



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
(МИНЗДРАВ РОССИИ)

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА**

Рахмановский пер., д.3/25, стр. 1, 2, 3, 4,  
Москва, ГСП-4, 127994  
Тел.: +7 (495) 628-44-53, факс: +7 (495) 628-50-58

Руководителям  
исполнительных органов субъектов  
Российской Федерации  
в сфере охраны здоровья  
(по списку)

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Министерство здравоохранения Российской Федерации направляет для использования в работе информационные материалы «Лучшие практики реализации корпоративных программ или отдельных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья», представленные экспертами Федерального государственного бюджетного учреждения «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России).

Приложение: на 45 л. в 1 экз.

Е.Г. Котова

Министерство здравоохранения Российской Федерации <sup>Минздрав России</sup>  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр  
терапии и профилактической медицины»



Вр-3840608

**Руководство по разработке, внедрению и оценке  
эффективности корпоративных программ**  
*Модельные корпоративные программы и практики  
укрепления здоровья работающих*  
*(Часть 2)*

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Примеры Российских практик реализации корпоративных программ или отдельных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья	3
	По подпрограмме «Оценка репродуктивного здоровья для создания семьи»	
	По подпрограмме «Повышение грамотности в вопросах полового воспитания и поведения»	
	По подпрограмме «Репродуктивное здоровье без факторов риска ХНИЗ»	
2	Отдельные практики и мероприятия, представленные работодателями в рамках исследования ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России «Лучшие практики корпоративных программ»	7

## БИБЛИОТЕКА КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ

### ПРИМЕРЫ РОССИЙСКИХ ПРАКТИК РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

*По подпрограмме «Оценка репродуктивного здоровья для создания семьи»*



Управляющая компания «Металлоинвест» реализует проект «Женское здоровье», направленный на совершенствование комплексной системы ранней диагностики и профилактики заболеваемости рака молочной железы



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики ОГАУЗ «Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер» на официальном сайте размещает информацию о репродуктивном здоровье и беременности (памятка для пациентов, планирующих беременность; курение и беременность: как сигареты влияют на зачатие; как подготовиться к исследованиям у гинеколога; как улучшить показатели спермограммы; правила подготовки к беременности; репродуктивное здоровье мужчины и др.). Информация тиражируется для работодателей Смоленской области

*По подпрограмме «Повышение грамотности в вопросах полового воспитания и поведения»*

Примером организационного решения, направленного на информирование работников по вопросам профилактики ЗППП, в том числе ВИЧ/СПИД, может являться опыт **муниципального казенного предприятия муниципального образования города Тула «Тулгорэлектротранс»** (1 257 работников<sup>1</sup> от 10 апреля 2024 г.), которые 19 мая 2023 г. приняли участие в мероприятии «Профилактика ВИЧ/СПИД на рабочих местах». Целью мероприятия являлось проведение информационно-разъяснительной работы по вопросам профилактики ВИЧ/СПИД на рабочих местах. Для этого:

- размещена информация на информационных стендах профсоюзных уголках в управлении, в службе автобусного транспорта, в троллейбусном депо, в трамвайном депо;
- размещен материал на интернет-сайте МКП «Тулгорэлектротранс»;
- проведено индивидуальное информирование сотрудников, в том числе при приеме на работу (ознакомление с информацией в профкоме, при проведении инструктажей по охране труда);
- проведено информирование в медпунктах предприятия.

*По подпрограмме «Репродуктивное здоровье без факторов риска ХНИЗ»*

---

<sup>1</sup> Информация, полученная по результатам опроса работодателей в рамках исследования ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России «Лучшие практики корпоративных программ».



### **ПАО «Энел Россия»**

Программа *«Стресс.0»* – проект, направленный на определение факторов стресса и разработку возможных мер по его снижению. Уровень стресса и его причины были выявлены с помощью проведения опроса среди всех сотрудников компании. Опрос состоял из 8 разделов, в каждом из которых вопросы разбиты на подразделы. Результаты были консолидированы как в общем по стране, так и в разбивке по филиалам. Далее были выделены проблемные зоны и обозначен план мероприятий по минимизации уровня стресса. Например, для повышения кроссфункционального взаимодействия в компании существует проект E-cross (кроссфункциональная ротация в формате двухдневной стажировки или четырехчасового мастер-класса). Также проводится дополнительное обучение (как внутреннее, так и внешнее) по управлению стрессом и энергией. Мероприятия проводятся регулярно в течение всего года.



### **ООО «Сахалинская Энергия»**

реализует программу *«Здоровье на рабочем месте»*. Для работников компании, осуществляющих деятельность во вредных, опасных и тяжелых условиях труда, проводятся периодические медицинские осмотры, для офисных работников организована диспансеризация работников компании. При выявлении отклонений в состоянии здоровья назначаются лечебно-оздоровительные мероприятия. Компания уделяет особое внимание предотвращению появления усталости у сотрудников. В связи с этим разрабатываются и внедряются меры для оценки риска. В оценку риска включаются в т.ч. длительность рабочего дня, рабочей смены, максимальная продолжительность вахты, чередование ночной и дневной смены. Персонал компании имеет доступ к интерактивным информационным материалам об управлении рисками, связанными с усталостью. Помимо обязательных программ охраны здоровья компания проводит политику поощрения персонала к поддержанию хорошей физической формы и профилактике заболеваний.



### **ООО «Газпром добыча Оренбург»**

В компании с 2003 года разработана и действует целевая программа *«Здоровый образ жизни работников»*.

Главной стратегической целью программы является улучшение здоровья работников компании (в частности, отказ от курения), повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни и физической активности. В этих целях:

- проводятся медико-социологические исследования для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса;
- создана постоянно действующая информационно-пропагандистская система, направленная на повышение уровня знаний работников о влиянии на здоровье всех негативных факторов и возможностях уменьшения этих влияний;
- повышается роль медицинских структур Компании в формировании здорового образа жизни работников, развивается профилактическая медицина;

- совершенствуется работа подведомственных спортивно-оздоровительных учреждений;
- обеспечиваются массовые занятия оздоровительными тренировками.



#### **ОАО «Дальневосточная распределительная сетевая компания»**

С целью профилактики заболеваний и пропаганды здорового образа жизни в Компании развивается корпоративный спорт. Сотрудники принимают участие в городских, региональных, областных соревнованиях.

В ОАО «ДРСК» проводится «Антитабачная политика»:

- полный запрет курения на рабочих местах;
- осуществление стратегий, помогающих курящим отказаться от курения (методы и подходы, поддерживающие и стимулирующие людей в их желании отказаться от курения);
- разъяснения о вреде курения, о пагубных последствиях как для самих курящих, так и для окружающих работников «при пассивном» курении. Использование публикаций в СМИ, вывешивания статей и материалов на стендах по охране труда и пр.



#### **ПАО «Северсталь»**

реализуется комплексная программа «Здоровье Северстали», включающая в т.ч. такие направления, как:

- **Обеспечение полноценным питанием.** Объединение «цехов питания» (40 предприятий питания, расположенных прямо в промышленной зоне). Их главная задача - обеспечить высокое качество приготовления пищи и ее сбалансированность на основе внедрения современных технологических линий, с максимально удобным для металлургов сервисом, приближенным к рабочему месту.
- **Физкультурно-оздоровительные программы.** К услугам металлургов предоставляется современно оснащенная спортивная база: стадион «Металлург», физкультурно-оздоровительный комплекс, ледовый комплекс «Алмаз», «ДОМ Физкультуры» с плавательным бассейном и залами для занятий фитнесом, Дворец Спорта, стрелковый тир, спортивный комплекс «Юбилейный», лыжная база с загородным стадионом.



#### **АО «СУЭК»**

Значительное место в реализации социальных программ СУЭК занимает сохранение и укрепление здоровья сотрудников, продление активного трудового долголетия. Компания уделяет особое внимание развитию спорта и популяризации здорового образа жизни среди своих сотрудников и населения регионов присутствия.

С 2011 года в компании реализуется программа «Здоровье», важной и неотъемлемой ее частью является спорт.

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;



– создание условий для занятий физической культурой и спортом, направленных на укрепление здоровья и организацию активного отдыха граждан всех возрастных категорий;

– формирование потребности в здоровом образе жизни.

Кроме того, в компании реализуется **«Профилактическая программа по борьбе с курением».**

**Цель программы:**

улучшение и сохранение здоровья работников и продление активного долголетия путем антитабачной пропаганды, оказания медицинской помощи и проведения мероприятий, направленных на профилактику и отказ от курения.

**Задачи программы:**

– соблюдение прав работников компании в сфере охраны здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;

– предупреждение заболеваемости, инвалидности, преждевременной смертности работников, связанных с воздействием окружающего табачного дыма и потреблением табака;

– ответственность компании за обеспечение прав работников в сфере охраны здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;

– системный подход при реализации мероприятий, направленных на профилактику табакокурения, сокращение потребления табака, непрерывность и последовательность их реализации;

– взаимодействие с медицинскими и общественными организациями в реализации профилактических программ и пропаганды отказа от курения;

– информирование работников компании о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма.



**ПАО «Фосагро»**

Реализуется программа **«Поддержка здоровья и здорового образа жизни».**

Направления программы:

– Профилактика и укрепление здоровья сотрудников;

– Профилактика профессиональных заболеваний;

– Обеспечение условий для полноценного восстановления и повышения работоспособности;

– Организация оздоровительного отдыха сотрудников;

– Организация физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Особое внимание уделяется организации питания работников. Осуществляется ежеквартальная оценка качества питания. Для работников с вредными условиями труда организована выдача лечебно-профилактического питания, молока. Ежемесячно во всех столовых организуются тематические дни. С 2014 года ежегодно проводятся конкурсы профессионального мастерства с целью повышения уровня профессиональной подготовки и привлечения молодежи в команду ООО «Корпоративное питание».

Работники компании имеют возможность ежедневно пользоваться услугами современных спортивных комплексов, расположенных непосредственно рядом с рабочими местами.



### **ОАО «РЖД»**

В компании активно реализуются программы здоровой среды и здорового образа жизни, включающие в т.ч. такие направления как:

- первичная профилактика заболеваний работников локомотивных бригад;

- очищение организма и снижение веса;

- «АНТИСТРЕСС»;

- «АНТИТАБАК»;

- «АКТИВНЫЙ ОТДЫХ».

В НУЗ ОАО «РЖД» разрабатываются памятки и рекламный материал с комплексом производственной гимнастики на рабочем месте, формируются группы здоровья для проведения занятий ЛФК, других оздоровительных занятий, в трудовых коллективах проводятся просветительские мероприятия в целях информирования работников о необходимости обращения в медицинские учреждения в профилактических целях, уделяется внимание поддержанию здорового образа жизни.



### **ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России**

Разработан и реализуется большей частью сотрудников организации авторский комплекс физических упражнений для разного уровня подготовки, в т.ч. гимнастика для офисных работников, позволяющая снять напряжение и укрепить различные группы мышц

## **Отдельные практики и мероприятия, представленные работодателями в рамках исследования ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России «Лучшие практики корпоративных программ»**

### ***Московская область. Муниципальное бюджетное учреждение «Конькобежный центр «Коломна» (278 человек)***

Проводятся регулярные спортивные игры как отличный способ увлекательно и с пользой провести свободное время после работы, способствующие развитию командного духа в коллективе, укреплению отношений между сотрудниками. Спартакиада трудового коллектива и День физкультурника проводятся с целью укрепления здоровья и привлечения активного населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Результаты мероприятий:** Доля работников, снизивших массу тела, составила 10%.



***Челябинская область, г. Миасс, АО «Автомобильный завод «УРАЛ»  
(8 000 человек)***

Проводится фитнес-марафон «Худеем вместе за 55 дней!», главная цель которого мотивировать работников предприятия к ведению здорового образа жизни и сформировать у участников фитнес-марафона здоровые привычки (рациональное питание и достаточная физическая активность).



***Ростовская область, поселок Зимовники, Муниципальное учреждение культуры  
«Межпоселенческая центральная библиотека» Зимовниковского района (54 человека)***

Мероприятие «Брось курить и победи». В ходе мероприятия рассуждали о причинах появления вредных привычек – слабость характера. Узнали, какие три правила нужно выполнять, чтобы не стать рабом вредных привычек: не скучать, найти себе занятие по душе; узнавать мир и интересных людей. Рассказывали, какой вред курение наносит здоровью человека и призывали курильщиков хотя бы на один день воздержаться от пагубной привычки, а тех, кто не курит, – никогда не брать в руки сигарету.



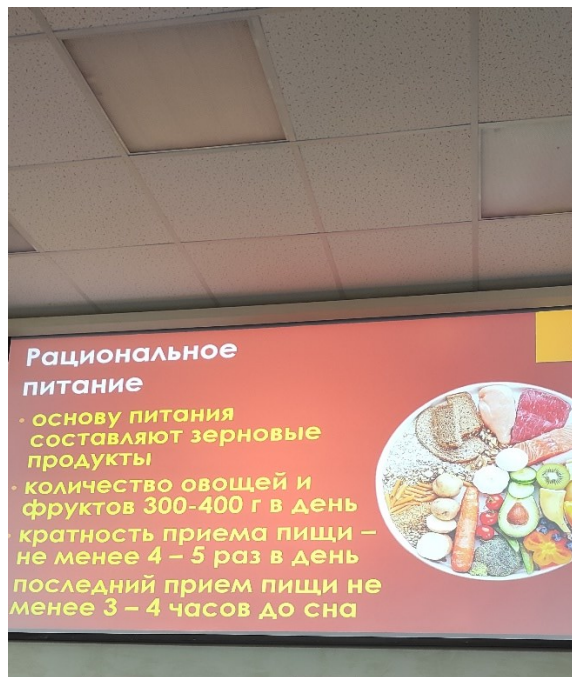
***Оренбургская область, филиал «Оренбургский» Публичного акционерного общества «Т Плюс» (2 117 человек)***

Комплексная программа по улучшению здоровья сотрудников, формированию принципов рационального питания и мотивации к здоровому образу жизни.

Мероприятия программы:

1. Анкетирование сотрудников для оценки распространенности факторов риска.
2. Проведение комплексного обследования на выявление факторов риска в мобильном центре здоровья ГБУЗ «ООЦОЗМП».
3. Анализ показателей здоровья работников предприятия и оценка результатов обследования на факторы риска НИЗ.
4. Внедрение мероприятий меняющих поведение работников:
  - 4.1. Участие в проекте «Стройный режим» совместно с ГБУЗ «ООЦОЗМП» (онлайн-интенсив курс по снижению веса и оздоровлению организма с диетологом-нутрициологом).
  - 4.2. Распространение информационного материала о правильном питании в доступных местах на стендах (листочки, буклеты, плакаты).
  - 4.3. Проведение информационно-мотивационных кампаний на территории предприятия (рассылка тематического контента по всем существующим каналам связи).
  - 4.4. Обеспечение работников чистой питьевой водой (обеспечение доступа к питьевой воде).
  - 4.5. Поддержание мест для приема пищи работников, оборудованных раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи.
  - 4.6. Проведение выездной лекции «Рациональное питание» совместно с ГБУЗ «ООЦОЗМП».
  - 4.7. Проведение корпоративных конкурсов: «Рецепты для здоровья», «Полезный завтрак».

- 4.8. Проведение выездного приема врача диетолога совместно с ГБУЗ «ООЦОЗМП».
5. Мониторинг и оценка эффективности внедрения мероприятий, коррекция мероприятий с учетом достигнутых результатов.



### *По подпрограмме «Забота о семье»*

#### **Опыт Вологодской области**

##### **В МУП «Коммунальные системы» г. Сокол предусмотрены:**

трудоустройство несовершеннолетних детей работников предприятия;  
оказание за счет средств предприятия материальной помощи при рождении ребенка;  
оплата до 70% от полной стоимости путевок в детские оздоровительные лагеря и санатории для детей работников предприятия;

организация новогодней елки и подарков за счет средств предприятия и других финансовых источников для детей;

предоставление работнику дополнительных оплачиваемых дней с сохранением среднего заработка (в случаях рождения ребенка отцу при выписке жены из роддома; 1 сентября матери (отцу) первоклассника; предоставление материальной помощи на подготовку к школе первоклассника.

Также на предприятии организуются конкурсы творческих работ среди детей с целью активизации творческого потенциала семей работников и вовлечения семей в корпоративную жизнь предприятия. По итогам конкурса победители и призеры награждаются дипломами и подарками.

**На АО «Оптико-механический завод»** проходит психологическое консультирование по вопросам материнства и отцовства, занятия по подготовке к беременности и родам, предоставляется гибкий график работы, пособие от работодателя за рождение ребенка, выплата материальной помощи, работает психолог на постоянной основе.

**АО «Череповецкий фанерно-мебельный комбинат»** с сентября 2023 года запустило ряд спортивных проектов психологического стимулирования:

1. «Фитнес с мамой». На предприятии созданы условия для занятий фитнесом сотрудников, которые находятся в декретном отпуске. Молодые мамы приходят два раза в

неделю вместе с малышом, занимаются силовыми тренировками, ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг) или танцевальной аэробикой.

2. «Маугли» – общая физическая подготовка для детей работников комбината в возрасте от 3-7 лет.

3. «Своя ноша не тянет» – чемпионат (веселые старты) по переноске жен на приз генерального директора.

**АУ СО ВО «Дом социального обслуживания «Сосновая Роща»** проводят для сотрудников и членов их семей тимбилдинг «Мудрость цивилизаций», спортивные занятия зумба, фитнес-занятия, степ-аэробику, скандинавскую ходьбу, игровые программы «Скакалочные состязания», «Спортивная солянка», «Основы здорового питания» и т.д., командные спортивные мероприятия «Полоса препятствий», «25000 шагов к здоровью».

### **Опыт Луганской Народной Республики**

1. В ГБУЗ «Луганская городская поликлиника» на мультимедийном экране в поликлинике демонстрируются видеоматериалы, посвященные тематике репродуктивного здоровья по определенным дням недели. В Международный день беременных в женской консультации всем беременным, состоящим на учете, проводится торжественное занятие - школы беременных, чествование будущих мам и вручение каждой женщине символических подарков за счет медицинской организации, это событие отражается на медиаэкране поликлиники и в СМИ.

2. БУЗ «Луганская городская поликлиника № 12» по внутриаполиклиническому радио проводятся беседы на темы сохранения репродуктивного здоровья.

3. ГБУЗ «ЛГКМБ № 1»: в гинекологическом отделении проводится торжественное чествование беременных, находящихся на стационарном лечении в Международный день беременных, проведение круглого стола с вручением подарков будущим мамам.

4. Луганским республиканским центром здоровья разработаны многочисленные буклеты и памятки для распространения в организованных коллективах по разным темам репродуктивного здоровья, полового воспитания, образования будущих отцов и матерей.

### ***Комплексная программа, включающая несколько направлений, обеспечивающих сохранение и укрепление репродуктивного здоровья***

#### **Опыт Смоленской области**

**Программа «Здоровый сотрудник»** для работающего населения города Смоленска и Смоленской области как типовая модельная программа.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

2. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

3. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления ментального здоровья и благополучия организации.

4. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

5. Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.

6. Повышение производительности труда.

7. Сокращение трудопотерь по болезни, из-за презентеизма и абсентеизма.

Достижение цели обеспечивается за счет проведения для работников профилактических информационно-образовательных мероприятий по основным направлениям модельных практик:

1. «Профилактика потребления табака»;
2. «Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями»;
3. «Здоровое питание и рабочее место»;
4. «Повышение физической активности»;
5. «Сохранение психологического здоровья и благополучия»;
- 6. «Сохранение женского и мужского здоровья»;**
7. «Сохранение стоматологического здоровья».

На входе было проведено анкетирование всех участников корпоративной программы. Результаты анкетирования показали следующее:

1. Опрошенные сотрудники в целом ответственно относятся к своему здоровью, регулярно проходят диспансеризацию и (или) профилактический медосмотр (хотя есть путаница в понимании между прохождением ДОГВН/ПМО и периодическим медицинским осмотром в рамках мероприятий по охране труда)

2. Сотрудники, как правило, знают свои цифры артериального давления.

3. Барьерами к использованию возможностей для ведения здорового образа жизни на рабочем месте, по мнению респондентов, являются отсутствие спортивных объектов на работе, отсутствие профилактория и финансовой поддержки мероприятий по оздоровлению.

4. Поведенческие факторы риска хронических неинфекционных заболеваний присутствуют практически у всех сотрудников в количестве 2-3 и более факторов риска у каждого сотрудника.

5. Сотрудники с интересом относятся ко всем разделам, большой запрос по вопросам «Сохранение женского и мужского здоровья» и «Сохранение психологического здоровья и благополучия».

На основании полученных результатов опроса была сформирована результат-ориентированная программа сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни для каждого коллектива сотрудников.

#### **Информационно-образовательный блок для сотрудников**

- частота проведения – 1 – 4 раза в месяц;
- продолжительность – 30 – 45 минут
- информационно-методические наглядные материалы предоставляются в долгосрочное пользование по каждой теме в электронном виде.

#### **Тематика:**

**1. Check-up «Женское здоровье». Что должна делать женщина, чтобы быть здоровой.**

**2. Check-up «Мужское здоровье». Что должен делать мужчина, чтобы быть здоровым.**

3. Бережное отношение к себе и окружающим. Психологическая забота и эмпатия – залог ментального здоровья и экологичного общения.

4. Индивидуальная профилактика ХНИЗ: новеллы о факторах риска.

5. Физическая активность: встань со своего стула и иди!

6. Функциональное питание: белки, жиры и углеводы, микроэлементы, клетчатка и витамины. Чего и сколько в граммах?

7. Метеочувствительность, метеозависимость и здоровье.

8. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.

9. Профилактика остеопороза.

10. Твое здоровье в твоих руках: мастер-класс по профилактике рака груди.
11. Витальность как основа и ресурс для опоры и поддержки.

Предоставлена презентация **по оказанию неотложной помощи в критических состояниях** (гипертонический криз, приступ стенокардии, острое нарушение мозгового кровообращения, сердечная недостаточность, внезапная смерть).

Переданы **видеоролики с комплексами производственной гимнастики** для офисных сотрудников (преимущественно сидячая работа) и для работающих людей зрелого возраста.

Предоставлены в долгосрочное пользование пакеты информационных материалов в электронном презентационном виде:

1. Профилактика артериальной гипертонии.
2. Рациональное питание.
3. Профилактика избыточного веса.
4. Физическая активность.
5. Профилактика табакокурения.
6. Профилактика стресса.
7. **Если Вы мужчина...Если Вы женщина...**

### **Опыт Воронежской области**

В Воронежской области организовано проведение информационно-просветительских мероприятий, направленных на улучшение репродуктивного здоровья молодежи. 16 апреля и 14 мая 2024 года на базе Воронежского государственного медицинского университета им. Бурденко

и Воронежского государственного университета состоялись мероприятия из цикла «Здоровое отношение к себе – основа репродуктивного здоровья».

Целью данного мероприятия являлось развитие у молодежи нравственных основ для построения здорового отношения к себе, здоровых отношений с другими людьми, здоровой семьи через адаптированную к студенческой среде интерактивную форму психологического тренинга.

В качестве организаторов встречи выступили Министерство здравоохранения Воронежской области, ВГМУ им. Бурденко, ВФ АО СК «СОГАЗ-Мед» и группа компаний «ОЛИМП здоровья».

Для ведения диалога с участниками приглашаются самые известные и квалифицированные психотерапевты и психологи города:

1. заведующая кафедрой психологии и поведенческой медицины ВГМУ им. Бурденко, к.м.н. Е.А.Кудашова
2. Врач-психотерапевт, семейный психолог, нейрокоуч группы компаний «Олимп здоровья» Н.М.Шестакова
3. Главный внештатный психолог Министерства здравоохранения Воронежской области по планированию семьи А.А.Карпенко

В рамках мероприятий проводится авторский тренинг «Здоровое отношение к себе-основа репродуктивного здоровья» с интерактивной обратной связью от участников, которые в течение тренинга активно взаимодействуют с психологом, отвечая анонимно в режиме он-лайн на вопросы в своих смартфонах. Ответы выводятся на экран и анализируются. Тренинг построен на коротких вводных эпизодах-эссе об основных аспектах проявления личности во взаимоотношениях с окружающими, критериях определяющих «здоровье» отношений, их ценность и нравственность. После каждого эпизода идет короткая обратная связь с участниками, позволяющая оценить себя в предлагаемой ситуации, задуматься о своем поведении и его возможной коррекции.

В рамках мероприятия нейрокоуч и практик-консультант также проводят мастер-класс «Как сохранить психологическое здоровье в токсичных отношениях» на практических упражнениях для поддержания своего психологического здоровья, а также рассматривают возможные негативные последствия таких отношений, включая потери для здоровья.

Главный внештатный психолог задает вопросы аудитории по поводу желаемого количества детей, показывает муляжи человеческих зародышей разного срока беременности, выполненных в натуральную величину из специального тактильного материала, рассказывает, что и на каком этапе развития плода происходит.

Также в рамках данного мероприятия акцентируется внимание на необходимость регулярных обследований в области репродуктивного здоровья, информирование студентов о возможности проверить свое репродуктивное здоровье в рамках диспансеризации по полису ОМС.

Кроме того, вниманию участников мероприятия представляются возможности телеграмм-бота «Навигатор здоровья», цель которого - выявление проблем, связанных с репродуктивным здоровьем. Так, все участники проходят анонимное анкетирование по состоянию репродуктивного здоровья. При наличии ответов, представляющих риски здоровью, программа предлагает записаться на бесплатную консультацию врача-уролога или врача-гинеколога в группу компаний «Олимп здоровья» или переключает на запись к врачам государственных поликлиник города.

В завершение мероприятия страховые представители Воронежского филиала АО «СК «СОГАЗ-Мед» разыгрывают спонсорские призы для присутствующих студентов. При входе каждый участник получает номерок, который крутится в барабане и имеет шанс выиграть билет в популярные молодежные заведения или сертификат на услуги в частной клинике.

В общей сложности мероприятие посетило более 400 студентов различных курсов и факультетов ВГМУ им. Бурденко и ВГУ, студентами отмечена высокая актуальность данной темы, эффективный формат преподнесения информации и ценность практических советов.

Данная работа в регионе продолжается, запланированы информационно-просветительские мероприятия в другие крупные ВУЗы.



**Программа: "Укрепление здоровья на рабочем месте"  
Вологодская область Великоустюгский район, д. Бухинино**

Автономное учреждение социального обслуживания Вологодской области "Красавинский дом социального обслуживания" с численностью работников 196 чел.

Программа включает профилактику табакокурения, употребления алкоголя, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья, профилактика повышения артериального давления.

Сроки проведения: 13.04.2021 – 31.12.2026.

Направления:

- проведение в организации информационной кампании,
- создание у работников мотивации к снижению фактора риска ХНИЗ (кампания, конкурсы, викторины и т.д.),
- формирование в организации здоровьесберегающей среды,
- формирование у работников навыков самоконтроля факторов риска ХНИЗ,
- проведение консультирования работников организации (онлайн, группа и др.),
- создание в организации системы поощрения (премирование, дополнительный день к отпуску и т.д.).

**Мероприятие направлено на повышение физической активности среди сотрудников и их семей и включает:**

- ежемесячное оформление информационного стенда по вопросам здорового образа жизни.
- еженедельно утренняя производственная гимнастика, "Скандинавская ходьба" для выработки привычки к занятиям спортом, охват 100%.
- ежеквартальные акции: "Пешком до работы", "День без автомобиля", «На работу на велосипеде», "Флеш - mobs".
- мероприятия к праздникам: 8 марта - КВН "Что хочет женщина", 23 февраля - квест - игра "Зарница", День здоровья "Фитнес - вечеринка», День физкультурника - "Спортивный движ», День медицинского работника - "Корпоративная спартакиада".
- участие в городских и районных мероприятиях ежегодно: ""Лыжня России", первенство города по волейболу, соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, "Валенкиада по Красавински", сдача норм ГТО.
- возможность бесплатно посещать спортзал.
- оборудование зон для спорта: в переходе учреждения оборудован спортивный уголок, где каждый сотрудник в любое время может выполнить несколько упражнений и поиграть в настольный теннис.
- изучение и тестирование новых форм физической активности для возможности выбора занятий по своим интересам: мастер класс по "Джампингу", занятия йогой с народным тренером, игра в Джакколо и Шафлборд.

Результаты:

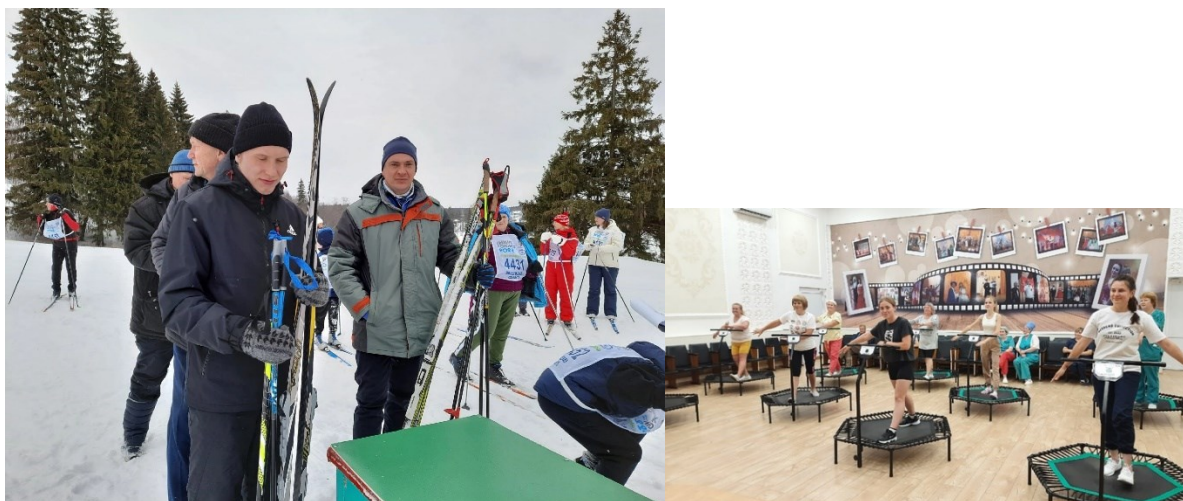
Количество участников программы увеличилось на 306 %.

В программу вовлечены семьи сотрудников - 12 семей, увеличение на 12%.

Количество спортивных мероприятий увеличилось на 192 %.



Участие в развлекательной программе «ВАЛЕНКИАДА ПО-КРАСАВИНСКИ»



**Программа: «Укрепление здоровья сотрудников»  
Воронежская область г. Россошь**

Бюджетное учреждение здравоохранения Воронежской области "Россошанская районная больница" "Россошанская РБ" с численностью работников 1332 чел.

Срок проведения: 15.07.2022 – 15.12.2024

Программа включает профилактику табакокурения, употребления алкоголя, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья.

Проводятся мероприятия, направленные на борьбу с курением: полный запрет курения на территории организации и в помещениях, проведение компании "Брось курить и победи", мотивирование к отказу от курения, оформление рабочих мест, мест общего пользования знаками, запрещающими курение, проведение акций в день отказа от курения, информирование сотрудников о вредных воздействиях курения, организация кабинета медицинской помощи при отказе от курения.

В мероприятиях по отказу от курения принимали участие 148 чел. из 165 работников.

Результат программы: снижение числа курильщиков на 35%.

**Программа «Укрепление здоровья на рабочем месте работников МУП  
"Электросеть"**

**Вологодская область г. Череповец**

Муниципальное унитарное предприятие города Череповца "Электросеть" с численностью работников 269 чел.

Корпоративная программа включает профилактику табакокурения, употребления алкоголя, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья, профилактика повышения артериального давления.

Проводится с 15.01.2021 г.

Направления:

- создание у работников мотивации к снижению фактора риска ХНИЗ (кампания, конкурсы, викторины и т.д.),
- формирование в организации здоровьесберегающей среды,
- формирование у работников навыков самоконтроля факторов риска ХНИЗ,
- проведение консультирования работников организации (онлайн, группа и др.),

Проводятся следующие мероприятия:

- Организация ежегодного медицинского обследования женщин по программе «Здоровье женщин».
- Проведение на предприятии вакцинации (от гриппа, клещевого энцефалита, пневмококковой пневмонии, коронавируса и т.д);
- Организация в каждом подразделении «Уголка здоровья» (оформление стенда; оснащение тонометром для контроля артериального давления и т.д).
- Установлены массажные кресла Yamaguchi VENDI, массажеры для ног и головы;
- Организация работы спортивно-оздоровительного комплекса (бассейн, тренажерный зал, сауна),
- Частичная компенсация санаторных путевок в соответствии с Коллективным договором.
- Частичная оплата мероприятий, связанных с оздоровлением и иным платным лечением в соответствии с Коллективным договором.
- Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).
- Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем

и

т.п.

Результаты:

- доля работников, снизивших массу тела, составила 5%;
- бросили курить 10% курильщиков;
- физкультурой и спортом занимаются регулярно или время от времени 59% работников.

### **Программа "Укрепление здоровья работающих" Оренбургская область город Бузулук**

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение "Детский сад № 25", численность работников 30 чел.

Направления: обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья.

#### **Мероприятие: Конкурс рецептов блюд для здорового питания "Полезный завтрак"**

Период проведения 01.03.2024 - 29.03.2024

1. Беседа "Информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд и напитков, о соответствии их критериям рациона здорового питания с помощью специальной маркировки"
2. Конкурс рецептов "Полезного завтрака" с Презентацией
3. Награждение победителя конкурса абонементом в "Фитнес-центр"
4. Издание сборника "Полезный завтрак"

### **Программа «Укрепление здоровья работников» Челябинская область город Миасс**

АО "Автомобильный завод "УРАЛ" с численностью работников 8000 чел.

Программа направлена на профилактику табакокурения, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья.

В программе реализуются следующие направления:

- Проведение в организации информационной кампании
- Создание у работников мотивации к снижению фактора риска ХНИЗ (кампания, конкурсы, викторины и т.д.)
- Формирование в организации здоровьесберегающей среды
- Формирование у работников навыков самоконтроля факторов риска ХНИЗ
- Проведение консультирования работников организации (онлайн, группа и др.)

- Создание в организации системы поощрения (премирование, дополнительный день к отпуску и т.д.)

### Мероприятие: Фитнес-марафон "Худеем вместе за 55 дней!"

Цель: сформировать у участников фитнес-марафона здоровые привычки (рациональное питание и достаточная физическая активность). В марафоне приняли участие 30 чел. с избыточной массой тела и ожирением.

Марафон включал в себя проведение следующих активностей:

- Информационная кампания (до начала марафона и в процессе его реализации).
- Формирование команды участниц (2 группы по 15 человек с разными весовыми категориями).

- Анализ меню в столовой предприятия диетологом с последующей маркировкой меню "Блюда соответствуют принципам здорового и рационального питания".

- Организационная встреча участниц марафона с тренерами и медицинскими работниками, проведение антропометрических измерений.

- Составление расписания занятий физической активностью, проведение тренировок в ФОК (плавательный бассейн, фитнес-тренировки) по расписанию занятий, обучение участниц марафона самомассажу, пешие прогулки (терренкур).

- Групповые консультации участниц марафона психологом, диетологом, фитнес-тренером, заведующим отделом медицинской профилактики в г. Миасс ГБУЗ "ЧОЦОЗ МП" (4 раза в течение марафона).

- Индивидуальная консультация участниц марафона врачом-эндокринологом с последующим выполнением лабораторных исследований по программе ДМС (по назначению врача-эндокринолога).

- Контрольные измерения антропометрических показателей (1 раз в 2 недели).

- подведение итогов марафона и награждение победительниц и участниц фитнес-марафона (денежные призы, сертификаты на посещение ФОКа).

Измерение антропометрических показателей участниц на старте и по окончании марафона (масса тела, ИМТ, окружность талии, окружность бедер).

Портрет среднестатистической участницы марафона «Худеем за 55 дней!»: возраст 43 года, ИМТ (индекс массы тела) = 33,9 кг/м<sup>2</sup>. Через 55 дней после начала марафона: ИМТ (индекс массы тела) = 31,4 кг/м<sup>2</sup>.





### **Программа «Укрепление здоровья сотрудников МБДОУ №22 "Журавушка" Красноярский край город Шарыпово**

Программа охватывает 56 работников и в ней реализуются следующие направления: профилактика табакокурения и употребления алкоголя, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья. Период проведения: 20.12.2022 – 01.10.2023.

#### **Мероприятие: «Физкультурно-спортивный клуб»**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Проведение соревнований с использованием гаджетов (шагомер) для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе норм ГТО.
5. Дни здоровья, проведение акции "На работу пешком".
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация посещения работниками занятий в группе "Фитнес".
8. Участие работников в спортивных соревнованиях "Папа, мама, я - спортивная семья!".
9. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.
10. Организация соревнований в обеденное время "Попали в десятку"- дартс.
11. Организация волейбольной команды из работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

Результаты: Доля работников, снизивших массу тела составила 25 %.

### **Программа по формированию приверженности к здоровому образу жизни у сотрудников ПАО "ММК" Челябинская область г. Магнитогорск**

Программа охватывает 16 900 работников и включает профилактику табакокурения и употребления алкоголя, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья.

Цель программы: формирование устойчивых привычек ЗОЖ и моделей поведения, основанных на ценностях здоровья.

1. Check-up до и после проведения Программы, телемедицинские консультации с врачом по ходу программы (безопасность).
2. Мониторинг текущего состояния здоровья с помощью гаджетов.
3. Индивидуальный план питания и физической активности от персонального наставника.
4. Индивидуальные соревнования с персональными целями и заданиями на день и неделю для начисления баллов через телеграмм-бота и разработанную IT-платформу.

5. 5 победителей и 5 проигравших имели четко обозначенные меры премирования и депремирования на уровне Руководства компании.

Результаты:

1. Оценка вовлеченности:

- 93% дошли до конца программы
- 67% к концу программы еженедельно выполняли кардиотренировки до 60 мин в день
- 86% активно вовлечены в выполнение персональных заданий по питанию
- 50% проходило свыше 7 000 шагов за день

2. Оценка объективных результатов программы:

- среднее снижение веса одного участника - 4,7 кг (макс снижение веса 17 кг)
- средний ИМТ снизился с 29,5 до 27
- общий холестерин снизился с 5,3 до 4,8 ммоль/л

Приз зрительских симпатий «Employee wellbeing awards 2020»

### **Программа «Укрепление здоровья работающих ООО «Печатный Дом Пенза» Пензенская область г. Пенза**

Программа реализуется среди 179 сотрудников и направлена на профилактику табакокурения, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья, профилактику повышения артериального давления.

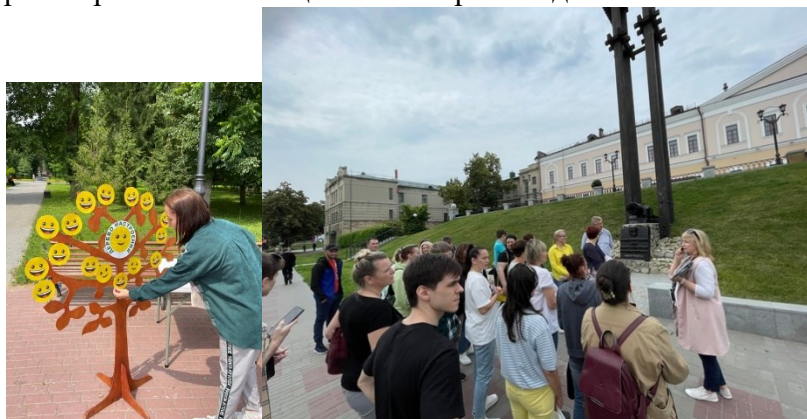
#### **Мероприятие: «Культурно-оздоровительный променад»**

В рамках проекта участники делают гимнастику с инструктором по лечебной физкультуре, проходят комплексное медицинское обследование, получают консультацию врача по медицинской профилактике и совершают прогулку по историческому центру Пензы «У стен старой крепости» с сотрудниками городских библиотек. После прогулки проведется контрольное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений и уровня кислорода в крови.

«Культурно-оздоровительный променад» направлен на популяризацию и повышение приверженности к здоровому образу жизни, повышение ценности здоровья и ответственности за индивидуальное здоровье у каждого участника проекта. Медицинский осмотр позволит оценить показатели здоровья и выявить факторы риска развития хронических заболеваний.

Также прогулка способствует повышению физической активности, сохранению психологического здоровья и благополучия, профилактике тревожности и депрессии. При этом сотрудники городских библиотек рассказывают об истории города, вместе с участниками променада совершают путешествие в XVII-XIX века.

После променада все участники прикрепили к «[Дереву Настроений](#)» улыбающиеся смайлики, которые отражали их эмоции после променада.





**Программа «Сохранение и укрепление здоровья сотрудников  
"Советской психоневрологической больницы"  
"Жить здорово!"  
Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, с.п.Алябьевский**

Программой охвачены 313 работников. Реализуются следующие направления: профилактика табакокурения и употребления алкоголя, повышение физической активности, сохранение психического здоровья. Период проведения апрель 2024 г.

**Мероприятие: Неделя укрепления здоровья на рабочих местах**

В рамках «Недели укрепления здоровья на рабочих места» проводятся:

1. Информационно – мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.)
2. Проведение акции "Будь активным - встань со своего кресла", проведение производственной зарядки на рабочих местах;
3. Проведение акции "Дыши полной грудью" (отказ от табака);
4. Акция "Все под контролем", направленная на измерение артериального давления сотрудников на рабочих местах;
5. Сотрудники участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах; мероприятиях. Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей, пациенты и партнеры, подшефные организации.
6. «Неделя укрепления здоровья на рабочих места» завершается «Тестом ходьбы» с целью оценки физической тренированности.
7. По итогам «Недели укрепления здоровья на рабочих места» выбирается самое активное подразделение учреждения и самый тренированный сотрудник.

**Результаты:**

- высокая вовлеченность – 286 чел. приняли участие.
- Снижение на 16 % сотрудников с низким уровнем физической активности;
- Увеличение на 32 % сотрудников, участвующих в командно-спортивных мероприятиях;
- Снижение на 21 % сотрудников с низким уровнем тренированности.

**Программа «Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ГКУ СО  
«Безенчукский «Дом детства»»  
Самарская область п.г.т. Безенчук**

Программа реализуется среди 33 работников и направлена на формирование в организации здоровьесберегающей среды и на физическую активность.

**Мероприятие «Лечебная физкультура»**

Метод профилактики и лечения, основанный на применении физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных. Для проведения процедур лечебной физкультуры в учреждении функционируют два зала. В одном располагаются модули, мягкий инвентарь и фитболы для занятий меньшими группами, с проработкой индивидуальных проблем, а в другом помещении – гимнастические коврики, гимнастические палки, степ-платформы, утяжелители для ног, гантели и эспандеры. Здесь предполагается групповые занятия производственной гимнастикой и адаптивной физической культурой.

Было проведено:

- 6 циклов галотерапии по 10 сеансов каждый. 63% сотрудников получили оздоровительную процедуру в галокамере.
- 7 психологических тренингов, в том числе проведены 4 групповых сеанса релаксационного массажа «Мнуши». В процессе проведения тренингов было исследовано эмоциональное состояние сотрудников учреждения. По данным исследования, у 67% респондентов выявлены признаки начала процесса эмоционального выгорания.
- в каждое полугодие (в период осень-весна) в учреждение проводились мероприятия по фитотерапии и ароматерапии. В учреждении коллективным договором закреплены время отдыха и приема пищи. В первый период отдыха все сотрудники учреждения принимали фиточай на отваре шиповника, на запястья сотрудников наносилось аромамасло: апельсин, можжевельник, лимон.
- на стендах в кабинетах специалистов расположены памятки гимнастики для глаз, предотвращающие снижение зрения. Данные памятки разработаны специалистом по охране труда.
- ежеквартально специалистом по охране труда проводятся инструктажи и коллективные беседы по вопросам охраны труда, профилактики травматизма, сохранения здоровья.
- сотрудники учреждения ежегодно принимают участие в спортивных соревнованиях, организованных службой семьи и профилем министерством (спартакиада, веселы старты, легкоатлетические сборы), администрацией района (велопробег).

Результат: уменьшение количества сотрудников, оформляющих больничный - снижение на 20%.



**Программа «Профилактика сердечно сосудистых заболеваний у  
производственного персонала Группы ТМК»  
Свердловская область Полевской АО "СТЗ"**

Программа реализуется среди 5300 работников и направлена на профилактику табакокурения и употребления алкоголя, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья и профилактику повышения артериального давления.

**Мероприятие: «ТМК без табака (отказ от курения)»**

Мероприятие включает в себя: отбор участников по критериям: стаж курения, количество выкуриваемых сигарет в сутки и твердое желание бросить курить.

Приняли участие 99 работников.

Для них было проведено:

- индивидуальное консультирование (7 консультаций) с замером уровня СО в выдыхаемом воздухе.

- Назначение и выдача никотинзаместительной терапии.

Результаты: отказ от курения 38 % участников через 6 мес.

**Программа «Укрепление здоровья сотрудников МБОУ СОШ №41 г. Шахты на  
рабочем месте»**

**Ростовская область г. Шахты**

Программа проводится среди 33 работников и направлена на профилактику табакокурения и употребления алкоголя, обеспечение условиями для здорового питания, повышение физической активности, сохранение психического здоровья и профилактику повышения артериального давления.

**Мероприятие: Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.**

Было проведено:

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
  2. Конкурс здоровых рецептов.
  3. День здорового питания, посвященный овощам и фруктам
  4. Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
- Оптимизация веса у 15% сотрудников.

**Программа укрепления здоровья «ПРОДВИЖЕНИЕ» сотрудников муниципального общеобразовательного учреждения «Коррекционная начальная школа-детский сад № 14 «Аленушка»  
Челябинская область, г. Кыштым**

Участие в программе принимает 61 человек (из 70 сотрудников организации). Программа направлена на повышение физической активности, сохранение психического здоровья и своевременное проведение периодических медицинских осмотров.

**Сроки реализации Программы:** 09.09.2023 — 08.09.2025

**В рамках реализации Программы:**

1. Организованы «Группы здоровья» (с проведением занятий в вечернее/обеденное время);
2. Организовано проведение «Гимнастики на производстве» на базе «Медиацентра»;
3. Применялись бесплатные мобильные приложения для физической активности: «Шагомер», «Здоровье и фитнес-трекер», «Орнамент-динамика здоровья», «Йога тренировки и медиация».

Основная **цель** Программы - создание безопасных условий труда, эргономичных (здоровых) рабочих мест, повышение физической активности работников, профилактика различных заболеваний, сохранение психологического здоровья работников (профилактика эмоционального выгорания), повышение корпоративной культуры

Программа реализуется в два этапа:

**1 Этап** – планирование мероприятия, в рамках которого сотрудники прошли тестирование на портале «АТРИЯ» ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, в рамках которого выявлены проблемные вопросы, с которыми сотрудники учреждения сталкиваются на рабочих местах. В результате анализа данного опроса рабочей группой при разработке корпоративной программы определены приоритеты по повышению стрессоустойчивости, психологической поддержки и созданию психологически комфортной рабочей среды, а также учтены пожелания работников по:

- внедрению офисной гимнастики на рабочем месте;
- проведению медицинских осмотров на рабочем месте;
- оказанию психологической поддержки;
- повышению грамотности сотрудников в вопросах здоровья.

**2 Этап** – реализация мероприятий

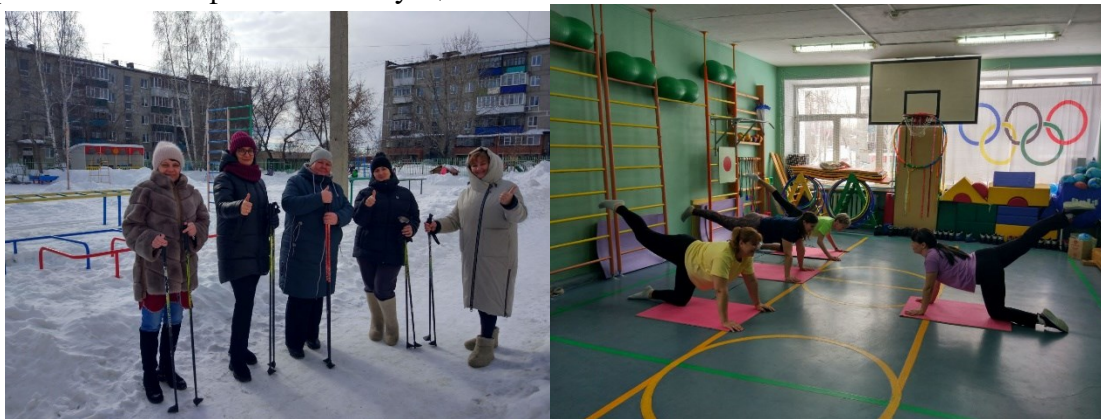
**Целевые показатели Программы:**

Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;

- повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;

- уменьшение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- улучшение имиджа учреждения по мнению работников и повышение их мотивации;
- повышение мотивации работников к занятиям физической культурой

По результатам реализации Программы на основе оценок 59 сотрудников учреждения в настоящее время установлено повышение мотивации работников к занятиям физической культурой (сотрудники сдали нормы ГТО) и уменьшение количества стрессовых и конфликтных ситуаций.



*Лучшие практики по Формированию в организации здоровьесберегающей среды*

**Название организации** Публичное акционерное общество "ОНХП"

**Численность работников** 600

**Название практики** Производственная медицина

**Цель.** Снизить общую заболеваемость, в том числе с временной утратой трудоспособности, устранение факторов риска, повышение иммунной прослойки, выработку приверженности к профилактическим мероприятиям, повышение грамотности пациентов, повышение индекса здоровья

**Описание** Организация и лицензирование здравпункта 2008г. Создание кабинетов иммунизации, иммунотеки, электрокардиографического, флюоротеки, дневного стационара и стационара на дому. Создание тестовой лаборатории, физиотерапевтического и бальнеологического отделений, кабинета медицинской статистики, стерилизации, ингаляционного кабинета, зала производственной гимнастики. Кабинет для тренинга глаз-аппарат "Визотроник".

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Тюрина Маргарита Витальевна Главный врач ЛОК ПАО "ОНХП"  
Заслуженный врач РФ

**Сроки реализации.** 2008-06-16

#### **Индикаторы результативности**

Показатель общей заболеваемости на 100000 населения, показатель частоты и среднего пребывания на больничном листе. Показатель иммунной прослойки, процент прошедших чекап лабораторный и инструментальный от запланированного, процент достижения целевого АД, холестерина и т.д. Процент снизивших вес, бросивших курить, занимающихся спортом и т. д. от состоящих на учёте. Отсутствие обострений у больных с хроническими заболеваниями. Своевременное установление диагноза при онкологии. Временная нетрудоспособность уменьшилась на 228 дней в текущем году, по сравнению с 2008г в 3раза. Среднее пребывание на больничном листе снизилось с 6 до 4 дней (по бронхолёгочным заболеваниям), с 11 дней до 7 дней по заболеваниям костно-мышечной системы. Это наиболее частая патология. Флюорографическое обследование в срок выполняется у 98%. Привито и ревакцинировано от новой вирусной инфекции COVID-19 94% сотрудников, что позволило избежать тяжёлого течения заболевания и его осложнений. По кори привито 98% (с проверкой напряжённости иммунитета), АДСМ - 97%, от клещевого энцефалита 42%, гепатита В 97%, краснухи 99%, гриппа 55%. Курить прекратили 10% от курящих. Вес снизили 20% от состоящих на учёте с метаболическим синдромом и гипертонией. Лабораторный чекап прошли 82% от запланированного состава. Отсутствие на рабочем месте в связи с посещением лечебных учреждений снизилось в 3 раза.

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети).** Не указано

**Комментарий (если требуется уточнения, какие именно)**

**Контактное лицо и email**

Тюрина Маргарита Витальевна Главный врач ЛОК ПАО "ОНХП"

7 962 036-45-99, postoffice@onhp.ru

**Название организации** филиал "Оренбургский" Публичного акционерного общества "Т Плюс"

**Численность работников** 2117

**Название практики** Здоровое питание

**Цель** Улучшение здоровья сотрудников, формирование принципов рационального питания и мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Описание**

1. Анкетирование сотрудников для оценки распространенности факторов риска.
2. Проведение комплексного обследования на выявление факторов риска в мобильном центре здоровья ГБУЗ «ООЦОЗМП».
3. Анализ показателей здоровья работников предприятия и оценка результатов обследования на факторы риска НИЗ.
4. Внедрение мероприятий, меняющих поведение работников:
  - 4.1. Участие в проекте «Стройный режим» совместно с ГБУЗ «ООЦОЗМП» (онлайн-интенсив курс по снижению веса и оздоровлению организма с диетологом-нутрициологом).
  - 4.2. Распространение информационного материала о правильном питании в доступных местах на стендах (листовки, буклеты, плакаты).
  - 4.3. Проведение информационно-мотивационных кампаний на территории предприятия (рассылка тематического контента по всем существующим каналам связи).
  - 4.4. Обеспечение работников чистой питьевой водой (обеспечение доступа к питьевой воде).
  - 4.5. Поддержание мест для приема пищи работников, оборудованных раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи.
  - 4.6. Проведение выездной лекции "Рациональное питание" совместно с ГБУЗ «ООЦОЗМП».
  - 4.7. Проведение корпоративных конкурсов: «Рецепты для здоровья», «Полезный завтрак».
  - 4.8. Проведение выездного приема врача диетолога совместно с ГБУЗ «ООЦОЗМП».
5. Мониторинг и оценка эффективности внедрения мероприятий, коррекция мероприятий с учетом достигнутых результатов.

**Ресурсное обеспечение** Не указано

**Ответственные** Суханов Дмитрий Александрович - начальник управления безопасности труда и охраны здоровья 7 353 279-78-72 [Dmitriy.Sukhanov@tplusgroup.ru](mailto:Dmitriy.Sukhanov@tplusgroup.ru)

**Сроки реализации** 2023-07-03

## **Индикаторы результативности**

1. Доля сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и др.).
  2. Информированность о здоровом образе жизни и факторах риска НИЗ.
  3. Доля сотрудников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ, размещенные на территории предприятия.
  4. Доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ, размещенными на территории предприятия.
  5. Количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на внутрикорпоративном сайте, в корпоративных СМИ, социальных сетях предприятия.
  6. Доля материалов по вопросам ЗОЖ от общего количества информационных материалов, размещенных на внутрикорпоративном сайте, в корпоративных СМИ, социальных сетях предприятия.
  7. Количество просмотров страницы, посвященной ЗОЖ, на внутрикорпоративном сайте.
  8. Количество сотрудников, охваченных опросами по факторам риска НИЗ и ЗОЖ.
  9. Количество проведенных образовательных мероприятий по вопросам ЗОЖ
  10. Обеспеченность полисами ДМС работников и членов их семей.
  11. Доля работников предприятия, охваченных профилактическими мероприятиями, направленными на снижение распространенности неинфекционных и инфекционных заболеваний.
  12. Количество внутренних спортивных мероприятий для сотрудников на предприятии.
  13. Поддержка предприятием волонтерских проектов сотрудников по продвижению ЗОЖ среди коллег.
  14. Доля рабочих мест, безопасных для здоровья.
  15. Приверженность предприятия (организации) принципам ЗОЖ.
  16. Организация на предприятии работы медкабинета или медсанчасти.
  17. Лояльность к руководству и удовлетворенность условиями труда работников предприятия.
- Первая  
оценка мероприятий будет проводиться в сентябре 2024 г.

## **Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F6603f7fd73cee7052f92b1bb\\_1711535990989.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F6603f7fd73cee7052f92b1bb_1711535990989.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F6603f802d04688059578b60e\\_img\\_20240327\\_wa0000.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F6603f802d04688059578b60e_img_20240327_wa0000.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5491403%2F6603f7d984227c04eb14bcfb\\_1711535680537.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5491403%2F6603f7d984227c04eb14bcfb_1711535680537.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6456219%2F6603f3e2eb61460473019a52\\_1711524923368.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6456219%2F6603f3e2eb61460473019a52_1711524923368.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6603f7f402848f055f747937\\_img20240327153127.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6603f7f402848f055f747937_img20240327153127.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6852633%2F6603f3eb02848f0477747951\\_1711524945455.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6852633%2F6603f3eb02848f0477747951_1711524945455.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6852633%2F6603f80850569005ad61dd8d\\_img\\_20240327\\_wa0001.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6852633%2F6603f80850569005ad61dd8d_img_20240327_wa0001.jpg)

**Название организации.** МАУ "МЦКМПС"

**Численность работников.** 100

**Название практики.** Мероприятия, направленные на повышение физической активности

**Цель.** Увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни и вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, а также сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

#### **Описание**

1. Проведение ежедневных физкультурминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);

2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п;

3. Проведение ежеквартальных соревнований;

4. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;

5. Проведение здоровьесберегающих акций;

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;

8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады;

9. Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины в обеденное время;

10. Организация клуба скандинавской ходьбы;

11. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом;

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Сроки реализации.** 2024-01-10

**Индикаторы результативности**

увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни и вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, а также сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети).** Не указано

**Комментарий (если требуется уточнения, какие именно)**

**Название организации.** ООО "АКВАсеть"

**Численность работников.** 49

**Название практики.** Повышение физической активности

**Цель.** Основная их цель — добавление еще большего количества положительных эмоций в рабочий процесс, а также улучшение коммуникаций между отделами и сотрудниками, физическая активность

**Описание**

1. Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.
2. Проведение ежегодной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проведение гимнастики в отделениях.
3. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте (офисная гимнастика).
4. Участие коллектива в городских спортивных мероприятиях.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Сроки реализации.** 2023-08-11

**Индикаторы результативности**

1. Улучшение общего физического состояния сотрудников, выраженное в увеличении уровня физической активности, улучшении показателей кардио-сосудистой системы, снижении уровня стресса и повышении уровня энергии.
2. Снижение общего количества заболеваний и увеличение иммунитета сотрудников, измеряемое как снижение числа больничных дней, сокращение числа посещений врачей и улучшение показателей общего заболеваемости.

3. Улучшение психического и эмоционального состояния сотрудников, выраженное в повышении уровня самооценки, снижении уровня депрессии и тревожности, улучшении настроения.

4. Улучшение командного духа и взаимодействия команды, проявляющееся в повышении уровня мотивации, укреплении связей между сотрудниками, создании благоприятной атмосферы работы и снижении конфликтных ситуаций.

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети).** Не указано

### **Название организации**

БУ "Няганский реабилитационный центр"

**Численность работников.** 92

**Название практики.** В гармонии со здоровьем

**Цель.** Целью является сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни

### **Описание**

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев производственного травматизма.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.

5. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

6. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

7. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие сотрудников коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие сотрудников в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции:

- «На работу пешком»; «На работу – на велосипеде»; «Встань с кресла».

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных (подвижных) игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников учреждения с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Участие во Всероссийском спортивном массовом забеге «Кросс нации»;

9. Участие в зимнем массовом забеге «ЛЫЖНЯ РОССИИ».

Блок 3. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Служба управления персоналом (кадровая служба)**

**Сроки реализации**

01.09.2023 - 2026-08-30

## **Индикаторы результативности**

Для работников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья; укрепление здоровья и улучшение самочувствия; увеличение продолжительности жизни.

Для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов; сокращение трудопотерь по болезни; снижение текучести кадров; повышение имиджа учреждения; повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Охват предварительными и периодическими медицинскими осмотрами работников - 100%;

Охват вакцинацией от гриппа, гепатита и т.п. - 100%. Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в столовой учреждения - 100 %. Снижение доли работников с низким уровнем физической активности - 35%. Снижение доли работников с низким уровнем тренированности - 15 %. Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам 100%. Сокращение количества дней болезни- 10%. Снижение количества курящих. Процент курящих сотрудников учреждения составляет 0,09%. Доступ к питьевой воде не далее 50 м. от рабочего места - 100%. Уровень удовлетворенности работой - 98%.

## **Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27eb068ff00985d61c73\\_risunok7.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27eb068ff00985d61c73_risunok7.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27ec02848f098a4580d7\\_risunok12.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27ec02848f098a4580d7_risunok12.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27ec2530c209c11ffeef\\_risunok9.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27ec2530c209c11ffeef_risunok9.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27ece010db08453892f5\\_risunok8.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27ece010db08453892f5_risunok8.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27eef47e7309aaf7275e\\_dsc03221.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4488571%2F660d27eef47e7309aaf7275e_dsc03221.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660d27ebc417f309886a5ddb\\_risunok5.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660d27ebc417f309886a5ddb_risunok5.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660d27ec43f74f092f1d08d1\\_risunok10.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660d27ec43f74f092f1d08d1_risunok10.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660d27ecf47e7309d4f7274e\\_risunok11.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660d27ecf47e7309d4f7274e_risunok11.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27eb02848f098a4580d6\\_risunok3.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27eb02848f098a4580d6_risunok3.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec2530c2098d11ffef6\\_risunok2.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec2530c2098d11ffef6_risunok2.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec2530c209c11ffef0\\_risunok1.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec2530c209c11ffef0_risunok1.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec5d2a0609eb7be5d0\\_risunok4.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec5d2a0609eb7be5d0_risunok4.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec90fa7b0900f6f2ac\\_risunok6.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ec90fa7b0900f6f2ac_risunok6.jpg),  
,  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ecd0468809b193e23d\\_14ae291e\\_6262\\_4a94\\_8d26\\_7ec0028b33ca.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27ecd0468809b193e23d_14ae291e_6262_4a94_8d26_7ec0028b33ca.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27efc417f309466a5df2\\_dsc07147.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F660d27efc417f309466a5df2_dsc07147.jpg)

### **Название организации**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5, г. Пыть-Ях

**Численность работников.** 108

**Название практики.** Массовая работа по оздоровлению сотрудников

**Цель.** Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

### **Описание**

Регулярные проверки состояния здоровья сотрудников. Организация спортивных мероприятий и тренингов с приглашёнными экспертами в области ЗОЖ. Работа с психологами для поддержания здорового психологического климата в коллективе. Создание комфортных рекреационных зон в офисе или на производстве. Оформление рабочих мест с учётом требований безопасности, правильного освещения, шумоизоляции.

Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Служба управления персоналом (кадровая служба)

**Сроки реализации.** 2023-09-01 - 2024-05-31

### **Индикаторы результативности**

Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование

гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников. Улучшение психологического климата в коллективах. За счет периодических медицинских осмотров снижен риск запущенной формы заболевания, выявление ранних стадий заболевания 10%.

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660fd37790fa7b703b96e2bb\\_korporativnaya\\_programma\\_skan.pdf](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F660fd37790fa7b703b96e2bb_korporativnaya_programma_skan.pdf)

**Название организации.** АО "Русская механика"

**Численность работников.** 1350

**Название практики.** "Стройные и здоровые"

**Цель.** Проведение мероприятий и акций по минимизации воздействия производственных, экологических, поведенческих и других факторов на физическое и психическое здоровье работников, увеличение качества и продолжительности жизни и трудоспособности

**Описание**

1. Проведена диспансеризация и профилактический осмотр работников. 2. Выявлены факторы риска. 3. Проведен медицинский чекап. 4. Проведена информационная кампания. 5. Создана группа участников, мотивированных вести здоровый образ жизни (рациональное питание, снижение избыточного веса). 6. Разработано и внедрено меню для корпоративной столовой из блюд сбалансированным здоровым питанием. 7. Проведено обучение правильному питанию в соответствии с возрастом и полом. 8. Подведены предварительные итоги состояния здоровья и коррекции факторов риска.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Служба управления персоналом (кадровая служба)

**Сроки реализации.** 2019-09-13 - 2024-12-31

**Индикаторы результативности**

Количество человек, улучшивших показатели здоровья. Снижение числа дней нетрудоспособности. Доля работников, снизивших массу тела, составила 10%. Распространенность низкой физической активности снизилась на 13 %. Снижена доля работников, употребляющих недостаточное количество овощей и фруктов на 9 %

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e120068ff00c6a5ea2bd\\_news2020020708.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e120068ff00c6a5ea2bd_news2020020708.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e12073cee70cf5b5b0fe\\_news2020020704.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e12073cee70cf5b5b0fe_news2020020704.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e121d046880d651d70dc\\_news2020070902.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e121d046880d651d70dc_news2020070902.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e121d046880d651d70dd\\_news2023031008.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F11377140%2F6613e121d046880d651d70dd_news2023031008.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12496708%2F6613e122c417f30d13821d67\\_news2023070501.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12496708%2F6613e122c417f30d13821d67_news2023070501.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e120d046880d571d70df\\_news2020070904.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e120d046880d571d70df_news2020070904.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e120eb61460cdc74090b\\_news2020020701.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e120eb61460cdc74090b_news2020020701.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e12190fa7b0c3bab3992\\_news2023031005.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e12190fa7b0c3bab3992_news2023031005.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e121e010db0c751431f4\\_news2020070905.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e121e010db0c751431f4_news2020070905.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e1225d2a060d719ce3d5\\_news2023070504.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e1225d2a060d719ce3d5_news2023070504.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e122c417f30d29821d6f\\_news2023070502.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6613e122c417f30d29821d6f_news2023070502.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e1205d2a060d7d9ce3db\\_news2020020702.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e1205d2a060d7d9ce3db_news2020020702.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e120e010db0c331431f9\\_news2020020705.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e120e010db0c331431f9_news2020020705.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e12143f74f0c93382f17\\_news2023031004.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e12143f74f0c93382f17_news2023031004.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e12190fa7b0c5fab3981\\_news2023070503.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e12190fa7b0c5fab3981_news2023070503.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e12273cee70ce7b5b106\\_news2023031011.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e12273cee70ce7b5b106_news2023031011.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e122c417f30d1f821d71\\_news2023031001.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e122c417f30d1f821d71_news2023031001.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e122c417f30d29821d70\\_news2020070903.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5465261%2F6613e122c417f30d29821d70_news2020070903.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6613e121068ff00d125ea2b5\\_news2020070901.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6613e121068ff00d125ea2b5_news2020070901.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F9708219%2F6613e120c417f30d29821d6e\\_news2020020703.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F9708219%2F6613e120c417f30d29821d6e_news2020020703.jpg)

### **Контактное лицо и email**

Яковлев Сергей Валентинович заведующий отделом организации медицинской профилактики ГБУЗ ЯО "ЦОЗ и МП" [yakovlevsv@zdrav76.ru](mailto:yakovlevsv@zdrav76.ru)

### **Название организации**

Муниципальное унитарное предприятие города Череповца "Электросеть"

**Численность работников.** 269

### **Название практики**

Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

**Цель.** Укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма.

### **Описание**

Организация прохождения предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе и углубленных (в центре профпатологии);

- Предоставление времени на прохождение диспансеризации в соответствии с Коллективным договором.

- Организация ежегодного медицинского обследования женщин по программе «Здоровье женщин».

- Проведение на предприятии вакцинации (от гриппа, клещевого энцефалита, пневмококковой пневмонии, коронавируса и т. д);

- Организация в каждом подразделении «Уголка здоровья» (оформление стенда; оснащение тонометром - для контроля артериального давления и т.д).

- Установлены массажные кресла Yamaguchi VENDI, массажеры для ног и головы;

- Организация работы спортивно-оздоровительного комплекса (бассейн, тренажерный зал, сауна),

- Частичная компенсация санаторных путевок в соответствии с Коллективным договором.

- Частичная оплата мероприятий, связанных с оздоровлением и иным платным лечением в соответствии с Коллективным договором.

- Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

- Знание своих профессиональных рисков.

- Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

- Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.

- Участие в конкурсах, спортивных мероприятиях.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Не указано

**Сроки реализации.** 2021-01-15

### **Индикаторы результативности**

Установление приоритета здорового образа жизни у работников организации; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности; сокращение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни; повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни; увеличение продолжительности жизни. Благодаря работе, проводимой на предприятии по укреплению и профилактике здоровья, увеличилось количество сотрудников, которые ведут здоровый образ жизни. Заметно снизился показатель временной утраты трудоспособности. Диспансеризацию прошли 70% работников предприятия. Периодический медицинский осмотр прошли 100% работников предприятия, работающих с вредными (опасными) условиями труда.

По результатам проведенного опроса: Доля работников, снизивших массу тела составила 5%. Бросили курить 10% курильщиков. Физкультурой и спортом занимаются регулярно или время от времени 59% работников.

### **Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4740727%2F66164bc0c417f30015dcc85f\\_realizatsiyaprogrammyi\\_ukrepleniya\\_zdorovya\\_na\\_rabochem\\_meste2024.pdf](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4740727%2F66164bc0c417f30015dcc85f_realizatsiyaprogrammyi_ukrepleniya_zdorovya_na_rabochem_meste2024.pdf)

### **Комментарий (если требуется уточнения, какие именно)**

### **Название организации**

Автономное учреждение социального обслуживания Вологодской области "Красавинский дом социального обслуживания"

**Численность работников.** 196

**Название практики.** Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.

**Цель.** Популяризация физической культуры и спорта, повышение физической активности среди ветеранов, сотрудников учреждения и их семей.

### **Описание**

1. Выявление сотрудников с недостаточной физической активностью путем анкетирования.

2. Разработка плана мероприятий:

1) Ежемесячное оформление информационного стенда по вопросам здорового образа жизни.

2) Ежедневные мероприятия - утренняя производственная гимнастика, каждую среду (для выработки привычки к занятиям спортом, охват 100%).

3) Ежемесячные мероприятия - "Скандинавская ходьба" (для выработки привычки к занятиям спортом, охват 100%).

4) Ежеквартальные акции: "Пешком до работы", "День без автомобиля", на работу на велосипеде", "Флеш - mobs".

5) Культурно - массовые мероприятия к праздникам с приглашением ветеранов учреждения: 8 марта - КВН "Что хочет женщина", 23 февраля - квест - игра "Зарница", День здоровья "Фитнес - вечеринка", День физкультурника - "Спортивный движ", День медицинского работника - "Корпоративная спартакиада".

6) Участие в городских и районных мероприятиях ежегодно: ""Лыжня России",. Первенство города по волейболу. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. "Валенпиада по Красавински". Сдача норм ГТО.

7) Возможность бесплатно посещать спортзал.

8) Оборудование зон для спорта: в переходе учреждения оборудован спортивный уголок, где каждый сотрудник, в любое время может выполнить несколько упражнений и поиграть в настольный теннис.

3. Изучение и тестирование новых форм физической активности для возможности выбора занятий по своим интересам: мастер класс по "Джампингу", занятия йогой с народным тренером. игра в Джакколо и Шафлборд.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Не указано

**Сроки реализации.** 2021-04-13 - 2026-12-31

**Индикаторы результативности**

1. Количество участников программы. 2. Вовлечение семей сотрудников и ветеранов учреждения. 3. Количество спортивных мероприятий.

Количество участников программы увеличилось на 306 %. В программу вовлечены семьи сотрудников - 12 семей, увеличение на 12%. В программу вовлечены ветераны учреждения - 9 человек, увеличение на 9%. Количество спортивных мероприятий увеличилось на 192 %.

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6c8eb6146102d531349\\_hfc5nхnen8.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6c8eb6146102d531349_hfc5nхnen8.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6d62530c210e1a10f6e\\_y5d9rhfsho.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6d62530c210e1a10f6e_y5d9rhfsho.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6f073cee71046f5e399\\_9vqpozp4b6e.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6f073cee71046f5e399_9vqpozp4b6e.jpg),

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6fd90fa7b0fc5a48602\\_hlilkwhrf](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d6fd90fa7b0fc5a48602_hlilkwhrf)

e\_1.jpg,  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d70773cee71052f5e38b\\_njwjqmtiycm.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d70773cee71052f5e38b_njwjqmtiycm.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d711505690109795114d\\_sjwj2rm71ia.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F12567251%2F6617d711505690109795114d_sjwj2rm71ia.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6617d6f8505690108995117d\\_dhjj9mqwat4.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6617d6f8505690108995117d_dhjj9mqwat4.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6617d6fa84227c1036df2a98\\_hfbmmpt3tzg.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4489636%2F6617d6fa84227c1036df2a98_hfbmmpt3tzg.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4740727%2F6617d6e4f47e7310623c17f6\\_3hfgzbe20fi.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F4740727%2F6617d6e4f47e7310623c17f6_3hfgzbe20fi.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6cdf47e73103a3c181d\\_ugtlzqcqyy.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6cdf47e73103a3c181d_ugtlzqcqyy.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6d25d2a0610ce90e211\\_\\_wlvzl9qma.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6d25d2a0610ce90e211__wlvzl9qma.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6de84227c1036df2a90\\_0qsuiatdes.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6de84227c1036df2a90_0qsuiatdes.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6e973cee71058f5e396\\_6p8kvljtngu.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d6e973cee71058f5e396_6p8kvljtngu.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d7143e9d08109c206acc\\_t2tihbuycim.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F5501007%2F6617d7143e9d08109c206acc_t2tihbuycim.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d6ee84227c1020df2a99\\_9ccjzz3hag0.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d6ee84227c1020df2a99_9ccjzz3hag0.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d6f590fa7b0fc5a48600\\_1695548205587.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d6f590fa7b0fc5a48600_1695548205587.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d6ffc417f3108e9c367e\\_horkdz\\_xj\\_0.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d6ffc417f3108e9c367e_horkdz_xj_0.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d704068ff0107175c98d\\_kjyqug2t81m.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d704068ff0107175c98d_kjyqug2t81m.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d70a068ff0106375c988\\_nn3xe7fs8es.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d70a068ff0106375c988_nn3xe7fs8es.jpg),  
[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d71743f74f0ffd3b8aad\\_uskdgqjet4y.jpg](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F6662681%2F6617d71743f74f0ffd3b8aad_uskdgqjet4y.jpg)

**Название организации.** МБУ "Спортивный комплекс"

**Численность работников.** 89

**Название практики.** Час здоровья

**Цель.** Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

**Описание**

Блок № 1 - проведение анкетирования, воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью, проведение инструктажей по технике безопасности, организация медосмотров, организация культурного досуга для работников.

Блок № 2 - мероприятия, направленные на повышение физической активности - часы здоровья, разработка упражнений для выполнения на рабочем месте, сдача нормативов ВФСК ГТО, организация активного отдыха в обеденное время, проведение корпоративных соревнований.

Блок № 3 - мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию - информирование работников о здоровом питании (плакаты, стенды), проведение конкурсов здоровых рецептов, проведение тематических дней здорового питания.

Блок № 4 - мероприятия, направленные на борьбу со стрессом - проведение тренингов, семинаров. разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию, внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья, удовлетворение базовых потребностей работников. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Не указано

**Сроки реализации.** 2022-12-20

**Индикаторы результативности**

Улучшение работоспособности работников учреждения, Улучшение самочувствия, Уменьшение заболеваний. Доля работников, снизивших массу тела, составляет 10%

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

Не указано

**Название организации.** ГКУ СО "Безенчукский "Дом детства"

**Численность работников.** 33

**Название практики.** Лечебная физкультура

**Цель.** Метод профилактики и лечения, основанный на применении физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных. Комплексы занятий направлены на увеличение подвижности суставов и растяжение мышц, коррекции осанки. Они позволяют усилить обменные процессы, предупредить прогрессирование различных заболеваний, улучшить качества равновесия и координации движений, а также регулировать работу крово- и лимфообращения.

**Описание**

Для проведения процедур лечебной физкультуры в учреждении функционируют целых два зала. В одном располагаются модули, мягкий инвентарь и фитболы для занятий

меньшими группами, с проработкой индивидуальных проблем, а в другом помещении – гимнастические коврики, гимнастические палки, степ-платформы, утяжелители для ног, гантели и эспандеры. Здесь предполагается групповые занятия производственной гимнастикой и адаптивной физической культурой.

Оздоровление сотрудников и профилактика заболеваний различной этиологии в рамках программы, систематически и в соответствии с утвержденным планом осуществляется с 2018 года. В результате было проведено:

- 6 циклов галотерапии по 10 сеансов каждый. Время для получения процедур было обозначено с 15.00-15.30. 63% сотрудников получили оздоровительную процедуру в галокамере.

- 7 психологических тренингов, в том числе проведены 4 групповых сеанса релаксационного массажа «Мнуши». В процессе проведения тренингов было исследовано эмоциональное состояние сотрудников учреждения. По данным исследования, у 67% респондентов выявлены признаки начала процесса эмоционального выгорания.

- в каждое полугодие (в период осень-весна) в учреждение проводились мероприятия по фитотерапии и ароматерапии. В учреждении коллективным договором закреплены время отдыха и приема пищи (10.00-10.15; 12.00-12.50; 15.00-15.15). В первый период отдыха все сотрудники учреждения принимали фиточай на отваре шиповника, на запысья сотрудников наносилось аромамасло: апельсин, можжевельник, лимон.

- в осенний период (2018г, 2019г.) проводилась витаминизация сотрудников.

- в 2020 году при входе в учреждение каждый сотрудник проходит термометрию, осмотр медицинской сестры. Каждые 2 часа проводится дезинфекция контактных поверхностей.

На время введенных строгий ограничений (кабинетная система работы) каждому сотруднику были розданы памятки с элементами производственной гимнастики.

- на стендах в кабинетах специалистов расположены памятки гимнастики для глаз, предотвращающие снижение зрения. Данные памятки разработаны специалистом по охране труда.

- ежеквартально специалистом по охране труда проводятся инструктажи и коллективные беседы по вопросам охраны труда, профилактики травматизма, сохранения здоровья.

В настоящее время разрабатывается и применяется система мер, направленных на расширение эффективности деятельности программы, например:

- проводятся отдельные элементы программы в учреждениях образования и культуры (релаксационный массаж «Мнуши», психологические тренинги);

- организованы комплексные мероприятия для специалистов помогающих профессий в рамках «Весенней рапсодии» и «Осенней рапсодии».

•расширены границы комплексного оздоровления – организована работа мобильных бригад, которые выезжают в села, удаленные от районного центра и оказывают социальные услуги на базе общеобразовательных учреждений.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Не указано

**Сроки реализации.** 2024-01-01 - 2024-01-31

### **Индикаторы результативности**

После введения программы сохранения и укрепления здоровья сотрудников наблюдается положительная динамика – уменьшение количества сотрудников, оформляющих больничный (снижение на 20%). Отмечается положительная мотивация к вакцинации и иммунизации. Большинство из сотрудников в бытовой жизни поддерживает здоровый образ жизни: совершает активные пешие и велосипедные прогулки, посещает тренажерный зал, занятия с фитнес инструктором, бассейн. Среди сотрудников учреждения нет употребляющих никотин содержащих препаратов. Сотрудники учреждения ежегодно принимают участие в спортивных соревнованиях, организованных службой семьи и профильным министерством (спартакиада, веселы старты, легкоатлетические сборы), администрацией района (велопробег).

В ситуации решения проблемы здоровьесбережения актуальна и чрезвычайно важна разработка доступных и эффективных средств и методов сохранения и укрепления здоровья. Одной из таких методик можно считать программу сохранения и укрепления здоровья сотрудников ГКУ СО «Безенчукский «Дом детства». В ней сочетаются и соблюдаются несколько основополагающих принципов, которые определяют эффективность работы:

•принцип надёжности - в профилактике и оздоровлении доминирующими являются немедикаментозные методы, которые оказывают влияние на организм не химическими веществами, а природными средствами естественного происхождения;

•принцип безопасности – несмотря на минимальное количество побочных эффектов, все виды процедур должны быть с личного согласия сотрудника и анализа имеющихся хронических заболеваний, и проходить под постоянным наблюдением специалистов с использованием лицензионного оборудования и материалов;

•принцип регулярности - для достижения максимального эффекта необходимо проходить полный оздоровительно-профилактический курс, который может подкрепляться и в домашних условиях при содействии всех членов семьи.

Ценность деятельности в комплексном сохранении и укреплении здоровья сотрудников заключается в том, что это не отдельные направления работы, а целая система мер. Это способствует гармоничному и всестороннему развитию личности с активной жизненной позицией. Состояние здоровья трудоспособного населения определяет здоровье страны в целом. Поэтому особенно важно закрепить у взрослых, а через них, и у детей, потребность к здоровому образу жизни и сформировать мотивацию к укреплению здоровья доступными методами.

### **Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

[https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F7792313%2F6629edaa7c151577355e3234\\_prezentatsiya\\_ozdorovlenie\\_sotrudnikov.pptx](https://forms.yandex.ru/u/files?path=%2F7792313%2F6629edaa7c151577355e3234_prezentatsiya_ozdorovlenie_sotrudnikov.pptx)

**Название организации.** МАОУ СОШ № 12

**Численность работников.** 64

**Название практики.** Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер»

**Цель.** Сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации

#### **Описание**

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов.

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация занятий настольным теннисом.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов.

2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов.

**Ресурсное обеспечение.** Не указано

**Ответственные.** Не указано

**Сроки реализации** 2023-01-10 - 2023-12-30

**Индикаторы результативности**

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.

**Пример (ссылки на фото, видео, соцсети)**

Не указано



## Список рассылки

1. Администрация Астраханской области
2. Администрация Владимирской области
3. Администрация Главы и Правительства Республики Бурятия
4. Администрация Главы и Правительства Республики Ингушетия
5. Администрация Главы Республики Адыгея и Кабинета Министров Республики Адыгея
6. Администрация Главы Республики Мордовия и Правительства Республики Мордовия
7. Администрация Главы Республики Саха (Якутия) и Правительства Республики Саха (Якутия)
8. Администрация Губернатора Брянской области и Правительства Брянской области
9. Администрация Кемеровской области
10. Администрация Костромской области
11. Администрация Краснодарского края
12. Управление Делами Губернатора и Правительства Красноярского края
13. Администрация Курской области
14. Правительство Липецкой области
15. Администрация Ненецкого автономного округа
16. Правительство Приморского края
17. Правительство Самарской области
18. Аппарат Администрации Смоленской области
19. Администрация Тамбовской области
20. Администрация Томской области
21. Администрация Главы Республики Северная Осетия-Алания и Правительства Республики Северная Осетия-Алания
22. Правительство Алтайского края
23. Правительство Амурской области
24. Правительство Архангельской области
25. Правительство Белгородской области
26. Администрация Волгоградской области
27. Администрация Губернатора Вологодской области

28. Правительство Воронежской области
29. Правительство Севастополя
30. Правительство Еврейской автономной области
31. Правительство Забайкальского края
32. Правительство Ивановской области
33. Правительство Иркутской области
34. Управление делами Главы и Правительства Кабардино-Балкарской Республики
35. Правительство Калининградской области
36. Правительство Калужской области
37. Правительство Камчатского края
38. Правительство Карачаево-Черкесской Республики
39. Правительство Кировской области
40. Правительство Курганской области
41. Управление делами Правительства Ленинградской области
42. Правительство Магаданской области
43. Правительство Москвы
44. Правительство Московской области
45. Правительство Мурманской области
46. Правительство Нижегородской области
47. Правительство Новгородской области
48. Правительство Новосибирской области
49. Правительство Омской области
50. Аппарат Губернатора и Правительства Оренбургской области
51. Правительство Орловской области
52. Правительство Пензенской области
53. Администрация Губернатора Пермского края
54. Правительство Псковской области
55. Аппарат Главы и Правительства Республики Алтай
56. Аппарат Правительства Республики Башкортостан
57. Правительство Республики Дагестан
58. Аппарат Правительства Республики Калмыкия
59. Правительство Республики Карелия
60. Администрация Главы Республики Коми
61. Совет Министров Республики Крым
62. Администрация Главы Республики Марий Эл
63. Аппарат Кабинета Министров Республики Татарстан
64. Правительство Республики Тыва
65. Аппарат Главы и Правительства Республики Хакасия

66. Правительство Республики Чувашия
67. Правительство Ростовской области
68. Правительство Рязанской области
69. Администрация Губернатора Санкт-Петербурга
70. Правительство Саратовской области
71. Правительство Сахалинской области
72. Правительство Свердловской области
73. Правительство Ставропольского края
74. Правительство Тверской области
75. Правительство Тульской области
76. Правительство Тюменской области
77. Администрация Главы и Правительства Удмуртской Республики
78. Правительство Ульяновской области
79. Правительство Хабаровского края
80. Правительство Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
81. Правительство Челябинской области
82. Администрация Главы и Правительства Чеченской Республики
83. Правительство Чукотского автономного округа
84. Правительство Ямало-Ненецкого автономного округа
85. Правительство Ярославской области
86. Администрация Главы Донецкой Народной Республики.
87. Администрация Главы Луганской Народной Республики.
88. Администрация Губернатора и Правительства Запорожской области.
89. Администрация Губернатора и Правительства Херсонской области.