



Projekt "Heaolu tõstmine terviseliikumise kaudu piireületavas koostöös"

Projekti teostamist toetab Lõuna-Soome ja Eesti INTERREG III A-programm.

Projekti rahastatakse Euroopa Regionaalse Arengu Fond (ERDF) ning Lääne-Soome läänivalitsuse haridusministeeriumi haldusala riiklikest summadest ja osalevate Eesti linnade poolt.

KURESSAARE LINNA ELANIKE ÜLDINE RAHULOLU ELU-OLUGA NING HUVI TERVISELIIKUMISE JA AKTIIVSE ELUVIISI VASTU

Linnaelanike uuring

Tallinn

märts 2006

Sisukord

SISSEJUHATUS	3
KOONDARUANNE.....	4
LINNA KOKKUVÕTE	24
I METOODIKA KIRJELDUS.....	32
Valim, valimi moodustamine	32
Küsitlus.....	35
Andmetöötlus ja valimivea hinnang.....	35
Teostajad	36
II UURINGU TULEMUSED	37
1. Kuivõrd on linnaelanik huvitatud linnas toimuvast	37
2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta.	38
3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas.....	46
4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema	60
5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi	63
6. Tervise liikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks tervise liikumist propageerima	67
7. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse. Mida vaja teha, et tervise edendamiseks seotud keskkonda linnas parandada	69
8. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel.....	72
9. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada	76
LISA	81

SISSEJUHATUS

Uuringukeskus Faktum&Ariko viis 2006 a. veebruaris läbi arvamusküsitluse Elvas, Kuressaares, Keilas, Paines, Põlvas, Rakveres ja Viljandis. Uuringu eesmärgiks oli kaardistada nende linnade elanike erinevate sotsiaalsete gruppide üldine elu-oluga rahulolu ning selgitada välja inimeste teadlikkus ja huvi tervise liikumise ja aktiivse eluviisi vastu. Uuringus käsitleti:

üldise rahulolu selgitamine eluvaldkonniti

- kuidas ollakse rahul töövõimalustega, laste koolitamisvõimalustega, linnaruumi kommunikatsioonide (teed-tänavad, vesi-kanalisatsioon, sideteenused) kvaliteediga; turvalisuse ja vaba aja veetmise võimalustega; millisele valdkonnale tuleks eritähelepanu pöörata;
- üldine huvi linnas toimuva vastu; millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta;

tervise liikumise plokk

- mis on inimeste arvates tervislik eluviis; kuivõrd selline tervislik eluviis/tervise liikumine vastajale sobib;
- kuidas hinnatakse tervise liikumise teema aktuaalsust võrreldes ülejäänud eluvaldkondadega; kelle ülesandena tervise liikumise propageerimist nähakse, mida oodatakse omavalitsuselt, mis on inimese enda panus;
- milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid, üritusi eelistatakse; mida on linnas piisavalt, millest puudus, mida oleks veel vaja, et praegust tervise edendamise seotud keskkonda linnas parandada;
- kas ja kui tihti tegelevad elanikud mingi aktiivse eluviisi vormiga; mis on olnud suurim takistus tervise liikumise harrastamisel; millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada;

hinnangud oma tervislikule seisundile

- kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit; kuivõrd võetakse ravimeid; kui tihti käiakse arsti juures;

vastajate taustaandmed

- sugu, vanus, haridus, perekonnaseis, praegune tegevusvaldkond, sissetulek, kui kaua on elanud selles linnas.

Aruande esimeses osas on toodud metoodika kirjeldus ja uuringutulemuste kokkuvõte; teises osas detailsemad uuringutulemused koos joonistega. Lisas on küsimustik.

KOONDARUANNE

Koondaruanne on tehtud kõigi seitsme linna 1673 vastaja arvamuste põhjal.

1. Linnaelanike huvitatus linnas toimuvast

43% vastajatest väitis, et tunneb linnas toimuva vastu suurt huvi, kas väga suurt (7%) või küllaltki suurt (36%) huvi; 48% hindas oma huvi keskmiseks; 7% väheseks. Aktiivses tööeas olijad tunnevad mõnevõrra suuremat huvi (47%) kui noored (35%) või vanemad (40%) inimesed. Mida kõrgem haridustase, seda suurem huvi. Kui kõrgharidusega inimestest tundis linnas toimuva vastu suurt huvi 59%, siis põhiharidusega vastajatest vaid 31%.

2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta. Peamine infoallikas

49% vastajatest väitis maakonnalehe kohta, et sealt saadakse infot linnas toimuva kohta peamiselt; 28% saab maakonnalehest infot mõnikord, 18% ei saa maakonnalehest infot. Linna lehest saab peamiselt infot 40%; mõnikord saab sealt infot 26% vastajatest; 21% väitis, et sellist kanalit ei ole nende linnas olemas. Kohalikust raadiost saab infot peamiselt 23%, mõnikord saab sealt 26% vastajatest; 28% ei saa kohalikust raadiost infot. 19% väitis, et nende linnas sellist kanalit ei ole. Linna koduleheküljelt Internetis saab peamiselt infot 13%, mõnikord sealt 28%, sealt üldse mitte 43% vastajatest. 9% väidab, et nende linna kohta pole sellist kanalit olemas. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab peamiselt infot 19%, mõnikord 66% vastajatest. Kui paluti teha üks valik, milline on kõige olulisem kanal, kust saadakse põhiline info linnas toimuva kohta, nimetas 43% vastajatest maakonnalehte, 24% linna lehte, 14% pereliikmeid ja tuttavaid, 10% kohalikku raadiot, 8% linna kodulehekülge Internetis. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele, aga ka keskealistele, kesk- või kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naistele; kõige harvem põhiliseks infoallikaks noortele meestele. Linna lehte pidasid teistest mõnevõrra olulisemaks üle keskmise sissetulekuga inimesed. Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24) põhiharidusega mehed (koolipoisid). Kohalik raadio oli olulisemaks kanaliks noortele kõrgharidusega meestele võrreldes teiste alamgruppidega. Linna kodulehekülge Internetis oli põhiliseks infoallikaks kõige sagedamini noortele põhiharidusega meestele (koolipoistele).

3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnades

Üheteistkümnest kõne all olnud linnaelu erinevast valdkonnast on üle poole vastajatest täiesti rahul või pigem rahul kaheksa valdkonnaga. Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 91% vastajatest oli selle valdkonnaga täiesti rahul või pigem rahul. Sportimisvõimalustega on rahul 80%, kultuurieluga 71%, vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga samuti 71%; arstiabi saamise võimalustega 67%, avaliku korra olukorraga 66%, laste koolitamise võimalustega 65%, vaba aja veetmise võimalustega 58%. 36% oli rahul töö leidmise võimalustega linnas; 43% ei olnud. Lapse koolieelsesse lasteasutusse panemisest ei olnud 49% huvitatud; 31% oli võimalustega rahul, 19% ei olnud. 26% vastajatest ei huvitunud laste koolitamise võimalustest, 21% töö leidmise võimalustest. Kõige tõsisemaks probleemiks on linnades teede ja tänavate olukord. Teedega oli rahul 27% vastajatest, 71% ei olnud. 30% ei olnud rahul vaba aja veetmise võimalustega, 29% arstiabi saamise võimalustega, 27% avaliku korra olukorraga, 23% vee- ja kanalisatsiooni-süsteemidega.

4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

Pingerea kolm esimest valdkonda olid teedehitus ja -remont (toetas 62% vastajatest); kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (54%); turvalisuse tagamine (39%). Kolmandik toetas tervishoiuteenuste parema kättesaadavuse võimaldamist ning linna heakorra (puhtus, haljastus) parandamist. Neljandik toetas ettevõtluse arengu soodustamist, spordi- ja mänguväljakute rajamist, laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamist, puhta (saastamata) keskkonna hoidmist. Viiendik toetas kultuuri- ja spordielu ning muude vaba aja veetmise võimaluste arendamist, sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamist, parkide ja rohealade kaasajastamist, kontrolli tõhustamist linnaametnike tegevuse üle. 11-16% toetas ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamist, haridusasutuste töö paremat korraldamist, lasteaedade tingimuste kaasajastamist, paremat informeerimist linna elust, ühistranspordi arendamist. Munitsipaalehituse algatamist toetas 8%, elukondlike teenuste paremat kättesaadavust samuti 8%, kodanikeühenduste tegevuse toetamist 3%.

5. Mida peetakse tervisliku eluviisi tunnuseks. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi

Kindlasti on tervisliku eluviisi tunnuseks narkootikumide mittetarvitamine (93%), mitesuitsetamine (87%), võimalikult palju värskes õhus viibimine (85%), alkoholiga mitte liialdamine (83%), eelistatuim liikumisviis jalgsi või jalgrattaga (76%), unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine (75%), vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas (73%), regulaarne ja teadlik toitumine (67%), regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega (49%). Täielik karskus on kindlasti (40%) või pigem (30%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal on kindlasti (40%) või pigem (40%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarne tervisekontroll on kindlasti (37%) või pigem (38%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on kindlasti (37%) või pigem (45%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on kindlasti (33%) või pigem

(47%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on kindlasti (24%) või pigem (39%) tervisliku eluviisi tunnuseks. 29% ei pidanud osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 27% täielikku karskust, 21% regulaarsed tervisekontrolli tervisliku eluviisi tunnusteks.

Viieteistkümnest tervisliku eluviisi olulisest tunnusest kehtib neli üle poolte vastajate kohta täielikult: ei tarvita narkootikume (95%), ei võta unerohu ega antidepressante (76%), ei liialda alkoholiga (73%), ei suitseta (66%). Viis tunnust kehtib üle poolte vastajate kohta täielikult või pigem: viibib palju värskes õhus (82%) liigub aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (79%), liigub sageli jalgsi või jalgrattaga (75%), on kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega (68%); toitub regulaarselt ja teadlikult (50%). Täielikult või pigem kehtib: täielik karskus (45%); regulaarne tervisekontroll (36%); osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas (35%); regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega (34%); regulaarne treening vähemalt ühel spordialal (23%); osavõtt üle-eestilistest tervisespordiüritustest (13%). 86% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 76% ei treeni regulaarselt ühelgi spordialal, 65% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega, 63% ei käi regulaarselt tervisekontrollis ega võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas, 53% tarbib alkoholiseid jooke, 50% ei toitu regulaarselt ning teadlikult, 31% pole kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, 28% vastajatest suitsetab, 24% ei liigu sageli jalgsi, 18% ei viibi isegi piisavalt värskes õhus.

6. Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima

72% vastajatest on täiesti kindel, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast. 58% on veendunud, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne. 55% on täiesti nõus, et terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne; 54% on täiesti kindel, et terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi. 85% on täiesti või pigem nõus, et tema kodulinn on terviseliikumise harrastamise jaoks väga sobiv keskkond. 79% on täiesti või pigem nõus, et terviseliikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. 77% on täiesti või pigem nõus, et terviseliikumise propageerimine on õpetajate ülesanne. 58% peab terviseliikumise propageerimist kohaliku omavalitsuse ülesandeks, 31% poliitikute ülesandeks. 37% on seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviseliikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 55% on vastupidisel arvamusel, ei nõustu selle väitega.

7. Mida vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda linnas parandada. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse.

43% vastajatest on rahul praeguse siseujulate olukorraga linnas; 37% arvas, et spordisaale, jooksuradu, spordiväljakuid on piisavalt. Turvalisuse, terviseliikumist

tutvustava kirjanduse kättesaadavuse, jalgrattaparanduste arvu ning terviseradade arvuga on rahul neljandik vastajatest. Viiendik on rahul kõnniteede olukorraga linnas. Üldiselt aga on vajadus kõigi uuringus käsitletud meetmete järele väga suur, ei saa öelda, et väikelinnad terviselikumist edendavate meetmete praeguse mahu ning olukorraga rahul oleksid. Kõige enam tuntakse vajadust jalgrattateede (87%) kõnniteede (77%), spordivahendite laenutuse (77%), ühisürituste (74%), valgustatud metsaradade (71%) järele. Aga ka kõige muu järele tunneb vajadust üle 50% vastajatest.

Rääkides erinevatest aktiivse eluviisi propageerimisvõtetest ja üritustest, 71% vastajatest eelistab kogupere meelelahutuslikke üritusi; 59% kõiki linnakodanikke haaravaid temaatilisi meelelahutuslikke üritusi; 40% väikseid, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritusi, 30% suuremat piirkonda haaravaid avalikke üritusi. Keskmise populaarsusega on eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus (27%), sariüritused (26%) ja kursus-koolitused (21%). Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks on seminar (4%).

8. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel

52% vastajatest väitis, et nad tegelevad praegu mõne liikumisharrastusega; 6% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 5% ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. 37% ei tegele ühegi liikumisharrastusega. 47% vastajatest pidas takistuseks tervisliku eluviisi harrastamisel igapäevatööga hõivatust; 44% tunnistas, et on liiga laisad ja mugavad; 32% kurtis rahanappust, 28% vähest huvipakkuvat ühistegevust, 22% kehva tervist või väheseid valgustatud radasid, 19%-l oli motivatsiooni- või üldine huvipuudus, 14%-l puudus teave või konsultant. 12% väitis, et terviselikumine pole populaarne, puuduvad mõttekaaslased, häbenetakse. Väga suurele enamusele aga ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõsiseks takistuseks terviselikumise harrastamisel.

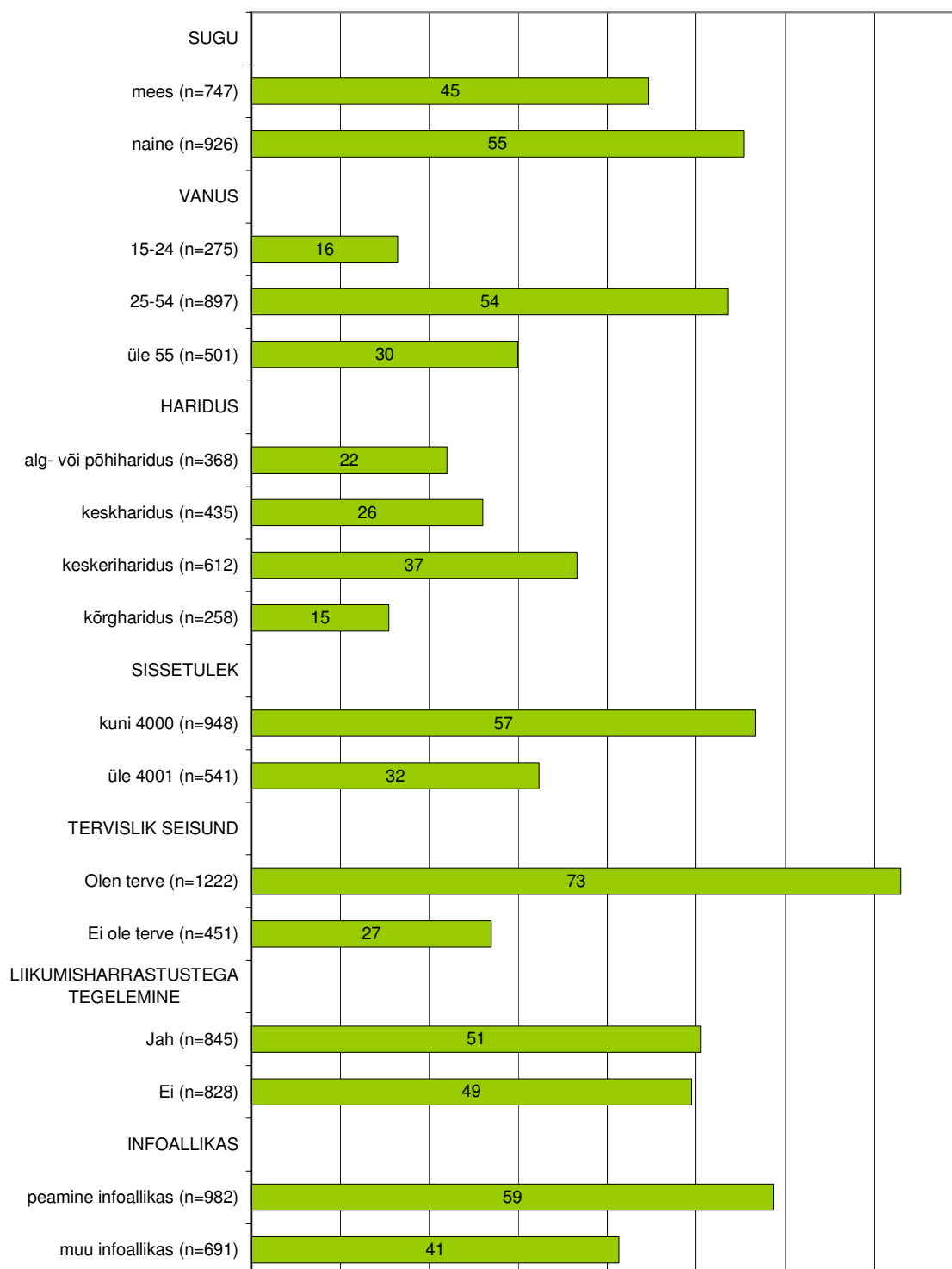
9. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada

16% vastajatest pidas end täiesti terveks, 57% üldiselt terveks; 7% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 17% on kroonilisi haigeid, 3% väga haigeid inimesi. Noored (90%) peavad end tervemaks kui vanemad (48%) või keskealised (82%) inimesed, terviselikumise harrastajad (79%) tervemaks kui mitteharrastajad (67%), mehed (78%) tervemaks kui naised (69%). 22% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 15% vahetevahel ravimeid tarvitanud. 35% on ravimeid tarvitanud ainult haigusperioodil; 29% ei ole viimase aasta jooksul praktiliselt üldse ravimeid tarvitanud. Regulaarseid ravimitarvitajaid on üle 55-aastaste (50%) hulgas tunduvalt rohkem kui 15-24-aastaste (4%) või ka keskealiste (12%) hulgas. Põhiharidusega inimesed (26%) on suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad (keskeriharidus 22%, keskeriharidus 21%, kõrgharidus 16%). Mittetervete hulgas on

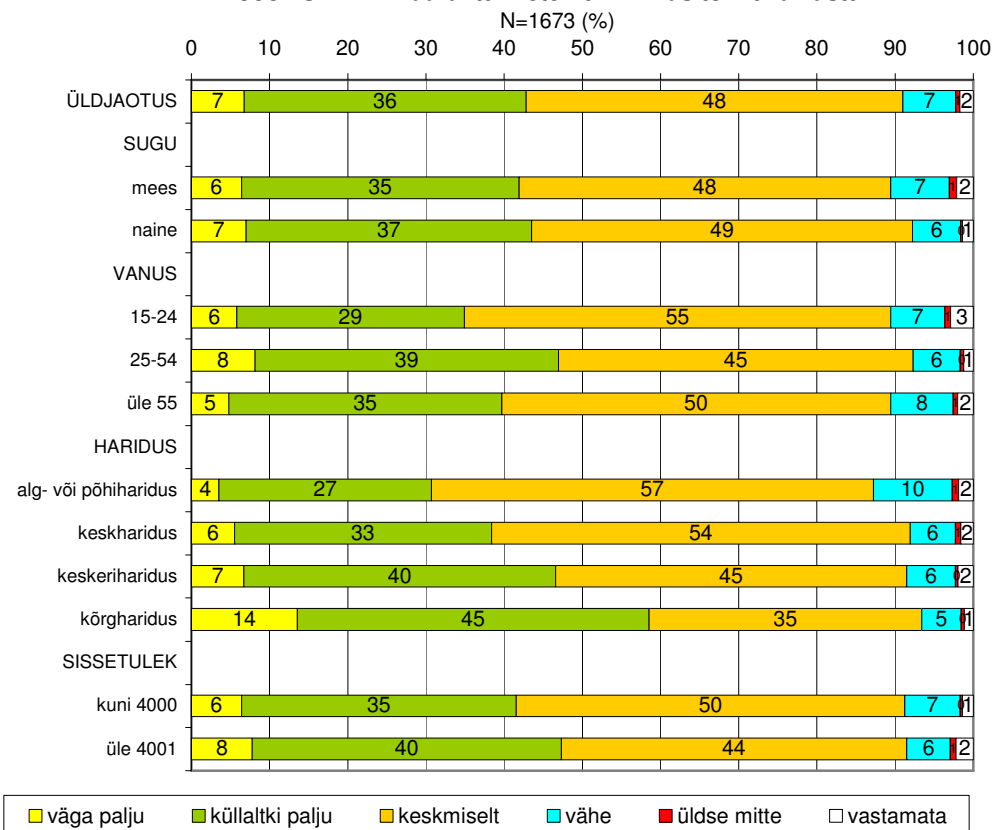
regulaarseid ravimitarvitajaid 62%; tervete hulgas 7%. Liikumisharrastusega tegelejate hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 18%, mittetegelejate hulgas 25%. Naised (26%) on sagedasemad ravimitarbijad kui mehed (16%). Kord kuus või tihedamini on viimase aasta jooksul arsti juures käinud 11%; 24% on arsti juures käinud 4-5 korda aastas; 46% 1-2 korda aastas; 20% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. 52% vastajatest on oma tervisliku seisundi parandamiseks ostnud vitamiine, toonikuid, toidulisandeid; 42% on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 18% on käinud massaažis või Spa protseduuridel; 5% sanatooriumis. Meetmeid on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga liikumisharrastusega tegelevad naised. Naised kulutavad raha rohkem vitamiinide, massaaži ja Spa teenuste peale, mehed ujula/spordisaali peale.

Kõigi vastajate sotsiaaldemograafiline profiil

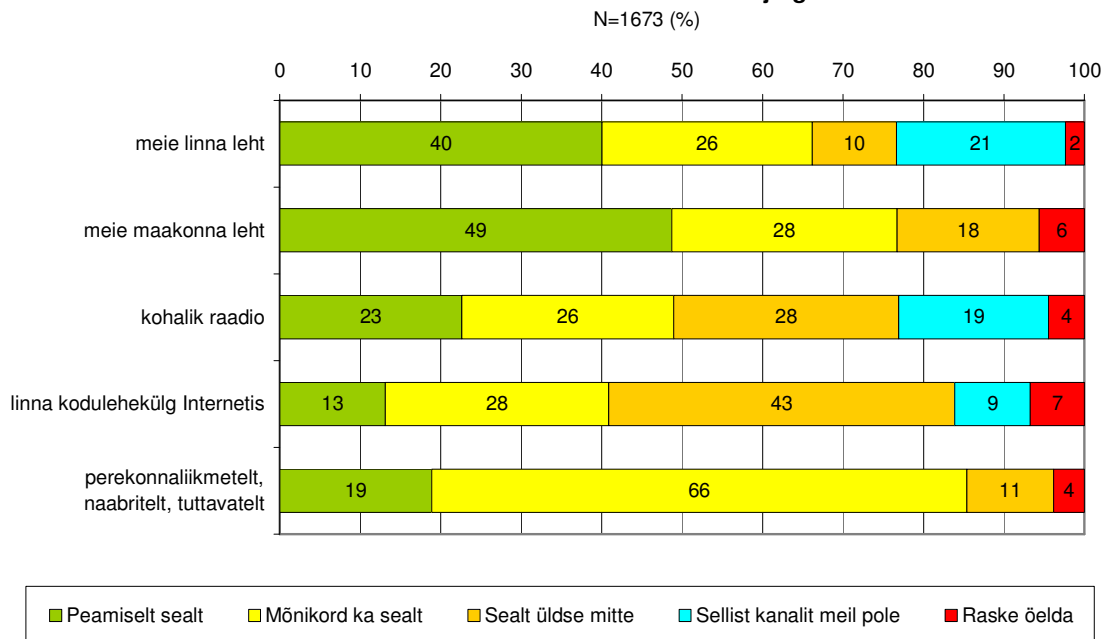
N=1673 (%)



Joonis 1. Mil määral tunnete huvi linnas toimuva vastu?

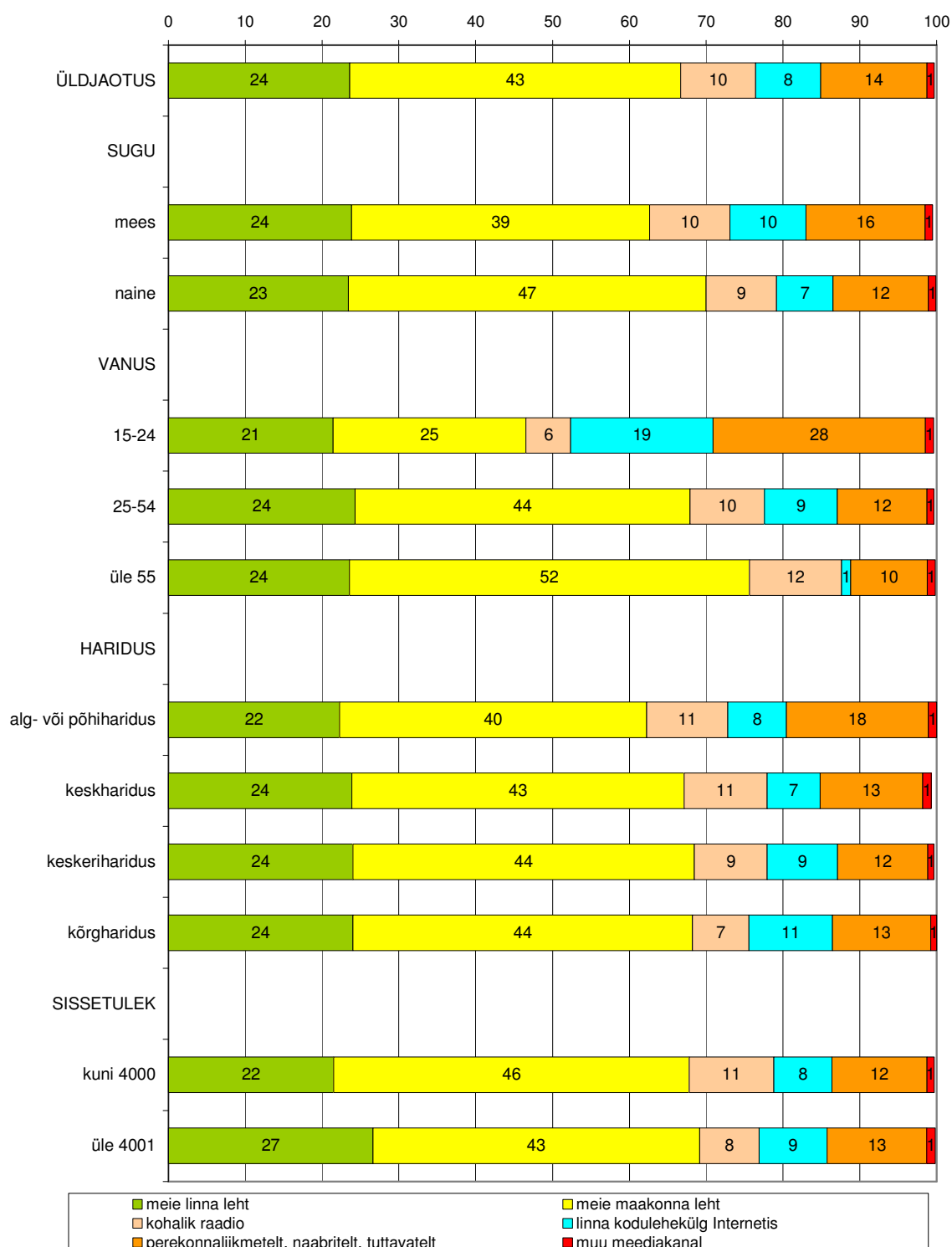


Joonis 2.1. Mil määral saate informatsiooni järgmistest kanalitest?



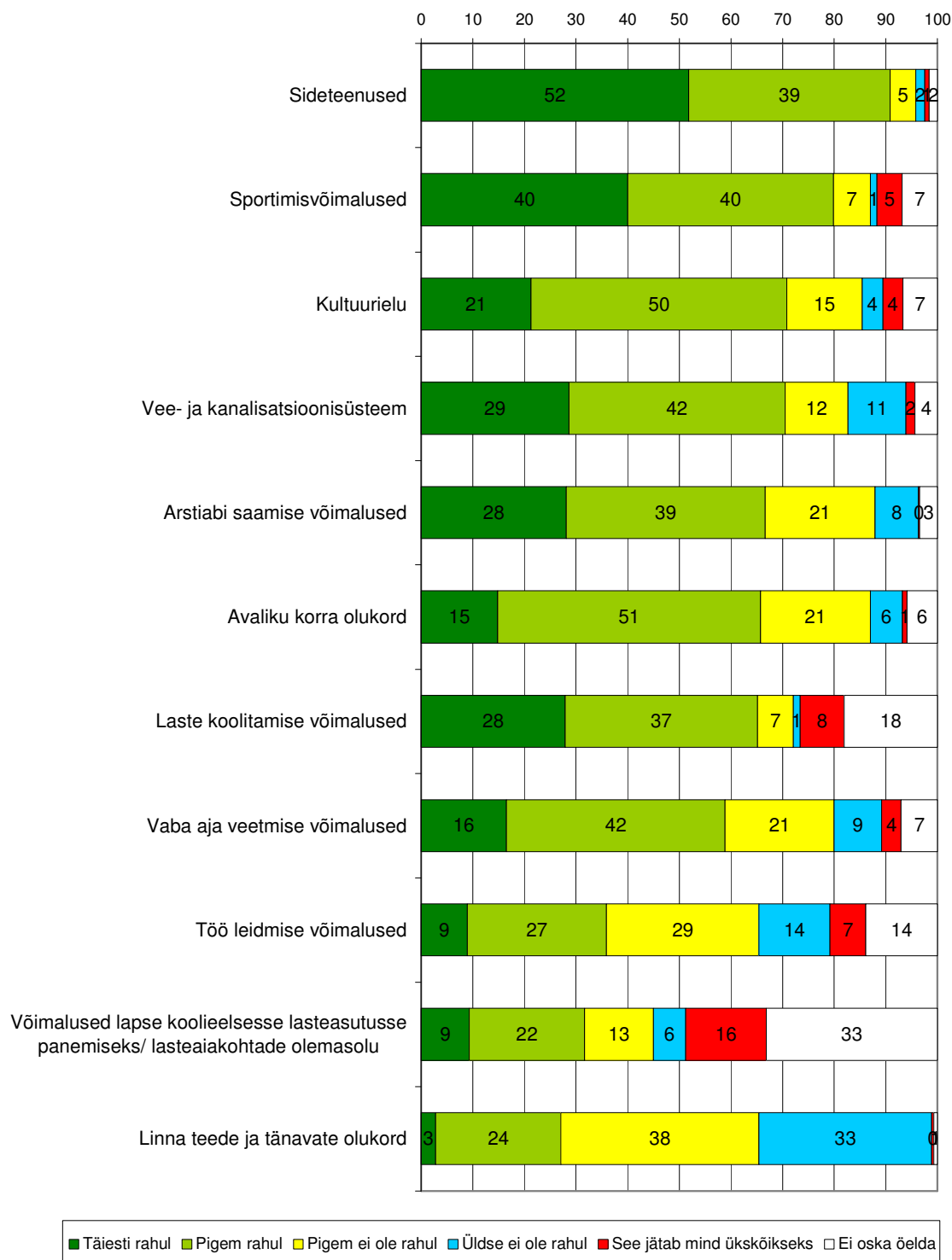
Joonis 2.2. Millisest kanalist saate põhilise info linnas toimuva kohta?

N=1673 (%)



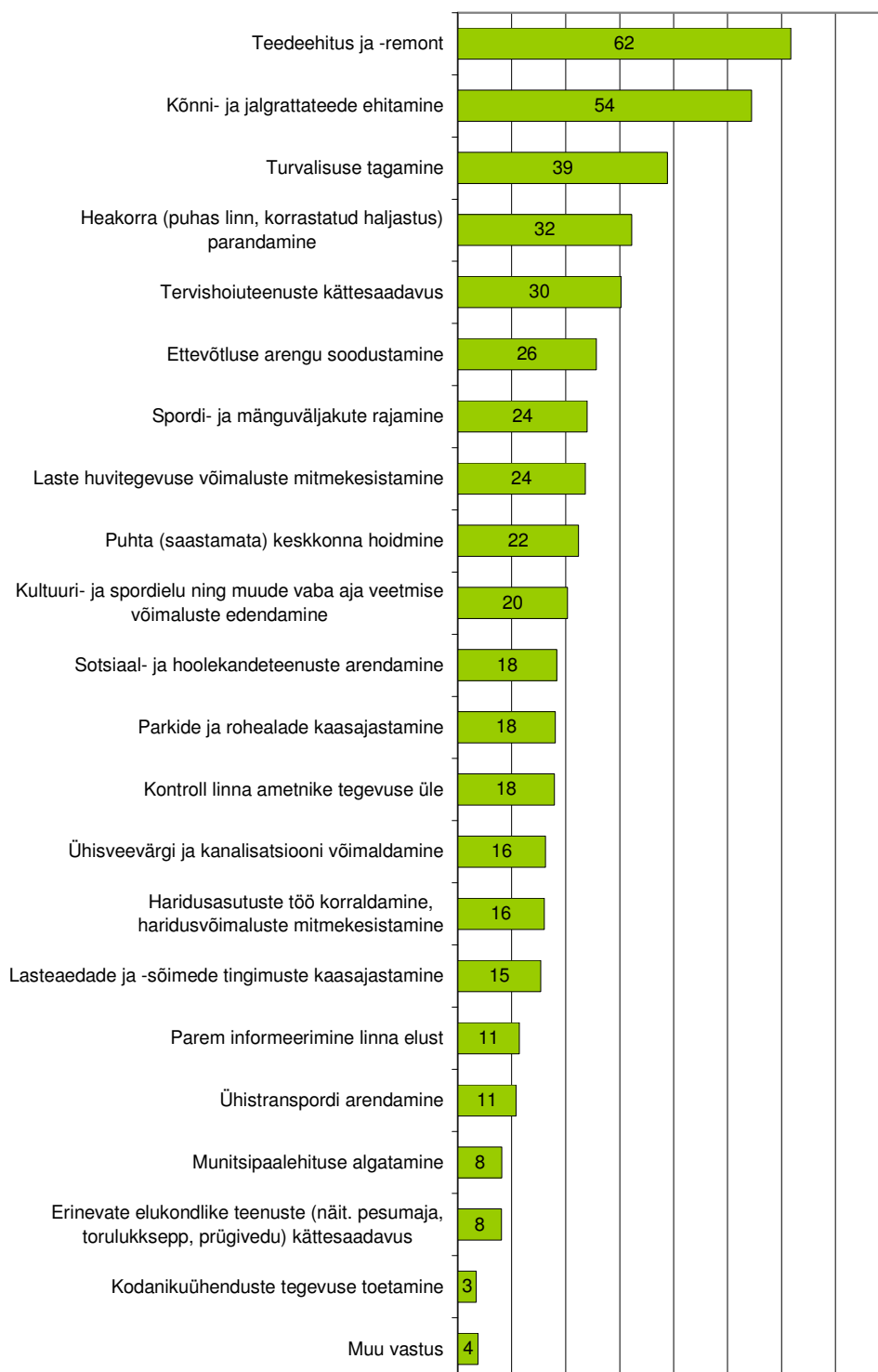
Joonis 3. Kui rahul te olete oma linna elu erinevate külgedega?

N=1673 (%)



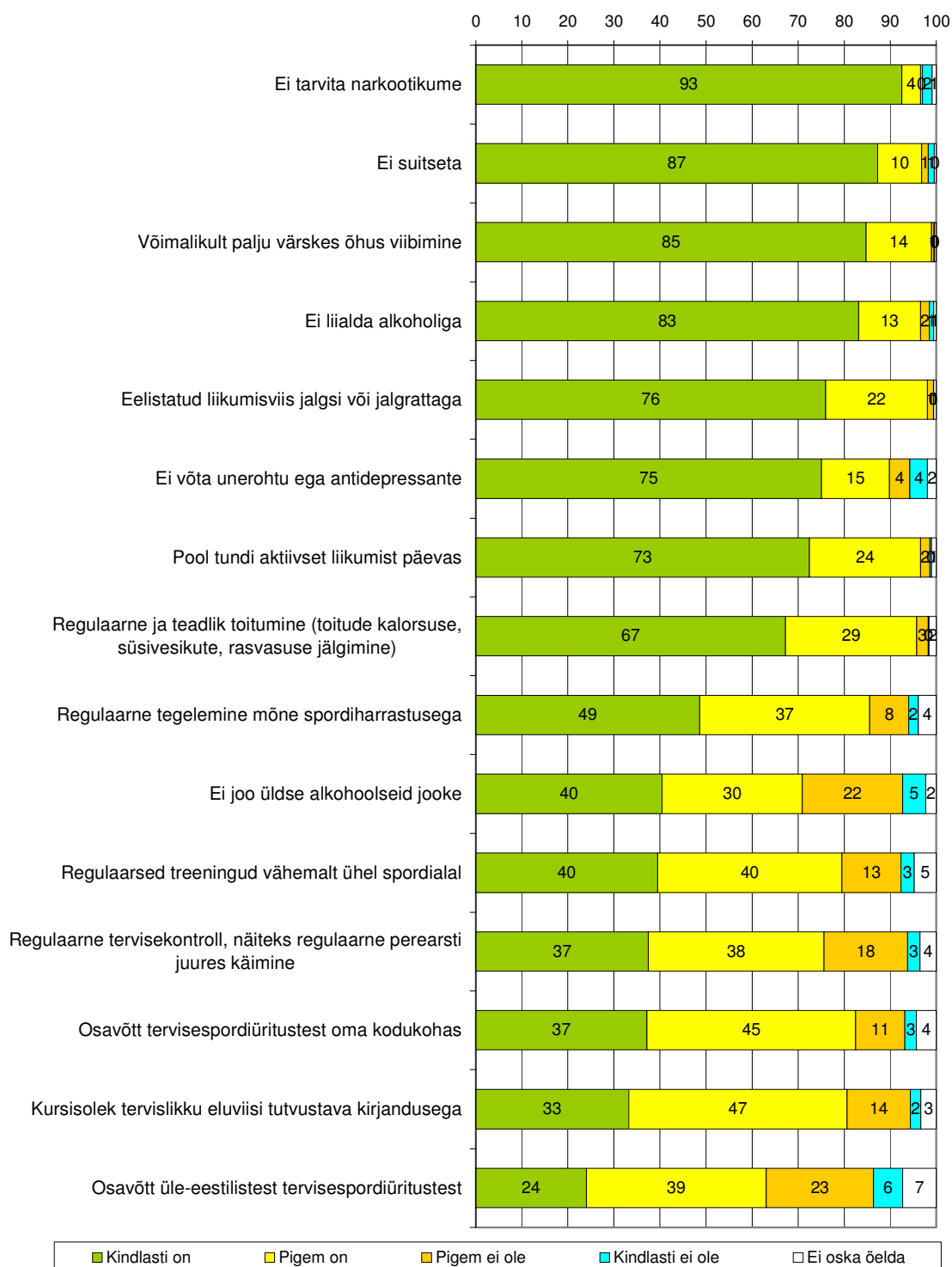
Joonis 4. Milliste küsimuste lahendamise peaksid linnavõimud eelkõige tegelema?

N=1673 (%)



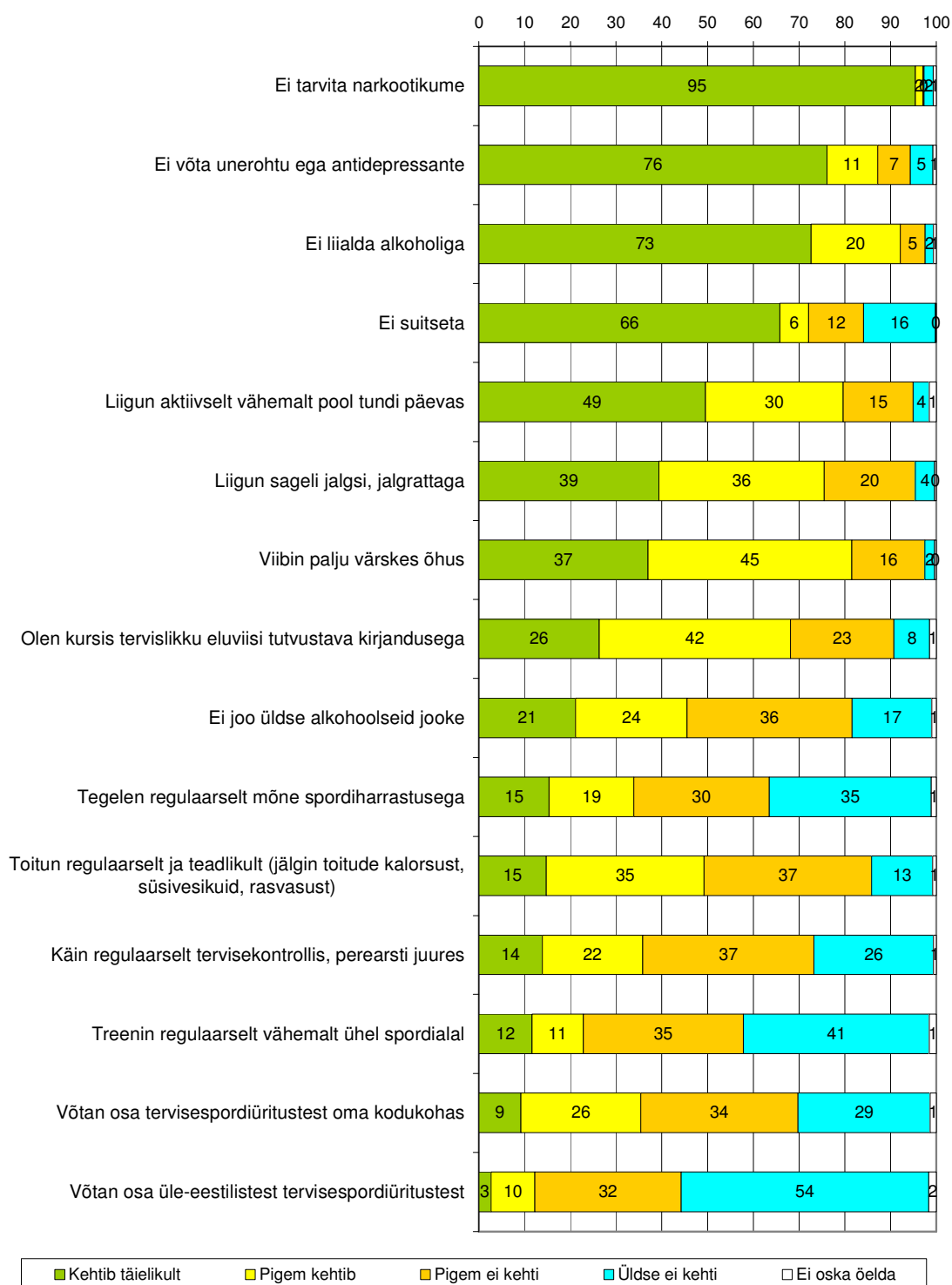
Joonis 5.1. Kuivõrd on järgmised tegevused elanike arvates tervisliku eluviisi tunnuseks

N=1673 (%)



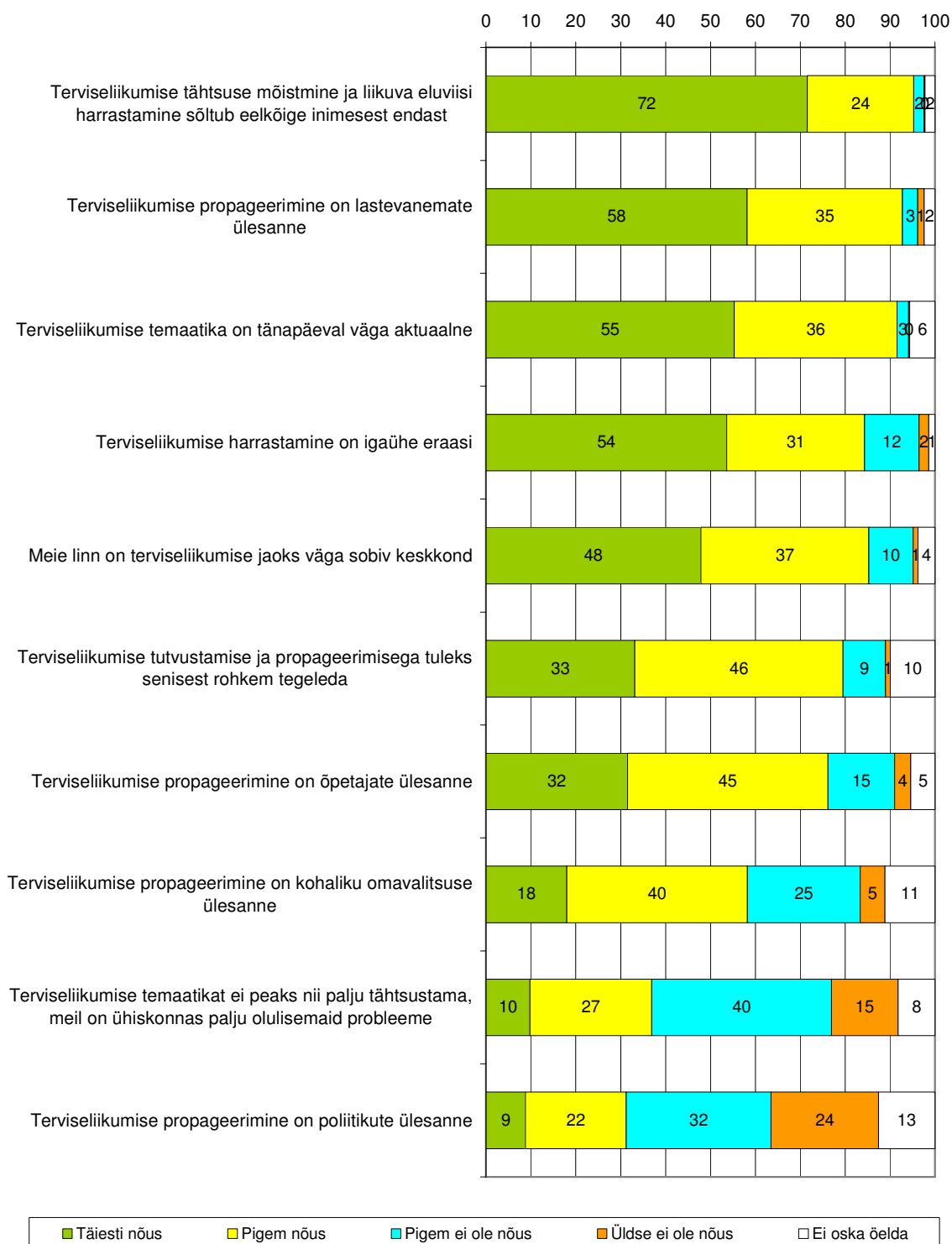
Joonis 5.2. Kuivõrd järgmised väited kehtivad linnaelanike kohta

N=1673 (%)

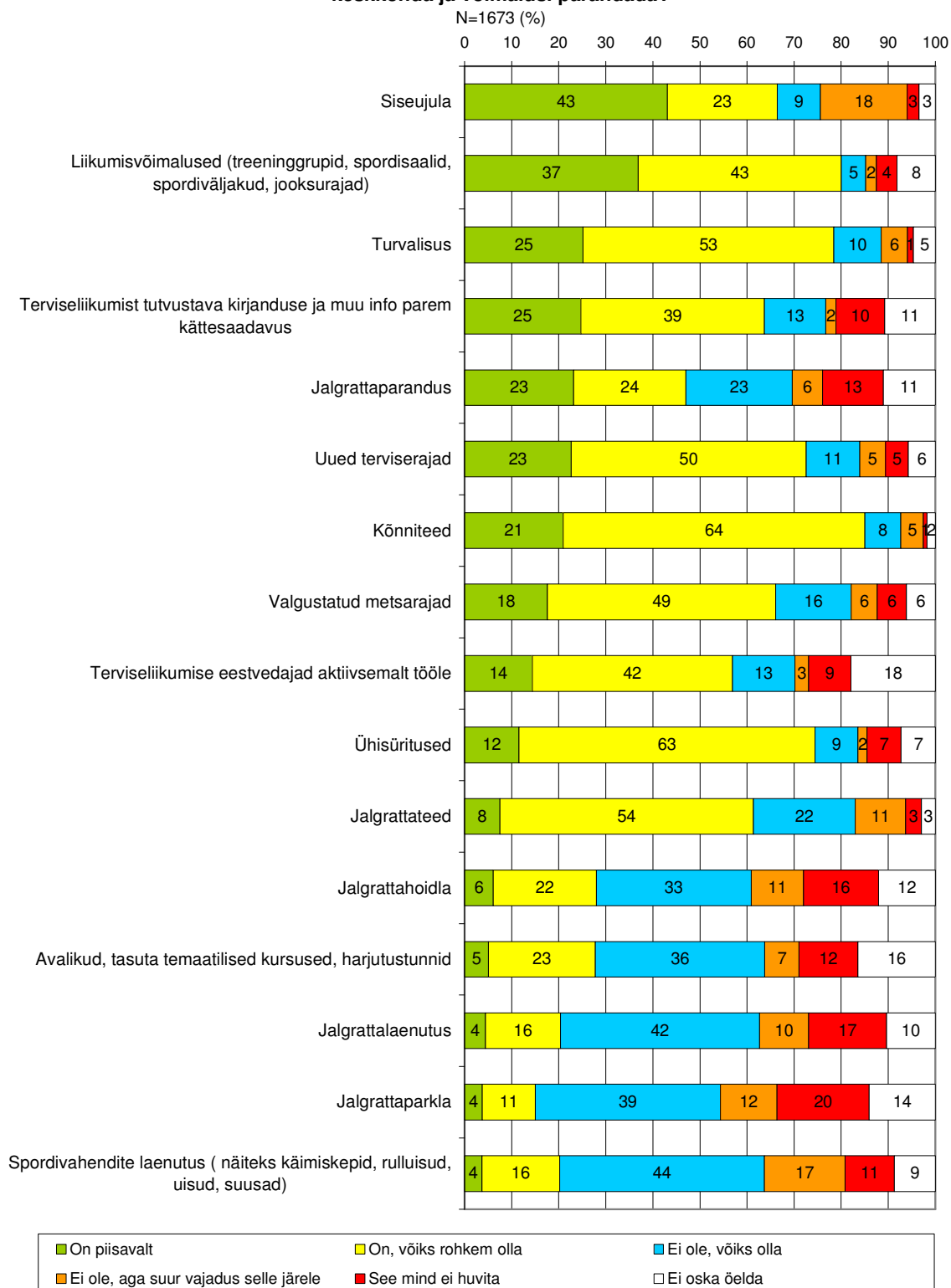


Joonis 6. Terviseliikumise aktuaalsus. Kes peaks terviseliikumist propageerima

N=1673 (%)

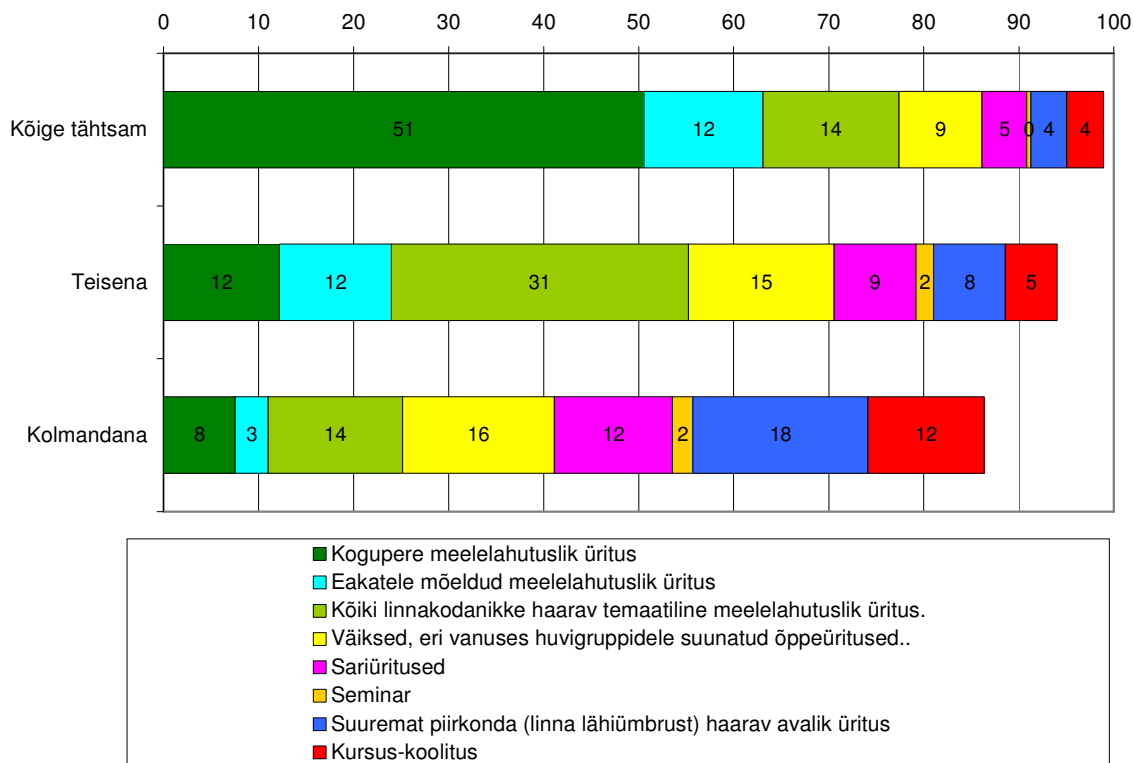


Joonis 7.1. Mida on linnas vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda ja võimalusi parandada?



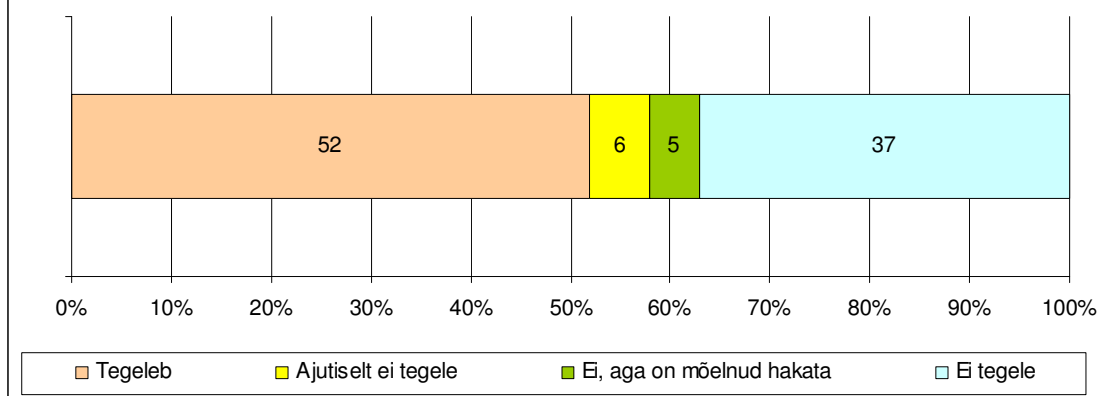
Joonis 7.2. Milliseid liikuvat elustiili ja terviselikumist propageerivaid üritusi elanikud eelistaksid?

N=1673 (%)

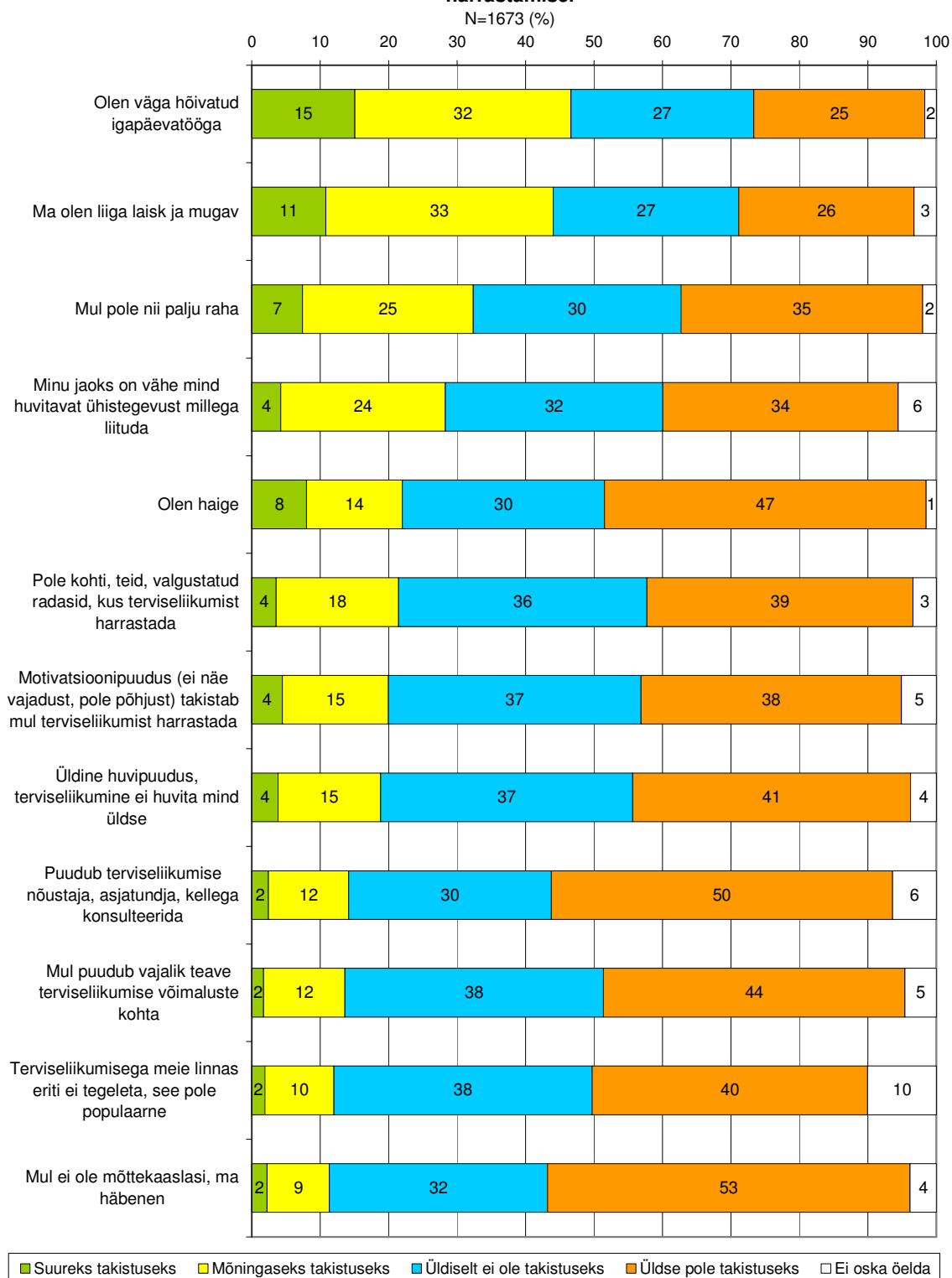


Joonis 8.1. Kuivõrd inimesed tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga

(N= 1673)

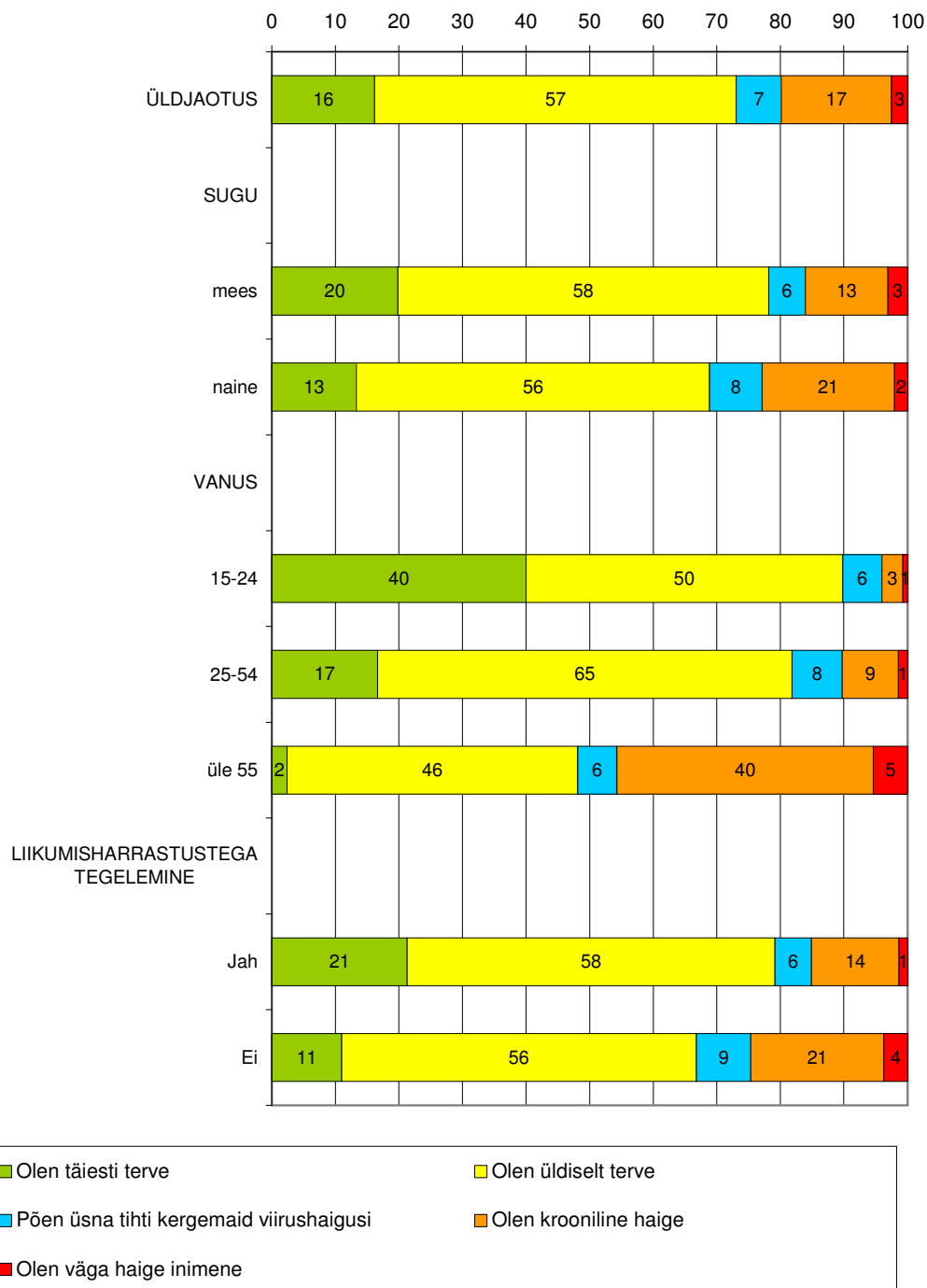


Joonis 8.2. Kuivõrd on järgmised põhjused takistuseks elanikel terviselikumise harrastamisel



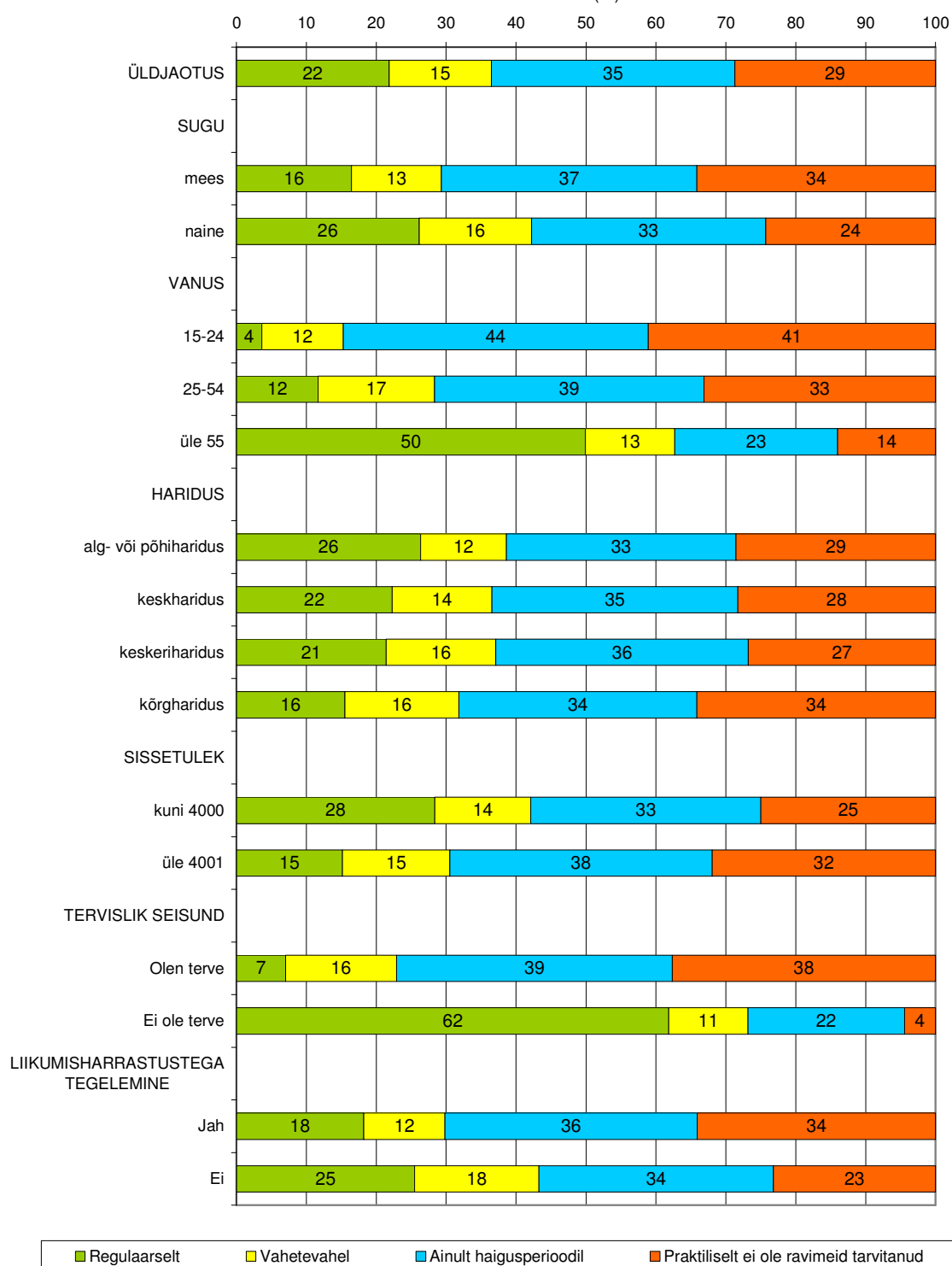
Joonis 9.1. Kuidas hindavad inimesed oma tervislikku seisundit?

N=1673 (%)

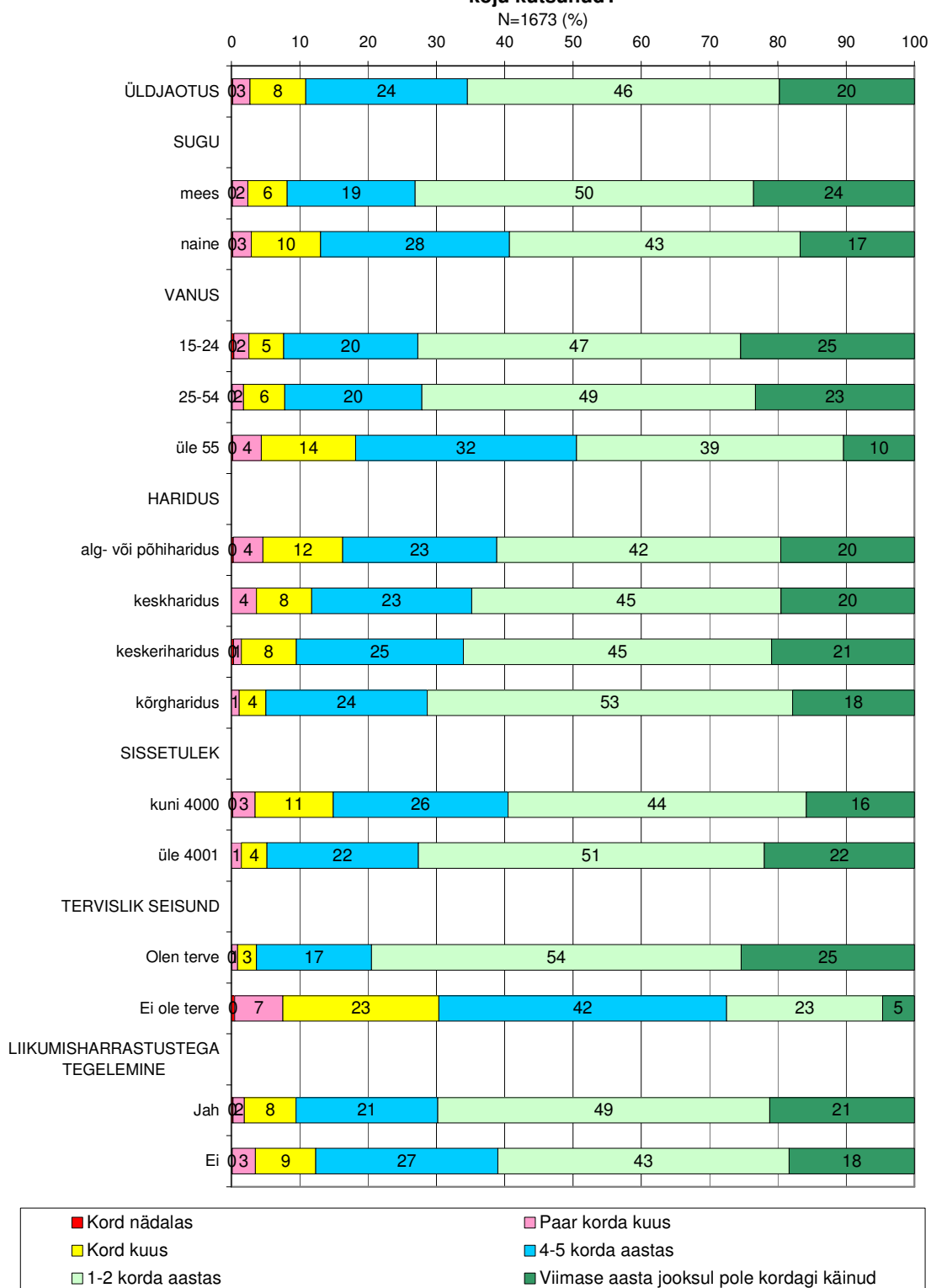


Joonis 9.2. Kui tihti on elanikud viimase aasta jooksul ravimeid tarvitanud?

N=1673 (%)

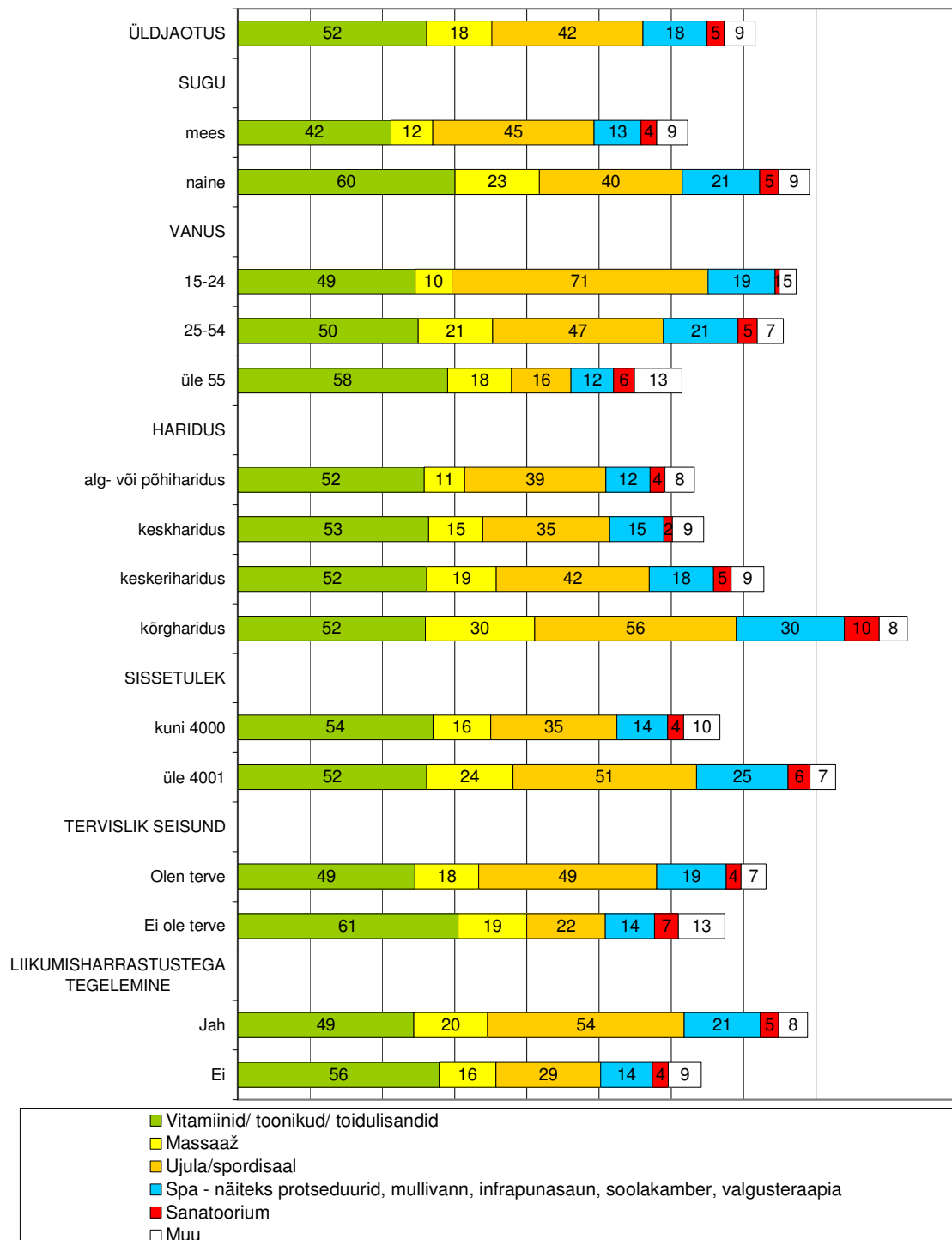


Joonis 9.3. Kui tihti on elanikud viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud?



Joonis 9.4. Millele on elanikud raha kulutanud, et oma tervislikku seisundit parandada?

N=1673 (%)



LINNA KOKKUVÕTE

1. Linnaelanike huvitatus linnas toimuvast

45% vastajatest hindas oma huvi linnas toimuva vastu kas väga või küllaltki suureks; 47% keskmiseks; 5% väheseks. Mehed tunnevad toimuva vastu mõnevõrra suuremat huvi kui naised; aktiivses tööeas olivad suuremat huvi kui noored või vanemad inimesed; mida kõrgem haridustase, seda suurem huvi. Kui kõrgharidusega inimestest tundis linnas toimuva vastu suurt huvi 64%, siis põhiharidusega vastajatest vaid 28%. Keskmisest kõrgema sisetulekuga inimesed tunnevad suuremat huvi kui keskmisest madalama sisetulekuga inimesed.

2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta. Milline on peamine infoallikas

Maakonnalehest saab peamiselt infot 72% vastajatest; mõnikord saab maakonnalehest infot 20%. Linna lehest saab peamiselt infot 62%, mõnikord saab sealt infot 18% vastajatest; 16% ei saa maakonnalehest üldse infot. Kohalikust raadiost saab peamiselt infot 46% vastajatest, 30% saab mõnikord sealt; 21% ei saa kohalikust raadiost infot linnas toimuva kohta. Linna koduleheküljelt internetis saab peamiselt infot 16%, mõnikord sealt 25%, sealt üldse mitte 44% vastajatest. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab 9% vastajatest peamise info, mõnikord saab neilt infot 76%. Võrreldes alamgruppe, maakonnaleht on peamiseks infoallikaks kõige sagedamini naistele vanuses 55+; linna leht 25-54-aastastele kõrgharidusega naistele; kohalikust raadiost saavad kõige sagedamini peamise info vanemad, keskeriharidusega inimesed; linna koduleheküljelt internetis eelkõige noored kõrgharidusega inimesed; pereliikmetelt, naabritelt saavad peamised uudised kõrgharidusega noored mehed. Seega, **Kuressaare naised loevad linnauudiseid lehest, mehed käivad Internetis või kuulevad uudiseid kodustelt ja naabritelt.**

Kui paluti teha üks valik, milline on kõige olulisem kanal, kust saadakse põhiline info linnas toimuva kohta, nimetas 56% vastajatest maakonnalehte. Linna leht ja kohalik raadio olid võrdselt 17%-le vastajatest kõige olulisemaks infoallikaks; 7% jaoks linna kodulehekülg internetis, 2% jaoks olid põhilisteks infoallikateks pereliikmed ja naabrid. Võrreldes alamgruppe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks naistele sagedamini kui meestele; üle 55 aasta vanustele, kõrgharidusega inimestele sagedamini kui noorematele või madalama haridustasemega inimestele. Linna leht ja kohalik raadio olid kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks tööalistele üle keskmise sisetulekuga meestele. Linna kodulehekülg noortele põhiharidusega alla keskmise

sissetulekuga naistele (koolitüdrukutele). Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24).

3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas

Üldiselt ollakse Kuressaares paljude linnaelu külgedega rahul. **Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 73% vastajatest olid selle valdkonnaga täiesti rahul, 19% pigem rahul. Sportimisvõimalustega oli täiesti rahul 68%, pigem rahul 18% vastajatest. Vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga oli täiesti rahul 52%, pigem rahul 26%.** Edasi tulid valdkonnad, millega „täiesti rahul“ olijaid oli alla 50%, aga koos „pigem rahul“ olijatega oli rahulolejaid 2/3 vastajatest. Vaba aja veetmise võimalustega oli rahul (täiesti rahul või pigem rahul) 75% vastajatest, linna kultuurieluga 75%, arstiabi saamise võimalustega oli täiesti rahul või pigem rahul 74%, avaliku korra olukorraga 70%. Laste koolitamine (31% ei huvitu või probleem võõras), lasteaeda panek (49%), aga ka töö leidmise võimalused (25% ei huvitu või probleem võõras) erutab vaid teatud sihtgrupe, mitte kõiki linnaelanikke. Kui laste koolitamise ja lasteaeda paneku võimalustega olid huvitatud põhiliselt rahul, siis töö leidmise võimalustega oli rahul 46% vastajatest, 29% ei olnud. **Ainuke tõsine probleem on Kuressaare linna teede ja tänavate olukord, sellega oli rahul 23% vastajatest; 3/4 vastajatest ei ole teede olukorraga rahul.** Sideteenuste ja sportimisvõimalustega jäävad teistest rohkem rahule põhiharidusega inimesed. Sportimisvõimalustega jäävad kõige vähem rahule kõrgharidusega naised. Vee- ja kanalisatsioonisüsteemidega jäävad teistest sagedamini rahule noored põhiharidusega inimesed. Vaba aja veetmise võimalustega linnas on kõige enam rahul keskeriharidusega, vanemad, keskmisest madalama sissetulekuga, liikumisharrastustega mittetegelevad inimesed; kõige vähem rahul kõrgharidusega liikumisharrastusega tegelevad üle keskmise sissetulekuga inimesed. Kultuurieluga Kuressaare linnas jäävad kõige enam rahule vanemad, ennast mitte terveks pidavad liikumisharrastusega mittetegelevad inimesed; kõige vähem noored, kesk- või kõrgharidusega ennast terveks pidavad, liikumisharrastusega tegelevad inimesed. Arstiabi saamise võimalustega on teistest enam rahul vanemad, põhiharidusega, alla keskmise sissetulekuga, ennast mitte terveks pidavad, liikumisharrastusega mitte tegelevad inimesed; teistest vähem on rahul tööelised, kõrgiharidusega, üle keskmise sissetulekuga inimesed. Avaliku korra olukorraga jäävad mehed rohkem rahule kui naised, noored rohkem rahule kui vanemad inimesed, põhiharidusega inimesed rohkem kui keskeriharidusega inimesed, üle keskmise sissetulekuga rohkem kui alla keskmise sissetulekuga inimesed. Töö leidmise võimalustega on kõige enam rahul parimas tööeas keskeri- või kõrgema haridusega üle keskmise sissetulekuga mehed, kelle põhiliseks infoallikaks linnas toimuva kohta on maakonnaleht. Kõige vähem on rahul noored põhiharidusega naised. Kõige probleemsema küljega linnas – teede ja tänavate olukord – jäävad teistest enam rahule noored põhi- või kõrgharidusega mehed; teistest vähem rahule noored tööelised keskeriharidusega naised.

4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

Pingerea kaks esimest valdkonda on teedehitus ja -remont (73% vastajatest), kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (65%). Linna heakorra parandamine, spordi- ja mänguväljakute rajamine, turvalisuse tagamine oli oluline 40-50%-le vastajatest. Laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamist, tervishoiuteenuste paremat kättesaadavust ning saastamata keskkonna hoidmise vajadust rõhutas 1/3 vastajatest. 15-20% vastajatest rõhutas kontrolli vajadust linna ametnike tegevuse üle, vaba aja veetmise võimaluste edendamist, ettevõtluse arengu soodustamist, haridusvõimaluste mitmekesistamist. 11% pidas parkide ja rohealade kaasajastamist oluliseks valdkonnaks. **Alla 10% said toetust sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine (8%), lasteaedade tingimuste kaasajastamine (8%), munitsipaalehituse algatamine (6%), ühistranspordi arendamine (4%), parem informeerimine linna elust (4%), kodanikeühenduste tegevuse toetamine (3%), ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamine (2%), elukondlike teenuste parem kättesaadavus (1%)** Teedehituse ja -remondiga, kõnni- ja jalgrattateede ehitamisega ning linna heakorra parandamisega peaksid linnavõimud tegelema eelkõige keskealiste ja vanemate kesk- või kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga inimeste arvates. Spordi- ja mänguväljakute rajamist ootavad kõige enam noored, kõrgharidusega, pigem keskmisest madalama sissetulekuga mehed. Turvalisuse tagamist panevad linnavõimudele südamele vanemad, keskmisest madalama sissetulekuga naised.

5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks

Üle 90% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on narkootikumide mittetarvitamine, mittesuitsetamine, alkoholiga mitte liialdamine, võimalikult palju värskes õhus viibimine. Üle 80% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on kindlasti unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine, liikumine jalgsi või jalgrattaga, vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas. Üle 70% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on kindlasti regulaarne ja tervislik toitumine, täielik karskus, osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas. Üle 50% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on kindlasti regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega, regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal, kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, regulaarne tervisekontroll, osavõtt üle-eestilistest spordiüritustest. 18% ei pidanud tervisliku eluviisi tunnuseks osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 16% ei pidanud regulaarset tervisekontrolli, 10% kursisolekut tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega ega regulaarseid treeninguid vähemalt ühel spordialal tervisliku eluviisi tunnuseks. Faktoranalüüsi tulemusel eristus 4 erinevat hoiakut tervisliku eluviisi põhitunnuste osas. **1) Ei tarvita alkoholi, ei suitseta, ei kasuta narkootikume, ei võta antidepressante.** Selline hoiak on omane eelkõige

vanematele (55+) keskharidusega, üle keskmise sissetulekuga naistele. **2) Tervislik eluviis on regulaarsed treeningud, regulaarne tegelemine spordiharrastustega, regulaarne tervisekontroll.** Sellise mõtteviisi kandjateks on eelkõige noored kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga inimesed. **3) Tervislik eluviis on rohke värskes õhus liikumine jalgsi või rattaga.** Nii arvavad kõige sagedamini keskealised ja vanemad keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **4) Osavõtt tervisespordiüritustest, kursisolek terviseliikumist kajastava kirjandusega.** Nii saavad tervislikust eluviisist kõige sagedamini aru vanemad keskeriharidusega üle keskmise sissetulekuga naised.

6. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi

97% Kuressaare elanikest tarvita narkootikume; 76% ei liialda alkoholiga, 56% ei võta unerohtu ega antidepressante, 52% ei suitseta. Üldse ei tarbi alkohoolseid jooke 1/3 vastajatest. Täielikult või pigem kehtib üle poolte Kuressaare vastajate kohta: viibin palju värskes õhus (76%); sõidan sageli jalgrattaga või liigun jalgsi (61%); olen hästi kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega (52%). Täielikult või pigem kehtib ligi poolte Kuressaare vastajate kohta: võtan osa tervisespordiüritustest oma kodukohas (48%); liigun aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (41%); ei joo üldse alkohoolseid jooke (39%). **83% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest ega treeni regulaarselt ühelgi spordialal; 81% ei käi regulaarselt tervisekontrollis; 70% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega; 68% ei toitu teadlikult; 60% tarbib alkohoolseid jooke; 52% ei võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas ega liigu aktiivselt vähemalt pool tundi päevas, (pluss 7% ei oska öelda, kas nad liiguvad aktiivselt pool tundi päevas või mitte)** (Joonis 5.2).

Faktoranalüüsi tulemusel eristus vastajate hulgas 4 erinevat gruppi. **1) Liigun palju värskes õhus jalgsi või rattaga; toitin tervislikult, olen kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, käin regulaarselt tervisekontrollis.** Sellesse gruppi kuuluvad eelkõige vanemad põhi- või keskharidusega allapoole keskmist sissetulekuga naised. **2) Treenin regulaarselt, võtan spordiüritustest osa.** Siia gruppi kuuluvad eelkõige noored kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. **3) Ei tarbi alkohoolseid jooke, ei suitseta.** Vanemad kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **4) Ei tarvita narkootikume, unerohtu ega antidepressante.** Tööealised kesk-eriharidusega, allapoole keskmise sissetulekuga naised. **Kuna üle 24-aastased mehed ei domineeri üheski alamgrupis, võib teha järelduse, et Kuressaare mehed harrastavad tervislikku eluviisi naistest vähem.**

7. Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima

Peaaegu 100%-liselt oldi nõus, et terviselikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne, et Kuressaare linn on terviselikumise jaoks väga sobiv keskkond, et terviselikumise propageerimine on eelkõige lastevanemate ülesanne, aga terviselikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige ikka inimesest endast. 87% nõustus, et terviselikumise propageerimine on õpetajate ülesanne. 74% vastajatest arvas, et terviselikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda, samas 75% oli seisukohal, et terviselikumise harrastamine on tegelikult igaühe eraasi. Et terviselikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ülesanne (kindlasti või pigem), arvas 50% vastajatest; vaid 16% pidas terviselikumise propageerimist poliitikute ülesandeks. 46% oli seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviselikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 48% oli vastupidisel arvamusel, ei nõustunud selle väitega. Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 üsna selgesti eristuvat hoiakut terviselikumise teema probleemistikus: **1) Terviselikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne, meie linn on terviselikumise jaoks ka väga sobiv keskkond. Terviselikumist peaksid propageerima eelkõige lastevanemad ja õpetajad.** Sellise mõtteviisi esindajateks olid teistest enam vanemad kõrgharidusega, keskmisest madalama sisetulekuga naised. **2) Tervisliku eluviisi harrastamine sõltub inimesest endast, ja terviselikumise harrastamine on üleüldse igaühe eraasi.** Sellist hoiakut esindasid kõige enam tööelised põhiharidusega, keskmisest madalama sisetulekuga mehed. **3) Terviselikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ja poliitikute ülesanne.** Sellise mõtteviisi esindajaks olid eelkõige nooremad, nii õpilas- kui tööeas, põhiharidusega, alla keskmise sisetulekuga inimesed. **4) Terviselikumise temaatikat ei peaks nii palju tähtsustama, meil on palju olulisemaid probleeme ühiskonnas; terviselikumise propageerimise ja tutvustamisega ei peaks nii palju tegelema.** Mõtteviisi kandjateks enamasti vanemad, põhiharidusega, alla keskmise sisetulekuga mehed.

8. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse.

42% vastajatest pani esikohale kogupere meelelahutusliku ürituse; 18% pani esikohale kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse; 13% eakatele mõeldud meelelahutusliku ürituse; 11% väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse. Ülejäänud üritusvorme pani esikohale alla 10% vastajatest. Seminarivormi ei pannud esikohale mitte keegi. Teisele kohale oli ülekaalukalt pandud kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus (29%); järgnesid väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritus (19%), kogupere meelelahutuslik üritus (15%); suuremat piirkonda haarav avalik üritus (12%). Kolmandale kohale pani 37% vastajatest suuremat piirkonda haarava meelelahutusliku ürituse (37%), sariürituse (14%), kogupere meelelahutusliku ürituse või kõiki linnakodanikke haaravat temaatilise meelelahutusliku ürituse (13%). Seega **populaarseimad**

aktiivse eluviisi propageerimisvõtted ja üritused on kogupere meelelahutuslik üritus, kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus, suuremat piirkonda haarav avalik üritus ning väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud üritus. Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks osutusid seminar ja kursus-koolitus

9. Mida vaja teha, et tervise edendamiseks seotud keskkonda linnas parandada

Enamus arvas, et spordisale, spordiväljakuid, jooksu- ja terviseradu, valgustatud metsaradu on meil piisavalt. Samuti on meil piisavalt turvaline. Ka jalgrattaparandusi leidub 53% arvates küllalt; 25% tunneb nende järele siiski suuremat vajadust. Kolmandik jäi rahule praeguse siseujulate arvuga; neljandik oli rahul kõnniteedega; viiendik praeguse jalgrattahoidlate arvuga. **Kõige rohkem tunti puudust spordivahendite laenutamise võimalusest, 92% vastajatest tundis, et spordivahendite laenutusvõimaluste järele on vajadus olemas. 81% sooviks rohkem jalgrattateid; 74% kõnniteid; üle 60% vastajatest soovis suuremaid võimalusi jalgratta laenutuseks, ning rohkem jalgrattaparklaid. 56% soovis rohkem jalgrattahoidlaid. ¾ vastajatest sooviks rohkem ühisüritusi ning avalikke tasuta harjutustunde. Üle poole vastajatest tundis vajadust terviseliikumist tutvustava kirjanduse parema kättesaadavuse järele.** Kui tubli kolmandik oli rahul praeguse siseujulate arvuga, siis üle poole vastajatest näeks siiski veel mõne siseujula ehitamist. Terviseliikumise eestvedajate töö intensiivsus huvitas linnaelanikke kõige vähem. Üle kolmandiku vastajate jaoks oli see kauge või ebahuvitav teema; ligi viiendik jäi nende praeguse tööga rahule; 44% arvas, et nad võiksid aktiivsemalt töötada küll.

10. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga

41% vastajatest väitis, et tegeleb praegu mõne liikumisharrastusega; 6% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 7% ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. 46% ei tegele ühegi liikumisharrastusega. Kõige enam oli kõndimisega/jalutamisega tegelejaid (23% nendest, kes tegelevad mõne liikumisharrastusega). 16% tegeleb pallimänguga, 15% jalgrattasõiduga; 14% käib ujumas; 12% võimleb. 4-6% tegeleb jooksmise, kepikõnni, tantsimise või tennisega; 3% uisutab; 2% käib jõusaalis, mängib lauatennist, matkab, teeb kergejõustikku või treenib trenažööril. Nimetati veel orienteerumist, vesivõimlemist, lumelauda, merendust, ratsutamist. 23% kõikidest liikumisharrastustega tegelejatest tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev; 38% 2-3 korda nädalas; 28% kord nädalas; 11% harvem. Kõndijatest 48% kõnnib praktiliselt iga päev; 35% 2-3 korda nädalas, 17% kord nädalas. Pallimängijatest tegeleb oma harrastusega 59% 2-3 korda nädalas, 29% kord nädalas, 12% mõned korrad kuus.

11. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel

3/4 vastajatest pidas tervisliku eluviisi harrastamisel takistuseks oma laiskust ja mugavust; 51%-le jagus vähe huvitavaid ühistegevusi; 49% on igapäevatööga väga hõivatud. Kolmandik kurtis rahapuuduse üle; viiendik huvipuuduse, vähese teabe ja haiguse üle. 13%-l polnud piisavalt motivatsiooni terviselikumise harrastamiseks, 11% puudus nõustaja. Väheseid valgustatud radasid ja terviselikumise ebapopulaarsust linnas tõi põhjuseks 4-5% vastajatest. Väga suurele enamusele ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõeliseks takistuseks terviselikumise harrastamisel. Faktoranalüüsi tulemusel saime 3 erinevat hoiakut põhjuste kohta, mis takistavad terviselikumise harrastamist. 1) **Välised tegurid (pigem teised on süüdi) – pole harrastuskohti, pole teavet, pole populaarne, pole mõttekaaslast, puudub nõustaja, olen tööga hõivatud.** Sellise hoiaku esindajad on eelkõige noored ja keskealised, kõrgharidusega, keskmisest kõrgema sissetulekuga naised. 2) **Põhjus on pigem minus endas, olen mugav, mul puudub motivatsioon, huvi terviselikumisega tegeleda; vähe mind huvitavat ühistegevust.** Sellise mõtteviisi kandjaks eelkõige noored põhiharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed. 2) **Halb tervis, vähe raha, sellepärast ei saa terviselikumisega tegeleda.** Vanemad põhiharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised.

12. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit

22% vastajatest pidas end täiesti terveks, 48% üldiselt terveks; 6% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 20% on kroonilisi haigeid, 4% väga haigeid inimesi. Mehed peavad end tervemaks kui naised; noored tervemaks kui vanemad inimesed; liikumisharrastusega tegelevad tervemaks kui mittetegelevad. 27% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 20% vahetevahel ravimeid tarvitanud. 28% on ravimeid tarvitanud ainult haigusperioodil; 25% ei ole viimase aasta jooksul praktiliselt üldse ravimeid tarvitanud. Regulaarseid ravimitarvitajaid on naiste hulgas (30%) enam kui meeste (22%) hulgas; üle 55-aastaste (61%) hulgas tunduvalt rohkem kui 15-24-aastaste (2%) või ka keskealiste (14%) hulgas. Keskeriharidusega inimesed (36%) on Kuressaares suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad. (põhiharidus 28%, keskhariidus 23%, kõrgharidus 6%). Mittetervete hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 65%; tervete hulgas 11%. Liikumisharrastusega mittetegelevate hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 28%, liikumisharrastusega tegelevate hulgas 25%. Kord kuus või tihedamini on Kuressaare elanikest viimase aasta jooksul arsti juures käinud 10%. 33% on arsti juures käinud 4-5 korda aastas; 40% 1-2 korda aastas. 17% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. Naised on sagedasemad arsti juures käijad kui mehed; vanemad inimesed tunduvalt sagedasemad käijad kui noored või parimas tööeas olevad inimesed; põhi- ja keskhariidusega inimesed sagedasemad kui kõrgema haridusega inimesed; haiged inimesed loomulikult sagedasemad kui üldiselt terved inimesed.

13. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada

59% vastajatest on ostnud vitamiine; 50% on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 30% on käinud Spa protseduuridel; 24% massaažis; 5% sanatooriumis. Raha on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega inimesed; üle keskmise sissetulekuga inimesed; liikumisharrastusega tegelejad, parimas tööeas inimesed rohkem kui vanemad inimesed või päris noored; naised rohkem kui mehed; liikumisharrastusega tegelevad inimesed rohkem kui liikumisharrastusega mittetegelevad inimesed; terved inimesed rohkem kui haiged. Vitamiinid, toonikud on kõige enam kasutuses vanemate, liikumisharrastusega mittetegelevate naiste juures. Ujula, spordisaal on populaarseim noorte kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga tervete, liikumisharrastusega tegelevate meeste hulgas. Massaaži kasutavad kõige enam vanemad kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Spa teenuseid kasutavad teistest enam 25-54-aastased kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga, naised. Seega, **mehed kulutavad raha pigem ujula, spordisaali peale, naised vitamiinidele, massaažile, Spa teenustele.**

I METOODIKA KIRJELDUS

Valim, valimi moodustamine

Valimi suuruseks planeeriti Elvas 200, Põlvas 200, Kuressaares 250, Keilas 250, Paides 250, Rakveres 250, Viljandis 250 linnaelanikku, kes valitakse juhuvaliku põhimõttel. Valimi moodustamise lähtealuseks oli AS Andmevarast tellitud stardiaadresside andmebaas.

Leibkonna valikuks igas valimipunktis rakendati lähteadressi meetodit, mis on reeglite kogum stardiaadressist edasiliikumise marsruudi, majade ja korterite valikuks.

Vastaja valikuks leibkonnast kasutati nn noore mehe reeglit- küsitleti hetkel kodus olevatest 15-74-aastaste vanusegruppi kuuluvatest pereliikmetest noorimat meesterahvast. Kui sobivas vanuses mehi antud aadressil ei ela või ei ole kodus, küsitleti hetkel kodus olevatest nõutavasse vanusegruppi kuuluvatest naistest noorimat.

Kodude külastamine vastajate valikuks ja intervjuude läbiviimiseks toimus tööpäevadel õhtusel ajal (alates 18.00-st) ja nädalavahetusel sobival ajal päeva jooksul. Vastaja soovil võis intervjuu läbiviimiseks leppida kokku vastajale sobivama aja. Leibkonnas intervjuueeriti ainult ühte inimest. Kui reeglijärgselt valitud vastaja keeldus, siis samas leibkonnas uut valikut ei tehtud vaid jätkati marsruuti.

Kirjeldatud meetodil saadud valimit võib üldjoontes nimetada üldkogumit (linna) proportsionaalselt esindavaks valimiks, kus iga vastaja esindab võrdset arvu üldkogumi elemente.

Vastajate jagunemine sotsiaal-demograafilistes lõigetes on toodud Tabelis 1.

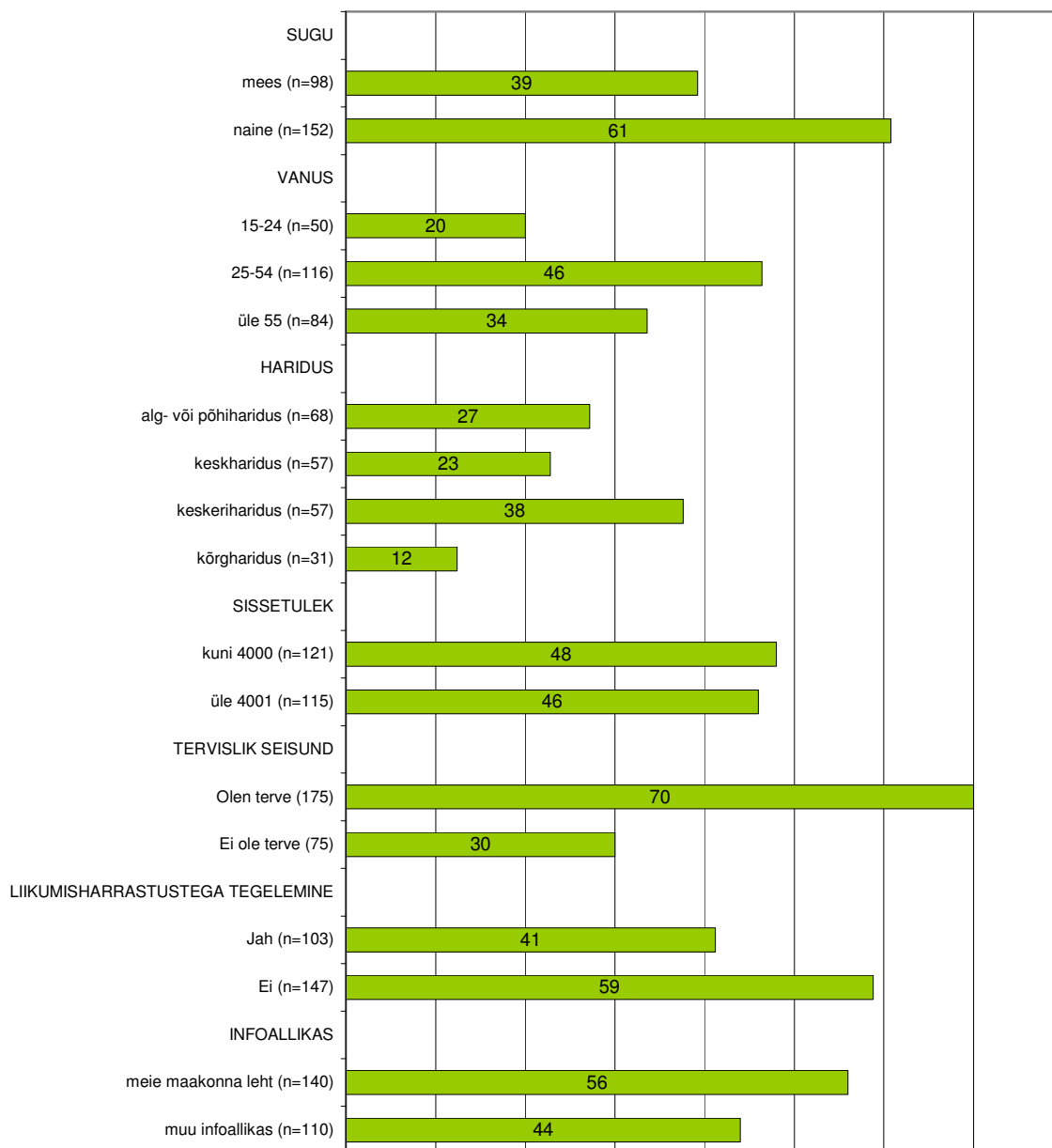
Tabel 1. Valimi struktuur - vastanute jaotumine Kuressaare linnas taustatunnuste alusel

SUGU	Arv	%	TEGEVUSALA	Arv	%
mees	98	98	Vabakutseline	3	1.2
naine	152	60.8	Eraettevõtja	26	10.4
VANUS			Talunik	1	0,4
15-19	37	14.8	Juhtivtöötaja (tippjuht)		
20-24	13	5.2	Keskastme juht	6	2.4
25-34	28	11.2	Spetsialist (kõrgharidusega)	20	8.0
35-44	46	18.4	Ametnik, teenindaja, spetsialist kõrgharidusega	39	15.6
45-54	42	16.8	Tööline	48	19.2
55-64	53	21.2	Õpilane, üliõpilane	36	14.4
65+	31	12.4	Pensionär, invaliid	62	24.8
HARIDUS			Kodune	9	8
Alg-või põhiharidus	68	27.2	Töötu	1	0,4
Keskharidus	57	22.8	NETOSISSETULEK PERELIIKME KOHTA KUUS		
Kesk-eri	94	37.6	kuni 2000 kr	16	6.4
Kõrgem	31	12.4	2001 - 4000 kr	104	41.6
PEREKONNASEIS			4001 - 6000 kr	62	24,8
Vallaline	63	25.2	6001 - 8000 kr	34	13.6
Abielus/vabaabielus	146	58.4	8001 - 10 000 kr	13	5.2
Lahutatud	14	5.6	üle 10 000 kr	6	2.4
Lesk	24	9.6	Vastamata	15	6.0
ÜLALPEETAVATE LASTE ARV PEREKONNAS			KUI KAUA ELANUD LINNAS		
Mitte ühtegi	154	61.6	alla 3 aasta	10	4.0
1	42	16.8	3-10 aastat	31	12.4
2	42	16.8	üle 10 aasta	105	42.0
3	5	2.0	kogu elu	103	41.2
4 ja rohkem	7	2.8			

Uuringutulemusi võrreldi läbi alljärgneval graafikul olevate sotsiaaldemograafiliste tunnuste.

Kuressaare vastajate sotsiaaldemograafiline profiil

N=250 (%)



Küsitlus

Uuringu läbiviimiseks kasutati silmast silma intervjuud vastajate kodudes. Küsitluse viisid läbi uuringukeskuse Faktum&Ariko intervjuueerijad, kes olid eelnevalt läbinud koolituse ja saanud juhised antud uuringu läbiviimiseks.

Pärast küsitluse lõppu, kontrollimaks küsitlustöö kvaliteeti, saadeti 10%-le vastajatest välja tagasisidekirjad.

Andmetöötlus ja valimivea hinnang

Uuringutulemuste töötlemisel kasutati andmetöötluspakette QPS ja SPSS.

Tabel 2. Valimivea piirid proportsioonihinnangul 95% usaldusnivool.

Tabel 2. Valimivea piirid

Valimi suurus	50%	52%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	97%	98%
	50%	48%	40%	35%	30%	25%	20%	15%	10%	5%	3%	2%
10	30,99	30,97	30,36	29,56	28,40	26,84	24,79	22,13	18,59	13,51	10,57	8,68
20	21,91	21,90	21,47	20,90	20,08	18,98	17,53	15,65	13,15	9,55	7,48	6,14
30	17,89	17,88	17,53	17,07	16,40	15,49	14,31	12,78	10,74	7,80	6,10	5,01
40	15,49	15,49	15,18	14,78	14,20	13,42	12,40	11,07	9,30	6,75	5,29	4,34
50	13,86	13,85	13,58	13,22	12,70	12,00	11,09	9,90	8,32	6,04	4,73	3,88
60	12,65	12,65	12,40	12,07	11,60	10,96	10,12	9,03	7,59	5,51	4,32	3,54
70	11,71	11,71	11,48	11,17	10,74	10,14	9,37	8,36	7,03	5,11	4,00	3,28
80	10,96	10,95	10,73	10,45	10,04	9,49	8,77	7,82	6,57	4,78	3,74	3,07
90	10,33	10,32	10,12	9,85	9,47	8,95	8,26	7,38	6,20	4,50	3,52	2,89
100	9,80	9,79	9,60	9,35	8,98	8,49	7,84	7,00	5,88	4,27	3,34	2,74
110	9,34	9,34	9,15	8,91	8,56	8,09	7,47	6,67	5,61	4,07	3,19	2,62
120	8,95	8,94	8,78	8,53	8,20	7,75	7,16	6,39	5,37	3,90	3,05	2,50
130	8,59	8,59	8,42	8,20	7,88	7,44	6,88	6,14	5,16	3,75	2,93	2,41
150	8,00	8,00	7,84	7,63	7,33	6,93	6,40	5,71	4,80	3,49	2,73	2,24
200	6,93	6,93	6,79	6,61	6,35	6,00	5,54	4,95	4,16	3,02	2,36	1,94
300	5,66	5,65	5,54	5,40	5,18	4,90	4,53	4,04	3,39	2,47	1,93	1,58
500	4,38	4,38	4,29	4,18	4,02	3,79	3,51	3,13	2,63	1,91	1,49	1,23
800	3,46	3,46	3,39	3,30	3,17	3,00	2,77	2,47	2,08	1,51	1,18	0,97
1 000	3,10	3,10	3,03	2,95	2,84	2,68	2,48	2,21	1,86	1,35	1,06	0,87

Näiteks:

Kuressaares vastas 250 inimest küsimusele, kas tegelete mõne liikumisharrastusega. 41% neist vastas jaatavalt. Maksimumviga 95% usaldusnivool on $\pm 6,9\%$.

Teostajad

Uuringu eri etappides osalesid:

Tellijapoolne kontaktisik -

Uuringu metoodika -

Valimi koostamine ja küsitlustöö juhtimine -

Programmeerimine -

Andmetöötlus -

Aruanne -

Kontaktandmed -

Eeva Kumberg

Juhan Kivirähk

Marje Sepp

Piret Kello

Marii Paškov, Suive Pahrt

Kaja Södor

OÜ Uuringukeskus Faktum&Ariko

Pärnu mnt 19, Tallinn 10141

info@faktum-ariko.ee

tel. 6684530

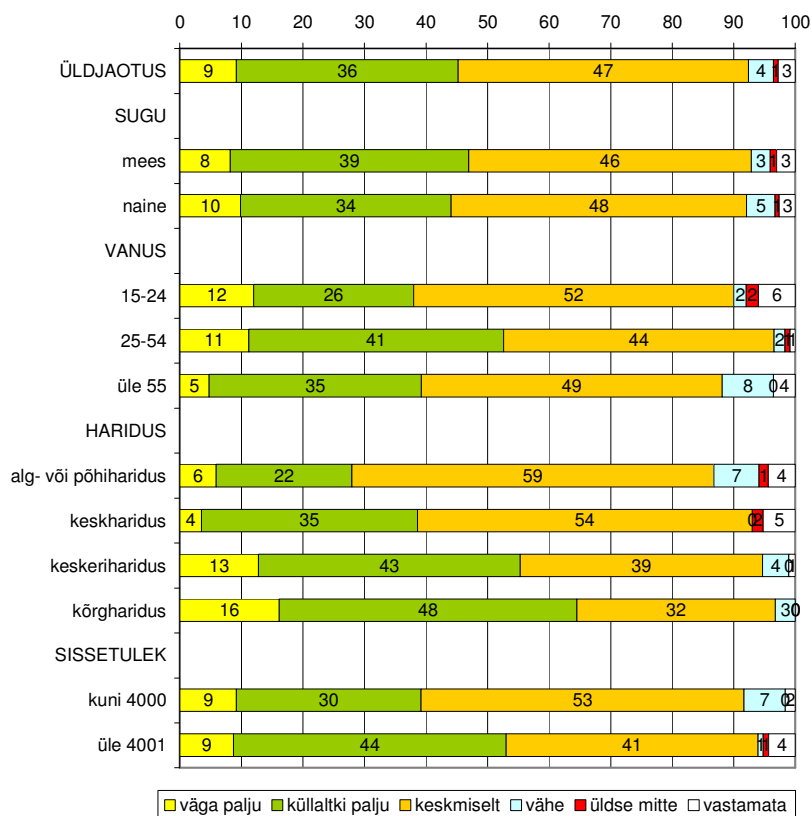
II UURINGU TULEMUSED

1. Kuivõrd on linnaelanik huvitatud linnas toimuvast

45% vastajatest hindas oma huvi linnas toimuva vastu kas väga või küllaltki suureks; 47% keskmiseks; 5% väheseks. Mehed tunnevad toimuva vastu mõnevõrra suuremat huvi kui naised; aktiivses tööeas olivad suuremat huvi kui noored või vanemad inimesed; mida kõrgem haridustase, seda suurem huvi. Kui kõrgharidusega inimestest tundis linnas toimuva vastu suurt huvi 64%, siis põhiharidusega vastajatest vaid 28%. Keskmisest kõrgema sisetulekuga inimesed tunnevad suuremat huvi kui keskmisest madalama sisetulekuga inimesed.

Joonis 1. Mil määral tunnete huvi Kuressaare linnas toimuva vastu?

N=250 (%)



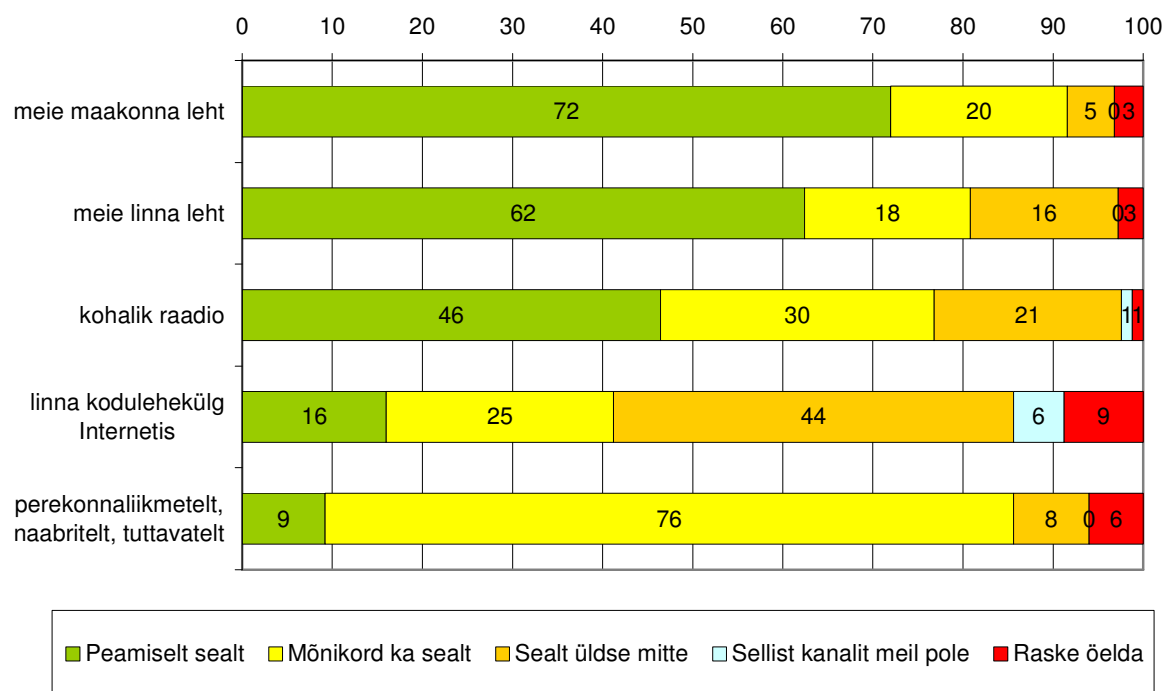
2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta.

72% vastajatest väitis, et peamiselt saadakse maakonnalehest infot linnas toimuva kohta; mõnikord saab maakonnalehest infot 20%. Linna lehest saab peamiselt infot 62%, mõnikord saab sealt infot 18% vastajatest; 16% ei saa sealt üldse infot. Kohalikust raadiost saab peamiselt infot 46% vastajatest, 30% saab mõnikord sealt; 21% ei kuula seda raadiot. Linna koduleheküljelt internetis saab peamiselt infot 16%, mõnikord sealt 25%, sealt üldse mitte 44% vastajatest. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab 9% vastajatest peamise info, mõnikord saab neilt infot 76%. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht on peamiseks infoallikaks kõige sagedamini naistele vanuses 55+; linna leht 25-54-aastastele kõrgharidusega naistele; kohalikust raadiost saavad kõige sagedamini peamise info vanemad, keskeriharidusega inimesed; linna koduleheküljelt internetis eelkõige noored kõrgharidusega inimesed; pereliikmetelt, naabritelt saavad peamised uudised kõrgharidusega noored mehed. Seega, Kuressaare naised loevad linnauudiseid lehest, mehed käivad Internetis või kuulevad uudiseid kodustelt ja naabritelt. (Joonised 2.1.; 2.1.1.-2.1.5.)

Kui paluti teha üks valik, milline on kõige olulisem kanal, kust saadakse põhiline info linnas toimuva kohta, nimetas 56% vastajatest maakonnalehte. Linna leht ja kohalik raadio olid võrdselt 17%-le vastajatest kõige olulisemaks infoallikaks; 7% jaoks linna kodulehekülg internetis, 2% jaoks olid põhilisteks infoallikateks pereliikmed, naabrid. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks naistele sagedamini kui meestele; üle 55 aasta vanustele, kõrgharidusega inimestele. Linna leht ja kohalik raadio olid kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks tööealistele üle keskmise sissetulekuga meestele. Linna kodulehekülg noortele põhiharidusega alla keskmise sissetulekuga naistele (koolitüdrukutele). Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24). (Joonis 2.2.).

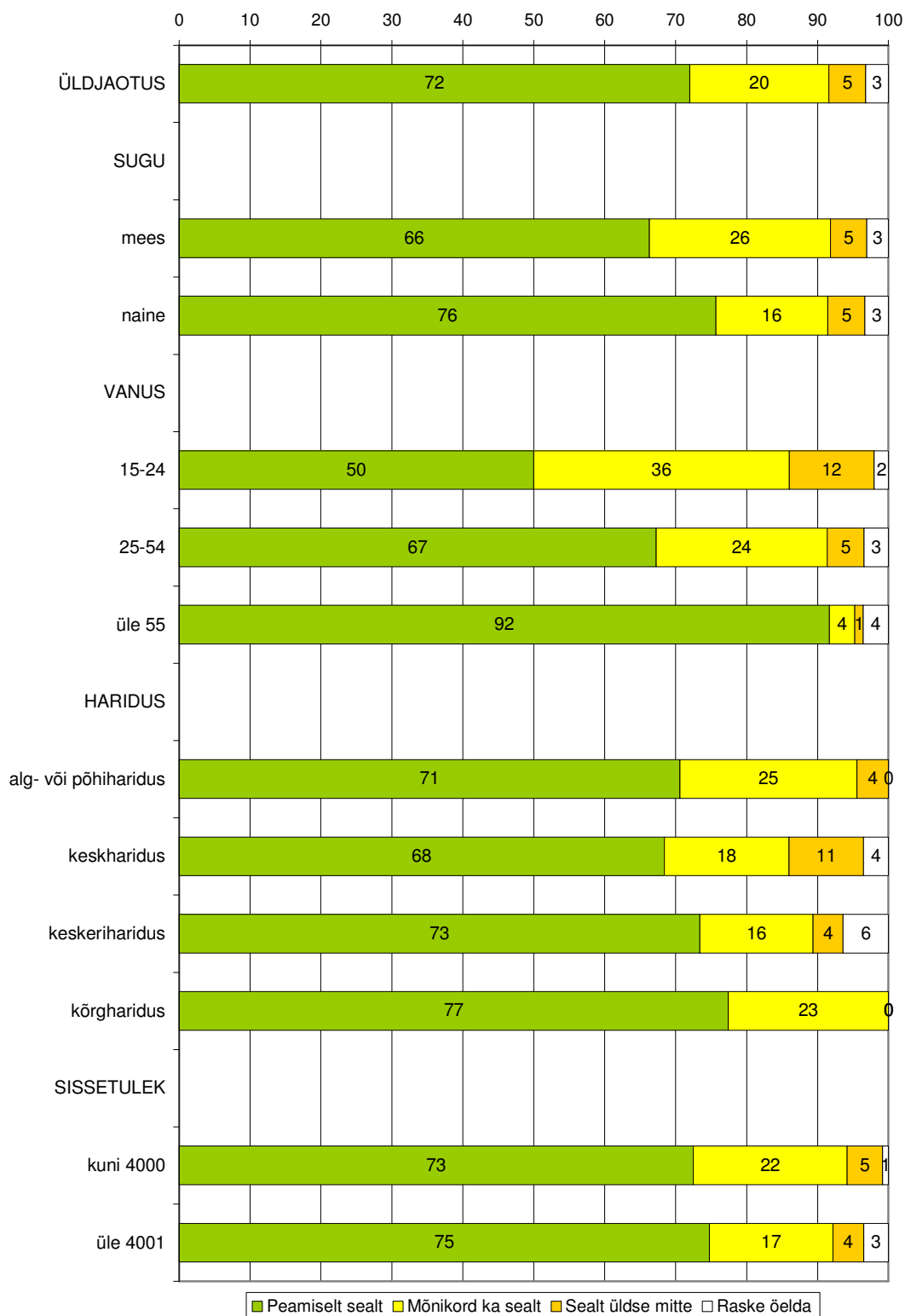
Joonis 2.1. Mil määral saate informatsiooni Kuressaares toimuva kohta järgmistest kanalitest?

N=250 (%)



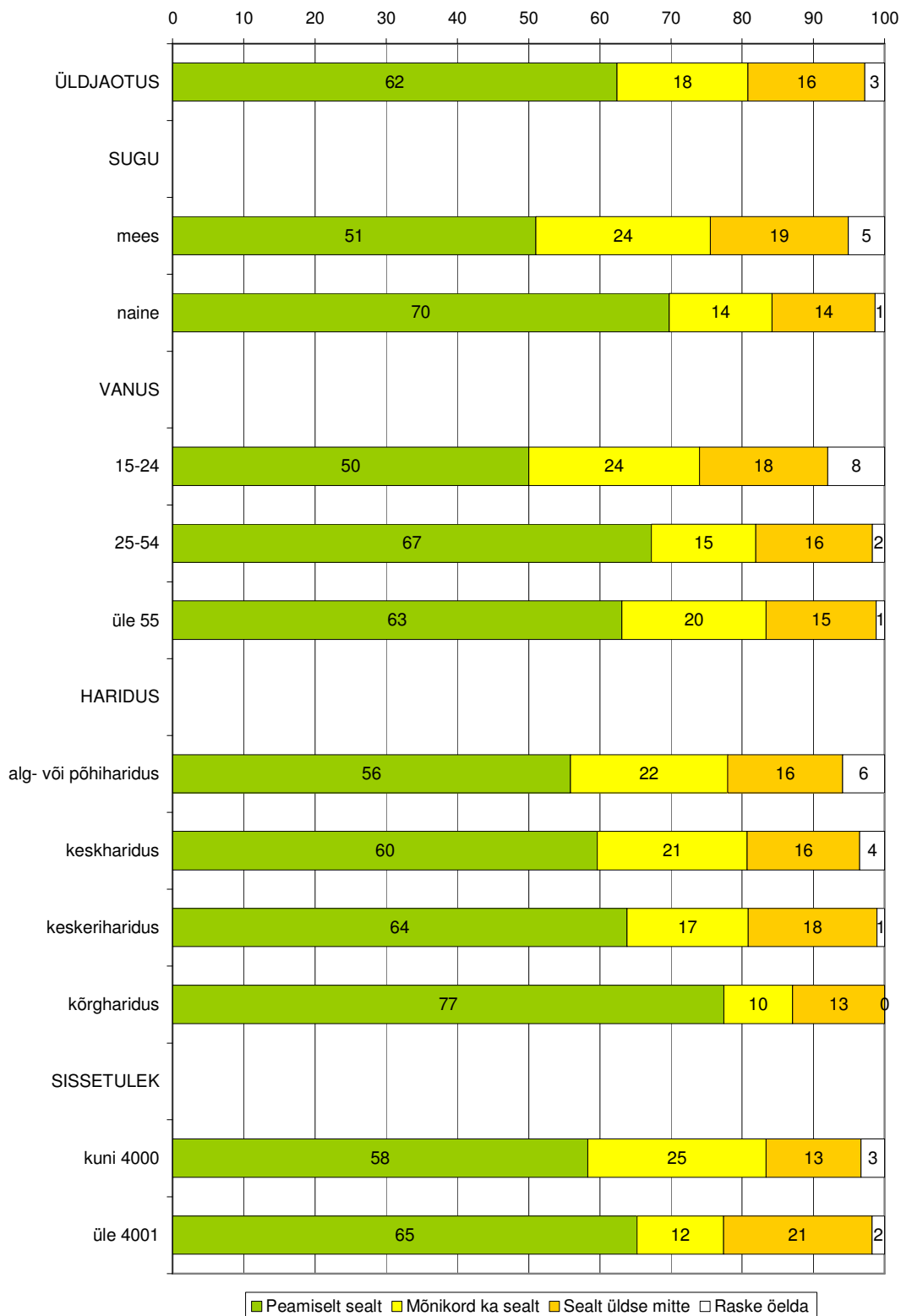
Joonis 2.1.1. Mil määral saate informatsiooni Kuressaare linnas toimuva kohta maakonna lehest?

N=250 (%)



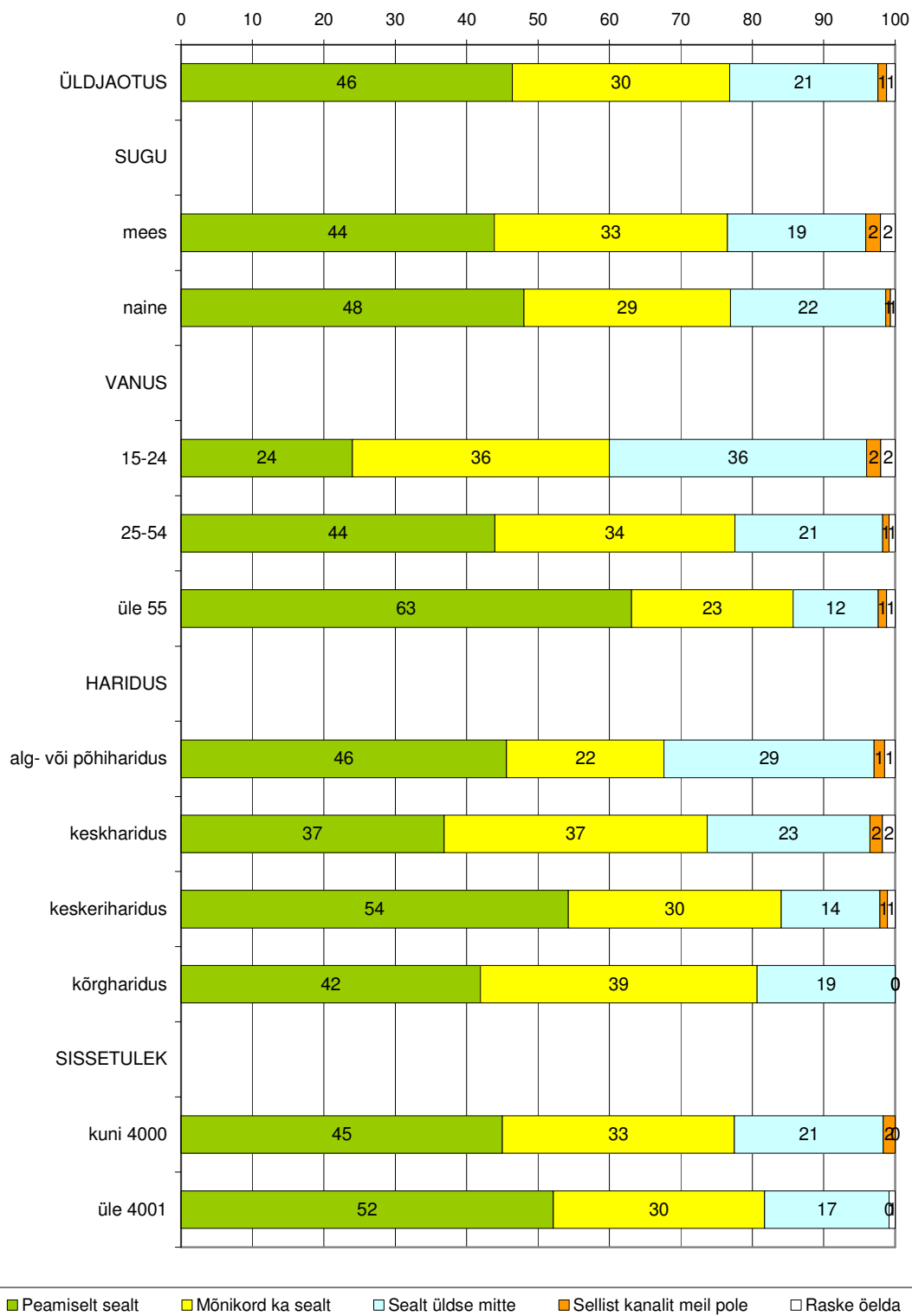
Joonis 2.1.2. Mil määral saate informatsiooni linnas, vallas toimuva kohta Kuressaare linna lehest?

N=250 (%)



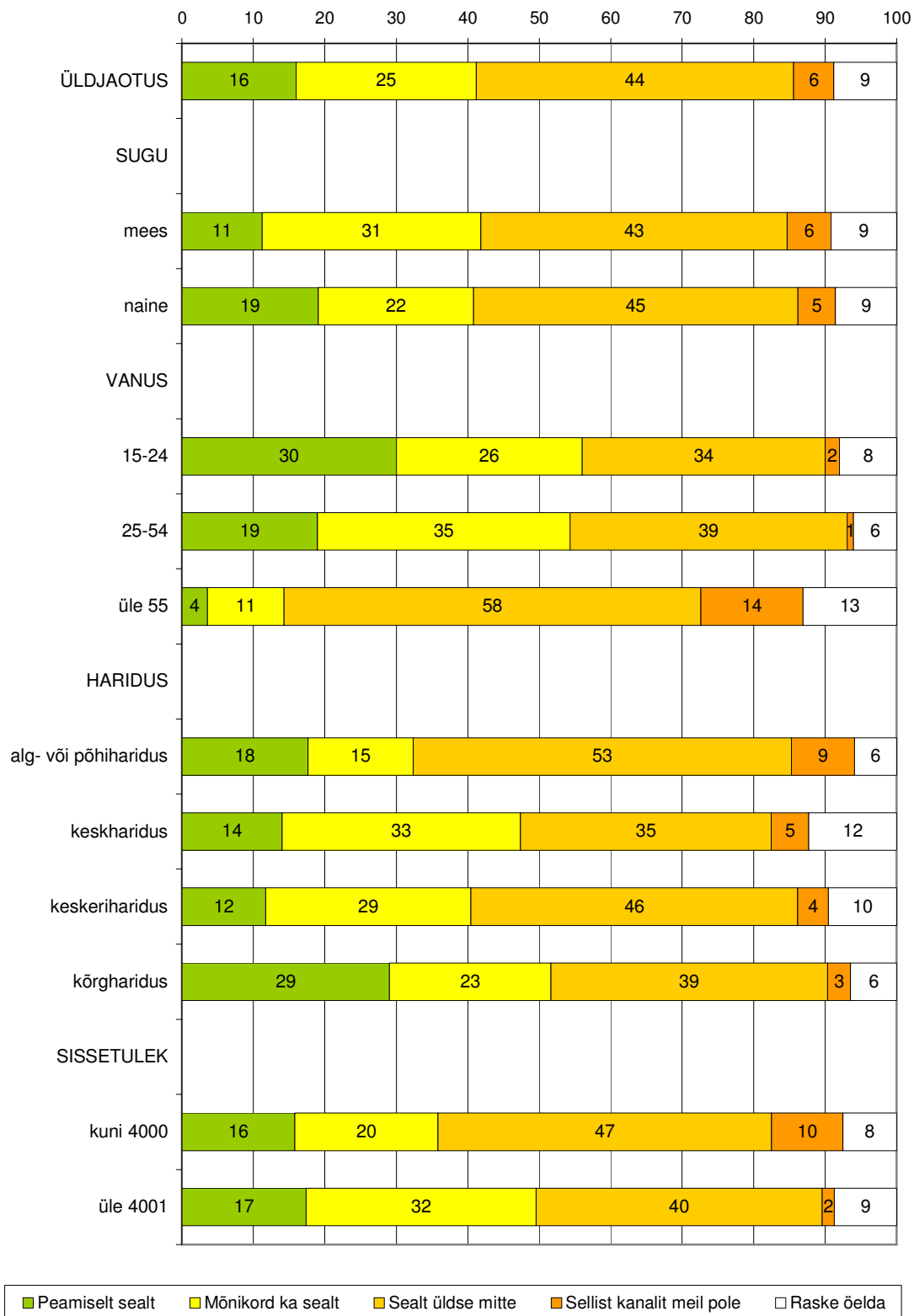
Joonis 2.1.3. Mil määral saate informatsiooni Kuressaare linnas toimuva kohta kohalikust raadiost?

N=250 (%)



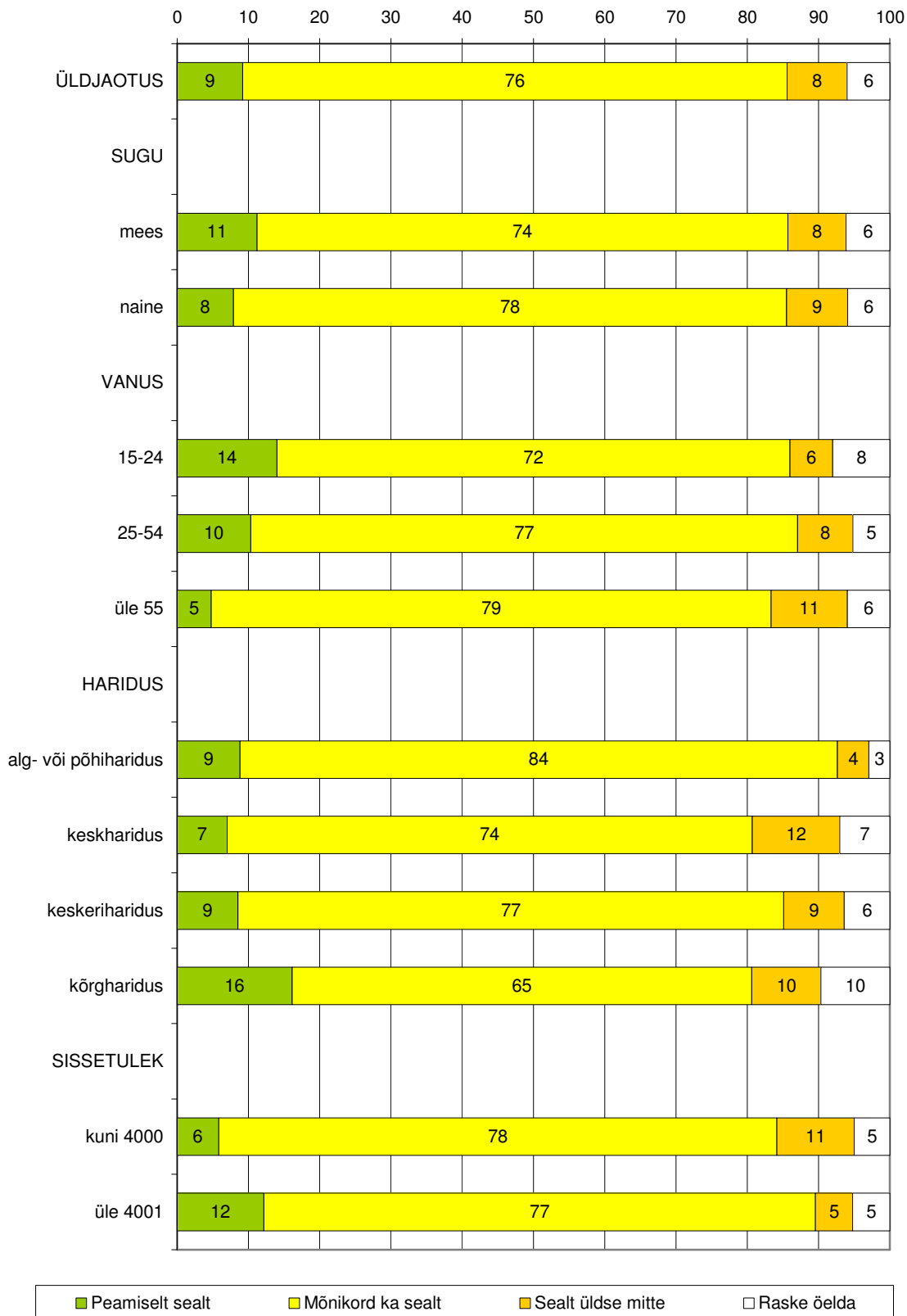
Joonis 2.1.4. Mil määral saate informatsiooni Kuressaare linnas toimuva kohta linna koduleheküljelt Internetis?

N=250 (%)



Joonis 2.1.5. Mil määral saate informatsiooni Kuressaare linnas toimuva kohta perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt?

N=250 (%)



Joonis 2.2. Millisest kanalist saate põhilise info Kuressaare linnas toimuva kohta?



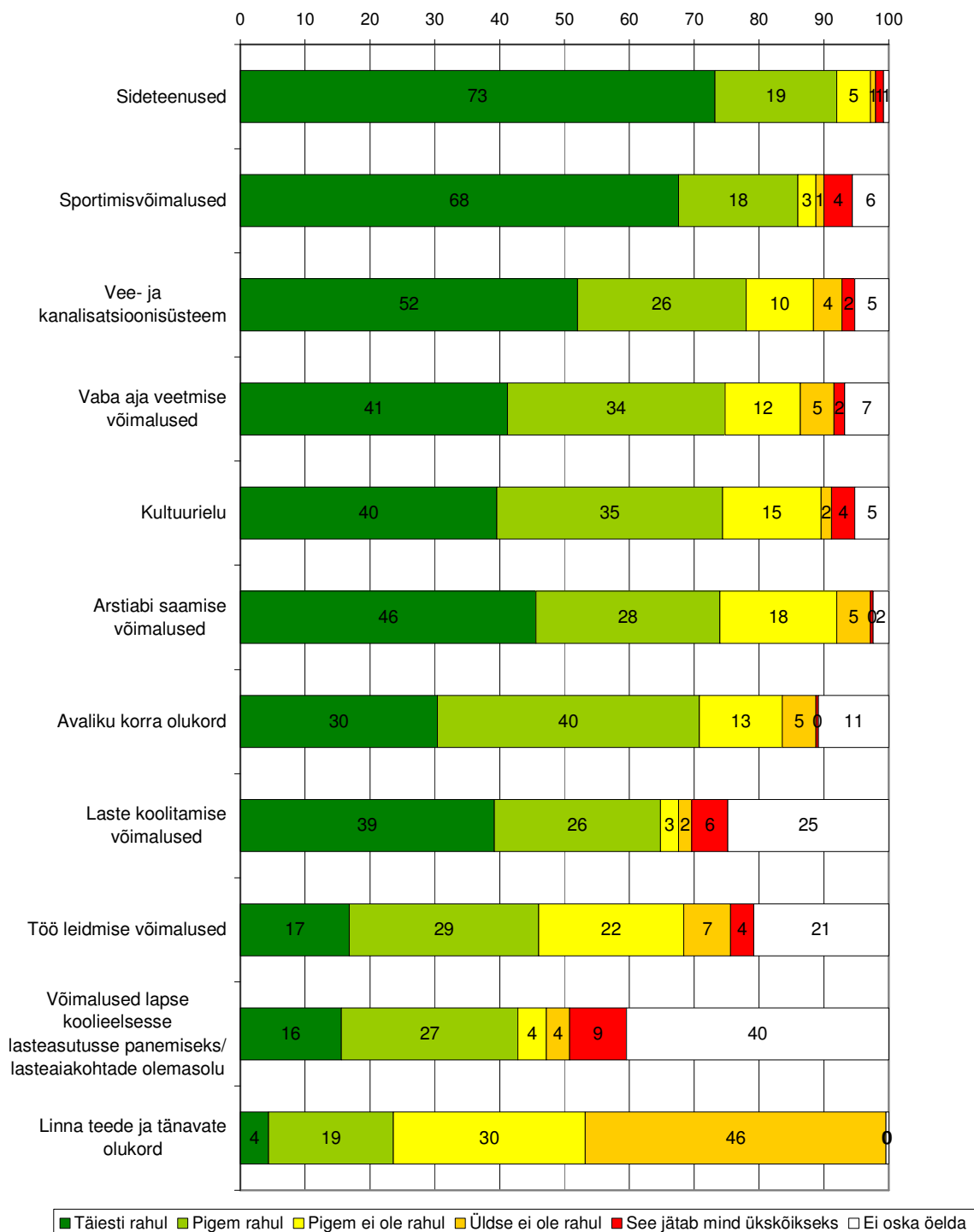
3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas

Üldiselt ollakse Kuressaares paljude linnaelu külgedega rahul. Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 73% vastajatest olid selle valdkonnaga täiesti rahul, 19% pigem rahul. Sportimisvõimalustega oli täiesti rahul 68%, pigem rahul 18% vastajatest. Vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga oli täiesti rahul 52%, pigem rahul 26%. Edasi tulid valdkonnad, millega „täiesti rahul” olijaid oli alla 50%, aga koos „pigem rahul” olijatega oli rahulolejaid 2/3 vastajatest. Vaba aja veetmise võimalustega oli rahul (täiesti rahul või pigem rahul) 75% vastajatest, linna kultuurieluga 75%, arstiabi saamise võimalustega oli rahul (täiesti rahul või pigem rahul) 74%, avaliku korra olukorraga 70%. Laste koolitamine (31% ei huvitu või probleem võõras), lasteaeda panek (49%), aga ka töö leidmise võimalused (25% ei huvitu või probleem võõras) erutab vaid teatud sihtgruppe, mitte kõiki linnaelanikke. Kui laste koolitamise, lasteaeda paneku võimalustega olid huvitatud põhiliselt rahul, siis töö leidmise võimalustega oli rahul 46% vastajatest, 29% ei olnud. Ainuke tõsine probleem on Kuressaare linna teede ja tänavate olukord, sellega oli rahul 23% vastajatest; ¾ vastajatest ei ole teede olukorraga rahul. (Joonis 3).

Analüüsid rahulolu erinevate eluvaldkondadega alamgrupiti: sideteenuste ja sportimisvõimalustega jäävad teistest rohkem rahule põhiharidusega inimesed. Sportimisvõimalustega jäävad kõige vähem rahule kõrgharidusega naised. Vee- ja kanalisatsioonisüsteemidega jäävad samuti teistest sagedamini rahule noored põhiharidusega inimesed. Vaba aja veetmise võimalustega linnas on kõige enam rahul keskeriharidusega vanemad keskmisest madalama sissetulekuga liikumisharrastustega mittetegelevad inimesed; kõige vähem rahul kõrgharidusega liikumisharrastusega tegelevad üle keskmise sissetulekuga inimesed. Kultuurieluga Kuressaare linnas jäävad kõige enam rahule vanemad, ennast mitte terveks pidavad liikumisharrastusega mittetegelevad inimesed; kõige vähem noored, kesk- või kõrgharidusega ennast terveks pidavad, liikumisharrastusega tegelevad inimesed. Arstiabi saamise võimalustega on teistest enam rahul vanemad põhiharidusega alla keskmise sissetulekuga ennast mitte terveks pidavad liikumisharrastusega mitte tegelevad inimesed; teistest vähem on rahul töörealised kõrgiharidusega üle keskmise sissetulekuga inimesed. Avaliku korra olukorraga jäävad mehed rohkem rahule kui naised, noored rohkem rahule kui vanemad inimesed, põhiharidusega inimesed rohkem kui keskeriharidusega inimesed, üle keskmise sissetulekuga rohkem kui alla keskmise sissetulekuga inimesed. Töö leidmise võimalustega on kõige enam rahul parimas tööeas keskeri- või kõrgema haridusega üle keskmise sissetulekuga mehed, kelle põhiliseks infoallikaks linnas toimuva kohta on maakonnaleht. Kõige vähem on rahul noored põhiharidusega naised. Kõige probleemsema küljega linnas – teede ja tänavate olukord – jäävad teistest enam rahule noored põhi- või kõrgharidusega

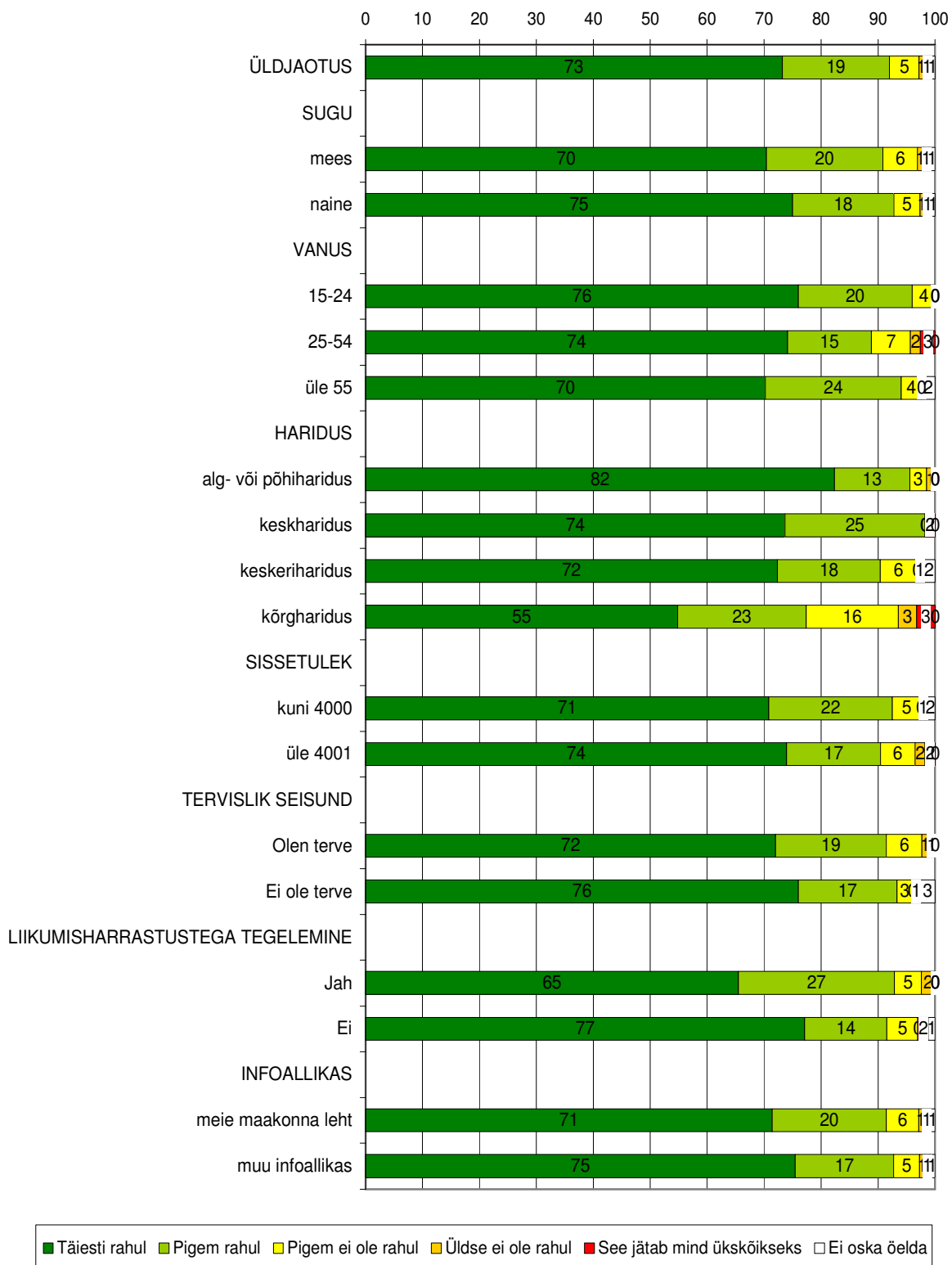
mehed; teistest vähem rahul noored tööelised keskeriharidusega naised. (Joonised 3.1 – 3.11).

Joonis 3. Kui rahul te olete Kuressaare linna elu järgmiste külgedega?
N=250 (%)



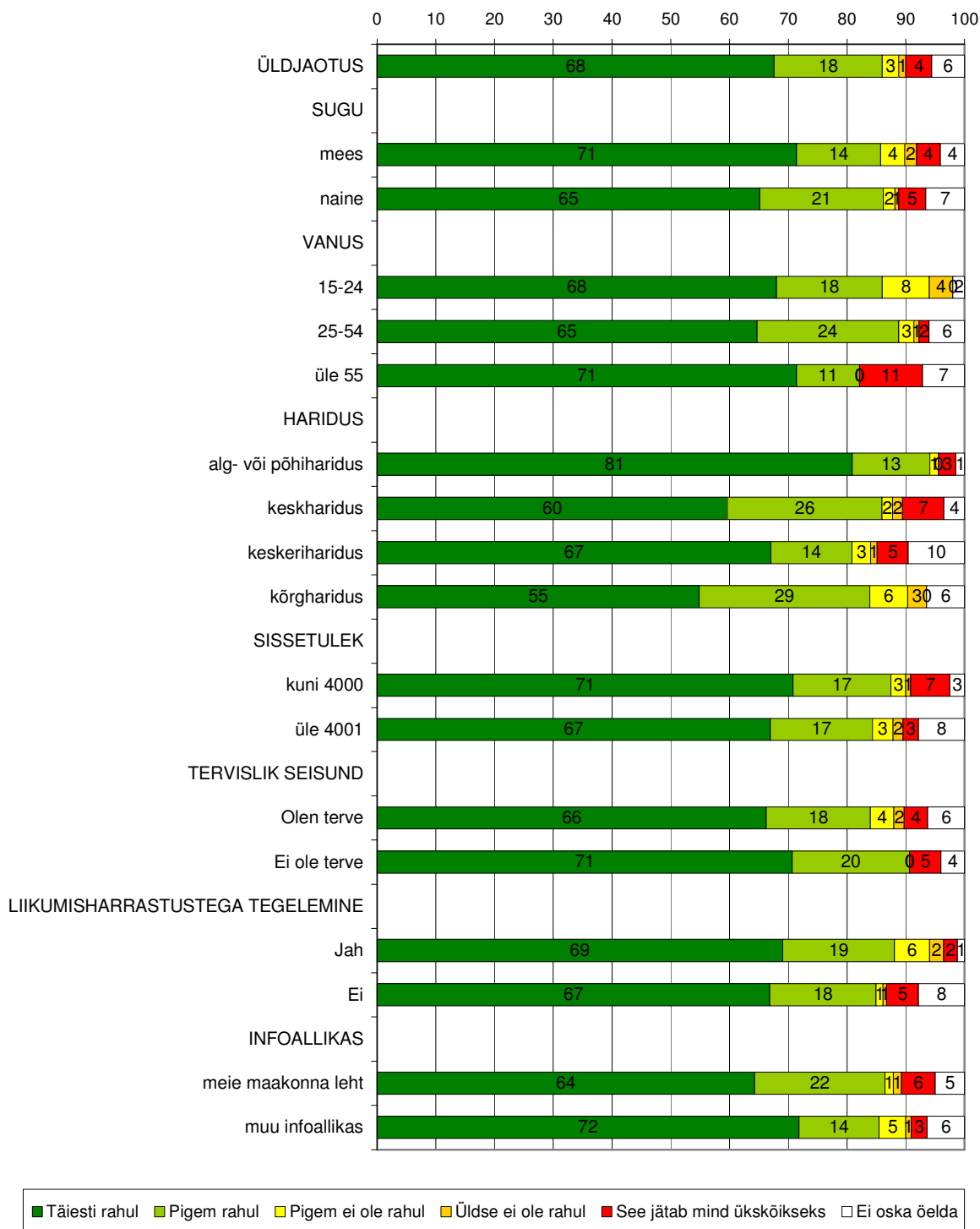
Joonis 3.1. Kui rahul te olete sideteenustega Kuressaare linnas?

N=250 (%)



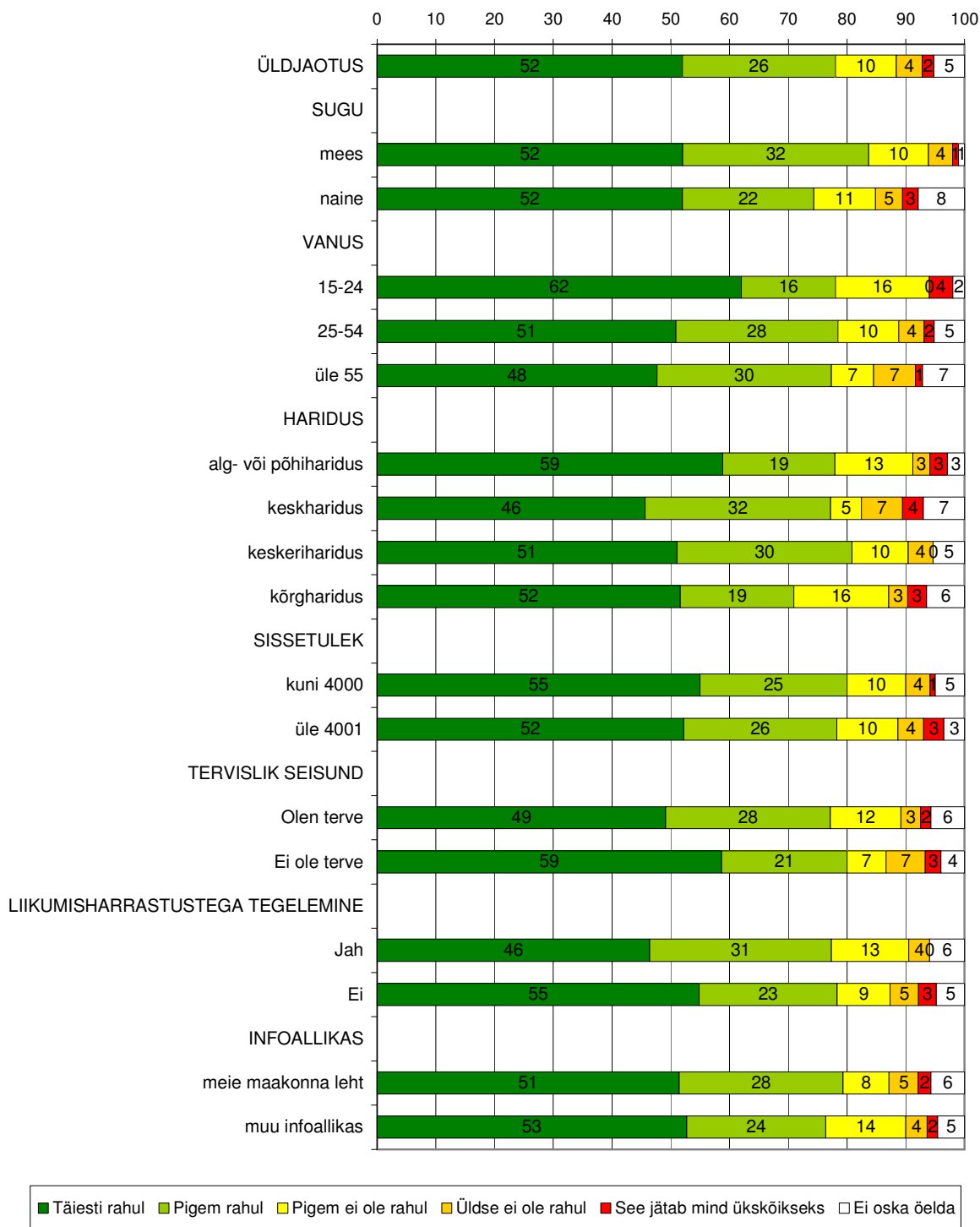
Joonis 3.2. Kui rahul te olete sportimisvõimalustega Kuressaare linnas?

N=250 (%)



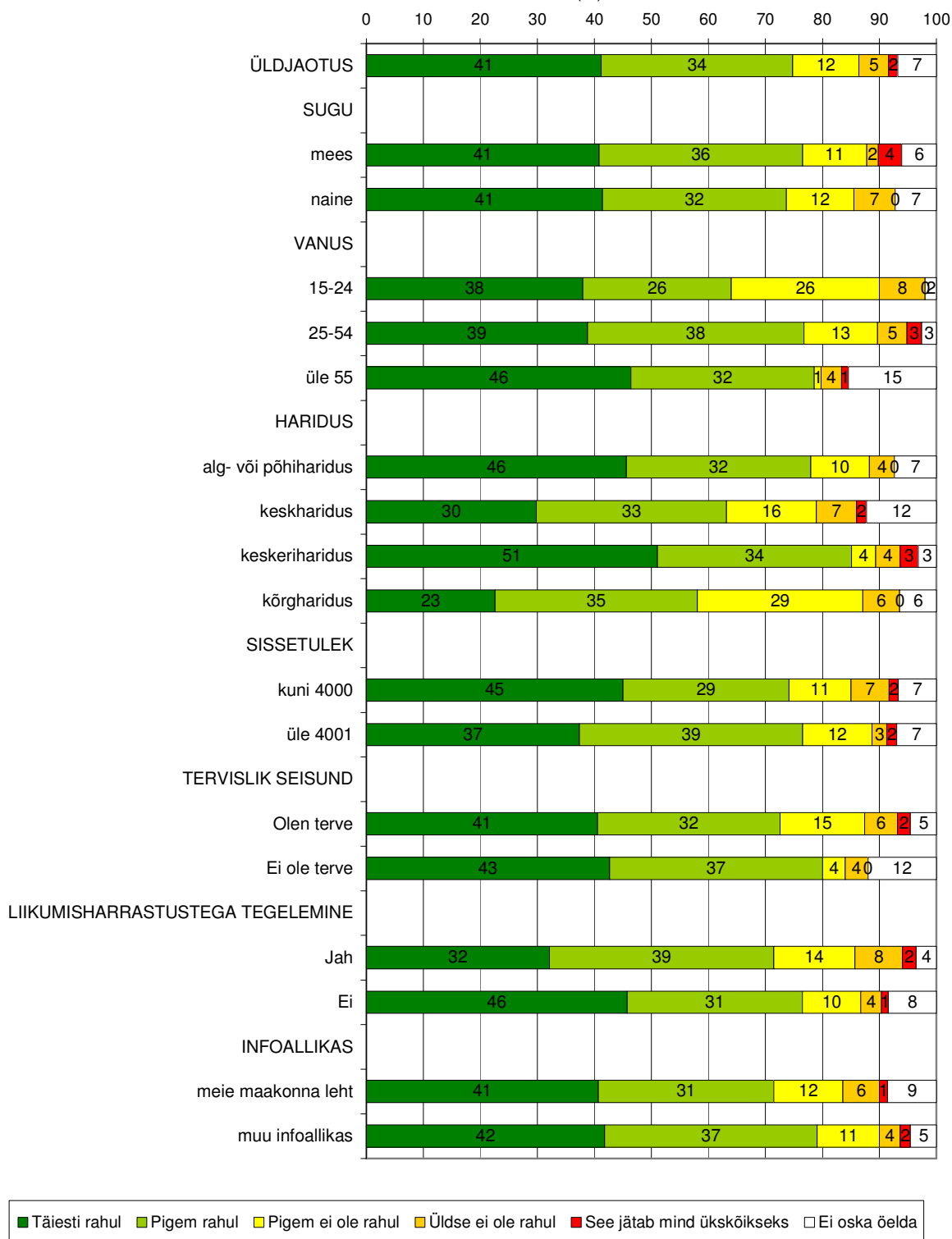
Joonis 3.3. Kui rahul te olete vee- ja kanalisatsioonisüsteemiga Kuressaare linnas?

N=250 (%)



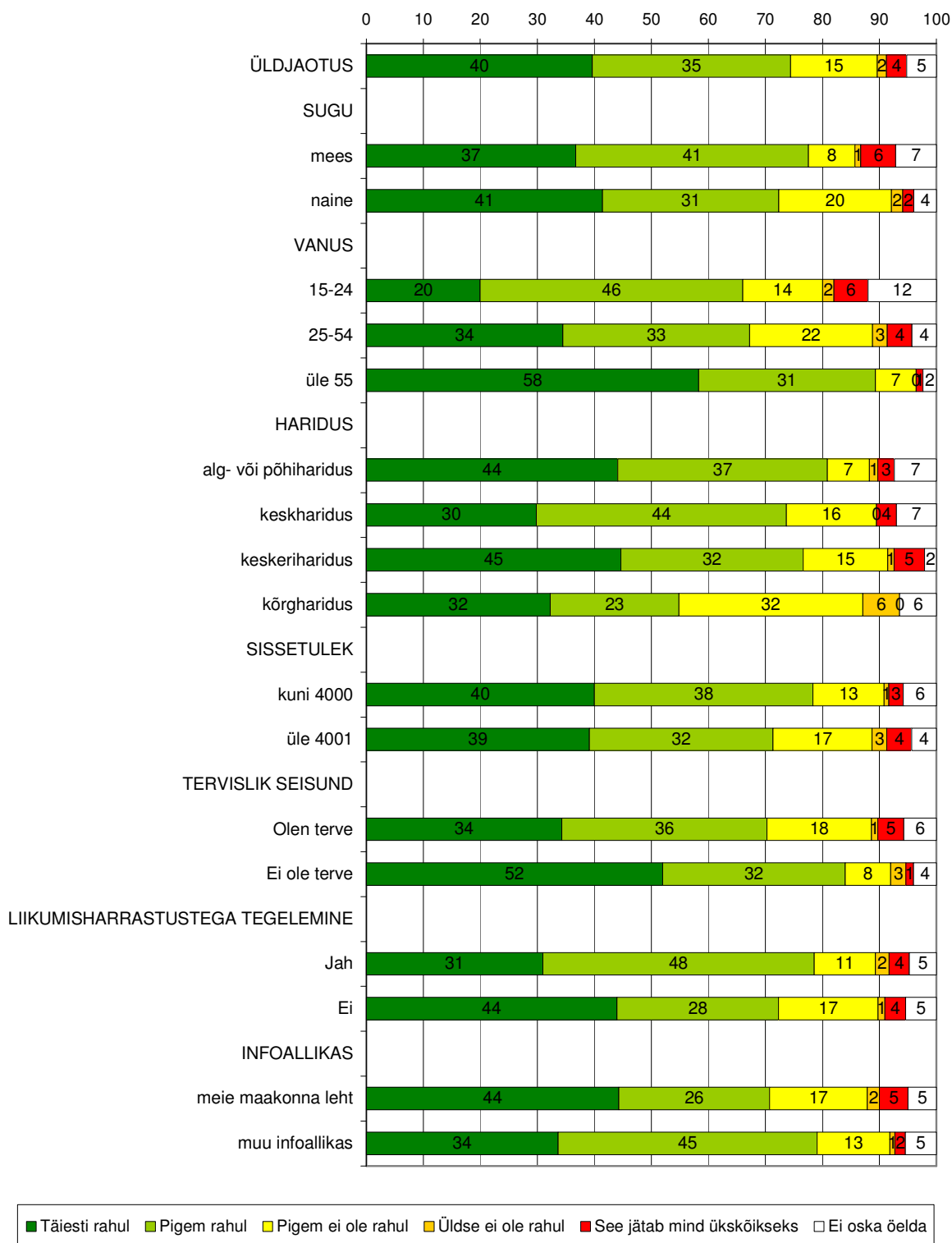
Joonis 3.4. Kui rahul te olete vaba aja veetmise võimalustega Kuressaare linnas?

N=250 (%)



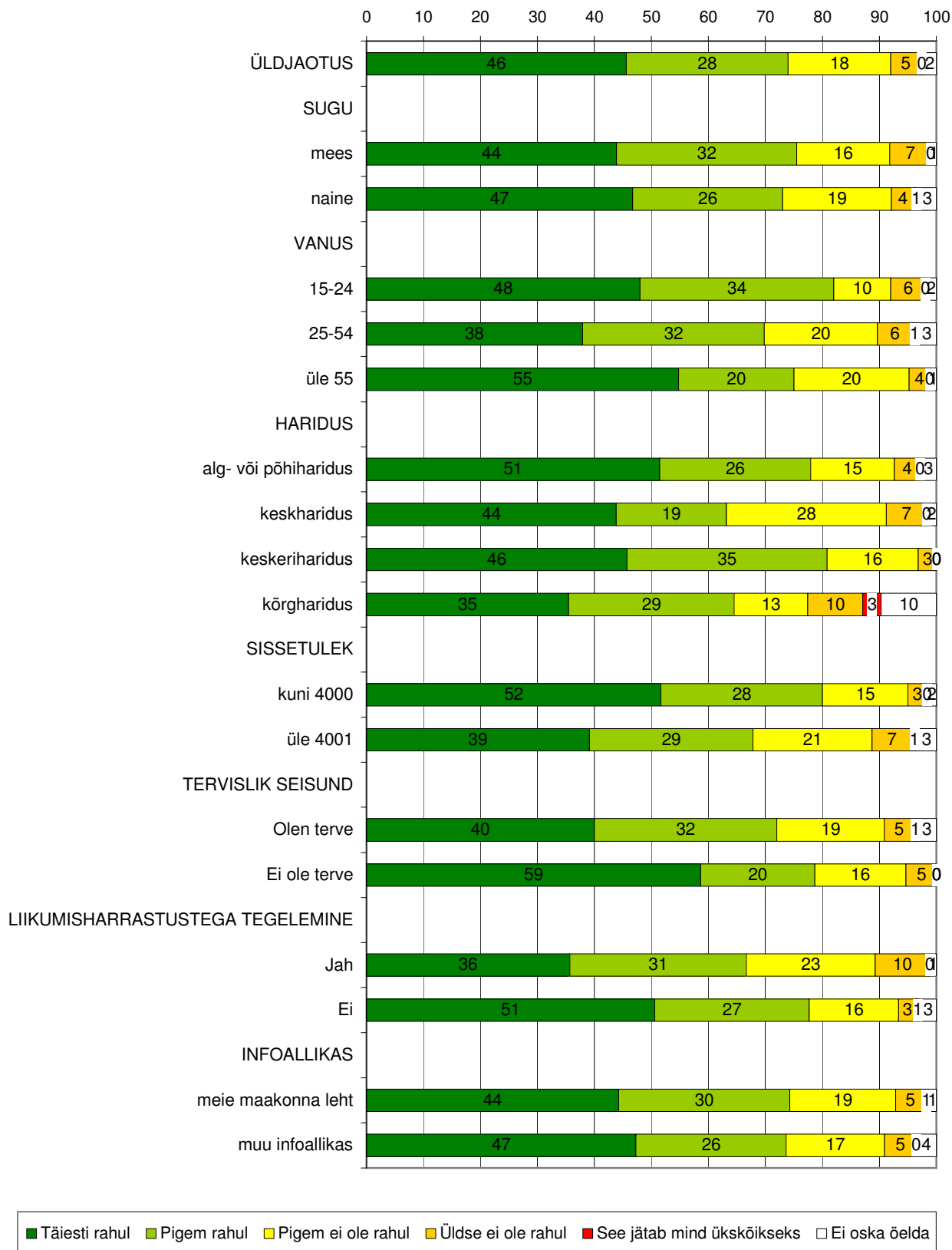
Joonis 3.5. Kui rahul te olete kultuurieluga Kuressaare linnas?

N=250 (%)



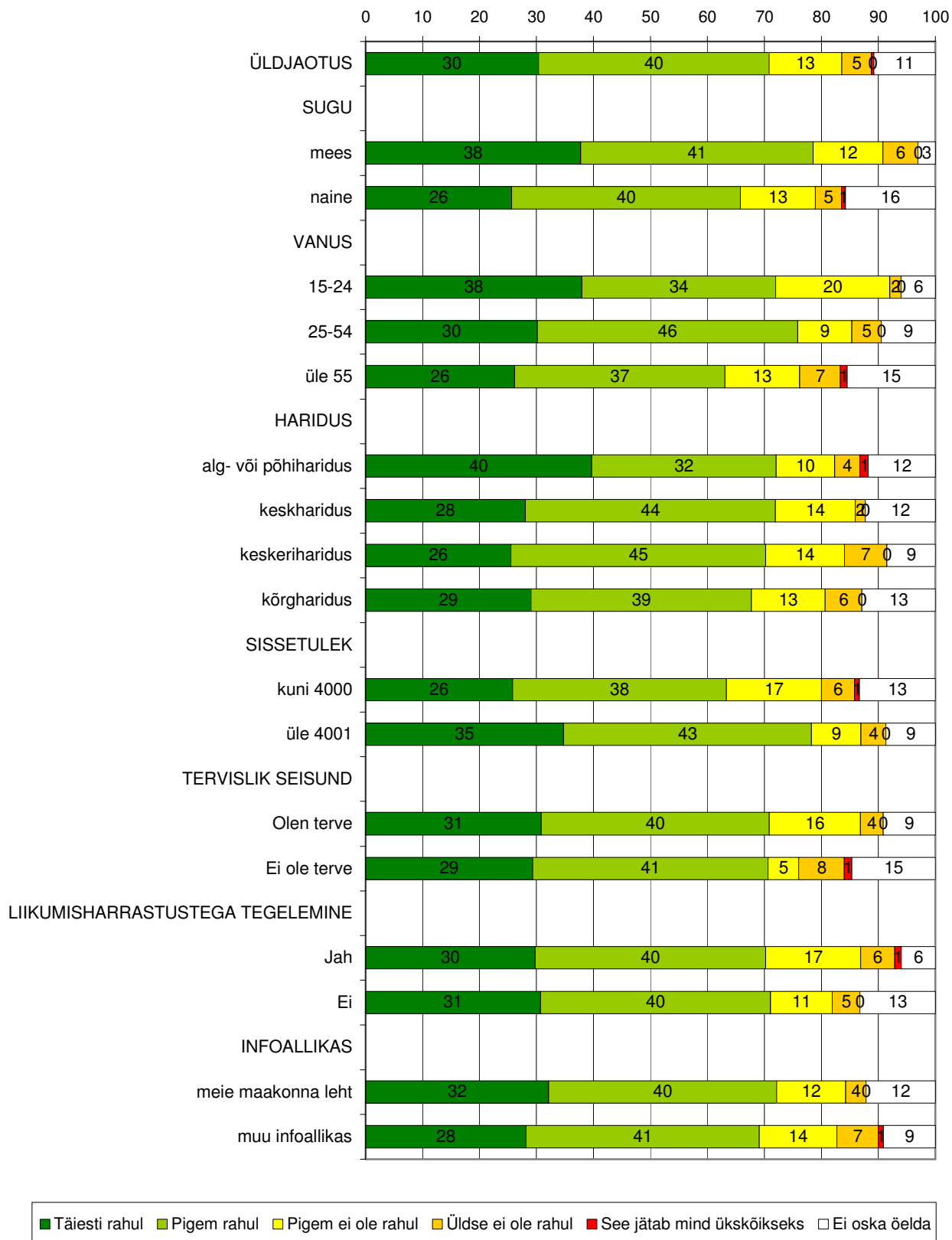
Joonis 3.6. Kui rahul te olete arstiabi saamise võimalustega Kuressaare linnas?

N=250 (%)



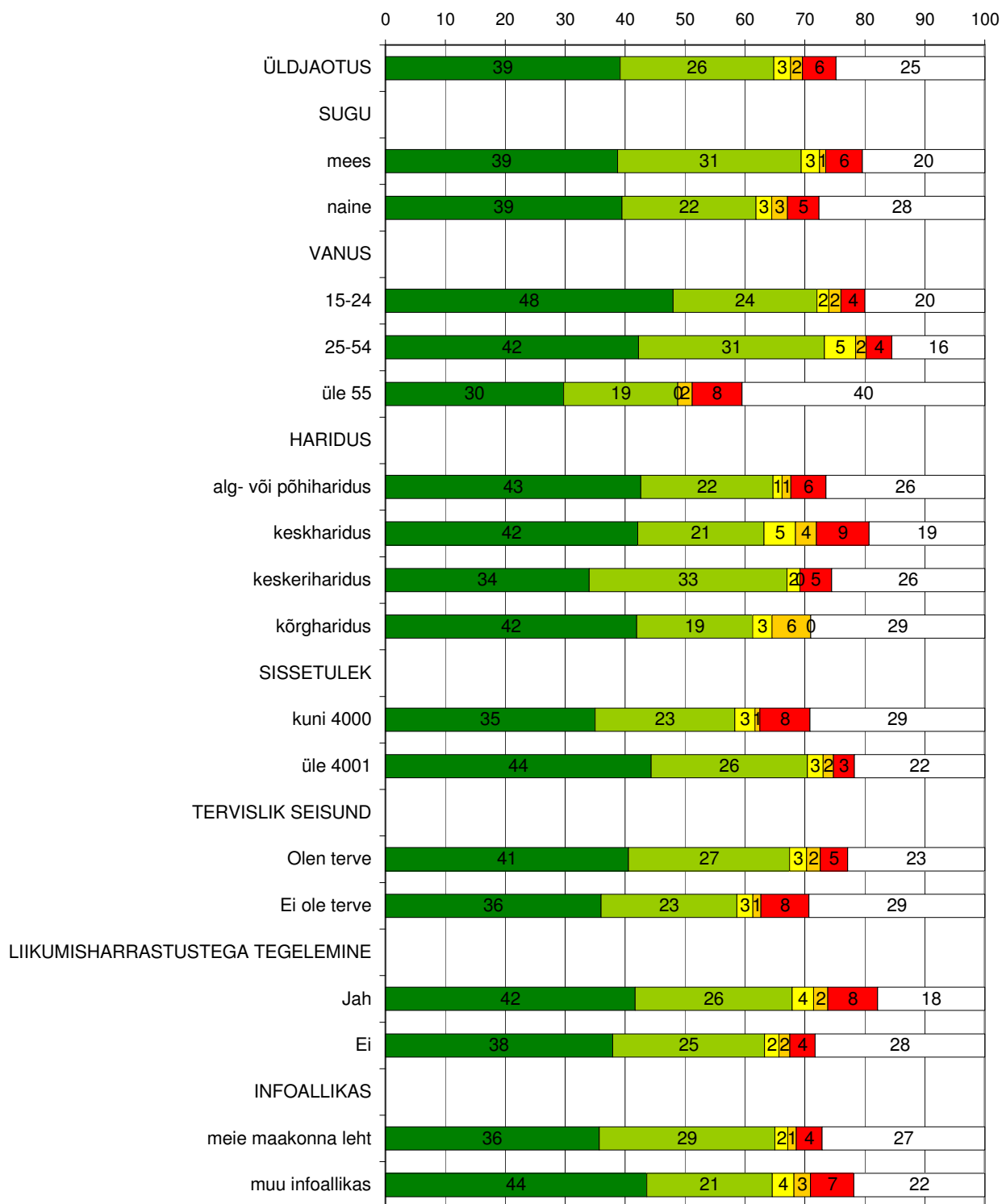
Joonis 3.7. Kui rahul te olete avaliku korra olukorraga Kuressaare linnas?

N=250 (%)



Joonis 3.8. Kui rahul te olete laste koolitamisega Kuressaare linnas?

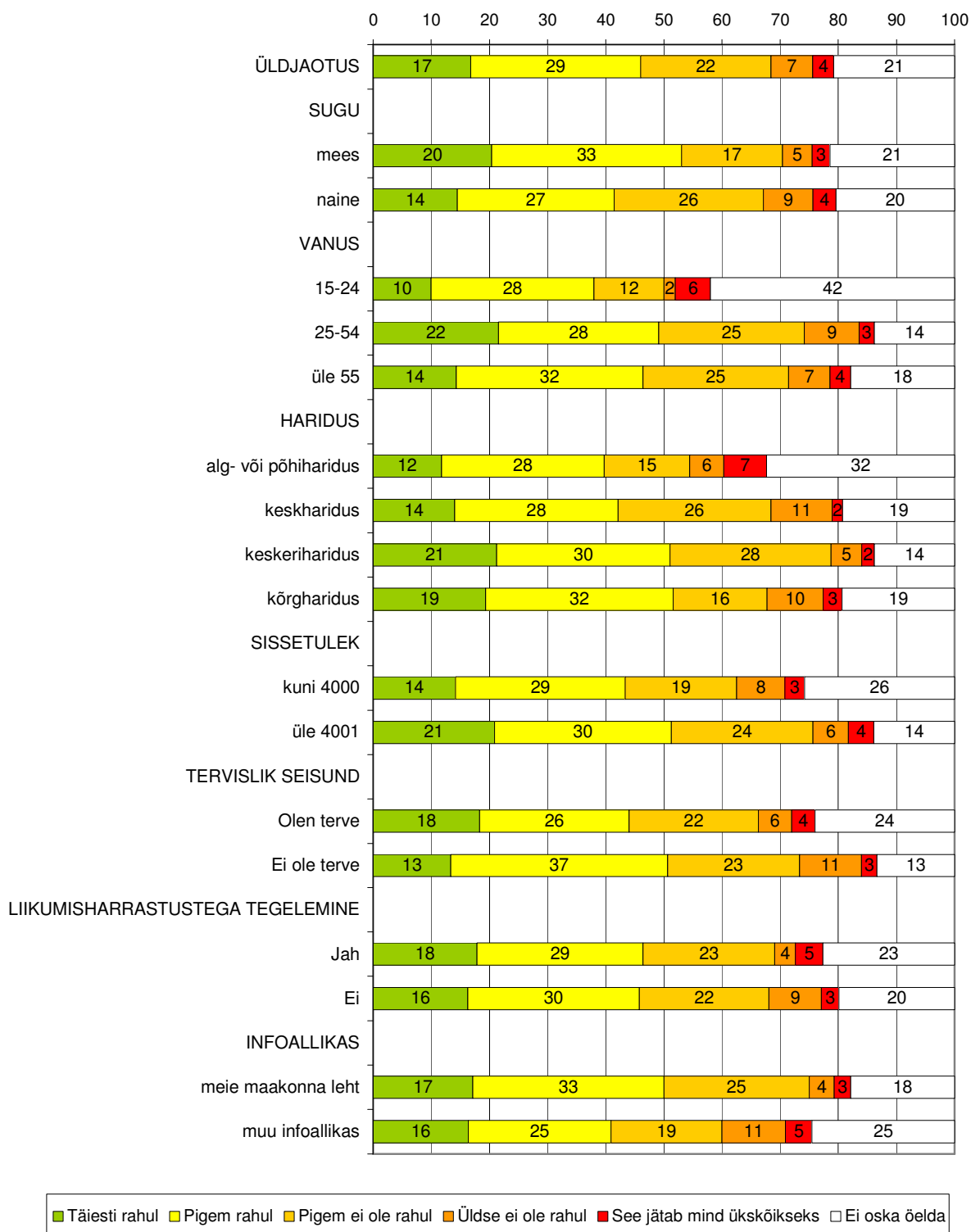
N=250 (%)



■ Täiesti rahul ■ Pigem rahul ■ Pigem ei ole rahul ■ Üldse ei ole rahul ■ See jätab mind ükskõikseks ■ Ei oska öelda

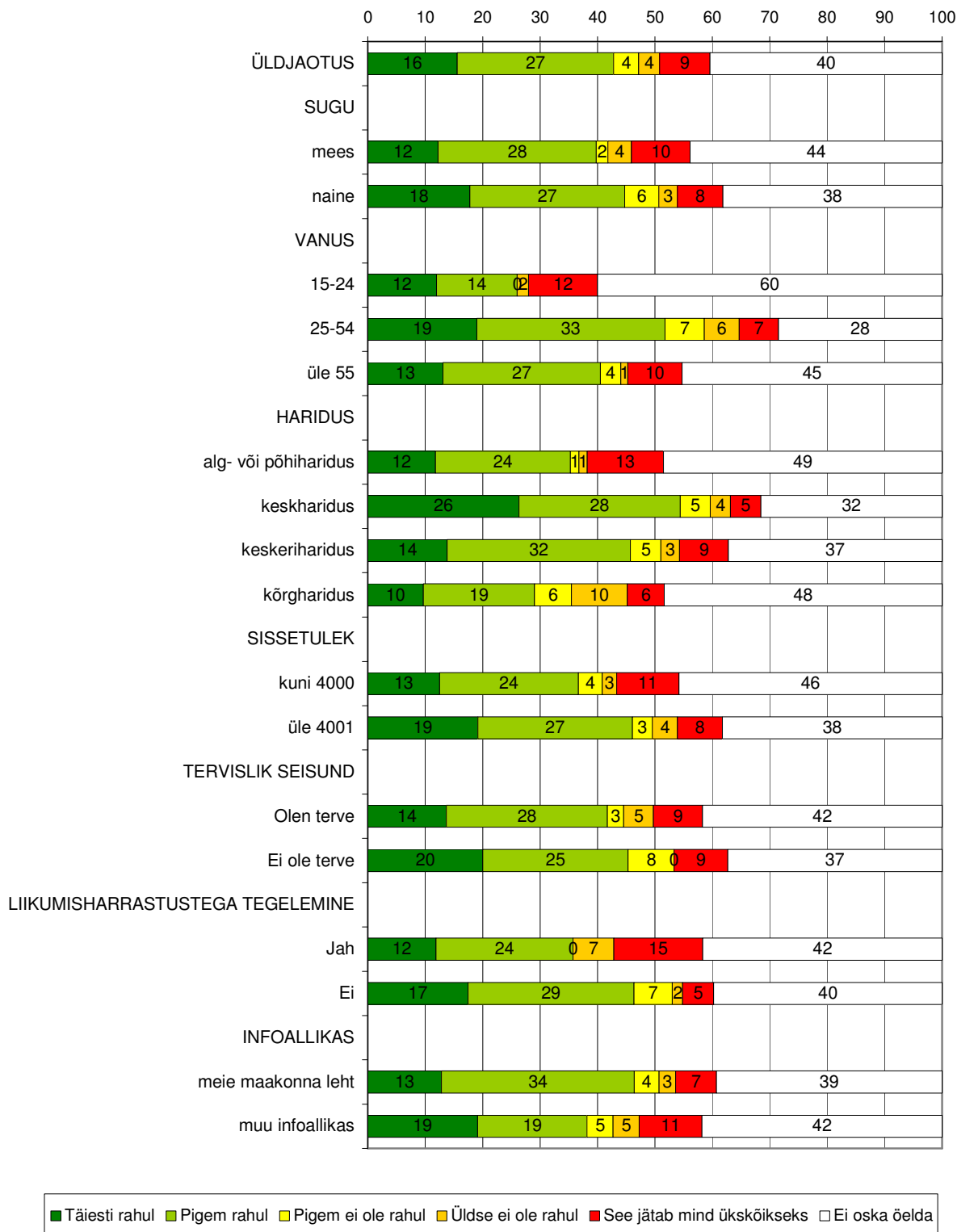
Joonis 3. 9. Kui rahul te olete töö leidmise võimalustega Kuressaare linnas?

N=250 (%)



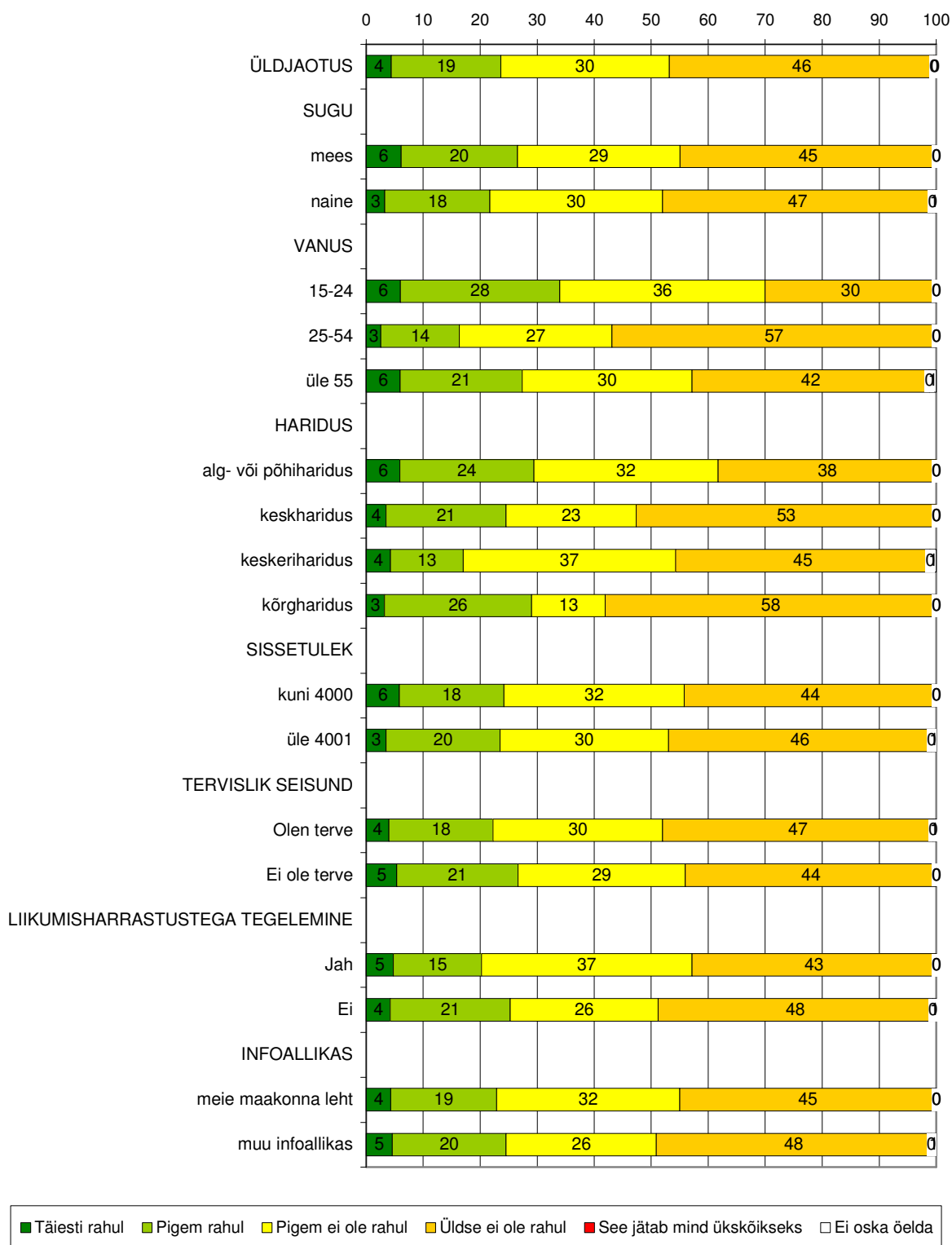
Joonis 3.10. Kui rahul te võimalustega lapse koolieelses lasteasutusse panemiseks/ lasteaiakohtade olemasoluga Kuressaare linnas?

N=250 (%)



Joonis 3.11. Kui rahul te olete teede ja tänavate olukorraga Kuressaare linnas?

N=250 (%)



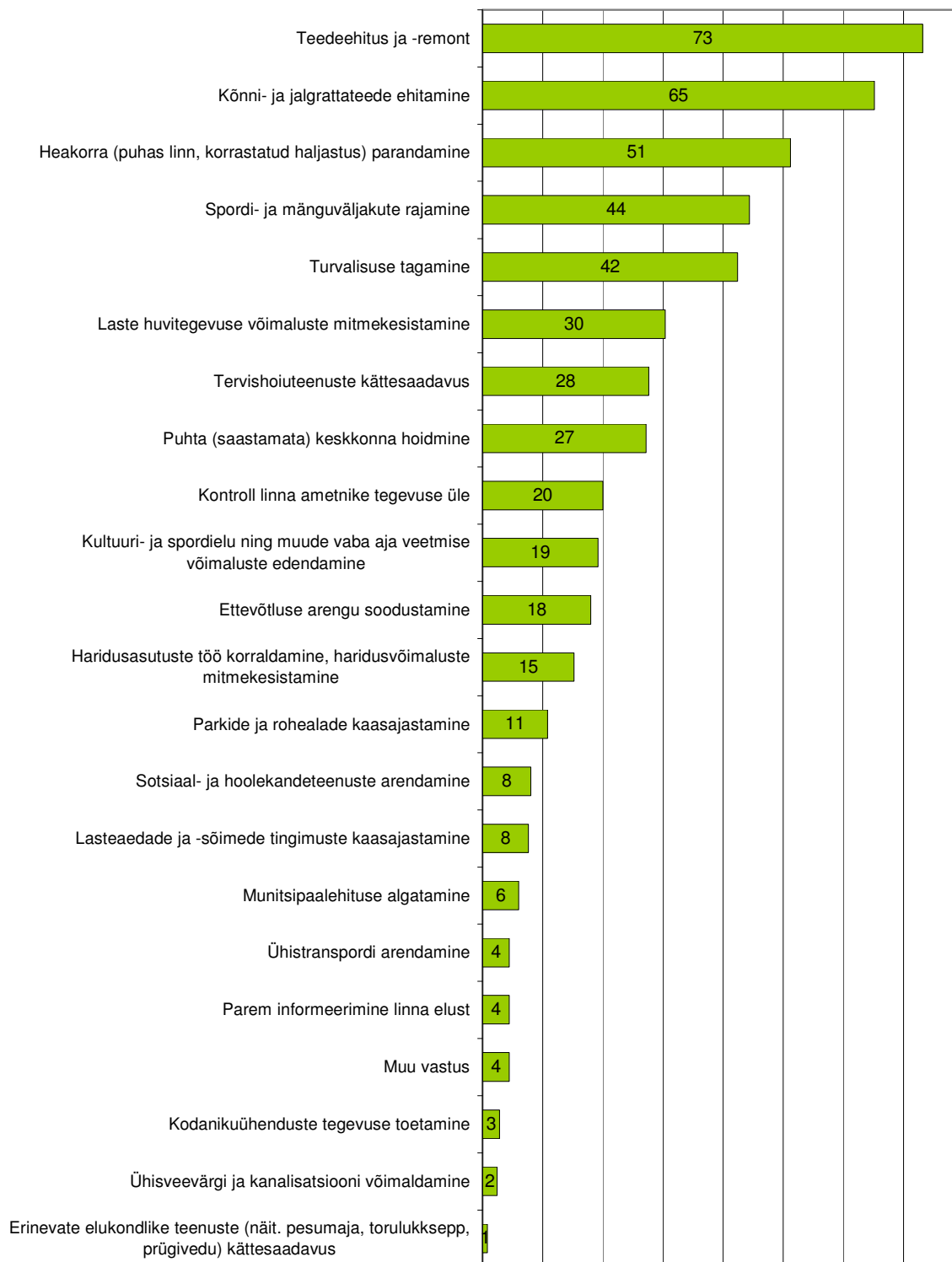
4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

Vastajatele anti võimalus nimetada kuni viis valdkonda. Pingerea kaks esimest valdkonda on teedehitus ja -remont (73% vastajatest), kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (65%). Linna heakorra parandamine, spordi- ja mänguväljakute rajamine, turvalisuse tagamine oli oluline 40-50%-le vastajatest. Laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamist, tervishoiuteenuste paremat kättesaadavust ning saastamata keskkonna hoidmise vajadust rõhutas 1/3 vastajatest. 15-20% vastajatest rõhutas kontrolli vajadust linna ametnike tegevuse üle, vaba aja veetmise võimaluste edendamist, ettevõtluse arengu soodustamist, haridusvõimaluste mitmekesistamist. 11% pidas parkide ja rohealade kaasajastamist oluliseks valdkonnaks. Alla 10% said toetust järgmised valdkonnad: sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine (8%), lasteaedade tingimuste kaasajastamine (8%), munitsipaalehituse algatamine (6%), ühistranspordi arendamine (4%), parem informeerimine linna elust (4%), kodanikeühenduste tegevuse toetamine (3%), ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamine (2%), elukondlike teenuste parem kättesaadavus (1%) (Joonis 4).

Teedehituse ja -remondiga, kõnni- ja jalgrattateede ehitamisega ning linna heakorra parandamisega peaksid linnavõimud tegelema eelkõige keskealiste ja vanemate kesk- või kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga inimeste arvates. Spordi- ja mänguväljakute rajamist ootavad kõige enam noored, kõrgharidusega, pigem keskmisest madalama sissetulekuga mehed. Turvalisuse tagamist panevad linnavõimudele südamele vanemad, keskmisest madalama sissetulekuga naised. (Joonis 4.1).

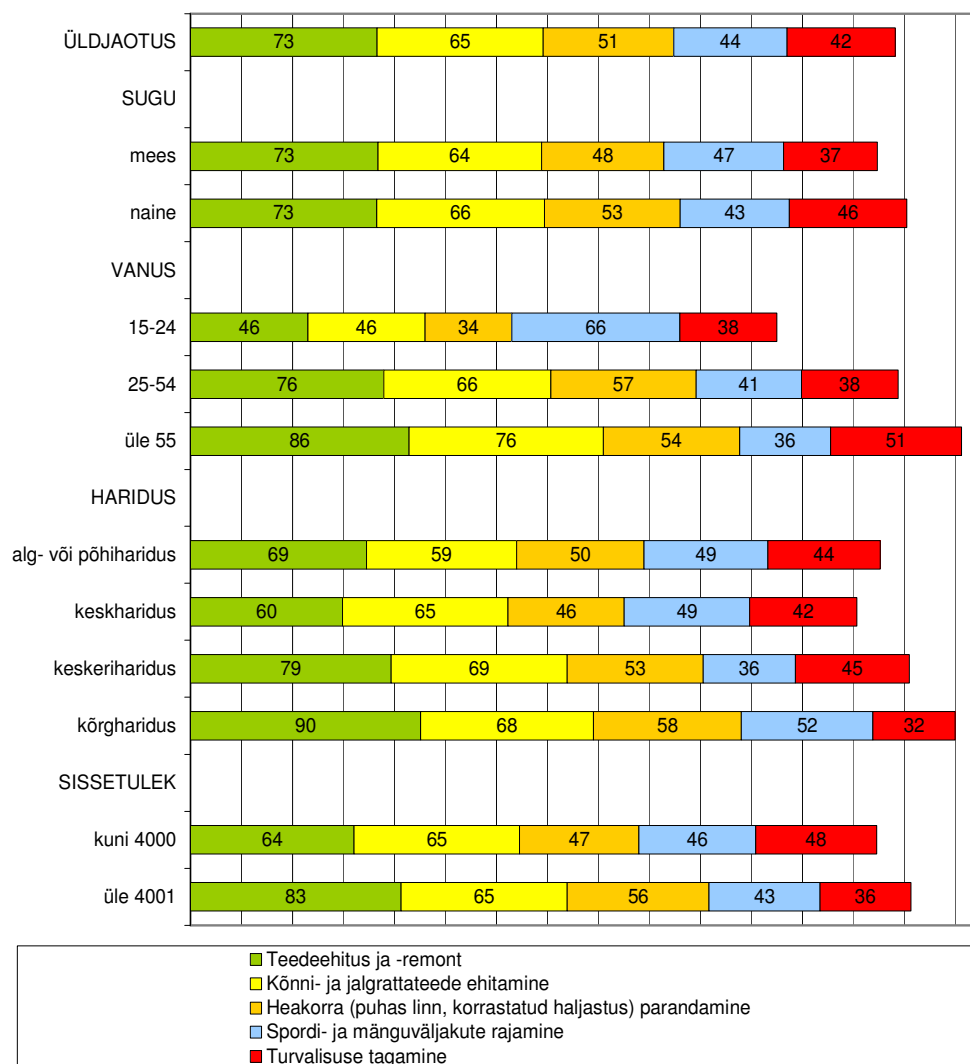
**Joonis 4. Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud Kuressaares
eelkõige tegelema**

N=250 (%)



Joonis 4.1. Viis peamist küsimust, mille lahendamiseks peaksid linnavõimud Kuressaare eelkõige tegelema

N=250 (%)



5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi

Enamuse Kuressaare vastajate arvates on kõik 15 etteeloetud tegevust kindlasti tervisliku eluviisi tunnuseks. Üle 90% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on narkootikumide mittetarvitamine, mittersuitsetamine, alkoholiga mitte liialdamine, võimalikult palju värskes õhus viibimine. Üle 80% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on kindlasti unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine, liikumine jalgsi või jalgrattaga, vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas. Üle 70% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on kindlasti regulaarne ja tervislik toitumine, täielik karskus, osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas. Üle 50% oli veendunud, et tervisliku eluviisi tunnuseks on kindlasti regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega, regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal, kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, regulaarne tervisekontroll, osavõtt üle-eestilistest spordiüritustest. 18% ei pidanud tervisliku eluviisi tunnuseks osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 16% ei pidanud regulaarset tervisekontrolli, 10% kursisolekut tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega ega regulaarseid treeninguid vähemalt ühel spordialal tervisliku eluviisi tunnuseks (Joonis 5.1).

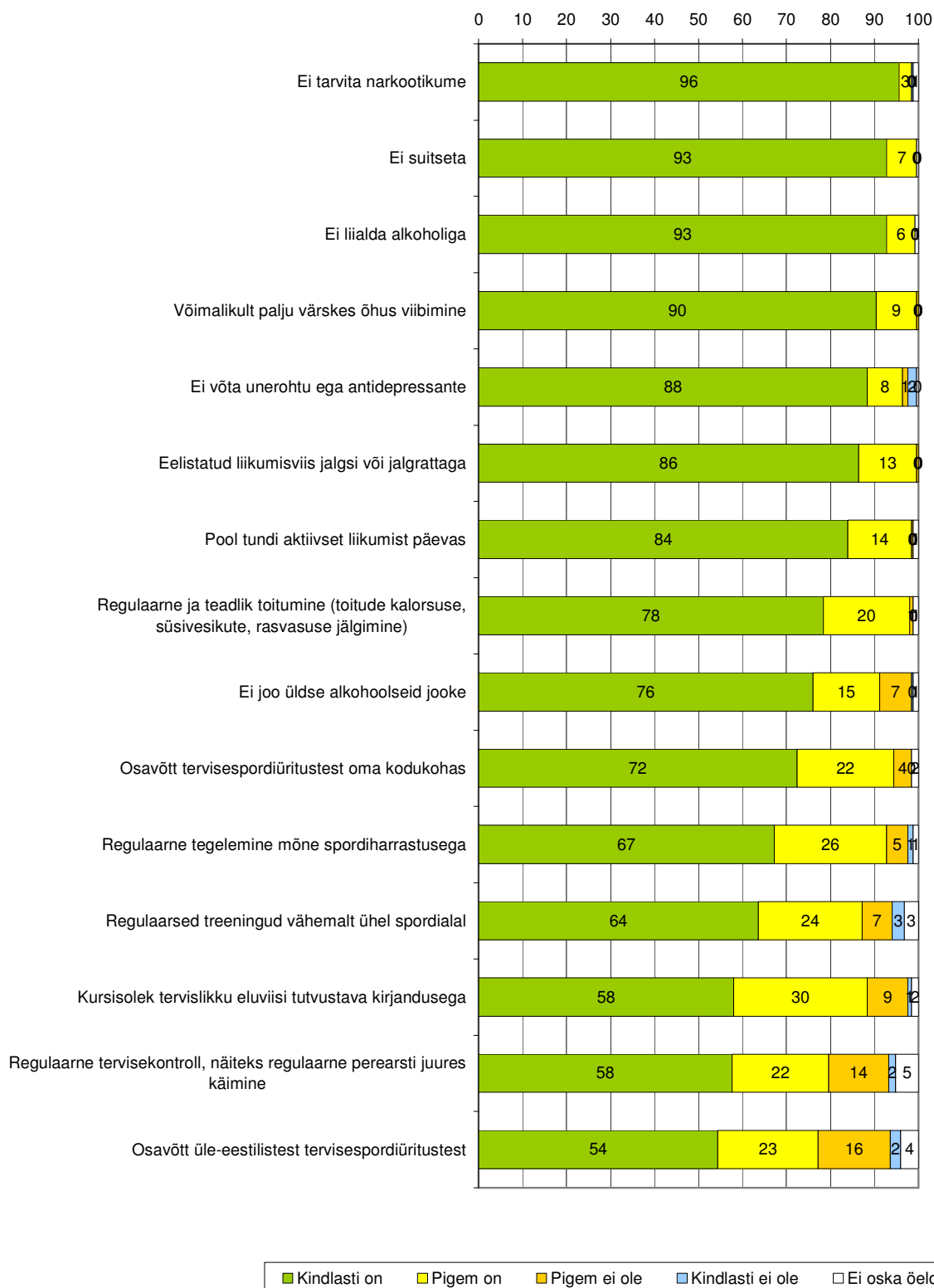
Et saada kompaktsemat ülevaadet, mida peetakse tervisliku eluviisi tunnusteks, teostasime eelpoolmainitud 15 tervislikku eluviisi kirjeldava tunnuse osas faktoranalüüsi. Analüüsi tulemusel eristus 4 erinevat hoiakut tervisliku eluviisi põhitunnuste osas. 1) Ei tarvita alkoholi, ei suitseta, ei kasuta narkootikume, ei võta antidepressante. Selline hoiak on omane eelkõige vanematele (55+) keskhariidusega, üle keskmise sissetulekuga naistele. 2) Tervislik eluviis on regulaarsed treeningud, regulaarne tegelemine spordiharrastustega, regulaarne tervisekontroll. Sellise mõtteviisi kandjateks on eelkõige noored kõrghariidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga inimesed. 3) Tervislik eluviis on rohke värskes õhus liikumine jalgsi või rattaga. Nii arvavad kõige sagedamini keskealised ja vanemad keskhariidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 4) Osavõtt tervisespordiüritustest, kursisolek terviselikumist kajastava kirjandusega. Nii saavad tervislikust eluviisist kõige sagedamini aru vanemad keskerihariidusega üle keskmise sissetulekuga naised.

Neli tervisliku eluviisi olulist aspekti kehtib üle poolte Kuressaare linna elanike endi kohta täielikult: ei tarvita narkootikume (97%), ei liialda alkoholiga (76%), ei võta unerohu ega antidepressante (56%), ei suitseta (52%). Üldse ei tarbi alkohoolseid jooke 1/3 vastajatest. Täielikult või pigem kehtib üle poolte Kuressaare vastajate kohta: viibin palju värskes õhus (76%); sõidan sageli jalgrattaga või liigun jalgsi (61%); olen hästi kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega (52%). Täielikult või pigem kehtib ligi poolte Kuressaare vastajate kohta: võtan osa tervisespordiüritustest oma kodukohas (48%); liigun aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (41%); ei joo üldse alkohoolseid jooke (39%). 83% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest ega treeni regulaarselt ühelgi spordialal; 81% ei käi regulaarselt tervisekontrollis; 70% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega; 68% ei toitu teadlikult; 60% tarbib alkohoolseid jooke; 52% ei võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas ega liigu aktiivselt vähemalt pool tundi päevas, (pluss 7% ei oska öelda, kas nad liiguvad aktiivselt pool tundi päevas või mitte) (Joonis 5.2).

Faktoranalüüsi tulemusel eristus vastajate hulgas 4 erinevat gruppi. 1) Liigun palju värskes õhus jalgsi või rattaga; toitun tervislikult, olen kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, käin regulaarselt tervisekontrollis. Sellesse gruppi kuuluvad eelkõige vanemad põhi- või keskharidusega allapoole keskmist sissetulekuga naised. 2) Treenin regulaarselt, võtan spordiüritustest osa. Siia gruppi kuuluvad eelkõige noored kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. 3) Ei tarbi alkohoolseid jooke, ei suitseta. Vanemad kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 4) Ei tarvita narkootikume, unerohu ega antidepressante. Tööealised kesk-eriharidusega, allapoole keskmise sissetulekuga naised. Kuna üle 24-aastased mehed ei domineeri üheski alamgrupis, võib teha järelduse, et mehed harrastavad tervislikku eluviisi naistest vähem.

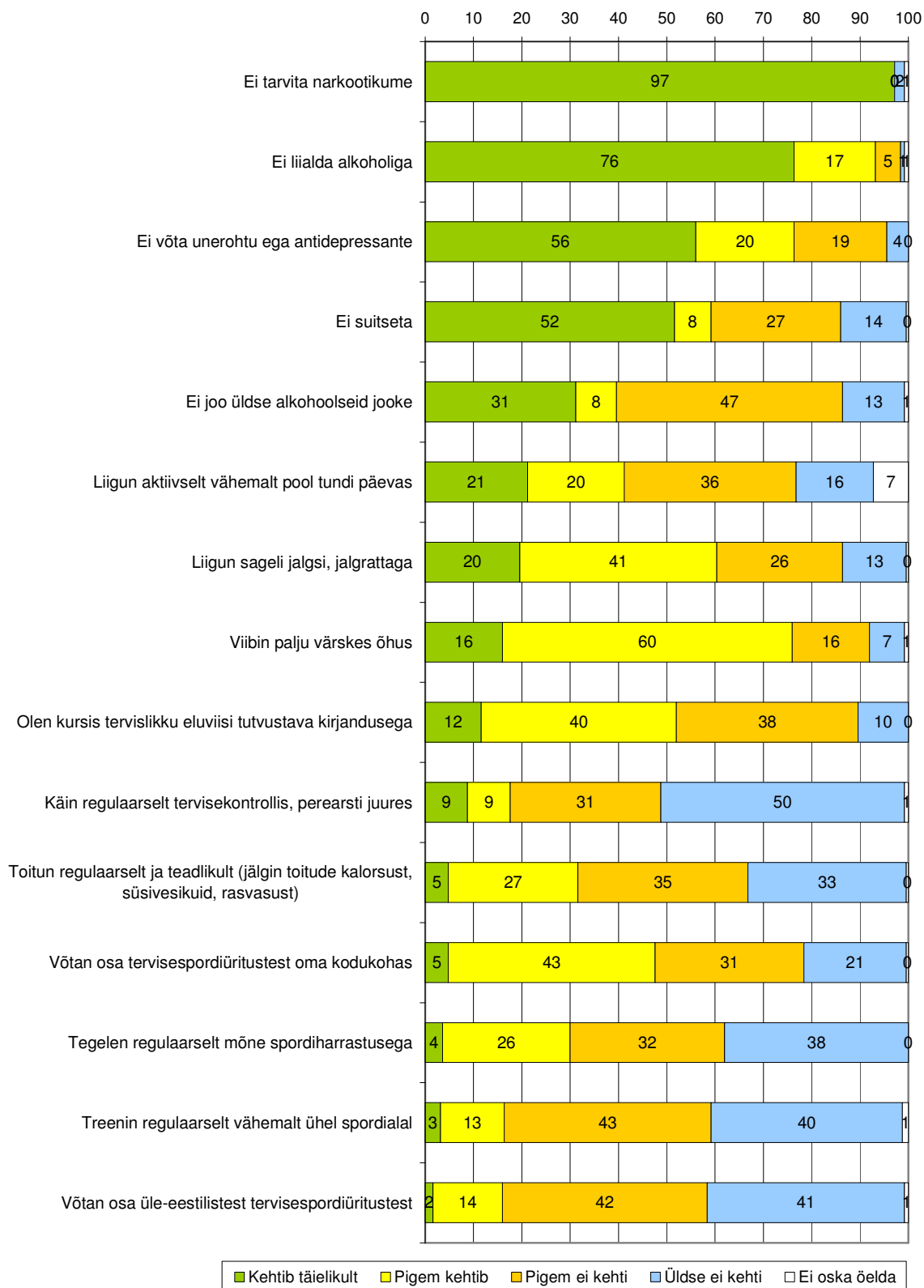
Joonis 5.1. Kuivõrd on järgmised tegevused Kuressaare elanike arvates tervisliku eluviisi tunnuseks

N=250 (%)



Joonis 5.2. Kuivõrd järgmised väited kehtivad Kuressaare linnaelanike kohta

N=250 (%)

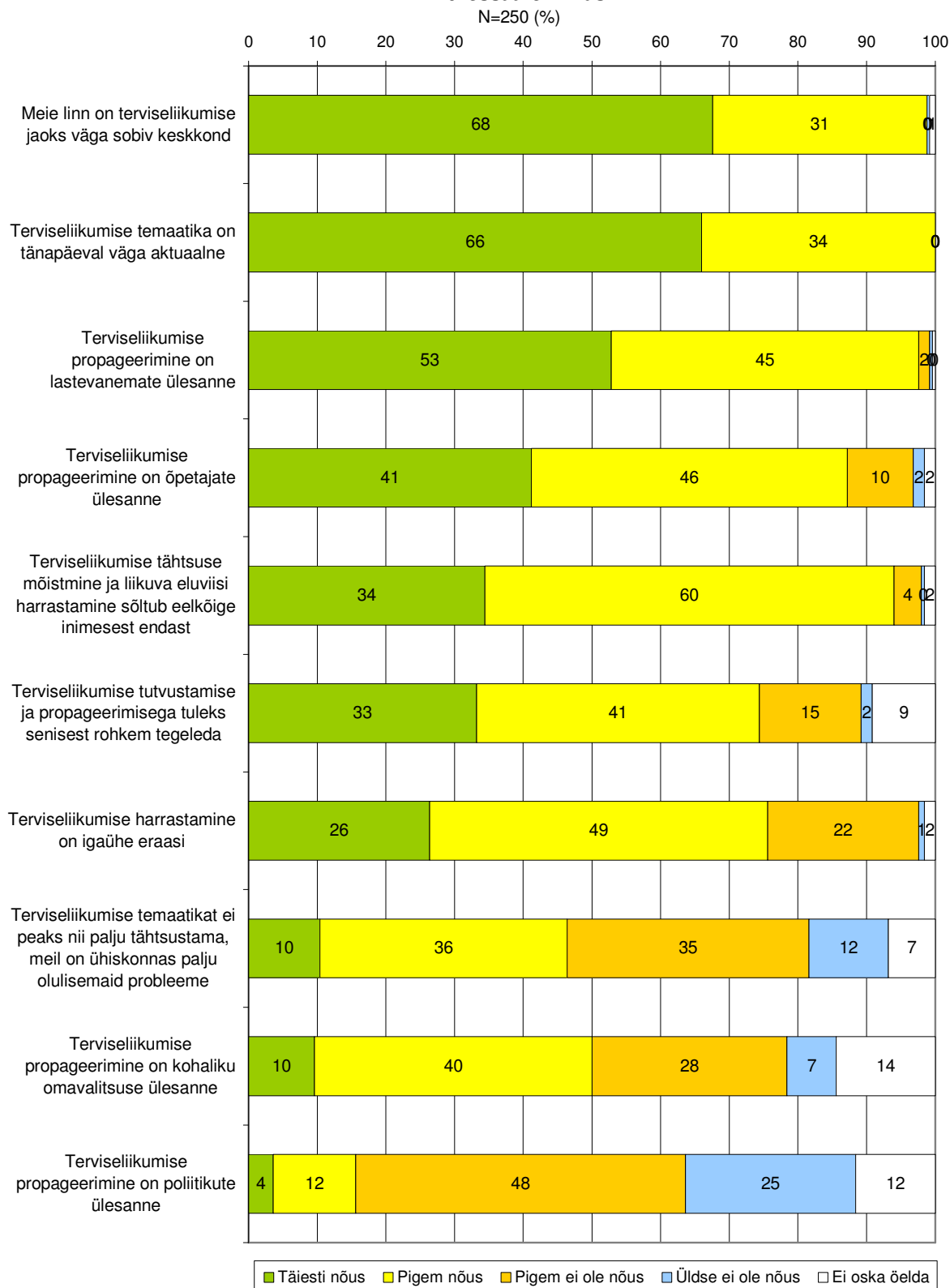


6. Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima

Peaaegu 100%-liselt oldi nõus, et terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne, et Kuressaare linn on terviseliikumise jaoks väga sobiv keskkond, et terviseliikumise propageerimine on eelkõige lastevanemate ülesanne, aga terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige ikkagi inimesest endast. 87% nõustus, et terviseliikumise propageerimine on õpetajate ülesanne. 74% vastajatest arvas, et terviseliikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda, samas 75% oli seisukohal, et terviseliikumise harrastamine on siiski igaühe eraasi. Et terviseliikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ülesanne (kindlasti või pigem), arvas 50% vastajatest; vaid 16% pidas seda poliitikute ülesandeks. 46% oli seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviseliikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 48% oli vastupidisel arvamusel, ei nõustunud selle väitega. (Joonis 6).

Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 üsna selgesti eristuvat hoiakut terviseliikumise teema probleemistikus: 1) Terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne, meie linn on terviseliikumise jaoks ka väga sobiv keskkond. Terviseliikumist peaksid propageerima eelkõige lastevanemad ja õpetajad. Sellise mõtteviisi esindajateks olid teistest enam vanemad kõrgharidusega, keskmisest madalama sisetulekuga naised. 2) Tervisliku eluviisi harrastamine sõltub inimesest endast, ja terviseliikumise harrastamine on üldse igaühe eraasi. Sellist hoiakut esindasid kõige enam tööelised põhiharidusega, keskmisest madalama sisetulekuga mehed. 3) Terviseliikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ja poliitikute ülesanne. Sellise mõtteviisi esindajaks olid eelkõige nooremad, nii õpilas- kui tööeas, põhiharidusega, alla keskmise sisetulekuga inimesed. 4) Terviseliikumise temaatikat ei peaks nii palju tähtsustama, meil on palju olulisemaid probleeme ühiskonnas; terviseliikumise propageerimise ja tutvustamisega ei peaks nii palju tegelema. Mõtteviisi kandjateks enamasti vanemad, põhiharidusega, alla keskmise sisetulekuga mehed.

Joonis 6. Mil määral nõustutakse terviselikumise kohta esitatud väidetega
Kuressaare linnas



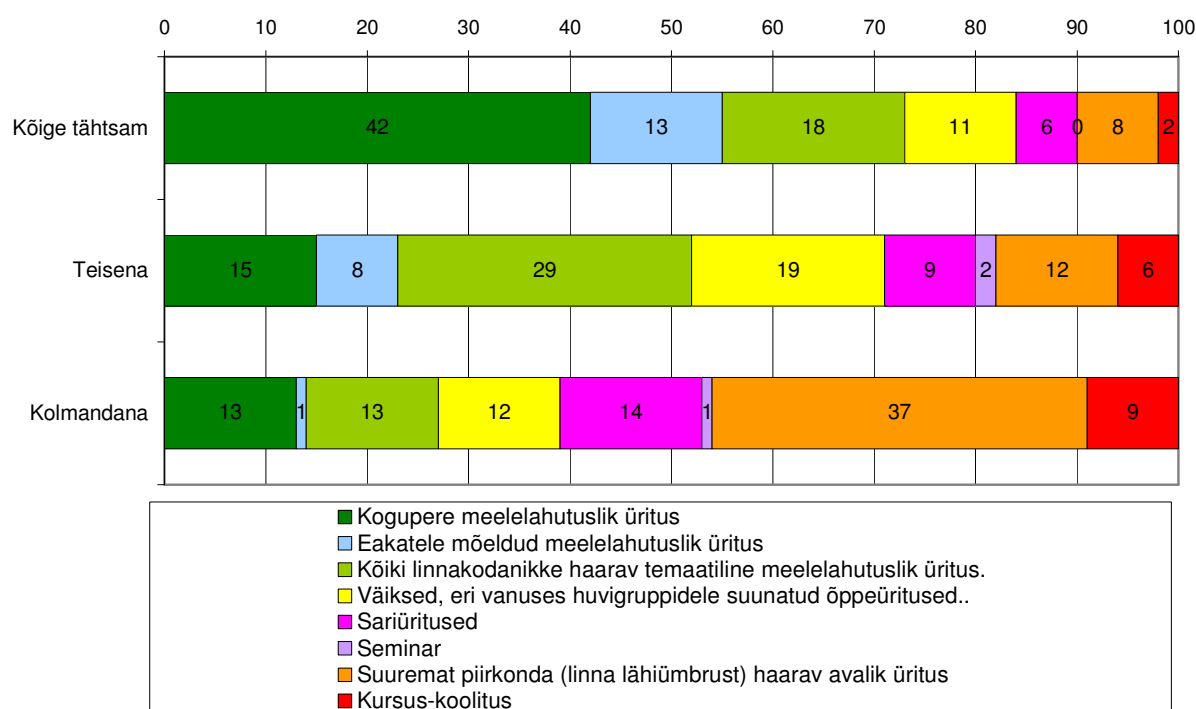
7. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse. Mida vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda linnas parandada

Vastajatele pakuti välja kaheksa erinevat aktiivse eluviisi propageerimise ürituse tüüpi, millest pidi välja valima kolm neile sobivaimat, meeldivuse järjekorras. 42% vastajatest pani esikohale kogupere meelelahutusliku ürituse; 18% pani esikohale kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse; 13% eakatele mõeldud meelelahutusliku ürituse; 11% väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse. Ülejäänud üritusvorme pani esikohale alla 10% vastajatest. Seminarivormi ei pannud esikohale mitte keegi. Teisele kohale oli ülekaalukalt pandud kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus (29%); järgnesid väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritus (19%), kogupere meelelahutuslik üritus (15%); suuremat piirkonda haarav avalik üritus (12%). Kolmandale kohale pani 37% vastajatest suuremat piirkonda haarava meelelahutusliku ürituse (37%), sariürituse (14%), kogupere meelelahutusliku ürituse või kõiki linnakodanikke haaravat temaatilise meelelahutusliku ürituse (13%). Seega populaarseimad aktiivse eluviisi propageerimisvõtted ja üritused on kogupere meelelahutuslik üritus, kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus, suuremat piirkonda haarav avalik üritus ning väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud üritus. Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks osutusid seminar ja kursus-koolitus (Joonis 7.1).

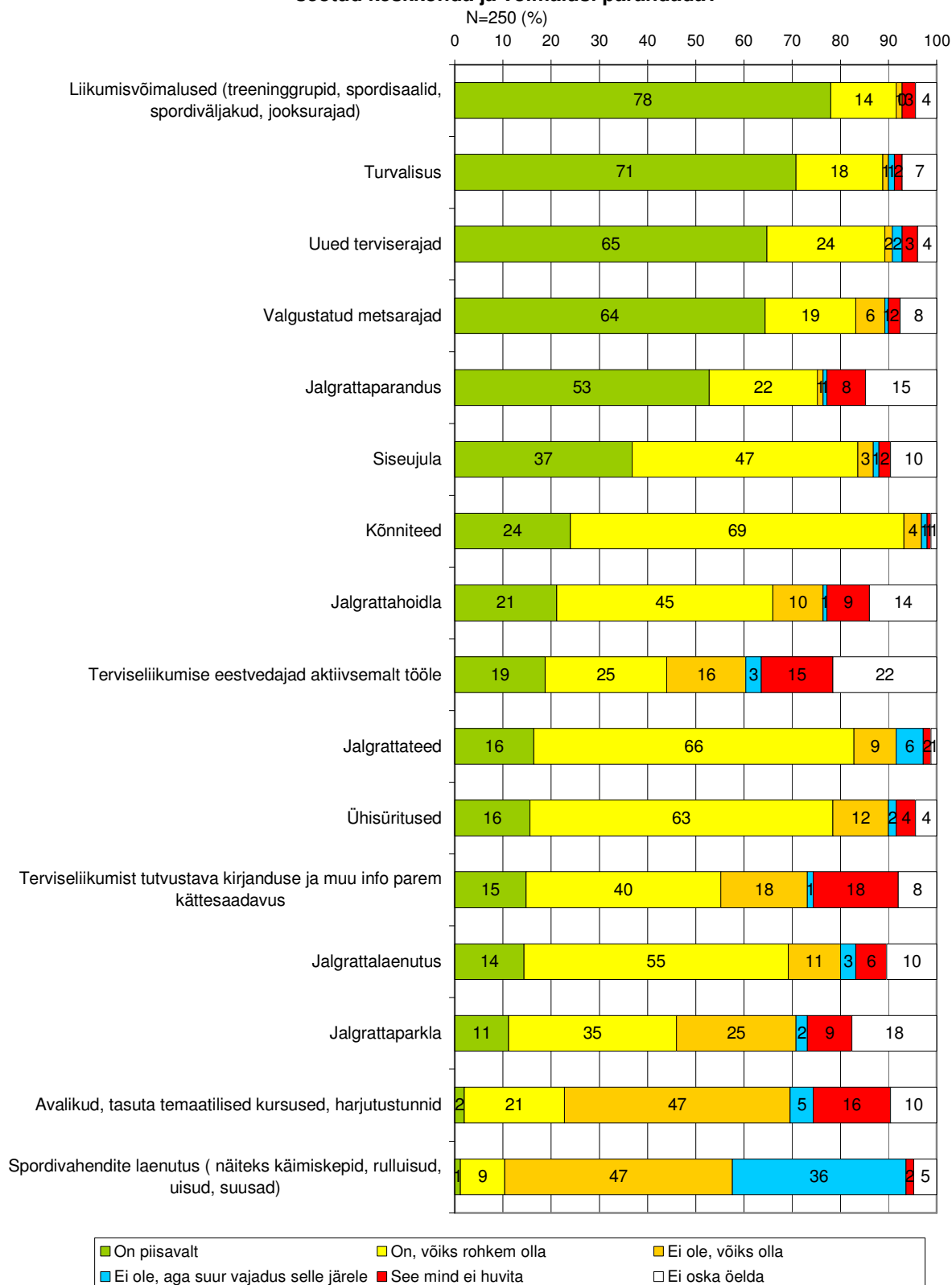
Mida teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda meie linnas parandada? Enamus arvas, et spordisale, spordiväljakuid, jooksu- ja terviseradu, valgustatud metsaradu on meil piisavalt. Samuti on meil piisavalt turvaline. Ka jalgrattaparandusi leidub 53% arvates küllalt; 25% tunneb nende järele siiski suuremat vajadust. Kolmandik jäi rahule praeguse siseujulate arvuga; neljandik oli rahul kõnniteedega; viiendik praeguse jalgrattahoidlate arvuga. Kõige rohkem tunti puudust spordivahendite laenutamise võimalusest, 92% vastajatest tundis, et spordivahendite laenusvõimaluste järele on vajadus olemas. 81% sooviks rohkem jalgrattateid; 74% kõnniteid; üle 60% vastajatest soovis suuremaid võimalusi jalgratta laenutuseks, ning rohkem jalgrattaparklaid. 56% soovis rohkem jalgrattahoidlaid. ¾ vastajatest sooviks rohkem ühisüritusi ning avalikke tasuta harjutustunde. Üle poole vastajatest tundis vajadust terviselikumist tutvustava kirjanduse parema kättesaadavuse järele. Kui tubli kolmandik oli rahul praeguse siseujulate arvuga, siis üle poole vastajatest näeks siiski veel mõne siseujula ehitamist. Terviselikumise eestvedajate töö intensiivsus huvitas linnaelanikke kõige vähem. Üle kolmandiku vastajate jaoks oli see kauge või ebahuvitav teema; ligi viiendik jäi nende praeguse tööga rahule; 44% arvas, et nad võiksid aktiivsemalt töötada küll (Joonis 7.2).

Joonis 7.1. Milliseid liikuvat elustiili ja terviselikumist propageerivaid üritusi Kuressaare elanikud eelistaksid?

N=250 (%)



Joonis 7.2. Mida on Kuressaare linnas vaja teha, et tervise edendamiseks seotud keskkonda ja võimalusi parandada?



8. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel

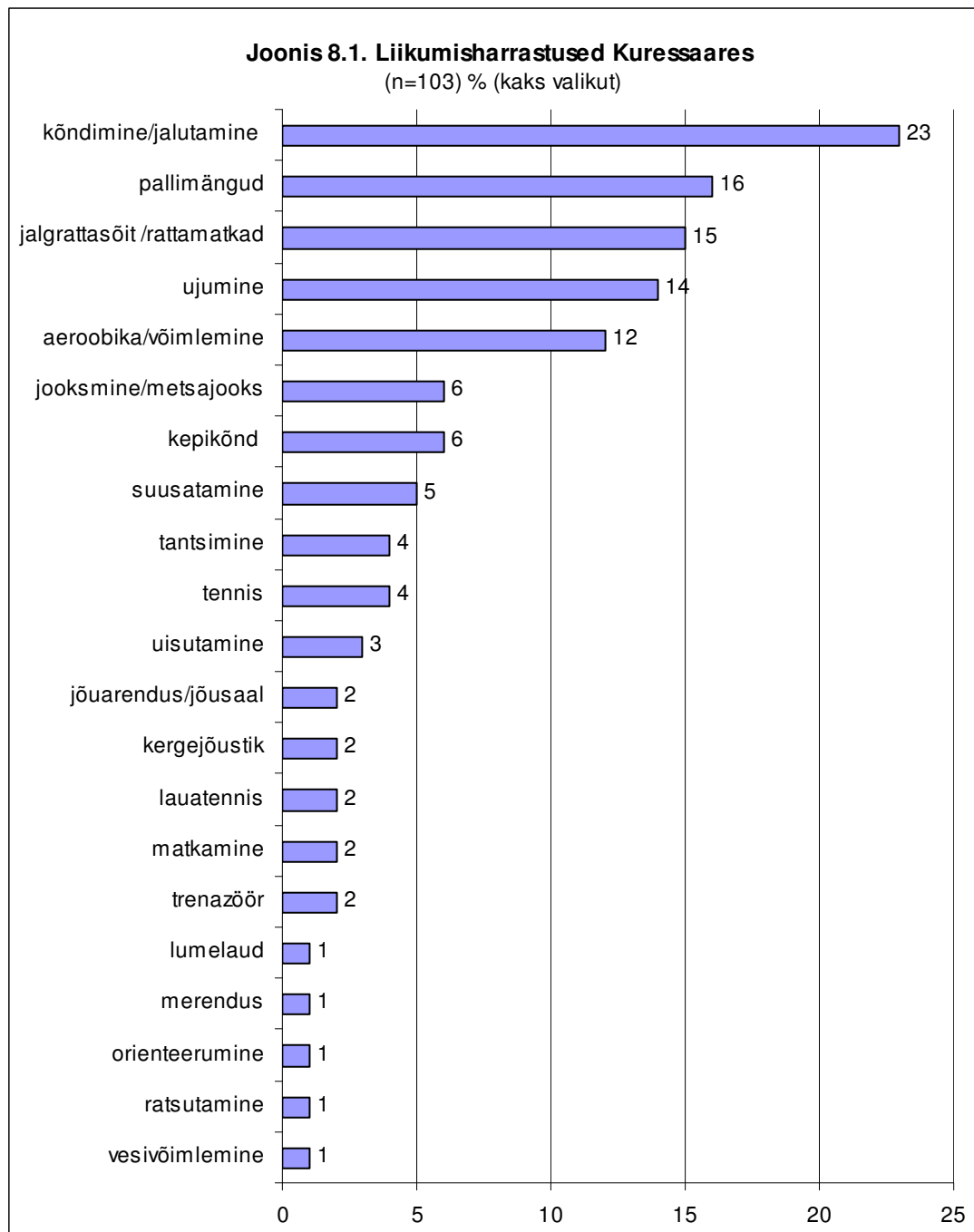
41% vastajatest väitis, et nad tegelevad praegu mõne liikumisharrastusega; 6% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 7% väitis, et ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. 46% ei tegele ühegi liikumisharrastusega. Liikumisharrastusega tegelejad pidid täpsustama, millega nad tegelevad ja kui sageli. Spontaanselt võis nimetada kuni kaks harrastust.

Kõige enam nimetatud liikumisharrastus oli kõndimine/jalutamine (23% nendest, kes tegelevad mõne liikumisharrastusega). 16% tegeleb pallimänguga, 15% jalgrattasõiduga; 14% käib ujumas; 12% võimleb. 4-6% tegeleb jooksmise, kepikõnni, tantsimise või tennisega; 3% uisutab; 2% käib jõusaalis, mängib lauatennist, matkab, teeb kergejõustikku või treenib trenažööril. Nimetati veel orienteerumist, vesivõimlemist, lumelauda, merendust, ratsutamist. (Joonis 8.1).

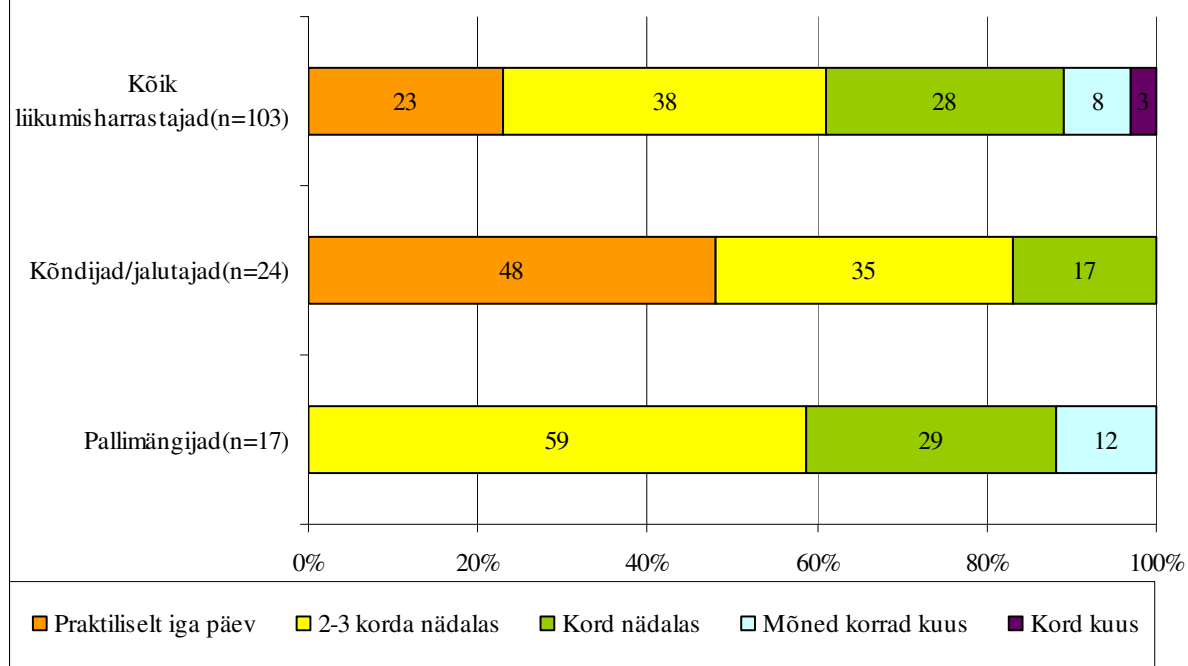
23% kõikidest liikumisharrastustega tegelejatest tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev; 38% 2-3 korda nädalas; 28% kord nädalas; 11% harvem. Kõndijatest 48% kõnnib praktiliselt iga päev; 35% 2-3 korda nädalas, 17% kord nädalas. Pallimängijatest tegeleb oma harrastusega 59% 2-3 korda nädalas, 29% kord nädalas, 12% mõned korrad kuus (Joonis 8.2).

3/4 vastajatest pidas takistuseks tervisliku eluviisi harrastamisel oma laiskust ja mugavust; 51%-le jagus vähe huvitavaid ühistegevusi; 49% on igapäevatööga väga hõivatud. Kolmandik kurtis rahapuuduse üle; viiendik huvipuuduse, vähese teabe ja haiguse üle. 13%-l polnud piisavalt motivatsiooni terviseliikumise harrastamiseks, 11% puudus nõustaja. Väheseid valgustatud radasid ja terviseliikumise ebapopulaarsust linnas tõi põhjuseks 4-5% vastajatest. Väga suurele enamusele ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõeliseks takistuseks terviseliikumise harrastamisel (Joonis 8.3).

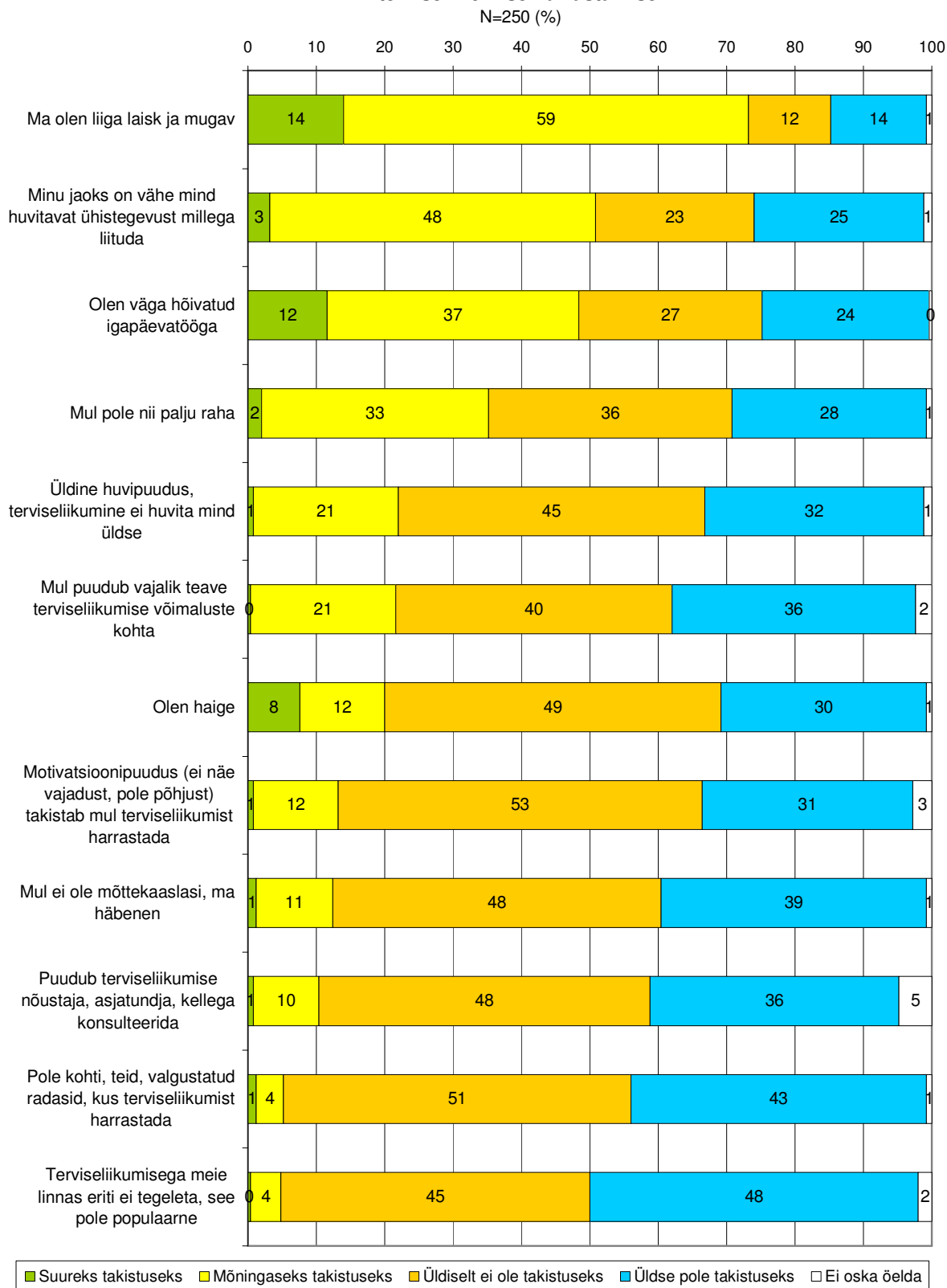
Faktoranalüüsi tulemusel saime 3 erinevat hoiakut põhjuste kohta, mis takistavad terviseliikumise harrastamist. 1) Välised tegurid (pigem teised on süüdi) – pole harrastuskohti, pole teavet, pole populaarne, pole mõttekaaslast, puudub nõustaja, olen tööga hõivatud. Sellise hoiaku esindajad on eelkõige noored ja keskealised, kõrgharidusega, keskmisest kõrgema sissetulekuga naised. 2) Põhjus on minus endas, olen mugav, mul puudub motivatsioon, huvi terviseliikumise tegeleda; vähe mind huvitavat ühistegevust. Sellise mõtteviisi kandjaks eelkõige noored põhiharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed. 3) Halb tervis, vähe raha, sellepärast ei saa terviseliikumise tegeleda. Vanemad põhiharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised.



Joonis 8.2. Liikumisharrastustega tegelemise sagedus Kuressaares



Joonis 8.3. Kuivõrd on järgmised põhjused takistuseks Kuressaare elanikel terviselikumise harrastamisel



9. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada

22% vastajatest pidas end täiesti terveks, 48% üldiselt terveks; 6% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 20% on kroonilisi haigeid, 4% väga haigeid inimesi. Mehed peavad end tervemaks kui naised; noored tervemaks kui vanemad inimesed; liikumisharrastusega tegelejad tervemaks kui mittetegelejad (Joonis 9.1).

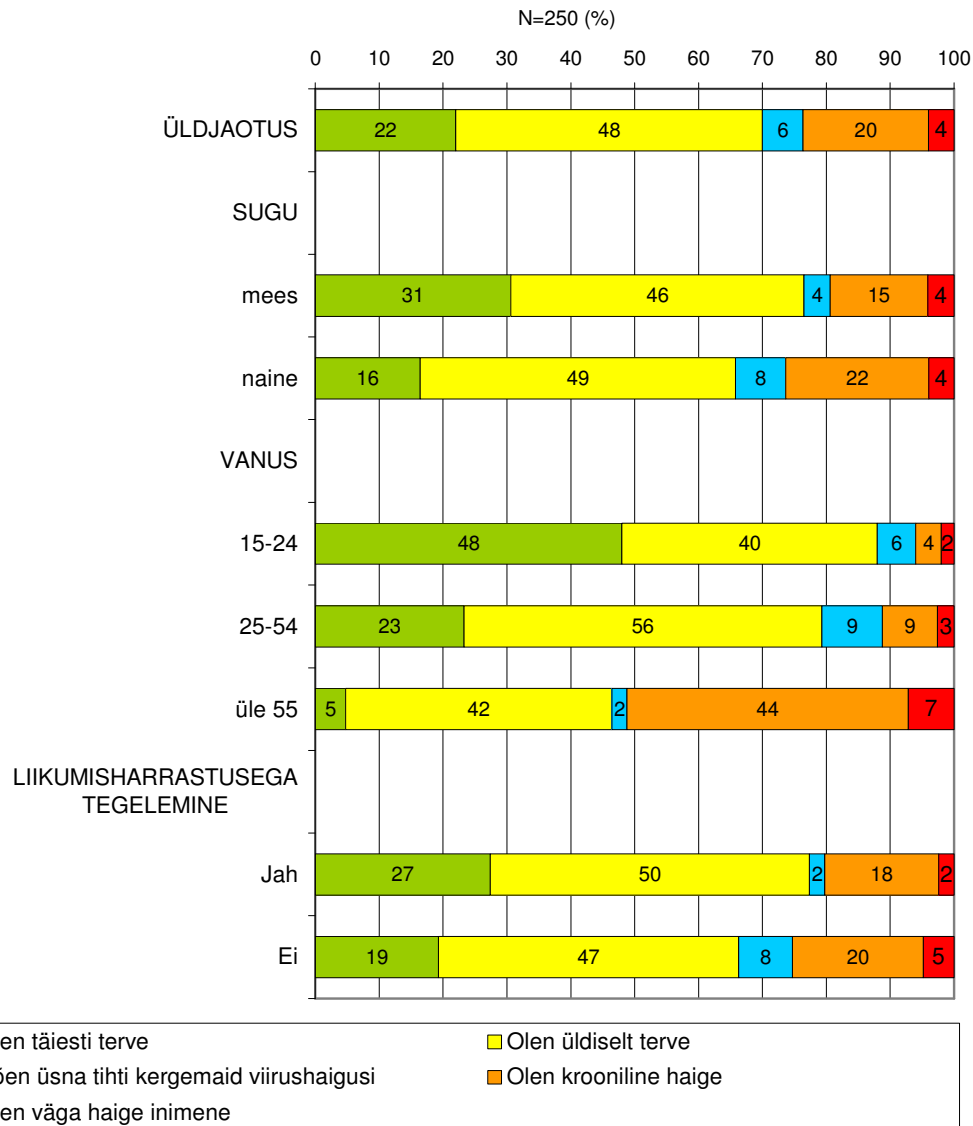
27% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 20% vahetevahel ravimeid tarvitanud. 28% on ravimeid tarvitanud ainult haigusperioodil; 25% vastajatest ei ole viimase aasta jooksul praktiliselt üldse ravimeid tarvitanud. Regulaarseid ravimitarvitajaid on naiste hulgas (30%) tunduvalt enam kui meeste (22%) hulgas; üle 55-aastaste (61%) hulgas tunduvalt rohkem kui 15-24-aastaste (2%) või ka keskealiste (14%) hulgas. Keskeriharidusega inimesed (36%) on Kuressaares suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad. (põhiharidus 28%, keskharidus 23%, kõrgharidus 6%). Mittetervete hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 65%; tervete hulgas 11%. Liikumisharrastusega mittetegelejate hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 28%, liikumisharrastusega tegelejate hulgas 25% (Joonis 9.2).

Kord kuus või tihedamini on Kuressaare elanikest viimase aasta jooksul arsti juures käinud 10%. 33% on arsti juures käinud 4-5 korda aastas; 40% 1-2 korda aastas. 17% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. Naised on sagedasemad arsti juures käijad kui mehed; vanemad inimesed tunduvalt sagedasemad käijad kui noored või parimas tööeas olevad inimesed; põhi- ja keskharidusega inimesed sagedasemad kui kõrgema haridusega inimesed; haiged inimesed loomulikult sagedasemad kui üldiselt terved inimesed (Joonis 9.3).

Et oma tervislikku seisundit parandada on 59% ostnud vitamiine; 50% vastajatest on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 30% on käinud Spa protseduuridel; 24% on käinud massaažis; 5% sanatooriumis. Meetmeid on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega inimesed; üle keskmise sissetulekuga inimesed; liikumisharrastusega tegelejad, parimas tööeas inimesed rohkem kui vanemad inimesed või päris noored; naised rohkem kui mehed; liikumisharrastusega tegelevad inimesed rohkem kui liikumisharrastusega mittetegelevad inimesed; terved inimesed rohkem kui haiged. Vitamiinid, toonikud on kõige enam kasutuses vanemate, liikumisharrastusega mittetegelevate naiste juures. Ujula, spordisaal on populaarseim noorte kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga tervete, liikumisharrastusega tegelevate meeste hulgas. Massaaži kasutavad kõige enam vanemad kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Spa teenuseid kasutavad teistest enam 25-54-aastased kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga, naised. Seega, mehed

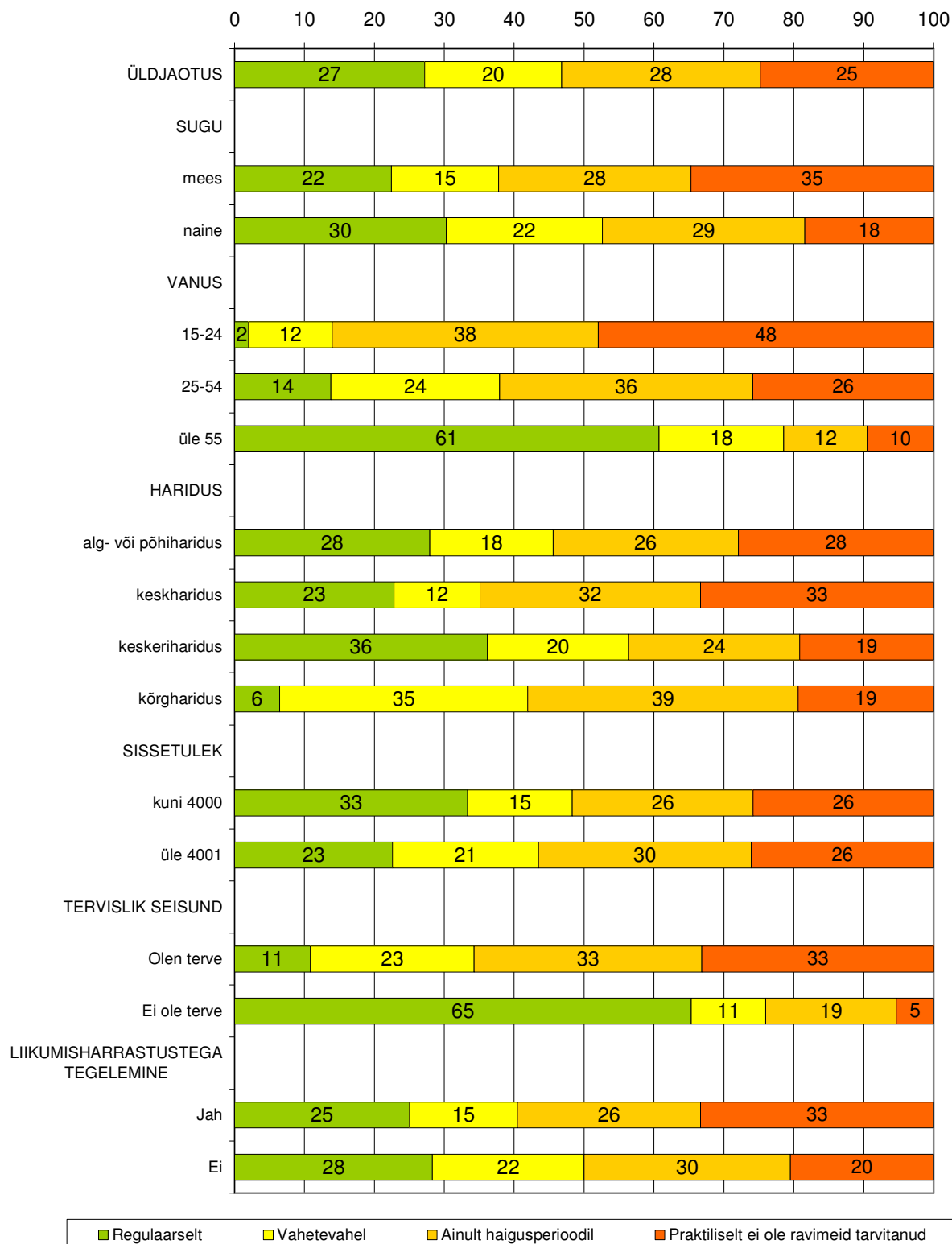
kulutavad raha pigem ujula, spordisaali peale, naised vitamiinidele, massaažile, Spa teenustele (Joonis 9.4).

Joonis 9.1. Kuidas hindavad Kuressaare elanikud oma tervislikku seisundit?

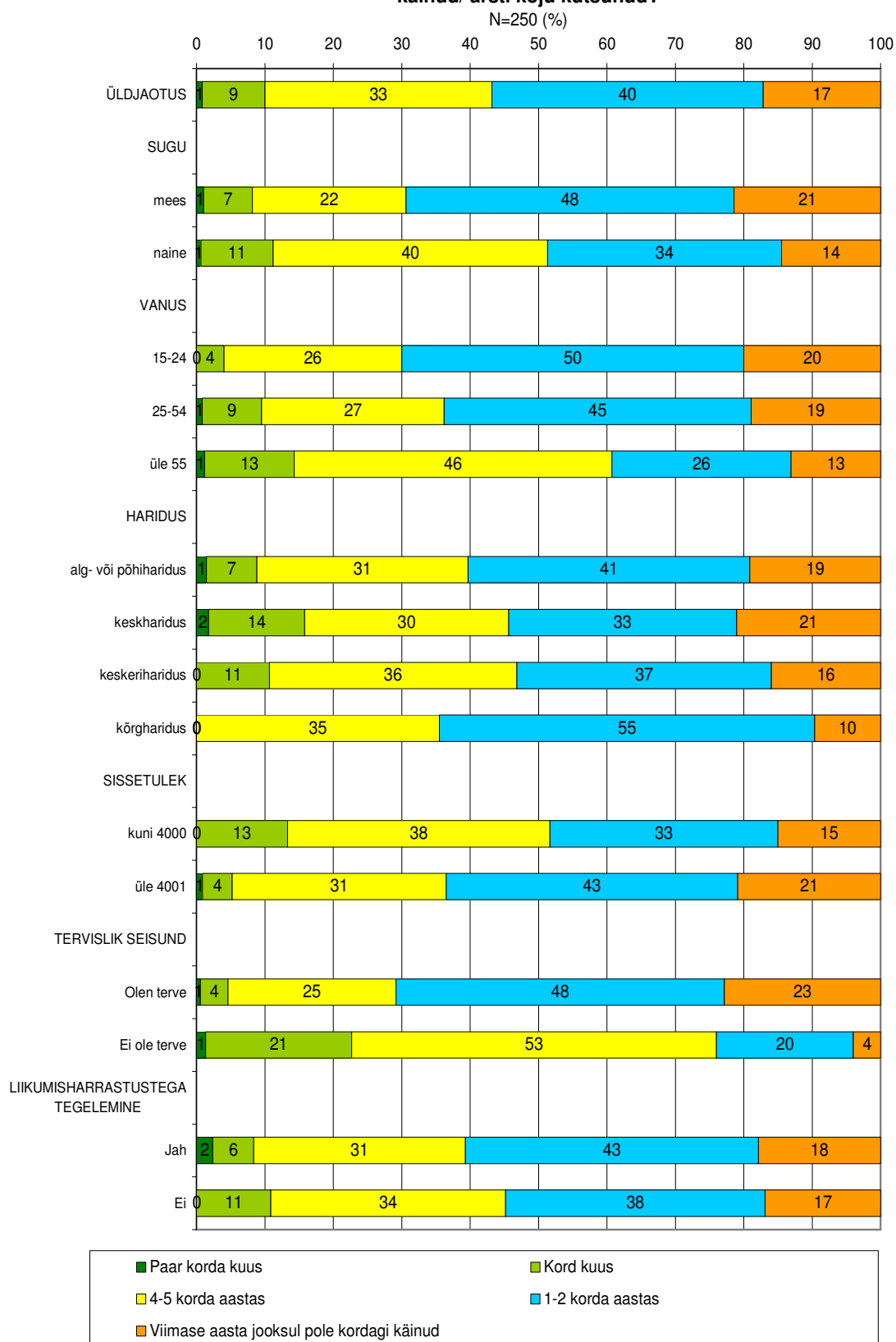


Joonis 9.2. Kui tihti on Kuressaare elanikud viimase aasta jooksul ravimeid tarvitanud?

N=250 (%)

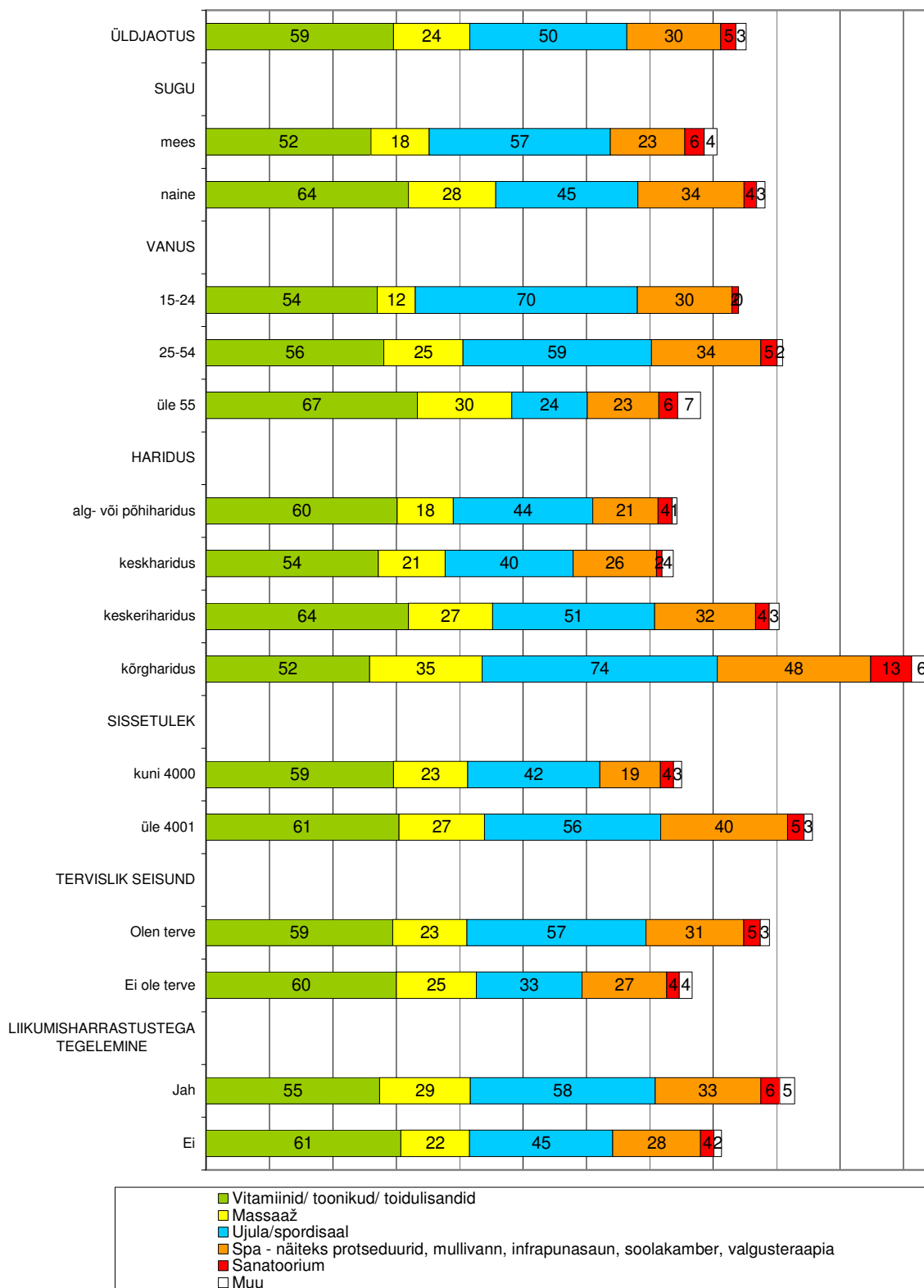


Joonis 9.3. Kui tihti on Kuressaare elanikud viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud?



Joonis 9.4. Millele järgnevalt on Kuressaare elanikud raha kulutanud, et oma tervislikku seisundit parandada?

N=250 (%)



LISA

Küsimustik

1. Ankeedi number

ELUST MEIE LINNAS

VEEBRUAR 2006

2. Küsitluse läbiviimise koht

- | | | | |
|---------------|----------|------------|-------------|
| 1. Elva | 3. Keila | 5. Põlva | 7. Viljandi |
| 2. Kuressaare | 4. Paide | 6. Rakvere | |

Küsitaja nimi _____	4. VALIMIPUNKTI NR
3. Tunnistuse nr: _____	5. VASTAJA NR

6. **INTERVJUU LÄBIVIIMISE KUUPÄEV:** _____

7. **INTERVJUU ALGUSE KELLAEG:** _____

8. Intervjuu läbiviimise keel:
eesti keel.....1
vene keel2

1. ÜLDINE LINNAELUGA RAHULOLU

Kui rahul te olete meie linna elu järgmiste külgedega? **KAART 1.**

LOE ASPEKTID ÜKSHAVAL ETTE

	Täiesti rahul	Pigem rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	See jätab mind ükskõikseks	EI OSKA ÖELDA
9. Töö leidmise võimalused	1	2	3	4	5	6
10. Võimalused lapse koolieelses lasteasutusse panemiseks/lasteaiakohtade olemasolu	1	2	3	4	5	6
11. Laste koolitamise võimalused	1	2	3	4	5	6
12. Linna teede ja tänavate olukord	1	2	3	4	5	6
13. Vee- ja kanalisatsioonisüsteem	1	2	3	4	5	6
14. Sideteenused	1	2	3	4	5	6
15. Arstiabi saamise võimalused	1	2	3	4	5	6
16. Avaliku korra olukord	1	2	3	4	5	6
17. Vaba aja veetmise võimalused	1	2	3	4	5	6
18. Kultuurielu	1	2	3	4	5	6
19. Sportimisvõimalused	1	2	3	4	5	6

20. Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud eelkõige tegelema? Nimetage kaardilt kuni VIIS olulisemat ülesannet! **KAART 2.**

Teedehitus ja –remont	1,
Kõnni- ja jalgrattateede ehitamine	2,
Munitsipaalehituse algatamine	3,
Ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamine	4,
Ühistranspordi arendamine	5,
Heakorra (puhas linn, korrastatud haljastus) parandamine	6,
Puhta (saastamata) keskkonna hoidmine	7,
Parkide ja rohealade kaasajastamine	8,
Turvalisuse tagamine	9,
Ettevõtluse arengu soodustamine	10,
Lasteaedade ja –sõimede tingimuste kaasajastamine	11,
Haridusasutuste töö korraldamine, haridusvõimaluste mitmekesistamine	12,
Laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamine	13,
Kultuuri- ja spordielu ning muude vaba aja veetmise võimaluste edendamine	14,
Spordi- ja mänguväljakute rajamine	15,
Tervishoiuteenuste kättesaadavus	16,
Sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine	17,
Erinevate elukondlike teenuste (näit. pesumaja, torulukksepp, prügivedu) kättesaadavus	18,
Parem informeerimine linna elust	19,
Kontroll linna ametnike tegevuse üle	20,
Kodanikuühenduste tegevuse toetamine	21,
Muu vastus, KIRJUTAGE	22,

21. Mil määral tunnete huvi meie linnas toimuva vastu, kas...

- väga palju 1
küllaltki palju 2
keskmiselt 3
vähem 4
üldse mitte 5

Mil määral saate informatsiooni linnas, vallas toimuva kohta järgmistest allikatest? Kas peamiselt sealt, mõnikord sealt, või sealt üldse mitte?

	Peamiselt sealt	Mõnikord ka sealt	Sealt üldse mitte	Sellist kanalit meil pole
22. meie linna leht	1	2	3	4
23. meie maakonna leht	1	2	3	X
24. kohalik raadio	1	2	3	4
25. linna kodulehekülg Internetis	1	2	3	4
26. perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt	1	2	3	X
27. muu meediakanal (KUI ON, KIRJUTA)	1	2	X	X

28. Mõeldes veelkord infokanalite peale, millisest kanalist saate põhilise info meie linnas toimuva kohta? ÜKS VASTUS!

- meie linna leht..... 1
meie maakonna leht..... 2
kohalik raadio..... 3
linna kodulehekülg Internetis..... 4
perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt..... 5
muu meediakanal (KIRJUTA)..... 6

II. TERVISELIIKUMISE KÜSIMUSED

INTERVJUEERIJAL, LOE JÄRGNEV TEKST VASTAJALE ETTE

Järgnevalt räägime terviselikumisest. Terviselikumise all peame silmas liikuvat eluviisi. Terviselikumine - see on vältimatu liikumiskogus, mis hoiab meie organismi rahuldavas korras: elundid on töökorras, hästiõhutatud veri ringleb soonestikus, kõik keharakud pealaest jalatallani saavad hapnikurikast tuulutust. Ja nüüd edasi konkreetsete küsimuste juurde: Mil määral nõustute järgmiste väidetega? KAART 3. LOE VÄITED ÜKSHAVAL ETTE

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus	EI OSKA ÖELDA
29. Terviselikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne	1	2	3	4	5

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus	EI OSKA ÖELDA
30. Terviselikumise tutvustamise ja propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda	1	2	3	4	5
31. Terviselikumise harrastamine on igaühe eraasi	1	2	3	4	5
32. Terviselikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ülesanne	1	2	3	4	5
33. Terviselikumise propageerimine on õpetajate ülesanne	1	2	3	4	5
34. Terviselikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne	1	2	3	4	5
35. Terviselikumise propageerimine on poliitikute ülesanne	1	2	3	4	5
36. Terviselikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast	1	2	3	4	5
37. Meie linn on terviselikumise jaoks väga sobiv keskkond	1	2	3	4	5
38. Terviselikumise teematikat ei peaks nii palju tähtsustama, meil on ühiskonnas palju olulisemaid probleeme	1	2	3	4	5

Loen teile ette rea tegevusi. Öelge palun, kui võrd on need tegevused teie arvates tervisliku eluviisi tunnuseks? KAART 4. LOE VÄITED ÜKSHAVAL ETTE

	Kindlasti on	Pigem on	Pigem ei ole	Kindlasti ei ole	EI OSKA ÖELDA
39. Regulaarne ja teadlik toitumine (toitude kalorsuse, süsivesikute, rasvasuse jälgimine)	1	2	3	4	5
40. Eelistatud liikumisviis jalgsi või jalgrattaga	1	2	3	4	5
41. Võimalikult palju värskes õhus viibimine	1	2	3	4	5
42. Pool tundi aktiivset liikumist päevas	1	2	3	4	5
43. Regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal	1	2	3	4	5
44. Regulaarne tervisekontroll, näiteks regulaarne perearsti juures käimine	1	2	3	4	5
45. Regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega	1	2	3	4	5
46. Ei suitseta	1	2	3	4	5
47. Ei liialda alkoholiga	1	2	3	4	5

	Kindlasti on	Pigem on	Pigem ei ole	Kindlasti ei ole	EI OSKA ÕELDA
48. Ei joo üldse alkohoolseid jooke	1	2	3	4	5
49. Ei tarvita narkootikume	1	2	3	4	5
50. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega	1	2	3	4	5
51. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas	1	2	3	4	5
52. Osavõtt üle-eestilistest tervisespordiüritustest	1	2	3	4	5
53. Ei võta unerohthu ega antidepressante	1	2	3	4	5

Loen need tegevused veelkord ette; kuivõrd need teie enda kohta kehtivad? KAART 5

	Kehtib täielikult	Pigem kehtib	Pigem ei kehti	Üldse ei kehti	EI OSKA ÕELDA
54. Toitun regulaarselt ja teadlikult (jälgin toitumise kalorsust, süsivesikuid, rasvasust)	1	2	3	4	5
55. Liigun sageli jalgsi, jalgrattaga	1	2	3	4	5
56. Viibin palju värskes õhus	1	2	3	4	5
57. Liigun aktiivselt vähemalt pool tundi päevas	1	2	3	4	5
58. Treenin regulaarselt vähemalt ühel spordialal	1	2	3	4	5
59. Käin regulaarselt tervisekontrollis, perearsti juures	1	2	3	4	5
60. Tegelen regulaarselt mõne spordiharrastusega	1	2	3	4	5
61. Ei suitseta	1	2	3	4	5
62. Ei liialda alkoholiga	1	2	3	4	5
63. Ei joo üldse alkohoolseid jooke	1	2	3	4	5
64. Ei tarvita narkootikume	1	2	3	4	5
65. Olen kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega	1	2	3	4	5
66. Võtan osa tervisespordiüritustest oma kodukohas	1	2	3	4	5
67. Võtan osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest	1	2	3	4	5
68. Ei võta unerohthu ega antidepressante	1	2	3	4	5

Järgnevalt loen ette põhjused, mida inimesed on nimetanud takistuseks terviselikumise harrastamisel. Kuivõrd on need põhjused teile takistuseks terviselikumise harrastamisel? **KAART 6. LOE VÄITED ÜKSHAVAL ETTE**

	Suureks takistuseks	Mõnigiaseks takistuseks	Üldiselt ei ole takistuseks	Üldse pole takistuseks	EI OSKA ÕELDA
--	---------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------	---------------

	Suureks takistu- seks	Mõnin- gaseks takis- tuseks	Üldiselt ei ole takistu- seks	Üldse pole takistu- seks	EI OSKA ÕELDA
69. Mul puudub vajalik teave terviselikumise võimaluste kohta	1	2	3	4	5
70. Olen väga hõivatud igapäevatööga	1	2	3	4	5
71. Olen haige	1	2	3	4	5
72. Mul pole nii palju raha	1	2	3	4	5
73. Mul ei ole mõttekaaslast, ma häbenen	1	2	3	4	5
74. Puudub terviselikumise nõustaja, asjatundja, kellega konsulteerida	1	2	3	4	5
75. Pole kohti, teid, valgustatud radasid, kus terviselikumist harrastada	1	2	3	4	5
76. Minu jaoks on vähe mind huvitavat ühistegevust millega liituda	1	2	3	4	5
77. Üldine huvipuudus, terviselikumine ei huvita mind üldse	1	2	3	4	5
78. Motivatsioonipuudus (ei näe vajadust, pole põhjust) takistab mul terviselikumist harrastada	1	2	3	4	5
79. Ma olen liiga laisk ja mugav	1	2	3	4	5
80. Terviselikumisega meie linnas eriti ei tegeleta, see pole populaarne	1	2	3	4	5

81. Milliseid liikuvat elustiili ja terviselikumist propageerivaid üritusi teie eelistaksite? Nimetage tähtsuse järjekorras kuni kolm teile sobivaimat varianti **KAART 7. KIRJUTA VASTUSEVARIANTIDE NUMBRID**
TÄHTSUSE JÄRJEKORRAS PAREMPOOLSESSE TULPA

Kogupere meelelahutuslik üritus.....	1	Kõige tähtsam NR _____
Eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus.....	2	Teisena NR _____
Kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus.	3	Kolmandana NR _____
Väiksed, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritused....	4	
Sariüritused.....	5	
Seminar.....	6	
Suuremat piirkonda (linna lähiümbrust) haarav avalik üritus....	7	
Kursus-koolitus.....	8	

Mida on teie arvates meie linnas vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda ja võimalusi parandada? KAART 8. LOE KATEGOORIAD ÜKSHAVAL ETTE

	On piisa- valt	On, võiks rohkem olla	Ei ole, võiks olla	Ei ole, aga suur vajadus järele	See mind ei huvita	EI OS-KA ÕELDA
82. Terviselikumist tutvustava kirjanduse ja muu info parem kättesaadavus	1	2	3	4	5	6
83. Terviselikumise eestvedajad aktiivsemalt tööle	1	2	3	4	5	6
84. Avalikud, tasuta temaatilised kursused, harjutustunnid	1	2	3	4	5	6
85. Uued terviserajad	1	2	3	4	5	6
86. Jalgrattateed	1	2	3	4	5	6
87. Kõnniteed	1	2	3	4	5	6
88. Liikumisvõimalused (treeninggrupid, spordisaalid, spordiväljakud, jooksurajad)	1	2	3	4	5	6
89. Siseujula	1	2	3	4	5	6
90. Jalgrattahoidla	1	2	3	4	5	6
91. Jalgrattaparkla	1	2	3	4	5	6
92. Jalgrattaparandus	1	2	3	4	5	6
93. Spordivahendite laenutus (näiteks käimiskepid, rulluisud, uisud, suusad)	1	2	3	4	5	6
94. Jalgrattalaenutus	1	2	3	4	5	6
95. Ühisüritused	1	2	3	4	5	6
96. Valgustatud metsarajad	1	2	3	4	5	6
97. Turvalisus	1	2	3	4	5	6

III. HINNANGUD OMA TERVISLIKULE SEISUNDILE

98. Kuidas te hindate oma tervislikku seisundit? VASTAJA VALIGU AINULT ÜKS, SOBIVAIM VASTUS

- Olen täiesti terve.....1
 Olen üldiselt terve.....2
 Põen üsna tihti kergemaid viirushaigusi ...3
 Olen krooniline haige.....4
 Olen väga haige inimene.....5

99. Mõeldes viimase aasta peale, kui tihti olete ravimeid tarvitanud?

- Regulaarselt.....1
 Vahetevahel2
 Ainult haigusperioodil.....3
 Praktiliselt ei ole ravimeid tarvitanud.....4

100. Kui tihti olete viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud? ARVESTA ÜHE KORRANA ÜKS RAVIKUUR HAMBAARSTI JUURES/ ÜHE HAIGUSPERIOODIGA SEONDUVAD ARSTILKÄIGUD

- Kord nädalas.....1
Paar korda kuus.....2
Kord kuus.....3
4-5 korda aastas.....4
1-2 korda aastas.....5
Viimase aasta jooksul pole kordagi käinud.....6

101. Kas tegelete mõne liikumisharrastusega?

- Jah.....1
Ei.....2 ⇒ JÄTKA KÜSIMUSEGA 104
Ajutiselt ei tegele.....3 ⇒ JÄTKA KÜSIMUSEGA 104
Ei tegele, aga olen tõsiselt kaalunud tegelema hakata....4 ⇒ JÄTKA KÜSIMUSEGA 104

102. Millega te tegelete? KIRJUTA.

KUI VASTAJA TEGELEB MITMETE LIIKUMISHARRASTUSTEGA, LAS VALIB KUNI KAKS KÕIGE ENAM HARRASTATAVAT TEGEVUST

Harrastus 1

Harrastus 2

103. Kui tihti te tegelete...

... harrastusega 1

- Praktiliselt iga päev 1
2-3 korda nädalas 2
Kord nädalas 3
Mõned korrad kuus 4
Kord kuus..... 5
Harvem..... 6

...harrastusega 2

- Praktiliselt iga päev 1
2-3 korda nädalas 2
Kord nädalas 3
Mõned korrad kuus 4
Kord kuus..... 5
Harvem..... 6

104. Mõeldes viimase aasta peale, millele järgnevalt olete raha kulutanud, et oma tervislikku seisundit parandada? INTERVJUEERIJAL, LOE VARIANDID ETTE, MÄRGI KÕIK VASTAJA POOLT NIMETATUD VASTUSED ÄRA

- Vitamiinid/ toonikud/ toidulisandid 1,
Massaaž..... 2,
Ujula/spordisaal 3,

Spa – näiteks protseduurid, mullivann, infrapunasaun, soolakamber, valgusteraapia ..	4,
Sanatoorium.....	5,
Muu (KIRJUTA)	6,

SOTSIAAL-DEMOGRAAFILISED TAUSTANDMED

105. Vastaja sugu:	tööline 8
mees..... 1	muu..... 9
naine 2	õpilane, üliõpilane..... 10
	pensionär, invaliid 11
	kodune..... 12
	töötu..... 13
106. Kui vana Te olete ?	
(TÄISAASTATES) JA KODEERI:	109. Teie perekonnaseis?
15-19..... 1	Vallaline 1
20-24..... 2	abielus, vabaabielus..... 2
25-34..... 3	lahutatud..... 3
35-44..... 4	lesk 4
45-54..... 5	
55-64..... 6	110. Ülalpeetavate laste arv perekonnas:
65+..... 7	1 laps..... 1
107. Milline on Teie haridustase?	2 last..... 2
alg- või põhiharidus 1	3 last..... 3
keskharidus 2	4 ja rohkem last..... 4
kutse-kesk- või keskeriharidus 3	
kõrgharidus 4	111. Keskmise sissetulek kuus Teie pere ühe liikme kohta (tulumaks maha arvatud e. neto) –
108. Mis on Teie peamine tegevusala? KAART	KAART10.
9. ÜKS VASTUS	kuni 2000 kr 1
Vabakutseline..... 1	2001 - 4000 kr..... 2
Eraettevõtja..... 2	4001 - 6000 kr..... 3
Talunik 3	6001 - 8000 kr..... 4
juhtivtöötaja (tippjuht)..... 4	8001 - 10 000 kr..... 5
keskastme juht..... 5	üle 10 000 kr 6
spetsialist (kõrgharidusega) 6	KEELDUS..... 7
ametnik, teenindaja, spetsialist	
ilma kõrghariduseta 7	
112. Kui kaua Te olete elanud siin linnas?	
alla 3 aasta..... 1	
3-10 aastat..... 2	
üle 10 aasta..... 3	
kogu elu..... 4	