

ידע, עמדות
והתנהגות בריאותית בישראל
2008

חברי מערכת

רותי ויינשטיין - מנהלת המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
ניבה מנור – סגנית מנהלת המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
פרופ' תמי שוחט- ראש המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
ד"ר ליטל קינן-בוקר - סגנית ראש המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
תאנה ענב – מנהלת יחידת הסקרים, המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
ד"ר אחמד כהבא – רופא בריאות הציבור, המרכז הלאומי לבקרת מחלות, משרד הבריאות
פרופ' אורנה בראון-אפל - בית הספר לבריאות הציבור, הפקולטה למדעי הבריאות והרווחה,
אוניברסיטת חיפה

כתיבה ועריכה

אילונה אוגורצב
ד"ר הדר ארדיטי-בבצ'וק
פרופ' תמי שוחט
ד"ר ליטל קינן-בוקר
רותי ויינשטיין
ניבה מנור

איסוף נתונים

תאנה ענב
סוקרי יחידת הסקרים, המרכז הלאומי לבקרת מחלות

הקלדת הנתונים

סיגל שהרבני

עיבוד הנתונים

אילונה אוגורצב
ד"ר הדר ארדיטי-בבצ'וק
ריטה דיכטיאר
יוליה בליודניקוב

עיצוב גרפי

סיגל שהרבני

הפקה

רחל הופר

תוכן העניינים

5	פרק 1: מבוא ותיאור הסקר
11	פרק 2: מאפיינים דמוגרפים
19	פרק 3: סיכום הממצאים
25	פרק 4: מצבי בריאות ותפיסת בריאות
26	תפיסת מצב הבריאות
28	מצבים כרוניים
29	פרק 5: מניעה ובדיקות סריקה
30	בדיקות סריקה
38	שימוש באמצעי הגנה מפני השמש
39	פרק 6: התנהגויות הקשורות לבריאות
40	עישון
50	פעילות גופנית
57	עמדות לגבי הנקה
58	שעות שינה
59	צריכת אלקהול
62	היגיינת הפה
65	מסת גוף על פי דיווח עצמי
72	אבחון וטיפול באנמיה
72	תוספי מזון
73	פרק 7: תזונה
74	צריכה ממוצעת של קבוצות מזון
79	נספח 1: שאלון הסקר
91	נספח 2: English Summary

פרק 1

מבוא ותיאור הסקר

1.1 רקע

קידום הבריאות הוא תהליך המאפשר לאנשים להגביר את השליטה על בריאותם ולשפרה (WHO, 1986). זהו תהליך חברתי-פוליטי הכולל פעולות לשינוי התנאים החברתיים, הסביבתיים והכלכליים המשפיעים על הבריאות, וכן פעולות לחיזוק מיומנויות הפרט.

לצורך השגת השפעה משמעותית על מצב הבריאות יש הכרח בשיתוף פעולה רב-תחומי; שימוש במגוון רחב של שיטות וגישות המשלימות זו את זו (ביניהן: תקשורת, חינוך, חקיקה, צעדים בעלי השפעה כלכלית, שינוי ארגוני, פיתוח קהילתי ופעילויות מקומיות), כל זאת תוך שאיפה לשיתוף הציבור בקבלת החלטות ובביצוען.

פעולות לקידום הבריאות מתבססות על ראיות הנאספות בשיטות מדעיות מקובלות. ראיות אלו מתוות את סדר העדיפויות, את שיטות העבודה ואת דרכי ההערכה, וכן מתארות האם הפעולות השיגו את המטרה לשמה תוכננו.

לאור האמור לעיל, יש חשיבות רבה לאיסוף נתונים בנושא ידע, עמדות והתנהגות בריאותית בישראל. מידע זה יכול לשמש בסיס לקביעת מדיניות וקביעת סדר העדיפויות בתחום החינוך לבריאות וקידום הבריאות. כמו כן, זהו בסיס לניטור שינויים לאורך זמן, הנובעים, בין היתר, מפעילויות חינוכיות ותחיקתיות המתבצעות בישראל לשיפור אורח החיים הקשור בבריאות.

המחלקה לחינוך וקידום בריאות במשרד הבריאות החלה לאסוף נתונים על ידע, עמדות והתנהגות בריאותית בישראל בשנת 1970. משנת 1994 החלה סדרת סקרים לאומיים בהם השתתפו מרואיינים בני 18 שנים ומעלה. הסקר הראשון נערך בשנת 1994 באמצעות ראיונות פנים אל פנים. בשנת 1995 בוצע סקר דומה בשיטה של ראיונות טלפוניים. בשנת 1996 נערך סקר נוסף ולאור התוצאות הוחלט לבצע את הסקרים בתדירות של אחת לשנתיים. בהתאם לכך נערכו משנת 1998 סקרים נוספים אחת לשנתיים. בשנים 1996, 2002, 2004, 2006 ו-2008 בוצעו סקרים מקבילים גם בקרב האוכלוסייה הערבית בישראל.

הסקרים בשנים 1994-1998 נערכו על ידי המחלקה לחינוך וקידום בריאות באמצעות מכון המחקר "מדגם" ומשנת 2000 נערכו הסקרים באמצעות המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלב"ם) במשרד הבריאות, כחלק מתוכנית האב של המלב"ם לאיסוף שגרת של נתונים לאומיים על ידע, עמדות והתנהגות בריאותית של אוכלוסיית ישראל.

בשנת 2008 נוספו שאלות חדשות לגבי ידע ועמדות בנושאים שונים, כגון: עמדות לגבי הנקה בציבור וחשיבות ההנקה (שאלה 53), אבחון וטיפול באנמיה (שאלות 44-46), ונטילת תוספי מזון (שאלות 47-49).

שאלות שהופיעו בשאלון הסקר בשנת 2006 ונגרעו ממנו בשנת 2008 עסקו בעמדות בנושאי שימוש בקיסמי שיניים ומי פה, עמדות בנושא השמנה ופעילות גופנית, ידע בנושא שומן טראנס, בדיקת סימון תזונתי ונטילת חומצה פולית לפני ובזמן הריון.

1.2 יעד הסקר

לספק מידע על ידע, עמדות והתנהגות על מגוון מדדי בריאות כבסיס לקביעת מדיניות לקידום הבריאות בישראל.

1.3 מטרות ייחודיות

1. לקבל מידע על הידע בנושאי התנהגות בריאותית כגון: היגיינת הפה, פעילות גופנית, הגנה מפני השמש וצריכה תזונתית.
2. לקבל מידע על עמדות בנושאים הקשורים לבריאות, כגון: הנקה בציבור וחשיבות ההנקה.
3. לקבל מידע על התנהגות בריאותית כגון: שימוש בשירותי בריאות, ביצוע בדיקות סריקה, עישון, פעילות גופנית, צחצוח שיניים והרגלי אכילה.
4. לקבל אומדנים על הימצאות מצבי בריאות כגון: השמנה, יתר לחץ דם, מחלות לב וסרטן.

1.4 שיטות

1.4.1 תבנית המחקר

סקר חתך מסוג:

Consecutive Cross-Sectional study

1.4.2 אוכלוסיית המחקר

תושבי ישראל בני 18 ומעלה מתוך משקי בית בעלי קו טלפון נייד.

1.4.3 שיטת הדגימה

בוצעה דגימה אקראית של מספרי טלפון של משקי בית באמצעות תוכנת "DATARINGS" המכילה נתונים על מנויי קו הטלפון הנייד של חברות "בזק" ו-"הוט" בישראל.

1.4.4 גודל המדגם

גודל המדגם חושב לפי שיעור המעשנים במגזר היהודי. האומדן לעישון סיגריות בהווה בקרב האוכלוסייה היהודית בישראל בבני 18 ומעלה היה 23.2% בשנת 2006 (ממצאי סקר KAP לשנת 2006).

גודל המדגם שנדרש לסקר KAP 2008 לקבלת אומדן של 23.2% עם שגיאה של 1.8% (מבחן דו צדדי) הוא כ-2,113 נדגמים יהודים (תוכנת nQuery). בנוסף כדי להבטיח ייצוג הולם של האוכלוסייה הערבית בהתאם לגודלה היחסי באוכלוסייה, הוחלט לראיין כ-1,600 מרואיינים מהמגזר הערבי. בסה"כ ראינו בסקר 2,700 יהודים ו-1,752 ערבים.

1.4.5 איסוף הנתונים

המידע נאסף בריאיון טלפוני באמצעות שאלון מובנה (ראו נספח) החל מאוגוסט 2008 ועד דצמבר 2009. הראיונות בוצעו באחת משלושת השפות: עברית, ערבית או רוסית.

1.4.6 תכני השאלון

- מאפיינים דמוגרפים - גיל, מין, מוצא, הגדרה דתית, מצב משפחתי, סטאטוס עבודה והשכלה.
- ידע ועמדות בנושאים הקשורים לבריאות.
- התנהגויות בריאותיות – ביצוע בדיקות סריקה, עישון סיגריות, פעילות גופנית, היגיינת הפה וצריכה תזונתית.
- הערכה סובייקטיבית של מצב בריאות ומצב התחלואה (דיווח עצמי על מחלות).

1.4.7 איסוף הנתונים

איסוף הנתונים נערך במספר שלבים:

שלב א' - ביצוע מחקר חלוץ (pilot study) לבחינת השאלות והרכב השאלון.

שלב ב' - ניתוח נתוני מחקר החלוץ וביצוע שינויים בגוף השאלון לקבלת השאלון הסופי.

שלב ג' - הפקת שני מדגמים אקראיים, אחד לאוכלוסייה היהודית ואחד לאוכלוסייה הערבית. כל מדגם חולק ל-2 קבוצות הכוללות נשים וגברים בנפרד. בהמשך הופקו 2 מדגמים נוספים שמוצו לקבוצת הגברים על מנת להגיע למספר הנדגמים הדרוש.

שלב ד' - ביצוע התקשרויות למספרי הטלפון שעלו במדגם. בחירת המרואיין נערכה בתחילת ההתקשרות באמצעות שאלת סינון לגבי הגיל והמין של המרואיין, בהתאמה למדגם שהופק ולקריטריוני ההכללה. בעת ההתקשרות נשאל המרואיין/ת "האם ניתן לדבר עם גבר שגילו מעל 18 שנה?" או "האם ניתן לדבר עם אישה שגילה מעל 18 שנה?"

שלב ה' - ביצוע הריאיון ו/או קידוד תוצאת ההתקשרות. ראיונות בוצעו עם מרואיינים שהסכימו להשתתף בסקר והתאימו לקריטריוני ההכללה (מעל גיל 18, מין מתאים ודוברי אחת השפות בהן נערכו הראיונות, דהיינו, עברית ערבית או רוסית). אם לא הייתה תשובה בניסיון ההתקשרות הראשון, בוצעו לכל משק בית עד שישה ניסיונות התקשרות בסה"כ. אם לא היה מענה בכל שש הפעמים, נקבע כי מספר זה לא ניתן להשגה. בנוסף, נפסלו מהשתתפות במחקר מספרי טלפון שהינם קווי פקס, בית עסק, קו מנותק, או משקי בית בהם לא ניתן לבצע ראיון בשל קשיי הבנה או שפה.

שלב ו' - ביצוע בקרת איכות על ידי בדיקת השאלונים, בדרך כלל למחרת ביצוע הראיונות, וחזרה למרואיינים להשלמת פרטים חסרים במקרה הצורך.

שלב ז' - בניית מסכי הקלדה והקלדת הנתונים כולל הקלדה חוזרת ובקרת הקלדה ל-20% מהשאלונים.

שלב ח' - ביצוע בקרת איכות לאיתור ערכים חריגים וטעויות הקלדה.

שלב ט' - עיבוד וניתוח הנתונים

שלב י' - הצגת הנתונים בדו"ח.

1.4.8 בקרת איכות

1. הדרכות מפורטות לגבי השאלון וסימולציות במהלך הכשרת המרואיינים.
2. האזנה מדגמית לראיונות בזמן אמת ומתן משוב.
3. פגישות רענון תקופתיות למרואיינים במשך כל תקופת איסוף הנתונים.
4. בדיקה של שאלונים מלאים לזיהוי שגיאות עקביות בסימון, מידע חסר ועוד.
5. איתור ערכים חריגים וטעויות הקלדה.

1.4.9 עיבוד הנתונים והצגתם

הנתונים המוצגים עבור יהודים כוללים את קבוצת האוכלוסייה "יהודים ואחרים" ("אחרים" = נוצרים שאינם ערבים ומי שאין עבורם הגדרת דת).

הנתונים מוצגים בטבלאות עבור כלל האוכלוסייה. הנתונים עבור יהודים וערבים מוצגים בתרשימים והינם נתונים גולמיים.

הנתונים המוצגים בתחילת כל פרק הינם נתונים משוקללים (למעט נתונים המתייחסים לטבלאות המציגות ערכים גולמיים); הנתונים המוצגים עבור כלל האוכלוסייה, משוקללים לקבוצת אוכלוסייה, למין ולגיל; הנתונים המוצגים לפי גיל, משוקללים לקב' אוכלוסייה ולמין; הנתונים המוצגים לפי קבוצת האוכלוסייה, משוקללים לגיל ולמין; הנתונים המוצגים לפי קבוצת אוכלוסייה ומין, משוקללים לגיל. נתונים אלו שוקללו לפי 4 קבוצות גיל: 34-21, 21-35, 35-49, 50-64, 65+. מאחר שרק מרואיינים מועטים בגילאים 18-20 השתתפו בסקר, נתונים עבור קבוצת גיל זו אינם מוצגים בדו"ח.

הנתונים המוצגים בטבלאות לפי מין וקבוצת גיל, משוקללים בהתאם להתפלגות קבוצת האוכלוסייה ("יהודים ואחרים"/ערבים) של קבוצות הגיל המוצגות. הנתונים בטבלה המסכמים את כל קבוצות הגיל לפי מין, משוקללים הן לקבוצת אוכלוסייה והן לגיל (לפי 4 קבוצות הגיל). שקלולים אלו בוצעו מאחר שהתפלגות הגילאים והתפלגות המינים אינן זהות באוכלוסיית הסקר ובאוכלוסיית ישראל (ראו פרק מאפיינים דמוגרפיים).

השוואה של נתוני סקר 2008 לנתונים של סקרי KAP משנים קודמות (1998-2006), נעשתה עבור חלק מהמשתתפים ומוצגת בטבלאות או בתרשימים. בשנת 2008 הנתונים המוצגים משוקללים לגיל 21 ומעלה.

1.4.10 שיעורי היענות

תוכנת "DATARINGS" כוללת נתונים של מנויי קו טלפון נייד של חברות "בזק" ו-"הוט" בישראל. התוכנה מאפשרת הפקת מדגם אשכולות אקראי, תוך מתן ייצוג למחוזות על פי גודלם היחסי. באמצעות התוכנה הופקו 2 מדגמים אקראיים: מדגם של 14,005 משקי בית יהודים ומדגם של 8,328 משקי בית ערבים.

מהמדגם נופו מספרי טלפון שאינם עונים על קריטריוני ההכללה (בית עסק, משק בית ללא דייר מעל גיל 18 מהמין המבוקש, משיבים שגילו קשיי הבנה ויכולת להתראיין, קו מנותק ודוברי שפה זרה למעט רוסית וערבית, מספרי טלפון שבוטלו כתוצאה מאי אמינות הסוקרת שעבדה איתם), נותרו 8,417 משקי בית יהודים, ו-4,661 משקי בית ערבים.

מכלל 8,417 משקי הבית היהודיים ו-4,661 משקי הבית הערביים עימם נוצר קשר, 1,152 מהיהודים (13.7%) ו-974 מהערבים (20.9%) סירבו לענות על השאלון, ואילו 3,871 מהיהודים (46.0%) ו-1,905 מהערבים (40.9%) לא אותרו; מתוכם 290 יהודים (7.5%) לא רואיינו מכיוון שלא התקשרו לראיין אותם למרות שנוצר איתם קשר ראשוני. הגדרת אי האיתור התבססה על התקשרויות חוזרות: לכל משק בית בו לא צלחה ההתקשרות הראשונית נעשו עד חמישה ניסיונות התקשרות נוספים (ובסה"כ – שישה) בימים שונים ובשעות שונות של היום. משקי בית שלאחר שישה ניסיונות התקשרות לא נוצר עימם קשר הוגדרו כמשקי בית ש"לא אותרו". 2,700 יהודים ו-1,752 ערבים השלימו את השאלון הטלפוני. כאשר נלקחים בחשבון רק משקי הבית שענו על קריטריוני ההכללה, עומד שיעור ההיענות על 32.1% בקרב יהודים ו-37.6% בקרב ערבים.

טבלה 1: סיכום שיעורי ההיענות

סה"כ	ערבים	יהודים ואחרים	
22,333	8,328	14,005	סך משקי בית במדגם
13,078	4,661	8,417	עונים על קריטריוני ההכללה
2,126 (16.3%)	974 (20.9%)	1,152 (13.7%)	סרבו להשתתף
5,776 (44.2%)	1,905 (40.9%)	3,871 (46.0%)	לא אותרו
4,452 (34.0%)	1,752 (37.6%)	2,700 (32.1%)	רואיינו
724 (5.5%)	30 (0.6%)	694 (8.2%)	לא בוצעו התקשרויות

פרק 2

מאפיינים דמוגרפיים

מאפיינים דמוגרפיים של אוכלוסיית המרואיינים בסקר

במסגרת הסקר רואיינו 4,186 אנשים, 2,587 יהודים ואחרים (61.8%) ו-1,599 ערבים (38.2%) בני 21 ומעלה. הנתונים בדוח זה מתייחסים לשתי קבוצות אוכלוסייה, "יהודים ואחרים" ("אחרים" = נוצרים שאינם ערבים ומי שאין עבורם הגדרת דת: סה"כ 45 מרואיינים) וערבים. 47.5% מהמדגם היו גברים (n=1,987) ו-52.5% היו נשים (n=2,199). בטבלאות 1.1 ו-1.2 מוצגת התפלגות גילאי המרואיינים, לפי מין וקבוצת אוכלוסייה.

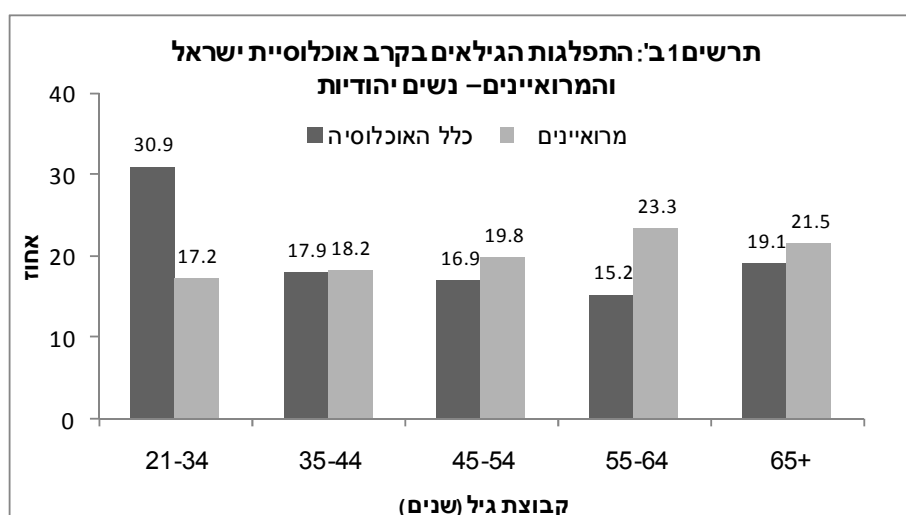
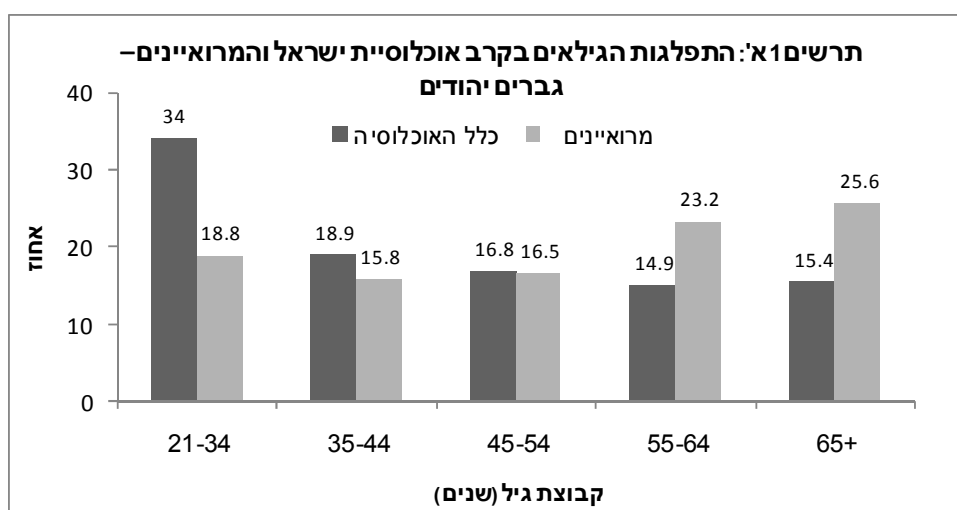
טבלה 1.1: סקר ידע, עמדות והתנהגות 2008 (KAP) - אוכלוסיית הסקר לפי קבוצת גיל ומין - יהודים ואחרים

קבוצת גיל		גברים		נשים		סך הכול	
		%	n	%	n	%	n
21-34	241	18.8	225	17.2	466	18	
35-44	203	15.8	238	18.2	441	17.1	
45-54	212	16.5	258	19.8	470	18.2	
55-64	298	23.2	304	23.3	602	23.3	
65+	328	25.6	280	21.5	608	23.5	
סך הכול	1,282	100	1,305	100	2,587	100	

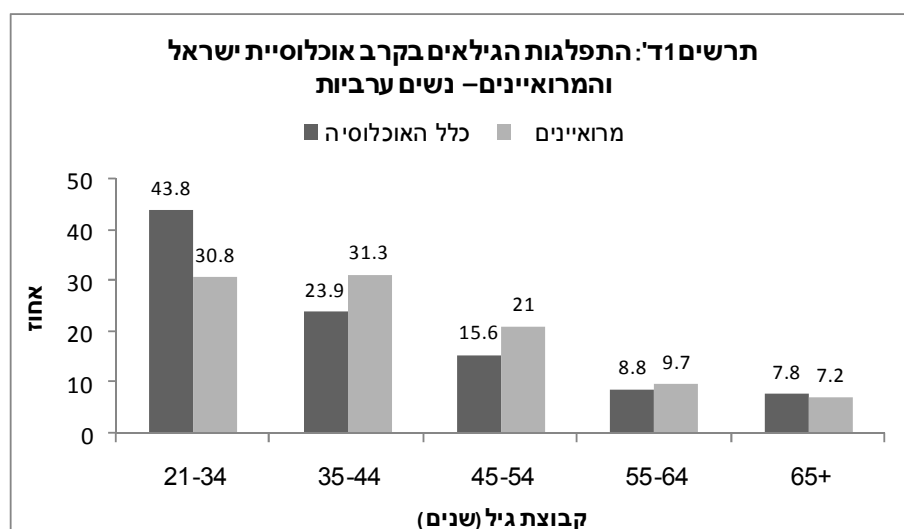
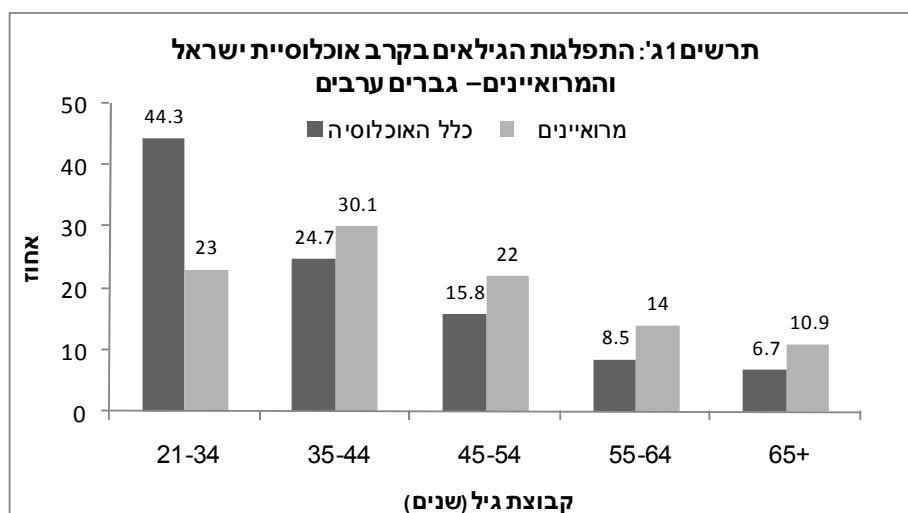
טבלה 1.2: סקר ידע, עמדות והתנהגות 2008 (KAP) - אוכלוסיית הסקר לפי קבוצת גיל ומין - ערבים

קבוצת גיל		גברים		נשים		סך הכול	
		%	n	%	n	%	n
21-34	162	23	275	30.8	437	27.3	
35-44	212	30.1	280	31.3	492	30.8	
45-54	155	22	188	21	343	21.5	
55-64	99	14	87	9.7	186	11.6	
65+	77	10.9	64	7.2	141	8.8	
סך הכול	705	100	894	100	1,599	100	

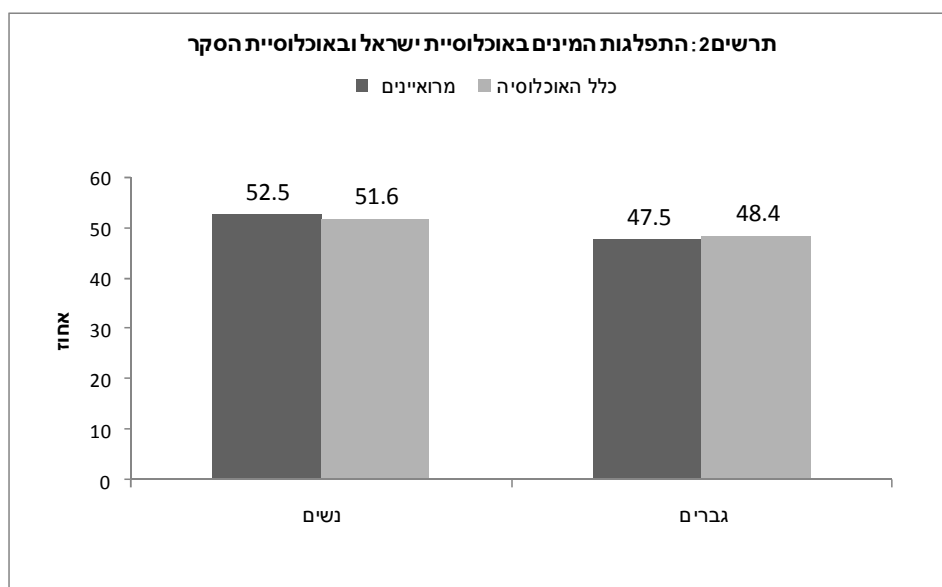
- כפי שניתן לראות בתרשים א' התפלגות גילאי אוכלוסיית הגברים היהודים בסקר שונה מהתפלגות באוכלוסייה הכללית ויש בה ייצוג יתר לקבוצות הגיל המבוגרות (בגילאי 55 ומעלה). גם התפלגות הגילאים של הנשים היהודיות שהשתתפו בסקר שונה מהתפלגות באוכלוסייה הכללית עם ייצוג יתר לקבוצות הגיל המבוגרות (בגילאי 45 ומעלה) (תרשים ב'). בשני המינים בולטת ייצוג של קבוצת הגיל הצעירה (21-34) (תרשים א' ו-ב').



- כפי שניתן לראות בתרשים ג'1 התפלגות גילאי אוכלוסיית הגברים הערבים בסקר שונה מהתפלגות באוכלוסייה הכללית ויש בה ייצוג יתר לקבוצות הגיל המבוגרות (בגילאי 35 ומעלה). גם התפלגות הגילאים של הנשים הערביות שהשתתפו בסקר שונה מהתפלגות באוכלוסייה הכללית עם ייצוג יתר לקבוצות הגיל המבוגרות (בגילאי 64-35) (תרשים ד'1). בשני המינים בולט תת ייצוג של קבוצת הגיל הצעירה (21-34).

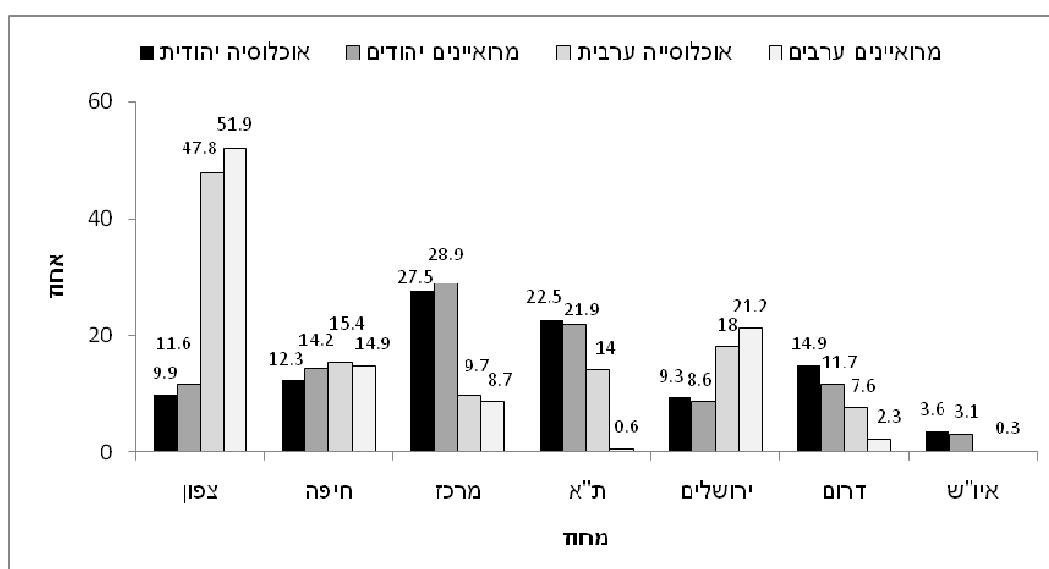


- בתרשים 2 מוצגת התפלגות המרואיינים בסקר לפי מין בהשוואה לאוכלוסיית ישראל. ההתפלגות, הן בקרב הגברים והן בקרב הנשים בסקר, הייתה דומה להתפלגות בכלל האוכלוסייה.



- בתרשים 3 מוצגת התפלגות המרואיינים בסקר לפי מחוז המגורים בהשוואה לאוכלוסיית ישראל. באופן כללי, ההתפלגויות דומות, למעט ייצוג יתר של מחוז צפון בקרב ערבים (51.9% לעומת 47.8%), ותת ייצוג של מחוז תל אביב (0.6% לעומת 14%), וכמו כן תת ייצוג של מחוז הדרום בקרב יהודים (11.7% לעומת 14.9%) וערבים (2.3% לעומת 7.6%).

תרשים 3: התפלגות לפי מחוז של אוכלוסיית ישראל ואוכלוסיית הסקר



טבלה 2.1: מאפיינים דמוגרפיים של המרואיינים בסקר - יהודים

סך כול		נשים		גברים		מאפיינים
n	%	n	%	n	%	
N=2,580		N=1,302		N=1,278		מוצא
399	15.5	199	15.3	200	15.7	ישראל
927	35.9	502	38.6	425	33.3	אסיה-אפריקה
589	22.8	285	21.9	304	23.8	אירופה-אמריקה
665	25.8	316	24.3	349	27.3	מדינות חבר העמים
N=2,583		N=1,304		N=1,279		מצב משפחתי
2,007	77.7	973	74.6	1,034	80.8	נשואים/ חיים עם בן/בת זוג
387	6.6	111	8.5	60	4.7	גרופים/פרודים
165	6.4	126	9.7	39	3.1	אלמנים
24	9.3	94	7.2	146	11.4	רווקים
N=2,557		N=1,298		N=1,259		דתיות
1,412	55.2	663	51.1	749	59.5	חילוניים
704	27.5	395	30.4	309	24.5	מסורתיים
256	10.0	126	9.7	30	10.3	דתיים
185	7.2	114	8.8	71	5.6	חרדיים
N=2,551		N=1,292		N=1,259		השכלה
163	6.4	84	6.5	79	6.3	0-8 שנות לימוד
182	7.1	91	7.0	91	7.2	9-11 שנות לימוד
97	3.8	49	3.8	48	3.8	12 שנות לימוד ללא בגרות
1,142	44.8	602	46.6	540	42.9	≥12 שנות לימוד (השכלה לא אקדמאית)
967	37.9	466	36.1	501	39.8	השכלה אקדמאית
N=2,570		N=1,298		N=1,272		תעסוקה
595,1	62.1	749	57.7	846	66.5	שכירים/עצמאיים
65	2.5	22	1.7	43	3.4	מובטלים
55	2.1	28	2.2	27	2.1	סטודנטים
587	22.8	31	24.4	271	21.3	גמלאים
152	5.9	150	11.6	2	0.2	עקר/ת בית
116	4.5	3	2.5	83	6.5	אחר

טבלה 2.2: מאפיינים דמוגרפיים של המרואיינים בסקר - ערבים

מאפיינים		גברים		נשים		סך הכול	
		n	%	n	%	n	%
מצב משפחתי		N=705		N= 894		N= 1,599	
נשואים/ חיים עם בן/בת זוג		616		726		1,342	
גרופים/פרודים		5		11		16	
אלמנים		8		50		58	
רווק		76		107		183	
דתיות		N=689		N=884		N=1,573	
חילוניים		142		63		205	
מסורתיים		311		415		726	
דתיים		229		392		621	
חרדיים		7		14		21	
השכלה		N=700		N=893		N=1,593	
8-0 שנות לימוד		135		223		358	
11-9 שנות לימוד		126		131		257	
12 שנות לימוד ללא בגרות		36		58		94	
≥12 שנות לימוד (השכלה לא אקדמאית)		256		299		555	
השכלה אקדמאית		147		182		329	
תעסוקה		N=704		N=893		N=1,597	
שכירים/עצמאיים		512		288		800	
מובטלים		32		28		60	
סטודנטים		11		14		25	
גמלאים		92		16		108	
עקר/ת בית		1		542		543	
אחר		56		5		61	

פרק 3

סיכום הממצאים

ממצאים עיקריים

אוכלוסיית הסקר

במסגרת הסקר רואיינו 4,186 אנשים, 2,587 יהודים ואחרים (61.8%) ו-1,599 ערבים (38.2%). 47.5% מהמדגם היו גברים (n=1,987) ו-52.5% היו נשים (n=2,199). הנתונים בדו"ח זה מתייחסים לשתי קבוצות האוכלוסייה: "יהודים ואחרים" ("אחרים" = נוצרים שאינם ערבים ומי שאין עבורם הגדרת דת) וערבים, בגילאי 21 ומעלה.

מצבי בריאות ותפיסת בריאות

- 59.2% מהאוכלוסייה תופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד" (משוקלל לקב' אוכלוסייה, למין ולגיל).
- אחוז התופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד" יורד עם הגיל בקרב יהודים ($p < 0.05$) ובקרב ערבים ($p < 0.05$) (משוקלל לקב' אוכלוסייה ולמין).
- לא נמצא הבדל מובהק בין יהודים לערבים מבחינת אחוז התופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד" (57.7%-ו-67.3% בהתאמה משוקלל למין ולגיל).
- לא נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בין גברים ונשים מבחינת אחוז התופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד", הן בקרב יהודים (59.7%-ו-56.0%) והן בקרב ערבים (68.6%-ו-66.2%) (משוקלל לגיל).
- האבחנות השכיחות ביותר של מצבי בריאות כרוניים, עליהם דיווחו משתתפי הסקר הן: רמה גבוהה של שומנים/כולסטרול בדם (25.8%) ויתר לחץ דם (20.8%).

מניעה ובדיקות סריקה

- 89.3% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר, מתוכם 76.8% עשו זאת בשנה שקדמה לסקר (משוקלל לקב' אוכלוסייה, למין ולגיל).
- אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת לחץ דם בשנתיים שקדמו לסקר היה גבוה יותר ככל שעלה הגיל ($p < 0.05$) (משוקלל לקב' אוכלוסייה ולמין).
- לא נמצא הבדל מובהק בין יהודים לערבים באחוז המדווחים על ביצוע בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר (משוקלל למין ולגיל).
- 75.6% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקה של רמת הכולסטרול בדם בשנתיים שקדמו לסקר (משוקלל לקב' אוכלוסייה, לגיל ולמין).
- 83.5% מהנשים בנות 50-74 דיווחו כי ביצעו ממוגרפיה במהלך השנתיים שקדמו לסקר ו-54.9% מהנשים מעל גיל 65 שנים ביצעו בדיקה לצפיפות העצם במהלך השנתיים שקדמו לסקר (משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל).
- 45.7% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקת דם סמוי בצואה בשנתיים שקדמו לסקר. לאחר שקלול לקב' אוכלוסייה ולמין, שיעור הדיווח הגבוה ביותר על ביצוע בדיקת דם סמוי בצואה במהלך השנתיים שקדמו לסקר, היה בקבוצת הגיל 65-74 (54%).
- 24.1% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקת קולונוסקופיה בשנתיים שקדמו לסקר (משוקלל לקב' אוכלוסייה, לגיל ולמין). שיעור הדיווח הגבוה ביותר על ביצוע בדיקת קולונוסקופיה במהלך השנתיים שקדמו לסקר, היה בקבוצת הגיל 65-74 (30.7%) (משוקלל לקב' אוכלוסייה ולמין).

- 52.9% מהאוכלוסייה דיווחו על שהייה בצל בתקופת הקיץ כאמצעי הגנה מפני השמש, ו- 39.8% דיווחו על הימנעות מחשיפה לשמש בשעות 10:00-16:00. אחוז המדווחים על שימוש באמצעי הגנה מהשמש גבוה יותר בקרב בהירי עור מאשר בקרב כהי עור.

התנהגויות הקשורות לבריאות

עישון

- 22.5% מהאוכלוסייה דיווחו שהם מעשנים (בשקלול לגיל, מין וקב' אוכלוסייה). בכל קבוצות הגיל, אחוז המעשנים גבוה יותר בקרב גברים מאשר בקרב נשים.
- אחוז המעשנים בקרב האוכלוסייה הערבית גבוה פי 1.2 מאשר בקרב האוכלוסייה היהודית (27.2%-ו-21.9%, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל למין ולגיל).
- אחוז הגברים הערבים המעשנים גבוה פי 1.7 מאחוז הגברים היהודים (48.8%-ו-27.9%, בהתאמה, $p < 0.05$) ואחוז הנשים היהודיות המעשנות גבוה פי 3.2 מאחוז הנשים הערביות (16.6%-ו-5.2%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- אחוז המעשנים בקרב גברים יהודים גבוה פי 1.7 מאשר בקרב נשים יהודיות (27.8%-ו-16.6%, בהתאמה, $p < 0.05$) ואחוז המעשנים בקרב גברים ערבים גבוה פי 9.4 מאשר בקרב נשים ערביות (48.9%-ו-5.1%, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל לגיל).
- משנת 1994, חלה ירידה באחוז המעשנים בהווה בקרב כלל היהודים, מ-28.0% בשנת 1994 ל-22.0% בשנת 2008 (טבלה 4.1). משנת 2002, חלה עליה באחוז המעשנים בהווה בקרב כלל הערבים, מ-24.9% בשנת 2002 ל-27.2% בשנת 2008.
- בהשוואה לשנת 2006, בשנת 2008 נצפתה בקרב יהודים עליה באחוז המביעים רצון להפסיק לעשן (50.3%-ו-55.3%, בהתאמה); בקרב ערבים לא נמצא הבדל.
- אחוז הערבים שדיווחו כי הם מרגישים במידה רבה בנוח/בטוחים להעיר למעשן שהעישון במקום אסור, גבוה פי 1.7 מאחוז היהודים (49.1% לעומת 28.8%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- 89% מהאוכלוסייה היהודית ו-71.3% מהאוכלוסייה הערבית ציינו כי האיסור על העישון מיושם במקום עבודתם; מתוכם, 77.9% מהיהודים ו-50.9% מהערבים דיווחו, כי האיסור מיושם באופן מוחלט.

פעילות גופנית

- 32.1% מהאוכלוסייה דיווחו כי הם עוסקים בפעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע במשך לפחות 20 דקות בכל פעם (משוקלל לקב' אוכלוסייה, מין ולגיל).
- אחוז המדווחים על פעילות גופנית שלוש פעמים בשבוע או יותר בבני 65 ומעלה גבוה פי 1.4 מאשר בקרב קבוצת הגיל 21-34 (38.6% לעומת 28.3%, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל לקב' אוכלוסייה ומין).
- שיעור הדיווח על ביצוע פעילות גופנית גבוה פי 1.6 בקרב יהודים מאשר בקרב ערבים (34.2% לעומת 20.9%, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל למין וגיל).
- לא נמצא הבדל מובהק בין נשים לגברים באחוז המדווחים על פעילות גופנית שלוש פעמים בשבוע או יותר, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים (בשקלול לגיל).
- הפעילויות הגופניות המבוצעות בתדירות הגבוהה ביותר (תמיד/לעיתים קרובות) בחיי היומיום, הן הליכה למרחקים קצרים במקום נסיעה ברכב (67.5%) ועליה במדרגות במקום במעלית (59.8%).

הנקה

- 52.7% מהגברים היהודים ו-41.3% מהנשים היהודיות לא הסכימו כי תמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות) טובה לתינוק כמו חלב אם (26.0% מהגברים ו-29.7% מהנשים לא הביעו העדפה). באוכלוסייה הערבית 62.3% מהגברים ו-70.0% מהנשים לא הסכימו כי תמ"ל טובה לתינוק כמו חלב אם (21.2% מהגברים ו-16.1% מהנשים לא הביעו העדפה).
- אחוז המסכימים שזכותה של אישה להניק במקום ציבורי גבוה בקרב יהודים פי 2.4 מאשר בקרב ערבים (64.7% ו-27.1%, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל לגיל ולמין).
- אחוז המרגישים בנוח כשאישה מניקה לידם בקרב היהודים גבוה פי 2.7 מאשר בערבים (62.6% ו-22.8%, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל לגיל ולמין).

ממוצע שעות שינה

- מספר שעות השינה הממוצע הוא 6.8 שעות ביממה (משוקלל לקב' אוכלוסייה, למין ולגיל).
- מספר שעות השינה הממוצע בבני 21-34 היה גבוה מאשר בקרב קבוצת הגיל 65 ומעלה (7 שעות ביממה לעומת 6.7 שעות ביממה, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל לקב' אוכלוסייה ולמין).
- מספר שעות השינה הממוצע גבוה יותר בקרב ערבים מאשר בקרב יהודים (7.2 שעות ביממה לעומת 6.7 שעות ביממה, בהתאמה, $p < 0.05$) (משוקלל למין ולגיל).

אלכוהול

- 49.4% מהאוכלוסייה דיווחו על שתיית אלכוהול בחודש האחרון (בשקלול לקבוצת אוכלוסייה, לגיל ולמין).
- אחוז המדווחים על שתיית אלכוהול היה גבוה ביותר בקרב בני 21-34 (51.1%) ובקרב בני 50-64 (52.5%).
- אחוז היהודים אשר דיווחו על שתיית אלכוהול בחודש האחרון היה גבוה פי 4.7 מאחוז הערבים (56.4% ו-11.9%, בהתאמה, $p < 0.05$).

היגיינת פה

- 70.5% מקרב היהודים ו-55.9% מקרב הערבים דיווחו כי הם מצחצחים שיניים לפחות פעמיים ביום ($p < 0.05$).
- בשנת 2008, בדומה ל-2006, מרבית האוכלוסייה היהודית והערבית דיווחה כי אינה משתמשת בחוט דנטלי כלל (בשקלול לגיל ולמין).

מסת גוף – BMI

- על פי דיווחי משקל וגובה נמצא כי 3% מהמרוויינים סובלים מתת-משקל ($BMI < 18.5$), 46.9% דיווחו כי הם במשקל תקין ($18 \leq BMI < 25$), 35.4% דיווחו כי הם לוקים בעודף משקל ($25 \leq BMI < 30$) ו-14.7% דיווחו כי הם לוקים בהשמנה ($BMI \geq 30$) (משוקלל לגיל ולמין).

אבחון וטיפול באנמיה

- 64.7% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקת המוגלובין ב-12 החודשים האחרונים (משוקלל לקב' אוכלוסייה, לגיל ולמין).
- 13.5% מהאוכלוסייה דיווחו על אנמיה שאובחנה ב-12 החודשים האחרונים (משוקלל לקב' אוכלוסייה, לגיל ולמין).

- 55.2% מהמדווחים על אנמיה, קיבלו טיפול נגד אנמיה ב-12 החודשים האחרונים (58.6% נשים ו-41.8% גברים).

תזונה

- גברים צורכים בממוצע יותר מזונות עשירים בחלבון ויותר דגנים ושומנים ואילו נשים צורכות יותר פירות, ירקות ומוצרי חלב.
- הצריכה של כל רכיבי התזונה שנבדקו בסקר (פחמימות, חלבון, שומן, כולסטרול, סידן וברזל) יורדת עם הגיל, הן בגברים והן בנשים. בגברים ובנשים עיקר הירידה היא עד גיל 64.

טבלה 1: ממצאים עיקריים (אחוזים משוקללים לגיל ורווחי סמך של 95%)

ערבים				יהודים				
נשים		גברים		נשים		גברים		
CI	%	CI	%	CI	%	CI	%	
מצבי בריאות ותפיסת בריאות (פרק 4)								
63.4-69.2	66.3	65.3-72.2	68.7	53.6-58.5	56.0	57.0-62.2	59.6	תפיסת מצב הבריאות כ"מצוין" או "טוב מאוד"
17.5-22.0	19.8	16.4-22.2	19.3	20.3-24.0	22.1	18.2-21.6	19.9	יתר לחץ דם לפי דיווח עצמי
4.3-7.1	5.7	5.2-8.0	6.6	4.1-6.2	5.2	6.5-8.7	7.6	מחלת לב לפי דיווח עצמי
8.2-11.6	9.9	6.8-10.1	8.5	6.3-9.0	7.6	7.2-9.8	8.5	סוכרת לפי דיווח עצמי
מניעה ובדיקות סריקה (פרק 5)								
39.5-46.1	42.8	2.8-6.3	4.6	32.8-38.3	35.6	14.8-19.5	17.2	שימוש קבוע בקרם הגנה
24.1-30.2	27.2	30.7-38.7	34.7	59.4-65.1	62.2	48.5-54.5	51.5	שימוש קבוע במשקפי שמש
5.8-10.2	8.0	22.0-29.1	25.6	18.8-23.6	21.2	23.6-28.4	26.0	שימוש קבוע בכובע
50.0-58.1	54.1	14.8-21.0	17.9	5.8-9.0	7.4	9.2-12.9	11.0	שימוש קבוע בביגוד כמו שרוולים ארוכים
72.8-66.4	69.6	34.7-43.2	38.9	45.4-51.1	48.3	31.3-36.9	34.1	הימנעות מחשיפה לשמש בשעות 10:00 עד 16:00 בתקופת הקיץ
73.7-79.6	76.6	47.9-56.3	52.1	58.5-64.2	61.3	43.9-49.8	46.9	שהייה בצל
88.1-92.3	90.2	80.4-87.0	83.7	89.5-93.0	91.3	85.8-90.1	88.0	בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר
76.8-82.4	79.6	65.0-72.9	69.0	77.9-82.6	80.2	68.3-73.7	71.2	בדיקת כולסטרול במהלך השנתיים שקדמו לסקר
6.4-10.2	8.3	3.5-7.1	5.3	25.9-31.0	28.5	23.9-29.1	26.5	בדיקת שומות ונקודות חן במהלך השנתיים שקדמו לסקר
11.1-36.6	23.8			50.6-63.5	57.0			ביצוע צפיפות עצם (נשים מגיל 65 ומעלה) במהלך השנתיים שקדמו לסקר

ערבים				יהודים				
נשים		גברים		נשים		גברים		
CI	%		CI	%		CI	%	
65.5-81.0	73.3			72.3-79.4	75.8			ביצוע ממוגרפיה (נשים מגיל 50 ומעלה) במהלך השנתיים שקדמו לסקר
32.3-45.7	39.0	40.1-52.1	46.1	39.6-47.4	43.5	42.5-49.7	46.1	ביצוע בדיקת דם סמוי בצואה (גיל 50 ומעלה) במהלך השנתיים שקדמו לסקר
10.3-18.4	14.3	18.9-29.5	24.2	20.3-27.2	23.8	22.4-28.7	25.5	ביצוע בדיקת קולונוסקופיה (גיל 50 ומעלה) במהלך השנתיים שקדמו לסקר
		התנהגויות הקשורות לבריאות (פרק 6)						
3.7-6.4	5.1	44.7-53.1	48.9	14.4-18.8	16.6	25.0-30.5	27.8	עישון בהווה
30.6-67.9	49.3	53.7-66.0	59.9	41.5-56.5	49.0	50.1-61.3	55.7	מעשנים המעוניינים להפסיק לעשן
17.3-22.8	20.0	18.3-25.2	21.8	29.3-34.5	31.9	33.8-39.6	36.7	ביצוע פעילות גופנית בתדירות של לפחות שלוש פעמים בשבוע במשך לפחות 20 דקות
7.2-7.4	7.3	6.9-7.2	7.1	6.7-6.9	6.8	6.6-6.8	6.7	ממוצע שעות שינה ביממה
3.1-5.9	4.5	15.8-22.5	19.2	39.8-45.5	42.7	68.6-73.9	71.3	צריכת אלכוהול
60.0-66.9	63.4	44.2-52.8	48.5	74.6-79.6	77.1	60.5-66.3	63.4	צחצוח שיניים לפחות פעמיים ביום
31.1-38.1	34.6	38.2-46.5	42.4	26.9-32.2	29.6	37.4-43.3	40.3	עודף משקל ($25 \leq BMI < 30$)
16.7-21.9	19.3	16.1-22.4	19.2	12.5-16.4	14.5	11.0-14.9	13.0	השמנה ($BMI \geq 30$)
20.2-26.0	23.1	4.0-7.6	5.8	19.1-24.1	21.6	3.3-5.7	4.5	אנמיה לפי דיווח אישי
72.3-78.2	75.2	46.3-54.7	50.5	72.1-77.1	74.6	51.5-57.5	54.5	בדיקת המוגלובין בשנה האחרונה
21.2-27.2	24.2	3.0-6.1	4.6	20.6-25.6	23.1	3.7-6.1	4.9	נטילת ברזל
11.6-16.5	14.0	0.8-3.2	2.0	17.1-21.9	19.5	3.1-5.3	4.2	נטילת חומצה פולית
13.8-18.8	16.3	7.6-12.1	9.8	20.0-24.9	22.4	9.3-12.8	11.1	נטילת ויטמין B12

פרק 4

מצבי בריאות

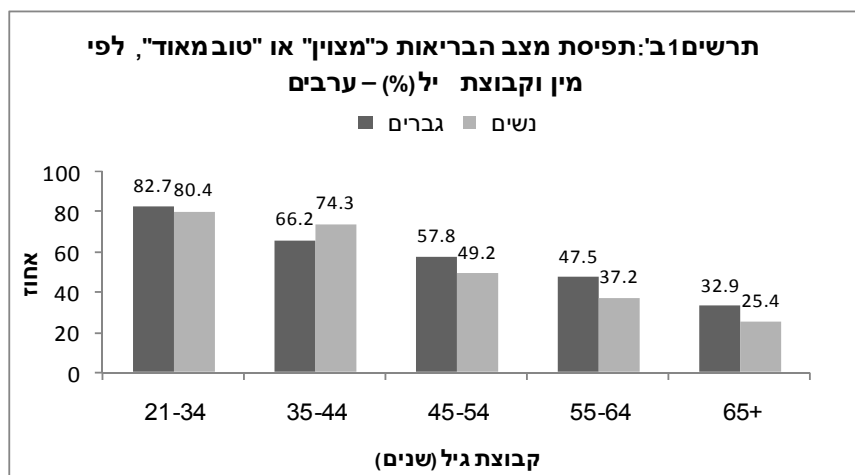
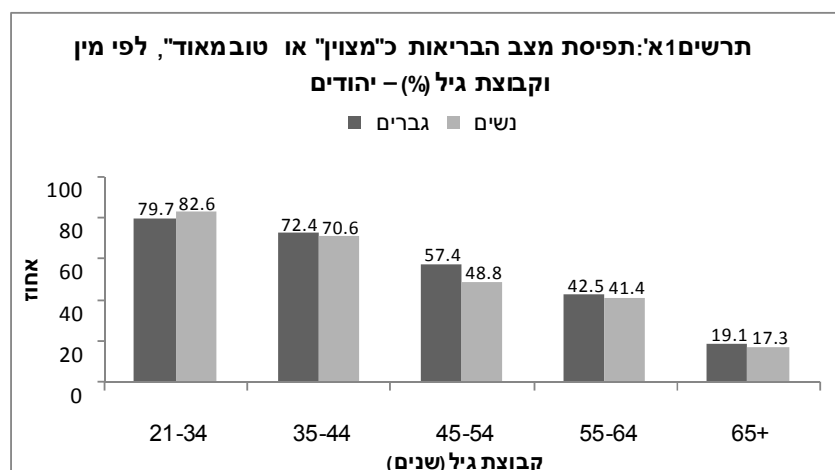
ותפיסת בריאות

תפיסת מצב הבריאות כ"מצוין" או "טוב מאוד"

- 59.2% מהאוכלוסייה תופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד".
- אחוז התופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד" יורד עם הגיל בקרב יהודים ובקרב ערבים (תרשימים 1א' ו-1ב'). האחוז בבני 34-21 גבוה פי 4.3 מאשר בבני 65 ומעלה (81.2% ו-18.9%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- לא נמצא הבדל מובהק בין יהודים לערבים באחוז התופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד" (57.7% ו-67.3%, בהתאמה).
- לא נמצא הבדל מובהק בין גברים ונשים באחוז התופסים את מצב בריאותם כ"מצוין" או "טוב מאוד", הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים (יהודים: 59.6% גברים ו-56.0% נשים, ערבים: 68.7% גברים ו-66.3% נשים).

טבלה 1: תפיסת מצב הבריאות כ"מצוין" או "טוב מאוד", לפי מין וקבוצת גיל.
אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 15)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	20.2	43.0	57.4	71.1	80.3	61.0
נשים	17.9	41.0	48.9	71.3	82.1	57.2



שביעות רצון כללית

64.8% מהאוכלוסייה מדרגים את שביעות הרצון הכללית שלהם מחייהם כ-8 ומעלה ותוך 10.

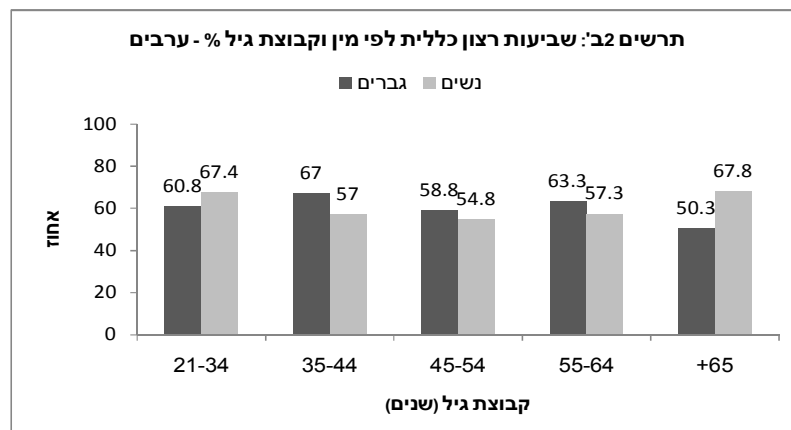
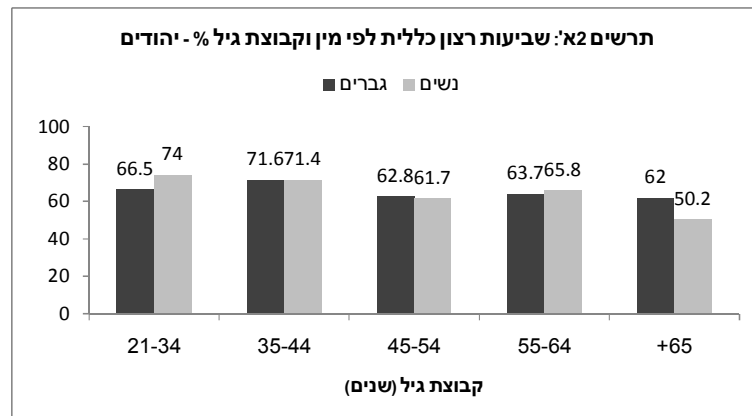
אחוז המדווחים על שביעות רצון מחייהם גבוה פי 1.1 בקרב יהודים בהשוואה לערבים (65.8% ו-59.5% בהתאמה, $p < 0.05$).

בקרב יהודים נמצאה ירידה באחוז המדווחים על שביעות רצון מחייהם עם הגיל. האחוז בקרב בני 21-34 גבוה פי 1.2 מהאחוז בקרב בני 65+ (70.2% ו-56.7% בהתאמה $p < 0.05$). בקרב ערבים לא נמצא הבדל בין הגילאים (61.1% בגילאי 21-34 ו-63.9% בגילאי 65+).

לא נמצא הבדל מובהק בין גברים ונשים באחוז המדווחים על שביעות רצון מחייהם, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים (יהודים: 66.0% גברים ו-56.6% נשים, ערבים: 57.1% גברים ו-62.1% נשים).

טבלה 2: שביעות רצון כללית, לפי מין וקבוצת גיל - אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 59)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
64.5	61.9	64.0	62.2	69.9	63.2	גברים
65.1	51.3	65.0	60.7	68.6	72.7	נשים



מצבים כרוניים

אחוז המדווחים על מחלות כרוניות שונות מופיע בטבלה 3.

- אחוז הגברים המדווחים כי עברו שבץ מוחי גבוה בהשוואה לנשים, פי 1.6 בקרב יהודים ($p < 0.05$) ופי 2.8 בקרב ערבים ($p < 0.05$).
- בקרב יהודים, אחוז הגברים המדווחים כי אובחנו כחולים במחלת לב גבוה פי 1.5 בהשוואה לנשים ($p < 0.05$).
- אחוז הנשים המדווחות כי אובחנו כחולות באוסטיאופורוזיס גבוה בהשוואה לגברים, פי 8.5 בקרב יהודים ($p < 0.05$) ופי 3 בקרב ערבים ($p < 0.05$).
- אחוז הנשים היהודיות המדווחות כי אובחנו כסובלות מחרדה כרונית או דיכאון גבוה פי 1.6 בהשוואה לגברים היהודים ($p < 0.05$).
- אחוז הנשים היהודיות המדווחות כי אובחנו אצלן גידול סרטני גבוה פי 1.6 בהשוואה לגברים היהודים ($p < 0.05$).
- האבחנות השכיחות ביותר עליהן דיווחו משתתפי הסקר הן: רמה גבוהה של שומנים/כולסטרול בדם (25.8%) ויתר לחץ דם (20.8%).

טבלה 3: אחוז המדווחים על מצבים כרוניים נבחרים שאובחנו ע"י רופא לפי מין וקבוצת אוכלוסייה-אחוזים משוקללים לגיל (שאלות 50.1-50.9)

מחלה	יהודים ואחרים		ערבים		סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה, למין ולגיל
	גברים	נשים	גברים	נשים	
יתר לחץ דם	19.9	22.1	19.3	19.8	20.8
מחלת לב	7.6	5.1	6.6	5.7	6.3
סוכרת	8.5	7.6	8.5	9.9	8.2
שבץ מוחי	2.2	1.4	1.4	0.5	1.6
רמה גבוהה של שומנים/כולסטרול בדם	24.9	26.9	26.5	23.4	25.8
אוסטיאופורוזיס	1.4	11.9	2.7	8.2	6.6
אסתמה	4.9	5	5.1	5	5
חרדה כרונית/דיכאון	3.9	6.3	3.2	4.4	4.9
גידול סרטני	3.9	6.3	0.6	1.3	4.5

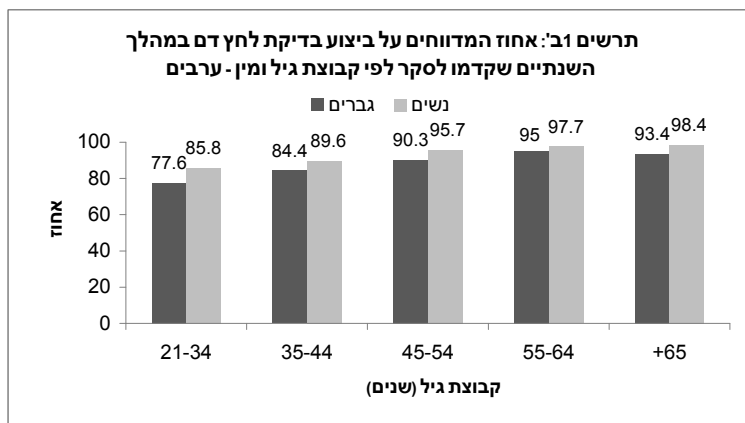
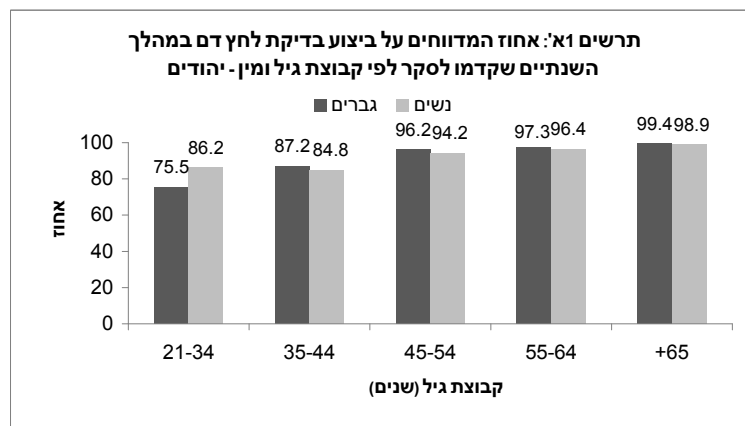
פרק 5
מניעה
ובדיקות סריקה

בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר

- 89.3% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר, מתוכם 76.8% עשו זאת בשנה שקדמה לסקר.
- אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת לחץ דם בשנתיים שקדמו לסקר היה גבוה יותר בקבוצות הגיל המבוגרות יותר; האחוז בקרב בני 65 ומעלה גבוה פי 1.2 מאשר בבני 21-34 (99%-81%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 2).
- לא נמצא הבדל מובהק בין יהודים לערבים באחוז המדווחים על ביצוע בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר (89.7% יהודים ו-87.1% ערבים).
- אחוז הנשים הערביות אשר דיווחו על ביצוע בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר גבוה פי 1.1 מאחוז הגברים הערבים (90.2%-83.7%, בהתאמה, $p < 0.05$). בקרב יהודים לא נמצא הבדל בין הנשים לגברים (88.0% בגברים ו-91.3% בנשים) (תרשימים 1א' ו-1ב').

טבלה 2: אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת לחץ דם במהלך השנתיים שקדמו לסקר, לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 51.1)

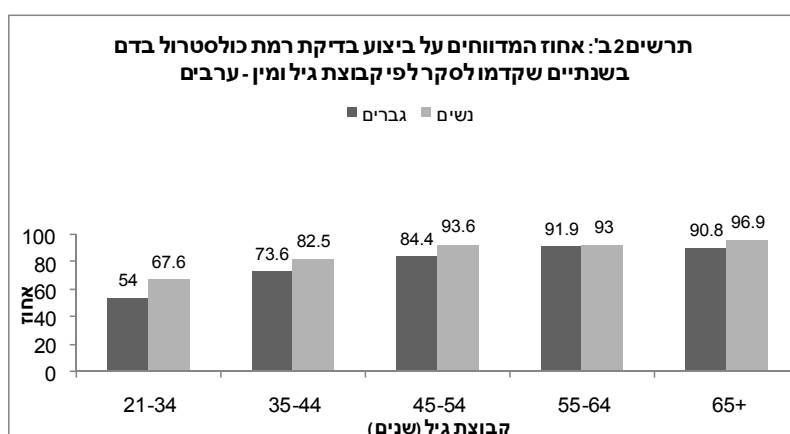
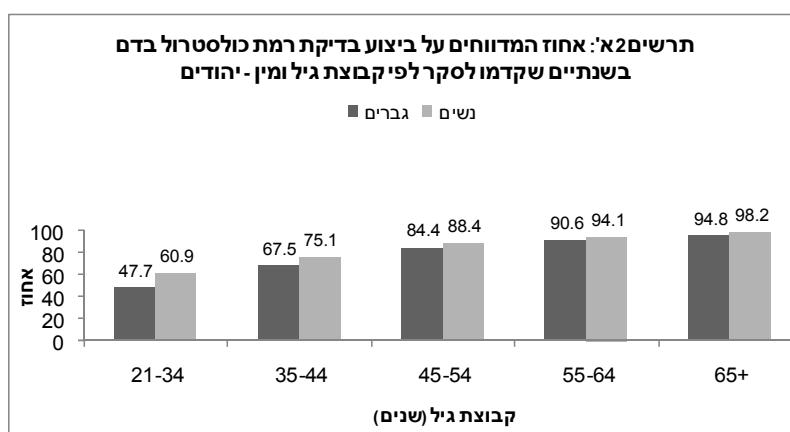
סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	98.9	97	95.3	86.6	76.0	87.3
נשים	98.9	96.5	94.4	85.7	86.1	91.2



- 75.6% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקה של רמת הכולסטרול בדם בשנתיים שקדמו לסקר.
- אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת רמת כולסטרול בדם בשנתיים שקדמו לסקר היה גבוה יותר ככל שעלה הגיל; האחוז בקרב בני 65 ומעלה גבוה פי 1.7 מאשר בבני 21-34 (96.7%-ו-55.6%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 3).
- לא נמצא הבדל מובהק בין יהודים לערבים באחוז המדווחים על ביצוע בדיקת רמת כולסטרול במהלך השנתיים שקדמו לסקר (75.8% ביהודים ו-74.6% בערבים).
- אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת רמת כולסטרול בדם בשנתיים שקדמו לסקר גבוה ב-9.0% בקרב נשים יהודיות לעומת גברים יהודים (80.2%-ו-71.2%, בהתאמה, $p < 0.05$) וב-10.6% בקרב נשים ערביות לעומת גברים ערבים (79.6%-ו-69.0%, בהתאמה, $p < 0.05$) (תרשימים 2'א' ו-2'ב').

טבלה 3: אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת רמת כולסטרול בדם בשנתיים שקדמו לסקר, לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 51.2)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	94.5	90.7	84.4	68.7	49	70.7
נשים	98.2	94	89.1	76.5	62.3	80.2

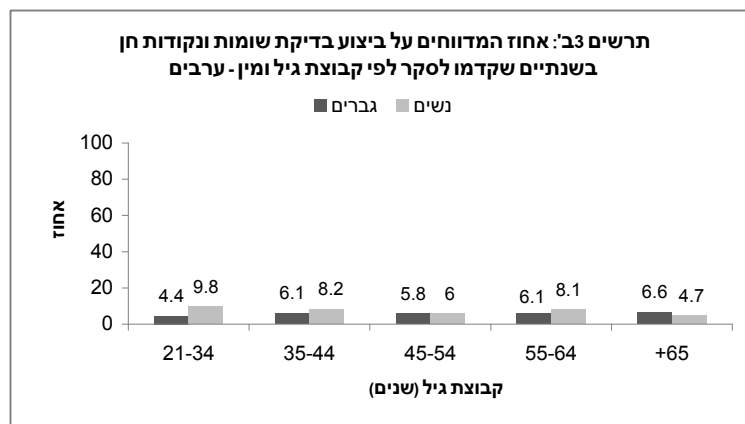
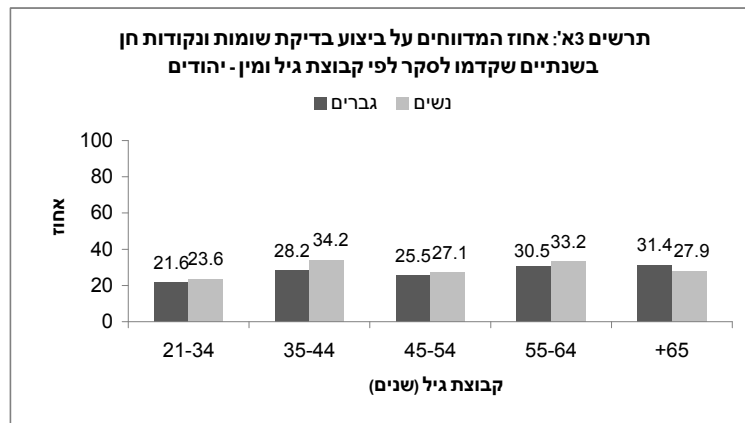


בדיקת שומות ונקודות חן בשנתיים שקדמו לסקר

- 24.3% מהנסקרים דיווחו על ביצוע בדיקת שומות ונקודות חן בשנתיים שקדמו לסקר.
- אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת שומות ונקודות חן בשנתיים שקדמו לסקר היה גבוה יותר ככל שעלה הגיל; האחוז בקרב בני 65 ומעלה גבוה פי 1.4 מאשר בבני 21-34 (27.8%-ו-19.6%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 4).
- אחוז היהודים המדווחים על ביצוע בדיקת שומות ונקודות חן במהלך השנתיים שקדמו לסקר גבוה פי 4.1 מאשר בקרב הערבים (27.5%-ו-6.8%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- לא נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בין גברים ונשים באחוז המדווחים על ביצוע בדיקת שומות ונקודות חן בשנתיים שקדמו לסקר, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים (יהודים: 26.5% בגברים ו-28.5% בנשים, ערבים: 5.3% בגברים ו-8.3% בנשים) (תרשימים 3א' ו-3ב').

טבלה 4: אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת שומות ונקודות חן בשנתיים שקדמו לסקר, לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 51.3)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	29.5	28.1	22.4	23.7	18.1	23.0
נשים	26.3	30.9	24.1	29.2	20.8	25.4



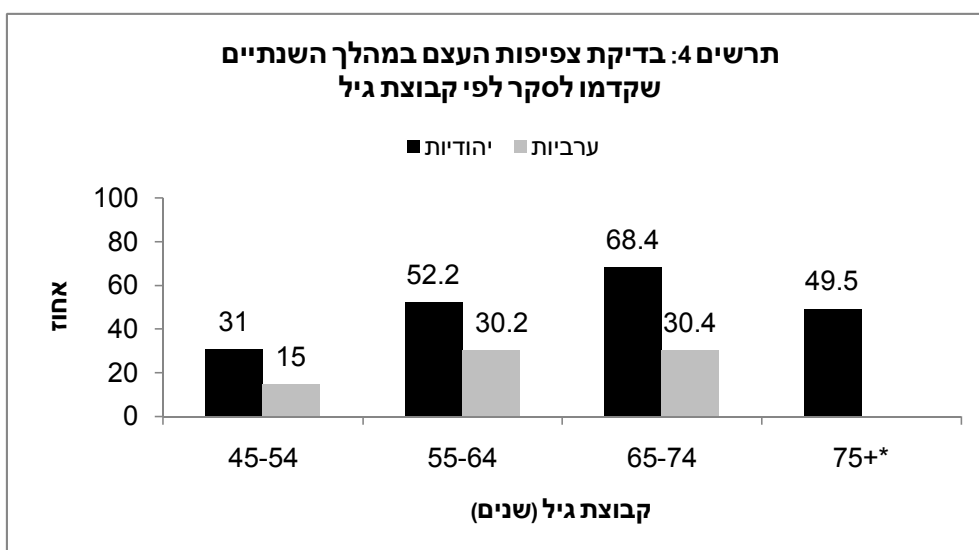
בדיקת צפיפות העצם (DEXA) במהלך השנתיים שקדמו לסקר - נשים בלבד

לפי המלצות משרד הבריאות, הגיל המומלץ לביצוע בדיקת צפיפות העצם הינו 60 ומעלה.

- לאחר שקלול לקבוצת אוכלוסייה ולגיל, 54.9% מהנשים בקבוצת גיל זו (57.0% מהנשים היהודיות ו-23.8% מהנשים הערביות) דיווחו כי ביצעו בדיקת צפיפות העצם במהלך השנתיים שקדמו לסקר (טבלה 5).

טבלה 5: אחוז הנשים המדווחות על ביצוע בדיקת צפיפות העצם במהלך השנתיים שקדמו לסקר, לפי קבוצת גיל - אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 52.1)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל 65+	קבוצת גיל			
	75+	65-74	55-64	45-54
56.5	47.9	65	50.1	28.8



*בגלל מיעוט משתתפות ערביות בנות 75+, לא חושב הנתון עבור קטגוריה זו.

בדיקת ממוגרפיה במהלך השנתיים שקדמו לסקר - נשים בלבד

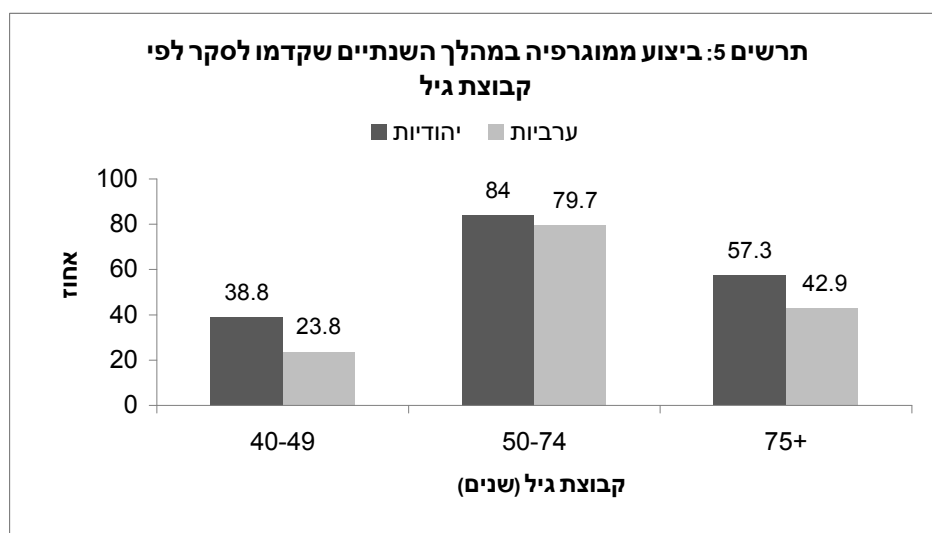
אין הפרדה בין הדיווח על ביצוע בדיקות ממוגרפיה שנועדו לגילוי מוקדם של סרטן השד ובין אלו שנועדו למטרות אבחנתיות.

לפי המלצת משרד הבריאות מומלץ לבצע בדיקת ממוגרפיה אחת לשנתיים לנשים בגיל 50-74 שנה, באוכלוסייה בסיכון ממוצע למחלה, במסגרת תוכנית סריקה יזומה בזימון אישי.

- לאחר שקלול, 83.5% מהנשים בגילאי 50-74 דיווחו על ביצוע ממוגרפיה במהלך השנתיים שקדמו לסקר.

טבלה 6: אחוז הנשים המדווחות על ביצוע ממוגרפיה במהלך השנתיים שקדמו לסקר, לפי קבוצת גיל - אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 52.2)

קבוצת גיל		
75+	50-74	40-49
56.6	83.6	36.2



- משנת 1998 ועד לשנת 2008, נצפתה מגמת עלייה באחוז הנשים היהודיות בגילאי 50-74 המדווחות על ביצוע ממוגרפיה בשנתיים האחרונות. משנת 2002 ועד לשנת 2008, נצפתה מגמת עלייה באחוז הנשים הערביות בגילאי 50-74 המדווחות על ביצוע ממוגרפיה בשנתיים האחרונות (טבלה 7.1 וטבלה 7.2).

טבלה 7.1: התפלגות ביצוע ממוגרפיה על פי מועד הבדיקה האחרונה (%)
השוואה בין סקרי KAP בשנים 1998-2008 – יהודיות

שנת הסקר						מועד הבדיקה האחרונה
2008	2006	2004	2002	2000	*1998	
53.2	45.1	46.2	46.3	45.1	37	בשנה האחרונה
30.8	36.6	57.5	25.2	20.0	16	לפני שנה - שנתיים
7.4	8.7	13.5	11.5	12.2	11	לפני למעלה משנתיים
8.3	9.1	12.5	15.6	21.6	35	לא עשו מעולם
0.3	0.5	0.3	1.3	1.1	2	לא זוכרת/לא יודעת

הנתונים המוצגים בין השנים 2000-2008 משוקללים לגיל (50-74)
* נתונים גולמיים

טבלה 7.2: התפלגות ביצוע ממוגרפיה על פי מועד הבדיקה האחרונה (%)
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2002-2008 - ערביות

שנת הסקר				מועד הבדיקה האחרונה
2008	2006	2004	2002	
54.6	48.2	45.1	48.0	בשנה האחרונה
25.1	30.0	15.7	25.6	לפני שנה - שנתיים
8.4	7.6	10.8	5.5	לפני למעלה משנתיים
11.4	14.2	28.4	16.6	לא עשו מעולם
0.4	0	0	4.2	לא זוכרת/לא יודעת

הנתונים המוצגים בין השנים 2002-2008 משוקללים לגיל (50-74)

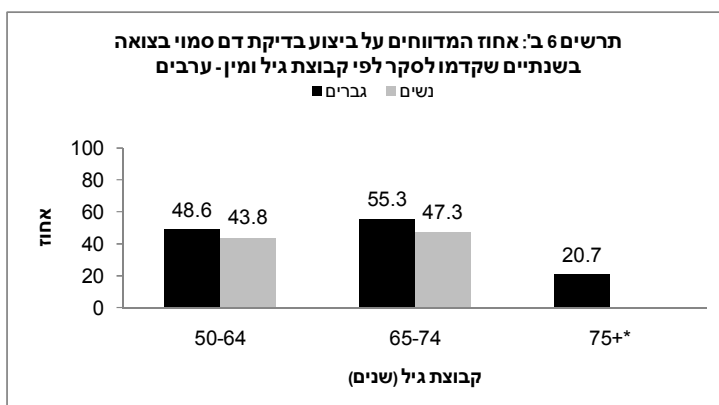
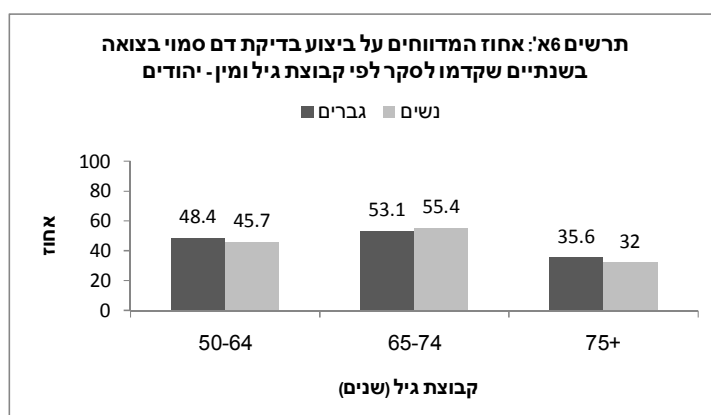
בדיקות סריקה לסרטן מעי הגס במהלך השנתיים שקדמו לסקר

בדיקת דם סמוי בצואה

- לפי המלצת משרד הבריאות, מומלץ לבצע בדיקת צואה לדם סמוי אחת לשנה מעל גיל 50 שנה, באוכלוסייה בסיכון ממוצע למחלה, לשם גילוי מוקדם של סרטן המעי הגס, במסגרת תוכנית סריקה יזומה בזימון אישי.
- 45.7% דיווחו על ביצוע בדיקת דם סמוי בצואה בשנתיים שקדמו לסקר.
- שיעור הדיווח הגבוה ביותר על ביצוע בדיקת דם סמוי בצואה במהלך השנתיים שקדמו לסקר, היה בקבוצת הגיל 74-65 (54.0%).
- לא נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בין גברים ונשים באחוז המדווחים על ביצוע בדיקת דם סמוי בצואה בשנתיים שקדמו לסקר, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים (יהודים: 46.1% בגברים ו-43.5% בנשים, ערבים: 46.1% בגברים ו-39.0% בנשים).

טבלה 8: אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת דם סמוי בצואה בשנתיים שקדמו לסקר, לפי מין וקבוצת גיל - אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 51.4)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל			מין
	75+	65-74	50-64	
47.1	34.8	53.3	48.4	גברים
44.4	31.1	54.7	45.5	נשים



*בגלל מיעוט משתתפות ערביות בנות 75+, לא חושב הנתון עבור קטגוריה זו.

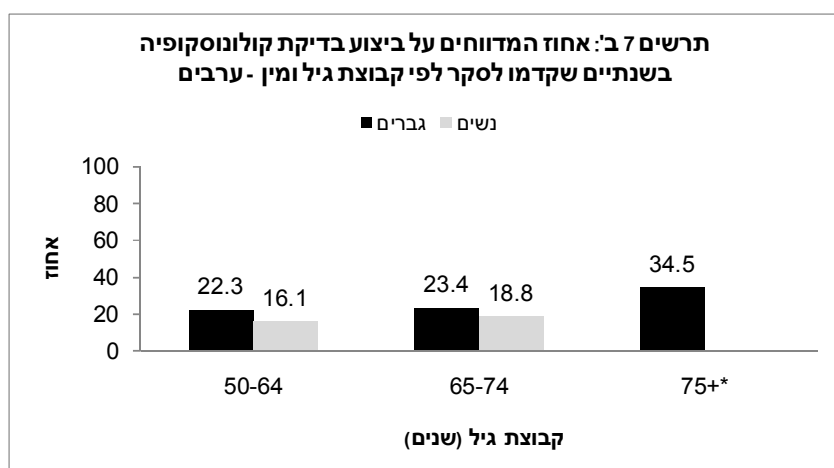
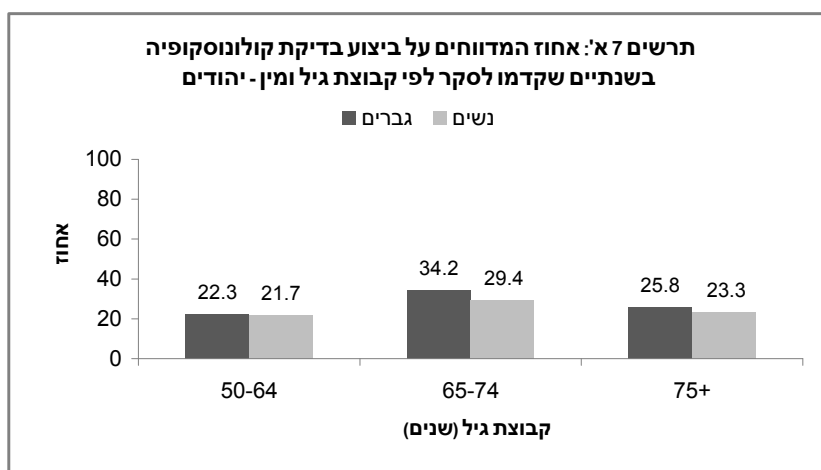
בדיקת קולונוסקופיה

אין הפרדה בין הדיווח על בדיקות קולונוסקופיה שנועדו לגילוי מוקדם של סרטן המעי הגס והחלחולת ובין אלו שנועדו למטרות אבחנתיות.

- 24.1% דיווחו על ביצוע בדיקת קולונוסקופיה בשנתיים שקדמו לסקר.
- שיעור הדיווח הגבוה ביותר על ביצוע בדיקת קולונוסקופיה במהלך השנתיים שקדמו לסקר, היה בקבוצת הגיל 74-65 (30.7%) (טבלה 9).
- לא נמצא הבדל מובהק סטטיסטית בין גברים ונשים באחוז המדווחים על ביצוע בדיקת קולונוסקופיה בשנתיים שקדמו לסקר, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים (יהודים: 25.5% בגברים ו-23.8% בנשים, ערבים: 24.2% בגברים ו-14.3% בנשים).

טבלה 9: אחוז המדווחים על ביצוע בדיקת קולונוסקופיה בשנתיים שקדמו לסקר, לפי מין וקבוצת גיל- אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 51.5)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל			מין
	75+	65-74	50-64	
25.3	26.2	33.3	22.3	גברים
23	22.2	28.7	21.1	נשים



*בגלל מיעוט משתתפות ערביות בנות 75+, לא חושב הנתון עבור קטגוריה זו.

שימוש באמצעי הגנה מפני השמש

אחוז המדווחים על שימוש קבוע באמצעי הגנה מפני השמש מופיע בטבלה מ-1.0.

- 52.9% מהאוכלוסייה דיווחו על שהייה בצל בתקופת הקיץ כאמצעי הגנה מפני השמש, ו-39.8% דיווחו על הימנעות מחשיפה לשמש בשעות 10:00-16:00. אחוז המדווחים על שימוש באמצעי הגנה מהשמש גבוה יותר בקרב בהירי עור מאשר בקרב כהי עור.

טבלה 1: אחוז המדווחים על שימוש קבוע באמצעי הגנה מפני השמש בתקופת הקיץ, לפי גוון העור (שאלות 31.1-31.6)

סה"כ		ערבים		יהודים		גוון עור עפ"י דיווח עצמי	שימוש קבוע באמצעי הגנה מפני השמש
נשים (%)	גברים (%)	נשים (%)	גברים (%)	נשים (%)	גברים (%)		
61.7	42.0	73.7	44.8	54.5	41.0	בהירי עור	הימנעות מחשיפה לשמש בשעות 10:00 עד 16:00 בתקופת הקיץ
50.8	28.2	54.6	31.2	50.0	27.3	כהי עור	
71.2	56.3	45.8	61.4	65.9	54.4	בהירי עור	שהייה בצל
65.5	45.1	58.8	80.2	66.9	44.9	כהי עור	
40.2	14.0	41.0	4.9	39.8	17.4	בהירי עור	קרם הגנה
35.7	9.0	33.3	2.4	36.1	10.5	כהי עור	
51.6	48.0	27.5	34.9	65.7	53.1	בהירי עור	משקפי שמש
60.0	44.2	24.2	26.2	67.1	49.8	כהי עור	
19.7	30.1	8.3	24.8	25.2	32.1	בהירי עור	כובע
16.8	28.5	4.2	36.6	18.7	26.0	כהי עור	
23.8	13.3	57.1	16.3	8.2	12.1	בהירי עור	ביגוד מתאים כמו שרוולים ארוכים
8.6	12.2	40.0	21.4	3.4	9.3	כהי עור	

הנתונים בטבלה 1 הינם גולמיים

פרק 6
התנהגויות
הקשורות לבריאות

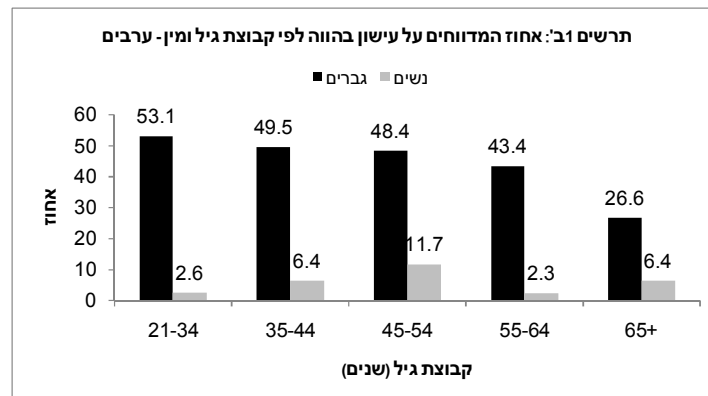
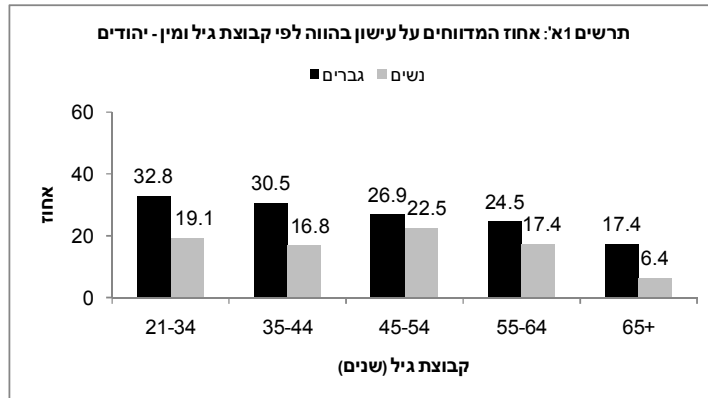
עישון בהווה

עישון בהווה הוגדר כתשובה חיובית על שאלה 20, "האם אתה מעשן/ת?" [כן, מדי פעם" או "כן, כל יום"]

- 22.5% מהאוכלוסייה דיווחו שהם מעשנים (בשקלול לגיל, מין, וקבוצת אוכלוסיה).
- בכל קבוצות הגיל, אחוז המעשנים גבוה בקרב גברים מאשר בקרב נשים (טבלה 1).
- אחוז המעשנים בקרב האוכלוסייה הערבית גבוה פי 1.2 מאשר בקרב האוכלוסייה היהודית (27.2%-ו-21.9%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- אחוז הגברים הערבים המעשנים גבוה פי 1.7 מאחוז הגברים היהודים (48.9%-ו-27.8%, בהתאמה, $p < 0.05$) ואחוז הנשים היהודיות המעשנות גבוה פי 3.2 מאחוז הנשים הערביות (16.6%-ו-5.1%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- אחוז הגברים היהודים המעשנים גבוה פי 1.7 מאשר אחוז הנשים היהודיות (27.8%-ו-16.6%, בהתאמה, $p < 0.05$) ואחוז הגברים הערבים המעשנים גבוה פי 9.6 מאשר נשים ערביות (48.9%-ו-5.1%, בהתאמה, $p < 0.05$) (תרשימים 1א'-ו-1ב').

טבלה 1: אחוז המדווחים על עישון בהווה, לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 20)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	18.0	26.4	30.1	34.4	36.9	
נשים	6.4	16.0	21.0	14.8	15.8	



אחוזי הדיווח בקרב נשים ערביות מבוססים על מס' קטן של מקרים.

צריכת סיגריות יומית (בקרב מעשנים בלבד)

- קטגוריית הצריכה המדווחת ביותר בקרב גברים ונשים הינה בין 10 ל- 20 סיגריות ביום (טבלאות 2.1, 2.2 ו-3).
- שיעור המעשנים פחות מ-10 סיגריות ליום מכלל המעשנים, גבוה יותר בנשים יהודיות לעומת גברים יהודים (41.5% לעומת 26.5%, בהתאמה), במקביל, שיעור המעשנים ה"כבדים" (מעל 20 סיגריות ביום) גבוה יותר בגברים יהודים מאשר בנשים יהודיות (12.8% לעומת 10.9%, בהתאמה) (טבלאות 2.1 ו-3).
- שיעור המעשנים הכבדים (מעל 20 סיגריות ביום) גבוה פי 2.5 בקרב גברים ערבים (31.8%) מאשר בקרב גברים יהודים (12.8%) (טבלאות 2.1 ו-2.2).

טבלה 2.1: התפלגות צריכת סיגריות יומית לפי קבוצת גיל (%) – גברים יהודים (שאלה 24.1)

מספר סיגריות/יום	קבוצת גיל			סך הכול*
	21-34	35-54	55+	
<10	26.3	25.9	27.3	26.5
20 - 10	67.1	60.3	57	60.7
>20	6.6	13.8	15.7	12.8

טבלה 2.2: התפלגות צריכת סיגריות יומית לפי קבוצת גיל (%) – גברים ערבים (שאלה 24.1)

מספר סיגריות/יום	קבוצת גיל			סך הכול*
	21-34	35-54	55+	
<10	24	9.9	10.2	13.4
20 - 10	54.7	58.5	44.1	54.8
>20	21.3	31.6	45.8	31.8

טבלה 3: התפלגות צריכת סיגריות יומית לפי קבוצת גיל (%) – נשים יהודיות (שאלה 24.1)

מספר סיגריות/יום	קבוצת גיל			סך הכול*
	21-34	35-54	55+	
<10	53.5	39.8	36.6	41.5
20 - 10	39.5	53.1	45.1	47.6
>20	7	7.1	18.3	10.9

התפלגות צריכת סיגריות יומית אינה מוצגת עבור נשים ערביות עקב מס' קטן של מקרים.

מצב העישון - השוואה לסקרים קודמים

- משנת 1994, חלה ירידה באחוז המעשנים היהודים, מ-28% בשנת 1994 ל-22% בשנת 2008 (טבלה 4.1).
- משנת 2002, חלה עליה באחוז המעשנים הערבים, מ-25.7% בשנת 2002 ל-27.2% בשנת 2008 (טבלה 4.2).
- אחוז המפסיקים לעשן עם השנים לא השתנה באוכלוסייה היהודית בין השנים 2000-2008, באוכלוסייה הערבית חלה עליה באחוז המפסיקים לעשן בין השנים 2002-2008 (מ-7.4% בשנת 2002 ל-9.4% בשנת 2008) (טבלה 4.1 וטבלה 4.2).

טבלה 4.1: התפלגות האוכלוסייה לפי מצב העישון, אחוזים משוקללים למין וגיל - יהודים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-1994

שנת הסקר									הרגלי עישון
2008 n=2,587	2006 n=2,272	2004 n=3,368	2002 n=3,295	2000 n=2,940	1998* n=2,981	1996* n=2,957	1995* n=3,005	1994* n=2,924	
22	22.5	24.8	25.9	27.1	29	28	28	28	מעשנים בהווה
20.3	21.8	20.6	19.7	20.1	--	--	--	--	עישנו בעבר והפסיקו
57.7	55.7	54.6	54.4	52.7	61	60	65	61	לא עישנו מעולם

*הנתונים המוצגים בין השנים 1994-1998 הינם גולמיים עבור גילאי 18+

טבלה 4.2: התפלגות האוכלוסייה לפי מצב העישון, אחוזים משוקללים למין וגיל - ערבים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-1996

שנת הסקר					הרגלי עישון
2008 n=1,599	2006 n=746	2004 n=988	2002 n=846	1996* n=485	
27.2	24.3	25.5	25.7	31.0	מעשנים בהווה
9.4	9.7	10.1	7.4	--	עישנו בעבר והפסיקו
63.5	66.0	64.4	66.9	--	לא עישנו מעולם

*הנתונים המוצגים בשנת 1996 הינם גולמיים עבור גילאי 18+

- בקרב יהודים: משנת 2000 חלה ירידה באחוז המעשנים יותר מ-20 סיגריות (חפיסה) ליום ובמקביל, חלה עלייה הדרגתית באחוז המעשנים 10-20 סיגריות ליום (טבלה 5.1).
- בקרב ערבים: בין השנים 2004-2008, אחוז המעשנים פחות מ-10 סיגריות ליום נמוך יותר בהשוואה לשנת 2002. במקביל חלה עלייה באחוז המעשנים 10-20 סיגריות ליום, כאשר העלייה הכי גבוהה נצפתה ב-2006 (טבלה 5.2).

טבלה 5.1: התפלגות המעשנים לפי צריכת סיגריות יומית (%) – יהודים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-1994

שנת הסקר									מספר סיגריות / יום
2008 n=525	2006 n=471	2004 n=810	2002 n=772	2000 n=736	1998* n=851	1996* n=843	1995* n=833	1994* n=800	
32.6	34.2	30.7	23.5	40.6	36	32	34	36	<10
55.4	52.9	54.2	57.1	35.7	39	39	36	33	20 - 10
12.0	13.0	15.1	19.4	23.6	25	29	30	31	>20

*הנתונים המוצגים בין השנים 1994-1998 הינם עבור גילאי 18+

טבלה 5.2: התפלגות המעשנים לפי צריכת סיגריות יומית (%) – ערבים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-1996

שנת הסקר					מספר סיגריות/ יום
2008 n=354	2006 n=164	2004 n=252	2002 n=209	1996* n=98	
17.8	17.1	17.5	21.5	21	<10
54.0	61.0	52.4	49.8	28	20 - 10
28.3	22.0	30.2	28.7	50	>20

*הנתונים המוצגים בשנת 1996 הינם עבור גילאי 18+

- בכל השנים, אחוז המעשנים גבוה יותר בקרב גברים יהודים מאשר בקרב נשים יהודיות (בשנת 2008: 25.6% ו-16.3%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 6.1).
- שיעור המעשנים גבוה בכל השנים ביהודים חילוניים ומסורתיים בהשוואה ליהודים דתיים וחרדים (טבלה 6.1).
- בשנת 2008, אחוז המעשנים בקרב יהודים חילוניים ומסורתיים גבוה פי 2.6 בהשוואה לחרדים (23% ו-8.7%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 6.1).
- שיעור העישון בקרב יהודים בעלי השכלה תיכונית ומטה גבוה בהשוואה לבעלי השכלה גבוהה (בשנת 2008: 25.7% ו-18.0%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 6.1).
- בשנת 2008, שיעור העישון בקרב גברים בעלי השכלה תיכונית ומטה גבוה משיעור העישון בבעלי השכלה גבוהה, הן באוכלוסייה היהודית והן באוכלוסייה הערבית (יהודים: 30.1% בגברים בעלי השכלה תיכונית ומטה לעומת 18.8% בגברים בעלי השכלה גבוהה. ערבים: 48.5% בגברים בעלי השכלה תיכונית ומטה לעומת 40.1% בגברים בעלי השכלה גבוהה). שיעור העישון בקרב נשים בעלות השכלה תיכונית ומטה גבוה משיעור העישון בבעלות השכלה גבוהה, הן באוכלוסייה היהודית והן באוכלוסייה הערבית (יהודיות: 18.6% בקרב בעלות השכלה תיכונית ומטה לעומת 12.5% בקרב בעלות השכלה גבוהה. ערביות: 6.1% בקרב בעלות השכלה תיכונית ומטה לעומת 5.0% בקרב בעלות השכלה גבוהה).

טבלה 6.1: אחוז המעשנים לפי מין, הגדרת דתיות ורמת השכלה – יהודים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2000-2008

מאפיינים	1998*	2000	2002	2004	2006	2008
מין	גברים	33	26.1	28.8	27.6	25.6
	נשים	25	18.8	20.7	21.2	16.3
רמת דתיות	חילונים ומסורתיים	31	23.1	26.7	26.1	23.0
	דתיים	18	11.1	12.4	14.5	10.4
	חרדים	12	7.1	7.0	9.2	8.7
השכלה	תיכונית ומטה	33	27.1	28.4	29.4	25.7
	על תיכונית ואקדמית	23	16.6	20.3	20.3	18.0

*הנתונים המוצגים בשנת 1998 הינם עבור גילאי 18+

- בכל השנים, אחוז המעשנים גבוה יותר בקרב גברים ערבים מאשר בקרב נשים ערביות (בשנת 2008 46.7%-ו-5.8%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 6.2).
- בשנת 2008 אחוז המעשנים בקרב ערבים חילוניים ומסורתיים (28.4%) גבוה פי 1.7 בהשוואה לערבים דתיים (16.5%) ($p < 0.05$) (טבלה 6.2).
- בשנת 2008, לא נמצא הבדל מובהק בשיעור העישון בקרב ערבים בעלי השכלה תיכונית ומטה, בהשוואה לבעלי השכלה גבוהה (טבלה 6.2).

טבלה 6.2: אחוז המעשנים לפי מין, הגדרת דתיות ורמת השכלה – ערבים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2002

2008	2006	2004	2002	מאפיינים	
46.7	40.4	42.7	45.6	גברים	מין
5.8	8.6	9.1	8.2	נשים	
28.4	26.6	32.5	29.1	חילוניים ומסורתיים	רמת דתיות
16.5	16.1	16.0	18.9	דתיים	
19.1	7.1	25.7	12.1	דתיים מאוד	
24.0	26.4	28.0	28.6	תיכונית ומטה	השכלה
23.3	17.5	21.1	16.9	על תיכונית ואקדמית	

המודל הטרנס-תיאורטי **(Trans-Theoretical Model-TTM)**

- המודל הטרנס-תיאורטי הוא מודל שינוי התנהגות שפותח בשנות השמונים של המאה ה-20 על ידי Prochaska ועמיתיו מאוניברסיטת רוד-איילנד, כבסיס לתכניות התערבות וקידום בריאות בקהילה במגוון תחומים. השם "טרנס-תיאורטי" מעיד על אוניברסליות תהליכי השינוי ועל איחוד עקרונות ממספר תיאוריות למודל אחד. ייחודו של המודל הוא בהתייחסות לשינוי כאל תהליך דינאמי, הכולל חמישה שלבים של שינוי התנהגות לאורך הזמן. הבעת כוונות ורצון לבצע שינוי התנהגותי הקשור לעישון, מתייחסים לשלושת השלבים הראשונים במודל:
- שלב ה"קדם-הרהור" (pre-contemplation): קודם להכרה בקיום התנהגות "בעייתית" (עישון).
 - שלב ה"הרהור" (contemplation): בו מתעוררת ההכרה בבעיה ומובעת כוונה לשנות את ההתנהגות בעתיד הרחוק (כוונה להפסיק לעשן בחצי שנה הקרובה).
 - שלב ה"מוכנות" (preparation): בו מתייחסת כוונת השינוי לעתיד הקרוב (כוונה להפסיק לעשן בחודש הקרוב). המעבר בין השלבים הינו דמוי ספירלה, כאשר לצד ההתקדמות בין השלבים נצפית לעתים "הידרדרות", בדרך כלל לשלב ה"הרהור" או ה"מוכנות", ולאחריה התקדמות מחודשת בתהליך השינוי.

מוכנות להפסיק לעשן

- בשנת 2008, 30.1% מהמעשנים בקרב יהודים ו-37.6% מהמעשנים בקרב ערבים, ענו כי הפסיקו לעשן למשך יום אחד או יותר ב-12 החודשים האחרונים כדי לנסות להיגמל מעישון (טבלה 7.1 וטבלה 7.2).
- בשנת 2008, 55.3% מהמעשנים בקרב יהודים ו-61.1% מהמעשנים בקרב ערבים הביעו רצון להפסיק לעשן (טבלה 7.1 וטבלה 7.2).
- בהשוואה לשנת 2006, בשנת 2008 נצפתה בקרב יהודים עליה באחוז המביעים רצון להפסיק לעשן (50.3% ו-55.3% בהתאמה). בקרב ערבים לא נמצא הבדל (טבלה 7.1 וטבלה 7.2).
- על פי המודל ה"טרנס-תיאורטי", בשנת 2008 18.5% מהמעשנים היהודים ו-39.5% מהמעשנים הערבים דיווחו כי הם נמצאים בשלב ה"מוכנות" להפסקת העישון (טבלה 8.1 וטבלה 8.2).
- לא נמצאו הבדלים באחוזי המוכנות להפסיק לעשן בין השנים 2000-2008 בקרב יהודים (טבלה 8.1). באוכלוסייה הערבית נמצאה עליה באחוז המוכנים להפסיק לעשן בין השנים 2002-2008 (29.1% ו-39.5%, בהתאמה) (טבלה 8.2).

**טבלה 7.1: אחוז המביעים רצון להפסיק לעשן ואחוז המנסים להפסיק לעשן
מכלל ציבור המעשנים - יהודים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2000**

שנת הסקר					מוכנות להפסקת עישון
2008	2006	2004	2002	2000	
ניסיון להפסקת עישון					
*69.9	38.8	43.7	39.6	41.3	לא ניסו להפסיק/לא הפסיקו
*30.1	61.2	56.3	60.4	58.7	ניסו להפסיק/הפסיקו
רצון להפסקת עישון					
44.7	49.7	47.0	39.8	44.1	לא מעוניינים להפסיק
55.3	50.3	53.0	42.1	55.9	הביעו רצון להפסיק

*ב-2008 שונתה השאלה מ-"האם נסית להפסיק לעשן בעבר" ל-"ב-12 החודשים האחרונים, האם הפסקת לעשן למשך יום אחד או יותר, כדי לנסות להיגמל מעישון".

**טבלה 7.2: אחוז המביעים רצון להפסיק לעשן ואחוז המנסים להפסיק לעשן
מכלל ציבור המעשנים - ערבים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2002**

שנת הסקר				מוכנות להפסקת עישון
2008	2006	2004	2002	
ניסיון להפסקת עישון				
*66.8	46.6	27.0	37.3	לא ניסו להפסיק/לא הפסיקו
*33.2	53.4	73.0	62.7	ניסו להפסיק/הפסיקו
רצון להפסקת עישון				
38.9	38.0	46.8	42.1	לא מעוניינים להפסיק
61.1	62.0	53.2	57.9	הביעו רצון להפסיק

*ב-2008 שונתה השאלה מ-"האם נסית להפסיק לעשן בעבר" ל-"ב-12 החודשים האחרונים, האם הפסקת לעשן למשך יום אחד או יותר, כדי לנסות להיגמל מעישון".

טבלה 8.1: אחוז המביעים מוכנות להיגמל מעישון, בקרב מעשנים על פי המודל הטרנס-תיאורטי - יהודים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2000

2008	2006*	2004*	2002*	2000*	מוכנות להיגמל	שלבי המודל הטרנס-תיאורטי
66.4	68.4	63.3	63.4	59.3	מעוניין להיגמל אך לא בששת החודשים הקרובים	שלב ה"קדם הרהור"
15.2	13.5	17.8	18.4	20.7	מעוניין להיגמל בששת החודשים הקרובים	שלב ה"הרהור"
18.5	18.1	18.9	18.2	20.0	מעוניין להיגמל בחודש הקרוב	שלב ה"מוכנות"

הנתונים המוצגים בין השנים 2006-2000 הינם עבור גילאי 18+

טבלה 8.2: אחוז המביעים מוכנות להיגמל מעישון, בקרב מעשנים על פי המודל הטרנס-תיאורטי - ערבים
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2002

2008	2006	2004	2002	מוכנות להיגמל	שלבי המודל הטרנס-תיאורטי
50.0	52.2	63.1	60.5	מעוניין להיגמל אך לא בששת החודשים הקרובים	שלב ה"קדם הרהור"
10.5	12.3	14.7	10.5	מעוניין להיגמל בששת החודשים הקרובים	שלב ה"הרהור"
39.5	35.6	22.2	29.1	מעוניין להיגמל בחודש הקרוב	שלב ה"מוכנות"

הנתונים המוצגים בין השנים 2006-2000 הינם עבור גילאי 18+

חוק איסור עישון במקומות ציבוריים ומקומות עבודה

- 89% מהאוכלוסייה היהודית ו-71.3% מהאוכלוסייה הערבית דיווחו כי האיסור על העישון מיושם במקום עבודתם; מתוכם, 77.9% מהיהודים ו-50.9% מהערבים דיווחו כי האיסור מיושם באופן מוחלט.
- אחוז המדווחים כי האיסור על העישון לא מיושם במקום עבודתם גבוה פי 2.8 בקרב ערבים (28.7%) מאשר בקרב יהודים (10.1%) ($p < 0.05$) (טבלאות 9.1 ו-9.2).
- בקרב יהודים וערבים, אחוז המדווחים כי האיסור על העישון לא מיושם במקום עבודתם גבוה פי 2 בקרב מעשנים בהווה (14.5% ו-41.4%, בהתאמה) מאשר בקרב אלו שלא עישנו מעולם (7.4% ו-20.3%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלאות 9.1 ו-9.2).
- אחוז הערבים שדיווחו כי הם מרגישים במידה רבה בנוח/בטוחים להעיר למי שמעשן במקום שבו העישון אסור, גבוה פי 1.7 מאחוז היהודים (49.1% לעומת 28.8%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- 16.7% מהאוכלוסייה היהודית ו-12.8% מהאוכלוסייה הערבית דיווחו כי לא מפריע להם כאשר מעשנים לידם (טבלאות 10.1 ו-10.2).

טבלה 9.1: אחוז המדווחים על יישום האיסור על עישון במקום עבודתם לפי סטטוס עישון - יהודים (שאלה 29)

יישום חוק איסור עישון במקומות עבודה	מצב עישון		
	מעשנים בהווה	עישנו בעבר והפסיקו	לא עישנו מעולם
כן, באופן מוחלט	73.1	77.6	80.0
כן, באופן חלקי	12.4	9.9	12.0
בכלל לא	14.5	12.4	7.4
סך הכול	77.9	77.9	77.9

טבלה 9.2: אחוז המדווחים על יישום האיסור על עישון במקום עבודתם לפי סטטוס עישון - ערבים (שאלה 29)

יישום חוק איסור עישון במקומות עבודה	מצב עישון		
	מעשנים בהווה	עישנו בעבר והפסיקו	לא עישנו מעולם
כן, באופן מוחלט	41.0	50.6	26.8
כן, באופן חלקי	17.5	16.1	22.9
בכלל לא	41.4	33.3	20.3
סך הכול	20.4	20.4	20.4

טבלה 10.1: אחוז המרגישים בנוח או בטוחים להעיר למעשן שהעישון במקום אסור לפי סטטוס עישון – יהודים (שאלה 30)

מצב עישון								מידת הנוחות או הביטחון להעיר למעשן שהעישון במקום אסור
סך הכול		לא עישנו מעולם		עישנו בעבר והפסיקו		מעשנים בהווה		
נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	
29.2	28.5	30.2	31.0	29.5	29.9	24.9	22.6	במידה רבה
17.1	14.3	18.8	19.7	16.0	12.3	10.7	7.7	במידה בינונית
9.6	8.5	10.6	11.4	9.0	7.3	5.9	5.3	במידה מועטה
31.4	28.0	33.9	29.5	30.5	30.4	21.5	22.6	כלל לא חש בנוח
12.8	20.7	6.5	8.4	15.0	20.1	37.1	41.8	העישון לא מפריע

טבלה 10.2: אחוז המרגישים בנוח או בטוחים להעיר למעשן שהעישון במקום אסור לפי סטטוס עישון – ערבים (שאלה 30)

מצב עישון								מידת הנוחות או הביטחון להעיר למעשן שהעישון במקום אסור
סך הכול		לא עישנו מעולם		עישנו בעבר והפסיקו		מעשנים בהווה		
נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	
48.2	50.1	48.9	52.5	53.6	53.4	34.7	47.0	במידה רבה
12.3	13.4	12.4	14.6	10.7	14.3	10.2	12.2	במידה בינונית
5.8	8.9	5.6	10.4	3.6	11.3	10.2	6.9	במידה מועטה
24.3	10.4	25.4	10.0	21.4	12.0	8.2	10.0	כלל לא חש בנוח
9.4	17.2	7.7	12.5	10.7	9.0	36.7	24.0	העישון לא מפריע

פעילות גופנית בעבודה

- 53.8% מהאוכלוסייה דיווחו כי מרבית עבודתם מתבצעת בישיבה, 22.9% דיווחו כי מרבית עבודתם מתבצעת בעמידה, 16.7% דיווחו כי מרבית עבודתם מתבצעת בהליכה, ו-6.6% דיווחו כי מרבית עבודתם כרוכה בעבודה פיזית קשה (כולל הרמת או נשיאת משאות כבדים) (אחוזים משוקללים לגיל, מין וקבוצת אוכלוסייה).
- שיעור המדווחים כי מרבית עבודתם מתבצעת בישיבה גדול פי 1.6 בקרב יהודים (57.3%) בהשוואה לערבים (35.0%) ($p<0.05$).
- שיעור המדווחים כי מרבית עבודתם מתבצעת בעמידה גדול פי 1.9 בקרב ערבים (37.3%) בהשוואה ליהודים (20.1%) ($p<0.05$).
- שיעור המדווחים כי מרבית עבודתם מתבצעת בהליכה גדול פי 1.3 בקרב ערבים (20.5%) בהשוואה ליהודים (16.0%) ($p<0.05$).
- שיעור המדווחים כי עבודתם כרוכה בעבודה פיזית קשה גדול פי 3.7 בגברים (10.6%) בהשוואה לנשים (2.9%) ($p<0.05$).

טבלה 11: רמת הפעילות הגופנית בעבודה - אחוזים משוקללים לגיל (שאלה 33)

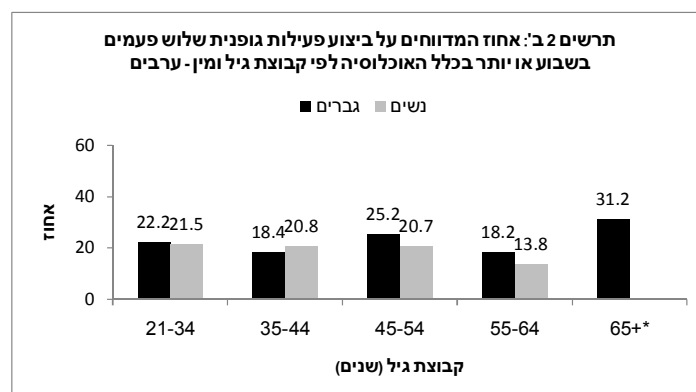
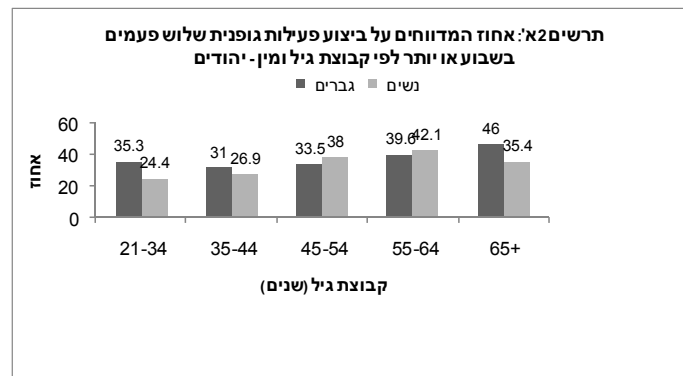
ערבים			יהודים			רמת פעילות גופנית בעבודה
סה"כ משוקלל למין וגיל	נשים	גברים	סה"כ משוקלל למין וגיל	נשים	גברים	
35.0	32.0	37.9	57.3	55.4	59.3	ישיבה
37.3	43.8	31.0	20.1	23.9	16.2	עמידה
20.5	23.2	17.8	16.0	17.5	14.4	הליכה
7.2	1.0	13.2	6.5	3.3	10.1	עבודה פיזית קשה

ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי

- 50.1% מהאוכלוסייה דיווחו כי הם נוהגים לבצע פעילות גופנית באופן קבוע. השיעור בקרב גברים יהודים (55.6%) גבוה פי 1.5 מהשיעור בקרב גברים ערבים (37.3%) ($p < 0.05$). השיעור בקרב נשים יהודיות (50.8%) גבוה פי 1.7 מהשיעור בקרב נשים ערביות (29.8%) ($p < 0.05$).
- 32% מהאוכלוסייה דיווחו כי הם עוסקים בפעילות גופנית למשך 20 דקות, 3 פעמים בשבוע או יותר, 15.7% עוסקים בפעילות גופנית למשך 20 דקות פעם-פעמיים בשבוע, ו-2.3% עוסקים בפעילות גופנית למשך 20 דקות פעמיים בחודש או פחות, או למשך פחות מ-20 דקות.
- שיעור העוסקים בפעילות גופנית למשך 20 דקות, 3 פעמים בשבוע או יותר גבוה בקרב יהודים פי 1.6 מאשר בקרב ערבים (34.2% לעומת 20.9%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- לא נמצא הבדל מובהק בין נשים לגברים בשיעור העוסקים בפעילות גופנית למשך 20 דקות, 3 פעמים בשבוע או יותר, הן ביהודים והן בערבים (יהודים: 36.7% בגברים ו-31.9% בנשים, ערבים: 21.8% בגברים ו-20.0% בנשים).
- שיעור העוסקים בפעילות גופנית למשך 20 דקות, 3 פעמים בשבוע או יותר בבני 65 ומעלה גבוה פי 1.4 מאשר בקרב קבוצת הגיל 21-34 (38.6% לעומת 28.3%, בהתאמה, $p < 0.05$).

טבלה 12: אחוז המדווחים על ביצוע פעילות גופנית שלוש פעמים בשבוע או יותר בקרב כלל האוכלוסייה, לפי מין וקבוצת גיל- אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלות 35 ו-37)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	44.9	37.4	32.2	28.4	32.6	
נשים	33.9	39.5	35.5	25.7	23.8	



*בגלל מיעוט משתתפות בנות 65+ לא הוצג הנתון עבור קטגוריה זו.

פעילות גופנית בקרב כלל האוכלוסייה - השוואה לשנים קודמות

עד שנת 2004 הקטגוריות האפשריות בשאלה על תדירות ביצוע פעילות גופנית היו אלו המופיעות בטבלה. החל משנת 2006, במקום הקטגוריה "כל יום/כמעט כל יום" הוכנסו שתי קטגוריות חדשות: "3 פעמים בשבוע", "ארבע פעמים בשבוע או יותר".

- בין השנים 2008-2000, חלה עלייה בקרב יהודים באחוז המדווחים על פעילות גופנית כל יום/כמעט כל יום (טבלה 13.1). בין השנים 2008-2002 נצפתה ירידה בקרב ערבים באחוז המדווחים על פעילות גופנית כל יום/כמעט כל יום (טבלה 13.2).

**טבלה 13.1: התפלגות תדירות ביצוע פעילות גופנית, אחוזים משוקללים למין ולגיל
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2000 - יהודים**

שנת הסקר					תדירות הפעילות
2008 (n=2,587)	2006 (n=2,273)	2004 (n=3,369)	2002 (n=3,291)	2000 (n=2,932)	
34.2*	37.6	31.9	32.8	32.5	כל יום / כמעט כל יום
16.7	15.1	26.4	22.0	21.1	פעם - פעמיים בשבוע
1	0.4	2.1	2.1	2.8	פעם - פעמיים בחודש
1.3	1.3	0.3	0	0.6	פחות מפעם בחודש
46.8	45.6	39.3	43.0	43.0	בכלל לא מבצעים

*בשנת 2008 שונתה הקטגוריה "כל יום/כמעט כל יום" ל"שלוש פעמים בשבוע או יותר במשך 20 דקות לפחות".

**טבלה 13.2: התפלגות תדירות ביצוע פעילות גופנית, אחוזים משוקללים למין ולגיל
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2002 - ערבים**

שנת הסקר				תדירות הפעילות
2008 (n=1,598)	2006 (n=746)	2004 (n=987)	2002 (n=835)	
20.9*	37.2	18.2	24.4	כל יום / כמעט כל יום
10.3	12.4	27.7	20.4	פעם - פעמיים בשבוע
1	1.1	4.5	2.0	פעם - פעמיים בחודש
1.3	0.6	0	0.3	פחות מפעם בחודש
66.6	48.8	49.6	52.8	בכלל לא מבצעים

*בשנת 2008 שונתה הקטגוריה "כל יום/כמעט כל יום" ל"שלוש פעמים בשבוע או יותר במשך 20 דקות לפחות".

פעילות גופנית מכוונת במהלך חיי היומיום בקרב כלל האוכלוסייה (%)

- הפעילות הגופנית המבוצעת בתדירות הגבוהה ביותר (תמיד/לעיתים קרובות) בחיי היומיום בקרב האוכלוסייה היהודית היא הליכה למרחקים קצרים במקום נסיעה ברכב הן בגברים והן בנשים (43.8% בגברים ו-39.3% בנשים) (טבלה 14.1 וטבלה 14.2). בקרב האוכלוסייה הערבית הפעילות הגופנית המבוצעת בתדירות הגבוהה ביותר בחיי היומיום הן בגברים והן בנשים היא עליה במדרגות במקום במעלית (44.5% בגברים ו-60.6% בנשים) (טבלה 15.1 וטבלה 15.2).

**טבלה 14.1: התפלגות סוגי פעילות גופנית המבוצעים בחיי יומיום
בכלל האוכלוסייה (%) - גברים יהודים (שאלה 34)**

	תדירות				
	לא רלוונטי	בכלל לא	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד
1. עולה במדרגות במקום במעלית	3.8	21.2	17.9	28.4	28.8
2. הולך מרחקים קצרים במקום לנסוע	1.2	12.8	11.1	31.2	43.8
3. רוכב על אופניים במקום לנסוע ליעד	6.8	78.2	7.5	4.2	3.3
4. מחנה את הרכב במרחק מהיעד	11.1	62.5	8.4	9.1	9.0
5. יורד מהאוטובוס לפחות תחנה אחת לפני תחנת היעד	31.6	60.1	2.9	3.0	2.5
6. הולך בזמן הפסקת צהריים/אחרי ארוחת צהריים	1.5	70.0	8.8	8.9	10.9

**טבלה 14.2: התפלגות סוגי פעילות גופנית המבוצעים בחיי יומיום
בכלל האוכלוסייה (%) - נשים יהודיות (שאלה 34)**

	תדירות				
	לא רלוונטי	בכלל לא	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד
1. עולה במדרגות במקום במעלית	6.7	24.5	18.5	21.4	29.0
2. הולך מרחקים קצרים במקום לנסוע	1.5	14.1	14.4	30.8	39.3
3. רוכב על אופניים במקום לנסוע ליעד	9.1	85.2	3.0	1.4	1.3
4. מחנה את הרכב במרחק מהיעד	24.6	54.0	7.1	8.7	5.5
5. יורד מהאוטובוס לפחות תחנה אחת לפני תחנת היעד	22.9	65.4	3.5	4.5	3.6
6. הולך בזמן הפסקת צהריים/אחרי ארוחת צהריים	3.9	80.8	5.2	5.9	4.1

**טבלה 15.1: התפלגות סוגי פעילות גופנית המבוצעים בחיי יומיום
בכלל האוכלוסייה (%) - גברים ערבים (שאלה 34)**

	תדירות				
	לא רלוונטי	בכלל לא	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד
1. עולה במדרגות במקום במעלית	1.0	14.3	17.3	22.8	44.5
2. הולך מרחקים קצרים במקום לנסוע	0.6	24.3	15.3	21.9	38.0
3. רוכב על אופניים במקום לנסוע ליעד	15.9	75.9	5.0	2.3	0.1
4. מחנה את הרכב במרחק מהיעד	7.8	47.1	17.9	14.5	12.8
5. יורד מהאוטובוס לפחות תחנה אחת לפני תחנת היעד	35.6	47.9	5.8	5.3	5.4
6. הולך בזמן הפסקת צהרים/אחרי ארוחת צהריים	1.4	64.7	14.8	9.7	9.4

**טבלה 15.2: התפלגות סוגי פעילות גופנית המבוצעים בחיי יומיום
בכלל האוכלוסייה (%) - נשים ערביות (שאלה 34)**

	תדירות				
	לא רלוונטי	בכלל לא	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד
1. עולה במדרגות במקום במעלית	0.7	17.1	10.8	10.9	60.6
2. הולך מרחקים קצרים במקום לנסוע	0.7	22.5	17.9	23.2	35.8
3. רוכב על אופניים במקום לנסוע ליעד	19.4	80.2	0.5	0	0
4. מחנה את הרכב במרחק מהיעד	17.0	50.1	13.7	11.3	7.9
5. יורד מהאוטובוס לפחות תחנה אחת לפני תחנת היעד	26.1	54.1	8.4	5.8	5.6
6. הולך בזמן הפסקת צהרים/אחרי ארוחת צהריים	1.0	64.7	15.5	8.2	5.9

הקשר בין תפיסת מצב הבריאות ופעילות גופנית

- בקרב יהודים, בשנת 2008, כמו בשנת 2006, אחוז המדווחים על מצב בריאות "טוב מאוד" או "מצוין" גבוה בקרב המבצעים פעילות גופנית (במשך 20 דקות לפחות 3 פעמים בשבוע) בהשוואה לאלה שלא מבצעים (55.9% ו- 47.5%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 16.1).
- בקרב ערבים, בשנת 2008, כמו בשנים 2006 ו- 2004, אחוז המדווחים על מצב בריאות "טוב מאוד" או "מצוין", גבוה בקרב המבצעים פעילות גופנית בהשוואה לאלה שלא מבצעים (69.6% ו- 61.2%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 16.2).
- אחוז המבצעים פעילות גופנית בקרב התופסים את מצב בריאותם כ"טוב מאוד" או "מצוין" בשנת 2008, כמו בשנת 2006, גבוה יותר מאשר בקרב אלו התופסים את מצב בריאותם כ"לא טוב" או "לא טוב בכלל" (32.6% ו- 19.7%, בהתאמה $p < 0.05$) (טבלה 17).

טבלה 16.1: אחוז המדווחים על מצב בריאותי "טוב מאוד" או "מצוין" לפי העיסוק בפעילות גופנית השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2004 - יהודים

שנת הסקר			עיסוק בפעילות גופנית
2008	2006	2004	
55.9	51.4	48.6	עוסקים
47.5	46.5	51.9	לא עוסקים

טבלה 16.2: אחוז המדווחים על מצב בריאותי "טוב מאוד" או "מצוין" לפי העיסוק בפעילות גופנית השוואה בין סקרי KAP בשנים 2008-2004 - ערבים

שנת הסקר			עיסוק בפעילות גופנית
2008	2006	2004	
69.6	71.4	59.6	עוסקים
61.2	61.4	47.2	לא עוסקים

טבלה 17: אחוז המדווחים על ביצוע פעילות גופנית לפי תפיסת מצב הבריאות

שנת הסקר			תפיסת מצב הבריאות
2008	2006	2004	
32.6	40.6	30.0	טוב מאוד או מצוין
30.8	38.0	30.4	טוב
19.7	30.0	28.0	לא טוב או לא טוב בכלל

המודל הטרנס-תיאורטי (Transtheoretical Model - TTM)

בדומה לעישון, גם בנושא פעילות גופנית ניתן להתייחס לשלבים השונים של תהליך השינוי ההתנהגותי לפי המודל הטרנס-תיאורטי (ראה לעיל בפרק על עישון).

מוכנות לבצע פעילות גופנית על פי המודל הטרנס-תיאורטי

- לפי המודל הטרנס-תיאורטי 26.8% מהאוכלוסייה נמצאים בשלב ה"קדם הרהור", 10.6% בשלב ה"הרהור", 13.1% בשלב המוכנות, 5.4% בשלב הפעולה ו-44% בשלב ההתמדה.
- אחוז המדווחים כי הם נמצאים בשלב "ההתמדה" גבוה יותר באוכלוסייה היהודית (47.1%) מאשר באוכלוסייה הערבית (27.1%) ($p < 0.05$) (טבלה 18).
- אחוז הגברים המדווחים כי הם נמצאים בשלב "ההתמדה" גבוה מאחוז הנשים הן בקרב יהודים (51.0% ו-43.9%, בהתאמה) והן בקרב ערבים (31.1% ו-23.1%, בהתאמה) (טבלה 18).

טבלה 18: אחוז המדווחים על מוכנות לביצוע פעילות גופנית עפ"י המודל הטרנס-תיאורטי
לפי מין וקבוצת אוכלוסייה, משוקלל לגיל (שאלות 40 - 41)

ערבים		יהודים		שלב המודל הטרנס-תיאורטי מוכנות לבצע פעילות גופנית	
נשים	גברים	נשים	גברים		
40.9	34.3	24.4	25.4	לא בתוך 6 חודשים ולא בתוך חודש	שלב ה"קדם הרהור"
11.5	9.7	12.1	8.9	כן בתוך 6 חודשים אך לא בתוך חודש	שלב ה"הרהור"
18.1	19.4	13.5	10.4	כן בתוך חודש	שלב ה"מוכנות"
6.4	5.5	6.2	4.3	מבצעים פעילות גופנית במשך פחות מחצי שנה	שלב ה"פעולה"
23.1	31.1	43.9	51.0	מבצעים פעילות גופנית במשך חצי שנה או יותר	שלב ה"התמדה"

עמדות לגבי הנקה

משרד הבריאות ממליץ על הנקה בלעדית עד תום החודש השישי לחיים והמשך הנקה בתוספת מזון משלים לחלב אם עד גיל שנה ואף יותר מכך, כל עוד ההנקה מתאימה לאם ולתינוק.

- באוכלוסייה היהודית 52.7% מהגברים ו-41.3% מהנשים לא הסכימו כי תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) טובה לתינוק כמו חלב אם. 26% מהגברים ו-29.7% מהנשים לא הביעו העדפה.
- באוכלוסייה הערבית 62.3% מהגברים ו-70% מהנשים לא הסכימו כי תמ"ל טובה לתינוק כמו חלב אם. 21.2% מהגברים ו-16.1% מהנשים לא הביעו העדפה.
- אחוז המסכימים שזכותה של אישה להניק במקום ציבורי גבוה בקרב יהודים פי 2.4 מאשר בקרב ערבים (64.7% ו-27.1%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 19).
- אחוז המרגישים בנוח כשאישה מניקה לידם בקרב היהודים גבוה פי 2.7 מאשר בערבים (62.6% ו-22.8%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 19).
- אחוז הנשים המרגישות בנוח כאשר אישה מניקה לידן במקום ציבורי גבוה יותר מאחוז הגברים, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים ($p < 0.05$) (טבלה 19).

טבלה 19: אחוז המסכימים והמסכימים מאוד לאמרות לגבי הנקה, משוקלל לגיל (שאלה 53)

אחוז האנשים שהסכימו להיגדים הבאים	יהודים		ערבים	
	גברים	נשים	גברים	נשים
חשוב שאמהות יניקו	92.0	90.0	98.7	98.8
זכותה של אישה להניק במקום ציבורי	66.1	63.6	25.6	28.6
אני מרגיש/ה בנוח כשאישה מניקה לידי במקום ציבורי	58.7	66.2	17.8	27.9
מקום עבודה צריך לספק לעובדות מניקות מקום מתאים לשאיבת חלב	86.9	88.4	82.2	85.8

שעות שינה

שעות שינה חושבו לפי דיווח עצמי על מס' שעות השינה בלילה ומס' שעות השינה במהלך היום.

- מספר שעות השינה הממוצע הוא 6.8 שעות ביממה (95% CI, 6.8-6.9).
- מספר שעות השינה הממוצע בבני 21-34 גבוה מאשר בקבוצת הגיל 65 ומעלה (7 שעות ביממה לעומת 6.7 שעות ביממה, בהתאמה, $p < 0.05$).
- מספר שעות השינה הממוצע גבוה יותר בערבים מאשר ביהודים (7.2 שעות ביממה לעומת 6.7 שעות ביממה, בהתאמה, $p < 0.05$).
- נמצא הבדל מובהק בין נשים ערביות לגברים ערבים במספר שעות השינה הממוצע (7.3 שעות ביממה לעומת 7.1 שעות ביממה, בהתאמה, $p < 0.05$). לא נמצא הבדל מובהק בין נשים לגברים במספר שעות השינה הממוצע בקרב יהודים. (6.8 שעות ביממה לעומת 6.7 שעות ביממה, בהתאמה).

טבלה 20: ממוצע שעות שינה עפ"י דיווח עצמי, לפי מין וקבוצת גיל-
אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלות 54-55)

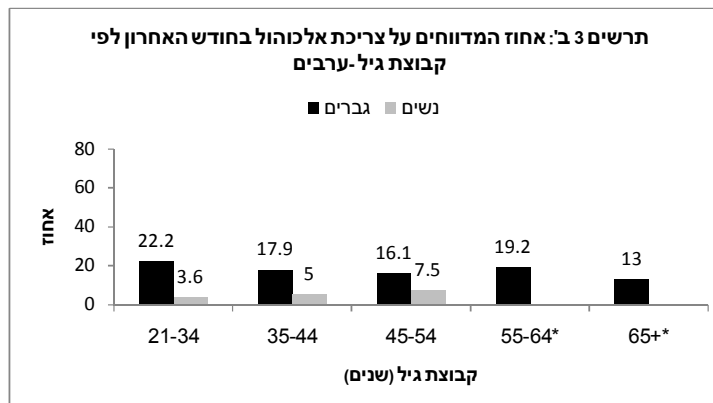
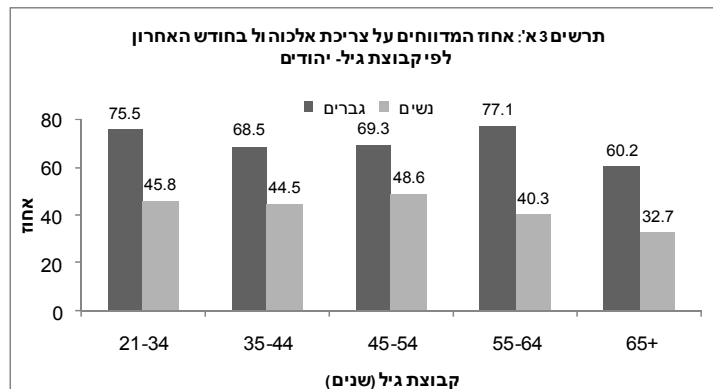
סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
6.8	6.9	6.8	6.7	6.8	6.9	גברים
6.9	6.5	6.8	6.9	7.1	7.3	נשים

צריכת אלכוהול

- 49.4% מהאוכלוסייה דיווחו על שתיית אלכוהול בחודש האחרון.
- אחוז המדווחים על שתיית אלכוהול היה גבוה ביותר בקרב בני 34-21 (51.1%) ובקרב בני 64-50 (52.5%) (טבלה 21).
- אחוז היהודים אשר דיווחו על שתיית אלכוהול בחודש האחרון היה גבוה פי 4.7 מאחוז הערבים (56.4%-ו-11.9%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- אחוז הגברים היהודים אשר דיווחו על שתיית אלכוהול בחודש האחרון היה גבוה פי 1.7 מאחוז הנשים היהודיות (71.3%-ו-42.7%, בהתאמה, $p < 0.05$) ואחוז הגברים הערבים אשר דיווחו על שתיית אלכוהול בחודש האחרון היה גבוה פי 4.3 מאחוז הנשים הערביות (19.2%-ו-4.5%, בהתאמה, $p < 0.05$) (תרשימים 3א' ו-3ב').
- בקרב מי שדיווחו על שתית אלכוהול, 84.7% מהיהודים ו-60.0% מהערבים דיווחו כי הם שותים יין (כולל יין לקידוש והבדלה בקרב יהודים); 47.2% מהיהודים ו-69.4% מהערבים דיווחו כי הם שותים בירה; ו-40.5% מהיהודים ו-75% מהערבים דיווחו על שתיית קוניאק, וודקה, ערק וכדומה.

טבלה 21: אחוז המדווחים על שתיית אלכוהול בחודש האחרון, לפי מין וקבוצת גיל - אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 63)

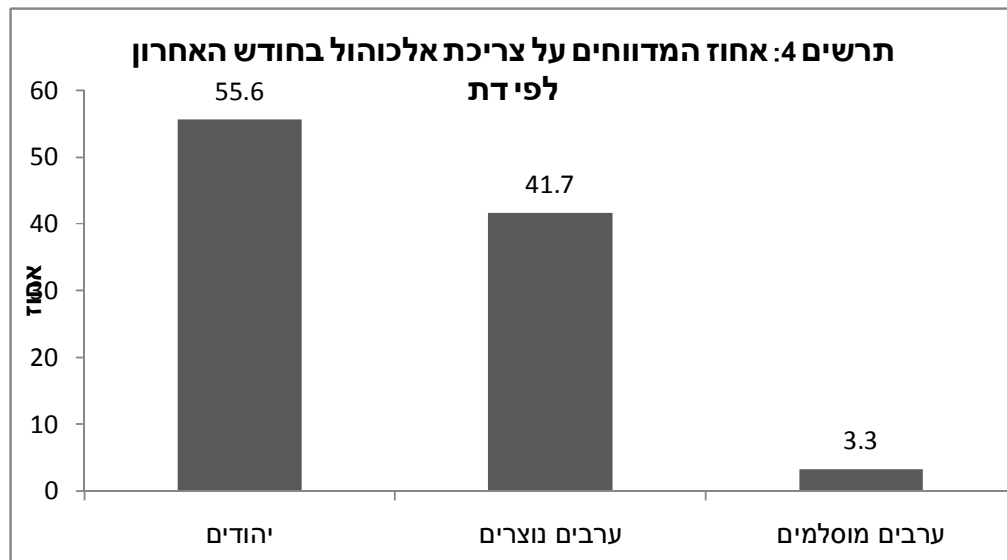
סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
62.7	56.5	71.2	61.0	58.1	64.6	גברים
36.9	30.9	36.6	42.8	36.9	37.3	נשים



*בגלל מיעוט משתתפות בנות 55+, לא הוצגו נתונים עבור קבוצות הגיל המבוגרות.

בגלל ההפרש הגדול בצריכת אלכוהול בין ערבים מוסלמים וערבים נוצרים מוצגות כאן שתי הקבוצות בנפרד בזמן שבשאר הדו"ח הן מוצגות ביחד בקבוצת הערבים.

- אחוז המדווחים על צריכת אלכוהול בחודש האחרון גבוה פי 12.6 בקרב ערבים נוצרים מאשר בקרב ערבים מוסלמים (41.7%-ו-3.3% בהתאמה, $p<0.05$). האחוז גבוה פי 1.3 בקרב יהודים מאשר בקרב ערבים נוצרים (55.6%-ו-41.7% בהתאמה, $p<0.05$) (תרשים 4).



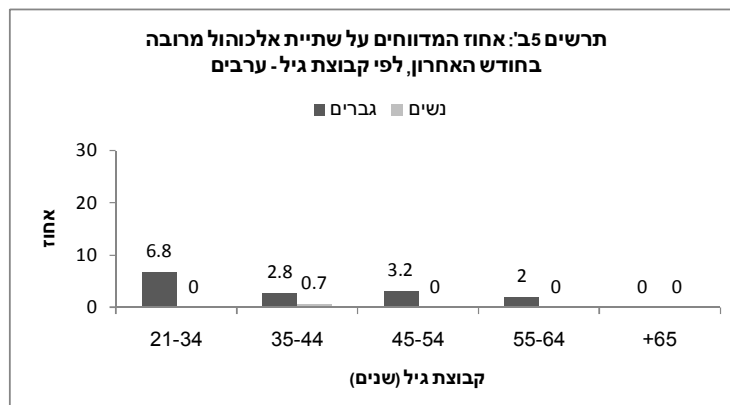
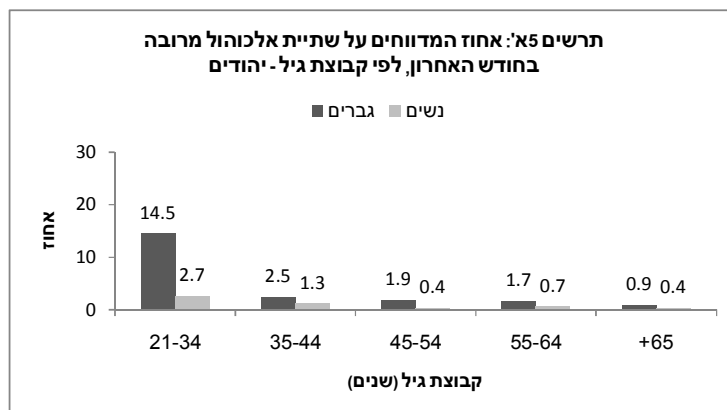
צריכת אלקהול מרובה

צריכת אלקהול מרובה מוגדרת כצריכה של 4 (לנשים) / 5 (לגברים) משקאות אלקהוליים בהזדמנות אחת.

3.4% מהאוכלוסייה דיווחו על צריכת אלקהול מרובה בחודש האחרון. אחוז המדווחים על שתיית אלקהול מרובה בחודש האחרון היה גבוה בגילאי 21-34 פי 3.4 מאשר בגילאי 35-44 וגבוה פי 10.8 מאשר בגילאי 65+ (5.8%, 1.7% ו-0.5% בהתאמה, $p<0.05$) (טבלה 22). אחוז היהודים שדיווחו על צריכת אלקהול מרובה בחודש האחרון היה גבוה פי 1.6 מאחוז הערבים (3.6% ו-2.3% בהתאמה, $p<0.05$). אחוז הגברים היהודים שדיווחו על שתיית אלקהול מרובה גבוה פי 4.7 מאחוז הנשים היהודיות (6.1% ו-1.3% בהתאמה $p<0.05$). אחוז הגברים הערבים גבוה פי 22 מאחוז הנשים הערביות (4.4% ו-0.2% בהתאמה $p<0.05$) (תרשימים 5א' ו-5ב').

טבלה 22: אחוז המדווחים על שתיית אלקהול מרובה בחודש האחרון, לפי מין וקבוצת גיל - אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 67)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	56.5	71.2	61.0	58.1	64.6	
נשים	30.9	36.6	42.8	36.9	37.3	



תדירות צחצוח שיניים ושימוש בחוט דנטלי

- 70.5% בקרב יהודים ו-55.9% בקרב ערבים דיווחו כי הם מצחצחים שיניים לפחות פעמיים ביום ($p < 0.05$) (טבלה 22.1 וטבלה 22.2).
- בהשוואה לסקרים משנים קודמות, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים תדירות צחצוח השיניים פעם עד פעמיים ביום יציבה יחסית (טבלה 23.1 וטבלה 23.2).

טבלה 23.1: תדירות צחצוח שיניים (באנשים ללא שיניים תותבות),

אחוזים משוקללים למין ולגיל

השוואה בין סקרי KAP בשנים 2002-2008 – יהודים

שנת הסקר				תדירות צחצוח שיניים
2008	2006	2004	2002	
26.2	24.4	22.3	22.4	פעם ביום
70.5	72.2	75.1	74.8	פעמיים ביום או יותר
2.6	2.3	1.5	1.6	לא מסודר
0.7	1.0	1.2	1.3	לא מצחצח

טבלה 23.2: תדירות צחצוח שיניים (באנשים ללא שיניים תותבות),

אחוזים משוקללים למין ולגיל

השוואה בין סקרי KAP בשנים 2002-2008 – ערבים

שנת הסקר				תדירות צחצוח שיניים
2008	2006	2004	2002	
31.3	27.0	34.0	24.1	פעם ביום
55.9	63.6	59.1	65.0	פעמיים ביום או יותר
9.7	7.1	4.3	6.2	לא מסודר
3.2	2.3	2.7	4.7	לא מצחצח

- בשנת 2008 בדומה ל-2006, מרבית האוכלוסייה היהודית והערבית דיווחה כי אינה משתמשת כלל בחוט דנטלי (טבלה 24.1 וטבלה 24.2).

**טבלה 24.1 : תדירות השימוש בחוט דנטלי
אחוזים משוקלים למין ולגיל
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2006-2008 - יהודים**

שנת סקר		תדירות השימוש
2008	2006	
14.7	12.8	פעם ביום או יותר
5.0	5.7	פעמיים-שלוש בשבוע
4.1	2.6	פעם בשבוע
9.2	7.2	לא סדיר/לעיתים רחוקות
67	71.7	אף פעם

**טבלה 24.2 : תדירות השימוש בחוט דנטלי
אחוזים משוקלים למין ולגיל
השוואה בין סקרי KAP בשנים 2006-2008 - ערבים**

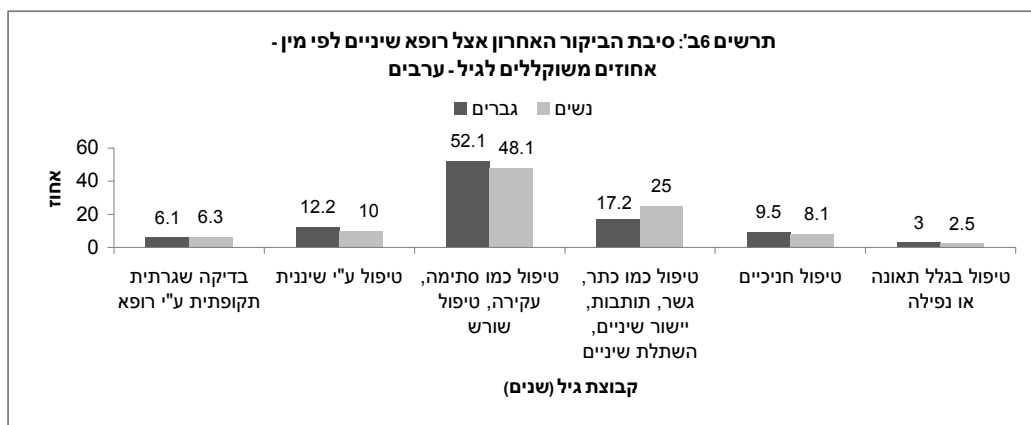
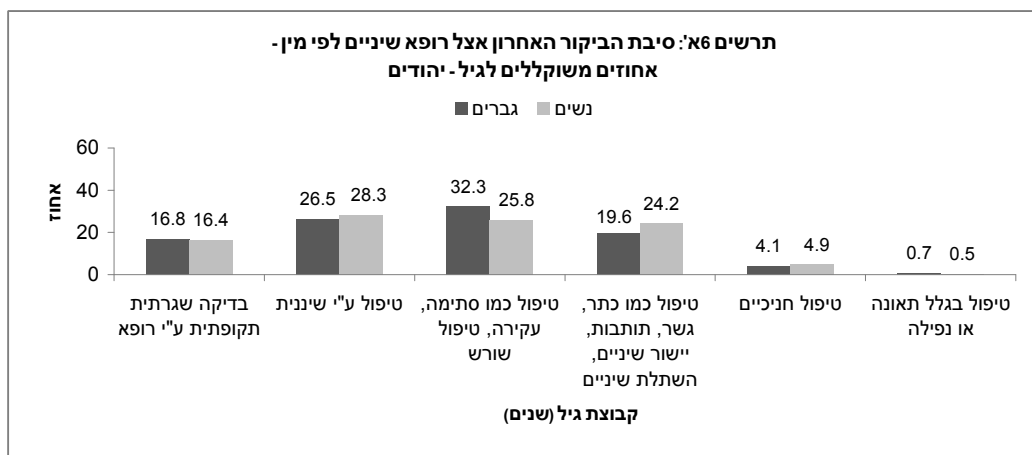
שנת סקר		תדירות השימוש
2008	2006	
7.3	10.3	פעם ביום או יותר
1.0	3.7	פעמיים-שלוש בשבוע
0.5	2.7	פעם בשבוע
7.7	2.3	לא סדיר/לעיתים רחוקות
83.6	81.1	אף פעם

ביקורים במרפאת שיניים

- 69.9% דיווחו כי ביקרו במרפאת שיניים במהלך השנה האחרונה (טבלה 25).
- הסיבות העיקריות לביקור האחרון במרפאת שיניים בקרב נשים וגברים היו טיפולים כגון; סתימה, עקירה או טיפול שורש וטיפולים כגון; כתר, גשר, תותבות, יישור שיניים או השתלת שיניים (תרשימים א' ו-ב').

טבלה 25: מועד הביקור האחרון במרפאת שיניים, לפי מין וקבוצת אוכלוסייה- אחוזים משוקללים לגיל (שאלה 18)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה, מין ולגיל	ערבים		יהודים		ביקור אחרון במרפאת שיניים
	נשים	גברים	נשים	גברים	
54.3	50.6	43.2	58.4	52.6	בחצי השנה האחרונה
15.6	10.9	13	17	15.5	בין חצי שנה-שנה האחרונה
11.1	14.3	12.4	9.8	11.6	בין שנה לשנתיים האחרונות
17.1	20.2	24.9	14	18.2	מעל לשנתיים
1.3	2.9	5.0	0.4	1.2	אף פעם לא
0.7	1.0	1.6	0.4	0.7	לא זוכר



מדד מסת הגוף BMI

מדד מסת הגוף - **Body Mass Index (BMI)** מחושב על ידי חלוקת משקל הגוף בק"ג בריבוע הגובה במטרים. על פי הגדרת ארגון הבריאות העולמי, **משקל תקין** מוגדר כ- BMI בטווח 18.5-24.9, **עודף משקל** מוגדר כ- BMI שווה ל- או גדול מ-25 וקטן מ-30. **השמנה** מוגדרת כ- BMI שווה ל- או גדול מ-30. בהמשך יוצגו קטגוריות אלו בנפרד.
דוח זה מבוסס על דיווח עצמי של המשיבים על משקל וגובה (שאלות 42-43)

משקל תקין $18.5 \leq BMI < 25$

- 46.9% מהאוכלוסייה דיווחו על משקל תקין ($18.5 \leq BMI < 25$).
- אחוז האנשים המדווחים על משקל תקין יורד עם הגיל, כאשר אחוז האנשים המדווחים על משקל תקין בקבוצת הגיל 21-34 גבוה פי 2.1 מאשר בקרב קבוצת 65 ומעלה (61.6% לעומת 29.6%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 26).
- אחוז היהודים המדווחים על משקל תקין גבוה פי 1.3 מאחוז הערבים (48.3% לעומת 39.9%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- אחוז הנשים היהודיות המדווחות על משקל תקין גבוה ב-6% מאחוז הגברים היהודים (51.1% לעומת 45.1%, בהתאמה, $p < 0.05$). בקרב ערבים לא נמצא הבדל מובהק בין נשים (42.8%) לגברים (37.1%).

טבלה 26: אחוז המדווחים על משקל תקין ($18.5 \leq BMI < 25$), לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
גברים	31.6	30.2	33.3	43.9	58.5	
נשים	28.1	38.6	43.8	57.9	64.7	

תת משקל BMI < 18.5

- אחוז הנשים היהודיות המדווחות על תת משקל גבוה פי 3.2 מאחוז הגברים היהודים (4.8% לעומת 1.5%, בהתאמה, $p < 0.05$). אחוז הנשים הערביות גבוה פי 2.3 מאחוז הגברים הערביים (3.0% לעומת 1.3%, בהתאמה, $p < 0.05$).

טבלה 27: אחוז המדווחים על תת משקל ($BMI < 18.5$), לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
1.5	1.4	0.6	0.5	0.9	2.6	גברים
4.6	1.1	1.2	1.5	4.9	9.1	נשים

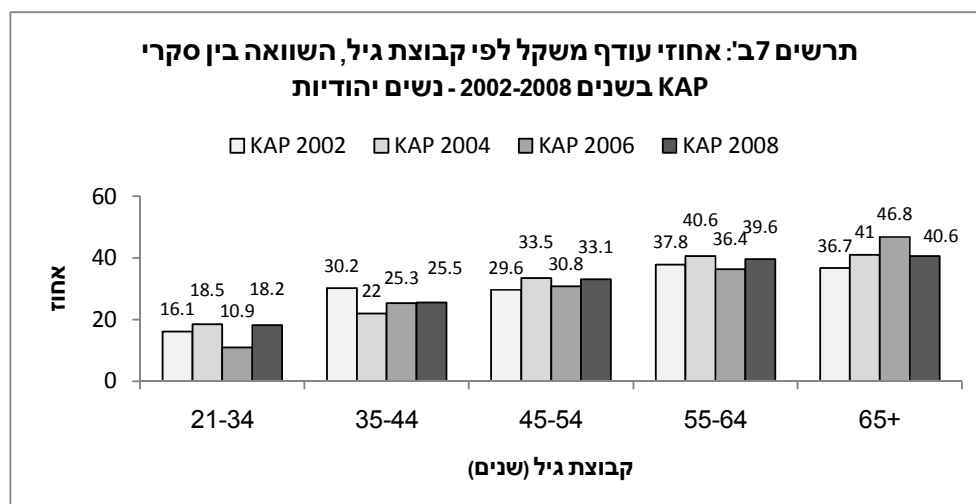
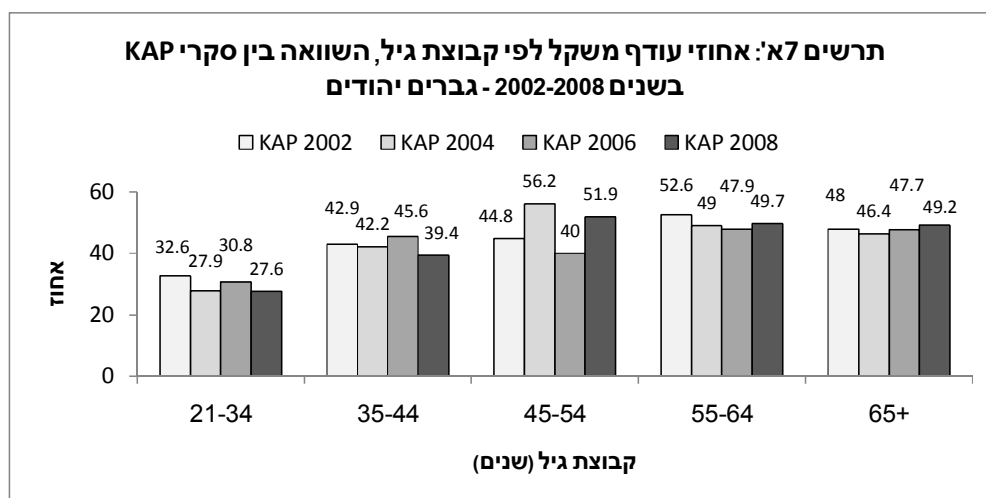
עודף משקל BMI < 30 > 25

- 35.4% מהאוכלוסייה דיווחו על עודף משקל ($25 \leq BMI < 30$).
- אחוז האנשים המדווחים על עודף משקל עולה עם הגיל, כאשר אחוז האנשים המדווחים על עודף משקל בקבוצת הגיל 65 ומעלה גבוה פי 1.8 מאשר בקרב קבוצת הגיל 21-34 (43.8% לעומת 24.9%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 28).
- אחוז הערבים המדווחים על עודף משקל גבוה ב-3.9% מאחוז היהודים (38.7% לעומת 34.8%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- אחוז הגברים היהודים המדווחים על עודף משקל גבוה פי 1.4 מאחוז הנשים היהודיות (40.3% לעומת 29.6%, בהתאמה, $p < 0.05$). אחוז הגברים הערבים המדווחים על עודף משקל גבוה פי 1.2 מאחוז הנשים הערביות (42.4% לעומת 34.6%, בהתאמה, $p < 0.05$).

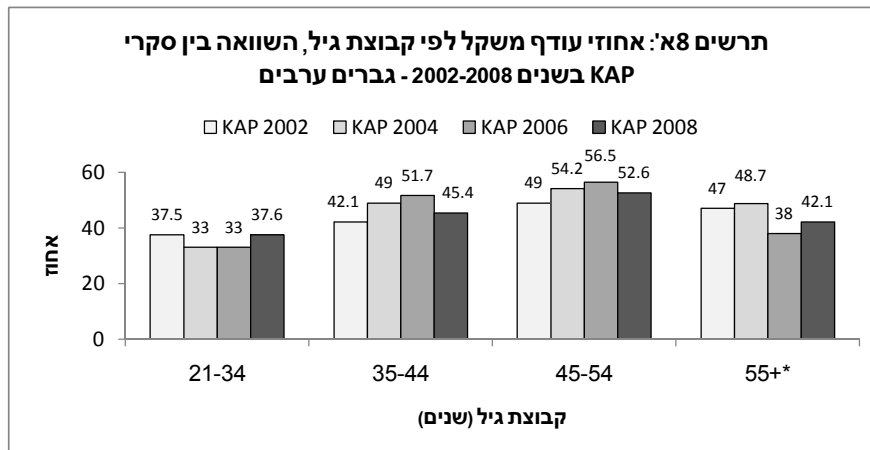
טבלה 28: אחוז המדווחים על עודף משקל ($25 \leq BMI < 30$), לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
40.7	49	48.5	52	40.6	29.6	גברים
30.4	39.9	39.7	34.7	28.5	20	נשים

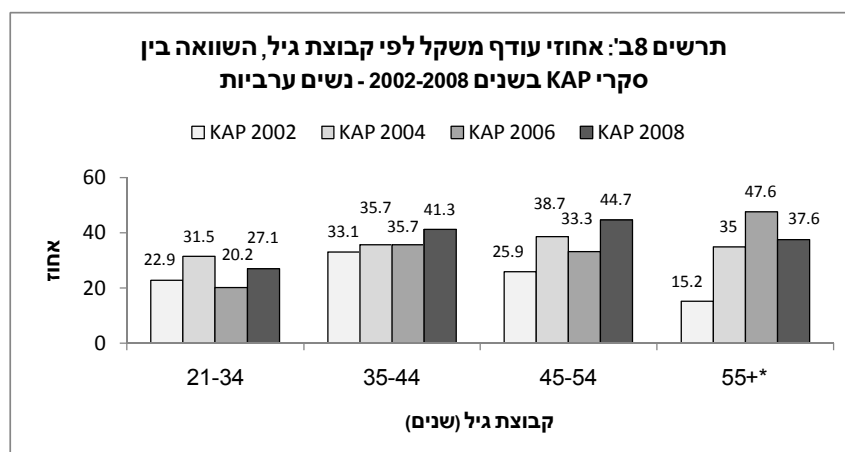
- משנת 2002 שיעורי עודף המשקל בקרב יהודים יציבים יחסית לאורך השנים, בשני המינים (תרשימים 7'א' ו-7'ב').
- בקרב יהודים קיימת מגמה של עלייה במדד מסת הגוף עם הגיל בשני המינים.



- משנת 2002 שיעורי עודף המשקל בקרב ערבים יציבים יחסית לאורך השנים, בשני המינים (תרשימים א'8 ו-ב'8).
- בקרב ערבים בשני המינים, קיימת מגמה של עלייה במדד מסת הגוף עד לגיל 45-54 וירידה בגילאי 55 ומעלה, למעט בקרב נשים ערביות, בשנת 2006, בהן העלייה נמשכת בגילאי 55 ומעלה (תרשימים א'8 ו-ב'8).



* בגלל מיעוט משתתפים בני 65+, אוחדו קטגוריות 55-64 ו-65+.



* בגלל מיעוט משתתפות בנות 65+, אוחדו קטגוריות 55-64 ו-65+.

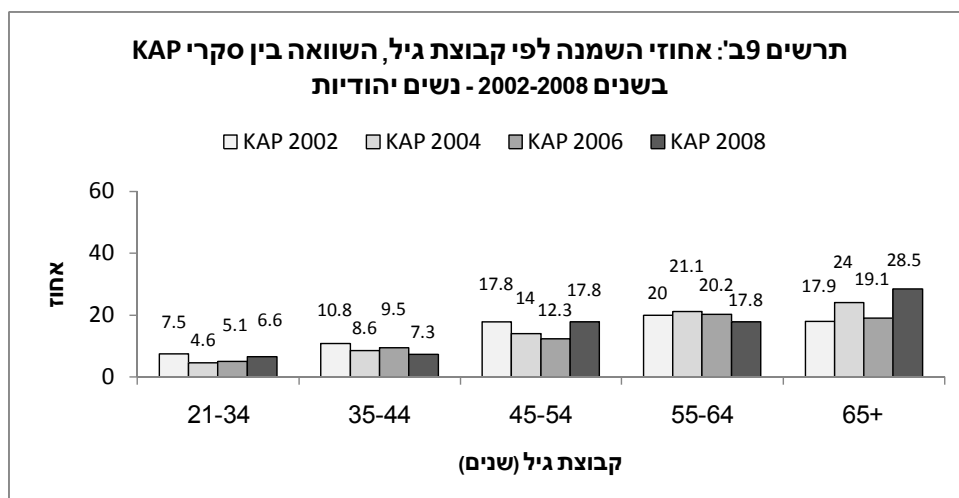
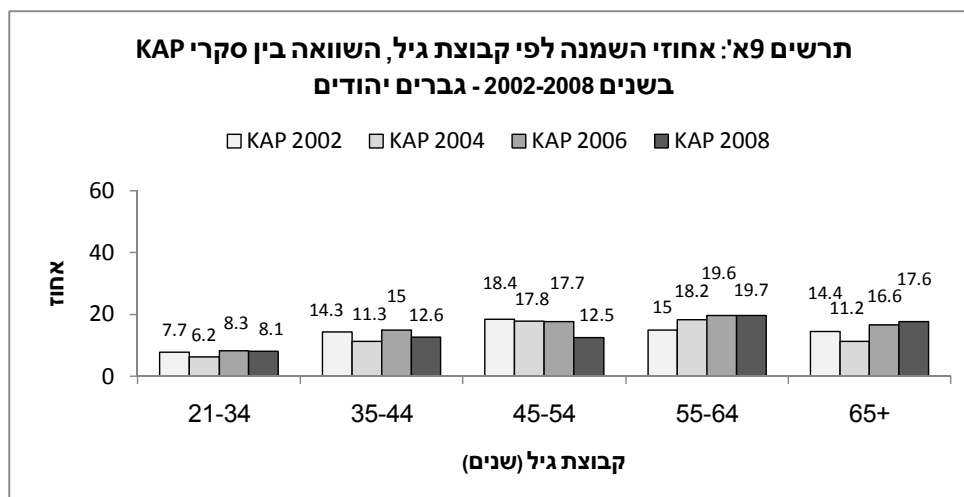
השמנה $BMI \geq 30$

- 14.7% מהאוכלוסייה לוקים בהשמנה ($BMI \geq 30$).
- אחוז האנשים המדווחים על השמנה עולה עם הגיל, כאשר אחוז האנשים המדווחים על השמנה בקבוצת הגיל 65 ומעלה, גבוה פי 3.3 מאשר בקרב קבוצת 34-21 (25.4% לעומת 7.8%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 29).
- אחוז הערבים המדווחים על השמנה גבוה פי 1.4% מאחוז היהודים (19.4% לעומת 13.8%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- אין הבדל מובהק בין אחוז הגברים המדווחים על השמנה ואחוז הנשים הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים.

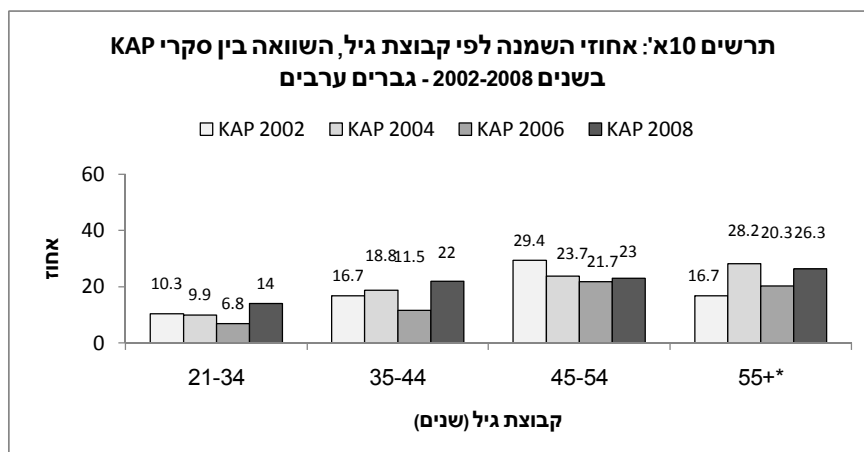
טבלה 29: אחוז המדווחים על השמנה ($BMI \geq 30$), לפי מין וקבוצת גיל-
אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
14.0	18.0	20.6	14.1	14.5	9.3	גברים
15.3	30.9	20.4	20.0	8.8	6.2	נשים

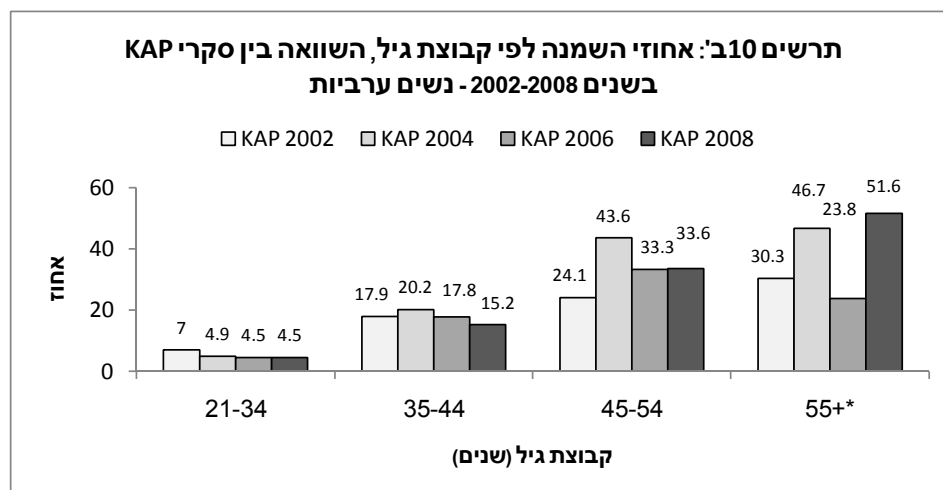
- בקרב יהודים משנת 2002 ואילך, שיעורי ההשמנה בסקרי ה-KAP השונים יציבים יחסית לאורך השנים בשני המינים. בשני המינים יש מגמה של עלייה בהשמנה עם הגיל וירידה קלה מעל גיל 65, למעט בנשים יהודיות בשנת 2004 וב-2008, בהן העלייה נמשכת גם מעבר לגיל 65 (תרשימים 9א' ו-9ב').



- בקרב ערבים משנת 2002 ואילך, שיעורי ההשמנה בסקרי ה-KAP השונים יציבים יחסית לאורך השנים בשני המינים (תרשים 10א' ו-10ב').
- בקרב ערבים בשני המינים יש מגמה של עלייה בהשמנה עם הגיל, למעט בגברים ערבים בשנת 2002 ובקרב נשים ערביות בשנת 2006, בהם נצפתה ירידה מגילאי 45 ומעלה (תרשים 10א' ו-10ב').



* בגלל מיעוט משתתפים בני 65+, אוחדו קטגוריות 55-64 ו-65+.



* בגלל מיעוט משתתפות בנות 65+, אוחדו קטגוריות 55-64 ו-65+.

אבחון וטיפול באנמיה

- 13.5% מהאוכלוסייה דיווחו על אנמיה שאובחנה ב-12 החודשים האחרונים.
- אחוז הדיווח על אנמיה גבוה פי 1.9 בגילאי 34-21 מאשר בקרב בני 64-50 (16.6% ו-8.6%, בהתאמה, $p < 0.05$) (טבלה 30).
- לא נמצא הבדל בין יהודים לערבים באחוז הדיווח על אנמיה שאובחנה ב-12 החודשים האחרונים.
- אחוז המדווחים על אנמיה שאובחנה ב-12 החודשים האחרונים, בקרב נשים יהודיות גבוה פי 4.8 מאשר בקרב גברים יהודים (21.6% ו-4.5%, בהתאמה, $p < 0.05$) ואחוז הדיווח בקרב נשים ערביות גבוה פי 4 מאשר בקרב גברים ערבים (23.1% ו-5.8%, בהתאמה, $p < 0.05$).
- 64.7% מהאוכלוסייה דיווחו על ביצוע בדיקת המוגלובין ב-12 החודשים האחרונים.
- 55.2% מהמדווחים על אנמיה, קיבלו טיפול נגד אנמיה ב-12 החודשים האחרונים (58.6% נשים ו-41.8% גברים).

טבלה 30: אחוז המדווחים על אנמיה, לפי מין וקבוצת גיל – אחוזים משוקללים לקבוצת אוכלוסייה (שאלה 44)

סה"כ במדגם משוקלל לקב' אוכלוסייה ולגיל	קבוצת גיל					מין
	65+	55-64	45-54	35-44	21-34	
4.7	10.3	4.9	4.1	2.7	3.5	גברים
21.8	14.2	10.9	19.7	24.9	29.9	נשים

תוספי מזון

אחוז הנשים המדווחות על נטילת תוספי מזון (ברזל, חומצה פולית, ויטמין B12) גבוה באופן מובהק מאחוז הגברים, הן בקרב יהודים והן בקרב ערבים (טבלה 31).

טבלה 31: אחוז המדווחים על נטילת תוספי מזון, לפי קבוצת אוכלוסייה ומין – אחוזים משוקללים לגיל (שאלות 47-49)

תוספי מזון		יהודים		ערבים	
ברזל	חומצה פולית	ויטמין B12	גברים	נשים	גברים
			4.9	23.1	4.6
4.2	19.5	2.0	14.0	9.8	16.3

פרק 7

תאונה

צריכת מזון לפי מאפיינים דמוגרפיים

במסגרת הסקר הוערכה צריכת המזון היומית של כל נדגם באמצעות שאלון תדירות צריכת מזון (FFQ) (ראה נספח). השאלון הכיל פריטי מזון המשתייכים לכל קבוצות המזון והצריכה הוערכה לפי יחידות מנה מקובלות. תדירות צריכת המזונות דווחה לפי שלוש אפשרויות: יומית, שבועית או חודשית. בניתוח הנתונים הצריכה השבועית והחודשית הומרו לצריכה יומית. כמו כן אוחדו פריטי המזון השונים לקבוצות המזון לפי הפירוט שלהלן:

- מזונות עשירים בחלבון: ביצים, עוף, הודו, בקר, עגל, כבש, דגים, נקניקים וקטניות מבושלות
- דגנים ודברי מאפה: לחם לסוגיו, דגנים ותפוחי אדמה
- פירות וירקות: טריים ומבושלים
- מוצרי חלב: חלב (1% או 3%), גבינות (לבנה/צהובה), יוגורטים ומעדנים
- שומנים: מרגרינה או חמאה
- אחר: עוגייה, ופל, שתייה ממותקת

בטבלה שלהלן (טבלה 1) מוצגת צריכת המזון היומית הממוצעת עבור כל קבוצת מזון. לפי הדיווח גברים צורכים בממוצע יותר מזונות עשירים בחלבון ויותר דגנים ושומנים ואילו נשים צורכות יותר פירות וירקות ומוצרי חלב.

צריכה יומית ממוצעת של קבוצות מזון לפי מין

טבלה 1: ממוצע הצריכה היומית של קבוצות מזון לפי מין

קבוצת מזון	מין	מספר נבדקים (N)	ממוצע הצריכה היומית לפי יחידות מנה
מזונות עשירים בחלבון	גברים	1,383	1.8
	נשים	1,648	1.5
דגנים ודברי מאפה	גברים	1,381	3.9
	נשים	1,646	3.1
פירות וירקות	גברים	1,381	3.6
	נשים	1,648	3.7
מוצרי חלב	גברים	1,286	1.6
	נשים	1,555	1.9
שומנים	גברים	1,265	0.8
	נשים	1,452	0.6
אחר	גברים	1,302	0.7
	נשים	1,619	0.6

צריכה יומית של רכיבי תזונה לפי מין וגיל

בשאלון נעשה שימוש ב-FFQ מקוצר הכולל רשימה חלקית בלבד של פריטי מזון שכיחים. מסיבה זו, אין אפשרות להסיק מהשאלון על היקף הצריכה במונחים מוחלטים, אבל ניתן ללמוד ממנו על ההבדלים בהרגלי הצריכה בין קבוצות הנבדלות זו מזו בפרמטרים שונים כמו גיל ומין. המשתנים שלגביהם נעשתה השוואה הם: צריכה קלורית כוללת וצריכה של רכיבי התזונה הבאים: פחמימות, חלבון, שומן, כולסטרול, סידן וברזל. למטרה זו נלקחה הצריכה של קבוצת הגיל 45-54 כקבוצת ייחוס, ונעשה חישוב בכל מין בנפרד של הצריכה בקרב קבוצות הגיל השונות ביחס לקבוצה זו. בטבלאות הבאות (2,3) מוצגות התוצאות של ניתוח זה.

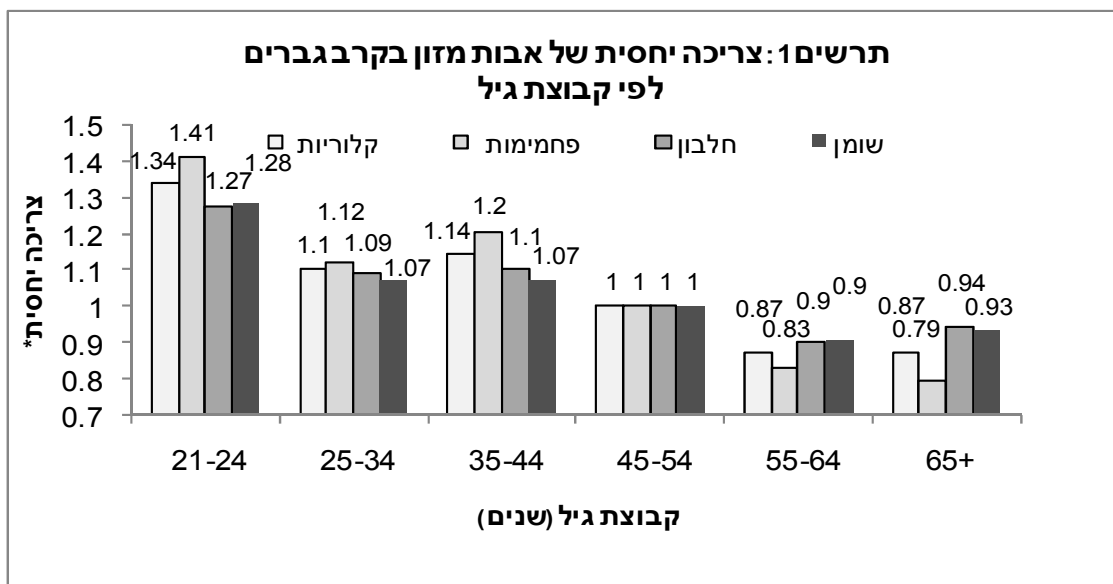
- ניתן לראות שהצריכה של כל רכיבי התזונה יורדת עם הגיל, הן בגברים והן בנשים (תרשימים 1-4). בגברים ובנשים עיקר הירידה היא עד גיל 64. הירידה מתונה יותר בנשים. בולטת במיוחד הירידה בצריכת כולסטרול בגברים בין קבוצות הגיל 21-24 ל-25-34 (תרשים 3).

טבלה 2: הצריכה היומית של רכיבי תזונה נבחרים בגברים ביחס לקבוצת הגיל 45-54

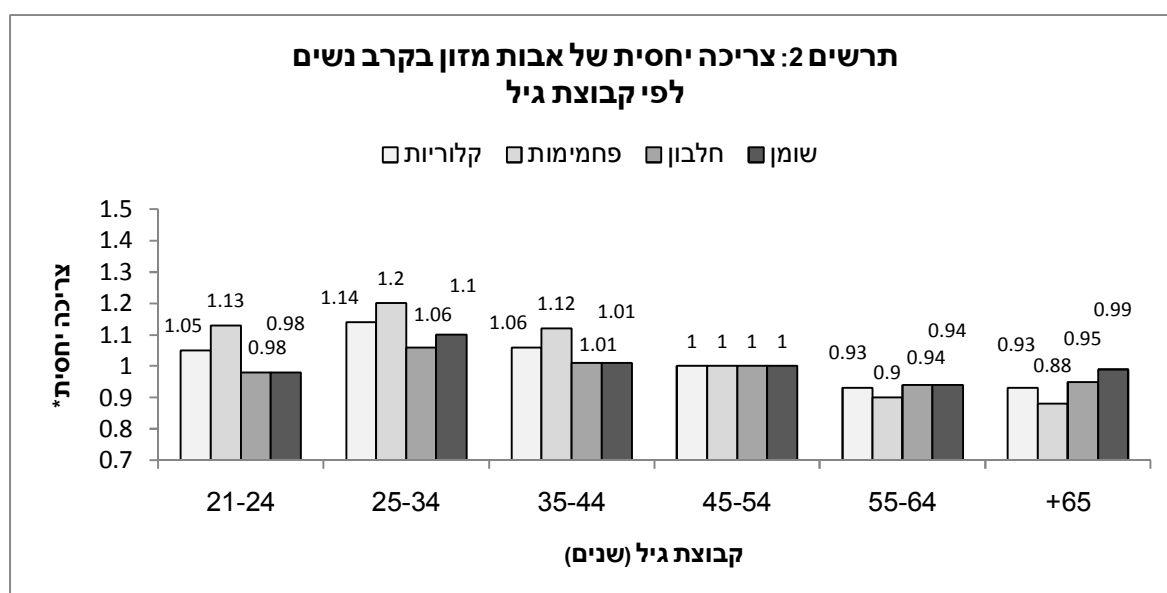
רכיב תזונתי	קבוצת גיל					
	21-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
קלוריות	1.34	1.10	1.14	1.00	0.87	0.87
פחמימות	1.41	1.12	1.20	1.00	0.83	0.79
חלבון	1.27	1.09	1.10	1.00	0.90	0.94
שומן	1.28	1.07	1.07	1.00	0.90	0.93
סידן	1.18	1.03	0.99	1.00	0.88	0.95
ברזל	1.27	1.05	1.08	1.00	0.94	1.00
כולסטרול	1.34	0.86	1.14	1.00	0.95	0.99

טבלה 3: הצריכה היומית של רכיבי תזונה נבחרים בנשים ביחס לקבוצת הגיל 45-54

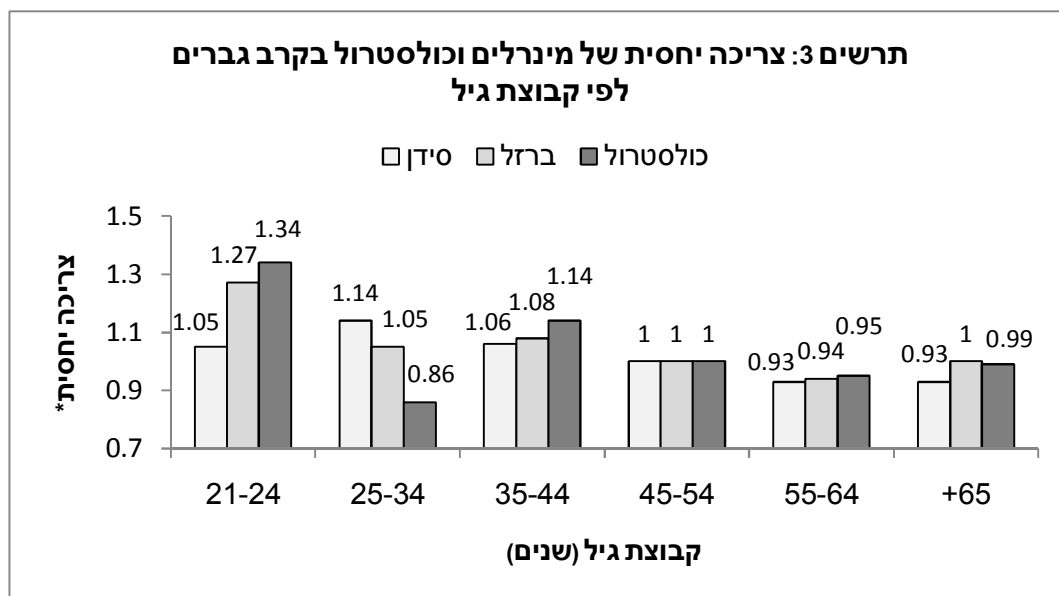
רכיב תזונתי	קבוצת גיל					
	21-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
קלוריות	1.05	1.14	1.06	1.00	0.93	0.93
פחמימות	1.13	1.20	1.12	1.00	0.90	0.88
חלבון	0.98	1.06	1.01	1.00	0.94	0.95
שומן	0.98	1.10	1.01	1.00	0.94	0.99
סידן	0.94	1.06	1.01	1.00	0.93	0.96
ברזל	1.00	1.02	0.98	1.00	1.04	1.00
כולסטרול	0.99	1.13	1.03	1.00	0.94	1.04



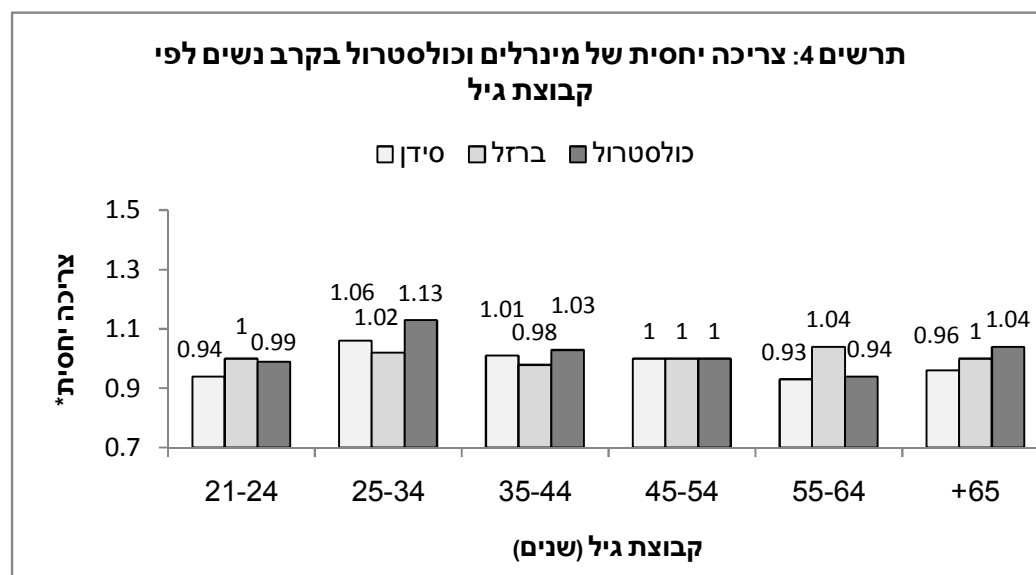
* הצריכה היומית ביחס לקבוצת הגיל 45-54



* הצריכה היומית ביחס לקבוצת הגיל 45-54.



* הצריכה היומית ביחס לקבוצת הגיל 45-54.



* הצריכה היומית ביחס לקבוצת הגיל 45-54.

נספח 1

שאלון הסקר

13. ההכנסה הכוללת נטו הממוצעת למשק בית היא סביב 10,000 ₪ לחודש. כיצד תגדיר את ההכנסה החודשית הממוצעת של משק הבית שלך?

(קראו/אפשרויות)

- 1. מעל הממוצע
- 2. מתחת הממוצע
- 3. בתחום הממוצע

333. לא יודע/ת
444. לא רלוונטי (קיבוץ, מושב שיתופי)
222. מסרב/ת לענות

לסיים את הראיון

14. מהי בממוצע ההכנסה החודשית נטו הכוללת של משק הבית?
(קראו/אפשרויות)

- 1. פחות מ- 4,000 ש"ח
- 2. בין 4001 ל- 6,500 ש"ח
- 3. בין 6,501 ל- 9,500 ש"ח
- 4. בין 9,501 ל- 13,000 ש"ח
- 5. מעל 13,000 ש"ח
- 6. לא רלוונטי (קיבוץ, מושב שיתופי)
- 222. מסרב/ת לענות
- 333. לא יודע/ת

תודה על שיתוף הפעולה!

15. מהו מצב בריאותך, בדרך כלל?

- 1. מצוין
- 2. טוב מאוד
- 3. טוב
- 4. לא כל כך טוב
- 5. בכלל לא טוב
- 222. מסרב/ת לענות

8. כמה שנים למדת בסך הכל, כולל אוניברסיטה או לימודי מקצוע?

(לא כולל שנת לימודים שלא הסתיימה) 222. מסרב/ת לענות 333. לא יודע/ת

9. מהי התעודה הכי גבוהה שיש לך? (להקריא)

- 1. תעודת בגרות (תיכונית)
- 2. תעודה מקצועית ללא בגרות
- 3. תעודה מקצועית עם בגרות
- 4. תואר אקדמי ראשון/שני/שלישי (כולל רופאים)
- 5. תעודת רבנות או לימודי ישיבה
- 6. אין תעודה
- 222. מסרב/ת לענות.

10. איך אתה מגדיר את עצמך בעיקר? (תשובה אחת בלבד)

- 1. שכיר/ה (כולל חייל בקבע)
- 2. עצמאי/ת
- 3. מובטל/ת
- 4. סטודנט/ית
- 5. פנסיונר/ית
- 6. עקר/ת בית
- 7. תלמיד ישיבה
- 8. חבר/ת קיבוץ
- 9. חייל/ת בחובה
- 10. לא עובד/ת בגלל נכות
- 11. תלמיד תיכון
- 444. אחר, פרט/י
- 222. מסרב/ת לענות

11. כמה חדרים יש בבית, כולל הסלון? (לא כולל מטבח ושירותים)

222. מסרב/ת לענות

12. כמה אנשים גרים בדרך כלל בבת?

222. מסרב/ת לענות

19. מה היתה סיבת הביקור **האחרון** במרפאת השיניים?

אפשרויות יותר מתשובה אחת	כן	לא
1. בדיקה שיגרניתית תקופתית ע"י רופא	1	2
2. טיפול ע"י שיננית	1	2
3. טיפול כמו סתימה, עקירה, טיפול שורש.	1	2
4. טיפול כמו כתר, גשר, תותבות, יישור שיניים, השתלת שיניים (אורתודנטיה)	1	2
5. טיפול חניכיים (כמודלקת ח', נסיגת ח', ניקוי ח', ניתוח ח')	1	2
6. טיפול בגלל תאונה או נפילה	1	2
333. לא יודע/ת, לא זוכר/ת	1	2

עישון:

20. האם את/ה מעשן/ת?

1. כן, מדי פעם { (לדלג לשאלה 23)
2. כן, כל יום

3. לא

21. האם עישנת בעבר?

1. כן, מדי פעם
2. כן, כל יום
3. לא (לדלג לשאלה 29 עמ' 4)

22. באיזה גיל הפסקת לעשן? _____ שנים 333. לא זוכר/ת

23. באיזה גיל התחלת לעשן? _____ שנים 333. לא זוכר/ת

אם עישן **בעבר** והפסיק (שאלה 21 = 1 או 2) דלג לשאלה 29,

שאלות 24-28 מיועדות רק למי שמעשן כיום

התנהגות בריאותית:

היגיינת הפה:

16. האם את/ה מצמצמת/ת שיניים?

1. פעם ביום
2. פעמיים ביום
3. יותר מפעמיים ביום
4. מצמצמת/ת באופן לא מסודר
5. לא מצמצמת/ת
6. (לא להקריא) שיניים תותבות
333. לא יודע/ת
222. מסרב/ת לענות

17. האם את/ה משתמש/ת בחוט דנטאלי?

1. פעמיים או יותר ביום
2. פעם ביום
3. פעמיים – שלוש בשבוע
4. פעם בשבוע
5. פעמיים – שלוש בחודש
6. לא סדיר/לעיתים רחוקות יותר
7. אף פעם
8. לא יודע מה זה
222. מסרב/ת לענות

18. מתי ביקרת בפעם **האחרונה** במרפאת שיניים?

1. בחצי השנה האחרונה
2. בין חצי שנה – לשנה האחרונה
3. בין שנה לשנתיים האחרונות
4. מעל לשנתיים
5. לא ביקרתי אף פעם (דלג לשאלה 20 - עישון)
6. לא זוכר/ת

עבודת כלפי עישה

29. במידה ואת/ה עובד/ת, האם במקום העבודה שלך מיישמים את האיסור על עישון במקומות עבודה?

1. כן, באופן מוחלט
2. כן, באופן חלקי
3. בכלל לא
4. לא עובד (לא להקריא)
333. לא יודע/ת
222. מסרב/ת לענות
444. לא רלוונטי (רק עבור אנשים שעובדים בחוץ)

30. במקומות בהם העישון **אסור**, באיזו מידה את/ה מרגיש/ה בנוח או בטוח/ה להעיר לאדם המעשן בסביבתך?

אם עונה "לא מעורר/ה" לוודא עם הנשאל/ת האם סעיף 4 או סעיף 5

1. במידה רבה
2. במידה בינונית
3. במידה מועטה
4. כלל לא חש בנוח להעיר למעשן שהעישון אסור
5. (לא להקריא) זה לא מפריע לי שמעשנים ליד ידע
333. לא יודע
222. מסרב לענות

לא רלבנטי	אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	תמיד	איך את/ה מגן על עצמך מפני השמש בתקופת הקיץ?
(נמנע מלהיחשף, נמצא רוב הזמן במקום מוגן, דתי)	4	3	2	1	31. שימוש בקרם הגנה
99	4	3	2	1	2. הרכבת משקיפי שמש
99	4	3	2	1	3. חבישת כובע
99	4	3	2	1	4. ביגוד כמו שרוולים ארוכים
99	4	3	2	1	5. בכך שאת/ה נמנע/ת מלהיות בשמש בשעות 10 עד 4 אחה"צ
99	4	3	2	1	6. שהייה בצל

24. כמה סיגירות את/ה מעשן/ת במוצעת? (סוקר: קופסא = 20 סיגירות)

כמות	תדירות	סיגירות
	1. ביום	
	2. בשבוע	
	3. בחודש	
	333. לא יודע	
	222. מסרב לענות	
	444. לא מעשן הני"ל (לדלג לשאלה 29)	

25. ב-12 החודשים האחרונים, האם הפסקת לעשן למשך יום אחד או יותר, כדי לנסות להיגמל מעישון [אם דרוש, הדגש את מטרת הגמילה, לא בגלל שבת או מחלה וכדומה]?

1. כן
2. לא
3. לא יודע / לא בטוח
4. מסרב לענות
26. האם היית מעוניין/ת להפסיק לעשן?
2. לא (לדלג לשאלה 29)
1. כן

27. האם את/ה מתכנן/ת להפסיק לעשן בחצי שנה הקרובה?
1. כן
2. לא / לא יודע (לדלג לשאלה 29)
28. האם את/ה מתכנן/ת להפסיק לעשן ב-30 הימים הבאים?
1. כן
2. לא

פעילות גופנית ממוקדת:

35. האם את/ה נוהג/ת לבצע **בזמן** הפנוי פעילות גופנית **באופן קבוע**,

למשל ריצה, הליכה לשם ספורט, שחייה, התעמלות, יוגה, או כל ספורט אחר?
1. כן 2. לא **(לדלג לשאלה 40)**

36. כאשר אתה מבצע פעילות גופנית. איך תגדיר את קצב נשימתך, בדרך כלל:

- 1. כמו תמיד / אין שינוי מהקצב הרגיל.
- 2. הגברה קלה
- 3. הגברה בינונית
- 4. הגברה גדולה

37. באיזו תדירות את/ה נוהג/ת בד"כ לעסוק בפעילות גופנית כלשהי, **לפחות 20 דקות רצופות?**

- 1. 4 פעמים בשבוע, או יותר
- 2. 3 פעמים בשבוע
- 3. פעם-פעמיים בשבוע
- 4. פעם-פעמיים בחודש
- 5. פחות מפעם בחודש
- 6. אני מתעמל פחות מ- 20 דקות (להמשיך לשאלה 38)

38. האם את/ה נוהג/ת לעסוק בפעילות זו למעלה מששה חודשים?
כ.1 לא 2. לא יודע/ת

39. האם **בשבוע האחרון**, שהסתיים אתמול, עסקת בפעילות גופנית כלשהי למשך **לפחות 20 דקות רצופות?**

- 1. כן, כמה פעמים?
2. לא

40. האם אתה מתכנן/ת להתחיל לבצע פעילות גופנית במהלך 6 החודשים הקרובים?
1. כן 2. לא/ לא יודע **(לדלג לשאלה 42 עמ' 6)**

32. האם העור שלך: **(הקריא/י)**

- 1. בהיר מאוד
- 2. בהיר
- 3. בינוני
- 4. כהה
- 5. כהה מאוד

פעילות גופנית בעבודה:

33. מרבית עבודתך מתבצעת ב: **אם יש לך מספר עבודות, לחשוב על כולן. מתחבב = עובד**

- 1. ישיבה
- 2. עמידה
- 3. הליכה [כמו תנועה בתוך חנות או משרד והזזת חפצים לא כבדים, כמו תיקיות]
- 4. עבודה קשה [כולל הרמה או נשיאת משאות כבדים]
- 5. לא עובד
- 6. לא יודע / לא בטוח / לא רוצה לענות

פעילות גופנית במהלך חייזמיות

34. באיזו תדירות את/ה מבצע/ת את הפעילויות הבאות בחיי היומיום:

לא רלוונטי	כלל לא	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד	
99	4	3	2	1	1. עולה במדרגות במקום במעלית
99	4	3	2	1	2. הולך מרחקים קצרים במקום לנסוע
99	4	3	2	1	3. רוכב על אופניים, במקום לנסוע ליעד [עבודה, קניות וכדומה]
99	4	3	2	1	4. מחנה את הרכב במרחק מריעך, כדי ללכת אליו
99	4	3	2	1	5. יורד מהאוטובוס לפחות תחנה אחת לפני תחנת היעך, כדי ללכת אליו
99	4	3	2	1	6. הולך בזמן הפסקת צהרים או אחרי ארוחת צהרים

44. האם נאמר לך במהלך 12 החודשים האחרונים, ע"י רופא, כי יש לך אנמיה / חסר דם / חסר ברזל / חסר המוגלובין?

2.222 מטרב לענות	333.ל ל ידע	2.ל ל	1.כ כ
------------------	-------------	-------	-------

45. האם ביצעת ב-12 החודשים האחרונים בדיקת המוגלובין (אם יש צורך הוסיפו: לגילוי אנמיה/ חוסר דם)?

222. מתוך 222 ל"א 1

46. האם למיטב ידיעתך קיבלת ב-12 החודשים האחרונים טיפול נגד אנמיה?
 כן 1. 2. לא 333. לא יודע 222. מסרב לענות

47. האם למיטב ידיעתך קיבלת ב-12 החודשים האחרונים תוספת בררלי?
 כן 1. לא 2. לא יודע 333. מסרב לענות 222.

48. האם למיטב ידיעתך קיבלת ב-12 החודשים האחרונים תוספת חומצה פולית? כ. 1 לא 2.333 לא יודע 2.222 מסרב לענות

49. האם למיטב ידיעתך קיבלת ב-12 החודשים האחרונים תוספת ויטמין B12?
 כן 2. לא 333. לא יודע 222. מסרב לענות

41. האם את/ה מתכנן/ת להתחיל לבצע פעילות גופנית במהלך 30 הימים

הקדובים?

12.1
x5.2

גובה ומשקל

42. מה המובה שלך ללא נעלים?

222. מסרבת/ת לענות 333. לא יודע/ת

43.1. לנשים עד גיל 45: לא
43.2. לא
43.3. לא
43.4. לא
43.5. לא
43.6. לא
43.7. לא
43.8. לא
43.9. לא
43.10. לא
43.11. לא
43.12. לא
43.13. לא
43.14. לא
43.15. לא
43.16. לא
43.17. לא
43.18. לא
43.19. לא
43.20. לא
43.21. לא
43.22. לא
43.23. לא
43.24. לא
43.25. לא
43.26. לא
43.27. לא
43.28. לא
43.29. לא
43.30. לא
43.31. לא
43.32. לא
43.33. לא
43.34. לא
43.35. לא
43.36. לא
43.37. לא
43.38. לא
43.39. לא
43.40. לא
43.41. לא
43.42. לא
43.43. לא
43.44. לא
43.45. לא
43.46. לא
43.47. לא
43.48. לא
43.49. לא
43.50. לא
43.51. לא
43.52. לא
43.53. לא
43.54. לא
43.55. לא
43.56. לא
43.57. לא
43.58. לא
43.59. לא
43.60. לא
43.61. לא
43.62. לא
43.63. לא
43.64. לא
43.65. לא
43.66. לא
43.67. לא
43.68. לא
43.69. לא
43.70. לא
43.71. לא
43.72. לא
43.73. לא
43.74. לא
43.75. לא
43.76. לא
43.77. לא
43.78. לא
43.79. לא
43.80. לא
43.81. לא
43.82. לא
43.83. לא
43.84. לא
43.85. לא
43.86. לא
43.87. לא
43.88. לא
43.89. לא
43.90. לא
43.91. לא
43.92. לא
43.93. לא
43.94. לא
43.95. לא
43.96. לא
43.97. לא
43.98. לא
43.99. לא
44.00. לא

מה משקלך כיום, בבגדים קלים, ללא נעליים? | ק"ג

(אם את בהריון: לשאול על המשקל הרגיל לפני ההריון)

222. מסרבת לענות 333. לא יודעת

האם מחלה זו אובחנה על ידי רופא?		האם יש לך או אי פעם הייתה לך אחת מהמחלות או המצבים הבאים?	
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1 1. יותר לחץ דם (לחץ דם גבוה)?
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1 2. מחלת לב?
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1 3. סוכרת?
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1 4. שבץ מוחי?
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1 5. רמה גבוהה של שומנים/כולסטרול בדם?

האם מחלה זו אובחנה על ידי רופא?		האם יש לך אולי פעם היה לך אחת מהמחלות או המצבים הבאים?		
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1	6. אוטיטופורוזיס (בריתח סידן)?
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1	7. אסטמה?
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1	8. חרדה כרונית או דיכאון?
לא .2	כן .1	לא .2	כן .1	9. גידול סרטני (כולל סרטן דם או לימפומה)? איזה גידול _____?

51. מתי לאחרונה ביצעת?	1. אף פעם	2. במהלך השנה האחרונה (כולל שנה)	3. לפני שנה-שנתיים	4. לפני 3-5 שנים	5. לפני יותר מ5 שנים
1. בדיקת לחץ דם	1	2	3	4	5
2. בדיקת כולסטרול	1	2	3	4	5
3. בדיקת העור (בחנית שומות ונקודות חן)	1	2	3	4	5
4. מגיל 50 ומעלה: בדיקת דם סמיו בצואה לגילוי מוקדם של סרטן המעי הגס	1	2	3	4	5
5. מגיל 50 ומעלה: קולונוסקופיה (בדיקה של המעי הגס ע"י החדרת צינור עם מצלמה)	1	2	3	4	5
52.1. לנשים מגיל 40 ומעלה: בדיקת צפיפות העצם	1. אף פעם	2. במהלך השנה האחרונה (כולל שנה)	3. לפני שנה-שנתיים	4. לפני יותר משנתיים	333. לא יודעת 222. מסרבת
52.2. לנשים מגיל 40 ומעלה: ממוגרפיה (במידת האורך אמור – צילום שד)	1. אף פעם	2. במהלך השנה האחרונה (כולל שנה)	3. לפני שנה-שנתיים	4. לפני יותר משנתיים	333. לא יודעת 222. מסרבת

58. אם כן, האם נגרמה תאונה או כמעט תאונה?

1. כן
2. לא

שביעות רצון כללית

59. אם לוקחים הכל בחשבון, באיזו מידה הינך שבע/ת רצון בימים אלה מחייך באופן כללי?

דרג' את תשובתך, על סולם שבו 1=מאוד לא שבע/ת רצון ו-10 פירושו מאוד שבע/ת רצון.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 333

תזונה

60. באופן כללי, איך היית מתאר/ת את התזונה שלך?

להקריא, אפשרויות יותר מתשובה אחת			
לא	2.	כן - דלג לשאלה 63	1. על משהו מיוחד
לא	2.	כן	2. משתדלת/ת להמעיט בכמות השומן / בשומנים מסוגים מסוימים
לא	2.	כן	3. משתדלת/ת להמעיט בכמות הקלוריות
לא	2.	כן	4. משתדלת/ת להמעיט בכמות המלח
לא	2.	כן	5. משתדלת/ת להמעיט בכמות הסוכר
3. צמחוני	2.	כן	6. משתדלת/ת להמעיט בכמות הבשר
לא	2.	כן	7. משתדלת/ת להרבות בכמות הירקות והפירות
לא	2.	כן	8. משתדלת/ת להרבות בדגנים מלאים
לא	2.	כן	9. משתדלת/ת להרבות במוצרי חלב

עמידות על הנקה בצ'יבור וחשיבות הנקה

53. דרג' את מידת הסכמתך למספטים הבאים בין 1 ל 5 כאשר 1= בכלל לא מסכים, 5= מסכים מאוד.

5	4	3	2	1	1. חשוב שאמהות יניקו
5	4	3	2	1	2. פורמולה טובה לתינוק כמו חלב אם פורמולה זו אבקה שמוהלים במים להכנת מזון בבקבוקן
5	4	3	2	1	3. זכותה של אשה להניק במקום ציבורי
5	4	3	2	1	4. אני מרגיש/ה בנוח כאשר אשה מניקה ליד במקום ציבורי, כגון מרכז קניות, בית קפה, גינה ציבורית וכדומה.
5	4	3	2	1	5. מקום עבודה צריך לספק לעובדות מניקות, מקום מתאים לשאבת חלב

שינה

54. כמה שעות את/ה ישנ/ה **בלילה** בדרך כלל ?
[אם יש הבדל בין אמצע שבע וסוף שבוע, להגיד באמצע השבוע]

55. כמה שעות אתה ישן בדרך כלל **במהלך היום**?
[אם יש הבדל בין אמצע שבוע וסוף שבוע, להגיד באמצע השבוע]

56. עד כמה את/ה מרגיש/ה עייף/ה או מותמם במהלך שעות היום?

1. אף פעם לא מרגיש עייף / נרדם או מתממם / במשך היום
2. מרגיש עייפות קלה במשך היום
3. מרגיש עייפות בינונית במשך היום
4. מרגיש עייפות קשה במשך היום

57. האם אי פעם נרדמת/ נמנמת/ ניקרת, אפילו לרגע, במהלך נהיגה?
1. כן

2. לא
3. אני לא נוהג/ת

65. במהלך 30 הימים האחרונים, בכמה מהימים שתיית לפחות משקה אלכוהולי?
אחד 2
 "מנת אלכוהול" שווה לפחית בירה אחת, או כוס יין אחת, או כוסית אחת של משקה חריף.

_____ ימים 1. בשבוע
 2. בחודש

(0 = לא שתייתי ב-30 הימים האחרונים – לדלג לשאלה 68 עמ' 10)

66. ב 30 הימים האחרונים, בערך/בממוצע כמה משקאות שתיית באירוע שתייה אחד/ בהזדמנות אחת [לסוקר: ממוצע יומי ולא חודשי. אם יש צורך, להזכיר את הכמויות הנתשבות משקה אחד]

_____ מספר משקאות 333. לא יודע/ לא זוכר 222. מסרב לענות

67. בהתייחס לכל סוגי המשקאות, ב 30 הימים האחרונים, כמה פעמים שתיית 4 [לנשים] 5 [לגברים] משקאות אלכוהוליים או יותר באירוע אחד/ בהזדמנות אחת?

_____ מספר פעמים 333. לא יודע/ לא זוכר 222. מסרב לענות

62. מהן הסיבות שבגללן אתה/ה מקפיד/ה על הרגלי האכילה שלך?

לא 2.	כן 1.	אפשרויות יותר מתשובה אחת
2	1	1. כדי לשמור על בריאות טובה ולמנוע בעיות בריאות בעתיד
2	1	2. כדי לרזות / לא להעלות במשקל
2	1	3. בגלל מחלה / בעיה (סוכרת, לחץ דם וכו')
2	1	4. כי כולם שומרים
2	1	5. אין סיבה מיוחדת
2	1	444. אחר _____

צריכת אלכוהול

63. ב 30 הימים האחרונים, האם שתיית משקה אלכוהולי, [כגון בירה, יין, וודקה] ?
 (שים לב, כולל יין לקידוש והבדלה)

1. כן
 2. לא
 333. לא יודע
 222. מסרב לענות
 לדלג לשאלה 68 עמ' 10

64. איזה סוג אלכוהול אתה שותה? **להקריא**

לא 2.	כן 1.	אפשרויות יותר מתשובה אחת
2	1	1. בירה
2	1	2. יין (כולל יין לקידוש והבדלה)
2	1	3. קוניאק, וודקה, ערק וכו'

68. אקריא לך רשימת מאכלים. ציין/י בבקשה באיזו תדירות נהגת לאכול כל אחד מהם בשנה האחרונה?
(לסוקר סמן 0 כאשר המראיין מציין אף פעם או לא אורך כלל)
שים לב: אם מדווח על יחידת מידה שונה (כמו גביע גבינה), לשאול לגודל הגביע ולרשום הערה בשורה הרלוונטית.

מס' תדירות בחדש	מס' תדירות בשבוע	מס' יחידות ביום	פריט מזון
			1. רבע עוף או מנת הודו צלוי או מבושל
			1.1. האם אתה אוכל בדרך כלל את העוף עם העור?
3. לפעמים	2. לא	1. כן	2. חזה עוף/הודו או שיניצל
			3. המבורגר או קציצת בקר או עוף
			4. סטייק בקר, צלי בקר, עגל או כבש
			5. פרוסת פסטרמה או נקניק
			6. מנת דג כולל טונה
			7. ביצה קשה/ רכה/ תביתנה (לסוקר/ת: במידה ואומר תביתנה – יש לברר כמה ביצים)
			8. פרוסת לחם חי/ מלא מחיטה מלאה, מקמח מלא, שיפון, שעורה כולל לחם קל מלא
			9. פרוסת לחם אחיד לבן או שחור כולל לחם קל אחיד
			10. פיתה, לחמניה
			11. מנת פרי טרי כגון, תפוח בינוני, בננה קטנה, כוס קוביות אבטיח
			12. מנת ירק טרי כגון, עגבנייה בינונית, כוס חסה, כוס סלט
			13. מנת ירק מבושל/משומר כגון, כוס קישואים/ חצילים מבושלים/ ברוקולי
		4. לא שותה חלב (דלג לב)	14. איזה חלב אתה שותה בד"כ? (לא כולל חלב סויה) 3. גם וגם 2. 3% 1% 1. (לא כולל חלב סויה) למזון (לא כולל חלב סויה)
			14.1. באיזה תדירות אתה/שותה כוס חלב כולל חלב שמוסף למזון (לא כולל חלב סויה)
		4. לא אוכל גבינה (דלג לב)	15. איזה גבינה (לכבנה/קוטג') אתה אוכל בד"כ? 3. גם וגם 2. פחות מ-5% 1. 5% או יותר
			15.1. באיזה תדירות אתה אוכל/ת כף גבינה (לא כולל גבינות קשות)?

מס' יחידות בחודש	מס' יחידות בשבוע	מס' יחידות ביום	פריט מזון
	4. לא אוכל יוגורט (דלג לל7)	3. גם וגם	1. 3% או יותר 2. פחות מ-3%
			16. איזה יוגורט/מעדני חלב אתה אוכל בד"כ? באיזה תדירות אתה אוכל/ת גביע יוגורט או מעדן חלב?
			17. פרוסת גבינה צהובה
			18. קערית דגני בוקר מכל סוג
			19. כוס קטניות מבושלות כמון, אפונה, חמוס גרזרים, שעועית וכו'
			20. כוס אחרי בישול של אטריות/פסטה/אורז/תפוחי אדמה
			21. כף סלט חמוס, או טחינה
			22. יחידה עוגייה, וופל, ביסקוויט או פרוסת עוגה
			23. כוס שתייה ממותקת כגון: קולה, מיץ פרי, לאכול דיאט
			24. כפית מרגרינה או חמאה

סוקר/ת חזר/ת לשאלות 1 עד 14

מס' נבדק

נספח 2

English Summary

1.1 Background

Health promotion is the process of enabling people to increase control over and to improve their health (WHO, 1986). It can be seen as a process aimed at changing the social, environmental and economic conditions affecting health, and improving the individual's health through the acquisition of skills.

Data on health related knowledge, attitudes and behaviors are crucial for the formulation of health policy and for setting priorities in health education and health promotion activities. Tracking changes following educational interventions and new legislation is essential in order to evaluate their efficacy.

The Department of Health Education and Health Promotion in the Ministry of Health has been collecting data on health-related knowledge, attitudes and behaviors since 1970. A series of Knowledge, Attitude and Practice (KAP) national surveys, started in 1994, with participants aged 18 and above. The first survey, in 1994, was conducted via face-to-face interviews, and in 1995 a similar survey was conducted by telephone. Since 1996, the surveys have been conducted by telephone every two years. In 1996, 2002, 2004, 2006 and 2008 the surveys have expanded to include the Arab population of Israel.

In 1994, 1996 and 1998 the surveys were conducted by the Department of Health Education and Health Promotion. Since 2000, the surveys have been conducted by the Israel Center for Disease Control (ICDC) in collaboration with the Department of Health Education and Health Promotion.

In 2008, a number of questions were added to examine the following topics in greater depth: attitudes regarding breastfeeding in public places, diagnosis and treatment of anemia and consumption of food supplements. The questions that were removed related to attitudes regarding dental hygiene, use of dental floss and mouthwash, attitudes regarding smoking, obesity and physical activity, and folic acid consumption prior to and during pregnancy.

1.2 Aim of the Survey

To provide information on health- related knowledge, attitudes and behaviors in the general population as a basis for health promotion policy and health promotion intervention programs in Israel.

1.3 Objectives

1. To obtain information on **knowledge** related to health issues such as dental hygiene, physical activity, sun protection and nutrition;
2. To obtain information on **attitudes** towards breastfeeding;
3. To obtain information on health **behaviors** such as health services utilization, screening examinations, smoking, physical activity, dental hygiene, and eating habits.
4. To obtain estimates on the **prevalence** of chronic diseases such as obesity, hypertension, heart disease and cancer.

1.4 Methods

1.4.1 Study design

Consecutive cross-sectional study

1.4.2 Study population

Residents of Israel, aged 18 and above, residing in households with an active landline telephone.

1.4.3 Sampling method

A random sample of telephone numbers was produced, using the Datarings software which includes all landline telephone subscribers in Israel except for unlisted numbers.

1.4.4 Sample size

The size of the sample was calculated based on the prevalence of smoking in the Jewish population of Israel, which was 23.2% in the KAP survey of 2006. In order to obtain an estimated rate of 23.2% with an error of 1.8% (two-sided), the sample size required for the KAP 2008 survey was 2,113 for the Jewish population. In order to obtain an adequate representation for all age groups in the Arab population, a sample of 1,600 Arab residents was selected. Over all 2,700 Jews and 1,752 Arabs were interviewed.

1.4.5 Research instrument

The information was collected by telephone interviews, using a structured questionnaire, beginning on August 2008 until December 2009. The interviews were conducted in one of three languages: Hebrew, Arabic and Russian.

1.4.6 The questionnaire

The questionnaire included the following topics:

- Demographic characteristics (age, sex, place of birth, religious affiliation and observance, marital status, employment and education;
- Knowledge and attitudes related to health issues;
- Health behaviors: Screening examinations, cigarette smoking, physical activity, dental hygiene and nutrition;
- Self-assessment of health status and self-reported chronic diseases.

1.4.7 Data collection

1. A pilot study of the questionnaire.
2. Construction of the final questionnaire based on the pilot study.
3. Generating random samples of telephone numbers in the Jewish and in the Arab population.
4. Telephone calls to numbers appearing in sample, screening for the required respondent (man or woman age 18 and above).
5. Interview of the respondent.
6. Quality control of interview by supervisor.
7. Data entry, including duplicate entry for 20% of questionnaires (for the purpose of quality control).
8. Processing and analysis of the data.
9. Presentation of the report.

1.4.8 Quality control

1. Training of interviewers included detailed instructions regarding all questions, and interview simulations.
2. Real-time ongoing auditing of a sample of interviews for each interviewer.
3. Refreshing training sessions
4. Checking of questionnaires for mistakes in answers, systematic errors, missing data etc.

1.4.9 Data analysis and presentation

The data presented for Jews include the population group "Jews and others" ("others" = Non- Arab Christians and individuals whose religious affiliation is not specified).

Since the age and gender distribution of the survey sample was not identical to that of the Israeli population (see chapter on demographic characteristics), the data presented are generally weighted to the population distributions, as follows:

Data presented for the whole population are weighted for population group, gender and age; data presented by age are weighted for population group and gender; data presented by population group are weighted by age and gender; and data presented by population group and gender is weighted for age. The data presented separately in graphs for Jews and for Arabs, by age and gender, are crude data.

Comparison of the 2008 survey data to the data of previous KAP surveys (1996-2006), is presented for part of the variables. From 2008 on, the data presented is for age 21 and above.

1.4.10 Response rates

"DATARINGS" software provides a list of households including all subscribers of the two landline telephone companies in Israel. The software allows for generating a random sample of telephone numbers, stratified by district, to assure an accurate representation of the population, proportionately to geographic distribution. Two random samples were produced: A sample of 14,005 Jewish households and a sample of 8,328 Arab households.

Households that did not meet the inclusion criteria were excluded from the sample (including businesses, households without a resident older than 18 years, respondents unable to complete the questionnaire because of a mental or physical condition, disconnected numbers and respondents who did not speak Hebrew, Russian or Arabic). 8,417 Jewish households and 4,661 Arab households remained.

Of the 8,417 Jewish households and 4,661 Arab households that were eligible, 1,152 Jewish respondents (13.7%) and 974 Arab respondents (20.9%) refused to participate, and 3,871 Jews (46.0%) and 1,905 Arabs (40.9%) could not be located during the interview period. 2,700 Jewish respondents and 1,752 Arab respondents completed the telephone interview questionnaire.

Excluding non eligible telephone numbers, the response rate was 32.1% among Jews and 37.6% among Arabs.

Table 1. Summary of Response Rate

	Jews and others	Arabs	Total
Households in the sample	14,005	8,328	22,333
Eligible households - Fitting the inclusion criteria	8,417	4,661	13,078
Refusals	1,152 (13.7%)	974 (20.9%)	2,126 (16.3%)
Were not located	3,871 (46.0%)	1,905 (40.9%)	5,776 (44.2%)
Complete interviews	2,700 (32.1%)	1,752 (37.6%)	4,452 (34.0%)
No phone calls done	694 (8.2%)	30 (0.6%)	724 (5.5%)

Table 2: Main Findings
Percentages weighted by age and 95% Confidence Interval

	Jews				Arabs			
	Males		Females		Males		Females	
	%	CI	%	CI	%	CI	%	CI
Health status and self assessed health status (Chapter 4)								
Perception of health status as "excellent" or "very good"	59.6	57.0-62.2	56.0	53.6-58.5	68.7	65.3-72.2	66.3	63.4-69.2
Self reported high blood pressure	19.9	18.2-21.6	22.1	20.3-24.0	19.3	16.4-22.2	19.8	17.5-22.0
Self reported heart disease	7.6	6.5-8.7	5.2	4.1-6.2	6.6	5.2-8.0	5.7	4.3-7.1
Self reported diabetes	8.5	7.2-9.8	7.6	6.3-9.0	8.5	6.8-10.1	9.9	8.2-11.6
Prevention and screening tests (Chapter 5)								
Regular use of sunscreen	17.2	14.8-19.5	35.6	32.8-38.3	4.6	2.8-6.3	42.8	39.5-46.1
Regular use of sunglasses	51.5	48.5-54.5	62.2	59.4-65.1	34.7	30.7-38.7	27.2	24.1-30.2
Regular use of hat as protection from exposure to the sun	26.0	23.6-28.4	21.2	18.8-23.6	25.6	22.0-29.1	8.0	5.8-10.2
Regular use of long sleeved clothing	11.0	9.2-12.9	7.4	5.8-9.0	17.9	14.8-21.0	54.1	50.0-58.1
Avoiding sun exposure between 10 AM and 4 PM in summer	34.1	31.3-36.9	48.3	45.4-51.1	38.9	34.7-43.2	69.6	72.8-66.4
Staying in the shade	46.9	43.9-49.8	61.3	58.5-64.2	52.1	47.9-56.3	76.6	73.7-79.6
Blood pressure test during the past two years	88.0	85.8-90.1	91.3	89.5-93.0	83.7	80.4-87.0	90.2	88.1-92.3
Cholesterol test during the past two years	71.2	68.3-73.7	80.2	77.9-82.6	69.0	65.0-72.9	79.6	76.8-82.4
Examination of skin moles during the past two years	26.5	23.9-29.1	28.5	25.9-31.0	5.3	3.5-7.1	8.3	6.4-10.2
Bone density test in the past two years (women 65 years and older)			57.0	50.6-63.5			23.8	11.1-36.6

	Jews				Arabs			
	Males		Females		Males		Females	
	%	CI	%	CI	%	CI	%	CI
Mammography during the past two years (women 50 years and older)			75.8	72.3-79.4			73.3	65.5-81.0
Fecal occult blood test during the past two years	46.1	42.5-49.7	43.5	39.6-47.4	46.1	40.1-52.1	39.0	32.3-45.7
Colonoscopy during the past two years (ages 50 and older)	25.5	22.4-28.7	23.8	20.3-27.2	24.2	18.9-29.5	14.3	10.3-18.4
Health related behaviors (chapter 6)								
Current smoking	27.8	25.0-30.5	16.6	14.4-18.8	48.9	44.7-53.1	5.1	3.7-6.4
Smokers who wish to stop smoking	55.7	50.1-61.3	49.0	41.5-56.5	59.9	53.7-66.0	49.3	30.6-67.9
Physical activity at least 3 times a week for at least 20 minutes	36.7	33.8-39.6	31.9	29.3-34.5	21.8	18.3-25.2	20.0	17.3-22.8
Mean hours of sleep in a 24-hour period	6.7	6.6-6.8	6.8	6.7-6.9	7.1	6.9-7.2	7.3	7.2-7.4
Alcohol consumption	71.3	68.6-73.9	42.7	39.8-45.5	19.2	15.8-22.5	4.5	3.1-5.9
Tooth brushing at least twice a day	63.4	60.5-66.3	77.1	74.6-79.6	48.5	44.2-52.8	63.4	60.0-66.9
Overweight (25≤BMI<30)	40.3	37.4-43.3	29.6	26.9-32.2	42.4	38.2-46.5	34.6	31.1-38.1
Obesity (30≤BMI)	13.0	11.0-14.9	14.5	12.5-16.4	19.2	16.1-22.4	19.3	16.7-21.9
Self reported anemia	4.5	3.3-5.7	21.6	19.1-24.1	5.8	4.0-7.6	23.1	20.2-26.0
Hemoglobin test during the past year	54.5	51.5-57.5	74.6	72.1-77.1	50.5	46.3-54.7	75.2	72.3-78.2
Iron supplement consumption	4.9	3.7-6.1	23.1	20.6-25.6	4.6	3.0-6.1	24.2	21.2-27.2
Folic Acid supplement consumption	4.2	3.1-5.3	19.5	17.1-21.9	2.0	0.8-3.2	14.0	11.6-16.5
Vitamin B12 supplement consumption	11.1	9.3-12.8	22.4	20.0-24.9	9.8	7.6-12.1	16.3	13.8-18.8