



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

18+



ДАЙДЖЕСТ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

МАЙ—ИЮНЬ 2026

МОСКВА
2026

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ И ТРЕНДЫ

В мае–июне 2026 года системы медицины здорового долголетия продолжали развиваться на федеральном, региональном уровнях в нашей стране, а также в других странах. На федеральном уровне закреплена новая должность «врач по медицине здорового долголетия», правительство направило около 27 млрд рублей на создание центров долголетия в регионах. Первые такие центры открылись в Мордовии и Подмосковье, запущены пилотные проекты. На международном уровне опубликованы новые данные о связи продолжительности сна с биологическим старением, реализованы образовательные инициативы ВОЗ по политике здорового старения и представлены успешные практики вовлечения людей старшего возраста в общественную жизнь через программы активного долголетия.

Ключевые тренды в России

1. Переход в контексте долголетия от гериатрической модели к модели активного сопровождения: новые центры медицины здорового долголетия ориентированы на здоровых людей разных возрастов с предрисками развития заболеваний, а не на пациентов с уже установленными диагнозами.
2. Масштабная кадровая реформа: с 1 сентября 2026 года планируется введение должности «врач по медицине здорового долголетия»; подготовку ведёт Институт биологии старения РНЦХ им. Петровского. К маю 2026 года переподготовку прошли 264 специалиста из 50 регионов.
3. Регионализация инфраструктуры: 68 субъектов РФ полностью готовы к первому этапу создания центров — оценке биологического возраста. Ряд регионов (Мордовия, Свердловская, Владимирская, Самарская области) уже развернули первые центры. Первый центр в Московской области открылся в Домодедове 2 июня 2026 года.
4. Профессиональный диалог: тематика здорового долголетия заняла важное место на конгрессе «ОргЗдрав–2026» (22 мая, Москва) и на Московской неделе общественного здоровья (25–29 мая), организованной НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента и Департаментом здравоохранения Москвы.
5. Ориентация на 2027 год: правительство поставило задачу — к 1 января 2027 года центры медицины здорового долголетия должны работать в каждом субъекте РФ.

Ключевые тренды в мире

1. Сон как модифицируемый фактор биологического старения: масштабное исследование UK Biobank (Nature, 13 мая 2026) подтвердило U-образную зависимость продолжительности сна и скорости биологического старения.
2. Международные мероприятия ориентированы на практическую подготовку управленцев и специалистов, способных проектировать программы здорового старения на разных уровнях управления.
3. Международная повестка в области здорового долголетия: эффективная политика в данной области требует межсекторального подхода, который объединяет медицину, социальную защиту, городскую среду, транспорт, образование и цифровые технологии.

РАЗДЕЛ I. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЫТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1. Неделя здорового долголетия: 4–10 мая 2026 года

Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю с 4 по 10 мая 2026 года Недель здорового долголетия. Акция направлена на популяризацию профилактики старения и формирование культуры здорового образа жизни среди граждан всех возрастных групп. В рамках недели медицинские организации по всей стране проводили информационные мероприятия, лекции и консультации специалистов по профилактике возрастных заболеваний.

Ключевые тезисы Недели здорового долголетия для системы здравоохранения: регулярная физическая активность (не менее 30 минут ежедневно) снижает смертность даже у людей с хроническими неинфекционными заболеваниями; отказ от курения продлевает жизнь в среднем на 14 лет; социальные связи и когнитивная активность рассматриваются как равнозначные медикаментозным вмешательствам факторы профилактики.

Источник: ЦНИИОИЗ, 5 мая 2026 — <https://mednet.ru/novosti/nedelya-zdorovogo-dolgoletiya2026>



Фото: НИИОЗММ

1.2. Программа госгарантий 2026 года: медицина здорового долголетия как системный элемент

Правительство Российской Федерации утвердило Программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и плановый период 2027–2028 годов (Постановление от 29.12.2025 № 2188). Впервые в документе на системной основе закреплён подход медицины здорового долголетия. Программа предусматривает трансформацию существующих центров здоровья в центры медицины здорового долголетия, унификацию процедур обследования и маршрутизации, а также формирование паспорта здоровья с индивидуальными рекомендациями для каждого посетителя.

На создание и переоснащение центров медицины здорового долголетия в регионах правительство направило около 27 млрд рублей (решение принято в начале 2026 года). По словам вице-премьера Татьяны Голиковой, с 1 января 2027 года профильные центры должны заработать по всей стране — в каждом субъекте РФ не менее одного.

Источник: Балтийский вестник, 6 мая 2026 — <https://balvesti.ru/2026/05/07/aktivnoe-dolgoletie-ne-mechta-a-realnost-rossiya-perehodit-k-novoj-modeli-zaboty-o-zdorove/>



Фото: НИИОЗММ

1.3. Новая должность «врач по медицине здорового долголетия»

С 1 сентября 2026 года в российских медицинских учреждениях планируется введение новой должности — «врач по медицине здорового долголетия». По состоянию на май 2026 года проект соответствующего приказа Минздрава проходил внутриведомственное согласование. Специалисты данного профиля будут выявлять факторы риска и признаки преждевременного старения, оценивать биологический возраст, составлять индивидуальные рекомендации по образу жизни.

Должность принципиально не находится в рамках только гериатрического подхода: врач по медицине здорового долголетия работает преимущественно со здоровыми людьми и ориентирован на превентивное сопровождение, а не на лечение уже развившихся заболеваний. К должности допускаются выпускники ординатуры по специальностям «гериатрия», «терапия», «общая врачебная практика (семейная медицина)».

Образовательную подготовку ведёт Институт биологии старения Российского научного центра хирургии (РНЦХ) им. акад. Б.В. Петровского. К маю 2026 года запущены очные циклы ДПО: 144-часовая программа «Медицина здорового долголетия» (18 мая – 13 июня 2026 г.) и 72-часовая «Медицина здорового долголетия: организация центра и практические навыки» (18–30 мая 2026 г.).

Источник: Ведомости, 13 мая 2026 — <https://www.vedomosti.ru/society/news/2026/05/14/1197209-vrachi-po-zdorovomu-dolgoletiyu>

Источник: Минздрав РФ / futuredoc.minzdrav.gov.ru, 3 мая 2026 — <https://futuredoc.minzdrav.gov.ru/news/v-rossii-utverdyat-funkcional-vracha-zdorovogo-dolgoletiya>

Источник: РНЦХ им. Петровского — программы ДПО, май 2026 — <https://med.ru/news/priglashaem-na-programmy-dpo-po-napravleniyu-medsina-zdorovogo-dolgoletiya/>



Фото: freepik.com

1.4. Инфраструктурная готовность регионов

По данным Министерства здравоохранения РФ на апрель–май 2026 года, 68 субъектов Российской Федерации полностью готовы к первому этапу создания центров здорового долголетия — определению биологического возраста. Более 50 регионов подписали соглашения о методологической поддержке с федеральным центром — РНЦХ им. Петровского, на базе которого 15 апреля 2026 года открылся первый в России Центр медицины здорового долголетия.

Источник: Doctor.rambler.ru, апрель 2026 — <https://doctor.rambler.ru/pharma/56357044-k-pervomu-etapu-sozdaniya-tsentrov-zdorovogo-dolgoletiya-polnostyu-gotovy-68-regionov/>



Фото: НИИОЗММ

РАЗДЕЛ II. РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2.1. Самарская область: открытие первого в регионе Центра медицины здорового долголетия на базе Самарской городской больницы № 10

В апреле 2026 года на базе Самарской городской больницы № 10 начал работу первый в Самарской области Центр медицины здорового долголетия. Основной задачей центра является выявление факторов риска преждевременного старения, хронических неинфекционных заболеваний и метаболических нарушений. В рамках обследования пациенты проходят комплексную оценку состояния здоровья, после чего получают индивидуальные рекомендации по профилактике заболеваний, коррекции образа жизни и сохранению функционального долголетия. Региональные власти рассматривают центр как пилотную площадку для дальнейшего формирования сети аналогичных подразделений в крупных медицинских организациях Самарской области.

Источник: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 21 мая 2026 — https://minzdrav.gov.ru/regional_news/31200-pervyy-v-regione-tsentr-medsiny-zdorovogo-dolgoletiya-otkrytya-v-samarskoy-bolnitse-10



Фото: freepik.com

2.2. Мордовия: первый региональный Центр медицины здорового долголетия

12 мая 2026 года в Республике Мордовия открылись для посетителей три центра медицины здорового долголетия, являющиеся частью федерального пилотного проекта: два в Саранске и один в Рузаевке. Торжественное открытие первого из них состоялось 24 апреля с участием вице-премьера Татьяны Голиковой и министра здравоохранения Михаила Мурашко. Мордовия стала вторым субъектом России (после РНЦХ в Москве), запустившим такую инфраструктуру на региональном уровне.

Оснащение центра включает криокамеру, кислородную капсулу, массажную кровать, кресло для укрепления мышц тазового дна, водородный ингалятор. Центр подключён к единой медицинской информационной системе. Все услуги — диагностика, консультации врачей, последующее сопровождение — предоставляются бесплатно по полису ОМС гражданам старше 18 лет. Мобильный центр здоровья обеспечит доступность услуг для жителей районов республики.

Источник: Runews24.ru, 12 мая 2026 — <https://runews24.ru/saransk/12/05/2026/v-mordovii-otkryilis-besplatnyie-czentryi-mediczinyi-zdorovogo-dolgoletiya>



Фото: НИИОЗММ

2.3. Свердловская область: центры долголетия в Екатеринбурге и Первоуральске

24 мая 2026 года заместитель министра здравоохранения Свердловской области Татьяна Савинова подписала соглашение о сотрудничестве с РНЦХ им. Петровского. В соответствии с соглашением в 2026 году в области откроются два центра медицины здорового долголетия: в Екатеринбурге — на базе Свердловской областной больницы № 2, в Первоуральске — на базе городской больницы. Свердловская область входит в число трёх пилотных регионов наряду с Мордовией и Владимирской областью.

Модель работы центра: сначала — анкетирование и скрининг, затем — лабораторные и инструментальные обследования для определения биологического возраста. Если биологический возраст превышает паспортный на пять и более лет, проводится углублённое обследование и составляется индивидуальный план по питанию, физической активности, гигиене сна и управлению стрессом. До конца 2026 года в регионе планируется создание 18 центров здоровья для взрослого населения.

Источник: Коммерсантъ, 24 мая 2026 — <https://www.kommersant.ru/doc/8689202>

Источник: E1.ru — Екатеринбург, 25 мая 2026 — <https://www.e1.ru/text/health/2026/05/25/76440166/>



Фото: НИИОЗММ

2.4. Московская область: первый Центр активного и здорового долголетия в Домодедове

2 июня 2026 года в Домодедовской больнице начал работу первый в Московской области Центр активного и здорового долголетия. Его основная задача — раннее выявление факторов риска и профилактика заболеваний с целью сохранения активности и высокого качества жизни.

По словам министра здравоохранения Московской области Максима Забелина, всего в регионе будет создано пять таких центров. До конца 2026 года они появятся в Мытищах, Ногинске, Балашихе и Химках. В рамках одного посещения в центре можно получить консультацию терапевта, пройти ЭКГ, флюорографию, маммографию, лабораторные исследования и специализированную диагностику по программе активного долголетия. Записаться может любой желающий старше 18 лет — через региональный портал «Здоровье», приложение «Добродел Здоровье» или по телефону 122.

Источник: Interfax-Russia.ru / Минздрав Московской области,
2 июня 2026 — [https://www.interfax-russia.ru/center/novosti-podmoskovya/
pervyy-centr-aktivnogo-i-zdorovogo-dolgoletiya-otkrylsya-v-podmoskove](https://www.interfax-russia.ru/center/novosti-podmoskovya/pervyy-centr-aktivnogo-i-zdorovogo-dolgoletiya-otkrylsya-v-podmoskove)

Источник: RIAMO.ru, 1 июня 2026 — [https://riamo.ru/news/
zdravoohranenie/v-domodedove-otkrylsja-pervyj-tsentr-aktivnogo-dolgoletija/](https://riamo.ru/news/zdravoohranenie/v-domodedove-otkrylsja-pervyj-tsentr-aktivnogo-dolgoletija/)



Фото: НИИОЗММ

2.5. Москва и Китай договорились о долгосрочном партнерстве по программам долголетия

20 мая 2026 года проект «Московское долголетие» и Китайская ассоциация социальной помощи и услуг для людей старшего поколения подписали соглашение о долгосрочном сотрудничестве в сфере активного долголетия. Партнёрство предусматривает обмен опытом по разработке и внедрению программ поддержки людей старшего возраста. Отдельное внимание планируется уделить использованию современных технологий и инновационных решений, способствующих сохранению самостоятельности, социальной вовлечённости и высокого качества жизни в старшем возрасте.

Источник: Mos.ru / 20 мая 2026 — <https://www.mos.ru/news/item/170211073/>



Фото: НИИОЗММ

РАЗДЕЛ III. ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

3.1. Сон и биологическое старение: исследование Nature

13 мая 2026 года в журнале Nature опубликовано крупнейшее из проведённых исследований взаимосвязи продолжительности сна и биологического старения. В исследование включено около 500 тысяч участников в возрасте от 37 до 84 лет.

Установлена U-образная зависимость между продолжительностью сна и биологическим возрастом. Наименьший разрыв между биологическим и хронологическим возрастом выявлен у людей, спящих 6,4–7,8 часов в сутки (значения варьируют в зависимости от органной системы и пола). Как недосыпание (менее 6 часов), так и избыточный сон (более 8 часов) ассоциированы с ускоренным биологическим старением и повышенным риском смертности: ОР = 1,5 и ОР = 1,4 соответственно. Наиболее выраженную связь со сном продемонстрировали MPT-параметры мозга.

Авторы предлагают подход Sleep Chart («График сна») для клинической практики и рассматривают оптимизацию продолжительности сна как стратегию активного долголетия. Исследование не доказывает причинно-следственную связь, однако поддерживает гипотезу о том, что сон является не пассивным отдыхом, а активным процессом системного восстановления.

Источник: Nature / The MULTI Consortium, 13 мая 2026 — <https://www.nature.com/articles/s41586-026-10524-5>



Фото: НИИОЗММ

3.2. Курс по развитию лидерских компетенций в области политики здорового долголетия (Leadership course on Ageing is Living: unlocking the potential of population ageing – 2026 edition)

13–15 мая Европейское региональное бюро ВОЗ провело в Бильбао курс Ageing is Living, направленный на развитие лидерских компетенций в политике старения населения. Программа рассчитана на представителей органов власти, управленцев и специалистов, влияющих на программы в сферах здравоохранения, социального ухода, городской среды, образования, цифрового здравоохранения и технологий. В содержании курса входят такие блоки, как долговременный уход, проектирование доступных пространств и коммуникация, нацеленная на трансформацию общественных установок в отношении старения.

Источник: World Health Organization, 13-15 мая 2026 — <https://www.who.int/europe/news-room/events/item/2026/05/13/default-calendar/leadership-course-on-ageing-is-living--unlocking-the-potential-of-population-ageing---2026-edition--applications-now-open!>



Фото: НИИОЗММ

3.3. Формирование межгосударственных площадок для активного долголетия (More Than Care — Creating cross-border spaces for Active Ageing)

3 июня 2026 года Европейская комиссия представила результаты проекта SKHU Ambassadors – Active Ageing, реализуемого в приграничных районах Словакии и Венгрии. Проект направлен на преодоление социальной изоляции людей старшего возраста в сельских и приграничных территориях, где вследствие миграции молодёжи усиливаются проблемы одиночества и снижается доступность социальных услуг.

В основе инициативы лежит концепция активного старения, предполагающая не только поддержку здоровья, но и вовлечение пожилых людей в общественную жизнь. В рамках проекта созданы сообщества и центры активности, где участники занимаются физическими упражнениями, образовательными программами, культурными мероприятиями и межпоколенческими инициативами. Особую роль играют «амбассадоры активного старения» — сами люди старшего возраста, которые помогают вовлекать сверстников в общественную деятельность и укреплять социальные связи.

Источник: Европейская комиссия, 3 июня 2026 — https://ec.europa.eu/regional_policy/whats-new/panorama/2026/06/03-06-2026-more-than-care-creating-cross-border-spaces-for-active-ageing_en 10524-5



Фото: НИИОЗММ

РАЗДЕЛ II. РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

4.1. Прошедшие мероприятия (май–июнь 2026)

Неделя здорового долголетия, 4–10 мая 2026 (федеральный уровень, Россия)

Минздрав России объявил 4–10 мая 2026 года Недель здорового долголетия. Во всех регионах страны проводились информационно-просветительские мероприятия, лекции, бесплатные диагностические акции. Неделя проводится в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

Источник: ЦНИИОИЗ, 5 мая 2026 — <https://mednet.ru/novosti/nedelya-zdorovogo-dolgoletiya2026>



Фото: НИИОЗММ

XXI Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России», 13–15 мая 2026, Москва

13–15 мая 2026 года в Москве состоялся XXI Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России». Главной темой форума стало сбережение народа через достижение национальных целей развития и укрепление общественного здоровья. В рамках более чем 50 мероприятий обсуждались вопросы профилактики хронических заболеваний, повышения продолжительности здоровой жизни, здорового питания, семейной и демографической политики, реабилитации, развития здоровьесберегающей среды и реализации национального проекта «Продолжительная и активная жизнь». Форум организован Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации» при поддержке Правительства Российской Федерации, Государственной Думы и Совета Федерации.

Источник: Медвестник, 15 мая 2026 — <https://medvestnik.ru/content/events/xxi-vserossiiskii-forum-zdorove-nacii-osnova-procvetaniya-rossii-2.html>



Фото: freepik.com

XIV Конгресс «ОргЗдрав-2026», 22 мая, Москва

Проведён при поддержке Минздрава России. Более 7000 участников — очно и онлайн. Главная тема — «Здравоохранение и ИИ: грани сотрудничества». Материалы сессий доступны для зарегистрированных участников.

В программе конгресса — внедрение ИИ в организацию медицинской помощи, редизайн клинических процессов, вопросы безопасности ИИ-систем, применение нейросетей в диагностике. Одна из сессий была посвящена персонализированным профилям здоровья и цифровым двойникам пациента как инструменту поддержки программ активного долголетия.

Источник: Высшая школа организации и управления здравоохранением (ВШОУЗ), 22 мая 2026 — <https://www.vshouz.ru/meropriyatiya/73486/>



Фото: freepik.com

Московская неделя общественного здоровья, 25–29 мая 2026, онлайн (НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента)

С 25 по 29 мая 2026 года прошла Московская неделя общественного здоровья — ежегодное масштабное мероприятие для профессионалов в области охраны здоровья населения, организованное НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента (НИИОЗММ ДЗМ) совместно с Департаментом здравоохранения Москвы.

Каждый из пяти дней был посвящён отдельной теме: 25 мая — «Общественное здоровье в мегаполисе: новые стандарты устойчивости и стратегии развития»; 26 мая — «Здоровье мегаполиса как актив: экономические инструменты»; 27 мая — «Ментальное здоровье и долголетие: неразделимые ценности для жителей мегаполиса»; 28 мая — «Цифровое доверие к московской медицине»; 29 мая — «Кадровый код столичной медицины: наставничество и профессиональное долголетие врача».

Источник: НИИОЗММ ДЗМ / [events.niioz.ru](https://events.niioz.ru/event/24756) — <https://events.niioz.ru/event/24756>

Источник: Remedium.ru, 24 мая 2026 — <https://remedium.ru/measures/Moskovskaya-nedelya-obshchestvennogo-zdorovya/>



Фото: freepik.com

Миланский саммит по долголетию 2026 (Milan Longevity Summit 2026), 20–23 мая, Милан (Италия)

Второй ежегодный Миланский саммит по долголетию — крупное международное мероприятие в области медицины долголетия. Прошёл на площадке Allianz MiCo (Милан, район CityLife) при участии свыше 1000 делегатов из 12 секторов. В программе — трансляционная медицина долголетия: клиническое применение нутрицевтиков, репурпозированных препаратов, регуляторные вопросы, подход One Health. Организован при участии Международного альянса по долголетию (ILA).

Источник: [milanlongevitysummit.org](https://www.milanlongevitysummit.org/), май 2026 — <https://www.milanlongevitysummit.org/>



Фото: freepik.com

Ватиканский саммит по долголетию (Vatican Longevity Summit), 25–26 мая 2026, Рим (Италия)

Саммит прошёл 25–26 мая 2026 года в Риме и был посвящён этическим вопросам долголетия, искусственному интеллекту в медицине и будущему здоровья человека. Организован при поддержке Святого Престола и Международного альянса по долголетию.

Источник: [vaticanlongevitysummit.org](https://vaticanlongevitysummit.org/en/), май 2026 — <https://vaticanlongevitysummit.org/en/>



Фото: freepik.com

Ежегодный семинар EuroHealthNet 2026: продвижение здорового образа жизни и профилактика заболеваний в цифровую эпоху (EuroHealthNet Annual Seminar 2026: Health promotion and prevention in the digital era), 1 июня 2026, Варшава (Польша)

Ежегодный семинар EuroHealthNet прошёл 1 июня 2026 в Национальном институте общественного здоровья Польши онлайн. Тема мероприятия — укрепление здоровья и профилактика в цифровую эпоху. Программа включала стратегические вопросы цифровой трансформации общественного здоровья, оценки качества приложений для здоровья и практические инициативы по профилактике.

Источник: EuroHealthNet, июнь 2026 — <https://eurohealthnet.eu/publication/eurohealthnet-annual-seminar-2026-health-promotion-and-prevention-in-the-digital-era/>



Фото: freepik.com

Ассамблея по здоровому старению и долголетию (Healthy Aging and Longevity Assembly), 9–12 июня 2026, Каунас–Вильнюс (Литва)

Мероприятие организовано совместно с Международным альянсом по долголетию (ILA) и Литовским университетом медицинских наук (Каунас). Ряд открытых мероприятий прошел в Вильнюсе при участии Литовской академии наук и Парламента Литвы. Фокус — политика в области здорового старения, европейские стратегии долголетия.

Источник: [longevityalliance.org / ILA 2026](https://longevityalliance.org/ILA%2026) — <https://longevityalliance.org/new/healthy-ageing-and-longevity-assembly-2026-lithuania/>



Фото: НИИОЗММ

4.2. Анонсы предстоящих мероприятий

Форум «Россия и мир: тренды здорового долголетия», 9–10 июля 2026, Москва

Второй форум «Россия и мир: тренды здорового долголетия» состоится 9–10 июля 2026 года в Центре международной торговли (Москва). Оргкомитет возглавляет вице-премьер Татьяна Голикова. Ожидаемое число участников — более 3 тысяч: представители федеральных и региональных органов власти, бизнеса, общественных организаций, научного сообщества и врачебного профессионального сообщества.

Источник: Правительство России, 14 мая 2026 — <http://government.ru/news/57858/>



Фото: НИИОЗММ

Международная конференция по экономике долголетия и старения (The Economics of Longevity and Ageing 2026), 9–11 июля 2026, Кембридж

9–11 июля 2026 года в Кембридже состоится международная конференция Центра исследований экономической политики (CEPR), посвящённая экономическим аспектам старения населения, увеличению продолжительности здоровой жизни, устойчивости систем здравоохранения и социальной политики в условиях демографических изменений. В конференции примут участие исследователи из ведущих университетов Европы и Северной Америки.

Источник: CEPR, 2026 — <https://cepr.org/events/economics-longevity-and-ageing-2026>



Фото: freepik.com

MOCKBA
2026