

Улсын бүртгэлийн  
Дугаар.....

Нууцын зэрэглэл: Б

Аравтын бүрэн  
ангиллын код .....

Төсөл хэрэгжүүлэх гэрээний  
дугаар: ШуУз-2018/10

**ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ  
НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНДЭСНИЙ ТӨВ**

**“ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ,  
ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ХЭМЖИХ СУДАЛГААНЫ АРГА ЗҮЙГ БОЛОВСРУУЛАХ”**

Шинжлэх ухаан, технологийн захиалгат төслийн тайлан  
2018-2020

<b>Төслийн гүйцэтгэгч байгууллага:</b>	Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв
<b>Төслийн удирдагч:</b>	Д.Нарантуяа, АУ-ны доктор (Ph.D), дэд профессор, Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн Ерөнхий захирал Гарын үсэг: .....
<b>Санхүүжүүлэгч байгууллага:</b>	Шинжлэх ухаан, технологийн сан
<b>Захиалагч байгууллага:</b>	Боловсрол, шинжлэх ухааны яам
<b>Тайлан өмчлөгч байгууллага:</b>	Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв 211049-Улаанбаатар, Баянзүрх дүүрэг, Энхтайван гудамж -17, E-mail: ncph@gov.mn

Улаанбаатар хот  
2022 он

## **ТӨСЛИЙН УДИРДАГЧ**

ДАВААХҮҮ НАРАНТУЯА

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн  
Ерөнхий захирал, Анагаах ухааны доктор  
(Ph.D), дэд профессор

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

## **ТӨСЛИЙН ЗӨВЛӨХ**

СҮРЭНЖАВ ӨНӨРСАЙХАН

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн  
Эрдэмтэн нарийн бичгийн дарга, Химийн  
ухааны доктор (Ph.D), дэд профессор

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

## **ТӨСЛИЙН ЗОХИЦУУЛАГЧ**

ХИШИГТ БЯМБАСҮРЭН

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс  
урьдчилан сэргийлэх албаны ЭША,  
Боловсрол судлалын ухааны магистр (MED)

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

**ГҮЙЦЭТГЭГЧИД:**

**СҮРЭНЖАВ ӨНӨРСАЙХАН**

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн  
Эрдэмтэн нарийн бичгийн дарга, Химийн  
ухааны доктор (Ph.D), дэд профессор

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

**САМБУУ ЦЭГМЭД**

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Орчны эрүүл мэндийн албаны ЭША,  
Анагаах ухааны доктор (Ph.D)

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

**ХИШИГТ БЯМБАСҮРЭН**

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс  
урьдчилан сэргийлэх албаны ЭША,  
Боловсрол судлалын ухааны магистр (MED)

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

**НОРОВ БОЛОРМАА**

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Хоол судлалын албаны ЭША, Анагаах  
ухааны магистр (MAMS)

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

**ПҮРЭВСҮРЭН УНДАРМАА**

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс  
урьдчилан сэргийлэх албаны ЭША,  
Нийгмийн эрүүл мэндийн магистр (MPH)

Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

БАТСАЙХАН ОЮУНДАРЬ

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс  
урьдчилан сэргийлэх албаны ЭША,  
Нийгмийн эрүүл мэндийн магистр (MPH)  
Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

ДАНГАА БАЙГАЛМАА

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн  
зөвлөх, Анагаах ухааны магистр (MAMS)  
Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

СҮРЭНЖАВ ГЭРЭЛМАА

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс  
урьдчилан сэргийлэх албаны дарга  
Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

УРГАХНАРАН ЭРХЭМБАЯР

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс  
урьдчилан сэргийлэх албаны ЭША,  
Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

БЯМБАСҮРЭН ӨЛЗИЙМӨНХ

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв,  
Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс  
урьдчилан сэргийлэх албаны ЭША  
Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

ДАВААДАГВА СОЁЛМАА

Хан-Уул дүүргийн Эрүүл мэндийн төв,  
Эмчилгээний биеийн тамирын арга зүйч  
Гарын үсэг:

.....

Он.....сар.....өдөр

## ТОВЧИЛСОН ҮГИЙН ТАЙЛБАР

АД	Артерийн даралт
АДИ	Артерийн даралт ихсэлт
АГ	Артерийн гипертензи
АУ	Анагаах ухаан
АЭМГ	Аймгийн эрүүл мэндийн газар
БТС	Биеийн тамир, спорт
БТСБГ	Биеийн тамир, спортын бодлогын газар
БСШУСЯ	Боловсрол, соёл, шинжлэх ухаан, спортын яам
БШУЯ	Боловсрол, шинжлэх ухааны яам
БТБХЗХ	Биеийн тамирын бодлогын хэрэгжилтийг зохицуулах хэлтэс
БСУ	Боловсрол судлалын ухаан
БУ	Биологийн ухаан
БЖИ	Биеийн жингийн индекс
ДЭМБ	Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага
ДАД	Диастолын артерийн даралт
ЗГХА-БТСГ	Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Биеийн тамир, спортын газар
ИХ	Итгэх хязгаар
МСС	Мэдээлэл сургалт сурталчилгаа
МХД	Мэдлэг, хандлага дадал
ММСС	Монголын мянганы сорилтын сан
МУБИС	Монгол улсын боловсролын их сургууль
МММУБ	Милл метр мөнгөн усны багана (САД, ДАД нэгж хэмжигдэхүүн)
НЭМ	Нийгмийн эрүүл мэнд
НЭМҮТ	Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв
НЭМГ	Нийслэлийн эрүүл мэндийн газар
НҮБ	Нэгдсэн Үндэстний Байгууллага
ОУ	Олон улс
ОЭМА	Орчны эрүүл мэндийн алба
ӨЭМТ	Өрхийн эрүүл мэндийн төв
САД	Систолын артерийн даралт
СЭМТ	Сумын эрүүл мэндийн төв
ХБӨ	Халдварт бус өвчин
ХСА	Хоол судлалын алба
ХУ	Химийн ухаан
ШУ	Шинжлэх ухаан
ШУТС	Шинжлэх ухаан, технологийн сан
ЭМЯ	Эрүүл мэндийн яам
ЭМДӨУСА	Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх алба
ЭМ	Эрүүл мэнд
ЭМА	Эрүүл мэндийн ажилтан
ЭНБД	Эрдэмтэн нарийн бичгийн дарга

## РЕФЕРАТ

НҮБ-ын 2030 он хүртэлх Тогтвортой хөгжлийн зорилтод халдварт бус өвчин (ХБӨ)-өөс урьдчилан сэргийлэх, түүнийг эмчлэх замаар “ХБӨ-өөс үүдэлтэй цаг бусаар нас барах явдлыг 2025 он гэхэд 25%, хөдөлгөөний хомсдолыг 10%-иар бууруулах”-аар зорилт дэвшүүлсэн. Хөдөлгөөний хомсдол нь дэлхий нийтэд нийгмийн эрүүл мэнд (НЭМ)-ийн тулгамдсан асуудлын нэг бөгөөд манай орны хувьд ч цаашид нэмэгдэх хандлагатай байна. Дэлхийд хүн амын нас баралтын 6% нь хөдөлгөөний хомсдолоос хамааралтай ба хөдөлгөөний идэвхгүй байдал нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, хавдар, цусны даралт ихсэлт, цусны сахарын хэмжээ нэмэгдэх, таргалалт зэрэг ХБӨ-ийг нэмэгдүүлж байна. Хөдөлгөөний идэвхгүй байдлаас үүдэлтэй өвчлөлийн тархалтыг авч үзвэл зүрхний шигдээс өвчин 30%, чихрийн шижин 27%, хөх болон бүдүүн гэдэсний хорт хавдар 21-25%-ийг тус тус эзэлж байна. Монгол улсын эрүүл мэндийн статистик үзүүлэлтээс харахад хүн амын нас баралтын шалтгааны 85.9%-ийг ХБӨ эзэлж, үүний дотор 3 хүний 1 нь зүрх судасны тогтолцооны өвчин, 4 хүний 1 нь хавдрын улмаас нас барж байна.

“Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг хэмжих судалгааны аргазүйг боловсруулах” сэдэвт захиалгат төслийг Шинжлэх ухаан, технологийн сангийн санхүүжилтээр 2018-2020 онд хэрэгжүүлэв.

Энэхүү сэдэвт ажлын зорилго нь Монгол улсын хүн амын идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлыг хэмжих судалгааны аргазүйг боловсруулах, нотолгоо бий болгоход оршино. Энэхүү зорилгын хүрээнд дараах зорилтуудыг дэвшүүлэв. Үүнд:

- Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх эрүүл аж төрөх амьдралын хэв маягийн талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг үндэсний хэмжээнд нас, хүйс, байршлаар харьцуулан тогтоох
- Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тодорхойлох аргачлал (асуумж, удирдамж, заавар) боловсруулах
- Зорилтот бүлгийн хүн амд халдварт бус өвчний эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх дасгалын хөтөлбөр боловсруулах
- Судалгааны үр дүнгээр бодлого боловсруулагч, хүн ам, зорилтот бүлэгт чиглэсэн зөвлөмж боловсруулах

Тус судалгааны төсөлт ажлын тайлан нийт 9 бүлэг, 53 хүснэгт, 43 зураг, 7 хавсралттай бөгөөд **тайлангийн 1-5 дугаар бүлэгт:**

Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх эрүүл аж төрөх амьдралын хэв маягийн талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох судалгааг гүйцэтгэж тайлагнан бичсэн. Судалгаанд Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амыг төлөөлж санамсаргүй түүврийн аргаар 5120 хүнийг 64 түүврийн нэгжээс сонгон авч 99.1%-тай хамруулан нас, хүйс, байршлаар үр дүнг харьцуулан тогтоов.

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын дийлэнх буюу 91% нь дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь “эрүүл мэндэд тустай, аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой” гэсэн зөв мэдлэгтэй, 69% нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын хоорондын ялгааг мэддэг ба нас ахих тусам энэхүү мэдлэгийн түвшин буурч байв. Энэ нь насан туршийн боловсролын хөтөлбөрт бие бялдрын боловсрол олгох агуулгыг нэмэлтээр оруулах шаардлагатайг харуулж байна.

Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байгаа гол шалтгааныг тодруулахад 52.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, харин 11.1% нь спорт, фитнес клубийн үнэ төлбөр өндөр гэсэн шалтгаантай байсан ба энэ үзүүлэлт нь хотод хөдөөнөөс 2 дахин илүү байв.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх ач холбогдлын талаар хүн амын 60.1% нь зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан бөгөөд нас ахих тусам энэ үзүүлэлт нэмэгдэж, хөдөөд хотоос 2.5%-иар илүү байгаа нь байршлын хувьд ялгаатай байна. Харин мэдээллийн эх сурвалжийг тодруулан судлахад 25.3% нь өрх, сум, баг, тосгоны эрүүл мэндийн ажилтнаас, 19.4% нь телевиз радиогоос, 17.6% нь гар утас, интернетээс олж авдаг байв. Иймд анхан шатны эрүүл мэндийн байгууллагын ажилтны мэдээлэл, зөвлөгөө өгөх ур чадварыг сайжруулах, чадавхжуулах сургалтыг үр шаттайгаар зохион байгуулах, технологийн дэвшилд тулгуурлан соён гэгээрүүлэх ажлыг гүйцэтгэх нь хүн амын хэрэгцээнд хамгийн их нийцсэн үр дүнтэй ажил үйлчилгээ болохоор харагдав.

Мөн хүн амын 57.6-64.4% нь өөх тос, давсны хэрэглээ, чихэрлэг, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээгээ бууруулах, жимс ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, илүүдэл жингээ бууруулах, хэвийн хэмжээнд барих, харин 38.5% нь тамхинаас гарах эсвэл хэрэглэхгүй байх зэрэг эрүүл аж төрөх,

амьдралын хэв маягийн талаарх зөвлөгөөг эмч, эмнэлгийн ажилтнаас тус тус авсан байв.

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 21.6% нь хөдөлгөөний хомсдолтой, 61.4% нь ажлын байрандаа, 60.0% нь амралт чөлөөт цагаараа, 40.6% нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ биеийн хүч дунд шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй. Өдрийн дундаж алхалтын тоо 2737 алхам ба эмэгтэйчүүд нь эрэгтэйчүүдээс 600 алхмаар бага алхдаг байв. Алхалтын тоо хэмжигч (педометр, ухаалаг утас, бугуйн цаг, аппликейшн) зэрэг багаж хэрэгслийг хүн амын 76% нь ашигладаггүй, 12.3% нь ашигладаг, 11.7% түүний талаар огт мэддэггүй байв. Харин суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй хоногийн дундаж хугацаа 141.3 минут байна.

Хүн амын 36.0% нь илүүдэл жинтэй, 18.2% нь таргалалттай, 57.3% нь төвийн таргалалттай байв. Төвийн таргалалт нь аль ч хүйсийн хувьд нас ахих тутам нэмэгдэж байгаа бөгөөд ба эмэгтэйчүүд эрэгтэйчүүдээс 1.5 дахин их байна. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт 53.9%, үүнээс эрэгтэйчүүд (60.6%) эмэгтэйчүүдээс (47.7%) илүү өндөр тархалттай байв.

**Тайлангийн 6 дугаар бүлэгт:** Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02 дугаар сарын 24-ны өдрийн А/73 дугаар тушаалаар “Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох аргачлал, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар”, Биеийн тамир, спорт, чийрэгжүүлэлтийн арга зүйчдийн нийгэмлэгээр 2021 оны 01 дүгээр сарын 15-ны өдөр “Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох удирдамж”-ийг боловсруулан батлуулж, цаашид улсын хэмжээнд идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг (удирдамж, асуумж, заавар) аргачлалын дагуу тодорхойлж, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх, зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх нөхцөл бүрдсэн болно.

**Тайлангийн 8 дугаар бүлэгт:** Дасгал хөдөлгөөний талаарх ойлголт, ач холбогдол, ангилал, анхаарах зүйлс, бүрэлдэхүүн хэсэг, үе шат, хүчилтөрөгчийн хэрэгцээ, зохицуулалт, эрчмийг хянах аргачлал, сорил гэсэн дэд бүлгүүдийг багтаан Монгол улсын 18-69 насны хүн амын өдрийн идэвхтэй алхалтын суурь түвшин, нас, хүйсэнд суурилсан анхан болон ахисан шатны 7 хоногийн алхалтын хөтөлбөр, мөн 18-24 нас, 25-34 нас, 35-44 нас, 45-54 нас, 55-с дээш насны зорилтот бүлэгт чиглэсэн ХБӨ-өөс урьдчилан сэргийлэх дасгалын хөтөлбөрийг боловсруулав.



**Тайлангийн 7, 9 дүгээр бүлэгт:** Судалгааны үр дүнг үндэслэн бодлого боловсруулагчдад чиглэсэн 7, хүн амд чиглэсэн 7, зорилтот 7 бүлэгт чиглэсэн 16 заалт бүхий зөвлөмж; Дэлхий нийтэд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих, хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх талаар баримталж буй бодлого, зорилт; Олон улсад биеийн тамирыг хөгжүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр хэрэгжүүлж буй тэргүүн туршлагауд; Монгол улсад биеийн тамирыг хөгжүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр баримталж буй бодлого, зорилтыг үндэслэн идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөний талаар эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэхэд хүн амын дунд хийгдвэл зохих арга хэмжээ, үйл ажиллагааны чиглэлийг тодорхойлох, тогтвортой байдлыг хангах чиглэлээр засгийн газрын түвшинд 15, аймаг дүүргийн түвшинд 15 заалт бүхий зөвлөмжийг тус тус боловсруулан илтгэв.

**Түлхүүр үг:** Хөдөлгөөний хомсдол, илүүдэл жин, таргалалт, хөдөлгөөний идэвх, биеийн бүтэц, түүвэр судалгаа, биеийн тамир, бие бялдрын боловсрол

## ГАРЧИГ

ТОВЧИЛСОН ҮГИЙН ТАЙЛБАР .....	5
РЕФЕРАТ .....	6
ХҮСНЭГТИЙН ЖАГСААЛТ .....	13
ЗУРГИЙН ЖАГСААЛТ .....	15
СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮНГИЙН ХУРААНГУЙ .....	20
БҮЛЭГ 1. ЕРӨНХИЙ ХЭСЭГ .....	24
1.1. Удиртгал .....	24
1.2. Судалгааны ажлын зорилго, зорилт .....	25
1.3. Судлагдахууны тодорхойлолт .....	25
1.4. Шинэлэг тал, ач холбогдол .....	26
БҮЛЭГ 2. СУДАЛГААНЫ АРГА ЗҮЙ .....	26
2.1. Судалгааны хүрээ .....	26
2.2. Судалгааны хүн ам .....	26
2.3. Түүврийн хэмжээ, түүвэрлэлт .....	26
2.4. Судалгааны асуулга .....	27
2.5. Хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлох аргачлал .....	28
2.6. Бие махбод (антропометр)-ын хэмжилтийн аргачлал .....	28
2.7. Судлаач бэлтгэх сургалт, туршилт судалгаа .....	30
2.8. Судалгаанд хамруулах болон хасах шалгуурууд .....	31
2.9. Мэдээлэл цуглуулах үйл ажиллагаа .....	31
2.10. Мэдээлэл оруулах ба цэвэрлэх ажиллагаа .....	31
2.11. Судалгааны мэдээллийн жинлэлт .....	31
2.12. Мэдээлэл боловсруулалт .....	32
2.13. Ёс зүйн асуудал .....	32
БҮЛЭГ 3. СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮН .....	33
3.1. ХҮН АМ ЗҮЙН ҮЗҮҮЛЭЛТ .....	33
3.1.1. Судалгааны хүн ам .....	33
3.1.2. Боловсролын түвшин .....	34
3.1.3. Гэрлэлтийн байдал .....	35
3.1.4. Хөдөлмөр эрхлэлт .....	36
3.2. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА .....	38
3.2.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг .....	38
3.2.2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын хандлага .....	47
3.2.3. Эрүүл аж төрөх, амьдралын хэв маягийн талаар зөвлөгөө авсан байдал .....	53
3.3. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ДАДАЛ .....	56
3.3.1. Хөдөлгөөний хомсдол .....	56

3.3.2. Өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам .....	57
3.3.2. Дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам .....	59
3.3.3. Өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам.....	62
3.3.4. Дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам .....	64
3.3.4. Нэг газраас нөгөө газарт шилжих хөдөлгөөн .....	65
3.3.5. Өдрийн идэвхтэй алхалт .....	67
3.3.6. Идэвхгүй хэв маяг .....	69
3.4. БИЕ МАХБОДЫН ХЭМЖИЛТ .....	72
3.4.1. Биеийн жингийн индекс .....	72
3.4.2. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт .....	75
3.4.3. Төвийн таргалалтын тархалт .....	78
3.4.4. Биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээ .....	79
3.4.5. Хэвлийн өөхлөлтийн хэмжээ .....	81
3.4.6. Биед агуулагдах усны хэмжээ .....	83
3.4.7. Артерийн даралтын дундаж хэмжээ .....	85
3.4.8. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт.....	86
3.4.9. Зүрхний цохилтын тоо .....	87
БҮЛЭГ 4. ХЭЛЦЭМЖ.....	90
БҮЛЭГ 5. ЕРӨНХИЙ ДҮГНЭЛТ .....	92
5.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэгийн түвшин .....	92
5.2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлагын түвшин.....	93
5.3. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадлын түвшин .....	94
5.4. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт .....	95
5.5. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт.....	95
БҮЛЭГ 6. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОДОРХОЙЛОХ АРГАЧЛАЛ.....	96
1.1. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох удирдамж.....	96
1.2. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар.....	107
БҮЛЭГ 7. ИДЭВХТЭЙ ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ТАЛААР ЭРҮҮЛ ЗАН ҮЙЛИЙГ ТӨЛӨВШҮҮЛЭХЭД ХҮН АМЫН ДУНД ХИЙГДВЭЛ ЗОХИХ АРГА ХЭМЖЭЭ, ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ЧИГЛЭЛИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ, ТОГТВОРТОЙ БАЙДЛЫГ ХАНГАХ ЗӨВЛӨМЖ .....	121
7.1. Дэлхий нийтэд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих, хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх талаар баримталж буй бодлого, зорилт .....	121

7.2. Олон улсад биеийн тамирыг хөгжүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр хэрэгжүүлж буй тэргүүн туршлагауд .....	127
7.3. Монгол улсад биеийн тамирыг хөгжүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр баримталж буй бодлого, зорилт .....	128
7.4. Засгийн газрын түвшинд бодлогын зөвлөмж: .....	130
7.5. Аймаг, дүүргийн түвшинд бодлогын зөвлөмж: .....	131
<b>БҮЛЭГ 8. ЗОРИЛТОТ БҮЛГҮҮДЭД ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНИЙ ЭРСДЭЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ДАСГАЛЫН ХӨТӨЛБӨР .....</b>	<b>133</b>
8.1. Ерөнхий ойлголт .....	133
8.2. Хөдөлгөөний төрөл.....	133
8.3. Дасгал, хөдөлгөөний эрүүл мэндийн ач холбогдол .....	134
8.4. Хөдөлгөөний идэвхийн ангилал .....	135
8.5. Дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед анхаарах зүйлс .....	135
8.6. Дасгалын бүрэлдэхүүн хэсэг, үе шат .....	136
8.7. Хүчилтөрөгчийн хэрэгцээ, зохицуулалт .....	137
8.8. Дасгалын эрчмийг хянах аргачлал .....	138
8.9. Алхалтын хөтөлбөр .....	140
8.10. Дасгалын хөтөлбөр (18-24 нас).....	142
8.11. Дасгалын хөтөлбөр (25-34 нас).....	143
8.12. Дасгалын хөтөлбөр (35-44 нас).....	143
8.13. Дасгалын хөтөлбөр (45-54 нас).....	144
8.14. Дасгалын хөтөлбөр (55-с дээш нас) .....	145
<b>БҮЛЭГ 9. СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮНГИЙН ДАГУУ БОДЛОГО БОЛОВСРУУЛАГЧ, ХҮН АМ, ЗОРИЛТОТ БҮЛГҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ .....</b>	<b>146</b>
9.1. Бодлого боловсруулагчдад чиглэсэн зөвлөмж .....	146
9.2. Хүн амд чиглэсэн зөвлөмж .....	147
9.3. Зорилтот бүлэгт чиглэсэн зөвлөмж .....	147
Хавсралт 1.....	150
Хавсралт 2.....	152
Хавсралт 3.....	160
Хавсралт 4.....	165
Хавсралт 5.....	167
Хавсралт 6.....	169
Хавсралт 7.....	180

## ХҮСНЭГТИЙН ЖАГСААЛТ

Хүснэгт 1. Кластерийн тоог тооцоолсон байдал .....	27
Хүснэгт 2. Хөдөлгөөний идэвхийг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт .....	28
Хүснэгт 3. Артерийн даралтыг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт .....	28
Хүснэгт 4. Зүрхний цохилтыг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт .....	29
Хүснэгт 5. БЖИ-ийг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт .....	29
Хүснэгт 6. Бүсэлхийн тойргийн хэмжээг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт .....	29
Хүснэгт 7. Биед агуулагдах өөхлөг эдийн хэмжээг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт .....	30
Хүснэгт 8. Судалгааны хүн ам, насны бүлэг ба хүйсээр .....	33
Хүснэгт 9. Судалгаанд оролцогчдын яс үндэс, насны бүлгээр .....	33
Хүснэгт 10. Судалгаанд оролцогчдын боловсролын түвшин, насны бүлгээр .....	34
Хүснэгт 11. Судалгаанд оролцогчдын гэрлэлтийн байдал, хүйс, насны бүлэг ба байршлаар .....	36
Хүснэгт 12. Тогтмол цалингүй ба ажилгүй хүн ам, насны бүлгээр .....	37
Хүснэгт 13. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлээс сэргийлэх боломжтой эсэх талаарх мэдлэг, насны бүлгээр .....	39
Хүснэгт 14. Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёр ялгаатай эсэх талаарх мэдлэг, насны бүлгээр .....	40
Хүснэгт 15. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамжийн талаарх мэдлэг, насны бүлгээр .....	42
Хүснэгт 16. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаарх мэдлэг, насны бүлгээр .....	43
Хүснэгт 17. Дасгал хийх давтамжийн талаарх мэдлэг, насны бүлгээр .....	45
Хүснэгт 18. Дасгал хийх хугацааны талаарх мэдлэг, насны бүлгээр .....	46
Хүснэгт 19. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаарх хандлага, насны бүлгээр .....	48
Хүснэгт 20. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаан, насны бүлгээр .....	50
Хүснэгт 21. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авч байсан эсэх, насны бүлгээр .....	51
Хүснэгт 22. Хөдөлгөөний хомсдолтой хүн амын тархалт, насны бүлэг, хүйс ба байршлаар .....	56
Хүснэгт 23. Явган болон дугуйгаар явах хөдөлгөөн, насны бүлэг, хүйс ба байршлаар .....	67
Хүснэгт 24. Өдөрт алхдаг алхмын тоо, хүйс, насны бүлэг ба байршлаар .....	68
Хүснэгт 25. Хоногт суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй дундаж хугацаа, насны бүлэг ба хүйсээр .....	69
Хүснэгт 26. Биеийн жин, өндрийн дундаж үзүүлэлт, насны бүлэг ба хүйсээр .....	73
Хүснэгт 27. Биеийн жингийн индексийн дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр .....	74

Хүснэгт 28. Биеийн жингийн индексийн ангилал (ДЭМБ 1997 он), насны бүлгээр.....	75
Хүснэгт 29. Илүүдэл жин ба таргалалтын (БЖИ≥25) тархалт, насны бүлэг ба хүйсээр .....	77
Хүснэгт 30. Бүсэлхийн тойргийн дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр, см.....	78
Хүснэгт 31. Төвийн таргалалттай хүн ам, насны бүлэг ба хүйсээр, %.....	78
Хүснэгт 32. Биед агуулагдах өөхөн эдийн дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр .....	79
Хүснэгт 33. Биед агуулагдах өөхөн эдийн эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %	80
Хүснэгт 34. Хэвлийн өөхлөлтийн эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %.....	82
Хүснэгт 35. Биед агуулагдах усны дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр .....	83
Хүснэгт 36. Биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %.....	84
Хүснэгт 37. Систолын артерийн даралтын дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр,%.....	86
Хүснэгт 38. Диастолын артерийн даралтын дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр,%....	86
Хүснэгт 39. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт, насны бүлэг ба хүйсээр...87	
Хүснэгт 40. Зүрхний цохилтын дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр .....	88
Хүснэгт 41. Зүрхний цохилтын эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлгээр.....	88
Хүснэгт 42. Дасгалын үе шат .....	137
Хүснэгт 43. Хүчилтөрөгчийн их болон бага шаарддаг дасгалын ялгаа .....	138
Хүснэгт 44. Ярих сорил .....	138
Хүснэгт 45. Зүрхний цохилтын тоон шалгуур .....	139
Хүснэгт 46. Алхалт хэмжигчийн заалт ба зориулалт .....	140
Хүснэгт 47. Хүн амын нас, хүйсэнд суурилсан 7 хоногийн анхан шатны алхалтын хөтөлбөр (алхмын тоогоор) .....	141
Хүснэгт 48. Хүн амын нас, хүйсэнд суурилсан 7 хоногийн ахисан шатны алхалтын хөтөлбөр (алхмын тоогоор) .....	141
Хүснэгт 49. Дасгалын хөтөлбөр, 18-24 нас .....	142
Хүснэгт 50. Дасгалын хөтөлбөр, 35-44 нас .....	143
Хүснэгт 51. Дасгалын хөтөлбөр, 35-44 нас .....	144
Хүснэгт 52. Дасгалын хөтөлбөр, 45-54 нас .....	145
Хүснэгт 53. Дасгалын хөтөлбөр, 55-с дээш нас.....	145

## ЗУРГИЙН ЖАГСААЛТ

- Зураг 1. Судалгаанд оролцогчдын боловсролын түвшин, хүйсээр, %
- Зураг 2. Судалгаанд оролцогчдын боловсролын түвшин, байршлаар, %
- Зураг 3. Судалгаанд оролцогчдын хөдөлмөр эрхлэлт, хүйсээр, %
- Зураг 4. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх
- Зураг 5. Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын ялгаатай эсэх талаарх мэдлэг, байршлаар, %
- Зураг 6. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамжийн талаарх мэдлэг, байршлаар, %
- Зураг 7. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаарх мэдлэг, хүйсээр, %
- Зураг 8. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаар мэдлэг, байршлаар, %
- Зураг 9. Дасгал хийх давтамжийн талаарх мэдлэг, байршлаар, %
- Зураг 10. Дасгал хийх хугацааны талаарх мэдлэг, байршлаар, %
- Зураг 11. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаарх хандлага, хүйсээр, %
- Зураг 12. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаарх хандлага, байршлаар, %
- Зураг 13. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаан, хүйсээр, %
- Зураг 14. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаан, байршлаар, %
- Зураг 15. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө,
- Зураг 16. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө,
- Зураг 17. Амьдралын хэв маягийн талаар зөвлөгөө авсан байдал, %
- Зураг 18. Ажлын байрандаа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн
- Зураг 19. Амралт чөлөөт цагаараа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн
- Зураг 20. Ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн
- Зураг 21. Амралт чөлөөт цагаараа дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам, насны бүлгээр, %
- Зураг 22. Ажлын байранд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %
- Зураг 23. Гэр ахуйн хэрэгцээнд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %
- Зураг 24. Ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %
- Зураг 25. Гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %
- Зураг 26. Тээврийн хэрэгслээр зорчих хөдөлгөөн, насны бүлгээр, %
- Зураг 27. Тээврийн хэрэгслээр зорчих хөдөлгөөн, байршлаар, %
- Зураг 28. Өдөрт алхдаг зай, хүйс ба байршлаар, км
- Зураг 29. Алхалт хэмжигчийн хэрэглээ, хүйс ба байршлаар, %

- Зураг 30. Хоногт суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй дундаж хугацаа, хүйс ба байршлаар, минут
- Зураг 31. Биеийн жин, өндрийн дундаж үзүүлэлт, байршлаар
- Зураг 32. БЖИ-ийн дундаж үзүүлэлт, хүйс ба байршлаар, кг/м<sup>2</sup>
- Зураг 33. Хүн амын хоол тэжээлийн байдал, БЖИ-ийн ангилал ба хүйсээр, %
- Зураг 34. Хүн амын хоол тэжээлийн байдал, БЖИ-ийн ангилал ба байршлаар, %
- Зураг 35. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт (БЖИ $\geq$ 25), хүйс ба байршлаар, %
- Зураг 36. Төвийн таргалалттай хүн амын тархалт, хүйс ба байршлаар, %
- Зураг 37. Биед агуулагдах өөхөн эдийн эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %
- Зураг 38. Хэвлийн өөхлөлтийн эрсдэлийн үнэлгээ, хүйсээр
- Зураг 39. Хэвлийн өөхлөлтийн эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %
- Зураг 40. Эрэгтэйчүүдийн биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %
- Зураг 41. Эмэгтэйчүүдийн биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар
- Зураг 42. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт, байршлаар, %
- Зураг 43. Зүрхний цохилтын эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %



### **Хэрэгжүүлэгч байгууллага**

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв

### **Хамтран ажилласан байгууллага**

Эрүүл мэндийн яам

Боловсрол, шинжлэх ухааны яам

Засгийн газрын тохируулагч агентлаг Биеийн тамир, спортын улсын хороо

Монгол улсын боловсролын их сургуулийн Биеийн тамирын сургууль

Аймаг, нийслэлийн Эрүүл мэндийн газрууд

Шинжлэх ухаан технологийн сан

### **Судалгааны удирдагч**

Д.Нарантуяа, АУ-ны доктор, дэд профессор, Ерөнхий захирал, НЭМҮТ

### **Судалгааны зөвлөх**

С.Өнөрсайхан, ХУ-ны доктор, дэд профессор, ЭНБД, НЭМҮТ

### **Судалгааны зохицуулагч**

Х.Бямбасүрэн, БСУ-ны докторант, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

### **Судалгааны техникийн ажлын хэсгийн бүрэлдэхүүн**

С.Цэгмэд, АУ-ны доктор, ЭША, ОЭМА, НЭМҮТ

Н.Болормаа, АУ-ны докторант, ЭША, ХСА, НЭМҮТ

Б.Оюундарь, НЭМ-ийн магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Г.Номин, АУ-ны магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

С.Гэрэлмаа, Албаны дарга, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

У.Эрхэмбаяр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Д.Байгалмаа, Ахлах мэргэжилтэн, НЭМГ, ЭМЯ

Х.Бакытжан, ШУ-ны магистр, Мэргэжилтэн, БТБХЗХ, ЗГХА-БТСГ

Б.Бат-Отгон, БСУ-ны доктор, дэд профессор, ЭНБД, БТС, МУБИС

Ц.Марта, Зөвлөх, Монголын гимнастикийн холбоо

### **Статистик боловсруулалтын баг**

Б.Сувд, АУ-ны доктор, албаны дарга, ОЭМА, НЭМҮТ

Х.Бямбасүрэн, БСУ-ны докторант, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Б.Амарсанаа, НЭМ-ийн магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

### **Судалгааны мэдээлэл цуглуулсан баг**

Г.Цагаанхүү, ХЗУ-ны магистр, Дэд захирал, НЭМҮТ

Д.Дэлгэрмаа, АУ-ны доктор, ЭША, ХСА, НЭМҮТ

С.Гэрэлмаа, Албаны дарга, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Х.Бямбасүрэн, БСУ-ны докторант, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Б.Оюундарь, НЭМ-ийн магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

С.Байгалмаа, ТЗУ-ны магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Г.Сэлэнгэ, НЭМ-ийн магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Г.Номин, АУ-ны магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

У.Эрхэмбаяр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Б.Бүжидмаа, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Б.Өлзиймөнх, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Г.Батжаргал, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

О.Сарангэрэл, НЭМ-ийн магистр, Мэргэжилтэн, ТЗШУА, НЭМҮТ

У.Мөнхтуул, Мэргэжилтэн, НЭМБХЗХ, НЭМҮТ

Б.Билгүүн, Мэргэжилтэн, НЭМБХЗХ, НЭМҮТ

Б.Түвшинбаяр, ХСУ-ны магистр, ЭША, ХСА, НЭМҮТ

Ц.Ананд, Химич, ОЭМХСЛ, НЭМЛЛ, НЭМҮТ

Ц.Чогзол, Мэргэжилтэн, БЗДЭМТ

А.Энх-Ариун, БУ-ны магистр, ЭША, ХХТХ

Б.Хулан, Хүний их эмч, Монос групп

Э.Будсүрэн, Боловсрол судлаач, СИКА Монгол

Д.Соёлмаа, Эмчилгээний биеийн тамирын арга зүйч, ХУДЭМТ

Б.Зоригтбаатар, Эмчилгээний биеийн тамирын арга зүйч, ХУ төв

Ц.Марта, Зөвлөх, Монголын гимнастикийн холбоо

Х.Бакытжан, ШУ-ны магистр, Мэргэжилтэн, БТБХЗХ, ЗГХА-БТСГ

#### **Тайлан бичсэн баг**

Х.Бямбасүрэн, БСУ-ны докторант, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

П.Ундармаа, НЭМ-ийн магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Г.Номин, АУ-ны магистр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

У.Эрхэмбаяр, ЭША, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

#### **Хянан тохиолдуулсан баг**

Д.Нарантуяа, АУ-ны доктор, дэд профессор, Ерөнхий захирал, НЭМҮТ

С.Өнөрсайхан, ХУ-ны доктор, дэд профессор, ЭНБД, НЭМҮТ

Д.Дэлгэрмаа, АУ-ны доктор, ЭША, ХСА, НЭМҮТ

#### **Хэвлэлийн эх бэлтгэсэн баг**

Д.Баатарзолбоо, дизайнер, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Г.Ганхуяг, техникч, ЭМДӨУСА, НЭМҮТ

Жич: Судалгаанд хамаарах асуудлаар та бүхний санал, зөвлөгөө бидний ажилд үнэтэй хувь нэмэр оруулах тул саналаа дараах хаягаар ирүүлбэл баяртайгаар хүлээн авч, цаашдын эрдэм судлалын ажилдаа тусгахад таатай байх болно.

Хаяг: ЭМЯ-ны харъяа Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв, Энхтайвны гудамж 17, Улаанбаатар-210349

И-мэйл хаяг: info@ncph.gov.mn

Холбогдох утас: 976-11-458645

Факс: 976-11-458645

## СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮНГИЙН ХУРААНГУЙ

Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх эрүүл аж төрөх амьдралын хэв маягийн талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох үндэсний судалгааг ЭМЯ, БСШУСЯ, ЗГХА-БТСГ, МУБИС-ийн мэргэжил аргазүйн дэмжлэг, ШУТС-ийн санхүүжилтээр 2018-2020 онд Монгол улсын 19 аймгийн 30 сум, Улаанбаатар хотын 6 дүүргийн 34 хороог хамруулан идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлын түвшингийн өнөөгийн байдлыг улсын хэмжээнд нас, хүйс, байршлаар үр дүнг харьцуулан тогтоож, нотолгоог бий болгох зорилгоор нэг агшинд хийгдсэн судалгаа юм.

Монгол улсын 18-69 насны хүн амыг төлөөлж нийт 5120 хүнийг 64 түүврийн нэгжээс сонгон авч 99.1%-ийн хамрагдалтайгаар оролцуулсан тул судалгааг оролцооны хувьд “Хангалттай” гэж үзсэн. Судалгаанд хамрагдсан хүн амын тоо, хот, хөдөөд болон хүйсийн хувьд тэгш харьцаатай байгаа бөгөөд насны бүлэг нь тухайн насны хүн амыг төлөөлж чадахаар сонгогдсон тул судалгааны үр дүнг тооцохдоо хот, хөдөө, хүйс болон насны бүлгээр статистик боловсруулалт хийж, дүгнэлт гаргах боломжтойг харуулж байна.

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын 48.1% нь эрэгтэйчүүд, 51.9% нь эмэгтэйчүүд ба 57.1% дээд боловсролтой, 38.1% дунд, 3.1% бага боловсрол эзэмшсэн. Харин 38.4% нь тогтмол цалингүй ба ажилгүй, 36.9% нь төрийн байгууллагад, 24.7% нь төрийн бус болон хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг байв.

Хүн амын дийлэнх буюу 91% нь дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь эрүүл мэндэд тустай, аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой гэсэн зөв мэдлэгтэй, 69% нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын хоорондын ялгааг мэддэг ба нас ахих тусам энэхүү мэдлэгийн түвшин буурч байв.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх зохистой давтамжийн талаар 48% нь зөв мэдлэгтэй, 38.5% нь буруу, 13.5% нь огт мэдлэггүй байв. Харин идэвхтэй хөдөлгөөнөөр нэг удаад хичээллэх хугацааны талаар 47.8% нь зөв мэдлэгтэй, 38.0% нь буруу, 14.2% нь огт мэдлэггүй байна. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамж, хугацааны талаарх мэдлэгийн түвшинг дүгнэхэд зөв, буруу, огт мэдлэггүй хүн ам харьцангуй ижил түвшинд байгаа нь ажиглагдлаа.

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 38.3% нь дасгал хийх давтамжийн талаар зөв мэдлэгтэй, 44.9% нь буруу мэдлэгтэй, 16.8% нь энэ талаар огт мэдлэггүй байна. Харин 3 хүн тутмын 2 буюу 70.6% нь дасгалын нэг удаад хийх хугацааны талаар зөв мэдлэгтэй, 13.5% нь буруу мэдлэгтэй, 15.9% нь огт мэдлэггүй байв. Насны бүлгээр нь харьцуулахад 18-24 насны залуучуудад энэ талаарх мэдлэг хамгийн их буюу 73.1%-тай байв.

Хүн амын 3 хүн тутмын 1 буюу 35.6% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй, насны бүлгээр харьцуулахад 35-44 насанд 39.9% буюу хамгийн өндөр үзүүлэлттэй байгаа нь ажиглагдлаа. Харин 17.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг хааяа л хийвэл зүгээр гэсэн буруу хандлагатай байв.

Судалгаанд оролцогчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгааныг тодруулахад 2 хүн тутмын 1 буюу 52.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, 11.1% нь спорт, фитнес клубийн үнэ төлбөр өндөр гэх шалтгаанаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй, 5.3% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дургүй байдаг байна. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй байдал буурч байгаа нь ажиглагдлаа. Байршлаар нь дүгнэхэд хөдөөгийн хүмүүс хотынхоос цаг зав гардаггүй байдал илүү, харин фитнес, клубийн үнэ төлбөр өндөр улмаас идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэггүй гэсэн шалтгаан хотод хөдөөнөөс 2 дахин илүү байлаа.

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын дийлэнх буюу 60.1% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан. Нас ахих тусам зөвлөгөө мэдээллийг авч байгаа байдал нэмэгдэж, хөдөөд хотоос 2.5%-иар илүүтэйгээр зөвлөгөө, мэдээллийг авдаг байдал байршлын хувьд ялгаатай байна. Харин мэдээллийн эх сурвалжийг тодруулахад 25.3% нь өрх, сум, баг, тосгоны эрүүл мэндийн ажилтнаас, 19.4% нь телевиз радиогоос, 17.6% нь гар утас, интернетээс олж авдаг байв.

Хүн амын 57.6-64.4% нь өөх тос, давсны хэрэглээ, чихэрлэг, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээгээ бууруулах, жимс ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, илүүдэл жингээ бууруулах, хэвийн хэмжээнд барих, харин 38.5% нь тамхинаас гарах эсвэл хэрэглэхгүй байх зэрэг эрүүл аж төрөх, амьдралын хэв маягийн талаарх зөвлөгөөг эмч, эмнэлгийн ажилтнаас тус тус авсан байна.

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 21.6% нь хөдөлгөөний хомсдолтой, 18-24 насанд 19.2% хамгийн бага, 65-аас дээш насанд 26.7% хамгийн их статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна. Мөн 71.1% нь ажлын байрандаа, 63.5% нь амралт чөлөөт цагаараа, 57.4% нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй, харин 61.4% нь ажлын байрандаа, 60% нь амралт чөлөөт цагаараа, 40.6% нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй буруу зуршилтай байна.

Харин хүн амын 62.7% нь нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо явган болон дугуйгаар явдаг зөв дадалтай байгаа бөгөөд явган болон дугуйгаар явдаггүй хүн амын 14% нь 55-аас дээш насныхан, 29.8% нь 25-34 насны залуучууд эзэлж байгаа нь залуучууд настнуудаас 2 дахин их байв.

Хүн амын 29.2% нь өдөрт 3000-10000 алхам, 24.6% нь 3000-аас доош алхам, дөнгөж 4.9% нь 10000-аас дээш алхам алхдаг. Монголчуудын өдрийн дундаж алхалтын тоо 2737 алхам ба эмэгтэйчүүд нь эрэгтэйчүүдээс 600 алхмаар бага алхдаг байна. Алхалтын тоо хэмжигч (педометр, ухаалаг утас, бугуйн цаг, аппликейшн) зэрэг багаж хэрэгслийг хүн амын 76% нь ашигладаггүй, 12.3% нь ашигладаг, 11.7% түүний талаар огт мэддэггүй байв. Харин суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй хоногийн дундаж хугацаа 141.3 минут байна.

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын биеийн дундаж жин 69.7 кг, өндөр 163.7 см, БЖИ-ийн дундаж хэмжээ 25.9 кг/м<sup>2</sup>, БЖИ-ийн дундаж үзүүлэлт ДЭМБ-аас зөвлөсөн хэвийн хэмжээнээс хүйсийн хувьд ялгаагүйгээр хэтэрсэн байна. 18-69 насны нийт хүн амын 54.2% нь илүүдэл жин ба таргалалттай, 36.0% нь илүүдэл жинтэй, 18.2% таргалалттай, 57.3% нь төвийн таргалалттай ба эмэгтэйчүүд (67.6%) эрэгтэйчүүдээс (46.1%) төвийн таргалалтын тархалтаар 1.5 дахин их байна. Төвийн таргалалтын тархалт аль ч хүйсийн хүн амын дунд нас ахих тутам нэмэгдэж байв.

Судалгаанд оролцогчдын биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээгээр 46.4% нь “маш их”, 39.1% нь “хэвийн”, 13.3% нь “ихэссэн” 1.2% нь “бага” гэсэн үнэлгээтэй, харин хэвлийн өөхлөлтийн хэмжээг үнэлэхэд 24.0% “өндөр эрсдэлтэй”, 19.3% “эрсдэлтэй” гэсэн ангилалд багтаж, хүйсээр авч үзвэл “эрсдэлтэй” болон “өндөр эрсдэлтэй” хүн амын эзлэх хувь эрэгтэйчүүд илүү өндөр тархалттай байв. Биед

агуулагдах усны хэмжээг үнэлэхэд 55.1% нь “хэвийн”, 43.3% нь “бага”, 1.6% нь “ихэссэн” үзүүлэлттэй байна.

Систолын артерийн даралтын дундаж хэмжээ 121.0 ммМУБ, диастолын артерийн даралтын дундаж хэмжээ 78.5 ммМУБ ба эмэгтэйчүүдийн дундаж хэмжээ эрэгтэйчүүдийнхээс бага байна. САД  $\geq$  130 ммМУБ ба / эсвэл ДАД  $\geq$  80 ммМУБ бүхий Артерийн даралт ихсэлт (гипертенз)-ийн тархалт 53.9%, үүнээс эрэгтэйчүүд (60.6%) эмэгтэйчүүдээс (47.7%) илүү өндөр тархалттай байв. Байршлаар авч үзвэл хот суурин газрын хүн амд Артерийн гипертензийн тархалт хөдөө орон нутгийн хүн амаас ялимгүй өндөр байна. Судалгаанд хамрагдсан хүн амын тайван байх үеийн зүрхний цохилтын дундаж тоо 1 минутад 77.7 байв.

## БҮЛЭГ 1. ЕРӨНХИЙ ХЭСЭГ

### 1.1. Удиртгал

Даяарчлал, техник технологийн хурдацтай хөгжил, дэвшил нь энерги зарцуулах хэрэгцээг багасган, суугаа амьдралын хэв маягийг бий болгож байна. Дэлхийн хүн амын нас баралтын дөрөв дэх шалтгаан нь хөдөлгөөний хомсдолоос үүдэлтэй бөгөөд жилд дунджаар 3.2 сая хүн нас бардаг. Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин зэрэг ХБӨ-ний гол шалтгаан болдог.

Дэлхийн хүн амын 3 хүний 1 нь хөдөлгөөний хомсдолтой байдаг бөгөөд ДЭМБ-ын гишүүн орнууд 2025 он гэхэд нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал болсон хөдөлгөөний хомсдолыг 10%-иар бууруулах зорилт тавин ажиллаж байна. Номхон далайн баруун бүсийн орнуудад ХБӨ-ний эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтыг тогтоох судалгаагаар 15-64 насны хүн амын дунд хөдөлгөөний идэвхгүй байгаа эрсдэлт зан үйл 41-62%-ийн тархалттай байдаг.

Манай улсад 15-64 насны хүн амын 22.3% нь хөдөлгөөний хомсдолтой, 18.3% нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх ДЭМБ-ын зөвлөмжийг биелүүлдэггүй, 43.3% нь ажлын байрандаа, 24.9% нь нэг газраас нөгөөд ирж очихдоо, 31.7% нь амралт чөлөөт цагаараа эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байна (ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ММСС, ДЭМБ, 2013 он, Монгол улс). Хүн амын 22.3% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх зохистой давтамжийн талаар мэдлэггүй, 32.9% идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийхэд цаг зав гардаггүй, 25.2% дасгал хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй, 18.3% нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх талаар сайн мэдлэггүй байна (ХБӨ-ний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадал үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ММСС, 2013 он, Монгол улс).

Залуучуудын бие бялдын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин хижээл насныхнаас доогуур байна. Манай улсад 15-64 насны хүн амын 20.5% нь бие бялдын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшингээр дунд, хангалтгүй үнэлгээтэй. 15-34 насны хүн амын 36.5%, 35-64 насны хүн амын 18.4% нь бие бялдын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшингээр дунд, хангалтгүй үнэлгээтэй бөгөөд 15-34 насны залуучуудын бие бялдын хөгжил 35-64 насны хижээл насныхнаас 1 дахин бага, өөрөөр хэлбэл



тухайн насныхаа бие бялдрын хөгжлийн түвшинд хүрэхгүй байна (Хүн амын бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын дүн, 2017 он, ЗГХА-БТСГ, Монгол улс).

2017 онд батлагдсан Биеийн тамир, спортын тухай хууль, Засгийн газрын 289 дүгээр тогтоолоор Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр батлагдсанаар халдварт бус өвчнийг бууруулах нөхцөл бүрдсэн хэдий ч цаашид авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээний нотолгоо бүрдүүлэх, өнөөгийн байдлыг тодорхойлох шаардлагын улмаас энэхүү судалгааг үндэсний хэмжээнд зохион байгуулах шаардлага тулгарч байна.

## **1.2. Судалгааны ажлын зорилго, зорилт**

**Зорилго:** Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх эрүүл аж төрөх амьдралын хэв маягийн талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох

### **Зорилтууд**

1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг нас, хүйс, байршлаар харьцуулан тогтоох
2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тодорхойлох аргачлал (асуумж, удирдамж, заавар) боловсруулах
3. Судалгааны үр дүнгээр бодлого боловсруулагч, хүн ам, зорилтот бүлгүүдэд зориулсан зөвлөмж боловсруулах
4. Зорилтот бүлгийн хүн амд халдварт бус өвчний эрсдэлээс сэргийлэх дасгалын хөтөлбөр боловсруулах

## **1.3. Судлагдахууны тодорхойлолт**

- **Мэдлэг** нь энэхүү судалгааны хүрээнд судлагдаж буй асуудал, зан үйл, дадал хэвшлийн талаарх хувь хүний мэдэх хүрээ, ойлголтын түвшинг илэрхийлнэ.
- **Хандлага** нь судлагдаж буй асуудлын талаарх хүмүүсийн санаа бодол, итгэл үнэмшил, тэдгээрийн тусгал болох хувь хүний үзэл бодлыг илэрхийлнэ.
- **Дадал** нь хүмүүс өөрт тогтсон мэдлэг, хандлагаа өөрсдийн зан үйл, үйл хөдлөлөөрөө хэрхэн илэрхийлж байгааг харуулна.

#### **1.4. Шинэлэг тал, ач холбогдол**

Судалгаагаар Монгол улсын 18-69 насны хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх эрүүл аж төрөх амьдралын хэв маягийн талаарх мэдлэг боловсролын түвшин, хандлага, дадлыг анх удаа үндэсний хэмжээнд судлав. Судалгааны үр дүн нь хүн амын дунд нийтийн биеийн тамирыг хөгжүүлэх, ХБӨ-өөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулахад чиглэсэн үр дүнтэй арга зам, шийдлүүдийг боловсруулан шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр нотолгоо бий болгож, бодлого боловсруулагч, хүн ам, зорилтот бүлгүүдэд зориулсан зөвлөмжийг хэрэгжүүлсэнээр хүн амын дундах хөдөлгөөний хомсдолын тархалт буурна.

### **БҮЛЭГ 2. СУДАЛГААНЫ АРГА ЗҮЙ**

#### **2.1. Судалгааны хүрээ**

Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх мэдлэгийн түвшин, хандлага, дадал, хөдөлгөөний хомсдолоос үүдэлтэй илүүдэл жин ба таргалалт, артерийн даралт ихсэлт, биеийн бүтцийн зарим үзүүлэлт зэргийг тодорхойлов.

#### **2.2. Судалгааны хүн ам**

Монгол улсын 18-69 насны хүн амыг төлөөлж 19 аймгийн 30 сум, Улаанбаатар хотын 6 дүүргийн 34 хорооны нийт 5080 хүнийг санамсаргүй түүврийн аргаар сонгон авч судалгаанд хамруулав.

#### **2.3. Түүврийн хэмжээ, түүвэрлэлт**

Монгол улсын нийт хүн амыг төлөөлөхүйц түүврийн хүн амыг тооцоолохдоо 95% итгэх түвшин дэх  $t$  статистикийн тархалтын утга 1.96, суурь үзүүлэлтийн түвшин  $p=0.05$ , зөвшөөрөгдөх алдааны хязгаар 10.5%, комплекс түүврийн коэффициент 1.5 болон насны бүлэг, хүйсийн ижил харьцаа зэргийг харгалзан тооцоолоход судалгаанд 4609 хүн шаардлагатай гэсэн тооцоолол гарсан.

Судалгаанд сонгогдсон хүн амын 10% нь оролцохоос татгалзах магадлалтайг нэмж тооцон нийт 5122 хүнийг хамруулахаар зорилго тавьж 99.1%-ийн хамрагдалтайгаар оролцуулсан тул судалгааны зорилго биелсэн гэж үзэв.

Энэхүү судалгаа нь Монгол улсын нийт нутаг дэвсгэрийг хамарсан бөгөөд ДЭМБ-ын “Халдварт бус өвчин, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн

тархалт” шаталсан судалгааны түүвэрлэлтийн аргачлалын дагуу хийгдсэн болно. Судалгааны асуумж, ярилцлага хийхэд шаардагдах хугацаа, судалгааны талбарт ажиллах багийн тоо, судалгааны мэдээлэл цуглуулах ажилд төлөвлөсөн цаг, хугацаа зэргийг харгалзан, нийт 64 кластерт судалгааг явуулахаар төлөвлөсөн ба кластер тус бүр 80 хүнийг насны бүлэг, хүйсийн тэгш харьцаатайгаар хамруулахаар тооцоолов. Хот суурин газар болон хөдөө орон нутагт харьяалагдах судалгааны хүрээний 18-69 насны хүн амын тоонд тохируулан хотод 34, хөдөөд 30 кластерийг сонгон мэдээлэл цуглуулав (Хүснэгт 1).

Хүснэгт 1. Кластерийн тоог тооцоолсон байдал

Байршил	Судалгааны хүрээний нийт хүн ам	Эзлэх хувь хэмжээ	Судалгааны хүн ам	Кластерийн тоо
Хот	584 520	65.9	2720	34
Хөдөө	301 119	34.1	2400	30
<b>Нийт</b>	<b>885 639</b>	<b>100.0</b>	<b>5120</b>	<b>64</b>

Кластерийн түүврийг боловсруулахдаа хот суурин газрын нийт 152 хорооноос 34 кластер, хөдөө орон нутгийн 309 сумдаас 30 кластер нийт 64 кластер түүвэрлэж хороо, сумдаас нийтдээ 5120 өрх сонгогдов. Сонгогдсон өрхөөс 18-69 насны зөвхөн нэг хүнийг санамсаргүйгээр сонгож судалгаанд хамруулав (Хавсралт 1).

#### 2.4. Судалгааны асуулга

Судалгааны мэдээлэл цуглуулах гол хэрэгсэл болох асуулгыг судалгааны зорилго, зорилтуудтай нийцүүлэн идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг боловсролын түвшин, хандлага, дадлыг олон улсад ашиглагддаг (Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ, WHO in 2006, Questionnaire for general assessment of health, Japan) асуулгыг үндэслэн боловсруулав (Хавсралт 2). Судалгааны асуулга нь судлах зүйлийн хүрээнд тухайн асуудлын талаарх мэдлэг боловсролын түвшин, хандлагаас гадна Дэлхийн идэвхтэй хөдөлгөөний асуулгаар хүний дадал, зуршлыг тогтоох асуултуудыг багтаасан бөгөөд НЭМҮТ-ийн техникийн ажлын хэсгийн бүрэлдэхүүний хурлаар хэлэлцүүлж засварлан сайжруулж судалгааны асуумжийг үндсэн 4 бүлэгтэйгээр боловсруулав (Хавсралт 3). Үүнд:

- Судалгааны мэдээлэл (I)
- Хүн ам зүйн мэдээлэл (DI)
- Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаарх мэдлэг, хандлага, дадал (RF)

- Бие махбодын хэмжилт (М)

## 2.5. Хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлох аргачлал

Хөдөлгөөний идэвхийг MET (Metabolic Equivalent) нэгж үзүүлэлтээр хэмжинэ. 1 MET нэгж хэмжигдэхүүн нь тайван сууж буй үед бие махбодын зарцуулж буй хүчилтөрөгч буюу илчлэгийн хэмжээг хэлнэ (1 MET = 1 ккал/кг/цаг). Хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлохдоо тайван байх үеийн MET хэмжээг хөдөлгөөн хийсэн минутаар үржүүлж доорх лавлагаа үзүүлэлтээр үнэлнэ (Хүснэгт 2).

Хүснэгт 2. Хөдөлгөөний идэвхийг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Хөдөлгөөний идэвхийн ангилал	MET – минут	Зарцуулах илчлэг, ккал
Биеийн хүч их шаардсан, хөдөлгөөний идэвх их	1500 – 3000 MET-минут	> 7 ккал/мин
Биеийн хүч дунд шаардсан, дунд зэргийн хөдөлгөөнтэй	600 – 1500 MET-минут	3.5 – 7 ккал/мин
Биеийн хүч бага шаардсан, хөдөлгөөний идэвх бага	600 MET-минутаас бага	< 3.5 ккал/мин

## 2.6. Бие махбод (антропометр)-ын хэмжилтийн аргачлал

Илүүдэл жин ба таргалалтыг биеийн жингийн индекс (БЖИ) буюу биеийн жин, биеийн өндрийн харьцаагаар, төвийн таргалалтыг бүсэлхийн тойргийн хэмжээгээр, артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийг систол, диастолын даралтын хэмжээг үндэслэн тогтоож хүний биеийн өөхлөгийн хэмжээг тодорхойлох боломжтой электрон жинлүүр, цусны даралт хэмжигч, бүсэлхийн тойрог хэмжигч зэрэг зориулалтын багаж хэрэгслийг судалгаанд ашиглав.

Артерийн даралтыг “MICROLIFE BP A6 BT” автомат даралт хэмжигч багаж ашиглан 3 удаагийн хэмжилтийн дундаж үзүүлэлтээр систол (дээд), диастолын (доод) даралтыг тодорхойлж (Эрүүл мэндийн сайдын 2018 оны А/286 тоот тушаал) доорх лавлагаа үзүүлэлтээр үнэлэв (Хүснэгт 3).

Хүснэгт 3. Артерийн даралтыг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Артерийн даралт	Хэвийн	Даралт ихсэлт
Дээд (систол) даралт	< 120 мм МУБ	≥ 130 мм МУБ
Доод (диастол) даралт	< 80 мм МУБ	≥ 80 мм МУБ

Зүрхний цохилтыг “MICROLIFE BP A6 BT” автомат даралт хэмжигч багаж ашиглан 3 удаагийн хэмжилтийн дундаж үзүүлэлтээр 1 минутад цохилох зүрхний цохилтын тоогоор тодорхойлж доорх лавлагаа үзүүлэлтээр үнэлэв (Хүснэгт 4).

Хүснэгт 4. Зүрхний цохилтыг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Үнэлгээ	Брадикарди	Хэвийн	Тахикарди
Зүрхний цохилтын тоо	< 60 удаа	60 – 80 удаа	≥ 100 удаа

Биеийн жинг 100 граммын нарийвчлалаар, 200 кг хүртэлх жин хэмжих дээд хязгаартай “ТАНИТА ВС-587” электрон жинлүүрийг ашиглан биеийн жинг тодорхойлов. Биеийн өндрийг миллиметрийн нарийвчлалаар сантиметрээр илэрхийлэх, 200 сантиметр хүртэлх биеийн өндөр хэмжих заалттай “IN LAB S50” багаж ашиглан тодорхойлов.

**Биеийн жингийн индекс (БЖИ):** Биеийн илүүдэл жин ба таргалалтыг ДЭМБ-ын 1997 оны БЖИ-ийн аргачлалаар килограммаар илэрхийлсэн биеийн жинг, сантиметрээр илэрхийлсэн биеийн өндрийн квадрат утгад харьцуулж доорх (1) томъёоллын дагуу тодорхойлж БЖИ-ийг лавлагаа үзүүлэлтээр үнэлсэн (Хүснэгт 5).

$$(1) \text{ БЖИ} = \text{Биеийн жин (Кг)} : \text{Биеийн өндөр (М}^2\text{)}$$

Хүснэгт 5. БЖИ-ийг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Үнэлгээ	Туранхай	Хэвийн жинтэй	Илүүдэл жинтэй	Таргалалттай
<b>БЖИ</b>	<18.5 кг/мкв	18.5-24.9 кг/мкв	25.0-29.9 кг/мкв	≥30.0 кг/мкв

Бүсэлхийн тойргийг миллиметрийн нарийвчлалтай, сунамтгай бус, хялбар цэвэрлэж, ариутгах боломжтой хулдаасан материалаар хийгдсэн туузан метр ашиглав. Бүсэлхийн тойргийн хэмжээг харгалзан төвийн таргалалтыг доорх лавлагаа үзүүлэлтийг ашиглан үнэлж тодорхойлов. (Хүснэгт 6).

Хүснэгт 6. Бүсэлхийн тойргийн хэмжээг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Хүйс	Хэвийн	Төвийн таргалалт
Эрэгтэй	<90 см	≥ 90 см
Эмэгтэй	<80 см	≥ 80 см

Биед агуулагдах нийт өөхлөг эдийн хэмжээг 0.1%-ийг нарийвчлалаар, нас, хүйс, биеийн өндрийн үзүүлэлтийг харгалзан өөхлөг эдийг биеийн жинд эзлэх хувиар “ТАНИТА ВС-587” электрон жинлүүр ашиглан тодорхойлов. Өөхлөг эдийн биеийн жинд эзлэх хувийг доорх лавлагаа үзүүлэлтийг ашиглан үнэлэв (Хүснэгт 7).

Хүснэгт 7. Биед агуулагдах өөхлөг эдийн хэмжээг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Насны бүлэг	Биед агуулагдах өөхлөг эдийн хэмжээ, %				
	Бага	Хэвийн (доод)	Хэвийн (дээд)	Ихэссэн	Маш их
<b>Эрэгтэй</b>					
18-39	<10.0	10.0-14.9	15.0-20.9	21.0-25.9	26≤
40-59	<11.0	11.0-16.9	17.0-21.9	22.0-26.9	27≤
60-99	<13.0	13.0-18.9	19.0-23.9	24.0-28.9	29≤
<b>Эмэгтэй</b>					
18-39	<20.0	20.0-26.9	27.0-33.9	34.0-38.9	39≤
40-59	<21.0	21.0-27.9	28.0-34.9	35.0-39.9	40≤
60-99	<22.0	22.0-28.9	29.0-35.9	36.0-40.9	41≤

## 2.7. Судлаач бэлтгэх сургалт, туршилт судалгаа

Судлаач бэлтгэх сургалтыг судалгааны техникийн ажлын хэсгийн гишүүд 2018 оны 12 дугаар сарын 18-20-ны өдрүүдэд 30 гаруй хүнийг оролцуулсан зохион байгуулав. Сургалтад мэргэжлийн судлаачид, ЭМЯ, БШУЯ, ЗГХА-БТСУХ болон холбогдох мэргэжилтнүүд болон МУБИС-ийн БТС-ийн багш оюутнууд хамрагдаж, судалгааны мэдээлэл цуглуулах багт ажиллахаар бэлтгэгдэв.

Судлаачид нь ярилцлага авч байх үедээ хэрхэн нээлттэй байж, судалгаанд оролцогчдод эерэг сэтгэгдэл төрүүлэх, оролцогчдын хувийн мэдээллийг чандлан хадгалах, тэдний хариулт, үзэл бодолд дүгнэлт өгөхгүй байх талаар зөвлөмж авав. Мөн судлаач нь оролцогчдод судалгаанд зөв болон буруу хувилбар байхгүй, зөвхөн оролцогч өөрийн ойлголт, үзэл бодол үнэн зөвөөр илэрхийлэх нь нэн чухал юм гэдгийг ойлгуулах үүрэгтэй. Түүнчлэн судлаач нарт судалгаанд оролцохоор сонгогдсон хүмүүст судалгааны талаарх мэдээллийг өгөх, зөвшөөрөл авах зарчмыг танилцуулав. Багийн ахлагч нар нь судалгааны талбарт хэрхэн хяналт тавих, ярилцлага дууссаны дараа ярилцлага авагчийн асуумжийн хуудсыг хэрхэн шалгаж, засан баталгаажуулах зэрэгт сургаж, дадлага хийв. Туршилт судалгааг өрхийн эрүүл мэндийн төвүүдийг түшиглэн, судалгааны бүхий л үе шатыг хамруулан зохион байгуулав. Судлаач бүр 2-3 хүнээс асуулга ярилцлага авч, бие махбодын хэмжилт хийсэн. Туршилт судалгааны дараа судлаач нарт тулгамдсан мэдээлэл цуглуулах үед гарсан асуудал, бэрхшээлүүд, ойлгомжгүй асуултууд болон хариултын хувилбар зэргийг нэгтгэн танилцуулав. Судлаачаас гарсан санал, илрүүлсэн алдаа зэргийг багийн гишүүд дахин ярилцаж, асуумжийн үг, хэллэг, дугаар код зэрэг зарим засваруудыг хийж сайжруулав.

## **2.8. Судалгаанд хамруулах болон хасах шалгуурууд**

Судалгаанд санамсаргүйгээр сонгогдсон Монгол улсын 18-69 насны хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдээс бусад бүх хүмүүсийг зөвхөн таниулсан зөвшөөрлийн хуудаст гарын үсэг зурж сайн дурын үндсэн дээр судалгаанд оролцуулав. Сонгогдсон хүмүүсээс судалгаа явагдах хугацаанд оршин суугаа газартаа байх боломжгүй, тухайн нутаг орон нутгийн хүрээнээс гадагш гарсан 42 хүнийг судалгаанаас хасаж дахин сонголт хийв.

## **2.9. Мэдээлэл цуглуулах үйл ажиллагаа**

Судалгааг аналитик судалгааны өрхөд суурилсан агшны судалгааны загвараар хийж гүйцэтгэн, тоон мэдээллийг асуулга судалгаа, антропометрийн хэмжилтийн аргаар цуглуулав. Судалгааны мэдээллийг 2018 оны 12 дугаар сарын 24-өөс 2019 оны 11 дүгээр сарыг дуустал явагдав. Судалгааны талбарт мэдээлэл цуглуулахаар 4 хүний бүрэлдэхүүнтэй, хөдөө 4 баг, хотод 4 баг, нийт 8 баг ажиллав. Баг тус бүр мэдээлэл цуглуулах багийн ахлагч, ярилцлага авагч 3, орон нутгийн хөтөч 1 хүнээс бүрдэв. Судалгаа эхлэхээс 2 хоногийн өмнө орон нутгийн туслахын тусламжтайгаар сонгогдсон өрхийн гишүүнд таниулсан зөвшөөрлийн хуудас хүргүүлж, судалгааны зорилго, зорилтыг танилцуулж, судалгаанд оролцохоор бичгээр зөвшөөрөл өгсөн оролцогчдыг судалгаанд хамруулав. Судалгаанд оролцогчоос асуулга ярилцлага, бие махбодын хэмжилт хийн мэдээлэл цуглуулахад дунджаар 35-45 минут зарцуулж байв.

## **2.10. Мэдээлэл оруулах ба цэвэрлэх ажиллагаа**

Судалгааны мэдээллийн баазыг EPIDATA 3.1 программд суурилан үүсгэв. Мэдээлэл оруулах үеийн алдааг багасгах, мэдээллийн чанарыг сайжруулахын тулд мэдээлэл оруулах үйл ажиллагааг 2 давтан хийв. Кластер баг өрхийн хэсэг, өрх, оролцогчдын код зэргийг нягтлан шалгаж, засах, алдаатай өгөгдөл, алдагдсан мэдээлэл, логик алдаа зэргийг шалгаж цэвэрлэгээ хийв.

## **2.11. Судалгааны мэдээллийн жинлэлт**

Түүврийн хүн амаар төлөөлүүлэн судалгааны хүрээг тодорхойлов. Монгол улсын нийт хүн амыг төлөөлөхүйц үр дүнгийн үзүүлэлтийг гаргаж авах зорилго тавьж түүврийн хүрээний хүн амын сонгогдох магадлал түүвэрлэлтийн үе шат бүрд ижил

байх мөн сонгогдсон хүн өөрийн нас, хүйсийн ижил тооны хүн амыг төлөөлөхүйц байх шаардлагыг тавьж ажиллав. Түүврийн жинлэлтийг Sampling 1.0 програмын тусламжтайгаар цуглуулсан түүврийн үе шат бүрийн мэдээлэлд тулгуурлан гаргав.

## **2.12. Мэдээлэл боловсруулалт**

Мэдээллийн үр дүнгийн статистик боловсруулалтыг IBM SPSS 21 программыг ашиглан хийв. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадал, илүүдэл жин, таргалалт, хөдөлгөөний хомсдолтой хүн амын давтамж болон дундаж, тэдгээрийн стандарт алдаануудыг тооцоолсон. Давтамж болон дундаж итгэх мужуудыг (95%ИХ) байгуулсан ба тэдгээрийг бүлэг хоорондын (нас, хүйс, хот, хөдөө) ялгааг тодорхойлоход хэрэглэв.

## **2.13. Ёс зүйн асуудал**

Судалгааны аргачлалыг боловсруулж, НЭМҮТ-ийн Эрдмийн зөвлөлийн 2018 оны 10 дугаар сарын 25-ны өдрийн 8 дугаар хурлаар хэлэлцүүлж батлуулав (Хавсралт 4). ЭМЯ-ны Анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хорооны 2018 оны 11 дүгээр сарын 29-ний өдрийн хурлаар хэлэлцүүлж арга техник нь ёс зүйн хувьд нийцэж буй эсэх, судалгаанд оролцогчдын эрхийг тодорхойлон хамгаалагдаж буй эсэх, судалгаанд оролцогч тодорхой үнэн зөв мэдээлэл өгч, шийдвэр гаргах боломж бүрдүүлж буй эсэх зэрэг асуудлуудыг хэлэлцэж 88 дугаар тогтоолоор судалгааг явуулах ёс зүйн зөвшөөрөл олгов (Хавсралт 5).



### БҮЛЭГ 3. СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮН

#### 3.1. ХҮН АМ ЗҮЙН ҮЗҮҮЛЭЛТ

Энэхүү судалгаагаар Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амын яс үндэс, боловсролын түвшин, гэрлэлтийн байдал, ажил эрхлэлтийн байдлыг насны бүлэг, хүйсээр харьцуулан судлав.

##### 3.1.1. Судалгааны хүн ам

Судалгаанд Монгол улсын 19 аймгийн 30 сум, Улаанбаатар хотын 6 дүүргийн 34 хорооны 18-69 насны 5080 хүн хамрагдсан бөгөөд тэдгээрийн 48.1% нь эрэгтэйчүүд, 51.9% нь эмэгтэйчүүд байв (Хүснэгт 8).

Хүснэгт 8. Судалгааны хүн ам, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй		Эмэгтэй		Бүгд	
	n	%	n	%	n	%
18-24	424	48.2	456	51.8	880	17.3
25-34	757	49.9	759	50.1	1516	29.8
35-44	493	45.4	591	54.6	1084	21.3
45-54	447	50.1	445	49.9	892	17.6
55-64	245	42.4	332	57.6	577	11.4
65<	76	58.0	55	42.0	131	2.6
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>48.1</b>	<b>2638</b>	<b>51.9</b>	<b>5080</b>	<b>100</b>

Хүн амын 52.8% (n=2680) нь хот суурин газарт буюу Улаанбаатар хот, 47.2% (n=2400) нь хөдөө орон нутагт буюу аймаг, сумын төв, багт оршин суугчид байв. Судалгааны хүн амын дундаж нас 37.8 (95%ИХ 37.4-38.2), үүнээс эрэгтэйчүүдэд 37.7 (95%ИХ 37.1-38.2), эмэгтэйчүүдэд 37.9 (95%ИХ 37.5-38.4) тус тус байв. Нийт судалгаанд хамрагдсан хүн амын 79.4% нь халх, 6.2% нь казак, 2.8% нь буриад, 2.4% нь дөрвөд, 6% нь бусад ястан байв (Хүснэгт 9).

Хүснэгт 9. Судалгаанд оролцогчдын яс үндэс, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Бүгд, %				
		Халх	Казак	Дөрвөд	Буриад	Бусад ястан
18-24	880	79.2	6.0	2.8	2.2	9.8
25-34	1516	81.0	5.5	2.0	2.4	9.1
35-44	1084	80.1	7.8	2.4	2.7	7.0
45-54	892	78.4	6.2	2.6	2.8	10.1
55-64	577	76.1	6.1	2.4	4.3	11.1
65<	131	79.4	2.3	1.5	4.6	12.2
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>79.4</b>	<b>6.2</b>	<b>2.4</b>	<b>2.8</b>	<b>9.3</b>

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын тоо, хот хөдөөд болон хүйсийн харьцаа тэгш байгаа бөгөөд насны бүлэг нь тухайн насны хүн амыг төлөөлж чадахаар сонгогдож судалгааны үр дүнд хот хөдөө, хүйс болон насны бүлгээр статистик боловсруулалт хийж дүгнэлт хийх боломжтойг харуулж байна.

### 3.1.2. Боловсролын түвшин

Хүн амын 57.1% коллеж ба их, дээд сургууль төгссөн (бүрэн бус дунд, бүрэн дунд, бакалавр, магистр, докторын зэрэгтэй), 28.2% бүрэн дунд, 9.9% бүрэн бус дунд, 3.1% бага боловсрол эзэмшсэн байв.

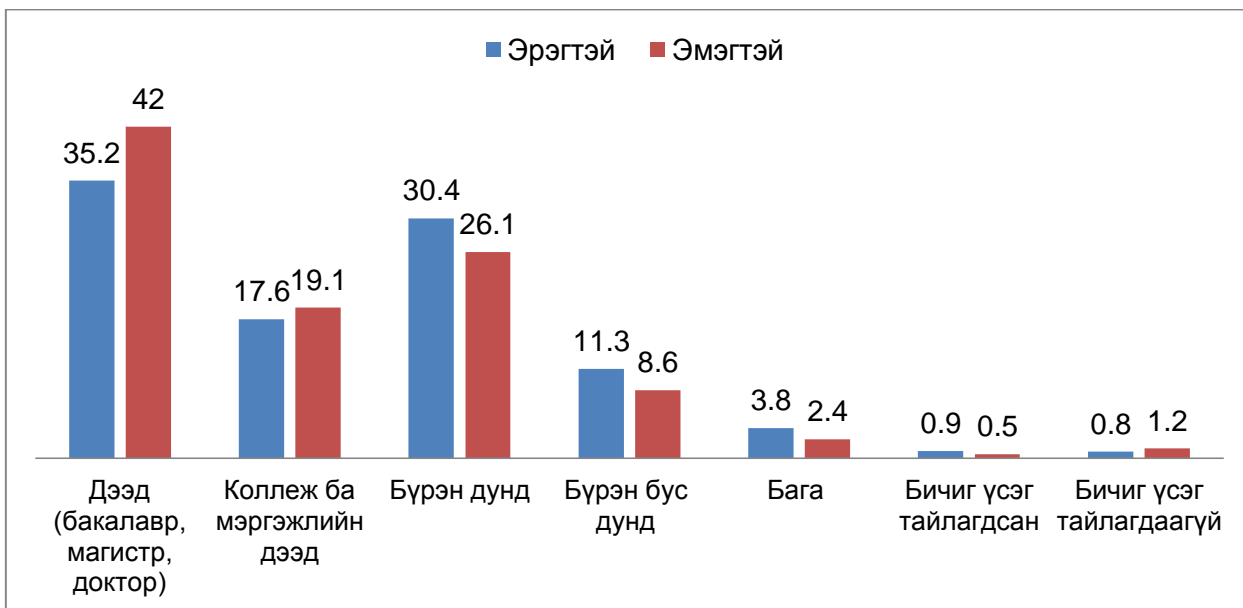
Харин бичиг үсэг тайлагдсан 0.7%, бичиг үсэг тайлагдаагүй 1.0%-ийг эзэлж байна (Хүснэгт 10). Судалгаанд хамрагдагсдын дийлэнх нь бичиг үсгийн өндөр боловсролтой, мэдлэгтэй байгаа нь судалгааны асуултыг ойлгож, бодитой хариулт өгөх чадвартай байгааг харуулж байна.

Хүснэгт 10. Судалгаанд оролцогчдын боловсролын түвшин, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Бүгд, %						
		Дээд (бакалавр, магистр, доктор)	Коллеж	Бүрэн дунд	Бүрэн бус дунд	Бага	Бичиг үсэг тайлагдсан	Бичиг үсэг тайлагдаагүй
18-24	880	21.4	35.3	36.3	3.1	1.6	1.1	1.3
25-34	1516	60.9	9.4	21.2	5.2	1.3	1.0	0.9
35-44	1084	41.7	13.3	28.2	12.6	2.4	0.5	1.3
45-54	892	28.1	21.6	33.0	13.7	2.7	0.3	0.6
55-64	577	22.2	21.5	26.9	19.9	7.8	0.2	1.6
65<	131	18.3	14.5	27.5	18.3	20.6	0.8	0.0
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>38.7</b>	<b>18.4</b>	<b>28.2</b>	<b>9.9</b>	<b>3.1</b>	<b>0.7</b>	<b>1.0</b>

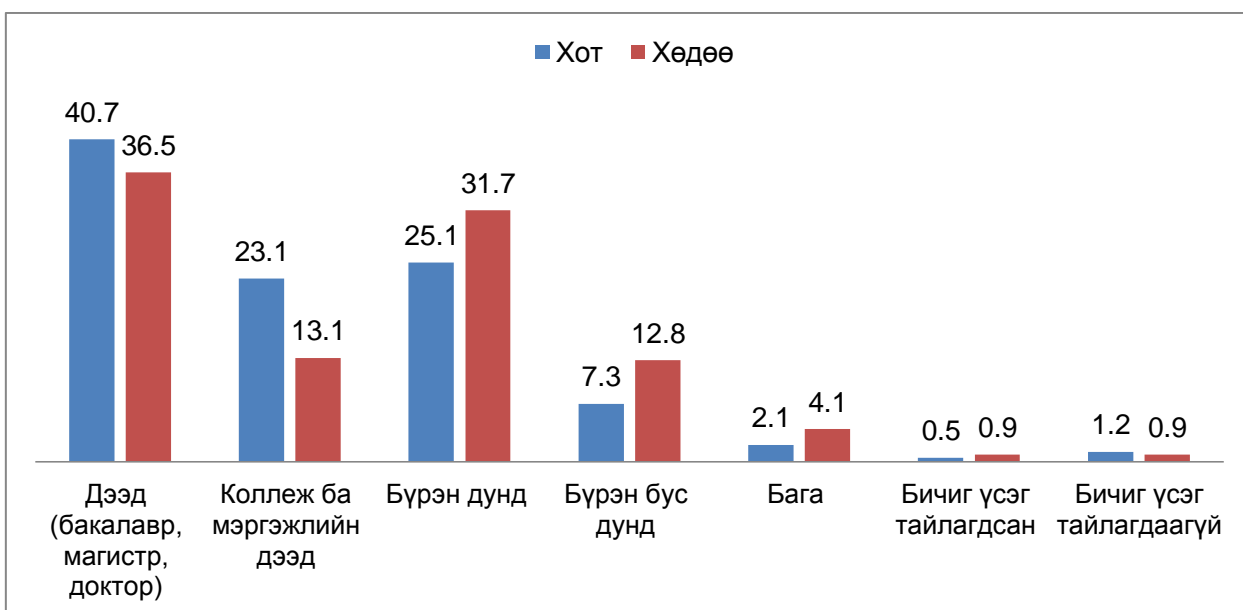
Боловсролын түвшинг хүйсээр харьцуулахад бага боловсролтой хүн амын дунд эрэгтэйчүүд, өндөр боловсролтой хүн амын дунд эмэгтэйчүүд дийлэнх хэвийг эзэлж байв. Хүн амын боловсрол эзэмшсэн байдлыг дүгнэхэд 18-69 насны эмэгтэйчүүдийн боловсролын түвшин эрэгтэйчүүдээс харьцангуй өндөр байна (Зураг 1).

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын дээд (бакалавр, магистр, доктор) боловсролтой эмэгтэйчүүдийн эзлэх хувь эрэгтэйчүүдээс 6.8%-иар, коллеж ба мэргэжлийн дээд боловсрол эзэмшсэн эмэгтэйчүүдийн эзлэх хувь эрэгтэйчүүдээс 1.5%-иар илүү байв. Харин бүрэн дунд болон бүрэн бус дунд боловсролтой эрэгтэйчүүдийн эзлэх хувь эмэгтэйчүүдээс 7%-иар илүү байгаа нь ажиглагдлаа.



Зураг 1. Судалгаанд оролцогчдын боловсролын түвшин, хүйсээр, %

Боловсролын түвшинг байршлаар нь авч үзвэл мэргэжлийн болон дээд боловсролтой хотын хүн ам нь хөдөөгийн хүн амаас 14.2%-иар илүү, харин дунд болон бага боловсролтой хөдөөгийн хүн ам нь хотын хүн амаас 14.1%-иар илүү байв (Зураг 2).



Зураг 2. Судалгаанд оролцогчдын боловсролын түвшин, байршлаар, %

### 3.1.3. Гэрлэлтийн байдал

Хүн амын 64.6% нь гэрлэсэн, 22.4% нь гэрлээгүй, 6.7% нь хамтран амьдардаг, 1.9% нь салсан, 1.8% нь бэлэвсэн, 1% нь тусдаа амьдардаг ба 1.6% нь хариулахаар татгалзсан байна (Хүснэгт 11). 18-69 насны нийт хүн амын 10 хүн

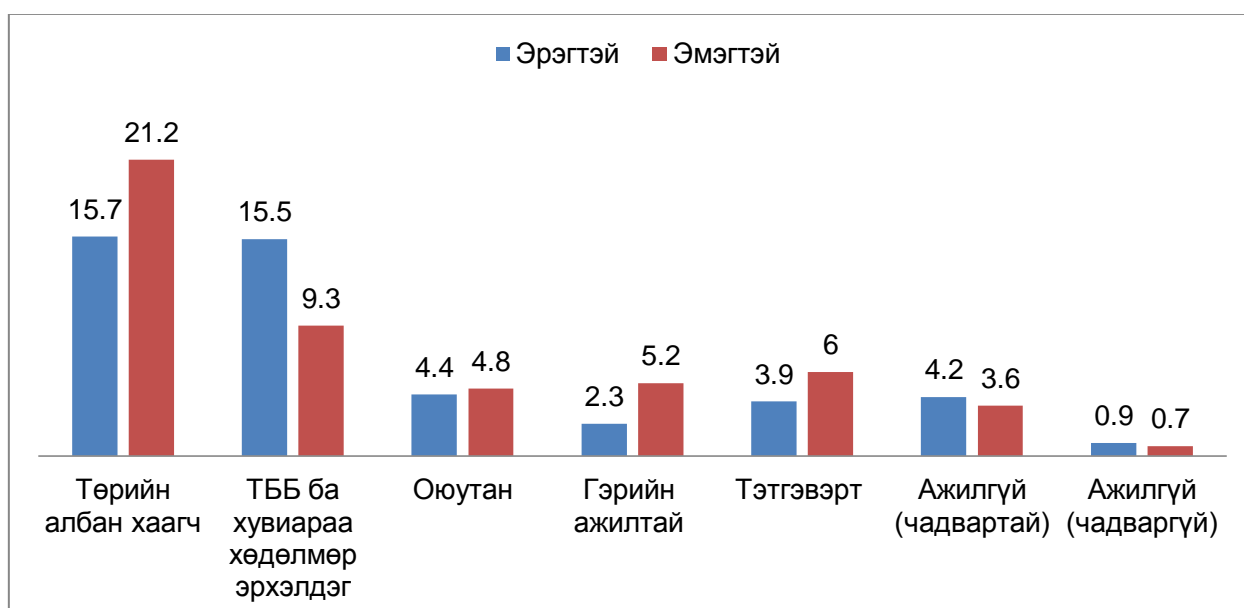
тутмын 7 нь хосоороо амьдардаг, бэлэвсэн эмэгтэйчүүд нь эрэгтэйчүүдээс 2.5 пунктээр илүү хүйсийн хувьд ялгаатай байдал ажиглагдлаа.

### Хүснэгт 11. Судалгаанд оролцогчдын гэрлэлтийн байдал, хүйс, насны бүлэг ба байршлаар

Үзүүлэлт	n	Бүгд, %						
		Гэрлэ эгүй	Гэрлэ сэн	Хамтран амьдардаг	Тусдаа амьдардаг	Салсан	Бэлэвс эн	Татгалз сан
<b>Хүйсээр</b>								
Эрэгтэй	2442	23.9	65.1	6.7	0.9	1.2	0.5	1.6
Эмэгтэй	2638	21.0	64.1	6.7	1.1	2.5	2.9	1.7
<b>Насны бүлгээр</b>								
18-24	880	72.2	14	9.1	1.4	0.3	0.2	2.8
25-34	1516	20.5	66.8	9.0	0.6	2.0	0.1	1.0
35-44	1084	11.1	77.5	6.1	1.1	1.5	1.3	1.5
45-54	892	5.4	82.7	3.8	0.9	3.0	2.5	1.7
55-64	577	3.1	79.5	3.3	1.9	3.6	6.6	1.9
65<	131	3.8	83.2	3.8	0.0	0.0	8.4	0.8
<b>Байршлаар</b>								
Хот	2680	26.0	60.3	7.1	1.2	1.9	1.8	1.6
Хөдөө	2400	18.3	69.4	6.3	0.9	1.5	1.9	1.8
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>22.4</b>	<b>64.6</b>	<b>6.7</b>	<b>1.0</b>	<b>1.9</b>	<b>1.8</b>	<b>1.6</b>

#### 3.1.4. Хөдөлмөр эрхлэлт

Хөдөлмөр эрхлэлтийн байдлыг авч үзвэл хүн амын 38.4% цалингүй, 36.9% нь төрийн байгууллагад, 24.7% нь төрийн бус болон хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг. Хүйсээр харьцуулахад төрийн байгууллагад ажилладаг эмэгтэйчүүд (21.2%) эрэгтэйчүүдээс (15.7%) 1.3 дахин, хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг эрэгтэйчүүд (15.5%) эмэгтэйчүүдээс (9.3%) 1.6 дахин их байна (Зураг 3).



Зураг 3. Судалгаанд оролцогчдын хөдөлмөр эрхлэлт, хүйсээр, %

Байршлаар нь авч үзвэл хөдөөд 20.8%, хотод 16.1% нь төрийн байгууллагад, хөдөөд 10%, хотод 14.7% нь төрийн бус болон хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг ажилтай, хөдөөд 16.5%, хотод 21.9% нь цалингүй ба ажилгүй хүн ам эзэлж байна. Цалингүй ба ажилгүй хүн амын 24.1% оюутан сурагч, 19.6% гэрийн ажилтай, 25.8% тэтгэвэрт байгаа хэмээн хариулжээ.

Мөн судалгааны асуулгад “цалингүй” гэж хариулсан хүмүүсийн 24.5% “одоогоор эрхэлсэн ажилгүй” бөгөөд тэдний 20.2% нь хөдөлмөрийн чадвартай боловч ажилгүй, 4.3% нь хөдөлмөрийн чадвараа алдсан байв (Хүснэгт 12).

Хүснэгт 12. Тогтмол цалингүй ба ажилгүй хүн ам, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Бүгд, %				
		Оюутан, сурагч	Гэрийн ажилтай	Тэтгэвэрт	Ажилгүй	
					Хөдөлмөрийн чадвартай	Хөдөлмөрийн чадваргүй
18-24	603	21.7	2.9	0.1	4.5	0.4
25-34	343	1.9	6.5	0.0	6.3	0.5
35-44	259	0.3	5.9	0.3	4.9	1.0
45-54	221	0.1	3.0	2.2	3.5	1.6
55-64	404	0.0	1.2	17.3	1.0	0.7
65<	121	0.0	0.1	6.0	0.1	0.0
<b>Нийт</b>	<b>1951</b>	<b>24.1</b>	<b>19.6</b>	<b>25.8</b>	<b>20.2</b>	<b>4.3</b>

## ДҮГНЭЛТ

1. Судалгаанд 18-69 насны 5080 хүн хамрагдсан ба үүнээс 48.1% нь эрэгтэйчүүд, 51.9% нь эмэгтэйчүүд байв.
2. Судалгаанд хамрагдсан хүн амын 79.4% нь халх, 6.2% нь казак, 2.8% нь буриад, 2.4% нь дөрвөд, 6% нь бусад ястан байв.
3. Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 57.1% нь дээд боловсролтой, 38.1% нь дунд, 3.1% нь бага боловсрол эзэмшсэн байв. Харин 38.4% нь тогтмол цалингүй ба ажилгүй, 36.9% нь төрийн байгууллагад, 24.7% нь төрийн бус болон хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг байна.
4. Боловсролын түвшинг байршлаар авч үзвэл коллеж болон дээд боловсролтой хотынхон хөдөөнөөс 14.2%-иар илүү, харин дунд болон бага боловсролтой хөдөөнийхон хотынхноос 14.1%-иар илүү байв.

### **3.2. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА**

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлагыг нас, хүйс, байршлаар харьцуулан судлав. Судалгааны хүрээнд идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлээс сэргийлэх боломжтой эсэх, идэвхтэй хөдөлгөөний талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан эсэх, дасгал болон идэвхтэй хөдөлгөөний ач холбогдол, ойлголтын талаарх мэдлэг, идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаарх хандлага, хичээллэхгүй байх гол шалтгаанууд, дасгал болон идэвхтэй хөдөлгөөний ялгаа, хийх давтамж, хугацааны талаарх тэдний мэдлэг, хандлагыг судалсан болно.

#### **3.2.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг**

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын дийлэнх нь 91% (95%ИХ 90.2-91.8) нь идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалыг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөс сэргийлэх боломжтой гэсэн зөв мэдлэгтэй, харин 4.1% нь (95%ИХ 3.5-4.6) үгүй гэсэн буруу мэдлэгтэй, 4.9% нь (95%ИХ 4.3-5.5) мэдэхгүй гэж хариулсан буюу огт мэдлэггүй байгаа нь харагдаж байна.

Өөрөөр хэлбэл 10 хүн тутмын 1 нь идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалыг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхгүй гэсэн бодолтой байв.

Хүйсээр авч үзвэл эмэгтэйчүүдийн 92.6% (95%ИХ 91.6-93.6), эрэгтэйчүүдийн 89.3% (95%ИХ 88.0-90.5) нь идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөс сэргийлэх боломжтой гэсэн зөв мэдлэгтэй, эмэгтэйчүүдийн 3.4% (95%ИХ 2.7-4.1), эрэгтэйчүүдийн 4.8% (95%ИХ 3.9-5.6) нь үгүй гэсэн буруу, эмэгтэйчүүдийн 3.9% (95%ИХ 3.2-4.7), эрэгтэйчүүдийн 6% (95%ИХ 5.0-6.9) нь мэдэхгүй гэж хариулсан буюу огт мэдлэггүй байна.

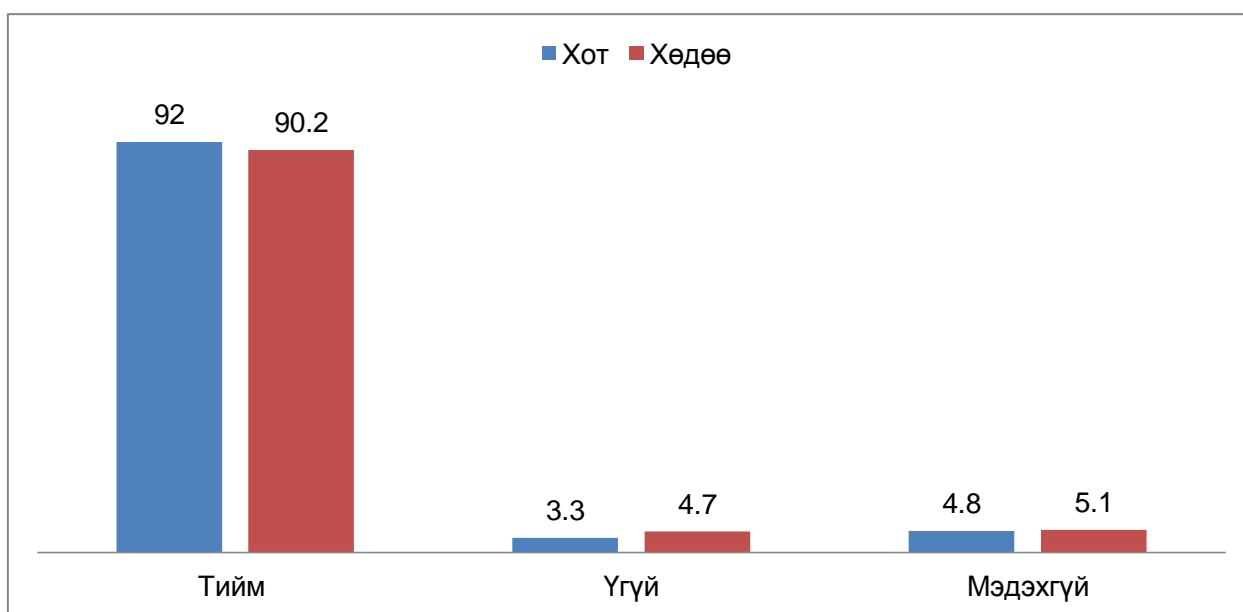
Хүйсээр нь харьцуулахад эмэгтэйчүүд, эрэгтэйчүүдээс 3.3%-иар илүү зөв мэдлэгтэй харин эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүдээс 3.5%-иар илүү буруу мэдлэгтэй байв.

Харин насны бүлгээр харьцуулахад зөв мэдлэгтэй хүн амын үзүүлэлт 25-34 насанд хамгийн өндөр 93.1% (95%ИХ 91.9-94.4), 45-54 насанд хамгийн бага 88.2% (95%ИХ 86.1-90.3)-тай байна (Хүснэгт 13).

Хүснэгт 13. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлээс сэргийлэх боломжтой эсэх талаарх мэдлэг, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Тийм		Үгүй		Мэдэхгүй	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	91.8	90.0-93.6	3.6	2.4-4.9	4.5	3.2-5.9
25-34	1516	93.1	91.9-94.4	3.5	2.6-4.5	3.2	2.4-4.2
35-44	1084	90.4	88.8-92.2	3.3	2.3-4.4	6.1	4.7-7.6
45-54	892	88.2	86.1-90.3	6.4	4.8-8.0	5.3	3.9-6.9
55-64	577	89.9	87.5-92.4	3.8	2.3-5.4	6.2	4.3-8.2
65<	131	89.3	84.0-94.6	3.8	0.5-7.1	6.8	2.5-11
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>91.0</b>	<b>90.2-91.8</b>	<b>4.1</b>	<b>3.5-4.6</b>	<b>4.9</b>	<b>4.3-5.5</b>

Тус үзүүлэлтийг байршлаар нь харахад хотын хүн ам 92.0% (95%ИХ 90.9-93.0), хөдөөгийн хүн ам 90.2% (95%ИХ 89.1-91.3) буюу 1.8%-иар хотынхон илүү зөв мэдлэгтэй, харин хөдөөгийн хүн ам хотын хүн амаас 1.7%-иар илүү буруу мэдлэгтэй байв (Зураг 4).



Зураг 4. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлээс сэргийлэх боломжтой эсэх талаарх мэдлэг, байршлаар, %

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын дийлэнх нь 69% (95%ИХ 67.7-70.3) дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёр хоорондоо ялгаатай гэсэн зөв мэдлэгтэй, харин 18.3% нь (95%ИХ 17.2-19.4) ялгаагүй гэсэн буруу мэдлэгтэй, 12.7% нь (95%ИХ 11.8-13.6) энэ талаар тодорхой ойлголтгүй байв. Өөрөөр хэлбэл 10 хүн тутмын 3 нь мэдлэггүй байна.

Хүйсээр харьцуулахад эмэгтэйчүүдийн 69.1% (95%ИХ 67.3-70.9), эрэгтэйчүүдийн 68.9% (95%ИХ 67.0-70.7) нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёр хоорондоо ялгаатай гэсэн зөв мэдлэгтэй, эмэгтэйчүүдийн 18.5% (95%ИХ 17.0-19.9),

эрэгтэйчүүдийн 18.1% (95%ИХ 16.6-19.7) нь ) ялгаагүй гэсэн буруу мэдлэгтэй, эмэгтэйчүүдийн 12.4% (95%ИХ 11.2-13.7), эрэгтэйчүүдийн 13% (95%ИХ 11.6-14.3) энэ талаар тодорхой ойлголтгүй байна.

Тус үзүүлэлтийг хүйсээр харьцуулан дүгнэхэд дасгал, идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын ялгаатай эсэх талаарх мэдлэгийн түвшин статистик ач холбогдол бүхий хамааралгүй байна ( $p=0.8$ ).

Харин насны бүлгээр харьцуулахад зөв мэдлэгтэй хүн амын үзүүлэлт 55-64 насанд хамгийн өндөр 71% (95%ИХ 67.5-74.9), 65-аас дээш насанд хамгийн бага 54.1% (95%ИХ 45.7-62.7)-тай байна. Өөрөөр хэлбэл 65-аас дээш насны 2 хүн тутмын 1 нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёр хоорондоо ялгаатай гэсэн зөв мэдлэгтэй байв (Хүснэгт 14).

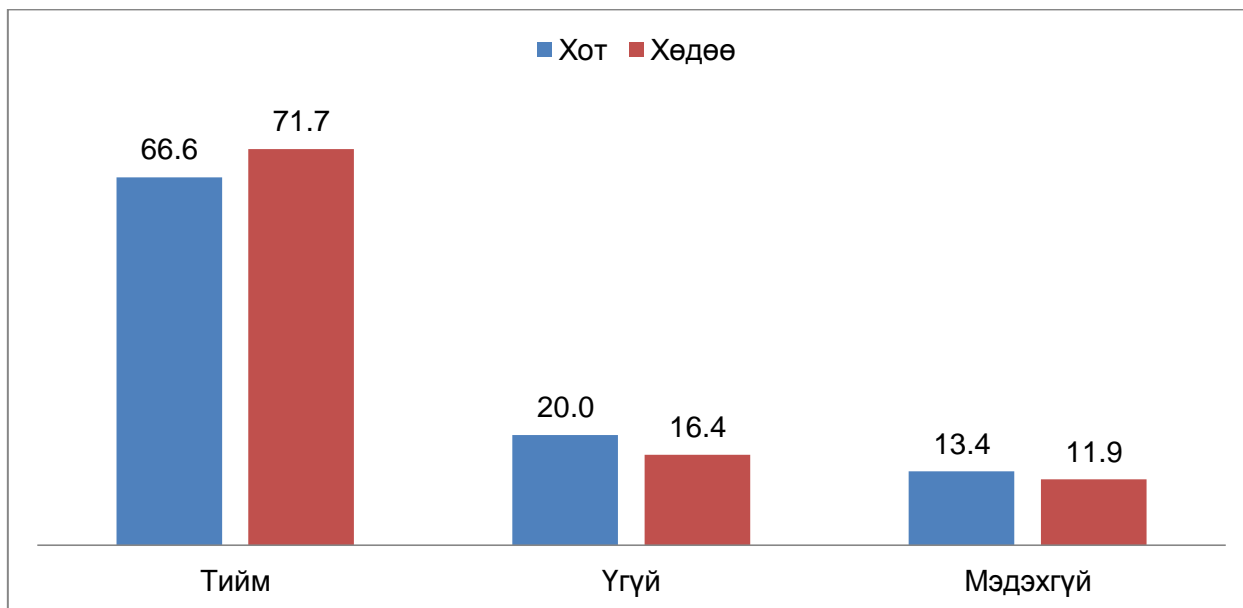
Хүснэгт 14. Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёр ялгаатай эсэх талаарх мэдлэг, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Тийм		Үгүй		Мэдэхгүй	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	67.5	64.4-70.6	21.3	18.7-24.1	11.1	9.1-13.2
25-34	1516	70.0	67.7-72.4	18.6	16.6-20.6	11.3	9.7-12.9
35-44	1084	69.0	66.3-71.8	15.3	13.2-17.5	15.6	13.5-17.8
45-54	892	69.3	66.4-72.4	18.4	15.9-21.0	12.1	10.0-14.2
55-64	577	71.0	67.5-74.9	16.1	13.1-19.1	12.6	9.9-15.4
65<	131	54.1	45.7-62.7	27.4	19.8-35.1	18.3	11.7-24.9
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>69.0</b>	<b>67.7-70.3</b>	<b>18.3</b>	<b>17.2-19.4</b>	<b>12.7</b>	<b>11.8-13.6</b>

Тус үзүүлэлтийг байршлаар харахад хөдөөгийн хүн ам 71.7% (95%ИХ 69.9-73.5), хотын хүн ам 66.6% (95%ИХ 64.8-68.4) буюу 5.1%-иар хөдөөгийн хүн ам илүү зөв мэдлэгтэй, харин хотын хүн ам хөдөөгийн хүн амаас 1.7%-иар илүү буруу мэдлэгтэй байв (Зураг 5).

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүн амын 38.1% (95%ИХ 36.7-39.4) нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг өдөр бүр, 9.9% (95%ИХ 9.1-10.8) нь долоо хоногт 5-аас дээш өдөр хичээллэх шаардлагатай гэсэн «зөв» мэдлэгтэй, харин 10.2% (95%ИХ 9.4-11.0) нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 1-3 өдөр, 28.3% (95%ИХ 27.1-29.5) нь долоо хоногт 3 өдөр хичээллэх шаардлагатай гэсэн «буруу» мэдлэгтэй, 13.5% (95%ИХ 12.5-14.4) нь огт мэдлэггүй байв.





Зураг 5. Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын ялгаатай эсэх талаарх мэдлэг, байршлаар, %

Хүйсээр харьцуулахад эмэгтэйчүүдийн 39.5% (95%ИХ 37.6-41.4), эрэгтэйчүүдийн 36.5% (95%ИХ 34.6-38.4) нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг өдөр бүр, эмэгтэйчүүдийн 9.4% (95%ИХ 8.3-10.5), эрэгтэйчүүдийн 10.6% (95%ИХ 9.3-11.8) нь долоо хоногт 5-аас дээш өдөр хичээллэх шаардлагатай гэсэн “зөв” мэдлэгтэй, харин эмэгтэйчүүдийн 27.2% (95%ИХ 25.5-28.9), эрэгтэйчүүдийн 29.5% (95%ИХ 27.7-31.3) нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 3 өдөр, эмэгтэйчүүдийн 10.2% (95%ИХ 9.0-11.3), эрэгтэйчүүдийн 10.3% (95%ИХ 9.1-11.5) нь долоо хоногт 1-3 өдөр хичээллэх шаардлагатай гэсэн “буруу” мэдлэгтэй, эмэгтэйчүүдийн 13.8% (95%ИХ 12.4-15.1), эрэгтэйчүүдийн 13.2% (95%ИХ 11.8-14.5) нь энэ талаар огт мэдлэггүй байв.

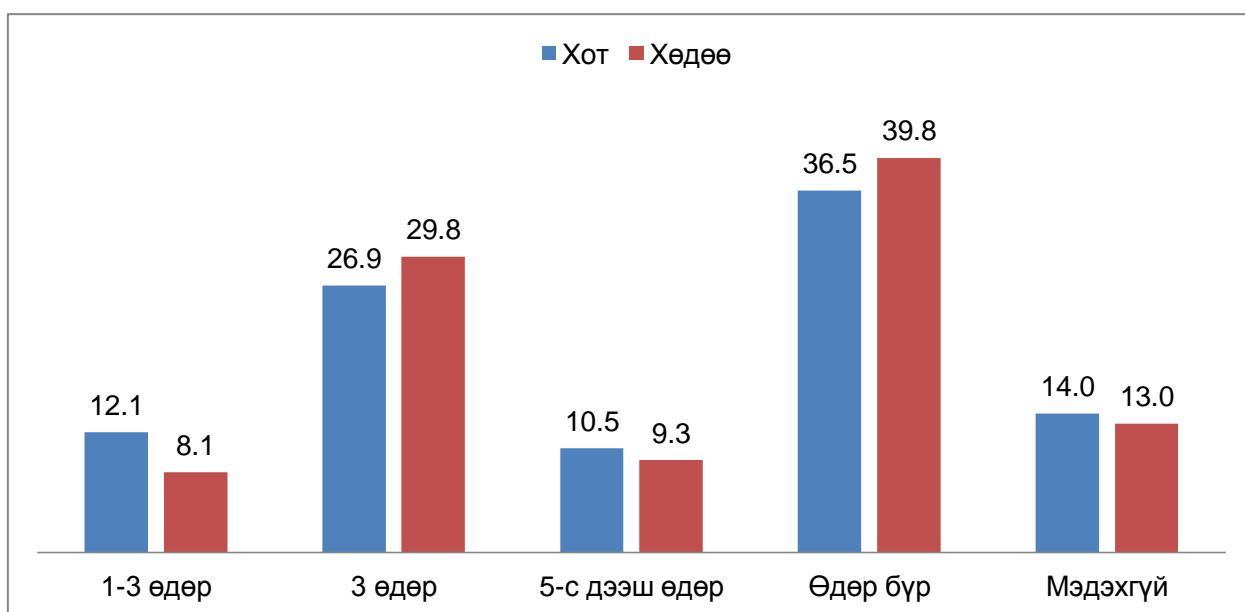
Тус үзүүлэлтийг хүйсээр харьцуулан дүгнэхэд эмэгтэйчүүд эрэгтэйчүүдээс 1.8%-иар илүү зөв мэдлэгтэй, харин эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдээс 2.4%-иар илүү буруу мэдлэгтэй байгаа нь статистик ялгаатай байна ( $p=0.1$ ).

Харин насны бүлгээр авч үзвэл зөв мэдлэгтэй хүн амын үзүүлэлт 45-54 насанд хамгийн өндөр 53.2% (95%ИХ 48.1-58.5), 25-34 насанд хамгийн бага 44.6% (95%ИХ 42.3-48.7)-тай байв. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамжийн талаарх зөв мэдлэгтэй хүн ам нэмэгдэж байгаа нь ажиглагдлаа (Хүснэгт 15).

Хүснэгт 15. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамжийн талаарх мэдлэг, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	1-3 өдөр		3 өдөр		5-аас дээш		Өдөр бүр		Мэдэхгүй	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	12.8	10.6-15.1	29.4	26.4-32.4	12.0	9.9-14.2	33.7	30.6-36.9	11.9	9.8-14.1
25-34	1516	10.3	8.8-11.9	33.4	31.1-35.8	10.2	8.8-11.8	34.4	32.1-36.9	11.4	9.8-13.0
35-44	1084	10.1	8.4-11.9	26.1	23.6-28.8	8.6	7.0-10.3	39.4	36.6-42.4	15.5	13.3-17.7
45-54	892	7.5	5.8-9.2	24.6	21.8-27.5	9.9	8.0-11.9	43.3	40.1-46.6	14.4	12.2-16.8
55-64	577	11.1	8.5-13.7	22.7	19.3-26.1	8.6	6.4-11.0	42.4	38.4-46.5	15.1	12.2-18.0
65<	131	6.1	2.0-10.2	28.2	20.5-36.0	7.6	3.1-12.2	40.4	32.1-48.9	17.5	11.0-24.1
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>10.2</b>	<b>9.4-11.0</b>	<b>28.3</b>	<b>27.1-29.5</b>	<b>9.9</b>	<b>9.1-10.8</b>	<b>38.1</b>	<b>36.7-39.4</b>	<b>13.5</b>	<b>12.5-14.4</b>

Байршлаар харьцуулахад хөдөөгийн хүн ам 49.1% (95%ИХ 46.0-52.3), хотын хүн ам 47% (95%ИХ 44-50) буюу 2.1%-иар хөдөөгийн хүн ам илүү “зөв” мэдлэгтэй, харин хотын хүн ам 39% (95%ИХ 36.2-42.0), хөдөөгийн хүн ам 37.9% (95%ИХ 35.0-40.9) буюу 1.1%-иар илүү “буруу” мэдлэгтэй байв (Зураг 6).

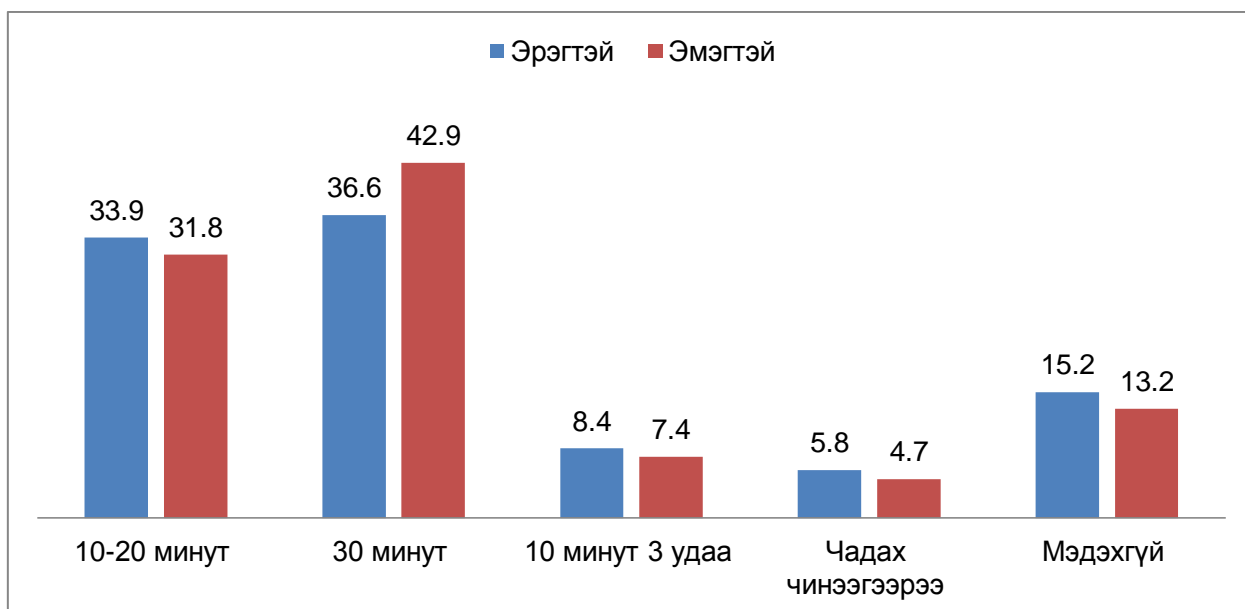


Зураг 6. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамжийн талаарх мэдлэг, байршлаар, %

Судалгаанд оролцогчдын 39.9% (95%ИХ 38.5-41.2) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр өдөрт 30 минут, 7.9% (95%ИХ 9.1-10.8) нь өдөрт тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд 3 удаа хичээллэвэл зохистой гэсэн “зөв” мэдлэгтэй, харин 32.8% (95%ИХ 31.5-34.1) нь өдөрт 10-20 минут, 5.2% (95%ИХ 4.6-5.8) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр өдөрт чадах чинээгээрээ, ядартлаа хичээллэх шаардлагатай гэсэн “буруу” мэдлэгтэй, 14.2% (95%ИХ 13.2-15.2) нь огт мэдлэггүй байв.

Хүйсээр харьцуулахад эмэгтэйчүүдийн 50.3% (95%ИХ 47.4-53.2), эрэгтэйчүүдийн 45.0% (95%ИХ 42.0-48.0) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаар

“зөв” мэдлэгтэй, харин эмэгтэйчүүдийн 36.5% (95%ИХ 33.9-39.0), эрэгтэйчүүдийн 39.7% (95%ИХ 36.9-42.5) нь “буруу” мэдлэгтэй, эмэгтэйчүүдийн 13.2% (95%ИХ 11.9-14.5), эрэгтэйчүүдийн 15.2% (95%ИХ 13.8-16.7) нь энэ талаар огт мэдлэггүй байв (Зураг 7).



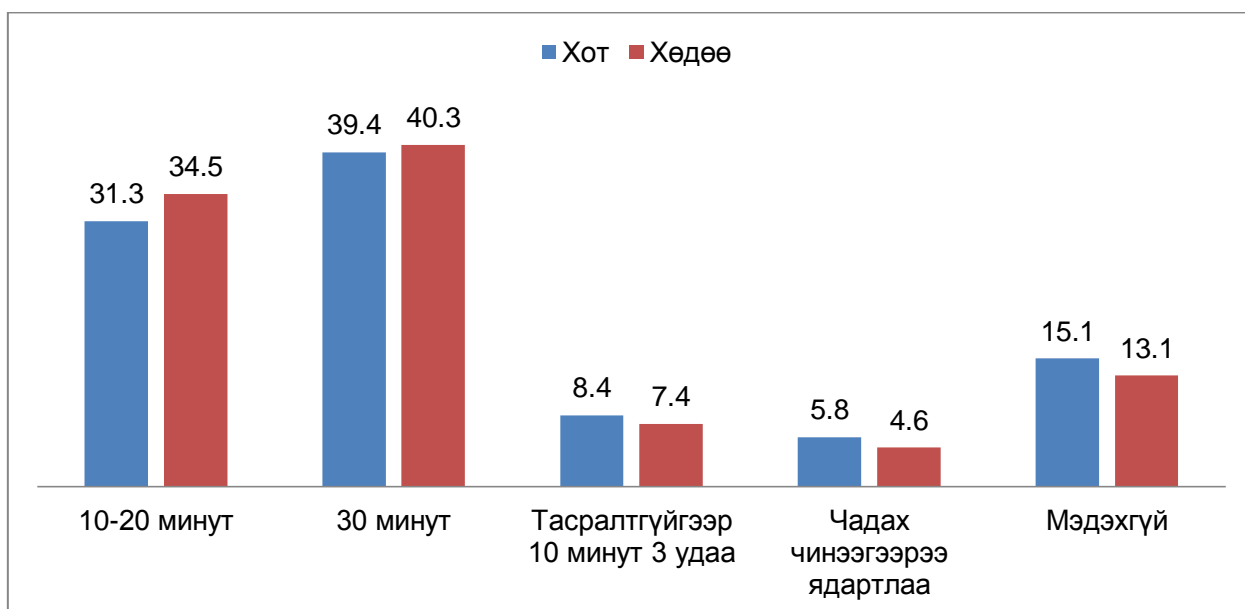
Зураг 7. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаарх мэдлэг, хүйсээр, % Тус үзүүлэлтийг хүйсээр харьцуулан дүгнэхэд эмэгтэйчүүд эрэгтэйчүүдээс 5.3%-иар илүү зөв мэдлэгтэй, харин эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдээс 3.2%-иар илүү буруу мэдлэгтэй байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй байна ( $p=0.0001$ ).

Харин насны бүлгээр авч үзвэл зөв мэдлэгтэй хүн амын үзүүлэлт 25-34 насанд хамгийн өндөр 51.7% (95%ИХ 47.8-55.6), 55-64 насанд хамгийн бага 42.7% (95%ИХ 36.7-48.7)-тай байв. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаарх зөв мэдлэгтэй хүн ам буурч байгаа нь ажиглагдлаа (Хүснэгт 16).

Хүснэгт 16. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаарх мэдлэг, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	10-20 минут		30 минут		10 минут 3 удаа		Чадах чинээгээрээ		Мэдэхгүй	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	34.3	31.2-37.5	41.3	38.0-44.5	7.6	5.9-9.4	5.5	4.0-7.0	11.4	9.3-13.5
25-34	1516	30.1	27.8-32.5	43.3	40.8-45.8	8.4	7.0-9.8	6.1	4.9-7.3	12.1	10.5-13.8
35-44	1084	34.1	31.3-37.0	36.5	33.7-39.4	7.9	6.3-9.5	4.9	3.6-6.2	16.5	14.3-18.7
45-54	892	32.0	28.9-35.0	39.5	36.3-42.7	8.1	6.3-9.9	4.5	3.1-5.8	16.0	13.6-18.4
55-64	577	35.7	31.8-39.6	35.4	31.5-39.3	7.3	5.2-9.4	4.9	3.1-6.6	16.8	13.8-19.9
65<	131	35.1	26.9-43.3	41.2	32.8-49.7	6.1	2.0-10.2	3.8	0.5-7.1	13.7	7.8-19.6
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>32.8</b>	<b>31.5-34.1</b>	<b>39.9</b>	<b>38.5-41.2</b>	<b>7.9</b>	<b>7.2-8.7</b>	<b>5.2</b>	<b>4.6-5.8</b>	<b>14.2</b>	<b>13.2-15.2</b>

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүн амын 38.3% (95%ИХ 36.9-39.6) нь дасгалыг долоо хоногт 3 өдөр хийх ёстой гэсэн зөв мэдлэгтэй, харин 17.8% (95%ИХ 16.8-18.9) дасгалыг долоо хоногт 1-2 өдөр, 27.1% (95%ИХ 25.9-28.3) 5-аас дээш өдөр хийх ёстой гэсэн буруу мэдлэгтэй, 16.8% (95%ИХ 15.8-17.8) нь дасгал хийх давтамжийн талаар огт мэдлэггүй байв. Байршлаар харьцуулахад идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаар “зөв” мэдлэгтэй хүн ам хөдөөд 47.7% (95%ИХ 44.8-50.8), хотод 47.8% (95%ИХ 44.9-50.7)-тай байгаа нь харьцангуй ижил түвшинд, харин хөдөөгийн хүн ам 39.1% (95%ИХ 36.4-41.9), хотын хүн ам 37.1% (95%ИХ 34.4-39.7) буюу хөдөөгийн хүн амын “буруу” мэдлэгийн түвшин 2%-иар илүү, хотын хүн амын 15.1% (95%ИХ 13.8-16.5), хөдөөгийн хүн амын 13.1% (95%ИХ 11.8-14.5) нь энэ талаар огт мэдлэггүй байв (Зураг 8).



Зураг 8. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хугацааны талаар мэдлэг, байршлаар, %

Хүйсээр харьцуулахад эрэгтэйчүүдийн 38.7% (95%ИХ 36.8-40.7), эмэгтэйчүүдийн 37.8% (95%ИХ 36.0-39.7) нь дасгалыг долоо хоногт 3 өдөр хийх ёстой гэсэн “зөв” мэдлэгтэй, харин эмэгтэйчүүдийн 45.4% (95%ИХ 42.3-48.6), эрэгтэйчүүдийн 44.5% (95%ИХ 41.2-47.7) нь “буруу” мэдлэгтэй хүйсийн хувьд статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй байна ( $p=0.009$ ).

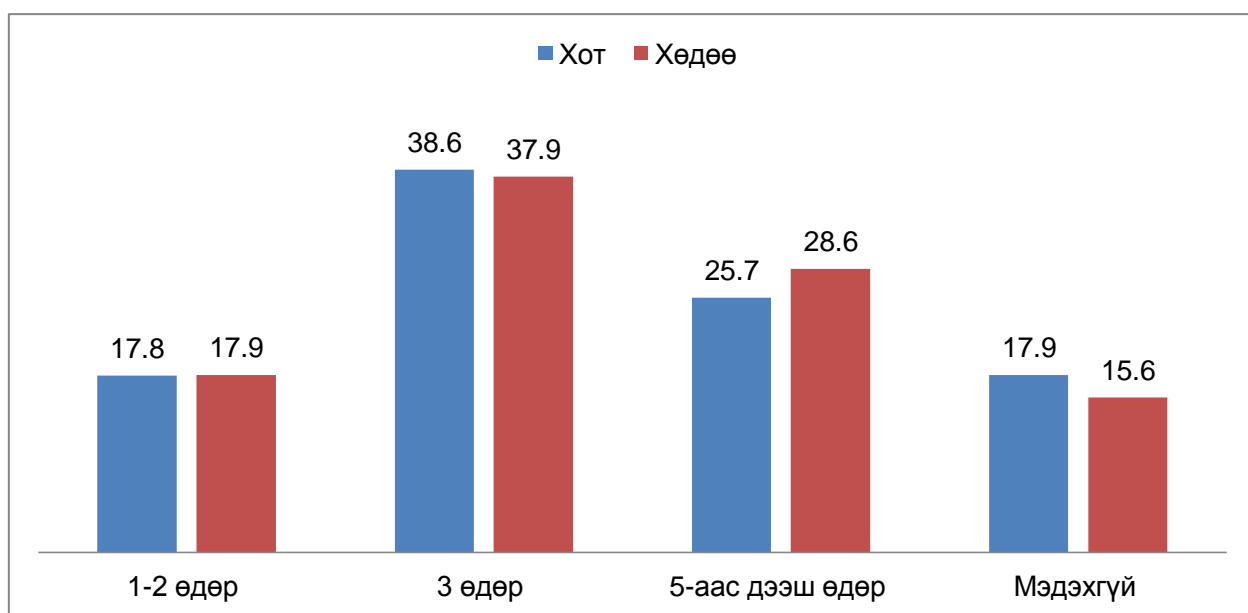
Харин насны бүлгээр авч үзвэл зөв мэдлэгтэй хүн амын үзүүлэлт 25-34 насанд хамгийн өндөр 44.0% (95%ИХ 41.5-46.5), 65-аас дээш насанд хамгийн бага 27.5%

(95%ИХ 19.8-35.1)-тай байв. Нас ахих тусам дасгал хийх давтамжийн талаар зөв мэдлэгтэй хүн ам буурч байгаа нь ажиглагдлаа (Хүснэгт 17).

Хүснэгт 17. Дасгал хийх давтамжийн талаарх мэдлэг, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	1-2 өдөр		3 өдөр		5-аас дээш өдөр		Мэдэхгүй	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	16.3	13.8-18.7	41.1	37.9-44.4	29.0	26.0-32.0	13.6	11.4-15.9
25-34	1516	17.0	15.1-18.9	44.0	41.5-46.5	24.7	22.5-26.9	14.3	12.5-16.1
35-44	1084	19.4	17.0-21.7	37.5	34.7-40.4	24.3	21.7-26.8	18.8	16.5-21.1
45-54	892	18.2	15.6-20.7	31.5	28.5-34.6	30.0	27.0-33.1	20.3	17.7-22.9
55-64	577	20.3	17.0-23.6	33.1	29.3-36.9	28.6	24.9-32.3	18.0	14.9-21.2
65<	131	13.0	7.2-18.7	27.5	19.8-35.1	38.9	30.6-47.3	20.6	13.7-27.5
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>17.8</b>	<b>16.8-18.9</b>	<b>38.3</b>	<b>36.9-39.6</b>	<b>27.1</b>	<b>25.9-28.3</b>	<b>16.8</b>	<b>15.8-17.8</b>

Байршлаар харьцуулахад дасгал хийх давтамжийн талаар «зөв» мэдлэгтэй хүн ам хөдөөд 37.9%, хотод 38.6%-тай байгаа нь харьцангуй ижил түвшинд, харин хөдөөгийн хүн амын 46.5%, хотын хүн амын 43.5% нь «буруу» мэдлэгтэй, хотын хүн амын 17.9% хөдөөгийн хүн амын 15.6% нь энэ талаар огт мэдлэггүй байв (Зураг 9).



Зураг 9. Дасгал хийх давтамжийн талаарх мэдлэг, байршлаар, %

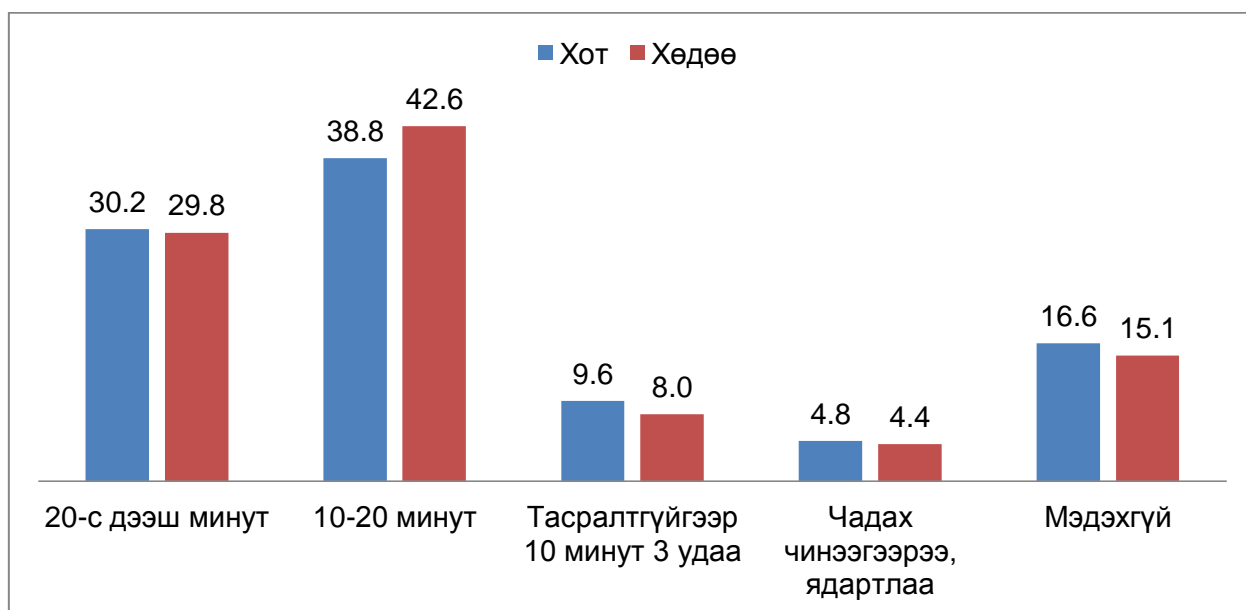
Судалгаанд оролцогчдын 40.6% (95%ИХ 39.2-41.9) нь дасгалыг нэг удаад 10-20 минут, 30.0% (95%ИХ 28.8-31.3) нь дасгалыг 20-оос дээш минут хийвэл зохистой гэсэн “зөв” мэдлэгтэй, харин 8.9% (95%ИХ 8.1-9.7) нь өдөрт тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд 3 удаа, 4.6% (95%ИХ 4.0-5.2) нь чадах чинээгээрээ, ядартлаа хичээллэвэл зохистой гэсэн “буруу” мэдлэгтэй, 15.9% (95%ИХ 14.9-16.9) нь огт мэдлэггүй байв.

Хүйсээр нь авч үзвэл эрэгтэйчүүдийн 39.8% (95%ИХ 37.9-41.8), эмэгтэйчүүдийн 41.3% (95%ИХ 39.4-43.2) нь дасгалыг өдөрт 10-20 минут, эрэгтэйчүүдийн 29.3% (95%ИХ 27.5-31.1), эмэгтэйчүүдийн 30.7% (95%ИХ 28.9-32.5) нь дасгалыг нэг удаад 20-оос дээш минут ёстой гэсэн “зөв” мэдлэгтэй, харин эрэгтэйчүүдийн 14.7% (95%ИХ 12.6-16.7), эмэгтэйчүүдийн 12.4% (95%ИХ 10.6-14.2) нь “буруу” мэдлэгтэй хүйсийн хувьд статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна ( $p=0.05$ ). Насны бүлгээр харьцуулахад зөв мэдлэгтэй хүн амын үзүүлэлт 18-24 насны залуучуудад хамгийн өндөр 73.1% (95%ИХ 66.8-79.4), 65-аас дээш насны ахмадуудад хамгийн бага 67.1% (95%ИХ 51.8-82.6)-тай байв. Нас ахих тусам дасгал хийх хугацааны талаар зөв мэдлэгтэй хүн ам буурч байгаа нь ажиглагдлаа (Хүснэгт 18).

Хүснэгт 18. Дасгал хийх хугацааны талаарх мэдлэг, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	10-20 минут		20-оос дээш минут		10 минут 3 удаа		Чадах чинээгээрээ		Мэдэхгүй	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	40.0	36.8-43.2	33.1	30.0-36.2	9.8	7.8-11.7	4.5	3.2-5.9	12.6	10.4-14.8
25-34	1516	40.4	37.9-42.8	32.3	29.9-34.6	9.5	8.0-11.0	4.3	3.3-5.3	13.6	11.9-15.3
35-44	1084	37.1	34.2-40.0	30.4	27.6-33.1	8.7	7.0-10.3	4.3	3.1-5.5	19.6	17.2-21.9
45-54	892	39.9	36.7-43.1	28.4	25.4-31.3	8.0	6.2-9.7	5.8	4.3-7.4	17.9	15.4-20.5
55-64	577	48.2	44.1-52.3	23.9	20.4-27.4	8.3	6.1-10.6	4.7	3.0-6.4	14.9	12.0-17.8
65<	131	47.3	38.8-55.9	19.8	13.0-26.7	6.1	2.0-10.2	3.1	0.1-6.0	23.7	16.4-30.9
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>40.6</b>	<b>39.2-41.9</b>	<b>30.0</b>	<b>28.8-31.3</b>	<b>8.9</b>	<b>8.1-9.7</b>	<b>4.6</b>	<b>4.0-5.2</b>	<b>15.9</b>	<b>14.9-16.9</b>

Тус үзүүлэлтийг байршлаар харахад хөдөөгийн хүн ам 72.4% (95%ИХ 68.6-76.3), хотын хүн ам 69.0% (95%ИХ 65.4-72.6) буюу 3.4%-иар хөдөөгийн хүн ам илүү зөв мэдлэгтэй байна (Зураг 10).



Зураг 10. Дасгал хийх хугацааны талаарх мэдлэг, байршлаар, %

Харин хотын хүн ам 14.4% (95%ИХ 12.5-16.3), хөдөөгийн хүн ам 12.4% (95%ИХ 10.6-14.3) буюу 7%-иар хотын хүн ам илүү буруу мэдлэгтэй, хотын 16.6%, хөдөөгийн 15.1% нь огт мэдлэггүй байв ( $p=0.03$ ).

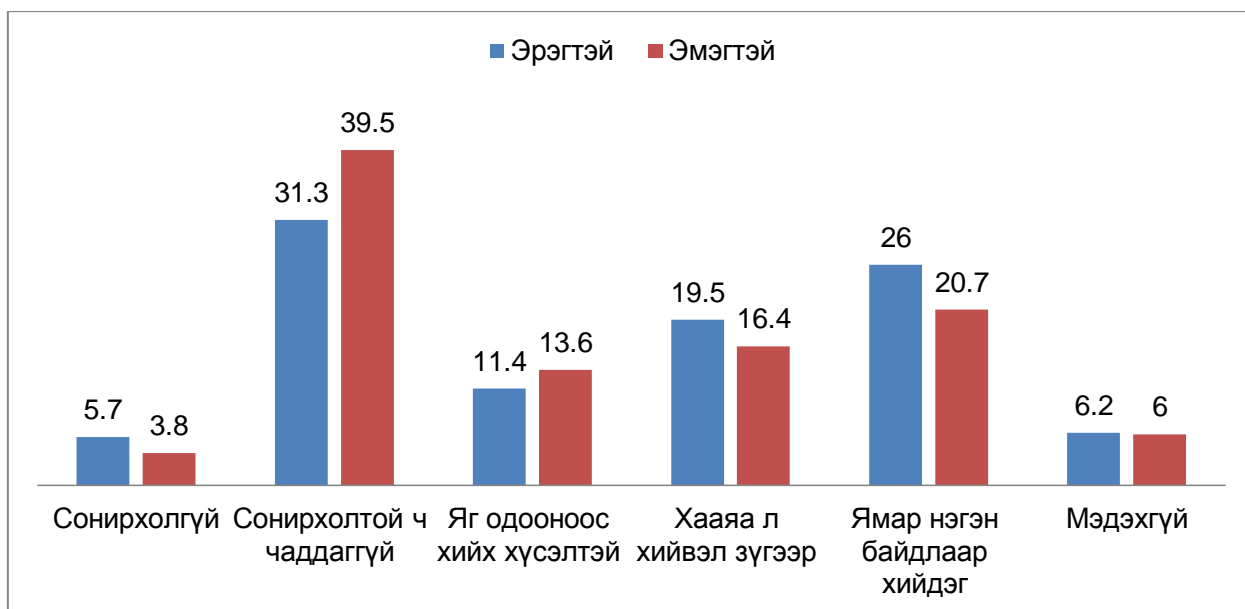
## **ДҮГНЭЛТ**

1. Монгол улсын 18-69 насны хүн амын дийлэнх 91% нь идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь эрүүл мэндэд тустай, өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой гэсэн зөв мэдлэгтэй байна.
2. Хүн амын 69% нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын хоорондын ялгааг мэддэг ба нас ахих тусам энэхүү мэдлэгийн түвшин буурч байна.
3. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх зохистой давтамжийн талаар 48% нь зөв мэдлэгтэй, 38.5% нь буруу, 13.5% нь огт мэдлэггүй байв. Харин идэвхтэй хөдөлгөөнөөр нэг удаад хичээллэх хугацааны талаар 47.8% нь зөв мэдлэгтэй, 38.0% нь буруу, 14.2% нь огт мэдлэггүй байна. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамж, хугацааны талаарх мэдлэгийн түвшинг дүгнэхэд зөв, буруу, огт мэдлэггүй хүн ам харьцангуй ижил түвшинд байгаа нь ажиглагдав.
4. Хүн амын 38.3% нь дасгал хийх давтамжийн талаар зөв мэдлэгтэй, харин 44.9% нь буруу мэдлэгтэй, 16.8% нь огт мэдлэггүй байв.
5. Монгол улсын 18-69 насны 3 хүн тутмын 2 буюу 70.6% нь дасгалын нэг удаад хийх хугацааны талаар зөв мэдлэгтэй, харин 13.5% нь буруу мэдлэгтэй, 15.9% нь огт мэдлэггүй байв. Насны бүлгээр харьцуулахад 18-24 насны залуучуудад хамгийн өндөр (73.1%) зөв мэдлэгтэй байна.

### **3.2.2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын хандлага**

Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амын 35.6% (95%ИХ 34.2-36.9) нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолтой ч чаддаггүй, 23.3% (95%ИХ 22.1-24.4) нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг ямар нэг байдлаар хийдэг, 17.9% (95%ИХ 16.8-18.9) нь хааяа л хийвэл зүгээр гэж боддог, 12.5% (95%ИХ 11.6-13.4) нь яг одооноос хийх хүсэлтэй байгаа, 4.7% (95%ИХ 4.1-5.3) нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй байдаг байна. Хүйсээр авч үзвэл эмэгтэйчүүдийн 39.5% (95%ИХ 37.6-41.4), эрэгтэйчүүдийн 31.3% (95%ИХ 29.4-33.1) нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолтой ч чаддаггүй, эмэгтэйчүүдийн 13.6% (95%ИХ 12.3-14.9), эрэгтэйчүүдийн 11.4% (95%ИХ 10.1-12.6) нь яг одооноос хийх хүсэлтэй байгаа нь статистик ач холбогдол

бүхий ялгаатай байна ( $p=0.0001$ ). Эрэгтэйчүүдийн 26.0% (95%ИХ 24.3-27.7) нь ямар нэгэн байдлаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг, 19.5% (95%ИХ 17.9-21.0) нь идэвхтэй хөдөлгөөний хааяа хийвэл зүгээр гэж боддог, 5.7% (95%ИХ 4.7-6.6) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолгүй байдаг энэ үзүүлэлтүүд нь эмэгтэйчүүдээс илүү өндөр үзүүлэлттэй байна (Зураг 11).



Зураг 11. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаарх хандлага, хүйсээр, %

Насны бүлгээр харьцуулахад идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй байгаа хүн амын үзүүлэлт 35-44 насанд хамгийн өндөр 39.9%, 65-аас дээш насанд хамгийн бага 24.4%-тай байна. Өөрөөр хэлбэл ахмад настан болон залуучууд идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй байна (Хүснэгт 19).

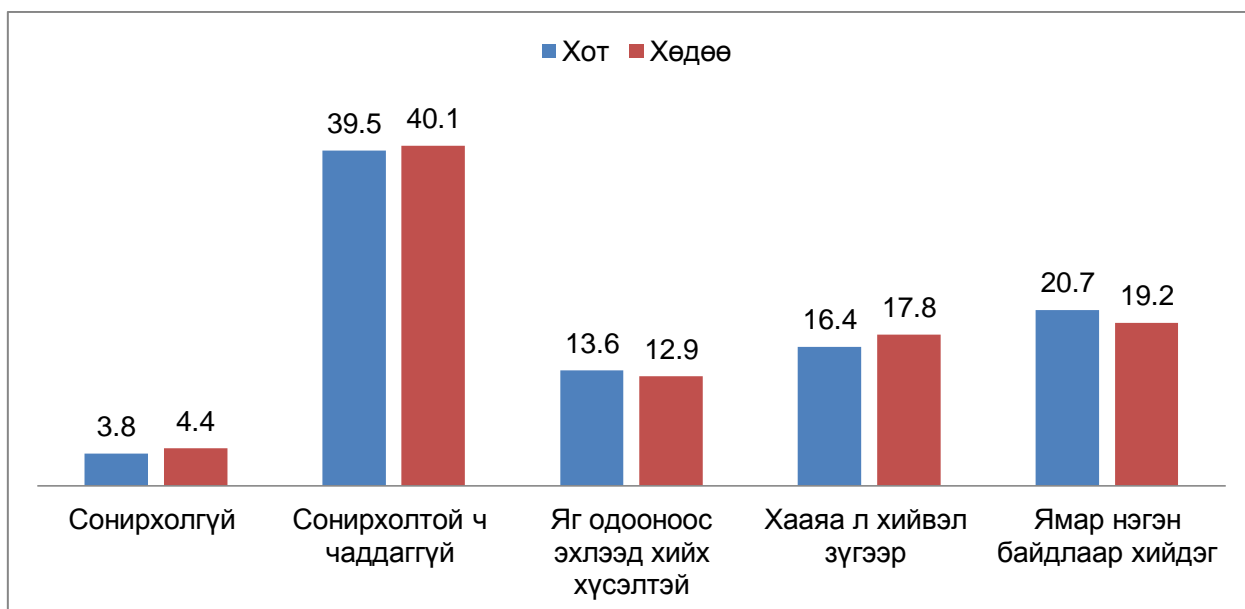
Хүснэгт 19. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаарх хандлага, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Сонирхолгүй		Сонирхолтой ч чаддаггүй		Яг одоогоос хийх хүсэлтэй		Хааяа л хийвэл зүгээр		Ямар нэг байдлаар хийдэг	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	5.2	3.8-6.7	27.5	24.5-30.5	11.4	9.3-13.5	18.6	16.1-21.2	31.0	28.0-34.1
25-34	1516	5.3	4.2-6.5	38.7	36.3-41.2	14.2	12.5-16.0	16.6	14.7-18.5	20.0	18.0-22.0
35-44	1084	4.5	3.3-5.8	39.9	36.9-42.8	12.7	10.7-14.7	16.4	14.2-18.6	19.7	17.4-22.1
45-54	892	3.6	2.4-4.8	35.1	32.0-38.2	13.3	11.1-15.6	17.6	15.1-20.1	24.1	21.3-26.9
55-64	577	4.0	2.4-5.6	34.7	30.8-38.5	9.5	7.1-11.9	21.1	17.8-24.5	24.4	20.9-27.9
65<	131	6.1	2.0-10.2	24.4	17.1-31.8	6.1	2.0-10.2	26.0	18.4-33.5	27.5	19.8-35.1
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>4.7</b>	<b>4.1-5.3</b>	<b>35.6</b>	<b>34.2-36.9</b>	<b>12.5</b>	<b>11.6-13.4</b>	<b>17.9</b>	<b>16.8-18.9</b>	<b>23.3</b>	<b>22.1-24.4</b>

Тус үзүүлэлтийг байршлаар харахад хөдөөгийн хүн амын 40.1% (95%ИХ 38.1-42.0), хотын хүн амын 39.5% (95%ИХ 37.6-41.4) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр

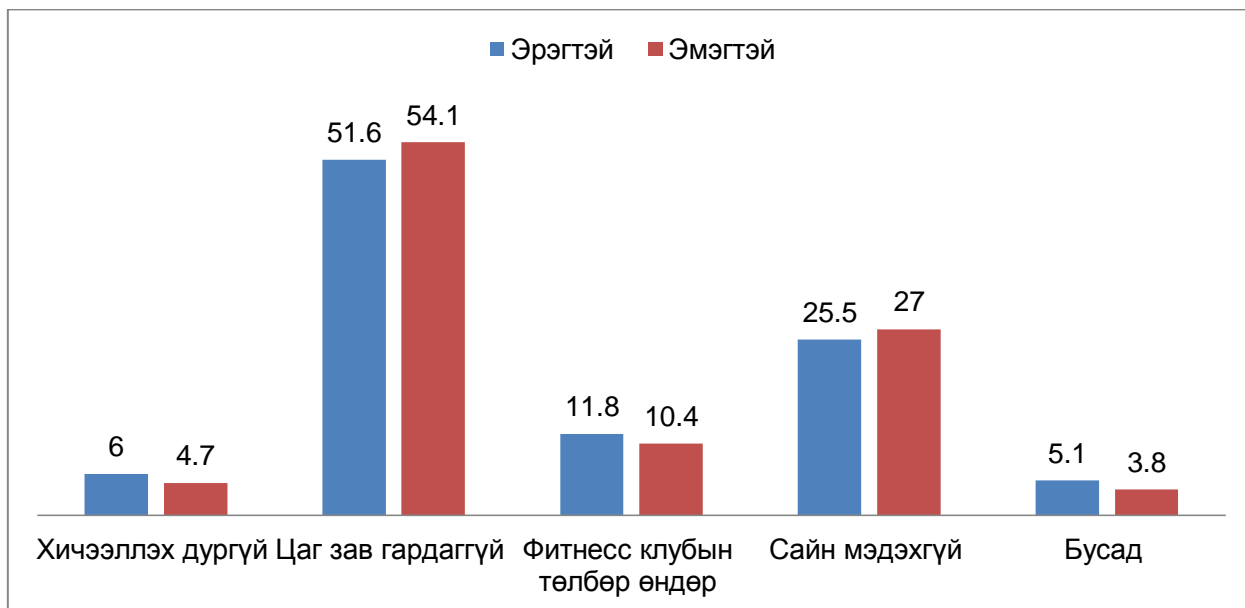


хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй хөдөөгийн хүн амын 4.4% (95%ИХ 3.6-5.2), хотын хүн амын 3.8% (95%ИХ 3.1-4.6) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолгүй байдаг байна (Зураг 12). Энэ үзүүлэлт нь байршлын хувьд статистик хамааралгүй байна (Зураг 12).



Зураг 12. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаарх хандлага, байршлаар, % Судалгаанд оролцогчдоос идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгааныг тодруулахад хүн амын 52.9% (95%ИХ 51.5-54.2) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, 26.3% (95%ИХ 25.1-27.5) нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөн хийх талаар сайн мэдэхгүй, 11.1% (95%ИХ 10.2-12.0) нь спорт, фитнес клубийн үнэ, төлбөр өндөр, 5.3% (95%ИХ 4.7-5.9) нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх дургүй байдаг. Нийт хүн амын 2 хүн тутмын 1 нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй байна.

Хүйсээр авч үзвэл эмэгтэйчүүдийн 54.1% (95%ИХ 52.2-56.0), эрэгтэйчүүдийн 51.6% (95%ИХ 49.6-53.5) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, эмэгтэйчүүдийн 27.0% (95%ИХ 25.3-28.7), эрэгтэйчүүдийн 25.5% (95%ИХ 23.8-27.2) нь нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөн хийх талаар сайн мэдэхгүй байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна ( $p=0.007$ ). Эрэгтэйчүүдийн 11.8% (95%ИХ 10.6-13.1) нь спорт, фитнес клубийн үнэ, төлбөр өндөр, 6.0% (95%ИХ 5.0-6.9) нь нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх дургүй байдаг энэ үзүүлэлтүүд нь эмэгтэйчүүдээс илүү өндөр үзүүлэлттэй байна (Зураг 13).



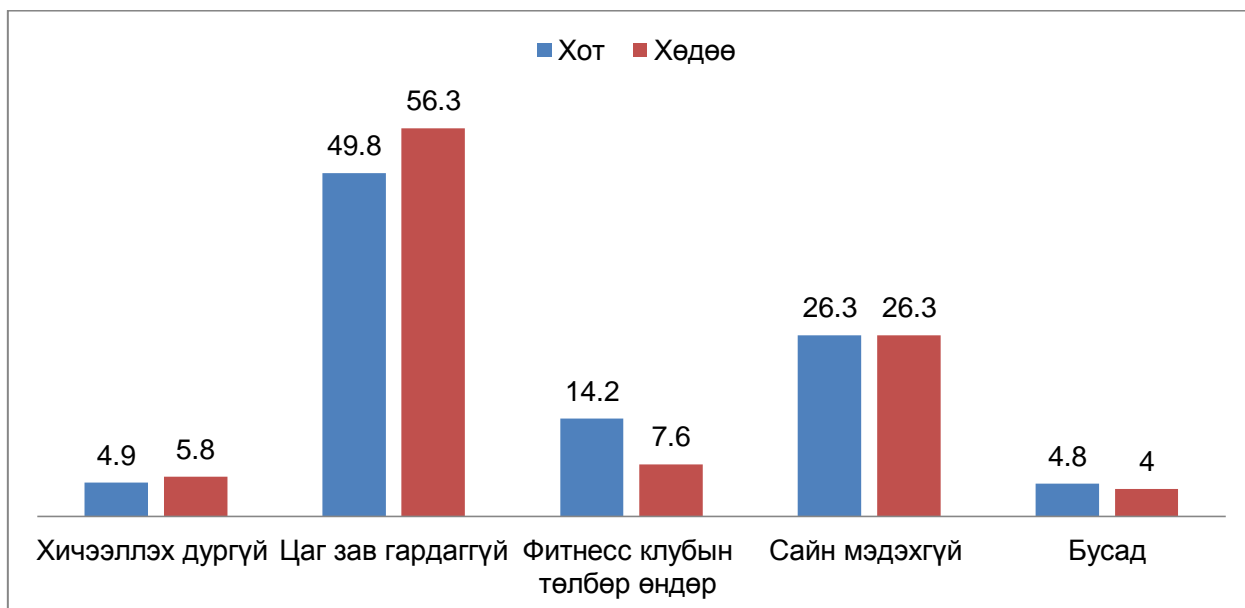
Зураг 13. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаан, хүйсээр, %  
 Насны бүлгээр харьцуулахад идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй хүн амын үзүүлэлт 25-34 насанд хамгийн өндөр 59.6% (95%ИХ 57.2-62.2), 65-аас дээш насанд хамгийн бага 32.0% (95%ИХ 24.1-40.1)-тай байна. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй байдал буурч байгаа нь ажиглагдлаа (Хүснэгт 20).

Хүснэгт 20. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаан, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Хийх дургүй		Цаг зав гардаггүй		Фитнесс клубийн төлбөр өндөр		Сайн мэдэхгүй		Бусад	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	6.6	5.0-8.2	47.0	43.7-50.3	14.1	11.8-16.4	26.8	23.9-29.7	5.4	4.0-7.0
25-34	1516	3.6	2.7-4.6	59.6	57.2-62.2	11.6	10.0-13.2	20.8	18.8-22.9	4.2	3.2-5.2
35-44	1084	4.4	3.2-5.7	56.4	53.5-59.4	10.6	8.8-12.4	25.3	22.8-28.0	3.1	2.1-4.2
45-54	892	6.9	5.3-8.6	51.7	48.4-55.0	10.7	2.7-12.8	27.5	24.6-30.5	3.0	1.9-4.2
55-64	577	7.1	5.0-9.2	43.6	39.6-47.7	8.3	6.1-10.6	33.6	29.8-37.5	7.3	5.2-9.4
65<	131	4.5	1.0-8.2	32.0	24.1-40.1	3.8	0.5-7.1	52.0	43.4-60.5	7.6	3.1-12.2
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>5.3</b>	<b>4.7-5.9</b>	<b>52.9</b>	<b>51.5-54.2</b>	<b>11.1</b>	<b>10.2-12.0</b>	<b>26.3</b>	<b>25.1-27.5</b>	<b>4.4</b>	<b>3.9-5.0</b>

Байршлаар нь авч үзвэл хөдөөгийн хүн амын 56.3% (95%ИХ 54.3-58.3), хотын хүн амын 49.8% (95%ИХ 47.9-51.7) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, хотын хүн амын 14.2% (95%ИХ 12.9-15.5), хөдөөгийн хүн амын 7.6% (95%ИХ 6.6-8.7) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд фитнесс, клубийн үнэ төлбөр өндөр гэсэн шалтгаантай байгаа статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай байна ( $p=0.0001$ ). Хөдөөгийн хүн амын 5.8% (95%ИХ 4.8-6.7), хотын

хүн амын 4.9% (95%ИХ 4.1-5.7) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дургүй ба хөдөөгийн хүн ам хотын хүн амаас 0.9%-иар илүү байв (Зураг 14).



Зураг 14. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаан, байршлаар, %  
 Хүн амын дийлэнх 60.1% (95%ИХ 58.8-61.5) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан, харин 36.8% (95%ИХ 35.5-38.1) нь авч байгаагүй, 3.1% (95%ИХ 2.6-3.5) нь мэдэхгүй байна. Хүйсээр нь харьцуулахад эрэгтэйчүүдийн 60.2% (95%ИХ 58.3-62.2) нь, эмэгтэйчүүдийн 60.0% (95%ИХ 58.1-61.9) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан, харин эрэгтэйчүүдийн 36.7% (95%ИХ 34.8-38.6), эмэгтэйчүүдийн 36.9% (95%ИХ 35.1-38.8) нь үгүй гэж хариулсан байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй байна ( $p=0.9$ ).

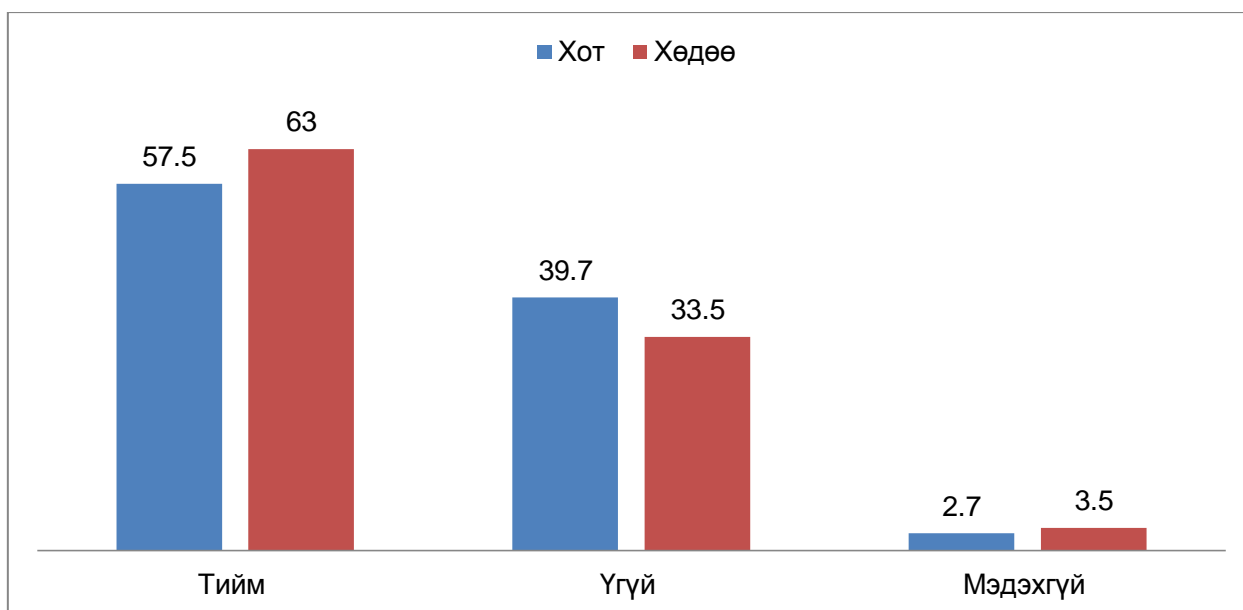
Насны бүлгээр авч үзвэл идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан хүн амын үзүүлэлт 65-аас дээш ахмад насанд хамгийн өндөр 66.4% (95%ИХ 58.3-74.5), харин 18-24 насны залуучуудад хамгийн бага 57.6% (95%ИХ 54.3-60.9)-тай байна. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээллийг авч байгаа нь нэмэгдэж байна (Хүснэгт 21).

Хүснэгт 21. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авч байсан эсэх, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Тийм		Үгүй		Мэдэхгүй	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	57.6	54.3-60.9	39.8	36.5-43.0	2.6	1.6-3.7
25-34	1516	60.9	58.5-63.4	35.5	33.1-37.9	3.6	2.6-4.5
35-44	1084	58.2	55.3-61.1	38.6	35.7-41.5	3.2	2.2-4.3

45-54	892	60.5	57.3-63.7	36.8	33.6-39.9	2.7	1.6-3.8
55-64	577	63.3	59.3-67.2	34.3	30.4-38.2	2.4	1.2-3.7
65<	131	66.4	58.3-74.5	29.0	21.2-36.8	4.6	1.0-8.2
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>60.1</b>	<b>58.8-61.5</b>	<b>36.8</b>	<b>35.5-38.1</b>	<b>3.1</b>	<b>2.6-3.5</b>

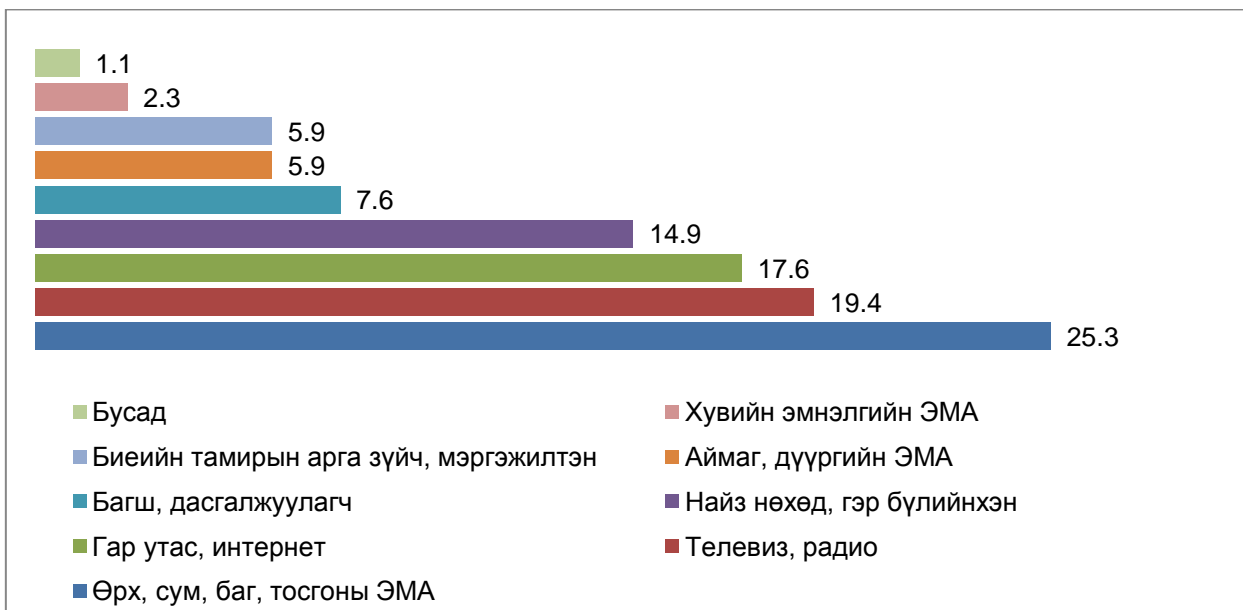
Байршлаар харахад хөдөөд 63.0% (95%ИХ 61.1-64.9) нь, хотод 57.5% (95%ИХ 55.7-59.4) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан байв (Зураг 15).



Зураг 15. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авсан байдал, байршлаар, %

Хөдөөгийн хүн ам хотын хүн амаас 2.5%-иар илүү их мэдээлэл авдаг байдал байршлын хувьд статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна ( $p=0.0001$ ).

Зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан хүн амын 25.3% (95%ИХ 24.1-26.5) нь өрх, сум, баг, тосгоны эрүүл мэндийн ажилтан, 19.4% (95%ИХ 18.3-20.5) нь телевиз, радио, 17.6% (95%ИХ 16.6-18.6) нь гар утас, интернет, 14.9% (95%ИХ 13.9-15.9) нь найз, нөхөд гэр бүлийнхэн, 7.6% (95%ИХ 6.9-8.3) нь багш, дасгалжуулагч, 5.9% (95%ИХ 5.3-6.5) нь аймаг, дүүргийн эрүүл мэндийн ажилтан, 5.9% (95%ИХ 5.3-6.5) нь биеийн тамирын арга зүйч, мэргэжилтэн, 2.3% (95%ИХ 1.9-2.7) нь хувийн эмнэлгийн эрүүл мэндийн ажилтан, 1.1% (95%ИХ 0.8-1.4) нь бусад эх сурвалжаас идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авдаг байв (Зураг 16).



Зураг 16. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авдаг мэдээллийн эх сурвалж, %

### 3.2.3. Эрүүл аж төрөх, амьдралын хэв маягийн талаар зөвлөгөө авсан байдал

Хүн амын 38.5% (95%ИХ 36.1-41) нь, үүнээс эрэгтэйчүүдийн 50.7% (95%ИХ 47.1-54.3) нь, эмэгтэйчүүдийн 28.7% (95%ИХ 25.9-31.6) нь тус тус тамхинаас гарах эсвэл хэрэглэхгүй байх талаар зөвлөгөө авсан нь статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна. Тамхинаас гарах эсвэл хэрэглэхгүй байх талаар зөвлөгөө авсан байдал хөдөө орон нутагт хот суурин газраас илүү байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна.

Хүн амын 57.6% (95%ИХ 53.3-60.0) нь, үүнээс эрэгтэйчүүдийн 57.6% (95%ИХ 54.2-61.0) нь, эмэгтэйчүүдийн 57.7% (95%ИХ 54.7-60.6) нь давсны хэрэглээгээ бууруулах талаар зөвлөгөө авчээ.

Давсны хэрэглээг бууруулах талаарх зөвлөгөө өгсөн байдал байршлын хувьд ялгаатай хөдөө орон нутагт хот суурин газраас 7.6%-иар илүү байна ( $P=0.01$ ). Түүнчлэн жимс, хүнсний ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх талаар нийт хүмүүсийн 59.6% (95%ИХ 57.4-61.8) нь, эрэгтэйчүүдийн 57.1% (95%ИХ 53.9-60.4) нь, эмэгтэйчүүдийн 61.6% (95%ИХ 58.8-64.3) нь зөвлөгөө авсан ба хүйс, байршлаар ялгаагүй байна (Зураг 17).



Зураг 17. Амьдралын хэв маягийн талаар зөвлөгөө авсан байдал, %

Өөх тосны хэрэглээгээ бууруулах талаар нийт хүмүүсийн 59.5% (95%ИХ 57.2-61.8) нь, эрэгтэйчүүдийн 59.2% (95%ИХ 55.6-62.7) нь, эмэгтэйчүүдийн 59.7% (95%ИХ 56.9-62.5) нь тус тус эмч, эмнэлгийн ажилтнаас зөвлөгөө авсан байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж эхлэх, эсвэл хөдөлгөөнөө нэмэгдүүлэх талаар 18-69 насны нийт хүн амын 64.4% (95%ИХ 62.2-66.7) нь, эрэгтэйчүүдийн 64.1% (95%ИХ 60.7-67.4) нь, эмэгтэйчүүдийн 64.8% (95%ИХ 62.0-67.5) нь зөвлөгөө авсан бол биеийн жингээ хэвийн хэмжээнд барих, илүүдэл жинтэй бол бууруулах талаар нийт хүмүүсийн 59.1% (95%ИХ 56.7-61.6) нь, эрэгтэйчүүдийн 58.6% (95%ИХ 55.1-62.1) нь, эмэгтэйчүүдийн 59.5% (95%ИХ 56.6-62.4) нь тус тус эмч, ЭМА-аас зөвлөгөө авсан эсэхийг асуулга судалгаагаар илрүүлэв. Идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх, биеийн жингээ бууруулах талаар зөвлөгөө авсан хүмүүсийг байршлаар харьцуулан үнэлэхэд ялгаа ажиглагдсангүй.

Хүн амын 58.5% (95%ИХ 56.1-61.0) нь, эрэгтэйчүүдийн 57.8% (95%ИХ 54.1-61.5) нь, эмэгтэйчүүдийн 59.2% (95%ИХ 56.3-62.0) нь чихэрлэг, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээгээ бууруулах талаар зөвлөгөө авч байжээ. Өөх тос, давсны хэрэглээ, чихэрлэг, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээгээ бууруулах, жимс ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөн хийх, биеийн жингээ бууруулах зэрэг зөвлөгөөг нас ахих тусам илүү авсан байв.

## ДҮГНЭЛТ

1. Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 3 хүн тутмын 1 буюу 35.6% нь тэр дундаа 18-24 насны залуучууд, 65-аас дээш насны ахмадууд илүүтэйгээр “идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй” байна. Харин 17.9% нь “идэвхтэй хөдөлгөөнийг хааяа л хийвэл зүгээр” гэж боддог байв.
2. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаанд 2 хүн тутмын 1 буюу 52.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, 11.1% нь спорт, фитнес клубийн үнэ төлбөр өндөр, 5.3% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх дургүй байдаг байна. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй байдал буурч байгаа нь ажиглагдлаа.
3. Байршлаар авч үзэхэд хөдөөгийн хүн ам хотын хүн амаас илүүтэйгээр идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, харин идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд фитнес, клубийн үнэ төлбөр өндөр гэсэн шалтгаан хотын хүн амд (14.2%) хөдөөгийн хүн амаас (7.6%) 2 дахин илүү байв.
4. Хүн амын дийлэнх 60.1% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээллийг авч байгаа байдал нэмэгдэж, хөдөөгийн хүн ам хотын хүн амаас 2.5%-иар илүүтэйгээр зөвлөгөө, мэдээллийг авдаг байдал байршлын хувьд статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна.
5. Монгол улсын 18-69 насны хүн ам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээллийг 25.3% нь өрх, сум, баг, тосгоны эрүүл мэндийн ажилтнаас, 19.4% нь телевиз радиогоос, 17.6% нь гар утас, интернетээс олж авдаг байна.
6. Хүн амын 57.6-64.4% нь эрүүл аж төрөх, амьдралын хэв маягийн талаарх өөх тос, давсны хэрэглээ, чихэрлэг, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээгээ бууруулах, жимс ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөн хийх, биеийн жингээ бууруулах, 38.5% нь тамхинаас гарах эсвэл хэрэглэхгүй байх зэрэг зөвлөгөөг эмч, эмнэлгийн ажилтнаас тус тус авсан байна.

### 3.3. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ДАДАЛ

Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадлыг насны бүлэг, хүйс, байршлаар нь харьцуулан судлав. Хөдөлгөөний идэвхийг зарцуулсан хүч эрчмээр буюу биеийн хүч шаардсан байдлаар нь өндөр, дунд болон шилжих хөдөлгөөнөөр нь тооцов.

ДЭМБ-аас эрүүл мэндийнхээ төлөө насанд хүрсэн хүн 7 хоногт дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг 150 минут эсвэл өндөр эрчимтэй хөдөлгөөнийг 75 минут хийхийг зөвлөдөг. Судалгаагаар ДЭМБ-ын дээрх зөвлөмжийг 18-69 насны хүн амын дунд хэрхэн биелүүлж байгаа байдлаар үнэлэв.

#### 3.3.1. Хөдөлгөөний хомсдол

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 21.6% (95%ИХ 20.5-22.7) нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийдэггүй, хөдөлгөөний хомсдолтой байна (Хүснэгт 22).

Хүснэгт 22. Хөдөлгөөний хомсдолтой хүн амын тархалт, насны бүлэг, хүйс ба байршлаар

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	п	%	95% ИХ	п	%	95% ИХ	п	%	95% ИХ
18-24	424	17.6	14.0-21.3	456	20.7	17.0-24.4	880	19.2	16.6-21.8
25-34	757	18.8	16.1-21.6	759	22.5	19.5-25.4	1516	20.7	18.6-22.7
35-44	493	20.2	16.6-23.7	591	23.4	19.9-26.8	1084	21.9	19.4-24.4
45-54	447	22.6	18.7-26.4	445	22.9	19.0-26.8	892	22.7	20.0-25.5
55-65	245	23.7	18.4-29.1	332	24.9	20.3-29.6	577	24.4	20.9-27.9
65<	76	24.3	14.7-34.0	55	30.0	17.9-42.1	131	26.7	19.1-34.3
<b>Байршлаар</b>									
Хот	1139	20.7	18.4-23.1	1261	21.2	19.0-23.5	2400	21.0	19.4-22.6
Хөдөө	1303	19.8	17.6-22.0	1377	24.4	22.1-26.7	2680	22.2	20.6-23.7
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>20.2</b>	<b>18.6-21.8</b>	<b>2638</b>	<b>22.9</b>	<b>21.3-24.5</b>	<b>5080</b>	<b>21.6</b>	<b>20.5-22.7</b>

Хөдөлгөөний хомсдолтой хүн амын үзүүлэлт насны бүлгээр харьцуулахад ялгаатай байдал ажиглагдав. Тухайлбал, хөдөлгөөний хомсдолын тархалт 18-24 насанд 19.2% (95%ИХ 16.6-21.8) хамгийн бага, харин 65-аас дээш насанд 26.7% (95%ИХ 19.1-34.3) хамгийн их статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх ДЭМБ-ын зөвлөмжийг хангахгүй байгаа хүн амын тархалт хот суурин газраас (21.0%, 95%ИХ 19.4-22.6), хөдөө орон нутагт (22.2%, 95%ИХ 20.6-23.7) ялимгүй өндөр байв.



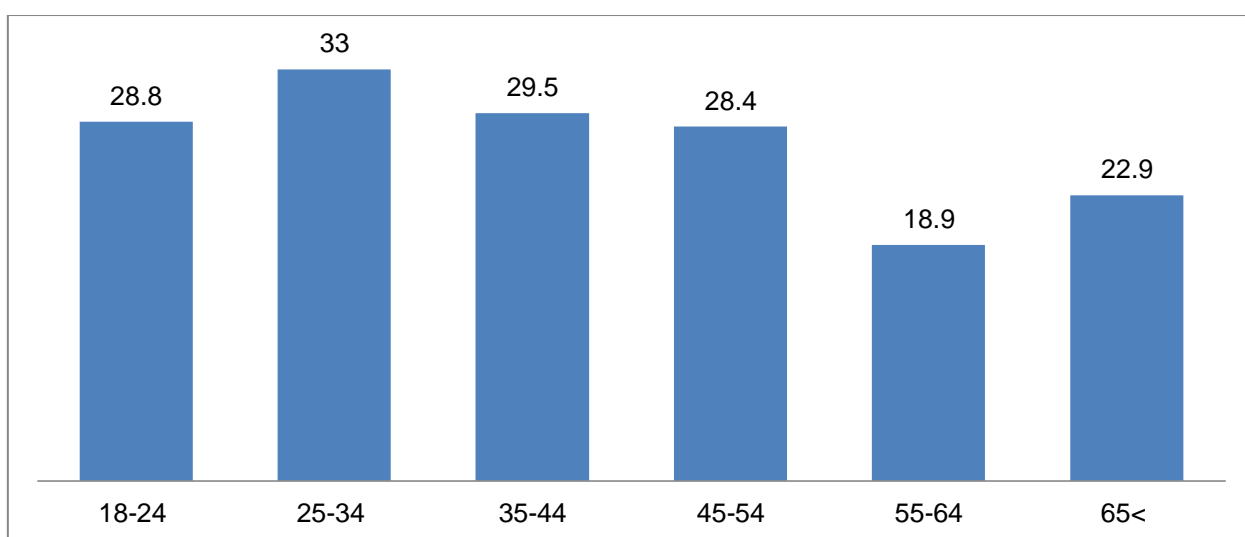
### 3.3.2. Өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам

*Ажлын байранд хийдэг өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн:*

Ажлын байрандаа тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг хүн амын 28.9% (95%ИХ 27.6-30.1) нь хийдэг ба эрэгтэйчүүдэд 33.3% (95%ИХ 31.44-35.2), эмэгтэйчүүдэд 24.7% (95%ИХ 23.1-26.3)-тай байна. Байршлаар нь харьцуулахад хөдөөгийн хүн ам 29.3% (95%ИХ 27.4-31.1), хотын хүн ам 28.5% (95%ИХ 26.8-30.2)-тай байгаа нь хот, хөдөө статистик ялгаагүй харагдаж байна ( $P=0.5$ ). Нийт хүн амын ажлын байрандаа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн амын дундаж хугацааг авч үзэхэд 0.44 цаг (95%ИХ 0.41-0.48), 0.43 минут (95%ИХ 0.40-0.46), үүнээс эрэгтэйчүүд 0.54 цаг (95%ИХ 0.48-0.60), 0.48 минут (95%ИХ 0.44-0.53), эмэгтэйчүүд 0.35 цаг (95%ИХ 0.31-0.40), 0.39 минут (95%ИХ 0.35-0.43) зарцуулдаг байна.

Өөрөөр хэлбэл өдөрт дунджаар 26.8 минут, хүйсээр харахад эрэгтэйчүүд 32.8 минут, эмэгтэйчүүд 21.3 минут ажлын байрандаа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.

Насны бүлгээр авч үзвэл 18-24 насны 28.8% (95%ИХ 25.8-31.7), 25-34 насны 33.0% (95%ИХ 30.7-35.4), 35-44 насны 29.5% (95%ИХ 26.8-32.2), 45-54 насны 28.4% (95%ИХ 25.4-31.3), 55-64 насны 18.9% (195%ИХ 15.7-22.1), 65-аас дээш насныхны 22.9% (95%ИХ 15.7-30.1) нь өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг байна (Зураг 18).

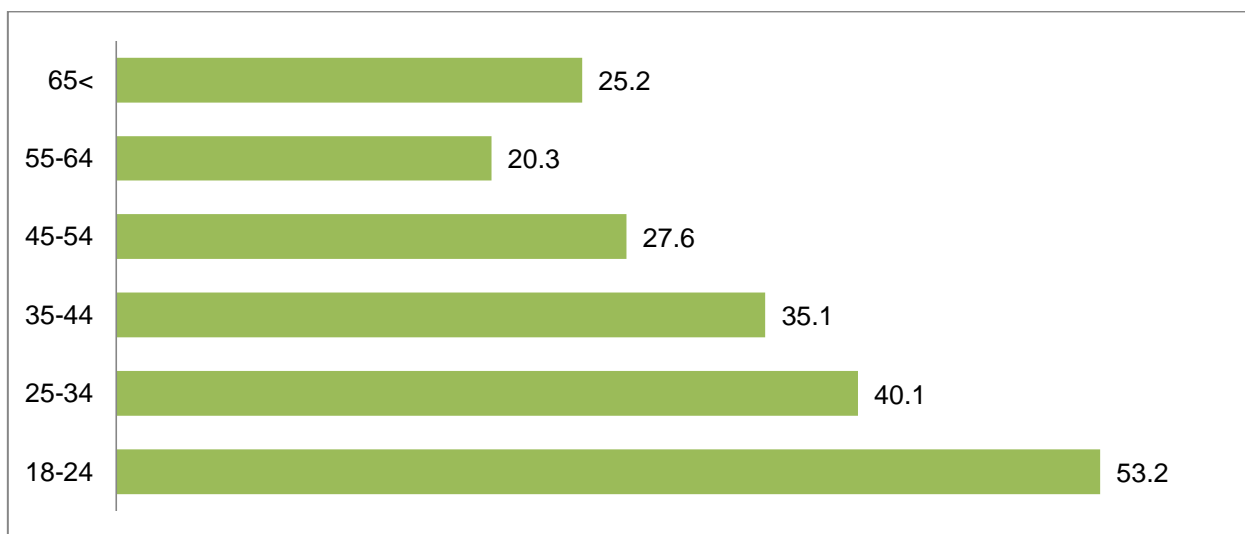


Зураг 18. Ажлын байрандаа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам, насны бүлгээр, %

*Амралт чөлөөт цагаараа хийдэг өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн:*

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын 36.5% (95%ИХ 35.2-37.8) нь амралт чөлөөт цагаараа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг. Үүнээс эрэгтэйчүүдэд 42.3% (95%ИХ 40.3-44.3), эмэгтэйчүүдэд 31.0% (95%ИХ 29.2-32.8)-тай байна. Байршлаар нь харьцуулахад хотын хүн ам 36.8% (95%ИХ 35.0-38.6), хөдөөгийн хүн ам 36.1% (95%ИХ 35.0-38.6)-тай байгаа нь хот, хөдөөд ялгаагүй 10 хүн тутмын 3 нь амралт чөлөөт цагаараа идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг байна (P=0.6).

Нийт хүн амын амралт, чөлөөт цагаараа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн амын дундаж хугацааг авч үзэхэд 0.43 цаг (95%ИХ 0.41-0.46), 4.78 минут (95%ИХ 4.47-5.09), үүнээс эрэгтэйчүүд 0.54 цаг (95%ИХ 0.50-0.58), 5.02 минут (95%ИХ 0.55-0.51), эмэгтэйчүүд 0.33 цаг (95%ИХ 0.30-0.36), 4.55 минут (95%ИХ 4.14-5.01) зарцуулдаг байна. Өөрөөр хэлбэл өдөрт дунджаар 30.5 минут үүнээс эрэгтэйчүүд 37.4 минут, эмэгтэйчүүд 24.3 минут ажлын байрандаа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.



Зураг 19. Амралт чөлөөт цагаараа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам, насны бүлгээр, %

Насны бүлгээр нь авч үзвэл 18-24 насны 53.2% (95%ИХ 49.9-56.5), 25-34 насны 40.1% (95%ИХ 37.6-42.6), 35-44 насны 35.1% (95%ИХ 32.2-37.9), 45-54 насны 27.6% (95%ИХ 24.6-30.5), 55-64 насны 20.3% (95%ИХ 17.0-23.6), 65-аас дээш насныхны 25.2% (95%ИХ 17.8-32.6) нь өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг байна. Тус үзүүлэлтийг насны бүлгээр харьцуулахад 18-24 насанд хамгийн өндөр байна (Зураг 19).

*Гэр ахуйн хэрэгцээнд хийдэг өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн:*

Хүн амын 42.6% (95%ИХ 41.2-44.0), үүнээс эрэгтэйчүүдийн 48.4% (95%ИХ 46.4-50.4), эмэгтэйчүүдийн 37.2% (95%ИХ 35.4-39.0) нь гэр ахуйн хэрэгцээнд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг зөв дадалтай байна. Байршлаар нь харьцуулахад хотын хүн амын 36.2% (95%ИХ 34.4-38.1), хөдөөгийн хүн амын 49.7% (95%ИХ 47.7-51.7) нь өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.

Насны бүлгээр харахад 18-24 насны хүн ам 42.3% (95%ИХ 39.0-45.5), 25-34 насны 44.7% (95%ИХ 42.2-47.2), 35-44 насны 43.5% (95%ИХ 40.6-46.5), 45-54 насны 42.2% (95%ИХ 38.9-45.4), 55-64 насны 38.0% (95%ИХ 34.0-41.9), 65-аас дээш насныхны 35.1% (95%ИХ 26.9-43.3) нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг гэж хариулсан байна ( $P=0.04$ ).

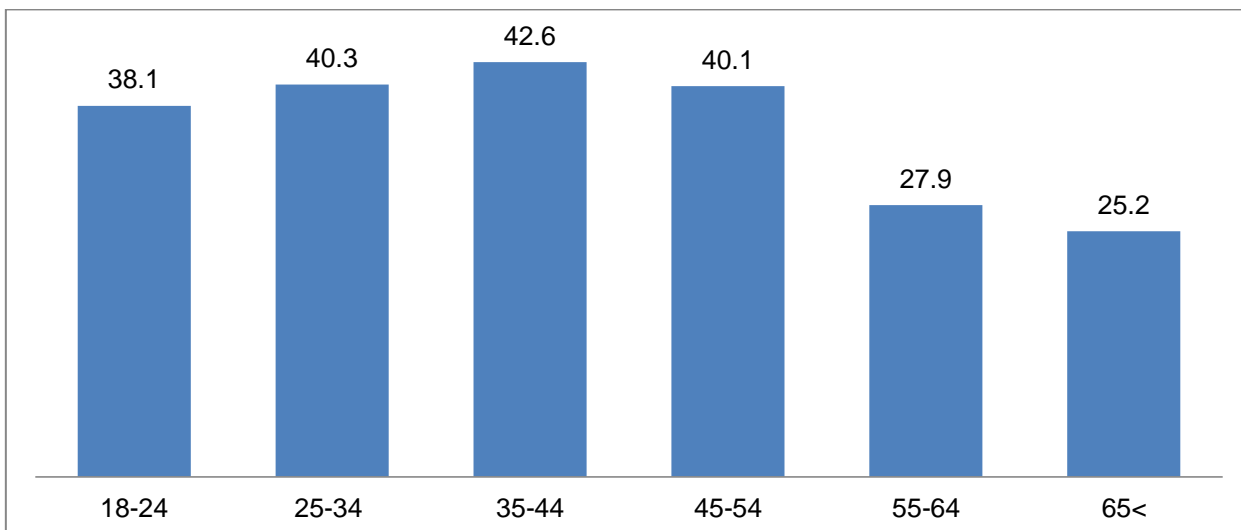
Гэр ахуйн хэрэгцээндээ өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн амын дундаж хугацааг авч үзэхэд 0.41 цаг (95%ИХ 0.38-0.43), 7.41 минут (95%ИХ 7.04-7.77), үүнээс эрэгтэйчүүд 0.47 цаг (95%ИХ 0.43-0.51), 8.14 минут (95%ИХ 7.60-8.68), эмэгтэйчүүд 0.35 цаг (95%ИХ 0.32-0.39), 6.72 минут (95%ИХ 6.25-7.20) зарцуулдаг байна. Өөрөөр хэлбэл өдөрт 32 минут, үүнээс эрэгтэйчүүд 36.3 минут, эмэгтэйчүүд 27.7 минут гэр ахуйн хэрэгцээндээ өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.

### **3.3.2. Дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам**

*Ажлын байранд хийдэг дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн:*

Хүн амын 38.6% (95%ИХ 37.3-39.9) нь ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг ба уг үзүүлэлт эрэгтэйчүүдэд 41.5% (95%ИХ 39.5-43.5), эмэгтэйчүүдэд 35.9% (95%ИХ 34.1-37.7)-тай байна. Хотын хүн ам 35.4% (95%ИХ 33.6-37.2), хөдөөгийн хүн ам 42.2% (95%ИХ 40.2-44.2) нь дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг байна.

Харин насны ангиллаар харахад 18-24 насны 38.1% (95%ИХ 34.9-41.3), 25-34 насны 40.3% (95%ИХ 37.8-42.8), 35-44 насны 42.6% (95%ИХ 39.7-45.5), 45-54 насны 40.1% (95%ИХ 36.9-43.3), 55-64 насны 27.9% (95%ИХ 24.2-31.6), 65-аас дээш насны хүн амын 25.2% (95%ИХ 17.8-32.6) нь дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг (Зураг 20).



Зураг 20. Ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам, насны бүлгээр, %

Ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн амын дундаж хугацааг авч үзэхэд 0.69 цаг (95%ИХ 0.64-0.75), 5.58 минут (95%ИХ 5.27-5.90), үүнээс эрэгтэйчүүд 0.80 цаг (95%ИХ 0.71-0.89), 5.87 минут (95%ИХ 5.41-6.34), эмэгтэйчүүд 0.59 цаг (95%ИХ 0.52-0.66), 5.31 минут (95%ИХ 4.89-5.73) зарцуулдаг байна.

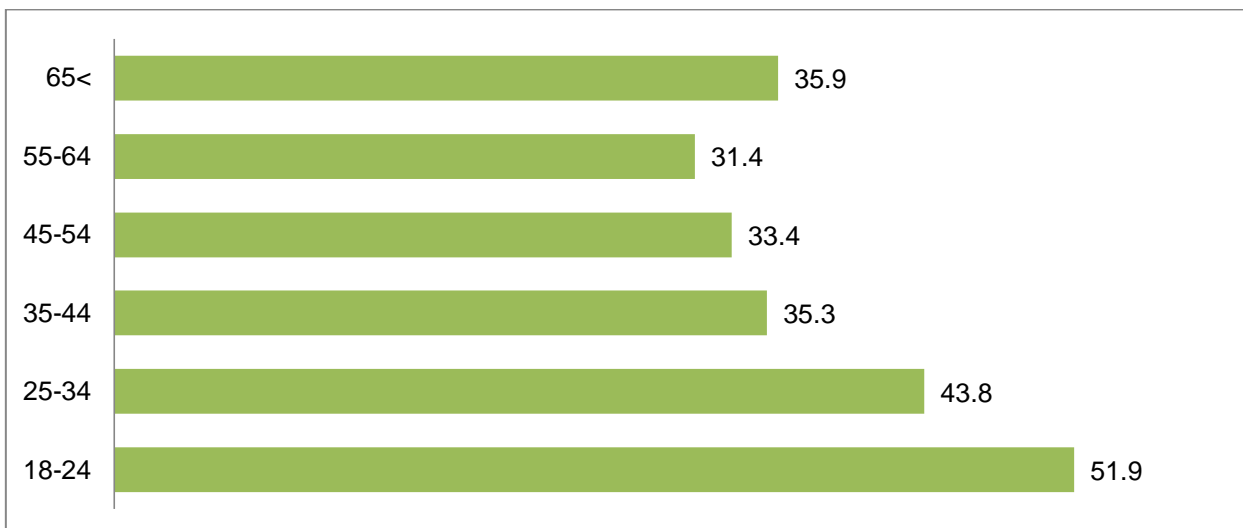
Өөрөөр хэлбэл өдөрт дунджаар 46.9 минут, эрэгтэйчүүд 53.8 минут, эмэгтэйчүүд 40.7 минут ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.

*Амралт чөлөөт цагаараа хийдэг дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн:*

Хүн амын 40% (95%ИХ 38.7-41.3) нь дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг байна. Үүнээс эрэгтэйчүүд 43.3% (95%ИХ 41.3-45.3), эмэгтэйчүүд 36.9% (95%ИХ 35.1-38.7)-тай байна.

Амралт чөлөөт цагаар дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг нийт хүн амын үзүүлэлтийг байршлаар авч үзвэл хотын хүн 39.0% (95%ИХ 37.2-40.9), хөдөөний хүн амын 41.0% (95%ИХ 39.0-43.0) нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг байна ( $p=0.152$ ).

Насны бүлгээр харахад 18-24 насныхан бусад насны ангиллаас харьцангуй өндөр байна (Зураг 21).



Зураг 21. Амралт чөлөөт цагаараа дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам, насны бүлгээр, %

Амралт, чөлөөт цагаараа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн амын дундаж хугацааг авч үзэхэд 0.47 цаг (95%ИХ 0.44-0.49), 5.33 минут (95%ИХ 5.00-5.66), үүнээс эрэгтэйчүүд 0.47 цаг (95%ИХ 0.43-0.51), 8.14 минут (95%ИХ 7.60-8.68), эмэгтэйчүүд 0.53 цаг (95%ИХ 0.49-0.57), 5.14 минут (95%ИХ 4.68-5.63) зарцуулдаг байна. Өөрөөр хэлбэл өдөрт дунджаар 33.5 минут, үүнээс эрэгтэйчүүд 36.9 минут, эмэгтэйчүүд 30.1 минут амралт, чөлөөт цагаараа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.

*Гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн:*

Хүн амын 59.4% (95%ИХ 58.0-60.8), үүнээс эрэгтэйчүүдийн 59.1% (95%ИХ 57.1-61.1), эмэгтэйчүүдийн 59.7% (95%ИХ 57.8-61.6) нь гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг байна ( $p=0.6$ ).

Насны бүлгээр харахад 18-24 насны хүн ам 60.5% (95%ИХ 57.2-63.7), 25-34 насны хүн ам 60.7% (95%ИХ 58.2-63.1), 35-44 насны хүн ам 59.6% (95%ИХ 56.7-62.5), 45-54 насны 59.8% (95%ИХ 56.5-63.0), 55-64 насны 56.8% (95%ИХ 52.8-60.9), 65-аас дээш насны 45.8% (95%ИХ 37.3-54.3) нь дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг дадалтай байна. Байршлаар нь харьцуулан харахад хотын хүн амын 58.7% (95%ИХ 56.9-60.6), хөдөөгийн хүн амын 60.2% (95%ИХ 58.3-62.2) нь дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.

Гэр ахуйн хэрэгцээндээ дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн амын дундаж хугацааг авч үзэхэд 0.56 цаг (95%ИХ 0.53-0.59), 9.72 минут (95%ИХ

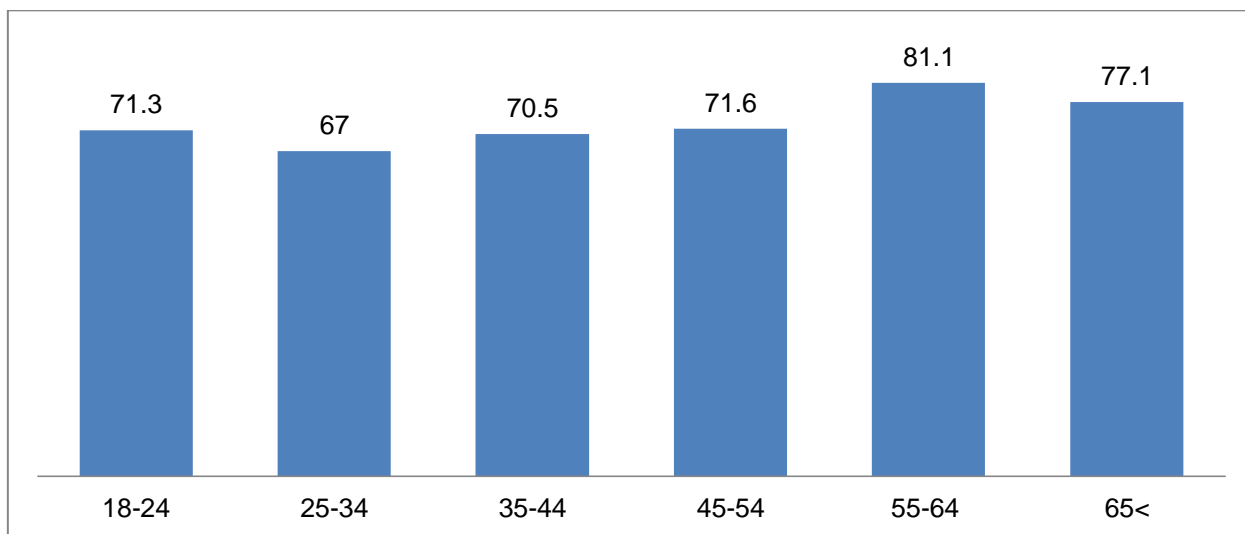
9.31-10.11), үүнээс эрэгтэйчүүд 0.50 цаг (95%ИХ 0.47-0.54), 9.51 минут (95%ИХ 8.94-10.07), эмэгтэйчүүд 0.61 цаг (95%ИХ 0.57-.65), 9.92 минут (95%ИХ 9.38-10.46) зарцуулдаг байна. Өөрөөр хэлбэл өдөрт 43.3 минут, үүнээс эрэгтэйчүүд 39.5 минут, эмэгтэйчүүд 46.5 минут гэр ахуйн хэрэгцээндээ дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг.

### 3.3.3. Өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам

*Ажлын байранд өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй:*

Хүн амын 71.1% (95%ИХ 69.9-72.3) нь ажлын байрандаа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй.

Хүйсээр авч үзвэл 66.7% (95%ИХ 64.8-68.6) нь эрэгтэйчүүд, 75.3% (95%ИХ 73.7-76.9) нь эмэгтэйчүүд байна. Насны бүлгээр харахад 55-64 насанд хамгийн өндөр байв (Зураг 22).



Зураг 22. Ажлын байранд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %

Байршлаар нь харьцуулахад хөдөөгийн хүн амын 70.8% (95%ИХ 68.9-72.6) нь, хотын хүн амын 71.5% (95%ИХ 69.8-73.2) нь ажлын байрандаа өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй ( $P=0.5$ ).

*Амралт чөлөөт цагаараа өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй:*

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүн амын 63.5% (95%ИХ 62.2-64.8) нь амралт чөлөөт цагаараа өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байна. Харин өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн амыг хүйсээр авч үзвэл эмэгтэйчүүд 69.0% (95%ИХ 67.2-

70.8) нь, эрэгтэйчүүдээс 57.7% (95%ИХ 55.7-59.7) статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байв.

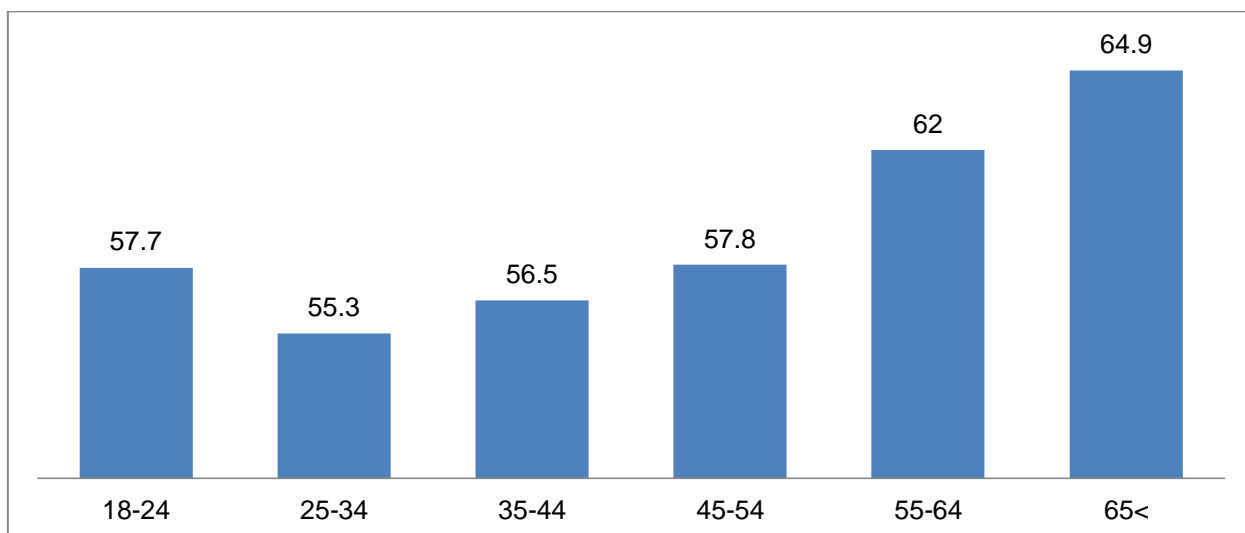
Насны бүлгээр харьцуулахад 55-44 насныхны 79.7% (95%ИХ 76.4-83.0) нь хамгийн их, 18-24 насанд 46.8% (95%ИХ 43.5-50.1) хамгийн бага үзүүлэлттэй байна.

Байршлаар нь харьцуулахад хөдөөгийн хүн амын 63.9% (95%ИХ 62.0-65.8) нь, хотын хүн амын 63.2% (95%ИХ 61.4-65.0) нь амралт чөлөөт цагаараа өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаа ажиглагдаагүй болно.

*Гэр ахуйн хэрэгцээнд өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй:*

Хүн амын 57.4% (95%ИХ 56.0-58.8) нь гэр ахуйн хэрэгцээнд өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байна.

Гэр ахуйн хэрэгцээнд өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн амыг хүйсээр харьцуулахад эрэгтэйчүүдийн 51.6% (95%ИХ 49.6-53.6), эмэгтэйчүүдийн 62.8% (95%ИХ 61.0-64.6)-ийг эзэлж байна. Насны бүлгээр авч үзвэл нас ахих тусам энэхүү үзүүлэлт нэмэгдэж 65-аас дээш насанд хамгийн өндөр буюу 64.9% (95%ИХ 56.7-73.1) байна. (Зураг 24). Хот, хөдөөг харьцуулахад хотын хүмүүс 63.8% (95%ИХ 61.9-65.6), хөдөөгийн хүмүүсээс 50.3% (95%ИХ 48.3-52.3) нь 13.5%-иар илүү байв (Зураг 23).



Зураг 23. Гэр ахуйн хэрэгцээнд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %

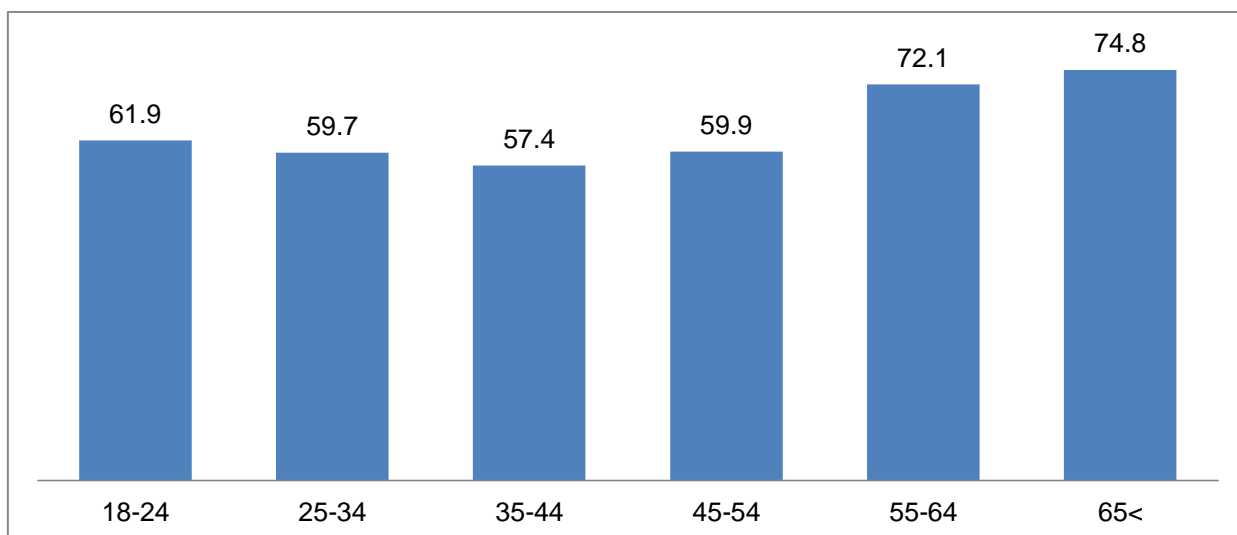
### 3.3.4. Дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам

*Ажлын байранд дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй:*

Хүн амын 61.4% (95%ИХ 60.1-62.7) нь дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй, үүнээс 58.5% (95%ИХ 56.5-60.5) эрэгтэйчүүд, 64.1% (95%ИХ 62.3-65.9) эмэгтэйчүүд байв.

Ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн амын 57.8% (95%ИХ 55.8-59.8) нь хөдөө, 64.6% (95%ИХ 62.8-66.4) нь хотынхон байна.

Насны бүлгээр харьцуулж харахад 35-44 насны хүн амд 57.4% (95%ИХ 54.5-60.3) ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй нь бусад насны бүлгээс доогуур үзүүлэлттэй байв (Зураг 24).



Зураг 24. Ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %

*Амралт чөлөөт цагаараа дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй:*

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүн амын 60% (95%ИХ 58.7-61.3) нь дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй. Насны бүлгээр харьцуулахад 18-24 насанд бусад насны бүлгээс харьцангуй бага үзүүлэлттэй байв.

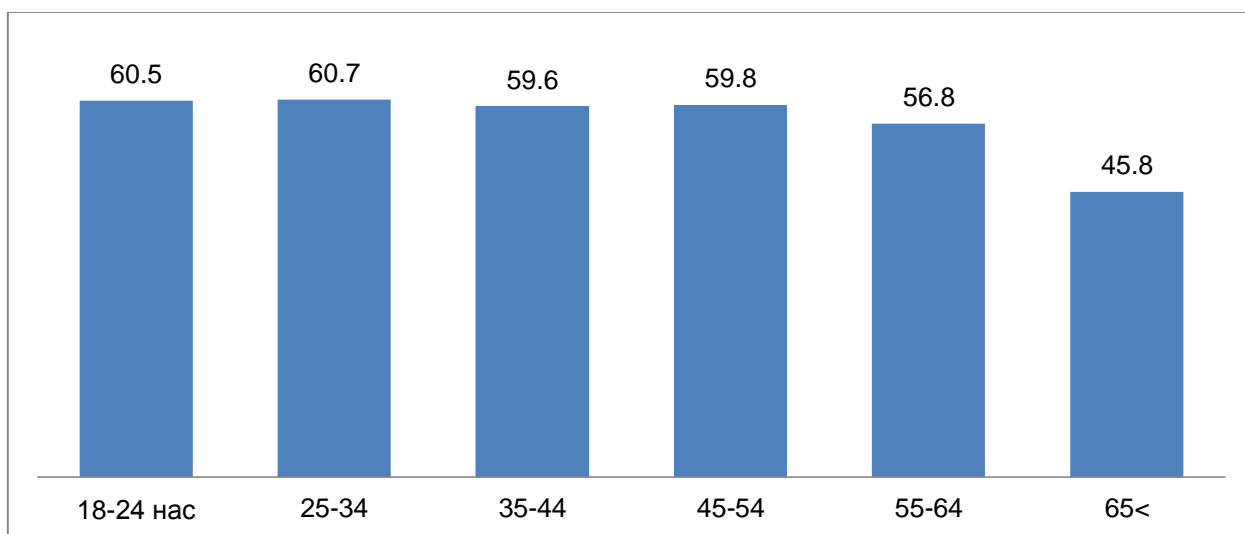
Амралт чөлөөт цагаараа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн амын 59.0% (95%ИХ 67.0-61.0) хөдөөд, 61.0% (95%ИХ 59.1-62.8) нь хотын хүн ам эзэлж эрэгтэйчүүдэд 56.7% (95%ИХ 54.7-58.7), эмэгтэйчүүдэд 63.1% (95%ИХ 61.3-64.9)-тай байна.



*Гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэггүй:*

Гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөнийг 18-69 насны нийт хүн амын 40.6% (95%ИХ 39.2-42.0) хийдэггүй, үүнээс 40.9% (95%ИХ 38.9-42.9) эрэгтэйчүүд, 40.3% (95%ИХ 38.4-42.2) эмэгтэйчүүд, 39.8% (95%ИХ 37.8-41.7) хөдөөд, 41.3% (95%ИХ 39.4-43.1) хотод байв.

Насны бүлгээр харахад, нас ахих тусам энэхүү үзүүлэлт буурч 65-аас дээш насанд хамгийн бага буюу 45.8% (95%ИХ 37.3-54.3)-тай байна (Зураг 25).



Зураг 25. Гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам, насны бүлгээр, %

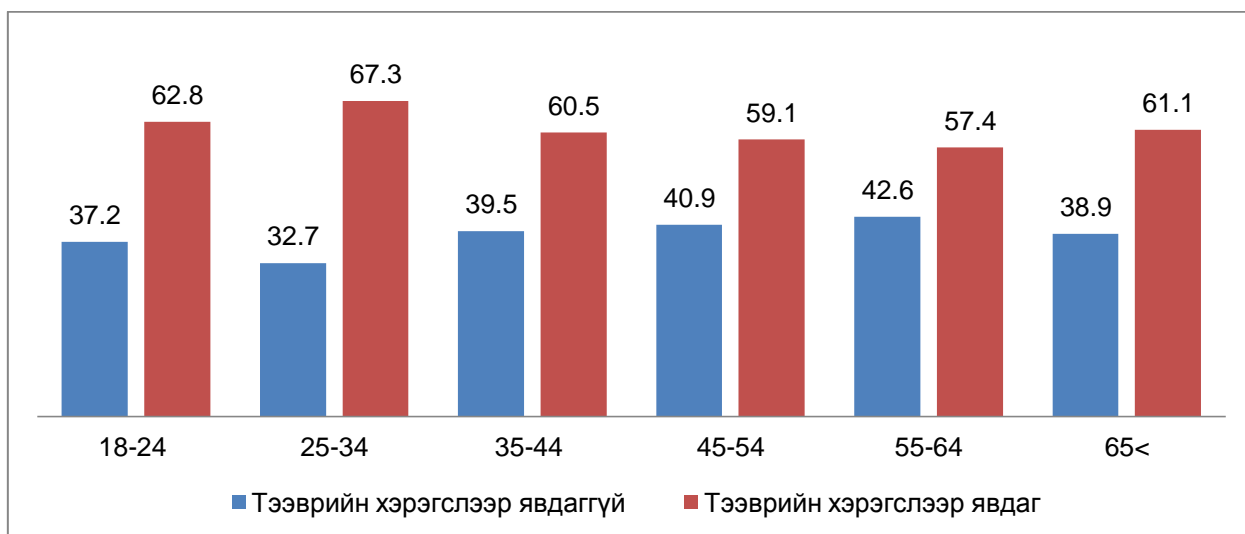
### **3.3.4. Нэг газраас нөгөө газарт шилжих хөдөлгөөн**

*Тээврийн хэрэгслээр зорчих хөдөлгөөн:*

Нийт судалгаанд хамрагдсан хүн амын 37.6% (95%ИХ 36.3-38.9) нь нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо тээврийн хэрэгслээр явдаггүй, 62.4% (95%ИХ 61.1-63.7) нь тээврийн хэрэгслээр явдаг.

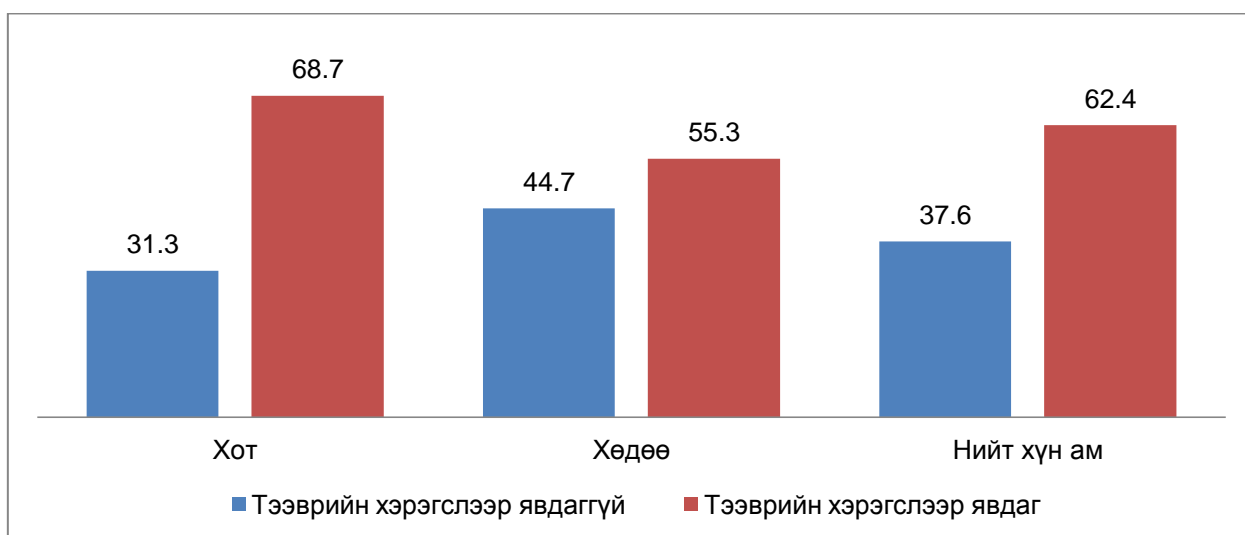
Хүйсээр харьцуулахад эрэгтэйчүүдийн 33.9% (95%ИХ 32.0-35.8) нь тээврийн хэрэгслээр явдаггүй, 66.1% (95%ИХ 64.2-68.0) нь тээврийн хэрэгслээр явдаг, эмэгтэйчүүдийн 41.1% (95%ИХ 39.2-43.0) нь тээврийн хэрэгслээр явдаггүй, 58.9% (95%ИХ 57.0-60.8) нь тээврийн хэрэгслээр явдаг.

Насны бүлгээр авч үзвэл 25-34 насны бүлэгт тээврийн хэрэгслээр явдаггүй хүн ам 37.2% (95%ИХ 34.0-40.4) хамгийн бага, тээврийн хэрэгслээр явдаг хүн ам 62.8% (95%ИХ 59.6-66.0) хамгийн их байна (Зураг 26).



Зураг 26. Тээврийн хэрэгслээр зорчих хөдөлгөөн, насны бүлгээр, %

Хөдөөгийн хүн амын 44.7% (95%ИХ 42.8-46.7) нь тээврийн хэрэгслээр явдаггүй, 55.3% (95%ИХ 53.3-57.2) нь тээврийн хэрэгслээр явдаг. Хотын хүн амын 31.3% (95%ИХ 29.5-33.0) нь тээврийн хэрэгслээр явдаггүй, 68.7% (95%ИХ 67.0-70.5) нь нэг газраас нөгөө газарт тээврийн хэрэгслээр явдаг. Тээврийн хэрэгслээр явдаг хүн ам хотод хөдөөнөөс 0.8 дахин их байна (Зураг 27).



Зураг 27. Тээврийн хэрэгслээр зорчих хөдөлгөөн, байршлаар, %

*Явган болон дугуйгаар явах хөдөлгөөн:*

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүн амын 62.7% (95%ИХ 61.4-64.0) нь нэг газраар нөгөө газарт ирж очихдоо явган болон дугуйгаар явдаг (P=0.7), үүнээс 62.4% (95%ИХ 60.5-64.3) нь эрэгтэйчүүд, 62.9% (95%ИХ 61.1-64.7) нь эмэгтэйчүүд байна (Хүснэгт 23).

Хүснэгт 23. Явган болон дугуйгаар явах хөдөлгөөн, насны бүлэг, хүйс ба байршлаар

Үзүүлэлт	Явган дугуйгаар явдаггүй			Явган дугуйгаар явдаг		
	n	%	95% ИХ	n	%	95% ИХ
<b>Хүйсээр</b>						
Эрэгтэй	917	37.6	35.7-39.5	1525	62.4	60.5-64.3
Эмэгтэй	978	37.1	35.3-38.9	1660	62.9	61.1-64.7
<b>Насны бүлгээр</b>						
18-24	278	31.6	28.5-34.7	602	68.4	65.3-71.5
25-34	597	39.4	36.9-41.8	919	60.6	58.2-63.1
35-44	444	41.0	38.0-43.9	640	59.0	56.1-62.0
45-54	338	37.9	34.7-41.1	554	62.1	58.9-65.3
55-65	190	32.9	29.1-36.8	387	67.1	63.2-70.9
65<	48	36.6	28.4-44.9	83	63.4	55.1-71.6
<b>Байршлаар</b>						
Хот	997	37.2	35.4-39.0	1683	62.8	61.0-64.6
Хөдөө	898	37.4	35.5-39.4	1502	62.6	60.6-64.5
<b>Нийт</b>	<b>1895</b>	<b>37.3</b>	<b>36.0-38.6</b>	<b>3185</b>	<b>62.7</b>	<b>61.4-64.0</b>

Явган болон дугуйгаар явдаггүй хүн амын 41.0% нь 35-44 насныхан буюу хамгийн өндөр, 31.6% нь 18-24 насны залуучууд хамгийн бага хувийг эзэлж байна. Байршлаар харьцуулахад хот хөдөөд явган болон дугуйгаар явдаг, явдаггүй байдал статистик ялгаагүй байв.

### 3.3.5. Өдрийн идэвхтэй алхалт

Монгол улсын 18-69 насны хүн ам өдөрт дунджаар 2737 (95%ИХ 2642-2832) алхам алхдаг. Хүйсээр авч үзвэл эрэгтэйчүүдэд 3057 (95%ИХ 2917-3199), эмэгтэйчүүдэд 2441 (95%ИХ 2317-2565), харин байршлаар харахад хөдөөд 2480 (95%ИХ 2344-2617), хотод 2967 (95%ИХ 2837-3096) байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна (P=0.05).

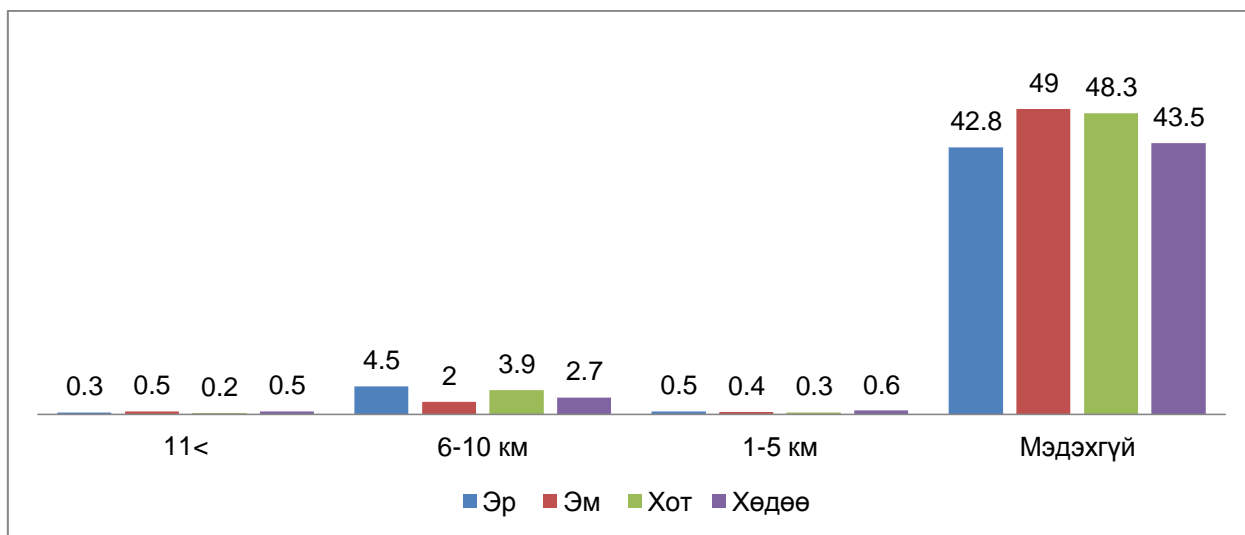
Өдөрт 3000-10000 алхам алхдаг хүн амыг БЖИ-ийн үнэлгээгээр харьцуулан авч үзвэл 10.5% нь хэвийн жинтэй, 11.8% нь илүүдэл жинтэй, 6.6% нь таргалалттай, 3000-аас доош алхам алхдаг хүн амын 10.1% нь хэвийн жинтэй, 8.7% нь илүүдэл жинтэй, 5.5% нь таргалалттай байна (P=0.001). Харин өдөрт 3000-аас доош алхам алхдаг хүн амыг бүсэлхийн тойргийн үнэлгээгээр харьцуулан авч үзвэл 6.1% нь хэвийн, 18.5% нь төвийн таргалалттай, 3000-10000 алхам алхдаг хүн амын 9% хэвийн, 25.2% нь төвийн таргалалттай байна (P=0.001).

Судалгаагаар 18-69 насны нийт хүн амын 24.6% нь өдөр 3000-аас доош, 10.9% нь 3000-5000, 8.6% нь 5000-7500, 9.7% нь 7500-10000, 4.9% нь 10000-аас дээш алхам алхдаг. Харин үлдсэн 41.2% нь өдөрт хэдэн алхам алхдагаа мэддэггүй байна (Хүснэгт 24).

Хүснэгт 24. Өдөрт алхдаг алхмын тоо, хүйс, насны бүлэг ба байршлаар

Үзүүлэлт	Мэдэхгүй		<3000		3000-5000		5000-7500		7500-10000		10000<	
	Тоо	%	Тоо	%	Тоо	%	Тоо	%	Тоо	%	Тоо	%
<b>Хүйсээр</b>												
<b>Эрэгтэй</b>	884	17.4	627	12.3	293	5.8	224	4.4	258	5.1	156	3.1
<b>Эмэгтэй</b>	1211	23.8	662	12.2	260	5.1	214	4.2	237	4.7	94	1.9
<b>Насны бүлгээр</b>												
<b>18-24</b>	431	8.5	208	4.1	73	1.4	57	1.1	53	1.0	58	1.1
<b>25-34</b>	695	13.7	351	6.9	150	3.0	105	2.1	132	2.6	83	1.6
<b>35-44</b>	423	8.3	252	5.0	135	2.7	103	2.0	127	2.5	44	0.9
<b>45-54</b>	308	6.1	248	4.9	110	2.2	52	1.7	105	2.1	36	0.7
<b>55-64</b>	214	4.2	148	2.9	64	1.3	65	1.3	63	1.2	23	0.5
<b>65&lt;</b>	24	0.5	42	0.8	21	0.4	23	0.5	15	0.3	6	0.1
<b>Байршлаар</b>												
<b>Хот</b>	1043	20.5	650	12.8	313	6.2	260	5.1	281	5.5	133	2.6
<b>Хөдөө</b>	1052	20.7	599	11.8	240	4.7	178	3.5	214	4.2	117	2.3
<b>Нийт</b>	<b>2095</b>	<b>41.2</b>	<b>1249</b>	<b>24.6</b>	<b>553</b>	<b>10.9</b>	<b>438</b>	<b>8.6</b>	<b>495</b>	<b>9.7</b>	<b>250</b>	<b>4.9</b>

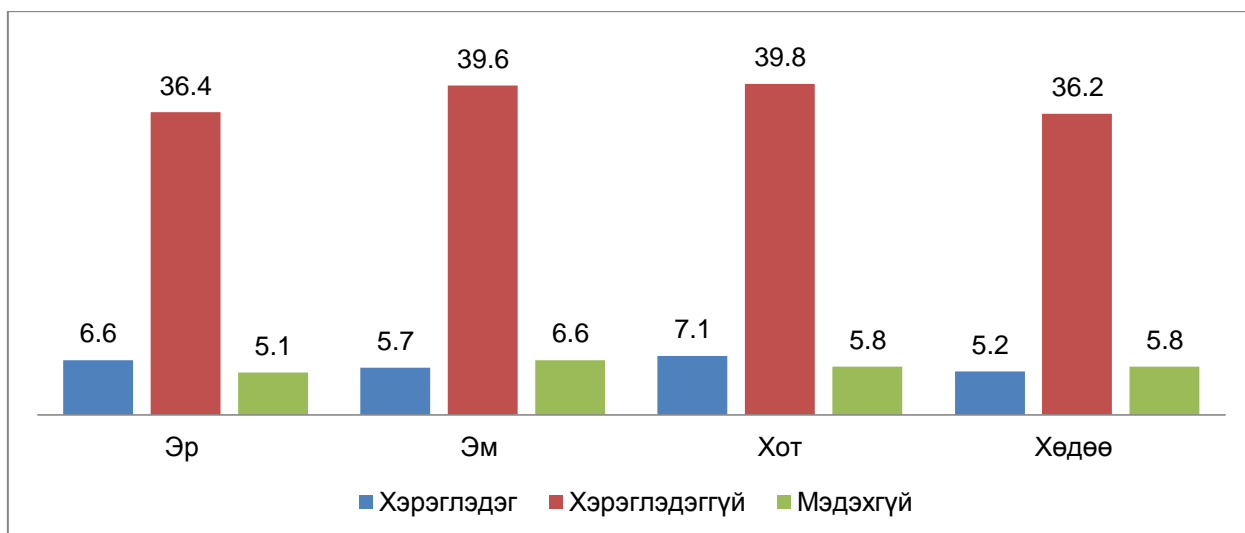
Өдөрт алхдаг зайг км үзүүлэлтээр авч үзвэл хүн амын 0.9% нь 1-5 км, 6.6% нь 6-10 км, 0.7% нь 11-ээс дээш км зайд алхдаг. Харин үлдсэн 91.8% нь өдөрт хэр хол зайд алхдагаа мэддэггүй байв (Зураг 28).



Зураг 28. Өдөрт алхдаг зай, хүйс ба байршлаар, км

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын алхалтын тоо хэмжигч (педометр, ухаалаг утас, бугуйн цаг, аппликейшн) багаж хэрэгслийг 12.3% нь ашигладаг, 76% нь ашигладаггүй, 11.7% нь түүний талаар мэддэггүй байна (P=0.002). Алхалт хэмжигч багажийн хэрэглээг байршлаар авч үзвэл статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй

(Зураг 29). Нийт алхдаг хүн амын 8.7% алхалт хэмжигч багаж хэрэгсэл ашигладаг, 42.6% ашигладаггүй байна ( $P=0.0001$ ). Мэргэжлийн болон дээд боловсролтой хүн амын 40% нь алхалт хэмжигч ашиглах дадалгүй, алхалт хэмжигч ашигладаг хүн амын 6.8% нь мэргэжлийн болон дээд боловсролтой, 5.2% нь бага, дунд боловсролтой байна.



Зураг 29. Алхалт хэмжигчийн хэрэглээ, хүйс ба байршлаар, %

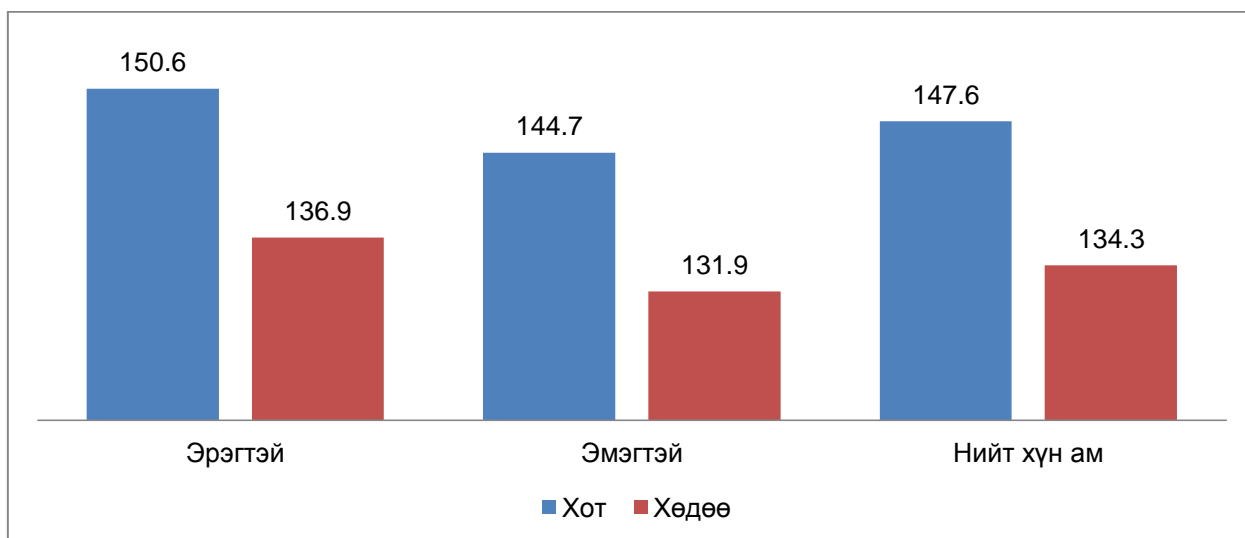
### 3.3.6. Идэвхгүй хэв маяг

Хүн амын суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй хоногийн дундаж хугацаа 141.3 минут (95%ИХ 138.2-144.5) байна. Үүнээс эрэгтэйчүүд (144.2 минут 95%ИХ 139.7-148.8), эмэгтэйчүүдээс (138.6 минут 95%ИХ 134.2-143.0) 5.6 минутаар илүү суугаа буюу идэвхгүй байдалд өнгөрөөдөг байв. Насны бүлгээр харьцуулахад 18-24 насны эрэгтэйчүүдэд 152.6 минут (95%ИХ 141.2-163.9) хамгийн их, 45-54 насны эмэгтэйчүүдэд 126.6 минут (95%ИХ 116.8-136.4) хамгийн бага үзүүлэлттэй байлаа (Хүснэгт 25).

Хүснэгт 25. Хоногт суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй дундаж хугацаа, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ
18-24	424	152.6	141.2-163.9	456	149.4	138.2-160.7	880	151.0	143.0-159.0
25-34	757	136.5	128.6-144.3	759	139.1	130.8-147.3	1516	137.8	132.1-143.5
35-44	493	146.8	136.2-157.4	591	138.3	128.7-147.9	1084	141.9	134.8-149.0
45-54	447	145.8	135.0-156.5	445	126.6	116.8-136.4	892	136.3	129.0-143.6
55-65	245	147.1	133.4-160.9	332	136.3	125.1-147.5	577	141.0	132.3-149.7
65<	76	144.2	119.6-168.7	55	155.1	123.6-186.7	131	148.8	129.4-168.2
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>144.2</b>	<b>139.7-148.8</b>	<b>2638</b>	<b>138.6</b>	<b>134.2-143.0</b>	<b>5080</b>	<b>141.3</b>	<b>138.2-144.5</b>

Байршлаар харахад хөдөөгийн хүн ам 134.3 минут (95%ИХ 129.9-138.7), хотын хүн ам 147.6 минут (95%ИХ 143.1-152.1) байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна (Зураг 30).



Зураг 30. Хоногт суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй дундаж хугацаа, хүйс ба байршлаар, минут

## ДҮГНЭЛТ

1. Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 21.6% нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийдэггүй, хөдөлгөөний хомсдолтой, 18-24 насанд 19.2% хамгийн бага, харин 65-аас дээш насанд 26.7% хамгийн их статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна.
2. Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 28.9% нь ажлын байрандаа, 36.5% нь амралт чөлөөт цагаараа, 42.6% нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг байна. Өдөрт дунджаар ажлын байранд 26.8 минут, амралт чөлөөт цагаар 30.5 минут, гэр ахуйн хэрэгцээнд 32 минутыг өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийхэд зарцуулдаг.
3. Хүн амын 38.6% нь ажлын байрандаа, 40% нь амралт чөлөөт цагаараа, 59.4% нь гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг эерэг дадалтай байна.
4. Судалгаанд оролцогчдын 3 хүн тутмын 2 буюу 71.1% нь ажлын байрандаа, 63.5% нь амралт чөлөөт цагаараа, 2 хүн тутмын 1 буюу 57.4% нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй. Харин дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг ажлын байрандаа 61.4%, амралт

чөлөөт цагаараа 60%, гэр ахуйн хэрэгцээнд 40.6% нь хийдэггүй буруу дадал, зуршилтай байна.

5. Судалгаанд хамрагдсан нийт хүн амын 62.7% нь нэг газраар нөгөө газарт ирж очихдоо явган болон дугуйгаар явдаг зөв дадалтай. Насны бүлгээр авч үзвэл 25-34 насны залуучууд (29.8%), 65-аас дээш насны ахмадуудаас (14%) 2 дахин илүүтэйгээр нэг газраас нөгөөд шилжихдээ явган болон дугуйгаар явдаггүй сөрөг дадалтай байна.
6. Монголчуудын 29.2% нь өдөрт 3000-10000, 24.6% нь 3000-аас доош, дөнгөж 4.9% нь 10000-аас дээш алхам алхдаг. Өдрийн дундаж алхалтын тоо 2737 алхам ба эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдээс 600-аар илүү алхам алхдаг байна.
7. Хүн амын суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй хоногийн дундаж хугацаа 141.3 минут байна. Хүйс ба байршлаар дүгнэхэд хотын эрэгтэйчүүд хамгийн өндөр үзүүлэлттэй хоногт дунджаар 150.6 минутын суугаа буюу идэвхгүй байдалд өнгөрөөдөг байв.

### **3.4. БИЕ МАХБОДЫН ХЭМЖИЛТ**

Бие махбодын хэмжилтийг судалгаанд оролцогчдын биеийн жин, өндөр, бүсэлхийн тойрог, артерийн даралт, зүрхний цохилт, биед агуулагдах ус, өөхөн эдийн хэмжээ, хэвлийн өөхлөлт зэрэг үзүүлэлтийг 100 граммын нарийвчлалтай электрон жинлүүр, цусны даралт хэмжигч, бүсэлхийн тойрог хэмжигч, биеийн өндөр хэмжигч зориулалтын багаж ашиглан тодорхойлов.

- Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалтыг биеийн жингийн индекс (БЖИ)-ийн аргачлалаар хоол тэжээлээс хамааралтай эмгэгийг илрүүлэх ДЭМБ-ын шалгуур үзүүлэлтийг ашиглан хоол тэжээлийн дутал ба илүүдлийг үнэлсэн,
- Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалтыг систол (дээд), диастолын (доод) даралтыг хэмжээгээр (Эрүүл мэндийн сайдын 2018 оны А/286 тоот тушаал, Насанд хүрэгсдийн артерийн гипертензийн эмнэл зүйн заавар)-т заасан лавлагаа босго үзүүлэлтээр үнэлсэн,
- Төвийн таргалалтын тархалтыг бүсэлхийн тойргийн хэмжээгээр ДЭМБ-ын шалгуур үзүүлэлтээр үнэлсэн,
- Биед агуулагдах ус, өөхөн эдийн хэмжээ, хэвлийн өөхлөлтийг 0.1%-ийн нарийвчлалтай электрон жинлүүр (ТАНИТА ВС-587) электрон жинлүүрийг ашиглан биеийн жинд эзлэх хувиар тодорхойлж, лавлагаа үзүүлэлтийг ашиглан үнэлж, тархалтыг хүн амын нас, хүйс, байршлаар харьцуулсан болно.

#### **3.4.1. Биеийн жингийн индекс**

Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амын биеийн дундаж жин 69.7 кг (95%ИХ 69.3-70.1), өндөр нь 163.7 (95%ИХ 163.5-163.9), үүнээс эрэгтэйчүүдийн биеийн дундаж жин 73.7 кг (95% ИХ 73.1-74.2), өндөр нь 168.0 см (95% ИХ 167.7-168.3), эмэгтэйчүүдийн биеийн дундаж жин 66.0 кг (95% ИХ 65.6-66.5), өндөр нь 159.7 см (95% ИХ 159.4-159.9) байв.

Биеийн өндрийн дундаж үзүүлэлт 18-24 насанд хамгийн их, 65-аас дээш насанд хамгийн бага бөгөөд хүн амын нас ахих тусам буурч байв. Харин биеийн жингийн дундаж хэмжээ аль ч хүйсийн хувьд 18-24 насны хүн амын дунд хамгийн бага, харин 45-54 насанд хамгийн өндөр буюу энэ нь хүн амын настай шууд хамааралтай байна (Хүснэгт 26).

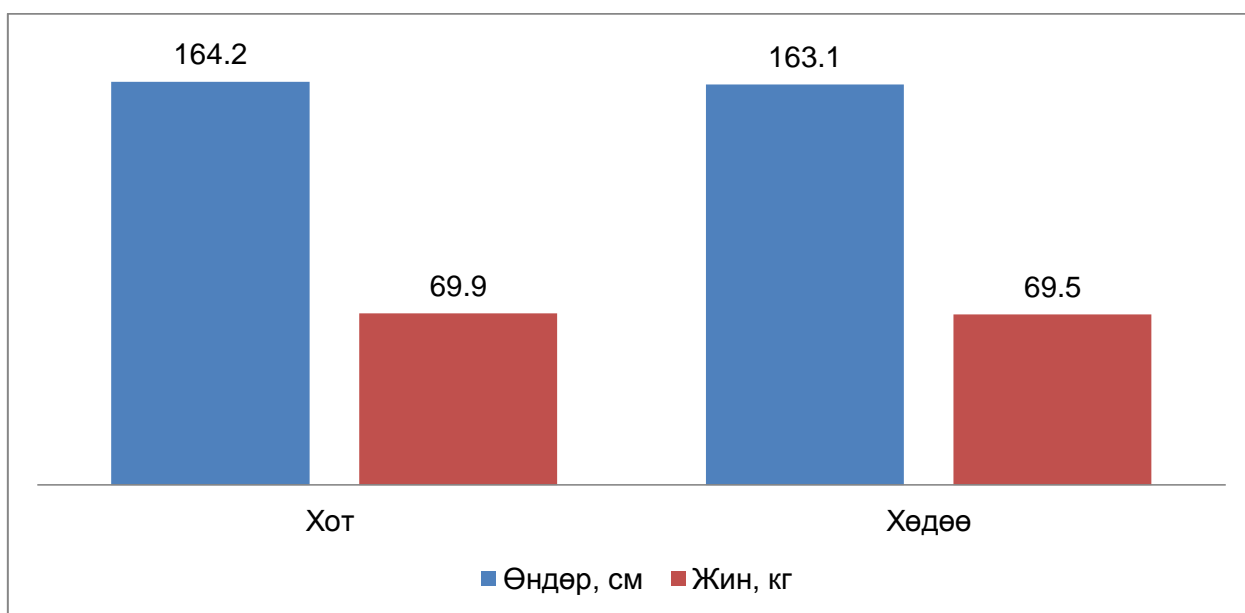


Хүснэгт 26. Биеийн жин, өндрийн дундаж үзүүлэлт, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй				Эмэгтэй			
	Өндөр, см		Жин, кг		Өндөр, см		Жин, кг	
	Дундаж	95% ИХ	Дундаж	95% ИХ	Дундаж	95% ИХ	Дундаж	95% ИХ
18-24	170.1	169.3-170.9	67.4	66.3-68.6	160.7	160.2-161.2	58.4	57.6-59.3
25-34	169.2	168.6-169.7	73.0	72.1-73.9	160.6	160.2-161.0	64.3	63.5-65.2
35-44	167.4	166.8-168.0	76.2	75.0-77.4	160.3	159.7-160.9	69.1	68.0-70.1
45-54	166.7	166.0-167.4	77.2	76.0-78.6	158.5	157.8-159.1	70.5	69.4-71.6
55-64	165.7	164.9-166.5	74.3	72.7-75.9	157.4	156.7-158.1	68.4	67.0-69.7
65<	164.5	162.6-166.3	75.9	73.3-78.5	156.3	154.3-158.6	68.9	66.1-71.6
<b>Нийт</b>	<b>168.0</b>	<b>167.7-168.3</b>	<b>73.7</b>	<b>73.1-74.2</b>	<b>159.7</b>	<b>159.4-159.9</b>	<b>66.0</b>	<b>65.6-66.5</b>

Хүн амын биеийн жингийн дундаж хэмжээг байршлаар нь харьцуулан судлахад статистик ач холбогдол бүхий ялгаа ажиглагдаагүй болно. Харин хот суурин газрын 18-69 насны хүн амын биеийн өндрийн дундаж үзүүлэлт хөдөө, орон нутгийн хүн амын үзүүлэлтээс өндөр, хот суурин ба хөдөө орон нутагт амьдардаг хүн амын биеийн өндрийн дундаж үзүүлэлт хотод 164.2 см (95%ИХ 163.9-164.6), хөдөөд 163.1 см (95%ИХ 162.8-163.4) тус тус байв.

Судалгааны хамрагдсан хүн амын биеийн өндрийн дундаж хэмжээг хүйс ба байршлаар нь харьцуулан судлахад хотын хүн ам аль ч хүйсэнд ялимгүй өндөр байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай нь ажиглагдав (Зураг 31).



Зураг 31. Биеийн жин, өндрийн дундаж үзүүлэлт, байршлаар

Эрэгтэйчүүдийн биеийн өндрийн дундаж хот суурин газарт 168.3 см (95%ИХ 167.9-168.8), хөдөө, орон нутагт 167.7 см (95%ИХ 167.3-168.1), эмэгтэйчүүдийн дундаж үзүүлэлт хотод 160.4 см (95%ИХ 160.0-160.8), хөдөөд 159 см (95%ИХ 158.6-159.3) тус тус байв.

Биеийн жингийн дундаж хэмжээг авч үзвэл хот суурин газрын 18-69 насны эрэгтэйчүүдийн үзүүлэлт хөдөө, орон нутгийн хүн амын үзүүлэлтээс харьцангуй өндөр, харин эмэгтэйчүүдийн хувьд эсрэгээрээ хөдөө орон нутагт амьдардаг эмэгтэйчүүдийн биеийн жингийн дундаж үзүүлэлт хотын хүн амын үзүүлэлтээс ялимгүй өндөр буюу 66.3 кг (95%ИХ 65.7-67.0) ба 65.7 кг (95%ИХ 65.0-66.4) тус тус байв.

БЖИ-ийн дундаж үзүүлэлт 25.9 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 25.8-26.1), үүнээс эрэгтэйчүүдэд 26.0 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 25.9-26.1), эмэгтэйчүүдэд 25.9 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 25.7-26.0) хүйсийн хувьд статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй байв.

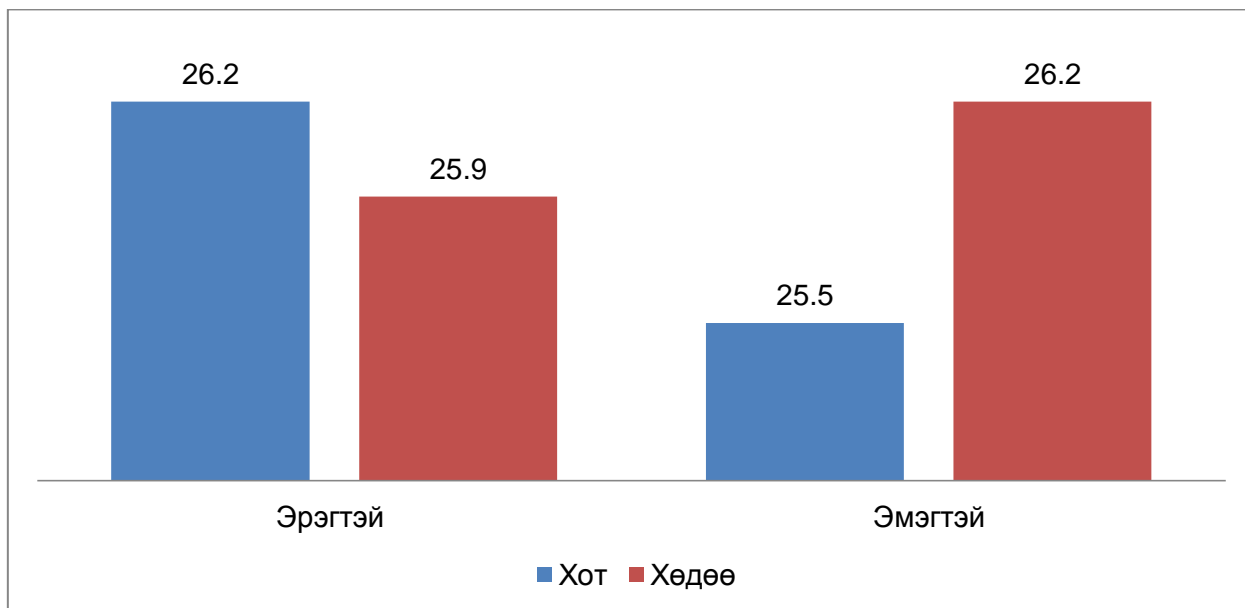
Хүн амын нас ахих тутам тэдний БЖИ-ийн дундаж хэмжээ нэмэгдэх статистик ач холбогдол бүхий хандлага аль ч хүйсийн хүмүүсийн дунд ажиглагдсан болно. Түүнчлэн 18-24 насны хүн амын БЖИ-ийн дундаж хэмжээ 22.9 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 22.7-23.1) бусад насны хүмүүсийн үзүүлэлтээс статистик ач холбогдол бүхий бага байна (Хүснэгт 27).

Хүснэгт 27. Биеийн жингийн индексийн дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	п	Дундаж	95% ИХ	п	Дундаж	95% ИХ	п	Дундаж	95% ИХ
18-24	424	23.2	22.9-23.6	456	22.6	22.3-22.9	880	22.9	22.7-23.1
25-34	757	25.5	25.2-25.8	759	24.9	24.6-25.2	1516	25.2	25.0-25.4
35-44	493	27.1	26.7-27.5	591	26.8	26.4-27.2	1084	26.9	26.7-27.2
45-54	447	27.7	27.3-28.1	445	28.1	27.6-28.5	892	27.9	27.6-28.2
55-65	245	27.0	26.4-27.5	332	27.5	27.0-28.0	577	27.3	27.0-27.7
65<	76	28.0	27.1-28.9	55	28.2	27.0-29.3	131	28.1	27.4-28.8
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>26.0</b>	<b>25.9-26.1</b>	<b>2638</b>	<b>25.9</b>	<b>25.7-26.0</b>	<b>5080</b>	<b>25.9</b>	<b>25.8-26.1</b>

Хүн амын БЖИ-ийн дундаж хэмжээг байршлаар харьцуулахад хөдөө, орон нутагт амьдардаг эмэгтэйчүүд хот, суурин газарт амьдардаг эмэгтэйчүүдийн дундаж үзүүлэлт харьцангуй өндөр, харин хот, суурин газрын эрэгтэйчүүд хөдөө, орон нутгийн эрэгтэйчүүдийн үзүүлэлтээс ялимгүй өндөр байв.

БЖИ-ийн дундаж үзүүлэлт хөдөөгийн эрэгтэйчүүдэд 25.9 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 25.6-26.1), эмэгтэйчүүдэд 26.2 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 26.0-26.5), хотын эрэгтэйчүүдэд 26.2 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 26.0-26.4), эмэгтэйчүүдэд 25.5 кг/м<sup>2</sup> (95%ИХ 25.3-25.8) тус тус байна (Зураг 32).



Зураг 32. БЖИ-ийн дундаж үзүүлэлт, хүйс ба байршлаар, кг/м<sup>2</sup>

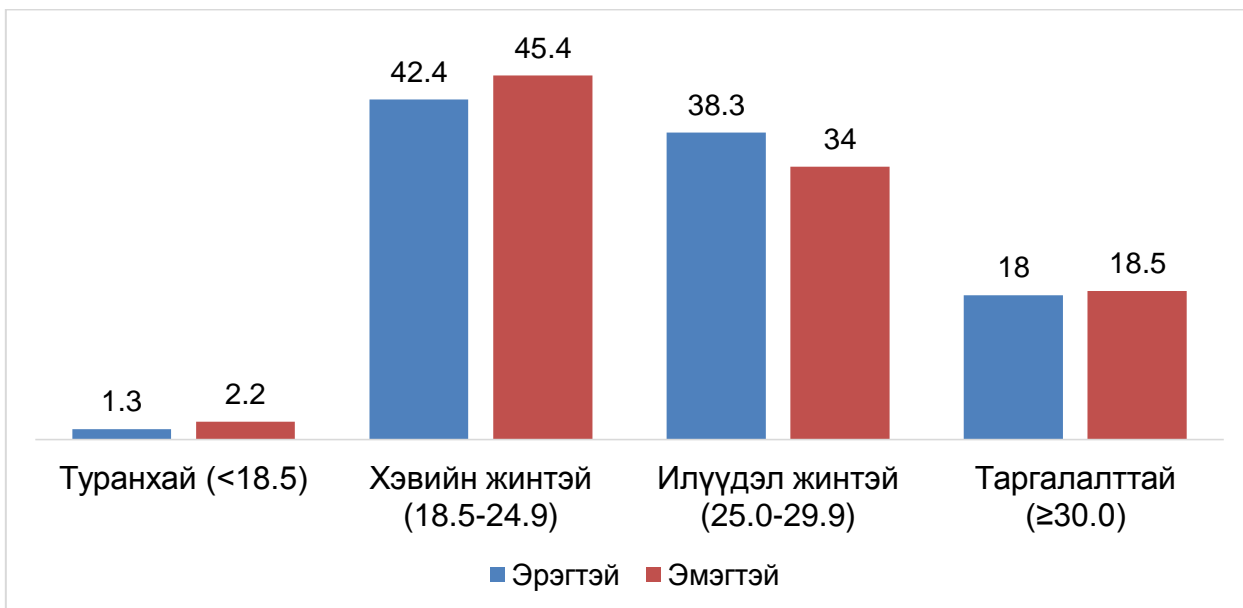
### 3.4.2. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт

БЖИ-ийн хэмжээгээр хоол тэжээлээс хамааралтай эмгэгийг илрүүлэх ДЭМБ-ын шалгуур үзүүлэлтийг ашиглан хоол тэжээлийн дутал ба илүүдлийн тархалтыг тогтоов. Нийт хүн амын 44.0% нь хэвийн жинтэй, 36.0% нь илүүдэл жинтэй, 18.2% таргалалттай, 1.8% нь хоол тэжээлийн дуталтай буюу туранхай байна (Хүснэгт 28).

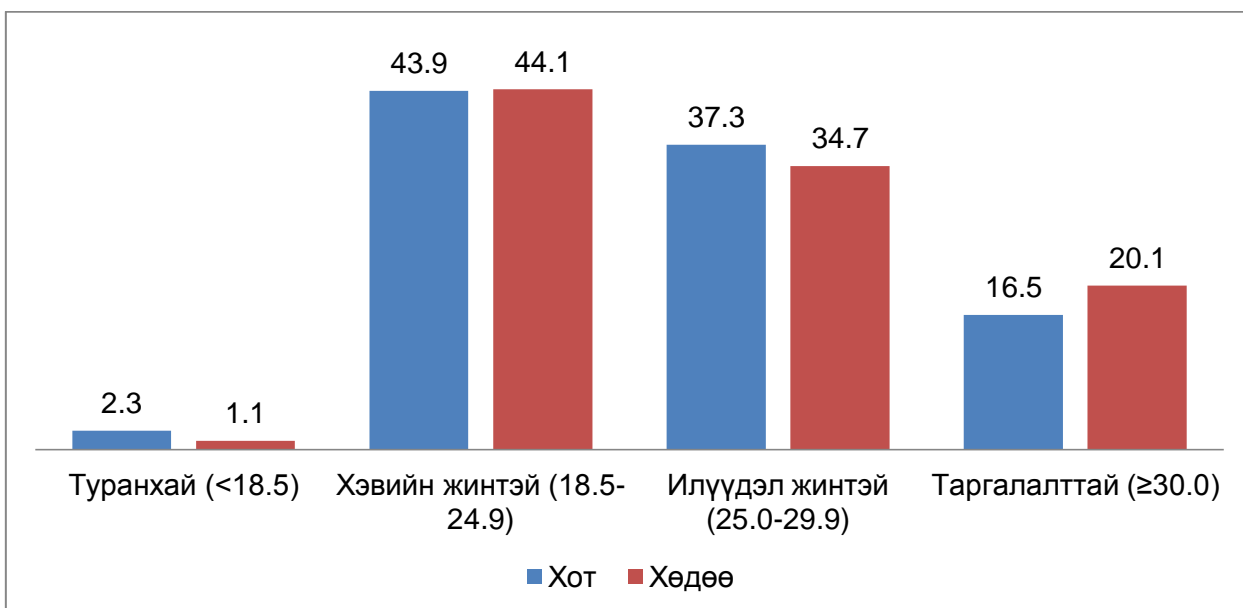
Хүснэгт 28. Биеийн жингийн индексийн ангилал (ДЭМБ 1997 он), насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Туранхай		Хэвийн жинтэй		Илүүдэл жинтэй		Таргалалттай	
		%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ	%	95% ИХ
18-24	880	0.7	0.5-0.9	12.7	11.8-13.6	3.2	2.7-3.6	0.5	0.3-0.8
25-34	1516	0.5	0.2-0.6	15.2	14.2-16.2	10.3	9.4-11.1	3.8	3.3-4.3
35-44	1084	0.2	0.1-0.3	7.0	6.3-7.7	9.4	8.6-10.2	4.6	4.0-5.2
45-54	892	0.1	0.0-0.2	4.8	4.2-5.4	7.3	6.6-8.0	5.2	4.6-5.8
55-64	577	0.2	0.1-0.2	3.6	3.0-4.11	4.5	3.9-5.1	3.0	2.6-3.5
65<	131	0.1	0.0-0.1	0.5	0.3-0.7	1.2	0.9-1.5	0.7	0.5-1.0
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>1.8</b>	<b>1.3-2.1</b>	<b>43.9</b>	<b>42.6-45.3</b>	<b>36.0</b>	<b>34.7-37.6</b>	<b>18.2</b>	<b>17.1-19.2</b>

БЖИ-ийн эрсдэлийн үнэлгээгээр эрэгтэйчүүдийн 38.3% (95% ИХ 36.4-40.2) илүүдэл жинтэй ба 18.0% (95% ИХ 16.5-19.5) таргалалттай байгаа бол эмэгтэйчүүдийн хувьд 34.0% (95% ИХ 32.2-35.7) илүүдэл жинтэй ба 18.5% (95% ИХ 16.9-19.9) нь таргалалттай байна. Илүүдэл жинтэй хүн амын тархалт хүйсээр ялгаатай, харин таргалалтын тархалт хүйсийн хувьд ялгаатай бус, илүүдэл жинтэй эрэгтэйчүүдийн хувь эмэгтэйчүүдийн үзүүлэлтээс харьцангуй өндөр байв (Зураг 33).



Зураг 33. Хүн амын хоол тэжээлийн байдал, БЖИ-ийн ангилал ба хүйсээр, %  
 Хүн амын хоол тэжээлийн байдлыг байршлаар харьцуулан судлахад илүүдэл жинтэй хүн ам хотод хөдөөнөөс илүү, харин таргалалттай хүн ам хөдөөд хотоос илүү таргалалттай нь статистик ач холбогдол бүхий ажиглагдав (Зураг 34).



Зураг 34. Хүн амын хоол тэжээлийн байдал, БЖИ-ийн ангилал ба байршлаар, %  
 Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амын 54.2% (95%ИХ 51.8-56.7) нь илүүдэл жин ба таргалалттай байна. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт судалгааны хүн амын хүйсээр ялгаатай байв. Гэхдээ уг үзүүлэлтийг насны бүлэг ба хүйсээр харьцуулан үзвэл илүүдэл жин ба таргалалттай 65-аас дээш насны бүлэгт бусад

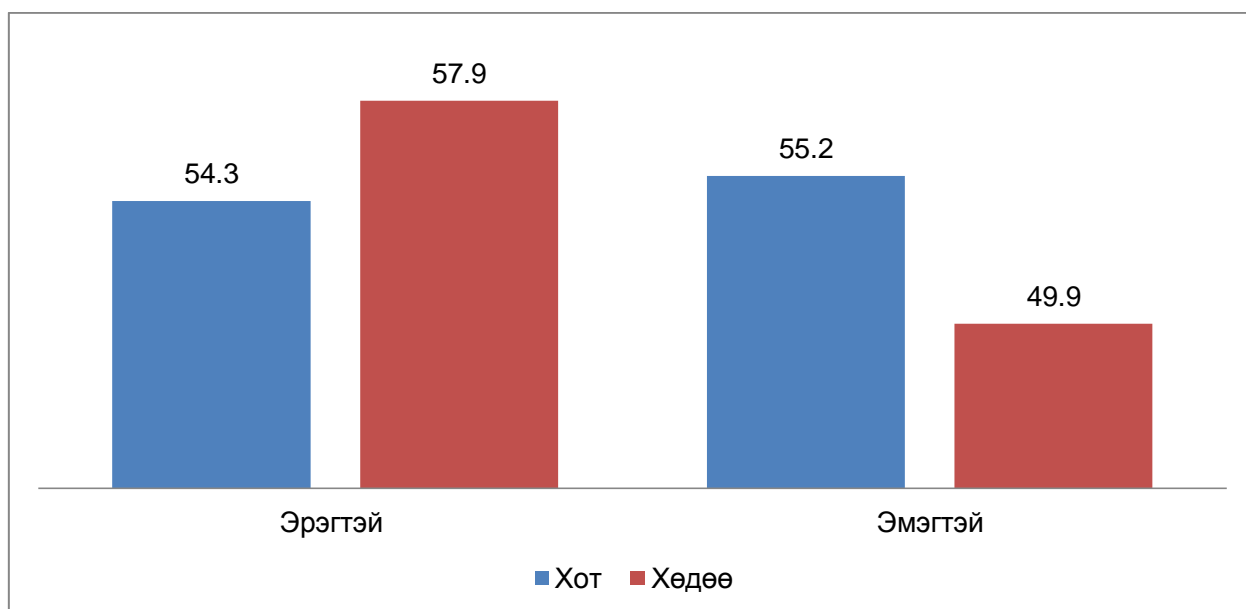
насны бүлгээс статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт нас ахих тутам нэмэгдэж байв.

Мөн илүүдэл жин ба таргалалттай 25-34 насны хүн амын тархалт 15-24 насны хүмүүстэй харьцуулахад огцом ихсэж (2 дахин) түүнчлэн 35-69 насны аль ч хүйсний 3 хүн тутмын 2 нь илүүдэл жин ба таргалалттай байгаа нь анхаарал татаж байна (Хүснэгт 29).

Хүснэгт 29. Илүүдэл жин ба таргалалтын (БЖИ $\geq$ 25) тархалт, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	БЖИ $\geq$ 25	95% ИХ	n	БЖИ $\geq$ 25	95% ИХ	n	БЖИ $\geq$ 25	95% ИХ
18-24	424	25.7	19.8-31.6	456	18.4	13.6-23.1	880	21.9	18.2-25.7
25-34	757	51.4	45.5-57.2	759	43.5	37.8-49.1	1516	47.4	43.3-51.5
35-44	493	70.0	62.0-78.0	591	62.8	55.4-70.1	1084	66.1	60.6-71.4
45-54	447	68.9	60.2-77.7	445	74.8	65.9-83.7	892	71.9	65.6-78.2
55-65	245	66.1	54.5-77.8	332	67.5	57.4-77.5	577	66.9	59.3-74.6
65<	76	80.3	58.7-101	55	74.5	49.2-99.8	131	77.9	61.4-94.3
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>56.3</b>	<b>52.9-59.7</b>	<b>2638</b>	<b>52.4</b>	<b>49.2-55.7</b>	<b>5080</b>	<b>54.2</b>	<b>51.9-56.7</b>

Хот суурин газрын нийт хүн амын 54.8% (95%ИХ 52.8-56.8), хөдөөгийн хүмүүсийн 53.8% (95%ИХ 51.9-55.7) нь илүүдэл жин ба таргалалттай байна. Илүүдэл жин ба таргалалтын (БЖИ $\geq$ 25) тархалтыг хүйсээр авч үзвэл хөдөөгийн эмэгтэйчүүд 49.9% (95%ИХ 47.3-52.5), хотын эмэгтэйчүүдээс 55.2% (95%ИХ 52.4-57.9) буюу 5.3 пунктээр илүү статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байв (Зураг 35).



Зураг 35. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт (БЖИ $\geq$ 25), хүйс ба байршлаар, %

### 3.4.3. Төвийн таргалалтын тархалт

Судалгааны хүн амын дунд төвийн таргалалтын тархалтыг бүсэлхийн тойргийн хэмжээгээр тогтоосон ба нийт 18-69 насны эрэгтэйчүүдийн бүсэлхийн тойргийн дундаж хэмжээ 89.5 см (95%ИХ 88.9-90.1), харин эмэгтэйчүүдэд 89.6 см (95%ИХ 88.9-90.3) байв. Судалгаагаар аль ч хүйсийн хүн амын бүсэлхийн тойргийн дундаж хэмжээ тэдний наснаас шууд хамаарч ихсэх статистик ач холбогдол бүхий хандлага ажиглагдсан болно. Бүсэлхийн тойргийн дундаж хэмжээ 65-аас дээш насны хүн амын дунд хамгийн өндөр, 18-24 насны залуучуудын үзүүлэлтээс статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байв (Хүснэгт 30).

Хүснэгт 30. Бүсэлхийн тойргийн дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр, см

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ
18-24	424	82.7	81.1-84.3	456	83.7	81.6-85.5	880	83.2	82.0-84.4
25-34	757	88.3	87.1-89.4	759	89.4	88.0-90.7	1516	88.8	88.0-89.6
35-44	493	91.3	89.9-92.7	591	90.9	89.6-92.2	1084	91.1	90.2-92.1
45-54	447	94.2	92.9-95.6	445	92.8	91.6-94.2	892	93.5	92.5-94.6
55-65	245	90.4	88.6-92.1	332	90.9	89.4-92.6	577	90.7	89.4-91.9
65<	76	96.4	93.0-99.8	55	95.0	91.0-99.0	131	95.8	93.1-98.2
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>89.5</b>	<b>88.9-90.1</b>	<b>2638</b>	<b>89.6</b>	<b>88.9-90.3</b>	<b>5080</b>	<b>89.5</b>	<b>89.1-90.0</b>

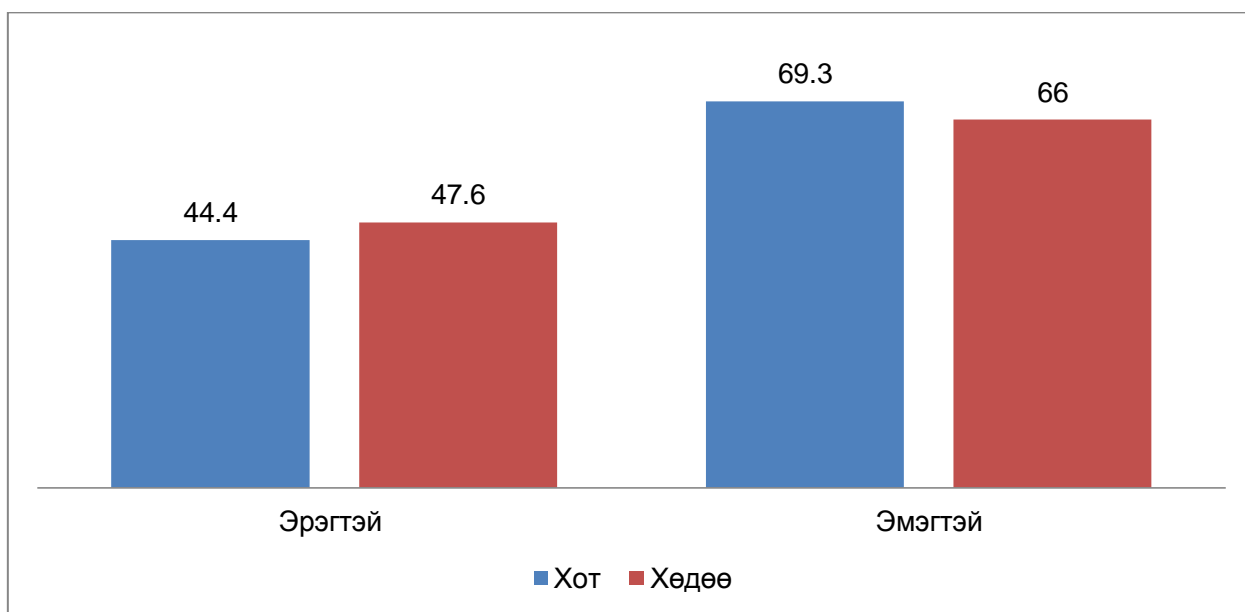
Нийт хүн амын 57.3% төвийн таргалалттай ба эмэгтэйчүүдийн эзлэх хувь (67.6%, 95%ИХ 65.8-69.4) эрэгтэйчүүд (46.1% 95%ИХ 44.1-48.1)-ээс 1.5 дахин их байна. Төвийн таргалалтын тархалт аль ч хүйсийн хүн амын дунд нас ахих тутам нэмэгдэж байв. Ялангуяа 25-34 нас (53.0%, 95%ИХ 48.7-57.5)-нд 18-24 насны хүн амын дундах тархалтын түвшин (32.2%, 95%ИХ 27.4-37.0)-гээс даруй 20.8 пунктээр огцом нэмэгдэж мөн төвийн таргалалттай хүн амын тархалт 65-аас дээш насанд хамгийн өндөр, 15-24 насны хүмүүсийн үзүүлэлтээс 2 дахин их байна (Хүснэгт 31).

Хүснэгт 31. Төвийн таргалалттай хүн ам, насны бүлэг ба хүйсээр, %

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	БТ≥90	95% ИХ	n	БТ≥80	95% ИХ	n	Эр:БТ≥90 Эм: БТ≥80	95% ИХ
18-24	424	24.8	20.7-28.9	456	39.0	34.6-43.5	880	32.2	27.4-37.0
25-34	757	41.5	38.0-45.0	759	64.6	61.2-68.0	1516	53.0	48.7-57.5
35-44	493	51.7	47.3-56.1	591	75.8	72.4-79.3	1084	64.9	59.4-70.3
45-54	447	60.6	56.1-65.2	445	81.6	78.0-85.2	892	71.1	64.9-77.3
55-65	245	54.3	48.0-60.5	332	77.1	72.6-81.6	577	67.4	59.9-74.9
65<	76	63.2	52.3-74.0	55	87.3	78.5-96.1	131	73.3	56.8-89.8
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>46.1</b>	<b>44.1-48.1</b>	<b>2638</b>	<b>67.6</b>	<b>65.8-69.4</b>	<b>5080</b>	<b>57.3</b>	<b>54.8-59.7</b>

Түүнчлэн 18-69 насны хүн амын дунд төвийн таргалалтын тархалтыг байршлаар нь авч үзэхэд статистик ач холбогдол бүхий ялгаагүй байв. Хот суурин газрын 18-

69 насны хүн амын 57.1% (95%ИХ 53.6-60.4) төвийн таргалалттай байхад, хөдөө орон нутагт 57.5% (95%ИХ 54.0-61.0) байна. Төвийн таргалалттай эмэгтэйчүүд хот суурин газарт 69.3% (95%ИХ 66.8-71.9), хөдөө орон нутагт 66.0% (95%ИХ 63.5-68.5)-ийн таргалалттай байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай, харин хөдөө орон нутагт амьдарч буй эрэгтэйчүүд нь хотын эрэгтэйчүүдээс илүү таргалалттай байна (Зураг 36).



Зураг 36. Төвийн таргалалттай хүн амын тархалт, хүйс ба байршлаар, %

#### 3.4.4. Биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээ

Хүн амын биед агуулагдах өөхөн эдийн дундаж хэмжээ 30.8% (95%ИХ 30.6-30.9), үүнээс эмэгтэйчүүдэд 31.9% (95%ИХ 31.7-32.1), эрэгтэйчүүдэд 29.6% (95%ИХ 29.4-29.8) байв. Биед агуулагдах өөхөн эдийн дундаж хэмжээ эрэгтэйчүүдийн хувьд нас ахих тутам нэмэгдэж, эмэгтэйчүүдэд 40-59 насанд хамгийн өндөр 33.2% (95%ИХ 32.8-33.6), харин 18-39 насны аль ч хүйсийн хүн амд хамгийн бага байна (Хүснэгт 32).

Хүснэгт 32. Биед агуулагдах өөхөн эдийн дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	%	95% ИХ	n	%	95% ИХ	n	%	95% ИХ
18-39	1433	29.4	29.2-29.6	1509	31.0	30.7-31.2	2942	30.2	30.0-30.4
40-59	825	29.9	29.5-30.2	927	33.2	32.8-33.6	1752	31.6	31.4-31.9
60<	184	30.0	29.3-30.7	202	32.9	32.1-33.8	386	31.6	31.0-32.1
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>29.6</b>	<b>29.4-29.8</b>	<b>2638</b>	<b>31.9</b>	<b>31.7-32.1</b>	<b>5080</b>	<b>30.8</b>	<b>30.6-30.9</b>

Судалгаанд хамрагдсан 18-69 насны нийт хүн амын биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээг үнэлэхэд 46.4% “маш их”, 39.1% “хэвийн”, 13.3% “ихэссэн”, 1.2% нь “бага”

гэсэн ангилалд багтаж байв. Хүйсээр авч үзвэл нийт эрэгтэйчүүдийн 79.7% (95%ИХ 76.0-83.3) нь “маш их”, 13.0% (95%ИХ 10.1-16.1) нь “ихэссэн”, 7.2% (95%ИХ 76.0-83.3) нь “хэвийн” үнэлгээтэй, харин биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээ “бага” үнэлгээтэй эрэгтэйчүүд огт байхгүй байгаа нь анхаарал татаж байна. Эмэгтэйчүүдийн 70.8% (95%ИХ 66.8-74.6) нь “хэвийн”, 13.6% (95%ИХ 10.8-16.7) нь “ихэссэн”, 13.2% (95%ИХ 10.3-16.1) нь “маш их”, 2.3% (95%ИХ 1.0-3.7) нь “бага” гэсэн үнэлгээтэй байв.

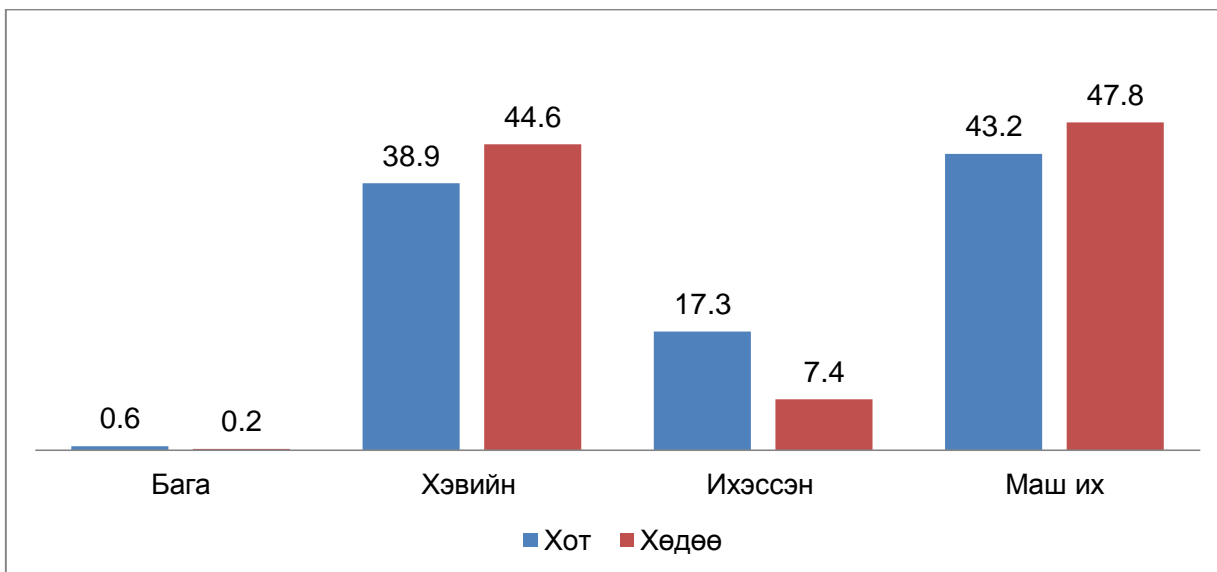
Биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээ “маш их” хүн амын тархалт 18-39 насны эмэгтэйчүүдэд хамгийн бага (7.8%, 95%ИХ 6.4-9.2), эрэгтэйчүүдэд хамгийн өндөр (83.9%, 95%ИХ 82.1-85.8) буюу эмэгтэйчүүдийн үзүүлэлтээс 10.7 дахин их байна. (Хүснэгт 33).

Хүснэгт 33. Биед агуулагдах өөхөн эдийн эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %

Насны бүлэг	n	Бага	95% ИХ	Хэвийн	95% ИХ	Ихэссэн	95% ИХ	Маш их	95% ИХ
<b>Эрэгтэй</b>									
<b>18-39</b>	1433	0	0	2.7	1.9-3.5	13.3	11.7-15.1	83.9	82.1-85.8
<b>40-59</b>	825	0	0	6.5	5.0-8.2	14.3	11.9-16.7	79.2	76.3-82.1
<b>60&lt;</b>	184	0	0	12.5	7.8-17.4	11.4	6.8-16.5	76.1	69.7-82.2
<b>Бүгд</b>	<b>2442</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.2</b>	<b>4.9-9.7</b>	<b>13.0</b>	<b>10.1-16.1</b>	<b>79.7</b>	<b>76.0-83.3</b>
<b>Эмэгтэй</b>									
<b>18-39</b>	1509	0.8	0.4-1.3	82.4	80.5-84.4	9.0	7.7-10.5	7.8	6.4-9.2
<b>40-59</b>	927	2.2	1.3-3.1	65.2	62.0-68.2	15.2	12.8-17.6	17.5	15.0-19.9
<b>60&lt;</b>	202	4.0	1.5-6.7	64.9	57.9-71.4	16.8	12.0-22.1	14.4	9.7-19.4
<b>Бүгд</b>	<b>2638</b>	<b>2.3</b>	<b>1.0-3.7</b>	<b>70.8</b>	<b>66.8-74.6</b>	<b>13.6</b>	<b>10.8-16.7</b>	<b>13.2</b>	<b>10.3-16.1</b>

Байршлаар авч үзвэл биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээ “маш их”-тэй хүн амын тархалт хөдөөд 47.8% (95%ИХ 45.8-49.8), хотод 43.2% (95%ИХ 41.3-45.1), “ихэссэн” үнэлгээтэй хүн амын тархалт хөдөөд 7.4% (95%ИХ 6.4-8.5), хотод 17.3% (95%ИХ 15.8-18.7)-тай байв (Зураг 37).





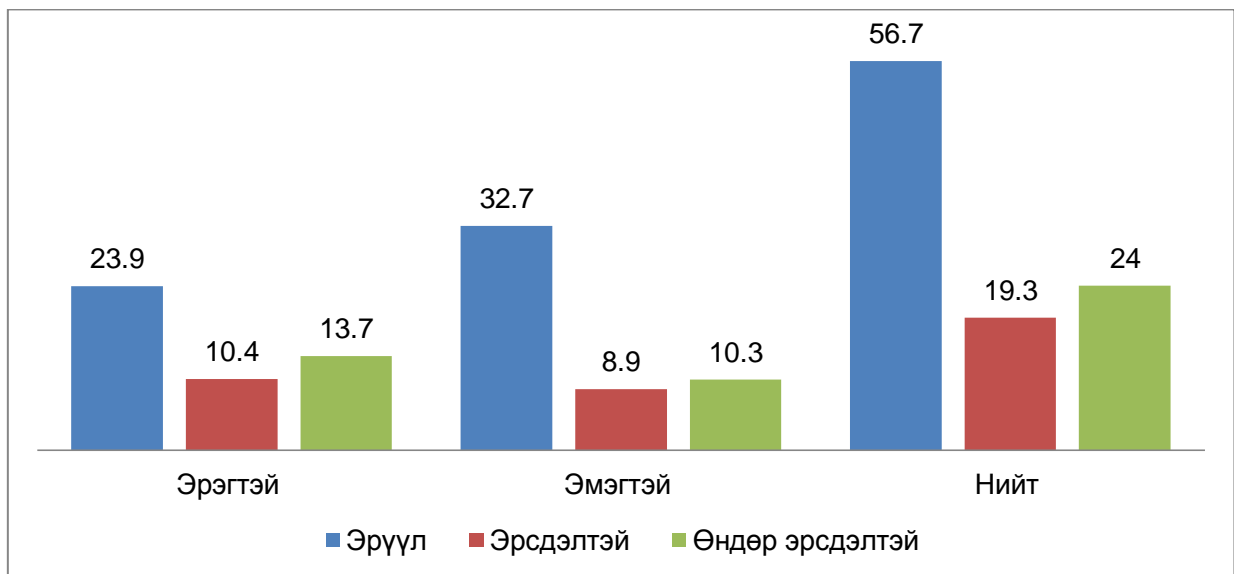
Зураг 37. Биед агуулагдах өөхөн эдийн эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %

### 3.4.5. Хэвлийн өөхлөлтийн хэмжээ

Хэвлийн өөхлөлтийн үнэлгээ нь хэвлийн хөндийн эрхтнүүдийг тойрон байрлах өөхний хэмжээг илтгэх үзүүлэлт юм. Хэвлийн өөхлөлтийн түвшинг тоон нэгжээр тодорхойлж, лавлагаа үзүүлэлтийг ашиглан насны бүлэг, хүйс, байршлаар харьцуулан үнэлэв.

Судалгаанд хамрагдсан 18-69 насны нийт хүн амын хэвлийн өөхлөлтийн хэмжээг үнэлэхэд 56.7% (95%ИХ 55.3-58.0) “эрүүл”, 24.0% (95%ИХ 22.9-25.2) “өндөр эрсдэлтэй”, 19.3% (95%ИХ 18.2-20.4) “эрсдэлтэй” гэсэн ангилалд багтаж байв.

Хүйсээр авч үзвэл “эрсдэлтэй” болон “өндөр эрсдэлтэй” хүн амын эзлэх хувь эрэгтэйчүүд (24.1%, 95%ИХ 22.4-26.0), эмэгтэйчүүдээс (19.2%, 95%ИХ 17.6-20.9) статистик ялгаа бүхий өндөр тархалттай байна (Зураг 38).



Зураг 38. Хэвлийн өөхлөлтийн эрсдэлийн үнэлгээ, хүйсээр

Хэвлийн өөхлөлтийн үнэлгээгээр “эрсдэлтэй” хүн амын үзүүлэлт эмэгтэйчүүдэд нас ахих тусам нэмэгдэж, эрэгтэйчүүдэд 35-44 насанд 25.2% (95%ИХ 21.3-29.0), 65-аас дээш насны 27.6% (95%ИХ 17.6-37.7) бүлэгт хамгийн өндөр байв.

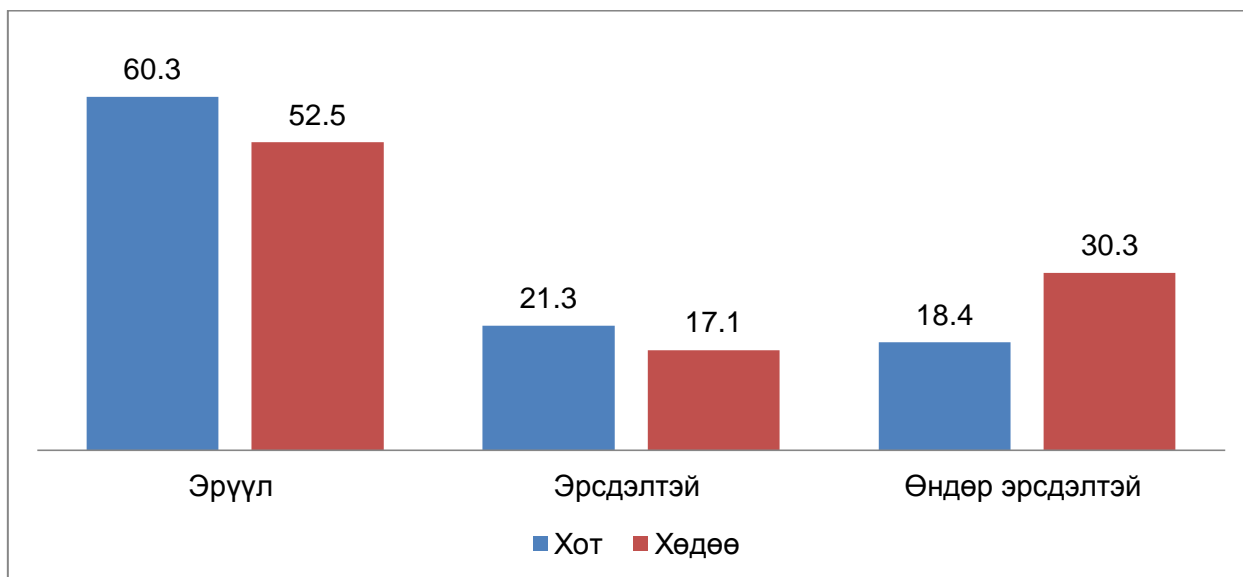
Харин “өндөр эрсдэлтэй” хүн амын үзүүлэлт эмэгтэйчүүдэд 45-54 насанд 24.5% (95%ИХ 20.5-28.5), 65-аас дээш насанд 25.5% (95%ИХ 13.9-37.0) илүү өндөр байдал зонхилж, эрэгтэйчүүдэд нас ахих тусам нэмэгдэж байна (Хүснэгт 34).

Хүснэгт 34. Хэвлийн өөхлөлтийн эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %

Насны бүлэг	n	Эрэгтэй			Эмэгтэй		
		Эрүүл	95% ИХ	Эрсдэлтэй	95% ИХ	Өндөр эрсдэлтэй	95% ИХ
<b>18-24</b>	424	69.8	65.4-74.2	13.0	9.8-16.2	17.2	13.6-20.8
<b>25-34</b>	757	49.5	46.0-53.1	22.9	19.9-25.8	27.6	24.4-30.8
<b>35-44</b>	493	48.1	43.7-52.5	25.2	21.3-29.0	26.8	22.9-30.7
<b>45-54</b>	447	41.8	37.3-46.4	22.4	18.5-26.2	35.8	31.3-40.2
<b>55-65</b>	245	40.0	33.9-46.1	22.9	17.6-28.1	37.1	31.1-43.2
<b>65&lt;</b>	76	30.3	19.9-40.6	27.6	17.6-37.7	42.1	31.0-53.2
<b>Бүгд</b>	<b>2442</b>	<b>49.8</b>	<b>47.8-51.8</b>	<b>21.7</b>	<b>20.0-23.3</b>	<b>28.5</b>	<b>26.8-30.3</b>
<b>Эмэгтэй</b>							
<b>18-24</b>	456	81.1	77.5-84.7	5.5	3.4-7.6	13.4	10.3-16.5
<b>25-34</b>	759	67.9	64.5-71.2	12.6	10.3-15.0	19.5	16.7-22.3
<b>35-44</b>	591	58.5	54.6-62.5	21.5	18.2-24.8	20.0	16.7-23.2
<b>45-54</b>	445	52.1	47.5-56.8	23.4	19.4-27.3	24.5	20.5-28.5
<b>55-65</b>	332	52.7	47.3-58.1	25.0	20.3-29.7	22.3	17.8-26.8
<b>65&lt;</b>	55	43.6	30.5-56.7	30.9	18.7-43.1	25.5	13.9-37.0
<b>Бүгд</b>	<b>2638</b>	<b>63.0</b>	<b>61.2-64.8</b>	<b>17.1</b>	<b>15.7-18.6</b>	<b>19.9</b>	<b>18.3-21.4</b>

Судалгааны хүн амын хэвлийн өөхлөлтийн хэмжээг байршлаар авч үзвэл “өндөр эрсдэлтэй” үнэлгээтэй хүн ам хөдөөд 30.3% (95%ИХ 28.5-32.2), хотоос 18.4% (95%ИХ 16.9-19.9) 1.6 дахин өндөр тархалттай, харин “эрсдэлтэй” үнэлгээтэй хүн

амын тархалт хотод 21.3% (95%ИХ 19.7-22.8), хөдөөд 17.1% (95%ИХ 15.6-18.6)-тай байв (Зураг 39).



Зураг 39. Хэвлийн өөхлөлтийн эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %

### 3.4.6. Биед агуулагдах усны хэмжээ

Биед агуулагдах нийт усны хэмжээг нас, хүйс, биеийн өндрийн үзүүлэлтийг харгалзан биеийн жинд усны эзлэх хувиар тодорхойлж, лавлагаа үзүүлэлтийг ашиглан насны бүлэг, хүйс, байршлаар харьцуулан үнэлэв.

Судалгаанд хамрагдсан 18-69 насны нийт хүн амын биед агуулагдах усны дундаж хэмжээ эрэгтэйчүүдэд 48.7% (95%ИХ 48.4-48.9), эмэгтэйчүүдэд 45.9% (95%ИХ 45.7-46.2) байна. Биед агуулагдах усны дундаж хэмжээ 18-24 насанд эрэгтэйчүүдэд 51.7% (95%ИХ 50.9-52.6), эмэгтэйчүүдэд 49.0% (95%ИХ 48.4-49.6) хамгийн өндөр, түүнчлэн аль ч хүйсийн хүн амд ижил түвшинд нас ахих тусам биед агуулагдах усны хэмжээ буурч байгаа нь ажиглагдлаа (Хүснэгт 35).

Хүснэгт 35. Биед агуулагдах усны дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	%	95% ИХ	n	%	95% ИХ	n	%	95% ИХ
18-24	424	51.7	50.9-52.6	456	49.0	48.4-49.6	880	50.3	49.8-50.8
25-34	757	48.5	47.9-49.0	759	46.2	45.9-46.8	1516	47.4	47.1-47.7
35-44	493	47.7	47.1-48.4	591	45.5	45.1-46.1	1084	46.5	46.1-46.9
45-54	447	47.5	47.0-48.1	445	44.5	43.7-44.9	892	45.9	45.5-46.4
55-65	245	48.2	47.3-49.2	332	44.0	43.3-44.6	577	45.8	45.2-46.4
65<	76	47.4	45.5-49.4	55	43.0	41.2-44.9	131	45.6	44.1-47.0
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>48.7</b>	<b>48.4-48.9</b>	<b>2638</b>	<b>45.9</b>	<b>45.7-46.2</b>	<b>5080</b>	<b>47.2</b>	<b>47.0-47.5</b>

Хүн амын биед агуулагдах усны хэмжээг үнэлэхэд 55.1% (95%ИХ 53.3-56.9) “хэвийн”, 43.3% (95%ИХ 41.4-45.0) “бага”, 1.6% (95%ИХ 1.1-2.0) “ихэссэн” гэсэн ангилалд багтаж байв.

Хүйсээр авч үзвэл нийт эрэгтэйчүүдийн 60.8% (95%ИХ 58.8-62.7) нь “бага”, 37.3% (95%ИХ 35.3-39.2) нь “хэвийн”, 2.0% (95%ИХ 1.4-2.5) нь “ихэссэн” үнэлгээтэй, эмэгтэйчүүдийн 73.0% (95%ИХ 71.4-74.7) нь “хэвийн”, 25.8% (95%ИХ 24.1-27.4) нь “бага”, 1.2% (95%ИХ 0.8-1.6) нь “ихэссэн” гэсэн үнэлгээтэй байв.

Эрэгтэйчүүдийн биед агуулагдах усны хэмжээ эмэгтэйчүүдээс бага байгаа нь статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байна. Аль ч хүйсэнд нас ахих тусам биед агуулагдах усны хэвийн хэмжээ буурч байгаа нь ажиглагдлаа.

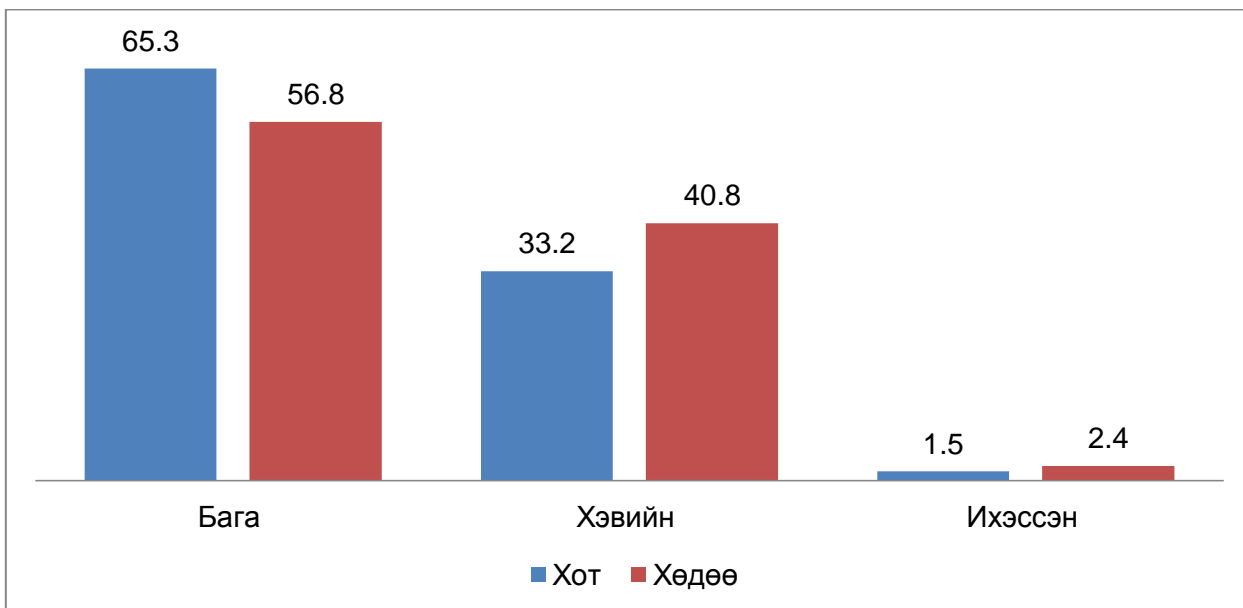
Судалгаанд оролцсон эрэгтэйчүүдийн биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээг байршлаар харьцуулахад “бага” үнэлгээтэй хотын 65.3% (95% ИХ 62.6-68.1) хүн ам, хөдөөгийн 56.8% (95%ИХ 54.1-59.5) хүн амаас 8.5%-иар өндөр түвшинд байна.

Харин “хэвийн” үнэлгээтэй хөдөөгийн 40.8% (95%ИХ 38.2-43.5) хүн ам, хотын 33.2% (95%ИХ 30.5-35.9) хүн амаас 7.6%-иар илүү байв (Зураг 36).

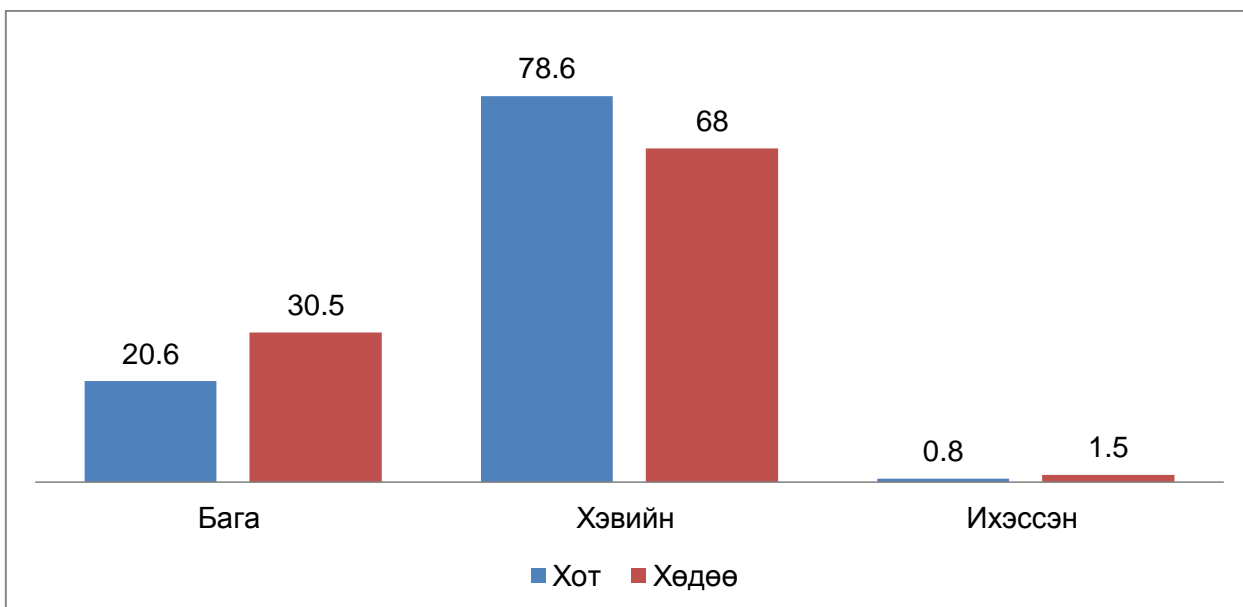
Хүснэгт 36. Биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %

Насны бүлэг	n	Бага	95% ИХ	Хэвийн	95% ИХ	Ихэссэн	95% ИХ
<b>Эрэгтэй</b>							
18-24	424	45.5	40.8-50.3	50.7	45.9-55.5	3.8	0.2-5.6
25-34	757	61.6	58.1-65.0	36.2	32.8-39.6	2.2	1.2-3.3
35-44	493	67.5	63.4-71.7	31.4	27.3-35.5	1.0	0.1-1.9
45-54	447	67.1	62.8-71.5	31.5	27.2-35.9	1.3	0.3-2.4
55-65	245	58.4	52.2-64.5	40.4	34.3-46.6	1.2	0.2-2.6
65<	76	64.5	53.7-75.2	34.2	23.5-44.9	1.3	1.2-3.9
<b>Бүгд</b>	<b>2442</b>	<b>60.8</b>	<b>58.8-62.7</b>	<b>37.3</b>	<b>35.3-39.2</b>	<b>2.0</b>	<b>1.4-2.5</b>
<b>Эмэгтэй</b>							
18-24	456	9.6	6.9-12.4	87.9	84.9-90.9	2.4	1.0-3.8
25-34	759	18.8	16.1-21.6	80.2	77.4-83.1	0.9	0.2-1.6
35-44	591	31.5	27.7-35.2	67.3	63.6-71.1	1.2	0.3-2.1
45-54	445	34.6	30.2-39.0	64.3	59.8-68.7	1.1	0.1-2.1
55-65	332	40.1	34.8-45.3	59.6	54.4-64.9	0.3	0.3-0.9
65<	55	36.4	23.7-49.1	63.6	50.9-76.3	0.0	0.0-0.0
<b>Бүгд</b>	<b>2638</b>	<b>25.8</b>	<b>24.1-27.4</b>	<b>73.0</b>	<b>71.4-74.7</b>	<b>1.2</b>	<b>0.8-1.6</b>

Судалгаанд оролцсон эмэгтэйчүүдийн биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээг байршлаар харьцуулахад “бага” үнэлгээтэй хөдөөгийн 30.5% (95% ИХ 28.1-32.9) хүн ам, хотын 20.6% (95%ИХ 18.4-22.9) хүн амаас 9.9%-иар өндөр түвшинд байна. Харин “хэвийн” үнэлгээтэй хотын 78.6% (95%ИХ 76.3-80.9) хүн ам, хотын 68.0% (95%ИХ 65.5-70.4) хүн амаас 10.6%-иар илүү байв (Зураг 40,41).



Зураг 40. Эрэгтэйчүүдийн биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %



Зураг 41. Эмэгтэйчүүдийн биед агуулагдах усны эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар

### 3.4.7. Артерийн даралтын дундаж хэмжээ

Манай улсын 18-69 насны нийт хүн амын систолын артерийн даралт (САД)-ын дундаж хэмжээ 121.0 (95%ИХ 120.5-121.5) ммМУБ, уг үзүүлэлт эрэгтэйчүүдэд 123.5 (95%ИХ 122.8-124.2) ммМУБ, эмэгтэйчүүдэд 118.7 (95%ИХ 118.0-119.4) ммМУБ байгаа нь САД-ын түвшин эрэгтэйчүүдэд эмэгтэйчүүдээс статистик ач холбогдол бүхий өндөр байв. САД-ын түвшин насны ангилал нэмэгдэх тутам статистик ач холбогдол бүхий ихсэж байна (Хүснэгт 37).

Хүснэгт 37. Систолын артерийн даралтын дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ
18-24	424	116.0	114.7-117.3	456	110.7	109.6-111.7	880	113.2	112.4-114.1
25-34	757	119.1	118.2-120.2	759	112.8	111.8-113.7	1516	115.9	115.3-116.6
35-44	493	123.7	122.3-125.2	591	119.8	118.5-121.2	1084	121.5	120.6-122.5
45-54	447	129.0	127.3-130.9	445	125.5	123.9-127.1	892	127.2	126.0-128.5
55-65	245	134.8	132.3-137.3	332	129.2	127.1-131.1	577	131.6	129.9-133.3
65<	76	139.6	134.6-144.6	55	136.7	131.6-142.3	131	138.4	134.9-142.3
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>123.5</b>	<b>122.8-124.2</b>	<b>2638</b>	<b>118.7</b>	<b>118.0-119.4</b>	<b>5080</b>	<b>121.0</b>	<b>120.5-121.5</b>

Байршлаар нь авч үзэхэд САД-ын дундаж хэмжээ хот, суурин газарт 122.0 ммМУБ (95%ИХ 121.4-122.7), хөдөө орон нутагт 119.9 ммМУБ (95%ИХ 119.2-120.6) статистик ач холбогдол бүхий ялгаатай байдал ажиглагдсангүй.

Хүн амын ДАД-ын дундаж түвшин 78.5 (95%ИХ 78.2-78.9) ммМУБ, энэхүү үзүүлэлт эрэгтэйчүүдэд 80.4 (95%ИХ 79.9-80.9) ммМУБ, эмэгтэйчүүдэд 76.8 (95%ИХ 76.3-77.2) ммМУБ байгаа нь эрэгтэйчүүд мөн л эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад статистик ач холбогдол бүхий өндөр байв.

ДАД-ын түвшин насны ангилал нэмэгдэх тутам статистик ач холбогдол бүхий ихсэж, аль ч хүйсэнд 65-аас дээш насанд хамгийн өндөр 88.0 ммМУБ (95%ИХ 85.5-90.4), 18-24 насанд хамгийн бага 72.8 ммМУБ (95%ИХ 72.2-73.4) байна (Хүснэгт 38).

Хүснэгт 38. Диастолын артерийн даралтын дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр, %

Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ	n	Дундаж	95% ИХ
18-24	424	74.7	73.7-75.6	456	71.2	70.4-72.0	880	72.8	72.2-73.4
25-34	757	77.4	76.7-78.1	759	73.2	72.5-74.0	1516	75.3	74.7-75.8
35-44	493	82.1	81.7-83.2	591	78.3	77.4-79.4	1084	80.0	79.3-80.8
45-54	447	84.4	83.0-85.7	445	81.2	80.2-82.5	892	82.8	82.0-83.7
55-65	245	86.7	85.3-88.2	332	82.3	81.0-83.5	577	84.2	83.2-85.2
65<	76	88.3	85.6-91.2	55	87.6	84.2-91.6	131	88.0	85.5-90.4
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>80.4</b>	<b>79.9-80.9</b>	<b>2638</b>	<b>76.8</b>	<b>76.3-77.2</b>	<b>5080</b>	<b>78.5</b>	<b>78.2-78.9</b>

Байршлаар нь авч үзэхэд хот суурин газрын хүн амын ДАД-ын түвшин 78.7 ммМУБ (95%ИХ 78.2-79.1), хөдөө орон нутгийн ДАД-ын түвшинтэй 78.3 ммМУБ (95%ИХ 77.8-78.8) адил түвшинд байна.

### 3.4.8. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт

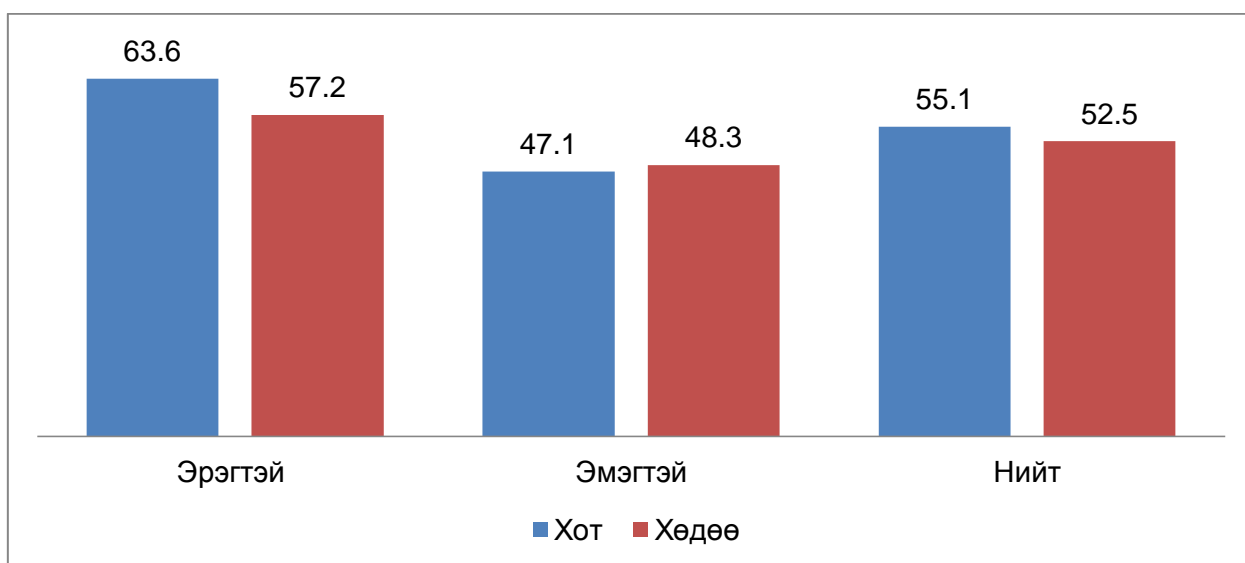
Манай улсын 18-69 насны нийт хүн амын САД  $\geq$  130 ммМУБ ба / эсвэл ДАД  $\geq$  80 ммМУБ бүхий артерийн гипертензи (АГ)-ийн тархалт 53.9% (95%ИХ 52.5-55.3),

үүнээс эрэгтэйчүүдийн 60.6% (95%ИХ 59.3-62.0), эмэгтэйчүүдийн 47.7% (95%ИХ 46.3-49.1) байж эрэгтэйчүүдийн дунд эмэгтэйчүүдээс статистик ач холбогдол бүхий илүү тархалттай байна (Хүснэгт 39).

Хүснэгт 39. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт, насны бүлэг ба хүйсээр

Насны бүлэг	САД $\geq$ 130 ммМУБ ба / эсвэл ДАД $\geq$ 80 ммМУБ, эсвэл АД бууруулах эм хэрэглэж байгаа хүн ам								
	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	%	95% ИХ	n	%	95% ИХ	n	%	95% ИХ
18-24	424	38.4	35.2-41.7	456	25.0	22.1-27.9	880	31.5	28.4-34.5
25-34	757	51.4	48.9-53.9	759	34.4	32.0-36.8	1516	42.9	40.4-45.4
35-44	493	67.7	65.0-70.5	591	50.6	47.6-53.6	1084	58.4	55.5-61.3
45-54	447	71.8	68.9-74.8	445	66.5	63.4-69.6	892	69.2	66.1-72.2
55-65	245	83.3	80.2-86.3	332	72.6	69.0-76.2	577	77.1	73.7-80.6
65<	76	92.1	87.5-96.7	55	85.5	79.4-91.5	131	89.3	84.0-94.6
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>60.6</b>	<b>59.3-62.0</b>	<b>2638</b>	<b>47.7</b>	<b>46.3-49.1</b>	<b>5080</b>	<b>53.9</b>	<b>52.5-55.3</b>

Байршлаар авч үзвэл хот суурин газарт 55.1% (95%ИХ 53.3-57.0), хөдөө орон нутагт 52.5% (95%ИХ 50.5-54.5) байгаа нь хот суурин газрын хүн амд (АГ)-ийн тархалт хөдөө орон нутгийн хүн амаас ялимгүй өндөр байна (Зураг 42).



Зураг 42. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт, байршлаар, %

### 3.4.9. Зүрхний цохилтын тоо

Манай улсын 18-69 насны нийт хүн амын тайван байх үеийн зүрхний цохилтын дундаж тоо 1 минутад 77.7 (95%ИХ 77.4-78.0), үүнээс эрэгтэйчүүдэд 78.1 (95%ИХ 77.6-78.5), эмэгтэйчүүдэд 77.4 (95%ИХ 77.0-77.8) байв (Хүснэгт 40).

Хүснэгт 40. Зүрхний цохилтын дундаж хэмжээ, насны бүлэг ба хүйсээр

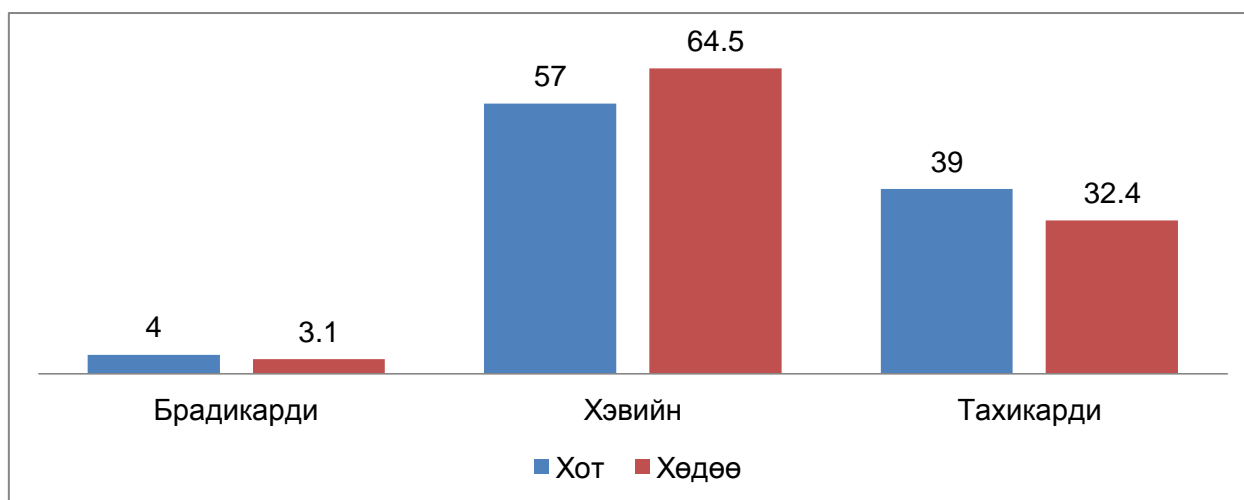
Насны бүлэг	Эрэгтэй			Эмэгтэй			Бүгд		
	n	ЗЦ	95% ИХ	n	ЗЦ	95% ИХ	n	ЗЦ	95% ИХ
18-24	424	76.9	75.9-77.9	456	78.8	77.9-79.8	880	77.9	77.1-78.6
25-34	757	77.4	76.7-78.1	759	77.8	77.0-78.5	1516	77.6	77.1-78.1
35-44	493	78.8	77.9-79.8	591	77.2	76.4-78.0	1084	77.9	77.3-78.5
45-54	447	79.6	78.6-80.7	445	76.7	75.8-77.5	892	78.1	77.5-78.7
55-65	245	78.0	76.6-79.3	332	75.9	74.9-76.9	577	76.8	76.0-77.6
65<	76	77.2	75.1-79.6	55	77.0	73.8-80.1	131	77.1	75.4-78.9
<b>Нийт</b>	<b>2442</b>	<b>78.1</b>	<b>77.6-78.5</b>	<b>2638</b>	<b>77.4</b>	<b>77.0-77.8</b>	<b>5080</b>	<b>77.7</b>	<b>77.4-78.0</b>

Хүн амын тайван байх үеийн зүрхний цохилтын тоог лавлагаа хэмжээгээр үнэлэхэд 60.6% (95%ИХ 59.2-61.9) “хэвийн”, 35.8% (95%ИХ 34.5-37.2) “тахикарди”, 3.6% (95%ИХ 3.1-4.1) “брадикарди” гэсэн ангилалд багтаж байв. Тахикардитай хүн амын тархалт 45-54 насанд 39.0% (95%ИХ 35.8-42.2) хамгийн өндөр, 65-аас дээш насанд 32.1% (95%ИХ 24.1-40.1) хамгийн бага байна (Хүснэгт 41).

Хүснэгт 41. Зүрхний цохилтын эрсдэлийн үнэлгээ, насны бүлгээр

Насны бүлэг	n	Брадикарди	95% ИХ	Хэвийн	95% ИХ	Тахикарди	95% ИХ
18-24	880	2.8	1.7-3.9	62.2	59.0-65.4	35.0	31.8-38.2
25-34	1516	3.3	2.4-4.2	62.5	60.1-65.0	34.2	31.8-36.6
35-44	1084	3.5	2.4-4.6	57.9	55.0-60.9	38.6	35.7-41.5
45-54	892	3.9	2.6-5.2	57.1	53.8-60.3	39.0	35.8-42.2
55-65	577	4.5	2.8-6.2	63.1	59.1-67.0	32.4	28.6-36.2
65<	131	6.1	2.0-10.2	61.8	53.5-70.2	32.1	24.1-40.1
<b>Нийт</b>	<b>5080</b>	<b>3.6</b>	<b>3.1-4.1</b>	<b>60.6</b>	<b>59.2-61.9</b>	<b>35.8</b>	<b>34.5-37.2</b>

Нийт хүн амын тайван байх үеийн зүрхний цохилтын эрсдэлийн үнэлгээг байршлаар харьцуулахад “тахикарди”тай хотын 39.0% (95% ИХ 37.1-40.8) хүн ам, хөдөөгийн 32.4% (95%ИХ 30.5-34.2) хүн амаас 6.6%-иар, харин “хэвийн” үнэлгээтэй хөдөөгийн 64.5% (95%ИХ 62.6-66.5) хүн ам, хотын 57.0% (95%ИХ 55.1-58.9) хүн амаас 7.5%-иар илүү байв (Зураг 43).



Зураг 43. Зүрхний цохилтын эрсдэлийн үнэлгээ, байршлаар, %



Судалгаанд хамрагдсан 18-69 насны хүн амын тайван байх үеийн зүрхний цохилтын эрсдэлийн тархалтыг хүйсээр харьцуулахад “тахикарди”-тай эрэгтэйчүүд 36.9% (95% ИХ 35.0-38.8) эмэгтэйчүүдээс 34.9% (95%ИХ 33.1-36.7) илүү тархалттай байв.

## ДҮГНЭЛТ

1. Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амын биеийн дундаж жин 69.7 кг, өндөр 163.7 см, БЖИ-ийн дундаж хэмжээ 25.9 кг/м<sup>2</sup> байна.
2. Хүн амын 54.2% нь илүүдэл жин ба таргалалттай, 36.0% нь илүүдэл жинтэй, 18.2% таргалалттай, харин 57.3% нь төвийн таргалалттай ба эмэгтэйчүүд (67.6%) эрэгтэйчүүдээс (46.1%) төвийн таргалалтын тархалт 1.5 дахин их байна. Төвийн таргалалтын тархалт аль ч хүйсийн хүн амын дунд нас ахих тутам нэмэгдэж байв.
3. Биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээгээр 46.4% “маш их”, 13.3% “ихэссэн” байв. Биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээ “маш их” хүн амын тархалт 18-39 насны эмэгтэйчүүдэд хамгийн бага (7.8%) эрэгтэйчүүдэд хамгийн өндөр (83.9%) буюу эмэгтэйчүүдийн үзүүлэлтээс 10.7 дахин их байна.
4. Хэвлийн өөхлөлтийн хэмжээг үнэлэхэд 24.0% “өндөр эрсдэлтэй”, 19.3% “эрсдэлтэй” гэсэн ангилалд багтаж, хүйсээр авч үзвэл “эрсдэлтэй” болон “өндөр эрсдэлтэй” хүн амын эзлэх хувь эрэгтэйчүүд (24.1%) эмэгтэйчүүдээс (19.2%) илүү өндөр тархалттай байна.
5. Хүн амын биед агуулагдах усны хэмжээг үнэлэхэд 43.3% “бага”, 1.6% “ихэссэн” байв.
6. Систолын артерийн даралт (САД)-ын дундаж хэмжээ 121.0 ммМУБ, диастолын артерийн даралт (ДАД)-ын дундаж хэмжээ 78.5 ммМУБ ба эмэгтэйчүүдийн САД ба ДАД-ын дундаж хэмжээ эрэгтэйчүүдийнхээс бага байна. САД  $\geq$  130 ммМУБ ба / эсвэл ДАД  $\geq$  80 ммМУБ бүхий артерийн гипертензи (АГ)-ийн тархалт 53.9%, үүнээс эрэгтэйчүүд (60.6%) эмэгтэйчүүдээс (47.7%) илүү өндөр тархалттай байв. Байршлаар авч үзвэл хот суурин газрын хүн амд (АГ)-ийн тархалт хөдөө орон нутгийн хүн амаас ялимгүй өндөр байна.
7. Хүн амын тайван байх үеийн зүрхний цохилтын дундаж тоо 1 минутад 77.7 байв.

#### **БҮЛЭГ 4. ХЭЛЦЭМЖ**

Хүн амын дийлэнх 91% нь дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь эрүүл мэндэд тустай, аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой гэсэн ерөнхий мэдлэгийн түвшин өндөр байв. Харин 26.3% нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөн хичээллэх талаар сайн мэдэхгүй байгаа нь өмнөх судалгааны дүн (ХБӨ-ний талаарх хүн амын МХД-ын үндэсний судалгаа, 2013 он)-гээс 8%-иар нэмэгдэж, хүн амын нас, хүйс, бие махбодын онцлогт тохирсон яг ямар идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх арга хэлбэр, зааврыг боловсруулах хэрэгцээ шаардлагыг үүсгэж байна.

Нийт хүн амын 38.3% нь дасгал хийх давтамжийн талаар зөв мэдлэгтэй, 44.9% буруу, 16.8% огт мэдлэггүй байв. Дасгал хийх зохистой давтамжийн талаар огт мэдлэггүй хүн амын эзлэх хувь 2013 оноос 5.5%-иар буурсан үзүүлэлттэй байв.

Судалгаагаар 69% нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын хоорондын ялгааг мэддэг, нас ахих тусам энэхүү мэдлэгийн түвшин буурч байгаа нь ажиглагдсан. Тиймээс насан туршийн боловсролын хөтөлбөрт бие бялдрын боловсрол олгох агуулгыг нэмэлтээр оруулах шаардлагатай байгааг харуулж байна.

Хүн амын 3 хүн тутмын 1 буюу 35.6% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй, насны бүлгээр харьцуулахад 18-24 насны залуучууд болон 65-аас дээш насны ахмадууд илүүтэйгээр идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй байдал ажиглагдлаа. Харин 17.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг хааяа л хийвэл зүгээр гэсэн буруу хандлагатай байв.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгааныг тодруулахад 52.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, энэ үзүүлэлт нь 2013 оноос 20%-иар огцом нэмэгдсэн байгаа нь техник, технологийн хөгжил, дэвшил бидний хөдөлгөөн хийх нөхцөл боломжийг хомс болгож хүн ам түүнд цаг заваа зарцуулж буйн илрэл юм.

Харин хүн амын 4.7% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй байгаа нь 2013 оноос 20.5%-иар огцом буурсан нь хүн амын дунд идэвхтэй хөдөлгөөний ач холбогдлын талаар мэдлэг сайжирч, хүмүүсийн хичээллэх хүсэл сонирхлыг төрүүлж зөв хандлагыг бий болгож байна.

Манай улсын 18-69 насны хүн амын 21.6% нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийдэггүй, хөдөлгөөний хомсдолтой, 18-24 насанд 19.2% хамгийн бага, харин 65-аас дээш насанд 26.7% хамгийн их статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна. Энэ үзүүлэлт өмнөх судалгааны дүн (ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалт, үндэсний III судалгаа, 2013 он)-гээс 0.7%-иар буурсан ач холбогдолтой байв.

Монголчуудын 29.2% нь өдөрт 3000-10000, 24.6% нь 3000-аас доош, дөнгөж 4.9% нь 10000-аас дээш алхам алхаж ДЭМБ-ын алхалтын зөвлөмжийг биелүүлж байв. Өдрийн дундаж алхалтын тоо 2737 алхам ба эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдээс 600-аар илүү алхам алхдаг байна. Монголчуудын дундаж алхалтад суурилсан “Идэвхтэй алхалтын хөтөлбөр” боловсруулж нэвтрүүлэх нь зүйтэй байна.

Суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй хоногийн дундаж хугацаа 141.3 минут байна. Хүйс ба байршлаар дүгнэхэд хотын эрэгтэйчүүд хамгийн өндөр үзүүлэлттэй хоногт дунджаар 150.6 минутын суугаа буюу идэвхгүй байдалд өнгөрөөдөг байв. Иймд ДЭМБ-аас баримталж буй “Идэвхтэй хөдөлгөөн ба суугаа хэв маяг”-ийн талаарх удирдамжийг үндэслэн өөрийн улс оронд тохирсон үндэсний удирдамж боловсруулан батлуулж дагаж мөрдөх нь тулгамдсан асуудлыг шийдвэрлэх гарц болохыг онцолж байна.

Хүн амын 54.2% нь илүүдэл жин ба таргалалттай, 2013 оноос 0.2%-иар, харин 57.3% нь төвийн таргалалттай, 2013 оноос 15.4%-иар буурсан байв. Гэвч төвийн таргалалтын тархалт аль ч хүйсийн хүн амын дунд нас ахих тутам нэмэгдэх хандлагатай байсаар байна.

САД  $\geq$  130 ммМУБ ба / эсвэл ДАД  $\geq$  80 ммМУБ бүхий артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт 53.9%, 2013 оноос 1.9 дахин нэмэгдсэн байгаа нь Монголчуудын дунд зүрх судасны өвчнөөр өвчлөх, нас барах эрсдэл улам өндөр өссөн байгааг илэрхийлж байна.

## **БҮЛЭГ 5. ЕРӨНХИЙ ДҮГНЭЛТ**

Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амыг төлөөлж 19 аймаг 30 сум, Улаанбаатар хотын 6 дүүргийн 34 хорооны 5080 хүн хамрагдсан бөгөөд тэдгээрийн 48.1% нь эрэгтэйчүүд, 51.9% нь эмэгтэйчүүд байв. Судалгааны хүн амын дундаж нас 37.8, үүнээс эрэгтэйчүүдийнх 37.7, эмэгтэйчүүдийнх 37.9 байлаа. Судалгаанд хамрагдсан хүн амын тоо, хот хөдөөд болон хүйсийн харьцаа тэгш байгаа бөгөөд насны бүлэг нь тухайн насны хүн амыг төлөөлж чадахаар сонгогдож судалгааны үр дүнг хот хөдөө, хүйс болон насны бүлгээр статистик боловсруулалт хийж дүгнэлт хийх боломжтойг харуулж байна.

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын боловсролын түвшинг харахад 57.1% коллеж ба их, дээд сургууль төгссөн (дипломын, бакалавр, магистр, докторын зэрэгтэй), 28.2% бүрэн дунд, 9.9% бүрэн бус дунд, 3.1% бага боловсрол эзэмшсэн, дийлэнх нь бичиг үсгийн өндөр боловсрол мэдлэгтэй байгаа нь судалгааны асуултыг ойлгож бодитой хариулт өгөх чадвартайг илтгэж байна.

Хөдөлмөр эрхлэлтийн байдлыг харахад 38.4% цалингүй, 36.9% төрийн байгууллагад, 24.7% төрийн бус болон хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг хүн ам эзэлж байна. Цалингүй ба ажилгүй хүн амын 24.1% оюутан сурагч, 19.6% гэрийн ажилтай, 25.8% тэтгэвэрт байгаа хэмээн хариулжээ. Мөн судалгааны асуулгад “цалингүй” гэж хариулсан хүмүүсийн 24.5% “одоогоор эрхэлсэн ажилгүй” бөгөөд тэдний 20.2% нь хөдөлмөрийн чадвартай боловч ажилгүй, 4.3% нь хөдөлмөрийн чадвараа алдсан байв.

### **5.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэгийн түвшин**

Хүн амын дийлэнх нь (91%) “дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь эрүүл мэндэд тустай, өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой” гэсэн зөв мэдлэгтэй.

Судалгаагаар 3 хүн тутмын 2 буюу 69% нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын хоорондын ялгааг мэддэг, нас ахих тусам энэхүү мэдлэгийн түвшин буурч байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх зохистой давтамжийн талаар 48% нь зөв мэдлэгтэй, 38.5% буруу, 13.5% огт мэдлэггүй. Харин идэвхтэй хөдөлгөөнөөр нэг удаад хичээллэх хугацааны талаар 47.8% нь зөв мэдлэгтэй, 38% буруу, 14.2% огт мэдлэггүй байв. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамж, хугацааны талаарх

мэдлэгийн түвшинг дүгнэхэд 2 хүн тутмын 1 нь буруу ташаа ойлголт, тодорхой нарийн мэдээлэлгүй байна.

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүн амын 38.3% нь дасгал хийх давтамжийн талаар зөв мэдлэгтэй, 44.9% буруу, 16.8% огт мэдлэггүй байв. Харин 3 хүн тутмын 2 нь (70.6%) дасгалын нэг удаад хийх хугацааны талаар зөв мэдлэгтэй, 13.5% буруу, 15.9% огт мэдлэггүй байв. Насны бүлгээр харьцуулахад 18-24 насны залуучуудад хамгийн өндөр (73.1%) зөв мэдлэгтэй байна.

## **5.2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлагын түвшин**

Судалгаанд хамрагдсан 18-69 насны нийт хүн амын 3 хүн тутмын 1 буюу 35.6% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолтой ч чаддаггүй, насны бүлгээр харьцуулахад 18-24 насны залуучууд болон 65-аас дээш насны ахмадууд илүүтэйгээр идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй байдал ажиглагдлаа. Харин 17.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг хааяа л хийвэл зүгээр гэж боддог байв.

Судалгаанд оролцогчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгааныг тодруулахад 2 хүн тутмын 1 буюу 52.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, 11.1% нь спорт, фитнес клубийн үнэ төлбөр өндөр, 5.3% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх дургүй байдаг байна. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй байдал буурч байгаа нь ажиглагдлаа. Байршлаар дүгнэхэд хөдөөгийн хүн ам хотын хүн амаас илүүтэйгээр идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, харин идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд фитнес, клубийн үнэ төлбөр өндөр гэсэн шалтгаан хотын хүн амд (14.2%) хөдөөгийн хүн амаас (7.6%) 2 дахин илүү байв.

Хүн амын дийлэнх (60.1%) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээллийг авч байгаа байдал нэмэгдэж, хөдөөгийн хүн ам хотын хүн амаас 2.5%-иар илүүтэйгээр зөвлөгөө, мэдээллийг авдаг байдал байршлын хувьд ялгаатай байна. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээллийг 25.3% нь өрх, сум, баг, тосгоны эрүүл мэндийн ажилтнаас, 19.4% нь телевиз радиогоос, 17.6% нь гар утас, интернетээс олж авдаг байв.

Хүн амын 57.6-64.4% нь эрүүл аж төрөх, амьдралын хэв маягийн талаарх өөх тос, давсны хэрэглээ, чихэрлэг, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээгээ бууруулах, жимс

ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөн хийх, биеийн жингээ бууруулах, 38.5% нь тамхинаас гарах эсвэл хэрэглэхгүй байх зэрэг зөвлөгөөг эмч, эмнэлгийн ажилтнаас тус тус авсан байна.

### **5.3. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадлын түвшин**

Манай улсын 18-69 насны хүн амын 21.6% нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийдэггүй, хөдөлгөөний хомсдолтой, 18-24 насанд 19.2% хамгийн бага, харин 65-аас дээш насанд 26.7% хамгийн их статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна.

Биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам:

Хүн амын 28.9% нь ажлын байрандаа, 36.5% амралт чөлөөт цагаараа, 42.6% гэр ахуйн хэрэгцээндээ тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг байна. Өдөрт дунджаар ажлын байранд 26.8 минут, амралт чөлөөт цагаар 30.5 минут, гэр ахуйн хэрэгцээнд 32 минутыг өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийхэд зарцуулдаг.

Биеийн хүч дунд шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг хүн ам:

Хүн амын 38.6% нь ажлын байрандаа, 40% амралт чөлөөт цагаараа, 59.4% гэр ахуйн хэрэгцээнд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг эерэг дадалтай байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй хүн ам:

Судалгаагаар 71.1% ажлын байрандаа, 63.5% нь амралт чөлөөт цагаараа, 57.4% гэр ахуйн хэрэгцээндээ өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй. Харин дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг ажлын байрандаа 61.4%, амралт чөлөөт цагаараа 60%, гэр ахуйн хэрэгцээнд 40.6% нь хийдэггүй байна.

Нийт хүн амын 62.7% нь нэг газраар нөгөө газарт ирж очихдоо явган болон дугуйгаар явдаг зөв дадалтай. Насны бүлгээр авч үзвэл 25-34 насны залуучууд (29.8%), 65-аас дээш насны ахмадуудаас (14%) 2 дахин илүүтэйгээр нэг газраас нөгөөд шилжихдээ явган болон дугуйгаар явдаггүй сөрөг дадалтай байна.

Хүн амын 29.2% нь өдөрт 3000-10000, 24.6% нь 3000-аас доош, ердөө 4.9% нь 10000-аас дээш алхам алхдаг. Харин өдрийн дундаж алхалтын тоо 2737 алхам ба эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдээс 600-аар илүү алхам алхдаг байна.

Хүн амын суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй хоногийн дундаж хугацаа 141.3 минут байна. Хүйс ба байршлаар дүгнэхэд хотын эрэгтэйчүүд хамгийн өндөр үзүүлэлттэй хоногт дунджаар 150.6 минутын суугаа буюу идэвхгүй байдалд өнгөрөөдөг байв.

#### **5.4. Илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт**

Монгол улсын 18-69 насны нийт хүн амын биеийн дундаж жин 69.7 кг, өндөр 163.7 см, БЖИ-ийн дундаж хэмжээ 25.9 кг/м<sup>2</sup> байна.

Хүн амын 54.2% нь илүүдэл жин ба таргалалттай, 36.0% нь илүүдэл жинтэй, 18.2% таргалалттай, харин 57.3% нь төвийн таргалалттай ба эмэгтэйчүүд (67.6%) эрэгтэйчүүдээс (46.1%) төвийн таргалалтын тархалт 1.5 дахин их байна. Төвийн таргалалтын тархалт аль ч хүйсийн хүн амын дунд нас ахих тутам нэмэгдэж байв.

Биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээгээр 46.4% “маш их”, 13.3% “ихэссэн” байв. Биед агуулагдах өөхөн эдийн хэмжээ “маш их” хүн амын тархалт 18-39 насны эмэгтэйчүүдэд хамгийн бага (7.8%) эрэгтэйчүүдэд хамгийн өндөр (83.9%) буюу эмэгтэйчүүдийн үзүүлэлтээс 10.7 дахин их байна. Судалгаанд оролцогчдын хэвлийн өөхлөлтийн хэмжээг үнэлэхэд 24.0% “өндөр эрсдэлтэй”, 19.3% “эрсдэлтэй” гэсэн ангилалд багтаж, хүйсээр авч үзвэл “эрсдэлтэй” болон “өндөр эрсдэлтэй” хүн амын эзлэх хувь эрэгтэйчүүд (24.1%) эмэгтэйчүүдээс (19.2%) илүү өндөр тархалттай байна. Хүн амын биед агуулагдах усны хэмжээг үнэлэхэд 43.3% “бага”, 1.6% “ихэссэн” байв.

#### **5.5. Артерийн даралт ихсэлт (гипертензи)-ийн тархалт**

Систолын артерийн даралт (САД)-ын дундаж хэмжээ 121.0 ммМУБ, диастолын артерийн даралт (ДАД)-ын дундаж хэмжээ 78.5 ммМУБ ба эмэгтэйчүүдийн САД ба ДАД-ын дундаж хэмжээ эрэгтэйчүүдийнхээс бага байна. САД  $\geq$  130 ммМУБ ба / эсвэл ДАД  $\geq$  80 ммМУБ бүхий артерийн гипертензи (АГ)-ийн тархалт 53.9%, үүнээс эрэгтэйчүүд (60.6%) эмэгтэйчүүдээс (47.7%) илүү өндөр тархалттай байв. Байршлаар авч үзвэл хот суурин газрын хүн амд (АГ)-ийн тархалт хөдөө орон нутгийн хүн амаас ялимгүй өндөр байна.

## **БҮЛЭГ 6. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОДОРХОЙЛОХ АРГАЧЛАЛ**

### **1.1. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох удирдамж**

Тус судалгааны төсөлт ажлын хүрээнд “Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох удирдамж”-ийг 6 зүйл, 25 заалт, 2 хуудас бүхий 1 хавсралттайгаар боловсруулж Монголын биеийн тамир, спорт, чийрэгжүүлэлтийн арга зүйчдийн нийгэмлэгээр 2021 оны 01 дүгээр сарын 15-ны өдөр батлуулав (Хавсралт 6).

## **ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОГТООХ УДИРДАМЖ**

### **Нэг. Үндэслэл, шаардлага**

Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын 2030 он хүртэлх Тогтвортой хөгжлийн зорилтод Халдварт бус өвчин (цаашид “ХБӨ” гэх)-өөс урьдчилан сэргийлэх, түүнийг эмчлэх замаар “ХБӨ-өөс үүдэлтэй цаг бусаар нас барах явдлыг 2025 он гэхэд 25%, хөдөлгөөний хомсдолыг 10%”-иар бууруулахаар дэвшүүлсэн.

Хөдөлгөөний хомсдол нь дэлхий нийтийн хэмжээнд нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлын нэг бөгөөд манай орны хувьд ч нэмэгдэх хандлагатай байна. Дэлхийд хүн амын нас баралтын 6% нь хөдөлгөөний хомсдолтой хамааралтай ба жилд дунджаар 3.2 сая хүн нас бардаг. Хөдөлгөөний идэвхгүй байдал нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, хавдар, цусны даралт ихсэлт, цусан дахь сахарын хэмжээ нэмэгдэх, таргалалт зэрэг ХБӨ-ийг нэмэгдүүлж байна. Хөдөлгөөний идэвхгүй байдлаас үүдэлтэй өвчлөлийн тархалтыг авч үзвэл хөх болон бүдүүн гэдэсний хорт хавдар 21-25%, чихрийн шижин 27%, зүрхний шигдээс өвчин 30%-ийг тус тус эзэлж байна.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага (цаашид “ДЭМБ” гэх)-ын Асамблейгаас “Эрүүл Дэлхийн төлөө хүн бүр илүү идэвхтэй байцаая” 2018-2030 онд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр хэрэгжүүлэх дэлхийн үйл ажиллагааны төлөвлөгөөг боловсруулсан. Шинэ төлөвлөгөө нь ДЭМБ-ын гишүүн орнуудын



баримталж буй удирдамж, төлөвлөгөө, бодлогын бичиг баримтуудыг бүх түвшинд уялдан үр дүнтэй үйл ажиллагааг эрчимжүүлэхэд чиглэгдсэн юм.

Монгол Улсын “Тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлал-2030”-ын 2.2.2-ын 3 дахь заалтад “10000 хүн амд ногдох зүрх, судасны өвчлөлөөс шалтгаалсан нас баралтыг 17.4, хорт хавдраас шалтгаалсан нас баралтыг 10.5 хүртэл бууруулах”-аар зорилт дэвшүүлсэн. Эрүүл мэндийн статистик үзүүлэлтээс харахад хүн амын нас баралтын шалтгааны 85.9%-ийг ХБӨ эзэлж, үүний дотор 3 хүний 1 нь зүрх судасны тогтолцооны өвчин, 4 хүний 1 нь хавдрын улмаас нас барж байна.

Манай улсад 15-69 насны хүн амын 21.9% нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх ДЭМБ-ын зөвлөмжийг биелүүлдэггүй хөдөлгөөний хомсдолтой, 52.4% нь ажлын байрандаа, 32.3% нь нэг газраас нөгөөд ирж очихдоо, 48.2% нь амралт, чөлөөт цагаараа идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байна (ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ДЭМБ, 2019 он). Мөн 18-69 насны хүн амын 38.0% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх зохистой давтамжийн талаар мэдлэггүй, 52.9% идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийхэд цаг зав гардаггүй, 35.6% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолтой ч чаддаггүй, 26.3% нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх талаар сайн мэдлэггүй байна (Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадал үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ШУТС, 2019 он).

Хүн амын бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын дүнгээр 2019 оны байдлаар 15-64 насны хүн амын 19.5% нь бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшингээр хангалтгүй, муу (D,F) үнэлгээтэй байна. Тухайлбал эмэгтэйчүүдийн (18.5%) бие бялдрын хөгжил эрэгтэйчүүдээс (21.3%), хот суурин газрын хүн ам (15.9%), хөдөө, орон нутгийн хүн ам (18.6%)-аас илүүтэйгээр бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшингээр доогуур үнэлгээтэй бөгөөд өөрөөр хэлбэл тухайн насныхаа бие бялдрын хөгжлийн түвшинд хүрэхгүй байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тогтоож, бодлого боловсруулагчид нотолгоонд суурилж хөдөлгөөний хомсдолоос үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх арга замыг сайжруулах бодлогын бичиг баримт боловсруулахад чухал ач холбогдолтой.

“Биеийн тамир спортын тухай хууль” /шинэчилсэн найруулга/ 2017 онд батлагдан биеийн тамир, спортын салбарын удирдлага, зохион байгуулалт, үйл ажиллагаа, эрх зүйн үндсийг тодорхойлж, биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэхтэй холбогдсон

харилцааг зохицуулахаар хуульчилсан. Монгол улсын засгийн газрын 2019 оны 153 дугаар тогтоолоор батлагдсан “Төрөөс биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого”-ын 2.2.1 дүгээр заалтаар биеийн тамир, спортыг хүн амын амьдралын зөв хэв маяг, эрүүл аж төрөх ёсны хэрэглээ, ажиллах чадварыг дээшлүүлэх хэрэглүүр болгох бодлого баримталж байна.

Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх хэтийн бодлогын хэрэгжилтийг хангах зорилгоор Монгол улсын засгийн газрын 2019 оны 335 дугаар тогтоолоор “Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөр”-ийг баталж, биеийн тамирыг хөгжүүлэх дунд хугацааны зорилтыг батлан хэрэгжүүлж байгаа хэдий ч цаашид авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээ, үйл ажиллагааны чиглэл, өнөөгийн байдлыг тодорхойлоход идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлын талаар нотолгоо бий болгох зорилгоор энэхүү удирдамжийг боловсруулав.

### **Хоёр. Нэр томъёоны тодорхойлолт**

- 2.1. “Хөдөлгөөн” гэж хүний биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулж буй бие махбодын үйлдэл;
- 2.2. “Идэвхтэй хөдөлгөөн” гэж хүний булчингийн үйл ажиллагааны тусламжтайгаар 10 ба түүнээс дээш минутын хугацаанд тасралтгүй хүч зарцуулан тогтмол хийж байгаа хөдөлгөөнийг;
- 2.3. “Биеийн тамир” гэж идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, эрүүл мэндийг дэмжихэд чиглэсэн үйл ажиллагааг;
- 2.4. “Биеийн тамирын арга зүйч” гэж биеийн тамир, спортын нийтийг хамарсан арга хэмжээг зохион байгуулахад болон иргэнийг идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхэд арга зүйн дэмжлэг үзүүлэх этгээдийг;
- 2.5. “Бие бялдрын боловсрол” гэж боловсролын албан болон албан бус хэлбэрээр идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх арга барил, мэдлэг, дадал эзэмшүүлэх үйл ажиллагааг;
- 2.6. “Дасгал” гэж эрүүл, чийрэг байх, зөв галбиртай болох, түүнийгээ хадгалж байхын тулд хөдөлгөөний тодорхой үйлдлийг зорилготой, төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, эрэмбэ дэс дараалалтайгаар хийх биеийн идэвхтэй хөдөлгөөн;
- 2.7. “Мэдлэг” гэж тухайн асуудал, зан үйл, дадал хэвшлийн талаарх хувь хүний мэдэхүйн хүрээ, ойлголтын түвшинг илэрхийлнэ;
- 2.8. “Хандлага” гэж тухайн асуудлын талаарх хүмүүсийн санаа бодол, итгэл үнэмшил, тэдгээрийн тусгал болох хувь хүний үзэл бодлыг илэрхийлнэ;

- 2.9. “Дадал” гэж хүмүүс өөрт тогтсон мэдлэг, хандлагаа өөрсдийн зан үйл, үйл хөдлөлөөрөө хэрхэн илэрхийлж байгааг хамруулан ойлгоно;
- 2.10. “Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс 3.0-5.9 дахин нэмэгддэг эрчимтэй хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хувь хүний бие бялдрын хөгжил, бие махбодын чадамжаас шалтгаалан хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн нь 5-6 оноонд тооцогдоно;
- 2.11. “Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс насанд хүрэгчид 6.0, хүүхэд өсвөр үеийнхэнд 7.0 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн нь 7-8 оноонд тооцогдоно;
- 2.12. “Аэроб хөдөлгөөн” буюу тэсвэрийн дасгал нь зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг сайжруулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Тухайлбал: Эрчимтэй алхалт, гүйлт, дугуй унах, дээс үсрэх, усанд сэлэх гэх мэт хөдөлгөөнүүд багтана.

### **Гурав. Хөдөлгөөний хэлбэрүүд, эрчим, хичээллэх хугацаа**

ДЭМБ-аас хөдөлгөөнийг дараах хэлбэрээр 4 ангилна. Үүнд:

- 3.1. Амьдралын идэвхтэй хэв маяг (active living) – Биеийн хүч хөнгөнөөс дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн, өдөр бүр 10 минутын хугацаатайгаар хэд хэдэн удаагийн давтамжтайгаар хичээллэх;
- 3.2. Эрүүл мэндэд чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөн (activity for health) – Биеийн хүч дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн, нэг удаад 30 минутын хугацаатайгаар 7 хоногт 5-аас дээш өдөр хичээллэх;
- 3.3. Бие бялдраа хөгжүүлэх, чийрэгжүүлэх дасгал (exercise for fitness) – Биеийн хүч дунд зэргээс илүү эрчим шаардсан хөдөлгөөн, нэг удаад 20 минутын хугацаатайгаар 7 хоногт 3-аас дээш өдөр хичээллэх;
- 3.4. Биеийн тамир, спортын сургалт дасгалжуулалт (training for sport) – Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн, нэг удаад 30-60 минутаар бие бялдрын бэлтгэлжилтээс хамаарч 7 хоногт 4-өөс дээш өдөр хичээллэх.

### **Дөрөв. Хөдөлгөөний идэвхийн ангилал**

Хөдөлгөөний идэвхийг биеийн хүч бага, дунд зэрэг, их шаардсан зэргээр 3 ангилна. Үүнд:

- 4.1. **Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн (Vigorous-intensity physical activity)** – бие махбодын хүч их шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог их

хэмжээгээр нэмэгдүүлэх хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 70% ба түүнээс дээш байх) хэлнэ. Тухайлбал:

- Спорт аэробик (өндөр хэмнэлтэй), гүйх шогшиж гүйх, өөд газар хурдтай алхах, уул хаданд авирах
- Уул өөд эсвэл өгсүүр газар дугуй унах, дугуйгаар, тэшүүрээр уралдах, хүндийг өргөх, дээс тоглох
- Цэнгээнт бүжгийн мэргэжлийн бүжигчин, хурдан эрчимтэй бүжиглэх
- Спортын уралдаан тэмцээнд оролцох, сагсан бөмбөг, хөл бөмбөг, газрын теннис, элсэн дээрх волейбол (тэмцээний хэлбэрээр)
- Усанд сэлэх, уралдах, усан дотор хурдан алхах, гар бөмбөг тоглох
- Хүрзээр суваг шуудуу ухах, газар шорооны ажил хийх, өвс гар хадуураар хадах, ногооны талбай, таримал ургамал, ногоо арчлах, мод хөрөөдөж, хагалах, зөөх, ховоогоор ус татах
- Гэр ахуйн хүнд ажил хийх, гэрийн хүн тавилга зөөх, нүүлгэх, хүнд жинтэй ачаа тээшийг шатаар өргөх, энгийн галлагаатай зууханд нүүрс зөөж хийх, ус зөөх
- Хүүхэд эсвэл насанд хүрсэн хүнийг өргөж шатаар өгсөх ба уруудах, өргөж зогсох, алхах, гүйх
- Барилгын хүнд ажил хийх, гэртээ засвар хийх, гэр, байшин барих, хүнд зүйлс, мод банз, төмөр өргөж зөөх, хүнд хавтан өргөх, хатуу мод гар хөрөөгөөр хөрөөдөх
- Гал унтраагч, нүүрсний уурхайд ажиллах, гараар малтах ухах, газар шорооны ажил хийх, биеийн хүч шаардах хүнд багаж тоног төхөөрөмж ажиллуулах, мод бэлтгэлийн ажил хийх
- Хөдөө аж ахуйн ажил хийх, сүрэл, өвс хадах, нуруулдах, бухалдах, малын хашаа хороо, хөрзөн цэвэрлэх
- Хүнд даацын ачааны автомашинаар тээвэр хийх, ачаа өргөж буулгах, ачих

4.2. **Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан хөдөлгөөн (Moderate-intensity physical activity)** – бие махбодын хүч дунд зэрэг шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог тодорхой хэмжээгээр нэмэгдүүлсэн хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 50-70% байх) хэлнэ. Тухайлбал:

- Гадна, дотно, тэгш талбайд хурдан алхах, сургууль, ажил руу алхах, шатаар өгсөж уруудах, өөд уруу алхах, явган аялах
- Тэгш гадаргуу дээр дугуй унах, суурин дугуй унах

- Аэробик гимнастик, эрүүл ахуйн гимнастик, сууж босох үсэрч буух
- Цэнгээнт бүжиг, орчин үеийн бүжиг, диско бүжиг бүжиглэх
- Ширээний теннис, волейбол тоглох (тэмцээний хэлбэрээр)
- Агаарын теннис тоглох, нум сум харвах
- Усанд сэлж шумбах, усны аэробик хийх, завиар сэлүүрдэж явах
- Хөгжим тоглох, гитар болон бөмбөр дээр рок хөгжим тоглох, дуулж байхдаа бүжиглэх
- Хөдөө аж ахуйн ажил, мал амьтанд тэжээл тавьж өгөх, үнээ саах, мал хариулах, хэрзэн хуулах, малтах, модноос жимс түүх, хүнсний ногоо хураах
- Зүлэг ногоогоо арчлах, өвс тармуурдах, газар зээтүүгээр ухах, хүрзээр шороо малтах, бөхийж явангаа зэрлэг зулгаах, мод сөөгийг засаж, арчлах, хаягдмал навч болон мөчрийг зөөх
- Шалаа сойздож мөлхөж угаах, гараар юм угаах, цонх угаах, гэрийн тавилгын байрыг сольж тавих
- Хүүхэдтэйгээ идэвхтэй тоглох, явган явах, гүйх, модонд авирах, бага насны хүүхдээ тэвэрч алхах, тэргэнцэртэй хүн түрж явах
- Гэрийн засвар хийх, суваг шуудуу цэвэрлэх, эвдэрсэн тавилга засах
- Гэр байшин барих, дээвэр тавих, гэрийн дотно гадна будаг хийх, ханын цаас наах, замаск шавар хийх
- Хүндэвтэр юм өргөж зогсох, алхах эсвэл шатаар өгсөх ба уруудах
- Хүнд даацын машин, хагас автомат багаж ажиллуулах, өрөм, хөрөө ажиллуулах

#### 4.3. **Биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөн (Light-intensity physical activity) –**

бие махбодод ямар нэгэн өөрчлөлт байхгүй хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 50% ба түүнээс бага байх) хэлнэ. Тухайлбал:

- Хэвийн хэмнэлтэй алхах, хашаа эсвэл гэр дотроо, дэлгүүрээр явах
- Дугуй унах (хүч шаардахгүй), бие халаалт, сунгалтын дасгал аажим хийх
- Ногооны талбай, цэцэрлэг болон хашаан дотор явган суух эсвэл сөхөрч сууж хашааныхаа зэрлэг зулгаах, ногоо услах, мужааны ажил (хөнгөн)
- Тоос арчих, шалаа шүүрдэх, ор хураах, хоол хийх, аяга таваг угаах, угаасан хувцас эвхэх, гараар оёдол хийх
- Суугаад хүүхэдтэйгээ тоглох, хүүхэд асрах, хувцаслах, усанд оруулах, хооллох, нялх хүүхэд тэврэх

- Гэртээ хөнгөн засвар хийх, цахилгаан ба гэр ахуйн хэрэгсэл засах
- Машины тоног төхөөрөмжийг хөнгөн засвар хийх, моторт болон унадаг дугуй засах
- Удаан хэмнэлтэй цэнгээнт бүжиг
- Ширээний теннис (өөрийн тааваараа)
- Волейбол (тоглоомын хэлбэрээр)
- Биллиард, дартс тоглох, усанд хөвөх

**Тав. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, үнэлгээ өгөх арга зүй**

5.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоохдоо асуулгын хуудсыг ашиглана (Хавсралт 1).

5.1.1. Мэдлэг, хандлагыг тогтоохдоо 10 асуулт бүхий 10 онооны асуулгаар зөв хариулт бүрд оноо өгч энэхүү удирдамжийн 5.2.1, 5.2.2 дугаарт заасан аргыг ашиглан үнэлгээ өгнө.

5.1.2. Дадлыг тогтоохдоо ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх хөдөлгөөний нөхцөл (Хүснэгт 1)-ийг ашиглаж ДЭМБ-ын зөвлөмжийг харгалзан үнэлнэ.

Хүснэгт 1. ДЭМБ-ын зөвлөмжийн дагуу хөдөлгөөний идэвхийг үнэлгээ

Нөхцөл	Шалгуур үзүүлэлт (ДЭМБ-ын зөвлөмж)	Үнэлгээ
Ажлын байранд эсвэл амралт чөлөөт цагаараа	Биеийн хүч дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 150 минутаас дээш хугацаатайгаар эсвэл биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 75 минутаас дээш хугацаанд хийдэг	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай гэж үнэлнэ.
Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо	Биеийн хүч дунд шаардсан эрчимтэй 7 хоногт 5-аас дээш өдөр, эсвэл өдөр бүр тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд явган эсвэл дугуйгаар явдаг	

5.2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлагыг дараах байдлаар үнэлгээ өгнө.

5.2.1. Мэдлэгийг үнэлэх арга - мэдлэгийг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Хангалттай>, 3-5 оноо нь <Дутмаг>, 0-2 оноо нь <Хангалтгүй> мэдлэгтэй гэж үнэлнэ.

5.2.2. Хандлагыг үнэлэх арга - хандлагыг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Зөв хандлагатай>, 3-5 оноо нь <Дундаж>, 0-2 оноо нь <Буруу хандлагатай> гэж үнэлнэ.

5.3. Хөдөлгөөний идэвхийг MET минутаар үнэлэх арга - хөдөлгөөний идэвхийг MET (Metabolic Equivalent) нэгж үзүүлэлтээр хэмжинэ. 1 MET нэгж хэмжигдэхүүн нь тайван сууж байх үед бие махбодын зарцуулж буй хүчилтөрөгч буюу илчлэгийн хэмжээг (1 MET = 1 ккал/кг/цаг) хэлнэ. Ердийн хүн биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ тайван сууж байх үеийнхээс 4 дахин их, биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ 8 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг.

Хүснэгт 4. Хөдөлгөөний идэвхийн MET минутыг тооцох томъёолол

<b>MET минут, /7 хоног/</b>	= (Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн <sub>үргэлжлэх хугацаа</sub> × 8 MET) + (Биеийн хүч дунд шаардсан хөдөлгөөн <sub>үргэлжлэх хугацаа</sub> × 4 MET)
-----------------------------	---

Хөдөлгөөний идэвхийг ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх нөхцөлүүдэд тодорхойлохдоо дээрх томъёог ашиглан MET минутын хэмжээ (Хүснэгт 2)-г харгалзах биеийн хүч дунд, их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийсэн минутаар үржүүлэн 7 хоногийн нийт MET минутыг тооцоолж нийлбэр нь 600-аас доош MET минут/7 хоног бол <хөдөлгөөний хомсдол>, 600-3000 MET минут/7 хоног бол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай (Хүснэгт 3) гэж үнэлнэ.

Хүснэгт 2. Хөдөлгөөний хэлбэрүүдийн MET хэмжээ

Нөхцөлүүд	MET минутын хэмжээ
Ажлын байр	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>
Ирж очих	<ul style="list-style-type: none"> <li>Алхах болон дугуйгаар явах = 4.0 MET минут</li> </ul>
Гэр, амралт чөлөөт цаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>

Хүснэгт 3. Хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ MET минут

Хөдөлгөөний идэвх	MET минут /7 хоног/
Их	1500 – 3000
Дунд	600 – 1500
Бага /Хөдөлгөөний хомсдол/	< 600

### **Зургаа. Хүн амын насны онцлог, зорилтот бүлэгт чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх ДЭМБ-ын зөвлөмж**

Биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан эрчимтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь хүний эрүүл мэндэд ач тустай. ДЭМБ-аас хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас), насанд хүрэгчид (18-64 нас), ахмад насныхан (65-аас дээш нас)-ны идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд дараах зарчмыг баримтлахыг зөвлөдөг.

- 6.1. Хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас): Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан дасгал, хөдөлгөөнөөр өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх, өдөр бүрийн дасгал хөдөлгөөний ихэнхийг аэроб дасгал эзлэх ба яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор эрчим ихтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх.
- 6.2. Насанд хүрэгчид (18-64 нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Өдөрт 30 минутын хугацаанд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг ажлын байранд, ирж очихдоо, чөлөөт цагаар гэсэн 3 нөхцөлд хуваан хичээллэх эсвэл 10000 алхам алхах. Ачааллаа нэмэгдүүлж илүү их идэвхтэй байхын тулд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 300 минут хүртэлх хэмжээгээр нэмэгдүүлж болно. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх.
- 6.3. Ахмад настан (65-аас дээш нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Хөдөлгөөний чадамж багатай ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг илүү анхаарч долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэнэ. Ахмад настнууд эрүүл мэндийн шалтгаанаар биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийх боломжгүй үед биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөнөөс эхлэн ачааллыг аажмаар нэмэгдүүлж, өөрт тохируулан эмчийн хяналтад заавар зөвлөмжийн дагуу хичээллэнэ.



Насанд хүрэгчдийн биеийн тамирын дасгалын ачаалал хүн бүрийн бие бялдрын хөгжил, бие махбодын онцлогоос шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Эрүүл мэндэд тустай зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг идэвхжүүлэхийн тулд аливаа дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэхдээ дор хаяж үргэлжлэх хугацаа 10 минутаас багагүй байх шаардлагатай.

-оОо-

Хавсралт 1

ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОГТООХ АСУУЛГЫН ХУУДАС

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг шалгах асуулт, хариулт	Зөв хариултын түлхүүр
1	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
3	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
4	Дасгал ба Идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	Ялгаатай 1 Ялгаагүй 2 Мэдэхгүй 3 1
5	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодод ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэх 1 Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэж, бага зэрэг хөлс гарах 2 Амьсгалын тоо нэмэгдэж хөлс бага зэрэг гарах 3 Мэдэхгүй 4 2
6	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-3 өдөр 1 7 хоногт 3-5 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 4 3
7	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-2 өдөр 1 7 хоногт 3 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 3 2
8	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10 минут 1 30 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 3 Мэдэхгүй 4 2
9	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10-15 минут 1 20-25 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 4 Мэдэхгүй 5 2
10	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	5000 алхам 1 10000 алхам 2 12500 алхам 3 Мэдэхгүй 4 2
<i>Мэдлэгийн асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>		

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хандлага шалгах асуулт, хариулт	Зөв хариултын түлхүүр
1	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
3	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
4	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй 1 Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байгаа 2 Хааяа хийвэл зүгээр 3 Мэдэхгүй 4 2
5	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	Ажлын даалгавар биелүүлэх 1 Эрүүл, чийрэг зөв галбиртай болох 2 Найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөх 3 2
6	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
7	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
8	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
9	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
10	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1

Хандлагын асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар дадлыг тогтоох асуулт, хариулт
1	Ажлын байрандаа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ? Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 4-рүү шилжих</b>
2	Ажлын байрандаа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ? □□□ □□□ □□□ □□□ : □□□ Өдрийн тоо Цаг : Минут
3	Амралт чөлөөт цагаараа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ? Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 6-руу шилжих</b>
4	Амралт чөлөөт цагаараа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ? □□□ □□□ □□□ □□□ : □□□ Өдрийн тоо Цаг : Минут
5	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ? □□□ □□□ □□□ □□□ : □□□ Өдрийн тоо Цаг : Минут Мэдэхгүй 3

## **1.2. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар**

ДЭМБ-аас 2030 он гэхэд өсвөр үе, насанд хүрэгсдийн хөдөлгөөний хомсдолыг 15 хувиар бууруулах зорилт тавьж байгаа бөгөөд 2021, 2026, 2030 онд үр дүнгээ мэдээлэх юм. НҮБ-ын Тогтвортой хөгжлийн хөтөлбөрийн 17 зорилгын 13 дугаарт нь хөдөлгөөний хомсдолыг бууруулахтай шууд болон шууд бус байдлаар холбоотой байна. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих бодлого хэрэгжүүлэх нь хүн амын дундах зүрх судасны өвчин, тархины цус харвалт, цусны даралт ихсэлт, зарим төрлийн хавдар, чихрийн шижин, цус багадалт, ясны сийрэгжилт, таргалалт, илүүдэл жинг бууруулахаас гадна сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг сайжруулах зэрэгт ач холбогдолтой.

Хөдөлгөөний хомсдол буурах нь нийгэм, соёл, эдийн засгийн дэмжлэг, дэмжигч орчны хүчин зүйлс, хувь хүний болон шийдвэр гаргагчдын мэдлэг боловсрол, мэдээллийг хэрхэн хүлээн авч хэрэгжүүлж байгаа зэргээс шалтгаалдаг.

ДЭМБ-аас идэвхтэй хөдөлгөөнийг бүх нийтийн үйлс болгохын тулд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжсэн нийгмийн хэм хэмжээ, материаллаг орчин бий болгох, биеийн тамираар хичээллэгч идэвхтэй хүмүүсийг дэмжин нэмэгдүүлэх болон эдгээр арга хэмжээг хэрэгжүүлэх, дэмжих, хянах “идэвхтэй” систем бүрдүүлэхийг зөвлөмж болгодог. Монгол улсад ДЭМБ-ын зөвлөмжийг хэрэгжүүлэх олон талт арга хэмжээг хэрэгжүүлдэг. Эдгээр бодлого, арга хэмжээний үр дүнг хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тодорхойлох замаар үнэлж, нотолгоонд суурилсан ажил зохион байгуулах нь үр өгөөжтэй юм. Иймээс идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хүн амын болон шийдвэр гаргагчдын мэдлэг, нийгмийн зүгээс өгч буй мэдээллийг хэрэглэж байгаа хандлага, эрүүл мэндийнхээ төлөө хичээллэж дадаж байгаа байдал зэргийг тогтоох, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх зөвлөмжөөр хангах аргачлал боловсруулж, холбогдох орон нутгийн байгууллагууд хүргүүлж хэрэгжүүлэх шаардлага байна.

Энэхүү заавар нь идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тогтоож, хөдөлгөөний хомсдолоос үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх ажлыг сайжруулахад чухал ач холбогдолтой.

Монгол улсын Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02 дугаар сарын 24-ний өдрийн А/73 дугаар тушаалаар “Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох аргачлал, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар”-ыг батлуулав.

Энэхүү А/73 дугаар тушаалын нэгдүгээр хавсралтаар 5 зүйл, 39 заалт бүхий “Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох аргачлал, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар”, хоёрдугаар хавсралтаар зөв хариултын түлхүүр, 25 асуулт бүхий “Хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох асуулгын хуудас”, гуравдугаар хавсралтаар “Ковид-19” цар тахлын үед хувь хүн өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоох асуулгын хуудас, дөрөвдүгээр хавсралтаар 6 шалгуур үзүүлэлт бүхий мэдээ тайлан өгөх загварыг батлав (Хавсралт 7).

#### Заавар батлах тухай

Монгол улсын засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2 дахь, Засгийн газрын 2019 оны 153 дугаар тогтоол “Төрөөс биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого”-ын 2.2.1 дэх, 2017 оны 289 дүгээр тогтоол “Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр”-ийн 3.1.11 дэх, 2019 оны 335 дугаар тогтоол “Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөр”-ийн 2.2.1 дэх заалтыг үндэслэн ТУШААХ НЬ:

1. “Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх” зааврыг нэгдүгээр, “Хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох асуулгын хуудас”-ыг хоёрдугаар, “Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоох асуулгын хуудас”-ыг гуравдугаар, “Мэдээ, тайлан өгөх загвар”-ыг дөрөвдүгээр хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. Энэхүү зааврыг үйл ажиллагаандаа тусган хэрэгжүүлэх арга хэмжээ авч биеийн тамир, спорт, боловсролын салбарын холбогдох байгууллагуудтай хамтран ажиллахыг аймаг, нийслэлийн Эрүүл мэндийн газарт үүрэг болгосугай.

3. Тушаалын хэрэгжилтийг удирдлага, арга зүйгээр хангаж ажиллахыг Нийтийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ бодлогын хэрэгжилтийг зохицуулах газарт, хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Хяналт-шинжилгээ, үнэлгээний газар /Д.Ганцэцэг/-д, үндэсний хэмжээнд хэрэгжүүлэх, явц, үр дүнд үнэлгээ хийж

дэмжлэг үзүүлж ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв /Д.Нарантуяа/-д тус тус даалгасугай.

САЙД

С.ЭНХБОЛД

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02 сарын  
24-ний өдрийн А/73 дугаар тушаалын  
нэгдүгээр хавсралт

**ХҮН АМЫН ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА,  
ДАДЛЫГ ТОГТООХ, ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХОМСДОЛООС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ  
ЗӨВЛӨН ТУСЛАХ ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХ ЗААВАР**

**Нэг. Нийтлэг үндэслэл**

- 1.1. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадал (цаашид “МХД” гэх)-ыг тогтоож нотолгоонд суурилсан эрүүл амьдралын хэв маягийг хэвшүүлэх, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр зөвлөн туслах үйлчилгээ (цаашид “Зөвлөн туслах үйлчилгээ” гэх)-г үзүүлэхэд энэхүү зааврын гол зорилго оршино.
- 1.2. Энэхүү арга хэмжээг өрх, сум, тосгон, аймаг, нийслэлийн эрүүл мэндийн байгууллагууд гүйцэтгэнэ.
- 1.3. “Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг тогтоох заавар”-ыг ашиглан нотолгоонд суурилсан эрүүл амьдралын хэв маягийг сурталчлах, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр бие бялдрын боловсрол олгох зөвлөн туслах үйлчилгээг үзүүлнэ.
- 1.4. МХД, зөвлөн туслах үйлчилгээтэй холбоотой мэдээ, тайланг холбогдох батлагдсан загварын дагуу цаг хугацаанд нь шуурхай, үнэн зөв мэдээлнэ.
- 1.5. Энэхүү тушаалыг хэрэгжүүлэхтэй холбогдуулан шаардагдах зардлыг улсын төсөв, гадаад дотоодын байгууллага, иргэдийн хандив, тусламж болон орлогын бусад эх үүсвэрээс бүрдүүлнэ.

## Хоёр. Нэр томъёоны тайлбар

- 2.1. “Хөдөлгөөн” гэж хүний биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулж буй бие махбодын үйлдэл;
- 2.2. “Идэвхтэй хөдөлгөөн” гэж хүний булчингийн үйл ажиллагааны тусламжтайгаар 10 ба түүнээс дээш минутын хугацаанд тасралтгүй хүч зарцуулан тогтмол хийж байгаа хөдөлгөөнийг;
- 2.3. “Биеийн тамир” гэж идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, эрүүл мэндийг дэмжихэд чиглэсэн үйл ажиллагааг;
- 2.4. “Биеийн тамирын арга зүйч” гэж биеийн тамир, спортын нийтийг хамарсан арга хэмжээг зохион байгуулахад болон иргэнийг идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхэд арга зүйн дэмжлэг үзүүлэх этгээдийг;
- 2.5. “Бие бялдрын боловсрол” гэж боловсролын албан болон албан бус хэлбэрээр идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх арга барил, мэдлэг, дадал эзэмшүүлэх үйл ажиллагааг;
- 2.6. “Дасгал” гэж эрүүл, чийрэг байх, зөв галбиртай болох, түүнийгээ хадгалж байхын тулд хөдөлгөөний тодорхой үйлдлийг зорилготой, төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, эрэмбэ дэс дараалалтайгаар хийх биеийн идэвхтэй хөдөлгөөн;
- 2.7. “Мэдлэг” гэж тухайн асуудал, зан үйл, дадал хэвшлийн талаарх хувь хүний мэдэхүйн хүрээ, ойлголтын түвшинг илэрхийлнэ;
- 2.8. “Хандлага” гэж тухайн асуудлын талаарх хүмүүсийн санаа бодол, итгэл үнэмшил, тэдгээрийн тусгал болох хувь хүний үзэл бодлыг илэрхийлнэ;
- 2.9. “Дадал” гэж хүмүүс өөрт тогтсон мэдлэг, хандлагаа өөрсдийн зан үйл, үйл хөдлөлөөрөө хэрхэн илэрхийлж байгааг хамруулан ойлгоно;
- 2.10. “Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс 3.0-5.9 дахин нэмэгддэг эрчимтэй хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хувь хүний бие бялдрын хөгжил, бие махбодын чадамжаас шалтгаалан хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн нь 5-6 ононд тооцогдоно;
- 2.11. “Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс насанд хүрэгчид 6.0, хүүхэд өсвөр үеийнхэнд 7.0 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хөдөлгөөний эрчмийг

0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн нь 7-8 оноонд тооцогдоно;

- 2.12. “Аэроб хөдөлгөөн” буюу тэсвэрийн дасгал нь зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг сайжруулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Тухайлбал: Эрчимтэй алхалт, гүйлт, дугуй унах, дээс үсрэх, усанд сэлэх гэх мэт хөдөлгөөнүүд багтана.

### **Гурав. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, үнэлгээ өгөх аргачлал**

- 3.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоохдоо энэхүү тушаалын 2, 3 дугаар хавсралтыг ашиглана.

3.1.1. Мэдлэг, хандлагыг тогтоохдоо 10 асуулт бүхий 10 онооны асуулгаар зөв хариулт бүрд оноо өгч энэхүү тушаалын 3.2.1 дугаарт заасан аргыг ашиглан үнэлгээ өгнө.

3.1.2. Дадлыг тогтоохдоо ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх хөдөлгөөний нөхцөл (Хүснэгт 1)-ийг ашиглан, энэхүү зааврын 4.2, 4.3 дугаарт заасан ДЭМБ-ын зөвлөмжийг ашиглан үнэлнэ.

3.1.3. Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлохдоо энэхүү тушаалын 3 дугаар хавсралтыг ашиглан, 4.2, 4.3 дугаарт заасан ДЭМБ-ын зөвлөмжийг ашиглан үнэлж тооцоолно.

- 3.2. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадалд дараах байдлаар үнэлгээ өгнө.

3.2.1. Мэдлэг үнэлэх арга - мэдлэгийг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Хангалттай>, 3-5 оноо нь <Дутмаг>, 0-2 оноо нь <Хангалтгүй> мэдлэгтэй гэж үнэлнэ.

3.2.2. Хандлагыг үнэлэх арга - хандлагыг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Зөв хандлагатай>, 3-5 оноо нь <Дундаж>, 0-2 оноо нь <Буруу хандлагатай> гэж үнэлнэ.

3.2.3. Дадлыг MET минутаар үнэлэх арга - хөдөлгөөний идэвхийг MET (Metabolic EquivalenT) нэгж үзүүлэлтээр хэмжинэ. 1 MET нэгж хэмжигдэхүүн нь тайван сууж байх үед бие махбодын зарцуулж буй хүчилтөрөгч буюу илчлэгийн хэмжээг (1 MET = 1 ккал/кг/цаг) хэлнэ. Ердийн хүн биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх

үедээ тайван сууж байх үеийнхээс 4 дахин их, биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ 8 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг.

#### Хүснэгт 4. Хөдөлгөөний идэвхийн MET минутыг тооцох томъёолол

<b>MET минут, /7 хоног/</b>	$= \left( \text{Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн}_{\text{үргэлжлэх хугацаа}} \times 8 \text{ MET} \right) +$ $+ \left( \text{Биеийн хүч дунд шаардсан хөдөлгөөн}_{\text{үргэлжлэх хугацаа}} \times 4 \text{ MET} \right)$
-----------------------------	---

Хөдөлгөөний идэвхийн дадлыг ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх нөхцөлүүдэд тодорхойлохдоо дээрх томъёог ашиглан MET минутын хэмжээ (Хүснэгт 2)-г харгалзах биеийн хүч дунд, их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийсэн минутаар үржүүлэн 7 хоногийн нийт MET минутыг тооцоолж нийлбэр нь 600-аас доош MET минут/7 хоног бол <хөдөлгөөний хомсдол>, 600-3000 MET минут/7 хоног бол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай (Хүснэгт 3) гэж үнэлнэ.

#### Хүснэгт 2. Хөдөлгөөний хэлбэрүүдийн MET хэмжээ

Нөхцөлүүд	MET минутын хэмжээ
Ажлын байр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>• Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>
Ирж очих	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Алхах болон дугуйгаар явах = 4 MET минут</li> </ul>
Гэр, амралт чөлөөт цаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>• Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>

#### Хүснэгт 3. Хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ MET минут

Хөдөлгөөний идэвх	MET минут /7 хоног/
Их	1500 – 3000
Дунд	600 – 1500
Бага /Хөдөлгөөний хомсдол/	< 600

3.2.4. Өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг үнэлэх арга - хувь хүн өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоохдоо өдөр тутмынхаа биеийн



хөдөлгөөнийг тооцон энэхүү тушаалын 3 дугаар хавсралтыг ашиглан, ДЭМБ-ын зөвлөмжийг харгалзан үнэлнэ (Хүснэгт 1).

Хүснэгт 1. ДЭМБ-ын зөвлөмжийн дагуу хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ

Нөхцөл	Шалгуур үзүүлэлт (ДЭМБ-ын зөвлөмж)	Үнэлгээ
Ажлын байранд эсвэл амралт чөлөөт цагаараа	Биеийн хүч дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 150 минутаас дээш хугацаатайгаар эсвэл өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 75 минутаас дээш хугацаанд хийдэг	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай гэж үнэлнэ
Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо	Биеийн хүч дунд шаардсан эрчимтэй 7 хоногт 5-аас дээш өдөр, эсвэл өдөр бүр тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд явган эсвэл дугуйгаар явдаг	

**Дөрөв. Хүн амын насны онцлогт тохирсон идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх ДЭМБ-ын зөвлөмж**

Биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан эрчимтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь зүрх судасны өвчин, тархины харвалт, цусны даралт ихсэлт, зарим төрлийн хавдар, чихрийн шижин, цус багадалт, ясны сийрэгжилт, таргалалт, илүүдэл жинг бууруулахаас гадна сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг сайжруулах зэрэг хүний эрүүл мэндэд олон талын ач тустай. ДЭМБ-аас хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас), насанд хүрэгчид (18-64 нас), ахмад насныхан (65-аас дээш нас)-ны идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд дараах зарчмыг баримтлахыг зөвлөдөг.

- 4.1. 5-17 нас: Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан дасгал, хөдөлгөөнөөр өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх, өдөр бүрийн дасгал хөдөлгөөний ихэнхийг аэроб дасгал эзлэх ба яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор эрчим ихтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх.
- 4.2. 18-64 нас: Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Өдөрт 30 минутын хугацаанд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг ажлын байранд, ирж очихдоо, чөлөөт цагаар гэсэн 3 нөхцөлд

хуваан хичээллэх эсвэл 10000 алхам алхах. Ачааллаа нэмэгдүүлж илүү их идэвхтэй байхын тулд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 300 минут хүртэлх хэмжээгээр нэмэгдүүлж болно. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх.

- 4.3. 65-аас дээш нас: Ахмад настнууд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Хөдөлгөөний чадамж багатай ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг илүү анхаарч долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэнэ. Ахмад настнууд эрүүл мэндийн шалтгаанаар биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийх боломжгүй үед биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөнөөс эхлэн ачааллыг аажмаар нэмэгдүүлж, өөрт тохируулан эмчийн хяналтад заавар зөвлөмжийг дагуу хичээллэнэ.

Насанд хүрэгчдийн биеийн тамирын дасгалын ачаалал хүн бүрийн бие бялдрын хөгжил, бие махбодын онцлогоос шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Эрүүл мэндэд тустай зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг идэвхжүүлэхийн тулд аливаа дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэхдээ дор хаяж үргэлжлэх хугацаа 10 минутаас багагүй байх шаардлагатай.

## **Тав. Хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар**

### **5.1. Өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн байгууллагын үүрэг**

- 5.1.1. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх эрүүл мэндийн ажилтныг чадавхжуулах сургалтад хамруулж холбогдох заавар, удирдамжаар хангана.
- 5.1.2. Харьяа нутаг дэвсгэрийнхээ хүн амыг түүвэрлэн жил бүрийн 5, 10 дугаар саруудад идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг энэхүү тушаалын хавсралтаар батлагдсан асуулгын дагуу тогтооно.

- 5.1.3. МХД-ыг тогтоолгосон хүн бүрд амьдралын буруу хэв маягаа өөрчлөх, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх тохирсон дасгал, хөдөлгөөний зөвлөмж өгч, хяналт тавьж ажиллана.
- 5.1.4. МХД-ыг тогтоох, зөвлөн туслах үйлчилгээнд хамрагдсан хүн амын тоо, ажлын үр дүнг хагас жил, жилийн эцэст аймаг, дүүрэг, нийслэлийн эрүүл мэндийн байгууллагад тайлагнана.
- 5.1.5. Хүн амыг идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд туслах, зөвлөгөө өгөх өөртөө туслах бүлгийг зохион байгуулж, дэмжлэг үзүүлж хамтран ажиллана.

## **5.2. Аймаг, нийслэлийн эрүүл мэндийн байгууллагын үүрэг**

- 5.2.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг тогтоох, зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэхэд өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн байгууллагыг удирдлага, зохион байгуулалт, мэргэжил арга зүйгээр ханган, хяналт тавьж ажиллана.
- 5.2.2. Харьяа нутаг дэвсгэрийнхээ байгууллагын ажиллагсдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх МХД-ыг жил бүрийн 5, 10 дугаар саруудад тогтоож, зөвлөн туслах үйлчилгээг хэрэгжүүлнэ.
- 5.2.3. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх эрүүл мэндийн байгууллага, ажилтныг чадавхжуулах сургалт зохион байгуулж, холбогдох заавар, удирдамжаар хангана.
- 5.2.4. Зөвлөн туслах үйлчилгээний мэдээ, тайланг хүлээн авч нэгтгэн хагас жил, жилийн эцэст нэгдсэн тайланг гарган, Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвд хүргүүлнэ.
- 5.2.5. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлсэн хүн амын мэдээллийн санг үүсгэн, нэгтгэж, хяналт үнэлгээ хийж, анхаарах асуудлаар өрх, сум, тосгоны ЭМТ-д жил бүр зөвлөгөө өгч дэмжлэг үзүүлж ажиллана.
- 5.2.6. Аймаг, дүүргийн зүрх судасны эмч, дотрын эмч, дотоод шүүрлийн эмч, мэдрэлийн эмч, сэтгэц зан үйлийн зэрэг холбогдох эмч, сувилагчдыг чадавхжуулах сургалтад хамруулж, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр хүн амд болон идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэж байгаа хүмүүст зөвлөгөө өгөх, амбулатори, тасаг нэгжийн үйлчлүүлэгчдийн дасгал хөдөлгөөний талаарх МХД тогтоох, тохирсон дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх боломж бүрдүүлж, хэрэгжүүлэх зэрэг арга хэмжээнд оролцуулна.

5.2.7. Идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх МХД-ыг тогтоох, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд өөртөө туслах бүлгийг байгуулах, дэмжлэг үзүүлэн төрийн бус байгууллагын оролцоог хангаж, хамтран ажиллана.

-оОо-

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02 сарын 24-ний өдрийн А/73 дугаар тушаалын хоёрдугаар хавсралт

**ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОГТООХ АСУУЛГЫН ХУУДАС**

<b>Д/Д</b>	<b>Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг шалгах асуулт, хариулт</b>	<b>Зөв хариултын түлхүүр</b>
1	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
3	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
4	Дасгал ба Идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	Ялгаатай 1 Ялгаагүй 2 Мэдэхгүй 3 1
5	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодод ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэх 1 Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэж, бага зэрэг хөлс гарах 2 Амьсгалын тоо нэмэгдэж хөлс бага зэрэг гарах 3 Мэдэхгүй 4 2
6	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-3 өдөр 1 7 хоногт 3-5 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 4 3
7	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-2 өдөр 1 7 хоногт 3 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 3 2
8	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10 минут 1 30 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 3 Мэдэхгүй 4 2
9	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10-15 минут 1 20-25 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 4 2

		Мэдэхгүй 5	
10	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	5000 алхам 1 10000 алхам 2 12500 алхам 3 Мэдэхгүй 4	2
<i>Мэдлэгийн асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>			
<b>Д/д</b>	<b>Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хандлага шалгах асуулт, хариулт</b>		<b>Зөв хариултын түлхүүр</b>
1	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
3	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
4	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй 1 Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байгаа 2 Хааяа хийвэл зүгээр 3 Мэдэхгүй 4	2
5	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	Ажлын даалгавар биелүүлэх Эрүүл, чийрэг зөв галбиртай болох 1 2 Найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөх 3	2
6	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
7	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
8	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
9	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
10	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
<i>Хандлагын асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>			
<b>Д/д</b>	<b>Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар дадлыг тогтоох асуулт, хариулт</b>		
1	Ажлын байрандаа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 4-рүү шилжих</b>	

2	Ажлын байрандаа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%; border: none;">_____ : _____</td> <td style="width: 70%; border: none;">Өдрийн тоо</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____ : _____</td> <td style="border: none;">Цаг : Минут</td> </tr> </table>	_____ : _____	Өдрийн тоо	_____ : _____	Цаг : Минут		
_____ : _____	Өдрийн тоо							
_____ : _____	Цаг : Минут							
3	Амралт чөлөөт цагаараа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<p style="text-align: center;">Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2</p> <p style="text-align: center;"><b>Үгүй бол 6-руу шилжих</b></p>						
4	Амралт чөлөөт цагаараа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%; border: none;">_____ : _____</td> <td style="width: 70%; border: none;">Өдрийн тоо</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____ : _____</td> <td style="border: none;">Цаг : Минут</td> </tr> </table>	_____ : _____	Өдрийн тоо	_____ : _____	Цаг : Минут		
_____ : _____	Өдрийн тоо							
_____ : _____	Цаг : Минут							
5	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%; border: none;">_____ : _____</td> <td style="width: 70%; border: none;">Өдрийн тоо</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____ : _____</td> <td style="border: none;">Цаг : Минут</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"></td> <td style="border: none;">Мэдэхгүй 3</td> </tr> </table>	_____ : _____	Өдрийн тоо	_____ : _____	Цаг : Минут		Мэдэхгүй 3
_____ : _____	Өдрийн тоо							
_____ : _____	Цаг : Минут							
	Мэдэхгүй 3							

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02 сарын  
24-ний өдрийн А/73 дугаар тушаалын  
гуравдугаар хавсралт

**ӨӨРӨӨ ӨӨРИЙНХӨӨ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ИДЭВХИЙГ ТОГТООХ АСУУЛГЫН  
ХУУДАС**

Д/д		<p>1. Та биеийн <b>хүч бага шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол 2-р асуулт руу шилжих</b> (Суугаа ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, гэр ахуйн хэрэгцээнд тулгуурласан хөдөлгөөнүүд хийдэг)</p> <p>2. Та биеийн <b>хүч дунд шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол 3-р асуулт руу шилжих</b> (Зогсоо байдалтай эсвэл дунд зэргийн ачаалалтай, гар хөл, бүх биеийн хөдөлгөөн шаардсан үйлдэл бүхий ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Алхах, дугуй унах, явган аялах, аэробик хийх, бүжиглэх, волейбол тоглох)</p> <p>3. Та биеийн <b>хүч их шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол 4-р асуулт руу шилжих</b> (Хүнд ачаа барааг зөөх, өргөж буулгах, газар ухах, барилгын ажил, биеийн хүчний ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Гүйх, сагсан бөмбөг, хөл бөмбөг тоглох, өгсүүр газар алхах, дугуй унах)</p>	
1	Өдөр тутмынхаа биеийн хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлно уу?		
2	Та биеийн <b>хүч БАГА шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		
	Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
	.....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
	.....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
	.....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног

3	Та биеийн <b>хүч ДУНД шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		
	Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
4	Та биеийн <b>хүч ИХ шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		
	Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног

Жич: “Ковид-19” цар тахлын үед хувь хүн өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөнийг идэвхийг энэхүү асуулгын хуудсыг ашиглан тогтоож, үнэлэх боломжтой.

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02 сарын 24-ний өдрийн А/73 дугаар тушаалын дөрөвдүгээр хавсралт

**ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОДОРХОЙЛОХ, ЗӨВЛӨН  
ТУСЛАХ ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ МЭДЭЭ, ТАЙЛАНГИЙН ЗАГВАР**

Аймаг, дүүрэг, сум, өрхийн нэр: .....

Он ... сар ... өдөр

Д/д	Шалгуур үзүүлэлт	V сар	X сар	Нийт	Өсөлт бууралт /%/
1	Нийт хүн амын тоо (насны бүлэг,				

	хүйсээр)				
2	МХД-ыг тогтоосон хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				
3	Зөв мэдлэгтэй хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
4	Зөв хандлагатай хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
5	Зөв дадалтай хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
6	Эрүүл амьдралын хэв маягийн талаарх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлсэн хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				

Хянасан: ..... /гарын үсэг/

Мэдээ тайлан гаргасан: ..... /гарын үсэг/



## **БҮЛЭГ 7. ИДЭВХТЭЙ ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ТАЛААР ЭРҮҮЛ ЗАН ҮЙЛИЙГ ТӨЛӨВШҮҮЛЭХЭД ХҮН АМЫН ДУНД ХИЙГДВЭЛ ЗОХИХ АРГА ХЭМЖЭЭ, ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ЧИГЛЭЛИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ, ТОГТВОРТОЙ БАЙДЛЫГ ХАНГАХ ЗӨВЛӨМЖ**

### **7.1. Дэлхий нийтэд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих, хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх талаар баримталж буй бодлого, зорилт**

Хөдөлгөөний хомсдол нь дэлхий нийтийн хэмжээнд нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлын нэг бөгөөд манай орны хувьд ч нэмэгдэх хандлагатай байна. Дэлхийд нийт нас баралтын 6%-ийг хөдөлгөөний хомсдолоос хамааралтай. Мөн хөдөлгөөний идэвхгүй байдал нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, хавдар, цусны даралт ихсэлт, цусан дахь сахарын түвшин нэмэгдэх, таргалалт зэрэг ХБӨ-ийг нэмэгдүүлж байна.

Хөдөлгөөний идэвхгүй байдлаас үүдэлтэй өвчлөлийн тархалтыг авч үзвэл хөх болон бүдүүн гэдэсний хорт хавдар 21-25%, чихрийн шижин 27%, зүрхний шигдээс өвчин 30%-ийг тус тус эзэлж байна (Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010. 2).

Долоо хоногт 3-аас дээш, өдөрт 30 минутаас багагүй хугацаанд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнөөр тогтмол хичээллэснээр халдварт бус өвчнөөр нас барах эрсдэл нь 20-30%-иар буурч байгааг судалгаагаар тогтоосон байна.

ХБӨ-өөс сэргийлэх, хянах асуудлаар 2011 онд НҮБ-ын Ерөнхий Асамблейн өндөр хэмжээний уулзалтыг Нью-Йорк хотноо зохион байгуулж ХБӨ-өөс сэргийлэх, хянах Улс төрийн тунхаглал батлагдсаны дагуу 2013 онд Дэлхийн эрүүл мэндийн 66 дугаар чуулганаар “2013-2020 онд ХБӨ-өөс сэргийлэх, хянах дэлхийн стратегийг хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааны төлөвлөгөө”-г баталсан. Энэхүү зорилтод үйл ажиллагааны төлөвлөгөөнд 2025 он гэхэд халдварт бус өвчний улмаас эрт нас баралтыг 25%-иар бууруулах зорилт дэвшүүлж улс орнууд 9 зорилтот түвшин, 25 шалгуур үзүүлэлтийг тодорхойлсон байна (Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020). Үүнд:

1. Зүрх судасны өвчин, хорт хавдар, чихрийн шижин, амьсгалын замын архаг бөглөрөлт өвчний шалтгаант нас баралтыг 25%-иар бууруулах,
2. Архины хорт хэрэглээг 10-аас доошгүй хувиар бууруулах,

3. Хөдөлгөөний хомсдолыг 10-аас доошгүй хувиар бууруулах,
4. Давсны хэрэглээг 30%-иар бууруулах,
5. 15 буюу түүнээс дээш насны хүн амын тамхины хэрэглээний түвшинг 30%-иар бууруулах,
6. Цусны даралт ихсэх өвчний тархалтыг 25%-иар бууруулах,
7. Чихрийн шижин ба таргалалтын өсөлтийг тогтоон барих,
8. Зүрхний шигдээс ба тархины харвалтаас сэргийлэх эмийн эмчилгээ /үүн дотор цусан дахь сахарын хэмжээг хянах эмчилгээ/ болон зөвлөгөөг шаардлагатай хүмүүсийн 50-аас доошгүй хувьд хүргэх,
9. Түгээмэл тохиолдох халдварт бус өвчнийг улсын болон хувийн эрүүл мэндийн байгууллагуудад эмчлэхэд зайлшгүй шаардлагатай эм, боломжийн үнэтэй цөм технологийн хүртээмжийг 80%-д хүргэх зэрэг зорилтот түвшин багтаж байна.

Дэлхийн эрүүл мэндийн 2013 оны 66 дугаар чуулганаар батлагдсан “Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, хянах дэлхийн хяналт-шинжилгээ, үнэлгээний цогц хүрээ (GMF)”-ний 9 зорилтот түвшин, түүний 25 шалгуур үзүүлэлтийн нэг нь хүн амын хөдөлгөөний хомсдолыг 10%-иар бууруулах зорилтот түвшний 2 шалгуур үзүүлэлт багтдаг. Тус шалгуур үзүүлэлтүүдийг хангах үүргийг улс орон бүр хүлээж, хэрэгжилтээ 2016, 2020 онд мэдээлнэ. Үүнд:

- Өдөрт 60-аас доош минут идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийдэг өсвөр үеийнхний эзлэх хувь
- 18 ба түүнээс дээш насны хүн амын дунд хөдөлгөөний хомсдолтой /долоо хоногт 150-аас доош минут идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийдэг/ хүн амын эзлэх хувь (насны бүлгээр тооцсон)

ДЭМБ-ын гишүүн орнуудын 80% гаруй нь идэвхтэй хөдөлгөөний талаар баримтлах бодлоготой байдаг ба тэдгээрийн 56% нь эдгээр бодлого, үйл ажиллагааг хэрэгжүүлж байна. Идэвхтэй хөдөлгөөний талаар баримтлах бодлогын хүрээнд дараах зорилт дэвшүүлсэн.

- Эрүүл мэндийн алхалт, дугуйгаар явахыг дэмжих,
- Ажлын байранд идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг дэмжих,

- Оюутан, сурагчдад зориулсан идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд зориулагдсан талбай тоног төхөөрөмжтэй байх, чөлөөт цагаар хийх идэвхтэй хөдөлгөөний бодлоготой байх,
- Хүүхдүүд насан туршдаа идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн хийдэг зан үйлтэй болгоход чиглэгдсэн биеийн тамирын чанар сайтай боловсрол олгодог байх,
- Хүн бүр биеийн тамир, спортоор хичээллэх орчин нөхцөл, боломж бүрдүүлэх,

ДЭМБ-ын 2004 оны Ерөнхий Асамблейгаар 57 дугаар чуулганаар “Зохистой хоол, идэвхтэй хөдөлгөөн ба эрүүл мэнд” дэлхийн стратегийг баталж, идэвхтэй хөдөлгөөнийг хүн бүрийн өдөр тутмын хэрэгцээ болгоход бүх байгууллага анхаарч ажиллахыг зөвлөмж болгосон (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health – 2004).

ДЭМБ-аас 2010 онд “Эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөний дэлхийн зөвлөмж” гарын авлагад халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх, хянах бодлогын анхдагч сэргийлэлтийн үндсэн хэсгийг идэвхтэй хөдөлгөөн болгон хөгжүүлэхийг зөвлөсөн (Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010). Үүнд:

- Эрүүл мэндийг дэмжих, ХБӨ-өөс сэргийлэх зорилго бүхий идэвхтэй хөдөлгөөний бодлого, стратеги боловсруулж хэрэгжүүлэх,
- Идэвхтэй хөдөлгөөний бодлого, үйл ажиллагааг бусад холбогдох асуудлын бодлого, үйл ажиллагаатай уялдуулах,
- Идэвхтэй хөдөлгөөний ач холбогдлын талаар хүн амын мэдлэг, хандлагыг өөрчлөхөд хэвлэл, мэдээллийг өргөн ашиглах,
- Идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжихэд чиглэсэн арга хэмжээний явц, үр дүнг хянах, тандах тогтолцоотой байх,

Герман улсын Берлин хотноо 2013 онд Бие бялдрын боловсрол, спорт хариуцсан сайдууд болон удирдах ажилтнуудын Олон улсын V бага хурлаар (MINEPS-V) бие бялдрын боловсрол, спорттой холбоотой Берлиний тунхаглалыг хэлэлцэж НҮБ-ын Юнеско-гийн 37-р чуулганаар тунхаглан баталсан.

НҮБ-ын Юнеско, Европын комисс, Олон улсын боловсролын товчоо (IBE), Спортын шинжлэх ухаан, биеийн тамирын боловсролын олон улсын зөвлөл (ICSSPE), Олон улсын Олимпийн хороо (IOC), НҮБ-ын хөгжлийн хөтөлбөр (UNDP), НҮБ-ын хүүхдийн сан (UNICEF), Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага (WHO) хамтран “Биеийн бялдрын чанартай боловсрол” бодлогын багц (QPE)-ыг боловсруулсан. “QPE” бодлогын цөм нь биеийн тамир, идэвхтэй хөдөлгөөнийг хүүхдүүдийн амьдралын хэрэгцээ болгох, боломж бүрдүүлэхэд чиглэгдсэн байдаг (Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers, UNESCO, 2015).

ДЭМБ-ын Асамблейгаас 2018 онд “Эрүүл Дэлхийн төлөө хүн бүр илүү идэвхтэй байцгаая” 2018-2030 онд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр хэрэгжүүлэх дэлхийн үйл ажиллагааны төлөвлөгөөг боловсруулсан. Энэхүү төлөвлөгөө нь ДЭМБ-ын гишүүн орнуудын баримталж буй удирдамж, төлөвлөгөө, бодлогын бичиг баримтуудыг бүх түвшинд үр дүнтэй үйл ажиллагааг нэмэгдүүлэхэд чиглэгдсэн.

Идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих дэлхийн үйл ажиллагааны төлөвлөгөө нь Дэлхийн хэмжээнд засгийн газрууд болон эрүүл мэнд, спорт, хот төлөвлөлт, эрдэм шинжилгээ, судалгааны хүрээлэн, иргэний нийгэм, хувийн хэвшил зэрэг олон салбарын оролцогч талуудыг хамруулсан зөвлөгөөнөөр хэлэлцэж баталсан (Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world).

ДЭМБ-аас 2018 онд “Идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих техникийн багц”-ыг 2018-2030 онд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр хэрэгжүүлэх дэлхийн үйл ажиллагааны төлөвлөгөөний хэрэгжилтийг хангах, төлөвлөх, үнэлэхэд дэмжлэг үзүүлэх зорилгоор боловсруулсан.

Биеийн идэвхийг нэмэгдүүлэх зорилгоор 4 зорилт, 20 бодлогын зөвлөмжийг бүх насны хүмүүс өдөр бүр, гэртээ, амралт чөлөөт цагаараа, ажил, сургууль дээрээ, хамт олонтойгоо илүү идэвхтэй байх боломжийг олгоход чиглэсэн “Бүрэн системчлэгдсэн техникийн багц” юм (ACTIVE: a technical package for increasing physical activity)

ДЭМБ-аас 2020 онд хүн амын нас, хүйс, ажил мэргэжил, архаг суурь өвчин, хөгжлийн бэрхшээл зэргийг үндэслэн “Эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөний дэлхийн зөвлөмж – 2010” шинэчлэн боловсруулж “Идэвхтэй хөдөлгөөн ба хөдөлгөөнгүй зан үйл” удирдамжийг баталсан. Энэхүү удирдамжийг олон улсын

эрдэмтэн, судлаачдын 1300 гаруй эрдэм шинжилгээ, судалгааны үр дүн, нотолгоонд тулгуурлан анх удаагаа хүүхэд, өсвөр үеийнхэн, насанд хүрэгчид, жирэмсэн болон амаржсан эмэгтэйчүүд, архаг хууч өвчтэй болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс зэрэг зорилтот бүлгийн хүн амд зориулан боловсруулснаараа онцлогтой байв.

ДЭМБ гишүүн орнууддаа уг удирдамжийг өөрийн улс орны онцлогт нийцүүлж боловсруулан цаашдын бодлогын бичиг баримтад тусган хэрэгжүүлэхийг зөвлөмж болгосон. Тус удирдамж нь хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас), насанд хүрэгчид (18-64 нас), ахмад настан (65-аас дээш нас), жирэмсэн болон амаржсан эмэгтэйчүүд, архаг суурь өвчтэй насанд хүрэгчид болон ахмад настан (18-64 ба 65-аас дээш нас), хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас), хөгжлийн бэрхшээлтэй насанд хүрэгчид (18-64 нас) гэсэн 7 зорилтот бүлэгт чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөн ба хөдөлгөөнгүй зан үйлээ өөрчлөх зөвлөмжийг багтаасан (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020). Үүнд:

1. Хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас): Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнөөр өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх. Өдөр бүрийн дасгал хөдөлгөөний ихэнхийг аэроб дасгал эзлэх ба яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх.
2. Насанд хүрэгчид (18-64 нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх.
3. Ахмад настан (65-аас дээш нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба

түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх. Хөдөлгөөний чадамж багатай ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг илүү анхаарч долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх.

4. Жирэмсэн болон амаржсан эмэгтэйчүүд: Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минутын хугацаанд хичээллэх. Жирэмслэхээс өмнө биеийн хүч их шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг байсан эмэгтэйчүүд жирэмсэн болон амаржсаны дараа үргэлжлүүлэн хичээллэж болно.
5. Архаг суурь өвчтэй насанд хүрэгчид болон ахмад настан (18-64 ба 65-аас дээш нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх. Биеийн хүч сайжруулах зорилгоор дунд зэргийн эрчимтэй булчингийн хүч шаардсан дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх. Хөдөлгөөний чадамж багатай насанд хүрэгчид, ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх.
6. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас): Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнөөр өдөрт дор хаяж 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх. Яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх.
7. Хөгжлийн бэрхшээлтэй насанд хүрэгчид (18-64 нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх. Биеийн хүч сайжруулах зорилгоор дунд зэргийн эрчимтэй булчингийн хүч шаардсан дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх. Хөдөлгөөний чадамж багатай насанд хүрэгчид уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх.

## **7.2. Олон улсад биеийн тамирыг хөгжүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр хэрэгжүүлж буй тэргүүн туршлагууд**

БНХАУ-ын Нийтийн Биеийн тамирын тухай хууль 1995 онд шинэчлэгдэн батлагдаж тухайн жилдээ “Нийтийн биеийн тамирын хөтөлбөр”-ийг олон нийтэд тунхаглан зарласан байдаг. Нийт хүн амын 7-70 насны иргэдийн 40% нь дасгал хөдөлгөөн идэвхтэй хийдэггүй ба хотын оршин суугчдын 60% нь спорт клуб болон фитнесээр хичээллэдэггүй байсан. 2005 онд нийт хүн амын 37% нь өдөр тутамдаа дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийдэг болсон байна. Тус хөтөлбөр нь хүүхэд болон өсвөр үе, залуучууд руу илүү чиглэж ажилласан ба хүүхэд бүрийг дор хаяж нэг спортын төрлөөр хичээллэхийг зөвлөмж болгон жилд нэг удаа хүн бүрийг биеийн тамирын үзлэгт хамруулдаг болсон байна. Хэрэгжүүлсэн тэргүүн туршлагуудаас дурдвал:

- 15 жилийн хугацаатай үргэлжилсэн тус хөтөлбөрийн хүрээнд 850,000 гаруй спорт цогцолборуудыг шинээр үүсгэн байгуулж, тухайн бүтээн байгуулалт нь иргэд үйлчлүүлэх боломж нөхцөлийг бүрдүүлсэн.
- Гудамж талбай, цэцэрлэгт хүрээлэн, нийтийн зогсоол зэрэг хүн амын нягтаршил ихтэй газруудад хүн бүр ашиглах боломжтой фитнесийн тоног төхөөрөмжүүдийг суурилуулсан.
- Хонжворт сугалааны 60% нь “Нийтийн биеийн тамирын хөтөлбөр”-ийн төсөвт шилжих бодлогыг засгийн газар нь тусгасан ба тухайн хонжворт сугалааны орлогоор алслагдмал хөдөө орон нутагт 6000 гаруй дэд төслийг хэрэгжүүлж 196 сая юаныг Хятадын баруун хэсгийн алслагдмал орон нутгуудад спорт цогцолбор байгуулахад төсөвлөсөн.

ОХУ нь Халдварт бус өвчин, ялангуяа зүрх судасны өвчлөлөөр улсын хэмжээнд нийт нас баралтын 80%-ийг эзэлж байсан. Үүний гол эрсдэлт хүчин зүйлүүдийн нэг нь амьдралын буруу хэвшил, тэр дундаа хөдөлгөөний хомсдол эзэлж байсан. Тус улсад биеийн тамирыг дэмжих чиглэлээр боловсруулсан стандарт, зөвлөмж дутмаг байсан бөгөөд 2010 онд анхан шатны эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг үзүүлэгчдэд зориулсан биеийн тамирын гарын авлагыг боловсруулсан байна. Уг гарын авлага дээр үндэслэн, бүх нийтийн биеийн тамирыг дэмжих үндэсний зөвлөмжийг 2011 онд ОХУ-ын Эрүүл мэндийн яамнаас гаргасан, тухайн зөвлөмжийг “Зүрх судасны өвчлөлөөс сэргийлэх” үндэсний хөтөлбөрт оруулсан

байдаг. Түүнээс хойш уг гарын авлага, зөвлөмж зэргийг ОХУ-ын нийт нутаг дэвсгэрийн бүхий л нэгжүүдийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгчдэд тарааж, алслагдсан хот, дүүргүүдэд амьдрах иргэдийг мэдээллээр хангах зэрэг дээр чиглэн ажилласан байна.

Япон улсын “Эрүүл Япон-21” хөтөлбөрийн 1-р үе шатны (2000-2012 он) хүрээнд “Эрүүл мэндийг дэмжих дасгалын стандарт” 2006 онд боловсруулж, 2-р үе шатны (2013-2022 он) хүрээнд “Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр Эрүүл мэндийг дэмжих стандарт”-ыг 2013 онд шинэчлэн боловсруулж сайжруулсан. Стандартын зорилтот бүлэг

- 18-аас доош насны хүүхэд, өсвөр үеийнхэн,
- 18-64 насны насанд хүрэгчид,
- 65-аас дээш насны ахмад настнууд гэсэн 3 бүлэг байна.

Стандартын зөвлөмж нь 3 хэсгээс бүрдэнэ. Үүнд:

- Өдөр тутмын амьдралын хэв маяг+дасгал=идэвхтэй хөдөлгөөн,
- Биеийн тамирын дасгал,
- Биеийн хүчний дасгал

Зөвлөмжид насны бүлэгт идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалын эрчим, ачааллыг MET минутаар тооцон цаг/7 хоногт хийх хугацааг тусгасан. (Physical Activity Standard 2013 for Health Promotion, Healthy Japan 21)

### **7.3. Монгол улсад биеийн тамирыг хөгжүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр баримталж буй бодлого, зорилт**

Монгол улсын ерөнхийлөгчийн 2010 оны 53 дугаар зарлигаар Хүн амын бие бялдрын хөгжлийн түвшинг тогтоож, биеийн тамирыг бүх нийтийн үйл хэрэг болгох зорилгоор хүүхэд, оюутан залуучуудын сургалтын байгууллагын тэргүүлэх чиглэл болгон хөгжүүлэх, орчин нөхцөл бүрдүүлж, биеийн тамир, спортын хамтлаг, клубийг хөгжүүлж, аль болохоор оюутан залуучуудыг олноор оролцуулсан арга хэмжээний цар хүрээг өргөжүүлэх уриалгыг гаргасан.

Монгол улсын их хурлын 2010 оны 48 дугаар тогтоолоор батлагдсан “Монгол улсын үндэсний аюулгүй байдлын үзэл баримтлал”-ын 3.4.1.2 дугаар заалтаар нийтийн биеийн тамир, спортоор хичээллэх, бие бялдраа чийрэгжүүлэх орчин,



нөхцөлийг хүүхэд, залуучууд, иргэн бүрд хүртээмжтэй хэлбэрээр биеийн тамирыг хүн бүрийн өдөр тутмын хэрэгцээ болгон хөгжүүлэхээр заасан.

Биеийн тамирыг бүх нийтийн үйлс болгох, идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих, биеийн тамирыг хөгжүүлэхэд нийгмийн салбарууд, аж ахуйн нэгж, байгууллага, иргэний оролцоог сайжруулах зорилгоор Эрүүл мэнд, Хүнс, хөдөө аж ахуй, хөнгөн үйлдвэрийн сайдын 2009 оны 283/207 тоот хамтарсан тушаалаар “Зөв хооллох, дасгал хөдөлгөөнийг дэмжих үндэсний стратеги” батлан хэрэгжүүлсэн.

“Биеийн тамир спортын тухай хууль” /шинэчилсэн найруулга/ 2017 онд батлагдан биеийн тамир, спортын салбарын удирдлага, зохион байгуулалт, үйл ажиллагаа, эрх зүйн үндсийг тодорхойлж, биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэхтэй холбогдсон харилцааг зохицуулахаар хуульчилсан.

Монгол улсын засгийн газрын 2019 оны 153 дугаар тогтоолоор батлагдсан “Төрөөс биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого”-ын 2.2.1 дүгээр заалтаар биеийн тамир, спортыг хүн амын амьдралын зөв хэв маяг, эрүүл аж төрөх ёсны хэрэглээ, ажиллах чадварыг дээшлүүлэх хэрэглүүр болгох бодлого баримталж байна.

Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх хэтийн бодлогын хэрэгжилтийг хангах зорилгоор Монгол улсын засгийн газрын 2019 оны 335 дугаар тогтоолоор “Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөр” баталж, биеийн тамирыг хөгжүүлэх дунд хугацааны зорилтыг батлан хэрэгжүүлж байна.

Монгол улсын засгийн газрын 2017 оны 289 дүгээр тогтоолоор “Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр” батлагдсанаар халдварт бус өвчнийг бууруулах нөхцөл бүрдсэн хөдөлгөөний хомсдлын тархалтыг бууруулах зорилт тавин ажиллаж байна. Тиймээс идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний талаар эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэхэд хүн амын дунд хийгдвэл зохих арга хэмжээ, үйл ажиллагааны чиглэлийг тодорхойлох, үйл ажиллагааны тогтвортой байдлыг хангах чиглэлээр зөвлөмж боловсруулав. Энэхүү зөвлөмжид засгийн газрын болон аймаг, нийслэлийн түвшинд авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээ, хийж гүйцэтгэх ажлуудыг биеийн тамир, спортын талаар төрөөс баримтлах бодлогын баримт бичгийн үндсэн чиглэлтэй уялдуулан тусгав.

#### **7.4. Засгийн газрын түвшинд бодлогын зөвлөмж:**

- 7.4.1. Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааны боловсруулан төлөвлөгөөг батлах;
- 7.4.2. Төлөвлөгөөний хэрэгжилтийг хангах, эрчимжүүлэх үйл ажиллагааг үндэсний хэмжээнд зохион байгуулж, орон нутагт хяналт тавих механизмыг бий болгох;
- 7.4.3. Хүн амын нас, хүйс, хэрэгцээ сонирхолд нийцсэн биеийн тамирын арга хэмжээний хөтөлбөрийг боловсрол, эрүүл мэнд, биеийн тамирын салбар хамтран боловсруулж батлах;
- 7.4.4. Анагаах ухаан, Биеийн тамир, спортын шинжлэх ухааны эрдэмтэд, судлаачдын инновацын шинэ технологи, аргачлал, стандартыг биеийн тамирыг үйл ажиллагаанд туршин нэвтрүүлэх;
- 7.4.5. Идэвхтэй хөдөлгөөн, биеийн тамирыг сурталчлах чиглэлээр дэлхийн тэмдэглэлт өдрүүдийг тогтмол тэмдэглэж, хэвшихийг уриалах;
- 7.4.6. Биеийн тамир спортын тухай хуулийн 8.1.4 зүйлд сумдуудад орон тооны биеийн тамирын арга зүйч ажиллуулах заалтыг боловсрол, соёл, шинжлэх ухаан, спорт, хөдөлмөр, нийгмийн хамгаалал болон сангийн салбар хамтран орон тоо, цалингийн төсвийг батлах, хяналт тавих;
- 7.4.7. Хүн амын бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшинг тогтоох сорилын аргачлал, үнэлгээг шинэчлэх;
- 7.4.8. Чийрэгжүүлэх, бялдаржуулах үйлчилгээ, Нийтлэг шаардлага MNS 5538:2005 стандартыг шинэчлэх;
- 7.4.9. Магадлан итгэмжлэлд хамрагдах спортын клубийн тоо болон эрүүл мэндийн даатгалын сангийн санхүүжилтийг нэмэгдүүлэх;
- 7.4.10. Хүн амын ажиллах, амьдрах орчинд тэдний онцлогт нийцсэн идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх орчныг бий болгох, ерөнхий боловсролын сургуулиудын спорт заал, талбайг харьяа нутаг дэвсгэрийн иргэдэд ашиглуулах, хүртээмжийг нэмэгдүүлэх санал санаачилгыг дэмжих;
- 7.4.11. Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн алхалтын болон дугуйн зам, дасгал хийх хүрэлцээт талбай зэрэг шийдлүүдийг барилга, хот байгуулалтын салбарт мөрдөгдөж буй стандартын шаардлагад шинэчлэн тусгах, хэрэгжилтэд хяналт тавих;

- 7.4.12. Хүн амд үзүүлэх биеийн тамирын ажил үйлчилгээг зарим чиг үүргийг төрийн бус байгууллагаар гүйцэтгүүлэх системийг бүрдүүлэх, хяналт тавих тогтолцоог сайжруулах;
- 7.4.13. Спортыг дэмжих сангаар нийтийн биеийн тамир, идэвхтэй хөдөлгөөнийг сурталчлах, дэмжихэд чиглэсэн үйл ажиллагааны төсвийг нэмэгдүүлэх;
- 7.4.14. Биеийн тамирын үйл ажиллагааг дэмжих, орчныг сайжруулах зорилгоор аж ахуйн нэгж, байгууллагад татварын хөнгөлөлт үзүүлэх боломжийг судалж, холбогдох хууль тогтоомжид өөрчлөлт оруулах;
- 7.4.15. Биеийн тамир, спортын санхүүгийн менежментийг сайжруулах, татварын хөнгөлөлт үзүүлэх замаар төсвийн бус санхүүжилтийг нэмэгдүүлэх.

#### **7.5. Аймаг, дүүргийн түвшинд бодлогын зөвлөмж:**

- 7.5.1. Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх орон нутгийн төлөвлөгөө батлах, хэрэгжилтийг хангах;
- 7.5.2. Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний ач холбогдлыг сурталчлах зорилгоор дэлхийн тэмдэглэлт өдрүүдийг тогтмол тэмдэглэх;
- 7.5.3. Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх, дэмжих чиглэлээр идэвх, санаачилгатай ажиллаж байгаа иргэн, аж ахуйн нэгж, байгууллагыг урамшуулах, дэмжлэг үзүүлэх;
- 7.5.4. Ажлын байрны онцлог нөхцөлтэй уялдуулан ажиллагсдын идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх орчин нөхцөл бүрдүүлэх;
- 7.5.5. Орон нутгийн хүн амын бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийг хянах тандалтын тогтолцоог бий болгох;
- 7.5.6. Бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн тандалтын мэдээллийн дүнг орон нутгийн бодлого, шийдвэр гаргагч нарт мэдээлэх, нотолгоонд суурилсан үйл ажиллагааны төлөвлөгөөг батлах, хэрэгжүүлэх;
- 7.5.7. Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийг идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх, тэмцээн, наадамд оролцоход орон нутгийн байгууллага дэмжлэг үзүүлэх;
- 7.5.8. Биеийн тамирыг хөгжүүлэх чиглэлээр байгууллагуудын ажлын уялдаа, салбар дундын хамтын ажиллагааг сайжруулах;
- 7.5.9. Орон сууцны хороолол, гэр хороолол, ажлын байранд биеийн тамирын талбай, чийрэгжүүлэлтийн танхим байгуулах хөдөлгөөнийг эрчимжүүлэх;

- 7.5.10. Ерөнхий боловсролын сургуулиудын биеийн тамирын заал, талбайг түшиглэн хүн ам, зорилтот бүлэгт чиглэсэн биеийн тамирын арга хэмжээ тогтмол зохион байгуулах;
- 7.5.11. Хүн амд дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийх дадлыг олгох сургалт, сурталчилгааг зохион байгуулах сайн дурын ажилтан бэлтгэх, урамшуулах;
- 7.5.12. Биеийн тамир, спортын арга хэмжээ, үйлчилгээг архи, тамхи, мансууруулах бодис, сэргээш /допинг/-тэй тэмцэх, сэргийлэх сургалт, сурталчилгааны гол хэрэгсэл болгох;
- 7.5.13. Нийтийн биеийн тамирын орон тооны арга зүйч, биеийн тамирын багш нарын мэдлэг, мэргэжлийг дээшлүүлж, давтан сургах, тогтвор суурьшилтай ажиллах нөхцөлийг бүрдүүлэх;
- 7.5.14. Харьяа нутаг дэвсгэрт магадлан итгэмжлэгдсэн спортын клубийн тоог нэмэгдүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх;
- 7.5.15. Орон нутгийг хөгжүүлэх сангаас биеийн тамирыг дэмжих, хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх арга хэмжээг санхүүжүүлэх, хэрэгжилтэд хяналт тавих;

-oOo-

## **БҮЛЭГ 8. ЗОРИЛТОТ БҮЛГҮҮДЭД ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНИЙ ЭРСДЭЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ДАСГАЛЫН ХӨТӨЛБӨР**

### **8.1. Ерөнхий ойлголт**

Эрүүл чийрэг, бие бялдрын зөв хөгжилтэй байх нь хувь хүний зан үйлээс шалтгаалах бөгөөд биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөнийг хэрхэн тохируулан хэрэглэж байгаагаас шууд шалтгаалдаг болох талаар олон судалгаа байдаг. Эрүүл хүн гэдэг нь өвдөх өвчингүйгээс гадна хүрээлэн байгаа орчиндоо хурдан дасан зохицож чаддаг, нийгэмд өөрийн байр сууриа зөв эзэлсэн, оногдсон үүрэг даалгавраа идэвх санаачилгатайгаар биелүүлдэг хүнийг хэлнэ (Г. Сигэрст, АНУ).

Амьд бие махбодын хүрээлэн буй орчиндоо оршин тогтнох, орчинтойгоо харьцах, холбоо тогтоох, өсөж хөгжих зэрэг бүхий л үйл ажиллагаа нь булчингийн хөдөлгөөний үр дүн юм. Хөдөлгөөн бол хүний амьдралын нэг чухал зүйл. Хүн амьдралынхаа 99 хувьд нь янз бүрийн хөдөлгөөн хийдэг бөгөөд өөрсдийн бие бялдрын хөгжлөөс шалтгаалж янз бүр байдаг. Хөдөлгөөн болон дасгалыг хооронд нь салгаж ойлгох нь зөв.

8.1.1. Биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулахад чиглэгдсэн биеийн ямар нэг үйлдлийг хөдөлгөөн гэнэ (С.Т.Лежэр, ДЭМБ-ын зөвлөх профессор).

8.1.2. Идэвхтэй хөдөлгөөн гэж хүний булчингийн үйл ажиллагааны тусламжтайгаар 10 ба түүнээс дээш минутын хугацаанд тасралтгүй хүч зарцуулан тогтмол хийж байгаа хөдөлгөөнийг хэлнэ (Биеийн тамир, спортын тухай хууль, 4.1.1).

8.1.3. Эрүүл, чийрэг байх, биеийн зөв галбир, хөгжилтэй болох, түүнийгээ хадгалж байхын тулд хөдөлгөөний тодорхой үйлдлийг зорилготой, төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, эрэмбэ дараалалтай хөдөлгөөнийг дасгал гэнэ (С.Т. Лежэр, ДЭМБ-ын зөвлөх профессор).

Төв мэдрэлийн системийн удирдлага дор ажилладаг араг ясны булчингийн зорилготой болон зорилгогүй хийгдэж байгаа үйлдэл нь хөдөлгөөний гол үндэс болно. Дасгал нь нас, хүйс бие бялдрын онцлогт тохирсон байх ёстой.

### **8.2. Хөдөлгөөний төрөл**

ДЭМБ-аас хөдөлгөөнийг дараах байдлаар үндсэн 4 төрөлд ангилдаг. Үүнд:

1. Амьдралын идэвхтэй хэв маяг (active living)
2. Эрүүл мэндэд чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөн (activity for health)
3. Бие бялдраа хөгжүүлэх, чийрэгжүүлэх дасгал (exercise for fitness)
4. Биеийн тамир, спортын сургалт дасгалжуулалт (training for sport)

Бие бялдрын байнгын хөдөлгөөн нь эрүүл мэндэд ашиг тустай байдаг талаар олон тооны баримт нотолгоо бий. Өдөр тутмын тохиромжтой бие бялдрын хөдөлгөөн нь эрт нас баралтын эрсдэлийг бууруулж, зүрх судасны эмгэг болон чихрийн шижин өвчний хүндрэлийг багасган эмнэлгийн тусламжийн зардлыг хэмнэж хувь хүний болон хүн амын амьдралын чанарыг дээшлүүлдэг.

### **8.3. Дасгал, хөдөлгөөний эрүүл мэндийн ач холбогдол**

Идэвхтэй хөдөлгөөн нь эрүүл мэндээ хамгаалах чухал ач холбогдолтой байдаг бол хөдөлгөөнгүй, идэвхгүй байдал нь халдварт бус өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг нэмэгдүүлэх гол хүчин зүйл болдог.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр тогтмол хичээллэснээр хөх болон бүдүүн гэдэсний хавдраас 21-25%, чихрийн шижингээс 27%, зүрхний цусан хангамжийн дутлаас 30%-иар урьдчилан сэргийлэх боломжтой хэмээн ДЭМБ зөвлөдөг. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь дараах эрүүл мэндийн ач холбогдолтой. Үүнд:

- 8.3.1. Зүрх судас, амьсгалын эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагаа сайжирна;
- 8.3.2. Яс, булчин, үений холбоос болон бие махбодын үйл ажиллагаа сайжирна;
- 8.3.3. Ташаан толгой, нурууны яс гэмтэхээс сэргийлнэ;
- 8.3.4. Энергийн балансыг зохицуулж, биеийн жингээ хянахад тусална;
- 8.3.5. Уян хатан чанар дээшилнэ;
- 8.3.6. Ясны сийрэгжилт, хөгшрөлтөөс сэргийлнэ;
- 8.3.7. Цусны даралт ихсэлт, зүрхний шигдээс өвчин, цус харвалт, чихрийн шижин, хөх болон бүдүүн гэдэсний хавдар, сэтгэл гутрал зэргээр өвчлөх эрсдэл буурна.

Хөдөлгөөний хомсдол нь бусад улс орнуудад ч нэмэгдэх хандлагатай байгаа бөгөөд долоо хоногийн ихэнх өдрүүдэд 30 минутаас багагүйгээр дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг хүмүүсийг хөдөлгөөний хомсдолтой хүмүүстэй харьцуулахад халдварт бус өвчнөөр нас барах эрсдэл нь 20-30%-иар илүү байдгийг тогтоосон байна.

#### **8.4. Хөдөлгөөний идэвхийн ангилал**

Хөдөлгөөний идэвхийг биеийн хүч бага, дунд зэрэг, их шаардсан зэргээр 3 ангилдаг. Үүнд:

- 8.4.1. Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн (Vigorous-intensity physical activity) – бие махбодын хүч их шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог их хэмжээгээр нэмэгдүүлэх хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 70% ба түүнээс дээш байх) хэлнэ.
- 8.4.2. Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан хөдөлгөөн (Moderate-intensity physical activity) – бие махбодын хүч дунд зэрэг шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог тодорхой хэмжээгээр нэмэгдүүлсэн хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 50-70% байх) хэлнэ.
- 8.4.3. Биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөн (Light-intensity physical activity) – бие махбодод ямар нэгэн өөрчлөлт байхгүй хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 50% хувь ба түүнээс бага байх) хэлнэ.

#### **8.5. Дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед анхаарах зүйлс**

Дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед анхаарах зүйлс ба хүний бие махбодод дараах шинжүүд илэрдэг. Үүнд:

- 8.5.1. Дасгалаа зөв сонгож, хэзээ, хэрхэн хийхийг тооцоолох;
- 8.5.2. Амьсгал авах ба гаргах нь түргэсэж, амьсгалын тоо нэмэгдэх боловч тухайн хүн ямар нэгэн хүндрэлгүйгээр ярилцах чадвартай байх ёстой. Амьсгал бачуурах, цээжээр өвдөх зэрэг шинж илрэх ёсгүй;
- 8.5.3. Зарим тохиолдолд гар, хөл ядрах шинж тэмдэг илрэх боловч дасгалын гүйцэтгэлийн үед ямар нэгэн өвдөлтийг мэдрэх эсвэл хэтэрхий их хүчээр хичээллэж болохгүй;
- 8.5.4. Зүрхний цохилтын тоо олшрох бөгөөд зорилтод хэмжээнд байх;
- 8.5.5. Бага зэрэг хөлс гарах байж болох бөгөөд нүүр цайх, бие салганах зэрэг байж болохгүй;
- 8.5.6. Шаардлагатай тохиолдолд дасгал хийж эхлэхийн өмнө мэргэжлийн эмчид хандан эрүүл мэндийн байдлаа үнэлгээ хийлгэх нь аюулгүй байх болно.

## **8.6. Дасгалын бүрэлдэхүүн хэсэг, үе шат**

Дасгал нь 3 бүрэлдэхүүн хэсэгтэй байдаг (Хүснэгт 42). Үүнд:

8.6.1. Дасгалын эхний хэсэг (бие халаалтын үе) – Хүний биеийг тухайн дасгал хөдөлгөөн хийж гүйцэтгэхэд бэлтгэн, биеийг халааж, дасгалыг зөв хийж гүйцэтгэх нөхцөлийг бүрдүүлдэг ба 10-15 минут үргэлжилнэ. Бие халаалт хийснээр:

Бие халаалтын явцад булчин, үе холбоосууд нь тайван үеэс илүү их эрчимтэй, хүнд хөдөлгөөнүүдийг хийх боломжтой болж бэлтгэгддэг. Хүний бие, физиологийн үйл ажиллагааг тайван байдлаас дасгал хийх үед зохицон шилжих нөхцөлийг бүрдүүлж, цусны эргэлтийн систем, үе холбоос, тулгуур эрхтний тогтолцоонд шинэ нөхцөл байдалд дасан зохицох бололцоог олгоно.

Дасгалыг хийх явцад идэвхтэй ажиллаж байгаа булчингуудын цусан хангамж ердийн үеийнхээс нэмэгдэж, үе хоорондын шингэн нь жигд тархаж, үений завсрын зайг хадгалж өгснөөр дасгалын явцад бэртэж, гэмтэх аливаа эрсдэлийг бууруулах ач холбогдолтой. Булчин, үений уян хатан чадавхыг нэмэгдүүлэх сунгалтын дасгалыг заавал хийх ба аажим, хэмнэлттэй хөдөлгөөнийг ашиглан сунгалтын болон булчингийн тонус чангалах дасгалыг хийнэ.

8.6.2. Дасгалын үндсэн хэсэг (өрнөл үе) – Энэ хэсэг 20-30 минут, заримдаа 1 цаг хүртэл үргэлжлэх ба энэ үед амьсгалын тоо, зүрхний цохилт тухайн хүнд тохирсон дээд хэмжээнд хүрч, хамгийн дээд хүчээр дасгал хийгдэнэ.

8.6.3. Дасгалын төгсгөл хэсэг (тайвшралын үе) – Бие тайвшрах суллах үе 5-10 минут орчим үргэлжлэх ба бие халаалтын хэсэгтэй адил чухал үүрэгтэй байдаг. Энэ үед дасгалын эрч хүчээ удаашруулж, бие халаалтын үед хийж байсан амьсгалын дасгал, сунгалтын дасгалаа хийж аажим зугуухнаар тайван үеийн байдалдаа шилжих ёстой. Үүний тулд дасгал хийж дуусаад шууд зогсохгүйгээр, зүрхний үйл ажиллагаагаа хэвийн байдалд шилжих хүртэл хөнгөн хэлбэрийн дасгал, хөдөлгөөнийг аажим үргэлжлүүлэн хийж, дасгал хийх хугацааг дуусгана.



## Хүснэгт 42. Дасгалын үе шат

Үе шат, хугацаа	Ач холбогдол
<b>Эхний хэсэг 10-15 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Биеийн дулаан нэмэгдсэнээр булчингийн агших чадвар сайжирна</li><li>• Цусан хангамж сайжирч, булчинд очих хүчилтөрөгчийн хэмжээ нэмэгдэнэ<ul style="list-style-type: none"><li>• Гэмтлээс сэргийлнэ</li></ul></li></ul>
<b>Үндсэн хэсэг 20-30 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Зүрх болон булчингийн хүч хангалттай дээд хэмжээний эрчимтэй ажиллаж, дасгал хийх хугацаа жигд, хамгийн дээд хүчээр дасгалыг хийнэ<ul style="list-style-type: none"><li>• Гар хөлөнд цус зогсонгихоос сэргийлнэ</li></ul></li></ul>
<b>Төгсгөл хэсэг 5-10 минут</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Зүрх, тархи руу очих цусны урсгал нэмэгдсэнээр ухаан алдахаас сэргийлнэ</li></ul>

Дасгалын хөтөлбөр нь дараах 3 шаардлагыг хангасан байх ба дасгал хөдөлгөөний үр дүн нь үүнээс хамаардаг. Үүнд:

- Дасгалын давтамж: Гоё сайхан бие бялдартай болохын тулд дасгалыг тогтмол зорилготойгоор шантралгүй хийх хэрэгтэй. Дасгалын амралт нь 3-аас илүү хоног байж болохгүй.
- Дасгалын эрчим: Зүрх, уушгины ачаалал тэсвэрлэх чадварыг нэмэгдүүлэх зорилготой байгаа бол зүрх, уушигны үйл ажиллагааг хамгийн ихээр нэмэгдүүлдэг хүчилтөрөгч их шаардсан /аэроб/ дасгалыг сонгож хийх нь илүү үр дүнтэй. Дасгалын эрчим нь нэг минутын хугацаанд зүрхний цохилтын тоо хэд байгаагаар тодорхойлогддог бөгөөд дасгал хэдий чинээ их эрчимтэй байна, зүрхний цохилтын тоо төдий чинээгээр олширно.
- Дасгал хийх хугацаа: Зүрхний цохилтын хүрэх ёстой дээд хэмжээ хүртэл дасгалаа нэлээд хурдтайгаар тодорхой хугацааны турш хийвэл хамгийн их үр дүн өгнө. Түүнчлэн өөрийн биед тохирсон дасгалын хөтөлбөртэй болох хүртлээ дасгал хийх хугацаагаа нэмж болно.

### 8.7. Хүчилтөрөгчийн хэрэгцээ, зохицуулалт

Дасгал нь дараах үндсэн 2 нөхцөлд явагддаг (Хүснэгт 43). Үүнд:

- 8.7.1. Хүчилтөрөгч их шаардсан /аэроб/ дасгал нь дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөнд тулгуурлан зүрхний үйл ажиллагааг нэмэгдүүлдэг. Үүний үр дүнд шаардлагатай хэмжээнээс илүү их хүчилтөрөгч хүний биед шингэдэг. Энэхүү дасгал нь тодорхой хэмнэлтэйгээр, томоохон бүлэг булчингуудыг хамарна. Эдгээр дасгалууд нь зүрх судасны тогтолцооны эрхтнүүдийн үйл ажиллагааг сайжруулахаас гадна эрүүл чийрэг гоо сайхан бие бялдартай

болоход тусална.

8.7.2. Хүчилтөрөгч бага шаардсан /анаэроб/ дасгал нь маш түргэн хугацаанд өндөр эрчимтэй дасгал юм. Аливаа дасгал хийж эхлэхийн эхэн үед анаэроб хэлбэрийн бодисын солилцооны улмаас булчин ба элгэнд хуримтлагдсан сахар /глюкоз/ задарч энерги үүсдэг. Харин дасгалын үргэлжлэх хугацаа ба эрчмийг нэмэгдүүлэх тусам аэроб бодисын солилцоо давамгайлж ирдэг бөгөөд дасгал хийхэд шаардагдах энергийн ихэнх хэсгийг өөхөн эдийн задралын үр дүнд үүсэх энерги эзэлдэг байна. Аливаа дасгал нь аэроб ба анаэроб дасгалуудын хослолоос бүрддэг.

Хүснэгт 43. Хүчилтөрөгчийн их болон бага шаарддаг дасгалын ялгаа

Хүчилтөрөгч их шаарддаг /Аэроб/	Хүчилтөрөгч бага шаарддаг /Анаэроб/
Удаан хугацаанд томоохон бүлэг булчингуудыг хэмнэлтэт хөдөлгөөнд оруулдаг	Маш богино хугацаанд илч зарцуулалтыг нэмэгдүүлнэ
Булчингууд хүчилтөрөгчийг ихээхэн хэмжээгээр шаарддаг бөгөөд зарцуулагдах энергийн эх үүсвэрийн ихэнх хувь нь өөхөн эдийн задралын дүнд үүссэн байдаг	Энергийн ихэнх хэсэг нь глюкоген ба сахар /глюкоз/ задралаар үүсдэг
Зүрх, амьсгалын эрхтэн тогтолцоонд илүү их ач холбогдолтой	Зүрх амьсгалын тогтолцоонд үйл ажиллагааг сайжруулах нөлөө багатай
Булчингийн үйл ажиллагаа, хүчийг сайжруулна	Булчингийн хүч ба хөдөлгөөн хийх хурдыг сайжруулна
Өөхөн эдийг задалж, биеийн жинг бууруулна	Булчингийн эдийн хөгжлийг сайжруулах /булчинлаг болгох/ ба өөхөн эдийг задлахгүй
Жишээ: Алхах, шогших, гүйх, сэлэх, дугуй унах, аэробикийн дасгал	Жишээ: Хүндийн өргөлт, богино зайн гүйлт

## 8.8. Дасгалын эрчмийг хянах аргачлал

Дасгалын эрчмийг хянахад “Ярих сорил” (Хүснэгт 44), “Зүрхний цохилтын тоон шалгуур” (Хүснэгт 45) гэсэн хамгийн хялбар 2 арга байдаг.

Хүснэгт 44. Ярих сорил

Ярих сорил	Дасгалын эрчим
Амьсгал гаргахад бэрхшээлтэй байх, ярьж чадахгүй байвал	Хэт их (хэтэрсэн)
Дасгалын явцад дуулж чадвал	Хангалттай бус (бага)
Чөлөөтэй ярьж чадвал	Тохирсон

Зүрхний цохилтын тоо бол таны зүрх, судасны ажиллагаа, цусны эргэлт бие махбодыг хүчилтөрөгчөөр хангах чадварыг тодорхойлох хэмжүүр юм. Дасгал эхлэхийн өмнө энэ хэмжүүрийг өөртөө тодорхойлж, дасгалын ачаалал, эрчмээ хянах боломжтой. Үүнд:

- 8.8.1. Нэг гарынхаа дунд хуруугаар хүзүүний доорх эсвэл бугуйн дээрх судасны цохилтыг олж мэдэрч 1 минутад цохилох тоог олно.
- 8.8.2. 220 (тогтмол тоо) – нас (жилээр) = Эрүүл хүнд зүрхний ачаалал авах судасны лугшилтын тоо, дээд хэмжээг илэрхийлнэ.
- 8.8.3. Нэг минутад цохих тоогоо өөрийн насанд тохируулж, дараах тоон шалгуураар үнэлнэ (Хүснэгт 45).
- 8.8.4. Зүрхний цохилтын тоо заасан хэмжээнээс их байвал дасгал хийх хугацааг багасгах шаардлагатай, учир нь танд дасгалыг ачаалал, эрчим тохироогүйг илэрхийлнэ.

Хүснэгт 45. Зүрхний цохилтын тоон шалгуур

Нас /жилээр/	Дасгал хийх явцад зүрхний цохилтын тоо /1 минутад/			Зүрхний цохилтын тоо, дээд хэмжээ 100%
	Хөнгөн (эрчим) ачаалалтай 50%	Дунд (эрчим) зэргийн ачаалалтай 50-70%	Өндөр (эрчим) ачаалалтай 70%	
18	101-с доош	101 – 141 удаа	141-с дээш	202
20	100-с доош	100 – 140 удаа	140-с дээш	200
25	98-с доош	98 – 137 удаа	137-с дээш	195
30	95-с доош	95 – 133 удаа	133-с дээш	190
35	93-с доош	93 – 130 удаа	130-с дээш	185
40	90-с доош	90 – 126 удаа	126-с дээш	180
45	88-с доош	88 – 123 удаа	123-с дээш	175
50	85-с доош	85 – 119 удаа	119-с дээш	170
55	83-с доош	83 – 116 удаа	116-с дээш	165
60	80-с доош	80 – 112 удаа	112-с дээш	160
65	78-с доош	78 – 109 удаа	109-с дээш	155
69	76-с доош	76 – 106 удаа	106-с дээш	151

## 8.9. Алхалтын хөтөлбөр

Өдөрт “10000 алхам” хөтөлбөрийн зорилго нь хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг дэмжихэд чиглэсэн хөтөлбөр юм. Алхалт нь хүний бие махбодын үндсэн хөдөлгөөн ба биднээс ямар нэг төхөөрөмж, байр талбай шаарддаггүй, маш энгийн хялбар бөгөөд хүний эрүүл мэндэд эрсдэлгүй, эрүүл мэндийн ач холбогдол ихтэй, жилийн ямар ч улиралд хичээллэхэд тохиромжтой.

Алхалтыг хэмжихийн тулд алхалт хэмжигч буюу педометрийг ашиглана. Алхалт хэмжигч ашигласнаар алхалтаа хянах, сайжруулах боломжтой (Хүснэгт 46).

Хүснэгт 46. Алхалт хэмжигчийн заалт ба зориулалт

Алхмын тоо (өдөрт)	Зорилтот бүлэг	Хөдөлгөөний идэвх
<5000-аас доош	Суудлын амьдралын хэв маягтай хүмүүс	(Бага эрчим бүхий хөдөлгөөний идэвхгүй)
5000-7499	Идэвхтэй хөдөлгөөн багатай хүмүүс	(Хөнгөнөөс дунд зэргийн эрчим бүхий хөдөлгөөний идэвхтэй)
7500-9999	Ерөнхийдөө идэвхтэй хөдөлгөөнтэй хүмүүс	(дунд зэргийн эрчим бүхий хөдөлгөөний идэвхтэй)
>10000-аас дээш	Амьдралын идэвхтэй хэв маягтай хүмүүс	(дунд зэргээс илүү эрчим бүхий хөдөлгөөний идэвхтэй)
>12500-аас дээш алхам	Маш идэвхтэй, дасгал хийдэг хүмүүс	(өндөр эрчим бүхий хөдөлгөөний идэвхтэй)

Өдөрт 10000 алхах хөтөлбөр нь хүн амын бүхий л зорилтот бүлэгт тохиромжтой хамгийн энгийн дасгалын хөтөлбөр юм. Өдөрт 10000 алхах хөтөлбөр нь идэвхтэй хөдөлгөөн хичээллэхэд тодорхой арга хэмжээ авч хэрэгжүүлж байгаа зорилтын нэг бөгөөд суудлын амьдралын хэв маягтай хүн амд илүү чиглэсэн байдаг. Зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин хэв шинж 2, хавдар зэрэг ХБӨ-өөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд өдөрт 10000 алхам алхах нь хүний биед ойролцоогоор 300 ккал илчлэгийг зарцуулдаг.

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын өдрийн идэвхтэй алхалтын суурь түвшин, нас, хүйсэнд суурилсан анхан болон ахисан шатны 7 хоногийн алхалтын хөтөлбөрүүдийг боловсруулав (Хүснэгт 47, 48).

Хүснэгт 47. Хүн амын нас, хүйсэнд суурилсан 7 хоногийн анхан шатны алхалтын хөтөлбөр (алхмын тоогоор)

Насны бүлэг	18-24		25-34		35-44		45-54		55-с дээш	
	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм
<b>Даваа</b>	2917	1995	2934	2141	3011	2782	3219	2641	3109	2793
<b>Мягмар</b>	3417	2495	3434	2641	3511	3282	3719	3141	3609	3293
<b>Лхагва</b>	4417	3495	4434	3641	4511	4282	4719	4141	4609	4293
<b>Пүрэв</b>	4917	3995	4934	4141	5011	4782	5219	4641	5109	4793
<b>Баасан</b>	5917	4995	5934	5141	6011	5782	6219	5641	6109	5793
<b>Бямба</b>	4417	3495	4434	3641	4511	4282	4719	4141	4609	4293
<b>Ням</b>	3417	2495	3434	2641	3511	3282	3719	3141	3609	3293

Анхан шатны алхалтын хөтөлбөрөөр хичээллэгчид 1-3 сарын дараа ахисан шатны алхалтын хөтөлбөрөөр хичээллэнэ. Гэхдээ хувь хүний бие бялдрын онцлог, хөгжил, чийрэгжилт, ачаалал даах чадвар зэрэг нь өөр өөр байдаг тул ахисан шатны алхалтын хөтөлбөрөөр хичээллэхдээ өөрийн бие бялдрын дасан зохицол зэргийг харгалзан үзэх шаардлагатай.

Хүснэгт 48. Хүн амын нас, хүйсэнд суурилсан 7 хоногийн ахисан шатны алхалтын хөтөлбөр (алхмын тоогоор)

Насны бүлэг	18-24		25-34		35-44		45-54		55-с дээш	
	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм	Эр	Эм
<b>Даваа</b>	2917	1995	2934	2141	3011	2782	3219	2641	3109	2793
<b>Мягмар</b>	3917	2995	3934	3141	4011	3782	4219	3641	4109	3793
<b>Лхагва</b>	4917	3995	4934	4141	5011	4782	5219	4641	5109	4793
<b>Пүрэв</b>	6917	5995	6934	6141	7011	6782	7219	6641	7109	6793
<b>Баасан</b>	7417	6495	7434	6641	7511	7282	7719	7141	7609	7293
<b>Бямба</b>	5917	4995	5934	5141	6011	5782	6219	5641	6109	5793
<b>Ням</b>	4917	3995	4934	4141	5011	4782	5219	4641	5109	4793

## 8.10. Дасгалын хөтөлбөр (18-24 нас)

Энэ насанд биеийн ерөнхий хөгжлийн суурийг бий болгоход хамгийн тохиромжтой үе бөгөөд хүчтэй, уян хатан байдаг. Энэ үед ямар ч спортын төрлийг сонгон хичээллэж болох бөгөөд бие махбод хамгийн идэвхтэй, эрүүл чийрэг, ямар ч дасгалд дасан зохицоход бэлэн, булчин яс хүчтэй, бат бөх байдаг. Дасгал сургуулилтыг амьдралынхаа хэвшил болгосноор нас ахих тусам энэ чанараа хадгалахад хялбар байдаг. Ингэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлээс урьдчилан сэргийлж, бодисын солилцоогоо идэвхтэй байлгаж, эрүүл чийрэг байж чадна. Явган алхах, дугуй унах, усанд сэлэх гэх мэт энгийн аэроб дасгалаас гадна бүх төрлийн спорт тоглоомоос эхлээд илүү их тэсвэр тэвчээр шаардсан спортоор ч хичээллэх боломжтой. Хамгийн гол нь өөрийн биеийн онцлогт тохирсон, сонирхолтой дасгалуудыг сонгон хийж, дасгал хөдөлгөөнийг амьдралынхаа нэг хэсэг болгох нь зүйтэй. Ингэж чадвал эрүүл чийрэг байхаас гадна аливаа зүйлийг даван туулах, стресс бухимдлаас ангид байх бүрэн боломжтой (Хүснэгт 49).

- Дасгалыг 7 хоногт 5 өдөр дор хаяж 30 минут хийх
- 7 хоногт 2-3 удаа хүчний дасгал хийх
- Биеийн том бүлэг булчингуудад чиглэсэн дасгалыг хийх. (Нуруу, цээж, гар, мөр, хөлний булчин хөгжүүлэх)

7 хоног 1-3 цаг дасгал хийснээр эмэгтэйчүүдэд хөхний хавдрын эрсдэлийг 20-30 хувь бууруулдаг, 4-өөс дээш цаг хийдэг бол 60 хувь хүртэл бууруулдаг (By Dr. Pamela Peeke, M.D., M.P.H., F.A.C.P., Published by Rodale, April 2005).

Хүснэгт 49. Дасгалын хөтөлбөр, 18-24 нас

Бие махбодын онцлог	Дасгал	Ач холбогдол	Хугацаа	Зүрхний цохилт
Биемахбод эрүүл чийрэг, хүчтэй, уян хатан, ямар ч төрлийн дасгалд дасан зохицох чадвар сайн	Идэвхтэй хөдөлгөөн, кардио дасгал	Эрүүл Чийрэг Стрессгүй Идэвхтэй Илүүдэл жингүй	7 хоногийн 3-5 өдөр хамгийн багадаа 30 минут	141-95
	Хүчний дасгал, фитнесс	Биеийн хөгжил тэгш, зөв галбиртай болно. Гэмтэж бэртэхгүй Сонирхолтой	7 хоногт 2-3 өдөр, 1 дасгалыг 8-12 удаа 3-4 давтамжтай	
	Бусад спорт	Цагийг үр бүтээлтэй өнгөрөөх	7 хоногт 1-2 өдөр	

### 8.11. Дасгалын хөтөлбөр (25-34 нас)

Энэ наснаас эхлэн амьдралын хэв маяг өөрчлөгдсөн, ажил хөдөлмөр, гэр бүлтэй болсноор биеийн тамираар хичээллэх цаг зав харьцангуй бага болсон байдаг. Энэ үед бидний биеийн булчингийн хүч дээд хэмжээнд хүртэл хөгжсөн байдаг. Тиймээс өөртөө цаг зав гаргаж булчингийн хүчээ хадгалах биеийн хүч шаардсан бэлтгэл сургуулилт хичээллэж байх шаардлагатай.

Олон төрлийн дасгалуудыг туршиж болох бөгөөд байнга нэг хэвийн дасгал хийснээс өөр шинэ төрлийн дасгал хөдөлгөөнүүдийг турших нь булчин хөгжихөд илүү үр дүнтэй байхаас гадна дасгалаас уйдаагүй, сонирхолтой болгоно. Ихэвчлэн алхдаг бол аэробикээр хичээллэ, дугуй унадаг бол усанд сэлээд үз гэх мэт өөрт илүү сонирхолтой спортуудыг сонгон хичээллэж болно (Хүснэгт 50).

- Дасгалдаа аль болох олон төрлийн дасгалыг багтаан хийх (хүчний дасгал, сунгалтын дасгал, тэнцвэрийн дасгал, иогийн дасгал г.м).
- Энэ насныхан өдөрт хурд, хүчний дасгал хамгийн тохиромжтой. Фитнесд хичээллэх цаг зав гараагүй байгаа бол ажилдаа ирж, очихдоо алхах, гүйх

Хүснэгт 50. Дасгалын хөтөлбөр, 35-44 нас

Бие махбодын онцлог	Дасгал	Ач холбогдол	Хугацаа	Зүрхний цохилт
Булчингийн жин хамгийн дээд цэгт хөгжсөн, ямар ч төрлийн дасгалыг хийх чадвартай	Хүч, хурдны дасгалууд	Булчингийн хүч, хурдыг хадгалах	7 хоногийн 3-5 өдөр 60 минут	133-88
	Кардио дасгалууд	Стрессгүй Илүүдэл жингээс сэргийлнэ	Өдөр бүр	

### 8.12. Дасгалын хөтөлбөр (35-44 нас)

Энэ наснаас амьдралын эрүүл хэв маягийг эрхэмлэх, эрүүл зөв хооллох, дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийж биеийн жингээ хэвийн хэмжээнд байлгах чухал үе бөгөөд цаашдаа эрүүл хөгшрөлт явагдах суурь явагддаг байна. Энэ үед бидний бие насжилттай холбоотой булчингаа алдаж эхлэхээс гадна нас ахих тусам яс сийрэгжиж эхэлдэг. Тиймээс өөртөө цаг зав гаргаж идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэж байх шаардлагатай хамгийн чухал. (Хүснэгт 50).

- Энэ насныхан өдөрт 10000 алхах нь хамгийн тохиромжтой идэвхтэй хөдөлгөөний хэлбэр юм. (алхалт хэмжигч педометр) Танд фитнесд хичээллэх цаг зав гараагүй байгаа бол ажилдаа ирж, очихдоо алхах.

- Гэртээ буйдан дээрээ хэвтэхийн оронд хүүхдүүдтэйгээ тоглох, хамтдаа дасгал хийхийг хичээх.

Хүснэгт 51. Дасгалын хөтөлбөр, 35-44 нас

Бие махбодын онцлог	Дасгал	Ач холбогдол	Хугацаа	Зүрхний цохилт
Булчингийн масс багасаж, ясны сийрэгжилт эхэлнэ	Хүч, уян хатан, тэнцвэр, кардио дасгалууд	Булчингийн хүч, уян хатан сайжруулснаар ясны сийрэгжилтээс сэргийлэх	7 хоногийн 3-5 өдөр 30 минут	133-88
	Өдөрт 10000 болон түүнээс дээш алхах	Өдөр тутамдаа хийж болох идэвхтэй хөдөлгөөний хамгийн тохиромжтой хэлбэр бөгөөд илүүдэл жин, халдварт бус өвчний эрсдэлийг сэргийлнэ	Өдөр бүр	

### 8.13. Дасгалын хөтөлбөр (45-54 нас)

Энэ насанд дасгал хөдөлгөөн хийж байх ёстой хамгийн чухал үе. Бие махбодын үйл ажиллагаа ажиллах чадвар буурч эхэлдэг бөгөөд булчингууд масс, уян хатан чанараа алдаж эхэлдэг. Мөн бодисын солилцоо удаашрах, стресстэй холбоотой жин нэмэх хандлагатай болдог. Ялангуяа хэвлийн таргалалт илүү үүсч, энэ нь халдварт бус өвчний эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүст бэлгийн дааврууд 40 наснаас буурч эхлэх бөгөөд 40 наснаас эрчүүдийн тестостерон даавар буурч эхэлдэг бөгөөд 10 жил тутамд 5-8 хувь булчингийн массаа алдаж, дотор өөхийг ихэсгэдэг бол, эмэгтэйчүүдийн эстроген даавар буурч булчингийн массаа эрчүүдээс хурдан алдаж, гэдэс, гуя, өгзгөөр таргалах шинжтэй байдаг.

- Алхах, үсрэлттэй дасгал хийх зэрэг нь ясны сийрэгжилтээс сэргийлнэ;
- Булчингийн массаа хадгалахын тулд хүчний дасгалаа тогтмол хийх;
- Суугаа ажилтай, хөдөлгөөний идэвхгүй хүмүүст үений шингэн багасаж үе мөчний өвдөлт үүсдэг. Тиймээс суудлын ажилтай байсан ч ажлын байрандаа тохирсон дасгал хийх;
- Хэвлий болон нурууны булчинд чиглэсэн дасгалыг илүү хийнэ. Биеэ шулуун байлгаж нуруу муруйж, бөхийхөөс сэргийлнэ;
- 50 нас хүрэхэд архаг өвчинтэй холбоотой дасгалын хөдөлгөөний идэвх буурч хурд хүчний дасгал хийхэд хэцүү болдог. Тиймээс эрчим багатай, тайвшруулж, булчин суллах, уян хатан сайжруулах йога болон алхах дасгал хийвэл илүү тохиромжтой.



- Энэ насанд зүрх судасны тогтолцоонд илүү анхаарах хэрэгтэй бөгөөд кардио дасгалыг 7 хоногт 3-5 удаа хийх. Хэрвээ үе мөчөөр өвдвөл дасгалын хөнгөн хэлбэрийг сонгож хийх хэрэгтэй (Хүснэгт 51).

Хүснэгт 52. Дасгалын хөтөлбөр, 45-54 нас

Бие махбодын онцлог	Дасгал	Ач холбогдол	Хугацаа	Зүрхний цохилт
Булчингийн масс багасаж, уян хатан чанараа алдаж эхэлнэ. Бодисын солилцоо удааширч, жин нэмэх хандлагатай болно.	Кардио дасгал Сунгалтын дасгал	Үе мөч, нуруу, зүрх судасны өвчнөөс сэргийлнэ	7 хоногт 3-5 өдөр	123-80
	Хүчний дасгал (хэвлий, нуруу, хөлний булчин)	Нуруй бөхийж, муруйхаас сэргийлнэ	7 хоногт 2 өдөр	
	Иогийн дасгал	Сэтгэл санаа тайвширч, уян хатан чанар сайжирна	7 хоногт 2 өдөр	

#### 8.14. Дасгалын хөтөлбөр (55-с дээш нас)

Энэ насанд аэробик дасгалыг үргэлжлүүлэн хийхээс гадна уналтаас сэргийлэхэд анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Булчингийн хүчээ алдсан, сул байдаг тул тэнцвэр алдагдал ихэсдэг (Хүснэгт 52).

- 7 хоногт 3-5 удаа аэробик дасгал, 2 өдөрт нь хүчний дасгал хийхийг хичээх
- Уналтаас сэргийлэхийн тулд тэнцвэрийн дасгал хийх

Дунд чөмөгний хугарал 60-70 насны эмэгтэйчүүдэд 5 дахин их байгааг судалгаагаар тогтоосон байна (The 1-Year Mortality of Patients Treated in a Hip Fracture Program for Elders).

Хүснэгт 53. Дасгалын хөтөлбөр, 55-с дээш нас

Бие махбодын онцлог	Дасгал	Ач холбогдол	Хугацаа	Зүрхний цохилт
Булчингийн масс, уян хатан чанараа алдагдсан, булчингийн хүч буурсан байдаг. Бодисын солилцоо удааширч, ясны сийрэгжилт үүссэн, тэнцвэр муудсан байна.	Аэробик дасгал	Бодисын солилцоог эрчимжүүлж, зүрх судасны өвчнөөс сэргийлнэ.	7 хоногт 3-4 өдөр	112-76
	Хүчний дасгал (нуруу, хөлний булчингийн хүч сайжруулах)	Нуруу бөхийж, муруйхаас сэргийлнэ. Хөлний булчингийн хүчийг сайжруулснаар бүдрэхээс сэргийлнэ.	7 хоногт 2 өдөр	
	Тэнцвэрийн дасгал	Тэнцвэрийн дасгалыг тогтмол хийснээр унаж бэртэн, хугарахаас сэргийлнэ.	7 хоногт 3-4 өдөр	

## **БҮЛЭГ 9. СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮНГИЙН ДАГУУ БОДЛОГО БОЛОВСРУУЛАГЧ, ХҮН АМ, ЗОРИЛТОТ БҮЛГҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ**

Хүн амын дийлэнх нь дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь эрүүл мэндэд тустай хэмээн ерөнхий мэдлэгийн түвшин өндөр боловч янз бүрийн шалтгааны улмаас идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэж чадахгүй байгаа нь хөдөлгөөний хомсдол нэмэгдэх хандлагатай байгаа нь энэ талаар бодлогын түвшинд дорвитой арга хэмжээ авах, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх ард иргэдийн нөхцөл бололцоог сайжруулах тал дээр анхаарах хэрэгтэй нь харагдаж байна.

Монгол улсын Засгийн газраас хүн амын эрүүл мэнд, өвчнөөс сэргийлэх, амьдралын эрүүл хэв маяг, эерэг зан үйлийг дэмжихэд чиглэсэн хууль, эрх зүйн таатай орчин бүрдүүлсэн олон төсөл, хөтөлбөр хэрэгжүүлж байна. Гэвч авч буй арга хэмжээнүүд бодит үр дүнд хүрч хэрэгжих нь муу, салбар хоорондын хамтын ажиллагаа сайн биш байна. Эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэхийн тулд бага наснаас нь цэцэрлэг болон ерөнхий боловсролын сургуулийн сурагчдын нас, хүйсэнд тохирсон, тэдний хэрэгцээнд нийцүүлсэн, ойлгомжтой, зөв мэдлэг, хандлага, дадал болохуйц мэдээллээр хангах, сургалт сурталчилгааг тэдний оролцоог дэмжсэн хэлбэрээр далайцтай хийх шаардлагатай байна.

### **9.1. Бодлого боловсруулагчдад чиглэсэн зөвлөмж**

- 9.1.1. Хүн амын нас, хүйс, хэрэгцээ сонирхолд нийцсэн биеийн тамирын арга хэмжээний төлөвлөгөөг эрүүл мэнд, биеийн тамир, боловсролын салбар хамтран боловсруулж батлах;
- 9.1.2. Насан туршийн боловсролын хөтөлбөрт бие бялдрын боловсрол олгох агуулгыг нэмэлтээр боловсруулан батлах;
- 9.1.3. Иргэдийн алхалтын болон дугуйн зам, дасгал хийх хүрэлцээт талбай зэрэг шийдлүүдийг барилга, хот байгуулалтын салбарт мөрдөгдөж буй стандартын шаардлагад шинэчлэн тусгах, хэрэгжилтэд хяналт тавих;
- 9.1.4. ДЭМБ-аас баталсан “Дасгал хөдөлгөөн ба хөдөлгөөний хомсдол”-ын талаарх удирдамжийг үндэслэн өөрийн улс оронд тохирсон “Идэвхтэй хөдөлгөөний үндэсний удирдамж” боловсруулан батлах, хэрэгжилтэд хяналт тавих;
- 9.1.5. Монголчуудын дундаж алхалтад суурилсан “Идэвхтэй алхалтын хөтөлбөр” боловсруулан хэрэгжүүлэх;

- 9.1.6. Магадлан итгэмжлэлд хамрагдах спортын клубийн тоо болон эрүүл мэндийн даатгалын сангийн санхүүжилтийг нэмэгдүүлэх;
- 9.1.7. Хүн амын ажиллах, амьдрах орчинд тэдний онцлогт нийцсэн идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх орчныг бий болгох, ерөнхий боловсролын сургуулиудын спорт заал, талбайг харьяа нутаг дэвсгэрийн иргэдэд ашиглуулах, хүртээмжийг нэмэгдүүлэх;

## **9.2. Хүн амд чиглэсэн зөвлөмж**

- 9.2.1. Ямар нэгэн байдлаар дасгал хөдөлгөөн хийдэггүй бол өдөр бүр хамгийн багадаа 10 минутаас багагүй хугацаанд дасгал хөдөлгөөн хийж эхлэх;
- 9.2.2. Дасгал хөдөлгөөнийг эхлэхдээ аажмаар ачааллаа нэмэгдүүлж, аль болох олон давтамжтай хийж хэвшүүлэх;
- 9.2.3. БЖИ-ийн эрсдэлийг тодорхойлох ДЭМБ-ын үнэлгээний хүснэгтийг ашиглан өөрийгөө үнэлж сургах, дадал сурах;
- 9.2.4. Өдөр бүр ажил, хичээлийн завсарлагаанаар өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийж, хэвшүүлэх;
- 9.2.5. Сургууль, ажлын байранд зохиогдож буй биеийн тамирын арга хэмжээнд тогтмол идэвхтэй оролцох;
- 9.2.6. Өдөрт 10000 алхам алхахыг өөртөө зорилго болгох, цахилгаан шатнаас татгалзах;
- 9.2.7. Амралт чөлөөт цагаараа өөрийн сонирхолтой аэробик, усанд сэлэх, бүжиглэх зэрэг спортоор хичээллэх;

## **9.3. Зорилтот бүлэгт чиглэсэн зөвлөмж**

### **9.3.1. Хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас)**

- 9.3.1.1. Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнөөр өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх;
- 9.3.1.2. Өдөр бүрийн дасгал хөдөлгөөний ихэнхийг аэроб дасгал эзлэх ба яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх;

### **9.3.2. Насанд хүрэгчид (18-64 нас)**

- 9.3.2.1. Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд

болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх;

- 9.3.2.2. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх;

### **9.3.3. Ахмад настан (65-аас дээш нас)**

- 9.3.3.1. Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх;

- 9.3.3.2. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх. Хөдөлгөөний чадамж багатай ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг илүү анхаарч долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх.

### **9.3.4. Жирэмсэн болон амаржсан эмэгтэйчүүд**

- 9.3.4.1. Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минутын хугацаанд хичээллэх;
- 9.3.4.2. Жирэмслэхээс өмнө биеийн хүч их шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг байсан эмэгтэйчүүд жирэмсэн болон амаржсаны дараа үргэлжлүүлэн хичээллэж болно;

### **9.3.5. Архаг суурь өвчтэй насанд хүрэгчид болон ахмад настан**

- 9.3.5.1. Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх;
- 9.3.5.2. Биеийн хүч сайжруулах зорилгоор дунд зэргийн эрчимтэй булчингийн хүч шаардсан дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх;

- 9.3.5.3. Хөдөлгөөний чадамж багатай насанд хүрэгчид, ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх;

**9.3.6. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас)**

- 9.3.6.1. Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнөөр өдөрт дор хаяж 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх;
- 9.3.6.2. Яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх;

**9.3.7. Хөгжлийн бэрхшээлтэй насанд хүрэгчид (18-64 нас)**

- 9.3.7.1. Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 150-300 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75-150 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэх;
- 9.3.7.2. Биеийн хүч сайжруулах зорилгоор дунд зэргийн эрчимтэй булчингийн хүч шаардсан дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх;
- 9.3.7.3. Хөдөлгөөний чадамж багатай насанд хүрэгчид уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэх.

## Хавсралт 1.

### Судалгааны хүрээ, түүврийн нэгж бүрээс хамрагдсан хүн ам

Д/д	Сонгогдсон сум, хороо (Аймаг/дүүрэг)	Нийт сум, хороодын тоо	Сонгогдсон кластерийн тоо	18-69 насны сонгогдсон хүн амын тоо
	<b>Хөдөө, орон нутаг</b>	<b>309</b>	<b>30</b>	<b>2400</b>
1	Завхан, Алдархаан		1	80
2	Завхан, Булнай		1	80
3	Говь-Алтай, Дэлгэр		1	80
4	Баян-өлгий, Бугат		1	80
5	Баян-өлгий, Улаанхус		1	80
6	Ховд, Манхан		1	80
7	Увс, Малчин		1	80
8	Орхон, Жаргалант		1	80
9	Өвөрхангай, Зүүнбаян-Улаан		1	80
10	Өвөрхангай, Хархорин		1	80
11	Булган, Могод		1	80
12	Баянхонгор, Баацагаан		1	80
13	Баянхонгор, Гурванбулаг		1	80
14	Архангай, Ихтамир		1	80
15	Архангай, Хотонт		1	80
16	Хөвсгөл, Арбулаг		1	80
17	Хөвсгөл, Тариалан		1	80
18	Хөвсгөл, Цэцэрлэг		1	80
19	Төв, Баянхангай		1	80
20	Төв, Лүн		1	80
21	Сэлэнгэ, Баруунбүрэн		1	80
22	Сэлэнгэ, Мандал		1	80
23	Сэлэнгэ, Цагааннуур		1	80
24	Дорноговь, Иххэт		1	80
25	Өмнөговь, Баяндалай		1	80
26	Өмнөговь, Цогтцэций		1	80
27	Дундговь, Эрдэнэдалай		1	80
28	Дорнод, Цагаан-Овоо		1	80
29	Сүхбаатар, Түмэнцогт		1	80
30	Хэнтий, Галшир		1	80
	<b>Хот, суурин газар</b>	<b>173</b>	<b>34</b>	<b>2720</b>
31	Завхан, Улиастай		1	80
32	Ховд, Жаргалант		1	80
33	Баян-өлгий, Өлгий		1	80
34	Орхон, Баянөндөр		1	80
35	Өвөрхангай, Арвайхээр		1	80
36	Архангай, Эрдэнэбулган		1	80
37	Хөвсгөл, Мөрөн		1	80
38	Дорноговь, Сайншанд		1	80
39	Дархан-Уул, Дархан		1	80
40	Өмнөговь, Даланзадгад		1	80
41	Дорнод, Хэрлэн		1	80
42	Хэнтий, Хэрлэн		1	80
43	Сонгинохайрхан, 1-р хороо		1	80
44	Сонгинохайрхан, 4-р хороо		1	80
45	Сонгинохайрхан, 7-р хороо		1	80
46	Сонгинохайрхан, 14-р хороо		1	80

47	Сонгинохайрхан, 22-р хороо	1	80
48	Сүхбаатар, 1-р хороо	1	80
49	Сүхбаатар, 11-р хороо	1	80
50	Сүхбаатар, 18-р хороо	1	80
51	Хан-Уул, 5-р хороо	1	80
52	Хан-Уул, 11-р хороо	1	80
53	Чингэлтэй, 1-р хороо	1	80
54	Чингэлтэй, 11-р хороо	1	80
55	Чингэлтэй, 17-р хороо	1	80
56	Баянгол, 1-р хороо	1	80
57	Баянгол, 5-р хороо	1	80
58	Баянгол, 11-р хороо	1	80
59	Баянгол, 20-р хороо	1	80
60	Баянзүрх, 2-р хороо	1	80
61	Баянзүрх, 5-р хороо	1	80
62	Баянзүрх, 10-р хороо	1	80
63	Баянзүрх, 16-р хороо	1	80
64	Баянзүрх, 21-р хороо	1	80
<b>НИЙТ</b>		<b>482</b>	<b>64</b>
			<b>5120</b>

**Хавсралт 2.**

**“ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ,  
ХАНДЛАГА, ДАДАЛ” СУДАЛГААНЫ АСУУМЖ**

<b>1) СУДАЛГААНЫ МЭДЭЭЛЭЛ (I)</b>			
Байршил ба огноо		Хариулт	Код
1	Кластерийн дугаар	□□□	I1
2	Баг/өрхийн хэсгийн дугаар	□□□	I2
3	Өрхийн дугаар	□□□□□	I3
4	СУДАЛГААНД ОРОЛЦОГЧИЙН КОД	□□□□□	I4
5	Судалгаа хийсэн огноо	□□□ □□□ □□□□□ Өдөр Сар Он	I5
<i>Ярилцлагын эцэст доорхи (6-7) асуултуудад хариулна → Одоо дараагийн хуудсанд шилжиж хүн ам зүйн талаарх асуултуудыг асууна.</i>			
6	Өрхийн ярилцлага	Бүрэн 1 Дутуу 2 Татгалзсан 99	I6
7	Мэдээлэл цуглуулагчийн код	□□□	I7
<b>2) ХҮН АМ ЗҮЙН МЭДЭЭЛЭЛ (DI)</b>			
Асуулт		Хариулт	Код
8	Хүйс	Эр 1 Эм 2	DI1
9	Таны төрсөн огноо?	□□□ □□□ □□□□□ Өдөр Сар Он <i>Мэдэхгүй бол 77</i>	DI2
10	Та хэдэн настай вэ?	Нас □□□	DI3
11	Таны боловсролын түвшин	Дээд /бакалавр, магистр, доктор/ 1 Тусгай дунд /коллеж/ 2 Бүрэн дунд 3 Бүрэн бус дунд 4 Бага 5 Боловсролгүй 6 Оюутан 7 Бичиг үсэг тайлагдсан 8 Бичиг үсэг тайлагдаагүй 9 Татгалзсан 99	DI4
12	Таны яс үндэс	Халх 1 Казак 2 Дөрвөд 3 Буриад 4 Мэдэхгүй 77 Бусад (тодруулах) _____ 88 Татгалзсан 99	DI5



13	Таны гэрлэлтийн байдал	Гэрлэж байгаагүй 1 Гэрлэсэн /батлуулсан/ 2 Хамтран амьдардаг 3 Тусдаа амьдардаг 4 Салсан 5 Бэлэвсэн 6 Татгалзсан 99	DI6
14	Ажил эрхлэлт /сүүлийн 6 сарын байдлаар/	Төрийн албан хаагч 1 Хувийн хэвшил, хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг /ТББ/ 2 Оюутан 3 Гэрийн ажилтай 4 Тэтгэвэрт 5 Ажилгүй (ажлын чадвартай) 6 Ажилгүй (ажлын чадваргүй) 7 Татгалзсан 99	DI7
<b>3) ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААРХ МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДАЛ (RF)</b>			
15	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалыг тогтмол хийснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлээс сэргийлэх боломжтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 77	RF 01
16	Дасгал, Идэвхтэй хөдөлгөөн хоёр хоорондоо ялгаатай юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 77	RF 02
17	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг 7 хоногийн хэдэн өдөр хийх ёстой байдаг вэ? /амьсгал, зүрхний цохилт бага зэрэг нэмэгдэх/	7 хоногт 3 өдөр 1 Өдөр бүр 2 7 хоногт 5-аас дээш өдөр 3 7 хоногт 1-3 өдөр 4 Мэдэхгүй 77	RF 03
18	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг удаад хийхдээ хэр хугацаагаар хийх ёстой байдаг вэ? /амьсгал, зүрхний цохилт бага зэрэг нэмэгдэх/	30 минут 1 10-20 минут 2 Тасралтгүйгээр 10 минут 3 удаа 3 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 4 Мэдэхгүй 77	RF 04
19	Дасгалыг 7 хоногийн хэдэн өдөр хийх ёстой байдаг вэ? /амьсгаадах, зүрхний цохилтыг ихэсгэдэг/	7 хоногт 3-аас дээш өдөр 1 7 хоногт 5-аас дээш өдөр 2 7 хоногт 1-2 өдөр 3 Мэдэхгүй 77	RF 05
20	Дасгалыг нэг удаад хийхдээ хэр их хугацаагаар хийх ёстой байдаг вэ? /амьсгаадах, зүрхний цохилтыг ихэсгэдэг/	20 минут буюу түүнээс дээш 1 10-20 минут 2 Тасралтгүйгээр 10 минут 3 удаа 3 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 4 Мэдэхгүй 77	RF 06
21	Та өдөрт дунджаар хэдэн км эсвэл хэдэн алхам алхдаг вэ? (аль нэг хариулт нь байж болно)	Өдөрт дунджаар ..... км Өдөрт дунджаар ..... алхалтын тоо Мэдэхгүй 77	RF 07
22	Та алхалтын тоо, зайг хэмжих /педометр, ухаалаг гар утас, бугуйн цаг, аппликейшн г.м/ багаж хэрэгсэл ашигладаг уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 77	RF 08

23	Та идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж бодож байна вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй 1 Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолтой ч чаддаггүй 2 Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийх хүсэлтэй байгаа 3 Хааяа хийвэл зүгээр гэж боддог 4 Идэвхтэй хөдөлгөөн ямар нэгэн байдлаар хийдэг 5 Мэдэхгүй 77	RF 09
24	Таны идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгаан юу вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх дургүй 1 Цаг, зав гардаггүй 2 Спорт, фитнес клубуудын төлбөр өндөр 3 Хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх талаар сайн мэддэггүй 4 Бусад (тодруулах)_____ 88	RF 10
25	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авч байсан уу?	Тийм 1 <b>Үгүй 2 бол RF 13-рүү шилж</b> <b>Мэдэхгүй 77 бол RF 13-рүү шилж</b>	RF 11
26	Хэн танд зөвлөгөө, мэдээлэл өгсөн бэ? (олон хариулттай байж болно)	Өрх/сум/баг/тосгоны ЭМ-ийн ажилтан 1 Аймаг/дүүргийн ЭМ-ийн ажилтан 2 Хувийн эмнэлгийн ЭМ-ийн ажилтан 3 Найз нөхөд, гэр бүлийнхэн 4 Багш, дасгалжуулагч 5 Биеийн тамирын арга зүйч, мэргэжилтэн 6 Телевиз, радио гэх мэт 7 Гар утас, интернет гэх мэт 8 Бусад (тодруулах)_____ 88 Татгалзсан 99	RF 12
27	Та дараах 3 хариултаас өдөр тутмынхаа биеийн хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлно уу?  (Зурагт хуудас хэрэглэнэ)	1. Биеийн <b>хүч бага шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол RF 14-рүү шилж</b>  (Суугаа ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, гэр ахуйн хэрэгцээнд тулгуурласан хөдөлгөөнүүд хийдэг)  2. Биеийн <b>хүч дунд шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол RF 15-рүү шилж</b> (Зогсоо байдалтай эсвэл дунд зэргийн ачаалалтай, гар хөл, бүх биеийн хөдөлгөөн шаардсан үйлдэл бүхий ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Алхах, дугуй унах, явган аялах, аэробик хийх, бүжиглэх, волейбол тоглох)  3. Биеийн <b>хүч их шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол RF 16-рүү шилж</b>  (Хүнд ачаа барааг зөөх, өргөж буулгах, газар ухах, барилгын ажил, биеийн хүчний ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Гүйх, сагсан бөмбөг, хөл бөмбөг тоглох, өгсүүр газар алхах, дугуй унах)	RF 13
28	Та дараах Биеийн <b>хүч бага шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөний төрлийг сонгон давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		RF 14

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Хэвийн хэмнэлтэй алхах, хашаа эсвэл гэр дотроо, дэлгүүрээр явах</li> <li>2) Дугуй унаж явах (хүч шаардахгүй), сунгалтын дасгалууд, бие халаалт аажим хийх</li> <li>3) Ногооны талбай, цэцэрлэг болон хашаан дотор ажиллах, явган суух эсвэл сөхөрч суух хашааныхаа зэрлэг зулгаах, ногоо услах, мужааны ажил (хөнгөн)</li> <li>4) Гэрийн хөнгөн ажил хийх</li> <li>5) Тоос арчих, шалаа шүүрдэх, ор хураах, хоол хийх, аяга таваг угаах, угаасан хувцас эвхэх, гараар оёдол хийх</li> <li>6) Суугаад хүүхэдтэйгээ тоглох, хүүхэд асрах, хувцаслах, усанд оруулах, хооллох, нялх, хүүхдээ тэврэх</li> <li>7) Гэртээ хөнгөн засвар хийх, цахилгаан ба гэр ахуйн хэрэгсэл засах</li> <li>8) Тээврийн хэрэгсэл хөнгөн засвар хийх, моторт болон унадаг дугуй засах</li> <li>9) Удаан хугацаагаар сууж эсвэл зогсож ажиллах</li> <li>10) Хуруу болон гарын хөнгөн хөдөлгөөнөөр хийж гүйцэтгэх ажил</li> <li>11) Албан тасалгаанд ажиллах, нийтийн хурал цуглаан, хичээлд суух, лабораторийн ажил</li> <li>12) Машин, хөнгөн тэрэг, нисэх онгоц жолоодох, бүрэн ба автомат тоног төхөөрөмж дээр сууж ажиллах</li> <li>13) Машины тоног төхөөрөмжийг засаж сэлбэх ажил хийх</li> <li>14) Удаан хэмнэлтэй цэнгээнт бүжиг</li> <li>15) Ширээний теннис (өөрийн тааваараа)</li> <li>16) Волейбол (тоглоомын хэлбэрээр)</li> <li>17) Биллиард, дартс, боулинг тоглох</li> <li>18) Усанд сэлэх, хөвөх</li> <li>19) Видео тоглоом тоглох, сууж ном унших, бичих, зураг зураг, юм будах, компьютер дээр ажиллах</li> <li>20) Суугаа байдлаас хөгжмийн ямар нэгэн зэмсгээр тоглох</li> </ol> <table border="1" data-bbox="331 1131 1394 1330"> <thead> <tr> <th>Хөдөлгөөний төрөл</th> <th>Өдөрт зарцуулдаг минут</th> <th>7 хоногийн хэдэн өдөр</th> <th>Хэр удаан хугацаанд хийсэн</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>( )</td> <td>( ) минут</td> <td>( ) өдөр/7 хоногт</td> <td>( ) жил ( ) сар</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td>( ) минут</td> <td>( ) өдөр/7 хоногт</td> <td>( ) жил ( ) сар</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td>( ) минут</td> <td>( ) өдөр/7 хоногт</td> <td>( ) жил ( ) сар</td> </tr> </tbody> </table>	Хөдөлгөөний төрөл	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр	Хэр удаан хугацаанд хийсэн	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар	
Хөдөлгөөний төрөл	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр	Хэр удаан хугацаанд хийсэн															
( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар															
( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар															
( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар															
29	<p>Та дараах Биеийн <b>хүч дунд шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөний төрлийг сонгон давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гадна, дотно, тэгш талбайд хурдан алхах, сургууль, ажил руу алхах, шатаар өгсөж уруудах, өөд уруу алхах, явган аялах</li> <li>2. Тэгш гадаргуу дээр дугуй унах, суурин дугуй унах</li> <li>3. Аэробик гимнастик, эрүүл ахуйн гимнастик, сууж босох үсэрч буух</li> <li>4. Цэнгээнт бүжиг, орчин үеийн бүжиг, диско бүжиг бүжиглэх</li> <li>5. Ширээний теннис (тэмцээний хэлбэрээр), Волейбол (тэмцээний хэлбэрээр)</li> <li>6. Агаарын теннис тоглох, нум сум харвах</li> <li>7. Усанд сэлж шумбах, усны аэробик хийх, завиар сэлүүрдэж явах</li> <li>8. Хөгжим тоглох, гитар болон бөмбөр дээр рок хөгжим тоглох, дуулж байхдаа бүжиглэх</li> <li>9. Хөдөө аж ахуйн ажил, мал амьтанд тэжээл тавьж өгөх, үнээ саах, мал хариулах, хөрзөн хуулах, малтах, модноос жимс түүх, хүнсний ногоо хураах</li> <li>10. Зүлэг ногоогоо арчлах, өвс тармуурдах, газар зээтүүгээр ухах, хүрзээр шороо малтах, бөхийж явангаа зэрлэг зулгаах, мод сөөгийг засаж, арчлах, хаягдмал навч болон мөчрийг зөөх</li> <li>11. Дунд зэргийн ачаалалтай гэрийн ажил хийх, шалаа сойздож мөлхөж угаах, нидрүүлэг хэрэглэж гараар юм угаах, гадаа хэцэн дээр юмаа өлгөх, цонх угаах, гэрийн тавилгын байрыг солиж тавих</li> </ol>	RF 15																

	<p>12. Хүүхэдтэйгээ идэвхтэй тоглох, явган явах, гүйх, модонд авирах, бага насны хүүхдээ тэвэрч алхах, тэргэнцэрт хүн түрж явах</p> <p>13. Шуудан зөөх, явган явж шуудан тараах</p> <p>14. Гэрийн засвар хийх, шал зүлгүүрдэх, суваг шуудуу цэвэрлэх, эвдэрсэн тавилга засах, хивс мөлхөж угаах</p> <p>15. Гэр байшин барих, дээвэр тавих, гэрийн дотно гадна будаг хийх, ханын цаас наах, ханын хуучин цаас хуулж авч цэвэрлэх, замаск шавар хийх</p> <p>16. Гэрээс гадуур мужааны ажил хийх, мод хөрөөдөх, зүлгүүрдэх, харуулдах</p> <p>17. Тээврийн хэрэгсэл арчлах, засварлах, машинаа гараар угаах</p> <p>18. Хүндэвтэр юм өргөж зогсох, алхах эсвэл шатаар өгсөх ба уруудах, гэртээ барьж тэгш гадаргуу дээр хурдан алхах</p> <p>19. Олон тооны аяга таваг, шилэн сав эдлэл, багаж тоног төхөөрөмж угаах, цэвэрлэх</p> <p>20. Хүнд даацын машин жолоодох, хагас автомат, багаж ажиллуулах, өрөм, хөрөө ажиллуулах</p>																	
	<table border="1"> <tr> <th>Хөдөлгөөний төрөл</th> <th>Өдөрт зарцуулдаг минут</th> <th>7 хоногийн хэдэн өдөр</th> <th>Хэр удаан хугацаанд хийсэн</th> </tr> <tr> <td>( )</td> <td>( ) минут</td> <td>( ) өдөр/7 хоногт</td> <td>( ) жил ( ) сар</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td>( ) минут</td> <td>( ) өдөр/7 хоногт</td> <td>( ) жил ( ) сар</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td>( ) минут</td> <td>( ) өдөр/7 хоногт</td> <td>( ) жил ( ) сар</td> </tr> </table>	Хөдөлгөөний төрөл	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр	Хэр удаан хугацаанд хийсэн	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар	
Хөдөлгөөний төрөл	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр	Хэр удаан хугацаанд хийсэн															
( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар															
( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар															
( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар															
30	<p>Та дараах Биеийн <b>хүч их шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөний төрлийг сонгон давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Спорт аэробик (өндөр хэмнэлтэй) алхаа, гүйх шогшиж гүйх, өөд газар хурдтай алхах, уул хаданд авирах</li> <li>2) Уул өөд эсвэл өгсүүр газар дугуй унах, дугуй тэшүүрээр уралдах, хүндийг өргөх, дээс тоглох</li> <li>3) Цэнгээнт бүжгийн мэргэжлийн бүжигчин, хурдан эрчимтэй бүжиглэх, балет</li> <li>4) Спортын уралдаан тэмцээнд оролцох, сагсан бөмбөг, хөл бөмбөг, газрын теннис, элсэн дээрх волейбол (тэмцээний хэлбэрээр)</li> <li>5) Нэгэн хэмнэлээр сэлэх, уралдах, усан дотор хурдан алхах, гар бөмбөг тоглох</li> <li>6) Хүрзээр суваг шуудуу ухах, газар шорооны ажил хийх, өвс гар хадуураар хадах, ногооны талбай, таримал ургамал, ногоо арчлах, мод хөрөөдөж, хагалах, зөөх, ховоогоор ус татах</li> <li>7) Гэр ахуйн хүнд ажил хийх, гэрийн хүн тавилга зөөх, нүүлгэх, хүнд жинтэй ачаа тээшийг шатаар өргөх, энгийн галлагаатай зууханд нүүрс зөөж хийх, ус зөөх</li> <li>8) Хүүхэд эсвэл насанд хүрсэн хүнийг өргөж шатаар өгсөх ба уруудах, өргөж зогсох, алхах, гүйх</li> <li>9) Гэртээ засвар хийх, гэр, байшин барих, маш хүнд биеийн хүчний ажил хийх, хүнд зүйлс, мод банз, төмөр өргөж зөөх, хүнд хавтан өргөж дээвэр дээр гарах</li> <li>10) Хатуу мод гар хөрөөгөөр хөрөөдөх, эвдэрсэн машин түлхэх</li> <li>11) Гал унтраагч, барилгын хүнд ажил хийх, нүүрсний уурхайд ажиллах, гараар малтах ухах, газар шорооны ажил хийх, биеийн хүч шаардах хүнд багаж тоног төхөөрөмж ажиллуулах, мод бэлтгэлийн ажил хийх</li> <li>12) Хөдөө аж ахуйн ажил хийх, сүрэл, өвс хадах, нуруулдах, бухалдах, малын хашаа хороо, хөрзөн цэвэрлэх</li> <li>13) Хүнд даацын ачааны автомашинаар тээвэр хийх, ачаа өргөж буулгах, ачих</li> </ol>	RF 16																
	<table border="1"> <tr> <th>Хөдөлгөөний төрөл</th> <th>Өдөрт зарцуулдаг минут</th> <th>7 хоногийн хэдэн өдөр</th> <th>Хэр удаан хугацаанд хийсэн</th> </tr> <tr> <td>( )</td> <td>( ) минут</td> <td>( ) өдөр/7 хоногт</td> <td>( ) жил ( ) сар</td> </tr> </table>	Хөдөлгөөний төрөл	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр	Хэр удаан хугацаанд хийсэн	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар									
Хөдөлгөөний төрөл	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр	Хэр удаан хугацаанд хийсэн															
( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар															

	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар
	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар
	( )	( ) минут	( ) өдөр/7 хоногт	( ) жил ( ) сар

Одоо би танаас 7 хоногт идэвхтэй хөдөлгөөнд зарцуулах өдөр, хугацааны тухай асуух гэж байна. Та өөрийгөө идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй гэж боддог байсан ч хамаагүй заавал хариулаарай. (Зурагт хуудас хэрэглэнэ)

#### Ажлын байран дахь хөдөлгөөн

Асуулт	Хариулт	Код
31 Та ажлын байрандаа тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 19-рүү шилж</b>	RF 17
32 Та ажлын нэг өдөрт ямар хугацаагаар өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 18
33 Та ажлын байрандаа дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд хийдэг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 21-рүү шилж</b>	RF 19
34 Та ажлын нэг өдөрт ямар хугацаагаар дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 20

#### Нэг газраас нөгөө газарт шилжих хөдөлгөөн

Дараагийн асуултад ажлын байран дээрх идэвхтэй хөдөлгөөнийг оролцуулахгүй. Одоо би танаас ажил, сургууль, гэр, дэлгүүр, зах гэх мэт газарт ирж, очих хөдөлгөөний талаар асууж тодруулна. (Зурагт хуудас хэрэглэнэ)

35 Та 7 хоногт нэг газраас нөгөө газар руу тээврийн (автобус, автомашин, бусад) хэрэгслээр явдаг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 23-рүү шилж</b>	RF 21
36 Та өдөрт нэг газраас нөгөө газар руу ямар хугацаанд тээврийн (автобус, автомашин, бусад) хэрэгслээр явдаг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 22
37 Та нэг газраас нөгөө газар руу тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд явган эсвэл дугуйгаар явдаг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 25-рүү шилж</b>	RF 23
38 Та өдөрт нэг газраас нөгөө газар руу ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 24

#### Гэр, ахуйн хэрэгцээнд хийх хөдөлгөөн

Дараах асуултаар таны гэр, ахуйн хэрэгцээнд хийдэг идэвхтэй хөдөлгөөний талаар асууж тодруулна. Тухайлбал: Гэрийн ажил, засварлах, ногоо тарих, хураах, мод хагалах, ус зөөх гэх мэт

39	Та 7 хоногт гэр, ахуйн хэрэгцээнд <b>тасралтгүйгээр 10 минутаас</b> багагүй хугацаанд <b>өндөр эрчимтэй</b> идэвхтэй хөдөлгөөн (хүнд ачаа барааг зөөх, цас цэвэрлэх, газар ухах, ус зөөх, өргөж буулгах газар ухах) хөдөлгөөнийг хийдэг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 27-рүү шилж</b>	RF 25
40	Та нэг өдөрт гэр, ахуйн хэрэгцээнд ямар хугацаагаар <b>өндөр эрчимтэй</b> идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 26
41	Та 7 хоногт гэр, ахуйн хэрэгцээнд <b>дунд зэргийн эрчимтэй</b> идэвхтэй хөдөлгөөнийг (хашаа шүүрдэх, цонх угаах, хөнгөн ачаа зөөх) <b>тасралтгүйгээр 10 минутаас</b> багагүй хугацаанд хийдэг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 29-рүү шилж</b>	RF 27
42	Та нэг өдөрт гэр, ахуйн хэрэгцээнд ямар хугацаагаар <b>дунд зэргийн эрчимтэй</b> идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 28
<b>Амралт чөлөөт цагаараа хийх хөдөлгөөн</b>			
Дараах асуултаар таны амралт, чөлөөт цагаараа хийдэг хөдөлгөөний талаар тодруулна. Энэ хэсгийн асуулт нь ажлын байр, ирж очих үед хийгдэх идэвхтэй хөдөлгөөний талаар хамрахгүй. (Зурагт хуудас хэрэглэнэ)			
43	Та 7 хоногт амралт, чөлөөт цагаараа <b>өндөр эрчимтэй</b> (сагсан бөмбөг, хөл бөмбөг тоглох, гүйх, аэробик, хурдтай дугуй унах) идэвхтэй хөдөлгөөнийг <b>тасралтгүй 10 минутаас</b> багагүй хугацаанд хийдэг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 31-рүү шилж</b>	RF 29
44	Та нэг өдөрт амралт, чөлөөт цагаараа ямар хугацаагаар <b>өндөр эрчимтэй</b> идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 30
45	Та 7 хоногт амралт, чөлөөт цагаараа <b>тасралтгүйгээр 10 минутаас</b> багагүй хугацаанд <b>дунд зэргийн эрчимтэй</b> (жигд хэмнэлээр дугуй унах, усанд сэлэх, волейбол тоглох, бүжиглэх, шогших, жимс, самар түүх) идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийдэг үү?	Тийм ..... өдрийн тоо <b>Үгүй 2 бол RF 33-рүү шилж</b>	RF 31
46	Та нэг өдөрт амралт, чөлөөт цагаараа ямар хугацаагаар <b>дунд зэргийн эрчимтэй</b> идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 32
<b>Идэвхгүй хэв маяг</b>			
(найз нөхөдтэйгөө хамт байх үедээ ширээний ард сууж өнгөрөөх, машин, автобус, галт тэргээр явах, ном сонин унших, хөзөр тоглох, зурагт үзэх зэрэг унтахаас бусад үеийг хамааруулан ойлгоно) (Зурагт хуудас хэрэглэнэ)			
47	Та өдрийн хэдэн цаг, минутыг <b>суугаа буюу хажуулдаж, налж амарсан</b> байдалтай өнгөрөөдөг вэ?	Цаг : Минут <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг            минут	RF 33

	(Зурагт хуудас харуулах)		
<b>4) БИЕ МАХБОДЫН ХЭМЖИЛТ (М)</b>			
<b>Цусны даралт</b>			
48	1-р хэмжилт	Систол (мм /МУБ) <input type="text"/> Диастол (мм /МУБ) <input type="text"/>	M1a M1b
49	2-р хэмжилт	Систол (мм /МУБ) <input type="text"/> Диастол (мм /МУБ) <input type="text"/>	M2a M2b
50	3-р хэмжилт	Систол (мм /МУБ) <input type="text"/> Диастол (мм /МУБ) <input type="text"/>	M3a M3b
<b>Зүрхний цохилтын тоо</b>			
51	Хэмжилт 1	Цохилтын тоо, 1 минутад <input type="text"/>	M4a
	Хэмжилт 2	Цохилтын тоо, 1 минутад <input type="text"/>	M4b
	Хэмжилт 3	Цохилтын тоо, 1 минутад <input type="text"/>	M4c
52	Та сүүлийн 14 хоногт эмч, эмнэлгийн мэргэжилтний заавраар даралт бууруулах эм, бэлдмэл хэрэглэсэн үү?	Тийм 1 Үгүй 2	M5
53	Эмэгтэй хүнд: Та жирэмсэн үү? <b>Жирэмсэн тохиолдолд биеийн жин, өндөр, бүсэлхийн тойргийг хэмжихгүй.</b>	<b>Тийм 1 бол ярилцлагаа дуусгах</b> Үгүй 2	M6
<b>Биеийн өндөр, жин, бүсэлхийн тойрог</b>			
54	Биеийн өндөр(см)	Сантиметр <input type="text"/>	M7
55	Биеийн жин (кг) Хэрвээ хэт хүнд жинтэй бол 666.6	Килограмм <input type="text"/>	M8
56	Бүсэлхийн тойрог (см)	Сантиметр <input type="text"/>	M9
<b>Биеийн бүтэц</b>			
57	Биеийн нийт ус (%)	Хувь <input type="text"/>	M10
58	Биеийн нийт өөхлөг (%)	Хувь <input type="text"/>	M11
59	Хэвлийн өөхлөг (1-59)	Үнэлгээ <input type="text"/>	M12
60	Бие махбодын түвшин (1-9)	Үнэлгээ <input type="text"/>	M13

Судалгаанд оролцсон танд баярлалаа



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ  
НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
ҮНДЭСНИЙ ТӨВИЙН ЕРӨНХИЙ ЗАХИРЛЫН  
ТУШААЛ

2019 оны 03 сарын 13 өдөр

Дугаар 4125

Улаанбаатар хот

Техникийн ажлын хэсэг байгуулах тухай

Биеийн тамир, спортын тухай хуулийн 5.1.1, 5.1.2 дугаар зүйл, Засгийн газрын 2017 оны 289 дүгээр тогтоол Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр, 2011 оны 32 дугаар тогтоол Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх цогц хөтөлбөрийн хэрэгжилтийг хангах зорилгоор ТУШААХ НЬ:

1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлын үндэсний суурь судалгааг зохион байгуулах “Техникийн ажлын хэсэг”-ийн бүрэлдэхүүнийг нэгдүгээр, судалгаа хийх удирдамжийг хоёрдугаар, судалгааны ажлын календарьчилсан төлөвлөгөөг гуравдугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлын үндэсний судалгааны баг бэлдэх, судалгааны ажлыг зохион байгуулах, мэргэжил, арга зүйн удирдлагаар ханган ажиллах, мэдээлэл цуглуулах, мэдээллийг боловсруулах, тайлагнах, үр дүнг танилцуулах, түгээх ажлыг хариуцахыг Эрүүл мэндийг дэмжих, өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх алба (Х.Бямбасүрэн)-д үүрэг болгосугай.

3. Судалгааны ажилд шаардагдах зардлыг гаргах, зарцуулалтад хяналт тавьж ажиллахыг Санхүү, аж ахуйн хэлтэс (А.Болор-Эрдэнэ)-д зөвшөөрсүгэй.

4. Тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Эрдэмтэн нарийн бичгийн дарга (С.Өнөрсайхан)-д даалгасугай.

ЕРӨНХИЙ ЗАХИРАЛ  Д.НАРАНТУЯА





Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн  
ерөнхий захирлын 2019 оны 3 сарын 15 -  
ний өдрийн А/2019 дугаар тушаалын нэгдүгээр  
хавсралт

ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ,  
ХАНДЛАГА, ДАДЛЫН СУДАЛГААНЫ ТЕХНИКИЙН  
АЖЛЫН ХЭСГИЙН БҮРЭЛДЭХҮҮН

Дарга: Х.Бямбасүрэн, ЭМДӨУСА-ны ЭША

Нарийн бичиг: У.Эрхэмбаяр, ЭМДӨУСА-ны ЭША

Гишүүд: С.Өнөрсайхан, Эрдэмтэн нарийн бичгийн дарга

С.Цэгмэд, ОЭМА-ны ЭШАА

Н.Болормаа, ХСА-ны ЭШАА

П.Энхтуяа, ОЭМА-ны дарга

С.Гэрэлмаа, ЭМДӨУСА-ны дарга

Б.Оюундарь, ЭМДӨУСА-ны ЭША

Г.Номин, ЭМДӨУСА-ны ЭША

Д.Байгалмаа, ЭМЯ-ны Нийгмийн эрүүл мэндийн газрын мэргэжилтэн /зөвшилцсөнөөр/

Ж.Тунгалаг, БСШУСЯ-ны Биеийн тамир, спортын бодлогын газрын мэргэжилтэн /зөвшилцсөнөөр/

Х.Бакытжан, Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Биеийн тамир, спортын газрын Биеийн тамирын бодлогын хэрэгжилтийг зохицуулах хэлтсийн мэргэжилтэн /зөвшилцсөнөөр/

Б.Бат-Отгон, МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш /зөвшилцсөнөөр/

Д.Соёлмаа, ХУД-ийн ЭМТ-ийн эмчилгээний биеийн тамирын арга зүйч, /зөвшилцсөнөөр/

Ц.Марта, Монголын гимнастикийн холбооны зөвлөх, /зөвшилцсөнөөр/

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн  
ерөнхий захирлын 2019 оны 3 сарын 13 -  
ний өдрийн 1/25 дугаар тушаалын хоёрдугаар  
хавсралт

## ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫН СУДАЛГАА ХИЙХ УДИРДАМЖ

### Үндэслэл:

Дэлхийн хүн амын нас баралтын дөрөв дэх шалтгаан нь хөдөлгөөний хомсдлоос үүдэлтэй бөгөөд жилд дунджаар 3.2 сая хүн нас бардаг. Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин зэрэг халдварт бус өвчний (ХБӨ) гол шалтгаан болдог. Даяарчлал, техник технологийн хурдацтай хөгжил, дэвшил нь энерги зарцуулах хэрэгцээг багасган, суугаа амьдралын хэв маягийг бий болгож байна. Дэлхийн хүн амын гурван хүний нэг нь хөдөлгөөний хомсдолтой байдаг бөгөөд ДЭМБ-ын гишүүн орнууд 2025 он гэхэд нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал болсон хөдөлгөөний хомсдлыг 10 хувиар бууруулах зорилт тавин ажиллаж байна.

Манай улсад 15-64 насны хүн амын 22.3 хувь нь хөдөлгөөний хомсдолтой, 18.3 хувь нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх ДЭМБ-ын зөвлөмжийг биелүүлдэггүй, 43.3 хувь нь ажлын байрандаа, 24.9 хувь нь нэг газраас нөгөөд ирж очихдоо, 31.7 хувь нь амралт чөлөөт цагаараа эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байна (ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ММСС, ДЭМБ, 2013 он, Монгол улс).

Хүн амын 22.3 хувь нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх зохистой давтамжийн талаар мэдлэггүй, 32.9 хувь идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийхэд цаг зав гардаггүй, 25.2 хувь дасгал хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй, 18.3 хувь нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх талаар сайн мэдлэггүй байна (ХБӨ-ний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадал үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ММСС, 2013 он, Монгол улс).

2017 онд батлагдсан Биеийн тамир, спортын тухай хууль, Засгийн газрын 289 дүгээр тогтоолоор Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр батлагдсанаар халдварт бус өвчнийг бууруулах нөхцөл бүрдсэн хэдий ч цаашид авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээний нотолгоо бүрдүүлэх, өнөөгийн байдлыг тодорхойлох шаардлагын улмаас энэхүү судалгааг үндэсний хэмжээнд зохион байгуулах шаардлага тулгарч байна.

### Судалгааны зорилго:

Идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг судлан тогтоох

### Судалгааны зорилт:

1. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг нас, хүйсээр харьцуулан үнэлэх
2. Хөдөлгөөний идэвхийг хэмжих шалгуур үзүүлэлтийг тодорхойлох аргачлалыг боловсронгуй болгох
3. Зорилтот бүлгийн хүн амд халдварт бус өвчний эрсдлээс сэргийлэх дасгалын хөтөлбөр боловсруулах

#### Судалгааны ач холбогдол:

- ХБӨ-тэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөрийг үр дүнтэй хэрэгжүүлэх арга зам, үйл ажиллагааны чиглэлийг шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр тодорхойлж, ХБӨ-ний эрсдлээс сэргийлэх дасгалын хөтөлбөрийг боловсруулах
- Монгол Улсын 18-69 насны хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг үндэсний хэмжээнд анх удаа судлан тогтоох

#### Судалгааны арга зүй:

Судалгааг аналитик судалгааны өрхөд суурилсан агшингийн судалгааны загвараар хийж гүйцэтгэн, мэдээллийг тоон асуулга судалгаа, бие махбодын хэмжилтийн аргаар цуглуулна.

**Асуулгын арга:** Олон улсын стандарт (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ, Geneva in 2002, Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ, WHO in 2006, Questionnaire for general assessment of health, Japan) асуулгыг өөрийн орны нөхцөлд тохируулан боловсруулж, идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг үнэлэхэд ашиглана. Мөн судалгаанд оролцогчдын хүн ам зүйн мэдээлэл (нас, хүйс, боловсролын түвшин, гэрлэлтийн байдал, ажил эрхлэлт)-ийг асуулгын аргаар цуглуулна.

**Бие махбодын хэмжилтийн арга:** Илүүдэл жин, таргалалт (биеийн жин, биеийн өндөр, бүсэлхийн тойрог, биед агуулагдах өөхлөг эдийн хэмжээ), артерийн даралт ихсэлт (систола, диастолын даралтын хэмжээ, зүрхний цохилтын тоо)-ийг хүний биеийн өөхлөгийн хэмжээг тодорхойлох боломжтой электрон жинлүүр, цусны даралт хэмжигч, бүсэлхийн тойрог хэмжигч зэрэг зориулалтын багаж ашиглан тодорхойлно.

**Судалгааны хамрах хүрээ, түүврийн хэмжээ:** Судалгааны үр дүнг үндэсний түвшинд, үүний дотор хот, хөдөө (түүврийн бүлэг)-гөөр тооцоход бодитой төлөөлөлтэй байхаар түүврийн хэмжээг тогтоосон. Өөрөөр хэлбэл, улсын хэмжээнд 5122 өрхийг магадлалт түүврийн аргаар судалгаанд хамруулж, түүврийн бүлэг бүрт ногдох өрхийг хувийн жингийн аргаар буюу тухайн бүлэг дэх өрхийн улсын дүнд эзлэх хувийн жингээс хамааруулж, түүврийн нэгжийг сонгохоор шийдвэрлэсэн.

Өрхийг сонгохдоо олон шатлалт, бүлэглэсэн түүврийн аргыг ашиглана. Эхний шатанд судалгаанд хамрагдах түүврийн анхан шатны нэгж (сум, хороо)-ийн хэмжээнд пропорциональ магадлалт түүврийн аргаар тодорхойлов. Сонгогдсон сум, хорооноос баг, хэсгийг сонгож, улмаар бага, хэсэг тус бүрээс 80 өрхийг системчилсэн магадлалт түүврийн аргаар сонгоно. Сонгогдсон өрх тус бүрээс 18-69 насны 1 хүнийг санамсаргүйгээр сонгож, судалгаанд хамруулна.

Судалгааны түүврийн хэмжээг дараах томъёог ашиглан тооцсон. Үүнд:

- $z$  – 95 хувийн ач холбогдолын түвшин дэх  $t$  статистикийн тархалтын утга **1.96**
- $P$  – түлхүүр үзүүлэлт (зохих мэдлэгтэй хүн ам)-ийн хувийн жин ( $p = 0.5$ )
- $e$  – таамаглаж байгаа алдааны хязгаарыг аль болох бага хэмжээтэйгээр авах бөгөөд практикт 5-15 хувийн харьцангуй алдаатай байхад судалгааны үр дүнг ашиглаж болдог (Бидний тохиолдолд таамаглаж байгаа харьцангуй алдаа 10.5 % буюу абсолют алдаа **0.05** хувь).

$$n = 1.96^2 \frac{0.5(1-0.5)}{0.05^2} = 384.16$$

Хувьсагчдын утгыг дээрх байдлаар тогтоож, нэг хэсэг (домэйн) дэх түүврийн хэмжээг тооцоход  $n=384.16$  байна. Судалгааны үр дүнг хот, хөдөөгөөр харьцуулан гаргах зорилт тавигдсан бөгөөд түлхүүр үзүүлэлт нь түүврийн бүлэг бүрт ижил байна гэж үзээд  $n=384.16*1.5*8=4609.92$  хүнийг хамруулах тооцоо гарсан.

■ Комплекс түүврийн загварын нөлөөний коэффициент = 1.5, насны бүлэг бүрт хүйсийн төлөөлөл тэнцвэртэй байх зарчим (хүйс бүрт 4 насны бүлэг) = 8

■ Сонгогдсон 10 хүн тутмын нэг буюу 10 хувь нь ямар нэгэн шалтгаанаар хариулахгүй байна гэж үзсэн. **Татгалзах магадлал = 0.9**

Сонгогдсон хүн судалгаанд оролцохоос татгалзах магадлалыг 10 хувиар тооцоолж ( $n=4,609.92/0.9=5122$ ) нийт 5122 өрх (өрх бүрээс 18-69 насны 1 хүн)-ийг санамсаргүй түүврийн аргаар сонгохоор төлөвлөсөн болно.

#### Статистик боловсруулалт:

Судалгааны мэдээлэл цуглуулалтын дараа тоон мэдээлэл, өгөгдлийг CS Pro програм хангамжийн тусламжтайгаар нэгтгэж, нийцтэй байдал болон логик шалгалтыг хийж боловсруулна. Мэдээллийн сан бэлэн болмогц ДЭМБ-ын боловсруулсан Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) analysis guide удирдамжийн шалгуур үзүүлэлтүүдийг тооцох аргачлалын дагуу судалгааны мэдээлэлд статистик боловсруулалт, дүн шинжилгээ хийнэ. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөний мэдлэг, хандлага, дадал, илүүдэл жин, таргалалт, хөдөлгөөний хомсдлын тархалтыг статистик боловсруулалтын IBM SPSS.19 программ хангамж ашиглан эх олонлогийн дундаж, нийт дүн, давтамжийн үзүүлэлтээр тооцон үр дүнгийн нарийвчлалын хэмжигдэхүүн (стандарт алдаа, итгэх интервал) болоод бүлгүүдийн (нас, хүйс, хот, хөдөө) ялгааг тодорхойлоход 95 хувийн итгэх хязгаар (95%CI)-ын утгуудыг ашиглана. Идэвхтэй хөдөлгөөний үндсэн шалгуур үзүүлэлтийг лавлагаа хэмжээг ашиглан үнэлнэ.

#### Хүлээгдэж буй үр дүн:

1. Идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлын өнөөгийн байдал тогтоогдоно.
2. Хөдөлгөөний идэвхийг хэмжих шинэчилсэн шалгуур үзүүлэлтүүдийг тодорхойлж, хөдөлгөөний идэвхийг үнэлэх аргачлалыг боловсронгуй болгоно.
3. Зорилтот бүлгийн хүн амд зориулсан халдварт бус өвчний эрсдлээс урьдчилан сэргийлэх дасгалын хөтөлбөртэй болно.

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ  
НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

НЭМҮТ-ийн Эрдмийн зөвлөлийн хурлын  
2018 оны 10 дугаар сарын 25-ны өдрийн  
хурлаар батлав. Протокол № 018

Эрдэмтэн нарийн бичгийн дарга  
..... С. Өнерсайхан

"ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР  
ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫН  
СУДАЛГАА"

(СУДАЛГААНЫ АРГАЧЛАЛ)

Улаанбаатар хот

2018 он

**НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНДЭСНИЙ ТӨВИЙН  
ЭРДМИЙН ЗӨВЛӨЛИЙН ХУРЛЫН ТЭМДЭГЛЭЛ**

2018 оны 10-р сарын 25

Дугаар 08/2018.

Улаанбаатар хот

Эрдмийн зөвлөлийн хурлыг 2018 оны 10 дугаар сарын 25-ны өдөр НЭМҮТ-ийн хурлын танхимд хийв. Эрдмийн зөвлөлийн орлогч дарга БШУ-ны доктор, профессор, академич Ж.Оюунбилэг хурлыг удирдаж, хуралд Эрдэмтэн нарийн бичгийн дарга ХУ-ны доктор, дэд профессор С.Өнөрсайхан, эрдмийн зөвлөлийн гишүүн АУ-ны доктор Д.Ганзориг, АУ-ны доктор Ж.Батжаргал, АУ-ны доктор Б.Ичинхорлоо, АУ-ны доктор И.Болормаа, НЭМ-ийн доктор Н.Хүдэрчулуун, АУ-ны доктор, профессор Ч.Цолмон, АШУ-ны доктор, профессор, академич Н.Сайжаа, АУ-ны доктор, профессор Ж.Купул, БШУ-ны доктор, дэд профессор, академич Ц.Энхжаргал, АУ-ны доктор, дэд профессор Н.Наранбат нар оролцож, Эрдмийн зөвлөлийн дарга АУ-ны доктор Д.Нарантуяа, АУ-ны доктор Д.Оюунчимэг, АУ-ны доктор Э.Оюунсүрэн, АУ-ны доктор, профессор Д.Даваалхам, АУ-ны доктор О.Нандин-Эрдэнэ, АУ-ны доктор Л.Ундрам, АУ-ны доктор П.Энхтуяа, АУ-ны доктор Б.Өлзийбүрэн, АУ-ны доктор, профессор Д.Отгонбаатар нар хүндэтгэх шалтгааны улмаас чөлөө авсан, хурал 57%-ийн ирцтэйгээр Эрдмийн зөвлөлийн орлогч дарга БШУ-ны доктор, профессор, академич Ж.Оюунбилэг хурлын дэгийг танилцуулж эрдмийн зөвлөлийн гишүүдийн 100%-ийн саналаар хурлыг эхлэв.

**Хэлэлцсэн асуудал №3**

“Хүн амын идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний талаарх мэдлэг, хандлага, дадал” судалгааны аргачлалыг судалгааны зохицуулагч ЭМДӨУСА-ны ЭШДЭА Х.Бямбасүрэн танилцууллаа.

Эрдмийн зөвлөлийн үйл ажиллагааны журамд заасны дагуу гишүүдээс НЭМ-ийн доктор Н.Хүдэрчулуун, АУ-ны доктор, профессор Ч.Цолмон, АУ-ны доктор О.Нандин-Эрдэнэ нар шинжээчээр томилогдож үнэлгээ хийсэн байдлыг танилцуулсан.

**Шинжээчийн дүгнэлт:** НЭМ-ийн доктор Н.Хүдэрчулуун

- Үндэслэл хэсэгт хүн амын идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг үнэлснээр цаашид бодлого шийдвэр гаргахад нар ямар

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ  
АНАГААХ УХААНЫ ЁС ЗҮЙН ХЯНАЛТЫН ХОРООНЫ  
ТОГТООЛ

2018 оны 11 дугаар сарын 29-ний өдөр

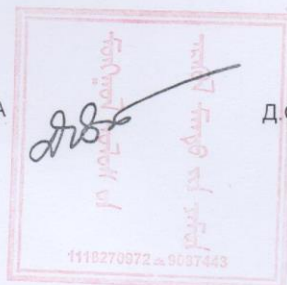
№87

210648 Улаанбаатар хот  
Сүхбаатар дүүрэг,  
Олимпийн гудамж-2,  
Засгийн газрын VIII байр, ЭМЯ

Анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хорооны 2018 оны 11 дугаар сарын 29-ний өдрийн 11 дугаар хурлын тэмдэглэлийг үндэслэн ТОГТООХ нь:

1. "Идэвхитэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадалын судалгаа" сэдэвт судалгааны ажлыг судлаач АУ-ны доктор, Д.Нарантуяагийн удирдлаган дор 2018-2020 онд багтаан хийж гүйцэтгэхийг зөвшөөрсүгэй.
2. Судалгааны явцад тодорхой шалтгааны улмаас арга аргачлалд өөрчлөгдөх, гадаад орон руу сорьц тээвэрлэх, Хельсинкгийн тунхаглалд туссан ёс зүйн асуудал хөндөгдсөн тохиолдолд анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хороонд мэдэгдэж, дахин хэлэлцүүлэхийг судалгааны удирдагч болон багийнханд үүрэг болгосугай.
3. Судалгааны явцын тайланг эрдмийн зөвлөлөөр хэлэлцүүлэн анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хороонд ирүүлэхийг төслийн удирдагчид үүрэг болгосугай.
4. Судалгааны төгсгөлийн тайланг эрдмийн зөвлөлөөр хэлэлцүүлэн судалгаа дууссан хугацаанаас хойш 2 сарын дотор багтаан анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хороонд ирүүлэхийг төслийн удирдагчид үүрэг болгосугай.

ДАРГА



Д.ОЮУНЧИМЭГ

**ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ**  
**АНАГААХ УХААНЫ ЁС ЗҮЙН ХЯНАЛТЫН ХОРООНЫ ТОГТООЛ**

2021 оны 11 дүгээр сарын 9-ны өдөр

№259

210648 Улаанбаатар хот 6  
Сүхбаатар дүүрэг,  
Олимпийн гудамж-2,  
Засгийн газрын VIII байр,  
Эрүүл мэндийн яам  
Утас: 261845, Факс:323541

Анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хорооны 2021 оны 11 дүгээр сарын 9-ны өдрийн 13 дугаар хурлын тэмдэглэлийг үндэслэн ТОГТООХ нь:

1. "Идэвхитэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг хэмжих судалгааны арга зүй боловсруулах" сэдэвт судалгааны ажлыг судлаач АУ-ны доктор, дэд профессор Д.Нарантуяагийн удирдлаган дор 2019-2021 онд багтаан хийж гүйцэтгэсэн судалгааг биоанагаахын ёс зүйн удирдамжуудыг баримтлан ажилласан тул хаахыг зөвшөөрсүгэй.

ДАРГА



Д.ЦЭРЭНДАГВА



БАТЛАВ  
БИЕИЙН ТАМИР, СПОРТ, ЧИЙРЭГЖҮҮЛЭЛТИЙН АРГА ЗҮЙЧДИЙН  
НИЙГЭМЛЭГИЙН ТЭРГҮҮН Ж.ТУНГАЛАГ

2021 оны 04 дүгээр сарын 15-ны өдөр



**ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХИЧЭЭЛЛЭХ ТАЛААР ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ,  
ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОГТООХ УДИРДАМЖ**

**Нэг. Үндэслэл, шаардлага**

Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын 2030 он хүртэлх Тогтвортой хөгжлийн зорилтод Халдварт бус өвчин (цаашид “ХБӨ” гэх)-өөс урьдчилан сэргийлэх, түүнийг эмчлэх замаар “ХБӨ-өөс үүдэлтэй цаг бусаар нас барах явдлыг 2025 он гэхэд 25%, хөдөлгөөний хомсдлыг 10%”-иар бууруулахаар дэвшүүлсэн.

Хөдөлгөөний хомсдол нь дэлхий нийтийн хэмжээнд нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлын нэг бөгөөд манай орны хувьд ч нэмэгдэх хандлагатай байна. Дэлхийд хүн амын нас баралтын 6% нь хөдөлгөөний хомсдолтой хамааралтай ба жилд дунджаар 3.2 сая хүн нас бардаг. Хөдөлгөөний идэвхгүй байдал нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, хавдар, цусны даралт ихсэлт, цусан дахь сахарын хэмжээ нэмэгдэх, таргалалт зэрэг ХБӨ-ийг нэмэгдүүлж байна. Хөдөлгөөний идэвхгүй байдлаас үүдэлтэй өвчлөлийн тархалтыг авч үзвэл хөх болон бүдүүн гэдэсний хорт хавдар 21-25%, чихрийн шижин 27%, зүрхний шигдээс өвчин 30%-ийг тус тус эзэлж байна.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага (цаашид “ДЭМБ” гэх)-ын Асамблейгаас “Эрүүл Дэлхийн төлөө хүн бүр илүү идэвхтэй байцгаая” 2018-2030 онд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих чиглэлээр хэрэгжүүлэх дэлхийн үйл ажиллагааны төлөвлөгөөг боловсруулсан. Шинэ төлөвлөгөө нь ДЭМБ-ын гишүүн орнуудын баримталж буй удирдамж, төлөвлөгөө, бодлогын бичиг баримтуудыг бүх түвшинд уялдан үр дүнтэй үйл ажиллагааг эрчимжүүлэхэд чиглэгдсэн юм.

Монгол Улсын “Тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлал-2030”-ын 2.2.2-ын 3 дахь заалтад “10000 хүн амд ногдох зүрх, судасны өвчлөлөөс шалтгаалсан нас баралтыг 17.4, хорт хавдраас шалтгаалсан нас баралтыг 10.5 хүртэл бууруулах”-аар зорилт дэвшүүлсэн. Эрүүл мэндийн статистик үзүүлэлтээс харахад хүн амын нас баралтын шалтгааны 85.9%-ийг ХБӨ эзэлж, үүний дотор 3 хүний 1 нь зүрх судасны тогтолцооны өвчин, 4 хүний 1 нь хавдрын улмаас нас барж байна.

Манай улсад 15-69 насны хүн амын 21.9% нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх ДЭМБ-ын зөвлөмжийг биелүүлдэггүй хөдөлгөөний хомсдолтой, 52.4% нь ажлын байрандаа, 32.3% нь нэг газраас нөгөөд ирж очихдоо, 48.2% нь амралт, чөлөөт цагаараа идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байна (ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ДЭМБ, 2019 он). Мөн 18-69 насны хүн амын 38.0% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх зохистой давтамжийн талаар мэдлэггүй, 52.9% идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийхэд цаг зав гардаггүй, 35.6% нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолтой ч чаддаггүй, 26.3% нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх талаар сайн мэдлэггүй байна (Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадал үндэсний судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, ШУТС, 2019 он).

Хүн амын бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын дүнгээр 2019 оны байдлаар 15-64 насны хүн амын 19.5% нь бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшингээр хангалтгүй, муу (D,F) үнэлгээтэй байна. Тухайлбал эмэгтэйчүүдийн (18.5%) бие бялдрын хөгжил эрэгтэйчүүдээс (21.3%), хот суурин газрын хүн ам (15.9%), хөдөө, орон нутгийн хүн ам (18.6%)-аас илүүтэйгээр бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшингээр доогуур үнэлгээтэй бөгөөд өөрөөр хэлбэл тухайн насныхаа бие бялдрын хөгжлийн түвшинд хүрэхгүй байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй тогтоож, бодлого боловсруулагчид нотолгоонд суурилж хөдөлгөөний хомсдлоос үүдэлтэй өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх арга замыг сайжруулах бодлогын бичиг баримт боловсруулахад чухал ач холбогдолтой.

"Биеийн тамир спортын тухай хууль" /шинэчилсэн найруулга/ 2017 онд батлагдан биеийн тамир, спортын салбарын удирдлага, зохион байгуулалт, үйл ажиллагаа, эрх зүйн үндсийг тодорхойлж, биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэхтэй холбогдсон харилцааг зохицуулахаар хуульчилсан. Монгол улсын засгийн газрын 2019 оны 153 дугаар тогтоолоор батлагдсан "Төрөөс биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого"-ын 2.2.1 дүгээр заалтаар биеийн тамир, спортыг хүн амын амьдралын зөв хэв маяг, эрүүл аж төрөх ёсны хэрэглээ, ажиллах чадварыг дээшлүүлэх хэрэглүүр болгох бодлого баримталж байна.

Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх хэтийн бодлогын хэрэгжилтийг хангах зорилгоор Монгол улсын засгийн газрын 2019 оны 335 дугаар тогтоолоор "Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөр"-ийг баталж, биеийн тамирыг хөгжүүлэх дунд хугацааны зорилтыг батлан хэрэгжүүлж байгаа хэдий ч цаашид

авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээ, үйл ажиллагааны чиглэл, өнөөгийн байдлыг тодорхойлоход идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлын талаар нотолгоо бий болгох зорилгоор энэхүү удирдамжийг боловсруулав.

#### **Хоёр. Нэр томъёоны тодорхойлолт**

- 2.1. “Хөдөлгөөн” гэж хүний биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулж буй бие махбодийн үйлдэл;
- 2.2. “Идэвхтэй хөдөлгөөн” гэж хүний булчингийн үйл ажиллагааны тусламжтайгаар 10 ба түүнээс дээш минутын хугацаанд тасралтгүй хүч зарцуулан тогтмол хийж байгаа хөдөлгөөнийг;
- 2.3. “Биеийн тамир” гэж идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, эрүүл мэндийг дэмжихэд чиглэсэн үйл ажиллагааг;
- 2.4. “Биеийн тамирын арга зүйч” гэж биеийн тамир, спортын нийтийг хамарсан арга хэмжээг зохион байгуулахад болон иргэнийг идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхэд арга зүйн дэмжлэг үзүүлэх этгээдийг;
- 2.5. “Бие бялдрын боловсрол” гэж боловсролын албан болон албан бус хэлбэрээр идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх арга барил, мэдлэг, дадал эзэмшүүлэх үйл ажиллагааг;
- 2.6. “Дасгал” гэж эрүүл, чийрэг байх, зөв галбиртай болох, түүнийгээ хадгалж байхын тулд хөдөлгөөний тодорхой үйлдлийг зорилготой, төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, эрэмбэ дэс дараалалтайгаар хийх биеийн идэвхтэй хөдөлгөөн;
- 2.7. “Мэдлэг” гэж тухайн асуудал, зан үйл, дадал хэвшлийн талаарх хувь хүний мэдэхүйн хүрээ, ойлголтын түвшинг илэрхийлнэ;
- 2.8. “Хандлага” гэж тухайн асуудлын талаарх хүмүүсийн санаа бодол, итгэл үнэмшил, тэдгээрийн тусгал болох хувь хүний үзэл бодлыг илэрхийлнэ;
- 2.9. “Дадал” гэж хүмүүс өөрт тогтсон мэдлэг, хандлагаа өөрсдийн зан үйл, үйл хөдлөлөөрөө хэрхэн илэрхийлж байгааг хамруулан ойлгоно;
- 2.10. “Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисийн үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс 3.0-5.9 дахин нэмэгддэг эрчимтэй хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хувь хүний бие бялдрын хөгжил, бие махбодийн чадамжаас шалтгаалан хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн нь 5-6 ононд тооцогдоно;
- 2.11. “Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн” гэж бодисийн үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс насанд хүрэгчид 6.0, хүүхэд өсвөр үеийнхэнд 7.0 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хөдөлгөөний эрчмийг

0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн нь 7-8 оноонд тооцогдоно;

- 2.12. "Аэроб хөдөлгөөн" буюу тэсвэрийн дасгал нь зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг сайжруулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Тухайлбал: Эрчимтэй алхалт, гүйлт, дугуй унах, дээс үсрэх, усанд сэлэх гэх мэт хөдөлгөөнүүд багтана.

#### **Гурав. Хөдөлгөөний хэлбэрүүд, эрчим, хичээллэх хугацаа**

ДЭМБ-аас хөдөлгөөнийг дараах хэлбэрээр 4 ангилна. Үүнд:

- 3.1. Амьдралын идэвхтэй хэв маяг (active living) – Биеийн хүч хөнгөнөөс дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн, өдөр бүр 10 минутын хугацаатайгаар хэд хэдэн удаагийн давтамжтайгаар хичээллэх;
- 3.2. Эрүүл мэндэд чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөн (activity for health) – Биеийн хүч дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн, нэг удаад 30 минутын хугацаатайгаар 7 хоногт 5-аас дээш өдөр хичээллэх;
- 3.3. Бие бялдраа хөгжүүлэх, чийрэгжүүлэх дасгал (exercise for fitness) – Биеийн хүч дунд зэргээс илүү эрчим шаардсан хөдөлгөөн, нэг удаад 20 минутын хугацаатайгаар 7 хоногт 3-аас дээш өдөр хичээллэх;
- 3.4. Биеийн тамир, спортын сургалт дасгалжуулалт (training for sport) – Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн, нэг удаад 30-60 минутаар бие бялдрын бэлтгэлжилтээс хамаарч 7 хоногт 4-өөс дээш өдөр хичээллэх.

#### **Дөрөв. Хөдөлгөөний идэвхийн ангилал**

Хөдөлгөөний идэвхийг биеийн хүч бага, дунд зэрэг, их шаардсан зэргээр 3 ангилна. Үүнд:

- 4.1. **Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн (Vigorous-intensity physical activity)**  
– бие махбодийн хүч их шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог их хэмжээгээр нэмэгдүүлэх хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 70% ба түүнээс дээш байх) хэлнэ. Тухайлбал:
  - Спорт аэробик (өндөр хэмнэлтэй), гүйх шогшиж гүйх, өөд газар хурдтай алхах, уул хаданд авирах
  - Уул өөд эсвэл өгсүүр газар дугуй унах, дугуйгаар, тэшүүрээр уралдах, хүндийг өргөх, дээс тоглох
  - Цэнгээнт бүжгийн мэргэжлийн бүжигчин, хурдан эрчимтэй бүжиглэх
  - Спортын уралдаан тэмцээнд оролцох, сагсанбөмбөг, хөлбөмбөг, газрын теннис, элсэн дээрх волейбол (тэмцээний хэлбэрээр)
  - Усанд сэлэх, уралдах, усан дотор хурдан алхах, гар бөмбөг тоглох

- Хүрэээр суваг шуудуу ухах, газар шорооны ажил хийх, өвс гар хадуураар хадах, ногооны талбай, таримал ургамал, ногоо арчлах, мод хөрөөдөж, хагалах, зөөх, ховоогоор ус татах
  - Гэр ахуйн хүнд ажил хийх, гэрийн хүн тавилга зөөх, нүүлгэх, хүнд жинтэй ачаа тээшийг шатаар өргөх, энгийн галлагаатай зууханд нүүрс зөөж хийх, ус зөөх
  - Хүүхэд эсвэл насанд хүрсэн хүнийг өргөж шатаар өгсөх ба уруудах, өргөж зогсох, алхах, гүйх
  - Барилгын хүнд ажил хийх, гэртээ засвар хийх, гэр, байшин барих, хүнд зүйлс, мод банз, төмөр өргөж зөөх, хүнд хавтан өргөх, хатуу мод гар хөрөөгөөр хөрөөдөх
  - Гал унтраагч, нүүрсний уурхайд ажиллах, гараар малтах ухах, газар шорооны ажил хийх, биеийн хүч шаардах хүнд багаж тоног төхөөрөмж ажиллуулах, мод бэлтгэлийн ажил хийх
  - Хөдөө аж ахуйн ажил хийх, сүрэл, өвс хадах, нуруулдах, бухалдах, малын хашаа хороо, хөрзөн цэвэрлэх
  - Хүнд даацын ачааны автомашинаар тээвэр хийх, ачаа өргөж буулгах, ачих
- 4.2. **Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан хөдөлгөөн (Moderate-intensity physical activity)** – бие махбодийн хүч дунд зэрэг шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог тодорхой хэмжээгээр нэмэгдүүлсэн хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 50-70% байх) хэлнэ. Тухайлбал:
- Гадна, дотно, тэгш талбайд хурдан алхах, сургууль, ажил руу алхах, шатаар өгсөж уруудах, өөд уруу алхах, явган аялах
  - Тэгш гадаргуу дээр дугуй унах, суурин дугуй унах
  - Аэробик гимнастик, эрүүл ахуйн гимнастик, сууж босох үсэрч буух
  - Цэнгээнт бүжиг, орчин үеийн бүжиг, диско бүжиг бүжиглэх
  - Ширээний теннис, волейбол тоглох (тэмцээний хэлбэрээр)
  - Агаарын теннис тоглох, нум сум харвах
  - Усанд сэлж шумбах, усны аэробик хийх, завиар сэлүүрдэж явах
  - Хөгжим тоглох, гитар болон бөмбөр дээр рок хөгжим тоглох, дуулж байхдаа бүжиглэх
  - Хөдөө аж ахуйн ажил, мал амьтанд тэжээл тавьж өгөх, үнээ саах, мал хариулах, хөрзөн хуулах, малтах, модноос жимс түүх, хүнсний ногоо хураах

- Зүлэг ногоогоо арчлах, өвс тармуурдах, газар зээтүүгээр ухах, хүрэээр шороо малтах, бөхийж явангаа зэрлэг зулгаах, мод сөөгийг засаж, арчлах, хаягдмал навч болон мөчрийг зөөх
- Шалаа сойздож мөлхөж угаах, гараар юм угаах, цонх угаах, гэрийн тавилгын байрыг сольж тавих
- Хүүхэдтэйгээ идэвхтэй тоглох, явган явах, гүйх, модонд авирах, бага насны хүүхдээ тэвэрч алхах, тэргэнцэртэй хүн түрж явах
- Гэрийн засвар хийх, суваг шуудуу цэвэрлэх, эвдэрсэн тавилга засах
- Гэр байшин барих, дээвэр тавих, гэрийн дотно гадна будаг хийх, ханын цаас наах, замаска шавар хийх
- Хүндэвтэр юм өргөж зогсох, алхах эсвэл шатаар өгсөх ба уруудах
- Хүнд даацын машин, хагас автомат багаж ажиллуулах, өрөм, хөрөө ажиллуулах

4.3. **Биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөн (Light-intensity physical activity)** – бие махбодид ямар нэгэн өөрчлөлт байхгүй хөдөлгөөнийг (ЗЦДХ-ний 50% ба түүнээс бага байх) хэлнэ. Тухайлбал:

- Хэвийн хэмнэлтэй алхах, хашаа эсвэл гэр дотроо, дэлгүүрээр явах
- Дугуй унах (хүч шаардахгүй), бие халаалт, сунгалтын дасгал аажим хийх
- Ногооны талбай, цэцэрлэг болон хашаан дотор явган суух эсвэл сөхөрч сууж хашааныхаа зэрлэг зулгаах, ногоо услах, мужааны ажил (хөнгөн)
- Тоос арчих, шалаа шүүрдэх, ор хураах, хоол хийх, аяга таваг угаах, угаасан хувцас эвхэх, гараар оёдол хийх
- Суугаад хүүхэдтэйгээ тоглох, хүүхэд асрах, хувцаслах, усанд оруулах, хооллох, нялх хүүхэд тэврэх
- Гэртээ хөнгөн засвар хийх, цахилгаан ба гэр ахуйн хэрэгсэл засах
- Машины тоног төхөөрөмжийг хөнгөн засвар хийх, моторт болон унадаг дугуй засах
- Удаан хэмнэлтэй цэнгээнт бүжиг
- Ширээний теннис (өөрийн тааваараа)
- Волейбол (тоглоомын хэлбэрээр)
- Биллиард, дартс тоглох, усанд хөвөх

**Тав. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, үнэлгээ өгөх арга зүй**

- 5.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоохдоо асуулгын хуудсыг ашиглана (Хавсралт 1).
- 5.1.1. Мэдлэг, хандлагыг тогтоохдоо 10 асуулт бүхий 10 онооны асуулгаар зөв хариулт бүрт оноо өгч энэхүү удирдамжийн 5.2.1, 5.2.2 дугаарт заасан аргыг ашиглан үнэлгээ өгнө.
- 5.1.2. Дадлыг тогтоохдоо ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх хөдөлгөөний нөхцөл (Хүснэгт 1)-ийг ашиглаж ДЭМБ-ын зөвлөмжийг харгалзан үнэлнэ.

Хүснэгт 1. ДЭМБ-ын зөвлөмжийн дагуу хөдөлгөөний идэвхийг үнэлгээ

Нөхцөл	Шалгуур үзүүлэлт (ДЭМБ-ын зөвлөмж)	Үнэлгээ
Ажлын байранд эсвэл амралт чөлөөт цагаараа	Биеийн хүч дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 150 минутаас дээш хугацаатайгаар эсвэл биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 75 минутаас дээш хугацаанд хийдэг	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай гэж үнэлнэ.
Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо	Биеийн хүч дунд шаардсан эрчимтэй 7 хоногт 5-аас дээш өдөр, эсвэл өдөр бүр тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд явган эсвэл дугуйгаар явдаг	

- 5.2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлагыг дараах байдлаар үнэлгээ өгнө.
- 5.2.1. Мэдлэгийг үнэлэх арга - мэдлэгийг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Хангалттай>, 3-5 оноо нь <Дутмаг>, 0-2 оноо нь <Хангалтгүй> мэдлэгтэй гэж үнэлнэ.
- 5.2.2. Хандлагыг үнэлэх арга - хандлагыг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Зөв хандлагатай>, 3-5 оноо нь <Дундаж>, 0-2 оноо нь <Буруу хандлагатай> гэж үнэлнэ.
- 5.3. Хөдөлгөөний идэвхийг MET минутаар үнэлэх арга - хөдөлгөөний идэвхийг MET (Metabolic EquivalenT) нэгж үзүүлэлтээр хэмжинэ. 1 MET нэгж хэмжигдэхүүн нь тайван сууж байх үед бие махбодын зарцуулж буй хүчилтөрөгч буюу илчлэгийн хэмжээг (1 MET = 1 ккал/кг/цаг) хэлнэ. Ердийн

хүн биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ тайван сууж байх үеийнхээс 4 дахин их, биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ 8 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг.

Хүснэгт 4. Хөдөлгөөний идэвхийн MET минутыг тооцох томъёолол

$$\text{MET минут, /7 хоног/} = (\text{Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн үргэлжлэх хугацаа} \times 8 \text{ MET}) + (\text{Биеийн хүч дунд шаардсан хөдөлгөөн үргэлжлэх хугацаа} \times 4 \text{ MET})$$

Хөдөлгөөний идэвхийг ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх нөхцөлүүдэд тодорхойлохдоо дээрх томъёог ашиглан MET минутын хэмжээ (Хүснэгт 2)-г харгалзах биеийн хүч дунд, их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийсэн минутаар үржүүлэн 7 хоногийн нийт MET минутыг тооцоолж нийлбэр нь 600-аас доош MET минут/7 хоног бол <хөдөлгөөний хомсдол>, 600-3000 MET минут/7 хоног бол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай (Хүснэгт 3) гэж үнэлнэ.

Хүснэгт 2. Хөдөлгөөний хэлбэрүүдийн MET хэмжээ

Нөхцөлүүд	MET минутын хэмжээ
Ажлын байр	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>
Ирж очих	<ul style="list-style-type: none"> <li>Алхах болон дугуйгаар явах = 4.0 MET минут</li> </ul>
Гэр, амралт чөлөөт цаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>

Хүснэгт 3. Хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ MET минут

Хөдөлгөөний идэвх	MET минут /7 хоногт/
Их	1500 – 3000
Дунд	600 – 1500
Бага /Хөдөлгөөний хомсдол/	< 600

**Зургаа. Хүн амын насны онцлог, зорилтот бүлэгт чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх ДЭМБ-ын зөвлөмж**

Биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан эрчимтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь хүний эрүүл мэндэд ач тустай. ДЭМБ-аас хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас), насанд хүрэгчид (18-64 нас), ахмад насныхан (65-аас дээш нас)-ны идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд дараах зарчмыг баримтлахыг зөвлөдөг.

6.1. Хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас): Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан дасгал, хөдөлгөөнөөр өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх, өдөр бүрийн дасгал хөдөлгөөний ихэнхийг аэроб дасгал эзлэх ба



яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор эрчим ихтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх.

6.2. Насанд хүрэгчид (18-64 нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Өдөрт 30 минутын хугацаанд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг ажлын байранд, ирж очихдоо, чөлөөт цагаар гэсэн 3 нөхцөлд хуваан хичээллэх эсвэл 10000 алхам алхах. Ачааллаа нэмэгдүүлж илүү их идэвхтэй байхын тулд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 300 минут хүртэлх хэмжээгээр нэмэгдүүлж болно. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх.

6.3. Ахмад настан (65-аас дээш нас): Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Хөдөлгөөний чадамж багатай ахмад настанууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг илүү анхаарч долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэнэ. Ахмад настангууд эрүүл мэндийн шалтгаанаар биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийх боломжгүй үед биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөнөөс эхлэн ачааллыг аажмаар нэмэгдүүлж, өөрт тохируулан эмчийн хяналтад заавар зөвлөмжийг дагуу хичээллэнэ.

Насанд хүрэгчдийн биеийн тамирын дасгалын ачаалал хүн бүрийн бие бялдрын хөгжил, бие махбодын онцлогоос шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Эрүүл мэндэд тустай зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг идэвхжүүлэхийн тулд аливаа дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэхдээ дор хаяж үргэлжлэх хугацаа 10 минутаас багагүй байх шаардлагатай.

## ХҮН АМЫН МЭДЛЭГ, ХАНДЛАГА, ДАДЛЫГ ТОГТООХ АСУУЛГЫН ХУУДАС

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг шалгах асуулт, хариулт	Зөв хариултын түлхүүр
1	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
3	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
4	Дасгал ба Идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	Ялгаатай 1 Ялгаагүй 2 Мэдэхгүй 3 1
5	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодид ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэх 1 Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэж, бага зэрэг хөлс гарах 2 Амьсгалын тоо нэмэгдэж хөлс бага зэрэг гарах 3 Мэдэхгүй 4 2
6	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-3 өдөр 1 7 хоногт 3-5 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 4 3
7	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-2 өдөр 1 7 хоногт 3 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 3 2
8	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10 минут 1 30 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 3 Мэдэхгүй 4 2
9	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10-15 минут 1 20-25 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 4 Мэдэхгүй 5 2
10	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	5000 алхам 1 10000 алхам 2 12500 алхам 3 Мэдэхгүй 4 2
<i>Мэдлэгийн асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>		
Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хандлага шалгах асуулт, хариулт	Зөв хариултын түлхүүр
1	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1

2	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
3	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
4	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй 1 Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байгаа 2 Хааяа хийвэл зүгээр 3 Мэдэхгүй 4	2
5	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	Ажлын даалгавар биелүүлэх 1 Эрүүл, чийрэг зөв галбиртай болох 2 Найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөх 3	2
6	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
7	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
8	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
9	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
10	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1

Хандлагын асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар дадлыг тогтоох асуулт, хариулт	
1	Ажлын байрандаа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 4-рүү шилжих</b>
2	Ажлын байрандаа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/> Өдрийн тоо Цаг : Минут
3	Амралт чөлөөт цагаараа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 6-руу шилжих</b>
4	Амралт чөлөөт цагаараа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/> Өдрийн тоо Цаг : Минут
5	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> : <input type="text"/> Өдрийн тоо Цаг : Минут Мэдэхгүй 3



МОНГОЛ УЛСЫН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН  
ТУШААЛ

2021 оны 06 сарын 24 өдөр

Дугаар А173

Улаанбаатар хот

Заавар батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2 дахь, Засгийн газрын 2019 оны 153 дугаар тогтоол "Төрөөс биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого"-ын 2.2.1 дэх, 2017 оны 289 дүгээр тогтоол "Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр"-ийн 3.1.11 дэх, 2019 оны 335 дугаар тогтоол "Биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэх үндэсний хөтөлбөр"-ийн 2.2.1 дэх заалтыг тус тус үндэслэн ТУШААХ НЬ:

1. "Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх, зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх" зааврыг нэгдүгээр, "Хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох асуулгын хуудас"-ыг хоёрдугаар, "Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоох асуулгын хуудас"-ыг гуравдугаар, "Мэдээ, тайлан өгөх загвар"-ыг дөрөвдүгээр хавсралтаар тус тус баталсугай.
2. Энэхүү зааврыг үйл ажиллагаандаа тусган, хэрэгжүүлэх арга хэмжээ авч, биеийн тамир, спорт, боловсролын салбарын холбогдох байгууллагуудтай хамтран ажиллахыг аймаг, нийслэлийн Эрүүл мэндийн газарт үүрэг болгосугай.
3. Тушаалын хэрэгжилтийг удирдлага, арга зүйгээр хангаж ажиллахыг Нийтийн эрүүл мэндийн тусламжийн бодлого, хэрэгжилтийг зохицуулах газарт, хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Хяналт-шинжилгээ үнэлгээний газар /Д.Ганцэцэг/-т, үндэсний хэмжээнд хэрэгжүүлэх, явц, үр дүнд үнэлгээ хийж, мэргэжил арга зүйн дэмжлэг үзүүлж ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв /Д.Нарантуяа/-д тус тус даалгасугай.

САЙД



С.ЭНХБОЛД

21-Tushaal-A

141210411

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 02.08 сарын 24 өдрийн 91/73 тоот тушаалын нэгдүгээр хавсралт

Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх, зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар

Нэг. Нийтлэг үндэслэл

1.1. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадал (цаашид "МХД" гэх)-ыг тогтоож нотолгоонд суурилсан эрүүл амьдралын хэв маягийг хэвшүүлэх, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр зөвлөн туслах үйлчилгээ (цаашид "Зөвлөн туслах үйлчилгээ" гэх)-г үзүүлэхэд энэхүү зааврын гол зорилго оршино.

1.2. Энэхүү арга хэмжээг өрх, сум, тосгон, аймаг, нийслэлийн эрүүл мэндийн байгууллагууд гүйцэтгэнэ.

1.3. "Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг тогтоох заавар"-ыг ашиглан нотолгоонд суурилсан эрүүл амьдралын хэв маягийг сурталчлах, хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх чиглэлээр бие бялдрын боловсрол олгох зөвлөн туслах үйлчилгээг үзүүлнэ.

1.4. МХД, зөвлөн туслах үйлчилгээтэй холбоотой мэдээ, тайланг холбогдох батлагдсан загварын дагуу цаг хугацаанд нь шуурхай, үнэн зөв мэдээлнэ.

1.5. Энэхүү тушаалыг хэрэгжүүлэхтэй холбогдуулан шаардагдах зардлыг улсын төсөв, гадаад дотоодын байгууллага, иргэдийн хандив, тусламж болон орлогын бусад эх үүсвэрээс бүрдүүлнэ.

Хоёр. Нэр томъёоны тайлбар

2.1. "Хөдөлгөөн" гэж хүний биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулж буй бие махбодын үйлдэл;

2.2. "Идэвхтэй хөдөлгөөн" гэж хүний булчингийн үйл ажиллагааны тусламжтайгаар 10 ба түүнээс дээш минутын хугацаанд тасралтгүй хүч зарцуулан тогтмол хийж байгаа хөдөлгөөнийг;

2.3. "Биеийн тамир" гэж идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, эрүүл мэндийг дэмжихэд чиглэсэн үйл ажиллагааг;

2.4. "Биеийн тамирын арга зүйч" гэж биеийн тамир, спортын нийтийг хамарсан арга хэмжээг зохион байгуулахад болон иргэнийг идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхэд арга зүйн дэмжлэг үзүүлэх этгээдийг;

2.5. "Бие бялдрын боловсрол" гэж боловсролын албан болон албан бус хэлбэрээр идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх арга барил, мэдлэг, дадал эзэмшүүлэх үйл ажиллагааг;

2.6. "Дасгал" гэж эрүүл, чийрэг байх, зөв галбиртай болох, түүнийгээ хадгалж байхын тулд хөдөлгөөний тодорхой үйлдлийг зорилготой, төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, эрэмбэ дэс дараалалтайгаар хийх биеийн идэвхтэй хөдөлгөөн;

2.7. "Мэдлэг" гэж тухайн асуудал, зан үйл, дадал хэвшлийн талаарх хувь хүний мэдэхүйн хүрээ, ойлголтын түвшинг илэрхийлнэ;

21-Tushaal-A

- 2.8. "Хандлага" гэж тухайн асуудлын талаарх хүмүүсийн санаа бодол, итгэл үнэмшил, тэдгээрийн тусгал болох хувь хүний үзэл бодлыг илэрхийлнэ;
- 2.9. "Дадал" гэж хүмүүс өөрт тогтсон мэдлэг, хандлагаа өөрсдийн зан үйл, үйл хөдлөлөөрөө хэрхэн илэрхийлж байгааг хамруулан ойлгоно;
- 2.10. "Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн" гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс 3.0-5.9 дахин нэмэгддэг эрчимтэй хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хувь хүний бие бялдрын хөгжил, бие махбодын чадамжаас шалтгаалан хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн нь 5-6 оноонд тооцогдоно;
- 2.11. "Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн" гэж бодисын үндсэн солилцоо тайван байх үеийнхээс насанд хүрэгчид 6.0, хүүхэд өсвөр үеийнхэнд 7.0 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Хөдөлгөөний эрчмийг 0-10 хүртэл хэмжээсээр үнэлбэл өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн нь 7-8 оноонд тооцогдоно;
- 2.12. "Аэроб хөдөлгөөн" буюу тэсвэрийн дасгал нь зурх, амьсгалын үйл ажиллагааг сайжруулдаг хөдөлгөөнийг хэлнэ. Тухайлбал: Эрчимтэй алхалт, гүйлт, дугуй унах, дээс үсрэх, усанд сэлэх гэх мэт хөдөлгөөнүүд багтана.
- Гурав. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох, үнэлгээ өгөх аргачлал
- 3.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоохдоо энэхүү тушаалын 2, 3 дугаар хавсралтыг ашиглана.
- 3.1.1. Мэдлэг, хандлагыг тогтоохдоо 10 асуулт бүхий 10 онооны асуулгаар зөв хариулт бүрт оноо өгч энэхүү тушаалын 3.2.1 дугаарт заасан аргыг ашиглан үнэлгээ өгнө.
- 3.1.2. Дадлыг тогтоохдоо ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх хөдөлгөөний нөхцөл (Хүснэгт 4)-ийг ашиглан, энэхүү зааврын 4.2, 4.3 дугаарт заасан зөвлөмжийг ашиглан үнэлнэ.
- 3.1.3. Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлохдоо энэхүү тушаалын 3 дугаар хавсралтыг ашиглан, 4.2, 4.3 дугаарт заасан зөвлөмжийг ашиглан үнэлж тооцоолно.
- 3.2. Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадалд дараах байдлаар үнэлгээ өгнө.
- 3.2.1. Мэдлэг үнэлэх арга - мэдлэгийг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Хангалттай>, 3-5 оноо нь <Дутмаг>, 0-2 оноо нь <Хангалтгүй> мэдлэгтэй гэж үнэлнэ.
- 3.2.2. Хандлагыг үнэлэх арга - хандлагыг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариултын түлхүүр бүр нь 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Зөв хандлагатай>, 3-5 оноо нь <Дундаж>, 0-2 оноо нь <Буруу хандлагатай> гэж үнэлнэ.
- 3.2.3. Дадлыг MET минутаар үнэлэх арга - хөдөлгөөний идэвхийг MET (Metabolic Equivalent) нэгж үзүүлэлтээр хэмжинэ. 1 MET нэгж хэмжигдэхүүн нь тайван сууж байх үед бие махбодын зарцуулж буй хүчилтөрөгч буюу илчлэгийн хэмжээг (1 MET=1 ккал/кг/цаг) хэлнэ. Ердийн хүн биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ тайван сууж байх үеийнхээс 4 дахин их, биеийн хүч их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийх үедээ 8 дахин их ба түүнээс ч илүү энерги зарцуулдаг.

Хүснэгт 1. Хөдөлгөөний идэвхийн MET минутыг тооцох томъёолол

$$\text{MET минут, /7 хоног/} = (\text{Биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөн}_{\text{үргэлжлэх хугацаа}} \times 8 \text{ MET}) + (\text{Биеийн хүч дунд шаардсан хөдөлгөөн}_{\text{үргэлжлэх хугацаа}} \times 4 \text{ MET})$$

Хөдөлгөөний идэвхийн дадлыг ажлын байр, ирж очих, амралт чөлөөт цагаар хийгдэх нөхцөлүүдэд тодорхойлохдоо дээрх томъёог ашиглан MET минутын хэмжээ (Хүснэгт 2)-г харгалзах биеийн хүч дунд, их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийсэн минутаар үржүүлэн 7 хоногийн нийт MET минутыг тооцоолж нийлбэр нь 600-аас доош MET минут/7 хоног бол <хөдөлгөөний хомсдол>, 600-3000 MET минут/7 хоног бол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай (Хүснэгт 3) гэж үнэлнэ.

Хүснэгт 2. Хөдөлгөөний хэлбэрүүдийн MET хэмжээ

Нөхцөлүүд	MET минутын хэмжээ
Ажлын байр	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>
Ирж очих	<ul style="list-style-type: none"> <li>Алхах болон дугуйгаар явах = 4 MET минут</li> </ul>
Гэр, амралт чөлөөт цаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 4.0 MET минут</li> <li>Өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөн = 8.0 MET минут</li> </ul>

Хүснэгт 3. Хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ MET минут

Хөдөлгөөний идэвх	MET минут /7 хоногт/
Их	1500 – 3000
Дунд	600 – 1500
Бага /Хөдөлгөөний хомсдол/	< 600

3.2.4. Өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг үнэлэх арга - хувь хүн өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоохдоо өдөр тутмынхаа биеийн хөдөлгөөнийг тооцон энэхүү тушаалын 3 дугаар хавсралтыг ашиглан, ДЭМБ-ын зөвлөмжийг харгалзан үнэлнэ (Хүснэгт 4).

Хүснэгт 4. ДЭМБ-ын зөвлөмжийн дагуу хөдөлгөөний идэвхийн үнэлгээ

Нөхцөл	Шалгуур үзүүлэлт (ДЭМБ-ын зөвлөмж)	Үнэлгээ
Ажлын байранд эсвэл амралт чөлөөт цагаар	Биеийн хүч дунд зэргийн эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 150 минутаас дээш хугацаатайгаар эсвэл өндөр эрчим шаардсан хөдөлгөөнийг 7 хоногт 75 минутаас дээш хугацаанд хийдэг	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх <дадал>-тай гэж үнэлнэ
Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо	Биеийн хүч дунд шаардсан эрчимтэй 7 хоногт 5-аас дээш өдөр, эсвэл өдөр бүр тасралтгүйгээр 10 минутаас багагүй хугацаанд явган эсвэл дугуйгаар явдаг	

21-Tushaal-A

Дөрөв. Хүн амын насны онцлогт тохирсон идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх ДЭМБ-ын зөвлөмж

Биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан эрчимтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь зүрх судасны өвчин, тархины харвалт, цусны даралт ихсэлт, зарим төрлийн хавдар, чихрийн шижин, цус багадалт, ясны сийрэгжилт, таргалалт, илүүдэл жинг бууруулахаас гадна сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдлыг сайжруулах зэрэг хүний эрүүл мэндэд олон талын ач тустай.

ДЭМБ-аас хүүхэд, өсвөр насныхан (5-17 нас), насанд хүрэгчид (18-64 нас), ахмад насныхан (65-аас дээш нас)-ны идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд дараах зарчмыг баримтлахыг зөвлөдөг.

4.1. 5-17 нас: Биеийн хүч их болон дунд зэргийн эрчим шаардсан дасгал, хөдөлгөөнөөр өдөрт 60 минутаас багагүй хугацаанд хичээллэх, өдөр бүрийн дасгал хөдөлгөөнийг ихэнхийг аэроб дасгал эзлэх ба яс булчинг бэхжүүлэх зорилгоор эрчим ихтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр долоо хоногт 3 удаа хичээллэх.

4.2. 18-64 нас: Биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болох их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Өдөрт 30 минутын хугацаанд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг ажлын байранд, ирж очихдоо, чөлөөт цагаар гэсэн 3 нөхцөлд хуваан хичээллэх эсвэл 10000 алхам алхах. Ачааллаа нэмэгдүүлж илүү их идэвхтэй байхын тулд дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт 300 минут хүртэлх хэмжээгээр нэмэгдүүлж болно. Бие бялдрын чанаруудыг (хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, тэнцвэр) хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалыг долоо хоногт 2 ба түүнээс дээш өдөр томоохон бүлэг булчинг оролцуулсан дасгалаас сонгож хичээллэх.

4.3. 65-аас дээш нас: Ахмад настнууд биеийн хүч дунд зэрэг шаардсан аэроб идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногт дор хаяж 150 минут эсвэл биеийн хүч их шаардсан дасгалыг долоо хоногт 75 минутын хугацаанд хичээллэх эсвэл биеийн хүч дунд болон их шаардсан хөдөлгөөнийг тэнцүү хэмжээгээр хослуулан хичээллэж болно. Хөдөлгөөний чадамж багатай ахмад настнууд уналтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор тэнцвэрийн дасгалыг илүү анхаарч долоо хоногт 3 ба түүнээс дээш өдөр хичээллэнэ. Ахмад настнууд эрүүл мэндийн шалтгаанаар биеийн хүч их болон дунд зэрэг шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийх боломжгүй үед биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөнөөс эхлэн ачааллыг аажмаар нэмэгдүүлж, өөрт тохируулан эмчийн хяналтад заавар, зөвлөмжийн дагуу хичээллэнэ.

Насанд хүрэгчдийн биеийн тамирын дасгалын ачаалал хүн бүрийн бие бялдрын хөгжил, бие махбодын онцлогоос шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Эрүүл мэндэд тустай зүрх, амьсгалын үйл ажиллагааг идэвхжүүлэхийн тулд аливаа дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэхдээ дор хаяж үргэлжлэх хугацаа 10 минутаас багагүй байх шаардлагатай.



Тав. Хөдөлгөөний хомсдлоос урьдчилан сэргийлэх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх заавар

- 5.1. Өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн байгууллагын үүрэг
  - 5.1.1. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх эрүүл мэндийн ажилтанг чадавхжуулах сургалтад хамруулж холбогдох заавар, удирдамжаар хангана.
  - 5.1.2. Харьяа нутаг дэвсгэрийнхээ хүн амыг түүвэрлэн жил бүрийн 5, 10 дугаар саруудад идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг энэхүү тушаалын хавсралтаар батлагдсан асуулгын дагуу тогтооно.
  - 5.1.3. МХД-ыг тогтоолгосон хүн бүрт амьдралын буруу хэв маягаа өөрчлөх, хөдөлгөөний хомсдлоос урьдчилан сэргийлэх тохирсон дасгал, хөдөлгөөний зөвлөмж өгч, хяналт тавьж ажиллана.
  - 5.1.4. МХД-ыг тогтоох, зөвлөн туслах үйлчилгээнд хамрагдсан хүн амын тоо, ажлын үр дүнг хагас жил, жилийн эцэст аймаг, дүүрэг, нийслэлийн эрүүл мэндийн байгууллагад тайлагнана.
  - 5.1.5. Хүн амыг идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд туслах, зөвлөгөө өгөх, өөртөө туслах бүлгийг зохион байгуулж, дэмжлэг үзүүлж хамтран ажиллана.
- 5.2. Аймаг, нийслэлийн эрүүл мэндийн газрын үүрэг
  - 5.2.1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар МХД-ыг тогтоох, зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэхэд өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн төвийг удирдлага, зохион байгуулалт, мэргэжил арга зүйгээр ханган, хяналт тавьж ажиллана.
  - 5.2.2. Харьяа нутаг дэвсгэрийнхээ байгууллагын ажилчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх МХД-ыг жил бүрийн 5, 10 дугаар саруудад тогтоож, зөвлөн туслах үйлчилгээг хэрэгжүүлнэ.
  - 5.2.3. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлэх эрүүл мэндийн байгууллага, ажилтанг чадавхжуулах сургалт зохион байгуулж, холбогдох заавар, удирдамжаар хангана.
  - 5.2.4. Зөвлөн туслах үйлчилгээний мэдээ, тайланг хүлээн авч нэгтгэн хагас жил, жилийн эцэст нэгдсэн тайланг гарган, Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвд хүргүүлнэ.
  - 5.2.5. Зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлсэн хүн амын мэдээллийн санг үүсгэн, нэгтгэж, хяналт үнэлгээ хийж, анхаарах асуудлаар өрх, сум, тосгоны ЭМТ-д жил бүр зөвлөгөө өгч дэмжлэг үзүүлж ажиллана.
  - 5.2.6. Аймаг, дүүргийн зүрх судасны эмч, дотрын эмч, дотоод шүүрлийн эмч, мэдрэлийн эмч, сэтгэц зан үйлийн зэрэг холбогдох эмч, сувилагчдыг чадавхжуулах сургалтад хамруулж, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр хүн амд болон идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэж байгаа хүмүүст зөвлөгөө өгөх, амбулатори, тасаг нэгжийн үйлчлүүлэгчдийн дасгал хөдөлгөөний талаарх МХД тогтоох, тохирсон дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх боломж бүрдүүлж, хэрэгжүүлэх зэрэг арга хэмжээнд оролцуулна.
  - 5.2.7. Идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх МХД-ыг тогтоох, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд өөртөө туслах бүлгийг байгуулах, дэмжлэг үзүүлэн төрийн бус байгууллагын оролцоог хангаж, хамтран ажиллана.

---o0o---

21-Tushaal-A

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 05 сарын 24 өдрийн 419 тоот тушаалын хоёрдугаар хавсралт

Хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох асуулгын хуудас

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг шалгах асуулт, хариулт	Зөв хариултын түлхүүр
1	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
3	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3 1
4	Дасгал ба Идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	Ялгаатай 1 Ялгаагүй 2 Мэдэхгүй 3 1
5	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодид ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэх 1 Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэж, бага зэрэг хөлс гарах 2 Амьсгалын тоо нэмэгдэж хөлс бага зэрэг гарах 3 Мэдэхгүй 4 2
6	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-3 өдөр 1 7 хоногт 3-5 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 4 3
7	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-2 өдөр 1 7 хоногт 3 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 3 2
8	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10 минут 1 30 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 3 Мэдэхгүй 4 2

21-Tushaal-A

9	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10-15 минут 1 20-25 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 4 Мэдэхгүй 5	2
10	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	5000 алхам 1 10000 алхам 2 12500 алхам 3 Мэдэхгүй 4	2
<i>Мэдлэгийн асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>			
<b>Д/д</b>	<b>Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хандлага шалгах асуулт, хариулт</b>		<b>Зөв хариултын гүлхүүр</b>
1	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
2	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
3	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
4	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй 1 Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байгаа 2 Хааяа хийвэл зүгээр 3 Мэдэхгүй 4	2
5	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	Ажлын даалгавар биелүүлэх 1 Эрүүл, чийрэг зөв галбиртай болох 2 Найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөх 3	2
6	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
7	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
8	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1

21-Tushaal-A

9	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
10	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3	1
<i>Хандлагын асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>			
<b>Д/д</b>	<b>Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар дадлыг тогтоох асуулт, хариулт</b>		
1	Ажлын байрандаа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 4-рүү шилжих</b>	
2	Ажлын байрандаа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<input type="text"/> <input type="text"/> Өдрийн тоо <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг : Минут	
3	Амралт чөлөөт цагаараа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 6-руу шилжих</b>	
4	Амралт чөлөөт цагаараа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	<input type="text"/> <input type="text"/> Өдрийн тоо <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг : Минут	
5	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?	<input type="text"/> <input type="text"/> Өдрийн тоо <input type="text"/> : <input type="text"/> Цаг : Минут Мэдэхгүй 3	

21-Tushaal-A

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 08 сарын 14 өдрийн 8/13 тоот тушаалын гуравдугаар хавсралт

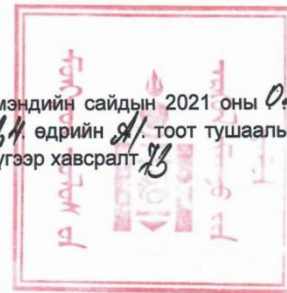
Хувь хүн өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг тогтоох асуулгын хуудас

Д/Д	<p>1</p> <p>Өдөр тутмынхаа биеийн хөдөлгөөний идэвхийг тодорхойлно уу?</p>	<p>1. Та биеийн <b>хүч бага шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол 2-р асуулт руу шилжих</b> (Суугаа ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, гэр ахуйн хэрэгцээнд тулгуурласан хөдөлгөөнүүд хийдэг)</p> <p>2. Та биеийн <b>хүч дунд шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол 3-р асуулт руу шилжих</b> (Зогсоо байдалтай эсвэл дунд зэргийн ачаалалтай, гар хөл, бүх биеийн хөдөлгөөн шаардсан үйлдэл бүхий ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Алхах, дугуй унах, явган аялах, аэробик хийх, бүжиглэх, волейбол тоглох)</p> <p>3. Та биеийн <b>хүч их шаардсан</b> хөдөлгөөний идэвхтэй <b>бол 4-р асуулт руу шилжих</b> (Хүнд ачаа барааг зөөх, өргөж буулгах, газар ухах, барилгын ажил, биеийн хүчний ажил хөдөлмөр эрхэлдэг, Гүйх, сагсанбөмбөг, хөлбөмбөг тоглох, өгсүүр газар алхах, дугуй унах)</p>	
2	<p>Та биеийн <b>хүч БАГА шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?</p>		
Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/		Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
..... ..... .....		( ) минут	( ) өдөр/7хоног
..... ..... .....		( ) минут	( ) өдөр/7хоног
..... ..... .....		( ) минут	( ) өдөр/7хоног

3	Та биеийн <b>хүч ДУНД шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		
	Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
4	Та биеийн <b>хүч ИХ шаардсан</b> хөдөлгөөний төрлүүдээс голчлон хийдэг 3 хөдөлгөөнийг нэрлэн бичиж давтамж, хугацаагаа тодорхойлно уу?		
	Голчлон хийдэг хөдөлгөөн /бичих/	Өдөрт зарцуулдаг минут	7 хоногийн хэдэн өдөр
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног
	..... ..... .....	( ) минут	( ) өдөр/7хоног

Жич: "Ковид-19" цар тахлын үед хувь хүн өөрөө өөрийнхөө хөдөлгөөний идэвхийг энэхүү асуулгын хуудсыг ашиглан тогтоож, үнэлэх боломжтой.

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны 06 сарын 24 өдрийн №/ тоот тушаалын дөрөвдүгээр хавсралт 8



Мэдээ, тайлан өгөх загвар

Аймаг, дүүрэг, сум, өрхийн нэр: .....

... он ... сар ... өдөр

Д/д	Шалгуур үзүүлэлт	V сар	X сар	Нийт	Өсөлт бууралт %/
1	Нийт хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				
2	МХД-ыг тогтоосон хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				
3	Зөв мэдлэгтэй хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
4	Зөв хандлагатай хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
5	Зөв дадалтай хүн амын эзлэх хувь (насны бүлэг, хүйсээр)				
6	Эрүүл амьдарлын хэв маягийн талаарх зөвлөн туслах үйлчилгээ үзүүлсэн хүн амын тоо (насны бүлэг, хүйсээр)				

Хянасан: ..... /гарын үсэг/

Мэдээ тайлан гаргасан: ..... /гарын үсэг/

---000---

21-Tushaal-A