МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цифры здоровья

давление ниже 140/90 мм рт. ст.

общий холестерин ниже 5 ммоль/л

0 сигарет

глюкоза ниже 6 ммоль/л

500 граммов фруктов и овощей в день

19-25 оптимальный индекс массы тела

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

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

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

В ПОДМОСКОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНЫМ И ДОБРОВОЛЬНЫМ

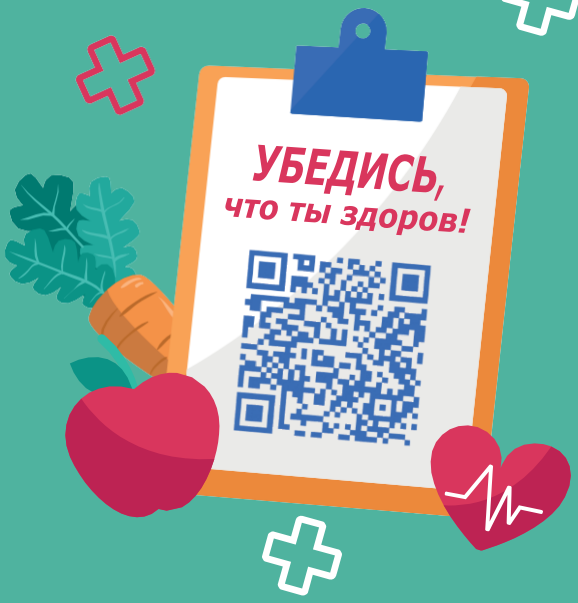
Диспансеризация	**от 18 до 39 лет – один раз в три года** **от 40 лет и старше – ежегодно**

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

ГАУ МО «Издательство «Подмосковье» по заказу ГУИП МО. Отпечатано в ООО РПФ «Цветной мир».
115088, г. Москва, 2-й Южнопортовый проезд, д. 26а, стр. 4. Заказ , тираж 200 000 экз., 2022 г.

Опубликовано в соответствии с обращением
Министерства здравоохранения Московской области
от 06.12.2022 № 14ИСХ-26590/2022-02-01