



корпоративное  
укрепление  
здоровья



# «Здоровая рабочая среда»

2025 год, сборник

Конкурс корпоративных программ укрепления  
здоровья Северо-Западного федерального  
округа



СПб ГКУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Санкт-Петербург, 2025



## АВТОПРЕДПРИЯТИЕ ПАО «ГАЗПРОМ»

г. Санкт-Петербург

### Задачи программы:

1. Создание условий распространения культуры ЗОЖ среди работников, в т.ч. в условиях внутренней конкуренции;
2. Повышение вовлеченности работников через мотивационные механизмы;
3. Выявление и снижение факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (далее — ХНИЗ): повышенного давления, повышенного уровня холестерина, гиподинамии и т.д.;
4. Повышение информированности работников о состоянии своего здоровья, факторах риска и необходимых действиях по профилактике;
5. Организация профилактики и оздоровление работников Общества с мониторингом результатов;
6. Обеспечение работников быстрой и качественной медицинской помощью при ежедневном взаимодействии с сопровождающим программу врачом;
7. Сокращение уровня прямых и косвенных экономических потерь на предприятии от болезни работников.

### Мероприятия программы:

Для выполнения задач программы были разработаны блоки мероприятий – Дни здоровья, консультации специалистов, популяризация ЗОЖ, мобильное приложение «Здоровье водителей» - направленные на профилактику характерных для деятельности предприятия заболеваний.

Акцент — на профилактике болезней системы кровообращения, опорно-двигательного аппарата и легких.

Благодаря приложению обеспечивается доступ к образовательным материалам, программам тренировок и заданиям, инструментам самоконтроля, участие в балльно-мотивационной системе с получением подарков за выполнение заданий, консультирование специалистами (терапевт, диетолог, психолог) и коммуникация между участниками.

### Результаты программы:

Участниками пройдено более 111 000 километров, что на 30% больше изначального уровня;

Участниками выполнено более 2700 заданий и заработано более 264 000 «коинов здоровья»;

Реализовано более 3000 коммуникаций по популяризации ЗОЖ;

Достигнуты значимые и устойчивые улучшения по ключевым показателям здоровья: уровню холестерина, артериальному давлению, состоянию опорно-двигательного аппарата и физической активности, удалось достичь высокого уровня вовлечённости работников и др.

## Гран-при за ИННОВАЦИИ



**Цель программы:** повышение уровня здоровья работников за счет создания устойчивой корпоративной модели культуры здоровья и положительной модификации образа жизни работников.

**Участники программы:** В качестве основных участников были выбраны водители предприятия как наиболее сложная и специфическая категория. Остальные работники и члены семей могут присоединиться к программе без балльно-мотивационной составляющей.



## ГООАУ ДПО «Мурманский областной центр повышения квалификации специалистов здравоохранения»

г. Мурманск

### Задачи программы:

1. обеспечить применение здоровьесберегающих технологий в учреждении;
2. создать безопасные и комфортные условия труда; способствовать предупреждению случаев травматизма и профессиональных заболеваний;
3. способствовать снижению уровня заболеваемости, восстановлению трудового потенциала работников;
4. повысить информированность работников о принципах ЗОЖ;
5. сформировать позитивное изменение отношения работников к ЗОЖ, способствовать преобразованию гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;
6. разработать систему мер поддержки и мотивации сотрудников к ведению ЗОЖ, физической активности и правильному питанию и др.;

### Мероприятия программы:

1. Организационные мероприятия: Организованы мастер-классы и тематические мероприятия; Проводится работа по формированию ответственного отношения к здоровью; Проведена вакцинация и др.;
2. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому образу жизни и питанию: размещены информационные материалы; Организованы образовательные мероприятия; Проведены: День Здорового образа жизни, День здорового питания День Организованы проекты «Чистая вода в учреждении», «Основы здорового питания»;
3. Мероприятия, направленные на повышение физической активности: оборудован спортивный зал, организованы тренировки; Использование гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе; акции: "На работу пешком", "Неделя без автомобиля", «Неделя танцев мира», «Тренировка легких», День здоровья, в марафоне стройности «10 дней до Нового года» и др.;
4. Мероприятия, направленные на борьбу с вредными привычками (курением): размещены информационные материалы о вредном воздействии курения на организм человека (плакаты, буклеты, листовки) и др.;
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом;
6. Культурно-досуговые мероприятия.

### Результаты программы:

1. Повысилась удовлетворенность от работы - 100% работников участвуют в мероприятиях программы;
2. Улучшилось психоэмоциональное состояние - проведено 12 мероприятий по профилактике профессионального выгорания, ведущих ЗОЖ;
3. Повысилось число работников, ведущих ЗОЖ - из 7 ранее куривших работников бросили курить 2 человека;
4. 45% работников посещают спортивный зал, 100% работников вакцинированы
5. Снизилась текучесть кадров- на 12% снизилось число уволенных работников в 2024 году по сравнению с 2023 годом;
6. Повысилась сплоченность коллектива;
7. Улучшилось взаимодействия с работниками;
8. Повысилась удовлетворенность работников.

## 1 место



**Цель программы:**  
повышение уровня физического, психического и социального благополучия работников путем применения здоровьесберегающих технологий.

**Участники программы:**  
Все работники учреждения и члены их семей



## ООО «Газпром переработка»

г. Санкт-Петербург

### Задачи программы:

1. Акцент на профилактическую работу: организация скринингов, ведение санитарно-просветительской работы и др.;
2. Контроль показателей временной нетрудоспособности: работа с группой длительно болеющих; работа с группой часто болеющих;
3. Контроль воздействия вредных факторов: формирование групп риска и работа с ними; вакцинация и др.;
4. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; организация выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «ГТО»; обеспечение участия работников в региональных спортивных мероприятиях в регионах присутствия организации; компенсация расходов работников на посещение физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, секций и кружков учреждений культуры и спорта;
5. Организация питания и др.

### Мероприятия программы:

1. Приближение оказания медицинской помощи к месту осуществления трудовой деятельности: динамическое диспансерное наблюдение; организация проведения иммунопрофилактики; санитарно-просветительская работа и др.;
2. Проведение комплексной профилактической работы: ведение диспансерного наблюдения, организация скринингов, ведение санитарно-просветительской работы;
3. Организация медицинской помощи по договору добровольного медицинского страхования;
4. Осуществление контроля показателей временной нетрудоспособности;
5. Осуществление контроля воздействия вредных факторов, вакцинация и др.;
6. Организация мероприятий спортивной направленности и др.

### Результаты программы:

- врач посетили 100% работников, состоящих на Д-наблюдении;
- охват диспансерным наблюдением составлял 97,5%;
- в течение 3-х лет (2022 - 2024) медицинское обследование прошли 89,7% работников;
- потери рабочего времени снизились с 5,6% до 4,1% фонда рабочего времени;
- 100 % охват работников, имеющих риски развития профессиональных заболеваний профилактическими и лечебно-диагностическими мероприятиями и др.

## 1 место



**Цель программы:**  
Создание комплексной системы медицинского обеспечения, направленной на сохранение и укрепление здоровья работников, продления их профессионального долголетия, профилактику заболеваемости, включая мотивирование к ведению здорового образа жизни и создания условий, способствующих повышению приверженности к заботе о своем здоровье

**Участники программы:**

Весь персонал.



## СПб ГБУ ДПО «Центр последипломного образования специалистов медицинского профиля»

г. Санкт-Петербург

### Задачи программы:

1. Выявление, анализ и коррекция поведенческих, профессиональных факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
2. Проведение информационной кампании по мотивации работников к ведению здорового образа жизни, физической активности и улучшению социально-психологического климата в коллективе;
3. Создание безопасных, гигиенических, эргономических и комфортных условий в организации для сохранения здоровья и поддержания коллективного благополучия;
4. Содействие к прохождению профилактических осмотров и диспансеризации для снижения уровня заболеваемости и сохранения трудового потенциала работников;
5. Проведение образовательных и профилактических мероприятий по приверженности здорового образа жизни и др.

### Мероприятия программы:

разработка и реализация системы охраны труда в организации за счет создания благоприятных санитарно-гигиенических условий на рабочем месте, предотвращение возможных производственных травм, обеспечение оптимального режима трудового дня; организация и поддержка инициатив по развитию корпоративной культуры здоровья; обеспечение работников организации медицинскими услугами обязательного страхования и приверженности здорового образа жизни (включая создание новаторских научно-исследовательских проектов); создание коммуникативной кампании по повышению осведомленности работников по пагубному воздействию табака и алкоголя; стимулирование сотрудников к ведению активного образа жизни за счет физической активности, спорта и оздоровления (включая семью) и др.

### Результаты программы:

1. Доля трудового коллектива ведущего здоровый образ жизни увеличилась с 47 до 66%;
2. Доля работников, некурящих и не принимающих алкогольные напитки – с 58 до 72%;
3. Процент охвата приверженцев здорового питания, соблюдения режима работы и отдыха – с 55 до 84%;
4. Доля сотрудников, занимающихся физической культурой и спортом – с 38 до 60%;
5. Процент охвата трудового коллектива, следящих за своим здоровьем – с 57 до 77%;
6. Доля работников, не имеющих проблем с ментальным здоровьем – с 48 до 64%;
7. Процент работников, не испытывающих психоэмоциональные трудности на рабочем месте и в социальной жизни – с 29,5 до 65%.

## 2 место



**Цель программы:**  
Формирование здоровьесберегающей среды среди работников, их информирование и мотивирование, а также создание площадки по обмену и трансляции личного опыта по укреплению и сохранению здоровья, активной деятельности, долголетия, как современного корпоративного тренда.

**Участники программы:**  
Все сотрудники и члены их семей.



## ПАО «Россети Северо-Запад»

г. Вологда

### Задачи программы:

1. Выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
2. Повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни, создание информационного пространства о ЗОЖ;
3. Создание благоприятной и безопасной здоровой среды на рабочем месте;
4. Регулярное проведение профилактических мероприятий, способствующих повышению ответственности за собственное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
5. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности, правильном питании и отказу от вредных привычек и др.

### Мероприятия программы:

1. Проведение иммунопрофилактики (клещевой вирусный энцефалит, грипп, дифтерия, COVID-19);
2. Производственная гимнастика; дни массового катания на коньках, приобретение абонементов в бассейн, в фитнес-клубы области, аренда залов для занятий; популяризация приложения «шагомер»; день здоровья - «На работу без автомобиля»; участие в спортивных мероприятиях, в программе сдачи норм ГТО;
3. Разработка и распространение методических материалов для сотрудников о важности иммунизации, о вреде курения, о способах саморегуляции и др.;
4. Создание информационного пространства о ЗОЖ, выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ: беседы, лекции, консультации врачей, Дни здоровья «Я выбираю здоровье» и др.;

### Результаты программы:

1. Снизилось кол-во дообследований по результатам ПМО на 83 %;
2. Снижается кол-во сотрудников, проходящих диспансерное наблюдение на 25 %;
3. Снизилось количество отстранений по высокому АД в рамках предрейсовых и послерейсовых осмотров с 80 до 7 человек;
4. Снизилось количество длительных больничных по причине сердечно-сосудистых заболеваний на 73%;
5. Высокий индекс удовлетворенности сотрудников работой в компании (87%);
6. Снизилось количество курящих работников на 9%;
7. Снизилось количество работников с высокими показателями глюкозы в крови на 77%;
8. Снизилось количество работников с высокими показателями холестерина крови на 34,5%.

## 2 место



**Цель программы:**  
Сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, членов их семей, путем продвижения здорового образа жизни, продление профессионального долголетия работников, создание безопасных и комфортных условий труда, снижение производственного травматизма.

**Участники программы:**  
Персонал и члены их семей.



## МОУ «Лицей № 13»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

### Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья не менее чем у 60 % сотрудников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирования здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников;
2. Проведение не менее 5 коллективных и 10 групповых мероприятий в год, направленных на профилактику заболеваний, факторами риска которых являются низкий уровень физической активности, избыточная масса тела, нерациональное питание;
3. Проведение не менее 4 мероприятий в год, направленных на улучшение психологического климата в коллективе;
4. Создание здоровой среды на рабочем месте, обеспечение безопасных и комфортных условий труда, укрепление здоровья сотрудников;
5. Выявление и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра, снижение уровня заболеваемости, предупреждение травматизма, в том числе через проведение ежегодного анкетирования не менее 70 % сотрудников лицея;
6. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

### Мероприятия программы:

1. Мероприятия, направленные на сохранение, укрепление здоровья и профилактику заболеваний: - организация занятий для сотрудников по дыхательной гимнастике; организация работы секции волейбола для сотрудников лицея; организация занятий в бассейне; проведение встречи с наставником по модификации образа жизни, о необходимости правильного питания; организация и проведение Зелёного педагогического совета (на свежем воздухе); организация и проведение Дня здоровья;
2. Мероприятия, направленные на улучшение психологического климата в коллективе и профилактику эмоционального состояния: проведение семинара-тренинга «Смыслы и ценность моего труда в моей жизни», «Как избежать эмоционального выгорания?»; мастер-класс «АРТ-терапия»;
3. Мероприятия, направленные на создание здоровой среды на рабочем месте: информирование сотрудников о необходимости укрепления здоровья; организация прививочной кампании на рабочем месте (сентябрь-октябрь);
4. Мероприятия, направленные на предупреждение травматизма и др.

### Результаты программы:

- количество педагогов, посещающих дополнительные занятия по физической культуре, с 2023-2024 учебного года повысилось на 15%;
- количество сотрудников, посещающих профилактические мероприятия, направленные на снижение эмоционального состояния и укрепления психологического климата, составляет 70 % от общего количества сотрудников;
- сократилось количество сотрудников, выходящих на больничный;
- увеличилось количество мероприятий, направленных на укрепление здоровья.

## 3 место



**Цель программы:**  
Цель программы - укрепление здоровья не менее, чем у 60% работников МБОУ «Лицей №13» в условиях трудового процесса к 2027 году, а также мотивирование сотрудников на ведение здорового образа жизни.

**Участники программы:**  
Не менее 50% сотрудников лицея.



## ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ»

г. Сертолово, Ленинградская область

### Задачи программы:

1. Создать и развивать систему «здоровьесбережения» сотрудников и членов их семей;
2. Уменьшить заболеваемость производственно-обусловленными и социально-значимыми заболеваниями работников на 10% с 2024 по 2027 гг.;
3. Заключить договор в 2024 году с организацией, оказывающей социальную помощь и поддержку семьям с детьми инвалидами и инвалидам, в том числе, участникам боевых действий;
4. Обеспечить профилактическую информированность населения разных возрастных групп Сертолово о пользе здоровьесберегающих методик;
5. Развивать научно-практическую деятельность в совершенствовании применения методик здоровьесбережения с мониторингом и оценкой возможности внедрения передового отечественного и зарубежного опыта в коллективе.

### Мероприятия программы:

1. Организация работы кабинета психологической разгрузки для работы в группах и индивидуально в зависимости от базового уровня психологической диагностики;
2. Проведение психодиагностики сотрудников для определения базового уровня психологического состояния и определения риск-факторов развития синдрома эмоционального выгорания;
3. Оценка заболеваемости сотрудников (определение среднего и суммарного по учреждению количества дней временной нетрудоспособности за 9 месяцев 2023- 2025 года);
4. Формирование группы физической активности с учетом потенциала здоровья и\или реабилитационного потенциала из сотрудников организации и членов их семей для проведения занятий (ЛФК, йога, танцы и др) на базе больницы;
5. Проведение в школах Сертолово проекта по интегративной профилактике «Эстафета здоровья» и др.

### Результаты программы:

Снижение на 17,4% числа случаев и на 31,6% продолжительности временной нетрудоспособности персонала больницы за 2 года.

## 3 место



**Цель программы:**  
за период 2024 - 2027 гг.  
формирование системы стимулирования и мотивации сотрудников и членов их семей к здоровому образу жизни, включая отказ от вредных привычек, предупреждения синдрома эмоционального выгорания и защиты здоровья на производстве и в быту

**Участники программы:**  
более 50% от числа работников и членов их семей



## АО «Радиоавионика»

г. Санкт-Петербург

### Задачи программы:

1. Повышение информированности сотрудников о пользе здорового питания и поддержания водного баланса в организме;
2. Повысить осведомленность сотрудников о пользе физической активности, проводить мотивационные спортивные мероприятия для сотрудников и их семей в целях пропаганды здорового образа жизни;
3. Повысить осведомленность сотрудников о вреде употребления никотина, проводить мониторинг употребления сотрудниками никотиновой продукции, предложить альтернативные варианты перекурам;
4. Повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах, Профилактика утомляемости работников на рабочем месте, формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием и др.

### Мероприятия программы:

1. Психологическое здоровье: волонтерское участие сотрудников в благотворительном мероприятии для детей, проходящих лечение онкологических заболеваний в ГБУЗ "СПб КНпЦСВМП(о) имени Н.П.Напалкова" и в "Институте онкологии и гематологии Центра Алмазова";
2. День здоровья в парке приключений "Озорные белки" для сотрудников и членов семей;
3. Турнир по мини-футболу для сотрудников компании, турнир по настольному теннису;
4. Челендж "Вместо сигареты подтянись на турнике" и др.

### Результаты программы:

В связи с недавним началом программы, первые результаты будут получены в 2026 году

## Лидер



**Цель программы:**  
Увеличить процент удовлетворенности работой за счет поддержания и укрепления состояния здоровья коллектива, уменьшить процент сотрудников употребляющих табак, алкоголь, имеющих низкий уровень физической активности и недостаточное потребление овощей/фруктов.

**Участники программы:**  
Не менее 60% от числа работников, члены их семей, партнёры и контрагенты.



## МУП «Электросеть»

г. Череповец, Вологодская область

### Задачи программы:

1. Повышение уровня культуры здоровья у работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;
2. Создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
3. Снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
4. Выявление и коррекция факторов риска развития заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
5. Создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
6. Анализ заболеваемости работников;
7. Мониторинг и оценка эффективности программы.

### Мероприятия программы:

1. Все работники проходят диспансеризацию; ежегодно организуется и проводится медицинское обследование по программе «Здоровье женщины» (Репродуктивная диспансеризация); ежемесячно каждый сотрудник предприятия может взять 4 часа (оплачиваемых) для профилактического посещения врача;
2. Вакцинация работников на предприятии (гриппа, клещевой энцефалит и др.);
3. Имеются «Уголок здоровья», оснащенный аптечкой первой помощи, тонометром - для контроля артериального давления, термометром для измерения температуры тела и оформленным информационным стендом с агитацией здорового образа жизни;
4. Проводится обеззараживание воздуха помещений;
5. На предприятии работают: бассейн, тренажерный зал, сауна, «Кедровая бочка» (фитобочка), массажная кровать Nuga Best, массажеры для головы, шеи, ног, массажные кресла «Я могучий»;
6. Проводятся соревнования, спартакиады различного уровня (внутренние, внешние) и направления;
7. Проводятся тренинги по созданию комфортного психологического климата в коллективе;
8. Ежедневно в 10 час.00 мин. и в 15 час.00 мин. на всех компьютерах МУП «Электросеть» всплывает напоминание о необходимости сделать перерыв на производственную зарядку и др.

### Результаты программы:

1. Почти все сотрудники вовлечены в программу;
2. За время действия программы более 10 человек бросили курить;
3. Снижение рисков несчастных случаев, травматизма на производстве до "0";
4. Увеличилось число посещающих тренажерный зал и бассейн;
5. За время действия программы не было выявлено ни одного профессионального заболевания;
6. Увеличилась информированность и грамотность сотрудников в области здорового образа жизни;
7. Уменьшение количества заболеваний сотрудников.

## Лидер



**Цель программы:**  
Продвижение здорового образа жизни в коллективе предприятия, укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний, травматизма и потеря трудоспособности.

**Участники программы:**  
100% сотрудников и частично члены их семей



## АО «Череповецкий фанерно-мебельный комбинат»

г. Череповец, Вологодская область

### Задачи программы:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Проведение информационной кампании по формированию представления здорового образа жизни в компании;
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

### Мероприятия программы:

1. Мероприятия, направленные на повышение физической активности: гимнастика на рабочем месте (например: гимнастика для глаз, в корпоративном ежедневнике, акция "прошагай город"), участие в общероссийских мероприятиях: Лыжня России, сдача норм ГТО;
2. Дни здоровья: "на работу пешком", "Неделя на велосипеде", создание корпоративной сборной по велосипеду;
3. Спортивные интенсивы в каникулярное время для детей сотрудников комбината, участие семей сотрудников в спортивных мероприятиях: "папа, мама, я - спортивная семья", "Нескучные каникулы", "Энергия спорта", забеги по переноске жен, корпоративная программа "Спорт на обед", фестиваль "Дары осени для ветеранов комбината", "Северная ходьба" для ветеранов;
4. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов;
5. Ежегодная акция "Брось курить и победи";
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом;
7. Реализация мероприятий по корпоративному волонтерству и др.

### Результаты программы:

Увеличение охвата программы на 130% за 3 года.

## Лидер



**Цель программы:**  
Формирование культуры здоровья на основе осознания здоровья, как ценности, обучение сотрудников знаниям, умениям в навыкам ЗОЖ, с ежегодным приростом в 20 - 30%

**Участники программы:**  
50% сотрудников и члены их семей.



## АО «Апатит» Фосагро

г. Волхов, Ленинградская область

### Задачи программы:

1. Повышение уровня вовлеченности сотрудников (в оздоровительных программах и мероприятиях);
2. Популяризация ЗОЖ;
3. Мотивация сотрудников к занятиям физической культурой и спортом;
4. Создание условий для участия в оздоровительных программах и мероприятиях.

### Мероприятия программы:

1. Повышение уровня вовлеченности сотрудников (в оздоровительных программах и мероприятиях): полис ДМС для каждого работника, приглашение узких специалистов из г. Санкт-Петербурга высших категорий, вебинары, в т.ч. главного врача поликлиники; диспансеризация по ДМС, санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых;
2. Мотивация сотрудников к занятиям физической культурой и спортом: ежегодный легкоатлетический забег, поводятся спартакиады среди коллективов по 9 видам спорта, работает фитнес-центр, организованы секции для детей по 7 видам спорта, проводится ремонт и строительство дворовых площадок и др.;
3. Популяризация ЗОЖ: организация лечебно-профилактического питания, проведение ежеквартальных тематических дней по здоровому питанию, ежеквартальная оценка качества питания через QR код;
4. Создание условий для участия в оздоровительных программах и мероприятиях: консультации психолога, нутрициолога;
5. Создание комфортных рабочих мест.

### Результаты программы:

1. Кол-во консультаций нутрициолога выросло на 75% (2024-2025);
2. Кол-во обращений к психологу выросло в 7 раз (2022-2025);
3. На старте Проекта (2019 год) уровень вовлечённости составил 50% участников и пользователей программ. На начало 2023 года показатель вовлеченности - 63%;
4. Оценка качества питания 4,5 (из 5) за III квартал 2023;
5. 6 площадок и скейт-парк отремонтированы с 2020 года, потрачено более 16,4 млн. руб.

## Лидер



**Цель программы:**  
Увеличить количество сотрудников, участников оздоровительных программ до 70% от общего числа работников к концу 2024 года

**Участники программы:**  
более 60% от числа работников, членов их семей, ветеранов предприятия



## **МОУ ДО «Петрозаводская детская школа искусств им. М.А. Балакирева»**

г. Петрозаводск, Республика Карелия

### **Задачи программы:**

1. Сформировать здоровый образ жизни и профилактику ХНИЗ среди работников организации, выявить и скорректировать факторы риска ХНИЗ;
2. Создать систему мотивации работников к ведению здорового образа жизни.

### **Мероприятия программы:**

1. Еженедельное размещение материалов в общем рабочем чате, на информационных стендах по пропаганде здорового образа жизни и отказу от пагубных привычек;
2. Проведен конкурс здоровых рецептов;
3. Диагностика физической активности;
4. Походы выходного дня (сбор даров леса, плавание, велосипедная прогулка, игра в кюкья, скандинавская ходьба, катание на лыжах, коньках, санках);
5. Участие в городских и районных физкультурных мероприятиях (например "Кросс нации");
6. Акция «На работу на велосипеде»;
7. Индивидуальные консультации педагога-психолога, тренинг по профилактике эмоционального выгорания, развитию стрессоустойчивости, самооценки, взаимоотношений в коллективе, творческий мастер-класс - арт-терапия.
8. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий в том числе: командная игра в пейнтбол, командный квиз «БрейнСерф», индивидуальный квиз для сотрудников;
9. Прохождение диспансеризации сотрудников;
10. Организация централизованно сезонной вакцинации коллектива против гриппа;
11. Проведение фото- и видео конкурса среди работников «Мой здоровый образ жизни».

### **Ожидаемые результаты программы:**

- снижение распространённости факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний среди сотрудников;
- снижение количества случаев и продолжительности дней временной нетрудоспособности работников;
- увеличение доли персонала, приверженного здоровому образу жизни.

## **Лидер**



### **Цель программы:**

Создание условий для ведения здорового образа жизни и формирования у работников учреждения ответственного отношения к своему здоровью

### **Участники программы:**

более 60% от числа работников



## **ГБУ СО РК «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей №6»**

г. Пудож, Республика Карелия

### **Задачи программы:**

1. Сформировать здоровый образ жизни и профилактику хронических неинфекционных заболеваний среди работников учреждения, выявить и скорректировать факторы риска хронических неинфекционных заболеваний;
2. Создать систему мотивации работников к ведению здорового образа жизни.

### **Мероприятия программы:**

1. Создание на официальном интернет-сайте учреждения тематического информационного раздела, посвященного здоровому и активному образу жизни, отказу от пагубных привычек, профилактике хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития;
2. Оформление информационных стендов в учреждении по пропаганде здорового образа жизни и отказу от пагубных привычек;
3. Конкурс здоровых рецептов; тематические Дни здорового питания, посвященные разным овощам и фруктам («Ода кабачкам», «Тыква – королева овощей» и другие);
4. Проведение физкульт-минуток, производственной гимнастики, в том числе, совместно с детьми отделения социальной реабилитации;
5. Походы выходного дня, с организацией активности, например игра в бадминтон, волейбол, сбор даров леса, велосипедная прогулка, катание на лыжах, санках;
6. Участие в городских и районных мероприятиях: «Лыжня России», «Всероссийский день ходьбы»;
7. Тренинги по профилактике эмоционального выгорания, стрессоустойчивости, развитию самооценки, взаимоотношений в коллективе, проведение мастер-классов по арт-терапии;
8. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий;
9. Прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризаций сотрудниками;
10. Организация и проведение вакцинации против гриппа, коронавирусной инфекции, пневмококка;
11. Фото- и видео конкурс среди работников «Мой здоровый образ жизни».

### **Результаты программы:**

- сокращение распространённости нерационального питания (на 5,4 п.п.;
- сокращение распространённости низкой физической активности на 5,3 п.п.

## **Лидер**



**Цель программы:**  
Создание условий для ведения здорового образа жизни и формирования у работников учреждения ответственного отношения к своему здоровью.

**Участники программы:**  
Более 65% персонала.



## СПб ГКУ ДПО «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям»

г. Санкт-Петербург

### Задачи программы:

1. Формирование системы мотивации работников Учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
2. Формирование потребности работников в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
3. Создание благоприятных условий для укрепления здоровья и благополучия работников Учреждения, ведения здорового и активного образа жизни;
4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
5. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий для деятельности работников на их рабочих местах;
6. Вовлечение работников в спортивно-оздоровительные мероприятия;
7. Профилактика психологической устойчивости работников и эмоционального выгорания, увеличение трудового долголетия.

### Мероприятия программы:

1. Организационные мероприятия - анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников, размещение «Уголков здорового образа жизни»;
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности - разработка небольших комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, участие команд Учреждения в спортивных мероприятиях, организация физкультурных пауз в работе, проведение спортивных игр в настольный теннис и бильярд, проведение Дней здоровья;
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности здоровому питанию - организация проведения тематических лекций, проведение тематических Дней здорового питания, конкурсов на лучший рецепт из доступных, здоровых продуктов;
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением - проведение Кампаний (конкурсы, соревнования), призванных помочь работникам отказаться от курения;
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом - проведение лекций и практических занятий по формированию навыков управления конфликтными ситуациями и профилактики синдрома эмоционального выгорания и др.

### Результаты программы:

1. Снижена текучесть кадров на 60%;
2. участие в спортивных соревнованиях и регулярные занятия спортом повысилось на 21%;
3. увеличилась приверженность к отказу от вредных привычек;
4. повышение количества образовательных мероприятий по теме ЗОЖ.

## Лидер



**Цель программы:**  
Создание здоровьесберегающей среды, направленной на сохранение и укрепление здоровья работников, профилактику заболеваний и потери трудоспособности.

**Участники программы:**  
Весь персонал



## ООО «Современные технологии газовых турбин»

г. п. Виллозское, Ленинградская область

### Задачи программы:

- Популяризация здорового образа жизни;
- Сохранение и поддержание здоровья сотрудников;
- Безопасность на рабочих местах (количество травм, микротравм, количество дней без несчастных случаев);
- Поддержание профессиональной пригодности сотрудников;
- Повышение уровня стрессоустойчивости / психологического здоровья;

### Мероприятия программы:

Денежная компенсация сотрудникам абонементов в спортивные залы;  
Участие и организация спортивных мероприятий: «Марафона Здоровья», «Человек идущий», марафон «Белые ночи», поддержка спортивных команд Компании, участие в спортивных турнирах.

Материальная помощь и дополнительные дни отдыха при различных жизненных ситуациях;

Расширенный полис ДМС, страхование жизни для сотрудников, ДМС для членов семьи на льготных условиях;

Гибкий рабочий график, удалённый режим работы для офисных сотрудников;

Ежегодные корпоративные мероприятия с развлекательными и спортивными мероприятиями и прочие активности для укрепления корпоративного духа.

Вебинары (антихрупкость, принятие решений в условиях высокой неопределенности и пр.), программа: Спасибо, проект: Набираем силу - фокус 2022 года

Эргономичные рабочие места, зоны отдыха в офисе и на территории производственного цеха;

Модернизация рабочих мест с целью минимизации воздействия негативных условий;

Добровольная вакцинация (грипп, КОВИД, корь, клещевой энцефалит и прочее), Семинары и лекции о здоровом образе жизни, о минимизации риска возникновения заболеваний, борьбы с имеющимися заболеваниями.

Компенсация части расходов на питание;

Столовая на территории компании;

Лекции и распространение другой информации о принципах здорового питания;

Вендинговые автоматы на территории компании и кейтеринг во время проведения длительных совещаний и мн. др.

### Результаты программы:

1. Уменьшилось количество обращений в медицинский центр. В 2016 году было 1038 обращений с жалобами на плохое самочувствие, в 2022 году было 720 обращений. Снижение на 35%;

2. Проведение вакцинации от гриппа оказало влияние на снижение заболеваемости ОРЗ и ОРВИ. В 2016 году на 16 привитых приходилось 267 случаев заболевания ОРЗ / ОРВИ, в 2020 году на 100 привитых приходилось 128 случаев заболевания ОРЗ / ОРВИ. Снижение на 52% вследствие популяризации вакцинации среди сотрудников.

## Участник



**Цель программы:**  
Забота о здоровье сотрудников как "ключ" к высокой эффективности бизнеса.

### Участники программы:

1) сотрудники ООО "СТГТ" - 100%

2) родственники сотрудников ООО "СТГТ"

3) сотрудники подрядных организаций, оказывающие услуги ООО "СТГТ"



## НПАО «Светогорский целлюлозно-бумажный комбинат»

г. Светогорск, Ленинградская область

### Задачи программы:

1. систематический анализ состояния здоровья и раннее выявление изменений;
2. своевременное оказание медицинской помощи, организация лечения и восстановления здоровья;
3. профилактика и санитарное просвещение;
4. стимулирование здорового образа жизни;
5. распространение культуры ЗОЖ.

### Мероприятия программы:

1. Программа «Чек-ап Здоровье» на базе медико-санитарной части НПАО;
2. Вакцинация работников на базе медико-санитарной части;
3. Публикация просветительских статей в корпоративной газете «Светогорский рабочий»;
4. Возможность психологического консультирования, психологические вебинары для сотрудников раз в месяц;
5. Консультации по здоровому питанию;
6. Работа современного фитнес-клуба «На спорте» (ежедневно) – скидки для сотрудников, проведение спортивных мероприятий и поддержка участия в них – забеги, гонки с препятствиями, турниры по хоккею, мини-футболу, стритболу, настольному теннису, спортивные эстафеты для сотрудников в рамках месяца безопасности Жизнь;
7. Организация сбалансированного питания на трех точках общественного питания НПАО «Светогорский ЦБК»: столовая, кафе, ресторан (ежедневно); в проработке фитнес-меню и смузи в кофейне;
8. Работа трех массажных кресел «Yamaguchi» (ежедневно);
9. Бесплатное катание на коньках на ледовой арене Светогорска для сотрудников.

### Ожидаемые результаты программы:

1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;
2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни и др.

## Участник



**Цель программы:**  
Сохранение и укрепление здоровья работников НПАО «Светогорский ЦБК» и членов их семей.

**Участники программы:**  
До 50% работников



## ОАО «Заря»

г. Вологда, Вологодская область

### Задачи программы:

1. формирование медицинской активности у работников учреждения;
2. выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
3. выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
4. повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни, создание информационного пространства о ЗОЖ;
5. проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
6. создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
7. улучшение психологического климата и сплочённости в коллективе.

### Мероприятия программы:

1. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т. п.;
2. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе;
3. Участие в программе сдачи норм ГТО;
4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;
5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;
6. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес»;
7. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом;
8. Приобретение спортивного инвентаря и создание доступных зон для занятий спортом;
9. Чтение лекций о вреде курения, алкоголизма, табакокурения;
10. Проведение практического занятия на измерение артериального давления, а также чтение лекций специалистами;
11. Чтение лекций специалистами СПИД центра, проверка крови на ВИЧ; и др.

### Ожидаемые результаты программы:

1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;
2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
3. Увеличение индекса здоровья сотрудников;
4. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
5. Уменьшение употребления табака;
6. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников;
7. Увеличение работоспособности сотрудников;
8. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.

## Участник



**Цель программы:**  
Сохранение и укрепление здоровья работников ОАО «Заря», профилактика заболеваний и снижение потери трудоспособности

**Участники программы:**  
До 80% персонала



## Отделение Социального Фонда России по Вологодской области

г. Вологда, Вологодская область

### Задачи программы:

1. Способствовать укреплению здоровья работников через систему здоровьесберегающей среды;
2. Обеспечить развитие системы взаимодействия всех участников процесса (работники, медицинские работники и специалисты других социальных ведомств) на этапе разработки и реализации проекта в территориальных органах СФР по Вологодской области с учётом приоритетов и имеющихся ресурсов;
3. Формировать благоприятный психологический климат в коллективе;
4. Своевременно анализировать показатели здоровья работников;
5. Разработать мероприятия по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте при взаимодействии руководства, специалиста по охране труда и гражданской обороне, группы по взаимодействию со средствами массовой информации, штатного психолога;
6. Способствовать выработке мотивации работников СФР на осознание ответственности за собственное здоровье;
7. Минимизировать количество заболеваний и длительное пребывание работников на больничном листе;
8. Формировать культуру здоровья у работников;
9. Мониторинг и оценка Программы по здоровьесбережению.

### Мероприятия программы:

1. Посещение работниками комнаты психологической разгрузки, аппараты «АПЭК – 3», «Nova – Pro 100», «Гекса - полицвет МАГ»;
2. Профилактические прививки;
3. Выездные бригады из Центра Здоровья;
4. Диспансеризация. В территориальных органах с формированием выездных бригад на рабочее место;
5. Обеспечение двигательной активности. Ежедневная производственная гимнастика;
6. Участие в спортивных мероприятиях городского, областного и всероссийского уровней.

### Результаты программы:

1. На 22 % увеличилось количество работников, принявших участие в ежегодной вакцинации от гриппа и других заболеваний;
2. на 15% уменьшилось количество курящих сотрудников;
3. у 33% появились проявления все большего интереса к различным видам физической активности и здорового образа жизни;
4. снизилось количество больничных листов на 14 %, следовательно, улучшилось качество и производительность труда.

## Участник



**Цель программы:**  
Создание комплексной здоровьесберегающей модели для формирования условий сохранения и укрепления здоровья сотрудников, через реализацию системных мероприятий, обеспечивающих здоровьесберегающую среду.

**Участники программы:**  
До 70% персонала и члены их семей



## Мурманский транспортный филиал ПАО «ГМК «Норильский никель»

г. Мурманск, Мурманская область

### Задачи программы:

1. выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
2. стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях;
3. снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня;
4. повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивация к её повышению

### Мероприятия программы:

1. Проведение учебно-тренировочных занятий по командным видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
2. Организация тренировочного процесса по лыжным гонкам, горным лыжам и сноуборду;
3. Аренда плавательной дорожки в бассейне;
4. Организация внутренних соревнований – Спартакиада МТФ;
5. Организаций турниров с привлечением команд компаний-партнеров;
6. Участие в корпоративных соревнованиях Норникеля;
7. Участие в городских мероприятиях спортивной направленности (забеги, Гонка Героев);
8. Участие во всероссийских корпоративных соревнованиях (АРКС);
9. Участие в спортивной игре юкигассен;
10. Тренажерный зал на территории предприятия;
11. Комната отдыха и на территории предприятия;
12. Спортивное приложение «Норникель на спорте»;
13. Секвенирование генома;

### Результаты программы:

1. Развитие уровня тренировочных процессов
2. Увеличение количества соревнований и количества участвующих работников

## Участник



**Цель программы:**  
сохранение и укрепление здоровья работников Мурманского транспортного филиала, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

**Участники программы:**  
Часть персонала



## АО НПК «Северная заря»

г. Санкт-Петербург

### Задачи программы:

1. Снижение производственного травматизма и улучшение условий труда работников;
2. Снижение заболеваемости персонала за счет профилактических мер;
3. Вовлечение работников в спортивные мероприятия и приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
4. Сокращение вредного влияния табачного дыма на работников предприятия.

### Мероприятия программы:

1. Функционирует спортивный зал с персональным тренером;
2. Разработан комплекс производственной гимнастики на рабочих местах для укрепления опорно-двигательной системы;
3. Работники могут получить оплату занятий спортом в секциях/тренировок по корпоративным видам спорта;
4. Из числа работников созданы спортивные команды по футболу, настольному теннису, шахматам, шашкам, стрельбе из пневматической винтовки, дартсу, городошному спорту, спортивному ориентированию. Члены спортивных команд Общества принимают активное участие в районных и городских первенствах. Организуется сдача нормативов ГТО. Работники Общества активно принимают участие в корпоративных турнирах по следующим видам спорта - шахматы, мини-футбол, настольный теннис, различных городских и Всероссийских спортивных мероприятиях, Спартакиадах трудовых коллективов г. Санкт-Петербурга;
5. В рамках организации недельной двигательной активности, проводятся занятия в тренажерном зале Общества, организована секция бокса для работников предприятия;
6. Раз в год проводится выездной «День здоровья». 23 февраля, в День защитника отечества, традиционно проводятся «Мужские игры», посвященные силовым дисциплинам;
7. Компенсируются расходы на оплату путевок на санаторно-курортное лечение и оздоровление работников и членов их семей и частичную оплату в детские оздоровительные учреждения;
8. В официальной группе в социальной сети и на информационных досках на регулярной основе проводится профилактическое информирование о вреде курения и др.

### Результаты программы:

Затраты предприятия на улучшение условий труда в 2024 году увеличены на 30,7%

## Участник



**Цель программы:**  
Сокращение количества дней временной нетрудоспособности работников по болезни за год на 10% до конца 2024 г.

**Участники программы:**  
Весь персонал и члены их семей.



## ООО «Карьерные и кадровые решения»

г. Санкт-Петербург

### Задачи программы:

1. Формирование здоровых привычек: Разработать и внедрить в повседневную жизнь участников практики, направленные на улучшение физического здоровья: сбалансированное питание, регулярную физическую активность, оптимальный режим работы и отдыха;
2. Развитие психологической устойчивости: Обучить техникам управления стрессом, эмоциональной саморегуляции и развития навыков осознанности;
3. Повышение осведомлённости и компетентности: Снабдить участников достоверной, научно обоснованной информацией о факторах, влияющих на здоровье, и сформировать у них умение критически оценивать информацию в этой сфере;
4. Создание поддерживающей среды: Сформировать сообщество единомышленников и благоприятную среду (как онлайн, так и оффлайн), которая мотивирует на соблюдение договорённостей, обмен опытом и взаимную поддержку;
5. Профилактика и раннее выявление проблем: Внедрить инструменты для регулярного самотестирования и мониторинга ключевых показателей здоровья (как физических, так и ментальных), чтобы вовремя заметить негативные тенденции и обратиться к специалисту.

### Мероприятия программы:

1. Проводятся регулярные вебинары и рассылки от экспертов по темам: управление стрессом, основы здорового питания, важность сна, профилактика эмоционального выгорания, финансовой стабильности;
2. Запускаются корпоративные челленджи в соответствии с потребностями каждого сотрудника (раньше ложиться спать, введение утренних зарядок, увеличение ежечасной активности);
3. Обеспечивается доступ к конфиденциальным онлайн-консультациям психолога и коуча.

### Результаты программы:

1. Уменьшился процент сотрудников с высокими показателями стресса;
2. Участники, сообщающие о нарушениях сна (бессонница, тревожный сон) отмечают улучшение;
3. Снизился уровень выгорания до и после программы;
4. По результатам опросов выявлен рост индекса жизненной удовлетворённости;
5. Значительно выросли показатели эффективности труда;
6. Сокращено количество непредвиденных больничных;
7. В коллективе трое сотрудников начали регулярно заниматься спортом, 1 бросил курить;
8. Сотрудники замечают улучшение атмосферы и снижение уровня конфликтности.

## Участник



**Цель программы:** комплексное укрепление здоровья, рассматривая его как неразрывное единство физического и психологического благополучия. Создать условия для гармоничного развития личности, повышения стрессоустойчивости и формирования осознанного подхода к самочувствию.

**Участники программы:** Весь персонал