

Ohjeet vastaajalle

Kysymyksiin vastataan rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka sopii kohdallenne tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan. Lukekaa ennen vastaamista koko kysymys.

Esimerkki 1. Mikä on ammattinne?

metsätyömies

Esimerkki 2. Mikä on siviilisäätyenne?

- ① naimisissa
- 2 naimaton
- 3 eronnut tai asunnuserossa
- 4 leski

Jos olette naimisissa, rengastatte numeron 1.

Muistakaa vastata kaikkiin kysymyksiin -- myös kiehtävä vastaus on merkittävä näkyviin joko rengastamalla vaihtoehtoa "ei" vastaava numero tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan.

Esimerkki 3. Onko Teillä ollut jokin seuraavista sairauksista?

	Ei	Kyllä
nivelreuma	①	1
verenpainetauti	①	1

Esimerkki 4. Montako päivää piditte vuosilomaa viime vuonna?

.....0..... päivää

Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: "Siirtykää kysymykseen...", jolloin voitte siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävät vastaamatta.

TÄMÄN SIVUN TÄYTTÄÄ TERVEYSSISÄR

34-36. Pituus _____ cm PITUUS

37-39. Paino _____ kg PAINO

40-42. Ranneleveys _____

43-45. Ihopoimu _____

46-48. Verenpaine SYS1 DIAS149-50. Verenpaineen mittajaan koodi MITTJA

51. Voileipien lukumäärä _____ LEIVAT

52. Voin käyttö LEIPAR

- 1 ei käytä voita tai margariinia
lainkaan
- 2 käyttää pääasiassa margariinia
- 3 käyttää pääasiassa voita

53. Voin määrä RASVAM

- 0 ei lainkaan voita
- 1 2,5 g/voileipä
- 2 5 g/voileipä
- 3 10 g/voileipä
- 4 15 g/voileipä

Verinäyte otettu _____ VNAYTE

54-56. Tutkimuspäivämäärä _____ / _____ 19_____ TUTKPV / TUTKKK / VUOSI

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

1-6
7-111. Sukunimi
(Tekststen)8-16
17-24

Etunimet

2. Syntymäaika/..... 19.....

3. Kotipaikkakunta

25-27 4. Syntymäpaikka

5. Sukupuoli

28 1 mies SUKUP
2 nainen

6. Mikä on siviilisäätynne?

29 1 naimisissa SIVSAA
2 naimaton
3 asunuserossa tai eronnut
4 leski7. Minkä tyyppisellä paikkakunnalla olette elämässänne
asunut pisimmän ajan?30 1 harvaan asutulla maaseudulla K7_72
2 maaseudun väestökeskuksessa, kirkonkylässä
3 kauppalassa tai kaupungissa, alle 20.000 asukasta
4 kauppalassa tai kaupungissa, yli 20.000 asukasta8. Kuuluuko taloutenne eli ruokakuntaanne Teidän li-
säksenne muita 16-vuotiaita tai vanhempia henkilöitä?
(aviopuoliso, lapset, eläkeläiset yms. mukaanluettuna).31-32 0 ei RKAIK
1 kyllä, montako? RKAIKM

9. Onko Teillä alle 16-vuotiaita lapsia?

33 0 ei LAPSIA
1 kyllä, montako? LASTM

Jos on, merkitkää heistä sukupuoli ja syntymäaika.

	Tyttö	Poika	Syntymäaika
34-36	1	2/..... 19.....
	1	2/..... 19.....
40-42	1	2/..... 19.....
	1	2/..... 19.....
46-48	1	2/..... 19.....
	1	2/..... 19.....
52-54	1	2/..... 19.....
	1	2/..... 19.....
58-60	1	2/..... 19.....

Muistittelu vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

2

10. Onko Teidän asunnossanne seuraavia varusteita?

	1=EI	2=KYLLÄ	Ei	Kyllä
61 Keskuslämmitys tai sähkölämmitys	0	1		
Kylpyhuone	0	1		
Sähkö- tai kaasuhella K10C 72	0	1		

Mitkä seuraavista esineistä omistatte tai kuuluvat per-
heenne-omaisuuteen?

	1=EI	2=KYLLÄ	Ei	Kyllä
64 Pesukone	0	1		
Televisio K10E_72	0	1		
Pölynimuri K10F_72	0	1		
Puhelin K10G_72	0	1		
68 Henkilöauto	0	1		

11. Mikä on ammattinne?

70

Oletteko perheen pääasiallinen huoltaja?

71 1 en
2 kyllä K11B_72
0 minulla ei ole perhettä

12. Minkälaista työtä teette suurimman osan vuodesta?

72 1 maanviljelys, karjanhoito
2 metsätyö AMM
3 tehdas-, kaivos-, rakennus- ja muu vastaava työ
4 toimistotyö, henkinen työ, palvelustehtävät, opiskelu
5 olen perheenemäntä, kotirouva
6 olen eläkeläinen
7 olen työtön13. Oletteko viimeisen vuoden (12 kk) aikana saanut
tuloa myös muusta työstä? Minkälaisesta työstä?73 0 ei
1 maanviljelys, karjanhoito
2 metsätyö
3 tehdas-, kaivos-, rakennus- ja muu vastaava työ
4 toimistotyö, henkinen työ, palvelustehtävät
5 muu, mikä?

14. Missä työssä olette toimineet eniten elämänne aikana?

74 1 maanviljelys, karjanhoito AIKAMM
2 metsätyö
3 tehdas-, kaivos-, rakennus- ja muu vastaava työ
4 toimistotyö, henkinen työ, palvelustehtävät, opiskelu
5 perheenemäntä, kotirouva
6 muu, mikä?15. On tapana sanoa, että ihmiset kuuluvat erilaisiin yh-
teiskuntaryhmiin ja -luokkiin. Jos ihmiset jaetaan seitse-
mään ryhmään, joista ylintä merkitään numerolla 1 ja
alinta numerolla 7, niin mihin ryhmään katsoisitte itse
kuuluvanne? K15_7275 1 2 3 4 5 6 7
| | | | | | |
ylin ryhmä alin ryhmä

16. Ottaisitteko lisätystä, jos sitä olisi saatavissa kotipaikkakunnallanne?

- 76 1 en
2 kyllä K16_72

17. Oletteko viimeksi kuluneen kuukauden aikana ollut työttömänä?

- 77 1 en
2 kyllä K17_72

18. Oletteko viimeksi kuluneen 5 vuoden aikana ollut työttömänä?

- 78 1 en kertaakaan
2 kerran
3 2—3 kertaa
4 4—5 kertaa
5 6—10 kertaa
6 yli 10 kertaa K18_72

19. Montako tuntia Te teette työtä tavallisena arkipäivänä? (kotityöt mukaanluettuna).

- 79-80 tuntia K19_72

20. Montako tuntia Te teette työtä tavallisena lauantaina ja pyhäpäivinä yhteensä? (kotityöt mukaanluettuna)

- 81-82 tuntia K20_72

21. Kuinka monta tuntia nukutte keskimäärin yössä?

- 83-84 tuntia K21_72

22. Kuinka monta työpäivää piditte vuosilomaa viime vuonna?

- 85-86 työpäivää K22_72

23. Kuinka suuret olivat taloutenne (ruokakuntanne) kokonaistulot viime vuonna veroja vähentämättä?

- 87 1 alle 4.000 mk
2 4.001—8.000 mk
3 8.001—12.000 mk
4 12.001—16.000 mk
5 16.001—20.000 mk
6 20.001—24.000 mk
7 24.001—28.000 mk
8 28.001—32.000 mk
9 yli 32.000 mk

TULOT

24. Onko Teillä tai aviopuolisollanne velkoja tai lainoja?

- 15 1 ei
2 alle 4.000 mk
3 4.001—8.000 mk
4 8.001—12.000 mk
5 12.001—20.000 mk
6 20.001—40.000 mk
7 yli 40.000 mk K24_72

25. Jos Te sairastutte vakavasti, kuinka paljon se heikentäisi perheenne tai omaistenne toimeentuloa?

- 16 1 erittäin paljon
2 melko paljon
3 en osaa sanoa
4 melko vähän
5 erittäin vähän
6 ei ole perhettä tai omaisia K25_72

Lääkärintutkimukset ja sairaudet

26. Milloin olette viimeksi ollut oireiden tai sairauden vuoksi yhteydessä lääkäriin? (ei koske normaalia raskautta).

- 17 1 viimeksi kuluneen kuukauden aikana
2 1 kk — puoli vuotta sitten
3 puoli vuotta — 1 v. sitten
4 1—2 v. sitten
5 2—5 v. sitten
6 5—10 v. sitten
7 yli 10 v. sitten
8 en koskaan

27. Saatteko jonkun sairauden tai vamman vuoksi työkyvyttömyyseläkettä?

- 18 1 en
2 kyllä, määräaikainen
3 kyllä, pysyvä eli toistaiseksi myönnetty Q14

28. Onko Teillä viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut mitään seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia?

1=EI 2=KYLLÄ

Sairauksien nimet	Ei	Kyllä	
19 Kohonnut verenpaine, verenpainetauti	0	1	Q17A
Sokeritauti	0	1	S18
Sydänvika:			
läppävika	0	1	
sydämen toiminnanvaja	0	1	Q17B
sydänveritulppa, sydäninfarkti	0	1	K28E_72*
sydänhermovika	0	1	
25 angina pectoris	0	1	Q17C
Keuhkoastma	0	1	Q17E
Keuhkotuberkuloosi	0	1	
Keuhkolaajentuma, keuhkoputkentulehdus, krooninen keuhkogatarr	0	1	Q17F
Maha- ja pohjukaissuolihaava	0	1	
30 Suolistomato	0	1	Q17G
Sappikiviä, sappirakontulehdus	0	1	Q17H
Hermo- tai mielisairauksia	0	1	Q17I
Nivelreuma	0	1	Q17J
Muut nivelsairaudet	0	1	Q17J
35 Selän kulumavika, muut selkäsairaudet	0	1	
Struuma, kilpirauhasen liikatoiminta	0	1	K28S_72*
Aivoverenvuoto, aivoverisuonitukos, aivohalvaus	0	1	
Keatumatauti, epilepsia	0	1	K28U_72*
Syöpä	0	1	Q17K
Pitkäaikainen ihottuma	0	1	
Pitkäaikainen virtsateiden tulehdus, munuaistulehdus	0	1	Q17L
42 43 Muu pitkäaikainen sairaus	0	1	

Muistitthän vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

* 0=EI 1=KYLLÄ

29. Olitteko viime sotien aikana rintamapalveluksessa? (rintamamies)

44 1 ei
2 kyllä K29_72

30. Haavoituitteko sodan aikana? K30_72

45 1 en
2 kyllä, lievästi (ei pysyvää invaliditeettia)
3 kyllä, olen sotainvalidi

31. Kuinka monta kokonaista päivää olitte viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana sairauden takia poissa töistä tai hoitamatta tavallisia tehtäviä? (Vetäköä viiva, jos ette ollut lainkaan sairaana. Jos ette muista tarkkaan, riittää arvio.)

46-48 päivää Q19

32. Kuinka monta päivää olette ollut vuoteessa sairauden takia viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

49-51 päivää

33. Oletteko viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana käyttänyt mitään tabletteja, pulvereita tai muita lääkkeitä?

1 en
2 kyllä. Merkitkää, mihin vaivaan, oireeseen tai sairauteen. Rengastakaa kaikki käyttämäne lääkkeet.

1=KYLLÄ PUUTTUVA TIETO=EI		Ei	Kyllä
Q21C	52 Päänsärkyyn	0	1
Q21D	Nivel- tai selkäsärkyyn	0	1
Q21E	Muuhun särkyyn	0	1
Q21F	55 Nuhaan, yskään tai kuumeeeseen	0	1
Q21G	Unetonuuteen tai rauhattomuuteen	0	1
Q21I	Vatsavaivoihin tai ummetukseen	0	1
Q21J	58 Vitamiineja, vahvistavia lääkkeitä yleiseen huonokuntoisuuteen	0	1
Q21K	Lääkkeitä verenpaineeseen	0	1
	Lääkkeitä veren rasvapitoisuuden alentamiseksi	0	1
Q21M	Ehkäisy pillereitä	0	1
Q21L	Sydänlääkkeitä	0	1
Q21O	64 Muita lääkkeitä	0	1

34. Onko Teillä viime aikoina ollut vaikeuksia seuraavissa toiminnoissa? 1=EI 2=KYLLÄ

		Ei	Kyllä
65	Pukeutuminen Q46B	0	1
	Peseytyminen Q46A	0	1
	Portaissa liikkuminen Q46C	0	1
	Ulkona liikkuminen	0	1
69	Varpaiden kynsien leikkaaminen	0	1

Muistitthän vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

4

35. Onko Teidän viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana täytynyt sairauden tai vamman takia

		Ei	Kyllä
70	vaihtaa työtä K35A_72	0	1
71	vähentää työmäärää K35B_72	0	1
72	luopua jostain vapaa-ajan harrasteesta	0	1
73			
		K35C_72	

36. Milloin olette viimeksi ollut terveystarkastuksessa eli lääkärintarkastuksessa, jonka syynä ei ole ollut oireet tai sairaus? (esim. lakisääteinen työpaikkatarkastus, ajokorttitarkastus, neuvolatarkastus, autoklinikan terveystarkastus)

74 1 viimeksi kuluneen kuukauden aikana
2 1 kk — puoli vuotta sitten Q22
3 1—2 v. sitten
4 2—5 v. sitten
5 5—10 v. sitten
6 yli 10 v. sitten
7 en koskaan

37. Onko Teiltä koskaan mitattu verenpainetta? Verenpaineen mittauksessa kierretään käsivarren ympärille mansetti ja kuunnellaan kuuntelulaitteella kynnärtaipetta. Koska viimeksi? Q25

75 1 viimeksi kuluneen kuukauden aikana
2 1 kk — puoli vuotta sitten
3 puoli vuotta — 1 v. sitten
4 1—2 v. sitten
5 2—5 v. sitten
6 5—10 v. sitten
7 yli 10 v. sitten
8 ei koskaan
0 en tiedä

38. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut verenpaine? Q27

76 0 ei
1 kyllä

39. Onko Teiltä koskaan tutkittu kolesterolia eli veren rasvapitoisuutta? Koska viimeksi?

77 1 viimeksi kuluneen kuukauden aikana
2 1 kk — puoli vuotta sitten
3 puoli vuotta — 1 v. sitten
4 1—2 v. sitten Q23
5 2—5 v. sitten
6 5—10 v. sitten
7 yli 10 v. sitten
8 ei koskaan
0 en tiedä

40. Onko Teillä koskaan todettu olevan korkea tai kohonnut kolesterolia eli veren rasvapitoisuus?

78 0 ei
1 kyllä Q24

Nykyinen terveydentila

41. Mitä mieltä olette nykyisestä terveydentilastanne?
Onko se

- 19 1 erittäin hyvä
2 melko hyvä
3 keskitasoinen
4 melko huono
5 erittäin huono

Q40

42. Onko Teillä viimeksi kuluneen kuukauden (30 pv) aikana ollut seuraavia oireita tai vaivoja? Rengastakaa kaikki oireet.

1=EI 2=KYLLÄ		Ei	Kyllä
8	Reumaattisia vaivoja	Q44A	0 1
	Nivelsärkyä	Q44B	0 1
	Selkääkipua, selkäsärkyä	Q44C	0 1
	Turvotusta jaloissa	Q44D	0 1
	Suonikohjuja	Q44E	0 1
	Ummetusta	Q44F	0 1
14 15	Toistuvia vatsavaivoja	Q44G	0 1

43. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä herätessänne talviaamuisin?

- 16 0 ei
1 kyllä

Q41

44. Esiintyykö Teillä tavallisesti limaisia ysköksiä päivisin tai öisin talvi-aikana?

- 17 0 ei
1 kyllä

Q42

45. Esiintyykö Teillä tällaisia ysköksiä useimpina päivinä tai öinä ainakin 3 kkn ajan vuosittain?

- 18 0 ei
1 kyllä

Q43

46. Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana tuntenut kipua, puristuksen tai ahdistuksen tunnetta rinnassanne?

- 19 0 en
1 kyllä

47. Esiintyykö Teillä hengenahdistusta kiiruhtaessanne tasaisella maalla tai kävellessänne portaita tai loivaa ylämäkeä?

- 20 0 ei
1 kyllä

Muistitthän vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

48. Seuraavaksi esitämme Teille joitakin henkilökohtaisia kysymyksiä. Ajatelkaa viimeksi kulunutta kuukautta. Ilmoittakaa, kuinka usein kysytty asia on ollut mielessänne tai oire Teitä vaivannut.

		Usein	Joskus	Ei lainkaan
21	Onko sydämenlyöntinne kiihtynyttä?	Q45A 3	2	1
	Sekoako ajatuksenjuoksesi, kun Teidän on tehtävä jokin työ nopeasti?	Q45B 3	2	1
	Vapisevatko kätenne?	Q45C 3	2	1
	Tunnetteko olevanne jännittynyt ja hermostunut?	Q45D 3	2	1
25	Pyöriivätkö peloittavat ajatukset mielessänne?	Q45E 3	2	1
	Tunnetteko itsenne uuponneeksi ja ylläsiituneeksi?	Q45F 3	2	1
	Vaivaavatko epäsäännölliset sydämenlyönnit Teitä?	Q45G 3	2	1
	Onko Teillä huimausta?	Q45H 3	2	1
	Näettekö painajaisunia?	Q45I 3	2	1
30	Tunnetteko itsenne masentuneeksi?	3	2	1
	Vaivaako Teitä unettomuus?	3	2	1
	Onko Teillä päänsärkyä?	3	2	1
33	Vaivaako Teitä käsien hikoilu	3	2	1

Q45J

Q45K

Q45L

Q45M

Isä, äiti ja sisarukset

49. Onko isällänne todettu alle 60-vuotiaana jokin seuraavista sairauksista?

		Kyllä	Ei	En tiedä
34	Sydänveritulppa, angina pectoris	2	1	0
	Aivoverenvuoto, aivoverisuonten tukos, äkillinen halvaus	2	1	0
	Verenpainetauti	2	1	0
37	Sokeritauti	2	1	0

Q32A

Q32B

K49C_72

K49D_72

50. Onko äidillänne todettu alle 60-vuotiaana jokin seuraavista sairauksista?

		Kyllä	Ei	En tiedä
38	Sydänveritulppa, angina pectoris	2	1	0
	Aivoverenvuoto, aivoverisuonten tukos, äkillinen halvaus	2	1	0
	Verenpainetauti	2	1	0
41	Sokeritauti	2	1	0

Q33A

Q33B

K50C_72

K50D_72

Q32A, Q32B, Q33A, Q33B:

1=EI 2=KYLLÄ

51. Onko Teillä ollut sisaria tai veljiä?

42 0 ei
1 kyllä, montako yhteensä? K51A_72

Jos on, onko heillä todettu alle 60-vuotiaana seuraavia sairauksia?

		Kyllä	Ei	En tiedä
K51B_72	Sydänveritulppa, angina pectoris	2	1	0
K51C_72	Aivoverenvuoto, aivoverisuonten tukos, äkillinen halvaus	2	1	0
K51D_72	Verenpainetauti	2	1	0
K51E_72	Sokeritauti	2	1	0

52. Eläkö isänne? Jos elää, merkitkää kuinka vanha hän on? Jos hän on kuollut, merkitkää minkä ikäisenä kuoli. K52A_72

47 1 isä elää, ikä vuotta
48-49 2 isä on kuollut vuotiaana (jos kaatui sodassa, merkitkää rasti) K52B_72

53. Eläkö äitinne? Jos elää, merkitkää kuinka vanha hän on. Jos hän on kuollut, merkitkää minkä ikäisenä kuoli. K53A_72

50 1 äiti elää, ikä vuotta
51-52 2 äiti on kuollut vuotiaana K53B_72

Mielipiteitä eräistä sydäntauteihin liittyvistä seikoista

54. Sanotaan, että joidenkin ihmisten vaara sairastua sydäntauteihin on selvästi suurempi kuin toisten. Miten suureksi arvioitte oman sairastumisvaaranne verrattuna muihin samanikäisiin?

55 1 paljon suurempi
2 hieman suurempi
3 yhtä suuri
4 hieman pienempi
5 paljon pienempi
Q105

55. Mitä mieltä olette seuraavassa lueteltujen toimenpiteiden tehokkuudesta sydäntautien ehkäisemisessä. Merkitkää oma mielipiteenne rengastamalla sopivan vaihtoehdon numero.

	Lisää sydäntauteja	Ei vaikuta sydäntauteihin	Vähentää sydäntauteja			
			hieman	paljon	erittäin paljon	
54	Tupakoinnin lopettaminen	1	2	3	4	5
	Kuntoliikunnan lisääminen	1	2	3	4	5
	Voin korvaaminen ns. jääkaappimargariinilla	1	2	3	4	5
57	Alkoholin välttäminen	1	2	3	4	5
	Työn ruumiillisen rasittavuuden vähentäminen	1	2	3	4	5
	Sokerin käytön vähentäminen	1	2	3	4	5
60	Täysmaidon korvaaminen rasvattomalla maidolla	1	2	3	4	5
	Sian silavan eli läskin välttäminen	1	2	3	4	5
	Työn henkisen rasituksen vähentäminen	1	2	3	4	5
63	Kohonneen verenpaineen hoitaminen	1	2	3	4	5
	Terveystarkastuksissa käyminen	1	2	3	4	5
	Elintason kohoaminen	1	2	3	4	5
66	Työttömyyden väheneminen	1	2	3	4	5
	Turvattu toimeentulo	1	2	3	4	5
	Laihduttaminen	1	2	3	4	5

Muistitthän vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

Työn rasittavuus ja vapaa-ajan liikunnan harrastus

56. Kuinka monta minuuttia kävelette, pyöräilete tai kuljette muilla ruumiillista liikuntaa vaativilla tavoilla työmatkoillanne? Huom! Tarkoitetaan yhteensä menoa ja tulomatkiaan käytettyä aikaa.

- 69 1 en ole työssä tai kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
2 alle 15 min. päivässä
3 15—30 min. päivässä **Q58**
4 30—45 min. päivässä
5 45—60 min. päivässä
6 yli 1 tunnin päivässä

57. Seuraavilla kysymyksillä haluamme tiedustella, miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti? Olemme jakaneet työn rasittavuuden 4 ryhmään. Kysymys koskee viimeksi kulunutta vuotta. Merkitkää ainoastaan yksi ryhmä. Jos ette tee työtä, merkitkää ryhmä 1.

- 70 1 Työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljonkaan työaikani. Esimerkkejä: kellosepän työ, radiomekaanikon työ ja teollisuusompeleijan työ, toimistotyö kirjoituspöydän ääressä.
2 Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä. Esimerkkejä: työnjohtajan ja myymäläapulaisen työ, kevyt teollisuus- ja liikunnista vaativa toimistotyö.
3 Joudun työssäni kävelemään ja nostamaan paljon tai nousemaan usein portaita tai ylämäkeä. Esimerkkejä: kirvesmiehen ja karjanhoitajan työ, konepaja- yms. raskaampi teollisuus- ja toimistotyö.
4 Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioidaan tai hakkaamaan jne. Esimerkkejä: metsätyöt, raskaat maataloustyöt, raskas rakennus- ja teollisuus- ja toimistotyö.

Q56

58. Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikananne? Jos liikkumisen ja ruumiillisen rasituksen määrä vapaa-aikana vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se ryhmä, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä määrää. Kysymys koskee viimeksi kulunutta vuotta. Merkitkää ainoastaan yksi ryhmä.

- 71 1 Vapaa-aikani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.
2 Vapaa-aikani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa. Tähän lasketaan kävelyt, kalastus ja metsästys, kevyet puutarhatyöt yms., mutta ei työmatkoja.
3 Harrastan vapaa-aikani varsinaista kuntoliikuntaa, kuten juoksemista, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntovoimistelua, uintia, pallopelejä tai teen rasittavia puutarhatöitä tai muuta vastaavaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
4 Harjoittelen vapaa-aikani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa juoksuun, suunnistukseen, hiihtoon, uintiin, pallopelejä tai muita rasittavia urheilumuotoja.

Q57

59. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?

- 72 1 erittäin hyvä
2 melko hyvä
3 tyydyttävä
4 melko huono
5 erittäin huono **Q63**

60. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästyte ja hikoilette?

- 73 1 päivittäin
2 2—3 kertaa viikossa
3 kerran viikossa
4 2—3 kertaa kuukaudessa **Q59**
5 muutaman kerran vuodessa
6 kerran vuodessa tai harvemmin
7 en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa (siirtykää kysymykseen 66)

61. Oletteko koskaan ajatellut vakavasti, että Teidän pitäisi lisätä kuntoliikunnan harrastusta? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 74 1 en koskaan (siirtykää kysymykseen 65)
2 yli puoli vuotta sitten
3 1 kk — puoli vuotta sitten
4 viimeisen kuukauden aikana

62. Kuinka usein olette viimeisen puolen vuoden aikana ajatellut vakavasti, että Teidän pitäisi harrastaa enemmän kuntoliikuntaa?

- 75 1 en kertaakaan
2 kerran
3 muutaman kerran
4 hyvin usein

63. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lisätä kuntoliikunnan harrastusta? Jos olette, milloin viimeksi?

- 76 1 en koskaan
2 yli puoli vuotta sitten
3 1 kk — puoli vuotta sitten **Q64**
4 viimeisen kuukauden aikana

64. Kuinka usein olette viimeisen puolen vuoden aikana yrittänyt vakavasti lisätä kuntoliikunnan harrastusta?

- 77 1 en koskaan
2 kerran
3 muutaman kerran
4 hyvin usein

65. Onko vapaa-ajan liikunnan harrastuksenne viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana

- 78 1 lisääntynyt paljon
2 lisääntynyt hieman
3 pysynyt samanlaisena **Q65**
4 vähentynyt hieman
5 vähentynyt paljon

Ravinto

66. Syöttekö pääaterianne tavallisesti

- 79 1 kotona
2 ravintolassa tai baarissa
3 työmaaruokalassa
4 muualla kuin mainituissa paikoissa

Muistittehan vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

67. Mitä rasvaa kotonanne käytetään tavallisesti ruuan valmistuksessa?

- 80 1 kotonani ei valmisteta ruokaa
2 enimmäkseen öljyä
1-6 3 enimmäkseen margariinia
7-4 4 enimmäkseen voita
- Q80

68. Mitä rasvaa kotonanne käytetään leipomisessa?

- 8 1 kotonani ei leivota
2 enimmäkseen öljyä
3 enimmäkseen margariinia
4 enimmäkseen voita
- Q81

69. Seuraavassa mainitaan pareittain eräitä seikkoja, joiden sanotaan vaikuttavan ruuan valintaan. Merkitkää rasti (x) joka parista se seikka, jota pidätte tärkeämpänä valitessanne ruokaanne.

Kumpi on tärkeämpi?

- 9 hinta [1] vai maku [3]
terveellisyys [2] vai hinta [1]
ulkonäkö [4] vai maku [3]
hintaa [1] vai ulkonäkö [4]
maku [3] vai terveellisyys [2]
14 terveellisyys [2] vai ulkonäkö [4]

70. Noudatatteko nykyisin ruokavaliota? Kuinka huolellisesti?

- 15 1 kyllä, erittäin huolellisesti
2 kyllä, melko huolellisesti
3 kyllä, satunnaisesti
4 en

71. Onko ruokavalionne syynä jokin sairaus, sairauksien ehkäiseminen tai laihduttaminen?

	Ei	Kyllä
16 sairaus	0	1
sairauksien ehkäiseminen	0	1
18 laihduttaminen	0	1

72. Kuinka monta kupillista juotte kahvia ja teetä tavallisesti päivässä? Jos ette juo lainkaan, vetäkää viiva sille kohdalle.

- 19-20 kahvia kupillista Q82A
21 teetä kupillista Q82B

73. Käytättekö sokeria kahvinne tai teenne kanssa? Merkitkää, montako sokeripalaa ja teelusikallista hienoa sokeria yhteensä käytätte juodessanne yhden kupillisen kahvia tai teetä.

- | | | |
|---------------------|------|---------------------|
| Kahvissa | | Teessä |
| 22 0 en yhtään | | 23 0 en yhtään |
| 1 yhden | | 1 yhden |
| 2 kaksi | Q84A | 2 kaksi |
| 3 kolme | | 3 kolme |
| 4 neljä tai enemmän | | 4 neljä tai enemmän |

Muistitthän vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

8

74. Käytättekö kahvissanne tai teessänne tavallisesti kermaa?

- | | | |
|-----------------|------|-----------------|
| Kahvissa | Q85B | Teessä |
| 24 1 en koskaan | | 25 1 en koskaan |
| 2 joskus | | 2 joskus |
| 3 useimmiten | | 3 useimmiten |
| 4 aina | | 4 aina |

75. Kuinka monta lasillista (1 lasillinen = 2 desilitraa) juotte tavallisesti päivässä?

- 26-27 maitoa Q86A lasillista
28 piimää Q86B lasillista
29 kefiiriä lasillista

76. Jos juotte maitoa, käytättekö tavallisesti

- 30 1 täysimaitoa, (tavallinen lehmän maito, rasvaprosentti n. 4,3 % tai enemmän)
2 kulutusmaitoa, (tavallinen kaupan maito, rasvaprosentti n. 3,9 %)
3 kevytmaitoa, (kuorittu maito, rasvaprosentti n. 2,5 %)
4 rasvatonta maitoa (rasvaprosentti alle 0,5 %)
0 en juo maitoa
- Q87

77. Kuinka monta lämmintä aterialla syötte päivässä?

- 31 aterialla

78. Oletteko viimeksi kuluneen viikon aikana syöneet seuraavia ruokalajeja? Kuinka monta kertaa?

	En	Kyllä	
32 sianlihastikettia	0	1 kertaa
hemekeittoa	0	1 kertaa
ponsaankyljyksiä	0	1 kertaa
35 karjalanpaistia	0	1 kertaa
sianlihaa sisältäviä säilykkeitä	0	1 kertaa
makkaraa	0	1 kertaa
karjalauppiiraita tai vastaavaa	0	1 kertaa
39 kalakukkoa, lauttukukkoa tai vastaavaa	0	1 kertaa

79. Syöttekö ruoassanne olevasta sianlihasta näkyvän rasvan? (silavan, läskin).

- 40 1 en koskaan
2 harvoin
3 usein
4 aina
0 en syö sianlihaa

Q89

80. Kuinka monta tölkillistä syötte tavallisesti päivässä viiliä ja jogurtia? Jos ette syö lainkaan, vetäkää viiva vastaavalle kohdalle.

- 41 viiliä tölkillistä
(1 tölkillinen = 2-3 desilitraa)
42 jogurtia tölkillistä
(1 tölkillinen = 1,5-2 desilitraa)

81. Syöttekö tavallisesu makeita jälkiruokia aterian yhteydessä?

- 0 i en koskaan
- 2 harvoin
- 3 usein
- 4 aina

82. Lisäättekö jälkiruokaanne sokeria?

- 44 1 en koskaan
- 2 harvoin
- 3 usein
- 4 aina
- 0 en syö jälkiruokia

83. Käytättekö alkoholia? Kuinka usein keskimäärin nautitte viinoja tai muita väkeviä juomia?

- 45 1 en käytä alkoholia **K83_72**
- 2 kerran pari vuodessa tai harvemmin
- 3 3-4 kertaa vuodessa
- 4 noin kerran kahdessa kuukaudessa
- 5 noin kerran kuukaudessa
- 6 pari kertaa kuukaudessa
- 7 kerran viikossa
- 8 pari kertaa viikossa
- 9 päivittäin

84. Juotteko olutta? Kuinka monta pullollista viikossa keskimäärin?

- 46-47 0 en **Q130A**
- 1 kyllä pullollista

85. Juotteko viinejä? Kuinka monta lasillista (1 koko pullo = 6 lasillista) viikossa keskimäärin?

- 48-49 0 en **K85_72**
- 1 kyllä lasillista viikossa

Pituus ja paino

86. Miten paljon painatte nykyisin kevyissä vaatteissa punnittuna?

- 50-52 kg **K86_72**

87. Kuinka pitkä olette nykyisin?

- 53-55 cm **K87_72**

88. Miten paljon olette painanut aikaisemmin?

- 56-58 puoli vuotta sitten kg **K88A_72**
- 59-61 viisi vuotta sitten kg **K88B_72**

89. Onko painonne viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana

- 62 1 lisääntynyt paljon **Q101A*** **Q101B**
- 2 lisääntynyt hieman **K89_72**
- 3 pysynyt ennallaan
- 4 vähentynyt hieman
- 5 vähentynyt paljon

Muistittelehan vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

*Q101A:

1=LISÄÄNTYNYT

2=PYSYNYT ENNALLAAN

3=VÄHENTYNYT

90. Olettekö koskaan ajatellut vakavasti, että Teidän pitäisi laihduttaa? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 63 1 en koskaan (siirtykää kysymykseen 94)
- 2 yli puoli vuotta sitten
- 3 1 kk -- puoli vuotta sitten **K90_72**
- 4 viimeisen kuukauden aikana

91. Kuinka usein olette viimeisen puolen vuoden aikana vakavasti ajatellut, että Teidän pitäisi laihduttaa itseänne?

- 64 1 en kertaakaan
- 2 kerran **K91_72**
- 3 muutaman kerran
- 4 hyvinkin usein

92. Olettekö milloinkaan vakavasti yrittänyt laihduttaa itseänne? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 65 1 en koskaan **Q102**
- 2 yli puoli vuotta sitten
- 3 1 kk -- puoli vuotta sitten **K92_72**
- 4 viimeisen kuukauden aikana

93. Kuinka usein olette viimeisen puolen vuoden aikana yrittänyt vakavasti laihduttaa itseänne?

- 66 1 en kertaakaan
- 2 kerran **K93_72**
- 3 muutaman kerran
- 4 hyvinkin usein
- 5 koko ajan

Tupakointi

94. Olettekö koskaan tupakoinut elämäne aikana?

- 67 1 en (siirtykää kysymykseen 104)
- 2 kyllä **Q67**

95. Olettekö koskaan tupakoinut säännöllisesti (= lähes joka päivä ainakin yhden vuoden ajan). Kuinka monta vuotta yhteensä?

- 68-69 0 en ole koskaan polttanut säännöllisesti **Q68A**
- 1 olen polttanut säännöllisesti yhteensä vuotta **Q68B**

96. Koska olette tupakoinut viimeksi? Jos tupakoitte jatkuvasti, merkitkää vaihtoehto 1.

- 70 1 eilen tai tänään **Q70**
- 2 2 pv -- 1 kk sitten
- 3 1 kk -- puoli vuotta sitten
- 4 puoli vuotta -- vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 104)
- 5 yli vuosi sitten (siirtykää kysymykseen 104)

97. Miten paljon poltatte tai poltatte ennen lakkoa keskimäärin päivässä? Jos ette polta joka päivä tai ette polta lainkaan, vetäkää viiva sille kohdalle.

- 71-72 suodatinsavukkeita Q71A kpl päivässä
ci-suodatinsavukkeita Q71B kpl päivässä
75-76 itsekäärittyjä savukkeita kpl päivässä
piippua Q71C piipullista päivässä
79-80 sikaria Q71D kpl päivässä

98. Vedättekö (vedittekö) tupakansavua henkeen?

- 8 1 aina
1-6 2 useimmiten Q72
7-5 3 harvoin
4 en koskaan

99. Mitä mieltä olette nykyisestä tupakoinnistanne?
Tupakoittekö

- 9 1 huomattavasti liian paljon
2 hieman liian paljon Q73
3 kohtuullisesti
0 en tupakoi nykyisin

100. Oletteko koskaan ajatellut vakavasti, että Teidän pitäisi lopettaa tupakointi? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- K100_72
10 1 en koskaan (siirtykää kysymykseen 104)
2 yli puoli vuotta sitten
3 1 kk — puoli vuotta sitten
4 viimeisen kuukauden aikana

101. Kuinka usein olette viimeisen puolen vuoden aikana ajatellut vakavasti, että Teidän pitäisi lopettaa tupakointi?

- 11 1 en kertaakaan K101_72
2 kerran
3 muutaman kerran
4 hyvinkin usein

102. Oletteko milloinkaan vakavasti yrittänyt lopettaa tupakointia? Jos olette, niin milloin viimeksi?

- 12 1 en koskaan Q76
2 yli puoli vuotta sitten
3 1 kk — puoli vuotta sitten
4 viimeisen kuukauden aikana

103. Kuinka usein olette viimeisen puolen vuoden aikana yrittänyt vakavasti lopettaa tupakointia?

- 13 1 en kertaakaan
2 kerran
3 muutaman kerran K103_72
4 hyvinkin usein

Muistitthän vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

Kanssakäyminen

104. Oletteko viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana käynyt kotilääninne ulkopuolella? Montako kertaa?

- 14 1 en kertaakaan
2 1-2 kertaa
3 3-4 kertaa K104_72
4 5-6 kertaa
5 7-10 kertaa
6 yli 10 kertaa

105. Oletteko viimeksi kuluneen kuukauden aikana käynyt kotikuntanne ulkopuolella? Kuinka monta kertaa?

- 15 1 en kertaakaan
2 1-2 kertaa
3 3-4 kertaa K105_72
4 5-6 kertaa
5 7-10 kertaa
6 yli 10 kertaa

106. Kuinka usein käytte tuttavien ja sukulaisten luona vierailulla?

- 16 1 en koskaan K106_72
2 kerran vuodessa tai harvemmin
3 muutaman kerran vuodessa
4 1-3 kertaa kuukaudessa
5 kerran viikossa
6 useita kertoja viikossa

107. Kuinka monessa eri paikassa tuttavien ja sukulaisten luona käytte vierailulla keskimäärin kuukaudessa?

- 17 1 en yhdessäkään
2 1-2 paikassa K107_72
3 3-4 paikassa
4 5-6 paikassa
5 7-10 paikassa
6 yli 10 paikassa

108. Kuinka monta ihmistä tulee tapaamaan Teitä tai soittaa Teille tavallisesti päivässä?

- 18 1 ei yhtään
2 1-2 henkilöä K108_72
3 3-4 henkilöä
4 5-6 henkilöä
5 7-10 henkilöä
6 yli 10 henkilöä

109. Kuinka usein käytte yhdistysten, kerhojen, seurojen yms. tilaisuuksissa tai kokouksissa?

- 19 1 en koskaan K109_72
2 kerran vuodessa tai harvemmin
3 muutaman kerran vuodessa
4 kerran kuukaudessa
5 2-3 kertaa kuukaudessa
6 kerran viikossa tai useammin

110. Onko Teillä luottamustehtäviä kerhoissa, yhdistyksissä, seuroissa tai muissa vastaavissa? Kuinka monessa?

- 26 1 ei ole
2 yhdessä
3 kahdessa
4 kolmessa
5 neljässä tai useammassa

K110_72

111. Montako eri sanomalehteä luette tavallisesti päivässä?

- 21 1 en yhtään
2 yhtä
3 kahta
4 kolmea
5 neljää tai useampaa

K111_72

Muita mielipiteitä

Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä, joiden suhteen ihmisillä on erilaisia mielipiteitä. Ilmoittakaa oma kantanne rengastamalla sen vastausvaihtoehdon numero, joka parhaiten vastaa juuri Teidän henkilökohtaista mieltä pidettänne.

112. Lääkärit pystyvät ehkäisemään useimmat vakavat sairaudet.

- 22 1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

K112_72

113. Minusta tuntuu mahdollomalta saavuttaa niitä tavoitteita, joihin haluaisin pyrkiä.

- 23 1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

Q117

114. Niin kauan kuin ihminen tuntee itsensä terveeksi, ei ole mitään syytä käydä lääkärissä.

- 24 1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

K114_72

115. Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin.

- 25 1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

Q119

116. Jos noudatamme tarkasti lääkäreiden määräyksiä, emme sairastele pahasti koko elinaikanamme.

- 26 1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

K116_72

117. Minusta tuntuu, ettei minulla ole yhtään kunnon ystävä.

- 27 1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

Q121

118. En mielelläni mene lääkäriin, ellei ole pakko.

- 28 1 ehdottomasti samaa mieltä
2 jokseenkin samaa mieltä
3 vaikea sanoa
4 hiukan eri mieltä
5 ehdottomasti eri mieltä

K118_72

Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka sopii Teihin parhaiten.

119. Pidättekö avioliittoanne

- 29 1 hyvin onnellisena
2 melko onnellisena
3 vaikea sanoa
4 melko onnettomana
5 hyvin onnettomana
0 en ole naimisissa

Q106

120. Miten usein Teitä kiusaa se, että joudutte pinnistämään voimanne äärimmillenne pystyäkseen selviytymään nykyisestä työstänne tai työmäärästänne?

- 30 1 melkein koko ajan
2 aika usein
3 joskus
4 harvoin
5 ei koskaan

Q107

121. Onko Teillä vaikeuksia tulla toimeen puolisonne kanssa?

- 31 1 melkein koko ajan
2 aika usein
3 joskus
4 harvoin
5 ei koskaan

Q108

122. Miten usein Teitä kiusaa se, että työssänne on aina kiire?

- 32 1 melkein koko ajan
2 aika usein
3 joskus
4 harvoin
5 ei koskaan

Q109

Muistittehan vastata kummankin palstan kaikkiin kysymyksiin?

123. Onko lapsista aiheutunut Teille erityisiä vaikeuksia?

- 33 1 melkein koko ajan
2 aika usein
3 joskus Q110
4 harvoin
5 ei koskaan
0 minulla ei ole lapsia

124. Miten usein Teitä kiusaa se, että työnne tuntuu häiritsevän perhe-elämäännne?

- 34 1 melkein koko ajan
2 aika usein
3 joskus Q111
4 harvoin
5 ei koskaan
0 minulla ei ole perhettä

125. Kuinka tyytyväinen olette taloudelliseen tilanteeseen?

- 35 1 erittäin tyytyväinen
2 tyytyväinen Q112
3 jokseenkin tyytyväinen
4 tyytymätön
5 erittäin tyytymätön

126. Kuinka tyytyväinen olette siihen, mitä olette saanut aikaan elämässänne, oletteko saavuttanut sen, mihin olette pyrkinyt?

- 36 1 erittäin tyytyväinen
2 tyytyväinen Q113
3 jokseenkin tyytyväinen
4 tyytymätön
5 erittäin tyytymätön

127. Kuinka tyytyväinen olette perhe-elämäännne?

- 37 1 erittäin tyytyväinen
2 tyytyväinen
3 jokseenkin tyytyväinen Q114
4 tyytymätön
5 erittäin tyytymätön
0 en ole naimisissa

128. Onko taloudellinen tilanne nyt parempi vai huonompi kuin se on ollut aikaisemmin?

- 38 1 paljon parempi
2 hieman parempi
3 suunnilleen samanlainen Q115
4 hieman huonompi
5 paljon huonompi

Tarkoitamme stressillä tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi, ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nautkia asioiden vaivasta jatkuvasti mieltä.

129. Oletteko Te tuntenut tällaista stressiä?

- 39 1 en ole koskaan kokenut stressiä K129_72
2 olen joskus kokenut muutaman stressivaiheen
3 olen viimeisen 5 vuoden aikana kokenut muutaman stressivaiheen
4 olen viimeisen 5 vuoden aikana kokenut useita stressivaiheita
5 viimeinen vuosi on ollut jatkuvaa stressiä
6 viimeiset 5 vuotta ovat olleet jatkuvaa stressiä

130. Kuinka monta vuotta olette yhteensä käynyt koulua ja opiskellut päätoimisesti? Kansa koulu lasketaan mukaan.

vuotta

138. Mitä seuraavista aineista on tavallisesti suomalaisessa ravinnossa liikaa?
 1 valkuaisaineita 16
 2 rasvoja
 3 leipää
 4 en tiedä
139. Vaikuttaako ravinnon sokeripitoisuus veren rasva-aineisiin?
 1 ei lainkaan 17
 2 vaikuttaa joihinkin rasva-aineisiin
 3 vaikuttaa kaikkiin rasva-aineisiin
 4 en tiedä
140. Hyvän ruumiillisen kunnon hankkimiseksi suoritettavassa liikunnassa
 1 on voimakkaasti hikoiltava ja hengästyttävä 18
 2 on jossain määrin hikoiltava ja hengästyttävä
 3 ei ole tarpeen lainkaan hikoilla ja hengästyä
 4 en tiedä
141. Tupakoiminen 19
 1 lisää sydämen lyöntinopeutta
 2 ei vaikuta lainkaan lyöntinopeuteen
 3 hidastaa sydämen lyöntinopeutta
 4 en tiedä
142. Jos verisuonet alkavat kalkkeutua, sen huomaa voinnissaan 20
 1 muutamien viikkojen kuluttua
 2 muutamien kuukausien kuluttua
 3 muutamien vuosien kuluttua
 4 en tiedä
143. Jos piipunsavua vetää yhtä paljon keuhkoihin kuin savukkeen savua, on se savukkeen savuun verrattuna 21
 1 vaarallisempaa
 2 yhtä vaarallista
 3 vaarattomampaa
 4 en tiedä
144. Rinnassa tuntuvat vihlaisut ovat nuorilla huonokuntoisilla henkilöillä hyväkuntoisiin verrattuna 22
 1 yleisempiä
 2 yhtä yleisiä
 3 harvinaisempia
 4 en tiedä
145. Useimmille ihmisille on tärkein hengitysilman saastuttaja 23
 1 autojen pakokaasut
 2 teollisuuden savut ja noet
 3 tupakansavu
 4 en tiedä
146. Jos keski-ikäinen mies tuntee rinnassaan yli puoli tuntia kestävän ankan kivun, on aihetta 24
 1 ottaa kipulääkettä
 2 ottaa vast'edes ponnistelut kevyemmin
 3 tilata lääkäriltä vastaanottoaika
 4 ottaa kiireesti yhteyttä sairaalaan tai päivystävään lääkäriin
 5 en tiedä

147. Sydänveritulppaan sairastuneista selviävät liikuntaa harrastaneet keskimäärin liikuntaa harrastamattomiin verrattuna
- 1 paremmin 25
 - 2 jokseenkin yhtä hyvin
 - 3 huonommin
 - 4 en tiedä
148. Tupakoivilla on lieviä hengityselinten tulehduksia tupakoimattomiin verrattuna
- 1 enemmän 26
 - 2 yhtä paljon
 - 3 vähemmän
 - 4 en tiedä
149. Onko sokerissa vitamiineja?
- 1 runsaasti 27
 - 2 jonkin verran
 - 3 ei lainkaan
 - 4 en tiedä
150. Pitkäaikaisen keuhkoputkentulehduksen tärkein oire on
- 1 kuume 28
 - 2 yskä
 - 3 hengästyminen
 - 4 en tiedä
151. Tehokkain tunnettu keino keuhkosityövän ja pitkäaikaisen keuhkoputkentulehduksen ehkäisemiseksi on
- 1 jokavuotinen pienoiströntgenkuvaus 29
 - 2 tupakoinnin lopettaminen
 - 3 ilman saastumisen vähentäminen
 - 4 en tiedä
152. Verrattuna täysmaitoon on vähärasvainen maito
- 1 terveellisempää 30
 - 2 yhtä terveellistä
 - 3 epäterveellisempää
 - 4 en tiedä
153. Terveyden kannalta kohdistuvat liikunnan tärkeimmät vaikutukset
- 1 hengityselimiin 31
 - 2 sydämeen
 - 3 lihaksiin
 - 4 en tiedä
154. Savukkeen polttajat selviävät ensimmäisestä sydänveritulpastaan tupakoimattomiin verrattuna
- 1 paremmin 32
 - 2 samalla tavalla
 - 3 huonommin
 - 4 en tiedä
155. Sepelvaltimoilla tarkoitetaan
- 1 verisuonten ympäri kiertäviä pieniä verisuonia 33
 - 2 sydänlihaksen verisuonia
 - 3 keuhkojen verisuonia
 - 4 en tiedä