

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, Naftininkų g. 9, 89239 Mažeikiai,
tel. (0 443) 41 499, el. p. info@mazeikiuvsb.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 303189089

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS STEBĖSENOS TYRIMO
2026 METŲ ATASKAITA**

Mažeikiai, 2026

TYRIMO METODIKA IR APIMTIS

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2026 metais atliko trečiąjį suaugusiųjų gyventojų gyvenamosios stebėsenos tyrimą. Tyrimas atliktas vykstant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą¹, nurodantį savivaldybėse periodiškai atlikti gyvenamosios tyrimus.

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto (toliau – HI) parengta gyvenamosios tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika^{2,3}. Suaugusiųjų apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas⁴.

Ataskaitoje pateikiama 2026 m. tyrimo imtis, respondentų sociodemografinės charakteristikos ir 25 suaugusiųjų gyvenamosios rodikliai. Savivaldybės rezultatai lyginami su 2022 m. tyrimo duomenimis ir 2026 m. Lietuvos rodikliais.

Rodikliai suskirstyti į tris grupes:

- gyvenimo kokybė ir sveikata: gyvenimo kokybės bei sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, socialinis palaikymas, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvenamosios keitimas;
- sveikatos elgsena: fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai;
- rizikingas elgsenys ir saugumas: tabako gaminių, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas ir saugumas kelyje.

2026 m. Mažeikių rajono savivaldybės suaugusiųjų gyvenamosios stebėsenos tyrimo duomenų bazę sudarė 574 elektroninės anketos. Reprezentatyvi imtis sudaryta atsižvelgiant į gyventojų skaičių ir jų pasiskirstymą pagal lytį bei gyvenamąją vietovę. Apklausą vykdė 2026 m. balandžio-liepos mėnesiais.

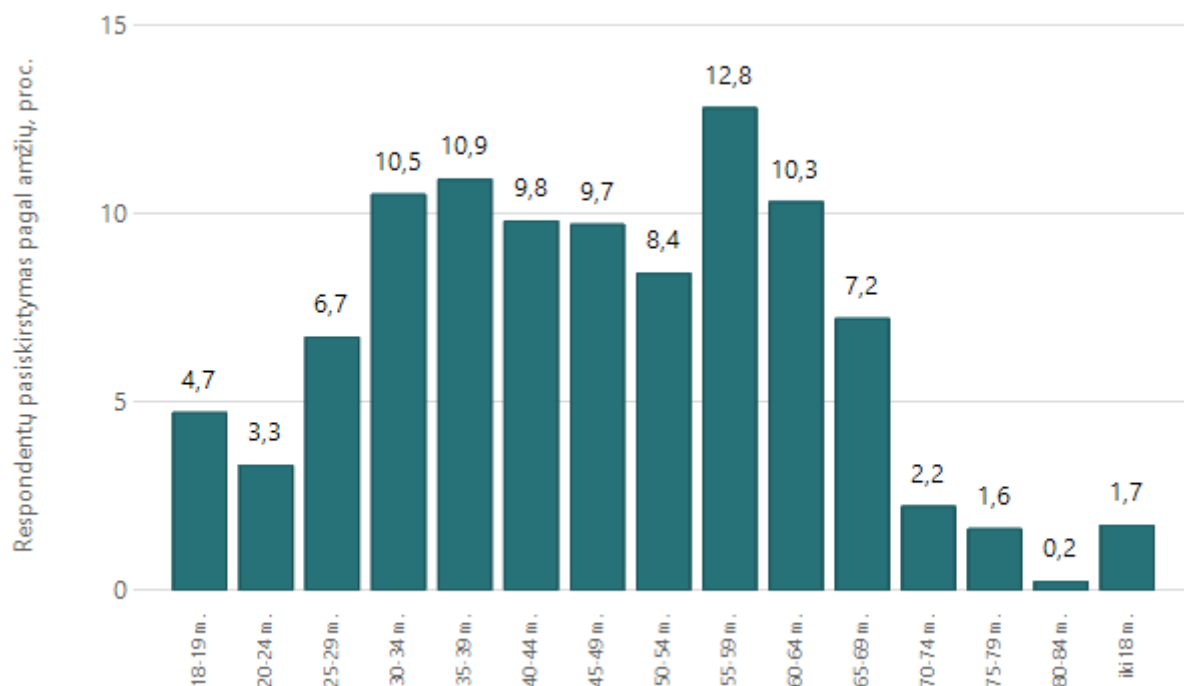
¹ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymas Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <<https://eseimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.216610/asr>>.

² Metodinės rekomendacijos „Gyvenamosios tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Higienos institutas, 2016.

³ Suaugusių gyventojų gyvenamosios stebėsenos tyrimo metodika. Higienos institutas, 2022. Prieiga per internetą: <https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu_gyventoju_gyvenamosios_stebesenos_tyrimo_metodika.pdf>.

⁴ 2022 m. suaugusiųjų gyvenamosios tyrimo klausimynas. Prieiga per internetą: <https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu_gyventoju_gyvenamosios_stebesenos_tyrimo_klausimynas.pdf>.

I. SOCIODEMOGRAFINĖS RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKOS



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (proc.)

Didžiausią respondentų dalį sudarė 55-59 metų gyventojai (12,8 proc.). Su sutuoktiniu ar partneriu gyvena 63,6 proc. respondentų, dirbo 81,0 proc., o aukštąjį universitetinį išsilavinimą turėjo 36,4 proc. apklaustųjų.

1 lentelė. Mažeikių r. sav. ir Lietuvos suaugusiųjų gyvenamosios tyrimo sociodemografinės respondentų charakteristikos, dalis (proc.)

Rodiklis	Savivaldybės rodiklis	Lietuvos rodiklis
Šeiminė padėtis		
Vedęs (ištekęs) arba gyvena su partneriu (-e)	63,6	64,4
Nevedęs (netekęs)	17,9	16,7
Išsiskyręs (-usi)	13,3	11,8
Našlys (-ė)	5,2	7,1
Išsilavinimas		
Pradinis	1	0,7
Pagrindinis	6	4,9
Vidurinis	15,7	14,7
Specialusis vidurinis	15,7	12,5
Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)	11,2	16,9
Aukštasis kolegialus	14	15,1
Aukštasis universitetinis	36,4	35,2

Pagrindinis užsiėmimas		
Dirbu	81	78,5
Bedarbis (-ė)	3,1	4,4
Studentas (-ė)	2,1	1,9
Moksleivis (-ė)	5,5	2,6
Pensininkas (-ė)	6,4	11,1
Kita	1,9	1,5
Pajamos		
Mažiau nei 100 Eur	4,1	5,1
100–299 Eur	13,8	11,6
300–399 Eur	18,1	17,5
400–499 Eur	23,8	22,8
500–699 Eur	23,6	25,7
700 Eur ir daugiau	16,6	17,3

II. SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS RODIKLIAI

Pagrindiniai 2026 m. rezultatai pateikiami 2 lentelėje. Svarbiausi rodikliai apibendrinti pagal tris gyvenimos sritis.

1. Gyvenimo kokybė ir sveikata

1.1. Gyvenimo kokybę gerai arba labai gerai įvertino 72,1 proc. respondentų, o dabartinę sveikatos būklę – 61,2 proc.

1.2. Laimingais arba labai laimingais jautėsi 56,9 proc. respondentų.

1.3. Nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, neturėjo 5,3 proc. respondentų.

1.4. Per praėjusį mėnesį labiau nei anksčiau prislėgtą nuotaiką ar nerimą jautė 20,7 proc. respondentų. Ilgalaikių sveikatos problemų turėjo 37,4 proc., o per paskutinius 12 mėnesių gyvenimą bandė keisti, bet jos nepakeitė, 45,3 proc. respondentų.

2. Fizinis aktyvumas ir mityba

2.1. Energinga fizine veikla bent po 30 minučių penkis ar daugiau dienų per savaitę užsiėmė 19,5 proc. respondentų.

2.2. Vaisius bent kartą per dieną valgė 26,9 proc., o daržoves, neįskaitant bulvių, – 38,6 proc. respondentų.

2.3. Saldumynus kasdien valgė 17,4 proc., nealkoholinius saldintus gėrimus kasdien gėrė 4,3 proc., energetinius gėrimus – 1,6 proc. respondentų. Papildomai druskos į paruoštą maistą nedėjo 33,8 proc. apklaustųjų.

3. Rizikingas elgesys ir saugumas kelyje

3.1. Per paskutines 30 dienų tabako gaminius kasdien vartojo 11,4 proc., elektronines cigaretes kasdien rūkė 6,6 proc., alkoholinius gėrimus kasdien vartojo 0,5 proc. respondentų.

3.2. Alkoholinius gėrimus bent kartą per savaitę per paskutines 30 dienų vartojo 19,5 proc., o per paskutinius 12 mėnesių – 14,9 proc. respondentų.

3.3. Narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo bent kartą gyvenime vartojo 15,7 proc. respondentų.

3.4. Atšvaitus tamsiu paros metu visada nešiojo 25,1 proc., saugos diržą važiuodami automobiliu visada segėjo 91,0 proc., šalną važiuodami dviračiu dėvėjo 5,4 proc., o važiuodami paspirtuku visada dėvėjo 65,6 proc. respondentų.

Palyginti su 2022 m., padidėjo gyventojų, gerai arba labai gerai vertinančių savo gyvenimo kokybę ir dabartinę sveikatos būklę, taip pat laimingais arba labai laimingais besijaučiančių gyventojų dalis. Ilgalaikių sveikatos problemų turinčių respondentų dalis sumažėjo nuo 40,6 iki 37,4 proc., tačiau nė vieno artimo žmogaus neturinčių respondentų dalis padidėjo nuo 4,7 iki 5,3 proc.

Energingo fizinio aktyvumo rodiklis sumažėjo nuo 31,6 iki 19,5 proc. Taip pat sumažėjo kasdien vaisius ir daržoves valgančių bei papildomai druskos į paruoštą maistą nededančių gyventojų dalis. Kasdienis saldumynų ir nealkoholinių saldintų gėrimų vartojimas sumažėjo, o energetinių gėrimų vartojimas padidėjo nuo 0,9 iki 1,6 proc.

Kasdienis tabako gaminių vartojimas sumažėjo, tačiau kasdienis elektroninių cigarečių vartojimas padidėjo. Alkoholinių gėrimų vartojimo pokyčiai nebuvo vienodi: kasdienio vartojimo per paskutines 30 dienų ir vartojimo bent kartą per savaitę per paskutinius 12 mėnesių rodikliai sumažėjo, o vartojimo bent kartą per savaitę per paskutines 30 dienų rodiklis padidėjo. Narkotines ar psichotropines medžiagas be gydytojo paskyrimo bent kartą gyvenime vartojusių respondentų dalis padidėjo nuo 14,2 iki 15,7 proc.

III. PALYGINIMAS SU LIETUVOS RODIKLIAIS

Dauguma gyvenimo kokybės ir sveikatos grupės rodiklių buvo artimi Lietuvos reikšmėms. Ryškesnis skirtumas nustatytas vertinant prislėgtą nuotaiką ir nerimą: Mažeikių rajono savivaldybėje šis rodiklis siekė 20,7 proc., Lietuvoje – 16,9 proc.

Fizinio aktyvumo, kasdienio vaisių ir daržovių vartojimo rodikliai buvo mažesni už Lietuvos vidurkį. Mažesni buvo ir kasdienio saldumynų bei nealkoholinių saldintų gėrimų vartojimo rodikliai. Energetinius gėrimus kasdien vartojo 1,6 proc. Mažeikių rajono ir 1,9 proc. Lietuvos respondentų.

Tabako gaminių, elektroninių cigarečių ir alkoholinių gėrimų vartojimo rodikliai buvo mažesni arba artimi Lietuvos rodikliams. Narkotines ar psichotropines medžiagas be gydytojo paskyrimo bent kartą gyvenime vartojusių respondentų dalis Mažeikių rajono savivaldybėje buvo didesnė nei Lietuvoje (atitinkamai 15,7 ir 11,2 proc.). Visi pateikti saugumo kelyje rodikliai nesiekė Lietuvos vidurkio; didžiausias skirtumas nustatytas vertinant šalmo dėvėjimą važiuojant dviračiu (5,4 proc. savivaldybėje ir 14,5 proc. Lietuvoje).

2 lentelėje skliaustuose pateiktos 2022 m. savivaldybės rodiklių reikšmės. Žalia rodyklė žymi palankų pokytį, raudona – nepalankų, mėlyna – reikšmingo pokyčio nebuvimą.

Rodiklis	Savivaldybės rodiklis	Lietuvos rodiklis	Santykis: savivaldybė / Lietuva
1. Gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas			
Suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)	72,1 (70,2) ↑	74,8	1
Suaugusiųjų, kurie savo dabartinę būklę vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)	61,2 (56,7) ↑	64,9	0,9
Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ar labai laimingi, dalis (proc.)	56,9 (53,3) ↑	63,8	0,9
Suaugusiųjų, kurie neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis (proc.)	5,3 (4,7) ↑	5,1	1

Suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas, buvo paniurę ar prislėgti šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau, dalis (proc.)	20,7 (20,8) →	16,9	1,2
Suaugusiųjų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis (proc.)	37,4 (40,6) ↓	37,9	1
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. bandė keisti savo gyvenseną, bet nepakeitė, dalis (proc.)	45,3 (65,1) ↓	50	0,9
2. Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai)			
Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis (proc.)	19,5 (31,6) ↓	25,2	0,8
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis (proc.)	26,9 (31,2) ↓	36,9	0,7
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis (proc.)	38,6 (44,7) ↓	47,2	0,8
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (proc.)	17,4 (17,6) →	19	0,9
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria nealkoholinius saldintus gėrimus, dalis (proc.)	4,3 (6,3) ↓	4,5	0,9
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energetinius gėrimus, dalis (proc.)	1,6 (0,9) ↑	1,9	0,8
Suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.)	33,8 (40,2) ↓	36,2	0,9
3. Rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, saugumas kelyje)			
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)	11,4 (15,3) ↓	14,1	0,8
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)	11,4 (15,3) ↓	13,9	0,8
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	6,6 (5,6) ↑	7	0,9
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	6,6 (5,4) ↑	6,9	1,1
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	0,5 (0,9) ↓	1	0,5
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)	19,5 (17,8) ↑	20,6	0,9
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)	14,9 (15,3) ↓	17,7	0,8
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.)	15,7 (14,2) ↑	11,2	1,4
Suaugusiųjų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)	25,1 (31,6) ↓	27,5	0,9
Suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis (proc.)	91 (95) ↓	94,3	0,9
Suaugusiųjų, kurie dėvi šalmą važiuodami dviračiu, dalis (proc.)	5,4 (5) ↑	14,5	0,3
Suaugusiųjų, kurie visada dėvi šalmą važiuodami paspirtuku, dalis (proc.)	65,6	71,5	0,9

2 lentelė. Mažeikių r. sav. ir Lietuvos suaugusiųjų gyvensenos tyrimo rodiklių profilis, 2026 m.

Išvados

1. 2026 m. tyrime dalyvavo 574 Mažeikių rajono savivaldybės gyventojai. Imtis sudaryta atsižvelgiant į gyventojų pasiskirstymą pagal lytį ir gyvenamąją vietovę.
2. Palyginti su 2022 m., pagerėjo subjektyvus gyvenimo kokybės ir dabartinės sveikatos būklės vertinimas, padidėjo laimingais besijaučiančių gyventojų dalis, o ilgalaikių sveikatos problemų turinčių gyventojų dalis sumažėjo. Tačiau nė vieno artimo žmogaus neturinčių gyventojų dalis padidėjo nuo 4,7 iki 5,3 proc.
3. Energingas fizinis aktyvumas ir kasdienis vaisių bei daržovių vartojimas sumažėjo ir nesiekė Lietuvos vidurkio. Kasdienis saldumynų ir nealkoholinių saldintų gėrimų vartojimas taip pat sumažėjo, tačiau energetinių gėrimų vartojimas padidėjo nuo 0,9 iki 1,6 proc.
4. Kasdienis tabako gaminių vartojimas sumažėjo, tačiau kasdienis elektroninių cigarečių vartojimas padidėjo. Narkotines ar psichotropines medžiagas be gydytojo paskyrimo bent kartą gyvenime vartojusių gyventojų dalis siekė 15,7 proc. ir viršijo Lietuvos rodiklį (11,2 proc.).
5. Saugumo kelyje rodikliai nesiekė Lietuvos vidurkio. Saugos diržą visada segėjo 91,0 proc., atšvaitus tamsiu paros metu visada nešiojo 25,1 proc., o šalmą važiuodami dviračiu dėvėjo 5,4 proc. respondentų; Lietuvoje pastarasis rodiklis siekė 14,5 proc.

Siūlomos prioritetinės veiklos kryptys

Atsižvelgiant į nustatytus rodiklius, planuojant visuomenės sveikatos stiprinimo veiklas tikslinga prioritetą teikti šioms kryptims:

- fizinio aktyvumo ir kasdienio vaisių bei daržovių vartojimo skatinimui;
- psichikos sveikatos stiprinimui ir socialinės atskirties mažinimui;
- elektroninių cigarečių bei narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijai;
- atšvaitų, saugos diržų ir šalmų naudojimo skatinimui.