

## Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków

Przedruk i rozpowszechnianie  
tej publikacji **w całości** dozwolone  
wyłącznie za zgodą CBOS.  
Wykorzystanie **fragmentów**  
**oraz danych empirycznych**  
wymaga podania źródła

Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 14 stycznia 2016 roku



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

- ▶ Zdrowie jest jednym z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazuje niemal trzy piąte badanych (57%). Wyżej cenione jest jedynie szczęście rodzinne.
- ▶ Polacy niezmiennie są w większości raczej zadowoleni ze swojej kondycji zdrowotnej. Obecnie ponad połowa badanych określa stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry, zaś niezadowolenie wyraża jedynie 9% ankietowanych.
- ▶ Zdaniem Polaków, działaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest właściwe odżywianie się (48% wskazań).
- ▶ Systematycznie i znacząco rośnie przekonanie o popularności prozdrowotnego stylu życia w naszym kraju. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości Polaków o zdrowie zwiększył się w ostatnich czterech latach o 13 punktów procentowych, a w porównaniu z rokiem 1993 wzrósł ponad trzykrotnie (z 19% do 64%). Regularnie rośnie także odsetek osób deklarujących dbałość o własne zdrowie (od 1993 roku wzrost o 27 punktów łącznie).
- ▶ Wprawdzie nadal dominuje przekonanie, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych (obecnie uważa tak 55% badanych), jednak w porównaniu z 2012 rokiem notujemy aż dwukrotnie więcej opinii, że to przede wszystkim państwo i jego odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli (wzrost wskazań z 20% do 41%).



We wrześniowym badaniu<sup>1</sup> zapytaliśmy Polaków o stan ich zdrowia i znaczenie przypisywane zdrowiu w codziennej egzystencji, a także o ich osobiste zaangażowanie na rzecz zdrowego stylu życia oraz opinie na temat skuteczności niektórych zachowań prozdrowotnych. Dzięki powtarzaniu wielu wskaźników w naszych badaniach od 2007 roku, a niektórych nawet od 1993 roku, możemy obserwować, czy i w jakim zakresie zmienia się w Polsce myślenie o zdrowiu oraz zaangażowanie na jego rzecz.

### **ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ**

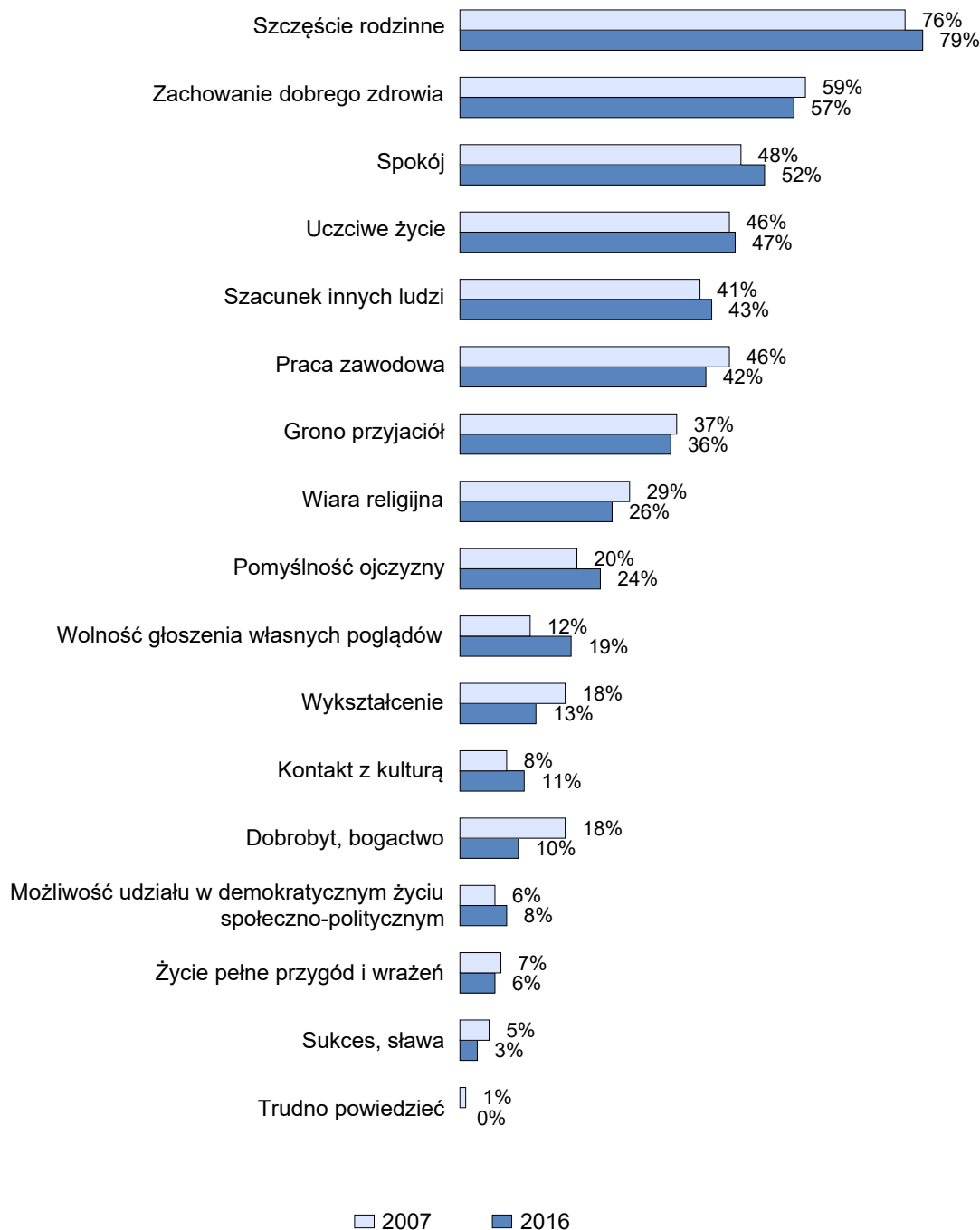
Z deklaracji respondentów wynika, że zdrowie jest jednym z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazuje niemal trzy piąte badanych (57%). Wyżej cenione jest jedynie szczęście rodzinne (79% wskazań).

Mniej więcej połowa ankietowanych za bardzo istotne w codziennej egzystencji uznaje spokój (52%) oraz uczciwe życie (47%). Nieco mniej ważne okazują się: szacunek innych ludzi (43%), praca zawodowa (42%) oraz grono przyjaciół (36%). Mniej więcej co czwarty respondent sądzi, że istotne są wiara religijna (26%) oraz pomyślność ojczyzny (24%), a co piąty – wolność głoszenia własnych poglądów (19%). Na wyraźnie dalszym planie znalazły się: wykształcenie (13%), kontakt z kulturą (11%), dobrobyt i bogactwo (10%), możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym (8%), życie pełne przygód i wrażeń (6%) oraz sukces i sława (3%).

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (316) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 8–15 września 2016 roku na liczącej 981 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

RYS. 1. LUDZIE KIERUJĄ SIĘ W ŻYCIU RÓŻNYMI WARTOŚCIAMI. Z PODANEJ LISTY PROSZĘ WSKAZAĆ NA 5 WARTOŚCI, KTÓRE UWAŻA PAN(I) ZA NAJWAŻNIEJSZE W SWOIM CODZIENNYM ŻYCIU



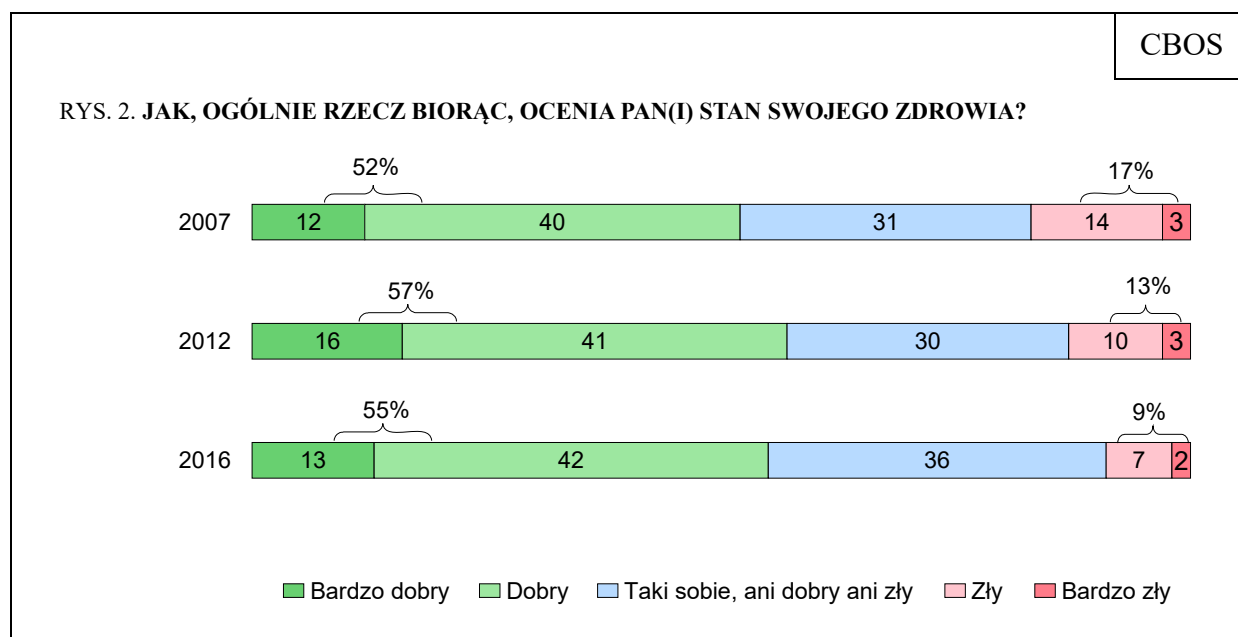
W ciągu ostatnich dziewięciu lat hierarchia wartości cenionych przez Polaków jest dość stała, a zmiany są niewielkie. Obecnie istotnie rzadziej niż w 2007 roku Polacy do najważniejszych wartości w codziennym życiu zaliczają dobrobyt i bogactwo (spadek wskazań o 8 punktów procentowych), wykształcenie (spadek o 5 punktów), pracę zawodową

(spadek o 4 punkty) oraz wiarę religijną (spadek o 3 punkty). Na znaczeniu zyskały natomiast wolność głoszenia własnych poglądów (wzrost o 7 punktów), pomyślność ojczyzny (wzrost o 4 punkty), spokój (wzrost o 4 punkty), szczęście rodzinne (wzrost o 3 punkty) oraz kontakt z kulturą (wzrost o 3 punkty). Zdrowie utrzymało się na drugim miejscu – z minimalnym spadkiem wskazań (o 2 punkty procentowe).

Wartość zdrowia nieco częściej niż inni podkreślają osoby z wyższym wykształceniem, mieszkańcy miast liczących poniżej 20 tys. mieszkańców oraz od 100 tys. do mniej niż 500 tys., a także respondenci niezadowoleni ze swojej sytuacji materialnej. W grupach społeczno-zawodowych zdrowie cenią przede wszystkim renciści, kadra kierownicza i specjaliści wyższego szczebla, pracownicy usług oraz gospodynie domowe (zob. tabela aneksowa 1).

### STAN ZDROWIA POLAKÓW

Polacy nadal są w większości zadowoleni ze swojej kondycji zdrowotnej. Obecnie ponad połowa badanych (55%, spadek o 2 punkty procentowe od 2012 roku) określa stan swojego zdrowia jako co najmniej dobry, w tym co ósmy (13%, spadek o 3 punkty) jest nim bardzo usatysfakcjonowany. Niezadowolenie wyraża 9% ankietowanych (spadek o 4 punkty), a ponad jedna trzecia (36%, wzrost o 6 punktów) ocenia swoje zdrowie jako takie sobie – ani dobre, ani złe.



Ocena stanu zdrowia zróżnicowana jest – co oczywiste – przede wszystkim w zależności od wieku badanych. W grupie osób mających 65 lat i więcej tylko jedna czwarta wyraża zadowolenie ze swojej kondycji zdrowotnej, blisko jedna piąta ocenia ją negatywnie (18%), a ponad połowa (57%) – jako przeciętną. Najmłodszy ankietowany (w wieku od 18 do 34 lat) dość powszechnie deklaruje zadowolenie w tym względzie (80% – 85%) i w zasadzie nie zdarza im się określać stanu swojego zdrowia jako zły lub bardzo zły.

Tabela 1

Wiek respondentów	Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?		
	Dobry	Taki sobie	Zły
	w procentach		
18–24 lata	85	15	0
25–34	80	18	1
35–44	69	25	6
45–54	55	40	4
55–64	38	45	18
65 lat i więcej	25	57	18

O swojej kondycji zdrowotnej stosunkowo najgorzej wypowiadają się renciści (33% deklaracji niezadowolenia) oraz emeryci (16%), a także osoby źle oceniające własne warunki materialne (20%) oraz najslabiej wykształcone (19%) – zob. tabela aneksowa 2.

### DZIAŁANIA PROZDROWOTNE

Zdaniem ankietowanych, zachowaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest właściwe odżywianie się, a więc np. częste spożywanie warzyw i owoców czy ograniczanie tłuszczów zwierzęcych (48% wskazań). Niespełna co trzeci respondent do działań prozdrowotnych zalicza przede wszystkim regularne wizyty u lekarza oraz unikanie sytuacji stresowych (po 30% wskazań), natomiast mniej więcej co czwarty za takie zachowania uznaje w pierwszej kolejności niepalenie papierosów (23%), regularne uprawianie gimnastyki (24%) oraz inne formy aktywności fizycznej, w tym spacerowanie, wycieczki rowerowe itp. (27%). Co dziewiąty ankietowany (11%) jest przekonany, że na poprawę zdrowia może wpływać abstynencja alkoholowa. Za ledwie dwóch na stu badanych (2%) za niezbędne dla zachowania dobrego zdrowia uznaje regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych (zob. tabela aneksowa 3).



RYS. 3. Z PONIŻSZEJ LISTY PROSZĘ WYBRAĆ DWA RODZAJE DZIAŁAŃ, KTÓRE, PANA(I) ZDANIEM, W NAJWIĘKSZYM STOPNIU PRZYCZYNIĄ SIĘ DO POPRAWY ZDROWIA LUDZI



Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania

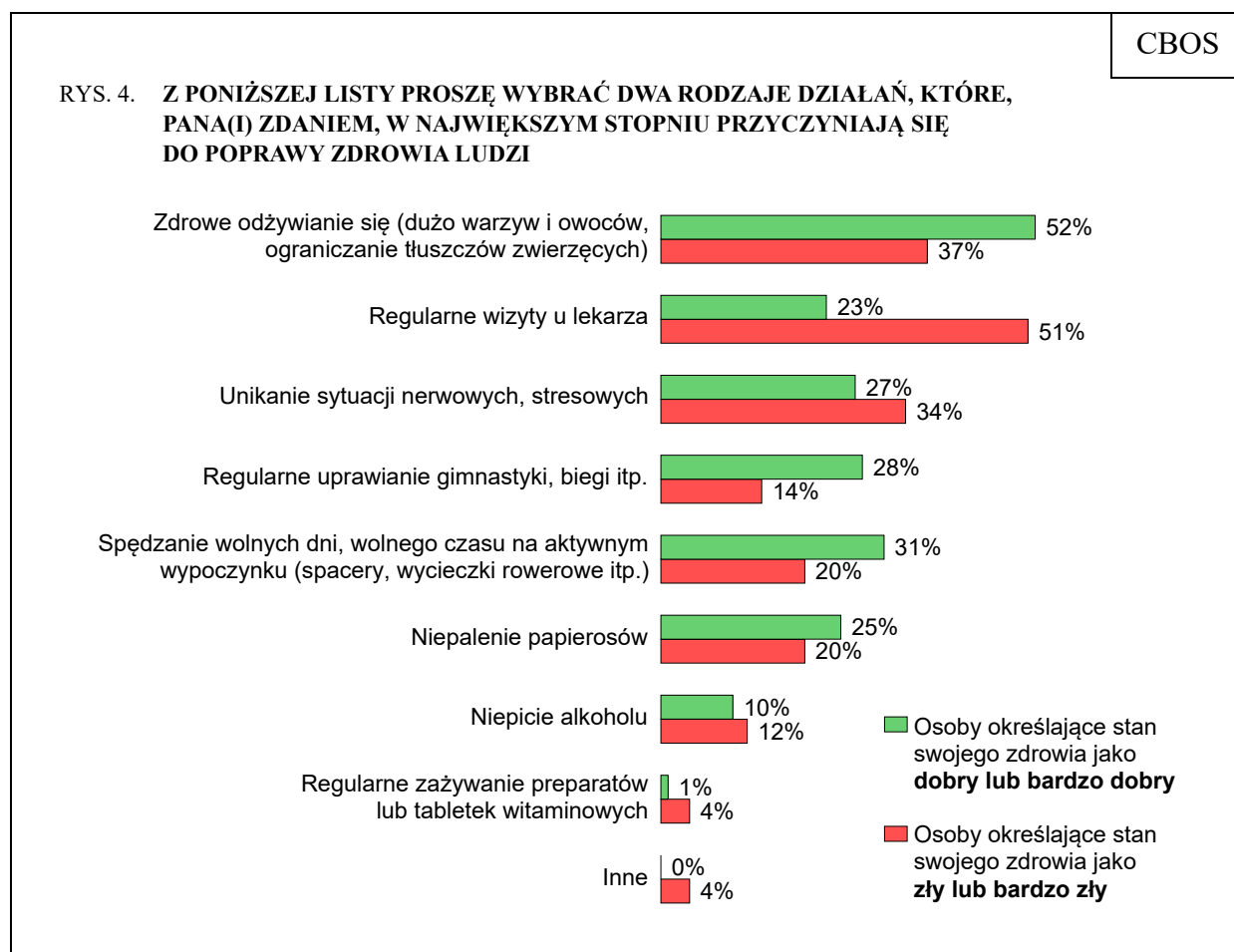
W dłuższej perspektywie trudno zaobserwować jednoznaczny trend wskazujący na systematyczny wzrost lub spadek znaczenia określonych zachowań prozdrowotnych. Od dziewięciu lat ich hierarchia jest podobna, natomiast porównując aktualne wskazania z notowanymi w 1993 roku, można stwierdzić spadek liczby przekonanych, że do poprawy zdrowia ludzi przyczynia się zdrowe odżywianie (z 56% do 48%), wzrosło zaś znaczenie przypisywane w tym kontekście regularnym wizytom u lekarza (z 24% do 30%) oraz systematycznemu uprawianiu gimnastyki, biegów itp. (z 15% do 24%).

Tabela 2

Z poniższej listy proszę wybrać dwa rodzaje działań, które, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi	Wskazania respondentów według terminów badań			
	V 1993	VIII 2007	VII 2012	IX 2016
	w procentach			
Zdrowe odżywianie się (dużo warzyw i owoców, ograniczanie tłuszczów zwierzęcych)	56	43	50	<b>48</b>
Regularne wizyty u lekarza	24	31	34	<b>30</b>
Unikanie sytuacji nerwowych, stresowych	33	30	29	<b>30</b>
Regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.	15	23	25	<b>24</b>
Spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)	28	24	23	<b>27</b>
Niepalenie papierosów	24	30	21	<b>23</b>
Niepicie alkoholu	14	14	9	<b>11</b>
Regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych	2	2	3	<b>2</b>
Inne	1	1	1	0

Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania

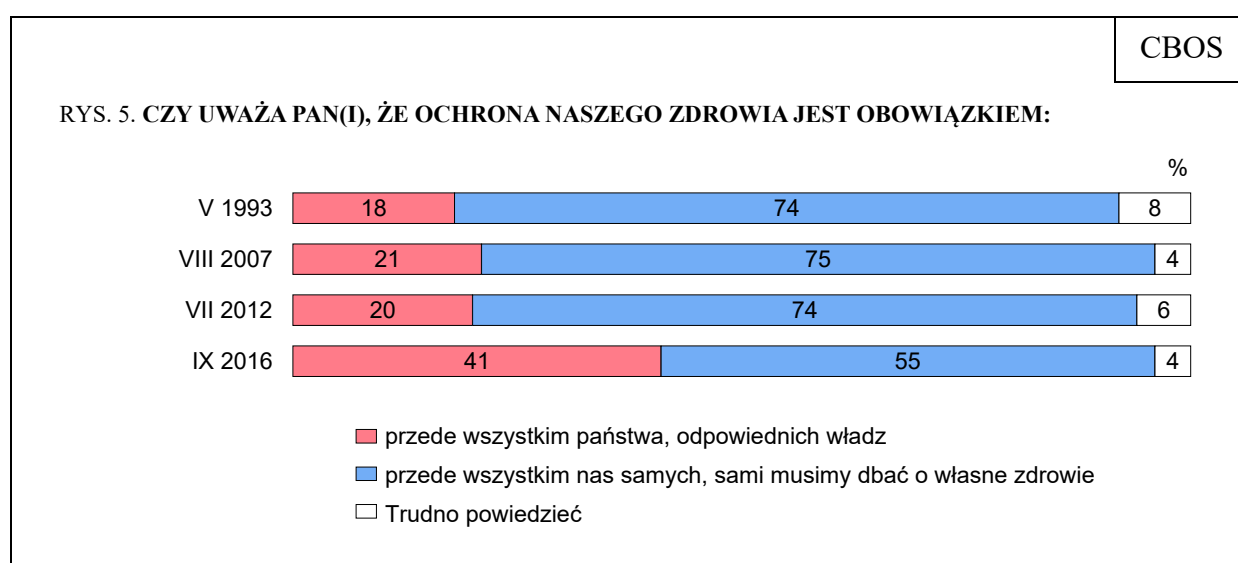
Warto zauważyć, że – tak jak w przypadku wcześniejszych pomiarów – opinie respondentów na temat skuteczności działań prozdrowotnych w znacznym stopniu zależą od ich własnej kondycji zdrowotnej. Osoby oceniające stan swojego zdrowia jako dobry lub bardzo dobry zdecydowanie częściej niż te, które wyrażają niezadowolenie ze swojej kondycji zdrowotnej, stoją na stanowisku, że do poprawy zdrowia w największym stopniu przyczyniają się: odpowiednie odżywianie (różnica 15 punktów procentowych), regularne uprawianie sportu (różnica 14 punktów) oraz spędzanie wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (różnica 11 punktów). Natomiast badani niezadowoleni ze swojego zdrowia zdecydowanie częściej niż osoby niemające w tym względzie powodów do narzekań spośród aktywności prozdrowotnych wymieniają regularne kontrole medyczne (różnica 28 punktów procentowych) oraz unikanie sytuacji stresowych (różnica 7 punktów). Aktywność fizyczna jako działanie prozdrowotne schodzi w tej grupie respondentów zdecydowanie na dalszy plan.



Procenty nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania

## OBOWIĄZEK OCHRONY ZDROWIA

Poglądy Polaków na temat odpowiedzialności za ochronę zdrowia, dotąd stabilne, w ostatnich latach wyraźnie się zmieniły. Wprawdzie nadal dominuje przekonanie, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych – sami musimy dbać o własne zdrowie (obecnie uważa tak 55% badanych), jednak od ostatniego pomiaru (z 2012 roku) podwoił się odsetek opinii, że to przede wszystkim państwo i jego odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli (wzrost wskazań z 20% do 41%). Czterech na stu badanych (4%, spadek o 2 punkty procentowe) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.



O tym, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na państwie, najczęściej przekonane są osoby określające stan swojego zdrowia jako zły lub bardzo zły (54%). Im wyższy poziom zadowolenia z własnego stanu zdrowia, tym częściej podzielane jest przekonanie, że jego ochrona powinna spoczywać przede wszystkim na samych obywatelach – opinię taką wyraża 60% osób zadowolonych ze swojej kondycji zdrowotnej.

Tabela 3

Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?	Czy uważa Pan(i), że ochrona naszego zdrowia jest obowiązkiem:		
	przede wszystkim państwa, odpowiednich władz	przede wszystkim nas samych, sami musimy dbać o własne zdrowie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Dobry	37	60	3
Taki sobie – ani dobry, ani zły	43	52	5
Zły	54	35	11

Oczekiwanie, że to głównie państwo będzie ponosić odpowiedzialność za ochronę zdrowia obywateli, wyrażają przede wszystkim osoby w wieku od 55 do 64 lat (53% wskazań), renciści (54%) i emeryci (50%). Natomiast przeświadczenie, że ochrona własnego zdrowia powinna być w pierwszej kolejności obowiązkiem każdego człowieka, relatywnie częściej wyrażają najmłodszy badani (71% wskazań), w tym uczniowie i studenci (66%), a ponadto respondenci o najwyższych dochodach *per capita* (67%) – zob. tabela aneksowa 4.

### ZDROWY STYL ŻYCIA W POLSCE

Niemal dwie trzecie dorosłych Polaków (64%) uważa, że w naszym kraju popularny jest tzw. zdrowy styl życia, w tym co dziewiąty (11% ogółu) nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Niespełna jedna trzecia (31%) przyznaje natomiast, że dla Polaków dbanie o własne zdrowie nie jest ważne, z czego 3% zdecydowanie zaprzecza, by można było mówić o popularności zdrowego stylu życia w Polsce. Co dwudziesty badany (5%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii.

Przekonanie o popularności prozdrowotnego stylu życia w naszym kraju systematycznie i znacząco rośnie. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości o zdrowie zwiększył się od 2012 roku aż o 13 punktów procentowych, a w porównaniu z rokiem 1993 wzrósł ponad trzykrotnie (z 19% do 64%). Jednocześnie wyraźnie ubywa badanych, którzy uważają, że zdrowy styl życia nie jest w Polsce popularny (od 1993 roku nastąpił spadek odsetka takich opinii o 35 punktów procentowych).

Tabela 4

W wielu krajach popularny jest zdrowy styl życia, polegający na tym, że dbanie o własne zdrowie jest dla ludzi bardzo ważną sprawą. Jak Pan(i) sądzi, czy w Polsce też zdrowy styl życia jest popularny?	Wskazania respondentów według terminów badań							
	V 1993		VIII 2007		VII 2012		IX 2016	
	w procentach							
Zdecydowanie tak	2	19	4	33	7	51	11	64
Raczej tak	17		29		44		53	
Raczej nie	49	66	50	57	38	44	28	31
Zdecydowanie nie	17		7		6		3	
Trudno powiedzieć	15		10		5		5	

Opinię o popularności prozdrowotnych zachowań w polskim społeczeństwie częściej niż inni wyrażają młodsi respondenci – w wieku od 18 do 34 lat (75%–78%), badani dobrze oceniający swoją sytuację materialną (70%) i uzyskujący relatywnie wysokie, choć nie najwyższe dochody *per capita* (70%), a w grupach społeczno-zawodowych przede wszystkim

uczniowie i studenci (87%), personel średniego szczebla (76%), osoby zatrudnione w sektorze usług (77%), prywatni przedsiębiorcy (73%) oraz pracownicy administracyjno-biurowi (72%) – zob. tabela aneksowa 5. Przekonanie o popularności zdrowego stylu życia w Polsce jest wyraźnie częstsze wśród osób deklarujących dbałość o własne zdrowie (67%) niż wśród tych, którzy nie przywiązują zbytnej wagi do tej kwestii (49%).

Tabela 5

Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?	W wielu krajach popularny jest teraz tzw. zdrowy styl życia, polegający na tym, że dbanie o własne zdrowie jest dla ludzi bardzo ważną sprawą. Jak Pan(i) sądzi, czy w Polsce też ten zdrowy styl życia jest popularny?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Tak	67	29	4
Nie	49	48	3
Trudno powiedzieć	31	19	50

### TROSKA O WŁASNE ZDROWIE

Wzrost społecznego przekonania, że dbanie o kondycję zdrowotną jest dla Polaków ważne, wiąże się również w pewnym stopniu ze wzrostem deklaracji dotyczących troski o stan własnego zdrowia. W ciągu ostatnich czterech lat z 81% do 85% wzrósł odsetek badanych uważających się za osoby dbające o swoje zdrowie, w tym z 19% do 24% wzrosła liczba tych, którzy nie mają co do tego wątpliwości. Do braku troski o swoje zdrowie przyznaje się obecnie 14% respondentów (od 2012 roku spadek o 5 punktów procentowych), w tym bardzo nieliczni (1%) składają takie deklaracje w sposób zdecydowany.

Tabela 6

Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?	Wskazania respondentów według terminów badań							
	V 1993		VIII 2007		VII 2012		IX 2016	
	w procentach							
Zdecydowanie tak	14	58	17	80	19	81	24	85
Raczej tak	44		63		62			
Raczej nie	30	38	17	19	17	19	13	14
Zdecydowanie nie	8		2		2			
Trudno powiedzieć	4		1		0		1	

Patrząc z dłuższej perspektywy czasowej warto podkreślić, że od 1993 roku odsetek osób deklarujących dbałość o zdrowie zwiększył się aż o 27 punktów procentowych, w tym o 10 punktów wzrósł odsetek badanych, którzy zdecydowanie twierdzą, że troszczą się o

swoje zdrowie. Jednocześnie liczba respondentów nieangażujących się w działania na rzecz zdrowia zmniejszyła się niemal trzykrotnie (z 38% do 14%).

Do osób dbających o własne zdrowie częściej zaliczają się kobiety niż mężczyźni. Częściej niż inni deklaracje takie składają również osoby najstarsze, a w grupach społeczno-zawodowych uczniowie i studenci, pracownicy średniego szczebla, emeryci i renciści. Z kolei osoby w wieku od 35 do 54 lat, z wykształceniem zasadniczym zawodowym, niezadowoleni ze swojej sytuacji materialnej i niepraktykujący religijnie nieco częściej niż pozostali deklarują brak starań, by zachować dobry stan zdrowia. Biorąc pod uwagę status zawodowy można stwierdzić, że pod względem braku dbałości o własną kondycję wyróżniają się robotnicy (niewykwalifikowani i wykwalifikowani), prywatni przedsiębiorcy oraz kadra kierownicza i specjaliści wyższego szczebla (zob. tabela aneksowa 6).

Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy dbałość Polaków o zdrowie ma charakter raczej profilaktyczny czy też interwencyjny, gdyż zarówno wśród tych, którzy określają stan swojego zdrowia jako dobry, jak i wśród z niego niezadowolonych odsetki osób uważających się za dbające o własne zdrowie są porównywalne (odpowiednio 88% i 85%). Zgodnie z deklaracjami badanych, brakiem zaangażowania w działania prozdrowotne stosunkowo najczęściej cechują się ci, którzy stan swojego zdrowia oceniają jako przeciętny, choć również i w tej grupie zdecydowana większość stwierdza, że dba o własne zdrowie (81% wskazań).

Tabela 7

Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?	Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Dobry	88	11	1
Taki sobie – ani dobry, ani zły	81	18	1
Zły	85	14	1

Realnym wskaźnikiem oceny zdrowia jako wartości nie są jednak deklaracje, lecz codzienne pro- lub antyzdrowotne zachowania badanych, będące wyrazem typowego dla nich stylu życia, który oczywiście wpisany jest w szeroki kontekst uwarunkowań społeczno-kulturowych. Okazuje się, że chociaż zdecydowana większość Polaków deklaruje dbałość o własne zdrowie, faktyczne działania zmierzające do zachowania dobrej kondycji zdrowotnej ciągle nie są zbyt powszechne.

Zdecydowana większość Polaków (88%) nie uprawia żadnego sportu w sposób profesjonalny. Niemal trzy piąte (58%) nigdy lub prawie nigdy nie wykonuje nawet ćwiczeń gimnastycznych ani nie uprawia aerobiku, a ponad jedna trzecia (37%) w ogóle nie podejmuje

aktywności takich jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze, sportowe gry zespołowe itp. Połowie badanych (51%) raczej nie zdarza się zażywać wzmacniających preparatów witaminowych lub ziołowych, a jedna czwarta (23%) nie ma w zwyczaju chodzić profilaktycznie do dentysty. Prawie co piąty dorosły Polak (18%) nigdy lub prawie nigdy nie znajduje czasu na dłuższy (minimum godzinny) spacer, a co jedenasty (9%) nie wykonuje profilaktycznych badań lekarskich.

Tabela 8

Proszę powiedzieć, mniej więcej jak często:	Minimum raz dziennie	Minimum raz na tydzień	Minimum kilka razy w roku	Minimum raz na kilka lat	Nigdy lub prawie nigdy
	w procentach				
– uprawia Pan(i) profesjonalne, intensywne treningi sportowe	1	5	3	3	88
– uprawia Pan(i) ćwiczenia fizyczne, takie jak: gimnastyka, aerobik, siłownia	8	22	10	2	58
– zażywa Pan(i) wzmacniające preparaty witaminowe, ziołowe itp.	15	14	16	4	51
– uprawia Pan(i) takie aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp.	11	34	16	2	37
– chodzi Pan(i) profilaktycznie do dentysty	0	1	35	41	23
– spaceruje Pan(i) co najmniej przez godzinę	33	34	13	2	18
– wykonuje Pan(i) profilaktyczne badania lekarskie (morfologia, USG, EKG itp.)	0	1	31	59	9

Wykluczono odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Ponadto jedna czwarta Polaków (25%) codziennie pali papierosy, niewiele mniejszy odsetek badanych (23%) minimum raz dziennie narażony jest na sytuacje stresowe, a co siódmy (14%) każdego dnia pije słodzone napoje gazowane. Niemal połowa respondentów (49%) minimum raz w tygodniu sypia krócej niż sześć godzin na dobę, w tym dla co dwunastego (8%) regułą jest sen krótszy niż sześciogodzinny. Niemal co drugi ankietowany (46%) co najmniej raz w tygodniu jada posiłek tuż przed snem, w tym dla co jedenastego (9%) jest to stały zwyczaj. Niespełna co trzeci badany (30%) minimum raz w tygodniu jada mniej niż trzy posiłki na dobę, w tym co jedenasty (9%) zwykle nie jada więcej niż dwa razy dziennie. Co czwarty ankietowany (26%) minimum raz w tygodniu spożywa alkohol, a co szesnasty (6%) najrzadziej raz na siedem dni żywi się w restauracjach i barach szybkiej obsługi.

Tabela 10

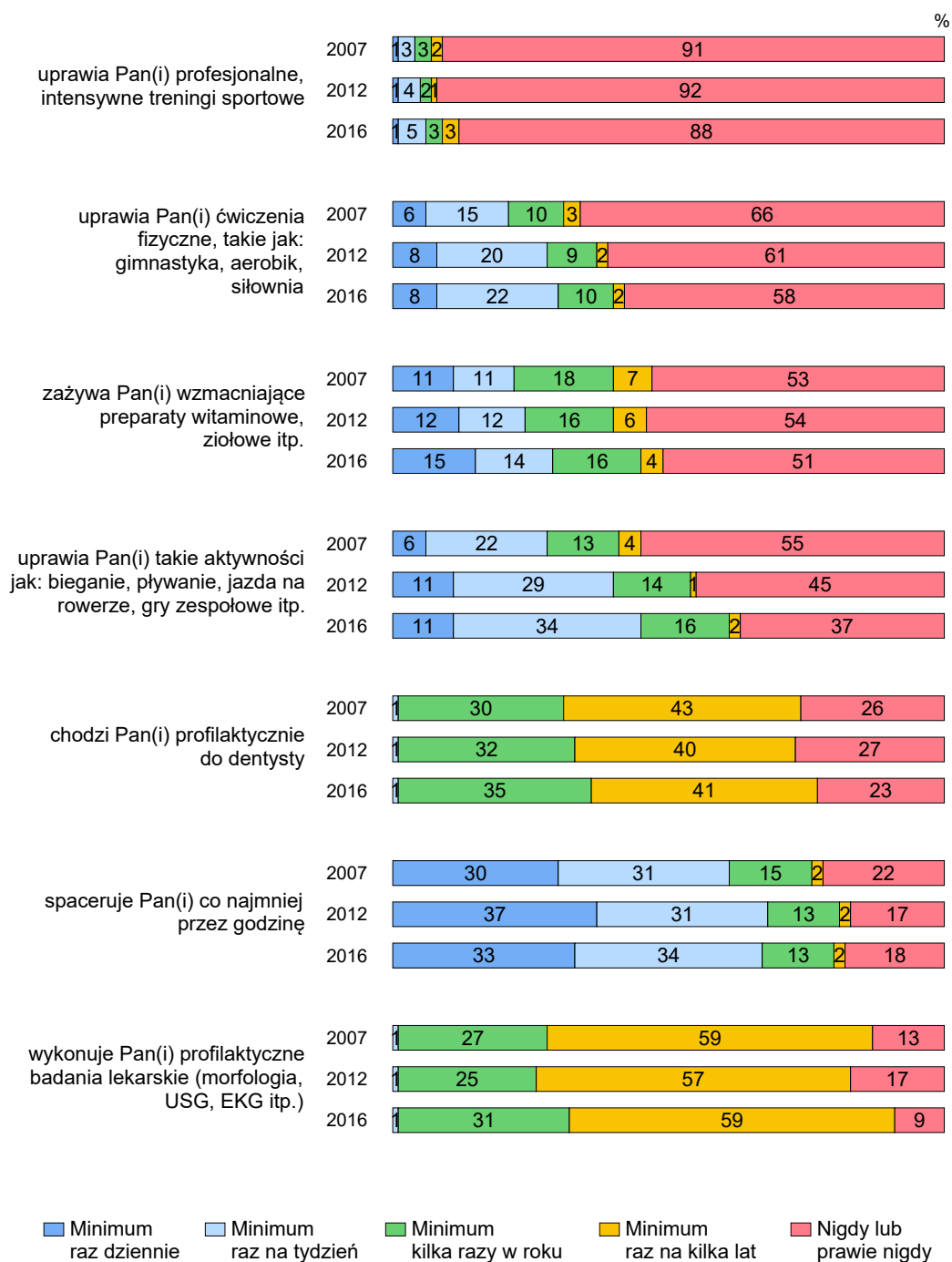
Proszę powiedzieć, mniej więcej jak często:	Minimum raz dziennie	Minimum raz na tydzień	Minimum kilka razy w roku	Minimum raz na kilka lat	Nigdy lub prawie nigdy
	w procentach				
– pije Pan(i) słodzone napoje gazowane	14	27	20	2	37
– miewa Pan(i) sytuacje stresowe	23	47	21	4	5
– zdarza się Panu(i) palić papierosy	25	3	3	2	67
– zdarza się Panu(i) jeść tuż przed snem	9	37	18	2	34
– zdarza się Panu(i) spać krócej niż 6 godzin na dobę	8	41	22	2	27
– zdarza się Panu(i) jeść mniej niż 3 posiłki na dobę	9	21	14	3	53
– zdarza się Panu(i) pić alkohol	2	24	43	4	27
– zdarza się Panu(i) żywić w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC itp.	0	6	36	6	52

Wykluczono odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Okazuje się, że wprawdzie deklarowane konkretne działania prozdrowotne Polaków odbiegają od generalnych deklaracji dbania o własne zdrowie (które są dość powszechne), jednak również w tym zakresie dają się zaobserwować pewne konkretne zmiany wskazujące na coraz bardziej prozdrowotny styl życia Polaków. W stosunku do roku 2012 wzrosła liczba respondentów mniej lub bardziej regularnie wykonujących profilaktyczne badania lekarskie (z 83% do 91%), chodzących zapobiegawczo do dentysty (z 73% do 77%), podejmujących takie aktywności jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy sportowe gry zespołowe (z 55% do 63%), uczęszczających na zajęcia fitness lub siłownię (z 39% do 42%), a także trenujących w sposób bardziej profesjonalny (z 8% do 12%).

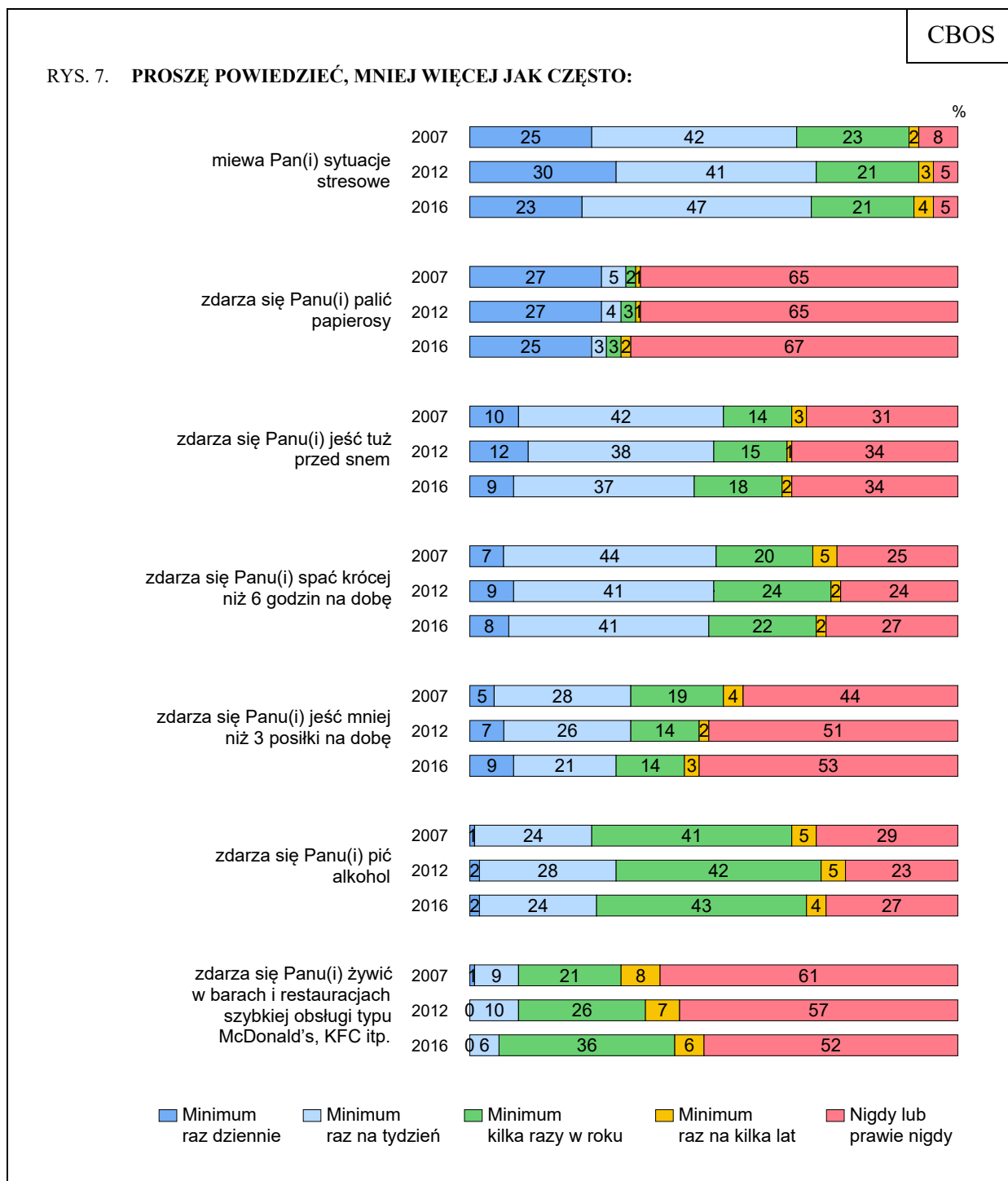


RYS. 6. PROSZĘ POWIEDZIEĆ, MNIEJ WIĘCEJ JAK CZĘSTO:



Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Z badania wynika, że minimalnie zmniejsza się także skłonność Polaków do zachowań antyzdrowotnych, o czym świadczy nieco mniejsza niż cztery lata temu deklarowana częstość doświadczania sytuacji stresowych, palenia papierosów, picia alkoholu, jedzenia tuż przed snem czy też żywienia się w restauracjach i barach szybkiej obsługi, choć należy zauważyć, iż generalnie odsetek osób, którym zdarza się jeść w tego typu lokalach gastronomicznych, systematycznie wzrasta.



Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”



Zdrowie niezmiennie utrzymuje się na czele najbardziej cenionych przez Polaków wartości, a przekonanie o popularności prozdrowotnego stylu życia systematycznie i znacząco rośnie. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości Polaków o swoje zdrowie wzrósł od roku 1993 ponad trzykrotnie (z 19% do 64%), zaś odsetek ankietowanych określających samych siebie jako dbających o zdrowie zwiększył się w tym czasie z 58% do 85%. Opinie te, co prawda, nie do końca przekładają się na deklaracje konkretnych zachowań prozdrowotnych, ale również i w tym wymiarze można zauważyć pewną poprawę. Przybywa Polaków deklarujących m.in. mniej lub bardziej profesjonalne uprawianie sportu i innych aktywności fizycznych.

Większa wyrażana dbałość o własne zdrowie związana jest ze spadkiem odsetka respondentów niezadowolonych ze swojej kondycji zdrowotnej (z 17% w 2007 roku do 7% obecnie). Co jednak ciekawe, wprawdzie nadal dominuje przekonanie, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa głównie na nas samych, jednak w porównaniu z rokiem 2012 aż dwukrotnie więcej jest opinii, że to przede wszystkim państwo i jego odpowiednie władze powinny troszczyć się o zdrowie obywateli (wzrost wskazań z 20% do 41%). Stanowisko takie wyrażane jest tym częściej, im gorsza jest ocena własnej kondycji zdrowotnej.

Opracował  
Rafał BOGUSZEWSKI

Tabela 1

		Ludzie kierują się różnymi wartościami w życiu. Z podanej listy proszę wskazać na 5 wartości, które uważa Pan(i) za najważniejsze w swoim codziennym życiu															Liczba osób	
		Dobrobyt, bogactwo	Grono przyjaciół	Kontakt z kulturą	Możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym	Pomyślność ojczyzny	Praca zawodowa	Spokój	Sukces, sława	Szacunek innych ludzi	Szczęście rodzinne	Uczciwe życie	Wiara religijna	Wolność głoseń własnych poglądów	Wykształcenie	Zachowanie dobrego zdrowia		Życie pełne przygód i wrażeń
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
Ogółem		10	36	11	8	24	42	52	3	43	79	47	26	19	13	57	6	981
Płeć	Mężczyźni	14	38	11	10	27	46	54	3	40	74	46	21	20	11	50	9	462
	Kobiety	6	34	12	6	21	38	49	2	46	84	47	29	18	15	63	4	519
Wiek	18–24 lata	18	53	14	3	18	39	43	5	49	73	38	17	22	38	42	13	76
	25–34	13	44	10	9	15	50	54	4	43	82	43	17	20	15	56	9	190
	35–44	11	39	9	9	17	56	55	0	41	76	42	20	19	10	62	7	184
	45–54	9	36	11	8	21	55	49	3	40	87	49	29	18	9	54	5	148
	55–64	10	30	13	8	29	32	53	3	40	82	44	29	22	11	60	4	178
	65 lat i więcej	4	25	12	9	38	22	51	3	47	74	57	37	15	10	58	2	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	10	30	9	5	20	44	57	4	47	79	48	29	14	15	50	5	392
	Miasto do 19 999	8	36	7	6	26	44	53	5	42	76	50	30	16	6	65	4	145
	20 000 – 99 999	11	42	11	9	23	43	48	1	41	81	50	20	19	15	59	8	217
	100 000 – 499 999	11	37	15	10	32	37	46	1	37	79	41	25	25	14	64	7	149
	500 000 i więcej mieszk.	10	44	24	20	24	33	41		35	80	37	17	38	13	59	8	78
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	10	24	7	3	17	28	57	4	52	77	59	36	11	12	53	4	195
	Zasadnicze zawodowe	12	32	6	9	27	48	56	2	45	76	44	27	12	10	53	7	240
	Średnie	7	42	17	8	27	45	53	3	39	81	44	21	22	14	53	7	300
	Wyższe	11	43	13	12	22	43	41	1	37	82	43	23	29	17	68	7	246

Tabela 1 cd.

		Ludzie kierują się różnymi wartościami w życiu. Z podanej listy proszę wskazać na 5 wartości, które uważa Pan(i) za najważniejsze w swoim codziennym życiu															Liczba osób	
		Dobrobyt, bogactwo	Grono przyjaciół	Kontakt z kulturą	Możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym	Pomyślność ojczyzny	Praca zawodowa	Spokój	Sukces, sława	Szacunek innych ludzi	Szczęście rodzinne	Uczciwe życie	Wiara religijna	Wolność głoszenia własnych poglądów	Wykształcenie	Zachowanie dobrego zdrowia		Życie pełne przygód i wrażeń
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		%
Ogółem		10	36	11	8	24	42	52	3	43	79	47	26	19	13	57	6	981
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	14	40	12	12	16	48	42	1	39	82	46	21	32	12	69	9	114
	Średni personel, technicy	9	53	6	13	29	61	43	4	43	86	37	22	20	6	46	7	35
	Pracownicy adm.-biurowi	9	50	10	8	15	64	50	3	38	77	31	30	14	18	55	5	61
	Pracownicy usług	7	44	9	8	18	60	43	1	43	85	43	16	26	13	67	11	64
	Robotnicy wykwalifikowani	13	44	9	6	20	62	56	5	31	80	46	24	15	8	51	11	104
	Robotnicy niewykwalifik.	16	48	8	4	19	51	61	5	45	83	31	22	7	16	51	7	41
	Rolnicy	10	23	11	11	34	41	64	3	50	81	53	32	10	11	47	3	53
	Pracujący na własny rach.	13	42	18	9	10	52	52		40	78	50	16	26	7	52	10	44
	Bezrobotni	14	34	17	11	30	42	49	7	54	76	31	16	19	19	47	6	38
	Emeryci	6	25	12	9	38	20	56	2	46	77	52	36	18	10	56	2	244
	Renciści	7	20	12	7	25	22	59	3	39	71	55	29	20	13	70	2	63
	Uczniowie i studenci	20	55	19	3	15	26	39	3	42	73	47	23	24	49	34	14	39
Gospodynie domowe i inni	9	34	6	4	9	46	50	1	50	85	54	16	13	15	65	3	81	
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	8	41	7	10	20	58	46	2	39	88	42	28	16	12	61	7	123
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	11	40	11	14	16	58	52	2	45	77	44	16	22	12	58	5	83
	sekt. prywat. poza rolnict.	14	47	11	6	17	57	49	2	37	79	42	20	25	11	56	10	252
	prywatnym gosp. rolnym	11	26	14	8	32	44	64	2	43	77	53	33	10	15	46	3	63

Tabela 1 cd.

		Ludzie kierują się różnymi wartościami w życiu. Z podanej listy proszę wskazać na 5 wartości, które uważa Pan(i) za najważniejsze w swoim codziennym życiu															Liczba osób	
		Dobrobyt, bogactwo	Grono przyjaciół	Kontakt z kulturą	Możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym	Pomyślność ojczyzny	Praca zawodowa	Spokój	Sukces, sława	Szacunek innych ludzi	Szczęście rodzinne	Uczciwe życie	Wiara religijna	Wolność głoszona własnych poglądów	Wykształcenie	Zachowanie dobrego zdrowia		Życie pełne przygód i wrażeń
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		%
Ogółem		10	36	11	8	24	42	52	3	43	79	47	26	19	13	57	6	981
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	12	31	4	4	14	51	60	1	51	82	51	28	15	13	53	5	107
	Od 650 zł do 999 zł	7	35	10	8	21	42	55	3	46	82	44	27	19	14	56	5	119
	Od 1000 zł do 1399 zł	12	30	10	10	22	40	57	3	48	83	49	24	17	12	52	8	130
	Od 1400 zł do 1999 zł	12	39	9	10	35	41	50	3	46	80	49	32	17	10	52	7	141
	2000 zł i więcej	12	46	19	13	26	42	42	4	34	82	36	21	25	10	63	4	143
Ocena własnych war. mater.	Złe	24	27	12	13	17	43	51	6	39	66	27	21	26	14	67	5	62
	Średnie	9	34	11	7	26	39	50	1	44	78	48	27	19	14	55	6	385
	Dobre	10	38	11	9	23	44	53	3	43	82	48	25	19	13	57	7	534
Udział w prakt. Religijnych	Kilka razy w tygodniu	5	29	4	11	48	40	40		26	79	58	75	19	5	46	6	39
	Raz w tygodniu	8	32	10	6	26	38	51	3	46	83	50	40	14	12	51	5	447
	1-2 razy w miesiącu	15	43	15	6	18	42	52	4	47	78	50	11	17	20	58	5	142
	Kilka razy w roku	11	41	12	11	21	47	54	2	37	78	38	9	27	13	68	8	216
	W ogóle nie uczestniczy	12	36	12	12	20	46	53	2	41	72	43	6	25	13	60	10	129
Poglądy polityczne	Lewica	13	42	14	9	23	46	56	5	35	71	49	15	26	8	63	8	161
	Centrum	11	38	14	11	22	48	50	2	46	84	43	19	18	16	55	6	259
	Prawica	8	33	9	9	33	35	46	3	42	81	53	38	20	13	52	5	292
	Trudno powiedzieć	9	34	10	4	16	41	56	2	46	78	40	25	14	14	60	7	261

Tabela 2

		Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) stan swojego zdrowia?			Liczba osób
		Dobry	Taki sobie, ani dobry, ani zły	Zły	
		%	%	%	
Ogółem		55	36	9	981
Płeć	Mężczyźni	56	34	9	462
	Kobiety	55	37	9	519
Wiek	18–24 lata	85	15		76
	25–34	80	18	1	190
	35–44	69	25	6	184
	45–54	55	40	4	148
	55–64	38	45	18	178
	65 lat i więcej	25	57	18	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	55	37	8	392
	Miasto do 19 999	46	40	14	145
	20 000 – 99 999	60	32	8	217
	100 000 – 499 999	53	36	11	149
	500 000 i więcej mieszk.	65	30	4	78
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	32	50	19	195
	Zasadnicze zawodowe	49	41	9	240
	Średnie	62	32	6	300
	Wyższe	72	23	5	246
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	78	17	5	114
	Średni personel, technicy	68	29		35
	Pracownicy adm.-biurowi	73	22	5	61
	Pracownicy usług	76	23	1	64
	Robotnicy wykwalifikowani	68	30	2	104
	Robotnicy niewykwalifik.	58	37	6	41
	Rolnicy	70	25	5	53
	Pracujący na własny rach.	64	36		44
	Bezrobotni	55	36	9	38
	Emeryci	28	56	16	244
	Renciści	13	54	33	63
	Uczniowie i studenci	79	21		39
	Gospodynie domowe i inni	61	29	10	81
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	70	25	4	123
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	74	24	2	83
	sekt. pryw. poza rolnict.	71	26	3	252
	prywatnym gosp. rolnym	68	27	4	63
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	47	46	7	107
	Od 650 zł do 999 zł	55	38	7	119
	Od 1000 zł do 1399 zł	60	26	14	130
	Od 1400 zł do 1999 zł	52	38	10	141
	2000 zł i więcej	69	28	3	143
Ocena własnych war. mater.	Złe	41	39	20	62
	Średnie	42	46	12	385
	Dobre	67	28	5	534
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	57	36	7	39
	Raz w tygodniu	54	39	7	447
	1–2 razy w miesiącu	57	35	8	142
	Kilka razy w roku	59	30	12	216
	W ogóle nie uczestniczy	54	32	14	129
Poglądy polityczne	Lewica	52	39	8	161
	Centrum	57	35	8	259
	Prawica	58	35	7	292
	Trudno powiedzieć	53	35	13	261

Tabela 3

		Z poniższej listy proszę wybrać dwa rodzaje działań, które, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi:									Liczba osób
		regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.	regularne wizyty u lekarza	unikanie sytuacji nerwowych, stresowych	niepalenie papierosów	niepicie alkoholu	regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych	spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)	zdrowe odżywianie się (dużo warzyw i owoców, ograniczanie tłuszczów zwierzęcych)	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	
Ogółem		24	30	30	23	11	2	27	48	1	981
Płeć	Mężczyźni	26	27	30	29	11	1	29	42	1	462
	Kobiety	22	33	31	18	12	2	24	53	1	519
Wiek	18–24 lata	43	23	20	22	13		27	47	1	76
	25–34	33	21	27	18	12	1	31	52		190
	35–44	25	24	32	28	9		29	47	0	184
	45–54	25	30	30	24	9	2	30	43	1	148
	55–64	16	34	31	25	13	2	27	45	0	178
	65 lat i więcej	11	43	35	21	13	2	17	49	1	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	20	35	26	28	14	2	23	42	1	392
	Miasto do 19 999	26	33	28	18	10	2	26	54		145
	20 000 – 99 999	27	23	33	19	9	1	29	55		217
	100 000 – 499 999	32	28	35	22	6	1	28	43	1	149
	500 000 i więcej mieszk.	12	26	38	19	15	1	33	52		78
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	18	44	28	24	14	3	20	39	1	195
	Zasadnicze zawodowe	20	39	27	24	14	1	22	44	1	240
	Średnie	28	24	35	22	11	1	29	45		300
	Wyższe	27	18	29	23	7	1	32	61	0	246
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. Z wyższym wyksz.	33	18	28	21	3		40	56		114
	Średni personel, technicy	33	31	22	17	8	5	35	46		35
	Pracownicy adm.-biurowi	28	21	27	22	11	2	31	54		61
	Pracownicy usług	36	33	22	23	10		18	56		64
	Robotnicy wykwalifikowani	29	23	30	29	15	1	30	38		104
	Robotnicy niewykwalifik.	15	30	29	27	8	2	41	36	5	41
	Rolnicy	11	29	36	48	22	1	11	38		53
	Pracujący na własny rach.	32	30	26	27	4		29	45		44
	Bezrobotni	35	26	33	21	11		21	48		38
	Emeryci	12	41	35	20	12	3	20	50	1	244
	Renciści	19	45	23	23	19	1	15	43		63
	Uczniowie i studenci	45	21	22	23	12		30	40	2	39
	Gospodynie domowe i inni	18	27	39	13	13	1	35	49		81



Tabela 3 cd.

		Z poniższej listy proszę wybrać dwa rodzaje działań, które, Pana(i) zdaniem, w największym stopniu przyczyniają się do poprawy zdrowia ludzi:								Liczba osób	
		regularne uprawianie gimnastyki, biegi itp.	regularne wizyty u lekarza	unikanie sytuacji nerwowych, stresowych	niepalenie papierosów	niepicie alkoholu	regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych	spędzanie wolnych dni, wolnego czasu na aktywnym wypoczynku (spacery, wycieczki rowerowe itp.)	zdrowe odżywianie się (dużo warzyw i owoców, ograniczanie tłuszczów zwierzęcych)		Trudno powiedzieć
		%	%	%	%	%	%	%	%		
Ogółem		24	30	30	23	11	2	27	48	1	981
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	29	22	25	19	6	2	33	61		123
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	32	27	27	19	11	1	37	39		83
	sekt. prywat. poza rolnict.	29	24	28	27	8	0	31	46	1	252
	prywatnym gosp. rolnym	15	28	33	43	25	1	11	38	1	63
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	20	30	37	22	13	2	26	39	2	107
	Od 650 zł do 999 zł	29	35	24	30	13	1	18	48		119
	Od 1000 zł do 1399 zł	21	24	28	27	15	2	28	49	1	130
	Od 1400 zł do 1999 zł	23	32	32	23	7	2	32	46		141
	2000 zł i więcej	28	22	37	21	10		32	47		143
Ocena własnych war. mater.	Złe	25	38	35	25	6		13	40	3	62
	Średnie	22	31	29	23	15	2	23	47	1	385
	Dobre	25	29	30	23	10	2	31	49		534
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	23	33	16	13	13	3	38	61		39
	Raz w tygodniu	21	34	29	24	13	2	24	48	1	447
	1-2 razy w miesiącu	19	25	28	26	11	1	31	54		142
	Kilka razy w roku	26	29	33	25	9	1	28	44	0	216
	W ogóle nie uczestniczy	34	24	37	19	12	1	23	40	1	129
Poglądy polityczne	Lewica	23	33	32	20	9	2	29	50		161
	Centrum	23	28	31	24	11	1	32	47	0	259
	Prawica	24	32	31	24	11	1	23	47	1	292
	Trudno powiedzieć	24	30	27	23	14	2	24	47	1	261

Tabela 4

		Czy uważa Pan(i), że ochrona naszego zdrowia jest obowiązkiem:			Liczba osób
		przede wszystkim państwa, odpowiednich władz	przede wszystkim nas samych, sami musimy dbać o własne zdrowie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		41	55	4	980
Płeć	Mężczyźni	41	55	4	462
	Kobiety	40	55	5	518
Wiek	18–24 lata	27	71	2	76
	25–34	35	61	3	190
	35–44	36	62	2	184
	45–54	38	58	4	148
	55–64	53	45	3	177
	65 lat i więcej	46	44	10	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	40	54	6	392
	Miasto do 19 999	43	53	4	144
	20 000 – 99 999	40	58	2	217
	100 000 – 499 999	41	54	6	149
	500 000 i więcej mieszk.	38	60	2	78
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	41	54	5	195
	Zasadnicze zawodowe	47	50	4	239
	Średnie	38	58	5	300
	Wyższe	38	58	4	246
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	35	62	3	114
	Średni personel, technicy	38	62		35
	Pracownicy adm.-biurowi	42	55	4	61
	Pracownicy usług	34	63	3	64
	Robotnicy wykwalifikowani	39	58	3	104
	Robotnicy niewykwalifik.	38	57	5	41
	Rolnicy	36	60	4	53
	Pracujący na własny rach.	33	62	5	44
	Bezrobotni	44	54	2	38
	Emeryci	50	43	6	244
	Renciści	54	40	6	62
	Uczniowie i studenci	31	66	3	39
	Gospodynie domowe i inni	29	66	5	81
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	45	54	2	123
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	31	64	5	83
	sekt. pryw. poza rolnict.	35	61	4	252
	prywatnym gosp. rolnym	36	57	7	63
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	35	61	4	107
	Od 650 zł do 999 zł	39	58	3	119
	Od 1000 zł do 1399 zł	43	54	3	130
	Od 1400 zł do 1999 zł	51	46	3	141
	2000 zł i więcej	29	67	4	143
Ocena własnych war. mater.	Złe	49	50	1	62
	Średnie	45	51	4	385
	Dobre	37	58	5	533
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	39	55	7	39
	Raz w tygodniu	40	55	5	446
	1–2 razy w miesiącu	46	51	3	142
	Kilka razy w roku	44	54	2	216
	W ogóle nie uczestniczy	33	61	5	129
Poglądy polityczne	Lewica	37	60	3	161
	Centrum	43	53	4	259
	Prawica	45	51	4	292
	Trudno powiedzieć	36	58	6	260

Tabela 5

		W wielu krajach popularny jest zdrowy styl życia, polegający na tym, że dbanie o własne zdrowie jest dla ludzi bardzo ważną sprawą. Jak Pan(i) sądzi, czy w Polsce też zdrowy styl życia jest popularny?			Liczba osób
		Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		64	31	5	981
Płeć	Mężczyźni	61	34	5	462
	Kobiety	67	28	4	519
Wiek	18–24 lata	75	24	1	76
	25–34	78	21	1	190
	35–44	65	30	5	184
	45–54	66	31	3	148
	55–64	58	37	4	178
	65 lat i więcej	51	38	10	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	62	32	6	392
	Miasto do 19 999	64	28	8	145
	20 000 – 99 999	66	32	2	217
	100 000 – 499 999	69	27	4	149
	500 000 i więcej mieszk.	61	39		78
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	56	30	14	195
	Zasadnicze zawodowe	64	32	4	240
	Średnie	68	30	2	300
	Wyższe	66	33	1	246
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	64	34	2	114
	Średni personel, technicy	76	24		35
	Pracownicy adm.-biurowi	72	28		61
	Pracownicy usług	77	23		64
	Robotnicy wykwalifikowani	68	31	1	104
	Robotnicy niewykwalifik.	64	28	9	41
	Rolnicy	60	34	5	53
	Pracujący na własny rach.	73	27		44
	Bezrobotni	68	25	7	38
	Emeryci	54	38	7	244
	Renciści	48	37	15	63
	Uczniowie i studenci	87	11	1	39
	Gospodynie domowe i inni	65	27	8	81
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	69	30	1	123
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	67	32	1	83
	sekt. pryw. poza rolnict.	72	27	2	252
	prywatnym gosp. rolnym	62	30	8	63
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	66	27	7	107
	Od 650 zł do 999 zł	65	34	1	119
	Od 1000 zł do 1399 zł	67	24	8	130
	Od 1400 zł do 1999 zł	70	28	2	141
	2000 zł i więcej	60	40	0	143
Ocena własnych war. mater.	Złe	53	33	14	62
	Średnie	58	37	6	385
	Dobre	70	27	3	534
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	56	39	6	39
	Raz w tygodniu	65	30	4	447
	1–2 razy w miesiącu	67	29	4	142
	Kilka razy w roku	66	30	4	216
	W ogóle nie uczestniczy	55	37	8	129
Poglądy polityczne	Lewica	55	42	3	161
	Centrum	74	24	1	259
	Prawica	63	33	4	292
	Trudno powiedzieć	60	30	10	261

Tabela 6

		Czy uważa się Pan(i) za osobę dbającą o własne zdrowie?			Liczba osób
		Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		85	14	1	981
Płeć	Mężczyźni	80	19	2	462
	Kobiety	90	10	0	519
Wiek	18–24 lata	87	12	1	76
	25–34	87	13		190
	35–44	81	19		184
	45–54	77	20	3	148
	55–64	86	13	0	178
	65 lat i więcej	90	8	2	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	86	13	2	392
	Miasto do 19 999	89	11	1	145
	20 000 – 99 999	84	16	0	217
	100 000 – 499 999	84	16		149
	500 000 i więcej mieszk.	81	18	1	78
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	87	10	2	195
	Zasadnicze zawodowe	79	20	1	240
	Średnie	87	12	0	300
	Wyższe	87	13		246
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	80	20		114
	Średni personel, technicy	92	8		35
	Pracownicy adm.-biurowi	88	12		61
	Pracownicy usług	84	16		64
	Robotnicy wykwalifikowani	72	27	1	104
	Robotnicy niewykwalifik.	78	22		41
	Rolnicy	80	14	5	53
	Pracujący na własny rach.	80	20		44
	Bezrobotni	86	11	2	38
	Emeryci	92	8	1	244
	Renciści	91	6	3	63
	Uczniowie i studenci	92	6	2	39
	Gospodynie domowe i inni	87	13		81
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	88	12		123
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	76	24		83
	sekt. pryw. poza rolnict.	78	21	0	252
	prywatnym gosp. rolnym	78	17	5	63
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	83	17		107
	Od 650 zł do 999 zł	86	14	1	119
	Od 1000 zł do 1399 zł	84	16		130
	Od 1400 zł do 1999 zł	87	12	1	141
	2000 zł i więcej	81	19		143
Ocena własnych war. mater.	Złe	74	22	4	62
	Średnie	85	14	1	385
	Dobre	86	13	0	534
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	91	9		39
	Raz w tygodniu	89	10	1	447
	1–2 razy w miesiącu	82	17	1	142
	Kilka razy w roku	80	18	1	216
	W ogóle nie uczestniczy	80	20		129
Poglądy polityczne	Lewica	83	17		161
	Centrum	86	14		259
	Prawica	87	11	2	292
	Trudno powiedzieć	83	15	2	261