BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
2026 M. SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO ANALIZĖ

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną
Evelina Juknevičienė

Biržai, 2026

Įvadas

Suaugusiųjų gyvensenos tyrimas vykdomas remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“.

Tyrimo tikslas – įvertinti Biržų rajono savivaldybės suaugusiųjų gyvensenos, elgsenos ir sveikatos ypatumus.

Metodika

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas, kurį sudarė klausimų grupės:

- Sveikatos elgsena (vaisių vartojimas, daržovių vartojimas, saldumynų vartojimas, gazuotų gėrimų vartojimas, energinių gėrimų vartojimas, druskos vartojimas, fizinis aktyvumas, gyvensenos keitimas);
- Rizikingas elgesys (tabako vartojimas, elektroninių cigarečių rūkymas ar panašių elektroninių prietaisų rūkymui naudojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, atšvaitų nešiojimas, saugos diržų segėjimas, šalmo dėvėjimas);
- Sveikatos, gyvenimo kokybės vertinimas, laimingumas (gyvenimo kokybės vertinimas, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimų žmonių turėjimas, ilgalaikės sveikatos problemos turėjimas, žinojimas apie depresiją);
- Sociodemografiniai duomenys (lytis, amžius, gyvenamoji vietovė, šeiminė padėtis, išsilavinimas, pagrindinis užsiėmimas, vidutinės mėnesio pajamos).

Dalyviai

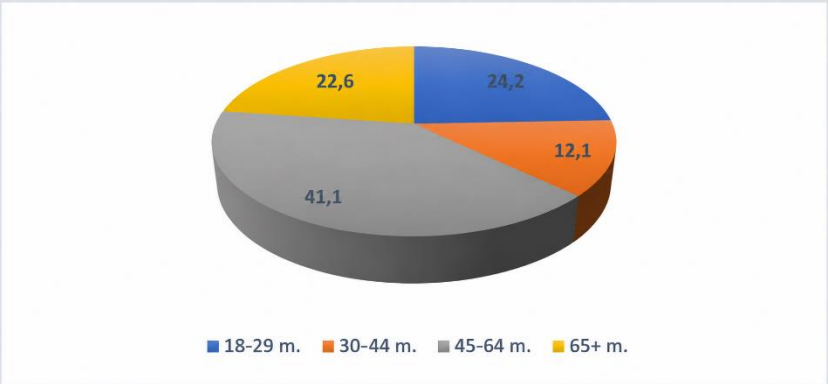
2026 m. suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos tyrimo duomenų bazę per visą Lietuvą sudarė 27 114 elektroninės anketos. Biržų r. sav. tyrime dalyvavo 468 suaugusiųjų asmenų (18 metų ir vyresni asmenys).

Biržų rajono savivaldybės suaugusiųjų gyvensenos tyrimas atliktas 2026 m. kovo – birželio mėn.

Sociodemografiniai duomenys

Sociodemografinės tiriamųjų charakteristikos	Dalis (proc.)
Lytis	
Vyras	44
Moteris	56
Gyvenamoji vietovė	
Kaimas	50,2
Miestas	49,8
Šeiminė padėtis	
Vedęs (ištekėjusi) arba gyvena su partneriu (-e)	46,1
Nevedęs (netekėjusi)	26,9
Išsiskyręs (-usi)	15
Našlys (-ė)	12
Išsilavinimas	
Pradinis	1,5
Pagrindinis	23,7
Vidurinis	6,1
Specialusis vidurinis	16,9
Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)	11,8
Aukštasis koleginis	9,4
Aukštasis universitetinis	30,6

Biržų r. sav. suaugusiųjų gyvensenos tyrime dalyvavo 468 asmenys, iš kurių buvo 44 proc. vyrų ir 56 proc. moterų. Tyrime dalyvavusių asmenų amžius svyravo nuo 18 iki 85 metų. Pagal amžių tiriamieji pasiskirstė taip: 18-29 metų amžiaus buvo 113 (24,2 proc.), 30-44 metų – 57 (12,1 proc.), 45-64 metų – 192 (41,1 proc.), 65 metų ir vyresnio amžiaus – 106 (22,6 proc.) respondentas (1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)

Šaltinis: Higienos instituto visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

Suaugusiųjų gyvensenos rodikliai

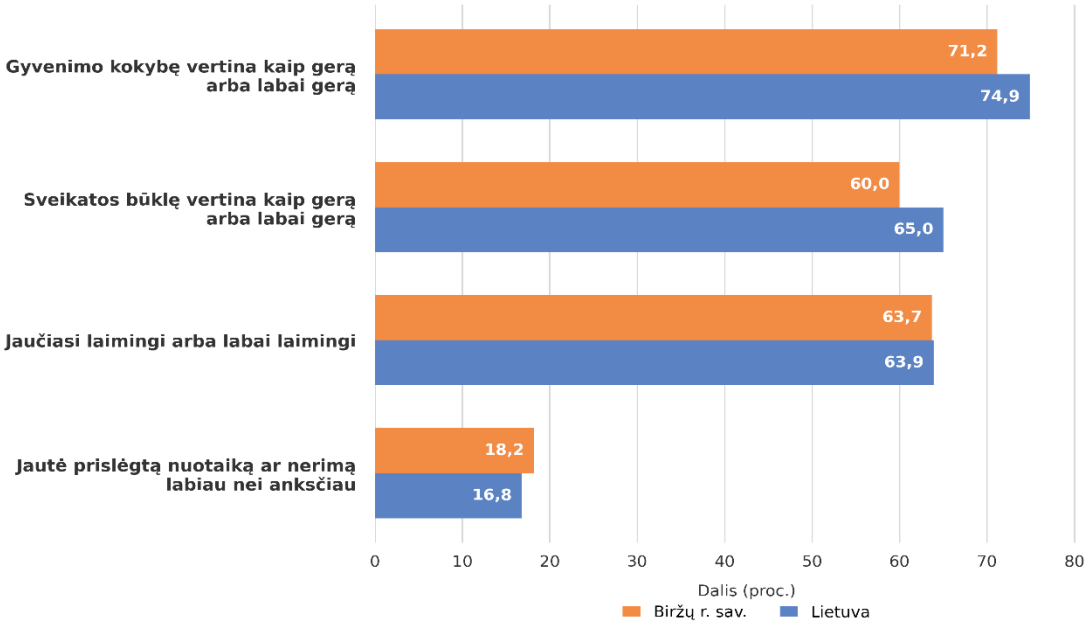
Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo ir prislėgtos nuotaikos vertinimas

2026 m. gyvenimo kokybę kaip gerą ir labai gerą įvertino 71,2 proc. Biržų r. sav. gyventojų, o Lietuvos vidurkis siekė 74,9 proc. Taigi Biržų rajono savivaldybės gyventojai savo gyvenimo kokybę vertino prasčiau nei šalies gyventojai vidutiniškai. (2 pav.). Lyginant Panevėžio apskrities savivaldybių gyvenimo kokybės rodiklį, geriau įvertino Kupiškio rajono savivaldybės gyventojai (77,3 proc.), Panevėžio rajono savivaldybėje šis rodiklis siekė 74,6 proc., Panevėžio mieste – 70,9 proc., Pasvalio rajone – 66,1 proc., o Rokiškio rajone – 68,5 proc. (2 pav.).

Sveikatos būklę vertinančių kaip gerą ir labai gerą buvo 60,0 proc., šis rodiklis buvo mažesnis už Lietuvos vidurkį, kuris siekė 65,0 proc. (2 pav.).

Biržų r. sav. gyventojų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi buvo 63,7 proc. Šis rodiklis buvo šiek tiek mažesnis už Lietuvos vidurkį – 63,9 proc.

Prislėgtą nuotaiką bei nerimą šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau jautė 18,2 proc. Biržų r. sav. gyventojų, šis rodiklis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį, kuris siekė 16,8 proc. (2 pav.).



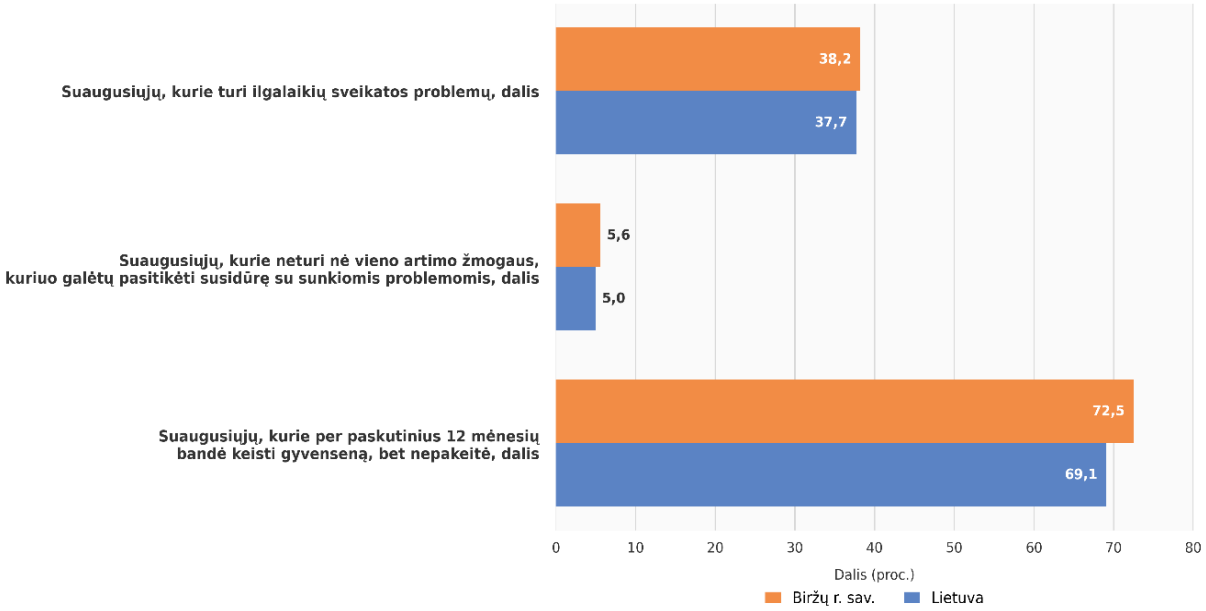
2 pav. Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo ir prislėgtos nuotaikos vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2026 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

2026 m. ilgalaikių sveikatos problemų turėjo 38,2 proc. Biržų rajono savivaldybės gyventojų. Lietuvos vidurkis siekė 37,7 proc., todėl Biržų rajono savivaldybės rodiklis buvo 0,5 procentinio punkto didesnis už šalies vidurkį. (3 pav.).

Suaugusiųjų, neturinčių nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis Biržų rajono savivaldybėje siekė 5,6 proc. Šis rodiklis buvo didesnis už Lietuvos vidurkį – 5,0 proc. Panevėžio apskrityje tokių gyventojų dalis buvo 9,9 proc. Pasvalio rajone, 6,3 proc. Kupiškio rajone, 5,5 proc. Panevėžio rajone, 4,7 proc. Rokiškio rajone ir 2,4 proc. Panevėžio mieste (3 pav.)

Biržų r. sav. 2026 m. 72,5 proc. gyventojų per paskutinius 12 mėn. bandė keisti savo gyvenseną, bet nepakeitė. Lietuvos mastu tokių asmenų buvo mažiau – 69,1 proc. gyv. (3 pav.).



3 pav. Sveikatos problemų, pasitikėjimo artimaisiais ir gyvensenos keitimo vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2026 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

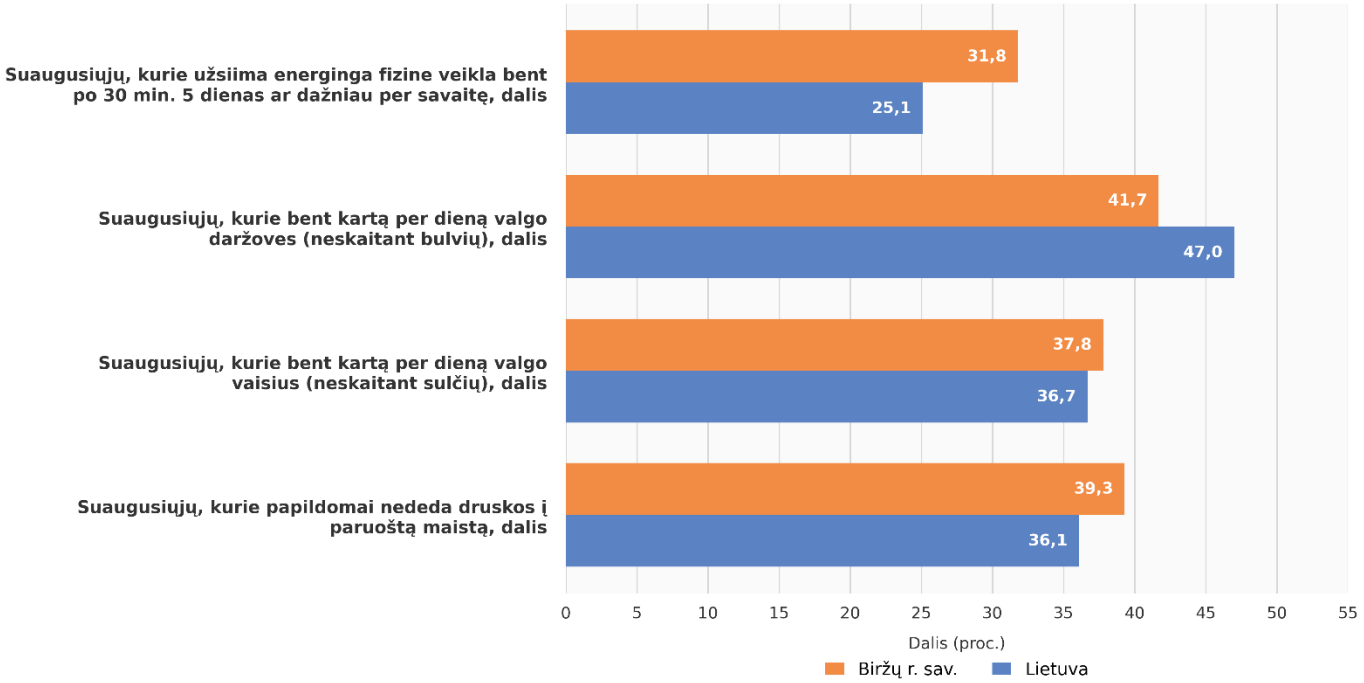
Sveikatos elgsena: fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai

Biržų r. sav. suaugusių gyventojų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, rodiklis 2026 m. buvo didesnis nei Lietuvos vidurkis (Biržų r. sav. – 31,8 proc., Lietuvoje – 25,1 proc.) (4 pav.).

Biržų r. sav. gyventojų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis buvo 5,3 procentinio punkto mažesnė nei Lietuvos rodiklis (Biržų r. sav. – 41,7 proc., Lietuvoje – 47 proc.) (4 pav.). Biržų r. sav. moterų, kurios bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis buvo 15,5 procentinio punkto didesnė nei vyrų dalis (moterų – 48,5 proc., vyrų – 33,0 proc.).

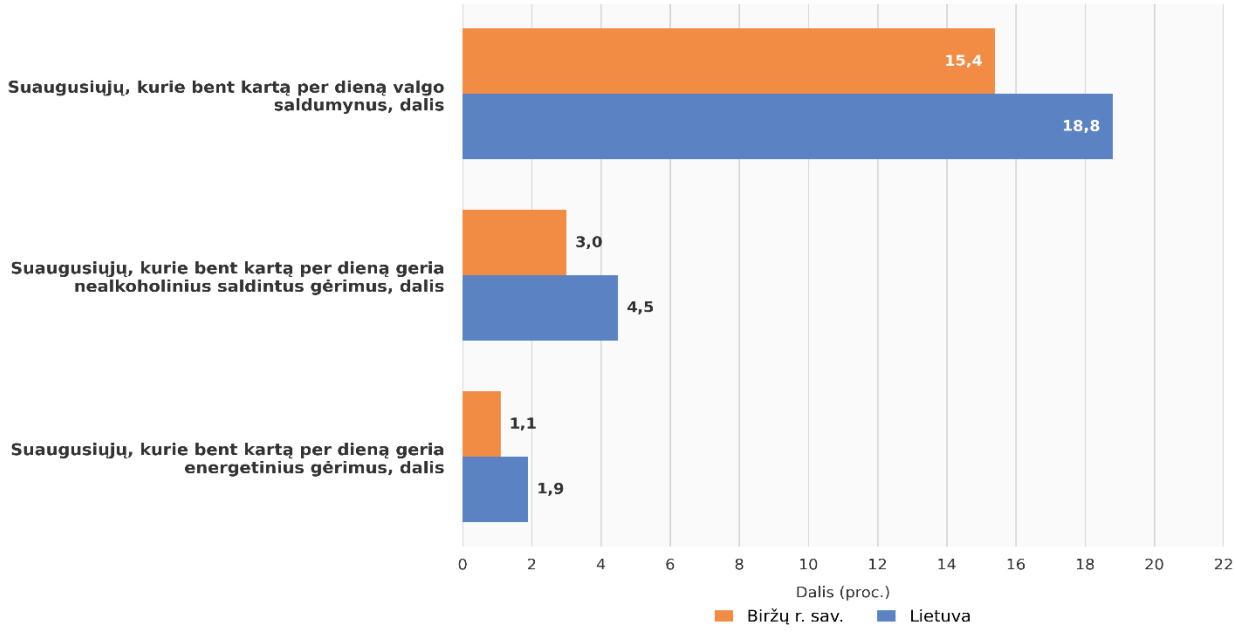
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis Biržų r. sav. buvo 1,1 procentinio punkto didesnė nei Lietuvos vidurkis (Biržų r. sav. – 37,8 proc., Lietuvoje – 36,7 proc.) (4 pav.).

Biržų r. sav. gyventojų dalis, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą yra mažesnė už visos Lietuvos suaugusių gyventojų dalį (Biržų r. sav. – 39,3 proc., Lietuvos vidurkis – 36,1 proc.) (4 pav.).



4 pav. Fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2026 m. (proc.)
Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

2026 m. Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, rodiklis yra didesnis, nei Lietuvos vidurkis, bet suaugusiųjų, kurie kasdien geria gazuotus saldžiuosius gėrimus arba suaugusiųjų, kurie kasdien geria energinius gėrimus, dalis yra mažesnė nei Lietuvos vidurkis (5 pav.). Tyrimas parodė, kad šių minėtų gėrimų (gazuotų saldžiųjų gėrimų bei energinių gėrimų) Biržų r. sav. gyventojai geria mažiau nei kitos savivaldybės gyventojai Panevėžio apskrityje (suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energinius gėrimus, dalis procentais: Kupiškio r. – 2,1, Panevėžio r. – 1,2, Panevėžio m. – 1,7, Rokiškio r. – 0,9, Pasvalio r. – 1,6, Biržų r. – 1,1).



5 pav. Žalingų mitybos įpročių vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2026 m. (proc.)

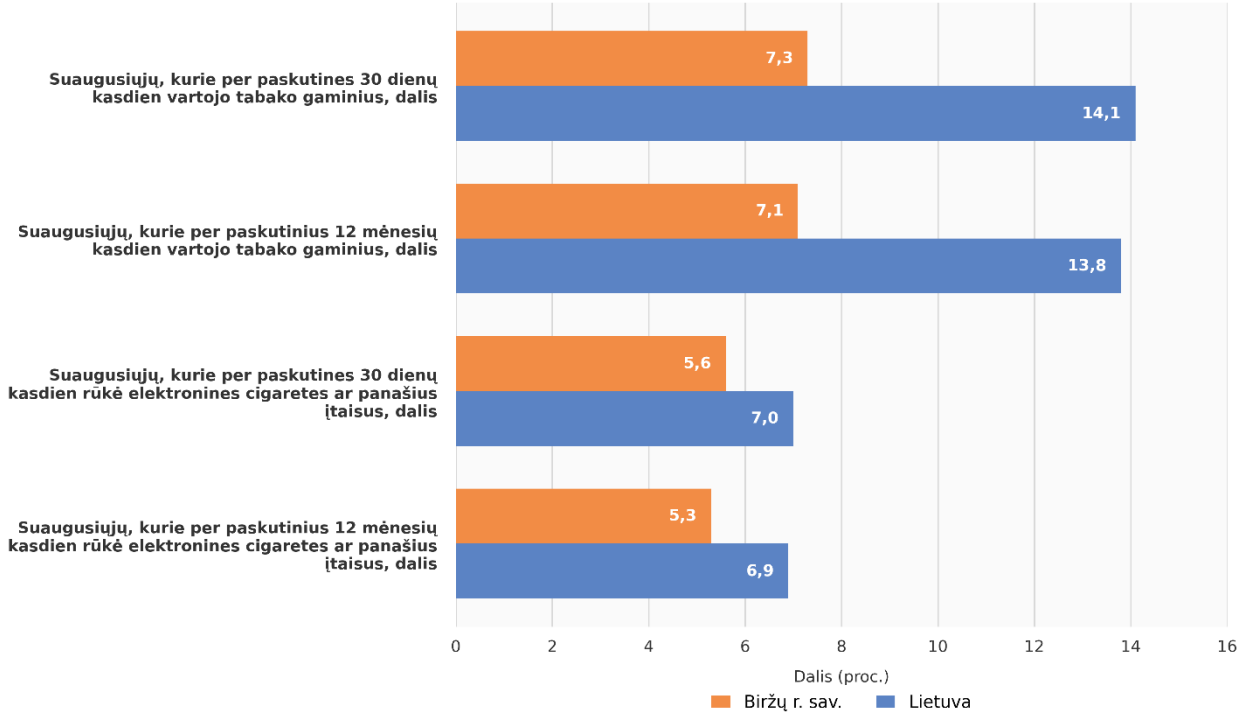
Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Rizikingas elgesys: tabako gaminių, elektroninių cigarečių, alkoholinių gėrimų, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas

2026 m. Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminius buvo 7,1 proc., o per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius – 7,3 proc. tiriamųjų.

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes ar įtaisus buvo 5,3 proc., o per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektroninius įtaisus – 5,6 proc. tiriamųjų.

Biržų r. sav. rodikliai dėl tabako gaminių ir elektroninių įtaisų rūkymo neviršijo visos Lietuvos vidurkių (6 pav.).



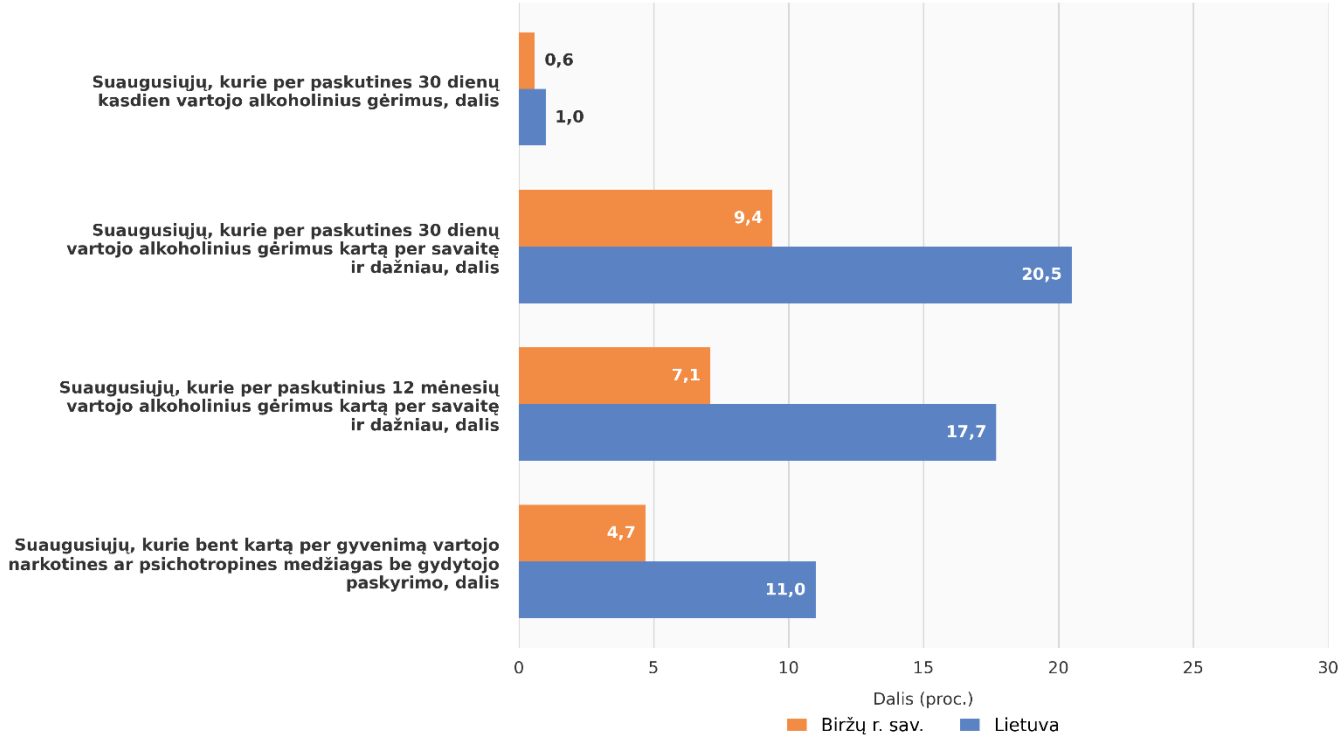
6 pav. Tabako gaminių ir elektroninių cigarečių vartojimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2026 m. (proc.)
Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Biržų r. sav. suaugusių gyventojų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis buvo 4,7 proc. ir tai yra 6,3 proc. mažiau nei visos Lietuvos vidurkis.

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau Biržų r. sav. buvo 7,1 proc. (Lietuvoje – 17,7 proc.).

Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau Biržų r. sav. buvo 9,4 proc. (Lietuvoje – 20,5 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus 0,6 proc. (Lietuvoje – 1 proc.) (7 pav.).



7 pav. Alkoholio ir narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2026 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

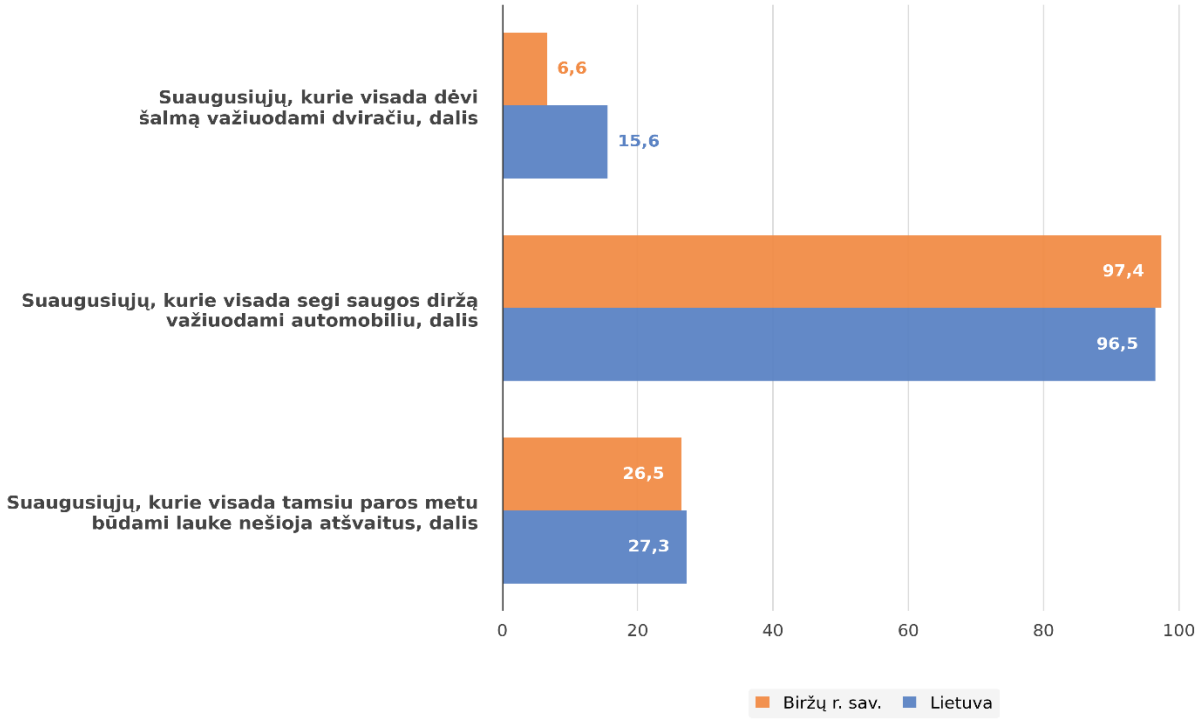
Saugumas kelyje

Per metus Lietuvoje turime daugiau tamsių ir ilgų vakarų nei saulės ir vėlyvų saulėlydžių. Todėl net keliaujant iš mokyklos, į svečius ar parduotuvę, tamsiu paros metu neišvengiamai vaikštome per gatvę ir esame aktyvūs eismo dalyviai. Tam, kad užsitikrintume savo saugumą, svarbu dėvėti atšvaitus, padedančius išlikti pastebimiems pėstiesiems. Atšvaitai laikomi vienais geriausių ir paprasčiausių būdų užsitikrinti savo saugumą kelyje tamsiuoju paros metu.

Biržų r. sav. gyventojų, visada nešiojančių atšvaitus tamsiu paros metu buvo mažiau, nei visos Lietuvos vidurkis (Biržų r. sav. – 26,5 proc., Lietuvoje – 27,3 proc.) (8 pav.).

Remiantis kelių eismo taisyklėmis, važiuodami transporto priemone su įrengtais saugos diržais, vairuotojai ir keleiviai privalo juos užsisegti. Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, buvo didžioji dalis – 97,4 proc. ir tai yra daugiau nei visos Lietuvos vidurkis (Lietuvoje- 96,5 proc.) (8 pav.).

Remiantis kelių eismo taisyklėmis, dviračio vairuotojas iki 18 metų, važiuodamas keliu, privalo būti užsidėjęs ir užsisegęs dviratininko šalmą. Vyresniam kaip 18 metų asmeniui, dviračiu važiuojančiam keliu, rekomenduojama būti užsidėjus ir užsisegus dviratininko šalmą. Šios rekomendacijos laikosi 6,6 proc. Biržų r. sav. apklaustųjų (Lietuvoje – 15,6 proc.) (8 pav.).



8 pav. Atšvaitų ir šalmų dėvėjimas, saugos diržų segėjimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2026 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Rezultatų apibendrinimas

Sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę įvertino kaip gerą ar labai gerą buvo 71,2 proc. apklaustųjų (Lietuvos vidurkis – 74,9 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie savo dabartinę sveikatos būklę įvertino kaip gerą ar labai gerą, buvo 60,0 proc. (Lietuvos vidurkis – 65,0 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau, dalis – 18,2 proc. (Lietuvos vidurkis – 16,8 proc.).

Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi, dalis Biržų r. sav. buvo 63,7 proc. (Lietuvos vidurkis – 63,9 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenseną, bet nepakeitė, dalis – 72,5 proc. (Lietuvos vidurkis – 69,1 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie neturi nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susisūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis – 5,6 proc. (Lietuvos vidurkis – 5,0 proc.).

Suaugusiųjų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis buvo 38,2 proc. Biržų r. sav. gyventojų (Lietuvos vidurkis – 37,7 proc.).

Fizinis aktyvumas

Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis – 31,8 proc. (Lietuvos vidurkis – 25,1 proc.).

Mitybos įpročiai

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis – 37,8 proc. (Lietuvos vidurkis – 36,7 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis – 41,7 proc. (Lietuvos vidurkis – 47,0 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis – 39,3 proc. (Lietuvos vidurkis – 36,1 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energinius gėrimus, dalis – 1,1 proc. (Lietuvos vidurkis – 1,9 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis – 3,0 proc. (Lietuvos vidurkis – 4,5 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis – 15,4 proc. (Lietuvos vidurkis – 18,8 proc.).

Rizikingas elgesys

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius, dalis – 7,3 proc. (Lietuvos vidurkis – 14,1proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminius, dalis – 7,1 proc. (Lietuvos vidurkis – 13,8 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis – 5,6 proc. (Lietuvos vidurkis – 7,0 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis – 5,3 proc. (Lietuvos vidurkis – 6,9 proc.).

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, Biržų r. sav. gyventojų dalis – 4,7 proc. (Lietuvos vidurkis –11,0 proc.).

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis – 7,1 proc. (Lietuvos vidurkis – 17,7 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis – 9,4 proc. (Lietuvos vidurkis – 20,5 proc.).

Saugumas

Biržų r. sav. suaugusiųjų asmenų, kurie visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu, dalis – 6,6 proc. (Lietuvos vidurkis – 15,6 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis – 97,4 proc. (Lietuvos vidurkis – 96,5 proc.).

Suaugusiųjų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis – 26,5 proc. (Lietuvos vidurkis – 27,3 proc.).

Žaliai pažymėta spalva parodo, kurios Biržų r. sav. rodiklio reikšmės yra geresnės nei Lietuvos vidurkis