

הודעה לתקשורת

אתר: www.cbs.gov.il; דוא"ל: info@cbs.gov.il; פקס: 02-6521340

ירושלים, ג', באב תשפ"ד
7 באוגוסט, 2024
244/2024

לקט נתונים בנושא משקל ודיאטה מתוך הסקר החברתי 2023 Selected Data on Weight and Dieting, from the 2023 Social Survey

בני 20 ומעלה, אלא אם כן צוין אחרת
• כמחצית מהאוכלוסייה (49%) הם במצב של עודף משקל או השמנה¹:
55% מהגברים ו-43% מהנשים.
• 3.0% נמצאים במצב של תת-משקל:
7.1% מכלל הצעירים בני 20-29, 11% מהנשים הצעירות;
11% מבני 65-74;
19% מבני 75 ומעלה.
• 26% עושים דיאטה: 29% מהנשים ו-23% מהגברים; 27% מהיהודים ו-23% מהערבים.
• 36% מבני 20 ומעלה קיבלו ייעוץ תזונתי מדיאטנית אי פעם.
• מאז 2010 לא חלו שינויים משמעותיים באחוזי הנמצאים בעודף משקל ובהשמנה, ובאחוז העושים דיאטה.
• אחוז המעריכים כי מצב בריאותם 'טוב מאוד' גבוה יותר בקרב בעלי משקל תקין, בכל קבוצות הגיל.
• בעלי משקל תקין:
אופטימיים יותר – 63% מעריכים שחיהם יהיו טובים יותר בשנים הקרובות (56% מהאנשים במצב של עודף משקל והשמנה).
בוטחים יותר בזולת – 46% סבורים שניתן לבטוח במרבית האנשים (35% מהאנשים במצב של עודף משקל והשמנה).

[להרחבה ראו מטא דאטה \(הגדרות והסברים\) בנושא הסקר החברתי](#)

¹ כולל גם השמנת יתר.

מדד מסת הגוף - (BMI)¹

43% מבני 20 ומעלה במשקל תקין, 33% במצב של עודף משקל, 12% במצב של השמנה, 3.8% במצב של השמנת יתר ו-3.0% במצב של תת-משקל.

כמחצית מבני 20 ומעלה (49%) נמצאים במצב של עודף משקל או השמנה²:

55% מהגברים ו-43% מהנשים;

39% מבני 20-44 לעומת 59% מבני 45-64;

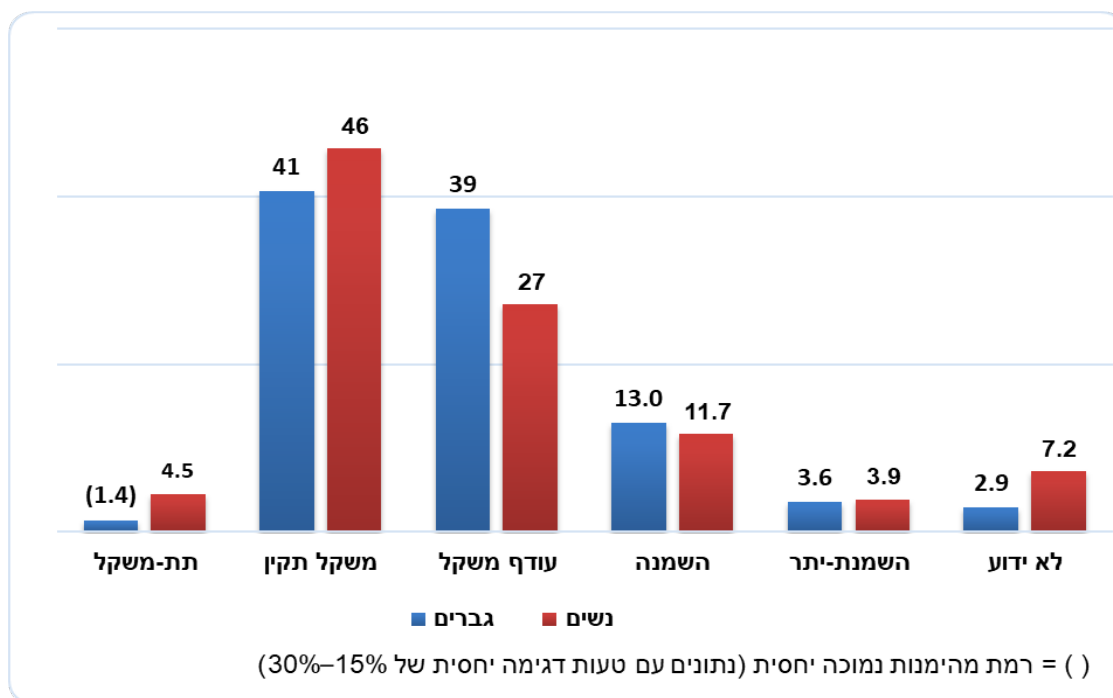
46% מהיהודים לעומת 59% מהערבים;

58% מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית הממוצעת לנפש היא עד 2,000 ש"ח; 49% מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית לנפש היא יותר מ-4,000 ש"ח.

גברים נמצאים במצב של **עודף משקל** יותר מנשים בכל קבוצות הגיל (39% לעומת 27%, בהתאמה).

3.0% נמצאים במצב של תת-משקל: 8.0% מבני 20-24; 7.1% מבני 20-29, 11% מהנשים בגילים אלו.

תרשים 1. בני 20 ומעלה לפי מדד מסת הגוף (BMI) ומין, אחוזים, 2023



¹ מדד מסת הגוף (BMI) מחושב באמצעות חלוקת המשקל (ק"ג) בגובה בריבוע (מטרים בריבוע). החישוב נעשה על פי דיווח עצמי על גובה ומשקל.

ערכי המדד: עד 18.4 - תת-משקל; 18.5-24.9 - משקל תקין; 25-29.9 - עודף משקל; 30-34.9 - השמנה; 35 ומעלה - השמנת יתר.

מעל גיל 65 גבולות ה-BMI משתנים:

גילי 65-74: עד 21.99 - תת-משקל; 22-26.9 - משקל תקין; 27-29.9 - עודף משקל; 30-34.9 - השמנה; 35 ומעלה - השמנת יתר.

גילי 75 ומעלה: עד 23 - תת-משקל; 23.01-27.9 - משקל תקין; 28.0-29.9 - עודף משקל; 30.0 ומעלה - השמנה והשמנת יתר. מתוך [אתר משרד הבריאות](#), ראו שם גם מחשבון BMI.

² בכל מקום בטקסט, השמנה כוללת גם השמנת יתר.

בני 65 ומעלה

בקרב בני 65-74: 48% נמצאים במצב של עודף משקל או השמנה, 11% נמצאים במצב של תת-משקל. בקרב בני 75 ומעלה: 31% נמצאים במצב של עודף משקל או השמנה, 19% נמצאים במצב של תת-משקל.

דיאטה וייעוץ תזונתי

26% מהאוכלוסייה עושים דיאטה¹: 23% מהגברים ו-29% מהנשים; 18% מבעלי משקל תקין, 32% מבעלי עודף משקל ו-39% מאלה שבמצב של השמנה. אחוז הנשים שעושות דיאטה גבוה מאחוז הגברים, בכל קבוצת גיל ובכל משקל; 29% מבני 45 ומעלה ו-24% מבני 20-44; 27% מהיהודים ו-23% מהערבים.

36% מבני 20 ומעלה מדווחים שקיבלו ייעוץ תזונתי מדיאטנית אי פעם:

42% מהנשים ו-30% מהגברים; 40% מהיהודים ו-20% מהערבים.

אחוז הנשים שקיבלו ייעוץ מדיאטנית גבוה מאחוז הגברים, בכל קבוצת גיל ובכל משקל.

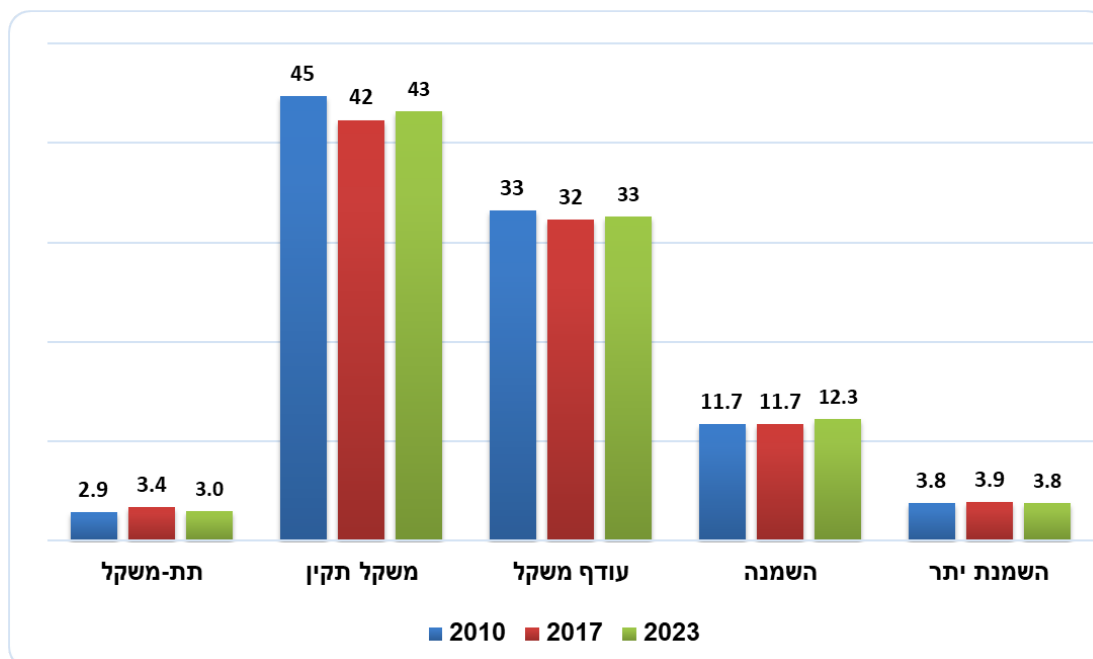
מאלה שעושים דיאטה: 35% קיבלו ייעוץ תזונתי מדיאטנית בשנתיים האחרונות, 11% קיבלו ייעוץ לפני יותר משנתיים ועד חמש שנים, 13% - לפני יותר מחמש שנים.

השוואה לשנים קודמות

גם בשנים 2010 ו-2017 התמקד הסקר החברתי בנושא בריאות ואורח חיים.

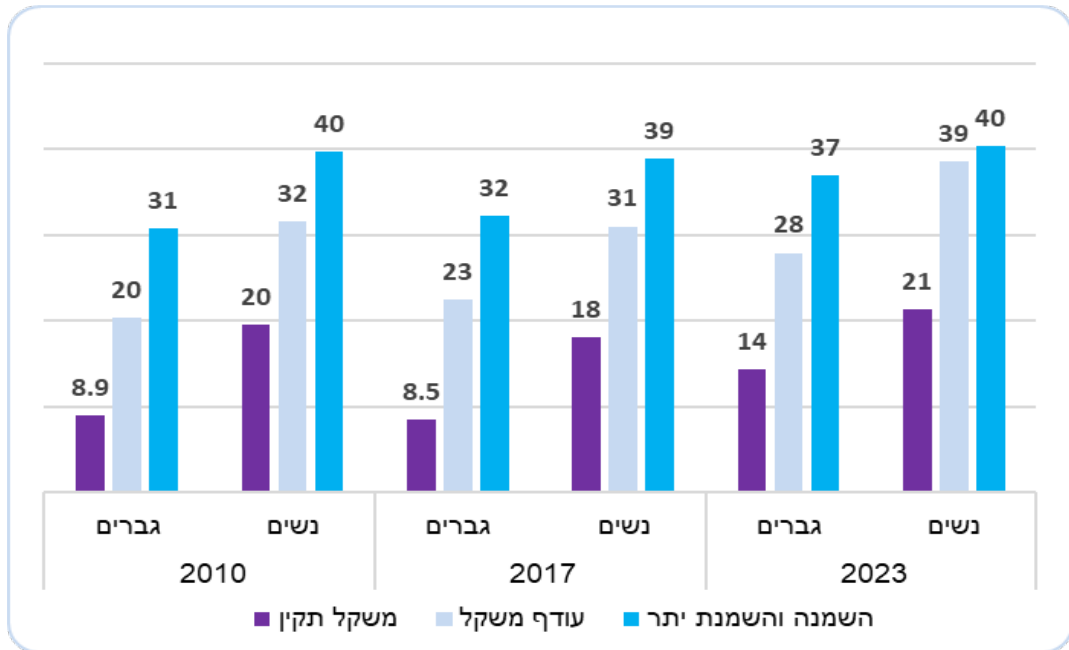
מאז 2010 לא חלו שינויים מהותיים באחוזי הנמצאים בעודף משקל ובהשמנה, ובאחוז העושים דיאטה.

תרשים 2. בני 20 ומעלה, לפי מדד מסת הגוף (BMI), אחוזים, שנים נבחרות



¹ לצורך ירידה במשקל, שמירה על המשקל או מסיבה בריאותית.

תרשים 3. אחוז בני 20 ומעלה שעושים דיאטה, לפי מדד מסת הגוף (BMI) ומין, שנים נבחרות



משקל והערכת מצב הבריאות

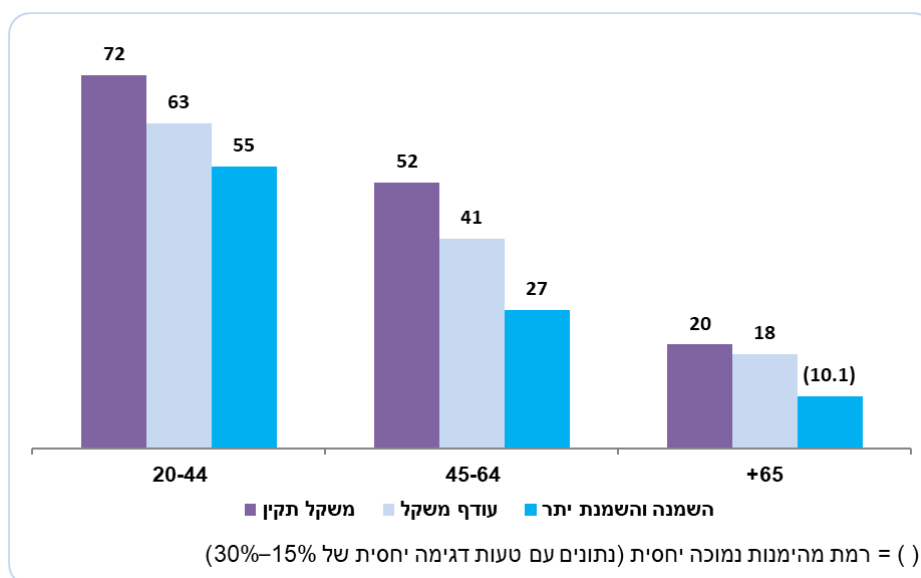
59% מבעלי משקל תקין מעריכים את מצב בריאותם כ'טוב מאוד';

45% בקרב בעלי עודף משקל;

33% בקרב אנשים במצב של השמנה.

אחוז המעריכים את מצב בריאותם כ'טוב מאוד' גבוה יותר בקרב בעלי משקל תקין, בכל קבוצת הגיל:
 בגיל 20-44 – 72% מבעלי משקל תקין, 63% בקרב בעלי עודף משקל ו-55% בקרב אנשים במצב השמנה.
 בגיל 45-64 – 52% מבעלי משקל תקין, 41% בקרב בעלי עודף משקל ו-27% בקרב אנשים במצב השמנה.

תרשים 4. אחוז בני 20 ומעלה המעריכים את מצב בריאותם כ'טוב מאוד', לפי מדד מסת הגוף (BMI) וגיל, 2023



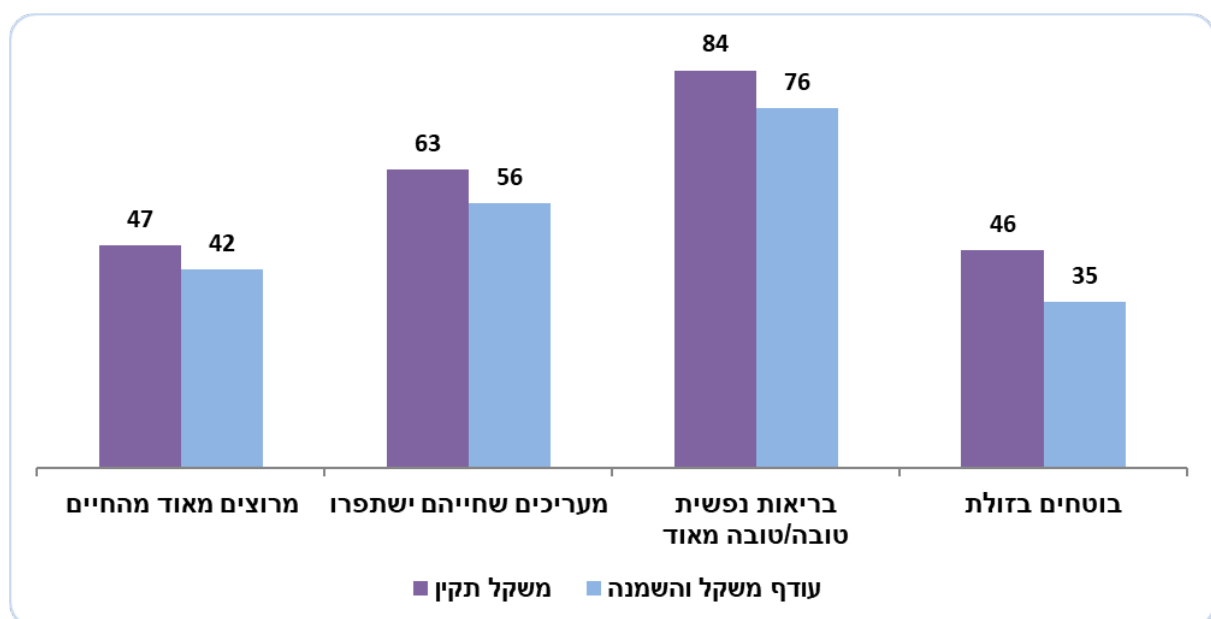
משקל ותחושות אישיות

אנשים במשקל תקין אופטימיים יותר ובוטחים יותר בזולת:

47% 'מרוצים מאוד מהחיים', 42% מהאנשים במצב של עודף משקל והשמנה;
63% מעריכים שחייהם בשנים הקרובות יהיו טובים יותר, 56% מהאנשים במצב של עודף משקל והשמנה;
84% מדווחים שמצב הבריאות הנפשית שלהם 'טוב' ו'טוב מאוד', לעומת 76% מהאנשים במצב של עודף משקל והשמנה.

46% סבורים שניתן לבטוח במרבית האנשים, לעומת 35% מהאנשים במצב של עודף משקל והשמנה.
50% סבורים שיש להיזהר מאנשים, לעומת 60% מאלה שבמצב של עודף משקל והשמנה.

תרשים 5. בני 20 ומעלה לפי רווחה סובייקטיבית ומדד מסת הגוף (BMI), אחוזים, 2023



הסקר החברתי נערך על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, מדי שנה מאז 2002. הסקר מספק מידע על תנאי החיים של אוכלוסיית ישראל בנושאי: דיור, רכב, בריאות, השכלה, שימוש באינטרנט, תעסוקה, נפש, קשר עם בני משפחה וחברים, פעילות התנדבותית, מצב כלכלי, שביעות רצון ואמון.

שאלון הסקר כולל גרעין קבוע של שאלות החוזרות בכל שנה, וחלק מתחלף העוסק בכל שנה בנושאים חדשים בהרחבה. ב-2023 התמקד הסקר בבריאות ואורח חיים, כפי שהיה בשנים 2010, 2017. השאלות על חיסונים ובדיקות רפואיות לגילוי מוקדם של מחלות ממאירות שייכות לנושא זה. זוהי ההודעה השלישית בנושא בריאות ואורח חיים. ההודעות הקודמות עסקו בנושאים [חיסונים ובדיקות רפואיות לגילוי מוקדם של מחלות ממאירות](#), [ואיכות השינה](#).

במסגרת הסקר החברתי 2023 רואינו 6,474 איש בני 20 ומעלה, המייצגים כ-6.2 מיליון איש בגילים אלו.

[לדף הסקר החברתי באתר הלמ"ס](#)

[לשאלון הסקר החברתי 2023](#)

[למחולל הלוחות של הסקר החברתי](#)