**Девиз Всемирного дня здоровья 2024 года**

 **— «Моё здоровье, моё право»**

Девиз напоминает о том, что право на здоровье — одно из базовых прав человека, от реализации которого зависят все остальные права. *Право на жизнь и здоровье имеют все люди, независимо от расы, национальности, пола или возраста. Оно принадлежит людям от рождения и включает в себя как право на полное физическое и психическое благополучие, так и право на достойную и доступную медицинскую помощь.* С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное [кровяное](https://yantikovo.bezformata.com/word/krovyanoe/7132/) давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Все они приводят к росту числа неинфекционных хронических заболеваний, являющихся причиной 71% всех смертей в мире, среди них сердечно-сосудистые, онкологические, респираторные заболевания, сахарный диабет.

В 2023 году в городском округе ЗАТО Свободный в структуре общей заболеваемости населения болезни органов дыхания и кровообращения занимают по-прежнему лидирующие позиции. Болезни органов дыхания занимают первое место, составили в 2023 году 45% от всех заболеваний, отмечен рост показателя заболеваемости в 1,2 раза по сравнению со средне-многолетним уровнем (далее СМУ). Болезни системы органов кровообращения занимают 2 место и составили 17% от всех болезней, превысив СМУ в 1,3 раза. Показатель общей онкозаболеваемости в 2023 году превысил СМУ в 1,4 раза.

Профилактика неинфекционных хронических заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только соблюдение принципов [здорового](https://yantikovo.bezformata.com/word/zdorova/127/) образа жизни, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования, в том числе диспансеризация и соблюдение рекомендаций врачей.

7 апреля 2024 года в рамках Всемирного дня здоровья в России проводится Международная акция «[10 000 шагов к жизни](https://yantikovo.bezformata.com/word/10-000-shagov-k-zhizni/7069827/)» под девизом «[Здоровье для всех](https://yantikovo.bezformata.com/word/zdorove-dlya-vseh/179501/)». Маршруты здоровья «[10 000](https://yantikovo.bezformata.com/word/10000/907562/)» шагов» являются базовым элементом «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья», разработанного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации» (https://маршрутыздоровья.рф). Проект опирается на Рекомендации Минздрава России по созданию региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья и руководствуется принципом «[Наилучшее здоровье с наименьшими затратами](https://yantikovo.bezformata.com/word/nailuchshee-zdorove-s-naimenshimi-zatratami/11647732/)».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Маршрут здоровья «[10 000 шагов](https://yantikovo.bezformata.com/word/10-000-shagov/7074128/)» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека. В соответствии с рекомендациями ВОЗ количество физической нагрузки определяет образ жизни: |  | D:\Рабочий стол\Тарасова С.С. документы\2024\СМИ\7 апреля 2024 День Здоровья\4d4adb5663a60e2.jpg |

Регулярные пешие прогулки доступны всем категориям населения: снижают риск развития заболеваний (сердечно-сосудистых: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии, сахарного диабета, болезней ЖКТ, болезней опорно-двигательной системы); повышают настроение, стрессоустойчивость, работоспособность, иммунитет; способствуют насыщению организма кислородом, уменьшению сахара и холестерина в крови, выработке эндорфинов, снижению веса, общему оздоровлению организма.