



## Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Иркутской области

### «Движение – это жизнь!»

Свыше трехсот любителей активного отдыха вышли на старт в парке Победы г. Шелехов, где прошёл Всероссийский День ходьбы, организованный отделом по молодежной политике и спорту администрации Шелеховского района. В этом году традиционный праздник посвятили 80-летию Великой Победы.

Главная цель Всероссийского дня ходьбы — привлечь внимание к важности регулярной физической активности, здоровому образу жизни, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и укреплению иммунитета.

Мероприятие собрало большое количество участников разных возрастов — от детей до пенсионеров. Перед прохождением маршрута организаторы провели небольшие конкурсы и зарядку, что добавило мероприятию праздничного настроения.

Сотрудники Шелеховского филиала ТФОМС Иркутской области и их родные приняли участие в мероприятии и вместе с остальными участниками прошли организованный маршрут, который был тщательно подготовлен организаторами проходил по живописным местам города, а также проинформировали присутствующих о том, что ходьба является одним из самых доступных способов поддержания здоровья человека: она помогает улучшить кровообращение, снижает давление, уровень холестерина в крови и риск сердечно - сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда и инсульт, а также способствует снижению веса. Кроме того, специалисты Шелеховского филиала ТФОМС Иркутской области обратили внимание участников мероприятия, что с целью сохранения здоровья необходима не только физическая активность, но и регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Всероссийский день ходьбы — отличный повод включиться в движение, провести время на свежем воздухе с друзьями, семьей, активно и с заботой о здоровье.



664022 г.Иркутск  
ул. 3 Июля, 20

⌚ 34-19-20, 24-05-31

✉ [irotfoms@irkoms.ru](mailto:irotfoms@irkoms.ru)