Приложение 1
к распоряжению Комитета по здравоохранению
Ленинградской области
от 20 октября 2022 года N 539-р

Положение о конкурсе по популяризации здорового питания «Худеем вместе» (далее – Конкурс)

1. Общие положения

Конкурс по популяризации здорового питания «Худеем вместе» (далее – Конкурс) проводится в рамках распоряжения Правительства Ленинградской области от 29 января 2020г. № 26 «Об утверждении региональной программы Ленинградской области «Укрепление общественного здоровья», в целях популяризации здорового образа жизни, сохранения здоровья и снижения показателя избыточного веса среди населения Ленинградской области.

В конкурсе участвуют все желающие возрастных категорий с 18 до 65 лет. Конкурс проводится совместно со специалистами по правильному питанию и медицинскими организациями Ленинградской области.

Организаторами Конкурса являются: Комитет по здравоохранения. Ленинградской области, Ленинградское отделение «Союза женщин России», комитет по печати Правительства Ленинградской области и ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья».

2. Цель и задачи конкурса

Цель Конкурса: популяризация здорового питания, как одного из основных компонентов здорового образа жизни (далее - ЗОЖ), что должно способствовать укреплению здоровья населения Ленинградской области и улучшению демографических показателей в целом.

При проведении Конкурса планируется использование медицинских и информационных ресурсов для осуществления мероприятий, профилактической направленности с возможностью динамического наблюдения за участницами Конкурса.

3. Задачи конкурса

- Создание мотиваций у населения для ведения ЗОЖ, в том числе - здорового питания, распространение данных навыков в семье;
- Повышение личной ответственности за свое здоровье, изменение позиции в отношении своего здоровья с пассивной на активную;
- Обучение населения контролю за своим состоянием, привлечение к прохождению профилактических и диспансерных осмотров, с целью раннего выявления факторов риска, среди которых здоровое питание, повышенный вес, недостаточная физическая нагрузка играют важное значение.

4. Участники конкурса

Население Ленинградской области от 18 до 65 лет. Оценка результатов будет проведена по трем возрастным категориям: 18 - 35 лет; 36 - 50 лет; 51-65 лет.

4. Критерии оценки результатов Конкурса

4.1. Процентное изменение массы тела;
4.2. Улучшение антропометрических показателей тела;
4.3. Улучшение показателей гемодинамики.

5. Порядок проведения конкурса

5.1.Первый этап.

5.1.1. Женщины и мужчины, желающие участвовать в конкурсе, направляют заявки в соответствии с приложением 3 данного распоряжения в ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья» в эл. виде на адрес: len.obl.profilaktika@yandex.ru. в срок до 24 октября 2022 года.

После предоставления заявок для участия в конкурсе для участников проводится вебинар в аккаунте Центра в Телеграмм (https://t.me/ZozhVlo) и аккаунте Женсовета ЛО (zhensovet47), данный вебинар могут прослушать все желающие, объявление о дне и времени вебинара будет размещено за 2 дня до проведения в указанных выше аккаунтах.

5.1.2. Формируется список участников и направляется в медицинские организации по месту жительства для прохождения профилактического медицинского осмотра тех, кто не проходил осмотры более 2-х лет.

5.2. Второй этап.

5.2.1 Конкурс рассчитан на период 2-2,5 мес., но не противоречит желанию участников продолжить участие в программу и далее. Оценка конкурса будет проводиться не ранее 20 декабря 2022г.

5.2.2. Все желающим, в соответствии с данными заявки будет определен индивидуальный план с расчетом калорийности, с примерным меню на 2 недели, необходимой двигательной активности (ходьба, физические упражнения).

5.2.3. Для участников конкурса будет проведено несколько прямых эфиров и вебинаров по вопросам здорового питания, создание психологических мотиваций для снижения веса и комплексами физических упражнений для личного использования.

5.2.4. Участникам Конкурса будут направлены дневники наблюдения за состоянием здоровья на электронные адреса, указанные в заявках. Оценка показателей потери веса будет определяться каждые 2 недели, участники Конкурса должны направлять их на электронный адрес Центра len.obl.profilaktika@yandex.ru, либо фотографию с результатами изменения антропометрических данных в телеграмм канал, аккаунт (https://t.me/ZozhVlo).

5.3. Третий этап.

5.3.1. Результаты конкурса будут подведены членами комиссии в соответствии (приложение 2 данного распоряжения) в срок до 25 декабря 2022г.

5.3.2. Победители в трех номинациях, указанных в пункте 3 данного распоряжения, будут награждены дипломами и призами.

5.2.3. Информация о победителях конкурса будет размещена а аккаунтах Центра, Женсовета Ленинградской области, канале телеграмм, аккаунт (https://t.me/ZozhVlo). А также на сайтах комитетов по здравоохранению и печати.

5.3.2. Информация о результатах конкурса будет направлена на сайт Takzdorovo.ru Министерства здравоохранения РФ и womenforhealth.ru.

Приложение 2
к распоряжению Комитета по здравоохранению
Ленинградской области
от 20 апреля 2022 года N 539-р

Состав комиссии по оценке результатов конкурса по популяризации здорового питания «Худеем вместе» (далее – Конкурс)

Председатель Комиссии – Николаева С.Ю. – начальник отдела организации медицинской помощи женщинам и детям Комитета по здравоохранению Ленинградской области.

Со-председатель Комиссии – Толстова Т.Н. – председатель регионального отделения Ленинградской области «Союза женщин России».

Члены комиссии:

1. Борисова А.Н. – эксперт по созданию корпоративных программ здоровья, медицинский психолог ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья»;
2. Зубарева Н.В. – врач-диетолог ГБУЗ Ленинградская областная клиническая больница, главный внештатный специалист по диетологии;
3. Историк О.А. – руководитель Управления Роспотребнадзора Ленинградской области;
4. Лагода О.Л. – заместитель председателя комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области;
5. Нетупская М.В. - начальника отдела медиапроектов и книгоиздания комитета по печати Ленинградской области;
6. Сенько С.А. – начальник департамента организации медицинской и лекарственной помощи населению, Комитета по здравоохранению Ленинградской области;
7. Тюрина Т.В. - заместитель председателя Законодательного собрания Ленинградской области (по согласованию).
8. Шевчукова В.В. – врач-методист Центра, руководитель проекта АНО «Центр материнства и детства»;

Секретарь комиссии:

Тюлькина О.С. –директор ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья», главный внештатный специалист по профилактике.

Приложение 3
к распоряжению Комитета по здравоохранению
Ленинградской области
от 20 октября 2022 года № 539-р

Форма заявки для участия в конкурсе по популяризации здорового питания «Худеем вместе» (далее – Конкурс)

ФИО заявителя_____
(полностью)

Возраст_____ Адрес проживания_____
_____

Электронный адрес_____телефон_____

Электронный адрес

Рост (в см)_____Вес (в кг)_____

Желаемый вес_____(для разработки меню и энергетических затрат на физические упражнения)

Уровень физической активности (нужное подчеркнуть):
очень низкая, низкая, средняя, высокая, очень высокая.

Ваша работа (на производстве или дома) требует затрат физической нагрузки: низкой, средней, высокой.

Наличие хронических заболеваний (подчеркнуть): да, нет.

Когда последний раз проходили диспансерный осмотр (подчеркнуть):
2020г., 2021г., более 2-х лет назад, никогда.

Имеется ли возможность измерения веса, артериального давления и пульса в период проведения конкурса?

В добрый путь! Желаем успеха!