

# ПРОЕКТ

# Марафон корпоративного здоровья

Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики, 2026 год

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Основной причиной невозвратных потерь трудовых ресурсов является преждевременная смертность от хронических неинфекционных заболеваний, доля которых составляет около 70% случаев смерти населения, при этом треть этих смертей происходит в трудоспособном возрасте.

Основные причины развития хронических неинфекционных заболеваний - это наличие у человека поведенческих факторов риска, в том числе низкая медицинская и физическая активность, нездоровое питание, неумение справляться со стрессами, потребление табака и иной никотинсодержащей продукции, употребление алкоголя и т.д.

## ЦЕЛЬ

Повышение информированности о факторах здоровья, включая медицинскую активность, здоровое питание, физическую активность и т.д. и коррекция поведенческих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний

# Этапы проведения

1. Организационный этап (2 недели) - подготовка нормативной документации, подготовка информационных писем, взаимодействие со средствами массовой коммуникации
2. Основной этап (4 недели) - проведение мероприятий Марафона на предприятиях, в организациях и размещение информации о данных мероприятиях в официальной группе предприятий, организаций в социальной сети «ВКонтакте»
3. Заключительный этап (2 недели) - предоставление участниками отчетов в виде презентации в конкурсную комиссию Марафона. Подведение итогов и награждение победителей.



Приглашаем организации и предприятия, расположенные на территории Вологодской области, к участию в областном конкурсе «Марафон корпоративного здоровья»!

Порядок и сроки проведения:

С 3 ноября по 30 ноября 2025 года организации, предприятия организуют среди сотрудников марафон, направленный на формирование у работающих здоровых привычек. Каждая неделя ноября посвящена новой теме:

- 3–9 ноября – сохранение психологического здоровья,
- 10–16 ноября – здоровый перекус, снижение дефицита йода,
- 17–23 ноября – коррекция избыточной массы тела и ожирения,
- 24–28 ноября – медицинская активность, сохранение репродуктивного здоровья.

Предприятия проводят еженедельные мероприятия по темам марафона и организуют ежедневное размещение информации о проведенных мероприятиях (фотографии, коллажи) на страницах организаций, предприятий в группе «ВКонтакте» с соответствующим хештегом:

- с 3 по 9 ноября – фотографии мероприятий по сохранению психологического здоровья – с хештегом #психологическое\_здоровье35;
- с 10 по 16 ноября – фотографии здоровых перекусов и мероприятий по снижению дефицита йода – с хештегом #здоровый\_перекус\_нет\_дефициту\_йода35;
- с 17 по 23 ноября – фотографии мероприятий по коррекции избыточной массы тела и ожирения – с хештегом #снижаем\_вес35;
- с 24 по 28 ноября – фотографии мероприятий по медицинской активности, по сохранению репродуктивного здоровья работающих – с хештегом #медактивность\_репродуктивное\_здоровье35.

## ОБЛАСТНОЙ МАРАФОН КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ, 2025 год

«Марафон корпоративного здоровья» прошел в Вологодской области с 20 октября по 12 декабря 2025 года.

Организации, предприятия проводили мероприятия по темам марафона и ежедневно размещали информацию о проведенных мероприятиях (фотографии, коллажи) в официальных группах организаций, предприятий в социальной сети «ВКонтакте» с соответствующим хештегом

Каждая неделя была посвящена новой теме:


- с 3 ноября по 9 ноября 2025 года. Тема: сохранению психологического здоровья. Хештег #психологическое\_здоровье35
- с 10 ноября по 16 ноября 2025 года. Тема: здоровый перекус и снижение дефицита йода. Хештег #здоровый\_перекус\_нет\_дефициту\_йода35
- с 17 ноября по 23 ноября 2025 года. Тема: коррекция избыточной массы тела и ожирения. Хештег #снижаем\_вес35
- с 24 по 28 ноября 2023 года. Тема: медицинская активность и сохранение репродуктивного здоровья. Хештег #медактивность\_репродуктивное\_здоровье35

# ОБЛАСТНОЙ МАРАФОН КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ, 2025

## примеры постов в официальных группах предприятий, организаций в социальной сети «ВКонтакте»

Центр социального обслуживания

Подписаться



Рецепт эмоционального благополучия

Подведём итоги короткой, но насыщенной "Недели сохранения психологического здоровья" в Комплексном центре!

Самым ярким и запоминающимся моментом стала встреча с нашей доброй, давней знакомой - Бабушкой Ягой, которая прилетела к нам за советом по рекомендации мудрого кота Саржика. А беспокоило бабушку плохое настроение и осенняя хандра. Всю неделю она принимала активное участие в различных мероприятиях центра.

Что же помогло ей восстановить внутреннее равновесие?

- ✓ Осознанная дыхательная гимнастика, йога-терапия и общение с природой помогли успокоить нервы и вернуть ясность ума.
- ✓ Групповая танцевальная терапия, консультация психолога и небольшая смена обстановки позволили выразить эмоции и освободиться от накопленного стресса.
- ✓ Практики благодарности и позитивного мышления вернули веру в собственные силы и вдохновили двигаться дальше!

Благодаря таким простым методикам каждый может поддерживать своё психическое здоровье и сохранять внутренний баланс даже в самые непростые времена.

Всем добра и будьте здоровы!

Мероприятия проходят в рамках областного конкурса "Марафон корпоративного здоровья"

#психологическое\_здоровье35

Оценили 173 человека

Лайк 39

7 ноя 2025

37 Школа №37 Вологда

Подписаться



ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ

В рамках марафона корпоративного здоровья завершилась очередная активная неделя! На этот раз мы уделили внимание теме коррекции избыточной массы тела и ожирения.

В течение недели участники получали полезные советы по здоровому питанию, физической активности и сохранению мотивации.

Спасибо всем работникам за энтузиазм и стремление к здоровому образу жизни! Продолжаем двигаться вперёд вместе!

#снижаем\_вес35

Оценили 152 человека

Лайк 11

24 ноя 2025

Кадниковский центр помощи детям

Подписаться




Вот и заканчивается неделя психологического здоровья. А мы обязательно будем продолжать улучшать психологический климат в коллективе.

Метафорические карты «Письмо себе» помогают при работе с эмоциями, поиском ресурсов, осознанием себя и жизненных целей. Они позволяют взглянуть на сложные ситуации под новым углом, принять себя, найти скрытые силы и ответить на важные вопросы, связанные с саморазвитием, предназначением и личным путем.

#психологическое\_здоровье35  
#КадниковскийЦентрПомощиДетям

Реабилитационный центр «Преодоле»

Подписаться



Написать сообществу

Йога как путь к гармонии и стройности

Наше учреждение продолжает активное участие в «Марафоне корпоративного здоровья». Минувшая неделя была посвящена актуальной теме — коррекции избыточной массы тела.

Напомним, что в нашем центре на регулярной основе проходят занятия йогой.

Эта древняя практика — прекрасный инструмент для укрепления здоровья и профилактики многих заболеваний. Постоянные занятия способствуют нормализации обмена веществ и помогают в борьбе с лишним весом, а также являются отличной профилактикой остеохондроза и других проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Йога дарит не только гибкость и стройность телу, но и ясность уму, помогая достичь баланса во всем.

#снижаем\_вес35 #Мероприятия\_Забота35  
#Полезнаяинформация\_Забота35 #Во35 #Деятельность\_Забота35

# ОБЛАСТНОЙ МАРАФОН КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ, 2025 примеры из презентаций участников конкурса

Да, коллектив уже почти прошёл огонь, воду и портал... И даже победители нашлись среди героев трудовых будней.

Представляете, некоторые реально сбросили килограммы лишнего веса, и мы ими гордимся настолько, что могли бы написать книгу: «Как похудеть, гуляя по детскому саду».


Но поскольку книга долго пишется, ограничимся короткой историей успеха:

**...Ирина Николаевна смогла влезть в любимые джинсы, хотя сначала думала, что это заговор маркетологов против старых моделей одежды.**



«Пригласим работать над следующими этапами. О чём расскажет результаты наших коллег:»

- «Коллеги делятся полезными советами, которые действительно работают!»
- «Приобретение одежды»
- «Нить 1,5-2 литра воды ежедневно пьется каждый»
- «10 000 шагов в день»
- «Зарядка по утрам на работе - бассейн, танцы, спорт»
- «Отказ от сахара в кофе/чай - поддерживаем друг друга»
- «Физкультура»
- «Профилактика заболеваний»
- «Видео»



## #ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ\_ЗДОРОВЬЕ35

В 2025 году впервые в истории «ЧФМК» созданы три новых сборных: велоспорт, боулинг, легкая атлетика.



Вода – это не просто среда. Это место, где ребёнок учится чувствовать себя уверенно, спортивно и свободно. Наши опытные тренеры находят подход к каждому ребёнку.



Оздоровительные группы по плаванию Бассейна АО «ЧФМК» ежемесячно посещают более 50 детей сотрудников компании и жители Северного микрорайона.



Экспертное мнение главного редактора корпоративной газеты **Надежды Ключик**: «Чтение – лучший способ перезагрузиться. Книга помогает успокоиться, отвлечься от суеты и настроиться на волну вдохновения. Пара страниц – и мир уже кажется светлее».

Психологические здоровые коллектива – основа комфортной рабочей атмосферы.



## II неделя – здоровый перекус, снижение дефицита йода

«Здоровый перекус для хорошего дела» под таким девизом прошла вторая неделя марафона!

В течение недели (спасибо нашим медработникам!) нашли ответы на вопросы:

- «Что значит «здоровый перекус»? И нужен ли он?»
- «Какие продукты богаты йодом? Где содержится в большем количестве?»
- «Есть ли йод в нашем организме?»




Здоровый перекус во время интенсивного рабочего дня важен для сохранения здоровья, бодрости, сил, ну и, конечно, хорошего настроения.


«Не знаю, что в этой неделе содержится такое количество йода - в одной чашке 10% суточной нормы? Буду добавлять в салаты и соевы...» /Светлана И.Б./

Мы – за здоровый перекус, который делает нас сильнее!



## 3 - 9 ноября - сохранение психологического здоровья

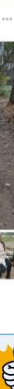
Прогулки, медитации и йога – идеальный рецепт для восстановления душевного равновесия! И теперь сотрудники детского сада стали настоящими гуру релаксации: умеют отключаться от шума детского голоса и погружаться в состояние внутреннего покоя...



Научные исследования подтверждают, что регулярные прогулки, особенно на природе, являются простым и эффективным способом поддержания психологического здоровья.

Медитация и йога – простые способы сохранить ментальное здоровье. В условиях постоянного стресса и тревоги медитация и йога становятся эффективными инструментами для поддержания психологического благополучия.

Пусть следующая неделя принесет еще больше радости и гармонии всему коллективу!



## #ЗДОРОВЫЙ\_ПЕРЕКУС\_НЕТ\_ДЕФИЦИТУ\_ЙОДА35

«ЧФМК» выбирает здоровье!

Экспертное мнение **талисман** АО «ЧФМК» – **бофр Фомка**: «Добавляйте в рацион морскую рыбу, морскую капусту и йодированную соль – пусть каждый день будет полезным и антистрессовым».

На территории комбината функционирует две столовые.

Вкусные ночные приключения на Череповецком ФМК: вендинговые аппараты предлагают разнообразие: зерновая овсянка – сладкая, выбор, наслаждайся. Аппараты сами следят за сроками годности: всё свежее и безопаснее. Когда столовая закрыта, аппарат настоящие спасение от перекусов.

Сотрудники компании всегда выбирают: электрофорез с йодом. Маленький элемент – большой эффект! Ежегодно оздоровление в корпоративном профкабинете проходят свыше 1000 сотрудников компании и членов их семей.






## IV неделя – медицинская активность, сохранение репродуктивного здоровья

Кто куда, а педагоги... на диспансеризацию и медицинский осмотр

Периодические медицинские осмотры педагогов проводятся ежегодно (1 раз в год) ВСЕ! (100%)

Каждый знает о важности и необходимости этого мероприятия! Ведь педагоги сталкиваются с уникальным набором профессиональных вредностей.

**ПОМНИМ!** Без целенаправленной медицинской активности (профилактика, гигиена труда и отдыха, психическое здоровье) риски превращаются в профессиональные заболевания!



Здоровый педагог – более эффективный педагог!

Педагог – «рабочий инструмент» и пример для подражания



МДОУ «Детский сад №23 «Золотой ключик»

АО «Фанерно-мебельный комбинат»

МАОУ «Усть-Кубинский центр образования»

# ОБЛАСТНОЙ МАРАФОН КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ, 2025

## примеры из презентаций участников конкурса

Ежедневный контент о проведённых мероприятиях на официальной странице МДОУ № 57 в ВК мессенжере <https://vk.com/mdoy57?from=groups> в рамках тематической недели: Коррекция избыточной массы тела и ожирения

- Просмотр видеоролика от практикующего эндокринолога и участие в викторине по теме «Ожирение» [https://vk.com/wall-206041983\\_3408](https://vk.com/wall-206041983_3408)
- Разработка информационных карточек:
  - «Ожирение» [https://vk.com/wall-206041983\\_3405](https://vk.com/wall-206041983_3405)
  - «Что такое КБЖУ?» [https://vk.com/wall-206041983\\_3417](https://vk.com/wall-206041983_3417)
  - «Польза воды и сна для здоровья и веса» [https://vk.com/wall-206041983\\_3424](https://vk.com/wall-206041983_3424)
- Физкультминутка на рабочем месте **Джаст Денс** [https://vk.com/wall-206041983\\_3409](https://vk.com/wall-206041983_3409)
- Квест для педагогов «Здоровье в наших руках!» [https://vk.com/wall-206041983\\_3419](https://vk.com/wall-206041983_3419)
- Акция «Ходить –долго жить» [https://vk.com/wall-206041983\\_3425](https://vk.com/wall-206041983_3425)

Мы обязательно продолжим следовать принципам здорового питания, а также делиться своими знаниями с нашими близкими и друзьями. Питайтесь правильно! И пусть витамины станут неотъемлемой частью каждого дня, а наше здоровье и настроение будут всегда на высоте!

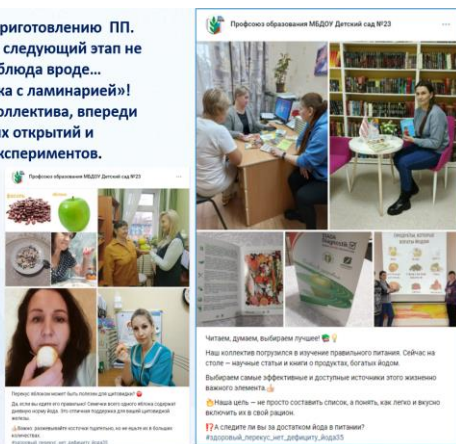


- [https://vk.com/wall-135236927\\_28213](https://vk.com/wall-135236927_28213)
- [https://vk.com/wall-135236927\\_28404](https://vk.com/wall-135236927_28404)
- [https://vk.com/wall-135236927\\_28428](https://vk.com/wall-135236927_28428)
- [https://vk.com/wall-135236927\\_28494](https://vk.com/wall-135236927_28494)
- [https://vk.com/wall-135236927\\_28512](https://vk.com/wall-135236927_28512)
- [https://vk.com/wall-135236927\\_28602](https://vk.com/wall-135236927_28602)
- [https://vk.com/wall-135236927\\_28632](https://vk.com/wall-135236927_28632)

Мы очень рады, что участие в Марафоне здоровья так откликнулось нам!

**Спасибо всем сотрудникам за активное участие и такой мощный заряд энергии! Не останавливаемся!!!**

Изучили литературу по приготовлению ПП. Выделили главное, чтобы следующий этап не привел к созданию блюда вроде... «Йодированного пирожка с ламинарией»! Но, судя по энтузиазму коллектива, впереди ждет много вкусных открытий и гастрономических экспериментов.



Ссылка на видео [https://vk.com/wall-49960229\\_9733](https://vk.com/wall-49960229_9733)



**Стрессам, нервам,  
перегрузкам  
Скажем мы сегодня  
«Нет!»**

**Будет психика  
здоровой,  
Ждет нас счастье,  
жизнь без бед!**



# ОБЛАСТНОЙ МАРАФОН КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ, 2025

## итоговый круглый стол, награждение победителей



**Марафон завершился!**

**Каждый кто принял в нем участие, кто не остался в стороне, кто сделал первые шаги на пути к здоровому образу жизни - ПОБЕДИТЕЛЬ!**

**Все мы – ЧЕМПИОНЫ!**

На дистанции марафона мы:

- смогли не только укрепить своё здоровье, но и сплотиться, поддерживая друг друга в начинаниях на пути к общей цели
- зарядились энергией, хорошим настроением и азартом на продолжение...

# Результаты марафона:

- 33% изменили отношение к состоянию своего здоровья;
- 11% запланировали курс оздоровления в санаториях;
- 70% выразили желание в продолжении профилактических мероприятий;
- 31% снизили вес и уменьшили объем талии;
- у 15% появилась мотивация на снижение веса;
- 65% улучшили эмоциональное состояние;
- 56% повысили медицинскую активность;
- 100% повысили информированность в вопросах здоровья;
- на 50% повысилась доля сотрудников, вовлеченных в совместные оздоровительные мероприятия;
- разработаны 7 новых корпоративных программ укрепления здоровья.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**