

# Paikkonna tervisemõjurite uuring 2011

## Valgamaa raport

Analüüsiraporti koostas Tervise Arengu Instituut (TAI) koostöös Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuuringute keskusega (RAKE). Raport on valminud Euroopa Sotsiaalfondi kaasrahastamisel 2013. aastal.

Raporti koostajad: Karl Viilmann (TAI)  
Kerly Espenberg (RAKE)  
Katrín Humal (RAKE)  
Jürgen Lina (RAKE)  
Oliver Nahkur (RAKE)  
Tarmo Puolokainen (RAKE)

Raporti koostajad soovivad tänada uuringu planeerimise ja teostamise erinevates etappides, perioodil 2010-2013 osalenud inimesi: Laura Aaben, Anneken Metsoja, Maali Käbin, Krystiine Liiv, Eha Nurk, Aire Trummal, Tiia Pertel, Ardo Matsi, Mare Ruuge (TAI).

# SISUKORD

Sisukord .....	3
Sissejuhatus .....	4
Metoodika .....	5
Vastajate taust .....	6

## TULEMUSED

1. Tervise seisund .....	7
2. Toitumine .....	21
3. Alkohol .....	26
4. Suitsetamine .....	36
5. Narkootikumid .....	43
6. Sotsiaalsed suhted .....	47
7. Vaimne tervis .....	53
8. Kehaline aktiivsus .....	56
9. Seksuaalervis .....	64
10. Turvalisus ja ohutus .....	68

## LISAD

Lisa 1. Tervise seisund .....	73
Lisa 2. Toitumine .....	77
Lisa 3. Alkohol .....	79
Lisa 4. Suitsetamine .....	82
Lisa 5. Narkootikumid .....	85
Lisa 6. Sotsiaalsed suhted .....	86
Lisa 7. Vaimne tervis .....	90
Lisa 8. Kehaline aktiivsus .....	92
Lisa 9. Seksuaalervis .....	96
Lisa 10. Turvalisus ja ohutus .....	97

## SISSEJUHATUS

Käesolev raport annab ülevaate Valgamaa elanike tervise seisundist, tervisekäitumisest ja tervist mõjutavatest teguritest, tuginedes 2011. aastal läbiviidud Paikkonna<sup>1</sup> terviseõjurite uuringu andmetele.

Paikkonna terviseõjurite uuringu eesmärgiks on suurendada kohalike teadlikkust oma paikkonna elanike tervisekäitumisest ja seda mõjutavatest teguritest. Andmeid on võimalik kasutada kohalike rahvatervise tegevuste planeerimisel ja elluviimisel.

Uuringu andmed koguti postiküsitluse meetodil. Küsitleti elanikke vanuses 15-70 eluaastat, 77 Eesti kohalikust omavalitsusest. Valimi üldmaht oli 9668 isikut, lõplikuks uuringu tagasiside määraks kujunes 43,8% (vastajaid 4239). Valgamaalt osales uuringus 252 inimest.

Uuringu ankeet koosnes 10 peatükist:

1. tervise seisund
2. toitumine
3. alkoholi tarvitamine
4. tubaka tarvitamine
5. narkootikumide tarvitamine
6. sotsiaalsed suhted
7. vaimne tervis
8. kehaline aktiivsus
9. seksuaalervis
10. turvalisus ja ohutus

Raportis on välja toodud maakonna andmed nimetatud peatükkide kaupa. Esmalt on esitatud näitaja jaotused uuringus osalenud omavalitsustes koos maakonna ja Eesti keskmisega. Seejärel on kirjeldatud maakonna keskmise näitaja olulisimaid erisusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes ning analüüsitud uuritava näitaja seoseid teiste tunnustega. Raporti lisana on esitatud näitajate protsentuaalsed jaotused sotsiaal-demograafiliste taustatunnuste kategooriate lõikes.

Paikkonna terviseõjurite uuring viidi läbi Euroopa Sotsiaalfondi raamprogrammi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2013“ raames.

<sup>1</sup> Paikkond – maavalitsuse või ühe või mitme kohaliku omavalitsuse territoorium koos seal elavate inimestega.

Allikas: Kasmel, A., Lipand, A., 2007. Tervisedenduse teooria ja praktika I. Sissejuhatus salutoloogiasse. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

## METOODIKA

Paikkonna terviseõjurite uuringu üldkogumi moodustasid rahvastikuregistris registreeritud Eesti elanikud vanuses 15-70 aastat. 2010. aasta 1. detsembri seisuga kuulus sellesse rühma 1 001 216 inimest.

Uuringu teoreetiline üldvalim oli 10 000 inimest, valimi lõplikuks suuruseks kujunes 9668 inimest. Uuringu territoriaalse üldkogumi moodustasid Eesti 226 kohaliku omavalitsust (edaspidi KOV). Igast maakonnast kaasati uuringusse 3-6 KOVi. Valimi koostamisel arvestati iga valimisse haaratud KOVi soolis-vanusest jaotust järgnevates vanusgruppides: 15-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-70 aastat.

Uuringu valim põhineb kohalike omavalitsuste tüpoloogial, mille aluseks on Eesti asustussüsteemi keskuste hierarhia ja KOVi asend Eesti regionaalses süsteemis. Lähtudes tüüpilistest erinevustest elanike elukeskkonnas ja elulaadis ning kohalike tervise-, sotsiaalse kaitse ja vaba aja teenuste iseloomust, eristatakse kuus tüüpi KOV üksusi<sup>2</sup>:

Tüüp 1: **Pealinn** (Tallinn)

Tüüp 2: **Regionaalsed keskused** (Tartu, Narva, Kohtla-Järve, Pärnu)

Tüüp 3: **Maakonnakeskused** (v.a. Tallinn, Tartu ja Pärnu)

Tüüp 4: **Suuremate keskuste vahetu tagamaa**. Siia kuuluvad KOVid, mis piirnevad suuremate keskustega, aga samuti ajalooliselt keskustega seotud satelliitlinnad (Saue, Maardu, Narva-Jõesuu ja Sindi).

Tüüp 5: **Piirkondlikud linnalised keskused**. Siia kuuluvad suuremate keskuste tagamaast väljapool asuvad KOVid, mille suurima asula (piirkondlikud keskused) elanike arv on vähemalt 1000 inimest (Harjumaal vähemalt 2000).

Tüüp 6: **Maavallad ja mikrolinnad**. Siia kuuluvad KOVid, mis ei kuulu teistesse tüüpidesse.

Uuringu andmed on kaalutud vastavalt soole ja vanusele (vanusgrupid: 15-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-70 aastat), arvestades omavalitsusüksuste ja maakondade rahvastiku jaotust. Uuringu andmete kaalumisel on arvestatud Eesti rahvastiku näitajaid, sh rännet seisuga 01.12.2010.

Igas peatükis on välja toodud põhinäitajate jaotus: soo, vanuse ja hariduse lõikes, kui ei ole märgitud teisiti. Teiste sotsiaal-demograafiliste tunnuste seosed on esitatud vaid siis, kui esines suuri erinevusi. Põhinäitajate omavaheliste seoste (nt alkoholi tarvitamine ja tervise enesehinnang) statistilist olulisust on kontrollitud kasutades hii-ruut testi, olulisuse nivooks on  $P < 0,05$ .

Uuringu käigus arvatud suhtarvud on esitatud komakohtadeta. See tähendab, et arvud on ümardatud kuni ühelisteneni. Sellest tulenevalt võib raporti joonistel ja tabelites esineda olukordi, kus protsentide summa ühe tunnuse kategooriate lõikes ei tule täpselt 100%, vaid hoopis 99% või 101%.

Analüüsis on läbivalt kasutatud järgmisi vanusegruppide nimetusi: noored – 15-34 aastased, keskealised – 35-54 aastased ja vanemaealised – 55-70 aastased. Tööturu staatuse järgi loetakse mitteaktiivseteks vastajaid, kes küsimustiku täitmise hetkel olid: õpilased, üliõpilased, kodused või mittetöötavad pensionärid.

Analüüsis on kasutatud mõistet ostujõud, mis on arvatud sõltuvalt sellest, kas vastajad said koheselt, järelmaksuga või ei saanud üldse endale lubada järgnevaid kaupu: tolmuimeja (95 eurot), külmkapp (350 eurot), televiisor (640 eurot).

<sup>2</sup> Sepp, V. (2011). Paikkonna terviseõjurite uuringu valim. Konsultatsiooni- ja koolituskeskus Geomedia, Tartu. Tellija: Tervise Arengu Instituut.

## VASTAJATE TAUST

Valgamaal kaasati küsitluse kokku viis omavalitsusüksust: Valga linn ning valdadest Karula, Otepää, Palupera ja Põdrala. Omavalitsuse tüüp, valim, vastajate arv ja tagasiside määr on esitatud haldusüksuste lõikes tabelis 0.1.

**Tabel 0.1.** Valimi maht uuringus osalenud haldusüksuste lõikes

	Eesti	Valgamaa	Valga linn	Karula vald	Otepää vald	Palupera vald	Põdrala vald
<b>KOV tüüp</b>	-	-	Tüüp 3	Tüüp 4	Tüüp 5	Tüüp 6	Tüüp 6
<b>Valim</b>	9668	605	139	117	119	116	114
<b>Vastajate arv</b>	4239	252	58	48	45	51	50
<b>Tagasiside määr</b>	44%	42%	42%	41%	38%	44%	44%

Järgnevalt on esitatud ülevaade elanikkonna taustast (tabel 02). Võrreldes omavalitsusi võib välja tuua järgmised erinevused:

- ▶ Palupera vallas on vastajate hulgas kõige enam mehi (56%);
- ▶ Valga linnas on vastajate hulgas kõige enam naisi (53%);
- ▶ Karula vallas on vastajate hulgas kõige enam noori (44%);
- ▶ Valga linnas, Karula vallas ja Palupera vallas on vastajate hulgas kõige enam keskealisi (37%);
- ▶ Põdrala vallas on vastajate hulgas kõige enam vanemaealisi (33%);
- ▶ Põdrala vallas on kõige enam alg- või põhiharidusega vastajaid (49%);
- ▶ Otepää vallas on kõige enam keskharidusega vastajaid (61%);
- ▶ Karula vallas on kõige enam kõrgharidusega vastajaid (24%);
- ▶ Valga linnas ja Karula vallas on kõige enam töötavaid vastajaid (58%);
- ▶ Valga linnas on kõige enam töötuid vastajaid (14%);
- ▶ Põdrala vallas on kõige enam tööturul mitteaktiivseid vastajaid (49%).

**Tabel 0.2.** Valgamaa vastajate jagunemine sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes, %\*

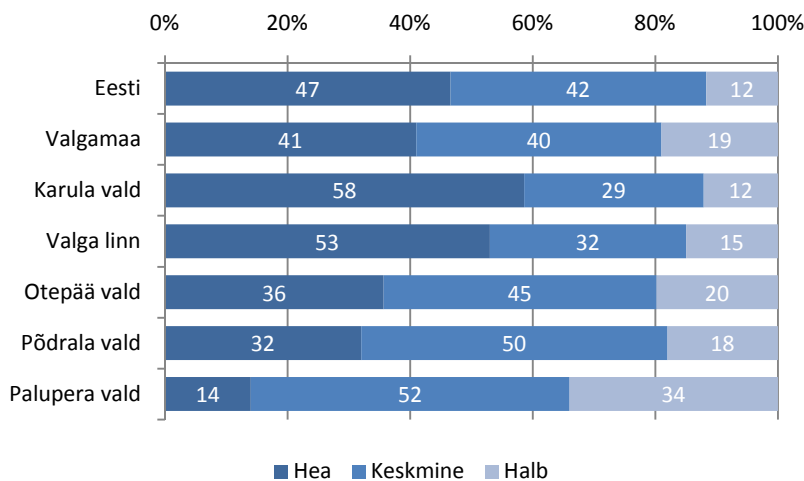
	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Eesti</b>	48	52	39	37	24	26	45	30	63	5	32
<b>Valgamaa</b>	50	50	37	36	27	35	53	12	54	9	37
<b>Valga linn</b>	47	53	40	37	23	41	50	9	58	14	28
<b>Karula vald</b>	53	47	44	37	19	24	52	24	58	5	36
<b>Otepää vald</b>	53	47	33	36	32	23	61	16	51	3	46
<b>Palupera vald</b>	56	44	37	37	25	41	47	11	56	12	31
<b>Põdrala vald</b>	49	51	33	34	33	49	43	7	41	10	49

\*Suhtarvud on arvutatud uuringu kaalutud andmete põhjal.

# 1. TERVISE SEISUND

## 1.1. TERVISE ENESEHINNANG

Vastajatel paluti anda hinnang oma tervisele. Tegu on inimese enda tunnetusega oma tervisliku seisundi kohta. Kui Eestis keskmiselt hindab oma tervist heaks 47% vastajatest, siis Valgamaal on näitaja madalam – 41% (joonis 1.1). Omavalitsuste lõikes erineb tervise enesehinnang oluliselt. Karula vallas hindab oma seisundit heaks 58% ja Palupera vallas on näitaja 14%.



Joonis 1.1. Tervise enesehinnang

Hea tervise enesehinnanguga on:

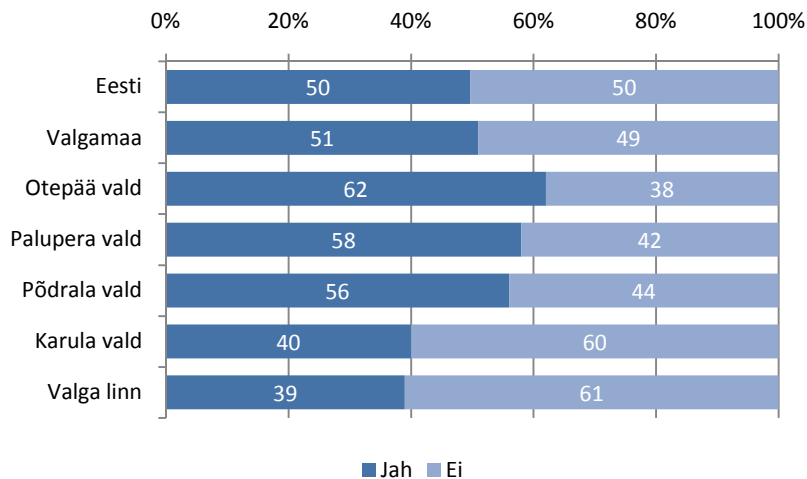
- ▶ pigem noored (66%) kui keskealised (40%) ja vanemaealised (9%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (61%) kui alg- või põhiharidusega (41%) ja keskharidusega (38%) vastajad;
- ▶ pigem töötavad (48%) kui mitteaktiivsed (34%) ja töötud (29%);
- ▶ pigem madala (51%) kui keskmise (41%) ja kõrge (24%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem ilma elukaaslaseta (47%) kui elukaaslasega (35%) vastajad;
- ▶ pigem täisealiste lastega (53%) kui ilma lasteta (36%) ja alaealiste lastega (22%) leibkondade liikmed;
- ▶ pigem need, kellel ei ole pikaajalist kroonilist haigust;
- ▶ pigem need, kes ei ole tervise seisundi tõttu piiratud toimetulekuga.

Tabel 1.1. Tervise enesehinnangu seos teiste tunnustega, %

		Hea	Keskmine	Halb	Kokku
Pikaajaline haigus	Jah	17	47	36	100
	Ei	66	31	2	100
Tervise seisundi tõttu piiratud toimetulek	Piiratud	16	47	37	100
	Pole piiratud	64	33	3	100

## 1.2. KROONILISED TERVISEPROBLEEMID

Pikaajalisi kroonilisi haigusi või terviseprobleeme esineb Valgamaal sarnasel määral Eesti keskmisega ehk ligikaudu pooltel vastajatel (joonis 1.2). Pikaajalise kroonilise haiguse põdejaid on kõige enam Otepää vallas (62%) ja kõige vähem Valga linnas (39%).



Joonis 1.2. Pikaajaline krooniline haigus või terviseprobleem

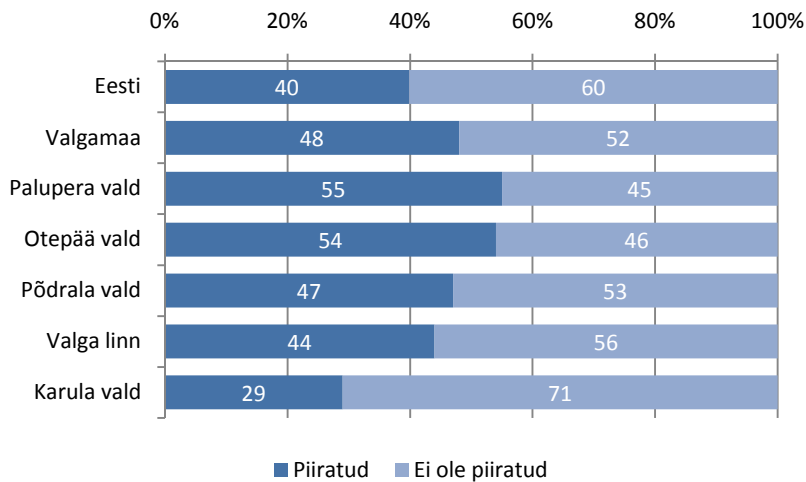
Pikaajalisi kroonilisi haigusi või terviseprobleeme esineb:

- ▶ sagedamini vanemaelistel (72%) kui keskealistel (50%) ja noortel (36%);
- ▶ sagedamini keskharidusega (57%) ja alg- või põhiharidusega (48%) kui kõrgharidusega (31%) vastajatel;
- ▶ sagedamini mitteaktiivsetel (65%) kui töötavatel (44%) ja töötutel (37%);
- ▶ sagedamini kõrge (63%) kui keskmise (49%) ja madala (48%) ostujõuga vastajatel;
- ▶ sagedamini ilma elukaaslaseta (59%) kui elukaaslasega (44%) vastajatel;
- ▶ sagedamini alaealiste lastega (62%) kui täisealiste lastega (50%) ja ilma lasteta (47%) leibkondade liikmete hulgas.



### 1.3. TERVISEST TINGITUD PIIRANGUD

Tervise tõttu piiratud igapäevase toimetulekuga vastajate osakaal on Valgamaal (48%) kõrgem kui Eestis keskmiselt (40%) (joonis 1.3). Valgamaa omavalitsustest on enim tervise tõttu piiratud toimetulekuga vastajaid Palupera vallas (55%) ja kõige vähem Karula vallas (29%).



Joonis 1.3. Tervise seisundi tõttu piiratud igapäevane toimetulek

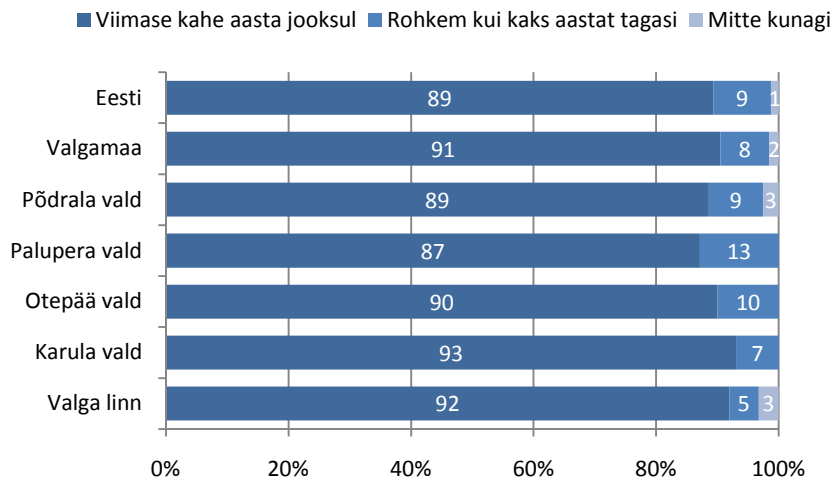
Tervise seisundi tõttu piiratud igapäevase toimetulekuga vastajate osakaal on kõrgem:

- ▶ pigem vanemaaliste (69%) kui keskealiste (52%) ja noorte (29%) hulgas;
- ▶ pigem keskkaridusega (52%) ja alg- või põhiharidusega (48%) kui kõrgharidusega (21%) vastajatel;
- ▶ pigem mitteaktiivsete (67%) kui töötute (40%) ja töötavate (37%) hulgas;
- ▶ pigem kõrge (59%) kui madala (45%) ja keskmise (44%) ostujõuga vastajatel.

## 1.4. TERVISENÄITAJATE MÕÕTMINE JA KONTROLL

### Vererõhu mõõtmine

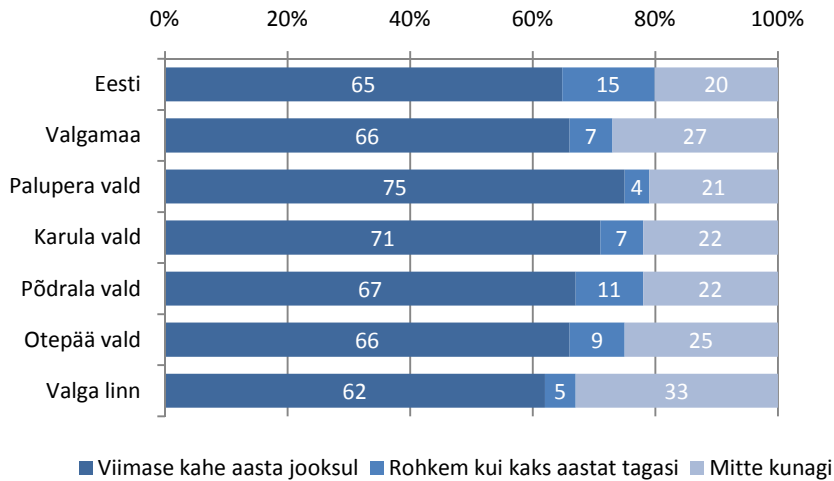
Sarnaselt Eesti keskmisele on enamikul Valgamaa vastajatest (91%) viimase kahe aasta jooksul vererõhku mõõdetud (joonis 1.4). Näitaja on kõrgeim Karula vallas (93%) ja madalaim Palupera vallas (87%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 1, tabel 1.4).



Joonis 1.4. Vererõhu mõõtmine

### Kolesterooli mõõtmine

Vastajaid, kellel pole mitte kunagi vere kolesterooli taset määratud on Valgamaal 27%, näitaja on kõrgem kui Eestis keskmiselt 20% (joonis 1.5). Viimase kahe aasta jooksul on oma vere kolesterooli taset lasknud määrata 66% maakonna vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele. Näitaja on kõige kõrgem Palupera vallas (75%) ja kõige madalam Valga linnas (62%). Valga linnas on ka kõige enam vastajaid (33%), kellel pole vere kolesterooli taset kunagi määratud.



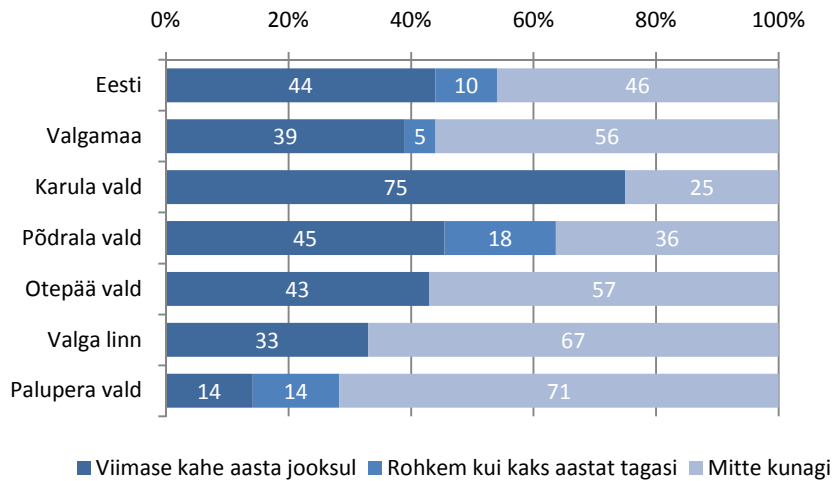
Joonis 1.5. Vere kolesterooli taseme määramine

Vere kolesterooli taset on viimase kahe aasta jooksul määratud:

- ▶ sagedamini naistel (71%) kui meestel (60%);
- ▶ sagedamini vanemaealistel (83%) kui keskealistel (66%) ja noortel (51%);
- ▶ sagedamini keskharidusega (72%) kui alg- või põhiharidusega (59%) ja kõrgharidusega (54%) vastajatel.

### Eesnäärme kontroll

Eesnäärme uuringus osalemise kohta paluti vastata vaid 55-70 aastastel meestel. Viimase kahe aasta jooksul on uuringus osalenud 39% Valgamaa meestest, mis on madalam Eesti keskmisest 44% (joonis 1.6). Kõige kõrgem on näitaja Karula vallas (75%). Palupera valla meeste hulgas on näitaja teistest oluliselt madalam (14%) ning sealsetest meestest pole kunagi kontrollis käinud 71%.

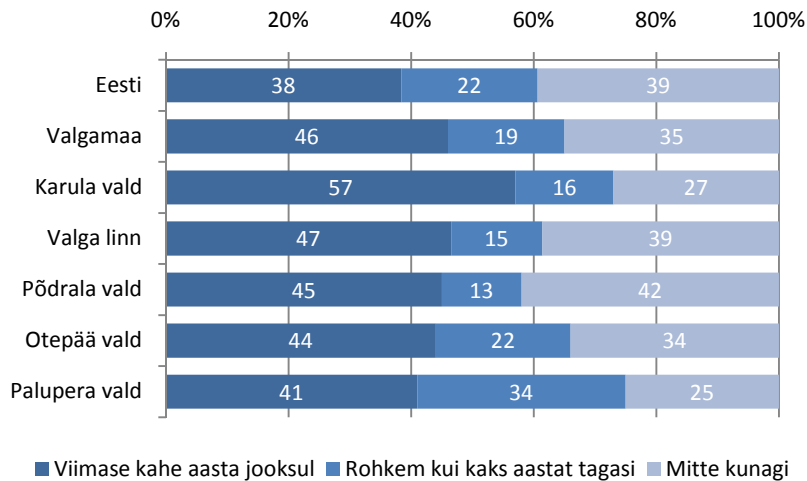


**Joonis 1.6.** Eesnäärme uuringus osalemine  
(vastasid ainult mehed vanuses 55-70 aastat)

Viimase kahe aasta jooksul on eesnäärme kontrollis käinud pigem kõrgharidusega (75%) kui keskharidusega (44%) ja alg- või põhiharidusega (27%) mehed.

## Mammograafia

Mammograafia uuringus osalemise kohta paluti vastata vaid 35-70 aastastel naistel. Viimase kahe aasta jooksul on uuringus osalenud 46% naistest, mis on kõrgem kui Eestis keskmiselt 38% (joonis 1.7). Kõrgeim on näitaja Karula vallas (57%) ja madalaim Palupera vallas (41%). Põdrala vallas on kõige enam vastajaid (42%), kes pole mitte kunagi mammograafia uuringul käinud.



**Joonis 1.7.** Mammograafia uuring osalemine  
(vastasid ainult naised vanuses 35-70 aastat)

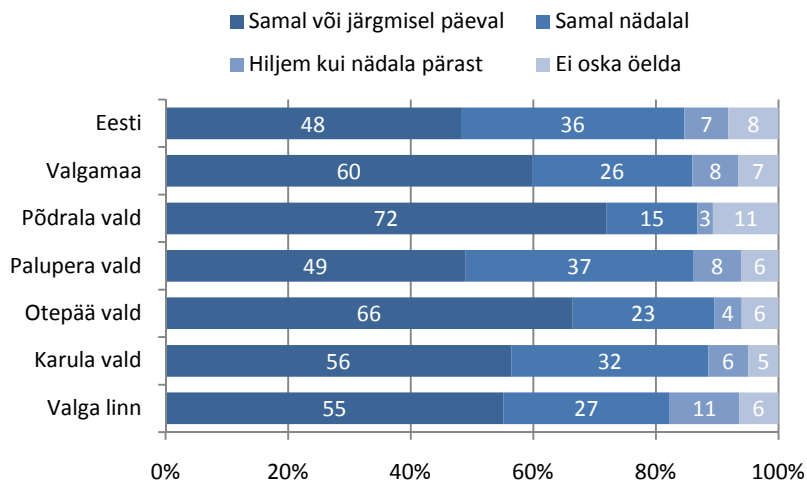
Viimase kahe aasta jooksul mammograafia uuringus osalenud pigem kõrgharidusega (51%) ja keskharidusega (51%) kui alg- või põhiharidusega (25%) naised.

## 1.5. TERVISETEENUSTE KÄTTESAADAVUS

Uuringus küsiti vastajatelt, kui kiiresti saaksid nad vajadusel külastada perearsti või -õde, hambaarsti ja psühholoogilist nõustajat. Vastusteks oli võimalik märkida samal või järgmisel päeval, samal nädalal, hiljem kui nädala pärast või ei oska öelda.

### Perearst ja pereõde

Valgamaal on perearsti või -õe teenus kättesaadav samal või järgmisel päeval 60% vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 48% (joonis 1.8). Kõige kõrgem on samal või järgmisel päeval perearsti või -õe teenuse kättesaadavus Põdrala vallas (72%) ja madalaim Palupera vallas (49%).

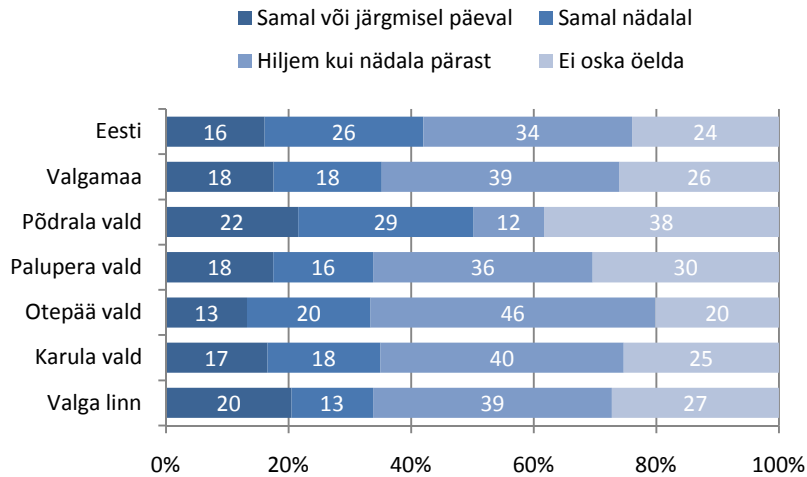


Joonis 1.8. Perearsti või -õe teenuse kättesaadavus

Perearsti või -õe teenus on samal või järgmisel päeval kättesaadavam pigem noortele (67%) kui keskealistele (58%) ja vanemaealistele (52%) vastajatele.

## Hambaarst

Samal või järgmisel päeval pääseb hambaarstile 18% Valgamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 1.9). Näitaja on kõrgeim Põdrala vallas (22%) ja madalaim Otepää vallas (13%).

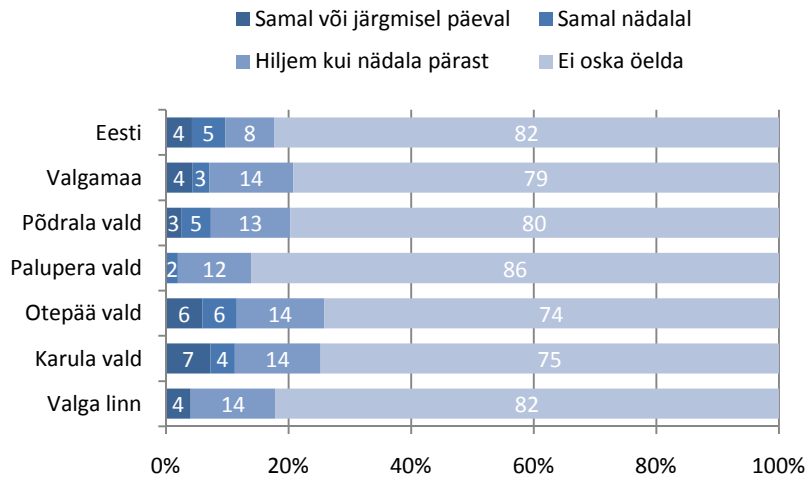


Joonis 1.9. Hambaarsti teenuse kättesaadavus

Hambaarsti teenus on samal või järgmisel päeval kättesaadavam pigem noortele (26%) kui keskealistele (14%) ja vanemaealistele (12%) vastajatele.

### Psühholoogiline nõustamine

Enamus vastajaid nii Eestis keskmiselt kui Valgamaal ei osanud küsimusele psühholoogilise nõustamisteenuse kättesaadavuse kohta vastata (joonis 1.10). See võib peegeldada madalat teadlikkust teenuse kättesaadavusest või viidata teenuse puudumisele. Kõige enam oskasid teenuse kättesaadavusele hinnangut anda Otepää valla ja Karula valla vastajad, kellest enamik hindasid teenuse ootejärjekorda pikemaks kui üks nädal. Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 1, tabel 1.10).



Joonis 1.10. Psühholoogilise nõustamisteenuse kättesaadavus

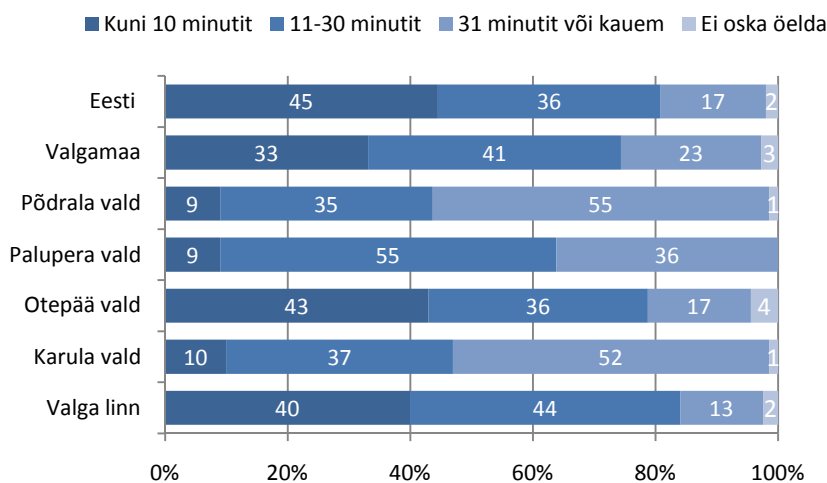


## 1.6. RAVIMITE, TOIDUKAUPADE, ALKOHOLI JA TUBAKATOODETE KÄTTESAADAVUS

Uuringus küsiti vastajatelt kui palju kuluks neil aega oma kodust tulles, et osta ravimeid, toidukaupu, alkoholi või tubakatooteid. Vastusteks oli võimalik märkida kuni 10 minutit, 11-30 minutit, 31 minutit või kauem või ei oska öelda.

### Ravimite kättesaadavus

Ravimite kättesaadavus kuni 10 minuti jooksul on Valgamaal (33%) madalam Eesti keskmisest (45%) (joonis 1.11). Näitaja on kõrgeim Otepää vallas (43%) ja madalaim Põdrala vallas ja Palupera vallas, kus on kuni 10 minuti jooksul ravimid kättesaadavad 9% vastajatest.



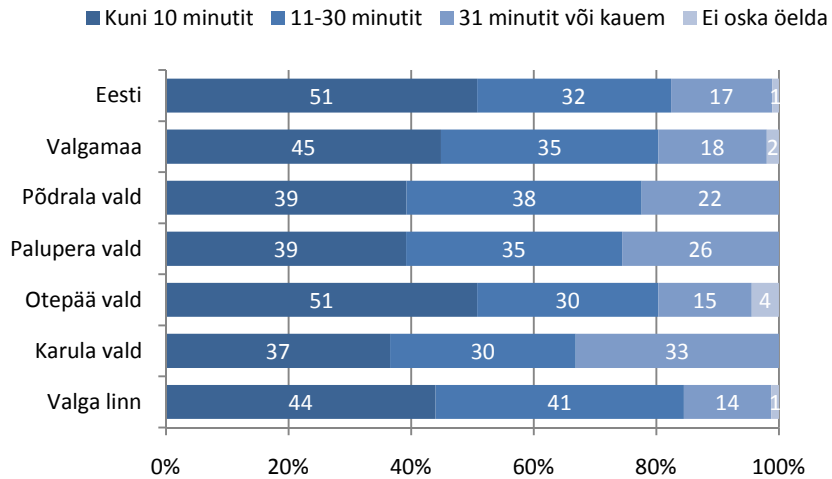
Joonis 1.11. Ravimite kättesaadavus

Kuni 10 minuti jooksul on ravimid kättesaadavad:

- ▶ pigem noortele (41%) ja keskealistele (36%) kui vanemaealistele (19%);
- ▶ pigem keskmise (37%) ja madala (37%) kui kõrge (21%) ostujõuga vastajatele.

### Toidukaupade kättesaadavus

Toidukaupade kättesaadavus kuni 10 minuti jooksul on Valgamaal (45%) madalam kui Eestis keskmiselt (51%) (joonis 1.12). Omavalitsuste lõikes on näitaja kõrgeim Otepää vallas (51%) ja madalaim Karula vallas (37%).



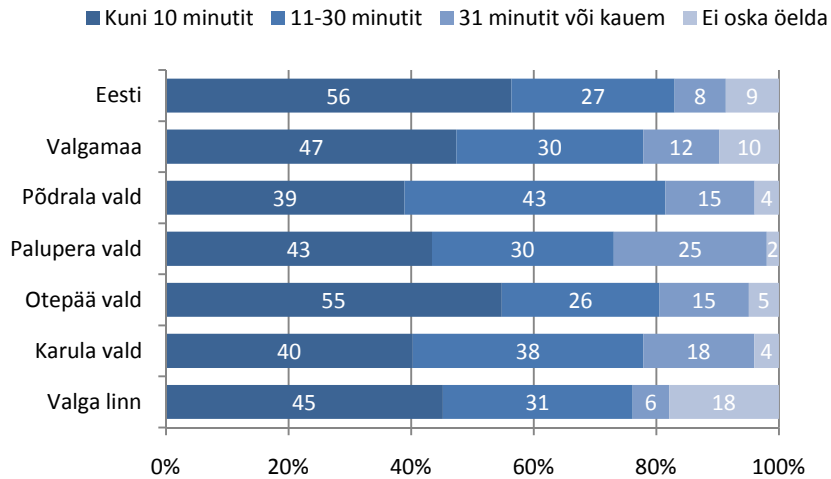
Joonis 1.12. Toidukaupade kättesaadavus

Kuni 10 minuti jooksul on toidukaubad kättesaadavad:

- ▶ pigem noortele (58%) kui keskealistele (44%) ja vanemaealistele (28%);
- ▶ pigem keskmise (50%) kui madala (43%) ja kõrge (42%) ostujõuga vastajatele.

### Alkoholi kättesaadavus

Alkoholi kättesaadavus kuni 10 minuti jooksul on Valgamaal (47%) madalam Eesti keskmisest (56%) (joonis 1.13). Näitaja on kõrgeim Otepää vallas (55%) ja madalaim Põdrala vallas (39%).



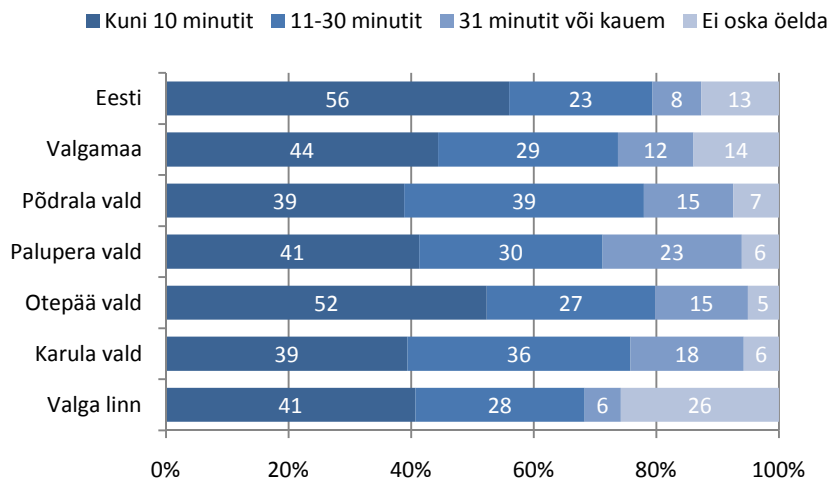
Joonis 1.13. Alkoholi kättesaadavus

Kuni 10 minuti jooksul on alkohol kättesaadavam:

- ▶ pigem noortele (61%) kui keskealistele (44%) ja vanemaealistele (31%);
- ▶ pigem keskmise (55%) kui madala (43%) ja kõrge (43%) ostujõuga vastajatele.

### Tubaka kättesaadavus

Tubakatoodete kättesaadavus kuni 10 minuti jooksul on Valgamaal (44%) madalam kui Eestis keskmiselt (56%) (joonis 1.14). Sarnaselt alkoholi kättesaadavusele on näitaja kõige kõrgem Otepää vallas (52%) ja kõige madalam Põdrala vallas ning ka Karula vallas (39%).



Joonis 1.14. Tubakatoodete kättesaadavus

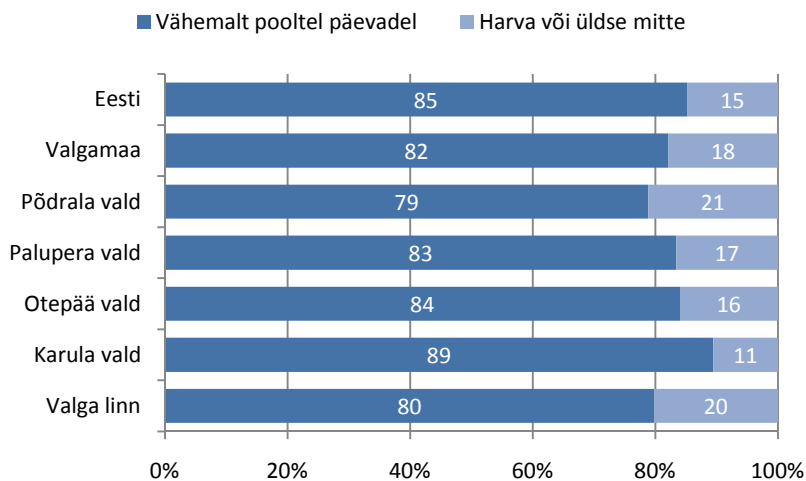
Kuni 10 minuti jooksul on tubakatooted kättesaadavad:

- ▶ pigem noortele (59%) kui keskealistele (40%) ja vanemaealistele (29%);
- ▶ pigem keskmise (51%) kui kõrge (41%) ja madala (40%) ostujõuga vastajatele.

## 2. TOITUMINE

### 2.1. HOMMIKUSÖÖK

Hommiikusöögi söömise pooldest on Valgamaa näitaja sarnane Eesti keskmisele – 82% Valgamaa vastajatest söi uuringule eelnenud kuu jooksul hommikust vähemalt pooltel päevadel (joonis 2.1). Kõige enam söövad hommikust Karula valla vastajad (89%) ja kõike vähem Põdrala valla vastajad (79%).



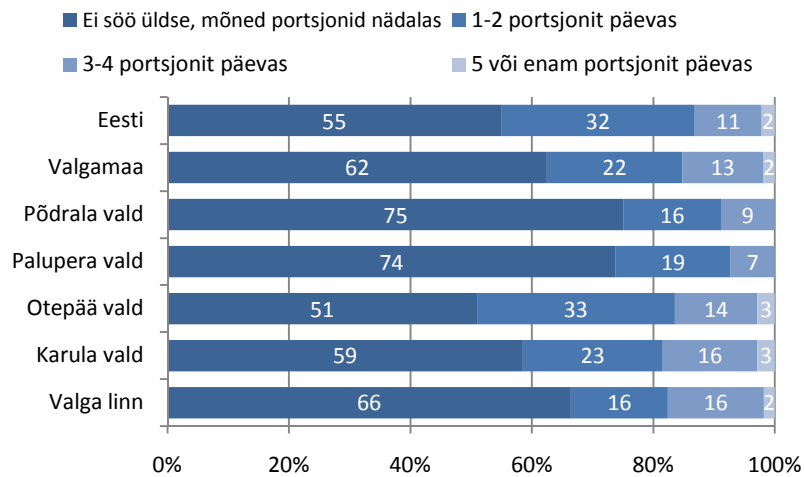
Joonis 2.1. Hommiikusöögi söömine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul

Hommiikusööki söövad rohkem (vähemalt pooltel päevadel uuringule eelnenud kuu jooksul):

- ▶ pigem naised (90%) kui mehed (75%);
- ▶ pigem vanemaealised (95%) ja noored (81%) kui keskealised (74%);
- ▶ pigem ilma elukaaslaseta (88%) kui elukaaslasega (77%) vastajad;
- ▶ pigem alaealiste lastega (96%) kui täisealiste lastega (86%) ja ilma lasteta (79%) leibkondade liikmed.

## 2.2. PUU- JA KÖÖGIVILJAD

Võrreldes Eesti keskmisega on Valgamaal enam vastajaid, kes puu- ja köögivilju üldse ei söö või söövad ainult mõned korrad nädalas – 62% (joonis 2.2). Vähesed puu- ja köögiviljade söömise poolest tõusevad esile Põdrala vald (75%) ja Palupera vald (74%). Kõige suurem on vähemalt 3 portsjonit päevas puu- ja köögivilju sööjate arv Karula vallas (19%), soovituslikud 5 ja rohkem portsjonit päevas sööb 2% Valgamaa vastajatest.



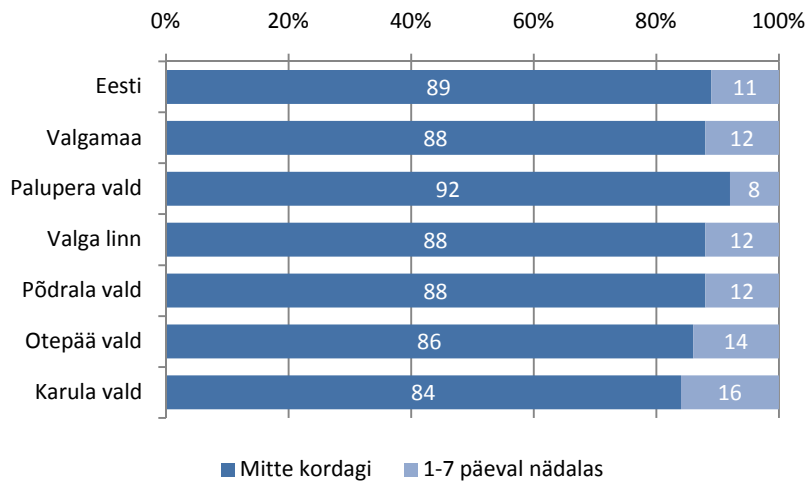
Joonis 2.2. Puu- ja köögiviljade söömine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul

Vastajaid, kes puu- ja köögivilju ei söö üldse või söövad mõned portsjonid nädalas, saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (71%) kui naised (54%);
- ▶ pigem vanemaealised (77%) kui keskealised (62%) ja noored (52%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (74%) ja keskharidusega (63%) kui kõrgharidusega (33%) vastajad;
- ▶ pigem töötud (84%) kui mitteaktiivsed (64%) ja töötavad (59%).

### 2.3. ENERGIAJOOGID

Vastajaid, kes uuringule eelnenud nädala jooksul jõid energijooke on Valgamaa vastajate hulgas 12%, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 2.3). Kõige vähem on energijookide tarvitajaid Palupera vallas (8%) ja kõige enam Karula vallas (16%).



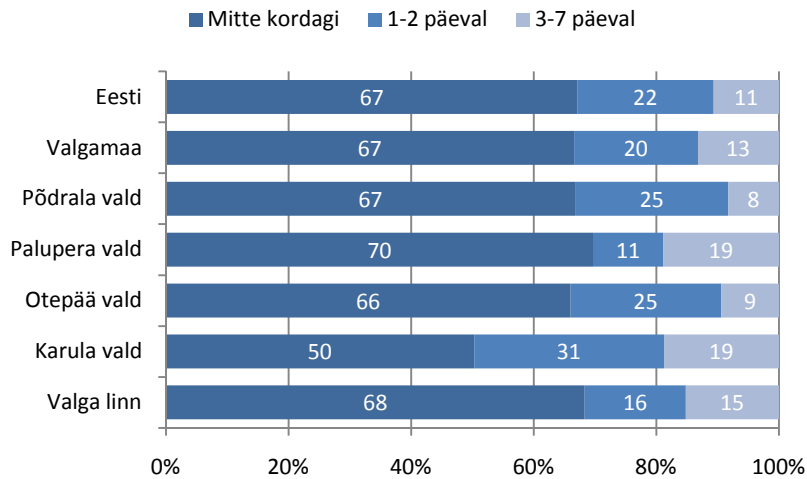
Joonis 2.3. Energijookide tarvitamine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul

Vähemalt ühe korra nädalas energijookide tarvitajaid võib iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem noored (19%) kui keskealised (12%) ja vanemaealised (3%);
- ▶ pigem täisealiste lastega (17%) ja ilma lasteta (12%) kui alaealiste lastega (3%) leibkondade liikmed.

## 2.4. SUHKRUT SISALDAVAD MAGUSAD JOOGID

Eestis keskmiselt ja Valgamaal on Coca-Cola ja teiste suhkrut sisaldavate magusate jookide tarvitajaid 33% vastajatest (joonis 2.4). Vähemalt ühel päeval nädalas on mainitud jooke tarvitanud vastajate osakaal suurim Karula vallas (50%) ja madalaim Palupera vallas (30%).



Joonis 2.4. Coca-Cola ja teiste suhkrut sisaldavate magusate jookide tarvitamine uuringule eelnend 7 päeva jooksul

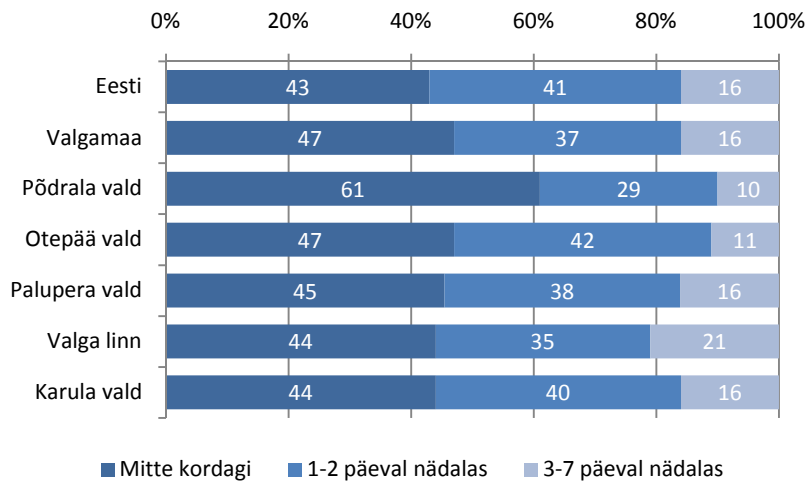
Vähemalt ühe korra nädalas magusate jookide tarvitajaid võib iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem mehed (43%) kui naised (24%);
- ▶ pigem noored (39%) ja keskealised (37%) kui vanemaealised (20%);
- ▶ pigem madala (44%) ja kõrge (34%) kui keskmise (25%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem täisealiste lastega (45%) kui alaealiste lastega (28%) ja ilma lasteta (27%) leibkondade liikmed.



## 2.5. SAIATOOTED

Vähemalt üks kord nädalas pitsa, pirukate, saiakeste ja hamburgerite sööjaid on Valgamaal (53%) sarnasel määral Eesti keskmisega (joonis 2.5). Kõige sagedamini söövad saiatooteid Karula valla ja Valga linna vastajad (56%) ning kõige harvemini Põdrala valla (39%) vastajad.



Joonis 2.5. Saiatoodete söömine uuringule eelnenu 7 päeva jooksul

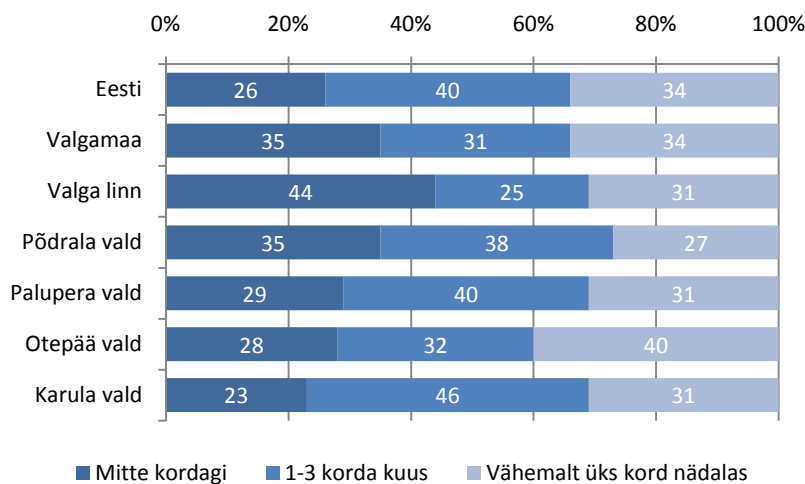
Vähemalt ühe korra nädalas saiatoodete sööjaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem noored (60%) ja keskealised (54%) kui vanemaealised (41%);
- ▶ pigem keskharidusega (57%) kui alg- või põhiharidusega (48%) ja kõrgharidusega (43%) vastajad;
- ▶ pigem täisealiste lastega (58%) ja alaealiste lastega (53%) kui ilma lasteta (46%) leibkondade liikmed.

## 3. ALKOHOL

### 3.1. ALKOHOLI TARVITAMISE REGULAARSUS

Alkoholi tarvitamise regulaarsus Valgamaal sarnaneb Eesti keskmisega – mõlemal juhul on uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkoholi vähemalt korra nädalas tarvitanud vastajaid 34% (joonis 3.1). Samas on Valgamaal (35%) mitte kordagi uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkoholi tarvitanud rohkem kui Eestis keskmiselt (26%). Vähemalt korra nädalas alkoholi tarvitajaid on kõige enam Otepää vallas (40%) ja kõige vähem Põdrala vallas (27%).



Joonis 3.1. Alkoholi tarvitamise regulaarsus uuringule eelnenud 30 päeva jooksul

Vähemalt ühe korra nädalas alkoholi tarvitajaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (50%) kui naised (17%);
- ▶ pigem keskealised (47%) kui noored (36%) ja vanemaealised (13%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (46%) kui keskharidusega (34%) või alg- ja põhiharidusega (30%) vastajad;
- ▶ pigem töötavad (42%) kui mitteaktiivsed (27%) ja töötud (9%);
- ▶ pigem elukaaslasega (39%) kui ilma elukaaslaseta (29%) vastajad.

Vähemalt üks kord nädalas tarvitajad alkoholi pigem need:

- ▶ kelle tervise enesehinnang on keskmine või hea;
- ▶ kes joovad end purju vähemalt üks kord nädalas (korraga vähemalt 6 alkoholiannust);
- ▶ kes enda hinnangul tarvitavad alkoholi palju;
- ▶ kes ei ole suitsetamisest loobunud;
- ▶ kellel on olnud juhuslikke seksuaalsuhteid.

Tabel 3.1. Alkoholi tarvitamise regulaarsuse seos teiste tunnustega, %

		Vähemalt üks kord nädalas	1–3 korda kuus	Mitte kordagi	Kokku
Tervise enesehinnang	Hea	37	36	27	100
	Keskmine	38	29	33	100
	Halb	17	25	58	100
Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*	Mitte kordagi	32	68	0	100
	1–3 korda kuus	56	44	0	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	91	9	0	100
Subjektiiivne alkoholi tarvitamise hinnang*	Vähe või mõõdukalt	47	53	0	100
	Palju	92	8	0	100
Suitsetamine**	Suitsetab	41	39	20	100
	Loobunud	27	26	47	100
Seksuaalvahekord juhupartneriga viimase 12 kuu jooksul***	Jah	50	35	15	100
	Ei	30	33	37	100

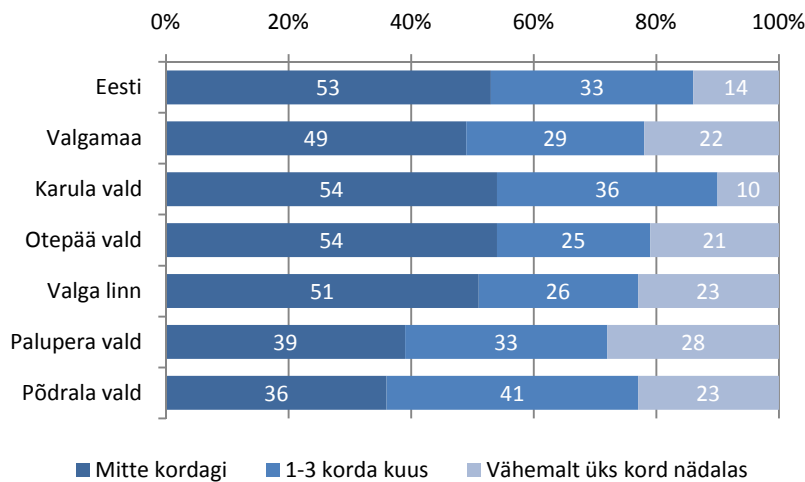
\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

\*\*Vastasid ainult need, kes on kunagi elus suitsetanud.

\*\*\*Vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras.

### 3.2. ALKOHOLI TARVITAMISE KOGUSED

Purju joomise (ehk korraga vähemalt 6 annuse alkoholi<sup>3</sup> tarvitamise) sageduse näitajate poolest on Valgamaa olukord sarnane Eesti keskmisele (joonis 3.2). Valgamaal joob end vähemalt ühe korra kuus purju 51% vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele. Vähemalt korra nädalas joob end purju 22% vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 14%. Iganädalasi purju joojaid on kõige enam Palupera vallas (28%) ja kõige vähem Otepää vallas (10%).



*Joonis 3.2. Korraga vähemalt kuue alkoholiannuse tarvitamine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul (vastasis ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke taritanud)*

Vähemalt ühe korra nädalas purju joojaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (28%) kui naised (12%);
- ▶ pigem noored (27%) ja keskealised (24%) kui vanemaealised (9%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (28%) ja keskharidusega (23%) kui kõrgharidusega (9%) vastajad;
- ▶ pigem mitteaktiivsed (34%) kui töötavad (19%) ja töötud (9%);
- ▶ pigem alaealiste lastega (29%) ja täisealiste lastega (24%) kui ilma lasteta (17%) leibkonnad.

Rohkem esineb purju joomist nende hulgas:

- ▶ kes enda hinnangul tarvitavad alkoholi palju;
- ▶ kes on ühe korra või korduvalt tarvitanud kanepit;
- ▶ kellel on depressiooni sümptomid;
- ▶ kes on füüsiliselt aktiivsed;
- ▶ kellel on olnud juhuslikke seksuaalsuhteid.

<sup>3</sup> Alkoholiannus on alkohoolse joogi kogus, mis sisaldab 10 g absoluutset alkoholi. Üks alkoholiannus on näiteks 250 ml 5%–5,3% õlut või 1 pokaal (120 ml) 12% veini või 1 pits (40 ml) 40% kanget alkoholi. Allikas: Tähepõld, H., Veskimägi, M., Kalda, R., Maaroo, H.-I., Oona, M., Saame, I. (2012). Alkoholi liigtarvitava patsiendi varajane avastamine ja nõustamine perearstipraktises: metoodiline juhendmaterjal perearstidele ja pereõdedele. II parandatud ja täiendatud trükk. Tallinn: Lakrito AS.

Tabel 3.2. Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamise seos teiste tunnustega, (%)\*

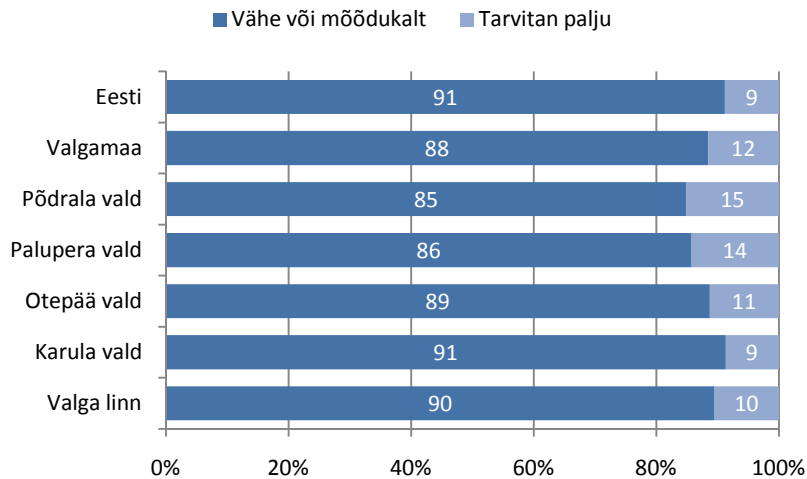
		Vähemalt üks kord nädalas	1–3 korda kuus	Mitte kordagi	Kokku
Subjektivne alkoholi tarvitamise hinnang*	Vähe või mõõdukalt	16	28	56	100
	Palju	65	35	0	100
Kanepi tarvitamine	Jah, 1 korra	46	18	36	100
	Jah, korduvalt	47	21	31	100
	Ei	12	32	56	100
Depressiooni sümptomid	Ei ole	17	30	53	100
	On	40	20	41	100
Vabal ajal liikumisharrastusega tegelemine	Üldse mitte või 1–2 korda kuus	17	37	46	100
	Üks või mitu korda nädalas	30	16	54	100
Seksuaalvahekord juhupartneriga viimase 12 kuu jooksul**	Jah	35	23	42	100
	Ei	18	31	51	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

\*\*Vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras.

### 3.3. HINNANGUD OMA ALKOHOLI TARVITAMISELE

Uuringus osalenutel paluti anda subjektiivne hinnang enda alkoholi tarvitamisele. Valgamaal leiab 88% vastajaist, et nad tarvitavad alkoholi vähe või mõõdukalt, näitaja on sarnane Eesti keskmisele (joonis 3.3). Palju tarvitajate osakaal on kõige kõrgem Põdrala vallas (15%) ja kõige madalam Karula vallas (9%).



**Joonis 3.3.** Subjektiivne alkoholi tarvitamise hinnang  
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnend 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud)

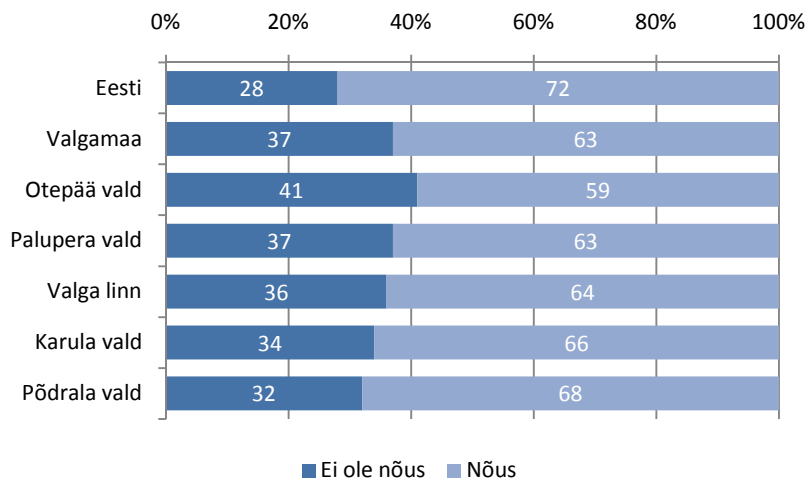
Enda hinnangul tarvitavad alkoholi palju:

- ▶ pigem mehed (16%) kui naised (4%);
- ▶ pigem keskealised (20%) kui noored (8%) ja vanemaealised (3%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (14%) ja keskharidusega (13%) kui kõrgharidusega (4%) vastajad.

### 3.4. HOIAKUD ALKOHOLI TARVITAMISE SUHTES

#### Hoiakud regulaarse alkoholi tarvitamise terviskahjude suhtes

Väitega „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ nõustujate osakaal on Valgamaal (63%) madalam kui Eestis keskmiselt (72%) (joonis 3.4). Väitega nõustujaid on kõige enam Põdrala vallas (68%) ja kõige vähem Otepää vallas (59%).



Joonis 3.4. Väitele „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ vastamine

Väitega mittenõustujaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (53%) kui naised (21%);
- ▶ pigem noored (54%) kui keskealised (31%) ja vanemaealised (21%);
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ pigem need, kes joovad end purju vähemalt üks kord nädalas;

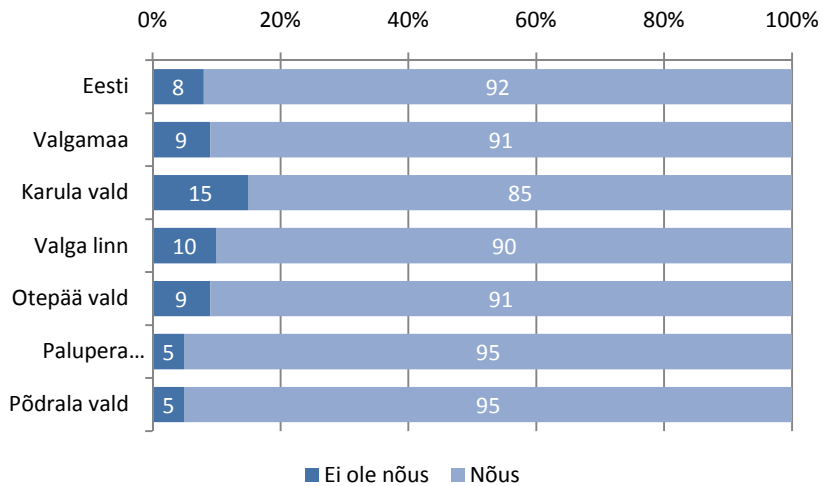
Tabel 3.3. Väite „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“, seos teiste tunnustega, %

		Ei ole nõus	Nõus	Kokku
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	57	43	100
	1-3 korda kuus	33	67	100
	Mitte kordagi	20	80	100
<b>Korraka vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	69	31	100
	1-3 korda kuus	40	60	100
	Mitte kordagi	38	62	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

### Hoiakud purju joomise terviskahjude suhtes

Väitega „Iganädalane purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid“ ei nõustu 9% Valgamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 3.5). Mittenõustujaid on kõige rohkem Karula vallas (15%) ning kõige vähem Palupera ja Põdrala vallas (5%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 3, tabel 3.5).

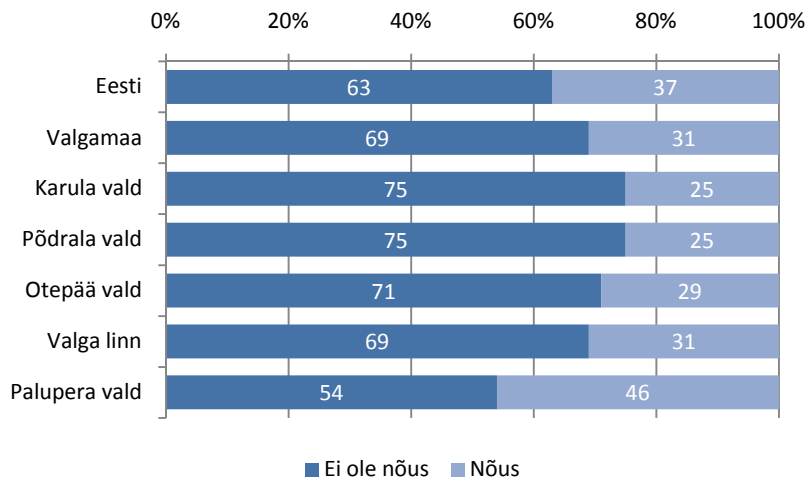


Joonis 3.5. Väitele „Iganädalane purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid“ vastamine



*Purju joomist soosivad hoiakud tutvusringkonnas*

Väitega „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ on nõus 31% Valgamaa vastajatest, mis on madalam Eesti keskmisest 37% (joonis 3.6). Kõige madalam on nõustujate osakaal Karula ja Põdrala vallas (25%) ning kõige kõrgem Paluperas (46%).



**Joonis 3.6.** Väitele „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ vastamine

Väitega nõustujaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (41%) kui naised (21%);
- ▶ pigem keskealised (39%) ja noored (38%) kui vanemaealised (9%);
- ▶ pigem keskkooliharidusega (40%) kui kõrgharidusega (27%) ja alg- või põhiharidusega (18%) vastajad;
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ pigem need, kes sagedamini joovad end purju.

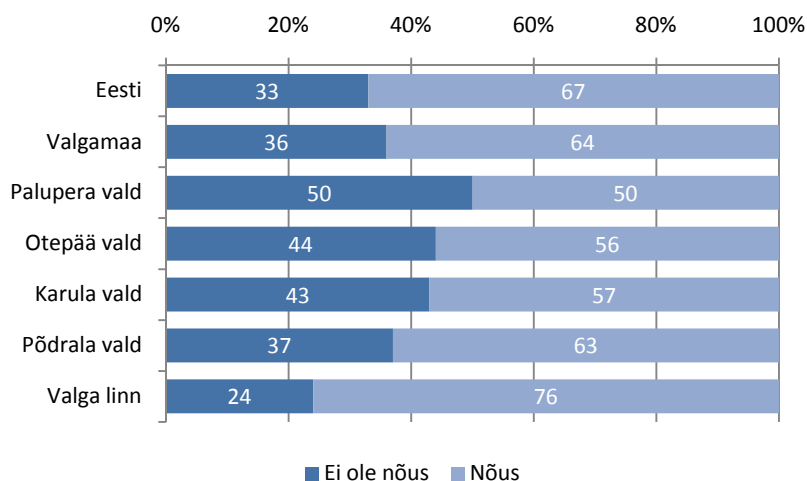
**Tabel 3.4.** Väite „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“, seos teiste tunnustega, %

		Ei ole nõus	Nõus	Kokku
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	50	50	100
	1-3 korda kuus	79	21	100
	Mitte kordagi	77	23	100
<b>Korraka vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	47	53	100
	1-3 korda kuus	56	44	100
	Mitte kordagi	78	22	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke taritanud.

*Hoiakud alkoholi ja tubakatoodeie müügiipiirangute suhtes*

Valgamaal on väitega „Alkoholi ja tubakatoodeie tuleks müüa spetsiaalsetes müügiikohtades“ nõustujaid 64%, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 3.7). Kõige madalam on nõustujate osakaal Palupera vallas (50%) ja kõige kõrgem Valga linnas (76%).



**Joonis 3.7.** Väitele „Alkoholi ja tubakatoodeie tuleks müüa spetsiaalsetes müügiikohtades“ vastamine

Müügiipiirangute vastaseid võib iseloomustada järgmiselt:

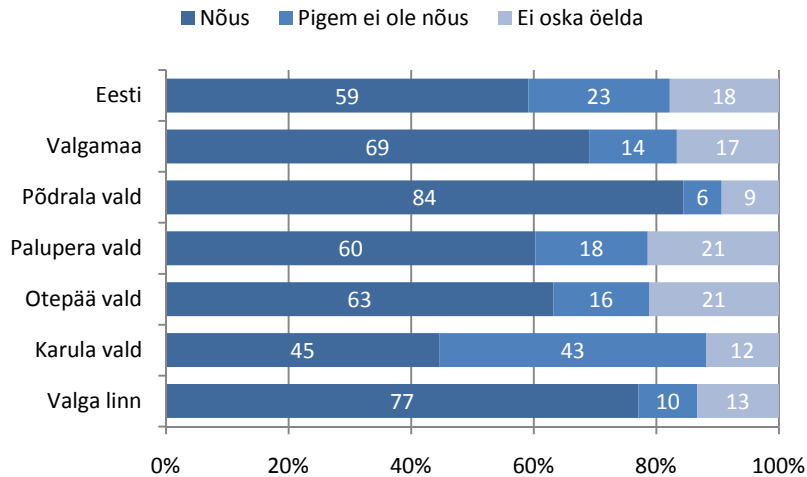
- ▶ pigem mehed (45%) kui naised (27%);
- ▶ pigem noored (49%) kui keskealised (31%) ja vanemaealised (25%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (42%) ja keskharidusega (40%) kui alg- või põhiharidusega (30%) vastajad;
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi regulaarselt.

**Tabel 3.5.** Väite „Alkoholi ja tubakatoodeie tuleks müüa spetsiaalsetes müügiikohtades“, seos alkoholi tarvitamise regulaarsusega, %

	Ei ole nõus	Nõus	Kokku	
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Vähemalt 1 kord nädalas	40	60	100
	1-3 korda kuus	46	54	100
	Mitte kordagi	23	77	100

*Valmisolek piirata oma alkoholi tarvitamist*

Väitega „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“ nõustujaid on Valgamaal (69%) rohkem kui Eestis keskmiselt (59%) (joonis 3.8). Näitaja on kõrgeim Põdrala vallas (84%) ja madalaim Karula vallas (45%).



**Joonis 3.8** Väitele „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“ vastamine (analüüsist on välja jäetud need, kes vastasid väitele „ei kehti minu kohta“).

Vastajad, kes leiavad, et nad peaksid tarvitama vähem alkoholi on:

- ▶ pigem noored (73%) ja keskealised (73%) kui vanemaealised (53%);
- ▶ pigem need, kes joovad end purju vähemalt üks kord nädalas.

**Tabel 3.6.** Väite „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“, seos korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamisega, %\*

		Nõus	Pigem ei ole nõus	Ei oska öelda	Kokku
<b>Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine**</b>	Mitte kordagi	55	21	25	100
	1-3 korda kuus	63	19	18	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	93	0	7	100

\*Analüüsist on välja jäetud need, kes vastasid väitele „ei kehti minu kohta“.

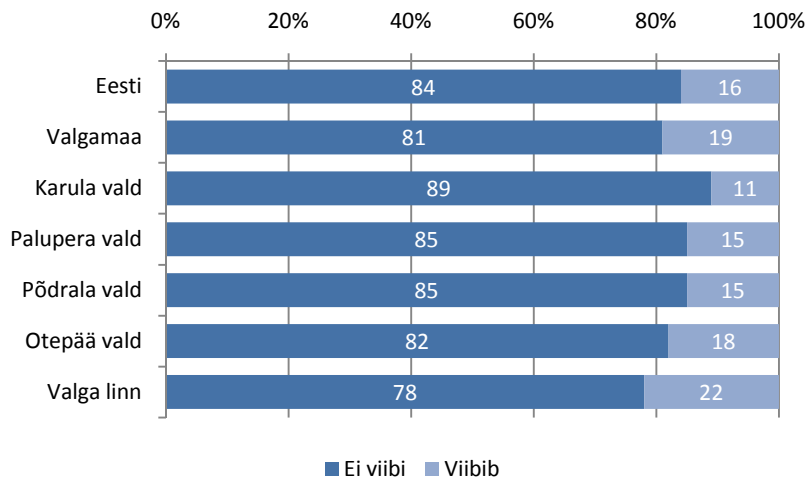
\*\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

## 4. SUITSETAMINE

### 4.1. PASSIIVNE SUITSETAMINE

#### *Tööl viibimine ruumides, kus suitsetatakse*

Valgamaa vastajatest viibib 19% tööl ruumides, kus suitsetatakse, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 4.1). Kõige kõrgem on näitaja Valga linnas (22%) ja madalaim Karula vallas (11%).



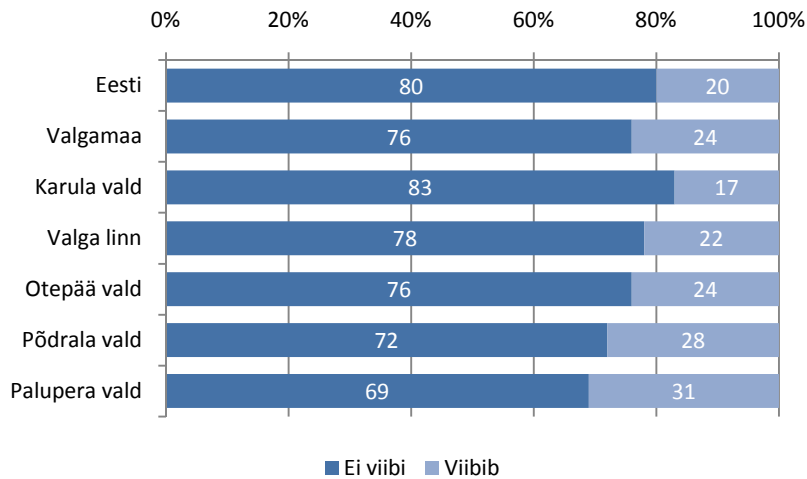
*Joonis 4.1. Tööl viibimine ruumides, kus suitsetatakse*

Vastajaid, kelle töökohal suitsetatakse võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (31%) kui naised (6%);
- ▶ pigem noored (28%) ja keskealised (19%) kui vanemaealised (5%);
- ▶ pigem keskmise (25%) kui kõrge (16%) ja madala (14%) ostujõuga vastajad.

### Kodus viibimine ruumides, kus suitsetatakse

Valgamaa vastajate hulgas on 24% neid, kelle kodus suitsetatakse, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 4.2). Madalaim on näitaja Karula vallas (17%) ja kõige kõrgem Palupera vallas (31%).



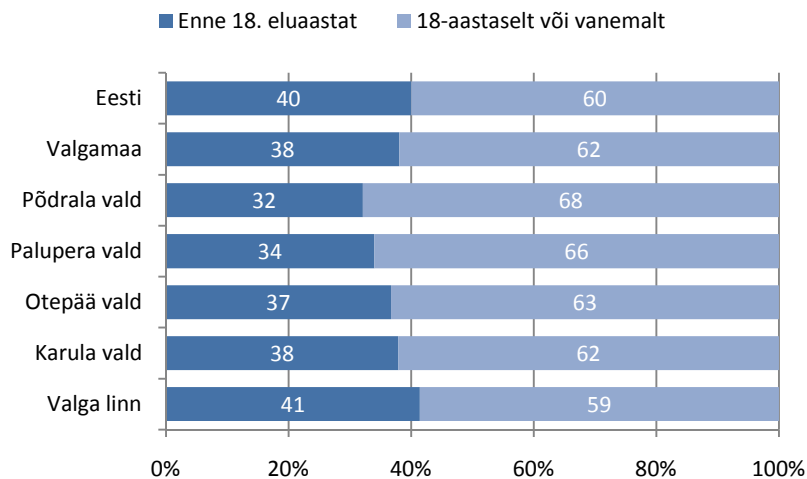
Joonis 4.2. Kodus viibimine ruumides, kus suitsetatakse

Vastajaid, kelle kodus suitsetatakse võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (30%) kui naised (18%);
- ▶ pigem noored (30%) ja keskealised (25%) kui vanemaealised (15%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (38%) kui keskharidusega (16%) ja kõrgharidusega (14%) vastajad;
- ▶ pigem keskmise (30%) kui madala (22%) ja kõrge (19%) ostujõuga vastajad.

## 4.2. SUITSETAMISE ALUSTAMINE

Kõigilt vastajatelt, kes olid uuringu läbiviimise ajal igapäevased suitsetajad, paluti täpsustada, mis vanuses nad suitsetamisega alustasid. Valgamaa suitsetajate hulgas on 38% neid, kes alustasid suitsetamist enne 18. eluaastat, näitaja on sarnane Eesti keskmisega (joonis 4.3). Kõige enam on enne täisealiseks saamist suitsetamisega alustanud Valga linnas (41%) ja kõige vähem Põdrala vallas (32%).



**Joonis 4.3.** Suitsetamise alustamine

(vastasid ainult need, kes suitsetasid igapäevaselt)

Alaealisena suitsetamist alustanud võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem naised (44%) kui mehed (32%);
- ▶ pigem keskealised (42%) ja vanemaealised (40%) kui noored (29%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (60%) kui alg- või põhiharidusega (36%) ja keskharidusega (29%) vastajad;
- ▶ pigem keskmise (45%) kui kõrge (33%) ja madala (28%) ostujõuga vastajad.
- ▶ pigem need, kellel on halb tervise enesehinnang.

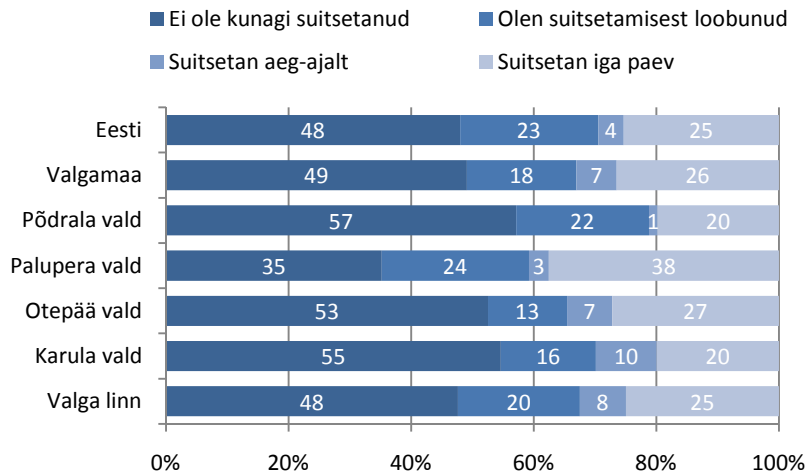
**Tabel 4.1.** Suitsetamise alustamise seos tervise enesehinnanguga, %\*

		Enne 18. eluaastat	18-aastaselt või vanemalt	Kokku
Tervise enesehinnang*	Hea	39	61	100
	Keskmine	28	72	100
	Halb	53	47	100

\*Vastasid ainult need, kes suitsetasid igapäevaselt.

### 4.3. IGAPÄEVASED SUITSETAJAD

Valgamaal on igapäevaseid suitsetajaid 26% vastajatest, mis on sarnane Eestis keskmisele (joonis 4.4). Näitaja on kõrgeim Palupera vallas (38%) ja kõige madalam Põdrala vallas (20%). Vastajaid, kes pole mitte kunagi suitsetanud on kõige enam Põdrala vallas (57%) ja kõige vähem Palupera vallas (35%).



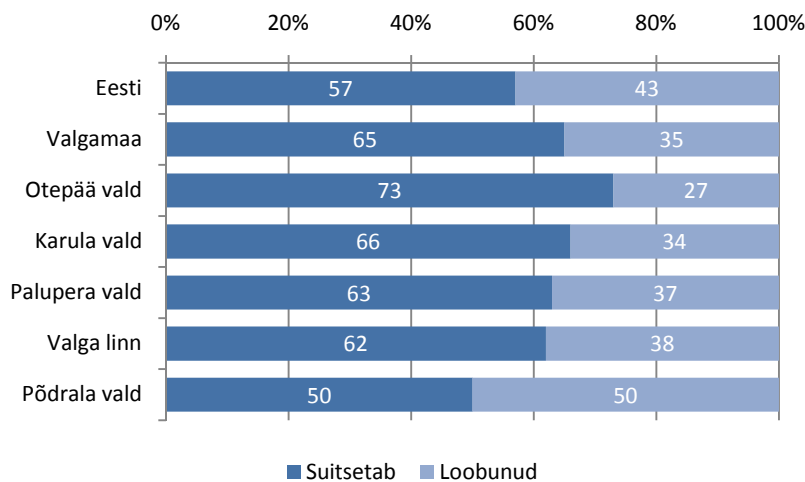
Joonis 4.4. Igapäevane suitsetamine

Igapäevased suitsetajaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (34%) kui naised (18%);
- ▶ pigem noored (30%) ja keskealised (29%) kui vanemaealised (18%);
- ▶ pigem keskharidusega (29%) ja alg- või põhiharidusega (26%) kui kõrgharidusega (8%) vastajad.

#### 4.4. SUITSETAMISEST LOOBUMINE

Suitsetamisest loobumise küsimustele vastasid vaid need inimesed, kes mingil perioodil oma elus on tarvitanud erinevaid tubakatooteid. Suitsetamisest on loobunud 35% kõigist kunagi elus suitsetanutest Valgamaal, mis on madalam Eesti keskmisest 43% (joonis 4.5). Kõige vähem on suitsetamisest loobujaid Otepää vallas (27%) ja kõige enam Põdrala vallas (50%).



**Joonis 4.5.** Suitsetamisest loobumine  
(vastasid ainult need, kes on kunagi elus suitsetanud)

Vastajaid, kes pole suitsetamist maha jätnud, võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem noored (72%) ja keskealised (67%) kui vanemaealised (49%);
- ▶ pigem keskharidusega (70%) kui alg- või põhiharidusega (58%) ja kõrgharidusega (42%) vastajad;
- ▶ pigem madala (72%) kui kõrge (64%) ja keskmise (60%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem ilma lasteta (70%) ja alaealiste lastega (68%) kui täisealiste lastega (60%) leibkondade liikmed;
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi sageli;
- ▶ pigem need, kellel on depressiooni sümptomid.

**Tabel 4.2.** Suitsetamisest loobumise seos teiste tunnustega, %\*

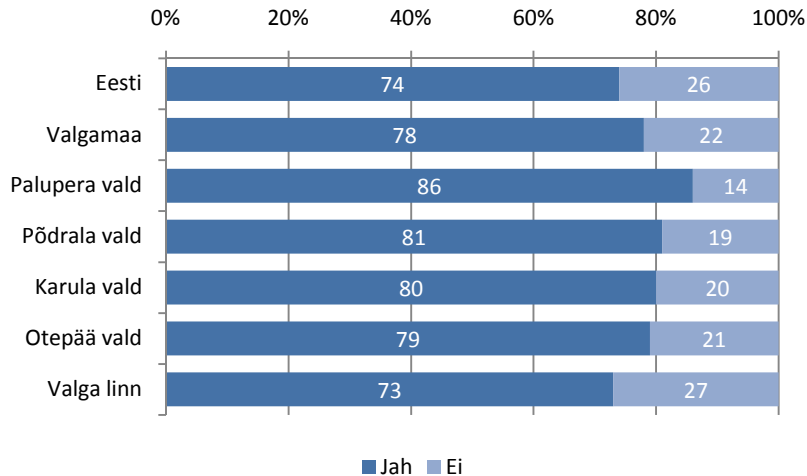
		Suitsetab	Loobunud	Kokku
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Mitte kordagi	45	55	100
	1–3 korda kuus	74	26	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	74	26	100
<b>Depressiooni sümptomid</b>	Ei ole	59	41	100
	On	71	29	100

\*Vastasid ainult need, kes on kunagi oma elus suitsetanud.



### Soov suitsetamisest loobuda

Küsimusele „Kas te soovite suitsetamisest loobuda?“ vastasid ainult igapäevased suitsetajad. Valgamaa igapäevastest suitsetajatest 78% soovivad suitsetamisest loobuda, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 4.6). Kõige enam suitsetamisest loobuda soovijaid on Palupera vallas (86%) ja kõige vähem Valga linnas (73%).



#### Joonis 4.6. Soov loobuda suitsetamisest

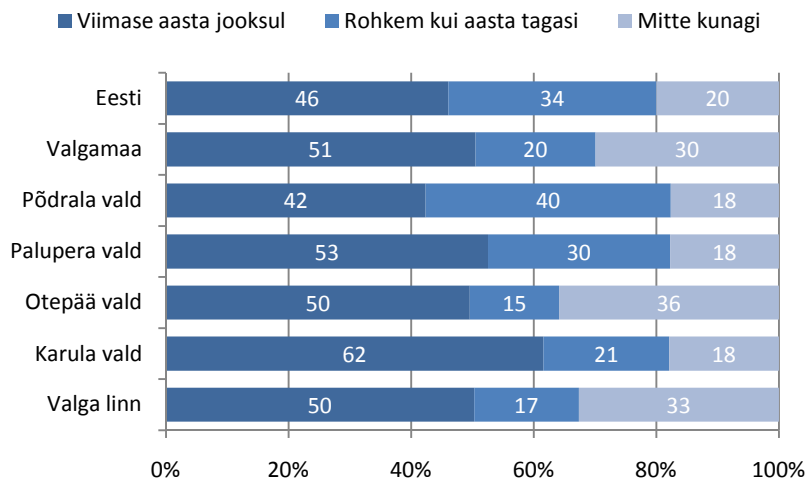
(vastasid ainult need, kes küsimustiku täitmise hetkel suitsetasid igapäevaselt)

Suitsetamisest loobuda soovijaid võib iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem naised (85%) kui mehed (74%);
- ▶ pigem noored (82%) ja keskealised (78%) kui vanemaealised (70%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (88%) ja keskharidusega (83%) kui kõrgharidusega (41%) vastajad.

### Suitsetamisest loobumise katsed

Küsimusele „Millal te viimati proovisite suitsetamisest loobuda?“ vastasid ainult need, kes praegusel eluperioodil aeg-ajalt või igapäevaselt suitsetavad. Uuringule eelnenud aasta jooksul püüdis suitsetamisest loobuda 51% Valgamaa vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 46% (joonis 4.7). Kõige suurem on suitsetamisest loobuda püüdnute osakaal Karula vallas (62%) ja kõige madalam Põdrala vallas (42%).



**Joonis 4.7.** Proovinud loobuda suitsetamisest  
(vastasid ainult praegusel eluperioodil aeg-ajalt või igapäevaselt suitsetajad)

Viimase aasta jooksul suitsetamisest loobuda proovinuid võib iseloomustada järgmiselt:

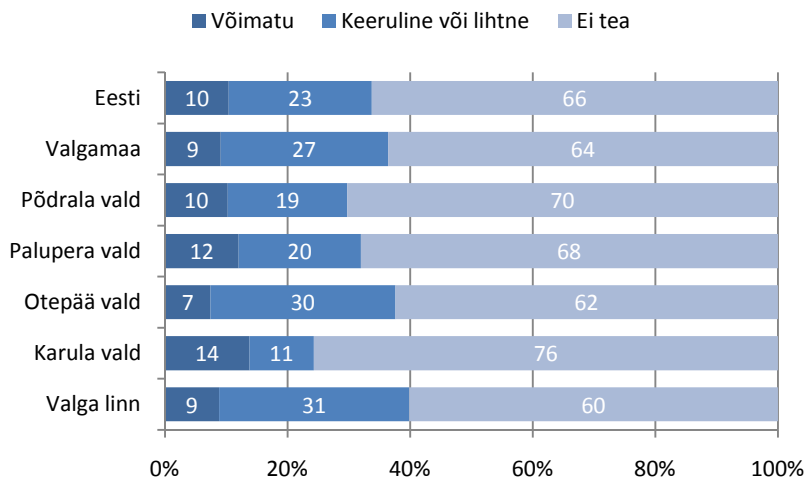
- ▶ pigem mehed (54%) kui naised (43%);
- ▶ pigem noored (69%) kui vanemaealised (39%) ja keskealised (38%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (66%) kui alg- või põhiharidusega (55%) ja keskkharidusega (51%) vastajad.

## 5. NARKOOTIKUMID

### 5.1. NARKOOTIKUMIDE LEVIK JA KÄTTESAADAVUS

#### Kanepi hankimine

Valgamaa vastajatest 27% leidsid, et soovi korral on neil võimalik hankida kanepit, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 5.1). Kõige enam hindasid kanepit kättesaadavaks Valga linna (31%) ja kõige vähem Karula valla (11%) vastajad.



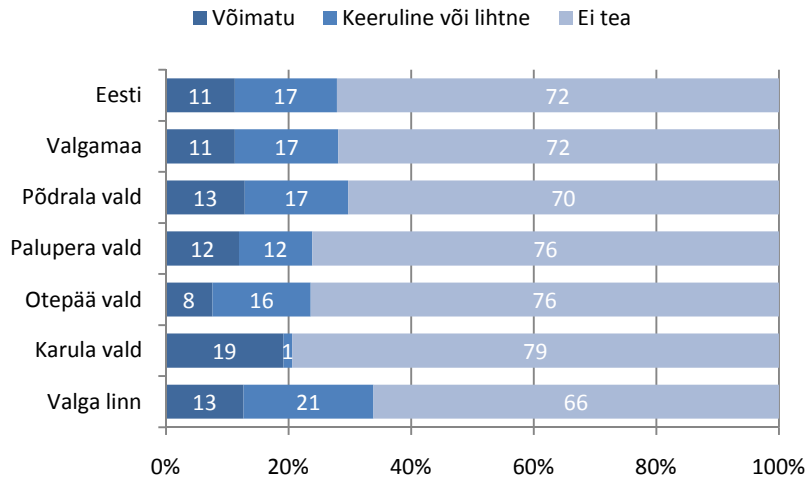
Joonis 5.1. Kanepi hankimise võimalikkus

Kanepi hankimist võimalikuks pidavaid vastajaid saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem mehed (39%) kui naised (15%).
- ▶ pigem noored (59%) kui keskealised (13%) ja vanemaealised (2%).

### Teiste narkootikumide hankimine

Valgamaa vastajatest 17% leidsid, et soovi korral on neil võimalik hankida selliseid narkootikume nagu ecstasy, amfetamiin, kokaiin, heroiin, mis on võrdne Eesti keskmisega (joonis 5.2). Kõige enam hindasid teisi narkootikume kättesaadavaks Valga linna vastajad (21%), madalaim oli näitaja Karula vallas (1%).



Joonis 5.2. Teiste narkootikumide hankimise võimalikkus

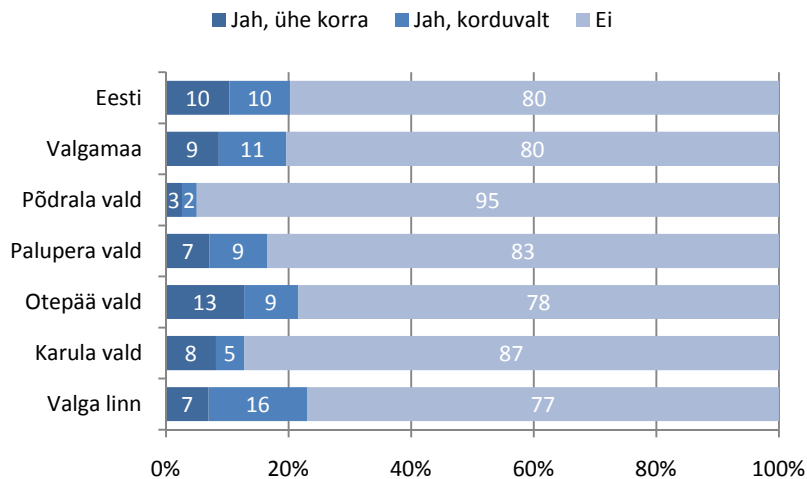
Teiste narkootikumide hankimist võimalikuks pidavaid vastajaid saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem mehed (26%) kui naised (8%);
- ▶ pigem noored (33%) kui keskealised (11%) ja vanemaealised (2%).

## 5.2. NARKOOTILISTE AINETE TARVITAMINE

### Kanepi tarvitamine

Vastajaid, kes on elu jooksul vähemalt korra kanepit tarvitanud on Valgamaal 20%, mis on võrdne Eesti keskmisega (joonis 5.3). Korduvaid kanepi tarvitajaid on Valgamaa vastajate hulgas 11%. Korduvaid kanepi tarvitajaid on kõige enam Valga linnas (16%) ja kõige vähem Põdrala vallas (2%).



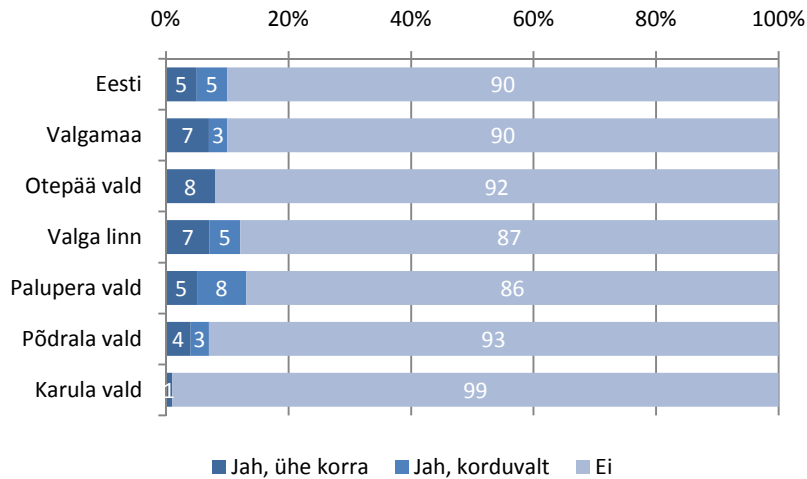
Joonis 5.3. Kanepi tarvitamine elu jooksul

Korduvalt kanepit tarvitanuid saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem mehed (21%) kui naised (0%);
- ▶ pigem noored (23%) kui keskealised (7%) ja vanemaealised (0%).

### Teiste narkootikumide tarvitamine

Vastajaid, kes on elu jooksul vähemalt korra tarvitanud selliseid narkootikume nagu ecstasy, amfetamiin, kokaiin, heroiin on Valgamaal 10%, mis on võrde Eesti keskmisega (joonis 5.4). Korduvaid tarvitajaid on Valgamaal 3%. Kõige enam oli elu jooksul vähemalt ühe korra teisi narkootikume tarvitanuid Palupera vallas (13%) ja kõige vähem Karula vallas (1%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 5, tabel 5.4).



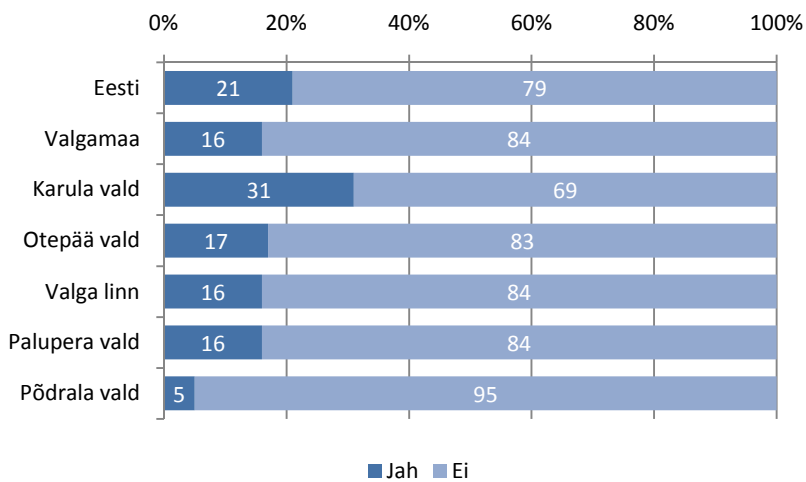
Joonis 5.4. Teiste narkootikumide tarvitamine elu jooksul

## 6. SOTSIAALSED SUHTED

### 6.1. SOTSIAALNE VÖRGUSTIK

#### *Kuulumine organisatsiooni või ühingusse*

Valgamaa vastajatest kuulub 16% mõne organisatsiooni, ühingu või grupi liikmete sekka, mis on madalam Eesti keskmisest 21% (joonis 6.1). Kõige kõrgem on organisatsiooni või ühingusse kuuluvate osakaal Karula vallas (31%) ja madalaim Põdrala vallas (5%).

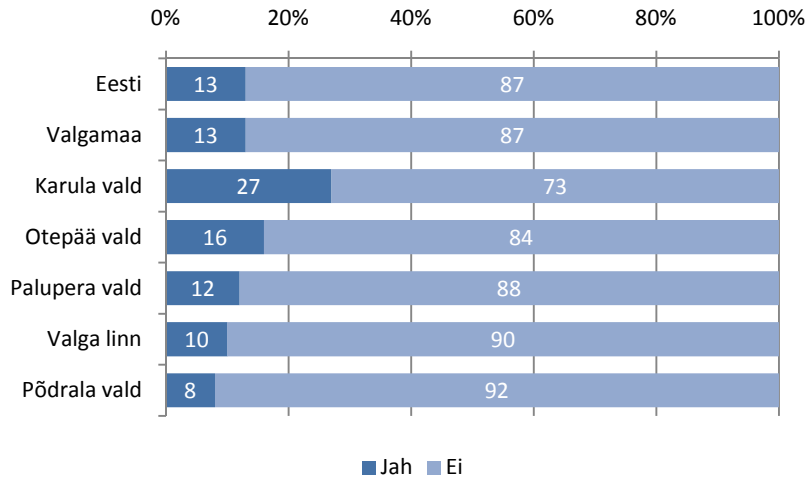


*Joonis 6.1. Organisatsiooni, ühingu või grupi liikmelisus*

Organisatsiooni, ühingu või grupi liikmed on pigem mitteaktiivsed (21%) kui töötavad (14%) ja töötud (7%) vastajad.

### Kuulumine mittetulundusühingusse

Valgamaal kuulub mittetulundusühingutesse 13% uuringus osalenud inimestest, näitaja on võrdne Eesti keskmisega (joonis 6.2). Kõige kõrgem on mittetulundusühingute liikmelisus Karula vallas (27%) ning kõige madalam Põdrala vallas (8%).



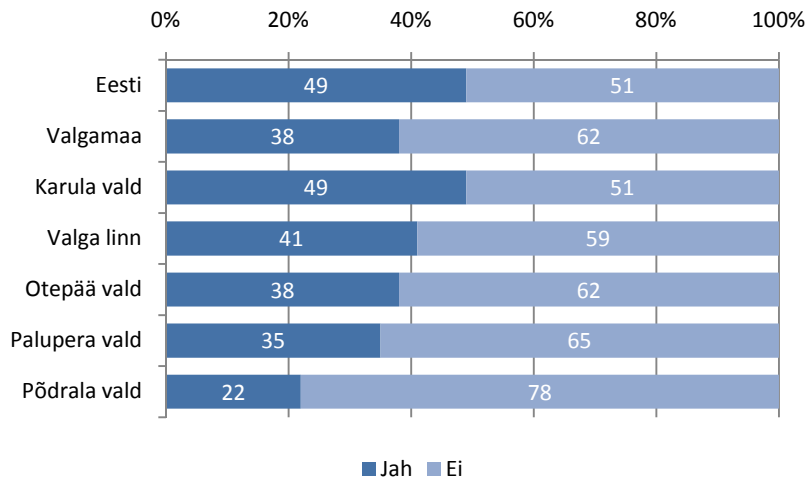
Joonis 6.2. Mittetulundusühingu liikmelisus

Mittetulundusühingute liikmed on pigem kõrgharidusega (32%) kui keskharidusega (12%) ja alg- või põhiharidusega (9%) vastajad.



### Suhtlemine internetis

Uuringus osalejatel hindasid oma suhtlemisaktiivsust internetis. Neil paluti vastata, kuivõrd nad kasutavad suhtlemiseks e-posti, Facebooki, MSN-i, Skype-i ja foorumeid. Valgamaal (38%) on interneti kaudu suhtlejaid vähem kui Eestis keskmiselt (49%) (joonis 6.3). Kõige kõrgem on internetis aktiivsete suhtlejate osakaal Karula vallas (49%) ja kõige madalam Põdrala vallas (22%).



Joonis 6.3. Aktiivne suhtleja internetis

Aktiivseid internetis suhtlejaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem naised (45%) kui mehed (31%);
- ▶ pigem noored (67%) kui keskealised (30%) ja vanemaealised (10%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (62%) kui alg- või põhiharidusega (39%) ja keskkharidusega (33%) vastajad.

## 6.2. KOGUKONNATUNNE

Uuringus osalenud inimestel paluti vastata, kas nad on nõus kuue kogukonnatunnet iseloomustava väitega, tabel 6.1. Kogukonnatunde näitajad on kõrgemad Karula vallas ning madalamad Palupera vallas ja Valga linnas. Kogukonnatunnet iseloomustavatele väidetele vastamine sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes on esitatud raportis lisas 6 (tabelid 6.4-6.9).

*Tabel 6.1. Väidetega nõustujate osakaal Valgamaa omavalitsuste lõikes, %*

	Eesti	Valgamaa	Valga linn	Karula vald	Otepää vald	Palupera vald	Põdrala vald
Usaldan oma kodukandi inimesi	46	42	43	45	41	41	43
Minu kodukandi inimesed üldiselt aitavad üksteist, kui on vaja	57	61	55	78	64	63	65
Oma ümbruskonna hüvanguks teen mõnikord mõne töö ära omal algatusel, ilma et keegi oleks palunud	47	54	53	69	57	45	50
Minu kodukandi asjad on olulised	75	76	67	95	79	85	85
Suudan mõjutada ja muuta elu oma kodukandis	31	21	17	48	27	12	17
Osalen oma kodukandi tegevustes	36	33	23	61	42	23	47

## 6.3. PEAMISED INFOKANALID

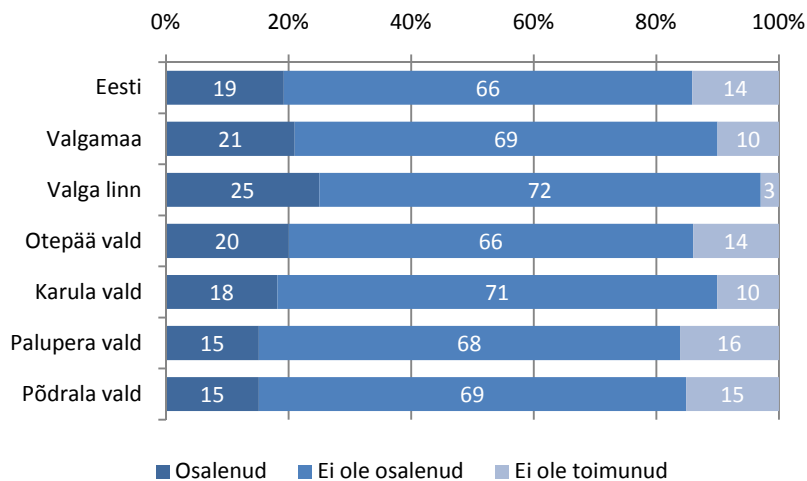
Uuringus osalejatel paluti vastata, millised on peamised infokanalid, kust nad saavad infot elukohas pakutavate teenuste, sündmuste jms kohta. Tabelis 6.2. on esitatud neli kõige sagedamini valitud infokanalit omavalitsuste lõikes. Infokanalite järjestused Eestis ja Valgamaal on nelja tähtsaima osas identsed. Enamikus uuringus osalenud KOVides on kõige tähtsam infokanal pere, sõbrad ja kolleegid.

*Tabel 6.2. Neli peamist infokanalit, nummerdatud tähtsuse järjekorras*

	Eesti	Valgamaa	Valga	Karula vald	Otepää vald	Palupera vald	Põdrala vald
Pere, sõbrad ja kolleegid	I	I	I	I	I	I	I
Linna või valla ajaleht	II	II	II	II	II	II	II
Maakonna ajaleht	III	III	III	IV	III	III	III
KOV-i interneti kodulehekülg	IV	IV	IV		IV	IV	IV
Kohalik raadio				III			

#### 6.4. OSALEMINE TERVISETEEMALISTEL ÜRITUSTEL

Uuringus osalejatel küsiti, kas nad on viimase aasta jooksul osalenud mõnel kohalikul terviseeelmalisel üritusel. Valgamaal vastas küsimusele jaatavalt 21%, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 6.4). Kõige suurem on osalemismäär Valga linnas (25%) ja kõige madalam Palupera ja Põdrala vallas (15%). Palupera vallas on kõige enam neid vastajaid, kellele teadaolevalt pole taolisi üritusi toimunud (16%).



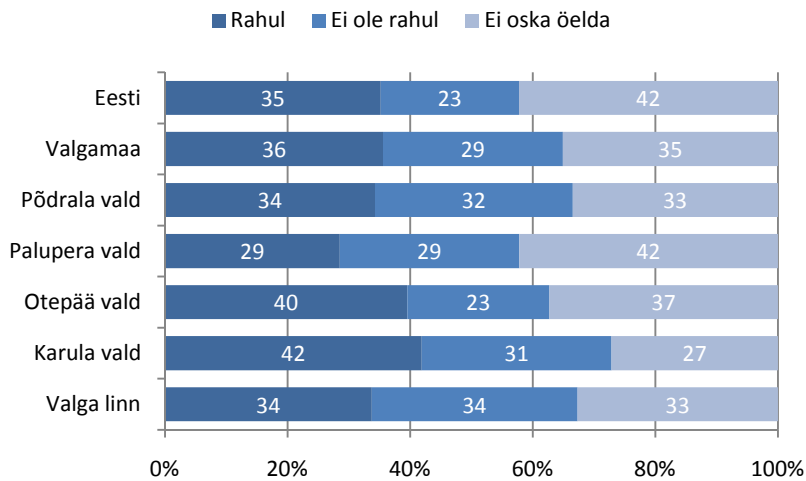
Joonis 6.4. Osalemine elukohas toimunud terviseeelmalisel üritusel

Terviseeelmalistel üritustel osalejaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem kõrgharidusega (40%) kui keskharidusega (21%) ja alg- või põhiharidusega (16%) vastajad;
- ▶ pigem töötavad (28%) kui mitteaktiivsed (15%) ja töötud (3%).

## 6.5. RAHULOLU VABA AJA VEETMISE VÕIMALUSTEGA

Oma elukohas pakutavate huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimalustega on rahul 36% Valgamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 6.5). Kõige enam on rahulolijaid Karula vallas (42%) ja kõige vähem Palupera vallas (29%).



Joonis 6.5. Rahulolu oma elukohas pakutavate huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimalustega

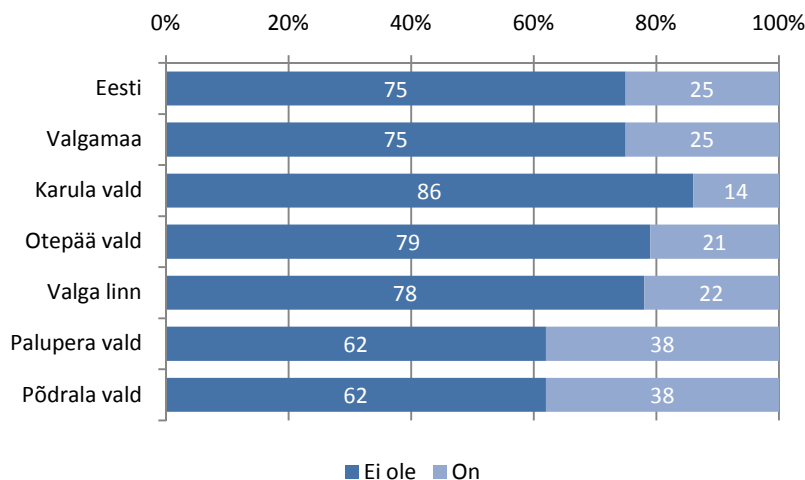
Huvitegevuse ja vaba aja võimalustega rahulolijaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem naised (44%) kui mehed (27%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (51%) kui alg- või põhiharidusega (35%) ja keskharidusega (33%) vastajad;
- ▶ pigem töötavad (40%) kui mitteaktiivsed (34%) ja töötud (18%);
- ▶ pigem keskmise (39%) ja madala (35%) kui kõrge (27%) ostujõuga vastajad.

## 7. VAIMNE TERVIS

### 7.1. DEPRESSIOONI SÜMPTOMID<sup>4</sup>

Depressiooni sümptomeid esineb Valgamaa vastajate hulgas 25%, mis on võrdne Eesti keskmisega (joonis 7.1). Kõige vähem esineb depressiooni sümptomeid Karula vallas (14%) ja kõige sagedamini Palupera vallas ja Põdrala vallas (38%).



Joonis 7.1. Depressiooni sümptomite esinemine

Depressiooni sümptomitega vastajaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem noored (31%) kui keskealised (22%) ja vanemaealised (17%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (28%) ja keskharidusega (27%) kui kõrgharidusega (8%) vastajad;
- ▶ pigem mitteaktiivsed (32%) kui töötavad (21%) ja töötud (15%);
- ▶ pigem need, kes hindavad oma tervislikku seisundit halvaks;
- ▶ pigem need, kelle terviseseisund piirab nende igapäevast toimetulekut;
- ▶ pigem need, kes joovad purju vähemalt üks kord nädalas;
- ▶ pigem need, kes on suitsetamist alustanud enne 18. eluaastat;
- ▶ pigem need, kes pole suitsetamisest loobunud;
- ▶ pigem need, kes on korduvalt tarvitanud kanepit;
- ▶ pigem need, kes ei ole rahul oma lähisuhetega;
- ▶ pigem need, kes juhusliku seksuaalvahekorra ajal ei ole kasutanud kondoomi.

<sup>4</sup> Depressiooni sümptomite esinemist mõõdeti emotsionaalse enesetunde küsimustiku (EEK) depressiooni skaala põhjal, mille koostamisel on aluseks olnud psüühikahäirete rahvusvahelistes klassifikatsioonides esitatud depressiooni diagnostilised kriteeriumid. Allikas: Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. Nordic Journal of Psychiatry 53(6), 443–449. Depressiooni sümptomite esinemine ei näita psüühikahäire olemasolu, vaid viitab selle riskile.

Tabel 7.1. Depressiooni sümptomite esinemise seos teiste tunnustega, %

		On	Ei ole	Kokku
<b>Tervise enesehinnang</b>	Hea	24	76	100
	Keskmine	20	80	100
	Halb	35	65	100
<b>Terviseseisundist lähtuv toimetulek</b>	Piiratud	32	68	100
	Ei ole piiratud	18	82	100
<b>Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine*</b>	Mitte kordagi	19	81	100
	1-3 korda kuus	17	83	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	41	59	100
<b>Suitsetamise alustamine**</b>	Enne 18. eluaastat	29	71	100
	18-aastaselt või vanemalt	11	89	100
<b>Suitsetamine***</b>	Suitsetab	38	62	100
	Loobunud	26	74	100
<b>Kanepi tarvitamine</b>	Jah, 1 korra	23	77	100
	Jah, korduvalt	45	55	100
	Ei	20	80	100
<b>Suhted vanematega</b>	Rahul	23	77	100
	Ei ole rahul	59	41	100
<b>Suhted lastega</b>	Rahul	24	76	100
	Ei ole rahul	100	0	100
<b>Suhted abikaasa või partneriga</b>	Rahul	19	81	100
	Ei ole rahul	78	22	100
<b>Kondoomi kasutamine****</b>	Mitte kordagi või harva	42	58	100
	Enamasti või iga kord	23	77	100

\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.

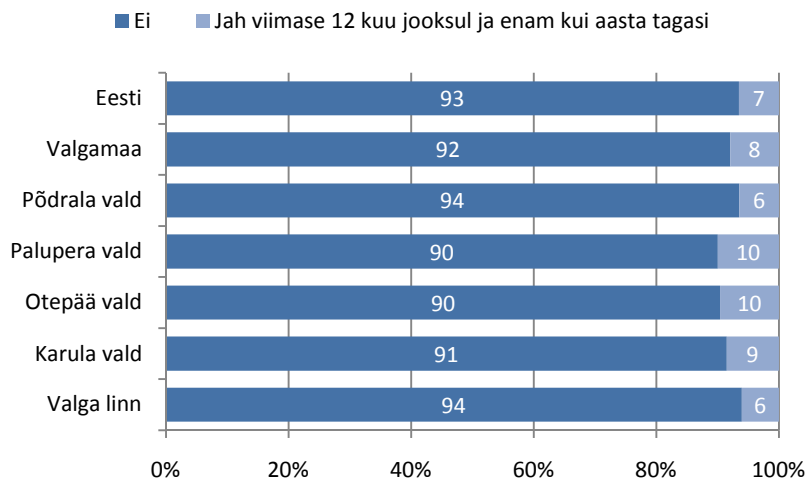
\*\*Vastasid ainult need, kes suitsetasid igapäevaselt.

\*\*\*Vastasid ainult need, kes on kunagi elus suitsetanud.

\*\*\*\*Vastasid ainult need, kes uuringule eelnud 12 kuu jooksul olid olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga.

## 7.2. SUITSIIDIKATSE

Valgamaa vastajatest 8% on püüdnud endalt elu võtta, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 7.2). Kõige kõrgem on suitsiidi üritanud vastajate osakaal Otepää vallas ja Palupera vallas (10%) ning kõige madalam Valga linnas ja Põdrala vallas (6%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 7, tabel 7.2).



Joonis 7.2. Suitsiidikatse esinemine elu jooksul

Suitsiidikatse üle elanud vastajaid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem need, kes alustasid suitsetamist 18-aastaselt või vanemalt;
- ▶ pigem need, kellel esineb depressiooni sümptomeid;
- ▶ pigem need, kes on ühe korra tarvitanud teisi narkootikume (ecstasyt, amfetamiini, kokaiini või heroini);
- ▶ pigem need, kes ei ole rahul oma lähisuhetega.

Tabel 7.2. Suitsiidikatse esinemise seosed teiste tunnustega, %

		Jah	Ei	Kokku
<b>Suitsetamise alustamine*</b>	Enne 18. eluaastat	1	99	100
	18-aastaselt või vanemalt	13	87	100
<b>Depressiooni sümptomid</b>	Ei ole	5	95	100
	On	19	81	100
<b>Teiste narkootikumide tarvitamine</b>	Jah, 1 korra	34	66	100
	Jah, korduvalt	8	92	100
	Ei	6	94	100
<b>Suhted lastega</b>	Rahul	6	94	100
	Ei ole rahul	35	65	100
<b>Suhted abikaasa või partneriga</b>	Rahul	2	98	100
	Ei ole rahul	36	64	100
<b>Suhted õdede-vendadega</b>	Rahul	5	95	100
	Ei ole rahul	17	83	100
<b>Suhted sõpradega</b>	Rahul	8	92	100
	Ei ole rahul	28	72	100

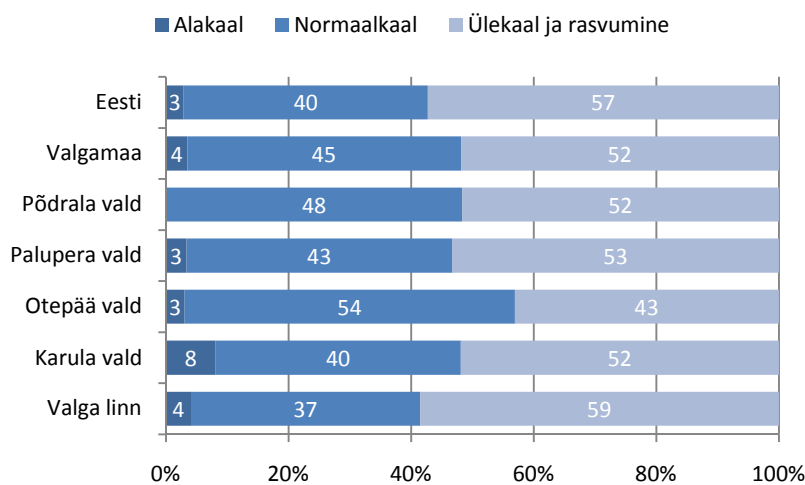
\*Vastasid ainult need, kes suitsetasid igapäevaselt.

## 8. KEHALINE AKTIIVSUS

### 8.1. KEHAMASSIINDEKS

Uuringus osalejatel paluti üles märkida oma kehakaal ja pikkus, mille alusel arvutati iga vastaja kehamassiindeks. Kehamassiindeks jaotati nelja kategooriasse: alakaal, normaalkaal, ülekaal ja rasvumine.

Normaalkaalulisi on Valga maakonnas 45%, mis on kõrgem Eesti keskmisest 40% (joonis 8.1.). Ülekaaluliste ja rasvunute osakaal Valgamaal (52%) on madalam Eesti keskmisest (57%). Kõige enam on ülekaalulisi ja rasvunuid Valga linnas (59%) ning kõige vähem Otepää vallas (43%).



Joonis 8.1. Kehamassiindeks

Ülekaalulisi ja rasvunuid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem kõrgharidusega (62%) kui keskharidusega (56%) ja alg- või põhiharidusega (43%) vastajad;
- ▶ pigem kõrge (57%) ja madala (57%) kui keskmise (44%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem täisealiste lastega (73%) kui alaealiste lastega (58%) ja ilma lasteta (29%) leibkondade liikmed;
- ▶ pigem need, kes alustasid suitsetamist 18-aastaselt või vanemalt;
- ▶ pigem need, kes tarvitavad alkoholi vähemalt üks kord nädalas.

Tabel 8.1. Kehamassiindeksi seos teiste tunnustega, %

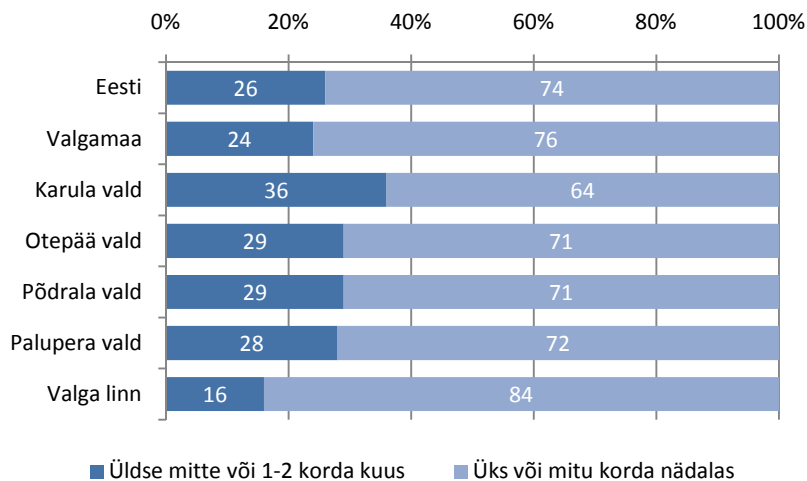
		Alakaal	Normaalkaal	Ülekaalulisus ja rasvumine	Kokku
Suitsetamise alustamine*	Enne 18. eluaastat	7	56	37	100
	18-aastaselt või vanemalt	0	52	48	100
Alkoholi tarvitamise regulaarsus	Mitte kordagi	1	48	51	100
	1-3 korda kuus	10	43	47	100
	Vähemalt 1 kord nädalas	0	42	57	100

\*Vastasid ainult need, kes suitsetasid igapäevaselt.



## 8.2. LIIKLEMINE JALGSI VÕI JALGRATTAGA

Vastajad märkisid, kui sageli nad viimase 30 päeva jooksul käisid jala või sõitsid rattaga vähemalt 30 minutit. Vähemalt korra nädalas liigub Valgamaal sedasi 76% vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele (joonis 8.2). Kõige vähem on regulaarselt jalgsi või jalgrattaga liikuvaid vastajaid Karula vallas (64%) ja kõige enam Valga linnas (84%).



Joonis 8.2. Vähemalt 30 minutit jala käimise või rattaga sõitmise sagedus uuringule eelnend 30 päeva jooksul

Vastajaid, kes on passiivsemad jalgsi või rattaga liiklejad, on:

- ▶ pigem mehed (32%) kui naised (15%);
- ▶ pigem need, kes alustasid suitsetamist 18-aastaselt või vanemalt.

Tabel 8.2. Vähemalt 30 minutit jala käimise või rattaga sõitmise seos suitsetamise alustamisega, %

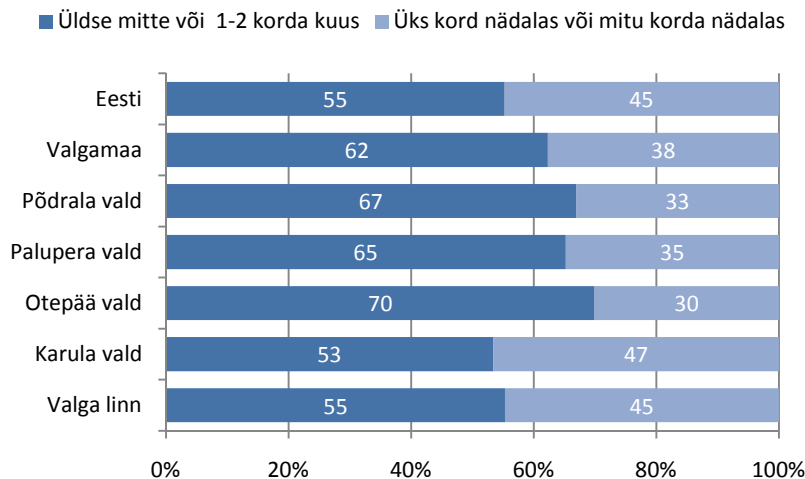
		Üldse mitte või 1-2 korda kuus	Üks või mitu korda nädalas	Kokku
Suitsetamise alustamine*	Enne 18. eluaastat	6	94	100
	18-aastaselt või vanemalt	30	70	100

\*Vastasid ainult need, kes suitsetasid igapäevaselt.

### 8.3. FÜÜSILINE AKTIIVSUS VABAL AJAL

Füüsilise aktiivsuse kirjeldamiseks paluti uuringus osalejatel vastata küsimusele „Kui sageli tegelesite vabal ajal vähemalt 30 minutit sellise liikumisharrastusega, mis ajas teid kergelt hingeldama ja higistama?“.

Vähemalt ühe korra nädalas tegeleb sellise harrastusega 38% Valgamaa vastajatest, mis on madalam Eesti keskmisest 45% (joonis 8.3). Füüsiliselt on kõige aktiivsemad Karula valla (47%) ja kõige passiivsemad Otepää valla vastajad (30%).



*Joonis 8.3. Vähemalt 30 minutit tegelemine liikumisharrastusega, mis ajas kergelt higistama ja hingeldama uuringule eelnend 30 päeva jooksul*

Füüsiliselt väheaktiivseid vastajaid saab iseloomustada järgmiselt:

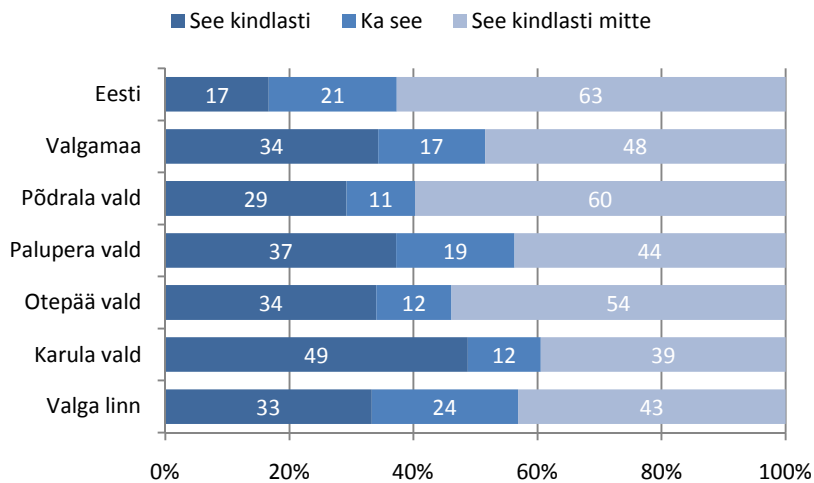
- ▶ pigem vanemaealised (73%) ja keskealised (67%) kui noored (50%);
- ▶ pigem keskharidusega (66%) ja alg- või põhiharidusega (61%) kui kõrgharidusega (45%) vastajad;
- ▶ pigem kõrge (71%) ja madala (67%) kui keskmise (57%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem alaealiste lastega (78%) kui ilma lasteta (66%) ja täisealiste lastega (58%) leibkondade liikmed.

## 8.4. FÜÜSILISE AKTIIVSUSE TAKISTAJAD

Füüsiliselt väheaktiivsetel vastajatel paluti hinnata, millised erinevad takistavad tegurid piiravad nende füüsilist aktiivsust.

### Sobiva asukoha puudumine

Sobiva asukoha puudumise tõi takistusena välja 51% Valgamaa vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 38% (joonis 8.4). Kõige enam pidasid seda takistuseks Karula valla vastajad (61%) ja kõige vähem Põdrala valla vastajad (40%).



**Joonis 8.4.** Liikumisharrastust pärsib sobiva asukoha puudumine

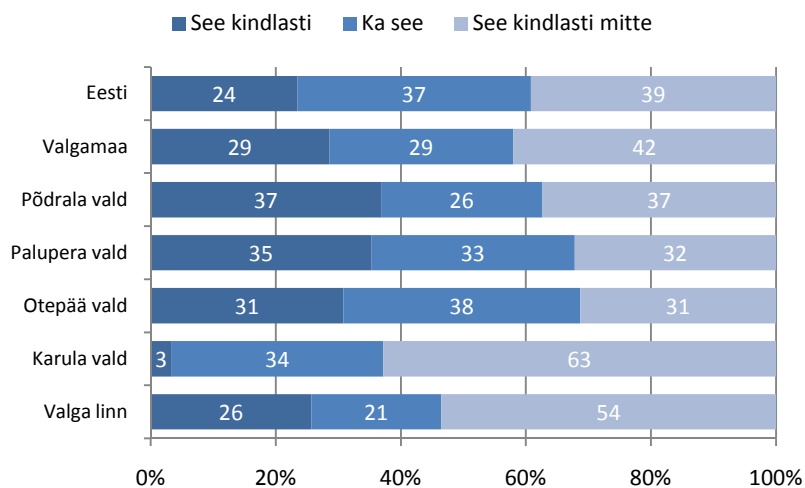
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Sobiva asukoha puudumist näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem mehed (56%) kui naised (45%);
- ▶ pigem noored (57%) ja keskealised (55%) kui vanemaealised (41%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (59%) kui kõrgharidusega (50%) ja keskharidusega (47%) vastajad;
- ▶ pigem kõrge (65%) kui keskmise (55%) ja madala (41%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem alaealiste lastega (60%) kui ilma lasteta (53%) ja täisealiste lastega (43%) leibkondade liikmed.

### Harrastuse kallis hind

Harrastuse kalli hinna tõi takistusena välja 58% Valgamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 8.5). Kõige enam pidasid seda takistuseks Otepää valla vastajad (69%), kõige vähem aga Karula valla vastajad (37%).



#### Joonis 8.5. Liikumisharrastust pärsib selle kallis hind

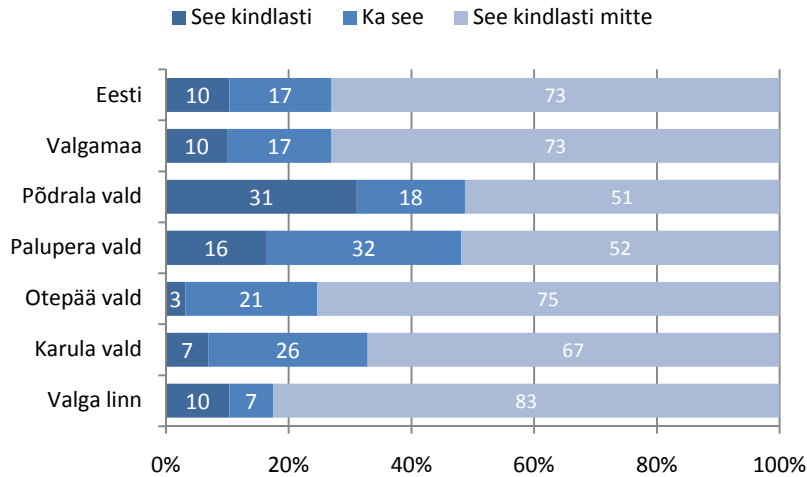
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Harrastuse kallist hinda näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem keskealised (62%) ja noored (61%) kui vanemaealised (49%);
- ▶ pigem alaealiste lastega (62%) ja ilma lasteta (60%) kui täisealiste lastega (51%) leibkondade liikmed.

### Sobiva transpordi puudumine harrastuskohta jõudmiseks

Sobiva transpordi puudumise tõi takistusena välja 27% Valgamaa vastajatest, mis on võrdne Eesti keskmisega (joonis 8.6). Kõige enam pidasid seda takistuseks Põdrala (49%) valla vastajad ja kõige vähem Valga linna vastajad (17%).



**Joonis 8.6.** Liikumisharrastust pärsib harrastuskohta jõudmiseks sobiva transpordi puudumine

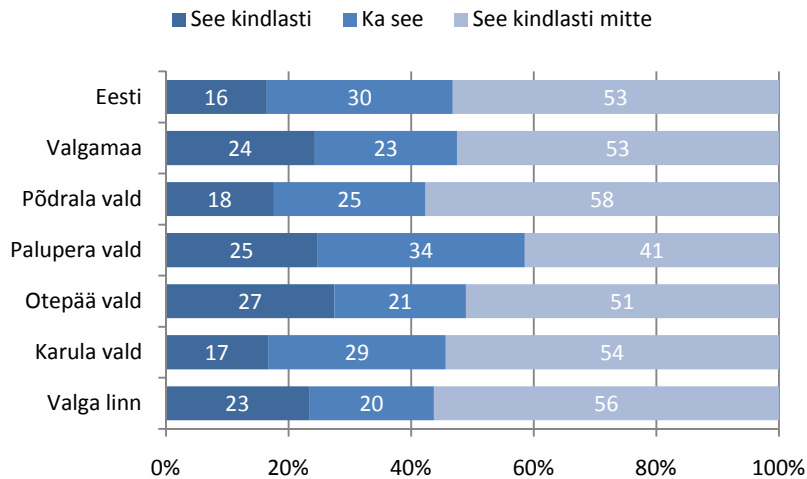
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Sobiva transpordi puudumist näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem vanemaealised (33%) ja keskealised (27%) kui noored (21%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (35%) ja keskhariidusega (30%) kui alg- või põhiharidusega (16%) vastajad;
- ▶ pigem kõrge (36%) kui keskmise (26%) ja madala (22%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem elukaaslasega (35%) kui ilma elukaaslaseta (20%) vastajad;
- ▶ pigem ilma lasteta (36%) kui alaealiste lastega (23%) ja täisealiste lastega (22%) leibkondade liikmed.

### Vajalike vahendite puudumine

Vajalike vahendite puudumise tõi takistusena välja 47% Valgamaa vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 8.7). Kõige enam pidasid seda takistuseks Palupera valla vastajad (59%), kõige vähem aga Valga linna ja Põdrala valla vastajad (43%).



#### Joonis 8.7. Liikumisharrastust pärsib vajalike vahendite puudumine

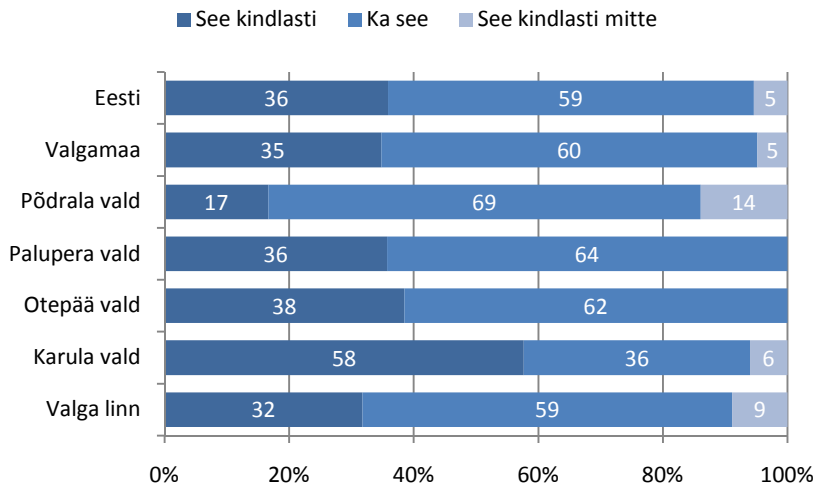
(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Vajalike vahendite puudumist näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem naised (55%) kui mehed (41%);
- ▶ pigem keskealised (62%) kui vanemaealised (46%) ja noored (31%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (61%) kui keskharidusega (48%) ja alg- või põhiharidusega (38%) vastajad;
- ▶ pigem keskmise (53%) ja kõrge (49%) kui madala (37%) ostujõuga vastajad;
- ▶ pigem alaealiste lastega (56%) ja ilma lasteta (50%) kui täisealiste lastega (35%) leibkondade liikmed.

### Huvi puudus, vähene viitsimine, väsimus või ajapuudus

Huvi või aja puudumise, vähese viitsimise ja väsimuse tõi takistusena välja 95% Valgamaa vastajatest, mis on võrdne Eesti keskmisega (joonis 8.8). Kõige vähem pidasid seda takistuseks Põdrala valla vastajad (86%). Otepää ja Palupera vallas pidasid neid tegureid takistuseks kõik vastajad.



**Joonis 8.8.** Liikumisharrastust pärsib huvipuudus, vähene viitsimine, väsimus või ajapuudus

(vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas)

Huvi või aja puudumist, vähest viitsimist ja väsimust näevad liikumisharrastuse takistusena:

- ▶ pigem kõrgharidusega (100%) ja keskharidusega (98%) kui alg- või põhiharidusega (88%) vastajad;
- ▶ pigem ilma lasteta (99%) ja täisealiste lastega (95%) kui alaealiste lastega (88%) leibkondade liikmed.

## 8.5. VAJADUS SPORTIMISKOHA JÄRGI

Uuringus osalenutele esitati küsimus „Millise sportimiskoha järele on teie arvates teie linnas või vallas kõige suurem vajadus?“. Tabelis 8.3 on esitatud neli kõige sagedamini antud vastust. Enamikes Valgamaa omavalitsustes on vastajate arvates kõige suurem nõudlus ujula ning rulluisu- ja jalgrattatee järele.

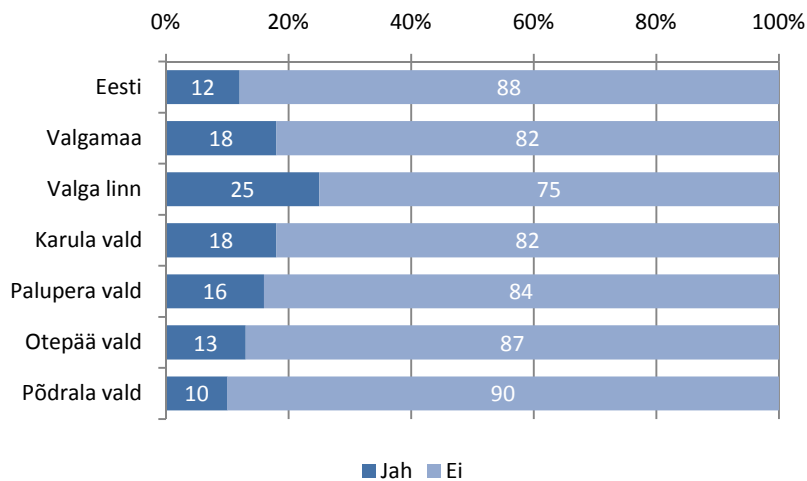
**Tabel 8.3.** „Millise sportimiskoha järele on teie arvates teie linnas või vallas kõige suurem vajadus?“ – neli populaarseimat vastust tähtsuse järjekorras

	Eesti	Valgamaa	Valga linn	Karula vald	Otepää vald	Palupera vald	Põdrala vald
Ujula	I	I	II	I	I	I	I
Rulluisu- ja jalgrattatee	II	II	I	II	II	II	II
Jõusaal	III	III		III	III	III	IV
Tenniseväljak	IV		III				III
Aeroobika ja võimlemine					IV		
Kergejõustikustaadion		IV	IV	IV		IV	

## 9. SEKSUAALTERVIS

### 9.1. SEKSUAALVAHEKORD JUHUPARTNERIGA

Valgamaa vastajatest on 18% uuringule eelnenud aasta jooksul olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga, näitaja on kõrgem Eesti keskmisest 12% (joonis 9.1). Madalaim on näitaja Põdrala vallas (10%) ja kõrgeim Valga linnas (25%).



**Joonis 9.1.** Olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga uuringule eelnenud 12 kuu jooksul (vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras)

Juhupartneriga seksuaalvahekorras olnuid saab iseloomustada järgmiselt:

- ▶ pigem mehed (26%) kui naised (10%);
- ▶ pigem noored (38%) kui keskealised (13%) ja vanemaealised (2%);
- ▶ pigem need, kes tarvitavad regulaarselt alkoholi;
- ▶ pigem need, kes joovad end purju vähemalt üks kord nädalas.

**Tabel 9.1.** Seksuaalvahekord juhupartneriga, seos teiste tunnustega, %\*

		Jah	Ei	Kokku
<b>Alkoholi tarvitamise regulaarsus</b>	Mitte kordagi	8	92	100
	1-3 korda kuus	19	81	100
	Vähemalt üks kord nädalas	26	74	100
<b>Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine**</b>	Mitte kordagi	19	81	100
	1-3 korda kuus	18	82	100
	Vähemalt üks kord nädalas	36	64	100

\*Vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras.

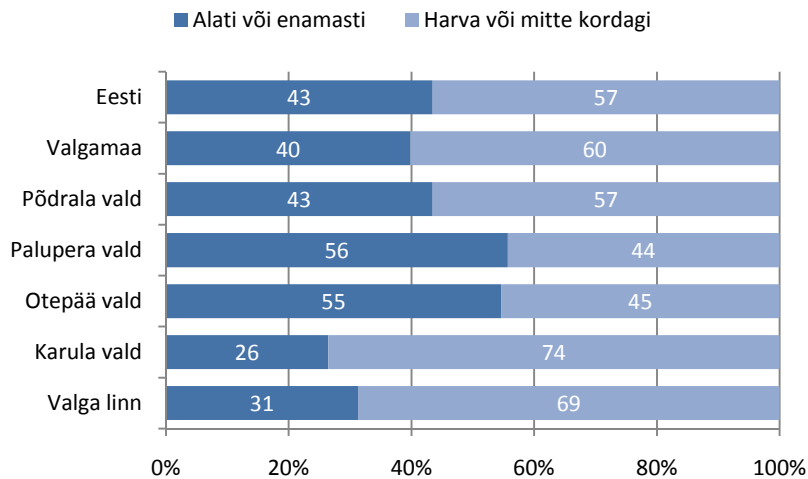
\*\*Vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud.



## 9.2. KONDOOMI KAASAS KANDMINE

Kõigilt vastajatelt, kellel oli juhupartneriga seksuaalvahekorra kogemus küsiti „Kui sageli te olete viimase 12 kuu jooksul kandnud endaga kondoomi kaasas?“.

Valgamaa vastajatest 40% väitis, et kannab kondoomi alati või enamasti kaasas, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 9.2). Kõrgeim on näitaja Palupera vallas (56%) ja madalaim Karula vallas (26%).



**Joonis 9.2.** Kondoomide kaasas kandmine

(vastasid ainult need, kes uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olid olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga)

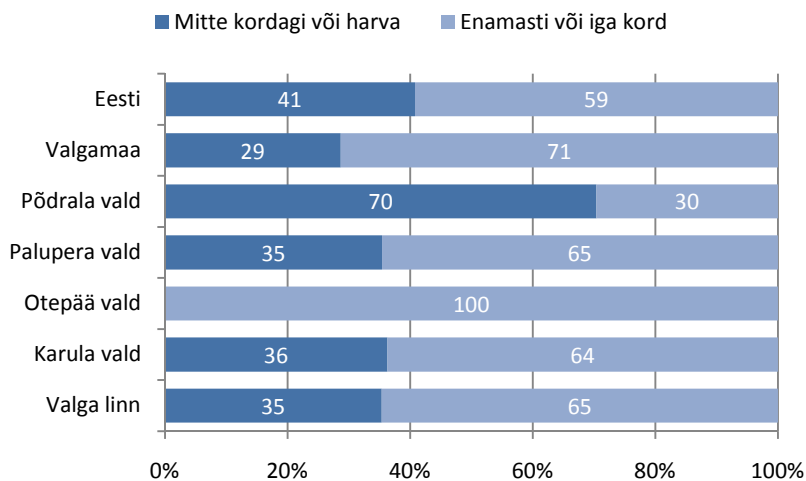
Kondoomi kannavad alati või enamasti kaasas:

- ▶ pigem mehed (50%) kui naised (14%);
- ▶ pigem vanemaealised (47%) ja noored (43%) kui keskealised (31%);
- ▶ pigem kõrgharidusega (94%) kui alg- või põhiharidusega (38%) ja keskharidusega (27%) vastajad.

### 9.3. KONDOOMI KASUTAMINE JUHUSLIKU SEKSUAALVAHEKORRA AJAL

Kõigilt vastajatelt, kellel oli juhupartneriga seksuaalvahekorra kogemus küsiti „Kui sageli viimase 12 kuu jooksul kasutasite kondoomi, kui olite seksuaalvahekorras juhupartneriga?“.

Valgamaa vastajatest 71% väitis, et kasutas kondoomi enamasti või igakord, mis on kõrgem Eesti keskmisest 59% (joonis 9.2). Neid, kes jätsid kondoomi enamasti kasutamata on kõige enam Põdrala vallas (70%). Otepää vallas kasutasid kõik vastajad juhusliku seksuaalvahekorra ajal kondoomi enamasti või iga kord.



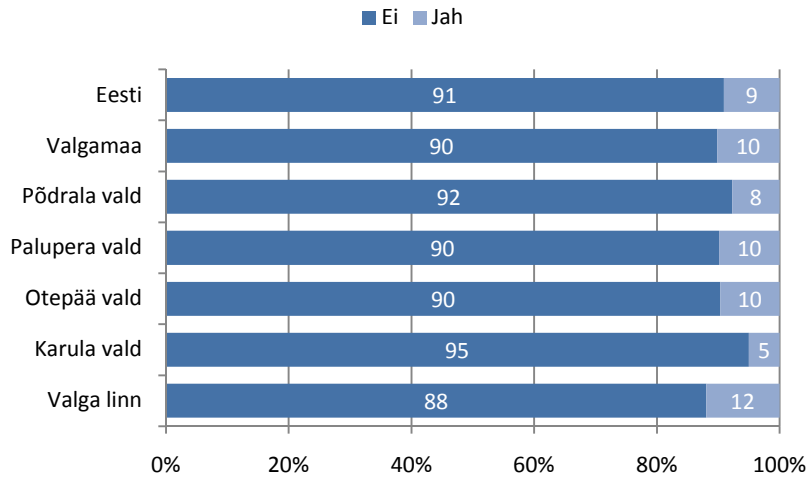
*Joonis 9.3. Kondoomi kasutamine juhusliku seksuaalvahekorra ajal  
(vastasid ainult need, kes uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olid olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga)*

Juhupartneriga seksuaalvahekorras olles jätsid kondoomi enamasti kasutamata:

- ▶ pigem naised (38%) kui mehed (25%);
- ▶ pigem keskealised (57%) kui vanemaealised (34%) ja noored (16%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (35%) ja keskkharidusega (32%) kui kõrgharidusega (0%) vastajad.

## 9.4. SEKSUAALVÄGIVALD

Kõigist Valgamaa seksuaalvahekorra kogemusega vastajatest on 10% kogenud seksuaalvägivalda ehk olnud sunnitud astuma seksuaalvahekorra vastu oma tahtmist, mis on sarnane Eesti keskmisega (joonis 9.4). Kõige kõrgem on näitaja Valga linnas (12%) ja kõige madalam Karula vallas (5%).



**Joonis 9.4.** On olnud sunnitud astuma seksuaalvahekorra vastu tahtmist  
(vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras)

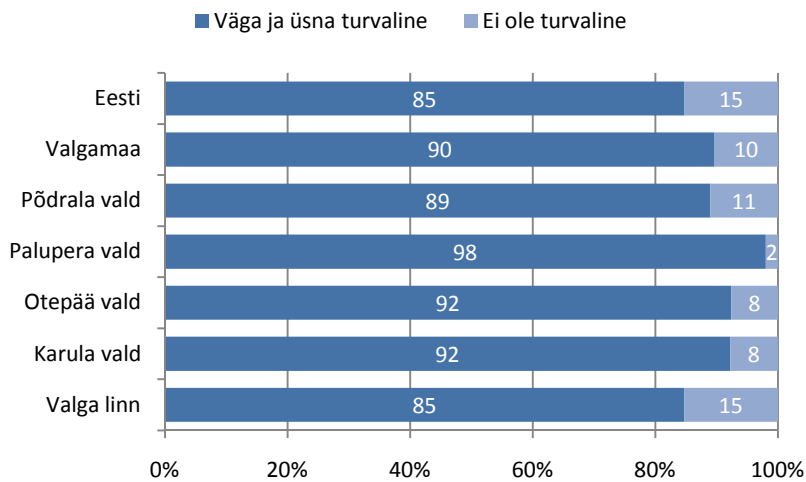
Sunnitud seksuaalvahekorra on pidanud astuma:

- ▶ pigem naised (17%) kui mehed (4%);
- ▶ pigem keskharidusega (14%) ja alg- või põhiharidusega (9%) kui kõrgharidusega (0%) vastajad.

## 10. TURVALISUS JA OHUTUS

### 10.1. ELUKOHA TURVALISUS

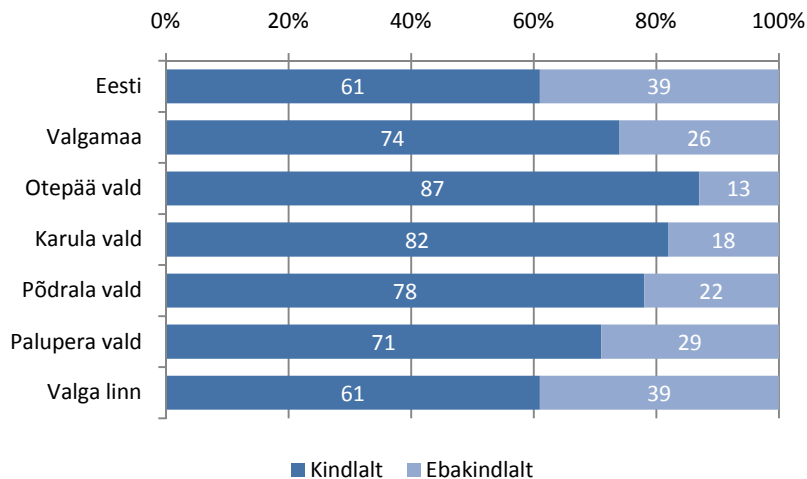
Uuringus osalejatel paluti vastata, kui turvaliseks nad hindavad oma elukohta. Valgamaa vastajatest 90% leiab, et nende elukoht on turvaline, mis on kõrgem Eesti keskmisest 85% (joonis 10.1). Omavalitsuste lõikes hindavad elukohta kõige enam turvaliseks Palupera valla vastajad (98%), näitaja on madalaim Valga linnas (85%). Olulisi erinevusi sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes näitaja kohta ei esinenud (vt lisa 10, tabel 10.1).



Joonis 10.1. Elukohta turvalisus

## 10.2. TURVATUNNE OMA ELUKOHAS PIMEDAL AJAL

Valgamaa vastajatest 26% tunneb ennast ebakindlalt, käies oma elukohas üksinda väljas pärast pimeduse saabumist, mis on madalam Eesti keskmisest 39% (joonis 10.2). Kõige vähem tunnevad pimedal ajal ebakindlust Otepää valla (13%) ja kõige enam Valga linna (39%) vastajad.



*Joonis 10.2. „Kui julgelt te ennast tunnete, käies üksinda väljas oma elukohas pärast pimeduse saabumist?“*

Vastajaid, kes tunnevad end oma elukohas pimedal ajal ebakindlalt, saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem naised (32%) kui mehed (21%);
- ▶ pigem vanemaealised (35%) kui noored (26%) ja keskealised (20%);
- ▶ pigem täisealiste lastega (28%) ja ilma lasteta (26%) kui alaealiste lastega (12%) leibkondade liikmed.

### 10.3. ÜMBRUSKONNA OHUTUS

Uuringus osalejatel paluti hinnata erinevate tegevuste ohutust oma elukohas (tabel 10.1). Sotsiaal-demograafiliste tunnuste lõikes on vastused esitatud lisis 10, tabelites 10.3-10.8.

Jalgrattaga sõitmist peetakse kõige ohtlikumaks Palupera vallas, ka Valga linnas peetakse jalgrattaga sõitmist ja sõidutee ületamist ohtlikuks. Samuti hinnatakse Valga linnas veekogude ujumist kõige ohtlikumaks. Jala kooli või tööle minemist, parkide ja haljasalade ning mänguväljakute kasutamist Valgamaal pigem ohtlikuks ei peeta. Kõige ohutumaks peavad oma elukohta Karula valla vastajad.

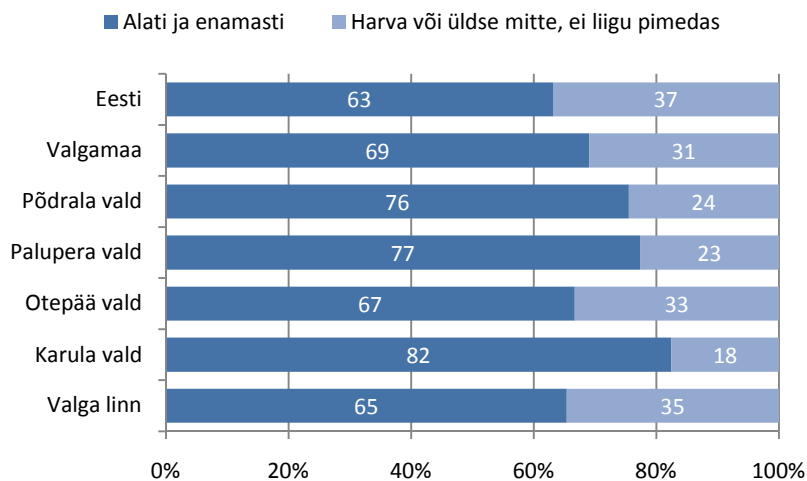
**Tabel 10.1.** Vastajad, kes peavad erinevaid tegevusi elukohas ohtlikuks, %

	Eesti	Valgamaa	Valga linn	Karula vald	Otepää vald	Palupera vald	Põdrala vald
Jalgsi tööle või kooli minemine	6	2	1	0	3	4	2
Sõidutee ületamine	18	8	12	4	4	7	6
Jalgrattaga sõitmine	27	13	14	9	7	26	12
Parkides ja haljasaladel jalutamine	7	2	4	5	0	0	0
Mänguväljakute kasutamine	3	2	2	2	3	0	0
Veekogudes ujumine	18	18	29	8	11	8	16

## 10.4. TURVAVAHENDITE KASUTAMINE

### Helkuri kasutamine

Uuringus osalenutel paluti vastata, kui tihti nad kasutavad pimedal ajal valgustamata tänavatel või teedel liikudes helkurit. Vastajaid, kes kannavad helkurit alati või enamasti on Valgamaal 69%, mis on kõrgem Eesti keskmisest 63% (joonis 10.3). Kõige madalam on alati või enamasti helkurit kandjate osakaal Valga linnas (65%) ja kõige kõrgem Karula vallas (82%).



Joonis 10.3. Helkuri kandmine

Alati või enamasti helkuri kandjaid saab iseloomustada järgnevalt:

- ▶ pigem naised (82%) kui mehed (57%);
- ▶ pigem vanemaealised (80%) kui keskealised (70%) ja noored (60%);
- ▶ pigem alg- või põhiharidusega (74%) ja keskkharidusega (70%) kui kõrgharidusega (59%) vastajad.

### Turvavöö kasutamine

Uuringus osalenutel paluti vastata, millised on nende turvavöö kasutamise harjumused (tabel 10.2). Valgamaal on turvavöö kasutamise harjumused juhina sarnased Eesti keskmisele. Esiistmel kaassõitjana kasutatakse Valgamaal turvavööd harvemini ja tagaistmel sagedamini kui Eestis keskmiselt.

Juhina kasutavad turvavööd alati kõige enam Otepää valla (75%) ja kõige vähem Valga linna vastajad (63%). Kaassõitjana esiistmel kasutavad kõige enam turvavööd Karula valla ja Põdrala valla vastajad (91%), madalaim on näitaja Valga linnas (85%). Tagaistmel on turvavöö kasutajaid enim Põdrala vallas (81%) ja kõige vähem Otepää vallas (65%).

Turvavöö kasutamise ülevaade sotsiaal-demograafiliste näitajate lõikes on esitatud raporti lisa 10 (tabelid 10.10-10.12).

**Tabel 10.2.** Alati turvavöö kasutamine, %

	Eesti	Valgamaa	Valga linn	Karula vald	Otepää vald	Palupera vald	Põdrala vald
<b>Juhina</b>	70	68	63	72	75	64	64
<b>Esiistmel kaassõitjana</b>	93	88	85	91	90	90	91
<b>Tagaistmel kaassõitjana</b>	59	69	70	70	65	66	81



## LISA 1. TERVISE SEISUND

Tabel 1.1. Tervise enesehinnang, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Hea</b>	40	42	66	40	9	41	38	61	48	29	34	24	41	51
<b>Keskmine</b>	43	37	31	39	53	45	39	25	40	52	37	59	40	32
<b>Halb</b>	17	21	3	21	38	14	22	14	12	19	29	17	19	17

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Hea</b>		47	35	36	22	53
<b>Keskmine</b>		33	46	45	57	34
<b>Halb</b>		20	18	19	21	14

Tabel 1.2. Pikaajaline krooniline haigus või tervise probleem, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Jah</b>	49	54	36	50	72	48	57	31	44	37	65	63	49	48
<b>Ei</b>	51	46	64	50	28	52	43	69	56	63	35	37	51	52

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Jah</b>		59	44	47	62	50
<b>Ei</b>		41	56	53	38	50

**Tabel 1.3.** Terviseseisundi tõttu piiratud toimetulek, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Piiratud</b>	46	50	29	52	69	48	52	21	37	40	67	59	44	45
<b>Ei ole piiratud</b>	54	50	71	48	31	52	48	79	63	60	33	41	56	55

	Perekonnaseis		Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Piiratud</b>	48	48	46	48	51
<b>Ei ole piiratud</b>	52	52	54	52	49

**Tabel 1.4.** Vererõhu mõõtmine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase 2 aasta jooksul</b>	86	95	90	92	89	86	92	94
<b>Rohkem kui 2 aastat tagasi</b>	11	5	10	5	9	9	8	6
<b>Mitte kunagi</b>	3	0	0	3	2	5	0	0

**Tabel 1.5.** Vere kolesterooli taseme määramine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase 2 aasta jooksul</b>	60	71	51	66	83	59	72	54
<b>Rohkem kui 2 aastat tagasi</b>	9	4	7	9	4	4	8	11
<b>Mitte kunagi</b>	30	25	42	25	13	37	20	35

**Tabel 1.6.** Eesnäärme uuring (vastasid ainult mehed vanuses 55-70 aastat), %

	Haridus		
	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase 2 aasta jooksul</b>	27	44	75
<b>Rohkem kui 2 aastat tagasi</b>	3	9	0
<b>Mitte kunagi</b>	70	47	25

**Tabel 1.7.** Mammograafia uuring (vastasid ainult naised vanuses 35-70 aastat), %

	Vanus		Haridus		
	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
Viimase 2 aasta jooksul	45	47	25	51	51
Rohkem kui 2 aastat tagasi	10	29	17	23	13
Mitte kunagi	46	25	58	26	37

**Tabel 1.8.** Perearsti või pereõe teenuse kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
Samal või järgmisel päeval	58	62	67	58	52	56	61	61
Samal nädalal	27	26	19	30	31	30	21	27
Hiljem kui nädala pärast	5	10	7	7	8	6	10	6
Ei oska öelda	10	3	6	5	9	8	8	6

**Tabel 1.9.** Hambaarsti teenuse kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
Samal või järgmisel päeval	20	15	26	14	12	14	21	18
Samal nädalal	19	17	15	23	14	17	17	19
Hiljem kui nädala pärast	31	46	35	42	41	26	46	33
Ei oska öelda	30	22	25	22	34	43	16	30

**Tabel 1.10.** Psühholoogiline nõustamisteenus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
Samal või järgmisel päeval	7	2	7	3	2	9	5	1
Samal nädalal	3	3	3	3	1	1	6	0
Hiljem kui nädala pärast	14	14	17	12	12	13	19	10
Ei oska öelda	77	82	72	82	85	77	70	88

**Tabel 1.11.** Ravimite kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	36	30	41	36	19	21	37	37
<b>11-30 minutit</b>	43	40	38	44	42	45	37	42
<b>31 minutit või kauem</b>	17	29	19	20	32	31	21	21
<b>Ei oska öelda</b>	4	1	3	0	7	3	5	0

**Tabel 1.12.** Toidukaupade kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	41	49	58	44	28	42	50	43
<b>11-30 minutit</b>	42	29	20	43	46	28	28	44
<b>31 minutit või kauem</b>	13	22	19	13	22	30	17	13
<b>Ei oska öelda</b>	4	0	3	0	4	0	5	0

**Tabel 1.13.** Alkoholi kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	47	48	61	44	31	43	55	43
<b>11-30 minutit</b>	37	23	19	36	41	24	26	36
<b>31 minutit või kauem</b>	11	14	13	11	14	22	12	10
<b>Ei oska öelda</b>	5	15	7	9	14	11	7	12

**Tabel 1.14.** Tubakatoodete kättesaadavus, %

	Sugu		Vanus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Kuni 10 minutit</b>	43	45	59	40	29	41	51	40
<b>11-30 minutit</b>	36	22	19	34	39	24	26	35
<b>31 minutit või kauem</b>	10	15	13	10	15	23	11	10
<b>Ei oska öelda</b>	10	18	10	16	17	12	11	15

## LISA 2. TOITUMINE

Tabel 2.1. Hommikusöögi söömine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
Vähemalt pooltel päevadel	75	90	81	74	95	80	83	80	78	83	88	88	80	81
Harva või üldse mitte	25	10	19	26	5	20	17	20	22	17	12	12	20	19

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
Vähemalt pooltel päevadel	88	77	79	96	86	
Harva või üldse mitte	12	23	21	4	14	

Tabel 2.2. Puu- ja köögiviljade söömine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
Ei söö üldse, mõned portsjonid nädalas	71	54	52	62	77	74	63	33	59	84	64	59	66	58
1–2 portsjonit päevas	16	29	32	13	22	12	30	22	24	0	24	31	18	25
3–4 portsjonit päevas	11	16	15	20	1	14	7	40	16	16	10	9	14	15
5 või rohkem portsjonit päevas	2	1	0	5	0	0	0	6	2	0	3	1	2	2

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
Ei söö üldse, mõned portsjonid nädalas	59	66	58	62	63	
1–2 portsjonit päevas	23	22	28	11	23	
3–4 portsjonit päevas	15	12	11	27	12	
5 või rohkem portsjonit päevas	3	0	3	0	2	

**Tabel 2.3.** Energiajookide tarvitamine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Leibkond	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Mitte kordagi</b>	84	92	81	88	97	84	90	88	93	87	88	88	97	83
<b>1–7 päeval nädalas</b>	16	8	19	12	3	16	10	12	7	13	12	12	3	17

**Tabel 2.4.** Coca-Cola ja teiste suhkrut sisaldavate magusate jookide tarvitamine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Leibkond	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Mitte kordagi</b>	57	76	61	63	80	69	65	66	67	75	56	73	72	55
<b>1–2 päeval nädalas</b>	24	16	23	22	13	17	21	22	22	17	25	18	17	29
<b>3–7 päeval nädalas</b>	19	8	16	15	7	14	13	12	12	8	19	9	11	16

**Tabel 2.5.** Pitsa, pirukate, saiakeste ja hamburgerite söömine uuringule eelnenud 7 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Leibkond	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Mitte kordagi</b>	47	47	39	46	60	52	43	57	45	46	49	54	47	42
<b>1–2 päeval nädalas</b>	41	34	45	38	25	34	36	41	44	36	35	33	45	36
<b>3–7 päeval nädalas</b>	13	19	15	16	16	14	21	2	11	18	16	13	8	22

## LISA 3. ALKOHOL

**Tabel 3.1.** Alkoholi tarvitamise regulaarsus uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus		Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70		Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitte- aktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Mitte kordagi</b>	21	49	27	30	52	34	39	17	27	26	49	30	36	37
<b>1–3 korda kuus</b>	30	33	37	23	35	36	27	38	31	64	24	34	28	30
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>	50	17	36	47	13	30	34	46	42	9	27	35	36	33

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Mitte kordagi</b>		40	29	38	39	31
<b>1–3 korda kuus</b>		31	32	28	29	34
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>		29	39	34	32	35

**Tabel 3.2.** Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine uuringule eelnenud 30 päeva jooksul (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkohoolseid jooke tarvitanud), %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus		Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70		Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Mitte kordagi</b>	38	68	52	39	64	38	49	69	50	65	43	44	49	54
<b>1–3 korda kuus</b>	34	21	21	37	28	34	28	22	32	26	23	40	28	22
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>	28	12	27	24	9	28	23	9	19	9	34	15	24	24

	Perekonnaseis			Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Mitte kordagi</b>		49	49	51	50	53
<b>1–3 korda kuus</b>		26	31	32	22	23
<b>Vähemalt üks kord nädalas</b>		25	20	17	29	24

**Tabel 3.3.** Subjektivne alkoholi tarvitamise hinnang (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkoholiseid jooke tarvitanud), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Vähe või mõõdukalt</b>	84	96	92	80	97	86	87	96
<b>Palju</b>	16	4	8	20	3	14	13	4

**Tabel 3.4.** Väitele „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või paari pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	53	21	54	31	21	40	36	42
<b>Nõus</b>	47	79	46	69	79	60	64	58

**Tabel 3.5.** Väitele „Enda igapäevane purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	8	10	11	5	12	8	9	13
<b>Nõus</b>	92	90	89	95	88	92	91	87

**Tabel 3.6.** Väitele „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	59	79	62	61	91	82	60	73
<b>Nõus</b>	41	21	38	39	9	18	40	27



**Tabel 3.7.** Väitele „Alkoholi ja tubakatooteid peaks olema võimalik müüa ainult spetsiaalsetes müügikohtades (alkoholi- ja tubakakauplus)“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei ole nõus</b>	45	27	49	31	25	30	40	42
<b>Nõus</b>	55	73	51	69	75	70	60	58

**Tabel 3.8.** Väitele „Peaksin tarvitama vähem alkoholi“ (analüüsist on välja jäetud need, kes vastasid väitele „ei kehti minu kohta“) vastamine, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70
<b>Nõus</b>	69	69	73	73	53
<b>Pigem ei ole nõus</b>	13	18	17	12	15
<b>Ei oska öelda</b>	18	13	10	15	32

## LISA 4. SUITSETAMINE

**Tabel 4.1.** Viibimine tööl ruumides, kus suitsetatakse, %

	Sugu		Vanus			Haridus				Ostujõud	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Ei viibi</b>	69	94	72	81	95	80	83	82	84	75	86
<b>Viibib</b>	31	6	28	19	5	20	17	18	16	25	14

**Tabel 4.2.** Viibimine kodus ruumides, kus suitsetatakse, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ei viibi</b>	70	82	70	75	85	62	84	86	81	70	78	80	73	80
<b>Viibib</b>	30	18	30	25	15	38	16	14	19	30	22	20	27	20

**Tabel 4.3.** Suitsetamise alustamine, (vastasid ainult need, kes suitsetasid igapäevaselt), %

	Sugu		Vanus			Haridus				Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	
<b>Enne 18. eluaastat</b>	32	44	29	42	40	36	29	60	33	45	28	
<b>18-aastaselt või vanemalt</b>	68	56	71	58	60	64	71	40	67	55	72	

Tabel 4.4. Igapäevane suitsetamine, %

	Sugu		Vanus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Ei ole kunagi suitsetanud</b>	33	66	48	44	57	45	41	57
<b>Olen suitsetamisest loobunud</b>	23	13	14	18	22	20	22	14
<b>Suitsetan aeg-ajalt</b>	10	3	7	9	3	7	8	6
<b>Suitsetan iga päev</b>	34	18	30	29	18	28	30	23

	Haridus			Ostujõud		
	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Ei ole kunagi suitsetanud</b>	52	46	62	55	49	50
<b>Olen suitsetamisest loobunud</b>	20	16	22	16	20	14
<b>Suitsetan aeg-ajalt</b>	2	9	8	8	5	7
<b>Suitsetan iga päev</b>	26	29	8	21	26	29

Tabel 4.5. Suitsetamisest loobumine (vastasid ainult need, kes on kunagi elus suitsetanud), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Suitsetab</b>	66	62	72	67	49	58	70	42	64	63	67	64	60	72
<b>Loobunud</b>	34	38	28	33	51	42	30	58	36	37	33	36	40	28

	Perekonnaseis		Leibkond		
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Suitsetab</b>	65	65	70	68	60
<b>Loobunud</b>	35	35	30	32	40

**Tabel 4.6.** Soov loobuda suitsetamisest (vastasid ainult igapäevased suitsetajad), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Jah</b>	74	85	82	78	70	88	83	41
<b>Ei</b>	26	15	18	22	30	12	17	59

**Tabel 4.7** Proovinud loobuda suitsetamisest (vastasid need, kes suitsetavad praegusel eluperioodil igapäevaselt või aeg-ajalt), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Viimase aasta jooksul</b>	54	43	69	38	39	55	51	66
<b>Rohkem kui aasta tagasi</b>	15	30	15	28	10	17	22	24
<b>Mitte kunagi</b>	31	27	16	35	51	28	27	11

## LISA 5. NARKOOTIKUMID

**Tabel 5.1.** Kanepi hankimise võimalikkus, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70
<b>Võimatu</b>	4	15	5	6	20
<b>Keeruline või lihtne</b>	39	15	59	13	2
<b>Ei tea</b>	57	71	36	81	78

**Tabel 5.2.** Teiste narkootikumide (ecstasy, amfetamiin, kokaiin, heroiin) hankimise võimalikkus, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70
<b>Võimatu</b>	6	17	9	8	20
<b>Keeruline või lihtne</b>	26	8	33	11	2
<b>Ei tea</b>	69	75	59	81	77

**Tabel 5.3.** Kanepi tarvitamine elu jooksul, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70
<b>Jah, ühe korra</b>	12	5	14	8	2
<b>Jah, korduvalt</b>	21	0	23	7	0
<b>Ei</b>	66	95	62	85	97

**Tabel 5.4.** Teiste narkootikumide tarvitamine elu jooksul, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70
<b>Jah, ühe korra</b>	10	3	13	5	1
<b>Jah, korduvalt</b>	6	0	8	1	0
<b>Ei</b>	84	97	78	95	99

## LISA 6. SOTSIAALSED SUHTED

Tabel 6.1. Organisatsiooni, ühingu või grupi liikmelisus, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>Jah</b>	15	17	19	13	17	21	12	22	14	7	21	18	14
<b>Ei</b>	85	83	81	87	83	79	88	78	86	93	79	82	86

Tabel 6.2. Mittetulundusühingu liikmelisus, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>Jah</b>	12	14	10	17	12	9	12	32	15	9	11	10	16
<b>Ei</b>	88	86	90	83	88	91	88	68	85	91	89	90	84

Tabel 6.3. Aktiivne suhtleja internetis, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>Jah</b>	31	45	67	30	10	39	33	62	35	43	42	41	35
<b>Ei</b>	69	55	33	70	90	61	67	38	65	57	58	59	65

**Tabel 6.4.** Väitele „Enamikke inimesi võib minu kodukandis usaldada“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus		Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70		Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mittetöötav
<b>Nõus</b>	45	39	41	43	43	45	35	59	39	55	44
<b>Ei ole nõus</b>	38	34	44	31	32	35	38	29	35	36	38
<b>Ei oska öelda</b>	17	27	15	27	24	20	26	12	27	9	18

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	47	50	33	47	64	39
<b>Ei ole nõus</b>	30	32	46	32	27	35
<b>Ei oska öelda</b>	23	19	21	20	9	26

**Tabel 6.5.** Väitele „Minu kodukandi inimesed üldiselt aitavad üksteist, kui on vaja“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus		Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15-34	35-54	55-70		Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	59	63	49	75	58	53	60	83	56	60	68
<b>Ei ole nõus</b>	31	21	34	19	26	33	26	7	32	23	18
<b>Ei oska öelda</b>	10	16	17	7	16	14	14	10	11	17	14

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	55	68	59	63	73	60
<b>Ei ole nõus</b>	20	26	26	27	24	21
<b>Ei oska öelda</b>	25	6	15	10	3	19

**Tabel 6.6.** Väitele „Oma ümbruskonna hüvanguks teen mõnikord mõne töö ära omal algatusel, ilma et keegi oleks palunud“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	47	60	39	65	59	50	58	49	54	53	54
<b>Ei ole nõus</b>	37	28	52	24	19	34	27	50	35	35	28
<b>Ei oska öelda</b>	16	12	10	11	23	16	15	1	11	12	18

	Ostujõud				Leibkond	
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	39	62	51	61	44	49
<b>Ei ole nõus</b>	40	26	36	25	47	34
<b>Ei oska öelda</b>	21	12	12	14	8	16

**Tabel 6.7.** Väitele „Ma arvan, et minu kodukandi asjad on olulised“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	71	82	64	82	86	76	75	85	75	81	77
<b>Ei ole nõus</b>	20	3	23	7	2	7	14	9	14	19	6
<b>Ei oska öelda</b>	9	15	13	10	12	18	11	5	11	0	17

	Ostujõud				Leibkond	
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	77	80	68	77	85	77
<b>Ei ole nõus</b>	8	11	16	11	10	9
<b>Ei oska öelda</b>	15	9	16	12	5	14



**Tabel 6.8.** Väitele „Ma usun, et suudan mõjutada ja muuta elu oma kodukandis“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	18	25	19	27	16	15	19	49	25	17	16
<b>Ei ole nõus</b>	57	37	52	44	43	46	51	26	49	62	39
<b>Ei oska öelda</b>	26	38	28	28	41	39	30	24	25	21	44

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	29	22	18	27	19	17
<b>Ei ole nõus</b>	32	48	54	45	50	47
<b>Ei oska öelda</b>	39	31	28	28	31	36

**Tabel 6.9.** Väitele „Ma osalen kodukandi tegevustes“ vastamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Nõus</b>	29	38	32	40	27	25	39	34	37	29	29
<b>Ei ole nõus</b>	53	42	60	39	40	51	44	48	49	44	45
<b>Ei oska öelda</b>	18	21	8	21	33	24	18	18	14	27	26

	Ostujõud			Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Nõus</b>	37	35	30	40	27	31
<b>Ei ole nõus</b>	48	47	51	36	47	54
<b>Ei oska öelda</b>	15	18	19	24	26	15

**Tabel 6.10.** Uuringule eelnenud 12 kuu jooksul osalenud mõnel enda elukohas toimunud tervise teemalisel üritusel, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Osalenud</b>	17	25	23	24	15	16	21	40	28	3	15
<b>Ei ole osalenud</b>	72	66	63	69	78	76	70	50	64	89	73
<b>Ei ole toimunud</b>	11	8	14	7	8	8	10	11	8	8	13

	Ostujõud				Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Osalenud</b>	15	20	25	19	22	23	
<b>Ei ole osalenud</b>	73	68	67	69	74	66	
<b>Ei ole toimunud</b>	12	12	8	12	4	11	

**Tabel 6.11.** Rahulolu oma elukohas pakutavate huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimalustega, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne
<b>Rahul</b>	27	44	34	34	41	35	33	51	40	18	34
<b>Ei ole rahul</b>	32	26	44	32	5	35	28	18	28	47	26
<b>Ei oska öelda</b>	41	29	22	34	54	31	39	32	32	36	40

	Ostujõud				Leibkond		
	Kõrge	Keskmine	Madal	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>Rahul</b>	27	39	35	37	37	40	
<b>Ei ole rahul</b>	28	30	33	29	21	28	
<b>Ei oska öelda</b>	45	31	32	35	42	32	

## LISA 7. VAIMNE TERVIS

**Tabel 7.1.** Depressiooni sümptomite esinemine, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Tööturu staatus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Töötav	Töötu	Mitteaktiivne	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Ei ole</b>	75	76	69	78	83	72	73	92	79	85	68	76	73	78
<b>On</b>	25	24	31	22	17	28	27	8	21	15	32	24	27	22

	Perekonnaseis			Leibkond	
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ei ole</b>	79	72	74	78	83
<b>On</b>	21	28	26	22	17

**Tabel 7.2.** Suitsiidikatse esinemine elu jooksul, %

	Sugu		Vanus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70
<b>Ei</b>	93	91	90	92	96
<b>Jah</b>	7	9	10	8	4

## LISA 8. KEHALINE AKTIIVSUS

Tabel 8.1. Kehamassiindeks, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal
<b>Alakaal</b>	3	4	6	1	3	4	2	10	4	6	1
<b>Normaalkaal</b>	42	47	46	44	45	53	42	28	39	50	42
<b>Ülekaal ja rasvumine</b>	55	49	48	55	52	43	56	62	57	44	57

	Perekonnaseis			Leibkond	
	Ei ela kooselus	Kooselus	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Alakaal</b>	4	3	5	0	0
<b>Normaalkaal</b>	48	41	66	42	28
<b>Ülekaal ja rasvumine</b>	48	56	29	58	73

Tabel 8.2. Vähemalt 30 minutit jala käimise või rattaga sõitmise sagedus uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>Üldse mitte või 1–2 korda kuus</b>	32	15	21	27	23	25	24	28	18	26	27	21	27
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>	68	85	79	73	77	75	76	72	82	74	73	79	73

	Leibkond		
	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Üldse mitte või 1–2 korda kuus</b>	23	26	25
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>	77	74	75

**Tabel 8.3.** Vähemalt 30 minutit tegelemine liikumisharrastusega, mis ajas kergelt higistama ja hingeldama uuringule eelnenud 30 päeva jooksul, %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ei ela kooselus	Kooselus	
<b>Üldse mitte või 1–2 korda kuus</b>	66	58	50	67	73	61	66	45	71	57	67	63	62	
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>	34	42	50	33	27	39	34	55	29	43	33	37	38	

	Leibkond		
	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Üldse mitte või 1–2 korda kuus</b>	66	78	58
<b>Üks või mitu korda nädalas</b>	34	22	42

**Tabel 8.4.** Liikumisharrastust pärsib sobiva asukoha puudumine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Alg- või põhiharidus	Haridus			Ostujõud			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70		Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ei ela kooselus	Kooselus	
<b>See kindlasti</b>	37	30	39	37	25	41	30	35	51	39	21	37	31	
<b>Ka see</b>	19	15	18	18	16	18	17	15	14	16	20	12	23	
<b>See kindlasti mitte</b>	44	54	44	45	58	41	53	50	34	45	59	51	46	

	Leibkond		
	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>See kindlasti</b>	32	58	22
<b>Ka see</b>	21	2	21
<b>See kindlasti mitte</b>	48	40	57

**Tabel 8.5.** Liikumisharrastust pärsib selle kallid hind (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus				Ostujõud			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ei ela kooselus	Kooselus	
<b>See kindlasti</b>	23	35	32	30	23		20	34	24	31	25	32	34	23
<b>Ka see</b>	32	26	29	32	26		37	22	40	30	31	25	23	37
<b>See kindlasti mitte</b>	45	39	40	38	50		43	44	37	39	44	43	44	40

	Leibkond		
	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>See kindlasti</b>	29	32	26
<b>Ka see</b>	31	30	25
<b>See kindlasti mitte</b>	40	38	50

**Tabel 8.6.** Liikumisharrastust pärsib harrastuskohta jõudmiseks sobiva transpordi puudumine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus				Ostujõud			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ei ela kooselus	Kooselus	
<b>See kindlasti</b>	8	12	1	13	15		8	10	6	5	12	11	10	10
<b>Ka see</b>	15	19	20	14	18		8	20	29	31	14	11	10	25
<b>See kindlasti mitte</b>	77	68	79	73	67		85	70	65	64	75	77	80	65

	Leibkond		
	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>See kindlasti</b>	12	20	6
<b>Ka see</b>	24	3	16
<b>See kindlasti mitte</b>	64	78	78

**Tabel 8.7.** Liikumisharrastust pärsib vajalike vahendite puudumine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>See kindlasti</b>	24	25	20	31	20	21	24	12	29	28	18	27	21
<b>Ka see</b>	17	30	11	31	26	17	24	49	20	25	19	17	29
<b>See kindlasti mitte</b>	59	45	69	38	54	61	52	40	50	47	63	55	50

	Leibkond			
	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>See kindlasti</b>		23	27	17
<b>Ka see</b>		27	29	18
<b>See kindlasti mitte</b>		50	43	64

**Tabel 8.8.** Liikumisharrastust pärsib huvipuudus, vähene viitsimine, väsimus või ajapuudus (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega harvem kui üks kord nädalas), %

	Sugu		Vanus			Haridus			Ostujõud			Perekonnaseis	
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus	Kõrge	Keskmine	Madal	Ei ela kooselus	Kooselus
<b>See kindlasti</b>	44	24	51	36	15	31	34	56	54	27	32	33	36
<b>Ka see</b>	49	74	42	59	84	57	64	44	37	73	61	59	62
<b>See kindlasti mitte</b>	7	2	7	6	1	12	2	0	8	0	7	8	1

	Leibkond			
	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega	
<b>See kindlasti</b>		30	39	33
<b>Ka see</b>		69	49	62
<b>See kindlasti mitte</b>		1	12	5

## LISA 9. SEKSUAALTERVIS

**Tabel 9.1.** Olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga uuringule eelnenud 12 kuu jooksul (vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Jah</b>	26	10	38	13	2	19	18	11
<b>Ei</b>	74	90	62	87	98	81	82	89

**Tabel 9.2.** Kondoomide kaasas kandmine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati või enamasti</b>	50	14	43	31	47	38	27	94
<b>Harva või mitte kordagi</b>	50	86	57	69	53	62	73	6

**Tabel 9.3.** Kondoomi kasutamine (vastasid ainult need, kes olid uuringule eelnenud 12 kuu jooksul olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Mitte kordagi või harva</b>	25	38	16	57	34	35	32	0
<b>Enamasti või iga kord</b>	75	62	84	43	66	65	68	100

**Tabel 9.4.** On olnud sunnitud astuma seksuaalvahekorda vastu tahtmist (vastasid ainult need, kes on kunagi olnud seksuaalvahekorras), %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Ei</b>	96	83	89	89	92	91	86	100
<b>Jah</b>	4	17	11	11	8	9	14	0



## LISA 10. TURVALISUS JA OHUTUS

**Tabel 10.1.** Kodukoha turvalisus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Turvaline</b>	88	91	88	92	89	90	99	91
<b>Ei ole turvaline</b>	12	9	12	8	11	10	1	9

**Tabel 10.2.** „Kui julgelt te ennast tunnete, käies üksinda väljas oma elukohas pärast pimeduse saabumist?“, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Kindlalt</b>	79	68	74	80	65	74	88	72
<b>Ebakindlalt</b>	21	32	26	20	35	26	12	28

**Tabel 10.3.** Jala kooli või tööle mineku ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	91	88	93	91	83	84	97	93
<b>Ohtlik</b>	1	3	3	1	3	5	2	0
<b>Puudub selline võimalus</b>	8	9	4	8	14	11	1	7

**Tabel 10.4.** Sõidutee ületamise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	93	89	97	87	90	92	91	94
<b>Ohtlik</b>	7	9	3	13	7	8	9	3
<b>Puudub selline võimalus</b>	1	2	0	1	3	0	0	3

**Tabel 10.5.** Jalgrattaga sõitmise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	90	74	82	85	77	79	79	84
<b>Ohtlik</b>	9	17	14	7	20	11	16	12
<b>Puudub selline võimalus</b>	2	10	4	9	3	9	5	4

**Tabel 10.6.** Parkide ja haljasaladel jalutamise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	96	90	93	94	92	89	98	94
<b>Ohtlik</b>	0	3	3	2	0	5	0	1
<b>Puudub selline võimalus</b>	4	6	4	4	8	6	2	6

**Tabel 10.7.** Mänguväljakute kasutamise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	92	80	87	90	79	80	93	87
<b>Ohtlik</b>	2	3	6	0	0	4	1	0
<b>Puudub selline võimalus</b>	6	17	8	10	21	16	6	13

**Tabel 10.8.** Veekogudes ujumas käimise ohtlikkus, %

	Sugu		Vanus			Leibkond		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Ilma lasteta	Alaealiste lastega	Täisealiste lastega
<b>Ohutu</b>	70	79	67	79	77	74	82	77
<b>Ohtlik</b>	20	16	23	15	14	14	14	14
<b>Puudub selline võimalus</b>	10	6	10	6	8	12	3	9

**Tabel 10.9.** Helkuri kandmine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati ja enamasti</b>	57	82	60	70	80	74	70	59
<b>Harva ja üldse mitte, ei liigu pimedas</b>	43	18	40	30	20	26	30	41

**Tabel 10.10.** Autojuhina turvavöö kasutamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati</b>	83	50	76	64	62	63	68	80
<b>Mitte alati, ei sõida autoga</b>	17	50	24	36	38	37	32	20

**Tabel 10.11.** Kaassõitjana esiistmel turvavöö kasutamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati</b>	84	93	85	87	94	84	90	91
<b>Mitte alati, ei sõida autoga</b>	16	7	15	13	6	16	10	9

**Tabel 10.12.** Tagaistmel turvavöö kasutamine, %

	Sugu		Vanus			Haridus		
	Mees	Naine	15–34	35–54	55–70	Alg- või põhiharidus	Keskharidus	Kõrgharidus
<b>Alati</b>	59	78	64	62	84	67	69	71
<b>Mitte alati, ei sõida autoga</b>	41	22	36	38	16	33	31	29