Пресс-релиз

**Жители Забайкалья в 2023 году намерены вести здоровый образ жизни**

**Чита, 13 января 2023 года.** *Служба исследований hh.ru, крупнейшей платформы онлайн-рекрутинга в России, и СК "Росгосстрах Жизнь" провели опрос среди соискателей Дальнего Востока, в том числе Забайкальского края, на предмет их отношения к здоровому образу жизни. Выяснилось, что подавляющее большинство опрошенных хотят в 2023 году избавиться от вредных привычек.*

Исследование показало, что (ЗОЖ) в новом году жители Забайкалья и Дальнего Востока в целом планируют искоренять свои вредные привычки. Такие планы есть у 82% опрошенных. Из них 26% планируют принять меры по переходу в ЗОЖ в ближайшее время, 37% уже ведут здоровый образ жизни и минимизировали вредные привычки, а 18% и хотели бы отказаться от пагубных привычек, но пока морально не готовы к этому. Ещё столько же (18%), сообщили, что их всё устраивает и отказываться от вредных привычек они в 2023 году пока не собираются.

При этом к вредным привычкам дальневосточники чаще всего причисляют слишком долгое нахождение за компьютером – 33%. Ещё 25% сообщили, что, в принципе, ведут сидячий образ жизни. 17% респондентов – курят, 13% – проводят слишком много времени в соцсетях, столько же (13%) признались, что периодически злоупотребляют алкоголем, а 12% отнесли к своим вредным привычкам чрезмерное увлечение фаст-фудом.

Самыми активными в искоренении плохих привычек оказались строители и риэлторы (44% уже ведут ЗОЖ). Больше других строят планы на то, чтобы отказаться от курения, алкоголя и т.п. работники транспортной сферы и логистики (39%). Хотят, но пока не готовы морально перейти на ЗОЖ, чаще всего работники сферы продаж и ИТ (по 26% в каждой сфере). Отказываться от пагубных привычек в новом году не планируют преимущественно финансисты и бухгалтерия, а также административный персонал.

Чаще всех принципов здорового образа жизни всегда придерживаются женщины (42% против 37% среди мужчин), а также работники науки и образования (53%), медицины и фармацевтики (52%), высший менеджмент и административный персонал (по 46%).

В результате опроса также выяснилось, что жители ДФО испытывают потребность в информации о здоровом образе жизни. Так в тройку лидеров вошли три основных запроса: «как снять стресс» (52%), «как восстановить качественный сон / бороться с бессонницей» (52%) и «что нужно делать для профилактики тех или иных заболеваний» – 42%.

Для получения таких данных в 55% случаев жители Дальнего Востока и Забайкальского края обращаются к поисковикам в интернете. Ещё 48% ищут информацию о здоровье на форумах и в соцсетях**.** В 43% случаев респонденты обращаются к врачам. Кроме того, 32% дальневосточников читают профессиональную литературу и энциклопедии.В 33% случаев – узнают информацию о ЗОЖ от друзей и знакомых.

Говоря о своих здоровых привычках, 80% дальневосточников рассказали, что стараются чаще и дольше ходить пешком, 67% спят положенные 7-8 часов в сутки, 59% придерживаются правильного питания, ещё столько же – пытаются избегать стрессов. Кроме того, 53% занимаются спортом или фитнесом, 41% стараются не пить алкоголь либо сократить его потребление, 39% – занимаются профилактикой заболеваний, 33% стараются не курить, либо курить реже. 27% стараются проводить меньше времени в социальных сетях.

Более 80% приверженцев ЗОЖ отмечают крайне позитивное влияние этих привычек на самочувствие и качество жизни.

**О HeadHunter**

HeadHunter (hh.ru) — крупнейшая платформа онлайн-рекрутинга в России, клиентами которой являются свыше 515 тыс. компаний. Цель HeadHunter – помогать компаниям находить сотрудников, а людям – работу, и делать так, чтобы процесс поиска сотрудников и работы был быстрым и доставлял обеим сторонам только положительные впечатления. Обширная база компании содержит свыше 55 млн резюме, а среднее дневное количество вакансий в течение 2021 г. составило свыше 933 тысяч ежемесячно. По данным SimilarWeb, hh.ru занимает второе место в мире по популярности среди порталов по поиску работы и сотрудников. HeadHunter – аккредитованная Министерством цифрового развития ИТ-компания, она включена в Реестр аккредитованных ИТ-компаний России.