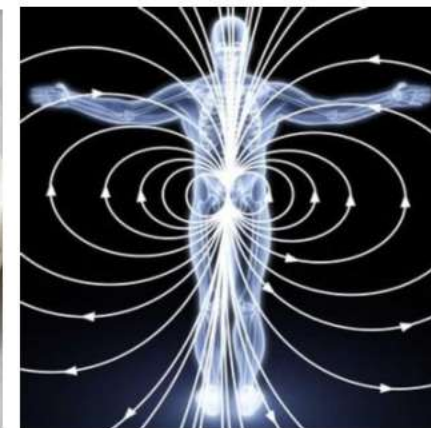


# Ямальский опыт укрепления общественного здоровья на примере лучших практик Арктического региона

Заместитель главного врача ГБУЗ ЯНАО  
«Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики» по  
профилактической работе, к.б.н.

**Половодова Наталья Сергеевна**

# ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВЫСОКИХ ШИРОТ





# Координационный совет по внутриведомственному и межведомственному взаимодействию по вопросам здорового образа жизни и профилактики заболеваний (утвержден Постановлением Правительства ЯНАО от 14 февраля 2014 года № 91-П)



Межведомственные координационные советы по профилактике и ЗОЖ созданы и работают во всех муниципальных образованиях ЯНАО

## Координационный совет по ЗОЖ ЯНАО

Заместитель Губернатора ЯНАО



Окружной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Первичное звено здравоохранения ЯНАО (в т. ч. ОМП/КМП, ЦЗ)



# ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ПРОГРАММ УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

1

Создание условий для ведения ЗОЖ

Исполнение федерального и регионального законодательства в сфере общественного здоровья, в том числе по ограничению потребления алкоголя и табака

Формирование здоровьесберегающей среды – создание инфраструктуры (здоровое городское планирование), сохранение природных ресурсов, повышение доступности здорового питания, физической активности

2

Формирование мотивации для ведения ЗОЖ

Формирование и внедрение корпоративных программ укрепления здоровья работающих

Организация системы поощрений

3

Повышение грамотности в вопросах здоровья

Информационно-коммуникационная кампания (СМИ, социальные сети, объекты транспорта, торговые центры, МФЦ и др.)

Обучение (школы здоровья, уроки, вебинары, лекции, беседы, квесты, игры и др.)



# ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ = ЗДОРОВАЯ СРЕДА

Условия для увеличения  
потребления свежих  
овощей и фруктов



Достаточное  
количество точек  
продажи свежих  
овощей и фруктов

Условия для снижения  
потребления табака и  
табачных изделий

Низкая  
доступность  
точек продажи  
фастфуда

Низкая  
доступность  
точек продажи  
табака,  
электронных  
сигарет



Здоровая  
среда

Условия для снижения  
потребления алкогольной  
продукции

Низкая  
доступность  
точек продажи  
алкоголя

Достаточное  
количество  
спортивных  
сооружений

Условия для  
физической активности

Достаточное  
количество  
парков и  
скверов



# НА ЯМАЛЕ ПЛАНОМЕРНО ВНЕДРЯЮТСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

В планах на 2023-2024 года (4 МО)

3 МО в 2020 году



3 МО в 2021 году

3 МО в 2022 году

**Разработали и внедряют муниципальные программы УОЗ (2020-2024 годы)**



### КАК УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

#### КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ?

- ✓ найдите единомышленников
- ✓ купите шагомер, фитнес-браслет или установите приложение на смартфон и отслеживайте шаги
- ✓ поставьте четкую достижимую цель
- ✓ занимайтесь тем, что нравится
- ✓ дайте публичное обещание
- ✓ делитесь своими достижениями в соцсетях
- ✓ продумайте себе вознаграждение (к примеру, после десяти тренировок купите билет в кино)

#### ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- ✓ если пользоваться общественным транспортом, выйдите на одну остановку раньше
- ✓ ходите в магазин пешком, велосипедом или быстрым шагом
- ✓ если едете на машине, паркуйтесь как можно дальше от магазина
- ✓ ходите во время телефонных разговоров
- ✓ делайте разминку каждый час работы
- ✓ как можно больше ходите в офисе – отложите документы лениво
- ✓ не пользуйтесь лифтом
- ✓ чаще гуляйте
- ✓ когда смотрите телевизор, выполняйте физические упражнения
- ✓ заведите специальное «мобильное» место для зарядки телефона. Включайте каждый раз, когда пришло сообщение

### РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

**Курильщики меньше подвержены заражению коронавирусом**



**АНТИСТРЕСС**

### МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

<p><b>ПОМОГАЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ</b></p> <p>НАОБОРОТ, АЛКОГОЛЬ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА</p>	<p><b>УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ</b></p> <p>АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ СПОСОБНОСТЬ ЖЕЛЧДА И ПЕРИТОИ К РАЗВЯЗКЕ ПИЩЕВОЙ МАССЫ В АЖУДИИ, ПОВЫШАЯ ВОЗРАСТ</p>	<p><b>СНИМАЕТ СТРАХ</b></p> <p>ЧЕЛОВЕК В ОПЬЯНЕНИИ БЕССТРАШНО НЕ МОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ ОПАСНОСТЬ ПОДЪЕМА И ГИВЕРИТЬ СЛЫШАЕМ МОЖЕ ПО КОРОНАВИРУСУ</p>
--	--	--

Большая полезная информация - в сообществе "Ямал - территория здоровья!"

ЯМАЛСДОРОВ



Под методическим руководством Центра общественного здоровья и медицинской профилактики



# МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ, УЧАСТИЕ В ОБСУЖДЕНИИ ВОПРОСОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАЗРАБОТКЕ И ВНЕДРЕНИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ И КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ



Регулярный диалог представителей органов местного самоуправления, врачей и работодателей



Под методическим руководством специалистов Ямальского центра общественного здоровья и медицинской профилактики на предприятиях и организациях проводится систематическая работа. Например, организованы физкульт-брейки, командные соревнования, созданы корпоративные чаты по ЗОЖ, устанавливаются мобильные приложения для подсчета индивидуальных достижений, проводятся фитнес-конкурсы, организованы комнаты для приема пищи, зоны релаксации, разработана система поощрения сотрудников, ведущих ЗОЖ и другое



# НОЯБРЬСК. ПОДПРОГРАММА

«Укрепление здоровья и формирование нового отношения к собственному здоровью граждан города Ноябрьска» на 2014 – 2025 годы

## Цель >

Повышение доступности информации для обеспечения повышения санитарно-гигиенической грамотности населения, которое будет способствовать ограничению первичной заболеваемости и распространению на территории города социально значимых и инфекционных заболеваний.

## Задачи v

1 Предоставление информации населению об эпидем. обстановке по заболеваемости и ВИЧ–инфекции, вирусных гепатитов, туберкулеза и других социально значимых инфекций

2 Противодействие факторам риска развития хронических неинфекционных заболеваний

3 Информирование граждан по профилактике хронических неинфекционных заболеваний





# РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДПРОГРАММЫ

Межведомственные проекты:

«Знания спасают жизни», «PRO\_профилактику», «Пусть осень жизни будет золотой!», фестиваль «Здоровый образ жизни», конкурс корпоративных программ «Формула здоровья»

Муниципальная программа финансируется из средств местного бюджета

## в 2021 и 2022 годах

предусмотрено финансовое обеспечение мероприятий укрепления общественного здоровья подпрограммы:

городской фестиваль  
здорового образа жизни  
и конкурс на лучшую  
корпоративную программу

исполнитель:  
управление культуры  
Администрации города  
Ноябрьска

2021	700 000	₽
2022	150 000	₽

приобретение и установка  
уличных тренажеров

исполнитель: управление по  
физической культуре и  
спорту Администрации  
города Ноябрьска

2021	270 000	₽
2022	220 000	₽





# ГОРОДСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ «НОЯБРЬСК — ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!»

## ➤ Проекты

«Здоровый образ жизни. Спорт – доступный всем»

«Возможно все» (для лиц с ОВЗ)



Разминка с популярным фитнес-тренером

Эстафета

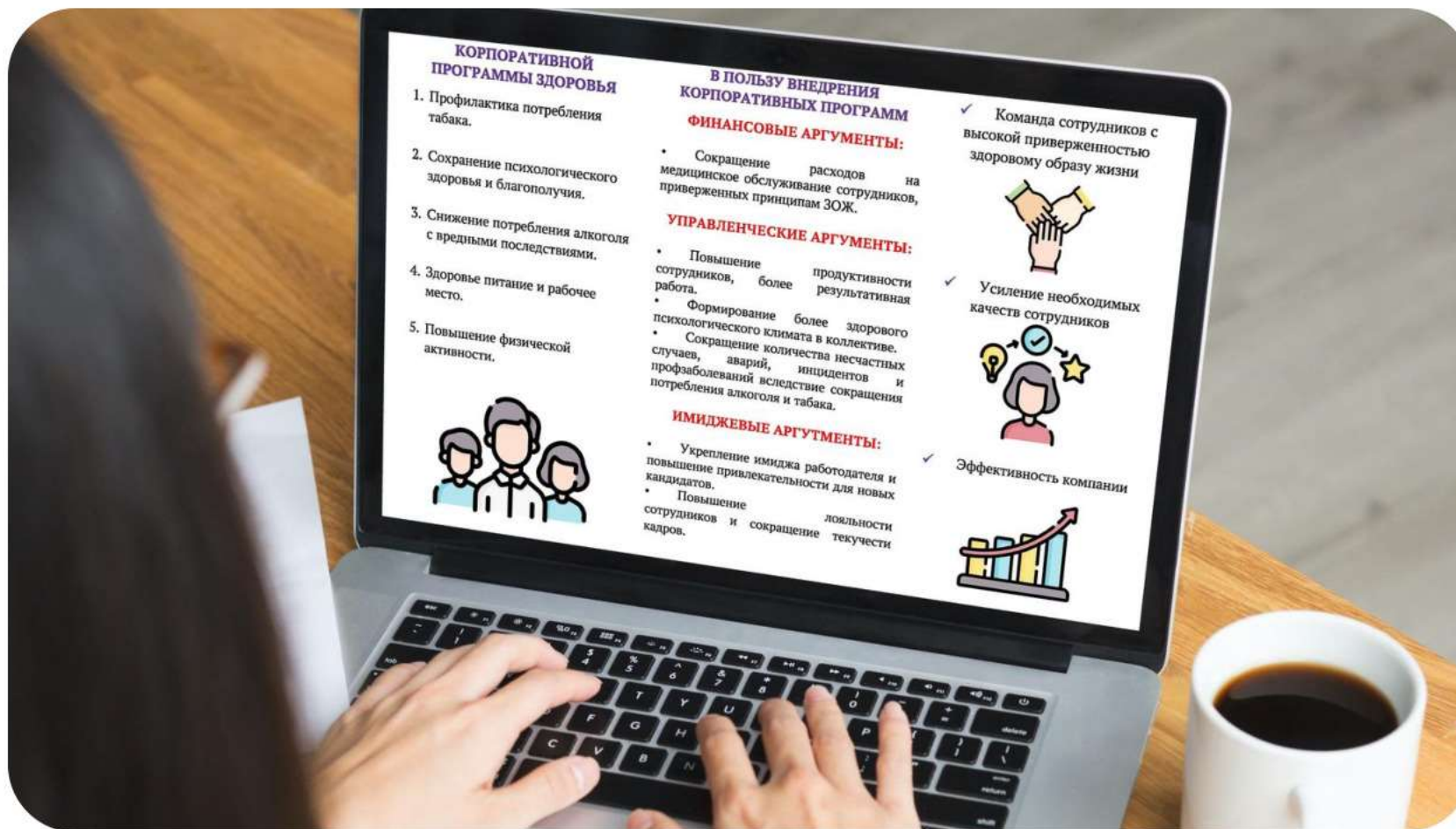
Мастер-класс по оказанию первой помощи

Мобильный пункт вакцинации






# ИНФОВЫСТАВКА «БЕЗОПАСНОСТЬ И ОХРАНА ТРУДА»





# КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ



Год	«Пилотные» организации		Внедряющие КП организации	
	Количество организаций	Число сотрудников	Количество организаций	Число сотрудников
2020	5 	588 	70 	8728 
2021	5 	592 	82 	12746 
2022	6 	797 	86 	13048 

«Повышение физической активности»  
детский дом «Семья», с 2022 года - АО  
«СибурТюменьГаз», Вынгапуровский ГПЗ

«Сохранение психологического здоровья  
и благополучия»

МАДОУ «Лукоморье» и УДСМ

«Здоровое питание и рабочее место»

сельскохозяйственный  
комплекс «Ноябрьский»

«Снижение потребления алкоголя с  
вредными последствиями»

СОК «Зенит» им. Юрия Морозова



# КОНКУРС КОРПОРАТИВНЫХ ПРОЕКТОВ «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

Впервые на Ямале организован конкурс корпоративных проектов «Формула здоровья» в рамках фестиваля здорового образа жизни «Ноябрьск - территория здоровья»

2021 5 команд

2022 3 команды

5 конкурсных этапов

Визитка  
Презентация корпоративной ЗОЖ-программы  
Творческий конкурс  
ЗОЖ-минутка  
Поиск выхода из стрессовой ситуации на работе

+ народное голосование

2273



Приняли участие в народном голосовании конкурса

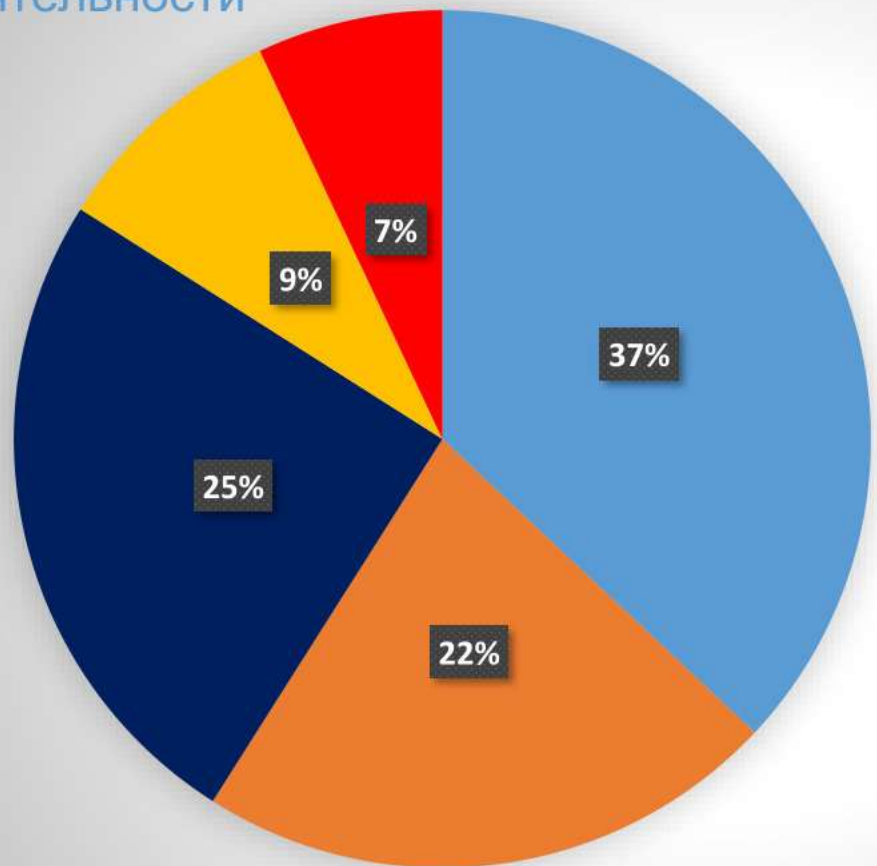




# В 2022 ГОДУ 100 ПРЕДПРИЯТИЙ ЯМАЛА ВНЕДРЯЮТ КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УЗ

88% учреждений, внедряющих корпоративные программы, относятся к социальной сфере, остальные 12% - прочие виды деятельности

деятельности



Вид корпоративной программы

- Повышение физической активности
- Профилактика потребления табака
- Сохранение психологического здоровья и благополучия
- Здоровое питание и рабочее место
- Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями



Мероприятия реализуются в рамках РП «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»



# РЕАЛИЗАЦИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ» НА ТЕРРИТОРИИ ЯНАО



Привлечение к физкульт-брейкам, командным соревнованиям

Проведение мастер-классов, спортивных мероприятий, фитнес-конкурсов

**Ямал - территория здоровья!**  
8 авг в 11:00

**Дорогие друзья!**  
Сегодня мы отмечаем День физкультурника. Этот праздник объединяет всех, кто считает себя приверженцем здорового образа жизни. Независимо, что больше вам по душе: бег, скандинавская ходьба, охот или альпинизм – главное, что вы не мыслите свою жизнь без физической активности.

**Движение – это не только жизнь, но и крепкое тело, хорошее настроение и неиссякаемая жизненная энергия. Мы подготовили для вас несколько интересных цифр, подтверждающих это мнение.**

- Разная физическая нагрузка позволяет «сжечь» равное количество калорий. Итак, посмотрите, сколько калорий потеряет за час человек весом 60 кг: Бег – около 600 ккал. Фитнес – 660 ккал. Лыжный или велоспорт – 540 ккал. Катание на коньках или танцы – 400 ккал.
- Те, кто по каким-то причинам не желает всецело отдаться спорту, могут получить пользу от повседневных дел. К примеру, во время работы в саду расходуется 250 ккал в час. Прогулка с собакой, работа по дому и кулание ребенка дадут примерно одинаковую нагрузку и позволят «сжечь» порядка 170 ккал. Покупка продуктов, мытье посуды и работа за компьютером – еще минус 100 ккал в час, а на теле, шитье и чтении будет израсходовано 80 ккал.
- Напомним, основное правило сохранения стройности гласит – организм должен расходовать калорий больше, чем получает.

#ямаздоров #аэроб #спорт #движение #физкультурник #физкультуродомография

**8 АВГУСТА**

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

**90% МЫШЦ 770 ккал/час**

Палка и рука составляют прямую линию

Шаг с пятки с перекатом на носок

Энергичное отталкивание

- ПОДНИМАЕТ настроение
- УКРЕПЛЯЕТ мышцы спины
- СПОСОБСТВУЕТ улучшению осанки
- ДЕРЖИТ мышцы ягодиц и бедер в тонусе
- ЭФФЕКТИВНО тренирует ноги
- СНИМАЕТ стресс
- УЛУЧШАЕТ работу сердца и кровеносных сосудов
- УКРЕПЛЯЕТ мышцы живота
- СНИМАЕТ НАГРУЗКУ на коленные суставы

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!"

#ямаздоров

### Преимущества дозированной ходьбы:

- Общедоступный, простой и безопасный вид физической нагрузки.
- Можно заниматься самостоятельно, без контроля со стороны врача.
- На начальном этапе частота сердечных сокращений следует увеличивать не более, чем на 10 – 15 ударов в мин. Повышение пульса можно добиться за счет ускорения темпа ходьбы.
- Обычно интенсивность нагрузки соответствует безопасному диапазону, если во время ходьбы человек способен поддерживать разговор.
- Нагрузка не должна вызывать болей и неприятных ощущений в области сердца, перебои в работе сердца, сильной одышки, головокружения.
- При возникновении таких симптомов следует прекратить нагрузку и обратиться к врачу.
- Не рекомендуется заниматься ходьбой при температуре ниже –10°C, а также при сильном дожде и ветре.

После того, как организм привыкнет к нагрузке, примерно через 2-3 месяца регулярных занятий, можно добавить плавание либо велосипед, либо бег трусцой. Там же очень важно следить за пульсом!

И еще момент! При любой физической нагрузке нельзя себя доводить до переутомления и пота. В результате физической нагрузки происходит сгущение крови, что может привести к ухудшению работы сердечно-сосудистой системы и развитию серьезных осложнений.

### Выгоды повышения физической активности:

- Нормализация артериального давления
- Улучшение липидного обмена
- Улучшение углеводного обмена
- Нормализация массы тела
- Улучшение состояния костей и суставов
- Повышение физической работоспособности
- Улучшение настроения и качества жизни
- Нормализация сна
- Увеличение продолжительности жизни

**Возраст спорту не помеха!**

Департамент здравоохранения ЯНАО  
ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

429730, ЯНАО, г. Ноябрьск, ул. Строительная, 4  
Тел: (2499) 53-22-48, 53-23-48  
E-mail: csp-jamal@yandex.ru  
info@csp.jamalsite.ru, http://jamal.csp.ru

© ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики»

Установка мобильных приложений для подсчета индивидуальных достижений



# РЕАЛИЗАЦИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ» НА ТЕРРИТОРИИ ЯНАО

1

Психологическая диагностика уровня стресса и профессионального выгорания



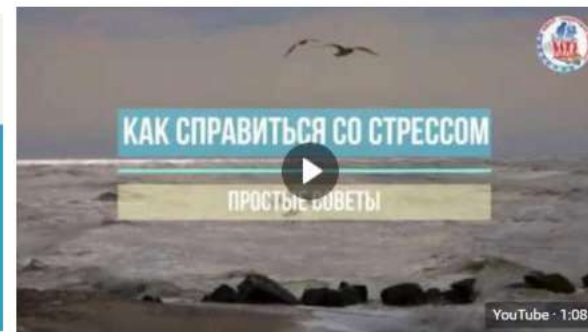
2

Психологические тренинги по повышению уровня стрессоустойчивости и выработки копинг-стратегий в стрессовой ситуации



3

Обучающие семинары и лекции



3

Онлайн обучение методам саморегуляции проходят группы по 20 человек в социальной сети



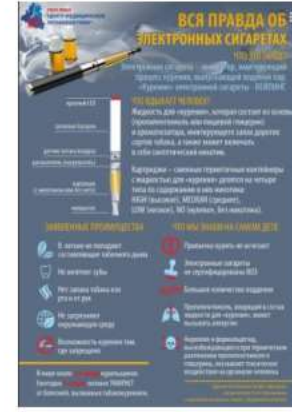


# РЕАЛИЗАЦИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА» НА ТЕРРИТОРИИ ЯНАО



Профилактические обследования, консультации, семинары, беседы

Создание корпоративных чатов по ЗОЖ



Привлечение работников к участию в конкурсах и мотивирующих проектах

Разработка и распространение полиграфической продукции



# РЕАЛИЗАЦИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И РАБОЧЕЕ МЕСТО» НА ТЕРРИТОРИИ ЯНАО



### ДАРЫ ЯМАЛА: РЫБА

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА**

- ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ЗАЩИЩАЮТ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА, УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ
- ВИТАМИН D И ЙОД НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА
- ФОСФОР – ЭЛЕМЕНТ ВОДОРОДИ, ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УСТРАНЯЕТ УСТАЛОСТЬ
- КАЛЬЦИЙ ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОСТЕОПОРОЗА
- ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ХЛОРА НОРМАЛИЗУЕТ ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС, УСТРАНЯЕТ ОТЕКИ И СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
- ВИТАМИНЫ A, E, B12, B16 ЯВЛЯЮТСЯ ОТЛИЧНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**РЫБА ЯВЛЯЕТСЯ ДИЕТИЧЕСКИМ ПРОДУКТОМ, ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ**

Ca, E, B12, B16, A, D

## Ведение дневника питания

### РАЦИОНАЛЬНАЯ ГИПОЛИПИДЕМИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Продукты питания	Регулярное употребление	Умеренное употребление	Исключительно редкое употребление
зерновые продукты	Зерновой хлеб, хлопья из цельного зерна, макароны, крупы (овес, амарант), перловка, изюм, ореховое масло	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, овсяные хлопья, чечевица, рис	Исключить из своего рациона
молочные продукты, яйца	Молочные продукты и яйца (яичные белки), обезжиренный йогурт, творог	Полужирные молочные продукты, сыр, творог (не более 20 г в сутки), яйца	Сливки, сметана, жирная ветчина
орехи	Внезапно, умеренно	Льняное	На масле, фисташки, орехи
рыба	Все виды, особенно жирная	Жирная, жирная рыба	Рыба, жирная не жирная рыба
мясные продукты	Все виды, особенно жирная	Жирная, жирная рыба	Жирная, жирная рыба
масло	Кунжутное, оливковое, рапсовое, льняное, кокосовое, авокадо	Льняное, рапсовое, топленое	Утка, гуся, гусиный жир, сало
ягоды	Полужирные продукты, особенно жирная	Жирная, жирная рыба	Сливочное масло, жирная ветчина, колбасы, сосиски, сыры, сливки, мороженое
овощи, фрукты	Все виды овощей, особенно жирная, чечевица, фасоль, горох, чечевица, фасоль, горох, чечевица, фасоль, горох, чечевица, фасоль, горох	Жирная, жирная рыба	Жирная, жирная рыба
десерты	Сладкое, жирное, особенно жирное	Жирная, жирная рыба	Мороженое
сладости, кондитерские изделия	Турецкие сладости, йогурт, творог	Жирная, жирная рыба	Шоколад, конфеты, печенье, вафли, блинчики
орехи	Грецкие, кедровые, кедровые	Жирная, жирная рыба	Кедровые
соусы, приправы	Перец, горчица, травы, специи	Жирная, жирная рыба	Майонез, горчица

## Организации комнаты приема пищи

### РЕЦЕПТ ПОБЕДИТЕЛЯ КОНКУРСА «ЗДОРОВОЕ БЛЮДО» КОТЛЕТЫ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

**Ингредиенты:**

- Фарш из телятины 500 гр.
- Подсолнечное масло
- 2 шт. картофеля
- Лук репчатый
- Сыр
- Соль

**Приготовление:**

- В фарш добавить мелко нашинкованный лук, 2 мелко натертых картофеля. Хорошо все перемешать до однородной массы.
- Сформировать котлеты, посыпать сыром и запекать до готовности при температуре 180 С.
- Овощи тщательно промыть, почистить и нарезать.
- Выложить в сотейник или кастрюлю в один слой и присушить под крышкой.
- Если тушится в духовке, рекомендуется не превышать температуру более 82С.
- При тушении в духовке – она не должна быть выше 170С.

*Автор рецепта: Примаев*

**Сколько раз в день вы обычно питаетесь?**

Ямал – территория здоровья!



## Работа кабинетов здорового питания

## Корпоративные чаты по ЗОЖ

## Привлечение работников к проекту по снижению веса



# РЕАЛИЗАЦИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ» НА ТЕРРИТОРИИ ЯНАО



Организация зон релаксации

Психологические консультации, тренинги

Привлечение работников к профилактическим проектам, конкурсам

Ямал - территория здоровья!  
8 сен в 14:00

Друзья, живую трезвую жизнь! Автор Мария Токарева. Хотите участие в нашем флешмобе "Я свободен! Я живу трезво"? Каждый раз проходит на страницах нашего сообщества. Скажите от алкоголя, расскажите о своих жизненных ценностях и убеждениях. Не стесняйтесь, ведь, может, именно ваш пример станет решающим и поможет кому-нибудь встать на путь здорового образа жизни! Показать полностью...

**#ЯСВОБОДЕН**

**#ясвободен**  
**Я живу трезво**



### МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

<p><b>ПОМОГАЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ</b></p> <p>НАОБОРОТ, АЛКОГОЛЬ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА</p>	<p><b>УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ</b></p> <p>АЛКОГОЛЬ РАЗДРАЖАЕТ СИСТЕМУ ЖЕЛУДКА И ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ПАТОЛОГИЙ (ГАЗТРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ)</p>	<p><b>СНИМАЕТ СТРАХ</b></p> <p>ЧЕЛОВЕК В ОПЬЯНЕНИИ БЕСПЕЧЕН, НЕ МОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ ОПАСНОСТЬ ПОСТОЯННО И ГОВОРИТ: «ПЬЮЩЕМУ МОЖНО ПО КОЛЕНУ»</p>
--	---	--

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!"

ТРЕЗВАЯ ЖИЗНЬ - НАША ЗАДАЧА

ЯмалЗдоров

### АЛКОГОЛЬ ЗАПРЕЩЕН

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ!  
Позвоните по телефону 112 или 800-700-0000

**АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!**

Разработка системы поощрения сотрудников, ведущих ЗОЖ





Аэропорт в пос. ЯМБУРГ



■ МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ВАХТА   ■ ВНУТРИРЕГИОНАЛЬНАЯ ВАХТА   ■ ТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ   ○ Города вахтования

**КЛИМАТ - СУБАРКТИЧЕСКИЙ,**  
формируется под воздействием Северного  
Ледовитого океана и вечной мерзлоты



- зима - **284** дня в году
- средняя температура июля **+ 12°**
- средняя температура января **- 32°**
- минимальная температура января **- 62°**





## ПРИЧИНЫ

- Частые смены климатических и часовых поясов
- Адаптация к условиям вахты и Крайнего Севера
- Нарушения суточного режима
- Повышенная интенсивность труда
- Физические и психоэмоциональные нагрузки
- Отдаленность от крупных городов, дома и семьи

## СЛЕДСТВИЯ

- Раннее развитие и более тяжелое течение заболеваний
- Ранняя инвалидизация
- Снижение работоспособности



В вахтовых поселках функционируют спортивно-оздоровительные комплексы, позволяющие заниматься различными видами спорта



В течение года спортивная служба Общества «Газпром добыча Ямбург» проводит около 250 мероприятий





Значительные финансовые средства Общество инвестирует в организацию здорового и качественного питания работников в вахтовых поселках

**38** столовых и кафе обеспечивают рациональным питанием работников Общества

Основные задачи при организации питания в вахтовых поселках:

- Обеспечение полноценного питания
- Системный контроль за качеством питания
- Максимальный охват горячим питанием в вахтовых поселках
- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания



Программы питания: диетическое





В ВАХТОВЫХ ПОСЕЛКАХ ЯМБУРГ И НОВОЗАПОЛЯРНЫЙ функционируют стационарные отделения, поликлиники и здравпункты, отделения скорой медицинской помощи, В НОВОМ УРЕНГОЕ поликлиника и здравпункты



## ПРОГРАММЫ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Органов мочеполовой системы у мужчин и женщин
- Желудочно-кишечного тракта
- Молочных желез

## ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
- Вторичной профилактики сахарного диабета

## ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

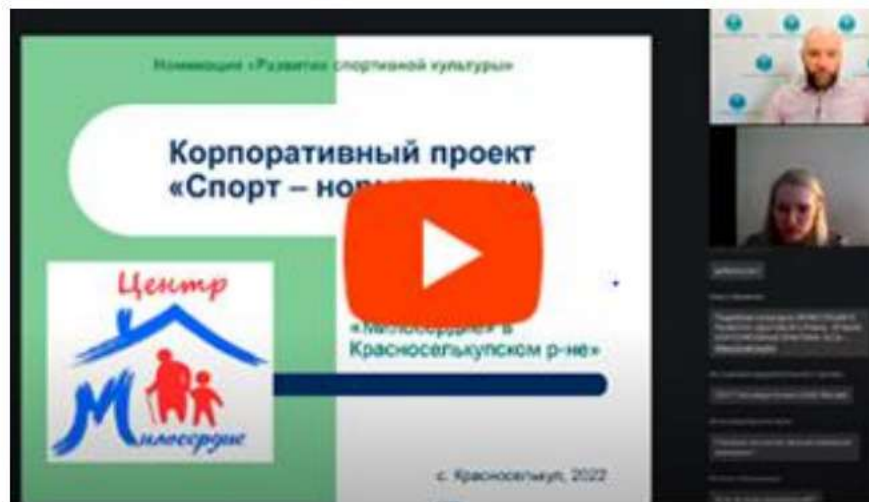
- Вирусный гепатит «В»
- Грипп и другие ОРВИ

## ПРОГРАММА ЭКСИМЕР-ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ



## «РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СУБЪЕКТОВ РФ»

**НАША ГОРДОСТЬ** –  
победители  
Всероссийского  
конкурса  
корпоративных  
программ укрепления  
здоровья сразу в 2-х  
номинациях



### Задачи проекта

- Сплочение коллектива, посредством участия в спортивных мероприятиях
- Формирование здорового образа жизни сотрудников и их семей
- Формирование позитивного образа учреждения

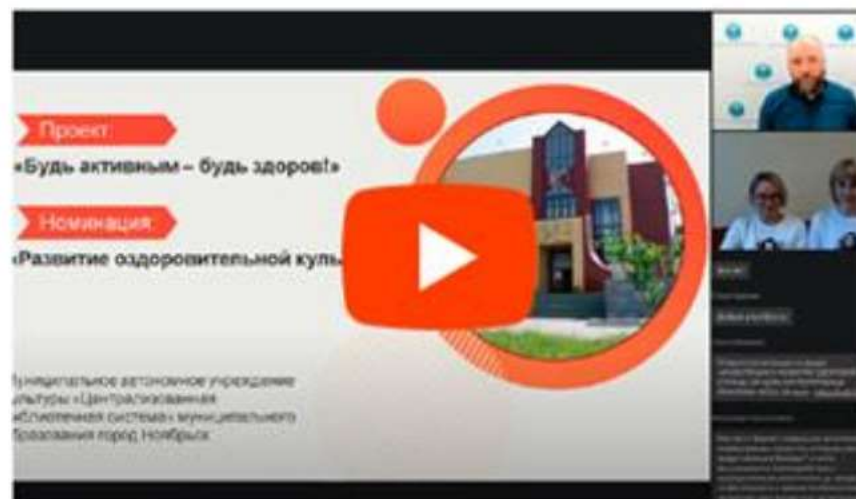


## «РАЗВИТИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СУБЪЕКТОВ РФ»



ГОРОД НОЯБРЬСК

СКАЧАТЬ КЕЙС



Под неустанным методическим руководством Ямальского ЦОЗМП программы заняли достойное место в банке лучших практик России

ОБЕ ОРГАНИЗАЦИИ ИЗ ЯНАО ПОЛУЧИЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГРАНТЫ ОТ АССОЦИАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ НА ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ СВОИХ ПРОЕКТОВ.





Вайбер



Телеграм



Реализуется Ямальским центром общественного здоровья и медицинской профилактики

- **достоверная** информация
- контент размещается **ежедневно**
- **оперативная** реакция на события
- легко узнаваемый, красочный **дизайн - ролики, графика**
- специальное **оформление рубрик**
- сочетание **разных форматов**
- **общение** с участниками

## Повышение охвата аудитории



### Тесное межведомственное взаимодействие.

Информация о сохранении здоровья, подготовленная специалистами, размещается в пабликах Правительства ЯНАО и различных ведомств (департамент спорта, культуры, коренных народов Севера и др.), социальных сетях и каналах ямальских СМИ, наиболее активных интернет-сообществах округа

