



ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ, ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН, ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

«Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но никакие лекарства мира не в состоянии заменить движение»

Торквато Тассо (1544-1595)

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Президент Российской
Федерации

В.В. Путин

Значимый вклад в решение важнейших задач вносит «Лига здоровья нации», сумевшая объединить в своих рядах ведущих учёных, врачей, представителей деловых кругов, НКО. Её масштабные научные, просветительские, обучающие программы — с успехом реализуются во всех регионах России.

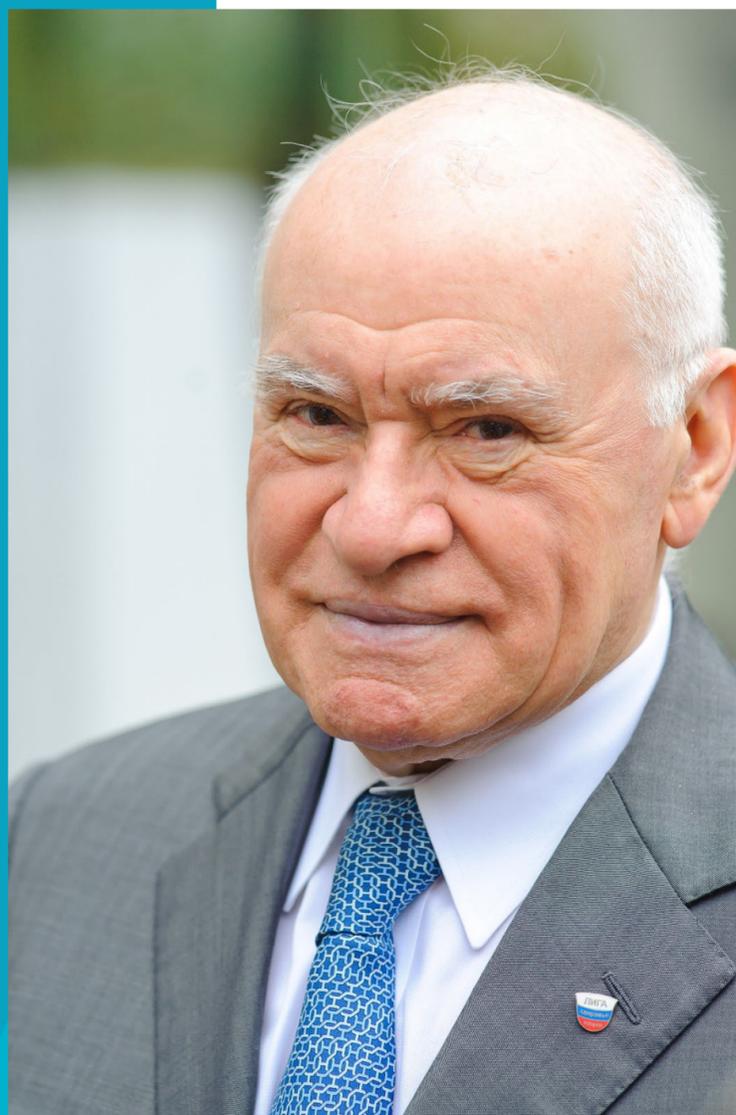
Из Приветствия организаторам и участникам
Всероссийского форума «Здоровье нации –
основа процветания России»
Июль 2021 года

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Президент Лиги здоровья
нации, академик

Л.А. Бокерия

ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Учреждена в 2003 году по инициативе выдающихся общественных и государственных деятелей, обеспокоенных состоянием здоровья нации. Создание Лиги поддержали специалисты различных областей знания, связанных с охраной здоровья населения, по всей России. В 67-ми субъектах Российской Федерации созданы и работают региональные отделения.

СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- Здоровоохранение
- Формирование здорового образа жизни
- Развитие массового спорта
- Охрана окружающей среды
- Образование и воспитание
- Благотворительность

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Председатель Правительства
Российской Федерации

М.В. Мишустин

ЕДИНЫЙ ПЛАН ПО ДОСТИЖЕНИЮ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2024 ГОДА И НА ПЛАНОВЫЙ ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА

Национальная цель развития **СОХРАНЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛЮДЕЙ**

1. Обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации
2. Повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет
3. Снижение уровня бедности в два раза по сравнению с показателем 2017 года
4. Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



Министр здравоохранения
Российской Федерации

М.А. Мурашко

«Помимо самой системы здравоохранения нам нужна еще и эффективная система формирования здорового образа жизни. Те регионы, которые сегодня развивают программы активного долголетия, борьбы с алкоголизмом и табакокурением, повышения физической активности населения, делают серьёзный вклад в человека. Все это в конечном итоге позволяет нашим гражданам быть активнее, счастливее и, конечно же, жить дольше»

05.09.2023
(Пятый форум социальных
инноваций регионов)

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

Основная задача программы — создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) населением страны, содействие развитию оздоровительной инфраструктуры на муниципальном уровне, увеличение продолжительности и качества жизни граждан России.

В программу входят следующие проекты:



10 000 ШАГОВ
К ЖИЗНИ



ИНСТРУКТОР
ЗОЖ И ГТО



ЧЕЛОВЕК
ИДУЩИЙ



КАБИНЕТ
ЗДОРОВЬЯ



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ –
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



ОБЛАКО
ЗДОРОВЬЯ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ РОССИИ



ВОЛОНТЁРЫ
ЗА ЗОЖ

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ИССЛЕДОВАНИЯ ЗОЖ

В целях определения основных направлений работы по формированию ЗОЖ на муниципальном уровне в ряде регионов были проведены исследования с большой выборкой респондентов в муниципальных образованиях с разным уровнем социально-экономического развития.

50,1 % опрошенных указали на полное отсутствие мероприятий по ЗОЖ

СТАТИСТИКА*

- Информация о средней продолжительности жизни
- Диспансеризация и группы здоровья
- Количество профильных НКО



КТО ВЛИЯЕТ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ? (%)

Члены семьи	20,5
Друзья	14,2
Органы власти	13,6
Медработники	12,9
Общественные организации	10,5
Учителя	10
СМИ	8
Предприниматели	5,7





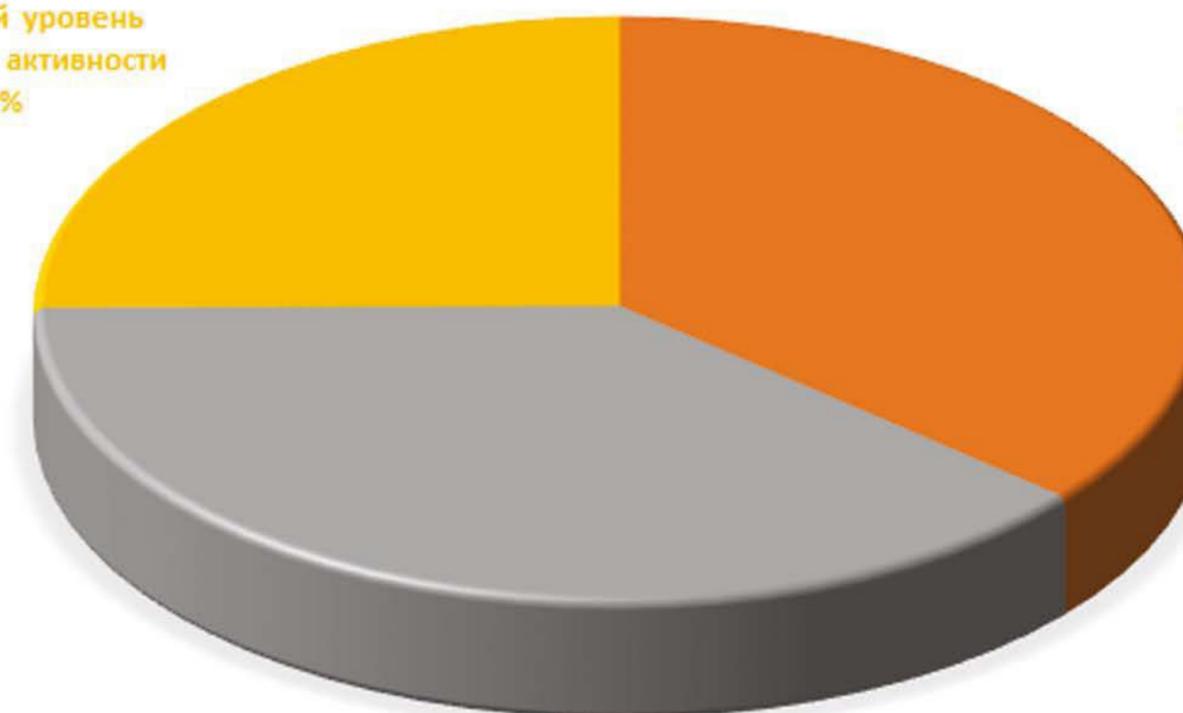
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ (%)

Никогда не занимались физической культурой	36,1
Занимаются от случая к случаю	38,4
Требуемый уровень физической активности	25

Требуемый уровень
физической активности
25%



Никогда не занимались
физической культурой
36%

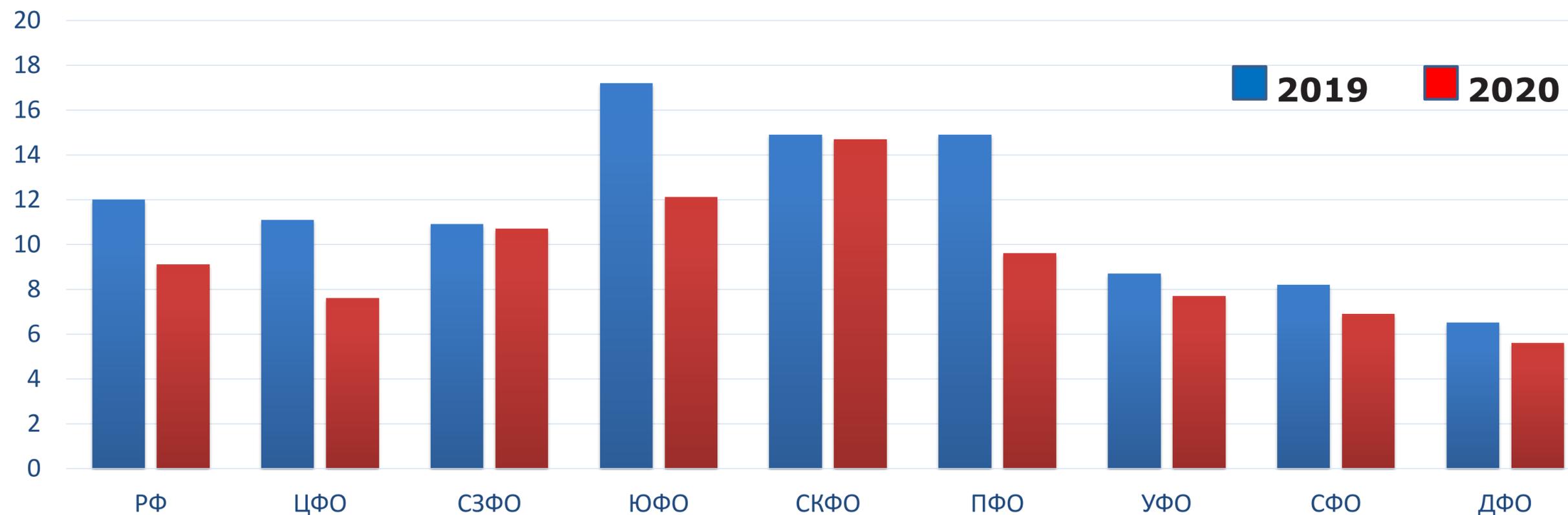
Занимаются от случая к
случаю
39%



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

РОССТАТ: ИССЛЕДОВАНИЕ ЗОЖ



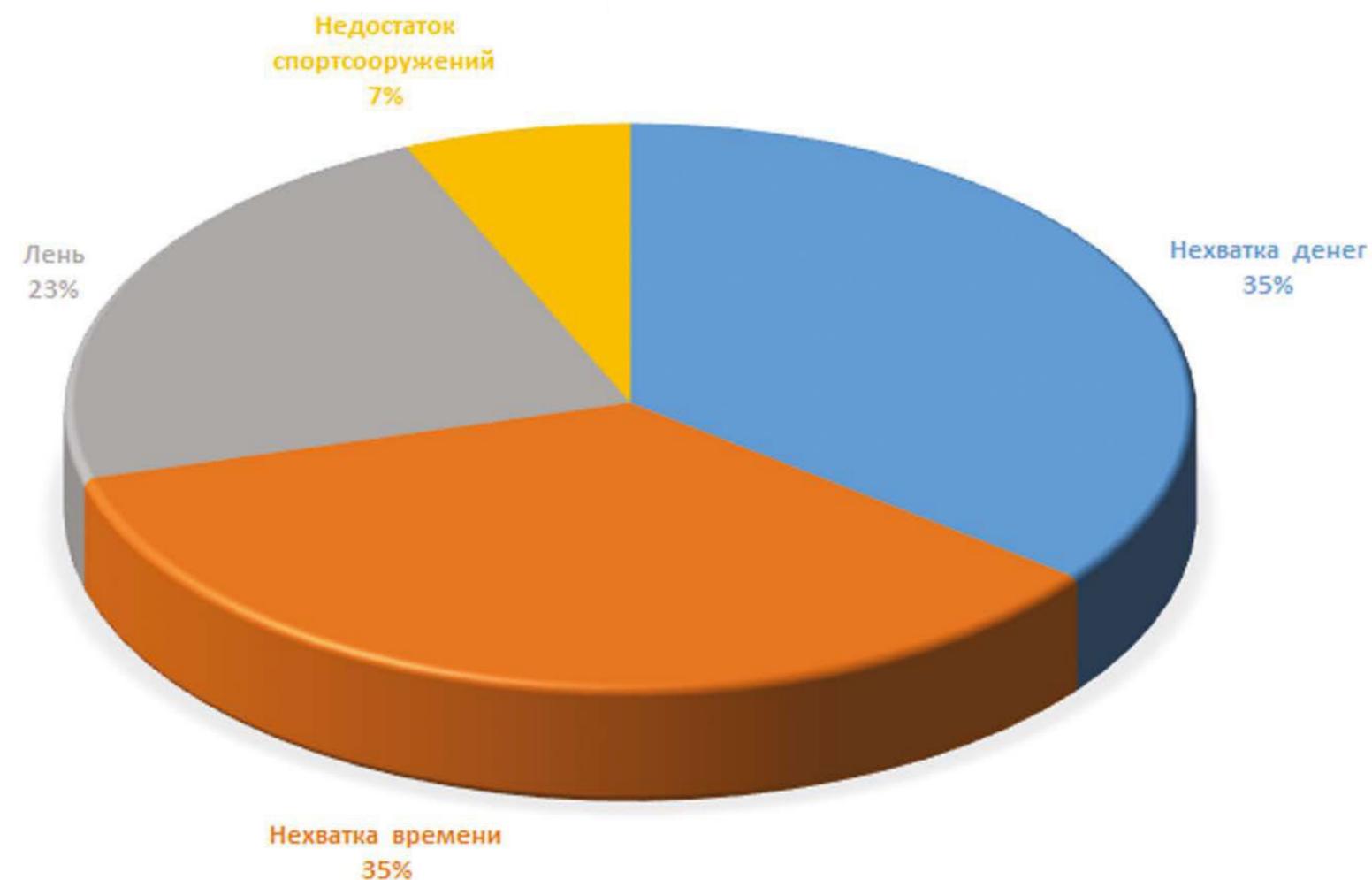
Доля граждан, ведущих ЗОЖ, по результатам исследований Росстата в 2019 и 2020гг (по данным базы ЕМИСС).

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (%)

Нехватка денег	30,8
Нехватка времени	30,4
Лень	19,7
Недостаток спортсооружений	5,7





ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

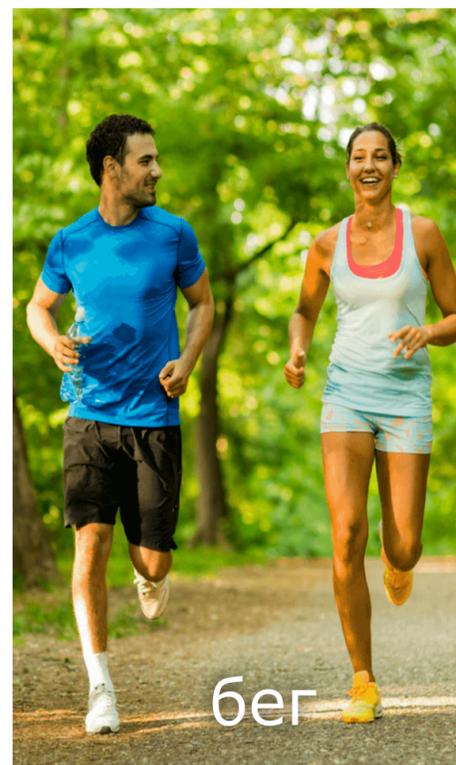
ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ



ходьба



плавание



бег



закаливание



велосипед

Общественные институты призваны создавать и популяризировать здоровые стандарты поведения.

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



**10 000 ШАГОВ
К ЖИЗНИ**



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ**



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

Базовым элементом проекта является организация маршрутов здоровья. Маршрут «10 000 шагов» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Ежегодная Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» 2022
(03 апреля + 02 октября)

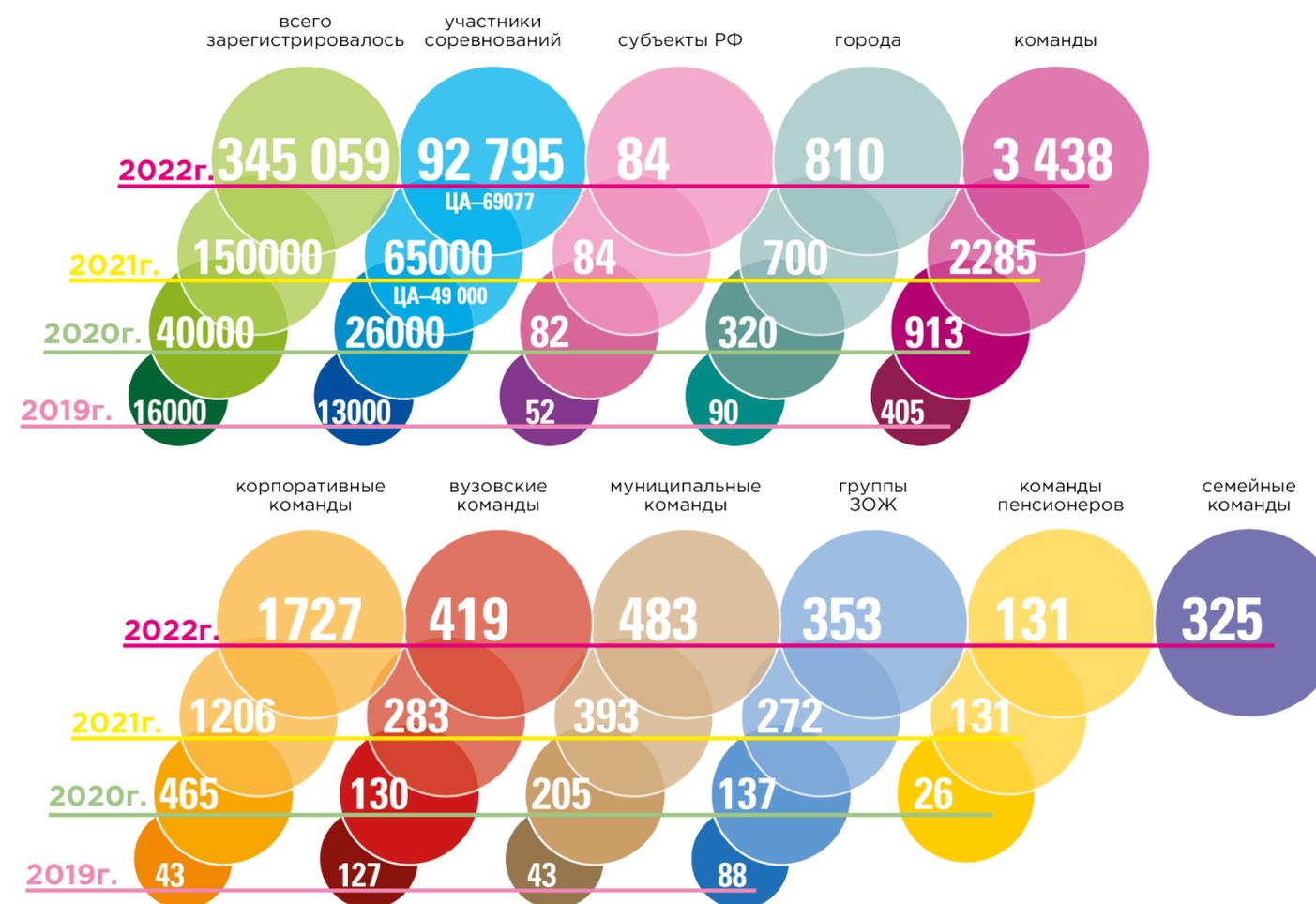


2020 Лучшие практики
Активное долголетие



«ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»

Инновационный формат проведения соревнований по фоновой ходьбе позволяет максимально расширить аудиторию участников программы и повысить ежедневный уровень физической активности до оптимальных параметров. Использование Мобильного приложения позволяет сегодня геймифицировать, стимулировать и фиксировать процесс ежедневной фоновой ходьбы, тем самым создав условия для организации отдельного спортивного направления. Основные соревнования проводятся 1 раз в год в течение 2 месяцев.



СПРАВОЧНО

Статистика соревнований в 2019-2022 годах.

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ –
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ – МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА:

- оптимизация муниципальных программ УОЗ, ЗОЖ, ФКиС
- создание, паспортизация и организация работы маршрутов здоровья,
- внесение маршрутов в Единый реестр маршрутов здоровья РФ,
- обучение и методическое сопровождение инструкторов ЗОЖ,
- организация системной работы на маршрутах,
- создание и организация работы Кабинетов здоровья (Пунктов самоконтроля здоровья),
- проведение информационно-коммуникационной кампании с населением по привлечению на маршруты здоровья,
- создание команд по ходьбе и проведение межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе,
- увеличение ежедневной двигательной активности участников программы, ранняя диагностика и профилактика заболеваний, сопровождение инструкторами ЗОЖ,
- тиражирование лучших практик реализации проекта.

В настоящее время созданы и функционируют 240 маршрутов здоровья.
50 муниципалитетов реализуют проект в качестве пилотного.

#маршрутыздоровья
#healthways

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



**ВОЛОНТЕРЫ
ЗА ЗОЖ**



ВОЛОНТЕРЫ ЗА ЗОЖ

Общественный проект, направленный на гигиеническое воспитание и просвещение населения «Санпросвет для всех»

ГЛАВНЫМИ ЦЕЛЯМИ ПРОЕКТА ЯВЛЯЮТСЯ:

оказание содействия в реализации государственной политики в области сохранения здоровья населения повышения качества и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; консолидация возможностей и усилий заинтересованных структур в организации профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний; пропаганда ценностей здорового образа жизни, развитие естественных методов оздоровления, санитарно-гигиеническое просвещение населения.



2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ВОЛОНТЁРЫ ЗА ЗОЖ

Главный инструмент волонтера:

достоверная информация —
адресно, доступно, вовремя



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

**ПРОФИЛАКТИКА —
ЛУЧШИЙ СПОСОБ
ЗАЩИТЫ И СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



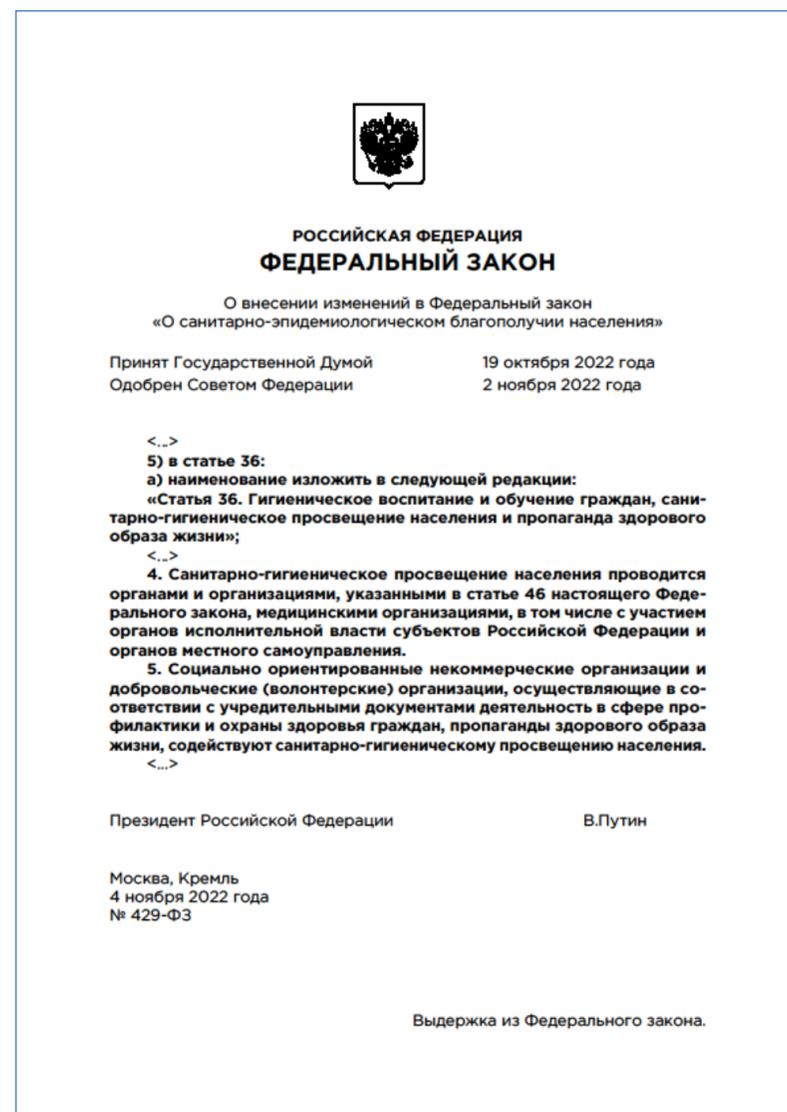
ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ



**Методичка
САНПРОСВЕТ**

2020 Лучшие практики
Активное долголетие

САНИТАРНЫЙ ЩИТ СТРАНЫ



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —
ЭТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ!**

СТРАТЕГИЯ:
Санитарный щит страны —
безопасность для здоровья

ПРОЕКТЫ:

- Предупреждение и профилактика
- Выявление и идентификация
- Реагирование

САНПРОСВЕТ
для всех:
достоверная информация —
адресно, доступно, вовремя



Методичка
САНПРОСВЕТ



ИНСТРУКТОР
ЗОЖ И ГТО

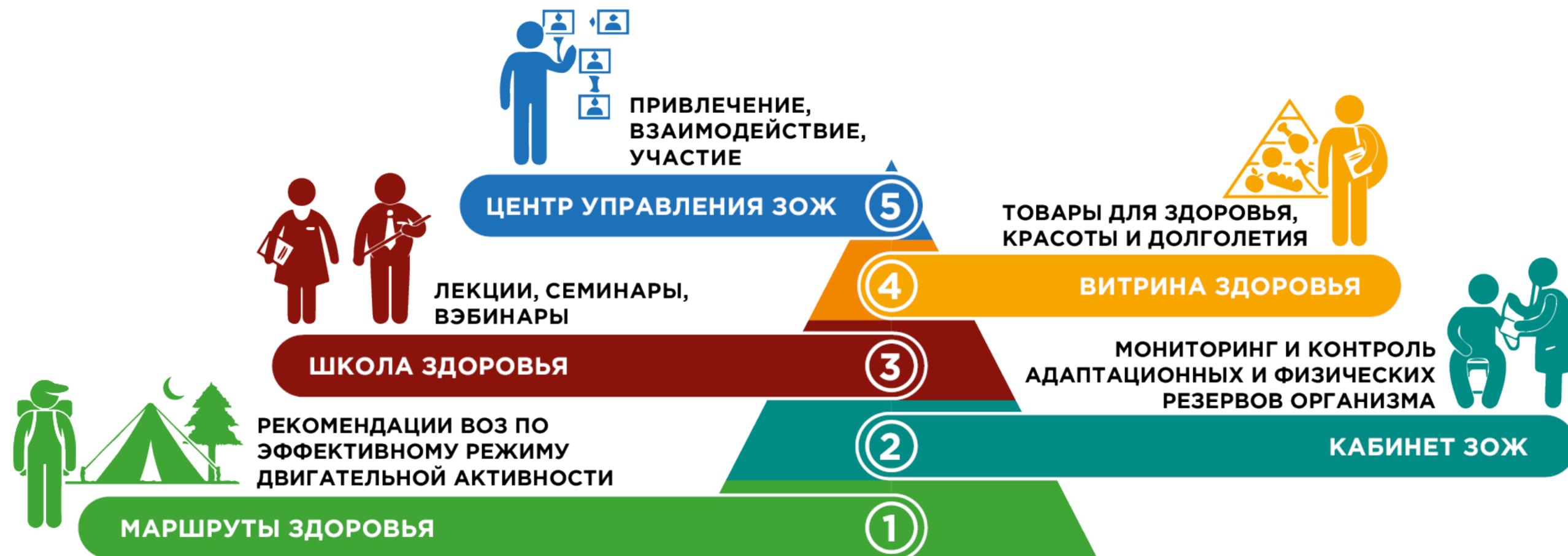


ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ИНСТРУКТОР ЗОЖ И ГТО

Пространство реализации



2020 Лучшие практики
Активное долголетие

ПУНКТЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПУНКТ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- 1 Не курить минимум 30 минут перед измерением АД
- 2 За час исключить прием пищи и кофе
- 3 Снимите часы и браслеты, одежда не должна попадать под манжету
- 4 Не принимать препараты, влияющие на сосуды, за 30 мин перед измерением
- 5 Не разговаривать во время измерения!
- 6 Сядьте на стул с опорой для спины, сидите прямо, обе стопы на полу
- 7 Манжета накладывается на плечо слегка наискосок на 2 см выше локтевого сгиба
- 8 Держите руку с прибором ровно, не сгибайте ее, не разговаривайте и не двигайтесь по время измерения



Прибор для измерения можно зарпосить у оператора связи

КОНТРОЛЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Чтобы узнать этот показатель, нужно определить свой вес в килограммах и измерить свой рост в метрах. Затем число, обозначающее вес, следует поделить на число, полученное путем возведения в квадрат цифрового выражения роста

ПРИМЕР: МАССА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА 60 кг, РОСТ 1,65
ИМТ = 60 кг / (1,65 x 1,65) м.кв. = 22

- ✓ 16 и менее
Выраженный дефицит массы тела
- ✓ 16 – 18,5
Недостаточная масса тела
- ✓ 18,5 – 24,99
Норма
- ✓ 25 – 30
Избыточная масса тела
- ✓ 30 – 35
Ожирение первой степени
- ✓ 35 – 40
Ожирение второй степени
- ✓ 40 и более
Ожирение третьей степени



Прибор для измерения можно зарпосить у оператора связи

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Желательный уровень общего холестерина с позиции снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений составляет < 5,18 ммоль/л для взрослых. По рекомендациям ЕОК/ЕОА по лечению дислипидемий плохой холестерин ЛПНП должен быть 1,8 – 2,6 ммоль/л.

Уровень сахара в крови (норма натощак). Определяется утром после ночного сна, составляет от 59 до 99 мг в 100 мл крови (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя – 5,5 ммоль/л). Надлежащий уровень глюкозы после еды.

Прибор для измерения можно зарпосить у оператора связи. Прибор может быть использован в соответствии с графиком работы медицинского специалиста

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Оценка результата	Капиллярная кровь ммоль/л	Венозная кровь ммоль/л
Норма		
Натощак	3,5 - 5,5	3,5 - 6,1
Через 2 часа после еды	< 7,8	< 7,8
Преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе)		
Натощак	5,6 - 6,1	6,1 - 7
Через 2 часа после еды	7,8 - 11,1	7,8 - 11,1
Сахарный диабет		
Натощак	> 6,1	> 7
Через 2 часа после еды	> 11,1	> 11,1



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ КИСЛОРОДА В КРОВИ

- 1 Став обладателем пульсоксиметра, Вы сможете определять уровень кислорода в артериальной крови (SpO2) прямо у себя дома
- 2 Нормальная величина SpO2 находится в диапазоне 96 – 99%
- 3 Уменьшение SpO2 является ранним сигналом неблагополучия, пульсоксиметр надежнее всего диагностирует снижение концентрации кислорода в крови прошедшей через легкие и с ним Вы не допустите прогрессирования гипоксии с появлением видимого цианоза
- 4 Вместе с Вашим врачом Вы научитесь понимать причину гипоксии и эффективно следить за процессом ее устранения



Прибор для измерения можно зарпосить у оператора связи

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРИБОРОВ ОБРАТИТЕСЬ К ЛЮБОМУ ОПЕРАТОРУ

Проект направлен на формирование ответственного отношения граждан к своему здоровью. С 2020 года в рамках проекта реализуется инициатива по созданию мобильных пунктов самоконтроля здоровья и пунктов самоконтроля здоровья на базе отделений Почты России.



ОБЛАКО
ЗДОРОВЬЯ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ОБЛАКО ЗДОРОВЬЯ

Целью проекта является оказание своевременной медицинской помощи людям, оставшимся без необходимого профессионального внимания в период пандемии. В рамках проекта специалистами двух федеральных медицинских центров (ФГБУ «НМИЦ ССХ имени А.Н. Бакулева», ФГБУ «НМИЦ АГП имени В.И. Кулакова», ФГАУ «НМИЦ «МНТК «Микрохирургия глаза» имени академика С.Н. Федорова», ФГБУ «НМИЦ оториноларингологии ФМБА», ОСП «Российский геронтологический научноклинический центр», ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова, ФГБУ «НМИЦК им. академика Е.И. Чазова», Обособленное структурное подразделение «Научноисследовательский клинический институт педиатрии и детской хирургии имени академика Ю. Е. Вельтищева» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова, НИИ урологии и интервенционной радиологии имени Н.А. Лопаткина – филиала ФГБУ «НМИЦ радиологии») проводятся бесплатные телемедицинские консультации для всех нуждающихся в помощи граждан.



Ссылки для скачивания
мобильного приложения

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ РОССИИ



ЗНОПР.РФ

Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» является крупнейшим ежегодным общественным междисциплинарным мероприятием, посвящённым вопросам формирования здорового образа жизни и охраны здоровья граждан России. Проводится с 2005 года. Организаторы: Лига здоровья нации, Минздрав России.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: город Москва, ВК «Гостиный двор», ул. Ильинка, дом 4, подъезд 4

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: 15-17 мая 2024 г.

ТЕМА ФОРУМА: ЗОЖ-Платформа – базовое условие для повышения качества и продолжительности жизни граждан России

КОНГРЕСС: 27 конгрессных мероприятий, 2 500 участников

ВЫСТАВКА: 1 072 м2 экспозиционная площадь, более 100 экспонентов, 72 организации

КОНКУРСЫ: 11 проектов, 8 регионов

Проведена видеосъемка проектов, видеоролики направлены в регионы.

ПОСЕТИТЕЛИ: 11 500 за все 3 дня работы Форума

Более 10 сюжетов и более 100 публикаций в федеральных, региональных и отраслевых СМИ.

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

Кроме того, проведение мероприятий проекта позволит:

- создать маршруты здоровья и внедрить в практику их паспортизацию;
- интегрировать мероприятия программы в муниципальные программы укрепления общественного здоровья, формирования ЗОЖ, развития физической культуры и спорта с учётом интересов различных групп населения;
- организовать обучение общественных инструкторов ЗОЖ, их методическую поддержку и повышение квалификации;
- создать единую электронную базу участников программы в рамках организации и проведения соревнований по ходьбе;
- создать систему просвещения и образования граждан в сфере ЗОЖ по месту жительства в рамках деятельности инструкторов ЗОЖ и ГТО на маршрутах здоровья и организации индивидуального сопровождения граждан;
- увеличить число граждан, выбравших и ведущих здоровый образ жизни, вовлечённых в системные занятия физкультурой и спортом.

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1
+7 (495) 638–6699 | fond@blago.info | www.ligazn.ru

 [ligazn_official](#)

 [10kstepstolife](#)

2020 Лучшие практики
Активное долголетие