

**Концепция активного долголетия
на территории муниципального образования «Город Вологда»
на период до 2035 года
«Вологда-город долгожителей»**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В современных условиях вопрос сохранения и укрепления здоровья населения является все более актуальным, поскольку здоровье – главная реальная ценность человека, основа гармоничного развития личности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения по классификации факторов риска, оказывающих воздействие на здоровье населения, среда обитания оказывает влияние на здоровье лишь на 15%, здравоохранение и наследственность на 10% и 18% соответственно. При этом основным фактором, влияющим на здоровье и продолжительность жизни, является образ жизни и мыслей человека (57%). Именно то, как мы живем, что едим, делаем, о чем думаем, во что верим, определяет наше здоровье.

В Российской Федерации сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение роли профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни являются приоритетными направлениями государственной политики. Данные положения закреплены в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года № 1662-р (с последующим изменением), Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года», утвержденной приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 сентября 2013 года № 677, и других документах стратегического планирования.

В Стратегии социально-экономического развития Вологодской области на период до 2020 года, утвержденной постановлением Правительства Вологодской области от 28 июня 2010 года № 739 (с последующими изменениями), в качестве целевого ориентира определено здоровье и демографическое развитие. Упор сделан на:

- а) предоставление эффективной и качественной медицинской помощи;
- б) организацию системы ранней диагностики и медико-социальной реабилитации больных, внедрение современных технологий лечения;
- в) охрану здоровья матери и ребенка, улучшение репродуктивного здоровья женщин;
- г) развитие физической культуры и спорта различных категорий и групп населения, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- д) повышение эффективности мер социальной поддержки населения.

Согласно Стратегии комплексной модернизации городской среды муниципального образования «Город Вологда» на период до 2020 года «Вологда-

комфортный город», утвержденной решением Вологодской городской Думы от 01 июля 2011 года № 715 (с последующими изменениями), пропаганда здорового образа жизни населения и активного долголетия обозначены в качестве приоритетных направлений развития города Вологды.

Для организации этой работы на системной основе Администрацией города Вологды в тесном сотрудничестве с представителями бизнеса и городского сообщества разработана настоящая Концепция активного долголетия на территории муниципального образования «Город Вологда» на период до 2035 года «Вологда – город долгожителей» (далее – Концепция).

Концепция призвана определить условия для полноценной жизни, физического и социального здоровья граждан всех возрастов, дать людям возможность заботиться о своем здоровье.

Основной гипотезой Концепции является то, что при организации сбалансированного рационального питания, физических нагрузок, регулярной медицинской диагностики, нормального психического самочувствия, отсутствия вредных привычек, наличия цели и смысла в течение всей жизни, а также в окружении родственников и друзей со схожими установками вологжанин может жить активной жизнью до 100 лет. При этом не просто доживать, а жить активной и полноценной жизнью.

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ КОНЦЕПЦИИ

Целью Концепции является формирование личной ответственности человека за собственное здоровье, знаний и навыков долгой и активной жизни.

Достижение поставленной цели предусматривает решение ряда взаимосвязанных задач:

1. Формирование знаний и навыков здорового питания.
2. Популяризация физической активности, распространение информации об эффективных программах и занятиях.
3. Создание системы общегородской медицинской диагностики.
4. Профилактика распространения вредных привычек.
5. Формирование общегородской системы психологической профилактики.
6. Развитие системы социальных связей жителей Вологды.

В основу Концепции положены следующие принципы:

1. Государственно-частное партнерство (далее - ГЧП). Предполагает различные формы инициативного взаимодействия государственной власти, органов местного самоуправления, бизнеса, общественных организаций на основе баланса интересов, прав, обязанностей и ответственности сторон.

2. Активное участие города в региональных, федеральных и международных программах, проектах и конкурсах.

3. Опора в реализации Концепции преимущественно на собственные ресурсы города.

4. Комплексность.

5. Активное вовлечение жителей города в процесс разработки мероприятий, направленных на реализацию Концепции, и реализации Концепции.

3. АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ВОЛОГДЫ

Продолжительность жизни – наиболее широко используемый показатель здоровья населения, хотя он учитывает только длительность, а не качество жизни людей. За последние пятьдесят лет продолжительность жизни в мире существенно возросла. По данным Центра гуманитарных технологий первенство по продолжительности жизни в 2012 году принадлежало Японии (83,6 года), Гонконгу (83 года), Швейцарии (82,5 года), Монако (82,3 года), Австралии (82 года). Россия в данном рейтинге занимала 124 место (69,1 лет), наряду с такими странами как Бангладеш (69,2 года), Непал (69,1 лет), Филиппины (69,0 лет).¹

В 2013 году Россия достигла самого высокого в истории страны показателя продолжительности жизни женщин, которая составила 76,3 лет. Мужчины в среднем живут на 10 лет меньше женщин – 65,1 лет.² Всемирная организация здравоохранения наблюдаемую тенденцию объясняет тем, что в современном обществе женщины, как правило, более сознательно относятся к своему здоровью, чем мужчины: они развивают более полезные привычки в питании, меньше курят и потребляют алкоголя.

4 декабря 2014 года В.В. Путин в Послании Федеральному Собранию Российской Федерации отметил, что в 2014 году в глобальном рейтинге здравоохранения Россия впервые признана благополучной страной (государством, где средняя продолжительность жизни превышает 70 лет). В настоящее время данный показатель в России превысил 71 год.

В Вологодской области, по данным Вологдастата, средняя продолжительность жизни населения в 2013 году составляла 69,4 года, в том числе 75,6 – женщины, 63,2 года – мужчины.

По состоянию на 1 января 2014 года на территории города Вологды проживало 316,6 тыс. чел., что составляло 26,5% от населения Вологодской области и 0,2% общего числа населения России (таблица 1).

Таблица 1. Демографические показатели города Вологды

Показатель	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Численность постоянного населения, тыс. чел.	294,8	293,9	293,7	293,6	293,3	310,0	312,4	314,9	316,6
Число родившихся, чел.	3088	3152	3207	3472	3762	3773	3994	4396	4349
Число умерших, чел.	4689	4166	3901	4088	4006	4146	3946	3771	3785
Естественный прирост, чел.	-1601	-1014	-694	-616	-244	-373	48	625	564

Реализация федеральных и региональных программ по модернизации здравоохранения, развитию социальной защиты привела к значительным изменениям. В Вологде за последние годы удалось добиться главного – переломить

¹ Информационно-аналитическое агентство «Центр гуманитарных технологий». Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни (www.gtmarket.ru).

² Федеральная служба государственной статистики (www.gks.ru).

устойчивую динамику сокращения численности постоянного населения. С 2010 года сложилась позитивная тенденция: на фоне роста уровня рождаемости отмечается снижение смертности. В 2011 году, впервые за последние 20 лет, удалось добиться естественного прироста населения на 48 человек, а по итогам 2013 года прирост составил 525 человек.

В возрастной структуре населения Вологды численность людей трудоспособного возраста достаточно стабильна. Доля лиц моложе трудоспособного возраста на 1 января 2014 года составляла 17% (53,8 тыс. чел.), трудоспособного возраста – 61,2% (193,9 тыс. чел.), старше трудоспособного возраста – 21,8% (68,9 тыс. чел.).

Доля населения старшего возраста с каждым годом в Вологде возрастает (таблица 2). В 2013 году по сравнению с 2005 годом численность пенсионеров увеличилась на 34% (17,4 тыс. чел.).

Таблица 2. Количество людей старшего возраста в Вологде, тыс. чел.

Показатель	2005 год	2009 год	2010 год	2011 год	2012 год	2013 год	2013 год к 2005 году, раз
Мужчины	14,1	16,9	17,4	18,1	18,7	20,2	1,43
Женщины	42,1	48,9	50,8	52,0	53,3	54,9	1,30
Всего	56,2	65,8	68,2	70,1	72,0	75,1	1,34

Анализ структуры пенсионеров по возрастному-половому составу (таблица 3) показал, что 48,2% людей являются пенсионерами, которые совсем недавно закончили свою трудовую деятельность (55 – 64 лет). Период с 65 до 74 лет, согласно статистическим данным, является критическим возрастом для человека. В этом возрасте смертность мужчин составляет 45,1%, женщин – 38,8%. В Вологде проживает 1,3% (966) пенсионеров, которым 90 лет и выше, в том числе 6 человек, которые отметили 100-летний юбилей.

Таблица 3. Структура пенсионеров по возрастному-половому составу на 1 августа 2014 года, чел.

Возраст	Мужчины		Женщины		Всего	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
55-59 лет	-	-	14607	26,6	14607	19,4
60-64 лет	8634	42,7	12994	23,7	21628	28,8
65-69 лет	4742	23,4	7946	14,5	12688	16,9
70-74 лет	2561	12,6	5509	10,0	8070	10,7
75-79 лет	2445	12,1	6470	11,8	8915	11,9
80-84 лет	1181	5,8	3953	7,2	5134	6,8
85-89 лет	555	2,7	2564	4,7	3119	4,2
90-94 лет	116	0,6	735	1,3	851	1,14
95-99 лет	5	0,1	94	0,18	109	0,15
100 лет и старше	-	-	6	0,02	6	0,01
Итого	20249	100	54878	100	75127	100

Общей тенденцией развития современного общества является рост бремени смертности от неинфекционных и хронических заболеваний при снижении роли инфекционных заболеваний. В 2012 году Вологодским областным центром медицинской профилактики (далее – ВОЦМП) проведено очередное исследование среди взрослого населения города Вологды в возрасте 18-69 лет по методике

международной программы интегрированной профилактики неинфекционных заболеваний – CINDI. Исследование показало (рис. 1), что по сравнению с 2004 годом, в 2012 году почти на 18% увеличилось число недостаточно физически активных людей, на 6% – с повышенным холестерином, на 0,8% – с избыточной массой тела и ожирением. В то же время было выявлено, что почти половина населения города стала употреблять в своем рационе достаточное количество овощей и фруктов. Сократилось на 6,2% число людей с артериальной гипертонией, на 11% – число курящих людей, на 1,5% – чрезмерно употребляющих алкоголь.

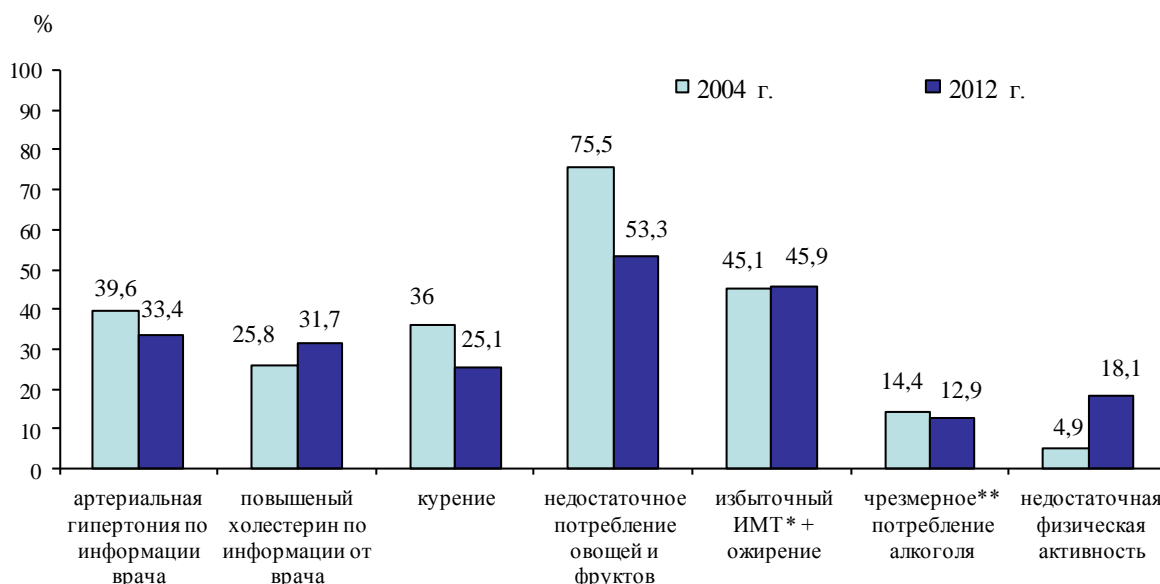


Рисунок 1. Динамика распространенности ведущих факторов риска неинфекционных заболеваний среди взрослого населения г. Вологды, в %

* - индекс массы тела ≥ 25

** - более 20 мг чистого алкоголя (от 1-3 раз в неделю и чаще)

Проведенный анализ показывает, что средняя продолжительность жизни в мире растет, при этом растет быстрее, чем в среднем по России. В Вологде количество пенсионеров в последние годы также устойчиво увеличивается. Наибольший риск преждевременной смерти фиксируется как следствие резкой смены жизненного уклада впервые после выхода на пенсию годы.

Таким образом, на основе проведенного анализа были сформулированы основные направления Концепции:

1. Сбалансированное питание;
2. Физическая активность;
3. Медицинская профилактика и диагностика;
4. Борьба с вредными привычками;
5. Психическое здоровье;
6. Социальные связи.

Далее в Концепции эти направления рассмотрены более подробно.

4. НАПРАВЛЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ

4.1. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Важную роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет питание.

Здоровое питание – это физиологически полноценное питание людей, способствующее сохранению здоровья, физической и умственной работоспособности, активному долголетию и сопротивляемости вредным факторам окружающей среды.

Основными принципами здорового питания являются:

1. Полноценность и сбалансированность рациона (соответствие энергетическим затратам, достаточное поступление пищевых веществ и энергии);

2. Умеренность;

3. Максимальное разнообразие (разнообразная пища дает организму возможность отобрать необходимые для жизнедеятельности биологически активные вещества);

4. Соблюдение правильного режима питания (для здоровых людей рациональным является 4-5 кратный прием пищи в определенное время с 4-5 часовыми интервалами).

По данным опроса Института социально-экономического развития территорий РАН в 2010 году лишь каждый десятый житель Вологодской области считал свое питание полноценным и здоровым.³

По данным исследования ВОЦМП, проведенного в 2012 году, в городе Вологде только 46,7% людей потребляло более 400 граммов фруктов и овощей в день. Почти все население (94%) чаще всего использовало растительное масло при приготовлении пищи, и только 2% – не использовало никаких жиров вообще.

Вологжане в 2012 году пытались изменить свои пищевые привычки в сторону здорового образа жизни следующим образом: 69,4% людей старались употреблять больше овощей и фруктов, 57,7% – меньше жира, 50,9% – использовать меньше соли, 49,1% – меньше сахара.

С целью повышения информированности населения в вопросах здорового питания и оздоровления рациона питания необходимо осуществлять следующие мероприятия:

– стимулирование вологодского бизнеса на производство продуктов здорового питания (бренд «Настоящий вологодский продукт»);

– содействие открытию кафе, ориентированных только на продукты и блюда здорового питания (на базе диетических столовых);

– содействие открытию уголков-витрин здорового питания в торговых сетях;

– организация совместно с образовательными организациями города Вологды циклов повышения квалификации для поваров с целью совершенствования умений и навыков приготовления широкого ассортимента блюд здорового питания для детей;

– организация цикла образовательных программ для населения города по основам правильного здорового питания в СМИ (теле- и радиоэфир, газеты, рекламные щиты).

³ Здоровье и здравоохранение. Вологда. 2014

4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание каждым человеком оптимальной физической активности в течение всей его жизни.

Физическая активность – мощное средство улучшения физического и психического здоровья людей. Она способствует снижению риска многих неинфекционных болезней, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых видов злокачественных новообразований. Регулярные физические упражнения способствуют хорошему самочувствию и защищают от депрессии.

Основными принципами физической активности являются:

1. Оздоровительная направленность;
2. Доступность;
3. Сознательность (устойчивый интерес и потребность к физкультурно-спортивной деятельности);
4. Систематичность, последовательность (во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, определенный график тренировок).

Человеку необходимо поддерживать форму во всех трех компонентах физического здоровья: анаэробной нагрузке, гибкости и аэробной нагрузке. Этого можно достичь, главным образом, благодаря занятиям боевыми искусствами, традиционными танцами, йогой, велосипедными и пешими прогулками.

Благоприятно на здоровье действует баня и массаж. Регулярное посещение бани способствует повышению иммунитета, очищению и укреплению организма, улучшению самочувствия, приданию силы и бодрости. Массаж хорошо успокаивает и расслабляет мышцы. Он помогает справиться со стрессом, плохим настроением, психологическим дискомфортом и депрессией.

Развитию спорта в Вологде уделяется большое внимание. За последние четыре года в городе открылось большое количество новых спортивных объектов: универсальный спортивно-концертный комплекс «Вологда» на ул. М. Конева, детско-юношеская спортивная школа боевых искусств на ул. Предтеченская, Ледовый дворец на ул. Пугачева, ледовая дорожка с искусственным льдом на стадионе «Локомотив». Отремонтированы бассейн «Динамо», стадион «Динамо». Приобретены в муниципальную собственность спортивно-оздоровительный лагерь «Изумруд», дворец спорта «Юбилейный» и спортивный комплекс в первом микрорайоне ГПЗ-23. В 2014 году положено начало реализации проекта «Уличные тренажеры» (в сентябре установлены первые тренажеры в сквере 825-летия Вологды).

В результате количество вологжан, занимающихся спортом, увеличилось в 3 раза (с 26 тыс. человек в 2010 году до 78 тыс. человек в 2014 году). Ежегодно в городе проводится несколько сотен спортивных мероприятий различного уровня.

В целях пропаганды физической культуры, привлечения школьников к регулярным занятиям спортом и развития массовой оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях с 2010 года проводится Спартакиада «Дорога в Сочи». На спортивных базах школ и сооружениях города для ребят проходят первенства по баскетболу, настольному теннису, лыжным гонкам и др. За 2010-2013 годы число участников соревнований возросло с 10 до 24,5 тыс. человек.

Для пропаганды здорового образа жизни, а также повышения престижа рабочих профессий, усиления внимания работодателей к созданию в трудовых коллективах благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом с 2012 года реализуется проект «Битва профессионалов». В рамках проекта среди организаций города проводится Спартакиада по различным видам спорта. Если в 2012 году в ней приняли участие 12 команд (700 человек), то в 2013 году – 43 команды (более 2000 человек).

Для развития интереса к отдельным видам спорта, а также в целях поддержки и развития молодежных территориальных сообществ с 2013 года реализуется проект «Лига территорий». Его суть заключается в проведении городских соревнований по мини-футболу между районами города.

В 2014 году впервые прошли военно-патриотическая игра и фестиваль уличных видов спорта «Дыхание улиц».

С целью повышения у населения физической активности необходимо осуществлять следующие мероприятия:

- развитие спортивной инфраструктуры города (строительство бассейнов, спортивных залов, уличных тренажеров, кортов, развитие инфраструктуры для велосипедистов и др.);

- организация внедрения основ физического воспитания населения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории города Вологды;

- организация массовых спортивных мероприятий;

- развитие системы общественных бань;

- информирование населения о пользе физической активности для здоровья через СМИ.

4.3. МЕДИЦИНСКАЯ ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА

Важным фактором, влияющим на здоровье населения, является медицинская профилактическая активность.

Медицинская профилактическая активность на разных возрастных этапах представлена в различных аспектах. Например, работая с детьми, необходимо максимум внимания уделять принципам и механизмам закаливания организма, вопросам иммунизации, профилактике заболеваний раннего детского возраста, их социальным и медицинским последствиям. Для категории подростков целесообразна работа по формированию репродуктивного здоровья и профилактике потребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ. Трудоспособное население должно быть проинформировано о необходимости прохождения регулярных медицинских осмотров.

За последние четыре года инфраструктура медицины в Вологде вышла на качественно новый уровень. Введены в эксплуатацию городская поликлиника № 1 и детская областная больница, проведена реконструкция и капитальный ремонт Родильного дома № 1, открыто несколько офисов врачей общей практики в микрорайонах города, отремонтированы три отделения Вологодской городской больницы № 1 (сосудистой хирургии, травматолого-ортопедического, урологического), введен в эксплуатацию городской санитарный пропускник, реконструировано отделение гемодиализа при областной клинической больнице и открыт Центр магнитно-резонансной томографии.

По данным Медицинского информационно-аналитического центра в 2013 году в Вологде распространенными причинами смертности являлись болезни системы кровообращения (56,8%), новообразования (17,4%), несчастные случаи, отравления и травмы (10,9%). Такая динамика наблюдается и в целом по России. В связи с этим 2015 год В.В. Путин объявил Национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Выявлять факторы риска наиболее опасных хронических заболеваний, заболевания на ранней стадии развития, а также уменьшать вероятность осложнений позволяет диспансеризация и регулярные медицинские профилактические осмотры.

По данным Департамента здравоохранения Вологодской области в 2013 году в Вологде проведена диспансеризация 48,1 тыс. человек, в том числе 19,5 тыс. мужчин и 28,6 тыс. женщин. В результате диспансеризации выявлено, что 49,7% населения, из числа прошедших диспансеризацию, имеют первую группу здоровья (отсутствуют факторы риска хронических заболеваний), 21,7% - вторую группу здоровья (хронические заболевания не установлены, но имеются факторы риска), 28,6% - третью группу здоровья (установлено хроническое заболевание). Выявлено 3078 случаев заболеваний, из них: 77 случаев новообразований, 66 случаев сахарного диабета, 979 случаев заболеваний системы кровообращения. Диспансеризация показала: у каждого шестого обратившегося есть то или иное заболевание.

Сегодня Россия – мировой лидер по числу аборт. Согласно официальной статистике, только за один год в нашей стране врачи делают 1 млн. 700 тысяч аборт. С целью стимулирования рождаемости в 2006 году принята федеральная программа «Материнский капитал». По предупреждению аборт в Вологодской области ведется активная профилактическая работа. Область ежегодно участвует в акции против аборт «Подари мне жизнь». В результате с 2000 года количество аборт в Вологде сократилось в 2,2 раза (с 5061 в 2000 году до 2303 в 2013 году).

Еще одна острая проблема – ВИЧ-инфекция. Основной путь передачи ВИЧ-инфекции сегодня – половой. На его долю приходится более 62% всех случаев заражения. Почти половина ВИЧ-положительных – это молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет.

По данным статистики Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями, в 2013 году в Вологде зафиксировано 50 случаев заражения ВИЧ, в 2012 году - 45, в 2011 году – больше 80.

Плановая работа по решению данной проблемы в городе и области ведется. В Центре профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями ежегодно проводится акция «Узнай свой ВИЧ-статус!». Каждый вологжанин может проверить свой ВИЧ-статус бесплатно и анонимно. Центром ежедневно проводятся бесплатные тренинги по профилактике ВИЧ-инфекции в образовательных организациях.

27 ноября 2014 года в Вологде впервые состоялась акция «Добровольное консультирование и тестирование на ВИЧ на рабочем месте», проведенная по инициативе Международной организации труда на Вологодском подшипниковом заводе. Более 40 сотрудников разных цехов и управлений добровольно прошли тест на ВИЧ-инфекцию и смогли задать интересующие вопросы по теме заболевания.

С целью повышения у населения медицинской активности необходимо осуществлять следующие мероприятия:

- содействие в организации регулярной диспансеризации населения города;
- повышение уровня культуры и мастерства медицинских работников;
- профилактика неинфекционных заболеваний;
- комплекс мероприятий по предупреждению аборт;
- гигиеническое обучение и воспитание;
- организация мероприятий, перечисленных в календаре событий, согласно приложению к настоящей Концепции;
- информирование населения о пользе медицинской профилактической активности для здоровья через СМИ.

4.4. БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

Табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя входят сегодня, по оценкам экспертов, в число четырех основных факторов риска для здоровья россиян, наряду с высоким артериальным давлением и высоким уровнем холестерина.

Курение вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит более 4000 вредных, токсических для многих органов и тканей веществ. Основные из них – никотин, окись углерода, цианистый водород, 43 канцерогенных вещества (бензол, хлористый винил, различные «смоли», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Алкоголь разрушает печень, почки, замедляет работу центральной нервной системы, ухудшает зрение.

По данным исследования ВОЦМП, проведенного в 2012 году, в Вологде курят 43% мужчин (2004 г. – 66%) и 8,4% женщин (2004 г. – 10,2%). Потребляют более 20 г в день чистого алкоголя 20,9% мужчин (2004 г. – 27,5%) и 2,2% женщин (2004 г. – 0,8%).

В городе ведется плановая работа по борьбе с вредными привычками. С 2012 года в Вологде появились зоны, свободные от курения и алкоголя. В настоящее время таких зон 10. Многие жители поддерживают данную инициативу. Некоторые сами делают курильщикам замечания. В итоге совместная работа дает положительные результаты.

В 2012 году в Центре здоровья на базе городской поликлиники № 1 открылся кабинет отказа от курения, который уже помог десяткам вологжан избавиться от пагубной привычки.

В июле 2013 года в том же Центре открылась Школа отказа от курения. Главная цель ее работы – уменьшить число курящих вологжан и снизить риск развития заболеваний по причине табакокурения. Цикл обучения в школе составляет пять занятий, которые проходят раз в неделю, а также индивидуальное консультирование. По словам медиков, решение избавиться от вредной привычки и обратиться к специалисту чаще всего принимают женщины – 75%, в том числе пенсионного возраста.

В городе реализуется областная кампания «Пространство без табачного дыма – 2014», в рамках которой в 2014 году проведены акции «Брось курить и победи – 2014», «Школа, свободная от табачного дыма», конкурс «Вологодчина без табака».

В образовательных организациях и общественных местах постоянно проводятся акции по профилактике курения табака и употребления алкоголя.

Систематически по вопросам борьбы с алкогольной зависимостью и табакокурением специалисты Центра медицинской профилактики проводят консультации по «телефону здоровья».

С целью профилактики вредных привычек у населения необходимо осуществлять следующие мероприятия:

- проведение профилактических мероприятий, направленных на формирование негативного отношения детей и молодежи к употреблению табака и алкоголя;
- расширение зон, свободных от курения и алкоголя;
- информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем через СМИ.

4.5. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое благополучие выступает неотъемлемой частью здоровья.

Образ жизни оказывает огромное влияние на жизнь человека. Концентрируясь на том, что может произойти в будущем, человек не только не может продуктивно реагировать на проблемы настоящего, но и готовит почву для беспокойства, проецируя сегодняшние трудности на завтрашний день, следующую неделю, будущий год.

Недугом современности является «болезнь спешки». Определяющей характеристикой является превалирующее чувство срочности, ощущение нехватки времени. В итоге человек проявляет нетерпение по отношению к себе самому и к другим людям, раздражается, теряет самообладание.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый 4-5 житель Земли страдает психическими расстройствами. К 2020 году депрессия выйдет на первое место по числу заболевших и на 2 место среди причин инвалидности и смертности людей во всем мире.

Существует множество факторов, вызывающих стресс, - привычки и характер других людей, экология, жилищные условия, цены, налоги, болезни, утрата близких и другие. Но дело даже не в самих факторах, а в реакции человека на них, которая порождается убеждениями, взглядами, общей системой ценностей, опытом и собственно личностью.

Реагирование на стресс может быть здоровым и нездоровым: даже порожденную стрессом болезнь можно побороть, если овладеть способами справляться со стрессом.

Основными методами профилактики стресса являются занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, мышечная релаксация, сон, вкусная еда, юмор, навыки позитивного мышления, тренинги по выработке социальных навыков и другие.

Человек для здоровой психической жизни должен вырабатывать в себе чувство неторопливости и удовлетворенности, уверенность в себе, умение расслабляться. Кроме того важно быть оптимистом. Ведь оптимизм благоприятно влияет на реакцию иммунной системы. Внутреннее чувство контроля и ощущение способности управлять обстоятельствами жизненно необходимы не только для интерпретации стрессовых ситуаций, но и для развития способностей избегать стрессов.

В Вологде реализуется множество проектов, направленных на улучшение психического здоровья и настроения вологжан.

Благодаря проектам «Цветущий город» и «Цветущий зимний город» летом практически на каждой улице города появляются яркие клумбы с цветочными композициями, а зимой – множество иллюминаций, красочно оформленные витрины и фасады зданий.

С мая 2014 года активно реализуются проекты «Яркий двор» и «7 чудес цвета». Проекты появились по инициативе жителей города, благодаря их творческому настрою, желанию вдохнуть новую жизнь во дворы и общественные пространства микрорайонов. За время реализации проекта город преобразился и засиял яркими красками.

С целью сделать общественный транспорт в Вологде комфортным, внешне и внутренне привлекательным, интересным, ярким с 2014 года реализуется проект «Веселый автобус». За летние месяцы на бортах ярких автобусов, украшенных детскими рисунками, волонтеры провели более 90 флешмобов, тематических акций и мероприятий культурно-развлекательного и информационного характера: день позитива, спортивный день, музыкальный день, день частушек, день флага, день сладкоежки и многие другие.

В Вологде ежегодно проходят различные события всероссийского и международного уровня, веселые праздники и ярмарки: фестиваль «Мультиматограф», фестиваль молодого европейского кино «VOICES», театральный фестиваль «Голоса истории», «Вологодская ярмарка», «Вологодская масленица» и другие.

С целью укрепления психического здоровья населения необходимо обеспечить:

- разработку и реализацию образовательных программ для детей и молодежи, способствующих развитию навыков укрепления психического здоровья;
- разработку мер по охране и укреплению психического здоровья на рабочих местах;
- осуществление программ предупреждения депрессий, тревожных состояний, стрессов, самоубийств и других факторов риска, ориентированных на группы повышенного риска;
- информирование населения о необходимости укрепления и сохранения психического здоровья через СМИ.

4.6. СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Человек рождается индивидом, но он не рождается личностью, а становится ею. Становление личности осуществляется под влиянием всех общественных условий жизни человека. Ее основа - общение и деятельность индивида в семье, школе, трудовом коллективе, различных неформальных группах.

Чувство принадлежности и связи с другими людьми помогает нам оставаться здоровыми, увеличивает продолжительность жизни, и заставляет нас чувствовать себя более счастливыми, удовлетворенными.

По данным опроса 2014 года, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения, в настоящее время 76% россиян считают себя счастливыми. Из них 40% отметили, что главной причиной счастья является наличие семьи, детей, внуков, 14% - здоровье свое и близких. В тоже время, среди причин, делающих людей несчастливыми, были отмечены: бедность, маленькая

зарплата (17% респондентов); болезни, старость (9% респондентов); одиночество (3% респондентов)⁴.

При этом люди старшего возраста чаще других категорий граждан сталкиваются с проблемами социума. Одним из наиболее страшных испытаний для человека является одиночество. В трудоспособном возрасте люди ежедневно общаются с коллегами, деловыми партнерами, друзьями. Однако с выходом на пенсию у человека начинается особенный этап жизни, открывающий массу новых возможностей. При этом у людей есть свободное время, опыт, навыки и силы, но, как правило, резко сужается круг общения, разрываются социальные связи.

С целью сделать жизнь каждого пожилого вологжанина увлекательной и интересной в 2011 году в Вологде открылся культурно-досуговый центр «Забота». Основными задачами центра являются повышение социальной активности людей старшего возраста, создание условий для повышения уровня культуры и преодоления гражданами чувства одиночества, поддержание жизненного тонуса через общение и творчество. Ежедневно занятия по душе в «Заботе» находят тысячи людей старшего поколения. Они овладевают компьютерной грамотностью, посещают занятия по самым разным направлениям – от права до садоводства и огородничества.

В 2005 году в Вологде открылся Университет третьего возраста, созданный Вологодской региональной организацией Общероссийской общественной организации «Общество «Знание» России». По специальным учебным программам, адаптированным в соответствии с потребностями пожилых людей, проводятся занятия на 6 факультетах: «Правоведение и финансы», «Православие», «Краеведение», «Здоровье», «Садоводство и огородничество», «Музыкальная гостиная».

С целью создания для людей пожилого возраста и инвалидов соответствующих их возрасту и состоянию здоровья условий жизнедеятельности на территории города Вологды в 2009 году открыт МБУ СО «Дом-интернат для престарелых и инвалидов». С 2013 года в доме-интернате реализуется проект «Час православия», целью которого является повышение духовно-нравственного уровня людей пожилого возраста и инвалидов. Социальная реабилитация людей пожилого возраста и инвалидов осуществляется через организацию социокультурной деятельности благодаря проекту «Жить не старея». С марта 2014 года в учреждении проводятся курсы повышения компьютерной грамотности (проект «Добрая воля»).

Кроме того, для адаптации людей пожилого возраста к реалиям современности в 2013 году стартовал проект «Поколения в контакте», в рамках которого организованы различные мероприятия по обмену опытом и взаимодействию двух поколений – молодежи и людей старшего возраста. Выбор данных категорий не случаен. Ветераны имеют большой жизненный опыт, но плохо ориентируются в настоящей действительности. В этом им может помочь подрастающее поколение. Взаимодействие между представителями двух поколений происходит в самых разных формах. Для участников проекта организуются культпоходы, экскурсии, мастер-классы. Молодежь и ветераны встречаются на заседаниях тематических круглых столов, литературных вечерах.

Социальные связи создают комфортные условия для пожилых вологжан. Для обеспечения их активной вовлеченности в городскую жизнь, комфортного

⁴ Пресс-выпуск № 2731 «Много ли нужно для счастья?» (www.wciom.ru).

самоощущения и востребованности, в городе Вологде необходимо организовать системную работу по обеспечению активного долголетия вологжан старшего возраста (рис. 2).



Рисунок 2. Схема взаимодействия по обеспечению активного долголетия вологжан старшего возраста

С целью укрепления социальных связей населения необходимо организовать:

- просветительскую работу, направленную на повышение общей культуры и геронтокультуры, социальной активности людей предпенсионного и пенсионного возраста;
- стимулирование участия в жизни общества и поддержку социально-ориентированных инициатив пожилых людей, содействие деятельности общественных объединений и организаций сообществ по осуществлению межличностных контактов;
- эффективную психологическую помощь пожилым людям при ухудшении состояния здоровья, разрешение проблем, жизненных противоречий, связанных с потерей близких, одиночеством, преодоление стрессовых и конфликтных ситуаций, в том числе и в семье.

5. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ

Механизмы реализации Концепции – система практических мер или определенный порядок действий по обозначенным направлениям работы, опирающийся на сформулированные в Концепции принципы. В качестве основных механизмов планируется использовать:

1. Создание межведомственного координационного Совета при Главе города Вологды по вопросам развития физической культуры и массового спорта, пропаганды здорового образа жизни на территории города Вологды (далее – Совет).

2. Разработка и осуществление отдельных проектов, реализуемых на принципах государственно-частного партнерства.

Основным механизмом взаимодействия с бизнес-сообществом выступает государственно-частное партнерство (далее – ГЧП), которое все активнее используется в Вологде. Использование механизмов ГЧП на территории города Вологды на момент принятия Концепции регулируется законом Вологодской области от 31 мая 2010 года № 2308-ОЗ «Об участии Вологодской области в государственно-частном партнерстве» (с последующими изменениями). В рамках отдельного проекта и изменения его конфигурации можно в полной мере учесть интересы и потребности всех участников. Это существенно повышает их мотивацию и желание действовать. А разработка проектов с опорой на возможности конкретной компании или группы компаний позволяет вовлечь в процесс реализации Концепции дополнительные ресурсы (финансовые, материальные, технические, интеллектуальные, информационные, организационные) и получить в результате синергетический эффект.

3. Вовлечение профессиональных сообществ и жителей в реализацию Концепции.

Успешная реализация Концепции невозможна без привлечения к этой работе профессиональных образовательных организаций, общественных объединений и жителей города Вологды на принципах социального корпоратизма. Повышение их социальной активности и развитие связей с бизнес-сообществом является приоритетом в работе Администрации города Вологды. Механизмом в данном случае выступает развитие коммуникационных площадок (встречи, семинары, события и др.).

4. Популяризацию и продвижение Концепции.

Отдельно необходимо выделить механизмы пропаганды здорового образа жизни и общего бренда «Вологда – город долгожителей». Грамотное продвижение и освещение в СМИ отдельных мероприятий, событий, достижений позволит сориентировать профессиональные сообщества, бизнес и жителей на достижение общих целей и задач, обеспечить обратную связь и необходимый настрой при реализации Концепции. Именно эти механизмы формируют амбиции, необходимые для достижения поставленной в Концепции цели.

5. Активное взаимодействие с внешней средой.

В части привлечения дополнительных средств на реализацию обозначенных в Концепции проектов предполагается активное участие органов местного самоуправления в различных региональных, федеральных и международных государственных программах, конкурсах и проектах. Механизмом в данном случае выступает подготовка документации и подача заявок по формам, установленным координатором программы (проекта, конкурса).

Приведенный перечень механизмов реализации Концепции не является исчерпывающим. Он может дополняться и меняться в соответствии с особенностями того или иного проекта и возможностями, открывающимися во внешней среде.

6. УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ КОНЦЕПЦИИ

К функциям органов местного самоуправления муниципального образования «Город Вологда» в управлении реализацией Концепции относятся:

- а) утверждение настоящей Концепции;
- б) взаимодействие с различными муниципальными образованиями и органами государственной власти;
- в) организация разработки и принятие необходимых для реализации Концепции муниципальных правовых актов, обеспечение и контроль их исполнения;
- г) организация разработки и реализация муниципальных программ, инвестиционных проектов и мероприятий, финансируемых за счет средств бюджета города Вологды;
- д) рассмотрение и утверждение изменений в Концепцию (в случае необходимости);
- е) организация информационного сопровождения реализации Концепции, обратной связи с населением города и взаимодействия участников реализации Концепции.

К функциям Администрации города Вологды в управлении реализацией Концепции относятся:

- а) организация проведения мониторинга и оценки реализации Концепции;
- б) определение органа Администрации города Вологды, ответственного за реализацию настоящей Концепции;
- в) выполнение других функций в рамках установленных Уставом муниципального образования «Город Вологда» полномочий для обеспечения реализации Концепции и достижения ее целевых показателей.

От имени Администрации города Вологды оперативное взаимодействие с различными организациями и компаниями в рамках реализации Концепции осуществляет ответственный орган Администрации города Вологды. Он же отвечает за общую координацию действий органов Администрации города Вологды, направленных на реализацию Концепции.

Координация Концепции с другими документами планирования

С целью обеспечения наибольшей эффективности реализации Концепции и достижения стратегической цели осуществляется координация Концепции, мероприятий и планов по ее реализации с Федеральным законом от 28 июня 2014 года № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», другими документами планирования Российской Федерации и Вологодской области, Стратегией комплексной модернизации городской среды муниципального образования «Город Вологда» на период до 2020 года «Вологда – комфортный город», утвержденной решением Вологодской городской Думы от 01 июня 2011 года № 715 (с последующими изменениями).

Ресурсное обеспечение реализации Концепции

Ресурсное обеспечение реализации Концепции осуществляется участниками реализации мероприятий Концепции на базе координации документов планирования реализации Концепции, документов планирования деятельности участников реализации мероприятий и на основе документов бюджетного планирования.

Финансирование реализации Концепции обеспечивается за счет средств бюджета города Вологды, привлечения на согласованных условиях средств

федерального бюджета и бюджета Вологодской области в рамках реализации федеральных и областных государственных программ и проектов, и за счет внебюджетных источников (средства частных инвесторов, кредиторов, населения).

Бюджетное планирование и финансирование реализации Концепции осуществляется на основе принципов бюджетирования, ориентированного на конкретный результат. Планирование и выделение средств на финансирование мероприятий Концепции за счет бюджета города Вологды производится в форме финансирования муниципальных программ и отдельных проектов.

Объем ресурсов, требуемый для реализации Концепции в соответствующем периоде, планируется Администрацией города Вологды в процессе бюджетного планирования путем расчета затрат на реализацию муниципальных программ, проектов и других мероприятий Концепции, распределения их по источникам финансирования, а также на основе заключенных соглашений, договоров и контрактов с участниками реализации мероприятий Концепции.

Мониторинг и оценка реализации Концепции

В целях анализа результативности и эффективности реализации проводится мониторинг и оценка исполнения Концепции на протяжении всего периода ее реализации в отношении достигнутых результатов в отчетном году, по итогам завершения отдельных проектов и реализации Концепции в целом. Оценивается степень достижения целевых показателей.

Мониторинг и оценка реализации Концепции организуются ответственным органом Администрации города Вологды.

Информационной базой мониторинга реализации Концепции являются данные государственного статистического наблюдения, информация органов местного самоуправления, участников реализации мероприятий Концепции.

Контроль хода реализации Концепции

В целом контроль хода реализации Концепции осуществляет Глава города Вологды на основе ежегодных отчетов и данных мониторинга реализации Концепции. Текущий контроль реализации отдельных проектов и программ Концепции осуществляет ответственный орган Администрации города Вологды.

Информационное сопровождение реализации Концепции

Органы местного самоуправления организуют и обеспечивают открытость информации о процессе реализации Концепции, а также формируют механизмы обратной связи с участниками реализации Концепции.

Информационное сопровождение реализации Концепции осуществляется с использованием ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и возможностей средств массовой информации.

Ежегодный отчет Администрации города Вологды о реализации Концепции размещается на официальном сайте Администрации города Вологды в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Корректировка Концепции

Изменения в Концепцию вносятся решениями Вологодской городской Думы.

Концепция подлежит корректировке в случае существенных изменений внутренних и внешних условий, если эти изменения делают невозможным или нецелесообразным реализацию отдельных приоритетных направлений, задач и проектов Концепции, достижение ее целевых показателей.

В этом и других случаях Концепция может быть скорректирована с учетом соблюдения принципов постоянства долгосрочных целей и гибкости при выборе механизмов их достижения.

Приложение
к Концепции активного долголетия
на территории муниципального образования
«Город Вологда» на период до 2035 года
«Вологда-город долгожителей»

Календарь событий

№ п/п	Дата	Событие
1	20 января	Международный день зимних видов спорта
2	февраль	Лыжня России
3	4 февраля	Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями
4	20 марта	Международный день счастья
5	1 апреля	День смеха
6	7 апреля	Всемирный день здоровья
7	28 апреля	Всемирный день охраны труда
8	25 мая	Всемирный день щитовидной железы
9	31 мая	Всемирный день без табака
10	1 июня	Всемирный день молока
11	2 июня	День здорового питания и отказа от излишеств в еде
12	14 июня	Всемирный день донора крови
13	26 июня	Международный день борьбы с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом
14	10 августа	День физкультурника
15	сентябрь	Кросс наций
16	11 сентября	Всероссийский день трезвости
17	22 сентября	Всемирный день без автомобиля
18	29 сентября	Всемирный день сердца
19	1 октября	День долгожителя
20	4 октября	Всемирный день улыбки
21	10 октября	Всемирный день психического здоровья
22	15 октября	Всемирный день мытья рук
23	26 октября	Всемирный день гимнастики
24	29 октября	Всемирный день борьбы с инсультом
25	14 ноября	Всемирный день борьбы с диабетом
26	21 ноября	Международный день отказа от курения
27	1 декабря	Всемирный день борьбы со СПИДом