

# 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

**8,1%**

Росстат, 2020 год

## СКОЛЬКО РОССИЯН ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ?

Количество россиян систематически занимающихся физкультурой и спортом в 2020 году:

## 6,4%



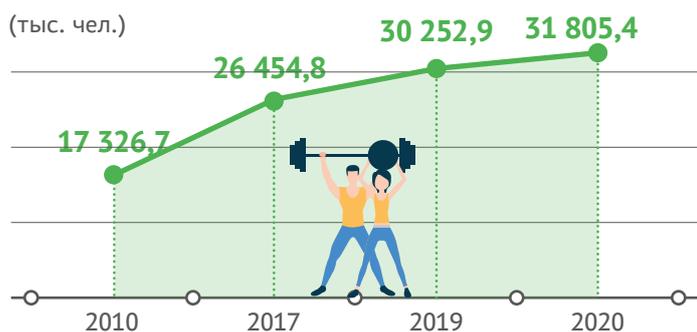
**23,0%**

max  
в Республике Калмыкия

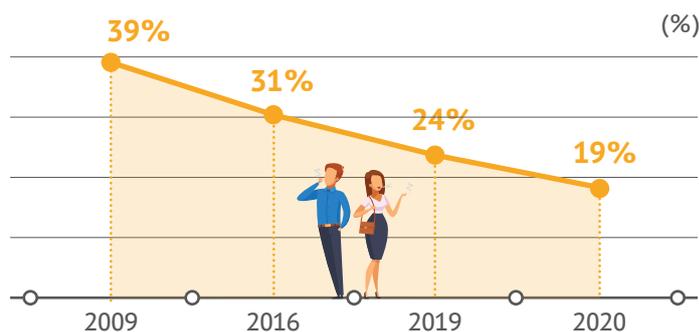
**1,5%**

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