

# Paikkonna tervisemõjurite uuring 2011

## Jõgevamaa raport

Analüüsiraporti koostas Tervise Arengu Instituut (TAI) koostöös Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuuringute keskusega (RAKE). Raport on valminud Euroopa Sotsiaalfondi kaasrahastamisel 2013. aastal.

Raporti koostajad: Karl Viilmann (TAI)  
Kerly Espenberg (RAKE)  
Katrín Humal (RAKE)  
Jürgen Lina (RAKE)  
Oliver Nahkur (RAKE)  
Tarmo Puolokainen (RAKE)

Raporti koostajad soovivad tänada uuringu planeerimise ja teostamise erinevates etappides, perioodil 2010-2013 osalenud inimesi: Laura Aaben, Anneken Metsoja, Maali Käbin, Krystiine Liiv, Eha Nurk, Aire Trummal, Tiia Pertel, Ardo Matsi, Mare Ruuge (TAI).

# SISUKORD

Sisukord .....	3
Sissejuhatus .....	4
Metoodika .....	5
Vastajate taust .....	6

## TULEMUSED

1. Terviseseisund .....	7
2. Toitumine .....	21
3. Alkohol .....	26
4. Suitsetamine .....	36
5. Narkootikumid .....	43
6. Sotsiaalsed suhted .....	47
7. Vaimne tervis .....	53
8. Kehaline aktiivsus .....	56
9. Seksuaaltervis .....	64
10. Turvalisus ja ohutus .....	68

## LISAD

Lisa 1. Terviseseisund .....	72
Lisa 2. Toitumine .....	76
Lisa 3. Alkohol .....	78
Lisa 4. Suitsetamine .....	81
Lisa 5. Narkootikumid .....	84
Lisa 6. Sotsiaalsed suhted .....	85
Lisa 7. Vaimne tervis .....	90
Lisa 8. Kehaline aktiivsus .....	91
Lisa 9. Seksuaaltervis .....	95
Lisa 10. Turvalisus ja ohutus .....	96

## SISSEJUHATUS

Käesolevas raport annab ülevaate Jõgevamaa elanike terviseseisundist, tervisekäitumisest ja tervist mõjutavatest teguritest, tuginedes 2011. aastal läbiviidud Paikkonna<sup>1</sup> terviseõjurite uuringu andmetele.

Paikkonna terviseõjurite uuringu eesmärgiks on suurendada kohalike teadlikkust oma paikkonna elanike tervisekäitumisest ja seda mõjutavatest teguritest. Andmeid on võimalik kasutada kohalike rahvatervise tegevuste planeerimisel ja elluviimisel.

Uuringu andmed koguti postiküsitluse meetodil. Küsitleti elanikke vanuses 15-70 eluaastat, 77 Eesti kohalikust omavalitsusest. Valimi üldmaht oli 9668 isikut, lõplikuks uuringu tagasiside määraks kujunes 43,8% (vastajaid 4239). Jõgevamaalt osales uuringus 270 inimest.

Uuringu ankeet koosnes 10 peatükist:

1. terviseseisund
2. toitumine
3. alkoholi tarvitamine
4. tubaka tarvitamine
5. narkootikumide tarvitamine
6. sotsiaalsed suhted
7. vaimne tervis
8. kehaline aktiivsus
9. seksuaaltervis
10. turvalisus ja ohutus

Raportis on välja toodud maakonna andmed nimetatud peatükkide kaupa. Esmalt on esitatud näitaja jaotused uuringus osalenud omavalitsustes koos maakonna ja Eesti keskmisega. Seejärel on kirjeldatud maakonna keskmise näitaja olulisimaid erisusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes ning analüüsitud uuritava näitaja seoseid teiste tunnustega. Raporti lisana on esitatud näitajate protsentuaalsed jaotused sotsiaal-demograafiliste taustatunnuste kategooriate lõikes.

Paikkonna terviseõjurite uuring viidi läbi Euroopa Sotsiaalfondi raamprogrammi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2013“, raames.

<sup>1</sup> Paikkond – maavalitsuse või ühe või mitme kohaliku omavalitsuse territoorium koos seal elavate inimestega.

Allikas: Kasmel, A., Lipand, A., 2007. Tervisedenduse teooria ja praktika I. Sissejuhatus salutoloogiasse. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

## METOODIKA

Paikkonna terviseõjurite uuringu üldkogumi moodustasid rahvastikuregistris registreeritud Eesti elanikud vanuses 15-70 aastat. 2010. aasta 1. detsembri seisuga kuulus sellesse rühma 1 001 216 inimest.

Uuringu teoreetiline üldvalim oli 10 000 inimest, valimi lõplikuks suuruseks kujunes 9668 inimest. Uuringu territoriaalse üldkogumi moodustasid Eesti 226 kohaliku omavalitsust (edaspidi KOV). Igast maakonnast kaasati uuringusse 3-6 KOVi. Valimi koostamisel arvestati iga valimisse haaratud KOVi soolis-vanusest jaotust järgnevates vanusgruppides: 15-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-70 aastat.

Uuringu valim põhineb kohalike omavalitsuste tüpoloogial, mille aluseks on Eesti asustussüsteemi keskuste hierarhia ja KOVi asend Eesti regionaalses süsteemis. Lähtudes tüüpilistest erinevustest elanike elukeskkonnas ja elulaadis ning kohalike tervise-, sotsiaalse kaitse ja vaba aja teenuste iseloomus, eristatakse kuus tüüpi KOV üksusi<sup>2</sup>:

Tüüp 1: **Pealinn** (Tallinn)

Tüüp 2: **Regionaalsed keskused** (Tartu, Narva, Kohtla-Järve, Pärnu)

Tüüp 3: **Maakonnakeskused** (v.a. Tallinn, Tartu ja Pärnu)

Tüüp 4: **Suuremate keskuste vahetu tagamaa**. Siia kuuluvad KOVid, mis piirnevad suuremate keskustega, aga samuti ajalooliselt keskustega seotud satelliitlinnad (Saue, Maardu, Narva-Jõesuu ja Sindi).

Tüüp 5: **Piirkondlikud linnalised keskused**. Siia kuuluvad suuremate keskuste tagamaast väljapool asuvad KOVid, mille suurima asula (piirkondlikud keskused) elanike arv on vähemalt 1000 inimest (Harjumaal vähemalt 2000).

Tüüp 6: **Maavallad ja mikrolinnad**. Siia kuuluvad KOVid, mis ei kuulu teistesse tüüpidesse.

Uuringu andmed on kaalutud vastavalt soole ja vanusele (vanusgrupid: 15-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-70 aastat), arvestades omavalitsusüksuste ja maakondade rahvastiku jaotust. Uuringu andmete kaalumisel on arvestatud Eesti rahvastiku näitajaid, sh rännet seisuga 01.12.2010.

Igas peatükis on välja toodud põhinäitajate jaotus: soo, vanuse ja hariduse lõikes, kui ei ole märgitud teisiti. Teiste sotsiaal-demograafiliste tunnuste seosed on esitatud vaid siis, kui esines suuri erinevusi. Põhinäitajate omavaheliste seoste (nt alkoholi tarvitamine ja tervise enesehinnang) statistilist olulisust on kontrollitud kasutades hii-ruut testi, olulisuse nivooks on  $P < 0,05$ .

Uuringu käigus arvatud suhtarvud on esitatud komakohtadeta. See tähendab, et arvud on ümardatud kuni ühelisteneni. Sellest tulenevalt võib raporti joonistel ja tabelites esineda olukordi, kus protsentide summa ühe tunnuse kategooriate lõikes ei tule täpselt 100%, vaid hoopis 99% või 101%.

Analüüsis on läbivalt kasutatud järgmisi vanusegruppide nimetusi: noored – 15-34 aastased, keskealised – 35-54 aastased ja vanemaealised – 55-70 aastased. Tööturu staatuse järgi loetakse mitteaktiivseteks vastajaid, kes küsimustiku täitmise hetkel olid: õpilased, üliõpilased, kodused või mittetöötavad pensionärid.

Analüüsis on kasutatud mõistet ostujõud, mis on arvatud sõltuvalt sellest, kas vastajad said koheselt, järelmaksuga või ei saanud üldse endale lubada järgnevaid kaupu: tolmuimeja (95 eurot), külmkapp (350 eurot), televiisor (640 eurot).

<sup>2</sup> Sepp, V. (2011). Paikkonna terviseõjurite uuringu valim. Konsultatsiooni- ja koolituskeskus Geomedia, Tartu. Tellija: Tervise Arengu Instituut.

## VASTAJATE TAUST

Jõgevamaalt kaasati küsitluse kokku viis omavalitsusüksust: linnadest Mustvee ja Jõgeva ning valdadest Jõgeva, Pala ja Puurmani. Omavalitsuse tüüp, valim, vastajate arv ja tagasiside määr on esitatud haldusüksuste lõikes tabelis 0.1.

**Tabel 0.1.** Valimi maht uuringus osalenud haldusüksuste lõikes

	Eesti	Jõgevamaa	Jõgeva linn	Jõgeva vald	Mustvee linn	Pala vald	Puurmani vald
<b>KOV tüüp</b>	-	-	Tüüp 3	Tüüp 4	Tüüp 5	Tüüp 6	Tüüp 6
<b>Valim</b>	9668	590	124	120	115	115	116
<b>Vastajate arv</b>	4239	270	54	68	49	47	52
<b>Tagasiside määr</b>	44%	46%	44%	57%	43%	41%	45%

Järgnevalt on esitatud ülevaade elanikkonna taustast (tabel 0.2). Võrreldes omavalitsusi võib välja tuua järgmised erinevused:

- ▶ Pala vallas on vastajate hulgas kõige enam mehi (68%);
- ▶ Puurmani vallas on vastajate hulgas kõige enam naisi (53%);
- ▶ Jõgeva vallas on vastajate hulgas kõige enam noori (46%);
- ▶ Jõgeva linnas on vastajate hulgas kõige enam keskealisi (40%);
- ▶ Mustvee linnas on vastajate hulgas kõige enam vanemaealisi (30%);
- ▶ Pala vallas on kõige enam alg- või põhiharidusega vastajaid (45%);
- ▶ Puurmani vallas on kõige enam keskharidusega vastajaid (54%);
- ▶ Jõgeva linnas on kõige enam kõrgharidusega vastajaid (21%);
- ▶ Jõgeva vallas ja Puurmani vallas on kõige enam töötavaid vastajaid (61%);
- ▶ Pala vallas on kõige enam töötuid vastajaid (14%);
- ▶ Mustvee linnas on kõige enam mitteaktiivseid vastajaid (55%).

**Tabel 0.2.** Jõgevamaa vastajate jagunemine sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes, %\*

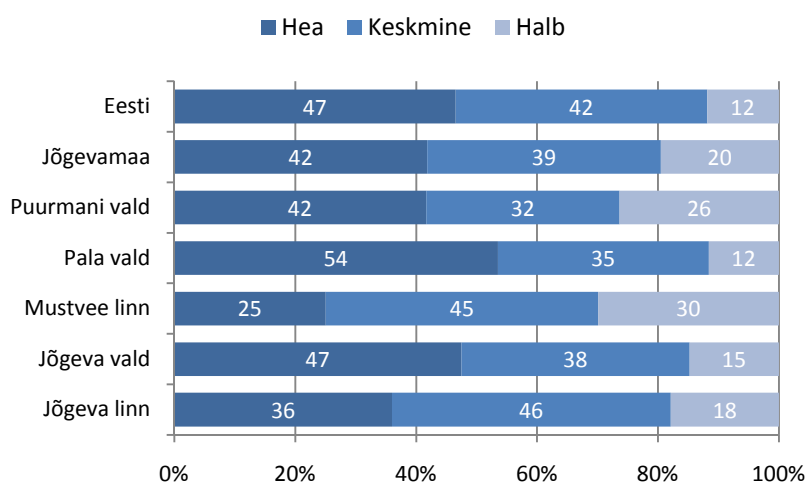
	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Eesti</b>	48	52	39	37	24	26	45	30	63	5	32
<b>Jõgevamaa</b>	53	47	41	34	25	36	47	16	57	6	37
<b>Jõgeva linn</b>	49	51	35	40	25	43	36	21	56	6	38
<b>Jõgeva vald</b>	51	49	46	33	22	30	53	17	61	6	32
<b>Mustvee linn</b>	57	43	38	32	30	39	45	16	43	2	55
<b>Pala vald</b>	68	32	45	30	24	45	43	13	55	14	31
<b>Puurmani vald</b>	47	53	37	36	27	31	54	15	61	3	36

\*Suhtarvud on arvutatud uuringu kaalutud andmete põhjal.

# 1. TERVISE SEISUND

## 1.1. TERVISE ENESEHINNANG

Vastajatel paluti anda hinnang oma tervisele. Tegu on inimese enda tunnetusega oma tervisliku seisundi kohta. Kui Eestis keskmiselt hindab oma tervist heaks 47% vastajatest, siis Jõgevamaal on näitaja madalam – 42% (joonis 1.1). Omavalitsuste lõikes esineb tervise enesehinnangus samuti erisusi. Pala vallas hindab oma seisundit heaks 54% ja Mustvee linnas on näitaja 25%.



Joonis 1.1. Tervise enesehinnang

Hea tervise enesehinnanguga on:

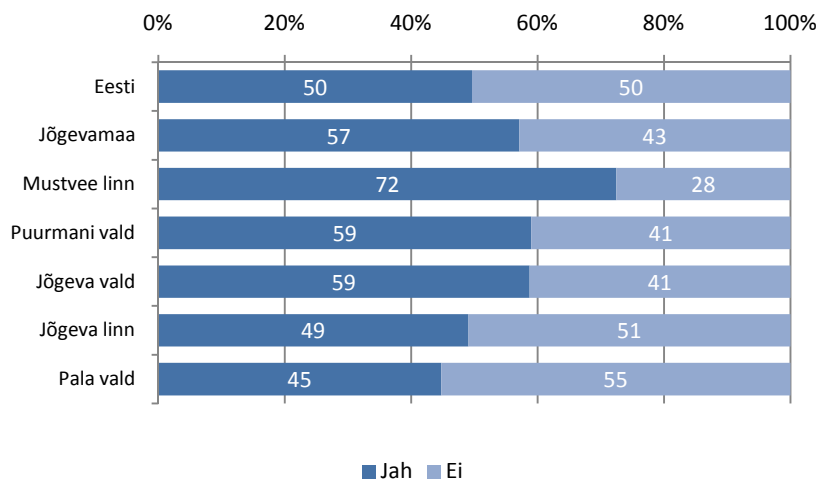
- ▶ pigem noored (72%) kui keskealised (32%) ja vanemaealised (6%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (63%) kui alg- või põhiharidusega (39%) ja keskharidusega (36%) vastajad;
- ▶ pigem töötavad (45%) kui mitteaktiivsed (38%) ja töötud (32%);
- ▶ pigem ilma elukaaslaseta (49%) kui koos elukaaslasega (36%) vastajad;
- ▶ pigem need, kellel ei ole pikaajalist kroonilist haigust;
- ▶ pigem need, kes ei ole tervise seisundi tõttu piiratud toimetulekuga.

Tabel 1.1. Tervise enesehinnangu seos teiste tunnustega, %

		Hea	Keskmine	Halb	Kokku
Pikaajaline haigus	Jah	17	49	33	100
	Ei	75	24	0	100
Tervise seisundi tõttu piiratud toimetulek	Piiratud	7	52	41	100
	Pole piiratud	69	29	2	100

## 1.2. KROONILISED TERVISEPROBLEEMID

Pikaajalisi kroonilisi haigusi või terviseprobleeme esineb Jõgevamaal (57%) sagedamini kui Eesti keskmiselt (50%) (joonis 1.2). Näitaja on kõrgeim Mustvee linnas (72%) ja kõige madalam Pala vallas (45%).



Joonis 1.2. Pikaajaline krooniline haigus või terviseprobleem

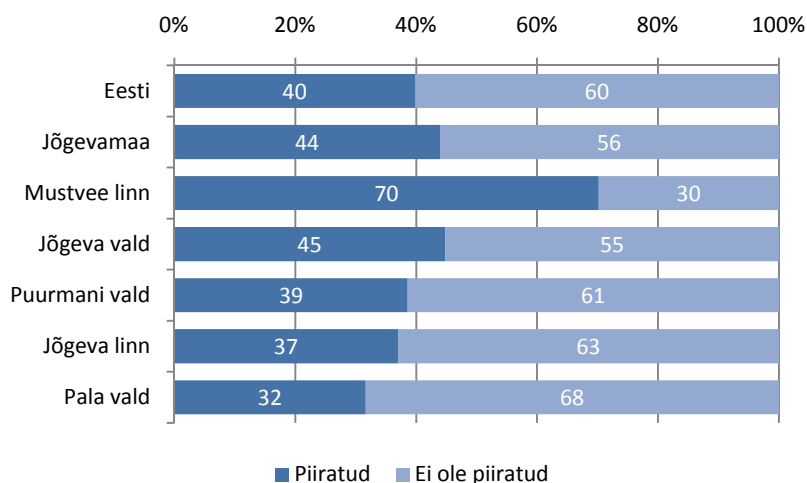
Pikaajalisi kroonilisi haigusi või terviseprobleeme esineb:

- ▶ sagedamini naistel (63%) kui meestel (52%);
- ▶ sagedamini vanemaelistel (85%) kui keskealistel (63%) ja noortel (35%);
- ▶ sagedamini keskharidusega (62%) kui alg- või põhiharidusega (55%) ja kõrgharidusega (48%) vastajatel;
- ▶ sagedamini töötavatel (60%) ja mitteaktiivsetele (56%) kui töötutel (37%);
- ▶ sagedamini keskmise (63%) ja madala (58%) kui kõrge (47%) ostujõuga vastajatel;
- ▶ sagedamini ilma lasteta (73%) kui täisealiste lastega (55%) ja alaealiste lastega (50%) leibkondade liikmete hulgas.



### 1.3. TERVISEST TINGITUD PIIRANGUD

Tervise tõttu piiratud igapäevase toimetulekuga vastajate osakaal on Jõgevamaal (44%) sarnane Eesti keskmisele (joonis 1.3). Jõgevamaa omavalitsustest on enim tervise tõttu piiratud toimetulekuga vastajaid Mustvee linnas (70%) ja kõige vähem Pala vallas (32%).



Joonis 1.3. Tervise seisundi tõttu piiratud igapäevane toimetulek

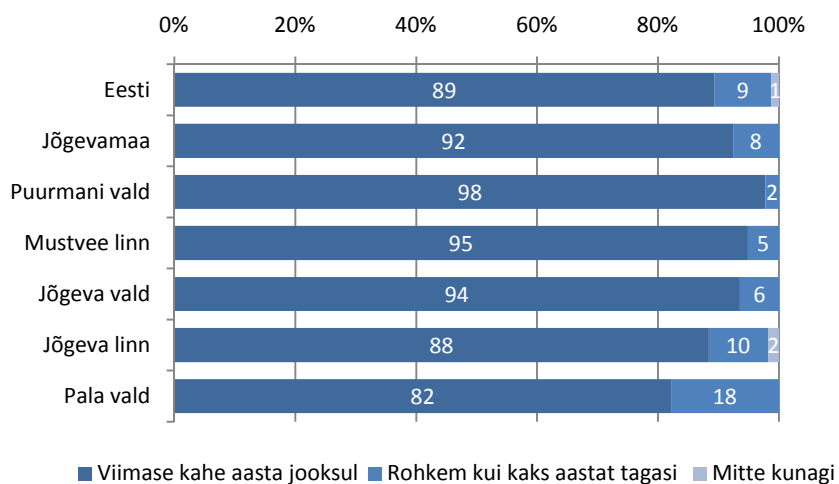
Tervise seisundi tõttu piiratud igapäevase toimetulekuga vastajate osakaal on kõrgem:

- ▶ pigem vanemaerialiste (72%) kui keskealiste (51%) ja noorte (21%) hulgas;
- ▶ pigem keskharidusega (48%) ja alg- või põhiharidusega (47%) kui kõrgharidusega (27%) vastajatel;
- ▶ pigem mitteaktiivsete (56%) kui töötavate (37%) ja töötute (34%) hulgas;
- ▶ pigem ilma lasteta (50%) ja täisealiste lastega (46%) kui alaealiste lastega (39%) leibkondade liikmete hulgas.

## 1.4. TERVISENÄITAJATE MÕÕTMINE JA KONTROLL

### Vererõhu mõõtmine

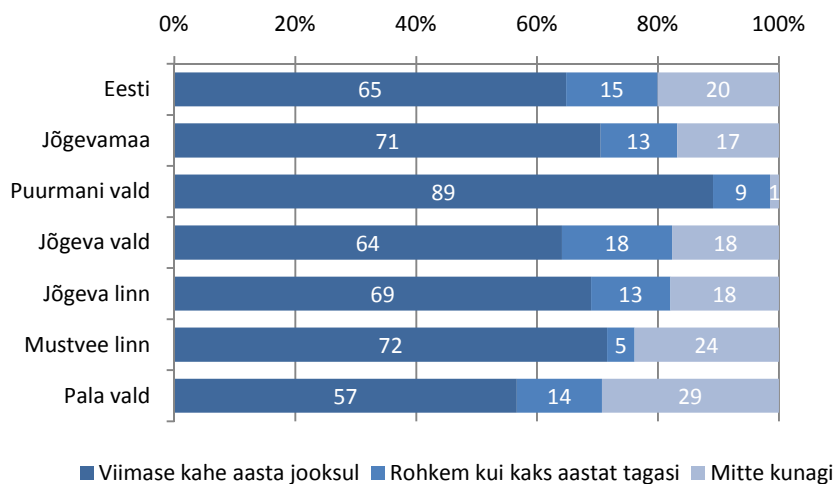
Sarnaselt Eesti keskmisele on Jõgevamaal 92% vastajatest viimase kahe aasta jooksul vererõhku mõõdetud (joonis 1.4). Näitaja on kõrgeim Puurmani vallas (98%) ja madalaim Pala vallas (82%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 1, tabel 1.4).



Joonis 1.4. Vererõhu mõõtmine

### Kolesterooli mõõtmine

Vastajaid, kellel pole elu jooksul kunagi vere kolesterooli taset määratud on Jõgevamaal 17%, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 1.5). Viimase kahe aasta jooksul on oma vere kolesterooli taset lasknud määrata 71% maakonna vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 65%. Vastav näitaja on kõige kõrgem Puurmani vallas (89%) ja madalaim Pala vallas (57%). Pala vallas on ka kõige enam vastajaid (29%), kellel pole vere kolesterooli taset kunagi mõõdetud.

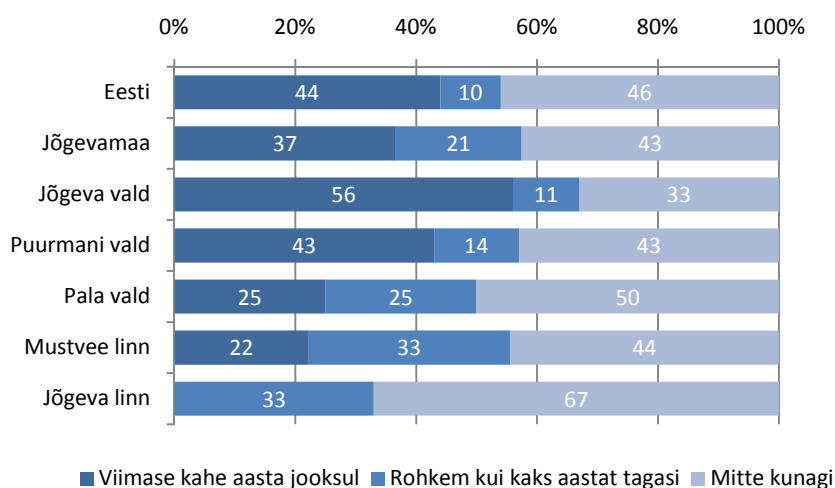


Joonis 1.5. Vere kolesterooli taseme määramine

Vere kolesterooli taset on viimase kahe aasta jooksul määratud sagedamini vanemaealistel (84%) ja keskealistel (81%) kui noortel (52%) vastajatel.

### Eesnäärme kontroll

Eesnäärme uuringus osalemise kohta paluti vastata vaid 55-70 aastastel meestel. Viimase kahe aasta jooksul on uuringus osalenud 37% Jõgevamaa meestest, mis on madalam Eesti keskmisest 44% (joonis 1.6). Kõige kõrgem on näitaja Jõgeva vallas (56%) ja madalaim Jõgeva linnas, kus üksi vastaja pole viimase kahe aasta jooksul eesnäärme uuringul käinud. Mitte kunagi eesnäärme kontrollis käinud vastajaid on kõige enam samuti Jõgeva linnas (67%).

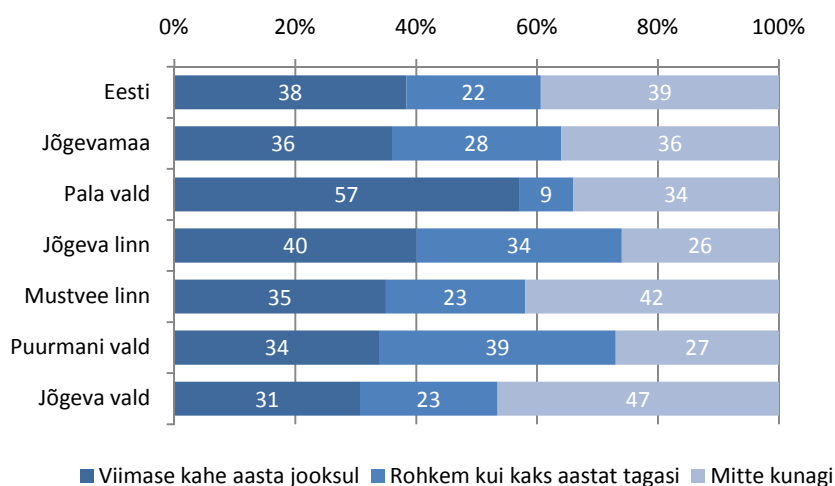


**Joonis 1.6.** Eesnäärme uuringus osalemine  
(vastasid ainult mehed vanuses 55-70 aastat)

Viimase kahe aasta jooksul on eesnäärme kontrollis käinud pigem kõrgharidusega (48%) ja keskharidusega (46%) kui alg- või põhiharidusega (29%) mehed.

## Mammograafia

Mammograafia uuringus osalemise kohta paluti vastata vaid 35-70 aastastel naistel. Viimase kahe aasta jooksul on uuringus osalenud 36% Jõgevamaa naistest, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 1.7). Kõrgeim on näitaja Pala vallas (57%) ja madalaim Jõgeva vallas (31%). Jõgeva vald tõuseb esile ka selle poolest, et sealsetest vähemalt 35-aastastest naistest pole 47% mammograafia uuringus kunagi osalenud.



**Joonis 1.7.** Mammograafia uuringus osalemine  
(vastasisid ainult naised vanuses 35-70 aastat)

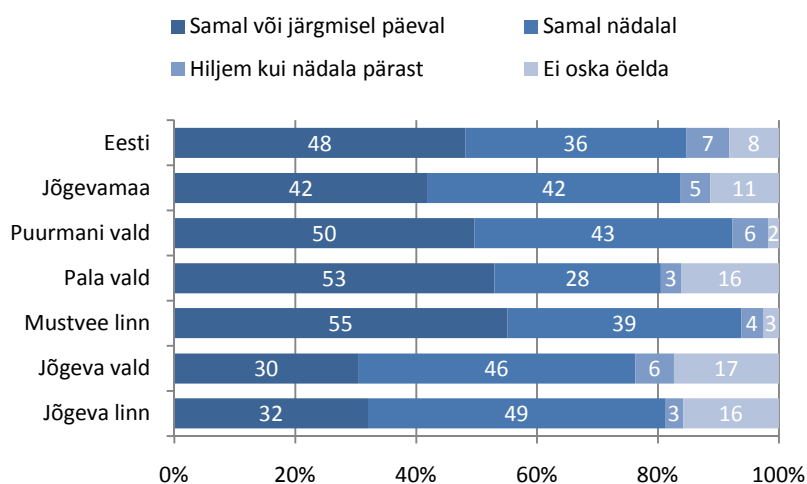
Viimase kahe aasta jooksul on mammograafia uuringus osalenud pigem keskharidusega (43%) kui kõrgharidusega (31%) ja alg- või põhiharidusega (22%) naised.

## 1.5. TERVISETEENUSTE KÄTTESAADAVUS

Uuringus küsiti vastajatelt, kui kiirest saaksid nad vajadusel külastada perearsti või -õde, hambaarsti ja psühholoogilist nõustajat. Vastusteks oli võimalik märkida samal või järgmisel päeval, samal nädalal, hiljem kui nädala pärast või ei oska öelda.

### Perearst ja pereõde

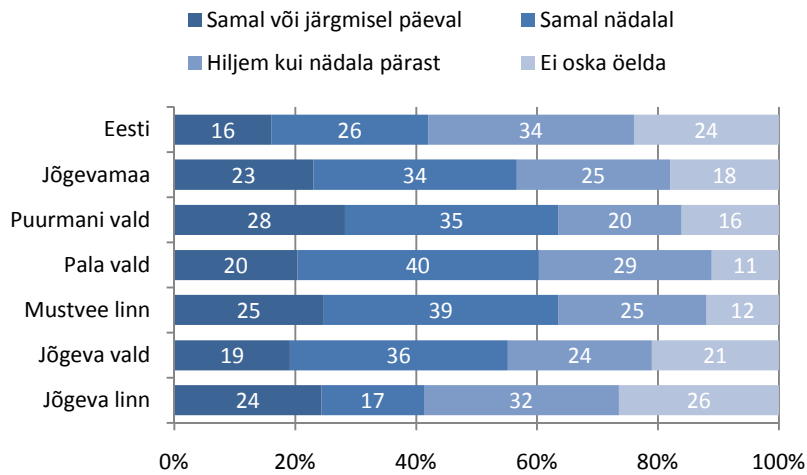
Jõgevamaal on perearsti või -õe teenus kättesaadav samal või järgmisel päeval 42% vastajatest, mis on madalam Eesti keskmisest 48% (joonis 1.8). Kõige kõrgem on samal või järgmisel päeval perearsti või -õe teenuse kättesaadavus Mustvee linnas (55%) ja kõige madalam Jõgeva vallas (30%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 1, tabel 1.8).



Joonis 1.8. Perearsti või -õe teenuse kättesaadavus

## Hambaarst

Samal või järgmisel päeval pääseb hambaarstile 23% Jõgevamaa vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 16% (joonis 1.9). Kõrgeim on näitaja Puurmani vallas (28%) ja madalaim Jõgeva vallas (19%).



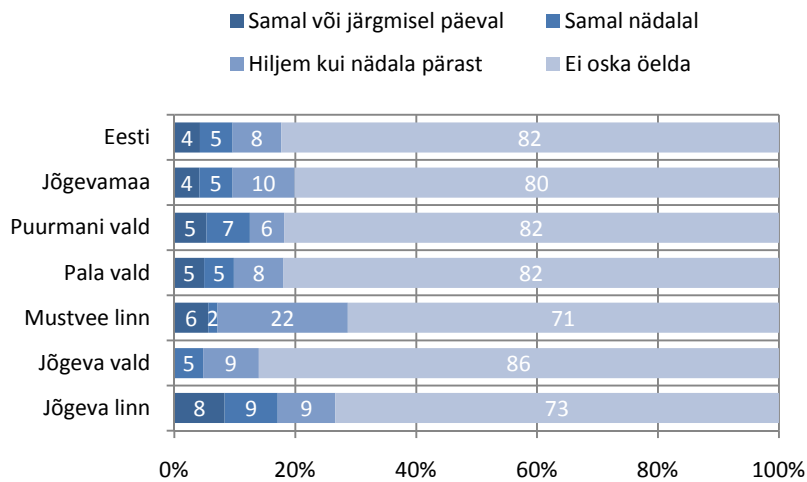
Joonis 1.9. Hambaarsti teenuse kättesaadavus

Hambaarsti teenus samal või järgmisel päeval kättesaadav:

- ▶ pigem meestele (29%) kui naistele (16%);
- ▶ pigem noortele (36%) kui keskealistele (17%) ja vanemaealistele (10%);
- ▶ pigem madala (28%) ja kõrge (24%) kui keskmise (16%) ostujõuga vastajatele.

### Psühholoogiline nõustamine

Enamus vastajaid nii Eestis keskmiselt kui Jõgevamaal ei osanud küsimusele psühholoogilise nõustamisteenuse kättesaadavuse kohta vastata (joonis 1.10). See võib peegeldada madalat teadlikkust teenuse kättesaadavusest või viidata teenuse puudumisele. Kõige enam oskasid teenuse kättesaadavusele hinnangut anda Mustvee linna ja Jõgeva linna vastajad, kellest enamik hindasid teenuse ootejärjekorda pikemaks kui üks nädal. Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 1, tabel 1.10).



Joonis 1.10. Psühholoogilise nõustamisteenuse kättesaadavus

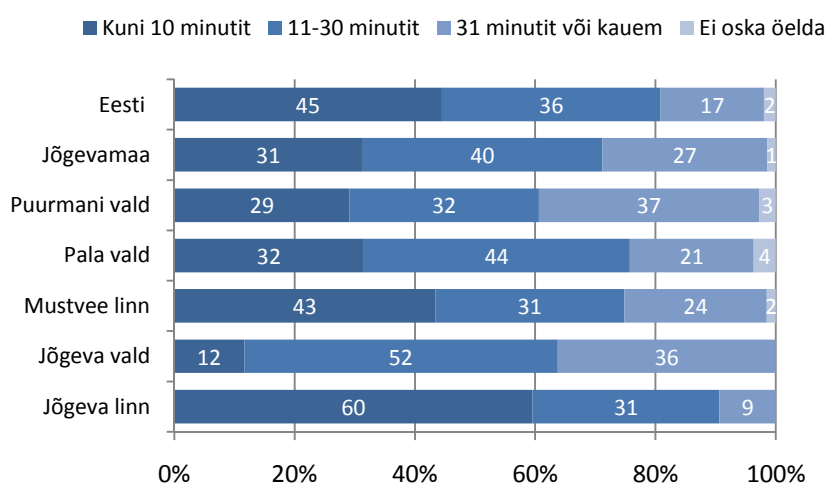


## 1.6. RAVIMITE, TOIDUKAUPADE, ALKOHOLI JA TUBAKATOODETE KÄTTESAADAVUS

Uuringus küsiti vastajatelt kui palju kuluks neil aega oma kodust tulles, et osta ravimeid, toidukaupu, alkoholi või tubakatooteid. Vastusteks oli võimalik märkida kuni 10 minutit, 11-30 minutit, 31 minutit või kauem või ei oska öelda.

### Ravimite kättesaadavus

Ravimite kättesaadavus kuni 10 minuti jooksul on Jõgevamaal 31% madalam Eesti keskmisest 45% (joonis 1.11). Näitaja on kõige kõrgem Jõgeva linnas (60%) ja madalaim Jõgeva vallas (12%).

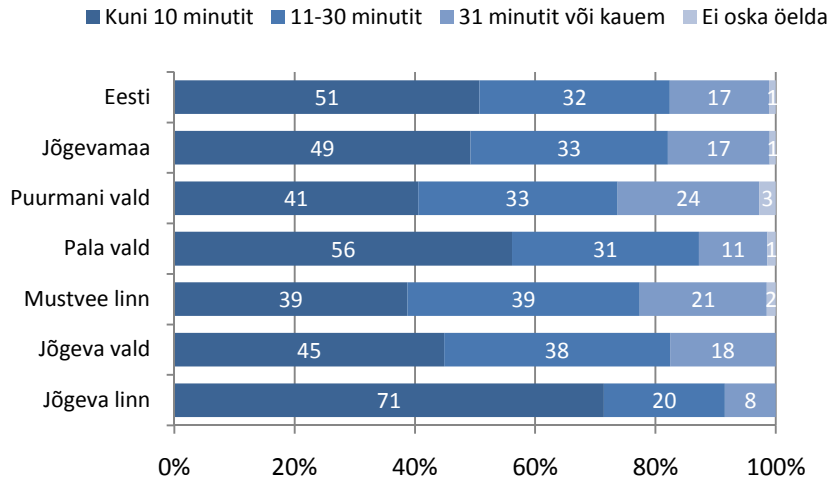


Joonis 1.11. Ravimite kättesaadavus

Kuni 10 minuti jooksul on ravimid kättesaadavad pigem noortele (42%) kui keskealistele (31%) ja vanemaealistele (15%) vastajatele.

### Toidukaupade kättesaadavus

Toidukaupade kättesaadavus kuni 10 minuti jooksul on Jõgevamaal (49%) sarnane Eesti keskmisele (joonis 1.12). Näitaja on kõrgeim Jõgeva linnas (71%) ja kõige madalam Mustvee linnas (39%).

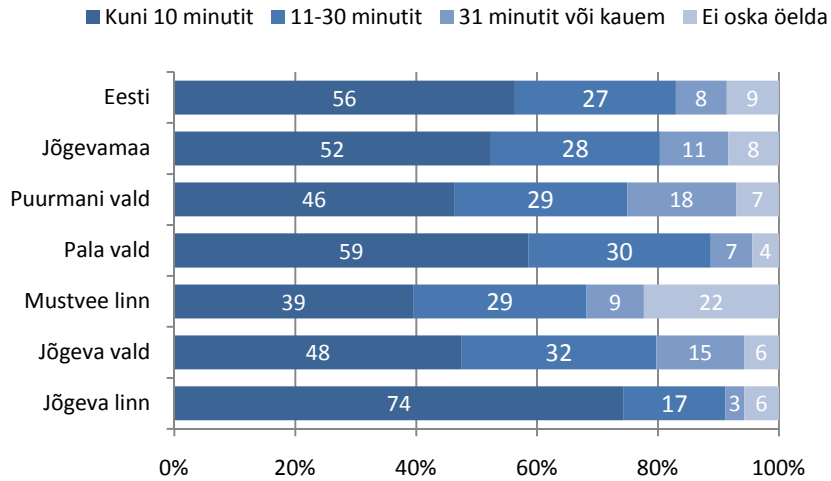


Joonis 1.12. Toidukaupade kättesaadavus

Toidukaupad on kuni 10 minuti jooksul kättesaadavad pigem noortele (67%) kui keskealistele (49%) ja vanemaealistele (20%) vastajatele.

### Alkoholi kättesaadavus

Alkoholi kättesaadavus kuni 10 minuti jooksul on Jõgevamaal (52%) sarnane Eesti keskmisele (joonis 1.13). Näitaja on kõige kõrgem Jõgeva linnas (74%) ja madalaim Mustvee linnas (39%).

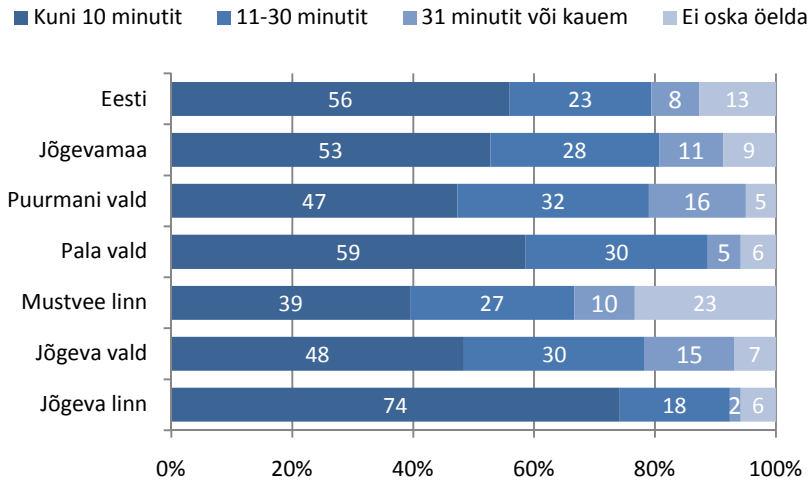


Joonis 1.13. Alkoholi kättesaadavus

Kuni 10 minuti jooksul on alkohol kättesaadavam pigem noortele (70%) kui keskealistele (51%) ja vanemaealistele (22%) vastajatele.

### Tubaka kättesaadavus

Tubakatoodete kättesaadavus Jõgevamaal sarnaneb Eesti keskmisega, kuni 10 minuti jooksul on tubakatooted kättesaadavad 53% Jõgevamaa vastajatest (joonis 1.14). Sarnaselt alkoholi kättesaadavusele on näitaja kõrgeim Jõgeva linnas (74%) ja kõige madalam Mustvee linnas (39%).



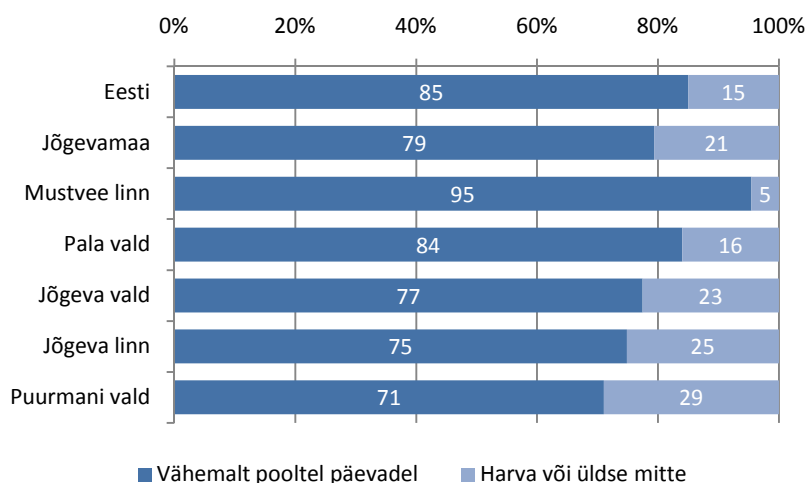
Joonis 1.14. Tubakatoodete kättesaadavus

Kuni 10 minuti jooksul on tubakatooted kättesaadavamad pigem noortele (70%) kui keskealistele (53%) ja vanemaealistele (21%) vastajatele.

## 2. TOITUMINE

### 2.1. HOMMIKUSÖÖK

Homмикusöögi söömise poolest on Jõgevamaa näitaja madalam Eesti keskmisest – 79% Jõgevamaa vastajatest sõi uuringule eelnenud kuu jooksul hommikust vähemalt pooltel päevadel (joonis 2.1). Kõige enam söövad hommikust Mustvee linna (95%) ja kõike vähem Puurmani valla vastajad (71%).



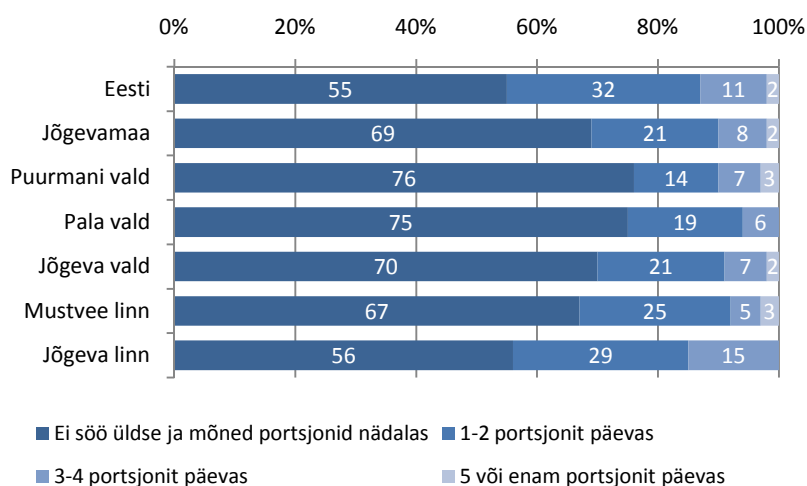
Joonis 2.1. Hommikusöögi söömine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul

Homмикusööki söövad rohkem (vähemalt pooltel päevadel uuringule eelnenud kuu jooksul):

- ▶ pigem vanemaealised (94%) kui keskealised (78%) ja noored (71%);
- ▶ pigem mitteaktiivsed (83%) ja töötavad (79%) kui töötud (64%).

## 2.2. PUU- JA KÖÖGIVILJAD

Võrreldes Eesti keskmisega on Jõgevamaal enam vastajaid, kes puu- ja köögivilju üldse ei söö või söövad ainult mõned korrad nädalas – 69% (joonis 2.2). Vähese puu- ja köögiviljade söömise poolest tõusevad esile Puurmani vald (76%) ja Pala vald (75%). Kõige suurem on vähemalt 3 portsjonit päevas puu- ja köögivilju sööjate arv Jõgeva linnas (15%), soovituslikud 5 ja rohkem portsjonit päevas sööb 2% Jõgevamaa vastajatest.



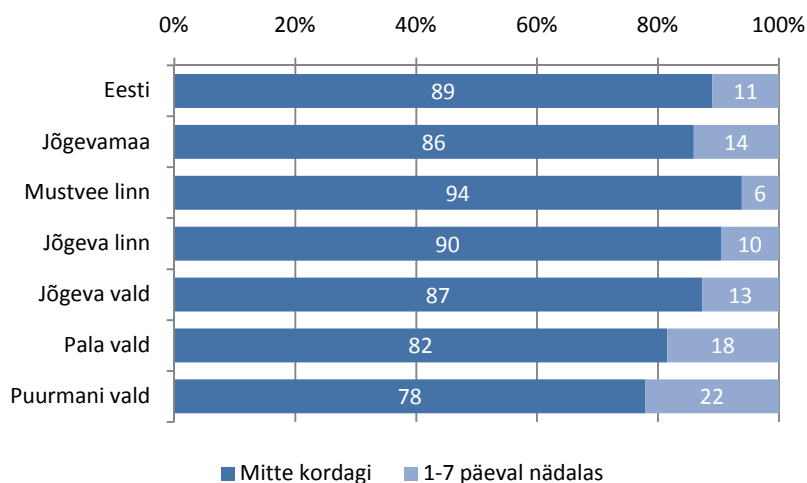
Joonis 2.2. Puu- ja köögiviljade söömine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul

Vastajaid, kes puu- ja köögivilju ei söö üldse või söövad mõned portsjonid nädalas, saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (79%) kui naised (59%);
- ▶ pigem vanemaealised (77%) kui keskealised (68%) ja noored (65%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (85%) kui keskharidusega (70%) ja kõrgharidusega (38%) vastajad;
- ▶ pigem töötud (78%) ja mitteaktiivsed (76%) kui töötavad (64%);
- ▶ pigem kõrge (76%) ja madala (69%) kui keskmise (65%) ostujõuga vastajad.

### 2.3. ENERGIAJOOGID

Vastajaid, kes uuringule eelnenud nädala jooksul jõid energijooke on Jõgevamaal (14%) sarnaselt Eesti keskmisele (joonis 2.3). Kõige vähem on energijookide tarvitajaid Mustvee linnas (6%) ja kõige enam Puurmani vallas (22%).



Joonis 2.3. Energijookide tarvitamine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul

Vähemalt ühe korra nädalas energijookide tarvitajaid võib iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem mehed (19%) kui naised (8%);
- ▶ pigem noored (26%) kui keskealised (7%) ja vanemaealised (4%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (21%) kui keskharidusega (14%) ja kõrgharidusega (0%) vastajad;
- ▶ pigem need, kes joovad end purju (korruga vähemalt 6 alkoholiannust) vähemalt üks kord nädalas.

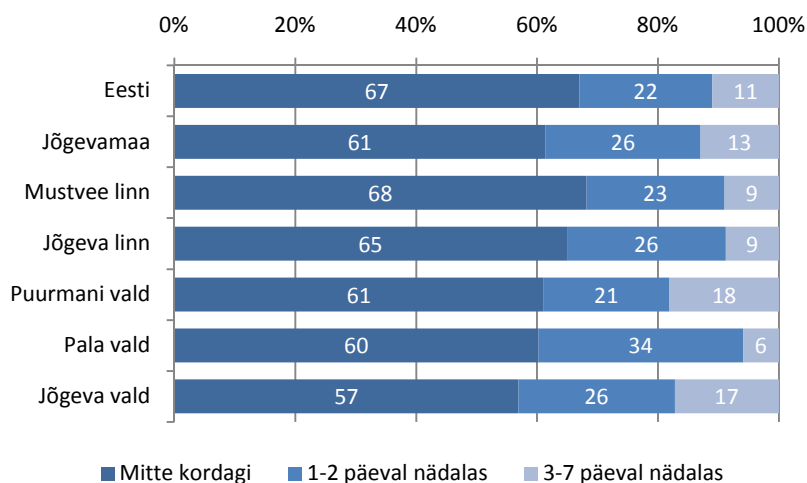
Tabel 2.1. Energijookide tarvitamise seos korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamisega, %

		Mitte kordagi	1-7 päeval nädalas	kokku
Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*	Vähemalt üks kord nädalas	60	40	100
	1-3 korda kuus	82	18	100
	Mitte kordagi	89	11	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

## 2.4. SUHKRUT SISALDAVAD MAGUSAD JOOGID

Jõgevamaal on Coca-Cola ja teiste suhkrut sisaldavate magusate jookide tarvitajaid 39%, näitaja on kõrgem kui Eestis keskmiselt 33% (joonis 2.4). Vähemalt ühel päeval nädalas on mainitud jooke tarvitanud vastajate osakaal on suurim Jõgeva vallas (43%) ja madalaim Mustvee linnas (32%).



Joonis 2.4. Coca-Cola ja teiste suhkrut sisaldavate magusate jookide tarvitamine uuringule eelnenu 7 päeva jooksul

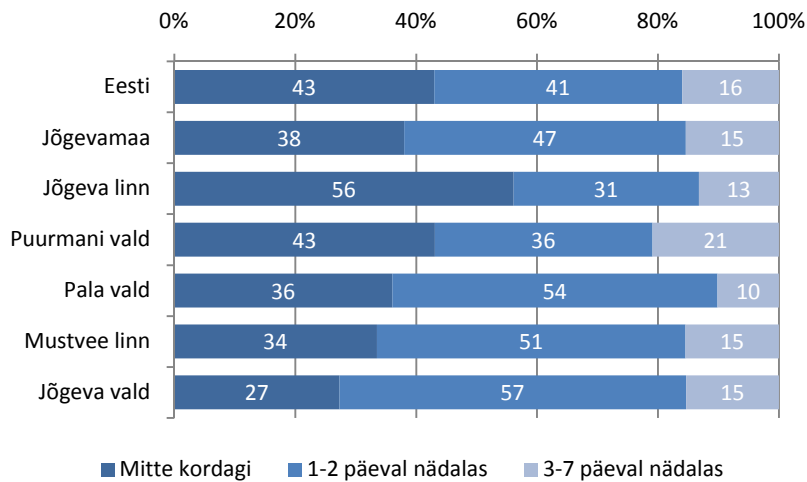
Vähemalt ühe korra nädalas magusate jookide tarvitajaid võib iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem mehed (50%) kui naised (26%);
- ▶ pigem noored (61%) kui keskealised (28%) või vanemaealised (14%);
- ▶ pigem keskharidusega (43%) ja alg- või põhiharidusega (38%) kui kõrgharidusega (20%) vastajad.



## 2.5. SAIATOOTED

Vähemalt üks kord nädalas pitsa, pirukate, saiakeste ja hamburgerite sööjaid on Jõgevamaal (62%) rohkem kui Eestis keskmiselt (57%) (joonis 2.5). Vähemalt ühel päeval nädalas söövad kõige enam saiatooteid Jõgeva valla vastajad (72%) ja kõige vähem Jõgeva linna vastajad (44%).



Joonis 2.5. Saiatoodete söömine uuringule eelnend 7 päeva jooksul

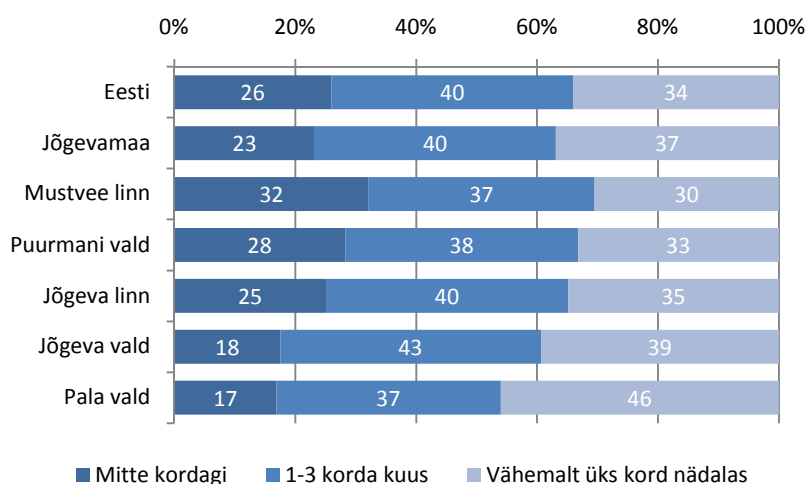
Vähemalt ühe korra nädalas saiatoodete sööjaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem noored (69%) ja keskealised (61%) kui vanemaealised (52%);
- ▶ pigem täisealiste lastega (72%) kui ilma lasteta (55%) ja alaealiste lastega (54%) leibkondade liikmed.

## 3. ALKOHOL

### 3.1. ALKOHOLI TARVITAMISE REGULAARSUS

Alkoholi tarvitamise regulaarsus Jõgevamaal sarnaneb Eesti keskmisega. Jõgevamaal on uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkoholi mitte tarvitanud vastajaid 23% (joonis 3.1). Vähemalt korra nädalas alkoholi tarvitajaid on kõige enam Pala vallas (46%) ja kõige vähem Mustvee linnas (30%).



Joonis 3.1. Alkoholi tarvitamise regulaarsus uuringule eelnenud 30 päeva jooksul

Vähemalt ühe korra nädalas alkoholi tarvitajaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (52%) kui naised (20%);
- ▶ pigem noored (47%) kui keskealised (35%) ja vanemaealised (21%);
- ▶ pigem töötud (70%) kui töötavad (36%) ja mitteaktiivsed (32%);
- ▶ pigem elukaaslasega (44%) kui ilma elukaaslaseta (28%) vastajad.

Vähemalt üks kord nädalas tarvitajad alkoholi pigem need:

- ▶ kelle tervise enesehinnang on hea;
- ▶ kelle toimetulek ei ole tervises seisundi tõttu piiratud;
- ▶ kes joovad end purju (korruga vähemalt 6 aastat) vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ kes enda hinnangul tarvitavad alkoholi palju;
- ▶ kes ei ole suitsetamisest loobunud;
- ▶ kes tarvitavad energijooke;
- ▶ kes on ühe korra tarvitanud kanepit;
- ▶ kes liiguvad harvemini jalgsi või jalgrattaga.

Tabel 3.1. Alkoholi tarvitamise regulaarsuse seos teiste tunnustega, %

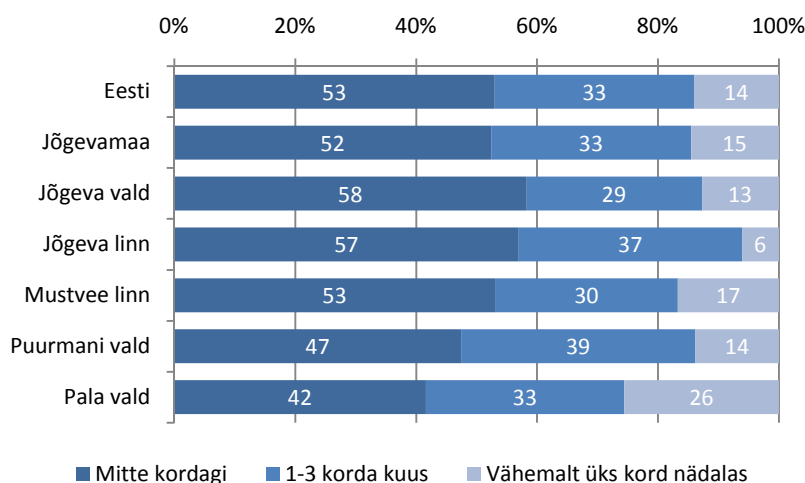
		Vähemalt üks kord nädalas	1-3 korda kuus	Mitte kordagi	Kokku
<b>Tervise enesehinnang</b>	Hea	44	48	8	100
	Keskmine	39	35	26	100
	Halb	18	32	50	100
<b>Tervise seisundi tõttu piiratud toimetulek</b>	Piiratud	30	34	36	100
	Ei ole piiratud	43	45	13	100
<b>Korraka vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Mitte kordagi	35	65	0	100
	1-3 korda kuus	51	49	0	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	93	7	0	100
<b>Subjekttiivne alkoholi tarvitamise hinnang*</b>	Vähe või mõõdukalt	42	58	0	100
	Palju	87	13	0	100
<b>Suitsetamine**</b>	Suitsetab	52	38	11	100
	Loobunud	35	39	25	100
<b>Energiajookide tarvitamine</b>	Mitte kordagi	34	40	26	100
	1-7 päeval nädalas	64	30	6	100
<b>Kanepi tarvitamine</b>	Jah, 1 korra	62	36	2	100
	Jah, korduvalt	39	61	0	100
	Ei	33	39	28	100
<b>Jalgsi või jalgrattaga liiklemine</b>	Üldse mitte või 1-2 korda kuus	52	30	18	100
	Üks või mitu korda nädalas	31	43	25	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvinud.

\*\*Vastasid ainult need, kes on kunagi elus suitsetanud.

### 3.2. ALKOHOLI TARVITAMISE KOGUSED

Purju joomise (ehk korraga vähemalt 6 annuse alkoholi<sup>3</sup> tarvitamise) sageduse näitajate poolest on Jõgevamaa sarnane Eesti keskmisele (joonis 3.2). Jõgevamaal joob end keskmiselt vähemalt ühe korra kuus purju 48% vastajatest. Iga nädal purju joojaid on Jõgevamaal keskmiselt 15%. Iganädalasi purju joojaid on kõige enam Pala vallas (26%) ja kõige vähem Jõgeva linnas (6%).



*Joonis 3.2. Korraga vähemalt kuue alkoholiannuse tarvitamine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvinud)*

Vähemalt ühe korra nädalas purju joojaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (20%) kui naised (7%);
- ▶ pigem noored (18%) ja keskealised (12%) kui vanemaealised (8%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (21%) kui keskharidusega (12%) ja kõrgharidusega (8%) vastajad.

Rohkem esineb purju joomist nende hulgas:

- ▶ kes enda hinnangul tarvitavad alkoholi palju;
- ▶ kes ei ole suitsetamisest loobunud;
- ▶ kes tarvitavad energijooke;
- ▶ kes on füüsiliselt madala aktiivsusega.

<sup>3</sup> Alkoholiannus on alkohoolse joogi kogus, mis sisaldab 10 g absoluutset alkoholi. Üks alkoholiannus on näiteks 250 ml 5%–5,3% õlut või 1 pokaal (120 ml) 12% veini või 1 pits (40 ml) 40% kanget alkoholi. Allikas: Tähepõld, H., Veskimägi, M., Kalda, R., Maaroos, H-I., Oona, M., Saame, I. (2012). Alkoholi liigtarvitava patsiendi varajane avastamine ja nõustamine perearstipraktises: metoodiline juhendmaterjal perearstidele ja pereõdedele. II parandatud ja täiendatud trükk. Tallinn: Lakrito AS.

Tabel 3.2. Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamise seos teiste tunnustega, (%)\*

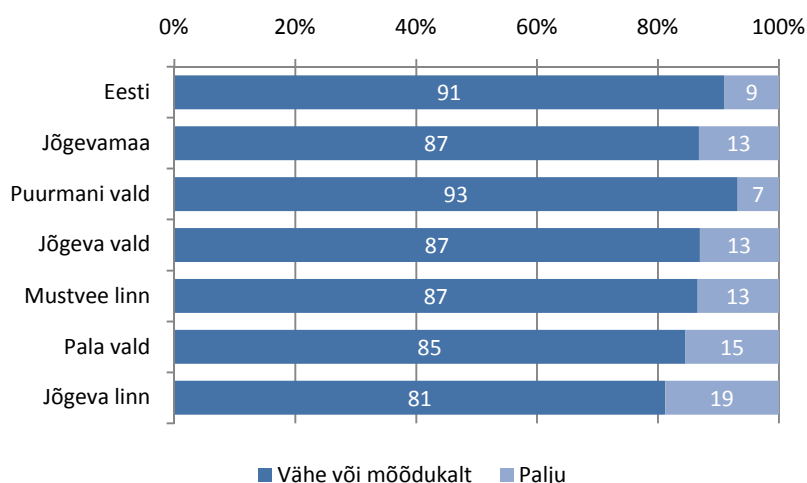
		Vähemalt üks kord nädalas	1-3 korda kuus	Mitte kordagi	Kokku
Subjektivne alkoholi tarvitamise hinnang*	Vähe või mõõdukalt	10	31	58	100
	Palju	15	37	48	100
Suitsetamine**	Suitsetab	25	48	27	100
	Loobunud	12	21	67	100
Energiajookide tarvitamine	Mitte kordagi	11	33	56	100
	1-7 päeval nädalas	35	34	31	100
Jalgsi või jalgrattaga liiklemine	Üldse mitte või 1-2 korda kuus	25	28	48	100
	Üks või mitu korda nädalas	11	35	54	100
Vabal ajal liikumisharrastusega tegelemine	Üldse mitte või 1-2 korda kuus	21	33	46	100
	Üks või mitu korda nädalas	6	33	61	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

\*\*Vastasid ainult need, kes on kunagi elus suitsetanud.

### 3.3. HINNANGUD OMA ALKOHOLI TARVITAMISELE

Uuringus osalejatel paluti anda subjektiivne hinnang enda alkoholi tarvitamisele. Jõgevamaal leiab 87% vastajaist, et nad tarvitavad alkoholi vähe või mõõdukalt, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 3.3). Neid vastajaid, kes arvavad, et nad tarvitavad palju on kõige enam Jõgeva linnas (19%) ja kõige vähem Puurmani vallas (7%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 3, tabel 3.3).



**Joonis 3.3.** Subjektiivne alkoholi tarvitamise hinnang  
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud)

Enda hinnangul tarvitavad alkoholi palju pigem need, kes joovad end purju vähemalt üks kord nädalas.

**Tabel 3.3.** Subjektiivse alkoholi tarvitamise hinnangu seos korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamisega, %\*

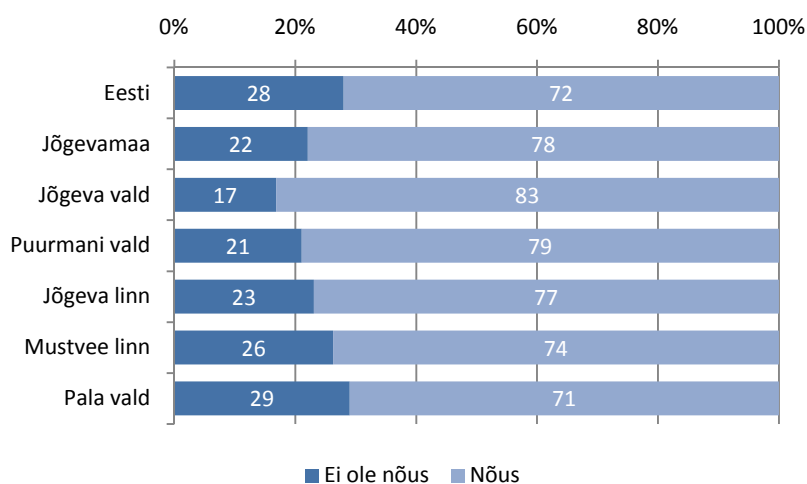
	Vähe või mõõdukalt	Palju	Kokku
<b>Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Mitte kordagi	2	100
	1-3 korda kuus	18	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	39	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

### 3.4. HOIAKUD ALKOHOLI TARVITAMISE SUHTES

#### Hoiakud regulaarse alkoholi tarvitamise terviskahjude suhtes

Väitega „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ nõustujate osakaal on Jõgevamaal (78%) kõrgem kui Eestis keskmiselt (72%) (joonis 3.4). Väitega nõustujaid on kõige enam Jõgeva vallas (83%) ja kõige vähem Pala vallas (71%).



Joonis 3.4. Väitele „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ vastamine

Väitega mittenõustujaid võib iseloomustada järgmiselt:

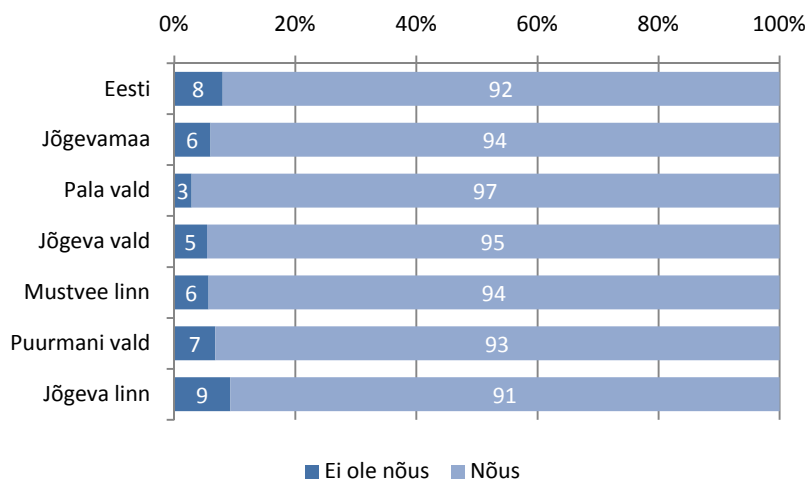
- ▶ pigem mehed (31%) kui naised (12%);
- ▶ pigem noored (29%) kui keskealised (17%) ja vanemaealised (16%);
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi vähemalt üks kord nädalas.

Tabel 3.4. Väite „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ seos alkoholi tarvitamise regulaarsusega, %

		Ei ole nõus	Nõus	Kokku
Alkoholi tarvitamise regulaarsus	Vähemalt 1 kord nädalas	34	66	100
	1-3 korda kuus	17	83	100
	Mitte kordagi	13	87	100

### Hoiakud purju joomise terviskahjude suhtes

Väitega „Iganädalane purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid“ ei nõustu 6% Jõgevamaa vastajatest (joonis 3.5), näitaja on sarnane Eesti keskmisele. Mittenõustujaid on kõige rohkem Jõgeva linnas (9%) ja kõige vähem Pala vallas (3%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 3, tabel 3.5).

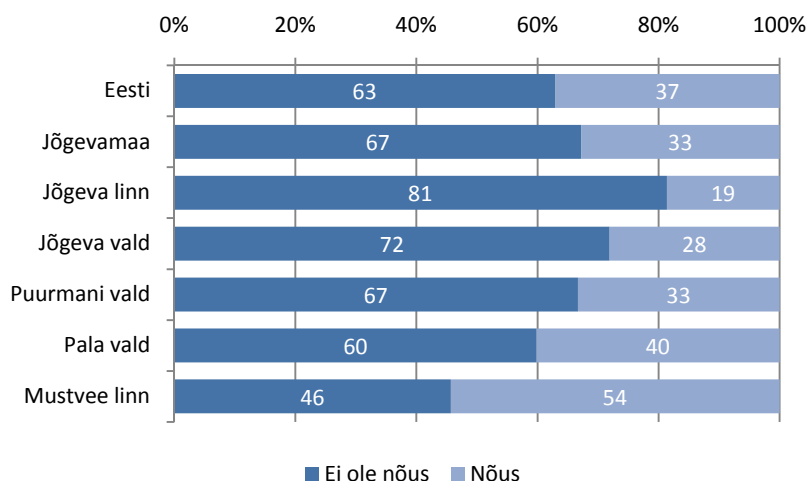


Joonis 3.5. Väitele „Iganädalane purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid“ vastamine



*Purju joomist soosivad hoiakud tutvusringkonnas*

Väitega „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ on nõus 33% Jõgevamaa vastajatest (joonis 3.6), näitaja on sarnane Eesti keskmisele. Kõige madalam on nõustujate osakaal Jõgeva linnas (19%) ja kõige kõrgem Mustvee linnas (54%).



**Joonis 3.6.** Väitele „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ vastamine

Väitega nõustujaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (41%) kui naised (24%);
- ▶ pigem noored (50%) kui keskealised (22%) ja vanemaealised (16%);
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ pigem need kes joovad end purju vähemalt üks kord nädalas.

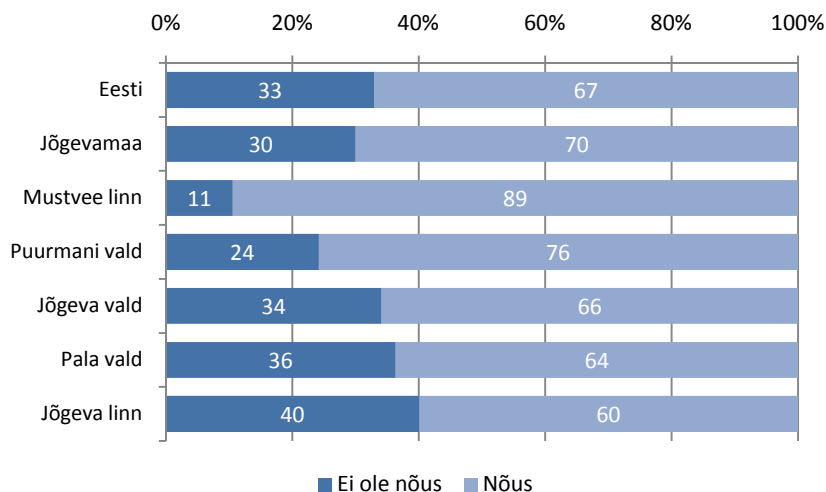
**Tabel 3.5.** Väite „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ seos teiste tunnustega, %

		Ei ole nõus	Nõus	Kokku
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	56	44	100
	1-3 korda kuus	72	28	100
	Mitte kordagi	79	21	100
<b>Korraka vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	34	66	100
	1-3 korda kuus	61	39	100
	Mitte kordagi	73	27	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

*Hoiakud alkoholi ja tubakatoodete müügipiirangute suhtes*

Jõgevamaa vastajate hulgas on väitega „Alkoholi ja tubakatooteid tuleks müüa spetsiaalsetes müügikohtades“ nõustujaid (70%) sarnaselt Eesti keskmisele (joonis 3.7). Kõige madalam on nõustujate osakaal Jõgeva linnas (60%) ja kõige kõrgem Mustvee linnas (89%).



**Joonis 3.7.** Väitele „Alkoholi ja tubakatooteid tuleks müüa spetsiaalsetes müügikohtades“ vastamine

Müügipiirangute vastaseid võib iseloomustada järgmiselt:

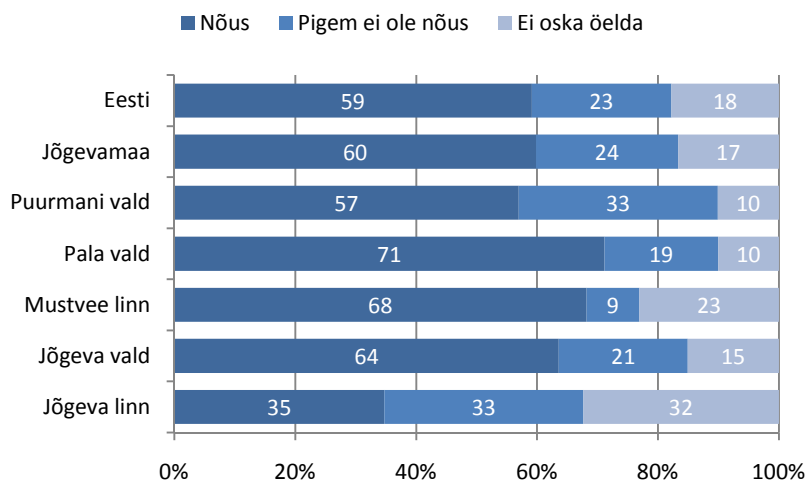
- ▶ pigem mehed (36%) kui naised (23%);
- ▶ pigem noored (39%) kui keskealised (30%) ja vanemaealised (14%);
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi vähemalt üks kord nädalas

**Tabel 3.6.** Väite „Alkoholi ja tubakatooteid tuleks müüa spetsiaalsetes müügikohtades“ seos alkoholi tarvitamise regulaarsusega, %

		Ei ole nõus	Nõus	Kokku
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	41	59	100
	1-3 korda kuus	28	72	100
	Mitte kordagi	13	87	100

### Valmisolek piirata oma alkoholi tarvitamist

Väitega „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“ nõustujate osakaal Jõgevamaal (60%) on sarnane Eesti keskmisele (joonis 3.8). Kõrgeim on näitaja Pala vallas (71%) ja kõige madalam Jõgeva linnas (35%).



Joonis 3.8. Väitele „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“ vastamine

Väitega peaksin tarvitama vähem alkoholi nõustuvad:

- ▶ pigem mehed (65%) kui naised (44%);
- ▶ pigem vanemaealised (75%) kui noored (62%) ja keskealised (50%);
- ▶ pigem need, kes tarbivad alkoholi vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ pigem need, kes joovad ennast purju vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ pigem need, kes väidavad, et alkoholi ja tubakatooteid tuleks müüa spetsiaalsetes müügikohtades.

Tabel 3.7. Väitele „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“ vastamise seos teiste tunnustega, %\*

		Nõus	Pigem ei ole nõus	Ei oska öelda	Kokku
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Mitte kordagi	38	0	62	100
	1-3 korda kuus	48	37	15	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	65	20	15	100
<b>Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine**</b>	Mitte kordagi	34	37	29	100
	1-3 korda kuus	64	28	9	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	92	3	5	100
<b>Alkoholi ja tubakatooteid tuleks müüa spetsiaalsetes müügikohtades</b>	Ei ole nõus	52	37	11	100
	Nõus	67	18	15	100

\*Analüüsist on välja jäetud need, kes vastasid väitele „ei kehti minu kohta“.

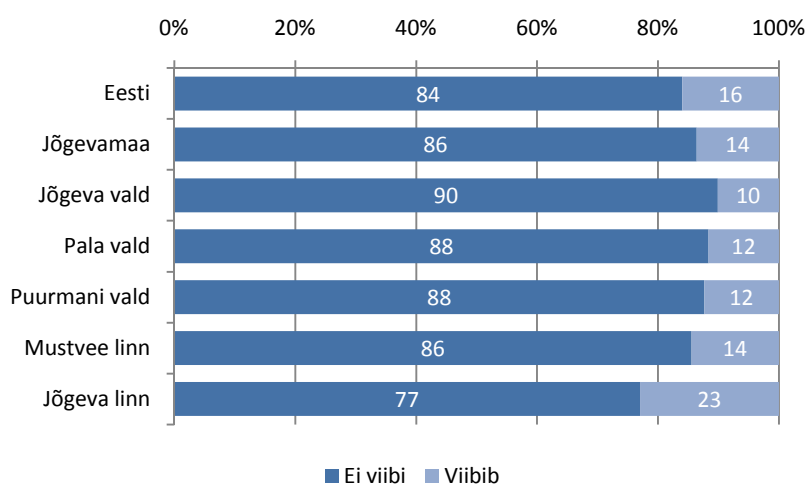
\*\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnend 30 päeva jooksul alkoholiseid jooke tarvitanud.

## 4. SUITSETAMINE

### 4.1. PASSIIVNE SUITSETAMINE

#### Tööl viibimine ruumides, kus suitsetatakse

Jõgevamaa vastajatest viibib 14% tööl ruumides, kus suitsetatakse, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 4.1). Omavalitsuste lõikes on näitaja kõrgeim Jõgeva linnas (23%) ja kõige madalam Jõgeva vallas (10%).

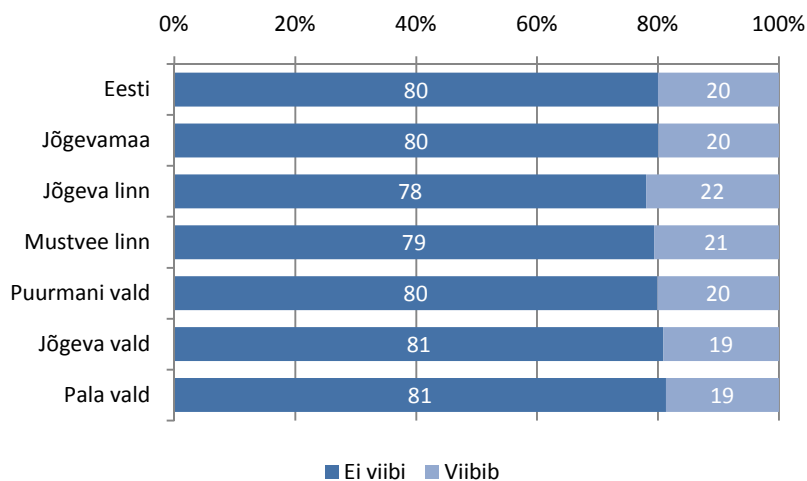


Joonis 4.1. Tööl viibimine ruumides, kus suitsetatakse

Vastajad, kelle töökohal suitsetatakse on pigem alg- või põhiharidusega (20%) kui keskkharidusega (11%) ja kõrgharidusega (7%).

### Kodus viibimine ruumides, kus suitsetatakse

Jõgevamaa vastajate hulgas on 20% neid, kelle kodus suitsetatakse, näitaja on võrdne Eesti keskmisega (joonis 4.2). Kõrgeim on näitaja Jõgeva linnas (22%) ning madalam Jõgeva vallas ja Pala vallas (19%).



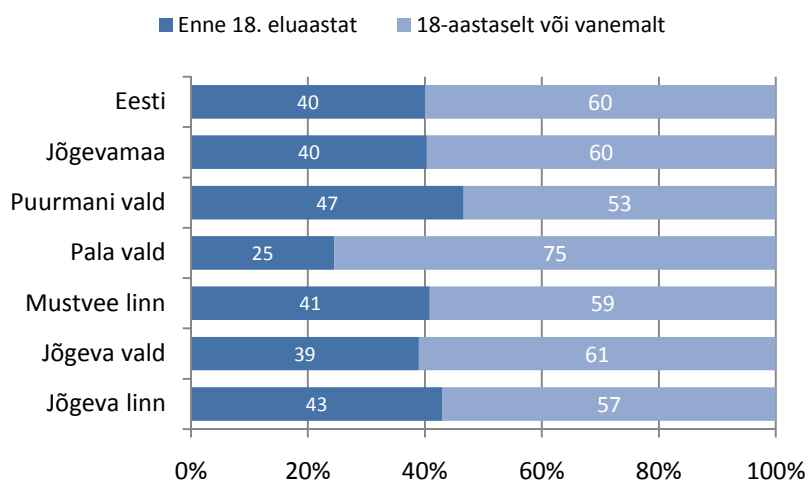
Joonis 4.2. Kodus viibimine ruumides, kus suitsetatakse

Vastajaid, kelle kodus suitsetatakse võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (27%) kui naised (12%);
- ▶ pigem noore (28%) kui keskealised (15%) ja vanemaealised (14%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (26%) kui keskkharidusega (21%) ja kõrgharidusega (3%) vastajad;
- ▶ pigem ilma lasteta (24%) kui täisealiste lastega (17%) ja alaealiste lastega (14%) leibkondade liikmed.

## 4.2. SUITSETAMISE ALUSTAMINE

Kõigilt vastajatelt, kes olid uuringu läbiviimise ajal igapäevased suitsetajad, paluti täpsustada, mis vanuses nad suitsetamisega alustasid. Jõgevamaa vastajatest 40% alustas suitsetamist enne 18. eluaastat, mis on võrdne Eesti keskmisega (joonis 4.3). Kõige enam on enne täisealiseks saamist suitsetamisega alustanud Puurmani vallas (47%), näitaja on madalaim Pala vallas (25%).



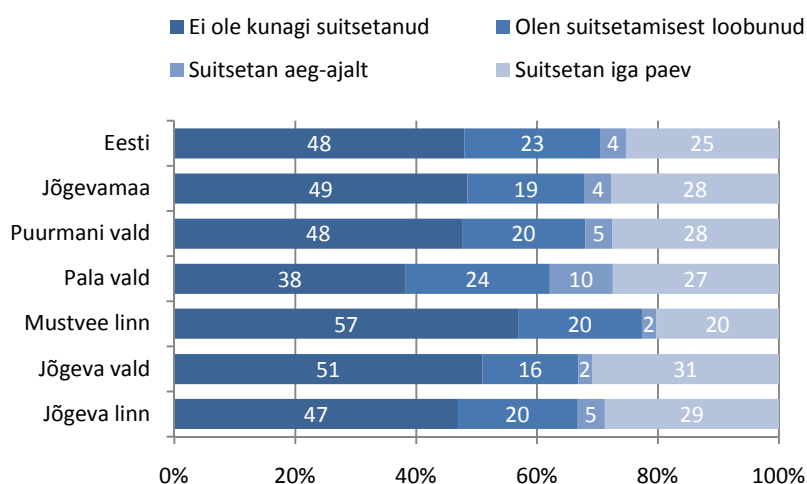
**Joonis 4.3. Suitsetamise alustamine**  
(vastasid ainult need, kes suitsetavad igapäevaselt)

Alaealisena suitsetamist alustanud võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem vanemaealised (64%) kui noored (41%) ja keskealised (30%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (60%) kui alg- või põhiharidusega (50%) ja keskharidusega (30) vastajad;
- ▶ pigem madala (56%) kui keskmise (31%) ja kõrge (20%) ostujõuga vastajad.

### 4.3. IGAPÄEVASED SUITSETAJAD

Jõgevamaal on igapäevaseid suitsetajaid 28%, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 4.4). Näitaja on kõrgeim Jõgeva vallas (31%) ja kõige madalam Mustvee linnas (20%). Mitte kunagi suitsetajaid on Jõgevamaal 49%, mis on sarnane Eesti keskmisega. Mitte kunagi suitsetanud on kõige enam Mustvee linnas (57%) ja kõige vähem Pala vallas (38%).



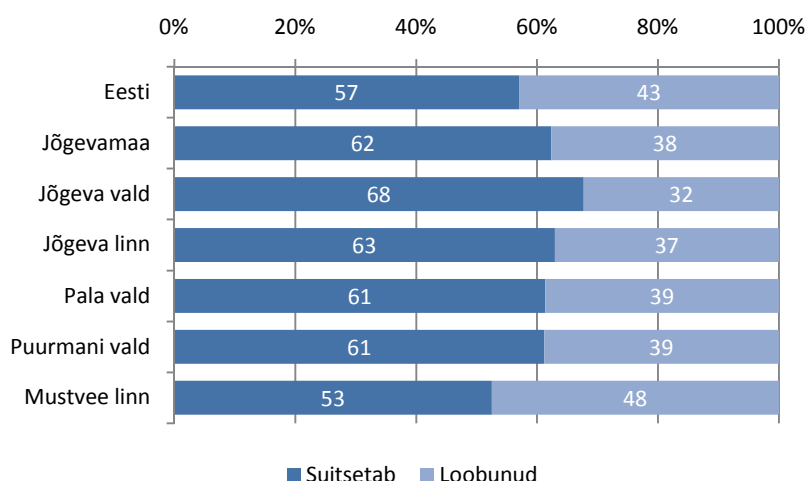
Joonis 4.4. Igapäevane suitsetamine

Igapäevased suitsetajaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (36%) kui naised (19%);
- ▶ pigem noored (36%) kui keskealised (25%) ja vanemaealised (18%);
- ▶ pigem töötud (35%) kui töötavad (28%) ja mitteaktiivsed (25%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (42%) ja keskharidusega (25%) kui kõrgharidusega (4%) vastajad.

#### 4.4. SUITSETAMISEST LOOBUMINE

Suitsetamisest loobumise küsimustele vastasid vaid need inimesed, kes mingil perioodil oma elus on tarvitanud erinevaid tubakatooteid. Suitsetamisest on loobunud 38% kõigist kunagi elus suitsetanutest Jõgevamaal, mis on madalam Eesti keskmisest 43% (joonis 4.5). Kõige vähem on loobujaid Jõgeva vallas (32%) ja kõige enam Mustvee linnas (48%).



**Joonis 4.5.** Suitsetamisest loobumine  
(vastasid ainult need, kes on kunagi elus suitsetanud)

Vastajaid, kes pole suitsetamist maha jätnud, võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem nooremaealised (81%) kui keskealised (57%) ja vanemaalised (37%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (67%) ja keskkharidusega (65%) kui kõrgharidusega (30%) vastajad;
- ▶ pigem ilma elukaaslaseta (71%) kui elukaaslasega (57%) vastajad;
- ▶ pigem ilma lasteta (66%) ja täisealiste lastega (63%) kui alaealiste lastega (53%) leibkondade liikmed;
- ▶ pigem need, kelle tervise enesehinnang on hea;
- ▶ pigem need, kes tarvitavad sagedamini alkoholi;
- ▶ pigem need, kes sagedamini joovad end purju.

**Tabel 4.1.** Suitsetamisest loobumise seos teiste tunnustega, %\*

		Suitsetab	Loobunud	Kokku
<b>Tervise enesehinnang</b>	Hea	77	23	100
	Keskmine	57	43	100
	Halb	43	57	100
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Mitte kordagi	41	59	100
	1-3 korda kuus	61	39	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	71	29	100
<b>Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine**</b>	Mitte kordagi	44	56	100
	1-3 korda kuus	81	19	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	80	20	100

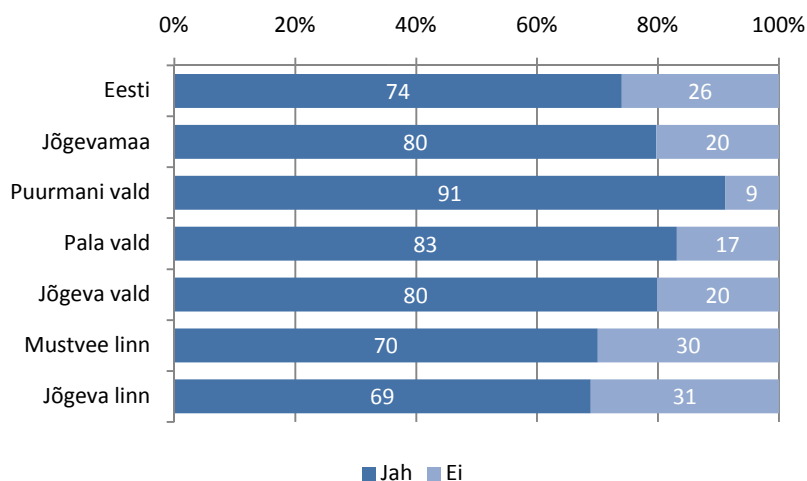
\*Vastasid ainult need, kes on kunagi oma elus suitsetanud.

\*\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul alkoholiseid jooke tarvitanud.



### Soov suitsetamisest loobuda

Küsimusele „Kas te soovite suitsetamisest loobuda?“ vastasid ainult igapäevased suitsetajad. Jõgevamaa igapäevastest suitsetajatest soovivad 80% suitsetamisest loobuda, mis on kõrgem Eesti keskmisest 74% (joonis 4.6). Kõige enam suitsetamisest loobuda soovijaid on Puurmani vallas (91%) ja kõige vähem Jõgeva linnas (69%).



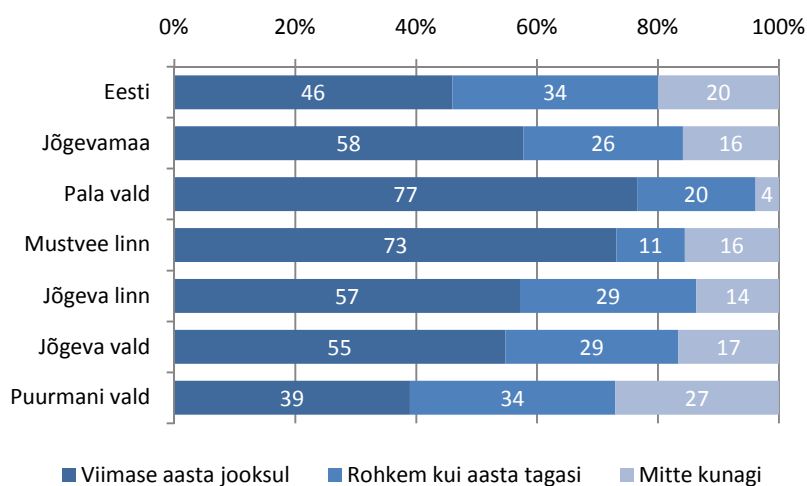
**Joonis 4.6.** Soov loobuda suitsetamisest  
(vastasid ainult need, kes küsimustiku täitmise hetkel suitsetasid igapäevaselt)

Suitsetamisest loobuda soovijaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (83%) kui naised (72%);
- ▶ pigem keskealised (90%) ja vanemaalised (80%) kui noored (74%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (100%) kui alg- või põhiharidusega (86%) ja keskharidusega (70%) vastajad.

### Suitsetamisest loobumise katsed

Küsimusele „Millal te viimati proovisite suitsetamisest loobuda?“ vastasid ainult need, kes praegusel eluperioodil aeg-ajalt või igapäevaselt suitsetavad. Uuringule eelnenud aasta jooksul püüdis suitsetamisest loobuda 58% Jõgevamaa vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 46% (joonis 4.7). Kõige kõrgem loobuda püüdnu osakaal on Pala vallas (77%) ja kõige madalam Puurmani vallas (39%).



**Joonis 4.7.** Proovinud loobuda suitsetamisest

(vastasid ainult praegusel eluperioodil aeg-ajalt või igapäevaselt suitsetajad)

Viimase aasta jooksul suitsetamisest loobuda proovinuid võib iseloomustada järgmiselt:

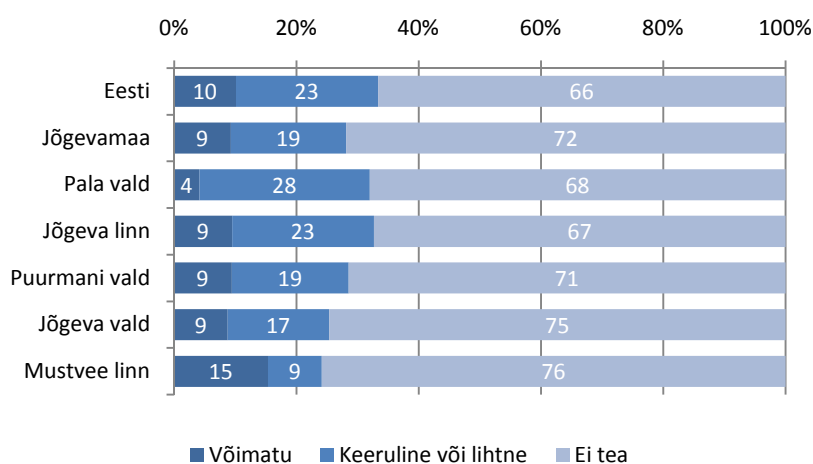
- ▶ pigem naised (70%) kui mehed (52%);
- ▶ pigem noored (69%) kui vanemaealised (48%) ja keskealised (41%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (80%) kui keskharidusega (62%) või alg- või põhiharidusega (51%) vastajad.

## 5. NARKOOTIKUMID

### 5.1. NARKOOTIKUMIDE LEVIK JA KÄTTESAADAVUS

#### Kanepi hankimine

Jõgevamaa vastajatest 19% leidis, et soovi korral on neil võimalik hankida kanepit, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 5.1). Kõige enam hindasid kanepit kättesaadavaks Pala valla (28%) ja kõige vähem Mustvee linna (9%) vastajad.

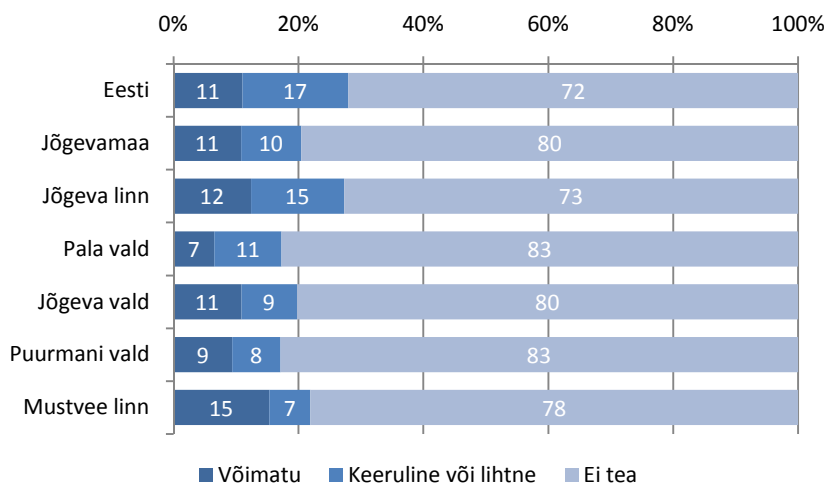


Joonis 5.1. Kanepi hankimise võimalikkus

Kanepi hankimist peavad võimalikuks pigem noored (39%) kui keskealised (7%) ja vanemaealised (2%) vastajad.

### Teiste narkootikumide hankimine

Jõgevamaa vastajatest 10% leidis, et soovi korral on neil võimalik hankida selliseid narkootikume nagu ecstasy, amfetamiin, kokaiin, heroiin, näitaja on madalam Eesti keskmisest 17% (joonis 5.2). Kõige enam hindasid teisi narkootikume kättesaadavaks Jõgeva linna vastajad (15%), madalaim oli näitaja Mustvee linnas (7%).



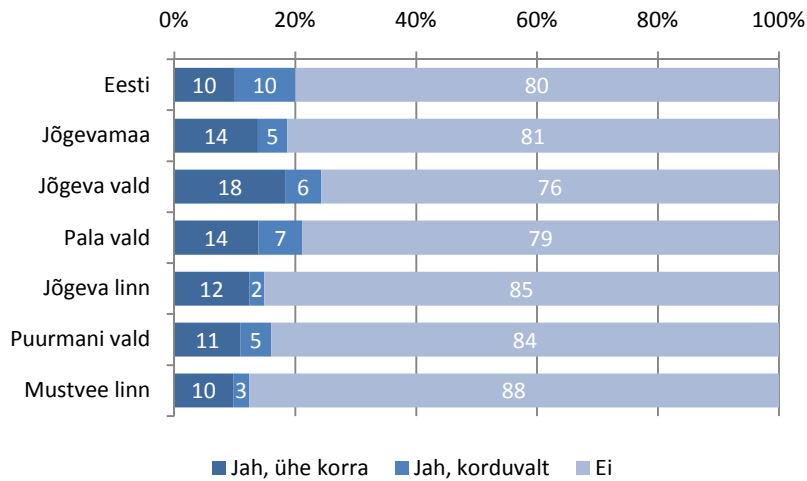
Joonis 5.2. Teiste narkootikumide hankimise võimalikkus

Teisi narkootikume on võimalised hankima pigem noored (19%) kui keskealised (3%) või vanemaealised (2%) vastajad.

## 5.2. NARKOOTILISTE AINETE TARVITAMINE

### Kanepi tarvitamine

Jõgevamaa vastajatest 19% on elu jooksul vähemalt ühe korra tarvitanud kanepit, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 5.3). Korduvaid kanepi tarvitajaid on Jõgevamaa vastajatest 5%, näitaja on kõrgeim Pala vallas (7%) ja kõige madalam Jõgeva linnas (2%).

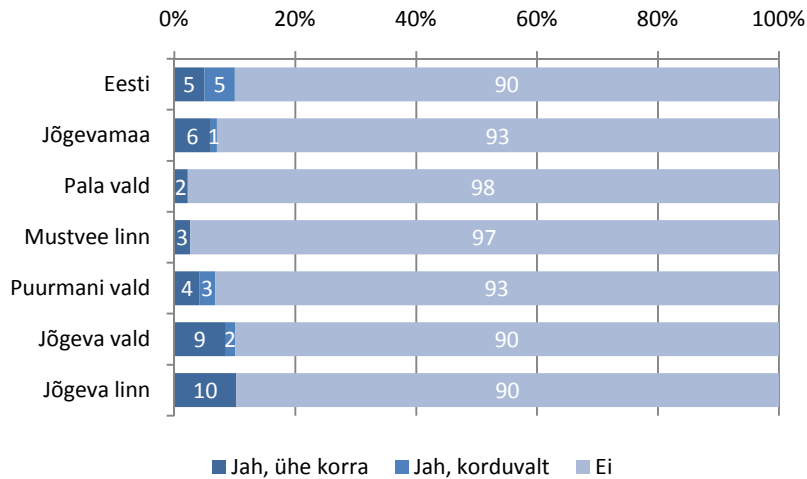


Joonis 5.3. Kanepi tarvitamine elu jooksul

Korduvalt kanepit tarvitanud on pigem noored (11%) kui keskealised (1%) ja vanemaealised (0%) vastajad.

### Teiste narkootikumide tarvitamine

Vastajaid, kes on elu jooksul vähemalt korra tarvitanud selliseid narkootikume nagu ecstasy, amfetamiin, kokaiin, heroiin on Jõgevamaal 7%, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 5.4). Korduvaid tarvitajaid on Jõgevamaa vastajatest 1%. Kõige enam on elu jooksul vähemalt ühe korra teisi narkootikume tarvitanuid Jõgeva vallas (11%) ja kõige vähem Pala vallas (2%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 5, tabel 5.4).



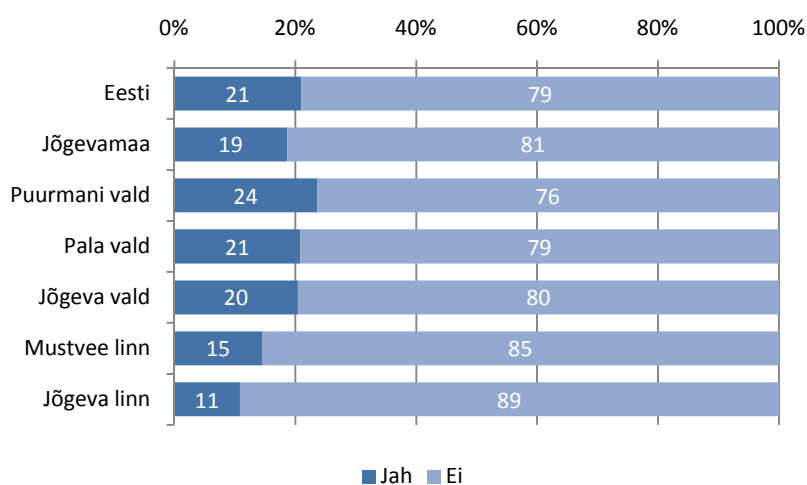
Joonis 5.4. Teiste narkootikumide tarvitamine elu jooksul

## 6. SOTSIAALSED SUHTED

### 6.1. SOTSIAALNE VÕRGUSTIK

#### *Kuulumine organisatsiooni või ühingusse*

Jõgevamaa vastajatest kuulub 19% mõne organisatsiooni, ühingu või grupi liikmete sekka, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 6.1). Madalaim on näitaja Jõgeva linnas (11%) ja kõige kõrgem Puurmani vallas (24%).



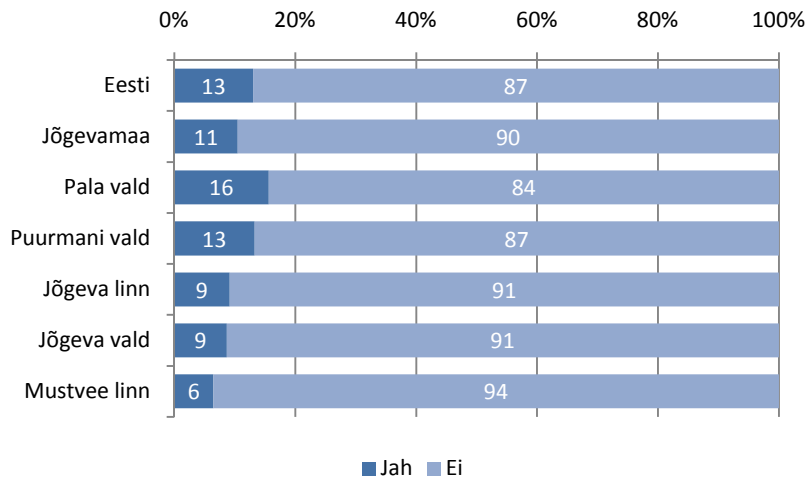
**Joonis 6.1.** *Organisatsiooni, ühingu või grupi liikmelisus*

Organisatsiooni, ühingu või grupi liikmed on:

- ▶ pigem naised (25%) kui mehed (13%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (44%) kui keskhariidusega (16%) ja alg- või põhiharidusega (11%) vastajad;
- ▶ pigem töötavad (22%) ja mitteaktiivsed (17%) kui töötud (0%).

### Kuulumine mittetulundusühingusse

Jõgevamaal kuulub mittetulundusühingutesse 11% uuringus osalenud vastajatest, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 6.2). Kõige kõrgem on näitaja Pala vallas (16%) ja kõige madalam Mustvee linnas (6%).



Joonis 6.2. Mittetulundusühingu liikmelisus

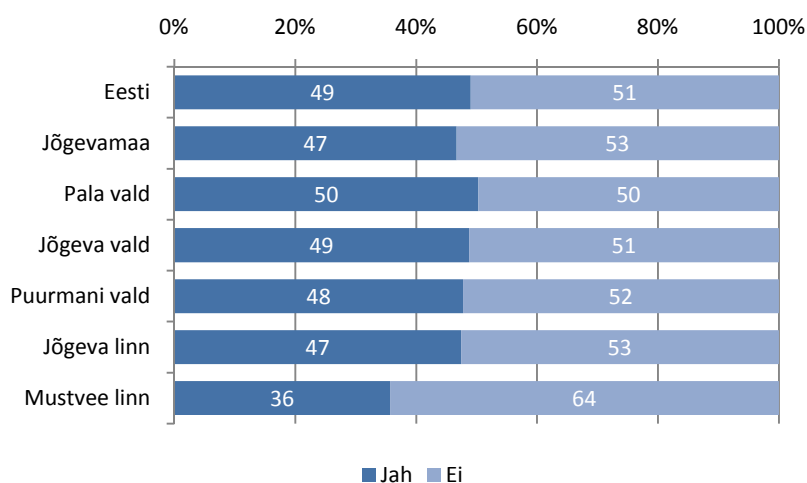
Mittetulundusühingute liikmeid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem kõrgharidusega (18%) kui keskharidusega (10%) ja alg- või põhiharidusega (7%) vastajad;
- ▶ pigem töötud (23%) kui töötavad (11%) ja mitteaktiivsed (8%).



### Suhtlemine internetis

Uuringus osalejad hindasid oma suhtlemisaktiivsust internetis. Neil paluti vastata, kuivõrd nad kasutavad suhtlemiseks e-posti, Facebooki, MSN-i, Skype-i ja foorumeid. Jõgevamaal (47%) on interneti kaudu suhtlejaid sarnaselt Eesti keskmisele (joonis 6.3). Kõige kõrgem on internetis aktiivsete suhtlejate osakaal Pala vallas (50%) ja kõige madalam Mustvee linnas (36%).



Joonis 6.3. Aktiivne suhtleja internetis

Aktiivseid internetis suhtlejaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem noored (84%) kui keskealised (27%) ja vanemaealised (11%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (60%) kui keskharidusega (46%) ja alg- või põhiharidusega (41%) vastajad;
- ▶ pigem töötavad (48%) ja mitteaktiivsed (47%) kui töötud (35%).

## 6.2. KOGUKONNATUNNE

Uuringus osalenud inimestel paluti vastata, kas nad on nõus kuue kogukonnatunnet iseloomustava väitega, tabel 6.1. Kogukonnatunnet iseloomustavad väited on kõrgemad Pala vallas ja madalamad Jõgeva vallas. Kogukonnatunnet iseloomustavatele väidetele vastamine sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes on esitatud raporti lisa 6 (tabelites 6.4-6.9).

*Tabel 6.1. Väidetega nõustujate osakaal Jõgevamaa omavalitsuste lõikes*

	Eesti	Jõgevamaa	Jõgeva linn	Jõgeva vald	Mustvee linn	Pala vald	Puurmani vald
Usaldan oma kodukandi inimesi	46	46	37	49	55	52	35
Minu kodukandi inimesed üldiselt aitavad üksteist, kui on vaja	57	67	60	63	83	79	60
Oma ümbruskonna hüvanguks teen mõnikord mõne töö ära omal algatusel, ilma et keegi oleks palunud	47	50	51	49	51	59	44
Minu kodukandi asjad on olulised	75	80	85	79	64	80	87
Suudan mõjutada ja muuta elu oma kodukandis	31	31	35	29	26	30	32
Osalen oma kodukandi tegevustes	36	39	41	31	29	57	46

## 6.3. PEAMISED INFOKANALID

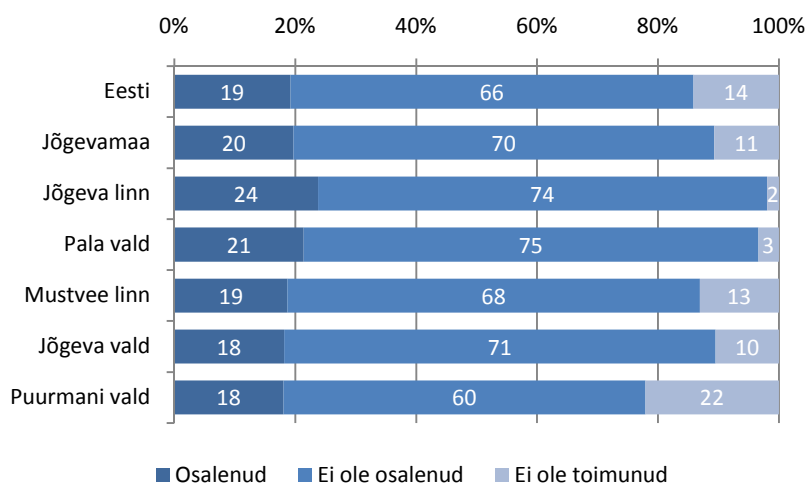
Uuringus osalejatel paluti vastata, millised on peamised infokanalid, kust nad saavad infot elukohas pakutavate teenuste, sündmuste jms kohta. Tabelis 6.2. on esitatud neli kõige sagedamini valitud infokanalit omavalitsuste lõikes. Infokanalite järjestused Eestis ja Jõgevamaal on nelja tähtsaima osas identsed. Enamikus uuringus osalenud KOVides on kõige tähtsam infokanal pere, sõbrad ja kolleegid.

*Tabel 6.2. Neli peamist infokanalit, nummerdatud tähtsuse järjekorras*

	Eesti	Jõgevamaa	Jõgeva linn	Jõgeva vald	Mustvee linn	Pala vald	Puurmani vald
Pere, sõbrad ja kolleegid	I	I	I	II	I	II	I
Linna või valla ajaleht	II	II	II	I	II	I	II
Maakonna ajaleht	III	III	III	III	III	III	III
KOVi interneti kodulehekülj	IV	IV	IV		IV	IV	IV
Kohalik raadio				IV			

## 6.4. OSALEMINE TERVISETEEMALISTEL ÜRITUSTEL

Uuringus osalenutelt küsiti, kas nad on viimase aasta jooksul osalenud mõnel kohalikul tervise teemalisel üritusel. Jõgevamaal vastas küsimusele jaatavalt 20% vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 6.4). Kõige suurem on osalemismäär Jõgeva linnas (24%) ja madalaim Jõgeva vallas ja Puurmani vallas (18%). Puurmani vallas on ka kõige enam vastajaid, kellele teadaolevalt pole taolisi üritusi toimunud (22%).



Joonis 6.4. Osalemine elukohas toimunud tervise teemalisel üritusel

Tervise teemalistel üritustel osalejaid saab iseloomustada järgmiselt:

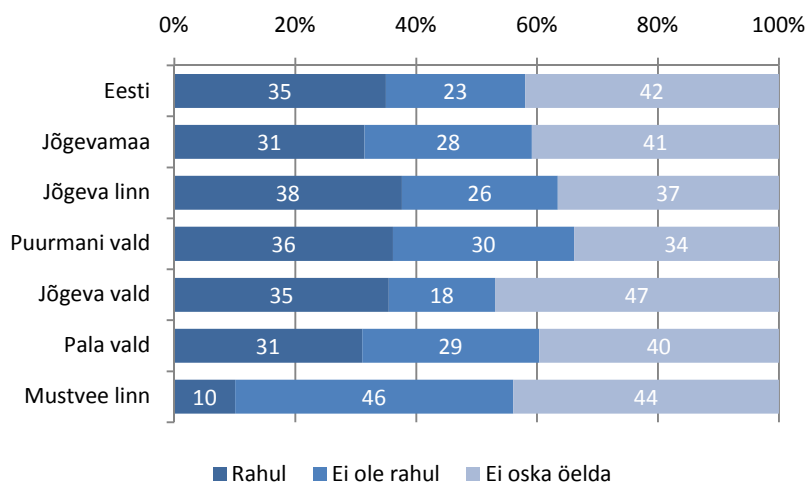
- ▶ pigem naised (25%) kui mehed (15%);
- ▶ pigem noored (24%) kui keskealised (17%) ja vanemalised (16%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (29%) kui keskhariidusega (20%) ja alg- või põhiharidusega (14%) vastajad;
- ▶ pigem mitteaktiivsed (25%) kui töötavad (18%) ja töötud (5%);
- ▶ pigem ilma lasteta (27%) kui alaealiste lastega (19%) ja täisealiste lastega (17%) leibkondade liikmed;
- ▶ pigem need, kellel on hea tervise enesehinnang.

Tabel 6.3. Elukohas toimunud tervise teemalisel üritusel osalemise seos tervise enesehinnanguga, %

		Osalenud	Ei ole osalenud	Ei ole toimunud	Kokku
Tervise enesehinnang	Hea	24	66	10	100
	Keskmine	16	77	6	100
	Halb	18	61	20	100

## 6.5. RAHULOLU VABA AJA VEETMISE VÕIMALUSTEGA

Oma elukohas pakutavate huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimalustega on rahul 31% Jõgevamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 6.5). Kõrgeim on näitaja Jõgeva linnas (38%) ja kõige madalam Mustvee linnas (10%).



Joonis 6.5. Rahulolu oma elukohas pakutavate huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimalustega

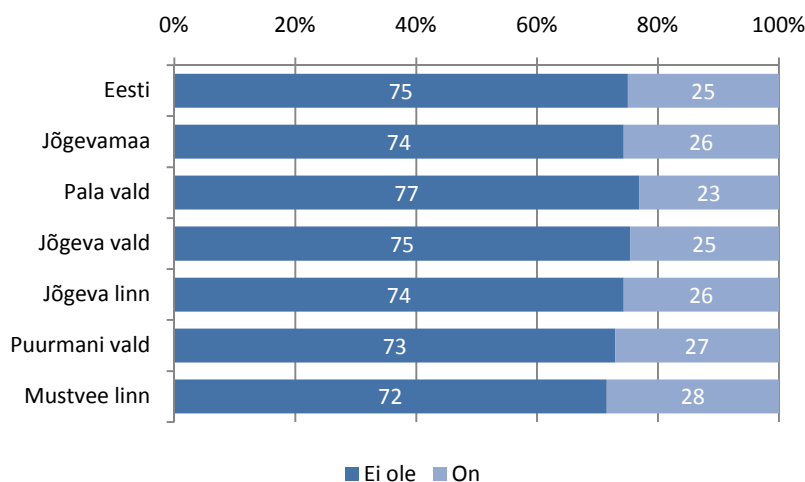
Huvitegevuse ja vaba aja võimalustega rahulolijaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem noored (38%) kui vanemaealised (28%) ja keskealised (26%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (48%) kui keskharidusega (28%) ja alg- või põhiharidusega (28%) vastajad;
- ▶ pigem alaealiste lastega (38%) kui täisealiste lastega (32%) ja ilma lasteta (28%) leibkondade liikmed.

## 7. VAIMNE TERVIS

### 7.1. DEPRESSIOONI SÜMPTOMID<sup>4</sup>

Jõgevamaa vastajatest 26%-l esineb depressiooni sümptomeid, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 7.1). Kõige vähem esineb depressiooni sümptomeid Pala vallas (23%) ja kõige sagedamini Mustvee linnas (28%).



Joonis 7.1. Depressiooni sümptomite esinemine

Depressiooni sümptomitega vastajaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem naised (34%) kui mehed (19%);
- ▶ pigem keskealised (33%) kui vanemaealised (24%) ja noored (21%);
- ▶ pigem keskharidusega (35%) kui alg- või põhiharidusega (18%) ja kõrgharidusega (17%) vastajad;
- ▶ pigem mitteaktiivsed (33%) kui töötud (25%) ja töötavad (21%);
- ▶ pigem need, kes hindavad oma tervislikku seisundit halvaks;
- ▶ pigem need kellel on tervises seisundi tõttu piiratud toimetulek;
- ▶ pigem need, kes on suitsetamist alustanud 18-aastaselt või vanemalt;
- ▶ pigem need, kes ei ole rahul oma lähisuhetega.

<sup>4</sup> Depressiooni sümptomite esinemist mõõdeti emotsionaalse enesetunde küsimustiku (EEK) depressiooni skaala põhjal, mille koostamisel on aluseks olnud psüühikahäirete rahvusvahelistes klassifikatsioonides esitatud depressiooni diagnostilised kriteeriumid. Allikas: Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. Nordic Journal of Psychiatry 53(6), 443–449. Depressiooni sümptomite esinemine ei näita psüühikahäire olemasolu, vaid viitab selle riskile.

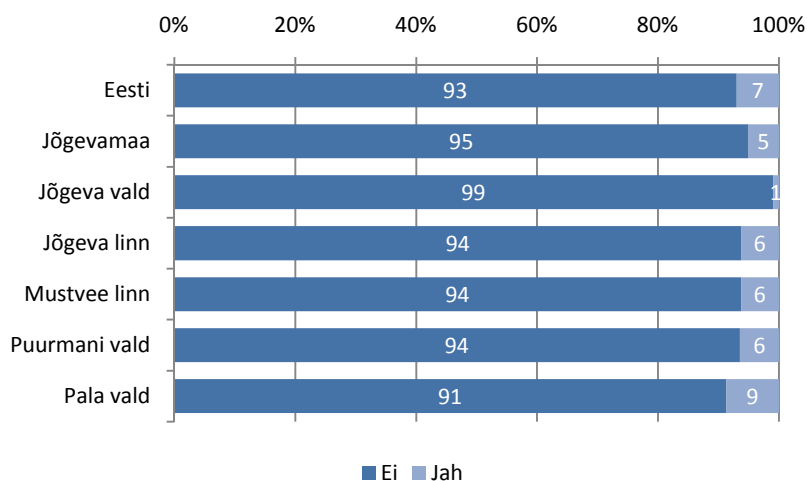
**Tabel 7.1.** Depressiooni sümptomite esinemise seos teiste tunnustega, %

		<b>On</b>	<b>Ei ole</b>	<b>Kokku</b>
<b>Tervise enesehinnang</b>	Hea	15	85	100
	Keskmine	30	70	100
	Halb	42	58	100
<b>Terviseseisundi tõttu piiratud toimetulek</b>	Piiratud	37	63	100
	Ei ole piiratud	17	83	100
<b>Suitsetamise alustamine*</b>	Enne 18. eluaastat	27	73	100
	18-aastaselt või vanemalt	44	56	100
<b>Suhted lastega</b>	Rahul	24	76	100
	Ei ole rahul	85	15	100
<b>Suhted abikaasa või partneriga</b>	Rahul	23	77	100
	Ei ole rahul	67	33	100
<b>Suhted õdede-vendadega</b>	Rahul	24	76	100
	Ei ole rahul	51	49	100

\*Vastasid ainult need, kes suitsetavad igapäevaselt.

## 7.2. SUITSIIDIKATSE

Jõgevamaa vastajatest 5% on püüdnud endalt elu võtta, näitaja on sarnane Eesti keskmisega (joonis 7.2). Kõige kõrgem on suitsiidi üritanud vastajate osakaal Pala vallas (9%) ja madalaim Jõgeva vallas (1%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 7, tabel 7.2).



Joonis 7.2. Suitsiidikatse esinemine elu jooksul

Suitsiidikatse üle elanud vastajaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem need, kellel on depressiooni sümptomid;
- ▶ pigem need, kes ei ole rahul oma lähisuhetega;
- ▶ pigem need, kes joovad end purju 1-3 korda kuus.

Tabel 7.2. Suitsiidikatse esinemise seos teiste tunnustega, %

		Jah	Ei	Kokku
<b>Depressiooni sümptomid</b>	Ei ole	2	98	100
	On	15	85	100
<b>Suhted vanematega</b>	Rahul	4	96	100
	Ei ole rahul	22	78	100
<b>Suhted õdede- vendadega</b>	Rahul	3	97	100
	Ei ole rahul	22	78	100
<b>Korraka vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Mitte kordagi	2	98	100
	1-3 korda kuus	12	88	100
	Vähemalt üks kord nädalas	3	97	100

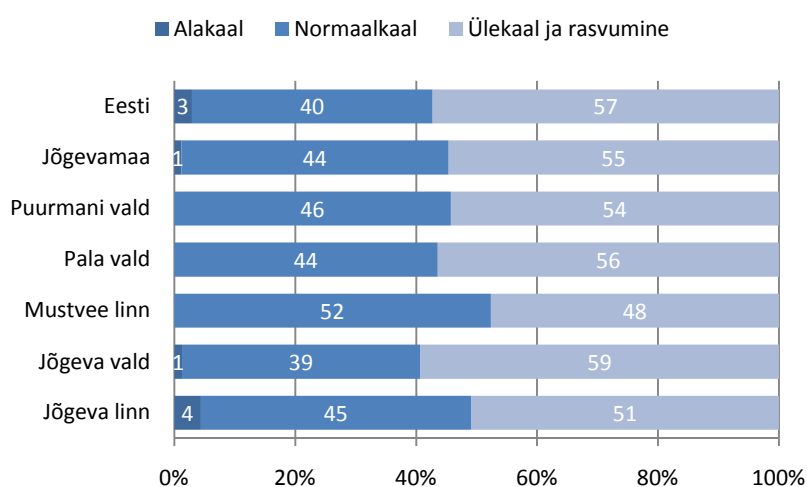
\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

## 8. KEHALINE AKTIIVSUS

### 8.1. KEHAMASSIINDEKS

Uuringus osalejatel paluti üles märkida oma kehakaal ja pikkus, mille alusel arvutati iga vastaja kehamassiindeks. Kehamassiindeks jaotati nelja kategooriasse: alakaal, normaalkaal, ülekaal ja rasvumine.

Kehamassiindeks jaguneb Jõgevamaa vastajate hulgas sarnaselt Eesti keskmisele – normaalkaalus on 44% vastajatest ja 55% on ülekaalulised (joonis 8.1). Kõige enam on ülekaalulisi ja rasvunud Jõgeva vallas (59%) ja kõige vähem Mustvee linnas (48%).



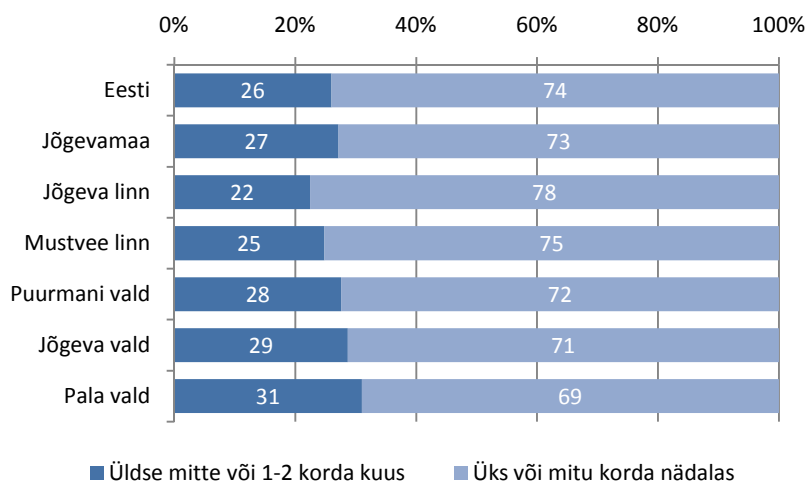
Joonis 8.1. Kehamassiindeks

Ülekaalulised ja rasvunud on pigem täisealiste lastega (69%) kui alaealise lastega (54%) ja ilma lasteta (27%) leibkondade liikmed.



## 8.2. LIIKLEMINE JALGSI VÕI JALGRATTAGA

Vastajad märkisid, kui sageli nad viimase 30 päeva jooksul käisid jala või sõitsid rattaga vähemalt 30 minutit. Vähemalt korra nädalas liigub Jõgevamaal sedasi 73% vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 8.2). Kõige vähem on regulaarselt jalgsi või rattaga Pala vallas (69%) ja kõige enam Jõgeva linnas (78%).



Joonis 8.2. Vähemalt 30 minutit jala käimise või rattaga sõitmise sagedus uuringule eelnenud 30 päeva jooksul

Vastajaid, kes on passiivsemad jalgsi või rattaga liiklejad, saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem mehed (36%) kui naised (17%);
- ▶ pigem keskealised (35%) ja noored (28%) kui vanemaealised (15%);
- ▶ pigem elukaaslasega (32%) kui ilma elukaaslaseta (22%) vastajad;
- ▶ pigem täisealiste lastega (30%) ja alaealiste lastega (28%) kui ilma lasteta (18%) leibkondade liikmed;
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ pigem need, kes joovad end purju 1-3 korda kuus.

Tabel 8.1. Vähemalt 30 minutit jala käimise või rattaga sõitmise seos teiste tunnustega, %

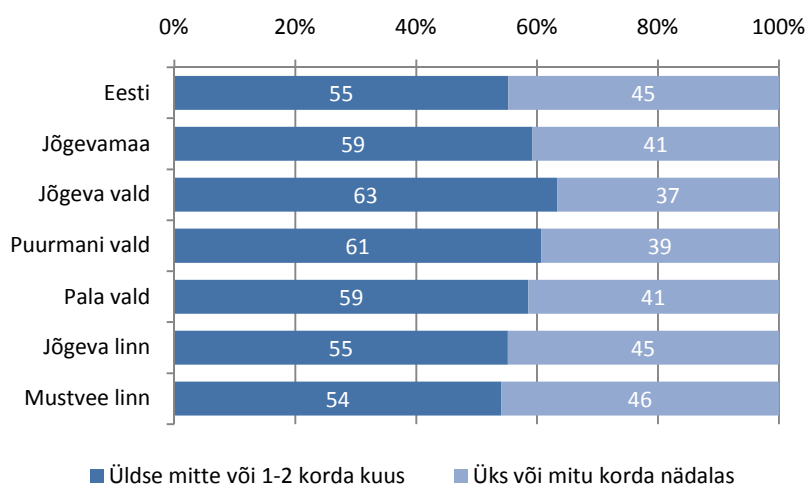
		Üldse mitte või 1-2 korda kuus	Üks või mitu korda nädalas	Kokku
Alkoholi tarvitamise regulaarsus	Mitte kordagi	17	83	100
	1-3 korda kuus	20	80	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	41	59	100
Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*	Mitte kordagi	20	80	100
	1-3 korda kuus	34	66	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	21	79	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

### 8.3. FÜÜSILINE AKTIIVSUS VABAL AJAL

Füüsilise aktiivsuse kirjeldamiseks paluti uuringus osalejatel vastata küsimusele „Kui sageli tegelesite vabal ajal vähemalt 30 minutit sellise liikumisharrastusega, mis ajas teid kergelt hingeldama ja higistama?“

Vähemalt korra nädalas tegeleb sellise harrastusega 41% Jõgevamaa vastajatest (joonis 8.3), mis on sarnane Eesti keskmisele. Füüsiliselt on kõige aktiivsemad Mustvee linna (46%) ja kõige passiivsemad Jõgeva valla (37%) vastajad.



**Joonis 8.3.** Vähemalt 30 minutit tegelemine liikumisharrastusega, mis ajas kergelt higistama ja hingeldama uuringule eelnenud 30 päeva jooksul

Füüsiliselt väheaktiivseid vastajaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (66%) kui naised (51%);
- ▶ pigem keskealised (68%) ja vanemaealised (67%) kui noored (47%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (67%) ja keskharidusega (58%) kui kõrgharidusega (45%) vastajad;
- ▶ pigem elukaaslasega (69%) kui ilma elukaaslaseta (48%) vastajad;
- ▶ pigem need, kelle tervise enesehinnang on keskmine või halb;
- ▶ pigem need kellel on terviseseisundi tõttu piiratud toimetulek;
- ▶ pigem need, kes joovad end vähemalt üks kord nädalas purju.

**Tabel 8.2.** Hingeldama ja higistama paneva liikumisharrastusega tegelemine vähemalt 30 minutit, seos teiste tunnustega, %

		Üldse mitte või 1-2 korda kuus	Üks või mitu korda nädalas	Kokku
<b>Tervise enesehinnang</b>	Hea	46	54	100
	Keskmine	71	29	100
	Halb	64	36	100
<b>Terviseseisundi tõttu piiratud toimetulek</b>	Piiratud	65	35	100
	Ei ole piiratud	55	45	100
<b>Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Mitte kordagi	51	49	100
	1-3 korda kuus	57	43	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	83	17	100

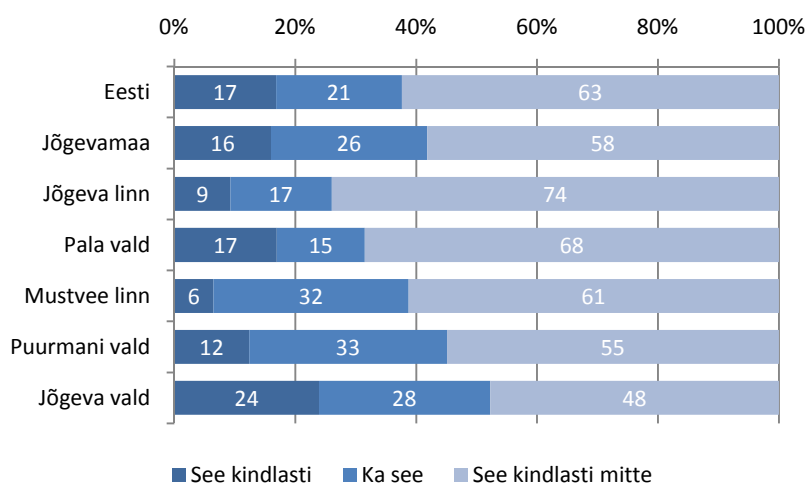
\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

## 8.4. FÜÜSILISE AKTIIVSUSE TAKISTAJAD

Füüsiliselt väheaktiivsetel vastajatel paluti hinnata, millised erinevad takistavad tegurid piiravad nende füüsilist aktiivsust.

### Sobiva asukoha puudumine

Sobiva asukoha puudumise tõi takistusena välja 42% Jõgevamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 8.4). Kõige enam pidasid seda takistuseks Jõgeva valla vastajad (52%), kõige vähem aga Jõgeva linna vastajad (26%).



**Joonis 8.4.** Liikumisharrastust pärsib sobiva asukoha puudumine

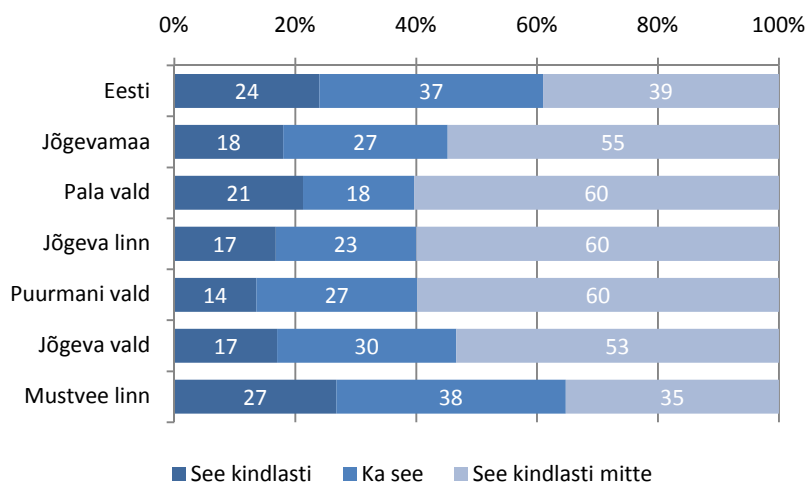
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenu 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Sobiva asukoha puudumist näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem noored (45%) ja keskealised (43%) kui vanemaealised (33%);
- ▶ pigem keskharidusega (45%) ja alg- või põhiharidusega (42%) kui kõrgharidusega (31%) vastajad;
- ▶ pigem madala (48%) kui keskmise (36%) ja kõrge (33%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem ilma lasteta (45%) ja täisealiste lastega (45%) kui alaealiste lastega (31%) leibkondade liikmed.

### Harrastuse kallis hind

Harrastuse kalli hinna tõi takistusena välja 45% Jõgevamaa vastajatest, mis on madalam Eesti keskmisest 61% (joonis 8.5). Kõige enam pidasid seda takistuseks Mustvee linna vastajad(65%), kõige vähem aga Pala valla vastajad (39%).



#### Joonis 8.5. Liikumisharrastust pärsib selle kallis hind

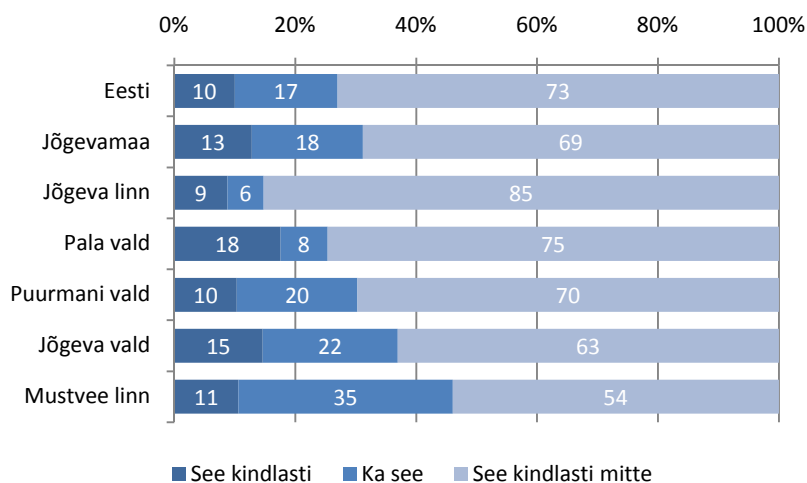
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Harrastuse kallist hinda näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem naised (53%) kui mehed (40%);
- ▶ pigem keskaridusega (50%) ja alg- või põhiharidusega (49%) kui kõrgharidusega (20%) vastajad;
- ▶ pigem madala (50%) ja kõrge (46%) kui keskmise ostujõuga (35%);
- ▶ pigem ilma lasteta (55%) kui täisealiste lastega (42%) ja alaealiste lastega (40%) leibkondade liikmed.

### Sobiva transpordi puudumine harrastuskohta jõudmiseks

Sobiva transpordi puudumise tõi takistusena välja 31% Jõgevamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 8.6). Kõige enam pidasid seda takistuseks Mustvee linna vastajad (46%), kõige vähem aga Jõgeva linna vastajad (15%).



**Joonis 8.6.** Liikumisharrastust pärsib harrastuskohta jõudmiseks sobiva transpordi puudumine

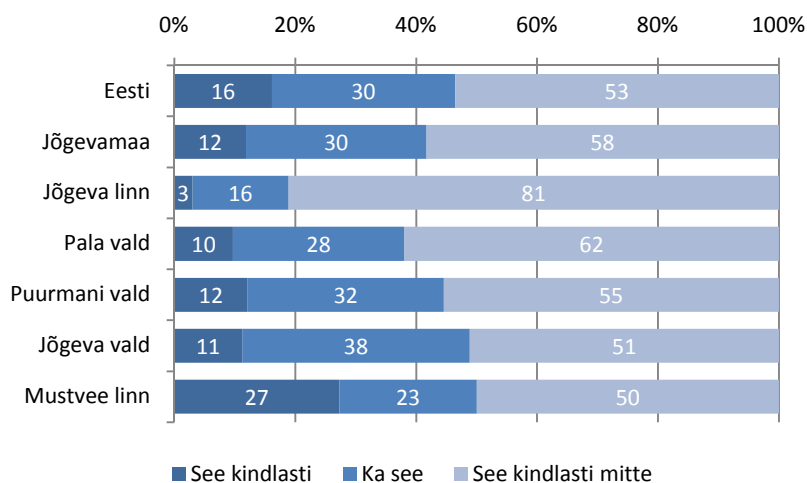
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Sobiva transpordi puudumist näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem naised (42%) kui mehed (24%);
- ▶ pigem vanemaealised (46%) ja keskealised (37%) kui noored (16%);
- ▶ pigem keskhariidusega (42%) kui alg- või põhiharidusega (23%) ja kõrghariidusega (17%) vastajad;
- ▶ pigem täisealiste lastega (37%) ja ilma lasteta (33%) kui alaealiste lastega (28%) leibkondade liikmed.

### Vajalike vahendite puudumine

Vajalike vahendite puudumise tõi takistusena välja 42% Jõgevamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 8.7). Kõige enam pidasid seda takistuseks Mustvee linna vastajad (50%) ja kõige vähem Jõgeva linna vastajad (19%).



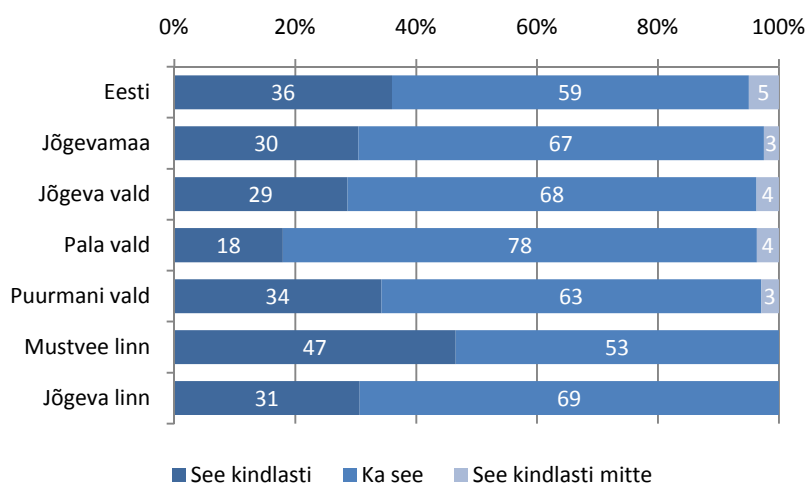
**Joonis 8.7.** Liikumisharrastust pärsib vajalike vahendite puudumine  
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Vajalike vahendite puudumist näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem mehed (47%) kui naised (36%);
- ▶ pigem keskealised (46%) ja noored (42%) kui vanemaealised (33%);
- ▶ pigem kõrge (54%) kui madala (42%) ja keskmise (31%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem alaealiste lastega (48%) ja ilma lasteta (44%) kui täisealiste lastega (27%) leibkondade liikmed.

### Huvipuudus, vähene viitsimine, väsimus või ajapuudus

Huvi või aja puudumise, vähese viitsimise ja väsimuse tõi takistusena välja 97% Jõgevamaa vastajatest, mis sarnaneb Eesti keskmisega (joonis 8.8). Kõige vähem pidasid seda takistuseks Jõgeva ja Pala valla vastajad 96%. Mustvee ja Jõgeva linnas pidasid neid tegureid takistuseks kõik vastajad. Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 8, tabel 8.8).



**Joonis 8.8.** Liikumisharrastust pärsib huvipuudus, vähene viitsimine, väsimus või ajapuudus (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnend 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

## 8.5. VAJADUS SPORTIMISKOHA JÄRGI

Uuringus osalenutele esitati küsimus „Millise sportimiskoha järele on teie arvates teie linnas või vallas kõige suurem vajadus?“. Tabelis 8.3 on esitatud neli kõige sagedamini antud vastust. Enamikes Jõgevamaa omavalitsustes on vastajate arvates kõige suurem nõudlus ujula järele. Populaarsuselt teine eelistus on rulluisu- ja jalgrattatee ning kolmas jõusaal.

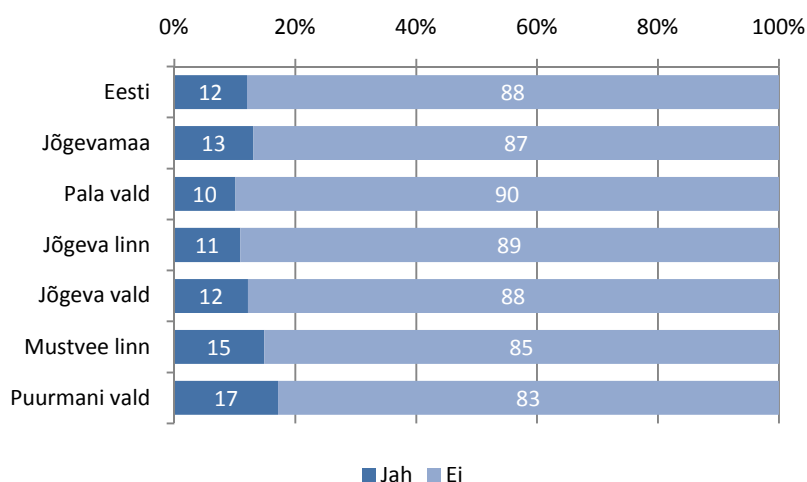
**Tabel 8.3.** „Millise sportimiskoha järele on teie arvates teie linnas või vallas kõige suurem vajadus?“ – neli populaarseimat vastust tähtsuse järjekorras

	Eesti	Jõgevamaa	Jõgeva linn	Jõgeva vald	Mustvee linn	Pala vald	Puurmani vald
Ujula	I	I	I	I	II	I	II
Rulluisu- ja jalgrattatee	II	II	II	II	I	III	I
Jõusaal	III	III	III	III	III	II	III
Tenniseväljak	IV	IV		IV	IV		IV
Aeroobika ja võimlemine			IV			IV	

## 9. SEKSUAALTERVIS

### 9.1. SEKSUAALVAHEKORD JUHUPARTNERIGA

Jõgevamaa vastajatest on 13% uuringule eelnenud aasta jooksul olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 9.1). Kõrgeim on näitaja Puurmani vallas (17%) ja kõige madalam Pala vallas (10%)



*Joonis 9.1. Olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga uuringule eelnenud 12 kuu jooksul (vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras)*

Juhupartneriga seksuaalvahekorras olnuid saab iseloomustada järgmiselt:

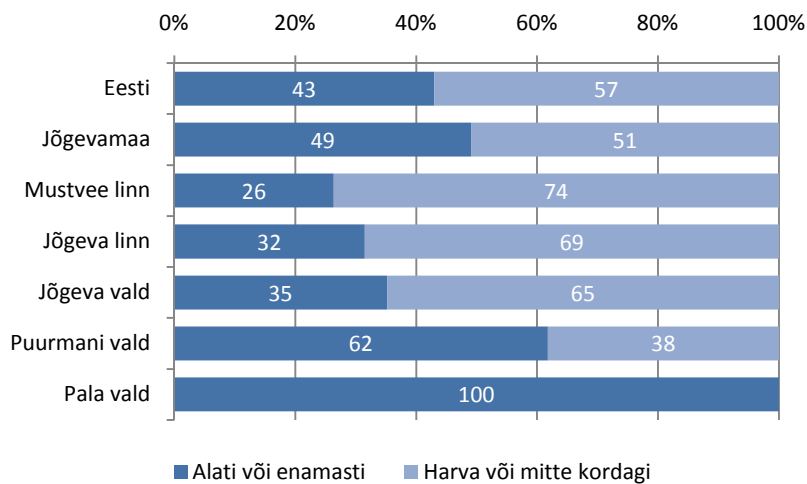
- ▶ pigem noored (31%) kui keskealised (3%) ja vanemaealised (2%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (20%) kui keskharidusega (13%) või alg- ja põhiharidusega (9%) vastajad.



## 9.2. KONDOOMI KAASAS KANDMINE

Kõigilt vastajatelt, kellel oli juhupartneriga seksuaalvahekorra kogemus küsiti „Kui sageli te olete viimase 12 kuu jooksul kandnud endaga kondoomi kaasas?“.

Jõgevamaa vastajatelt 49% väitis, et kannab kondoomi alati või enamasti kaasas, mis on kõrgem Eesti keskmisest 43% (joonis 9.2). Pala vallas kandsid kondoomi endaga kaasas kõik vastajad, näitaja on madalaim Mustvee linnas (26%).



**Joonis 9.2.** Kondoomide kaasas kandmine

(vastasid ainult need, kes uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olid olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga)

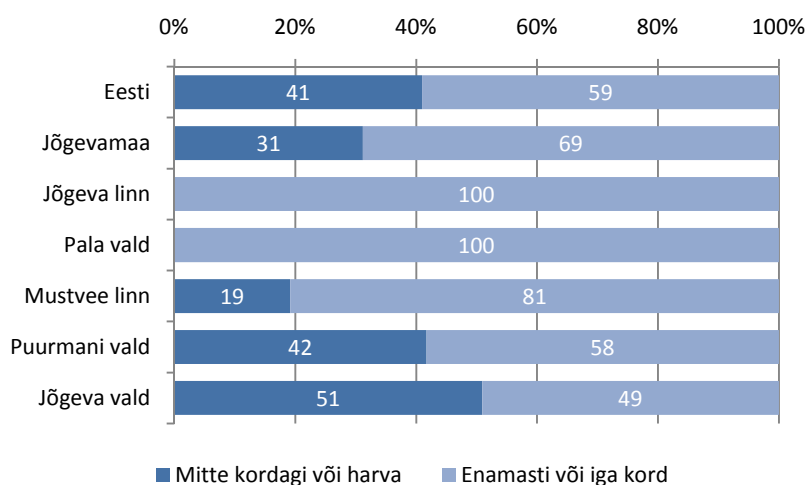
Kondoomi kannavad alati või enamasti kaasas:

- ▶ pigem noored (56%) kui keskealised (0%) ja vanemaealised (0%);
- ▶ pigem keskharidusega (58%) ja alg- või põhiharidusega (45%) kui kõrgharidusega (33%) vastajad.

### 9.3. KONDOOMI KASUTAMINE JUHUSLIKU SEKSUAALVAHEKORRA AJAL

Kõigilt vastajatelt, kellel oli juhupartneriga seksuaalvahekorra kogemus küsiti „Kui sageli viimase 12 kuu jooksul kasutasite kondoomi, kui olite seksuaalvahekorras juhupartneriga?“.

Jõgevamaa vastajatest 69% väitis, et kasutas kondoomi enamasti või igakord, mis on kõrgem Eesti keskmisest 59% (joonis 9.3). Neid, kes jätsid kondoomi enamasti kasutamata on kõige enam Jõgeva vallas (51%). Jõgeva linnas ja Pala vallas kasutasid kõik vastajad juhusliku seksuaalvahekorra ajal kondoomi enamasti või iga kord.



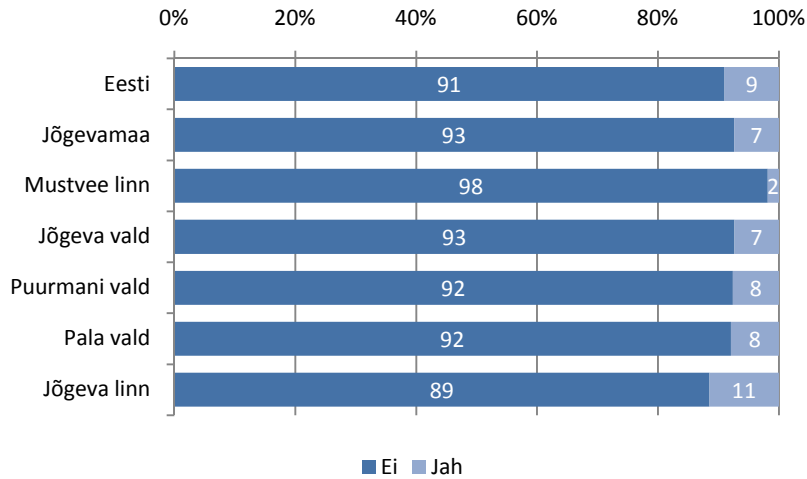
**Joonis 9.3.** Kondoomi kasutamine juhusliku seksuaalvahekorra ajal  
(vastasid ainult need, kes uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olid olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga)

Juhupartneriga seksuaalvahekorras olles jätsid kondoomi enamasti kasutamata:

- ▶ pigem mehed (35%) kui naised (25%);
- ▶ pigem vanemaealised (55%) kui keskealised (42%) ja noored (29%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (61%) kui kõrgharidusega (37%) ja keskkharidusega (16%) vastajad.

## 9.4. SEKSUAALVÄGIVALD

Kõigist Jõgevamaa vastajatest, kes kunagi on seksuaalvahekorras olnud on 7% kogenud seksuaalvägivalda ehk olnud sunnitud astuma seksuaalvahekorda vastu oma tahtmist (joonis 9.4), näitaja on sarnane Eesti keskmisega. Kõige kõrgem on näitaja Jõgeva linnas (11%) ja madalaim Mustvee linnas (2%).



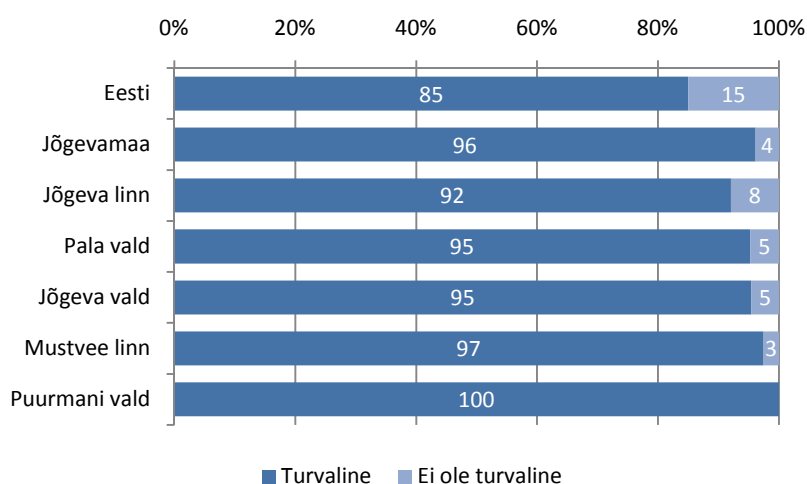
**Joonis 9.4.** On olnud sunnitud astuma seksuaalvahekorda vastu tahtmist  
(vastasisid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras)

Seksuaalvägivalda on kogenud pigem naised (15%) kui mehed (0%).

## 10. TURVALISUS JA OHUTUS

### 10.1. ELUKOHA TURVALISUS

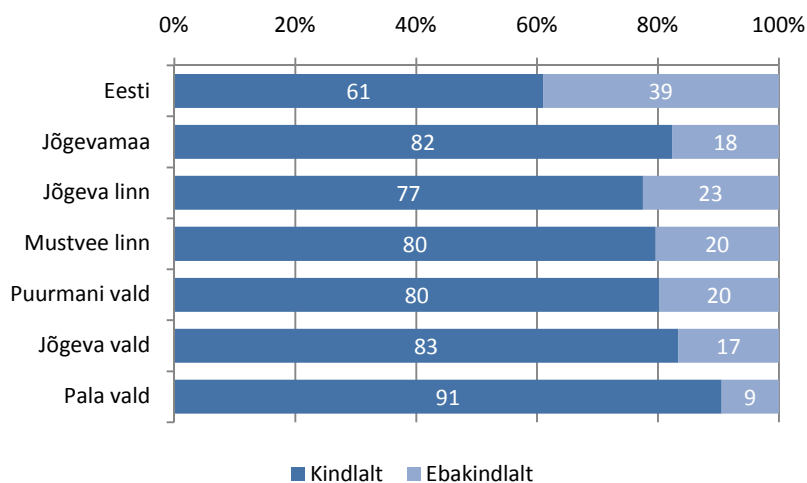
Uuringus osalejatel paluti vastata, kui turvaliseks nad üldiselt hindavad oma elukohta. Jõgevamaa vastajatest 96% peab oma elukohta turvaliseks, mis on kõrgem Eesti keskmisest 85% (joonis 10.1). Puurmani vallas tunnevad ennast turvaliselt kõik vastajad, näitaja on madalaim Jõgeva linnas (92%) (92%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 10, tabel 10.1).



Joonis 10.1. Elukohta turvalisus

## 10.2. TURVATUNNE OMA ELUKOHAS PIMEDAL AJAL

Jõgevamaa vastajatest 18% tunneb end ebakindlalt, kui oma elukohas pimedas üksi liigub, mis on madalam Eesti keskmisest 39% (joonis 10.2). Kõige vähem tunnevad pimedal ajal ebakindlust Pala valla (9%) ja kõige enam Jõgeva linna (23%) vastajad.



Joonis 10.2. „Kui julgelt te ennast tunnete, käies üksinda väljas oma elukohas pärast pimeduse saabumist?“

Vastajaid, kes tunnevad end oma elukohas pimedal ajal ebakindlalt, saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem naised (26%) kui mehed (10%);
- ▶ pigem need, kellel on halb tervise enesehinnang;
- ▶ pigem need, kelle tervise seisund piirab igapäevast toimetulekut.

Tabel 10.1. Kindlustunne pimedas väljaskäimise ajal, seos teiste tunnustega, %

		Ebakindlalt	Kindlalt	Kokku
Tervise enesehinnang	Hea	10	90	100
	Keskmine	21	79	100
	Halb	30	70	100
Tervise seisundi tõttu piiratud toimetulek	Piiratud	26	74	100
	Ei ole piiratud	11	89	100

### 10.3. ÜMBRUSKONNA OHUTUS

Uuringus osalejatel paluti hinnata erinevate tegevuste ohutust oma elukohas (tabel 10.2). Sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes on vastused esitatud lisa 10, tabelites 10.3-10.8.

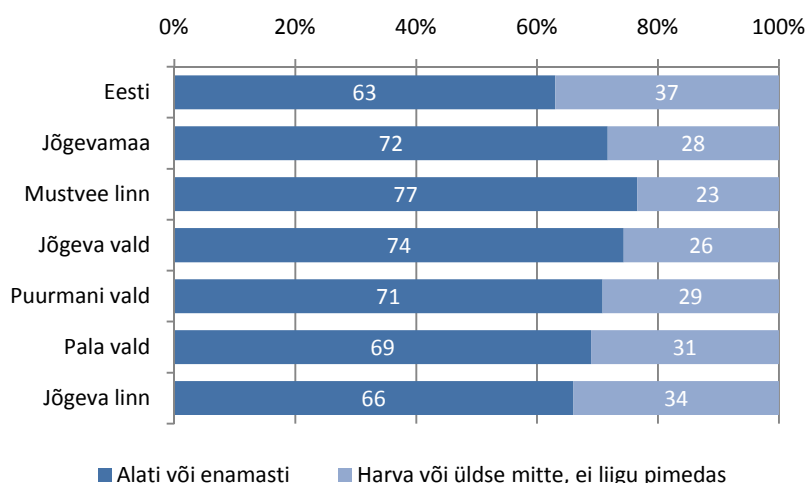
Uuringus osalenud omavalitsusest eristub Puurmani vald, seal peab kõige enam vastajaid jalgrattaga sõitmist ohtlikuks, veekogudes ujumist peavad kõige enam ohtlikuks samuti Puurmani valla vastajad. Mänguväljakute kasutamist ja parkide ning haljasalade kasutamist Jõgevamaal ohtlikuks ei peeta, ka jalgsi tööle või kooli minemist ja sõidutee ületamist Jõgevamaal pigem ohtlikuks ei peeta.

**Tabel 10.2.** Vastajad, kes peavad erinevaid tegevusi elukohas ohtlikuks, %

	Eesti	Jõgevamaa	Jõgeva linn	Jõgeva vald	Mustvee linn	Pala vald	Puurmani vald
Jalgsi tööle või kooli minemine	6	3	3	3	3	0	5
Sõidutee ületamine	18	5	6	6	4	0	5
Jalgrattaga sõitmine	27	14	16	16	4	9	21
Parkides ja haljasaladel jalutamine	7	0	1	0	0	0	0
Mänguväljakute kasutamine	3	0	0	0	0	0	0
Veekogudes ujumine	18	9	8	5	10	5	20

### Helkuri kasutamine

Uuringus osalejatel paluti vastata, kui tihti nad kasutavad pimedal ajal valgustamata tänavatel või teedel liikudes helkurit. Vastajaid, kes kannavad helkurit alati või enamasti on Jõgevamaal 72%, näitaja on kõrgem Eesti keskmisest 63% (joonis 10.3). Kõige madalam on alati või enamasti helkurit kandjate osakaal Jõgeva linnas (66%) ja kõige kõrgem Mustvee linnas (77%).



Joonis 10.3. Helkuri kandmine

Alati või enamasti helkuri kandjaid saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem naised (86%) kui mehed (60%);
- ▶ pigem vanemaealised (83%) ja keskealised (74%) kui noored (64%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (83%) ja keskharidusega (74%) kui alg- või põhiharidusega (64%) vastajad.

### Turvavöö kasutamine

Uuringus osalenutel paluti vastata, millised on nende turvavöö kasutamise harjumused (tabel 10.3). Jõgeva maakonnas on juhina ja esiistmel kaassõitjana turvavöö kasutamise harjumused sarnased Eesti keskmisele, tagaistmel kasutatakse Jõgeva maakonnas turvavööd sagedamini.

Juhina kasutavad turvavööd alati kõige enam Pala valla (72%) ja kõige vähem Mustvee linna vastajad (59%). Kaassõitjana esiistmel on enim turvavöö kasutajaid Jõgeva vallas (97%) ja kõige vähem Mustvee linnas (84%). Tagaistmel on enim turvavöö kasutajaid samuti Jõgeva vallas (83%) ja kõige vähem Mustvee linnas (57%).

Turvavöö kasutamise ülevaade sotsiaal-demograafiliste näitajate lõikes on esitatud raporti lisa 10 (tabelid 10.10-10.12).

Tabel 10.3. Alati turvavöö kasutamine, %

	Eesti	Jõgevamaa	Jõgeva linn	Jõgeva vald	Mustvee linn	Pala vald	Puurmani vald
Juhina	70	67	67	67	59	72	67
Esiistmel kaassõitjana	93	92	95	97	84	89	92
Tagaistmel kaassõitjana	59	73	73	83	57	66	75

## LISA 1. TERVISE SEISUND

Tabel 1.1. Tervise enesehinnang, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Hea</b>	43	40	72	32	6	39	36	63	45	32	38	42	40	42
<b>Keskmine</b>	42	34	23	44	57	43	39	28	41	58	32	36	42	38
<b>Halb</b>	14	26	5	24	37	18	24	9	14	10	30	22	19	20

	Perekonnaseis			Leibkond	
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Hea</b>	49	36	36	41	43
<b>Keskmine</b>	31	45	47	35	36
<b>Halb</b>	20	19	17	23	21

Tabel 1.2. Pikaajaline krooniline haigus või tervise probleem, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Jah</b>	52	63	35	63	85	55	62	48	60	37	56	47	63	58
<b>Ei</b>	48	37	65	37	15	45	38	52	40	63	44	53	37	42

	Perekonnaseis			Leibkond	
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Jah</b>	55	59	73	50	55
<b>Ei</b>	45	41	27	50	45



**Tabel 1.3.** Tervise seisundi tõttu piiratud toimetulek, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Piiratud</b>	43	45	21	51	72	47	48	27	37	34	56	40	44	48
<b>Ei ole piiratud</b>	57	55	79	49	28	53	52	73	63	66	44	60	56	52

	Perekonnaseis		Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Piiratud</b>	40	47	50	39	46
<b>Ei ole piiratud</b>	60	53	50	61	54

**Tabel 1.4.** Vererõhu mõõtmine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase 2 aasta jooksul</b>	88	97	94	89	95	91	92	96
<b>Rohkem kui 2 aastat tagasi</b>	12	3	6	10	5	9	7	4
<b>Mitte kunagi</b>	0	1	0	1	0	0	1	0

**Tabel 1.5.** Vere kolesterooli taseme määramine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase 2 aasta jooksul</b>	66	75	52	81	84	71	70	71
<b>Rohkem kui 2 aastat tagasi</b>	11	14	17	9	10	11	10	23
<b>Mitte kunagi</b>	23	11	31	10	6	18	20	6

**Tabel 1.6.** Eesnäärme uuring (vastasis ainult mehed vanuses 55-70 aastat), %

	Haridus		
	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase 2 aasta jooksul</b>	29	46	48
<b>Rohkem kui 2 aastat tagasi</b>	26	17	0
<b>Mitte kunagi</b>	45	38	52

**Tabel 1.7.** Mammograafia uuring (vastasid ainult naised vanuses 35-70 aastat), %

	Vanus		Haridus		
	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase 2 aasta jooksul</b>	33	41	22	43	31
<b>Rohkem kui 2 aastat tagasi</b>	20	41	43	20	38
<b>Mitte kunagi</b>	46	18	35	37	31

**Tabel 1.8.** Perearsti või pereõe teenuse kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Samal või järgmisel päeval</b>	42	42	42	44	39	43	42	40
<b>Samal nädalal</b>	41	43	35	43	49	40	42	45
<b>Hiljem kui nädala päras</b>	4	5	5	2	8	6	4	4
<b>Ei oska öelda</b>	13	10	17	10	4	12	12	11

**Tabel 1.9.** Hambaarsti teenuse kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Samal või järgmisel päeval</b>	29	16	36	17	10	24	16	28
<b>Samal nädalal</b>	34	33	37	31	31	31	36	32
<b>Hiljem kui nädala päras</b>	22	29	16	34	28	26	30	23
<b>Ei oska öelda</b>	15	22	11	18	31	19	19	17

**Tabel 1.10.** Psühholoogiline nõustamisteenus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Samal või järgmisel päeval</b>	4	4	4	3	5	4	4	5
<b>Samal nädalal</b>	5	6	10	1	4	5	3	7
<b>Hiljem kui nädala päras</b>	11	9	11	10	10	7	9	13
<b>Ei oska öelda</b>	80	81	75	86	81	83	84	75

**Tabel 1.11.** Ravimite kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	34	28	42	31	15	32	27	33
<b>11-30 minutit</b>	41	39	41	38	38	38	42	39
<b>31 minutit või kauem</b>	24	32	16	30	43	28	29	27
<b>Ei oska öelda</b>	2	1	0	1	4	2	2	1

**Tabel 1.12.** Toidukaupade kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	50	48	67	49	20	47	49	49
<b>11-30 minutit</b>	36	29	26	32	44	32	35	32
<b>31 minutit või kauem</b>	13	22	7	19	31	19	14	19
<b>Ei oska öelda</b>	1	1	0	0	4	2	2	0

**Tabel 1.13.** Alkoholi kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	54	51	70	51	22	53	49	52
<b>11-30 minutit</b>	30	25	22	27	39	23	32	28
<b>31 minutit või kauem</b>	10	13	3	14	23	12	9	14
<b>Ei oska öelda</b>	6	11	5	8	16	12	10	6

**Tabel 1.14** Tubakatoodete kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	54	52	70	53	21	52	50	52
<b>11-30 minutit</b>	31	24	22	27	38	25	29	30
<b>31 minutit või kauem</b>	8	14	3	14	20	11	9	12
<b>Ei oska öelda</b>	8	10	5	6	20	11	11	6

## LISA 2. TOITUMINE

Tabel 2.1. Hommikusöögi söömine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus				Ostujõud	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg/põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
Vähemalt pooltel päevadel	78	81	71	78	94	76	80	86	79	64	83	78	83	76
Harva või üldse mitte	22	19	29	22	6	24	20	14	21	36	17	22	17	24

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
Vähemalt pooltel päevadel	80	79	87	79	79	
Harva või üldse mitte	20	21	13	21	21	

Tabel 2.2 Puu- ja köögiviljade söömine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus				Ostujõud	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg/põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
Ei söö üldse, mõned portsjonid nädalas	79	59	65	68	77	85	70	38	64	78	76	76	65	69
1-2 portsjonit päevas	14	28	19	28	16	11	22	37	25	15	16	15	23	23
3-4 portsjonit päevas	7	9	12	5	7	3	8	18	8	6	8	8	11	4
5 või rohkem portsjonit päevas	0	3	4	0	0	1	0	7	3	0	0	0	0	4

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
Ei söö üldse, mõned portsjonid nädalas		70	69	72	69	64
1-2 portsjonit päevas		16	25	19	22	23
3-4 portsjonit päevas		13	5	7	8	9
5 või rohkem portsjonit päevas		1	2	2	0	4

**Tabel 2.3.** Energiajookide tarvitamine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Leibkond	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Mitte kordagi</b>	81	92	74	93	96	79	86	100	84	88	87	83	92	88
<b>1-7 päeval nädalas</b>	19	8	26	7	4	21	14	0	16	12	13	17	8	12

**Tabel 2.4** Coca-Cola ja teiste suhkrut sisaldavate magusate jookide tarvitamine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Leibkond	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Mitte kordagi</b>	50	74	39	72	85	62	57	73	58	65	62	68	51	66
<b>1-2 päeval nädalas</b>	30	21	38	21	11	27	27	19	29	25	24	25	30	24
<b>3-7 päeval nädalas</b>	20	5	23	7	3	11	16	9	13	10	13	7	19	10

**Tabel 2.5.** Pitsa, pirukate, saiakeste ja hamburgerite söömine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Leibkond	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Mitte kordagi</b>	39	36	30	39	49	39	39	33	39	40	38	45	46	28
<b>1-2 päeval nädalas</b>	44	50	50	48	39	47	46	46	42	49	44	35	43	56
<b>3-7 päeval nädalas</b>	17	14	19	13	13	13	15	21	19	11	18	20	11	16

## LISA 3. ALKOHOL

**Tabel 3.1.** Alkoholi tarvitamise regulaarsus uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus				Ostujõud	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg/põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Mitte kordagi</b>	16	32	10	27	41	23	26	16	20	5	32	21	24	27
<b>1-3 korda kuus</b>	32	49	43	37	38	38	37	53	44	25	36	46	43	32
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>	52	20	47	35	21	39	37	31	36	70	32	33	33	42

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Mitte kordagi</b>		27	20	20	28	24
<b>1-3 korda kuus</b>		45	36	43	33	41
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>		28	44	36	39	35

**Tabel 3.2** Korraga vähemalt 6 alkoholi annuse tarvitamine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus				Ostujõud	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg/põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Mitte kordagi</b>	40	70	45	60	60	50	47	71	55	28	53	54	53	51
<b>1-3 korda kuus</b>	40	23	37	28	32	29	41	21	30	56	33	33	36	30
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>	20	7	18	12	8	21	12	8	15	16	14	13	11	19

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Mitte kordagi</b>		55	51	55	55	50
<b>1-3 korda kuus</b>		30	35	28	35	35
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>		15	14	17	9	15

**Tabel 3.3.** Subjektivne alkoholi tarvitamise hinnang (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkoholiseid jooke tarvitanud), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Vähe või mõõdukalt</b>	84	91	84	88	91	89	85	88
<b>Palju</b>	16	9	16	12	9	11	15	12

**Tabel 3.4.** Väitele „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või paari pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	31	12	29	17	16	25	22	17
<b>Nõus</b>	69	88	71	83	84	75	78	83

**Tabel 3.5.** Väitele „Enda igapäevane purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	6	6	6	5	8	7	6	4
<b>Nõus</b>	94	94	94	95	92	93	94	96

**Tabel 3.6.** Väitele „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	59	76	50	78	84	66	66	75
<b>Nõus</b>	41	24	50	22	16	34	34	25

**Tabel 3.7.** Väitele „Alkoholi ja tubakatooteid peaks olema võimalik müüa ainult spetsiaalsetes müügikohtades (alkoholi- ja tubakakauplus)“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	36	23	39	30	14	30	31	27
<b>Nõus</b>	64	77	61	70	86	70	69	73

**Tabel 3.8.** Väitele „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“ (analüüsist on välja jäetud need, kes vastasid väitele „ei kehti minu kohta“) vastamine, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70
<b>Nõus</b>	65	44	62	50	75
<b>Pigem ei ole nõus</b>	22	28	25	29	4
<b>Ei oska öelda</b>	13	28	13	21	21



## LISA 4. SUITSETAMINE

**Tabel 4.1.** Viibimine tööl ruumides, kus suitsetatakse, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Ei viibi</b>	83	90	84	87	89	80	89	93	84	88	88
<b>Viibib</b>	17	10	16	13	11	20	11	7	16	12	12

**Tabel 4.2.** Viibimine kodus ruumides, kus suitsetatakse, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ei viibi</b>	73	88	72	85	86	74	79	97	78	81	82	76	86	83
<b>Viibib</b>	27	12	28	15	14	26	21	3	22	19	18	24	14	17

**Tabel 4.3.** Suitsetamise alustamine (vastasid ainult need, kes suitsetavad igapäevaselt), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Enne 18. eluaastat</b>	37	44	41	30	64	50	30	60	20	31	56
<b>18-aastaselt või vanemalt</b>	63	56	59	70	36	50	70	40	80	69	44

Tabel 4.4. Igapäevane suitsetamine, %

	Sugu		Vanus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Ei ole kunagi suitsetanud</b>	36	62	45	51	51	44	46	55
<b>Olen suitsetamisest loobunud</b>	22	16	10	21	31	22	20	16
<b>Suitsetan aeg-ajalt</b>	6	3	8	3		6		3
<b>Suitsetan iga päev</b>	36	19	36	25	18	28	35	26

	Haridus			Ostujõud		
	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Ei ole kunagi suitsetanud</b>	36	51	69	57	46	45
<b>Olen suitsetamisest loobunud</b>	21	17	22	18	21	19
<b>Suitsetan aeg-ajalt</b>	1	6	5	3	6	5
<b>Suitsetan iga päev</b>	42	25	4	22	28	31

Tabel 4.5. Suitsetamisest loobumine (vastasid ainult need, kes on elu jooksul suitsetanud), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Suitsetab</b>	65	56	81	57	37	67	65	30	61	64	64	58	62	65
<b>Loobunud</b>	35	44	19	43	63	33	35	70	39	36	36	42	38	35

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Suitsetab</b>	71	57	66	53	63	
<b>Loobunud</b>	29	43	34	47	37	

**Tabel 4.6.** Soov loobuda suitsetamisest (vastasisid ainult igapäevased suitsetajad), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Jah</b>	83	72	74	90	80	86	70	100
<b>Ei</b>	17	28	26	10	20	14	30	0

**Tabel 4.7.** Proovinud loobuda suitsetamisest (vastasisid need, kes suitsetavad praegusel eluperioodil igapäevaselt või aeg-ajalt), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase aasta jooksul</b>	52	70	69	41	48	51	62	80
<b>Rohkem kui aasta tagasi</b>	30	19	16	44	31	32	21	20
<b>Mitte kunagi</b>	18	11	15	15	21	16	17	0

## LISA 5. NARKOOTIKUMID

**Tabel 5.1.** Kanepi hankimise võimalikkus, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70
<b>Võimatu</b>	8	10	6	7	17
<b>Keeruline või lihtne</b>	19	18	39	7	2
<b>Ei tea</b>	72	72	56	86	81

**Tabel 5.2.** Teiste narkootikumide (ecstasy, amfetamiin, kokaiin, heroiin) hankimise võimalikkus, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70
<b>Võimatu</b>	11	11	9	7	17
<b>Keeruline või lihtne</b>	8	12	19	3	2
<b>Ei tea</b>	82	77	71	90	81

**Tabel 5.3.** Kanepi tarvitamine elu jooksul, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70
<b>Jah, ühe korra</b>	16	12	26	9	1
<b>Jah, korduvalt</b>	7	3	11	1	0
<b>Ei</b>	78	85	63	90	99

**Tabel 5.4.** Teiste narkootikumide tarvitamine elu jooksul, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70
<b>Jah, ühe korra</b>	7	5	9	7	0
<b>Jah, korduvalt</b>	2	0	1	1	0
<b>Ei</b>	91	95	90	92	100

## LISA 6. SOTSIAALSED SUHTED

**Tabel 6.1.** Organisatsiooni, ühingu või grupi liikmelisus, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>Jah</b>	13	25	20	18	18	11	16	44	22	0	17	22	16
<b>Ei</b>	87	75	80	82	82	89	84	56	78	100	83	78	84

**Tabel 6.2.** Mittetulundusühingu liikmelisus, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>Jah</b>	10	11	13	11	7	7	10	18	11	23	8	12	10
<b>Ei</b>	90	89	88	89	93	93	90	82	89	77	92	88	90

**Tabel 6.3.** Aktiivne suhtleja internetis, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>Jah</b>	49	44	84	27	11	41	46	60	48	35	47	51	43
<b>Ei</b>	51	56	16	73	89	59	54	40	52	65	53	49	57

**Tabel 6.4.** Väitele „Enamikku inimesi minu kodukandis võib usaldada“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mittetöötav
<b>Nõus</b>	53	38	47	37	56	43	41	62	47	36	45
<b>Ei ole nõus</b>	26	38	38	32	21	34	34	20	30	40	34
<b>Ei oska öelda</b>	22	24	15	31	24	22	25	17	24	23	21

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	53	40	46	47	49	50
<b>Ei ole nõus</b>	26	32	35	28	31	28
<b>Ei oska öelda</b>	21	28	19	25	20	22

**Tabel 6.5** Väitele „Minu kodukandi inimesed üldiselt aitavad üksteist, kui on vaja“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	70	64	67	63	75	73	59	78	67	80	66
<b>Ei ole nõus</b>	16	19	19	17	15	18	21	7	18	3	19
<b>Ei oska öelda</b>	14	17	14	20	10	9	20	15	15	16	15

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	71	69	65	65	73	70
<b>Ei ole nõus</b>	15	15	20	13	19	17
<b>Ei oska öelda</b>	13	16	16	22	8	13

**Tabel 6.6.** Väitele „Oma ümbruskonna hüvanguks teen mõnikord mõne töö ära omal algatusel, ilma et keegi oleks palunud“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	51	49	44	49	62	55	42	63	52	56	46
<b>Ei ole nõus</b>	32	31	42	29	19	20	41	30	30	15	37
<b>Ei oska öelda</b>	17	20	14	23	19	25	17	6	18	30	17

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	52	49	51	48	42	57
<b>Ei ole nõus</b>	29	33	35	29	42	29
<b>Ei oska öelda</b>	19	19	14	23	16	14

**Tabel 6.7** Väitele „Ma arvan, et minu kodukandi asjad on olulised“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	79	81	76	80	87	74	78	96	82	80	76
<b>Ei ole nõus</b>	9	4	9	6	4	5	11	0	6	15	7
<b>Ei oska öelda</b>	12	15	15	14	9	22	10	4	12	5	17

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	85	75	83	69	83	84
<b>Ei ole nõus</b>	5	8	5	8	7	5
<b>Ei oska öelda</b>	10	17	12	22	10	10

**Tabel 6.8.** Väitele „Ma usun, et suudan mõjutada ja muuta elu oma kodukandis“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	28	33	27	33	31	20	26	65	36	17	25
<b>Ei ole nõus</b>	45	36	46	39	35	39	47	25	39	52	41
<b>Ei oska öelda</b>	27	31	27	28	34	41	27	10	26	31	34

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	34	22	36	23	32	33
<b>Ei ole nõus</b>	35	48	36	40	39	43
<b>Ei oska öelda</b>	32	30	28	37	29	24

**Tabel 6.9.** Väitele „Ma osalen kodukandi tegevustes“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	36	44	34	41	46	32	36	64	45	12	35
<b>Ei ole nõus</b>	51	42	57	45	34	46	54	29	42	54	54
<b>Ei oska öelda</b>	13	14	10	14	19	22	10	7	13	34	11

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	39	37	43	37	39	41
<b>Ei ole nõus</b>	39	54	47	45	49	45
<b>Ei oska öelda</b>	22	10	11	18	12	14



**Tabel 6.10.** Uuringule eelnenud 12 kuu jooksul osalenud mõnel enda elukohas toimunud tervise teemalisel üritusel, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Osalenud</b>	15	25	24	17	16	14	20	29	18	5	25
<b>Ei ole osalenud</b>	76	62	69	71	70	77	66	64	71	90	63
<b>Ei ole toimunud</b>	9	13	7	12	13	9	13	7	11	5	11

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Osalenud</b>	23	16	21	27	19	17
<b>Ei ole osalenud</b>	69	72	66	61	73	70
<b>Ei ole toimunud</b>	7	12	13	12	8	12

**Tabel 6.11.** Rahulolu oma elukohas pakutavate huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimalustega, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Rahul</b>	28	36	38	26	28	28	28	48	33	35	28
<b>Ei ole rahul</b>	30	26	29	34	16	26	29	27	27	11	31
<b>Ei oska öelda</b>	43	39	32	41	56	46	42	26	39	54	41

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Rahul</b>	35	29	31	28	38	32
<b>Ei ole rahul</b>	26	26	30	29	21	32
<b>Ei oska öelda</b>	39	45	39	43	40	35

## LISA 7. VAIMNE TERVIS

Tabel 7.1 Depressiooni sümptomite esinemine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Ei ole</b>	81	66	79	67	76	82	65	83	79	75	67	80	74	71
<b>On</b>	19	34	21	33	24	18	35	17	21	25	33	20	26	29

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Ei ole</b>		73	76	77	74	75
<b>On</b>		27	24	23	26	25

Tabel 7.2 Suitsiidikatse esinemine elu jooksul, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70
<b>Ei</b>	96	94	95	96	94
<b>Jah</b>	4	6	5	4	6

## LISA 8. KEHALINE AKTIIVSUS

Tabel 8.1. Kehamassiindeks, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Alakaal</b>	0	2	1	2	0	2	1	0	1	2	0
<b>Normaalkaal</b>	44	45	42	47	44	43	43	53	45	39	47
<b>Ülekaal ja rasvumine</b>	57	53	57	51	56	55	56	47	54	59	54

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Alakaal</b>		1	1	2	1	1
<b>Normaalkaal</b>		49	40	71	44	30
<b>Ülekaal ja rasvumine</b>		50	58	27	54	69

Tabel 8.2 Vähemalt 30 minutit jala käimise või rattaga sõitmise sagedus uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Üldse mitte või 1-2 korda kuus</b>	36	17	28	35	15	30	26	24	30	21	28
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>	64	83	72	65	85	70	74	76	70	79	72

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Üldse mitte või 1-2 korda kuus</b>		22	32	18	28	30
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>		78	68	82	72	70

**Tabel 8.3.** Vähemalt 30 minutit tegelemine liikumisharrastusega, mis ajas kergelt higistama ja hingeldama uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Üldse mitte või 1-2 korda kuus</b>	66	51	47	68	67	67	58	45	63	57	57
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>	34	49	53	32	33	33	42	55	37	43	43

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Üldse mitte või 1-2 korda kuus</b>		48	69	62	57	56
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>		52	31	38	43	44

**Tabel 8.4.** Liikumisharrastust pärsib sobiva asukoha puudumine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>See kindlasti</b>	17	15	13	18	18	17	14	19	9	19	17
<b>Ka see</b>	21	32	32	25	15	25	31	12	24	17	31
<b>See kindlasti mitte</b>	62	53	55	58	67	58	55	69	68	64	52

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>See kindlasti</b>		23	12	25	2	15
<b>Ka see</b>		16	32	20	29	30
<b>See kindlasti mitte</b>		62	56	56	68	55

**Tabel 8.5** Liikumisharrastust pärsib selle kallid hind (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>See kindlasti</b>	16	21	8	25	22	15	25	3	25	12	18
<b>Ka see</b>	24	32	34	20	26	34	25	17	21	23	32
<b>See kindlasti mitte</b>	60	47	58	55	52	51	50	80	54	65	51

	Perekonnaseis			Leibkond	
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>See kindlasti</b>	17	19	16	18	20
<b>Ka see</b>	27	27	39	22	22
<b>See kindlasti mitte</b>	56	54	45	60	58

**Tabel 8.6** Liikumisharrastust pärsib harrastuskohta jõudmiseks sobiva transpordi puudumine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>See kindlasti</b>	11	16	0	20	21	15	14	3	11	16	11
<b>Ka see</b>	13	26	16	17	25	8	28	14	18	12	23
<b>See kindlasti mitte</b>	77	58	84	63	54	77	58	83	72	72	66

	Perekonnaseis			Leibkond	
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>See kindlasti</b>	15	12	11	8	17
<b>Ka see</b>	21	17	22	20	20
<b>See kindlasti mitte</b>	64	71	67	72	63

**Tabel 8.7.** Liikumisharrastust pärsib vajalike vahendite puudumine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>See kindlasti</b>	11	14	14	13	9	13	15	0	16	9	10
<b>Ka see</b>	36	22	28	33	24	25	31	38	38	22	32
<b>See kindlasti mitte</b>	54	65	58	54	67	62	54	62	46	69	57

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>See kindlasti</b>		11	12	16	9	13
<b>Ka see</b>		25	32	28	39	14
<b>See kindlasti mitte</b>		64	55	56	51	73

**Tabel 8.8.** Liikumisharrastust pärsib huvipuudus, vähene viitsimine, väsimus või ajapuudus (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>See kindlasti</b>	28	33	34	33	19	24	37	27	27	21	40
<b>Ka see</b>	70	64	66	66	73	71	62	73	69	79	57
<b>See kindlasti mitte</b>	2	3	0	2	8	5	1	0	5	0	3

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>See kindlasti</b>		13	40	40	30	19
<b>Ka see</b>		81	59	57	70	77
<b>See kindlasti mitte</b>		5	1	3	0	4

## LISA 9. SEKSUAALTERVIS

**Tabel 9.1.** Olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga uuringule eelnenud 12 kuu jooksul (vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Jah</b>	16	10	31	3	2	9	13	20
<b>Ei</b>	84	90	69	97	98	91	87	80

**Tabel 9.2.** Kondoomide kaasas kandmine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati või enamasti</b>	47	53	56	0	0	45	58	33
<b>Harva või mitte kordagi</b>	53	47	44	100	100	55	42	67

**Tabel 9.3.** Kondoomi kasutamine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Mitte kordagi või harva</b>	35	25	29	42	55	61	16	37
<b>Enamasti või iga kord</b>	65	75	71	58	45	39	84	63

**Tabel 9.4.** On olnud sunnitud astuma seksuaalvahekorda vastu tahtmist (vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei</b>	100	85	92	96	88	98	90	90
<b>Jah</b>	0	15	8	4	12	2	10	10

## LISA 10. TURVALISUS JA OHUTUS

**Tabel 10.1.** Kodukoha turvalisus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Turvaline</b>	94	98	97	95	96	94	98	96
<b>Ei ole turvaline</b>	6	2	3	5	4	6	2	4

**Tabel 10.2.** „Kui julgelt te ennast tunnete, käies üksinda väljas oma elukohas pärast pimeduse saabumist?“, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Kindlalt</b>	90	74	86	78	81	79	86	82
<b>Ebakindlalt</b>	10	26	14	22	19	21	14	18

**Tabel 10.3.** Jala kooli või tööle mineku ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	95	92	98	92	88	85	98	96
<b>Ohtlik</b>	4	2	2	4	2	7	0	1
<b>Puudub selline võimalus</b>	1	6	0	5	10	8	2	3

**Tabel 10.4.** Sõidutee ületamise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	94	94	96	94	90	92	96	93
<b>Ohtlik</b>	4	5	2	5	9	5	3	5
<b>Puudub selline võimalus</b>	2	1	2	1	1	3	1	1



**Tabel 10.5.** Jalgrattaga sõitmise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	82	88	86	87	80	82	80	90
<b>Ohtlik</b>	18	10	14	12	16	15	18	9
<b>Puudub selline võimalus</b>	1	2	0	1	4	3	1	1

**Tabel 10.6.** Parkide ja haljasaladel jalutamise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	95	94	100	93	89	95	96	96
<b>Ohtlik</b>	0	0	0	0	1	0	0	1
<b>Puudub selline võimalus</b>	4	6	0	7	10	5	4	4

**Tabel 10.7.** Mänguväljakute kasutamise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	96	86	98	90	82	87	93	93
<b>Ohtlik</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Puudub selline võimalus</b>	4	14	2	10	18	13	7	7

**Tabel 10.8.** Veekogudes ujumas käimise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	87	76	84	84	75	75	81	85
<b>Ohtlik</b>	6	13	9	6	13	16	4	9
<b>Puudub selline võimalus</b>	7	12	7	10	12	9	15	6

**Tabel 10.9.** Helkuri kandmine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati ja enamasti</b>	60	86	64	74	83	64	74	83
<b>Harva ja üldse mitte, ei liigu pimedas</b>	40	14	36	26	17	36	26	17

**Tabel 10.10.** Autojuhina turvavöö kasutamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati</b>	78	53	72	69	54	67	60	85
<b>Mitte alati, ei sõida autoga</b>	22	47	28	31	46	33	40	15

**Tabel 10.11.** Kaassõitjana esiistmel turvavöö kasutamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati</b>	87	98	90	92	97	88	94	99
<b>Mitte alati, ei sõida autoga</b>	13	2	10	8	3	12	6	1

**Tabel 10.12.** Tagaistmel turvavöö kasutamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati</b>	70	77	71	70	81	64	81	72
<b>Mitte alati, ei sõida autoga</b>	30	23	29	30	19	36	19	28