

**Министерство здравоохранения Нижегородской области
ГБУЗ МНО «Нижегородский областной центр медицинской профилактики»**

**Анкета
на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний**

Уважаемый респондент!

Обведите номера выбранных Вами ответов на вопрос анкеты.

Возраст:

| | |
|---------------|---|
| 18 – 24 лет | 1 |
| 25 – 44 года | 2 |
| 45 – 64 года | 3 |
| Старше 65 лет | 4 |

Пол:

| | | | |
|---------|---|---------|---|
| мужчина | 1 | женщина | 2 |
|---------|---|---------|---|

Сфера деятельности:

| | |
|---------------------------|---|
| Сотрудник администрации | 1 |
| Специалист | 2 |
| Производственный работник | 3 |
| Вспомогательный работник | 4 |

Каких принципов здорового питания Вы придерживаетесь?

| | |
|--|----|
| Употребляю умеренное количество соли | 1 |
| Употребляю умеренное количество сахара и сладостей | 2 |
| Употребляю ежедневно около 400 грамм фруктов и овощей (не считая картофеля) | 3 |
| Обращаю внимание на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках, упаковках) или при приготовлении пищи | 4 |
| При выборе способа приготовления пищи отдаю предпочтение варке и тушению | 5 |
| Употребляю рыбу минимум два раза в неделю | 6 |
| Ежедневно употребляю кисломолочные продукты | 7 |
| Выпиваю не менее двух литров чистой воды в день | 8 |
| Никаких не придерживаюсь | 9 |
| Другое (укажите) | 10 |

Как часто вы употребляете следующие продукты:

| Продукты | Ежедневно | Несколько раз в день | Несколько раз в месяц | Не употребляю |
|---|-----------|----------------------|-----------------------|---------------|
| Сладкие газированные напитки и покупные соки | | | | |
| Соленья | | | | |
| Копченые продукты | | | | |
| Снеки (чипсы, сухарики и т.д.) | | | | |
| Консервы | | | | |
| Сосиски, вареные колбасы | | | | |
| Фастфуд (гамбургеры, хот-доги, шаурма и т.д.) | | | | |

3. Что бы Вы предложили для улучшения питания на предприятии?

4. Какие виды физической активности Вы используете?

| Виды физической активности | Ежедневно | Раз в неделю | Несколько раз в неделю | Раз в месяц | Несколько раз в месяц | Не занимаюсь |
|--|-----------|--------------|------------------------|-------------|-----------------------|--------------|
| Утренняя зарядка | | | | | | |
| Ходьба не менее 1 часа в день | | | | | | |
| Бег | | | | | | |
| Ходьба на лыжах (бег на коньках) | | | | | | |
| Езда на велосипеде | | | | | | |
| Плавание | | | | | | |
| Посещение спортивных секций (тренажерного зала, фитнес-комплекса и т.д.) | | | | | | |
| Другое (укажите): | | | | | | |

5. Какими видами физической активности Вы бы хотели заняться?

| | |
|--|---|
| Утренняя зарядка | 1 |
| Ходьба не менее 1 часа в день | 2 |
| Бег | 3 |
| Ходьба на лыжах (бег на коньках) | 4 |
| Езда на велосипеде | 5 |
| Плавание | 6 |
| Посещение спортивных секций (тренажерного зала, фитнес-комплекса и т.д.) | 7 |
| Другое (укажите) | 8 |

6. Что мешает Вам повысить свою двигательную активность?

| | |
|-------------------------------------|---|
| Отсутствие свободного времени | 1 |
| Нет желания | 2 |
| Ничего, я веду активный образ жизни | 3 |
| Другое (укажите) | 4 |

7. Проводите ли Вы ежедневно гимнастику на рабочем месте?

| | |
|-----|---|
| Да | 1 |
| Нет | 2 |

8. Сколько времени в течение рабочего дня Вы проводите сидя?

| | |
|---|---|
| Практически весь рабочий день | 1 |
| До 4 часов в течение рабочего дня | 2 |
| Моя работа предполагает постоянную физическую активность в течение рабочего дня | 3 |

9. Что бы Вы предложили для увеличения физической активности работников предприятия?

10. Как можно охарактеризовать Вас по отношению к курению?

| | |
|------------------------|---|
| Никогда не курил(а) | 1 |
| Курил(а), но бросил(а) | 2 |
| Курю | 3 |

11. Если Вы курите, что Вам мешает бросить курить?

| | |
|--|---|
| Не хватает силы воли | 1 |
| Нет желания бросать курить | 2 |
| Не вижу опасности в постоянном курении | 3 |
| Другое (укажите) | 4 |

12. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

| | |
|------------------------------|---|
| Ежедневно | 1 |
| 1 раз в неделю | 2 |
| 1-2 раза в месяц | 3 |
| Очень редко (2-3 раза в год) | 4 |
| Не употребляю | 5 |

**13. Если Вы употребляете алкоголь, какое количество порций Вы выпиваете за один раз?
(1 порция = 1 рюмке крепкого алкоголя или 0,5 литра пива или 1 бокалу вина)**

| | |
|-------------------|---|
| Не более 2 порций | 1 |
| 2-4 порции | 2 |
| Более 4 порций | 3 |

14. Как Вы оцениваете в настоящее время состояние Вашего здоровья в целом?

| | |
|--------------------|---|
| Отличное | 1 |
| Хорошее | 2 |
| Удовлетворительное | 3 |
| Плохое | 4 |

15. Имеются ли у Вас хронические заболевания?

| | |
|---------|---|
| Да | 1 |
| Нет | 2 |
| Не знаю | 3 |

16. Если «да», состоите ли Вы под наблюдением у врача в поликлинике?

| | |
|-----|---|
| Да | 1 |
| Нет | 2 |

17. Что бы Вы предложили для улучшения состояния здоровья работников предприятия?

| |
|--|
| Разнообразить ассортимент блюд в столовой на предприятии |
| Ввести производственную гимнастику |
| Обеспечивать информационным материалом работников по профилактике заболеваний и принципам здорового образа жизни |
| Проводить массовые мероприятия по оздоровлению работников в свободное от работы время |
| Другое (укажите) |

18. Обедаете ли Вы в столовой на предприятии?

| | |
|-----|---|
| Да | 1 |
| Нет | 2 |

19. Если нет, то почему?

| | |
|---|---|
| Нехватка времени | 1 |
| Не устраивает стоимость | 2 |
| Не устраивает ассортимент | 3 |
| Беру еду из дома, предпочитаю только домашнее | 4 |

20. Удовлетворены ли Вы социально-бытовыми помещениями?

| | | |
|----------------------|----|-----|
| Помещения | Да | Нет |
| Туалет | | |
| Помещение для отдыха | | |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| Комната для приема пищи | | |
| Душевые | | |
| Другое (укажите): | | |

21. Объективные данные

Артериальное давление

| | |
|------------------------------------|---|
| Норма (менее 140/90 мм.рт.ст.) | 1 |
| Повышенное (выше 140/90 мм.рт.ст.) | 2 |

| | |
|--------------------|--|
| Рост - | |
| Вес - | |
| Окружность талии - | |

Общий холестерин

| | |
|------------------------------|---|
| Норма (менее 5 ммоль/л) | 1 |
| Выше нормы (более 5 ммоль/л) | 2 |

Сахар

| | |
|--------------------------------|---|
| Норма (менее 6,1 ммоль/л) | 1 |
| Выше нормы (более 6,1 ммоль/л) | 2 |

22. В каких программах Вы бы хотели участвовать?

| | |
|--|---|
| Программа с целью снижения веса | 1 |
| Программа по отказу от курения | 2 |
| Программы, направленные на профилактику стрессовых состояний | 3 |
| Прочее (укажите) | 4 |

23. Какие темы лекций с медицинскими специалистами были бы интересны Вам?

| | |
|--|----|
| Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний | 1 |
| Профилактика онкологических заболеваний | 2 |
| Профилактика ВИЧ-инфицирования | 3 |
| Профилактика наркомании | 4 |
| Профилактика алкоголизма | 5 |
| Здоровое питание | 6 |
| Мужское здоровье | 7 |
| Женское здоровье | 8 |
| Отношения детей и родителей | 9 |
| Прочее (укажите) | 10 |

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!