

## “СТРОИМ ДОРОГУ К ДОЛГОЛЕТИЮ”

**Корпоративная программа развития  
здоровья среди сотрудников  
предприятий строительной отрасли**



**Руководитель проекта: Бусыгина Алена Олеговна,  
заместитель генерального директора по социальным  
вопросам**

**ООО «СДС-Строй»**

**Команда проекта: Шестаков Алексей Александрович,  
ведущий специалист по социальной работе**

**ООО “СДС-Строй”**



## Цель:

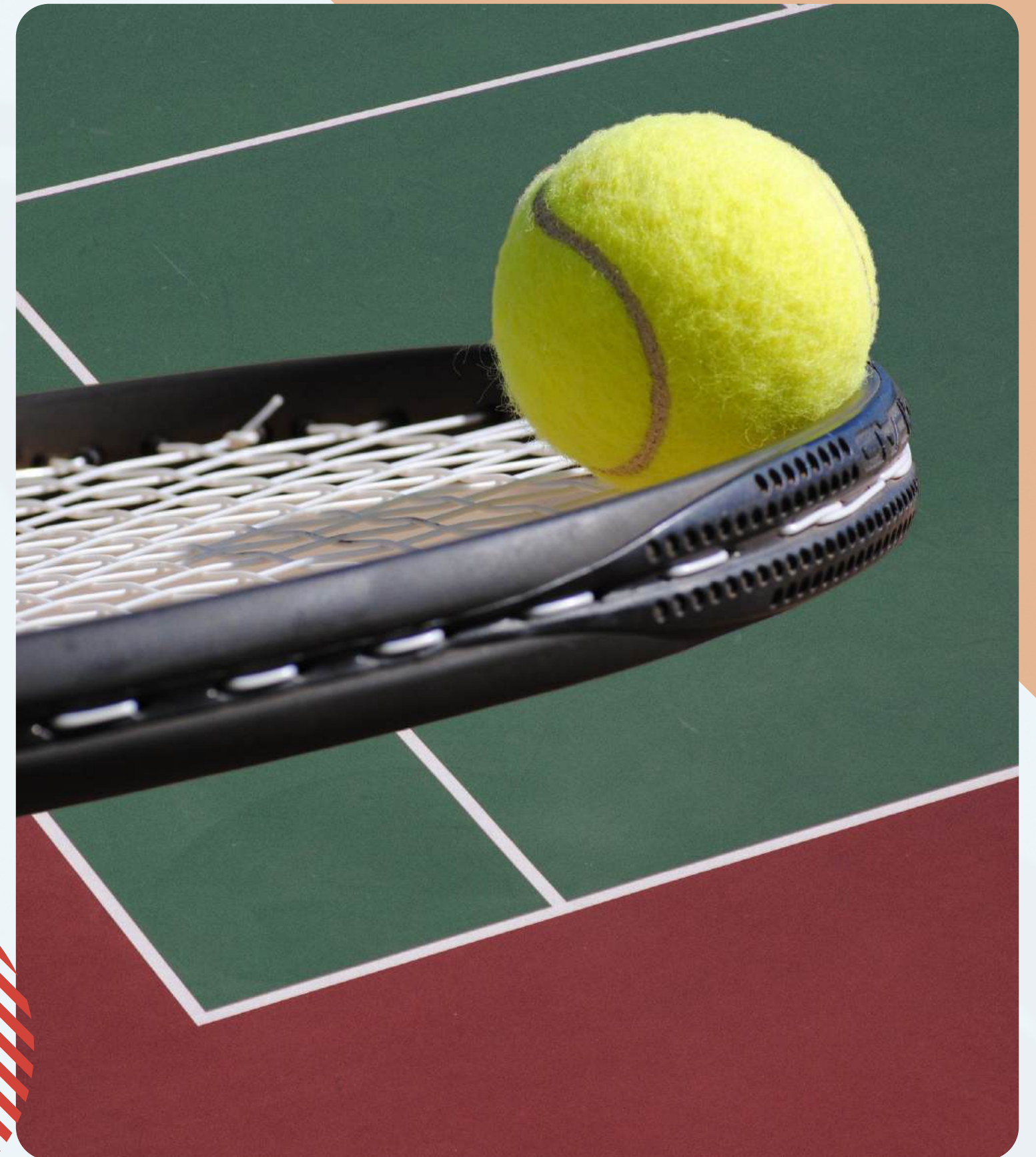
Популяризировать здоровый образ жизни среди сотрудников предприятий, улучшить общее самочувствие, снизить уровень стресса и способствовать увеличению продолжительности активной жизни.

## Задачи проекта:

- Разработать единую корпоративную программу здоровья сотрудников предприятия строительной отрасли;
- Осуществлять внедрение программы через чат-бот «Мы вместе», для ускорения и достижения результата;
- Повысить уровень осведомленности в вопросах укрепления здоровья и мотивации сотрудников активно заботиться о своем здоровье;
- Выстроить заботу о сотрудниках на уровнях: психоэмоциональном, физическом, социальном и карьерном.

## Прогнозируемый результат:

- Улучшение здоровья сотрудников.;
- Создание благоприятной рабочей атмосферы;
- Профилактика профессиональных заболеваний;
- Снижение текучести кадров (косвенно влияет);
- Повышение производительности труда;
- Снижение нагрузки на систему здравоохранения;
- Соответствие законодательным требованиям.



## Актуальность

- Частые травмы и профессиональные заболевания (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, кожные заболевания).
- Высокий уровень стресса из-за напряженного графика и высокой ответственности.
- Недостаток времени и ресурсов для ведения здорового образа жизни.
- Низкий уровень медицинской грамотности и отсутствие привычки заботиться о своем здоровье.

## Целевая аудитория

Все сотрудники строительной отрасли:  
от первых руководителей предприятий до рабочих (2 048 чел),  
а позже и члены семей сотрудников

## Средний возраст сотрудников



## Предприятия

- ООО "СДС-Строй"
- ООО "Кемеровский ДСК"
- ООО "Мазуровский кирпичный завод"
- ООО ПИ "Кузбассгорпроект"
- ООО "ЦИТ"
- АО "Крапивиноавтодор"
- ООО "Барзасский карьер"
- ООО "Крапивинский карьер"
- ООО "УК "Кемерово-Сити"
- ООО "УК "Сибирские просторы"
- ООО "ЕвроДом"

## Больничные листы

ООО "СДС-Строй": 739 человеко-случаев	<b>8,95%</b>
ООО "Кемеровский ДСК": 1 110 человеко-случаев	<b>13,9 %</b>
ООО "Барзасский карьер": 221 человеко-случаев	<b>11,3%</b>

Средний показатель за 12 месяцев (01.01.2024 - 01.12.2024)

**43  
года**



Задача:

Продлить возраст сотрудников в рамках  
трудовой деятельности

# SMART-ПОДХОД

Основные составляющие программы:



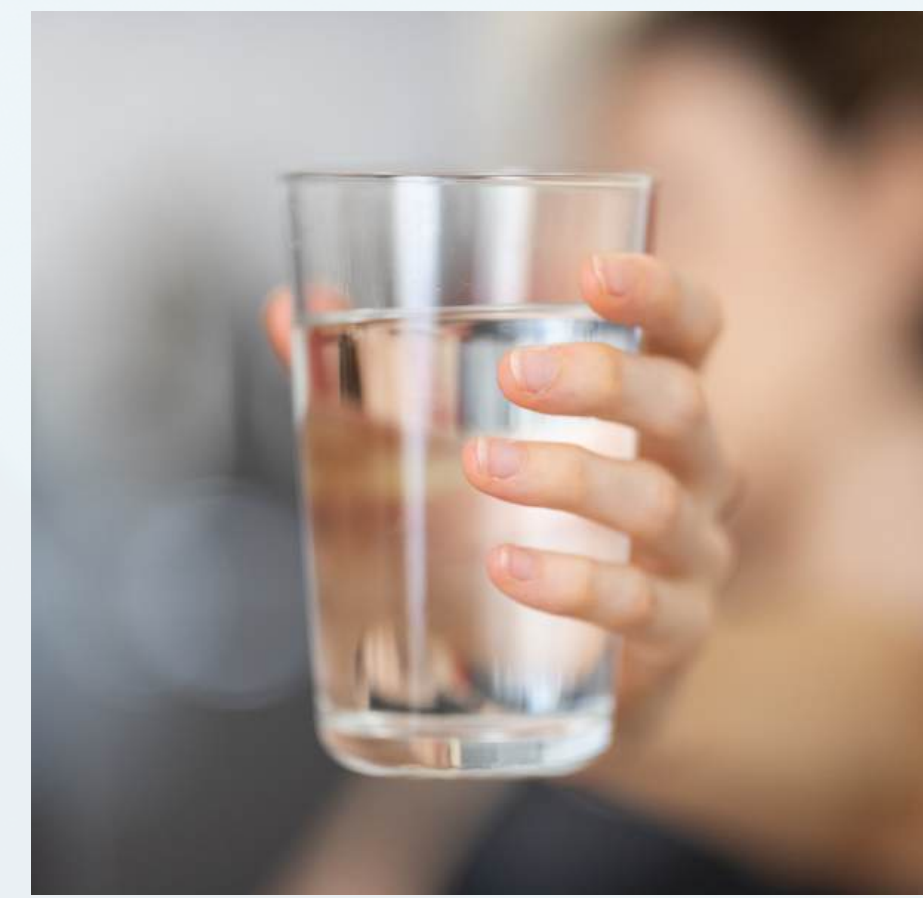
## Знания о ЗОЖ:

- Разработка памяток и афиш (со ссылками на официальный источник информации - Минздрав РФ);
- Ссылка на видеоролики о пользе ЗОЖ;
- Полезные статьи.



## Физическая активность:

- Экспресс-зарядка на рабочем месте;
- Разминка для глаз;
- Онлайн - тренировки от активистов и спортсменов молодежных советов строительной отрасли (15-20 минут) в нерабочее время;
- Офлайн тренировки и участие в спортивных мероприятиях;
- Сдача норм ГТО в рамках строительной отрасли;
- Коллективные и групповые пробежки и велопробеги.



## Полезные привычки:

### Напоминание сотрудникам:

- О питьевом режиме (3 раза в день);
- О необходимости проветривать рабочее место (для сотрудников офиса);
- 10 000 ежедневных шагов;
- Витаминный день на предприятиях (выдача сезонных овощей и фруктов в столовых, полезные напитки (минеральная вода, шиповник, молоко)).

# Примеры рассылок через телеграм-бот "Мы вместе"

## Знания о ЗОЖ

Информация для Вас: Почему у вас постоянно нет энергии и что с этим делать?

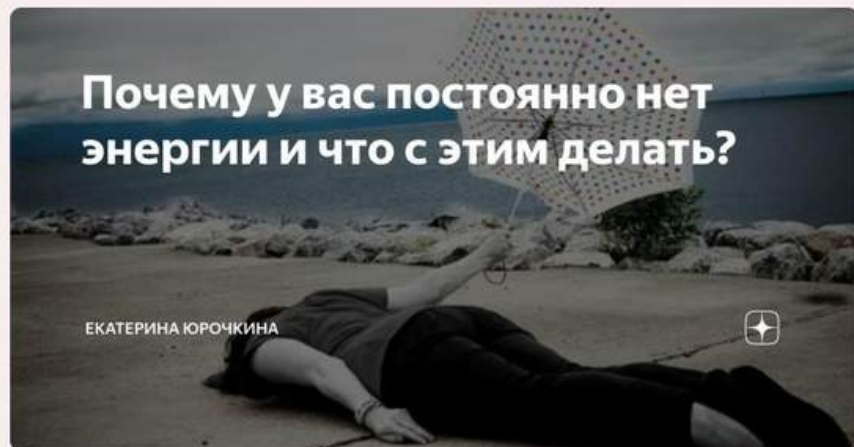
Ссылка на статью: <https://clck.ru/3LmMKB>

<https://disk.yandex.ru/i/d7-j2FA7qZI9zA>

Дзен | Статьи

Почему у вас постоянно нет энергии и что с этим делать?

Статья автора «Екатерина Юрочкина» в Дзене  
👉: Современный мир диктует свои правила — бешеный ритм жизни, бесконечные задачи, пробки, работа допоздна практически не оставляют свободного времени.



16:17

Выполнено

Пропущено

## Физическая активность

Информация для Вас:

### ВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ

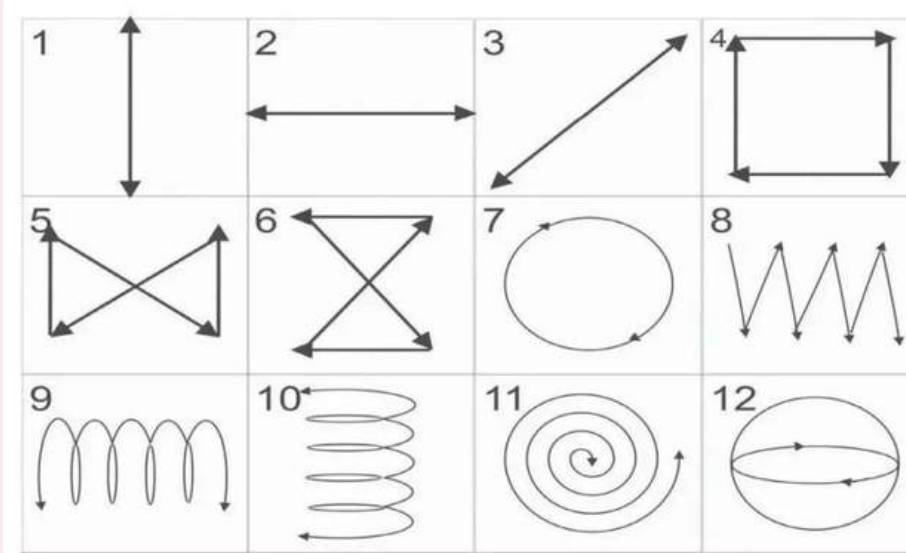
Работа за компьютером - очень серьезная нагрузка для наших глаз, но есть отличный способ ее снизить.

Переходи по ссылке и делай зарядку для глаз вместе с нами <https://disk.yandex.ru/i/g5QzQavNsQ4euQ>

Яндекс Диск

[f44cdcf9-1b15-474f-900a-989d3a7c3a20.jfif](https://disk.yandex.ru/i/g5QzQavNsQ4euQ)

Посмотреть и скачать с Яндекс Диска



16:00

Выполнено

Пропущено

## Полезные привычки

Сегодня

Информация для Вас: Не забудь выпить стакан воды для сохранения водного баланса! Это предотвратит обезвоживание организма и сохранит твою молодость.

15:53

Выполнено

Пропущено

# Система внедрения:



## Цели устойчивого развития в рамках проекта



### Национальные проекты, имеющие отношение к проекту:

#### ▶▶▶ СЕМЬЯ:

- программа “Активное долголетие”

- ▶▶▶ • диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья

#### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ:

- ▶▶▶ • федеральный проект “Здоровье для каждого”

#### РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### Оценка изменений

- **Вклад в ЦУР ООН, Национальные цели развития РФ и национальные проекты РФ**
  - Проект поддерживает ряд целей устойчивого развития Организации Объединённых Наций (ЦУР), национальных целей развития Российской Федерации и национальных проектов РФ. Таким образом, реализация проекта эффективно интегрируется в международную повестку устойчивого развития и государственную стратегию России, обеспечивая долгосрочный положительный эффект для общества, экономики и окружающей среды.
- **Вклад в региональные проекты**
  - Поддержка здравоохранения региона - профилактика заболеваний и повышение уровня здоровья сотрудников снизит нагрузку на региональные медицинские учреждения, уменьшив количество обращений по поводу профессиональных заболеваний и предотвратив хронические болезни.
- **Вклад в корпоративную политику компании**
  - Интеграция в действующие проекты по развитию спорта предприятий строительной отрасли, создание нового формата популяризации ЗОЖ на предприятиях



Спартакиада ХК “СДС”



Чемпионат по спорту



Тренировочные процессы

## Январь

- Полезные привычки:  
питьевой режим;
- Физическая активность:  
разминка для глаз

## Февраль

- Выдача на предприятиях  
полезных напитков  
(отвар шиповника,  
травяной чай);  
продолжается программа  
января

## Март

- Витаминизация: выдача  
на предприятиях  
фруктов;  
продолжается программа  
января

## Апрель

- Физическая активность:  
напоминание о физической  
активности с видео  
материалом;
- Программа января
- Забег в честь Всемирного  
дня здоровья ("ОРБИ")

## Май

- Полезные привычки:  
напоминание о  
проветривании  
помещений;
- Физическая активность;
- Программа января

## Июнь

- Физическая активность:  
производственная гимнастика для  
всех сотрудников на свежем воздухе  
(по видеоматериалу/очно);
- Программа января
- Сдача крови в честь Всемирного  
дня донора

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ  
ЗА 1Й КВАРТАЛ

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ  
ЗА 2Й КВАРТАЛ

## Июль

- Полезные привычки: напоминание о здоровом питании;
- Физическая активность: пробежки и прогулки на свежем воздухе;
- Программа января

## Август

- Физическая активность: велопрогулки на свежем воздухе;
- Производственная гимнастика;
- Программы января и 2 кв.

## Сентябрь

- Знания о ЗОЖ: напоминания о правилах психоэмоционального благополучия,
- Физическая активность,
- Программа января

## Октябрь

- Полезные привычки: выдача на предприятиях полезных напитков;
- Программы января/ сентября
- Забег в честь Всемирного дня борьбы с инсультом ("ОРБИ")

## Ноябрь

- Физическая активность: сдача норм ГТО в рамках предприятий строительной отрасли;
- Программы январь/ сентябрь

## Декабрь

- Полезные привычки: напоминание о необходимости проветривания помещения;
- Программы январь/ сентябрь
- Мониторинг состояния сотрудников благодаря данному проекту;
- Подведение итогов 4 квартала;
- Подведение итогов и выявление победителей за год.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ  
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ  
ЗА 3Й КВАРТАЛ  
ЗА 4Й КВАРТАЛ

## Сотрудничество

ОРБИ

СТРОЙ  
ОТРАСЛЬ

В рамках проекта планируется сотрудничество с фондом борьбы с инсультом “ОРБИ”:

- организация благотворительных забегов ( 7 апреля - Всемирный день здоровья, 29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом)
- коллективная сдача крови (14 июня - Всемирный день донора). Собранные средства пойдут на развитие и работу горячей линии фонда “ОРБИ”
- организация онлайн - тренировок и лекций от фонда “ОРБИ”, направленных на оздоровление сотрудников



## Таблица результатов ДО:

№ п/п	ФИО сотрудника	Должность	Возраст	Рост	Обхват Г, Б, Т	Вес	Состояние ДО программы	Состояние в процессе программы	Вредные привычки ДО	Вредные привычки в процессе
1	Иванов Иван Иванович	Сварщик	45 лет	184	110/97/120	120	Боль в пояснице, жалобы на ЖКТ, лишний вес, отдышка	Увеличение энергии, нормализация сна, улучшение общей физической формы, исчезновение головных болей, снижение веса	Курение	Нет

## Таблица результатов ПОСЛЕ:

№ п/п	ФИО сотрудника	Должность	Возраст	Рост	Обхват Г, Б, Т	Вес	Состояние ПОСЛЕ программы	Вредные привычки ПОСЛЕ
1	Иванов Иван Иванович	Сварщик	45 лет	184	81/71/88	89	Энергия, прилив сил, высокая эффективность, отсутствие усталости	Нет

# Прогнозируемая вовлеченность участников в проект:

**50%** уровень вовлеченности по итогам года



**Ответы на вопросы о том, каких целей добились сотрудники, участвуя в проекте:**

- **Интегрировали спорт в повседневную жизнь**
- **Снизили избыточный вес**
- **Отказались от вредных привычек**
- **Перешли на здоровое питание**
- **Улучшили состояния здоровья (уменьшение больничных листов)**
- **Стали победителями корпоративной Спартакиады**

