



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ: Έτος 2014

Από την Ελληνική Στατιστική Αρχή ανακοινώνονται στοιχεία για την υγεία του πληθυσμού και συγκεκριμένα για τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία (διατροφή, κάπνισμα, άσκηση κλπ.). Τα στοιχεία προέρχονται από τη δειγματοληπτική Έρευνα Υγείας έτους 2014. Με την έρευνα, η οποία διενεργείται κάθε πέντε έτη, συγκεντρώνονται αναλυτικές πληροφορίες για την υγεία του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο και ηλικία), την εκπαίδευση και την ασχολία. Ειδικότερα, διερευνώνται θέματα που αφορούν στην κατάσταση υγείας, την χρήση υπηρεσιών υγείας, τους παράγοντες που επηρεάζουν –θετικά ή αρνητικά– την κατάσταση της υγείας, όπως είναι η φυσική άσκηση, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, καθώς και η λήψη και παροχή κοινωνικής στήριξης και βοήθειας.

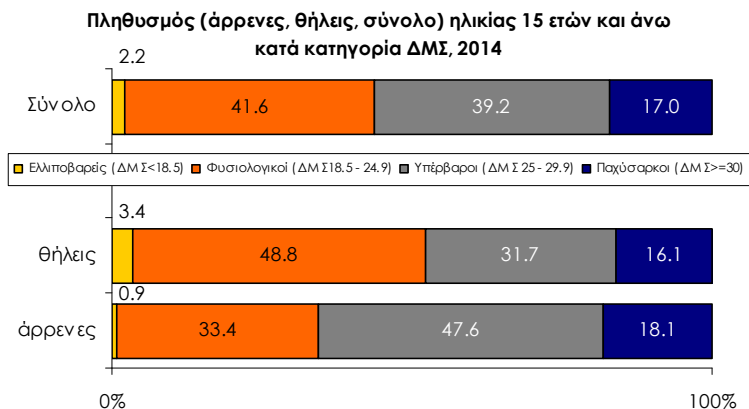
Η έρευνα πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στη Χώρα μας το 2009 και είναι πλήρως εναρμονισμένη με αυτές των υπόλοιπων κρατών μελών της ΕΕ που διενεργούν την έρευνα. Το 2014, η έρευνα διενεργήθηκε σε τελικό δείγμα 8.223 ιδιωτικών νοικοκυριών και σε ισάριθμα μέλη αυτών, σε ολόκληρη την Ελλάδα. Σε κάθε νοικοκυριό του δείγματος ερευνήθηκε ένα τυχαία επιλεγμένο άτομο ηλικίας 15 ετών και άνω. Η επόμενη έρευνα υγείας θα διενεργηθεί το έτος 2019.

Με το παρόν Δελτίο Τύπου ανακοινώνονται στοιχεία για τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία (διατροφή, κάπνισμα, άσκηση κλπ.) του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) θεωρείται ως ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος για τη μέτρηση της παχυσαρκίας του πληθυσμού. Είναι ένα ευρέως διαδεδομένο διαγνωστικό εργαλείο των πιθανών προβλημάτων υγείας ενός ατόμου σε σχέση με το βάρος του και υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).

- Στο σύνολο του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που δήλωσε και το ύψος και το βάρος του:
 - ο 2,2% είναι ελλιποβαρείς (ΔΜΣ < 18,5),
 - ο 41,6% είναι φυσιολογικού βάρους (ΔΜΣ: 18,5 – 24,9),
 - ο 39,2% είναι υπέρβαροι (ΔΜΣ: 25 – 29,9),
 - ο 17,0% είναι παχύσαρκοι (ΔΜΣ ≥ 30).



Αναλυτικά για τους άνδρες και τις γυναίκες ηλικίας 15 ετών και άνω, τα ποσοστά ανά κατηγορία ΔΜΣ παρουσιάζονται στο γράφημα παραπλεύρως.

Ένας στους δύο άνδρες (47,6%) είναι υπέρβαρος ενώ η αναλογία υπέρβαρων γυναικών είναι τρεις στις δέκα (31,7%).

Πληροφορίες:

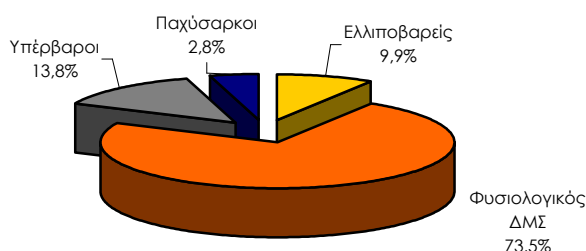
Δ/νση Στατιστικών Πληθυσμού &
Αγοράς Εργασίας
Τμήμα Ειδικών Ερευνών Νοικοκυριών
Γ. Ντούρος: 213 135 2174
Μ. Χαλκιαδάκη: 213 135 2896
Χ. Βαρούχα: 213 135 2905
Ι. Ζουλιάνης: 213 135 2941
Fax: 213 135 2906

Σε σχέση με τα αποτελέσματα της έρευνας έτους 2009, καταγράφεται μικρή μείωση στα ποσοστά του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που είναι φυσιολογικού βάρους (-1,9%), και στα ποσοστά του πληθυσμού που είναι παχύσαρκοι (-1,7%). Επίσης, μικρή αύξηση (+1,8%) στο ποσοστό όσων είναι υπέρβαροι και αύξηση 22,2% στο ποσοστό των ελλιποβαρών.

Διαφοροποιήσεις παρατηρούνται ανάλογα με την ηλικία και το φύλο (**Πίνακες 1 και 2**).

- Το μεγαλύτερο ποσοστό υπέρβαρων ανδρών και γυναικών αφορά στην ηλικιακή ομάδα 75 ετών και άνω (54,5% για τους άνδρες και 45,2% για τις γυναίκες).
- Το μεγαλύτερο ποσοστό πληθυσμού με φυσιολογικό βάρος καταγράφεται, για άνδρες και γυναίκες, στην ηλικιακή ομάδα 15-24 ετών (61,0% και 78,2%, αντίστοιχα).
- 3 στους 10 (35,0%) άνδρες, καθώς και 1 στις 10 (9,3%) γυναίκες στην ηλικιακή ομάδα 15-24 ετών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15-18 ετών κατά ΔΜΣ, 2014



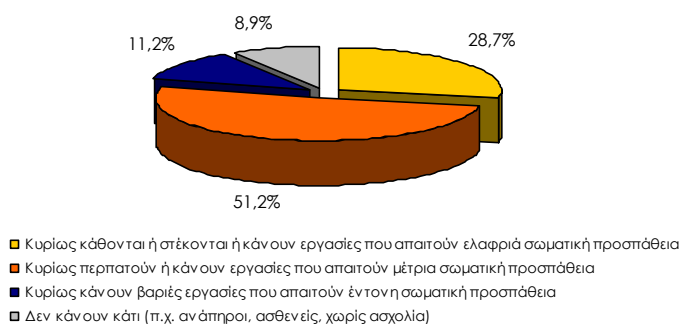
Ειδικότερα, για τον πληθυσμό ηλικίας 15 έως 18 ετών περισσότεροι από 7 στους 10 (73,5%) έχουν φυσιολογικό βάρος. Σχετικό το γράφημα παραπλεύρως.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Με την έρευνα καταγράφονται πληροφορίες αναφορικά με τη σωματική δραστηριότητα και άσκηση. Ως σωματική δραστηριότητα θεωρούνται οι πάσης φύσεως δραστηριότητες ενός ανθρώπου, στο σπίτι, στην εργασία του, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου του, στις ώρες αναψυχής, στα σπορ ή ακόμα και κατά τη μετακίνησή του.

Με κριτήριο την κύρια εργασία ή την καθημερινή ασχολία (για όσους δεν εργάζονται), από την έρευνα προκύπτει ότι :

Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω κατά είδος σωματικής δραστηριότητας, 2014



- 3 στους 10 (28,7%) ηλικίας 15 ετών και άνω, κυρίως κάθονται ή στέκονται και γενικά έχουν ασχολίες που απαιτούν ελαφρά σωματική προσπάθεια. Ως παραδείγματα εργασιών στις οποίες κάποιος κυρίως κάθεται αναφέρονται οι εργασίες γραφείου, το διάβασμα, η μελέτη, το γράψιμο, η εργασία σε τηλεφωνικό κέντρο, το ράψιμο, η σχεδίαση, η χρήση Η/Υ, η οδήγηση αυτοκινήτου.

Ως παραδείγματα εργασιών στις οποίες κάποιος είναι κυρίως όρθιος και οι οποίες δεν απαιτούν ιδιαίτερη σωματική προσπάθεια αναφέρονται η διδασκαλία, οι πωλήσεις προϊόντων, η ρύθμιση οδικής κυκλοφορίας, οι εργασίες κομμωτηρίων και κουρείων κ.ά.

- 5 στους 10 (51,2%) κυρίως περπατούν ή κάνουν εργασίες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια. Ως εργασίες / ασχολίες στις οποίες κάποιος κυρίως περπατάει αναφέρονται: η παράδοση επιστολών ή μικρών δεμάτων, οι μεταφορές ελαφριών φορτίων, το πότισμα κήπου ή γρασιδιού κλπ., ενώ ως εργασίες / ασχολίες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια: οι ηλεκτρολογικές εργασίες, οι υδραυλικές εργασίες, η επισκευή αυτοκινήτων, οι μηχανολογικές εργασίες, το βάψιμο κατοικίας, η φροντίδα άλλων ατόμων, οι οικιακές εργασίες όπως καθάρισμα, σκούπισμα, ψώνια, παιγνίδια και η απασχόληση με τα παιδιά κλπ.
- 1 στους 10 (11,2%) κάνει βαριές εργασίες που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια. Ως έντονη σωματική δραστηριότητα ορίζεται η δραστηριότητα που απαιτεί σκληρή σωματική προσπάθεια και η

οποία, συνήθως, προκαλεί γρήγορη αναπνοή και σημαντική αύξηση στους καρδιακούς παλμούς. Ως παραδείγματα εργασιών / ασχολιών που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια αναφέρονται: οι κατασκευαστικές εργασίες, η μεταφορά βαριών φορτίων, η χρήση βαριών ηλεκτρικών εργαλείων, οι εργασίες ορυχείων, οι φορτοεκφορτώσεις, το κόψιμο ξύλων, το σκάψιμο ή φτυάρισμα, το ξεχέρσωμα, το φύτεμα κλπ.

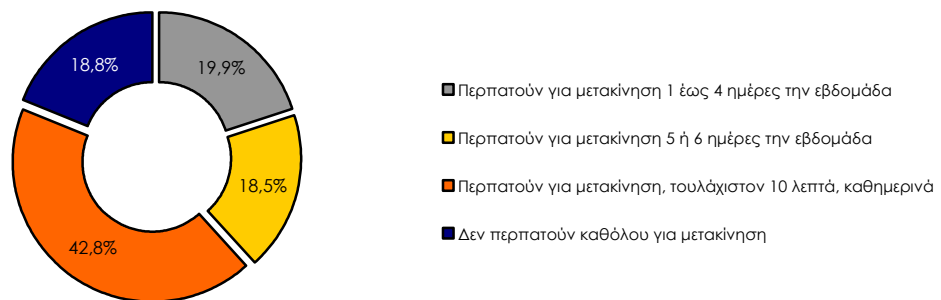
- Τέλος, περίπου 1 στους 10 (8,9%) ανήκει στην κατηγορία όσων δεν έχουν καμία ασχολία είτε γιατί είναι μεγάλης ηλικίας είτε γιατί αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, είναι ανάπηροι κλπ.

Το **περπάτημα** έχει συσχετιστεί με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία, συνιστάται δε για πολλές παθήσεις, όπως ο διαβήτης, η υψηλή αρτηριακή πίεση, οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό και η παχυσαρκία.

Με την έρευνα καταγράφονται πληροφορίες για τον τρόπο μετακίνησης του ερευνωμένου, καθημερινά, προς και από την εργασία, το σχολείο, την αγορά / σουπερ μάρκετ κλπ. Συγκεκριμένα, καταγράφεται ο αριθμός των ημερών στη διάρκεια μιας συνηθισμένης εβδομάδας (από Δευτέρα έως Κυριακή) που ο ερευνώμενος περπατάει, για τουλάχιστον 10 λεπτά συνεχόμενα, χωρίς διακοπή, **για να μετακινηθεί**. Το περπάτημα κατά τη διάρκεια της κύριας εργασίας / ασχολίας δε συνυπολογίζεται όπως, επίσης, και το περπάτημα για ευχαρίστηση ή αναψυχή ή κατόπιν σύστασης από γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας (δραστηριότητα η οποία καταγράφεται ξεχωριστά).

- 2 στους 10 (18,8%) ηλικίας 15 ετών και άνω δεν περπατούν για να μετακινηθούν (για τουλάχιστον 10 λεπτά συνεχόμενα).
- Περισσότεροι από 4 στους 10 (42, 8%) περπατούν καθημερινά, τουλάχιστον, 10 λεπτά συνεχόμενα για να μετακινηθούν. Σχετικό είναι το Γράφημα που ακολουθεί και ο **Πίνακας 4**.

Περπάτημα για μετακίνηση. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



Αναφορικά με τον χρόνο που κάποιος περπατάει για να μετακινηθεί, διαφοροποίηση καταγράφεται ανάλογα με τον αριθμό των ημερών κατά τις οποίες περπατάει στη διάρκεια μιας συνηθισμένης εβδομάδας:

- Από όσους περπατούν για μετακίνηση μία μόνο ημέρα την εβδομάδα, 9 στους 10 (88,1%) περπατούν ημερησίως, συνολικά, από 10 μέχρι 29 λεπτά και 1 στους 10 (11,9%) περισσότερο από 30 λεπτά.
- Από όσους περπατούν για μετακίνηση καθημερινά, περισσότεροι από 4 στους 10 (44,2%) περπατούν ημερησίως, συνολικά, από 10 μέχρι 29 λεπτά, 4 στους 10 (34,9%) από 30 μέχρι 59 λεπτά και 2 στους 10 (20,9%) περισσότερο από 1 ώρα.

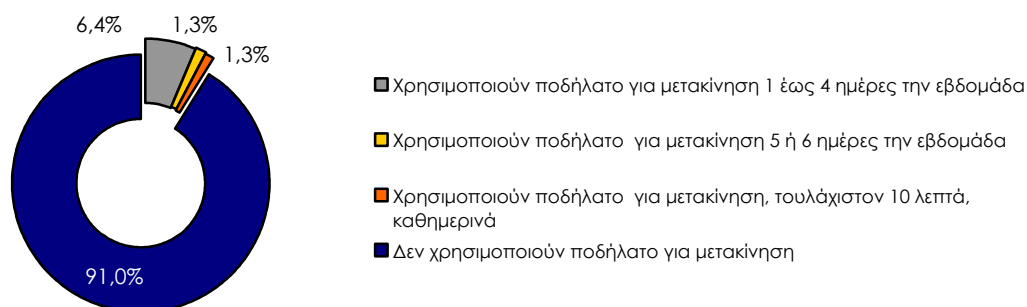
Η συσχέτιση με την ηλικία του πληθυσμού που περπατάει για να μετακινηθεί και του αριθμού των ημερών ανά εβδομάδα δε δείχνει να υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις. Για όλες τις ομάδες ηλικιών οι περισσότεροι περπατούν επτά (7) φορές την εβδομάδα. Από όσους είναι ηλικίας 75 ετών και άνω, οι 5 στους 10 (46,7%) περπατούν 7 ημέρες την εβδομάδα, ενώ η αναλογία για τους νέους ηλικίας 15-24 ετών γίνεται 6 στους 10 (62,2%).

Απόλυτη συσχέτιση με τα αποτελέσματα της έρευνας 2009 δεν είναι εφικτή γιατί η πληροφορία που συλλέχθηκε με αυτή αφορούσε γενικά το περπάτημα και όχι μόνο το περπάτημα για μετακίνηση. Το ποσοστό του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που περπατούσε καθημερινά για μετακίνηση, αναψυχή, άσκηση, στην εργασία ή στο σπίτι, ανερχόταν σε 44,4%, και το ποσοστό του πληθυσμού που δεν περπατούσε καθόλου σε 20,2%.

Με την έρευνα, επίσης, καταγράφονται πληροφορίες για τη **μετακίνηση με ποδήλατο**, συγκεκριμένα δε για τη χρήση του ποδηλάτου προκειμένου κάποιος να μετακινηθεί από ένα μέρος σε άλλο και όχι για αναψυχή ή άσκηση ή κατόπιν σύστασης από γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας.

- 1 στους 10 (9,0%) ηλικίας 15 ετών και άνω χρησιμοποιεί ποδήλατο για να μετακινηθεί. Σχετικό είναι το γράφημα που ακολουθεί και ο **Πίνακας 4**.

Χρήση ποδηλάτου για μετακίνηση. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



Αναφορικά με τον χρόνο που χρησιμοποιεί κάποιος ποδήλατο για να μετακινηθεί, διαφοροποίηση καταγράφεται ανάλογα με τον αριθμό των ημερών κατά τις οποίες χρησιμοποιεί το ποδήλατο κατά τη διάρκεια μίας συνηθισμένης εβδομάδας.

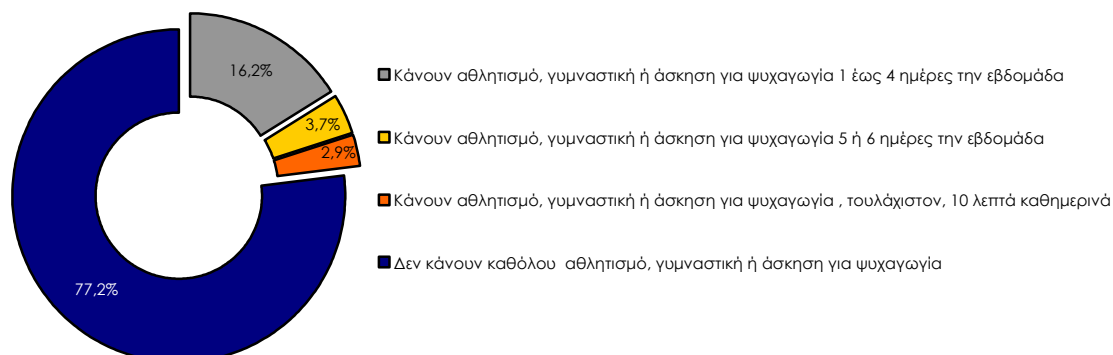
- Από όσους μετακινούνται με ποδήλατο μία μόνο ημέρα την εβδομάδα, 6 στους 10 (62,3%) χρησιμοποιούν ποδήλατο ημερησίως, συνολικά, από 10 μέχρι 29 λεπτά, 3 στους 10 (28,5%) από 30 μέχρι 59 λεπτά και 1 στους 10 (9,2%) περισσότερο από 1 ώρα, ενώ
- Από όσους μετακινούνται με ποδήλατο καθημερινά, 3 στους 10 (31,4%) χρησιμοποιούν ποδήλατο ημερησίως, συνολικά, από 10 μέχρι 29 λεπτά, 5 στους 10 (48,5%) από 30 μέχρι 59 λεπτά και 2 στους 10 (20,1%) περισσότερο από 1 ώρα.

Από την έρευνα προκύπτουν, επίσης, πληροφορίες σχετικά με τον πληθυσμό που κάνει **αθλητισμό, γυμναστική ή άσκηση για ψυχαγωγία**, για, τουλάχιστον, 10 συνεχόμενα λεπτά, και που έχει ως αποτέλεσμα τουλάχιστον να λαχανιάσει, να προκληθεί, δηλαδή, μικρή αύξηση στην αναπνοή και τους καρδιακούς παλμούς.

Ως άσκηση για ψυχαγωγία θεωρούνται οι δραστηριότητες/ασκήσεις που γίνονται στον ελεύθερο χρόνο με σκοπό την αναζωογόνηση και οι οποίες προκαλούν, τουλάχιστον, μικρή αύξηση στην αναπνοή και τους καρδιακούς παλμούς. Ως παραδείγματα αναφέρονται το ζωηρό περπάτημα, το τζόκινγκ, ο χορός, η ποδηλασία, η κολύμβηση κ.ά.

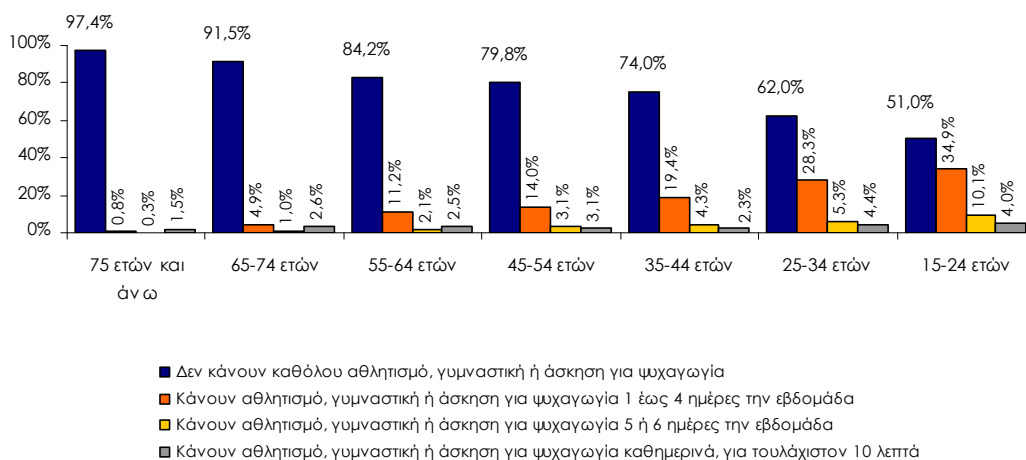
- Περισσότεροι από 2 στους 10 (22,8%) ηλικίας 15 ετών και άνω κάνουν αθλητισμό, γυμναστική ή άσκηση για ψυχαγωγία από 1 έως 7 ημέρες την εβδομάδα. Σχετικό είναι το γράφημα που ακολουθεί.

Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που κάνει αθλητισμό, γυμναστική ή άσκηση για ψυχαγωγία, 2014



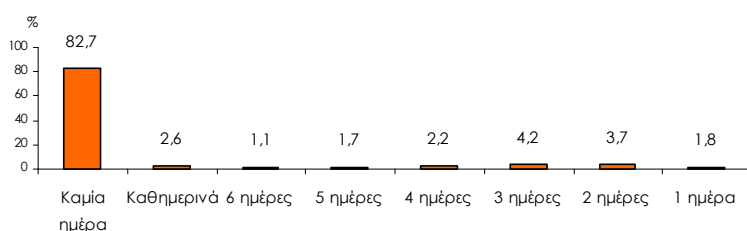
Στο γράφημα που ακολουθεί, παρουσιάζεται η κατανομή του πληθυσμού που κάνει αθλητισμό, γυμναστική ή άσκηση για ψυχαγωγία, για όλες τις ομάδες ηλικιών.

Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που κάνει αθλητισμό, γυμναστική ή άσκηση για ψυχαγωγία, κατά ομάδα ηλικιών, 2014



Συσχέτιση του Δείκτη Μάζας Σώματος και συγκεκριμένα του πληθυσμού που είναι υπέρβαρος και παχύσαρκος ($\Delta\text{ΜΣ}>24,9$) και της πραγματοποίησης άσκησης για ψυχαγωγία, γυμναστικής ή άθλησης παρουσιάζεται στο γράφημα που ακολουθεί:

Υπέρβαροι και παχύσαρκοι, ηλικίας 15 ετών και άνω, και ημέρες άσκησης, αθλητισμού, γυμναστικής ανά εβδομάδα



- Περισσότεροι από 8 στους 10 (82,7%) υπέρβαρους και παχύσαρκους δεν κάνουν καθόλου αθλητισμό, γυμναστική ή άσκηση για ψυχαγωγία.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ-ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ-ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Πληροφορίες για την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, σαλατών και κόκκινου κρέατος συλλέγονται από την έρευνα. Η υγιεινή διατροφή αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες πρόληψης αρκετών χρόνιων παθήσεων. Ειδική περίπτωση της υγιεινής διατροφής και παράγοντα πρόληψης παθήσεων αποτελεί και ο θλασμός, στοιχεία για τον οποίο επίσης συλλέγονται με την έρευνα.

Αναφορικά με την κατανάλωση φρούτων ή φυσικών χυμών φρούτων διευκρινίζεται ότι με την έρευνα καταγράφηκε η συχνότητα κατανάλωσης φρούτων (φρέσκων, κονσερβοποιημένων, αποξηραμένων ή και κατεψυγμένων) ή φρέσκων φυσικών χυμών φρούτων, στη διάρκεια μίας τυπικής εβδομάδας, οπουδήποτε (στο σπίτι, στο εστιατόριο, στο καφέ κλπ.). Τα φρούτα μπορεί να είναι κομμένα σε μικρά κομμάτια (όπως π.χ. στις κονσέρβες) ή πολτοποιημένα, ενώ περιλαμβάνονται μόνον χυμοί στυμμένοι από φρέσκα φρούτα και εξαιρούνται οι συμπυκνωμένοι χυμοί, οι χυμοί που προέρχονται από επεξεργασμένα φρούτα ή οι χυμοί που τους έχουν προστεθεί γλυκαντικές ουσίες.

- Ποσοστό 55,0% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω καταναλώνει καθημερινά φρούτα ή φυσικούς χυμούς φρούτων, ενώ ποσοστό 1,2% δεν καταναλώνει καθόλου.

Σε σχέση με τα αποτελέσματα της έρευνας έτους 2009, καταγράφεται μείωση 53,8% του πληθυσμού που δεν καταναλώνει ποτέ φρούτα ή φυσικούς χυμούς φρούτων (2014:1,2%, 2009:2,6%), καθώς και μείωση 9,4% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που καταναλώνει καθημερινά (2014: 55,0%, 2009:60,7%).

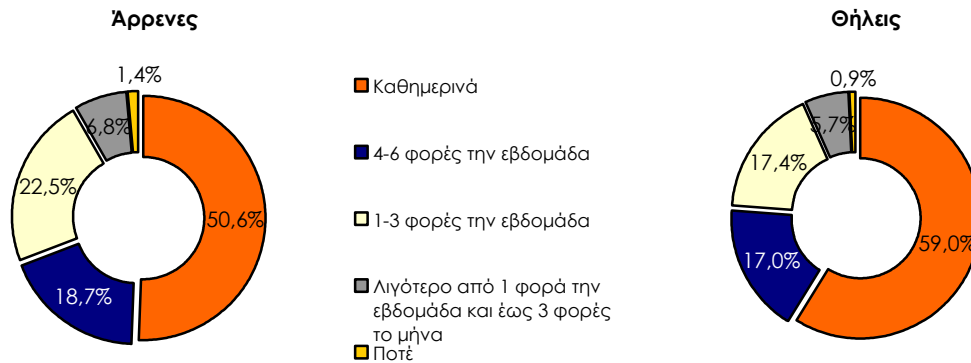
Οι αντίστοιχες μειώσεις στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων ή φυσικών χυμών φρούτων, ανάμεσα στα έτη 2009 και 2014, κατά φύλο, είναι 14,1% στους άνδρες και 5,3% στις γυναίκες.

Μικρές διαφοροποιήσεις παρατηρούνται στην κατανάλωση φρούτων ως προς το φύλο.

- 6 στις 10 (59,0%) γυναίκες ηλικίας 15 ετών και άνω και
- 5 στους 10 (50,6%) άνδρες ηλικίας 15 ετών και άνω καταναλώνουν καθημερινά φρούτα ή φυσικούς χυμούς φρούτων.

Σχετικά είναι τα γραφήματα που ακολουθούν και ο Πίνακας 5.

Συχνότητα κατανάλωσης φρούτων. Ποσοστιαία κατανομή ανδρών και γυναικών ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



Όσον αφορά στις μερίδες φρούτων ή φυσικών χυμών φρούτων που καταναλώνονται καθημερινά:

- Περισσότεροι από 4 στους 10 (44,0%) ηλικίας 15 ετών και άνω καταναλώνουν μία μερίδα ημερησίως και
- 4 στους 10 (37,0%) καταναλώνουν δύο μερίδες ημερησίως.

Μία μερίδα φρούτων είναι, κατά προσέγγιση, η ποσότητα φρούτων που χωράει στην παλάμη (ένα μήλο, μία μπανάνα, ένα πορτοκάλι, τρία βερίκοκα, επτά φράουλες, μία φέτα πεπόνι, μία όχι πολύ μεγάλη φέτα καρπούζι κλπ.) ή ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένου χυμού φρούτων χωρίς γλυκαντική ουσία.

Αναφορικά με την κατανάλωση λαχανικών, σαλατών ή χυμών φρέσκων λαχανικών διευκρινίζεται ότι καταγράφεται η συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών ή σαλατών, φρέσκων, κατεψυγμένων, αποξηραμένων ή κονσερβοποιημένων. Περιλαμβάνονται τα όσπρια και οι σουπές λαχανικών ενώ οι πατάτες, ως υδατάνθρακες, ανήκουν στην τροφική ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών και γι' αυτό δε συμπεριλαμβάνονται στα λαχανικά.

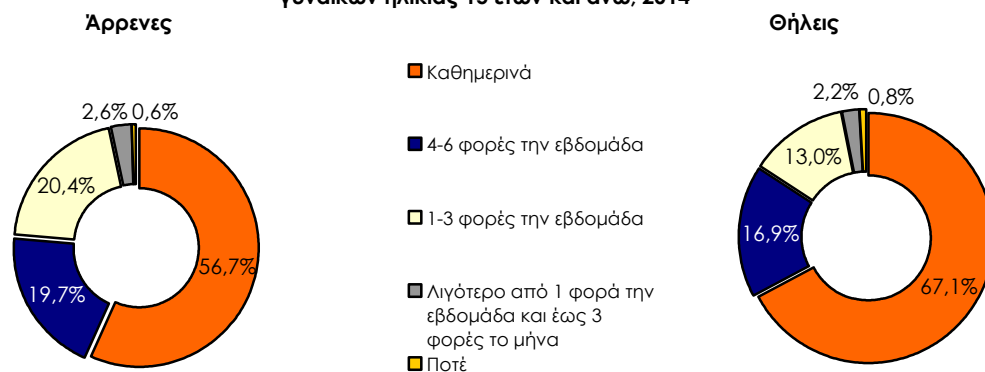
- Ποσοστό 62,2% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω καταναλώνει καθημερινά λαχανικά, σαλάτες ή χυμούς φρέσκων λαχανικών, ενώ ποσοστό 0,7% δεν καταναλώνει καθόλου.

Μικρές οι διαφοροποιήσεις που παρατηρούνται και στην κατανάλωση των λαχανικών ως προς το φύλο.

- 7 στις 10 (67,1%) γυναίκες ηλικίας 15 ετών και άνω και
- 6 στους 10 (56,7%) άνδρες ηλικίας 15 ετών και άνω, καταναλώνουν καθημερινά λαχανικά, σαλάτες ή χυμούς φρέσκων λαχανικών.

Σχετικά είναι τα γραφήματα που ακολουθούν.

Συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών. Ποσοστιαία κατανομή ανδρών και γυναικών ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



Σε σχέση με τα αποτελέσματα της έρευνας έτους 2009 (63,8%), καταγράφεται μείωση κατά 2,5% στην καθημερινή κατανάλωση λαχανικών ή σαλατών ή χυμών φρέσκων λαχανικών.

Όσον αφορά στις μερίδες⁽¹⁾ λαχανικών, σαλατών ή χυμών φρέσκων λαχανικών που καταναλώνονται καθημερινά:

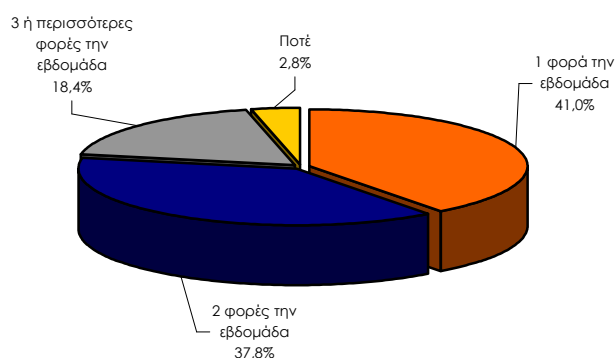
- Περισσότεροι από 6 στους 10 (64,1%) ηλικίας 15 ετών και άνω καταναλώνουν μία μερίδα ημερησίως και
- 3 στους 10 (30,6%) καταναλώνουν δύο μερίδες ημερησίως.

Καταναλώνουν καθημερινά λαχανικά:

- 8 στους 10 ηλικιωμένους 75 ετών και άνω και
- 5 στους 10 νέους ηλικίας 15-24 ετών.

Με την έρευνα καταγράφεται, για πρώτη φορά, η συχνότητα κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Κόκκινο κρέας θεωρούνται το χοιρινό, το μοσχάρι, το αρνί και το κατσίκι, ενώ αντίθετα το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, το κουνέλι κ.ά. κατατάσσονται στο «άσπρο κρέας». Περιλαμβάνεται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε μορφή κιμά (ακόμα και ανάμεικτου).

Συχνότητα κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014

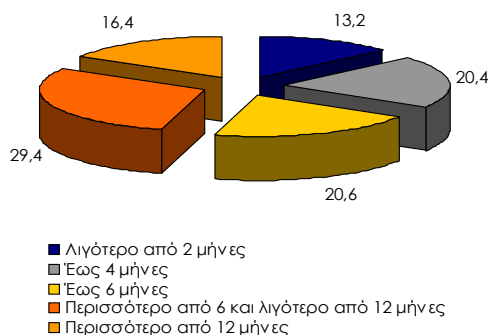


- 8 στους 10 (78,8%) ηλικίας 15 ετών και άνω καταναλώνουν κόκκινο κρέας το πολύ δύο φορές την εβδομάδα.

Για πρώτη φορά, συμπεριλήφθηκε στην έρευνα ερώτημα αναφορικά με το θηλασμό. Το ερώτημα συμπληρώθηκε από τις μητέρες που ερευνήθηκαν και είχαν κατά την ημέρα διενέργειας της έρευνας παιδί ηλικίας κάτω των δύο ετών.

- Περισσότερες από 8 στις 10 (84,1%) μητέρες με ανήλικο κάτω των δύο ετών, δήλωσε ότι θήλασε το/τα παιδί/παιδιά της.
- Από αυτές, 7 στις 10 (66,3%) θήλασαν αποκλειστικά με μητρικό γάλα και 3 στις 10 (33,7%) με μεικτό τρόπο (μητρικό γάλα και υποκατάστατο μητρικού).

Διάρκεια θηλασμού αποκλειστικά με μητρικό γάλα. Ποσοστιαία κατανομή γυναικών που κατά το χρονικό διάστημα Οκτωβρίου-Δεκεμβρίου 2014 είχαν μωρό ηλικίας <2 ετών.



Η διάρκεια του θηλασμού για όσες μητέρες θήλασαν αποκλειστικά με μητρικό γάλα παρουσιάζεται στο γράφημα παραπλευρώς:

- Περισσότερες από 3 στις 10 (29,4%) θήλασαν περισσότερους από 6 και λιγότερους από 12 μήνες και
- Περίπου 2 στις 10 (16,4%) θήλασαν περισσότερο από 12 μήνες.

⁽¹⁾ Μία μερίδα λαχανικών είναι, κατά προσέγγιση: (α) για πράσινα λαχανικά τέσσερις γεμάτες κουταλιές της σούπας λάχανο, σπανάκι, χόρτα, πράσινα φασολάκια, (β) για μαγειρεμένα λαχανικά τρεις γεμάτες κουταλιές της σούπας κολοκυθάκια, καρτότα, (γ) για λαχανικά που μπαίνουν σε σαλάτες μία μέτρια ντομάτα ή ένα μικρό κομμάτι αγγούρι και (δ) για όσπρια τρεις γεμάτες κουταλιές της σούπας ρεβίθια, φασόλια, φακές κλπ. Μερίδα λαχανικών θεωρείται και ένα ποτήρι (150 ml) φρεσκοστυμμένου χυμού λαχανικών.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα είναι επιβαρυντικός παράγοντας για την υγεία και έχει ενοχοποιηθεί για διάφορες ασθένειες. Για τον λόγο αυτό, έχουν αναπτυχθεί πολιτικές περιορισμού της κατανάλωσης καπνού και συγχρόνως έχουν τεθεί κανόνες απαγόρευσης του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και χώρους εργασίας, προκειμένου να μειωθούν και οι παθητικοί καπνιστές.

Με την έρευνα συλλέγονται πληροφορίες αναφορικά με τις καπνιστικές συνήθειες του πληθυσμού και την έκθεση στον καπνό τσιγάρου στην κατοικία, στην εργασία, αλλά και σε δημόσιους χώρους. Καταγράφονται οι συστηματικοί καπνιστές και διερευνάται κατά πόσον εφαρμόζονται τα υφιστάμενα μέτρα απαγόρευσης του καπνίσματος στην εργασία και άλλους δημόσιους χώρους.

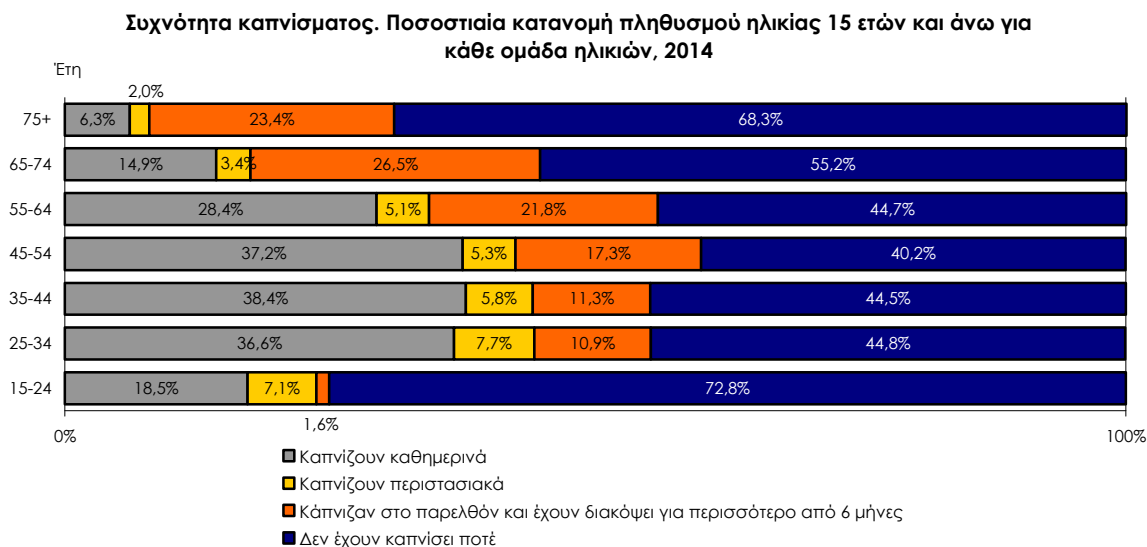
- 3 στους 10 (27,3%) ηλικίας 15 ετών και άνω καπνίζουν καθημερινά και
- 1 στους 20 (5,3%) καπνίζει περιστασιακά.
- 7 στους 10 (67,4%) δεν καπνίζουν. Από αυτούς το 51,4% δεν έχει καπνίσει ποτέ ενώ το 16,0% κάπνιζε στο παρελθόν και το έχει διακόψει για περισσότερους από 6 μήνες.

Σε σχέση με τα αποτελέσματα της έρευνας έτους 2009, μείωση 14,4% καταγράφεται στο ποσοστό των καθημερινών καπνιστών (2009: 31,9%, 2014: 27,3%) και μείωση 11,7% στο ποσοστό όσων καπνίζουν περιστασιακά (2009: 6,0%, 2014: 5,3%) (βλ. Πίνακα 6).

Διαφοροποιήσεις παρατηρούνται ως προς το φύλο στα ποσοστά του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που καπνίζουν. Καπνίζουν, καθημερινά ή περιστασιακά:

- 4 στους 10 (39,4%) άνδρες ηλικίας 15 ετών και άνω και
- περίπου 3 στις 10 (26,4%) γυναίκες ηλικίας 15 ετών και άνω.

Οι διαφοροποιήσεις που καταγράφονται για κάθε ομάδα ηλικιών παρουσιάζονται στο γράφημα που ακολουθεί.



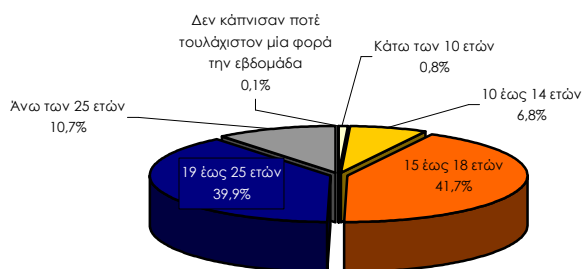
Το προϊόν καπνού που κυρίως καταναλώνεται από το 98,3% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που καπνίζει καθημερινά και περιστασιακά, είναι τα τσιγάρα (από πακέτα ή στριφτά).

Η ημερήσια κατανάλωση τσιγάρων για όσους καπνίζουν καθημερινά απεικονίζεται στο γράφημα παρα-



Για όσους κάπνισαν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, οποτεδήποτε, στη ζωή τους, στο γράφημα που ακολουθεί παρουσιάζεται η ηλικία έναρξης του καπνίσματος.

Ηλικία έναρξης καπνίσματος με συχνότητα, τουλάχιστον, μία φορά την εβδομάδα. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που έχουν κάποτε καπνίσει στη ζωή τους, 2014

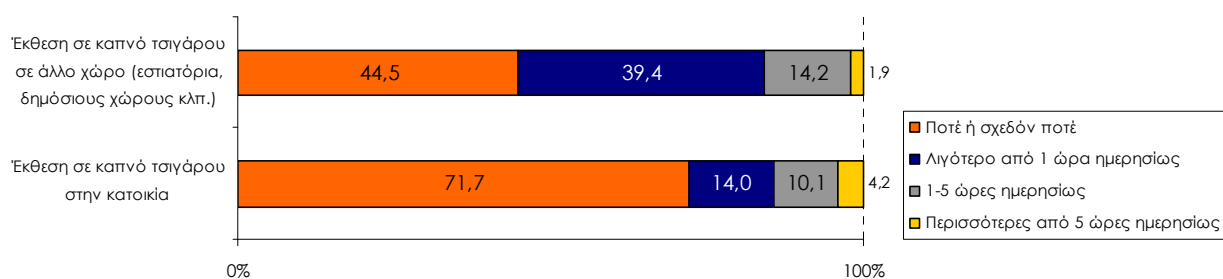


- 4 στους 10 (41,7%) ξεκίνησαν το κάπνισμα σε ηλικία 15-18 ετών και
- 4 στους 10 (39,9%) σε ηλικία 19-25 ετών.

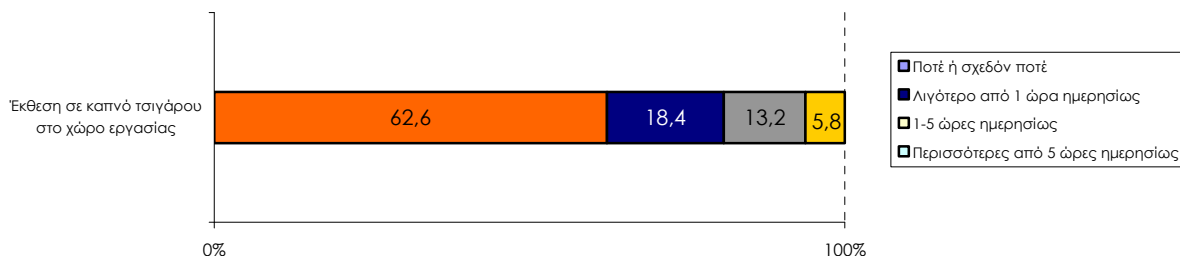
Με την έρευνα συλλέγονται πληροφορίες για την έκθεση σε καπνό τσιγάρου σε κλειστούς χώρους, ειδικότερα δε στην κατοικία, σε δημόσιους χώρους, εστιατόρια κλπ. και στην εργασία.

Η έκθεση για κάθε χώρο ξεχωριστά καθώς και η διάρκεια έκθεσης απεικονίζονται στα γραφήματα που ακολουθούν.

Έκθεση σε καπνό τσιγάρου σε κλειστό χώρο. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



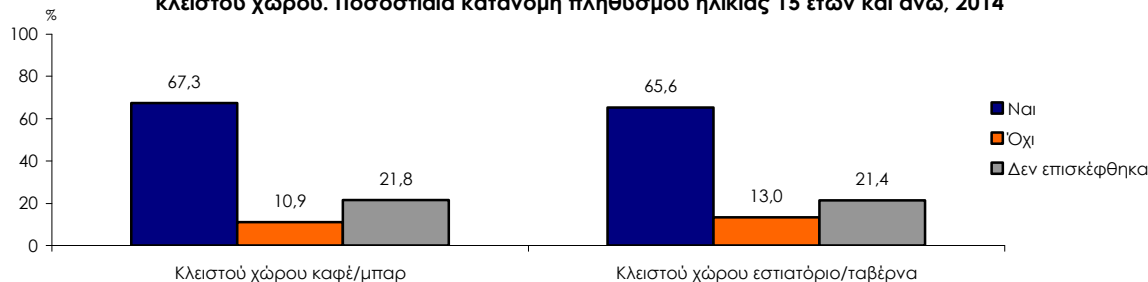
Έκθεση σε καπνό τσιγάρου στο χώρο εργασίας. Ποσοστιαία κατανομή εργαζομένων ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



Με την έρευνα συλλέγονται, επίσης, πληροφορίες σχετικά με το κατά πόσον εφαρμόζονται τα υφιστάμενα μέτρα απαγόρευσης του καπνίσματος σε κλειστούς δημόσιους χώρους.

- 7 στους 10 ηλικίας 15 ετών και άνω, όταν επισκέφθηκαν καφέ/μπαρ ή εστιατόριο/ταβέρνα κλειστού χώρου, αντήληφθηκαν να καπνίζουν άλλοι γύρω τους.

Έκθεση σε καπνό τσιγάρου το τελευταίο έμνηνο σε καφέ/μπαρ και εστιατόριο/ταβέρνα κλειστού χώρου. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



Αν, μάλιστα δεν συνυπολογιστούν όσοι δεν επισκέφτηκαν αυτά τα μέρη το τελευταίο εξάμηνο, η αναλογία γίνεται περίπου 9 στους 10 (86,1,%) για τα καφέ/μπάρ και περισσότεροι από 8 στους 10 (83,4%) για εστιατόρια/ταβέρνες.

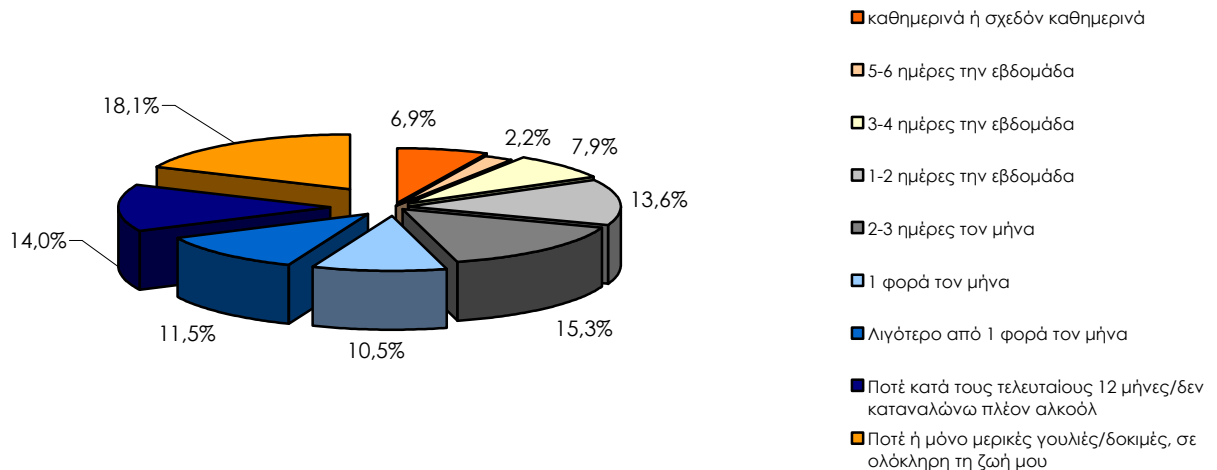
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Με την έρευνα καταγράφονται πληροφορίες για την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, οποιοδήποτε είδους (μπύρας, κρασιού, ούισκι, λικέρ, ούζου, τσίπουρου, ρακί κ.ά.).

- Ποσοστό 6,9% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω καταναλώνει καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά αλκοολούχα ποτά. Καταγράφεται, σε σχέση με το 2009 (9,7%), μείωση 28,9% (Πίνακας 7).
- 3 στους 10 (32,1%), ηλικίας 15 ετών και άνω δεν καταναλώνουν καθόλου αλκοόλ, είτε δεν έχουν καταναλώσει ποτέ στη ζωή τους είτε δεν καταναλώνουν πλέον. Το αντίστοιχο ποσοστό έτους 2009 ήταν 32,0%.

Αναλυτικά στοιχεία για τη συχνότητα κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών παρουσιάζονται στο γράφημα που ακολουθεί:

Κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



Παρατηρείται διαφοροποίηση ως προς το φύλο, στον πληθυσμό που καταναλώνει αλκοολούχα ποτά καθημερινά. Συγκεκριμένα, καθημερινή κατανάλωση κάνει το 11,7% των ανδρών ηλικίας 15 ετών και άνω και το 2,5% των γυναικών.

Από τον πληθυσμό ηλικίας 15 ετών και άνω που κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών καταναλώνει αλκοολούχα ποτά 1 έως 2 ημέρες την εβδομάδα (13,6%):

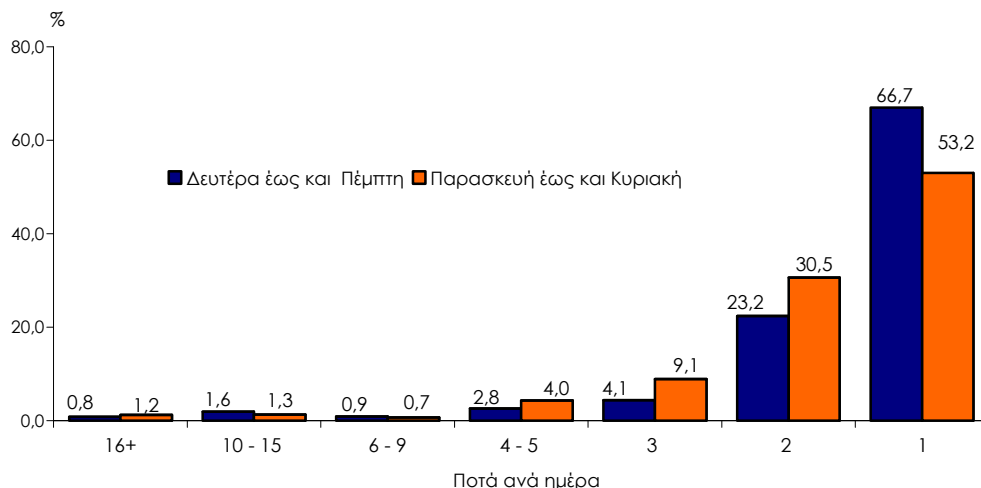
- Ποσοστό 59,0% δεν καταναλώνουν καθόλου αλκοόλ από Δευτέρα έως Πέμπτη και καταναλώνουν 1 έως 2 ημέρες από Παρασκευή έως και Κυριακή.
- Ποσοστό 36,9% καταναλώνουν αλκοόλ μία μόνο ημέρα από Δευτέρα έως και Πέμπτη και 1 ημέρα από Παρασκευή έως και Κυριακή.

Όσον αφορά στον αριθμό των ποτών που καταναλώνεται ημερησίως :

- 7 στους 10 (66,7%) από όσους καταναλώνουν αλκοόλ από Δευτέρα έως και Πέμπτη (τη μία έως και τις τέσσερις ημέρες) και δηλώνουν με σαφήνεια τον αριθμό των ποτών ανά ημέρα, καταναλώνουν 1 ποτό την ημέρα.
- 5 στους 10 (53,2%) όσων καταναλώνουν αλκοόλ από Παρασκευή έως και Κυριακή (τη μία έως και τις τρεις ημέρες) και δηλώνουν με σαφήνεια τον αριθμό των ποτών ανά ημέρα καταναλώνουν 1 ποτό την ημέρα.

Στο γράφημα που ακολουθεί, παρουσιάζεται ο μέσος όρος αλκοολούχων ποτών που καταναλώνονται ανά ημέρα από Δευτέρα έως και Πέμπτη και από Παρασκευή έως και Κυριακή.

Μέσος όρος αλκοολούχων ποτών που καταναλώνονται την εβδομάδα



Διαφοροποιήσεις καταγράφονται στον αριθμό των αλκοολούχων ποτών που καταναλώνονται μέσα σε μία μέρα όταν αυτά καταναλώνονται καθημερινές (Δευτέρα έως και Πέμπτη) ή κατά το τριήμερο Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή. 2 έως 3 ποτά καταναλώνει για μεν τις καθημερινές το 27,3% του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που δήλωσε ότι καταναλώνει αυτές τις ημέρες αλκοόλ, και για το τριήμερο Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή το 39,6%.

Αναφορικά με την κατανάλωση 6 ή περισσότερων αλκοολούχων ποτών σε μία περίπτωση (π.χ. σε βραδινή έξοδο, σε πάρτι, σε γεύμα, μόνο στο σπίτι κλπ.)

- 3 στους 10 (33,0%) ηλικίας 15 ετών και άνω που κατανάλωσαν αλκοόλ κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών πριν τη διενέργεια της έρευνας, κατανάλωσαν 6 ή περισσότερα αλκοολούχα ποτά σε μία περίπτωση
- 4 στους 10 (37,7%) ηλικίας 15 ετών και άνω που κατανάλωσαν αλκοόλ κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών πριν τη διενέργεια της έρευνας, δεν κατανάλωσαν ποτέ 6 ή περισσότερα αλκοολούχα ποτά σε μία περίπτωση, ενώ
- 3 στους 10 (29,3%) ηλικίας 15 ετών και άνω που κατανάλωσαν αλκοόλ κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών πριν τη διενέργεια της έρευνας, δήλωσαν ότι δεν έχουν ποτέ στη ζωή τους (και όχι μόνο τους τελευταίους 12 μήνες) καταναλώσει 6 ή περισσότερα αλκοολούχα ποτά σε μία περίπτωση.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ

Η έρευνα περιλαμβάνει ερωτήματα τα οποία άπτονται του ευαίσθητου θέματος των κοινωνικών σχέσεων και της κοινωνικής στήριξης και αλληλεγγύης. Συγκεκριμένα, καταγράφει τη λήψη στήριξης και βοήθειας από άλλα άτομα, καθώς και την παροχή στήριξης και φροντίδας σε άλλα άτομα με προβλήματα υγείας.

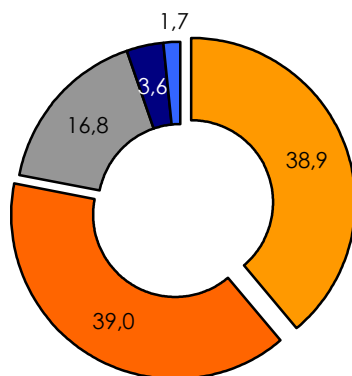
- 1 στους 20 (4,7%) ηλικίας 15 ετών και άνω δηλώνει ότι δεν έχει κανέναν να απευθυνθεί, σε περίπτωση που αντιμετωπίσει σοβαρά προσωπικά προβλήματα και να ζητήσει βοήθεια οικονομική ή άλλη ή έστω απλά συμβουλή.
- Περισσότεροι από 5 στους 10 (55,1%) έχουν 1 ή 2 άτομα να απευθυνθούν και
- Περισσότεροι από 3 στους 10 (34,3%) έχουν 3 ή 5 άτομα να απευθυνθούν.

Σε σχέση με το 2009, καταγράφεται αύξηση 17,5% (2009: 4,0%, 2014: 4,7%) στο ποσοστό του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που δεν έχει κανέναν να βασιστεί, και ταυτόχρονα αύξηση 16,5% (2009: 47,3%, 2014: 55,1%) σε όσους έχουν 1 ή 2 άτομα να απευθυνθούν / βασιστούν.

- 8 στους 10 (77,9%) ηλικίας 15 ετών και άνω θεωρούν ότι οι άνθρωποι που συναναστρέφονται δείχνουν πολύ ή αρκετό ενδιαφέρον για τις καθημερινές τους δραστηριότητες.
- 3 στους 10 (29,6%) ηλικίας 15 ετών και άνω θεωρούν ότι είναι δύσκολο έως και πολύ δύσκολο να λάβουν βοήθεια (συμβουλή, φροντίδα, παροχή σε είδος, οικονομική βοήθεια ή άλλη) σε προσωπικό επίπεδο από γείτονες, εάν χρειαστεί.

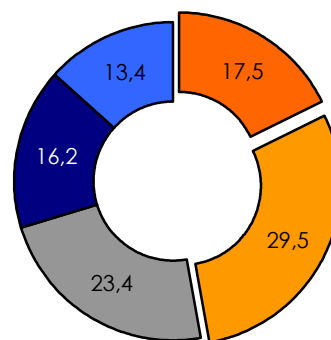
Σχετικά είναι τα γραφήματα που ακολουθούν:

Ενδιαφέρον από συνανθρώπους. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



■ Δείχνουν πολύ ενδιαφέρον
■ Δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον
■ Δείχνουν ούτε λίγο/ούτε πολύ ενδιαφέρον. Εξαρτάται από την περίπτωση
■ Δείχνουν ελάχιστο ενδιαφέρον
■ Δε δείχνουν κανένα ενδιαφέρον

Βαθμός δυσκολίας λήψης βοήθειας. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014



■ Πολύ εύκολο ■ Εύκολο ■ Πιθανό ■ Δύσκολο ■ Πολύ δύσκολο

Αναφορικά με την παροχή στήριξης και φροντίδας σε άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας :

- 2 στους 10 (21,0%) ηλικίας 15 ετών και άνω παρέχουν φροντίδα ή στήριξη, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, σε ένα ή και περισσότερα άτομα που αντιμετωπίζουν κάποια προβλήματα λόγω ηλικίας, χρόνιας πάθησης ή αναπηρίας
- Περίπου 8 στους 10 (75,9%) από όσους παρέχουν φροντίδα ή στήριξη την παρέχουν σε μέλος/μέλη της οικογένειάς τους που ζουν στο νοικοκυριό τους ή σε άλλο νοικοκυριό και
- Περισσότεροι από 2 στους 10 (24,1%) από όσους παρέχουν φροντίδα ή στήριξη την παρέχουν σε άτομα που δεν είναι μέλη της οικογένειάς τους/συγγενείς.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – Πίνακες

Πίνακας 1. Ποσοστιαία κατανομή ανδρών κάθε ομάδας ηλικιών κατά κατηγορία ΔΜΣ, 2014

%

ΔΜΣ	Ομάδες ηλικιών							ΣΥΝΟΛΟ
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	
Ελλιποβαρείς	4,0	0,1	0,3	0,3	1,0	0,9	0,4	0,9
Φυσιολογικού βάρους	61,0	44,6	30,9	24,8	24,1	24,5	28,9	33,4
Υπέρβαροι	29,4	45,4	48,4	51,2	50,3	51,9	54,6	47,6
Παχύσαρκοι	5,6	9,9	20,4	23,7	24,6	22,7	16,1	18,1

Πίνακας 2. Ποσοστιαία κατανομή γυναικών κάθε ομάδας ηλικιών κατά κατηγορία ΔΜΣ, 2014

%

ΔΜΣ	Ομάδες ηλικιών							ΣΥΝΟΛΟ
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	
Ελλιποβαρείς	12,4	3,4	4,4	2,0	0,7	0,6	2,0	3,4
Φυσιολογικού βάρους	78,2	67,6	56,5	44,0	35,8	29,8	33,2	48,8
Υπέρβαρες	6,7	20,9	27,9	35,4	40,0	41,8	45,2	31,7
Παχύσαρκες	2,7	8,1	11,2	18,6	23,5	27,8	19,6	16,1

Πίνακας 3. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω κατά κατηγορία ΔΜΣ για κάθε κατηγορία κατάστασης απασχόλησης, 2014

%

ΔΜΣ	Κατάσταση απασχόλησης								ΣΥΝΟΛΟ
	Εργαζόμενοι	Άνεργοι	Μαθητές/φοιτητές	Συνταξιούχοι	Με μόνιμη αναπηρία	Στρατιώτες	Οικιακά	Άλλη περίπτωση	
Ελλιποβαρείς	1,5	3,7	7,9	1,1	2,4	0	1,3	0	2,2
Φυσιολογικού βάρους	40,5	48,2	72,0	30,1	28,9	56,9	41,6	40,2	41,6
Υπέρβαροι	41,4	33,6	17,4	46,5	45,1	43,1	38,2	55,0	39,2
Παχύσαρκοι	16,6	14,5	2,7	22,3	23,6	0	18,9	4,8	17,0

Πίνακας 4. Περπάτημα και ποδηλασία για μετακίνηση. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω κατά φύλο, 2014

%

	Άρρενες	Θήλεις	ΣΥΝΟΛΟ
Δεν περπατούν καμία ημέρα την εβδομάδα τουλάχιστον 10 λεπτά για μετακίνηση	16,8	20,7	18,8
Περπατούν κάθε μέρα τουλάχιστον 10 λεπτά για μετακίνηση	45,6	40,2	42,8
Δεν χρησιμοποιούν ποδήλατο για μετακίνηση καμία ημέρα την εβδομάδα για τουλάχιστον 10 λεπτά	88,9	92,9	91,0
Χρησιμοποιούν ποδήλατο για μετακίνηση κάθε μέρα για τουλάχιστον 10 λεπτά	1,8	1,0	1,3

Πίνακας 5. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω κατά συχνότητα κατανάλωσης φρούτων ή φυσικών χυμών φρούτων

	Άρρενες	Θήλεις	ΣΥΝΟΛΟ
Καθημερινά	50,6	59,0	55,0
4 έως 6 φορές την εβδομάδα	18,7	17,0	17,8
1 έως 3 φορές την εβδομάδα	22,5	17,4	19,8
Λιγότερο από 1 φορά την εβδομάδα και έως 3 φορές τον μήνα	6,8	5,7	6,2
Ποτέ	1,4	0,9	1,2

Πίνακας 6. Συχνότητα καπνίσματος. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω, 2014

	Άρρενες	Θήλεις	ΣΥΝΟΛΟ
Καθημερινά	33,8	21,4	27,3
Περιστασιακά	5,6	5,0	5,3
Κάπνιζα στο παρελθόν και έχω διακόψει για περισσότερους από 6 μήνες	22,9	9,7	16,0
Δεν έχω καπνίσει ποτέ	37,7	63,9	51,4

Πίνακας 7. Συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού για κάθε ομάδα ηλικιών, 2014

	Ομάδες ηλικιών							ΣΥΝΟΛΟ
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	
Καταναλώνουν καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά αλκοόλ	0,5	1,6	6,9	6,2	10,7	11,4	10,6	6,9
Καταναλώνουν αλκοόλ 2 από τις 3 ημέρες του Παρασκευο-Σαββατο-Κυριακού	52,2	46,8	37,3	30,6	31,7	28,0	19,6	35,7

Πίνακας 8: Κοινωνική στήριξη και βοήθεια. Ποσοστιαία κατανομή πληθυσμού για κάθε ομάδα ηλικιών, 2014

	Ομάδες ηλικιών							ΣΥΝΟΛΟ
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	
Δεν έχουν κανέναν στον οποίο θα μπορούσαν να βασιστούν εάν αντιμετωπίσουν σοβαρά προσωπικά προβλήματα	2,9	3,9	5,7	4,2	4,8	5,8	5,6	4,7
Έχουν 1 ή 2 άτομα να βασιστούν εάν αντιμετωπίσουν σοβαρά προσωπικά προβλήματα	44,2	52,2	54,7	54,7	56,5	59,2	64,1	55,1

ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Έρευνα Υγείας	Η Έρευνα Υγείας είναι μέρος του Ευρωπαϊκού Στατιστικού Προγράμματος European Health Interview Survey, στο οποίο συμμετέχουν όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Πρόκειται για έρευνα, που διενεργείται κάθε πέντε (5) έτη και διενεργήθηκε για πρώτη φορά το 2009. Βασικός στόχος της έρευνας είναι η μελέτη και παροχή, σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο, αναλυτικών πληροφοριών για την κατάσταση υγείας του πληθυσμού, τους παράγοντες που την επηρεάζουν και τη χρήση υπηρεσιών υγείας.
Νομικό πλαίσιο	Η έρευνα διενεργείται, βάσει του Κανονισμού (ΕΚ) Νο. 1338/2008 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου με τον οποίο ρυθμίζονται θέματα που αφορούν στις κοινοτικές στατιστικές για τη δημόσια υγεία και την υγεία και ασφάλεια στην εργασία, ενώ με τον Εφαρμοστικό Κανονισμό (ΕΚ) Νο. 141/2013 , καθορίζονται οι βασικές έννοιες, αλλά και αναλυτικά οι μεταβλητές που περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο της έρευνας.
Περίοδος αναφοράς	Η έρευνα διενεργήθηκε το τελευταίο τρίμηνο του έτους 2014. Οι περίοδοι αναφοράς ποικίλουν ανά ερώτημα. Ειδικότερα, είναι: <ul style="list-style-type: none">• η ημέρα διενέργειας της έρευνας (εργασιακή κατάσταση - ενασχόληση, κατάσταση υγείας, περιορισμοί στις σωματικές και αισθητηριακές λειτουργίες, σωματική διάπλαση κλπ.)• οι τελευταίοι 12 μήνες πριν την ημέρα διενέργειας της έρευνας (χρόνια νοσήματα / παθήσεις, ατυχήματα και τραυματισμοί, νοσοκομειακή περίθαλψη, ανάγκες υγείας που δεν εξυπηρετήθηκαν κλπ.),• οι τελευταίες 4 εβδομάδες πριν την ημέρα διενέργειας της έρευνας (πόνος, αριθμός επισκέψεων / συμβουλών σε/από γιατρούς),• οι τελευταίες 2 εβδομάδες πριν την ημέρα διενέργειας της έρευνας (κατανάλωση φαρμάκων, ψυχική υγεία).
Κάλυψη	Η έρευνα καλύπτει τα νοικοκυριά όλης της Χώρας, ανεξάρτητα από το μέγεθος ή τα οποιαδήποτε οικονομικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά τους.
Μεθοδολογία – Σταθμίσεις	<p>Η έρευνα είναι δειγματοληπτική και διενεργήθηκε σε αρχικό δείγμα 9.936 νοικοκυριών. Κατά το σχεδιασμό της εφαρμόστηκε η πολυσταδιακή στρωματοποιημένη δειγματοληψία, με πρωτογενή μονάδα έρευνας την επιφάνεια (ένα ή περισσότερα οικοδομικά τετράγωνα ή ένας μικρός οικισμός), δευτερογενή μονάδα το νοικοκυριό και τελική μονάδα το άτομο ηλικίας 15 ετών και άνω (πληθυσμός – στόχος).</p> <p>Για την επιλογή των πρωτογενών μονάδων της έρευνας, σε κάθε Περιφέρεια (NUTS 2), οι μονάδες επιφάνειας κατανέμονται σε 8 στρώματα, βάσει του βαθμού ασπικότητας των Δημοτικών / Τοπικών Κοινοτήτων όπου ανήκουν. Οι επιφάνειες της πρώτης Περιφέρειας Πρωτεύουσας και του πρώην Πολεοδομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης κατανέμονται σε 47 και 11 ομοιογενή στρώματα, αντίστοιχα, με βάση κοινωνικά και οικονομικά χαρακτηριστικά του πληθυσμού των Δήμων, όπου ανήκουν οι επιφάνειες. Από τη στρωμάτωση των πρωτογενών μονάδων επιφάνειας προκύπτουν 151 ομοιογενή ως προς τα χαρακτηριστικά της έρευνας στρώματα.</p> <p>Σε κάθε ομοιογενές στρώμα (τελικό στρώμα), επιλέγεται δείγμα μονάδων επιφάνειας με πιθανότητα ανάλογη του μεγέθους τους (αριθμός νοικοκυριών, βάσει της Απογραφής Πληθυσμού 2011), από πλαίσιο δειγματοληψίας που καταρτίστηκε από τα στοιχεία της Απογραφής 2011. Το σύνολο των μονάδων επιφάνειας του δείγματος ανέρχεται σε 1.265.</p> <p>Στις μονάδες επιφάνειας του δείγματος επιλέγεται δείγμα νοικοκυριών με ίσες πιθανότητες από ενημερωμένο κατάλογο-πλαίσιο και με την εφαρμογή της συστηματικής δειγματοληψίας. Τέλος, σε κάθε νοικοκυριό του δείγματος επιλέγεται ένα άτομο ηλικίας 15 ετών και άνω με ίσες πιθανότητες.</p> <p>Για τον υπολογισμό των αναγωγικών συντελεστών ελήφθησαν υπόψη:</p> <p>α) Η πιθανότητα επιλογής των νοικοκυριών και των ατόμων του δείγματος σε κάθε στρώμα, που ορίζεται από τη διασταύρωση της Περιφέρειας και του βαθμού ασπικότητας των Δημοτικών/Τοπικών Κοινοτήτων (151 στρώματα).</p> <p>β) Το μέγεθος του νοικοκυριού (1, 2, 3, 4+ μέλη) κατά Μεγάλη Γεωγραφική Περιοχή (NUTS1).</p> <p>γ) Το φύλο και η τάξη ηλικίας των ερευνώμενων ατόμων (2 φύλα, 8 τάξεις ηλικιών) κατά Μεγάλη Γεωγραφική Περιοχή (NUTS1).</p>
Συνεντεύξεις δι' αντιπροσώπου (proxy answers)	Όταν το αρχικά επιλεγμένο για έρευνα μέλος δεν ήταν σε θέση να παράσχει τις πληροφορίες για λόγους υγείας, νοητικής στέρεσης κλπ. ή γιατί απουσίαζε προσωρινά από την κατοικία για λόγους εκπαιδευτικούς ή εργασίας η έρευνα διενεργείτο δι' αντιπροσώπου. Το συνολικό ποσοστό των συνεντεύξεων που πραγματοποιήθηκαν δι' αντιπροσώπου, ανέρχεται σε 3,4%. Δεδομένου ότι στην έρευνα υπήρχαν ερωτήματα στα οποία δεν επιτρεπόταν η απάντηση δι' αντιπροσώπου, λόγω της φύσης του ερωτήματος οι απαντήσεις που δόθηκαν δι' αντιπροσώπου θεωρήθηκαν ως μη δοθείσες (missing) και ως εκ τούτου δεν έχουν συνεκτιμηθεί στον υπολογισμό των δεικτών/ποσοστών του παρόντος Δελτίου Τύπου. Επίσης, δεν έχουν συνηυπολογιστεί οι απαντήσεις «Δεν γνωρίζω, δεν είμαι σίγουρος/η, δεν απαντώ».
Μεγάλη γεωγραφική περιοχή	Βόρεια Ελλάς: Ανατολική Μακεδονία και Θράκη, Κεντρική Μακεδονία, Δυτική Μακεδονία, Θεσσαλία. Κεντρική Ελλάς: Ήπειρος, Ιόνιοι Νήσοι, Δυτική Ελλάς, Λοιπή Στερεά Ελλάς, Πελοπόννησος

(NUTS 1) Αττική: Αττική
Νήσοι Αιγαίου και Κρήτη: Βόρειο Αιγαίο, Νότιο Αιγαίο, Κρήτη.

Παραπομπές Περισσότερες πληροφορίες (πίνακες, γραφήματα, μεθοδολογία) σχετικά με την Έρευνα Υγείας μπορούν να αναζητηθούν στην ιστοσελίδα της ΕΛΣΤΑΤ, www.statistics.gr στο σύνδεσμο «Στατιστικές / Πληθυσμός – Κοινωνικές Συνθήκες / Υγεία / Έρευνα Υγείας».