



Практика внедрения корпоративных программ укрепления здоровья в условиях промышленного региона

Максименко Светлана Валерьевна

заведующий отделом разработки, реализации
и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья
ГАУЗ СО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

10.09.2026

Реализация программ укрепления здоровья на территории Свердловской области



436 программ укрепления здоровья

107 предприятий/организаций 250+

63% — промышленные предприятия

успешная реализация без предоставления информации

реализация единичных мероприятий без системы

внедрение не планируется,
нет понимания преимуществ



Этапы внедрения корпоративной программы



1

Оценка исходной ситуации, выявление факторов риска

- Цифровая платформа «Атрия» ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
- анализ ЗВУТ
- результаты профилактических мероприятий (скрининг, возможность совмещения с медосмотром, #Добро на предприятие)
- Результаты СОУТ

2

Разработка мероприятий программы

- Разработка целевых мероприятий на основе исходной ситуации на предприятии
- «Модельные корпоративные программы и практики укрепления здоровья работающих» ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

3

Реализация программы

- Запуск мероприятий КП
- Семинары, лекции, мастер-классы, квизы, викторины, деловые игры
- Разработка информационно-методических материалов
- Реализация Плана тематических недель

Минздрава РФ



4

Оценка эффективности программы

- Система мониторинга эффективности мероприятий с целью улучшения и развития:
 - ✓ результаты повторного анкетирования, обследования
 - ✓ обратная связь от участников
 - ✓ оценка снижения заболеваемости



Оценка исходной ситуации, постановка целей и выбор приоритетов. Цифровая платформа Атрия

Опросник для работника

Благодарим Вас за участие в опросе!

Ниже сформулированы полезная информация и краткие рекомендации по результатам Ваших ответов.

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 500 г). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, минеральных веществ и витаминов.

Потребление фруктов и овощей можно увеличить, для этого:

- ежедневно включать овощи в рацион
- выбирать фрукты, ягоды на десерт
- выбирать фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты к «чаю» взамен сладостей

Алкоголь способствует развитию более чем 200 болезней и травм. Употребление алкоголя увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения, а также приводит к росту насилия, травматизма и дорожно-транспортных происшествий. Потребление алкоголя обуславливает 3 млн смертей в год в мире, что составляет 5,3% всех случаев смерти; на него также приходится 5,1% лет жизни, потерянных в результате инвалидности во всем мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, в России потребление алкоголя в год на душу населения в возрасте 15 лет и старше — одно из самых высоких в Европе (15,1 л чистого этанола).

Алкоголь — это канцероген. Последние исследования показывают, что все виды алкогольной продукции, включая пиво, вино и крепкие спиртные напитки, связаны с онкологией, независимо от их качества и цены. По данным литературы потребление более 15 г алкоголя в день ассоциировано с высоким риском развития рака легких, при потреблении 10 г алкоголя в день риск развития рака печени возрастал на 11%. Риск развития колоректального рака при ежедневном потреблении более 30 г чистого спирта повышался на 16%, а при ежедневном потреблении более 45 г чистого спирта возрастал до 26%.

Безопасной дозы потребления алкоголя не существует. Позаботьтесь о себе, откажитесь от потребления алкоголя при необходимости обратиться за помощью к специалистам.

Уровень грамотности в вопросах здоровья: Отличный

Рекомендации по грамотности в вопросах здоровья:

Грамотность в вопросах здоровья — это индивидуальная способность обращаться с информацией о здоровье, а именно навыки поиска, понимания, критической оценки и применения информации о профилактике, лечении заболеваний, а также укреплении здоровья.

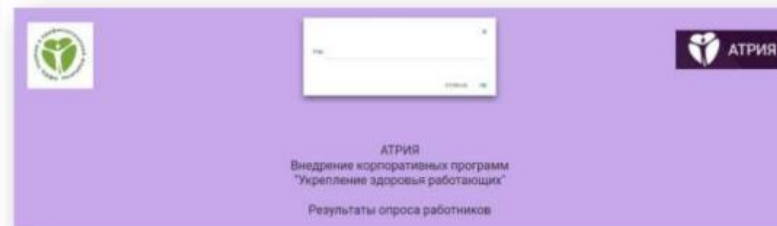
Отличный уровень грамотности в вопросах здоровья означает, что у Вас отлично развиты навыки поиска, понимания, оценки и применения информации по медицинским вопросам, о факторах риска возникновения заболеваний и укреплении здоровья. Желаем успехов и дальнейшего развития Ваших навыков!

	Какие данные Атрии используются
Работник	Индивидуальные рекомендации по результатам опроса
Работодатель	Обобщенные результаты опроса работников Результаты расчета калькулятора



Одно из преимуществ платформы Атрия — это возможность моментально и автоматически генерировать результаты опроса работников организации.

Результаты для организации представлены с графическим модулем и их можно выгрузить в формате Excel на персональный компьютер.



	A	B	C	D	E
1					
2	10-летние возрастные группы	Мужчины		Женщины	
3		N	%	N	%
4	Моложе 30 лет	1	9,09%	23	13,37%
5	30-39 лет	2	18,18%	39	22,67%
6	40-49 лет	4	36,36%	62	36,05%
7	50-59 лет	1	9,09%	28	16,28%
8	Старше 60 лет	2	18,18%	8	4,65%



Федеральное государственное бюджетное учреждение
**Национальный медицинский исследовательский
центр терапии и профилактической медицины**
Министерства здравоохранения Российской Федерации

- + Практики корпоративных программ по направлению «Профилактика потребления табака»
- + Практики корпоративных программ по направлению «Здоровое питание и рабочее место»
- + Практики корпоративных программ по направлению «Повышение физической активности»
- + Практики корпоративных программ по направлению «Сохранение психологического здоровья и благополучия»
- + Практики корпоративных программ по направлению «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»
- + Практики корпоративных программ по направлению «Комплексные программы укрепления здоровья»
- + Практики корпоративных программ по направлению «Мужское здоровье»
- + Практики корпоративных программ по направлению «Профилактика заболеваемости»
- + Приложение к модельным корпоративным программам



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Модельные корпоративные
программы и практики
укрепления здоровья
работников

Руководство по разработке, внедрению и оценке
эффективности корпоративных программ

Москва
2025

Реализация мероприятий программы



Информационная работа

- информирование (приложения/корпоративные порталы/рассылки, радиоминутка на тему ЗОЖ)
- лекции со специалистами (в том числе в онлайн-формате)
- мастер-классы (навыки ведения ЗОЖ)
- подготовка амбассадоров ЗОЖ (лидеров здоровья)



Поддержка ежедневной адекватной физической активности, спортивные мероприятия (в т.ч. со сдачей норм ГТО)

- комплексы упражнений, физкульт-брейки
- активные коллективные мероприятия (маршруты выходного дня, сплавы)
- семейные праздники
- спартакиады и турниры («Молодежь против пива»)



Здоровое питание

- тарелка здоровья
- день без сладкого/мучного
- день без соли
- «витаминная неделя», день овощей/фруктов



Волонтерские и благотворительные акции

- донорские акции
- плаггинг-акции, эко-субботники
- помощь детским и социальным учреждениям, семьям участников СВО
- экскурсии на предприятие для школьников и студентов

Реализация мероприятий программы



Мотивирующие акции/конкурсы

- отказ от транспорта в пользу ФА: «Человек идущий», «А я иду шагаю...»
- вело-, автоквесты
- конкурсы здоровых блюд/перекусов
- «Марафон стройности»
- акции отказа от табакокурения («Начни день по новому»)
- личные истории успеха
- творческие состязания

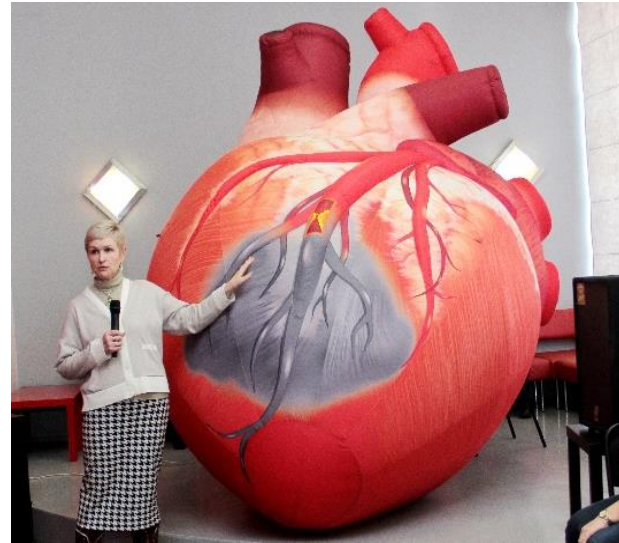


Специальные условия для работающих

- публичное признание достижений
- организация проведения «Дня здоровья»,
- создание условий для занятий спортом,
- льготные тарифы на посещение спортивных объектов, бассейна, культурных мероприятий
- ДМС,
- дополнительные онкоскрининги
- возмещение расходов на здоровые увлечения (спорт, туризм, оздоровление)



Реализация мероприятий программы



08.10.2026
с 10:00

КУЛЬТУРНО-ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС «СИНАРА ЦЕНТР»,
Г. ЕКАТЕРИНБУРГ, ВЕРХ-ИСЕТСКИЙ БУЛЬВАР, 15/4



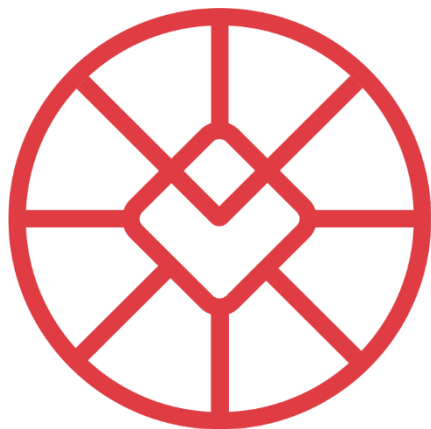
Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

<https://уралзож.рф>

ХVIII УРАЛЬСКИЙ КОНГРЕСС ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Конкурс лучших практик и программ в сфере общественного здоровья
«Лучшая корпоративная программа по ведению здорового образа жизни и профилактики хронических неинфекционных заболеваний»

Старт приема заявок 1 октября 2026 года



Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



<https://medprofural.ru/>



(343) 257-23-71



korpprog66@yandex.ru



Екатеринбург, 8 марта 78a/2
кабинет 136



<https://vk.com/club73200064>

<https://t.me/cozmpekb>

<https://ok.ru/zdorovygor>



Корпоративные программы Свердловской области

