ROKIŠKIO RAJONO
SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Rokiškis, 2026

1. Tyrimo metodika ir apimtis

2026 m. visose šalies savivaldybėse atliktas trečiasis reprezentatyvus 18 metų ir vyresnių gyventojų gyvensenos stebėsenos tyrimas. Jo metu naudojant standartizuotą klausimyną apklausti atsitiktiniu būdu atrinkti 422 Rokiškio rajono gyventojai.

Tyrimas atliktas įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą, kuriuo numatyta savivaldybėse periodiškai vykdyti gyvensenos tyrimus. Tyrimas organizuotas ir vykdytas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Suaugusiųjų apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas. Ataskaitoje pristatoma 2026 m. tyrimo imtis, respondentų sociodemografinės charakteristikos ir 25 suaugusiųjų gyvensenos rodikliai. Pateikiami bendrieji rodikliai ir rodikliai pagal lyties bei gyvenamosios vietos dimensijas.

Rodikliai, kurių reikšmės pateikiamos kiekvienai savivaldybei, suskirstyti į tris grupes:

- subjektyvus gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);
- rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, saugumas kelyje).

2026 m. suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos tyrimą koordinavo Higienos institutas. Rokiškio rajono savivaldybėje gyventojų apklausą ir anketavimą 2026 m. kovo–birželio mėnesiais organizavo ir vykdė Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

Bendrą šalies tyrimo duomenų bazę sudarė 27 114 respondentų užpildytų elektroninių anketų. Jų duomenis savivaldybių visuomenės sveikatos biurai iki 2026 m. liepos 1 d. perdavė į Higienos instituto Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinę sistemą.

2. Savijauta ir gyvenimo kokybė

2.1. Gyvenimo kokybės vertinimas

Suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	74,9	77,1	72,3	73,3	76,3
Rokiškio r.	**68,5**	68,6	68,9	65,3	71,6

Gerai arba labai gerai savo gyvenimo kokybę vertinančių respondentų dalis rajone siekia 68,5 proc., Lietuvoje – 74,9 proc. Rajono rodiklis 6,4 proc. mažesnis. Visose nagrinėjamose grupėse Rokiškio rajono rodikliai mažesni už atitinkamus Lietuvos rodiklius.

2.2. Sveikatos vertinimas

Suaugusiųjų, kurie savo dabartinę sveikatos būklę vertina kaip gerą ar labai gerą, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	65,0	64,8	65,3	62,8	66,8
Rokiškio r.	**67,7**	65,0	71,2	60,1	76,1

Gerai arba labai gerai savo sveikatą vertinančių respondentų dalis rajone siekia 67,7 proc., Lietuvoje – 65,0 proc. Rajono rodiklis 2,7 proc. didesnis. Rokiškio rajone gerai savo sveikatą vertina 76,1 proc. miesto ir 60,1 proc. kaimo respondentų.

2.3. Laimingumas

Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi arba labai laimingi, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	63,9	65,7	61,8	63,4	64,3
Rokiškio r.	**64,7**	65,9	63,6	60,4	69,4

Laimingų arba labai laimingų respondentų dalis rajone siekia 64,7 proc., Lietuvoje – 63,9 proc. Rajono rodiklis 0,8 proc. didesnis. Rajono miesto gyventojų rodiklis aukštesnis už Lietuvos miesto gyventojų, o kaimo gyventojų – žemesnis.

3. Emocinė ir ilgalaikė sveikata

3.1. Prislėgta nuotaika ir nerimas

Suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	16,8	18,3	14,9	16,3	17,3
Rokiškio r.	**17,0**	18,1	16,2	17,0	17,2

Labiau nei anksčiau prislėgtą nuotaiką ir nerimą per praėjusį mėnesį jautusių respondentų dalis rajone siekia 17,0 proc., Lietuvoje – 16,8 proc. Rajono rodiklis 0,2 proc. didesnis. Rajono moterų rodiklis siekia 18,1 proc., vyrų – 16,2 proc.; bendrasis skirtumas nuo Lietuvos nedidelis.

3.2. Artimo žmogaus neturėjimas

Suaugusiųjų, kurie neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	5,0	3,7	6,5	5,2	4,8
Rokiškio r.	**4,7**	5,3	3,6	5,9	3,5

Nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti, neturinčių respondentų dalis rajone siekia 4,7 proc., Lietuvoje – 5,0 proc. Rajono rodiklis 0,3 proc. mažesnis. Rajone artimo žmogaus neturi 5,3 proc. moterų ir 3,6 proc. vyrų; Lietuvoje šis rodiklis didesnis tarp vyrų.

3.3. Ilgalaikės sveikatos problemos

Suaugusiųjų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	37,7	41,0	33,5	39,0	36,6
Rokiškio r.	**39,2**	43,3	34,9	39,5	39,5

Ilgalaikių sveikatos problemų turinčių respondentų dalis rajone siekia 39,2 proc., Lietuvoje – 37,7 proc. Rajono rodiklis 1,5 proc. didesnis. Rajone ilgalaikių sveikatos problemų nurodo daugiau moterų (43,3 proc.) nei vyrų (34,9 proc.).

4. Gyvensenos keitimas ir fizinis aktyvumas

4.1. Gyvensenos keitimas dėl sveikatos

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenseną dėl sveikatos ir pakeitė, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	69,1	73,0	63,1	67,1	70,8
Rokiškio r.	**71,3**	74,3	68,2	74,5	67,7

Gyvenseną dėl sveikatos bandžiusių keisti ir pakeitusių respondentų dalis rajone siekia 71,3 proc., Lietuvoje – 69,1 proc. Rajono rodiklis 2,2 proc. didesnis. Rajono kaimo gyventojų rodiklis aukštesnis už Lietuvos kaimo gyventojų, o miesto gyventojų – žemesnis.

4.2. Fizinis aktyvumas

Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	25,1	25,7	24,4	26,4	24,1
Rokiškio r.	**23,1**	27,9	17,3	22,1	24,0

Nurodytą energingos fizinės veiklos kriterijų atitinkančių respondentų dalis rajone siekia 23,1 proc., Lietuvoje – 25,1 proc. Rajono rodiklis 2,0 proc. mažesnis. Didžiausias atsilikimas nuo atitinkamo Lietuvos rodiklio matomas tarp vyrų: 17,3 proc., palyginti su 24,4 proc.

5. Mitybos įpročiai

5.1. Daržovių vartojimas

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	47,0	54,3	37,8	44,7	49,1
Rokiškio r.	**33,9**	47,3	19,2	28,4	40,3

Kasdien daržoves valgančių respondentų dalis rajone siekia 33,9 proc., Lietuvoje – 47,0 proc. Rajono rodiklis 13, proc. mažesnis. Kasdien daržoves valgo 19,2 proc. rajono vyrų ir 47,3 proc. moterų; abiejų grupių rodikliai mažesni nei Lietuvoje.

5.2. Vaisių vartojimas

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	36,7	43,2	28,5	34,9	38,3
Rokiškio r.	**26,9**	36,3	16,2	24,3	29,1

Kasdien vaisius valgančių respondentų dalis rajone siekia 26,9 proc., Lietuvoje – 36,7 proc. Rajono rodiklis 9,8 proc. mažesnis. Visose nagrinėjamose grupėse rajono rodikliai mažesni nei Lietuvoje.

5.3. Saldumynų vartojimas

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	18,8	20,9	16,1	18,5	19,1
Rokiškio r.	**11,6**	16,4	6,1	7,7	16,0

Kasdien saldumynus valgančių respondentų dalis rajone siekia 11,6 proc., Lietuvoje – 18,8 proc. Rajono rodiklis 7,2 proc. mažesnis. Kasdienio saldumynų vartojimo rodikliai rajone mažesni visose nagrinėjamose grupėse.

6. Gėrimų vartojimas ir maisto sūdymas

6.1. Nealkoholinių saldintų gėrimų vartojimas

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria nealkoholinius saldintus gėrimus, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	4,5	2,9	6,4	5,0	4,0
Rokiškio r.	**2,3**	2,7	2,0	2,3	2,4

Kasdien saldintus nealkoholinius gėrimus geriančių respondentų dalis rajone siekia 2,3 proc., Lietuvoje – 4,5 proc. Rajono rodiklis 2,2 proc. mažesnis. Rajono vyrų rodiklis siekia 2,0 proc., Lietuvos vyrų – 6,4 proc.

6.2. Energinių gėrimų vartojimas

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energinius gėrimus, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	1,9	1,1	2,9	1,9	1,9
Rokiškio r.	**0,9**	1,3	0,5	0,9	1,0

Kasdien energinius gėrimus geriančių respondentų dalis rajone siekia 0,9 proc., Lietuvoje – 1,9 proc. Rajono rodiklis 1,0 proc. mažesnis. Rajone rodiklis mažesnis tarp vyrų, tačiau tarp moterų šiek tiek didesnis nei Lietuvoje.

6.3. Papildomas druskos nedėjimas į paruoštą maistą

Suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	36,1	38,8	32,9	36,6	35,7
Rokiškio r.	**35,0**	41,3	28,1	32,4	37,7

Papildomai druskos į paruoštą maistą nededančių respondentų dalis rajone siekia 35,0 proc., Lietuvoje – 36,1 proc. Rajono rodiklis 1,1 proc. mažesnis. Rajone papildomai druskos nededa daugiau moterų (41,3 proc.) nei vyrų (28,1 proc.).

7. Tabako gaminių vartojimas

7.1. Kasdienis tabako vartojimas per paskutines 30 dienų

Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	14,1	7,6	22,3	15,1	13,2
Rokiškio r.	**14,2**	9,3	20,3	14,2	11,7

Kasdien tabako gaminius per paskutines 30 dienų vartojusių respondentų dalis rajone siekia 14,2 proc., Lietuvoje – 14,1 proc. Rajono rodiklis 0,1 proc. didesnis. Rajono moterų rodiklis didesnis, o vyrų – mažesnis už atitinkamus Lietuvos rodiklius.

7.2. Kasdienis tabako vartojimas per paskutinius 12 mėnesių

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	13,8	7,5	21,9	14,6	13,2
Rokiškio r.	**12,9**	9,3	17,6	14,1	14,4

Kasdien tabako gaminius per paskutinius 12 mėnesių vartojusių respondentų dalis rajone siekia 12,9 proc., Lietuvoje – 13,8 proc. Rajono rodiklis 0,9 proc. mažesnis. Rajono moterų rodiklis didesnis, o vyrų – mažesnis už atitinkamus Lietuvos rodiklius.

8. Elektroninių cigarečių ir alkoholio vartojimas

8.1. Kasdienis elektroninių cigarečių vartojimas per paskutines 30 dienų

Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	7,0	5,9	8,4	5,8	8,1
Rokiškio r.	**4,7**	5,3	4,2	3,7	6,0

Kasdien elektronines cigaretes ar panašius įtaisus per paskutines 30 dienų vartojusių respondentų dalis rajone siekia 4,7 proc., Lietuvoje – 7,0 proc. Rajono rodiklis 2,3 proc. mažesnis. Rajone rodikliai mažesni visose nagrinėjamose grupėse; didžiausias skirtumas matomas tarp vyrų.

8.2. Kasdienis elektroninių cigarečių vartojimas per paskutinius 12 mėnesių

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	6,9	5,8	8,4	5,6	8,0
Rokiškio r.	**4,7**	5,4	4,1	3,6	6,0

Kasdien elektronines cigaretes ar panašius įtaisus per paskutinius 12 mėnesių vartojusių respondentų dalis rajone siekia 4,7 proc., Lietuvoje – 6,9 proc. Rajono rodiklis 2,2 proc. mažesnis. Rajone rodikliai mažesni visose nagrinėjamose grupėse; vyrų rodiklis yra 4,1 proc., Lietuvoje – 8,4 proc.

8.3. Kasdienis alkoholio vartojimas per paskutines 30 dienų

Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	1,0	0,3	1,9	1,1	0,9
Rokiškio r.	**1,2**	0,9	1,6	1,4	1,0

Kasdien alkoholį per paskutines 30 dienų vartojusių respondentų dalis rajone siekia 1,2 proc., Lietuvoje – 1,0 proc. Rajono rodiklis 0,2 proc. didesnis. Rajono moterų rodiklis didesnis už Lietuvos moterų, o vyrų – mažesnis už Lietuvos vyrų.

9. Alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimas

9.1. Alkoholio vartojimas bent kartą per savaitę per paskutines 30 dienų

Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	20,5	14,0	28,8	19,8	21,1
Rokiškio r.	**19,8**	13,8	27,1	21,1	18,7

Bent kartą per savaitę alkoholį per paskutines 30 dienų vartojusių respondentų dalis rajone siekia 19,8 proc., Lietuvoje – 20,5 proc. Rajono rodiklis 0,7 proc. mažesnis. Rajono kaimo gyventojų rodiklis aukštesnis už Lietuvos kaimo gyventojų, o miesto gyventojų – žemesnis.

9.2. Alkoholio vartojimas bent kartą per savaitę per paskutinius 12 mėnesių

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	17,7	11,4	25,8	17,1	18,2
Rokiškio r.	**19,0**	13,1	25,9	21,3	16,8

Bent kartą per savaitę alkoholį per paskutinius 12 mėnesių vartojusių respondentų dalis rajone siekia 19,0 proc., Lietuvoje – 17,7 proc. Rajono rodiklis 1,3 proc. didesnis. Rajono kaimo gyventojų rodiklis siekia 21,3 proc., miesto gyventojų – 16,8 proc.

9.3. Narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	11,0	7,0	16,1	9,7	12,1
Rokiškio r.	**5,7**	4,9	6,3	6,4	5,1

Bent kartą gyvenime narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo vartojusių respondentų dalis rajone siekia 5,7 proc., Lietuvoje – 11,0 proc. Rajono rodiklis 5,3 proc. mažesnis. Rajone mažesni visų nagrinėjamų grupių rodikliai; tarp vyrų jie siekia 6,3 proc., Lietuvoje – 16,1 proc.

10. Saugumas kelyje

10.1. Atšvaitų nešiojimas

Suaugusiųjų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	27,3	31,9	21,3	31,0	24,1
Rokiškio r.	**42,7**	43,8	40,9	43,2	42,2

Tamsiu paros metu lauke visada atšvaitus nešiojančių respondentų dalis rajone siekia 42,7 proc., Lietuvoje – 27,3 proc. Rajono rodiklis 15,4 proc. didesnis. Rajone aukštesni visų nagrinėjamų grupių rodikliai, ypač vyrų: 40,9 proc., palyginti su 21,3 proc. Lietuvoje.

10.2. Saugos diržo segėjimas

Suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	96,5	98,5	93,7	96,5	96,3
Rokiškio r.	**98,1**	99,1	97,3	97,2	99,0

Važiuojant automobiliu visada saugos diržą seginčių respondentų dalis rajone siekia 98,1 proc., Lietuvoje – 96,5 proc. Rajono rodiklis 1,6 proc. didesnis. Rajone rodiklis aukštesnis visose nagrinėjamose grupėse ir artimas 100 proc.

10.3. Šalmo dėvėjimas važiuojant dviračiu

Suaugusiųjų, kurie visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu, dalis (proc.)

Teritorija	Bendras	Moterys	Vyrai	Kaimas	Miestas
Lietuva	15,6	15,1	16,1	14,5	16,4
Rokiškio r.	**20,1**	19,1	20,9	15,7	24,4

Važiuojant dviračiu visada šalmą dėvinčių respondentų dalis rajone siekia 20,1 proc., Lietuvoje – 15,6 proc. Rajono rodiklis 4,5 proc. didesnis. Rajone šalmą visada dėvi 24,4 proc. miesto ir 15,7 proc. kaimo respondentų; abu rodikliai aukštesni nei atitinkamose Lietuvos grupėse.

Išvados ir dėmesio kryptys

Kasdienė mityba. Rokiškio rajone mažesnė nei Lietuvoje respondentų dalis kasdien valgo daržoves ir vaisius. Ypač žemi šie rodikliai tarp rajono vyrų: daržoves kasdien valgo 19,2 proc., vaisius – 16,2 proc. Tai išskiria kasdienės mitybos įpročius kaip vieną svarbiausių dėmesio sričių.

Fizinis aktyvumas. Nurodytą energingos fizinės veiklos kriterijų atitinka 23,1 proc. rajono respondentų. Vyrų rodiklis siekia 17,3 proc., moterų – 27,9 proc. Planuojant veiklas tikslinga atsižvelgti į šiuos skirtumus.

Savijauta ir socialinis palaikymas. Nors savo sveikatą gerai arba labai gerai vertinančių respondentų dalis rajone didesnė nei Lietuvoje, gyvenimo kokybės vertinimo rodiklis mažesnis. Ilgalaikes sveikatos problemas nurodo 39,2 proc., artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti, neturi 4,7 proc. rajono respondentų.

Rizikingi įpročiai. Kasdienio elektroninių cigarečių vartojimo rodikliai rajone mažesni nei Lietuvoje, tačiau alkoholio vartojimo palyginimas nevienodas: vartojimo bent kartą per savaitę per paskutinius 12 mėnesių rodiklis rajone siekia 19,0 proc., Lietuvoje – 17,7 proc.

Saugus elgesys kelyje. Atšvaitų nešiojimo, saugos diržų segėjimo ir šalmų dėvėjimo rodikliai rajone aukštesni nei Lietuvoje. Vis dėlto šalmą važiuodami dviračiu visada dėvi 20,1 proc. respondentų, todėl šiai sričiai taip pat išlieka vietos gerėti.