



# KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE?

Z zdravjem  
povezan vedenjski  
slog prebivalcev  
Slovenije 2020



# **KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE?**

Z zdravjem povezan vedenjski slog  
prebivalcev Slovenije 2020

## **KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE V 2020?**

Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2020

### *UREDNIKI:*

Suzana Pustivšek, Matej Vinko, Tatjana Kofol-Bric, Aleš Korošec, Rade Pribaković Brinovec, Mitja Vrdelja, Ajda Jelenc, Manica Remec

### *JEZIKOVNI PREGLED:*

Ana Peklenik

### *OBLIKOVANJE:*

Nina Radovič

### *ZALOŽNIK:*

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

### *KRAJ IN LETO IZDAJE:*

Ljubljana, 2023

Elektronska izdaja

Publikacija je dostopna na spletni strani [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

Zaščita dokumenta

©2020 NIJZ


















Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršnem koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo skladno z avtorsko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 147209987

ISBN 978-961-6945-91-2 (PDF)

## Kazalo

Raziskovanje vedenjskega sloga	6
Beseda urednikov	8
Povzetek	9
Z zdravjem povezan vedenjski slog	12
 Prehranjevanje	14
 Čezmerna hranjenost in debelost	20
 Telesna dejavnost	24
 Pitje alkoholnih pijač	28
 Tobačni in povezani izdelki	32
 Stres – doživljanje in obvladovanje	36
 Zaupanje v cepljenje	40
 Skrb za ustno zdravje	44
 Lokalno okolje	48
 Spanje	54
 Uporaba čelade pri kolesarjenju	58
 Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev	62
 Spreminjanje z zdravjem povezanega vedenjskega sloga	66
 Samoocena zdravja	70
 Metodologija	74
Priloge	78
 Preglednica 1: Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja	78
 Preglednica 2: Rezultati raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020	79
Seznam avtorjev	101



## Raziskovanje vedenjskega sloga – 20. obletnica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije

Pred 20 leti, natančneje v začetku leta 2001, je Slovenija sprejela pogumno odločitev – da se bo pridružila državam, ki bodo izvedle obsežno pregledno presečno raziskavo o vedenjskem slogu svojih odraslih prebivalcev na enoten način, ki ga je pripravil Evropski urad Svetovne zdravstvene organizacije kot del mednarodne pobude Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention (CINDI) Health Monitor. Pogumno zato, ker jo je bilo z načrtovanjem skupaj potrebno izpeljati v slabe pol leta. A, zagnani skupini, sestavljeni iz strokovnjakov z vse Slovenije, je podvig uspel, uspelo pa je še več – Slovenija tokrat objavlja rezultate že šeste tovrstne raziskave. Takratno Ministrstvo za zdravje je razumelo, da potrebuje za učinkovito obvladovanje za zdravje tveganih vedenj kvalitetne podatke, skupina, ki je takrat v življenje spravila to veliko nacionalno raziskavo, pa je razumela, da je potrebno zbrane podatke analizirati in rezultate teh analiz pripraviti za različne ciljne skupine, od laičnega prebivalstva do strokovnjakov s področja javnega zdravja. Za prve je bila pripravljena enostavna publikacija, za slednje pa je skupina izdelala relativno natančne opise profilov populacijskih skupin, primernih za javnozdravstveno ukrepanje za zmanjševanje bremena tveganih vedenj v populaciji. Poleg tega je pripravila tudi obsežen nabor člankov za znanstveno javnost.

Danes je raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog raziskava z najdaljšo tradicijo na področju spremljanja z zdravjem povezanih vedenj v odrasli populaciji v Sloveniji. Z nadaljevanjem raziskav in s tem vzpostavitvijo niza praktično identičnih raziskav, je Slovenija pridobila še vsaj grob vpogled v dinamiko proučevanih pojavov v času in vsaj do neke mere s tem tudi vpogled v oceno uspešnosti obvladovanja za zdravje tveganih vedenj v odrasli populaciji v naši državi. Publikacije, ki so prikazale dinamiko v času so tako prispevale novo razsežnost te raziskave.

Publikacije, ki nastajajo po vsaki novi raziskavi Z zdravjem povezan vedenjski slog, so izjemnega pomena. Pomembno je, da skupina, ki v sedanjem času vodi raziskavo, daje velik poudarek razumljivosti in zanimivosti rezultatov raziskave najširšemu krogu javnosti, da bi se na ta način pomagalo spodbuditi zavedanje o dejavnikih tveganja za zdravje in nato spremembo v vedenju. Premik zasnove publikacije v smislu večje razumljivosti splošni javnosti je tako pomemben korak v približevanju stroke javnega zdravja splošni javnosti. Vendar pa po drugi strani pri tem ne smemo pozabiti, da ljudje sami od sebe ne bodo začeli spreminjati svojih za zdravje pogosto zelo škodljivih navad in da jim mora stroka javnega zdravja pri tem pomagati. Temelj zato pa so tudi poglobljene analize, ki jih danes zna izvesti že marsikateri mladi strokovnjak s področja javnega zdravja in le želimo si lahko, da bi vsakokratna raziskava poleg osnovne predstavitve rezultatov prispevala še kakšno poglobljeno študijo.

Na koncu lahko zaključim, da za javno zdravje v Sloveniji raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog izjemno veliko pomeni in želimo si le lahko, da bi se še nadaljevala.

red. prof. dr. Lijana Zaletel-Kragelj, dr. med.





## Beseda urednikov

Publikacija *Kako skrbimo za zdravje v 2020* prikazuje rezultate anketne raziskave *Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije*. Na enak način kot v prejšnji, tudi v tej publikaciji izpostavljamo ključne ugotovitve o razširjenosti vedenj, ki vplivajo na zdravje. Na ta način ponujamo vpogled v razvoj in spremembe v zdravju ter z zdravjem povezanim vedenjem odraslih prebivalcev Slovenije, ki ga omogoča raziskava z dolgoletno tradicijo izvajanja.

Raziskava *Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2020* (CINDI), ki jo v Sloveniji izvajajo zadnjih 20 let, se od preteklih izvedb razlikuje v dveh pomembnih vidikih. Prvič je bila v raziskavo vključena populacija mladih odraslih v starosti 18–24 let, kar je povečalo starostni razpon proučevane populacije na 18–74 let. Hkrati pa je bila raziskava izvedena ob zaključku prvega vala epidemije covid-19, kar morda vpliva na nekatera odstopanja v prikazanih trendih v primerjavi s preteklimi leti. Poleg standardnega vprašalnika, z manjšimi spremembami, so udeleženci raziskave izpolnjevali tudi dodaten vprašalnik »Novi koronavirus, zdravje in življenjski slog«. Pričujoča publikacija podatkov o doživljanju prvega vala epidemije covid-19 sicer ne obravnava - ti so objavljeni v publikaciji »[Prvi val epidemije covid-19 skozi prizmo zdravstvene statistike](#)«.

Nadejamo se, da so predstavljeni podatki zanimivi in uporabni za najširši krog javnosti. Naj publikacija prispeva k povečanju zavedanja o dejavnih tveganja za zdravje in spodbudi spremembe. Takšne, ki bodo na nivoju posameznika krepile zdrav življenjski slog in na nivoju družbe omogočale zdrave izbire. Za vse!

Publikacije, ki so nastale na podlagi podatkov iz preteklih raziskav *Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije*:

- Lijana Zaletel-Kragelj in sod. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije, 2004.
- Janet Klara Djomba in sod. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije 2004 – z zdravjem povezan vedenjski slog, 2010.
- Cirila Hlastan Ribič in sod. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – z zdravjem povezan vedenjski slog, 2010.
- Jožica Maučec Zakotnik in sod. Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije – trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008, 2012.
- Sonja Tomšič in sod. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja – desetletje CINDI raziskav v Sloveniji, 2014.
- Matej Vinko in sod. *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije* 2016, 2018.

## PREHRANJEVANJE

Vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije se prehranjuje pretežno nezdravo, od tega največ moški, mlajši odrasli, nižje izobraženi in prebivalci v nižjem družbenem sloju.



## ČEZMerna HRANJENOST IN DEBELOST



V Sloveniji ima v starosti od 18 do 74 let kar 37,5 % odraslih čezmerno telesno maso, 18,4 % pa se jih sooča z debelostjo. Kaže se tudi zaskrbljujoč trend porasta debelosti, ki se je pri ženskah v zadnjih dvajsetih letih povečala za 1,8, pri moških pa za 4,5 odstotnih točk.

## TELESNA DEJAVNOST

Osnovna priporočila o minimalni količini celokupne telesne dejavnosti dosega 81 % odraslih (18 – 64 let) in 75 % starejših (65 – 74 let) prebivalcev Slovenije. Dodatna priporočila, ki opredeljujejo tudi izvajanje vaj za krepitev mišic in izvajanje vaj za izboljšanje ravnotežja pri starejših, pa dosega 10,2 % prebivalcev v starostni skupini 65 do 74 let.



## PITJE ALKOHOJNIH PIJAČ



Več kot polovica odraslih prebivalcev alkohol pije tvegano ali škodljivo najmanj enkrat v letu, njihov delež je v letu 2020 še višji kot v letu 2008.

## TOBAČNI IN POVEZANI IZDELKI

Delež kadilcev v Sloveniji se je znižal v primerjavi z letom 2016, še vedno pa kadi vsak peti odrasli prebivalec. V Sloveniji so na voljo dokazano uspešne metode pomoči pri opuščanju kajenja in večina kadilk/cev si želi prenehati.



## STRES – DOŽIVLJANJE IN OBVLADOVANJE



Približno šestina prebivalcev Slovenije je zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživljala stres in imela hkrati težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjem desetletju se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi osamljenosti in slabih odnosov s sodelavci.

## ZAUPANJE V CEPLJENJE

65 % odraslih prebivalcev Slovenije zaupa cepljenju.



## SKRBE ZA USTNO ZDRAVJE

Vsaj dvakrat dnevno si zobe umiva dobri dve tretjini prebivalcev Slovenije, delež je višji med ženskami in med bolj izobraženimi.



## LOKALNO OKOLJE



Odrasli prebivalci Slovenije se v svojem lokalnem okolju počutijo varne, varno se sprehajajo in kolesarijo, imajo dostop do rekreacijskih površin, več težav pa imajo s hrupom, javnim prevozom in možnostjo sodelovanja pri spreminjanju stvari na bolje.

## SPANJE

Odrasli Slovenci premalo spimo! Po priporočilih za odrasle (7 – 9 ur na noč) dovolj dolgo spi le dobra tretjina Slovencev med 18. in 74. letom starosti.



## UPORABA ČELADE PRI KOLESARJENJU



Med kolesarjenjem na delo in po opravkih vedno uporablja čelado 19,7 % odraslih prebivalcev Slovenije, med rekreativnim in športnim kolesarjenjem pa 30,8 %.

## KOPIČENJE NEZDRAVIH VEDENJSKIH VZORCEV

Nezdravi vedenjski vzorci se najbolj kopičijo pri mladih odraslih. S starostjo delež prebivalcev pri katerih se kopičijo nezdravi vedenjski vzorci upada, narašča pa delež prebivalcev brez nezdravih vedenjskih vzorcev.



## SPREMINJANJE Z ZDRAVJEM POVEZANEGA VEDENJSKEGA SLOGA



V preteklem letu je tretjina čezmernih pivcev zmanjšala količino ali prenehala s pitjem alkoholnih pijač, tretjina odraslih, ki se prehranjujejo nezdravo, je spremenila svoje prehranjevalne navade na bolje, kaditi pa je prenehal vsak deseti kadilec.

## SAMOOCCENA ZDRAVJA

Svoje zdravstveno stanje je kot dobro ocenilo 70,5 % odraslih prebivalcev Slovenije, delež tistih, ki svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot slabo, pa se je od leta 2008 zmanjšal za polovico.



## METODOLOGIJA



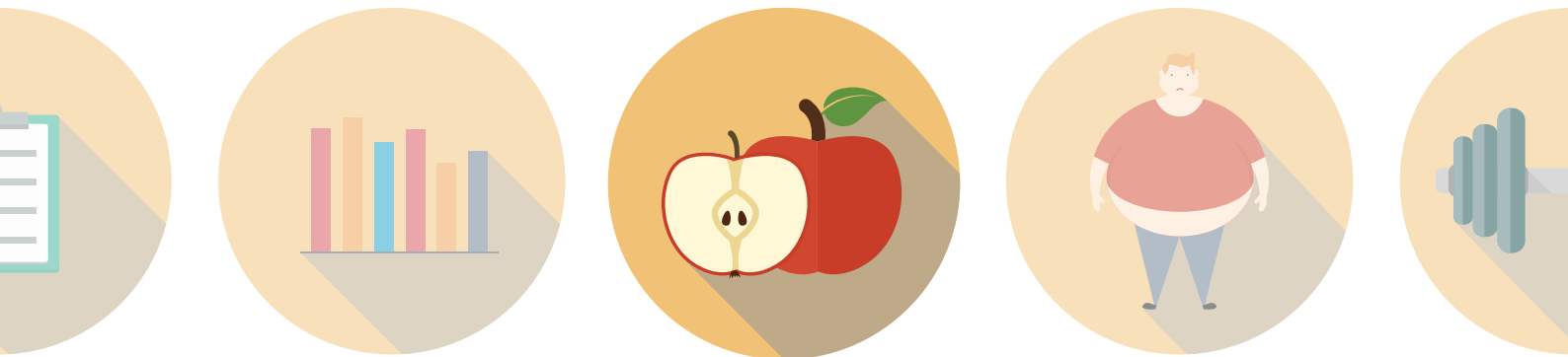
V letu 2020 smo opazovano populacijo raziskave razširili in vanjo vključili tudi prebivalce Slovenije stare od 18 do 24 let.





Z zdravjem  
povezan  
vedenjski slog





# Prehranjevanje

Avtorji: Matej Gregorič, Rok Poličnik, Vida Fajdiga Turk



## Vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije se prehranjuje pretežno nezdravo, od tega najpogosteje moški, mlajši odrasli, nižje izobraženi in prebivalci v nižjem družbenem sloju.

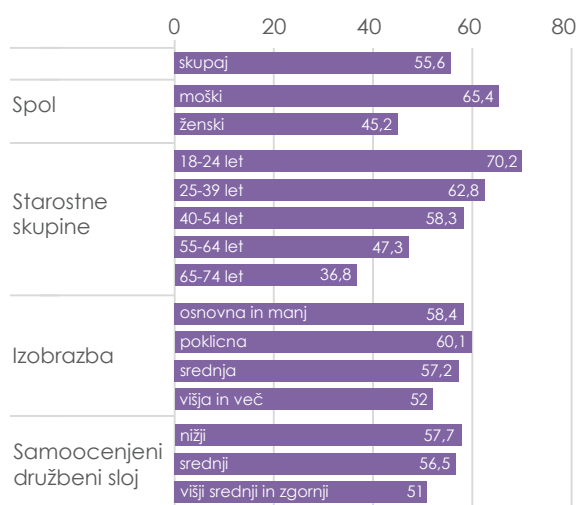
Nezdrave prehranjevalne navade, kot so izbira in količina zdravih nekoristnih hrane, neprimerni načini njene priprave ter neustrezni dnevni ritem njenega uživanja, so ključni dejavniki tveganja pri razvoju kroničnih bolezni (diabetes tipa 2, srčno-žilna obolenja, nekatere vrste raka, debelost). Te je možno uspešno spreminjati in obvladovati, s tem pa pomembno zmanjšati delež prezgodnje umrljivosti in slabše kakovosti življenja (1–7). Po več kot desetletju načrtnega dela se kažejo posamezni trendi bolj zdravega načina prehranjevanja. Še vedno pa določeni vzorci prehranjevanja, na katere imajo čedalje večji vpliv prehranska industrija in mediji, z izpostavljenostjo sestavinam živil, ki bi jih bilo treba omejevati (npr. sladkor, sol, manj kakovostne maščobe), škodijo našemu zdravju (8).

### Nezdravo prehranjevanje

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja v populaciji odraslih ocenjujemo na 55,6 %. Pri opredeljevanju modela splošnega nezdravega prehranjevanja<sup>4</sup> je v analizi podatkov upoštevanih trinajst meril, prikazanih v preglednici 1.

Delež odraslih, ki se glede na merila prehranjujejo pretežno nezdravo (1–8), je najvišji med moškimi, pri mlajših starostnih skupinah, v nižjem samoocenjenem družbenem sloju ter med poklicno izobraženimi.

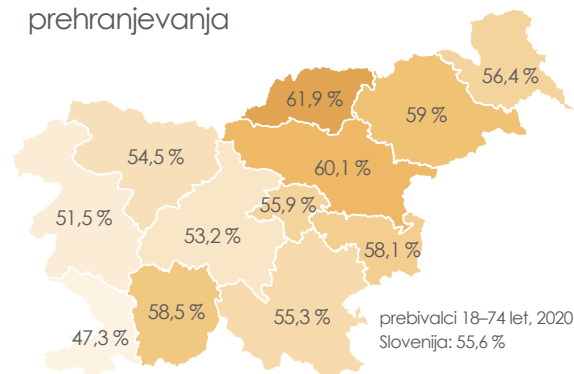
% oseb, ki se prehranjujejo pretežno nezdravo



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Pomembne razlike v nezdravem prehranjevanju pa se kažejo tudi med statističnimi regijami.

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja



prebivalci 18–74 let, 2020  
Slovenija: 55,6 %

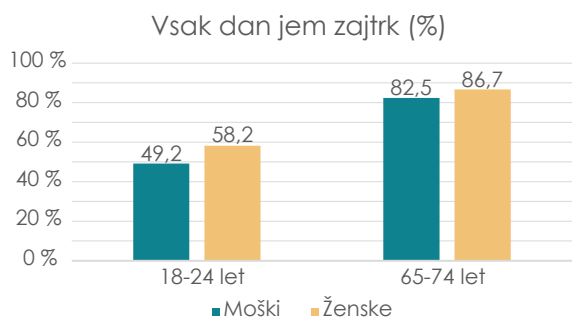
Vir: CINDI 2020, 18–74 let

### Zajtrkovanje

Malo manj kot dve tretjini odraslih prebivalcev (61,8 %) vsak dan zajtrkuje, medtem ko jih 9,3 % nikoli ne zajtrkuje.

Vsak dan zajtrkuje več žensk kot moških, največ v najstarejši starostni skupini od 65 do 74 let. Prav tako je dnevno zajtrkovanje najpogostejše med osnovnošolsko izobraženimi ali manj (70,2 %) in najmanj pogosto med srednješolsko izobraženimi (57,9 %).



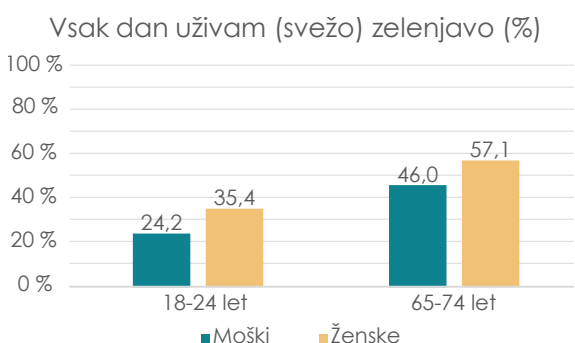


Vir: CINDI 2020, 18-74 let

## Uživanje zelenjave

Surovo (svežo) zelenjavo vsaj enkrat dnevno uživa 41,2 % odraslih.

Tako kot zajtrk tudi svežo zelenjavo vsakodnevno pogosteje uživajo ženske in starejši. Vsakodnevno uživanje sveže zelenjave je najbolj razširjeno med višješolsko izobraženimi in več (44,0 %) v primerjavi s poklicno izobraženimi, kjer je ta delež najnižji (37,4 %). Prav tako je ta delež najvišji v goriški regiji (54,3 %) v primerjavi z najnižjim v koroški regiji (31,5 %).



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

## Uživanje rib

Slaba tretjina odraslih prebivalcev Slovenije (30,2 %) uživa ribe vsaj 1-krat tedensko, medtem ko jih 8,1 % ne uživa nikoli.

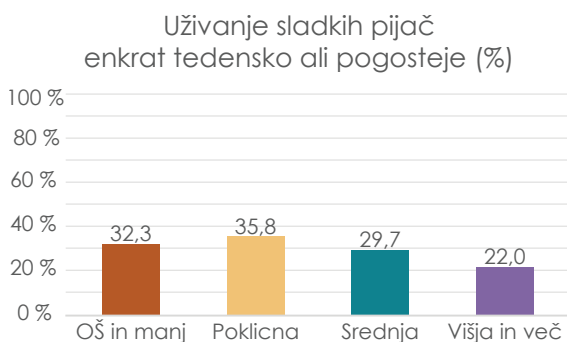
Uživanje rib 1-krat tedensko ali pogosteje je bolj razširjeno med moškimi (32,1 %) kot med ženskami (28,3 %) in najbolj v obalno-kraški statistični regiji (45,4 %) v primerjavi z jugovzhodno Slovenijo, kjer je ta delež najnižji (23,9 %). Prav tako jih vsaj 1-krat tedensko največ uživajo višješolsko izobraženi in več (32,3 %) v primerjavi z osnovnošolsko izobraženimi in manj, kjer je ta delež najnižji (23,6 %).

## Uživanje sladkih pijač

Sladke pijače<sup>1</sup> uživa vsaj 1-krat tedensko 27,9 % odraslih, kar je okoli 417.000 prebivalcev<sup>2</sup>.

Uživanje sladkih pijač 1-krat tedensko ali pogosteje je bolj razširjeno med moškimi (36,3 %) kot ženskami (19,1 %) in pri najmlajši starostni skupini 18-24 let (41,4 %) v primerjavi z najstarejšo starostno skupino 65-74 let, kjer je ta delež najnižji (17,2 %).

Glede na stopnjo izobrazbe je ta navada najpogostejša med poklicno izobraženimi in najredkejša med višješolsko izobraženimi in več.



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

## Uporaba maščob

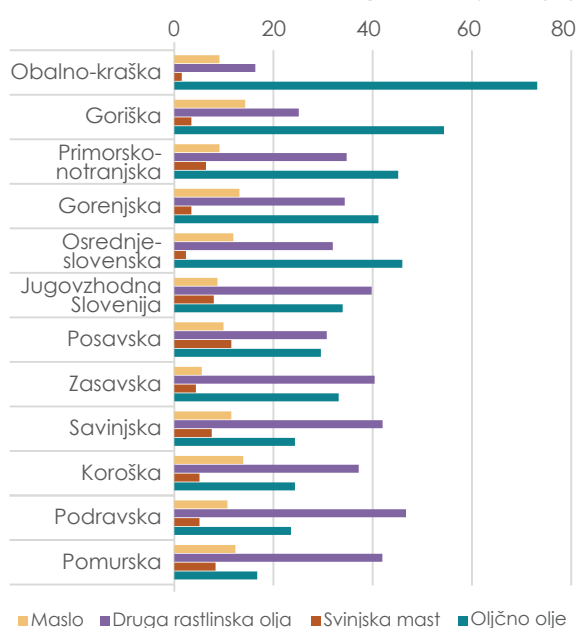
Med maščobami<sup>3</sup> za pripravo hrane največ odraslih dnevno uporablja oljčno olje (37,4 %) in druga rastlinska olja (36,1 %), najmanj pa margarino (2,9 %) ter kokosovo in palmirno maščobo (1,6 %).

Dnevna uporaba svinjske masti za pripravo hrane je najbolj razširjena med osnovnošolsko izobraženimi in manj (12,2 %) in najmanj med višješolsko izobraženimi in več (2,6 %).

Dnevna uporaba oljčnega olja za pripravo hrane je najbolj razširjena pri najstarejši starostni skupini 65-74 let (44,2 %) v nasprotju z najmlajšo starostno skupino 18-24 let (29,1 %).

Oljčno olje se najpogosteje dnevno uporablja v obalno-kraški regiji in najmanj pogosto v pomurski regiji, medtem ko se svinjska mast najpogosteje dnevno uporablja v posavski regiji in najmanj pogosto v obalno-kraški regiji.

## Dnevna uporaba maščob v gospodinjstvu (%)



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Dosoljevanje hrane

Malo manj kot polovica odraslih (46,2 %) že pripravljeno hrano pri mizi najprej poskusi in po potrebi dosoli, medtem ko jo brez predhodnega poskušanja vedno dosoli 1,6 %.

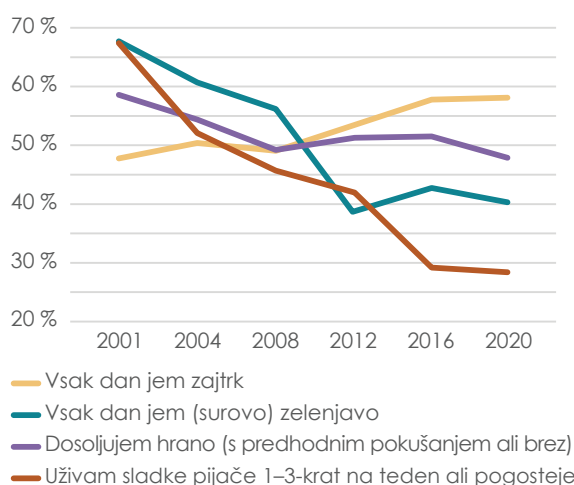
Dosoljevanje (s predhodnim poskušanjem ali brez) je bolj razširjeno med moškimi (52,3 %) kot ženskami (43,0 %) in najbolj v podravski regiji (53,7 %) v primerjavi z obalno-kraško regijo, kjer je ta delež najnižji (40,2 %).

Prav tako je dosoljevanje najpogostejše pri najmlajši starostni skupini 18–24 let (56,0 %) v primerjavi z najstarejšo starostno skupino, kjer ta delež najnižji (4,0 %).

## Spreminjanje prehranjevalnih navad skozi čas

V obdobju od 2001 do 2020 se je stalno višal delež odraslih, ki vsakodnevno zajtrkujejo, in stalno nižal delež odraslih, ki 1-krat tedensko ali pogosteje uživajo sladke pijače. Do leta 2008 se je delež odraslih, ki dosolijo hrano (s predhodnim poskušanjem ali brez) manjšal, po tem letu se je dvignil in v letu 2020 ponovno padel. Do leta 2012 se je tudi nižal delež odraslih prebivalcev, ki vsakodnevno uživajo svežo zelenjavo, medtem ko se je ta delež v letu 2016 prvič zvišal in v letu 2020 ponovno padel.

## Trendi spreminjanja prehranjevalnih navad (%)



Vir: CINDI 2001–2020, 25–64 let

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Med **sladke pijače** so v vprašalniku uvrščene aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače, kot so kole, ledeni čaji, sadni napitki, vode z okusom ipd.

<sup>2</sup> Število prebivalcev je ocenjeno na število prebivalcev Slovenije, starih med 18 in 74 let, v juniju 2020 (vir podatkov je Statistični urad Republike Slovenije).

<sup>3</sup> Prehranske **maščobe** ločimo glede na izvor in njihove lastnosti. Priporoča se zmerna uporaba maščob; živalske maščobe (npr. svinjska mast, smetana, loj) je priporočljivo v večji meri zamenjati s kakovostnimi rastlinskimi olji (npr. repičnim, sojinim, sončničnim, oljčnim oljem) ter mehкими margarini za mazanje (6).

<sup>4</sup> Glede na obseg doseganja kriterijev za opredelitev nezdravega prehranjevanja smo prebivalce Slovenije razvrstili na lestvico od 0 do 100, pri čemer nižja ocena pomeni, da se oseba v splošnem prehranjuje bolj nezdravo. Če je ocena spadala v spodnje tri petine možnih ocen ( $\leq 60$ ), smo predpostavljali, da se oseba prehranjuje pretežno nezdravo.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Podatki, prikazani v trendih, opisujejo navade prebivalcev v starosti 25 do 64 let in se lahko razlikujejo od drugih podatkov, prikazanih v poglavju, ki opisujejo navade odraslih prebivalcev v starosti od 18 do 74 let.

## Dodatno branje



- Nutris in NIJZ. Prehrana.si – Nacionalni portal o hrani in prehrani. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/>
- NIJZ. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije. 2019. Dostopno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/razlicni\\_vidiki\\_prehranjevanja\\_prebivalcev\\_slovenije.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/razlicni_vidiki_prehranjevanja_prebivalcev_slovenije.pdf)
- NIJZ. Skupaj za zdravje. Dostopno na: <https://www.skupajzazdravje.si/>
- NIJZ. Prehrana na delovnem mestu. 2017. Dostopno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana\\_na\\_delovnem\\_mestu\\_splet.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_na_delovnem_mestu_splet.pdf)
- MZ, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Dostopno na: <https://www.dobertekslovenija.si/>

## Literatura

1. Gregorič M, Blaznik U, Fajdiga Turk V, et al. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2019.
2. Koch V, Gabrijelčič Blenkuš M, Gregorič M, Kostanjevec S. Risk factors as a result of unhealthy nutrition in the adult population in Slovenia with regard to sociodemographic variables. Zdrav Var, 53, 2; 2014.
3. Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Missouri: Elsevier; 2016.
4. World Health Organization Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: WHO; 2015.
5. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva, Switzerland: WHO; 2003.
6. World Health Organization. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.
7. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: WHO; 2013.
8. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: WHO; 2012.





# Čezmerna hranjenost in debelost

Avtorji: Rok Poličnik, Matej Gregorič in Andrea Backović Juričan

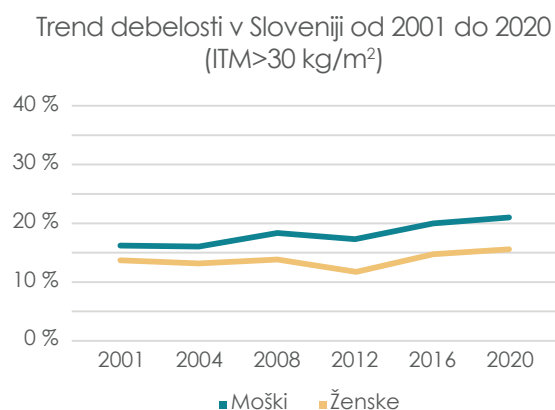


V Sloveniji ima v starosti od 18 do 74 let kar 37,5 % odraslih čezmerno telesno maso, 18,4 % pa se jih sooča z debelostjo. Kaže se tudi zaskrbljujoč trend porasta debelosti, ki se je pri ženskah v zadnjih dvajsetih letih povečala za 1,8, pri moških pa za 4,5 odstotnih točk.

Debelost je večvzročna kronična vnetna presnovna bolezen, ki se kaže v čezmernem kopičenju maščobnega tkiva v telesu (1, 2). K njenemu razvoju prispevajo različni dejavniki. Na ravni posameznika je debelost biološki dejavnik tveganja za nastanek in poslabšanje drugih kroničnih obolenj (sladkorna bolezen tipa 2, visok krvni tlak, bolezni srca in ožilja, rak, kostno-mišična obolenja ipd.). Debelost vpliva tudi na slabšo kakovost življenja, na ravni države pa predstavlja breme za zdravstveni sistem, gospodarstvo ter druge segmente sodobne družbe. Na ravni prebivalstva debelost opredeljujemo z grobim kazalnikom razmerja med telesno maso in višino<sup>1</sup> tj. indeksom telesne mase (ITM)<sup>2</sup>, ki pa ne omogoča prepoznavanja nizke mišične mase, zamaščenosti, edemov in zaznavanja morebitnih komplikacij zaradi pridruženih obolenj oziroma prisotnosti sarkopenične debelosti<sup>3</sup> (3–5) defined as the proportions and distribution of lean and fat tissues in the human body, is an emergent theme in clinical oncology. Severe muscle depletion (sarcopenia. Za natančno določitev tipa debelosti je potrebna individualna obravnava, ki vključuje dodatne preiskave (npr. bioimpedančno meritev). Glede na to, da gre za kronično stanje, je treba posamezniku s tem problemom zagotoviti celostno obravnavo v zdravstvenem sistemu, ki mora biti izvedena pod strokovnim spremljanjem usposobljenega multidisciplinarnega tima strokovnjakov ter v sodelovanju z osebnim zdravnikom (1, 6–7). Izjemno pomembna je tudi preventivna dejavnost med splošno javnostjo, ki se izvaja v centrih za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnih centrih.

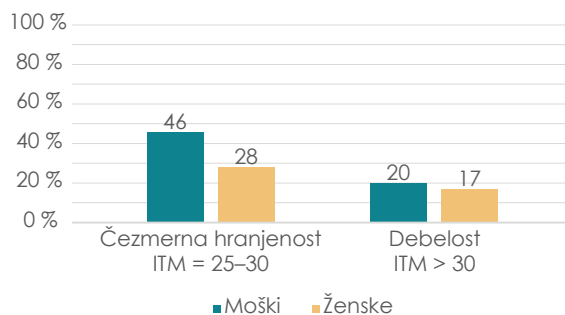
## Debelost v Sloveniji skozi čas in danes

Primerjalni podatki raziskave CINDI v času od leta 2001 do 2020 v starostnem obdobju od 25–64 let kažejo, da se trend naraščanja čezmerne telesne mase in debelosti med odraslimi v Sloveniji še vedno ne umirja. Delež žensk z debelostjo se je v dvajsetletnem obdobju povečal za 1,8, delež moških pa kar za 4,5 odstotnih točk.



Vir: CINDI 2001-2020, 25–64 let.

Skoraj polovica moških se sooča s čezmerno telesno maso, petina pa jih je že debelih. Ugotovljeno je bilo, da je povprečna vrednost ITM (27,6 kg/m<sup>2</sup>) višja pri odraslih prebivalcih Slovenije z nižje samoocenjenim družbenim slojem v primerjavi s tistimi iz zgornjega sloja (25,4 kg/m<sup>2</sup>). Podobno ugotavljamo, da je indeks telesne mase višji pri odraslih, ki so svoje splošno zdravstveno stanje ocenili srednje (ITM 27,9 kg/m<sup>2</sup>) in slabo (ITM 28,0 kg/m<sup>2</sup>) kot pri ljudeh z zelo dobro (ITM 24,4 kg/m<sup>2</sup>) samoocenjenim zdravstvenim stanjem.

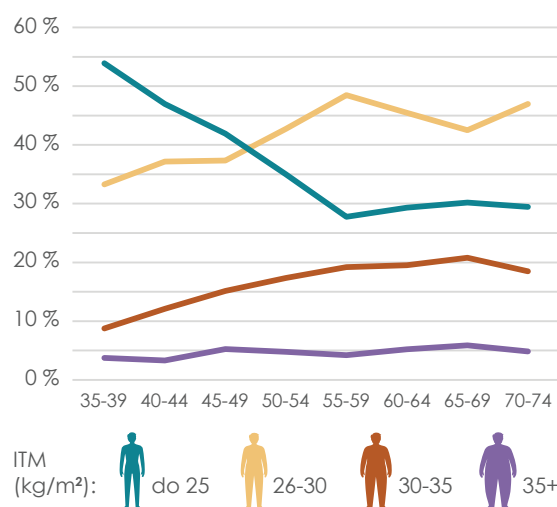


Vir: CINDI 2020, 18-74 let.

## Starost, čezmerna telesna masa in debelost

Z naraščanjem starosti se delež odraslih prebivalcev z normalno telesno maso zmanjšuje, začne pa naraščati delež tistih s čezmerno telesno maso in debelostjo. Največ prebivalcev s prisotno čezmerno telesno maso je opaženih v starostni kategoriji med 55 in 59 let ter 60 in 64 let, največ debelih pa je v starosti med 65 in 69 let. To so hkrati tudi skupine ljudi, pri katerih obstaja največje tveganje upada funkcionalne mišične mase na eni ter naraščanje maščobnega tkiva na drugi strani (pojav sarkopenične debelosti<sup>3</sup>). Zato je še pomembneje, da se pripadniki omenjenih skupin ne odločajo za modne diete in shujševalne programe vprašljivega izvora. S tem namreč tvegajo nepopravljivo izgubo mišične mase.

Stanje hranjenosti glede na starost (leta)



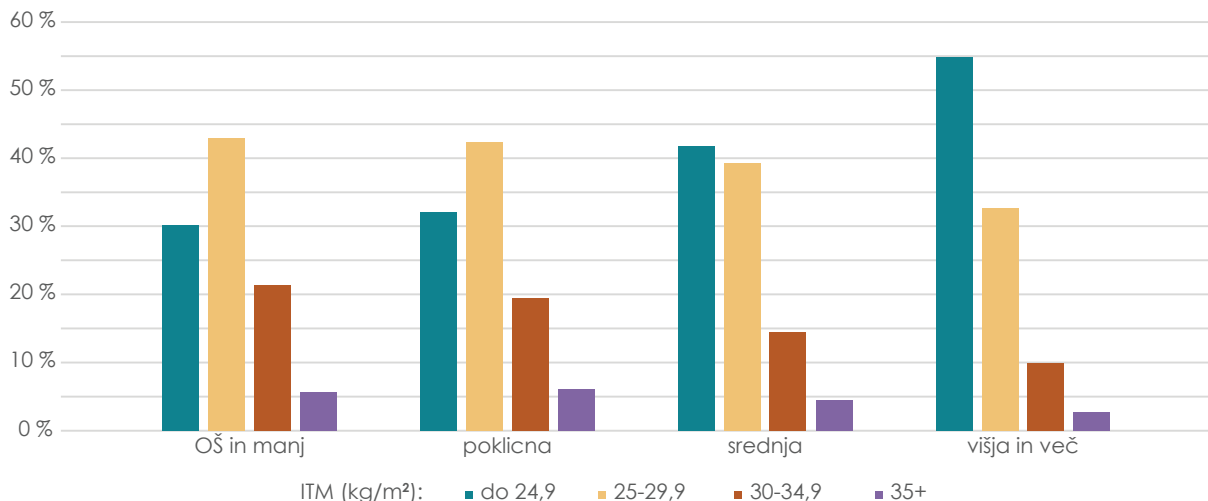
Vir: CINDI 2020, 18-74 let.

## Vpliv izobrazbe na stanje hranjenosti

Izobrazba je pomembno povezana s stanjem hranjenosti. V kategoriji ljudi z normalno telesno maso izstopajo tisti z višjo izobraz-

bo, na drugi strani pa zaznavamo največ odraslih s čezmerno telesno maso in debelostjo (ITM > 30 kg/m<sup>2</sup>) v skupinah s srednjo, poklicno in osnovno šolo in manj.

Stanje hranjenosti glede na izobrazbo

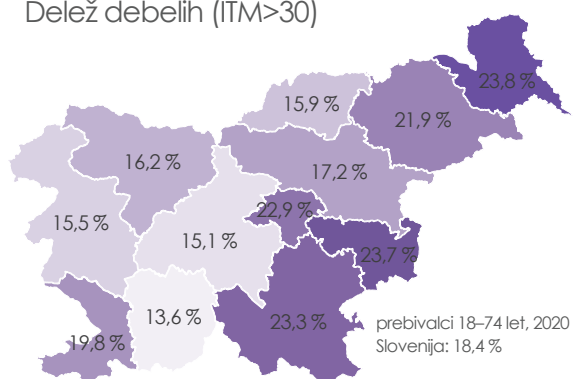


Vir: CINDI 2020, 18-74 let.

## Debelost po statističnih regijah

Debelost (ITM > 30 kg/m<sup>2</sup>) je najbolj razširjena med odraslimi v vzhodnem delu Slovenije, kjer po deležu najbolj izstopajo pomurska (23,8 %), posavska (23,7 %), jugovzhodna Slovenija (23,3 %) in zasavska (22,9 %) statistična regija. Najnižja je v primorsko-notranjski statistični regiji (13,6 %).

Delež debelih (ITM>30)



Vir: CINDI 2020, 18–74 let.

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> O podatkih o telesni višini in masi so poročali anketiranci sami.

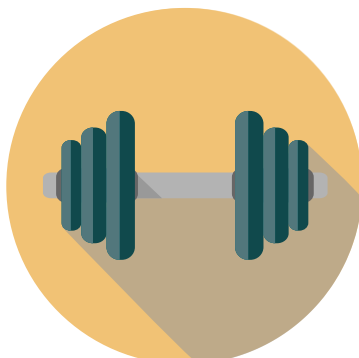
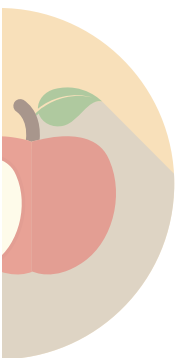
<sup>2</sup> ITM je enota za merjenje stanja hranjenosti odraslih in predstavlja razmerje med telesno maso in telesno višino, ki se ga izrazi v kg/m<sup>2</sup>. Klasifikacija ITM: <18,5 podhranjenost; 18,5–24,9 normalna hranjenost; 25,0–29,9 čezmerna telesna masa, 30,0–34,9 debelost I. stopnje; 35,0–39,9 debelost II. stopnje; in ≥40 debelost III. stopnje (2).

<sup>3</sup> Sarkopenija je stanje nizke mišične moči, nizke mišične mase in/ali kakovosti mišic ter nizke telesne zmogljivosti (funkcije) (7). Do pojava sarkopenične debelosti prihaja zaradi kompleksnih fizioloških sprememb v telesu, ki so še posebej značilne za starejše (3). Pomembni dejavniki, ki vplivajo na razvoj sarkopenične debelosti, so prekomeren energijski vnos, telesna nedejavnost, vnetna stanja nizke stopnje, neobčutljivosti na inzulin ter hormonsko neravnovesje v telesu (3). Človek z diagnozo sarkopenična debelost potrebuje klinično obravnavo (7).

## Literatura

1. Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D, et al. European Guidelines for Obesity Management in Adults. *Obes Facts*. 2015;8(6):402–24.
2. World Health Organization. Obesity [Internet]. [cited 2020 May 19]. Dostopno na: <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
3. Stenholm S, Harris TB, Rantanen T, Visser M, Kritchevsky SB, Ferrucci L. Sarcopenic obesity: definition, cause and consequences: *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2008 Nov;11(6):693–700.
4. Baracos VE, Arribas L. Sarcopenic obesity: hidden muscle wasting and its impact for survival and complications of cancer therapy. *Ann Oncol*. 2018 Mar 1;29(suppl\_2):ii1–9.
5. Cruz-Jentoft AJ, Baeyens JP, Bauer JM, Boirie Y, Cederholm T, Landi F, et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. *J. Cruz-Gentoff et al. Age Ageing*. 2010 Apr;39(4):412–23.
6. Subotka L. Klinična prehrana 1. 1st ed. Ljubljana: Slovensko združenje za klinično prehrano, Ministrstvo za zdravje; 2018. 211 p.
7. Rotovnik Kozjek N, editor. Praktikum klinične prehrane (osnove). Ljubljana: Slovensko združenje za klinično prehrano, Ministrstvo za zdravje; 2020.





# Telesna dejavnost

Avtorici: Manica Remec, Suzana Pustivšek



**Osnovna priporočila o minimalni količini celokupne telesne dejavnosti dosega 81 % odraslih (18–64 let) in 75 % starejših (65–74 let) prebivalcev Slovenije. Dodatna priporočila, ki opredeljujejo tudi izvajanje vaj za krepitev mišic in izvajanje vaj za izboljšanje ravnotežja pri starejših, pa dosega 10,2 % prebivalcev v starostni skupini 65–74 let.**

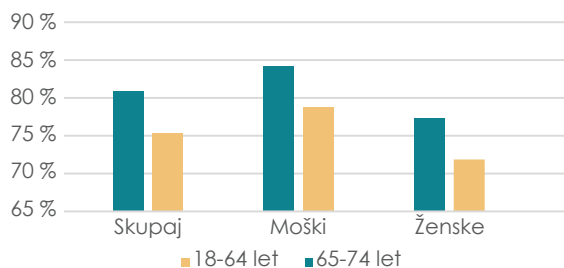
Redna telesna dejavnost s svojimi številnimi pozitivnimi učinki na telesno, duševno in socialno dimenzijo zdravja predstavlja enega od temeljev zdravega življenjskega sloga. Prilagojena mora biti splošnemu počutju, zmogljivosti in interesom vsakega posameznika, hkrati pa mora biti njeno udejanjanje varno, uravnoteženo in učinkovito. Za ohranjanje, izboljšanje in znatne koristi za zdravje je zelo pomembno izkoristiti vsako priložnost za gibanje, hkrati pa tudi skrajšati čas neaktivnosti in sedenja oz. slednjega čim pogosteje prekinjati (1–3). Za redno telesno dejavnost in aktiven življenjski slog si je treba prizadevati med vsakdanjimi aktivnostmi in skozi celotno življenjsko obdobje.

## Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja

Priporočeno količino telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja<sup>1</sup>, ki vključuje zmerno intenzivno<sup>2</sup> ali visoko intenzivno telesno dejavnost<sup>3</sup> ali ustrezno kombinacijo obeh intenzivnosti (celokupna telesna dejavnost<sup>4</sup>), dosega 81 % odraslih (18–64 let) in 75 % starejših (65 do 74 let). Tako pri odraslih kot tudi pri starejših dosegajo moški priporočeno količino v višjih deležih.

Izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat tedensko (počepi, sklece, *trebušnjaki*, vadba z utežmi, elastikami ipd.) s starostjo pri obeh spolih upada. V največjem deležu

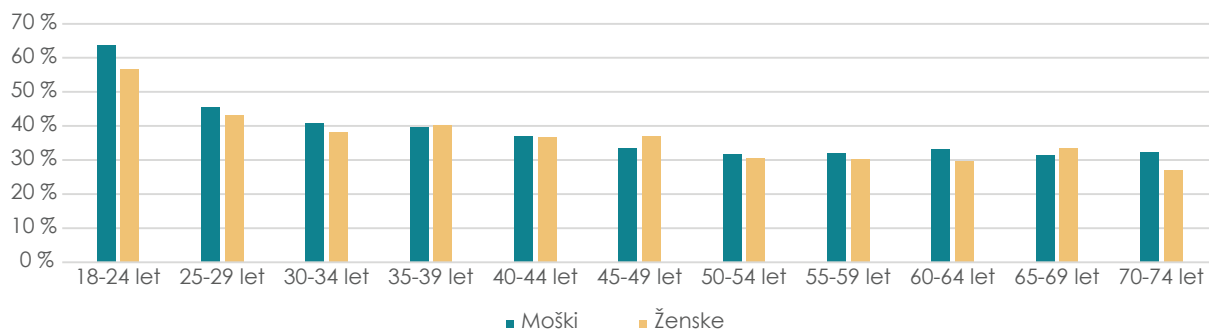
Delež zadostno telesno dejavnih odraslih in starejših prebivalcev



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

priporočilo dosegajo moški (63,3 %) in ženske (56,3 %) v starosti 18–24 let, v najmanjšem deležu pa ženske v starosti 70–74 let (27 %).

Delež prebivalcev po starostnih skupinah, ki vsaj 2-krat na teden izvaja vaje za krepitev večjih mišičnih skupin



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

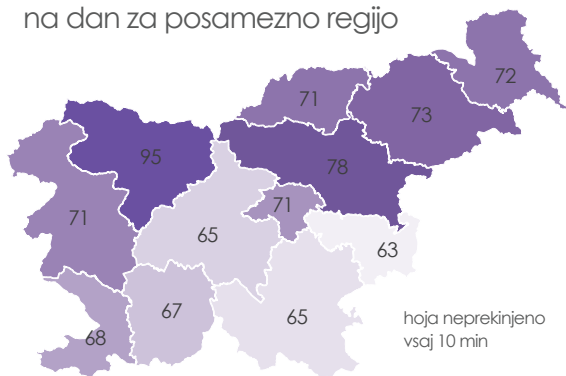
S starostjo upada tudi delež prebivalcev, ki hkrati dosegajo obe priporočili glede telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja odraslih (zadostna količina in hkrati vsaj 2-krat tedensko izvajanje vaj za krepitev mišic). Od dobre polovice (54,5 %) v starosti 18–24 let vadbo ohrani le četrtina (25 %) v starosti 55–64 let. Pri starejših (65–74 let) obe priporočili dosega dobra petina prebivalcev (21,8 %).

Priporočila za telesno dejavnost za ohranjanje zdravja starejših (poleg priporočil za odrasle) vključujejo še vsaj 3-krat tedensko izvajanje vaj za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev. Vsa tri priporočila hkrati dosega desetina (10,2 %) prebivalcev v starosti 65–74 let.

## Hoja

Med prebivalci Slovenije je doseganje priporočila glede redne hoje po spolu in starosti raznoliko. V najvišjem deležu priporočilo dosegajo ženske v starosti 45–49 let (67,4 %) in moški v starosti 60–64 let (61,1 %). Najnižji deleži pa so prisotni v starosti 70–74 let (pri moških 50,4 %, pri ženskah 49,7 %). Povprečna količina časa, ki jo prebivalci namenijo vsakodnevni hoji za različne namene v trajanju vsaj 10 minut se glede na regijo njihovega prebivališča razlikuje (od 63 minut v posavski do 95 minut v gorenjski regiji).

Zemljevid Slovenije s statističnimi regijami – prikaz povprečnih vrednosti hoje v min na dan za posamezno regijo

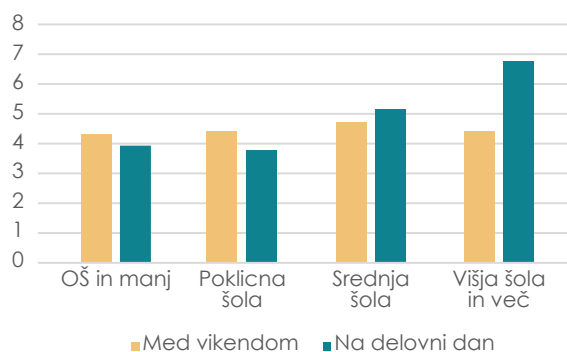


Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Sedenje

Prebivalci Slovenije na običajni delovni dan v povprečju presedijo pet ur in pol, med vikendom oz. dopustom pa štiri ure in pol. Med delovniki, kjer pri obeh spolih s starostjo čas sedenja upada, največ časa presedijo ženske v starosti 18 do 24 let (6,9 ure), najmanj časa pa ženske v starosti 65–74 let (4 ure). Količina sedenja se spreminja tudi glede na stopnjo izobrazbe, vrsto zaposlitve in vrsto dela. V povprečju na delovni dan največ presedijo prebivalci z višjo izobrazbo (6,9 ure), študenti in dijaki (7,1 ure) ter zaposleni, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (8 ur). Ob vikendih pa v povprečju največ sedijo prebivalci s srednješolsko izobrazbo (4,7 ure), študenti in dijaki (6,1 ure) in zaposleni, ki opravljajo kombinacijo lažjega fizičnega in storitvenega dela (4,6 ure) ter zaposleni v dejavnostih, ki niso bile opredeljene (4,7 ure).

Povprečno število ur sedenja glede na izobrazbo

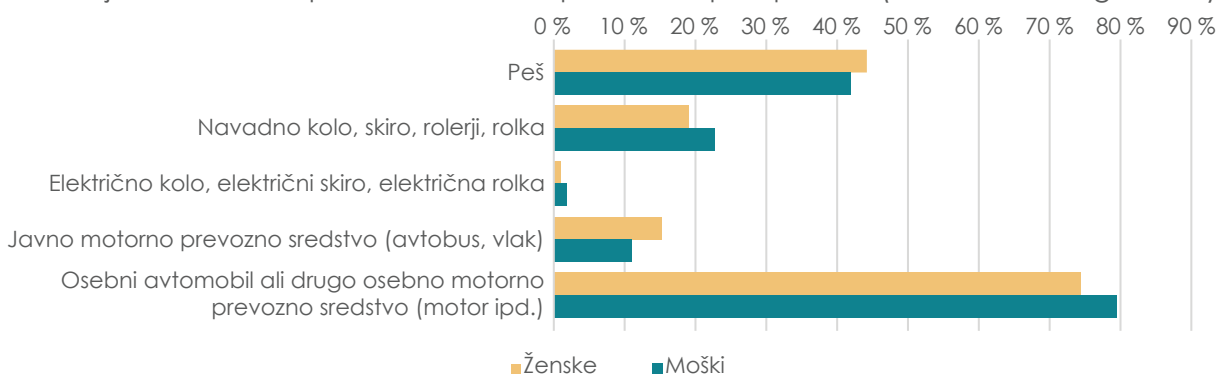


Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Transport

Med oblikami transporta, ki jih prebivalci Slovenije uporabljajo za opravljanje poti od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali druge opravke, pri obeh spolih in v vseh starostih močno prednjačijo pasivne motorizirane oblike, še posebej uporaba osebnega avtomobila ali drugega osebnega motornega prevoznega sredstva. Hojo kot aktivno obliko transporta pogosteje uporabljajo ženske ter prebivalci v starosti 18–24 in 65–74 let. Navadno kolo, skiro, rolerje ali rolko pa za prevoz pogosteje uporabljajo moški in prebivalci v starosti 18–24 let.

Običajne oblike transporta do mesta zaposlitve ali po opravkih (možnih več odgovorov)



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> **Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja za odrasle (18–65 let) in starejše (65+)** je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden ali ustrezna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti. Vsaj 2-krat tedensko je priporočeno izvajanje vaj za krepitev mišic. Pri starejših od 65 let pa je dodatno priporočeno vsaj 3-krat tedensko v redno vadbo vključiti tudi vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.

<sup>2</sup> **Zmerno intenzivna telesna dejavnost** je telesna dejavnost, pri kateri že občutimo nekaj napora, se ogreje in postanemo nekoliko zadihani, vendar se še lahko pogovarjamo oziroma povemo cel stavek brez zajemanja sape (npr. hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, lažje fizično delo idr.).

<sup>3</sup> **Visoko intenzivna telesna dejavnost** je telesna dejavnost, pri kateri smo že precej ogreti, zadihani in se potimo, pogovarjanje pa je že toliko oteženo, da moramo med govorjenjem zajemati sapo (npr. tek, plavanje, kolesarjenje, prenašanje težkih bremen, težje fizično delo idr.).

<sup>4</sup> **Celokupna telesna dejavnost** je količina telesne dejavnosti, izračunana kot seštevek količine zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti, pri čemer upoštevamo razmerje 2 : 1 (2 minuti zmerno intenzivne telesne dejavnosti sta enakovredni 1 minuti visoko intenzivne telesne dejavnosti).

V raziskavi, izvedeni v letu 2020, smo vprašanja s področja telesne dejavnosti spremenili, zato prikaz trendov oz. primerjava s podatki preteklih raziskav nista možna.

## Dodatno branje



- Knjižica: Z gibanjem do zdravja 2020, dostopna na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz\\_knjizica\\_2020.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz_knjizica_2020.pdf)
- Plakat: Z gibanjem do zdravja, dostopen na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat\\_b2\\_s\\_tekstom.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat_b2_s_tekstom.pdf)
- Plakat: Napotki za varno in učinkovito vadbo, dostopen na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat\\_b1\\_zdrava\\_in\\_ucinkovita\\_vadba.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat_b1_zdrava_in_ucinkovita_vadba.pdf)
- Knjižica: Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju, dostopna na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/e\\_verzija\\_knjizica\\_ckz\\_0.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/e_verzija_knjizica_ckz_0.pdf)
- Publikacija: Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018, dostopna na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako\\_skrbimo\\_za\\_zdravje\\_splet\\_3007\\_koncna.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf)

## Literatura

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
2. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2015.
3. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2016.



# Pitje alkoholnih pijač

Avtorica: Maja Rožkar, Marjetka Hovnik Keršmanc



## Več kot polovica odraslih prebivalcev alkohol pije tvegano ali škodljivo najmanj enkrat v letu, njihov delež je v letu 2020 še višji kot v letu 2008.

Posledice pitja alkohola so vidne na različnih ravneh posameznikovega delovanja in prizadenejo tudi druge (1). Varne meje pitja alkohola ni: količina alkohola z najmanjšim tveganjem za škodo na zdravju je nič gramov alkohola (2). Med vedenjskimi dejavniki tveganja za zdravje je alkohol v evropski regiji in Sloveniji po bremenu bolezni, merjenem z izgubljenimi leti zdravega življenja zaradi slabega zdravja, oviranosti ali prezgodnje smrti, na tretjem mestu (3).

V raziskavi so anketiranci poročali o svojem pitju alkoholnih pijač v zadnjem letu. Predstavljeni podatki veljajo za odrasle prebivalce, stare 18–74 let, pri primerjavah med letoma 2008 in 2020 pa za prebivalce, stare 25–74 let.

V Sloveniji večina odraslih prebivalcev pije alkoholne pijače.

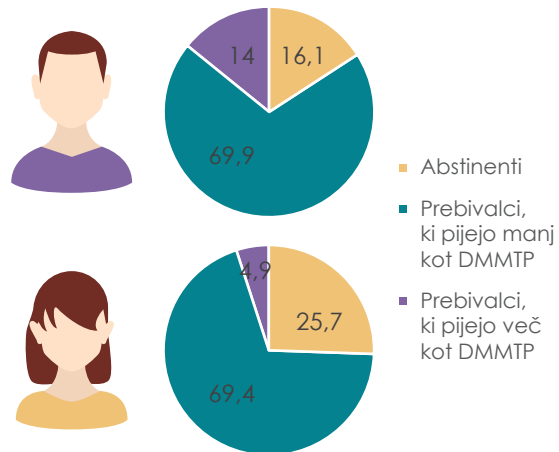
### Abstinenti

Dva od desetih prebivalcev v zadnjem letu nista pila alkoholnih pijač; med ženskami je bil delež abstinentk 1,6-krat višji kot med moškimi. Delež abstinentov je v starostnih skupinah 55–64 let in 65–74 let višji kot v mlajših starostnih skupinah.

### Razširjenost tveganega ali škodljivega pitja alkohola<sup>1</sup>

Vsak deseti prebivalec v povprečju vsak dan popije več alkohola, kot opredeljuje *dnevna meja manj tveganega pitja alkohola*<sup>2</sup>; med moškimi je delež skoraj trikrat višji kot med ženskami. Medtem ko se je delež abstinentov leta 2020 v primerjavi z letom 2008 zvišal, pa sta deleža tistih, ki pijejo znotraj ali čez dnevno mejo manj tveganega pitja alkohola, ostala podobna.

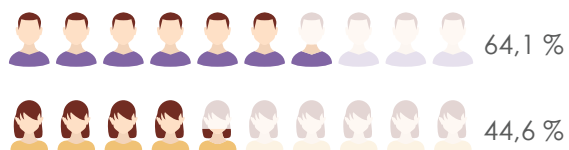
Delež (%) abstinentov in pivcev, ki običajno pijejo znotraj ali čez dnevno mejo manj tveganega pitja alkohola



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Glede na podatke iz raziskave se ocenjuje, da se skoraj 790.000 odraslih prebivalcev vsaj enkrat na leto opije<sup>3</sup>; med moškimi je delež 1,4-krat višji kot med ženskami. Delež tistih, ki so se opili, je najvišji med prebivalci, starimi 18–24 let, je pa tudi višji med prebivalci, starimi 25–39 let, kot med starejšimi. Tako pri moških kot ženskah je delež prebivalcev, ki so se opili, leta 2020 višji kot leta 2008.

Delež prebivalcev, ki se visoko tvegano opijejo vsaj enkrat letno

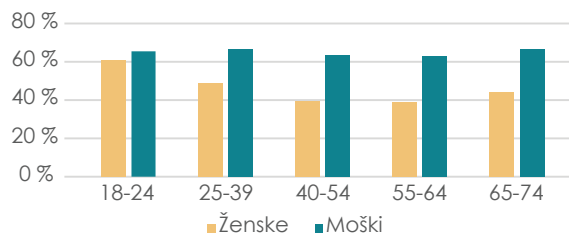


Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Če združimo tiste, ki presegajo dnevno mejo manj tvegane pitja alkohola, in tiste, ki se opijejo, dobimo skupen podatek o tem, koliko prebivalcev pije tvegano ali škodljivo. Na tak način pije vsaj enkrat v letu več kot polovica (55 %) prebivalcev; med moškimi je delež 1,4-krat višji kot med ženskami. Medtem ko je pri moških ta delež v različnih starostnih skupinah podoben, je pri ženskah najvišji med najmlajšimi (18–24 let), višji pa je tudi med ženskami, stariimi 25–39 let, kot med tistimi, stariimi 40–64 let. Delež tistih, ki pijejo tvegano ali škodljivo, je pri moških najnižji med najmanj izobraženimi, pri ženskah pa je delež med najmanj in najbolj izobraženimi podoben. Najnižji delež tistih, ki pijejo tvegano ali škodljivo, je med anketiranimi osebami, ki navajajo, da zelo dobro skrbijo za svoje zdravje. Glede na lastno oceno splošnega zdravstvenega stanja pa je delež tveganih ali škodljivih pivcev višji med anketiranci, ki svoje zdravje ocenjujejo kot srednje do zelo dobro.

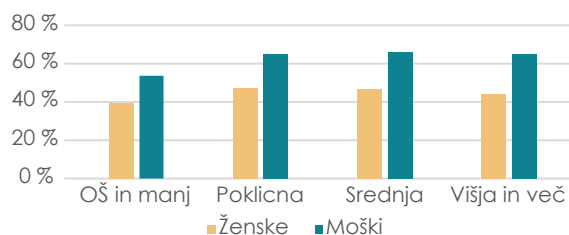
Večino (83 %) tveganih ali škodljivih pivcev predstavljajo priložnostni pivci, ki sicer redno ne presegajo dnevne meje manj tvegane pitja, se pa enkrat ali pogosteje na leto opijejo. Njihov delež je med ženskami celo višji kot med moškimi.

Delež prebivalcev, ki pijejo tvegano ali škodljivo, glede na starost (leta), 2020



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

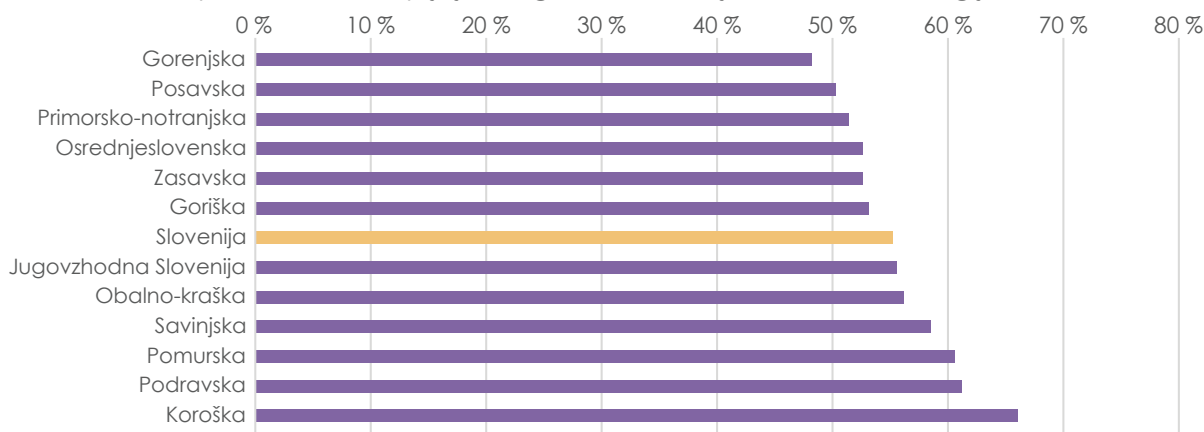
Delež prebivalcev, ki pijejo tvegano ali škodljivo, glede na izobrazbo, 2020



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

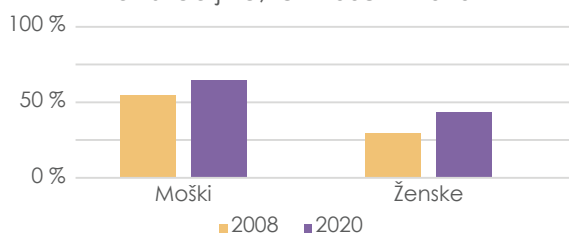
V gorenjski statistični regiji je delež prebivalcev, ki pijejo tvegano ali škodljivo, nižji od slovenskega povprečja, v podravski in koroški regiji pa ta delež slovensko povprečje presega. V drugih regijah se deleži prebivalcev, ki pijejo tvegano ali škodljivo, od slovenskega povprečja pomembno ne razlikujejo.

Deleži prebivalcev, ki pijejo tvegano ali škodljivo, statistične regije, 2020



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Delež prebivalcev, ki pijejo tvegano ali škodljivo, leti 2008 in 2020



Vir: CINDI 2008, 2020, 25–74 let

Delež prebivalcev, ki pijejo tvegano ali škodljivo, je v letu 2020 v primerjavi z letom 2008 višji, kar velja tako za moške kot ženske.

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Med prebivalce, ki pijejo tvegano ali škodljivo, v tej raziskavi uvrščamo tiste, ki:

- a) običajno presegajo dnevno mejo manj tveganega pitja alkohola<sup>2</sup>, in/ali
- b) so se v zadnjem letu vsaj enkrat opili<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Dnevna meja manj tveganega pitja alkohola – prebivalci presegajo dnevno mejo manj tveganega pitja alkohola, če v povprečju na dan popijejo več kot 10 gramov čistega alkohola (velja za ženske) oz. več kot 20 g čistega alkohola (velja za moške). 10 gramov čistega alkohola (1 merica) je v 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače ali 5 dl radlerja.

<sup>3</sup> Opijanje – prebivalci, ki so v zadnjem letu vsaj enkrat ob eni priložnosti popili več kot 40 gramov čistega alkohola (velja za ženske) oz. več kot 60 gramov čistega alkohola (velja za moške). 10 gramov čistega alkohola (1 merica) je v 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače ali 5 dl radlerja.

## Dodatno branje



- Zaletel M in dr. (uredniki). Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2019, NIJZ, 2020.
- Radoš Krnel S in dr. Odgovorna strežba alkohola. Priročnik za izobraževanje strežnega osebja, NIJZ, 2017.
- Roškar M in dr. Alkoholna politika v Sloveniji, NIJZ, 2019.
- Jeriček Klanšček H in dr. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018, NIJZ, 2019.
- Petrič VK. Predlogi ukrepov. V Alkohol v Sloveniji. Trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko, NIJZ, 2014.

## Literatura

1. Babor TF, Caetano R, Casswell S, Edwards G, Giesbrecht N, Graham K, et al. Alcohol: No Ordinary Commodity: Research and Public Policy. Oxford: Oxford University Press, 2010.
2. GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet 2018; 392: 1015–35.
3. GBD, 2019. Institute for health metrics and evaluation, GBD Compare Data Visualization. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2020 [citirano 30.10.2020]. Dosegljivo na: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>.





# Tobačni in povezani izdelki

Avtorja: Tomaž Čakš, Helena Koprivnikar

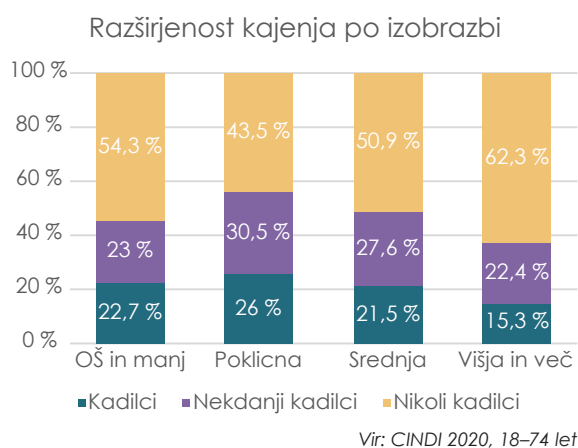


## Delež kadilcev v Sloveniji se je znižal v primerjavi z letom 2016, še vedno pa kadi vsak peti odrasli prebivalec. V Sloveniji so na voljo dokazano uspešne metode pomoči pri opuščanju kajenja in večina kadilk/-cev si želi prenehati.

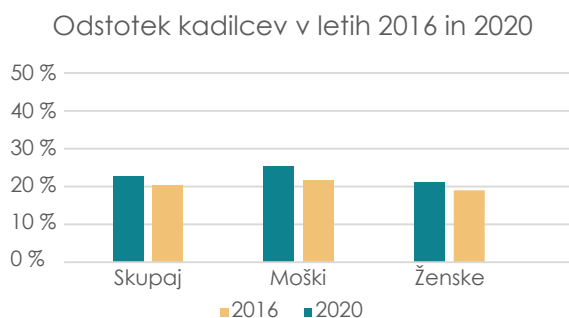
V Sloveniji je kajenje tobaka med vodilnimi preprečljivimi dejavniki tveganja za (prezgodnje) smrti in izgubljena zdrava leta življenja (1). Povzročatelj številne vrste raka, bolezni dihal, srca in žilja ter mnoge druge bolezni (2). Tudi elektronske cigarete vsebujejo zdravju škodljive snovi (3). Le popolna opustitev tobačnih in povezanih izdelkov prepreči izpostavljenost zdravju škodljivim snovem in posledicam za zdravje. Opustitev kajenja v katerikoli starosti je koristna za zdravje, največ koristi pa ima pred 40. letom starosti (4, 5).

### Razširjenost kajenja tobaka (cigarete, cigarilosi, cigare, pipe)

Večina odraslih prebivalcev Slovenije ne kadi. Kadi jih 19,9 %, 25,1 % je nekdanjih kadilcev, 55,0 % pa jih ni nikoli kadilo. Kadi višji delež moških (21,3 %) kot žensk (18,5 %). Delež kadilcev se razlikuje po starosti (delež je nižji v najmlajši in najstarejši starostni skupini – 18–24 let in 65–74 let) in izobrazbo. Večina kadilcev (78,9 %) kadi vsak dan, drugi občasno.



Med letoma 2016 in 2020 se je delež kadilcev znižal skupno in pri obeh spolih, kar lahko pripišemo predvsem uveljavitvi novih ukrepov nadzora nad tobakom, morda tudi vplivu pandemije covid-19.



### Uporaba brezdimnih tobačnih izdelkov<sup>2</sup> in elektronskih cigaret

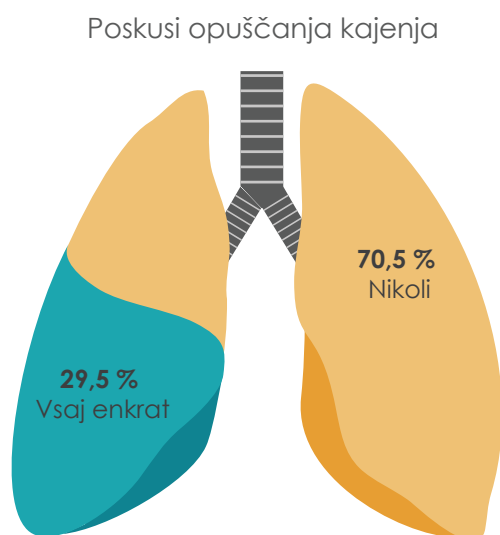
Brezdimne tobačne izdelke uporablja 2,2 % prebivalcev, višji delež moških (3,1 %) kot žensk (1,2 %). Med letoma 2016 in 2020 se skupni delež uporabnikov brezdimnih tobačnih izdelkov ni spremenil, tudi gledano ločeno po spolu. Ravno tako elektronske cigarete uporablja nizek delež prebivalcev, to je 2,2 %, pri čemer med spoloma ni razlik. Delež uporabnikov elektronske cigarete se je med letoma 2016 in 2020 zvišal skupno in pri obeh spolih.

## Opuščanje kajenja

Zasvojenost z nikotinom je kronično ponavljajoče se stanje. Nihče se ne rodi s potrebo po nikotinu, ampak se ta razvije kasneje v veliki meri zaradi zavajanja tobačne industrije, ki potrebuje vedno nove in čim več kadilcev, da ji gre posel dalje in da dobički naraščajo. Ker so kadilci zasvojeni z nikotinom, jih ne smemo obsojati, treba jih je osveščati in jim nuditi pomoč pri opuščenju kajenja, kadar so na to pripravljeni in si tega želijo.

V strokovni literaturi je navedeno, da bi od 50 do 70 % kadilk in kadilcev želelo prenehati s kajenjem, če bi lahko.

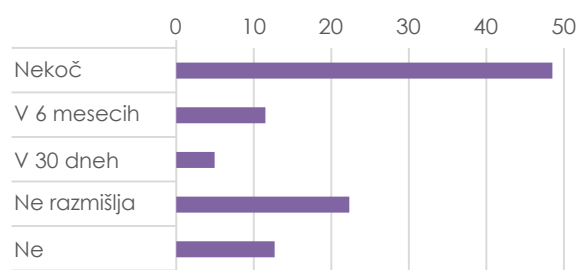
Podobni rezultati so se pokazali tudi v tej raziskavi, saj je vsaj enkrat poskusilo prenehati kaditi dobrih 70 % kadilcev in kadilk. Ti so torej želeli prenehati in so to poskusili.



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Tudi pri odgovorih glede pripravljenosti za opustitev kajenja je vidna želja po prenehanju kajenja, saj velika večina razmišljala o tem, da bi v bližnji ali nekoliko daljni prihodnosti prenehala s kajenjem.

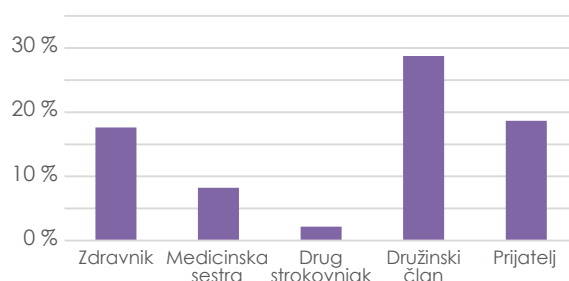
Pripravljenost opustiti kajenje (%)



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Sicer pa so kadilci premalokrat dobili nasvet za prenehanje kajenja od zdravstvenih delavcev. Pogosteje so jim to svetovali družinski člani in prijatelji.

Nasvet o opuščenju kajenja



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Dobro bi bilo, da bi zdravstveni delavci pri vsakem obisku pacienta, ki se je oglasil zaradi katere koli druge bolezni, preverili kadilski status. Morali bi ga zabeležiti in kadilcu svetovati, naj preneha ter mu ponudi pomoč. Kratke intervencije, kot so nasveti, informacije in svetovanje, so se izkazale za učinkovite kot pripomoček ljudem, ki imajo nezdrav življenjski slog in ga želijo spremeniti. Dosledno uveljavljanje pomoči pri opuščenju kajenja ostaja pomembno izziv za izvajalce zdravstvenih storitev. V Sloveniji se uporabljajo uspešne metode zdravljenja: priložnostni nasveti zdravstvenih strokovnjakov; pomoč usposobljenih terapevtov v ZVC/CKZ kot skupinska ali individualna terapija; farmakološko zdravljenje; svetovalni telefon 080 27 77; svetovanje po internetu.

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Elektronska cigareta je izdelek, ki uporabniku omogoča vdihavanje nikotina, arom in drugih snovi. Ti izdelki niso pripomočki za opuščanje kajenja.

<sup>2</sup> Brezdimni tobačni izdelki so tobačni izdelki za žvečenje, njuhanje, sesanje, snus, fuge.

Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 18–74 let, pri primerjavi med letoma 2016 in 2020 pa za prebivalce, stare 25–74 let.

## Dodatno branje

- Spletna stran Skupaj za zdravje: <https://www.skupajzazdravje.si/kategorija/opuscanje-kajenja/>



## Brošure in zloženke:

- Recite cigareti ne: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/brosura-cindi-recitecigaretine-dec2012-preview.pdf>
- Dejstva o škodljivosti kajenja: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dejstva\\_o\\_skodljivosti\\_kajenja.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dejstva_o_skodljivosti_kajenja.pdf)
- Izzivi opuščanja kajenja: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izzivi\\_opuscanja\\_kajenja.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izzivi_opuscanja_kajenja.pdf)
- Ne bom več kadil/a: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ne\\_bom\\_vec\\_kadil.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ne_bom_vec_kadil.pdf)
- Opuščanje kajenja v nosečnosti: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/opuscanje\\_kajenja\\_med\\_nosecnicami.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/opuscanje_kajenja_med_nosecnicami.pdf)
- Opuščanje kajenja in vzdrževanje telesne teže: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/opuscanje\\_kajenja\\_in\\_vzdrzevanje\\_telesne\\_teze.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/opuscanje_kajenja_in_vzdrzevanje_telesne_teze.pdf)

## Literatura

1. GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*. 2020 Oct 17;396(10258):1223–1249.
2. U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking – 50 years of progress: a Report of the Surgeon General. Atlanta: USDHHS, 2014.
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Resna pljučna obolenja med uporabniki elektronskih cigaret v Združenih državah Amerike. Pridobljeno 13. 4. 2021 s spletne strani: <https://www.nijz.si/sl/resna-pljucna-obolenja-med-uporabniki-elektronskih-cigaret-v-zdruzenih-drzavah-amerike>
4. U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation: a Report of the Surgeon General. Atlanta: USDHHS, 2020.
5. Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, Rostron B, Thun M, Anderson RN et al. 21st-Century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *N Engl J Med* 2013; 368: 341–50.



# Stres – doživljanje in obvladovanje

Avtorji: Helena Jeriček Klanšček, Maja Klančič, Matej Vinko

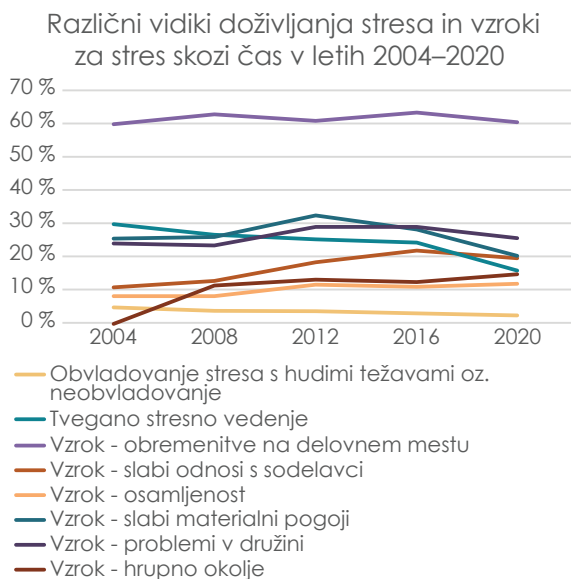


**Približno šestina prebivalcev Slovenije je zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživljala stres in imela hkrati težave z njegovim obvladovanjem, v zadnjem desetletju se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi osamljenosti in slabih odnosov s sodelavci.**

Eden ključnih dejavnikov za slabšanje telesnega in duševnega zdravja je ponavljajoči negativni stres ter predvsem težave z njegovim obvladovanjem (1). V dlje časa trajajočih izrednih in negotovih situacijah, kot je epidemija, se običajno doživljanje stresa poveča, lahko pa pride tudi do trenutne prilagoditve, posebno če stresorji ostajajo na podobni, čeprav višji ravni ali se višajo postopoma. Posamezniki lahko takrat začasno zaznavajo manj stresa in imajo občutek, da ga tudi bolje obvladajo (2). Pričujoča raziskava je bila izvedena v času večjega sproščanja ukrepov po prvem valu epidemije, kar je lahko vplivalo na zaznane nižje ravni stresa na večini vključenih področij v primerjavi s preteklimi leti. Pričakujemo lahko, da se bo verjetno z zamikom povečala pojavnost stresnih motenj kot posledica dlje časa trajajočih omejitev in ukrepov ter pandemске utrujenosti (3).

## Doživljanje stresa od 2004 do 2020

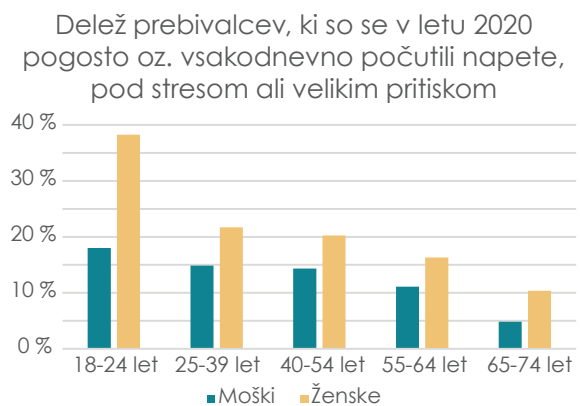
V letih od 2004 do 2020<sup>1</sup> se je med prebivalci Slovenije pomembno znižal delež tvegane-ga stresnega vedenja<sup>2</sup>, od 2016 do 2020 pa je upadel tudi delež tistih, ki stresa ne obvladujejo ali ga obvladujejo s težavami. Stres zaradi obremenitev na delovnem mestu je pogost in se med obdobji ni vidno spremenjal, pomembno pa je narasla pogostost stresa zaradi slabih odnosov s sodelavci in osamljenosti.



Vir: CINDI 2004–2020, 25–64 let

## Pogostost občutenja stresa v letu 2020

Šestina odraslih (16,3 %), tj. okoli 249.500 prebivalcev<sup>3</sup>, je stres doživljala vsakodnevno oziroma pogosto. Pogosteje so ga doživljale ženske (19,9 %) in mlajši odrasli v starosti 18–24 let (27,5 %). Bolj izobraženi so stres doživljali pogosteje (18,6 %).



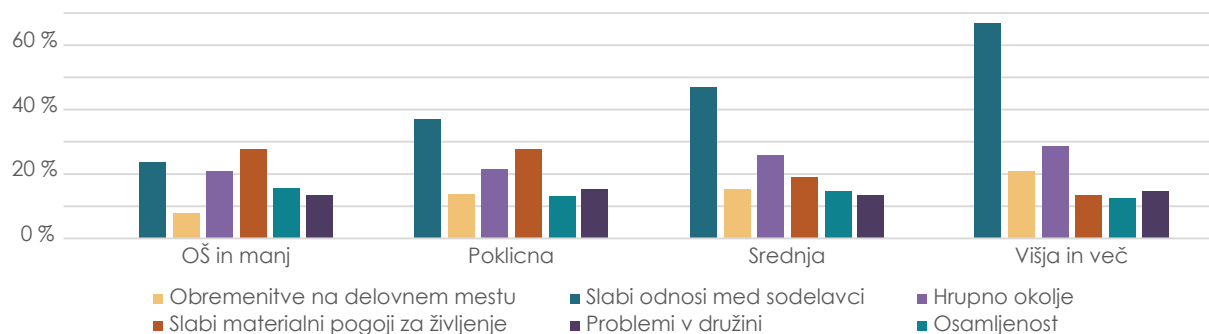
Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Vzroki za stres v letu 2020

Prebivalci so kot najpogostejši razlog za stres navajali obremenitve na delovnem mestu (51 %). Sledili so problemi v družini (26,2 %), slabi materialni pogoji za življenje (19,5 %), slabi odnosi med sodelavci (16,8 %) in osamljenost (14,4 %). Ženske so pogosteje občutile stres zaradi slabih odnosov s sodelavci,

problemov v družini in osamljenosti, moški pa zaradi obremenitev na delovnem mestu. Odrasli prebivalci z višjo izobrazbo so pogosteje občutili stres zaradi obremenitev na delovnem mestu, slabih odnosov med sodelavci in problemov v družini, prebivalci z osnovnošolsko in nižjo izobrazbo pa zaradi slabih materialnih pogojev.

Vzroki za občutenje stresa v letu 2020 glede na izobrazbo prebivalcev



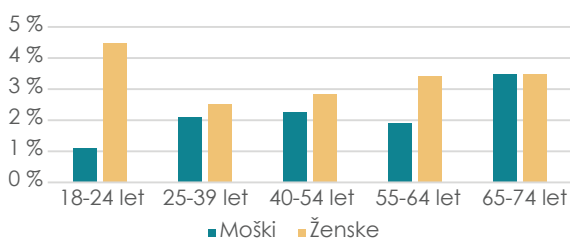
Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Težave pri obvladovanju stresa v letu 2020

Večina prebivalcev (85,5 %) je obvladovala napetosti, stres in pritiske zlahka ali z nekaj truda, 11,8 % je imelo večje težave, 2,7 % pa jih je imelo hude težave ali stresa ni obvladovalo. Več težav z obvladovanjem stresa so imele ženske in mlajši odrasli (18–24 let), odrasli z osnovnošolsko izobrazbo (16,3 %) in visoko izobraženi (15,2 %).

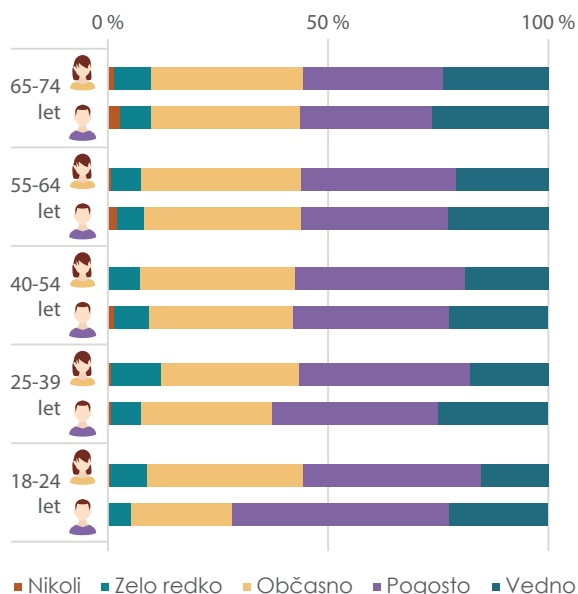
Dobra polovica prebivalcev (58,3 %) je poročala, da so lahko vedno oz. pogosto našli način, kako se sprostiti, kadar so to potrebovali, slaba desetina (8,9 %) pa je poročala, da se je to zgodilo zelo redko ali nikoli. O slednjem so pogosteje poročale ženske (9,3 %), odrasli v starostni skupini 35–44 let (10,5 %) ter tisti z nižjo izobrazbo (11,8 %).

Delež prebivalcev, ki so v letu 2020 stres obvladovali s hudimi težavami oz. ga niso obvladovali



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Kako pogosto so prebivalci v letu 2020 našli način, kako se sprostiti, kadar so to potrebovali?



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Tvegano stresno vedenje v letu 2020

Tvegano stresno vedenje<sup>2</sup> je bilo prisotno pri šestini odraslih (15,8 %), tj. okoli 241.900 prebivalcih<sup>3</sup>. Pogosteje je bilo značilno za ženske (19,1 %) in mlajše odrasle v starostni skupini 18–24 let (26,6 %).



občuti stres zelo pogosto ali vsakodnevno in ima hkrati težave z njegovim obvladovanjem



občuti stres zelo pogosto ali vsakodnevno in ima hkrati težave z njegovim obvladovanjem

Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Za prikaz trendov med leti 2004 in 2020 smo primerjali posameznike v starostnih skupinah 25–64 let. Prikaz drugih podatkov o doživljanju stresa v letu 2020 vključuje celotni starostni razpon 18–74 let.

<sup>2</sup> O tveganem stresnem vedenju govorimo takrat, kadar posameznik stres občuti zelo pogosto oziroma vsakodnevno in ima hkrati težave z njegovim obvladovanjem.

<sup>3</sup> Število prebivalcev je ocenjeno na število prebivalcev Slovenije, starih med 18 in 74 let, v juliju 2020 (vir podatkov je Statistični urad Republike Slovenije).

## Dodatno branje



- Helena Jeriček Klanšček. Skrb za duševno zdravje tudi na delovnem mestu, 2017. Dostopno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb\\_za\\_dusevno\\_zdravje\\_tudi\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_dusevno_zdravje_tudi_na_delovnem_mestu.pdf)
- Alenka Tančič Grum in Brigita Zupančič – Tisovec. Tehnike sproščanja: Priročnik za udeležence delavnice, 2017. Dostopno na: [https://www.skupajzazdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja\\_okt2019\\_SPLET.pdf](https://www.skupajzazdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja_okt2019_SPLET.pdf)
- Mojca Zvezdana Dernovšek. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje, 2006. Dostopno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko\\_te\\_strese\\_stres.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf)

## Literatura

1. Thoits PA. Stress and health. Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior* 2010; 51: S41.
2. Fu S, Greco LM, Lennard AC in Dimotakis N. Anxiety responses to the unfolding COVID-19 crisis: Patterns of change in the experience of prolonged exposure to stressors. *Journal of Applied Psychology* 2021; 106(1): 48.
3. Horton R. Offline: COVID-19 is not a pandemic. *The Lancet* 2020; 396(10255): P87





# Zaupanje v cepljenje

Avtorja: Veronika Učakar, Mitja Vrdelja

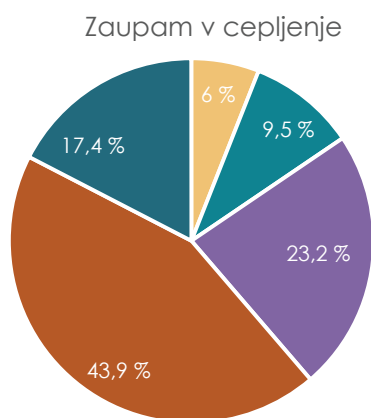


## 65 % odraslih prebivalcev Slovenije zaupa cepljenju.

S cepljenjem učinkovito preprečujemo okužbe, njihove posledice in prezgodnje smrti zaradi nalezljivih bolezni (1). Vzdrževanje visoke stopnje precepljenosti je zelo pomembno, a vse težje dosegljivo, saj se je število obolelih zaradi bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, zmanjšalo ali pa se te bolezni pri nas več ne pojavljajo. Mnogi namreč menijo, da gre za nenevarne bolezni in da je tveganje za okužbo minimalno, zato se v manjši meri odločajo za cepljenje (2). Ob tem se krepí nasprotovanje cepljenju, znižalo pa se je tudi zaupanje v cepljenje v številnih državah po svetu, kar vpliva na doseganje in vzdrževanje zadostnega deleža cepljenih prebivalcev za vzpostavitev kolektivne imunosti (3, 5), kar je ključno za zaščito celotne skupnosti (4). Z zadostnim deležem cepljenih prebivalcev namreč zavarujemo pred okužbo tudi tiste osebe, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne smejo biti cepljene ali pa se jim imunost po cepljenju ni razvila. Zaupanje javnosti v cepljenje je dinamično in se ves čas spreminja (5), zato ga je treba ves čas obnavljati (6).

### Zaupanje v cepljenje

V letu 2020 je 65,2 % odraslih prebivalcev Slovenije poročalo, da se strinjajo s trditvijo »Zaupam v cepljenje«, kar 21,3 % pa jih je bilo glede zaupanja v cepljenje neodločenih<sup>1</sup>. Primerjava kaže, da je v letu 2016 61,3 % prebivalcev Slovenije poročalo, da se strinjajo z navedeno trditvijo glede zaupanja v cepljenje.

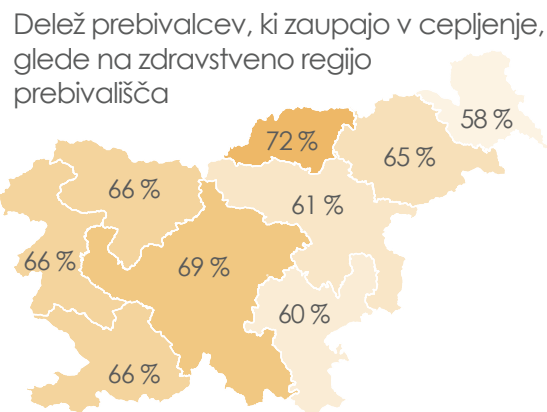


- Se sploh ne strinjam
- V glavnem se strinjam
- V glavnem se ne strinjam
- Povsem se strinjam
- Niti se strinjam, niti se ne strinjam

Vir: CINDI 2020, 18–74 let

### Zaupanje v cepljenje po zdravstveni regiji prebivališča

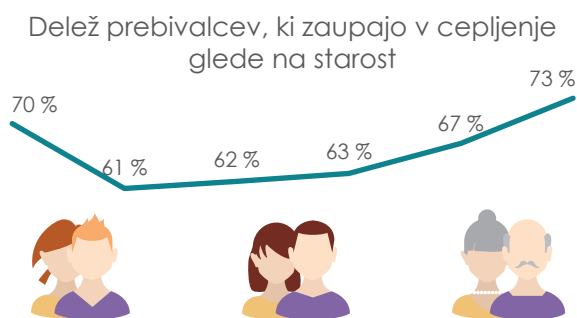
Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje<sup>2</sup>, se je nekoliko razlikoval glede na zdravstveno regijo njihovega prebivališča. Gibal se je od 57,7 % v murskosoboški do 71,8 % v ravenski regiji.



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Zaupanje v cepljenje po starosti

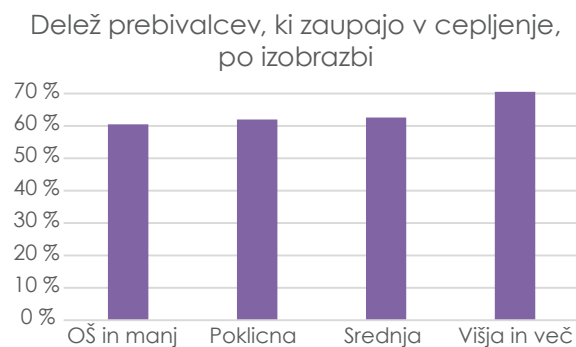
V letu 2020 se je delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje, večal s starostjo. Znašal je od 61,0 % med osebami, starimi od 25 do 34 let, do 73,2 % med osebami, starimi od 65 do 74 let. Zanimiv je visok delež oseb, ki zaupajo v cepljenje v v najmlajši starostni skupini (18–24 let), kjer jih kar 69,8 % poroča, da zaupajo v cepljenje.



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Zaupanje v cepljenje po stopnji izobrazbe

Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje je znašal od 60,2 % med prebivalci z zaključeno osnovno šolo ali manj do 70,2 % med prebivalci z vsaj višjo stopnjo izobrazbe.



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Zaupanje v cepljenje se nanaša na zaupanje, ki ga ima javnost (a) v priporočena cepiva, (b) v izvajalca/-e cepljenja in (c) v proces izdaje dovoljenja za uporabo cepiva ter oblikovanja programa cepljenja, vključno z zaupanjem v zdravstveni sistem in inštitucije, ki so v te postopke vpletene (7).

<sup>2</sup> Pri prikazih podatkov smo med prebivalce, ki zaupajo v cepljenje, razvrstili vse tiste, ki so poročali, da se popolnoma ali v glavnem strinjajo s trditvijo »Zaupam v cepljenje«. Trditev se ni nanašala na specifično cepivo ali cepljenje proti določeni nalezljivi bolezni temveč smo merili zaupanje v cepljenje na splošno.

Podatki, prikazani v poglavju, so samoporočani. Odgovori anketirancev na vsa vprašanja v vprašalniku so v odstotkih prikazani na strani 86. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 18–74 let, razen v primerih, ko je izrecno navedena drugačna starostna skupina. CINDI je kratica raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije.

## Dodatno branje



- NIJZ. Cepljenje – najučinkovitejši ukrep za ohranjanje zdravja: <https://www.nijz.si/sl/cepljenje-najucinkovitejsi-ukrep-za-ohranjanje-zdravja>
- NIJZ. Pogoste zmotne trditve o cepljenju in odgovori nanje: <https://www.nijz.si/sl/pogoste-zmotne-trditve-o-cepljenju-in-odgovori-nanje>
- NIJZ. Spletne strani z informacijami o cepivih in cepljenju: <https://nijz.si/nalezljive-bolezni/cepljenje/spletne-strani-z-informacijami-o-cepljenju-in-cepivih/>

## Literatura

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Ten great public health achievements--United States, 2001-2010. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2011 May;60(19):619-23.
2. Vrdelja M, Učakar V, Kraigher A. From mandatory to voluntary vaccination: intention to vaccinate in the case of policy changes. *Public Health.* 2020;180:57-63.
3. Larson H, Schulz W. *The state of vaccine confidence 2015.* London; 2015.
4. Ashwell D, Murray N. When being positive might be negative: An analysis of Australian and New Zealand newspaper framing of vaccination post Australia's No Jab No Pay legislation. *Vaccine.* 2020;38:5627-5633.
5. Kostyszyn P, Audrey Korsgaard M, Kautz J, Bliese P, Samson K. Conceptualising time as a level of analysis: New directions in the analysis of trust dynamics. *J Trust Res.* 2018;8(2):142-65.
6. Wilson R, Paterson P, Larson HJ. Strategies to improve maternal vaccination acceptance. *BMC Public Health.* 2019;19(1):342.



# Skrb za ustno zdravje

Avtorja: Martin Ranfl, Christos Oikonomidis



## Vsaj dvakrat dnevno si zobe umiva dobri dve tretjini prebivalcev Slovenije, delež je višji med ženskami in med bolj izobraženimi.

Ustno zdravje je neločljiv del splošnega zdravja in pomembno vpliva na kakovost življenja posameznika (1). Ustrezna raven ustnega zdravja posamezniku omogoča neovirano prehranjevanje, govorjenje, vpliva pozitivno na samopodobo in socialne stike, bolezni ustne votline pa so tudi v medsebojni povezanosti z različnimi sistemskimi bolezenskimi stanji (bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen, zapleti med nosečnostjo) (2). Ohranjanje in krepitev ustnega zdravja pa je odvisno predvsem od lastne skrbi zanj. Lastna skrb vključuje redno umivanje zob s priporočenimi koncentracijami fluoridov vsaj dvakrat na dan. Nezadostna higiena vodi v nastanek bolezni v ustni votlini, ki lahko vodijo v izgubo zob. Skrajni primer in funkcionalno najmanj ugodno stanje je izguba vseh lastnih zob. V tem poglavju prikazujemo podatke o pogostosti umivanja zob, manjkajočih zobeh in prevalenci popolne brez zobosti med prebivalci Slovenije.

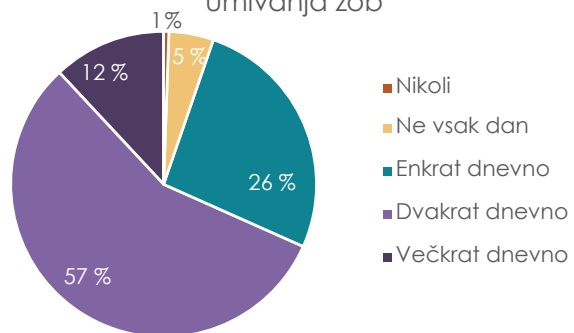
### Umivanje zob

Najpogostejši bolezni v ustni votlini (karies in parodontalna bolezen) sta posledici delovanja bakterij, ki se nahajajo v zobnih oblogah. Pri kariesu bakterije v zobnih oblogah presnavljajo enostavne sladkorje iz hrane v kisline, ki postopno raztapljajo zobno površino. Pri parodontalni bolezni pa bakterije v zobnih oblogah, ob zobnem vratu, povzročijo nastanek vnetja v sosednjih tkivih. Obe stanji sta torej povezani s prisotnostjo zobnih oblog.

Ohranjanje in krepitev ustnega zdravja sta **odvisna predvsem od lastne skrbi zanj**. Ta se odraža z rednim **umivanjem zob vsaj dvakrat dnevno** z zobnimi pastami (s priporočenimi koncentracijami fluoridov) in rednimi letnimi preventivnimi **pregledi pri zobozdravniku** (3, 4).

Za ustno higieno primerno<sup>1</sup> skrbi 68,4 % odraslih prebivalcev Slovenije v starosti 18–74 let. Več kot polovica si zobe umiva dvakrat na dan, dobra desetina celo večkrat. Vendar več kot 5 % odraslih svojih zob ne umiva vsak dan.

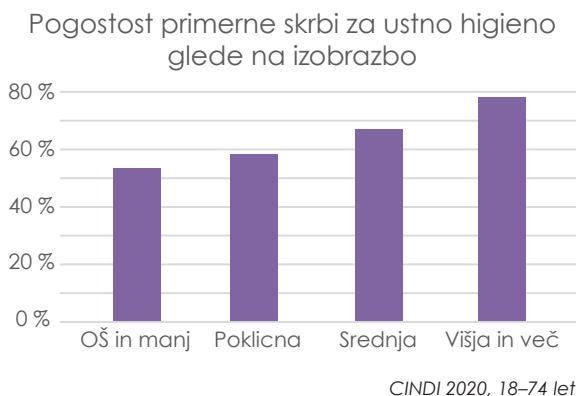
Delež prebivalcev po pogostosti umivanja zob



CINDI 2020, 18–74 let

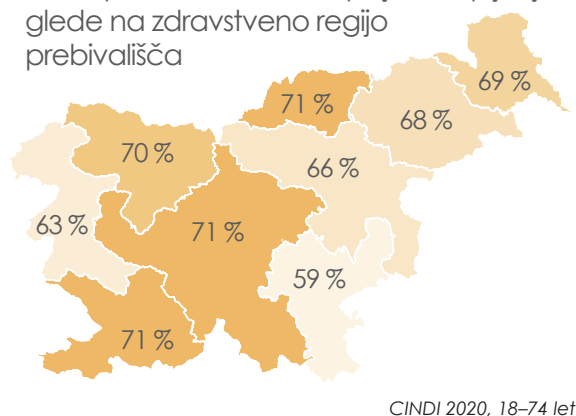
Ženske zobe umivajo pogosteje kot moški; delež žensk s primerno ustno higieno med odraslimi prebivalkami Slovenije je 79,3 %, medtem ko je ta delež med moškimi le 58,2 %. Primerna skrb za ustno higieno je pogostejša med mlajšimi prebivalci. Najvišji delež odraslih, ki si zobe umivajo vsaj dvakrat dnevno, je v starostnih skupinah 25–34 let, nato pa postopno upada in je najnižji v starostni skupini 65–74 let.

Glede na doseženo stopnjo izobrazbe je primerna ustna higiena prisotna pri skoraj štirih petinah (77,8 %) prebivalcev z višješolsko ali višjo izobrazbo. Z nižanjem dosežene izobrazbe pada tudi skrb za ustno zdravje, saj med prebivalci z osnovnošolsko izobrazbo za zobe primerno skrbi le dobra polovica (53,1 %).



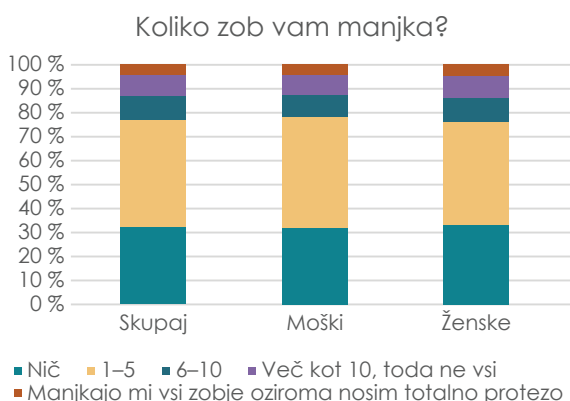
Obstajajo tudi določene regionalne razlike v primerni skrbi za ustno zdravje. V zdravstveni regiji Ravne na Koroškem zobe vsaj dvakrat dnevno umiva 71,3 % prebivalcev, v zdravstveni regiji Koper 71,2 %, med nižjimi pa je delež v zdravstvenih regijah Novo mesto (58,7 %) in Nova Gorica (63,1 %).

Delež prebivalcev, ki zaupajo v cepljenje, glede na zdravstveno regijo prebivališča



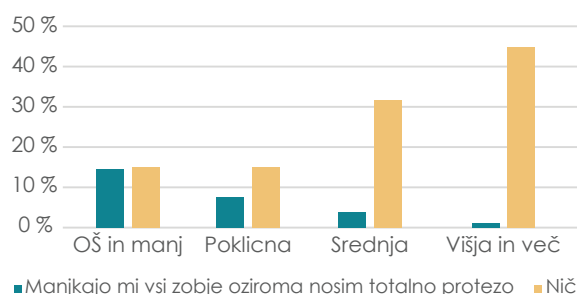
## Brezzobost

Napredovanje bolezni v ustni votlini lahko, če te niso pravočasno zdravljene, pripelje celo do izgube zob. Izgubljene zobe je sicer možno nadomestiti, vendar noben nadomestek v popolnosti ne izpolnjuje funkcije naravnih zob.



Opazimo tudi razlike v številu manjkajočih zob glede na doseženo stopnjo izobrazbe. Delež prebivalcev brez manjkajočih zob je najvišji v skupini z najmanj višješolsko izobrazbo in znaša skoraj polovico (44,9 %), medtem ko je delež takih med osnovnošolsko izobraženimi le 15,1 %. Delež prebivalcev brez lastnih zob je v tej skupini 14,7 %, v skupini z višješolsko izobrazbo (ali več) pa ta delež znaša komaj 1 %. Kopičenejša slabša skrbi za ustno zdravje skupaj z drugimi elementi slabega življenjskega sloga, povezanega z zdravjem (nezdrava prehrana, kajenje, uživanje alkohola), v odvisnosti od izobrazbe se tako izraža tudi v številu manjkajočih zob.

Delež prebivalcev z vsemi in brez vseh zob glede na izobrazbo



CINDI 2020, 18–74 let

## Zaključek

Ustno zdravje je pomemben in neločljiv del splošnega zdravja. Z ustrezno lastno skrbjo ga ohranjamo in krepimo. S tem pozitivno vplivamo na splošno zdravje in višjo kakovost življenja. Ugotavljamo, da dobršen del prebivalcev še vedno ne skrbi za svoje ustno zdravje v zadostni meri, zato bo v prihodnje treba okrepiti aktivnosti promocije ustnega zdravja.

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Primerna skrb za ustno higieno je redno umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobno pasto, ki vsebuje priporočene količine fluoridov. Ta koncentracija znaša za otroke po dopolnjenem 6. letu starosti in odrasle 1450 ppm fluoridov.

<sup>2</sup> Priporočeno je opraviti preventivni zobozdravstveni pregled vsaj enkrat na leto. Prikazana vedenja so samoporočana.



### Dodatno branje

- Martin Ranfl, Christos Oikonomidis, et. al. Vzgoja za ustno zdravje, 2015
- Christos Oikonomidis, Martin Ranfl. »Pamet v roké – za usta in zobé«, 2021
- Zalka Drglin, Matej Gregorič, et. al. Za odlično ustno zdravje od nosečnosti do zrelih let
- Barbara Artnik, Martin Ranfl, et. al. Ustno zdravje otrok in mladostnikov, 2019.

## Literatura

1. World Health Organisation (WHO). Oral Health. Dostopno na: [https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab_1)
2. Kane SF. The effects of oral health on systemic health. Gen Dent. 2017 Nov-Dec;65(6):30–34
3. Ranfl M, Oikonomidis C, Kosem R, Artnik B. Vzgoja za ustno zdravje: prehrana in higiena, strokovna izhodišča. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.
4. Oikonomidis C, Ranfl M. Pamet v roké – za usta in zobé. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021.





# Lokalno okolje

Avtorji: Sonja Jeram, Victoria Zakrajšek, Tatjana Kofol Bric

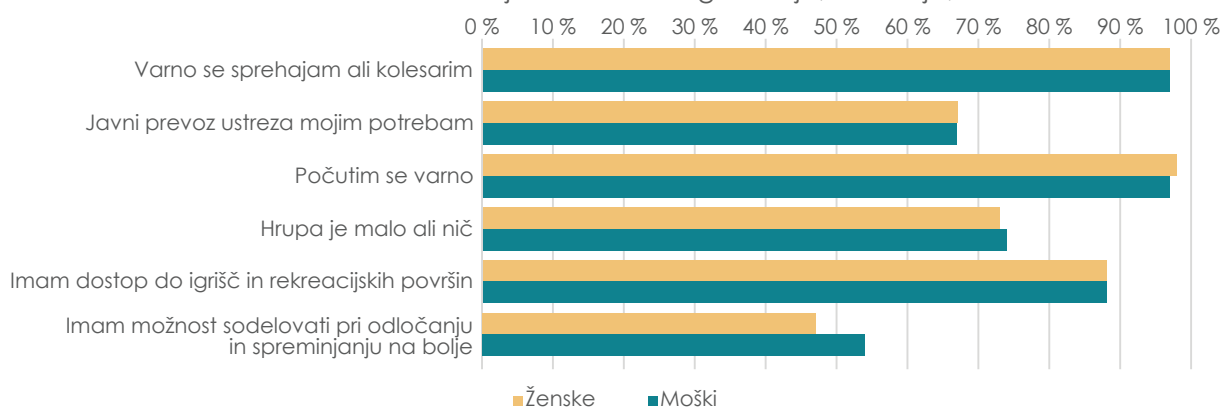


**Odrasli prebivalci Slovenije se v svojem lokalnem okolju počutijo varne, varno se sprehajajo in kolesarijo, imajo dostop do rekreacijskih površin, več težav pa imajo s hrupom, javnim prevozom in možnostjo sodelovanja pri spreminjanju stvari na bolje.**

Naš življenjski prostor sestavljajo naravna in grajena okolica, prebivalci in obiskovalci naselij ter preplet dejavnosti, ki jih izvajamo v lokalnem okolju. Stalna interakcija med prebivalci in okoljem oblikuje kakovost življenja. Slaba kakovost okolja prispeva k povečanju kroničnih nenalezljivih bolezni (debelosti, sladkorne bolezni, raka, srčno-žilnih obolenj, bolezni dihal, bolezni živčnega sistema, duševnih in reproduktivnih motenj ter alergij) (1). V zadnjih letih se pospešeno ugotavlja, da k dobremu zdravju in počutju poleg fizičnih in ekoloških v veliki meri prispevajo tudi socialne značilnosti okolja (2, 3). Z vidika zdravja prebivalstva je podpora tista skupnost, ki je varna, privlačna, cenovno dostopna, okoljsko in ekonomsko trajnostna, družbeno povezana, ima dober dostop do javnih površin in storitev, omogoča zaposlitve in izobraževanja, ima urejen sistem javnega prevoza ter sprehajalno in kolesarsko infrastrukturo (4).

## Šest dejavnikov lokalnega okolja

Prebivalci so ocenili dejavnike lokalnega okolja, Slovenija, 2020



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

V raziskavo CINDI 2020 smo vključili sklop vprašanj o fizičnih in socialnih vidikih lokalnega okolja, ki v odgovorih povzamejo mnenje prebivalcev o svojem kraju. Prebivalci Slovenije so zelo zadovoljni z varnostjo, možnostjo varnega sprehajanja in kolesarjenja ter dostopom do površin za rekreacijo. Več kot dve tretjini jih ocenjuje javni prevoz kot ustrezen in hrup v okolju kot nemoteč. Le polovica pa je zadovoljnih z možnostjo sodelovanja pri spreminjanju lokalnega okolja na bolje.

### Počutim se varno

Velika večina prebivalcev Slovenije (97,9 %) se v kraju, kjer biva, počuti varno. Najvarneje se počutijo v starostni skupini 45–54 let (98,5 %), najmanj pa v starostni skupini 25–34 let (97,1 %). Razporeditev po izobrazbi je pokazala, da se najvarneje počutijo prebivalci z višjo izobrazbo (98,3 %), najmanj pa s poklicno izobrazbo (97 %). Tudi po statističnih regijah nismo opazili bistvenih razlik.

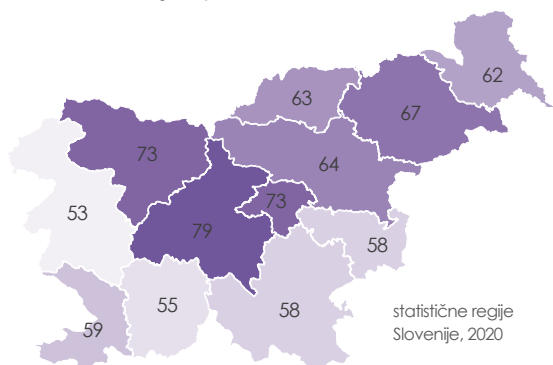
## Varno sprehajanje ali kolesarjenje

Velika večina prebivalcev Slovenije (97,5 %) meni, da se lahko varno sprehajajo ali kolesarijo. Nekoliko manj je takih (96,8 %) v starostni skupini 35–44 let. Pregled po statističnih regijah je pokazal, da se najvarneje med sprehajanjem in kolesarjenjem počutijo prebivalci goriške (98,6 %) in gorenjske (98,5 %) regije, le nekoliko manj pa posavske in primorsko-notranjske (po 95,9 %) regije.

## Javni prevoz ustreza mojim potrebam

Le dobrima dvema tretjinama prebivalcev Slovenije (67,6 %) sistem javnega prevoza ustreza za njihove potrebe. Sistem javnega prevoza najbolj ustreza prebivalcem, starim 65–74 let (75,8 %) in 18–24 let (71,8 %), najmanj pa starim 35–44 let (62,5 %). Bolj izobraženim javni prevoz manj ustreza, prav tako se kažejo razlike po regijah bivanja.

Sistem javnega prevoza v kraju, kjer bivam, ustreza mojim potrebam

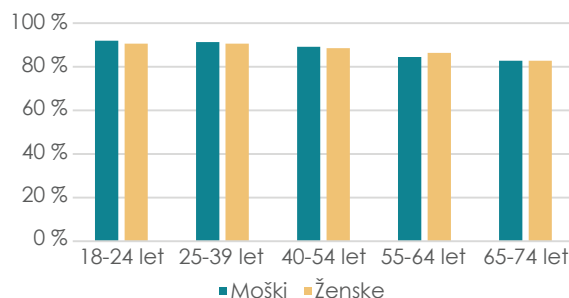


Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Dostop do (otroških) igrišč in površin za rekreacijo

Večina prebivalcev Slovenije (88,2 %) meni, da lahko v kraju, kjer bivajo, brez težav dostopajo do igrišč in površin za rekreacijo. Ob tem je bilo največ prebivalcev, ki lažje dostopajo do igrišč in površin za rekreacijo, v starostni skupini 18–24 let (91,4 %), najmanj pa 65–74 let (82,8 %). Pregled po statističnih regijah je pokazal, da do teh objektov lažje dostopajo prebivalci osrednjeslovenske (91,9 %) in gorenjske (91 %) regije, najmanj pa posavske regije (81,9 %) in Jugovzhodne Slovenije (83,7 %).

Delež oseb, ki lahko v kraju, kjer bivajo, dostopajo do (otroških) igrišč in površin za rekreacijo

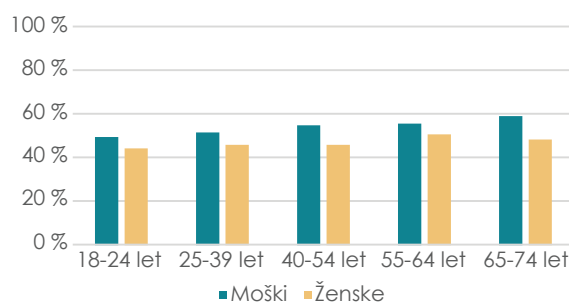


Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Možnost sodelovanja pri spreminjanju stvari v lokalnem okolju na bolje

Polovica prebivalcev Slovenije (50,8 %) meni, da lahko sodelujejo pri odločitvah skupnosti in pomagajo spreminjati stvari na bolje v svojem kraju. Ob tem je bilo največ prebivalcev, ki so pozitivno odgovorili na to vprašanje, v starostni skupini 65–74 let (53,6 %), najmanj pa 18–24 let (46,9 %). Pritrdilno je na to vprašanje odgovorilo več moških (54,1 %) kot žensk (47,2 %).

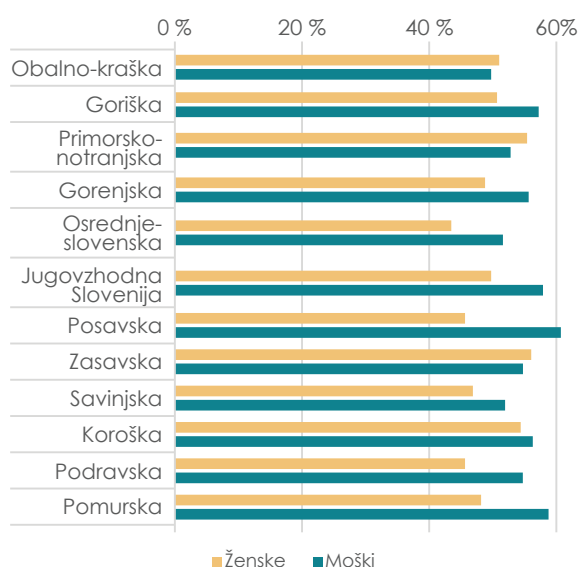
Delež oseb, ki se jim zdi, da lahko v svojem kraju sodelujejo pri odločitvah skupnosti in pomagajo spreminjati stvari na bolje



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

Največ prebivalcev, ki menijo, da lahko sodelujejo pri odločitvah skupnosti in pomagajo spreminjati stvari na bolje v svojem kraju, je bilo med poklicno izobraženimi (54,2 %), najmanj pa med višje in bolj izobraženimi (49,5 %).

Ali se vam zdi, da lahko sodelujete pri odločitvah in pomagata spreminjati stvari na bolje v svojem kraju



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

## Hrup

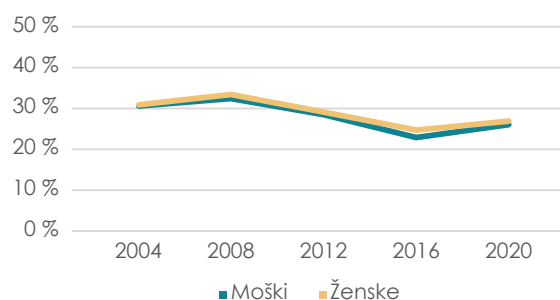
Izpostavljenost hrupu v lokalnem okolju povzroča vznemirjenost (jezo, razdraženost, nemir) in motnje spanja (dlje časa traja, da oseba zaspi, prebujanje, nemiren spanec) (5). Dolgotrajna izpostavljenost hrupu povzroča stres in resnejše vplive na zdravje, kot so presnovne motnje ter bolezni srca in ožilja. Motene so tudi naše aktivnosti, predvsem pogovor, koncentracija in učenje. Vznemirjenost in motnje spanja kot mediatorja delujeta tudi na druge zdravstvene izide, zato je njuno obvladovanje še pomembnejše.

Zapleten mehanizem delovanja hrupa na fizično in duševno zdravje ljudi zahteva obravnavo, ki vključuje poleg ukrepov za zniževanje ravni hrupa v okolju tudi presojo neakustičnih vplivov, kot so odnos posameznika do vira hrupa in zaupanje v odgovorne ustanove.

## Trend zaznave hrupa

Slabe tri četrtine prebivalcev Slovenije (73,6 %) meni, da je njihovo bivalni okolje malo hrupno oziroma sploh ni hrupno. Dobra četrtina okolje zaznava kot srednje ali zelo hrupno. Število ljudi, ki živijo v hrupnem okolju, se je po zadnjih letih upadanja ponovno nekoliko povečalo.

Kako hrupno se vam zdi okolje, v katerem bivate? Zelo in srednje hrupno.

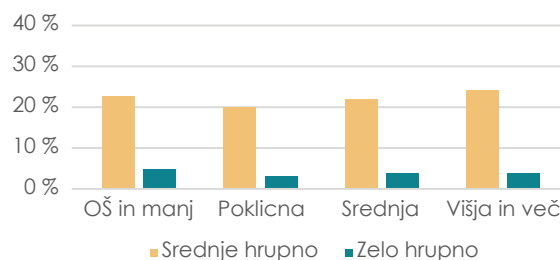


Vir: CINDI 2004–2020, 25–65 let

Pomembne razlike med spoloma nismo opazili. Zelo hrupno se zdi okolje v največjem deležu osebam z nižjo izobrazbo (4,6 %) v najmanjšem deležu osebam s poklicno izobrazbo (3,2 %).

Nekoliko višji so deleži prebivalcev, ki menijo, da živijo v srednje hrupnem okolju. Med tistimi, ki okolje ocenjujejo kot bolj hrupno, je nekoliko večji delež oseb, ki so stare do 44 let.

Kako hrupno se vam zdi okolje, v katerem bivate? Zelo in srednje hrupno.



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

V poglavju Stres – doživljanje in obvladovanje je kot vzrok za občutenje napetosti navedlo hrup 14,5 % prebivalcev. Kot kažejo podatki, se krivulja navajanja hrupnega okolja kot vzroka za napetost z leti rahlo vzpenja. Hrup je kot vzrok napetosti izrazitejši pri mlajših ženskah, starih 18–24 let, in se s starostjo enakomerno zmanjšuje. Glede na regijo bivanja bistvenih razlik nismo opazili.

## Opombe za bralca

Pravočasna seznanitev prebivalcev s spremembo vira hrupa v okolju in možnost njihovega soodločanja omogoči, da se prebivalci s hrupom lažje spoprijemajo in so zato motnje in vplivi na zdravje posledično manjši.

Na NIJZ, Centru za zdravstveno ekologijo, v sklopu proučevanja neenakosti v zdravju poteka raziskava dejavnikov vpliva okolja na zdravje po zgledu orodja Place standard tool. Poročilo je dostopno na spletni strani skupnega ukrepa za zmanjševanje neenakosti v zdravju – JAHEE.

## Dodatno branje



- Place standard tool: <https://www.placestandard.scot/>. Poročilo skupnega ukrepa JAHEE: <https://jahee.iss.it/>
- WHO Regional Office for Europe. Healthy places, healthy people – applying Scotland's Place Standard tool: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/news/news/2017/10/healthy-places,-healthy-people-applying-scotland-s-place-standard-tool>
- Ven za zdravje. Priročnik UIRS, 2019 ([http://www.urs.si/pub/Ven\\_za\\_zdravje\\_jan\\_20\\_splet.pdf](http://www.urs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf))
- Zeleni sistem v mestih in naseljih. Ministrstvo za okolje in prostor, 2020
- Jeram S, Lekaviciute J, Krukla Z, Argalašova-Sobotova L., Ristovska G, Paunović K in M Pawlaczyk-Łuszczynska (2013). Community response to noise: research in Central, Eastern and South-Eastern Europe and newly independent states. *Noise and Health*. 15(52):12–21.

## Literatura

1. European Environment Agency. The European environment – state and outlook 2010: Synthesis. Chapter 5: environment, health and quality of life. Dostopno 24. 5. 2021 na povezavi: <https://www.eea.europa.eu/soer/2010/synthesis/synthesis/chapter5.xhtml>
2. Husk K, Lovell R, Cooper C, Stahl-Timmins W, Garside R. Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults: a review of quantitative and qualitative evidence. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016 May 21;2016(5):CD010351. doi: 10.1002/14651858.CD010351.pub2. PMID: 27207731; PMCID: PMC6464867.
3. Gjorgjev D, Dimovska M, Morris G, Howie J, Borota Popovska M, Topuzovska Latkovikj M. How Good Is our Place-Implementation of the Place Standard Tool in North Macedonia. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Dec 27;17(1):194. doi: 10.3390/ijerph17010194. PMID: 31892126; PMCID: PMC6981766.
4. Giles-Corti B, Badland H, Mavoa S, Turrell G, Bull F, Boruff B, Pettit C, Bauman A, Hooper P, Villanueva K, Astell-Burt T, Feng X, Learnihan V, Davey R, Grenfell R, Thackway S. Reconnecting urban planning with health: a protocol for the development and validation of national liveability indicators associated with noncommunicable disease risk behaviours and health outcomes. *Public Health Res Pract*. 2014 Nov 28;25(1):e2511405. doi: 10.17061/phrp2511405. PMID: 25828444.
5. World Health Organisation. Environmental Noise Guidelines for the European Region. WHO Regional Office for Europe. 2018. Dostopno na povezavi: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/environmental-noise-guidelines-for-the-european-region-2018>





# Spanje

Avtorica: Brigita Zupančič Tišovec



## Odrasli Slovenci premalo spimo! Po priporočilih za odrasle (7 - 9 ur na noč) dovolj dolgo spi le dobra tretjina Slovencev med 18. in 74. letom starosti.

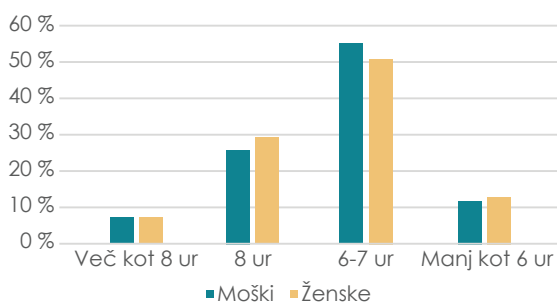
Potreba po spanju je ena od naših osnovnih življenjskih potreb in eden od stebrov našega zdravja. Ključno vlogo ima pri možganski in telesni dejavnosti ter učinkoviti odzivnosti imunskega sistema (1, 2). Kakovostno spanje je eden najpomembnejših dejavnikov, ki celostno vpliva tako na ohranjanje kot izboljševanje telesnega ter duševnega zdravja in dobrega počutja vsakega posameznika (3). Povezano je z boljšim zdravjem in boljšo kakovostjo življenja v vseh starostnih obdobjih (1, 2). Kljub občutku, da med spanjem telo počiva, so možgani in nekateri drugi organski sistemi aktivni vso noč. **Zato je urejeno spanje vsak dan za zdravje izjemnega pomena.**

Spanje je povezano s številnimi fiziološkimi sistemi, kot so uravnavanje hormonov in telesne temperature, imunskih odgovorov, srčno-žilne regulacije, predelave stresa, utrjevanja spomina in številnih drugih pomembnih funkcij, zato sta pomanjkanje in slaba kakovost spanja povezana s škodljivimi zdravstvenimi izidi tako v telesnem kot v duševnem zdravju posameznika. Z upoštevanjem priporočil za zdravo spanje lahko v znatni meri poskrbimo, da bo spanje urejeno.

### Slovenci premalo spimo<sup>1</sup>

Glede na priporočila za odrasle<sup>2</sup> v Sloveniji dovolj dolgo spi le 33 % moških in 37 % žensk med 18. in 74. letom starosti.

Delež prebivalcev glede na prespane ure na dan v delovnem tednu

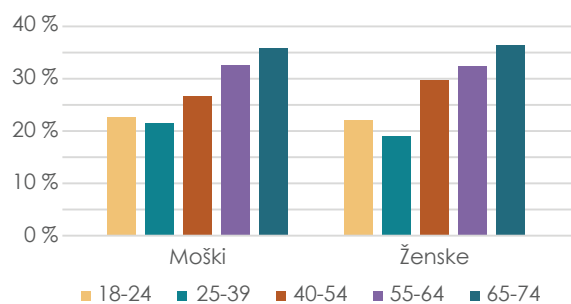


Vir: CINDI 2020, 18-74 let

### Ležišče

Na kakovost in dolžino spanja vpliva tudi ležišče, saj se s starostjo ležišča navadno zmanjšuje njegova kakovost. 27 % vseh anketiranih ima ležišče starejše od 10 let. Pogosteje imajo ležišče, starejše od 10 let, tisti anketirani, ki spadajo v skupino starejših odraslih (36 % prebivalcev obeh spolov iz skupine 65-74 let).

Delež prebivalcev, ki imajo ležišče starejše od deset let, ločeno po spolu in starostnih skupinah



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

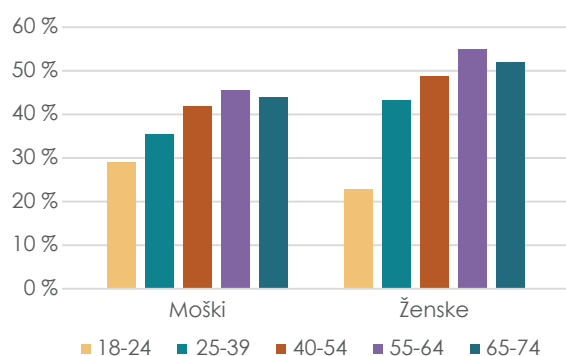
Spanje je bistveni element človekovega zdravja, saj podpira širok spekter sistemov, vključno z imunsko funkcijo, metabolizmom, kognicijo in čustveno regulacijo.



## Moteči dejavniki

Na urejenost spanja vplivajo tudi dejavniki iz okolja, ki so lahko moteči. 57 % vprašanih prebivalcev Slovenije iz spalnice ne odstrani potencialno motečih dejavnikov (kot so svetila, elektronske naprave, ki poleg modre svetlobe lahko širijo tudi neželene zvoke), najpogosteje priporočil o odstranitvi ne upoštevajo mlajše skupine prebivalcev obeh spolov.

Delež prebivalcev, ki iz spalnice odstrani moteče dejavnike, ločeno po spolu in starosti



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Podatki, ki so predstavljeni v poglavju, so samoporočani. Preverjali smo subjektivno stališče o kakovosti spanja. Predstavljeni podatki veljajo za prebivalce, stare 18–74 let.

<sup>2</sup> Priporočljiva dolžina spanja ponoči je tista, po kateri se zjutraj zbudimo spočiti in smo čez dan lahko normalno dejavni na vseh področjih svojega življenja. Po priporočilih WSS (Svetovne zveze za spanje) za odrasle je to od 7 do 9 ur spanja dnevno.

<sup>3</sup> Več o okolju lahko preberete v poglavju Lokalno okolje.



## Dodatno branje

- Priporočila za zdravo spanje odraslih, NIJZ 2020, povzeto po World association of Sleep Medicine, svetovni dan spanja 2012
- 10 priporočil za zdravo spanje otrok, NIJZ 2020, povzeto po World association of Sleep Medicine, svetovni dan spanja 2011

## Literatura

1. Izjava za javnost ob SDS 2021: <https://www.nijz.si/sl/19-marec-svetovni-dan-spanja-redno-spanje-za-zdravo-prihodnost>.
2. Svetovni dan spanja: <https://www.worldsleepday.org>.
3. A. S.Tubbs, H. K.Dollish, F. Fernandez, M. A.Grandner. The basics of sleep physiology and behavior: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128153734000010>





# Uporaba čelade pri kolesarjenju

Avtorica: Mateja Rok Simon



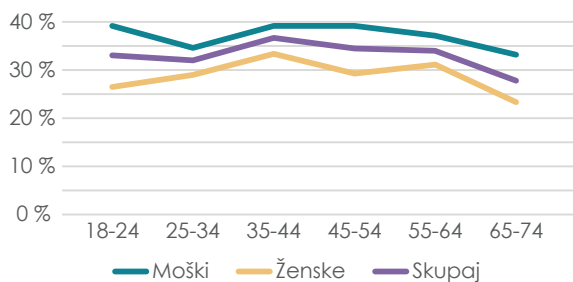
## Med kolesarjenjem na delo in po opravkih vedno uporablja čelado 19,7 % odraslih prebivalcev Slovenije, med rekreativnim in športnim kolesarjenjem pa 30,8 %.

Uporaba kolesarske čelade ima zaščitno vlogo pri nastanku poškodb glave pri cestnem, gorskem in kolesarjenju z e-kolesom, saj zmanjša tveganje za poškodbe glave za 52 %, za težke poškodbe glave za 69 %, za poškodbe obraza za 33 % in za smrtne poškodbe glave za 65 % (1, 2). Uveljavitev zakonodaje o obvezni uporabi kolesarske čelade v vseh starostih je skupaj s promocijo varnega vedenja učinkovit ukrep za izboljšanje uporabe čelade. Pri tem je učinek največji, če se zakonske določbe nanašajo na vse starostne skupine, voznike in potnike ter različne načine transporta (kolo, e-kolo, skiro, e-skiro, moped, motorno kolo) (3). Če zakonodaja vključuje odrasle kolesarje, potem tudi starši uporabljajo čelado in svoje otroke aktivno spodbujajo k nošenju čelade ter so jim pri tem dober zgled, kar vse potrjeno poveča uporabo čelade tudi pri otrocih (4).

### Aktivni transport s kolesom in uporaba čelade

Kolesarjenje je najpogostejši način aktivnega transporta, saj uporablja kolo za pot na delo in po opravkih 33,4 % odraslih prebivalcev, ki kolesarijo povprečno 3 dni v tednu.

Delež uporabnikov kolesa za aktivni transport na delo in po opravkih po starosti in spolu

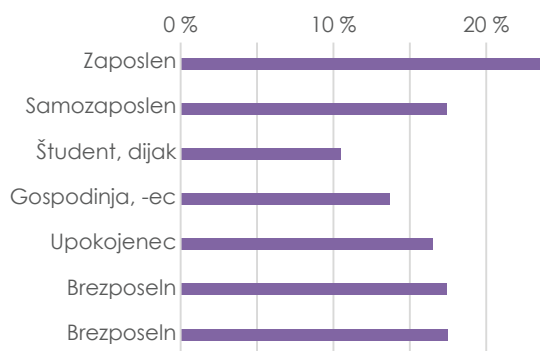


Vir: CINDI 2020, 18-74 let

Največji delež uporabnikov kolesa je med prebivalci v starosti 35-64 let, kolo pogosteje uporabljajo moški (37,2 %) v primerjavi z ženskami (29,4 %), višje/visoko izobraženi (36,2 %) v primerjavi s tistimi z osnovnošolsko ali nižjo izobrazbo (26,2 %) ter samozaposleni (38,1 %), študenti/dijaki (36,6 %) in brezposelni (35,9 %) v primerjavi s prebivalci z drugim zaposlitvenim statusom.

Med kolesarjenjem za pot na delo in po opravkih vedno uporablja čelado 19,7 % odraslih prebivalcev, najpogosteje v starosti 40-54 let (24,9 %), moški (22,9 %) pogosteje v primerjavi z ženskami (15,8 %), višje/visoko izobraženi (23,8 %) pogosteje v primerjavi z osnovnošolsko izobraženimi (10,3 %) in tisti, ki zelo dobro skrbijo za lastno zdravje (29,9 %), pogosteje kot drugi prebivalci. Na splošno kolesarji pogosteje uporabljajo čelado na skupnih prometnih površinah, kjer je večje tveganje za trčenje z motornim vozilom, in med kolesarjenjem na delo in nazaj v prometnih konicah, ker so bolj zaskrbljeni glede prometne varnosti in agresivnosti voznikov (1, 5).

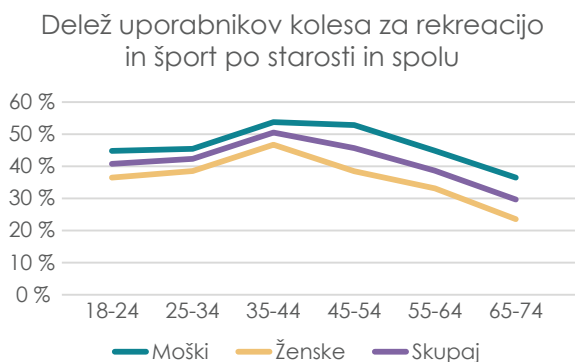
Delež uporabnikov čelade pri kolesarjenju za aktivni transport po zaposlitvenem statusu



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

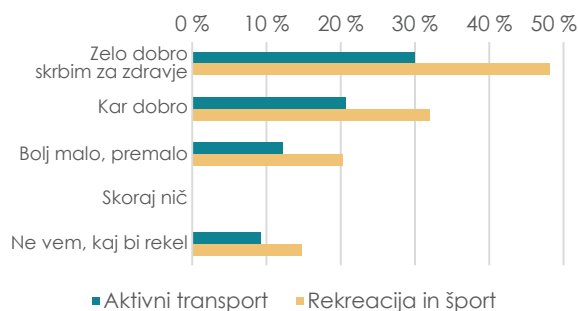
## Rekreativno/športno kolesarjenje in uporaba čelade

Za rekreacijo in šport v prostem času uporablja kolo 42,5 % odraslih prebivalcev, ki kolesarijo v povprečju 2,4 dni v tednu.



Največji delež rekreativnih in športnih kolesarjev je med prebivalci, starimi 35–44 let, pogosteje kolesarijo moški (47,7 %) v primerjavi z ženskami (36,9 %), višje/visoko izobraženi (47,5 %) v primerjavi s tistimi z osnovnošolsko ali nižjo izobrazbo (29,5 %) ter zaposleni (47,2 %) in samozaposleni (47,0 %) v primerjavi s prebivalci z drugim zaposlitvenim statusom.

Delež uporabnikov kolesarske čelade po namenu kolesarjenja in skrbi za zdravje



Med rekreativnim/športnim kolesarjenjem vedno uporablja čelado 30,8 % odraslih prebivalcev, moški (35,5 %) pogosteje kot ženske (24,9 %), višje/visoko izobraženi (40,3 %) pogosteje kot osnovnošolsko izobraženi (15,2 %) in tisti, ki zelo dobro skrbijo za lastno zdravje (48,2 %), pogosteje kot drugi prebivalci. Pogosteje kot na poti v službo in po opravkih uporabljajo čelado rekreativni in športni kolesarji, ker se zavedajo nevarnosti za poškodbe na daljših poteh in pri večjih hitrostih in jo aktivno zmanjšajo z uporabo čelade (6, 7).

## Opombe za bralca

Uporaba kolesarske čelade vključuje le odgovor »vedno uporabljam«, izključuje pa odgovore »nikoli«, »v manj kot polovici primerov«, »v več kot polovici primerov«.

E-kolo ima električni motor, ki preneha poganjati kolo, ko ta doseže hitrost nad 25 km/uro.

E-skiro ima pogon na električni motor, s katerim doseže hitrost do 25 km/uro.

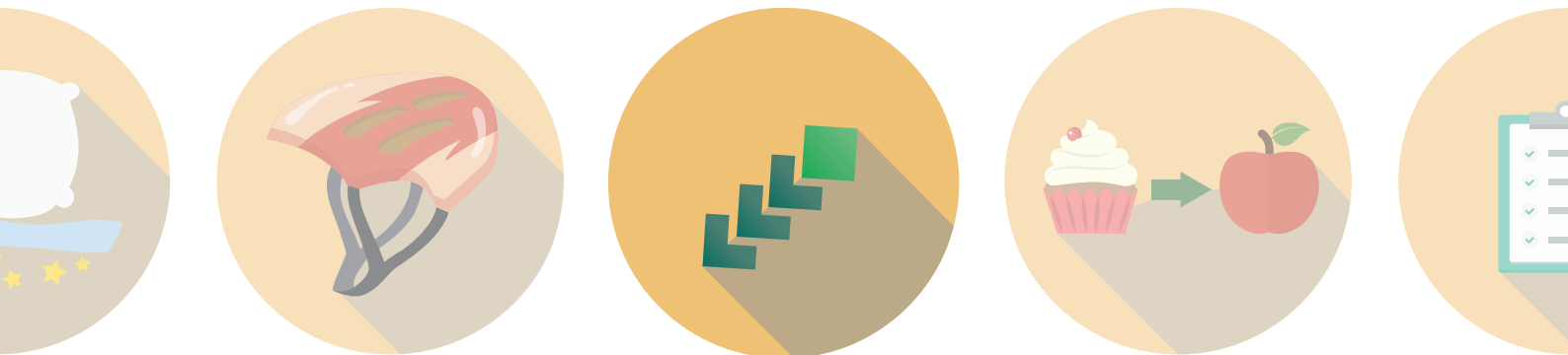


### Dodatno branje

- Mateja Rok Simon, Nezgode kolesarjev in voznikov e-skirojev: poškodbe, dejavniki tveganja, preventivni ukrepi, 2021.

## Literatura

1. Olivier J, Creighton P. Bicycle injuries and helmet use: a systematic review and meta-analysis. *Int J Epidemiol.* 2017;46(1):278–92.
2. Foley J, Cronin M, Brent L, Lawrence T, Simms C, Gildea K, et al. Cycling related major trauma in Ireland. *Injury.* 2020;51(5):1158–63.
3. Du RY, LoPresti MA, García RM, Lam S. Primary prevention of road traffic accident-related traumatic brain injuries in younger populations: a systematic review of helmet legislation. *J Neurosurg Pediatr.* 2020:1–14.
4. Høye A. Recommend or mandate? A systematic review and meta-analysis of the effects of mandatory bicycle helmet legislation. *Accid Anal Prev.* 2018;120:239–49.
5. Zanotto M, Winters ML. Helmet Use Among Personal Bicycle Riders and Bike Share Users in Vancouver, BC. *Am J Prev Med.* 2017;53(4):465–72.
6. Schleinitz K, Petzoldt T, Gehlert T. Risk compensation? The relationship between helmet use and cycling speed under naturalistic conditions. *J Safety Res.* 2018;67:165–71. doi: 10.1016/j.jsr.2018.10.006.
7. Kakefuda I, Stallones L, Gibbs J. Discrepancy in bicycle helmet use among college students between two bicycle use purposes: commuting and recreation. *Accid Anal Prev.* 2009;41(3):513–21



# Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev

Avtor: Matej Vinko



## Nezdravi vedenjski vzorci se najbolj kopičijo pri mladih odraslih. S starostjo delež prebivalcev, pri katerih se kopičijo nezdravi vedenjski vzorci, upada, narašča pa delež prebivalcev brez nezdravih vedenjskih vzorcev.

Več kot dve tretjini smrti po svetu lahko pripišemo kroničnim nenalezljivim boleznim (1). Najpomembnejši povzročitelji kroničnih nenalezljivih bolezni so nezdrava vedenja, ki jih lahko spreminjamo. Če je posameznik izpostavljen več nezdravim vedenjem hkrati, je njegovo tveganje za razvoj kronične nenalezljive bolezni celo večje, kot bi pričakovali glede na vpliv posameznega nezdravega vedenja (2).

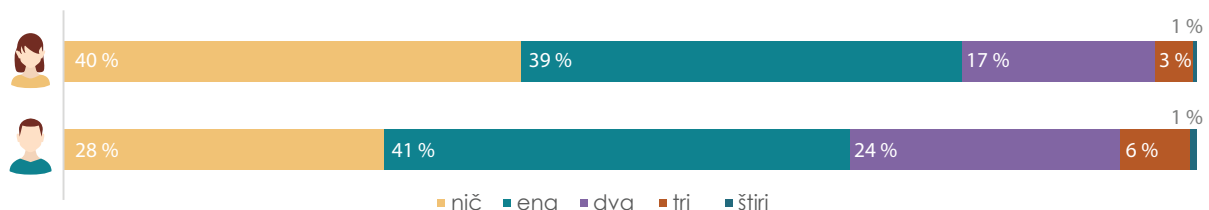
### Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev po spolu

Pri dobri tretjini (34,2 %) odraslih prebivalcev Slovenije ni zaznati nobenega od štirih preučevanih nezdravih vedenjskih vzorcev: čezmernega pitja alkohola<sup>1</sup>, kajenja<sup>2</sup>, nezdravega prehranjevanja<sup>3</sup> in nezadostne telesne dejavnosti<sup>4</sup>. Več nezdravega vedenja je prisotnega pri moških. Delež odraslih moških brez nezdravega vedenjskega vzorca je za 12,2 odstotni točki nižji kot pri ženskah.

### Kombinacije nezdravih vedenj

Nezdravo vedenje, ki je najpogosteje prisotno v kombinaciji z drugim nezdravim vedenjem, je nezdravo prehranjevanje. Nezdravo se prehranjuje 70,8 % kadilcev, 74,1 % čezmernih pivcev alkohola ter 63,5 % odraslih prebivalcev, ki so nezadostno telesno dejavni. Med odraslimi prebivalci, ki čezmerno pijejo alkohol, jih skoraj tretjina (31,3 %) tudi kadi.

Delež prebivalcev po številu nezdravih vedenj po spolu



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

### Od odraslih prebivalcev Slovenije, ki ...

	...kadijo...	...čezmerno pijejo alkohol...	...se nezdravo prehranjujejo...	...so nezadostno telesno dejavni...
...jih kadi:		31,3 %	25,2 %	21,5 %
...jih čezmerno pije alkohol:	15,2 %		13,0 %	8,9 %
...se jih nezdravo prehranjuje:	70,8 %	74,1 %		63,5 %
...jih je nezadostno telesno dejavnih:	21,6 %	18,1 %	22,3 %	

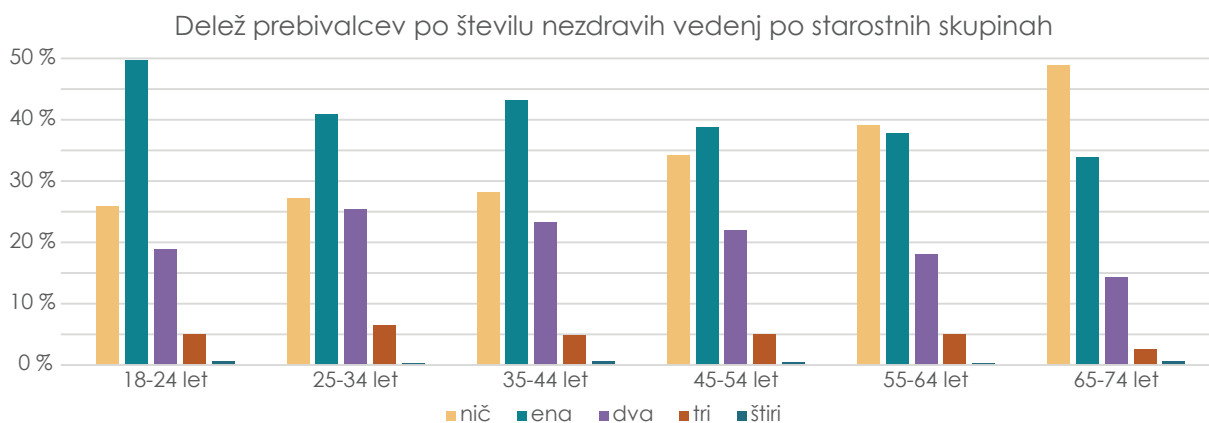
Vir: CINDI 2020, 18–74 let



## Kopičenje nezdravih vedenjskih vzorcev po starosti

Delež odraslih prebivalcev brez preučevanih nezdravih vedenjskih vzorcev narašča s starostjo. V starostni skupini od 65 do 74 let jih je takšnih 48,9 %, medtem ko jih je v naj-

mlajši starostni skupini, od 18 do 24 let, skoraj enkrat manj (25,9 %). Delež prebivalcev z dvema ali več nezdravima vedenjskima vzorcema je najvišji v starostni skupini od 25 do 34 let (32,1 %) in nato postopoma pada z višanjem starosti.



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Čezmerni pivci so moški, ki zaužijejo več kot 20 g čistega alkohola dnevno, in ženske, ki zaužijejo več kot 10 g čistega alkohola dnevno. 10 g čistega alkohola je vsebovanega v 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žgane pijače.

<sup>2</sup> Upoštevani so bili vsi anketiranci, ki so se opredelili kot aktivni kadilci.

<sup>3</sup> Nezdavo prehranjevanje oziroma prehranjevanje, ki ni v skladu s smernicami, smo opredelili z modelom splošnega nezdravega prehranjevanja, ki je opisan v poglavju Prehranjevanje.

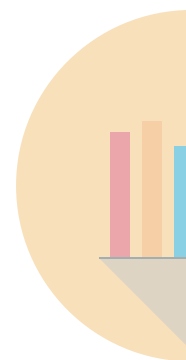
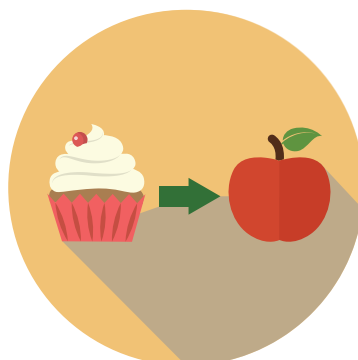
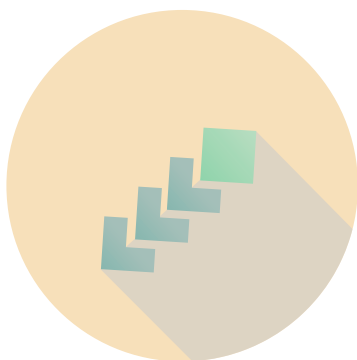
<sup>4</sup> Nezadostno telesno dejavnost smo opredelili kot neupoštevanje priporočil o minimalni celokupni telesni dejavnosti. Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja za odrasle je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden ali enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti, pri čemer se seštevajo vse dejavnosti, ki trajajo vsaj 10 minut skupaj.

## Literatura

1. World Health Organization. Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014. Geneva: WHO, 2014.

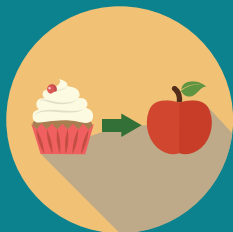
2. Poortinga W. The prevalence and clustering of four major lifestyle risk factors in an English adult population. *Prev Med.* 2007; 44(2): 124–8.





# Spreminjanje z zdravjem povezanega vedenjskega sloga

Avtor: Matej Vinko



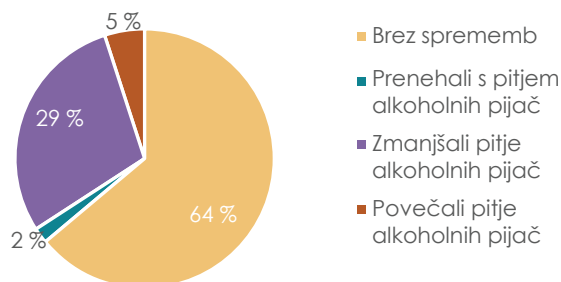
V preteklem letu je tretjina čezmernih pivcev zmanjšala količino ali prenehala s pitjem alkoholnih pijač, tretjina odraslih, ki se prehranjujejo nezdravo, je spremenila svoje prehranjevalne navade na bolje, kaditi pa je prenehal vsak deseti kadilec.

Kajenju, pitju alkohola in nezdravemu prehranjevanju lahko v Sloveniji pripišemo skoraj polovico vseh izgubljenih let življenja, ki nastanejo zaradi prezgodnjih smrti (1). Sprememba nezdravega vedenjskega sloga ima številne pozitivne posledice za posameznika, ki vedenje spremeni, kakor tudi za njegovo ožjo in širšo okolico (2).

## Pitje alkohola

V zadnjem letu je prenehalo piti 1,9 % čezmernih pivcev alkohola<sup>1</sup>, 28,9 % pa jih je zmanjšalo količino popitega alkohola. Količino popitega alkohola je v zadnjem letu povečalo 4,9 % odraslih prebivalcev, pri čemer izstopajo mladi odrasli v starosti od 25 do 34 let, kjer je ta delež enkrat višji kot pri celotnem prebivalstvu.

Delež čezmernih pivcev, ki je v preteklem letu spremenil navade pitja alkohola

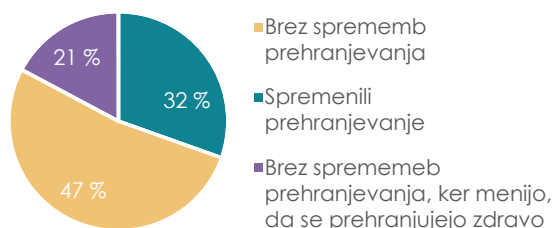


Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Zdravo prehranjevanje

Med odraslimi prebivalci, ki se ne prehranjujejo zdravo<sup>2</sup>, jih je skoraj tretjina (32,0 %) v preteklem letu spremenila svoje prehranjevalne navade na bolje. Ta sprememba je najpogosteje pomenila, da so pričeli jesti več zelenjave in sadja. Kar petina (20,9 %) odraslih prebivalcev pa meni, da se prehranjujejo zdravo, čeprav njihovi odgovori na vprašanja o prehranjevalnih navadah nakazujejo ravno obratno.

Delež prebivalcev, ki se ne prehranjuje v skladu s smernicami in so se v preteklem letu pričeli prehranjevati bolj zdravo



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Prenehanje kajenja

V letu izpolnjevanja oz. v letu pred izpolnjevanjem anketnega vprašalnika je prenehalo kaditi 10,8 % odraslih prebivalcev Slovenije<sup>3</sup>.



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Čezmerni pivci so moški, ki zaužijejo več kot 20 g čistega alkohola dnevno, in ženske, ki zaužijejo več kot 10 g čistega alkohola dnevno. 10 g čistega alkohola je vsebovanega v 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žgane pijače.

<sup>2</sup> Nezdavo prehranjevanje oziroma prehranjevanje, ki ni v skladu s smernicami, smo opredelili z modelom splošnega nezdravega prehranjevanja, ki je opisan v poglavju Prehranjevanje.

<sup>3</sup> Upoštevani so bili vsi anketiranci, ki so se opredelili kot bivši kadilci, in so navedli starost ob prenehanju kajenja, ki umešča njihovo prekinitvev kajenja v leto oz. največ leto in pol pred udeležbo v raziskavi. Delež kadilcev v Sloveniji se ni znižal v enakem deležu, saj so v istem obdobju pričeli kaditi drugi odrasli prebivalci.

## Dodatno branje



- Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, spletna stran. Dostopno na: <https://www.sopa.si/>
- Prehrana.si, spletna stran. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/>
- Helena Koprivnikar. Izzivi opuščanja kajenja, 2008. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-opuscanja-kajenja>
- Helena Koprivnikar. Ne bom več kadil, ne bom več kadila, 2008. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/ne-bom-vec-kadil-ne-bom-vec-kadila>

## Literatura

1. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Slovenia profile. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2018. Dostopno na: <http://www.healthdata.org/slovenia>
2. Champion J, Nurse J. A dynamic model for wellbeing. Australasian Psychiatry. 2007;15:S24–8.





# Samoocena zdravja

Avtorja: Klara Rebernik, Jerneja Farkaš Lainščak

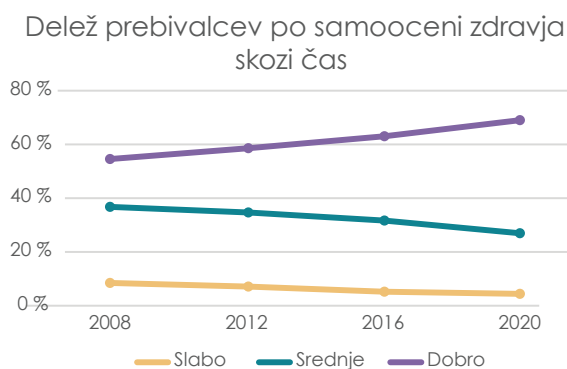


## Svoje zdravstveno stanje je kot dobro ocenilo 70,5 % odraslih prebivalcev Slovenije, delež tistih, ki svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot slabo, pa se je od leta 2008 zmanjšal za polovico.

Samoocena zdravja je široko uporabljena mera splošnega zdravstvenega stanja prebivalstva, ki dobro napoveduje splošno umrljivost, pojavnost kroničnih bolezni in stanj (npr. sladkorne bolezni, telesne in duševne manjzmožnosti) ter z zdravjem povezano vedenje (npr. vključevanje v preventivne programe, samooskrbo bolezni). Samoocena zdravja zajame telesne, duševne in socialne komponente zdravja, odraža pa tudi prisotnost ali odsotnost virov, ki pripomorejo h krepitvi zdravja (1–4).

### Trend samoocene zdravja

Samoocenjeno zdravje se od leta 2001, ko se začele izvajati raziskave *Z zdravjem povezan vedenjski slog, izboljšuje*. Leta 2020 je svoje zdravje kot dobro ocenilo za četrtno več odraslih prebivalcev kot leta 2008, za polovico pa se je zmanjšal delež prebivalcev, ki svoje zdravje ocenjujejo kot slabo.

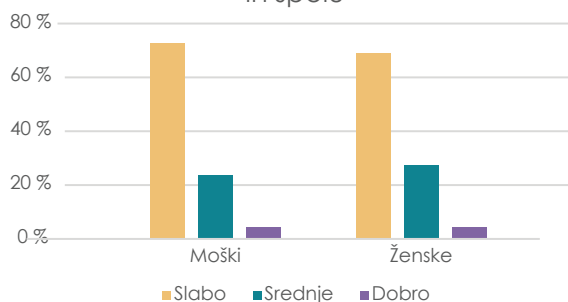


Vir: CINDI 2008–2020, 25–74 let

### Samoocena zdravja in spol

Med spoloma so zaznane manjše razlike glede samoocene zdravja. Kot dobro je svoje zdravje ocenilo 72,1 % moških in 68,8 % žensk.

Delež prebivalcev po samooceni zdravja in spolu

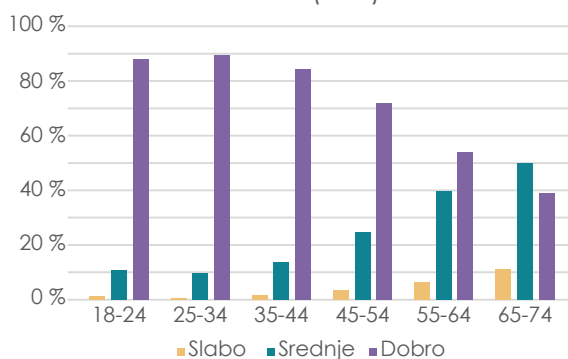


Vir: CINDI 2020, 18–74 let

### Samoocena zdravja in starost

Svoje zdravje bolje ocenjujejo mlajši. V največjem deležu so svoje zdravje kot dobro ocenile osebe v starostni skupini od 25 do 34 let (89,7 %). Z višanjem starosti se ta delež zmanjšuje. V starostni skupini od 65 do 74 let je svoje zdravje kot dobro ocenilo zgolj 39,1 % oseb.

Delež prebivalcev po samooceni zdravja in starosti (leta)



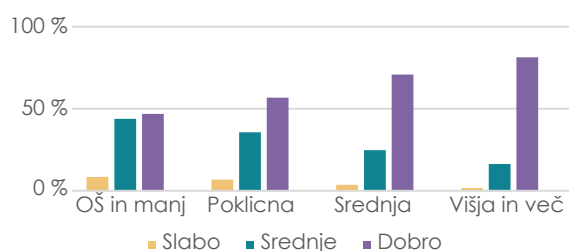
Vir: CINDI 2020, 18–74 let



## Samoocena zdravja in izobrazba

Delež prebivalcev, ki svoje zdravje ocenjujejo kot dobro, je najvišji med tistimi z višjo izobrazbo (81,6 %). Med prebivalci z osnovnošolsko ali nižjo izobrazbo je takih, ki svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot dobro, skoraj za polovico manj kot med tistimi z vsaj višjo strokovno izobrazbo.

Delež prebivalcev po samooceni zdravja in izobrazbi



Vir: CINDI 2020, 18–74 let

## Opombe za bralca

Odgovori na vprašanje o samooceni zdravja so bili v vprašalniku razporejeni v pet kategorij (zelo dobro, dobro, srednje, slabo, zelo slabo), v poglavju so prikazani v treh kategorijah: dobro (zelo dobro in dobro), srednje, slabo (slabo in zelo slabo).



### Dodatno branje

- Samoocena dobrega zdravja, portal Zdravje v občini.  
<http://obcine.nijz.si>

## Literatura

1. Bombak AE. Self-rated health and public health: a critical perspective. *Front Public Health*. 2013; 1: 1–4. doi: 10.3389/fpubh.2013.00015
2. Zajacova A, Huzurbazar S, Todd M. Gender and the structure of self-rated health across the adult life span. *Soc Sci Med*. 2017; 187:58–66. doi: 10.1016/j.socscimed.2017.06.019
3. Farkas J, Pahor M, Zaletel-Kragelj L. Self-rated health in different social classes of Slovenian adult population: nationwide cross-sectional study. *Int J Public Health*. 2011; 56:45–54. doi: 10.1007/s00038-009-0103-1
4. Cialani C, Mortazavi R. The effect of objective income and perceived economic resources on self-rated health. *Int J Equity Health*. 2020; 19:1–12. doi: 10.1186/s12939-020-01304-2





# Metodologija

Avtorja: Tina Zupanič in Aleš Korošec

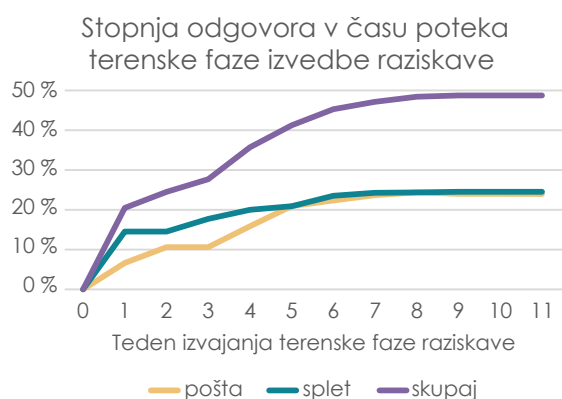


## V letu 2020 smo opazovano populacijo raziskave razširili in vanjo vključili tudi prebivalce Slovenije, stare od 18 do 24 let.

Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog pri odraslih prebivalcih Slovenije je bila v letu 2020 izvedena že šestič in predstavlja raziskavo z najdaljšo tradicijo na področju javnozdravstvenega anketnega raziskovanja v Sloveniji, saj se izvaja že od leta 2001 (1).

### Vzorčenje in odzivnost

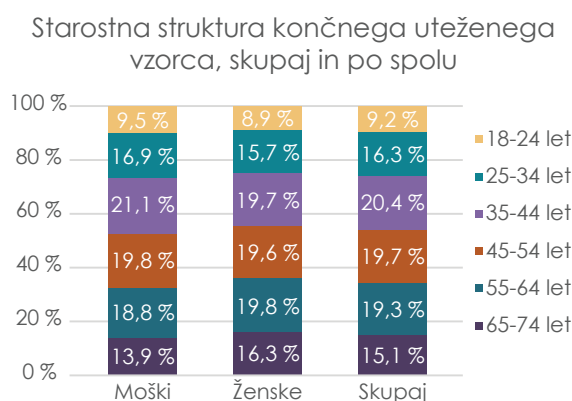
Vzorčni okvir za pripravo vzorca je bil Centralni register prebivalstva. Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega naključnega vzorčnega načrta. V vzorec je bilo vključenih 17.500 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja stari od 18 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 11. maja do konca julija 2020 (1).



Zgornja slika prikazuje rast stopnje odgovora v obdobju izvedbe terenske faze raziskave. Končna skupna stopnja odgovora v raziskavi je bila 49,7 %, pri čemer je stopnja odgovora po pošti dosegla 24,9 %, stopnja odgovora po spletu pa 24,8 %. V primerjavi z letom 2016 se je stopnja odzivnosti po spletu pomembno zvišala, in sicer kar za 12,6 % točk, kar pomeni, da s spletnim načinom anketiranja dosegamo vedno širši del populacije (1).

Celotno obdobje terenske faze raziskave je potekala tudi komunikacijska kampanja, s katero pomembno doprinesemo k prepoznavnosti raziskave in sodelovanju v njej.

Spodnja slika prikazuje starostno strukturo končnega uteženega vzorca.



### Spremembe vprašalnika

Glede na raziskavo, izvedeno v letu 2016, smo vprašalnik nekoliko spremenili, in sicer na področjih:

- duševnega zdravja,
- preventivnih zdravstvenih storitev,
- cepljenja,
- prehrane,
- alkohola,
- telesne dejavnosti,
- dodana so bila vprašanja o okolju, spanju in poškodbah pri telesni dejavnosti,
- izključena pa so bila vprašanja o prometni varnosti.

V letu 2020 smo k standardnemu vprašalniku raziskave dodali še kratek vprašalnik *Novi koronavirus, zdravje in življenjski slog*, s katerim smo želeli pridobiti vpogled na morebiten vpliv epidemije covid-19 na življenjski slog odraslih prebivalcev Slovenije.

## Način anketiranja in kontrola vprašalnikov

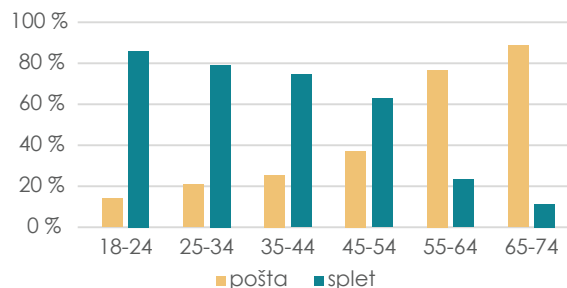
Vprašalnik so v vzorec izbrane osebe, tako kot v predhodnih raziskavah, prejele po pošti, in sicer prvič 11. maja 2020. Podobno kot v letu 2016 smo tudi v tokratni izvedbi raziskave anketo izvedli s kombiniranim načinom anketiranja, s kombinacijo poštna in spletne ankete. Izbrane osebe so vprašalnik na papirju skupaj s povratno kuverto z naslovom pripadajoče območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) prejele skupaj z obvestilnim pismom in nato še ob 1. opomniku. Tako v obvestilnem pismu kot tudi v obeh opomnikih je bila vsem izbranim osebam ponujena tudi dodatna možnost spletnega anketiranja, ki je potekalo celoten čas trajanja raziskave. Vsaka oseba, izbrana v vzorec raziskave, pa je praviloma lahko svoje odgovore podala le enkrat, pisno ali po spletu (1).

Območne enote NIJZ so med izvajanjem terenske faze raziskave izvajale osnovno kontrolo po pošti prejetih vprašalnikov in ocenile stopnjo odgovora spremenljivke za vse prejete vprašalnike. Vprašalnike so nato vnesli v spletno aplikacijo za vnos anket. Spletno anketiranje in vnos odgovorov, pridobljenih na papirnatih vprašalnikih, prejetih po pošti, sta potekala s pomočjo spletnega orodja EnKlikAnketa (1Ka)<sup>1</sup>.

## Doseg posameznega načina anketiranja

S spletno anketo smo dosegli večinoma mlajšo, s poštno anketo pa starejšo populacijo. Odstotek odgovorov po spletu pa se je glede na leto 2016 povečal v vseh starostnih skupinah. Kombinirani način anketiranja omogoča pridobitev odgovorov vseh izbranih podpopulacijskih skupin, saj v primerjavi s klasičnim načinom z uporabo samo enega načina anketiranja določenih podpopulacij, npr. mladih ali starejših, ne dosežemo v takem obsegu, kot bi si želeli.

Izbrani način anketiranja po starostnih skupinah (leta)



Vir: CINDI 2020, 18-74 let

## Priprava analitične zbirke podatkov

Priprava analitične zbirke podatkov za leto 2020 je potekala na primerljiv način kot v letih 2012 in 2016. Imeli smo dva izvora podatkov: osebe, ki so odgovorile na spletno anketo, ter osebe, ki so odgovorile pisno. Če je oseba odgovorila na oba načina, smo izbrali tisto anketo, kjer je bil delež odgovorjenih vprašanj višji (1).

Po poenotenju imen spremenljivk in osnovnih popravkih smo preverili vsako spremenljivko oziroma sklop spremenljivk glede notranje skladnosti in veljavnosti podatkov. V primerih, ko je bilo številsko vprašanje odprtega tipa (npr. količina popitih alkoholnih pijač, št. ur sedenja, št. dni telesne dejavnosti ...), se je besedilno vrednost smiselno zamenjalo s številsko vrednostjo (npr. 1–2 dni v 1,5 dni). V neredkih primerih, ko je oseba označevala samo pritrdilne »da« (npr. prisotnost težav, vzroki za počutje pod stresom) in nobenih negativnih »ne« odgovorov, se je manjkajoče vrednosti zamenjalo z negativnimi »ne« odgovori. Preverili smo, da vprašanja, na katera smejo odgovarjati samo ženske ali moški (npr. udeležba v programu Dora ali Zora ali določeni samopregledi) niso vsebovala odgovorov pri osebah, na katera niso smeli odgovoriti. Podatki o telesni višini, masi in obsegu pasu so bili pregledani univariatno in v različnih kombinacijah (ITM – indeks telesne mase, razmerje med obsegoma pasu v višini popka in telesno višino). Izstopajoče kombinacije vrednosti teh vprašanj so bile ročno pregledane, popravljene ali izbrisane.

Interno skladnost podatkov o kajenju je tudi v 2020 ročno pregledala strokovnjakinja s področja kajenja. V delu o prehranskih navadah je bil na trenutni vprašalnik prilagojen v letu 2016 razvit in opisan model točkovanja, s katerim smo opredelili, katere osebe se ne prehranjujejo v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja.

Prečiščeni anketni podatki so bili uteženi po spolu, 5-letnih starostnih skupinah, regiji in vseh dvojnih kombinacijah. Podatke o sestavi prebivalstva na dan 30. 6. 2020 smo pridobili na spletnih straneh Statističnega urada

RS (SURS). Analiza podatkov je upoštevala anketno naravo podatkov ter njihovo uteževanje. Poleg običajnih odstotkov za določeni pojav je bilo mogoče izračunati tudi ocenno število oseb s tem pojavom v populaciji 18–74 let, oboje z intervalom zaupanja. Pripravili smo tudi primerjave med odstotki pojava znotraj različnih kategorij iste neodvisne spremenljivke. Uporabnik rezultatov je tako lahko videl, na primer, ali je odstotek trenutnih kadilcev med 18–24-letniki pomembno višji od tistega med 70–74-letniki oz. ali si v Prekmurju manj pogosto vsaj 2-krat dnevno umivajo zobe kot na Gorenjskem.

## Opombe za bralca

<sup>1</sup> Orodje za spletno anketiranje 1Ka je dosegljivo na povezavi <https://www.1ka.si/>

## Viri

1. Zupanič T, Korošec A. Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020, Prva objava. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021. [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podatki/podatkovne\\_zbirke\\_raziskave/CINDI/cindi2020\\_prva\\_objava.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podatki/podatkovne_zbirke_raziskave/CINDI/cindi2020_prva_objava.pdf)

## Priloge

Preglednica 1: Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja

Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanje			
Komponente	Vprašanje v vprašalniku	Kriterij točk <sup>1</sup>	Priporočilo <sup>2</sup>
Dnevno število obrokov	Koliko obrokov običajno pojedete na dan?	2 obroka ali manj (0) več kot 2 obroka do vključno 3,5 obroka (30) več kot 3,5 obroka do manj kot 5 obrokov (70) 5 obrokov (100)	Štiri do pet obrokov dnevno
Zajtrkovanje	Kako pogosto uživate zajtrk?	1–3-krat na mesec ali redkeje (0) 1–3-krat na teden (30) 4–6-krat na teden (70) Vsak dan (100)	Vsak dan
Zelenjava	Kako pogosto običajno uživate surovo zelenjavo?	1–3-krat na mesec ali redkeje (0) 1–3-krat na teden (30) 4–6-krat na teden (50)	Vsak dan, 2–3-krat na dan
Sadje	Kako pogosto običajno uživate sveže sadje?	1-krat na dan (70) Več kot 1-krat na dan (100)	Vsak dan, 1–2-krat na dan
Mlečni izdelki	Kakšne mlečne izdelke najpogosteje uživate?	Ne uživam mlečnih izdelkov (0) Uživam polnomastne mlečne izdelke (30) Uživam mlečne izdelke z manj maščob (100)	Vsak dan; prednostno izdelki z manj maščob
Kruh	Kako pogosto običajno uživate kruh?	Izključno beli, polbeli kruh in pecivo (0) Beli, polbeli ter polnozrnati kruh in pecivo (50) Izključno polnozrnati kruh in pecivo (100)	Vsak dan, prednostno polnozrnati izdelki
Ribe	Kako pogosto običajno uživate ribe in morske sadeže?	Nikoli (0) 1–3-krat na mesec (50) 4–6-krat na teden ali pogosteje (70) 1–3-krat na teden (100)	1–2-krat na teden, prednostno masne morske ribe
Soljenje hrane	Ali že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solite?	Hrano brez poskušanja dosolim (0) Hrano najprej poskusim in po potrebi dosolim (50) Nikoli ne dosolim pripravljene hrane (100)	Zmerna uporaba soli, prednostno jodirana sol
Maščoba pri kuhi	Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate navedene maščobe pri pripravi hrane (kokosovo ali palmino maščobo in/ali masla in/ali smetane in/ali svinjske masti)?	Uporaba dnevno (0) Uporaba tedensko (50) Uporaba mesečno ali redkeje (100)	Zmerna uporaba maščob; živalske maščobe v večji meri zamenjati z rastlinskimi olji
Mesni izdelki	Kako pogosto običajno uživate mesne izdelke (klobase, šunke, salame ...)?		Čim redkeje, prednostno izdelki z manj maščob in vidno strukturo mesa
Ocvrte jedi	Kako pogosto običajno uživate ocvrte jedi (pomfri, ocvrto meso, ocvrtke ...)?	4–6-krat na teden ali pogosteje (0) 1–3-krat na teden (30) 1–3-krat na mesec (70) Nikoli (100)	Čim redkeje
Sladke jedi	Kako pogosto običajno uživate sladko pecivo, piškote, torte?		Čim redkeje
Sladke pijače	Kako pogosto običajno uživate aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom ipd.)?		Čim redkeje, prednostno pitna voda in nesladkani napitki

<sup>1</sup> Oseba na podlagi zgornjih kriterijev lahko doseže skupaj 1.300 točk. Končna ocena za opredelitev splošnega nezdravega prehranjevanja leži na območju 0–100 (seštevek točk/13), kjer pomeni ocena 100 odsotnost možnih dejavnikov in ocena 0 prisotnost vseh možnih dejavnikov nezdravega prehranjevanja.

<sup>2</sup> Prirejeno po navedenih virih 1–8 v poglavju Prehranjevanje.

Preglednica 2: Rezultati raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020

Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>10. Kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje?</b>																					
zelo dobro	18.7	20.5	16.8	35.9	30.6	18.3	5.9	4.4	9.7	11.4	19.3	23.5	19.2	15.7	16.7	18.9	20.8	17.8	12.9	17.7	19.9
dobro	51.8	51.5	52.0	52.0	57.8	57.4	48.0	34.7	37.4	45.5	51.8	58.1	49.4	57.9	53.3	54.5	51.9	51.0	50.3	51.2	48.9
srednje	25.4	23.7	27.3	10.8	10.5	21.6	39.8	49.9	44.1	35.9	25.0	16.6	26.7	22.5	25.6	23.0	23.7	27.0	31.4	27.1	25.4
slabo	3.5	3.7	3.3	0.9	0.9	2.2	5.5	9.6	7.1	6.2	3.5	1.4	3.7	3.4	3.6	3.0	3.1	3.5	4.5	3.6	5.5
zelo slabo	0.6	0.6	0.6	0.3	0.2	0.5	0.8	1.5	1.7	0.9	0.4	0.4	1.0	0.5	0.7	0.6	0.5	0.6	0.9	0.4	0.4
<b>11. Kako skrbite za svoje zdravje?</b>																					
zelo dobro	10.6	10.8	10.4	16.2	13.6	9.7	6.1	9.2	8.9	7.5	10.9	12.0	11.4	9.6	6.8	11.1	11.7	10.5	8.3	8.4	12.5
kar dobro	61.1	60.4	61.8	59.9	57.6	60.3	64.1	66.1	57.9	60.0	61.2	62.3	59.9	59.5	64.3	64.3	60.5	62.1	63.9	59.2	53.8
bolj malo, premalo	23.8	24.3	23.2	20.0	25.3	26.2	23.7	18.6	22.5	26.0	23.9	23.0	23.5	26.4	22.8	19.6	23.6	23.5	24.9	28.4	27.3
skoraj nič	1.0	1.2	0.8	1.5	1.5	0.9	0.8	0.5	1.1	1.2	1.1	0.9	1.1	0.7	1.7	0.7	1.1	0.8	1.4	1.7	1.7
ne vem kaj bi rekel	3.5	3.2	3.7	2.3	2.0	2.9	5.3	5.6	9.6	5.3	2.8	1.7	4.1	3.7	4.4	4.3	3.1	3.0	2.3	2.5	4.7
<b>12a. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: bolečine v prsih med telesno dejavnostjo?</b>																					
da	6.2	6.3	6.2	9.9	3.9	5.6	6.8	8.6	11.1	7.4	6.5	4.2	7.4	5.5	5.7	4.6	5.5	6.3	7.1	7.7	9.8
ne	93.8	93.7	93.8	90.1	96.1	94.4	93.2	91.4	88.9	92.6	93.5	95.8	92.6	94.5	94.3	95.4	94.5	93.7	92.9	92.3	90.2
<b>12b. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: bolečine v križu?</b>																					
da	45.8	43.6	48.2	34.1	41.4	45.2	53.2	52.5	52.1	49.7	45.1	43.2	49.4	43.2	41.7	42.6	42.7	50.1	52.8	47.0	47.5
ne	54.2	56.4	51.8	65.9	58.6	54.8	46.8	47.5	47.9	50.3	54.9	56.8	50.6	56.8	58.3	57.4	57.3	49.9	47.2	53.0	52.5
<b>12c. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: bolečine v vratu/ramenih?</b>																					
da	39.5	34.5	44.8	35.6	38.0	41.1	42.5	37.5	40.6	38.0	39.0	40.3	41.1	35.8	40.1	37.7	38.7	41.9	39.4	39.5	38.8
ne	60.5	65.5	55.2	64.4	62.0	58.9	57.5	62.5	59.4	62.0	61.0	59.7	58.9	64.2	59.9	62.3	61.3	58.1	60.6	60.5	61.2
<b>12d. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: bolečine v drugih sklepih?</b>																					
da	32.5	31.4	33.7	21.0	21.6	31.3	45.3	45.2	38.6	36.4	32.7	29.3	32.6	30.7	29.5	31.9	31.9	33.3	38.9	31.0	38.1
ne	67.5	68.6	66.3	79.0	78.4	68.7	54.7	54.8	61.4	63.6	67.3	70.7	67.4	69.3	70.5	68.1	68.1	66.7	61.1	69.0	61.9
<b>12e. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: vztrajne napade kašlja z izkašljevanjem sluzi?</b>																					
da	4.6	5.1	4.1	4.1	3.0	4.4	5.2	7.3	7.8	6.2	4.5	3.2	5.1	5.2	4.9	4.8	4.7	3.5	4.6	4.6	4.9
ne	95.4	94.9	95.9	95.9	97.0	95.6	94.8	92.7	92.2	93.8	95.5	96.8	94.9	94.8	95.1	95.2	95.3	96.5	95.4	95.4	95.1
<b>12f. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: otekanje nog?</b>																					
da	10.0	6.7	13.5	2.1	4.9	10.8	13.8	17.5	15.4	12.7	9.3	8.2	10.3	8.3	8.9	9.2	9.5	10.9	13.4	10.0	11.3
ne	90.0	93.3	86.5	97.9	95.1	89.2	86.2	82.5	84.6	87.3	90.7	91.8	89.7	91.7	91.1	90.8	90.5	89.1	86.6	90.0	88.7
<b>12g. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: alergijo?</b>																					
da	16.6	15.4	17.9	28.8	18.0	16.5	12.6	12.0	14.1	12.3	16.1	19.5	15.4	12.6	20.1	15.8	19.0	15.7	15.6	10.9	17.0
ne	83.4	84.6	82.1	71.2	82.0	83.5	87.4	88.0	85.9	87.7	83.9	80.5	84.6	87.4	79.9	84.2	81.0	84.3	84.4	89.1	83.0
<b>12h. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: zaprtje?</b>																					
da	9.6	5.7	13.7	12.1	8.7	9.3	8.6	11.5	8.7	9.2	9.0	10.5	9.7	7.7	10.1	9.6	10.1	9.7	7.9	9.0	9.5
ne	90.4	94.3	86.3	87.9	91.3	90.7	91.4	88.5	91.3	90.8	91.0	89.5	90.3	92.3	89.9	90.4	89.9	90.3	92.1	91.0	90.5
<b>12i. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: glavobol?</b>																					
da	31.8	24.6	39.4	47.2	39.6	33.6	23.7	15.3	27.4	26.3	32.0	35.0	30.8	24.8	30.9	32.1	32.8	34.4	31.4	29.7	30.4
ne	68.2	75.4	60.6	52.8	60.4	66.4	76.3	84.7	72.6	73.7	68.0	65.0	69.2	75.2	69.1	67.9	67.2	65.6	68.6	70.3	69.6
<b>12j. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: težave s spanjem?</b>																					
da	31.1	26.0	36.4	33.5	27.1	31.1	34.8	31.7	30.9	29.9	30.6	32.0	31.2	30.7	32.1	31.9	30.0	31.8	30.7	31.0	33.4
ne	68.9	74.0	63.6	66.5	72.9	68.9	65.2	68.3	69.1	70.1	69.4	68.0	68.8	69.3	67.9	68.1	70.0	68.2	69.3	69.0	66.6
<b>12k. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: depresivno stanje (potrtost, žalost)?</b>																					
da	17.7	13.8	21.9	28.8	18.3	15.1	18.1	14.3	18.3	16.5	18.2	17.6	19.1	15.8	18.7	14.5	17.7	17.6	20.9	17.5	16.2
ne	82.3	86.2	78.1	71.2	81.7	84.9	81.9	85.7	81.7	83.5	81.8	82.4	80.9	84.2	81.3	85.5	82.3	82.4	79.1	82.5	83.8
<b>12l. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: zobobol?</b>																					
da	8.9	9.0	8.9	11.7	10.1	7.5	9.6	7.1	7.7	10.7	9.5	8.0	9.0	9.5	7.7	8.5	8.7	9.3	10.1	9.7	9.2
ne	91.1	91.0	91.1	88.3	89.9	92.5	90.4	92.9	92.3	89.3	90.5	92.0	91.0	90.5	92.3	91.5	91.3	90.7	89.9	90.3	90.8



Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž		18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>12m. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: težave pri uriniranju?</b>																						
da	6.7	8.6	4.6	3.4	2.7	4.3	10.4	15.6	8.3	8.5	6.9	5.3	7.5	4.1	5.7	6.3	6.8	6.9	6.7	8.0	5.3	
ne	93.3	91.4	95.4	96.6	97.3	95.7	89.6	84.4	91.7	91.5	93.1	94.7	92.5	95.9	94.3	93.7	93.2	93.1	93.3	92.0	94.7	
<b>12n. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli: tesnobno stanje (izrazita zaskrbljenost, strah)</b>																						
da	19.6	15.0	24.6	29.5	20.1	19.3	18.6	14.7	18.5	17.1	19.7	20.9	20.0	19.0	22.5	17.9	19.8	20.2	18.1	18.3	19.0	
ne	80.4	85.0	75.4	70.5	79.9	80.7	81.4	85.3	81.5	82.9	80.3	79.1	80.0	81.0	77.5	82.1	80.2	79.8	81.9	81.7	81.0	
<b>13a. Ali imate: zvišan krvni tlak več kot 140/90 mmHg (hipertenzija)?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	4.9	5.5	4.3	0.8	1.8	4.2	8.2	10.2	9.7	6.5	5.1	2.9	4.4	4.3	5.7	5.1	4.2	6.0	7.0	4.4	5.2	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	17.2	19.6	14.7	2.7	3.5	13.9	29.6	41.2	26.5	25.7	17.2	11.3	18.1	18.9	15.8	17.3	15.5	18.2	21.4	19.6	13.6	
ne	77.9	74.9	81.0	96.5	94.7	81.9	62.3	48.6	63.8	67.8	77.8	85.8	77.5	76.8	78.5	77.6	80.3	75.8	71.6	76.0	81.2	
<b>13b. Ali imate: zvišane maščobe v krvi (holesterol in/ali trigliceridi)?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	7.4	7.7	7.1	0.6	4.4	8.7	11.5	9.3	8.7	9.2	7.4	6.3	6.9	5.7	7.0	7.6	8.1	8.4	7.5	5.1	6.3	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	18.5	19.7	17.3	1.4	6.3	17.7	31.8	35.6	25.3	22.1	17.5	16.4	17.2	17.3	18.6	17.1	18.7	19.4	21.6	18.7	19.5	
ne	74.0	72.6	75.5	97.9	89.3	73.7	56.7	55.1	65.9	68.7	75.1	77.3	75.9	77.1	74.5	75.3	73.2	72.1	71.0	76.2	74.2	
<b>13c. Ali imate: sladkorno bolezen (nosečnostna (gestacijska) sladkorna bolezen ni vključena)?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	1.1	1.2	0.9	0.1	0.2	0.4	2.1	3.4	2.3	2.1	1.0	0.5	0.8	0.5	1.6	1.3	1.2	1.0	0.9	0.8	1.2	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	4.4	5.0	3.7	0.4	0.5	2.5	7.1	14.1	8.7	7.0	4.3	2.3	4.0	4.5	5.0	4.4	4.5	4.3	4.5	3.9	4.5	
ne	94.5	93.7	95.4	99.5	99.4	97.1	90.8	82.5	89.0	90.9	94.8	97.2	95.1	94.9	93.4	94.3	94.3	94.6	94.6	95.3	94.3	
<b>13d. Ali imate: prebolelo srčno kap ali miokardni infarkt?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.4	0.5	0.2	0.0	0.0	0.3	0.5	1.1	0.5	0.7	0.4	0.2	0.3	0.0	0.2	0.5	0.5	0.3	0.4	0.1	0.6	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	1.6	2.2	1.0	0.3	0.1	1.0	2.8	4.8	2.9	2.4	1.7	0.9	1.2	1.4	2.4	2.1	1.4	1.8	1.6	1.5	1.7	
ne	98.0	97.3	98.8	99.7	99.9	98.7	96.6	94.1	96.6	97.0	97.9	99.0	98.5	98.6	97.4	97.4	98.1	97.9	97.9	98.4	97.6	
<b>13e. Ali imate: bolečino v prsih pri mirovanju ali med telesno dejavnostjo (angino pectoris)?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	1.0	1.0	0.9	0.4	0.5	0.7	1.4	1.9	2.2	1.1	0.9	0.6	1.1	0.1	1.6	1.4	0.8	0.9	0.9	0.6	1.6	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	1.9	2.1	1.7	0.8	0.2	1.3	3.3	5.0	4.2	2.8	1.9	0.9	2.4	1.2	1.9	2.3	1.4	1.7	2.5	2.6	2.1	
ne	97.2	96.9	97.5	98.7	99.3	97.9	95.3	93.2	93.7	96.0	97.2	98.5	96.5	98.7	96.4	96.3	97.8	97.4	96.6	96.8	96.4	
<b>13f. Ali imate: srčno popuščanje?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.7	0.6	0.7	0.1	0.0	0.1	0.9	3.1	1.7	1.1	0.7	0.3	1.0	0.3	0.8	0.5	0.7	0.6	1.2	0.3	0.5	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	2.7	2.7	2.7	0.5	0.3	1.4	3.8	9.6	6.4	4.4	2.4	1.4	3.8	1.7	2.0	2.5	2.1	2.4	4.9	3.7	3.0	
ne	96.6	96.6	96.6	99.3	99.7	98.5	95.3	87.3	91.9	94.6	97.0	98.3	95.2	98.1	97.2	97.0	97.2	97.0	93.9	96.1	96.6	
<b>13g. Ali imate: možgansko kap?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.7	0.4	0.2	0.1	0.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	1.4	1.5	1.3	0.1	0.3	1.0	1.9	4.3	2.9	1.9	1.2	1.0	0.9	0.4	0.8	1.6	1.4	1.8	2.0	1.7	2.2	
ne	98.4	98.3	98.6	99.9	99.7	99.0	97.9	95.0	96.7	97.9	98.7	98.9	98.7	99.6	99.0	98.4	98.4	98.1	97.8	98.3	97.8	
<b>13h. Ali imate: bolezni in okvare hrbtenice?</b>																						
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	2.8	2.0	3.7	0.5	1.6	2.6	4.2	5.0	3.6	3.1	2.8	2.4	3.0	2.7	2.4	2.3	2.7	3.4	2.9	2.6	2.4	
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	15.8	13.8	17.9	5.1	5.9	14.4	27.1	28.0	22.7	21.6	15.5	11.8	18.0	12.1	14.3	13.0	14.3	18.9	20.6	15.1	15.4	
ne	81.4	84.2	78.5	94.4	92.5	83.0	68.8	67.0	73.7	75.3	81.6	85.8	79.0	85.2	83.3	84.7	83.0	77.7	76.5	82.4	82.2	

Kategorija	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
	vsj	M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>13i. Ali imate: boleznj sklefov (artritis ali artroze)?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	2.3	1.8	2.9	0.2	0.3	1.4	4.5	5.9	5.0	3.8	2.2	1.0	2.6	2.7	3.7	2.5	1.7	2.6	2.3	1.8	1.6
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	8.7	7.2	10.3	0.9	1.6	6.9	15.8	20.6	13.0	11.3	8.6	6.6	9.1	6.6	8.8	8.6	8.3	8.1	12.7	8.2	10.6
ne	89.0	91.0	86.9	98.9	98.1	91.7	79.7	73.5	82.1	84.9	89.2	92.4	88.3	90.7	87.4	88.9	90.0	89.4	85.0	90.0	87.7
<b>13j. Ali imate: kronični bronhitis, emfizem (KOPB)?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.6	0.5	0.6	0.0	0.4	0.4	0.8	1.3	1.4	0.7	0.5	0.4	0.7	0.9	0.7	0.5	0.4	0.6	0.6	0.2	0.7
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	2.1	2.3	1.9	0.5	0.8	1.4	3.3	5.3	3.0	3.0	2.3	1.3	2.9	1.6	1.6	2.9	1.9	2.3	2.0	0.7	2.2
ne	97.3	97.2	97.5	99.5	98.8	98.3	95.9	93.4	95.6	96.3	97.2	98.4	96.4	97.4	97.6	96.6	97.7	97.1	97.4	99.1	97.0
<b>13k. Ali imate: bronhialno astmo?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.7	0.6	0.8	1.0	0.4	0.7	0.9	1.0	1.0	1.0	0.7	0.5	0.8	1.2	1.0	0.0	0.8	0.5	1.5	0.2	1.2
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	4.2	4.0	4.4	4.7	3.7	4.1	4.0	5.1	5.2	3.7	4.3	4.0	4.0	2.2	4.3	5.0	4.5	3.8	2.9	5.2	4.1
ne	95.1	95.4	94.7	94.3	95.9	95.2	95.1	93.9	93.8	95.3	95.0	95.4	95.3	96.6	94.7	95.0	94.7	95.7	95.6	94.6	94.6
<b>13l. Ali imate: razjedo (ulkus) na želodcu ali dvanajstniku?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.8	0.8	0.9	0.0	0.7	0.7	0.9	1.6	1.1	0.9	0.9	0.7	0.9	0.7	1.6	0.8	0.7	0.8	0.9	0.4	0.6
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	4.0	3.4	4.7	0.5	1.6	3.7	6.8	7.4	5.1	5.2	3.5	3.7	4.5	1.7	4.2	5.5	4.1	3.5	3.9	3.7	3.2
ne	95.2	95.8	94.5	99.5	97.7	95.6	92.2	90.9	93.8	93.9	95.6	95.6	94.7	97.6	94.2	93.7	95.2	95.7	95.3	95.9	96.2
<b>13m. Ali imate: jetrno cirozo?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	0.5	0.6	0.5	0.0	0.0	0.3	1.0	1.4	0.9	0.8	0.5	0.3	0.5	0.0	0.3	0.9	0.3	0.9	1.0	0.5	0.6
ne	99.4	99.4	99.5	100	99.9	99.6	98.9	98.5	99.0	99.1	99.5	99.7	99.5	100	99.5	99.0	99.7	99.1	98.8	99.5	99.4
<b>13n. Ali imate: depresijo?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	1.5	1.2	1.7	1.4	1.4	1.3	2.1	1.3	2.8	1.7	1.4	1.1	2.6	1.2	1.6	1.0	1.2	1.5	1.8	0.6	1.5
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	4.8	3.5	6.1	2.3	2.7	4.5	7.8	6.5	8.8	5.7	4.3	3.8	4.9	6.1	6.3	4.4	4.3	4.5	6.0	4.3	4.9
ne	93.8	95.3	92.2	96.3	95.9	94.2	90.1	92.2	88.4	92.5	94.3	95.1	92.5	92.7	92.1	94.6	94.5	94.0	92.2	95.1	93.6
<b>13o. Ali imate: anksiozne motnje?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.9	0.8	1.1	1.6	0.9	1.1	0.8	0.4	0.8	1.1	1.0	0.9	1.0	1.0	1.7	0.7	0.9	0.8	1.6	0.5	0.4
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	3.5	2.7	4.4	3.6	3.4	3.4	3.9	3.3	2.8	3.5	3.1	4.0	2.9	3.3	4.8	2.8	4.0	2.9	2.9	4.3	3.5
ne	95.6	96.6	94.5	94.8	95.7	95.5	95.4	96.3	96.4	95.4	95.9	95.1	96.1	95.6	93.5	96.5	95.1	96.2	95.5	95.2	96.1
<b>13p. Ali imate: druge duševne motnje?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.6	0.6	0.5	0.9	0.7	0.4	0.6	0.2	1.1	0.6	0.7	0.3	1.0	0.1	0.1	0.4	0.4	0.8	1.2	0.2	0.4
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	1.4	1.5	1.3	1.0	1.0	1.5	1.8	1.7	3.2	2.2	1.1	0.9	1.5	1.0	1.5	1.9	1.1	1.8	1.1	1.7	0.3
ne	98.0	97.9	98.2	98.1	98.3	98.1	97.6	98.1	95.8	97.3	98.3	98.8	97.4	98.8	98.4	97.7	98.5	97.4	97.7	98.1	99.3
<b>13r. Ali imate: motnje spanja?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	4.0	3.6	4.4	1.7	2.2	4.0	5.8	6.4	6.6	5.0	3.6	3.3	5.0	4.0	5.1	3.9	2.8	5.0	5.8	2.1	5.1
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	6.5	5.6	7.5	1.3	1.8	5.0	11.9	14.4	11.0	9.3	6.3	4.5	7.1	7.2	7.1	6.3	5.6	7.0	8.5	6.6	6.2
ne	89.5	90.7	88.1	97.1	96.0	91.1	82.3	79.2	82.4	85.7	90.1	92.2	87.9	88.9	87.8	89.8	91.6	88.0	85.7	91.3	88.7
<b>13s. Ali imate: bolezen ščitnice?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	1.1	0.4	1.9	0.7	0.7	1.2	1.1	2.0	0.9	1.0	1.2	1.1	1.5	0.3	2.2	1.2	0.8	1.3	1.4	0.6	0.8
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	5.8	1.8	10.1	2.8	3.4	5.7	8.3	9.1	6.1	5.6	6.3	5.4	6.9	5.3	8.8	6.1	6.2	4.5	3.2	4.6	4.9
ne	93.0	97.8	88.0	96.5	95.9	93.0	90.5	89.0	93.0	93.4	92.4	93.5	91.5	94.4	89.0	92.7	93.0	94.2	95.4	94.8	94.3

Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ							
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>13t. Ali imate: kronično ledvično odpoved?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	0.7	0.7	0.6	0.3	0.1	0.5	1.2	1.3	0.6	1.0	0.8	0.4	0.5	0.6	0.4	1.3	0.6	0.7	0.6	0.4	1.0
ne	99.3	99.2	99.3	99.7	99.9	99.4	98.7	98.4	99.2	99.0	99.1	99.6	99.4	99.2	99.4	98.6	99.4	99.3	99.0	99.6	99.0
<b>13u. Ali imate: končno ledvično odpoved?</b>																					
da, ugotovljeno je bilo v zadnjih 12 mesecih	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0
da, ugotovljeno je bilo pred več kot 12 meseci	0.4	0.5	0.4	0.0	0.0	0.4	0.8	0.8	0.5	0.6	0.6	0.2	0.4	0.0	0.0	1.1	0.3	0.5	0.6	0.3	0.6
ne	99.5	99.5	99.5	100	100	99.6	99.0	99.0	99.3	99.4	99.4	99.8	99.6	100	99.9	98.8	99.7	99.5	99.0	99.7	99.4
<b>14a. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: za znižanje krvnega tlaka?</b>																					
da	19.0	20.8	17.2	0.6	1.8	13.3	34.9	51.9	34.8	30.0	18.9	10.6	20.4	19.6	18.9	17.9	16.4	20.5	26.3	21.5	17.9
ne	81.0	79.2	82.8	99.4	98.2	86.7	65.1	48.1	65.2	70.0	81.1	89.4	79.6	80.4	81.1	82.1	83.6	79.5	73.7	78.5	82.1
<b>14b. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: za znižanje maščob v krvi (holesterola in/ali trigliceridov)?</b>																					
da	11.0	11.8	10.0	0.0	0.4	5.5	20.5	35.0	22.6	16.9	10.4	6.0	10.4	9.8	12.3	11.5	10.7	10.5	14.9	10.4	9.3
ne	89.0	88.2	90.0	100	99.6	94.5	79.5	65.0	77.4	83.1	89.6	94.0	89.6	90.2	87.7	88.5	89.3	89.5	85.1	89.6	90.7
<b>14c. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: za znižanje sladkorja v krvi?</b>																					
da	4.7	5.5	4.0	0.4	0.7	2.2	7.3	16.5	10.6	7.6	4.7	2.1	4.9	5.4	4.9	4.1	4.9	4.3	4.7	5.4	4.4
ne	95.3	94.5	96.0	99.6	99.3	97.8	92.7	83.5	89.4	92.4	95.3	97.9	95.1	94.6	95.1	95.9	95.1	95.7	95.3	94.6	95.6
<b>14d. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: proti glavobolu?</b>																					
da	22.9	16.1	30.1	30.7	25.4	24.5	20.0	14.2	25.1	23.1	22.7	22.4	23.0	14.9	22.9	20.8	22.9	25.9	27.0	19.7	24.6
ne	77.1	83.9	69.9	69.3	74.6	75.5	80.0	85.8	74.9	76.9	77.3	77.6	77.0	85.1	77.1	79.2	77.1	74.1	73.0	80.3	75.4
<b>14e. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: proti drugim bolečinam?</b>																					
da	18.6	13.9	23.5	15.7	11.9	17.0	24.8	26.9	28.7	25.0	19.6	12.2	19.5	14.6	18.2	15.9	16.4	22.5	26.8	15.6	23.0
ne	81.4	86.1	76.5	84.3	88.1	83.0	75.2	73.1	71.3	75.0	80.4	87.8	80.5	85.4	81.8	84.1	83.6	77.5	73.2	84.4	77.0
<b>14f. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: proti kašlju?</b>																					
da	2.3	2.1	2.4	2.0	1.2	1.7	2.8	4.6	4.8	2.6	1.9	1.7	2.4	2.1	2.2	1.6	2.0	2.9	3.2	1.1	3.5
ne	97.7	97.9	97.6	98.0	98.8	98.3	97.2	95.4	95.2	97.4	98.1	98.3	97.6	97.9	97.8	98.4	98.0	97.1	96.8	98.9	96.5
<b>14g. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: pomirjevala?</b>																					
da	4.2	3.1	5.4	2.0	1.5	3.4	7.0	8.3	9.6	6.1	3.7	2.5	6.1	4.4	5.5	3.0	3.2	4.4	4.8	4.2	4.4
ne	95.8	96.9	94.6	98.0	98.5	96.6	93.0	91.7	90.4	93.9	96.3	97.5	93.9	95.6	94.5	97.0	96.8	95.6	95.2	95.8	95.6
<b>14h. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: uspavala?</b>																					
da	2.8	2.2	3.5	1.0	0.8	2.5	4.2	6.1	4.9	3.8	2.5	2.1	3.3	4.3	2.5	2.5	1.9	3.5	4.0	2.7	3.2
ne	97.2	97.8	96.5	99.0	99.2	97.5	95.8	93.9	95.1	96.2	97.5	97.9	96.7	95.7	97.5	97.5	98.1	96.5	96.0	97.3	96.8
<b>14i. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: prehranska dopolnila in zeliščne pripravke?</b>																					
da	27.1	19.7	35.1	25.2	27.0	28.1	25.9	27.8	18.7	18.4	25.4	33.8	25.2	23.0	31.7	23.7	30.9	28.2	21.6	20.7	21.8
ne	72.9	80.3	64.9	74.8	73.0	71.9	74.1	72.2	81.3	81.6	74.6	66.2	74.8	77.0	68.3	76.3	69.1	71.8	78.4	79.3	78.2
<b>14j. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: kontracepcijska sredstva?</b>																					
da	9.1	-	9.1	26.3	14.3	9.6	0.4	1.1	3.4	6.0	10.0	10.9	8.1	11.2	7.9	6.9	7.7	13.8	7.7	7.9	15.9
ne	90.9	-	90.9	73.7	85.7	90.4	99.6	98.9	96.6	94.0	90.0	89.1	91.9	88.8	92.1	93.1	92.3	86.2	92.3	92.1	84.1
<b>14k. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: antidepresive?</b>																					
da	4.3	3.0	5.7	1.7	2.9	4.3	6.8	5.1	7.1	5.2	3.7	3.8	4.4	6.1	5.1	3.7	3.9	4.5	4.8	4.7	3.1
ne	95.7	97.0	94.3	98.3	97.1	95.7	93.2	94.9	92.9	94.8	96.3	96.2	95.6	93.9	94.9	96.3	96.1	95.5	95.2	95.3	96.9
<b>14l. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: homeopatska zdravila?</b>																					
da	1.6	1.2	2.1	2.0	1.8	1.3	1.5	1.8	1.0	0.7	1.6	2.2	1.3	2.0	2.4	1.2	2.1	1.2	2.2	1.4	0.0
ne	98.4	98.8	97.9	98.0	98.2	98.7	98.5	98.2	99.0	99.3	98.4	97.8	98.7	98.0	97.6	98.8	97.9	98.8	97.8	98.6	100
<b>14m. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali zdravila: druge vrste zdravil?</b>																					
da	12.7	11.7	13.7	10.0	9.8	10.6	16.5	18.3	14.4	11.8	12.2	13.0	11.3	10.3	16.3	11.5	13.3	11.6	14.8	14.2	9.7
ne	87.3	88.3	86.3	90.0	90.2	89.4	83.5	81.7	85.6	88.2	87.8	87.0	88.7	89.7	83.7	88.5	86.7	88.4	85.2	85.8	90.3

Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž		18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>15. Ali ste kdaj redno jemali zdravila za nižanje krvnega tlaka?</b>																						
da	19.6	21.6	17.5	0.5	2.7	14.2	36.7	54.6	35.4	30.1	20.0	11.4	21.0	20.0	19.4	19.3	17.1	20.5	26.9	22.1	18.1	
ne	80.4	78.4	82.5	99.5	97.3	85.8	63.3	45.4	64.6	69.9	80.0	88.6	79.0	80.0	80.6	80.7	82.9	79.5	73.1	77.9	81.9	
<b>16. Ali so vam kdaj izmerili zvišano koncentracijo krvnega sladkorja (kadarkoli)?</b>																						
da	18.9	19.8	17.9	4.7	6.2	15.6	29.9	43.3	31.6	27.4	18.9	12.2	18.9	17.6	19.8	18.4	17.4	20.7	19.3	20.0	22.9	
da, vendar samo v nosečnosti	4.2	0.0	8.6	0.5	7.4	5.5	1.5	1.3	1.4	3.0	3.4	6.0	5.1	4.3	3.6	3.2	4.3	4.1	3.8	5.2	1.9	
ne	76.9	80.2	73.5	94.8	86.3	78.9	68.7	55.4	67.1	69.7	77.7	81.7	76.0	78.1	76.6	78.5	78.4	75.2	76.9	74.8	75.1	
<b>17a. Ali je imel kdo od bližnjih ali širših sorodnikov sladkorno bolezen (diabetes tipa 1 ali 2)? (stari starši, teta, stric, bratranec, sestrična)</b>																						
da	28.3	26.8	30.0	41.9	35.7	26.7	21.7	18.1	23.3	24.0	27.9	31.7	26.5	26.7	30.5	28.1	29.1	29.4	23.4	29.1	29.0	
ne	71.7	73.2	70.0	58.1	64.3	73.3	78.3	81.9	76.7	76.0	72.1	68.3	73.5	73.3	69.5	71.9	70.9	70.6	76.6	70.9	71.0	
<b>17b. Ali je imel kdo od bližnjih ali širših sorodnikov sladkorno bolezen (diabetes tipa 1 ali 2)? (starši, brat, sestra, otrok)</b>																						
da	19.9	19.0	20.9	6.0	14.1	22.6	25.5	26.5	22.8	22.9	19.1	18.7	18.7	20.7	21.2	18.3	20.0	18.5	22.9	21.4	23.4	
ne	80.1	81.0	79.1	94.0	85.9	77.4	74.5	73.5	77.2	77.1	80.9	81.3	81.3	79.3	78.8	81.7	80.0	81.5	77.1	78.6	76.6	
<b>18a. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Krvni tlak</b>																						
v zadnjih 12 mesecih	61.2	60.4	62.0	48.3	53.1	61.5	69.0	73.8	65.9	63.8	61.1	59.1	57.2	58.7	59.6	60.1	62.2	61.6	67.4	66.8	55.9	
pred 1 do manj kot 3 leti	24.7	24.9	24.5	27.7	28.3	25.8	22.0	17.0	18.6	21.5	24.9	27.3	26.2	27.7	24.7	27.0	24.2	24.4	20.5	20.1	28.9	
pred 3 do manj kot 5 leti	5.5	5.3	5.8	4.8	6.3	6.4	4.8	3.8	3.4	5.2	5.2	6.5	6.6	7.0	4.8	5.8	5.3	5.1	4.4	5.4	6.8	
pred več kot 5 leti	2.4	2.8	2.0	0.6	2.5	2.8	2.3	2.6	3.2	2.7	2.4	2.1	2.6	1.5	3.2	2.4	2.1	3.0	2.6	1.4	2.4	
nikoli	1.9	1.9	1.9	6.4	3.0	1.2	0.5	0.5	3.0	2.6	1.9	1.4	2.1	1.4	3.0	1.2	1.9	1.5	1.9	1.9	3.8	
ne vem	4.3	4.6	3.9	12.2	6.8	2.3	1.4	2.2	6.0	4.3	4.5	3.6	5.3	3.8	4.6	3.4	4.3	4.3	3.2	4.6	2.2	
<b>18b. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Maščobe v krvi (holesterol in/ali trigliceridi)</b>																						
v zadnjih 12 mesecih	44.5	45.8	43.0	16.2	32.3	47.3	57.8	63.0	49.5	51.8	43.4	41.3	42.7	39.0	45.5	41.7	45.1	45.9	50.8	47.8	36.4	
pred 1 do manj kot 3 leti	26.3	26.1	26.6	15.3	25.1	31.8	26.9	23.4	23.2	22.1	24.9	30.0	25.9	32.1	26.8	29.0	25.3	26.8	21.7	24.9	29.7	
pred 3 do manj kot 5 leti	7.4	6.6	8.2	3.9	8.4	9.0	6.9	4.8	4.5	6.3	7.5	8.4	7.6	9.1	7.2	8.0	7.4	5.7	7.6	6.9	10.9	
pred več kot 5 leti	3.2	3.4	3.0	3.4	3.3	2.8	3.5	3.2	3.6	2.7	3.7	2.8	3.2	2.3	3.8	2.8	3.4	2.7	3.5	3.0	4.2	
nikoli	8.2	8.1	8.2	27.1	14.0	3.9	1.4	2.4	8.0	7.5	9.3	7.5	9.0	5.7	9.0	8.4	8.4	7.8	8.7	6.2	8.4	
ne vem	10.5	10.0	11.0	34.1	16.9	5.1	3.5	3.3	11.0	9.6	11.3	10.0	11.7	11.9	7.7	10.1	10.5	11.1	7.8	11.2	10.4	
<b>18c. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Sladkor v krvi</b>																						
v zadnjih 12 mesecih	44.5	45.4	43.5	21.4	34.2	45.9	55.8	61.7	49.2	51.2	43.0	42.1	43.5	41.3	44.8	43.5	44.9	44.6	47.0	46.9	42.2	
pred 1 do manj kot 3 leti	25.2	24.4	26.0	16.1	25.1	30.3	25.0	20.4	20.2	20.0	24.7	28.8	24.4	30.4	26.3	27.3	23.7	26.2	22.6	24.2	28.3	
pred 3 do manj kot 5 leti	7.3	6.5	8.2	4.0	8.8	8.2	6.7	5.4	5.0	6.1	7.6	8.1	8.1	7.7	7.1	7.2	6.9	6.6	9.0	6.3	10.8	
pred več kot 5 leti	3.9	3.3	4.6	3.0	4.6	4.0	3.6	3.4	3.3	3.4	4.1	4.0	4.4	3.6	4.2	3.0	4.2	3.5	3.5	3.9	4.5	
nikoli	8.1	8.5	7.7	25.5	11.0	4.8	3.3	4.2	10.1	8.3	9.1	6.6	8.0	5.7	9.3	7.5	9.1	7.9	7.8	6.0	7.6	
ne vem	11.0	11.9	10.0	30.0	16.2	6.7	5.6	4.8	12.1	11.0	11.5	10.4	11.5	11.2	8.4	11.4	11.3	11.2	10.0	12.9	6.6	
<b>18d. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Pregled blata na prikrito krvavitev v programu Svit</b>																						
v zadnjih 12 mesecih	18.7	18.3	19.1	1.8	2.3	16.1	40.0	38.5	27.6	24.5	18.7	14.2	19.3	20.0	20.0	19.9	17.1	19.6	18.5	19.7	16.8	
pred 1 do manj kot 3 leti	16.7	15.4	18.1	2.7	3.3	13.1	35.2	35.1	23.1	21.6	17.2	12.9	17.6	15.2	17.1	16.7	16.2	17.9	15.9	16.2	16.4	
pred 3 do manj kot 5 leti	4.4	4.7	4.1	2.1	1.5	3.0	8.5	9.1	6.3	6.2	4.6	3.1	4.5	5.5	4.2	3.7	4.3	4.3	5.5	3.7	6.2	
pred več kot 5 leti	3.7	4.4	3.1	3.3	3.8	3.0	4.3	4.8	3.6	5.1	4.2	2.9	3.8	2.5	4.6	4.5	3.4	3.9	4.0	3.7	3.7	
nikoli	47.8	46.2	49.4	67.1	76.5	58.0	9.0	9.0	27.2	33.0	46.9	59.3	45.5	47.6	45.6	47.6	50.9	44.4	46.4	48.8	48.5	
ne vem	8.7	11.0	6.3	23.0	12.5	6.8	3.0	3.5	12.2	9.6	8.5	7.7	9.5	9.2	8.4	7.6	8.1	10.0	9.7	8.0	8.4	
<b>18e. (Ž) Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Mamografijo (slikanje) dojke v programu Dora</b>																						
v zadnjih 12 mesecih	18.7	-	18.7	0.5	1.0	20.5	38.3	30.8	26.7	24.1	20.2	13.9	21.5	19.0	19.4	17.9	16.9	19.6	17.8	19.3	21.6	
pred 1 do manj kot 3 leti	22.5	-	22.5	0.9	2.0	19.0	47.7	44.3	37.8	27.2	23.5	16.4	22.2	22.9	24.6	24.6	21.7	23.1	21.7	23.3	18.1	
pred 3 do manj kot 5 leti	4.8	-	4.8	1.1	1.2	3.6	6.7	13.1	7.9	8.2	4.4	3.3	4.6	3.3	4.3	5.4	4.7	5.4	6.4	4.3	3.2	
pred več kot 5 leti	3.0	-	3.0	0.4	0.8	3.6	2.9	7.0	4.0	3.8	3.0	2.5	2.7	2.6	3.5	2.5	2.7	2.7	3.7	2.5	8.0	
nikoli	48.9	-	48.9	93.4	91.6	51.7	3.6	3.4	20.5	34.5	47.1	61.9	46.3	49.4	47.1	47.3	52.1	47.5	45.7	48.9	47.5	
ne vem	2.1	-	2.1	3.7	3.5	1.6	0.8	1.4	3.2	2.2	1.9	1.9	2.7	2.7	1.0	2.4	1.8	1.6	4.7	1.7	1.6	

Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>18f. (Ž) Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Bris materničnega vratu</b>																					
v zadnjih 12 mesecih	26.7	-	26.7	23.8	31.1	30.4	24.0	16.2	17.9	25.6	26.8	29.0	23.8	23.5	29.0	27.5	27.9	24.2	25.9	27.7	34.7
pred 1 do manj kot 3 leti	39.7	-	39.7	18.6	46.2	45.6	42.7	25.1	28.5	35.6	36.4	46.2	43.6	45.2	36.6	37.8	37.8	40.6	39.0	43.1	37.4
pred 3 do manj kot 5 leti	13.6	-	13.6	3.7	11.1	13.9	17.3	18.7	13.8	15.5	13.0	13.4	15.2	11.4	13.6	15.4	13.7	13.0	11.6	12.5	11.5
pred več kot 5 leti	7.3	-	7.3	0.2	2.8	4.6	9.8	22.5	15.1	10.3	7.4	4.5	5.3	8.1	7.3	6.7	7.6	8.6	8.8	6.7	7.8
nikoli	9.0	-	9.0	48.2	5.8	3.3	4.2	8.4	15.8	9.3	12.3	4.7	8.3	7.5	9.6	9.1	10.4	8.4	8.7	6.8	6.8
ne vem	3.7	-	3.7	5.5	3.0	2.2	2.0	9.0	8.9	3.7	4.0	2.1	3.8	4.2	3.9	3.6	2.6	5.2	6.0	3.3	1.9
<b>18g. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede? Cepljenje proti gripi</b>																					
v zadnjih 12 mesecih	9.9	9.7	10.1	5.1	6.0	6.2	11.5	28.4	11.4	8.8	8.6	11.2	8.9	7.4	9.8	9.6	11.1	9.6	9.7	7.2	14.6
pred 1 do manj kot 3 leti	2.5	2.9	2.1	5.5	2.4	1.8	2.8	1.8	2.4	1.9	3.0	2.3	2.5	2.4	1.7	3.2	2.8	2.5	2.5	2.5	0.8
pred 3 do manj kot 5 leti	1.8	1.9	1.7	4.2	1.3	1.7	1.8	1.3	1.7	1.7	1.9	1.8	1.9	1.8	1.7	1.4	1.7	2.7	1.9	1.1	1.3
pred več kot 5 leti	9.8	10.5	9.0	8.4	8.7	10.9	10.9	8.8	6.5	9.7	9.6	10.6	9.8	9.2	9.6	10.3	9.2	11.0	10.3	6.7	14.0
nikoli	63.7	60.4	67.2	43.2	66.5	73.2	64.3	49.9	59.7	63.9	63.6	64.7	65.9	70.4	65.7	64.3	63.2	60.4	59.4	68.4	57.5
ne vem	12.3	14.6	9.9	33.5	15.0	6.1	8.7	9.8	18.4	14.0	13.3	9.3	11.0	8.7	11.6	11.3	12.0	13.9	16.2	14.1	11.7
<b>19a. Kdaj ste si sami nazadnje: izmerili krvni tlak?</b>																					
pred manj kot 1 mesecem	40.8	39.5	42.1	21.6	22.2	37.8	59.1	69.6	55.6	50.2	41.6	32.5	42.9	40.5	40.6	38.8	36.9	44.2	43.9	44.0	47.8
pred 1 do 6 meseci	21.8	21.4	22.3	23.7	23.7	23.4	20.0	16.2	17.7	19.4	22.6	23.1	22.2	20.8	18.5	21.9	21.5	23.3	27.5	18.3	22.4
pred več kot 6 meseci	19.4	20.1	18.6	23.3	28.4	20.9	10.6	8.4	10.6	13.9	18.6	24.5	17.6	22.1	21.8	18.2	19.9	20.7	16.2	17.8	18.7
nikoli	18.1	19.0	17.0	31.3	25.7	17.9	10.3	5.8	16.1	16.5	17.2	20.0	17.4	16.7	19.2	21.1	21.7	11.9	12.4	19.9	11.0
<b>19b. Kdaj ste si sami nazadnje: samopregledovali dojke?</b>																					
pred manj kot 1 mesecem	47.0	-	47.0	37.7	34.9	49.5	55.4	57.2	57.3	52.3	47.3	42.5	53.6	47.6	43.6	38.9	44.0	49.5	51.9	48.0	56.3
pred 1 do 6 meseci	26.6	-	26.6	21.7	30.7	27.2	26.6	21.3	19.0	24.2	26.7	29.1	25.2	24.6	31.1	28.2	25.9	26.1	29.1	27.2	24.0
pred več kot 6 meseci	13.8	-	13.8	12.0	17.4	14.6	10.4	11.9	9.2	9.9	12.4	17.4	12.4	15.7	12.6	17.8	14.9	13.1	9.0	11.1	15.6
nikoli	12.6	-	12.6	28.6	17.0	8.6	7.6	9.6	14.5	13.6	13.5	11.0	8.8	12.1	12.7	15.0	15.2	11.4	10.0	13.6	4.0
<b>19c. Kdaj ste si sami nazadnje: samopregledovali moda?</b>																					
pred manj kot 1 mesecem	36.2	36.2	-	38.1	30.4	36.1	41.4	41.8	33.9	38.9	36.7	34.9	38.5	37.7	36.1	25.5	34.6	38.5	38.8	42.2	42.0
pred 1 do 6 meseci	18.2	18.2	-	22.5	19.3	16.3	17.9	16.8	14.0	17.0	19.6	18.0	18.7	18.5	19.8	17.5	18.0	17.2	18.4	17.5	21.0
pred več kot 6 meseci	11.3	11.3	-	7.6	15.9	10.5	9.4	8.3	9.7	7.5	9.0	15.8	6.9	8.3	10.2	12.7	13.6	13.4	10.4	8.9	9.3
nikoli	34.3	34.3	-	31.8	34.4	37.1	31.4	33.0	42.4	36.6	34.7	31.3	35.9	35.5	33.9	44.4	33.8	30.9	32.5	31.3	27.7
<b>20. Ali ste seznanjeni s tem, da vam po 30. letu starosti pripada preventivni pregled pri vašem osebnem izbranem zdravniku in diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine?</b>																					
da, sem seznanjen	59.8	57.0	62.8	29.4	41.8	65.2	75.6	79.9	68.1	69.0	60.9	53.0	63.9	70.9	61.5	64.3	52.0	60.0	64.6	65.1	65.1
ne, nisem seznanjen	40.2	43.0	37.2	70.6	58.2	34.8	24.4	20.1	31.9	31.0	39.1	47.0	36.1	29.1	38.5	35.7	48.0	40.0	35.4	34.9	34.9
<b>21. Ali ste se kdaj udeležili preventivnega pregleda pri svojem osebnem zdravniku in/ali diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine?</b>																					
da	52.9	52.1	53.7	18.0	27.1	58.3	75.7	80.2	66.2	64.3	52.3	45.3	54.5	63.5	54.2	55.7	48.1	53.6	52.4	58.1	52.7
ne	40.8	40.6	41.0	63.7	66.2	36.8	20.4	15.6	25.4	29.3	40.6	49.6	39.5	31.6	40.1	38.1	44.7	40.0	42.8	36.1	41.9
ne vem	6.3	7.2	5.3	18.3	6.7	4.9	3.8	4.2	8.4	6.4	7.0	5.1	6.0	4.9	5.7	6.2	7.2	6.4	4.8	5.8	5.4
<b>22. Ali ste seznanjeni s tem, da v vsakem zdravstvenem domu v Sloveniji deluje zdravstvenovzgojni center/center za krepitev zdravja?</b>																					
da, sem seznanjen	54.9	60.8	48.6	68.3	63.3	53.2	45.3	45.1	50.5	49.3	55.3	57.7	47.4	45.3	48.1	60.5	62.2	58.1	43.7	47.3	49.1
ne, nisem seznanjen	45.1	39.2	51.4	31.7	36.7	46.8	54.7	54.9	49.5	50.7	44.7	42.3	52.6	54.7	51.9	39.5	37.8	41.9	56.3	52.7	50.9
<b>23a. (if q22==da) Ali ste se kdaj udeležili delavnice v ZVC/CKZ: Zdrava prehrana/Zdravo jem</b>																					
da, večkrat	5.7	5.5	5.8	5.2	1.9	3.9	7.6	11.2	7.6	7.1	6.2	3.9	5.1	3.6	10.6	3.7	5.5	7.2	2.7	5.6	6.2
da, enkrat	14.3	12.8	15.5	15.7	6.0	12.0	17.8	23.2	15.3	15.5	15.9	11.7	15.7	11.7	17.1	12.8	14.9	12.5	11.5	15.6	13.9
ne, nikoli	73.1	73.6	72.6	67.7	84.7	78.9	67.7	57.5	65.6	69.7	71.5	78.6	73.5	81.7	66.5	76.6	71.3	72.2	78.0	71.0	75.4
ne poznam	3.4	3.5	3.3	5.0	4.0	3.2	2.9	3.0	4.8	3.1	3.1	3.4	2.8	1.7	3.6	2.9	4.9	3.6	2.9	2.8	0.7
ne vem	3.6	4.5	2.8	6.4	3.4	2.0	4.1	5.2	6.6	4.6	3.4	2.4	2.8	1.2	2.2	4.0	3.5	4.5	4.9	5.0	3.9





Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>29b. Če se počutite napete, kaj je vzrok temu? Slabi odnosi med sodelavci</b>																					
da	16.8	15.4	18.3	13.7	21.0	22.6	14.1	3.0	8.3	13.9	15.6	21.3	15.7	18.6	15.3	15.6	17.1	18.0	18.1	17.0	14.2
ne	83.2	84.6	81.7	86.3	79.0	77.4	85.9	97.0	91.7	86.1	84.4	78.7	84.3	81.4	84.7	84.4	82.9	82.0	81.9	83.0	85.8
<b>29c. Če se počutite napete, kaj je vzrok temu? Problemi v družini</b>																					
da	26.2	20.2	32.6	32.4	28.8	24.5	23.8	24.6	21.0	22.3	26.2	29.3	24.7	29.1	24.1	27.1	28.0	25.0	28.4	22.3	24.3
ne	73.8	79.8	67.4	67.6	71.2	75.5	76.2	75.4	79.0	77.7	73.8	70.7	75.3	70.9	75.9	72.9	72.0	75.0	71.6	77.7	75.7
<b>29d. Če se počutite napete, kaj je vzrok temu? Slabi materialni pogoji za življenje</b>																					
da	19.5	18.7	20.4	14.4	20.0	19.3	23.4	17.5	28.0	27.8	19.3	14.1	20.0	19.1	20.7	17.7	18.0	23.6	20.4	16.9	20.3
ne	80.5	81.3	79.6	85.6	80.0	80.7	76.6	82.5	72.0	72.2	80.7	85.9	80.0	80.9	79.3	82.3	82.0	76.4	79.6	83.1	79.7
<b>29e. Če se počutite napete, kaj je vzrok temu? Osamljenost</b>																					
da	14.4	13.1	15.8	30.3	16.1	9.4	11.5	15.4	16.4	13.7	15.4	13.3	14.9	16.5	15.2	14.2	14.4	13.4	16.2	13.1	13.7
ne	85.6	86.9	84.2	69.7	83.9	90.6	88.5	84.6	83.6	86.3	84.6	86.7	85.1	83.5	84.8	85.8	85.6	86.6	83.8	86.9	86.3
<b>29f. Če se počutite napete, kaj je vzrok temu? Hrupno okolje</b>																					
da	14.5	14.4	14.6	17.0	16.7	14.1	13.3	11.3	13.6	15.5	14.2	14.6	14.6	13.2	12.0	13.5	15.1	15.5	15.4	15.2	10.4
ne	85.5	85.6	85.4	83.0	83.3	85.9	86.7	88.7	86.4	84.5	85.8	85.4	85.4	86.8	88.0	86.5	84.9	84.5	84.6	84.8	89.6
<b>29g. Če se počutite napete, kaj je vzrok temu? Drugo</b>																					
da	15.9	14.1	17.9	32.3	15.5	11.9	13.8	17.4	12.8	13.7	16.1	17.7	15.2	16.6	20.2	13.9	17.7	13.8	16.1	13.3	12.4
ne	84.1	85.9	82.1	67.7	84.5	88.1	86.2	82.6	87.2	86.3	83.9	82.3	84.8	83.4	79.8	86.1	82.3	86.2	83.9	86.7	87.6
<b>30. Kako obvladujete napetosti, stres in pritiske, ki jih doživljate v življenju?</b>																					
Zlahka jih obvladujem.	22.3	26.8	17.6	20.3	21.8	22.3	21.6	25.4	27.3	25.2	24.3	18.1	22.4	24.0	24.6	23.6	21.2	22.3	20.8	24.3	20.4
Z nekaj truda jih obvladujem.	63.2	61.0	65.6	61.2	64.1	62.7	63.8	63.0	56.3	62.1	61.8	66.7	60.8	62.6	60.0	64.1	64.2	62.8	65.2	62.1	69.5
Z večjim naporom jih obvladujem.	11.8	10.0	13.7	15.8	11.8	12.4	11.9	8.1	11.5	9.8	11.2	13.3	13.6	9.9	12.3	10.1	12.3	12.0	11.3	10.6	8.9
S hudimi težavami jih še obvladujem.	2.2	1.8	2.6	2.5	1.7	2.0	2.5	3.0	4.0	2.0	2.4	1.6	2.7	2.8	2.3	2.1	1.9	2.5	2.2	2.2	1.2
Ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj nezno.	0.5	0.4	0.5	0.2	0.6	0.6	0.2	0.5	0.9	0.9	0.3	0.3	0.5	0.6	0.8	0.1	0.4	0.5	0.5	0.8	0.0
<b>31. Kako pogosto lahko najdete način, kako se sprostiti, kadar to potrebujete?</b>																					
nikoli	1.2	1.5	0.8	0.6	0.8	1.0	1.5	2.2	2.4	1.8	1.3	0.5	1.2	2.0	1.0	1.9	1.1	0.7	0.7	1.9	0.2
zelo redko	7.7	7.0	8.5	6.7	9.1	7.5	6.5	7.8	9.4	9.4	8.1	6.2	7.9	6.9	6.7	7.5	6.9	8.8	10.8	8.5	7.5
občasno	32.8	31.6	34.1	28.5	30.4	33.7	35.9	34.0	40.9	36.4	31.0	30.9	33.0	34.2	31.7	29.0	31.7	35.5	36.5	34.8	31.6
pogosto	36.6	36.3	37.0	45.2	38.1	37.1	34.0	30.9	24.4	30.2	36.6	42.3	35.5	35.2	40.0	38.2	38.8	34.1	32.9	30.7	40.1
vedno	21.7	23.7	19.6	19.0	21.7	20.7	22.1	25.1	22.8	22.3	23.1	20.0	22.4	21.7	20.6	23.3	21.7	21.0	19.0	24.0	20.6
<b>32. Koliko ljudi vam je tako blizu, da lahko nanje računate, če imate resen osebni problem?</b>																					
nihče	2.4	2.6	2.2	2.0	1.4	2.2	3.4	3.6	3.9	3.1	2.3	1.8	2.2	2.3	3.0	3.2	2.2	2.4	3.1	2.5	0.9
1 ali 2	40.1	41.0	39.1	33.3	35.5	43.1	42.8	42.8	46.4	44.2	40.5	36.4	40.1	45.6	37.1	42.0	38.3	39.4	46.5	41.2	40.4
3 do 5	39.8	38.0	41.7	45.7	45.2	38.4	35.5	34.8	30.4	34.5	39.5	44.6	41.3	37.5	40.2	37.9	41.4	39.3	32.6	39.4	40.4
več kot 5	17.7	18.3	17.1	19.1	17.8	16.3	18.2	18.9	19.3	18.2	17.6	17.2	16.4	14.7	19.7	16.9	18.1	18.9	17.8	16.9	18.3
<b>33. Koliko zanimanja ljudje pokažejo za stvari, ki jih počnete?</b>																					
veliko	22.3	23.2	21.3	24.5	26.5	23.9	18.5	15.0	17.3	18.4	21.4	26.0	23.5	15.9	23.3	20.2	23.8	22.9	21.6	20.2	18.0
nekaj	49.0	48.7	49.4	48.7	49.1	48.8	48.2	50.5	46.5	49.3	50.1	48.5	48.8	55.1	45.8	49.6	48.3	48.1	48.9	51.5	52.7
niti veliko niti malo	17.3	17.9	16.7	16.2	14.7	17.9	20.0	18.2	18.2	18.8	17.4	16.5	15.5	16.7	19.4	18.4	16.7	18.3	18.9	16.5	19.6
malo	10.1	9.1	11.1	9.2	8.8	8.5	11.7	13.8	15.1	11.3	9.7	8.6	11.1	11.0	9.5	11.0	9.8	9.6	9.6	10.4	7.3
nič	1.3	1.2	1.5	1.4	0.9	0.9	1.6	2.5	2.9	2.3	1.4	0.5	1.1	1.4	2.0	0.9	1.5	1.1	1.0	1.5	2.4
<b>34. Kako lahko pridobite praktično pomoč od svojih sosedov, če jo potrebujete?</b>																					
zelo lahko	24.4	25.8	23.0	18.0	24.3	27.0	24.8	23.1	24.1	25.5	25.4	23.2	27.9	24.5	25.5	23.0	21.9	25.5	26.0	26.9	24.0
lahko	45.3	44.6	46.0	45.6	41.8	46.0	45.9	49.1	46.3	47.1	45.8	43.7	48.2	43.9	41.9	43.9	43.6	45.3	48.0	47.7	52.0
niti lahko, niti težko	20.6	20.5	20.6	23.2	22.8	19.0	19.8	19.1	18.8	18.2	19.3	23.2	15.6	22.4	23.8	23.4	22.7	19.7	17.4	19.1	16.4
težko	6.9	6.8	7.1	9.2	7.9	6.1	6.7	6.0	7.5	6.2	7.0	7.1	5.6	7.6	6.1	7.1	8.5	7.0	6.1	3.8	5.8
zelo težko	2.8	2.3	3.3	4.1	3.2	2.0	2.8	2.8	3.3	3.0	2.5	2.8	2.7	1.6	2.7	2.6	3.3	2.5	2.6	2.5	1.8



Kategorija	Spol			Starostne skupine, 10-letne						Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ							
	vsi	M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>35a. Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili: zelo nervozne?</b>																					
ves čas	0.6	0.5	0.7	1.7	0.3	0.4	0.6	0.9	1.8	0.6	0.6	0.4	1.0	0.3	1.1	0.7	0.4	0.4	0.5	0.9	1.2
večino časa	4.1	3.1	5.2	8.9	4.3	3.7	3.0	2.6	6.3	3.1	4.5	3.7	4.0	3.4	5.7	2.6	4.6	3.9	2.7	4.7	3.3
nekaj časa	23.3	20.9	25.9	30.8	25.4	22.1	21.3	19.5	23.6	24.3	21.9	24.2	23.9	21.9	24.6	21.3	22.6	24.1	25.2	24.7	23.9
zelo malo časa	40.2	41.7	38.5	36.7	39.8	39.9	43.1	40.3	39.3	40.8	39.9	40.4	39.6	42.1	37.2	39.0	41.0	38.9	46.3	40.2	38.9
nikoli	31.8	33.7	29.6	21.9	30.2	34.0	32.0	36.7	29.0	31.2	33.1	31.3	31.4	32.3	31.5	36.5	31.4	32.7	25.3	29.4	32.6
<b>35b. Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili: malodušne, potrte?</b>																					
ves čas	0.5	0.4	0.8	1.1	0.3	0.5	0.5	0.8	1.2	0.4	0.6	0.4	0.8	0.6	1.6	0.2	0.4	0.5	0.5	0.7	0.2
večino časa	3.4	2.4	4.4	8.8	3.1	2.3	3.0	2.8	4.7	3.2	3.9	2.7	3.8	2.6	5.5	2.6	3.4	2.5	2.6	4.9	3.0
nekaj časa	18.7	15.8	21.9	22.9	19.1	16.4	19.6	19.3	21.8	17.3	16.9	20.3	19.0	19.1	17.5	18.5	19.3	17.1	23.8	16.8	18.1
zelo malo časa	35.4	34.5	36.3	33.9	37.1	34.4	35.9	34.5	32.0	35.3	35.1	36.4	35.5	34.4	31.6	35.2	34.6	37.7	37.9	35.7	37.3
nikoli	42.0	46.9	36.6	33.3	40.4	46.4	41.0	42.6	40.3	43.8	43.6	40.1	41.0	43.3	43.9	43.5	42.4	42.2	35.1	41.9	41.3
<b>35c. Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili: sproščene, umirjene?</b>																					
ves čas	5.4	6.4	4.4	5.3	4.1	4.7	6.8	8.1	9.1	6.9	5.6	3.9	6.0	5.2	4.3	5.8	5.6	4.8	6.6	5.3	4.3
večino časa	54.0	55.6	52.2	54.7	55.8	54.2	51.3	53.1	45.2	49.9	55.2	56.4	52.6	59.5	55.4	56.4	53.9	53.8	48.1	52.8	55.2
nekaj časa	28.1	26.8	29.5	28.8	29.4	29.2	27.3	23.5	27.4	27.7	26.7	29.6	29.2	24.8	27.8	26.4	28.2	28.4	31.0	27.5	27.4
zelo malo časa	9.5	7.6	11.5	9.7	8.3	9.3	10.7	10.7	11.2	11.2	9.9	8.1	9.4	7.9	8.9	7.8	9.8	10.4	10.6	10.1	8.7
nikoli	3.0	3.6	2.3	1.6	2.5	2.6	4.0	4.7	7.1	4.2	2.7	1.9	2.8	2.6	3.6	3.6	2.5	2.6	3.8	4.2	4.3
<b>35d. Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili: na tleh, nič vas ni moglo razveseliti?</b>																					
ves čas	0.3	0.3	0.4	0.4	0.2	0.3	0.5	0.6	1.2	0.4	0.3	0.2	0.9	0.3	0.7	0.4	0.1	0.1	0.7	0.3	0.0
večino časa	2.1	1.8	2.4	3.4	1.5	1.6	2.7	2.6	4.5	2.5	2.3	1.2	3.0	3.4	2.4	1.6	1.7	1.5	2.5	2.4	2.4
nekaj časa	8.1	7.2	9.1	10.4	6.4	6.7	9.8	10.9	14.2	8.9	8.2	6.4	8.4	9.1	9.1	6.8	7.6	8.3	8.4	8.8	8.7
zelo malo časa	21.6	20.2	23.2	24.3	21.9	18.5	24.1	23.2	22.3	25.0	20.9	20.9	21.5	17.7	20.6	21.0	21.2	22.0	30.9	21.5	20.1
nikoli	67.9	70.5	65.0	61.5	70.0	72.9	63.0	62.7	57.8	63.2	68.2	71.4	66.3	69.5	67.2	70.2	69.4	68.2	57.6	67.0	68.8
<b>35e. Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili: srečne?</b>																					
ves čas	7.3	8.4	6.2	9.0	9.4	6.8	5.8	5.0	9.5	8.5	7.2	6.5	8.7	6.2	6.3	7.3	7.1	7.7	7.1	7.2	5.9
večino časa	48.7	49.7	47.5	49.5	53.1	49.6	42.1	45.8	42.9	45.6	50.9	49.0	47.0	51.9	50.5	50.8	47.9	50.8	43.8	47.4	48.2
nekaj časa	32.5	31.2	33.8	31.5	28.5	33.0	37.3	33.3	30.8	32.8	31.7	33.4	32.9	31.2	28.6	32.2	32.7	31.4	35.8	34.9	34.7
zelo malo časa	8.7	7.9	9.7	7.4	6.9	8.3	11.4	10.8	11.2	9.4	7.6	9.0	8.7	8.8	10.9	7.4	9.3	7.6	9.9	7.5	8.2
nikoli	2.8	2.8	2.8	2.6	2.0	2.3	3.3	5.1	5.6	3.6	2.5	2.1	2.7	1.9	3.7	2.3	2.9	2.6	3.4	3.0	2.9
<b>36. Ali ste v zadnjih 12 mesecih kdaj poiskali strokovno pomoč zaradi duševnih stisk?</b>																					
da	7.3	5.9	8.8	6.9	6.7	7.4	8.1	7.4	10.5	7.6	6.4	7.3	7.8	6.9	11.2	5.3	7.4	6.7	8.4	6.3	5.1
ne	92.7	94.1	91.2	93.1	93.3	92.6	91.9	92.6	89.5	92.4	93.6	92.7	92.2	93.1	88.8	94.7	92.6	93.3	91.6	93.7	94.9
<b>37. (if q36==ne) Če strokovne pomoči niste iskali, kaj je bil glavni razlog za to?</b>																					
Nisem potreboval pomoči.	80.3	83.5	76.7	72.4	79.4	82.1	82.5	80.3	81.4	81.1	80.8	79.2	80.3	82.7	77.9	81.1	79.9	80.8	80.2	80.2	80.2
Nisem vedel, kje naj poiščem pomoč.	0.8	0.5	1.2	1.6	0.8	0.8	0.7	0.6	1.2	1.0	0.7	0.8	1.2	0.2	0.7	0.7	1.1	0.7	0.5	0.3	1.1
Nisem želel, da bi kdorkoli izvedel.	1.3	1.1	1.6	3.3	1.3	1.1	1.0	0.8	1.8	1.2	1.5	1.1	1.5	0.8	1.2	0.4	1.2	1.3	2.2	2.3	1.8
Pomoč ni bila na voljo.	0.3	0.4	0.3	0.3	0.4	0.2	0.4	0.4	0.1	0.4	0.4	0.3	0.5	0.3	0.0	0.2	0.3	0.4	0.1	1.2	0.0
Mislil sem, da si lahko pomagam sam.	11.6	9.2	14.2	13.9	11.5	10.5	11.4	12.8	10.0	10.7	10.9	13.0	11.3	10.6	14.3	11.7	11.5	11.6	12.6	10.4	10.6
Nisem želel nobene pomoči.	3.7	3.6	3.7	5.9	4.1	3.5	2.5	3.4	4.0	3.6	3.8	3.6	3.7	2.9	3.4	3.8	3.7	3.6	2.9	4.2	6.0
Drugo. Kaj?	2.0	1.6	2.3	2.6	2.4	1.8	1.4	1.7	1.5	2.1	1.9	2.1	1.5	2.6	2.4	2.2	2.5	1.6	1.5	1.5	0.3
<b>38a. (if q36==da) Če ste v zadnjih 12 mesecih poiskali pomoč zaradi duševnih stisk, označite strokovnjaka, pri katerem ste jo iskali. Zdravnik</b>																					
da	66.3	64.6	67.5	44.1	56.2	68.8	74.9	76.4	64.3	76.4	68.2	60.0	64.3	83.9	67.6	73.1	60.5	70.8	82.1	59.3	n
ne	33.7	35.4	32.5	55.9	43.8	31.2	25.1	23.6	35.7	23.6	31.8	40.0	35.7	16.1	32.4	26.9	39.5	29.2	17.9	40.7	n
<b>38b. (if q36==da) Če ste v zadnjih 12 mesecih poiskali pomoč zaradi duševnih stisk, označite strokovnjaka, pri katerem ste jo iskali. Medicinska sestra</b>																					
da	14.5	15.7	13.5	10.8	11.2	13.1	16.3	24.9	20.9	19.6	17.9	6.8	13.5	n	11.3	20.5	10.3	16.3	23.1	19.7	n
ne	85.5	84.3	86.5	89.2	88.8	86.9	83.7	75.1	79.1	80.4	82.1	93.2	86.5	n	88.7	79.5	89.7	83.7	76.9	80.3	n
<b>38c. (if q36==da) Če ste v zadnjih 12 mesecih poiskali pomoč zaradi duševnih stisk, označite strokovnjaka, pri katerem ste jo iskali. Drug strokovnjak</b>																					
da	54.0	48.7	58.3	75.3	66.2	53.8	40.4	36.0	39.0	42.2	47.7	69.3	50.2	n	51.1	59.6	64.3	50.7	54.4	27.3	n
ne	46.0	51.3	41.7	24.7	33.8	46.2	59.6	64.0	61.0	57.8	52.3	30.7	49.8	n	48.9	40.4	35.7	49.3	45.6	72.7	n

Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>38d. (if q36==da) Če ste v zadnjih 12 mesecih poiskali pomoč zaradi duševnih stisk, označite strokovnjaka, pri katerem ste jo iskali. Družinski član</b>																					
da	57.1	53.9	59.4	61.9	66.5	57.8	44.3	53.4	49.3	48.8	56.3	63.8	53.8	n	47.1	61.0	61.3	61.5	71.5	39.5	n
ne	42.9	46.1	40.6	38.1	33.5	42.2	55.7	46.6	50.7	51.2	43.7	36.2	46.2	n	52.9	39.0	38.7	38.5	28.5	60.5	n
<b>38e. (if q36==da) Če ste v zadnjih 12 mesecih poiskali pomoč zaradi duševnih stisk, označite strokovnjaka, pri katerem ste jo iskali. Prijatelj</b>																					
da	50.0	37.6	59.3	66.3	63.4	50.9	30.8	36.4	39.1	37.8	45.5	62.7	38.4	n	40.3	62.8	55.5	54.4	n	35.8	n
ne	50.0	62.4	40.7	33.7	36.6	49.1	69.2	63.6	60.9	62.2	54.5	37.3	61.6	n	59.7	37.2	44.5	45.6	n	64.2	n
<b>39. Ali se lahko v kraju, kjer bivate, varno sprehajate ali kolesarite?</b>																					
da	97.5	97.2	97.8	98.7	97.0	97.2	98.1	97.6	97.8	97.2	97.2	97.8	96.7	98.4	97.6	98.5	98.1	96.7	96.5	96.7	97.9
ne	2.5	2.8	2.2	1.3	3.0	2.8	1.9	2.4	2.2	2.8	2.8	2.2	3.3	1.6	2.4	1.5	1.9	3.3	3.5	3.3	2.1
<b>40. Ali sistem javnega prevoza v kraju, kjer bivate, ustreza vašim potrebam?</b>																					
da	67.6	67.3	67.9	71.8	65.8	63.3	68.5	75.8	71.8	71.7	67.2	65.2	62.3	49.4	57.0	72.8	77.3	67.2	61.9	56.9	63.4
ne	32.4	32.7	32.1	28.2	34.2	36.7	31.5	24.2	28.2	28.3	32.8	34.8	37.7	50.6	43.0	27.2	22.7	32.8	38.1	43.1	36.6
<b>41. Ali se v kraju, kjer bivate, počutite varno?</b>																					
da	97.9	98.0	97.8	97.3	97.2	98.5	98.4	97.7	98.1	97.0	97.8	98.3	98.0	98.0	97.2	98.3	98.0	98.0	98.0	97.1	97.8
ne	2.1	2.0	2.2	2.7	2.8	1.5	1.6	2.3	1.9	3.0	2.2	1.7	2.0	2.0	2.8	1.7	2.0	2.0	2.0	2.9	2.2
<b>42. Ali se vam zdi, da lahko sodelujete pri odločitvah skupnosti in pomagate spreminjati stvari na bolje v svojem kraju?</b>																					
da	50.8	54.1	47.2	46.9	48.9	50.7	53.3	53.6	51.7	54.2	50.4	49.5	50.1	52.2	51.7	52.2	48.9	50.3	53.3	54.0	55.3
ne	49.2	45.9	52.8	53.1	51.1	49.3	46.7	46.4	48.3	45.8	49.6	50.5	49.9	47.8	48.3	47.8	51.1	49.7	46.7	46.0	44.7
<b>43. Ali lahko v kraju, kjer bivate, dostopate do (otroških) igrišč in površin za rekreacijo?</b>																					
da	88.2	88.4	87.9	91.4	90.9	89.0	85.5	82.8	80.7	83.8	88.2	91.8	86.5	87.5	88.7	91.0	90.5	86.8	83.9	83.5	87.0
ne	11.8	11.6	12.1	8.6	9.1	11.0	14.5	17.2	19.3	16.2	11.8	8.2	13.5	12.5	11.3	9.0	9.5	13.2	16.1	16.5	13.0
<b>44. Kako hrupno se vam zdi okolje, v katerem bivate?</b>																					
zelo hrupno	3.9	3.9	3.9	3.2	3.7	4.3	3.6	4.3	4.6	3.2	4.0	4.0	5.0	3.6	3.3	2.6	4.7	3.9	3.3	2.3	2.5
srednje hrupno	22.4	22.1	22.8	23.1	24.6	22.3	20.9	20.4	22.5	19.9	21.8	24.1	19.5	15.3	22.9	20.3	25.7	23.1	20.9	22.4	19.3
malo hrupno	35.5	36.5	34.4	37.5	36.4	36.3	33.0	34.2	33.2	37.2	34.4	36.4	35.1	38.2	30.9	35.6	34.9	35.1	40.2	36.3	40.4
sploh se mi ne zdi hrupno	38.1	37.4	38.9	36.2	35.2	37.1	42.5	41.1	39.8	39.6	39.8	35.6	40.5	43.0	42.8	41.5	34.7	37.9	35.6	39.0	37.8
<b>45. Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadite v stanovanju ali v bivalnih prostorih?</b>																					
ne, nihče ne kaditi	87.8	87.2	88.4	83.7	86.8	89.2	87.7	88.9	82.7	84.4	86.1	91.9	87.1	90.3	87.5	89.4	87.3	88.0	89.2	86.5	85.9
da	12.2	12.8	11.6	16.3	13.2	10.8	12.3	11.1	17.3	15.6	13.9	8.1	12.9	9.7	12.5	10.6	12.7	12.0	10.8	13.5	14.1
<b>46. Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadite v družinskem prevoznem sredstvu?</b>																					
ne	94.0	93.2	94.8	89.9	91.7	94.4	95.6	97.7	94.0	92.5	92.7	95.8	94.5	95.0	92.3	93.6	93.3	94.3	96.8	94.0	95.4
da, a le takrat, kadar v avtomobilu ni otrok/-a	5.7	6.5	4.9	8.5	8.2	5.5	4.3	1.9	5.7	7.0	6.9	4.1	5.2	4.6	7.1	6.4	6.3	5.4	3.2	6.0	4.2
da, ne glede na to, kdo se vozi v avtomobilu, tudi če je v njem otrok	0.3	0.2	0.4	1.6	0.1	0.1	0.1	0.4	0.3	0.4	0.4	0.1	0.3	0.4	0.5	0.0	0.4	0.3	0.0	0.0	0.4
<b>47. Ali ste v zadnjih 30 dneh na prodajnih mestih videli razstavljenе tobačne izdelke, npr. škatlice cigaret, zavojčke tobaka?</b>																					
ne	58.0	55.6	60.5	44.1	56.7	55.5	64.3	65.9	62.9	62.9	58.3	54.3	58.0	63.5	59.7	59.1	55.4	56.9	61.8	61.1	59.2
da	23.7	27.5	19.7	34.4	24.0	25.6	19.3	18.5	21.3	21.3	23.2	25.8	24.3	18.1	22.4	23.8	23.9	24.2	23.4	24.2	27.2
ne vem	18.3	16.9	19.8	21.6	19.3	18.9	16.4	15.7	15.8	15.8	18.4	19.9	17.7	18.4	17.9	17.0	20.7	18.8	14.8	14.7	13.7
<b>48a. Katere izdelke ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Vodna pipa (šiša, nargila)</b>																					
vsak dan	4.5	4.5	4.4	0.8	1.2	3.1	7.8	11.8	14.1	8.3	3.6	1.6	6.1	5.8	5.9	2.0	3.1	4.5	7.8	5.4	5.7
redkeje kot vsak dan	0.8	0.9	0.6	3.5	0.8	0.2	0.5	0.5	1.2	0.6	0.9	0.6	0.7	0.4	0.4	0.9	1.0	0.6	1.6	0.5	0.0
ne uporabljam	94.8	94.6	94.9	95.7	98.1	96.7	91.7	87.7	84.7	91.1	95.5	97.9	93.1	93.8	93.7	97.2	96.0	95.0	90.5	94.1	94.3
<b>48b. Katere izdelke ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Tobak za njuhanje, žvečenje ali sesanje</b>																					
vsak dan	0.4	0.4	0.4	0.6	0.9	0.2	0.2	0.1	0.9	0.5	0.4	0.3	0.4	0.3	0.1	0.2	0.5	0.4	0.6	0.3	0.0
redkeje kot vsak dan	0.3	0.4	0.2	0.6	0.4	0.3	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.2	0.4	0.0	0.2	0.4	0.4	0.1	0.0	0.2	0.3
ne uporabljam	99.3	99.2	99.5	98.8	98.7	99.6	99.7	99.9	98.9	99.3	99.2	99.5	99.2	99.7	99.7	99.4	99.1	99.5	99.4	99.5	99.7
<b>48c. Katere izdelke ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Tobak za oralno uporabo (snus, fuge)</b>																					
vsak dan	1.2	1.8	0.6	2.1	1.7	1.0	1.0	0.4	2.7	1.4	1.2	0.8	1.3	1.5	0.4	1.2	1.6	0.5	1.3	1.3	1.8
redkeje kot vsak dan	0.4	0.6	0.2	1.6	0.4	0.3	0.1	0.1	0.6	0.1	0.6	0.3	0.4	0.2	0.4	1.1	0.2	0.3	0.0	0.9	0.5
ne uporabljam	98.4	97.5	99.3	96.3	97.9	98.7	98.9	99.5	96.7	98.5	98.2	98.9	98.2	98.3	99.2	97.7	98.2	99.2	98.7	97.8	97.7

Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>48d. Katere izdelke ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Elektronska cigareta</b>																					
vsak dan	1.3	1.2	1.3	1.2	1.7	1.5	1.0	0.1	1.1	1.6	1.1	1.3	1.2	0.6	0.8	1.9	1.7	0.8	0.0	1.3	0.8
redkeje kot vsak dan	1.1	1.2	0.9	1.9	1.4	1.3	0.3	0.5	0.6	1.0	1.2	1.1	0.9	1.0	1.0	1.2	0.9	1.0	1.9	0.3	0.3
ne uporabljam	97.7	97.6	97.8	96.8	96.8	97.3	98.7	99.5	98.3	97.4	97.7	97.6	97.8	98.4	98.2	97.1	97.1	98.3	99.0	96.8	98.9
<b>48e. Katere izdelke ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto? Drugo</b>																					
vsak dan	5.0	5.3	4.6	4.0	5.3	5.2	5.3	4.2	6.7	6.8	5.2	3.8	5.0	6.0	5.9	5.0	5.0	4.3	4.9	6.0	3.0
redkeje kot vsak dan	1.0	1.3	0.7	1.3	1.3	1.1	0.7	0.5	0.7	0.5	1.1	1.2	1.2	0.0	1.9	1.6	0.9	0.7	0.2	1.3	1.3
ne uporabljam	94.0	93.4	94.7	94.8	93.4	93.8	93.9	95.2	92.6	92.7	93.7	95.0	93.8	94.0	92.2	93.4	94.1	95.0	94.9	92.7	95.7
<b>49. Ali sedaj kadite, ste kdajkoli kadili tobak?</b>																					
ne kadim in nisem nikoli kadil	54.5	49.6	59.8	72.4	56.3	54.9	45.4	50.9	54.3	43.5	50.9	62.3	53.9	54.3	53.2	56.1	54.1	54.4	56.3	54.2	57.2
sedaj ne kadim, a prej sem kadil	25.6	29.1	21.8	11.9	22.0	23.7	32.7	35.4	23.0	30.5	27.6	22.4	23.5	27.6	24.1	25.6	26.9	26.1	25.7	23.1	24.7
sedaj kadim	19.9	21.3	18.5	15.7	21.8	21.4	21.9	13.6	22.7	26.0	21.5	15.3	22.6	18.1	22.7	18.3	19.0	19.4	18.0	22.7	18.1
<b>50. (if q49==sedaj (ne) kadim) Kakšen kadilec ste (ali ste bili)?</b>																					
reden, kadim (kadil sem) vsak dan	67.0	71.1	61.5	48.6	63.4	67.7	70.2	73.6	71.7	71.7	68.7	60.7	66.3	60.3	68.5	67.9	66.9	70.6	65.0	64.9	64.6
občasen	33.0	28.9	38.5	51.4	36.6	32.3	29.8	26.4	28.3	28.3	31.3	39.3	33.7	39.7	31.5	32.1	33.1	29.4	35.0	35.1	35.4
<b>55. (if q49==sedaj kadim) Če ste še vedno kadilec, ali bi radi opustili kajenje?</b>																					
ne, kajenje ne nameravam opustiti	12.7	11.8	13.8	10.0	13.4	11.6	11.3	19.4	19.3	12.3	13.0	10.2	8.1	14.5	9.7	15.2	14.5	13.5	9.0	16.5	10.6
da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 30 dneh	5.0	5.3	4.5	5.5	4.4	5.2	4.3	6.9	2.4	3.1	4.7	7.6	3.0	9.4	10.8	5.8	5.3	2.9	5.5	1.6	4.7
da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 6 mesecih	11.5	12.4	10.4	9.2	14.5	9.2	12.4	10.2	6.8	7.1	12.5	14.9	15.6	10.3	13.1	11.1	9.4	14.5	6.3	7.3	12.3
da, kajenje nameravam opustiti nekoč v prihodnosti	48.5	51.0	45.3	48.4	52.0	50.3	47.4	34.1	39.7	53.6	47.4	49.4	47.7	46.2	51.2	48.0	48.5	47.7	41.9	56.2	45.9
nisem še razmišljal/-a o tem	22.3	19.4	26.0	26.9	15.6	23.7	24.6	29.5	31.7	23.9	22.4	17.9	25.7	19.6	15.2	19.8	22.2	21.4	37.3	18.4	26.5
<b>56. (if q49==sedaj (ne) kadim) Ali se kdaj resno poskusili prenehati kaditi in ste zdržali brez kajenja vsaj 24 ur?</b>																					
nikoli	29.5	27.5	32.2	38.0	30.7	31.7	25.1	26.0	33.3	27.3	29.6	29.6	28.0	35.3	30.5	31.8	30.0	26.4	25.2	31.0	32.8
vsaj 1-krat	70.5	72.5	67.8	62.0	69.3	68.3	74.9	74.0	66.7	72.7	70.4	70.4	72.0	64.7	69.5	68.2	70.0	73.6	74.8	69.0	67.2
<b>57. (if q49==sedaj (ne) kadim) Ali vas skrbijo škodljive posledice kajenja za vaše zdravje?</b>																					
zelo sem zaskrbljen/-a	13.4	13.7	13.0	5.5	12.4	13.8	14.9	15.5	16.6	10.3	12.7	15.1	13.8	12.9	12.6	9.3	13.7	14.0	13.1	14.3	18.0
nekoliko sem zaskrbljen/-a	35.2	35.1	35.5	35.8	37.9	34.3	35.0	32.5	32.0	35.9	33.6	37.6	34.5	28.3	37.7	33.0	35.6	36.4	38.8	35.2	35.6
nisem pretirano zaskrbljen/-a	32.8	32.5	33.2	39.0	34.5	33.1	30.2	30.1	27.4	34.1	36.3	29.5	31.5	39.5	29.3	37.3	31.5	32.2	34.8	35.2	32.0
splloh nisem zaskrbljen/-a	18.6	18.8	18.3	19.6	15.3	18.8	20.0	22.0	24.0	19.7	17.4	17.8	20.2	19.4	20.3	20.5	19.2	17.5	13.3	15.4	14.5
<b>58a. (if q49==sedaj (ne) kadim) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih oseba svetovala, da opustite kajenje: zdravnik?</b>																					
da	17.6	18.4	16.5	9.6	15.5	20.5	19.6	15.4	21.3	20.7	17.6	14.7	16.0	18.4	19.1	16.9	17.8	17.8	15.5	21.2	15.1
ne	82.4	81.6	83.5	90.4	84.5	79.5	80.4	84.6	78.7	79.3	82.4	85.3	84.0	81.6	80.9	83.1	82.2	82.2	84.5	78.8	84.9
<b>58b. (if q49==sedaj (ne) kadim) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih oseba svetovala, da opustite kajenje: medicinska sestra?</b>																					
da	8.2	8.3	8.1	4.7	6.2	10.0	10.3	6.4	7.2	9.0	9.1	7.0	7.4	7.7	10.8	8.8	7.4	9.1	6.3	10.1	8.2
ne	91.8	91.7	91.9	95.3	93.8	90.0	89.7	93.6	92.8	91.0	90.9	93.0	92.6	92.3	89.2	91.2	92.6	90.9	93.7	89.9	91.8
<b>58c. (if q49==sedaj (ne) kadim) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih oseba svetovala, da opustite kajenje: drug strokovnjak?</b>																					
da	2.1	2.3	1.8	1.5	1.1	2.5	2.3	2.7	5.1	2.5	1.7	1.4	3.0	1.6	1.7	1.8	1.9	2.3	1.7	2.3	1.4
ne	97.9	97.7	98.2	98.5	98.9	97.5	97.7	97.3	94.9	97.5	98.3	98.6	97.0	98.4	98.3	98.2	98.1	97.7	98.3	97.7	98.6
<b>58d. (if q49==sedaj (ne) kadim) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih oseba svetovala, da opustite kajenje: družinski član?</b>																					
da	28.7	28.6	28.8	36.8	33.6	31.9	25.1	16.9	31.7	27.2	30.2	26.8	29.8	21.9	30.6	27.3	28.3	28.8	25.6	34.5	28.6
ne	71.3	71.4	71.2	63.2	66.4	68.1	74.9	83.1	68.3	72.8	69.8	73.2	70.2	78.1	69.4	72.7	71.7	71.2	74.4	65.5	71.4
<b>58e. (if q49==sedaj (ne) kadim) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih oseba svetovala, da opustite kajenje: prijatelj?</b>																					
da	18.6	19.1	17.9	30.5	22.4	19.9	15.6	10.0	18.9	18.4	19.6	17.4	19.8	14.7	18.2	17.8	18.4	19.0	13.9	25.6	14.6
ne	81.4	80.9	82.1	69.5	77.6	80.1	84.4	90.0	81.1	81.6	80.4	82.6	80.2	85.3	81.8	82.2	81.6	81.0	86.1	74.4	85.4

Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ							
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>60a. Kako pogosto uživajte dnevne obroke? Zajtrk</b>																					
vsak dan	61.8	55.9	68.2	53.4	57.7	54.2	65.7	84.7	70.2	60.4	57.9	63.9	61.3	66.8	62.3	64.8	62.0	59.4	63.0	60.3	58.2
4-6- krat tedensko	9.4	10.8	8.0	16.5	11.0	10.1	7.3	3.6	4.9	7.8	10.6	10.2	9.9	9.2	7.1	9.2	9.6	10.0	9.7	9.2	9.3
1-3-krat tedensko	14.5	16.8	12.1	15.3	18.1	17.9	12.1	4.0	9.9	14.2	15.7	14.7	13.8	10.1	13.8	14.5	14.4	16.1	15.6	15.6	16.1
1-3-krat mesečno	4.9	5.9	3.8	6.8	5.3	5.8	4.6	1.4	3.2	5.9	5.7	4.2	5.3	5.6	5.6	3.7	4.9	4.9	4.9	3.6	5.6
nikoli	9.3	10.7	7.9	8.0	7.9	11.9	10.3	6.3	11.8	11.8	10.1	7.0	9.7	8.3	11.2	7.7	9.1	9.6	6.8	11.2	10.8
<b>60b. Kako pogosto uživajte dnevne obroke? Dopoldanska malica</b>																					
vsak dan	27.2	25.9	28.5	15.6	25.7	30.6	29.5	27.0	29.6	30.8	26.3	25.8	29.3	20.3	32.3	21.7	25.7	28.6	24.8	33.3	30.9
4-6- krat tedensko	16.6	16.9	16.4	16.5	20.1	19.5	14.9	7.3	11.7	14.4	15.8	19.6	14.6	14.8	14.7	20.2	16.2	17.4	17.8	19.2	16.5
1-3-krat tedensko	18.5	17.9	19.1	27.3	20.8	17.0	16.4	14.8	13.5	16.7	19.7	19.4	19.4	17.2	16.9	18.9	18.5	18.6	18.9	17.8	19.8
1-3-krat mesečno	9.3	9.7	8.9	16.6	10.2	7.9	8.4	7.5	7.4	7.1	9.9	10.2	8.1	9.8	7.9	9.5	10.2	8.6	11.0	8.9	9.4
nikoli	28.4	29.6	27.1	24.0	23.3	25.1	30.9	43.4	37.8	31.0	28.3	25.0	28.5	37.9	28.2	29.6	29.5	26.8	27.6	20.8	23.4
<b>60c. Kako pogosto uživajte dnevne obroke? Kosilo</b>																					
vsak dan	85.3	82.0	88.7	87.4	84.2	79.7	86.5	95.6	88.0	85.9	84.4	85.2	86.1	87.4	86.7	87.2	83.2	85.1	86.1	85.2	89.8
4-6- krat tedensko	7.4	8.5	6.3	6.4	8.9	9.7	6.1	2.3	4.3	5.8	7.9	8.4	6.5	5.3	5.6	6.9	8.3	8.6	7.7	7.0	5.7
1-3-krat tedensko	4.3	5.8	2.8	4.1	4.1	6.3	4.4	0.8	2.9	4.3	4.6	4.5	4.5	4.0	4.5	4.5	5.0	3.4	4.4	4.0	1.6
1-3-krat mesečno	0.8	1.0	0.5	0.7	0.9	1.0	0.8	0.2	0.6	1.0	0.9	0.6	0.8	1.5	0.5	0.3	0.8	0.7	1.0	0.9	1.4
nikoli	2.2	2.7	1.6	1.4	1.8	3.3	2.1	1.1	4.1	2.9	2.2	1.3	2.0	1.8	2.8	1.1	2.7	2.1	0.8	2.9	1.6
<b>60d. Kako pogosto uživajte dnevne obroke? Popoldanska malica</b>																					
vsak dan	17.6	13.0	22.3	16.2	15.1	15.5	18.9	25.1	24.8	18.6	16.5	16.2	17.7	17.2	18.3	16.6	17.8	17.7	17.3	16.8	17.4
4-6- krat tedensko	11.4	9.9	13.0	17.9	12.7	11.1	9.6	7.8	9.5	9.3	11.7	12.5	10.3	14.1	10.8	11.6	11.9	10.8	14.1	11.4	6.6
1-3-krat tedensko	22.1	21.8	22.4	27.3	27.3	21.5	18.1	15.9	16.5	20.4	22.2	24.0	19.1	22.1	24.8	23.7	21.3	23.4	24.4	22.4	21.5
1-3-krat mesečno	13.7	15.6	11.7	16.6	16.0	13.8	12.3	9.3	8.4	11.1	14.4	15.4	14.2	14.0	12.9	13.1	13.8	13.2	12.1	13.9	17.8
nikoli	35.3	39.7	30.6	22.0	28.8	38.1	41.0	41.9	40.8	40.6	35.2	31.8	38.6	32.7	33.2	35.1	35.2	35.0	32.1	35.5	36.8
<b>60e. Kako pogosto uživajte dnevne obroke? Večerja</b>																					
vsak dan	62.3	64.7	59.8	63.6	64.0	56.8	60.0	72.7	71.5	66.5	61.0	59.4	62.9	76.6	67.0	58.6	61.3	58.3	65.7	62.4	62.0
4-6- krat tedensko	13.3	14.2	12.3	17.8	16.1	14.6	10.7	6.1	6.5	10.2	13.8	15.7	11.3	10.1	12.3	13.6	13.5	14.5	12.3	15.3	16.0
1-3-krat tedensko	12.3	11.2	13.5	10.7	11.7	15.2	13.1	7.3	8.5	10.7	13.1	13.2	13.8	8.2	10.3	15.2	12.1	12.7	10.3	11.1	13.4
1-3-krat mesečno	5.0	4.1	5.9	4.1	4.1	6.5	5.5	3.4	3.5	4.4	4.9	5.7	5.2	1.5	4.1	5.1	5.5	6.4	2.9	4.8	3.2
nikoli	7.2	5.8	8.6	3.8	4.2	7.0	10.7	10.5	10.0	8.1	7.3	6.0	6.8	3.6	6.4	7.5	7.6	8.1	8.7	6.5	5.4
<b>60f. Kako pogosto uživajte dnevne obroke? Povečerek</b>																					
vsak dan	4.1	4.5	3.8	6.7	3.9	3.4	4.9	3.5	6.7	5.4	3.8	3.2	4.0	2.3	5.5	3.8	4.3	4.1	5.7	3.5	2.7
4-6- krat tedensko	2.7	3.2	2.2	5.7	3.7	1.9	2.2	1.2	1.3	2.2	3.1	3.0	1.7	3.3	3.1	2.4	3.4	2.5	2.6	1.8	2.0
1-3-krat tedensko	8.8	10.3	7.3	14.2	11.5	7.7	8.1	4.0	6.5	8.0	9.1	9.5	8.4	10.4	11.3	9.5	9.4	8.6	8.0	6.7	3.0
1-3-krat mesečno	15.2	15.5	14.8	20.2	19.0	15.5	12.0	8.8	9.9	10.7	15.3	18.2	14.7	16.4	12.1	14.6	15.4	15.8	16.7	15.6	14.6
nikoli	69.2	66.5	72.0	53.2	61.8	71.5	72.8	82.6	75.7	73.7	68.7	66.0	71.2	67.6	67.9	69.7	67.5	69.0	67.0	72.4	77.7
<b>60g. Kako pogosto uživajte dnevne obroke? Prigrizek (npr. pred televizijo)</b>																					
vsak dan	8.0	8.3	7.7	13.3	7.7	7.4	7.9	6.7	12.9	9.4	8.3	6.0	7.2	5.4	9.5	7.6	8.0	8.4	9.1	7.4	10.1
4-6- krat tedensko	7.2	7.6	6.7	13.7	8.9	6.2	5.9	3.7	6.4	7.3	7.8	6.7	7.3	7.8	6.3	6.0	7.5	7.9	9.2	5.5	4.8
1-3-krat tedensko	23.3	25.1	21.4	29.0	28.0	23.8	19.5	15.2	15.8	23.3	24.5	24.1	21.9	19.8	22.8	22.6	24.7	25.6	23.3	18.9	23.1
<b>61. Katere mlečne izdelke najpogosteje uživajte?</b>																					
polnomastne mlečne izdelke	53.6	54.1	53.1	55.3	65.1	54.8	43.1	43.1	44.0	49.6	52.4	58.7	51.0	56.3	54.9	58.9	54.6	50.4	48.4	52.6	57.7
mlečne izdelke z manj maščob	37.5	37.6	37.5	36.0	26.7	36.8	46.8	47.0	45.6	41.5	37.7	33.7	37.9	34.4	37.9	33.7	36.8	40.1	42.1	38.8	36.0
ne uživam mlečnih izdelkov	8.9	8.3	9.5	8.7	8.1	8.4	10.1	9.9	10.3	8.9	9.9	7.6	11.1	9.2	7.2	7.4	8.6	9.5	9.5	8.5	6.3
<b>62. Ali že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solite?</b>																					
nikoli ne dosolim pripravljene hrane	52.2	47.7	57.0	44.0	50.8	52.7	51.8	59.0	54.2	50.3	52.1	52.6	49.2	56.7	58.5	52.3	54.2	46.3	48.2	57.2	49.5
hrano najprej poskusim in po potrebi dosolim	46.2	49.9	42.2	54.2	47.0	45.8	46.9	39.8	43.6	47.6	46.2	46.2	48.3	42.0	40.7	45.9	44.4	51.8	49.4	41.6	49.5
hrano brez poskušanja vedno dosolim	1.6	2.4	0.8	1.8	2.2	1.5	1.3	1.2	2.2	2.1	1.7	1.3	2.5	1.3	0.8	1.7	1.4	1.8	2.4	1.2	1.0

Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ							
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>63a. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: oljčno (olivno) olje?</b>																					
vsak dan	37.4	33.0	42.0	29.1	33.6	38.7	39.5	44.2	30.0	31.8	34.9	43.6	24.8	57.1	67.2	41.2	44.0	23.5	16.8	35.3	24.5
tedensko	32.8	35.8	29.5	42.7	37.8	31.6	29.7	23.3	23.8	29.2	33.9	35.3	36.9	28.7	24.1	33.9	33.5	30.5	35.0	32.9	35.9
mesečno	7.0	7.7	6.4	8.0	9.4	6.7	5.5	4.8	4.0	6.5	7.8	7.2	9.0	4.4	1.7	6.3	6.0	11.2	7.6	6.5	6.9
redkeje	12.8	12.9	12.7	10.0	11.4	12.6	14.9	14.8	20.2	16.9	13.0	9.2	16.0	5.4	4.6	9.4	10.2	18.3	22.4	14.6	17.0
nikoli	8.1	7.7	8.5	6.5	6.6	8.6	8.5	10.6	16.6	12.6	8.6	3.9	11.1	2.9	2.1	7.5	4.4	13.9	15.6	8.5	14.6
ne vem	1.9	2.8	0.9	3.6	1.1	1.9	1.9	2.3	5.4	2.9	1.9	0.7	2.1	1.5	0.3	1.7	1.8	2.6	2.7	2.3	1.1
<b>63b. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: druga rastlinska olja (bučno, sončnično ...)?</b>																					
vsak dan	36.1	32.3	40.1	27.5	25.4	35.8	43.9	51.0	46.0	40.9	36.3	31.4	40.0	23.2	21.5	34.5	33.1	46.8	42.3	37.8	37.1
tedensko	42.2	44.6	39.6	45.8	48.3	43.1	39.5	30.6	34.5	38.5	42.0	45.8	44.8	38.5	36.9	42.0	42.4	40.7	47.5	41.5	46.1
mesečno	6.4	6.7	6.0	9.3	9.7	5.6	4.2	3.1	3.0	5.1	6.2	7.8	4.6	8.6	8.7	7.3	7.6	4.0	3.5	6.9	6.5
redkeje	10.5	10.7	10.2	11.2	10.5	10.6	9.2	11.3	10.1	9.9	10.7	10.6	7.4	22.5	21.8	10.5	11.7	5.2	3.6	10.2	6.5
nikoli	3.3	3.2	3.3	3.2	4.2	3.4	2.3	2.6	3.7	3.2	3.2	3.2	2.3	5.6	8.6	3.7	3.4	2.0	0.7	2.0	2.9
ne vem	1.7	2.6	0.7	3.0	2.0	1.6	0.9	1.4	2.6	2.2	1.7	1.2	0.9	1.7	2.5	2.0	1.9	1.3	2.4	1.6	0.9
<b>63c. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: smetano (kislo ali sladko)?</b>																					
vsak dan	3.5	3.5	3.5	3.6	2.5	3.5	3.2	5.5	6.9	4.3	3.6	2.3	3.7	3.6	2.4	3.2	3.9	3.2	2.9	2.9	5.7
tedensko	42.7	41.4	44.2	47.7	44.3	46.3	38.1	35.1	38.9	37.1	42.5	46.2	39.9	32.4	33.2	46.4	42.5	45.8	60.7	39.6	44.5
mesečno	22.5	23.1	21.8	26.2	26.6	20.4	21.8	17.5	16.7	21.5	22.8	23.9	22.3	25.8	21.3	21.0	23.2	24.0	17.0	22.8	19.7
redkeje	23.8	23.1	24.5	15.4	19.9	23.1	28.5	31.7	27.2	27.7	23.8	21.3	26.5	27.6	31.2	22.3	23.1	21.5	15.0	24.3	25.5
nikoli	5.9	6.4	5.4	4.6	5.3	5.3	6.6	8.2	7.3	7.0	5.5	5.5	5.5	8.3	11.1	6.0	6.0	3.9	2.1	8.0	2.9
ne vem	1.6	2.6	0.5	2.4	1.3	1.3	1.8	1.9	3.1	2.4	1.8	0.8	2.1	2.4	0.7	1.0	1.4	1.5	2.3	2.4	1.8
<b>63d. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: maslo?</b>																					
vsak dan	11.4	9.9	13.1	8.0	8.8	11.6	11.5	18.2	11.6	9.9	10.6	12.8	11.2	14.3	8.5	13.2	11.5	10.8	12.4	9.5	14.1
tedensko	44.3	43.9	44.7	45.9	46.1	45.9	42.6	38.6	36.3	39.9	44.2	47.9	42.4	46.8	45.9	45.7	45.5	42.7	45.8	40.5	42.9
mesečno	16.6	16.9	16.2	22.4	18.7	15.8	15.4	11.7	16.0	16.3	15.9	17.4	16.9	16.2	15.2	15.3	16.2	17.8	14.6	20.3	15.8
redkeje	20.2	20.1	20.3	15.3	18.9	20.2	23.0	22.1	23.9	24.2	21.7	16.4	21.8	16.5	23.1	17.8	19.5	20.4	19.3	23.6	19.3
nikoli	5.9	6.7	5.1	4.9	6.0	5.1	6.3	7.9	7.9	7.2	6.1	4.9	6.3	4.8	6.7	6.5	5.6	6.6	5.9	5.0	5.5
ne vem	1.6	2.4	0.6	3.5	1.4	1.4	1.1	1.5	4.3	2.5	1.5	0.6	1.4	1.5	0.6	1.5	1.8	1.6	2.0	1.1	2.4
<b>63e. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: margarino (za mazanje ali peko)?</b>																					
vsak dan	2.9	2.8	3.0	2.3	1.6	1.9	4.2	6.0	7.3	4.4	2.4	1.6	3.1	2.0	2.2	1.9	2.6	3.7	7.1	1.2	2.8
tedensko	16.2	17.9	14.5	19.3	13.3	17.4	16.8	16.5	23.1	22.7	16.5	11.8	19.7	6.6	10.4	14.6	13.1	21.5	27.8	15.9	19.9
mesečno	13.2	14.8	11.5	18.4	15.4	12.6	12.3	8.1	14.6	13.5	14.6	11.5	15.2	11.0	9.6	12.1	11.6	15.0	18.8	12.1	18.9
redkeje	25.1	24.6	25.6	23.6	26.4	25.0	26.4	22.1	26.4	29.1	25.5	22.8	28.2	23.9	25.5	24.3	22.5	26.1	26.0	29.6	25.1
nikoli	39.9	36.5	43.5	31.9	41.1	40.5	38.1	43.8	24.8	26.9	38.6	49.9	31.8	52.2	49.9	44.9	46.8	31.6	18.2	39.0	31.0
ne vem	2.7	3.5	1.9	4.4	2.2	2.6	2.3	3.4	3.8	3.4	2.4	2.5	2.1	4.2	2.5	2.2	3.4	2.2	2.2	2.2	2.3
<b>63f. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: kokosovo ali palmino maščobo?</b>																					
vsak dan	1.6	1.2	2.1	3.1	1.9	1.6	0.8	1.3	1.6	1.2	1.3	2.2	2.0	0.7	2.3	1.8	1.5	1.8	0.9	1.0	1.7
tedensko	7.3	6.7	8.0	10.5	9.8	7.6	4.8	3.2	3.5	4.8	7.2	9.3	6.1	5.5	6.1	6.6	9.0	7.7	6.4	4.9	8.8
mesečno	8.7	7.8	9.7	12.5	11.5	8.9	5.7	4.6	3.1	5.7	8.2	11.6	8.5	6.1	6.2	9.4	9.5	9.3	8.4	8.7	7.3
redkeje	19.7	18.7	20.8	24.1	24.1	20.6	14.3	13.8	13.3	15.6	20.2	22.4	20.7	17.0	17.7	18.8	20.7	19.3	17.9	20.6	20.3
nikoli	56.9	57.0	56.8	42.7	48.7	55.8	67.4	70.4	68.7	64.3	57.3	50.9	55.8	65.3	62.4	58.5	54.3	56.1	58.6	60.6	51.5
ne vem	5.7	8.5	2.7	7.1	4.1	5.5	7.0	6.7	9.8	8.5	5.7	3.6	6.8	5.3	5.3	4.9	5.0	5.8	7.8	4.3	10.5
<b>63g. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: svinjsko maslo?</b>																					
vsak dan	4.9	5.1	4.7	3.2	2.9	4.2	6.5	9.0	12.2	7.2	4.4	2.6	8.8	3.0	2.3	3.4	2.9	5.3	8.6	8.1	5.0
tedensko	19.3	21.7	16.7	16.3	16.1	17.9	23.6	24.3	24.3	24.1	20.7	14.8	29.1	16.5	12.5	17.1	14.4	17.5	29.2	27.0	23.7
mesečno	14.1	15.5	12.7	17.1	15.4	14.3	12.7	11.3	10.4	13.3	14.2	15.3	15.2	14.6	10.9	13.5	13.9	14.0	14.7	17.1	13.4
redkeje	26.2	25.6	26.7	25.4	24.9	25.6	27.4	28.4	21.6	27.5	26.5	26.3	25.2	28.8	28.4	25.4	26.8	25.8	22.6	24.0	29.4
nikoli	33.1	29.1	37.4	33.0	38.3	35.8	27.8	25.1	27.4	25.1	32.3	38.5	19.8	34.3	44.0	37.7	39.4	34.3	23.2	22.2	25.7
ne vem	2.4	3.0	1.8	5.0	2.3	2.3	2.0	1.8	4.1	2.8	1.8	2.4	1.9	2.7	1.8	2.9	2.5	3.1	1.7	1.7	2.8

Kategorija	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
	vsj	M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>63h. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate: drugo vrsto maščobe?</b>																					
vsak dan	1.2	0.9	1.5	0.7	1.1	0.4	1.7	2.4	0.6	1.2	1.5	1.0	0.8	0.4	1.0	1.2	1.3	1.3	1.8	0.8	1.8
tedensko	1.7	1.6	1.9	2.7	1.5	1.0	2.5	2.1	2.1	1.3	1.6	1.9	1.4	2.5	1.4	2.3	1.8	1.7	1.2	2.4	0.7
mesečno	1.1	1.0	1.2	1.8	1.1	0.7	1.0	1.4	0.8	1.3	1.0	1.1	1.1	2.0	0.0	1.9	1.4	0.9	0.6	0.0	0.0
redkeje	2.4	2.7	2.1	1.1	1.2	2.4	3.6	3.8	3.9	2.4	2.6	1.9	3.7	1.3	1.6	0.9	2.4	3.4	0.9	2.1	3.7
nikoli	48.9	43.6	55.9	38.0	49.6	51.0	48.4	50.9	47.5	47.2	50.3	48.7	48.1	47.0	56.2	50.8	50.4	47.8	43.2	43.9	42.8
ne vem	44.7	50.2	37.5	55.7	45.5	44.5	42.8	39.4	45.0	46.5	43.0	45.4	44.9	46.8	39.9	42.9	42.8	44.9	52.1	50.8	51.1
<b>64a. Kako pogosto običajno uživate: mleko in mlečne izdelke mleko in mlečne izdelke (mleko, sire, jogurt, skuto ipd.)?</b>																					
nikoli	3.2	2.6	3.8	3.7	3.8	2.7	2.8	3.2	4.8	2.9	2.9	3.1	3.3	2.7	3.0	3.4	3.2	3.3	2.6	3.9	2.2
1-3-krat mesečno	9.0	9.2	8.7	6.7	6.9	8.9	12.0	10.2	13.4	11.7	9.7	6.0	11.6	6.6	7.0	6.9	7.5	10.7	12.9	10.2	8.2
1-3-krat tedensko	27.3	28.8	25.6	18.4	23.8	28.9	31.8	29.8	31.8	30.5	29.2	23.1	32.6	20.3	18.1	26.8	25.4	30.1	29.1	29.9	31.7
4-6-krat tedensko	19.8	21.1	18.4	27.8	22.1	19.9	17.6	13.4	13.8	18.4	19.2	22.4	18.0	19.5	16.6	19.1	20.2	21.2	21.6	22.1	19.5
1-krat dnevno	30.3	28.8	31.9	29.8	29.8	28.9	29.4	35.4	29.8	29.8	29.2	31.6	27.3	36.5	41.4	31.2	31.8	25.7	28.1	27.0	24.6
več kot 1-krat na dan	10.5	9.5	11.5	13.6	13.6	10.6	6.5	7.9	6.3	6.8	9.7	13.8	7.1	14.4	13.9	12.5	12.0	9.0	5.6	6.9	13.7
<b>64b. Kako pogosto običajno uživate: sveže sadje?</b>																					
nikoli	0.7	1.1	0.3	0.9	0.6	0.6	0.8	0.8	1.9	0.9	0.7	0.4	0.4	1.7	0.8	0.6	0.9	0.4	0.1	0.7	1.6
1-3-krat mesečno	4.9	6.8	2.8	7.7	6.6	4.4	3.5	2.6	5.3	5.7	5.6	3.7	6.4	4.4	4.1	4.0	4.6	5.9	3.7	4.0	4.4
1-3-krat tedensko	20.3	26.1	14.1	21.5	24.7	21.9	16.2	13.2	18.8	22.4	21.3	18.8	20.5	17.2	17.0	19.9	19.8	21.7	23.5	19.1	26.5
4-6-krat tedensko	20.0	21.8	18.1	26.6	22.7	21.0	17.5	12.2	14.1	19.1	20.8	21.1	19.7	20.2	19.5	20.0	19.1	22.4	20.0	19.8	19.7
1-krat dnevno	35.3	30.3	40.7	28.1	30.5	34.8	38.3	45.8	41.1	35.5	33.5	35.6	36.6	35.0	35.6	35.0	36.3	33.2	32.8	38.1	29.9
več kot 1-krat na dan	18.8	14.0	24.0	15.2	14.8	17.3	23.7	25.4	18.8	16.3	18.2	20.4	16.4	21.4	23.0	20.4	19.3	16.4	20.0	18.3	17.9
<b>64c. Kako pogosto običajno uživate: predelano sadje (kompote, sadje v pločevinki, 100-odstotni sadni sok, smuči ipd.)?</b>																					
nikoli	19.4	17.0	21.9	11.8	17.2	18.0	23.5	26.0	24.2	19.6	19.7	18.0	15.0	21.1	25.2	24.1	22.5	13.9	14.7	20.2	13.0
1-3-krat mesečno	49.1	48.2	50.1	50.9	51.5	51.3	46.4	42.6	39.9	46.8	49.0	52.3	50.0	51.5	41.5	44.9	46.3	55.5	51.3	52.1	58.1
1-3-krat tedensko	20.5	22.5	18.3	22.6	21.5	20.4	18.8	19.3	20.7	21.6	19.8	20.6	23.3	15.7	20.5	21.0	20.0	20.9	21.8	17.8	18.9
4-6-krat tedensko	6.3	6.8	5.8	9.7	6.2	6.0	5.6	6.0	6.7	6.4	6.7	5.9	6.9	6.2	6.7	5.0	6.3	5.3	9.5	5.9	6.9
1-krat dnevno	3.6	4.0	3.2	3.7	2.9	3.3	4.5	4.3	5.7	4.0	4.0	2.6	3.8	4.6	4.5	3.9	3.5	3.8	2.3	2.8	2.4
več kot 1-krat na dan	1.1	1.5	0.7	1.4	0.7	1.1	1.1	1.7	2.8	1.7	0.8	0.7	1.0	0.8	1.6	1.1	1.5	0.6	0.3	1.1	0.6
<b>64d. Kako pogosto običajno uživate: surovo zelenjavo?</b>																					
nikoli	3.8	4.3	3.2	5.8	4.4	2.6	3.7	3.9	7.0	5.6	3.8	2.2	3.8	4.9	4.7	4.1	3.8	2.7	4.6	3.0	3.8
1-3-krat mesečno	7.8	10.0	5.4	13.0	10.0	6.4	6.2	5.4	8.8	9.1	8.7	6.2	8.3	4.7	6.9	9.3	8.7	6.2	6.5	8.5	6.6
1-3-krat tedensko	21.3	25.4	16.9	22.9	23.7	21.6	19.9	16.8	24.2	23.7	21.9	18.9	22.8	12.6	17.8	20.8	22.1	22.7	18.1	20.5	27.1
4-6-krat tedensko	26.0	26.8	25.2	28.8	27.7	26.6	24.3	22.1	18.6	24.2	25.8	28.7	25.7	22.7	25.9	26.4	25.5	26.9	25.6	26.6	31.0
1-krat dnevno	31.9	27.2	36.9	21.4	25.1	33.7	36.9	40.6	32.1	29.7	31.1	33.6	31.4	40.2	31.5	30.5	31.9	32.7	31.6	31.7	25.6
več kot 1-krat na dan	9.3	6.4	12.4	8.1	9.0	9.1	8.8	11.3	9.4	7.7	8.7	10.4	8.1	14.9	13.2	9.0	7.9	8.8	13.5	9.7	6.0
<b>64e. Kako pogosto običajno uživate: predelano zelenjavo (kuhano, dušeno, konzervirano ipd.)?</b>																					
nikoli	3.9	4.4	3.3	5.5	2.7	2.9	4.3	6.4	8.9	5.0	4.2	1.8	3.6	5.1	4.8	3.4	3.4	4.2	3.6	4.9	3.3
1-3-krat mesečno	15.3	19.0	11.4	11.8	14.1	16.2	17.6	15.1	17.8	20.4	16.0	12.0	15.1	14.5	12.6	15.9	13.7	18.6	20.0	14.2	17.0
1-3-krat tedensko	35.6	38.5	32.6	26.6	32.7	37.3	39.1	38.6	36.5	38.5	36.3	33.7	38.4	38.8	36.4	35.2	33.3	36.4	37.1	31.6	43.1
4-6-krat tedensko	26.1	24.0	28.2	33.1	30.0	24.5	23.1	21.7	21.1	21.1	25.0	30.3	24.7	26.2	26.6	27.0	26.4	26.1	25.3	28.0	21.7
1-krat dnevno	15.9	11.7	20.3	18.5	16.3	16.0	14.1	15.7	12.4	13.0	15.4	18.4	15.1	13.4	15.0	15.2	19.5	12.4	11.5	18.4	10.4
več kot 1-krat na dan	3.3	2.4	4.2	4.4	4.3	3.2	1.9	2.6	3.3	2.1	3.1	3.8	3.1	2.0	4.6	3.3	3.8	2.3	2.4	2.9	4.4
<b>64f. Kako pogosto običajno uživate: perutnino (piščančje ali puranje meso)?</b>																					
nikoli	4.1	3.3	5.0	4.9	5.2	3.6	3.1	4.1	2.9	2.5	3.5	5.7	2.8	5.5	4.5	4.2	5.1	3.7	2.2	4.4	2.5
1-3-krat mesečno	17.5	18.3	16.7	7.7	11.9	15.6	24.7	28.1	24.0	22.0	16.9	14.6	19.9	24.5	19.8	18.4	16.9	13.9	11.9	17.7	21.1
1-3-krat tedensko	59.3	58.9	59.7	50.7	58.3	62.6	61.6	56.4	54.3	58.3	59.5	60.7	59.0	56.4	57.7	58.6	58.8	60.8	65.3	59.7	55.9
4-6-krat tedensko	15.4	15.5	15.4	29.8	21.0	14.7	7.7	8.3	12.1	13.0	16.5	16.3	13.7	10.8	14.9	15.2	15.9	17.4	15.5	16.1	16.1
1-krat dnevno	3.1	3.3	2.9	6.0	3.1	3.1	2.2	2.5	5.0	3.1	3.3	2.5	4.3	2.8	2.2	2.6	2.8	3.3	4.7	1.8	3.6
več kot 1-krat na dan	0.6	0.7	0.4	0.9	0.5	0.5	0.6	0.6	1.7	1.0	0.4	0.2	0.4	0.0	0.8	0.9	0.5	0.8	0.5	0.3	0.8

Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ							
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>64g. Kako pogosto običajno uživata: rdeče meso (govedino, svinjino, konjsko meso)?</b>																					
nikoli	5.2	3.5	7.1	8.6	7.4	4.4	3.2	3.7	4.6	3.1	4.8	6.6	4.2	6.1	3.8	6.7	6.1	5.4	4.5	3.2	3.9
1-3-krat mesečno	29.5	24.7	34.6	23.7	25.8	28.0	34.0	36.8	31.5	32.4	29.6	27.7	29.5	20.9	24.3	30.8	30.7	32.4	26.7	28.7	30.5
1-3-krat tedensko	53.7	56.5	50.9	50.8	53.4	56.4	53.9	50.6	50.8	51.5	53.1	56.0	52.6	58.6	57.8	51.7	52.9	51.9	56.5	58.0	52.6
4-6-krat tedensko	9.2	12.2	6.0	13.2	10.7	9.0	7.3	7.1	9.7	10.0	10.1	8.0	10.6	11.3	11.7	8.3	8.4	8.1	10.2	7.7	11.3
1-krat dnevno	2.0	2.6	1.3	3.3	2.2	1.9	1.4	1.6	3.3	2.4	2.0	1.4	2.5	2.8	1.7	2.1	1.7	2.0	1.3	2.2	1.7
več kot 1-krat na dan	0.3	0.5	0.2	0.3	0.5	0.3	0.2	0.3	0.1	0.6	0.4	0.2	0.6	0.3	0.7	0.4	0.2	0.2	0.7	0.2	0.0
<b>64h. Kako pogosto običajno uživata: ribe in morske sadeže?</b>																					
nikoli	8.1	6.8	9.4	12.8	8.5	6.2	7.0	9.6	12.8	9.5	7.5	6.8	7.7	9.9	5.1	9.4	9.2	6.9	4.2	8.7	9.0
1-3-krat mesečno	61.7	61.1	62.3	59.1	59.9	63.0	63.5	61.7	63.5	62.7	61.6	60.9	64.9	59.9	51.6	59.8	61.1	64.0	62.2	66.7	62.3
1-3-krat tedensko	26.7	27.8	25.6	22.5	28.2	27.4	27.0	25.1	18.7	23.6	27.0	29.7	23.6	28.6	37.8	26.4	26.4	25.5	30.4	22.6	25.5
4-6-krat tedensko	2.5	2.9	2.1	4.4	2.5	2.3	1.8	2.6	2.6	2.7	2.9	2.1	2.7	1.3	4.9	3.3	2.2	2.4	1.8	1.6	2.0
1-krat dnevno	0.8	1.2	0.5	1.0	0.8	1.0	0.6	0.9	1.9	1.3	0.9	0.4	0.8	0.3	0.5	0.8	1.0	1.0	1.1	0.4	1.3
več kot 1-krat na dan	0.2	0.2	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.1	0.4	0.1	0.1	0.1	0.3	0.0	0.2	0.3	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0
<b>64i. Kako pogosto običajno uživata: krompir, riž, testenine?</b>																					
nikoli	0.6	0.6	0.5	0.3	0.6	0.5	0.4	0.9	0.8	0.2	0.7	0.5	0.7	0.6	0.6	0.5	0.6	0.5	0.1	0.4	0.6
1-3-krat mesečno	7.2	6.8	7.6	2.7	5.4	7.3	9.2	10.5	11.5	9.5	7.1	5.3	8.1	5.5	6.2	8.2	7.2	6.2	9.1	5.8	8.9
1-3-krat tedensko	44.5	44.2	44.8	28.3	39.9	46.9	51.5	48.4	48.2	48.6	44.9	41.5	46.2	47.0	48.2	43.7	41.6	46.7	47.6	43.5	41.8
4-6-krat tedensko	31.1	32.9	29.2	42.3	36.0	30.7	24.8	24.3	22.8	27.0	30.7	35.2	30.6	27.6	31.0	32.2	33.2	30.3	29.7	26.2	31.3
1-krat dnevno	15.5	14.3	16.8	23.5	16.7	13.7	13.4	15.2	15.5	13.8	15.5	16.3	13.4	17.9	13.9	13.3	16.4	15.5	11.6	22.1	16.4
več kot 1-krat na dan	1.1	1.2	1.1	2.8	1.4	1.0	0.6	0.7	1.2	0.9	1.1	1.3	1.0	1.3	0.0	2.0	1.1	0.7	1.9	1.9	1.0
<b>64j. Kako pogosto običajno uživata: jajce kot samostojno jed?</b>																					
nikoli	6.0	5.4	6.7	8.3	6.1	6.0	4.5	6.1	6.8	4.5	6.1	6.3	4.0	7.3	7.4	6.9	6.4	5.0	7.0	5.5	7.2
1-3-krat mesečno	39.3	38.4	40.3	30.6	35.5	39.8	44.0	44.3	39.6	42.1	38.5	38.9	39.4	39.9	40.8	41.4	38.2	40.6	34.7	38.8	41.8
1-3-krat tedensko	42.6	44.0	41.1	40.0	44.9	43.6	42.3	38.3	39.5	42.6	42.0	43.8	43.6	38.2	41.0	40.8	42.5	43.5	46.1	44.5	39.8
4-6-krat tedensko	8.3	8.7	8.0	15.2	9.5	7.1	6.2	7.3	9.2	6.8	9.4	7.8	9.5	11.4	7.0	7.8	8.7	7.3	8.3	7.5	6.7
1-krat dnevno	3.2	3.0	3.4	5.1	3.4	2.8	2.5	3.5	4.2	3.2	3.3	2.8	2.8	3.0	3.2	2.6	3.6	3.2	3.5	3.0	3.0
več kot 1-krat na dan	0.6	0.6	0.6	0.8	0.5	0.6	0.5	0.6	0.7	0.9	0.6	0.4	0.7	0.2	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6	0.7	1.6
<b>64k. Kako pogosto običajno uživata: bel, polbel kruh in pecivo?</b>																					
nikoli	7.9	7.1	8.8	3.8	7.1	7.7	8.3	11.9	6.7	6.7	7.9	8.7	7.2	5.5	6.7	7.0	8.9	9.7	8.0	4.2	9.0
1-3-krat mesečno	23.2	19.9	26.7	20.4	22.5	22.6	25.3	24.5	18.4	19.6	24.4	24.7	21.9	14.8	19.5	20.9	23.6	27.5	32.9	18.8	24.3
1-3-krat tedensko	28.8	28.3	29.3	29.0	29.8	30.5	27.3	25.2	25.2	25.8	27.8	31.8	27.7	28.4	26.8	28.8	28.7	30.1	34.6	25.8	30.0
4-6-krat tedensko	15.8	17.3	14.3	23.8	18.5	16.1	12.0	10.2	14.4	13.8	16.2	16.6	15.0	22.1	15.7	17.2	15.3	14.4	14.5	17.9	16.2
1-krat dnevno	17.3	18.6	15.8	16.8	14.8	16.8	19.3	20.3	23.8	23.5	17.0	13.4	19.8	23.0	23.7	17.6	16.7	13.0	7.1	21.6	16.3
več kot 1-krat na dan	7.0	8.9	5.1	6.2	7.3	6.3	7.7	7.8	11.5	10.6	6.7	4.8	8.3	6.2	7.6	8.4	6.9	5.3	3.0	11.8	4.3
<b>64l. Kako pogosto običajno uživata: polnozrna kruh in pecivo?</b>																					
nikoli	8.8	10.0	7.6	5.2	8.4	7.8	9.8	12.7	17.1	13.3	8.7	5.1	9.0	10.0	8.6	9.3	8.9	8.3	7.1	10.7	5.7
1-3-krat mesečno	23.6	25.1	22.1	24.5	24.9	22.1	24.1	23.2	28.3	25.8	24.1	21.2	24.5	25.2	26.6	22.6	22.8	22.5	26.1	23.6	23.0
1-3-krat tedensko	33.8	33.3	34.3	39.1	34.7	36.6	30.0	27.9	27.1	28.6	34.3	37.0	34.2	36.5	30.0	33.1	33.3	35.4	32.5	36.2	33.4
4-6-krat tedensko	18.4	18.2	18.6	20.4	20.9	18.2	16.7	14.8	11.1	14.1	19.1	21.2	17.7	16.3	17.8	19.2	18.6	19.1	18.0	16.5	21.4
1-krat dnevno	12.3	9.9	14.8	9.4	9.3	12.1	15.4	16.1	12.5	14.1	11.2	12.6	11.2	9.1	12.5	12.8	13.3	11.9	12.9	10.8	14.4
več kot 1-krat na dan	3.1	3.5	2.6	1.5	1.7	3.1	4.0	5.3	3.9	4.1	2.6	2.9	3.5	2.9	4.4	2.9	3.0	2.9	3.3	2.2	2.0
<b>64m. Kako pogosto običajno uživata: žita (kosmiče, misli, kaše)?</b>																					
nikoli	26.2	31.9	20.3	8.8	16.0	25.1	37.3	43.9	43.5	37.6	26.2	17.5	30.2	31.4	31.6	24.4	22.1	26.5	27.6	27.5	29.1
1-3-krat mesečno	30.6	31.7	29.4	27.1	31.2	32.2	31.0	27.6	25.6	31.9	32.6	29.4	30.1	30.3	27.2	27.0	30.4	32.7	35.8	30.7	34.2
1-3-krat tedensko	24.5	21.8	27.4	33.2	28.1	26.3	19.2	15.7	17.9	16.7	24.3	29.5	22.2	18.3	24.9	25.8	27.9	22.7	21.5	24.3	20.4
4-6-krat tedensko	9.9	8.2	11.7	18.4	14.2	8.4	5.9	5.3	4.5	6.2	9.6	13.1	8.7	10.1	8.6	12.9	10.0	10.6	8.0	9.4	9.5
1-krat dnevno	7.8	5.7	10.1	11.3	9.3	7.3	6.1	6.3	7.9	6.8	6.5	9.5	7.4	9.3	7.8	8.1	9.0	6.5	6.2	7.5	5.3
več kot 1-krat na dan	0.9	0.7	1.1	1.1	1.3	0.6	0.5	1.2	0.5	0.9	0.8	1.0	1.3	0.6	0.0	1.9	0.6	1.0	0.9	0.6	1.5

Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž		18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>64n. Kako pogosto običajno uživajte: ocvrte jedi (pomfri, ocvrto meso, ocvrtke ipd.)?</b>																						
nikoli	11.9	9.8	14.1	5.9	10.3	10.1	14.1	19.1	12.8	9.5	11.2	13.2	11.1	8.8	13.1	12.9	14.9	9.4	6.9	10.4	7.8	
1–3-krat mesečno	64.8	60.6	69.3	56.6	62.5	67.3	68.3	64.6	60.4	61.8	65.0	67.0	63.7	62.6	64.9	66.6	66.4	63.4	59.3	67.0	64.2	
1–3-krat tedensko	19.9	25.3	14.3	30.1	23.1	19.7	15.6	14.0	22.1	23.5	20.2	17.7	21.5	24.1	19.7	17.3	16.1	23.2	28.7	19.0	23.8	
4–6-krat tedensko	2.7	3.4	1.9	6.0	3.7	2.2	1.5	1.7	3.3	4.2	2.9	1.8	2.8	3.6	2.3	2.6	2.1	3.2	4.4	2.4	3.8	
1-krat dnevno	0.5	0.7	0.2	1.0	0.4	0.5	0.4	0.4	1.0	0.9	0.5	0.2	0.9	0.5	0.0	0.3	0.4	0.5	0.4	1.0	0.4	
več kot 1-krat na dan	0.1	0.2	0.1	0.3	0.0	0.2	0.1	0.1	0.4	0.1	0.2	0.1	0.1	0.4	0.0	0.3	0.1	0.2	0.4	0.2	0.0	
<b>64o. Kako pogosto običajno uživajte: sendviče, hot dog, pice, burek, kebab?</b>																						
nikoli	13.2	9.9	16.8	5.1	6.9	10.1	16.8	31.8	22.2	13.9	12.9	11.1	13.3	15.0	12.0	13.5	12.6	13.2	11.3	17.7	12.2	
1–3-krat mesečno	64.0	60.6	67.6	62.0	62.6	66.2	67.6	58.0	58.8	61.2	63.7	66.5	64.5	64.2	62.8	62.8	65.0	61.7	64.7	63.8	66.9	
1–3-krat tedensko	17.7	22.3	12.7	24.3	23.8	18.5	12.1	7.8	12.5	17.4	17.9	18.7	17.7	16.5	20.1	18.1	17.8	18.5	17.7	13.4	15.8	
4–6-krat tedensko	3.8	5.3	2.3	6.4	5.5	3.9	2.3	1.2	3.6	5.4	4.0	3.1	2.9	3.6	3.9	3.9	3.2	5.5	4.8	4.1	4.1	
1-krat dnevno	1.1	1.7	0.5	1.8	0.9	1.1	1.1	0.9	2.1	1.7	1.1	0.6	1.6	0.3	1.1	1.1	1.0	1.4	0.7	1.1	1.1	
več kot 1-krat na dan	0.2	0.3	0.2	0.2	0.4	0.1	0.2	0.3	0.8	0.3	0.2	0.0	0.1	0.4	0.0	0.6	0.3	0.1	0.0	0.3	0.0	
<b>64p. Kako pogosto običajno uživajte: gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov, omake za testenine ipd.?</b>																						
nikoli	52.4	44.3	60.9	35.1	43.1	50.0	63.8	70.1	64.5	55.7	51.9	48.6	56.9	59.2	60.6	49.5	49.6	46.7	52.8	57.5	55.5	
1–3-krat mesečno	38.2	42.7	33.5	46.5	44.0	42.0	30.6	24.7	26.6	34.1	38.4	42.6	34.2	34.0	32.9	41.0	39.6	42.5	37.6	36.3	37.5	
1–3-krat tedensko	7.8	11.0	4.3	14.3	11.2	6.6	4.5	4.0	6.1	8.1	7.8	8.0	7.5	5.0	5.5	7.4	9.4	8.7	7.6	4.8	5.5	
4–6-krat tedensko	1.2	1.5	0.9	3.7	1.2	1.0	0.8	0.8	2.0	1.4	1.5	0.7	1.0	1.4	0.8	1.6	1.0	1.8	1.8	1.1	1.5	
1-krat dnevno	0.3	0.3	0.2	0.4	0.4	0.2	0.2	0.2	0.9	0.5	0.2	0.1	0.2	0.4	0.0	0.1	0.4	0.4	0.2	0.2	0.0	
več kot 1-krat na dan	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.1	0.2	0.0	0.2	0.4	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	
<b>64r. Kako pogosto običajno uživajte: mesne izdelke (klobase, šunke, salame, pašete, hrenovke ipd.)?</b>																						
nikoli	6.6	4.0	9.3	7.8	8.0	5.7	5.6	6.2	5.1	4.1	6.1	8.4	4.6	6.9	6.7	7.7	8.1	6.0	3.4	5.9	6.1	
1–3-krat mesečno	37.8	30.4	45.6	23.1	28.7	38.0	46.5	51.2	45.3	38.9	38.0	35.2	36.5	39.8	44.8	38.0	38.9	32.2	39.9	41.3	29.1	
1–3-krat tedensko	38.6	43.2	33.8	41.5	41.3	40.2	36.4	31.9	32.8	38.0	38.6	40.4	40.6	39.1	34.6	37.7	37.7	39.1	40.3	38.8	44.3	
4–6-krat tedensko	11.8	15.2	8.3	17.6	15.6	11.7	7.8	7.1	10.4	12.1	12.0	12.0	11.0	10.7	10.5	11.5	11.1	15.2	11.6	10.7	14.5	
1-krat dnevno	4.5	6.2	2.6	8.0	5.4	3.8	3.4	3.4	5.7	5.7	4.5	3.7	6.6	3.2	2.8	4.2	3.4	6.7	4.3	2.9	4.9	
več kot 1-krat na dan	0.7	1.0	0.4	1.9	1.0	0.5	0.3	0.3	0.7	1.3	0.9	0.3	0.7	0.3	0.6	0.9	0.7	0.8	0.5	0.4	1.2	
<b>64s. Kako pogosto običajno uživajte: sladko pecivo, piškote, torte?</b>																						
nikoli	6.8	7.6	5.9	4.8	6.1	5.5	7.7	10.8	9.2	7.0	7.3	5.7	5.9	6.5	6.5	5.2	7.2	7.2	8.2	9.2	3.9	
1–3-krat mesečno	47.9	46.7	49.1	46.2	44.2	47.2	50.6	53.5	49.8	51.2	49.7	44.4	49.6	44.2	45.0	46.2	46.0	50.2	53.8	49.0	52.6	
1–3-krat tedensko	32.1	32.7	31.5	34.2	34.9	34.1	29.3	25.4	26.2	30.0	30.9	35.6	32.8	31.9	34.0	34.2	33.2	31.6	25.7	27.9	30.8	
4–6-krat tedensko	8.7	8.9	8.6	11.4	10.9	8.4	7.2	5.8	7.3	7.1	8.2	10.3	7.5	10.6	9.0	9.1	9.0	8.2	9.6	9.5	7.3	
1-krat dnevno	3.7	3.4	3.9	2.5	3.1	3.7	4.8	3.9	6.3	3.8	3.0	3.6	3.3	5.4	4.9	4.3	3.9	2.5	2.1	3.6	4.1	
več kot 1-krat na dan	0.8	0.6	0.9	0.8	0.7	1.1	0.4	0.6	1.2	1.0	0.8	0.5	1.0	1.3	0.6	1.1	0.7	0.4	0.7	0.8	1.3	
<b>64t. Kako pogosto običajno uživajte: sladkarije (bombone, čokolado)?</b>																						
nikoli	11.2	10.7	11.8	5.4	7.3	9.0	14.5	22.3	15.4	14.2	11.3	8.9	10.6	12.9	12.9	11.6	11.2	8.9	10.7	14.5	11.6	
1–3-krat mesečno	43.2	42.9	43.5	36.3	36.1	43.2	50.6	50.6	47.7	47.0	44.5	39.3	45.0	46.1	45.5	39.2	40.8	43.6	48.9	45.8	44.2	
1–3-krat tedensko	30.8	31.8	29.8	37.2	37.2	33.1	24.6	18.5	21.9	27.0	30.9	34.4	29.5	28.9	29.0	33.6	32.3	33.2	25.7	25.0	29.5	
4–6-krat tedensko	8.9	9.0	8.9	15.0	11.8	9.1	5.2	4.3	6.2	6.1	8.0	11.6	7.9	7.4	6.3	9.1	9.9	9.1	9.9	9.5	7.9	
1-krat dnevno	4.9	4.8	5.0	4.6	6.7	4.4	4.4	3.5	6.9	4.7	4.3	5.1	6.0	3.6	5.7	5.4	4.6	4.4	3.9	4.8	5.7	
več kot 1-krat na dan	1.0	0.9	1.1	1.5	0.8	1.2	0.7	0.7	1.9	1.2	1.0	0.6	1.0	1.0	0.6	1.0	1.1	0.9	0.9	0.5	1.0	
<b>64u. Kako pogosto običajno uživajte: aromatzirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom ipd.)?</b>																						
nikoli	35.8	28.0	44.0	17.4	25.0	32.4	44.6	62.3	35.6	31.9	34.8	38.3	34.3	35.7	38.9	39.1	39.0	30.2	28.8	34.6	34.2	
1–3-krat mesečno	36.3	35.7	36.9	41.1	41.1	39.8	34.0	20.5	32.1	32.4	35.5	39.7	36.3	36.4	32.6	33.2	35.8	38.0	38.0	40.9	37.6	
1–3-krat tedensko	15.4	19.6	11.0	22.0	19.0	16.4	11.3	7.9	14.1	16.6	17.2	13.6	14.0	17.4	16.3	16.8	14.3	17.2	18.9	13.3	14.1	
4–6-krat tedensko	5.6	7.5	3.6	9.0	8.0	5.3	3.1	3.2	5.4	7.1	5.8	4.8	6.3	4.4	5.5	4.3	5.1	6.7	7.0	5.2	6.5	
1-krat dnevno	3.8	5.0	2.6	5.3	4.3	3.2	3.9	3.4	6.3	6.6	3.8	2.2	5.1	3.0	3.8	3.9	3.0	4.8	3.2	3.4	4.7	
več kot 1-krat na dan	3.1	4.1	1.9	5.2	2.7	2.9	3.2	2.7	6.6	5.4	2.9	1.4	3.9	3.2	2.9	2.6	2.8	3.1	4.1	2.6	2.9	



Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ							
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>65a. Ali vam je katera od spodaj navedenih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja? Zdravnik</b>																					
da	25.2	29.0	21.2	14.5	14.6	27.5	34.6	34.0	33.4	33.6	24.6	20.2	23.3	26.8	26.3	22.5	24.7	25.5	28.9	30.2	23.7
ne	74.8	71.0	78.8	85.5	85.4	72.5	65.4	66.0	66.6	66.4	75.4	79.8	76.7	73.2	73.7	77.5	75.3	74.5	71.1	69.8	76.3
<b>65b. Ali vam je katera od spodaj navedenih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja? Medicinska sestra</b>																					
da	14.8	14.7	14.8	4.5	7.4	16.3	22.6	21.2	16.7	19.5	14.7	12.4	15.0	17.9	15.5	13.8	13.1	14.9	18.1	18.0	14.0
ne	85.2	85.3	85.2	95.5	92.6	83.7	77.4	78.8	83.3	80.5	85.3	87.6	85.0	82.1	84.5	86.2	86.9	85.1	81.9	82.0	86.0
<b>65c. Ali vam je katera od spodaj navedenih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja? Drug strokovnjak</b>																					
da	2.9	2.7	3.0	3.2	2.9	2.9	2.4	3.1	2.1	2.4	2.9	3.3	2.7	3.7	2.6	2.8	3.1	3.3	0.7	3.7	1.3
ne	97.1	97.3	97.0	96.8	97.1	97.1	97.6	96.9	97.9	97.6	97.1	96.7	97.3	96.3	97.4	97.2	96.9	96.7	99.3	96.3	98.7
<b>65d. Ali vam je katera od spodaj navedenih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja? Družinski član</b>																					
da	26.8	31.0	22.4	28.9	24.3	28.1	27.7	26.3	28.3	26.7	28.5	24.9	25.7	30.1	30.3	24.7	27.3	24.5	27.8	26.7	30.6
ne	73.2	69.0	77.6	71.1	75.7	71.9	72.3	73.7	71.7	73.3	71.5	75.1	74.3	69.9	69.7	75.3	72.7	75.5	72.2	73.3	69.4
<b>65e. Ali vam je katera od spodaj navedenih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja? Prijatelj</b>																					
da	13.3	13.5	13.1	13.5	13.2	14.5	13.1	11.1	10.7	13.6	14.1	13.0	12.4	13.6	14.9	12.3	13.4	14.5	11.8	14.0	11.0
ne	86.7	86.5	86.9	86.5	86.8	85.5	86.9	88.9	89.3	86.4	85.9	87.0	87.6	86.4	85.1	87.7	86.6	85.5	88.2	86.0	89.0
<b>66. Ali ste se v zadnjih 12 mesecih začeli bolj zdravo prehranjevati?</b>																					
ne	38.1	39.8	36.3	31.0	37.1	42.6	39.5	33.1	40.1	40.4	38.2	36.5	38.2	42.8	38.1	39.2	36.7	37.6	38.2	41.4	36.9
da	33.3	33.0	33.6	41.9	36.2	31.9	30.3	29.6	31.1	35.6	35.0	31.4	33.9	28.1	31.0	32.3	32.3	37.3	38.9	32.7	29.3
ne, nisem, ker se prehranjujem zdravo	28.6	27.1	30.1	27.1	26.7	25.5	30.2	37.3	28.8	24.0	26.8	32.1	27.9	29.1	30.9	28.5	31.0	25.1	23.0	25.9	33.8
<b>67a. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem manj masno hrano.</b>																					
da	40.1	37.5	42.8	33.5	29.3	33.6	54.1	58.9	51.4	51.5	43.5	29.3	41.1	37.2	40.1	39.3	36.4	45.7	45.4	41.0	41.2
ne	59.9	62.5	57.2	66.5	70.7	66.4	45.9	41.1	48.6	48.5	56.5	70.7	58.9	62.8	59.9	60.7	63.6	54.3	54.6	59.0	58.8
<b>67b. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Od maščob večkrat uporabim rastlinska olja.</b>																					
da	36.5	34.2	38.9	29.2	24.3	30.0	51.2	57.2	43.6	48.6	38.5	27.8	38.2	33.8	38.8	33.4	34.3	40.0	41.1	37.7	32.2
ne	63.5	65.8	61.1	70.8	75.7	70.0	48.8	42.8	56.4	51.4	61.5	72.2	61.8	66.2	61.2	66.6	65.7	60.0	58.9	62.3	67.8
<b>67c. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem več zelenjave.</b>																					
da	46.1	43.6	48.7	41.7	38.2	38.9	57.8	62.1	58.7	54.0	49.1	36.8	47.4	44.8	46.4	42.9	42.8	51.0	52.7	46.7	46.6
ne	53.9	56.4	51.3	58.3	61.8	61.1	42.2	37.9	41.3	46.0	50.9	63.2	52.6	55.2	53.6	57.1	57.2	49.0	47.3	53.3	53.4
<b>67d. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem več sadja.</b>																					
da	42.3	39.9	44.8	38.0	34.0	34.6	54.1	59.9	54.2	53.3	44.3	32.8	43.2	38.5	42.9	39.9	39.6	46.8	49.2	42.6	41.7
ne	57.7	60.1	55.2	62.0	66.0	65.4	45.9	40.1	45.8	46.7	55.7	67.2	56.8	61.5	57.1	60.1	60.4	53.2	50.8	57.4	58.3
<b>67e. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem manj slano hrano.</b>																					
da	34.3	33.1	35.6	25.0	24.1	28.9	47.2	52.7	46.8	45.6	36.4	24.5	35.2	33.2	35.7	32.8	30.2	39.8	40.9	35.1	34.7
ne	65.7	66.9	64.4	75.0	75.9	71.1	52.8	47.3	53.2	54.4	63.6	75.5	64.8	66.8	64.3	67.2	69.8	60.2	59.1	64.9	65.3
<b>67f. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem manj sladko hrano.</b>																					
da	39.1	37.1	41.3	33.4	30.1	33.5	51.1	54.9	48.3	48.1	41.5	30.8	41.4	38.1	37.9	36.6	35.6	44.8	46.9	38.2	37.4
ne	60.9	62.9	58.7	66.6	69.9	66.5	48.9	45.1	51.7	51.9	58.5	69.2	58.6	61.9	62.1	63.4	64.4	55.2	53.1	61.8	62.6
<b>67g. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem več manjših obrokov.</b>																					
da	27.8	24.6	31.1	23.7	21.8	22.0	37.4	40.4	36.4	34.3	28.7	22.0	28.7	23.9	30.2	27.5	25.6	31.0	28.6	29.1	26.5
ne	72.2	75.4	68.9	76.3	78.2	78.0	62.6	59.6	63.6	65.7	71.3	78.0	71.3	76.1	69.8	72.5	74.4	69.0	71.4	70.9	73.5
<b>67h. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem manj mesa in mesnih izdelkov oz. jih ne jem več.</b>																					
da	20.2	16.7	24.0	12.3	14.7	16.0	27.9	34.0	27.9	23.9	20.9	16.2	21.2	18.8	22.7	19.4	19.1	22.1	21.5	19.9	16.2
ne	79.8	83.3	76.0	87.7	85.3	84.0	72.1	66.0	72.1	76.1	79.1	83.8	78.8	81.2	77.3	80.6	80.9	77.9	78.5	80.1	83.8
<b>67i. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Jem manjše obroke hrane.</b>																					
da	33.5	29.6	37.6	27.6	26.2	28.1	42.7	49.4	42.2	40.6	35.1	26.8	35.2	30.8	36.0	35.4	29.9	37.2	36.6	33.3	30.7
ne	66.5	70.4	62.4	72.4	73.8	71.9	57.3	50.6	57.8	59.4	64.9	73.2	64.8	69.2	64.0	64.6	70.1	62.8	63.4	66.7	69.3
<b>67j. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Drugo. Kaj ste spremenili?</b>																					
da	7.5	6.9	8.1	7.3	5.1	5.2	10.3	14.3	9.7	9.4	7.6	6.1	7.4	4.0	7.3	6.9	7.1	9.1	9.0	7.9	6.6
ne	92.5	93.1	91.9	92.7	94.9	94.8	89.7	85.7	90.3	90.6	92.4	93.9	92.6	96.0	92.7	93.1	92.9	90.9	91.0	92.1	93.4

Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>67k. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade? Nisem, ker se prehranjujem zdravo.</b>																					
da	24.3	22.0	26.7	10.9	12.1	17.5	39.1	50.2	37.4	34.1	25.4	16.2	26.1	21.2	26.2	22.6	22.6	26.3	27.0	23.8	25.4
ne	75.7	78.0	73.3	89.1	87.9	82.5	60.9	49.8	62.6	65.9	74.6	83.8	73.9	78.8	73.8	77.4	77.4	73.7	73.0	76.2	74.6
<b>68. Ali ste v zadnjih 12 mesecih kdaj pili pijače, ki vsebujejo alkohol (npr. pivo, vino, žgane pijače, liker, mošt, radler, koktajle)?</b>																					
ne	20.1	15.7	24.9	16.8	17.4	19.6	23.3	24.1	32.8	22.8	20.1	16.1	20.7	21.1	21.2	22.5	19.9	18.7	18.3	20.7	17.9
da	79.9	84.3	75.1	83.2	82.6	80.4	76.7	75.9	67.2	77.2	79.9	83.9	79.3	78.9	78.8	77.5	80.1	81.3	81.7	79.3	82.1
<b>69. if(q68==da) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol (npr. pivo, vino, žgane pijače, liker, mošt, radler, koktajle)?</b>																					
1-krat na mesec ali redkeje	25.7	16.2	37.3	29.0	27.3	24.8	24.8	23.5	29.8	25.4	26.8	24.1	24.3	18.4	24.7	32.1	27.3	25.5	24.4	20.8	24.3
2- do 4-krat mesečno	33.2	29.7	37.4	41.2	35.0	35.3	28.3	25.8	33.0	30.1	33.0	34.5	31.8	33.5	29.2	31.9	33.2	33.6	35.5	37.5	37.2
2- do 3-krat tedensko	30.9	39.3	20.7	25.3	30.7	30.6	32.7	33.4	27.5	33.2	30.3	31.2	33.3	36.0	31.3	28.0	29.4	31.7	29.0	32.2	31.0
4-krat tedensko ali pogosteje	10.2	14.8	4.6	4.5	7.0	9.3	14.2	17.3	9.6	11.3	9.9	10.1	10.6	12.2	14.8	8.0	10.0	9.2	11.1	9.5	7.6
<b>70a. if(q68==da) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: vino?</b>																					
nikoli	13.6	13.2	14.0	20.0	15.7	13.2	11.0	8.7	23.1	17.7	15.8	8.4	11.3	9.0	11.8	21.9	15.5	11.4	9.1	10.0	16.8
nekajkrat letno	28.0	23.7	33.1	32.6	31.0	28.0	24.9	22.5	25.6	27.5	29.2	27.6	28.7	19.5	24.1	34.2	30.5	25.7	26.0	21.9	30.4
1-krat mesečno	15.8	15.2	16.5	16.3	19.1	14.9	14.7	11.8	15.3	15.1	15.0	16.8	14.9	13.0	16.5	12.7	15.6	17.6	15.0	19.4	16.8
2-3-krat mesečno	19.4	19.4	19.5	19.8	17.7	22.1	18.5	18.0	14.2	17.1	19.4	21.3	19.0	22.5	14.3	15.8	19.4	22.5	21.5	19.8	19.6
1-2-krat tedensko	14.1	16.3	11.5	8.4	10.9	14.4	17.7	19.7	12.0	12.4	13.7	15.5	15.7	17.9	18.9	9.8	12.4	15.0	14.4	15.2	13.8
3-6-krat tedensko	6.6	8.7	4.1	2.3	4.6	5.8	9.7	11.8	6.6	6.4	5.2	8.0	7.9	12.5	8.1	4.7	5.2	5.8	9.0	9.8	2.1
vsak dan	2.4	3.4	1.2	0.5	0.9	1.6	3.5	7.4	3.2	3.9	1.7	2.4	2.5	5.6	6.3	0.8	1.2	1.9	5.0	4.0	0.6
<b>70b. if(q68==da) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: pivo?</b>																					
nikoli	19.6	9.3	32.1	22.3	20.0	17.4	18.3	23.7	24.8	17.0	18.7	20.4	16.9	20.8	22.1	20.5	21.1	19.2	14.7	17.6	20.9
nekajkrat letno	22.4	16.3	29.8	23.3	19.7	23.0	24.3	23.8	25.5	22.2	22.6	21.9	24.5	19.1	22.6	24.1	21.8	21.1	25.9	23.3	18.8
1-krat mesečno	14.0	13.7	14.3	14.8	13.9	14.5	13.0	13.7	14.7	13.9	14.3	13.7	12.3	14.6	13.9	13.5	13.2	15.2	18.1	16.4	12.5
2-3-krat mesečno	19.9	24.4	14.4	20.5	21.1	19.9	19.5	17.3	16.1	21.4	19.0	20.7	18.8	24.1	16.8	18.7	19.8	20.2	20.2	22.0	22.9
1-2-krat tedensko	17.2	25.0	7.8	14.0	18.3	18.1	17.2	15.0	11.8	17.6	17.8	17.5	19.8	17.9	17.0	17.7	16.6	17.0	16.1	15.1	17.1
3-6-krat tedensko	5.5	8.9	1.5	4.8	6.1	5.5	5.5	5.0	3.9	6.4	6.4	4.8	6.0	3.4	6.0	5.0	5.6	6.5	3.8	5.0	6.0
vsak dan	1.4	2.4	0.2	0.3	0.8	1.7	2.3	1.5	3.1	1.6	1.3	1.1	1.8	0.0	1.6	0.5	2.1	0.9	1.1	0.6	1.8
<b>70c. if(q68==da) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: žgane pijače?</b>																					
nikoli	25.4	21.6	30.0	16.3	21.2	24.8	29.6	37.3	40.8	32.1	24.7	20.9	28.1	24.4	28.3	26.5	25.1	21.9	24.6	27.8	21.4
nekajkrat letno	35.9	32.7	39.8	37.6	41.1	35.7	33.2	27.4	27.7	31.7	37.0	37.8	35.6	33.0	37.5	37.4	36.0	35.3	33.6	36.1	38.7
1-krat mesečno	15.8	16.9	14.4	21.5	16.1	16.1	13.3	13.7	13.0	14.3	15.6	17.0	13.5	18.2	14.3	14.8	16.6	17.4	14.9	14.5	17.3
2-3-krat mesečno	15.3	18.6	11.3	19.0	15.5	16.0	14.1	12.0	11.5	14.3	15.1	16.5	14.5	18.5	12.0	13.1	15.1	17.0	17.8	16.1	16.3
1-2-krat tedensko	6.1	8.1	3.6	4.8	5.4	5.7	8.0	6.6	5.7	6.0	5.7	6.4	6.9	4.9	5.8	6.5	5.8	6.5	7.5	4.4	4.0
3-6-krat tedensko	1.1	1.6	0.6	0.6	0.6	1.4	1.1	2.1	1.0	0.8	1.4	1.1	1.0	0.9	1.7	1.1	1.0	1.5	0.5	1.1	1.3
vsak dan	0.4	0.6	0.2	0.2	0.2	0.4	0.6	0.9	0.4	0.7	0.4	0.3	0.4	0.0	0.3	0.5	0.4	0.4	1.0	0.0	1.0
<b>70d. if(q68==da) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: radler?</b>																					
nikoli	46.0	43.3	49.2	31.5	39.1	46.0	52.6	63.1	45.4	47.3	46.4	45.2	47.6	42.3	50.3	43.5	48.6	42.9	43.6	41.7	41.8
nekajkrat letno	27.5	26.2	29.0	33.8	30.9	27.6	23.9	19.6	27.2	25.1	25.3	30.3	27.5	29.5	26.3	29.1	27.1	27.6	25.3	28.6	27.0
1-krat mesečno	10.8	11.4	10.0	12.1	12.2	10.9	10.6	6.6	14.1	9.9	12.0	9.5	9.0	10.0	7.8	11.7	10.9	10.7	12.6	14.8	12.8
2-3-krat mesečno	10.2	11.3	8.8	15.9	11.7	9.6	8.4	6.3	8.4	10.4	10.1	10.5	9.7	13.0	9.7	10.1	9.2	11.7	11.0	10.7	9.7
1-2-krat tedensko	4.6	6.4	2.4	5.5	5.2	5.0	3.1	3.8	4.0	5.6	5.2	3.9	5.5	3.9	4.6	4.8	3.4	5.9	5.9	3.8	7.1
3-6-krat tedensko	0.7	1.0	0.5	1.0	0.7	0.7	1.0	0.4	0.6	1.3	0.8	0.5	0.4	1.2	1.2	0.6	0.8	0.8	0.2	0.4	1.6
vsak dan	0.2	0.4	0.1	0.2	0.2	0.1	0.4	0.2	0.3	0.5	0.2	0.2	0.3	0.0	0.1	0.2	0.1	0.3	1.3	0.0	0.0
<b>70e. if(q68==da) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili: alkoholne pijače?</b>																					
nikoli	73.6	71.9	75.7	47.8	69.2	76.0	81.5	86.6	73.7	74.9	71.6	74.8	72.4	77.1	77.8	77.0	75.4	68.3	69.3	75.0	67.0
nekajkrat letno	17.8	18.6	16.9	31.4	21.7	16.7	12.5	8.7	16.8	16.3	18.0	18.3	18.1	16.5	14.7	15.5	17.0	21.4	20.4	16.1	21.6
1-krat mesečno	4.5	4.9	4.0	10.1	5.5	3.9	2.9	1.7	4.5	3.8	5.5	3.9	5.1	2.5	4.4	3.5	4.3	5.2	2.7	6.1	5.6
2-3-krat mesečno	2.8	2.8	2.8	8.2	2.4	2.5	1.8	1.7	2.8	2.9	3.5	2.1	2.6	2.4	1.9	2.3	2.3	3.8	5.7	1.6	5.0
1-2-krat tedensko	0.9	1.2	0.4	2.0	0.7	0.7	0.6	0.9	1.3	1.4	0.9	0.6	1.2	0.5	0.7	1.1	0.8	0.6	1.3	0.9	0.4
3-6-krat tedensko	0.3	0.4	0.1	0.3	0.5	0.1	0.5	0.2	0.3	0.4	0.4	0.2	0.3	0.7	0.3	0.4	0.1	0.6	0.6	0.0	0.0
vsak dan	0.2	0.3	0.0	0.3	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5	0.3	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.4

Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>72a. if(q68==da &amp; M) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, ob rojstnem dnevu, novem letu, obroku, z družbo ali sami ipd.) popili 6 meric ali več alkoholnih pijač?</b>																					
nikoli	23.6	23.6		22.4	22.4	25.3	25.4	20.1	25.5	20.2	20.8	27.6	20.9	25.1	25.2	27.5	26.6	18.2	20.2	26.7	11.8
manj kot 1-krat mesečno	42.8	42.8		38.2	46.6	43.0	39.9	41.9	33.1	41.0	44.3	43.9	40.9	36.5	41.8	44.1	42.9	45.3	36.4	48.2	46.0
1- do 3-krat mesečno	26.1	26.1		31.8	26.5	25.5	24.6	24.5	29.4	27.5	27.4	23.6	30.3	32.7	25.4	20.8	24.3	27.1	31.6	18.3	36.1
1- do 3-krat tedensko	6.0	6.0		6.2	3.6	5.4	7.8	10.2	9.4	9.0	6.2	3.9	5.7	4.4	5.9	7.3	4.6	8.8	9.9	5.1	3.7
dnevno ali skoraj vsak dan	1.5	1.5		1.4	0.9	0.7	2.4	3.2	2.5	2.4	1.3	1.0	2.1	1.3	1.7	0.3	1.6	0.7	2.0	1.8	2.4
<b>72b. if(q68==da &amp; Ž) Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, ob rojstnem dnevu, novem letu, obroku, z družbo ali sami ipd.) popili 4 merice ali več alkoholnih pijač?</b>																					
nikoli	40.1		40.1	24.4	37.7	47.6	42.9	35.2	32.1	28.8	37.9	45.6	34.4	43.2	39.3	50.7	43.7	33.9	33.1	46.9	27.2
manj kot 1-krat mesečno	43.4		43.4	45.2	46.8	41.7	39.9	43.4	40.4	51.2	43.3	42.1	48.5	44.2	45.0	37.2	40.5	47.7	42.9	37.3	52.6
1- do 3-krat mesečno	14.0		14.0	26.5	13.6	9.3	15.2	15.1	22.1	16.1	16.1	10.6	14.7	11.1	12.7	9.1	13.3	15.6	19.8	14.6	19.3
1- do 3-krat tedensko	2.1		2.1	3.5	1.5	1.2	1.8	4.9	3.2	3.2	2.3	1.6	2.2	0.6	2.3	2.1	2.6	3.1	1.3	0.9	
dnevno ali skoraj vsak dan	0.4		0.4	0.4	0.4	0.2	0.1	1.3	2.3	0.6	0.3	0.1	0.2	0.8	0.8	0.7	0.4	0.1	1.1	0.0	0.0
<b>73a. if(q68==da) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da pijte manj pijač, ki vsebujejo alkohol? Zdravnik</b>																					
da	3.1	4.9	0.9	1.4	1.7	2.8	4.4	5.8	4.9	4.4	3.4	1.9	3.2	3.6	3.5	3.0	2.9	3.6	3.3	2.4	2.4
ne	96.9	95.1	99.1	98.6	98.3	97.2	95.6	94.2	95.1	95.6	96.6	98.1	96.8	96.4	96.5	97.0	97.1	96.4	96.7	97.6	97.6
<b>73b. if(q68==da) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da pijte manj pijač, ki vsebujejo alkohol? Medicinska sestra</b>																					
da	1.5	2.4	0.3	0.9	0.5	1.4	2.7	2.3	1.1	2.3	1.6	1.1	1.1	1.3	2.6	1.2	1.5	1.8	1.6	0.9	0.7
ne	98.5	97.6	99.7	99.1	99.5	98.6	97.3	97.7	98.9	97.7	98.4	98.9	98.9	98.7	97.4	98.8	98.5	98.2	98.4	99.1	99.3
<b>73c. if(q68==da) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da pijte manj pijač, ki vsebujejo alkohol? Drug strokovnjak</b>																					
da	0.5	0.6	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	1.0	0.9	0.7	0.4	0.4	0.7	0.5	0.4	0.3	0.4	0.7	0.4	0.0	0.0
ne	99.5	99.4	99.7	99.7	99.6	99.6	99.7	99.0	99.1	99.3	99.6	99.6	99.3	99.5	99.6	99.7	99.6	99.3	99.6	100	100
<b>73d. if(q68==da) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da pijte manj pijač, ki vsebujejo alkohol? Družinski član</b>																					
da	8.1	12.2	3.1	9.0	6.6	7.0	9.7	10.6	11.2	11.5	8.1	6.2	9.2	6.8	10.0	5.7	7.6	8.3	9.9	6.9	10.0
ne	91.9	87.8	96.9	91.0	93.4	93.0	90.3	89.4	88.8	88.5	91.9	93.8	90.8	93.2	90.0	94.3	92.4	91.7	90.1	93.1	90.0
<b>73e. if(q68==da) Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da pijte manj pijač, ki vsebujejo alkohol? Prijatelj</b>																					
da	2.0	2.7	1.1	4.6	2.0	1.3	2.0	1.2	2.4	2.6	2.3	1.3	1.9	1.0	3.9	1.1	1.8	1.9	3.3	1.7	1.8
ne	98.0	97.3	98.9	95.4	98.0	98.7	98.0	98.8	97.6	97.4	97.7	98.7	98.1	99.0	96.1	98.9	98.2	98.1	96.7	98.3	98.2
<b>74. if(q68==da) Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili navade, povezane s pitjem alkohola?</b>																					
ne	77.1	72.1	83.2	68.7	75.6	82.0	77.3	74.8	66.6	72.6	75.4	82.1	75.9	77.6	75.4	81.4	79.2	74.5	66.6	80.1	78.0
da, pijač, ki vsebujejo alkohol, sploh ne pijem več	2.7	2.4	3.0	2.9	2.7	1.9	2.7	4.3	6.7	4.2	2.7	1.4	2.5	2.4	2.6	2.4	2.7	2.9	4.3	1.8	2.9
da, pijem manj pijač, ki vsebujejo alkohol	18.5	23.8	12.1	24.3	19.6	14.9	18.9	20.3	25.3	21.8	19.9	15.0	20.2	17.2	20.3	14.6	16.3	20.8	28.1	17.4	18.1
da, pijem več pijač, ki vsebujejo alkohol	1.7	1.6	1.7	4.1	2.1	1.3	1.0	0.7	1.4	1.4	1.9	1.6	1.4	2.8	1.7	1.7	1.9	1.8	1.0	0.6	1.0
<b>75. Označite odgovor, ki najbolje opisuje vašo telesno dejavnost v zadnjih 12 mesecih.</b>																					
Nisem bil telesno dejaven zaradi bolezni.	2.8	2.4	3.2	1.3	0.9	2.2	3.0	8.0	6.3	3.9	3.0	1.3	2.7	2.9	3.2	1.8	2.8	3.3	3.3	2.4	2.4
Nisem bil telesno dejaven zaradi poškodbe.	1.8	2.0	1.6	0.6	1.7	1.4	2.4	2.9	2.8	3.3	1.7	1.1	2.1	0.8	1.6	1.4	1.5	1.9	3.0	2.7	2.5
Nisem bil telesno dejaven zaradi invalidnosti.	1.0	1.2	0.8	0.0	0.2	1.0	1.8	2.1	2.8	1.9	0.9	0.4	1.2	0.5	0.5	0.6	0.9	1.4	1.7	0.9	1.0
Nisem bil telesno dejaven zaradi drugih omejitev.	3.3	2.3	4.4	1.8	4.0	2.9	3.3	3.8	5.6	3.7	3.0	2.9	2.9	3.6	3.5	3.5	3.2	3.6	3.2	2.9	4.1
Nisem telesno dejaven, čeprav nimam nobenih omejitev.	10.6	10.2	11.2	11.3	12.2	10.5	10.7	7.8	13.6	11.0	11.6	8.9	9.4	10.1	16.0	7.8	10.8	10.3	12.1	10.0	12.2
Bil sem telesno dejaven, čeprav imam omejitve.	16.1	16.1	16.0	10.1	9.9	14.8	21.7	26.4	17.7	19.7	15.8	14.4	16.6	15.5	16.9	16.2	15.6	15.5	18.9	14.9	16.8
Bil sem telesno dejaven in nimam omejitev.	64.4	65.9	62.8	74.9	71.1	67.3	57.0	49.1	51.2	56.6	64.1	71.0	65.1	66.5	58.2	68.6	65.1	64.0	57.9	66.2	61.0
<b>82. Kolkokrat ste se v zadnjih 12 mesecih v času športnih dejavnosti (npr. tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobika ipd.) poškodovali, tako da ste potrebovali zdravniško pomoč?</b>																					
nisem se poškodoval/-a	93.5	91.3	95.7	87.9	92.0	94.6	95.3	94.9	95.5	93.2	92.9	93.6	93.2	96.3	95.1	91.0	94.3	92.8	93.6	92.6	90.8
enkrat	5.0	6.5	3.3	8.3	6.0	4.3	3.9	4.0	3.0	5.2	5.1	5.2	5.0	2.3	4.1	6.1	4.7	5.5	4.6	5.3	7.3
dvakrat	0.9	1.2	0.6	2.7	1.1	0.6	0.5	0.7	0.6	1.0	1.2	0.7	1.1	0.6	0.6	1.9	0.8	0.6	0.9	1.3	1.0
trikrat ali večkrat	0.6	0.9	0.3	1.2	0.9	0.5	0.4	0.4	0.9	0.6	0.7	0.5	0.7	0.8	0.2	1.0	0.2	1.1	0.9	0.9	0.9

Kategorija	vsi	Spol			Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž		18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	Oš in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>83a. Kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih? Z osebnim avtomobilom ali drugim osebnim motornim prevoznim sredstvom (motor ipd.)</b>																						
da	77.2	79.7	74.7	70.0	83.1	82.5	74.4	64.3	59.5	73.6	79.0	81.7	79.3	78.2	80.0	78.3	73.9	78.4	75.6	81.8	77.4	
ne	22.8	20.3	25.3	30.0	16.9	17.5	25.6	35.7	40.5	26.4	21.0	18.3	20.7	21.8	20.0	21.7	26.1	21.6	24.4	18.2	22.6	
<b>83b. Kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih? Z javnim motornim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak)</b>																						
da	13.0	11.0	15.2	47.3	11.2	8.5	8.3	10.5	18.0	10.7	15.0	10.9	8.0	7.3	8.7	11.4	20.6	13.0	5.7	9.3	5.3	
ne	87.0	89.0	84.8	52.7	88.8	91.5	91.7	89.5	82.0	89.3	85.0	89.1	92.0	92.7	91.3	88.6	79.4	87.0	94.3	90.7	94.7	
<b>83c. Kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih? Z električnim kolesom, električnim skirojem, električno rolko</b>																						
da	1.5	1.9	1.1	2.3	1.3	1.5	1.2	1.8	1.4	1.1	1.5	1.7	1.3	1.1	1.4	1.8	1.9	1.0	0.7	2.0	1.6	
ne	98.5	98.1	98.9	97.7	98.7	98.5	98.8	98.2	98.6	98.9	98.5	98.3	98.7	98.9	98.6	98.2	98.1	99.0	99.3	98.0	98.4	
<b>83d. Kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih? Z navadnim kolesom, skirojem, rollerji, rolko</b>																						
da	21.0	22.9	19.0	31.0	23.2	18.7	19.7	17.5	17.0	16.6	21.0	23.9	16.1	23.4	10.6	25.8	26.0	20.4	26.9	10.8	14.5	
ne	79.0	77.1	81.0	69.0	76.8	81.3	80.3	82.5	83.0	83.4	79.0	76.1	83.9	76.6	89.4	74.2	74.0	79.6	73.1	89.2	85.5	
<b>83e. Kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih? Peš</b>																						
da	43.0	41.9	44.2	58.6	39.8	35.5	45.9	50.7	42.2	40.1	45.1	42.6	42.4	42.6	41.2	47.7	46.3	40.0	38.5	34.6	44.6	
ne	57.0	58.1	55.8	41.4	60.2	64.5	54.1	49.3	57.8	59.9	54.9	57.4	57.6	57.4	58.8	52.3	53.7	60.0	61.5	65.4	55.4	
<b>85a. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala povečanje gibalnih navad? Zdravnik</b>																						
da	13.2	14.4	12.0	8.1	7.2	14.3	17.9	18.7	20.2	16.9	12.3	10.7	11.6	12.3	14.1	12.4	13.2	14.6	14.8	14.8	9.5	
ne	86.8	85.6	88.0	91.9	92.8	85.7	82.1	81.3	79.8	83.1	87.7	89.3	88.4	87.7	85.9	87.6	86.8	85.4	85.2	85.2	90.5	
<b>85b. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala povečanje gibalnih navad? Medicinska sestra</b>																						
da	7.4	7.4	7.3	2.5	3.7	8.5	10.5	10.3	8.3	8.4	7.4	6.7	7.2	7.2	10.5	6.7	6.4	7.6	9.0	8.2	6.5	
ne	92.6	92.6	92.7	97.5	96.3	91.5	89.5	89.7	91.7	91.6	92.6	93.3	92.8	92.8	89.5	93.3	93.6	92.4	91.0	91.8	93.5	
<b>85c. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala povečanje gibalnih navad? Drug strokovnjak</b>																						
da	2.0	1.7	2.4	2.4	1.1	2.1	2.4	2.7	2.7	1.7	2.0	2.0	2.1	2.1	2.6	1.7	2.0	2.4	1.1	1.8	1.2	
ne	98.0	98.3	97.6	97.6	98.9	97.9	97.6	97.3	97.3	98.3	98.0	98.0	97.9	97.9	97.4	98.3	98.0	97.6	98.9	98.2	98.8	
<b>85d. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala povečanje gibalnih navad? Družinski član</b>																						
da	22.7	22.5	22.9	24.4	21.0	22.5	23.4	24.0	24.7	22.8	22.0	22.7	23.1	23.4	25.7	20.0	23.0	22.9	21.9	22.5	18.2	
ne	77.3	77.5	77.1	75.6	79.0	77.5	76.6	76.0	75.3	77.2	78.0	77.3	76.9	76.6	74.3	80.0	77.0	77.1	78.1	77.5	81.8	
<b>85e. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala povečanje gibalnih navad? Prijatelj</b>																						
da	11.8	11.5	12.2	11.5	11.5	11.9	12.5	11.7	10.8	11.9	12.2	11.7	11.8	12.4	14.1	10.5	11.7	12.2	10.1	12.7	10.6	
ne	88.2	88.5	87.8	88.5	88.5	88.1	87.5	88.3	89.2	88.1	87.8	88.3	88.2	87.6	85.9	89.5	88.3	87.8	89.9	87.3	89.4	
<b>86. if(q73d&gt;0) Vožnja s kolesom na poti v službo ... Kako pogosto pri tem uporabljate kolesarsko čelado?</b>																						
nikoli	63.9	58.4	70.7	69.5	63.5	56.9	66.0	71.0	79.3	67.3	63.3	58.3	58.7	65.8	49.3	52.6	66.7	65.5	83.3	65.8	54.7	
v manj kot polovici primerov	9.2	10.0	8.1	12.3	9.5	9.3	8.9	7.4	7.6	8.3	9.5	9.7	9.3	9.9	6.3	11.5	8.4	11.8	6.3	6.4	11.0	
v več kot polovici primerov	7.3	8.7	5.5	7.6	6.3	9.0	7.5	5.0	2.7	7.9	7.4	8.2	7.7	8.4	12.8	9.3	6.4	7.2	4.0	3.8	11.7	
vedno	19.7	22.9	15.8	10.6	20.7	24.9	17.5	16.7	10.3	16.6	19.9	23.8	24.3	16.0	31.6	26.5	18.4	15.4	6.5	23.9	22.7	
<b>87. if(q74d&gt;0) Vožnja s kolesom v prostem času za rekreacijo in šport ... Kako pogosto pri tem uporabljate kolesarsko čelado?</b>																						
nikoli	55.7	49.5	63.5	57.4	54.5	46.9	60.5	68.7	76.1	63.6	57.4	45.6	51.6	57.2	44.1	42.8	55.8	60.5	79.5	61.0	49.0	
v manj kot polovici primerov	7.5	8.1	6.7	11.6	7.7	7.3	7.2	5.6	5.9	9.4	7.4	7.1	8.8	7.8	3.4	8.2	7.2	10.0	5.3	5.5	6.2	
v več kot polovici primerov	6.1	6.9	5.0	7.7	5.4	6.9	6.2	4.2	2.8	6.5	5.8	7.0	6.9	4.7	10.7	6.3	5.7	6.0	4.9	2.5	8.6	
vedno	30.8	35.5	24.9	23.3	32.4	38.9	26.0	21.6	15.2	20.5	29.5	40.3	32.7	30.3	41.7	42.7	31.3	23.5	10.3	31.0	36.2	
<b>88. Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?</b>																						
več kot 8 ur	7.2	7.2	7.3	9.7	5.9	4.5	8.2	12.4	11.2	8.1	8.2	5.1	7.3	7.1	8.5	7.0	6.7	8.0	7.1	7.7	6.1	
8 ur	27.6	26.0	29.4	35.1	26.5	25.4	27.8	29.2	28.1	26.1	27.5	28.2	26.4	33.7	26.8	25.1	29.6	25.4	27.1	26.7	27.3	
6-7 ur	52.8	55.0	50.5	47.1	57.3	57.3	49.2	43.9	44.7	50.4	52.1	56.4	55.2	48.5	52.1	54.8	51.9	53.1	51.1	54.4	51.0	
manj kot 6 ur	12.3	11.8	12.9	8.1	10.3	12.8	14.7	14.6	16.0	15.4	12.3	10.3	11.1	10.7	12.5	13.0	11.8	13.5	14.8	11.3	15.6	
<b>89a. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: imate stalni čas uspavanja (navadno hodite spat ob isti uri)?</b>																						
da	64.0	62.3	65.8	51.9	63.4	63.1	66.2	71.8	60.6	58.8	60.7	70.1	60.4	67.0	65.0	66.2	64.9	64.3	58.2	65.1	64.2	
ne	36.0	37.7	34.2	48.1	36.6	36.9	33.8	28.2	39.4	41.2	39.3	29.9	39.6	33.0	35.0	33.8	35.1	35.7	41.8	34.9	35.8	

Kategorija	vsi	Spol		Starostne skupine, 10-letne					Izobrazba				Zdravstvene regije, OE NIJZ								
		M	Ž	18-24	25-39	40-54	55-64	65-74	OŠ in manj	poklicna	srednja	višja in več	CE	GO	KP	KR	LJ	MB	MS	NM	RA
<b>89b. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: zvečer hodite spat pred 22. uro?</b>																					
da	27.2	25.7	28.7	13.1	23.9	28.5	32.9	31.7	41.5	32.1	26.7	22.0	31.2	27.0	23.4	28.0	24.8	25.9	32.4	31.4	27.7
ne	72.8	74.3	71.3	86.9	76.1	71.5	67.1	68.3	58.5	67.9	73.3	78.0	68.8	73.0	76.6	72.0	75.2	74.1	67.6	68.6	72.3
<b>89c. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: imate večerni uspavalni ritual, ki vas umiri in pripravi na spanje?</b>																					
da	27.3	24.9	29.8	24.0	27.1	28.6	26.6	27.8	24.4	21.9	25.5	31.8	27.5	28.9	26.2	25.2	28.6	26.6	21.7	30.3	25.7
ne	72.7	75.1	70.2	76.0	72.9	71.4	73.4	72.2	75.6	78.1	74.5	68.2	72.5	71.1	73.8	74.8	71.4	73.4	78.3	69.7	74.3
<b>89d. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: upoštevate priporočila o zdravi prehrani in se izogibate mastni, pekoči in/ali sladki hrani ter alkoholu, kofeinu in nikotinu vsaj štiri ure pred spanjem?</b>																					
da	54.3	46.9	62.2	39.5	43.5	54.3	63.2	71.6	55.7	53.4	51.9	56.6	55.2	57.2	56.6	54.6	53.3	52.3	55.6	55.4	56.3
ne	45.7	53.1	37.8	60.5	56.5	45.7	36.8	28.4	44.3	46.6	48.1	43.4	44.8	42.8	43.4	45.4	46.7	47.7	44.4	44.6	43.7
<b>89e. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: iz spalnice odstranite vse moteče dejavnike (kot so svetila, zvoki, elektronske naprave)?</b>																					
da	43.2	39.8	46.7	26.1	39.1	45.1	50.2	48.1	40.8	38.9	41.5	47.1	43.0	47.3	44.0	45.5	42.6	41.0	40.6	46.9	42.3
ne	56.8	60.2	53.3	73.9	60.9	54.9	49.8	51.9	59.2	61.1	58.5	52.9	57.0	52.7	56.0	54.5	57.4	59.0	59.4	53.1	57.7
<b>89f. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: pred spanjem prezačite spalnico?</b>																					
da	78.6	76.5	80.8	70.7	71.9	79.3	86.1	84.5	81.1	80.5	79.9	76.0	79.6	79.0	77.4	79.6	77.2	80.2	79.4	80.4	75.0
ne	21.4	23.5	19.2	29.3	28.1	20.7	13.9	15.5	18.9	19.5	20.1	24.0	20.4	21.0	22.6	20.4	22.8	19.8	20.6	19.6	25.0
<b>89g. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: v spalnici poskrbite za temperaturo okolja, ki vam med spanjem najbolj ustreza?</b>																					
da	86.3	83.9	88.8	75.9	82.2	88.6	91.2	88.6	82.5	83.8	86.3	88.2	87.2	85.2	84.1	85.8	85.7	87.5	86.6	86.4	88.5
ne	13.7	16.1	11.2	24.1	17.8	11.4	8.8	11.4	17.5	16.2	13.7	11.8	12.8	14.8	15.9	14.2	14.3	12.5	13.4	13.6	11.5
<b>89h. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: uporabljate čisto posteljnino?</b>																					
da	94.1	93.2	95.0	89.5	91.6	95.6	96.6	94.7	91.6	93.8	94.7	94.3	94.7	93.7	94.5	93.5	93.8	94.6	93.8	93.7	93.4
ne	5.9	6.8	5.0	10.5	8.4	4.4	3.4	5.3	8.4	6.2	5.3	5.7	5.3	6.3	5.5	6.5	6.2	5.4	6.2	6.3	6.6
<b>89i. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: uporabljate anatomski vzglavnik?</b>																					
da	38.7	37.0	40.5	22.9	37.2	40.0	43.3	42.9	34.8	34.1	38.3	41.9	40.1	34.3	40.4	37.3	38.3	39.5	36.2	38.1	44.4
ne	61.3	63.0	59.5	77.1	62.8	60.0	56.7	57.1	65.2	65.9	61.7	58.1	59.9	65.7	59.6	62.7	61.7	60.5	63.8	61.9	55.6
<b>89j. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: v običajnem tednu za to, da se prebudite, potrebujete bujenje?</b>																					
da	49.2	47.5	51.1	71.0	67.7	55.9	32.2	11.1	30.0	39.5	50.0	57.4	49.8	49.2	44.9	46.1	51.1	50.1	43.4	50.7	50.2
ne	50.8	52.5	48.9	29.0	32.3	44.1	67.8	88.9	70.0	60.5	50.0	42.6	50.2	50.8	55.1	53.9	48.9	49.9	56.6	49.3	49.8
<b>89k. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: si v običajnem dnevu privoščite dnevni počitek?</b>																					
da	40.7	43.7	37.4	34.6	27.1	37.2	52.3	60.5	57.7	49.4	42.4	31.0	43.2	40.8	45.1	40.0	37.3	42.9	43.9	40.7	37.7
ne	59.3	56.3	62.6	65.4	72.9	62.8	47.7	39.5	42.3	50.6	57.6	69.0	56.8	59.2	54.9	60.0	62.7	57.1	56.1	59.3	62.3
<b>89l. Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka: je vaše ležišče starejše od 10 let?</b>																					
da	27.5	27.2	27.8	22.3	20.3	28.0	32.4	36.0	29.0	27.6	25.7	28.8	22.8	37.0	32.4	32.1	27.9	26.9	26.2	22.3	23.2
ne	72.5	72.8	72.2	77.7	79.7	72.0	67.6	64.0	71.0	72.4	74.3	71.2	77.2	63.0	67.6	67.9	72.1	73.1	73.8	77.7	76.8

**SEZNAM AVTORJEV**

*Andrea Backović Juričan, univ. dipl. org., dipl. del. ter., viš. fiziot., viš. pred.; Nacionalni inštitut za javno zdravje in Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin*

*dr. Tomaž Čakš, dr. med. spec.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Vida Fajdiga Turk, univ. dipl. inž. živ. tehnol., spec. klin. dietet.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*doc. dr. Jerneja Farkaš Lainščak, dr. med., spec. javnega zdravja; Splošna bolnišnica Murska Sobota in Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. san. inž.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*mag. Marjetka Hovnik Keršmanc, dr. med., spec. soc. med. in spec. javnega zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*dr. Sonja Jeram, univ. dipl. biol.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*doc. dr. Helena Jeriček Klanšček, mag. soc. ped.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Maja Klančič, mag. psih.; Zdravstveni dom Škofja Loka*

*prim. Tatjana Kofol Bric, dr. med., spec. javnega zdravja in spec. soc. med.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Helena Koprivnikar, dr. med., spec. javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Aleš Korošec, univ. dipl. mikrobiol.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Christos Oikonomidis, dr. dent. med., spec. javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*dr. Suzana Pustivšek, prof. šp. vzg., Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Martin Ranfl, dr. dent. med., specialist javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Klara Grah Rebernik, mag. zdr. nege; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*asist. dr. Manica Remec, dipl. fiziot., Master in promozione della salute ed educazione sanitaria, Repubblica Italija, EUMAHP, Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*prim. dr. Mateja Rok Simon, dr. med., spec. soc. med. in spec. javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*dr. Maja Roškar, uni. dipl. psih.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Brigita Zupančič Tisovec, dipl. fizot., spec.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*dr. Veronika Učakar, dr. med., specialistka javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*asist. Matej Vinko, dr. med. spec. Javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Mitja Vrdelja, mag. odn. jav., univ. dipl. kom.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*Victoria Zakrajšek, dr. med., spec. javnega zdravja; Nacionalni inštitut za javno zdravje*

*mag. Tina Zupanič, dipl. soc.; Nacionalni inštitut za javno zdravje*









**Z znanjem do boljšega zdravja.**