



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
МОСКОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

# здоровый ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Цифры здоровья



давление ниже  
140/90 мм рт. ст.



окружность талии  
не более 94 см  
у мужчин, не более  
80 см у женщин



общий  
холестерин ниже  
5 ммоль/л



не менее 30 минут  
в день физической  
активности или  
10 000 шагов



0 сигарет



глюкоза ниже  
6 ммоль/л



500 граммов  
фруктов  
и овощей в день



19-25  
оптимальный  
индекс массы тела





# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
БЕСПЛАТНЫМ И ДОБРОВОЛЬНЫМ

**Диспансеризация**

от 18 до 39 лет – один раз в три года  
от 40 лет и старше – ежегодно

## Ранняя диагностика



заболеваний системы  
кровообращения



онкологических  
заболеваний



заболеваний органов  
дыхания



заболеваний органов  
пищеварения



сахарного диабета  
2-го типа

## Профилактический медицинский осмотр (ПМО) проводится ежегодно

Перечень исследований,  
которые входят в обследование,  
определяется в зависимости  
от пола и возраста

## Записаться можно:

- ▶ на портале госуслуг
- ▶ по телефону 122
- ▶ в поликлинике по месту прикрепления

