



Заместитель Губернатора Нижегородской области

Адрес места нахождения: Кремль, корп. 1
г. Нижний Новгород, 603082
Почтовый адрес: Кремль, корп. 14
г. Нижний Новгород, 603082
тел. 419-74-54, факс 419-97-61
e-mail: official@mgdv.kreml.nnov.ru

06.04.2023 № Сл-001-277304/23

на № _____ от _____

О направлении информации

Главам администраций
муниципальных образований
Нижегородской области

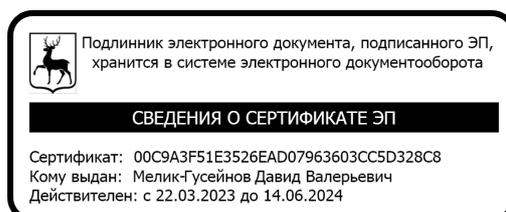
Уважаемые коллеги!

С целью реализации на территории Нижегородской области муниципальных программ по оздоровлению населения, в соответствии с заключенными Соглашениями о сотрудничестве с министерством здравоохранения Нижегородской области по реализации муниципальных программ регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография», направляю проекты тематических памяток и брошюр по формированию принципов здорового образа жизни для распространения среди населения.

Прошу направленный информационный материал в электронном виде разместить на сайте администрации муниципального образования Нижегородской области, распечатать на бумажном носителе для распространения среди населения при проведении массовых мероприятий, направленных на оздоровление населения.

По вопросам предоставления тематического информационного материала ответственным лицом является Клюкина Наталья Евгеньевна – врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», контактный телефон: 8 952 769-46-18.

Приложение: на 7 л. в 1 экз.



Д.В.Мелик Гусейнов

Клюкина
8 952-769-46-18

**Муниципальные образования, городские и муниципальные округа
Нижегородской области**

1. Ардатовский муниципальный округ
2. Балахнинский муниципальный округ
3. Богородский муниципальный округ
4. Большеболдинский муниципальный округ
5. Большемурашкинский муниципальный округ
6. Бутурлинский муниципальный округ
7. Вадский муниципальный округ
8. Варнавинский муниципальный округ
9. Вачский муниципальный округ
10. Ветлужский муниципальный округ
11. Вознесенский муниципальный округ
12. Володарский муниципальный округ
13. Воскресенский муниципальный округ
14. Гагинский муниципальный округ
15. городской округ г. Арзамас
16. городской округ г. Бор
17. городской округ Воротынский
18. городской округ г. Выкса
19. городской округ г. Дзержинск
20. городской округ г. Кулебаки
21. городской округ Навашинский
22. городской округ г. Нижний Новгород
23. городской округ г. Первомайск
24. городской округ Перевозский
25. городской округ г. Саров
26. городской округ Семеновский
27. городской округ Сокольский
28. городской округ г. Чкаловск
29. городской округ г. Шахунья
30. Городецкий муниципальный округ
31. Дальнеконстантиновский муниципальный округ
32. Дивеевский муниципальный округ
33. Княгининский муниципальный округ
34. Ковернинский муниципальный округ
35. Краснобаковский муниципальный округ
36. Краснооктябрьский муниципальный округ
37. Кстовский муниципальный округ
38. Лукояновский муниципальный округ
39. Лысковский муниципальный округ
40. Павловский муниципальный округ
41. Пильнинский муниципальный округ
42. Починковский муниципальный округ

- 43.Сергачский муниципальный округ
- 44.Сеченовский муниципальный округ
- 45.Сосновский муниципальный округ
- 46.Спасский муниципальный округ
- 47.Тонкинский муниципальный округ
- 48.Тоншаевский муниципальный округ
- 49.Уренский муниципальный округ
- 50.Шарангский муниципальный округ
- 51.Шатковский муниципальный округ

Здоровые цифры

здорового человека



19-25
идеальный индекс
массы тела



5
не более 5 грамм
соли в сутки

Следуйте правилам
здоровых цифр - и Вы
всегда будете чувствовать
себя хорошо!



6
глюкоза в крови
ниже 6 ммоль/л



140/90
давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



500
грамм овощей
и фруктов



94 и 80
окружность талии:
менее 94 см у мужчин
менее 80 см у женщин



10000
шагов в день



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



30
минут умеренной
физической
активности



0
сигарет




5
порций в день



7
часов
ночного сна

Меры профилактики неинфекционных заболеваний



**Здоровое
рациональное
питание**



**Снижение веса
(при его избытке)**



**Регулярная и соответствующая
состоянию и возрасту физическая
активность**



**Отказ от вредных
привычек**



**Регулярные
обследования**



**Снижение уровня
стресса**



**Регулярное измерение
давления, уровня сахара
и холестерина в крови**



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Существует несколько причин, по которым следует вести активный образ жизни, основные из них следующие:

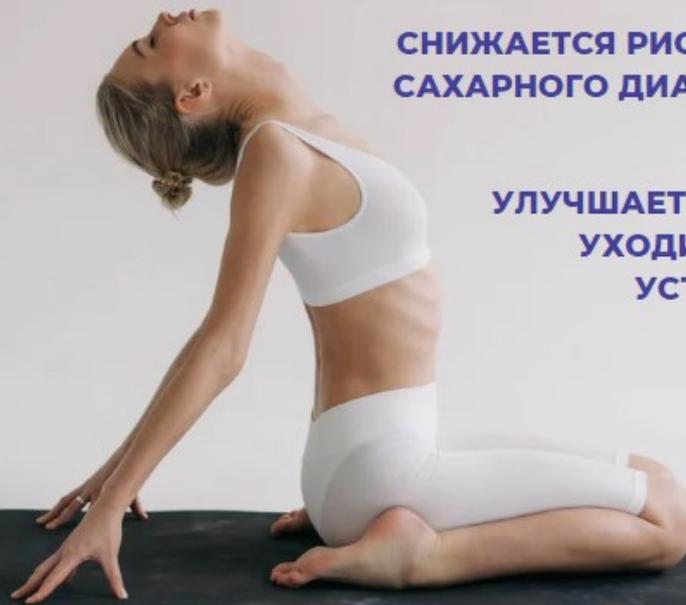
**СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНСУЛЬТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПОЯВЛЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

**УЛУЧШАЕТСЯ БАЛАНС ПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСХОДА
ЭНЕРГИИ, СНИЖАЕТСЯ МАССА ТЕЛА**

**СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА**

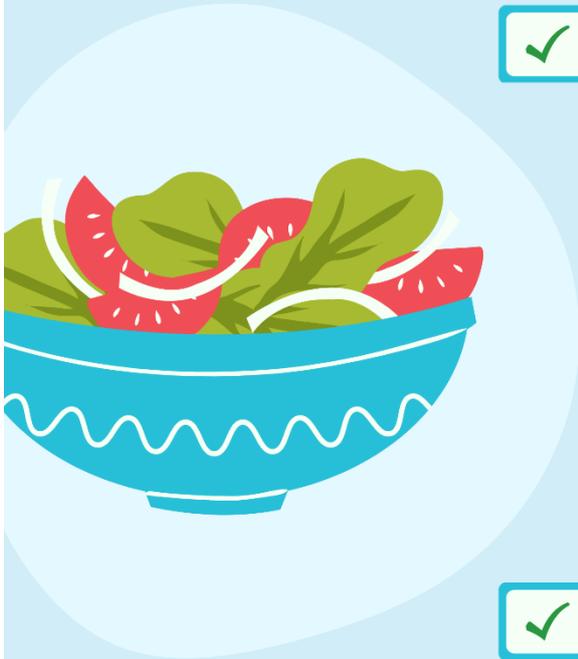
**УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ,
УХОДИТ СТРЕСС И
УСТАЛОСТЬ**



*Начните вести активный образ
жизни вместе с нами!*



ПОТРЕБЛЕНИЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



обеспечивает
здоровье сердца



улучшает иммунитет



снижает риск
ожирения



снижает риск
онкологических заболеваний



улучшает состояние
кишечника



снижает риск диабета



способствует сохранению
психического здоровья





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Управляй стрессом

ФИНАНСОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Головные боли и бессонница

★
Планирование бюджета

НЕДОСТАТОК СНА

Усталость и вялость

★
Отказаться от пустых развлечений и ненужных занятий

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Упадок сил

★
Соблюдение режима труда и отдыха

КРИТИКА СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ

Раздражительность/ обида

★
Умение анализировать и адекватно воспринимать ситуацию

БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ РАБОТЫ

Ухудшение самочувствия

★
Правильное распределение времени и определение приоритетов

Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!



★ ★ ★
Не допускайте продолжительных стрессов!
При необходимости обратитесь к психологу!