

Зачем здоровый образ жизни делать модным среди работников



*Тренды ближайшего будущего.
Позаботиться о сотруднике сегодня, чтобы не платить за него завтра.*

ВОЗ о повышении двигательной активности

Переориентация социальных услуг и финансирования в целях придания физической активности приоритетного значения



На рабочем месте:

- Программы на рабочем месте, которые поощряют и поддерживают сотрудников и их семьи в ведении активной жизни;
- Условия, поощряющие участие в физической активности;
- Стимулирование активных методов поездок на работу или использование общественного транспорта, а не автомобиля.

КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

Корпоративные модельные программы «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ»



Корпоративные программы укрепления здоровья - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство – работодатель – работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов. В долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративные программы укрепления здоровья работников потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

4 группы программ формирования ЗОЖ

1 выявление факторов риска



1 опросы в электронной форме позволяют практически сразу предоставить работнику информацию о его факторах риска, а обобщенные результаты скрининга позволяют сформировать приоритеты и потребность компании в мерах по формированию ЗОЖ. Оптимальным решением проблемы медицинского контроля и профилактики на рабочем месте может стать интеграция периодических медицинских осмотров, диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

2 программы, меняющие поведение работников



2 индивидуальное (персональное) консультирование по отказу от курения, снижению избыточного веса тела, по изменению питания, повышению физической активности, программы, ориентированные на всех работников: законодательный запрет курения и употребления алкоголя, программы повышения физической активности, снижения избыточной массы тела (изменение питания работников, увеличение физической активности)

3 образовательные программы



3 информационно-мотивационные кампании, направленные на повышение информированности работников о факторах риска (курение, алкоголь, нездоровое питание, низкая физическая активность, стресс), дни здоровья, специальные семинары, использование он-лайн ресурсов и т.п.

4 программы, меняющую рабочую среду



4 такие программы распространены не широко, чаще всего изменение рабочей среды затрагивает сферу питания работников. Некоторые предприятия внедряют программы и меры, стимулирующие работников больше ходить пешком и заниматься спортом на работе

МЕРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ НА ПРЕДПРИЯТИИ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ ПО ЗАТРАТНОСТИ СО СТОРОНЫ РАБОТОДАТЕЛЯ:

1 НИЗКОЗАТРАТНЫЕ (или даже бесплатные) - запреты курения в закрытых помещениях, изменение ассортимента блюд, предлагаемых в столовых, изменение режима работы и некоторые другие. Достаточно волевого решения и контроля соблюдения новых правил.

2 программы с высокими постоянными и низкими переменными издержками - изменение рабочей среды, реконструкция зданий и переоборудование рабочих мест.

3 программы с низкими постоянными и высокими переменными издержками - образовательные программы, программы покупки (субсидирования) абонементов в спортклуб для работников, ДМС и т.п.

4 дорогие программы с высокими постоянными и переменными издержками доступны только крупным предприятиям. Это программы, предусматривающие создание собственных центров (спортивных, медицинских, образовательных и т.д.), требующих значительных ресурсов от предприятий.



ПОТРЕБНОСТИ, АРГУМЕНТЫ, МОТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ



ОПРЕДЕЛЕНИЕ АРГУМЕНТОВ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ПО НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ



РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ	ГОСУДАРСТВО
- 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	- 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	- 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

РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ	ГОСУДАРСТВО
- Здоровье –ценность - Создание условий для повышения мотивации и работоспособности - Повышение информированности о принципах здорового образа жизни - Знание норм – артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т.д. - План мероприятий по борьбе с вредными привычками - Навыки психогигиены - Активное долголетие - Эффективная диагностика	- Убедительные доказательства того, что меры по прекращению курения, направленные на отдельных курильщиков, увеличивают вероятность, что курильщики бросят курить - Убедительные доказательства того, что многокомпонентные вмешательства, направленные на физическую активность и / или питание, эффективны в повышении уровня физической активности, здорового питания и профилактике ожирения - Эффективность мероприятий физической активности, направленных на предотвращение скелетно-мышечных нарушений, таких как боль в пояснице - Эффективность мероприятий - системный или комплексный подход предотвращения и контроля стресса на рабочем месте	Политика и инициативы органов власти, направленные на поощрение или поддержку работодателей в целях внедрения программ укрепления здоровья на рабочем месте

ПОТРЕБНОСТИ, АРГУМЕНТЫ, МОТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

МОТИВАЦИЯ



РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ	ГОСУДАРСТВО
- Улучшение здоровья - Повышения качества жизни - Улучшение условий труда - Повышение удовлетворенности работой - Отказ от вредных привычек - Снижение стресса - Повышение благосостояния вследствие сокращения дней нетрудоспособности	- Улучшение производительности, сокращение дней нетрудоспособности - Улучшенная адаптация к международным стандартам - Снижение затрат на несчастные случаи и профессиональный риск - Повышение лояльности клиентов - Снижение прогулов - Улучшение корпоративного имиджа и шансов на реализацию стратегии компании - Снижение текучести кадров - Поддержка программ страховыми компаниями, или другие внешние стимулы - Улучшенная организационная культура - Сохранение числа существующих сотрудников и набор новых - Экономическая эффективность: возврат инвестиций - Повышение эффективности продвижения программы, с одновременным сохранением затрат - Уменьшение расходов на медицинское страхование	- Улучшение производительности, сокращение дней нетрудоспособности - Количество работников, включенных в корпоративные программы на территории пилотных регионов - Количество работников, включенных в корпоративные программы на территории РФ - Снижение уровня заболеваемости - Сокращение смертности

9

Ознакомиться с такими практиками реализации корпоративных программ укрепления здоровья на рабочих местах можно в Приложении «Библиотека корпоративных программ укрепления здоровья работников».

https://www.who.int/occupational_health/WHO_health_assembly_ru_web.pdf

Очевидно наличие связи между состоянием здоровья работающих и условиями их труда. Меры по укреплению здоровья и созданию здоровых рабочих мест относятся к ключевым задачам охраны общественного здоровья, которые должны формироваться при сотрудничестве административного руководства компаний и самих работников и включать:



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).

12

НАПРАВЛЕНИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



становится стимулом для работодателей к введению на предприятиях мер, направленных на борьбу с курением работников

Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. Помимо запретительных мер, которые целесообразнее проводить путем создания равноценной альтернативы, работодатели могут включить в свои программы укрепления здоровья на рабочем месте предложение услуг по отказу от курения на предприятии или предоставление времени на прием к врачу для обсуждения вопроса о том, как бросить курить.

СОКРАЩЕНИЕ ПАГУБНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



АКТУАЛЬНОСТЬ

Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб для общества

По данным исследовательского портала SuperJob.ru



Эксперты подсчитали, что компания, в которой работают 15 курящих сотрудников, со средней частотой курения 4 раза в день по 5 минут, тратит впустую почти 150000 руб. в месяц, при средней заработной плате 30000 руб. в месяц. В пересчете на среднюю заработную плату в 2018г. 43700р, эта сумма составит 218 500 руб. в месяц. Другие потери работодателей связаны с ущербом от сокращения производительности труда вследствие болезней, связанных с курением, инвалидности, временной нетрудоспособности или презентеизма. Показано, что чем больше у человека заболеваний и факторов риска, тем выше временная нетрудоспособность.



Проведенное в НИУ ВШЭ исследование показало, что вероятность пропуска рабочих дней по болезни у курящих работников на 9% выше, чем у некурящих.



При этом курящие работники старше 35 лет болеют не только чаще, но и дольше некурящих сотрудников. Также доказано, что у курящих сотрудников производительность труда ниже, чем у некурящих.



Потери увеличиваются с ростом количества выкуренного табака: у тех, кто курил одну пачку сигарет в день и более, потери в производительности труда составляли 75% по сравнению с некурящими.

Экономические потери от курения, связанные с низкой производительностью труда, могут составить от 0,8 до 2% ВВП.

Корпоративные программы профилактики ХНИЗ, включая практики профилактики и преодоления курения, доказали эффективность в плане как немедленного, так и долгосрочного возврата инвестиций - профилактические программы на рабочем месте уже в течение 3-5 лет сопровождаются возвратом инвестиций в соотношении 1:3-6. Экономический эффект и наибольший возврат инвестиций обеспечивают запретительные меры. Профилактические программы приводят к возврату инвестиций не только в финансовом выражении, но и в социальном - способствуя созданию здорового микроклимата в коллективе, социальной сплоченности, здоровой рабочей атмосферы.

НАПРАВЛЕНИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

В дополнение к здоровому питанию, физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Программы здоровья на рабочем месте могут способствовать включению физической активности в повседневную жизнь, создавать среду, поддерживающую необходимый уровень физической активности.

Созданная на сегодняшний день в стране система поддержки региональных, местных и гражданских инициатив в области развития здорового образа жизни оказывает информационную и материальную поддержку, которая при небольших затратах способна принести колоссальный эффект, в том числе за счет распространения инициативы за пределы организации, в которой она появилась. Предметом поддержки инициатив трудовых коллективов могли бы стать, например, следующие инициативы:



УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.

Здоровье организации и здоровье ее сотрудников неразрывно связаны между собой. Ни бизнес, ни сотрудники не могут процветать и быть успешными друг без друга. Стресс, с которым сталкиваются сотрудники на работе, обостряется по мере того, как организации стремятся стать конкурентоспособными на международном уровне. Развивающиеся организации все чаще создают стрессовые факторы на рабочем месте; возникают ситуации и условия в которых сотрудники испытывают стресс. В то время как специфические стрессоры на рабочем месте, с которыми сталкиваются люди, часто уникальны для каждой организации (отдельного человека), типичные типы стрессоров включают в себя:

1. Рабочие стрессоры (физические и умственные требования, отсутствие разнообразия или стимуляции, сложные схемы смены, физическая среда);
2. Ролевые стрессоры (сообщение о конфликтах, двусмысленность, уровни ответственности);
3. Стрессоры Карьеры (недо/чрезмерное продвижение по службе, обеспечение занятости, возможности карьерного роста);
4. Стрессоры Отношения (социальная среда, управленческие взаимодействия, отношения с сотрудниками, оскорбительное или угрожающее поведение);
5. Организационные стрессоры (политика, практика, бизнес-системы, коммуникационные механизмы, механизмы участия, лидерство).

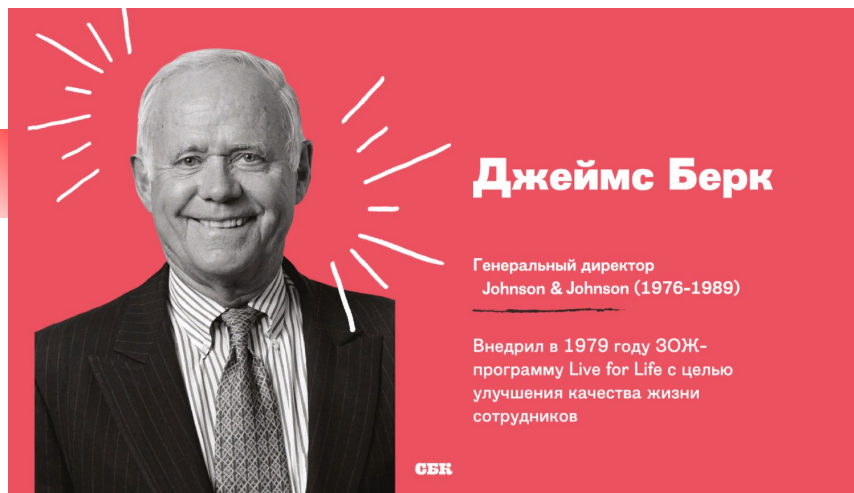
ДРУГИЕ ФАКТОРЫ

специфичные для отдельных производственных трудовых процессов (нагрузки на зрение, костную систему/позвоночник и пр.)

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Гендерные особенности работающих с позиции репродуктивного здоровья.

Кейс Johnson & Johnson



1. Работники, которые проходят медицинские тесты и фиксируют свою активность получают в конце года скидку \$500 на медицинскую страховку.

2. На прилавках офисных кафе по правилам Johnson & Johnson должно быть больше 80% здоровой еды, сотрудникам обеспечен доступ к бесплатным или дешевым овощам, фруктам, салат-барам и напиткам без сахара.

3. Офисы компании оборудованы спортивными пространствами, дорожками для прогулок и столами для работы стоя.

4. эффективно управлять деньгами помогают обучающие вебинары, личные консультации со специалистами, юридическая помощь и доступ в систему по образовательному кредитованию. Психологическая поддержка включает в себя консультации с психотерапевтом, доступ к образовательным материалам, мобильное приложение с психологическими практиками и программу поддержки членов семьи.

5. По данным компании, у прошедших двухдневный курс шансы на повышение по службе выросли на 25%.

Кейс APPLE



Apple назвала заботу о себе глобальным трендом 2018 года: все большее количество людей заботится о своем ментальном здоровье и внутреннем развитии. Тренд создает запрос на использование ментальных практик и программ развития в корпоративных wellness-программах и в какой-то степени упрощает их реализацию.

Программы работают лучше, если атмосфера в офисе поощряет сотрудников заниматься собой.

38% участников оздоровительной программы сказали, что это помогло им взять меньше больничных дней
(HealthMine)



Мобильные приложения для спорта на работе

Welltok. корпоративная платформа управления здоровьем, в которой сотрудники могут устанавливать индивидуальные цели, отслеживать активность и играть в развивающие игры. В приложении персонал может обмениваться полезными советами, фотографиями, рецептами и выстраивать социальные связи.

~~Hotseat. приложение, которое заставит чаще отходить от рабочих мест. В нем можно создавать челленджи внутри офиса, в которых всегда побеждает последний устоявший на ногах. Синхронизируется с iCal и посылает уведомления о том, что пора размяться.~~

Endomondo, Nike Training Club, Nike Run Club, Runtastic приложения для фитнеса и бега от Under Armour, Nike и adidas. Отслеживают упражнения, выдают статистику, позволяют ставить и достигать цели и заниматься по видеоурокам.

BurnAlong. видео с комплексами упражнений и корпоративные фитнес-челленджи. Больше 35 программ, среди которых йога, танцы, работа с лишним весом, кардио, пилатес, подготовка к родам, бокс, медитация и другие.

MeQuilibrium. корпоративное приложение, с помощью персональных советов помогает вырабатывать правильные привычки для поддержания формы. Встроенные психологические практики помогают справляться со стрессом, повышать сопротивляемость внешним факторам и продуктивность.

BetterSpace. приложение для психологической поддержки, развивает шесть сфер жизни (сон, физкультура, социальные связи, значимые активности, помощь другим и управление стрессом) и помогает найти источники вдохновения. На пробном запуске платформа показала 80% вовлеченность, в два раза выше, чем у классических программ помощи персоналу.

InsideOut. еще одно приложение для ментального развития с собственной базой специалистов, доступных 24/7, персонифицированными инструментами саморазвития и мероприятиями для пользователей. Доступно как для корпораций, так и для отдельных пользователей.

РЕЙТИНГ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ЗОЖ, %

Источник: AIRM

СОФИНАНСИРОВАНИЕ
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

100

ДОТАЦИИ И СКИДКИ
НА ЗДОРОВЫЕ БЛЮДА

96

СКРИНИНГ ОСНОВНЫХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

94

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ЖЕ-
ЛАЮЩИХ СБРОСИТЬ ВЕС

69

МОДИФИКАЦИЯ ОФИС-
НОГО ПРОСТРАНСТВА

54

КОНСУЛЬТАЦИИ ЖЕЛАЮ-
ЩИМ БРОСИТЬ КУРЕНИЕ

42

ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

36

ИНФОГРАФИКА «РГ» / ЛЕОНИД КУЛЕШОВ / ТАТЬЯНА БАТЕНЕВА

ПРОГРАММА ОАО «РЖД» «ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»



ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЖД» ПРОГРАММА «ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ РАБОТНИКОВ, СНИЖЕНИЕ ВЕРОЯТНОСТИ АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ, КОНТРОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ (ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРОВЕДЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ, ПРЕДРЕЙСОВЫЕ И ПРЕДСМЕННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ).
ОАО РЖД СОВМЕСТНО С РСПП РАЗРАБОТАЛИ КОНЦЕПЦИЮ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА «ЗДОРОВЬЕ 360».

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ И МЕРОПРИЯТИЯ

ФУНКЦИОНИРУЕТ КОРПОРАТИВНАЯ СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ПОЛНЫЙ ЦИКЛ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ: 171 НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (НУЗ), 161 ВРАЧЕБНО-ЭКСПЕРТНУЮ КОМИССИЮ, БОЛЕЕ 1,5 ТЫС. КАБИНЕТОВ ПРЕДРЕЙСОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ, 237 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ.
ЕЖЕГОДНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ (БОЛЕЕ 700 ТЫС. ЧЕЛОВЕК В ГОД) ПОЗВОЛЯЕТ СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВЛЯТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ НА РАННИХ СТАДИЯХ.
ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА ГРИППА. ПО ДАННЫМ ДИРЕКЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИВТО БОЛЕЕ 363,3 ТЫС. РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ (100,5% ОТ ПЛАНА), В ТОМ ЧИСЛЕ БОЛЕЕ 277,4 ТЫС. РАБОТНИКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ДВИЖЕНИЕ ПОЕЗДОВ (100,5% ОТ ПЛАНА).
ПРОЕКТ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ КОНТРОЛЮ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ (РАБОТНИК ПРОХОДИТ АВТОМАТИЗИРОВАННОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ С ИЗМЕРЕНИЕМ ПУЛЬСА, ДАВЛЕНИЯ, ПАРОВ ЭТАНОЛА), РЕАЛИЗОВАНА СИСТЕМА ДИСТАНЦИОННОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ, НАКОПЛЕНИЕ БАЗЫ ДАННЫХ, СОДЕРЖАЩЕЙ СВЕДЕНИЯ О ДИСТАНЦИОННОМ КОНТРОЛЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ, ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВОДИТЬ МЕЖКОМИССИОННЫЙ МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

ПОДДЕРЖКА ПРОГРАММ ЗДОРОВОЙ СРЕДЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА (ГРИПП, КЛЕШЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ).
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И «ШКОЛЫ ПАЦИЕНТА», ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЗАВРАТНИЦАХ ОАО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:
- ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАБОТНИКОВ ЛОКОМОТИВНЫХ БРИГАД
- ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА И СНИЖЕНИЕ ВЕСА
- ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС»
- ПРОГРАММА «АНТИТАБАК»
- ПРОГРАММА «АКТИВНЫЙ ОТДЫХ»
- ПРОГРАММА «ЛИЦОМ К ЗДОРОВЬЮ»
- ШКОЛА ПАЦИЕНТА С БОЛЕЗНЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
- ШКОЛА ПАЦИЕНТА С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ
- ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

РАЗРАБОТАНЫ И ВНЕДРЕНЫ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ», «ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦЕ», ПРОГРАММЫ АНТИМИКОТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ, ДРУГИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ.
ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН РАБОТНИЦ ОАО «РЖД» НА 2019-2020 ГГ.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ РАБОТНИКОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НЕРАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ

ЕЖЕГОДНО ПРОВОДИТСЯ БОЛЕЕ 10 ТЫС. МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ. ЭТО ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ, ДНИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА, ДЕНЬ КОМПАНИИ.

ДЕТСКОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ПО ИТОГАМ 2017 И 2018 ГГ. ОТМЕЧАЕТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ЧТО КОСВЕННО УКАЗЫВАЕТ НА ПОВЫШЕНИЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ РАБОТНИКОВ, ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

Эффективность мероприятий отраслевой медицины на Западно-Сибирской железной дороге для работников 1-й группы (машинисты и помощники машинистов)



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГК «РОСТЕХ»



ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОРПОРАЦИЯ «РОСТЕХ» ЗОЖ-РЕАЛИТИ «ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ» ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОБРАЗА ПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ЗОЖ ЧЕРЕЗ СЕТЬ ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ, СОЗДАВАЕМЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНЫМ ОБЩЕСТВОМ «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ» ПО МЕСТУ РАБОТЫ».

ГК «РОСТЕХ» - ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОРПОРАЦИЯ ПО СОДЕЙСТВИЮ РАЗРАБОТКЕ, ПРОИЗВОДСТВУ И ЭКСПОРТУ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ ПРОМЫШЛЕННОЙ ПРОДУКЦИИ «РОСТЕХ».

ЦЕЛЬ:

ФОРМИРОВАНИЕ В КОЛЛЕКТИВЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ПИТАНИЮ ЧЕРЕЗ ПРИМЕР КОМАНДЫ ДОБРОВОЛЬЦЕВ И ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ, ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ ПЕРСОНАЛА.

В ПРОГРАММЕ:

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ/ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА ПОСРЕДСТВОМ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА ДИАГНОСТИКИ ДЛЯ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ И УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА "SCANME". РЕЗУЛЬТАТОМ КАЖДОЙ ДИАГНОСТИКИ SCANME ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ОТЧЕТ, СОДЕРЖАЩИЙ ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ТЕКУЩЕМ СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА ПО 93 ПОКАЗАТЕЛЯМ, А ТАКЖЕ АВТОМАТИЧЕСКИ ФОРМИРУЕТ НАБОР ЭФФЕКТИВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ ФОРМИРУЮТСЯ ГРУППЫ, КОТОРЫЕ БАЗИРУЮТСЯ НА 15 КЛЮЧЕВЫХ СОСТОЯНИЙ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНЫМИ ПРИЧИНАМИ ПРЕЗЕНТЕИЗМА И, КАК РЕЗУЛЬТАТ, СНИЖЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА И УВЕЛИЧЕНИЯ ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ ПРЕДПРИЯТИЯ. В ТОМ ЧИСЛЕ: ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС/ОЖИРЕНИЕ, АЛЛЕРГИЯ, НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, СТРЕСС, НАРУШЕНИЕ СНА, ДЕПРЕССИЯ, СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ГИПЕРТОНИЯ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ЧАСТЫЕ ОРЗ, МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ, БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ, СНИЖЕНИЕ КООРДИНАЦИИ.

- СРЕДИ ОБСЛЕДОВАННЫХ ГРУПП КЛЮЧЕВЫМ СОСТОЯНИЕМ, ПРИНОСЯЩИМ В ОБСЛЕДОВАННОЙ ГРУППЕ ПОТЕРИ В РАЗМЕРЕ 1861 ТРУДОЧАС В МЕСЯЦ СТАЛ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ;

- МОТИВАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ ДОБРОВОЛЬЦЕВ, ГОТОВЫХ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЬ СВОИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ. ПО ИТОГАМ РЕАЛИТИ ИЗ ДАННОЙ ГРУППЫ БЫЛ СФОРМИРОВАН ОТРЯД ЛИДЕРОВ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ СВОИМ ПРИМЕРОМ ПРОДОЛЖАЮТ ПРИВЛЕКАТЬ КОЛЛЕГ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ПИТАНИЯ;

- ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ МАРАФОНЦЕВ ИЗ ДОБРОВОЛЬЦЕВ, ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ В РЕАЛИТИ. ВСЯ КОМПАНИЯ ВЫСТУПАЕТ В РОЛИ НАБЛЮДАТЕЛЕЙ, ПРИОБЩАЯСЬ К ЗОЖ;

- ЦИКЛ ГРУППОВЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ДИЕТОЛОГОМ, ПСИХОТЕРАПЕВТОМ, НУТРИЦИОЛОГОМ ПО КЛЮЧЕВЫМ ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА РАБОТЕ, В СФЕРЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И В СЕМЬЕ;

- ПЕРСОНАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК В ПИТАНИИ И ТИПА ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ;

- ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ В КОМАНДЕ МАРАФОНЦЕВ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ДИЕТОЛОГА (ЦИКЛ ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ВСТРЕЧ);

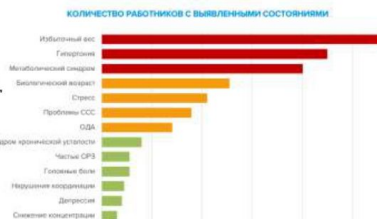
- ДИЕТОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ПО ВОПРОСАМ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ;

- КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОТНОШЕНИЯ К ПИТАНИЮ;

- ТВОРЧЕСКИЕ КОНКУРСЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ОПРОСЫ, ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ, ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА;

- ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, СОЗДАНИЕ «БИБЛИОТЕКИ» ПОЛЕЗНЫХ ПРАКТИК.

ПО ИТОГАМ ЗОЖ РЕАЛИТИ ГРУППА МАРАФОНЦЕВ ПОКАЗАЛА ЗРИМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСА, ОБЪЕМА ТАЛИИ, СФОРМИРОВАЛА ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ПИТАНИЯ, ПОВЫСИЛА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ. СРЕДИ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ И НАБЛЮДАТЕЛЕЙ СФОРМИРОВАЛСЯ КРУГ СОТРУДНИКОВ, ПРИОБЩАВШИХСЯ К ЗОЖ.



ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОРПОРАЦИЯ «РОСТЕХ»

«ВОВЛЕЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЕРЕЗ СЕТЬ ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ, СОЗДАВАЕМЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНЫМ ОБЩЕСТВОМ «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ» ПО МЕСТУ РАБОТЫ»

ГК «РОСТЕХ» - ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОРПОРАЦИЯ ПО СОДЕЙСТВИЮ РАЗРАБОТКЕ, ПРОИЗВОДСТВУ И ЭКСПОРТУ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ ПРОМЫШЛЕННОЙ ПРОДУКЦИИ «РОСТЕХ».

ПРОГРАММА

«УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ЗОЖ ЧЕРЕЗ СЕТЬ ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ, СОЗДАВАЕМЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНЫМ ОБЩЕСТВОМ «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ» ПО МЕСТУ РАБОТЫ».

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- ВОВЛЕЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ В КОМПЛЕКСНЫЕ, ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ЗОЖ И СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ;
- ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗОНЫ РИСКА И СНИЖЕНИЯ ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ ПРЕДПРИЯТИЯ, СВЯЗАННЫХ С УРОВНЕМ САМОЧУВСТВИЯ СОТРУДНИКОВ, ПРЕЗЕНТЕИЗМОМ, СНИЖЕННЫМ УРОВНЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА И РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ;
- РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЛЛЕКТИВА С ВОВЛЕЧЕНИЕМ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ ПРЕДПРИЯТИЙ НА БАЗЕ ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА (ДАЛЕЕ - ФСК);
- СТИМУЛИРОВАНИЕ РАБОТНИКОВ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ УЧАСТИЯ В КОМАНДНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ;
- ОЗДОРОВЛЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА, УВЕЛИЧЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА ЗА СЧЕТ КОМПЛЕКСНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ, ФОРМИРУЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ КАЖДОГО СОТРУДНИКА ПРЕДПРИЯТИЯ;
- ФОРМИРОВАНИЯ МНОГОУРОВНЕВОГО, ДЕПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОГО КОРПОРАТИВНОГО ОТЧЕТА ДЛЯ РУКОВОДСТВА ПРЕДПРИЯТИЯ. ОЦЕНКА ДИНАМИКИ.

ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ

1. ОПРОС СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ НА ПРЕДМЕТ ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ТРЕНИРОВАННОСТИ РАБОТНИКОВ НА ПРЕДПРИЯТИИ, ВЫЯВЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.
2. ТЕСТИРОВАНИЕ СОТРУДНИКОВ НА ПРОГРАММНО-АППАРАТНОМ КОМПЛЕКСЕ ПО ГРУППАМ РИСКА, КОРРЕСПОНДИРУЮЩИМ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИИ, В ЧАСТНОСТИ ДЕЛЕНИЕ НА: АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ И ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПЕРСОНАЛ.
3. ВЫДАЧА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЗАКЛЮЧЕНИЙ КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ И СОСТАВЛЕНИЕ НА ИХ ОСНОВЕ ПРОФИЛЯ ПРЕДПРИЯТИЯ - КОРПОРАТИВНОГО ОТЧЕТА С УКАЗАНИЕМ ПРИЧИН И РАСЧЕТ ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ ПРЕДПРИЯТИЯ, СВЯЗАННЫХ С УРОВНЕМ САМОЧУВСТВИЯ СОТРУДНИКОВ.
4. РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ СОГЛАСНО ПРОФИЛЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА/ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗА СЧЕТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГК «РОСТЕХ»

5. ПРОВЕДЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ НАЧАЛА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФСК, КАК ОСНОВЫ ДЛЯ АВТОНОМНОЙ ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ. (ФСК - это объединение граждан, формирующееся из коллектива трудящихся на одном предприятии, преследующих единые цели, задачи, направленные на создание условий для занятия физической культурой и спортом в непосредственной близости от места работы и включающее в себя коллективы занимающихся, относящихся к различным возрастным группам, а также тренеров, инструкторов, специалистов в области физической культуры и спорта, объединившихся для занятий физической культурой и спортом. физкультурно-спортивные клубы, создаваемые по месту работы, осуществляют свою деятельность в форме общественных организаций, основанных на членстве, и предусматривают наличие соответствующего инвентаря и пространств для занятий физической культурой и спортом).

6. СОЗДАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СОЗДАНИЯ ДОСТУПНОЙ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ПО МЕСТУ РАБОТЫ ГРАЖДАН - «СПОРТИВНЫХ УГОЛКОВ» / «УГОЛКОВ ЗДОРОВЬЯ» ПО ОДНОМУ ИЗ 4 ТИПОВЫХ ПРОЕКТОВ.

7. СОЗДАНИЕ СЕКЦИЙ НА СОЗДАВАЕМОЙ ИНФРАСТРУКТУРЕ В ЦЕЛЯХ ВОЛЕЧЕНИЯ РАБОТНИКОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ;

8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ ПО ИГРОВЫМ КОМАНДНЫМ ВИДАМ СПОРТА И ИНДИВИДУАЛЬНОМУ УЧАСТИЮ РАБОТНИКОВ В ФОРМАТЕ ЛЕТНИХ И ЗИМНИХ СПАРТАКИАД - КОРПОРАТИВНЫХ ИГР, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ЦЕЛЕЙ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ.

9. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА И ИЗМЕНЕНИЮ СРЕДЫ.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. РЕАЛИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО КЛЮЧЕВЫМ РИСКАМ, СВЯЗАННЫМ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ (ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ГИПЕРТОНИЯ, БОЛЕЗНИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА).

11. СОЗДАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРОВОДИМЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФОРМИРОВАНИЕ КРУГА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДКЛЮЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ К МОБИЛЬНОМУ ПРИЛОЖЕНИЮ «ВЫХОДИ».

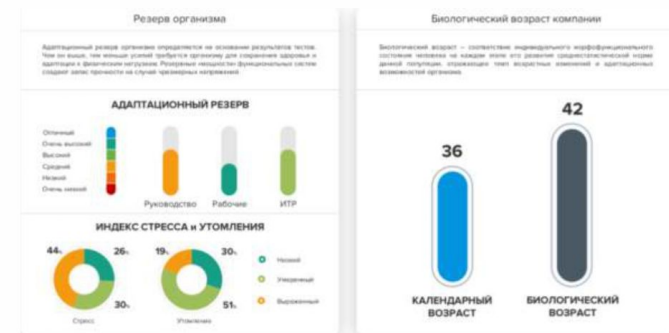
МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ НА ПРЕДПРИЯТИИ

1. ТЕСТИРОВАНИЕ СОТРУДНИКОВ НА ПРОГРАММНО-АППАРАТНОМ КОМПЛЕКСЕ ПО ГРУППАМ РИСКА И СОСТАВЛЕНИЕ ПРОФИЛЯ ПРЕДПРИЯТИЯ С УКАЗАНИЕМ ПРИЧИН И РАСЧЕТ ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ ПРЕДПРИЯТИЯ, СВЯЗАННЫХ С ПРЕЗЕНТИЗМОМ И УРОВНЕМ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ /ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА:



ИССЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА ДИАГНОСТИКИ ДЛЯ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ И УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА "SCANME". РЕЗУЛЬТАТОМ КАЖДОЙ ДИАГНОСТИКИ SCANME ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ОТЧЕТ, СОДЕРЖАЩИЙ ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ТЕКУЩЕМ СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА ПО 93 ПОКАЗАТЕЛЯМ, А ТАКЖЕ АВТОМАТИЧЕСКИ ФОРМИРУЕТ НАБОР ЭФФЕКТИВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ ФОРМИРУЮТСЯ ГРУППЫ, КОТОРЫЕ БАЗИРУЮТСЯ НА 15 КЛЮЧЕВЫХ СОСТОЯНИЙ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНЫМИ ПРИЧИНАМИ ПРЕЗЕНТИЗМА И, КАК РЕЗУЛЬТАТ, СНИЖЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА И УВЕЛИЧЕНИЯ ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ ПРЕДПРИЯТИЯ. В ТОМ ЧИСЛЕ: ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС/ОЖИРЕНИЕ, АЛЛЕРГИЯ, НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, СТРЕСС, НАРУШЕНИЕ СНА, ДЕПРЕССИЯ, СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ГИПЕРТОНИЯ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ЧАСТЫЕ ОРЗ, МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ, БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ, СНИЖЕНИЕ КООРДИНАЦИИ.



3. РАСЧЕТ ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ ПРЕДПРИЯТИЯ НА ОСНОВАНИИ РАЗРАБОТАННОГО КАЛЬКУЛЯТОРА, В ОСНОВЕ КОТОРОГО ЛЕЖИТ АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО СНИЖЕНИЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА ОТ ПРЕЗЕНТИЗМА.

3. ПОСТРОЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ:

- РЕАЛИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО КЛЮЧЕВЫМ РИСКАМ, СВЯЗАННЫМ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ (ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ГИПЕРТОНИЯ, БОЛЕЗНИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА);

- КОРРЕКЦИЯ ЧЕРЕЗ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, ТРАНСФОРМАЦИЮ СРЕДЫ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ (ОБРАЗ ПИТАНИЯ, ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН, СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЗАВИСИМОСТИ (КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ), В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕРЕЗ ОЧНОЕ И ДИСТАНЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ВЫРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ, ПОДДЕРЖКУ НА ЭТАПЕ ЗАКРЕПЛЕНИЯ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК. ПРИМЕРЫ МЕРОПРИЯТИЙ: ЗОЖ-РЕАЛИТИ «ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ», ПСИХОЛОГ-ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЙ КУРС «ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ», ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КУРС «ЖИЗНЬ БЕЗ КУРЕНИЯ»;

- СОЗДАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРОВОДИМЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФОРМИРОВАНИЕ КРУГА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДКЛЮЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ К МОБИЛЬНОМУ ПРИЛОЖЕНИЮ «ВЫХОДИ».

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГК «РОСТЕХ»

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ПРОГРАММА ПРОШЛА ПЕРВЫЙ СТАРТОВЫЙ ЭТАП.

РЕШЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ КРАТКОСРОЧНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1.ОПРЕДЕЛЕН РАЗМЕР ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ ПРЕДПРИЯТИЯ, СВЯЗАННЫЙ С СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ (В ТРУДОЧАСАХ И РУБЛЯХ);
- 2.ОПРЕДЕЛЕНЫ КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ВЫЯВЛЕННЫЕ ПОТЕРИ;
- 3.СФОРМИРОВАНЫ ГРУППЫ ЛИДЕРОВ ДАЛЬНЕЙШИХ ИЗМЕНЕНИЙ, ОБУЧЕН ИНСТРУКТОРСКИЙ СОСТАВ, ПОДОБРАНЫ РЕСУРСЫ И ФОРМАТЫ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЗАПУСКА ЭЛЕМЕНТОВ ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕДПРИЯТИЯ;
- 4.СОЗДАНА МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФСК.
- 5.СОЗДАНЫ ВОЗМОЖНОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СОЗДАНИЯ ДОСТУПНОЙ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ПО МЕСТУ РАБОТЫ ГРАЖДАН - «СПОРТИВНОГО УГОЛКА».
- 6.СОЗДАНЫ СЕКЦИИ НА СОЗДАВАЕМОЙ ИНФРАСТРУКТУРЕ В ЦЕЛЯХ ВОВЛЕЧЕНИЯ РАБОТНИКОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ;
- 7.СОЗДАНА СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СИСТЕМЫ МЕРОПРИЯТИЙ: СОРЕВНОВАНИЯ НА УРОВНЕ ПРЕДПРИЯТИЯ; СОРЕВНОВАНИЯ НА УРОВНЕ РЕГИОНА И ОТБОР НА ТИТУЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ; ТИТУЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ ВФСО «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ».



ПРОВЕДЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОГРАММЫ НАЦЕЛЕНО НА УВЕЛИЧЕНИЕ ДОХОДОВ ЗА СЧЕТ:

- УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА;
- ОПТИМИЗАЦИИ РАСХОДОВ НА КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ЗОЖ;
- УВЕЛИЧЕНИЯ ЛОЯЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ;
- УВЕЛИЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ (РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, СТРЕССУСТОЙЧИВОСТЬ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ, КРЕАТИВНОСТЬ).

И НА СНИЖЕНИЕ РАСХОДОВ ЗА СЧЕТ:

- СНИЖЕНИЯ ТЕКУЧЕСТИ КАДРОВ;
- СНИЖЕНИЯ РАСХОДОВ НА МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ ПО БОЛЕЗНИ;
- СНИЖЕНИЯ ИЗДЕЖЕК НА ПОДГОТОВКУ НОВЫХ КАДРОВ.

4.10. ПРОГРАММА ГК «РОСТЕХ» ДЛЯ ДЕТЕЙ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАЗНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И ВИДАМ СПОРТА.

ЦЕЛЬ.

ОЦЕНКА ТЕКУЩЕГО УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАЗНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И ВИДАМ СПОРТА ДЕТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ, А ТАКЖЕ СОДЕЙСТВИЕ ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ:

ЭТАП 1.

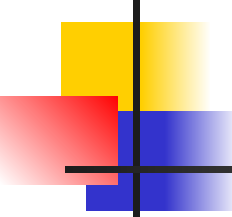
1. ОПРОС СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ НА ПРЕДМЕТ ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИХ ДЕТЕЙ С ЦЕЛЬЮ ВОВЛЕЧЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.
2. ВЫЯВЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ИХ ДЕТЕЙ.

ЭТАП 2.

3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТИ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАЗНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И ВИДАМ СПОРТА ДЕТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОГРАММНО-АППАРАТНОГО КОМПЛЕКСА.
4. В РАМКАХ ОЦЕНКИ ТЕКУЩЕГО УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАЗНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И ВИДАМ СПОРТА ДЕТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ПРОВОДИТСЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ, АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.
5. ПО ИТОГАМ ТЕСТИРОВАНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ (ГИБКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ, СКОРОСТНЫЕ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ И СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И РЕАКЦИЯ НА НАГРУЗКУ), ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТАКИХ КАК ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ, ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА, КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ. ИССЛЕДУЕТСЯ РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, СОМАТОТИП И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ.
6. НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ВЫЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПО СРАВНЕНИЮ СО СОВЕРСТНИКАМИ ПО ВОЗРАСТУ И ПОЛУ.
7. ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА РОДИТЕЛЯМ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ РЕКОМЕНДАЦИИ, О ТОМ, В КАКОМ ВИДЕ СПОРТА РЕБЕНОК СМОЖЕТ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

РЕЗУЛЬТАТ.

8. РОДИТЕЛЯМ – СОТРУДНИКАМ ПРЕДПРИЯТИЙ ВЫДАНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ РЕБЕНКА В ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.
9. ДЕТИ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ВОВЛЕЧЕНЫ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ; ЗАЧИСЛЕНЫ В ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ; УЧАСТВУЮТ В ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ.
10. СНИЖЕНЫ РАСХОДЫ НА КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ СОТРУДНИКАМ ПРЕДПРИЯТИЙ В СВЯЗИ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЕТЕЙ.



Бизнес без потерь

Мировой рынок корпоративного здоровья в 2017 году оценивался Мировой рынок корпоративного здоровья в 2017 году оценивался почти в \$30 млрд. Ожидается, что ежегодно он будет расти на 9% и к 2026 году достигнет \$62,5 млрд. После появления первых крупномасштабных исследований, которые доказали взаимосвязь расходов на профилактику заболеваний в трудовых коллективах и бизнес-результатами, компании начали постепенно увеличивать бюджеты на Health Management. Развитие собственных программ, по данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США, позволяет сократить потери от больничных: американские работодатели лишаются от \$16 до \$268 в год из-за невыходов одного сотрудника на работу. В национальных масштабах это складывается в \$2 млрд в год.