

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЦИФРАХ



9,1%

доля россиян от 15 лет и старше с высоким уровнем приверженности ЗОЖ

Росстат, 2020 год

ГДЕ В РОССИИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРИВЕРЖЕНЦЕВ ЗОЖ?

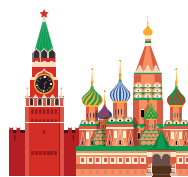
ТОП-5

регионов с наибольшей долей приверженцев ЗОЖ от 15 лет и старше



38,5% - Республика Ингушетия
33,6% - г. Севастополь
23,4% - Республика Северная Осетия – Алания
23,2% - Республика Татарстан
20,4% - Республика Адыгея

ДВЕ СТОЛИЦЫ



Москва

6,7%



С.-Петербург

Росстат, 2020 год

СКОЛЬКО РОССИЯН ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ?

Количество россиян систематически занимающихся физкультурой и спортом в 2020 году:

6,4%



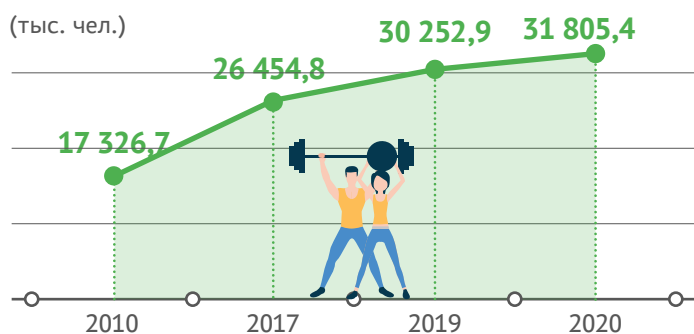
23,0%

max
в Республике Калмыкия

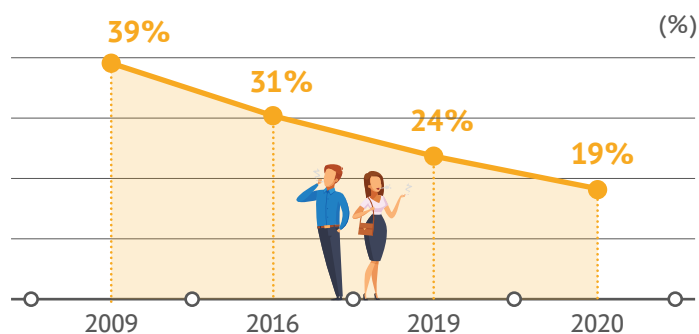
1,5%

min
в Республике Хакасия

Численность занимающихся в спортивных секциях и группах



Доля потребителей табака среди россиян



Росстат, 2020 год

ЧТО ТАКОЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ПО МЕТОДИКЕ, УТВЕРЖДЕННОЙ РОССТАТОМ



Отказ от курения



Не более 5 г соли в сутки



Не менее 400 г овощей и фруктов в день



Не менее **150 минут** умеренной или **75 минут** интенсивной физической нагрузки в неделю



Не более **168 г чистого спирта** в неделю для мужчин и не более 84 г для женщин