

DOI: 10.15838/esc.2016.5.47.4

УДК 314.117:316.346.32-053.9(470.12), ББК 60.542.18(2Рос-4Вол)

© Калачикова О.Н., Барсуков В.Н., Короленко А.В., Шулепов Е.Б.

Факторы активного долголетия: итоги обследования вологодских долгожителей*



**Ольга Николаевна
КАЛАЧИКОВА**

Институт социально-экономического развития территорий РАН
160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а
onk82@yandex.ru



**Виталий Николаевич
БАРСУКОВ**

Институт социально-экономического развития территорий РАН
160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а
lastchaos12@mail.ru



**Александра Владимировна
КОРОЛЕНКО**

Институт социально-экономического развития территорий РАН
160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а
coretra@yandex.ru



**Евгений Борисович
ШУЛЕПОВ**

Институт социально-экономического развития территорий РАН
160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а
common@vscc.ac.ru

* Исследование выполнено при поддержке РГНФ, проект № 16-02-00301/16 «Вторичная социализация пожилых людей как фактор качества жизни: тенденции, проблемы, механизмы».

Для цитирования: Факторы активного долголетия: итоги обследования вологодских долгожителей / О.Н. Калачикова, В.Н. Барсуков, А.В. Короленко, Е.Б. Шулепов // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2016. – № 5. – С. 76-94. DOI: 10.15838/esc/2016.5.47.4

For citation: Kalachikova O.N., Barsukov V.N., Korolenko A.V., Shulepov E.B. Determinants of active longevity: results of a survey of Vologda long-livers. *Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast*, 2016, no. 5, pp. 76-94. DOI: 10.15838/esc/2016.5.47.4

Аннотация. Проблема старения населения является одним из главных демографических вызовов современности для большинства развитых и развивающихся стран. Последствия демографического старения не ограничиваются исключительно экономическими аспектами (увеличение нагрузки на трудоспособное население, рост дефицита пенсионных фондов) и ведут к изменению отношения общества к социальной группе пожилых людей, раскрытие ресурсного потенциала которой представляет одну из важнейших задач для любого «стареющего» государства. В то же время приоритетом демографической политики всех стран является увеличение продолжительности жизни населения. Таким образом, учитывая прогнозируемое сокращение предложения на рынке труда и возможное повышение пенсионного возраста в России, власти всех уровней делают акцент не просто на увеличении показателей ОПЖ, а на активном долголетии граждан страны, которое выражается в поддержании физических и моральных кондиций человека в течение как можно более длительного периода. Данная работа посвящена исследованию факторов активного долголетия. В её первой части дан статистический анализ распространенности явления в различных регионах мира и России. Сделан вывод о несущественной роли географических и климатических условий в глобальном масштабе. Вместе с тем выявлено, что численность долгожителей в подавляющем большинстве случаев прямо пропорциональна уровню социально-экономического развития территории. Во второй части статьи представлены результаты социологического исследования факторов активного долголетия, основанного на серии интервью с долгожителями г. Вологды. Как свидетельствуют полученные данные, среди рассматриваемых факторов наибольшую значимость и вклад в увеличение продолжительности жизни имеют не биологические (генетические) или географические, а поведенческие факторы, такие как физическая активность, сбалансированное питание и правильный режим дня, отсутствие вредных привычек, вовлеченность в общественную деятельность и широта социальных связей, высокая трудовая активность. Выявленные «секреты» активного долголетия не являются конкретными рекомендациями, а скорее представляют собой элементы стиля и образа жизни человека в целом, соблюдение которых может заметно повысить вероятность не просто дожития до старших возрастов, но и сохранения при этом физической и умственной активности.

Ключевые слова: активное долголетие, долгожители, старение населения.

Введение. Демографическое старение и активное долголетие

Двадцатый век стал знаковым с точки зрения демографических трансформаций. В этот период наблюдался колоссальный рост численности населения планеты, ученые впервые заговорили об установлении контроля над смертностью и рождаемостью, произошло изменение модели брачно-семейных отношений, заметно возросла интенсивность миграционных процессов [6]. Одним из самых важных качественных демографических изменений явилась трансформация возрастной структуры населения. Изменения в структуре

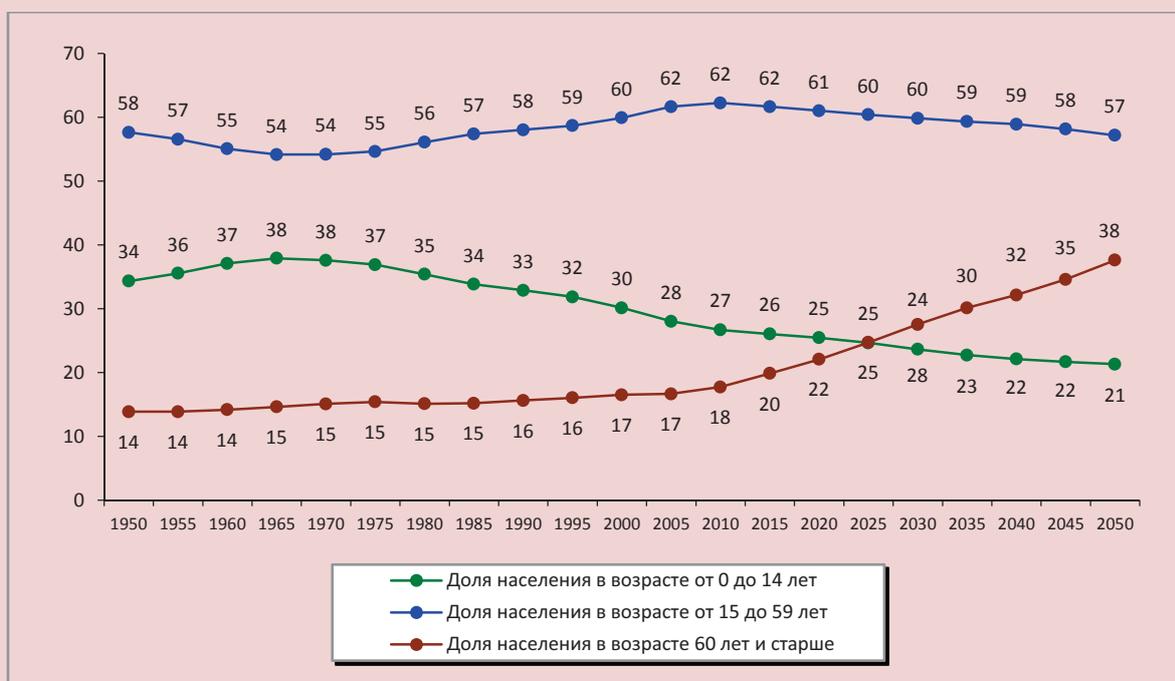
смертности (особенно младенческой) привели к небывалому росту ожидаемой продолжительности жизни во всех возрастах [5]. В то же время снижение рождаемости выступило главным фактором уменьшения доли населения младших возрастных групп. Как итог, население развитых и развивающихся стран, для которых описанные выше изменения были наиболее характерными, начало «стареть»: доля пожилых людей перманентно увеличивалась, тогда как удельный вес детей сокращался. Это явление получило название «демографического старения». Позднее, когда факторы этого процесса были достаточно изучены,

ученые вынуждены были признать, что в условиях суженного воспроизводства населения он является необратимым. Об этом говорят и данные среднего варианта прогноза ООН: из данных *рисунка* видно, что уже к 2025 г. удельный вес населения старше 60 лет превысит долю детей в возрасте от 0 до 14 лет и эта разница продолжит увеличиваться. По аналогии с известным «русским крестом» это явление можно назвать «перекрестком поколений». Несмотря на сокращение удельного веса детей, доля населения трудоспособного возраста (15–59 лет), до текущего момента, имела тенденцию к росту, что объясняет принцип действия «демографического окна» [27]: на фоне резкого сокращения рождаемости и, соответственно, удельного веса иждивенческих групп в определенный момент доля трудоспособного населения

достигает своего максимума, после чего начинает снижаться, т.к. резервы ее увеличения «снизу» (т.е. за счет подрастающего поколения) постепенно исчерпываются. Большинство развитых и развивающихся стран уже получили и использовали свои демографические «дивиденды», и в дальнейшем доля трудоспособного населения будет только сокращаться.

Старение населения по своим последствиям – очень многогранное явление, оказывающее влияние практически на все сферы жизни общества. В частности, значительно возрастает общая демографическая нагрузка на трудоспособное население [2]. Учитывая необратимость процесса демографического старения, правительства стран, столкнувшихся с этим явлением, вынуждены искать выход из сложившейся ситуации путем проведения соответствующих

Изменение удельного веса основных возрастных групп в общей численности населения мира, факт и прогноз



Источник: World Population Prospects 2015 [Electronic resource]. – URL: <http://esa.un.org/unpd/wpp/DataSources/>

реформ. Наиболее простым и эффективным решением служит повышение пенсионного возраста, в результате чего искусственным образом сокращается численность пенсионеров и, в свою очередь, увеличивается число налогоплательщиков. Безусловно, данная реформа имеет под собой достаточные экономические основания и дает положительный финансовый эффект, однако с точки зрения демографии не всегда оправданна. Например, в России показатель ожидаемой продолжительности жизни заметно выше показателя ожидаемой продолжительности здоровой жизни: в 2013 году разница между ними составляла 13 лет [12]). Это значит, что к 61 году большая часть населения уже не может продолжать трудовую деятельность в силу плохого здоровья. В такой ситуации повышение «пенсионного порога» может повлечь еще большее ухудшение здоровья населения старших возрастов, рост числа получателей пенсий по инвалидности, переход определенной части пожилых людей в теневой сектор экономики либо рост безработицы за счет пенсионеров, которые просто не смогут найти себе место на рынке труда [18]. Таким образом, решение о повышении пенсионного возраста должно иметь под собой твердый демографический фундамент. В этой связи особую важность приобретает проблема не просто долголетия, а **активного** долголетия, которое выражается как в сохранении удовлетворительного состояния здоровья в пожилом возрасте, так и в возможности продления периода трудовой деятельности в старости. В данной работе представлены результаты социологического исследования (серия интервью с долгожителями г. Вологды), цель которого заключалась в выявлении наиболее важных факторов активного долголетия.

Долголетие в цифрах. Где живут долгожители

Существует большое количество работ [4, 21, 22 и др.], посвящённых изучению долголетия человека, ведущих факторов и условий этого явления. В исследованиях рассматриваются наиболее известные мировые «очаги» или так называемые «голубые зоны» долголетия: Япония (о-в Окинава), Китай (горы Тибета, провинция Бама), Италия (о-в Сардиния), Греция (о-ва Икарция, Родос), Кавказ (горные районы Абхазии, Грузии), Коста-Рика (п-ов Никоя), Куба (провинция Вилья Клара) и др. В этой части статьи мы сделали акцент на исследовании долголетия как глобального явления, имеющего, в свою очередь, ярко выраженные региональные различия. Для анализа были использованы два показателя: численность людей в возрасте 90 лет и старше в расчете на 100 тыс. населения (согласно методике ВОЗ [7]), а также аналогичный показатель для возрастной группы 100 лет и старше, динамика увеличения которого показывает интенсивность нарастания «глубины старения» относительно темпов прироста первого показателя (табл. 1).

Как видно из таблицы, в 2015 году наибольшее число долгожителей в расчете на 100 тыс. населения зафиксировано в развитых странах. Однако если рассматривать тенденции изменения, то можно констатировать, что темпы прироста показателя для возрастной группы 90 лет и старше за период с 1990 по 2015 г. в развитых странах были несколько ниже, чем в развивающихся и наименее развитых (2,7 раза против 3,1 и 3,3 раза соответственно). Эта особенность еще раз подтверждает закономерность глобального развития процесса демографического старения: хотя развитые страны столкнулись с проблемой старения

Таблица 1. Динамика изменения численности долгожителей в расчете на 100 тыс. населения в регионах мира

Регион	Год					
	1990		2015		2040	
	Численность долгожителей в возрасте 90 лет и старше, в расчете на 100 000 населения	Численность долгожителей в возрасте 100 лет и старше, в расчете на 100 000 населения	Численность долгожителей в возрасте 90 лет и старше, в расчете на 100 000 населения	Численность долгожителей в возрасте 100 лет и старше, в расчете на 100 000 населения	Численность долгожителей в возрасте 90 лет и старше, в расчете на 100 000 населения	Численность долгожителей в возрасте 100 лет и старше, в расчете на 100 000 населения
Мир в целом	92	2	228	6	542	23
Развитые страны	291	6	773	21	1859	81
Развивающиеся страны	41	1	130	3	386	15
Наименее развитые страны	13	0	43	1	93	5
Африка	18	0	33	0	62	1
Восточная Африка	17	0	31	0	59	1
Центральная Африка	18	0	23	0	36	0
Северная Африка	31	0	75	1	173	4
Южная Африка	30	0	63	2	170	5
Западная Африка	6	0	8	0	12	0
Азия	44	1	157	4	468	19
Восточная Азия	50	0	265	7	978	39
Центральная Азия	137	6	100	3	137	7
Южная Азия	33	1	86	2	227	9
Юго-Восточная Азия	44	1	121	5	268	14
Западная Азия	52	1	83	2	228	6
Европа	264	4	698	16	1667	74
Восточная Европа	167	3	344	6	759	23
Российская Федерация	167	4	253	3	483	11
Северная Европа	390	8	850	21	1833	62
Южная Европа	270	3	951	26	2515	152
Западная Европа	364	5	958	23	2161	93
Латинская Америка и страны Карибского бассейна	73	2	246	8	701	37
Страны Карибского бассейна	146	3	412	21	947	73
Центральная Америка	94	3	239	8	593	34
Южная Америка	57	1	232	7	725	35
Северная Америка	390	12	717	22	1511	54
Океания	193	4	501	10	1170	36
Австралия/Новая Зеландия	249	5	676	14	1628	52
Меланезия	14	0	30	0	77	0
Микронезия	30	0	94	0	418	14
Полинезия	38	0	127	3	429	17

 Источники: World Population Prospects 2015 [Electronic resource]. – URL: <http://esa.un.org/unpd/wpp/DataSources/>, расчеты авторов.

населения гораздо раньше, в развивающихся регионах и странах «третьего мира» этот процесс проходит более интенсивно, а территориальная дифференциация постепенно уменьшается. Тем не менее развитые страны отличаются большей «глубиной старения»: темпы прироста численности долгожителей в возрасте 100 лет и старше в расчете на 100 тыс. населения за указанный период были самыми высокими.

При более детальном изучении «карты долголетия» с точки зрения географической принадлежности оказывается, что по данным на 2015 г. абсолютными лидерами по рассматриваемым показателям являются Европа и Северная Америка. Однако если в США и Канаде распределение «зон долголетия» относительно однородно, то в Европейском регионе присутствует значительная дифференциация. Страны Западной, Южной и Северной Европы занимают лидирующие места в рейтинге самых «старых» территорий, в то время как Восточная Европа уступает им примерно в три раза по численности долгожителей в расчете на 100 тыс. населения. Тот же вывод относится и к Российской Федерации, где показатели ниже, чем в восточноевропейских странах, и сопоставимы с показателями Центральной и Южной Америки.

Япония занимает первое место по численности долгожителей в расчете на 100 тыс. населения, ей существенно уступают другие страны Азиатского региона. В своих регионах заметно выделяются также Австралия и Новая Зеландия, страны Карибского бассейна. Меньше всего долголетие распространено на Африканском континенте.

Проведенный анализ свидетельствует о том, что численность долгожителей в большей степени коррелирует с уровнем социально-экономического развития страны

или региона и чаще всего прямо пропорциональна ему. Так, например, несмотря на крайне небольшую в целом распространенность долгожительства в Африке, показатели на 100 тыс. населения все же заметно выше в странах Северной Африки и ЮАР, как наиболее развитых регионах этого континента. Похожее положение в Австралии и Новой Зеландии, значительно превосходящих другие территории Океании по уровню развития экономики и социальной сферы. Такие примеры можно найти на любом континенте и в любой климатической зоне. Безусловно, генетическая предрасположенность и место проживания являются важнейшими факторами долгой и активной жизни человека, однако, как показывает опыт западных стран [4], поведенческие (образ жизни, питание и др.) и институциональные факторы (развитая система здравоохранения и социальная инфраструктура, высокий уровень и качество жизни населения) в глобальном масштабе тоже вносят существенный вклад в увеличение продолжительности активной жизни населения.

Как уже говорилось ранее, Российская Федерация занимает далеко не ведущие позиции по исследуемому показателю. Тем не менее и для нее характерна территориальная дифференциация по уровню долголетия (численность долгожителей в возрасте 90 лет и старше на 100 тыс. населения). Вопреки устойчивому мнению о «кавказском долголетии», Северо-Кавказский федеральный округ занимает предпоследнее место по числу долгожителей (184 чел. на 100 тыс. населения; табл. 2), заметно уступающему среднему значению по стране (253 чел. на 100 тыс. населения). Лидерами же являются Центральный и Северо-Западный федеральные округа (369 и 408 чел. на 100 тыс. населения соответственно), в которых наибольший вклад

Таблица 2. Динамика изменения численности долгожителей в расчете на 100 тыс. населения в федеральных округах Российской Федерации, 1995, 2005, 2015 гг.

Федеральный округ	Тип населения	Год							
		1995		2005		2015		Темп прироста	
		1*	2**	1	2	1	2	3***	4****
Дальневосточный	Все население	64	2	110	2	146	3	228	150
	Городское население	50	1	116	2	153	4	306	400
	Сельское население	105	5	92	2	121	2	115	40
Крымский	Все население	-	-	-	-	295	5	-	-
	Городское население	-	-	-	-	343	5	-	-
	Сельское население	-	-	-	-	227	4	-	-
Приволжский	Все население	186	1	263	4	293	6	158	600
	Городское население	151	1	224	3	280	6	185	600
	Сельское население	272	2	358	6	325	7	119	350
Северо-Западный	Все население	139	2	244	5	369	14	265	700
	Городское население	124	2	239	5	379	16	306	800
	Сельское население	208	3	267	4	311	4	150	133
Северо-Кавказский	Все население	-	-	193	23	184	8	-	-
	Городское население	-	-	164	11	187	5	-	-
	Сельское население	-	-	221	34	181	11	-	-
Сибирский	Все население	123	1	189	3	238	5	193	500
	Городское население	111	1	190	3	242	6	218	600
	Сельское население	153	2	186	4	228	4	149	200
Уральский	Все население	134	1	189	3	230	5	172	500
	Городское население	122	1	165	2	225	5	184	500
	Сельское население	183	2	281	4	253	6	138	300
Центральный	Все население	215	2	344	6	408	15	190	750
	Городское население	182	1	291	6	405	16	223	1600
	Сельское население	336	3	563	7	418	8	124	267
Южный (по 2009 год)	Все население	216	5	256	17	-	-	-	-
	Городское население	181	3	238	10	-	-	-	-
	Сельское население	264	8	279	27	-	-	-	-
Южный (с 2010 года)	Все население	-	-	332	5	306	9	-	-
	Городское население	-	-	301	5	322	11	-	-
	Сельское население	-	-	385	6	279	7	-	-

* Численность долгожителей в возрасте 90 лет и старше, в расчете на 100 000 населения.

** Численность долгожителей в возрасте 100 лет и старше, в расчете на 100 000 населения.

*** Темпы прироста численности долгожителей в возрасте 90 лет и старше, в расчете на 100 000 населения, %.

**** Темпы прироста численности долгожителей в возрасте 100 лет и старше, в расчете на 100 000 населения, %.

Источники: Единая межведомственная информационно-статистическая система [Эл. рес]. – Реж. дост.: <http://fedstat.ru/indicators/start.do>; расчеты авторов.

вносят два крупнейших мегаполиса – Москва и Санкт-Петербург (534 и 535 чел. на 100 тыс. населения соответственно). Это еще раз подтверждает вывод о наличии связи между численностью долгожителей и уровнем социально-экономического развития территорий. Долгожительство как

явление характерно также для сельских территорий ЦФО (Белгородская, Брянская, Воронежская, Калужская, Липецкая, Рязанская, Смоленская, Тульская, Ярославская области) и СЗФО (Новгородская и Псковская области): в указанных регионах уровень долголетия превышает показат-

тель 400 чел. на 100 тыс. населения. Т.к. в сельских территориях этих двух округов более развитая социально-экономическая инфраструктура и они находятся ближе к «полюсам» роста (мегаполисам и крупным городам), чем аналогичные территории других федеральных округов, то численность долгожителей в них более высокая.

Что касается столетних граждан, то наибольшая их численность в расчете на 100 тыс. населения также зафиксирована в ЦФО и СЗФО (15 и 14 чел. на 100 тыс. населения соответственно). В отличие от возрастной группы 90 лет и старше, столетние долгожители чаще проживают в городской местности, что, вероятно, связано с большей доступностью учреждений здравоохранения и социальной защиты, потребность в услугах которых приобретает особое значение в столь преклонном возрасте. По численности столетних граждан Москва и Санкт-Петербург (30 и 29 чел. на 100 тыс. населения соответственно) уступают первое место Астраханской области (32 чел. на 100 тыс. населения).

Вологодская область не относится к группе регионов, лидирующих по уровню долголетия (в 2015 году на 100 тыс. населения приходилось 311 чел. в возрасте от 90 лет и старше), однако этот показатель заметно превосходит среднероссийский (253 долгожителя на 100 тыс. населения). Гендерное распределение является нормальным для этой возрастной категории: 90% всех долгожителей – женщины. При этом две трети (65%) населения старше 90 лет проживает в городской местности, что тоже соответствует общероссийским показателям. В данном исследовании нами была предпринята попытка изучить феномен активного долголетия и его детерминанты на территории Вологодской области, в частности, на примере Вологды, которая,

с одной стороны, в общественном понимании не считается «зоной долголетия», с другой – демонстрирует достаточно высокие значения показателей долголетия. Причем региональные и муниципальные власти уделяют большое внимание проблеме активного долголетия (так, разработана уникальная концепция активного долголетия на территории муниципального образования «Город Вологда» на период до 2035 года «Вологда – город долгожителей», утвержденная решением Вологодской городской Думы от 29 декабря 2014 года № 129 [11]).

Факторы долголетия. Как живут долгожители

В 2016 г. Институтом социально-экономического развития территорий РАН по заказу Администрации города Вологды на территории муниципального образования выполнено социологическое исследование факторов активного долголетия. В основу исследования положен *метод полустандартизованного интервью*¹ с долгожителями, проживающими на территории города. Это проводимая по определенному плану (гайду) беседа интервьюера с респондентом с открытой записью ответов последнего. В ходе исследования состоялось 15 глубинных интервью. Возраст опрошенных варьируется от 77 до 102 лет. Важно отметить, что выборка не строилась на принципах строгого соответствия распределения опрошенных пропорциям половозрастного состава долгожителей. Главным критерием выбора респондентов являлась активность их жизни в столь преклонном возрасте.

¹ Полустандартизованное интервью, как и стандартизованное, предполагает детальную разработку общего плана всей беседы, последовательность и конструкции вопросов, варианты возможных ответов, но в нём интервьюер уже может изменять порядок вопросов в зависимости от ситуации, а также может несколько менять их конфигурацию по мере надобности.

Структура детерминант, определяющих активное долголетие, была выделена на основании систематизации сформировавшихся в науке подходов [3, 8, 17, 21, 23, 24]:

1. Генетические (наследственность).
2. Географические, природно-климатические.
3. Образ жизни, поведенческие стереотипы:
 - физическая активность (занятия физкультурой и спортом);
 - характер питания (режим и рацион питания);
 - «вредные привычки»;
 - медицинская активность;
 - преодоление стресса;
 - трудовая активность;
 - социальная активность (общественная деятельность, социальные связи).
4. Социально-экономические и институциональные:
 - уровень жизни и жилищные условия;
 - деятельность институтов и социальных служб.

Гайд интервью включал в себя блоки вопросов для выявления влияния выделенных факторов на долголетие. Исследования учёных [1, 13, 14] подтверждают, что разные факторы вносят неравномерный вклад в продолжительность жизни человека: 50–70% – образ жизни, 10–20% – наследственность; 10–20% – состояние окружающей среды, 8–12% – уровень развития здравоохранения. Остановимся подробнее на результатах интервьюирования с целью оценить влияние каждого из этих факторов на долголетие вологжан.

Генетические и географические факторы долголетия

При оценке предрасположенности человека к долголетию первостепенным является генетический фактор, т.к. степень его значимости определяет влияние поведенческих (вторичных) и социально-эко-

номических/институциональных (третичных) факторов. В нашем исследовании мы проверяли два основных положения: теорию гетерозиса (силы гибрида)² и наличие долгожителей среди родственников опрошенных. Явление гетерозиса зависит от степени родства и географической отдаленности рождения родителей ребенка: предрасположенность к долголетию у детей, чьи предки проживали на значительном друг от друга расстоянии, заметно повышается [3]. По результатам интервью теория гетерозиса не подтвердилась. Родители опрошенных долгожителей, в подавляющем большинстве случаев, родились и выросли либо в одном, либо в соседних населенных пунктах. Причем это характерно не только для родителей, но и для более дальних родственников. География рождений опрошенных долгожителей тоже не так обширна: в основном это или Вологодская область, или прилегающие к ней территории (современная территория Северо-Западного федерального округа).

Практически все опрошенные отмечали, что среди их родственников были долгожители, однако это в основном дедушки или бабушки либо дяди или тети. Причем в подавляющем большинстве женщины. Прямого наследования долголетия от родителей выявлено не было. Что касается мнения самих респондентов, то лишь единицы отметили генетическую предрасположенность к долгой жизни.

В проведенном исследовании нами не было выявлено ведущей роли генетического или географического факторов.

² Согласно теории гетерозиса (силы гибрида), если окажется, что родители (или ближайшие предки) респондента – выходцы из сильно территориально удаленных пунктов, то главным фактором станет именно генетика. Если родители (и ближайшие предки) респондента окажутся коренными вологжанами, то возрастает значимость иных факторов, в том числе поведенческих и социально-экономических.

Следовательно, на первое место выходят иные, связанные со спецификой образа и условий жизни детерминанты, речь о которых пойдёт далее.

Важным результатом обследования стала заметная разница психологического и биологического возрастов. Практически все вологодские долгожители чувствуют себя на много лет моложе «паспортного» возраста. При этом установку на долгую жизнь давали себе лишь единицы. Из некоторых интервью можно было услышать о «мечте» прожить до 100 лет, что, однако, представлялось им с большим трудом. В то же время опрошенные отмечали, что не живут «одним днем», а постоянно ставят перед собой новые цели и задачи, стремятся постоянно совершенствоваться, и это, по их словам, придает дополнительную жизненную энергию.

Образ жизни и поведенческие стереотипы

Поведенческие факторы могут быть различными: физическая активность (занятия физкультурой и спортом), сбалансированное питание, соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, хорошее психоэмоциональное состояние, медицинская активность и др. Все эти аспекты составляют основу понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

Физическая активность. Все опрошенные долгожители на протяжении жизни так или иначе занимались физкультурой и спортом: начиная с ежедневной утренней зарядки и заканчивая профессиональным спортом. Если рассматривать гендерную специфику, то стоит отметить, что женщины чаще отдавали предпочтение индивидуальным видам спорта (лыжи, велосипед, коньки, гимнастика), в то время как мужчины — командным (баскетбол, волейбол, хоккей). Нагрузки не ограничивались занятиями физкультурой и спортом:

каждый из опрошенных нами респондентов застал времена Великой Отечественной войны и многим уже с малых лет приходилось заниматься тяжелым физическим трудом (работа в полях, на заводах и т.д.). Вероятно, именно события тех лет сформировали у долгожителей ответственное отношение к труду и установку на то, что нужно постоянно поддерживать в тоне функционал своего тела. Как показало исследование, практически все опрошенные в обязательном порядке начинают свое утро с зарядки и гимнастики. Много внимания долгожителями уделяется пешей ходьбе и другим способам поддержания физической активности в пожилом возрасте (например, скандинавская ходьба, лыжи), что еще раз подтверждает известный тезис «движение — это жизнь». Из проведенных бесед можно сделать вывод, что одним из универсальных средств поддержания физической активности в пожилом возрасте становится работа на дачном участке. Помимо очевидной выгоды, заключающейся в выращивании натуральных продуктов, дача становится для многих представителей старшего поколения еще и полезным для здоровья хобби. Полученные результаты во многом подтверждают высказывание доктора биологических наук, профессора Г.Д. Бердышева: «Во все времена, во всех странах, у всех народов среди долгожителей преобладают лица, которые всю жизнь занимались интенсивным физическим трудом» [3].

Режим и рацион питания. Важным элементом формирования «фундамента» активного долголетия выступает соблюдение режима и рациона питания. Данные, полученные в ходе интервью, свидетельствуют о том, что режим питания в разной степени на протяжении жизни соблюдали практически все опрошенные. С возрастом распорядку приема пищи уделялось

еще больше внимания. Особенностей в рационе питания выявить не удалось: подавляющее большинство наших долгожителей не ограничивали себя при выборе продуктов. В то же время респонденты отмечали, что питаться нужно в меру и ни в коем случае не переедать. И все же на некоторых моментах, связанных с продуктами питания, стоит остановиться отдельно. Во-первых, во многих интервью прозвучали слова о том, что на протяжении жизни респонденты употребляли в пищу преимущественно натуральные продукты, часто выращенные на собственных приусадебных участках. Во-вторых, отмечалось, что важнейшим элементом режима питания является завтрак, который обязательно должен включать в себя белковую пищу (яйца, творог, молоко). Особого внимания заслуживает такой продукт, как чеснок. В нескольких интервью именно этот пряный овощ назывался в качестве одного из секретов долголетия, причем потребление может варьироваться от простой добавки в еду до настоек на его основе.

Вредные привычки. Когда говорят о поведенческих факторах риска в старших возрастах, то помимо низкой физической активности часто упоминаются потребление алкоголя и табака. Отсутствие вредных привычек является одним из секретов активного долголетия. Этот тезис подтвердился и в ходе проведенного исследования: в подавляющем большинстве респонденты отмечали, что на протяжении всей своей жизни не злоупотребляли алкоголем и табачными изделиями. Максимум, что могли позволить себе некоторые опрошенные, это потребление спиртных напитков по праздникам и в малых количествах. Важно отметить, что часть долгожителей принципиально указывали на то, что алкоголь и табак являются главными барьерами, препятствующими активному долголетию.

Увлечения и хобби. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что одним из факторов активного долголетия выступает наличие у пожилого человека любимого дела – хобби. Спектр увлечений вологодских долгожителей необычайно широк: художественная самодеятельность (танцы, пение, театр), спорт, рукоделие, чтение и написание книг, интеллектуальные игры, участие в различных конкурсах («Пенсионер года», «Бабушка года»), садоводство, охота, рыбалка и многое другое. Большинство опрошенных уже в пожилом возрасте освоили компьютер/сеть Интернет и активно пользуются достижениями технического прогресса.

Наличие хобби мотивирует долгожителей к постоянному совершенствованию своих навыков, способствует формированию установок на продолжение активной деятельности.

Общественная деятельность. Для вологодских долгожителей является характерным участие в различных общественных организациях. Это могут быть советы ветеранов, группы на базе досугового центра «Забота» и др. Нельзя не отметить и активную гражданскую позицию респондентов: они не только продолжают участвовать в выборах федерального и регионального значения, но и в некоторых случаях сами избирались на депутатские должности, а также возглавляли избирательные комиссии или были их членами.

Социальные связи. Активная жизненная позиция вологодских долгожителей способствует расширению и поддержанию обширного круга социальных связей. Прежде всего следует отметить, что в ближайшее окружение респондентов входят, как правило, родственники. Они занимают важное место в жизни пожилых людей: кто-то проживает с ними, кто-то регулярно навещает и помогает. Практически во всех

случаях семьи долгожителей включают в себя достаточно большое число детей, внуков и правнуков. Житейская мудрость является базой выполнения одной из важнейших социокультурных функций старшего поколения – передачи жизненного опыта, а свое воплощение она находит главным образом в семейном кругу. Долгожители играют важную объединяющую роль в своих семьях, которая, в том числе, позволяет формироваться семейным традициям.

Помимо этого, в круг общения респондентов входит огромное число людей, с которыми они связаны либо общими интересами, либо профессиональной деятельностью. Часто в число друзей входят интересные и известные люди, которые многим обязаны и очень благодарны нашим долгожителям. Важно отметить, что, вне зависимости от круга общения и сферы деятельности, долгожители пользуются большим уважением в своей среде и сегодня.

Преодолению стрессовых ситуаций способствовали прочные семейные и дружеские связи. Именно к ним чаще всего обращались наши респонденты, когда испытывали негативные эмоции, проблемы. Многие переживали эмоциональный кризис, углубившись в работу, полностью посвятив себя любимому делу.

Трудовая активность. Наиболее яркой отличительной чертой, присущей опрошенным долгожителям, является продолжительность периода трудовой деятельности. Все они начинали свой трудовой путь еще с малых лет, чаще всего помогая по хозяйству своим родителям. Многих в раннем возрасте застали военные времена, когда приходилось трудиться по 10 часов и более. Закаленные в таких тяжелых условиях, они продолжали трудовую деятельность на протяжении всей своей долгой жизни. Список профессий доста-

точно широк, но одна важная особенность объединяет всех опрошенных, которые, вне зависимости от сферы деятельности, любили свою работу, всегда занимали руководящие должности в своих организациях либо пользовались большим уважением среди коллег. Помимо лидерских качеств, долгожителей отличали дисциплинированность, инициативность и новаторские склонности. Важно отметить, что, по данным опроса о качестве жизни пожилых людей³, работающие пенсионеры значительно выше оценивают состояние своего здоровья, имеют широкий круг общения, а также чувствуют себя более счастливыми, чем неработающие представители старшего поколения.

Многим респондентам была свойственна высокая трудовая мобильность, которая часто выражалась не только в смене организаций и сферы деятельности в пределах одного города, но и в частых переездах по всей России. В тех случаях, когда подобные ситуации имели место, пространственные перемещения приносили благоприятный эффект, т.к. респондентам удавалось познакомиться с новыми местами, людьми, а иногда даже с новыми культурами. Во всех без исключения случаях им удавалось найти общий язык с коллективом, что, безусловно, имело положительный эффект и при оценке условий труда, которые также в большинстве

³ Специализированный опрос «Качество жизни пожилых людей в Вологодской области» проведен ИСЭРТ РАН в 2015 году. Объем генеральной совокупности составляет 427 861 человек. Объем выборки – 1500 человек. Распределение респондентов по полу и возрасту соответствует генеральной совокупности населения Вологодской области старше 50 лет (согласно половозрастным показателям статистических сборников), что позволяет оценивать полученные результаты как достоверные. Для определения территориальных особенностей в исследовании выделены два крупных города – Вологда и Череповец, в отдельную группу вынесены остальные районы Вологодской области. Ошибка выборки по опросу не превышает 4%.

случаев признавались удовлетворительными. Со многими коллегами по работе долгожители продолжают общаться и по сегодняшний день.

подавляющее большинство респондентов продолжили трудиться после выхода на пенсию и никаких проблем, связанных с этим переходом, не испытывали. Этому способствовало не только поддержание социальных связей с коллегами, но и сохранение прежнего уровня дохода, к которому прибавлялось пенсионное пособие. Важно отметить, что свою трудовую деятельность долгожители заканчивали не вследствие эмоциональной усталости или недостаточной компетентности, а по естественным причинам (чаще всего из-за проблем со здоровьем).

Социально-экономические и институциональные факторы активного долголетия

Уровень жизни. Что касается материального положения опрошенных и жилищных условий, то на текущий момент их можно назвать удовлетворительными: долгожители не испытывают неудобств с точки зрения комфортности проживания, а также острой потребности в каких-либо товарах или услугах. При этом материальное и жилищное благополучие опрошенных объясняется не только социально-ориентированным характером государственной политики, направленной на улучшение уровня и качества жизни пожилых граждан, но и их индивидуальными заслугами в трудовой деятельности, которые позволили обеспечить достойную жизнь не только себе, но и своим детям, внукам и правнукам.

Деятельность институтов, осуществляющих работу с пожилыми людьми. Важнейшую роль в работе с пожилыми людьми играют органы здравоохранения, социальной защиты и пенсионного обеспечения. В целом, как показало исследование, долгожители не так часто напрямую

сталкиваются с работой этих учреждений. В беседах отмечалось, что чаще всего респонденты пользуются услугами врачей, которые в большинстве случаев являются их хорошими знакомыми. С точки зрения медицинской активности долгожителей гендерных различий выявлено не было: мужчины и женщины в равной степени заботятся о своем здоровье, следуя всем рекомендациям врачей.

Существенное значение для укрепления здоровья как в молодом, так и в более позднем возрасте имеет санаторно-курортное лечение. Практически все респонденты его получали и получают, причем часто отмечалось, что именно этот фактор позитивным образом отразился на их состоянии здоровья уже в пожилом возрасте.

Важно отметить, что большинство опрошенных долгожителей чувствуют внимание со стороны городских властей. Чаще всего оно выражается в приглашениях на различные официальные мероприятия, поздравлениях с юбилейными и другими важными датами, во вручении наград за заслуги перед жителями города.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило важность поведенческих факторов активного долголетия. Из бесед с долгожителями становится понятно, как много внимания на протяжении жизни уделялось ими занятиям физкультурой и спортом, режиму питания. Отсутствие вредных привычек вкупе с высокой физической активностью заметно снижает поведенческие факторы риска в старших возрастах.

Секретом долголетия можно назвать и сохранение в пожилом возрасте большого круга социальных связей, который не ограничивается родственниками и включает в себя много знакомых и друзей по интересам, а также бывших коллег по работе. Именно продолжительная трудовая дея-

тельность и активная гражданская позиция отличают долгожителей от среднестатистического жителя города. Существенным фактором активного долголетия, присутствующим у всех интервьюированных, является удивительный жизненный оптимизм, стремление развиваться (наличие любимого дела), умение планировать свой день и жизнь в целом, ставить долгосрочные цели.

Заключение

По итогам проведённого исследования можно сделать вывод о том, что среди рассматриваемых факторов активного долголетия наибольшую значимость и вклад в увеличение продолжительности жизни имеют не биологические (генетические) или географические (хотя традиционно их рассматривают как первичные факторы при исследовании предрасположенности к долголетию), а поведенческие факторы, такие как физическая активность, сбалансированное питание и правильный режим дня, отсутствие вредных привычек, вовлечённость в общественную деятельность и широта социальных связей, высокая трудовая активность, «антиидживенческий» тип поведения, целеустремлённость и стрессоустойчивость.

Выделенные на основании данных интервьюирования факторы и «секреты» активного долголетия в целом подтверждаются результатами современных исследований [8, 14, 17, 23, 24]. Отметим лишь то, что преобладающее у всех респондентов

ответственное отношение к себе, к своему здоровью, постановка целей и задач на краткосрочные и долгосрочные периоды, а также неиссякаемая мотивация на поддержание в тонусе психического и физического состояния, широкий круг общения и, что немаловажно, высокая познавательная активность дают долгожителям возможность эффективно планировать свою жизнь, а следовательно, и чувствовать уверенность в завтрашнем дне.

В отличие от генетических, поведенческие факторы активного долголетия могут регулироваться, и любой человек может формировать установки на долголечение, используя как свой личный опыт, так и опыт сограждан, которым удалось дожить до преклонного возраста, сохраняя физический и духовный тонус. Влияние на поведенческие установки населения в целом может оказываться и посредством принятия стратегических документов на уровне федеральных, региональных и муниципальных органов власти (например, концепция активного долголетия на территории муниципального образования «Город Вологда» «Вологда — город долгожителей»). При этом не стоит забывать и об институциональных факторах активного долголетия, которые находятся в полном ведении органов власти и могут стать важным инструментом с точки зрения совершенствования системы работы с гражданами пожилого возраста.

Литература

1. Андриянов, В. Социально-экономические и философские проблемы старения населения [Текст] / В. Андриянов // Общество и экономика. — 2011. — № 4-5. — С. 87-121.
2. Барсуков, В.Н. Трудовая активность населения пенсионного возраста как фактор социально-экономического развития территории [Текст] / В.Н. Барсуков // Экономические и социальные перемены, факты, тенденции прогноз. — 2016. — № 1 (43). — С. 195-213.
3. Бердышев, В.Г. Эколого-генетические факторы старения и долголетия [Текст] / В.Г. Бердышев. — Ленинград: Наука, 1968. — 203 с.
4. Бюттнер, Д. Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей [Текст] / Д. Бюттнер. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 272 с.

5. Вишневский, А.Г. Возраст выхода на пенсию и продолжительность жизни [Электронный ресурс] / А.Г. Вишневский. – Режим доступа: <http://institutiones.com/general/2104-vozvrast-vykhoda-na-pensiyu-i-prodolzhitelnost-zhizni.html>
6. Вишневский, А.Г. Куда ведет демографический переход? [Электронный ресурс] / А.Г. Вишневский // Вестник московской школы гражданского просвещения. – 2014. – № 2-3 (65). – Режим доступа: <http://otetrad.ru/article-773.html>
7. Всемирный доклад о старении и здоровье. Резюме [Текст] / Всемирная организация здравоохранения. – 2015. – 32 с.
8. Доброхлеб, В.Г. Активное долголетие как проблема современной молодёжи [Текст] / В.Г. Доброхлеб // Народонаселение. – 2012. – № 4 (58). – 87-91.
9. Единая межведомственная информационно-статистическая система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fedstat.ru/indicators/start.do>
10. Ермолина, А.А. Индекс активного долголетия как инструмент оценки политики в отношении пожилых в России (Active Ageing Index as an Instrument of Evaluation of Social Policy Toward Elderly People in Russia) : доклад на научно-практическом семинаре «Активное долголетие в контексте социальной политики: проблемы измерения», г. Москва, 10 марта 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://csils.hse.ru/seminari>
11. Концепция активного долголетия на территории муниципального образования «Город Вологда» на период до 2035 года «Вологда – город долгожителей»: утв. реш. Вологодской городской Думы от 29 декабря 2014 года № 129 [Электронный ресурс] // Официальный сайт Вологодской городской Думы. – Режим доступа: <http://www.duma-ologda.ru/upload/iblock/885/885247c5427317c01085cf106e97e1b7.pdf>
12. Короленко, А.В. Динамика смертности населения России в контексте концепции эпидемиологического перехода [Текст] / А.В. Короленко // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2015. – № 4 (40). – С. 192-210.
13. Общественное здоровье и экономика [Текст]: монография / Б.Б. Прохоров, И.В. Горшкова, Д.И. Шмаков, Е.В. Тарасова. – М.: МАКС Пресс, 2007. – 288 с.
14. Островская, И.В. Продолжительность активного долголетия [Текст] / И.В. Островская // Медицинская сестра. – 2006. – № 6. – С. 14-17.
15. Практическая демография [Текст] / под ред. Л.Л. Рыбаковского. – М.: ЦСП, 2005. – 280 с.
16. Программная справка ЕЭК ООН №13 по вопросам старения «Активное старение» [Текст] / Европейская экономическая комиссия ООН, июнь 2012 г. – 16 с.
17. Савченков, М.Ф. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия [Текст] / М.Ф. Савченков, Л.М. Соседова // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2011. – Т. 103. – № 4. – С. 138-143.
18. Соловьев, А.К. Повышение пенсионного возраста: демографические условия и макроэкономические риски [Текст] / А.К. Соловьев // Экономист. – 2015. – № 7. – С. 3-12.
19. Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста [Электронный ресурс]: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. №164-р // Официальный сайт Правительства России. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/7PvwlIE5X5KwzFPuYtNAZf3aVz61bY5i.pdf>
20. Татарина, О.В. Некоторые демографические показатели старения и долголетия в Якутии [Текст] / О.В. Татарина, Ю.В. Никитин // Успехи геронтологии. – 2008. – Т. 21. – № 4. – С. 525-534.
21. Уилкокс, Б. Почему японцы не стареют. Секреты Страны восходящего солнца [Текст] / Б. Уилкокс, Д. Уилкокс, М. Судзуки. – М.: РИПОЛ классик, 2013. – 544 с.
22. Уилкокс, Б. Программа жизни острова Окинава: Секреты долгой и здоровой жизни [Текст] / Б. Уилкокс, Д. Уилкокс, М. Судзуки. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 544 с.
23. Характеристика феномена долголетия. Взгляд на проблему [Текст] / М.С. Пистром, В.Э. Сушинский, И.И. Семенов, В.В. Артюшик // Медицинские новости. – 2016. – № 1. – С. 48-51.
24. Шааб, К.С. Долголетие как социальный феномен [Текст] / К.С. Шааб // Аналитика культурологии. – 2008. – № 12. – С. 300-302.
25. Шабунова, А.А. Тенденции демографического старения населения Российской Федерации и пути их преодоления [Текст] / А.А. Шабунова, В.Н. Барсуков // Проблемы развития территории. – 2015. – № 1 (75). – С. 76-87.

26. Ядов, В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы [Текст] / В.А. Ядов. – М., 1998. – 252 с.
27. Lee, R. Population aging, wealth, and economic growth: demographic dividends and public policy [Text] / R. Lee, A. Mason. – WESS background paper, 2015. – 35 p.
28. World Bank. Health Nutrition and Population Statistics [Electronic resource]. – Available at: <http://databank.worldbank.org/data/reports.aspx?source=health-nutrition-and-population-statistics#>
29. World Health Organization. Global Health Observatory Data Repository [Electronic resource]. – Available at: <http://apps.who.int/gho/data/view.main.680?lang=en>
30. World Population Ageing 2013 [Electronic resource]. – URL: ST/ESA/SER.A/348.<http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ageing/WorldPopulationAgeing2013.shtml>
31. World Population Prospects: the 2015 revision [Electronic resource]. – Available at: <http://esa.un.org/unpd/wpp/>
32. World report on aging and health [Text] / World Health Organization. – 2015. – 246 p.

Сведения об авторах

Ольга Николаевна Калачикова – кандидат экономических наук, заведующий лабораторией, Институт социально-экономического развития территорий Российской академии наук (160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а, onk82@yandex.ru)

Виталий Николаевич Барсуков – младший научный сотрудник, Институт социально-экономического развития территорий Российской академии наук (160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а, lastchaos12@mail.ru)

Александра Владимировна Короленко – младший научный сотрудник, Институт социально-экономического развития территорий Российской академии наук (160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а, coretra@yandex.ru)

Евгений Борисович Шулепов – аспирант, Институт социально-экономического развития территорий Российской академии наук (160014, Россия, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а, common@vscs.ac.ru)

Kalachikova O.N., Barsukov V.N., Korolenko A.V., Shulepov E.B.

Determinants of Active Longevity: Results of a Survey of Vologda Long-Livers

Abstract. Population ageing is a major demographic challenge for the majority of developed and developing countries. The implications of population ageing are not reduced to purely economic aspects (increasing the burden on the working population, growing deficit of pension funds) and they lead to a change in people's attitude toward the elderly as a social group, the resource potential of which should be disclosed, the task being of major importance for any "ageing" country. At the same time, a priority of population policy in any country is to increase life expectancy of its citizens. Thus, given the forecast reduction in demand on the labor market and possible raise of the retirement age in Russia, authorities at all levels focus not just on the increase in life expectancy, but on active longevity of its citizens, which is reflected in the maintenance of physical and moral health of man for as long as possible. The paper investigates determinants of active longevity. The first part of the paper provides statistical analysis of prevalence of this phenomenon in various regions of the world and Russia. The authors draw a conclusion that here the role of geographical and climatic conditions on a global scale is insignificant. However, it is revealed that the number of long-livers in the vast majority of cases is directly proportional to the level of socio-economic

development of the territory. The second part of the paper presents the results of sociological research on the determinants of active longevity based on interviews with long-livers in Vologda. The data obtained show that among the factors under consideration it is not the biological (genetic) or geographic factors that are of the greatest importance to the increase in life expectancy, rather it is the behavioral factors such as physical activity, balanced nutrition and a correct day regimen, absence of bad habits, involvement in social activities and extensive social environment, high labor activity. The revealed “secrets” of longevity are not specific recommendations, they rather represent the elements of the style and lifestyle of an individual on the whole, the compliance with which may significantly increase the chances of survival to older ages and help retain physical and mental activity.

Key words: active longevity, long-livers, population ageing.

References

1. Andriyanov V. Sotsial'no-ekonomicheskie i filosofskie problemy stareniya naseleniya [Socio-economic and philosophical problems of population ageing]. *Obshchestvo i ekonomika* [Society and economy], 2011, no. 4-5, pp. 87-121. (In Russian).
2. Barsukov V.N. Trudovaya aktivnost' naseleniya pensionnogo vozrasta kak faktor sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya territorii [Labor activity of the population of retirement age as a factor in socio-economic development of the territory]. *Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny, fakty, tendentsii prognoz* [Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast], 2016, no. 1(43), pp. 195-213. (In Russian).
3. Berdyshev V.G. *Ekologo-geneticheskie faktory stareniya i dolgoletiya* [Environmental and genetic factors of ageing and longevity]. Leningrad: Nauka, 1968. 203 p. (In Russian).
4. Buettner D. *Pravila dolgoletiya. Rezul'taty krupneishego issledovaniya dolgozhitelei* [Rules of longevity. The results of the largest study of centenarians]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber, 2012. 272 p. (In Russian).
5. Vishnevskii A.G. *Vozrast vykhoda na pensiyu i prodolzhitel'nost' zhizni* [Retirement age and life expectancy]. Available at: <http://institutiones.com/general/2104-vozvrast-vykhoda-na-pensiyu-i-prodolzhitel'nost-zhizni.html>. (In Russian).
6. Vishnevskii A.G. Kuda vedet demograficheskii perekhod? [Where does the demographic transition lead?]. *Vestnik moskovskoi shkoly grazhdanskogo prosveshcheniya* [Vestnik of the Moscow School of Civic Education], 2014, no. 2-3(65). Available at: <http://otetrad.ru/article-773.html>. (In Russian).
7. *Vsemirnyi doklad o starenii i zdorov'e. Rezyume* [World report on ageing and health. Summary]. World Health Organization, 2015. 32 p. (In Russian).
8. Dobrokhleb V.G. Aktivnoe dolgoletie kak problema sovremennoi molodezhi [Active aging as a problem of modern young people]. *Narodonaselenie* [Population], 2012, no. 4(58), pp. 87-91. (In Russian).
9. *Edinaya mezhvedomstvennaya informatsionno-statisticheskaya sistema* [Unified interdepartmental information-statistical system]. Available at: <http://fedstat.ru/indicators/start.do>. (In Russian).
10. Ermolina A.A. *Indeks aktivnogo dolgoletiya kak instrument otsenki politiki v otnoshenii pozhilykh v Rossii (Active Ageing Index as an Instrument of Evaluation of Social Policy Toward Elderly People in Russia): doklad na nauchno-prakticheskome seminare "Aktivnoe dolgoletie v kontekste sotsial'noi politiki: problemy izmereniya"*, g. Moskva, 10 marta 2015 g. [Active Ageing Index as an Instrument of Evaluation of Social Policy Toward the Elderly People in Russia: a report on the scientific-practical seminar "Active ageing in the context of social policy: questions of assessment", Moscow, March 10, 2015.]. Available at: <https://csils.hse.ru/seminari>. (In Russian).
11. Kontsepsiya aktivnogo dolgoletiya na territorii munitsipal'nogo obrazovaniya "Gorod Vologda" na period do 2035 goda "Vologda – gorod dolgozhitelei": utv. resh. Vologodskoi gorodskoi Dumy ot 29 dekabrya 2014 goda № 129 ["Vologda – a city of long-livers" – the concept for active longevity on the territory of the municipal formation "City of Vologda" for the period till 2035: approved by the decision of the Vologda City Duma of December 29, 2014 No. 129]. *Ofitsial'nyi sait Vologodskoi gorodskoi Dumy* [Official website of the Vologda City Duma]. Available at: <http://www.duma-vologda.ru/upload/iblock/885/885247c5427317c01085cf106e97e1b7.pdf>. (In Russian).

12. Korolenko A.V. Dinamika smertnosti naseleniya Rossii v kontekste kontseptsii epidemiologicheskogo perekhoda [Dynamics of mortality in Russia in the context of the epidemiologic transition concept]. *Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny: fakty, tendentsii, prognoz* [Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast], 2015, no. 4 (40), pp. 192-210. (In Russian).
13. Prokhorov B.B., Gorshkova I.V., Shmakov D.I., Tarasova E.V. *Obshchestvennoe zdorov'e i ekonomika: monografiya* [Public health and the economy: monograph]. Moscow: MAKS Press, 2007. 288 p. (In Russian).
14. Ostrovskaya I.V. Prodolzhitel'nost' aktivnogo dolgoletiya [Duration of active ageing]. *Meditinskaya sestra* [Nurse], 2006, no. 6, pp. 14-17. (In Russian).
15. Rybakovskii L.L. (Ed.). *Prakticheskaya demografiya* [Practical demography]. Moscow: TsSP, 2005. 280 p. (In Russian).
16. *Programmynaya spravka EEK OON №13 po voprosam stareniya "Aktivnoe starenie", iyun' 2012 g.* [Active ageing. UNECE Policy Brief on Ageing No. 13. June 2012]. 16 p. (In Russian).
17. Savchenkov M.F., Sosedova L.M. Zdorovyi obraz zhizni kak faktor aktivnogo dolgoletiya [Healthy lifestyle as a factor promoting active ageing]. *Sibirskii meditsinskii zhurnal (Irkutsk)* [Siberian medical journal (Irkutsk)], 2011, vol. 103, no. 4, pp. 138-143. (In Russian).
18. Solov'ev A.K. Povyshenie pensionnogo vozrasta: demograficheskie usloviya i makroekonomicheskie riski [Raising the retirement age: demographic conditions and macroeconomic risks]. *Ekonomist* [Economist], 2015, no. 7, pp. 3-12. (In Russian).
19. Strategiya deistviy v interesakh grazhdan pozhilogo vozrasta: utv. rasporyazheniem Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii ot 5 fevralya 2016 g. №164-r [Strategy of actions in the interests of elderly citizens: approved. by the Resolution of the Government of the Russian Federation of February 5, 2016 No. 164-R]. *Ofitsial'nyi sait Pravitel'stva Rossii* [Official website of the Russian Government]. Available at: <http://government.ru/media/files/7PvwIIIE5X5KwzFPuYtNAZf3aBz61bY5i.pdf>. (In Russian).
20. Tatarinova O.V., Nikitin Yu.V. Nekotorye demograficheskie pokazateli stareniya i dolgozhitel'stva v Yakutii [Some demographic indices of ageing and longevity in Yakutia]. *Uspekhi gerontologii* [Successes in gerontology], 2008, vol. 21, no. 4, pp. 525-534. (In Russian).
21. Willcox B., Willcox D., Suzuki M. *Pochemu yaponsy ne stareyut. Sekrety Strany voskhodyashchego solntsa* [The Okinawa Program]. Moscow: RIPOL klassik, 2013. 544 p. (In Russian).
22. Willcox B., Willcox D., Suzuki M. *Programma zhizni ostrova Okinava: Sekrety dolgoi i zdorovoi zhizni* [The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health--And How You Can Too]. Moscow: RIPOL klassik, 2005. 544 p. (In Russian).
23. Pstrom M.S., Sushinskii V.E., Semenkov I.I., V.V. Artyushchik Kharakteristika fenomena dolgoletiya. Vzglyad na problemu [Characterizing the phenomenon of longevity. A look at the problem]. *Meditinskiiye novosti* [Medical news], 2016, no. 1, pp. 48-51. (In Russian).
24. Shaab K.S. Dolgozhitel'stvo kak sotsial'nyi fenomen [Longevity as a social phenomenon]. *Analitika kul'turologii* [Analytics of cultural studies], 2008, no. 12, pp. 300-302. (In Russian).
25. Shabunova A.A., Barsukov V.N. Tendentsii demograficheskogo stareniya naseleniya Rossiiskoi Federatsii i puti ikh preodoleniya [Trends in demographic ageing of population of the Russian Federation and ways of overcoming them]. *Problemy razvitiya territorii* [Problems of territory's development], 2015, no. 1 (75), pp. 76-87. (In Russian).
26. Yadov V.A. *Sotsiologicheskoe issledovanie: metodologiya, programma, metody* [Sociological research: methodology, program, techniques]. Moscow, 1998. 252 p. (In Russian).
27. Lee R., Mason A. *Population aging, wealth, and economic growth: demographic dividends and public policy. WESS background paper, 2015.* 35 p.
28. *World Bank. Health Nutrition and Population Statistics.* Available at: <http://databank.worldbank.org/data/reports.aspx?source=health-nutrition-and-population-statistics#>
29. *World Health Organization. Global Health Observatory Data Repository.* Available at: <http://apps.who.int/gho/data/view.main.680?lang=en>
30. *World Population Ageing 2013.* Available at: [ST/ESA/SER.A/348.http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ageing/WorldPopulationAgeing2013.shtml](http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ageing/WorldPopulationAgeing2013.shtml)
31. *World Population Prospects: the 2015 revision.* Available at: <http://esa.un.org/unpd/wpp/>
32. *World Report on Aging and Health.* World Health Organization, 2015. 246 p.

Information about the Authors

Ol'ga Nikolaevna Kalachikova – Ph.D. in Economics, Head of the Laboratory, Institute of Socio-Economic Development of Territories of Russian Academy of Science (56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation, onk82@yandex.ru)

Vitalii Nikolaevich Barsukov – Junior Research Associate, Institute of Socio-Economic Development of Territories of Russian Academy of Science (56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation, lastchaos12@mail.ru)

Aleksandra Vladimirovna Korolenko – Junior Research Associate, Institute of Socio-Economic Development of Territories of Russian Academy of Science (56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation, coretra@yandex.ru)

Evgenii Borisovich Shulepov – Graduate Student, Institute of Socio-Economic Development of Territories of Russian Academy of Science (56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation, common@vscc.ac.ru)

Статья поступила 03.06.2016