



Здоровье как основа работы школьных коллективов

Светоносов Константин Владимирович

заведующий отделом стратегического планирования ГБУЗ «КЦОЗиМП»

Здоровый образ жизни

ЗОЖ - образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска

Факторы, определяющие здоровье человека



Компоненты здорового образа жизни:

- ✓ Отсутствие курения
- ✓ Отсутствие пагубного потребления алкоголя
- ✓ Умеренная и высокая физическая активность
- ✓ Потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г
- ✓ Низкое потребление соли

Здоровье сотрудника: цена вопроса?

Хронические неинфекционные заболевания и их факторы риска имеют большое значение для работодателя. Они ведут к:

- ✓ абсентеизму (*отсутствие работника на рабочем месте в связи с заболеванием*)
- ✓ презентеизму (*снижение работоспособности работника в связи болезнью, при этом работник присутствует на своём рабочем месте*)
- ✓ снижению производительности труда
- ✓ потере квалифицированных работников в случае временной нетрудоспособности
- ✓ преждевременной смерти и инвалидности
- ✓ затратам на медицинское обслуживание работников
- ✓ снижению эффективности работы организации

Потери работодателя, связанные с курением

- ✓ Абсентеизм/временная нетрудоспособность – 2,6 дня/год
- ✓ Презентеизм – снижение производительности труда на 1%
- ✓ Перерывы на курение – 15 минут в день
- ✓ 8% затрат на медицинскую помощь



Micah Berman, Rob Crane, Eric Seiber, Mehmet Munur / Estimating the cost of a smoking employee

https://scholar.google.hn/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=2kDLwgYAAAAJ&citation_for_view=2kDLwgYAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC

В России потери работодателей, связанные с курением: **443 813 838 519** руб.
Это экономические потери связаны с перекурами, абсентеизмом и снижением производительности труда

Минздрав: экономика РФ ежегодно теряет около 4% ВВП из-за хронических заболеваний.

<https://tass.ru/ekonomika/21001115>

Концепция здорового рабочего места

Здоровое рабочее место — это пространство, в котором работники и работодатели совместно работают над постоянным улучшением условий труда, охраны здоровья и обеспечения безопасности. Акцент смещается с чисто технической стороны на создание среды, которая поддерживает и укрепляет здоровье человека в целом.

- **Физическая рабочая среда.** Сюда входит безопасность оборудования, состояние помещений, уровень шума, освещённости, вентиляции и других производственных факторов. Важно соблюдение санитарных норм и использование средств индивидуальной защиты.
- **Психосоциальная среда.** Благоприятный психологический климат снижает риск профессионального выгорания и повышает работоспособность.
- **Личные ресурсы здоровья работников.** Это программы, направленные на укрепление здоровья: регулярные медицинские осмотры, пропаганда здорового образа жизни, организация физической активности, обучение вопросам здоровья.
- **Участие предприятия в жизни общества.** Компании должны вносить вклад в улучшение здоровья не только своих сотрудников, но и местного сообщества.

В систему мероприятий входят экономические, организационно-технические, медико-профилактические и социальные меры, направленные на снижение заболеваемости работников

Актуальность внедрения корпоративных программ

Здоровье работников определяется не только профессиональными рисками на рабочих местах, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам, необходимостью мотивировать сотрудников к ведению здорового образа жизни.

Важным инструментом сохранения здоровья на рабочих местах становятся корпоративные программы укрепления здоровья, включающие расширенный перечень задач по оздоровлению работников помимо профилактики профессиональных заболеваний и травм, находящихся в компетенции мер по охране труда.

Государство заинтересовано в снижении заболеваемости, сокращении дней нетрудоспособности, сокращении смертности, уменьшении расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью, ростом конкурентоспособности предприятий и увеличении национального дохода.

Корпоративные программы укрепления здоровья - это инвестиционный проект, в котором заинтересованы и работник, и работодатель, и государство. **Корпоративные программы являются дополнительной поддержкой, а не заменой системы управления профессиональными рисками на рабочих местах.**

Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь»

Федеральные проекты

1. Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями
 2. Борьба с сахарным диабетом
 3. Борьба с онкологическими заболеваниями
 4. **Здоровье для каждого**
 5. Медицинские кадры
 6. Модернизация первичного звена
 7. Борьба с гепатитом С и минимизация рисков распространения данного заболевания
-
1. Совершенствование экстренной медицинской помощи
 2. Национальная платформа «Здоровье»
 3. Оптимальная для восстановления здоровья медицинская реабилитация»



Основные направления ФП «Здоровье для каждого»

- Совершенствование нормативной базы укрепления общественного здоровья и медицинской профилактики
- **Создание эффективной индивидуальной профилактики. Формирование маршрута пациента с факторами риска, в том числе диспансерное наблюдение и приближения профилактических мероприятий к рабочему месту**
- Коммуникационная кампания по здоровому образу жизни
- Усиление методической базы, повышение эффективности и охвата работающих корпоративными программами укрепления здоровья
- Усиление методической базы и повышение качества и эффективности региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья

Разработка корпоративных программ в России



Количество предприятий с численностью работников от 250 чел., в которых реализуются корпоративные программы (на февраль 2022 г.)



Экономическая эффективность программы укрепления здоровья



www.gnicpm.ru

«Единое профилактическое пространство как основа здоровья граждан»
Драпкина О. М., академик РАН, профессор, директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России (Москва, Россия)
<https://internist.ru/events/detail/936972/?confirm=1>

Цели и задачи корпоративной программы

Цель: сохранение здоровья работников на рабочих местах и профилактика факторов риска хронических неинфекционных заболеваний

Задачи:

1. Сохранение и поддержание здоровья работающих на рабочих местах
2. Пропаганда и мотивация среди работников здорового образа жизни
3. Формирование у работников осознанного отношения к своему здоровью
4. Выявление у работников факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний: нерациональное питание, низкая физическая активность, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем), подверженность стрессу.
5. Разработка мероприятий, направленных на снижение факторов риска развития у работников следующих заболеваний: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ожирение, сахарный диабет II типа, ХОБЛ, онкологические заболевания.

Этапы разработки корпоративной программы

I этап - анкетирование, анализ результатов (составление профиля здоровья), подбор модулей оздоровления, определение форм мотивации, назначение куратора

IV этап - подведение итогов, оценка результатов, планирование на следующий год.

II этап - поддержка специалистов (лекционный материал по направлениям, консультирование и др.)

III этап - подведение промежуточных итогов, формирование групп с общими факторами риска, расширение профилактических мероприятий (школы здоровья, индивидуальное консультирование).



Анкетирование на ЦП «Атрия»



Цифровая платформа Атрия – инструмент для внедрения корпоративных программ укрепления здоровья работающих



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Более 6,5 тыс. работодателей и 342 тыс.
Работников зарегистрированы на цифровой
платформе Атрия*



№	Субъект РФ	Мужчины	Женщины	Всего
1	Воронежская область	13695	16916	30611
2	Республика Башкортостан	2734	22723	25457
3	Оренбургская область	4440	17056	21496
4	Забайкальский край	2700	18016	20716
5	Челябинская область	1685	10875	12560
6	Иркутская область	1579	10351	11930
7	Кировская область	1613	9782	11395
8	Кабардино-Балкарская Республика	1921	9144	11065
9	Пензенская область	1608	7857	9465
10	Чувашская Республика	1574	7344	8918

* Данные от 02.2026

www.gnicpm.ru

«Единое профилактическое пространство как основа здоровья граждан»
Драпкина О. М., академик РАН, профессор, директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России (Москва, Россия)
<https://internist.ru/events/detail/936972/?confirm=1>



Результаты исследования работников на цифровой платформе «Атрия»



48 242 (21,8)
43 года [Q₁; Q₃: 35; 52]



276 012 (78,2%)
45 лет [Q₁; Q₃: 36; 53]

227 770 работников 1074 организаций 62 субъектов Российской Федерации



Недостаточное потребление овощей (62,6%, n=142612)



Недостаточное потребление фруктов (70,0%, n=159432)



Недостаточный уровень физической активности (65,%, n=147970)



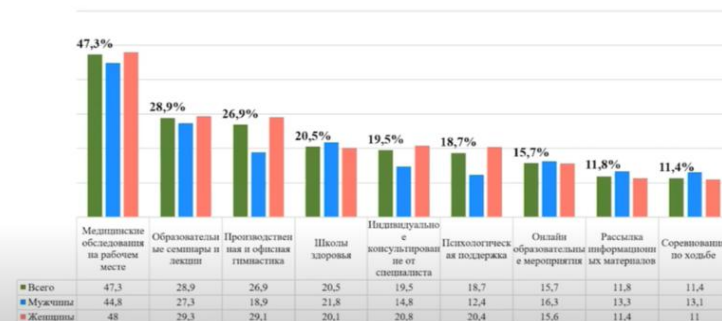
Табачное курение (14,3%, n=32554)



Пассивное курение (23,6%, n=53100)



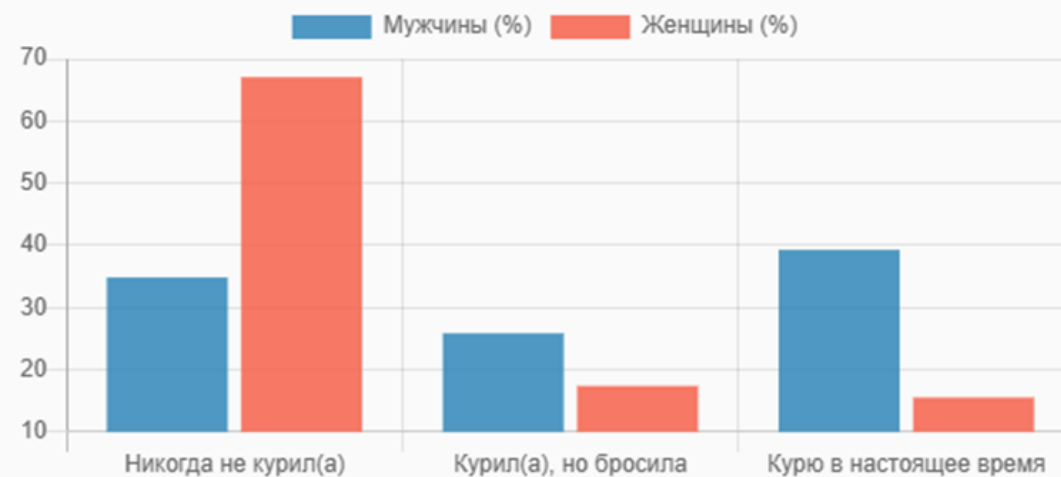
Приоритетные меры по укреплению здоровья на рабочем месте по данным социологического опроса работников (n= 227 770)



Курение

Статус курения работников

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Никогда не курил(а)	N	454	971	1425
	%	34.84	67.06	51.80
Курил(а), но бросила	N	337	252	589
	%	25.86	17.40	21.41
Курю в настоящее время	N	512	225	737
	%	39.29	15.54	26.79
Итого	N	1303	1448	2751

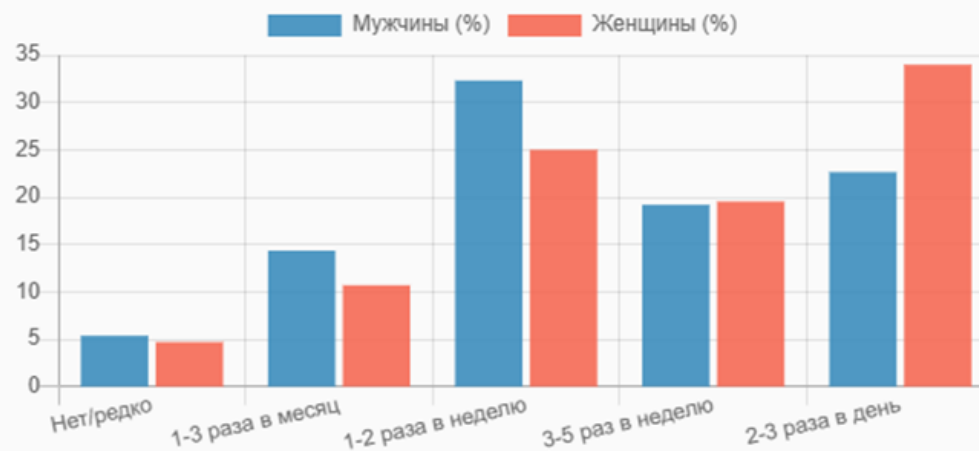


Курят в настоящее время 26,8% работников, из них 39,3 % мужчин, 15,5% женщин

Употребление овощей

Свежие овощи

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Нет/редко	N	70	68	138
	%	5.37	4.70	5.02
1-3 раза в месяц	N	187	155	342
	%	14.35	10.70	12.43
1-2 раза в неделю	N	421	362	783
	%	32.31	25.00	28.46
3-5 раз в неделю	N	250	283	533
	%	19.19	19.54	19.37
2-3 раза в день	N	295	492	787
	%	22.64	33.98	28.61

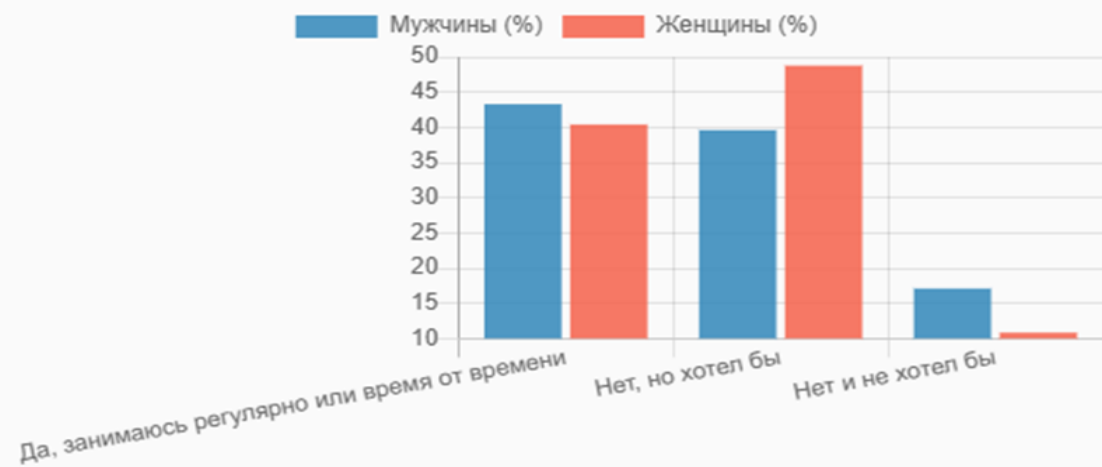


**Употребляют овощи 2-3 раза в день
28,6% работников.
Из них мужчины 22,6%, женщины 34%**

Физическая активность

Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом?

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Да, занимаюсь регулярно или время от времени	N	564	585	1149
	%	43.28	40.40	41.77
Нет, но хотел бы	N	516	706	1222
	%	39.60	48.76	44.42
Нет и не хотел бы	N	223	157	380
	%	17.11	10.84	13.81



Занимаются физкультурой и спортом 41,8% работников, из них 43,3% мужчины и 40,4% женщины

Результаты

- ✓ Здоровый образ жизни пока не стал нормой для преобладающего количества трудоспособного населения
- ✓ Доля лиц, ведущих здоровый образ жизни, в Кузбассе в 2026 г. составляет 7,9%

Модули корпоративной программы



**профилактика
потребления табака**

**повышение
физической активности**

**снижение потребления
алкоголя**

**сохранение
психологического здоровья
и благополучия**

здоровое питание

**репродуктивное
здоровье**

Чат «Корпоративные программы и ЗОЖ»



В корпоративном чате регулярно размещаются видеоролики, направленные на информирование о факторах риска ХНИЗ, мотивацию к ведению здорового образа жизни

Уровни внедрения корпоративных программ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

создание условий для ЗОЖ

- уголок здоровья
- мотивационные плакаты
- тематическая электронная рассылка

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

повышение вовлеченности сотрудников, формирование приверженности к ЗОЖ

- корпоративный марафон ЗОЖ
- просветительские мероприятия
- трекер полезных привычек
- школы здоровья
- спортивные состязания



Выводы

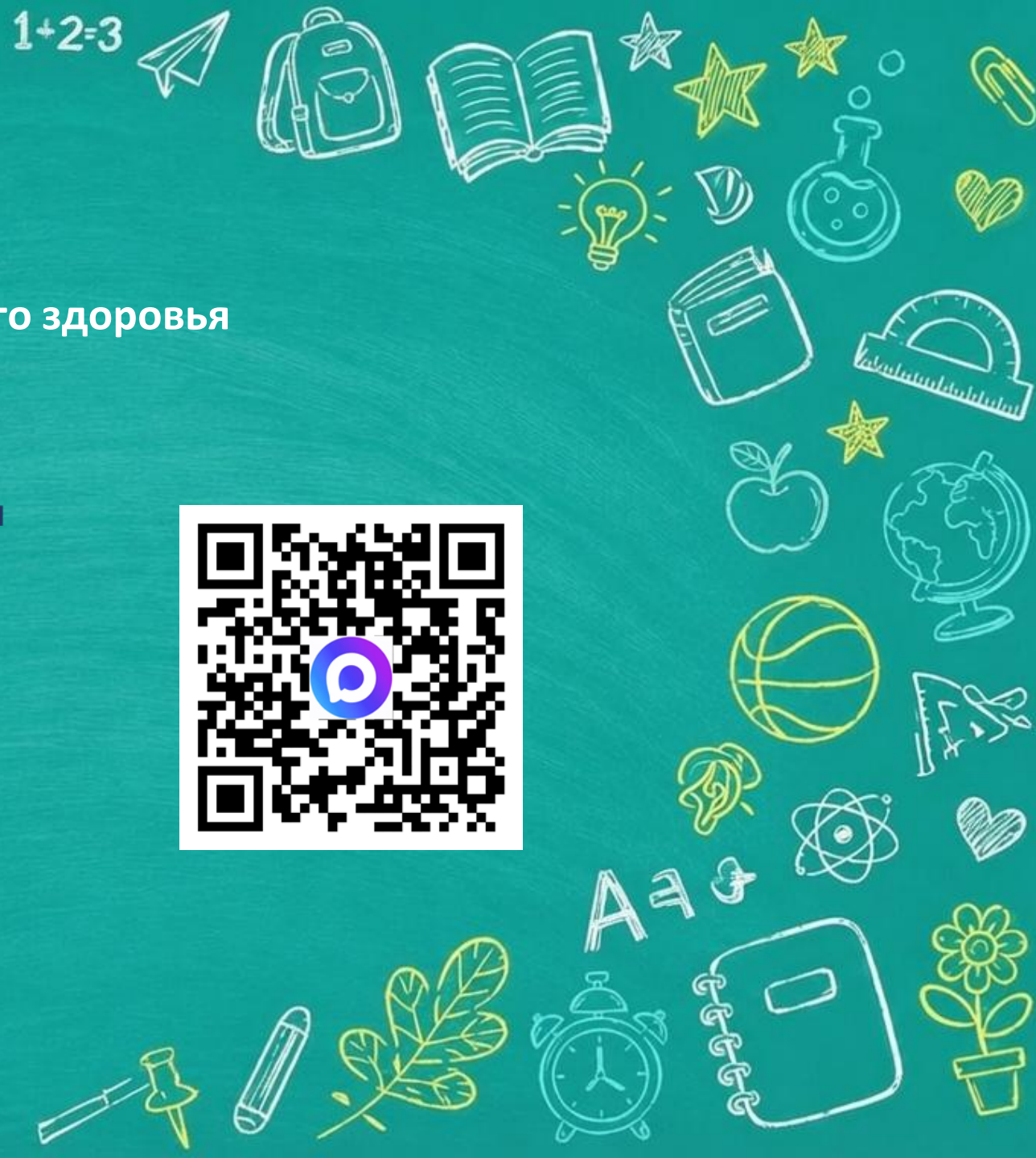
- ✓ Распространенность факторов риска развития ХНИЗ по данным анкетирования «Атрия» достаточно высока, что подтверждает не только актуальность внедрения КП, но и требует более активной работы среди работодателей
- ✓ В Кемеровской области-Кузбасс наблюдается рост числа предприятий и организаций, в которых реализуются КП, однако, несмотря на то, что преимущества от внедрения КП доказаны, доля работодателей, реализующих КП в Кемеровской области-Кузбасс недостаточна
- ✓ Основной контингент участников реализуемых в регионе КП – это работники сферы здравоохранения, образования, социальной защиты. Доля работников промышленных предприятий составляет лишь 25%

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Светоносков Константин Владимирович
(3843) 32-19-72
8-905-963-37-25

Сайт ГБУЗ КЦОЗиМП:
osmp42.ru

E-mail:
osmp@kuzdrav.ru



Кузбасский центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Зарегистрируйтесь на сайте
TAKZDOROVO.RU и получите доступ
ко всем сервисам сайта



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое

