2,1	2,3	2,5	3,0
1-krat nadan	1,4	1,5	1,3	1,7	1,1	1,1	1,2	2,0	2,3	1,5	1,5	1,0	1,7	0,2	1,0	0,9	1,5	1,9	1,7	0,4	2,2
več kot 1-krat na dan	0,3	0,2	0,3	0,1	0,3	0,4	0,2	0,5	0,8	0,4	0,3	0,1	0,4	0,5	0,3	0,3	0,2	0,1	0,6	0,3	0,2
65i Kako pogosto običajno uživáte: Krompir, riž, testenine																					
nikoli	0,8	0,7	1,0	0,9	0,9	0,8	0,6	1,0	1,2	0,5	0,9	0,8	1,1	0,4	0,8	1,1	0,9	0,7	0,7	0,7	0,0
1-3-kratna mesec	9,1	8,3	9,8	6,9	8,1	8,9	11,8	9,7	12,6	9,2	9,4	7,5	8,8	6,7	8,2	8,9	9,4	9,8	10,2	7,3	10,8
1-3-kratna teden	45,4	46,1	44,8	38,6	47,7	45,9	47,9	46,9	42,8	48,5	47,8	42,5	47,9	46,8	47,9	45,7	43,6	45,9	46,4	40,7	49,2
4-6-kratna teden	28,8	29,6	27,9	34,6	28,5	30,4	23,9	25,5	26,5	25,7	27,4	32,3	26,1	30,5	26,5	29,4	29,2	28,3	32,4	32,1	26,4
1-krat nadan	14,7	14,0	15,4	17,2	13,7	12,9	14,6	15,6	14,8	14,6	12,9	16,3	14,7	13,5	15,3	14,1	15,7	14,2	9,4	17,7	11,9
več kot 1-krat na dan	1,2	1,3	1,2	1,8	0,9	1,1	1,2	1,3	2,1	1,5	1,5	0,6	1,3	2,2	1,3	0,8	1,1	1,1	0,9	1,6	1,6
65j Kako pogosto običajno uživáte: Jajce kot samostojno jed																					
nikoli	7,9	6,4	9,5	8,2	7,5	6,9	8,6	8,8	10,6	7,2	6,9	8,4	6,4	10,6	11,3	8,3	8,3	6,8	5,8	6,8	9,5
1-3-kratna mesec	50,8	51,5	50,0	45,1	50,5	54,7	52,8	50,0	52,2	51,6	51,9	48,8	51,4	46,0	50,1	51,4	49,7	53,6	48,5	51,0	54,4
1-3-kratna teden	32,6	32,6	32,5	33,4	34,6	31,0	31,5	32,2	27,5	32,2	32,8	34,1	32,1	36,1	28,5	31,8	33,4	31,3	35,9	35,8	28,1
4-6-kratna teden	5,6	6,0	5,2	9,5	4,6	4,5	4,5	4,8	5,6	5,9	5,1	5,9	6,4	3,9	5,7	6,0	5,3	5,8	5,9	4,0	7,1
1-krat nadan	2,9	3,2	2,6	3,5	2,7	2,5	2,4	3,7	3,6	2,6	2,9	2,7	3,4	3,4	3,5	2,2	3,2	2,3	3,4	2,3	0,7
več kot 1-krat na dan	0,3	0,3	0,3	0,4	0,1	0,5	0,2	0,5	0,5	0,5	0,3	0,1	0,4	0,2	0,8	0,3	0,2	0,3	0,4	0,1	0,2
65k Kako pogosto običajno uživáte: žíla (kosmiče, muslije, kaše)																					
nikoli	32,4	40,8	23,8	21,8	25,5	35,9	40,8	42,0	47,2	41,6	34,1	21,9	33,8	38,6	37,6	32,7	29,1	33,5	29,2	32,6	35,5
1-3-kratna mesec	31,6	31,6	31,6	31,5	35,0	29,5	30,9	30,3	29,9	30,9	32,7	31,4	31,1	28,6	29,0	30,1	31,9	33,2	36,2	30,7	31,5
1-3-kratna teden	20,7	17,0	24,5	25,7	23,6	19,3	17,1	15,8	15,0	16,8	19,1	25,8	20,5	17,5	19,3	20,3	21,6	20,6	24,5	20,6	16,7
4-6-kratna teden	7,5	5,3	9,8	10,3	8,8	7,7	4,5	5,3	3,2	5,2	7,1	10,3	6,5	8,4	5,1	8,4	8,5	6,9	5,5	8,0	9,1
1-krat nadan	7,1	4,7	9,4	9,7	6,5	6,7	6,2	6,0	3,6	5,0	6,1	10,0	7,3	6,0	8,4	7,6	8,0	5,5	4,2	7,1	6,1
več kot 1-krat na dan	0,7	0,5	1,0	1,0	0,7	0,9	0,5	0,6	1,1	0,4	0,9	0,6	0,8	0,9	0,5	0,9	0,8	0,4	0,4	1,1	1,1
65l Kako pogosto običajno uživáte: Ocvrte jedi (pomfri, ocvrto meso, ocvrtke,...)																					
nikoli	12,7	9,1	16,4	10,3	9,8	12,0	14,8	18,8	14,3	9,7	11,6	14,6	11,7	13,5	14,0	13,4	16,1	8,9	5,6	13,2	8,6
1-3-kratna mesec	64,5	61,8	67,3	57,7	64,1	65,6	69,9	65,3	61,5	63,6	65,2	65,4	63,7	61,0	61,4	70,1	64,4	64,6	56,8	68,0	70,2
1-3-kratna teden	19,5	25,0	13,8	27,1	22,6	19,8	13,0	12,7	19,0	22,2	19,9	17,8	21,1	21,8	19,9	13,8	16,4	23,5	32,7	17,1	17,0
4-6-kratna teden	2,3	2,9	1,7	3,7	2,9	1,6	1,6	1,5	2,7	3,3	2,3	1,7	2,2	2,7	3,6	1,8	2,3	2,1	3,2	1,3	2,2
1-krat nadan	0,7	0,9	0,6	1,0	0,4	0,8	0,6	1,2	1,6	0,8	0,8	0,4	1,0	0,8	0,7	0,6	0,5	0,9	1,5	0,2	1,3
več kot 1-krat na dan	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,5	0,8	0,3	0,2	0,1	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,1	0,2	0,2	0,8
65m Kako pogosto običajno uživáte: Sendviče, hot dog, pico, burek, kebab																					
nikoli	16,2	12,5	20,1	7,7	8,2	12,3	23,9	37,7	24,9	16,0	15,6	14,2	17,5	16,2	18,0	16,3	16,1	14,3	13,0	18,6	15,6
1-3-kratna mesec	60,5	57,9	63,1	57,0	63,4	63,7	62,0	52,7	57,4	58,8	60,8	61,8	61,7	59,1	56,8	57,8	59,8	61,3	65,6	62,2	62,7
1-3-kratna teden	17,2	21,4	12,7	25,8	21,3	18,1	9,7	7,0	11,0	17,0	17,7	18,6	14,4	17,2	17,6	19,9	18,2	17,2	16,8	15,1	15,7
4-6-kratna teden	4,2	5,6	2,7	7,5	4,5	3,9	2,8	1,3	3,0	5,6	4,1	4,0	3,7	5,0	4,3	5,1	4,1	5,0	3,3	3,6	3,0
1-krat nadan	1,7	2,2	1,1	1,8	2,3	1,5	1,2	1,2	2,7	2,0	1,5	1,4	2,2	2,3	2,7	0,7	1,6	1,4	1,3	0,5	2,5
več kot 1-krat na dan	0,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,6	0,3	0,2	1,0	0,6	0,4	0,0	0,5	0,2	0,6	0,2	0,2	0,7	0,0	0,0	0,5

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsí	Spol		Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije							
		M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
65n Kako pogosto običajno uživata: Gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov, omake za testenine ipd.																					
nikoli	55,4	48,4	62,8	41,5	50,2	56,8	65,4	67,9	61,7	57,1	55,1	53,0	57,8	60,5	63,4	51,4	54,2	54,4	46,5	57,1	59,4
1-3-kratna mesec	36,6	41,1	31,8	44,6	41,5	36,5	30,2	25,7	28,9	34,5	36,9	39,6	34,1	31,7	29,1	41,1	38,1	35,7	44,6	35,8	35,4
1-3-kratna teden	6,0	8,0	4,0	10,6	6,4	5,1	3,1	4,7	5,9	5,9	6,2	6,0	6,2	6,1	5,9	6,1	5,6	7,3	7,2	5,0	4,1
4-6-kratna teden	1,2	1,8	0,6	2,7	1,1	1,1	0,6	0,4	1,6	1,6	1,3	0,9	1,0	0,9	1,4	0,7	1,4	1,4	1,4	1,9	0,3
1-krat nadan	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,3	0,4	0,7	1,1	0,6	0,4	0,3	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,8	0,2	0,1	0,3
več kot 1-krat na dan	0,3	0,3	0,3	0,1	0,2	0,2	0,3	0,6	0,9	0,3	0,2	0,1	0,3	0,5	0,0	0,2	0,2	0,4	0,2	0,1	0,5
65o Kako pogosto običajno uživata: Mesne izdelke (klobase, šunke, salame, paštetem hrenovke ipd.)																					
nikoli	6,9	4,0	9,8	7,3	6,3	6,4	7,1	7,5	5,9	5,3	6,2	8,6	5,9	7,8	8,3	7,1	8,3	5,4	5,4	5,3	4,5
1-3-kratna mesec	39,0	31,4	46,8	30,0	33,2	39,1	47,3	48,4	46,8	36,0	40,0	36,9	40,0	46,1	44,1	35,0	40,5	32,6	37,8	44,0	31,1
1-3-kratna teden	37,7	42,4	32,9	39,1	40,8	39,9	34,0	33,0	33,5	40,8	36,8	38,4	37,0	34,5	34,0	41,9	36,0	40,3	39,1	36,5	46,1
4-6-kratna teden	11,2	15,1	7,2	17,1	13,9	9,6	7,5	6,9	8,1	10,8	11,5	12,2	11,8	8,1	9,2	10,9	11,2	13,6	11,0	8,9	13,1
1-krat nadan	4,3	5,8	2,7	5,1	4,9	4,1	3,4	3,7	4,5	6,1	4,5	3,1	4,1	2,2	3,7	4,4	3,1	6,7	6,5	4,6	5,0
več kot 1-krat na dan	0,9	1,3	0,5	1,4	0,9	1,0	0,7	0,5	1,4	0,9	0,9	0,8	1,2	1,3	0,7	0,8	0,9	1,3	0,2	0,5	0,2
65p Kako pogosto običajno uživata: Sladko pecivo, torte																					
nikoli	6,9	7,7	6,0	6,0	5,5	5,3	8,2	11,2	9,0	8,1	7,1	5,3	8,1	7,0	7,5	6,2	7,0	6,1	6,1	8,2	3,6
1-3-kratna mesec	54,7	54,3	55,3	48,6	53,8	53,6	59,9	59,4	58,2	54,5	57,6	51,2	56,1	56,3	52,9	54,3	53,9	53,5	52,4	58,4	62,2
1-3-kratna teden	28,4	28,3	28,5	33,6	30,6	31,0	22,4	21,8	22,5	26,5	26,3	33,1	26,7	23,7	26,2	28,2	29,6	31,4	32,3	24,3	24,9
4-6-kratna teden	6,2	6,3	6,1	7,2	7,2	6,4	5,6	3,8	5,0	6,4	5,6	7,1	5,9	6,9	8,4	7,4	5,8	5,9	6,3	6,2	4,3
1-krat nadan	3,1	2,9	3,3	3,8	2,8	3,0	2,8	3,2	3,7	3,6	3,0	2,8	2,8	4,2	3,3	3,5	3,2	2,7	2,3	2,6	4,5
več kot 1-krat na dan	0,6	0,4	0,8	0,7	0,3	0,6	1,0	0,5	1,7	0,8	0,4	0,5	0,4	1,9	1,7	0,4	0,6	0,4	0,6	0,3	0,5
65r Kako pogosto običajno uživata: Sladkarije (bonbone, čokolado)																					
nikoli	11,9	11,8	12,1	6,3	8,9	10,7	15,0	23,3	18,1	13,9	11,4	9,5	12,0	14,7	14,6	10,7	10,9	11,1	12,0	14,1	13,8
1-3-kratna mesec	44,4	45,0	43,9	35,1	40,1	47,3	52,5	48,7	51,9	46,3	47,4	38,7	48,3	45,8	43,2	42,8	43,5	44,4	43,6	44,8	41,9
1-3-kratna teden	28,1	28,2	28,0	35,9	31,5	28,7	22,2	18,4	18,4	24,5	27,8	33,0	24,3	23,8	26,5	28,7	29,6	30,1	27,9	30,1	25,4
4-6-kratna teden	8,3	8,5	8,0	12,4	11,6	6,7	4,7	4,5	4,6	7,8	7,1	10,8	8,7	8,3	8,2	10,3	8,1	8,0	7,6	6,0	8,9
1-krat nadan	5,6	5,2	6,1	8,1	5,9	5,1	4,5	4,1	4,4	6,0	5,0	6,4	4,7	5,8	4,5	6,0	6,2	5,0	7,5	4,0	8,8
več kot 1-krat na dan	1,6	1,4	1,9	2,2	2,1	1,5	1,1	1,0	2,6	1,5	1,4	1,7	1,9	1,6	3,0	1,3	1,6	1,5	1,4	1,0	1,1
66a Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: Oljčno (olivno) olje																					
vsak dan	38,1	33,1	43,2	32,7	34,9	39,4	40,2	46,2	31,3	32,2	36,4	44,5	25,1	65,2	65,5	42,9	45,6	21,6	18,1	33,6	26,0
tedensko	31,6	33,8	29,2	37,6	36,5	28,9	29,1	22,3	25,2	26,7	31,7	35,8	35,3	22,2	21,6	34,4	32,4	32,7	30,2	31,9	32,7
mesečno	7,2	7,8	6,6	8,5	7,8	7,9	5,9	5,3	7,6	7,2	8,0	6,4	9,1	3,7	3,8	5,2	6,2	9,7	10,1	7,8	9,6
redkeje	13,0	14,0	11,8	11,5	12,6	14,4	13,5	12,6	15,7	17,7	14,5	8,3	16,7	5,5	5,6	9,8	9,3	19,3	22,0	15,7	18,0
nikoli oz. ne vem	10,2	11,2	9,1	9,7	8,3	9,3	11,3	13,6	20,2	16,3	9,3	5,0	13,8	3,4	3,5	7,5	6,5	16,7	19,6	11,0	13,6
66b Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: Druga rastlinska olja (bučno, sončnično...)																					
vsak dan	39,0	35,2	43,1	31,1	33,3	39,2	45,3	50,3	47,9	42,7	39,4	34,0	43,6	26,6	24,3	35,6	36,6	47,1	44,0	45,2	43,5
tedensko	43,2	46,0	40,3	46,4	48,2	43,9	38,8	35,7	35,7	39,9	43,3	47,1	43,9	40,8	36,5	44,2	42,9	45,6	48,1	38,1	47,1
mesečno	6,3	6,9	5,6	8,5	7,0	6,3	4,9	3,7	4,2	5,7	5,9	7,6	5,8	8,1	11,4	8,2	7,3	2,8	3,6	4,9	2,7
redkeje	7,4	7,3	7,5	8,3	7,2	7,7	7,2	6,3	6,7	7,6	7,5	7,4	4,7	17,0	17,1	7,0	8,3	2,9	3,3	7,0	5,8
nikoli oz. ne vem	4,1	4,7	3,6	5,7	4,3	2,8	3,9	4,0	5,5	4,2	3,9	3,9	2,0	7,5	10,8	5,0	4,9	1,6	1,0	4,8	0,8
66c Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: Smetano (kisló ali sladko)																					
vsak dan	3,7	3,9	3,5	3,7	3,2	3,3	3,5	5,3	6,0	2,8	3,5	3,5	3,4	3,4	3,7	3,5	3,8	4,3	4,2	2,5	3,1
tedensko	45,6	44,8	46,3	43,4	50,0	48,1	43,4	40,5	42,0	45,1	46,0	46,5	43,2	30,8	32,6	48,7	46,3	50,1	65,7	38,4	46,6
mesečno	24,9	25,2	24,6	29,5	24,3	24,0	23,8	22,7	21,2	22,6	25,5	26,6	25,8	26,2	21,8	25,0	25,5	25,4	17,2	29,1	22,9
redkeje	19,0	17,4	20,7	16,1	16,8	19,3	21,6	22,6	22,4	21,3	18,4	17,5	20,4	27,5	28,8	16,7	18,1	15,1	9,3	22,8	22,7
nikoli oz. ne vem	6,8	8,7	4,9	7,3	5,7	5,4	7,7	9,0	8,4	8,2	6,6	5,9	7,2	12,2	13,1	6,2	6,2	5,1	3,6	7,3	4,7
66d Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: Maslo																					
vsak dan	12,5	11,0	14,0	10,6	12,1	11,6	12,0	18,2	10,6	10,1	11,7	15,0	11,3	12,4	9,6	14,5	12,9	13,8	15,1	7,6	13,3
tedensko	42,6	41,6	43,6	40,6	46,7	43,7	40,6	40,0	35,0	39,6	43,5	45,6	41,2	46,2	37,2	44,1	44,3	41,7	42,8	43,7	37,0

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije									
	vsí	M	ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
mesečno	18,6	19,0	18,3	22,4	19,0	18,9	17,8	13,2	19,6	19,9	18,9	17,5	19,3	13,5	17,1	19,4	18,8	19,1	18,7	18,4	21,7
redkeje	18,8	19,0	18,7	19,6	14,7	19,1	21,5	20,2	22,4	22,1	18,5	16,4	19,8	21,9	26,1	15,9	16,9	18,1	17,1	20,3	22,7
nikoli oz. ne vem	7,5	9,4	5,5	6,9	7,5	6,8	8,2	8,4	12,5	8,2	7,4	5,6	8,3	6,0	10,0	6,1	7,1	7,3	6,4	10,0	5,3
66e Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: Trdna margarina za peko																					
vsak dan	1,8	1,8	1,8	0,9	1,3	1,2	2,6	3,8	3,0	1,8	1,7	1,5	1,9	1,7	1,3	2,5	1,8	1,3	2,2	1,6	2,4
tedensko	10,7	12,8	8,6	9,8	10,2	12,2	10,8	10,4	15,4	14,6	10,5	7,7	12,3	6,8	5,9	10,1	8,6	12,8	18,4	13,5	13,0
mesečno	19,6	20,7	18,5	22,2	20,3	19,3	19,0	16,1	22,2	21,6	20,1	17,3	21,8	11,8	13,4	19,7	16,5	25,7	30,8	20,3	15,4
redkeje	30,1	28,6	31,6	32,3	29,5	32,1	29,7	24,8	30,7	32,0	31,7	27,5	32,2	29,4	27,2	28,7	27,9	32,6	30,0	32,6	36,3
nikoli oz. ne vem	37,8	36,1	39,5	34,8	38,7	35,2	37,8	44,8	28,8	30,0	36,0	45,9	31,9	50,4	52,2	39,0	45,2	27,6	18,5	32,1	32,9
66f Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: Mehka margarina za mazanje																					
vsak dan	5,2	4,6	5,8	3,0	3,2	4,8	7,0	9,6	9,5	6,6	4,6	3,6	4,8	3,3	2,9	5,8	4,3	6,9	11,3	3,2	5,6
tedensko	18,9	21,8	15,9	15,9	18,0	20,7	20,0	20,3	27,1	24,2	19,0	13,7	21,7	11,3	9,6	17,6	15,4	23,0	28,4	27,0	23,5
mesečno	13,4	14,8	12,0	17,0	14,3	14,2	11,6	8,1	13,3	14,9	14,8	11,3	15,7	7,3	8,0	11,2	12,5	15,8	19,3	15,7	13,3
redkeje	23,5	24,7	22,2	27,9	22,8	22,5	23,6	19,3	24,6	24,9	24,2	21,8	24,7	23,4	25,4	23,8	22,5	24,4	19,1	22,3	27,7
nikoli oz. ne vem	39,1	34,2	44,1	36,2	41,7	37,9	37,7	42,7	25,6	29,3	37,4	49,6	33,1	54,7	54,0	41,7	45,3	29,9	21,9	31,8	29,9
66g Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: Svinjsko mast																					
vsak dan	5,5	5,4	5,7	3,5	3,5	5,3	7,4	9,4	15,1	7,3	4,6	2,7	9,9	3,0	1,4	3,8	3,0	5,5	10,6	10,9	7,0
tedensko	18,0	20,3	15,6	14,0	16,2	17,9	21,0	22,4	23,8	25,0	18,4	12,3	26,7	13,3	9,0	13,0	14,5	17,9	25,9	26,1	22,9
mesečno	13,6	15,2	11,9	14,6	13,3	14,6	13,7	11,0	10,8	14,7	13,9	13,7	15,4	10,4	10,7	14,7	12,7	12,7	16,2	15,0	19,1
redkeje	25,5	25,2	25,7	24,1	23,2	26,6	26,3	28,4	23,1	25,0	26,5	25,3	24,2	30,4	27,8	24,5	25,3	26,4	20,8	23,3	30,7
nikoli oz. ne vem	37,4	33,9	41,1	43,8	43,8	35,7	31,6	28,8	27,2	27,9	36,6	46,1	23,7	43,0	51,1	44,0	44,5	37,5	26,6	24,8	20,3
67 Ali že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solite?																					
nikoli ne dosolim pripravljene hrane	49,3	45,2	53,6	49,2	47,0	48,5	49,2	54,5	52,9	48,1	46,4	51,7	46,1	62,8	53,7	51,0	49,4	42,4	47,0	55,4	52,5
hrano najprej poskusim in po potrebi dosolim	49,0	52,3	45,6	49,0	51,5	49,7	49,1	44,0	44,2	49,7	52,3	47,0	52,1	35,6	45,3	47,6	48,9	55,8	50,2	43,2	46,5
hrano brez poskušanja vedno dosolim	1,7	2,5	0,9	1,9	1,5	1,8	1,7	1,5	2,9	2,1	1,4	1,4	1,9	1,6	1,1	1,4	1,7	1,8	2,7	1,4	1,0
68 Ali vam je kdaj oseba svetlovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja																					
Zdravnik	26,8	31,7	21,8	16,2	20,3	27,6	37,1	34,7	34,3	32,8	27,6	20,1	28,4	22,5	27,0	21,2	25,4	29,7	26,9	31,5	32,0
Medicinska sestra	9,3	10,1	8,4	3,7	6,9	10,9	13,7	11,4	10,5	11,4	10,3	6,8	12,0	10,6	9,1	7,7	8,2	8,4	9,0	10,6	12,1
Drug zdravstveni delavec	5,1	5,5	4,8	4,2	5,3	5,3	5,9	4,6	5,3	6,7	5,1	4,2	6,3	4,7	6,3	4,7	4,7	4,5	3,9	6,2	6,3
Družinski član	28,0	32,8	23,0	27,9	27,5	29,5	28,8	25,2	24,5	29,2	27,7	28,7	28,7	21,6	27,4	25,2	28,6	28,6	27,8	32,7	24,9
Prijatelj	14,3	14,1	14,5	19,0	16,1	14,8	11,4	8,5	8,9	11,6	15,7	16,2	15,3	9,5	14,9	12,5	14,8	14,3	13,0	15,4	15,2
Drugo	5,3	5,6	5,0	5,3	5,9	6,0	5,4	3,5	4,3	5,7	5,7	5,1	6,4	4,7	6,1	4,8	6,0	4,8	3,2	4,0	3,9
69 Ali ste se v zadnjih 12 mesecih začeli bolj zdravo prehranjevati?																					
ne	39,0	42,7	35,1	39,3	41,6	43,6	36,6	31,2	39,1	42,5	39,7	36,6	38,9	40,3	36,1	41,5	38,0	38,7	37,5	43,6	41,2
da	34,8	33,4	36,3	40,1	36,4	31,5	34,1	31,3	33,8	34,9	35,4	34,6	35,8	31,6	34,2	31,4	34,5	36,8	40,4	32,6	35,9
ne nisem, ker se prehranjujem zdravo	26,1	23,8	28,5	20,6	22,0	24,9	29,3	37,6	27,0	22,5	25,0	28,8	25,3	28,2	29,8	27,1	27,5	24,5	22,1	23,8	22,9
70 Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? (samo če je vpr. 69=da)																					
Jem manj mastno hrano	72,7	74,6	71,0	59,7	64,9	79,0	84,4	82,4	82,8	83,0	77,2	59,7	75,9	69,9	73,2	63,6	71,1	73,2	76,1	79,0	78,4
Uporabljam drugo vrsto maščob	40,6	39,2	41,9	34,0	40,9	44,1	47,8	34,5	37,4	42,8	43,3	37,5	46,4	35,4	37,3	38,0	40,3	38,4	40,6	40,5	47,4
Jem več zelenjave	79,4	79,2	79,6	77,5	76,5	81,6	83,5	77,8	78,6	79,7	82,2	76,5	80,7	74,1	78,1	77,4	77,0	84,0	79,2	84,0	79,0
Jem več sadja	70,4	70,9	69,9	69,6	64,8	72,0	75,8	70,7	72,4	74,3	72,4	65,6	73,5	65,8	72,9	65,6	68,6	71,8	76,2	70,4	65,8
Jem manj slano hrano	50,8	53,9	47,9	41,6	41,2	55,4	63,0	58,7	59,6	65,1	55,3	36,2	55,0	45,9	45,8	44,3	49,3	54,5	55,6	49,0	55,3
Jem manj sladko hrano	66,7	65,4	68,0	59,6	66,6	70,2	73,3	64,0	64,2	71,8	69,3	62,0	70,0	61,3	63,9	60,8	68,0	68,5	64,0	64,2	70,4
Jem več manjših obrokov	49,0	45,0	52,9	42,5	43,6	50,1	58,9	52,9	49,5	55,7	51,0	43,5	51,8	45,2	53,4	49,9	47,9	45,9	51,7	44,4	58,2
Jem manj mesa in mesnih izdelkov oz. jih ne jem več	35,5	32,1	38,7	24,0	30,1	37,4	46,9	44,5	40,8	39,8	35,6	31,4	42,0	33,7	38,9	26,6	31,8	40,0	36,3	31,0	41,2
71 Ali ste v zadnjih 12 mesecih kdaj pili pijače, ki vsebujejo alkohol?																					
ne	19,6	13,2	26,5	16,8	16,4	20,8	22,3	23,2	31,8	23,1	18,4	15,0	19,6	18,0	22,6	17,4	19,6	17,6	25,5	21,7	17,0
da	80,4	86,8	73,5	83,2	83,6	79,2	77,7	76,8	68,2	76,9	81,6	85,0	80,4	82,0	77,4	82,6	80,4	82,4	74,5	78,3	83,0

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsj	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije								
		M	Ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
72 Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol? (samo če je vpr. 71=da)																					
1-krat na mesec ali redkeje	23,3	13,7	35,5	28,1	22,3	20,5	24,1	21,3	28,6	23,1	23,4	22,1	21,7	21,0	23,1	24,4	25,1	24,7	21,2	17,6	23,2
2 do 4-krat na mesec	32,2	28,6	36,7	34,5	37,9	32,0	27,1	26,2	23,5	30,3	32,3	34,9	31,6	31,1	29,6	34,5	31,3	34,1	31,7	30,5	37,7
2 do 3-krat na teden	32,2	40,3	22,1	30,4	31,6	34,2	32,8	32,2	31,3	32,4	32,3	32,5	33,7	34,2	32,4	32,1	32,0	29,8	32,1	37,1	27,7
4-krat na teden ali pogosteje	12,3	17,4	5,7	7,0	8,2	13,3	16,0	20,4	16,6	14,2	12,0	10,6	13,0	13,6	14,9	9,0	11,6	11,5	14,9	14,8	11,3
73a Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: Vino (samo če je vpr. 71=da)																					
nikoli	10,5	10,2	10,8	14,5	12,4	9,5	8,4	5,1	14,3	13,9	12,5	6,3	9,3	5,3	8,7	16,7	12,5	8,7	8,2	6,5	10,5
nekajkrat na leto	27,7	23,1	33,5	32,2	30,3	23,8	27,2	22,8	28,7	27,4	28,2	27,3	25,7	19,4	25,1	32,4	29,5	28,3	28,2	22,4	31,5
1-krat na mesec	14,7	13,9	15,7	19,0	16,1	14,8	10,7	11,2	10,7	14,9	14,4	15,8	14,6	16,5	15,3	13,8	14,4	14,5	13,9	13,2	21,9
2-3-krat na mesec	19,7	19,5	19,9	19,2	20,9	20,5	18,9	18,4	16,3	15,2	19,2	22,9	20,2	21,6	17,6	18,4	19,5	21,5	19,1	19,7	17,0
1-2-krat na teden	16,2	19,0	12,8	10,8	14,7	19,1	18,1	19,9	17,4	16,5	14,5	17,4	17,8	19,6	15,4	12,4	14,9	17,0	19,6	19,0	13,8
3-6-krat na teden	7,5	9,0	5,6	3,7	4,5	8,1	11,1	12,7	5,9	7,8	7,3	7,9	7,6	11,8	11,4	4,7	6,5	7,2	6,5	11,5	4,5
vsak dan	3,7	5,4	1,6	0,6	1,2	4,2	5,6	9,8	6,9	4,3	4,0	2,5	4,8	5,9	6,5	1,6	2,6	2,8	4,6	7,7	0,8
73b Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: Pivo (samo če je vpr. 71=da)																					
nikoli	16,8	8,1	28,0	15,9	15,6	15,7	18,0	21,1	18,6	14,9	16,2	17,7	14,8	21,8	17,1	17,0	18,6	15,8	15,7	13,3	14,0
nekajkrat na leto	21,9	14,5	31,5	18,9	22,4	21,3	23,8	24,2	26,7	19,8	21,9	21,8	23,8	21,3	21,0	20,9	22,9	20,9	20,8	20,3	19,6
1-krat na mesec	14,0	13,2	15,1	15,3	14,2	14,0	13,0	13,1	12,0	15,0	13,5	14,4	13,2	14,3	17,7	12,9	13,5	14,0	12,8	15,8	15,6
2-3-krat na mesec	21,4	25,8	15,7	23,4	22,9	21,4	19,0	18,4	18,6	19,4	21,1	23,1	20,4	22,4	19,9	22,7	19,7	24,8	24,0	20,1	21,6
1-2-krat na teden	17,4	24,6	8,0	17,9	17,6	17,9	17,5	14,8	14,6	18,4	17,8	17,1	18,7	15,2	14,1	16,9	16,9	16,9	19,8	23,1	14,6
3-6-krat na teden	6,8	11,0	1,5	7,2	6,4	7,2	7,0	6,0	7,3	8,9	7,8	5,0	7,4	5,0	7,9	7,1	6,8	6,5	5,3	5,6	10,7
vsak dan	1,7	2,9	0,2	1,4	1,0	2,5	1,8	2,4	2,2	3,6	1,7	0,8	1,7	0,0	2,3	2,3	1,7	1,1	1,7	1,8	3,8
73c Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: Žgane pijače (samo če je vpr. 71=da)																					
nikoli	29,5	25,3	34,8	22,9	28,4	28,8	33,8	38,3	39,1	33,9	30,0	25,1	33,2	28,0	32,4	26,6	29,6	26,3	22,5	36,3	28,5
nekajkrat na leto	38,5	36,3	41,2	44,1	41,2	36,8	35,6	30,0	33,5	36,1	39,6	39,4	37,8	36,9	37,7	40,0	37,6	38,9	43,6	36,8	42,1
1-krat na mesec	14,4	16,2	12,0	16,7	14,4	15,9	12,3	10,3	13,1	12,6	13,1	16,6	12,2	16,5	14,9	16,0	14,7	15,4	13,7	11,3	13,9
2-3-krat na mesec	12,1	14,2	9,4	13,2	11,0	13,1	10,7	12,5	7,0	10,5	12,0	13,8	10,6	11,6	10,0	12,9	12,8	13,7	11,8	9,4	12,4
1-2-krat na teden	4,2	5,9	2,0	2,6	4,6	3,8	5,1	5,9	4,4	5,0	3,9	4,1	4,6	5,9	3,9	3,7	4,0	4,3	6,1	4,2	2,0
3-6-krat na teden	0,9	1,3	0,4	0,3	0,4	1,0	1,6	1,5	1,0	1,3	1,0	0,6	0,7	0,8	1,2	0,6	0,9	0,8	1,5	1,2	0,8
vsak dan	0,5	0,8	0,2	0,2	0,1	0,6	0,8	1,6	1,9	0,6	0,4	0,3	0,9	0,3	0,0	0,1	0,5	0,6	0,8	0,7	0,3
73d Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: Radler (samo če je vpr. 71=da)																					
nikoli	41,9	39,4	45,0	29,6	34,4	44,1	50,5	63,2	45,1	40,8	42,2	41,6	46,4	39,8	48,7	40,0	43,8	34,8	37,6	38,6	44,6
nekajkrat na leto	25,6	23,9	27,8	28,7	26,7	25,1	25,5	18,4	21,4	25,8	25,0	26,8	25,5	27,9	21,8	24,7	26,2	26,4	31,8	22,7	20,7
1-krat na mesec	11,7	11,4	12,1	16,9	12,6	10,7	8,8	6,8	13,0	11,2	12,2	11,4	10,1	12,3	10,4	12,2	10,6	14,5	10,7	14,3	13,1
2-3-krat na mesec	13,2	15,1	10,8	15,6	17,1	13,0	9,0	7,0	10,2	14,0	13,1	13,4	12,0	11,1	12,4	17,7	11,8	15,0	10,7	14,2	15,0
1-2-krat na teden	5,9	7,8	3,5	7,5	7,3	5,1	4,8	3,3	7,4	5,9	5,7	5,8	4,7	5,8	4,8	4,6	6,0	7,7	6,6	7,6	4,0
3-6-krat na teden	1,4	2,0	0,7	1,3	1,8	1,7	1,2	0,9	1,9	2,0	1,6	1,0	0,6	2,7	1,8	0,8	1,3	1,5	2,6	2,4	1,4
vsak dan	0,2	0,4	0,0	0,3	0,1	0,3	0,1	0,5	0,9	0,3	0,2	0,0	0,6	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,2	1,1
73e Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: Mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bandidos...) (samo če je vpr. 71=da)																					
nikoli	74,2	72,4	76,6	63,6	70,2	77,1	82,3	84,7	73,9	76,7	74,8	72,8	72,5	79,2	79,4	80,0	77,2	67,1	67,8	71,9	67,2
nekajkrat na leto	18,5	19,1	17,9	25,8	22,2	16,9	12,8	8,9	15,6	15,9	18,6	20,2	19,0	16,2	14,8	15,6	16,0	22,4	24,6	22,6	25,7
1-krat na mesec	3,6	4,1	3,0	6,0	3,6	3,3	2,2	2,0	2,8	3,6	3,4	4,0	3,5	2,1	3,2	2,5	3,9	5,5	3,1	2,3	2,6
2-3-krat na mesec	1,8	2,1	1,6	2,8	2,3	1,3	0,7	2,2	2,4	1,8	1,8	1,8	3,3	0,8	1,8	1,2	1,5	2,4	1,5	1,1	1,2
1-2-krat na teden	1,0	1,4	0,6	1,0	1,2	0,7	1,2	0,9	1,7	1,2	0,7	1,0	1,0	1,8	0,2	0,3	0,7	2,0	2,0	1,2	0,8
3-6-krat na teden	0,4	0,6	0,2	0,6	0,2	0,2	0,6	0,5	1,5	0,6	0,4	0,1	0,4	0,0	0,3	0,1	0,4	0,3	0,2	0,8	1,9
vsak dan	0,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,5	0,1	0,9	2,0	0,2	0,3	0,1	0,4	0,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,0	0,6
75 Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti popili 6 ali več meric alkoholnih pijač? (samo če je vpr. 71=da in moški)																					
nikoli	30,6	30,6	-	22,5	31,6	31,1	32,7	37,2	25,2	26,5	30,1	35,0	27,3	34,3	32,0	36,1	35,1	25,2	25,0	25,2	23,7
manj kot 1-krat na mesec	45,7	45,7	-	52,6	46,2	43,8	42,6	42,0	42,0	48,0	46,0	44,8	53,3	47,2	43,8	42,5	42,5	49,0	43,2	42,1	50,5
1 do 3-krat na mesec	18,4	18,4	-	20,2	18,2	19,7	18,3	13,9	20,6	18,0	19,5	16,8	14,3	14,9	17,3	17,6	17,5	20,0	23,6	27,7	19,6

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije									
	vsí	M	ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	pok. licna	sred-nja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
1 do 3-krat na teden	3,9	3,9	-	3,7	3,4	4,4	4,6	3,2	7,1	5,6	3,3	2,7	3,0	2,7	6,3	2,8	3,7	4,4	4,8	3,7	5,2
dnevno ali skoraj vsak dan	1,4	1,4	-	0,9	0,6	1,0	1,8	3,7	5,2	1,9	1,0	0,7	2,0	0,9	0,7	1,1	1,2	1,3	3,4	1,3	1,0
76 Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti popili 4 ali več meric alkoholnih pijač? (samo če je vpr. 71=da in ženske)																					
nikoli	48,3	-	48,3	35,8	47,9	51,4	55,9	52,5	45,9	45,8	46,7	50,6	44,5	48,0	49,8	51,6	51,3	44,7	46,8	48,7	43,5
manj kot 1-krat na mesec	42,0	-	42,0	52,6	45,1	39,8	34,5	34,6	38,8	42,5	43,7	41,6	45,1	38,7	37,0	42,6	40,6	44,0	40,9	40,8	49,6
1 do 3-krat na mesec	8,1	-	8,1	9,5	6,4	7,9	7,9	9,8	10,3	10,2	8,1	6,9	7,8	12,6	10,6	5,3	6,9	9,8	11,9	7,4	5,1
1 do 3-krat na teden	1,4	-	1,4	2,1	0,4	1,0	1,5	2,8	4,5	1,3	1,4	0,8	2,2	0,6	2,5	0,5	1,2	1,5	0,4	2,0	1,8
dnevno ali skoraj vsak dan	0,1	-	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	0,4	0,5	0,2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,0
77a Ali vam je v zadnjih 12 mesecih oseba svetovala, da spremenite navade pijta alkoholnih pijač																					
Zdravnik	3,2	5,0	0,8	1,1	2,1	3,2	5,2	5,0	6,5	4,9	3,3	1,3	2,7	2,9	5,2	2,3	3,3	3,1	2,6	2,8	4,4
Medicinska sestra	1,0	1,6	0,2	0,3	0,4	1,3	1,7	1,4	1,8	1,8	1,0	0,4	1,8	1,1	1,6	0,3	0,9	0,4	1,2	0,6	1,2
Drug strokovnjak	0,7	0,9	0,4	0,2	0,4	1,0	1,4	0,5	1,7	1,1	0,6	0,3	0,7	1,3	1,1	0,4	0,7	0,1	1,1	0,9	1,0
Družinski član	8,1	12,8	2,2	6,1	6,6	9,7	9,3	9,4	10,5	11,3	8,5	5,5	7,9	6,3	11,7	5,2	7,9	8,7	10,1	8,4	7,7
Prijatelj	2,2	3,2	1,0	2,7	1,8	2,4	2,4	1,4	2,3	3,2	2,6	1,4	1,7	1,0	3,9	2,0	2,6	1,8	3,0	1,6	1,3
Drugi	0,9	1,3	0,3	0,7	0,2	1,0	1,5	1,1	0,8	1,8	0,8	0,5	0,5	1,1	1,9	0,6	0,9	0,5	0,9	1,3	0,3
78 Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili navade pijta alkohola?																					
ne	79,8	75,0	85,2	79,7	82,7	80,4	77,2	76,7	69,0	72,9	78,9	85,7	80,5	82,5	75,7	82,3	80,6	78,2	73,8	80,5	80,3
da, alkoholnih pijač sploh ne pijem več	3,0	2,1	4,1	2,4	1,4	3,0	4,7	4,8	8,3	4,6	2,7	1,5	2,9	2,9	1,8	2,5	3,1	2,9	5,5	2,4	3,8
da, pijem manj alkoholnih pijač	16,4	21,9	10,0	16,2	15,2	16,0	17,5	17,7	21,8	21,8	17,7	11,7	15,6	13,0	21,5	14,0	15,2	18,4	19,3	17,1	15,9
da, pijem več alkoholnih pijač	0,9	1,0	0,7	1,7	0,7	0,6	0,6	0,8	0,8	0,7	0,7	1,2	1,0	1,6	0,9	1,2	1,1	0,4	1,5	0,0	0,0
79 Ali ste lahko telesno dejavni (kjerkoli)?																					
telesno dejaven ne morem biti zaradi bolezni	3,1	3,2	3,0	1,3	1,4	2,9	4,2	7,3	8,6	4,4	2,8	1,0	4,0	3,1	2,4	2,9	2,7	3,4	3,7	3,5	2,7
telesno dejaven ne morem biti zaradi invalidnosti	0,9	1,1	0,7	0,3	0,2	1,1	1,7	1,7	3,1	1,9	0,6	0,1	1,4	0,2	1,1	0,8	0,3	1,1	2,1	1,9	1,3
kljub omejitvam sem telesno dejaven	15,1	14,9	15,3	6,7	9,3	14,1	22,2	27,0	24,6	19,2	15,1	9,7	16,6	12,4	15,5	14,1	14,0	16,2	16,3	15,6	16,2
nisem telesno dejaven, kljub temu, da nimam omejitev	12,2	10,7	13,7	13,5	17,4	12,0	9,2	6,5	10,4	11,3	13,2	12,2	10,6	14,2	17,8	9,5	12,5	12,1	12,1	12,1	9,5
sem telesno dejaven in nimam omejitev	68,7	70,0	67,3	78,2	71,7	69,9	62,7	57,4	53,3	63,2	68,3	77,0	67,3	70,2	63,2	72,7	70,5	67,3	65,8	67,0	70,3
85 Kolikokrat ste se v zadnjih 12 mesecih v času športnih aktivnosti poškodovali tako, da ste potrebovali zdravniško pomoč?																					
nisem se poškodoval/a	93,6	91,7	95,6	90,6	92,2	94,3	95,7	95,9	95,5	95,5	93,8	91,9	94,3	93,0	93,8	93,2	93,0	94,2	96,0	92,8	92,4
enkrat	5,1	6,5	3,6	7,4	6,2	4,5	3,7	2,9	3,1	3,4	5,1	6,6	4,1	6,7	5,4	6,2	5,9	3,6	2,7	5,7	6,0
dvakrat	0,8	1,0	0,5	1,2	1,1	0,6	0,3	0,6	0,6	0,6	0,6	1,1	0,5	0,3	0,5	0,3	0,7	1,7	0,2	0,9	1,0
trikrat ali večkrat	0,5	0,7	0,3	0,8	0,5	0,6	0,2	0,6	0,8	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,4	0,3	0,4	0,5	1,1	0,6	0,6
86 Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera oseba svetovala, da se v prostem času gibljete več?																					
Zdravnik	19,4	21,7	17,0	13,0	16,1	20,3	24,6	23,5	27,4	23,9	19,7	13,8	20,2	17,5	21,7	14,8	18,9	21,0	19,4	20,2	21,0
Medicinska sestra	6,3	6,6	6,0	3,4	5,3	6,8	8,7	7,5	8,4	7,7	7,0	4,1	8,6	8,3	6,7	4,7	5,7	5,4	5,1	7,1	6,6
Drug zdravstveni delavec	3,9	3,9	3,8	2,5	4,2	4,1	5,1	3,0	4,9	5,2	3,3	3,3	4,6	4,2	5,5	3,4	3,7	3,6	1,9	4,3	3,8
Družinski član	24,1	23,5	24,8	24,2	24,1	26,5	23,5	21,7	21,9	24,0	24,0	25,0	23,5	21,7	26,1	21,5	25,1	25,2	21,3	25,7	21,6
Prijatelj	14,8	14,1	15,4	16,4	16,7	17,0	12,2	10,1	11,1	13,3	15,6	16,0	16,1	13,4	18,7	13,8	14,4	15,2	11,5	13,4	14,7
Drugi	4,4	4,5	4,4	4,4	5,0	4,2	4,2	4,2	4,2	5,2	4,4	4,1	5,4	4,5	5,9	4,0	4,1	4,5	2,4	5,0	2,8
87 Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili količino rekreativnega gibanje v prostem času?																					
ne	63,3	67,4	59,1	52,5	60,9	66,3	67,7	71,1	61,9	70,0	64,0	59,6	62,4	64,2	62,5	64,5	62,4	63,2	66,5	65,2	64,3
da, v prostem času se gibljem več	30,1	26,7	33,7	37,3	32,5	27,3	28,4	23,2	31,7	26,8	29,6	31,9	31,7	28,0	30,5	28,0	30,4	30,7	30,8	26,9	31,3
da, v prostem času se gibljem manj	6,6	6,0	7,2	10,2	6,5	6,4	3,9	5,7	6,4	3,2	6,4	8,5	5,9	7,8	7,1	7,5	7,2	6,1	2,7	7,9	4,4
88 Koliko oddaljeno je mesto zaposlitve/študija od vašega trenutnega mesta bivanja?																					
nič, delam doma	6,6	7,2	5,9	5,9	5,9	7,0	8,2	42,6	5,4	7,7	7,1	6,0	6,5	6,5	5,9	9,1	6,6	5,9	6,8	6,5	4,0
do 2 km	15,1	13,9	16,5	13,8	13,5	16,2	19,0	30,7	24,8	16,3	14,0	14,3	17,2	15,9	18,3	11,7	14,1	12,8	17,7	15,9	23,0
2 km do 10 km	33,0	32,1	33,9	32,0	30,5	34,8	37,3	20,5	34,0	31,7	33,7	32,8	30,2	35,4	33,3	29,6	35,3	33,5	27,7	32,0	35,6
11 do 30 km	29,9	29,6	30,2	29,6	32,4	30,2	23,6	0,0	25,0	32,2	30,9	28,9	28,6	28,3	26,3	32,2	30,0	32,8	32,3	27,8	24,5
31 km ali več	15,5	17,1	13,5	18,6	17,6	11,9	11,9	6,3	10,8	12,2	14,3	18,0	17,5	13,9	16,2	17,4	14,0	15,1	15,6	17,8	12,9

Vprašanje v raziskavi (rezultati prikazani v %)	vsí	Spol		Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba, 4 skupine				Zdravstvene regije							
		M	ž	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
89 Kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve/študija? (možnih je več odgovorov)																					
Delam doma	7,7	8,2	7,2	6,1	7,1	8,6	11,7	42,0	6,9	8,9	8,3	7,1	7,4	9,0	8,8	11,3	7,4	6,1	9,0	7,4	7,8
Peš	15,1	12,5	18,2	14,3	11,9	18,1	19,6	15,8	27,0	15,6	13,7	14,8	16,8	10,4	18,3	16,3	16,4	10,4	15,4	11,3	28,8
Kolo, skiro, rolerji	12,0	12,2	11,7	13,2	9,3	13,3	13,7	9,5	13,8	11,5	11,6	12,3	8,5	14,0	9,4	11,1	16,7	8,8	15,6	4,4	13,2
Javno motorno prevozno sredstvo	9,7	6,7	13,2	10,4	7,2	10,4	13,8	0,0	17,5	8,5	8,3	10,3	4,5	5,3	8,3	11,2	16,1	7,3	3,5	4,2	3,1
Osebni avtomobil ali drugo osebno motorno prevozno sredstvo	82,1	84,3	79,4	81,2	84,2	81,9	79,1	61,2	75,0	82,7	84,3	80,9	83,5	87,6	90,2	83,7	77,7	80,7	85,0	85,3	85,8
93 Kakšen je vaš odnos do vaše telesne mase oz. teže?																					
vseeno mi je	2,4	3,0	1,8	2,9	1,7	1,8	2,6	3,1	5,4	2,5	1,7	2,0	2,0	1,2	3,0	2,3	3,0	1,5	2,4	2,2	3,3
zadovoljen/na sem s svojo telesno težo	46,3	51,1	41,3	48,1	44,7	44,6	45,8	49,5	46,7	47,1	45,1	46,7	47,6	48,8	44,2	49,0	46,1	44,6	47,0	45,2	43,9
rad/a bi bil/a bolj suh/a	49,5	43,8	55,3	45,6	51,8	52,5	50,2	45,4	45,3	48,1	51,7	49,6	48,8	46,7	51,2	47,5	48,8	51,9	49,2	50,2	51,8
rad/a bi bil/a bolj debel/a	1,9	2,1	1,7	3,4	1,8	1,0	1,4	2,0	2,5	2,3	1,6	1,7	1,6	3,3	1,6	1,2	2,0	2,0	1,5	2,5	1,0
94 Ali se v avtu pripnete z varnostnim pasom, kadar vozite ali ste sopotnik na prednjem sedežu?																					
nikoli	0,3	0,4	0,1	0,3	0,4	0,3	0,1	0,1	0,8	0,2	0,3	0,1	0,3	0,6	0,1	0,1	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2
v manj kot polovici primerov	0,8	1,2	0,4	1,2	0,8	0,6	0,8	0,8	1,1	0,8	1,1	0,5	1,8	0,7	1,5	0,4	0,5	0,5	0,7	0,8	0,8
v več kot polovici primerov	3,0	4,5	1,5	4,2	3,3	3,5	2,1	1,7	2,7	4,8	2,8	2,4	2,9	4,5	3,5	4,0	2,1	3,6	3,5	3,5	1,3
vedno	95,9	93,9	97,9	94,2	95,4	95,6	97,0	97,4	95,4	94,2	95,7	97,0	94,9	94,2	94,9	95,5	97,1	95,6	95,6	95,4	96,8
nikoli se ne vozim z avtom	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,9
95 Ali se v avtu na zadnjem sedežu pripnete z varnostnim pasom?																					
nikoli	9,5	10,9	8,1	11,2	11,5	9,8	7,8	6,3	8,2	7,9	11,1	9,3	11,0	10,4	19,3	11,5	9,6	6,5	4,9	5,8	2,9
v manj kot polovici primerov	10,8	10,9	10,8	17,3	11,8	10,1	8,0	6,1	5,6	8,5	11,5	13,2	12,4	15,2	12,7	11,8	10,3	9,2	7,0	11,2	9,7
v več kot polovici primerov	14,0	13,0	15,0	18,8	15,8	12,4	12,4	9,7	8,1	11,5	13,9	17,5	14,9	10,6	13,6	14,9	15,3	13,0	12,1	14,4	9,2
vedno	53,5	48,8	58,4	46,3	51,7	53,9	55,4	62,6	65,3	56,0	50,1	51,4	49,4	50,4	40,4	49,0	52,1	61,4	67,4	54,1	69,1
na zadnjem sedežu ni varnostnega pasu	0,3	0,3	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4	0,9	0,8	0,7	0,3	0,0	0,2	0,8	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3
nikoli se ne vozim na zadnjem sedežu	11,8	16,2	7,3	6,2	9,2	13,6	16,0	14,4	12,0	15,5	13,2	8,5	12,1	12,6	13,6	12,3	12,5	9,7	8,5	14,1	8,8

SEZNAM AVTORJEV

Vida Fajdiga Turk, univ. dipl. inž. živ. tehnol., spec. klin. dietet.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

doc. dr. Jerneja Farkaš Lainščak, dr. med., specialistka javnega zdravja; Splošna bolnišnica Murska Sobota in Nacionalni inštitut za javno zdravje

doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. san. inž.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Karmen Hribar, mag. psih.

dr. Sonja Jeram, univ. dipl. biol.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

doc. dr. Helena Jeriček Klanšček, mag. soc. ped.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

prim. prof. dr. Alenka Kraigher, dr. med., specialistka epidemiologije

prim. Tatjana Kofol Bric, dr. med., specialistka socialne medicine; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Helena Koprivnikar, dr. med., specialistka javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Aleš Korošec, univ. dipl. mikrobiol.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

prim. doc. dr. Barbara Lovrečič, dr. med., specialistka socialne medicine in javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje

prim. doc. dr. Mercedes Lovrečič, dr. med., specialistka psihiatrije; Nacionalni inštitut za javno zdravje in Zdravstveni dom Izola

Christos Oikonomidis, dr. dent. med., specialist javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Maja Petrič, mag. fiziot.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Martin Ranfl, dr.dent.med., specialist javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Manica Remec, dipl. fiziot., Master in promozione della salute ed educazione sanitaria, Repubblica Italia, EUMAHP, Nacionalni inštitut za javno zdravje

prim. dr. Mateja Rok Simon, dr. med., specialistka socialne medicine in javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Sonja Tomšič, dr. med., specialistka javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje

dr. Veronika Učakar, dr. med., specialistka javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Matej Vinko, dr.med.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Mitja Vrdelja, mag. odn. jav., univ. dipl. kom.; Nacionalni inštitut za javno zdravje

mag. Tina Zupanič, dipl. soc.; Nacionalni inštitut za javno zdravje