


ELANIKE RAHULOLU OMA
KODULINNA OLUDEGA
NING HUVI
TERVISELIIKUMISE JA
AKTIIVSE ELUVIISI VASTU



Küsitlustulemuste
kokkuvõte

 ARIKO MARKETING

Faktum
UURINGUKESKUS

Uuringu eesmärk

Uuringu eesmärgiks oli

kaardistada

- ▣ seitsme linna elanike erinevate sotsiaalsete gruppide üldine elu-oluga rahulolu ning

selgitada välja

- ▣ inimeste teadlikkus ja huvi tervise liikumise ja aktiivse eluviisi vastu

Uuringu sisu

üldine rahulolu linnaeluga

- huvi linnas toimuva vastu; infoallikad
- rahulolu erinevate valdkondadega, millele tuleks eritähelepanu pöörata

terviseliikumise plokk

- mis on tervislik eluviis; tervisliku eluviisi/terviseliikumise harrastamine
- tervise liikumise teema aktuaalsus; kes peaks tervise liikumist propageerima; inimese enda panus tervise liikumisse
- aktiivse eluviisi propageerimisvõtted, üritused; mida linnas piisavalt, millest puudus
- elanike tegelemine mõne aktiivse eluviisi vormiga; takistused tervise liikumise harrastamisel

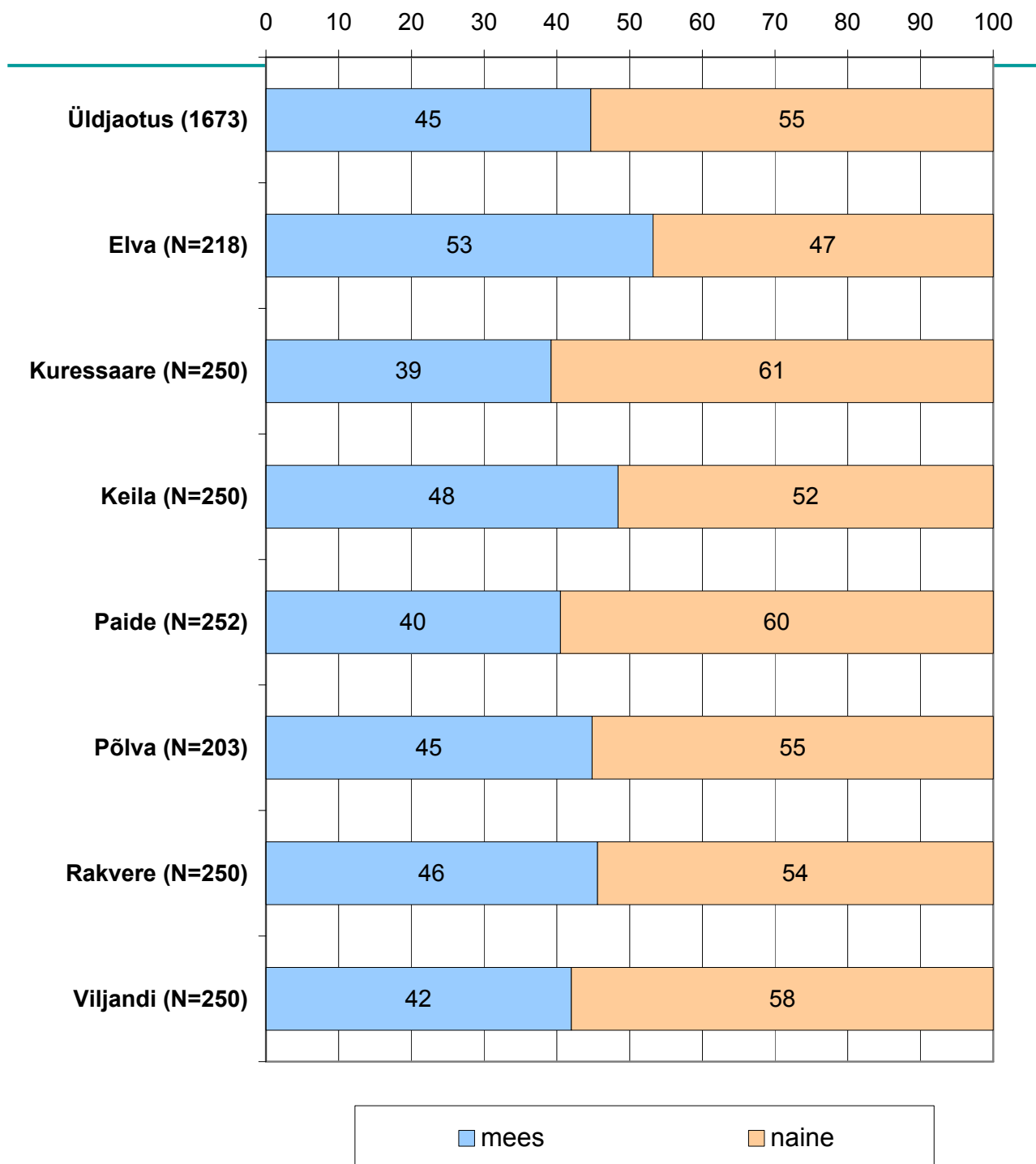
hinnangud oma tervislikule seisundile

- kuivõrd võetakse ravimeid; käiakse arsti juures; kas ja millele tervisliku seisundi parandamise eesmärgil raha kulutatakse

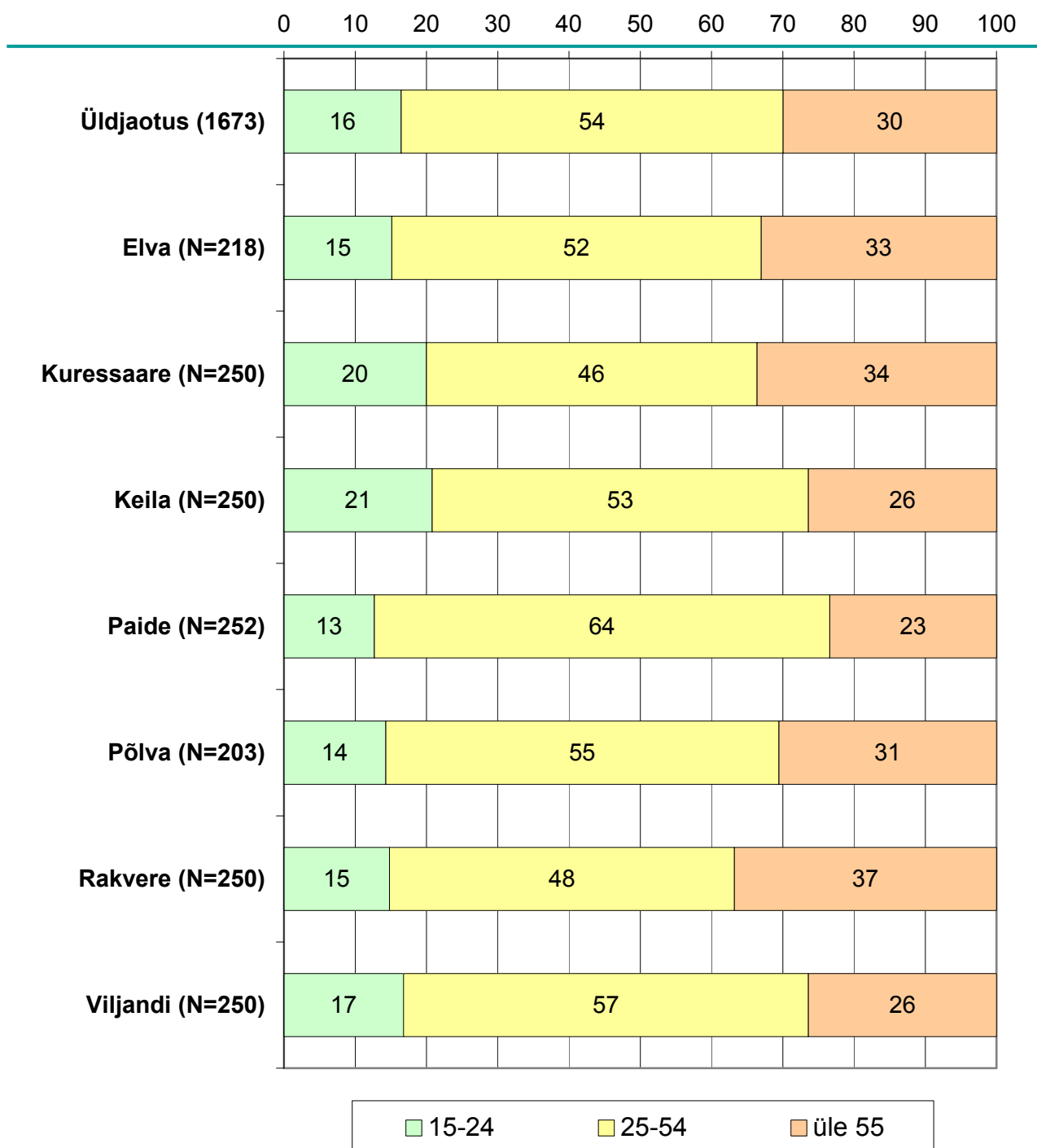
Uuringu läbiviimise metoodika

- **2006 a. veebruaris viidi läbi arvamuskustitlus Elvas (218 vastajat), Kuressaares (250), Keilas (250), Paides (252), Põlvas (203), Rakveres (250) ja Viljandis (250)**
- **Valim moodustus juhuvaliku põhimõttel, lähtealuseks AS Andmevarast tellitud stardiaadresside andmebaas. Kokku küsitleti 1673 inimest vanuses 15-74 aastat**
- **Leibkonna valikuks valimipunktis rakendati lähteadressi meetodit - reeglite kogum stardiaadressist edasiliikumise marsruudi, majade ja korterite valikuks. Vastaja valikuks leibkonnast kasutati nn noore mehe reeglit. Leibkonnas intervjueriti ainult ühte inimest**
- **Kodude külastamine intervjuude läbiviimiseks toimus tööpäevadel õhtusel ajal ja nädalavahetusel.**

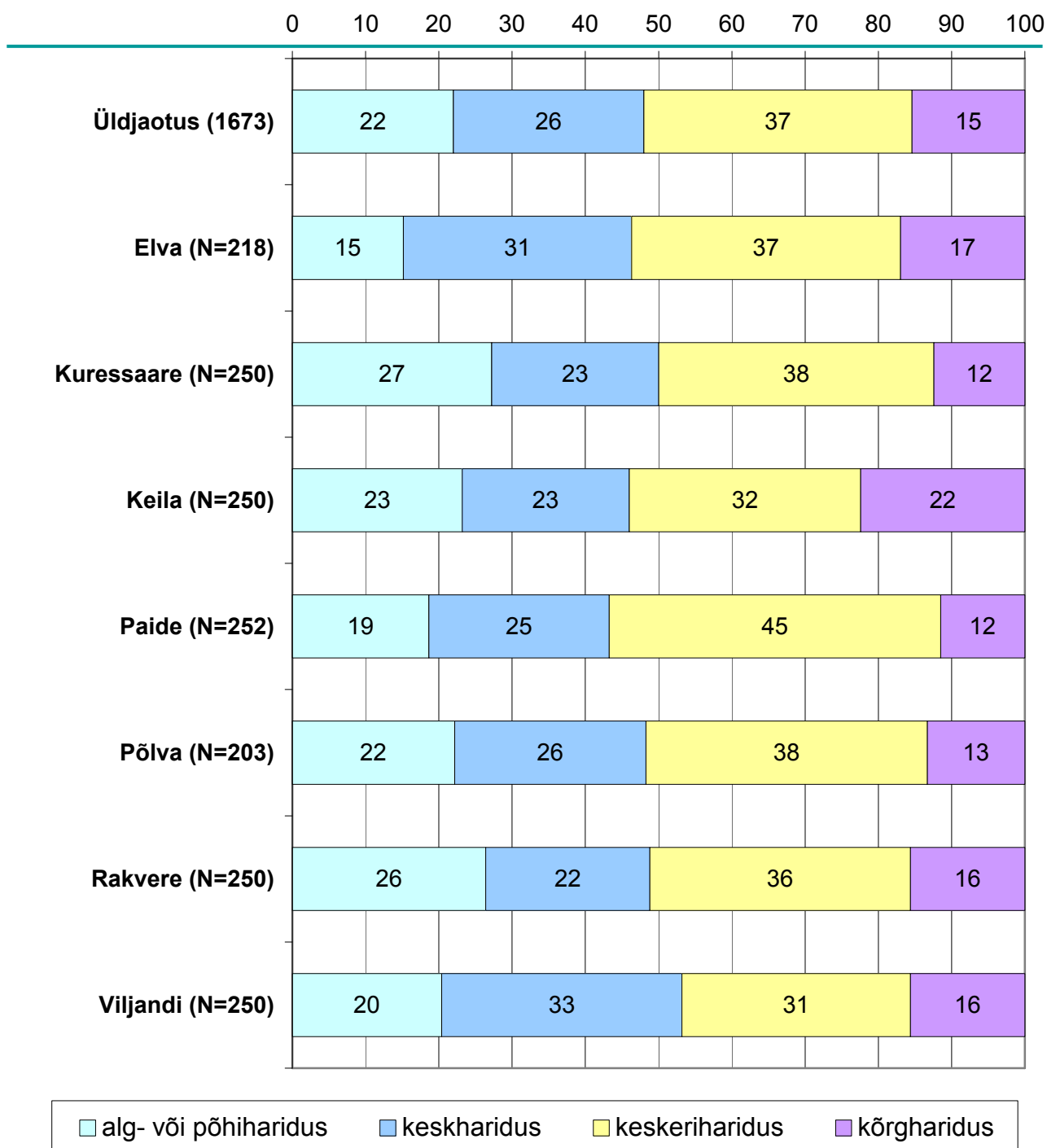
Vastajate sotsiaaldemograafiline profiil - SUGU (%)



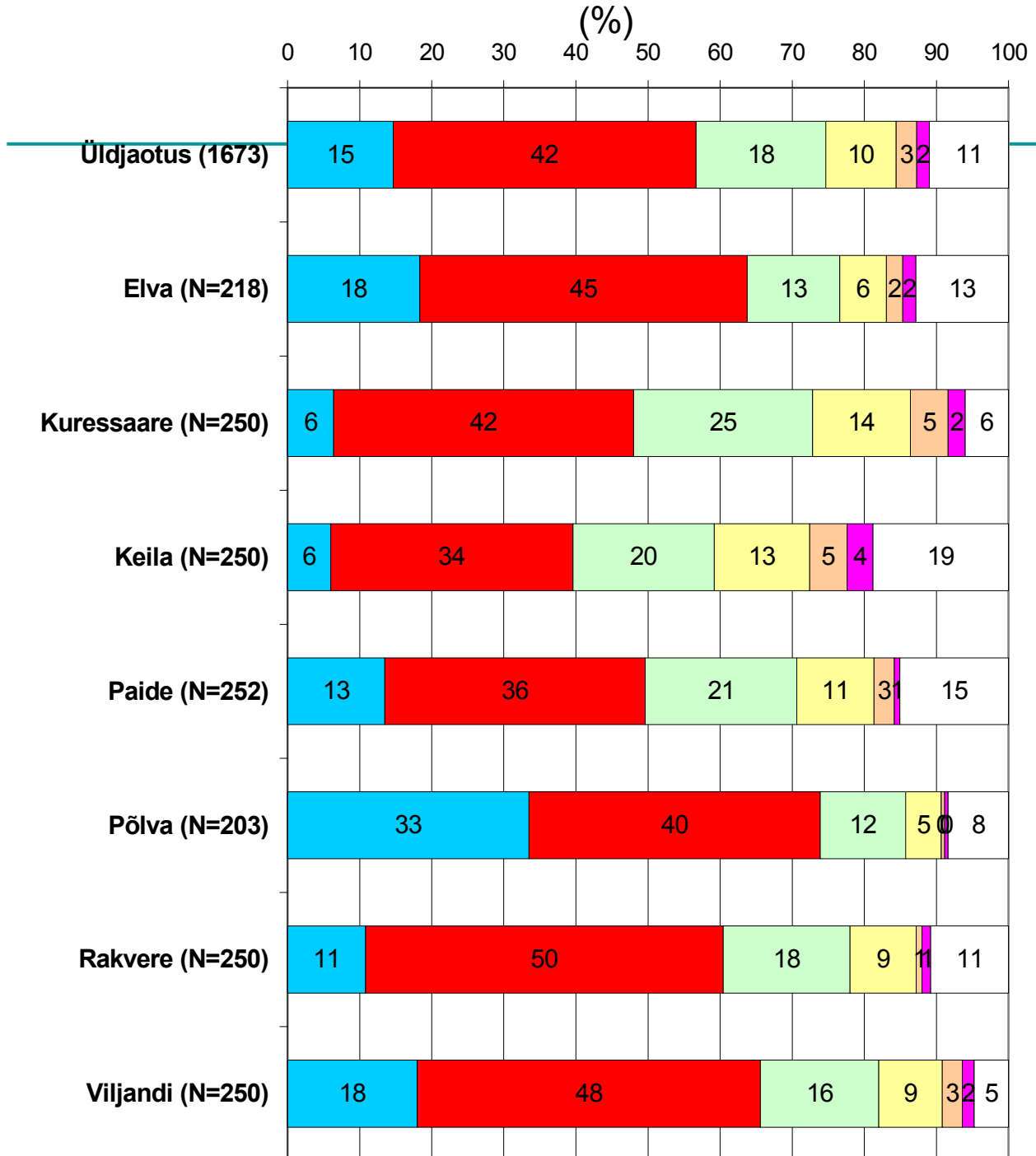
Vastajate sotsiaaldemograafiline profiil - VANUS (%)



Vastajate sotsiaaldemograafiline profiil - HARIDUS (%)

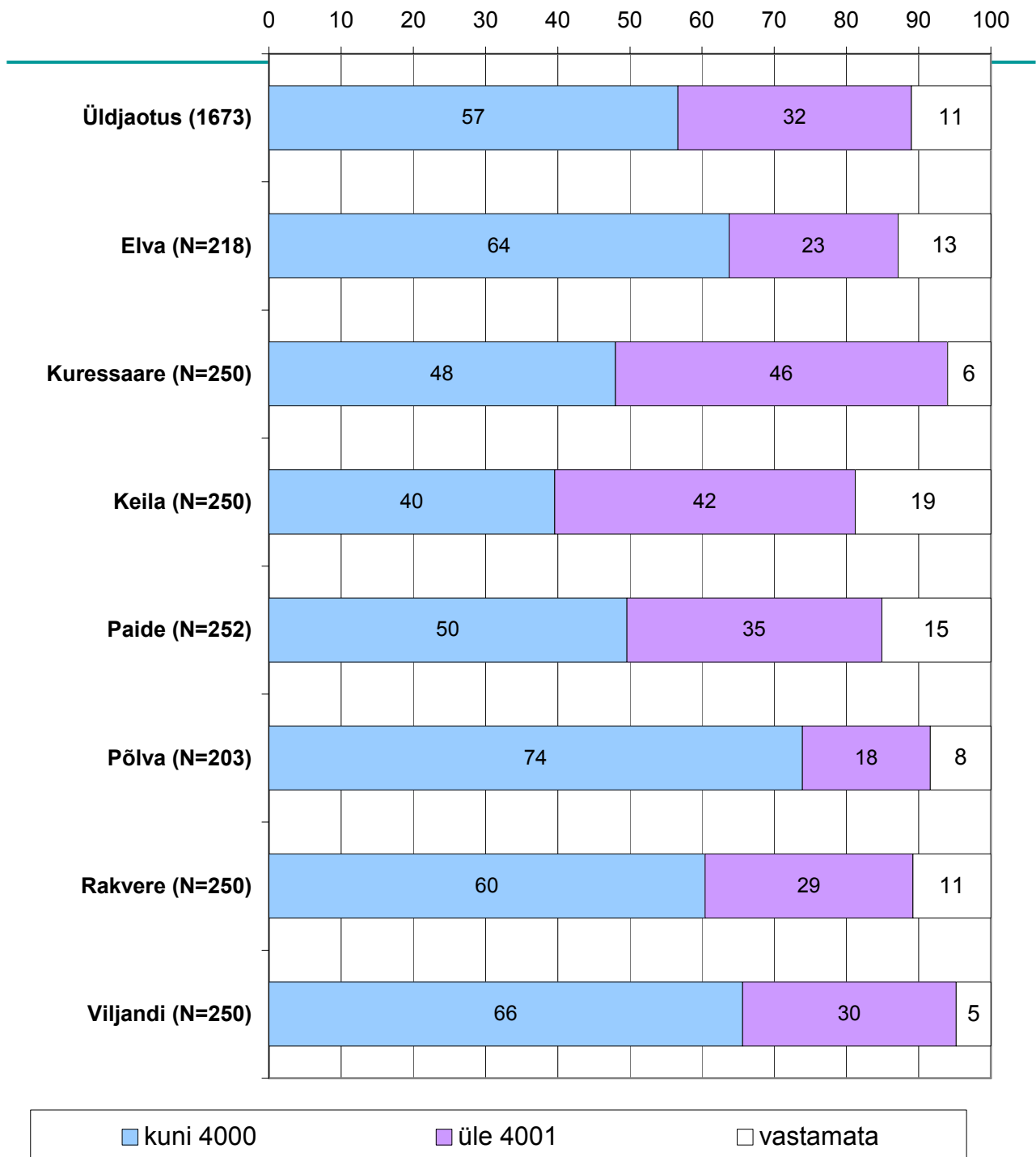


Vastajate sotsiaaldemograafiline profiil - SISSETULEK (netosissetulek pereliikme kohta kuus)

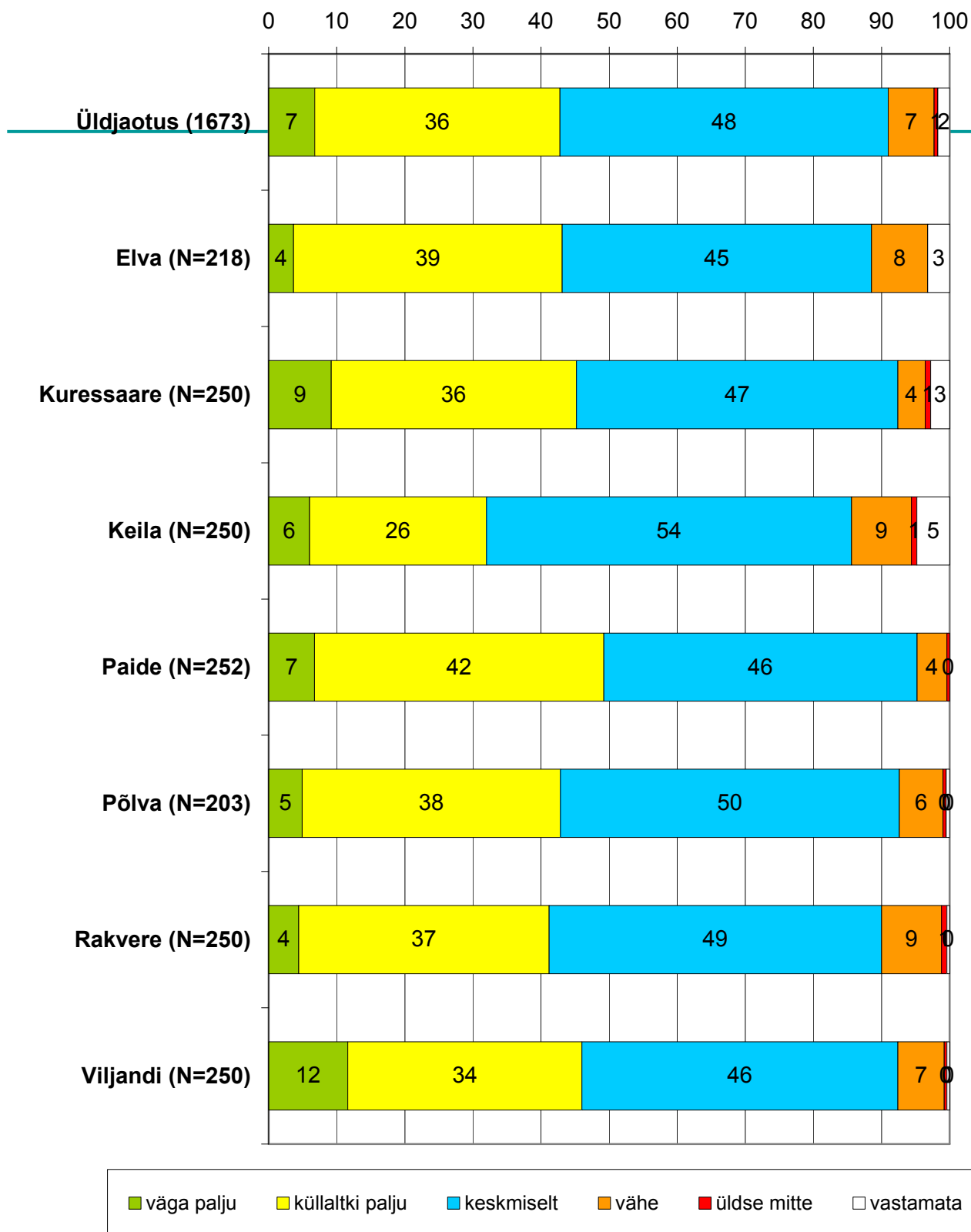


■ kuni 2000
 ■ 2001-4000 kr
 ■ 4001 - 6000 kr
 ■ 6001 - 8000 kr
■ 8001 - 10 000 kr
 ■ üle 10 000 kr
 ■ KEELDUS

Vastajate sotsiaaldemograafiline profiil - SISSETULEK (netosissetulek pereliikme kohta kuus) (%)

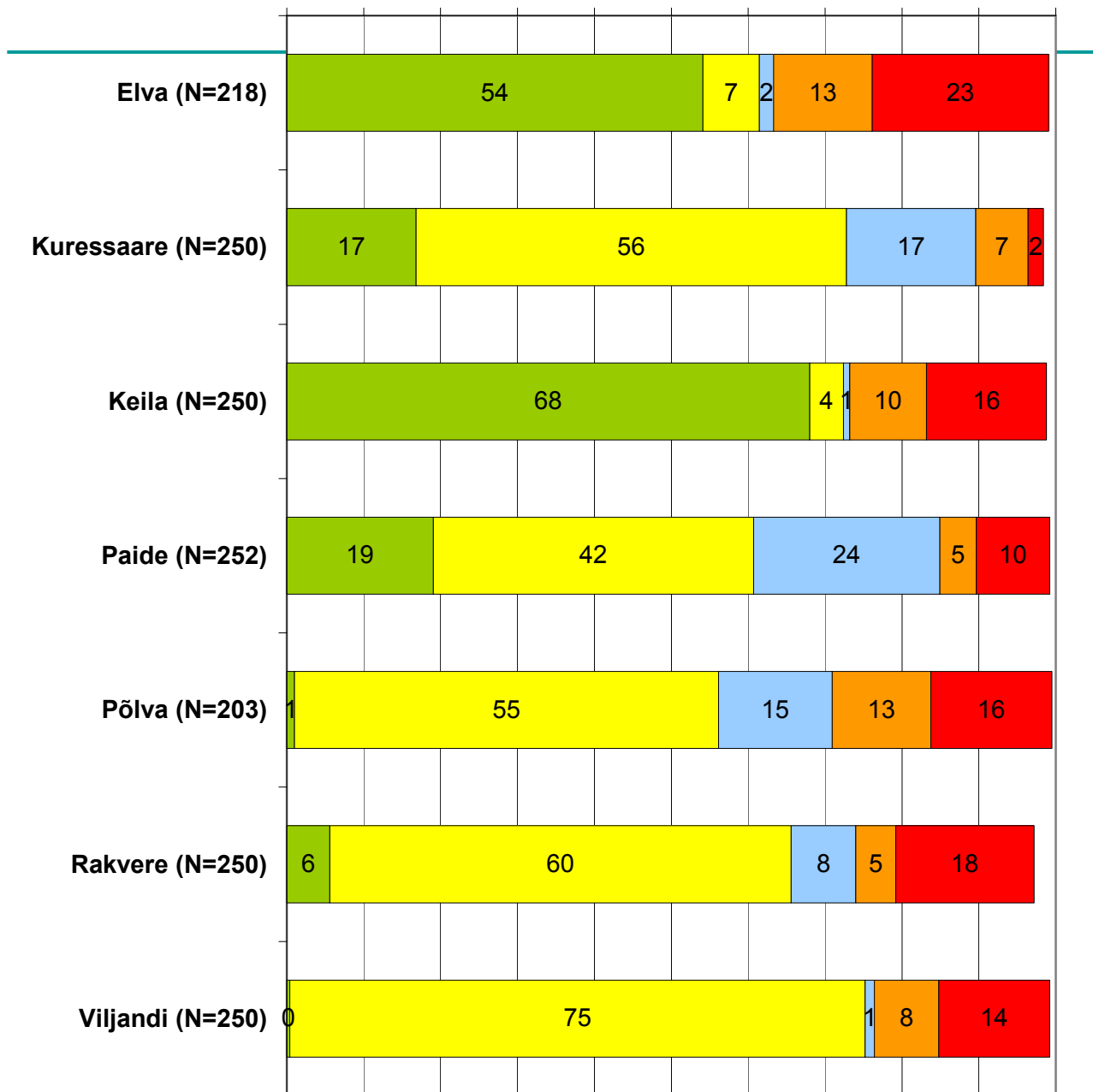


Mil määral tunnete huvi linnas toimuva vastu? (%)



Millisest kanalist saate põhilise info linnas toimuva kohta?

(%)



meie linna leht

meie maakonna leht

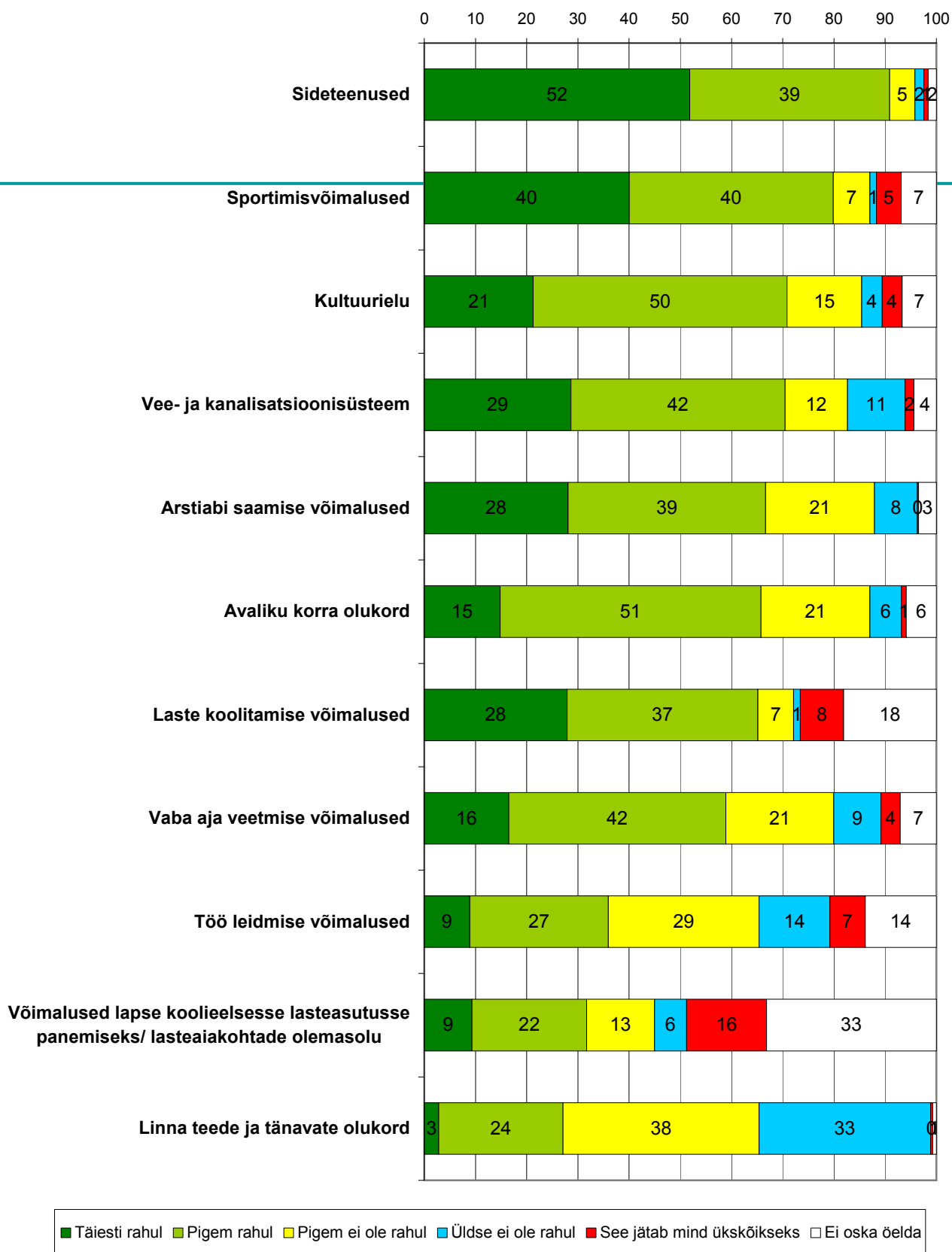
kohalik raadio

linna kodulehekülg Internetis

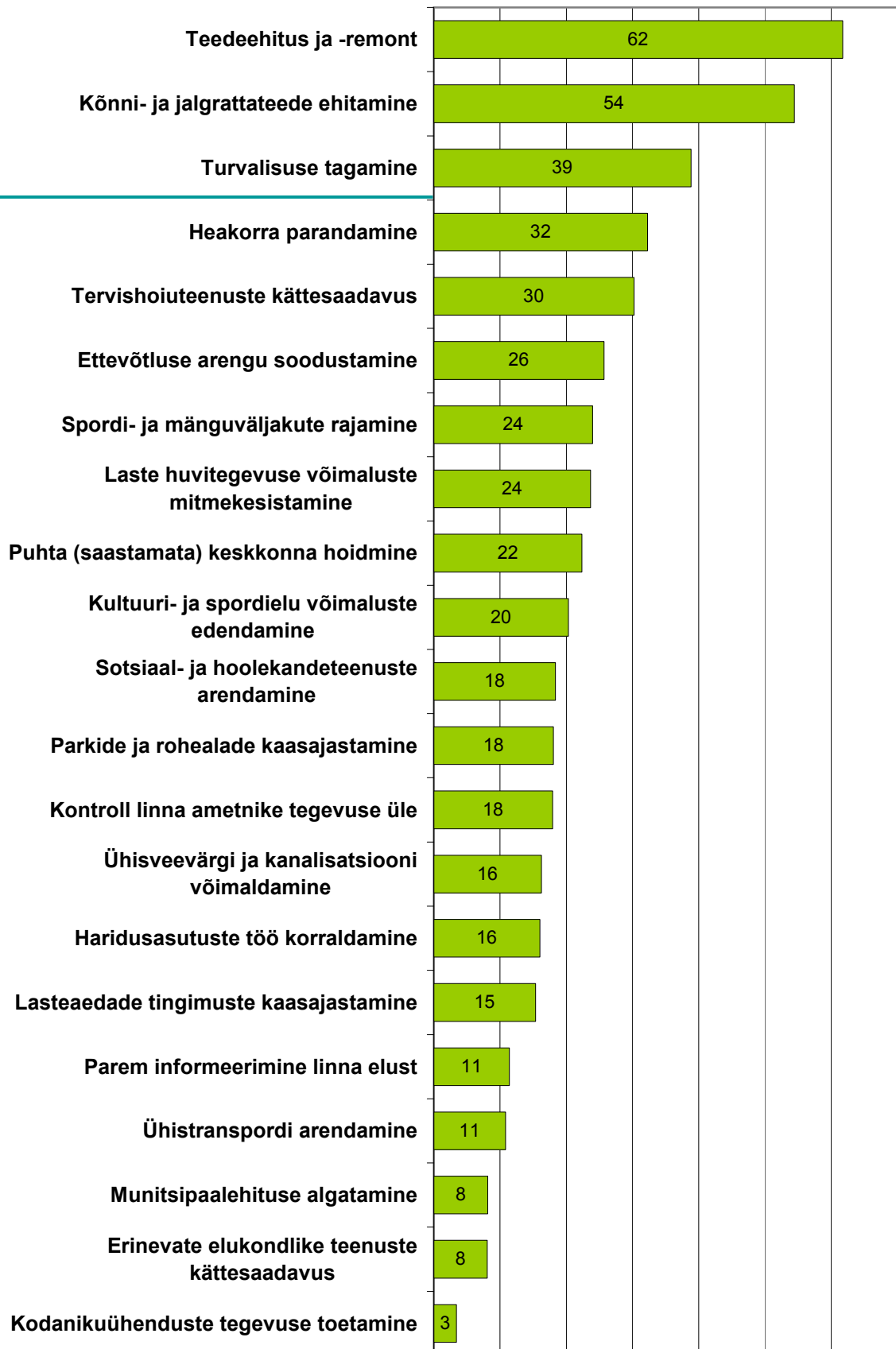
perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt

Kui rahul te olete oma linna elu erinevate külgedega?

N=1673 (%)

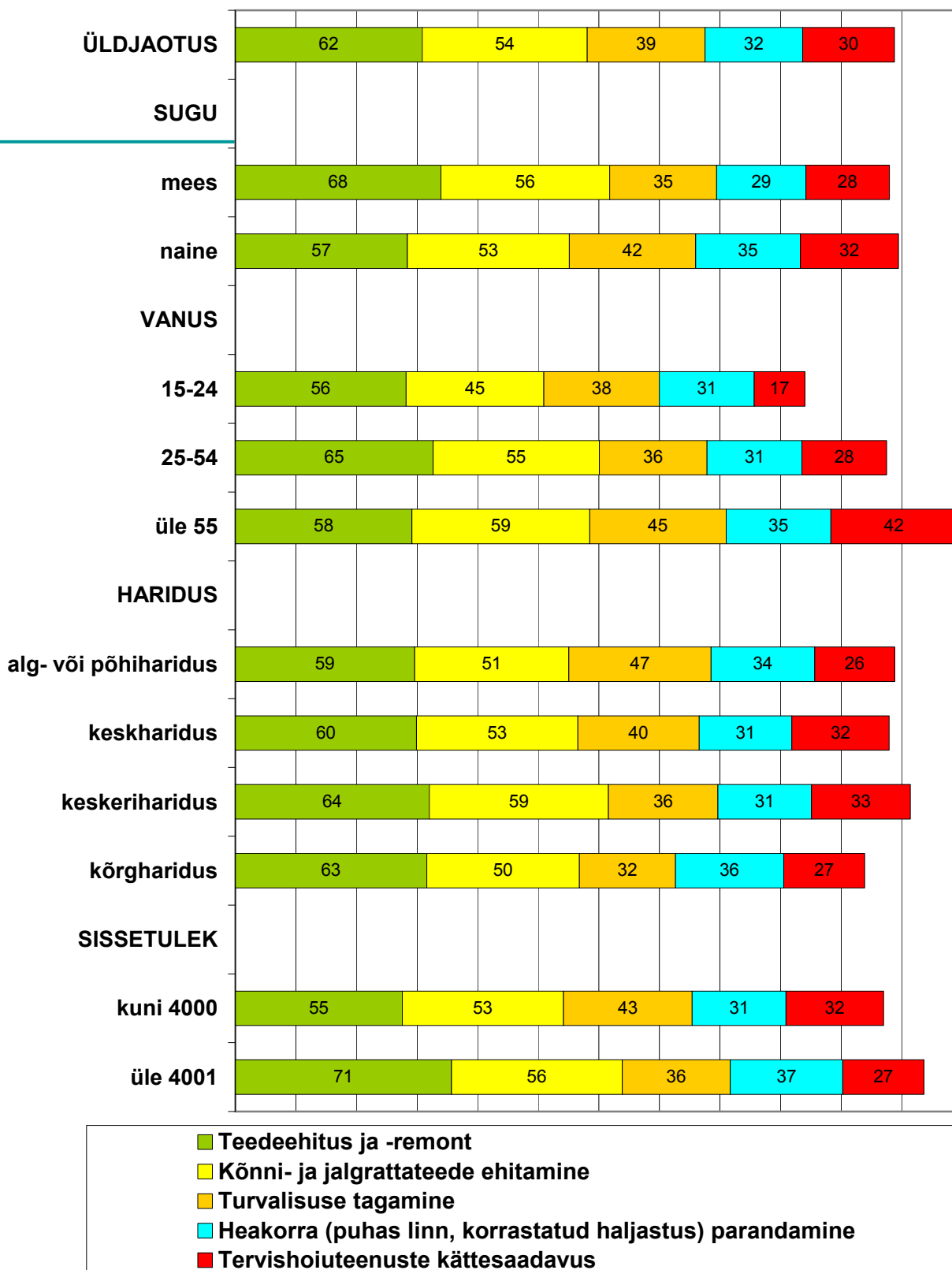


Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud eelkõige tegelema N=1673 (%)

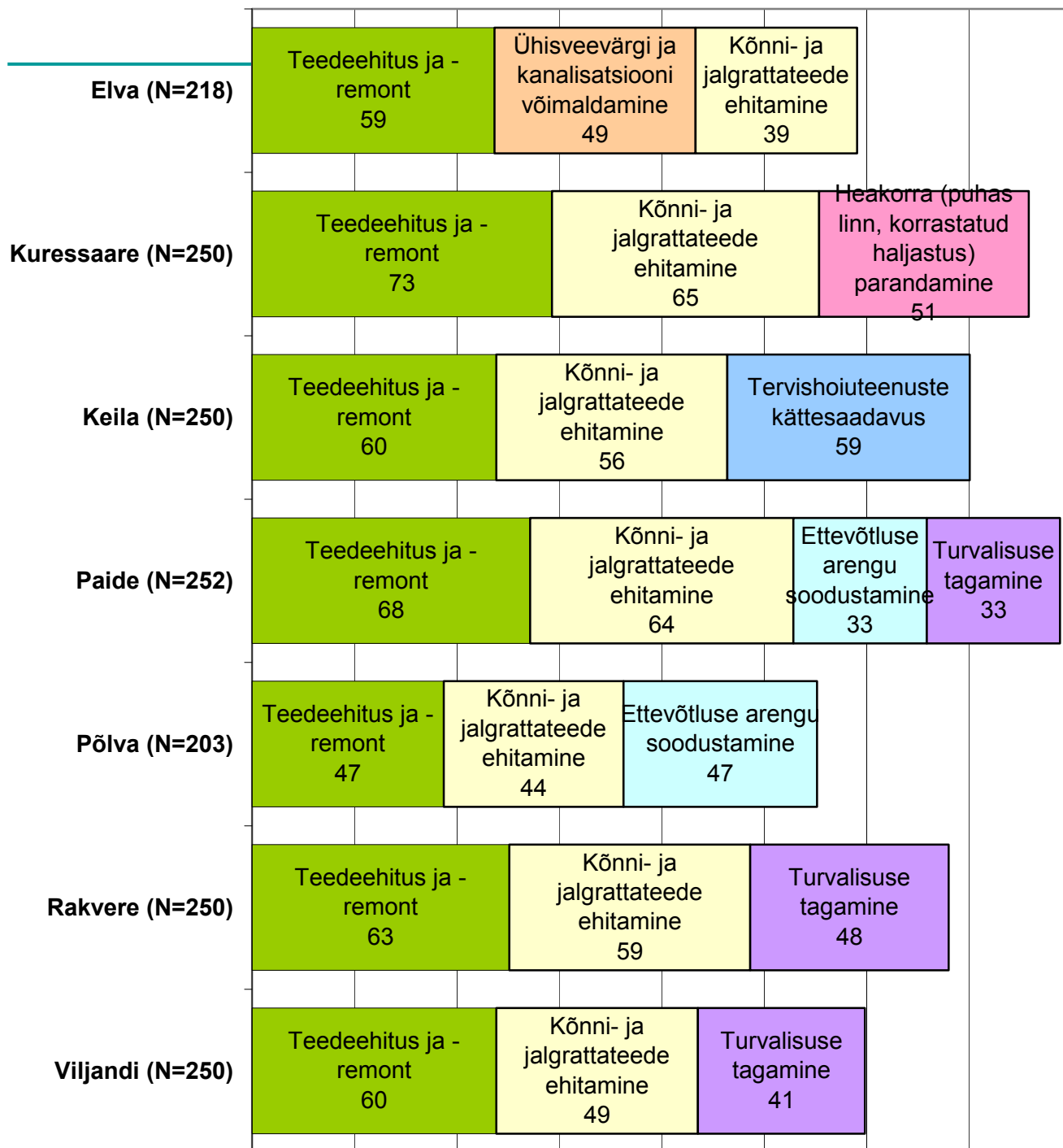


Viis peamist küsimust, mille lahendamiseks peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

N=1673 (%)



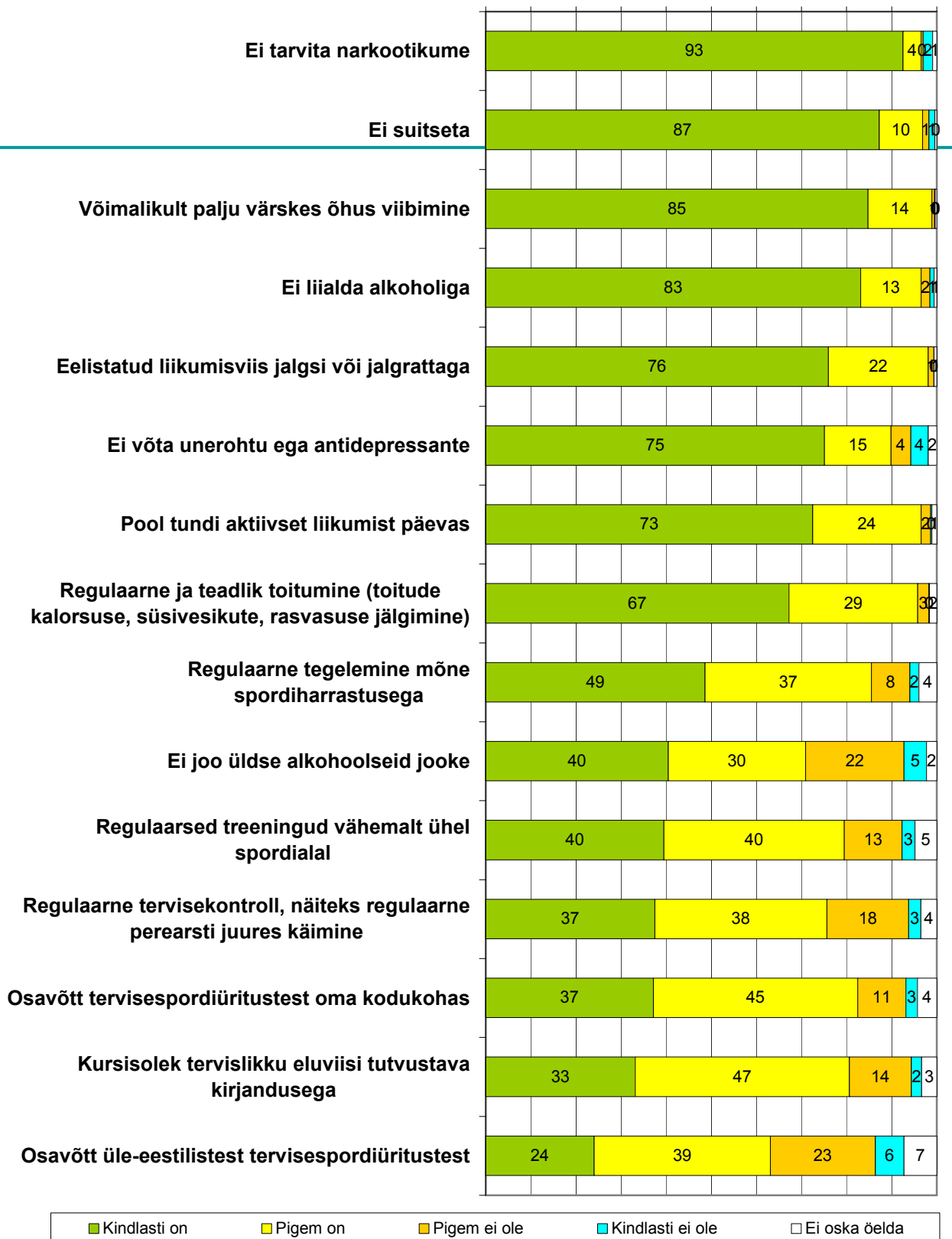
Milliste küsimuste lahendamisega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema? - Kolm peamist (%)



Kuivõrd on järgmised tegevused elanike arvates tervisliku eluviisi tunnuseks

N=1673 (%)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



Kindlasti on

Pigem on

Pigem ei ole

Kindlasti ei ole

Ei oska öelda

Tervisliku eluviisi tunnused

- **Ei suitseta, ei tarvita alkoholi, narkootikume, unerontu**

Noored või vanemas keskeas kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised

- **Aktiivne liikumine värskes õhus, teadlik toitumine**

Vanemad ja keskealised keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised

Tervisliku eluviisi tunnused

- **Osavõtt spordiüritustest, kursisolek vastava kirjandusega, regulaarne tervisekontroll, täielik karskus**

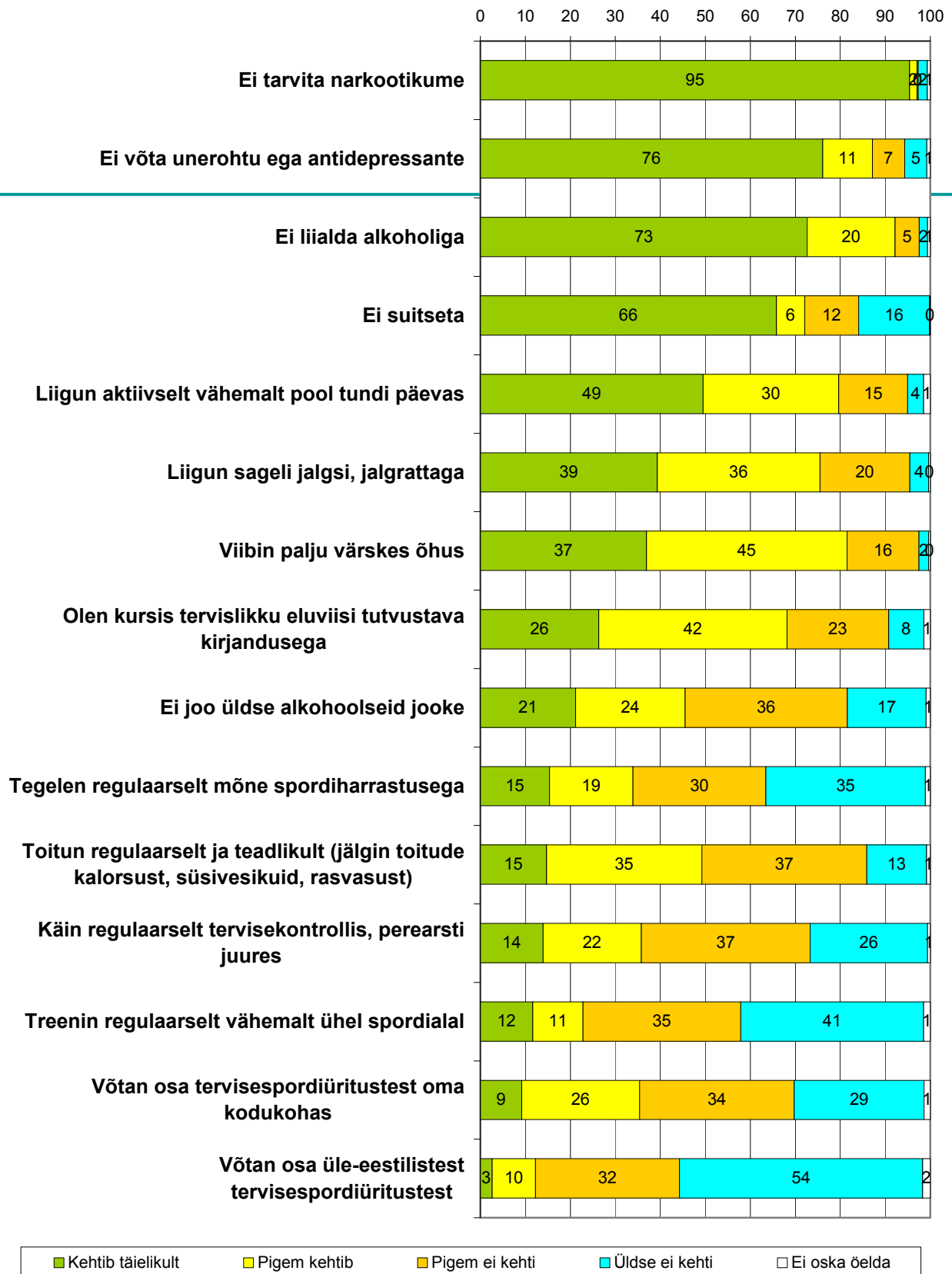
Vanemad põhi- või keskeriharidusega naised

- **Regulaarsed treeningud, regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega**

Nooremad ja keskealised, põhi- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed

Kuivõrd järgmised väited kehtivad linnaelanike kohta

N=1673 (%)



Kuivõrd harrastavad elanikud ise tervislikku eluviisi (I)

- **Tegelen mõne spordiharrastusega, treenin regulaarselt, võtan spordiüritustest osa**

Noored ja keskealised, põhi- või kõrgharidusega mehed (isad ja pojad)

- **Liigun aktiivselt värskes õhus**

Vanemad, põhi- või keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised

Kuivõrd harrastavad elanikud ise tervislikku eluviisi (II)

- **Ei suitseta, ei tarbi (üldse) alkoholi, toitun teadlikult, olen tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega kursis, käin regulaarselt tervisekontrollis**

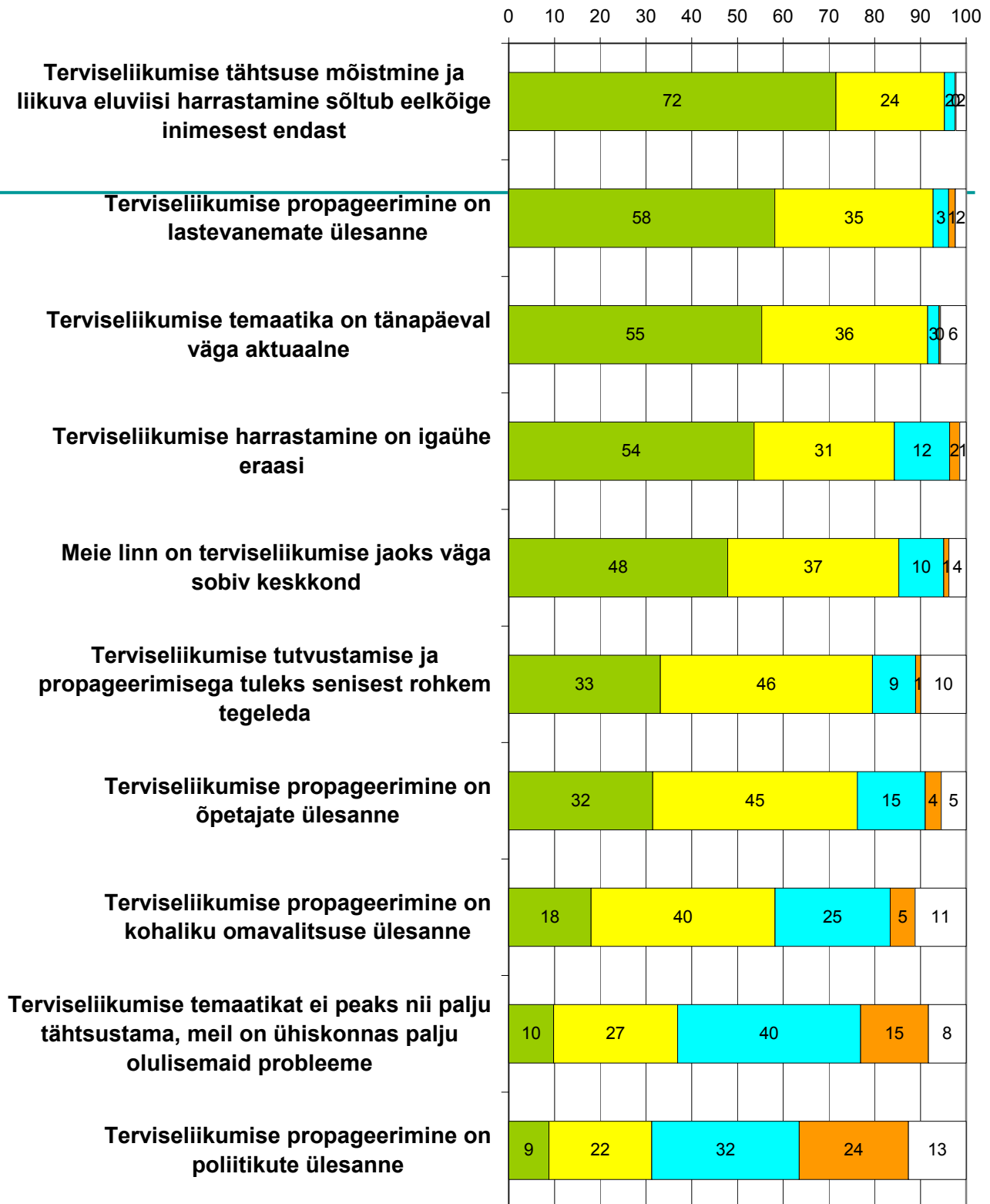
Vanemad kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised

- **Ei tarbi unerohtu, antidepressante ega narkootikume**

Nooremad ja keskealised, keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised

Terviseliikumise aktuaalsus. Kes peaks terviseliikumist propageerima

N=1673 (%)



■ Täiesti nõus

■ Pigem nõus

■ Pigem ei ole nõus

■ Üldse ei ole nõus

□ Ei oska öelda

Mida oodatakse omavalitsuselt, milline on inimese enda panus (I)

- **Terviseliikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ja poliitikute ülesanne**

Noored kesk- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed

- **Terviseliikumise propageerimine on õpetajate ja lastevanemate ülesanne**

Keskealised ja vanemad keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised

Mida oodatakse omavalitsuselt, milline on inimese enda panus (II)

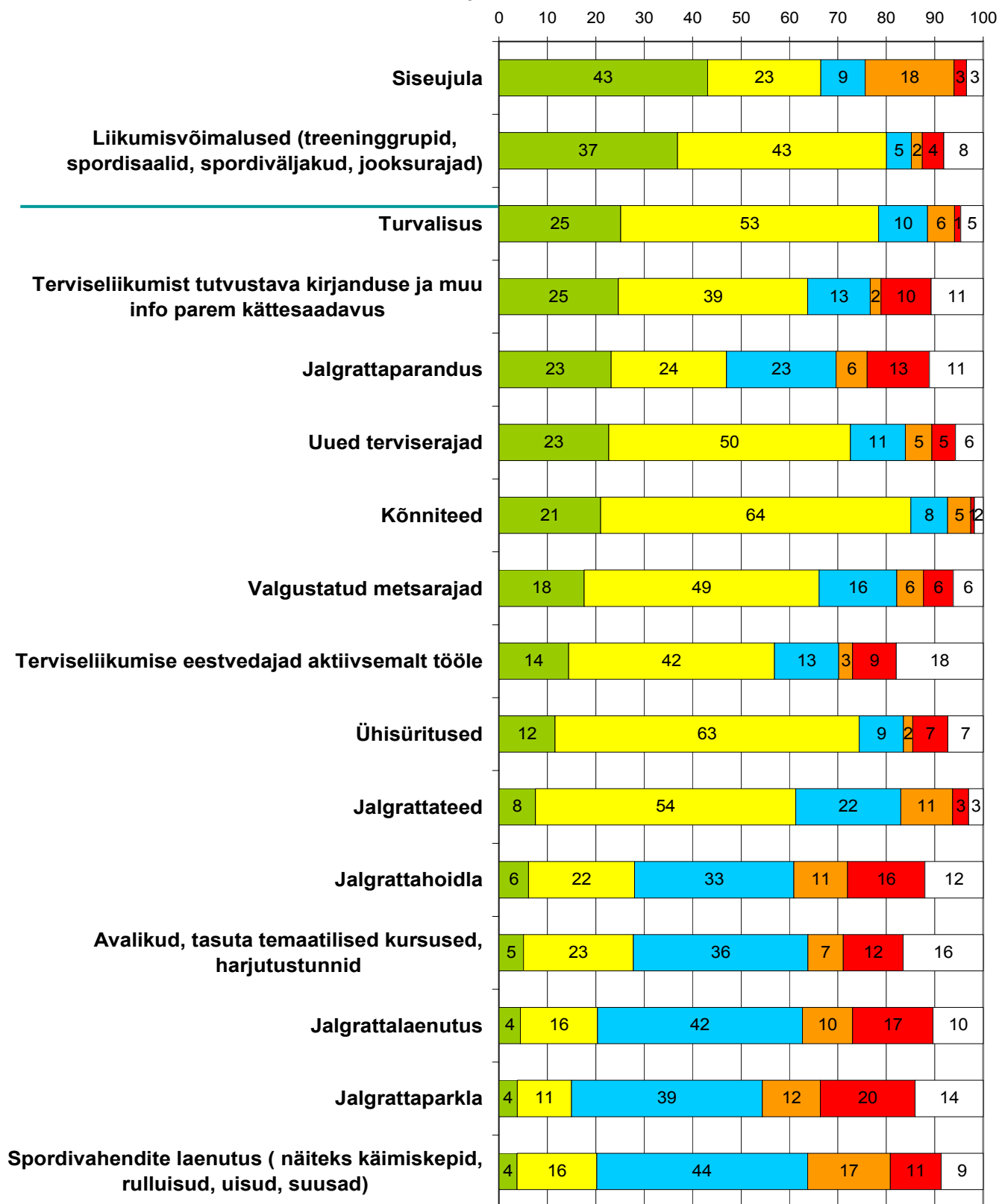
- **Terviseliikumise temaatika on väga aktuaalne, sellega peaks veelgi rohkem tegelema, seda tähtsustama; meie linn on sobiv keskkond terviseliikumise harrastamiseks**

Parimas tööeas kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised

- **Terviseliikumise tähtsuse mõistmine sõltub eelkõige inimesest endast, terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi**

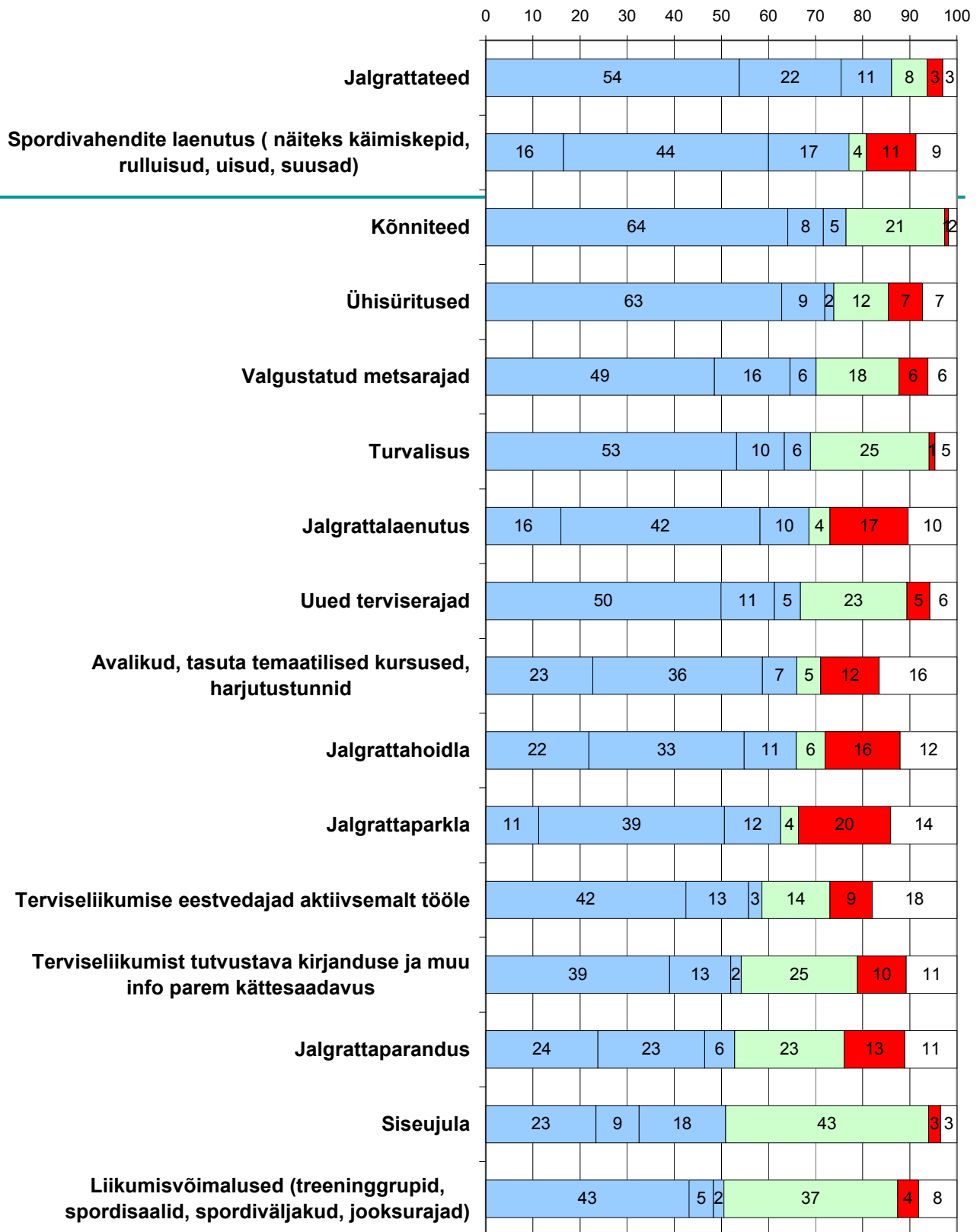
Vanemad ja ka noored, põhi- või keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed

Mida on linnas vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda ja võimalusi parandada? N=1673 (%)



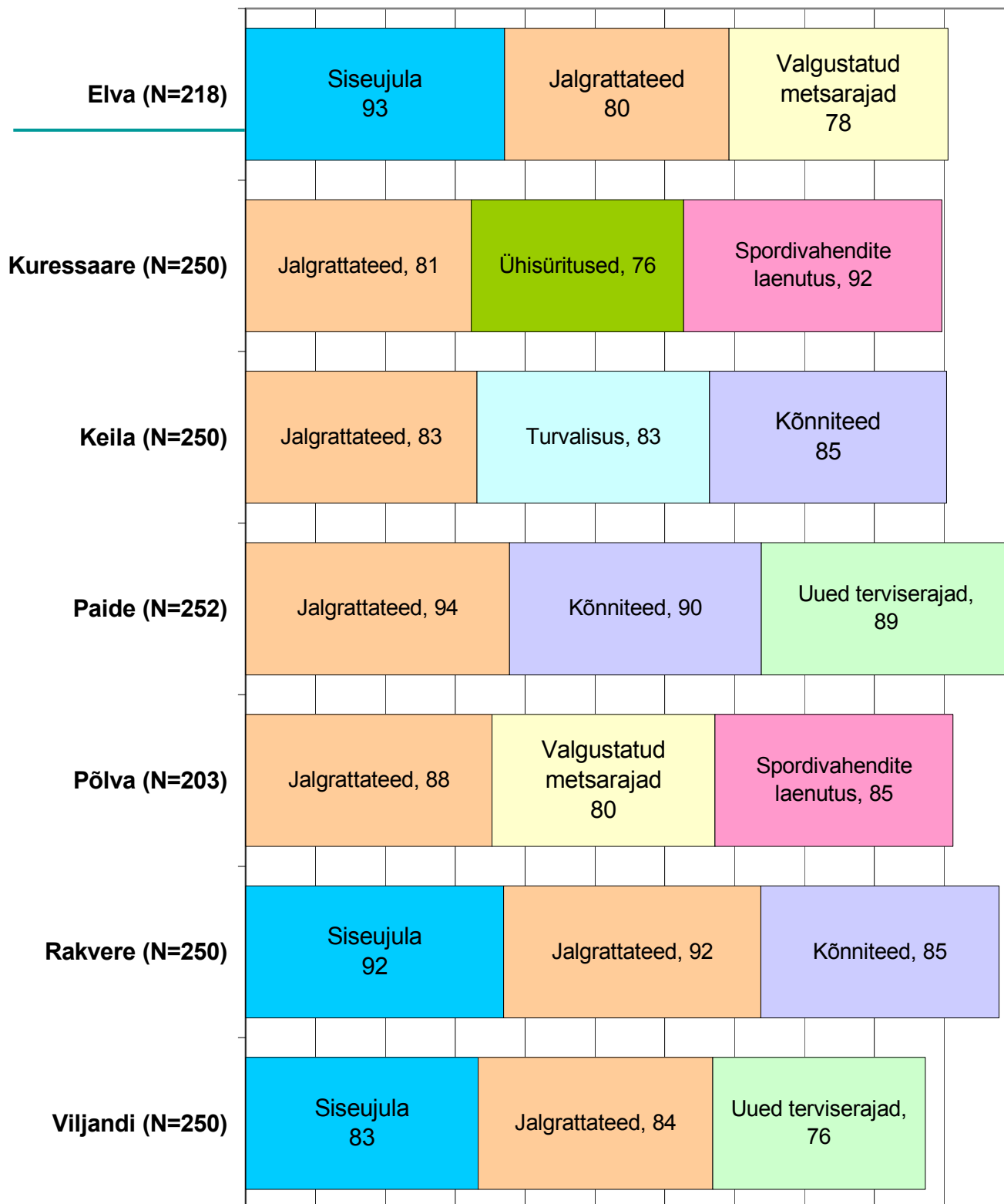
■ On piisavalt
 ■ On, võiks rohkem olla
 ■ Ei ole, võiks olla
■ Ei ole, aga suur vajadus selle järele
 ■ See mind ei huvita
 Ei oska öelda

Mida on linnas vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda ja võimalusi parandada N=1673 (%)

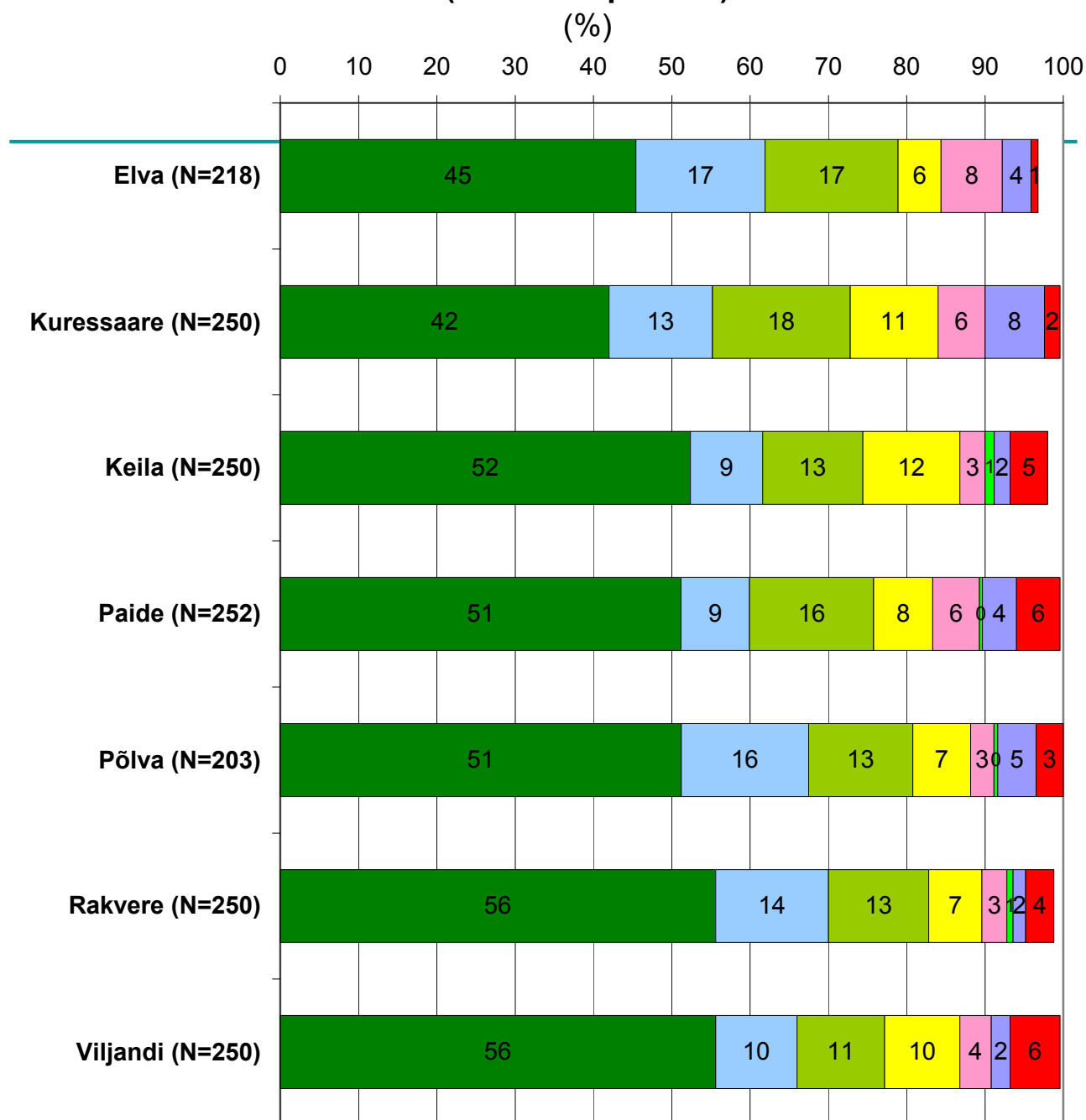


On, võiks rohkem olla Ei ole, võiks olla Ei ole, aga suur vajadus selle järele On piisavalt See mind ei huvita Ei oska öelda

Mida on linnas vaja teha, et tervise edendamiseks seotud keskkonda ja võimalusi parandada
(kolm kõige enam nimetatud valdkonda) (%)

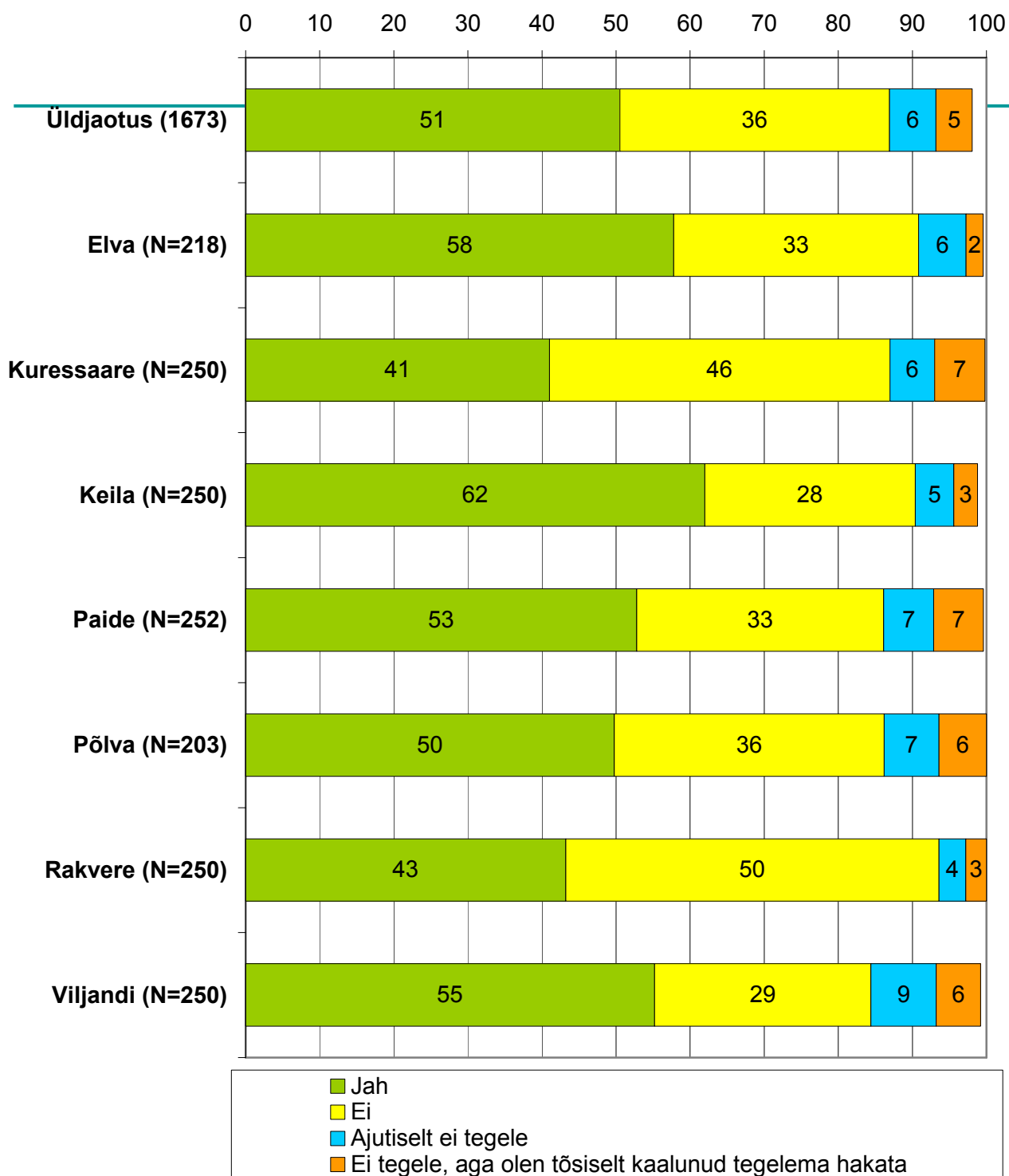


Milliseid liikuvat elustiili ja terviselikumist propageerivaid üritusi elanikud eelistaksid? (esikohale pandud)



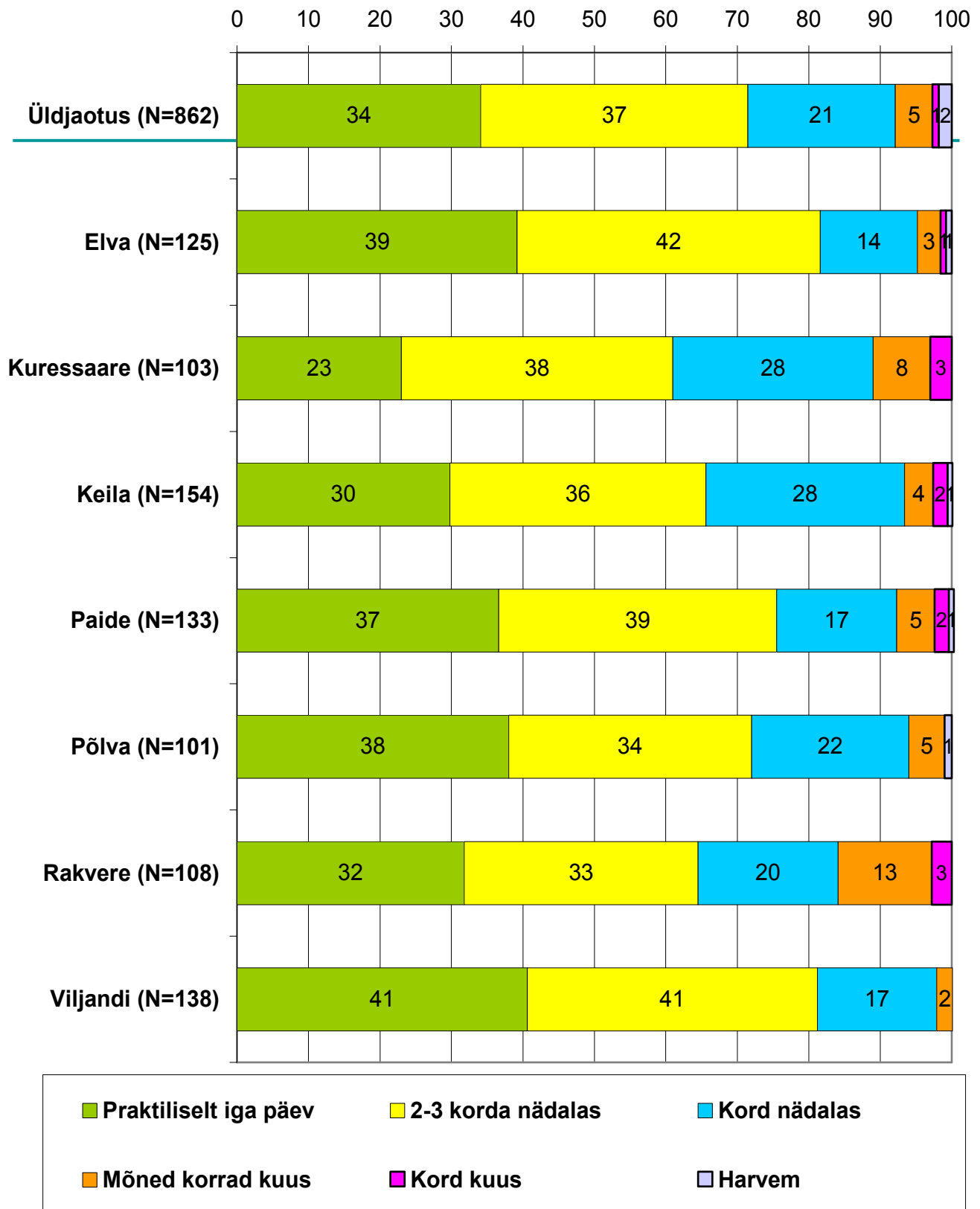
- Kogupere meelelahutuslik üritus
- Eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus
- Kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus.
- Väiksed, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritused..
- Sariüritused
- Seminar
- Suuremat piirkonda (linna lähiümbrust) haarav avalik üritus
- Kursus-koolitus

Kas tegelete mõne liikumisharrastusega? (%)

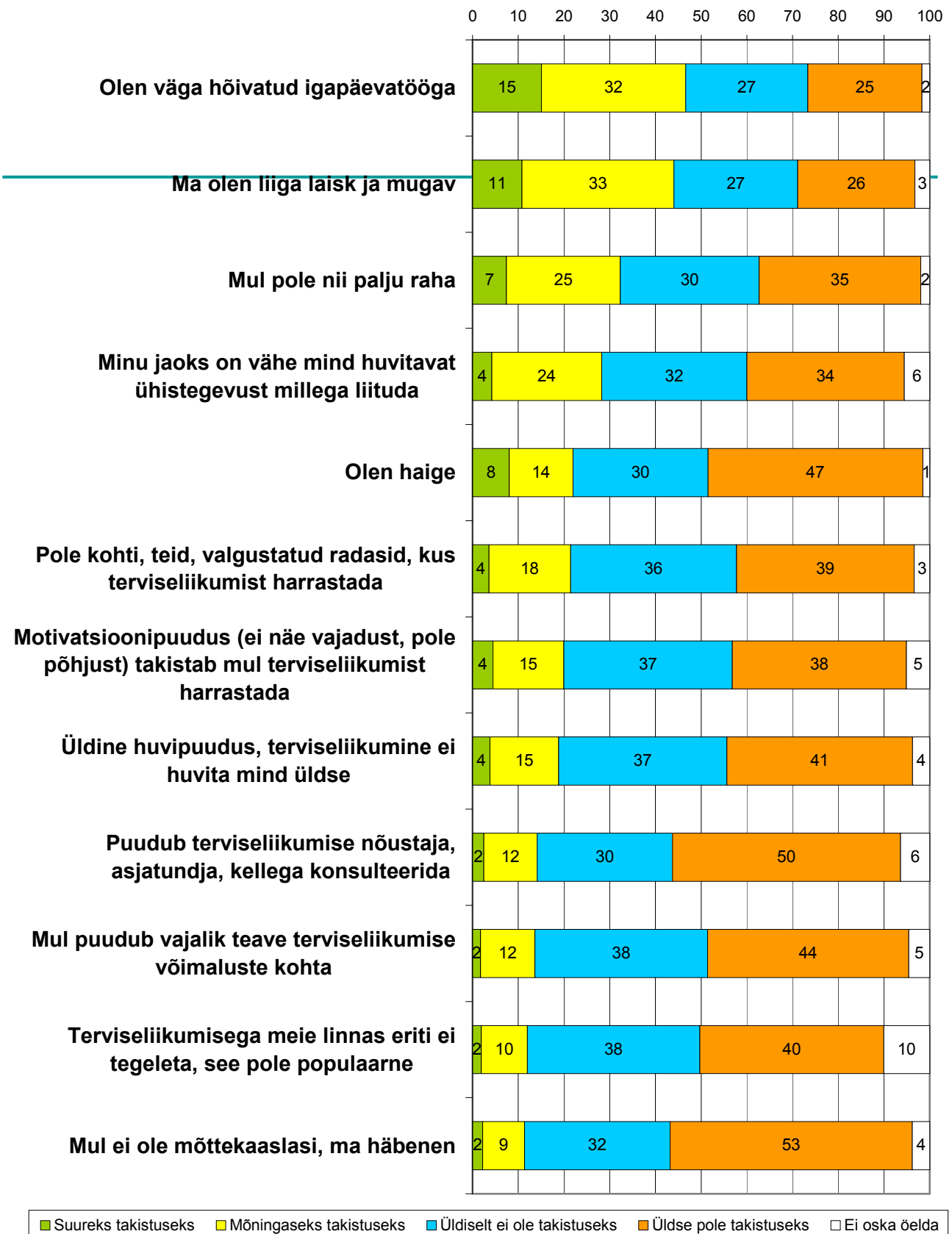


Kui sageli tegeldakse liikumisharrastusega?

(% nendest, kes tegelevad liikumisharrastusega)



Kuivõrd on järgmised põhjused takistuseks elanikel terviselikumise harrastamisel N=1673 (%)



Mis takistab terviseliikumise harrastamist

- **Pole kohti, teavet, nõustajat, mõttekaaslast, vähe huvitavaid üritusi, pole populaarne, olen tööga hõivatud**

Noored ja keskealised keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised

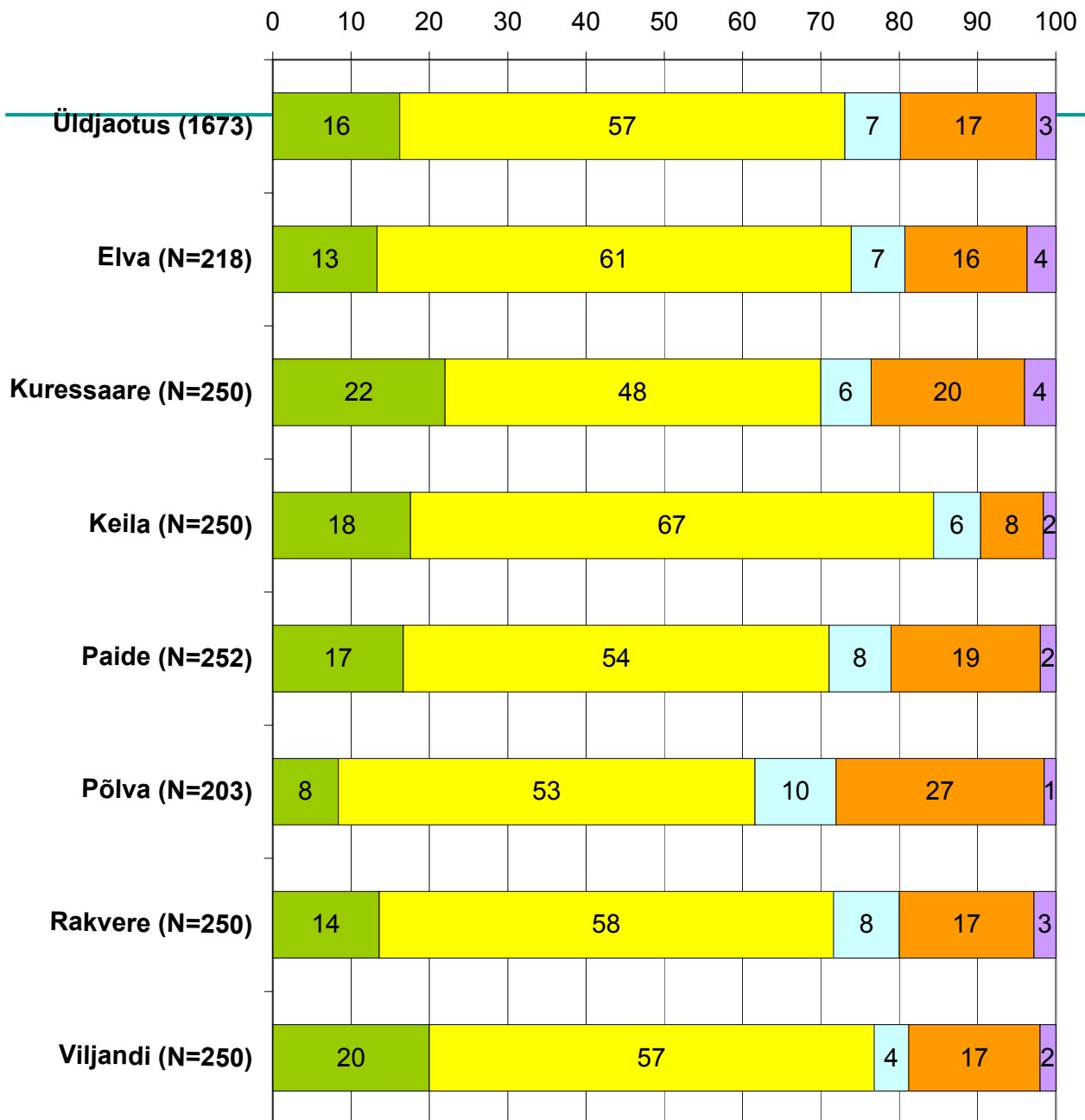
- **Huvipuudus, motivatsioonipuudus, olen laisk ja mugav**

Noored ja keskealised põhi- või keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed

- **Pole tervist, pole raha**

Vanemad põhi- või keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised

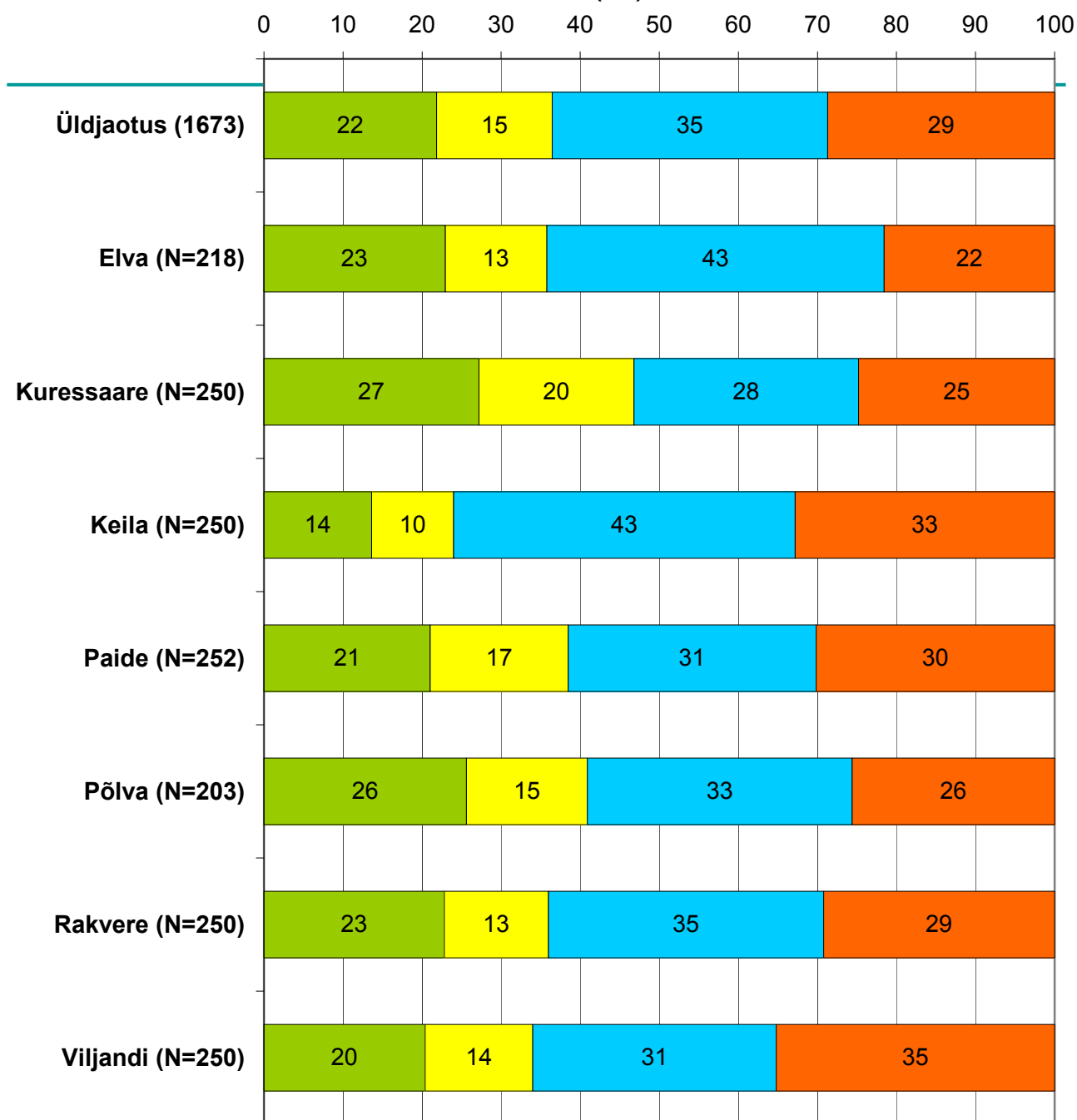
Linnaelanike hinnang oma tervislikule seisundile (%)



- Olen täiesti terve
- Olen üldiselt terve
- Põen üsna tihti kergemaid viirushaigusi
- Olen krooniline haige
- Olen väga haige inimene

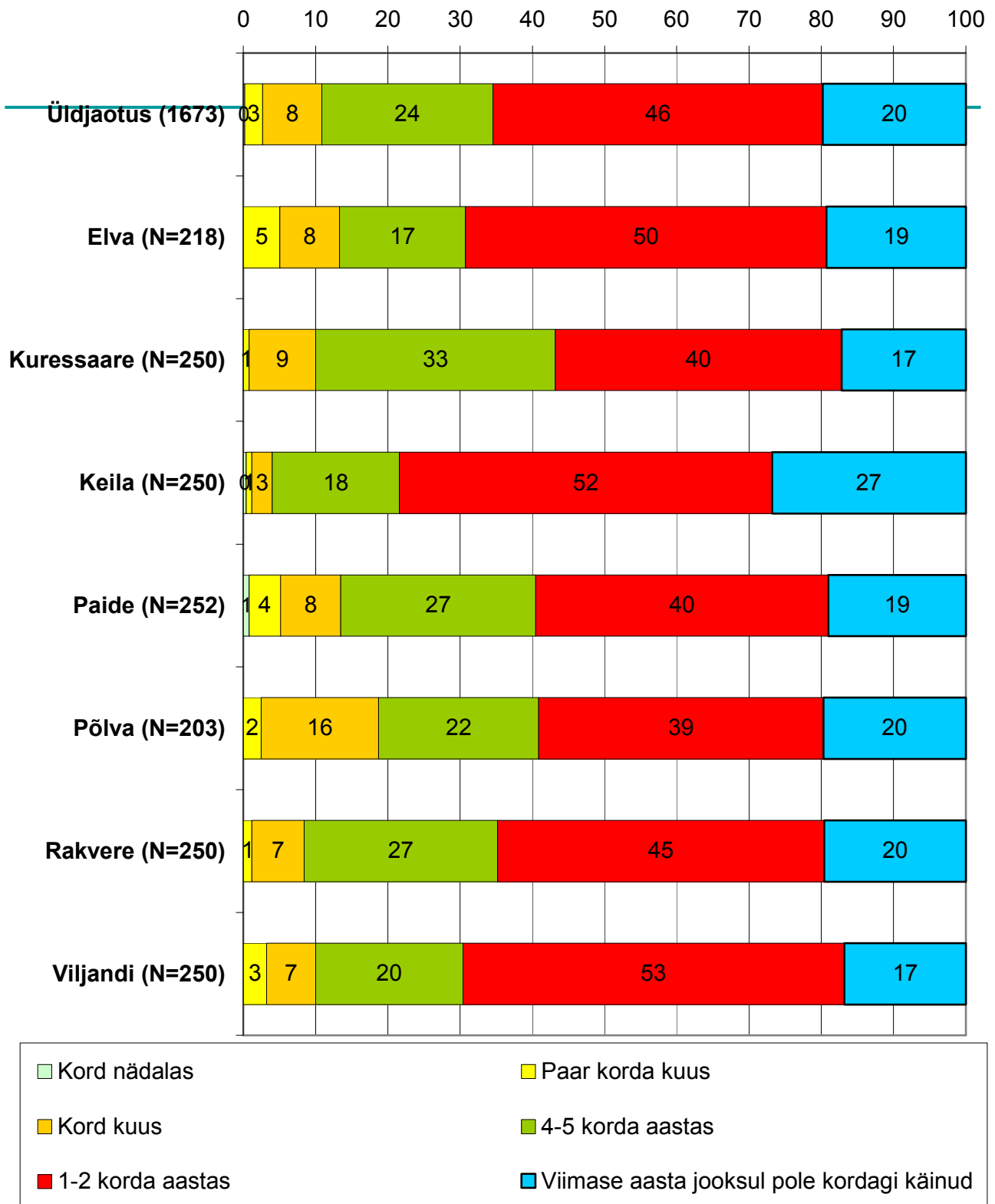
Kui tihti on elanikud viimase aasta jooksul ravimeid tarvitanud?

(%)

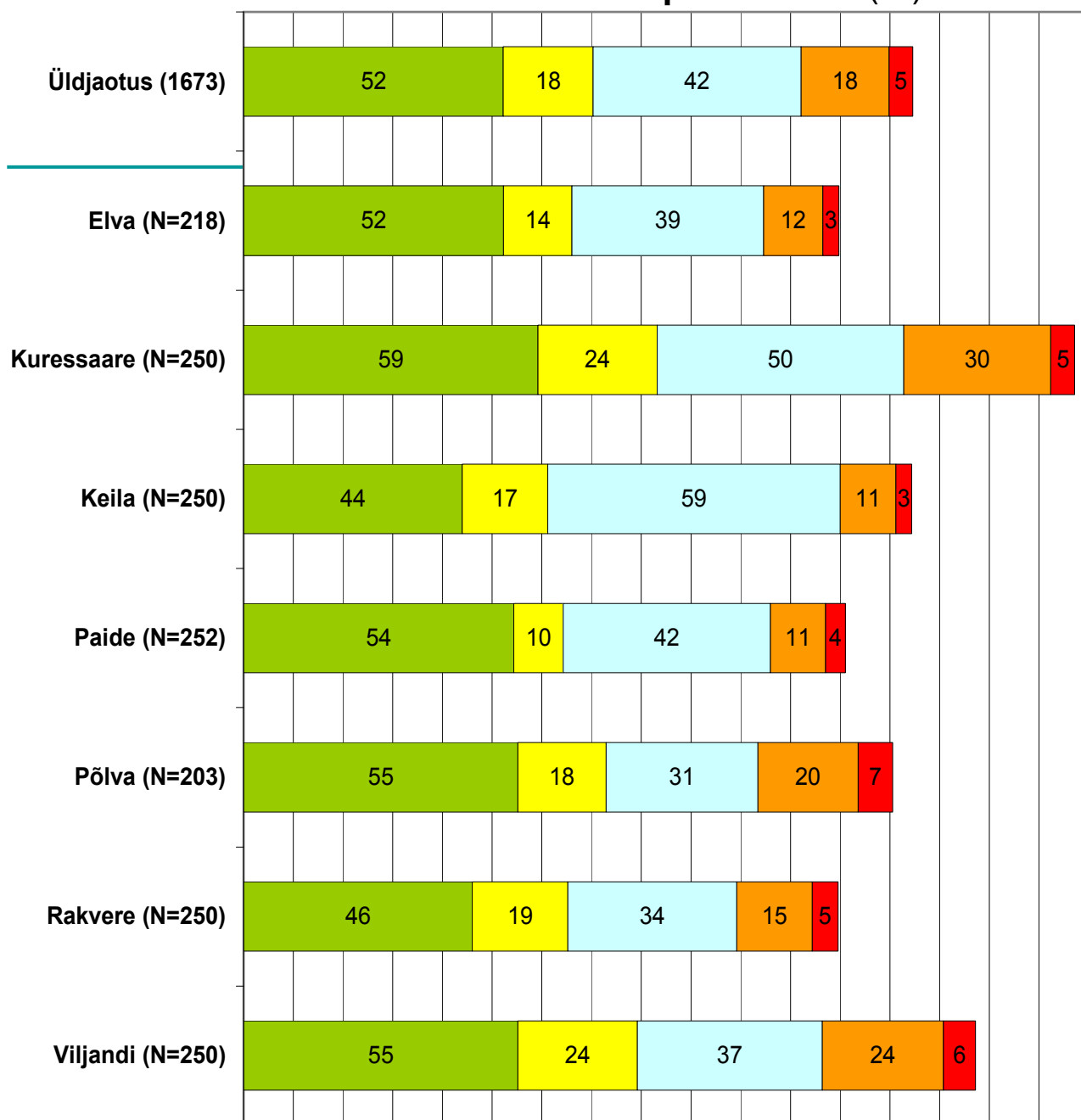


■ Regulaarselt ■ Vahetevahel ■ Ainult haigusperioodil ■ Praktiliselt ei ole ravimeid tarvitanud

Kui tihti on elanikud viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud? (%)



Millele järgnevalt on elanikud raha kulutanud, et oma tervislikku seisundit parandada?(%)



■ Vitamiinid/ toonikud/ toidulisandid

■ Massaaž

■ Ujula/spordisaal

■ Spa - näiteks protseduurid, mullivann, infrapunasaun, soolakamber, valgusteraapia

■ Sanatoorium

Põhijäreldused (I)

- Linnakodanike huvi oma kodulinnas toimuva vastu on pigem mõõdukas kui suur, linnaelu erinevate valdkondadega jäädakse enamasti rahule; vaid teede ja tänavate mitterahuldav olukord torkab silma. Pakutakse, et linnavõimud peaksidki eelkõige tegelema teede-ehituse- ja remondiga, uute kõnniteede ja jalgrattateede ehitamisega.
- Tõsisem mure aga on ehk see, et 40%-le vastajatest tekitab töö leidmine oma kodukohas probleeme; ettevõtluse arengu soodustamist linnaametnike poolt soovib aga vaid neljandik vastajatest; kodanikuühenduste toetus ei huvita peaaegu kedagi

Põhijäreldused (II)

Tervisliku eluviisi olemusest on inimestel hea arusaam, aga kui...

- 86% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest, 63% oma kodukoha tervisespordiüritustest
- 76% ei treeni regulaarselt ühelgi spordialal, 65% ei tegele regulaarselt ühegi liikumishar-rastusega
- 63% ei käi regulaarselt terviskontrollis
- 53% tarbib alkohoolseid jooke
- 50% ei toitu regulaarselt ning teadlikult
- 28% suitsetab
- 24% ei liigu sageli jalgsi
- 18% ei viibi isegi piisavalt värskes õhus

...ei saa rääkida väikelinnade elanike väga tervislikust eluviisist

Põhijäreldused (III)

- Terviseliikumise propageerimine on eelkõige lastevanemate, aga ka õpetajate ülesanne. Kohalikult omavalitsuselt oodatakse seda vähem, poliitikutelt hoopis vähe
- On juurdunud arusaam, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast; et terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi
- Liikuva eluviisi harrastamise tähtsus on jõudnud poolte inimeste teadvusesse - iga teine vastaja tegeleb regulaarselt mõne liikumisharrastusega, iga teine ei tegele

Põhijäreldused (IV)

Kui terviseliikumise tegelemist takistab...

- 11-12% terviseliikumine pole meil populaarne, mul pole mõttekaaslast, häbenen
 - 14% pole teavet, pole konsultanti
 - 19% pole motivatsiooni, huvi
 - 22% pole teid, valgustatud radasid
 - 22% halb tervis
 - 32% pole piisavalt raha
 - 44% olen liiga laisk ja mugav, et terviseliikumist harrastada
 - 47% igapäevatöoga hõivatud
- ... kas olete nõus, et terviseliikumise tegelemist takistab eelkõige inimese mugavus ja laiskus?

Täna!

 ARIKO MARKETING

Faktum
UURINGUKESKUS

**Eesti Tervislike
Linnade Võrgustik**