

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

Linnaelanike uuring

Tallinn

aprill 2006

Sisukord

SISSEJUHATUS.....	4
KOONDARUANNE.....	6
LINNA KOKKUVÖTE.....	26
I METOODIKA KIRJELDUS.....	34
1 Valim, valimi moodustamine.....	34
2 Küsitlus.....	37
3 Andmetöötlus ja valimivea hinnang.....	37
4 Teostajad.....	38
II UURINGU TULEMUSED.....	40
1. Kuivõrd on linnaelanik huvitatud linnas toimuvast.....	40
2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta.	41
3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas	50
4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema.....	66
5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi.....	69
6. Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima.....	73
7. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse. Mida vaja teha, et tervise edendamiseks seotud keskkonda linnas parandada.....	75
88. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel	78
99. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada.....	82
9.1 LISA.....	87

SISSEJUHATUS

Uuringukeskus Faktum&Ariko viis 2006 a. veebruaris läbi arvamusküsitluse Elvas, Kuressaares, Keilas, Paldiskis, 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 eritähelpanu pöörata;
- üldine huvi linnas toimuva vastu; millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta;

tervise liikumise plokk

- mis on inimeste arvates tervislik eluviis; kuidas 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 edendamiseks 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; kuidas 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% regulaarset tervisekontrolli tervisliku eluviisi tunnusteks.

Viieteistkümnest tervisliku eluviisi olulisest tunnusest kehtib neli üle poolte vastajate kohta täielikult: ei tarvi 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 alkohoolseid 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 igapäevase elu jaoks väga sobiv keskkond. 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. Viies on rahul kõnniteede olukorraga linnas. Üldiselt aga on vajadus kõigi uuringus käsitletud meetmete järele väga suur, ei saa öelda, et väikelinnad terviseliikumist 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 terviseliikumine pole populaarne, puuduvad mõttekaaslased, häbenetakse. Väga suurele enamusele aga ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõsiseks takistuseks terviseliikumise harrastamisel.

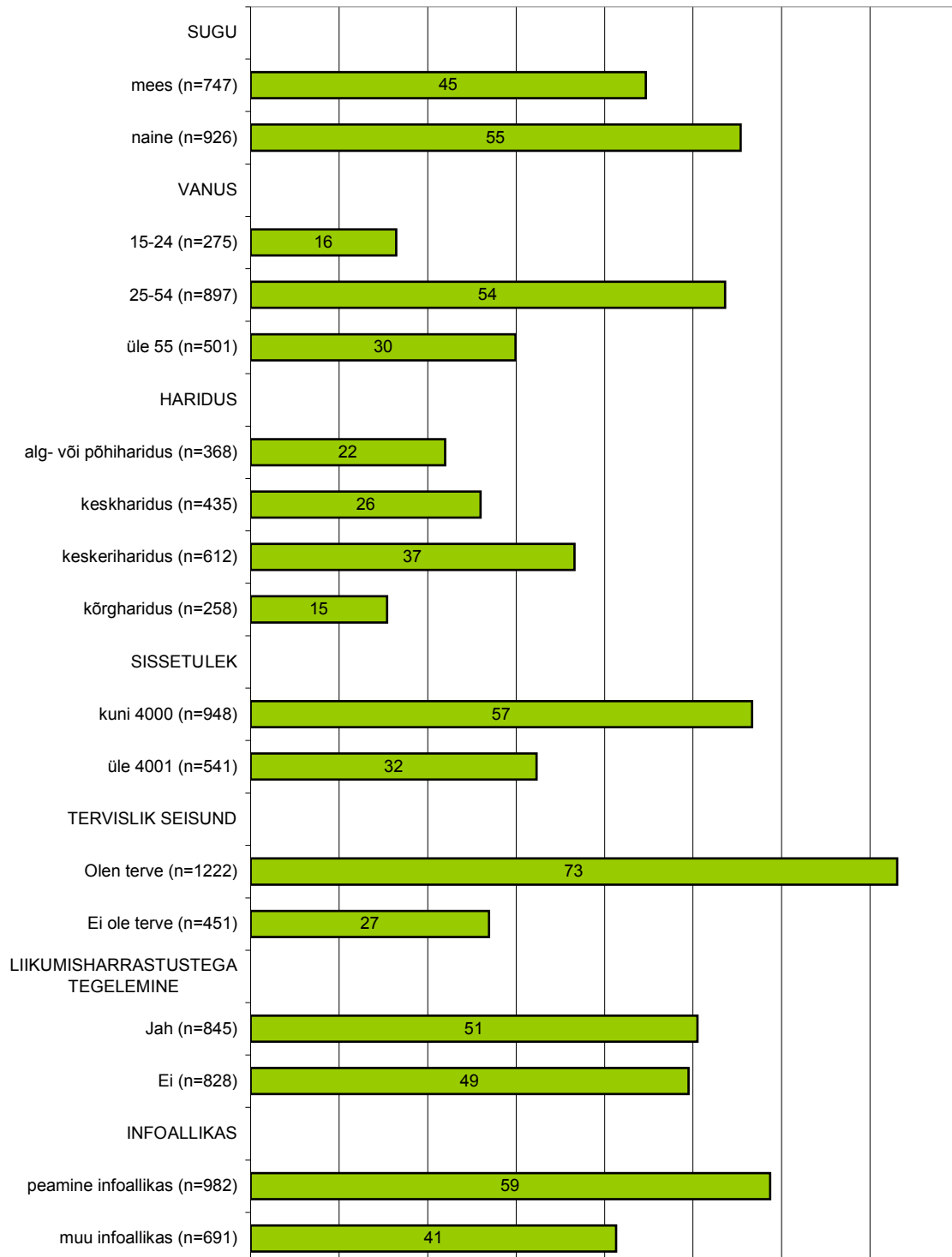
9. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada

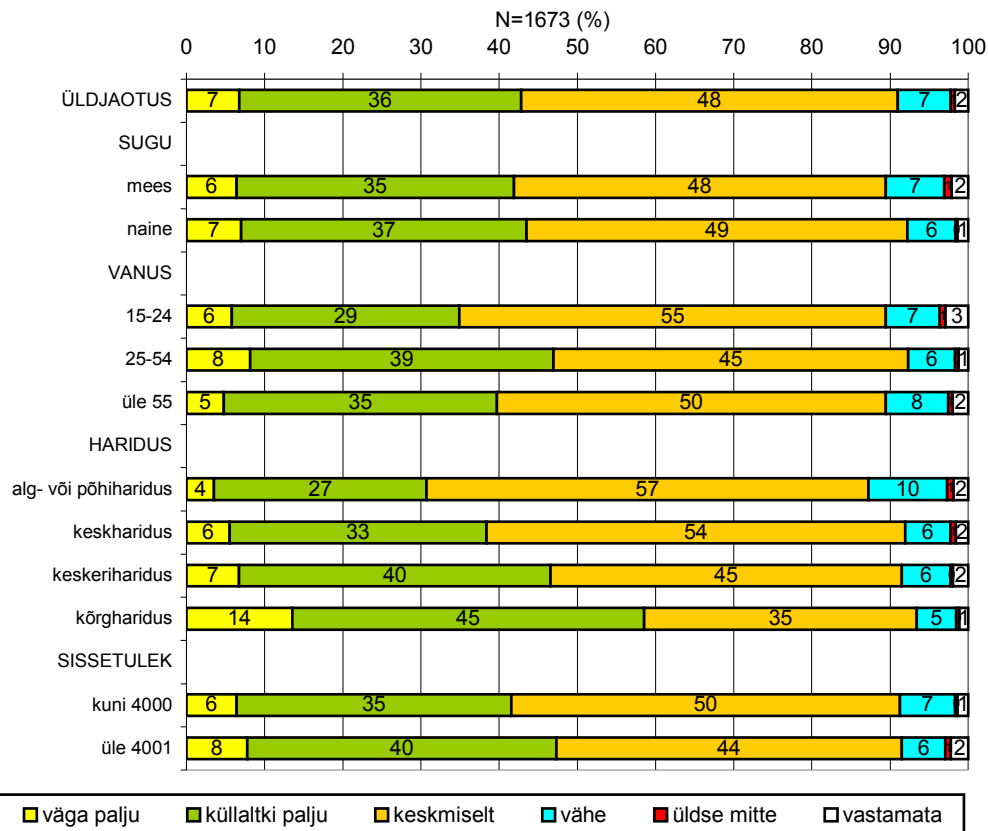
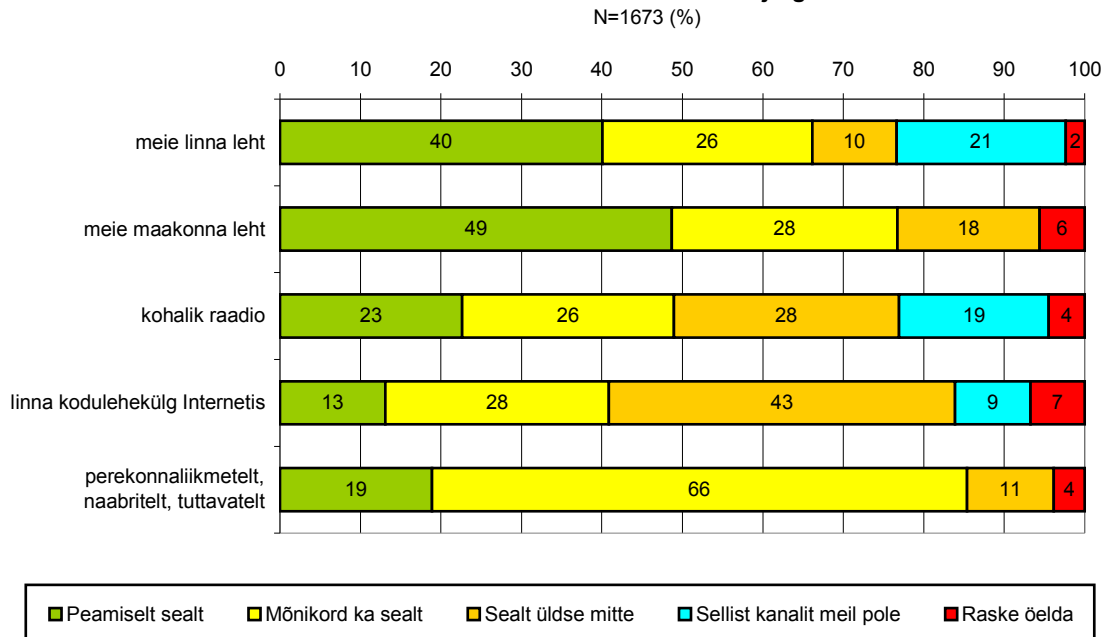
16% vastajatest pidas end täiesti terveks, 57% üldiselt terveks; 7% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 17% on kroonilisi haigeid, 3% väga haigeid inimesi. Noored (90%) peavad end tervemaks kui vanemad (48%) või keskealised (82%) inimesed, terviseliikumise harrastajad (79%) tervemaks kui mitteharrastajad (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

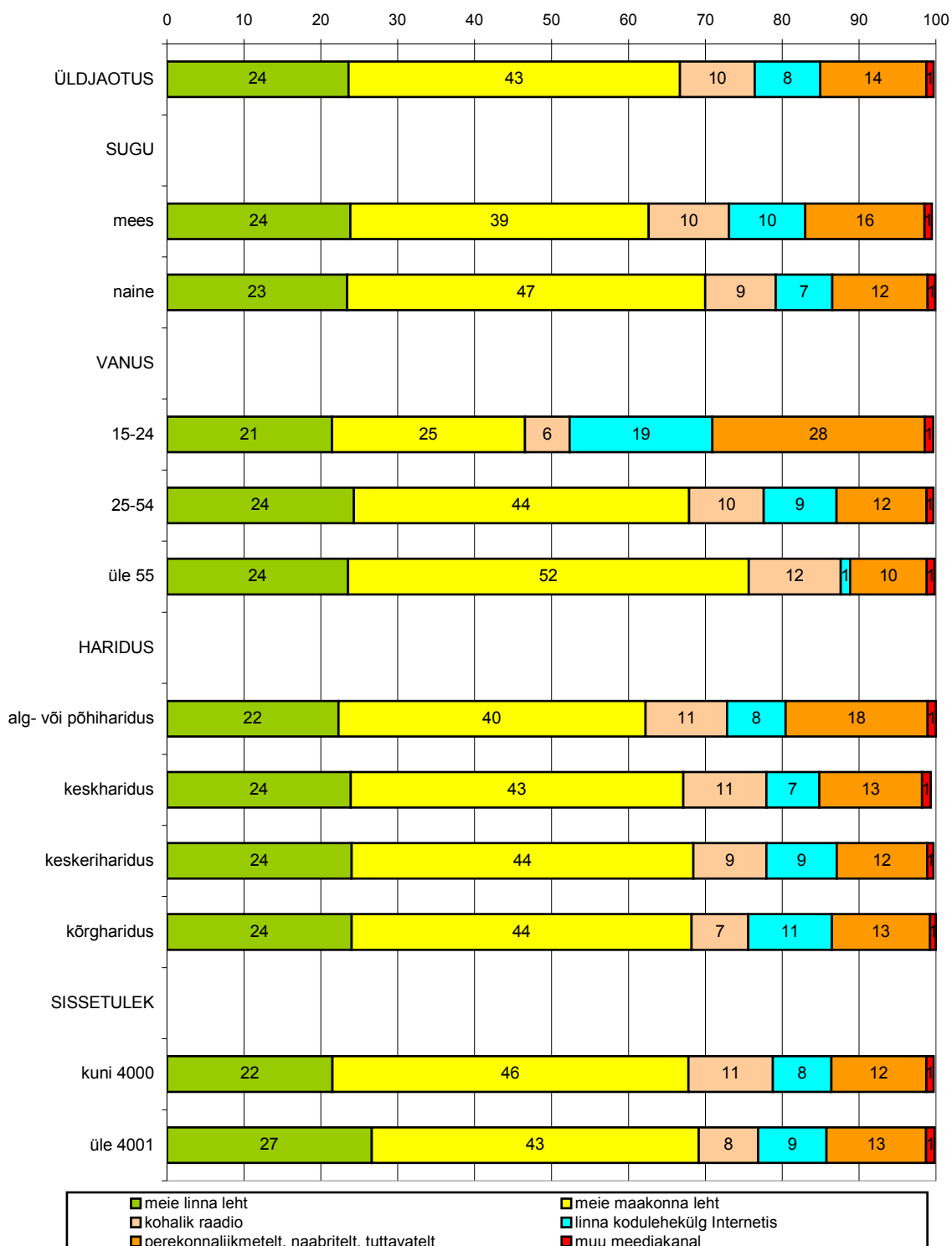
N=1673 (%)



Joonis 1. Mil määral tunnete huvi linnas toimuva vastu?

Joonis 2.1. Mil määral saate informatsiooni järgmistest kanalitest?


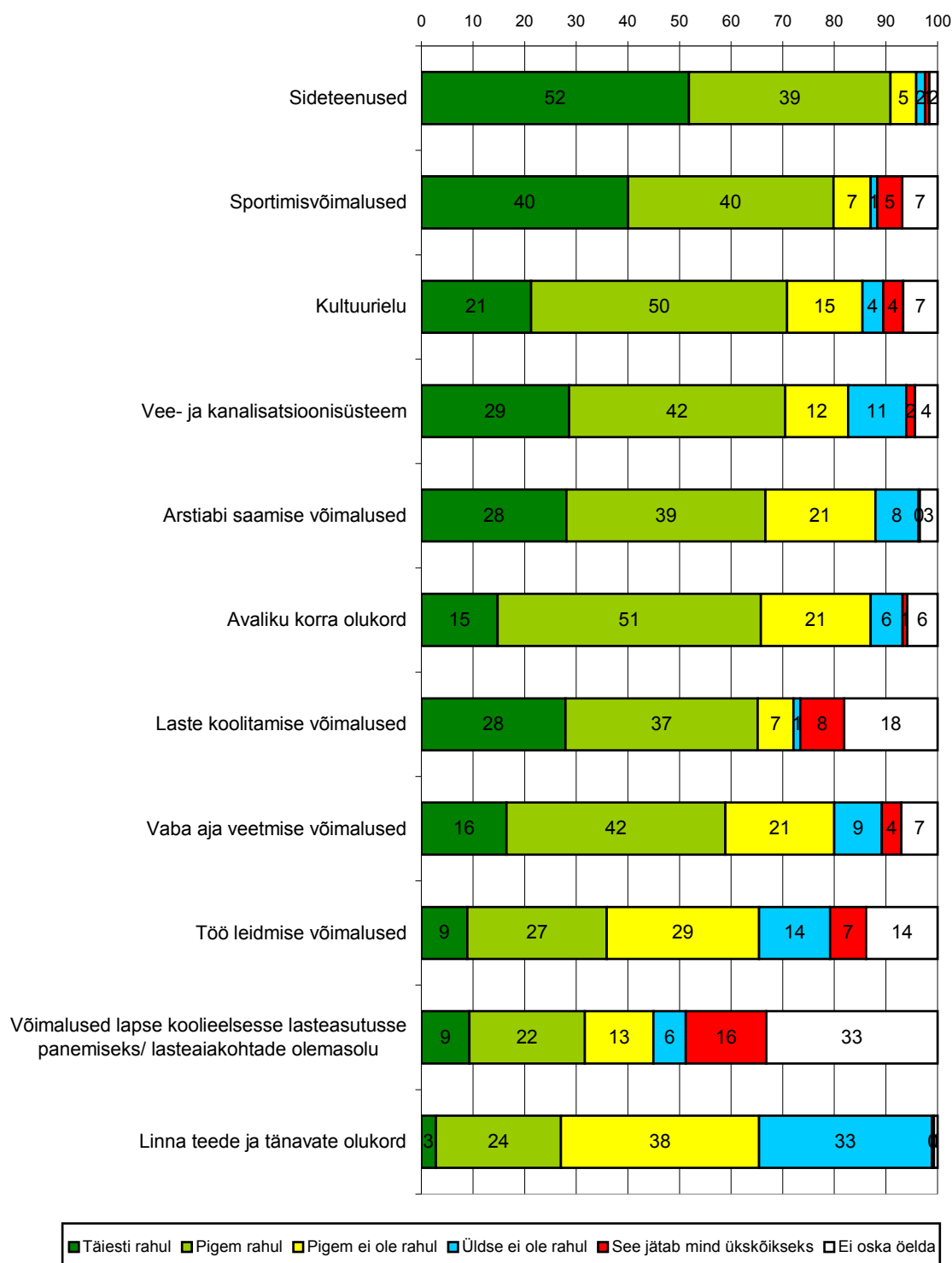
Joonis 2.2. Millisest kanalist saate põhilise info linnas toimuva kohta?

N=1673 (%)



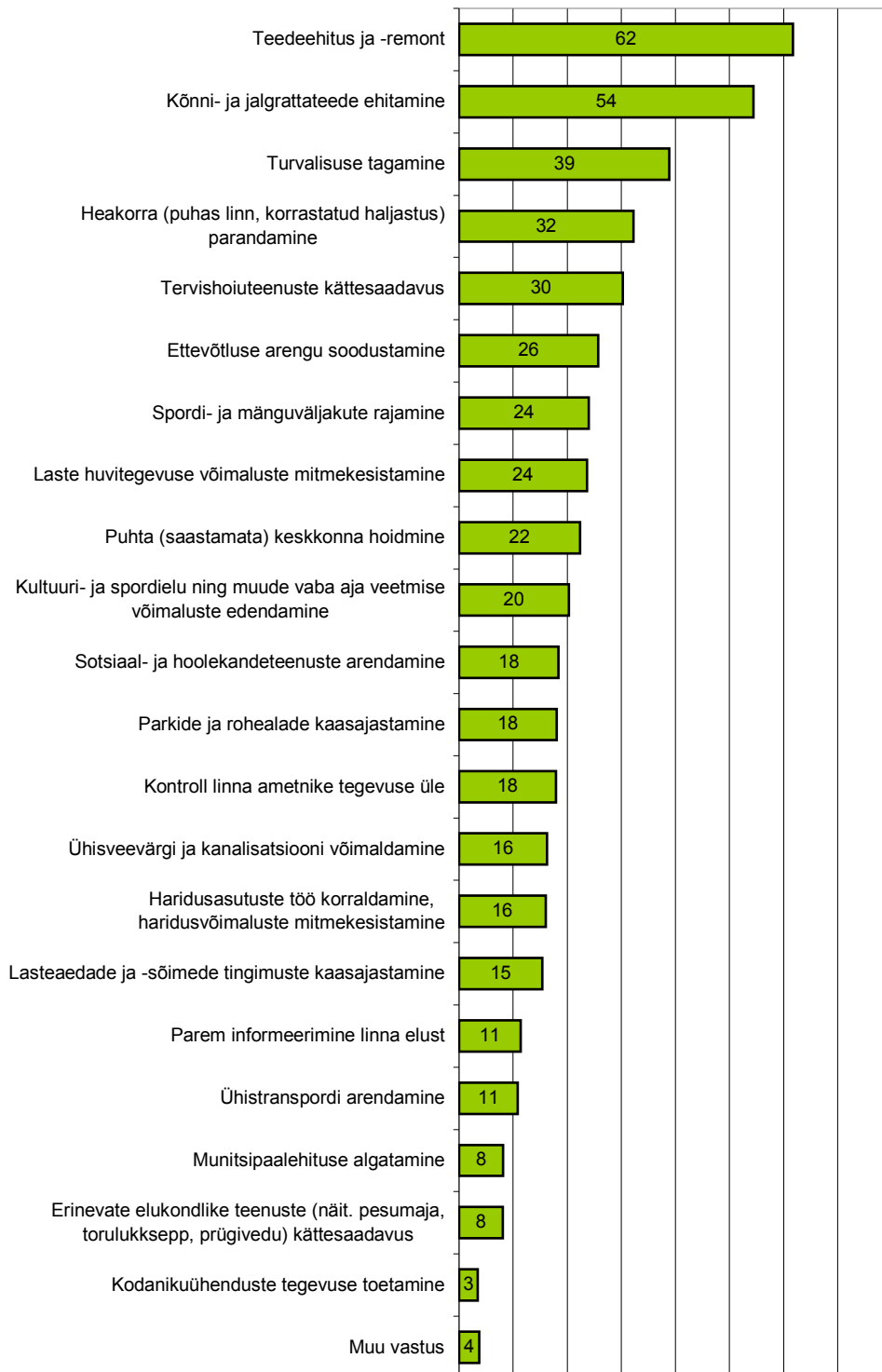
Joonis 3. Kui rahul te olete oma linna elu erinevate külgedega?

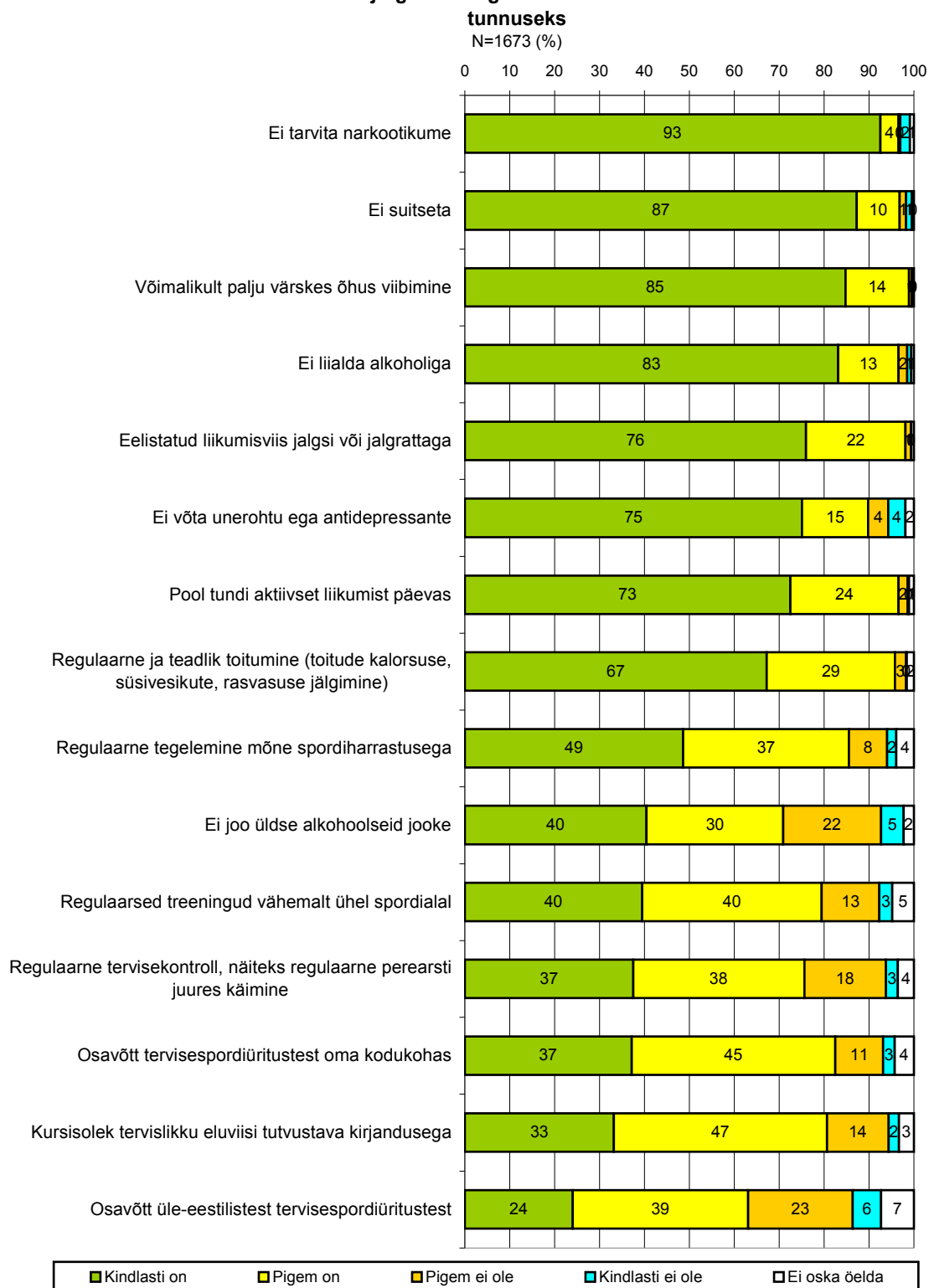
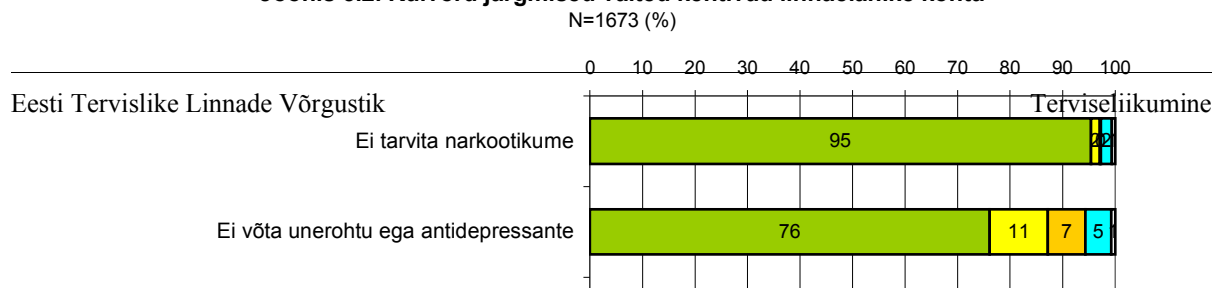
N=1673 (%)



Joonis 4. Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud eelkõige tegelema?

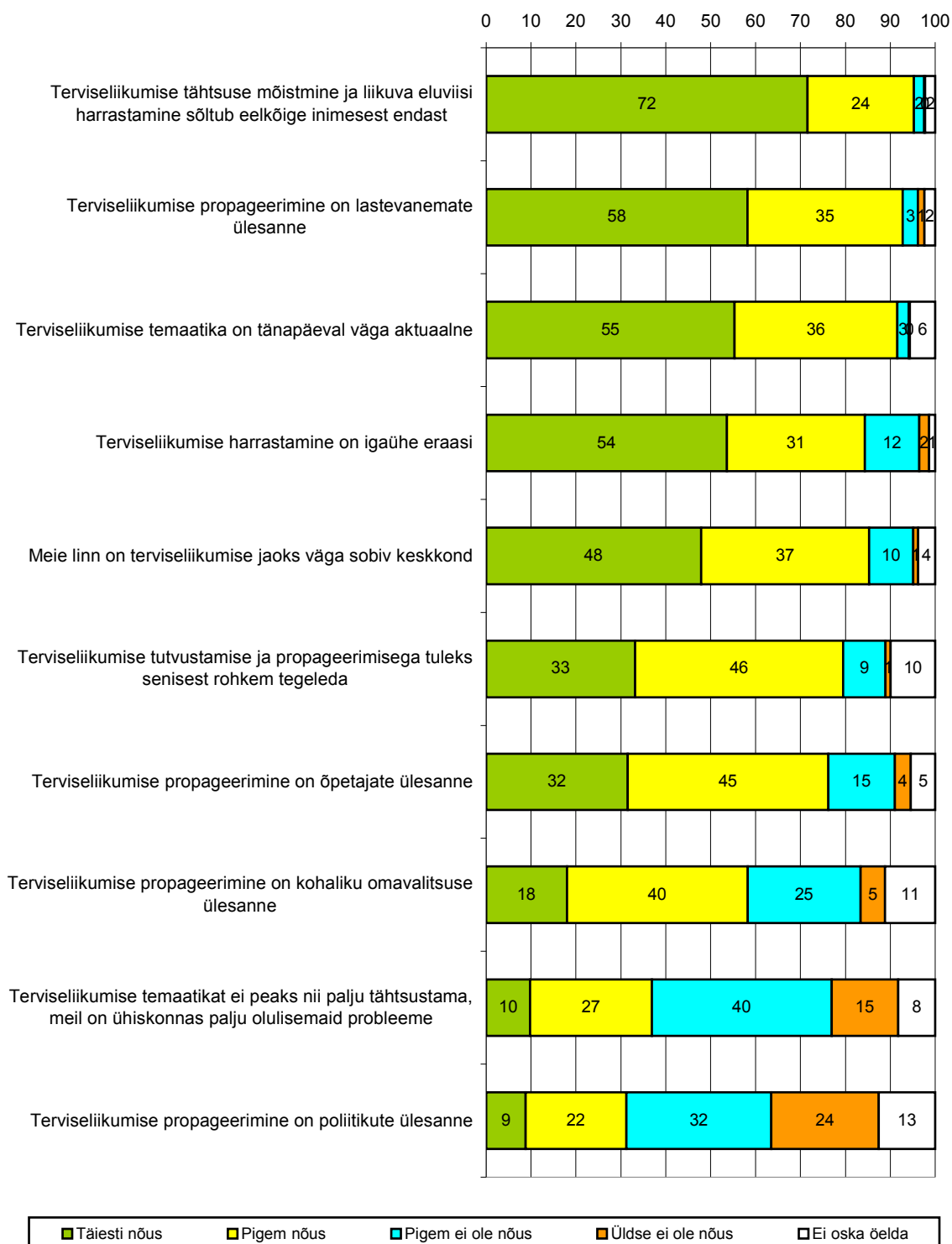
N=1673 (%)



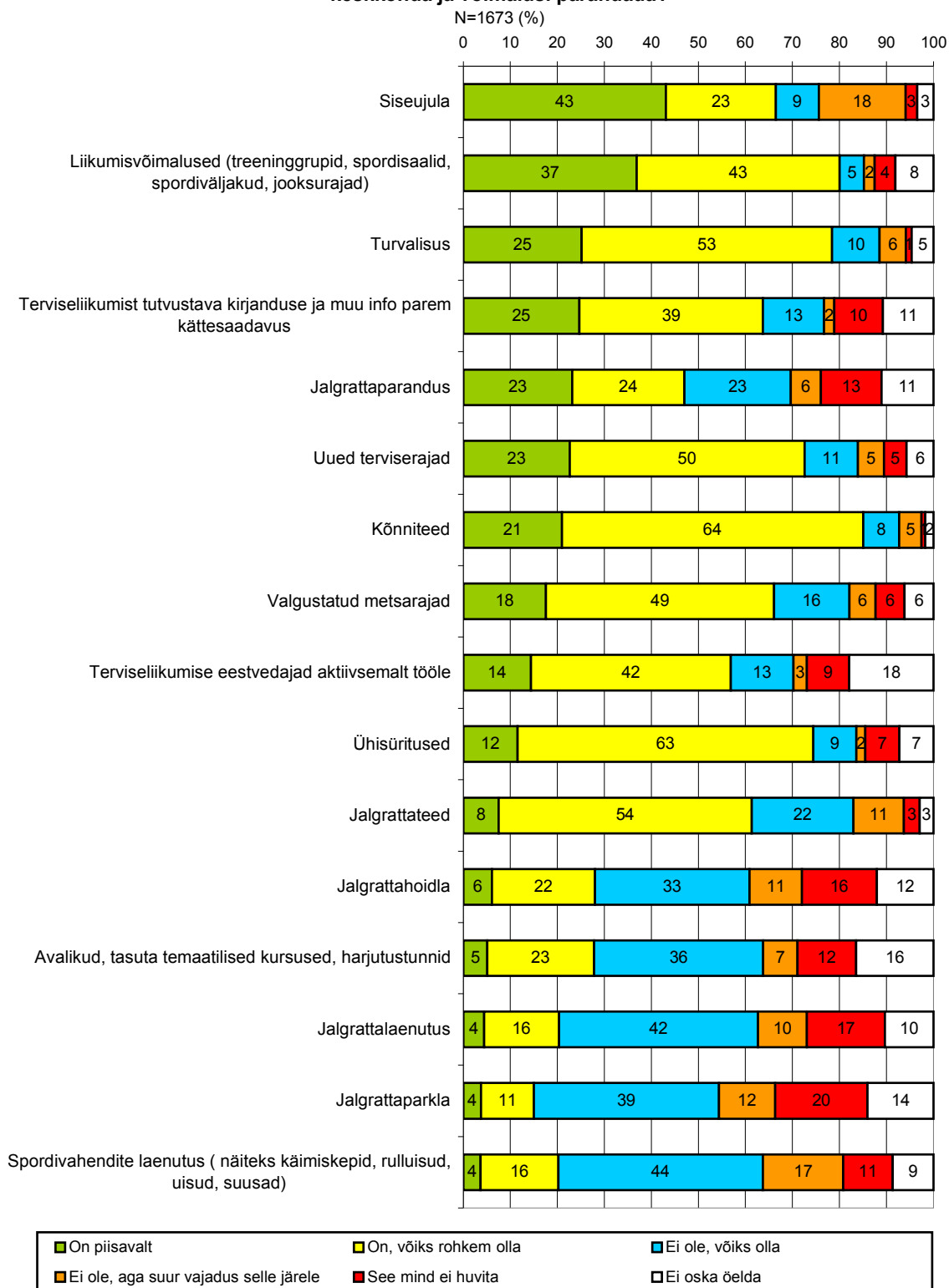
Joonis 5.1. Kuivõrd on järgmised tegevused elanike arvates tervisliku eluviisi

Joonis 5.2. Kuivõrd järgmised väited kehtivad linnaelanike kohta


Joonis 6. Terviseliikumise aktuaalsus. Kes peaks terviseliikumist propageerima

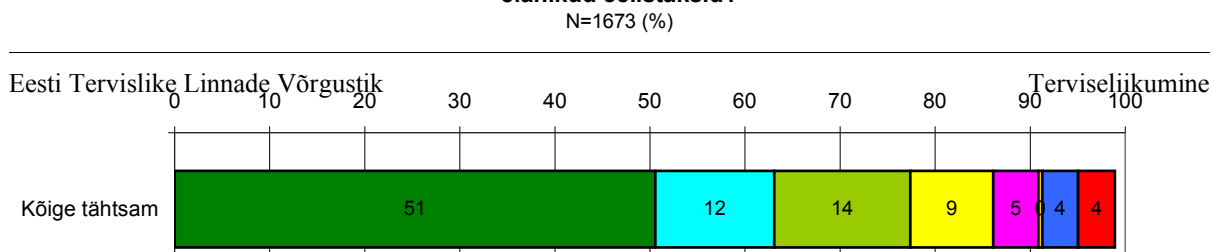
N=1673 (%)

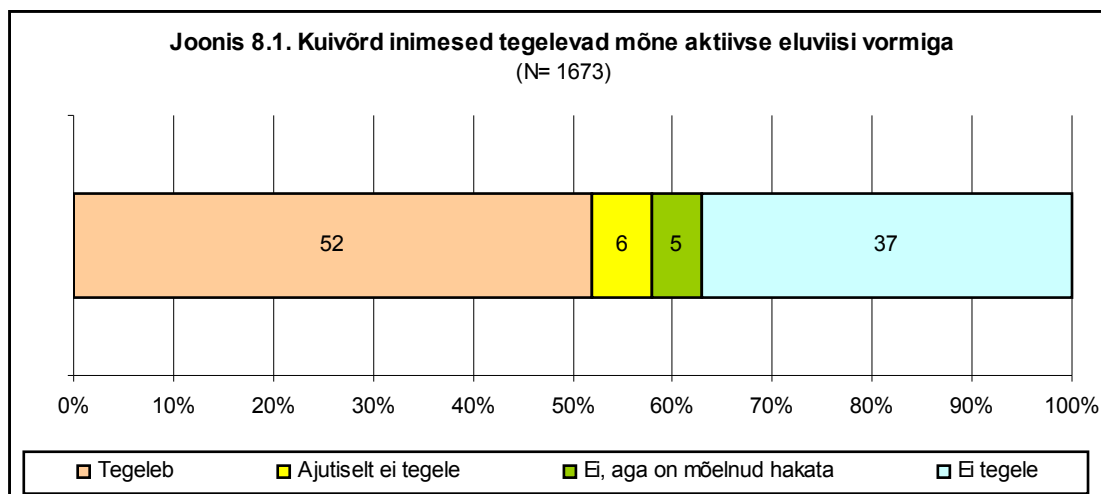


Joonis 7.1. Mida on linnas vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda ja võimalusi parandada?

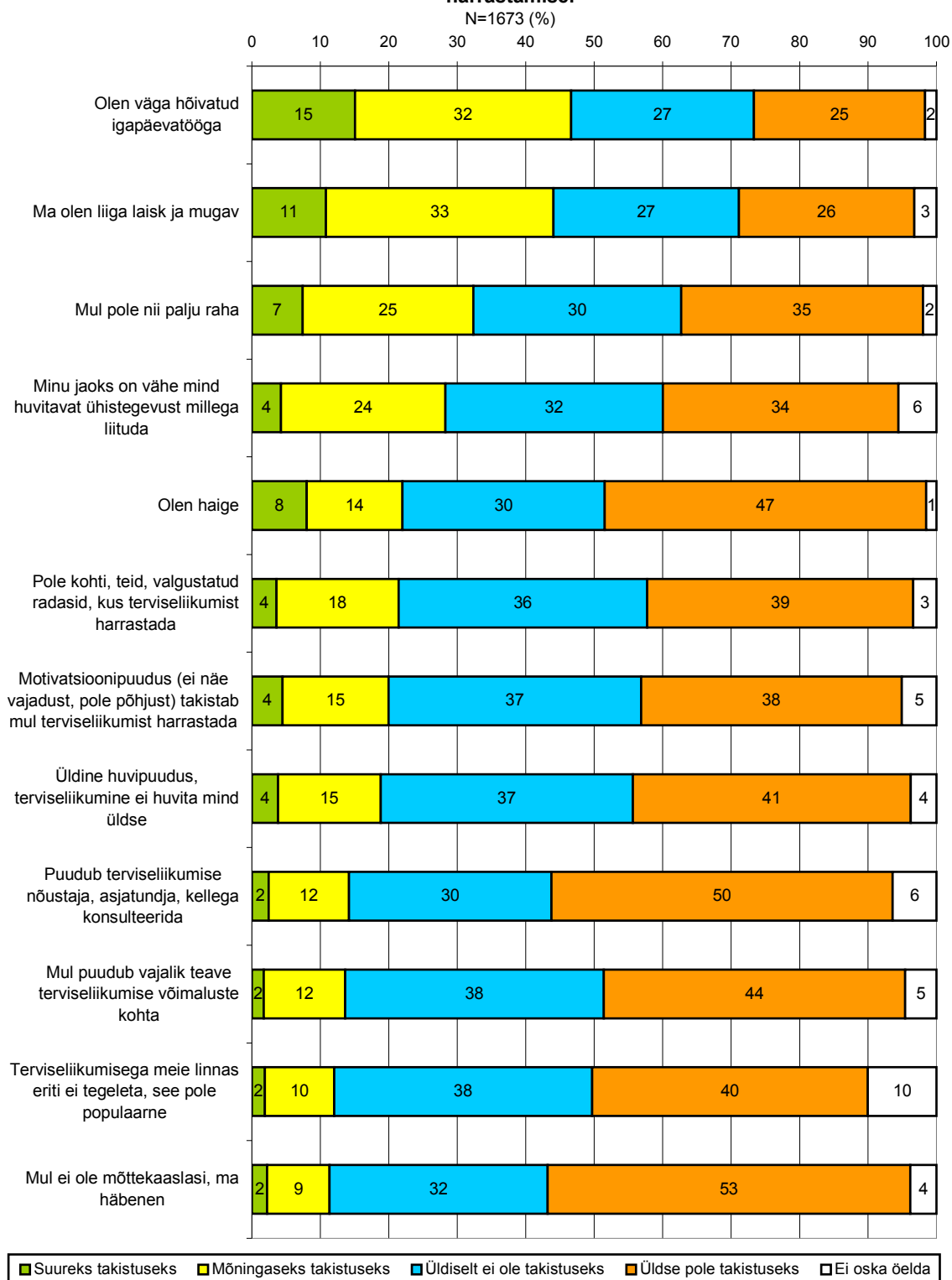


Joonis 7.2. Milliseid liikuvat elustiili ja terviseliikumist propageerivaid üritusi elanikud eelistaksid?



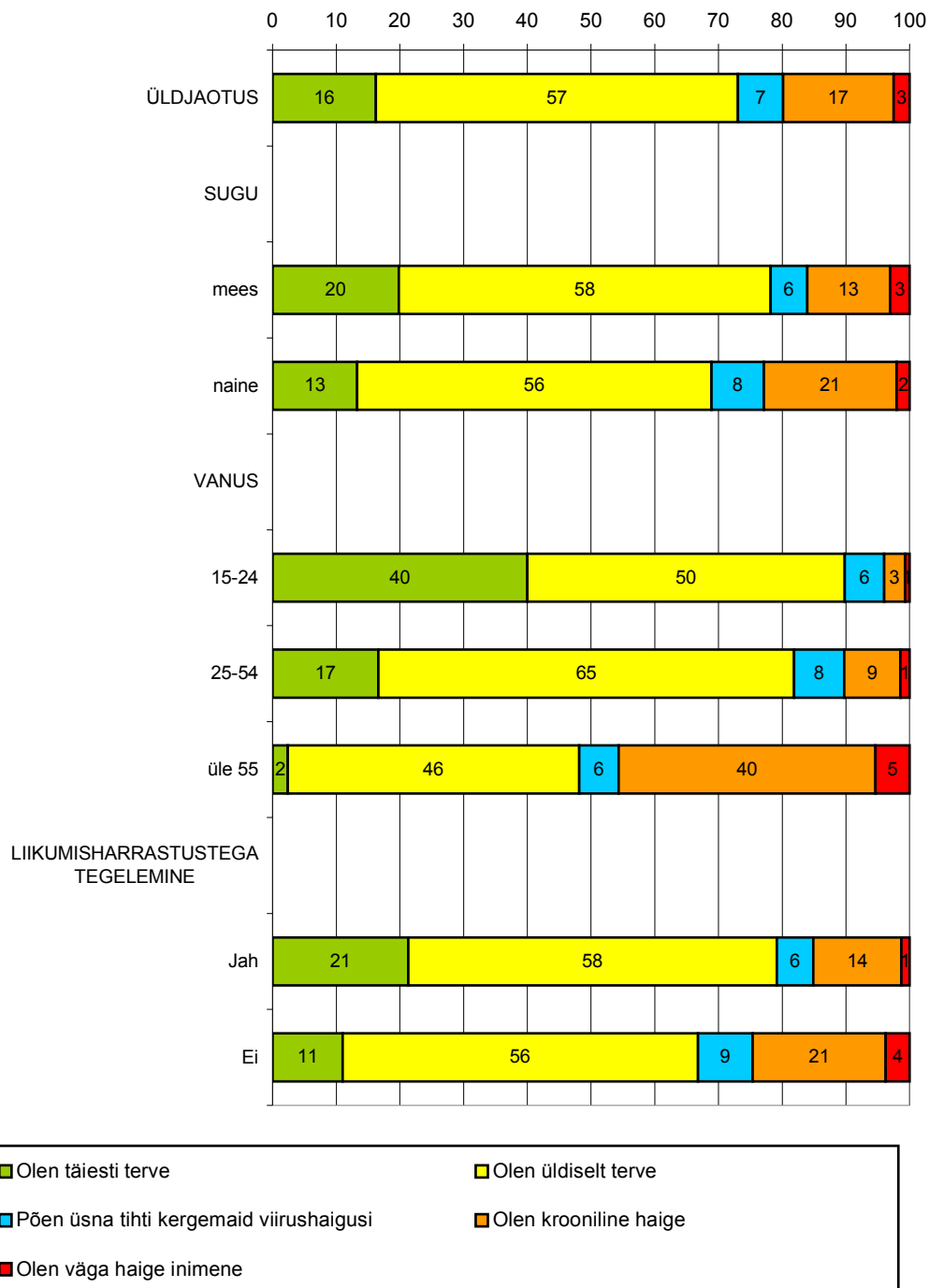


Joonis 8.2. Kuivõrd on järgmised põhjused takistuseks elanikel tervise liikumise harrastamisel

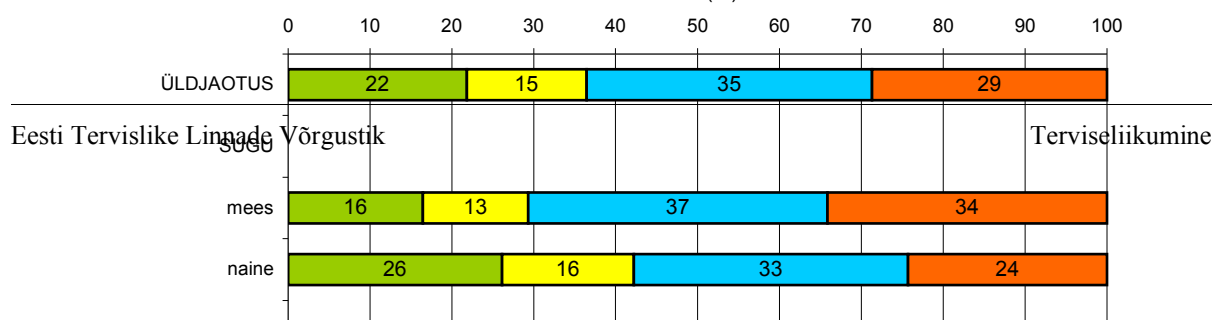


Joonis 9.1. Kuidas hindavad inimesed oma tervislikku seisundit?

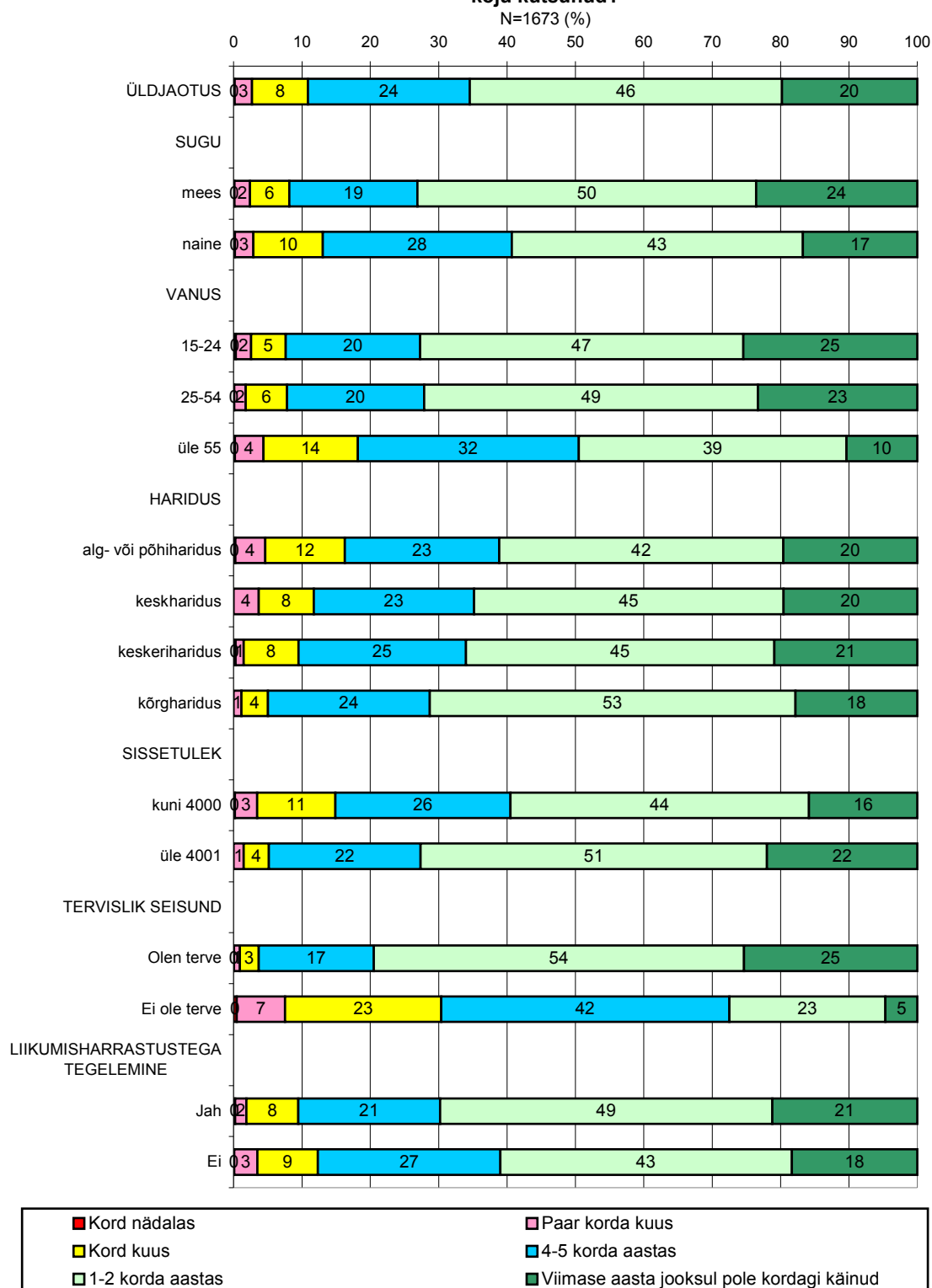
N=1673 (%)


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

N=1673 (%)

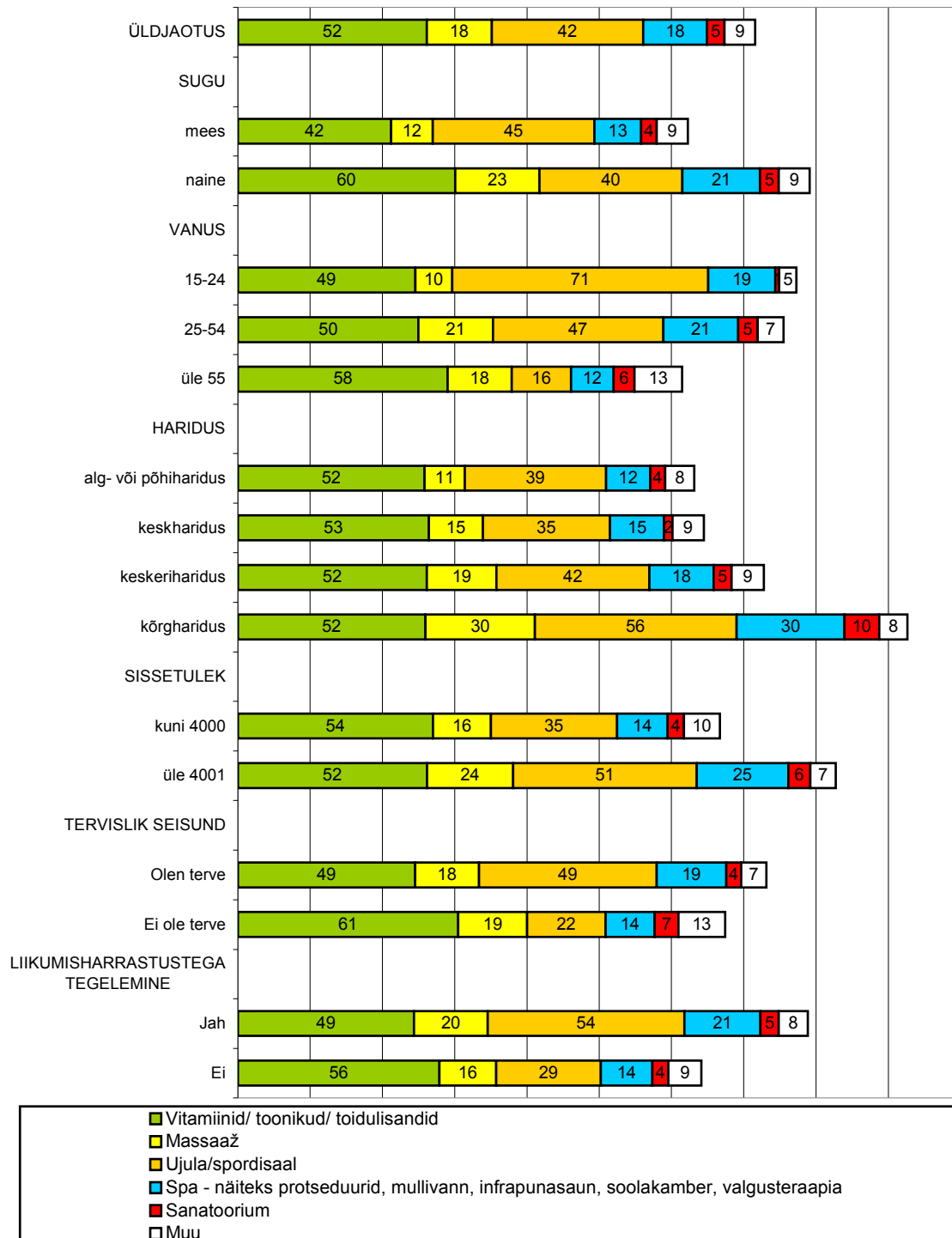


Joonis 9.3. Kui tihti on elanikud viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud?



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

N=1673 (%)



LINNA KOKKUVÕTE

1. Linnaelanike huvitatus linnas toimuvast

41% vastajatest väitis, et tunneb linnas toimuva vastu suurt huvi, kas väga suurt (4%) või küllaltki suurt (37%) huvi; 49% hindas oma huvi keskmiseks; 10% väheseks. Aktiivses tööeas olijad tunnevad 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 30%.

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

61% vastajatest väitis maakonnalehe kohta, et sealt saadakse infot linnas toimuva kohta peamiselt; 28% saab maakonnalehest infot mõnikord. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab peamiselt infot 20%, mõnikord 74% vastajatest. Linna lehest saab peamiselt infot 17%; mõnikord saab sealt infot 47% vastajatest; 27% ei saa linnalehest üldse infot; 7% väitis, et sellist kanalit ei ole olemas. Kohalikust raadiost saab infot peamiselt samuti 17%, mõnikord sealt 34% vastajatest. Linna koduleheküljelt Internetis saab peamiselt infot 5%, mõnikord sealt 21%, sealt üldse mitte 58% vastajatest. 13% väidab, et sellist kanalit pole olemas. Võrreldes alamgrupe, maakonnalehest saavad peamiselt infot kõige sagedamini vanemad (55+) inimesed; pereliikmetelt, naabritelt noored (15-24) naised; linna lehest saavad kõige sagedamini peamise info vanemad põhiharidusega naised; kohalikust raadiost saavad kõige sagedamini peamise info keskealised ja vanemad, keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed; linna koduleheküljelt Internetis saavad peamiselt infot kõige sagedamini noored kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga inimesed. Kui paluti teha üks valik, milline on kõige olulisem kanal, kust saadakse põhiline info linnas toimuva kohta, nimetas 60% vastajatest maakonnalehte, 18% pereliikmeid ja tuttavaid, 8% kohalikku raadiot, 6% linna lehte, 5% linna kodulehekülge Internetis. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele naistele; kõige harvem põhiliseks infoallikaks noortele meestele. Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24) üle keskmise sissetulekuga mehed. Kohalik radio olid kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks noortele alla keskmise sissetulekuga keskharidusega meestele. Linna kodulehekülge Internetis noorematele tööealistele keskeriharidusega üle keskmise sissetulekuga meestele.

3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas

Üheteistkümnest kõne all olnud linnaelu erinevast valdkonnast on üle poole vastajatest täiesti rahul või pigem rahul seitsme valdkonnaga. Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 94% vastajatest oli selle valdkonnaga täiesti rahul või pigem rahul. Arstiabi saamise võimalustega oli rahul 78%, kultuurieluga 76%, sportimisvõimalustega 75%, vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga 71% vastajatest. 58-60% oli rahul laste koolitamise võimalustega ning vaba aja veetmise võimalustega. 48% oli rahul avaliku korra olukorraga ning töö leidmise võimalustega linnas. 28% oli rahul lapse lasteaeda panemise võimalustega, 17% ei olnud sellega rahul; 55% ei huvitunud teemast. Kõige tõsisem probleem Rakveres näib olevat linna teede ja tänavate olukord. Teedega oli rahul 25% linnarahvast, 74% ei olnud. Avaliku korra olukorraga ei olnud rahul 44%, töö leidmise võimalustega 30%, vaba aja veetmise võimalustega 28%, arstiabi saamise võimalustega 19% vastajatest. Laste koolitamise teemast ei olnud huvitatud 33%, töö leidmise võimalustest 30%, sportimisvõimalustest 18%, vaba aja veetmise võimalustest 15% vastajatest. Sideteenustega jäävad teistest rohkem rahule kõrgharidusega naised. Arstiabi kättesaadavusega on teistest rohkem rahul keskharidusega, noored, liikumisharrastusega tegelevad mehed (kes ilmselt eriti palju arstiabi ei vajagi). Teistest vähem on rahul kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga liikumisharrastusega mittetegelevad naised. Kultuurieluga jäävad teistest rohkem rahule noored üle keskmise sissetulekuga liikumisharrastusega tegelevad naised. Kõige vähem on kultuurieluga rahul vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed (nende hulgas kõige rohkem ka neid, kes kultuurielust ei huvitu). Sportimisvõimalustega jäävad kõige rohkem rahule noored kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga terved liikumisharrastusega tegelevad mehed. Kõige vähem on sportimisvõimalustega rahul vanemad (55+) keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga haigust kurtvad, liikumisharrastusega mittetegelevad naised, aga nende hulgas ka kõige rohkem neid, kes sporditegemisest ei huvitu. Vaba aja veetmise võimalustega linnas on pigem rahul tööealised kõrgharidusega liikumisharrastusega tegelevad naised. Pigem ei ole rahul noored põhiharidusega liikumisharrastusega mittetegelevad mehed. Avaliku korra olukorraga jäävad naised rohkem rahule kui mehed; noored rohkem rahule kui vanemad inimesed; kõrgema haridustasemega inimesed rohkem rahule kui madalama haridustasemega inimesed; keskmisest kõrgema sissetulekuga, end terveks pidavad liikumisharrastusega tegelevad inimesed rohkem rahule kui keskmisest madalama, end mitteterveks pidavad naised. Töö leidmise võimalustega on kõige enam rahul põhilises tööeas (25-54) olevad kõrgharidusega, keskmisest kõrgema sissetulekuga, terved, liikumisharrastusega tegelevad inimesed. Kõige vähem rahul vanemad haiged inimesed, kes küll on ka töö leidmise võimalustest kõige vähem huvitatud. Linna teede ja tänavate olukorraga on teistest rohkem rahul noored põhiharidusega naised; teistest vähem rahul tööealised keskeriharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed

4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

Pingerea kaks esimest valdkonda on teedeehitus ja -remont (toetas 63% vastajatest) ning kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (59%). Järgnesid turvalisuse tagamine (48%), linna heakorra parandamine (34%),

saastamata keskkonna hoidmine (30%), sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine (29%). 20-23% -le olid olulised ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamine, laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamine, tõhusam kontroll linnaametnike tegevuse üle. 14-19% ootas tervishoiuteenuste paremat kättesaadavust, haridusasutuste töö paremat korraldamist, vaba aja veetmise võimaluste edendamist, paremat informeerimist linna elust, ettevõtluse arengu soodustamist, spordi- ja mänguväljakute rajamist. 10-12% rõhutas vajadust kaasajastada lasteaegade tingimusi, arendada ühis-transporti, algatada munitsipaalehitust, kaasajastada parke, parendada elukondlike teenuste kättesaadavust. Kodanikeühenduste tegevuse toetamist soovis 2%. Teedeehitust ja remonti ootavad teistest enam tööealised keskeriharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Kõnni- ja jalgrattateede ehitamist kesk- ja vanemaalised põhiharidusega mehed. Turvalisuse tagamist näeksid eelkõige vanemad põhi- või keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed. Linna heakorra parandamist sooviksid teistest enam noored kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Saastamata keskkonna hoidmist tähtsustavad teistest enam vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised.

5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks

Kindlasti on tervisliku eluviisi tunnuseks **narkootikumide mittetarvitamine (89%), mittesuitsetamine (80%), võimalikult palju värskes õhus viibimine (77%), alkoholiga mitte liialdamine (76%), regulaarne ja teadlik toitumine (66%), eelistatuim liikumisviis jalgsi või jalgrattaga (66%), unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine (63%), vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas (61%)**. Regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega on kindlasti (40%) või pigem (36%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarne tervisekontroll on kindlasti (26%) või pigem (33%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on kindlasti (22%) või pigem (46%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on 15% arvates kindlasti, 48% arvates pigem tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt üle-eestilistest spordiüritustest on kindlasti (9%) või pigem (39%) tervisliku eluviisi tunnuseks. 41% ei pidanud osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 37% regulaarset tervisekontrolli, 33% täielikku karskust, 27% osavõttu tervisespordiüritustest oma kodukohas, 25% kursisolekut tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega tervisliku eluviisi tunnuseks. Faktoranalüüsi tulemusel eristus 3 erinevat hoiakut tervisliku eluviisi põhitunnuste osas. **1) Osavõtt tervisespordiüritustest, regulaarsed treeningud, regulaarne tervisekontroll, kursisolek terviseliikumist kajastava kirjandusega**. Nii saavad tervislikust eluviisist kõige sagedamini aru noored, põhi- või kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga inimesed. **2) Ei tarvita alkohol, ei suitseta, ei tarvita narkootikume, ei võta antidepressante**. Selline hoiak on omane eelkõige vanematele, kõrg- või keskharidusega, üle keskmise sissetulekuga naistele. **3) Tervislik eluviis on rohke värskes õhus liikumine jalgsi või rattaga, regulaarne ja teadlik toitumine**. Nii arvavad kõige sagedamini vanemad keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised.

6. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi

Neli tervisliku eluviisi olulist tunnust kehtib üle poolte Rakvere linna elanike kohta täielikult: **ei tarvita narkootikume (94%), ei võta unerohu ega antidepressante (77%), ei suitseta (67%), ei liialda alkoholiga (66%)**. Kuus tervisliku eluviisi tunnust kehtib kas täielikult või pigem kehtib üle 50% Rakvere linnaelanike kohta: liigub aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (88%); viibib palju värskes õhus (78%); liigub sageli jalgsi või jalgrattaga (73%); on kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega (67%); toitub regulaarselt ja teadlikult (51%); Täielikult või pigem kehtib 39% kohta regulaarne tervisekontroll; 1/4 kohta kehtib täielikult või pigem osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas, regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega. 1/5 treenib vähemalt ühel spordialal. Üle-eestilistest tervisespordiüritustest võtab osa 6% vastajatest. **90% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 76% ei treeni regulaarselt ühelgi spordialal, 73% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega, 72% ei võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas, 60% ei käi regulaarselt tervisekontrollis; 48% tarbib alkohoolseid jooke, 41% ei toitu regulaarselt ning teadlikult, 32% pole kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, 27% ei liigu sageli jalgsi, 26% vastajatest suitsetab.** Faktoranalüüsi tulemusel eristus vastajate hulgas 4 erinevat gruppi. **1) Treenin regulaarselt, võtan spordiüritustest osa.** Sii gruppi kuuluvad eelkõige noored (aga ka keskealised) põhi- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. **2) Ei tarbi alkohoolseid jooke, narkootikume, ei suitseta; on kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega.** Vanemad, aga ka noored kõrg- või keskeriharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **3) Liigun sageli värskes õhus jalgsi või rattaga, toitun regulaarselt ja teadlikult.** Vanemad keskeriharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **4) Käin regulaarselt tervisekontrollis, ei tarvita unerohu ega antidepressante.** Vanemad kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised.

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

69% vastajatest oli täiesti kindel, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast. 51%-l oli kindlal seisukohal, et terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi. 50% oli veendunud, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne. Kui lisada veel need vastajad, kes nende väidetega pigem nõus olid, siis 97% arvas, et kõik sõltub inimesest endast; 89% oli seisukohal, et terviseliikumine on iga inimese eraasi; 91% nõustus, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne. 80% oli nõus (täiesti nõus või pigem nõus), et terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne. 76% nõustus, et Rakvere linn on terviseliikumise jaoks väga sobiv keskkond. 73% leidis, et terviseliikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. 62% vastajatest oli arvamusel, et

terviseliikumise propageerimine on õpetajate ülesanne; 53% pidas terviseleikumise propageerimist kohaliku omavalitsuse ülesandeks, 27% poliitikute ülesandeks. 45% oli seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviseleikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 46% oli vastupidisel arvamusel, ei nõustunud selle väitega. Faktoranalüüsi tulemusel saime 3 selgesti eristuvat hoiakut terviseleikumise teema probleemistikus: **1) Terviseleikumise propageerimine on õpetajate, lastevanemate, kohaliku omavalitsuse ning poliitikute ülesanne.** Sellise mõtteviisi esindajaks olid eelkõige keskealised ning vanemad kesk-või kõrgharidusega inimesed. **2) Meie linn on terviseleikumise harrastamiseks väga sobiv keskkond, aga terviseleikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast, see on tema eraasi.** Vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed. **3) Terviseleikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne, terviseleikumise tutvustamise ja propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda; kuigi ühiskonnas on palju olulisi probleeme lahendada, tuleb ka terviseleikumise temaatikat senisest enam tähtsustada.** Noored ja keskealised keskharidusega või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised.

8. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisevõtteid ja üritusi eelistatakse.

56% vastajatest pani esikohale kogupere meelelahutusliku ürituse; 14% pani esikohale eakatele mõeldud meelelahutusliku ürituse; 13% kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse; 7% väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse. Ülejäänud üritusevorme pandi esikohale alla 5% vastajate poolt. Teisele kohale oli ülekaalukalt pandud kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus (31%); järgnesid väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritus (21%), eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus (14%), suuremat piirkonda haarav avalik üritus (10%), kogupere meelelahutuslik üritus (7%), kursus-koolitus (6%), sariüritus 5%. Kolmandale kohale pani 18% vastajatest väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse, 16% suuremat piirkonda haarava avaliku ürituse, 13% kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse, 11% kursus-koolituse, 10% sariürituse, 6% kogupereürituse. Seega **populaarseimad aktiivse eluviisi propageerimisevõtted ja üritused on kogupere meelelahutuslik üritus, kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus, ning väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud üritus. Keskmise populaarsusega on suuremat piirkonda haarav avalik üritus ning eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus. Sariüritused ja kursus-koolitused huvitavad 1/5 vastajatest. Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks osutus seminar.**

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

33% vastajatest arvas, et spordisaale, jooksuradu, spordiväljakuid on piisavalt; 28% arvas, et jalgrattaparandusi on piisavalt; 22%, et tervise liikumist tutvustav kirjandus on piisavalt kättesaadav. Kõike muud on piisavalt 13% ja veel vähema hulga vastajate arvates. Kõige enam tuntakse vajadust siseujula järele. **91% tunneb siseujula järele vajadust, kusjuures 67%-l on siseujula järele suur vajadus. Üle 90% vastajatest tunneb vajadust jalgrattateede järele. Üle 80% vastajatest sooviks rohkem kõnniteid ning rohkem turvalisust. Üle 70% vastajatest sooviks uusi terviseradu ning valgustatud metsaradu. Üle 60% vastajatest sooviks rohkem ühisüritusi ning spordivahendite laenusvõimalust.** Üle 50% vastajate arvates oleks Rakveresse juurde vaja spordisaale ja spordiväljakuid; jalgrattalaenuust ning jalgrattaparklaid, jalgrattahoidlaid; samuti tervise liikumise eestvedajate aktiivsemat tööle hakkamist. Üle 40% vastajate arvates on vajadus ka jalgrattaparanduse, avalike tasuta harjutustundide ning tervise liikumist tutvustava kirjanduse parema kättesaadavuse järele

10. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga

43% vastajatest väitis, et nad tegelevad praegu mõne liikumisharrastusega; 4% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 3% väitis, et ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. **50% ei tegele ühegi liikumisharrastusega.** Kõige enam nimetatud liikumisharrastus oli kõndimine/jalutamine. 32% (nendest, kes tegelevad mõne liikumisharrastusega) tegeleb kõndimisega; 20% tegeleb jalgrattasõiduga; 20% suusatamisega; 12% ujumisega; 10% võimlemise või jooksmisega; 6% tegeleb pallimängu või jõuarendusega; 4% kalapüügi või kiirkõnniga; 3% käib jahil või tantsimas; 2% tegeleb kepikõnni, kergejõustiku või ekstreemspordiga. Nimetati veel bowlingut, joogat, lauatennist, purjelauda, raskejõustikku, sulgpalli, sõjalisi mängu, tennist. 32% kõikidest liikumisharrastustega tegelejatest tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev; 33% 2-3 korda nädalas; 20% kord nädalas; 15% harvem. Kõndijatest/jalutajatest 74% kõnnib praktiliselt iga päev; 11% 2-3 korda nädalas, 6% kord nädalas, 9% harvem. Jalgrattaga sõitjatest 23% tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev, 48% 2-3 korda nädalas, 16% kord nädalas, 10% mõned korrad kuus, 3% harvem.

11. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel

49% vastajatest pidas takistuseks igapäevatööga hõivatust; 47% tunnistas, et on liiga laisad ja mugavad. 37% kurtis rahanappust. Neljandik nimetas motivatsioonipuudust, üldist huvipuudust tervise liikumise vastu, valgustatud radade nappust, vähest huvipakkuvat ühistegevust, kehva tervist. 12-17% kurtis, et Rakveres pole tervise liikumine populaarne, et puudub teave tervise liikumise võimaluste kohta, puudub tervise liikumise nõustaja ning mõttekaaslased. Väga suurele enamusele ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõeliseks takistuseks tervise liikumise harrastamisel. Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 erinevat hoiakut põhjuste kohta, mis takistavad

terviseliikumise harrastamist. **1) Põhjus on minus endas, olen mugav, mul puudub motivatsioon, huvi terviseliikumisega tegeleda; mõttekaaslast pole ka.** Sellise mõtteviisi kandjaks eelkõige noored põhiharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed. **2) Natuke hädaldav, peps suhtumine: meil pole terviseliikumine populaarne; pole kohti, kus harrastada; vähe huvitavat ühistegevust; puudub teave võimaluste kohta.** Sellise hoiaku esindajad on eelkõige noored, põhiharidusega, keskmisest kõrgema sissetulekuga naised. **3) Pole raha, puudub nõustaja.** Vanemad, kesk- või põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **4) Tervise poolest võiks, aga olen tööga väga hõivatud.** Tööealised keskeri- ja kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed.

12. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit

14% vastajatest pidas end täiesti terveks, 58% üldiselt terveks; 8% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 17% on kroonilisi haigeid, 3% väga haigeid inimesi. Noored peavad end tervemaks kui vanemad või keskealised inimesed; terviseliikumise harrastajad tervemaks kui mitteharrastajad. 23% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 13% 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 (48%) hulgas tunduvalt rohkem kui 15-24-aastaste (ei olegi) või keskealiste (11%) hulgas. Põhiharidusega inimesed (33%) on Rakveres suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad (keskharidus 23%, keskeriharidus 19%, kõrgharidus 13%). Mittetervete hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 63%; tervete hulgas 7%. Liikumisharrastusega tegelejate hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 8%, mittetegelejate hulgas 27%. Kord kuus või tihedamini on Rakvere elanikest viimase aasta jooksul arsti juures käinud 8%; 27% on arsti juures käinud 4-5 korda aastas; 45% 1-2 korda aastas. 20% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. Vanemad haiged inimesed on ootuspäraselt sagedasemad arsti juures käijad kui nooremad terved inimesed.

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

Et oma tervislikku seisundit parandada on 46% vastajatest ostnud vitamiine; 34% on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 19% on käinud massaažis; 15% on käinud Spa protseduuridel; 5% sanatooriumis. Meetmeid on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega, liikumisharrastusega tegelevad noored naised. Vitamiinid, toonikud on kõige enam kasutuses vanemate, põhi- või kõrgharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga, ennast mitteterveks pidavate naiste juures. Ujula/spordisaal on populaarseim noorte põhi- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga tervete, liikumisharrastusega tegelevate inimeste hulgas. Massaaži kasutavad teistest sagedamini tööealised kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga, ennast terveks pidavad liikumisharrastusega tegelevad naised. Spa teenuseid kasutavad teistest enam noored ja

keskealised kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga terved liikumisharrastusega tegelevad naised. Seega, **Rakvere naised kulutavad raha oma tervisliku seisundi parandamise peale rohkem kui mehed.**

I METOODIKA KIRJELDUS

1 Valim, valimi moodustamine

Valimi suuruseks planeeriti Elvas 200, Põlvas 200, Kuressaares 250, Keilas 250, Paldiskis 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 intervjueriti ainult ühte inimest. Kui reegljärgselt 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.](#)

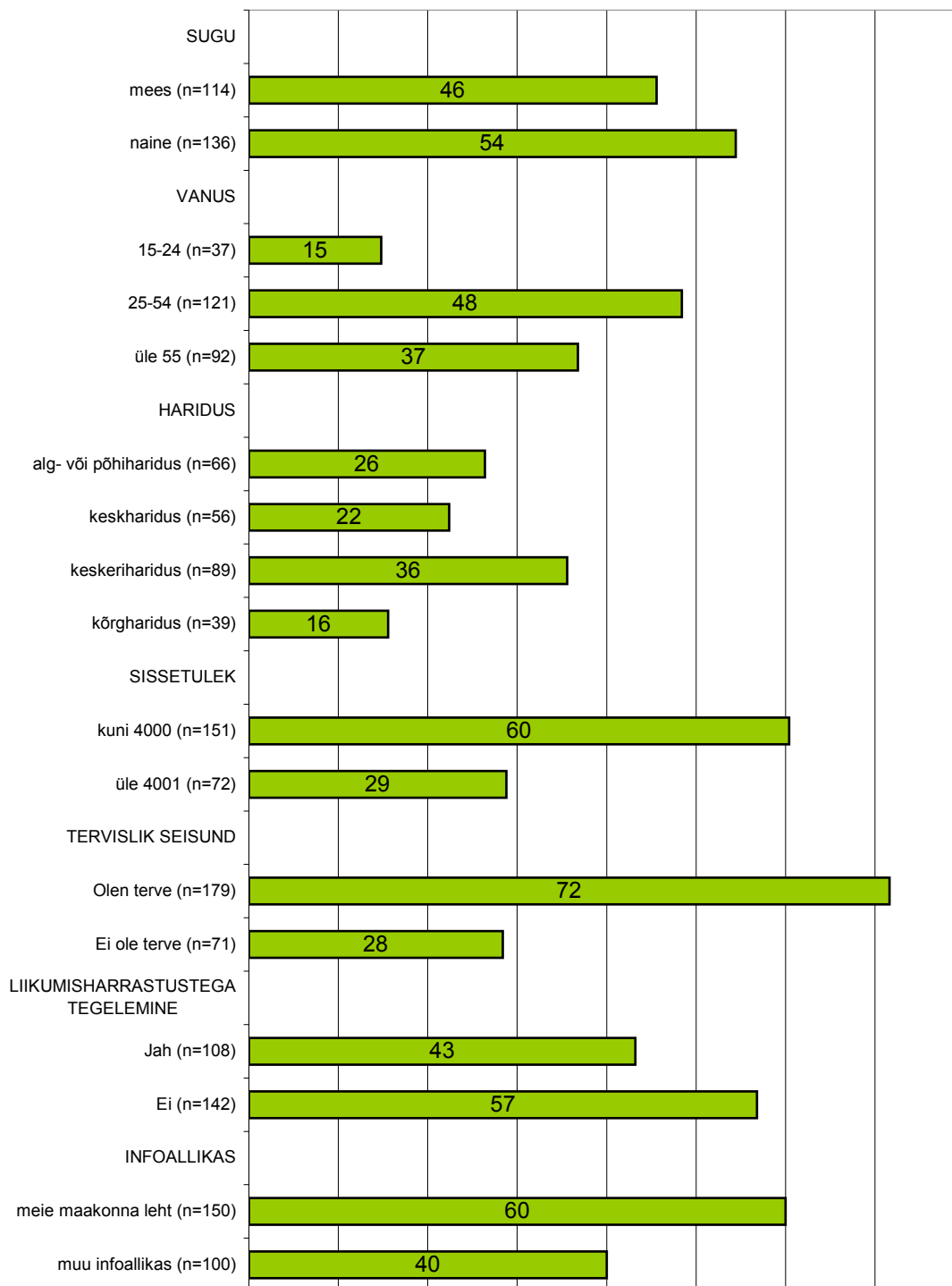
Tabel 1. Valimi struktuur - vastanute jaotumine Rakvere linnas taustatunnuste alusel

SUGU	Arv	%	TEGEVUSALA	Arv	%
mees	114	45.6	Vabakutseline	7	2.8
naine	136	54.4	Eraettevõtja	11	4.4
VANUS			Talunik	1	0,4
15-19	28	11.2	Juhtivtöötaja (tippjuht)	1	.4
20-24	9	3.6	Keskastme juht	12	4.8
25-34	38	15.2	Spetsialist (kõrgharidusega)	18	7.2
35-44	47	18.8	Ametnik, teenindaja, spetsialist kõrghariduseta	52	20.8
45-54	36	14.4	Töoline	43	17.2
55-64	67	26.8	Õpilane, üliõpilane	36	14.4
65+	25	10.0	Pensionär, invaliid	58	23.2
HARIDUS			Kodune	4	1,6
Alg-või põhiharidus	66	26.4	Töötu	3	1.2
Keskharidus	56	22.4	NETOSISSETULEK PERELIIKME KOHTA KUUS		
Kesk-eri	89	35.6	kuni 2000 kr	27	10.8
Kõrgem	39	15.6	2001 - 4000 kr	124	49.6
PEREKONNASEIS			4001 - 6000 kr	53	44
Vallaline	56	22.4	6001 - 8000 kr	23	9.2
Abielus/vabaabielus	134	53.6	8001 - 10 000 kr	2	.8
Lahutatud	30	12.0	üle 10 000 kr	3	1.2
Lesk	25	10.0	Vastamata	27	10.8
ÜLALPEETAVATE PEREKONNAS LASTE ARV			KUI KAUA ELANUD LINNAS		
Mitte ühtegi	150	60.	alla 3 aasta	9	3.6
1	52	20.8	3-10 aastat	38	15.2
2	38	15.2	üle 10 aasta	131	52.4
3	9	3.6	kogu elu	69	27.6
4 ja rohkem	1	.4			

Uuringutulemusi võrreldi läbi alljärgneval graafikul olevate sotsiaaldemograafiliste tunnuste.

Rakvere vastajate sotsiaaldemograafiline profiil

N=250 (%)



2 Küsitlus

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

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

3 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:

Rakveres vastas 250 inimest küsimusele, kas tegelete mõne liikumisharrastusega. 43% neist vastas jaatavalt. Maksimumviga 95% usaldusnivool on $\pm 5,6\%$.

4 Teostajad

Uuringu eri etappides osalesid:

Tellijapoolne kontaktisik -
Uuringu meetodika -
Valimi koostamine ja küsitlustöö juhtimine -

Eeva Kumberg
Juhan Kivirähk

Programmeerimine -
Andmetöötlus -
Aruanne -

Marje Sepp
Piret Kello
Marii Paškov, Suive Pahrt
Kaja Södor

Kontaktandmed -

OÜ Uuringukeskus Faktum&Ariko
Pärnu mnt 19, Tallinn 10141
info@faktum-ariko.ee

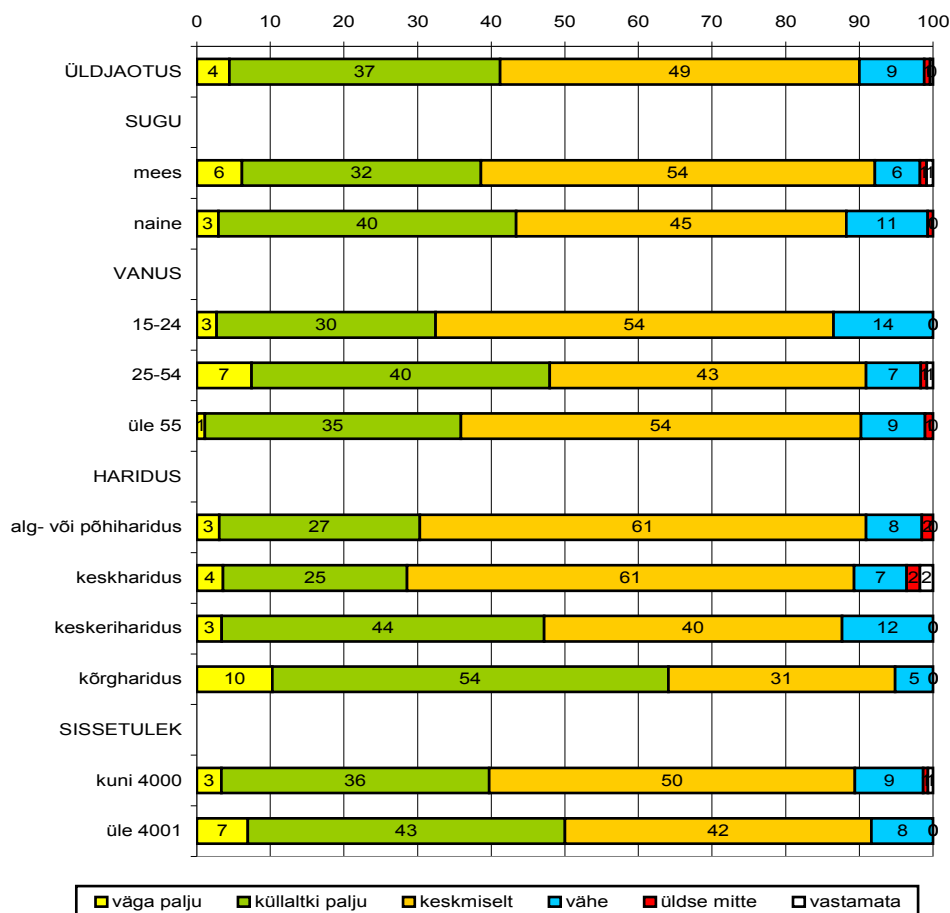
tel. 6684530

II UURINGU TULEMUSED

1. Kuivõrd on linnaelanik huvitatud linnas toimuvast

41% vastajatest väitis, et tunneb linnas toimuva vastu huvi, kas väga suurt (4%) või küllaltki suurt (37%) huvi; 49% hindas oma huvi keskmiseks; 10% väheseks. Aktiivses tööeas olijad tunnevad suuremat huvi kui noored või vanemad inimesed; mida kõrgem haridustase, seda suurem huvi. Kui kõrgharidusega inimestest tundis linnas toimuva vastu huvi 64%, siis põhiharidusega vastajatest vaid 30% (Joonis 1).

Joonis 1. Mil määral tunnete huvi Rakvere linnas toimuva vastu?
N=250 (%)



2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta.

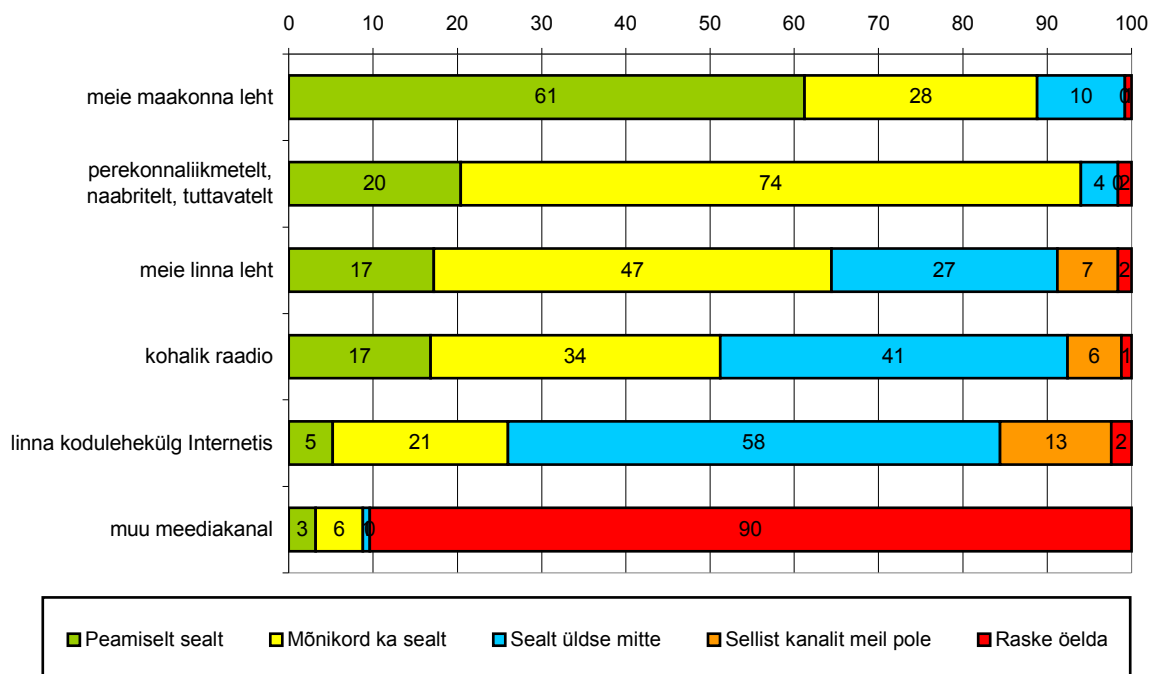
61% vastajatest väitis maakonnalehe kohta, et sealt saadakse infot linnas toimuva kohta peamiselt; 28% saab maakonnalehest infot mõnikord. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab peamiselt infot 20%, mõnikord 74% vastajatest. Linna lehest sai peamiselt infot 17%; mõnikord sai sealt infot 47% vastajatest; 27% ei saa linnalehest üldse infot; 7% väitis, et sellist kanalit ei ole olemas. Kohalikust raadiost saab infot peamiselt samuti 17%, mõnikord 34% vastajatest. Linna koduleheküljelt Internetis saab peamiselt infot 5%, mõnikord sealt 21%, sealt üldse mitte 58% vastajatest. 13% väidab, et sellist kanalit pole olemas. Võrreldes alamgrupe,

maakonnalehest saavad peamiselt infot kõige sagedamini vanemad (55+) inimesed; pereliikmetelt, naabritelt noored (15-24) naised; linna lehest saavad kõige sagedamini peamise info vanemad põhiharidusega naised; kohalikust raadiost saavad kõige sagedamini peamise info keskealised ja vanemad, keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed; linna koduleheküljelt Internetis saavad peamiselt infot kõige sagedamini noored kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga inimesed (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 60% vastajatest maakonnalehte, 18% pereliikmeid ja tuttavaid, 8% kohalikku raadiot, 6% linna lehte, 5% linna kodulehekülge Internetis. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele naistele; kõige harvem põhiliseks infoallikaks noortele meestele. Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24) üle keskmise sissetulekuga mehed. Kohalik radio olid kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks noortele alla keskmise sissetulekuga keskharidusega meestele. Linna kodulehekülge Internetis noorematele tööalistele keskeriharidusega üle keskmise sissetulekuga meestele (Joonis 2.2.).

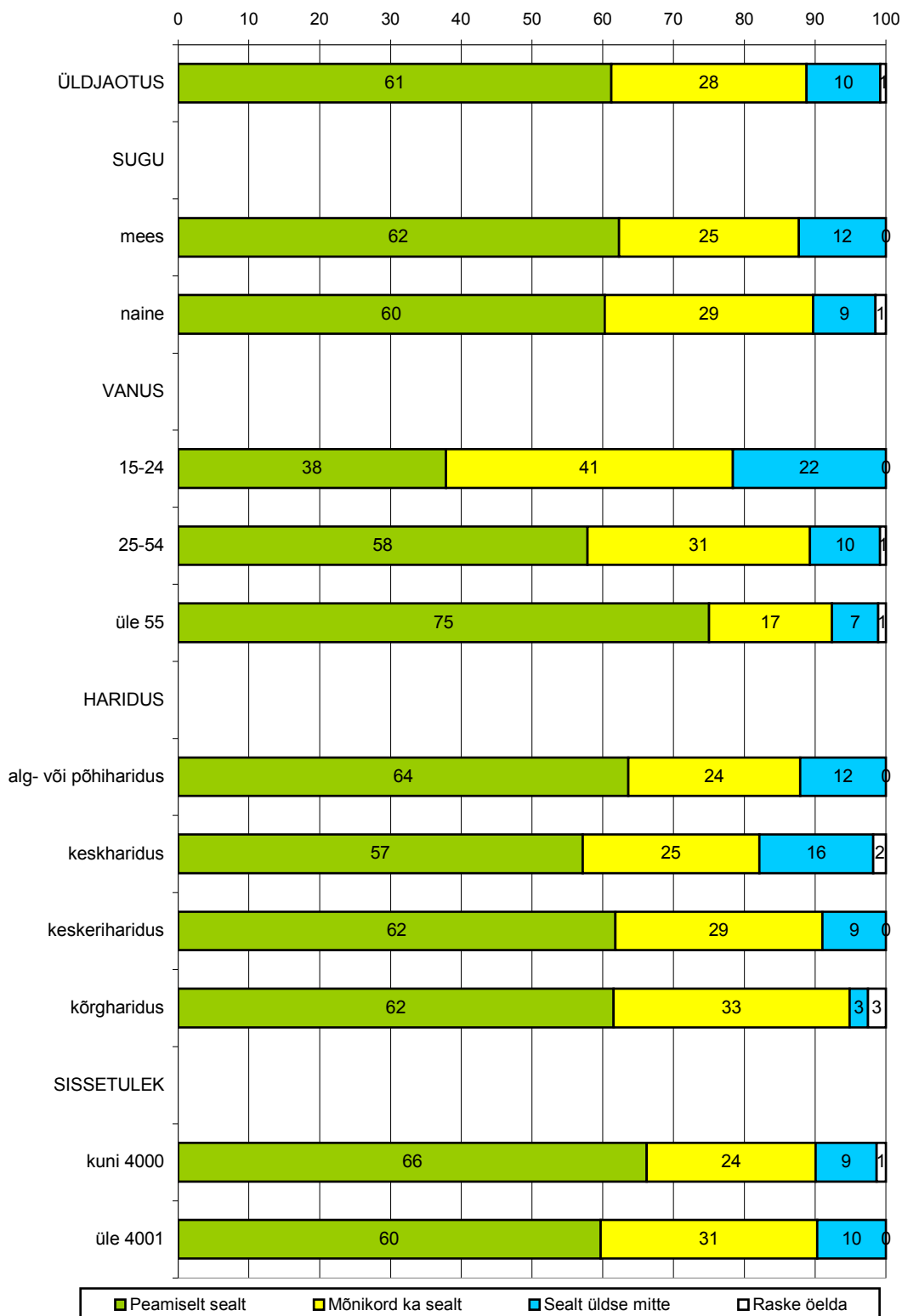
Joonis 2.1. Mil määral saadakse informatsiooni Rakveres toimuva kohta järgmistest kanalitest

N=250 (%)



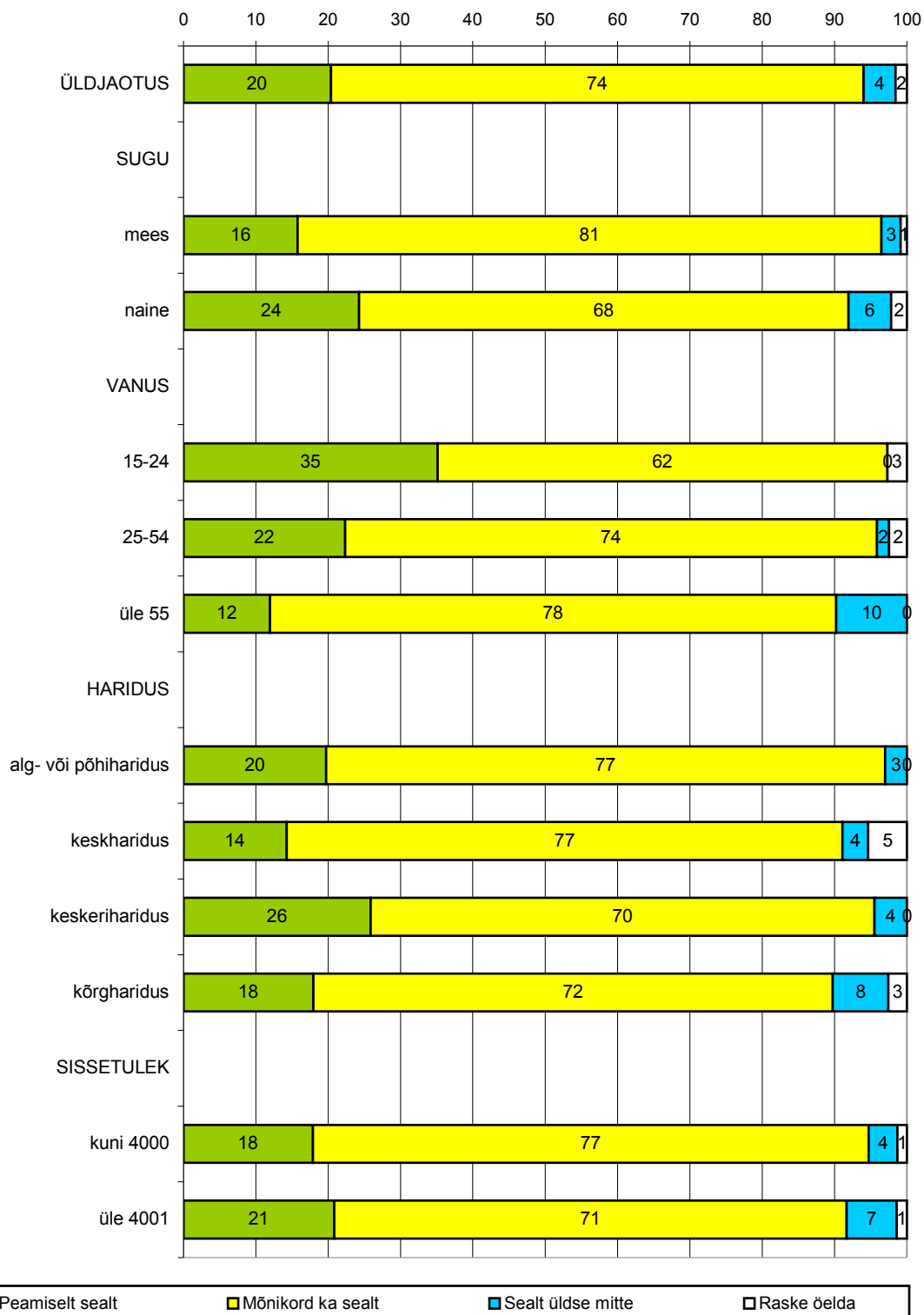
Joonis 2.1.1. Mil määral saate informatsiooni Rakvere linnas toimuva kohta maakonna lehest?

N=250 (%)



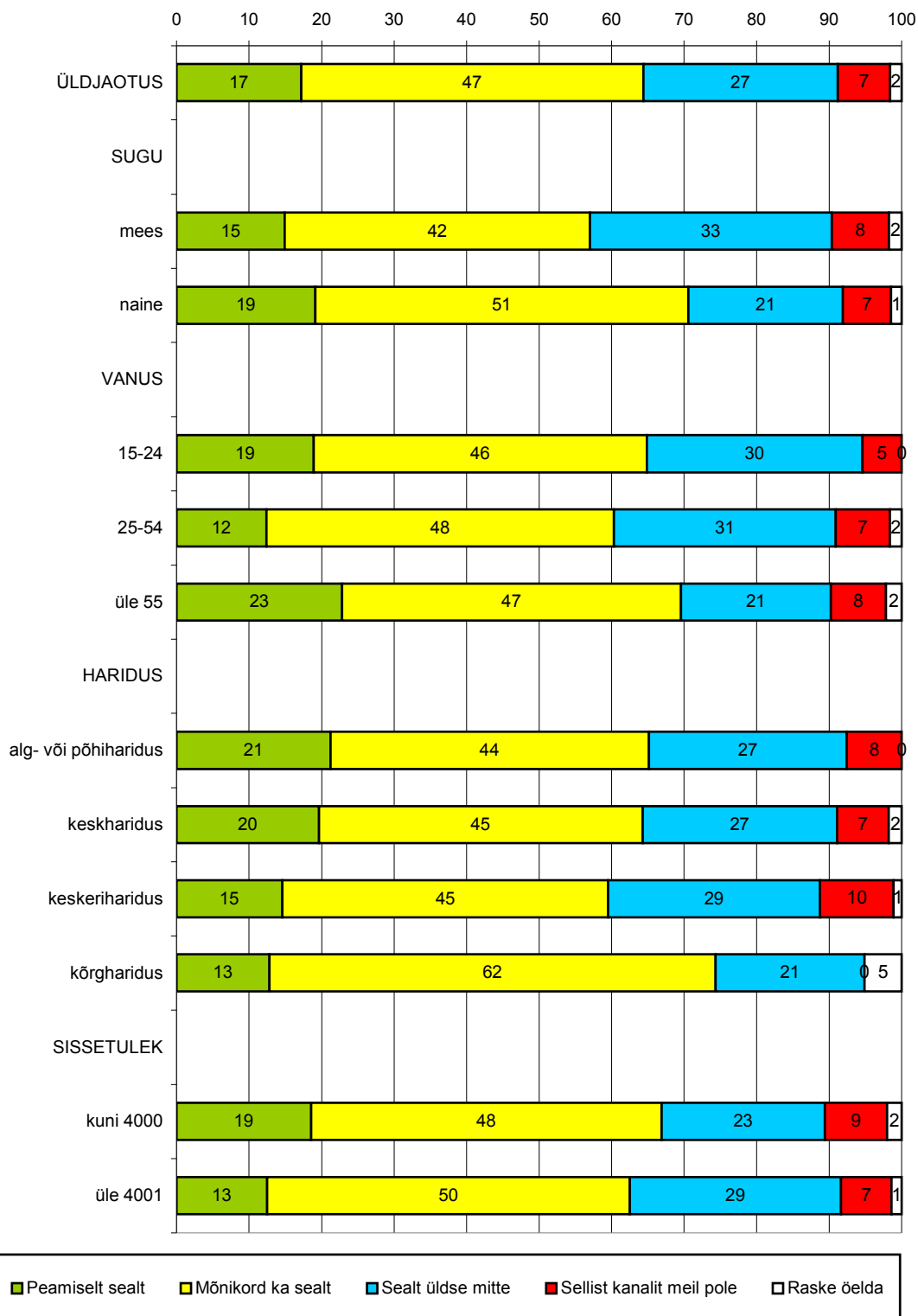
**Joonis 2.1.2. Mil määral saate informatsiooni Rakvere linnas toimuva kohta
perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt?**

N=250 (%)



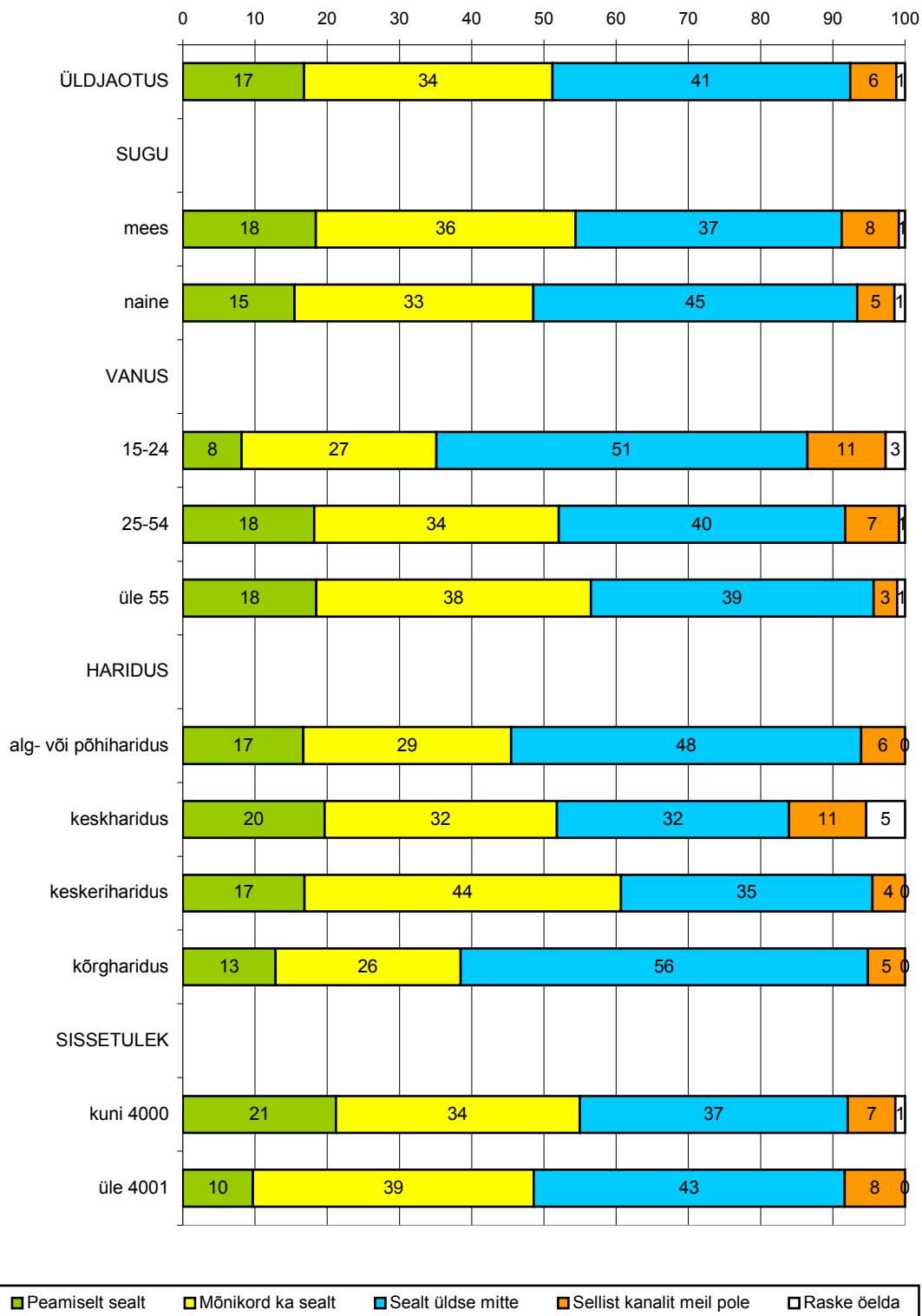
Joonis 2.1.3. Mil määral saate informatsiooni linnas, vallas toimuva kohta Rakvere linna lehest?

N=250 (%)



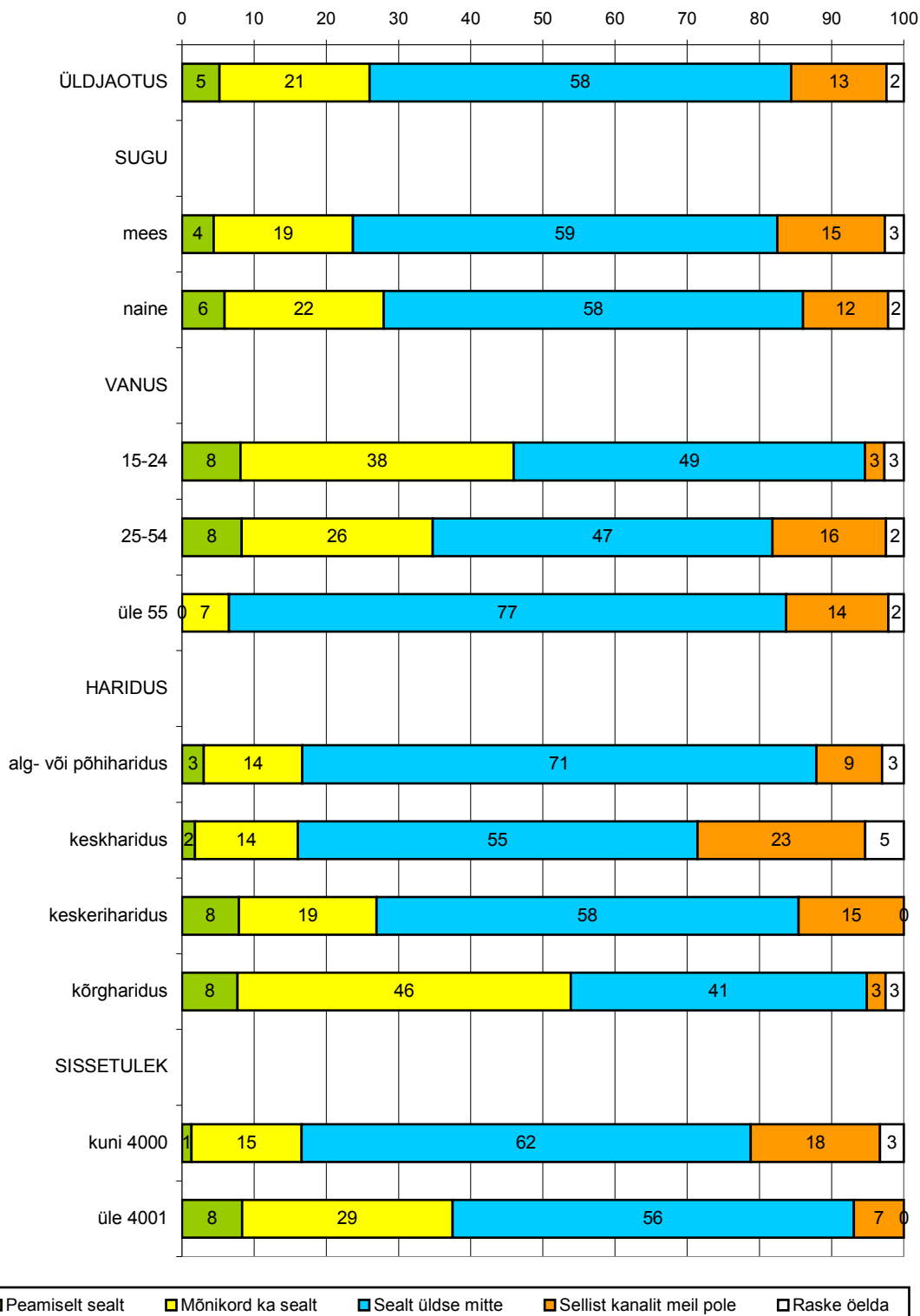
Joonis 2.1.4. Mil määral saate informatsiooni Rakvere linnas toimuva kohta kohalikust raadiost?

N=250 (%)



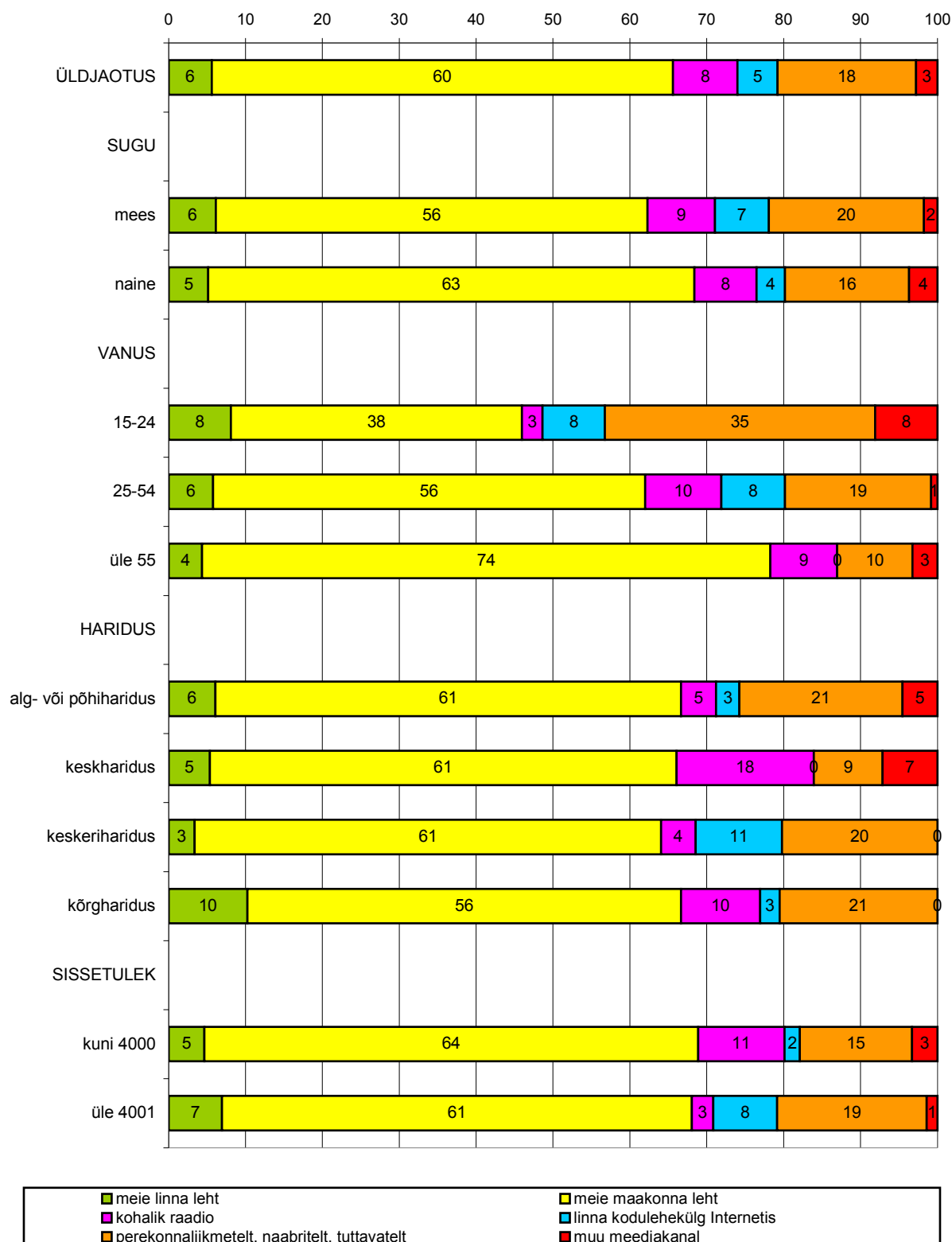
Joonis 2.1.5. Mil määral saate informatsiooni Rakvere linnas toimuva kohta linna koduleheküljelt Internetis?

N=250 (%)



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

N=250 (%)

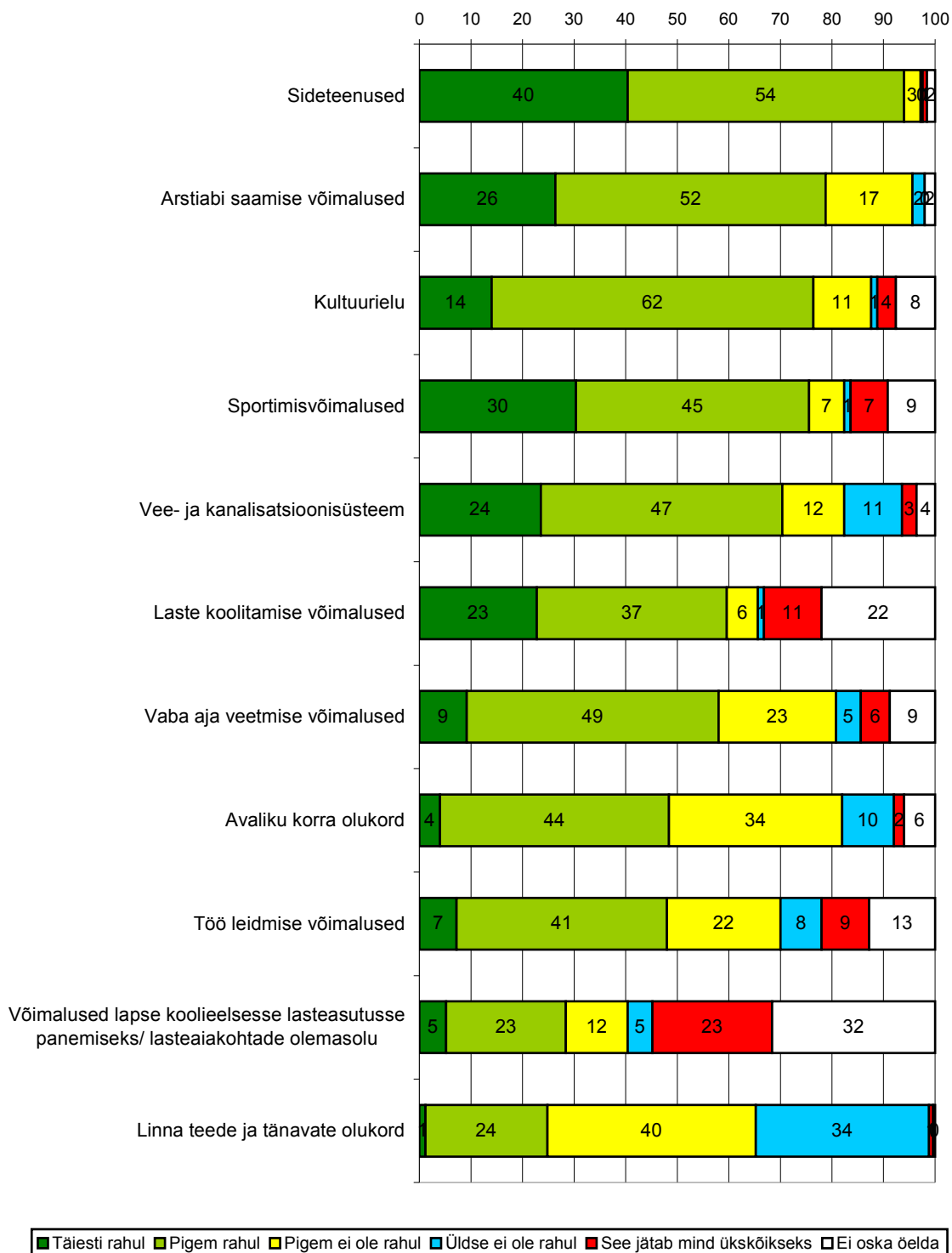


3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas

Üheteistkümnest kõne all olnud linnaelu erinevast valdkonnast on üle poole vastajatest täiesti rahul või pigem rahul seitsme valdkonnaga. Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 94% vastajatest oli selle valdkonnaga täiesti rahul või pigem rahul. Arstiabi saamise võimalustega oli rahul 78%, kultuurieluga 76%, sportimisvõimalustega 75%, vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga oli rahul 71% vastajatest. 58-60% oli rahul laste koolitamise võimalustega ning vaba aja veetmise võimalustega. 48% oli rahul avaliku korra olukorraga ning töö leidmise võimalustega linnas. 28% oli rahul lapse lasteaeda panemise võimalustega, 17% ei olnud rahul, 55% ei huvitunud teemast. Kõige tõsisem probleem Rakveres näib olevat linna teede ja tänavate olukord. Teedega oli rahul 25% linnarahvast, 74% ei olnud rahul. Avaliku korra olukorraga ei olnud rahul 44%, töö leidmise võimalustega 30%, vaba aja veetmise võimalustega 28%, arstiabi saamise võimalustega 19% vastajatest. Laste koolitamise teemast ei olnud huvitatud 33%, töö leidmise võimalustest 30%, sportimisvõimalustest 18%, vaba aja veetmise võimalustest 15% vastajatest. (Joonis 3).

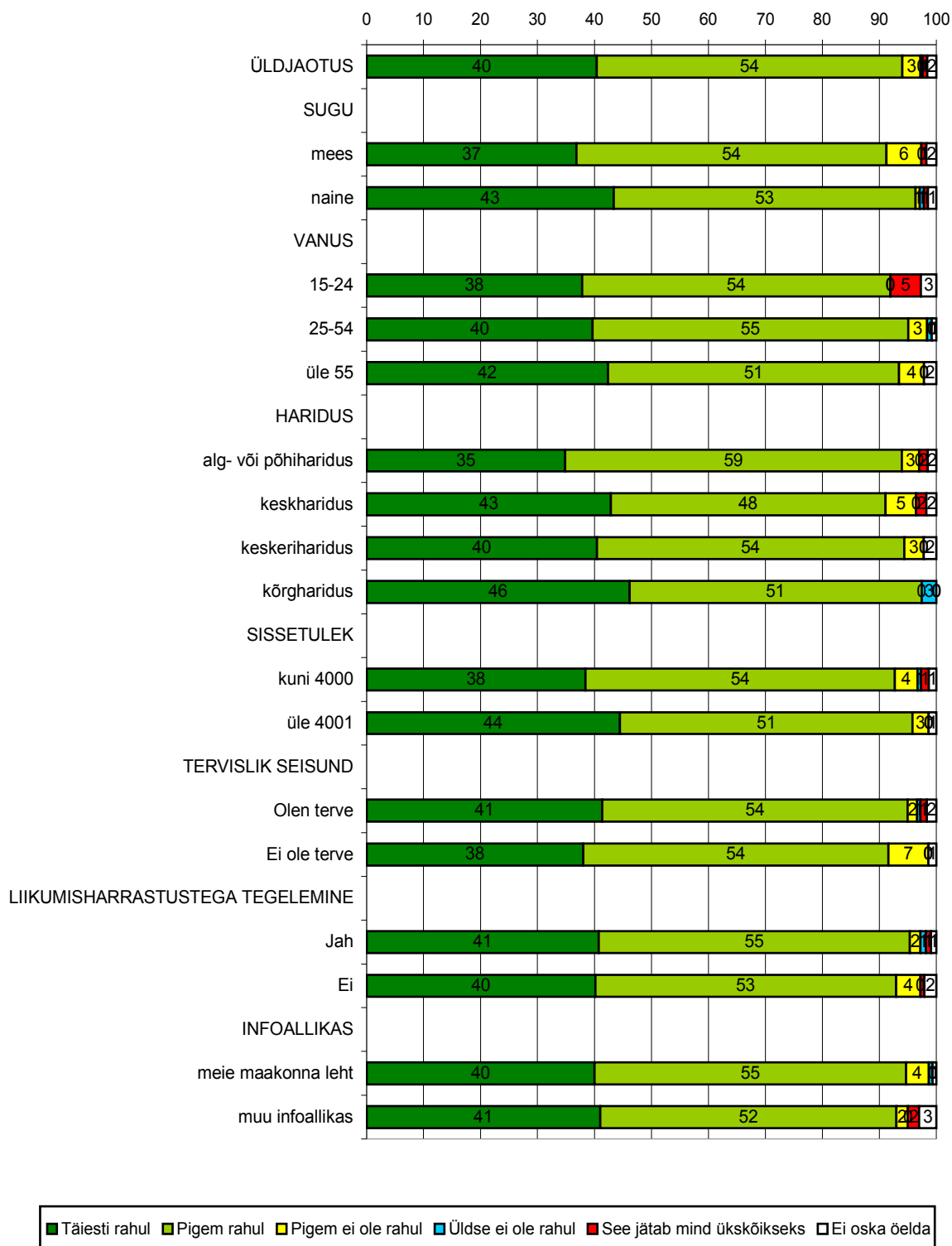
Analüüsidest rahulolu erinevate eluvaldkondadega alamgrupiti: sideteenustega jäävad teistest rohkem rahule kõrgharidusega naised. Arstiabi kättesaadavusega on teistest rohkem rahul keskharidusega, noored, liikumisharrastusega tegelevad mehed (kes ilmselt eriti palju arstiabi ei vajagi). Teistest vähem on rahul kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga liikumisharrastusega mittetegelevad naised. Kultuurieluga jäävad teistest rohkem rahule noored üle keskmise sissetulekuga liikumisharrastusega tegelevad naised. Kõige vähem on kultuurieluga rahul vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed (nende hulgas kõige rohkem ka neid, kes kultuurielust ei huvitu). Sportimisvõimalustega jäävad kõige rohkem rahule noored kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga terved liikumisharrastusega tegelevad mehed. Kõige vähem on sportimisvõimalustega rahul vanemad (55+) keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga haigust kurtvad, liikumisharrastusega mittetegelevad naised, aga nende hulgas ka kõige rohkem neid, kes sporditegemisest ei huvitu. Vaba aja veetmise võimalustega linnas on pigem rahul tööealised kõrgharidusega liikumisharrastusega tegelevad naised. Pigem ei ole rahul noored põhiharidusega liikumisharrastusega mittetegelevad mehed. Avaliku korra olukorraga jäävad naised rohkem rahule kui mehed; noored rohkem kui vanemad inimesed; kõrgema haridustasemega inimesed rohkem kui madalama haridustasemega inimesed; keskmisest kõrgema sissetulekuga, end terveks pidavad liikumisharrastusega tegelevad inimesed rohkem kui keskmisest madalama, end mitte terveks pidavad naised. Töö leidmise võimalustega on kõige enam rahul põhilises tööeas (25-54) olevad kõrgharidusega, keskmisest kõrgema sissetulekuga, terved, liikumisharrastusega tegelevad inimesed. Kõige vähem rahul vanemad haiged inimesed, kes küll on ka töö leidmise võimalustest kõige vähem huvitatud. Linna teede ja tänavate olukorraga on teistest rohkem rahul noored põhiharidusega naised; teistest vähem rahul tööealised keskeriharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed (Joonised 3.1 – 3.11).

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



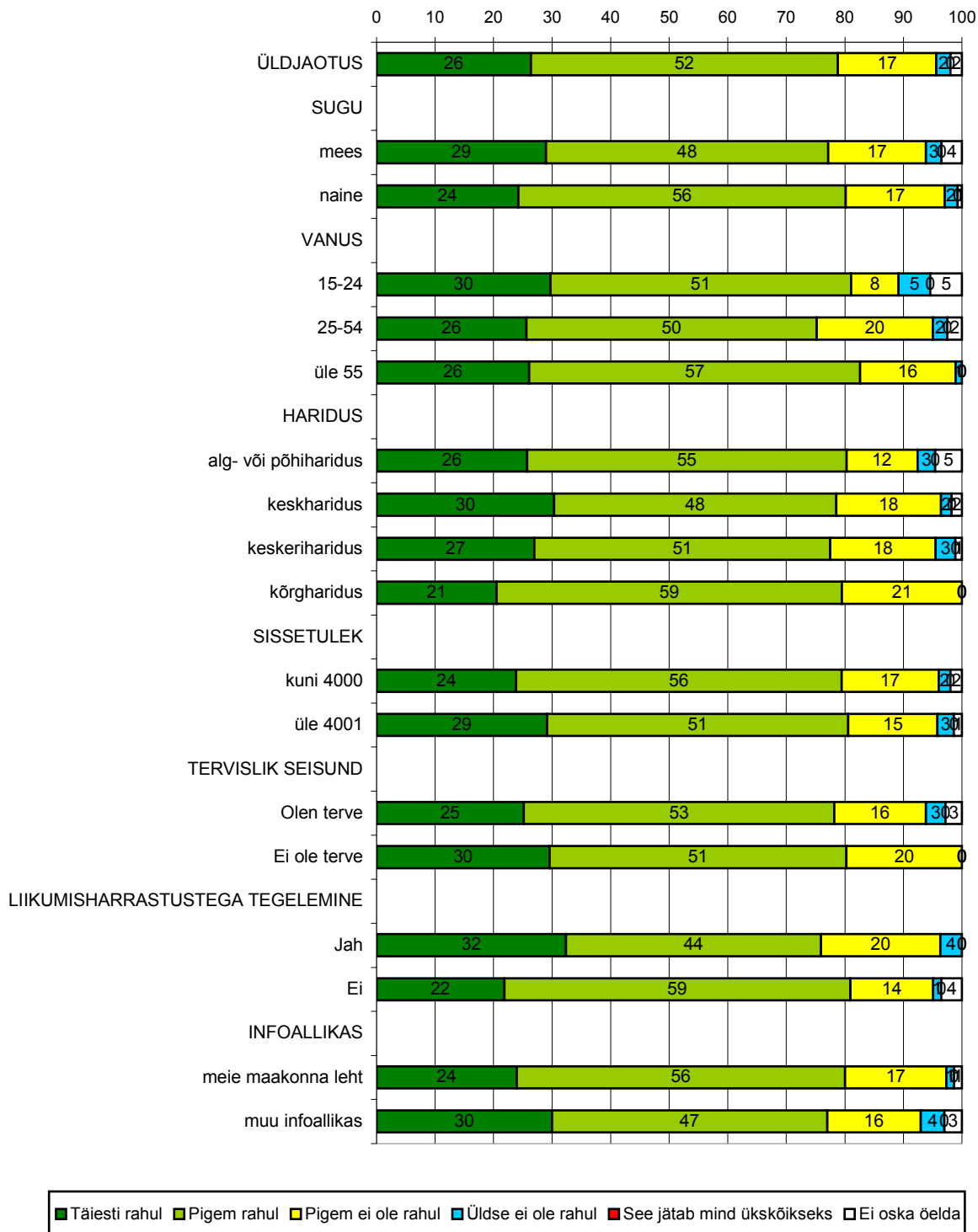
Joonis 3.1. Kui rahul te olete sideteenustega Rakvere linnas?

N=250 (%)



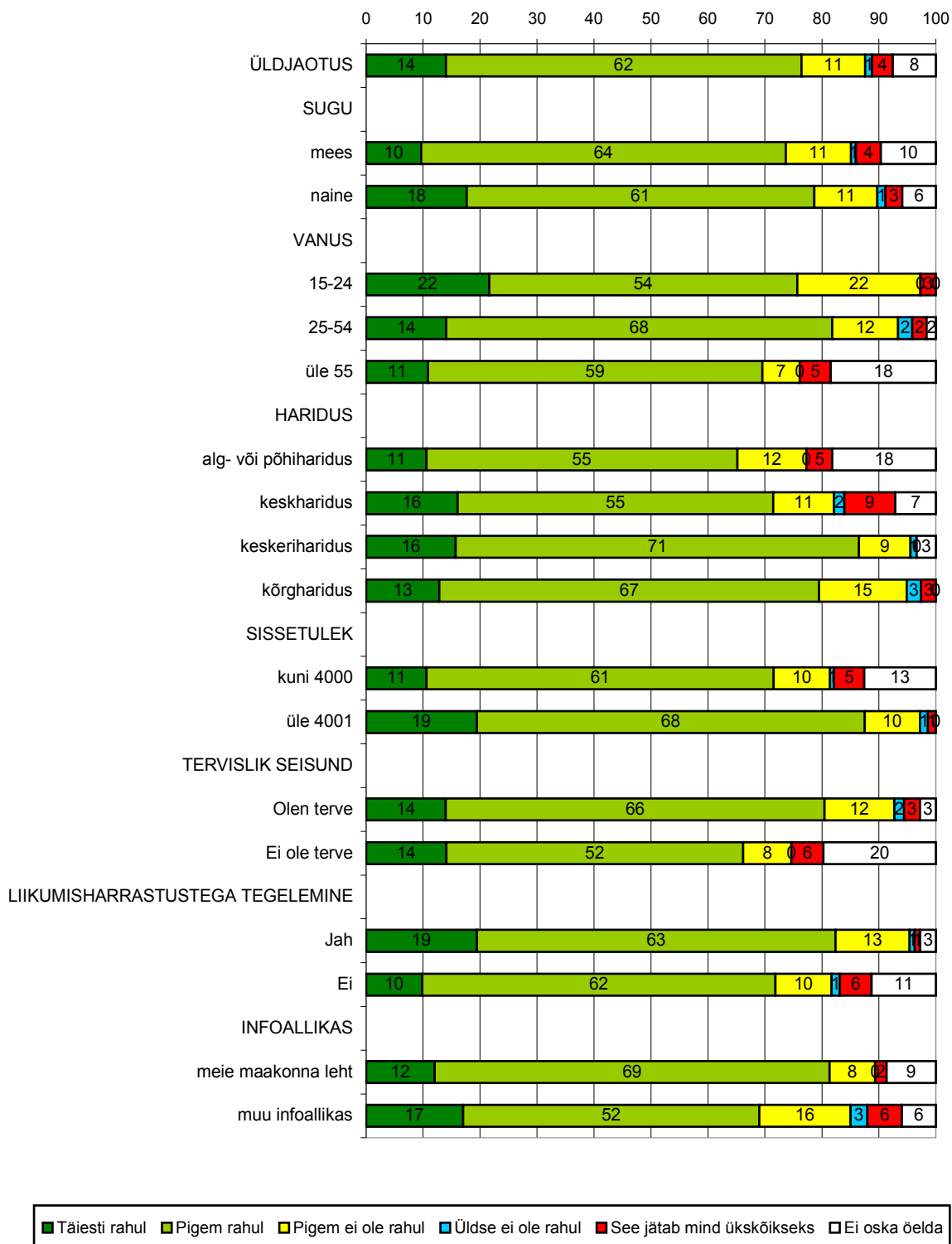
Joonis 3.2. Kui rahul te olete arstiabi saamise võimalustega Rakvere linnas?

N=250 (%)



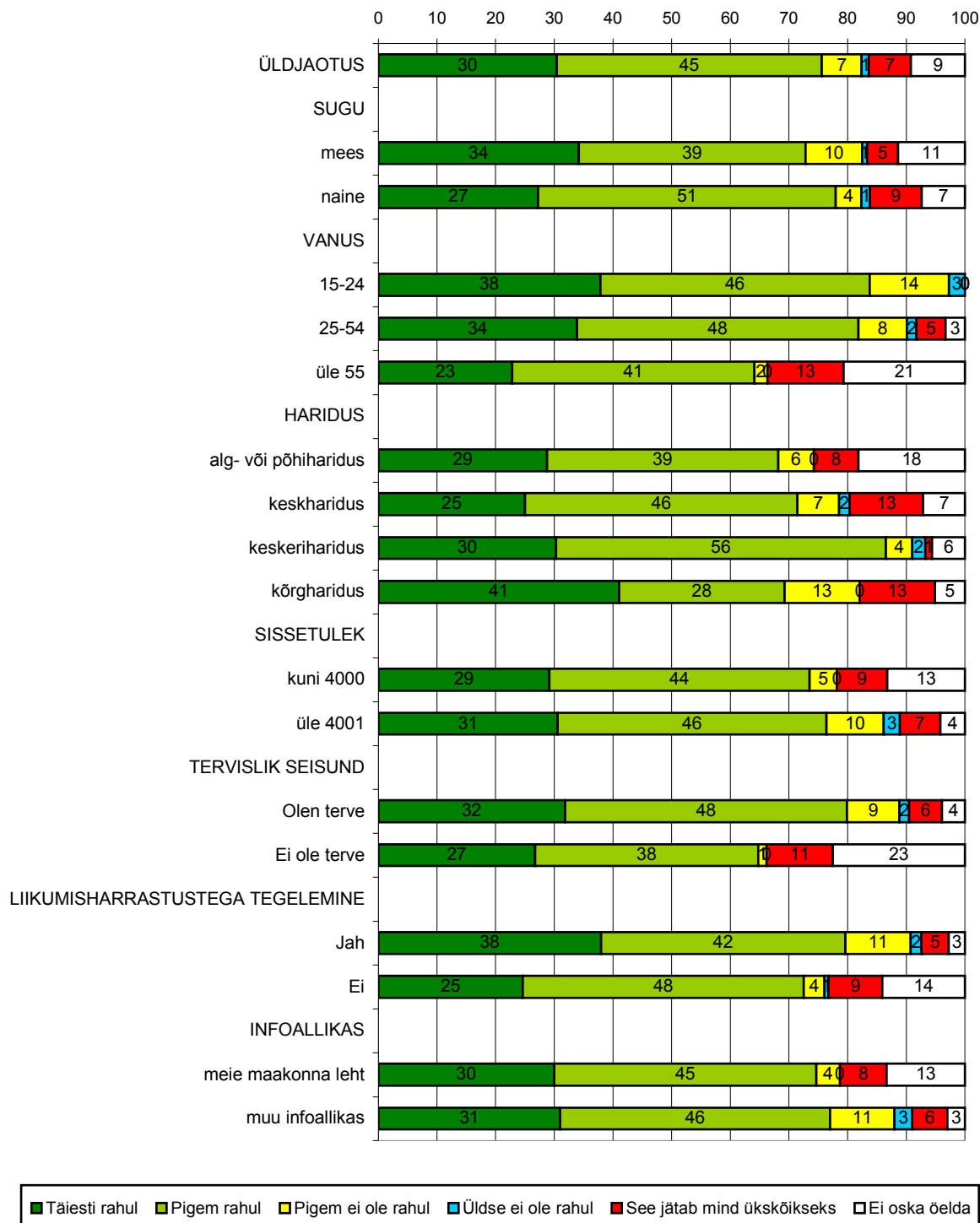
Joonis 3.3. Kui rahul te olete kultuurieluga Rakvere linnas?

N=250 (%)

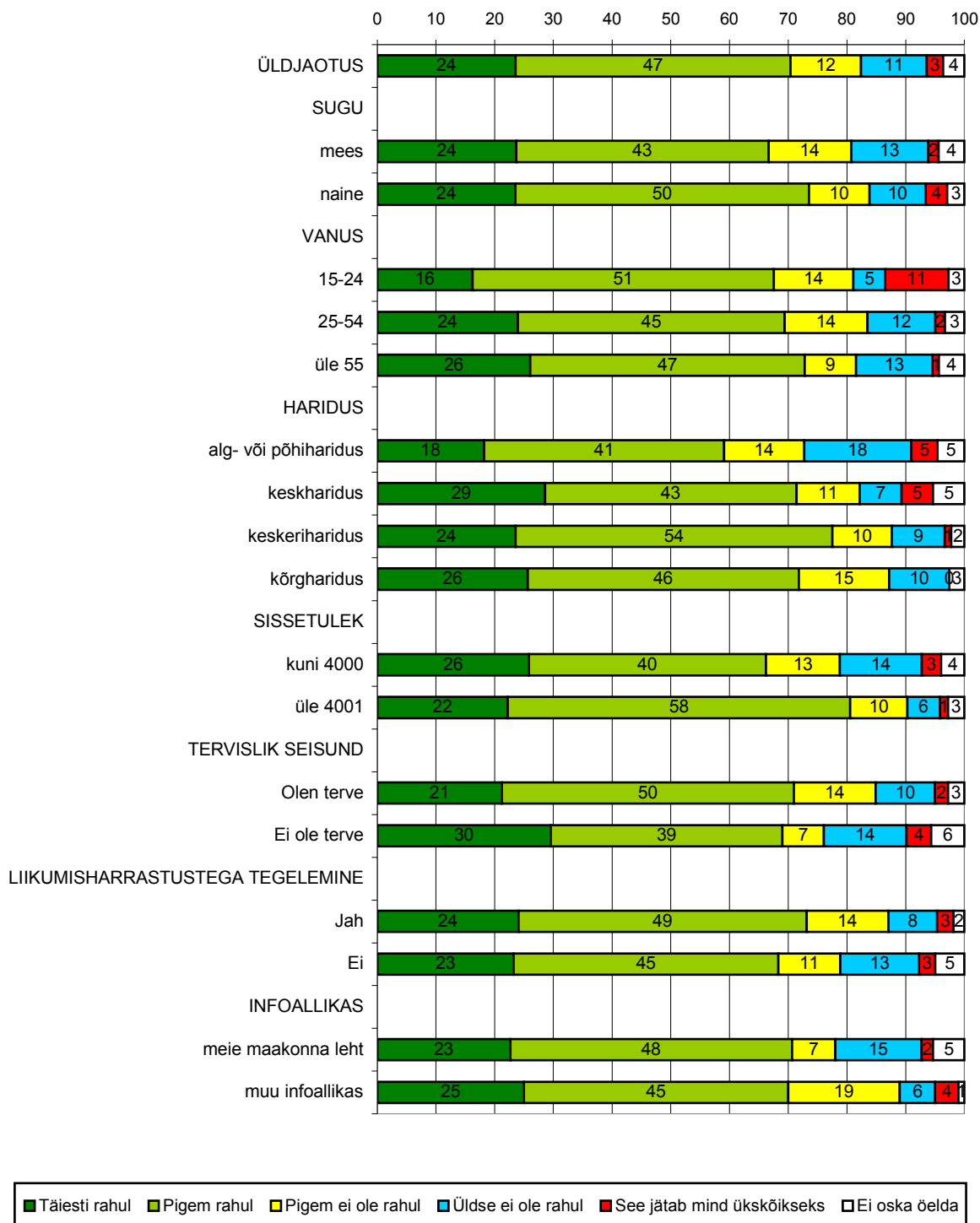


Joonis 3.4. Kui rahul te olete sportimisvõimalustega Rakvere linnas?

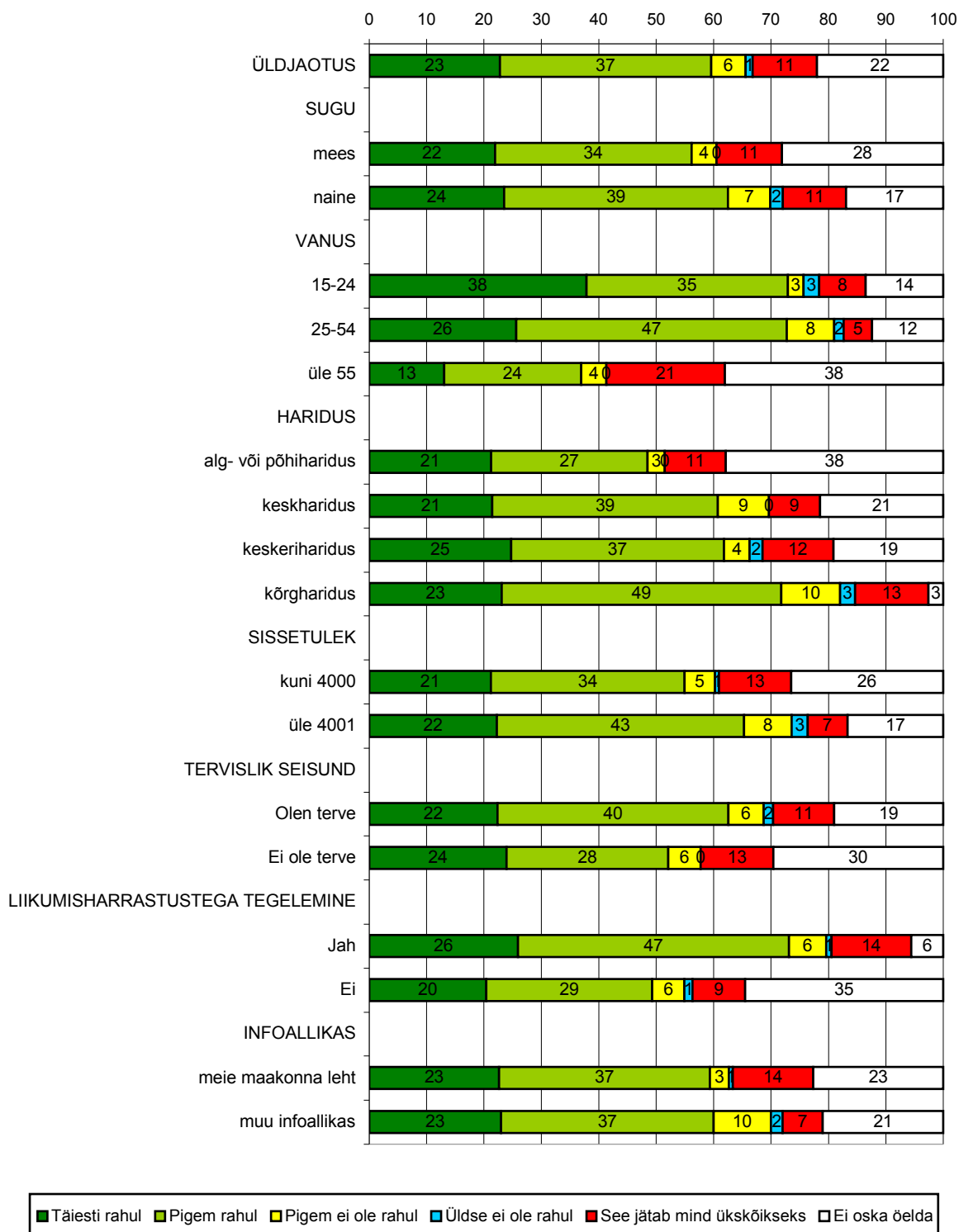
N=250 (%)



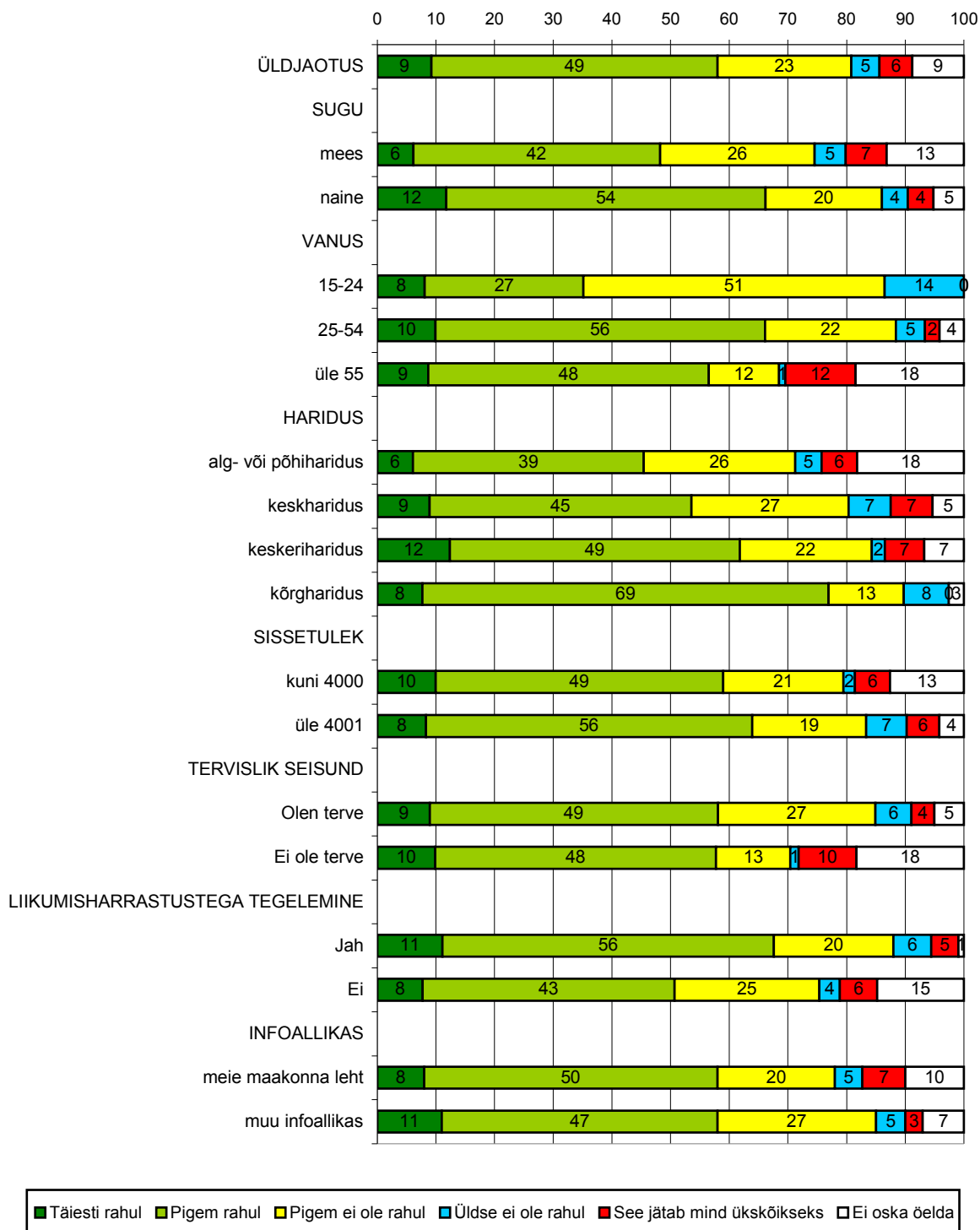
Joonis 3.5. Kui rahul te olete vee- ja kanalisatsioonisüsteem olukorraga Rakvere linnas?
N=250 (%)



Joonis 3.6. Kui rahul te olete laste koolitamise võimalustega Rakvere linnas?
N=250 (%)

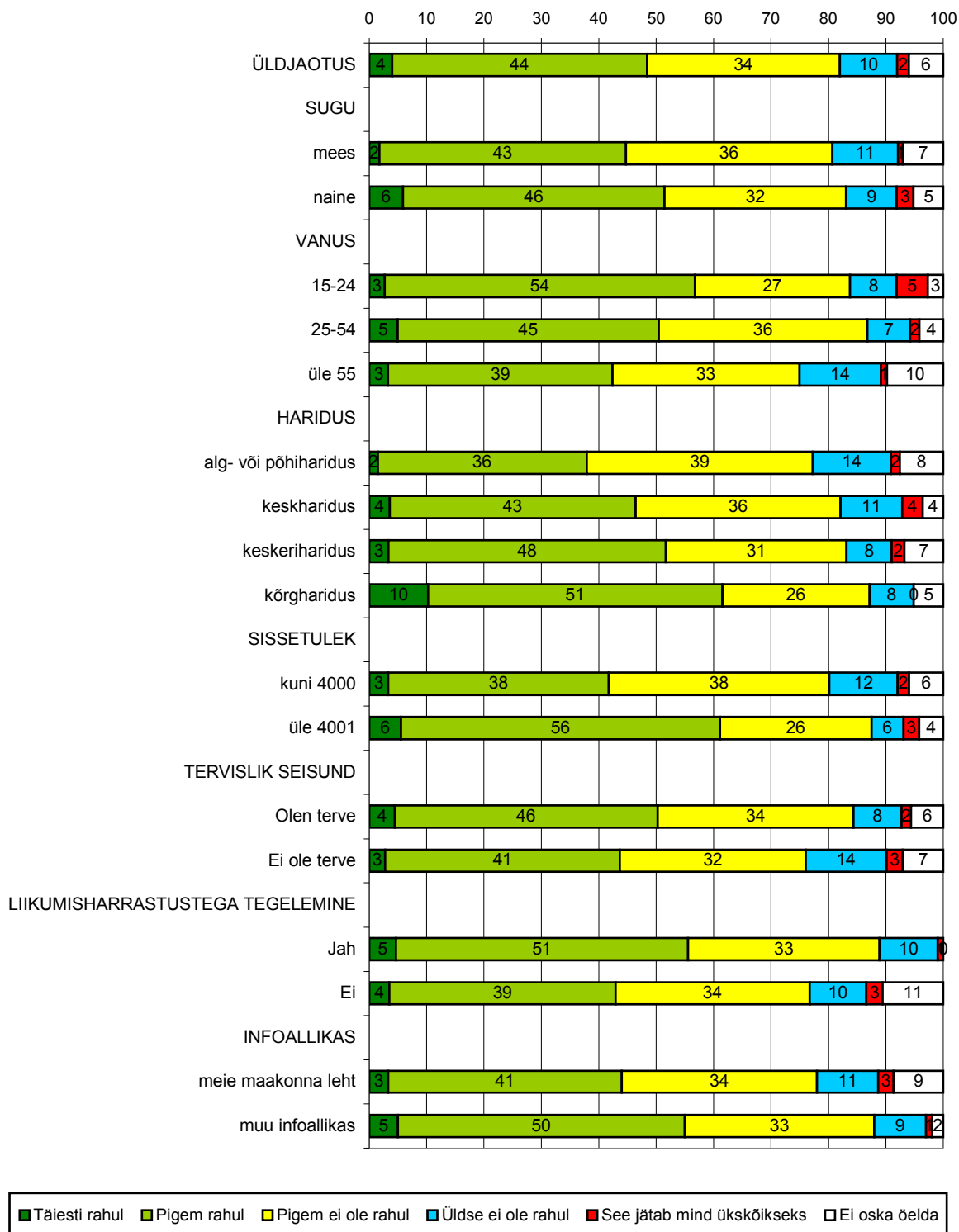


Joonis 3.7. Kui rahul te olete vaba aja veetmise võimalustega Rakvere linnas?
N=250 (%)



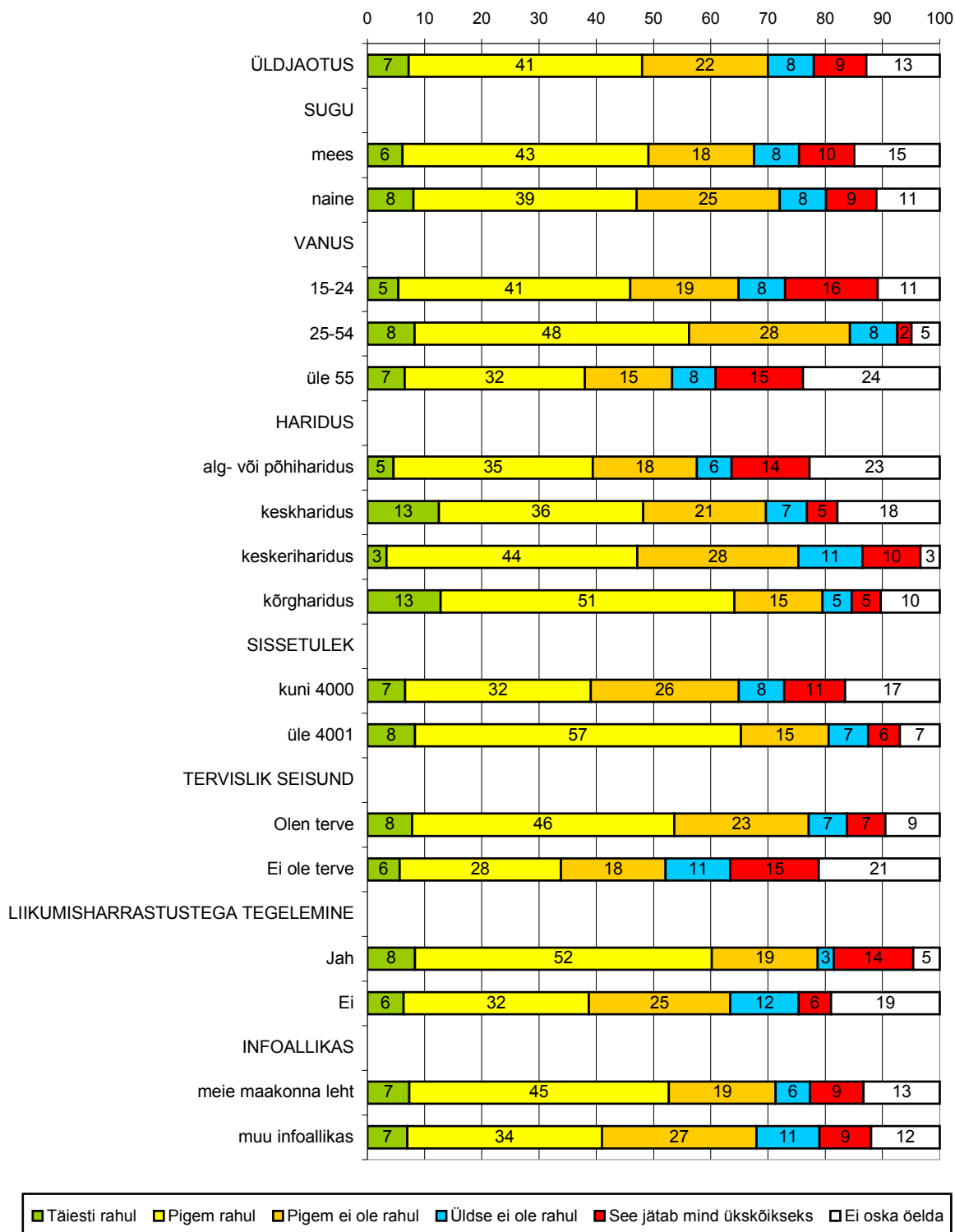
Joonis 3.8. Kui rahul te olete avaliku korra olukorraga Rakvere linnas?

N=250 (%)



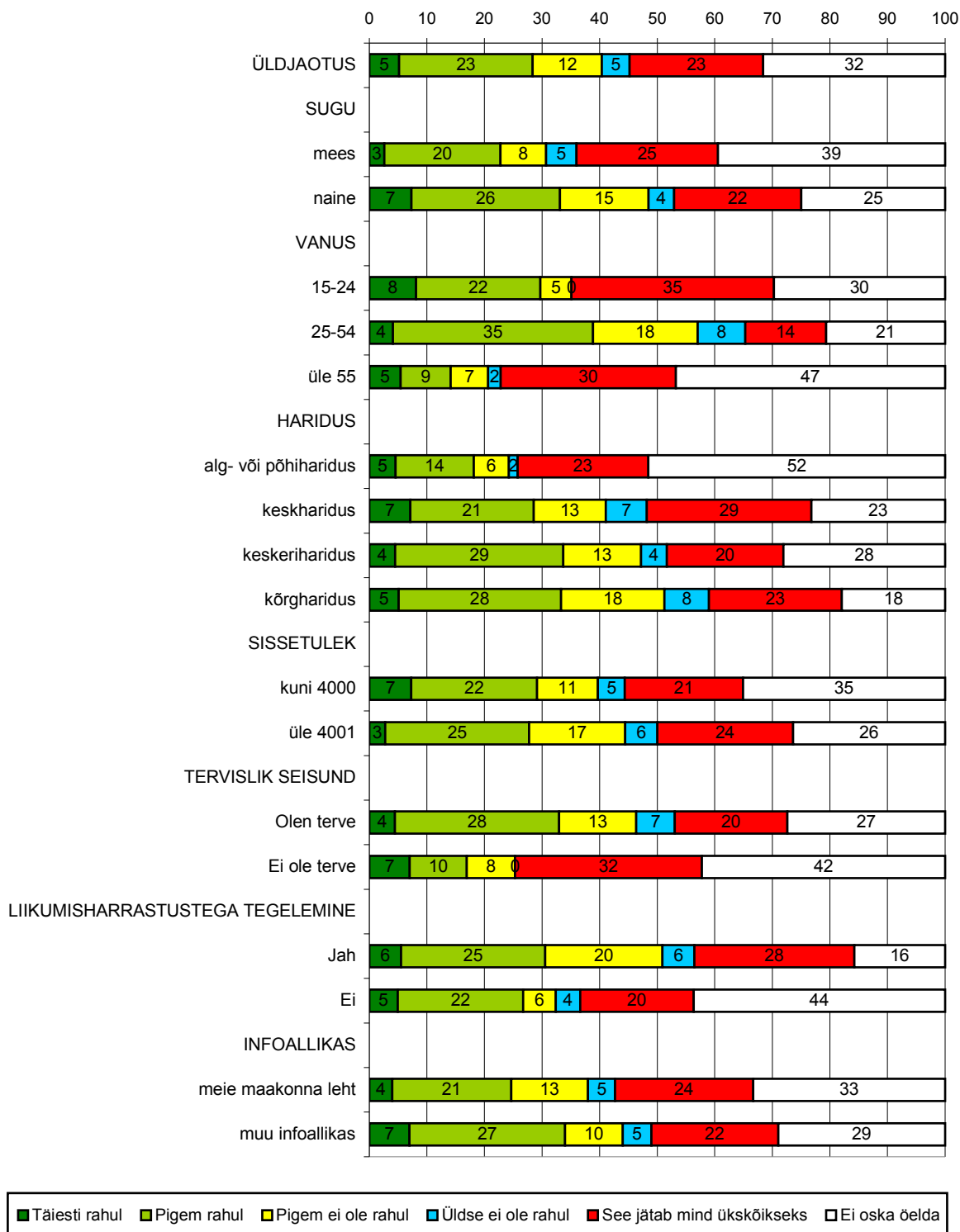
Joonis 3.9. Kui rahul te olete töö leidmise võimalustega Rakvere linnas?

N=250 (%)

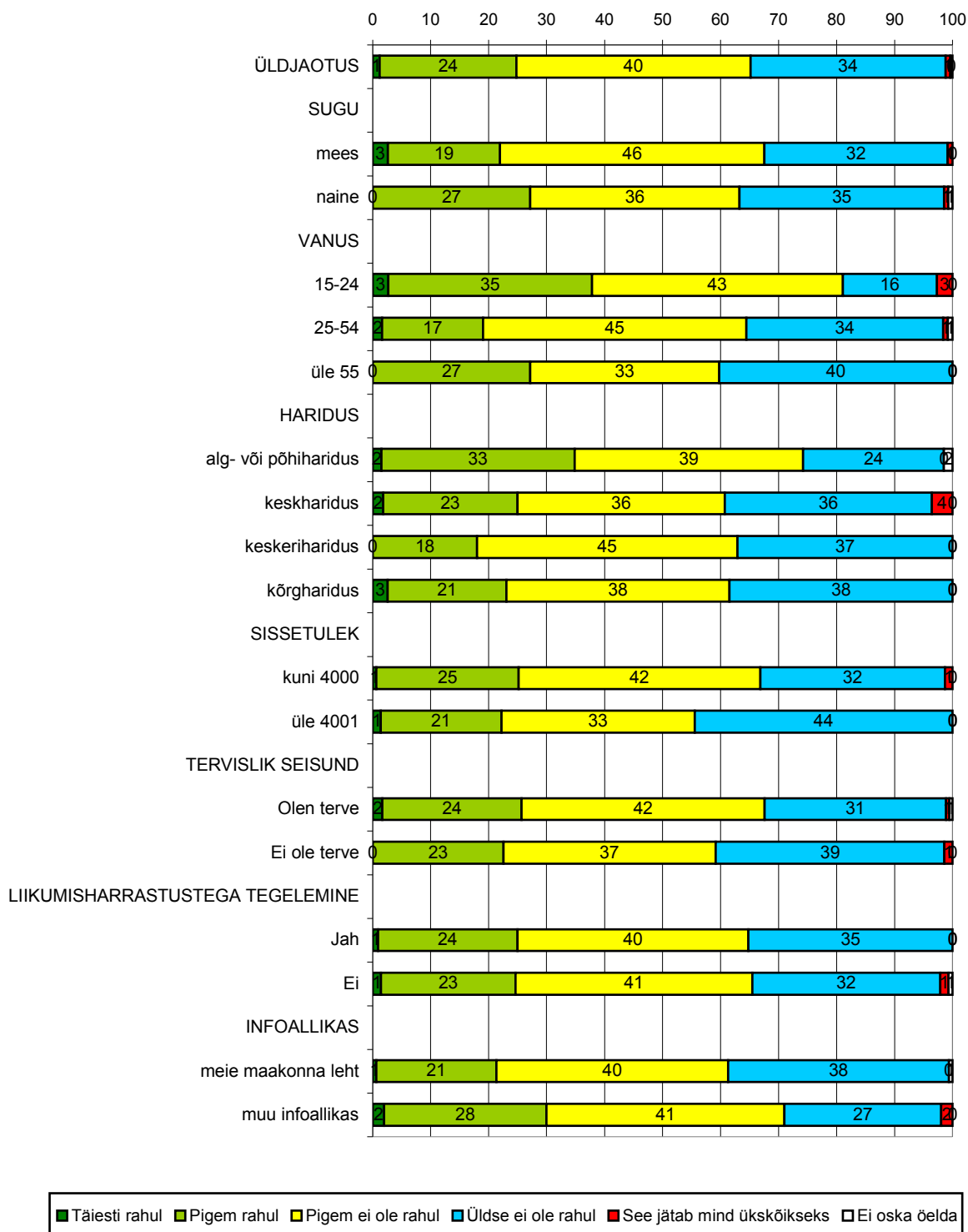


Joonis 3.10. Kui rahul te olete võimalustega lapse koolieelses lasteasutusse panemiseks/ lasteaiakohtade olemasoluga Rakvere linnas?

N=250 (%)



Joonis 3.11. Kui rahul te olete teede ja tänavate olukorraga Rakvere linnas?
N=250 (%)



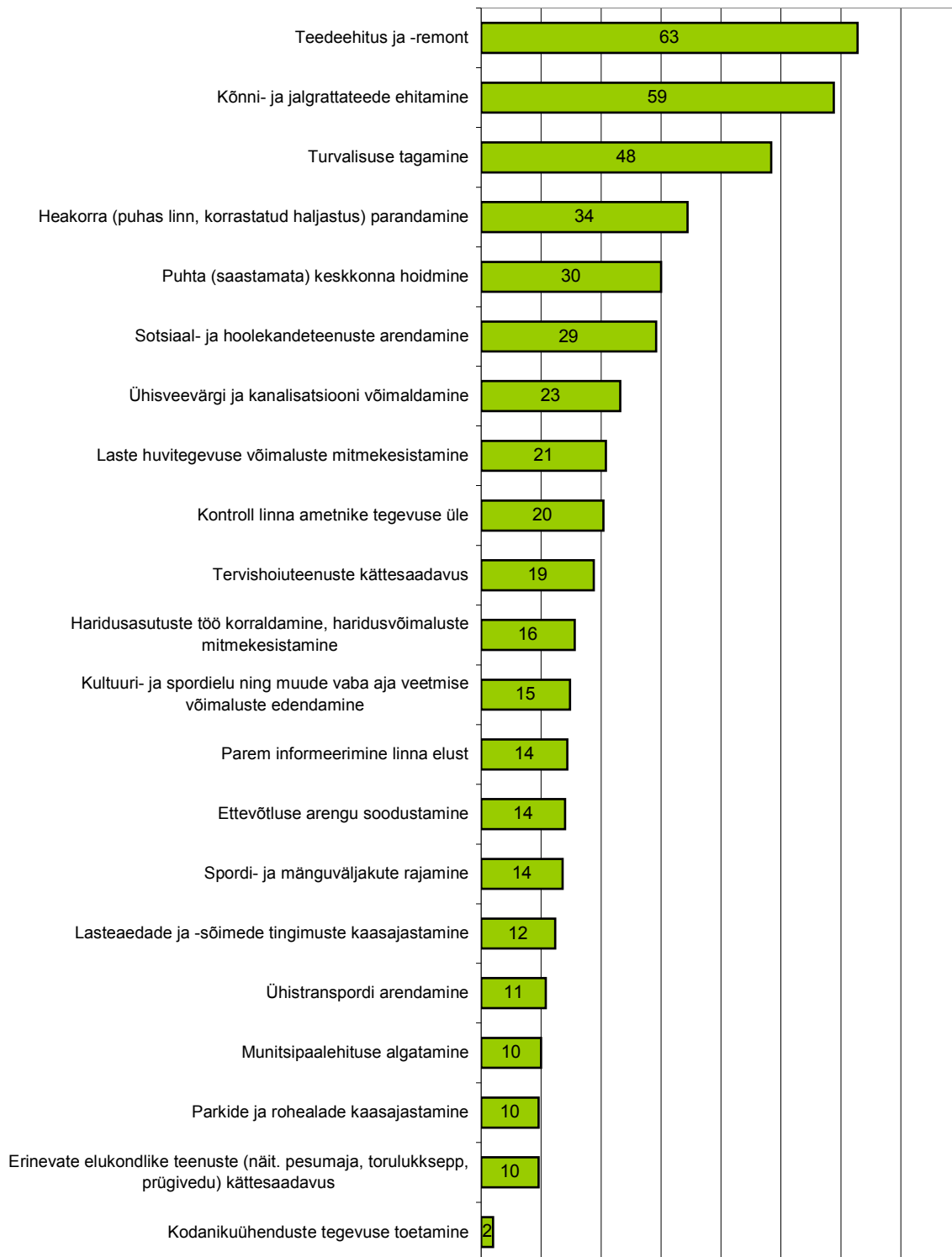
4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

Vastajatele anti võimalus nimetada kuni viis valdkonda. Pingerea kaks esimest valdkonda olid teedehitus ja -remont (toetas 63% vastajatest) ning kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (59%). Järgnesid turvalisuse tagamine (48%), linna heakorra parandamine (34%), puhta keskkonna hoidmine (30%), sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine (29%). 20-23% -le olid olulised ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamine, laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamine, tõhusam kontroll linnaametnike tegevuse üle. 14-19% ootas tervishoiuteenuste paremat kättesaadavust, haridusasutuste töö paremat korraldamist, vaba aja veetmise võimaluste edendamist, paremat informeerimist linna elust, ettevõtluse arengu soodustamist, spordi- ja mänguväljakute rajamist. 10-12% rõhutas vajadust kaasajastada lasteaedade tingimusi, arendada ühistransporti, algatada munitsipaalhitust, kaasajastada parke, parendada elukondlike teenuste kättesaadavust. Kodanikeühenduste tegevuse toetamist soovis 2% (Joonis 4).

Teedehitust ja remonti ootavad teistest enam töörealised keskeriharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Kõnni- ja jalgrattateede ehitamist kesk- ja vanemaealised põhiharidusega mehed. Turvalisuse tagamist näeksid eelkõige vanemad põhi- või keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed. Linna heakorra parandamist sooviksid teistest enam noored kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Saastamata keskkonna hoidmist tähtsustavad teistest enam vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised (Joonis 4.1).

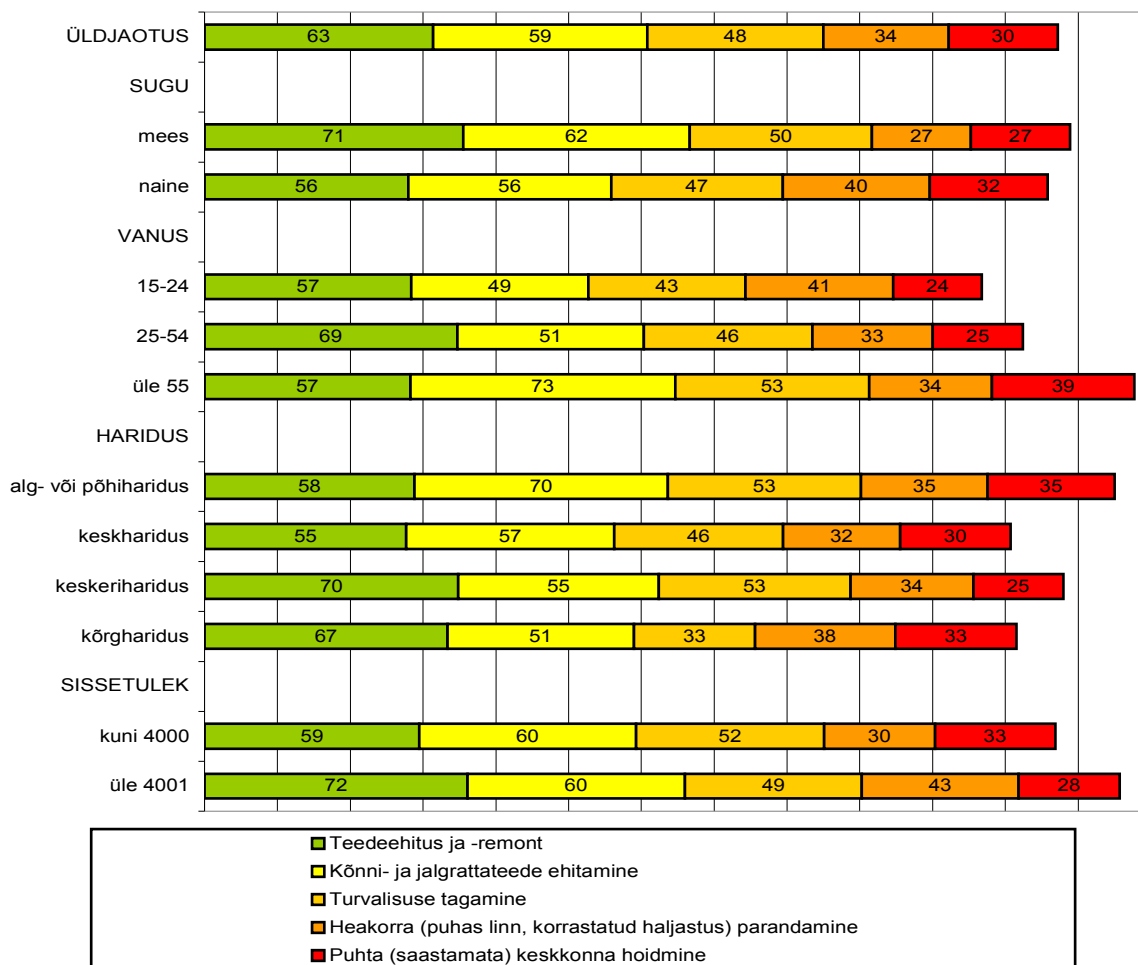
Joonis 4. Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud Rakveres eelkõige tegelema?

N=250 (%)



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

N=250 (%)



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

Kindlasti on tervisliku eluviisi tunnuseks narkootikumide mittetarvitamine (89%), mittesuitsetamine (80%), võimalikult palju värskes õhus viibimine (77%), alkoholiga mitte liialdamine (76%), regulaarne ja teadlik toitumine (66%), eelistatav liikumisviis jalgsi või jalgrattaga (66%), unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine (63%), vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas (61%). Regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega on kindlasti (40%) või pigem (36%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarne tervisekontroll on kindlasti (26%) või pigem (33%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on kindlasti (22%) või pigem (46%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on 15% arvates kindlasti, 48% arvates pigem tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt üle-eestilistest spordiüritustest on kindlasti (9%) või pigem (39%) tervisliku eluviisi tunnuseks. 41% ei pidanud osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 37% regulaarset tervisekontrolli, 33% täielikku karskust, 27% osavõttu tervisespordiüritustest oma kodukohas, 25% kursisolekut tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega tervisliku eluviisi tunnuseks (Joonis 5.1).

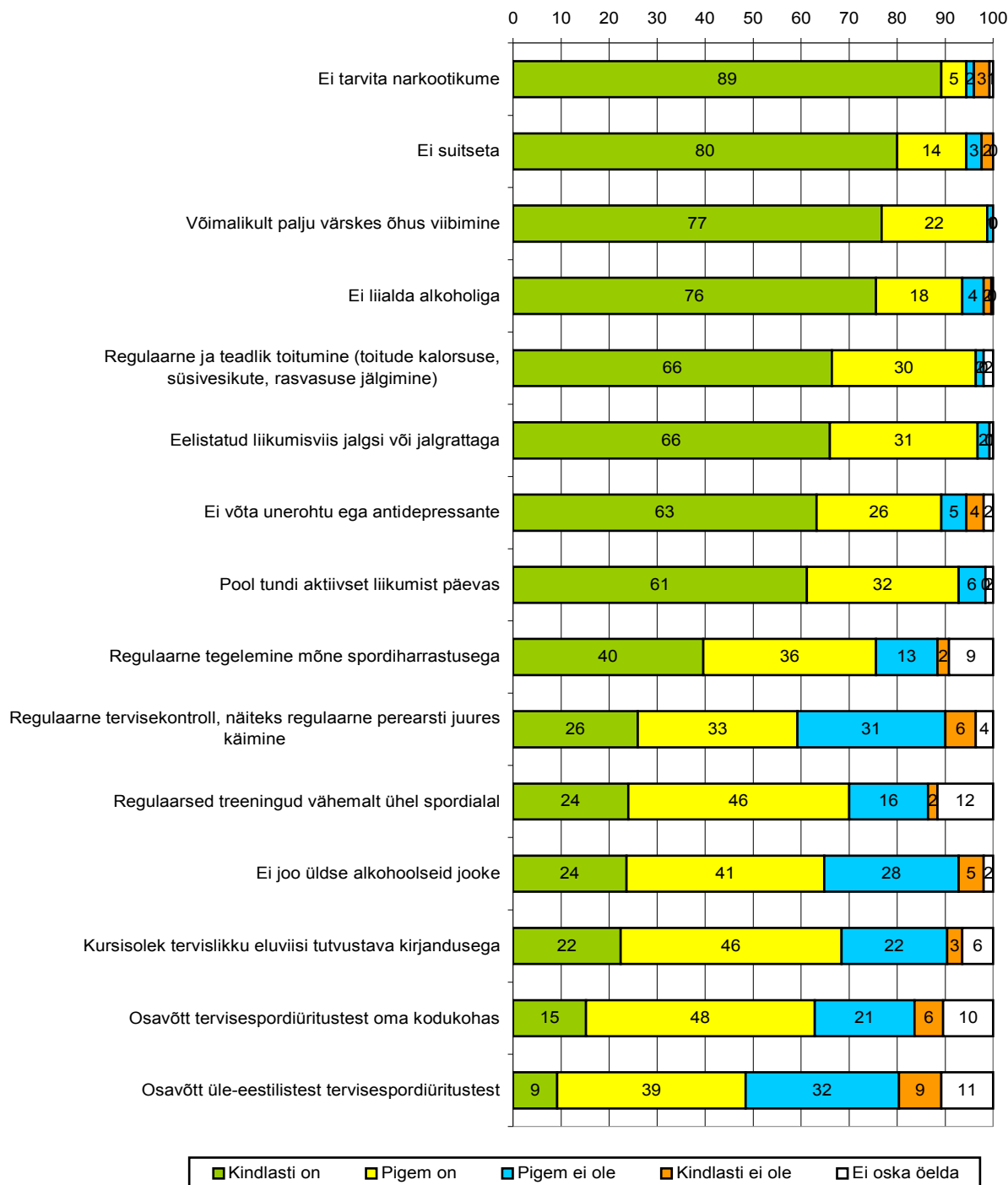
Et saada kompaktsemat ülevaadet, mida peetakse tervisliku eluviisi tunnusteks, teostasime eelpoolnimetatud 15 tervislikku eluviisi kirjeldava tunnuse osas faktoranalüüsi. Analüüsi tulemusel eristus 3 erinevat hoiakut tervisliku eluviisi põhitunnuste osas. 1) Osavõtt tervisespordiüritustest, regulaarsed treeningud, regulaarne tervisekontroll, kursisolek terviseliikumist kajastava kirjandusega. Nii saavad tervislikust eluviisist kõige sagedamini aru noored, põhi- või kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga inimesed. 2) Ei tarvita alkohol, ei suitseta, ei tarvita narkootikume, ei võta antidepressante. Selline hoiak on omane eelkõige vanematele, kõrg- või keskharidusega, üle keskmise sissetulekuga naistele. 3) Tervislik eluviis on rohke värskes õhus liikumine jalgsi või rattaga, regulaarne ja teadlik toitumine. Nii arvavad kõige sagedamini vanemad keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised.

Kuivõrd kehtivad tervisliku eluviisi tunnused Rakvere elanike endi kohta? Neli tervisliku eluviisi olulist tunnust kehtib üle poolte Rakvere linna elanike kohta täielikult: ei tarvita narkootikume (94%), ei võta unerohu ega antidepressante (77%), ei suitseta (67%), ei liialda alkoholiga (66%). Kuus tervisliku eluviisi tunnust kehtib kas täielikult või pigem kehtib üle 50% Rakvere linnaelanike kohta: liigub aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (88%); viibib palju värskes õhus (78%); liigub sageli jalgsi või jalgrattaga (73%); on kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega (67%); toitub regulaarselt ja teadlikult (51%); Täielikult või pigem kehtib 39% kohta regulaarne tervisekontroll; 1/4 kohta kehtib täielikult või pigem osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas, regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega. 1/5 treenib vähemalt ühel spordialal. Üle-

eestilistest tervisespordiüritustest võtab osa 6% vastajatest. 90% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 76% ei treeni regulaarselt ühelgi spordialal, 73% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega, 72% ei võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas, 60% ei käi regulaarselt tervisekontrollis; 48% tarbib alkohoolseid jooke, 41% ei toitu regulaarselt ning teadlikult, 32% pole kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, 27% ei liigu sageli jalgsi, 26% vastajatest suitsetab (Joonis 5.2). Faktoranalüüsi tulemusel eristus vastajate hulgas 4 erinevat gruppi. 1) Treenin regulaarselt, võtan spordiüritustest osa. Siia gruppi kuuluvad eelkõige noored (aga ka keskealised) põhi- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. 2) Ei tarbi alkohoolseid jooke, narkootikume, ei suitseta, kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega. Vanemad, aga ka noored kõrg- või keskeriharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 3) Liigun sageli värskes õhus jalgsi või rattaga, toitun regulaarselt ja teadlikult. Vanemad keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 4) Käin regulaarselt tervisekontrollis, ei tarvita unerohtu ega antidepressante. Vanemad kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised.

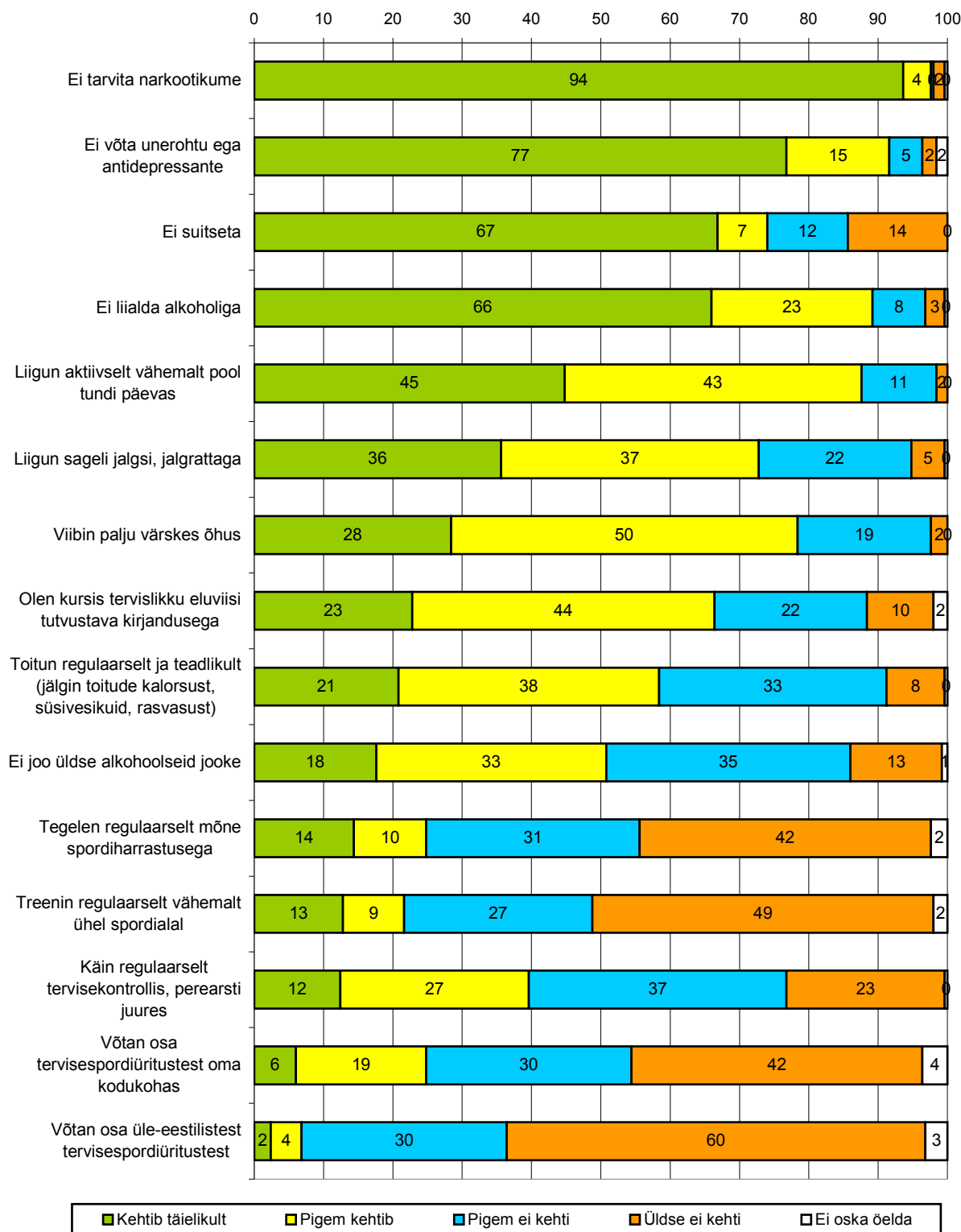
Joonis 5.1. Kuivõrd on järgmised tegevused Rakvere elanike arvates tervisliku eluviisi tunnuseks

N=250 (%)



Joonis 5.2. Kuivõrd järgmised tegevused kehtivad Rakvere linnaelanike kohta

N=250 (%)



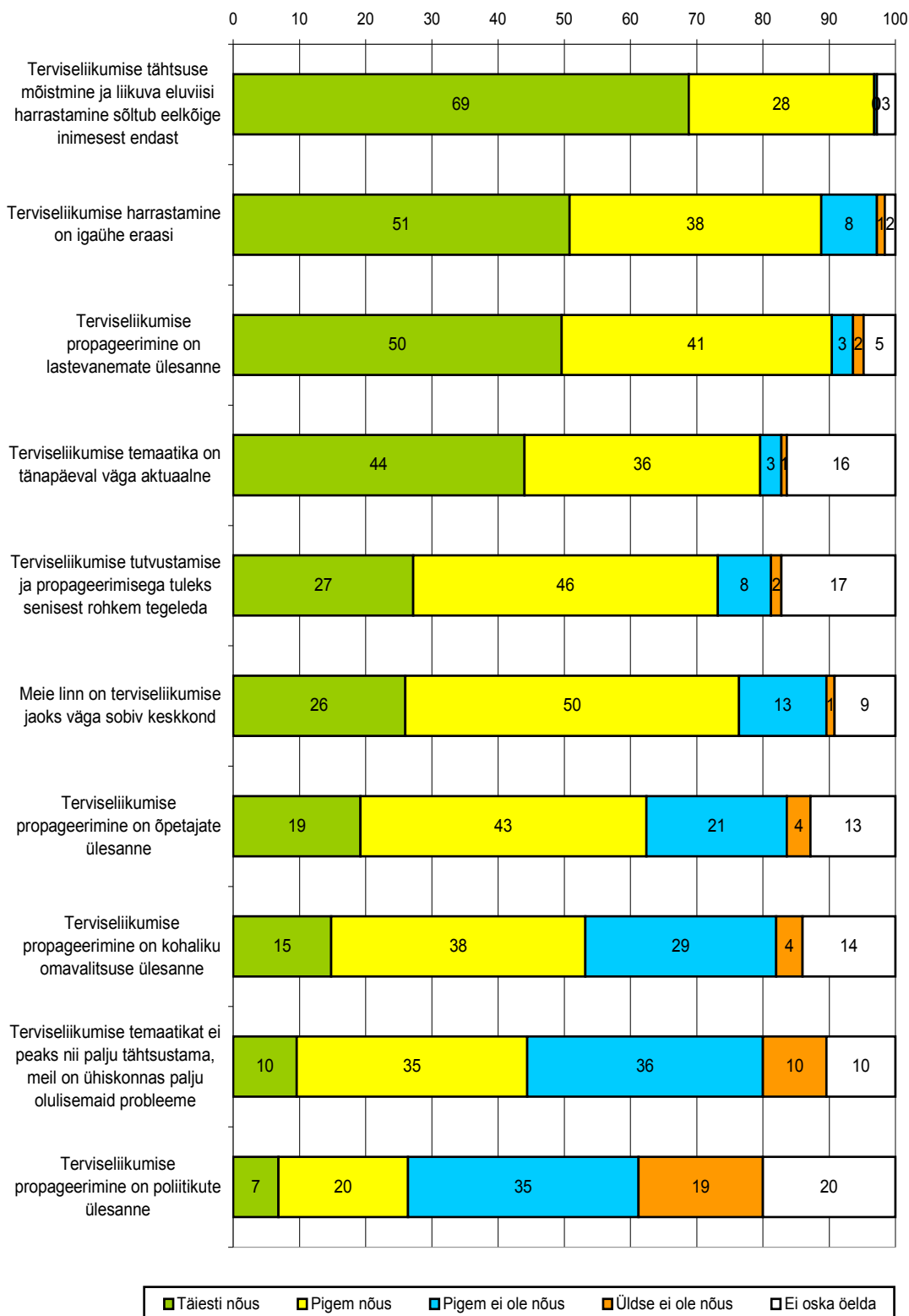
6. Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima

69% vastajatest oli täiesti kindel, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast. 51% oli kindlal seisukohal, et terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi. 50% oli veendunud, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne. Kui lisada veel need vastajad, kes nende väidetega pigem nõus olid, siis 97% arvas, et kõik sõltub inimesest endast; 89% oli seisukohal, et terviseliikumine on iga inimese eraasi; 91% nõustus, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne. 80% oli nõus (täiesti nõus või pigem nõus), terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne. 76% nõustus, et Rakvere linn on terviseliikumise jaoks väga sobiv keskkond. 73% leidis, et terviseliikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. 62% vastajatest oli arvamusel, et terviseliikumise propageerimine on õpetajate ülesanne; 53% pidas terviseliikumise propageerimist kohaliku omavalitsuse ülesandeks, 27% poliitikute ülesandeks. 45% oli seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviseliikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 46% oli vastupidisel arvamusel, ei nõustunud selle väitega. (Joonis 6).

Faktoranalüüsi tulemusel saime 3 selgesti eristuvat hoiakut terviseliikumise teema probleemistikus: 1) Terviseliikumise propageerimine on õpetajate, lastevanemate, kohaliku omavalitsuse ning poliitikute ülesanne. Sellise mõtteviisi esindajaks olid eelkõige keskealised ning vanemad kesk- või kõrgharidusega inimesed. 2) Meie linn on terviseliikumise harrastamiseks väga sobiv keskkond, aga terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast, see on tema eraasi. Vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed. 3) Terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne, terviseliikumise tutvustamise ja propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda; kuigi ühiskonnas on palju olulisi probleeme lahendada, tuleb ka terviseliikumise temaatikat senisest enam tähtsustada. Noored ja keskealised keskharidusega või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised.

Joonis 6. Mil määral nõustuvad Rakvere elanikud terviselikumise kohta esitatud väidetega

N=250 (%)



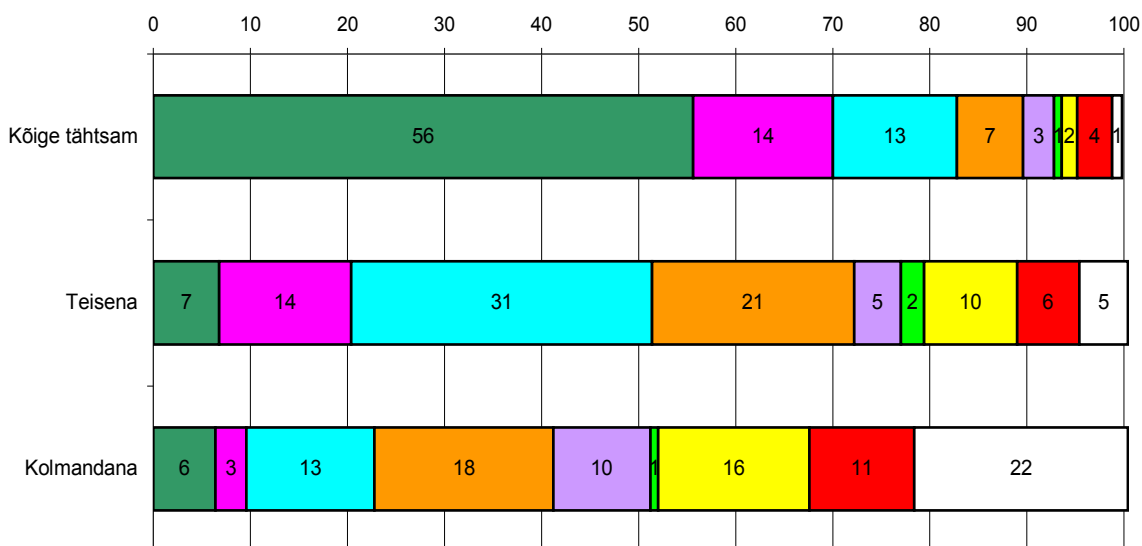
7. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse. Mida vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda linnas parandada

Vastajatele pakuti välja kaheksa erinevat aktiivse eluviisi propageerimise ürituse tüüpi, millest pidi välja valima kolm neile sobivaimat, meeldivuse järjekorras. 56% vastajatest pani esikohale kogupere meelelahutusliku ürituse; 14% pani esikohale eakatele mõeldud meelelahutusliku ürituse; 13% kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse; 7% väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse. Ülejäänud üritusevorme pandi esikohale alla 5% vastajate poolt. Teisele kohale oli ülekaalukalt pandud kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus (31%); järgnesid väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritus (21%), eakatele mõeldud kogupereüritus (14%), suuremat piirkonda haarav avalik üritus (10%), kogupere meelelahutuslik üritus (7%), kursus-koolitus (6%), sariüritus 5%. Kolmandale kohale pani 18% vastajatest väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse, 16% suuremat piirkonda haarava avaliku ürituse, 13% kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse, 11% kursus-koolituse, 10% sariürituse, 6% kogupereürituse. Seega populaarseimad aktiivse eluviisi propageerimisvõtted ja üritused on kogupere meelelahutuslik üritus, kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus ning väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud üritus. Keskmise populaarsusega on suuremat piirkonda haarav avalik üritus ning eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus. Sariüritused ja kursus-koolitused huvitavad 1/5 vastajatest. Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks osutus seminar (Joonis 7.1).

Mida teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda meie linnas parandada? 33% vastajatest arvas, et spordisaale, jooksuradu, spordiväljakuid on piisavalt; 28% arvas, et jalgrattaparandusi on piisavalt; 22%, et terviselikumist tutvustav kirjandus on piisavalt kättesaadav. Kõike muud on piisavalt 13% ja veel vähema hulga vastajate arvates. Kõige enam tuntakse vajadust siseujula järele. 91% tunneb ujula järele vajadust, kusjuures 67%-l on siseujula järele suur vajadus. Üle 90% vastajatest tunneb vajadust jalgrattateede järele. Üle 80% vastajatest sooviks rohkem kõnniteid ning rohkem turvalisust. Üle 70% vastajatest vajaks uusi terviseradu ning valgustatud metsaradu. Üle 60% vastajatest sooviks rohkem ühisüritusi ning spordivahendite laenutusvõimalust. Üle 50% vastajate arvates oleks Rakveresse juurde vaja spordisaale ja spordiväljakuid; jalgrattalaenutust ning jalgrattaparklaid, jalgrattahoidlaid; samuti terviselikumise eestvedajate aktiivsemat tööle hakkamist. Üle 40% vastajate arvates on vajadus ka jalgrattaparanduse, avalike tasuta harjutustundide ning terviselikumist tutvustava kirjanduse parema kättesaadavuse järele (Joonis 7.2).

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

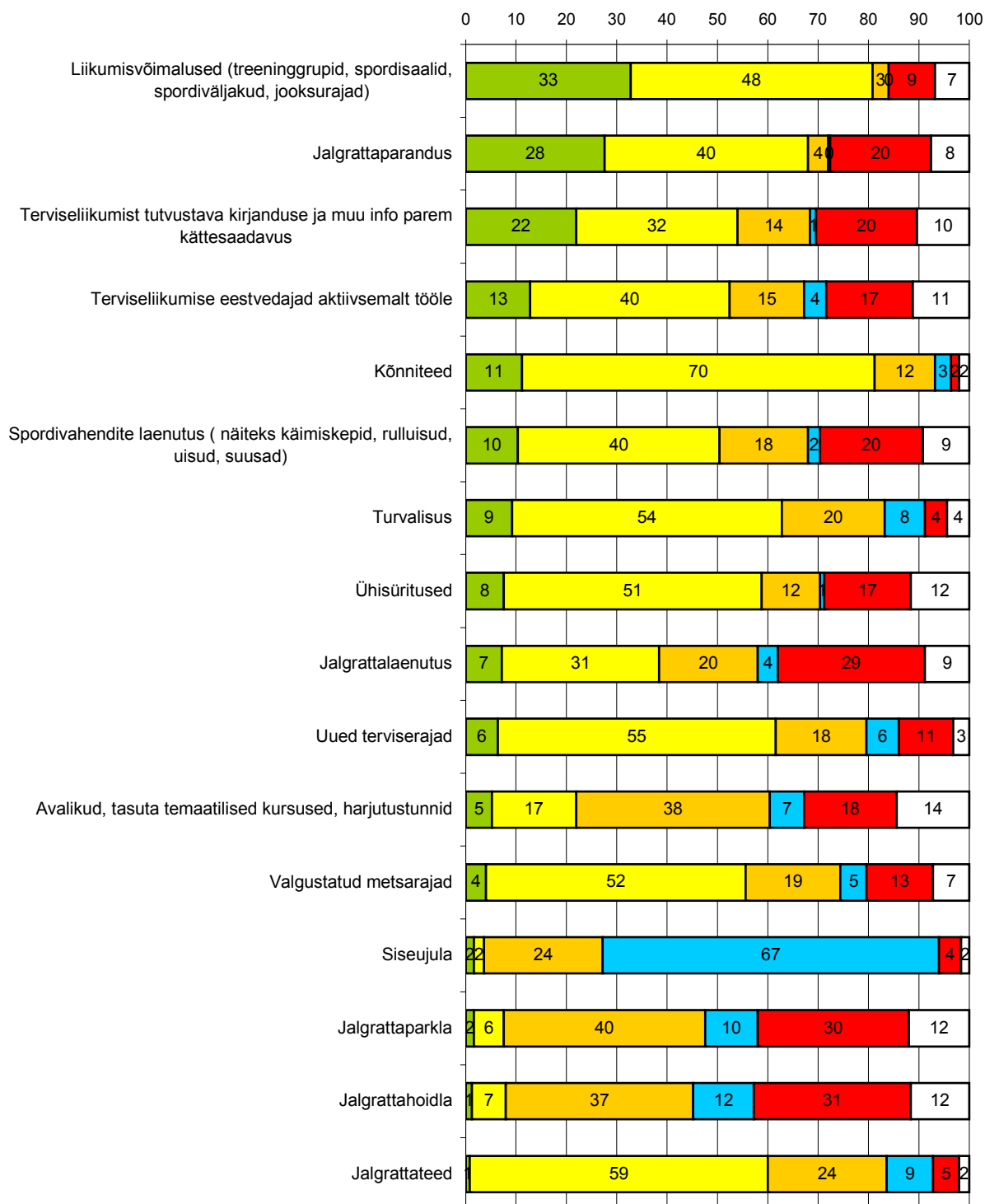
N=250 (%)



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

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

N=250 (%)



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

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

43% vastajatest väitis, et nad tegelevad praegu mõne liikumisharrastusega; 4% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 3% väitis, et ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. 50% ei tegele ühegi liikumisharrastusega.

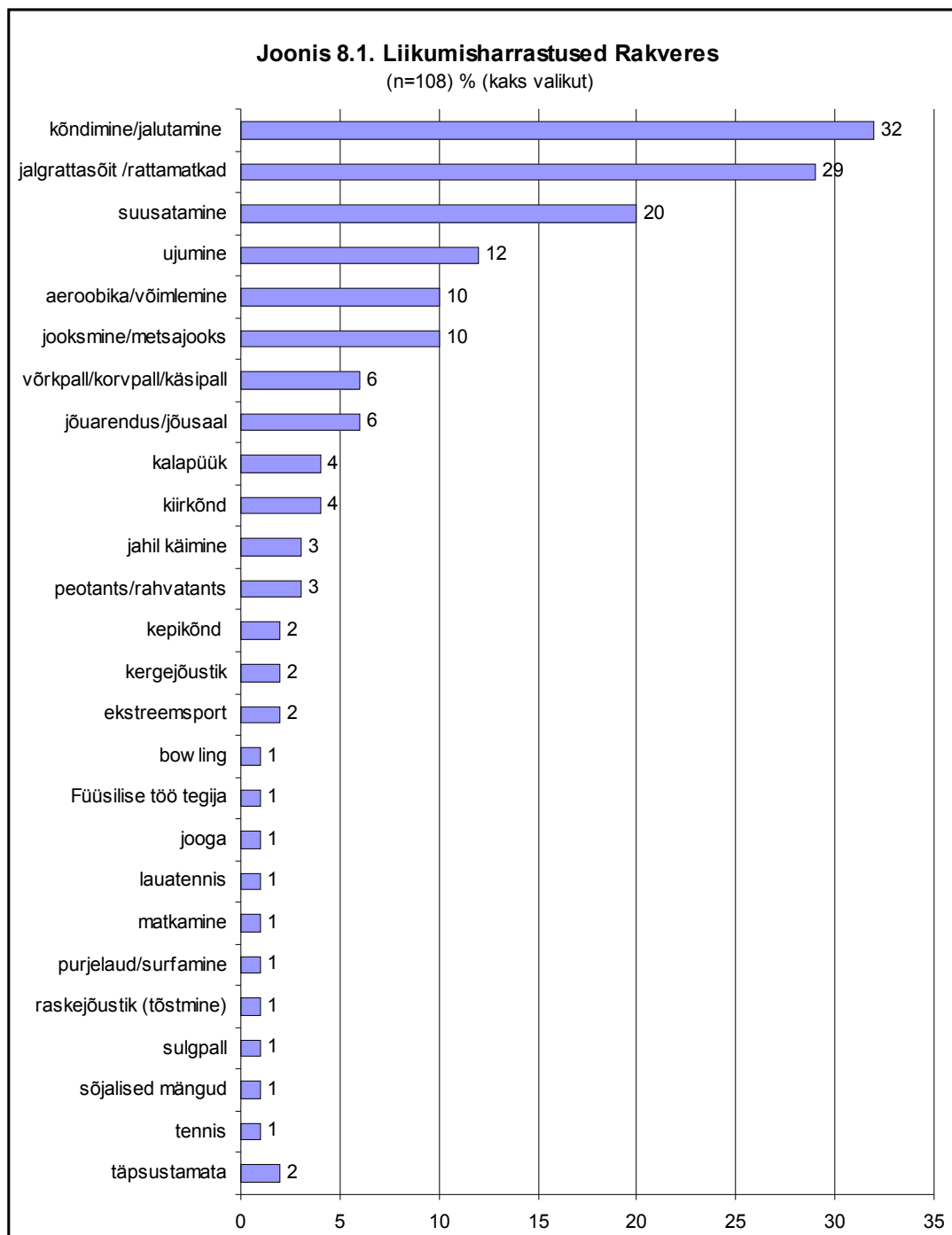
Liikumisharrastusega tegelejad pidid täpsustama, millega nad tegelevad ja kui sageli. Spontaanselt võis nimetada kuni kaks harrastust. Kõige enam nimetatud liikumisharrastus oli kõndimine/jalutamine (32% nendest, kes tegelevad mõne liikumisharrastusega, tegeleb kõndimisega). 20% tegeleb jalgrattasõiduga, 20% suusatamisega; 12% ujumisega; 10% tegeleb võimlemise või jooksmisega. 6% tegeleb pallimängu või jõuarendusega; 4% kalapüügi või kiirkõnniga; 3% käib jahil või tantsimas; 2% tegeleb kepikõnni, kergejõustiku või ekstreemspordiga. Nimetati veel bowlingut, joogat, lauatennist, purjelauda, raskejõustikku, sulgpalli, sõjalisi mänge, tennist (Joonis 8.1).

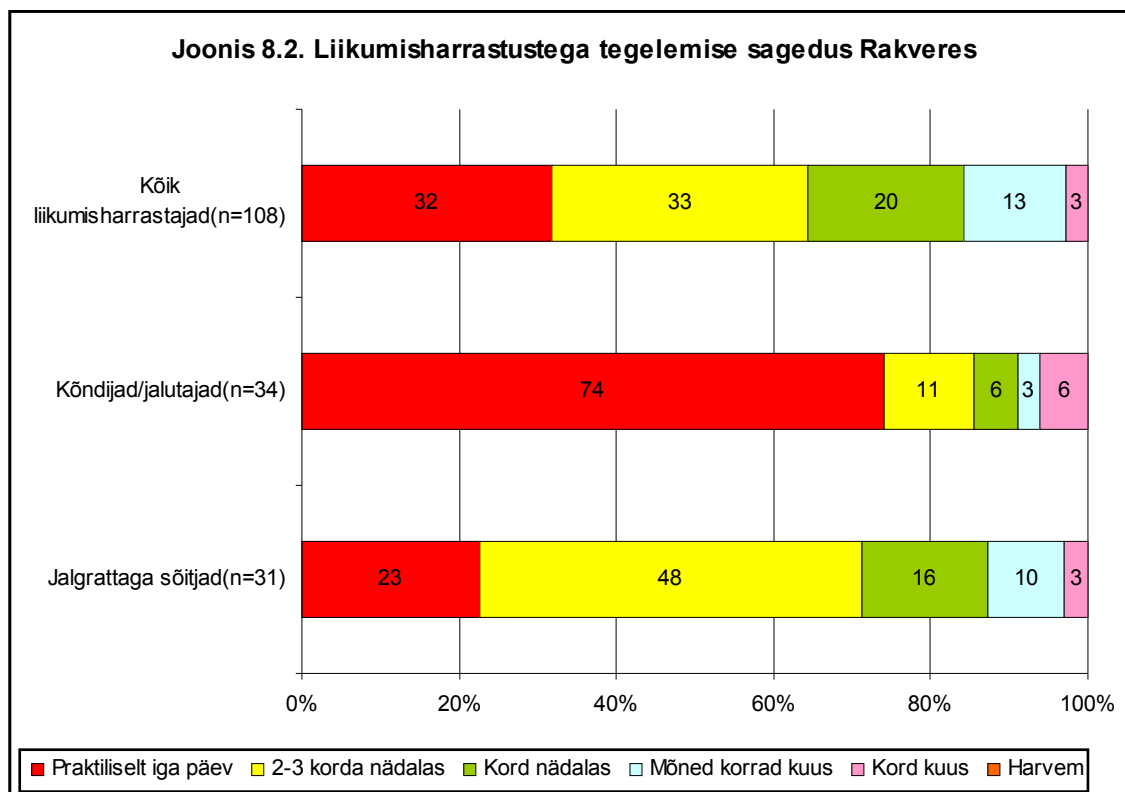
32% kõikidest liikumisharrastustega tegelejatest tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev; 33% 2-3 korda nädalas; 20% kord nädalas; 15% harvem. Kõndijatest/jalutajatest 74% kõnnib praktiliselt iga päev; 11% 2-3 korda nädalas, 6% kord nädalas, 9% harvem. Jalgrattaga sõitjatest 23% tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev, 48% 2-3 korda nädalas, 16% kord nädalas, 10% mõned korrad kuus, 3% harvem (Joonis 8.2).

49% vastajatest pidas takistuseks tervisliku eluviisi harrastamisel igapäevatööga hõivatust; 47% tunnistas, et on liiga laisad ja mugavad. 37% kurtis rahanappust. Umbes neljandik nimetas motivatsioonipuudust, üldist huvipuudust terviseliikumise vastu, valgustatud radade nappust, vähest huvipakkuvat ühistegevust, kehva tervist. 12-17% kurtis, et Rakveres pole terviseliikumine populaarne, et neil puudub teave terviseliikumise võimaluste kohta, puudub terviseliikumise nõustaja ning mõttekaaslased. Väga suurele enamusele ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõeliseks takistuseks terviseliikumise harrastamisel (Joonis 8.3).

Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 erinevat hoiakut põhjuste kohta, mis takistavad terviseliikumise harrastamist. 1) Põhjus on minus endas, olen mugav, mul puudub motivatsioon, huvi terviseliikumisega tegeleda; mõttekaaslasti pole ka. Sellise mõtteviisi kandjaks eelkõige noored põhiharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed. 2) Natuke saamatu, hädaldav, peps suhtumine: meil pole populaarne, pole kohti, kus harrastada, vähe huvitavat ühistegevust, puudub teave võimaluste kohta. Sellise hoiaku esindajad on eelkõige noored, põhiharidusega, keskmisest kõrgema

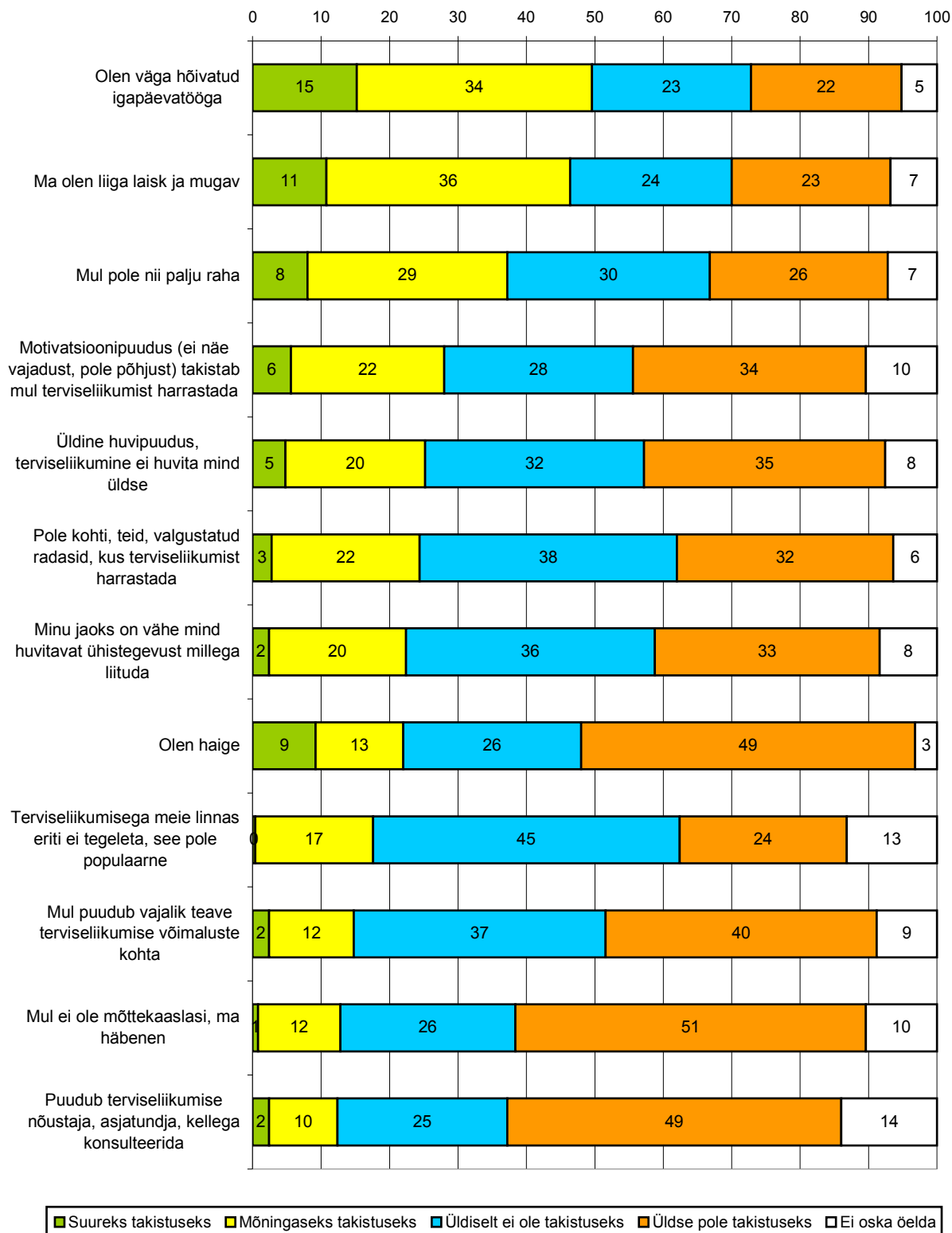
sissetulekuga naised. 3) Veidi viriseja tüüp: pole raha, puudub nõustaja. Vanemad, kesk- või põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 4) Tervise poolest võiks aga olen tööga väga hõivatud. Tööealised keskeri- ja kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed.





Joonis 8.3. Kuivõrd on järgmised põhjused takistuseks Rakvere elanikel tervise liikumise harrastamisel

N=250 (%)



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

14% vastajatest pidas end täiesti terveks, 58% üldiselt terveks; 8% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 17% on kroonilisi haigeid, 3% väga haigeid inimesi. Noored peavad end tervemaks kui vanemad või keskealised inimesed, tervise liikumise harrastajad tervemaks kui mitteharrastajad (Joonis 9.1).

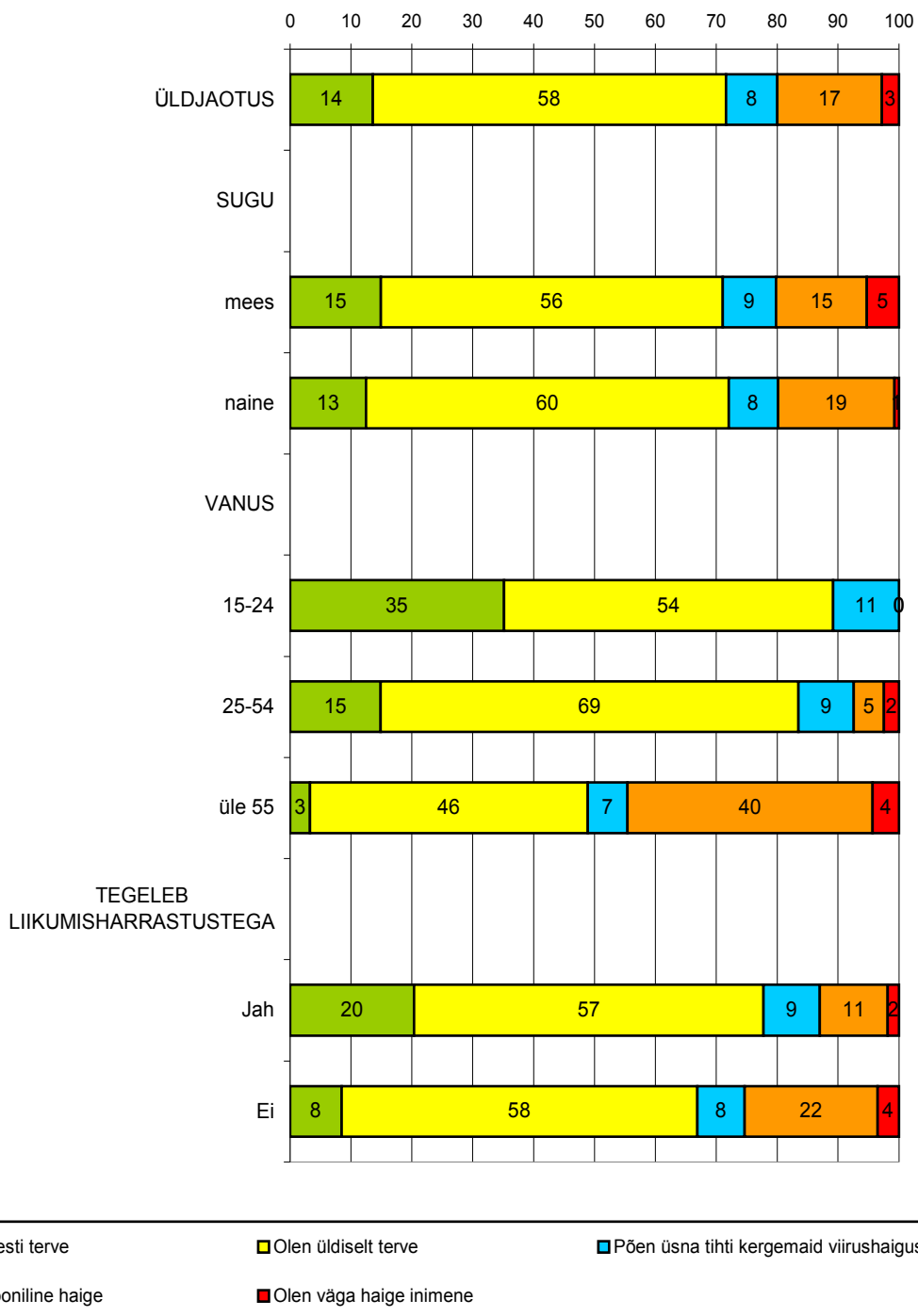
23% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 13% vahetevahel ravimeid tarvitanud. 35% on ravimeid tarvitanud ainult haigusperioodil; 29% vastajatest ei ole viimase aasta jooksul praktiliselt üldse ravimeid tarvitanud. Regulaarseid ravimitarvitajaid on üle 55-aastaste (48%) hulgas tunduvalt rohkem kui 15-24-aastaste (ei olegi) või ka keskealiste (11%) hulgas. Põhiharidusega inimesed (33%) on Rakveres suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad (keskharidus 23%, keskeriharidus 19%, kõrgharidus 13%). Mittetervete hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 63%; tervete hulgas 7%. Liikumisharrastusega tegelejate hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 8%, mittetegelejate hulgas 27% (Joonis 9.2).

Kord kuus või tihedamini on Rakvere elanikest viimase aasta jooksul arsti juures käinud 8%. 27% on arsti juures käinud 4-5 korda aastas; 45% 1-2 korda aastas. 20% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. Vanemad haiged inimesed on ootuspäraselt sagedasemad arsti juures käijad kui nooremad terved inimesed (Joonis 9.3).

Et oma tervislikku seisundit parandada on 46% vastajatest ostnud vitamiine; 34% on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 19% on käinud massaažis; 15% on käinud Spa protseduuridel; 5% sanatooriumis. Meetmeid on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega, liikumisharrastusega tegelevad noored naised. Vitamiinid, toonikud on kõige enam kasutuses vanemate, põhi- või kõrgharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga, ennast mitte terveks pidavate naiste juures. Ujula, spordisaal on populaarseim noorte põhi- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga tervete, liikumisharrastusega tegelevate inimeste hulgas. Massaaži kasutavad teistest sagedamini tööealised kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga, ennast terveks pidavad liikumisharrastusega tegelevad naised. Spa teenuseid kasutavad teistest enam noored ja keskealised kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga terved liikumisharrastusega tegelevad naised. Seega, Rakvere naised kulutavad raha oma tervisliku seisundi parandamise peale rohkem kui mehed (Joonis 9.4).

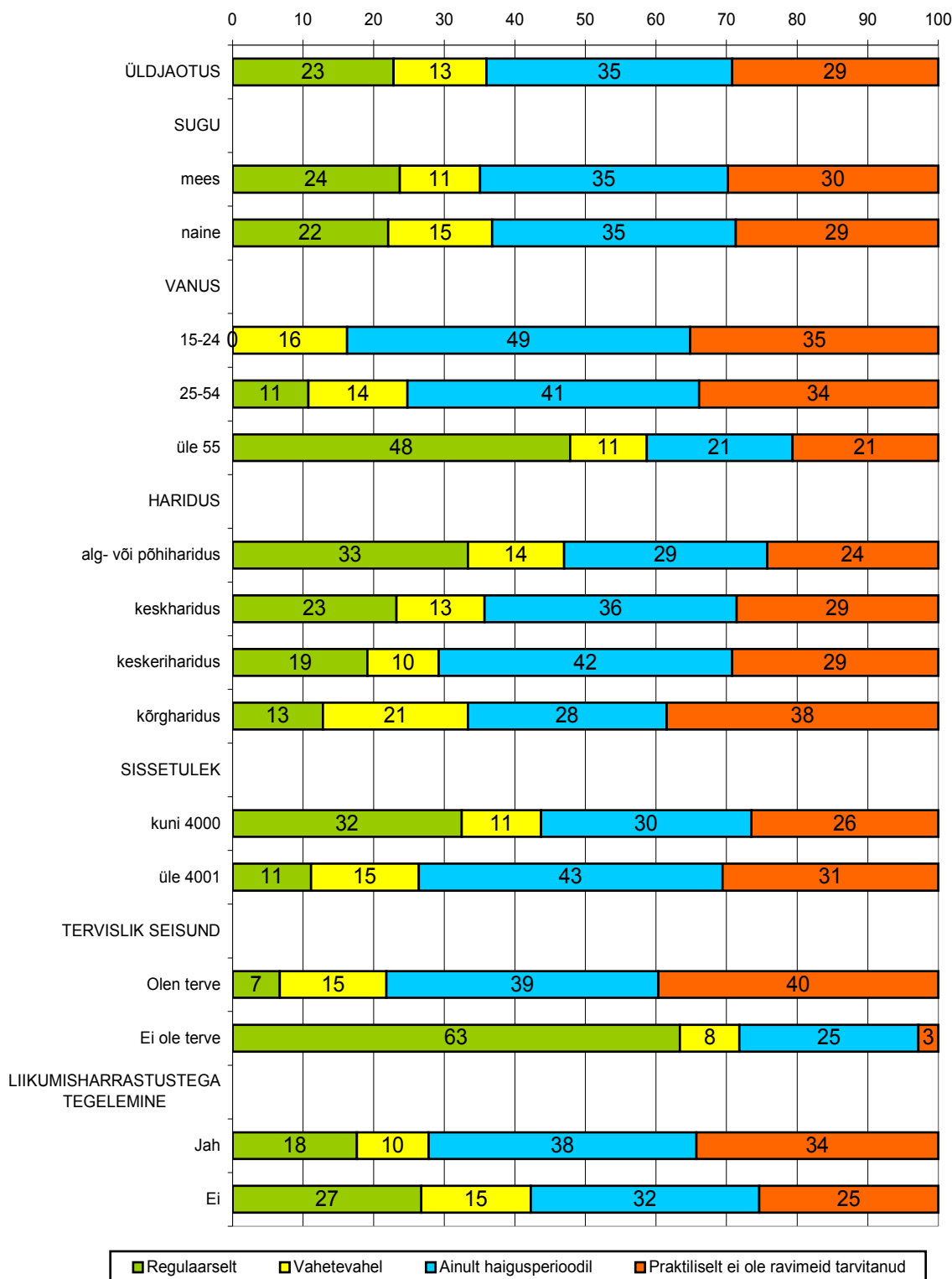
Joonis 9.1. Kuidas hindavad Rakvere elanikud oma tervislikku seisundit?

N=250 (%)

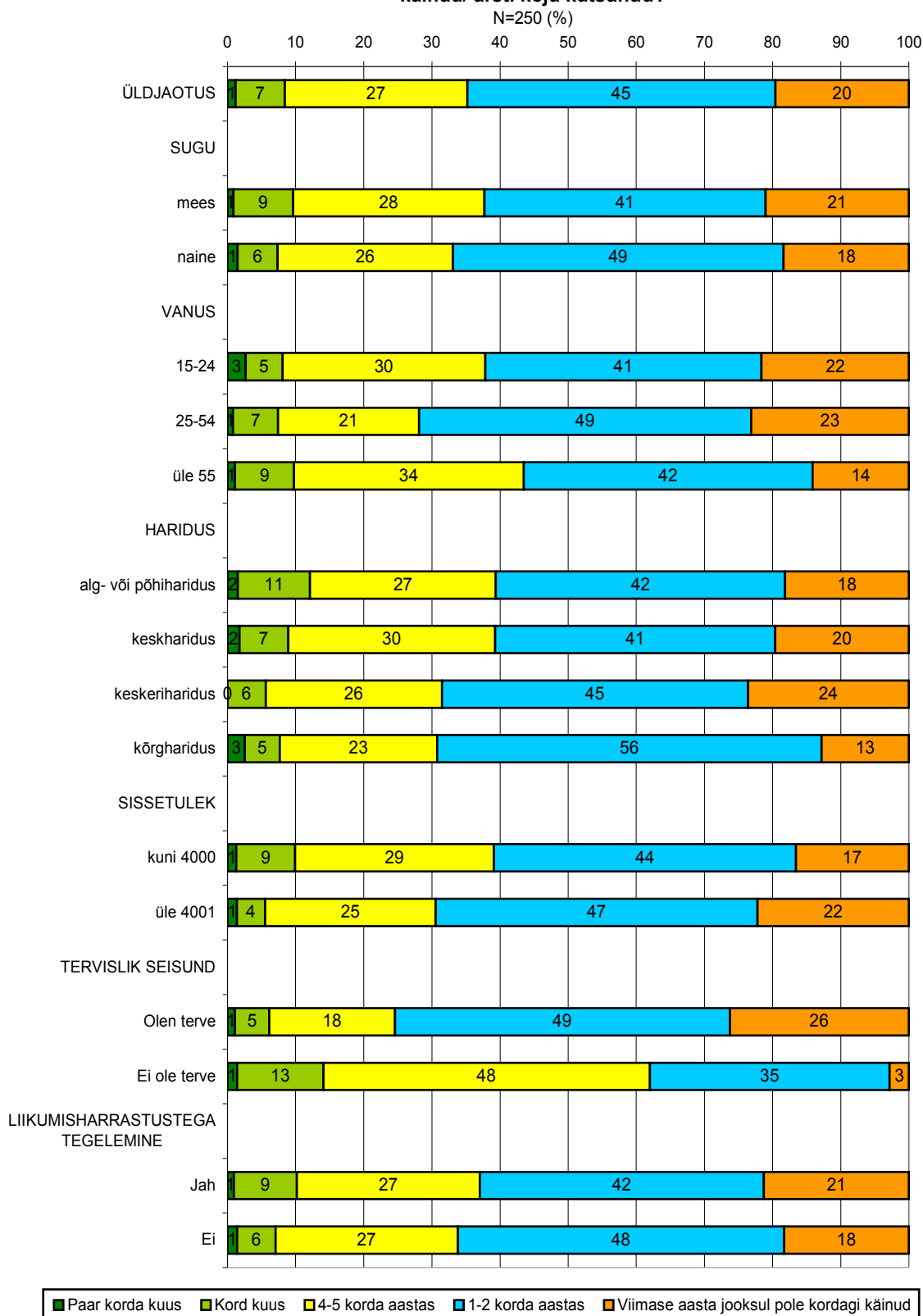


Joonis 9.2. Kui tihti on Rakvere elanikud viimase aasta jooksul ravimeid tarvitanud?

N=250 (%)

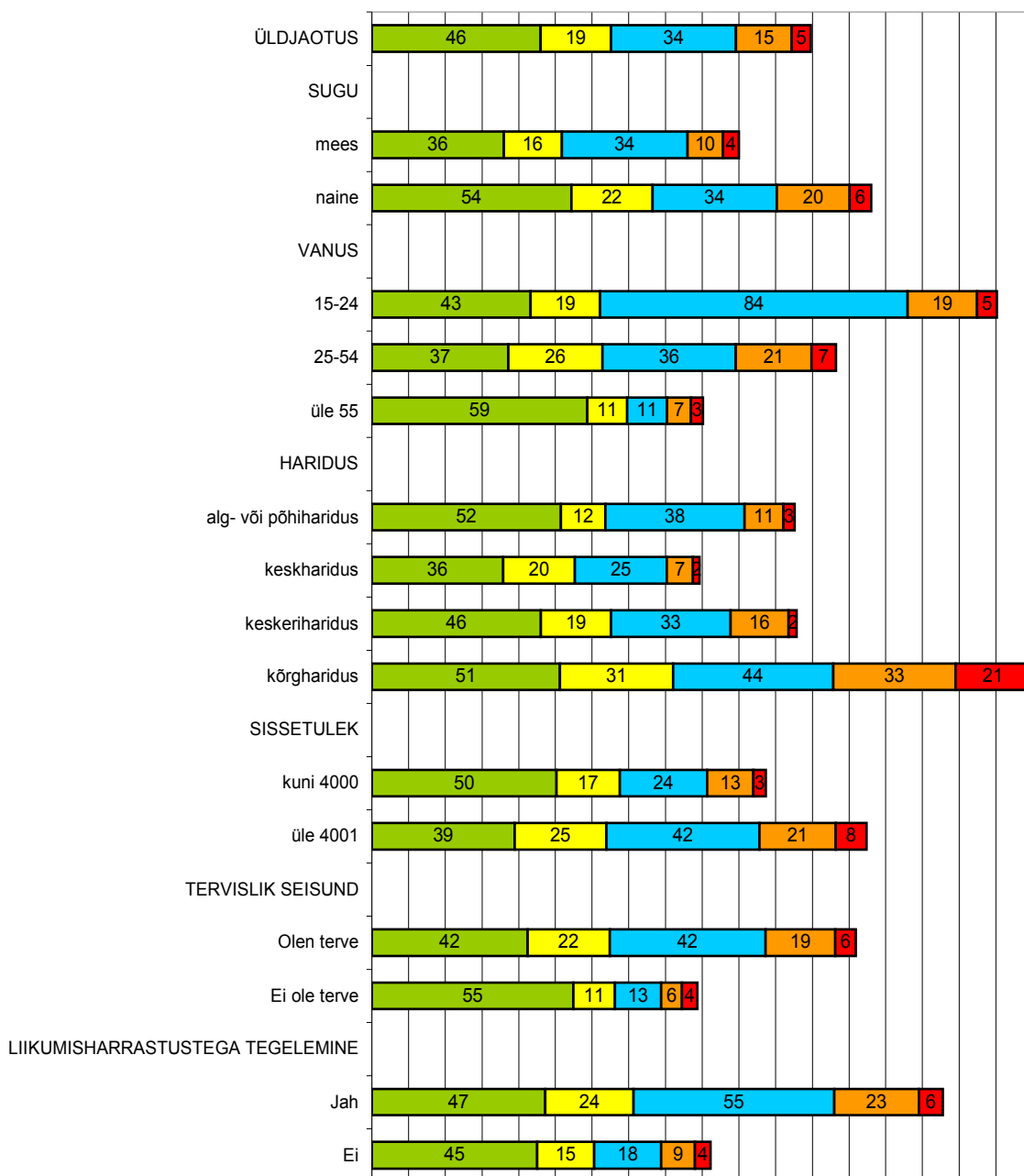


Joonis 9.3. Kui tihti on Rakvere elanikud viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud?



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

N=250 (%)



- Vitamiinid/ toonikud/ toidulisandid
- Massaaž
- Ujula/spordisaal
- Spa - näiteks protseduurid, mullivann, infrapunasaun, soolakamber, valgusteraapia
- Sanatoorium

9.1 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

I. 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 koolieelsesse 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 lahendamiseiga peaksid linnavõimud eelkõige tegelema? Nimetage kaardilt kuni VIIS olulisemat ülesannet! **KAART 2.**

Teedeehitus 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
vähe	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

INTERVJUEERIJAJA, LOE JÄRGNEV TEKST VASTAJALE ETTE

Järgnevalt räägime tervise liikumisest. Tervise liikumise all peame silmas liikuvat eluviisi. Tervise liikumine - 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. Tervise liikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne	1	2	3	4	5
30. Tervise liikumise tutvustamise ja propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda	1	2	3	4	5
31. Tervise liikumise harrastamine on igaühe eraasi	1	2	3	4	5
32. Tervise liikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ülesanne	1	2	3	4	5
33. Tervise liikumise propageerimine on õpetajate ülesanne	1	2	3	4	5
34. Tervise liikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne	1	2	3	4	5

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus	EI OSKA ÖELDA
35. Tervise liikumise propageerimine on poliitikute ülesanne	1	2	3	4	5
36. Tervise liikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast	1	2	3	4	5
37. Meie linn on tervise liikumise jaoks väga sobiv keskkond	1	2	3	4	5
38. Tervise liikumise teematikat ei peaks nii palju tähtsustama, meil on ühiskonnas palju olulisemaid probleeme	1	2	3	4	5

Loen teile ette rea tegevusi. Õelge 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
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 unerohu ega antidepressante	1	2	3	4	5

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

	Kehtib täielikult	Pigem kehtib	Pigem ei kehti	Üldse ei kehti	EI OSKA ÖELDA
54. Toitun regulaarselt ja teadlikult (jälgin toitude kalorsust, süsivesikuid, rasvasust)	1	2	3	4	5

	Kehtib täielikult	Pigem kehtib	Pigem ei kehti	Üldse ei kehti	EI OSKA ÖELDA
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 alkoholiiga	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 unerohu ega antidepressante	1	2	3	4	5

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

	Suureks takistuseks	Mõningaseks takistuseks	Üldiselt ei ole takistuseks	Üldse pole takistuseks	EI OSKA ÖELDA
69. Mul puudub vajalik teave terviseliikumise 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 terviseliikumise nõustaja, asjatundja, kellega konsulteerida	1	2	3	4	5
75. Pole kohti, teid, valgustatud radasid, kus terviseliikumist harrastada	1	2	3	4	5
76. Minu jaoks on vähe mind huvitavat ühistegevust millega liituda	1	2	3	4	5

	Suureks takistuseks	Mõnigaseks takistuseks	Üldiselt ei ole takistuseks	Üldse pole takistuseks	EI OSKA ÖELDA
77. Üldine huvipuudus, terviseliikumine ei huvita mind üldse	1	2	3	4	5
78. Motivatsioonipuudus (ei näe vajadust, pole põhjust) takistab mul terviseliikumist harrastada	1	2	3	4	5
79. Ma olen liiga laisk ja mugav	1	2	3	4	5
80. Terviseliikumisega meie linnas eriti ei tegeleta, see pole populaarne	1	2	3	4	5

81. Milliseid liikuvat elustiili ja terviseliikumist propageerivaid üritusi teie eelistaksite? Nimetage tähtsuse järjekorras kuni kolm teile sobivaimat varianti **KAART 7. KIRJUTA VASTUSEVARIANTIDE NUMBRID TÄHTSUSE JÄRJEKORRAS PAREMPOOLSSESSE 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 edendamiseks seotud keskkonda ja võimalusi parandada? KAART 8. LOE KATEGOORIAD ÜKSHAVAL ETTE

	On piisavalt	On, võiks rohkem olla	Ei ole, võiks olla	Ei ole, aga suur vajadus selle järele	See mind ei huvita	EI OSKA ÖELDA
82. Terviseliikumist tutvustava kirjanduse ja muu info parem kättesaadavus	1	2	3	4	5	6
83. Terviseliikumise 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 (treeninggruppid, 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

	On piisavalt	On, võiks rohkem olla	Ei ole, võiks olla	Ei ole, aga suur vajadus selle järele	See mind ei huvita	EI OS-KA ÕELDA
91. Jalgrattaparkla	1	2	3	4	5	6
92. Jalgrattaparandus	1	2	3	4	5	6
93. Spordivahendite laenus (näiteks käimiskepid, rulluisud, uisud, suusad)	1	2	3	4	5	6
94. Jalgrattalaenus	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
 Pöen 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 HAMBAAARSTI 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		...harrastusega 2	
Praktiliselt iga päev	1	Praktiliselt iga päev	1
2-3 korda nädalas	2	2-3 korda nädalas	2
Kord nädalas	3	Kord nädalas	3
Mõned korrad kuus	4	Mõned korrad kuus	4
Kord kuus.....	5	Kord kuus.....	5
Harvem.....	6	Harvem.....	6

104. Mõeldes viimase aasta peale, millele järgnevast 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:	25-34.....3	107. Milline on Teie haridustase?
mees.....1	35-44.....4	alg- või põhiharidus..... 1
naine..... 2	45-54.....5	keskharidus..... 2
	55-64.....6	kutse-kesk- või keskeriharidus..... 3
	65+.....7	
106. Kui vana Te olete ?		
(TÄISAASTATES) _____ JA KODEERI:		
15-19.....1		
20-24.....2		

kõrgharidus..... 4

108. Mis on Teie peamine tegevusala? **KAART**

9. ÜKS VASTUS

Vabakutseline.....1
 Eraettevõtja.....2
 Talunik.....3
 juhtivtöötaja (tippjuht).....4
 keskastme juht.....5
 spetsialist (kõrgharidusega).....6
 ametnik, teenindaja, spetsialist
 ilma kõrgharidusega.....7
 tööline.....8
 muu.....9
 õpilane, üliõpilane.....10
 pensionär, invaliid.....11
 kodune.....12
 töötu.....13

109. Teie perekonnaseis?

Vallaline..... 1

112. Kui kaua Te olete elanud siin linnas?

alla 3 aasta..... 1
 3-10 aastat..... 2
 üle 10 aasta..... 3
 kogu elu..... 4



abielus, vabaabielus.....2
 lahutatud.....3
 lesk.....4

110. Ülalpeetavate laste arv perekonnas:

1 laps.....1
 2 last.....2
 3 last.....3
 4 ja rohkem last.....4

111. Keskmise sissetulek kuus Teie pere ühe liikme kohta (tulumaks maha arvatud e. neto) –

KAART10.

kuni 2000 kr..... 1
 2001 - 4000 kr.....2
 4001 - 6000 kr.....3
 6001 - 8000 kr.....4
 8001 - 10 000 kr.....5
 üle 10 000 kr.....6
 KEELDUS.....7