



**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа его жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).

### **Ключевые аспекты здорового образа жизни**

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти.

Он улучшает здоровье, «помогает вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни; помогает вашей семье».

Четыре аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни:

- Отказ от курения и прочих наркотиков.
- Отказ от алкоголя
- Здоровое питание: количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин.
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей, активный транспорт (ходьба, передвижение на велосипеде, самокате и т. д.) отказ от сидячего образа жизни

### **Формирование здорового образа жизни**

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Сегодня работа по формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект **«Укрепление общественного здоровья»**, и с 2019 года началась его активная реализация. Данный федеральный проект включает в себя следующие меры:

- Дальнейшее совершенствование нормативно-правовой и методической базы в области охраны общественного здоровья: нормативные правовые акты и методические документы по вопросам ведения гражданами здорового образа жизни, основанные на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, включая создание на базе центров здоровья и центров медицинской профилактики, центров общественного здоровья; законы, другие нормативные правовые акты и методические документы по вопросам здорового питания, включая закрепление понятия здорового, спортивного и иных видов питания, основанные на научных данных и рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, Комиссии ФАО/ВОЗ по пищевым стандартам «Кодекс Алиментаруис»; санитарные правила (СП), санитарные правила и нормы (СанПиН), направленные на совершенствование государственного регулирования в области качества пищевой продукции, и стимулирования производства пищевой продукции, отвечающей критериям качества и принципам здорового питания.
- Развитие сети центров общественного здоровья в регионах.
- Реализация программ общественного здоровья в муниципальных образованиях.
- Реализация комплекса мер по повышению качества питания граждан: разработка научных рекомендаций по правильному питанию, повышение доступности необходимых пищевых продуктов для граждан, образовательные и информационные мероприятия, проведение проверок продуктов на предмет их качества и соответствия принципам здорового питания.
- Реализация массовых информационных кампаний по вопросам здорового образа жизни для мотивирования людей к ведению здорового образа жизни.
- Разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья).

[ПАСПОРТ муниципальной программы «Формирование здорового образа жизни среди населения Юрьянского муниципального района на 2020 – 2024 годы»;](#)

[ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ муниципальной программы «Формирование здорового образа жизни среди населения Юрьянского района на 2020 - 2024 годы»;](#)

[Информация об исполнении ПЛАНА МЕРОПРИЯТИЙ муниципальной программы «Формирование здорового образа жизни среди населения Юрьянского района на 2020 - 2024 годы»;](#) за 3 месяца 2021 года

—

[Информация об исполнении ПЛАНА МЕРОПРИЯТИЙ муниципальной программы «Формирование здорового образа жизни среди населения Юрьянского района на 2020 - 2024 годы»;](#) за 12 месяцев 2020 года

[Отчет по основным показателям реализации программы](#)

[ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ муниципальной программы «Формирование здорового образа жизни среди населения Юрьянского района» на 2021 год](#)

[Информация об исполнении ПЛАНА МЕРОПРИЯТИЙ муниципальной программы «Формирование здорового образа жизни среди населения Юрьянского района на 2020 - 2024 годы» за 9 месяцев 2020 года](#)

[Уважаемые жители района! Представляем вашему вниманию периодическое издание-газету Центра общественного здоровья и медицинской профилактики](#)