

Первый областной форум общественного здоровья

19 марта 2019 года в КЗЦ «Миллениум» города Ярославля прошел Первый областной форум общественного здоровья, организованный Общественной палатой Ярославской области и департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Задача Форума - поиск способов реализации задач общественного здоровья, профилактика неинфекционных заболеваний, популяризация ЗОЖ.

Важной частью Форума стал мониторинг процесса формирования в регионе единой профилактической среды, создание которой предусмотрено стратегией социально-экономического развития ЯО до 2025 года «10 точек роста».



"Что такое здоровый образ жизни? Не выдуманное понятие, а понятие вычисленное.

Это когда человек выполняет четыре условия:

- **первое** - не курит,
- **второе** - если он потребляет не менее чем 400 граммов овощей и фруктов в день,
- **третье** - занимается умеренной и высокой активностью не менее 30 минут, например, ходьбой в интенсивном темпе,
- **четвертое** условие - нормальное или низкое потребление соли, то есть не более 5 граммов в сутки.

"Речь идет о том, что все четыре фактора должны быть одновременно, только тогда это реально здоровый образ жизни».

