

**Неделя популяризации
лучших практик
укрепления здоровья
на рабочих местах**

(в честь Всемирного дня охраны труда
28 апреля)

28 апреля — 4 мая 2025 года



Национальный проект

Главная → Проекты → Продолжительная и активная жизнь

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Нацпроект поможет к 2030 году увеличить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет, а к 2036 году — до 81 года. Продолжается обновление поликлиник, амбулаторий, фельдшерско-акушерских пунктов, на работу в них привлекают больше квалифицированных медицинских кадров. Новые подходы используются при профилактике, диагностике и лечении хронических заболеваний. Улучшается экстренная медицинская помощь и система реабилитации, развивается сеть национальных исследовательских центров, идет работа по цифровизации здравоохранения.

Нацпроект поможет к 2030 году увеличить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет, а к 2036 году — до 81 года. Продолжается обновление поликлиник, амбулаторий, фельдшерско-акушерских пунктов, на работу в них привлекают больше квалифицированных медицинских кадров.

Новые подходы используются при профилактике, диагностике и лечении хронических заболеваний. Улучшается экстренная медицинская помощь и система реабилитации, развивается сеть национальных исследовательских центров, идет работа по цифровизации здравоохранения.

Паспорт Национального проекта

П А С П О Р Т				
Национальный проект "Продолжительная и активная жизнь"				
1. Основные положения				
Краткое наименование национального проекта	Продолжительная и активная жизнь	Сроки реализации проекта	01.01.2025	31.12.2030
Куратор национального проекта	Голикова Т.А.	Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации		
Руководитель национального проекта	Мурашко М.А.	Министр здравоохранения Российской Федерации		
Администратор национального проекта	Фисенко В.С.	Первый заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации		
Целевые группы национального проекта	Пациенты с онкологическими заболеваниями, их родственники, Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, их родственники, Все граждане РФ, Все население РФ, все население РФ, все граждане РФ			

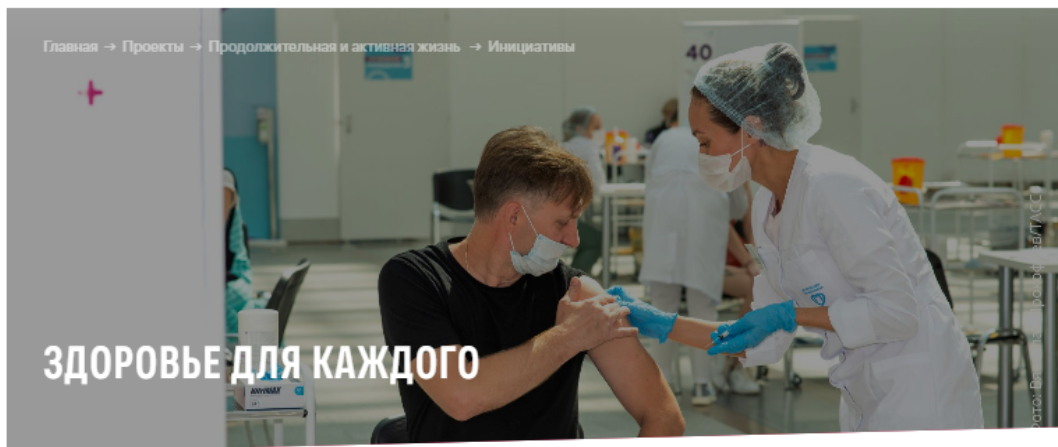
2

№ п/п	Национальные цели и целевые показатели, на достижение которых влияет национальный проект
1	Сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи
1.1.	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

- Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, к 2030 году в 1,5 раза

Федеральный проект «Здоровье для каждого»



Цель федпроекта – популяризация здорового образа жизни, а также организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. Благодаря этим мерам можно на ранней стадии обнаружить сахарный диабет, сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания, чтобы как можно раньше приступить к лечению.

Возможности, которыми можно воспользоваться

Возможность

Прохождение диспансеризации и профилактического медицинского осмотра →

Как получить? →

Возможность

Отказ от никотиновой зависимости →

Как получить? →

Возможность

Отказ от алкогольной зависимости →

Как получить? →

Возможность

Организация обследования на рабочем месте →

Как получить? →

Национальный проект

Продолжительная и активная жизнь →

Цель федерального проекта – популяризация здорового образа жизни, а также организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. Благодаря этим мерам можно на ранней стадии обнаружить сахарный диабет, сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания, чтобы как можно раньше приступить к лечению.

Региональный проект «Здоровье для каждого» (2025 г)

РП "Здоровье для каждого"																		
№ п/п	Показатели регионального проекта	Единица измерения (по ОКЕИ)	Значения по месяцам												2025	СФО (на основании данных ЕМИСС)	РФ (на основании данных ЕМИСС)	
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь				
1	Доля граждан с факторами риска, выявленными в результате профилактических осмотров и диспансеризации, прошедших углубленное профилактическое консультирование в Центрах здоровья, %																	
	План	Процент	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Республика Алтай Республика Тыва Республика Хакасия Алтайский край Красноярский край Иркутская область Кемеровская область - Кузбасс Новосибирская область Омская область Томская область	00,00 Январь
	Факт																	
2	Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни, %																	
	План	Процент	0,6300	1,2600	1,8900	2,5200	3,1500	3,7800	4,4100	5,0400	5,6900	6,3200	6,9500	7,6000	7,60	Республика Алтай Республика Тыва Республика Хакасия Алтайский край Красноярский край Иркутская область Кемеровская область - Кузбасс Новосибирская область Омская область Томская область		
	Факт																	
3	Потребление алкогольной продукции на душу населения (в литрах этанола), Литр чистого (100%) спирта																	
	План	Литр чистого (100%) спирта	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,7000	9,70	Республика Алтай Республика Тыва Республика Хакасия Алтайский край Красноярский край Иркутская область Кемеровская область - Кузбасс Новосибирская область Омская область Томская область		
	Факт																	
4	Распространенность курения табака в возрасте 15 лет и более, %																	
	План	Процент	26,8500	26,7900	26,7300	26,6800	26,6200	26,5600	26,5000	26,4400	26,3800	26,3300	26,2700	26,2100	26,21	Республика Алтай Республика Тыва Республика Хакасия Алтайский край Красноярский край Иркутская область Кемеровская область - Кузбасс Новосибирская область Омская область Томская область		
	Факт																	

• Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, с 0,63% до 7,6%

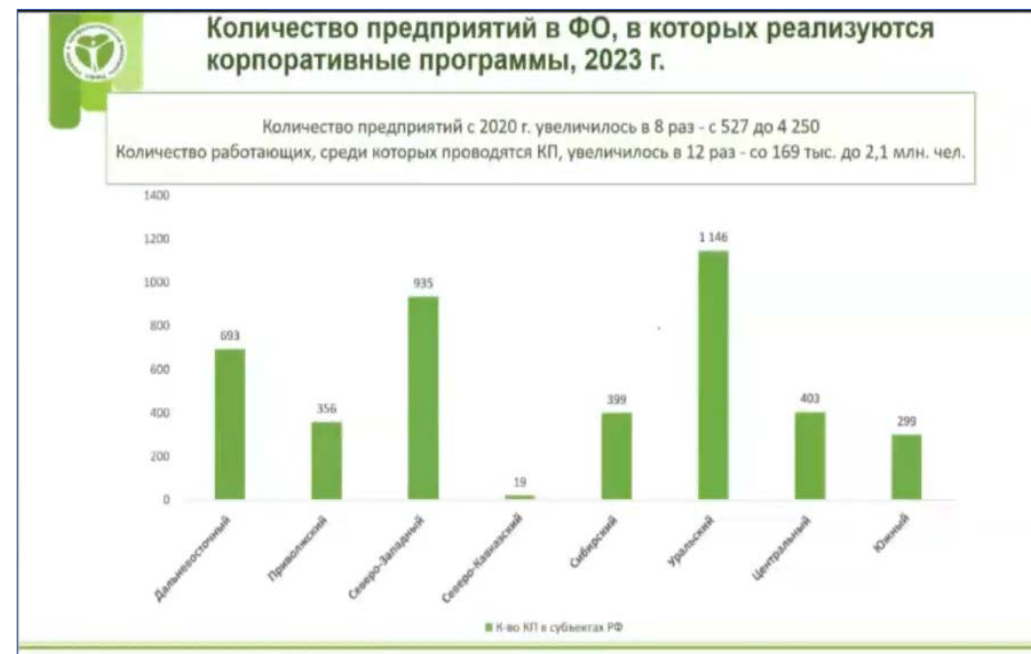
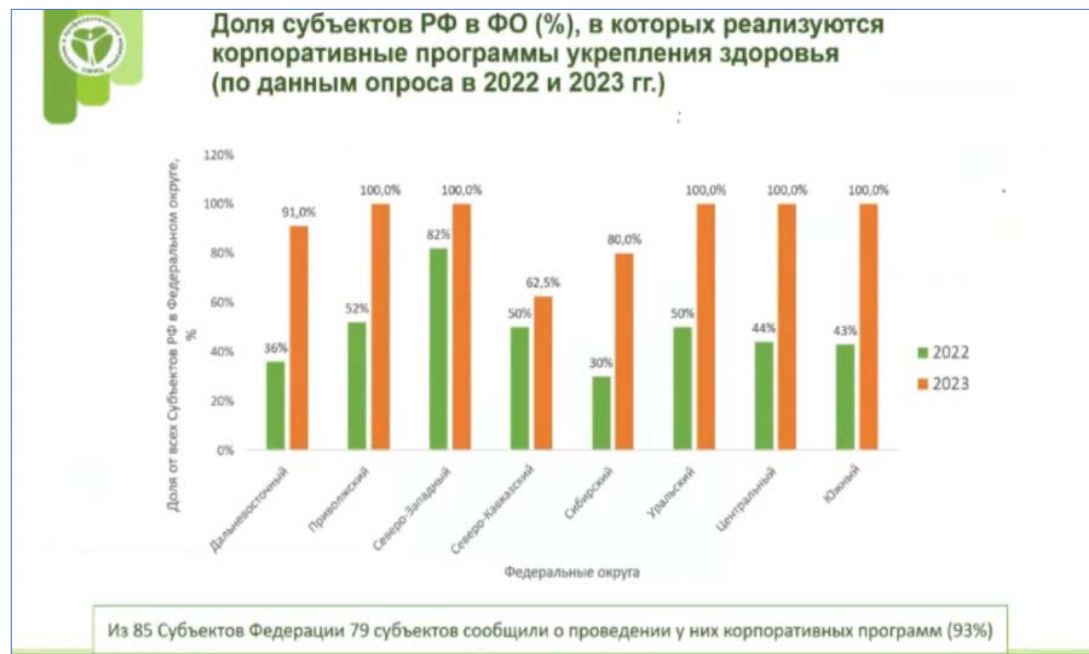
• Потребление алкогольной продукции на душу населения 9,7 л

• Распространенность курения табака с 26.85%
• до 26,21%

Корпоративные программы укрепления здоровья работающих

- На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях
- Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний
- Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19

Корпоративные программы укрепления здоровья работающих в России



Корпоративные программы укрепления здоровья – инвестиционный проект, участниками которого выступают государство, работодатель и работник

РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ	ГОСУДАРСТВО
<ul style="list-style-type: none">● Гигиена труда (оценка рисков для здоровья на рабочем месте)● Условия труда (оценка экономических рисков - можно снизить стоимость несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний)● Связь между профилактикой и здоровьем● Выявление заболеваний на ранней стадии● Возможность получения бонуса	<ul style="list-style-type: none">● Повысить производительность труда● Сократить расходы, связанные с днями нетрудоспособности● Улучшить культуру организации и сохранить существующих сотрудников● Улучшить имидж организации, привлечь талантливых сотрудников и выполнить обязательства по корпоративной социальной ответственности	<ul style="list-style-type: none">● Снижение уровня заболеваемости● Сокращение дней нетрудоспособности● Сокращение смертности● Внешние эффекты для лиц, не задействованных в программах● Уменьшение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью● Рост конкурентоспособности предприятий● Увеличение национального дохода

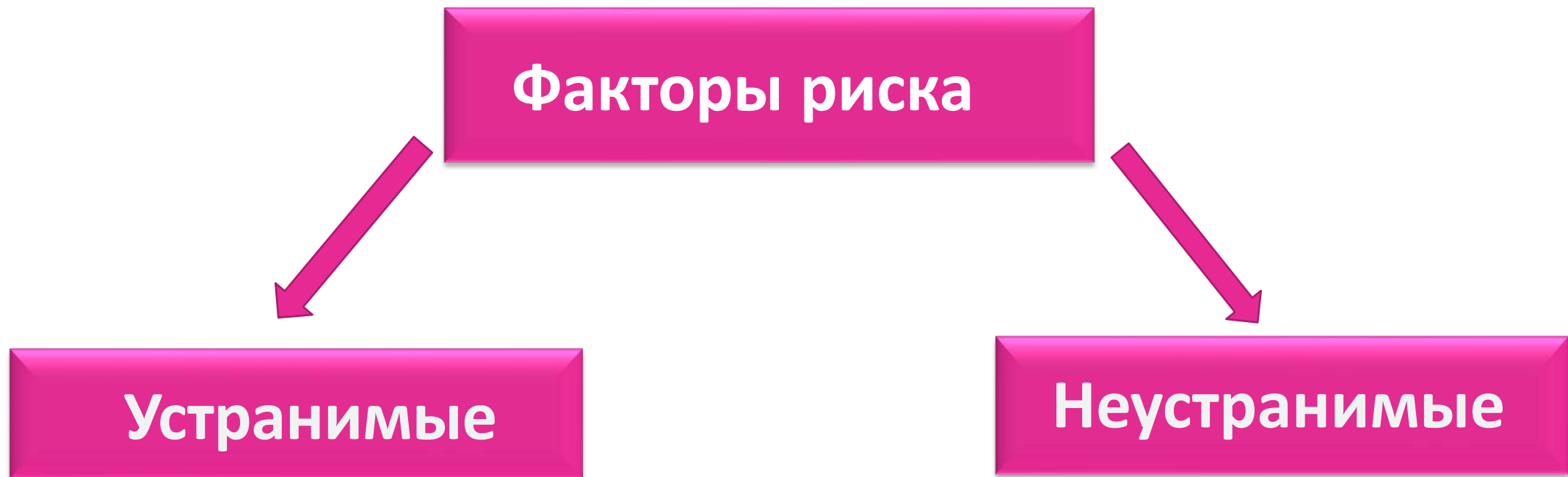
Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья

С точки зрения концепции ВОЗ мероприятия по укреплению здоровья, в том числе и работающего населения – это система мер политики охраны здоровья, формируемых на основе программного подхода и вовлечения в задачи охраны здоровья ответственности работодателей

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем)

Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья

Факторы риска - характеристика, состояние или привычка, отрицательно влияющие на здоровье человека и создающие благоприятную среду для возникновения и развития заболеваний



Устранимые факторы риска



Поведенческие

- курение
- питание
- физическая активность
- алкоголь
- психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия)



Метаболические

- повышение в крови уровня холестерина
- повышение в крови уровня глюкозы
- артериальная гипертензия

Неустрашимые факторы риска



-
- пол
 - возраст
 - наследственность

Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний

Факторы риска являются общими для всех неинфекционных заболеваний:

- Основной причиной развития **ожирения** и **артериальной гипертензии** является нерациональное питание, прежде всего, высокий уровень потребления сахара, насыщенных жиров и соли
- Курение является фактором риска развития **bronхо-легочных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний**; 90% случаев рака легких можно предотвратить с помощью прекращения употребления табака
- Избыточное потребление алкоголя грозит не только циррозом печени, но и является риском развития **рака молочной железы, губы, языка, пищевода, печени, желудка, мочевого пузыря**
- Недостаточная физическая активность является одной из причин **рака молочной железы и толстой кишки, диабета, ишемической болезни сердца**

Модули корпоративной программы



Профилактика
потребления табака



Снижение
потребления алкоголя



Здоровое питание



Повышение физической
активности



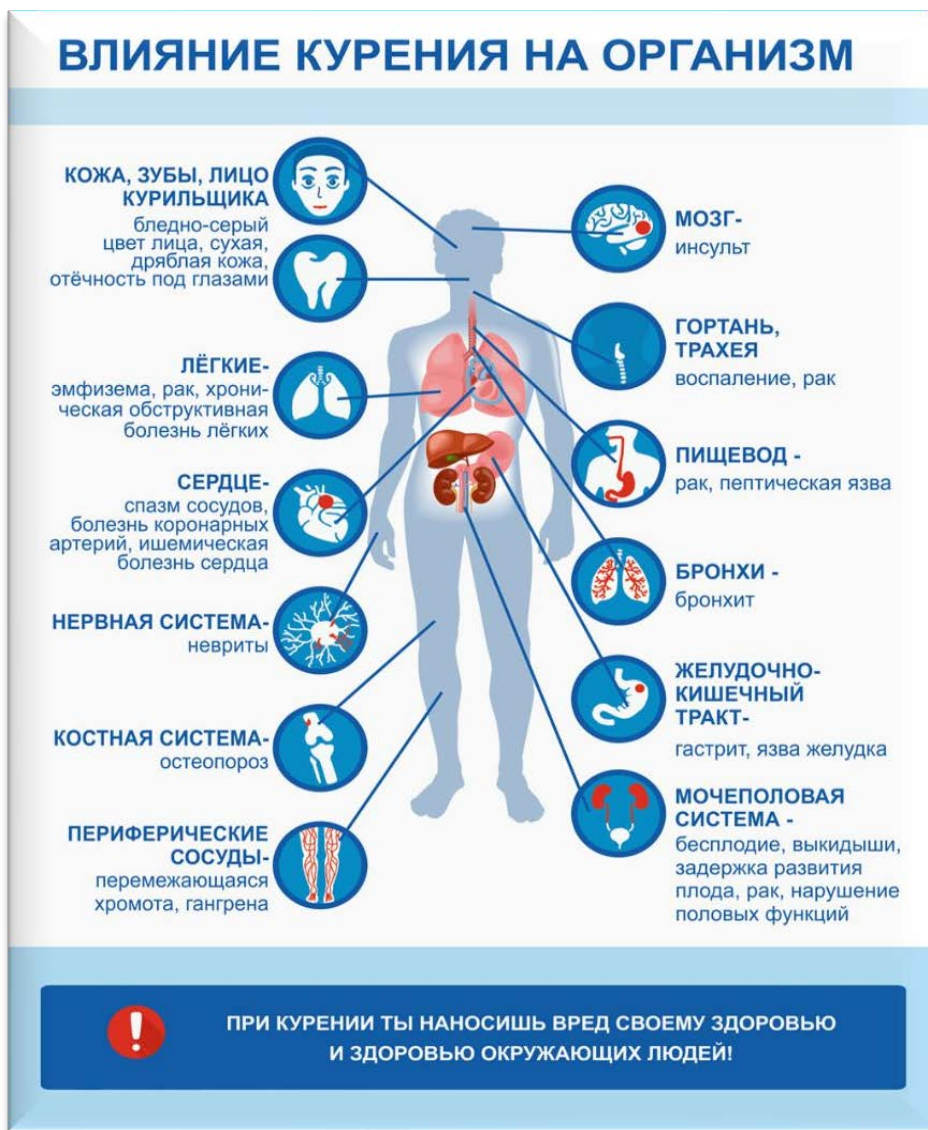
Сохранение
психологического здоровья
и благополучия



Репродуктивное здоровье

Создание условий для отказа от курения

- Оформление мест для курения вне территории
- Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии
- Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения
- Оформление рабочих мест и мест общего пользования здоровыми альтернативами вместо перекуров
- Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление краткого совета по отказу от курения



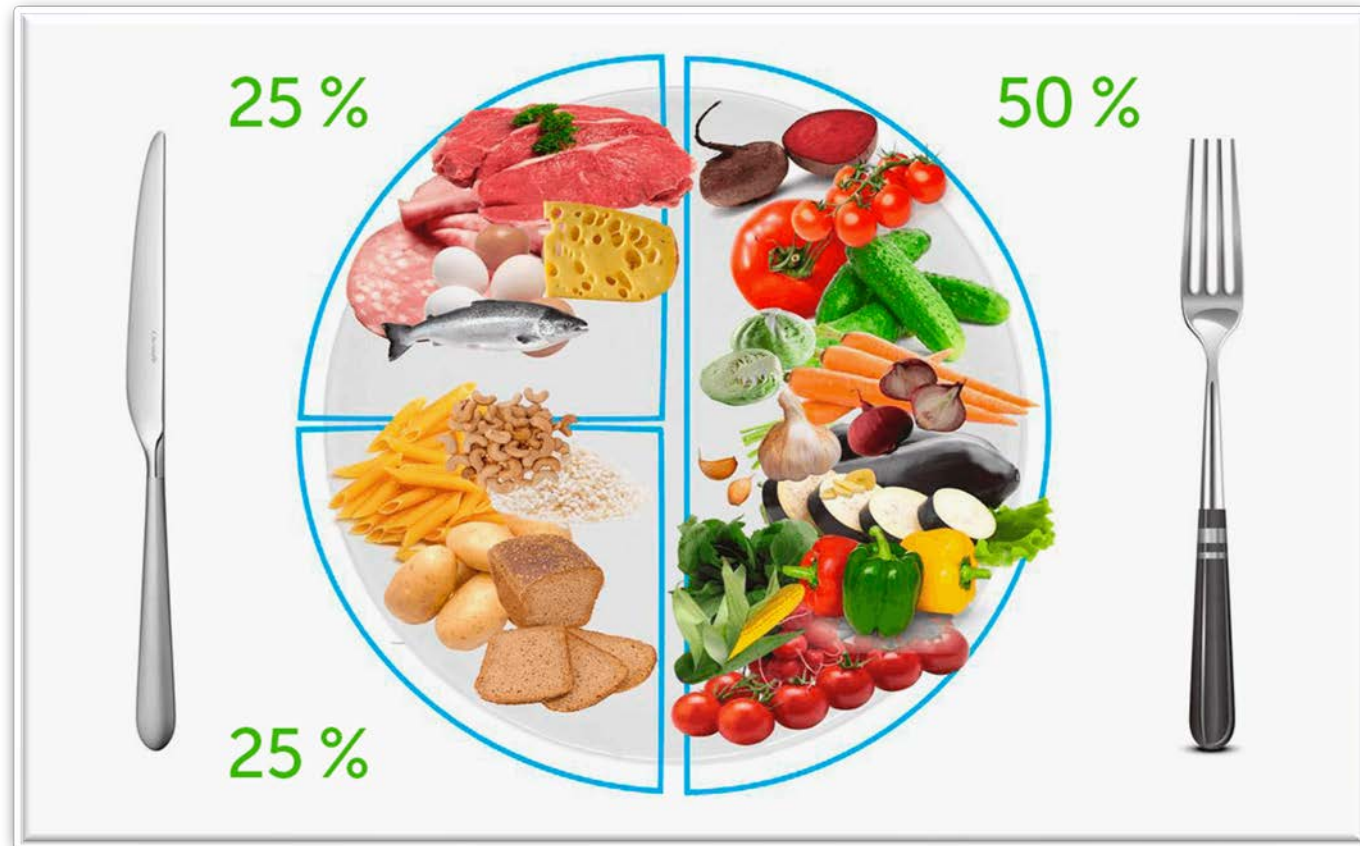
Содействие снижению потребления алкоголя

- Организация тестирования сотрудников на употребление алкоголя
- Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя
- Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя
- Организация безалкогольных корпоративных мероприятий



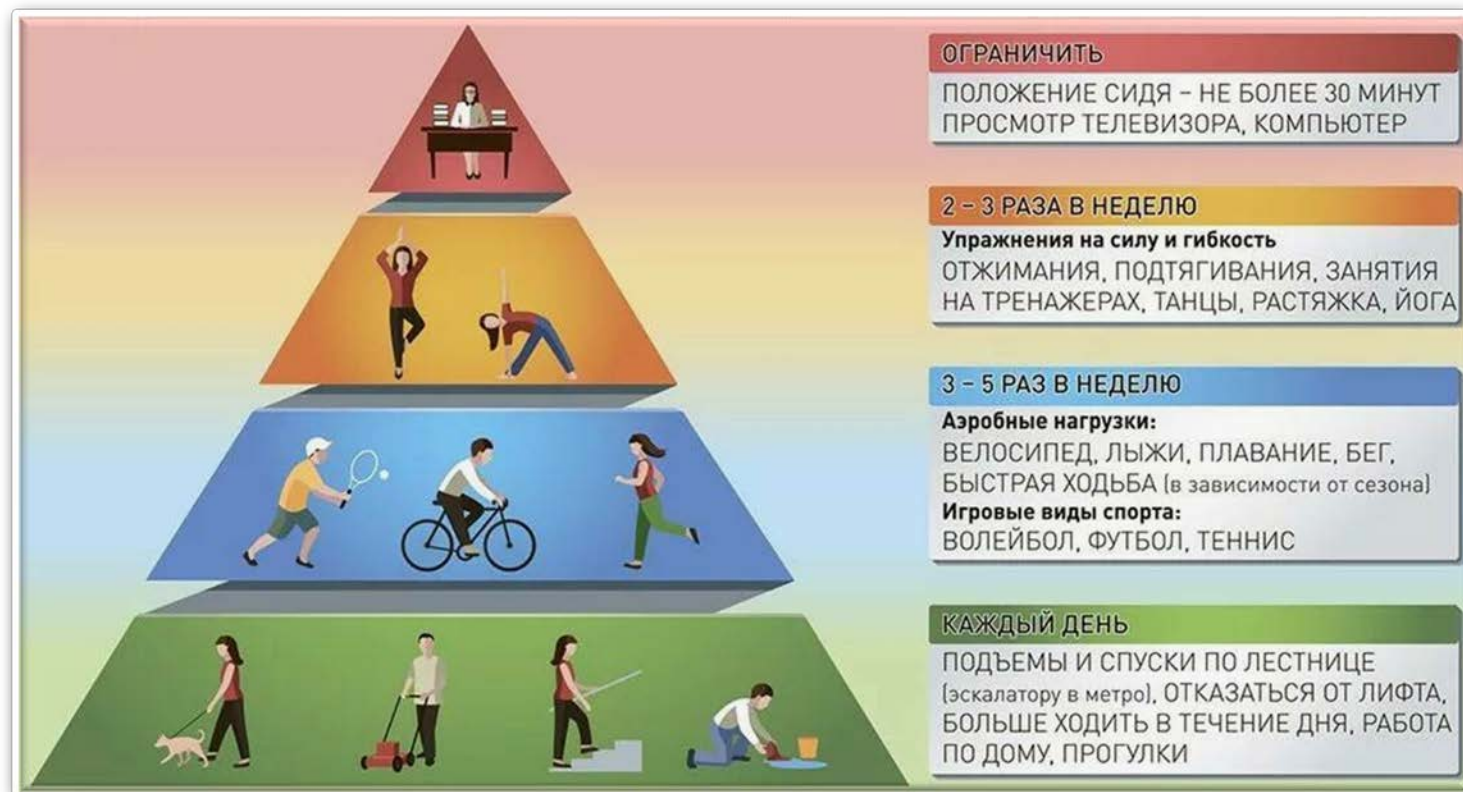
Здоровое питание и рабочее место

- Чистая вода на предприятии («Вода в офис»)
- Питание в рабочее время
- Маркировка на блюда и напитки для меню «Здоровое питание»
- Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров
- Информирование сотрудников по вопросам здорового питания



Повышение физической активности

- Оценка уровня физической активности и тренированности работников
- Организация спортивных мероприятий
- Организация физкульт-брейков на предприятии
- «Неделя физической активности»
- Организация информирования сотрудников по вопросам повышения физической активности



Сохранение психологического здоровья и благополучия

- **КОММУНИКАЦИЯ.** Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте
- **ОБРАЗОВАНИЕ.** Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте
- **МОТИВАЦИЯ.** Удовлетворение базовых потребностей, столовая, корпоративные мероприятия
- **СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ.** Комната психологической разгрузки
- **БЕЗОПАСНОСТЬ.** Пенсии, медицинские страховки



Сохранение репродуктивного здоровья

- Организация информированности и консультативной помощи сотрудникам по вопросам репродуктивного здоровья



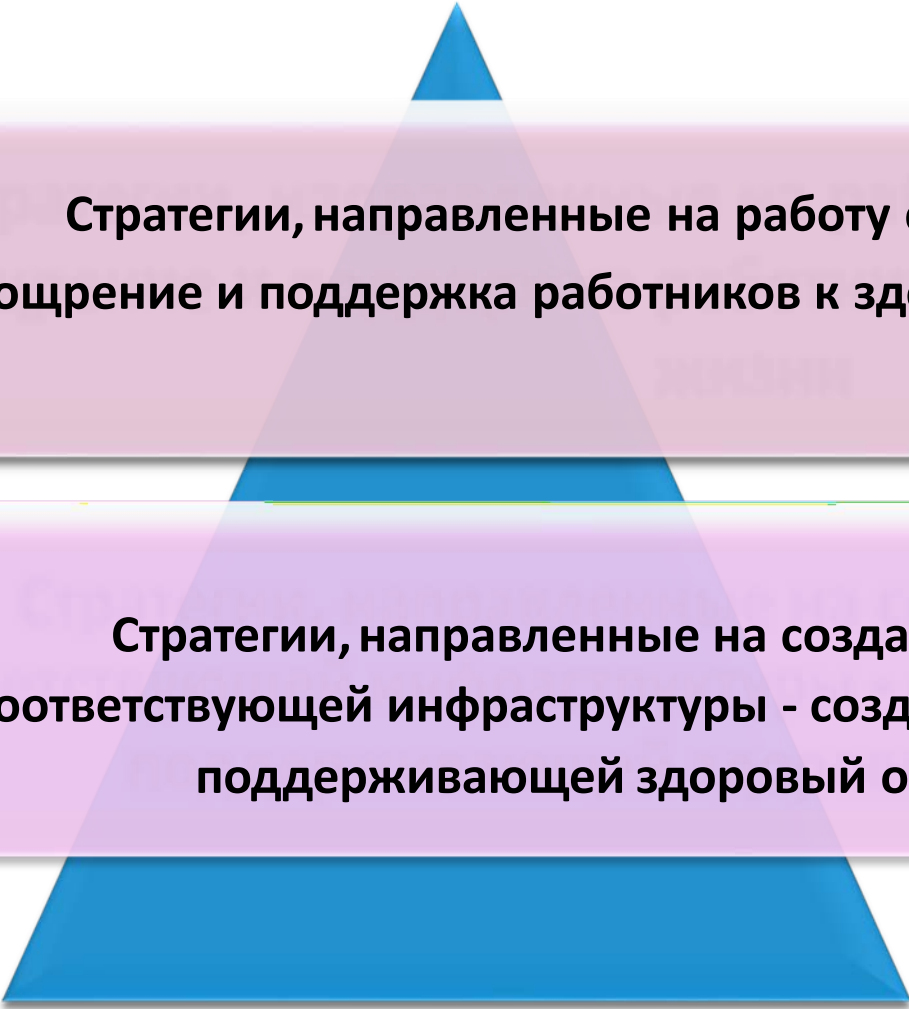
**Этапы разработки
и внедрения
КОРПОРАТИВНОЙ
ПРОГРАММЫ
УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



1-й этап: Планирование корпоративной программы



2-й этап: Реализация плана действий и мероприятий корпоративной программы



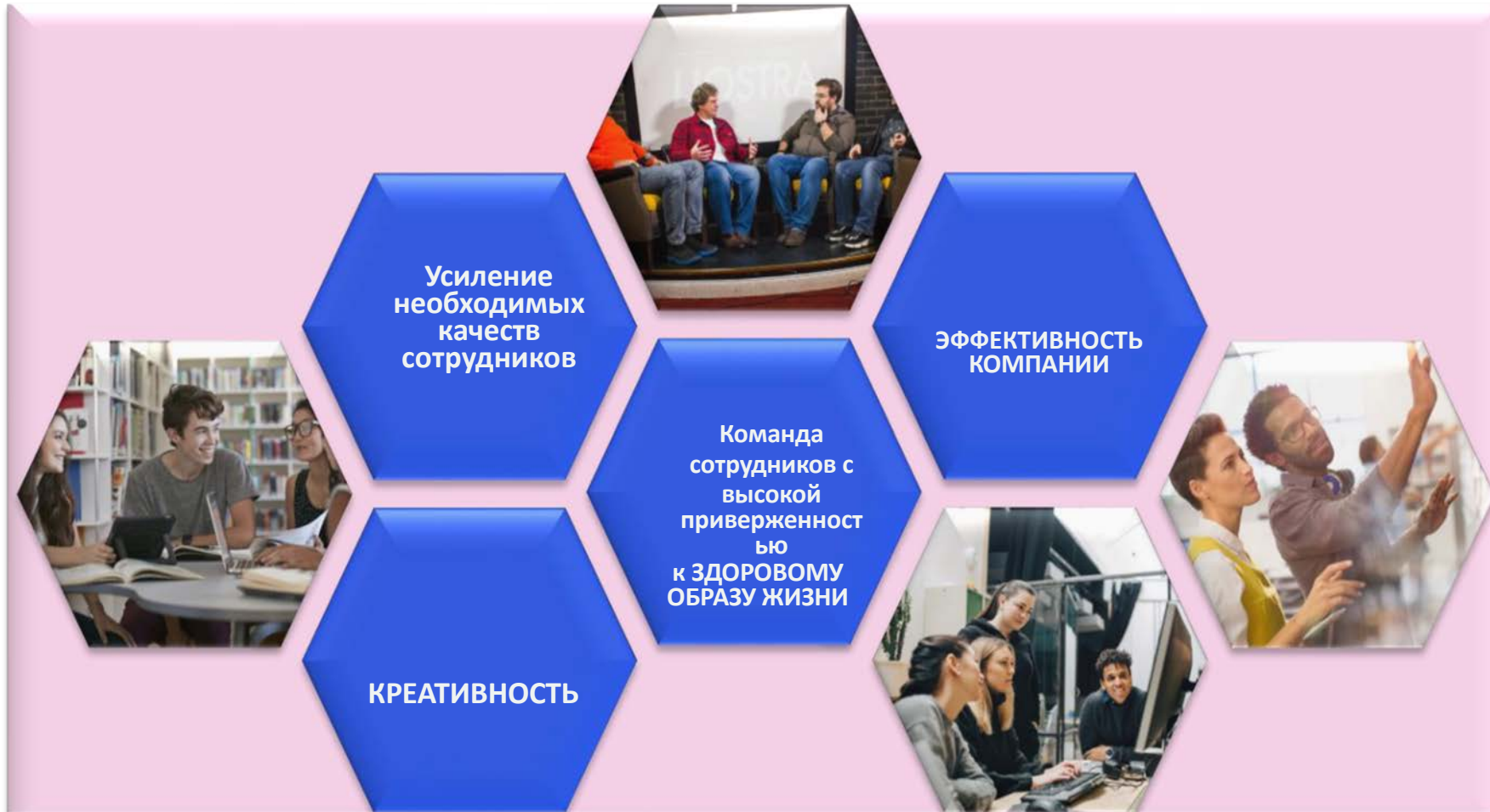
**Стратегии, направленные на работу с сотрудниками -
поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни**

**Стратегии, направленные на создание и развитие
соответствующей инфраструктуры - создание рабочей среды,
поддерживающей здоровый образ жизни**

3-й этап: Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы



4-й этап: Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы



4-й этап позволяет организациям постоянно корректировать корпоративную программу укрепления здоровья работников с учетом достигнутых результатов

АТРИЯ – инструмент для внедрения корпоративных программ

АТРИЯ

Внедрение корпоративных программ «Укрепление здоровья работающих»

Корпоративные модельные программы по укреплению здоровья работающих сфокусированы на условиях трудового процесса и производственной среде с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболевания, которые могут как формироваться, так и нивелироваться в среде обитания.

Разработано ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Регионы-участники

по первому этапу внедрения модельных корпоративных программ «Укрепление здоровья работающих».

● Кемеровская область

Что больше всего беспокоит сотрудников на рабочем месте

Больше всего беспокоит	Ответы	
	Н	%
Неблагоприятный микроклимат	16	11,59
Удаленность от места жительства	27	19,57
Недостаточный уровень освещенности	19	13,77
Рабочее положение тела	3	2,17
Уровень шума	5	3,62
Монотонность и однообразие	7	5,07
Физическая нагрузка	7	5,07
Запыленность	15	10,87
Неприятные запахи	7	5,07
Непрерывное напряжение	11	7,97
Неудобное рабочее место	5	3,62
Совмещение работы с воспитанием детей	2	1,45
Двузначный характер труда	8	5,80
Сверхурочная работа	2	1,45
Отсутствие средств индивидуальной защиты	0	0,00
Работа с асбестом	0	0,00
Риск заразиться коронавирусной инфекцией	5	3,62
Все устраивает	68	49,28

Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом?

	Да, занимаюсь регулярно или время от времени		Нет, не занимаюсь		Нет и не планирую	
	Н	%	Н	%	Н	%
Итого	47,83	61	44,20	31	7,97	

Частота занятий физкультурой/спортом среди работников

Каждый день	Риск			
	Мускульный	Заносный	Итого	
Н	5	9	14	
%	15,15	8,57	10,14	
Несколько раз в неделю	Н	4	18	22
%	12,12	17,14	15,94	
1-2 раза в неделю	Н	2	12	14
%	6,06	11,43	10,14	
Несколько раз в месяц	Н	0	3	3
%	0,00	2,86	2,17	
Редко, несколько раз в год	Н	3	4	7
%	9,09	3,81	5,07	

Свежие овощи

Нет/редко	1-3 раза в месяц		1-2 раза в неделю		3-5 раз в неделю		Ежедневно		2-3 раза в день		
	Н	%	Н	%	Н	%	Н	%	Н	%	
Итого	7,25	28	20,29	29	28,26	23	16,67	14	24,64	4	2,90

Свежие фрукты

Нет/редко	1-3 раза в месяц		1-2 раза в неделю		3-5 раз в неделю		Ежедневно		2-3 раза в день			
	Н	%	Н	%	Н	%	Н	%	Н	%		
Итого	7	5,07	14	10,14	26	18,64	28	20,29	31	36,41	30	7,25

Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?

Нет, не досаливаю	Да, периодически пробую		Да, не пробую			
	Н	%	Н	%		
Итого	99	71,74	36	26,09	5	2,17

Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!



**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

