



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

г. Челябинск

«07» октября 2025 г.

№ 648

Об организации деятельности центров
здоровья в медицинских организациях
Челябинской области

В соответствии с Федеральным законом «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 года № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 октября 2020 года № 1177н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 11 апреля 2025 года № 183н «Об утверждении перечня оборудования для выявления и коррекции факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний для оснащения (дооснащения) имеющихся в субъекте Российской Федерации центров здоровья для взрослых в структуре медицинских организаций, на базе которых оказывается первичная медико-санитарная помощь, а также для оснащения вновь организованных центров здоровья для взрослых на базе отделений (кабинетов) медицинской профилактики в центральных районных больницах, районных больницах, в том числе в удаленных населенных пунктах», приказом Министерства здравоохранения Челябинской области от 25 июля 2025 года № 494 «О маршрутизации взрослого населения Челябинской области в центры здоровья», в целях снижения распространенности факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний (далее именуются – факторы риска) среди взрослого населения Челябинской области

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемый регламент работы центра здоровья для взрослых.
2. Руководителям медицинских организаций, в отношении которых Министерство здравоохранения Челябинской области осуществляет функции и полномочия учредителя, имеющих в структуре центр здоровья для взрослых:

- 1) назначить лицо, ответственное за организацию деятельности центра здоровья для взрослых, в должности не ниже заведующего поликлиникой;
- 2) сформировать электронное расписание записи в центр здоровья для взрослых;
- 3) организовать двухсменную работу центра здоровья для взрослых;
- 4) обеспечить оказание медицинской помощи пациентам с факторами риска в соответствии с регламентом работы центра здоровья для взрослых, утвержденным пунктом 1 настоящего приказа;
- 5) организовать ведение медицинской документации в соответствии с формами, прилагаемыми к настоящему приказу, на бумажном носителе с дальнейшим ведением в электронном виде в региональной медицинской информационной системе;
- 6) обеспечить ежемесячное заполнение в программном обеспечении «Веб-мониторинг здравоохранения»: отчетной формы отраслевого статистического наблюдения № 68 «Сведения о деятельности центра здоровья» в срок до 03 числа месяца, следующего за отчетным; отчетной формы «Контингенты граждан, обратившихся в центры здоровья для взрослых» в срок до 03 числа месяца, следующего за отчетным, согласно Приложению 1 к настоящему приказу;
- 7) обеспечить подготовку медицинских работников центра здоровья для взрослых по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Профилактика основных хронических неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни»;
- 8) организовать информационную кампанию по привлечению граждан к посещению центров здоровья для взрослых.

3. Руководителям медицинских организаций, в отношении которых Министерство здравоохранения Челябинской области осуществляет функции и полномочия учредителя, участвующих в проведении профилактических медицинских осмотров (далее именуются – ПМО) и диспансеризации определенных групп взрослого населения (далее именуется – ДОГВН), обеспечить:

- 1) учет пациентов с выявленными по результатам ПМО и ДОГВН факторами риска, подлежащих направлению в центр здоровья для взрослых:
 - пациенты с одним из факторов риска: избыточная масса тела, ожирение 1-2 степени, потребление табака и иной никотинсодержащей продукции, риск пагубного потребления алкоголя;
 - пациенты с комбинацией двух факторов риска: нерациональное питание и низкая физическая активность (при отсутствии избыточной массы тела или ожирения);
- 2) взаимодействие со специалистами центров здоровья для взрослых в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Челябинской области от 25.07.2025 г. № 494 «О маршрутизации взрослого населения Челябинской области в центры здоровья» (далее именуется – приказ о маршрутизации) в части совместных профилактических мероприятий в организованных коллективах на рабочих местах;

3) направление пациентов в центр здоровья для взрослых согласно приказу о маршрутизации с оформлением в региональной медицинской информационной системе формы № 057/у-04 «Направление на госпитализацию, восстановительное лечение, обследование, консультацию»;

4) организацию информационной кампании по привлечению граждан к посещению центров здоровья для взрослых.

4. Руководителям медицинских организаций, в отношении которых Министерство здравоохранения Челябинской области осуществляет функции и полномочия учредителя, имеющих в структуре центр здоровья для детей, организовать работу в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 года № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

5. Руководителям федеральных государственных медицинских организаций и медицинских организаций частной формы собственности, расположенных на территории Челябинской области, участвующих в проведении ПМО и ДОГВН, рекомендовать исполнение пункта 3 настоящего приказа.

6. Начальнику управления внедрения и развития единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения Министерства здравоохранения Челябинской области Юдину И.В.:

в срок до 01.12.2025 г. проработать вопрос ведения медицинской документации центрами здоровья для взрослых в региональной медицинской информационной системе, предусмотрев внедрение:

формы «Карта учета центра здоровья для взрослых» согласно Приложению 2 к настоящему приказу;

шаблонов опросников для проведения анкетирования пациентов центра здоровья для взрослых согласно Приложению 3 к настоящему приказу;

формул расчета индивидуальных показателей для пациентов центра здоровья для взрослых согласно Приложению 4 к настоящему приказу;

шаблонов для формирования индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни согласно Приложению 5 к настоящему приказу;

шаблонов для формирования индивидуальной программы здорового питания согласно Приложению 6 к настоящему приказу.

7. Директору Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Челябинский областной медицинский информационно-аналитический центр» Староверову А.С.:

обеспечить сбор и свод данных отчетной формы «Контингенты граждан, обратившихся в центр здоровья для взрослых» согласно Приложению 1 к настоящему приказу и отчетной формы отраслевого статистического наблюдения № 68 «Сведения о деятельности центра здоровья» ежемесячно, не позднее 5 числа, следующего за отчетным периодом;

разместить настоящий приказ на официальном сайте Министерства здравоохранения Челябинской области в сети Интернет

8. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя Министра здравоохранения Челябинской области Верзакову Н.В.

Министр

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized letter 'K' with a horizontal stroke extending to the right.

Т.П. Колчинская

УТВЕРЖДЕН
приказом
Министерства здравоохранения
Челябинской области
от 07.10.2025 г. № 648

Регламент работы центра здоровья для взрослых

I. Общие положения.

Центр здоровья для взрослых (далее именуется – Центр здоровья) является структурным подразделением медицинской организации или иной организации, осуществляющей медицинскую деятельность (далее именуется – медицинская организация), и оказывает медицинскую помощь лицам в возрасте 18 лет и старше с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний (далее именуются – факторы риска), впервые обратившимся в отчетном году (самостоятельное обращение или обращение по направлению медицинского работника по итогам профилактического медицинского осмотра, диспансеризации определенных групп взрослого населения, углубленной диспансеризации, диспансеризации взрослого населения репродуктивного возраста по оценке репродуктивного здоровья) или повторно обратившимся для динамического наблюдения в рамках диспансерного наблюдения в соответствии с рекомендациями врача Центра здоровья, в том числе:

- 1) при наличии одного из факторов риска или их комбинации:
 - избыточная масса тела (Z71.3);
 - ожирение 1-2 степени (Z71.3);
 - потребление табака и иной никотинсодержащей продукции (Z72.0);
 - риск пагубного потребления алкоголя (Z72.1);
- 2) при наличии комбинации двух факторов риска у лиц, не имеющих избыточной массы тела или ожирения: нерациональное питание (Z72.4) и низкая физическая активность (Z72.3).

II. Основные функции Центра здоровья:

1) проведение анкетирования граждан с использованием опросников согласно Приложению 3 к настоящему приказу, расчета индивидуальных показателей с использованием формул согласно Приложению 4 к настоящему приказу, а также их обследования с целью оценки поведенческих факторов риска и индивидуальных характеристик обследуемого в Центре здоровья, а также в организованных коллективах на рабочем месте (выездная форма работы) с заполнением учетной формы «Карта учета Центра здоровья для взрослых» согласно Приложению 2 к настоящему приказу;

2) проведение индивидуального углубленного профилактического консультирования и группового профилактического консультирования (занятия в Школе здорового образа жизни) пациентов с факторами риска в Центре здоровья (в том числе с использованием телемедицинских технологий), а также в организованных коллективах на рабочем месте (выездная форма работы), в соответствии с методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного учреждения «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины»

Министерства здравоохранения Российской Федерации «Оказание медицинской помощи пациентам с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний в центрах здоровья для взрослых. Москва, 2025» (далее именуется – Методические рекомендации);

3) разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни согласно Приложению 5 к настоящему приказу и индивидуальной программы здорового питания согласно Приложению 6 к настоящему приказу лицам с факторами риска после проведенного индивидуального углубленного профилактического консультирования;

4) диспансерное наблюдение пациентов с факторами риска в Центре здоровья (в том числе с использованием телемедицинских технологий), а также в организованных коллективах на рабочем месте (выездная форма работы) в соответствии с Методическими рекомендациями;

5) участие в проведении профилактического медицинского осмотра и первого этапа диспансеризации определенных групп взрослого населения в Центре здоровья, а также в организованных коллективах на рабочем месте (выездная форма работы);

6) организация и проведение, а также участие в выездных массовых мероприятиях, информационно-образовательных акциях, направленных на мотивацию населения к ведению здорового образа жизни и ответственному отношению к своему здоровью;

7) обучение граждан правилам оказания первой помощи при жизнеугрожающих заболеваниях и их осложнениях (острый коронарный синдром, острые нарушения мозгового кровообращения, острая сердечная недостаточность, внезапная сердечная смерть), включая индивидуальное и/или групповое обучение лиц, имеющих высокий риск развития указанных жизнеугрожающих состояний, и членов их семей.

Групповое профилактическое консультирование (занятия в Школе здорового образа жизни) проводятся для группы пациентов не более 12 человек.

В состав мобильной медицинской бригады для проведения выездной формы работы в организованных коллективах на рабочем месте включаются: врач, медицинская сестра, администратор.

III. Перечень медицинских услуг, оказываемых пациентам с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний (далее именуется – факторы риска):

1) при очном посещении Центров здоровья:

при выявлении фактора риска «Потребление табака и иной никотинсодержащей продукции (Z72.0)»:

- анкетирование пациента по теме здорового образа жизни;
- анкетирование пациента по вопросам питания;
- проведение антропометрии (рост, вес, окружность талии, окружность бедер);

- расчет показателей (индекс массы тела, биологический возраст, индекс курения);

- проведение исследования при помощи смокелайзера;

- проведение спирометрии;

- проведение врачом индивидуального углубленного профилактического консультирования;

- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, ее разъяснение;

- постановка пациента на диспансерное наблюдение;

- регистрация и обучение пациента работе с официальным порталом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так Здорово».

при выявлении фактора риска «Риск пагубного потребления алкоголя (Z72.1)»:

- анкетирование пациента по теме здорового образа жизни;

- анкетирование пациента по вопросам питания;

- проведение антропометрии (рост, вес, окружность талии, окружность бедер);

- расчет показателей (индекс массы тела, биологический возраст);

- проведение врачом индивидуального углубленного профилактического консультирования;

- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, ее разъяснение;

- постановка пациента на диспансерное наблюдение;

- регистрация и обучение пациента работе с официальным порталом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так Здорово».

при выявлении фактора риска «Избыточная масса тела (Z 71.3)»:

- анкетирование пациента по теме здорового образа жизни;

- анкетирование пациента по вопросам питания;

- проведение антропометрии (рост, вес, окружность талии, окружность бедер);

- расчет показателей (индекс массы тела, биологический возраст, суточная энергоёмкость пищевого рациона);

- проведение биоимпедансометрии;

- проведение врачом индивидуального углубленного профилактического консультирования;

- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, ее разъяснение;

- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по здоровому питанию, ее разъяснение;

- постановка пациента на диспансерное наблюдение;

- регистрация и обучение пациента работе с официальным порталом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так Здорово».

при выявлении фактора риска «Ожирение 1-2 степени (Z 71.3)»:

- анкетирование пациента по теме здорового образа жизни;

- анкетирование пациента по вопросам питания;

- проведение антропометрии (рост, вес, окружность талии, окружность бедер);

- расчет показателей (индекс массы тела, биологический возраст, суточная энергоёмкость пищевого рациона);

- проведение биоимпедансометрии;

- проведение врачом индивидуального углубленного профилактического консультирования;
- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, ее разъяснение;
- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по здоровому питанию, ее разъяснение;
- постановка пациента на диспансерное наблюдение;
- регистрация и обучение пациента работе с официальным порталом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так Здорово».

при выявлении комбинации двух факторов риска «Нерациональное питание (Z72.4) и низкая физическая активность (Z72.3)» при отсутствии у пациента избыточной массы тела или ожирения:

- анкетирование пациента по теме здорового образа жизни;
- анкетирование пациента по вопросам питания;
- проведение антропометрии (рост, вес, окружность талии, окружность бедер);
- расчет показателей (индекс массы тела, биологический возраст);
- проведение биоимпедансометрии;
- проведение врачом индивидуального углубленного профилактического консультирования;
- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, ее разъяснение;
- постановка пациента на диспансерное наблюдение;
- регистрация и обучение пациента работе с официальным порталом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так Здорово».

2) при проведении телемедицинской консультации (с применением телемедицинских технологий при дистанционном взаимодействии медицинских работников с пациентами):

- опрос по теме здорового образа жизни с заполнением анкеты медицинским работником;
- опрос по вопросам питания с заполнением анкеты медицинским работником;
- проведение врачом индивидуального углубленного профилактического консультирования;
- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, ее разъяснение;
- разработка (коррекция) врачом индивидуальной программы по здоровому питанию, ее разъяснение (при консультировании пациентов с избыточной массой тела или ожирением);
- разъяснения о возможности регистрация и обучение пациента работе с официальным порталом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так Здорово».

3) при групповом профилактическом консультировании, в том числе с применением телемедицинских технологий:

- проведение врачом группового углубленного профилактического консультирования;

- регистрация и обучение пациента работе с официальным порталом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Так Здорово».

IV. Кратность медицинских услуг, оказываемых пациентам с факторами риска в рамках диспансерного наблюдения:

– первый диспансерный прием: через 3 месяца после постановки на диспансерное наблюдение, организуется с применением телемедицинских технологий в соответствии с перечнем медицинских услуг согласно пункту III настоящего приложения к приказу;

– второй диспансерный прием: через 6 месяцев после постановки на диспансерное наблюдение в соответствии с перечнем медицинских услуг согласно пункту III настоящего приложения к приказу;

– третий диспансерный прием: через 12 месяцев после постановки на диспансерное наблюдение в соответствии с перечнем медицинских услуг согласно пункту III настоящего приложения к приказу.

Приложение № 1
к приказу
Министерства здравоохранения
Челябинской области
от 07.10.2025 г. № 648

Контингенты граждан, обратившихся в центр здоровья для взрослых

Наименование показателя	№ строки	Всего (чел.)	Из них направлено по результатам ПМО и ДОГВН (чел.) (из графы 3)	Из них обративши-ся самостоятельно (чел.) (из графы 3)	Из них выявлено с факторами риска (чел.) (из графы 3)	Проведено углубленное профилактическое консультирование (далее – УПК) (чел.)		Разработаны индивидуальные программы по ведению ЗОЖ (чел.) (из графы 6)	Разработаны индивидуальные программы здорового питания (чел.) (из графы 6)	Установлено диспансерное наблюдение (чел.)	
						Из них выявлено с факторами риска (чел.) (из графы 3)	Групповое УПК (Школа здоровья) (из графы 6)			Всего (чел.) (из графы 6)	Из них с использованием телемедицинских консультаций (чел.) (из графы 11)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Всего обратившихся в Центр здоровья	1										
из них работающих граждан (из стр. 1)	2										
из них на рабочем месте (из стр. 2)	3										
В том числе с факторами риска:	4	XXX									
Ожирение 1-2 степени	5	X	X	X							
Избыточная масса тела	6	X	X	X							
Потребление табака и иной никотинсодержащей продукции	7	X	X	X					X		
Риск пагубного потребления алкоголя	8	X	X	X					X		
Комбинация 2-х факторов риска: низкая физическая активность и нерациональное питание (при отсутствии у пациента избыточной массы тела или ожирения)	9	X	X	X					X		

Приложение № 2
к приказу
Министерства здравоохранения
Челябинской области
от 07.10.2025 г. № 648

**Карта учета
центра здоровья для взрослых**

I. Общие сведения

1. Дата заполнения: « _____ » _____ 20 _____ г.

2. Фамилия, имя, отчество:

3. Пол: мужской – 1, женский – 2.

4. Дата рождения (число, месяц, год):

5. Адрес регистрации по месту жительства или месту пребывания:

субъект Российской Федерации _____ район

_____ город _____ населенный пункт

_____ улица _____ дом _____, корпус _____,

квартира _____

6. Местность: городская - 1, сельская - 2

7. Страховой медицинский полис

ОМС _____

8. Занятость: 1 - работает; 2 – не работает; 3 – обучается в образовательной организации по очной форме;

9. Место работы (учебы):

10. Профессия, должность:

11. Наименование медицинской организации по месту прикрепления:

12. Выявленный при проведении профилактического медицинского осмотра и (или) диспансеризации фактор риска:

№ п/п	Наименование по МКБ-10	Код МКБ-10	Наименование фактора риска	Отметка о наличии (+/-)
1.	Употребление табака	Z72.0	Потребление табака и иной никотинсодержащей продукции	
2.	Аномальная прибавка массы тела	(R63.5) Z71.3	Избыточная масса тела	

3.	Ожирение	(E66) Z71.3	Ожирение 1-2 ст.	
4.	Неприемлемый пищевой рацион и вредные привычки в приеме пищи	Z72.4	Нерациональное питание	
5.	Недостаток физической активности	Z72.3	Низкая физическая активность	
6.	Употребление алкоголя	Z72.1	Риск пагубного потребления алкоголя	

II. Результаты обследования в Центре здоровья для взрослых

Показатель	Единица измерений	№ строки	Результаты обследований					
			Первое обращение	Дата	Через 6 месяцев	Дата	Через 12 месяцев	Дата
Рост	см	01			X		X	
Масса тела	кг	02						
Индекс массы тела	кг/м ²	03						
Окружность талии	см	04						
Окружность бедер	см	05						
Биологический возраст	лет	06						
ЖЕЛ (спирометрия)	мл	07						
ОФВ1/ФЖЕЛ (спирометрия)	%	08						
Жировая масса тела (ЖМТ) (биоимпедансометрия)	кг	09						
% ЖМТ (биоимпедансометрия)	%	10						
Тощая (безжировая) масса организма (биоимпедансометрия)	кг	11						
Скелетно-мышечная масса (СММ) (биоимпедансометрия)	кг	12						
% СММ (биоимпедансометрия)	%	13						
Концентрация монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе (смокелайзер)	ppm	14						
Суточная энергоёмкость пищевого рациона (для пациентов с избыточной массой тела и ожирением)	ккал	15						

III. Проведено индивидуальное углубленное профилактическое консультирование

при первичном обращении пациента:

Да/Нет (*нужное подчеркнуть*)

дата: « _____ » _____ 20 ____ г.

IV. Разработана индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни:

Да/Нет (*нужное подчеркнуть*)

дата: « _____ » _____ 20 ____ г.

V. Рекомендована индивидуальная программа здорового питания:

Да/Нет (*нужное подчеркнуть*)

дата: « _____ » _____ 20 ____ г.

VI. Консультация врача-диетолога:

Да/Нет (*нужное подчеркнуть*)

дата: « _____ » _____ 20 ____ г.

VII. Консультация психолога (медицинского психолога):

Да/Нет (*нужное подчеркнуть*)

дата: « _____ » _____ 20 ____ г.

VIII. Посещение школы здоровья:

Да/Нет (*нужное подчеркнуть*)

дата: « _____ » _____ 20 ____ г.

Ф.И.О. и подпись врача Центра здоровья для взрослых

Приложение № 3
к приказу
Министерства здравоохранения
Челябинской области
от 07.10.2025 г. № 648

Опросники для проведения анкетирования пациентов центра здоровья для
взрослых

1) Вопросник оценки индивидуальных привычек питания

Как часто Вы потребляете следующие продукты?		Не потребляю / редко	1-2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	ежедневно / почти ежедневно
1.	Мясо красное (говядина, баранина, свинина и др.), консервы мясные					
2.	Птица (индейка, курица, утка и др.)					
3.	Рыба , в том числе суп, котлеты, консервы и морепродукты (креветки, кальмары и др.)					
4.	Яйца					
5.	Колбасы, сосиски, субпродукты, буженина					
6.	Молоко, кефир, йогурт, творог					
7.	Сыр					
8.	Сметана, сливки					
9.	Сливочное масло					
10.	Темно-зеленые листовые овощи (зеленый лук, петрушка, кинза, укроп, шпинат, руккола, ботва свеклы)					
11.	Овощи и фрукты оранжевого цвета (морковь, тыква, перец красный, облепиха, курага, абрикос и др.)					
12.	Овощи (кроме картофеля)					
13.	Фрукты (кроме фруктов, указанных ранее)					

14.	Ягоды (смородина, вишня и др.)				
15.	Орехи, семена				
16.	Бобовые (фасоль, чечевица, горох и др., в т.ч. в супах)				
17.	Крупы (греча, пшено, овес и др.)				
18.	Макаронные изделия, картофель				
19.	Хлеб, хлебобулочные изделия				
20.	Сладости и кондитерские изделия (конфеты, варенье, печенье, торт и др.)				
21.	Соления и маринованные продукты (квашеная капуста, оливки, помидоры соленые и др.)				
22.	Чипсы, сухарики и другие соленые закуски				
23.	Сладкие и энергетические напитки				
24.	Алкогольные напитки				
25.	Сколько раз в день Вы принимаете пищу (раз в день)	1 - 2	3 - 4	5 и чаще	
26.	Досаливаете ли Вы приготовленную пищу?	нет	да, иногда	да, всегда	
27.	Какой сорт хлеба Вы чаще используете?	пшеничный (белый)	ржаной (черный)	другое (лепешки и т.п.)	
28.	Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы потребляете за день?	0 – 5	5 - 10	более 10	
29.	Какой вид жира Вы используете при приготовлении пищи?	нет	сливочное масло, маргарин, топленый жир	растительное масло	

Укажите жирность потребляемых молочных продуктов:				
30.	Молоко, кефир, йогурт	до 2,5%	2,5% и выше	затрудняюсь ответить
31.	Творог	до 5%	5% и выше	затрудняюсь ответить
32.	Сыр	до 17%	17% и выше	затрудняюсь ответить
33.	Сметана, сливки	10- 15%	20% и выше	затрудняюсь ответить
34.	У Вас бывает аллергия на продукты или непереносимость? (укажите продукты)	нет	да	укажите продукты _____

Анализ на соответствие рациону здорового питания

Как часто Вы потребляете следующие продукты?		Не потребляю / редко	1-2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	ежедневно / почти ежедневно
1.	Мясо красное (говядина, баранина, свинина и др.), консервы мясные					
2.	Птица (индейка, курица, утка и др.)					
3.	Рыба , в том числе суп, котлеты, консервы и морепродукты (креветки, кальмары и др.)					
4.	Яйца					
5.	Колбасы, сосиски, субпродукты, буженина					
6.	Молоко, кефир, йогурт, творог					
7.	Сыр					
8.	Сметана, сливки					
9.	Сливочное масло					
10.	Темно-зеленые листовые овощи (зеленый лук, петрушка, кинза, укроп, шпинат, руккола, ботва свеклы)					
11.	Овощи и фрукты оранжевого цвета (морковь, тыква, перец красный, облепиха, курага, абрикос и др.)					
12.	Овощи (кроме картофеля)					
13.	Фрукты (кроме фруктов, указанных ранее)					
14.	Ягоды (смородина, вишня и др.)					
15.	Орехи, семена					
16.	Бобовые (фасоль, чечевица, горох и др., в т.ч. в супах)					
17.	Крупы (греча, пшено, овес и др.)					
18.	Макаронные изделия, картофель					
19.	Хлеб, хлебобулочные изделия					

20.	Сладости и кондитерские изделия (конфеты, варенье, печенье, торт и др.)					
21.	Соления и маринованные продукты (квашеная капуста, оливки, помидоры соленые и др.)					
22.	Чипсы, сухарики и другие соленые закуски					
23.	Сладкие и энергетические напитки					
24.	Алкогольные напитки					
25.	Сколько раз в день Вы принимаете пищу (раз в день)	1 - 2	3 - 4	5 и чаще		
26.	Досаливаете ли Вы приготовленную пищу?	нет	да, иногда	да, всегда		
27.	Какой сорт хлеба Вы чаще используете?	пшеничный (белый)	ржаной (черный)	другое (лепешки и т.п.)		
28.	Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы потребляете за день?	0 – 5	5 - 10	более 10		
29.	Какой вид жира Вы используете при приготовлении пищи?	нет	сливочное масло, маргарин, топленый жир	растительное масло		
Укажите жирность потребляемых молочных продуктов:						
30.	Молоко, кефир, йогурт	до 2,5%	2,5% и выше	затрудняюсь ответить		
31.	Творог	до 5%	5% и выше	затрудняюсь ответить		
32.	Сыр	до 17%	17% и выше	затрудняюсь ответить		
33.	Сметана, сливки	10-15%	20% и выше	затрудняюсь ответить		
34.	У Вас бывает аллергия на продукты или непереносимость? (укажите продукты)	нет	да	укажите продукты _____		

- ответы, соответствующие рациону здорового питания, выделены зеленым цветом

2) Оценка физической активности пациента:

1. Сколько минут в день в среднем Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе? _____ минут в день
2. Имеете ли Вы опыт занятий в тренажерном зале (силовые нагрузки)? Да / Нет

Если да, то как часто и какая продолжительность нагрузки?

3. Занимались ли Вы плаванием, бегом, катаетесь на велосипеде (аэробные нагрузки)? Да / Нет

Если да, то как часто и какая продолжительность нагрузки?

4. Практикуете ли вы йогу или другие нагрузки для улучшения гибкости и координации? Да / Нет

Если да, то как часто и какая продолжительность нагрузки?

5. Занимаетесь ли вы физической активностью на улице или дома? Да / Нет

Если да, то какой вид, частота и продолжительность нагрузки?

6. Если ли у вас в настоящее время обострение хронических заболеваний или ограничения, которые могут повлиять на физическую активность? Да / Нет

Если да, то какие?

3) Тест RUS-AUDIT-S (для пациентов с риском пагубного потребления алкоголя)

1. Как часто Вы употребляете как минимум 1,5 л пива, или как минимум 180 мл крепкого алкоголя, или как минимум бутылку вина или шампанского (750 мл) в течение 24 часов?				
Никогда (0)	Реже одного раза в месяц (1)	Ежемесячно (2)	Еженедельно (3)	Ежедневно или почти ежедневно (4)
2. Являлось ли Ваше употребление алкогольных напитков причиной травмы* у Вас или у других людей? <i>*Повреждение организма, вызванное внешним воздействием (ранением, ушибом, ожогом и т.д.)</i>				
Никогда (0)	Да, более 12 месяцев назад (2)		Да, в течение последних 12 месяцев (4)	
3. Случалось ли, что Ваш близкий человек или родственник, друг или врач беспокоился насчет употребления Вами алкоголя или советовал выпивать меньше?				
Никогда (0)	Да, более 12 месяцев назад (2)		Да, в течение последних 12 месяцев (4)	
Укажите количество баллов _____ (макс. 12 баллов)				

4) Адаптированный тест Фагестрема – оценка индекса интенсивности курения (ИИК) – степени никотиновой зависимости (для курящих пациентов)

1. Сколько выкуриваете сигарет (стиков, ЭС, сессий вейпинга) в день?	≤10 11-20 21-30 ≥ 31	0 баллов 1 балл 2 балла 3 балла
2. Когда выкуриваете первую сигарету (или вейп) утром после пробуждения?	60 + минут 31-60 минут 6-30 минут ≤ 5 минут	0 баллов 1 балл 2 балла 3 балла
Сумма баллов ИИК		
Степень никотиновой зависимости	низкая средняя высокая	0-1 балл 2-4 балла 5-6 баллов

5) Анкета для граждан в возрасте до 65 лет на выявление факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний

1.	Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день)	Да	Нет		
2.	Если Вы курите, то сколько в среднем сигарет в день выкуриваете? _____ сиг/день				
3.	Курите ли Вы электронные сигареты?	Да	Нет		
4.	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?	До 30 минут	30 минут и более		
5.	Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400–500 г сырых овощей и фруктов?	Да	Нет		
6.	Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее?	Да	Нет		
7.	Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?				
	Никогда (0 баллов)	Раз в месяц и реже (1 балл)	2–4 раза в месяц (2 балла)	2–3 раза в неделю (3 балла)	≥ 4 раз в неделю (4 балла)
8.	Какое количество алкогольных напитков (порций) Вы выпиваете обычно за один раз? 1 порция равна 12 мл чистого этанола ИЛИ 30 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 100 мл сухого вина, ИЛИ 300 мл пива				
	1–2 порции (0 баллов)	3–4 порции (1 балл)	5–6 порций (2 балла)	7–9 порций (3 балла)	≥ 10 порций (4 балла)
9.	Как часто Вы употребляете за один раз 6 или более порций? 6 порций равны ИЛИ 180 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 600 мл сухого вина, ИЛИ 1,8 л пива				
	Никогда (0 баллов)	Раз в месяц и реже (1 балл)	2-4 раза в месяц (2 балла)	2–3 раза в неделю (3 балла)	≥ 4 раз в неделю (4 балла)
ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ в ответах на вопросы №№ 7-9 равна _____ баллов					

Анкета для граждан в возрасте 65 лет и старше на выявление факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний

1.	Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день)	Да	Нет
2.	Если Вы курите, то сколько в среднем сигарет в день выкуриваете? _____ сиг/день		

3.	Курите ли Вы электронные сигареты?				Да	Нет
4.	Тратите ли Вы ежедневно на ходьбу, утреннюю гимнастику и другие физические упражнения 30 минут и более?				До 30 минут	30 минут и более
5.	Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400–500 г сырых овощей и фруктов?				Да	Нет
6.	Употребляете ли Вы белковую пищу (мясо, рыбу, бобовые, молочные продукты) 3 раза или более в неделю?				Да	Нет
7.	Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?					
	Никогда (0 баллов)	Раз в месяц и реже (1 балл)	2–4 раза в месяц (2 балла)	2–3 раза в неделю (3 балла)	≥ 4 раз в неделю (4 балла)	
8.	Какое количество алкогольных напитков (порций) Вы выпиваете обычно за один раз? 1 порция равна 12 мл чистого этанола ИЛИ 30 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 100 мл сухого вина, ИЛИ 300 мл пива					
	1–2 порции (0 баллов)	3–4 порции (1 балл)	5–6 порций (2 балла)	7–9 порций (3 балла)	≥ 10 порций (4 балла)	
9.	Как часто Вы употребляете за один раз 6 или более порций? 6 порций равны ИЛИ 180 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 600 мл сухого вина, ИЛИ 1,8 л пива					
	Никогда (0 баллов)	Раз в месяц и реже (1 балл)	2–4 раза в месяц (2 балла)	2–3 раза в неделю (3 балла)	≥ 4 раз в неделю (4 балла)	
ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ в ответах на вопросы №№ 7-9 равна						баллов

Приложение № 4
к приказу
Министерства здравоохранения
Челябинской области
от 07.10.2025 г. № 648

Формулы расчета индивидуальных показателей для пациентов
центра здоровья для взрослых

1) Расчет биологического возраста (БВ):

– формула для мужчин:

$$БВ = КССм \times (КВ - 21) + 21,$$

где КССм – коэффициент скорости старения мужчин; КВ – календарный возраст (лет).

– формула для женщин:

$$БВ = КССж \times (КВ - 18) + 18,$$

где КССж – коэффициент скорости старения женщин; КВ – календарный возраст (лет).

2) Расчет коэффициента скорости старения (КСС):

– формула для мужчин:

$$КССм = (ОТ \times МТ) / (ОБ \times Р^2 \times (17,2 + 0,31 \times РЛ + 0,0012 \times РЛ^2)),$$

где ОТ – объем талии в см; МТ – масса тела в кг; ОБ – объем бедер в см; Р² – рост в метрах в квадрате; РЛ – разница лет между календарным возрастом (КВ) и возрастом онтогенетической нормы (РЛ = КВ – 21); РЛ² – разница лет в квадрате.

– формула для женщин:

$$КССж = (ОТ \times МТ) / (ОБ \times Р^2 \times (14,7 + 0,26 \times РЛ + 0,01 \times РЛ^2)),$$

где ОТ – объем талии в см; МТ – масса тела в кг; ОБ – объем бедер в см; Р² – рост в метрах в квадрате; РЛ – разница лет между календарным возрастом (КВ) и возрастом онтогенетической нормы (РЛ = КВ – 18); РЛ² – разница лет в квадрате.

3) Расчет суточной энергоемкости пищевого рациона:

– формула для мужчин:

$$(88,36 + (13,4 \times \text{масса тела в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})) \times К$$

– формула для женщин:

$$(447,6 + (9,2 \times \text{масса тела в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})) \times К,$$

где К – коэффициент физической активности:

* сидячий образ жизни без нагрузок – К=1,2;

* тренировки 1-3 раза в неделю – К=1,375;

* тренировки 3-5 дней в неделю – К=1,55;

* интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю – К=1,725;

* спортсмены профессиональные – К=1,9.

Приложение № 5
к приказу
Министерства здравоохранения
Челябинской области
от 07.10.2025 г. № 648

Индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни

ФИО пациента							Возраст пациента (полных лет)			
Наличие ФР ХНИЗ	Потребление табака и иной никотинсодержащей продукции (+/-)	Риск пагубного потребления алкоголя (+/-)	Низкая ФА (+/-)	Нерациональное питание (+/-)	Избыточная масса тела (+/-)	Ожирение (+/-)				
Показатель		Результаты обследований								
		Первое обращение	Дата	Через 6 месяцев	Дата	Через 12 месяцев	Дата	Целевой показатель		
Масса тела (кг)										
ОТ (см)										
ОБ (см)										
Биологический возраст										
% жировой массы тела*										
Концентрация монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе										
Выданы рекомендации, в т.ч.:										
Универсальные рекомендации по здоровому питанию		+/-								
Индивидуальные рекомендации по здоровому питанию		Для пациентов в возрасте 18-49 лет (+/-)		Для пациентов в возрасте 50-64 года (+/-)		Для пациентов в возрасте 65 лет и старше (+/-)		При отказе от курения (+/-)		

Индивидуальные рекомендации по ФА	При исходно оптимальной ФА (+/-)	При исходно удовлетворительной ФА (+/-)	При исходно недостаточной ФА (+/-)	При исходно критически низкой ФА (+/-)
Индивидуальные рекомендации по отказу от курения	Для пациентов с готовностью 0-3 балла (+/-)	Для пациентов с готовностью 4-7 баллов (+/-)	Для пациентов с готовностью 8-10 баллов (+/-)	
Индивидуальные рекомендации по снижению риска для здоровья, связанного с употреблением алкоголя	Повышенный риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	Высокий риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	Очень высокий риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	

Примечание:

* при наличии биоимпедансометрии.

ОБ – окружность бедер, ОТ – окружность талии, ФА – физическая активность.

Приложение № 6
к приказу
Министерства здравоохранения
Челябинской области
от 07.10.2025 г. № 648

Индивидуальная программа здорового питания

ФИО пациента								
Возраст пациента (полных лет)								
Фенотип	АО (+/-)		Избыточная масса тела (+/-)		Ожирение (+/-)		Саркопеническое ожирение (+/-)	
Индивидуальные рекомендации по питанию в зависимости от фенотипа (+/-)								
Суточная энергоёмкость пищевого рациона (ккал)	1 600	1 800	2 000	2 200	2 400	2 600	2 800	3 000