



# Трубная Металлургическая Компания

Москва 2020 г.



# Программа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний на предприятиях Группы ТМК

**Чертополохова Светлана Борисовна**  
Руководитель направления социального менеджмента ПАО «ТМК», к.м.н.

Екатеринбург  
13.07.2023

# Факторы риска в развитии сердечно-сосудистых заболеваний



## Значимость факторов риска в развитии ССЗ, %



## Модификация факторов риска (целевые критерии)

АД не выше **140/90** мм.рт.ст

общий холестерин **< 5 ммоль/л**

отсутствие вредных привычек (отказ от курения)

соблюдение принципов здорового питания (баланс КБЖУ, увеличение потребления овощей, свежих фруктов, рыбы, орехов, ненасыщенных ЖК, молочных продуктов низкой жирности)

ИМТ **18,5 – 25 кг/м<sup>2</sup>**

аэробная физическая нагрузка не менее **150 мин.** в неделю

## Дополнительные факторы риска:

частые и хронические стрессы → снижение стресса до уровня **3/10**

нарушение гидробаланса → удовлетворенность обеспечением питьевой водой **≥ 7/10**

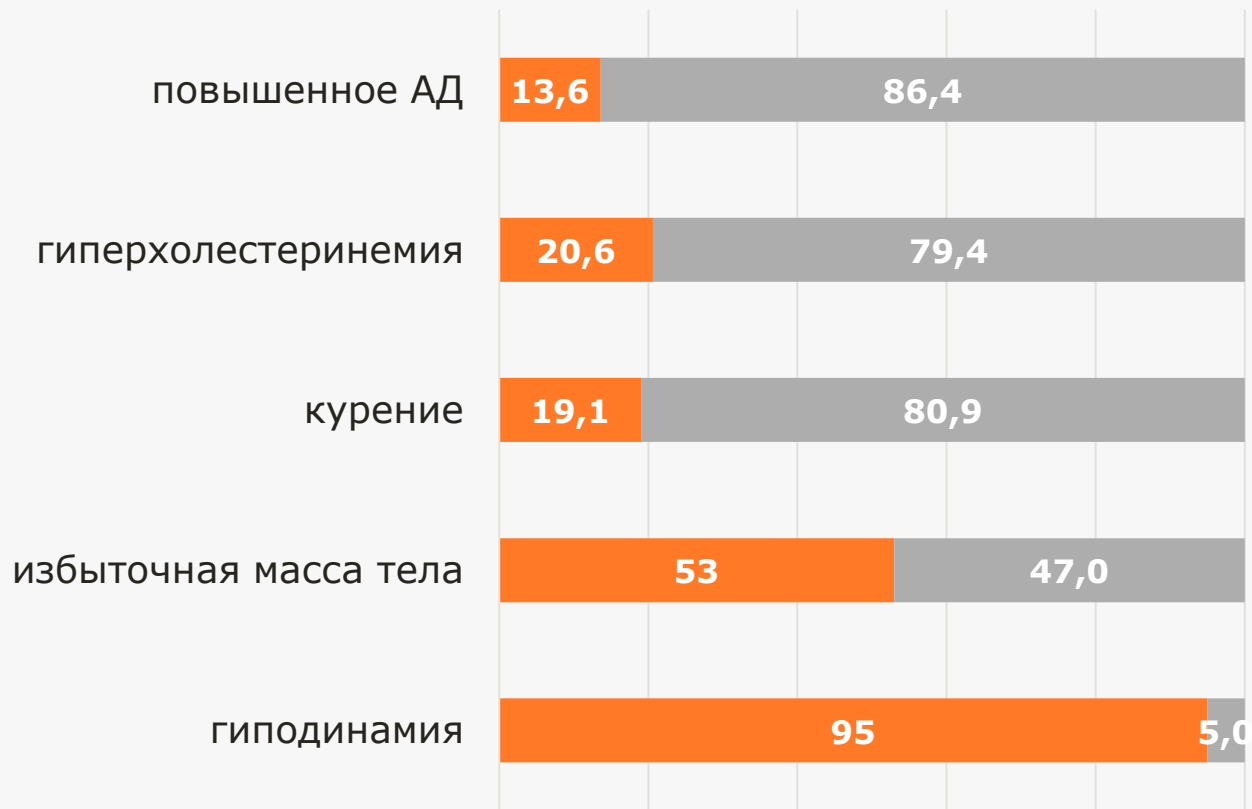
нарушение режима труда и отдыха → отдых и оздоровление на объектах рекреации **≥ 7 дней** не менее 1 раза в 3 года

отсутствие обострений и декомпенсаций у сотрудников с ССЗ, проразвития ССО

# Факторы риска в развитии сердечно-сосудистых заболеваний



## Распространенность факторов риска среди персонала ТМК, в % от ССЧ

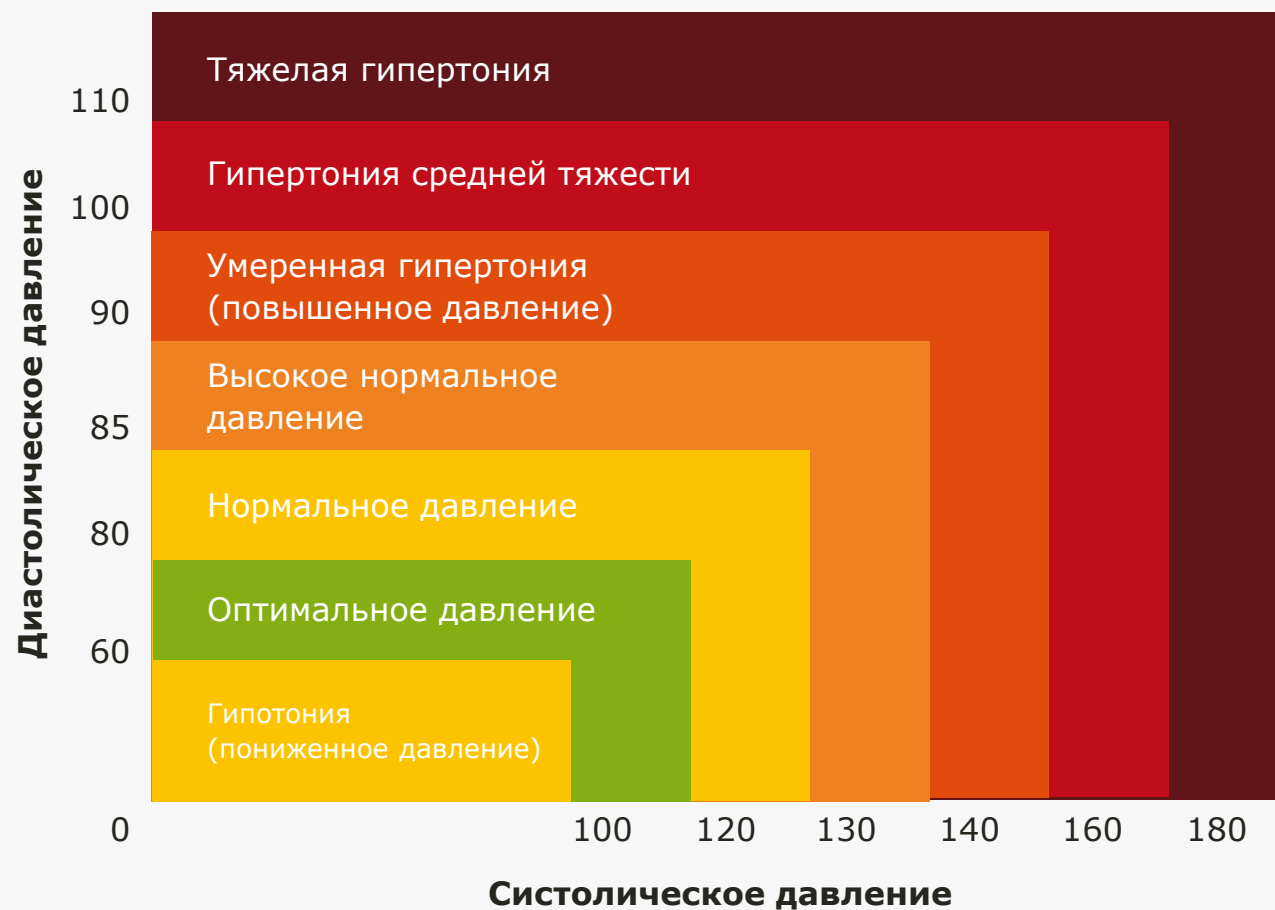


# Контроль АД на ЭСМО

## Целевой критерий: АД < 140/90 мм Hg

### Кратность:

- не менее 3 раза в неделю: гипертоники (14% ССЧ)
- не менее 1 раза в неделю: холестерин > 5 ммоль/л и курильщики (15% ССЧ, без повышенного АД)



# Профилактика гиперхолестеринемии

**Целевой критерий: холестерин < 5 ммоль/л**

**Кратность: 2 раза в год**

- контроль уровня холестерина
- физическая активность и спорт
- электронный курс «Здоровое питание»



Электронный курс  
Здоровое питание.



## Сбалансированное питание на 2000 Ккал.

### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Овсяная каша на воде с бананом	150	3	4,5	21
Мед	10	0,03	0	8,65
Отварное яйцо	120	11,03	9,3	0,99

### Второй завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Творог мягкий	200	36	4	6,6
Миндаль	20	3,72	11,54	3,24

### Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Куриная грудка фаршированная творогом	150	26,13	5,93	3,72
Гречка отварная	150	4,83	6,25	28,58
Сыр твердый	20	7,15	5,17	0,64

### Полдник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Белковый салат из яиц зелени и кальмара	200	20,45	22,95	7,64
Банан	60	1,29	0,39	26,95

### Ужин

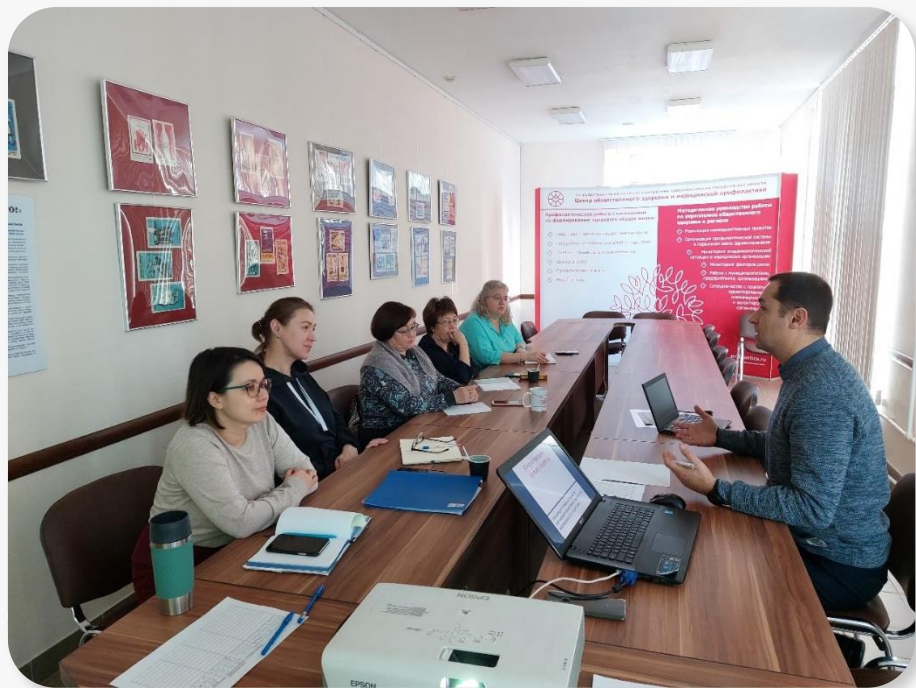
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Треска на гриле	200	45,19	2,36	0,56
Пшеничная каша	150	4,59	1,22	25,89
Салат из помидор и огурцов	100	0,53	7,13	4,13



# Отказ от курения «ТМК без табака»

**Целевой критерий:  
отказ от курения у 40 чел из 100 участников**

- мотивирующее и поведенческое консультирование
- исследование СО в выдыхаемом воздухе
- курс никотинзамещающих препаратов на 8-10 недель



# Профилактика и коррекция избыточного веса у сотрудников с ИМТ > 25



## Целевой критерий: ИМТ < 25

Кратность: 2 раза в год

- анализ состава тела, оценка динамики на фоне диеты, занятий спортом (биоимпеданс)
- физическая активность и спорт
- электронный курс «Здоровое питание»





## «Тарелка здоровья»

— это единое название салатов из сезонных овощей с заправками на основе сметаны или растительного масла.

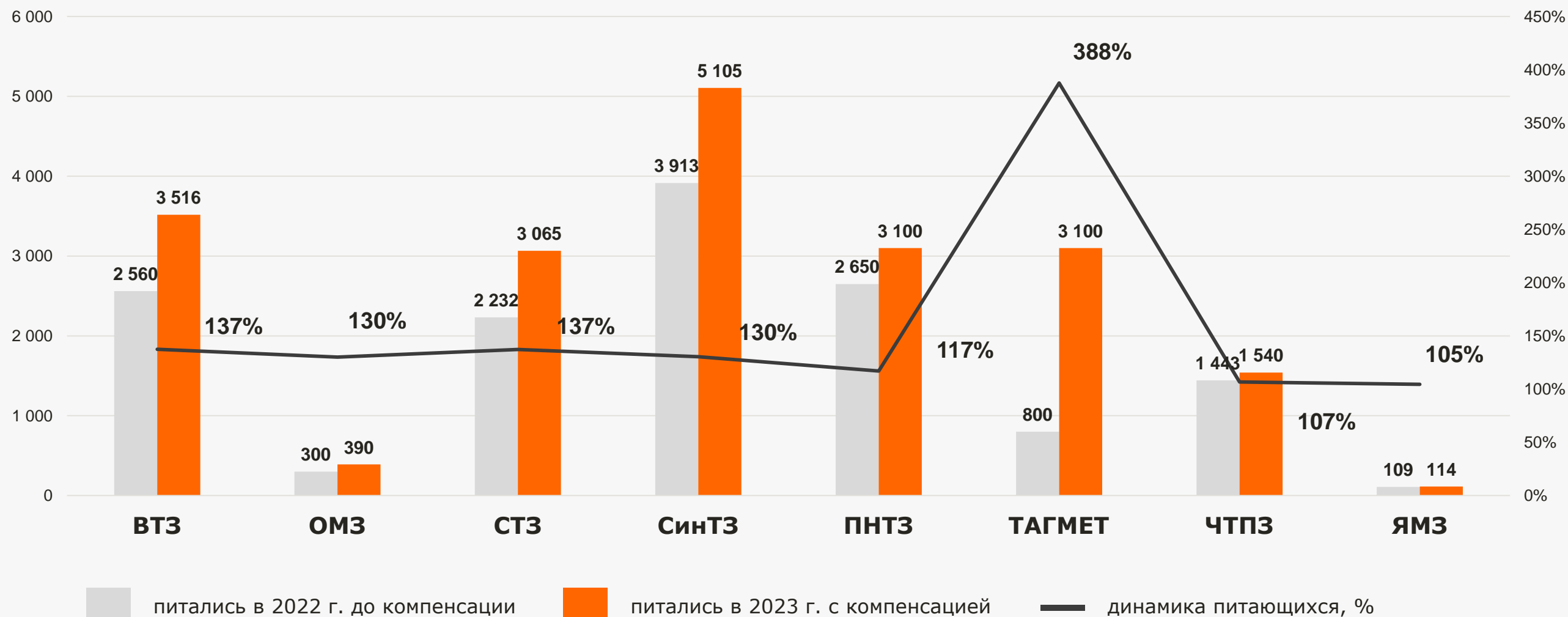
Источник пищевых волокон, витаминов и микронутриентов



# Здоровое питание



## Динамика численности питающихся в заводских столовых в 2022 – 2023 гг.





# Отдых и оздоровление



## Целевые критерии:

- отдых  $\geq 7$  дней/год для 33% ССЧ
- снижение уровня стресса до  $\leq 3$  из 10

Источник финансирования: ФСС, ДМС, выплаты социального характера.

**Сотрудник + члены семей  
(супруги, дети до 18 лет)**



# Физкультура и спорт

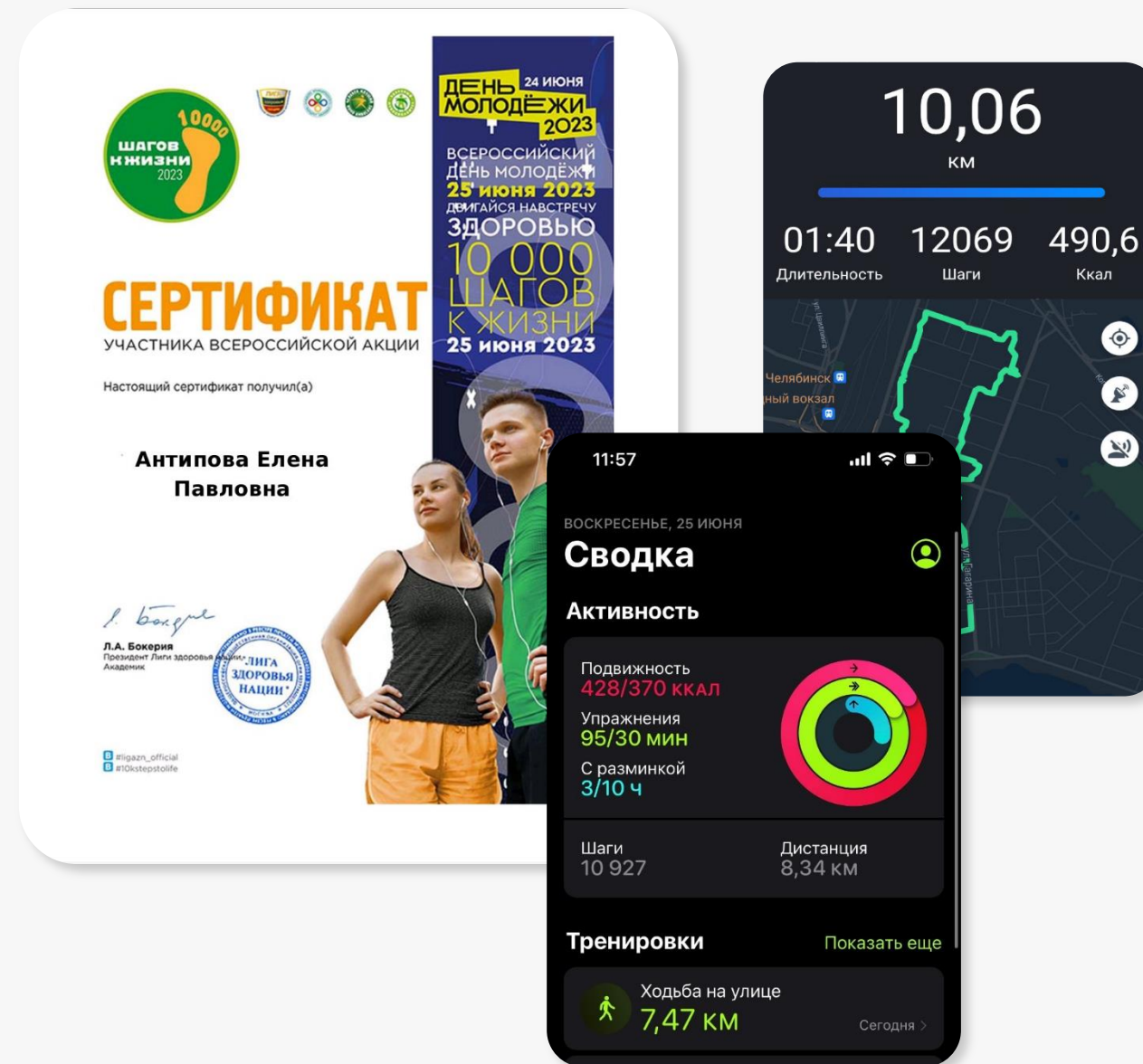


## Целевые критерии:

- физическая активность не менее 150 минут в неделю у 7 из 10 сотрудников
- вовлечение в корпоративные соревнования в качестве участников и болельщиков не менее 50% сотрудников

**Единый календарный план физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий Группы ТМК в офлайн и онлайн форматах** с учетом местных, всероссийских и корпоративных активностей для индивидуального и командного участия.

- **10 000 шагов к здоровой жизни**
- **10 000 шагов к здоровому сердцу**
- **Майская прогулка**
- **Лыжня России**
- **ЗаБегРФ**





# Информация

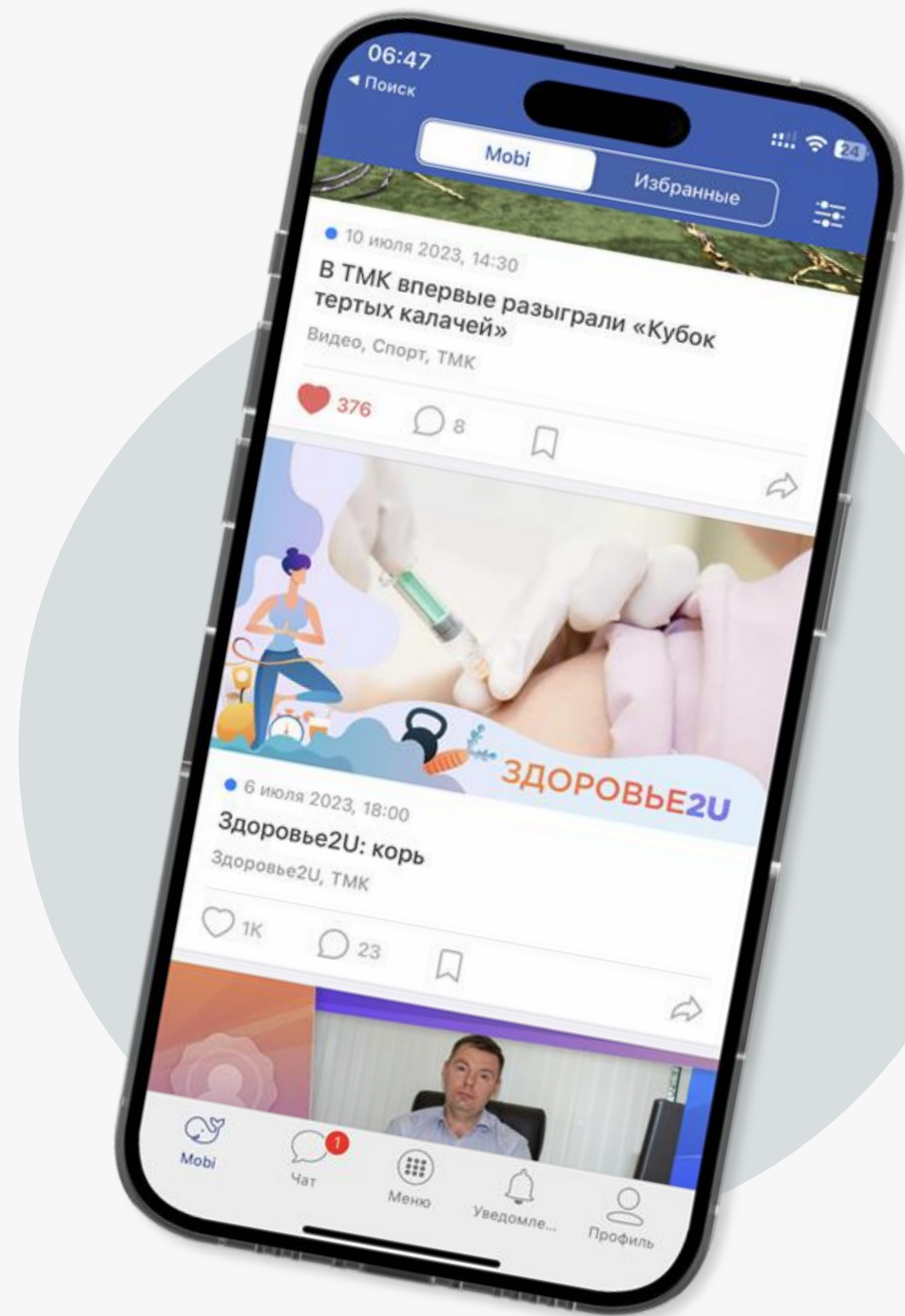


**Еженедельная публикация** информационно-просветительных материалов в рубрике Здоровье2U в Mobi2U (посты о ЗОЖ еженедельно, сторителлинг «**Как я стал другим. #ГеройЗОЖ\_ТМК**» — ежемесячно).

**Целевые критерии:** количество пользователей приложения и рубрики  $\geq 7/10$  активных пользователей приложения

**2 раза в год** — проведение опросов с помощью платформы Корпоративного университета ТМК2U - SOTA2U - по оценке факторов риска и показателей здоровья, информированности и приверженности ЗОЖ

**Целевые критерии:** охват не менее 85% сотрудников от ССЧ







**Ежегодно в декабре: Проведение фотоконкурса ЗОЖжигалка года (интервью-история + фото).**

Приз победителям (по 1 на каждом заводе): 30 000 руб. на оплату занятий спортом или сертификат на спроттовары + корпоративная сувенирная продукция призерам ТМК2U 30 000 руб./год

**Вебинары по ЗОЖ — 10 шт. в год с размещением в SOTA2U.**

**Целевые критерии: 7-10 вебинаров в год, охват по просмотрам он- и офлайн 3 из 10 сотрудников.**

**Электронный курс (4 модуля с тестами) «Здоровое питание»**

# Программа профилактики в цифрах



8

заводов-  
участников

30+

человек  
медпредсонала

33 млн руб.

на оборудование

2+

методички

∞

обучение



Узнай больше  
о компании ТМК



TMK eTrade  
Интернет-магазин труб



Премиальные резьбовые  
соединения ТМК UP