

# ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

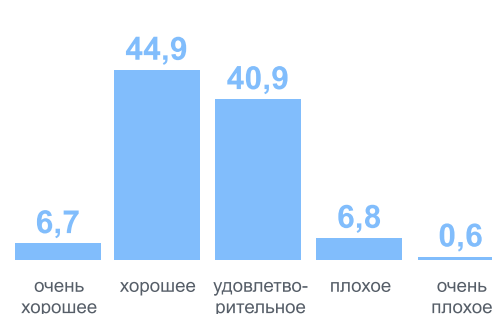
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, 2023 год

## Оценка респондентами состояния своего здоровья, %

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра



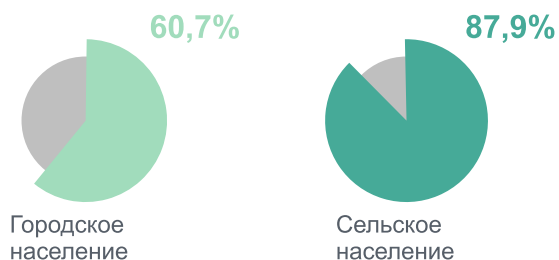
Российская Федерация



## Памятка для поддержания здорового образа жизни

1 Регулярные профилактические осмотры у врача

Население, прошедшее диспансеризацию в последние два года



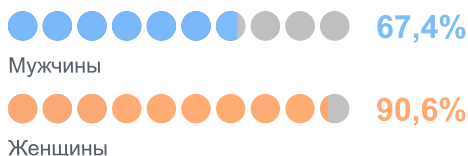
2 Сбалансированное правильное питание

Население, знающее о рациональном режиме и суточном рационе питания



3 Отказ от вредных привычек

Население, не употребляющее табачные и курительные изделия



4 Физическая активность

Население, самостоятельно занимающееся спортом

