Почти четверть россиян (24,4%) рассказали, что большинство их друзей и близких активно следят за своим здоровьем — это на 4,6 процентных пункта (п.п.) больше, чем годом ранее. Такие данные получила СберСтрахование по итогам исследования, приуроченного ко Всемирному дню сердца, который отмечается 29 сентября.

Выше всего приверженность внимательному отношению к своему состоянию у жителей Иркутска и Пензы (по 39%), Севастополя (35%) и Кирова (33%). Этот тренд наиболее распространён среди молодых россиян в возрасте 18-30 лет (35%).

Некоторые заболевания могут серьёзно повлиять на качество и продолжительность жизни. Это вызывает тревогу у многих: так, каждый седьмой респондент (14,5%) боится проблем с сердцем и сосудами — инфаркта и инсульта. Эти болезни уступают только онкологии, которая пугает каждого второго (51,7%).

Своевременно выявить такое заболевание и улучшить прогноз его лечения помогает диагностика. Поэтому особенно важно регулярно ходить на плановые медицинские осмотры. Как показали результаты исследования, за последние два года диспансеризацию прошли 52,1% опрошенных — на 4,9 п.п. больше, чем годом ранее.

Однако одних чекапов недостаточно. Большой вклад в поддержание здоровья вносит повседневный образ жизни, который во многом определяет, как долго люди смогут сохранять активность и хорошее самочувствие. Важную роль здесь играет разнообразное и полезное питание. Согласно исследованию, свежие овощи и фрукты не реже нескольких раз в неделю едят 87,1% семей — в прошлом году таких было 80,2%. Ещё один значимый фактор — регулярная физическая нагрузка. Ей уделяют внимание более четверти россиян (27,2%).

Отказ от вредных привычек также снижает нагрузку на сердце и сосуды, но пока сделать это получается не у всех. По данным исследования, не реже раз в месяц алкоголь употребляют 35,4% россиян. А сигареты, в том числе электронные, и вейпы регулярно курят 21,7% опрошенных.

Наталья Харина, директор медицинского страхования СберСтрахования: «Многие

нарушения в работе организма, в том числе сердечно-сосудистые, могут долго развиваться незаметно, поэтому важно не ждать, когда состояние ухудшится. Регулярные визиты к врачам особенно важны для людей с хроническими заболеваниями, которые необходимо постоянно контролировать. По данным нашего исследования, 29% опрошенных ходят к специалистам примерно раз в месяц, 10% — несколько раз в месяц. Ещё 41% — не реже нескольких раз в год. Но, к сожалению, даже внимательное отношение к своему самочувствию полностью не исключает риск постановки серьёзного диагноза, поэтому важно заранее продумать, какая помощь может потребоваться и как её получить. В такой ситуации дополнительную поддержку могут дать страховые программы. Они покрывают не только лечение, но и связанные с ним поездки, позволяя снизить финансовую нагрузку на семью в сложный период».

Исследование проводилось в сентябре 2026 года среди жителей городов с населением более 500 тыс. человек.

Википедия страхования, 29.09.2026 г.