**Корпоративные практики укрепления здоровья работников – действенная инвестиция в эффективность организации**

Человеческий капитал, как способность производить предметы и услуги, является важнейшим ресурсом и основой эффективной деятельности организации, и это становится возможным при условии инвестиций, где особая роль отводится инвестициям в здоровье. Инвестирование в здоровье людей, находящихся в возрасте экономической активности, и обеспечение возможности оставаться в добром здравии на протяжении более длительного периода времени, позволяет оптимизировать так называемые «социальные дивиденды». Кроме того, инвестиции в здоровье позволяют ограничить будущие затраты на лечение поддающихся профилактике болезней. Только здоровый и благополучный человек может трудиться со стопроцентной эффективностью, и состояние здоровья человека в значительной степени влияет на степень его участия на рынке труда. Депрессия, заболевания опорно-двигательного аппарата и факторы нездорового образа жизни, такие как ожирение и гиподинамия, обычно связаны со сниженной производительностью трудовой деятельности. Доказано, что проблемы со здоровьем среди работающего населения ведут к значительному снижению производительности труда, длительным больничным, потере работы, преждевременному выходу на пенсию или ранней смерти. Так, от 3% до 6% рабочего времени теряется ежегодно в связи с пропусками по причине болезни, что в стоимостном выражении формирует до 2,5% ВВП; до 10% работающих по найму теряют работу именно по причине плохого здоровья; почти четверть работающих по найму (23,5%) страдают хроническими заболеваниями и имеют ограничения по здоровью. Однако существует возможность изменить ситуацию путем улучшения состояния здоровья населения и предоставления возможности людям оставаться активными в течение более длительного времени. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, хронические неинфекционные заболевания (далее – ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными. К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет. Потенциально опасными для здоровья факторами, повышающими вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход, являются табакокурение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, низкая физическая активность, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови и ожирение, это то, на что можно влиять каждому, при условии осознанного заботливого отношения к своему здоровью.

Человек проводит значительную часть своей жизни на работе. Корпоративные программы по поддержке здорового образа жизни работников – серьезный инструмент охраны здоровья. 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, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем). Основной принцип, которым важно руководствоваться работодателю в организации работы в рамках корпоративной программы заключается в поддержке и повышении доступности того, что полезно для здоровья, а также мотивировании в сторону отказа от того, что ему вредит. Внедрение корпоративной программы сохранения здоровья на рабочем месте позволяет улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

По итогам 2019-2023 годов и 1 квартала 2024 года, по результатам федерального проекта Российской Федерации «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», 85 субъектов Российской Федерации внедрили корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников. Работодатели, с привлечением медицинских работников центров общественного здоровья и медицинской профилактики и центров здоровья, проводят мероприятия по обследованию работников; лекционные занятия и организуют мероприятия, способствующие повышению мотивации работников к ведению здорового образа жизни: увеличению физической активности, отказу от курения и употребления алкогольных напитков, переходу на здоровое питание, снижению уровня профессионального стресса и другие. Число предприятий Российской Федерации, на которых внедрены и реализуются корпоративные программы, составило к 2024 году 6 347, в том числе в сфере здравоохранения 1 286, образования 3 005, промышленности 361, транспорта 58, сельского хозяйства 45, бытового обслуживания 85, торговли 42, экономики и финансов 44, государственного и муниципального управления 369, в иных сферах деятельности 1041.

В Омском регионе корпоративные программы укрепления здоровья работников и модули корпоративных программ по итогам 2024 года реализуются в 446 организациях. За период реализации корпоративных программ сформирован серьезный опыт использования практик, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование приверженности здоровому образу жизни среди работников организаций.

Вот некоторые из них, тиражируемые на федеральном уровне, как наилучшие:

– Фитнес-марафон "Худеем вместе за 55 дней!", АО «Автомобильный завод УРАЛ», Челябинская область, город Миасс. Практика внедрялась с целью формирования у участниц фитнес-марафона здоровых привычек (рациональное питание и достаточная физическая активность). Марафон включал в себя проведение следующих активностей: информационная кампания, формирование команд участниц (2 группы по15 человек с разными весовыми категориями), анализ меню в столовой с последующей маркировкой меню "Блюда соответствуют принципам здорового и рационального питания", проведение антропометрических измерений, составление расписания занятий физической активностью, проведение тренировок в ФОК (плавательный бассейн, фитнес-тренировки) по расписанию занятий, обучение участниц марафона самомассажу, пешие прогулки(терренкур), групповые консультации участниц марафона с психологом, диетологом, фитнес-тренером, индивидуальная консультация с врачом-эндокринологом, с последующим выполнением лабораторных исследований по программе ДМС (по назначению врача-эндокринолога), контрольные измерения антропометрических показателей (1 раз в 2 недели), подведение итогов марафона и награждение победительниц и участниц фитнес-марафона, измерение антропометрических показателей на старте и по окончании марафона (масса тела, ИМТ, окружность талии, окружность бедер);

– В ФК «УРАЛСИБ» проводилась ежегодная «Неделя физической активности», во время которой сотрудники в течение недели отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводят гимнастику в офисах. В «Неделе физической активности» организовывали рядом с офисами в парках проведение «Теста ходьбы» для оценки тренированности сердечно-легочной системы работников, «Лестничные пробы» – с подъемом пешком на несколько этажей с замерами и последующим контролем одышки и артериального давления для оценки степени физической тренированности;

– В рамках корпоративной программы АО «СУЭК» «Рабочая среда, свободная от курения» комплексной корпоративной программы «Здоровье», с целью снижения курения работников, специально оборудованные места для курения находятся вне помещений административно-бытовых комбинатов, действует усиленной контроль за соблюдением норм закона всеми курящими сотрудниками;

– На ОАО Казанский завод «Электроприбор» в рамках кампании «Чистая жизнь» создавалась рабочая среда, свободная от влияния алкоголя, наркотиков и табака. Была проведена оценка алкогольных рисков на предприятии, выявлены наиболее проблемные участки, проведены профилактические мероприятия с приглашенными специалистами. Ежемесячно по графику в подразделениях осуществлялся контроль трезвости работников. В целях поддержки работников во врачебном здравпункте была организована работа психолога;

– В ФК «Уралсиб» имеется опыт реализации кампании «Пять раз в день». В рамках образовательного компонента на внутреннем портале и через еженедельную рассылку по электронной почте сотрудники получали информацию о здоровом питании. По данным мониторинга здоровья, проведенного спустя год с момента начала кампании, 40% работников стали употреблять больше фруктов и овощей, 22% снизили потребление соли, 35% — потребление жиров и сахара, 9% отказались от курения. Также на территории предприятия была успешно реализована кампания «Здоровый вес!», направленная на оказание помощи сотрудникам в снижении избыточной массы тела. Всем сотрудникам, которые приняли участие в данной кампании выдавались буклеты с рекомендациями по снижению массы тела, здоровому питанию и физической активности. Помимо этого, еженедельно по электронной почте осуществлялась рассылка с дополнительными рекомендациями. В результате участникам кампании удалось снизить массу тела на 5—21 кг.

Среди успешных практик Омского региона:

– Практики акционерного общества «ОМСК-ПРИГОРОД», направленные на повышение физической активности работников: для работников компании проводятся турниры по настольному теннису, победителей награждают спортивным инвентарем: ракетки, мячи и др., оборудован спортивный зал, установлено 6 тренажеров: на регулярной основе спортзал посещают 35 работников; ежегодно, в летнее время года, работники компании совершают не менее двух туристических сплавов по реке Омь с количеством участников –не менее 50 человек;

– Практики корпоративной программы муниципального бюджетного образовательного учреждения «Называевская гимназия» Омской области. Кампания «Сохраним здоровье коллектива», с целью снижения количества курящих работников включала информирование на постоянной основе о запрете курения на территории учреждения и в здании (приказ учреждения в соответствии со ст. 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях» Федерального закона № 15 от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (запрет на территории, наличие знаков); оснащение здания детекторами дыма, проведение тематических информационно-коммуникационных кампаний под лозунгом «Без табачного дыма», оформление информационного пространства «Сохраним здоровье коллектива» с размещением информационных материалов по популяризации ЗОЖ, рекомендациями врачей. В результате проведенных мероприятий 26 участников прошли программу по отказу от курения; у 10 человек отмечено снижение потребление табака.

– Практики корпоративной программы АО «Газпромнефть-ОНПЗ» «Здоровье и благополучие работников», направленные на снижение уровня стресса работников: информационно-коммуникационные кампании, включающие тематические видеоуроки психолога (симптомы хронического стресса и его влияние на здоровье, формула стресса, причины и профилактика негативного стресса на рабочем месте и т.п.); организация конкурса «Зеленый офис» на самое озеленённое производственное или офисное помещение, проведение дней здоровья «Антистресс» в ЛОЦ «им. Д.М. Карбышева», оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки с использованием аудиовизуальных эффектов психологического воздействия, информационных материалов по методам релаксации и пр., проведение дней психоэмоционального здоровья на портале ОНПЗ, а также в эфире «Нефтерадио». Результаты: доля работников, охваченных информационно коммуникационными кампаниями по управлению стрессом, составила 100%. Повысилась осведомленность сотрудников о способах предупреждения негативного стресса и саморегуляции психоэмоционального состояния. 28 человек прошли консультацию психотерапевта;

– Практики корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте» бюджетного учреждения Омской области «Комплексный центр социального обслуживания населения «Родник», направленные на повышение мотивации работников к здоровому питанию: оборудовано место приема пищи, отдельно отведенное помещение, оборудованное раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи. Работники обеспечиваются чистой питьевой водой, с целью соблюдения питьевого режима. Созданы и размещены краткие информационные сообщения внутри организации о здоровом питании, основах рациона здорового питания, проводятся мероприятия с приглашением экспертов в области питания, мастер-классы и семинары с участием врача-диетолога, врача по медицинской профилактике. В результате 35% сотрудников изменили свой рацион в сторону оздоровления.

А вы готовы переформатировать привычки и внедрить практики, способствующие сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте? По вопросам разработки и внедрения корпоративных программ укрепления здоровья работников можно обратиться в отдел разработки, реализации и мониторинга программ укрепления общественного здоровья БУЗОО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

*Ведущий аналитик отдела разработки, реализации и мониторинга программ общественного здоровья, Елена Евгеньевна Паустьян*

Источники

1. Голигузова Г.В. Человеческий капитал – основа эффективной деятельности организации [Электронный источник] //Дискурс – 2019 – №2. – С. 35-38. URL: https://discourse.elpub.ru/jour/article/view/245 (дата обращения 03.04.2025).
2. Колмаков, В.В., Полякова, А.Г. «Обеспечение здоровья населения как инвестиция в человеческий капитал» [Электронный источник] // В.В. Колмаков, А.Г. Полякова// Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2017. – №3. – С. 190-194. URL: https://cyberleninka.ru/(дата обращения 03.04.2025).
3. [Концевая](https://doi.org/10.17116/profmed202124011109%20%D0%90.%D0%92.%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F) А.В., Анциферова А.А., Калинина А.М., Попович М.В. и другие. [Электронный источник] Обзор отечественного опыта реализации корпоративных программ укрепления здоровья, направленных на коррекцию поведенческих факторов риска // Профилактическая медицина 2021, Т. 24, №1, С. 109-117 URL: https://doi.org/10.17116/profmed202124011109 (дата обращения 02.04.01.2024).
4. Концевая А.В. Модельные корпоративные программы укрепления здоровья работающих и лучшие практики. Презентация. [Электронный источник]. URL <https://org.gnicpm.ru/wp-content/uploads/2025/03/konczevaya-a.v.-seminar-12.03.2025.pdf> (дата обращения 03.04.2025).
5. Бастрыгина В.А., Конарева Е.Г. Сборник лучших практик корпоративных программ по реализации мероприятий, направленных на повышение мотивации населения к ведению здорового образ жизни. – Омск, 2024 [Электронный источник]. URL: http://centrpro.omskzdrav.ru/images/mastrdata/PORTAL/2404/sbornik.pdf