

## **Поощряют ЗОЖ, проходят диспансеризацию: как на предприятиях Свердловской области заботятся о здоровье сотрудников**

### **В Свердловской области появятся центры медицины здорового долголетия**

Виктория ЖУРАВЛЕВА

Вопросам укрепления здоровья своих сотрудников уделяют большое внимание многие работодатели. Главный врач Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Мария Емельянова рассказала, как это реализуется на практике в Свердловской области.

### **С ЗАБОТОЙ О СОТРУДНИКАХ**

Корпоративные программы сохранения здоровья направлены на профилактику хронических неинфекционных заболеваний, снижение рисков их развития, раннее выявление болезней, а также на формирование здорового образа жизни работающих граждан. По итогам 1 квартала 2026 года на территории Свердловской области внедрено 354 корпоративные программы. Основная их часть реализуется в сфере образования и промышленности. Мероприятиями по укреплению здоровья охвачено 285 000 свердловчан.

– Используя системный подход, можно создать рабочее место, которое будет способствовать благополучию каждого сотрудника в отдельности и компании в целом. Речь идет не только о ЗОЖ или об условиях труда, но и о психологическом благополучии и профилактике стресса, что особенно актуально в наши дни, – рассказывает Мария Емельянова.

Часть компаний выбирает корпоративные программы, которые направлены на профилактику конкретных заболеваний, например, на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но большинство все-таки останавливают свой выбор на комплексных мероприятиях. И очень важно, чтобы корпоративные программы на предприятиях были многообразны, адаптированы для каждого коллектива.

– Важно создавать условия для вовлечения сотрудников в программы укрепления здоровья: предусматривать системы поощрения и признания достижений. Например, предоставление отгулов за участие в соревнованиях или бесплатное посещение спортивного зала, – считает Мария Анатольевна.

Некоторые работодатели поощряют сотрудников за отказ от вредных привычек.

### **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Ответственные работодатели уделяют внимание физической активности и здоровому питанию. На крупных предприятиях создаются условия, чтобы сотрудники имели возможность соблюдать питьевой режим, больше

двигаться и полезно и вкусно обедать. Это не только наличие столовых, но и различные льготы для оплаты здорового обеда.

– Ряд предприятий организует также безалкогольные корпоративы. Вместо застолий выбирают активные занятия на природе, сплавы, квизы и мастер-классы. И это не требует больших финансовых вложений, – продолжает Мария Емельянова.

Также в коллективах довольно популярны Дни здоровья, в рамках которых проводятся скрининги, тематические лекции и мастер-классы с приглашенными специалистами.

Хороший пример того, как можно следить за здоровьем, подают медицинские работники.

– Несмотря на высокую нагрузку, они находят время на то, чтобы заниматься своим здоровьем. Организуют различные соревнования, которые дают хорошие результаты и помогают мотивировать коллег. Например, одна из участниц марафона стройности потеряла за 3,5 месяца почти 16 килограммов. А Фестиваль спорта «Медицинские игры: сила в здоровье!» объединил 2500 медиков со всей Свердловской области и продемонстрировал тезис «Начни с себя» в отношении сохранения здоровья.

Работодателями также реализуются практики, ориентированные на укрепление ментального здоровья, сохранение качества зрения, повышение приверженности работников регулярным профилактическим осмотрам и диспансеризации, что является одним из наиболее эффективных инструментов с точки зрения медицинской профилактики.

### **«ДОБРО НА ПРЕДПРИЯТИЕ»**

Диспансеризация – важная часть заботы о здоровье. Чтобы сделать ее еще более доступной, в Свердловской области с 2023 года действует программа «Добро на предприятие». Она существует в двух разных формах.

Первая форма – выездная. Медицинская мобильная бригада выезжает прямо на предприятие. Включая передвижной маммограф, флюорограф, фельдшерско-акушерский пункт. Такой формат диспансеризации подходит для тех организаций, в которых диспансеризацию проходят более 100 человек.

Второй формат – «Зеленый коридор» – предусматривает организацию комплекса обследования сотрудников предприятий на базе поликлиники в будний день или в субботу в назначенное время без очередей в течение одного дня.

За период с 2023 по 2025 год почти в 50 раз увеличилось количество предприятий-участников программы. В 2025 году по результатам первого

этапа профилактических мероприятий 53 467 человек были направлены на второй этап диспансеризации.

Чаще всего выявлялись заболевания системы кровообращения – 32 311 человек. Онкологические заболевания были обнаружены у 1 128 человек. Сахарный диабет был выявлен у 4 883 человек, а болезни органов дыхания выявлены у 3 979 свердловчан.

С целью приближения помощи к работающим Центрами здоровья для взрослых осуществляется ряд профилактических программ. Среди них выездные мероприятия с проведением обследования, вакцинация, разработка индивидуальных программ по ведению ЗОЖ, А также групповые профилактические консультации по вопросам ведения здорового образа жизни и правилам оказания первой медицинской помощи.

В Свердловской области стартовало региональное движение «За медицину здорового долголетия», которое ориентировано на раннее выявление предрисков, профилактику заболеваний и замедление процессов преждевременного старения. В рамках движения планируется открытие центров медицины здорового долголетия, где обследование свердловчан трудоспособного возраста будет осуществляться в два этапа и предусматривать комплексную оценку биологического возраста, а при необходимости углубленные исследования механизмов старения с составлением индивидуальных рекомендаций по коррекции факторов, ускоряющих старение.

Новое движение в комплексе с внедрением корпоративных программ укрепления здоровья на предприятиях станет надежным фундаментом для поддержки трудового долголетия свердловчан.