



KUTATÁSI ÖSSZEFOGLALÓ

Egészségtudatosság, egészséges életmód
felmérés

Készült a Médiaunió számára

2009. február 5.

HÁTTÉR ÉS KUTATÁSI MEGKÖZELÍTÉS

A Médiaunió megbízásából a Szonda Ipsos 2009 januárjában egy országos reprezentatív kutatást végzett. A kutatás célja volt röviden felmérni a magyar lakosság egészséggel, egészségvédelemmel kapcsolatos véleményeit, attitűdjeit.

A kutatás mintája: országos, a magyar felnőtt lakosságot nem, kor, településtípus, régió és iskolai végzettség szerint reprezentáló minta.

Minta nagysága: 1000 fő

Mintavételi hiba: maximum +/-3%

A KUTATÁS FŐBB EREDMÉNYEI

A magyar felnőtt lakosság *82%-a nagyon jónak, jónak vagy kielégítőnek* gondolja egészségügyi helyzetét, és *háromnegyedük nem szenved krónikus betegségben* (legalábbis a kérdezettek így tudják).

A korábbi témában készített kutatások adataival (lásd pl. **Egészségmagatartás-szegmentáció, Szonda Ipsos, 2008**) egybehangzóan, az átlagosnál nagyobb arányban ítélik meg egészségügyi állapotukat rossznak, vagy nagyon rossznak a következő csoportok:

- idősebbek (60 éven felüliek és 50-59 évesek)
- nők (ők tudatosabbak egészségügyi állapotukkal kapcsolatban)
- a maximum 8 általános iskolai végzettséggel rendelkezők
- nyugdíjasok (egyszemélyes háztartásban élők)
- a legalacsonyabb társadalmi státuszúak (DE társadalmi státusz)
- az alacsony jövedelemmel rendelkezők és legalsó vagyoni helyzetűek
- akik községekben élnek.

Krónikus betegségekről lényegében ugyanezen társadalmi csoportokba tartozó személyek számoltak be az átlagosnál nagyobb arányban.

Mindenképpen elgondolkodtató, hogy *a felnőtt lakosság 34%-a úgy véli semmit nem tehet vagy csak keveset tud tenni egészsége fenntartása, javítása érdekében.*

A következő szegmensek az átlagosnál nagyobb arányban vélik úgy, hogy nagyon keveset, keveset vagy semmit nem tehetnek egészségük megőrzése céljából:

- idősebbek (60 éven felüliek és 50-59 évesek)
- a maximum 8 általános iskolai végzettséggel rendelkezők
- nyugdíjasok (egyszemélyes háztartásban élők)
- a legalacsonyabb társadalmi státuszúak (DE társadalmi státusz)
- az alacsony jövedelemmel rendelkezők és legalsó vagyoni helyzetűek
- akik községekben élnek,

Tehát épp azok, akik egészségügyi helyzetüket rossznak ítélték meg, akik nagyobb arányban szenvednek krónikus betegségekből, gondolják nagyobb mértékben, hogy az egyéni életmód alakításán keresztül nem javíthatják egészségügyi állapotukat.

A 18-29 évesek közül az átlagosnál lényegesen többen vannak, akik úgy érzik, mindent vagy nagyon sokat tehetnek egészségük érdekében. A 30-39 évesek és a 40-49 évesek is jellemzően azt válaszolják, hogy sokat tehetnek egészségügyi állapotuk megőrzése, javítása érdekében. Minél magasabb iskolai végzettséggel rendelkezik valaki, minél magasabb

jövedelmű és kedvezőbb vagyoni helyzetű családban, minél nagyobb településen él, annál inkább érzi úgy, hogy sokat tehet egészsége megőrzése végett.

Az egészség megőrzése, fenntartása érdekében legtöbben egészségesen próbálnak táplálkozni (43% említi), sportolnak (36% említi), vagy kerülik a káros szokásokat (16%) említi.

Az *egészséges táplálkozást*, mint egészségmegőrzést nagyobb arányban említik a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező nők, a gazdaságilag aktívak, a legmagasabb társadalmi státuszba tartozóak (AB társadalmi státusz), a közepes és magas vagyoni helyzettel rendelkezők, a budapestiek.

Arról, hogy *mozognak, sportolnak* az átlagosnál nagyobb arányban számoltak be a fiatalok, gazdaságilag aktívak, vagy tanulók, magas iskolai végzettséggel rendelkezők, a legmagasabb társadalmi státuszúak, Budapesten és megyeszékhelyeken élők.

Egészségmegőrzés céljából a *káros szokásokat* elsősorban a 30-39 és 40-49 évesek, a férfiak, a magas jövedelemmel és legmagasabb vagyoni helyzettel rendelkezők, Budapesten és városokban élők kerülnek (vagy legalábbis erről számolnak be).

Táplálék kiegészítőket, vitaminokat a teljes mintához képest nagyobb arányban fogyasztanak a 60 év felettiek, a nők, az alacsonyabb iskolai végzettségűek, nyugdíjasok, akik a legalsó vagyoni harmadba tartoznak.

A magyar felnőtt lakosság *21%-a emlékszik bármilyen egészségmegőrző, az egészséget népszerűsítő reklámra*. Ezek közül legtöbben (59%) egészséges táplálkozásra vonatkozó hirdetésre emlékszik. Hozzávetőlegesen 10% azok aránya, akik a dohányzás káros hatásaira, vagy a vitaminok szervezetbe való juttatásának fontosságára vonatkozó hirdetésre emlékszenek.

Leginkább a magas társadalmi státuszúak, a nők, a budapestiek emlékeznek bármilyen egészségmegőrző reklámra, hirdetésre.

A *Médiaunió ismertsége 7%-os*. (Ez az arány a felsőfokú iskolai végzettségűek körében 14%-os).

A kutatás további kérdéseit azoknak tettük fel, akiknek egészségi állapota a szubjektív besorolásuk alapján nagyon jó, jó vagy megfelelő volt. A legalább megfelelő egészségi állapottal rendelkezők 20%-a minimum hetente egy-két alkalommal fogyaszt alkoholt (ez gyakorinak tekinthető), rendszeresen dohányzik 33%.

Könnyebb, nem megerőltető testmozgást – az önbevallás alapján legalábbis – sokan végeznek (82% rendszeresen), komolyabb, megerőltető testmozgást a megfelelő egészségügyi állapottal rendelkezők majdnem hattizede végez.

92% hetente egy-két alkalommal fogyaszt friss gyümölcsöt, zöldséget. Minden valószínűség szerint ezekben a válaszokban inkább az egészséges életmód iránti vágyat, az egészséges életmódról kialakított képnek való megfelelési vágyat, semmint a valós helyzetet érhetjük tetten.

A megfelelő egészségügyi állapottal rendelkezők 61%-a legalább hetente egyszer kétszer fogyaszt édességet, 44%-uk ugyanilyen rendszerességgel eszik sós süteményeket, snack-et, 48%-uk pedig magas zsírtartalmú ételeket.

A legalább megfelelő egészségügyi állapottal rendelkezők *22%-a gondolkodik azon, hogy változtatni kellene a jelenlegi életvitelén, életmódján*. A megfelelő egészségi állapottal rendelkezők közül sokan (32%) nem tudják, hogyan és miként kellene életvitelt változtatni.

E kérdésre választ adók kéttizede többet sportolna, 15% kerülné a káros szokásokat - elsősorban leszokna a dohányzásról - egytizedük egészségesebben táplálkozna, és

majdnem ugyanennyien vannak azok is, akik vagy kevesebbet dolgoznának, vagy pedig kevésbé stresszes, kiegyensúlyozott életet élnének.

Jelenlegi életmódjukon egyébként elsősorban azok változtatnának, akik már sokat tesznek egészségük megőrzése céljából: a magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők, a nők, a gazdaságilag aktívak, tanulók, vagy egyéb inaktív csoportba sorolható személyek, a magas társadalmi státuszúak. Mindemellett érdekes, hogy a 40-49 évesek, 50-59 évesek, illetve a közepes társadalmi státusszal rendelkezők (C2-es ESOMAR kategória) is az átlagosnál nagyobb arányban gondolkodnak életmódváltáson. Ők is lehetnek egy életmóddal kapcsolatos kampány elsődleges célcsoportjai (nem a legrosszabb egészségügyi állapotúak, de van helytelen egészség-magatartásuk, ugyanakkor vannak közülük, akik gondolkodnak életmódváltásban).

Egészséges étkezés, lelki egészség, stressz kezelés, illetve mozgás – e három területen javítanának a legtöbben.

Az alábbiakban összefoglaljuk azokat a legjellemzőbb kifogásokat területenként, amelyek felmerültek, amelyekre hivatkozva a kérdezettek eddig nem változtattak az életvitelükön.

Alkoholfogyasztás:

- hozzátartozik a társasághoz, a társasági élethez
- megszokás, nem akar ezen változtatni
- a stressz/idegesség miatt nem változtat

Dohányzás:

- megszokás, nem akar ezen változtatni
- a stressz/idegesség miatt nem változtat
- nincs elég akarata
- majd később változtat, azaz elődázza a változást

Rendszeres testmozgás:

- nincs ideje, nem ér rá
- kényelmesség, lustaság
- fáradtság
- sok munka

Étkezés:

- anyagiak, anyagi tényezők
- megszokás, nem akar ezen változtatni
- nincs ideje, nem ér rá

Lelki egészség, stressz, idegesség:

- eleve stresszes, ideges
- nincs ideje, nem ér rá
- rohanó élet
- sok munka
- nem rajta múlik
- az anyagiak

Az alkoholfogyasztáson, mint változtatandó területen a következők gondolkodnak nagyobb arányban: alacsony iskolai végzettségű férfiak. Az alkoholfogyasztásra vonatkozó adatokat óvatosan szükséges kezelni, hiszen egy interjú-szituációban szinte biztos, hogy sokan nem válaszolnak őszintén erre a kérdésre.

Dohányzással kapcsolatos szokásaikat elsősorban a következők változtatnák meg:

- 30-39 és 40-49 évesek
- férfiak
- DE (legalacsonyabb) társadalmi státusszal rendelkezők
- akik már eladósodtak

Rendszeres testmozgást, mint változtatandó területet az átlagosnál nagyobb arányban említene a következők:

- 18-29 és 30-39 évesek, valamint az 50-59 évesek
- nők
- közép- vagy felsőfokú végzettséggel rendelkezők
- gazdaságilag aktívak, vagy tanulók
- a magas társadalmi státusszal rendelkezők (AB társadalmi státusz, legfelső vagyoni harmad, legnagyobb jövedelem)
- Budapesten és megyeszékhelyeken élők

JAVASLAT OLYAN VÁLTOZÓKRA, AMELYEKET EGY KÖVETKEZŐ, UTÁNKÖVETŐ KUTATÁSBAN IS SZÜKSÉGES MEGKÉRDEZNI:

- Mennyit tehet egészsége megőrzése érdekében?
- Egészséges életmódra vonatkozó hirdetések visszaidézése? (Emlékszik vagy sem ilyen típusú hirdetésre)
- Médiaunió ismertsége
- Gondolkodnak-e azon, hogy változtatnak életmódjukon?

Nagy Réka

Kutatásvezető

E-mail: reka.nagy@ipsos.com

Szonda Ipsos Média-, Vélemény- és Piackutató Intézet

1096 Budapest, Thaly Kálmán u. 39.

A Szonda Ipsos 2008-ban elnyerte a Business Superbrand címet.