

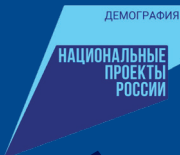


ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**ОТ СЕРДЦА
К СЕРДЦУ** 



Регистрация
участников



1 октября 2023

**ОТ СЕРДЦА
К СЕРДЦУ**

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

**10 000
ШАГОВ
К ЖИЗНИ**

1 октября 2023

2020 Лучшие практики
Активное долголетие

ИЗ УКАЗА ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 21 ИЮЛЯ 2020 ГОДА О НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ РОССИИ ДО 2030 ГОДА

Правительством разработан план по достижению целей:

ГЛАВНАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ РАЗВИТИЯ: СОХРАНЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛЮДЕЙ

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

Председатель Правительства
Российской Федерации
М.В. Мишустин



**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 серьезный 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)

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ МОСКВЫ

Ключевые результаты 2010–2022 гг.

05.09.2023

Пятый форум социальных инноваций регионов

● Все службы настроены на охрану здоровья и формирование здоровьесберегающей среды

78,2 года

выросла ожидаемая продолжительность жизни, начиная с 74,2 лет
ТОП-3 по стране

в **3,3** раза

сокращено время ожидания приема врача в поликлинике
с 30 до 8 минут

● 3-е место в рейтинге благосостояния городов мира*, 1-е место по уровню медицинской инфраструктуры

в **1,5** раза

снизилась смертность от болезней системы кровообращения
с 650,2 до 445,9 на 100 тыс. чел.

на **12** %

снизилась смертность от злокачественных новообразований
с 206,1 до 184,3 на 100 тыс. чел.

*Программа по населенным пунктам ООН



КОМПЛЕКС
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКВЫ



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Используй возможности!

**13 ВЕРАНД
73 ДНЯ
300 000 ПОСЕТИТЕЛЕЙ**

2019



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Открытие и развитие инфраструктуры маршрутов здоровья «10 000 шагов», как базового элемента программы «Здоровый муниципалитет».

Проект «10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения и предусматривает открытие соответствующих пешеходных маршрутов и организацию регулярных пешеходных оздоровительных походов по маршрутам с инструктором ЗОЖ и ГТО.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ



ОТ СЕРДЦА
К СЕРДЦУ 



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Всероссийская акция

10 000
ШАГОВ К ЖИЗНИ
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

1 октября 2023

Цели:

- Содействие в реализации Федерального проекта «Спорт норма жизни»;
- Содействие в реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»;
- Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни;
- Увеличению доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека;
- Развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ»;
- Увеличение количества муниципалитетов — участников Акции. Маршруты здоровья.



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Всероссийская акция

Ежегодная Всероссийская акция
«10 000 шагов к жизни»

(25 июня 2023)



Зарегистрированных участников



новых маршрутов



более миллиарда шагов



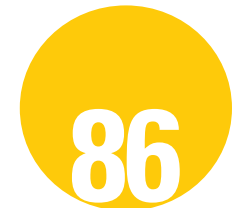
участников



населенных пункта



лет — самый младший участник Акции



телевизионных сюжетов



лет — самый старший участник Акции



средний возраст участников



субъектов Российской Федерации



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Всероссийская акция

Фотографии участников





«ВОЛОНТЕРЫ ЗА ЗОЖ»

Общероссийское движение

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

САНПРОСВЕТ

для всех:

достоверная информация —
адресно, доступно, вовремя

Методичка
САНПРОСВЕТ





ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ (Homo ambulans)

Программа повышения физической активности

Чемпионат России по фоновой ходьбе для муниципальных, корпоративных, студенческих, семейных команд, команд пенсионеров и групп ЗОЖ (Грант Минспорта)

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 26.09-10.10

Подключение участников соревнований к МП по подсчёту шагов
Формирование команд участников соревнований
Тестирование обновлений МП по подсчёту шагов
Рассылка методических материалов для участников соревнований

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭТАП 10.10-15.10


Подведение промежуточных итогов
Отдых

ОСНОВНОЙ (ЗАЧЁТНЫЙ) ЭТАП 15.10-15.11

Проведение собственно соревнований
Подведение итогов
Награждение победителей



ПАРТНЕРЫ АКЦИИ

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРАВИТЕЛЬСТВА
МОСКВЫ



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