

QUAN ĐIỂM CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA NGƯỜI DÂN VIỆT NAM

*Thời gian khảo sát: 04.01 – 10.01.2013
Dựa trên nhóm đáp viên trực tuyến Vinaresearch*

Ngày thực hiện: 10.03.2013

Đội ngũ thực hiện: Nhân viên nghiên cứu W&S

A. Tóm tắt khảo sát



[1] 79.1% nhận định rằng người có sức khỏe tốt là người có sức đề kháng cao

- 79.1% trong tổng số 607 thành viên nhận định người có sức khỏe tốt là người có **Sức đề kháng cao**. Trong đó, nữ giới có tỷ lệ đồng ý cao hơn nam giới là 4.2%.
- Cả 3 nhóm tuổi đều nhận định rằng người có sức khỏe tốt là người có **Sức đề kháng cao, Rất hiếm khi bị bệnh và Luôn luôn vui vẻ**.

[2] Tinh thần thoải mái vui vẻ là yếu tố quan trọng nhất, chiếm 92.3%

- Cứ 10 người được hỏi, thì hơn 9 người đều nhận định yếu tố cần thiết cho một sức khỏe tốt là **Tinh thần thoải mái, vui vẻ**. Bên cạnh đó, **Không khí trong lành** và **Chế độ dinh dưỡng hợp lý** cũng quan trọng không kém cho một sức khỏe tốt, chiếm tỷ lệ lần lượt 90.4% và 90.1%.
- Cả nam và nữ đều nhận định yếu tố quan trọng nhất cần thiết cho một sức khỏe tốt là **Tinh thần thoải mái, vui vẻ**. Ngoài ra, **Không khí trong lành, Chế độ dinh dưỡng hợp lý** và **Lối sống lành mạnh** cũng là yếu tố không kém quan trọng.
- Cả 3 nhóm tuổi đều nhận định rằng yếu tố cần thiết cho một sức khỏe tốt là **Tinh thần thoải mái, vui vẻ; Không khí trong lành** và **Chế độ dinh dưỡng hợp lý**.

A. Tóm tắt khảo sát



[3] Ăn đủ bữa là hoạt động tốt nhất cho sức khỏe, chiếm 86.5%

- 86.5% trong tổng số 607 người được hỏi đều chọn **Ăn đủ bữa** là hoạt động tốt cho sức khỏe. Tiếp theo là **Ngủ đủ giấc** và **Chơi thể thao** với tỷ lệ lần lượt là 86.2% và 84.0%.
- Trong khi nam giới cho rằng việc **Chơi thể thao** là hoạt động tốt nhất cho sức khỏe (86.8%), thì nữ giới đánh giá việc **Uống nhiều nước** là cần thiết nhất (88.4%).
- Cả 3 nhóm tuổi đều cho rằng những hoạt động tốt nhất cho sức khỏe là **Ăn đủ bữa, ngủ đủ giấc** và **chơi thể thao**.
- Có 80.4% người cho rằng **Chơi thể thao** là hoạt động tốt cho sức khỏe, nhưng số người thường xuyên chơi thể thao chỉ chiếm 50.1%.

[4] Rau xanh là loại thực phẩm tốt cho sức khỏe nhất (97.4%)

- Cứ 10 người tham gia khảo sát thì hầu hết cả 10 người đều chọn **Rau xanh** là loại thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe. Bên cạnh **Rau xanh**, thì **Trái cây tươi** (96.2%) cũng thuộc loại dẫn đầu trong nhóm thực phẩm dành cho một cơ thể khỏe mạnh. **Cá** (85.5%) là sự lựa chọn tiếp theo ngay sau rau quả.
- Cả nam và nữ đều đánh giá **Rau xanh** là thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe với tỷ lệ chọn tương đương nhau. Tương tự với hai nhóm thực phẩm tốt cho sức khỏe kế tiếp là **Trái cây tươi** và **Cá**. Riêng các nhóm thực phẩm như **Các loại thực phẩm chay, Hải Sản, Đồ hộp** hay **Trứng**, thì nữ giới có tỷ lệ chọn cao hơn nam giới.
- Ngoài 3 thực phẩm như Rau Xanh, Trái cây tươi, và Cá, thì **Trứng** cũng được 46.2% nhóm đáp viên độ tuổi từ 40 trở lên đánh giá tốt cho sức khỏe cao hơn hai nhóm độ tuổi còn lại.

A. Tóm tắt khảo sát



[5] Rau xanh và Trái cây tươi là hai thực phẩm được sử dụng thường xuyên

- 607 đáp viên tham gia khảo sát đều có thói quen ăn **Rau xanh** và **Trái cây tươi** thường xuyên. Trong đó, **Rau xanh** được sử dụng nhiều nhất với tỷ lệ sử dụng mỗi ngày là 76.7%.
- Cả nam và nữ đều dùng **Rau xanh** mỗi ngày với tỷ lệ lần lượt là 72.5% và 81.0%. Ngoài ra, **Trái cây tươi** cũng được hai nhóm đáp viên chọn sử dụng mỗi ngày, đứng thứ hai sau **Rau xanh**.

[6] Nước lọc là loại thức uống có lợi cho sức khỏe nhất, chiếm 97.4%

- Phần lớn đều chọn **Nước lọc** là loại thức uống có lợi cho sức khỏe nhất, chiếm 97.4%. Ngoài nước lọc, thì **Nước ép trái cây** được đánh giá là loại thức uống thứ hai có lợi cho sức khỏe (75.1%), tiếp đến là **Sữa tươi** (66.7%).
- Nhóm đáp viên nữ có tỷ lệ chọn các thức uống tốt cho sức khỏe như **Nước lọc**, **Nước ép trái cây**, và **Sữa tươi** cao hơn nhóm đáp viên nam.
- Cả 3 nhóm tuổi đều đánh giá **Nước lọc** là loại thức uống có lợi cho sức khỏe nhất. Ngoài ra, những người tham gia khảo sát từ 30 tuổi trở lên lại cho rằng **Sữa đặc sệt** là loại thức uống có lợi cho sức khỏe hơn nhóm tuổi trẻ, trong đó nhóm 16 – 29 tuổi (58.9%), 30 – 39 tuổi (63.2%), trên 40 tuổi (61.7%).

A. Tóm tắt khảo sát



[7] Tất cả đáp viên đều có thói quen dùng Nước lọc mỗi ngày

- Tất cả mọi người đều đồng ý rằng **Nước lọc** cần uống mỗi ngày. Ngoài ra, **Trà** cũng được chọn là thức uống nên sử dụng hằng ngày, chiếm 37.5%.
- Ngoài **Nước lọc** là loại thức uống được cả nam và nữ sử dụng mỗi ngày, thì **Sữa tươi** được nữ giới uống nhiều hơn nam giới tỷ lệ lần lượt là 21.9% và 9.7%.

[8] 80.4% người tham gia khảo sát đánh giá Đi bộ có lợi cho sức khỏe

- Cứ 10 người được hỏi môn thể thao nào tốt cho sức khỏe thì có 8 người chọn môn **Đi bộ**, chiếm 80.4%. Trong đó, nữ giới ưa chuộng bộ môn này hơn nam giới với tỷ lệ chênh lệch là 8.6%. Khi xét về nhóm tuổi, thì nhóm đáp viên từ 16 – 29 tuổi có tỷ lệ chọn môn **Đi bộ** thấp hơn hai nhóm còn lại.

[9] Sống ở vùng làng quê là tốt cho sức khỏe nhất 52.9%

Khi được hỏi bạn muốn sống nơi nào để có một sức khỏe tốt, thì **Làng quê** được nhiều người lựa chọn nhất (52.9%). **Vùng gần biển** cũng được nhiều người đánh giá là nơi sống có lợi cho sức khỏe (19.8%). Thứ tự này không khác biệt giữa các nhóm giới tính và độ tuổi.

A. Tóm tắt khảo sát



[10] 82.9% đáp viên tham gia khảo sát rất quan tâm đến sức khỏe bản thân

82.9% trong tổng số 607 người tham gia khảo sát **Rất quan tâm** đến sức khỏe của bản thân. Kết quả khảo sát này tương tự ở các nhóm đáp viên nam và nữ cũng như các nhóm độ tuổi.

[11] 40.5% trong tổng số 607 người tham gia khảo sát thường xuyên kiểm tra thông tin về sức khỏe

40.5% người tham gia khảo sát **Thường xuyên** tìm kiếm những thông tin về sức khỏe. Mức độ tìm kiếm này không có sự khác nhau giữa các nhóm giới tính cũng như độ tuổi.

[12] Mọi người thường tra cứu thông tin về sức khỏe trên Báo / Tạp chí, chiếm 67.9%

Báo / Tạp chí đứng đầu danh sách các kênh truyền thông khi hơn 67.9% thu thập thông tin từ nguồn này. Ngoài ra, **Website về chăm sóc sức khỏe gia đình** và **Website về dinh dưỡng** là hai nguồn thông tin tiếp theo được lựa chọn với tỷ lệ lần lượt là 59.5% và 58.0%.

A. Tóm tắt khảo sát



[13] Đau dạ dày / Loét dạ dày là căn bệnh nhiều người quan tâm nhất hiện nay chiếm 67.3%

[14] Đau dạ dày / Loét dạ dày là căn bệnh phổ biến nhất, chiếm 28.9%

Có 28.9% trong tổng số 607 người tham gia khảo sát bị **Đau dạ dày / Loét dạ dày**. Trong đó, tỷ lệ nam giới mắc căn bệnh này cao hơn nữ giới với tỷ lệ chênh lệch 4.0%. Ngoài ra, căn bệnh này cũng khá phổ biến ở độ tuổi 30 – 39 hơn hai nhóm còn lại.

[15] Chế độ dinh dưỡng không hợp lý là nguyên nhân chủ yếu, chiếm 39.2%

- Theo kết quả khảo sát thì nguyên nhân chính khiến nhiều người hay mắc bệnh là do **Chế độ dinh dưỡng không hợp lý**, chiếm 39.2%. Ngoài ra, **Không khí ô nhiễm** và **Gặp nhiều áp lực trong cuộc sống** cũng góp phần gây ra bệnh tật với tỷ lệ lần lượt là 26.9% và 26.5%.
- Ngoài nguyên nhân chung khiến cả hai nhóm nam và nữ thường mắc bệnh là **Chế độ dinh dưỡng không hợp lý** thì đối với nhóm đáp viên nữ, hai nguyên nhân chủ yếu tiếp theo là **Ít vận động** (29.7%) và **Gặp nhiều áp lực trong cuộc sống** (27.7%). Trong khi đó, lý do ở nhóm đáp viên nam là **Uống rượu bia** (35.2%) và **Không khí bị ô nhiễm** (26.3%).
- Trong khi cả hai nhóm đáp viên độ tuổi 30 – 39 tuổi và 16 – 29 tuổi thường mắc bệnh vì **Làm việc quá sức**, thì nhóm đáp viên 16 – 29 tuổi chủ yếu là vì **Chế độ dinh dưỡng không hợp lý**, chiếm 37.8%

A. Tóm tắt khảo sát



[16] Tự đi mua thuốc uống được 50.2% người tham gia khảo sát lựa chọn

- Có 50.2% trong tổng số 607 người trả lời sẽ **Tự đi mua thuốc uống** khi mắc những căn bệnh thông thường như ho – nhức đầu – nghẹt mũi. Ngoài ra, việc đến **Bác sĩ khám** và **Xoa dầu gió** cũng được lựa chọn với tỷ lệ lần lượt là 43.3% và 26.9%.
- Nhóm đáp viên độ tuổi từ 16 – 19 có tỷ lệ **Tự đi mua thuốc** cao hơn hai nhóm còn lại.
- Tỷ lệ nam giới **Tự đi mua thuốc** cao hơn nữ giới là 3.0%.

[17] Quầy thuốc tây nhỏ gần nhà là địa điểm nhiều người thường xuyên mua thuốc nhất (52.2%)

Khi có nhu cầu mua thuốc, thì mọi người có thói quen mua thuốc ở **Quầy thuốc tây nhỏ gần nhà** là chủ yếu. Trong đó, nam giới chiếm tỷ lệ nhiều hơn nữ giới với tỷ lệ chênh lệch 5.4%.

[18] Bệnh viện đã đăng ký bảo hiểm được nhiều người chọn nhất (47.1%)

- 47.1% trong tổng số 607 người được hỏi chọn **Bệnh viện đã đăng kí bảo hiểm** là địa điểm nghĩ đến đầu tiên. Kế tiếp là **Bệnh viện đa khoa** và **Phòng khám tư** với tỷ lệ lần lượt là 38.4% và 21.9%.
- Nam giới thường xuyên đi khám bệnh tại các **Bệnh viện đã đăng kí bảo hiểm** nhiều hơn nữ với tỷ lệ chênh lệch khoảng 10%. Khi xét về độ tuổi, thì nhóm từ 40 trở lên thường khám bệnh tại **Bệnh viện đã đăng kí bảo hiểm** nhiều hơn hai nhóm tuổi còn lại.

B. Thông tin nghiên cứu



- ❑ **Phương pháp khảo sát** : Nghiên cứu trực tuyến
- ❑ **Thời gian khảo sát** : 04.01– 10.01.2013
- ❑ **Số mẫu khảo sát** : 607
- ❑ **Địa điểm khảo sát** : Toàn quốc
- ❑ **Đối tượng khảo sát** : Nam và Nữ từ 18 - 55 tuổi.
- ❑ **Mục tiêu nghiên cứu** : Tìm hiểu quan điểm của người dân Việt Nam về việc chăm sóc sức khỏe và cách sống để có một sức khỏe tốt. Bên cạnh đó, khám phá sự khác biệt giữa các nhóm tuổi về thái độ và hành vi chăm sóc sức khỏe trong cuộc sống ngày nay.
- ❑ **Phương pháp chọn mẫu** : Ngẫu nhiên



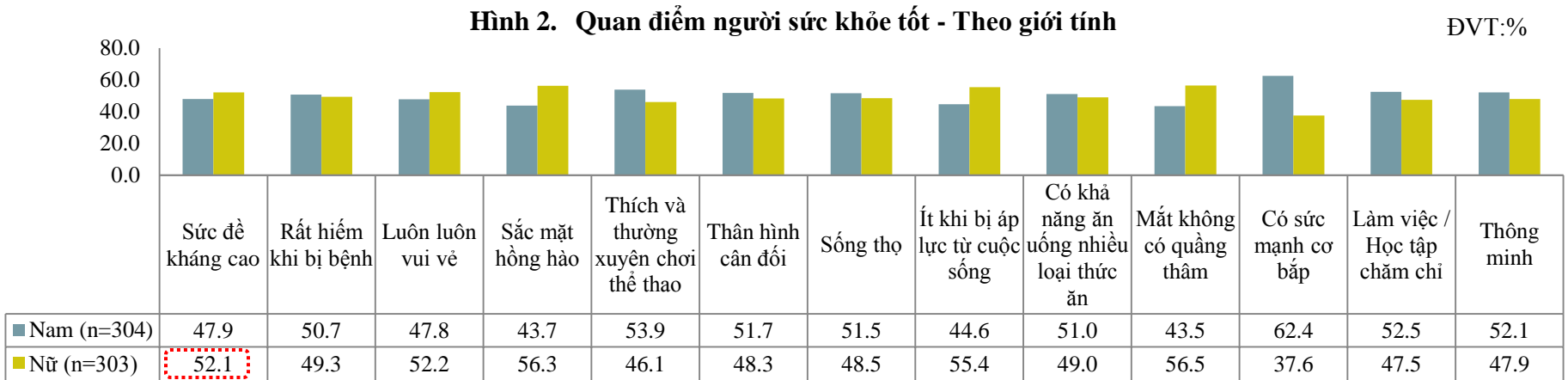
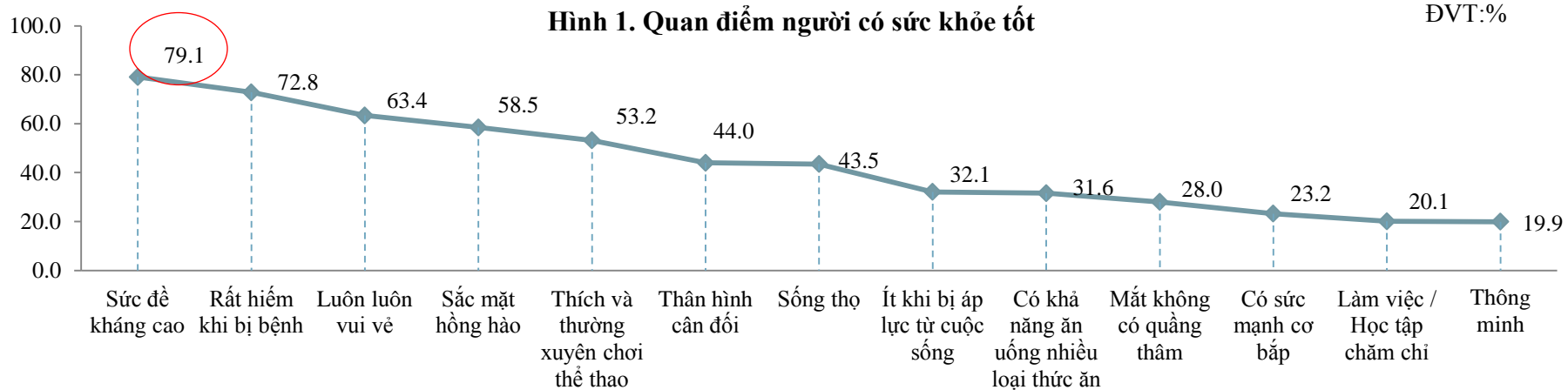
C - Báo cáo chi tiết

1. NGƯỜI CÓ SỨC KHỎE TỐT



79.1% nhận định rằng người có sức khỏe tốt là người có sức đề kháng cao

79.1% trong tổng số 607 thành viên nhận định người có sức khỏe tốt là người có **Sức đề kháng cao**. Trong đó, nữ giới có tỷ lệ đồng ý cao hơn nam giới là 4.2%.



⊙ Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

⊙ Q. Theo bạn, một người có sức khỏe tốt là người như thế nào? [MA] (n=607)

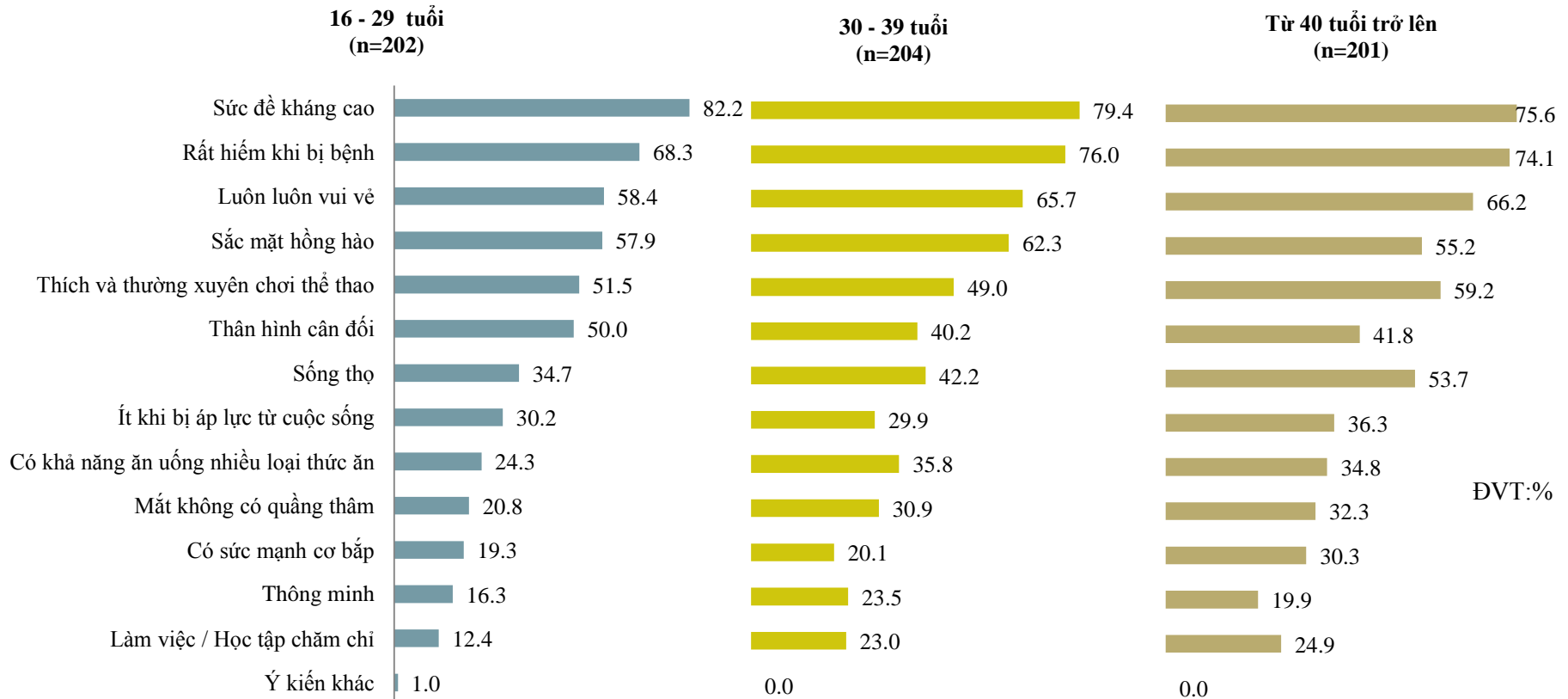
1. NGƯỜI CÓ SỨC KHỎE TỐT



Độ tuổi không ảnh hưởng đến nhận định về người có sức khỏe tốt

Cả 3 nhóm tuổi đều nhận định rằng người có sức khỏe tốt là người có **Sức đề kháng cao**, **Rất hiếm khi bị bệnh** và **Luôn luôn vui vẻ**.

Hình 3. Quan điểm người có sức khỏe tốt – Theo độ tuổi



ĐVT:%

⊙ Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

⊙ Q. Theo bạn, một người có sức khỏe tốt là người như thế nào? [MA] (n=607)

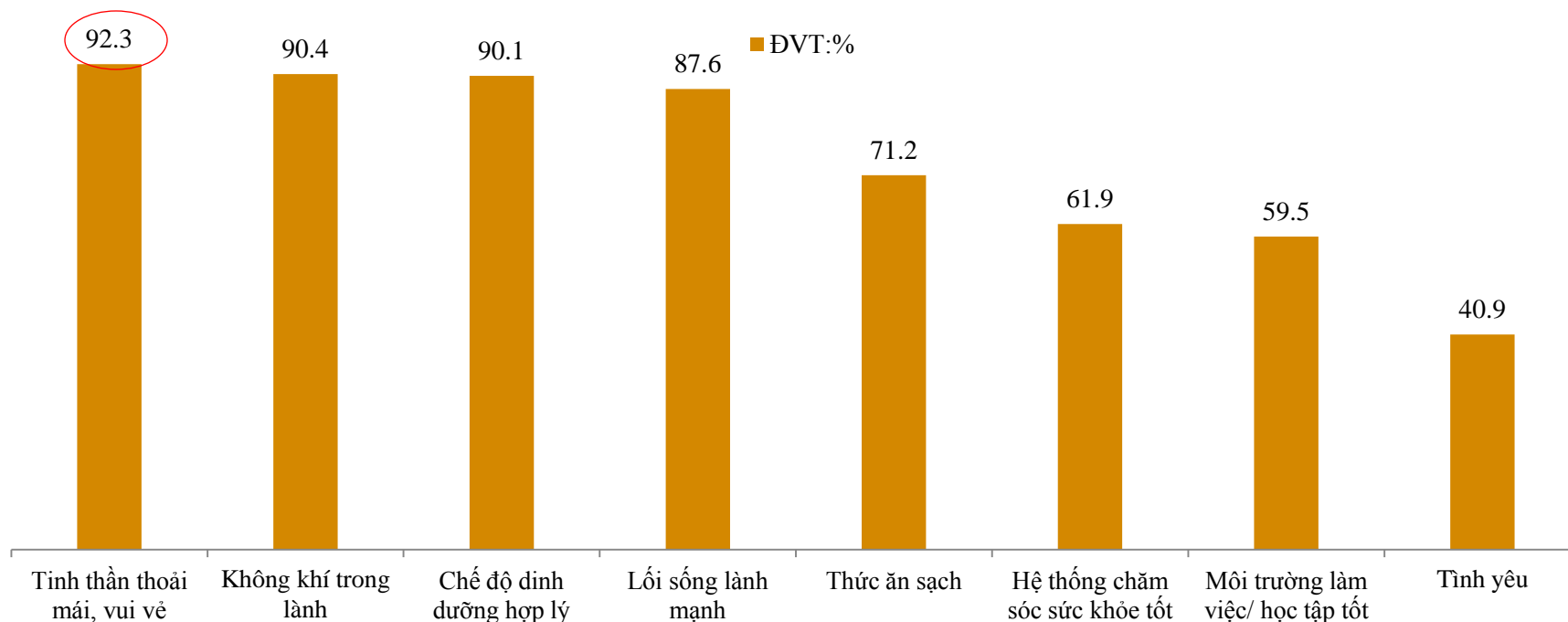
2. YẾU TỐ CẦN THIẾT CHO MỘT SỨC KHỎE TỐT



Tinh thần thoải mái vui vẻ là yếu tố quan trọng nhất, chiếm 92.3%

Cứ 10 người được hỏi, thì hơn 9 người đều nhận định yếu tố cần thiết cho một sức khỏe tốt là **Tinh thần thoải mái, vui vẻ**. Bên cạnh đó, **Không khí trong lành** và **Chế độ dinh dưỡng hợp lý** cũng quan trọng không kém cho một sức khỏe tốt, chiếm tỷ lệ lần lượt 90.4% và 90.1%.

Hình 5. Yếu tố cần thiết cho một sức khỏe tốt



© Q. Theo bạn, những yếu tố nào cần có cho một sức khỏe tốt? [MA] (n=607)

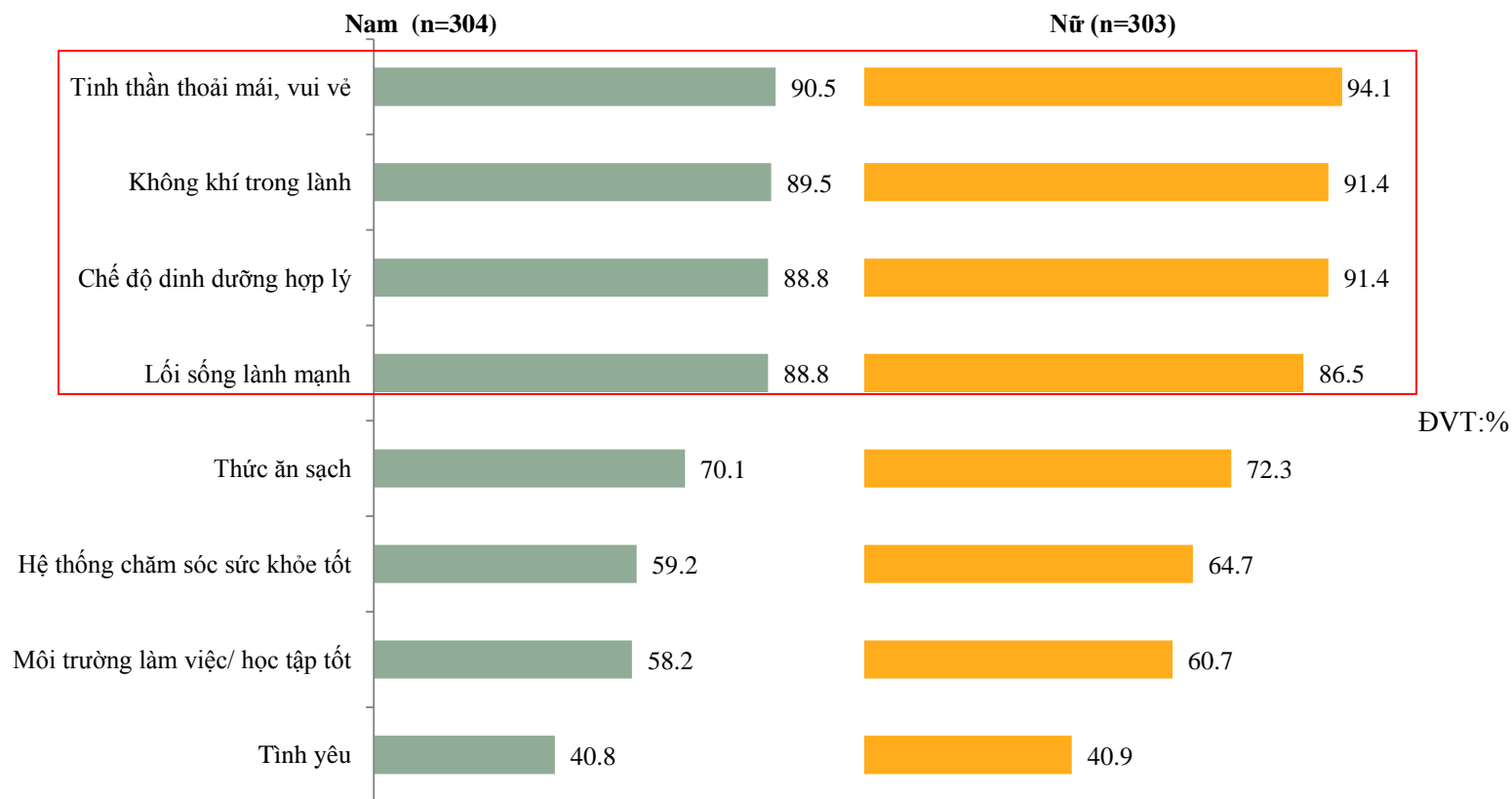
2. YẾU TỐ CẦN THIẾT CHO MỘT SỨC KHỎE TỐT



Giới tính không ảnh hưởng đến việc chọn ra yếu tố cần thiết

Cả nam và nữ đều nhận định yếu tố quan trọng nhất cần thiết cho một sức khỏe tốt là **Tinh thần thoải mái, vui vẻ**. Ngoài ra, **Không khí trong lành**, **Chế độ dinh dưỡng hợp lý** và **Lối sống lành mạnh** cũng là yếu tố không kém quan trọng.

Hình 6. Yếu tố cần thiết cho một sức khỏe tốt – Theo giới tính



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Theo bạn, những yếu tố nào cần có cho một sức khỏe tốt? [MA] (n=607)

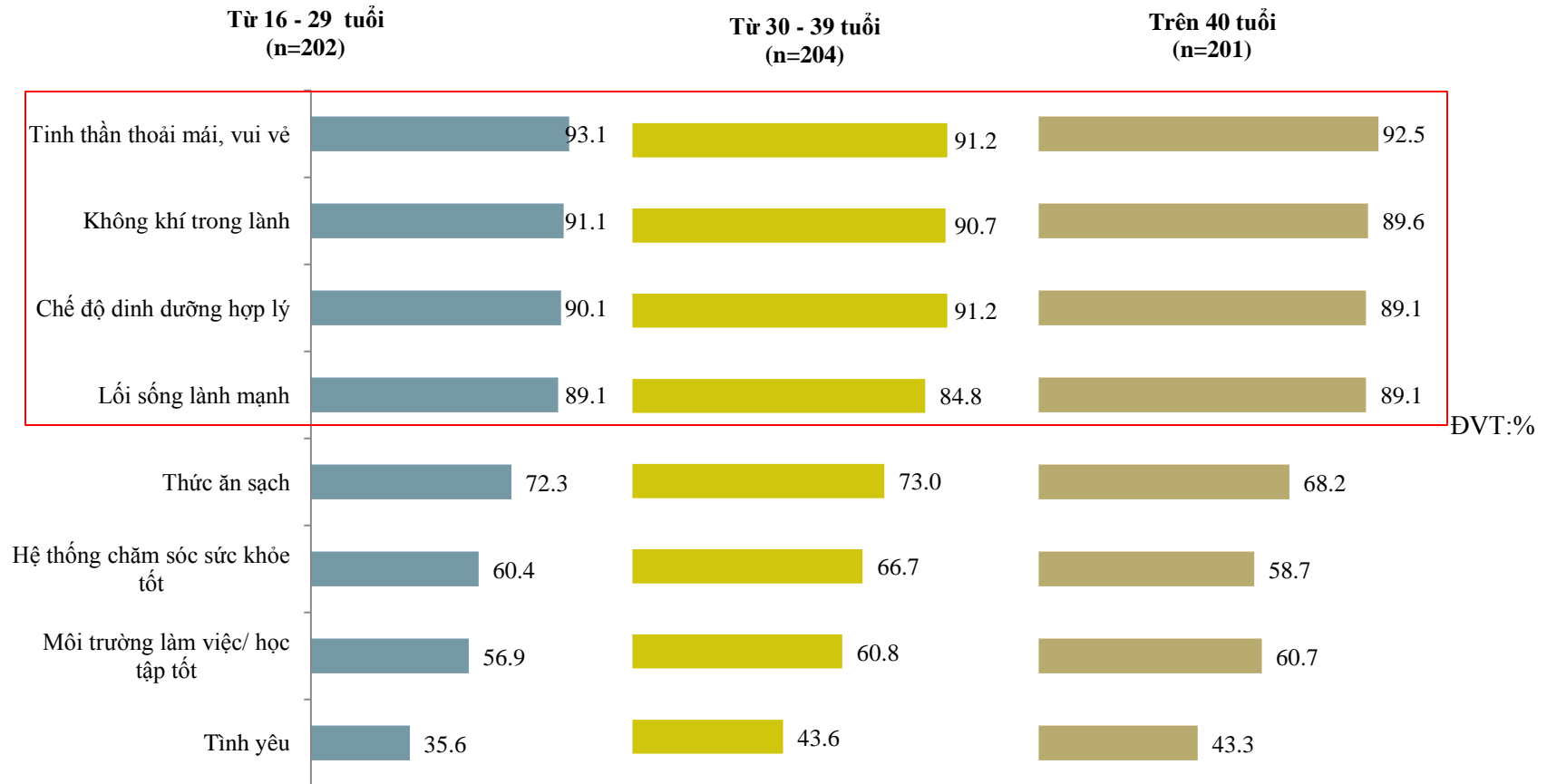
2. YẾU TỐ CẦN THIẾT CHO MỘT SỨC KHỎE TỐT



Không có sự khác nhau giữa các nhóm độ tuổi trong việc chọn yếu tố

Cả 3 nhóm tuổi đều nhận định rằng yếu tố cần thiết cho một sức khỏe tốt là **Tinh thần thoải mái, vui vẻ**; **Không khí trong lành** và **Chế độ dinh dưỡng hợp lý**.

Hình 7. Yếu tố cần thiết cho một sức khỏe tốt – Theo độ tuổi



⊙ Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

⊙ Q. Theo bạn, những yếu tố nào cần có cho một sức khỏe tốt? [MA] (n=607)

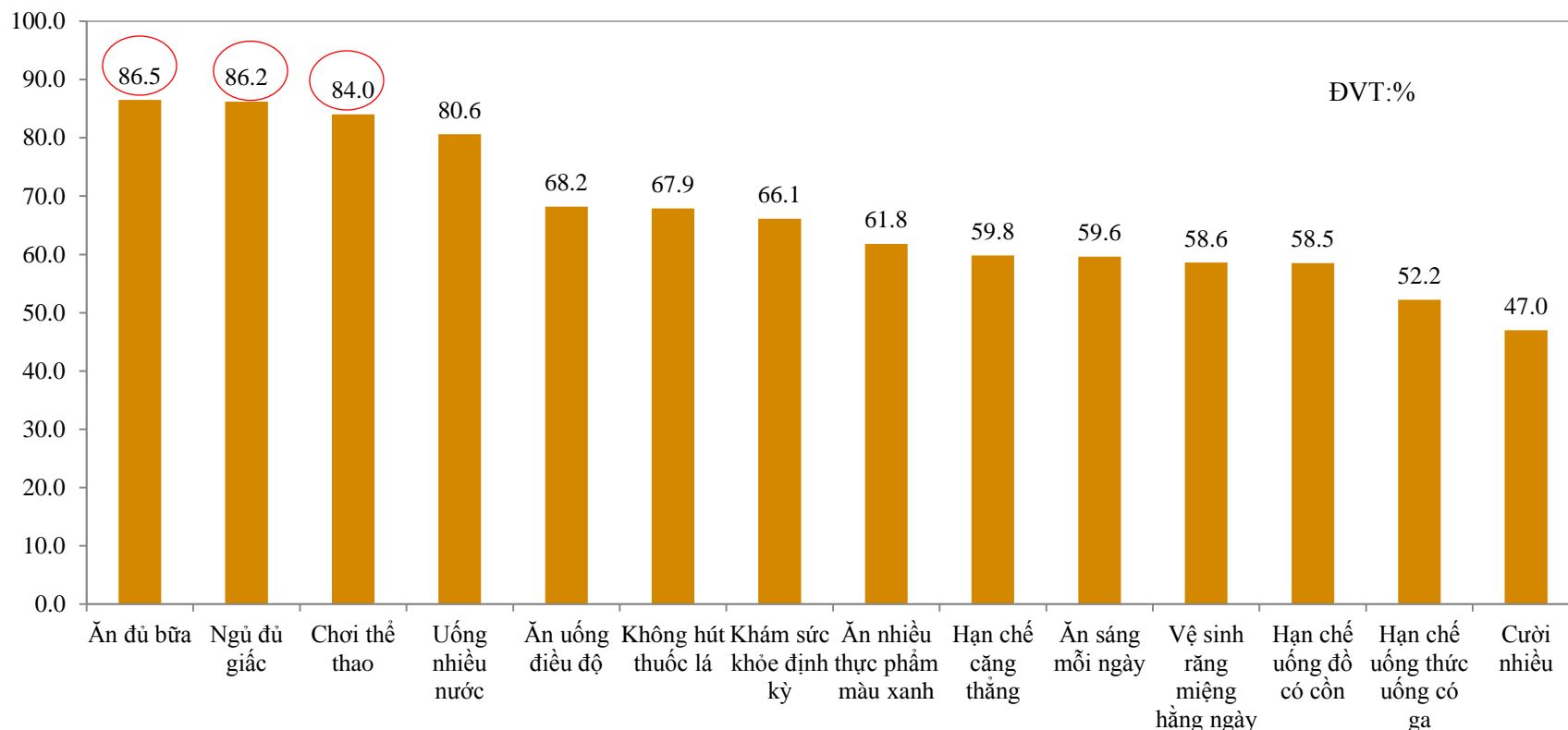
3. HOẠT ĐỘNG TỐT CHO SỨC KHỎE



Ăn đủ bữa là hoạt động tốt nhất cho sức khỏe, chiếm 86.5%

86.5% trong tổng số 607 người được hỏi đều chọn **Ăn đủ bữa** là hoạt động tốt cho sức khỏe. Tiếp theo là **Ngủ đủ giấc** và **Chơi thể thao** với tỷ lệ lần lượt là 86.2% và 84.0%.

Hình 8. Hoạt động tốt cho sức khỏe



© Q. Vui lòng cho biết những hoạt động nào tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

3. HOẠT ĐỘNG TỐT CHO SỨC KHỎE

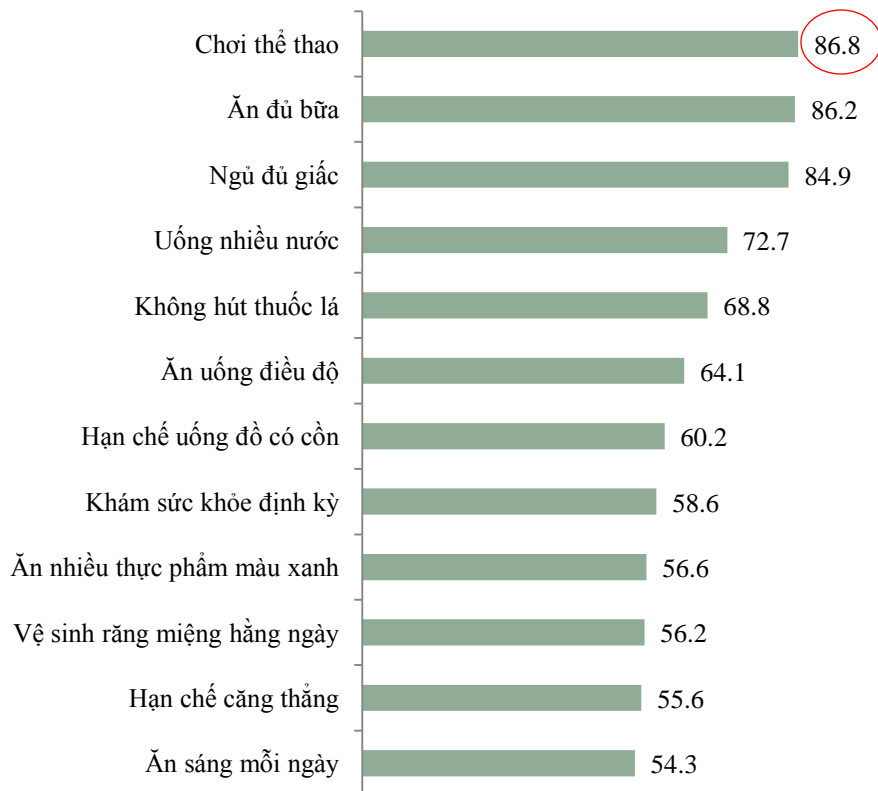


Có một số khác biệt nhỏ trong việc đưa ra những hoạt động tốt cho sức khỏe giữa nam và nữ

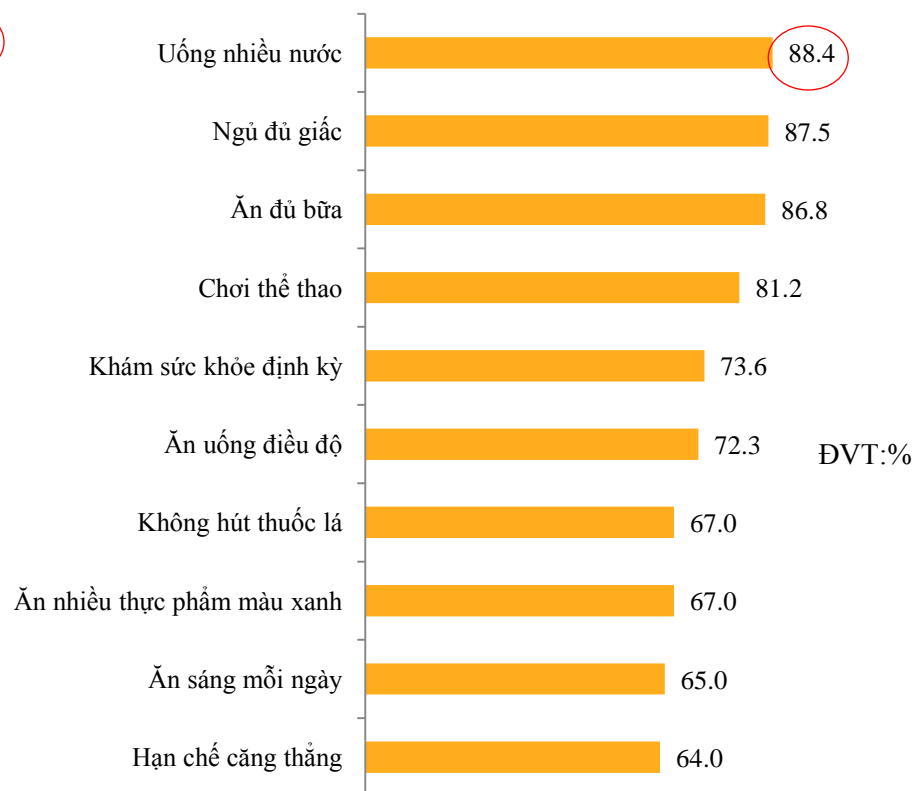
Trong khi nam giới cho rằng việc **Chơi thể thao** là hoạt động tốt nhất cho sức khỏe (86.8%), thì nữ giới đánh giá việc **Uống nhiều nước** là cần thiết nhất (88.4%).

Hình 9. Hoạt động tốt cho sức khỏe – Theo giới tính

Nam (n=304)



Nữ (n=303)



ĐVT:%

© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết những hoạt động nào tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

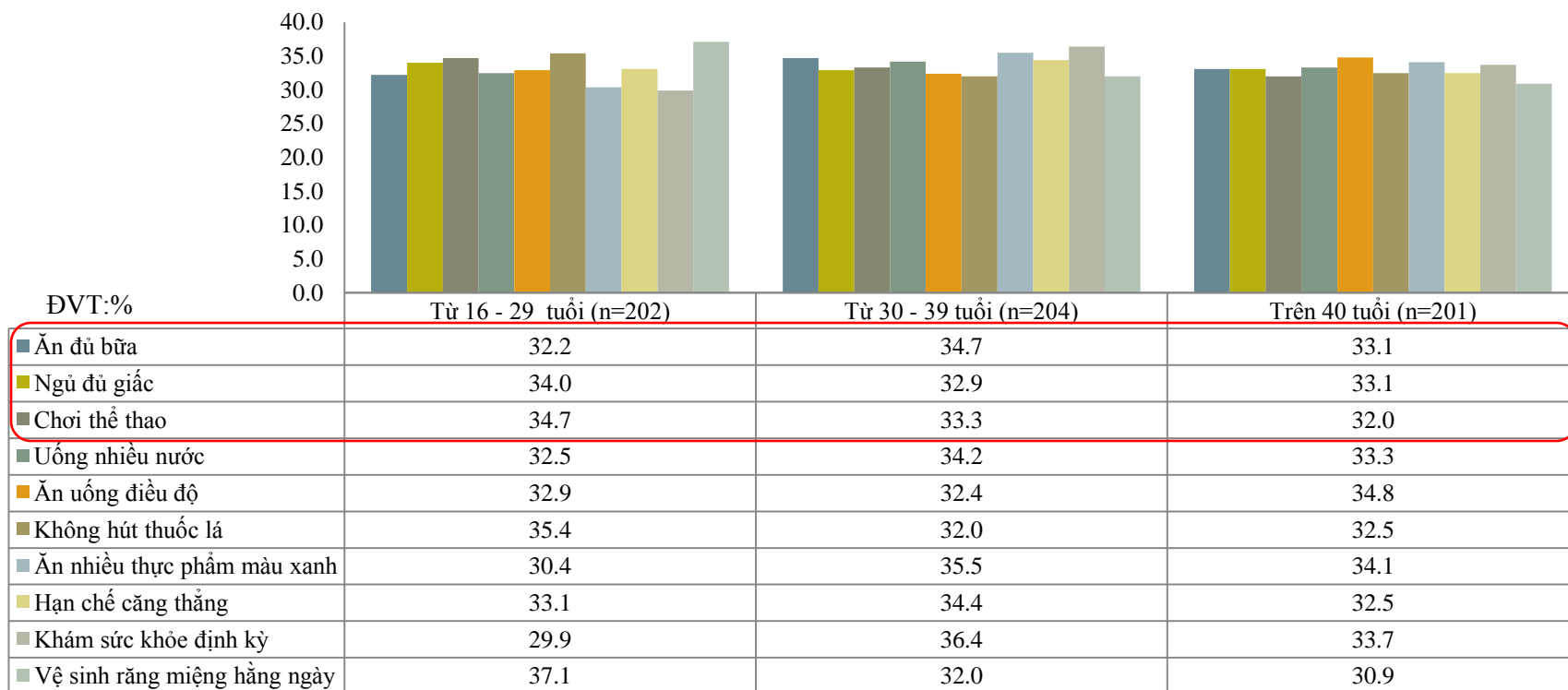
3. HOẠT ĐỘNG TỐT CHO SỨC KHỎE



Độ tuổi không ảnh hưởng đến việc chọn ra các hoạt động tốt cho sức khỏe

Cả 3 nhóm tuổi đều cho rằng những hoạt động tốt nhất cho sức khỏe là **Ăn đủ bữa, ngủ đủ giấc** và **chơi thể thao**.

Hình 11. Hoạt động tốt cho sức khỏe – Theo độ tuổi



⊙ Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

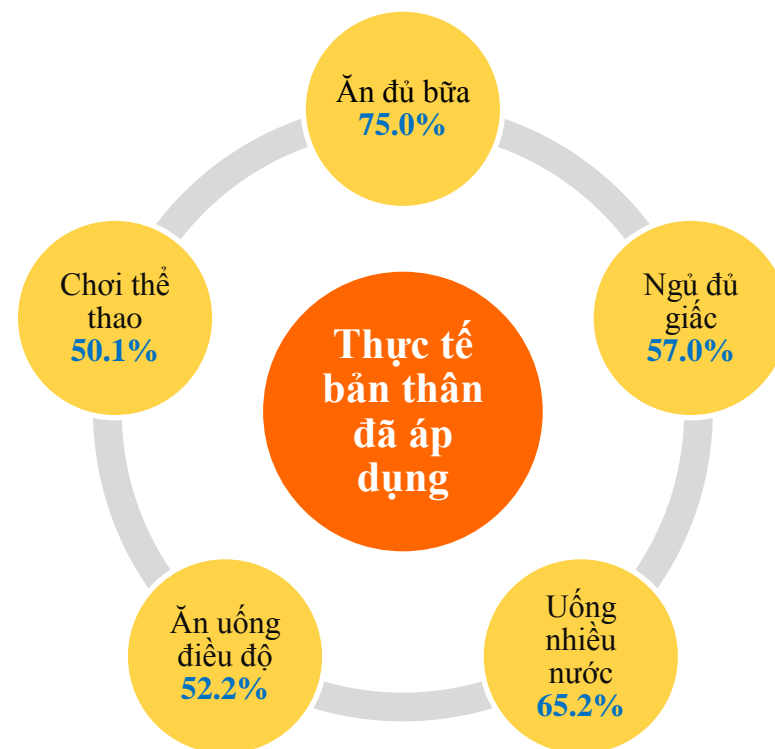
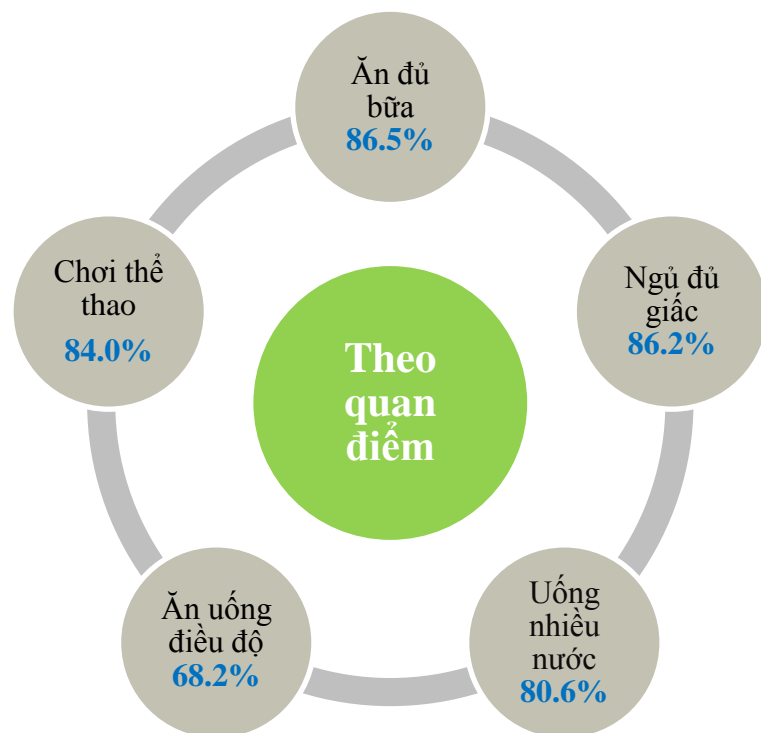
⊙ Q. Vui lòng cho biết những hoạt động nào tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

3. HOẠT ĐỘNG TỐT CHO SỨC KHỎE



Nhiều người không thường xuyên áp dụng những hoạt động tốt cho sức khỏe

Có 80.4% người cho rằng **Chơi thể thao** là hoạt động tốt cho sức khỏe, nhưng số người thường xuyên chơi thể thao chỉ chiếm 50.1%.



© Q. Vui lòng cho biết những hoạt động nào tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

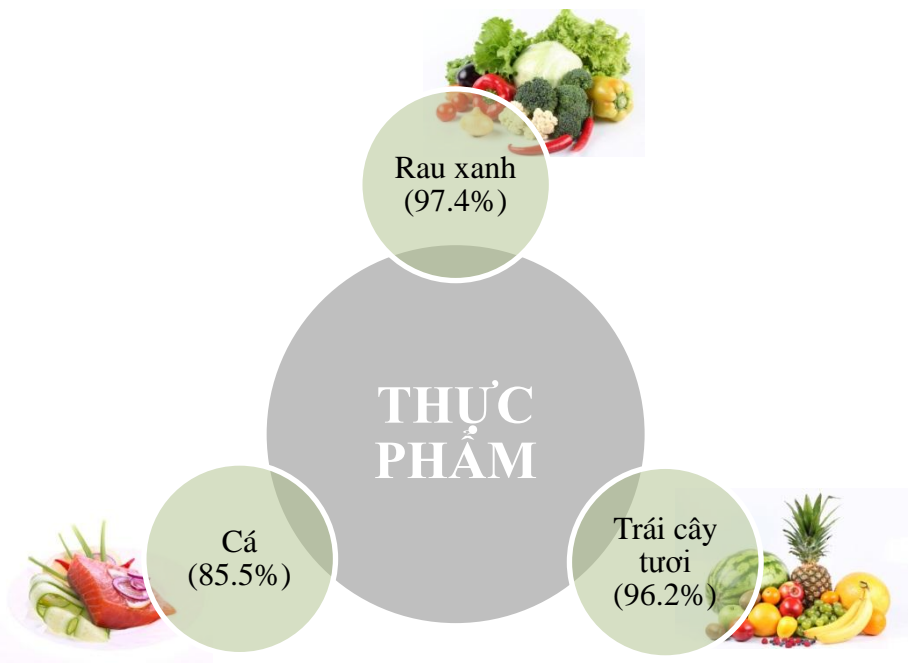
© Q. Hiện tại cá nhân bạn đã áp dụng những hoạt động nào kể trên? [MA] (n=607)

4. THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHỎE

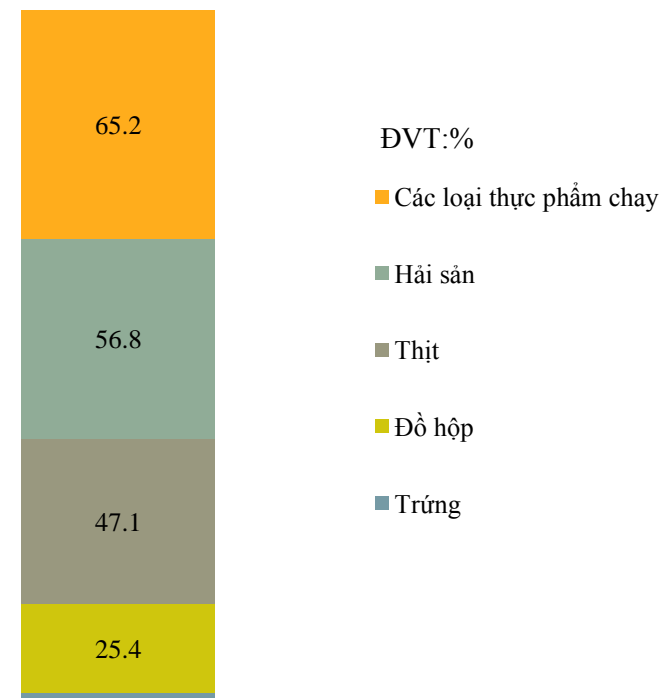


Rau xanh là loại thực phẩm tốt cho sức khỏe nhất (97.4%)

Cứ 10 người tham gia khảo sát thì hầu hết cả 10 người đều chọn **Rau xanh** là loại thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe. Bên cạnh **Rau xanh**, thì **Trái cây tươi** (96.2%) cũng thuộc loại dẫn đầu trong nhóm thực phẩm dành cho một cơ thể khỏe mạnh. **Cá** (85.5%) là sự lựa chọn tiếp theo ngay sau rau quả.



Hình 12. Các loại thực phẩm khác



© Q. Vui lòng cho biết những loại thực phẩm tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

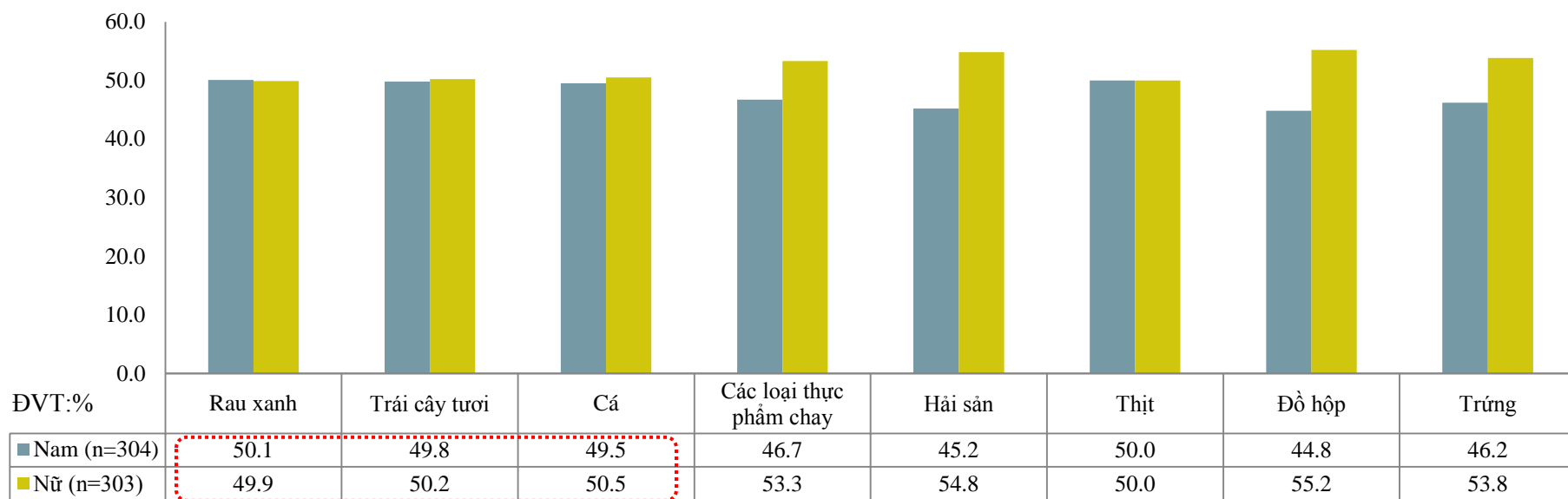
4. THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHỎE



Giới tính không ảnh hưởng đến việc chọn ra loại thực phẩm tốt cho sức khỏe

Cả nam và nữ đều đánh giá **Rau xanh** là thực phẩm tốt nhất cho sức khỏe với tỷ lệ chọn tương đương nhau. Tương tự với hai nhóm thực phẩm tốt cho sức khỏe kế tiếp là **Trái cây tươi** và **Cá**. Riêng các nhóm thực phẩm như **Các loại thực phẩm chay**, **Hải Sản**, **Đồ hộp** hay **Trứng**, thì nữ giới có tỷ lệ chọn cao hơn nam giới.

Hình 13. Thực phẩm tốt cho sức khỏe – Theo giới tính



⊙ Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

⊙ Q. Vui lòng cho biết những loại thực phẩm tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

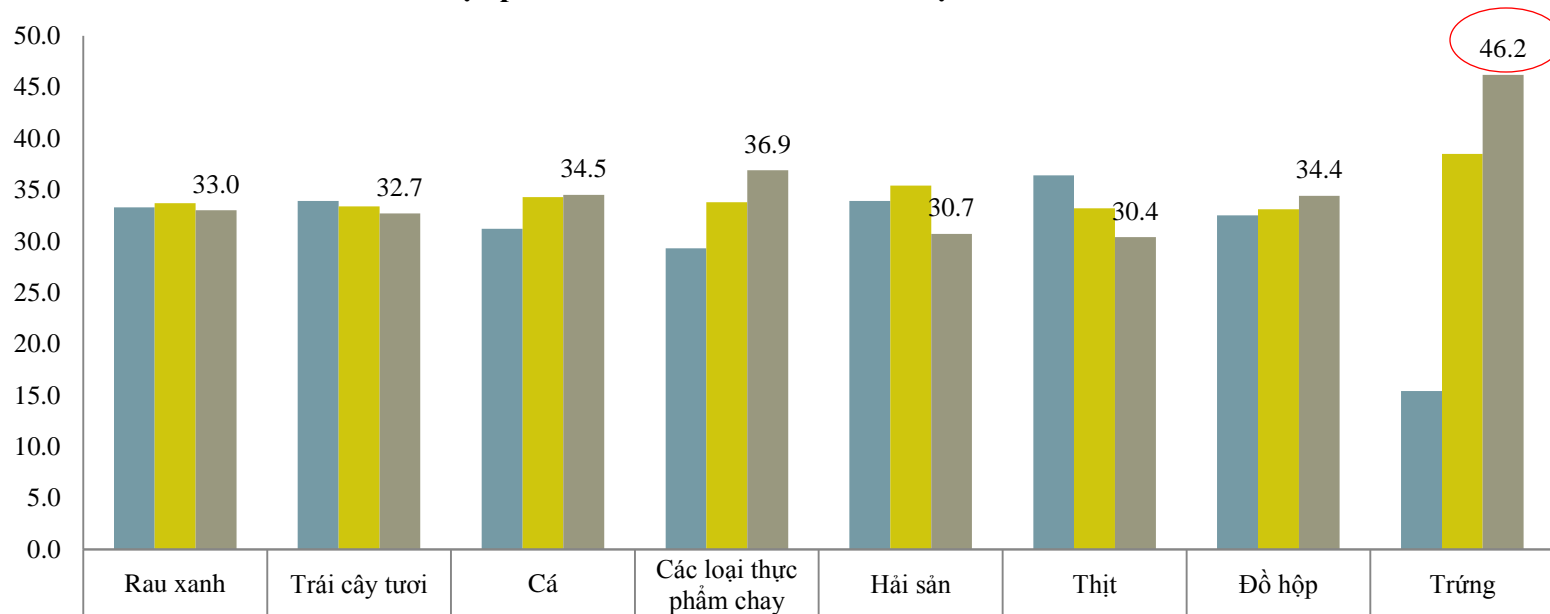
4. THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHỎE



Trứng được 46.2% đáp viên nhóm từ 40 tuổi trở lên lựa chọn

Ngoài 3 thực phẩm như Rau Xanh, Trái cây tươi, và Cá, thì Trứng cũng được 46.2% nhóm đáp viên độ tuổi từ 40 trở lên đánh giá tốt cho sức khỏe cao hơn hai nhóm độ tuổi còn lại.

Hình 14. Thực phẩm tốt cho sức khỏe – Theo độ tuổi



DVT:%

| | | | | | | | | |
|------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ■ Từ 16 - 29 tuổi (n=202) | 33.3 | 33.9 | 31.2 | 29.3 | 33.9 | 36.4 | 32.5 | 15.4 |
| ■ Từ 30 - 39 tuổi (n=204) | 33.7 | 33.4 | 34.3 | 33.8 | 35.4 | 33.2 | 33.1 | 38.5 |
| ■ Từ 40 tuổi trở lên (n=201) | 33.0 | 32.7 | 34.5 | 36.9 | 30.7 | 30.4 | 34.4 | 46.2 |

⊙ Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

⊙ Q. Vui lòng cho biết những loại thực phẩm tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

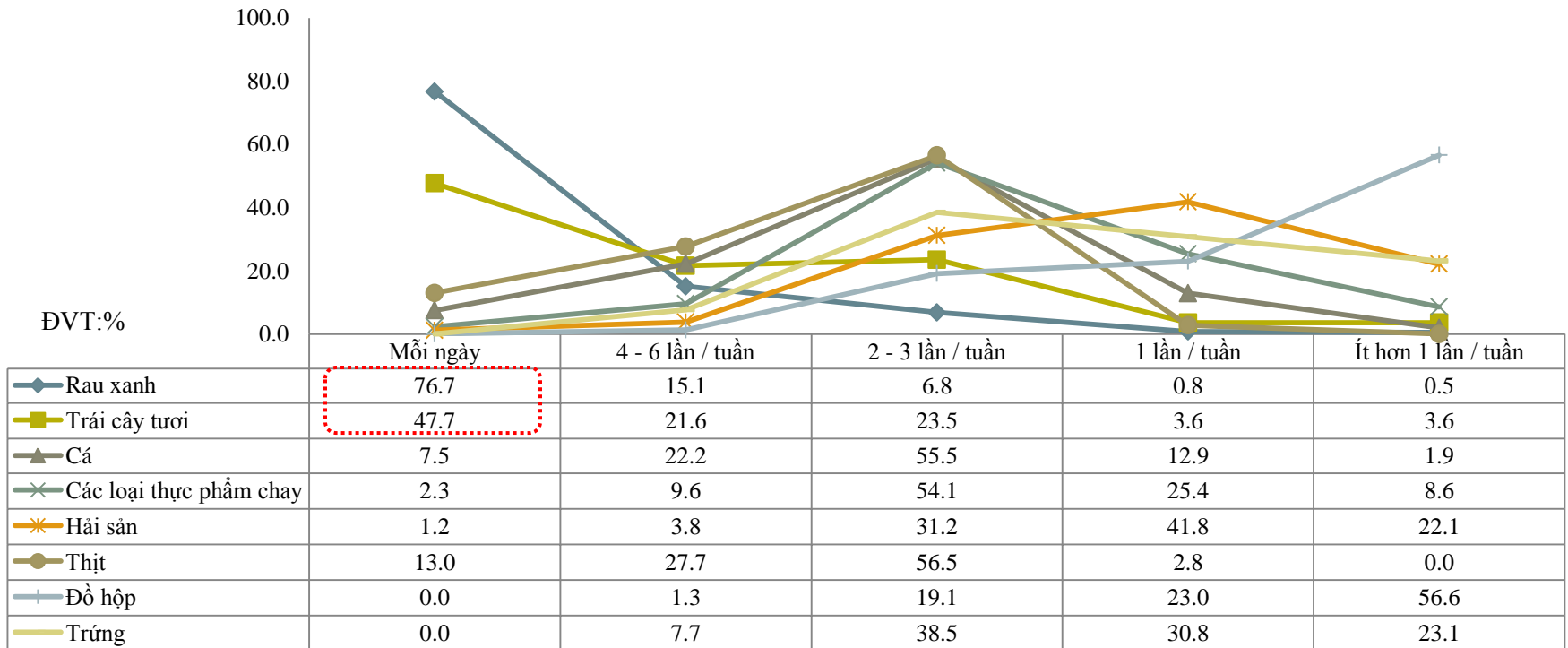
5. MỨC ĐỘ SỬ DỤNG CÁC LOẠI THỰC PHẨM



Rau xanh và Trái cây tươi là hai thực phẩm được sử dụng thường xuyên

607 đáp viên tham gia khảo sát đều có thói quen ăn **Rau xanh** và **Trái cây tươi** thường xuyên. Trong đó, **Rau xanh** được sử dụng nhiều nhất với tỷ lệ sử dụng mỗi ngày là 76.7%.

Hình 15. Mức độ sử dụng các loại thực phẩm



© Q.Vui lòng cho biết mức độ thường xuyên sử dụng những loại thực phẩm trên của bạn? [Matrix SA] (n=607)

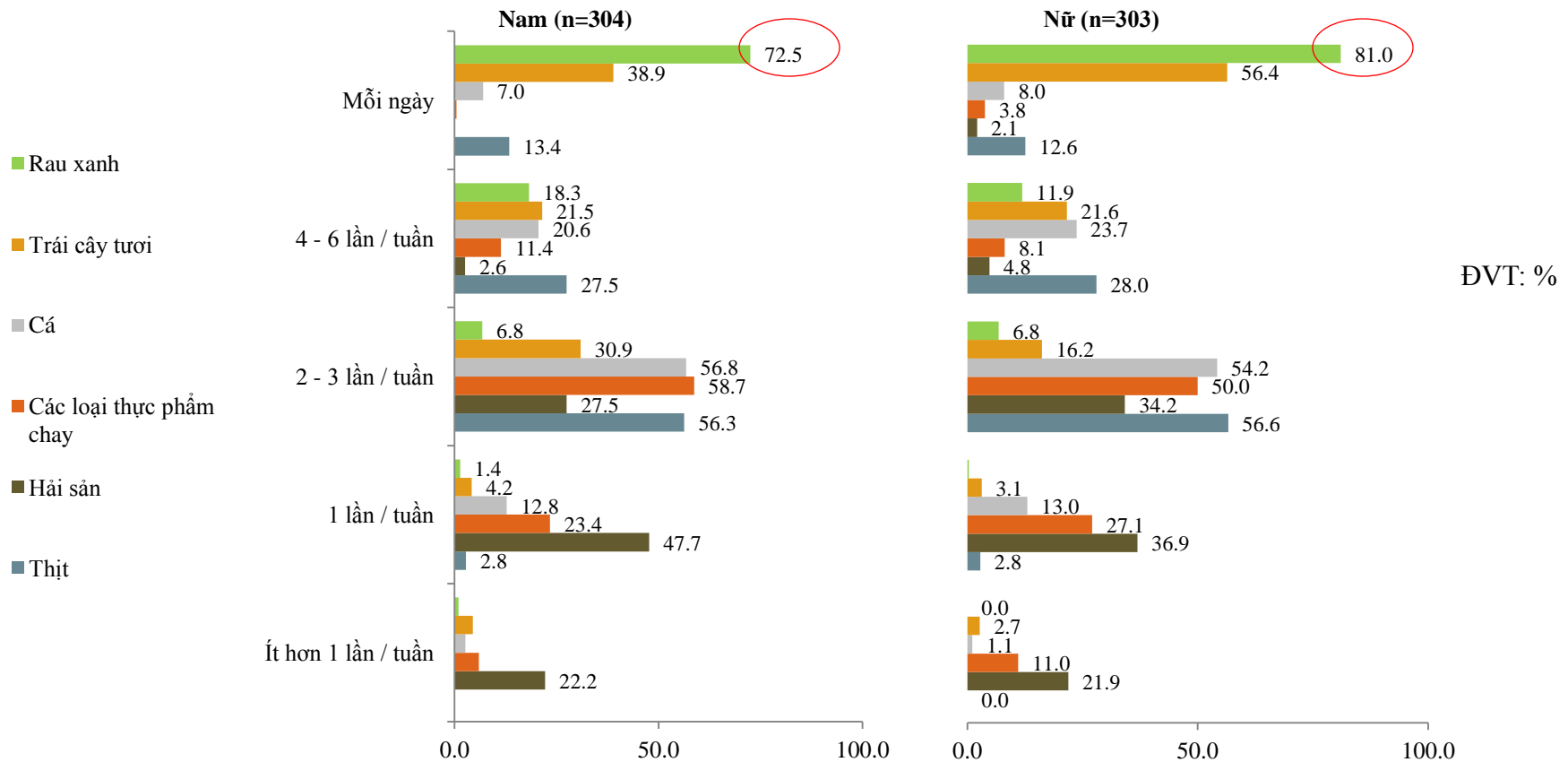
5. MỨC ĐỘ SỬ DỤNG CÁC LOẠI THỰC PHẨM



Nữ giới sử dụng rau xanh và trái cây tươi thường xuyên hơn nam giới

Cả nam và nữ đều dùng **Rau xanh** mỗi ngày với tỷ lệ lần lượt là 72.5% và 81.0%. Ngoài ra, **Trái cây tươi** cũng được hai nhóm đáp viên chọn sử dụng mỗi ngày, đứng thứ hai sau **Rau xanh**.

Hình 16. Mức độ sử dụng các loại thực phẩm – Theo giới tính



⊙ Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

⊙ Q. Vui lòng cho biết những loại thực phẩm tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

6. THỨC UỐNG TỐT CHO SỨC KHỎE



Nước lọc là loại thức uống có lợi cho sức khỏe nhất, chiếm 97.4%

Phần lớn đều chọn **Nước lọc** là loại thức uống có lợi cho sức khỏe nhất, chiếm 97.4%. Ngoài nước lọc, thì **Nước ép trái cây** được đánh giá là loại thức uống thứ hai có lợi cho sức khỏe (75.1%), tiếp đến là **Sữa tươi** (66.7%).



Nước lọc 97.4%

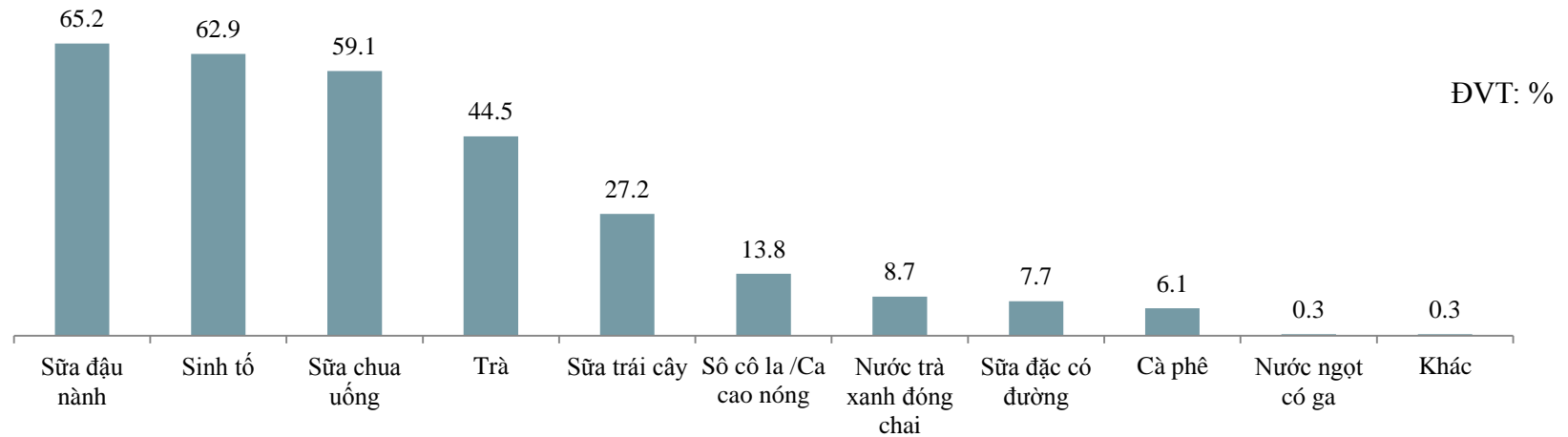


Nước ép trái cây 75.1%



Sữa tươi 66.7%

Hình 17. Các loại thức uống có lợi cho sức khỏe khác



DVT: %

© Q. Vui lòng cho biết loại thức uống tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

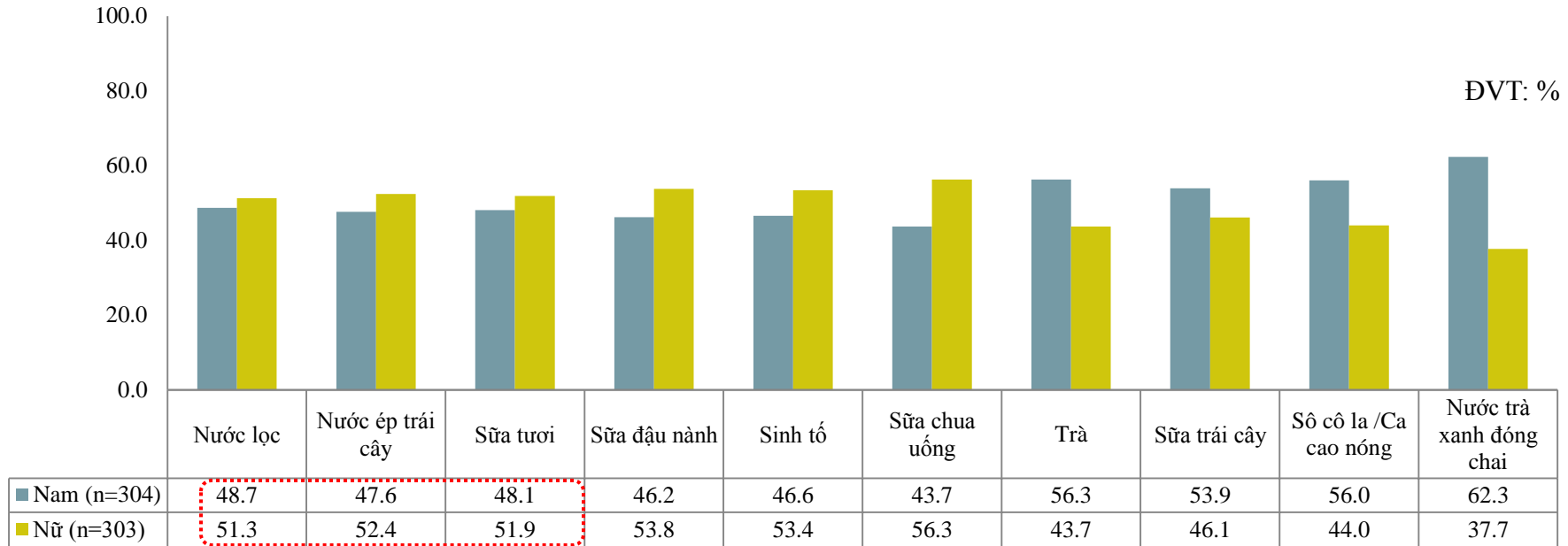
6. THỨC UỐNG TỐT CHO SỨC KHỎE



Nữ giới có tỷ lệ chọn Nước lọc, Nước ép trái cây và Sữa tươi cao hơn nam

Nhóm đáp viên nữ có tỷ lệ chọn các thức uống tốt cho sức khỏe như **Nước lọc**, **Nước ép trái cây**, và **Sữa tươi** cao hơn nhóm đáp viên nam.

Hình 18. Thức uống tốt cho sức khỏe - Theo giới tính



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết loại thức uống tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

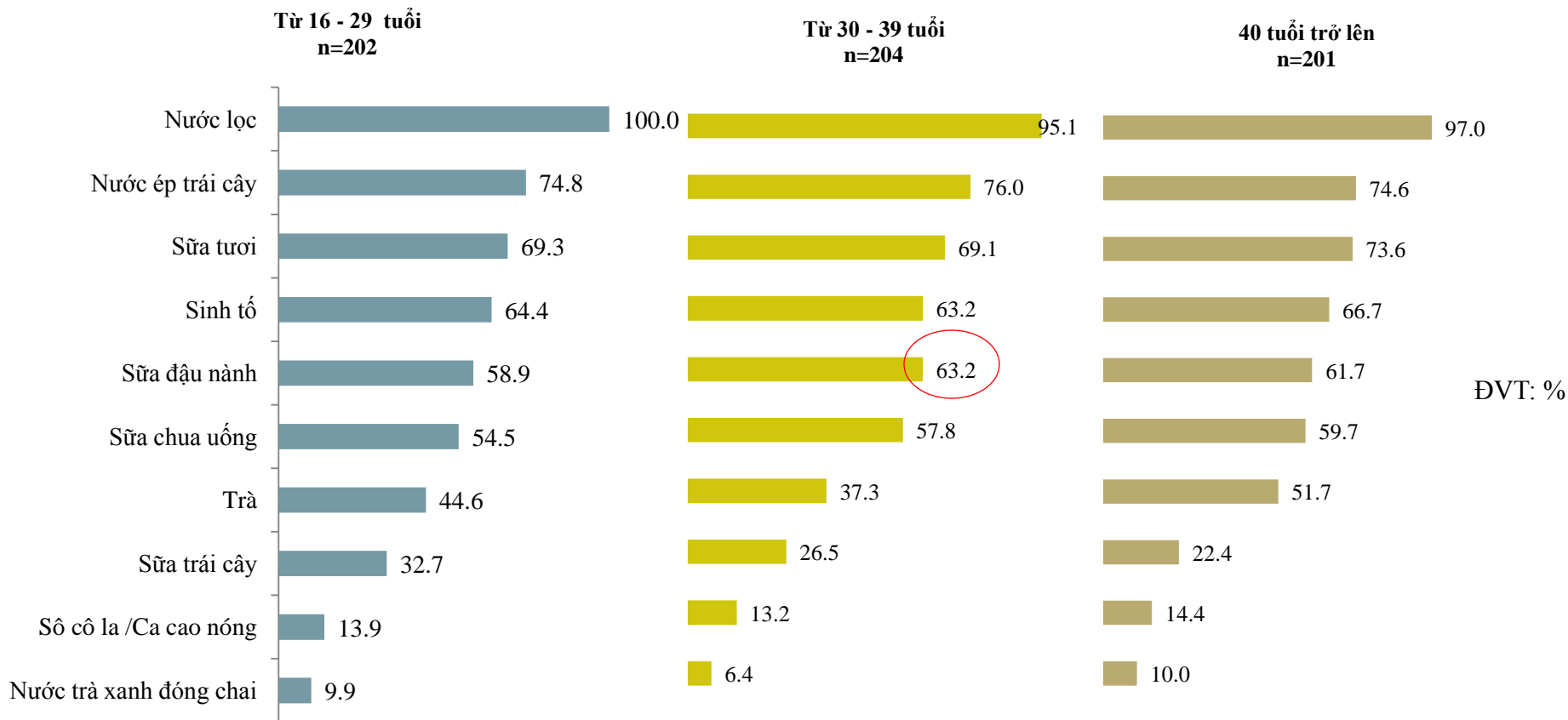
6. THỨC UỐNG TỐT CHO SỨC KHỎE



Độ tuổi không ảnh hưởng nhiều đến việc chọn ra loại thức uống có lợi cho sức khỏe

Cả 3 nhóm tuổi đều đánh giá **Nước lọc** là loại thức uống có lợi cho sức khỏe nhất. Ngoài ra, những người tham gia khảo sát từ 30 tuổi trở lên lại cho rằng **Sữa đậu nành** là loại thức uống có lợi cho sức khỏe hơn nhóm tuổi trẻ, trong đó nhóm 16 – 29 tuổi (58.9%), 30 – 39 tuổi (63.2%), trên 40 tuổi (61.7%).

Hình 19. Thức uống tốt cho sức khỏe – Theo độ tuổi



© Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết loại thức uống tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [MA] (n=607)

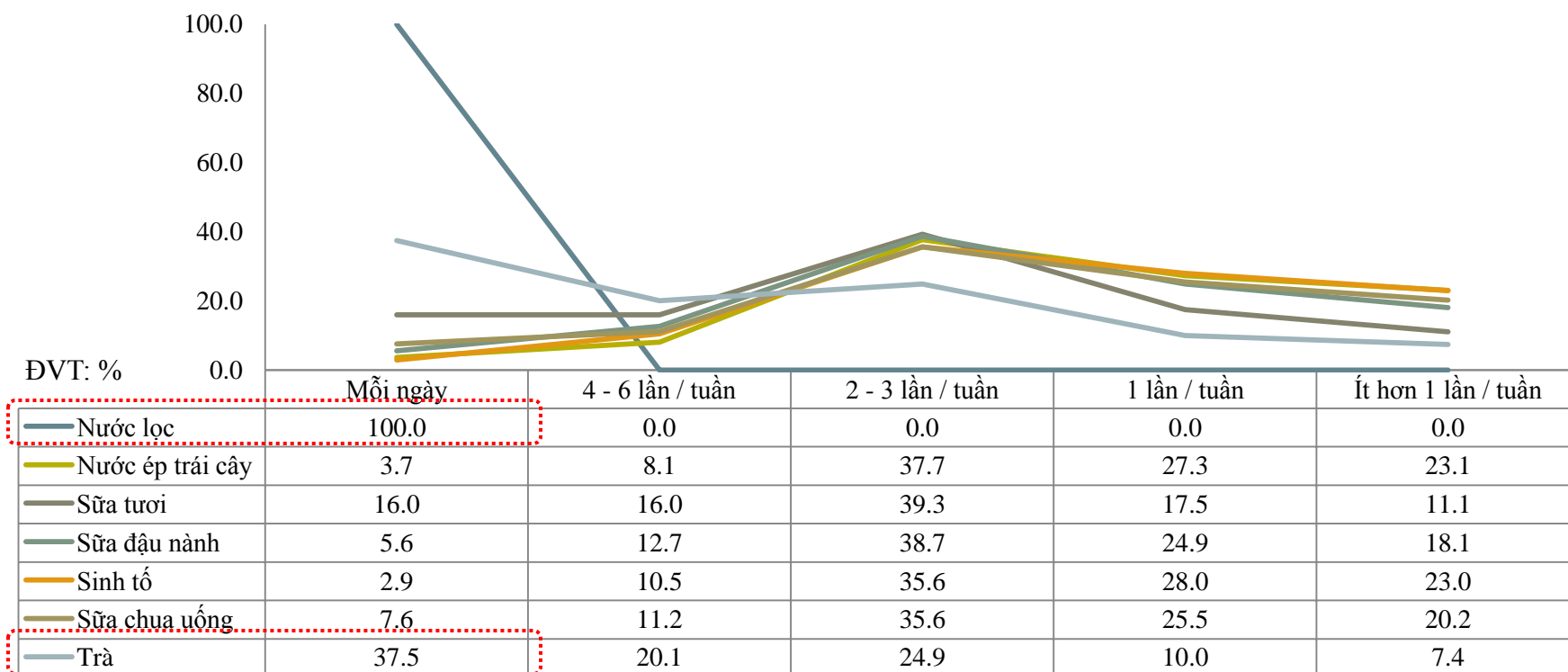
7. MỨC ĐỘ SỬ DỤNG CÁC LOẠI THỨC UỐNG



Tất cả đáp viên đều có thói quen dùng nước lọc mỗi ngày

Tất cả mọi người đều đồng ý rằng **Nước lọc** cần uống mỗi ngày. Ngoài ra, **Trà** cũng được chọn là thức uống nên sử dụng hằng ngày, chiếm 37.5%.

Hình 20. Mức độ sử dụng các loại thức uống – Tổng



© Q. Vui lòng cho biết mức độ thường xuyên sử dụng những loại thức uống trên của bạn? [Matrix SA] (n=607)

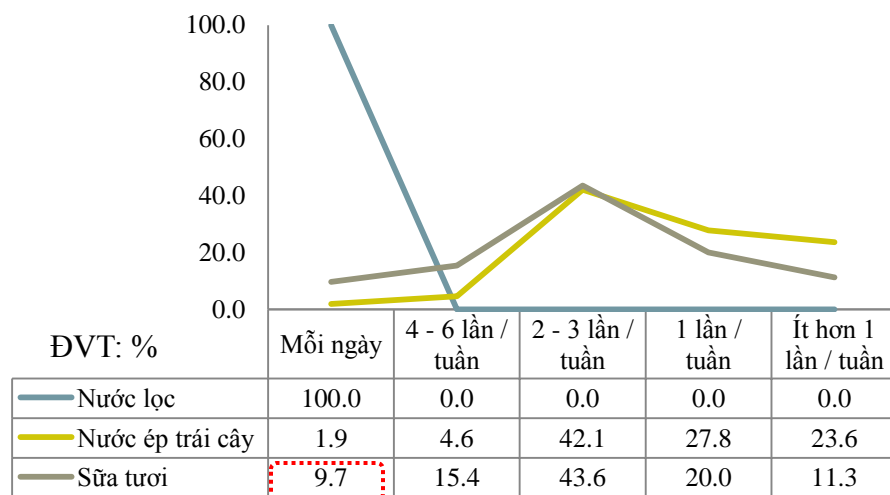
7. MỨC ĐỘ SỬ DỤNG CÁC LOẠI THỨC UỐNG



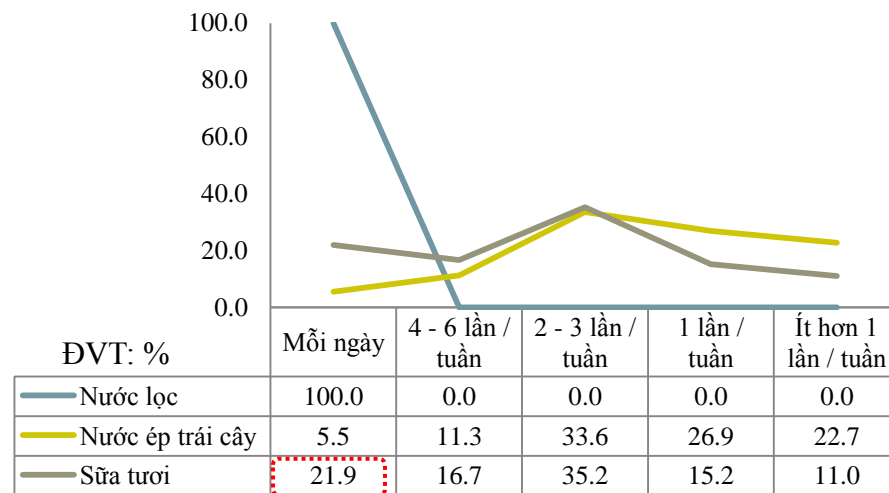
Mức độ thường xuyên nữ giới uống Sữa tươi nhiều hơn nam giới.

Ngoài **Nước lọc** là loại thức uống được cả nam và nữ sử dụng mỗi ngày, thì **Sữa tươi** được nữ giới uống nhiều hơn nam giới tỷ lệ lần lượt là 21.9% và 9.7%.

Hình 21. Mức độ sử dụng các loại thức uống – Nam



Hình 22. Mức độ sử dụng các loại thức uống – Nữ



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết mức độ thường xuyên sử dụng những loại thức uống trên của bạn? [Matrix SA] (n=607)

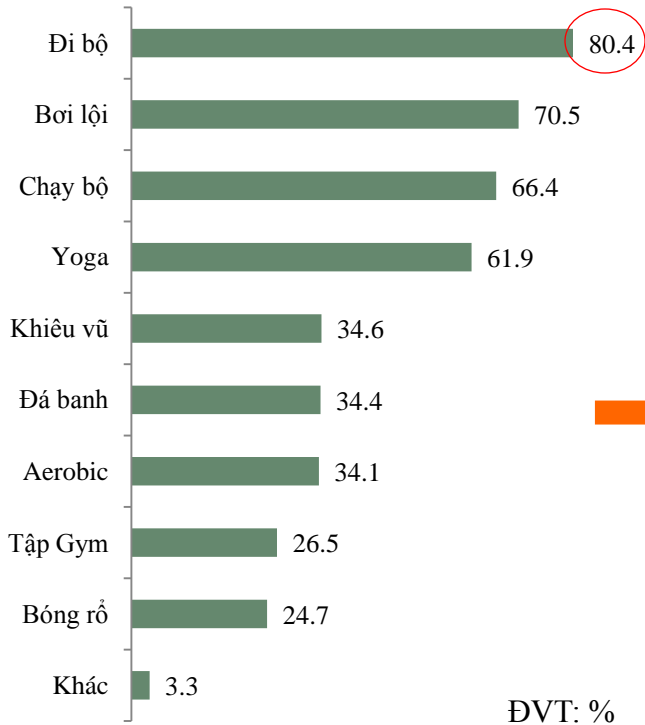
8. MÔN THỂ THAO TỐT CHO SỨC KHỎE



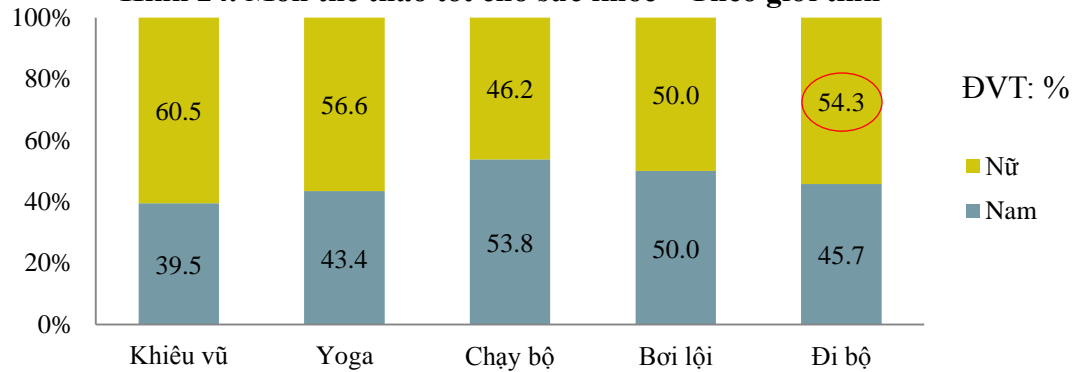
80.4% người tham gia khảo sát đánh giá Đi bộ có lợi cho sức khỏe

Cứ 10 người được hỏi môn thể thao nào tốt cho sức khỏe thì có 8 người chọn môn **Đi bộ**, chiếm 80.4%. Trong đó, nữ giới ưa chuộng bộ môn này hơn nam giới với tỷ lệ chênh lệch là 8.6%. Khi xét về nhóm tuổi, thì nhóm đáp viên từ 16 – 29 tuổi có tỷ lệ chọn môn **Đi bộ** thấp hơn hai nhóm còn lại.

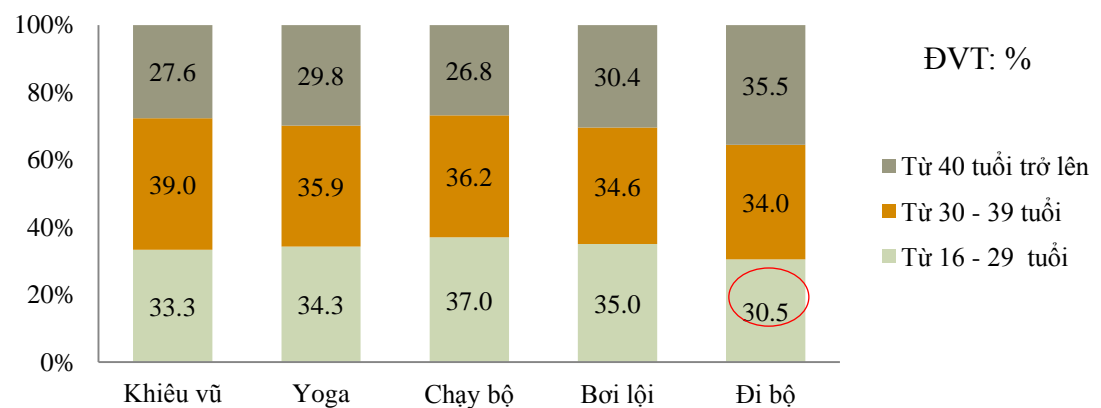
Hình 23. Môn thể thao tốt cho sức khỏe



Hình 24. Môn thể thao tốt cho sức khỏe – Theo giới tính



Hình 25. Môn thể thao tốt cho sức khỏe - Theo độ tuổi



Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

Q. Vui lòng cho biết môn thể thao nào tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bạn? [SA] (n=607)

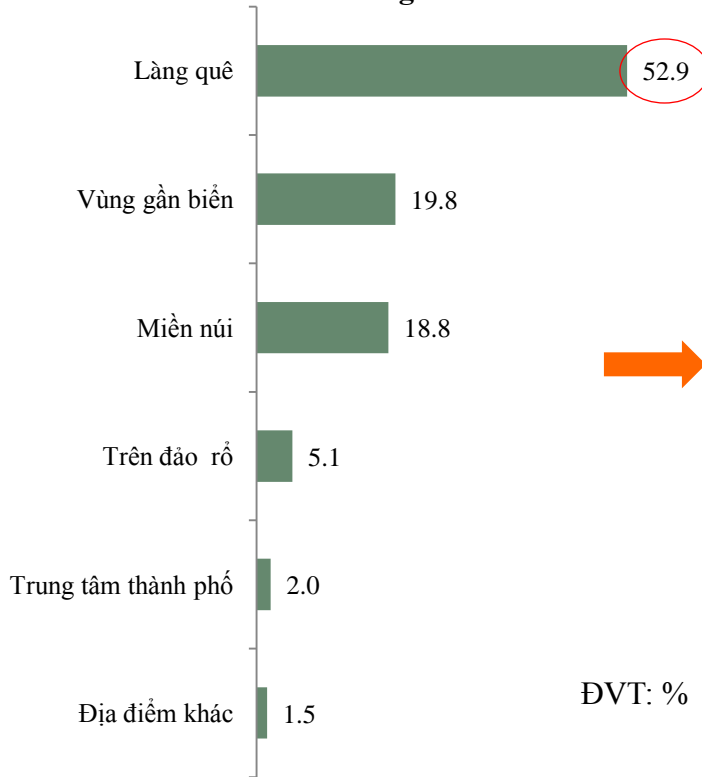
9. NƠI SINH SỐNG TỐT CHO SỨC KHỎE



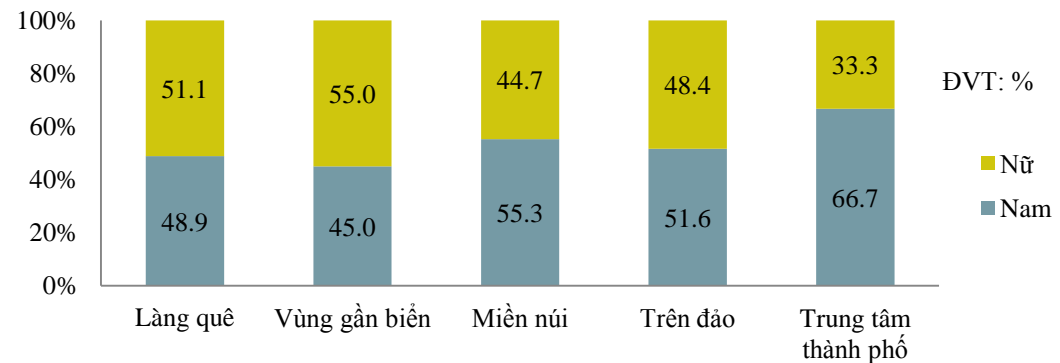
Sống ở vùng làng quê là tốt cho sức khỏe nhất 52.9%

Khi được hỏi bạn muốn sống nơi nào để có một sức khỏe tốt, thì **Làng quê** được nhiều người lựa chọn nhất (52.9%). **Vùng gần biển** cũng được nhiều người đánh giá là nơi sống có lợi cho sức khỏe (19.8%). Thứ tự này không khác biệt giữa các nhóm giới tính và độ tuổi.

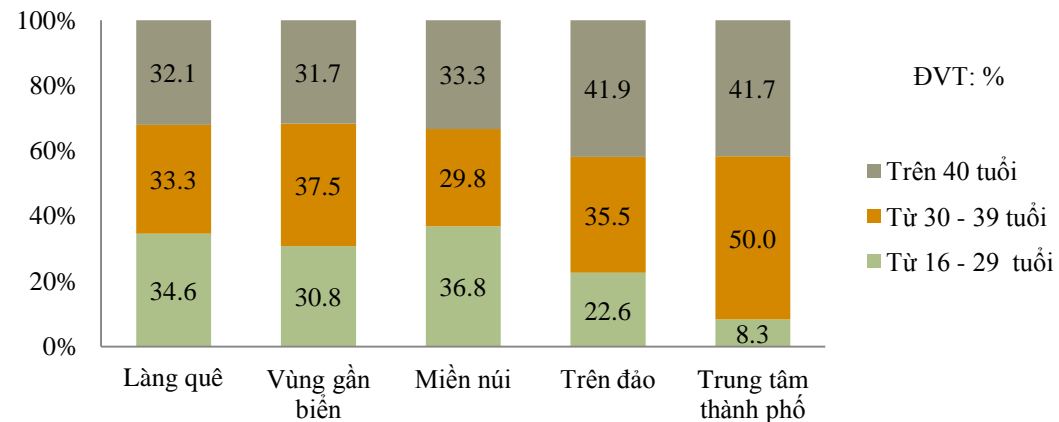
Hình 25. Nơi sinh sống tốt cho sức khỏe



Hình 26. Nơi sinh sống – Theo giới tính



Hình 27. Nơi sinh sống – Theo độ tuổi



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết nơi sinh sống tốt cho sức khỏe theo ý kiến cá nhân của bản thân bạn? [SA] (n=607)

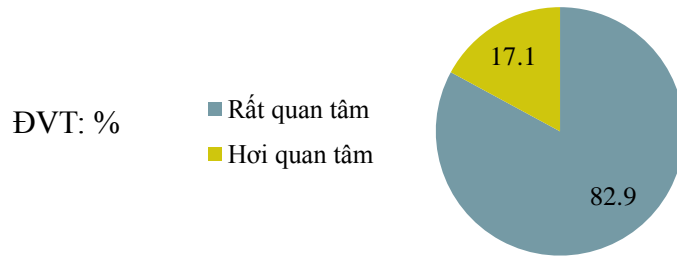
10. MỨC ĐỘ QUAN TÂM ĐẾN SỨC KHỎE



82.9% đáp viên tham gia khảo sát rất quan tâm đến sức khỏe bản thân

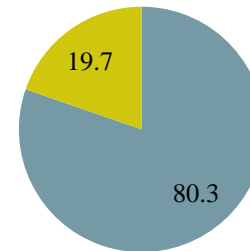
82.9% trong tổng số 607 người tham gia khảo sát **Rất quan tâm** đến sức khỏe của bản thân. Kết quả khảo sát này tương tự ở các nhóm đáp viên nam và nữ cũng như các nhóm độ tuổi.

Hình 28. Mức độ quan tâm sức khỏe – Tổng

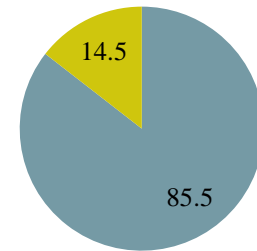


Hình 29. Giới tính và mức độ quan tâm sức khỏe

Nam (N=304)

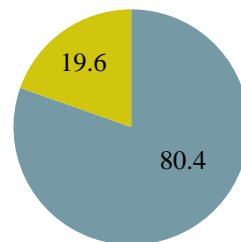


Nữ (N=303)

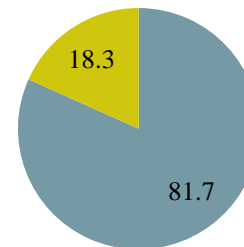


Hình 30. Độ tuổi và mức độ quan tâm sức khỏe

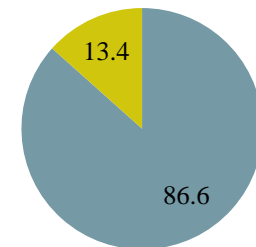
Từ 16 - 19 tuổi (n=202)



Từ 30 - 39 tuổi (n=204)



Trên 40 tuổi (n=201)



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết mức độ quan tâm của bạn đối với sức khỏe của bản thân? [SA] (n=607)

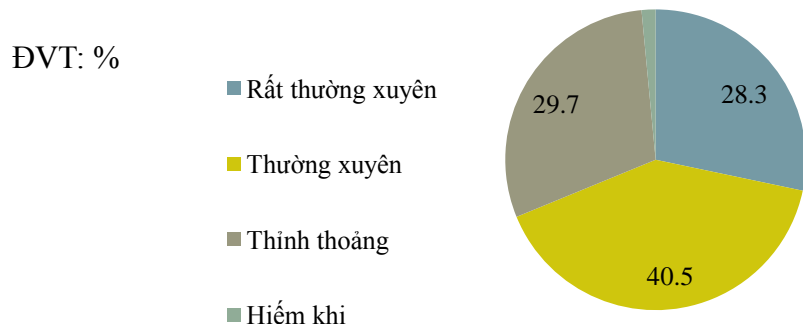
11.MỨC ĐỘ TÌM KIẾM THÔNG TIN VỀ SỨC KHỎE



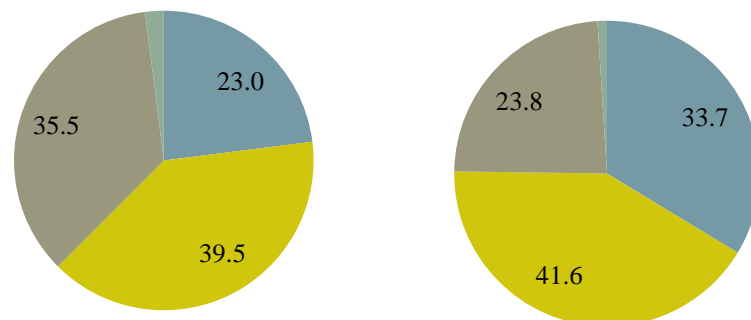
40.5% trong tổng số 606 người tham gia khảo sát thường xuyên kiểm thông tin về sức khỏe.

40.5% người tham gia khảo sát **Thường xuyên** tìm kiếm những thông tin về sức khỏe. Mức độ tìm kiếm này không có sự khác nhau giữa các nhóm giới tính cũng như độ tuổi.

Hình 31 . Mức độ tìm kiếm thông - Tổng

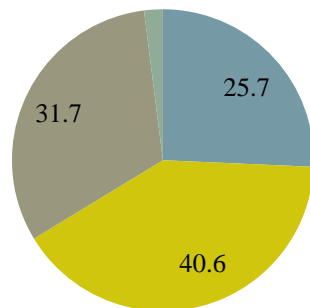


Hình 32. Mức độ tìm kiếm thông tin- Theo giới tính
Nam(n=304) Nữ (n=303)

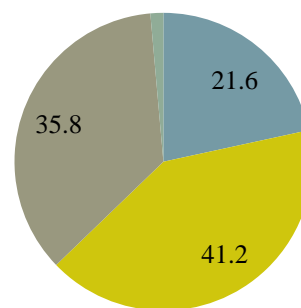


Hình 33. Hình 32. Mức độ tìm kiếm thông tin- Theo độ tuổi

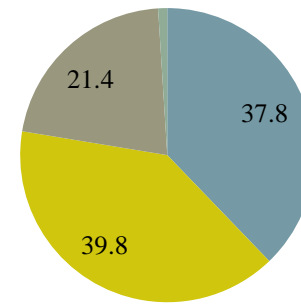
Từ 16 - 29 tuổi (n=202)



Từ 30 - 39 tuổi (n=204)



40 tuổi trở lên (n=201)



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết mức độ thường xuyên tự tìm kiếm thông tin về chăm sóc sức khỏe của bạn? [SA] (n=607)

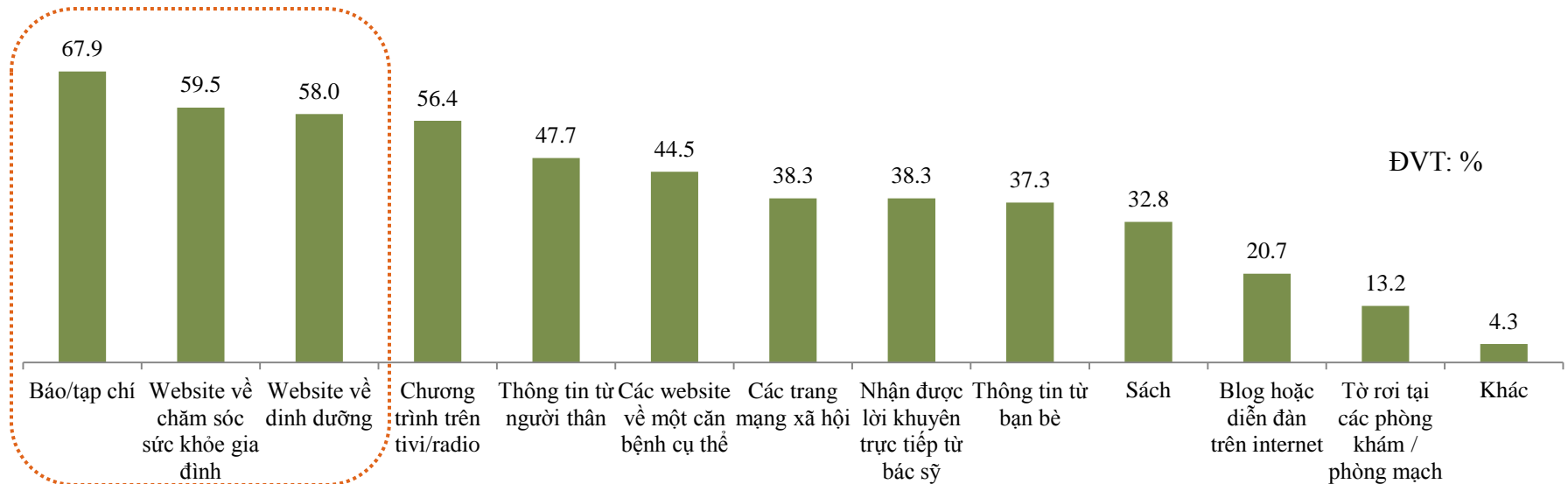
12. NGUỒN TÌM KIẾM THÔNG TIN VỀ SỨC KHỎE

Mọi người thường tra cứu thông tin về sức khỏe trên Báo / Tạp chí, chiếm 67.9%



Báo / Tạp chí đứng đầu danh sách các kênh truyền thông khi hơn 67.9% thu thập thông tin từ nguồn này. Ngoài ra, Website về chăm sóc sức khỏe gia đình và Website về dinh dưỡng là hai nguồn thông tin tiếp theo được lựa chọn với tỷ lệ lần lượt là 59.5% và 58.0%.

Hình 34. Nguồn tìm kiếm thông tin sức khỏe



ĐVT: %

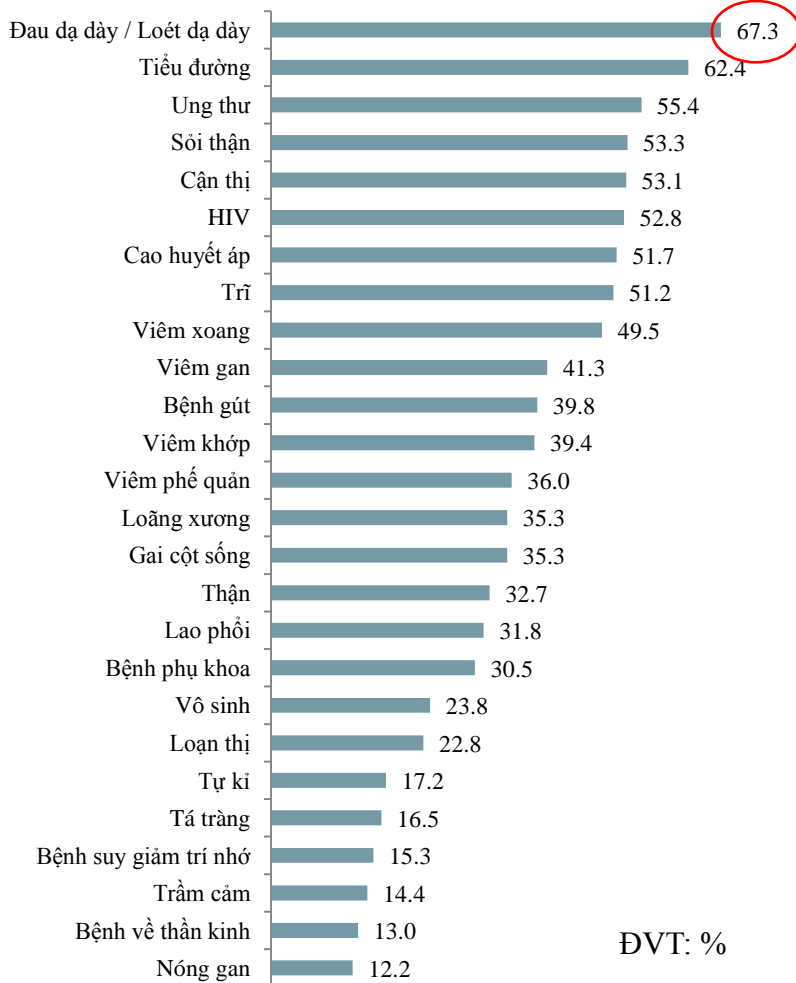
© Q. Vui lòng cho biết bạn thường tìm kiếm thông tin về chăm sóc sức khỏe từ những nguồn thông tin nào? [MA] (n=607)

13. CÁC BỆNH QUAN TÂM



Đau dạ dày / Loét dạ dày là căn bệnh nhiều người quan tâm nhất hiện nay chiếm 67.3%

Hình 35. Các bệnh quan tâm



Đau dạ dày / Loét dạ dày, Tiểu đường và Ung thư là ba căn bệnh hiện được quan tâm nhiều. Trong đó, bệnh **Đau dạ dày / Loét dạ dày** được quan tâm nhiều nhất với tỷ lệ 67.3%.



© Q. Vui lòng cho biết bạn quan tâm và biết những bệnh nào sau đây? [MA] (n=607)

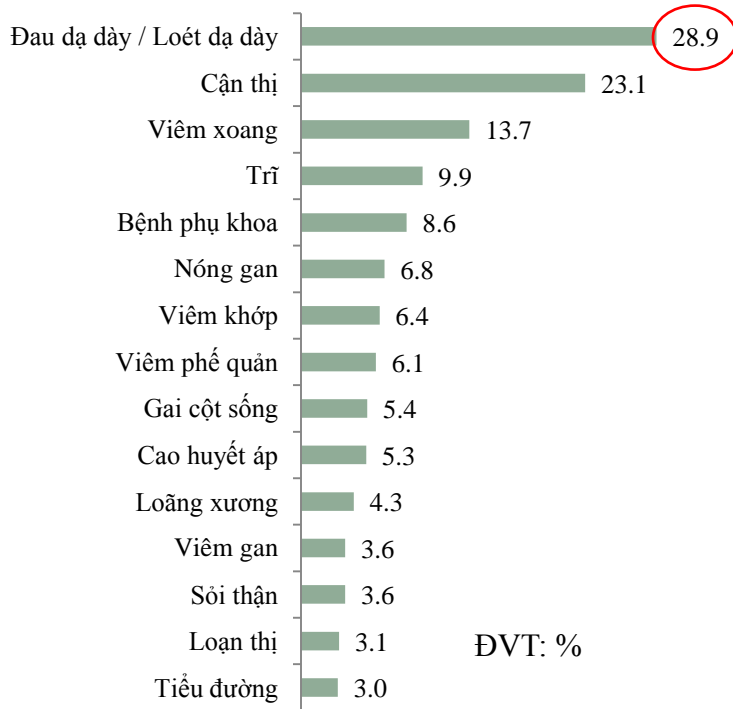
14. CÁC BỆNH PHỔ BIẾN



Đau dạ dày / Loét dạ dày là căn bệnh phổ biến nhất, chiếm 28.9%

Có 28.9% trong tổng số 607 người tham gia khảo sát bị **Đau dạ dày / Loét dạ dày**. Trong đó, tỷ lệ nam giới mắc căn bệnh này cao hơn nữ giới với tỷ lệ chênh lệch 4.0%. Ngoài ra, căn bệnh này cũng khá phổ biến ở độ tuổi 30 – 39 hơn hai nhóm còn lại.

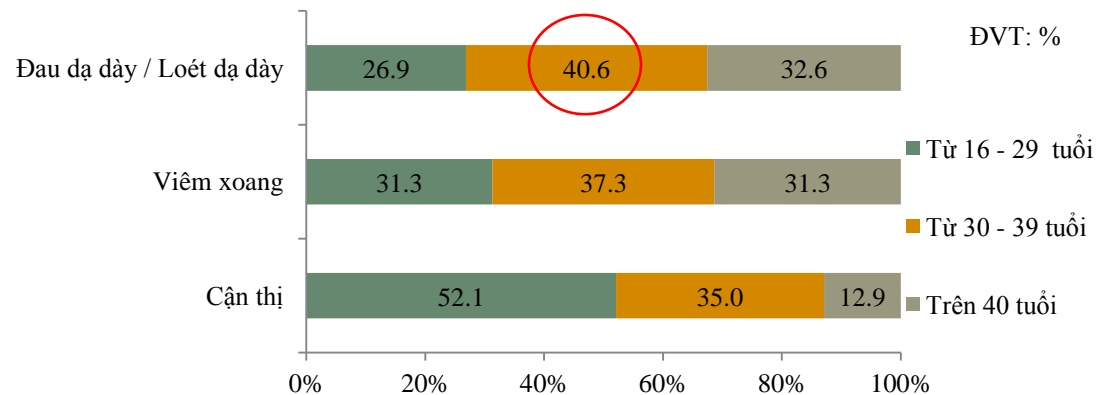
Hình 36. Bệnh phổ biến



Hình 37. Bệnh phổ biến - Theo giới tính



Hình 38. Bệnh phổ biến - Theo độ tuổi



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

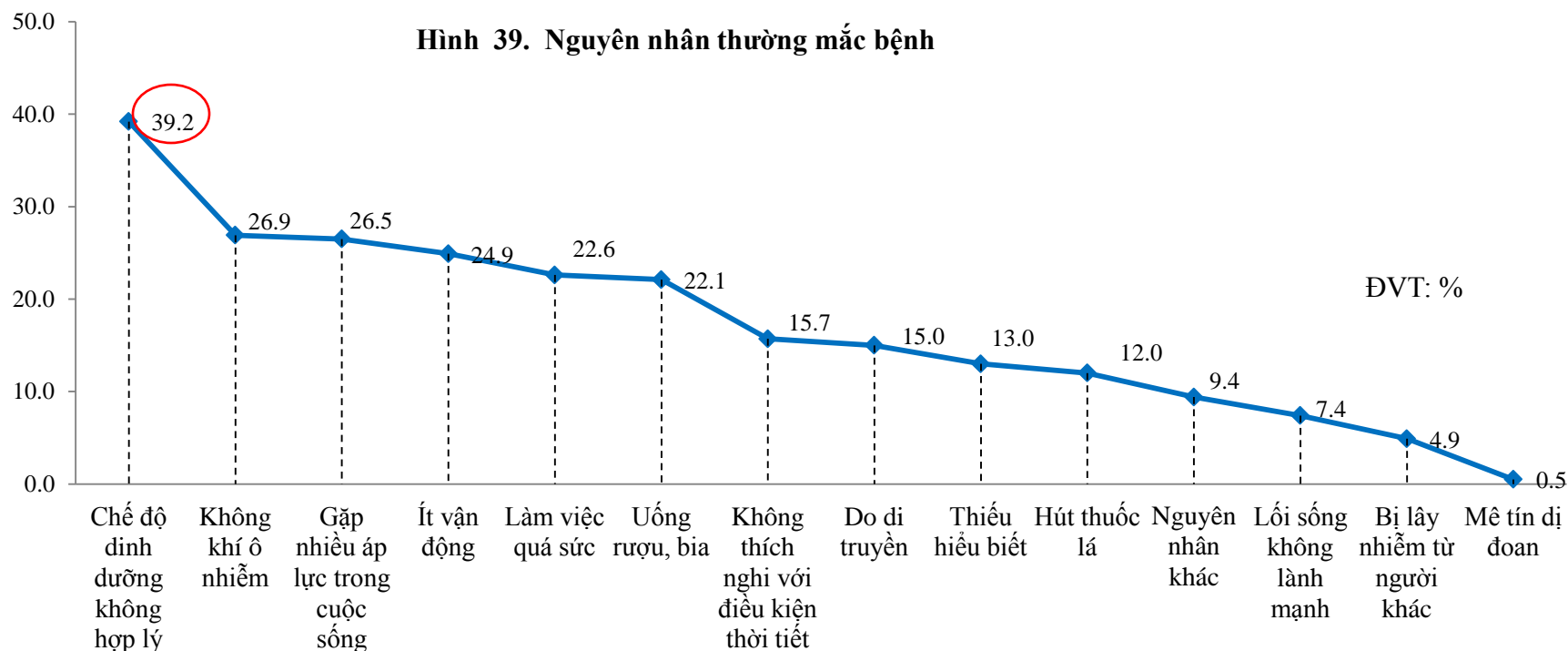
© Q. Trong những số bệnh bạn biết, bạn đã / đang mắc phải bệnh nào? [SA] (n=607)

15. NGUYÊN NHÂN THƯỜNG MẮC BỆNH



Chế độ dinh dưỡng không hợp lý là nguyên nhân chủ yếu, chiếm 39.2%

Theo kết quả khảo sát thì nguyên nhân chính khiến nhiều người hay mắc bệnh là do **Chế độ dinh dưỡng không hợp lý**, chiếm 39.2%. Ngoài ra, **Không khí ô nhiễm** và **Gặp nhiều áp lực trong cuộc sống** cũng góp phần gây ra bệnh tật với tỷ lệ lần lượt là 26.9% và 26.5%.



© Q. Vui lòng cho biết bạn mắc phải căn bệnh trên vì những nguyên nhân gì? [MA] (n=607)

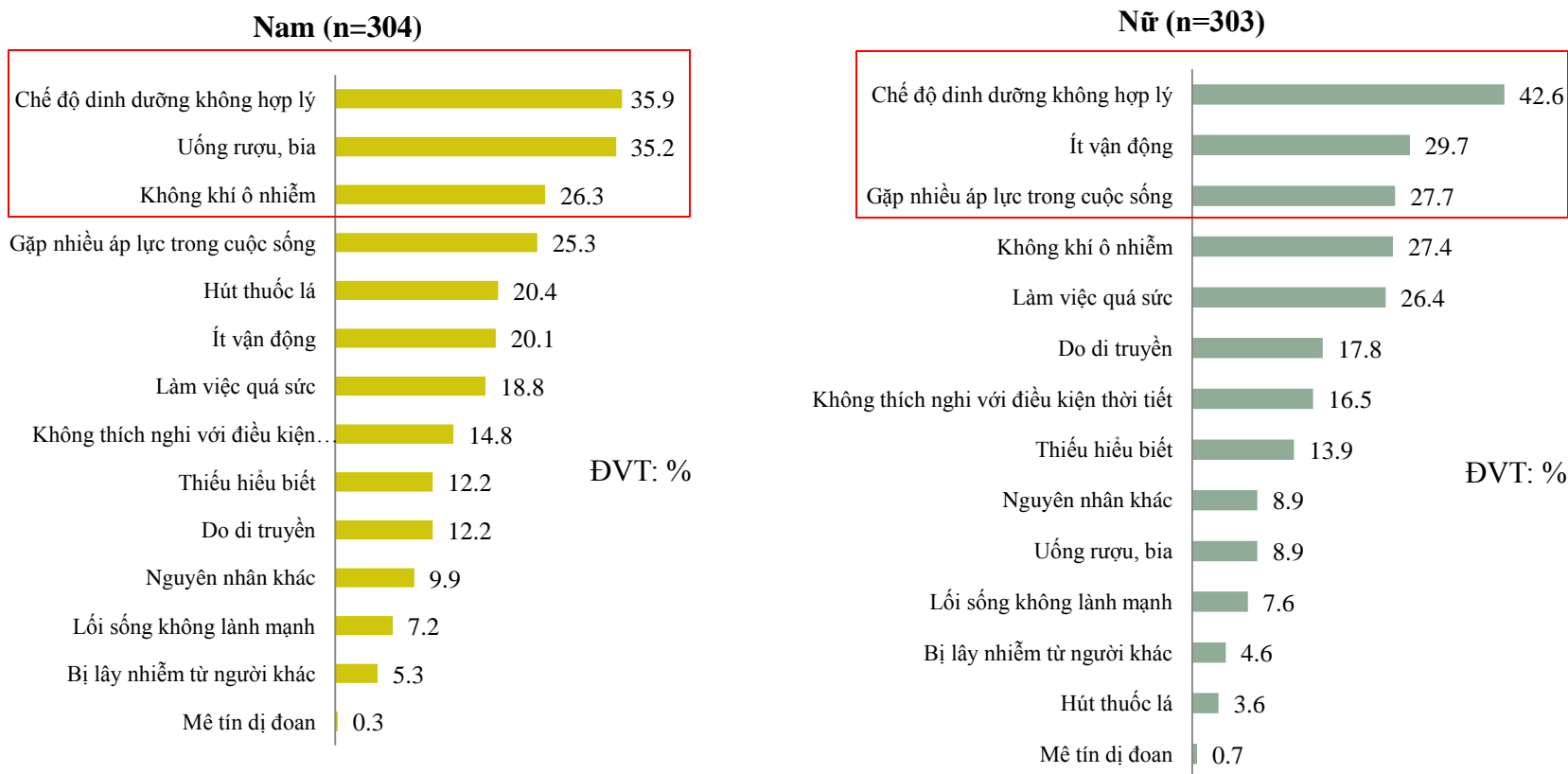
15. NGUYÊN NHÂN THƯỜNG MẮC BỆNH



Nguyên nhân mắc bệnh có sự khác nhau giữa nam và nữ

Ngoài nguyên nhân chung khiến cả hai nhóm nam và nữ thường mắc bệnh là **Chế độ dinh dưỡng không hợp lý** thì đối với nhóm đáp viên nữ, hai nguyên nhân chủ yếu tiếp theo là **Ít vận động** (29.7%) và **Gặp nhiều áp lực trong cuộc sống** (27.7%). Trong khi đó, lý do ở nhóm đáp viên nam là **Uống rượu bia** (35.2%) và **Không khí ô nhiễm** (26.3%).

Hình 40: Giới tính và những nguyên nhân thường mắc bệnh



Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

Q. Vui lòng cho biết bạn mắc phải căn bệnh trên vì những nguyên nhân gì? [MA] (n=607)

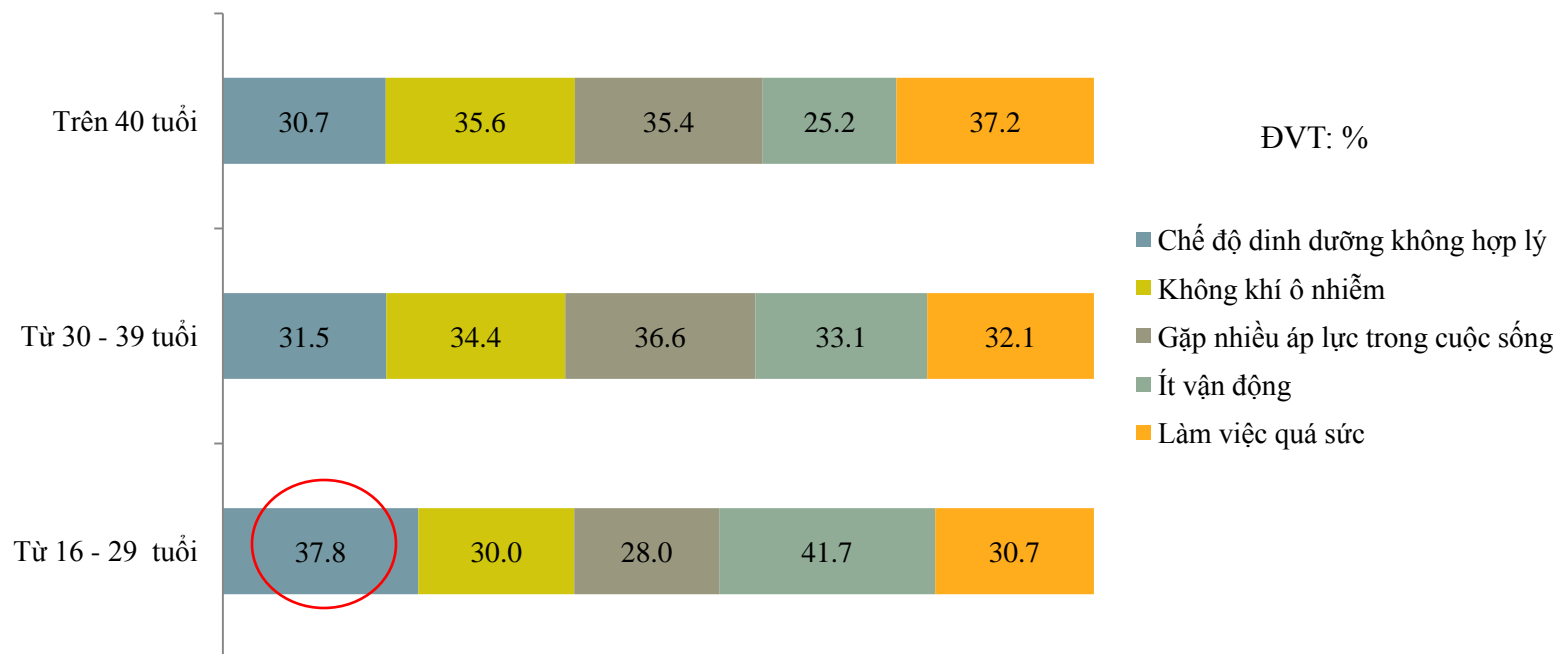
15. NGUYÊN NHÂN THƯỜNG MẮC BỆNH



Chế độ dinh dưỡng không hợp lý là nguyên nhân chính ở nhóm 16 – 29 tuổi

Trong khi cả hai nhóm đáp viên độ tuổi 30 – 39 tuổi và 16 – 29 tuổi thường mắc bệnh vì **Làm việc quá sức**, thì nhóm đáp viên 16 – 29 tuổi chủ yếu là vì **Chế độ dinh dưỡng không hợp lý**, chiếm 37.8%.

Hình 41. Độ tuổi và những nguyên nhân thường mắc bệnh



Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

Q. Vui lòng cho biết bạn mắc phải căn bệnh trên vì những nguyên nhân gì? [MA] (n=607)

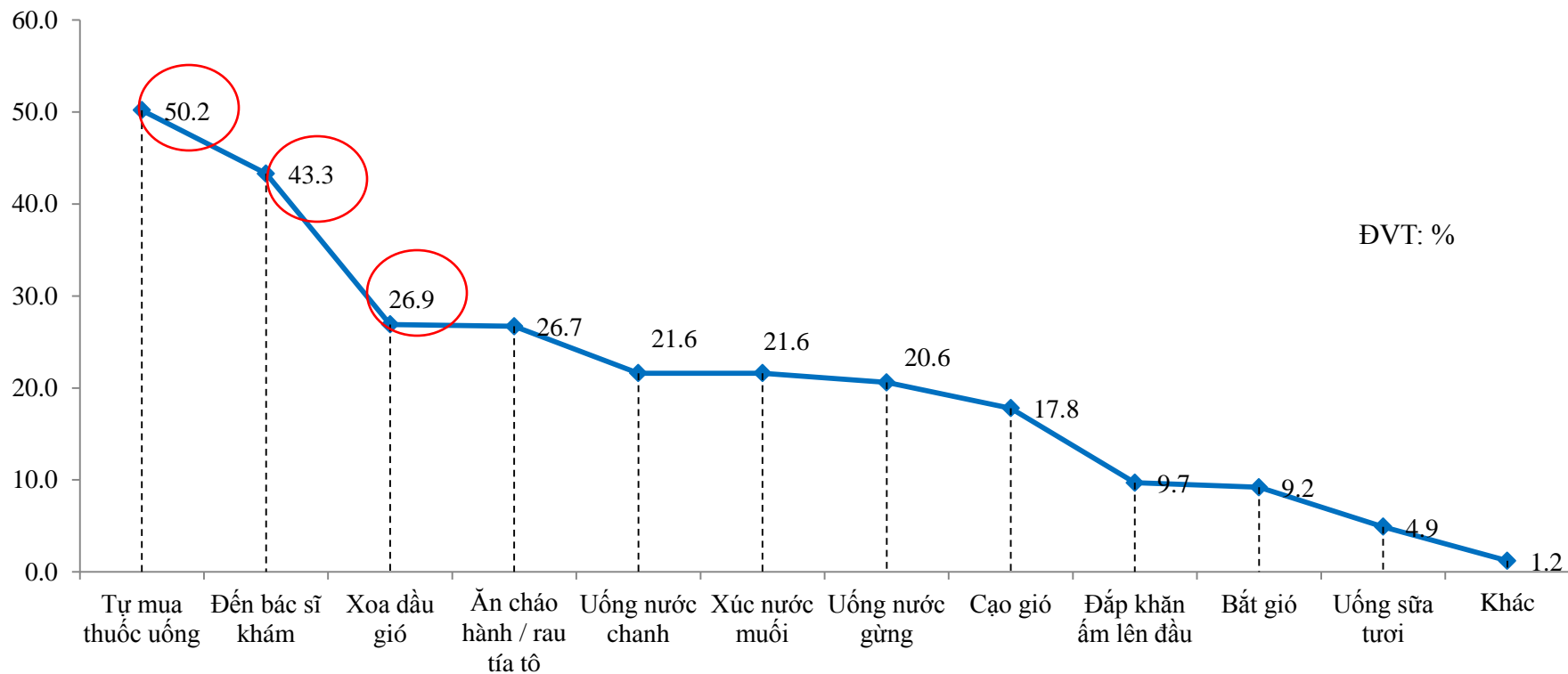
16. CÁCH CHỮA BỆNH



Tự đi mua thuốc uống được 50.2% người tham gia khảo sát lựa chọn

Có 50.2% trong tổng số 607 người trả lời sẽ **Tự đi mua thuốc uống** khi mắc những căn bệnh thông thường như ho – nhức đầu – nghẹt mũi. Ngoài ra, việc đến **Bác sĩ khám** và **Xoa dầu gió** cũng được lựa chọn với tỷ lệ lần lượt là 43.3% và 26.9%.

Hình 42. Phương pháp



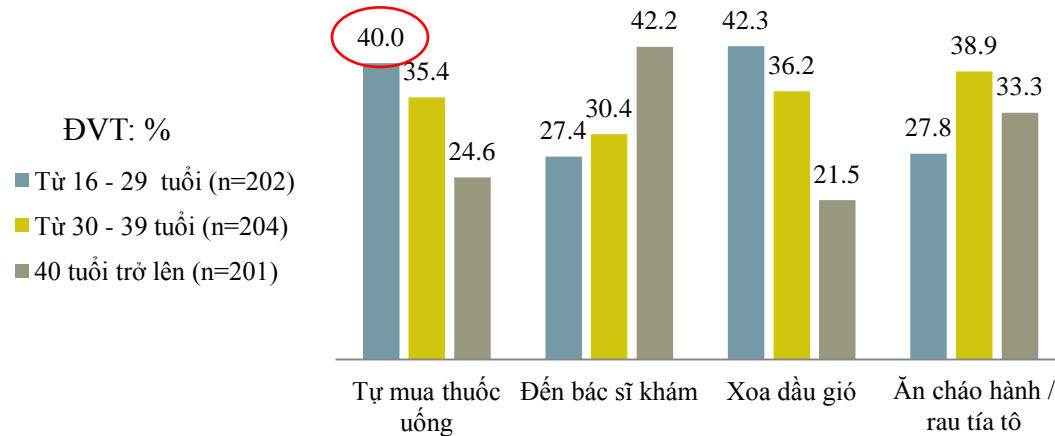
© Q. Vui lòng cho biết khi bị bệnh SỐT - SỐ MŨI - ĐAU HỌNG-TRÚNG GIÓ, bạn thường chăm sóc bản thân như thế nào? [MA] (n=607)

16. CÁCH CHỮA BỆNH



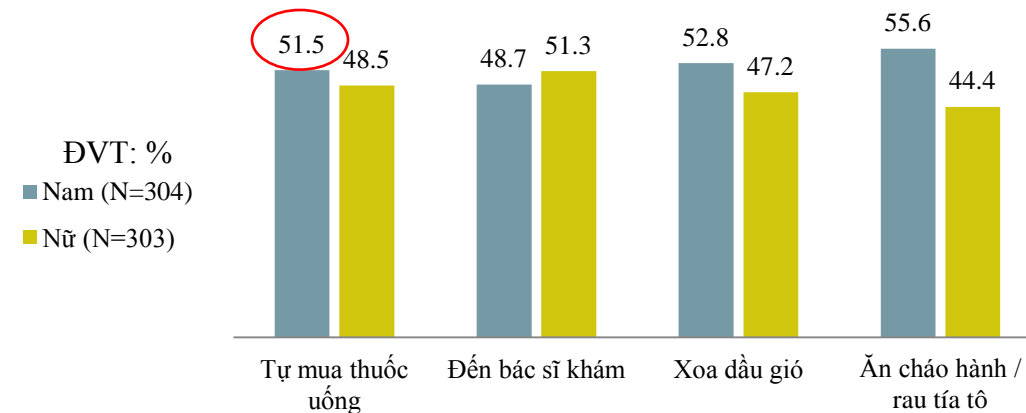
Cách chữa bệnh có sự khác nhau giữa các nhóm giới tính và độ tuổi

Hình 43. Độ tuổi và hành vi khi mắc bệnh thông thường



❖ Nhóm đáp viên độ tuổi từ 16 – 19 có tỷ lệ **Tự đi mua thuốc** cao hơn hai nhóm còn lại.

Hình 44. Giới tính và hành vi khi mắc bệnh thông thường



❖ Tỷ lệ nam giới **Tự đi mua thuốc** cao hơn nữ giới là 3.0%.

© Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết khi bị bệnh SỐT - SỞ MŨI - ĐAU HỌNG-TRÚNG GIÓ, bạn thường chăm sóc bản thân như thế nào? [MA] (n=607)

17. ĐỊA ĐIỂM MUA THUỐC

Quầy thuốc tây nhỏ gần nhà là địa điểm nhiều người thường xuyên mua thuốc nhất (52.2%)

Khi có nhu cầu mua thuốc, thì mọi người có thói quen mua thuốc ở **Quầy thuốc tây nhỏ gần nhà** là chủ yếu. Trong đó, nam giới chiếm tỷ lệ nhiều hơn nữ giới với tỷ lệ chênh lệch 5.4%.



Hình 45. Địa điểm thường mua thuốc

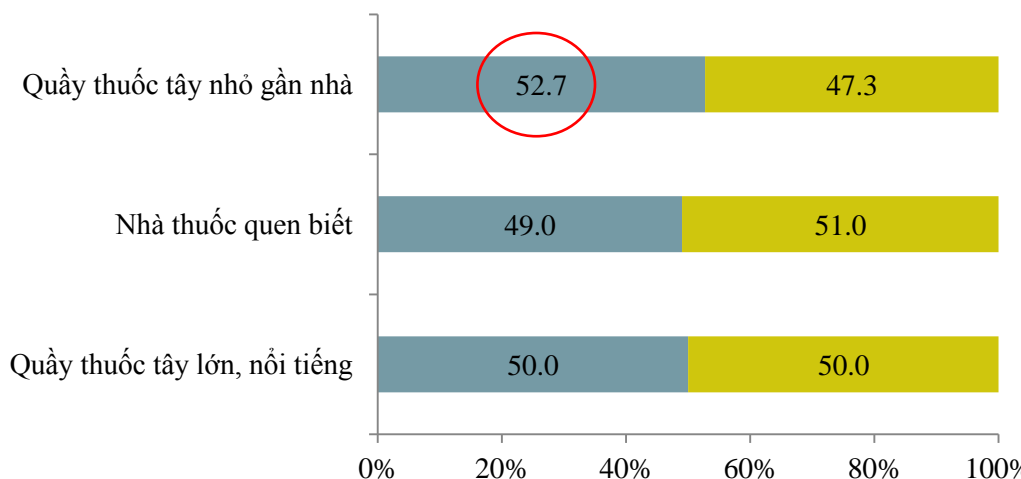
ĐVT:%



- Quầy thuốc tây nhỏ gần nhà
- Nhà thuốc quen biết
- Quầy thuốc tây lớn, nổi tiếng
- Nhà thuốc trong bệnh viện
- Nhà thuốc được chỉ định
- Nhà thuốc gần bệnh viện
- Tôi không bao giờ tự đi mua thuốc
- Khác

Hình 46. Giới tính và địa điểm thường mua thuốc

ĐVT:%



- Nam
- Nữ

© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết bạn thường mua thuốc uống ở đâu? [MA] (n=607)

18. ĐỊA ĐIỂM KHÁM BỆNH



Bệnh viện đã đăng ký bảo hiểm được nhiều người chọn nhất (47.1%)

47.1% trong tổng số 607 người được hỏi chọn **Bệnh viện đã đăng kí bảo hiểm** là địa điểm nghĩ đến đầu tiên. Kế tiếp là **Bệnh viện đa khoa** và **Phòng khám tư** với tỷ lệ lần lượt là 38.4% và 21.9%.

Hình 47. Địa điểm thường khám bệnh



© Q. Vui lòng cho biết bạn thường đi khám bệnh ở đâu? [MA] (n = 607)

18. ĐỊA ĐIỂM KHÁM BỆNH

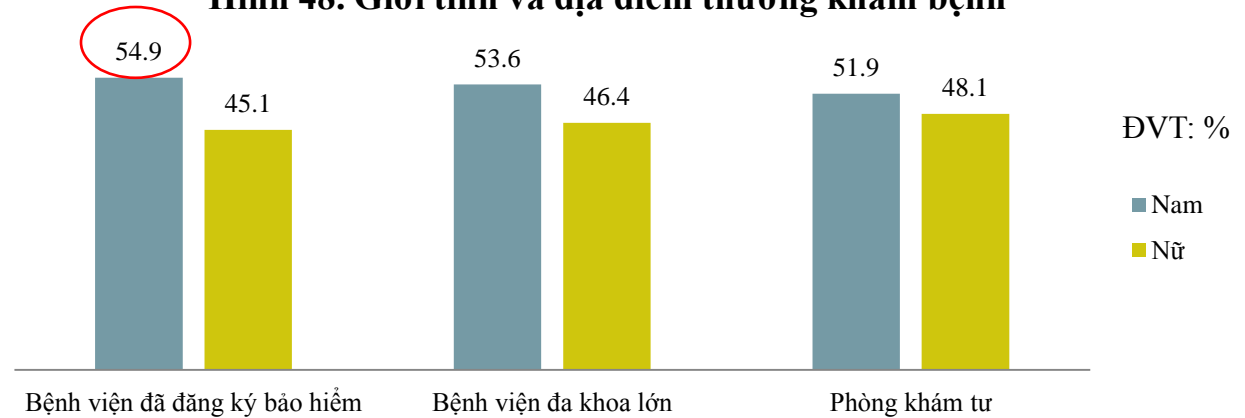


Có sự khác biệt về địa điểm khám bệnh giữa giới tính và độ tuổi

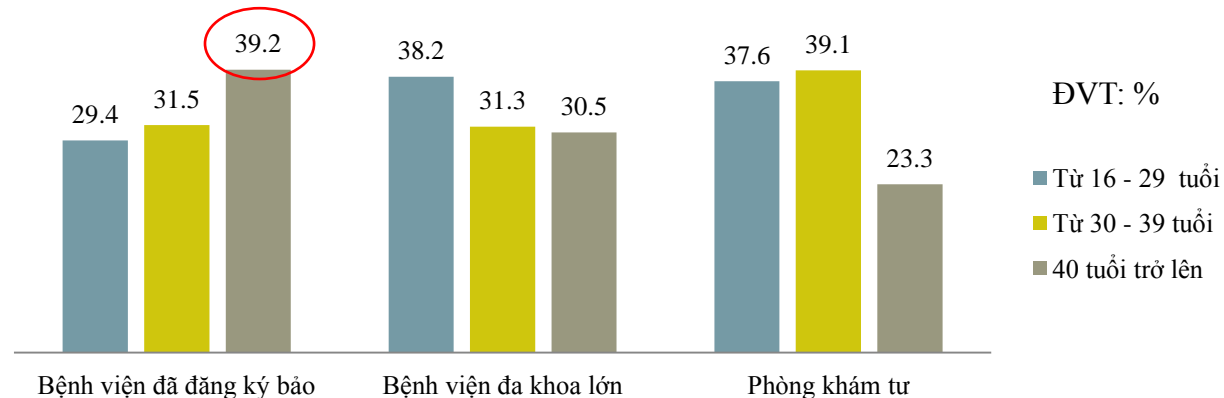
Nam giới thường xuyên đi khám bệnh tại các **Bệnh viện đã đăng ký bảo hiểm** nhiều hơn nữ với tỷ lệ chênh lệch khoảng 10%. Khi xét về độ tuổi, thì nhóm từ 40 trở lên thường khám bệnh tại **Bệnh viện đã đăng ký bảo hiểm** nhiều hơn hai nhóm tuổi còn lại



Hình 48. Giới tính và địa điểm thường khám bệnh



Hình 49. Độ tuổi và địa điểm thường khám bệnh



© Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn? [SA] (n=607)

© Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn? [SA] (n=607)

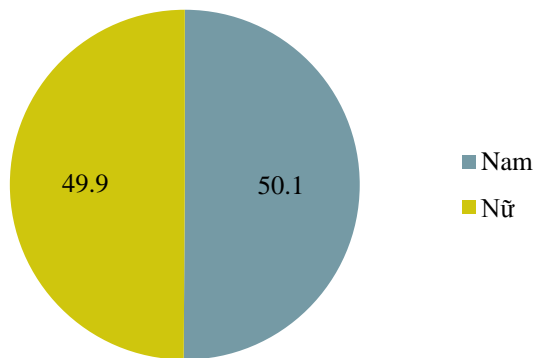
© Q. Vui lòng cho biết bạn thường đi khám bệnh ở đâu? [MA] (n = 607)



D – Thông tin thành viên

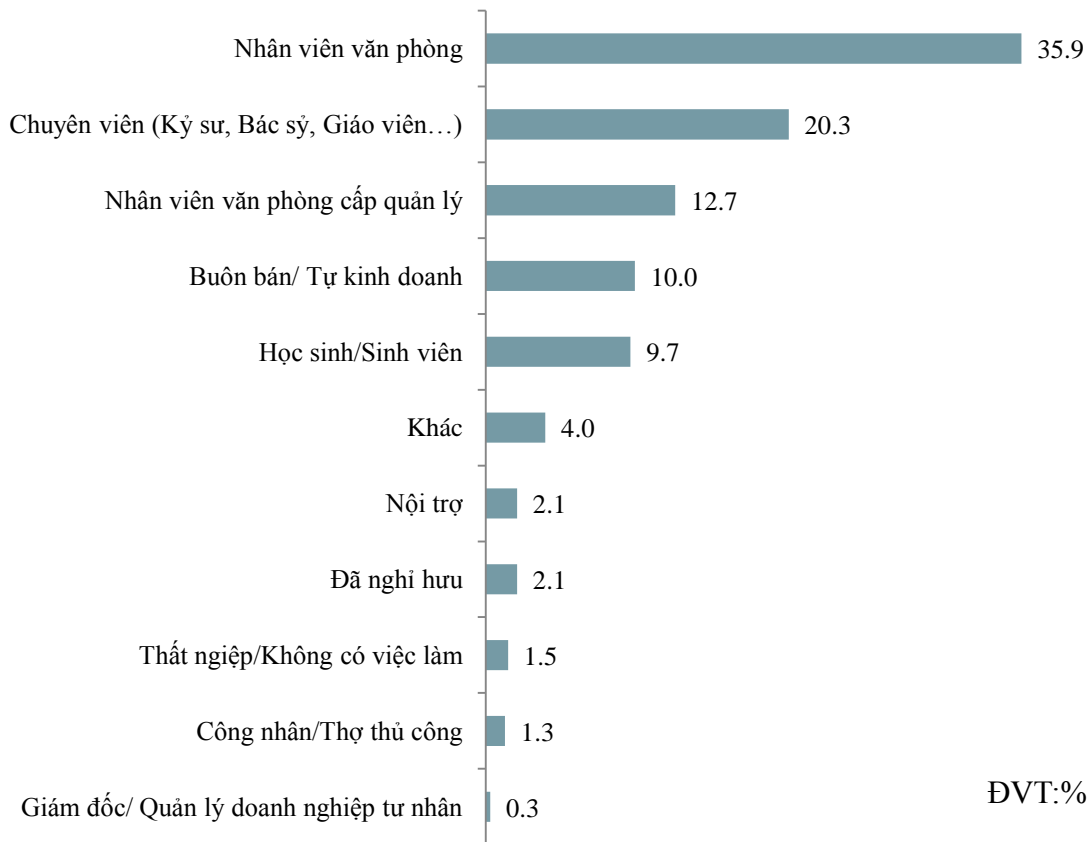


Q. Vui lòng cho biết giới tính của bạn?



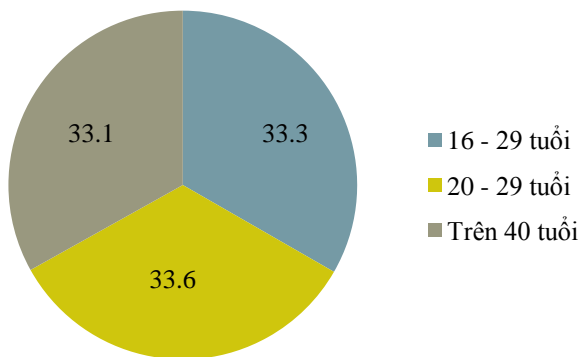
ĐVT:%

Q. Vui lòng cho biết nghề nghiệp hiện tại của bạn?



ĐVT:%

Q. Vui lòng cho biết độ tuổi của bạn?



ĐVT:%

Công ty TNHH W&S được đầu tư 100% vốn của Nhật. Chúng tôi chuyên về ‘Nghiên cứu thị trường trực tuyến’, ‘Thiết kế website’, và ‘Tiếp thị website’. Nghiên cứu thị trường trực tuyến được thực hiện dựa trên trang Vinaresearch.net – trực thuộc quyền quản lý của chúng tôi với hơn 108,000 thành viên khắp cả nước Việt Nam.

MỌI CHI TIẾT, XIN LIÊN HỆ:

Công ty TNHH W&S

- » Địa chỉ: Tầng 10, 40 Phạm Ngọc Thạch, Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh
- » Điện thoại: 84 – 8 - 38 223 215 Fax: 84 – 8 – 38 223 216
- » Email: info@vinaresearch.jp
- » Website: <http://vinaresearch.jp>



Bản quyền báo cáo này thuộc quyền sở hữu Công ty TNHH W&S. Tất cả kết quả (phân tích, kết luận, dữ liệu, bảng biểu và biểu đồ) trong báo cáo khảo sát này có thể sử dụng công khai, nhưng phải ghi rõ nguồn trích dẫn từ Công ty TNHH W&S (bao gồm cả website của Công ty: <http://vinaresearch.jp>).