

УДК 796.011.1 (571.64)

Е.А. Столярова, А.А. Ахметова

Реализация муниципальных практик в городском округе «город Южно-Сахалинск»

Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики, г. Южно-Сахалинск

Контактная информация: Е.А. Столярова, e-mail: elensanko59@yandex.ru

Резюме

В статье приводится информация об опыте реализации лучших муниципальных практик, направленных на формирование здорового образа жизни и профилактику социально значимых заболеваний, реализуемых на территории городского округа «Город Южно-Сахалинск» с 2020 года. Обобщены лучшие муниципальные практики в области укрепления общественного здоровья по направлениям: формирование ответственности в деле сохранения собственного здоровья у детей и подростков, популяризация физической активности среди населения, активное долголетие, борьба с зависимостями, укрепление здоровья на рабочем месте. Приводятся результаты по годам реализации муниципальных практик по продвижению технологий ЗОЖ для различных слоёв населения.

Ключевые слова: муниципальные практики, профилактика неинфекционных заболеваний, здоровый образ жизни, программы сохранения и укрепления здоровья населения.

E.A. Stolyarova, A.A. Akhmetova

Implementation of municipal practices in the urban district «City of Yuzhno-Sakhalinsk»

Sakhalin Regional Center for Public Health and Medical Prevention, Yuzhno-Sakhalinsk

Summary

The article provides information on the experience of implementing the best municipal practices, aimed at healthy lifestyle formation and socially significant diseases prevention, implemented in the urban district «City of Yuzhno-Sakhalinsk» since 2020. The best municipal practices of public health promotion are summarized in the following areas: the formation of children and adolescent's responsibility in preservation of their own health, the promotion of physical activity among the population, active longevity, the fight against addictions, health promotion in the workplace. The results are presented by years of imple-

mentation of municipal practices to promote healthy lifestyle technologies for various segments of the population.

Key words: municipal practices, prevention of non-infectious diseases, healthy lifestyle, programs of preserving and improving the health of the population.

Введение

В настоящее время теме здоровья уделяется пристальное внимание. Здоровье занимает центральное место в комплексном стратегическом планировании и социально-экономическом развитии территорий РФ. Сохранение и укрепление общественного здоровья – первоочередная задача органов власти всех уровней.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) населения, профилактика и контроль НИЗ являются одной из важнейших межотраслевых проблем политики РФ, что нашло свое отражение в Указе Президента РФ от 7 мая 2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года». В целях достижения поставленных задач были разработаны национальные и федеральные проекты, в том числе в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья - Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья»), одной из

задач которого является разработка и реализация региональных, муниципальных программ укрепления общественного здоровья [3].

Органы местного самоуправления обладают регулятивными и законодательными полномочиями для решения основных проблем, ведущих к повышению риска НИЗ, которые должны осуществлять эти полномочия в целях спасения, продления и качественного улучшения жизни людей. Органы местного самоуправления обязаны создавать условия, облегчающие для людей выбор здоровых альтернатив [1, 2, 4].

В настоящее время сохранение и укрепление общественного здоровья является одной из первоочередных задач органов власти разных уровней, в том числе муниципалитетов [1, 2, 4].

Основная деятельность по сохранению здоровья человека, по созданию здоровьесберегающей среды, конечно, осуществляется на муниципальном уровне и является зоной ответственности муниципалитетов. Реализация этих мер невозможна без мотивирования и информирования, без проведения коммуникационной кампании с участием институтов гражданского общества. Одной из

принципиальных, новых задач в сфере общественного здоровья, которая ставится проектом, является задача по формированию системы гражданского общества в муниципалитетах, вовлеченного в проекты по общественному здоровью.

Многочисленный зарубежный и отечественный опыт свидетельствует о высокой эффективности мероприятий по укреплению общественного здоровья на муниципальном уровне [5].

Правительство Сахалинской области утвердило, распоряжением от 27 февраля 2020 года №97-р, региональную программу Сахалинской области «Укрепление общественного здоровья населения Сахалинской области на 2020 - 2024 годы». В период с 2020 по 2022 годы мэрами 18 муниципалитетов региона утверждены аналогичные программы.

В Южно-Сахалинске с 27 марта 2020 года реализуется Программа мероприятий по укреплению общественного здоровья населения городского округа «Город Южно-Сахалинск» на 2020-2024 годы, целью которой является сокращение смертности и увеличение ожидаемой продолжительности жизни населения до 78 лет к 2030 году.

В городе создана система охраны здоровья населения, внедрены и

развиваются здоровьесберегающие технологии для различных групп населения. Важным фактором увеличения продолжительности активной жизни населения является повышение приверженности к здоровому образу жизни, осознанному, ответственному отношению к своему здоровью, нацеленность на профилактические мероприятия.

Информационно-коммуникационные кампании, направленные на повышение грамотности в вопросах здоровья и приверженности к здоровому образу жизни также являются важным условием, обеспечивающим возможность ведения здорового образа жизни.

В проведении мероприятий муниципальных практик участвуют специалисты ГБУЗ «Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», волонтеры - медики, специалисты областных учреждений здравоохранения, работники Департамента физкультуры и спорта администрации г.Южно-Сахалинска, СОНКО, «серебряные волонтеры» и др.

Ведущие муниципальные практики, получившие положительные отзывы у населения и призовые места в Всероссийских конкурсах, представлены в данной статье.

Обсуждение результатов

В 1.Муниципальная программа «Здоровые дети-здоровое общество».

«Здоровые дети – здоровое общество» состоит из двух проектов: «Школа без табачного дыма» и «Уроки здоровья».

Программа направлена на формирование убеждений, привычек здорового образа жизни, ответственности в деле сохранения собственного здоровья у детей и подростков, формирование устойчивого сопротивления к потреблению табака и никотинсодержащей продукции, алкоголя, наркотиков.

Цель программы - развить представление детей и подростков о здоровье как о важнейшей жизненной ценности.

Участники Программы - учащиеся 5-9 классов 30 среднеобразовательных школ и дети от 5 до 7 лет 53 детских дошкольных учреждений города Южно-Сахалинска.

Проект для дошкольников «Уроки здоровья».

Формат Проекта:

- приветствие всех участников мероприятия;

- игровая программа: интерактив с воспитанниками на тему «Что такое хорошо, а что такое плохо», веселые вопросы-игра о питании и гигиене;

- рассказ о том, что такое ЗОЖ, и зачем нужно соблюдение ЗОЖ;

- мультфильмы на темы: «Здоровое питание», «Путешествие в страну гигиены» и т.д.;

- сказка-игра (участие актеров Сахалинского театра кукол);

- презентация на тему «Физическое здоровье»;

- физкультминутка.

Проект для школьников «Уроки здоровья».

Формат Проекта:

- познавательные фильмы на темы: «Половое воспитание» (для девочек и мальчиков отдельно), личная гигиена, питание, вред энергетических напитков;

- интерактив, образовательный семинар с демонстрацией презентации по темам;

- демонстрация муляжей и другого методического материала;

- викторины на закрепление пройденного материала;

- физкультминутка.

Проект для школьников «Школа без табачного дыма»

Формат мероприятий Проекта:

- показ социального ролика о вреде потребления табака и другой никотинсодержащей продукции;

- образовательный семинар «Вредное влияние новых электронных систем доставки никотина на организм подростков»;

- театрализованное представление о вреде и опасности курения, подготовленное командой волонтеров – школьников;

- проведение викторины на тему «Профилактика табакокурения»;

- социальный эксперимент;

- раздача буклетов о вреде курения и опасности пассивного курения;

- выступление школьников, занимающихся различными видами спорта.

Положительным моментом этого Проекта является то, что информация школьникам о вредной привычке преподносится через театрализованное пред-

ставление, актеры которого - участники Волонтерского движения «Феникс» (СОШ №32 г. Южно-Сахалинск).

Программа «Здоровые дети - здоровое общество» реализуется в г. Южно-Сахалинске с января 2018 года.

Таблица 1 Показатели Программы «Здоровые дети-здоровое общество»

Год	Количество мероприятий	Охват (чел.)
2020	40	1886
2021	107	3781
2022	180	4393

По годам в городском округе отмечается увеличение числа мероприятий в 4,5 раза - с 40 в 2020 году до 180 в 2022 году. Также отмечается рост участников программы в 2,3 раза с 1886 в 2020 году до 4393 в 2022 году.

Кроме того, Программа включает в себя массовые профилактические акции и спортивные флешмобы, посвященные Всемирным дням здоровья, которые проводятся в течение года.

Проект «Школа без табачного дыма» стал победителем конкурса «Межведомственный проект по профилактике НИЗ и формированию ЗОЖ» инициированного ФГБУ «НМИЦПМ» Минздрава России в 2018 году.

В ноябре 2019 года Проект «Школа без табачного дыма» в рамках программы «Южно-Сахалинск город без табачного дыма» завоевал первое место в номина-

ции «Лучший проект по борьбе с зависимостями в конкурсе «Здоровые города России», проводимом Ассоциацией по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения «Здоровые города, районы и поселки».

В конкурсе Общественной палаты РФ «Мой проект – моей стране» программа «Здоровые дети – здоровое общество» в ноябре 2020 года стала «Лучшим социальным проектом 2020» в номинации «Поддержка спорта и здорового образа жизни».

Муниципальная программа «Здоровые дети – здоровое общество» включена в Реестр медико-социальных программ «Союза женщин-врачей России» ЛУЧШИХ ПРАКТИК.

2.Муниципальная программа «Университет здоровья»

Программа направлена на популяризацию и формирование здорового образа жизни студентов города, привлечение их к двига-

тельной активности, повышение качества жизни.

Участники программы - студенты 6 ССУЗов и САХГУ города Южно-Сахалинска.

Формат мероприятий программы:

- мастер-классы по профилактике НИЗ;
- интерактивы;
- образовательные семинары по факторам риска НИЗ, принципам ЗОЖ;
- викторины;

Таблица 2 Показатели Программы «Университет здоровья»

Год	Количество мероприятий	Охват(чел.)
2020	116	4139
2021	49	2348
2022	42	1700

После проведенных мероприятий Программы со студентами проводится социологические опросы, которые показывают положительные изменения в поведении молодежи. Студенты больше времени стали уделять физической активности, стараясь понять родителей, преподавателей, друзей, которые пропагандируют здоровый образ жизни; стали больше о нем заботиться, следовать режиму дня, привлекая к здоровому образу жизни близких.

Данная Программа способствует формированию культуры ЗОЖ у студентов и, в будущем, сохранит и укрепит здоровье молодёжи городского округа.

- психологические тренинги для учащихся;

- социологические опросы студентов на приверженность к ЗОЖ и профилактику факторов риска неинфекционных заболеваний;

- скрининги на определение факторов риска НИЗ;

- спортивные флешмобы;

- фестивали здоровья;

- КВИЗ-игры.

Процесс воспитания культуры ЗОЖ довольно сложен и включает в себя: информирование о факторах риска и степени их влияния на состояние здоровья; формирование убежденности в необходимости выполнения рекомендаций по устранению факторов риска; воспитание навыков, оказывающих благоприятное влияние на здоровье и сводящих к минимуму воздействие отрицательных факторов.

3.Муниципальная программа «Активный двор»

Программа направлена на популяризацию и формирование здорового образа жизни у жителей всех возрастных групп города Южно-Сахалинск, повышение качества жизни.

Программа реализуется на базе дворов, скверов и спортивных кортов городского округа в вечернее время с мая по сентябрь.

Цель программы - информирование населения города всех возрастных групп о профилактике неинфекционных заболеваний и принципах ведения здорового образа жизни, формирование ответственного отношения граждан к своему здоровью, популяризация здорового образа жизни, привлечение жителей города к физической активности.

Формат мероприятий Программы:

- тестирование граждан на факторы риска хронических неинфекционных заболеваний;

- проведение медицинского обследования, включающего определение индекса массы тела, определение насыщения кислородом крови, обследование на аппарате смокелайзер (определение уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе), измерение внутриглазного давления, измерение артериального давления, консультацию врача по медицинской профилактике;

- распространение буклетов по профилактике хронических неинфекционных заболеваний среди населения;

- выступление спортсменов;

- проведение конкурсов «Здоровым быть модно»;

- проведение викторин «Как быть здоровым».

Таблица 3 Показатели Программы «Активный двор»

Год	Количество мероприятий	Охват (чел.)
2020	3	62
2021	12	592
2022	14	1168

Анализ количества мероприятий по годам реализации Программы показывает, что имеется положительная динамика, количество мероприятий возросло в 4 раза с 2020 по 2022 год, охват населения за аналогичный период вырос в 18 раз.

По итогам бесед с жителями дворов, среди основных аспектов ЗОЖ можно выделить: правильное питание, физическую активность, борьбу с курением и употреблением алкоголя, режим труда и отдыха, поддержание психического здо-

ровья. Большую часть принципов ЗОЖ соблюдают лишь 20% человек. Это говорит о том, что здоровье не является поведенческим приоритетом населения города. Такая позиция больше свойственна молодым гражданам.

Необходимо продолжать разъяснять населению значимость рационального поведения, берегающего здоровье, как важной части ЗОЖ в рамках данной Программы.

4.Муниципальная программа «Старшее поколение»

В городском округе проживает более 60 тысяч человек старшего возраста. Программа реализуется в рамках регионального проекта партии «Единая Россия» при поддержке Администрации г. Южно-Сахалинска, министерства социальной защиты Сахалинской области.

Программа направлена на повышение качества жизни граждан старшего поколения в г. Южно-Сахалинске, увеличение ожидаемой продолжительности жизни и вовлечение их в физкультурно-оздоровительные и культурные мероприятия.

Участники программы - пенсионеры от 55 лет и старше г. Южно-Сахалинска.

Формат мероприятий Программы:

Таблица 4 Показатели программы «Старшее поколение»

Год	Количество мероприятий	Охват населения
2020	11	477
2021	53	1663
2022	179	3847

За три года мероприятиями Программы охвачено около 6000 человек.

Из года в год растет активность лиц старшего поколения в округе, они регулярно посещают образовательные клубы по повышению грамотности населения в вопросах здоровья, пишут профилактические диктанты по здоровью, принимают участие в конкурсах блюд по здоровому питанию, посещают спортивные залы и

- проведение социологического опроса на выявление факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;

- проведение скрининговых исследований на выявление факторов риска ХНИЗ;

- проведение в течение года Спартакиад для пенсионеров (городские, межрайонные, областные, всероссийская);

- проведение мастер-классов по оказанию неотложной помощи, с использованием манекен-тренажера «Гриша»;

- проведение конкурсов, викторин, круглых столов на темы пропаганды здорового образа жизни и профилактики хронических неинфекционных заболеваний;

- обучение компьютерной грамотности лиц старшего поколения.

бассейны, становятся участниками городских и областных Спартакиад. Люди старшей возрастной группы являются амбассадорами по пропаганде ЗОЖ в городском округе для молодежи.

В 2022 году в Южно-Сахалинске, при поддержке мэра города реализовался телепроект «Секреты долголетия 75 плюс». В Проекте приняли участие жители от 75 до 95 лет, ве-

душие активный образ жизни и смогли поделиться секретами своего долголетия.

В городском округе г. Южно-Сахалинск, в рамках реализации Программы мероприятий по укреплению общественного здоровья населения городского округа «Город Южно-Сахалинск» на 2020-2024 годы, внедрены и успешно реализуются корпоративные модельные программы «Укрепление здоровья работников» на 42 предприятиях, с охватом более 11000 работников.

Специалисты ГБУЗ «Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в 2021 году разработали концепцию трех новых проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья трудоспособной группы населения: «Герой нашего времени», «Счастливая женщина Сахалина» и «Школа по отказу от курения».

5.Муниципальный проект «Герой нашего времени»

Проект направлен на повышение качества здоровья и увеличение продолжительности жизни мужского населения

Таблица 5 Показатели проекта «Герой нашего времени»

Год	Количество мероприятий	Охват(чел.)
2021	5	157
2022	7	196

Реализация Проекта проходит на производственных предприятиях, руководители, которых внедрили корпоративные программы «Укрепление здоровья

за счёт формирования здорового образа жизни, профилактики пагубного употребления алкоголя и табакокурения, защиты репродуктивного здоровья мужского населения, мотивации к физической активности.

Участники Проекта: мужчины, работающие на предприятиях города.

Формат мероприятий:

- проведение анкетирования на выявление проблем репродуктивного здоровья мужчин;
- проведение скрининговых обследований на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;
- образовательные семинары, практические занятия, мастер-классы, мини-тренинги по регуляции эмоционального состояния, фестивали здоровья, брейн-ринги, викторины;
- проведение спартакиад среди мужских трудовых коллективов;
- спортивные флешмобы;
- консультации специалистами центра мужского здоровья «Модус Вивенди» мужчин, у которых при анкетировании выявлены проблемы с репродуктивным здоровьем.

работников» и где мужчины составляют большую часть среди работников. Мужское здоровье прямо связывается со смертностью мужчин в трудоспособных возрастах и рас-

смачивается как следствие вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем, малоподвижного образа жизни и пр.), т.е. нездорового образа жизни.

Есть трудности с проведением мероприятий Проекта, так как мужчины не критично относятся к сохранению своего здоровья, нет понимания важности здорового образа жизни, считают здоровье ценностью, однако не спешат прибегнуть к здоровому образу жизни и отказаться от вредных привычек.

Необходимо целенаправленно проводить работу среди мужчин трудоспособного возраста по повышению грамотности в вопросах здоровья, чтоб увеличить ожидаемую продолжительность жизни до 72,4 года.

6.Муниципальный проект «Счастливая женщина Сахалина»

Цель Проекта: повышение культуры женщины в вопросе заботы о своем здоровье, увеличение продолжительности жизни, повышение качества жизни, самореализация и личностный рост женского населения за счёт формирования основ здорового образа жизни, защиты репродуктивного здоровья женского населения, мотивации к физической активности и занятиям спортом.

Участники проекта: женщины трудоспособного возраста, работающие на предприятиях города;

Формат мероприятий Проекта:

- проведение социологического опроса на выявление проблем репродуктивного здоровья женщин;

- проведение скрининговых обследований на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;

- образовательные семинары, практические занятия, мастер-классы, мини-тренинги по регуляции эмоционального состояния, фестивали здоровья, брейн-ринги, викторины;

- проведение спортивных флешмобов, спартакиад, рекомендации по физической активности;

- консультации специалистами центра женского здоровья «Медицинский диагностический центр «Белая Роза-Сахалин» для женщин, у которых выявлены при анкетировании проблемы с репродуктивным здоровьем;

- консультации узкими специалистами государственных медицинских учреждений;

- консультации по подготовке к рождению ребенка будущих мам, помощь в организации грудного вскармливания, профилактика аборт;

- проведение семинаров на темы карьерный рост, счастливые семейные отношения, общение с детьми, заведение полезных связей, искусство продаж и др.;

- проведение тренингов личностного роста, нацеленных на развитие внутреннего потенциала.

Таблица 6 Показатели проекта «Счастливая женщина Сахалина»

Год	Количество мероприятий	Охват(чел.)
2021	7	301
2022	13	516

Показателем эффективности Проекта является увеличение числа мероприятий с 7 в 2021 до 13 в 2022 году и охват населения с 301 человек до 516 человек.

7.Муниципальный проект «Школа по отказу от курения»

Табакокурение является важной проблемой общественного здоровья в РФ. Корпоративные программы по модели «Профилактика потребления табака» внедрили более 30 работодателей в городском округе с 2020 по 2022 годы. При проведении социологических опросов работников около 35% курят сигареты и электронные средства

Проект направлен на предоставление профессиональной психологической и медицинской помощи работникам, желающим отказаться от курения, не покидая рабочее место, в рамках реализации корпоративной программы по модели «Профилактика потребления табака».

Формат мероприятий Проекта:

Таблица 7 Показатели проекта «Школа по отказу от курения»

Год	Количество мероприятий	Охват (чел.)
2021	27	41
2022	10	487

- стартовая встреча с курящими сотрудниками предприятия;
- проведение тестирования на определение степени никотиновой зависимости и оценки мотивации отказа от курения;
- обследование на аппарате смокелайзер;
- викторина «Что вы знаете о вреде курения?»;
- обсуждение вопросов отказа от курения с врачом-специалистом;
- формирование группы лиц, желающих отказаться от курения;
- лекция-беседа с врачом-наркологом;
- интерактив – работа с психологом на тему «Саморегуляция эмоциональных состояний»;
- обсуждение в группе проблем и достижений;
- работа с психологом и/или врачом-наркологом (консультации) по индивидуальному плану;
- мониторинг результатов у слушателей Школы через 1 месяц, через 6 месяцев. .

Инновационный подход Проекта заключается в следующих особенностях:

- возможности помочь одновременно большому числу курящих людей, что очень важно при высокой распространенности курения среди населения;

- в соревновательном игровом характере - возможность быть поощренным при успешном отказе от курения; ориентированность на положительные психологические установки;

- формировании социальной поддержки в отказе от курения со стороны руководства предприятия, путем совместного участия лица, поддерживающего курящего.

Заключение

Любые программы, ориентированные на ЗОЖ должны быть основаны на трех взаимосвязанных позициях: информировании, формировании эмоционально положительного отношения к ЗОЖ, практической реализации принципов ЗОЖ в деятельности и организации досуга. Реализация таких программ должна способствовать не только укреплению всех сторон здоровья населения, но и формировать новый образ жизни человека, ответственно относящегося не только к своей судьбе, но и судьбе будущего поколения.

Быть счастливым и здоровым можно лишь в том городе, в котором созданы

для этого все необходимые условия. Лучшие практики будут внедряться в муниципалитете, совершенствоваться и найдут широкое практическое применение новые подходы и методы по укреплению общественного здоровья, и помогут южносахалинцам быть здоровыми и активными.

В перспективах работы администрации городского округа г. Южно-Сахалинск по укреплению общественного здоровья населения:

1) Увеличение числа граждан, выбравших и ведущих здоровый образ жизни, вовлечённых в системные занятия физкультурой и спортом.

2) Выявление и подготовка к тиражированию наиболее успешных практик взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления, представителей НКО и активных граждан в сфере формирования ЗОЖ.

Южно-Сахалинск третий год входит в тройку лидеров общероссийского конкурса «Здоровые города России». В 2022 году областная столица также признавалась лучшей по серии проектов. В реализации принимают участие 13 структурных подразделений и ведомственных учреждений администрации.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции

РФ // Текст Конституции опубликован
в «Российской газете» от 25 декабря
1993 г. № 237.

2. 2. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ // СПС «Консультант Плюс».
3. 3. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. URL: <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravooхранenie/zozh>.
4. 4. Здоровье во всех стратегиях Использование возможностей, реализация стратегий. URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/266310/Health-in-all-policies-Rus.pdf.
5. 5. Сборник мероприятий по укреплению общественного здоровья, профилактике неинфекционных заболеваний. URL: https://gnicpm.ru/public_health/luchshie-praktiki-subektov-rf.html
<https://sakhalinmedia.ru/news/1026027/>.