

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Uurimiskeskus

**PÄRNU LINNA TÄISKASVANUD ELANIKE  
TERVISKÄITUMISE UURING  
2016. AASTAL**

Koostajad:  
Kandela Õun  
Monika Übner  
Merle Mägi

Pärnu 2017

# SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	4
KOKKUVÕTE PEAMISTEST TULEMUSTEST .....	5
TAUSTAANDMED.....	7
1. TERVISESEISUND .....	10
1.1. Hinnang füüsilisele ja vaimsele tervisele .....	10
1.2. Suhted lähedaste, sugulaste ja sõpradega .....	13
2. SEKSUAALKÄITUMINE .....	15
3. SUITSETAMINE .....	17
3.1. Suitsetamine kodus ruumides .....	17
3.2. Igapäevane suitsetamine .....	17
3.3. Suitsetamisest loobumine .....	18
3.4. Tubakatoodete tarvitamine .....	19
4. TOITUMINE .....	20
4.1. Hommikusöögi söömine.....	20
4.2. Erinevate jookide ja toitude tarbimisharjumused .....	20
4.3. Soola ja suhkru kasutamine .....	21
4.4. Erinevate toiduainete tarbimise sagedus nädala jooksul .....	23
4.5. Toitumis- ja muude harjumuste muutmine.....	25
5. ALKOHOL JA MUUD.....	26
5.1. Alkohoolsete jookide tarvitamise sagedus .....	26
5.2. Alkohoolsete jookide tarbimisega seotud väited .....	27
5.3. Respondentide soovitusel Pärnu Linnavalitsusele.....	27
5.4. Alkohoolsete jookide soetamise kohad ja sagedus viimase 30 päeva jooksul .....	28
5.5. Kanepi ja teiste narkootiliste ainete tarvitamine.....	28
6. PIKKUS, KAAL, LIIKUMINE .....	29
6.1. Pikkuse ja kaalu seosed .....	29
6.2. Liikumisharjumuste ülevaade.....	30
6.3. Kehalise võimekuse ülevaade.....	32
6.4. Sportimiskoha vajadus Pärnus.....	33
KASUTATUD KIRJANDUS .....	35
LISAD .....	36
LISA A. Ankeet ja valimi kirjeldus .....	36
Lisa B. Sissetulekud erinevates vastajate gruppides .....	37
Lisa C. Tervise küsimuste ülevaade vastajate sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes.....	38
Lisa D. Pikaajalise haiguse või terviseprobleemi esinemine ja ravikindlustuse olemasolu.	40
Lisa E. Erinevas vanuses isikute suhted erinevate isikutega.....	41

Lisa F. Kondoomi kasutamine erineva sissetuleku, hõivatuse ja linnaosade kaupa .....	42
Lisa G. Soovitused Pärnu Linnavalitsusele .....	43
Lisa H. Kaalu ja pikkuse keskmised väärtused erinevates gruppides .....	44
Lisa I. Viimasel 30 päeval vabal ajal vähemalt 30 minutit hingeldama ja higistama ajava liikumisharrastusega tegelemine sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes .....	45
Lisa J. Igapäevase töö kehalise pingutuse tase sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes.....	46
Lisa K. Hinnang praegusele füüsilisele vormile/kehalisele võimekusele .....	47

## SISSEJUHATUS

2016. aastal viidi läbi Pärnu linna täiskasvanud elanike tervisekäitumise uuring, mille tulemused on sisendiks linna terviseprofili koostamisel. Uuringu tellija ja rahastaja on Pärnu linn.

Uuringu läbiviimisel lähtuti 2011. aastal läbiviidud paikkonna terviseõjurite uuringu Pärnumaa raportist (Viilmann jt, 2013) ja 2014. aastal läbiviidud Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringust (Tekkel & Veideman, 2015), kuid mõnevõrra muudetud küsimustikuga. Peamised uuritavad valdkonnad on seotud kohaliku omavalitsuse ja maakonna terviseprofili koostamise juhistes (Tervise Arengu Instituut, 2010, lk 39) välja toodud tervisliku eluviisi indikaatoritega: tervises seisund, seksuaalkäitumine, suitsetamine, toitumine, alkoholi ja narkootiliste ainete tarbimine, kehaline aktiivsus.

Küsitlus viidi läbi Pärnu linna elanike seas vanuses 16–64 aastat. Eesti Statistika andmetel oli 01.01.2016 Pärnu linnas elanikke vanuses 16–64 aastat 23963, neist mehi 11331 (47%) ja naisi 12632 (53%). Küsitlus viidi läbi nii veebipõhisena LimeSurvey küsitluskeskkonnas kui ka paber kandjal. Küsitluse läbiviimisel kasutati lumepalli meetodit. Küsitluse link asus Pärnu linna kodulehel ja seda levitati ka sotsiaalmeedias. Paber kandjal ankeete levitati TÜ Pärnu kolledži kaudu. Küsimustik sisaldas 52 küsimust. Küsimustikud koostati nii eesti kui ka vene keeles.

Küsitlus toimus ajavahemikul 01.11.2016–15.12.2016. Küsitluse läbiviimise, küsitlusandmete kodeerimise, töötlemise ja analüüsi korraldas TÜ Pärnu kolledž. Kõik tagastatud paber kandjal küsimustikud kontrollis uuringu vastutav täitja ning pärast ankeetide korrastamist sisestati täidetud ankeetide andmed samuti LimeSurvey keskkonda. Saadud andmed kontrolliti ning välistati need ankeedile vastanud isikud, kes olid märkinud elukohaks Pärnu maakonna. Andmete töötlemisel kasutati statistikaprogrammi SPSS 23.0. Tulemused esitatakse enamasti tulpdiagrammidel protsentide ja absoluutarvudena. Ankeetküsitlusele vastas 506 isikut. Võrdluseks võib tuua, et 2011. aasta uuringus osales Pärnumaalt 349 inimest, neist 91 Pärnu linnast, seega on käesoleva uuringu andmestik Pärnu kirjeldamiseks tunduvalt esinduslikum. Tervise Arengu Instituudi (TAI) poolt läbi viidud 2014. aasta uuringus ei olnud Pärnu elanike vastuseid eraldi välja toodud, kuid Pärnumaalt oli nende valimis vastajaid 154. Seega kui tuuakse võrdlusi TAI uuringuga, siis võetakse Eesti üldine näitaja, mitte Pärnu linna oma.

## KOKKUVÕTE PEAMISTEST TULEMUSTEST

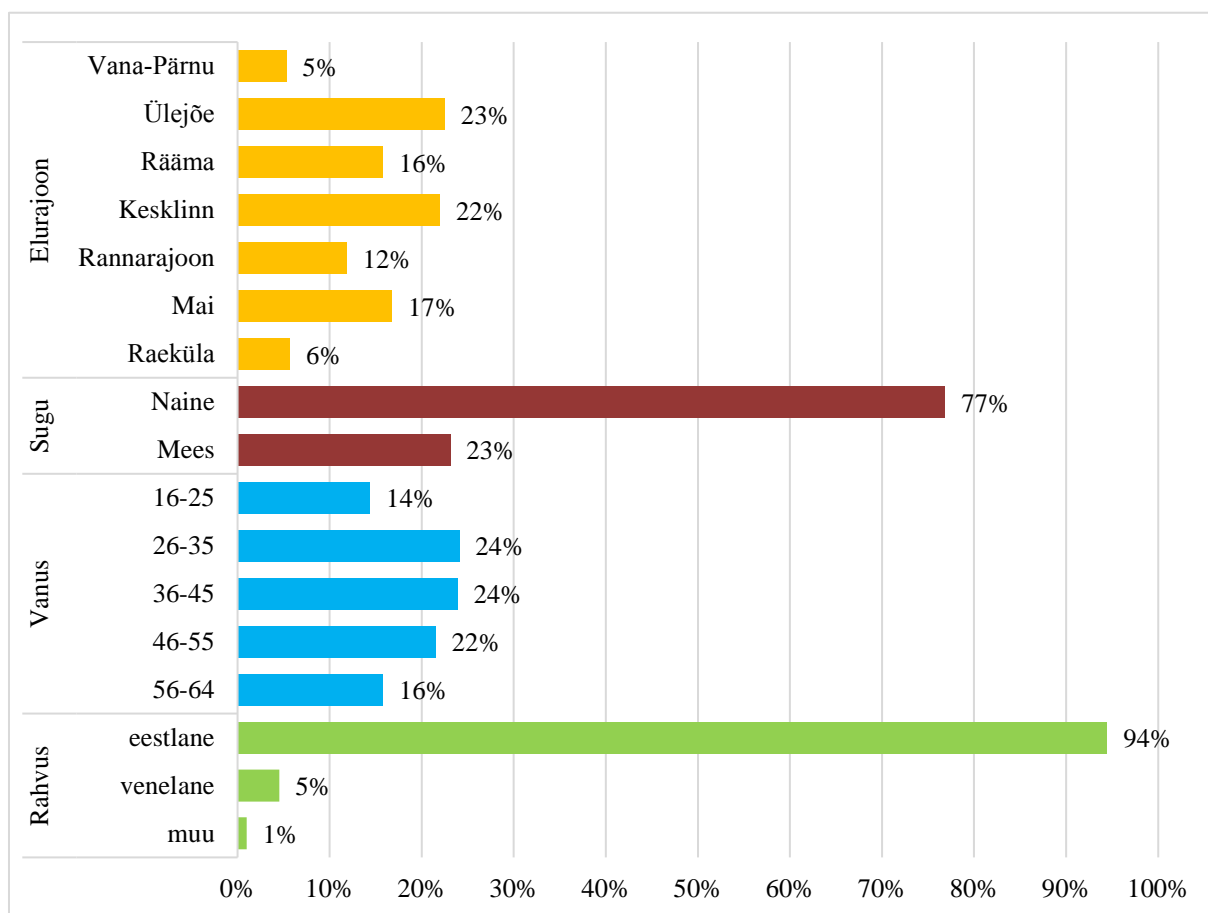
- 65% küsitluteest hindavad oma tervist heaks või väga heaks, mis on kõrgem kui 2001. a uuringus.
- Ravikindlustust omab 97% (kõrgem kui 2014. a) ja pikaajaline või krooniline haigus on 38% respondentidest, mis on madalam kui 2011. a Pärnu ja 2014. a üle-eestilises uuringus.
- 50,6% on end viimase aasta jooksul tundnud kas üsna tihti või alati üleväsinuna, mis on kõrgem kui üle-eestilises uuringus 2014. Naised ja eakad on seda tundnud sagedamini.
- 37,7% ei ole end tundud viimasel kuul (st novembris 2016) masendunud ja õnnetuna, 6,3% on seda olnud palju rohkem kui varem.
- Kõige rohkem rahulolevad suhted on respondentidel lastega. Teisele kohale asetuvad sõbrad ning kolmandale vanemad ja abikaasa või partner.
- Õdede ja vendadega suhteid pidasid teistest veidi sagedamini rahuldust pakkuvaks noorim ja vanim vanusegrupp. Kaugemate suhetega olid pigem rahul vanemad kui nooremad vanusegrupid, sõpradega oli teistest harvem rahul 26–45-aastased respondentid.
- Paarisuhtega rahul olevad inimesed nimetavad end sagedamini mitte üldse õnnetud või masenduses olevat.
- Igapäevaselt ei kasuta kondoomi pigem naised, arvatavasti on põhjuseks püsipartneri olemasolu ja muude rasestumisvastaste vahendite kasutamine. Sagedamini kasutavad kondoomi noored (16–25-aastased) ja neile võib arvatavaks põhjuseks tuua püsipartnerite puudumise ja pigem sagedasemad juhukontaktid.
- Suguhaigust on elu jooksul diagnoositud 10% respondentidest.
- 11% vastanutest viibivad kodus ruumides kus suitsetatakse. Samas 30% neist hetkel ise ei suitseta. Võrreldes varasemate uuringutega on eluruumides suitsetamine on vähenenud.
- 76% vastajatest kas ei ole kunagi suitsenud või hetkel ei suitseta. Mittesuitsetajate osakaal on suurem kui riigis keskmiselt.
- 15% suitsetab iga päev, mis on väiksem osakaal kui varasemates uuringutes.
- Suitsetamisest soovib loobuda ainult 43% suitsetajatest.
- Tubakatoodetest on suurenenud mõnevõrra huvi vesipiibu tarvitamise suhtes. E-sigareti kasutajate hulk on vähenenud.
- Hommikusööki peetakse oluliseks. Seda sööb iga päev või enamasti 86% vastanutest. Vastav näit on kõrgem Eesti keskmisest.
- Kohvi joovad rohkem 46–55-aastased ja 1–2 tassi päevas.
- 58% vastanutest joovad vähem kui üks liiter vett päevas.
- Süüakse pigem rukkileiba ja teraleiba ning sepikut ja terasaia.
- Soola lisatakse kui toit on mage. Kasutatakse enamasti peensoola. Kõrgharidusega isikud kasutavad vähem peensoola.
- Magusainena kasutatakse peamiselt tavalist rafineeritud suhkrut.
- Magustatud jookide tarvitajate hulk on vähenenud.
- Värskeid puu- ja köögivilju süüakse Eesti keskmisest veidi vähem.
- Toitumisharjumusi ei ole üldjuhul muudetud või on seda tehtud juba ammu.
- 2011. aasta uuringus toodi välja, et normkaalulisi oli 39% ja ülekaalulisi või rasvunud 58%. Käesolevas uuringus on neid vastavalt 48,6% ja 47% ehk elanike kaalu ja pikkuse suhe on liikunud tervislikuma näitaja poole.
- Aprillist septembrini liigub jalgrattaga tööle 45% respondente.
- Vabal ajal sõidab rattaga vähemalt 15 minutit päevas pea 60% respondentidest, jalgsi

liigub vähemalt 15 minutit päevas talvisel poolaastal 80% ja suvisel 90%.

- Kolmandik küsitletutest on ja teine kolmandik ei ole tegelenud liikumisharrastustega, mis on kestusega vähemalt 30 minutit ning mis ajas kergelt hingeldama ja higistama.
- Vähemalt korra nädalas on füüsiliselt piisaval aktiivne 52% (2011. a oli see 55%) respondente. Elamurajoonidest on sagedamini füüsiliselt aktiivsemad Rannarajooni, Kesklinna ja Ülejõe piirkonnas elavad respondendid.
- Oma tööd nimetas 46,4% peamiselt istuvaks tööks ja kerget kehalist pingutust nõudvaks 34,2%, ülejäänud hindasid oma tööd keskmist (15,4%) ja 3,6% rasket kehalist pingutust nõudvaks. Varasemate uuringutega võrreldes võib praeguste uuritavate tööd pidada veidi väiksemat füüsilist pingutust nõudvaks.
- Kõige sagedamini hinnati oma füüsilist vormi rahuldavaks (46,6%, üle-eestilises 51%) või üsna heaks (34,2%). Üsna halvaks või väga halvaks kokku 13,3%.
- Kõik vajalikud spordirajatised on olemas 38,6% arvates, veerand märkis, et tunneb puudust ujulast.

## TAUSTAANDMED

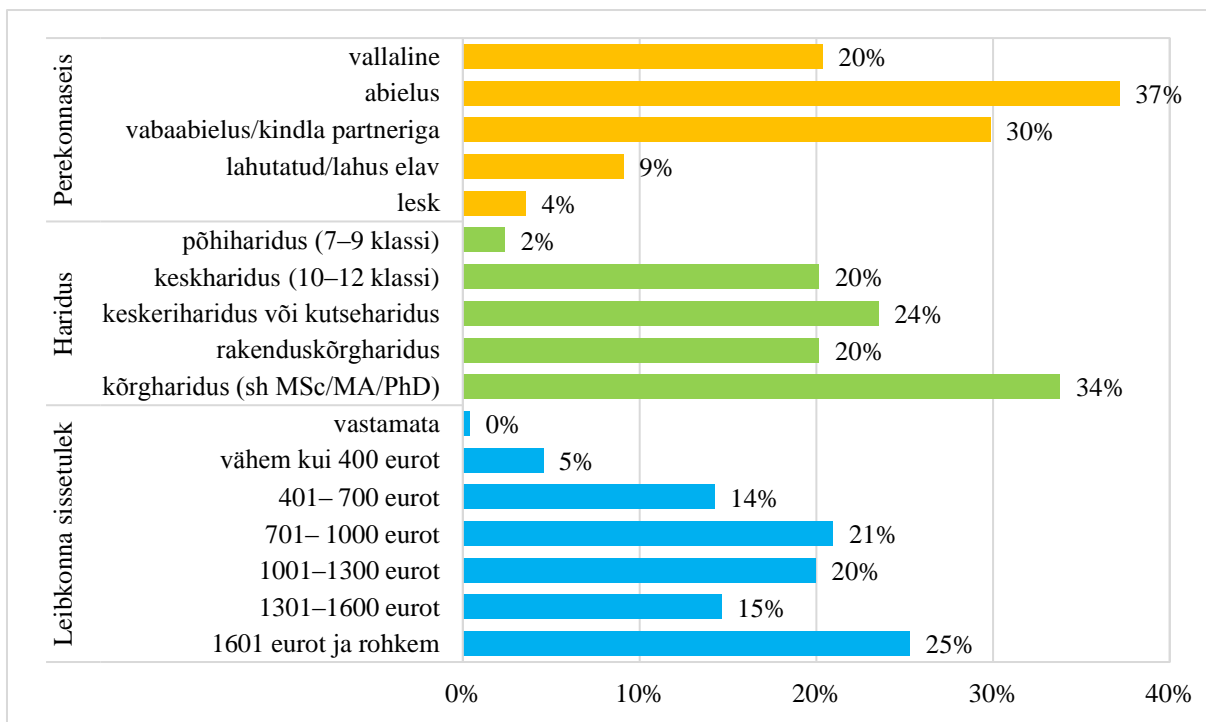
Vastanute tausta kohta küsiti 13 küsimust, mille sagedusjaotused tuuakse ära järgnevatel joonistel ja detailsemad andmed lisas A.



**Joonis 1.** Taustaandmed – elurajoon, sugu, vanus ja rahvus

Elurajoonide esindatus on vastavuses 01.01.2016. a. Pärnu Linnavalitsuse käsutuses olevate andmetega, seega võib proportsionaalse jaotuse lugeda esinduslikuks. Naiste ja meeste tasakaal on naiste poole kaldu (Pärnu linnas elab 48% mehi ja 52% naisi 01.01.16 seisuga), kuid mehi on siiski piisavalt arvukalt vastanute seas, et nende kohta näitajaid esitada. Vanuseline jaotus on sarnane Pärnu linna elanike jaotusega, kuigi 16–25 a ja 56–64 a elanikke on küsitluses veidi vähem ja 26–35 a vastanuid veidi rohkem, kui Pärnu linnas tervikuna. Rahvuse osas on küsitluses venelasi vähem, kui Pärnus üldiselt (2014 seisuga 15%), seega rahvuse osas tulemusi eraldi tuua selles uuringus ei saa.

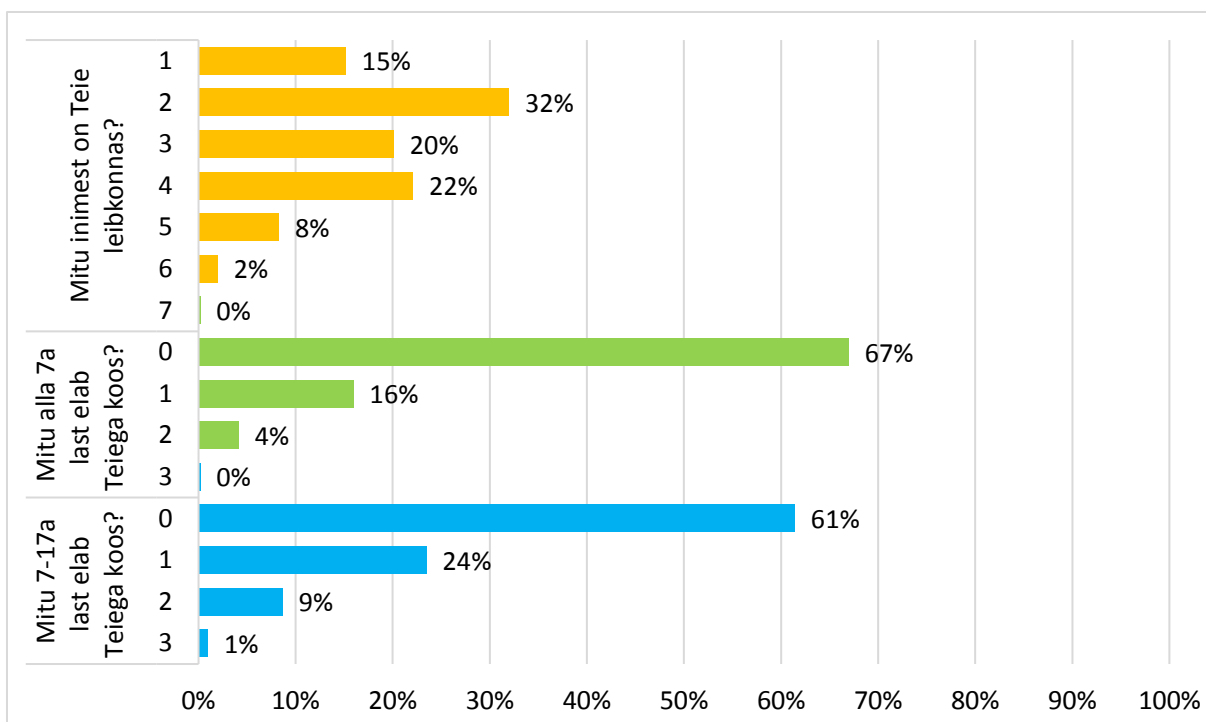
Joonisel 2 toodud andmetest selgub, et küsitletud elanikest viiendik on vallalised, 37% abielus, kolmandik vabaabielus ja 10% lahutatud. Kolmandik vastanutest on kõrgharidusega, viiendik rakenduskõrg- või keskhariidusega ja 23% kesk- ja/või kutseharidusega. Leibkondade netosissetulek kinnitab eelnevat, et enamasti on leibkonnas kaks palgasaaajat, sest sissetulekuga 1600 eurot (2016. a keskmine brutopalk oli 925 eurot Pärnumaal) ja rohkem on veerand vastanutest. Alla 700 eurose sissetulekuga on 19% vastanutest ja neist viiendiku (4,5% koguandmestikust) sissetulek kuus on alla 400 euro ja tegemist on pigem invaliiduspensionil või pensionil olevate, töötute või osalise koormusega töötavate või õppivate respondentidega.



**Joonis 2.** Taustaandmed – perekonnaseis, haridustase ja sissetulek

Lisas B on toodud ka detailsemad andmed selle kohta. Kõrgema sissetulekuga leibkonna vastaja on pigem abielus või vabaabielus, kõrg- või rakenduskõrgharidusega, täiskoormusega töötav, vanuses 26–55 aastat ja meesterahvas. Kõrgemat sissetulekut märkisid ka kodused ja rasedus- või lapsepuhkusel olevad respondendid, kuid nende hulk on marginaalne selleks, et sellest kindlaid järeldusi teha.

Joonisel 3 on toodud ülevaade leibkonna liikmete arvu ja nende koosseisu kohta.

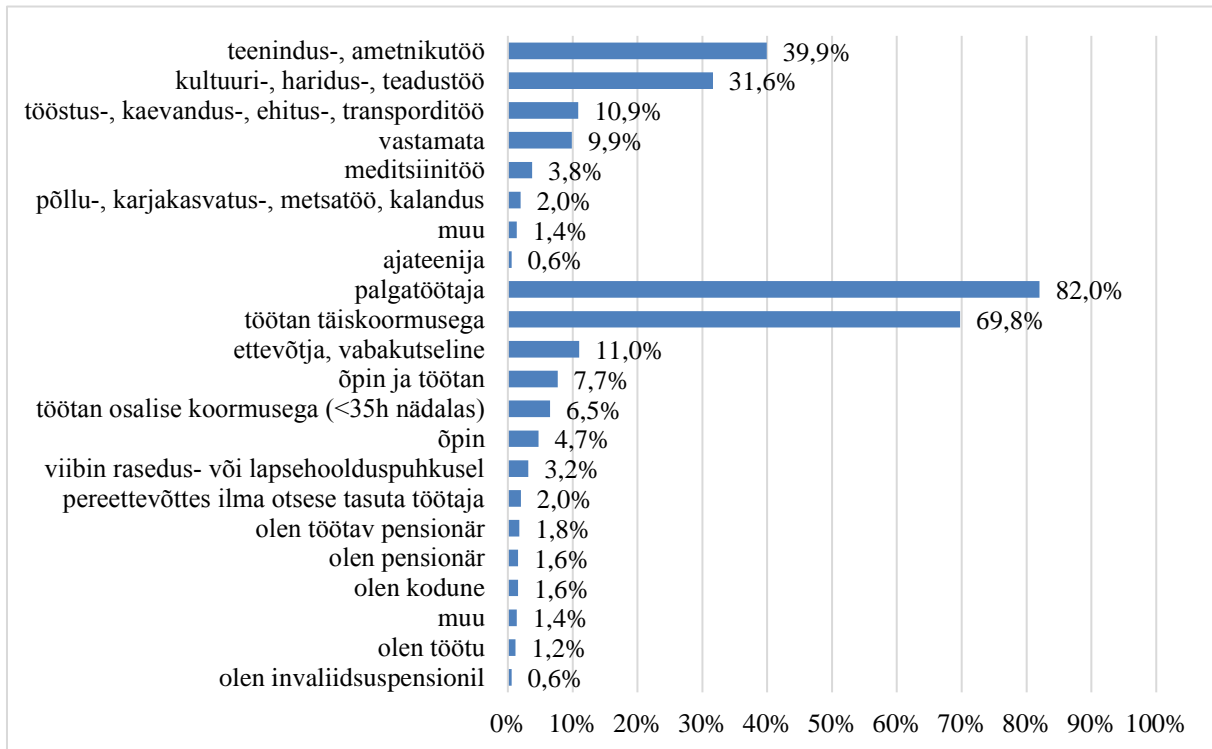


**Joonis 3.** Taustaandmed – leibkond



Kolmandik vastanutest elab kaheliikmelises leibkonnas, 42,3% on kolme või nelja liikmelised, 15,2% elavad üksi. 56% vastajatest elab leibkonnas, kus lapsi ei ole, veerandil on ainult 7–17-aastased lapsed, 11% respondentidest kasvatab ainult kuni 7-aastaseid lapsi ja kummastki vanusegrupist on üks laps 7% respondentidest.

Joonis 4 näitab seda, et 82% respondente on palgatöötajad ja 69,8% töötab täiskoormusega. Ettevõtjaid või vabakutselisi on vastajate seas 11% ja teiste hõivatuse liikide esindajaid on alla 10%. Põhilised tegevusalad, millega tegeletakse on teenindus-, kultuuri-, hariduse-, teadus- ja ametnikutöö.



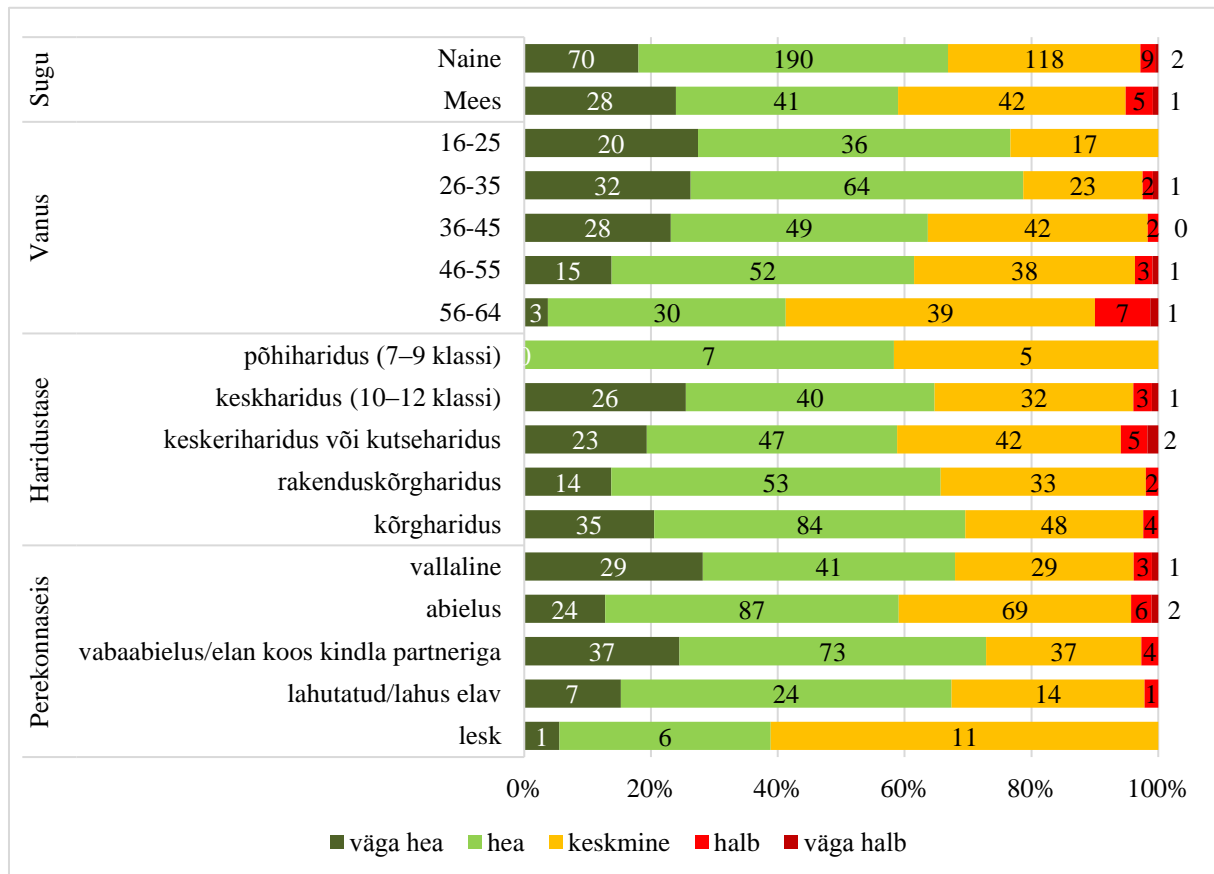
**Joonis 4.** Seisund, mis respondenti põhiliselt iseloomustab

Kokkuvõtteks võib öelda, et kogutud andmestik on esinduslik ja selle põhjal saab teha üldistusi Pärnu linna elanike kohta, kuid kui mõnes uuritavast grupist on alla 5%-ne esindatus kogu valimist, siis tuleb tulemustesse suhtuda mitte väga üldistavalt.

# 1. TERVISESEISUND

## 1.1. Hinnang füüsilisele ja vaimsele tervisele

Üldiselt hindavad respondendid oma tervist keskmiseks või sellest paremaks, kokku 65% (vt joonis 1.1), mis on kõrgem, kui 2011. a uuringus olnud 55%, kuid madalam 2014. aasta üle-eestilisest näitajast, mis oli 90%. Vallalised ja vabaabielus olevad respondendid on enda tervist paremaks hinnanud kui teiste perekonnaseisude esindajad. Vanemad inimesed on hinnanud oma tervist noorematest kehvemaks ja see on üldise trendiga kooskõlas. Meeste ja naiste ning erineva haridustasemega respondentide hinnangud oma tervisele on sarnased.

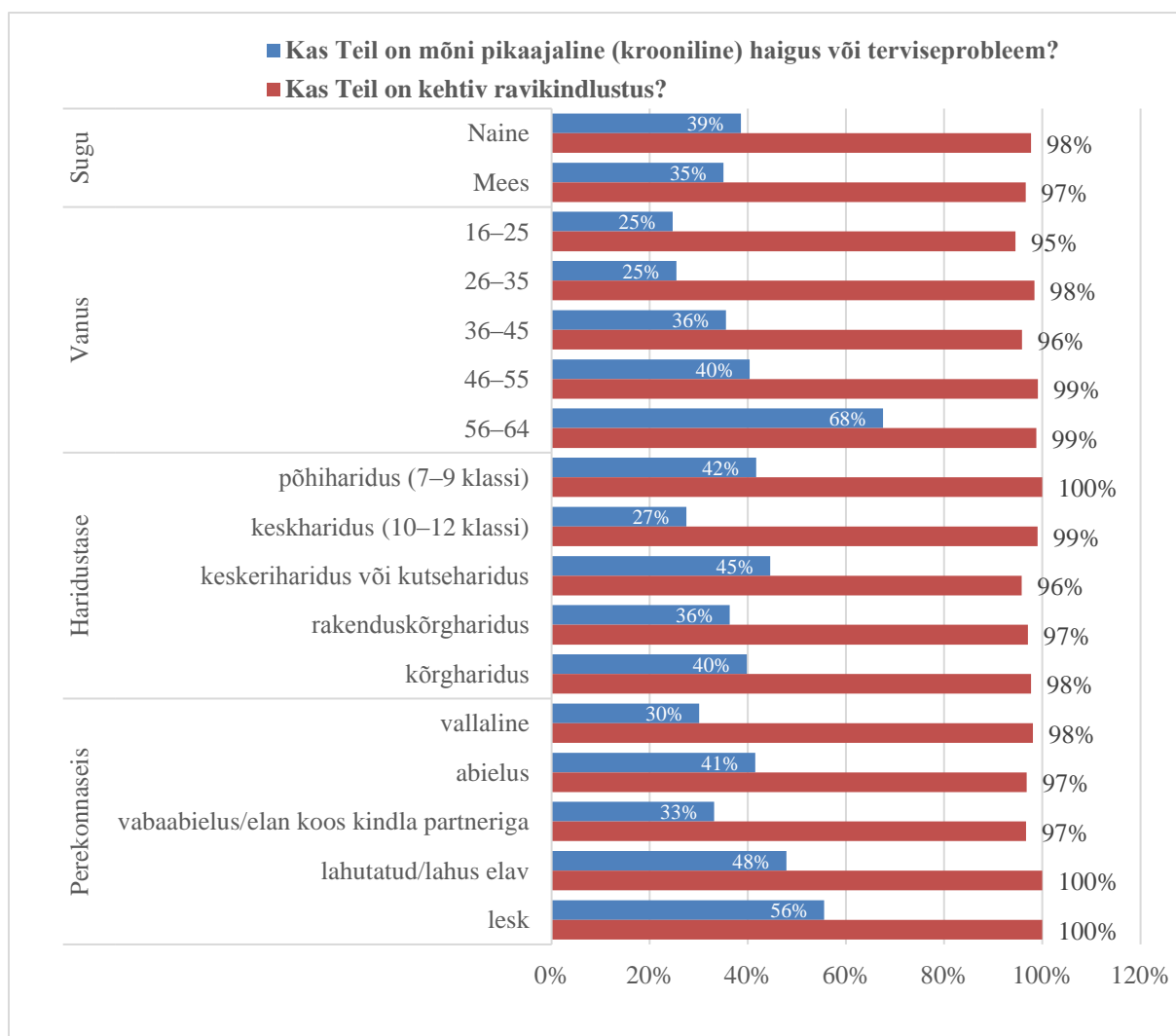


**Joonis 1.1.** Hinnang oma tervisele

Lisast C võib näha ka teiste sotsiaaldemograafiliste gruppide hinnanguid oma tervisele.

Ankeedis küsiti ka seda, kas vastajal on mõni pikaajaline haigus ja kehtiv ravikindlustus. Oodatult on ravikindlustus vähemalt 97% vastanutest ja pigem on (vt joonis 1.2 ja Lisa D) ravikindlustuseta kodused, töötud, noored (16–25 a), 36–45 a ja keskeri- või kutseharidusega respondendid. Eesti 2014. aasta tulemusega (93%) võrreldes on ravikindlustatute osakaal Pärnus kõrgem kui Eestis. Ka õppijatest on 8% öelnud, et nad ei oma ravikindlustust, kuid seaduste kohaselt peaks kõik õppurid olema ravikindlustatud.

Pikaajalise haiguse olemasolu märkis 37,7% respondentidest ning jooniselt 1.2 saab teada, et kõige suurem osakaal on neid eakamate ehk 56–64-aastaste (68%) seas. 2011. aastal oli Pärnu linnas neid 49% ja 2014. aastal üle-eestiliselt 48%, kes märkisid, et neil on pikaajaline või krooniline haigus. Lisa D näitab ka teiste gruppide seas kõrgeid protsente, aga kuna respondente on mõningates gruppides vähe, siis neid tulemusi siiski üldistatult kasutada ei saa.

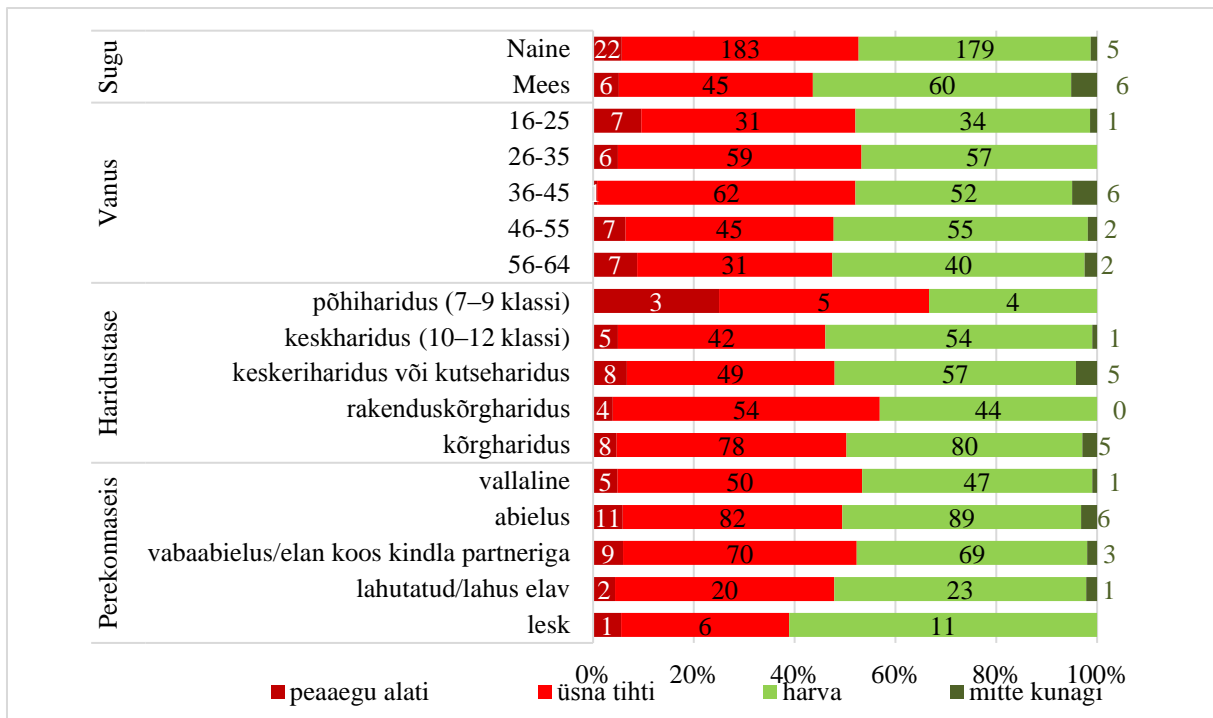


**Joonis 1.2.** Ravikindlustuse või pikaajalise haiguse olemasolu

Lisaks füüsilisele enesetundele ei ole mitte vähetähtis ka vaimne seisund ja seepärast oli ankeedis kaks küsimust ka selle kohta kui tihti tuntakse üleväsimust viimase aasta jooksul ja kas on oldud viimase kuu jooksul masenduses või õnnetu. Respondentidest 45,1% on tundnud ennast üsna tihti ja 5,5% peaaegu alati üleväsinuna. Vaid 2,2% pole end kunagi sedasi tundnud. Kui vaadata erinevate sotsiaaldemograafiliste gruppide järgi (vt joonis 1.3 ja lisa C), siis naised ja eakamad on veidi sagedamini üleväsinud, kui mehed ja nooremad inimesed, kuid teistes gruppides suuri erinevusi ei ole. Üle-eestilises uuringus 2014. aastal oli tihti või peaaegu alati end üleväsinuna tundnute osakaal vastavalt 40% ja 7%.

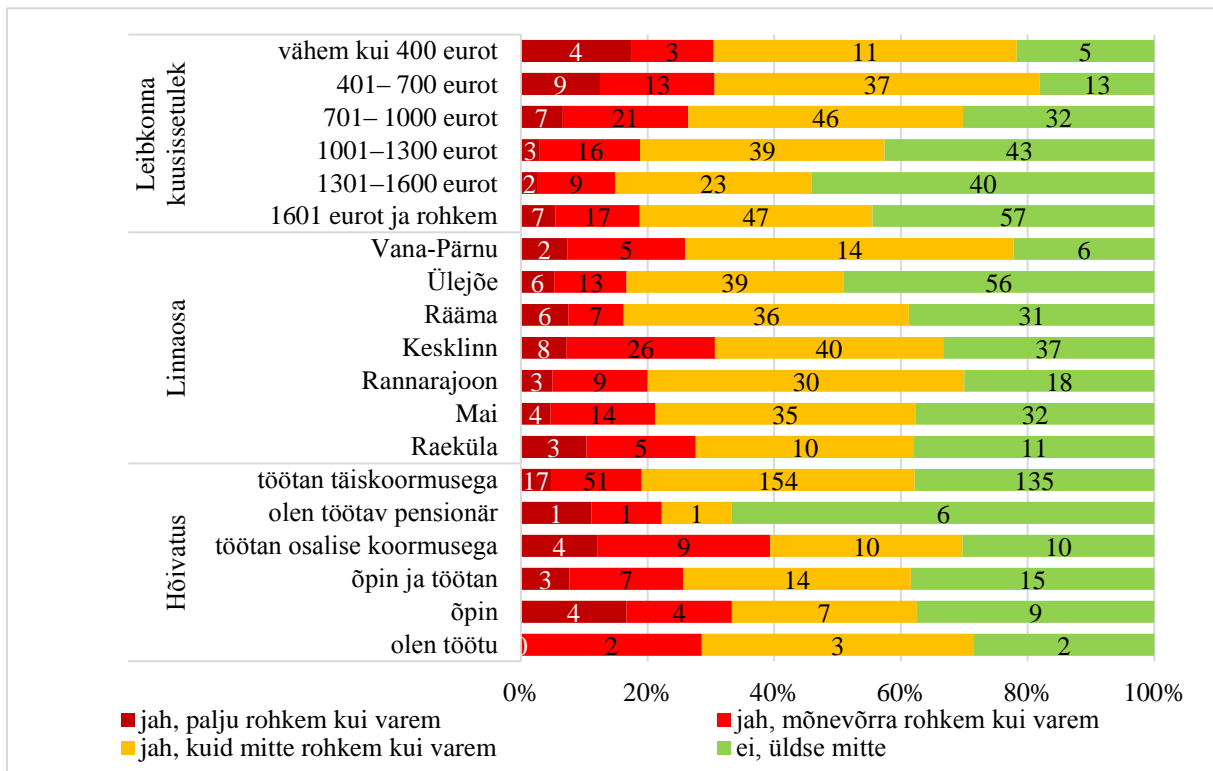
Joonisel 1.3 on näha ka seda, et põhiharidusega vastajad on suurema üleväsimuse osakaaluga kui teised, kuid nende hulk on kokkuvõttes liiga väike, et sellest teha kindlaid järeldusi. Nende seas on enamasti alla 700 eurost sissetulekut teenivad vallalised, kes töötavad teeninduses.

Masendunud ja õnnetuna pole end viimasel kuul tundnud 37,7% vastanuid, mis arvestades seda, et küsitlus toimus novembri keskpaigast detsembri lõpuni on päris hea saavutus, sest sügisene pime aeg on pigem see aeg, kus kurvameelsus kergemini võimust võtab. 62,7% vastanutest on olnud küll masendunud või õnnetud, kuid mitte rohkem kui varasematel aegadel, kuid 6,3% on siiski palju rohkem masenduses kui varasematel aegadel.



**Joonis 1.3.** Kui tihti Te olete viimase 12 kuu jooksul tundnud üleväsimust?

Jooniselt 1.4 võib näha, et madalama sissetulekuga inimesed on sagedamini kurvameelsemad, kui teised.



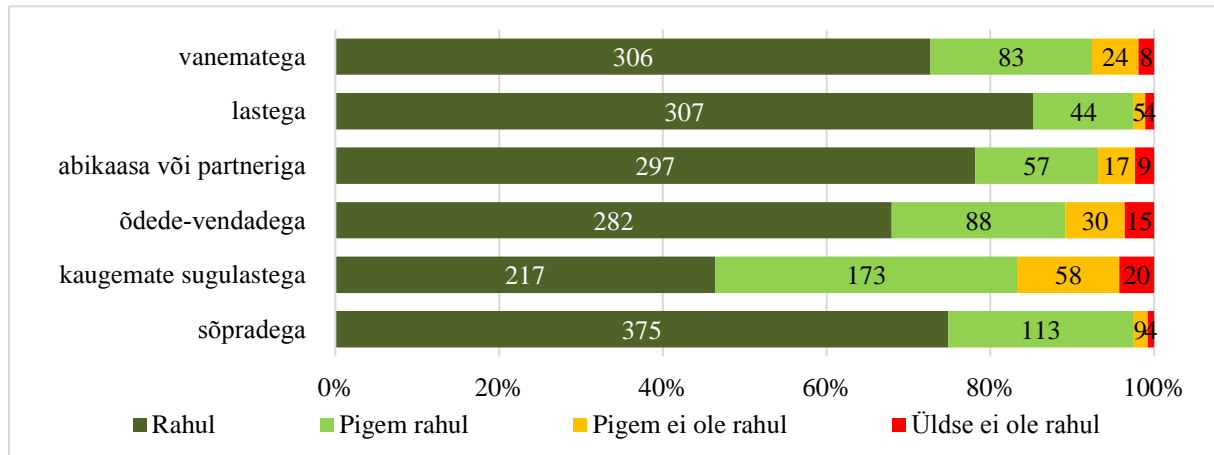
**Joonis 1.4.** Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul olnud masendunud, õnnetu (depressioonis)?

Elurajoonidest eristub veidi Vana-Pärnu, mille elanikud on keskmisest harvem rõõmsameelsemad.

Lisast C näeme, et eakamate ja üksikute (vallalised, lesed, lahus elavad) seas on teistest gruppidest sagedamini neid, kes on kurvameelsemad. 2011. aasta uuringuga tulemusi võrrelda väga ei saa, sest siis uuriti depressiooni sümptomite esinemist, mida siis märkis 22% respondentidest. Käesolevas uuringus märkisid end varasemast palju rohkem õnnetumateks 6,3% inimesi ehk nende puhul võib esile tuua mõningast depressioonile kaldumist.

## 1.2. Suhted lähedaste, sugulaste ja sõpradega

Inimese vaimne tervis sõltub ka sellest, millised on suhted teda ümbritsevate isikutega. Viimane küsimus tervisküsimuste blokis seda just kajastabki ja tulemused on esitatud ka joonisel 1.5.

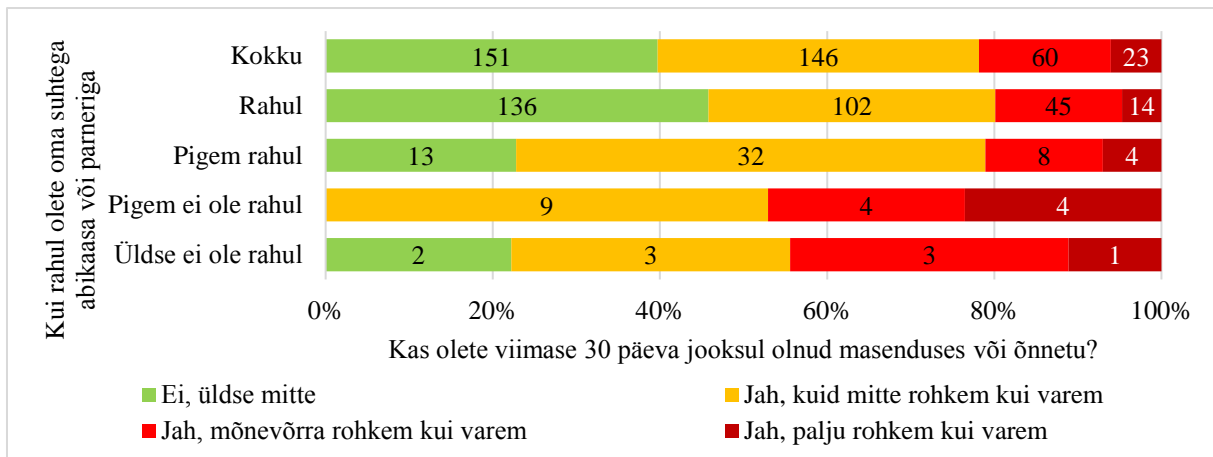


**Joonis 1.5.** Suhted erinevate isikutega

Kõige rohkem rahulolevaid suhteid mainitakse olevat lastega. Teisele kohale asetuvad sõbrad ning kolmandale vanemad ja abikaasa või partner. Õdede-vendade või kaugemate sugulastega on olukord samuti päris hea, sest alla 20% nendest, kelle on need isikud olemas, on öelnud, et suhetega ei olda üldse või mitte eriti rahul. Lisas E on toodud erinevas vanuses isikute suhted eespool nimetatud isikutega ja kui respondentidel vanemad on olemas, siis ollakse suhetega nendega rahul või pigem rahul olenemata vanusest. Lastega on suhted ka pigem korras, kuid on märgata, et vanematel inimestel on suhted lastega siiski mõnevõrra jahedamad. Üle 55-aastased respondendid on suures osas märkinud, et neil pole lapsi, kuigi siin küsimuses ei soovitud uurida suhteid koos nendega elavate laste osas vaid üldisemalt oma lastega suhte kohta. Abikaasa või partneriga nimetas suhteid heaks pea 80% neid, kellele vastav isik olemas oli, 56–64-aastased tõid teistest sagedamini sisse ka rahulolematu hinnangu. Õdede ja vendadega suhteid pidasid teistest veidi sagedamini rahuldust pakkuvaks noorim ja vanim vanusegrupp, kuigi vanematel vanusegruppidel oli sagedamini ka neid respondente, kes vastasid, et üldse ei ole rahul. Kaugemate suhetega olid pigem rahul vanemad kui nooremad vanusegrupid, sõpradega oli teistest harvem rahul 26–45-aastased respondendid.

Uurisime ka seost masenduse ja õnnetuna tundmise ning erinevate suhetega rahulolu osas ning selgus, et ainsad suhted, mis on seoses on suhted abikaasa või partneriga. Tulemused on toodud joonisel 1.6.

Kui üldiselt pole viimasel 30-l päeval üldse masenduses olnud 40% respondentidest, siis neist omakorda 90% on need, kes on rahul oma paarisuhtega ja kõikidest rahul olijatest moodustavad nad pea 50%.

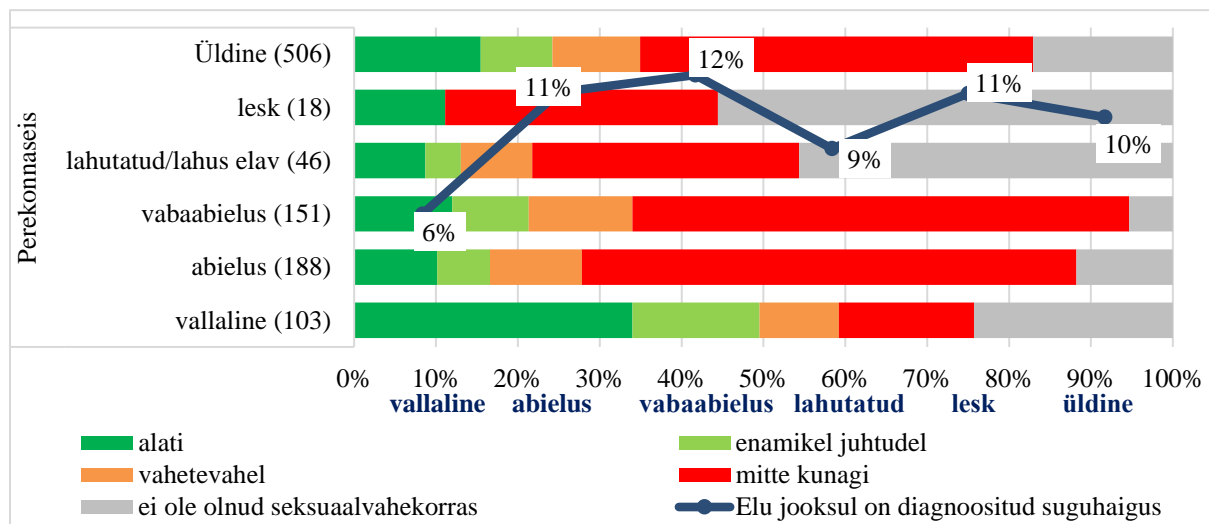


**Joonis 1.6.** Masenduses ja õnnetu olemise seos suhtega abikaasa või partneriga

Paarisuhtega pigem rahul olijatest pole masenduses olnud poole vähem respondente ehk 20%. Kuna paarisuhtega rahulolematuid on vähe, siis üldistust teha ei saa, aga jooniselt 1.6 on näha, et nendest pooled on varasemast sagedamini olnud masenduses või õnnetud.

## 2. SEKSUAALKÄITUMINE

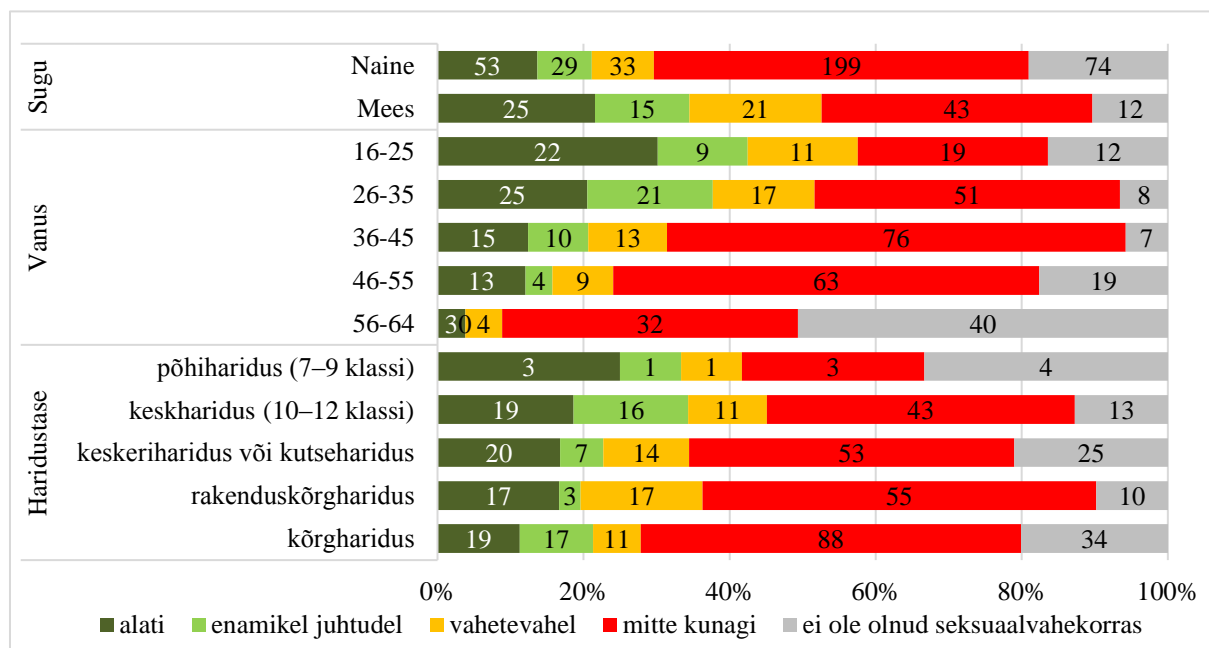
Seksuaalkäitumise osas küsiti ankeedis kaks küsimust, üks kondoomi kasutamise ja teine suguhaiguste esinemise kohta. Respondentidest 15% on kasutanud viimase 12. aasta jooksul kondoomi alati, 8,7% enamikel juhtudel ja 47% mitte kunagi. Kondoomi kasutamine on seoses perekonnaseisuga ja joonisel 2.1 on need võrdlused toodud ning lisatud on ka suguhaiguste esinemise sagedus vastavates gruppides.



**Joonis 2.1.** Seksuaalkäitumise seos perekonnaseisuga. (Sulgudes on toodud vastajate arv)

Nagu eeldada võiks on enamus kondoomide mittekasutajaid abielus (60,1%) või vabaabielus (60,3%) olevad respondendid. Teistest sagedamini kasutavad kondoomi vallalised (34%). Seksuaalvahekorras viimasel 12-l kuul mitteolnute osakaal on suurim leskede (55,6%) ja lahutatud või lahus elavate (45,7%) seas, kuid siinkohal tuleb lisada, et nende perekonnaseisude esinemise osakaal valimis on alla 5% ehk tulemustesse tuleb suhtuda mõõndustega.

Joonisel 2.2 on toodud erineva soo, vanuse ja haridustasemega respondentide kondoomikasutamise harjumused.



**Joonis 2.2.** Kondoomi kasutamine erineva soo, vanuse ja haridustasemega isikute seas

Pigem ei kasuta igapäevaselt kondoomi naised, arvatavasti on põhjuseks püsipartneri olemasolu ja muude rasestumisvastaste vahendite kasutamine. Sagedamini kasutavad kondome noored (16–25 a) ja neile võib arvatavaks põhjuseks tuua püsipartnerite puudumise ja pigem sagedasemad juhukontaktid. Haridustasemetel osas erilist erinevust märgata ei ole.

Lisas F on toodud ka teiste sotsiaaldemograafiliste gruppide sagedused sama teema kohta. Respondentidest, kelle leibkonna sissetulek on alla 1000 euro, ei ole seksuaalvahekorras olnud keskmiselt veerand, mida võib seletada sellega, et nad elavad üksi ehk neil ei ole püsipartnerit, kuid vahekorras olnutega võrreldes ei ole neil selle kaitsevahendi kasutamises siiski suuri erinevusi. Rannarajooni ja Vana-Pärnu respondentide seas on kondoomi kasutajaid rohkem kui mittekasutajaid.

Suguhaiguse diagnoosimise kohta võib lisaks joonisel 2.1 toodule lisada, et sagedamini on seda vastusega „jah“ märkinud rasedus- või sünnituspuhkusel olevad naised (23%) (korrapärasem arstlik kontroll?), vanuses 26–45 a (12–14%) (rohkem seksuaalkontakte kui noorematel ja vanematel?) või sissetulekuga 1601 ja rohkem eurot (16%). Põhjustena võib tuua selle, et naiste ja eriti lapseootel naiste puhul on arstlik kontroll sagedasem ja seega ka avastatakse suguhaiguseid rohkem ning vanuses 26–45 a on inimesed seksuaalselt aktiivsemad kui enne ja pärast seda ning rohkem kontakte loob ka suurema võimaluse suguhaiguste levikuks.

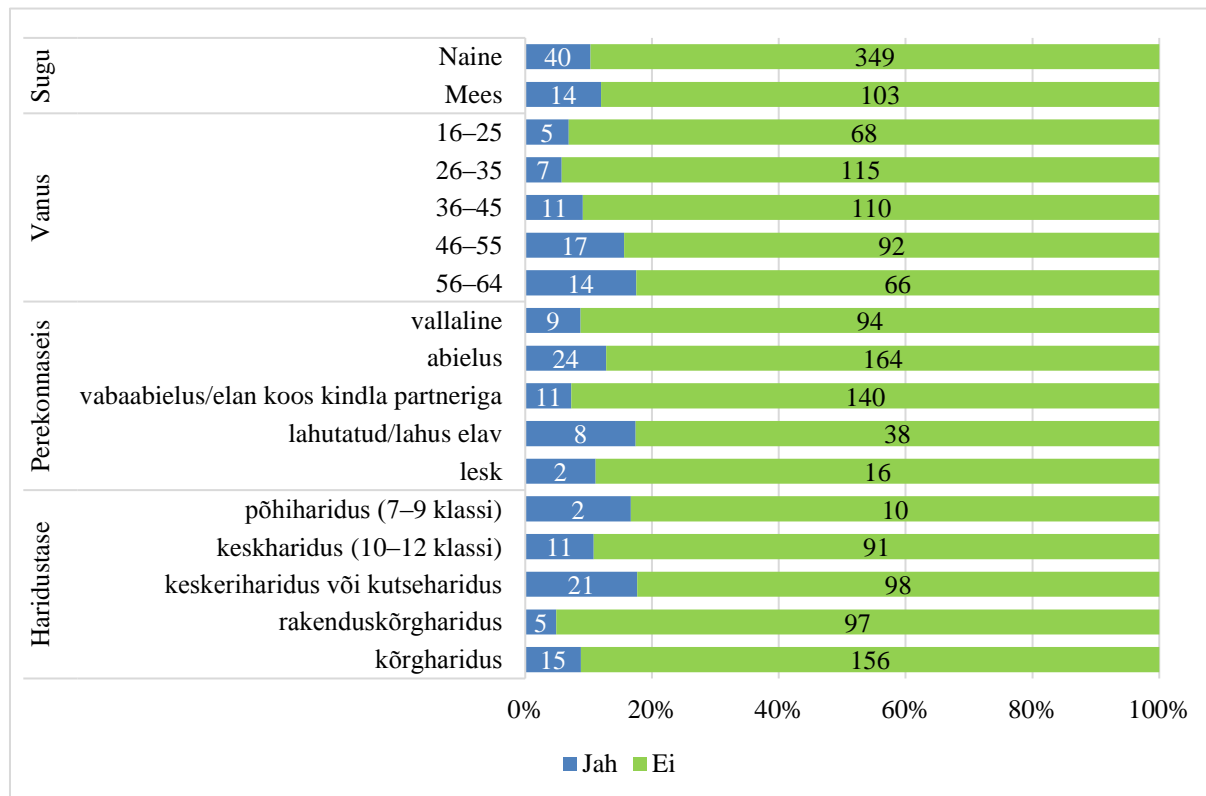
Üle-eestilises uuringus aastal 2014 küsiti kondoomikasutamise kohta viimasel 30-l päeval või siis viimasel aastal juhupartneritega vahekorras kondoomi kasutamist, seega antud tulemusi me Pärnu uuringuga võrrelda ei saa.



### 3. SUITSETAMINE

#### 3.1. Suitsetamine kodus ruumides

11% vastanutest viibivad kodus ruumides kus suitsetatakse (joonis 3.1). Neist naisi on 74% ja mehi 26%.



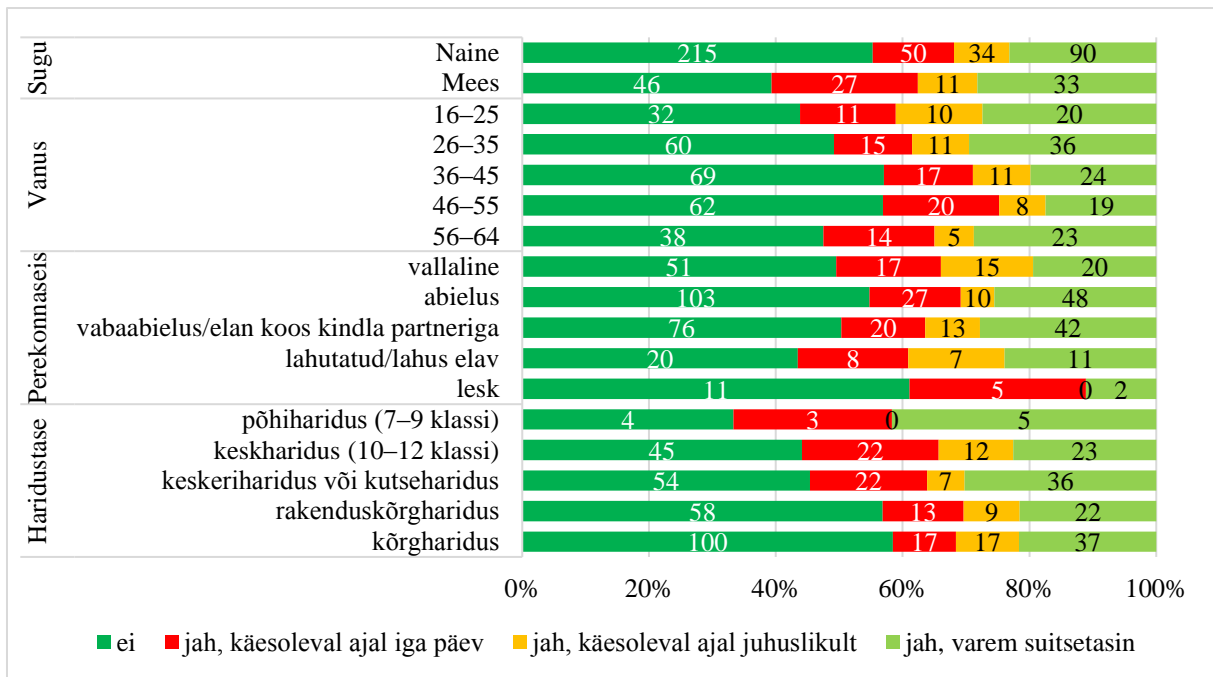
**Joonis 3.1.** Vastajate, kellede kodus suitsetatakse, jaotus taustaandmete järgi

Respondentidest, kes vastasid antud küsimusele positiivselt, hetkel ise ei suitseta 30% ning 59% suitsetab iga päev. 39%-l on keskeri- või kutseharidus. Nende leibkonnades ei ole lapsi 69%-l, 13%-l on leibkonnas vähemalt üks lasteaiaaegne laps ning 28%-l koolilaps. 30% vastanutest teevad kultuuri-, haridus- või teadustööd ning 28% teenindus- või ametnikutööd.

2011. aasta Pärnumaa uuringust selgus, et 20% vastanute kodus suitsetati, 2014. aasta läbiviidud üle-eestilises uuringus oli selliseid isikuid vastajate hulgas 19,5% ning käesolevas uuringus 11%. Seega on vastanute osakaal, kelle kodus suitsetatakse, viie aastaga langenud. Samuti kinnitas 2014. aasta uuring, et positiivselt vastasid sellele küsimusele pigem mehed (22%).

#### 3.2. Igapäevane suitsetamine

Vastanutest 52% ei ole kunagi elus suitsetanud (joonis 3.2). 2011. aasta uuringus oli neid Pärnu linnas 49% ning kogu Eestis 2014. aastal 43%. 24% on varem suitsetanud, kuid hetkel ei suitseta. 2011. aastal oli selliseid isikuid 26% ning 2014. aasta uuringus 28%. Seega käesolevas uuringus 76% vastajatest hetkel ei suitseta. 2011. aastal Pärnumaal läbiviidud uuringus oli see näitaja 75% ning 2014. aasta üle-eestilises uuringus 71%. Seega on mittersuitsetajate osakaal Pärnu linnas veidi suurem kui riigis tervikuna.

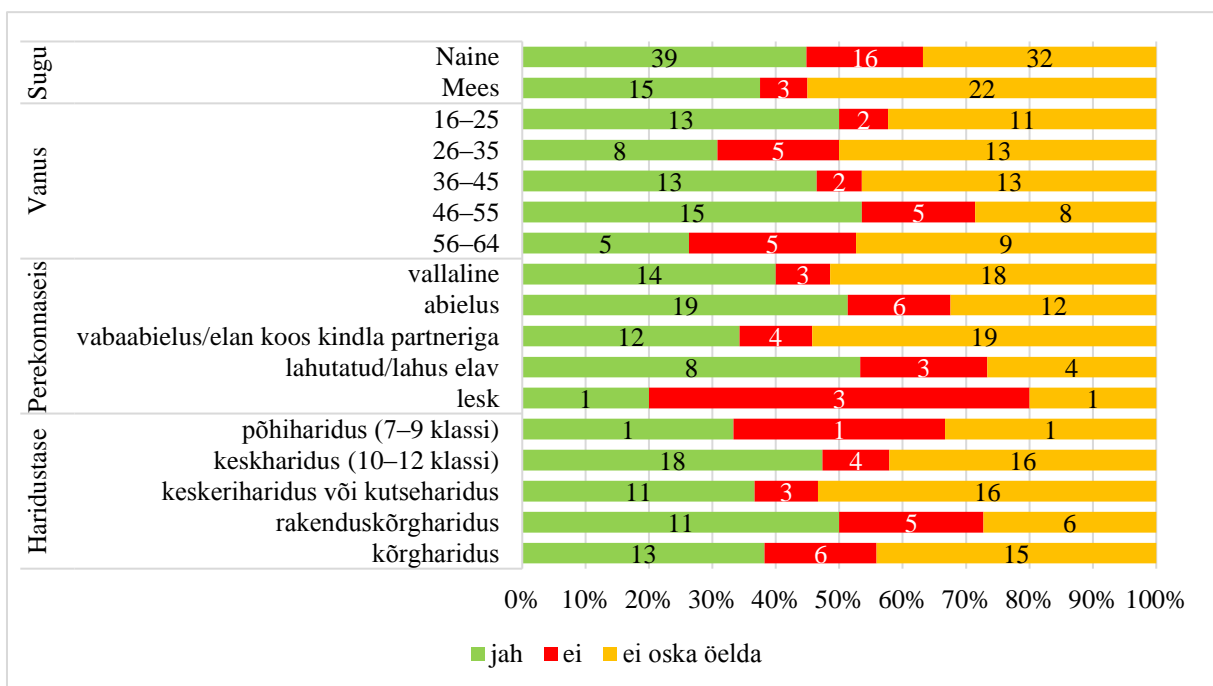


**Joonis 3.2.** Suitsetajate ja mitesuitsetajate jaotus taustaandmete järgi

Igapäevaseid suitsetajaid on tööealisest elanikkonnast 15%, mis on madalam näit kui 2011. aasta uuringus (23%) ning 2014. aasta uuringus (22%). Nendest 29%-l on keskharidus ning 29%-l keskeri- või kutseharidus. Igapäevaste suitsetajate leibkonnades ei ole lapsi 39%-l, 22%-l on leibkonnas vähemalt üks lasteaiaeaeline laps ning 30%-l koolilaps. 40% vastanutest teevad teenindus- või ametnikutööd.

### 3.3. Suitsetamisest loobumine

Küsimusele „Kui Te suitsetate, siis kas Te tahaksite loobuda suitsetamisest?“ vastasid ainult igapäevased ja aeg-ajalt suitsetajad. Neist soovisid suitsetamisest loobuda 43% (joonis 3.3).



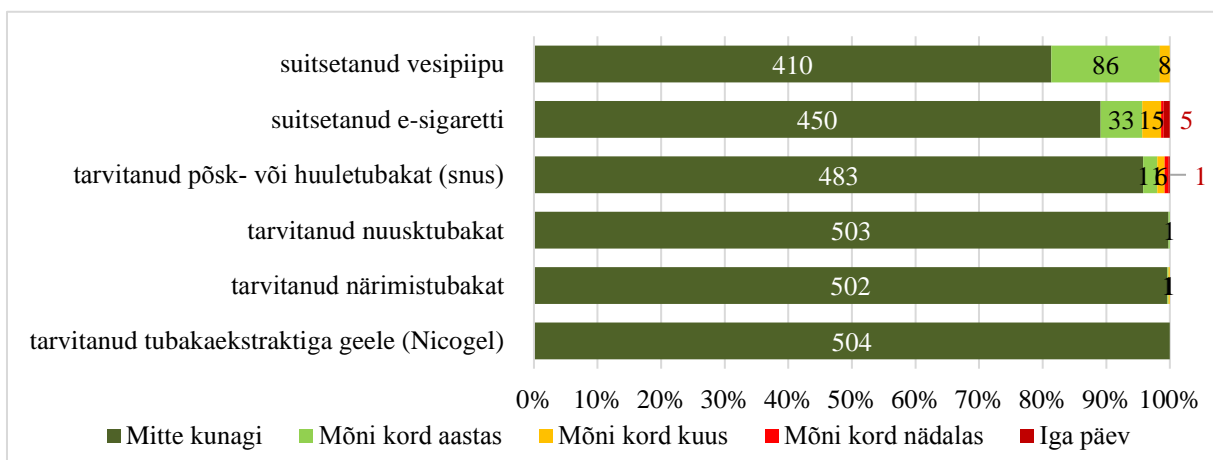
**Joonis 3.3.** Suitsemisest loobuda ja mittleobuda soovijate jaotus taustaandmete järgi

2011. aasta uuringu järgi soovis Pärnu linna igapäevastest suitsetajatest loobuda suitsetamisest 90%. 2014. aasta üle-eestilises uuringus soovis loobuda 63%. Suitsetamisest loobuda soovijate osakaal on vähenenud. Igapäevasuitsetajatest 17% ei soovi loobuda ning 42% ei oska hetkel öelda.

Suitsetamisest loobuda soovijatest on 16%-l lasteaiaaegsed lapsed, 35%-l on kooliealised lapsed ning 59%-l ei ole lapsi. Üle poolte töötavad teenindussfääris: 31% teevad teenindus- või ametnikutööd ning 29% teevad kultuuri-, haridus- või teadustööd.

### 3.4. Tubakatoodete tarvitamine

Viimase 12 kuu jooksul ei ole vesipiipu mitte kunagi suitsetanud 81% respondentidest (joonis 3.4). 2014. aasta uuringu järgi vesipiipu mitte kunagi suitsetanud isikute osakaal vähenenud 5% võrra. Seega on veidi kasvanud huvi proovida vesipiipu.



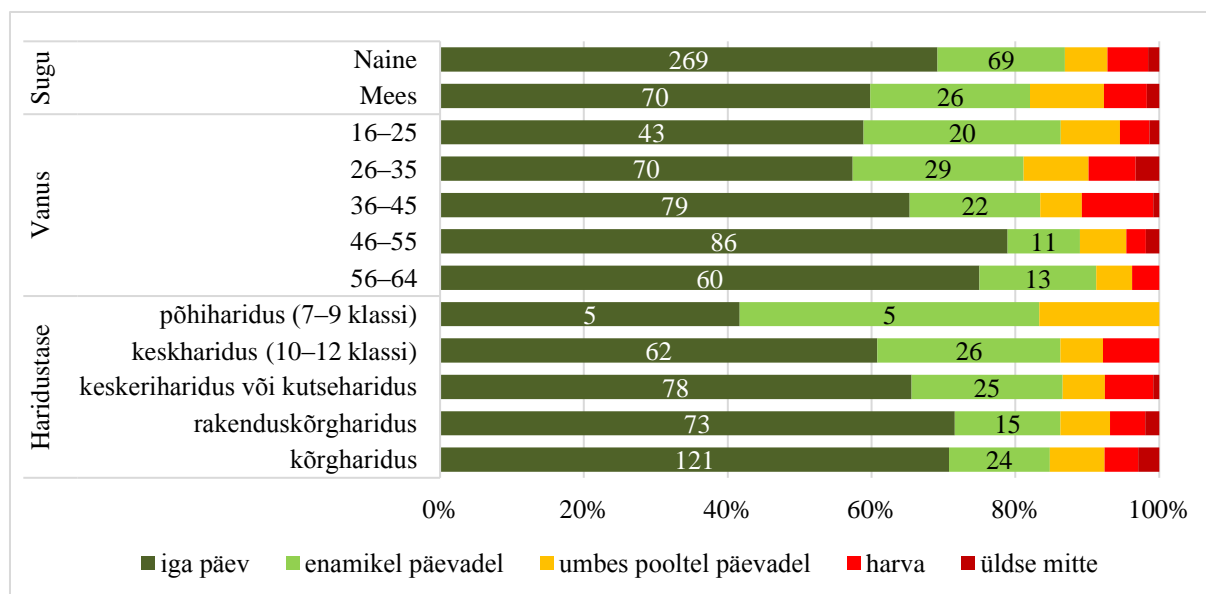
**Joonis. 3.4.** Viimase 12 kuu jooksul tubakatoodete tarvitajate jaotus sageduse järgi

E-sigaretti ei ole mitte kunagi proovinud 89% vastanutest. 2014. aasta uuringu järgi on mitteproovinud isikute osakaal suurenenud 5% võrra, st huvi selle toote vastu on vähenenud. Põsk- või huuletubakat ei ole mitte kunagi tarvitanud 96% vastanutest, mis on 2% võrra madalam tulemus kui 2014. aasta uuringus. Nuusktubakat ei ole tarvitanud 99,8% vastanutest (99,6% 2014. aasta uuringus), närimistubakat ei ole tarvitanud 99,6% vastanutest (99,8% 2014. aasta uuringus), tubakaekstraktiga geele ei ole keegi uuringus osalenutest tarvitanud. Tubakatoodete tarvitamine ei ole respondentide seas populaarne. Nimetatutest on tarvitatud rohkem vesipiipu ja e-sigaretti.

## 4. TOITUMINE

### 4.1. Hommikusöögi söömine

Hommikusööki peetakse oluliseks toidukorraks ning Pärnu linnas teevad seda iga päev 67% ja enamasti 19% vastanutest (joonis 4.1). 2011. aasta uuringus oli Pärnu linnas hommikusöögi sööjaid enamasti 87% ning 2014. aasta üle-eestilises uuringus 80%. Pärnu linnas on vastav näitaja veidi suurem kui Eestis tervikuna. Iga päev sööb hommikusööki 69% naistest ja 60% meestest.

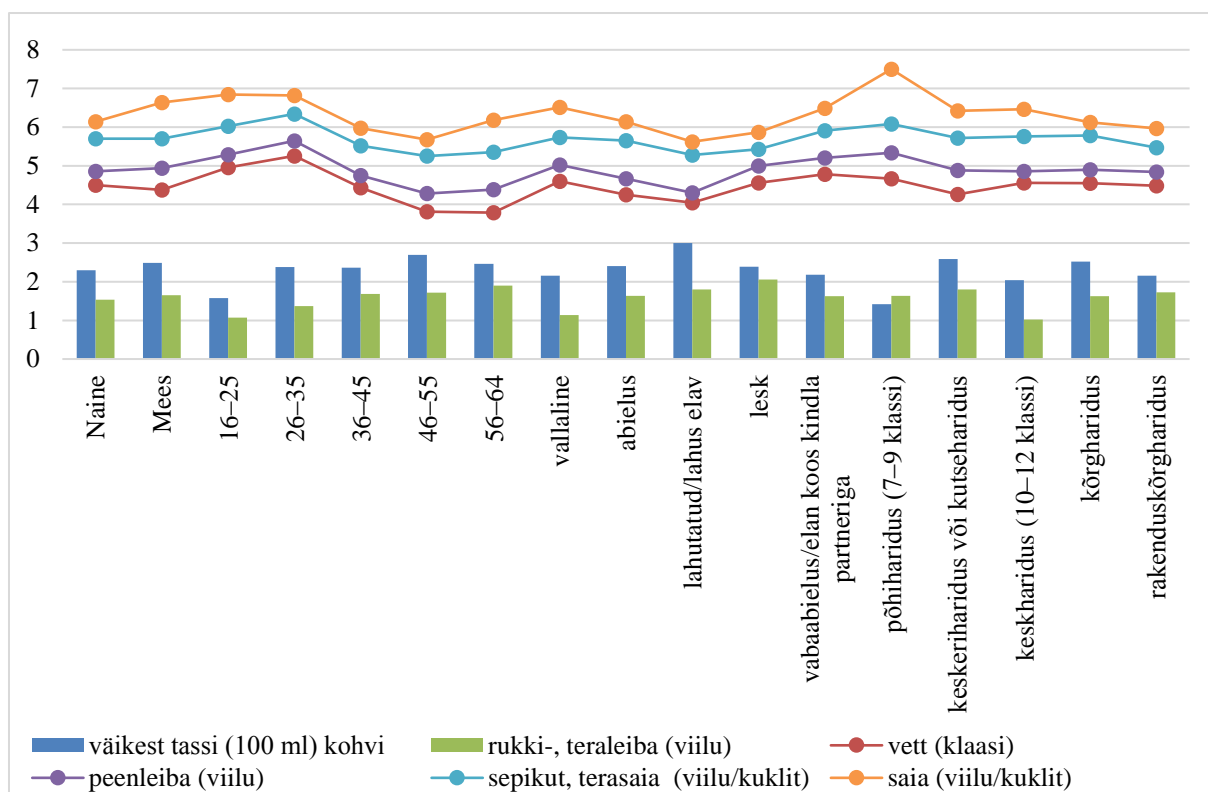


**Joonis 4.1.** Viimase 30 päeva jooksul hommikusöögi söömise harjumuse jaotus taustaandmete järgi

Respondendid, kes söövad iga päev hommikusööki on põhiliselt vanuserühmas 36–55 (48%), abielus (40%), kõrgharidusega (k.a rakenduskõrgharidus) (58%). Hommikusööki iga päev söövatel respondentidel on leibkonnas lasteaiaaialised lapsed (20%) ja/või kooliealised lapsed (32%) kokku 228 last, kes saavad kodust kaasa harjumuse süüa hommikusööki – kui seda teeb lapsevanem, siis on see ka lapse oluline toidukord päevas. 33% vastanutest tegelevad mitu korda nädalas vähemalt 30 minutit aktiivse liikumisharrastusega, mis ajab hingeldama ja higistama; 65% käivad aprillist oktoobrini ning 46% oktoobrist maini vabal ajal jalgsi vähemalt 30 minutit, 40% vastanutest ei ole viimase seitsme päeva jooksul alkoholi tarvitanud ning 57% ei ole kunagi elus suitsetanud.

### 4.2. Erinevate jookide ja toitumise tarbimisharjumused

Päevas joovad mehed kohvi keskmiselt veidi rohkem kui naised, naised keskmiselt 2,3 väikest tassi ja mehed 2,5 tassi (joonis 4.2). Samas 16% vastanutest ei joo kohvi üldse, neist 65% on vanuses 16–35 aastat. 44% jõi päevas keskmiselt 1–2 tassi kohvi, 36% 3–5 tassi ning 3% 6 tassi ja rohkem. 2014. aasta uuringus oli kohvi mittejoojaid rohkem, 20% vastanutest, ning rohkem joodi 1–2 tassi päevas. Käesolevas uuringus joodi samuti rohkem just 1–2 tassi kohvi päevas, kuid selliseid joojaid oli 11% võrra vähem kui varasemas uuringus ning 3–5 tassi joojaid oli 13% võrra rohkem. Kõige rohkem joovad kohvi isikud vanuses 46–55 aastat, lahutatud, keskerihariduse või kutseharidusega, leibkonna tavapärase sissetulek ühes kuus on 701–1000 eurot või üle 1600 euro.



**Joonis. 4.2.** Kohvi, vee ja leiva-saia toodete keskmine tarbimine päevas taustaandmete järgi

Vett joovad mehed ja naised peaaegu võrdselt – naised keskmiselt 4,5 klaasi, mehed 4,4 klaasi. Rohkem joovad vett 16–35 aastased respondendid. Vett ei joo üldse 3% vastanutest, 55% joob 1–4 klaasi vett, 33% joob 5–8 klaasi vett ning 9% üle 8 klaasi. Vastavalt Tervise Arengu Instituudi toitumissoovitustele peaks inimene päevas täiendavalt jooma 1–1,2 liitrit vett<sup>1</sup>. Käesolevas uuringus 58% vastanutest joovad vähem kui üks liiter vett päevas.

81% respondentidest sööb iga päev leiba. Eelistatakse pigem rukkileiba või teraleiba kui peenleiba. Leivasööjatest 77% on märkinud, et nad peenleiba ei söö. Iga päev sööb saia 58% vastanutest. Ka siin eelistatakse pigem sepikut ja terasaia. Saiasööjatest 58% on märkinud, et nemad tavalist saia ei söö. 2014. aasta uuringust selgus, et kõikide vastajate hulgast ei söö rukki- või teraleiba 28%, peenleiba 80%, sepikut või terasaia 68% ning tavalist saia 59%. Käesolevas uuringus olid vastavad näitajad järgmised: 25%, 81%, 57%, 75%. Leiva söömisel on Pärnu linna inimeste eelistused lähedased Eesti keskmisele. Erinevus on saiatoodete tarbimises, kus on näha respondentide valikut just tervislikemate toodete osas.

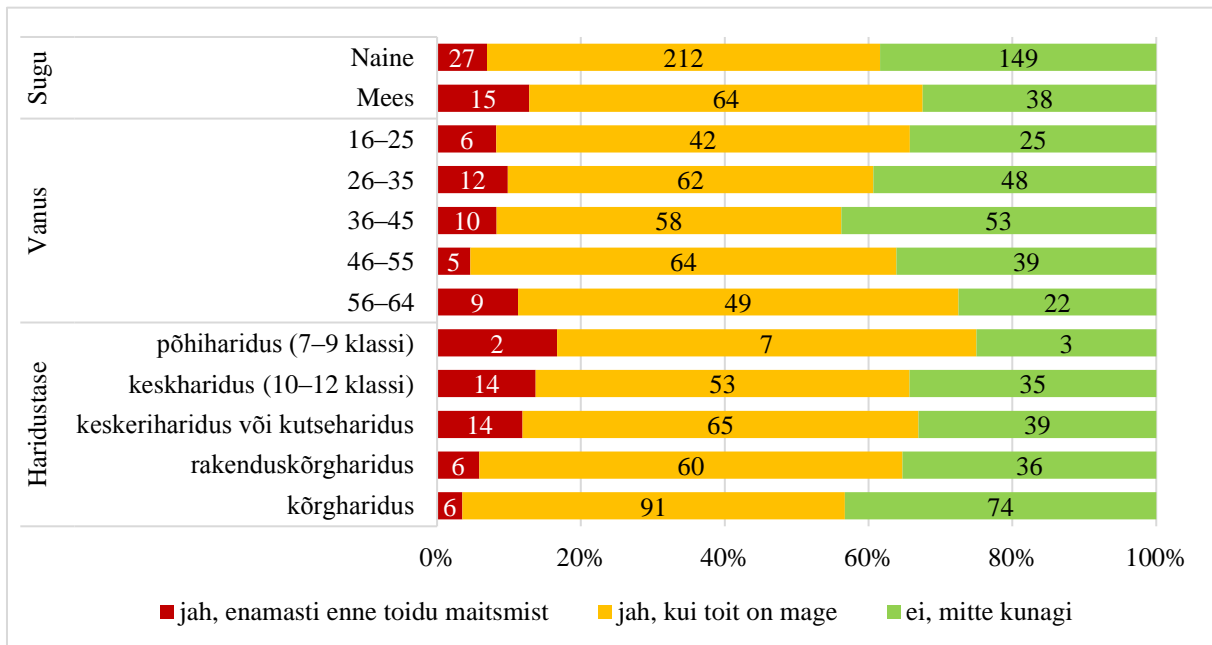
### 4.3. Soola ja suhkru kasutamine

Enne söömist ei lisa kunagi valmistoidule soola 37% vastanutest, 55% lisab soola kui toit on mäge ja 8% enne toidu maitsmist (joonis 4.3). Põhiliselt lisatakse tavalist lauasoola (40%), meresoola (29%) ja kivisoola (22%). Teisi soolaid kasutab 9% respondentidest (joonis 4.4).

Peensoola tarvitavad põhiliselt nooremad respondendid, 16–35 aastased (49% peensoola kasutajatest). Kõige vähem tarvitavad peensoola vanemad inimesed vanuses 56–64 aastat (14%). Üldse ei kasuta soola toidu valmistamisel 1,4% vastanutest, mis on sarnane 2014. aasta uuringu tulemusega, 1,3%. Kui põhiharidusega ja keskharidusega isikud eelistavad peensoola

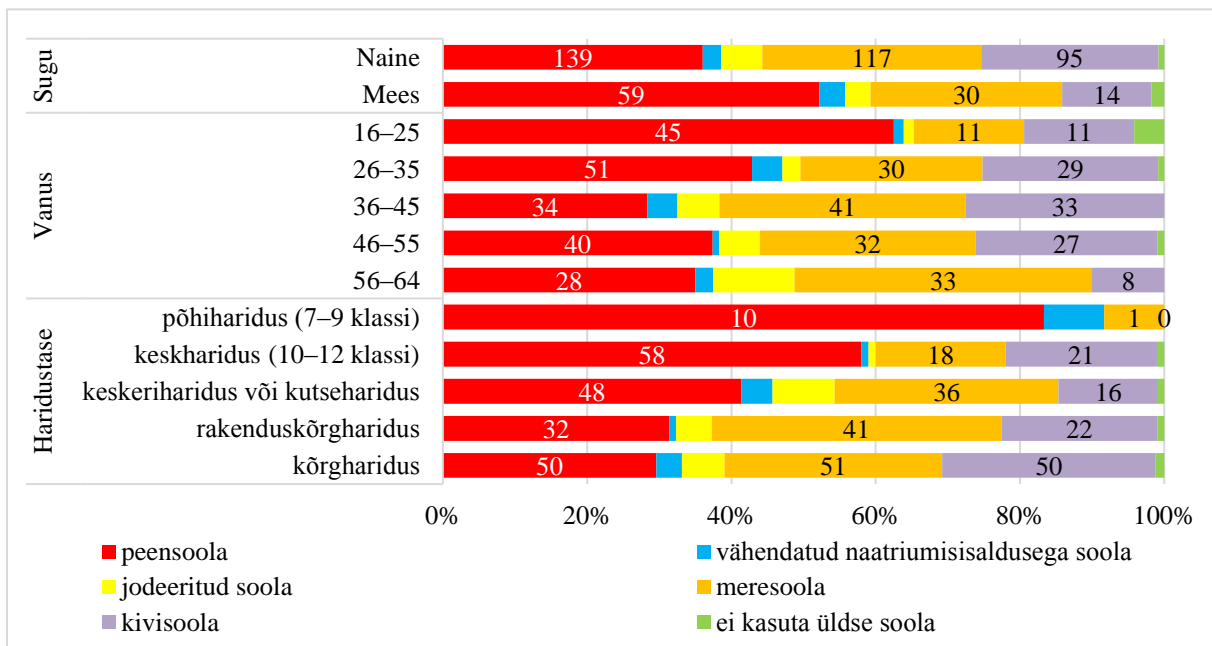
<sup>1</sup> Tervise Arengu Instituut. (2006). *Eesti toitumis- ja toidusoovitused*. Loetud aadressil [http://toitumine.ee/wp-content/uploads/2015/08/130311768374\\_Eesti\\_toitumis\\_ja\\_toidusoovitused\\_est.pdf](http://toitumine.ee/wp-content/uploads/2015/08/130311768374_Eesti_toitumis_ja_toidusoovitused_est.pdf)

kasutada (vastavalt 83% ja 57%), siis rakenduskõrgharidusega vastajad eelistavad kasutada meresoola (49%).



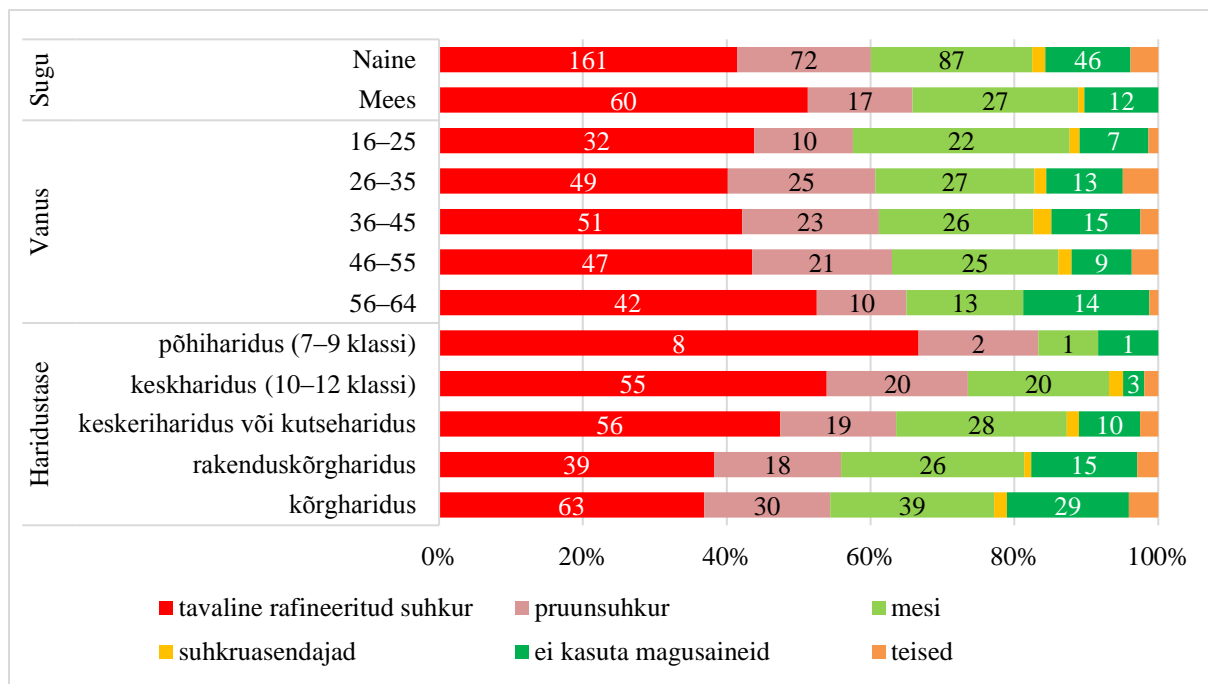
**Joonis 4.3.** Soola lisamine valmistoidule respondentide taustaandmete järgi

Teistel kõrgharidusega isikutel selget eelistust ei ole, kasutatakse nii mere-, kivi- kui ka peensoola (igat 29%).



**Joonis 4.4.** Erinevate soola kasutamine toidu valmistamisel respondentide taustaandmete järgi

Magusainena kasutatakse peamiselt tavalist rafineeritud suhkrut, 44% respondentidest, 22% kasutab mett, 18% kasutab pruunsuhkrut, 11% ei kasuta magusaineid, 3% kasutab teisi magusaineid (näit kookospalmisuhkur) ning 2% suhkruasendajaid (joonis 4.5). 2014. aasta uuringus kasutas suhkruasendajaid 4% vastanutest. Soolises jaotuses eelistavad nii mehed kui naised kasutada tavalist suhkrut, vastavalt 51% ja 41%.



**Joonis 4.5.** Erinevate magusainete kasutamine respondentide taustandmete järgi

Vastajate haridus määrab olulist rolli tavalise suhkru kasutamises, kõige rohkem kasutavad põhiharidusega isikud (67%) ning kõige vähem kõrgharidusega isikud (37%).

#### 4.4. Erinevate toiduainete tarbimise sagedus nädala jooksul

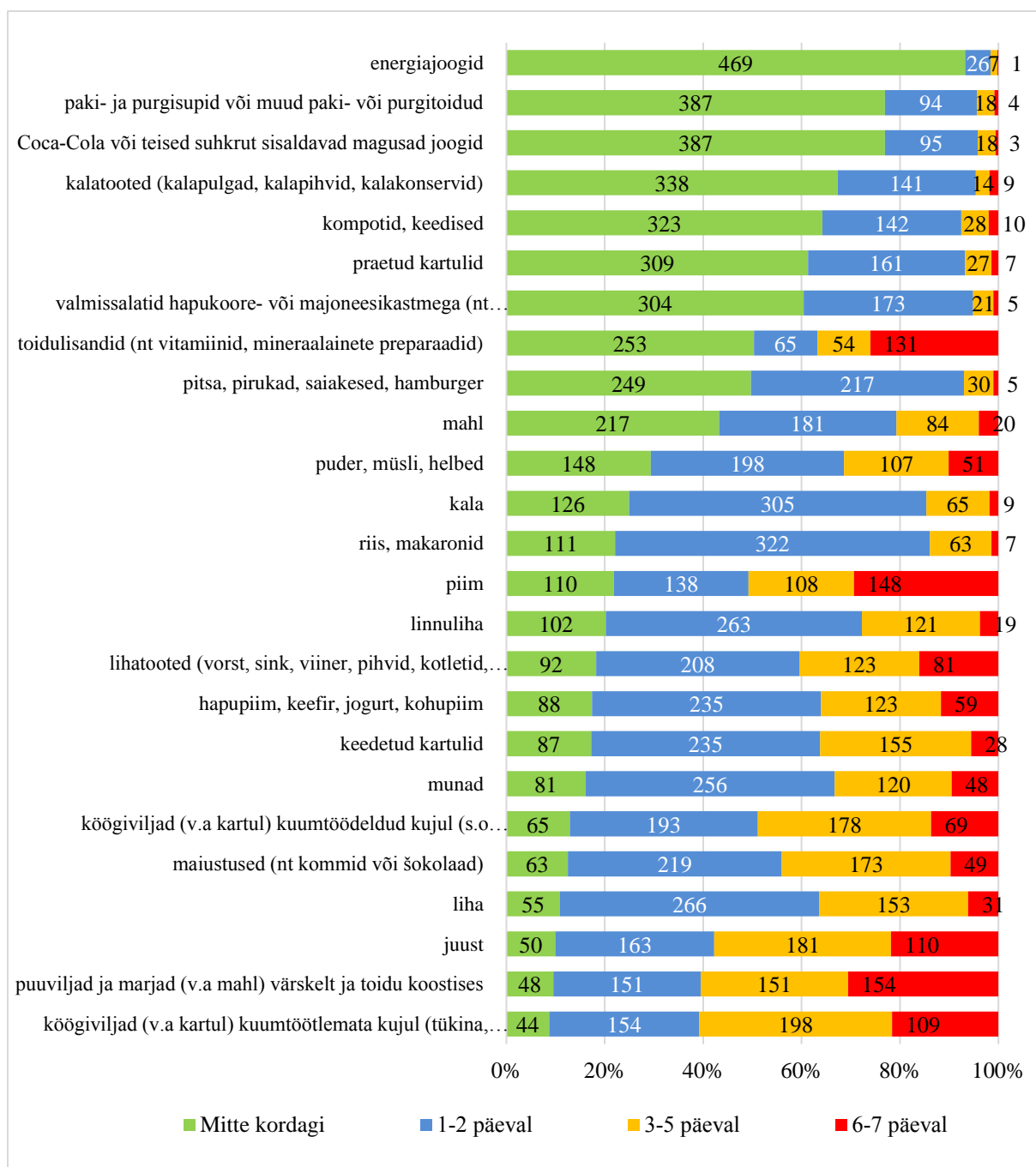
93% vastanutest ei ole kordagi tarbinud uuringule eelnenud nädala jooksul energijooke (joonis 4.6). 2011. aasta uuringus oli selliseid isikuid Pärnu linnas 90%. 2014. aastal oli riigi keskmine tulemus 94%. Seega on käesoleva uuringu tulemus lähedane üle-eestilisele uuringule ning näitaja on paranenud võrreldes 2011. aasta uuringuga.

Coca-Colat või teisi suhkrut sisaldavad magusaid jooke ei olnud uuringule eelnenud nädala jooksul tarvitanud 77% vastanutest. 2011. aasta uuringus oli selliseid isikuid Pärnu linnas 62%. Seega on magustatud jookide tarvitajate hulk vähenenud 15% võrra.

Maiustusi ei olnud tarbinud viimasel seitsmel päeval 13% vastanutest. 1–2 päeval nädalas tarvitab 43%, 3–5 päeval 34% ning 6–7 päeval 10% respondentidest. Võrreldes 2014. aasta uuringuga on käesolevas uuringus maiustusi mittetarbinuid 6% võrra vähem, 1–2 päeval tarvitajaid 2% võrra vähem, 3–5 päeval tarvitajaid 11% võrra rohkem ning 6–7 päeval tarvitajaid 2% võrra vähem.

Pitsat, pirukaid, saiakesi ja hamburgereid ei ole viimase seitsme päeva jooksul söönud 50% vastanutest. 2011. aasta uuringus oli selliseid isikuid Pärnu linnas 10% võrra vähem. 1–2 päeval nädalas sõi viimasel nädalal saiatooteid 43% vastanutest, mis on 4% võrra vähem kui 2011. aasta uuringus.

Toidulisandeid (vitamiine ja mineraale) tarvitab 50% vastanutest. Putru, müslit ja helbeid ning riisi ja makarone söödi kõige rohkem 1–2 päeval nädalas (vastavalt 39% ja 64%). Piimatoodetest tarvitati juustu 3–5 päeval nädalas (36%), piima 6–7 päeval nädalas (29%), hapendatud piimatoodeteid (hapupiim, keefir, jogurt, kohupiim) 1–2 päeval nädalas (46%). Linnuliha, liha ning lihatooteid söödi pigem 1–2 päeval nädalas (vastavalt 52%, 53% ja 41%). Kala söödi 1–2 päeval nädalas (60%), samas 67% vastanutest ei söönud nädala jooksul kordagi kalatooteid. 51% vastanutest sõid muna 1–2 päeval nädalas.



**Joonis 4.6.** Erinevate toiduainete ja toodete sööjate osakaalud

Kuumtöötlemata köögivilju süüakse pigem 3–5 päeval nädalas (39%), samas vähemalt kuuel päeval sööb värskaid köögivilju 22% vastanutest. Viimane näit on 4% võrra madalam kui varasemas uuringus. Kuumtöödeldud köögivilju süüakse rohkem 1–2 päeval nädalas (38%). Keedetud kartuleid süüakse samuti rohkem 1–2 päeval nädalas (46%). Seevastu praetud kartuleid ei söönud viimasel nädalal 61% vastanutest.

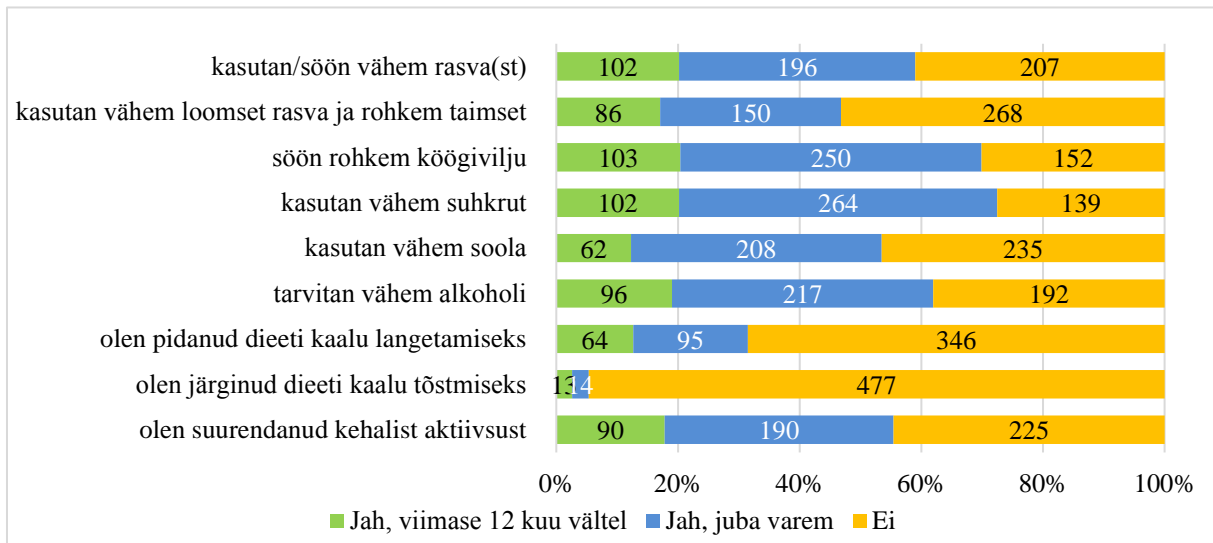
Värskaid puuvilju ja marju sööjate osakaal nii 1–2 päeval, 3–5 päeval kui ka 6–7 päeval oli võrdne, 30% igas valikurühmas. 2014. aasta uuringus söödi 6–7 päeval 2% võrra rohkem puuvilju. 64% vastanutest ei söönud kompotte ega keediseid. Samuti 43% respondentidest ei joonud mahla, kuid 36% jõi 1–2 päeval nädalas.

Paki- ja purgitoite ei söönud 76% vastanutest. Valmissalateid hapukoore- või majoneesikastmega ei söönud 60% vastanutest.



#### 4.5. Toitumis- ja muude harjumuste muutmine

Seda, kas toitumis- ja muid harjumusi ei oldud muudetud või muudeti seda varem kui viimased 12 kuud näeb jooniselt 4.7.



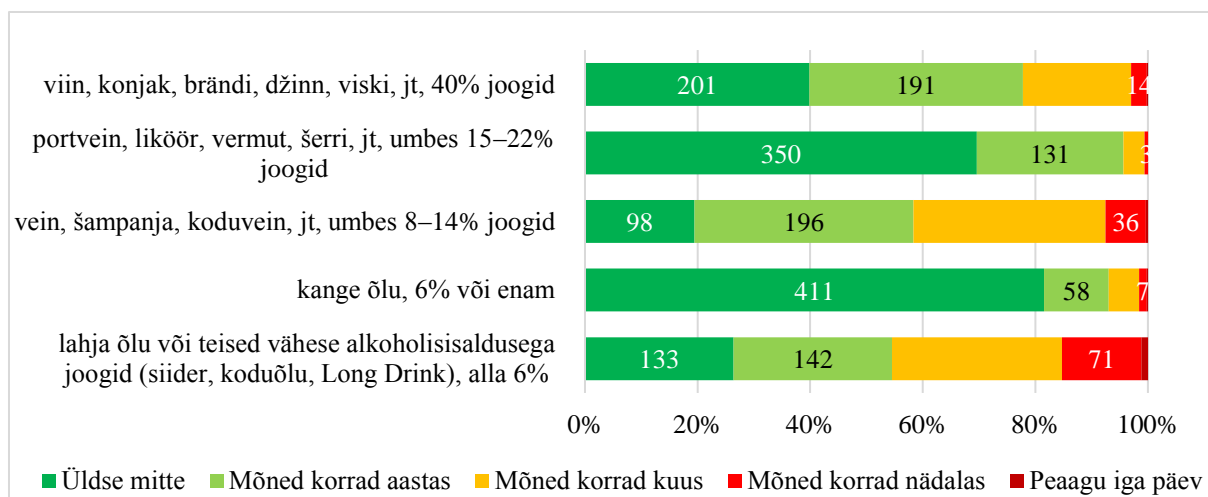
**Joonis 4.7.** Toitumisharjumuste muutmine

Viimase 12 kuu vältel hakkas vähem rasvast toitu sööma 20% vastanutest, mis on 4% võrra vähem kui 2014. aasta uuringus. 17% hakkas rohkem taimseid rasvu kasutama, mis on 4% võrra rohkem kui varasemas uuringus. Köögivilju sööb rohkem 20%, 2014. aasta uuringus sõi rohkem 25%. Suhkrut kasutab vähem 20%, 2014. aastal oli neid 2% võrra rohkem. Soola kasutab vähem 12%, mis on 3% vähem varasemast uuringust. Alkoholi tarvitab vähem 19% (varasemas uuringus 18%). Kaalu püüdis dieediga langetada 13%, mis on 2% võrra rohkem. Kaalu püüdis tõsta ainult 3% (varasemalt 2%). Kehalist aktiivsust on suurendanud 18% vastanutest, mis on 2% võrra vähem varasemast uuringust.

## 5. ALKOHOL JA MUUD

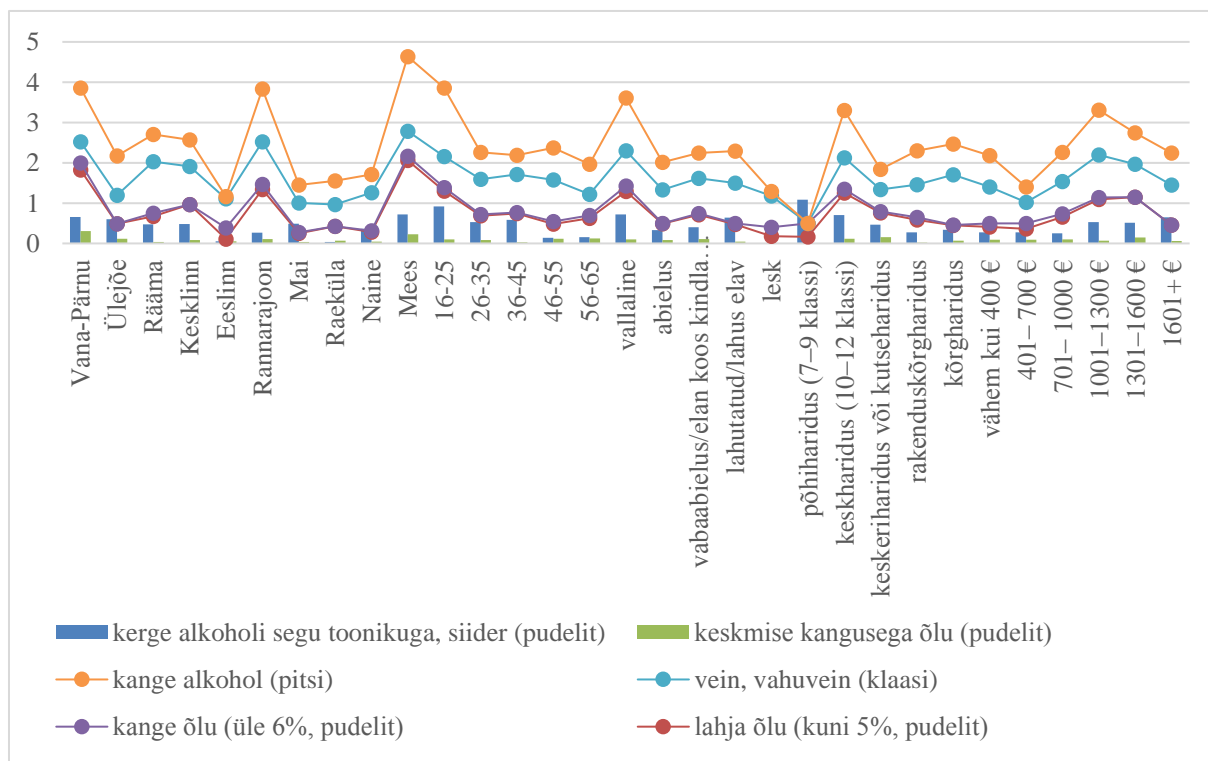
### 5.1. Alkohoolsete jookide tarvitamise sagedus

Viimase 12 kuu jooksul tarvitati lahjasid alkohoolseid jooke pigem mõned korrad kuus (30%) ja üldse mitte 26% vastajatest (joonis 5.1). Kanget õlu ei tarvitanud 81% vastanutest. Veini ei tarvitanud 19% vastanutest, kuid 39% tegi seda mõni kord aastas. 2014. aasta uuringus ei joonud veini 29% vastanutest, kuid mõned korrad aastas tarvitajate osakaal oli sarnane (40%). Likööri ei joonud 69% vastanutest ning kangemaid alkohoolseid jooke 40% vastanutest.



**Joonis 5.1.** Alkohoolsete jookide tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul

Viimasel seitsmel päeval ei tarvitanud kergesti alkoholisega toonikuga ja siidrit 83% vastanutest, lahjat õlu 76%, keskmise kangusega õlu 95%, kanget õlu 97%, veini 65%, kanget alkoholi 20% (joonis 5.2).

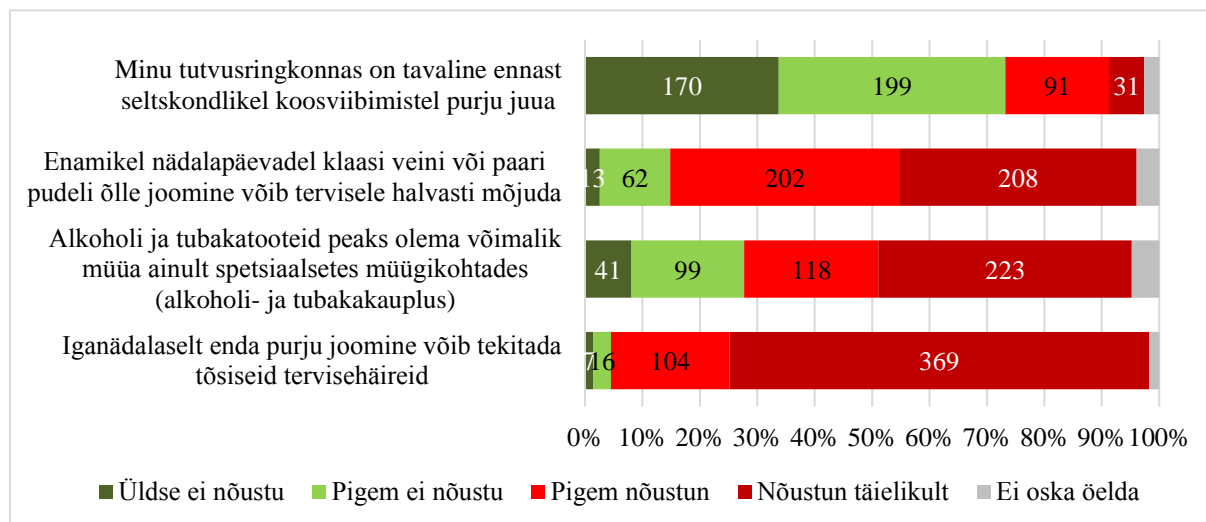


**Joonis 5.2.** Erinevate jookide keskmine tarbimine viimase seitsme päeva jooksul

Vähemalt üks kord kuus korraga kuus või rohkem alkoholi annust tarvitavate isikute osakaal oli 15%, mis kattub üle-eestilise 2014. aasta uuringu tulemustega. Samas 2011. aasta uuringuga on näitaja paranenud 16% võrra. Üheks alkoholi annuseks on üks pudel õlut (0,5 l) või klaas veini (120 ml) või pits kanget alkoholi (4 cl).

## 5.2. Alkohoolsete jookide tarbimisega seotud väited

Väitega: „Iganädalaselt enda purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid“ nõustus täielikult 73% respondentidest (joonis 5.3). Väitega: „Alkoholi ja tubakatooteid peaks olema võimalik müüa ainult spetsiaalsetes müügikohtades“ nõustu täielikult 44% vastanutest.



**Joonis 5.3.** Hinnangud alkohoolsete jookide tarbimisega seotud väidetele

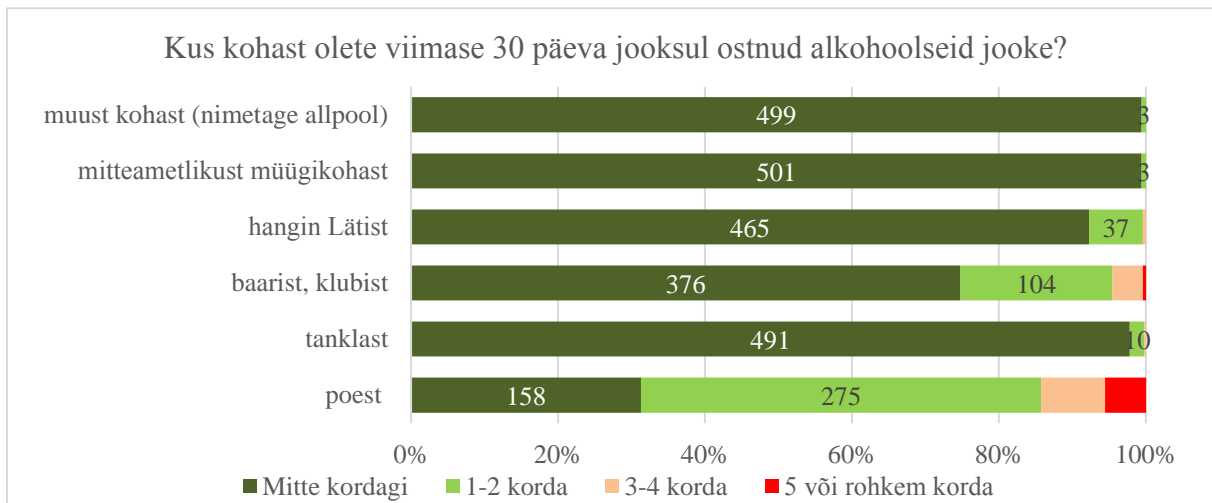
Väitega: „Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või paari pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda“ nõustus täielikult 41% ning pigem nõustus 40%. Väitega: „Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua“ pigem ei nõustu 39% ning üldse ei nõustu 34% vastanutest.

## 5.3. Respondentide soovitusel Pärnu Linnavalitsusele

Küsitlertavatel paluti hinnata etteantud soovitusi Pärnu Linnavalitsusele, et vähendada alkoholist tingitud kahjusid kohalike elanike hulgas. Alkoholi reklaamimise võimalusi tänavatel peaks 58% arvates kindlasti piirama (Lisa G). Alkoholi müümise kellaegade piiramise kohapealt ei olnud ülekaalukat kindlat arvamist. Enam-vähem võrdselt pakuti, et „ei peaks“, „võib-olla“, „seda on juba piisavalt tehtud“. Spordi- ja pereüritustel peaks kindlasti keelama alkoholi müümise (59%). Avalikel üritustel lubada alkoholi müüa vaid eraldi territooriumil, kuhu alaealised ei pääse (51%). Avalike üritustel ainult lahja alkoholi müügi üle ei olnud selget eelistust, pakuti, et „seda peaks kindlasti tegema“ (42%) ja „võib-olla“ (38%). 59% vastanutest olid selle poolt, kindlasti peaks keelama alkoholi müügi laste- ja haridusasutuste läheduses. Parandama peab kindlasti järelevalvet tänavatel, et vältida avaliku korra rikkumisi joobes isikute poolt (62%). Samuti peab kindlasti parandama politsei järelevalvet liikluses, et vältida sõidukite juhtimist joobes isikute poolt (75%). Peab parandama järelevalvet alkoholi müügikohtade üle, et nad ei müüks alkoholi alaealistele (79%) ja joobes isikutele (67%). Jälgida, et täiskasvanud ei pakuks ega müüks alaealistele alkoholi (78%). Teha selgitustööd lastevanemate seas, et nad ei lubaks oma alaealistel alkoholi tarvitada (75%). Detailsem arvuline ülevaade on lisa G.

#### 5.4. Alkohoolsete jookide soetamise kohad ja sagedus viimase 30 päeva jooksul

Alkoholi soetatakse põhiliselt poest ning viimasel 30 päeval on ostetud põhiliselt 1–2 korda (54%), 9% ostsid 3–5 korda ning 6% ostsid viis või rohkem korda (joonis 5.5). Teine oluline alkoholi soetamise koht on baarid ja klubid: 21% ostis 1–2 korda ning 4% 3–5 korda.

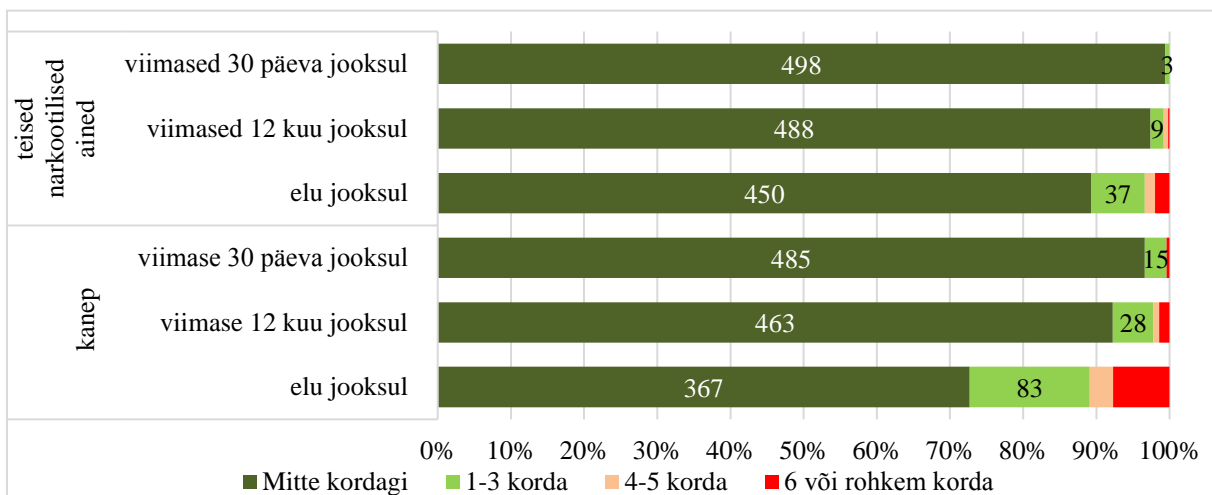


Joonis 5.5. Alkoholi soetamise kohad ja sagedus

Lätist hankis alkoholi 7% vastanutest, tanklast 2% ning mitteametlikust müügikohast 1%.

#### 5.5. Kanepi ja teiste narkootiliste ainete tarvitamine

Elu jooksul on kanepit tarvitanud 27% vastanutest ning on põhiliselt vanuserühmas 26–35 aastat (45%) ning 16–25 aastat (29%) (joonis 5.6.). 2011 oli tarvitanud isikuid Pärnu linnas 20% ning Eesti keskmine 2014. aasta uuringu põhjal 19%. Seega on elu jooksul kanepit tarvitanute osakaal kasvanud 7% võrra. Viimase 12 kuu jooksul on tarvitanuid olnud 8% (vanuserühmas 16–25 aastat, 54% 12 kuu tarvitajatest) ning viimase 30 päeva jooksul 3% respondentidest.



Joonis 5.6. Kanepi ja teiste narkootiliste ainete tarvitamise sagedus

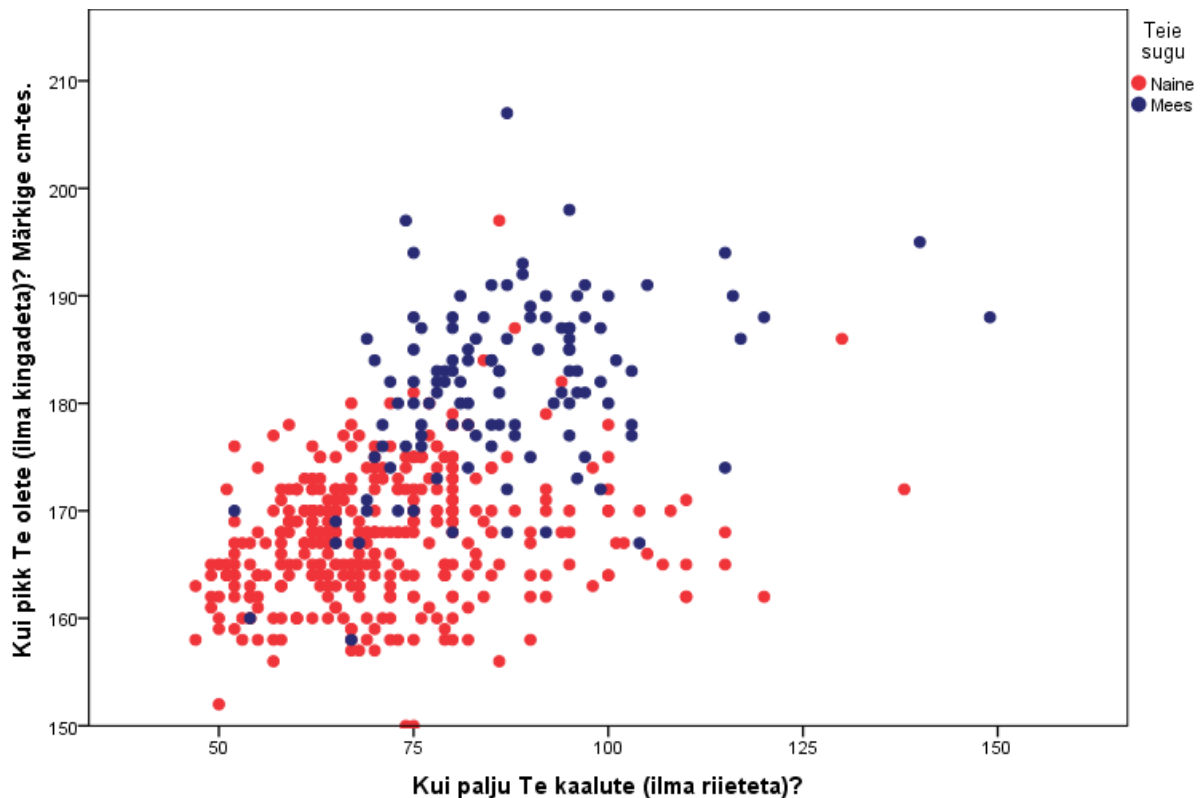
Teisi narkootilisi aineid on elu jooksul tarvitanud 10% vastanutest vanuserühmas 26–35 aastat (53% narkootilisi aineid tarvitanutest). Viimasel 12 kuul on tarvitanud 3% vastanutest ja viimase 30 päeva jooksul on tarvitanud 1% respondentidest.

## 6. PIKKUS, KAAL, LIIKUMINE

### 6.1. Pikkuse ja kaalu seosed

Küsimustiku viimases teemaplokis uuriti respondentide pikkust, kaalu ja liikumisharjumusi, lisaks paluti hinnata enda kehalist vormi ning märkida, millise sportimiskoha järgi tuntakse Pärnus kõige rohkem puudust.

Joonisel 6.1 on toodud respondentide pikkus ja kaal võrreldes sooga. Korrelatsioon nende kahe mõõdu vahel on 0,47 ehk keskmine, kuid mitte väga tugev. Bioloogiliste mõõtude vahel on sageli üsna tugev seos, kuid praegune seos näitab seda, et nii meeste kui naiste seas on neid, kelle pikkuse ja kaalu suhe erineb keskpärasest. Jooniselt 6.1 on need erandid ka näha. Näiteks kaalub üks pea 210 cm pikkune mees ~80 kg ehk ülejäänud respondentidega võrreldes on ta liiga väikese kaaluga oma pikkuse kohta. Samas on vähemalt kaks naist ja kaks meest liiga rasked (kaaludes 125–150 kg), kuigi oma pikkuse kohta võiksid nad ülejäänud grupiga võrreldes kaaluda ~100kg.

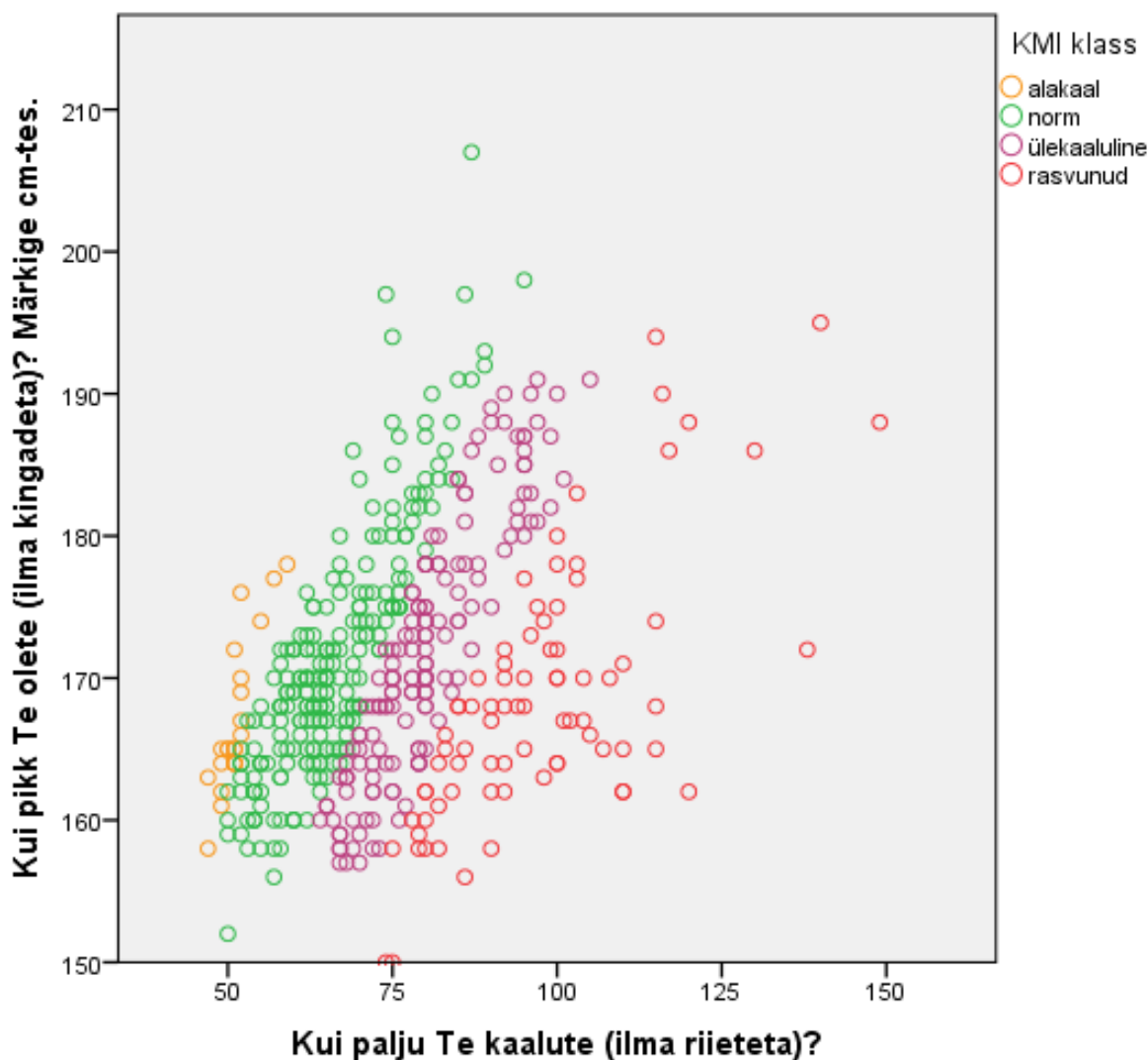


Joonis 6.1. Meeste ja naiste pikkuse ja kaalu seos

Kui arvutada igale respondendile kehamassiindeks, mille valem on järgmine:

$$KMI = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} * \text{pikkus (m)}}$$

siis on näha (vt joonis 6.2), et nii ala-, norm- kui ka ülekaalulised (klassifikatsioon <http://www.kehamassiindeks.com/>) on suhteliselt ühel joonel ehk tugevas seoses, mida kinnitavad ka korrelatsioonide väärtused, mis jäävad vahemikku 0,84–0,89. Ülekaaluliste korrelatsioonikordaja väärtus on 0,70 ehk seos pikkuse ja kaalu vahel on küll tugev, kuid siiski madalam kui teistel kehamassiindeksi gruppidel.



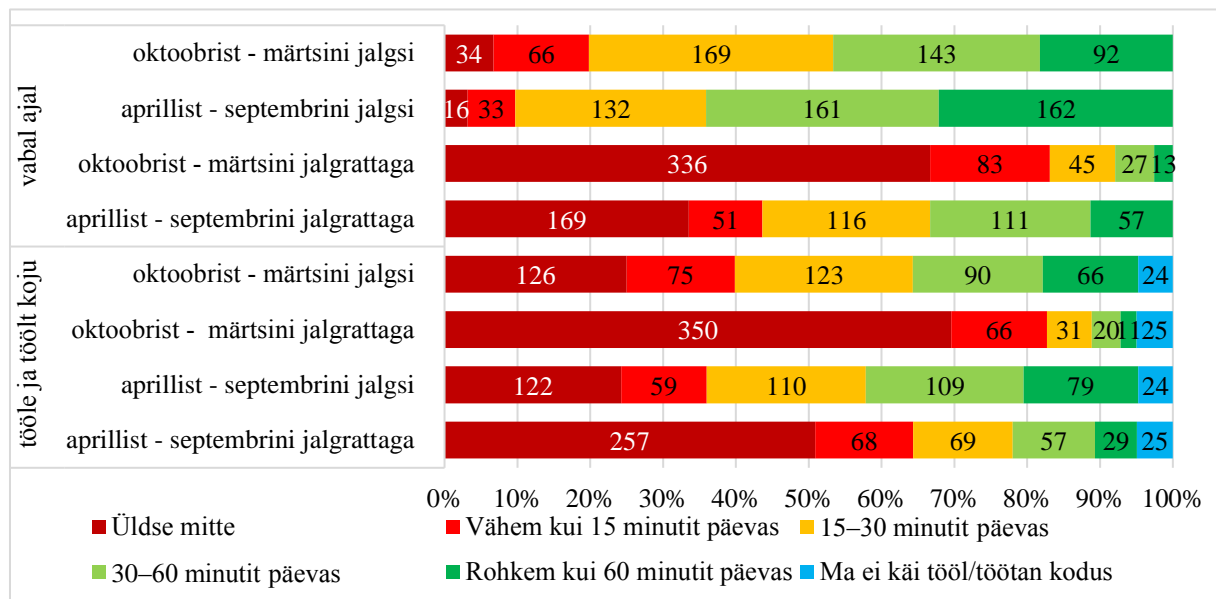
**Joonis 6.2.** Erineva kehamassiindeksiga respondentide pikkuse ja kaalu seos

Lisas H on toodud ka teiste gruppide esindajate pikkused ja kaalud ning sealt võib välja lugeda, et kõige rohkem kaaluvad invaliidsuspensionil olevad või töötud respondendid, aga kuna nende arv oli väike, siis tuleb suhtuda tulemusse ettevaatlikult. Kõige raskemaks grupiks võib pidada siiski mehi (nemad ka pikimad), respondente, kellel on keskeri- või kutseharidus, linnaosadest juhib Rääma ja leibkonnasissetulek 1001–1300 eurot. Keskmiselt on uuringus osalenute kaal 74,7 kg ja pikkus 170,8 cm. Kõige väiksema kaaluga on naised, respondendid vanusega 16–25 ja need, kes elavad Ülejõe linnaosas. Need grupid, kes jäävad naiste grupist kaalu poolest allapoole on siiski liige väikese esindatusega valimis, et nende tulemusi arvestatavaks pidada. 2011. aasta uuringus toodi välja, et normkaalulisi oli 39% ja ülekaalulisi või rasvunuid 58%. Käesolevas uuringus on neid vastavalt 48,6% ja 47% ehk elanike kaalu ja pikkuse seos on liikunud tervislikuma näitaja poole. Üle-eestilised näitajad aastast 2014 on vastavalt 45,6% ja 52%.

## 6.2. Liikumisharjumuste ülevaade

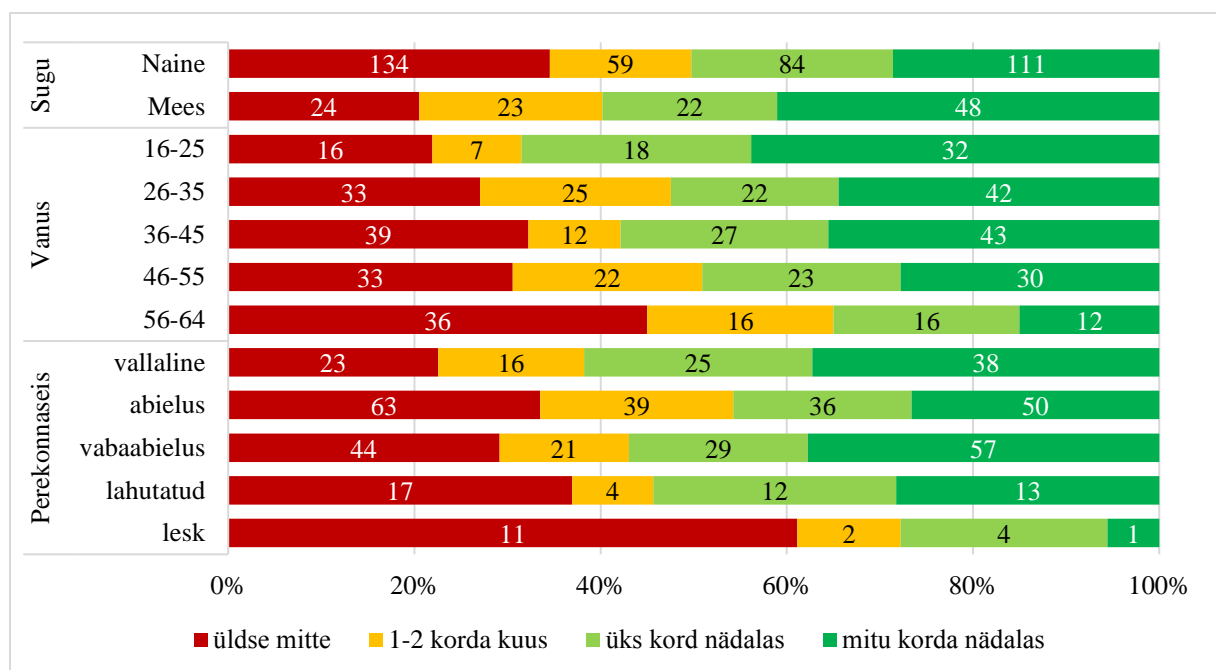
Järgmised kaks küsimust puudutasid liikumist ja täpsemalt jalgrattaga ja jalgsi tööle ja vabal ajal liikumist minutes. Jooniselt 6.3 on näha, et oktoobrist märtsini jalgrattaga vabal ajal ja tööle enamasti ei sõideta, aprillist septembrini 45% respondente seda teeb. Jalgsi tööle minekut

aastaajad siiski ei mõjuta. Vabal ajal sõidab rattaga vähemalt 15 minutit päevas pea 60% respondentidest, jalgsi liigub vähemalt 15 minutit päevas talvisel poolaastal 80% ja suvisel 90%.



**Joonis 6.3.** „Mitu minutit päevas kokku Te käite jalgsi või sõidate jalgrattaga tööle ja töölt koju?“

Liikumisharrastustega, mis on kestusega vähemalt 30 minutit ja mis ajas kergelt hingeldama ja higistama, ei ole viimasel 30 päeval tegelenud 31,2%, mis on samas suur hulk respondentidest, kes on seda teinud mitu korda nädalas. Ülejäänud 40% on jagunenud pea pooleks kord kuus või kord nädalas selliste tegevuste harrastajate vahel. Võrreldes aastal 2011 tehtud uuringuga, kui vähemalt korra nädalas oli füüsiliselt piisavalt aktiivne 55%, on käesolevas uuringus neid 52,3%. Erinevate sotsiaaldemograafiliste gruppide vastavad sagedused on toodud joonisel 6.4 ja Lisas I.

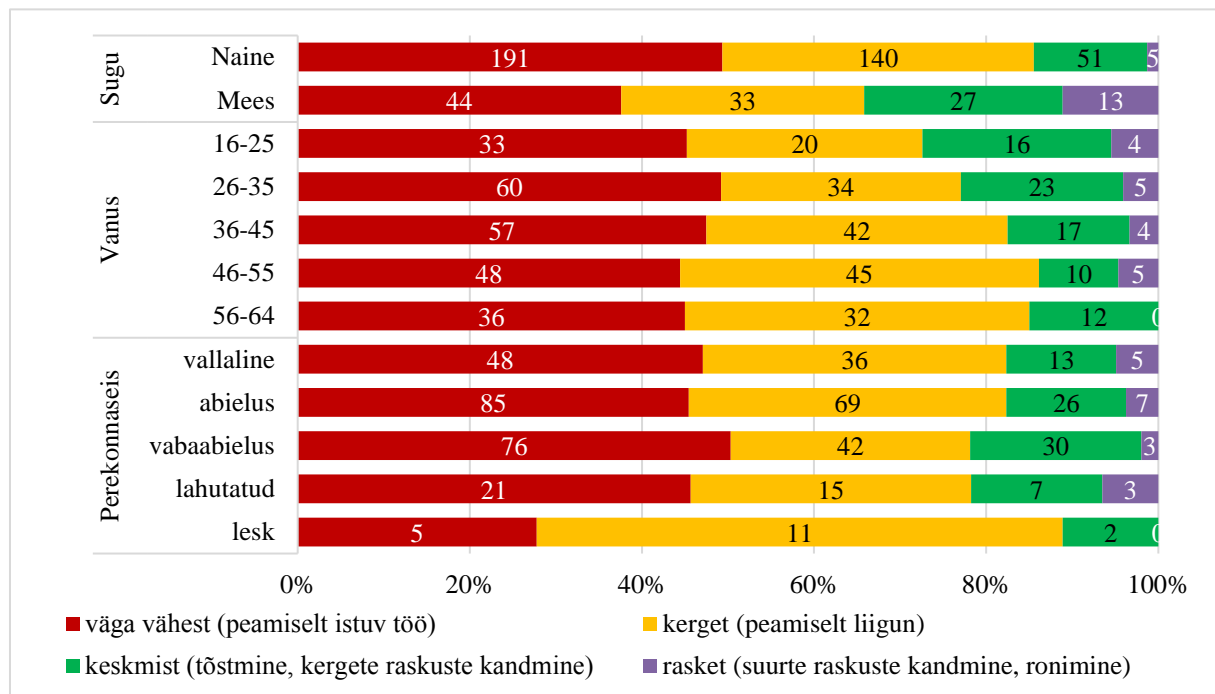


**Joonis 6.4.** Kergelt hingeldama ja higistama ajanud liikumisharrastuse, millega tegeleti vähemalt 30 minutit, sagedus

Jooniselt 6.4 on näha, et naistest ei tegele sellise tegevusega 34%, 56–64-aastastest 44%, leskedest 62% ja võib järeldada, et nooremad ja füüsiliselt võimekamad tegelevad selliste tegevustega sagedamini. Märgata võib ka trendi, et füüsiliselt ei pinguta ennast vaimselt keerulises olukorras olla võivad respondendid nagu töötud, lesed, invaliidsuspensionit või väiksemat sissetulekut saavad isikud. Elamurajoonidest on sagedamini füüsiliselt aktiivsemad Rannarajooni, Kesklinna ja Ülejõe piirkonnas elavad respondendid.

### 6.3. Kehalise võimekuse ülevaade

Oma tööd nimetas 46,4% peamiselt istuvaks tööks ja kergest kehalist pingutust nõudvaks 34,2%, ülejäänud hindasid oma tööd keskmist (15,4%) ja 3,6% rasket kehalist pingutust nõudvaks. Üle-eestilises uuringus aastal 2014 tegi väga vähese kehalise pingutusega tööd 38% ja rasket kehalist pingutust nõudvat tööd 7,2%. Jooniselt 6.5 on näha, et pigem istuvat tööd teevad rohkem naised, kui mehed, kelle töö on sagedamini rohkemat füüsilist pingutust ja raskuste tõstmist nõudev. Ka nooremate töö on pigem füüsilisema iseloomuga kui vanematel.

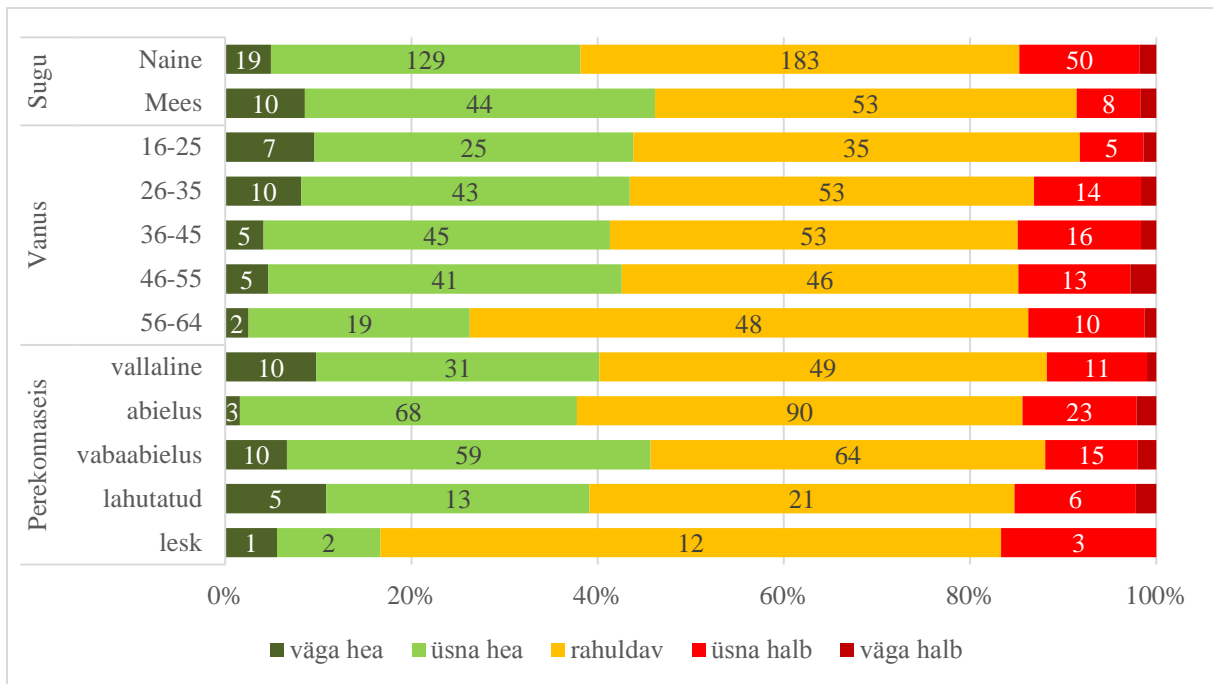


**Joonis 6.5.** Kui suurt kehalist pingutust nõuab Teie igapäevane töö?

Lisast J on näha, et peamiselt istuvat tööd teevad pigem kõrgema sissetulekuga respondendid, füüsilisemat laadi on Vana-Pärnu ja Rääma elanike ning osalise koormusega tööd tegevate respondentide töö. Suurte raskuste tõstmist nõudvat tööd mainisid ka mõned õppurid ja lapsehoolduspuhkusel olevad respondendid.

Oma füüsilist vormi hindas väga heaks ainult 5,7% vastanutest (üle-eestilises uuringus oli see sama), kõige sagedamini hinnati seda rahuldavaks (46,6%, üle-eestilises 51%) või üsna heaks (34,2%). Üsna halvaks või väga halvaks kokku 13,3%. Jooniselt 6.6 on näha, et mehed, nooremad vanusegrupid, vallalised ja lahutatud hindavad oma füüsilist vormi teistest sagedamini väga heaks, kuid kuni 55-aastasteni on vastav hinnang peaaegu pooltel vastajatel ka üsna hea. Väga halva füüsilise vormi hinnangu märkinud on enamasti eakamad ning naiste ja abielus respondentide seas on neid ka rohkem kui teiste gruppide seas.



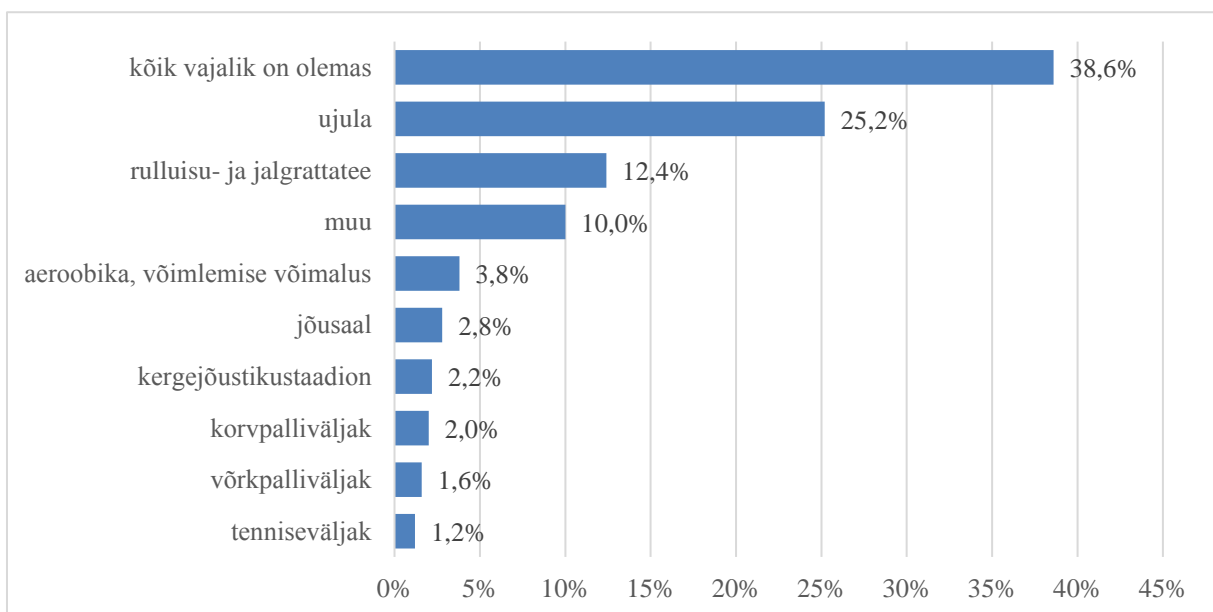


**Joonis 6.6.** Hinnang oma praegusele füüsilisele vormile/kehalisele võimekusele

Lisast K on näha, et Vana-Pärnu, Kesklinna ja Mai elanike seas on teistest sagedamini neid, kes hindavad oma füüsilist võimekust väga heaks. Rannarajooni elanike seas on kõige rohkem neid (50%), kes hindavad oma tervist kas heaks või väga heaks. Tervise hinnangu juures on näha ka vaimse tervise mõjusid, sest teistest kehvemaks on oma füüsilist tervist märkinud töötud, kodused, madalama palgaga respondendid.

#### 6.4. Sportimiskoha vajadus Pärnus

Viimase küsimusena uuriti respondentidelt, millise sportimiskoha järele on Pärnus kõige suurem vajadus. Kõige sagedamini vastati sellele küsimusele (vt joonis 6.7), et kõik on olemas (38,6%), veerand märkis, et tunneb puudust ujulast.



**Joonis 6.7.** Sportimiskoht, mille järele tuntakse kõige suuremat puudust

Sellele küsimusele oli võimalik ka oma vastus lisada (joonisel 6.7 valik „muu“) ja sinna kirjutati, et soovitakse jäähalli (9 vastanut), jalgpalliväljakut (5), väljõusaali (4) ja lisaks toome ära mõned üksikute vastajate poolt mainitud huvitavamad pakkumised nagu see, et soovitakse jõusaali, mis mõeldud ainult naistele, pehme kattega jooksurada rannas või jõe ääres, lauatennise klubi remonti ja koertele midagi.

2011. a uuringus on Pärnu respondendid tundnud vajadust ujula, rullu-uisu- ja jalgrattatee ning jõusaali järele.

## KASUTATUD KIRJANDUS

- Tervise Arengu Instituut. (2010). Kohaliku omavalitsuse ja maakonna terviseprofiili koostamine. Juhised. Loetud aadressil [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/13015568308 Kohaliku omavalitsuse ja maakonna terviseprofiili koostamine\\_est.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/13015568308_Kohaliku_omavalitsuse_ja_m maakonna_terviseprofiili_koostamine_est.pdf)
- Viilmann, K., Espenberg, K., Humal, K., Lina, J., Nahkur, O., & Puolokainen, T. (2013). Paikkonna tervisemõjurite uuring 2011. Pärnumaa raport. Loetud aadressil [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/138670106464 Paikkonna tervisemõjurite uuring 2011 Pärnumaa raport.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/138670106464_Paikkonna_tervisemõjurite_uuring_2011_Pärnumaa_raport.pdf)
- Tekkel, M. & Veidemann, T. (2015). Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2014. Loetud aadressil: [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14274488161 Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2014.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14274488161_Täiskasvanud_rahvastiku_tervisekäitumise_uuring_2014.pdf)

## LISAD

### LISA A. Ankeet ja valimi kirjeldus

Ankeet on leitav järgmiselt veebilehelt:

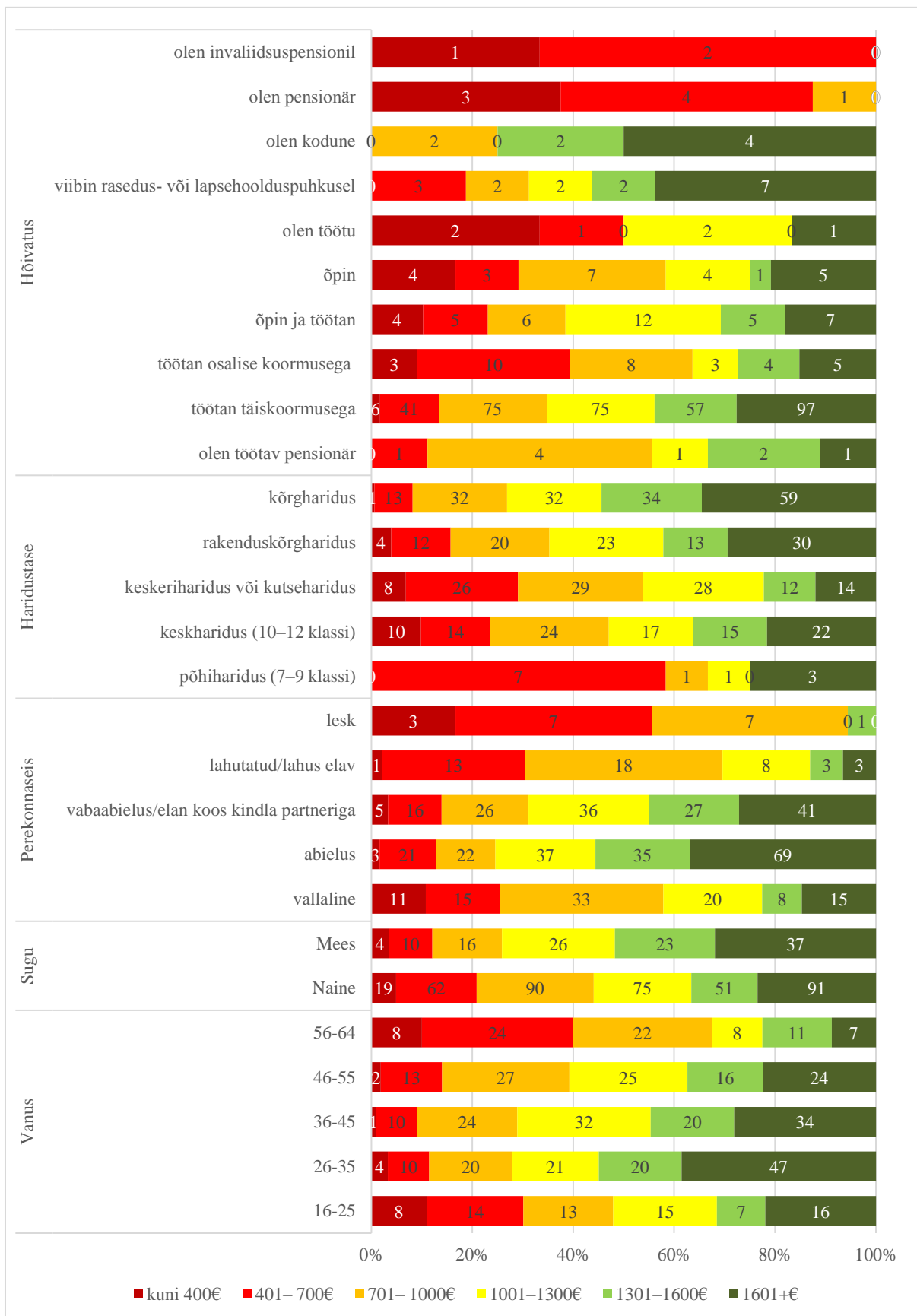
Eesti: <https://survey.ut.ee/index.php/97572?lang=et>

Vene: <https://survey.ut.ee/index.php/97572?lang=ru>

	Arv	%	
Elurajoon	Vana-Pärnu	27	5%
	Ülejõe	114	23%
	Rääma	80	16%
	Kesklinn	111	22%
	Rannarajoon	60	12%
	Mai	85	17%
	Raeküla	29	6%
Sugu	Naine	389	77%
	Mees	117	23%
Vanus	16–25	73	14%
	26–35	122	24%
	36–45	121	24%
	46–55	109	22%
	56–64	80	16%
Rahvus	Eestlane	478	94%
	Venelane	23	5%
	Muu	5	1%
Perekonnaseis	Vallaline	103	20%
	Abielus	188	37%
	vabaabielus/kindla partneriga	151	30%
	lahutatud/lahus elav	46	9%
	Lesk	18	4%
Haridus	põhiharidus (7–9 klassi)	12	2%
	keskharidus (10–12 klassi)	102	20%
	keskeriharidus või kutseharidus	119	24%
	rakenduskõrgharidus	102	20%
	kõrgharidus (sh MSc/MA/PhD)	171	34%

	Arv	%	
Leibkonna sissetulek	vastamata	2	0%
	vähem kui 400 eurot	23	5%
	401–700 eurot	72	14%
	701–1000 eurot	106	21%
	1001–1300 eurot	101	20%
	1301–1600 eurot	74	15%
	1601 eurot ja rohkem	128	25%
	Mitu inimest on Teie leibkonnas?	1	77
2		162	32%
3		102	20%
4		112	22%
5		42	8%
6		10	2%
7		1	0%
Mitu alla 7a last elab Teiega koos?	0	339	67%
	1	81	16%
	2	21	4%
	3	1	0%
Mitu 7–17a last elab Teiega koos?	0	311	61%
	1	119	24%
	2	44	9%
	3	5	1%

## Lisa B. Sissetulekud erinevates vastajate gruppides



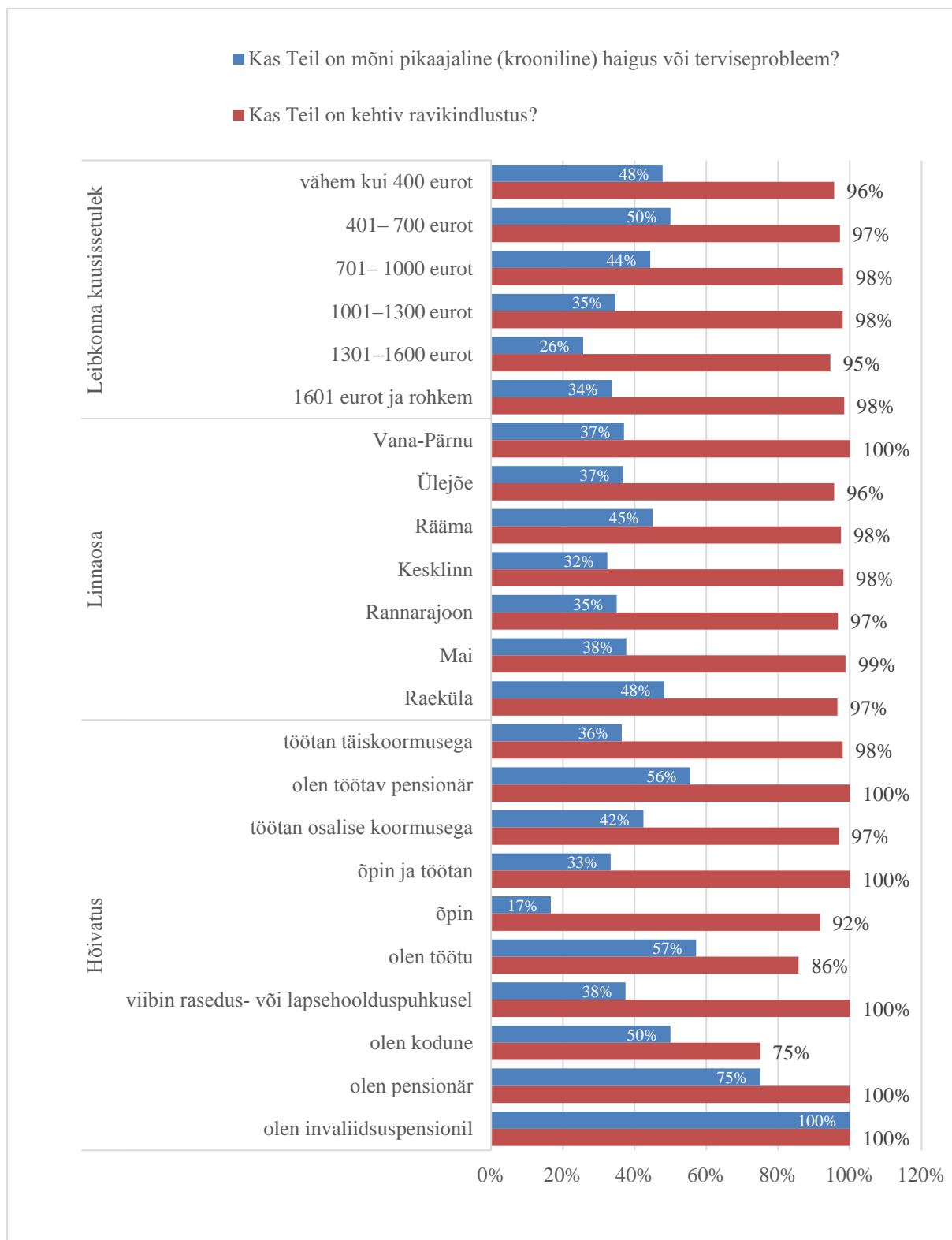
### Lisa C. Tervise küsimuste ülevaade vastajate sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes

		Kuidas Te hindate oma tervist käesoleval ajal?					Kas Teil on mõni pikaajaline haigus või tervise-probleem?	Kas Teil on kehtiv ravikindlustus?	Kui tihti Te olete viimase 12 kuu jooksul tundnud üleväsimust?				Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul olnud masendunud, õnnetu (depressioonis)?			
		väga hea	hea	keskmine	halb	väga halb			peaaegu alati	üsna tihti	harva	mitte kunagi	jah, palju rohkem kui varem	jah, mõnevõrra rohkem kui varem	jah, kuid mitte rohkem kui varem	ei, üldse mitte
Sugu	Naine	70	190	118	9	2	39%	98%	22	183	179	5	28	55	165	141
	Mees	28	41	42	5	1	35%	97%	6	45	60	6	4	24	39	50
Vanus	16–25	20	36	17	0	0	25%	95%	7	31	34	1	5	14	27	27
	26–35	32	64	23	2	1	25%	98%	6	59	57	0	6	21	41	54
	36–45	28	49	42	2	0	36%	96%	1	62	52	6	9	17	49	46
	46–55	15	52	38	3	1	40%	99%	7	45	55	2	9	16	39	45
	56–64	3	30	39	7	1	68%	99%	7	31	40	2	3	11	47	19
Haridustase	põhiharidus (7–9 klassi)	0	7	5	0	0	42%	100%	3	5	4	0	3	2	4	3
	keskharidus (10–12 klassi)	26	40	32	3	1	27%	99%	5	42	54	1	9	9	42	42
	keskeriharidus või kutseharidus	23	47	42	5	2	45%	96%	8	49	57	5	7	22	43	47
	rakenduskõrgharidus	14	53	33	2	0	36%	97%	4	54	44	0	4	21	46	31
	kõrgharidus	35	84	48	4	0	40%	98%	8	78	80	5	9	25	69	68
Perekonnaseis	vallaline	29	41	29	3	1	30%	98%	5	50	47	1	5	19	43	36
	abielus	24	87	69	6	2	41%	97%	11	82	89	6	13	29	71	75
	vabaabielus/elan koos kindla partneriga	37	73	37	4	0	33%	97%	9	70	69	3	9	25	57	60
	lahutatud/lahus elav	7	24	14	1	0	48%	100%	2	20	23	1	3	5	23	15
	lesk	1	6	11	0	0	56%	100%	1	6	11	0	2	1	10	5

**Lisa C (järg). Tervise küsimuste ülevaade vastajate sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes**

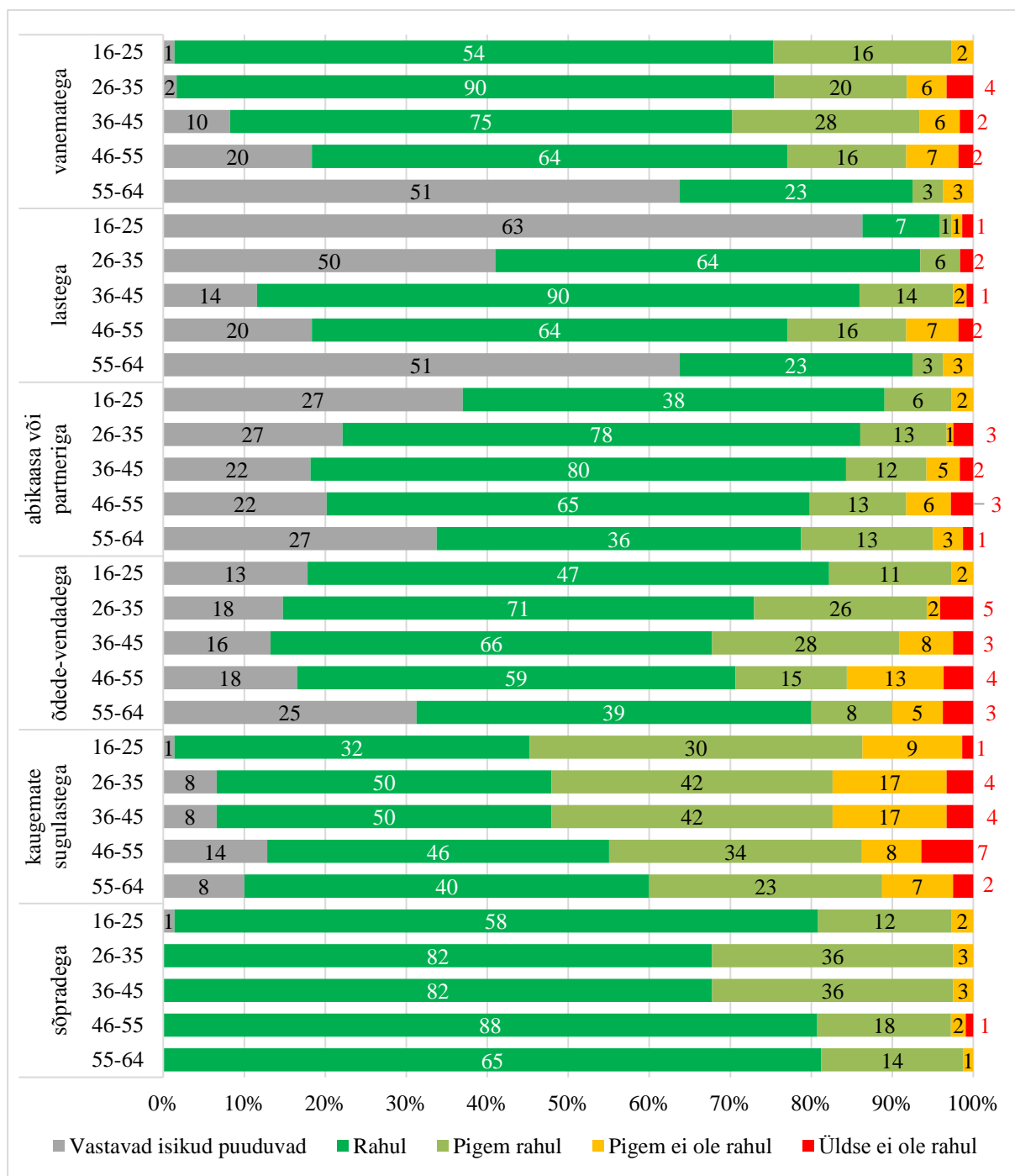
		Kuidas Te hindate oma tervist käesoleval ajal?					Kas Teil on mõni pikaajaline haigus või terviseprobleem?	Kas Teil on kehtiv ravikindlustus?	Kui tihti Te olete viimase 12 kuu jooksul tundnud üleväsimust?				Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul olnud masendunud, õnnetu (depressioonis)?			
		väga hea	hea	keskmine	halb	väga halb			peaaegu alati	üsna tihti	harva	mitte kunagi	palju rohkem kui varem	mõnevõrra rohkem kui varem	mitte rohkem kui varem	üldse mitte
Leibkonna sissetulek	vähem kui 400 eurot	5	6	9	1	2	48%	96%	3	8	12	0	4	3	11	5
	401–700 eurot	8	30	31	2	1	50%	97%	7	31	33	1	9	13	37	13
	701–1000 eurot	19	45	39	3	0	44%	98%	2	56	47	1	7	21	46	32
	1001–1300 eurot	23	49	26	3	0	35%	98%	3	42	53	3	3	16	39	43
	1301–1600 eurot	19	34	21	0	0	26%	95%	2	32	38	2	2	9	23	40
	1601 eurot ja rohkem	24	66	33	5	0	34%	98%	11	58	55	4	7	17	47	57
Hõivatus	töötan täiskoormusega	67	167	113	9	1	36%	98%	16	160	174	7	17	51	154	135
	olen töötav pensionär	0	4	5	0	0	56%	100%	0	2	7	0	1	1	1	6
	töötan osalise koormusega	5	14	13	0	1	42%	97%	2	13	17	1	4	9	10	10
	õpin ja töötan	13	21	5	0	0	33%	100%	3	18	18	0	3	7	14	15
	õpin	6	11	6	0	1	17%	92%	3	10	10	1	4	4	7	9
	olen töötu	0	3	3	1	0	57%	86%	1	4	2	0	0	2	3	2
	viibin rasedus- või lapsehoolduspuhkusel	7	6	3	0	0	38%	100%	1	10	4	1	1	1	3	11
	olen kodune	0	3	4	1	0	50%	75%	0	4	3	1	0	2	4	2
	olen pensionär	0	2	5	1	0	75%	100%	0	6	2	0	1	1	5	1
	olen invaliidsuspensionil	0	0	1	2	0	100%	100%	2	0	1	0	0	1	2	0
Mõlises linnaosas Te elate?	Vana-Pärnu	5	12	10	0	0	37%	100%	1	11	15	0	2	5	14	6
	Ülejõe	25	49	36	4	0	37%	96%	4	45	61	4	6	13	39	56
	Rääma	9	42	26	2	1	45%	98%	3	34	40	3	6	7	36	31
	Kesklinn	26	46	33	5	1	32%	98%	6	56	48	1	8	26	40	37
	Rannarajoon	17	25	18	0	0	35%	97%	3	25	30	2	3	9	30	18
	Mai	14	43	26	2	0	38%	99%	6	45	33	1	4	14	35	32
	Raeküla	2	14	11	1	1	48%	97%	5	12	12	0	3	5	10	11

## Lisa D. Pikaajalise haiguse või terviseprobleemi esinemine ja ravikindlustuse olemasolu

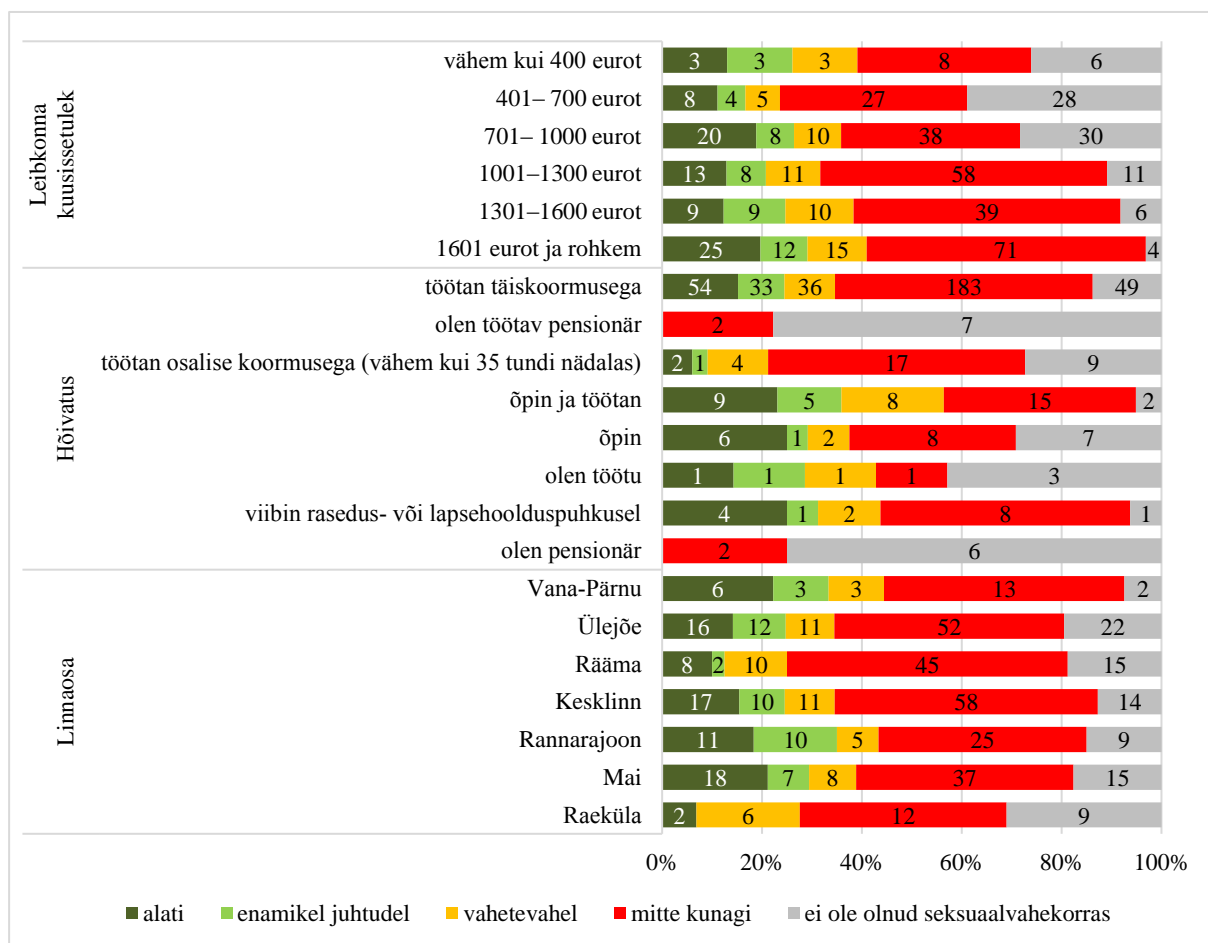




## Lisa E. Erinevas vanuses isikute suhted erinevate isikutega

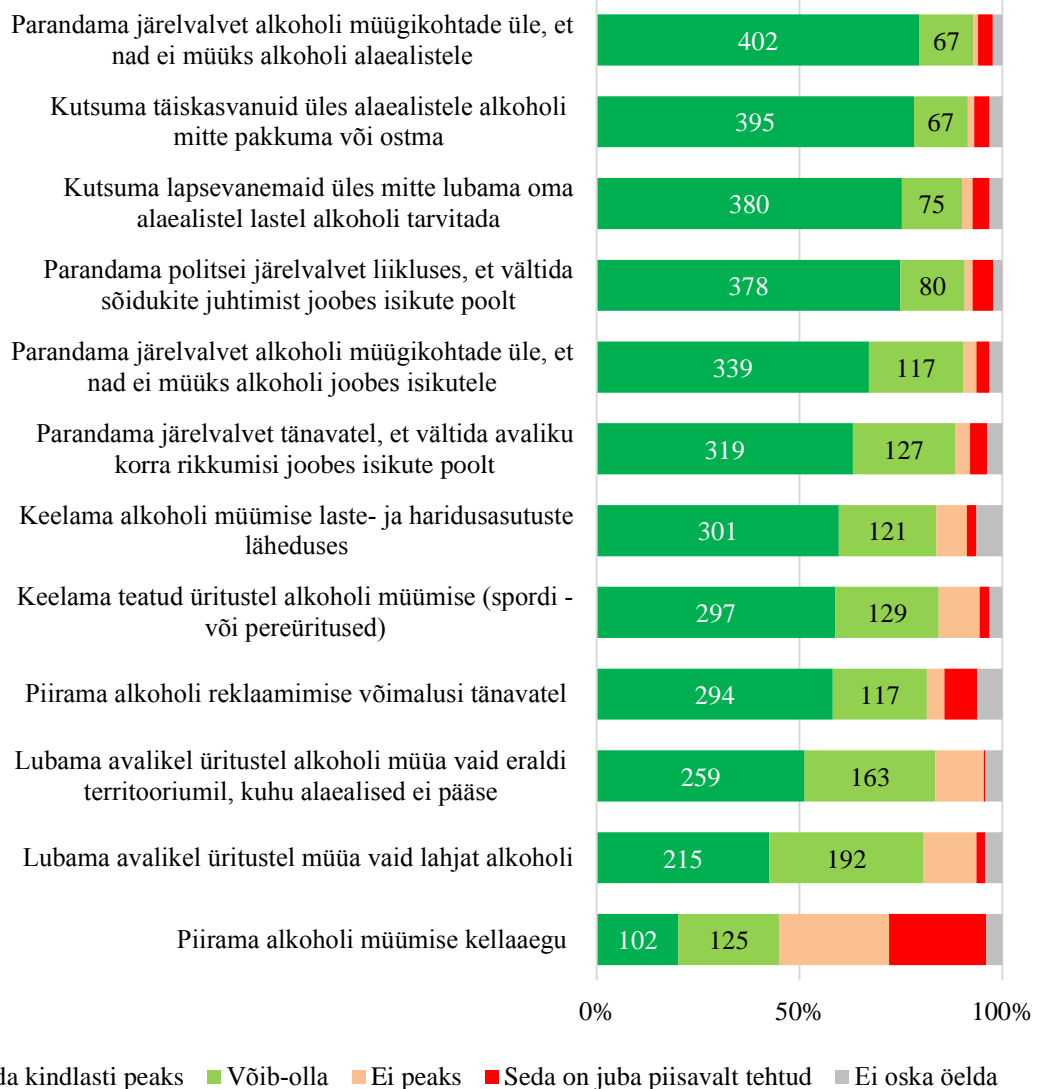


## Lisa F. Kondoomi kasutamine erineva sissetuleku, hõivatuse ja linnaosade kaupa

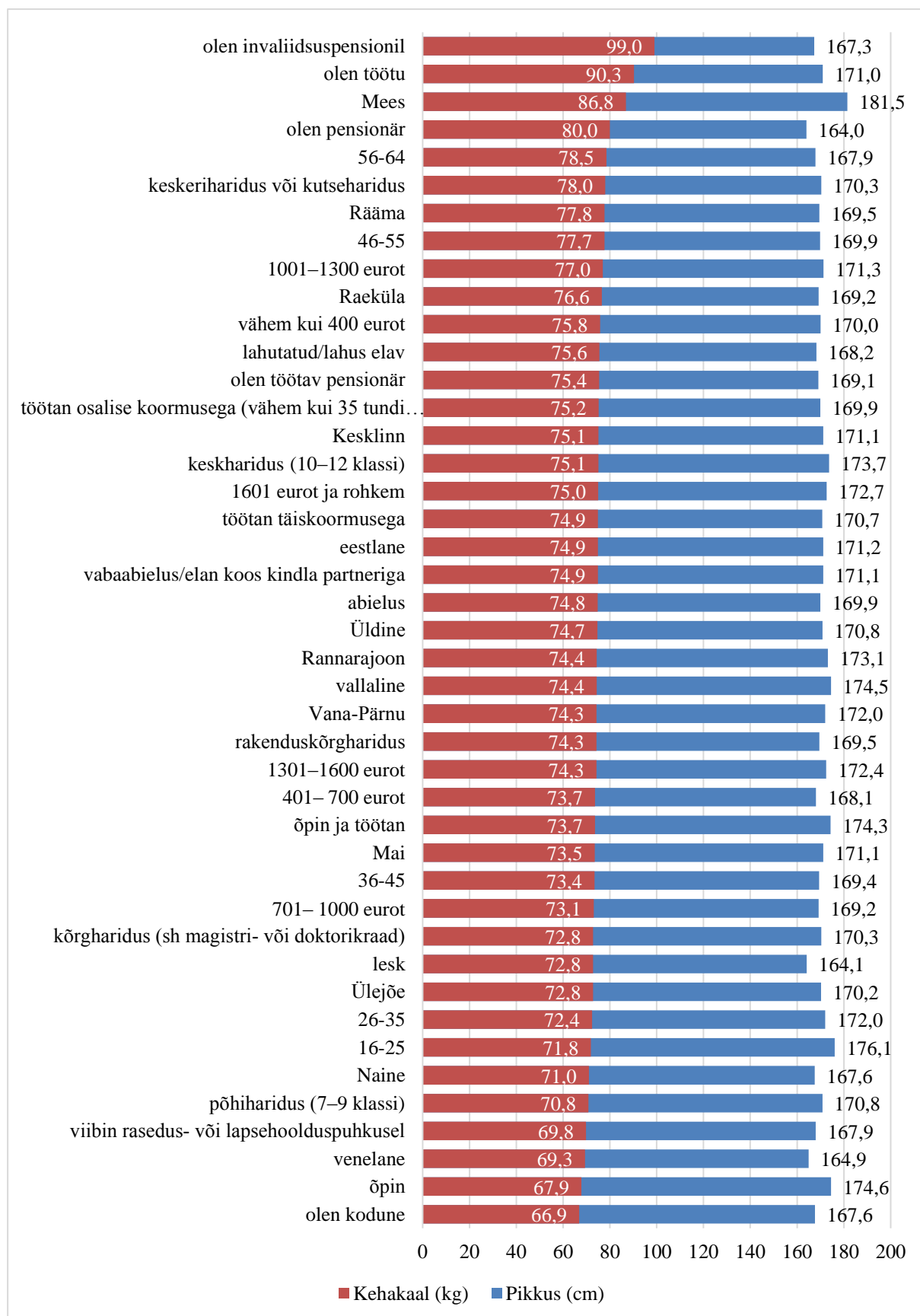


## Lisa G. Soovitused Pärnu Linnavalitsusele

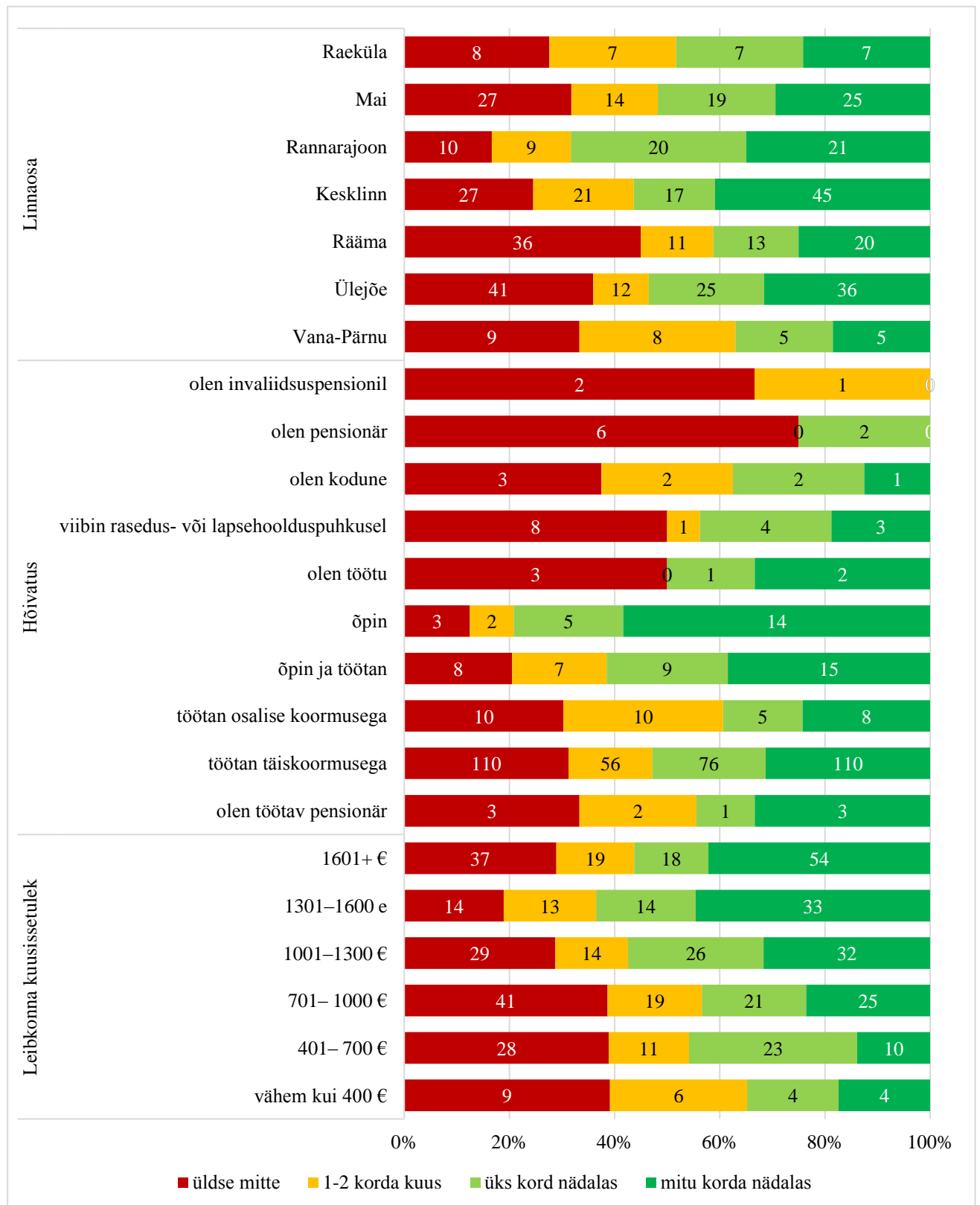
Mida järgnevast peaks Pärnu Linnavalitsus tegema selleks, et vähendada alkoholist tingitud kahjusid kohalike elanike hulgas?



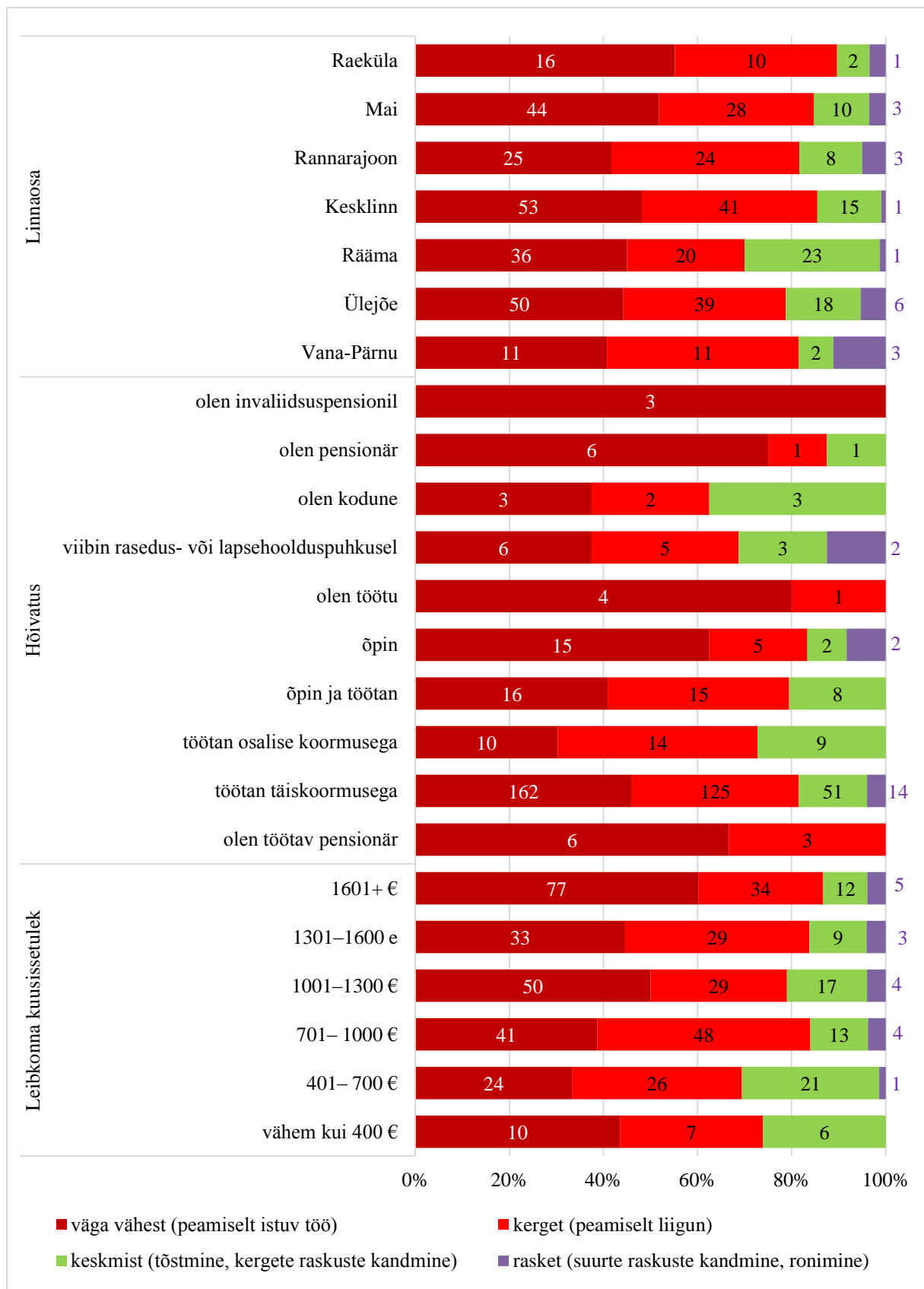
## Lisa H. Kaalu ja pikkuse keskmised väärtused erinevates gruppides



**Lisa I. Viimasel 30 päeval vabal ajal vähemalt 30 minutit hingeldama ja higistama ajava liikumisharrastusega tegelemine sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes**



## Lisa J. Igapäevase töö kehalise pingutuse tase sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes



## Lisa K. Hinnang praegusele füüsilisele vormile/kehalisele võimekusele

