

Всемирный день здоровья

по данным Выборочных статистических наблюдений по социально-демографическим проблемам в 2024 году

Доля населения Омской области* с высокой приверженностью здорового образа жизни

8,0%

Компоненты здорового образа жизни



Отказ от курения

Употребление овощей и фруктов



Не менее 400 г ежедневно

Употребление соли



Не более 5 г в сутки

Физическая нагрузка



Умеренная – не менее 150 мин
Высокая – не менее 75 минут в неделю

Потребление алкоголя



Для мужчин – не более 168 г этанола
Для женщин - не более 84 г в неделю



Курение и потребление алкоголя

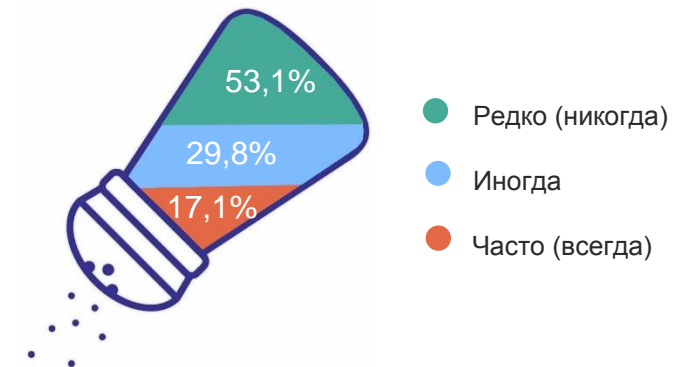
процентов



Знание населения* о рациональном режиме и суточном рационе питания



Частота добавления соли (соленых приправ, соусов) в готовую пищу перед ее употреблением



* В возрасте 15 лет и более