



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)

КОНОНОВ НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

вице-президент
Лиги здоровья нации

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.

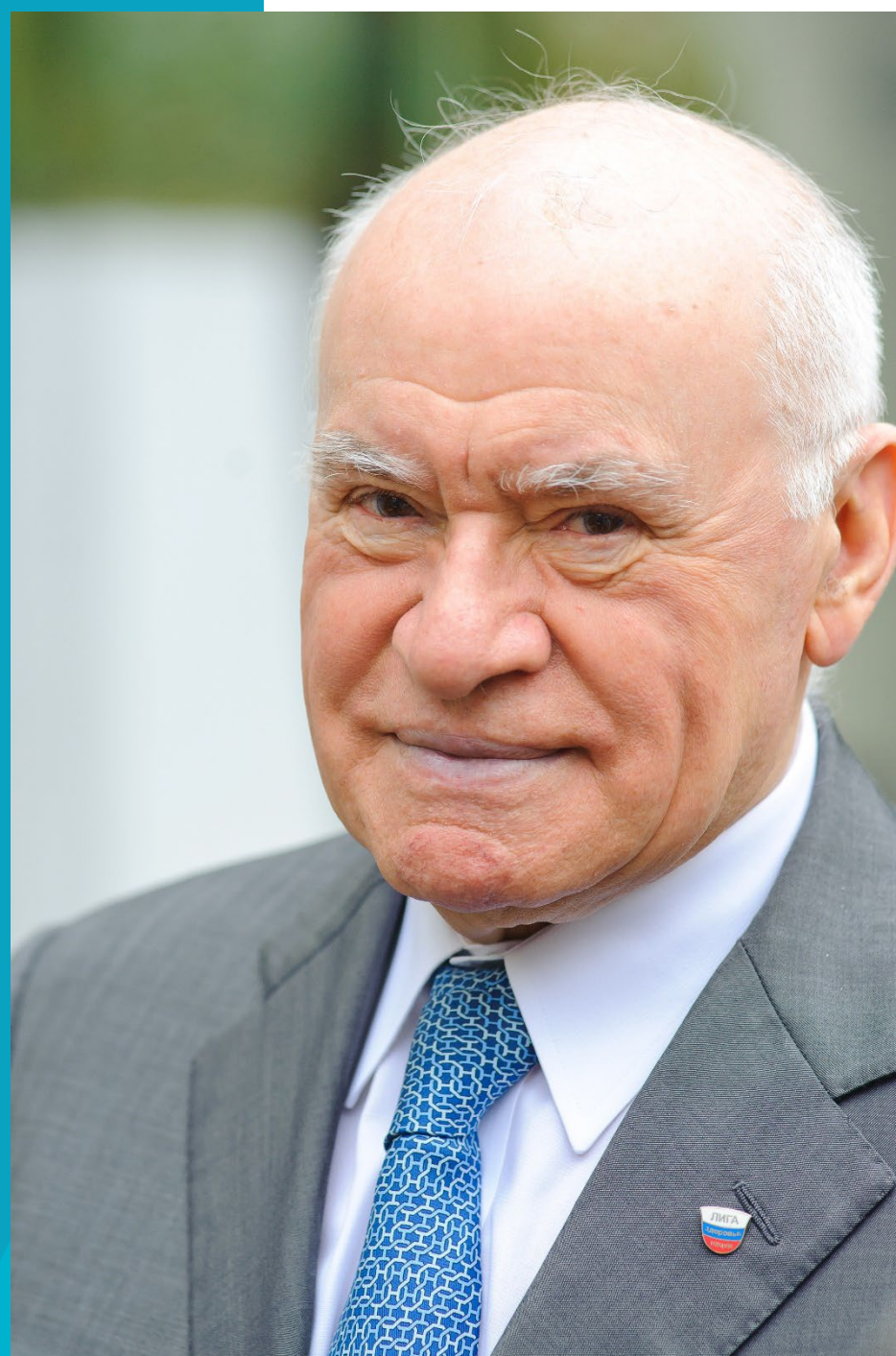
Из Приветствия организаторам и участникам
Всероссийского форума «Здоровье нации –
основа процветания России»
Июль 2021 года

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



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

В Национальном проекте «Демография» (Федеральные проекты «Спорт – норма жизни» и «Укрепление общественного здоровья»), а также в Национальном проекте «Здравоохранение» отводится отдельная роль муниципальным образованиям в подготовке муниципальных программ укрепления общественного здоровья (**формированию системы мотивации граждан к ЗОЖ**), а так же развитию инфраструктуры ЗОЖ (**созданию условий для выбора ЗОЖ**) на местном уровне.

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» предполагает, что увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ, будет достигнуто за счет увеличения доли популяционной профилактики на муниципальном уровне с привлечением социально-ориентированных НКО, участников волонтерских движений и активных граждан.

Одним из результатов реализации проекта «Спорт - норма жизни» должно стать увеличение малых спортивных площадок и другой инфраструктуры ЗОЖ на муниципальном уровне, в том числе формирование кадров для работы с населением разного возраста по формированию ЗОЖ. Создание этой инфраструктуры так же предполагает активное участие в процессе жителей муниципалитетов.

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

Основная задача программы — мотивация и 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:



**КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ –
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ**



**ИНСТРУКТОР
ЗОЖ И ГТО**



**ЧЕЛОВЕК
ИДУЩИЙ**



**КАБИНЕТ
ЗДОРОВЬЯ**



**10 000 ШАГОВ
К ЖИЗНИ**

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ 2015–2030 гг.

«Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте»

Пункт 3,
Цели устойчивого развития (до 2030 года),
70-ая сессия Генассамблеи ООН.
сентябрь 2015 года.

А. Богданов
19/1. 2016

Декларация о создании Коалиции
«Гражданское общество за здоровый
образ жизни»

волонтеры
За **ЗОЖ**

ДЕКЛАРАЦИЯ
некоммерческих
организаций и граждан
Российской Федерации
«Гражданское общество
за здоровый образ жизни»

«Обеспечение здорового образа
жизни и содействие благополучию
для всех в любом возрасте»

Пункт 3,
Цели устойчивого развития (до 2030 года),
70-ая сессия Генассамблеи ООН.
сентябрь 2015 года.



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

«В ходе реализации региональных программ в рамках национальных проектов «Здравоохранение», «Демография» предусмотреть возможность приобретения транспорта для мобильных медицинских бригад, оказания социальных услуг, изготовленного на базе отечественного автопрома, **совместно с органами местного самоуправления в целях создания условий для формирования здорового образа жизни рассмотреть возможность внедрения программы «Здоровый муниципалитет», разработанной Лигой здоровья нации и Общероссийским конгрессом муниципальных образований;**»

Председатель Совета Федерации ФС РФ
В.И. Матвиенко

Из резолюции участников встречи
Председателя Совета Федерации ФС РФ
с тружениками социальной сферы села

«Всероссийский отбор лучших практик активного долголетия сможет помочь более быстрому обмену знаниями, опытом и помощи старшему поколению, росту таких практик. **Нужно наладить обмен опытом между участниками**».

Заместитель председателя правительства РФ
Т.А. Голикова

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ПРОЕКТЫ:



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ –
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



ЧЕЛОВЕК
ИДУЩИЙ



10 000 ШАГОВ
К ЖИЗНИ



вошли в сборник лучших практик для тиражирования, соответствующих концепции «Активное долголетие» Национального проекта «Демография» в 2020 г. (Портал национальных проектов России/ Спецпроекты/ Лучшие практики национальных проектов России.



2020 Лучшие практики
Активное долголетие



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ –
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ – МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА:

- 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.

#маршрутыздоровья
#healthways

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,



В настоящее время созданы и функционируют 240 маршрутов здоровья. В 50 муниципалитетах реализован проект при поддержке Фонда Президентских грантов.

#маршрутыздоровья
#healthways

2020 Лучшие практики
Активное долголетие



**10 000 ШАГОВ
К ЖИЗНИ**



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ**



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

Организация массовых акций на маршрутах здоровья с целью привлечения максимального внимания населения к теме двигательной активности, а также вовлечение максимального количества граждан к участию в работе маршрутов здоровья.

*Во всероссийской акции 04.04.2021 г.
приняло участие более **1 000 000** человек*





ЧЕЛОВЕК
ИДУЩИЙ



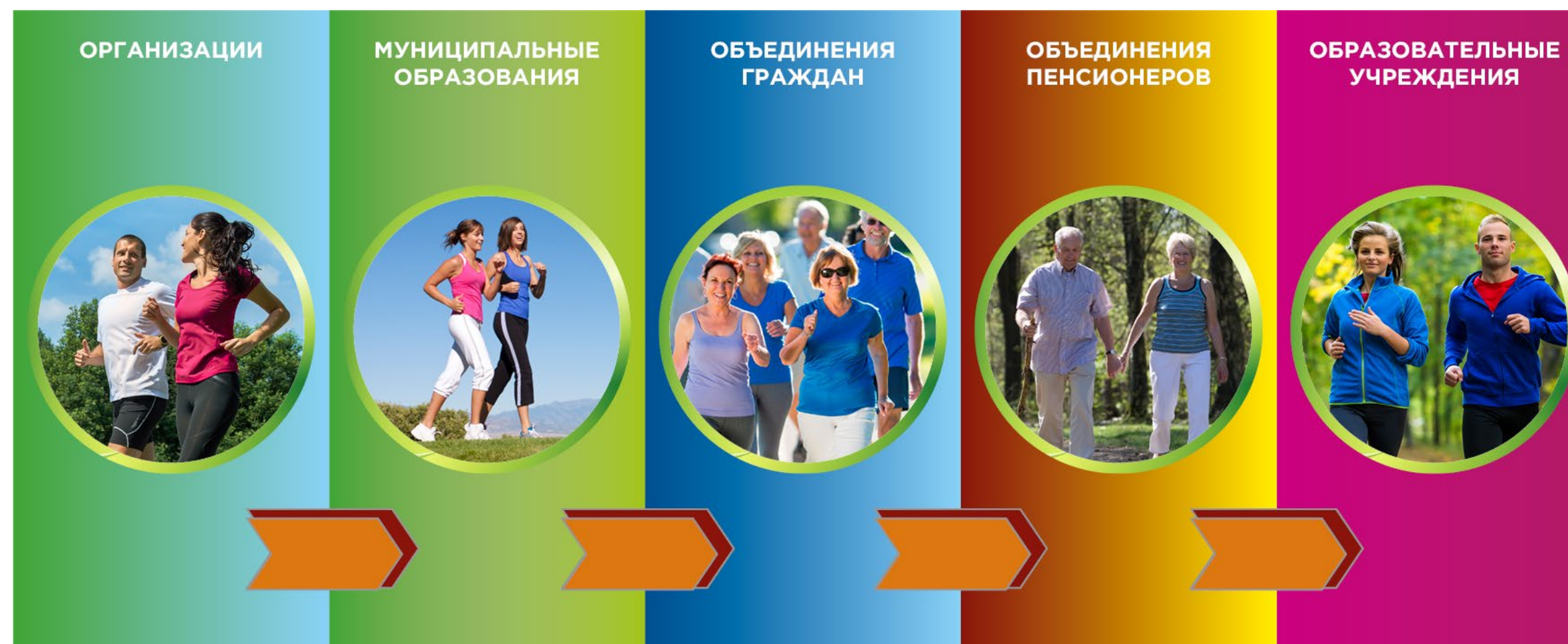
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

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.

УЧАСТНИКИ



2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ЧЕЛОВЕК
ИДУЩИЙ

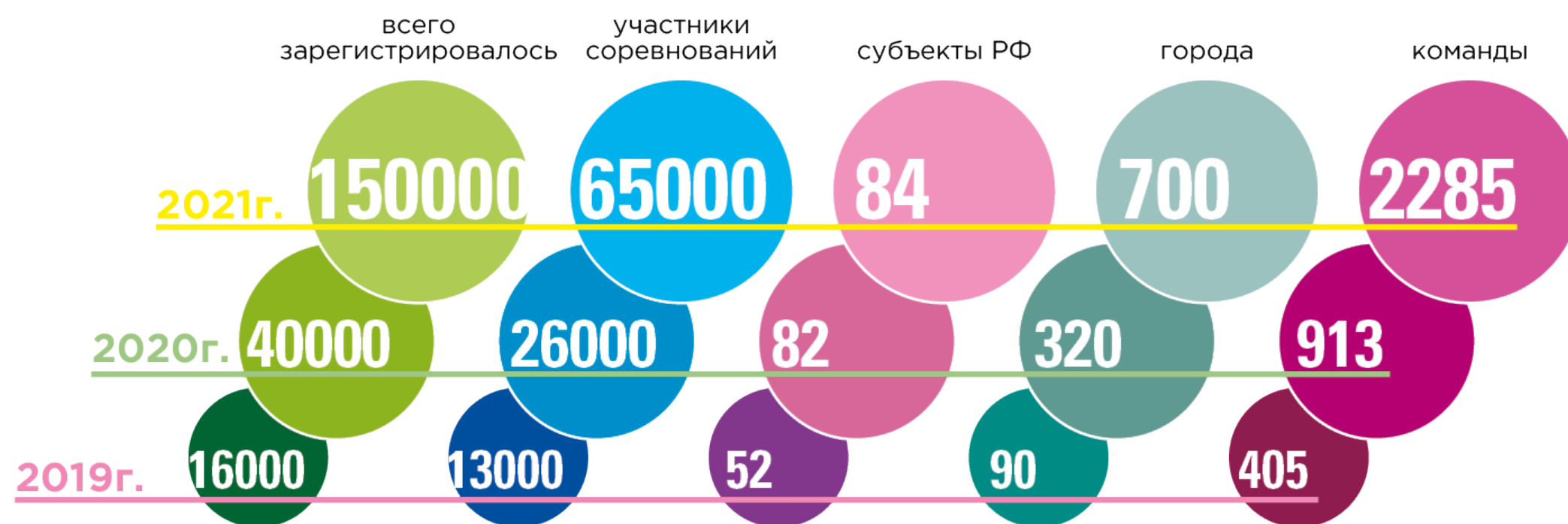


ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

СТАТИСТИКА СОРЕВНОВАНИЙ В 2019-2021 ГОДАХ



2020 Лучшие практики
Активное долголетие



ИНСТРУКТОР
ЗОЖ И ГТО



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ИНСТРУКТОР ЗОЖ И ГТО

Формирование общественного актива ЗОЖ
и команды инструкторов ЗОЖ

2015 г. — старт Общественного проекта по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО.

2016 г. — создание учебного пособия по подготовке общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО, включающее теоретический и практический курс обучения (Первый МГМУ имени И.М. Сеченова и РГУФКСМиТ).

2017 г. — курс подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы в Российской Международной Академии Туризма (РМАТ),
2017-2021 гг. — обучение прошло более 500 человек.

Специалисты, получившие свидетельство об обучении работают общественным инструктором ЗОЖ и ГТО с участниками маршрутов здоровья

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 запросить у оператора связи

КОНТРОЛЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

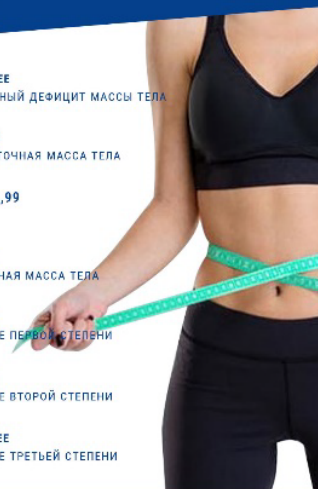
Чтобы узнать этот показатель, нужно определить свой вес в килограммах и измерить свой рост в метрах

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
 $ИМТ = 60 \text{ кг} / (1,65 \times 1,65) \text{ м.кв.} = 22$

Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

- ✓ 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



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 запросить 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 её устранения



Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

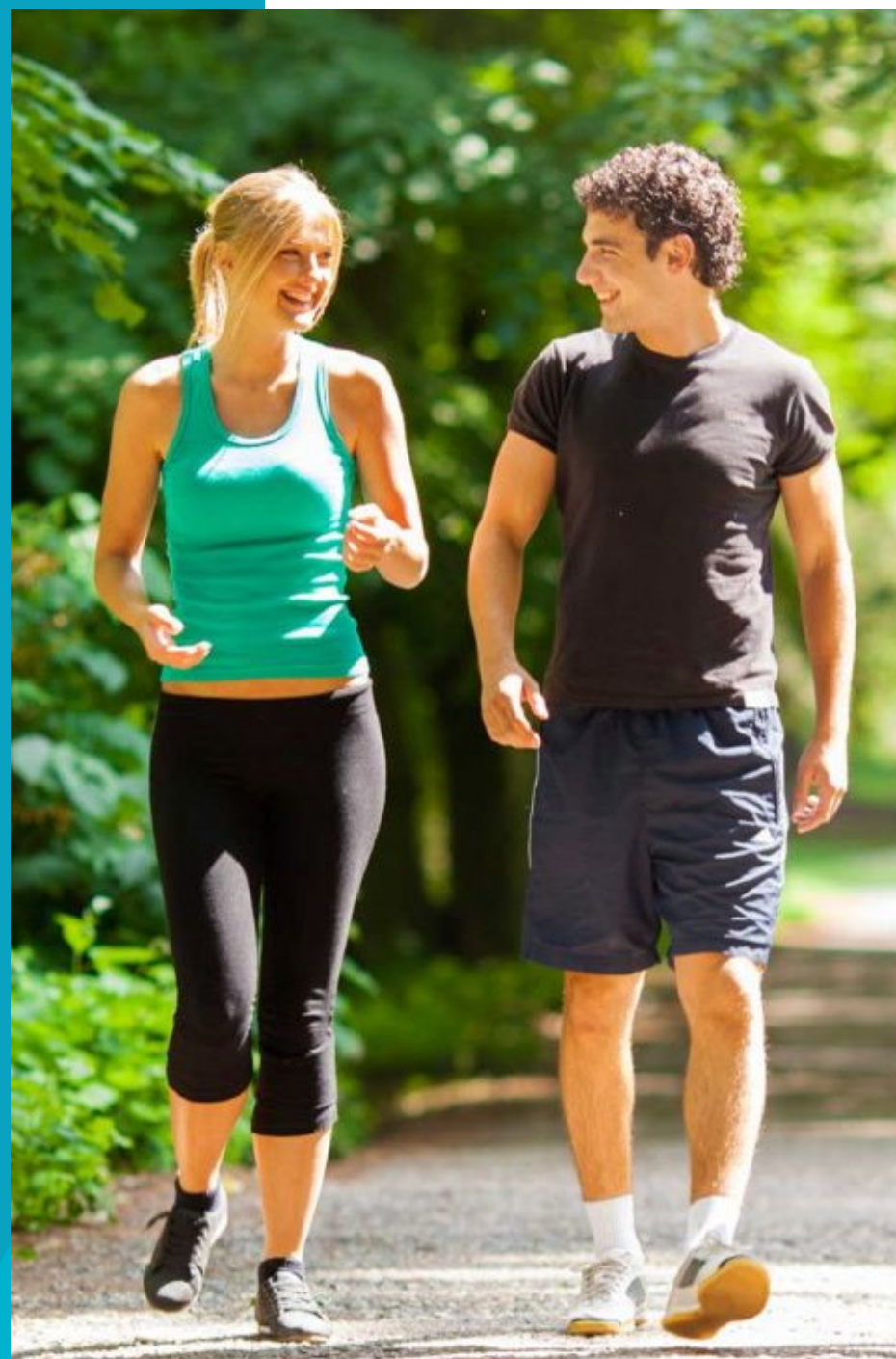
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРИБОРОВ ОБРАТИТЕСЬ К ЛЮБОМУ ОПЕРАТОРУ

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.



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



РЕЗУЛЬТАТЫ

- Создание общероссийской системы маршрутов здоровья
- Расширение муниципальной спортивно-досуговой инфраструктуры ЗОЖ, создание условий для выбора и ведения ЗОЖ жителями муниципалитетов
- Развитие муниципальных программ укрепления общественного здоровья, формирования ЗОЖ, развития физической культуры и спорта с учётом интересов различных групп населения
- Организация системы обучения общественных инструкторов ЗОЖ, их методической поддержки и повышения квалификации
- Создание системы мониторинга и учета ежедневной двигательной активности целевых аудиторий, формирование единой электронной базы участников программы в рамках организации и проведения всероссийских соревнований по ходьбе
- Создание системы просвещения и образования граждан в сфере ЗОЖ в рамках деятельности инструкторов ЗОЖ и ГТО на маршрутах здоровья и организации индивидуального сопровождения граждан через мобильное приложение по подсчету шагов «Человек идущий»
- Увеличение числа граждан, выбравших и ведущих здоровый образ жизни, вовлечённых в системные занятия физкультурой и спортом
- Профилактика заболеваний, увеличение продолжительности активной и здоровой жизни

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](https://www.facebook.com/ligazn)

 [ligazn_official](https://vk.com/ligazn_official)

 [chelovek_iduschii_official](https://www.instagram.com/chelovek_iduschii_official)

 [10000stepstolife](https://www.facebook.com/10000stepstolife)

 [10kstepstolife](https://vk.com/10kstepstolife)

 [steps10](https://www.instagram.com/steps10)

2020 Лучшие практики
Активное долголетие