



ТӨРИЙН МЭДЭЭЛЭЛ

2026 оны 03 дугаар сарын 09
№10 (1405)

МОНГОЛ УЛСЫН ИХ ХУРЛЫН АЛБАН МЭДЭЭЛЭЛ

МОНГОЛ УЛСЫН ИХ ХУРЛЫН
ТАМГЫН ГАЗАР



ГАРЧИГ

МОНГОЛ УЛСЫН ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ТОГТООЛ

34.	Зорилт шинэчлэн батлах тухай	Дугаар 91	591
35.	Журам, аргачлал батлах тухай	Дугаар 95	601

590

МОНГОЛ УЛСЫН ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ТОГТООЛ

2025 оны 09 дүгээр
сарын 10-ны өдөр

Дугаар 91

Улаанбаатар
хот

Зорилт шинэчлэн батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 11 дүгээр зүйлийн 2 дахь хэсэг, 16 дугаар зүйлийн 5 дахь хэсэг, Олон улсын гэрээний тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 24.4 дэх хэсгийг тус тус үндэслэн, Уур амьсгалын өөрчлөлтийн тухай Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын суурь конвенцийн Парисын хэлэлцээрийг хэрэгжүүлэх зорилгоор Монгол Улсын Засгийн газраас ТОГТООХ нь:

1.“Парисын хэлэлцээрийг хэрэгжүүлэх үндэсний тодорхойлсон хувь нэмрийн зорилт”-ыг хавсралт ёсоор шинэчлэн баталсугай.

2.Энэ тогтоолын 1 дүгээр зүйлд заасан зорилтыг хэрэгжүүлэх арга хэмжээний төлөвлөгөө боловсруулан баталж, салбар дундын уялдааг хангаж ажиллахыг Монгол Улсын Тэргүүн шадар сайд бөгөөд Эдийн засаг, хөгжлийн сайд Н.Учрал, Монгол Улсын Шадар сайд С.Амарсайхан нарт, шинэчлэн баталсан зорилтыг Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын суурь конвенцийн Нарийн бичгийн дарга нарын газарт хүргүүлж, хэрэгжилтийг нэгдсэн удирдлага, зохион байгуулалтаар хангаж ажиллахыг Байгаль орчин, уур амьсгалын өөрчлөлтийн сайд Б.Батбаатарт тус тус үүрэг болгосугай.

3.Хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулах, дасан зохицох салбар тус бүрийн зорилтыг эрхлэх асуудлын хүрээнд хэрэгжүүлж ажиллахыг Засгийн газрын гишүүн, аймаг, нийслэлийн Засаг дарга нарт тус тус үүрэг болгосугай.

4.Энэ тогтоол гарсантай холбогдуулан “Зорилт батлах тухай” Засгийн газрын 2019 оны 11 дүгээр сарын 19-ний өдрийн 407 дугаар тогтоолыг хүчингүй болсонд тооцсугай.

**МОНГОЛ УЛСЫН
ЕРӨНХИЙ САЙД**

Г.ЗАНДАНШАТАР

**БАЙГАЛЬ ОРЧИН, УУР АМЬСГАЛЫН
ӨӨРЧЛӨЛТИЙН САЙД**

Б.БАТБААТАР

[illegible]

Засгийн газрын 2025 оны 09 дүгээр
сарын 10-ны өдрийн 91 дүгээр
тогтоолын хавсралт

ПАРИСЫН ХЭЛЭЛЦЭЭРИЙГ ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ ҮНДЭСНИЙ ТОДОРХОЙЛСОН ХУВЬ НЭМРИЙН ЗОРИЛТ

Уур амьсгалын өөрчлөлтийн тухай Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагын суурь конвенц, түүний Парисын хэлэлцээрийн зорилт болох дэлхийн дулаарлыг 1.5°C-д хязгаарлахад хувь нэмэр оруулах, уур амьсгалын өөрчлөлтийн сөрөг нөлөө, эрсдэлийг даван туулах, дасан зохицоход чиглэсэн арга хэмжээг хөгжлийн бодлого, стратегитай уялдуулан авч хэрэгжүүлэх шаардлага дэлхийн улс орнуудын өмнө тулгарч байна.

Парисын хэлэлцээрт оролцогч Талуудын Бага хурлын шийдвэр, зөвлөмжийн дагуу Монгол Улс хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулах, дасан зохицох талаар 2035 он хүртэл авах арга хэмжээ Үндэсний тодорхойлсон хувь нэмэр (YTXH3.0-NDC3.0)-ийн зорилтоо шинэчлэн тодорхойлов.

Монгол Улс уур амьсгалын өөрчлөлтийн нөлөөнд хамгийн ихээр өртөх орны нэг бөгөөд ган, зуд, усны нөөцийн хомсдол, газрын доройтол, биологийн олон янз байдлын алдагдал зэрэг сөрөг үр дагавар улам нэмэгдэж байна. Үүний зэрэгцээ, Монгол Улсын эдийн засаг нь нүүрс, ашигт малтмалын олборлолт, эрчим хүчний салбарын нүүрснээс хамааралтай хэвээр байгаа нь хүлэмжийн хийн ялгарал нэмэгдэх гол шалтгаан болж байна.

Дэлхийн нийт хүлэмжийн хийн ялгарлын 0.09 хувийг Монгол Улс дангаараа бүрдүүлдэг ч нэг хүнд болон нэгж дотоодын нийт бүтээгдэхүүнд ногдох ялгарлын хэмжээ дэлхийн дундажтай харьцуулахад хэд дахин өндөр үзүүлэлттэй хэвээр байна.

Иймд Монгол Улс хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулахын зэрэгцээ эдийн засгийн тэргүүлэх салбаруудын тогтвортой хөгжлийг хангах, цэвэр эрчим хүчний үйлдвэрлэл, хэрэглээг нэмэгдүүлэх, техник, технологийн шинэчлэл хийх талаар бодитой арга хэмжээ авч хэрэгжүүлэх зайлшгүй шаардлага тулгарч байна.

Эдгээр нөхцөл байдалд үндэслэн Монгол Улсын Засгийн газар Парисын хэлэлцээрээр хүлээсэн үүргийн дагуу өмнө нь дэвшүүлсэн YTXH2.0-ийн зорилтоо ахиулан хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулах, уур амьсгалын өөрчлөлтийн улмаас үүсэх сөрөг нөлөө, эрсдэлийг багасгах, түүнд дасан зохицоход чиглэсэн зорилт, арга хэмжээг төлөвлөв.



Дээрх арга хэмжээ авч хэрэгжүүлснээр хүлэмжийн хийн нийт ялгарлыг суурь түвшинтэй харьцуулахад 2025 онд 4.9 хувь, 2030 онд 23.0 хувь, 2035 онд 30.3 хувиар бууруулах бөгөөд Монгол Улсын нийт хүлэмжийн хийн ялгарлын хэмжээг 2025 онд 54.8 сая.тн, 2030 онд 56.6 сая.тн, 2035 онд 56.9 сая.тн нүүрстөрөгчийн давхар ислийн эквивалент (CO_2 -экв)-аас тус тус хэтрүүлэхгүй байх боломж бүрдэнэ. Эдгээр зорилтыг арга хэмжээний төрлөөр ялган авч үзвэл:

1.Үндсэн зорилт (нөхцөлт бус): 2035 он гэхэд хүлэмжийн хийн ялгарлын суурь түвшинтэй харьцуулахад 30.3 хувь бууруулах;

2.Хүлэмжийн хийн ойн шингээлтийг тооцсон зорилт: 2035 он гэхэд хүлэмжийн хийн ялгарал болон шингээлтийн суурь түвшинтэй харьцуулахад 46.3 хувь бууруулах;

3.Үндсэн зорилт (нөхцөлт), хүлэмжийн хийн шингээлт, олон улсын дэмжлэгийг тооцсон дүнгээр: 2035 он гэхэд хүлэмжийн хийн ялгарал ба шингээлтийн суурь түвшинтэй харьцуулахад 52.8 хувь бууруулах боломжтой байна.

Нэг.Монгол Улсын хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулах зорилт, арга хэмжээ

Үндэсний хэмжээний хүлэмжийн хий ялгарлыг (суурь нөхцөл) эдийн засгийн хөгжлийн өнөөгийн нөхцөлөөр хамгийн их ялгаруулагч тэргүүлэх зургаан салбарын урт болон дунд хугацааны хөгжлийн бодлого, хөтөлбөрт тусгасан арга хэмжээнд үндэслэн тооцоолж үзэхэд 2010 онд 26.4 сая.тн байсан бол 2035 онд 81.7 сая.тн нүүрстөрөгчийн давхар ислийн эквивалент (CO_2 -экв)-тай тэнцэх хэмжээтэй болж 3.2 дахин өсөх төлөвтэй байна.

Үндэсний хүлэмжийн хийн ялгарлын өсөлтийг 2035 он хүртэл бууруулах зорилт, арга хэмжээг салбар бүрээр тодорхойлов:

1.Эрчим хүчний үйлдвэрлэл, хангамжийн салбарт 2030 он гэхэд 5,556.3 мян.тн CO_2 -экв, 2035 он гэхэд 8,264.9 мян.тн CO_2 -экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Сэргээгдэх эрчим хүчний үйлдвэрлэлийг нэмэгдүүлэх (усан цахилгаан станц, салхин цахилгаан станц, нарны цахилгаан станц, нарны дулааны станц, дулааны насос суурилуулах)-2030 он гэхэд 2,769.2 мян.тн CO_2 -экв, 2035 он гэхэд 4,688.4 мян.тн CO_2 -экв;

-Эрчим хүчний үйлдвэрлэлийн үр ашгийг дээшлүүлэх (дамжуулалт, түгээлтийн алдагдлыг бууруулах, дулааны цахилгаан станцуудын дотоод

цахилгаан эрчим хүчний хэрэглээг бууруулах, дулаан хангамжийн үр ашгийг дээшлүүлэх)-2030 он гэхэд 2,630.1 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 3,395.1 мян.тн CO₂-экв;

-Хатуу түлш солих (Улаанбаатар хотын дулаан хангамжид болон гэр хороололд хийн түлш ашиглах)-2030 он гэхэд 157.0 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 181.4 мян.тн CO₂-экв.

2.Хөдөө аж ахуйн салбарт 2030 он гэхэд 5,277.7 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 9,781.2 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Мал, түүний гаралтай бүтээгдэхүүний эргэлтийг сайжруулж, экспортыг нэмэгдүүлэх-2030 он гэхэд 4,151.5 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 7,481.8 мян.тн CO₂-экв;

-Дотоодын зах зээлд мах нийлүүлэлтийг нэмэгдүүлэх-2030 он гэхэд 1,126.2 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 2,299.4 мян.тн CO₂-экв.

3.Аж үйлдвэрийн салбарт 2030 он гэхэд 1,163.6 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 1,313 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Цементийн үйлдвэрүүдийн хаягдал дулааныг ашиглах-2030 он гэхэд 32.4 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 39.5 мян.тн CO₂-экв;

-Цементийн үйлдвэрлэлд нунтаг үнс ашиглах-2030 он гэхэд 33.7 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 81.0 мян.тн CO₂-экв;

-Эрчим хүчний хэмнэлттэй технологи нэвтрүүлэх-2030 он гэхэд 511.5 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 564.0 мян.тн CO₂-экв;

-Эрчим хүчний хэрэглээний хэмнэлтийн менежмент (эрчим хүч хэмнэх техникийн болон техникийн бус арга)-ийг сайжруулах-2030 он гэхэд 586.0 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 628.5 мян.тн CO₂-экв.

4.Зам, тээврийн салбарт 2030 он гэхэд 2,762.2 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 3,465.9 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Евро-5 стандартын шатахуунд шилжих-2030 он гэхэд 92.3 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 113.5 мян.тн CO₂-экв;

-Нүүрсний экспортын тээврийг төмөр замын тээвэрт шилжүүлэх-2030 он гэхэд 2,459.1 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 2,940.9 мян.тн CO₂-экв;



-Цахилгаан автомашин болон нийтийн тээврийн хэрэглээг нэмэгдүүлэх-2030 он гэхэд 124.4 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 266.0 мян.тн CO_2 -эква;

-Импортын автотээврийг төмөр замын тээвэрт шилжүүлэх-2030 он гэхэд 86.4 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 145.5 мян.тн CO_2 -эква.

5.Барилгын салбарт 2030 он гэхэд 633.5 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 1,066.1 мян.тн CO_2 -эква-аар бууруулна. Үүнд:

-Ногоон орон сууцны барилга барих-2030 он гэхэд 102.3 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 146.6 мян.тн CO_2 -эква;

-Эрчим хүчний хэмнэлттэй амины шинэ орон сууц барих-2030 он гэхэд 57.0 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 108.0 мян.тн CO_2 -эква;

-Сургууль, цэцэрлэгийн барилгын дулаан техникийн шинэчлэл, засвар хийх-2030 он гэхэд 68.8 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 131.2 мян.тн CO_2 -эква;

-Төсөвт байгууллагын барилгын дулаан техникийн шинэчлэл хийх-2030 он гэхэд 104.6 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 197.2 мян.тн CO_2 -эква;

-Монгол гэрийн дулаан алдагдлыг бууруулах, халаалтыг шинэчлэх-2030 он гэхэд 41.3 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 83.5 мян.тн CO_2 -эква;

-Амины орон сууц (байшин)-ны дулаан алдагдлыг бууруулах, халаалтыг шинэчлэх-2030 он гэхэд 206.8 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 300.7 мян.тн CO_2 -эква;

-Угсармал орон сууцны барилгын дулаан техникийн шинэчлэл хийх-2030 он гэхэд 52.7 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 98.9 мян.тн CO_2 -эква.

6.Хог хаягдлын салбарт 2030 он гэхэд 641.6 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 844.4 мян.тн CO_2 -эква-аар бууруулна. Үүнд:

-Хог хаягдлыг дахин боловсруулах, дахивар нөөцийн хэрэглээг нэмэгдүүлэх-2030 он гэхэд 9.7 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 114.3 мян.тн CO_2 -эква;

-Төвлөрсөн хог хаягдлын цэгээс ялгарах метан хийг хоргүйжүүлэх-2030 он гэхэд 499.0 мян.тн CO_2 -эква, 2035 он гэхэд 590.2 мян.тн CO_2 -эква;

-Цэвэрлэх байгууламжийг шинэчлэх, өргөтгөх-2030 он гэхэд 132.9 мян.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 139.9 мян.тн CO₂-экв.

-Нэгдсэн дүнгээр Монгол Улс үндэсний хүлэмжийн хийн ялгарлыг нийт ялгаруулах суурь нөхцөлтэй харьцуулахад 2030 он гэхэд 16,034.9 мян.тн, 2035 он гэхэд нийт 24,735.5 мян.тн нүүрстөрөгчийн давхар ислийн эквивалент (CO₂-экв)-тай тэнцэх хэмжээгээр бууруулна.

Үүнээс гадна ойн шингээлтийг нэмж тооцсоноор Монгол Улсын хүлэмжийн хийн ялгарал, шингээлтийн хэмжээ 2030 онд 48.6 сая.тн CO₂-экв, 2035 он гэхэд 60.1 сая.тн CO₂-экв тус тус байхаар байна. Ойн шингээлтийг нэмэгдүүлэх арга хэмжээ авснаар үндэсний түвшинд нүүрстөрөгчийн хийн шингээлтийг 3.3 сая.тн-оор нэмэгдүүлэх боломж бүрдэнэ. Үүнийг тооцож үзвэл Монгол Улс нийт хүлэмжийн хийн ялгарлыг 2035 он гэхэд хүлэмжийн хийн ялгарал болон шингээлтийн суурь түвшинтэй нь харьцуулахад 46.3 хувиар бууруулах боломжтой.

Хоёр.Хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулах нөхцөлт арга хэмжээ

Дээрх эрчим хүчний болон эрчим хүчний бус салбаруудад хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулахад чиглэсэн арга хэмжээнээс гадна Монгол Улс өөрийн хүчин чармайлтаар хэрэгжүүлэх боломж одоогоор байхгүй боловч хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулахад ихээхэн нөлөө үзүүлэх зарим арга хэмжээг “нөхцөлт арга хэмжээ” байдлаар тодорхойлов.

1.Эрчим хүч: Дараах усан цэнэгт цахилгаан станц (УЦЦС) барих төслийг хэрэгжүүлснээр 2035 он гэхэд 386.2 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Сэлэнгэ аймгийн Жавхлант УЦЦС (100 МВт): 193.1 мян.тн CO₂-экв;

-Хэнтий аймгийн Цэнхэрмандал УЦЦС (100 МВт): 193.1 мян.тн CO₂-экв.

2.Барилга: Эрчим хүчний үр ашигтай, ногоон барилга, сэргээгдэх эрчим хүчний хэрэглээг нэмэгдүүлснээр 2035 он гэхэд 613.9 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Ногоон барилга, ногоон орон сууц: 215.1 мян.тн CO₂-экв;

-15-100 кВт усан халаалтын зуух шинэчлэх: 174.8 мян.тн CO₂-экв;

-Барилгын дулаан хангамжид сэргээгдэх эрчим хүчийг нэвтрүүлэх: 224.1 мян.тн CO₂-экв.



3.Хөдөө аж ахуй: Малын эдийн засгийн эргэлт, үүлдэр, ашиг шимийг сайжруулах замаар 2035 он гэхэд 1,881.4 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Хонины мах, ноос экспортлох: $398.4+99.6=498.0$ мян.тн CO₂-экв;

-Ямааны мах, ноолуур экспортлох: $631.3+157.8=789.1$ мян.тн CO₂-экв;

-Адууны мах экспортлох: 594.2 мян.тн CO₂-экв.

4.Аж үйлдвэр: Технологийн шинэчлэл, CO₂ барих технологи нэвтрүүлснээр 2035 он гэхэд 974.9 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Цементийн үйлдвэрт нунтаг жонш ашиглах: 197.5 мян.тн CO₂-экв;

-CO₂ ялган авч, газрын гүнд булшлах (CCS): 777.4 мян.тн CO₂-экв.

5.Хог хаягдал: Дахин боловсруулалтыг нэмэгдүүлэх болон цэвэрлэх байгууламжийн шинэчлэл хийснээр 2035 он гэхэд 85.7 мян.тн CO₂-экв-аар бууруулна. Үүнд:

-Бүсийн төвүүдэд дахин боловсруулах үйлдвэрүүд барих: 13.9 мян.тн CO₂-экв;

-6-аас доошгүй аймгийн төвд цэвэрлэх байгууламж барих: 71.8 мян.тн CO₂-экв.

6.Монгол Улсын нийт нутаг дэвсгэрийн 129,339,500 га талбай бэлчээрийн зориулалтаар ашиглагдаж байна. Цөлжилт, газрын доройтол болон уур амьсгалын өөрчлөлтийн нөлөөгөөр бэлчээрийн хөрсний нүүрстөрөгч шингээх чадвар алдагдаж байгааг Цаг уур, орчны шинжилгээний газрын болон Газар зохион байгуулалт, геодези, зураг зүйн ерөнхий газрын олон жилийн судалгааны дүн нотолж байна.

Бэлчээрийн улирлын сэлгээ нүүдлийг эрчимтэй хийх, доройтсон бэлчээрийг урт хугацаагаар өнжөөх, малын хөлийн ачааллыг зохицуулах уламжлалт арга технологийг үр дүнтэй хэрэгжүүлэн, ойт хээр, хээрийн доройтсон бэлчээрийн 10-аас доошгүй хувийг нөхөн сэргээж, хүлэмжийн хийн шингээх чадварыг нөхөн сайжруулах боломжтой.

Гурав.Дасан зохицсон зорилт, арга хэмжээ

Монгол Улсын уур амьсгалын өөрчлөлтөд өртөх эрсдэл, эмзэг байдлыг бууруулж, дасан зохицох, нийгэм, эдийн засгийн тогтвортой

хөгжлийн зорилтыг хангахын тулд улсын хэмжээний бодлого, төлөвлөгөө, салбарын хөгжлийн хөтөлбөрүүдийг уур амьсгалын өөрчлөлтийн эрсдэлийг харгалзан хэрэгжүүлэх, байгаль орчин, эдийн засаг, нийгмийн эмзэг салбаруудын уур амьсгалын өөрчлөлтийн эрсдэлийг даван туулах чадамжийг сайжруулах зорилгоор дасан зохицох зорилт, арга хэмжээг дараах салбар бүрээр тодорхойлов. Үүнд:

1.Биологийн олон янз байдал: Экосистем, биологийн олон янз байдлын уур амьсгалын өөрчлөлтөд дасан зохицох нөхцөлийг бүрдүүлж, хамгааллыг сайжруулна.

2.Усны нөөц: Усны нөөцийг оновчтой ашиглаж, хамгаалж, нөхөн сэргээж, уур амьсгалын өөрчлөлтөд дасан зохицох чадавхыг нэмэгдүүлнэ.

3.Ойн нөөц: Ойн тогтвортой менежмент хэрэгжүүлж, ойн экосистемийн тэсвэрт чанарыг хамгаалж, нүүрстөрөгчийн хуримтлалыг нэмэгдүүлнэ.

4.Гамшгаас хамгаалах: Байгалийн гамшгийн эрсдэлийг бууруулж, эрт сэрэмжлүүлэх тогтолцоог хөгжүүлэн гамшгаас урьдчилан сэргийлэх, тэсвэрлэх чадавхыг бэхжүүлнэ.

5.Мал аж ахуй, бэлчээр: Бэлчээрийн даацад нийцсэн, эрсдэл даах чадавхтай, тогтвортой мал аж ахуйг хөгжүүлнэ.

6.Газар тариалан: Хөрсний үржил шимийг хамгаалж, уур амьсгалд тэсвэртэй, бүтээмжтэй газар тариаланг хөгжүүлнэ.

7.Нийгмийн эрүүл мэнд: Уур амьсгалын өөрчлөлтийн эрүүл мэндэд үзүүлэх эрсдэлийг судалж, эрт сэрэмжлүүлэх, хариу арга хэмжээ авах, эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг сайжруулна.

8.Иргэдийн амьжиргаа, нийгмийн хамгаалал: Зорилтот бүлгийг тодорхойлж, тэднийг чадавхжуулах, эрсдэлт байдлаас урьдчилан сэргийлэх, халамж, хамгааллын тогтолцоог бэхжүүлнэ.

9.Боловсрол: Уур амьсгалын талаарх мэдлэг, ойлголт, чадавхыг нэмэгдүүлж, хүүхэд, залуусын оролцоо, манлайллыг дэмжинэ.

10.Соёлын салбар: Соёлын биет болон биет бус өв, уламжлалт соёл, мэдлэгийг хамгаалж, уур амьсгалын өөрчлөлтөд дасан зохицох тогтолцоог бий болгоно.



Дөрөв.Салбар дундын зорилт, арга хэмжээ

1.Хууль,эрхзүй,бүтэцзохионбайгуулалтынчадавх: Уурамьсгалын өөрчлөлтийн бодлого, хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай хууль, эрх зүйн орчин, бүтэц зохион байгуулалтын чадавхыг сайжруулна.

2.Санхүүжилт: Үндэсний болон олон улсын санхүүгийн эх үүсвэрийг дайчлан, уур амьсгалын өөрчлөлтийн арга хэмжээг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай санхүүжилтийн тогтвортой механизмыг бүрдүүлнэ.

3.Жендэр ба нийгмийн оролцоо: Нийгмийн бүх бүлгийг (эмэгтэйчүүд, хүүхэд залуучууд, ахмадууд, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд, эмзэг бүлэг г.м.) тэгш хамруулах, жендэрийн мэдрэмжтэй уур амьсгалын бодлого хэрэгжүүлнэ.

4.Мэдлэг ба боловсрол: Уур амьсгалын өөрчлөлтийн талаарх судалгааг өргөжүүлж, түүний үр дүнд суурилсан шийдвэр гаргалтыг дэмжинэ.

---oOo---

МОНГОЛ УЛСЫН ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ТОГТООЛ

2025 оны 09 дүгээр
сарын 17-ны өдөр

Дугаар 95

Улаанбаатар
хот

Журам, аргачлал батлах тухай

Биеийн тамир, спортын тухай хуулийн 9 дүгээр зүйлийн 9.1.6 дахь заалтыг үндэслэн Монгол Улсын Засгийн газраас **ТОГТООХ** нь:

1.“Хүн амын бие бялдрын сорилын үзүүлэлт, түвшин тогтоох, үр дүнг тооцох журам”-ыг 1 дүгээр хавсралт, “Хүн амын бие бялдрын сорилын түвшин тогтоох, үр дүнг тооцох аргачлал”-ыг 2 дугаар хавсралт ёсоор тус тус баталсугай.

2.Энэ тогтоолын хэрэгжилтийг зохион байгуулж, биелэлтэд нь хяналт тавьж ажиллахыг Соёл, спорт, аялал жуулчлал, залуучуудын сайд Ч.Ундрамд даалгасугай.

**МОНГОЛ УЛСЫН
ЕРӨНХИЙ САЙД**

Г.ЗАНДАНШАТАР

**СОЁЛ, СПОРТ, АЯЛАЛ ЖУУЛЧЛАЛ,
ЗАЛУУЧУУДЫН САЙД**

Ч.УНДРАМ

Засгийн газрын 2025 оны 09 дүгээр
сарын 17-ны өдрийн 95 дугаар
тогтоолын 1 дүгээр хавсралт

ХҮН АМЫН БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛЫН ҮЗҮҮЛЭЛТ, ТҮВШИН ТОГТООХ, ҮР ДҮНГ ТООЦОХ ЖУРАМ

Нэг.Нийтлэг үндэслэл

1.1.Биеийн тамир, спортын хөгжлийн шалгуурт нийцсэн хүн амын бие бялдрын сорилын үзүүлэлт, түвшин тогтоох, үр дүнг тооцох үйл ажиллагааг энэ журмаар зохицуулна.

1.2.Энэ журмын 1.1-д заасан үйл ажиллагаанд Биеийн тамир, спортын тухай хууль, Хувь хүний нууцын тухай хууль, холбогдох бусад хууль, журам, стандарт болон энэ журмыг дагаж мөрдөнө.

1.3.Энэ журмын дагуу хүний бие бялдрын түвшин тогтоох сорил авах, түвшин тогтоох, идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тодорхойлох асуулга авах үйл ажиллагаанд иргэн сайн дурын үндсэн дээр хамрагдана.

Хоёр.Сорил авах үйл ажиллагааны удирдлага, зохион байгуулалт

2.1.Биеийн тамир, спортын асуудал хариуцсан төрийн захиргааны байгууллага хүн амын бие бялдрын сорилын үзүүлэлт, түвшин тогтоох сорил (цаашид “Сорил” гэх) авах үйл ажиллагааг тухайн онд батлагдсан төсөвтөө багтаан “Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын төв”-өөр дамжуулан улсын хэмжээнд зохион байгуулж, нэгдсэн удирдлага, мэргэжил, арга зүйгээр хангаж ажиллана.

2.2.Биеийн тамир, спортын асуудал хариуцсан төрийн захиргааны байгууллага сорил авах ажлын ерөнхий удирдамжийг боловсруулан биеийн тамир, спортын асуудал эрхэлсэн Засгийн газрын гишүүнээр батлуулан, аймаг, нийслэл, дүүргийн биеийн тамир, спортын байгууллагад хүргүүлнэ.

2.3.Биеийн тамир, спортын асуудал хариуцсан төрийн захиргааны байгууллага хүн амын бие бялдрын түвшин тогтоох сорил авах үйл ажиллагааг тухайн оны 01 дүгээр сарын 01-ний өдрөөс 10 дугаар сарын 30-ны өдөр хүртэл хугацаанд түүврийн судалгааны аргаар аймаг, сум, баг, нийслэл, дүүрэг, хороо, өрхөөр бүлэглэж зохион байгуулна.



2.4.Аймаг, нийслэл, дүүргийн биеийн тамир, спортын байгууллага сорилд хамрагдах хүн амын тоог өмнөх оны 05 дугаар сарын 30-ны өдрийн дотор биеийн тамир, спортын асуудал хариуцсан төрийн захиргааны байгууллагад хүргүүлсэн байна.

2.5.Сорилд 19-64 насны иргэдийн 3 хувийг хамруулах бөгөөд дараах үзүүлэлтээр тооцно:

2.5.1.ерөнхий хүн амын тоо;

2.5.2.итгэлцлийн интервал (95% гэх мэт);

2.5.3.алдааны хүлцэх хязгаар ($\pm 5\%$ гэх мэт);

2.6.4.насны ангилал (аймаг, нийслэлээр);

2.5.5.тэнцүү бүлэглэл (бүх бүлгээс тэнцүү тооны хүн авах).

2.6.Бүлэгт хуваагдсан иргэд сорилд дараах үе шаттай хамрагдана:

2.6.1.биеийн үзүүлэлт (антропометр)-ийн хэмжилтэд орох;

2.6.2.бэлтгэсэн асуулгын хуудас бөглөх;

2.6.3.бие бялдын түвшин тогтоох сорил өгөх.

2.7.Аймаг, нийслэл, дүүргийн биеийн тамир, спортын байгууллага судалгаанд хамрагдсан иргэдийн мэдээллийг боловсруулан, энэ журмын 3.1-д заасан сорилын үзүүлэлтийн дагуу дүнг гаргаж, тухайн оны 11 дүгээр сарын 15-ны өдрийн дотор биеийн тамир, спортын асуудал хариуцсан төрийн захиргааны байгууллагад хүргүүлнэ.

2.8.Биеийн тамир, спортын асуудал хариуцсан төрийн захиргааны байгууллага аймаг, нийслэл, дүүргийн биеийн тамир, спортын байгууллагаас ирүүлсэн дүнг боловсруулж, нэгтгэсэн тайланг тухайн оны 11 дүгээр сарын 30-ны өдрийн дотор биеийн тамир, спортын асуудал эрхэлсэн төрийн захиргааны төв байгууллагад хүргүүлнэ.

2.9.Биеийн тамир, спортын асуудал эрхэлсэн төрийн захиргааны төв байгууллага энэ журмын 2.8-д заасан тайланд үндэслэн цаашид хэрэгжүүлэх арга хэмжээний санал боловсруулан Засгийн газарт танилцуулна.

Гурав.Үр дүн тооцох

3.1.Хүн амын бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын үр дүнг дараах үзүүлэлтээр хэмжинэ:

3.1.1.биеийн бүтэц;

3.1.2.гарын хүч;

3.1.3.хөлийн хүч;

3.1.4.биеийн хүч;

3.1.5.хурд;

3.1.6.уян хатан чанар;

3.1.7.тэсвэр;

3.1.8.авхаалж самбаа;

3.1.9.мэдлэг, хандлага, дадал.

3.2.Энэ журмын 3.1.1-3.1.8-д заасан үзүүлэлтээр хүн амын бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын үнэлгээг дараах байдлаар тогтооно:

3.2.1.бие бялдрын хөгжлийн түвшин хангалттай буюу “А” үнэлгээтэй;

3.2.2.бие бялдрын хөгжлийн түвшин сайн буюу “В” үнэлгээтэй;

3.2.3.бие бялдрын хөгжлийн түвшин дунд буюу “С” үнэлгээтэй;

3.2.4.бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын үзүүлэлт “сул” үнэлгээтэй (энэ тохиолдолд үнэлгээ өгөхгүй, идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх үйлчилгээнд хамруулна).

3.3.Энэ журмын 3.1.9-д заасан үзүүлэлтээр хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлын үнэлгээг дараах байдлаар тодорхойлно:



3.3.1.идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх мэдлэгийн түвшин “хангалттай”, “дунд”, “хангалтгүй”;

3.3.2.идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх хандлагыг “зөв хандлагатай”, “дундаж хандлагатай”, “буруу хандлагатай”;

3.3.3.идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх дадлыг “дадалтай”, “дадалгүй”.

---o0o---

Засгийн газрын 2025 оны 09 дүгээр
сарын 17-ны өдрийн 95 дугаар
тогтоолын 2 дугаар хавсралт

**ХҮН АМЫН БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛЫН ҮЗҮҮЛЭЛТ,
ТҮВШИН ТОГТООХ, ҮР ДҮНГ ТООЦОХ АРГАЧЛАЛ**

1.Сорилд хамрагдах 19-64 насны иргэдийн бие бялдрын түвшинг дараах үзүүлэлтээр хэмжинэ:

- 1.1.гарын хүч;
- 1.2.хөлийн хүч;
- 1.3.биеийн хүч;
- 1.4.хурд;
- 1.5.уян хатан чанар;
- 1.6.тэсвэр;
- 1.7.авхаалж самбаа.

2.Аргачлалын 1-д заасан үзүүлэлтийг дараах байдлаар хэмжинэ:

2.1.гарын хүчийг 0.1кг нэгжийн нарийвчлалтай 5.0-100.0 кг хүртэл хувьсах хүчдэлийн давтамжаар;

2.2.хөлийн хүчийг 1-99 удаа хөлийн үсрэлтийн тэсрэлтээр;

2.3.биеийн хүчийг 30 секундын хугацаанд 0-99 удаа цээжээ өргөх, буулгах хэвлийн булчингийн тэсвэрийн хүчээр;

2.4.хурдыг 1-99 удаа нэг цэгээс нөгөө цэг рүү 20 метр зайд гүйх булчингийн хүчний тэсвэрээр;

2.5.уян хатан байдлыг 0.1 см нэгжийн нарийвчлалтай 20.0-35.0 хэмжээтэй шугаман метрийг гарын үзүүрээр урагш түлхэлтээр;

2.6.тэсвэрийг гүйлтийн дасгалын үед зүрхний ачаалал даах чадвараар;



2.7.авхаалж самбааг 10.0-150.0 см нарийвчлалтай дуут дохио бүхий мэдрэгч багажийн тусламжтай байрнаас хийсэн үсрэлтийн хоорондох зайгаар.

3.Хүний биеийн хэмжилтийг дараах 7 үзүүлэлтээр авна:

3.1.артерийн даралт;

3.2.биеийн өндөр;

3.3.биеийн жин;

3.4.бүсэлхийн тойрог;

3.5.биеийн жингийн индекс;

3.6.биед агуулагдах өөхлөгийн хэмжээ;

3.7.хүний биеийн үндсэн элемент (ус, эрдэс, өөх тос, нүүрс ус, бусад).

4.Аргачлалын 3-т заасан үзүүлэлтийг дараах байдлаар хэмжинэ:

4.1.артерийн даралтыг автомат даралт хэмжигч багажаар 3 удаа хэмжилтээр гарсан дээд, доод даралтын лавлагаа үзүүлэлтээр;

4.2.биеийн жинг 100 гр-ын нарийвчлалтай, 200 кг хүртэлх дээд хязгаар бүхий электрон жинлүүр дээр хийсэн лавлагаа үзүүлэлтээр;

4.3.биеийн өндрийг мм-ийн нарийвчлалтай, 200 см хүртэлх биеийн өндөр хэмжих заалттай багажаар хийсэн лавлагаа үзүүлэлтээр;

4.4.биеийн жингийн индекс (цаашид “БЖИ” гэх)-ийг биеийн жинг, биеийн өндрийн квадрат утгаар үржүүлээд гарсан тоон үзүүлэлтээр ($BЖИ = \text{Биеийн жин (кг)} \times \text{Биеийн өндөр (M}^2\text{)}$);

4.5.бүсэлхийн тойргийг мм-ийн нарийвчлалтай, сунамтгай бус туузан метрээр хэмжсэн тоон үзүүлэлтээр;

4.6.биед агуулагдах өөхлөгийн хэмжээг 0.1 хувийн нарийвчлалтай, өөхлөг эдийг биеийн жинд эзлэх хувиар гаргах электрон жинлүүрээр гаргасан тоон үзүүлэлтээр;

4.7.хүний биеийн үндсэн элементийг нарийвчлал бүхий электрон багаж ашиглан гаргасан тоон үзүүлэлтээр.

5.Сорилд хамрагдах иргэдээс идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг энэ аргачлалын 1 дүгээр хавсралтаар баталсан 1, 2, 3 дугаар хүснэгтийн дагуу асуулгад өгсөн хариултын дагуу дараах байдлаар үнэлнэ:

5.1.идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх мэдлэгийг 6-10 оноо буюу “Хангалттай”, 3-5 оноо буюу “Дунд”, 0-2 оноо буюу “Хангалтгүй”;

5.2.идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх хандлагыг 6-10 оноо буюу “Зөв хандлагатай”, 3-5 оноо буюу “Дундаж хандлагатай”, 0-2 оноо буюу “Буруу хандлагатай”;

5.3.идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх дадлыг дараах хүснэгтийн дагуу:

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 хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх “дадал”-тай гэж үнэлнэ
Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо	Биеийн хүч дунд зэргийн эрчимтэй 7 хоногт 5-аас дээш өдөр, эсвэл өдөр бүр тасралтгүй 10 минутаас багагүй хугацаанд явган эсвэл дугуйгаар явдаг	

6.Хүн амын бие бялдрын түвшинг энэ аргачлалын хавсралт дахь хүснэгт 4, 5-д заасан үзүүлэлтийн дагуу гаргаж “Хангалттай сайн” буюу “А” үнэлгээ, хүснэгт 6, 7-д заасан үзүүлэлтийн дагуу гаргаж “Сайн” буюу “В” үнэлгээ, хүснэгт 8, 9-д заасан үзүүлэлтийн дагуу гаргаж “Дунд” буюу “С” үнэлгээг тус тус өгнө.

7.Хүн амын бие бялдрын түвшин сул бол үнэлгээ өгөхгүй бөгөөд “Хангалтгүй” гэж дүгнэнэ.

8.Хүний биеийн бүтцийн хэмжилтийг дараах лавлагаа үзүүлэлтүүдээр үнэлнэ:



Артерийн даралтыг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Үнэлгээ \ АД хэмжээ	Хэвийн	Даралт ихсэлт
Дээд даралт	< 120 мм МУБ	≥ 130 мм МУБ
Доод даралт	< 80 мм МУБ	≥ 80 мм МУБ

БЖИ-ийг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

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

Бүсэлхийн тойргийн хэмжээг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

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

Биед агуулагдах өөхлөгийн хэмжээг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Нас, жилээр	Биед агуулагдах өөхлөгийн хэмжээ, хувь				
	Бага	Хэвийн (-)	Хэвийн (+)	Ихэссэн	Маш их
Эрэгтэй					
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≤
Эмэгтэй					
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≤

Хэвлийн өөхлөлтийг үнэлэх лавлагаа үзүүлэлт

Хэвлийн өөхлөлт	Үнэлгээ	Тайлбар
1-9.5	Эрүүл	Хэвлийн өөхлөлтийн түвшин хэвийн хязгаарт байна.
10.0-14.5	Эрсдэлтэй	Хэвлийн өөхний хэмжээ ихэссэн. Амьдралын хэв маягаа өөрчлөх, ялангуяа идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгал хийх шаардлагатай.
15.0-59.0	Өндөр эрсдэлтэй	Хэвлийд агуулагдах өөхний хэмжээ маш их ихэссэн. Нарийн мэргэжлийн эмчид үзүүлж, зөвлөгөө авах шаардлагатай.

Бие бялдрын лавлагаа үзүүлэлт

Үр дүн	Бие бялдрын үнэлгээ	Тайлбар
1.	Далд таргалалттай	Тухайн хүний биеийн ерөнхий байдал нь хэвийн, таргалалтгүй мэт харагдах боловч биед агуулагдах өөхлөг эдийн хэмжээ ихэссэн, харин булчингийн жин багатай байдаг.
2.	Таргалалттай	Өөхлөг эдийн хэмжээ ихэссэн, булчингийн жин багассан.
3.	Хатуу чанга биетэй боловч таргалалттай	Өөхлөг эдийн хэмжээ ихэссэн, булчингийн жин ихтэй
4.	Дасгал хөдөлгөөн хийдэггүй	Өөхлөгийн хэмжээ нь дундаж түвшинд байгаа боловч булчингийн жин багатай
5.	Хэвийн	Өөхлөлт, булчингийн хэмжээ хэвийн түвшинд

Биеийн бүтцийн шинжилгээний лавлагаа үзүүлэлт

№	Шинжилгээний үзүүлэлт	Үндсэн хэмжээ	Биеийн усны хэмжээ	Биеийн булчингийн масс	Биед агуулагдах өөхлөг эдийн хэмжээ	Биеийн жин
1.	Биед агуулагдах ус (литр)	27.4 (26.4-32.2)	27.4			
2.	Биед агуулагдах эрдэс (кг)	7.1 (7.0-8.6)		34.9 (33.8-41.4)		



3.	Биед агуулагдах уураг (кг)	2.64 (2.44-2.98)			37.1 (35.8-43.8)	
4.	Биед агуулагдах өөх, тос (кг)	22.0 (10.3-16.5)				59.1 (43.9-59.5)

9.Аймаг, нийслэл, дүүргийн биеийн тамир, спортын байгууллага хүн амын бие бялдрын сорилын үзүүлэлт, түвшин тогтоох, үр дүнг энэ аргачлалын 3 дугаар хавсралт дахь 10, 11, 12, 13, 14, 15 дугаар хүснэгтийн дагуу гаргаж, Хүн амын бие бялдрын сорилын үзүүлэлт, түвшинг тогтоон, үр дүнг тооцон энэ журмын 2.7-д заасны дагуу биеийн тамир, спортын асуудал хариуцсан төрийн захиргааны байгууллагад хүргүүлнэ.

---o0o---

Аргачлалын 1 дүгээр хавсралт

**ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН, СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭХ
МЭДЛЭГ ТОДОРХОЙЛОХ АСУУЛГА**

Хүснэгт 1

№	Идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх мэдлэг шалгах асуулт
1.	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?
2.	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?
3.	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?
4.	Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаатай юу?
5.	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд хүний бие махбодид ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?
6.	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?
7.	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?
8.	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийвэл зохистой вэ?
9.	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийвэл зохистой вэ?
10.	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?



ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН, СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭХ ХАНДЛАГА ТОДОРХОЙЛОХ АСУУЛГА

Хүснэгт 2

№	Идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх хандлага шалгах асуулт
1.	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?
2.	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?
3.	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?
4.	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?
5.	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?
6.	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?
7.	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?
8.	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу?)
9.	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)
10.	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?

ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН, СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭХ ДАДАЛ ТОДОРХОЙЛОХ АСУУЛГА

Хүснэгт 3

№	Идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх дадлыг тогтоох асуулт
1.	Ажлын байрандаа ямар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?
2.	Ажлын байрандаа долоо хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?
3.	Амралт, чөлөөт цагаараа идэвхтэй ямар хөдөлгөөн хийдэг вэ?
4.	Амралт, чөлөөт цагаараа долоо хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?
5.	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо долоо хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган, эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?

Аргачлалын 2 дугаар хавсралт

БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИН ТОГТООХ СОРИЛЫН (19-64 НАС) “А” ҮНЭЛГЭЭ (ЭРЭГТЭЙ)

Хүснэгт 4

Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилууд										
Насны ангилал	Гарын булчингийн хүч	Булчингийн тэсвэр	Амьсгал, зүрх судас		Уян хатан чанар	Хурд авхаалж		Булчингийн тэсрэлт		
			Гүйлтийн зам/ Алхалт шалгах (Хүчилтөрөгчийн дээд хэрэглээ мл/кг/мин)	20 метрт хоёр талдаа удаан гүйх (давтамж)		Сунгалтын дасгал (см)	Хоёр талдаа гүйх (сек)	Хугацаа (сек)	Байрнаас уртад (см)	Хугацаа (сек)
Хүйс	Хүч (%)	Гэдэсний таталт (давтамж)								
	19-24	62.6	55	62	47.6	16.1	9.9	301	229	605
	25-29	62.4	51	54	44.8	14.9	10.3	302	223	591
	30-34	62.6	47	49	42.9	14.2	10.6	304	219	583
	35-39	62.1	45	45	41.8	14.0	10.9	311	214	581
	40-44	62.8	44	42	40.9	14.2	11.0	320	209	547
	45-49	62.0	41	40	40.1	13.6	11.3	331	202	524
	50-54	60.5	38	35	38.8	13.9	11.8	337	192	527
Эр	55-59	59.4	35	31	37.7	13.3	12.3	348	183	508
	60-64	56.8	31	26	36.3	11.8	13.1	351	170	474

БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИН ТОГТООХ СОРИЛЫН (19-64 НАС) “А” ҮНЭЛГЭЭ (ЭМЭГТЭЙ)

Хүснэгт 5

Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилууд										
Хүйс	Насны ангилал	Гарын булчингийн хүч	Булчингийн тэсвэр	Амьсгал, зүрх судас		Уян хатан чанар	Хурд авхаалж		Булчингийн тэсрэлт	
		Хүч (%)	Гэдэсний таталт (давтамж)	20 метрт хоёр талдаа удаан гүйх (давтамж)	Гүйлтийн зам / Алхалт шалгах (Хүчилтөрөгчийн дээд хэрэглээ мл/кг/мин)	Сунгалтын дасгал (см)	Хоёр талдаа гүйх (сек)	Хугацаа (сек)	Байрнаас уртад (см)	Хугацаа (сек)
Эм	19-24	46.8	36	30	36.8	19.7	12.3	332	162	479
	25-29	47.0	33	28	36.0	18.5	12.7	343	156	466
	30-34	49.6	31	26	34.8	18.2	12.9	347	154	464
	35-39	47.5	31	25	34.2	18.9	13.0	348	155	453
	40-44	47.1	30	24	33.8	18.8	13.1	345	153	442
	45-49	46.2	28	23	33.0	18.9	13.4	350	148	431
	50-54	44.7	24	21	32.3	19.5	13.8	354	138	407
	55-59	43.2	20	18	31.3	19.5	14.5	369	129	402
60-64	41.9	17	15	30.2	19.6	15.3	387	120	393	

БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИН ТОГТООХ СОРИЛЫН (19-64 НАС) “В” ҮНЭЛГЭЭ (ЭРЭГТЭЙ)

Хүснэгт 6

Бие бялдын түвшин тогтоох сорилууд										
Хүйс	Насны ангилал	Гарын булчингийн хүч	Булчингийн тэсвэр	Амьсгал, зүрх судас		Уян хатан чанар	Хурд, авхаалж		Булчингийн тэсрэлт	
		Хүч (%)	Гэдэсний таталт (давтамж)	20 метрт хоёр талдаа удаан гүйх (давтамж)	Гүйлтийн зам / Алхалт шалгах (Хүчилтөрөгчийн дээд хэрэглээ мл/кг/мин)	Сунгалтын дасгал (см)	Хоёр талдаа гүйх (сек)	Хугацаа (сек)	Байрнаас уртад (см)	Хугацаа (сек)
Эр	19-24	19-24	57.2	48	52	44.8	11.1	10.9	330	213
	25-29	25-29	57.0	45	44	42.2	10.1	11.2	335	208
	30-34	30-34	57.2	41	40	40.6	9.4	11.6	337	204
	35-39	35-39	56.6	39	37	39.5	9.3	11.9	339	199
	40-44	40-44	57.2	38	35	38.8	9.5	12.1	346	195
	45-49	45-49	56.7	36	32	38.1	9.1	12.5	366	188
	50-54	50-54	55.3	32	28	36.9	9.3	13.0	371	177
	55-59	55-59	54.2	29	25	35.9	8.6	13.7	383	168
60-64	60-64	51.7	25	20	34.8	7.1	14.6	402	154	

БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИН ТОГТООХ СОРИЛЫН (19-64 НАС) “В” ҮНЭЛГЭЭ (ЭМЭГТЭЙ)

Хүснэгт 7

Бие бялдын түвшин тогтоох сорилууд										
Хүйс	Насны ангилал	Гарын булчингийн хүч	Булчингийн тэсвэр	Амьсгал, зурх судас		Уян хатан чанар	Хурд авхаалж		Булчингийн тэсрэлт	
		Хүч (%)	Гэдэсний таталт (давтамж)	20 метрт хоёр талдаа удаан гүйх (давтамж)	Гүйлтийн зам / Алхалт шалгах (Хүчилтөрөгчийн дээд хэрэглээ мл/кг/мин)	Сунгалтын дасгал (см)	Хоёр талдаа гүйх (сек)	Хугацаа (сек)	Байрнаас уртад (см)	Хугацаа (сек)
Эм	19-24	42.4	30	25	34.8	14.9	13.2	374	149	447
	25-29	42.6	27	23	34.1	13.8	13.6	383	144	442
	30-34	45.2	25	21	32.9	13.8	13.9	381	142	437
	35-39	43.1	25	20	32.3	14.5	13.9	388	144	425
	40-44	42.8	25	20	32.0	14.6	14.0	382	142	417
	45-49	41.9	22	18	31.4	14.8	14.4	392	136	404
	50-54	40.6	19	16	30.7	15.6	14.9	395	126	381
	55-59	39.2	15	14	29.8	15.7	15.8	416	117	374
60-64	38	12	12	29.0	15.7	16.8	434	107	366	

БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИН ТОГТООХ СОРИЛЫН (19-64 НАС) “С” ҮНЭЛГЭЭ (ЭРЭГТЭЙ)

Хүснэгт 8

Хүйс	Насны ангилал	Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилууд						Биеийн бүтэц	
		Гарын булчингийн хүч	Булчингийн тэсвэр	Амьсгал, зүрх судас	Уян хатан чанар		Сунгалтын дасгал (см)	BMI (Kg/m ²)	Биеийн өөхний хувь
					Гүйлтийн зам/Алхалт шалгах (Хүчилтөрөгчийн дээд хэрэглээ мл/кг/мин)				
Эр	19-24	51.8	42	20 метрт хоёр талдаа удаан гүйх (давтамж)	41	42.0	6.1	18 дээш 25 бага	7% дээш 25% бага
	25-29	51.6	38		34	39.6	5.3		
	30-34	51.8	35		31	38.2	4.6		
	35-39	51.1	33		28	37.2	4.6		
	40-44	51.6	32		27	36.6	4.8		
	45-49	51.4	30		24	36.0	4.6		
	50-54	50.1	26		21	35.0	4.7		
	55-59	49.0	23		18	34.1	3.9		
	60-64	46.6	19		15	33.2	2.3		

Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын (19-64 нас) “С” үнэлгээ /эмэгтэй/									
Хүснэгт 9									
Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилууд									
Хүйс	Насны ангилал	Гарын булчингийн хүч		Булчингийн тэсвэр	Амьсгал, зүрх судас		Уян хатан чанар	Биеийн бүтэц	
		Хүч (%)	Гэдэсний таталт (давтамж)	20 метрт хоёр талдаа удаан гүйх (давтамж)	Гүйлтийн зам/ Алхалт шалгах (Хүчилтөрөгчийн дээд хэрэглээ мл/кг/мин)	Сунгалтын дасгал (см)	BMI (Kg/m²)	Биеийн өөхний хувь	
Эм	19-24	38	23	19	32.8	10.1	18 дээш 25 бага	7% дээш 25% бага	
	25-29	38.2	21	17	32.2	9.1			
	30-34	40.8	19	16	31.0	9.4			
	35-39	38.7	19	15	30.5	10.1			
	40-44	38.5	19	15	30.3	10.4			
	45-49	37.6	16	14	29.7	10.7			
	50-54	36.5	13	12	29.1	11.7			
	55-59	35.2	9	11	28.4	11.9			
	60-64	34.1	7	9	27.4	11.8			

Аргачлалын 3 дугаар хавсралт

АЙМАГ, СУМ, НИЙСЛЭЛ, ДҮҮРГИЙН ХҮН АМЫН БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИН
 ТОГТООХ СОРИЛЫН ҮНЭЛГЭЭНИЙ ҮР ДҮНГ ТООЦОХ

Хүснэгт 10

Насны бүлэг	МД	Бүгд	Эмэгтэй	Үнэлгээ						Зөвлөгөө өгөх бүлэг	Эмэгтэй	Эмэгтэй
				А	Эмэгтэй	В	Эмэгтэй	С	Эмэгтэй			
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1											
	2											
	3											
	4											

АЙМАГ, СУМ, НИЙСЛЭЛ, ДҮҮРГИЙН ХҮН АМЫН БИЕИЙН БҮТЦИЙН
 ҮЗҮҮЛЭЛТИЙН ҮНЭЛГЭЭНИЙ ҮР ДҮНГ ТООЦОХ

Хүснэгт 11

Насны бүлэг	МД	Бүгд	Эмэгтэй	Бие бүлгийн үзүүлэлт																		Авч буй илчлэгийн хэмжээ
				Дундаж өндөр	Дундаж жин	Биеийн усны хэмжээ	Эрдэс бодисын хэмжээ		Булчингийн хэмжээ		Гадна өөхөн эдийн хэмжээ	Дотор өөхөн эдийн хэмжээ										
A	Б	1	2	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм			
		1																				
		2																				
		3																				
		4																				

АЙМАГ, СУМ, НИЙСЛЭЛ, ДҮҮРГИЙН ХҮН АМЫН БИЕИЙН ЖИНГИЙН
ИНДЕКСИЙН ҮЗҮҮЛЭЛТИЙН ҮР ДУНГ ТООЦОХ

Хүснэгт 12

Насны бүлэг	МД	Бүгд	Эм	Биеийн жингийн индексийн үзүүлэлт												Таргалалтын III зэрэгтэй		
				Жингийн дутагдалтай		Хэвийн жинтэй		Илүүдэл жинтэй		Таргалалтын I зэрэгтэй		Таргалалтын II зэрэгтэй						
				эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм	эр	эм					
A	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	1																	
	2																	
	3																	
	4																	

АЙМАГ, СУМ, НИЙСЛЭЛ, ДҮҮРГИЙН ХҮН АМЫН ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН,
СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭХ МЭДЛЭГИЙН ҮР ДУНГ ТООЦОХ

Хүснэгт 13

Насны бүлэг	МД	Бүгд	Эмэгтэй	Идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх мэдлэг									
				Хангалттай	Эмэгтэй	Дутмаг	Эмэгтэй	Хангалтгүй	Эмэгтэй	Хангалтгүй	Эмэгтэй		
												3	4
A	Б	1	2										
	1												
	2												
	3												
	4												

АЙМАГ, СУМ, НИЙСЛЭЛ, ДҮҮРГИЙН ХҮН АМЫН ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН,

СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭХ ХАНДЛАГЫН ҮР ДУНГ ТООЦОХ

Хүснэгт 14

Насны бүлэг	МД	Бүгд	Эмэгтэй	Идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх хандлага				
				Зөв хандлагатай	Эмэгтэй	Дундаж хандлагатай	Эмэгтэй	Буруу хандлагатай
A	Б	1	2	3	4	5	6	7
	1							8
	2							
	3							
	4							

АЙМАГ, СУМ, НИЙСЛЭЛ, ДҮҮРГИЙН ХҮН АМЫН ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН,

СПОРТООР ХИЧЭЭЛЛЭХ ДАДЛЫН ҮР ДУНГ ТООЦОХ

Хүснэгт 15

Насны бүлэг	МД	Бүгд	Эмэгтэй	Идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх дадал				
				Дадалтай	Эмэгтэй	Дадалгүй	Эмэгтэй	Эмэгтэй
A	Б	1	2	3	4	5	6	
	1							
	2							
	3							
	4							

----000----



Хаяг:

“Төрийн мэдээлэл” эмхэтгэлийн редакц
Улаанбаатар-14201, Төрийн ордон 124 тоот
И-мэйл: turiin_medeel@parliament.mn

Утас: 262420

Хэвлэлийн хуудас: 2.25

Индекс: 200003