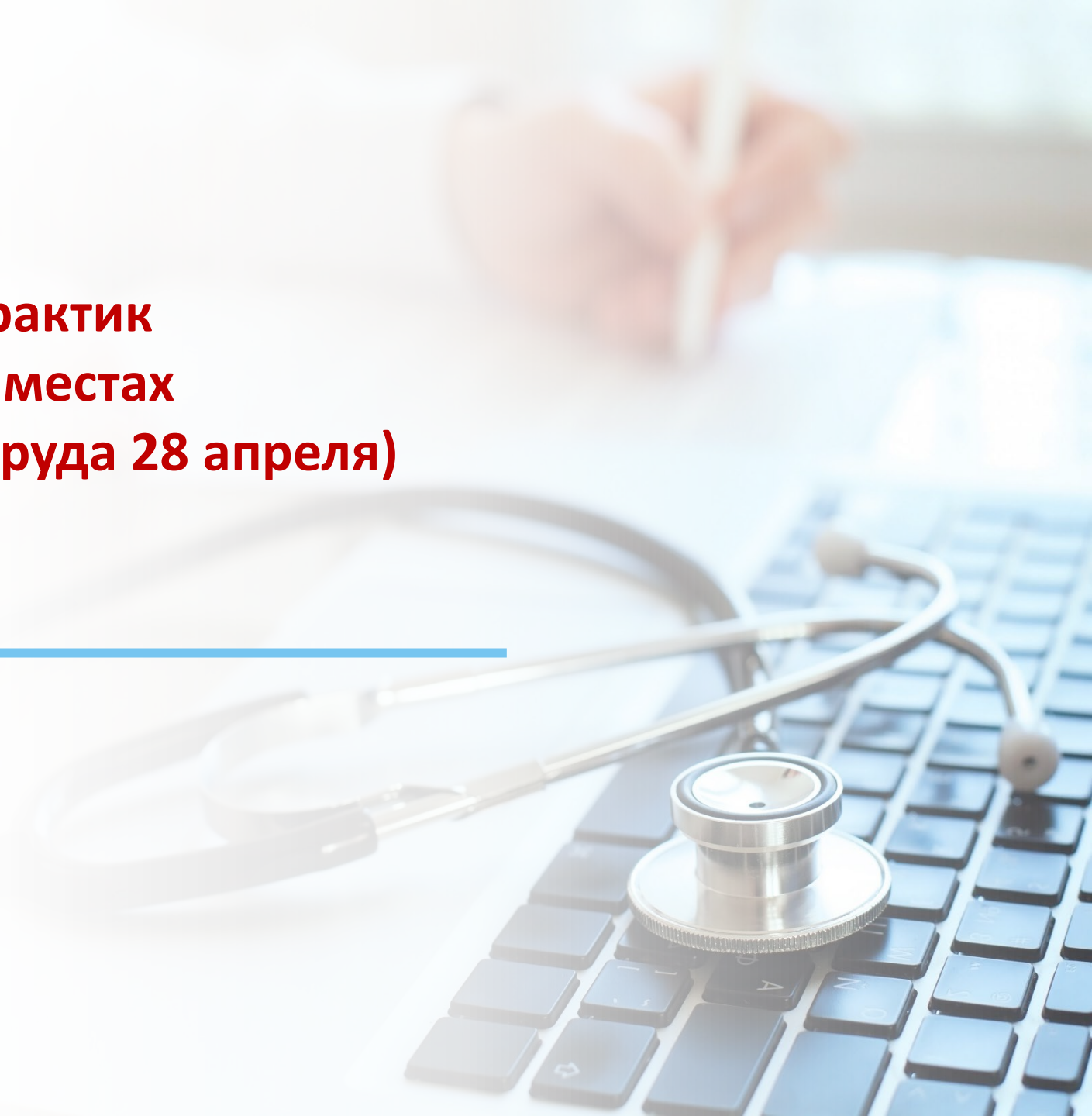


**Неделя популяризации лучших практик
укрепления здоровья на рабочих местах
(в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)**

27 апреля – 3 мая 2026 года



Корпоративные программы в России

Лучшие практики корпоративных программ в России охватывают различные направления: от укрепления здоровья сотрудников и развития инноваций до программ благополучия, управления знаниями и социальной ответственности

Эти подходы направлены на повышение продуктивности, снижение стресса, укрепление корпоративной культуры и улучшение качества жизни работников

ПРИМЕРЫ:

- Программы well-being. Направлены на физическое и ментальное здоровье, эмоциональный интеллект и управление стрессом. Примеры: корпоративный фитнес, медицинские чекапы, программы здорового питания, доступ к психологам, обучение осознанности. sky.pro
- Спортивные и оздоровительные мероприятия. Спартакиады, спортивные соревнования, физкультурбрейки, доступ к корпоративным спортивным комплексам. artemokrug.gosuslugi.rumed-prof.rugnicpm.ru
- Цифровые платформы. Предлагают мобильные приложения и веб-платформы с челленджами, медитационными программами, образовательными курсами. Социальные функции платформы способствуют созданию сообщества сотрудников, участвующих в программах благополучия. wec.hse.ru



Программы благополучия и развития сотрудников

Революционное изменение в корпоративном обучении — признание важности целостного подхода к развитию сотрудников.

Программы well-being, включающие физическое и ментальное здоровье, эмоциональный интеллект и управление стрессом, доказали высокую корреляцию с бизнес-результатами

Направление программы	Влияние на бизнес-показатели	Примеры корпоративных практик
Физическое здоровье	Снижение отсутствия на работе на 27% Повышение продуктивности на 18%	Корпоративный фитнес, медицинские чекапы, программы здорового питания
Ментальное здоровье	Снижение выгорания на 32% Улучшение вовлеченности на 29%	Программы управления стрессом, доступ к психологам, обучение осознанности
Финансовое благополучие	Снижение текучести на 16% Повышение лояльности на 23%	Финансовый коучинг, пенсионные программы, образовательные субсидии
Социальное благополучие	Усиление командной работы на 34% Улучшение климата на 21%	Формирование здоровой корпоративной культуры, волонтерские программы

Внедрение корпоративных программ. Федеральный уровень

Трудовой Кодекс Российской Федерации

Статья 22. Основные права и обязанности работодателя: обеспечивать безопасность и условия труда, соответствующие государственным нормативным требованиям охраны труда, обеспечивать бытовые нужды работников, связанные с исполнением ими трудовых обязанностей

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Статья 12. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья: 5) осуществления мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения и трудовой деятельности

Статья 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни: 2. Профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях... работодателями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, а также на снижение риска их развития, предупреждение и устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды, формирование здорового образа жизни.

Внедрение корпоративных программ. Стандарты. Гости. Методические рекомендации

Стандарты/Госты:

Гост РФ 59240-2020

Гост РФ ГОСТ Р ИСО 45001-2020

ГОСТ Р 70675-2023

Методологическое сопровождение:

Модельные корпоративные программы

Библиотека Корпоративных программ

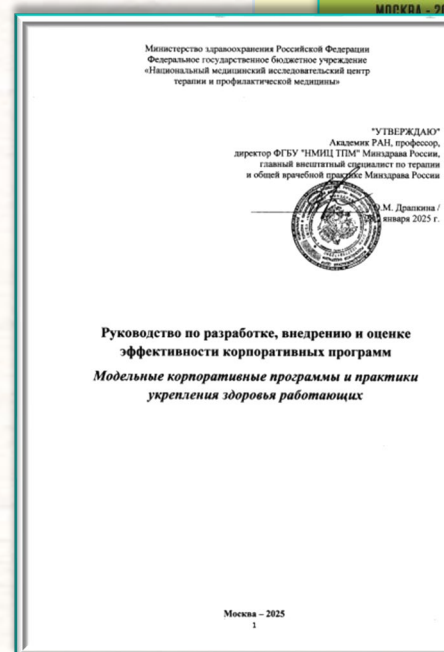
Руководство по разработке, внедрению и оценке
эффективности корпоративных программ

Локальные акты предприятия,

регламентирующие процессы в сфере охраны
здоровья



Приложение к
корпоративным
модельным программам
«Укрепление здоровья
работающих»



Факторы риска формируются там, где мы живем, учимся и работаем

Знать: информация и грамотность

Хотеть: мотивация

Создать условия: инфраструктура, ограничительные меры и повышение доступности

Федеральные меры по укреплению ОЗ:
ФП, нормативные акты, налоги,
takzdorovo.ru

Региональные меры по укреплению ОЗ:
нормативные акты, налоги, региональные программы

Информация, грамотность и мотивация

Место жительства
с доступной
инфраструктурой



Место
работы/учебы с
возможностями
ведения здорового
образа жизни

Муниципальные меры по укреплению ОЗ:
программы

Корпоративные меры по укреплению ОЗ:
программы

Оценка факторов риска в Корпоративных программах: Курение

Статус курения работников

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Никогда не курил(а)	N	450	887	1337
	%	34.80	66.69	50.97
Курил(а), но бросила	N	332	233	565
	%	25.68	17.52	21.54
Курю в настоящее время	N	511	210	721
	%	39.52	15.79	27.49
Итого	N	1293	1330	2623



Курит в настоящее время 27,5% работников, из них 40,0 % мужчины, 15,8% женщины

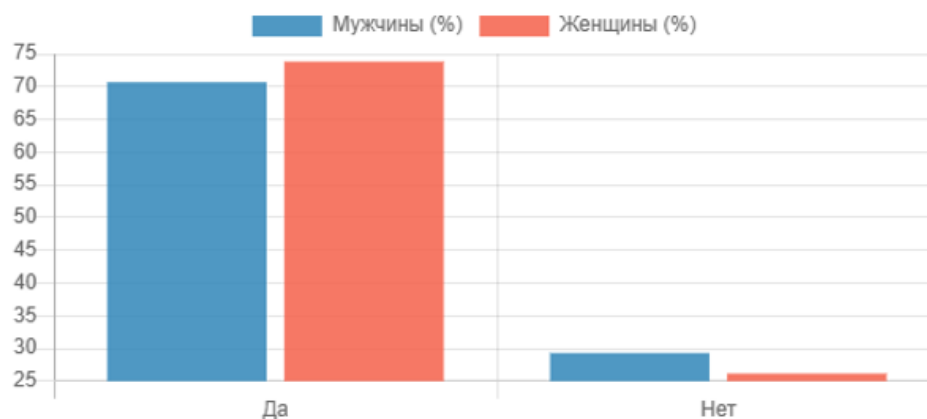


Оценка факторов риска в Корпоративных программах: Употребление алкоголя

Употребляют ли работники алкоголь?

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Да	N	914	982	1896
	%	70.69	73.83	72.28
Нет	N	379	348	727
	%	29.31	26.17	27.72

Употребляют алкоголь **72,3%**
работников,
70,7%, мужчин
73,8% женщин



Оценка факторов риска в Корпоративных программах: Употребление овощей

Свежие овощи

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Нет/редко	N	70	58	128
	%	5.41	4.36	4.88
1-3 раза в месяц	N	187	147	334
	%	14.46	11.05	12.73
1-2 раза в неделю	N	417	338	755
	%	32.25	25.41	28.78
3-5 раз в неделю	N	248	256	504
	%	19.18	19.25	19.21
2-3 раза в день	N	292	454	746
	%	22.58	34.14	28.44



Употребляют овощи 2-3 раза в день 28,4% работников. Из них мужчины 22,6%, женщины 34,1%

Оценка факторов риска в Корпоративных программах: Употребление фруктов

Свежие фрукты

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Нет/редко	N	94	68	162
	%	7.27	5.11	6.18
1-3 раза в месяц	N	197	147	344
	%	15.24	11.05	13.11
1-2 раза в неделю	N	376	287	663
	%	29.08	21.58	25.28
3-5 раз в неделю	N	254	247	501
	%	19.64	18.57	19.10
2-3 раза в день	N	290	502	792
	%	22.43	37.74	30.19

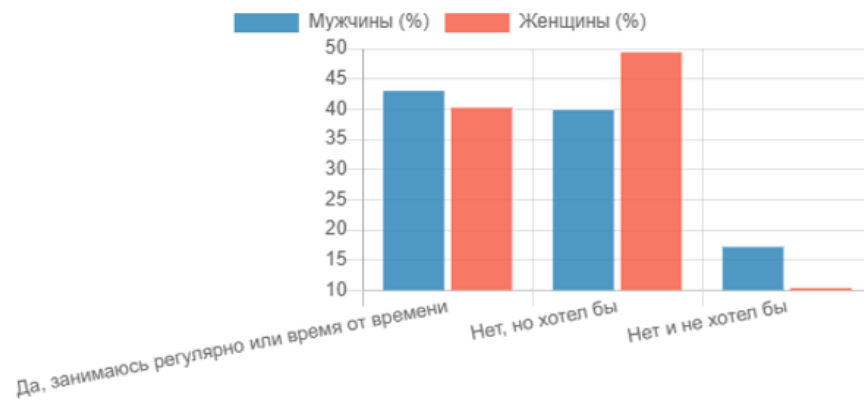
Употребляют фрукты 2-3 раза в день 30,2% работников.
Из них мужчины 22,4%, женщины 37,7%



Оценка факторов риска в Корпоративных программах: Физическая активность

Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом?

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Да, занимаюсь регулярно или время от времени	N	556	535	1091
	%	43.00	40.23	41.59
Нет, но хотел бы	N	515	657	1172
	%	39.83	49.40	44.68
Нет и не хотел бы	N	222	138	360
	%	17.17	10.38	13.72



Занимаются физкультурой и спортом 41,6% работников, из них 43,0% мужчины и 40,2% женщины

Оценка факторов риска в Корпоративных программах: Подверженность стрессу

Низкий риск		Средний риск		Высокий риск	
N	%	N	%	N	%
1713	65.31	554	21.12	356	13.57



Низкий риск развития стресса у 65,3% работников,
средний риск – у 21,1%,
высокий риск – у 13,6%

Оценка факторов риска в Корпоративных программах: Оценка здоровья сотрудниками

Как сотрудники оценивают свое здоровье

		Пол		Итого
		Мужской	Женский	
Хорошее	Частота	666	447	1113
	%	51.51	33.61	42.43
Удовлетворительное	Частота	567	785	1352
	%	43.85	59.02	51.54
Плохое	Частота	21	29	50
	%	1.62	2.18	1.91
Итого	Частота	1254	1261	2515



Хорошее здоровье – 42,4%
Удовлетворительное здоровье – 51,5%
Плохое здоровье – 1,9%

Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



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

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

