

Datum: 30. 9. 2025

Prva objava:

Z ZDRAVJEM POVEZAN VEDENJSKI SLOG 2024

Kratek povzetek

Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila v letu 2024 izvedena že sedmič. Prvič je bila izvedena leta 2001, nato pa še v letih 2004, 2008, 2012, 2016, 2020 in zadnjič v letu 2024. Raziskava nam daje pomemben časovni vpogled v spremembe z zdravjem povezanega vedenjskega sloga prebivalcev Slovenije.

Metodologija raziskave

Vzorčni okvir za pripravo vzorca je predstavljal Centralni register prebivalstva, vzorec pa je, v skladu z Letnim programom statističnih raziskovanj za leto 2024 (UL RS, št. 118/23) pripravil Statistični urad Republike Slovenije (SURS). Vzorčni načrt je bil stratificiran enostavni slučajni vzorec, stratuma sta bila regija in tip naselja. V vzorec je bilo vključenih 17.500 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja stari od 18 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 13. maja do konca septembra 2024. Raziskava pa je bila izvedena s kombiniranim načinom anketiranja, s kombinacijo poštne in spletne ankete. Končna skupna stopnja odgovora v raziskavi je bila 41,4 %.

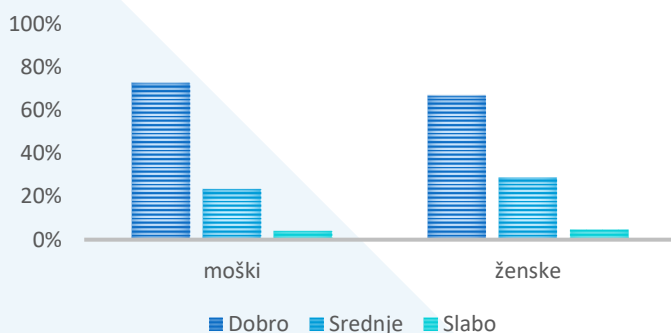
Izbrani kazalniki iz raziskave

Samoocena zdravja

Podatki o samooceni zdravja kažejo, da je večina odraslih prebivalcev Slovenije, starih med 18–74 let, zadovoljna s svojim zdravjem, saj jih 69,7 % svoje zdravje ocenjuje kot dobro (združeni odgovori zelo dobro in dobro), 26,0 % kot srednje in 4,3 % kot slabo (združeni odgovori slabo in zelo slabo).

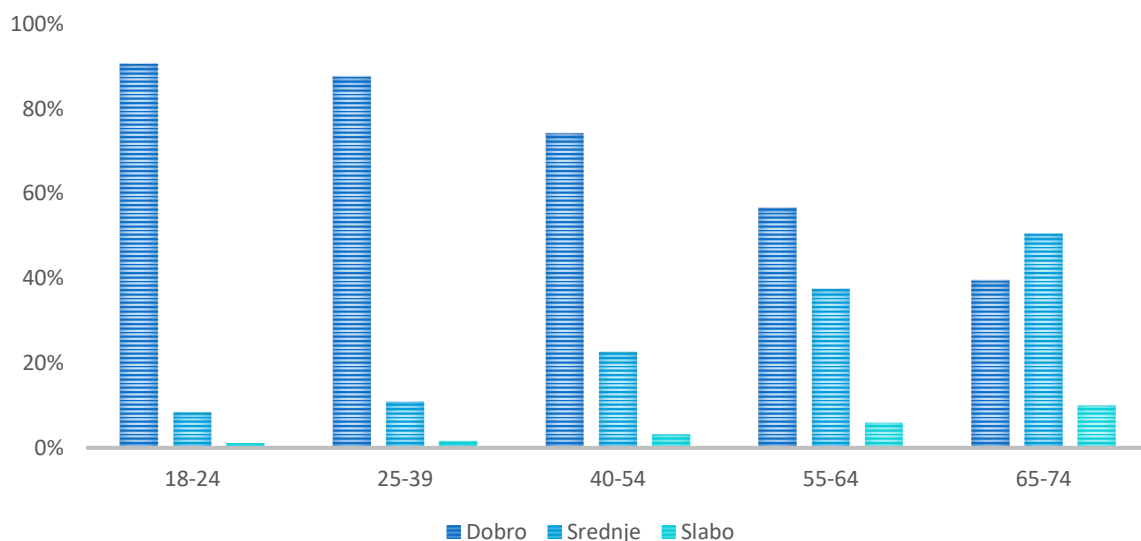
Moški svoje zdravje ocenjujejo nekoliko bolje v primerjavi z ženskami. Svoje zdravje je kot dobro ocenilo 72,6 % moških, medtem ko je pri ženskah ta delež 66,7 %. Razlika med spoloma je 5,9 odstotnih točk.

Slika 1: Delež prebivalcev starih od 18 do 74 let po samooceni zdravja in spolu, CINDI 2024



Samoocena zdravja je izrazito povezana s starostjo, saj svoje zdravje kot dobro ocenjuje več prebivalcev v nižjih starostnih skupinah, v primerjavi s prebivalci v višjih starostnih skupinah. Največ prebivalcev je svoje zdravje ocenilo kot dobro v starostni skupini 18–24 let (90,5 %), najmanj pa v starostni skupini 65–74 let (39,5 %).

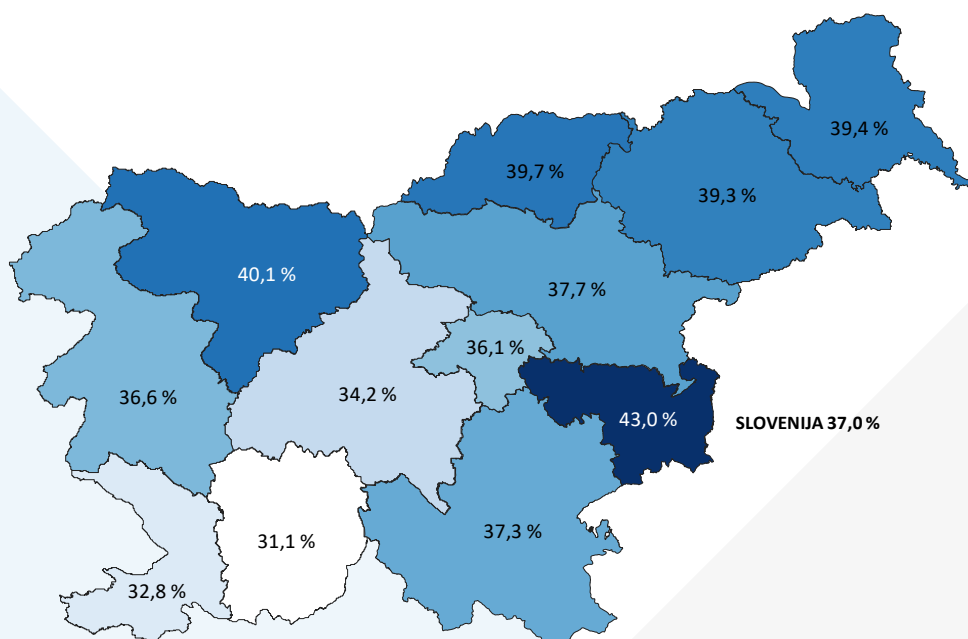
Slika 2: Delež prebivalcev starih od 18 do 74 let po samooceni zdravja in starosti, CINDI 2024



Zdravo 24-urno gibalno vedenje

Le 37,0 % odraslih prebivalcev Slovenije hkrati dosega priporočila za zmerno, do visoko-intenzivno telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Delež prebivalcev z zdravim 24-urnim gibalnim vedenjem je najnižji v primorsko-notranjski (31,1 %) in obalni-kraški regiji (32,8 %) ter najvišji v posavski (43,0 %) in gorenjski regiji (40,1 %).

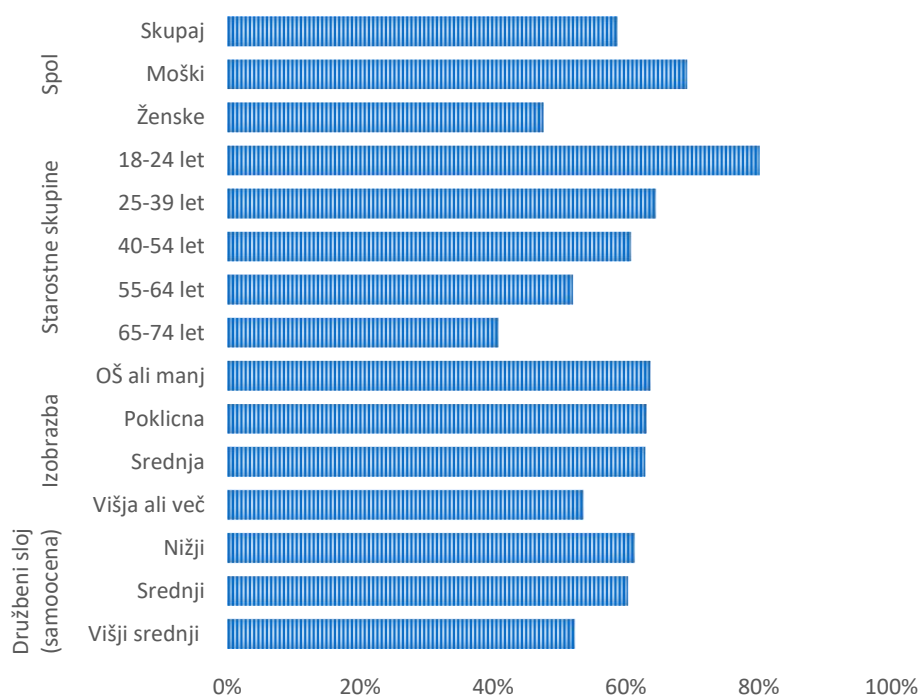
Slika 3: Delež prebivalcev starih od 18 do 74 let, ki dosegajo smernice za 24-urno gibalno vedenje, CINDI 2024



Zdravo prehranjevanje

Delež oseb z nezdravimi prehranskimi navadami je bil najvišji med moškimi, mlajšimi odraslimi, prebivalci z nižjim samoocenjenim družbenim slojem ter med manj izobraženimi.

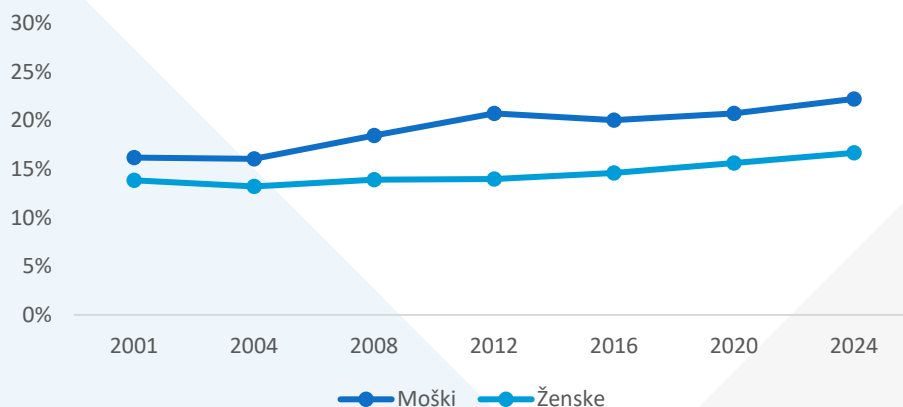
Slika 4: Delež prebivalcev starih od 18 do 74 let, ki se prehranjujejo pretežno nezdravo po spolu, starosti, izobrazbi in samoocenjenem družbenem sloju, CINDI 2024



Debelost

Primerjalni podatki iz obdobja 2001–2024 kažejo, da debelost med odraslimi prebivalci Slovenije še vedno narašča. V tem obdobju se je delež žensk z debelostjo povečal za 2,9 odstotne točke, pri moških pa je bil porast še izrazitejši, in sicer za kar 6 odstotnih točk.

Slika 5: Trend debelosti ($ITM \geq 30 \text{ kg/m}^2$) med prebivalci starimi 25 do 64 let od 2001 do 2024, CINDI 2001 - 2024

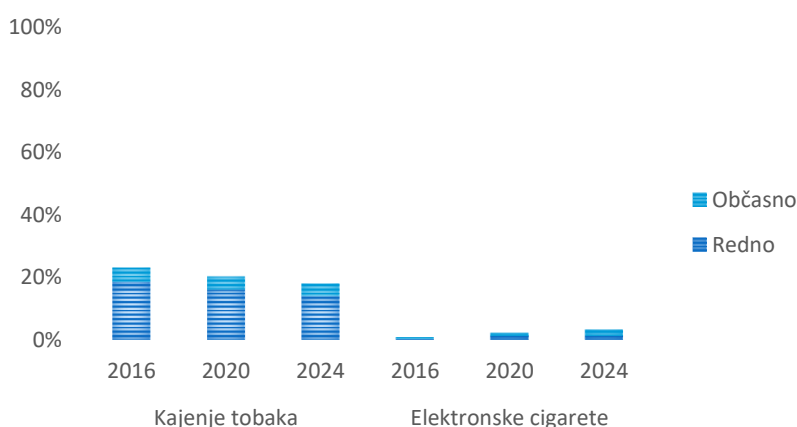


Skoraj polovica (45,3 %) moških v starosti od 18 do 74 let se sooča s prekomerno telesno maso, dobra petina (21,3 %) med njimi pa že izpolnjuje merila za debelost. Pri ženskah so podatki nekoliko ugodnejši, vendar glede dolgoročnega ohranjanja zdravja nič manj zaskrbljujoči.

Kajenje

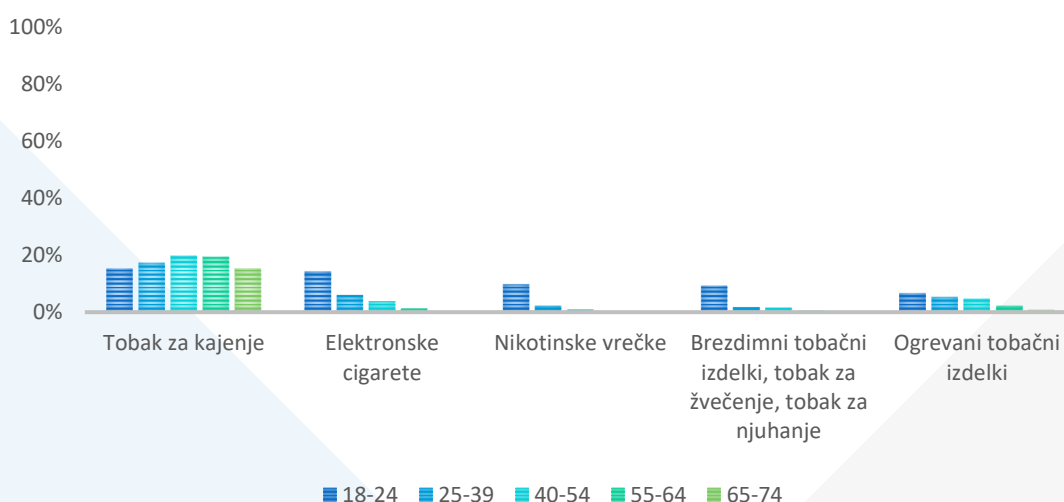
Med leti 2016, 2020 in 2024 se zmanjšujeta delež kadilcev ne glede na pogostost kajenja in delež rednih kadilcev tobaka, narašča pa delež uporabnikov elektronskih cigaret.

Slika 6: Deleži kadilcev tobaka in uporabnikov elektronskih cigaret med prebivalci starimi 25 do 74 let, CINDI 2016 - 2024



V Sloveniji kadi tobak 17,9 % prebivalcev, starih 18-74 let, druge tobačne in nikotinske izdelke pa uporablja manj kot 5 %. Uporaba novih tobačnih in nikotinskih izdelkov je višja v mlajših starostnih skupinah (18-24 let, pri nekaterih izdelkih tudi 25-39 let), razlike med spoloma pa beležimo v kajenju tobaka ter uporabi brezdimnih tobačnih in nikotinskih izdelkov (deleži so višji med moškimi kot ženskami). Delež kadilcev tobaka je najnižji med tistimi z višjo stopnjo izobrazbe ali več.

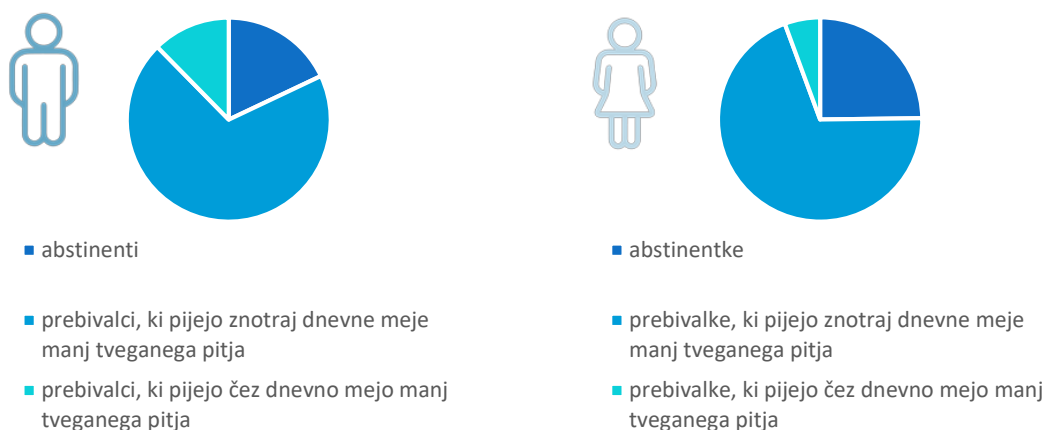
Slika 7: Delež uporabnikov različnih tobačnih in nikotinskih izdelkov med prebivalci starimi 18 do 74 let po starosti, CINDI 2024



Pitje alkohola

Približno eden od desetih prebivalcev v povprečju vsak dan popije več alkohola kot opredeljuje dnevna meja manj tveganega pitja alkohola¹; moški 2,2-krat pogosteje kot ženske.

Slika 8: Delež abstinentov, delež pivcev, ki v povprečju pijejo znotraj dnevne meje manj tveganega pitja in delež tistih, ki pijejo čez dnevno mejo manj tveganega pitja alkohola, 18–74 let, CINDI 2024



Pravna podlaga za zbiranje podatkov:

– Letni program statističnih raziskovanj za leto 2024 (Uradni list RS, št. 118/2023 in 35/2024)

Podatki iz preteklih raziskav se nahajajo na [spletni strani NIJZ](#).

¹ Dnevna meja manj tveganega pitja alkohola - prebivalci presegajo dnevno mejo manj tveganega pitja alkohola, če v povprečju na dan popijejo več kot 10 gramov čistega alkohola (velja za ženske) oz. več kot 20 g čistega alkohola (velja za moške). 10 gramov čistega alkohola (1 merica) je v 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dl žgane pijače ali 5 dcl radlerja.