



# Внедрение корпоративных программ укрепления здоровья работников в организациях Республики Башкортостан

**Мамаева Алиса Вилориковна**

Главный врач  
ГБУЗ Республиканский центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики, к.м.н.,  
Главный внештатный специалист  
по общественному здоровью, муниципальным  
и корпоративным программам

## ЦЕЛЬ – УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЛИ ГРАЖДАН, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В 1,5 РАЗА



Пролонгация и актуализация муниципальных программ укрепления общественного здоровья в муниципальных образованиях Республики Башкортостан



Разработка и внедрение корпоративных программ по укреплению здоровья работников



Информационно-коммуникационная кампания, акцент на СМИ, социальные сети, мессенджеры



### ПАСПОРТ национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» (наименование национального проекта)

#### 1. Основные положения

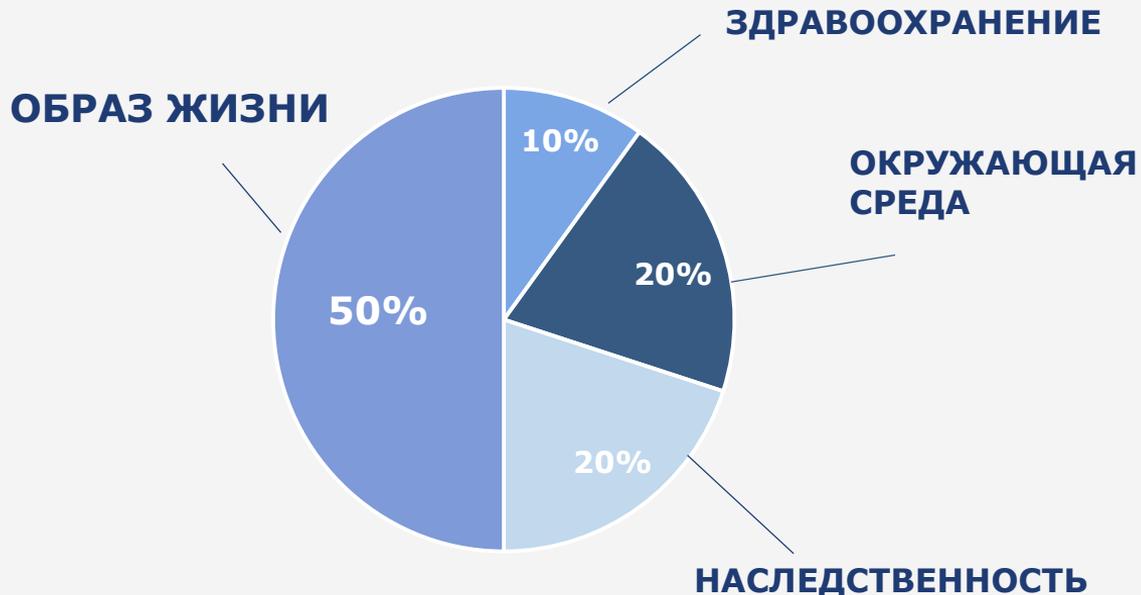
1.	Краткое наименование национального проекта	ПАЖ	Срок реализации проекта	01.01.2025	31.12.2030
2.	Цель национального проекта	Увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году, в том числе опережающий рост показателей ожидаемой продолжительности здоровой жизни			
3.	Куратор национального проекта	Голыкова Т.А.	Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации		
4.	Руководитель национального проекта	Мурашко М.А.	Министр здравоохранения Российской Федерации		
5.	Администратор национального проекта	Фисенко В.С.	Первый Заместитель министра здравоохранения Российской Федерации		
6.	Целевые группы национального проекта	Граждане Российской Федерации			



# АКТУАЛЬНОСТЬ

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗРАБОТКИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ОБУСЛОВЛЕНА РОСТОМ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СТРЕССА

**ФАКТОРЫ  
ВЛИЯЮЩИЕ НА  
ЗДОРОВЬЕ\***



\*По данным Всемирной организации здравоохранения

# Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников

**Цель** — снижение распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у сотрудников, формирование у сотрудников мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственного отношения к здоровью

## Преимущества для работодателей

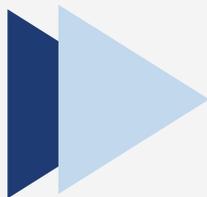
### Объективная выгода

- Повышение производительности труда
- Сокращение невыходов на работу
- Снижение текучести кадров

### Субъективная выгода

- Улучшение состояния здоровья работников
- Повышение морального духа
- Повышение сплочённости коллектива
- Улучшение взаимодействия с работниками
- Повышение удовлетворенности работников
- Улучшение делового имиджа

Благополучный  
человек



Эффективный  
сотрудник



Успешный  
бизнес



## Комплекс мер по сохранению здоровья сотрудников

Диспансеризация взрослого населения, профилактика.....  
ЗОЖ

Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция)



Трудовой капитал  
Здоровый сотрудник

Охрана труда, профилактика травматизма на предприятиях

Федеральный закон "Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний" от 24.07.1998 N 125-ФЗ (последняя редакция)



Профилактика заболеваний Приказ МЗ РФ от 28 января 2021 г. N 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры» Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62277





# Модельная корпоративная программа

## Раздел 1. Корпоративные программы укрепления здоровья работающих: методические аспекты

## Раздел 2. Практики корпоративных программ укрепления здоровья работающих

## Раздел 3. Библиотека

<https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2025/04/rukovodstvo-po-kp-2025-szhatyj.pdf>

<b>МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНЗДРАВ РОССИИ)</b>	
<b>ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА</b>	Руководителям высших исполнительных органов субъектов Российской Федерации
Резновский пер., д. 3/25, стр. 1, 2, 3, 4, Москва, ГСП-4, 127994, тел.: (495) 628-44-53, факс: (495) 628-50-53	(по списку)
04.02.2025 № 15-6/12-1774	
На № _____ от _____	

Министерство здравоохранения Российской Федерации в целях реализации федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» на период 2025-2030 гг. (далее – федеральный проект) направляет руководство по разработке, внедрению и оценке эффективности корпоративных программ «Модельные корпоративные программы и практики укрепления здоровья работающих», разработанное Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России (ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России).

Внедрение и реализация обновленных корпоративных программ в субъектах Российской Федерации предусмотрено мероприятием «Проведен анализ лучших практик корпоративных и региональных программ по ведению здорового образа жизни и профилактики хронических неинфекционных заболеваний с внедрением в деятельность предприятий» федерального проекта.

Приложение: на 170 л. в 1 экз.

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в системе электронного документооборота Министерства Здравоохранения Российской Федерации.

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00005616P50F62051C139F06094138  
Кому выдан: Камелий Евгеньевич Геннадисов  
Действителен с 25.08.2024 до 18.09.2025

Е.Г. Камкин

Копия М.Ю.  
4 (495) 627-24-00 доб. 1563



# ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

## I ЭТАП – ПЛАНИРОВАНИЕ

- ✓ Анализ ситуации и выбор приоритетов
- ✓ Разработка мероприятия и план их реализации
- ✓ Определение ресурсов
- ✓ Разработка индикаторов оценки процесса, результатов и критерии их оценки, определение механизма мониторинга и периодичность оценки

Планирование  
(Plan)

## II ЭТАП – РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Проведение анкетирования работодателей и работников для анализа здоровья и выявления факторов риска неинфекционных заболеваний

Выполнение  
(Do)

## IV ЭТАП – УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ

Выбор модуля корпоративной программы из списка: профилактика табакокурения, снижение потребления алкоголя, здоровое питание, Повышение физической активности и поддержание психологического здоровья

Действие  
(Act)

## III ЭТАП – МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА

Составление профиля здоровья коллектива как основы для оценки эффективности мероприятий и выбора направлений программы

Проверка  
(Check)



# «Атрия» как инструмент фокуса мероприятий

На сегодняшний день приняли участие в анкетировании на платформе «Атрия»

**23 670**

**сотрудников организаций Республики Башкортостан**

## Онлайн калькулятор для расчета экономических показателей

Онлайн калькулятор экономических потерь для работодателя по причине текучести кадров, absenteeизма и презентеизма среди работников

Калькулятор absenteeизма на рабочем месте разработан ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России для работодателей, заинтересованных в реализации корпоративных программ укрепления здоровья работников на рабочем месте. Онлайн калькулятор объединен с платформой Атрия, которая является первичным инструментом на этапе планирования внедрения корпоративных программ.

По результатам проведенного опроса работников на платформе Атрия и данным, введенным работодателем, онлайн калькулятор рассчитывает общие годовые потери от absenteeизма, презентеизма и текучести кадров среди работников. Также онлайн калькулятор предоставляет обширную информацию для организации при осуществлении комплексной корпоративной программы укрепления здоровья работников.

ABCEHTEИЗM

TEKYЧECTЬ KADPOB

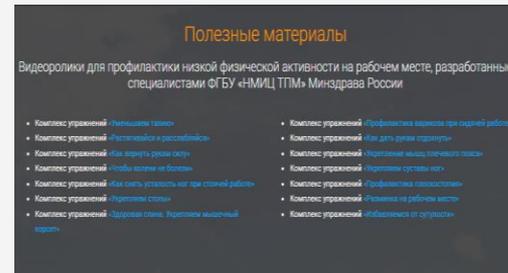
ПPEЗEHTEИЗM

Расчитать

## Платформа для выявления факторов риска развития хронических не инфекционных заболеваний



## Полезные материалы



<https://atriya.gnicpm.ru/calculator/>

<https://atriya.gnicpm.ru/>

<https://atriya.gnicpm.ru/#Materials>



# РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

## СОЗДАНИЕ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ

ТРЕБОВАНИЯ К ЧЛЕНАМ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ:

- 10 – 20 ЧЕЛОВЕК
- СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
- ИНИЦИАТИВНОСТЬ



ЛИДЕР ОРГАНИЗАЦИИ

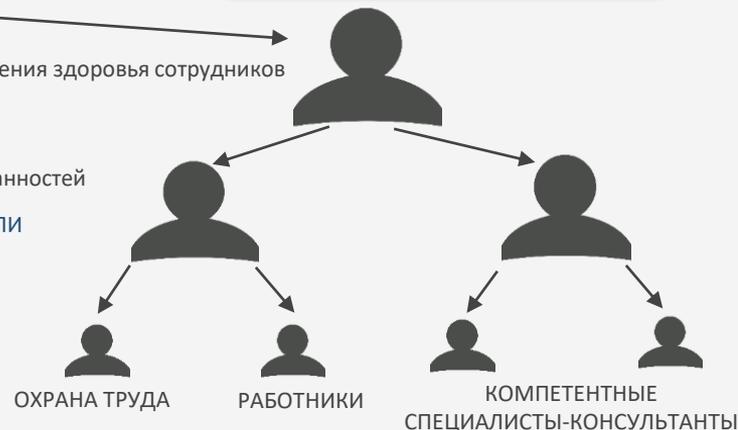
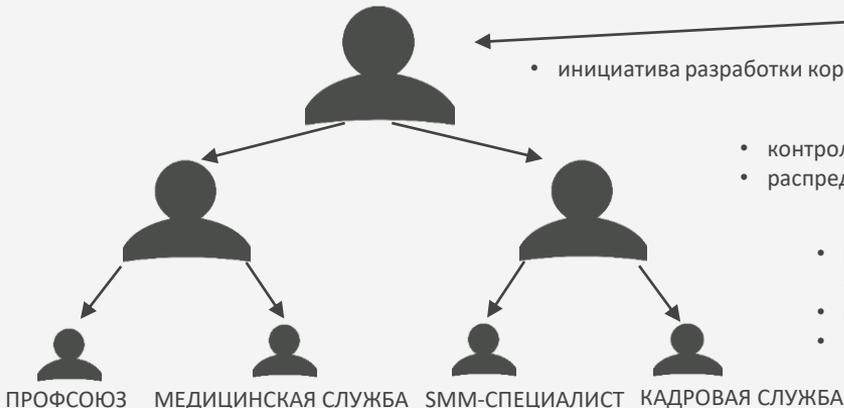
- инициатива разработки корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников

ЗАМЕСТИТЕЛИ

- контроль внедрения мероприятий
- распределение функциональных обязанностей

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ

- контроль и проведение анкетирования
- внедрение мероприятий
- мотивация сотрудников



- ОПРЕДЕЛИТЬ ВКЛАД КАЖДОГО УЧАСТНИКА
- УСТАНОВИТЬ ОБЩУЮ ЦЕЛЬ
- ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИОРИТЕТЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ
- ВЫБРАТЬ ПРОСТЫЕ КРИТЕРИИ И ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ
- ПРИМЕНЯЙТЕ ЕДИНУЮ МЕТОДОЛОГИЮ
- НАЗНАЧИТЬ ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА ДОСТИЖЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ИЗМЕРЯЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



# СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ

## 1. ПОВЫШЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И О МЕРОПРИЯТИЯХ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ



## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОМУНИКАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

## 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ТОЧКАХ ПРОДАЖ ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ (БУФЕТАХ)
- СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ
- ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ПОЛЕЗНАЯ РАССЫЛКА В ЧАТЕ ИНФОРМАЦИИ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ (ИНФОРМАЦИОННЫЕ БЮЛЛЕТЕНИ), А ТАКЖЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ
- ПОДКЛЮЧЕНИЕ SMM-СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ОСВЕЩЕНИЯ ЭТАПОВ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ И УСПЕХОВ СОТРУДНИКОВ



## 4. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- ПРОВЕДЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ЗАРЯДКИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ
- ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ С ДОСТУПОМ ДЛЯ КАЖДОГО СОТРУДНИКА

## 5. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

- ПОДГОТОВКА ГРАФИКА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ СТРЕССА СРЕДИ СОТРУДНИКОВ
- ГРУППОВЫЕ ТРЕНИНГИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СЕССИИ С ПСИХОЛОГОМ

## 6. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА И АЛКОГОЛЯ

ГРУППОВЫЕ ТРЕНИНГИ С ПСИХОЛОГОМ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДДЕРЖКУ СОТРУДНИКОВ РЕШИВШИХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА И АЛКОГОЛЯ



# ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ЗАРЯДКА

Зарядка проводится в холле предприятия/ специализированном зале/ на улице, применяются видеоролики с комплексом физических упражнений, демонстрируемые на телевизоре, также привлечение сторонних тренеров различных направлений физической активности. Ответственным-тренером на предприятии назначается сотрудник с высокой физической активностью. Административное закрепление зарядок в количестве не менее одного раза в течении рабочего дня работника.

## Как внедрить производственную зарядку

Шаг 1: Провести опрос среди работников для определения интереса.

Шаг 2: Назначить ответственного за организацию зарядок.

Шаг 3: Создать расписание зарядок (в дни и время, удобное для большинства сотрудников).

Шаг 4: Подготовить необходимые материалы (инструкции, видеоуроки, реквизит).

Шаг 5: Провести обучающие занятия для сотрудников.

## Как делать производственную зарядку?

**Длительность:** 5-10 минут, 1-2 раза в день.

**Время:** Утром перед началом работы или в середине рабочего дня (например, в 10:00 и 15:00).

**Место:** В офисе, на рабочем месте или в специально отведенных зонах для физической активности.



Офисная зарядка

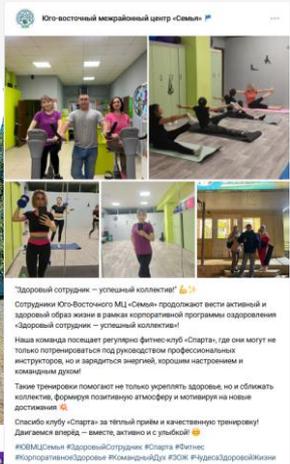
<https://gnicpm.ru/articles/informacionnye-materialy/ofisnaya-gimnastika.html>



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# #ЗДОРОВЫЙСОТРУДНИКО2

## На предприятиях РБ



# Алгоритм действий для подачи заявки:

1. Назначение ответственных лиц – руководитель предприятия

2. Заполнение заявки на разработку корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников на сайте РЦОЗ и МП или по ссылке

3. Составление дорожной карты



ФОРМА ДЛЯ  
ОТПРАВКИ ЗАЯВКИ

<https://forms.yandex.ru/u/68f224d090fa7b4eaef47058>



# НАША МИССИЯ

## «ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНА»



**Мамаева PRO ЗОЖ**

**Телефон: +7 (347) 216-55-46**

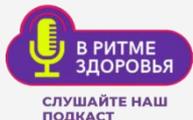
**Почта: amamaeva@mail.ru**



**[vk.com/public\\_health\\_rb](https://vk.com/public_health_rb)**



**[@public\\_health\\_rb](https://www.instagram.com/public_health_rb)**



**Подкаст  
«В ритме здоровья»**

**Адрес: 450077, г.Уфа, Пархоменко.д.101**

**Телефон: +7 (347) 216-55-23**

**Почта: UFA.RCMP@doctorrb.ru**