

КОМИТЕТ  
ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ

*28 февраля 2014 г. № 130-0*

Санкт-Петербург

О проведении конкурса по  
популяризации здорового питания  
среди женщин Ленинградской области  
«Худеем вместе»

В рамках региональной программы «Укрепление общественного здоровья» и в соответствии с соглашением с Ленинградским отделением «Союза женщин России» о совместной реализации подпрограммы «Сохранение здоровья женщин в Ленинградской области»:

1. Организовать проведение конкурса среди женщин муниципальных районов Ленинградской области по популяризации здорового питания «Худеем вместе», (Хэштег - #Похудейка47).

2. Утвердить:

2.1. Положение о конкурсе по популяризации здорового питания «Худеем вместе» (далее – Конкурс) в соответствии с приложением 1;

2.2. Утвердить состав комиссии по оценке результатов Конкурса по популяризации здорового питания «Худеем вместе» в соответствии с приложением 2;

2.3. Утвердить анкету для подачи заявки на участие в Конкурсе в соответствии с приложением 3;

3. Медицинским организациям, подведомственным Комитету по здравоохранению Ленинградской области, обеспечить проведение по месту жительства женщинам - участницам Конкурса в возрасте до 40 лет - профилактических осмотров, в возрасте от 40 лет и старше - диспансерных осмотров.

3. Директору ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья» Тюлькиной О.С.:

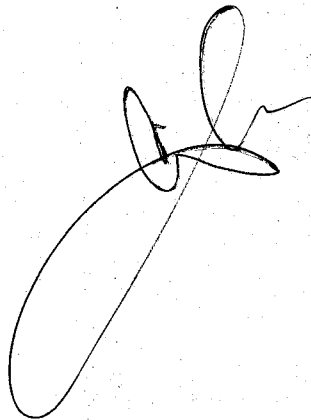
3.1 организовать работу комиссии для оценки результатов Конкурса в соответствии с положением о Конкурсе (приложение 1) и графиком проведения Конкурса (приложение 3) настоящего распоряжения;

3.2. Представить результаты Конкурса в Комитет по здравоохранению Ленинградской области (далее – Комитет), комитет по печати Ленинградской

области, Ленинградское отделение «Союза женщин России» для участия в награждении победителей Конкурса – в срок до 10 июня 2022 года.

4. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета по здравоохранению Ленинградской области Вальденберга А.В.

Председатель Комитета

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom, positioned between the text 'Председатель Комитета' and 'С.В. Вылегжанин'.

С.В. Вылегжанин

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 реализации распоряжения Правительства Ленинградской области от 29 января 2020г. № 26 «Об утверждении региональной программы Ленинградской области «Укрепление общественного здоровья», в целях популяризации здорового образа жизни и сохранения здоровья женщин Ленинградской области.

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

Организаторами Конкурса являются: Комитет по здравоохранению 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 правильного питания, укрепления здоровья женщин, одного из важнейших факторов, обеспечивающих состояние защищенности настоящего и будущего поколения. Женщина, являясь основой семьи, формирует образ жизни семьи, в том числе культуру питания.

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

Задачи конкурса:

- Создание мотиваций у женщин для ведения ЗОЖ, в том числе - правильного питания, распространение данных навыков для всей семьи;
- Повышение личной ответственности женщин за свое здоровье, изменение позиции в отношении своего здоровья с пассивной на активную;
- Обучение женщин контролю за своим состоянием, привлечение к прохождению профилактических и диспансерных осмотров, с целью раннего выявления факторов риска, среди которых неправильное питание, избыточный вес, недостаточная физическая нагрузка играют важное значение;
- Распространение опыта участников Конкурса на другие категории населения Ленинградской области, как фактора популяризации здорового образа жизни.

### 3. Участники конкурса

Женское население Ленинградской области в возрасте 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. Уменьшение процентного соотношения жира (с помощью импедансометрии);
- 4.4. Улучшение показателей гемодинамики.

### 5. Порядок проведения конкурса

#### 5.1. Первый этап.

5.1.1 Женщины, желающие участвовать в конкурсе, в срок до 15 марта 2022 года направляют заявки в ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья» в электронном виде на адрес: [len.obl.profilaktika@yandex.ru](mailto:len.obl.profilaktika@yandex.ru). Форма заявки на участие в конкурсе в соответствии с приложением 3 данного распоряжения, либо звонят и записываются по телефону Центра: +7(952)359-01-58.

После предоставления заявок для участия в конкурсе для участниц проводится вебинар в аккаунте Центра инстаграм ([сmpzdrav\\_lo](https://www.instagram.com/сmpzdrav_lo)) и аккаунте Женсовета ЛО ([zhensovet47](https://www.instagram.com/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 участниц, который направляется в медицинские организации по месту жительства женщин, для прохождения профилактического медицинского осмотра (диспансерного осмотра) для определения возможности участия в конкурсе по состоянию здоровья.

#### 5.2. Второй этап.

5.2.1 Конкурс рассчитан на период 2-3 месяца, в зависимости от желания женщин. Оценка конкурса будет проводиться не ранее 15 июня 2022 г.

5.2.2. Женщинам будет определен индивидуальный план с расчетом калорийности, с примерным меню на неделю, необходимой двигательной активности (ходьба, физические упражнения).

5.2.3. Для участниц будет проведено несколько вебинаров с мастер-классами по приготовлению блюд правильного питания и комплексами физических упражнений для личного использования.

5.2.4. Женщинам будут направлены дневники наблюдения за состоянием здоровья на электронные адреса, указанные в заявках. Оценка показателей потери веса будет определяться каждые 2 недели, участницы Конкурса должны направлять их на электронный адрес Центра [len.obl.profilaktika@yandex.ru](mailto:len.obl.profilaktika@yandex.ru), либо фотографию с результатами изменения антропометрических данных в телеграмм канал, аккаунт (<https://t.me/ZozhVlo>). Анкета с данными для участниц конкурса также будет размещена в данном аккаунте.

### 5.3. Третий этап.

5.3.1. Результаты конкурса будут подведены членами комиссии (приложение 2 данного распоряжения) в срок до 20 июня 2022 г.

5.3.2. Победители в трех номинациях, указанных в пункте 3 Положения о Конкурсе, 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.

**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. – консультант отдела организации медицинской помощи взрослому населению, главный терапевт Комитета по здравоохранению Ленинградской области;

7. Тюрина Т.В. – заместитель председателя Законодательного собрания Ленинградской области (по согласованию).

8. Шевчукова В.В. – врач-методист Центра, генеральный директор АНО «Центр материнства и детства»;

Секретарь комиссии:

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

**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!