

# ЕЛЕНА ЖИДКОВА

НАЧАЛЬНИК ЦЕНТРАЛЬНОЙ ДИРЕКЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ – ФИЛИАЛА ОАО «РЖД»:

**ЗДОРОВЬЕ  
РАБОТНИКОВ –  
КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР  
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ  
И ЭФФЕКТИВНОСТИ  
КОМПАНИИ**

## ГОД ЗДОРОВЬЯ В РЖД: ОТ ПРОФИЛАКТИКИ ДО ЦИФРОВИЗАЦИИ

– События внешнего мира раз за разом напоминают нам об известной истине: здоровье – самое ценное, что есть у нас всех. А потому для начала предлагаю вспомнить Концепцию здорового образа жизни ОАО «РЖД», которую, насколько я знаю, многие эксперты называют одной из самых продуманных и проработанных среди подобных корпоративных проектов. Как идёт её реализация?

– Как вы верно отметили, наша компания на протяжении 3 лет успешно реализует Концепцию здорового образа жизни. Для нас здоровье сотрудников является ключевым фактором для повышения производительности и эффективности работы.

В рамках реализации концепции ежегодно проводится порядка 10 тысяч профилактических и спортивных мероприятий, общий охват которых составляет более 3 миллионов человек – это работники компании, члены их семей, а также ветераны отрасли.

В рамках наших программ мы организуем консультации медицинских специалистов (например, диетологов и психологов), которые помогают сотрудникам управлять своим эмоциональным состоянием и улучшать качество своей жизни.

БОЛЬШЕ 3 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК УЧАСТВУЕТ В СПОРТИВНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ, ОРГАНИЗОВАННЫХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ДИРЕКЦИЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД», И ЭТО – НЕ ПРЕДЕЛ. О ТОМ, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ РАСТЁТ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕ ПРОСТО ДАНЬ МОДЕ, И КАК ЭТОМУ СПОСОБСТВУЕТ ГОД ЗДОРОВЬЯ, ОБЪЯВЛЕННЫЙ В РЖД, ЖУРНАЛУ «HR-ПАРТНЕР» РАССКАЗАЛА ЕЛЕНА ЖИДКОВА, НАЧАЛЬНИК ЦЕНТРАЛЬНОЙ ДИРЕКЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ – ФИЛИАЛА ОАО «РЖД».

Мы также проводим специальные мероприятия, такие как спортивные соревнования, фитнес-туры и тимбилдинги, которые помогают укреплять командный дух и повышать мотивацию. Предлагаем работникам различные виды физической активности: йога, пилатес, кроссфит, аэробика и другие. На сегодняшний день в сети железных дорог уже работают 580 физкультурно-спортивных комплексов, в которых занимаются более 26 тысяч железнодорожников.

– Концепция была принята относительно недавно, и текущий Год здоровья... Они прекрасно между собой увязываются, дополняют друг друга. Какие меры в рамках именованного Года здоровья дополняют реализацию концепции?

– Хочу отметить, что Год здоровья объединил меры не только по здоровому образу жизни, но и в целом всей нашей системы здравоохранения. Так что стоит говорить, что направленность мероприятий в рамках этого года намного шире.

Год здоровья предусматривает множество разнообразных мероприятий, направленных на все аспекты сохранения и укрепления здоровья, а это профилактическая медицина, цифровизация, сохранение психологического здоровья, пропаганда здорово-

го образа жизни и многое другое. Большой упор сделан на проведение скрининговых исследований, в том числе за счёт использования новых методов, которые обеспечивают своевременность выявления предрасположенности к заболеваниям у работников.

Мы планируем запустить пилотный проект по оценке профессионального стресса, в том числе с измерением маркеров стресса и последующей реабилитацией с использованием элементов дополненной реальности.

Осенью от Владивостока до Москвы в путь отправится тематический «поезд здоровья» для профилактики сахарного диабета — любой желающий может пройти скрининг.

### РАБОТА С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

— Елена Анатольевна, насколько концепция статична, или же она может трансформироваться по мере необходимости?

— Абсолютно точно можно говорить о том, что по мере необходимости мероприятия, включённые в концепцию, модернизируются, чтобы соответствовать запросам и потребностям работников компании.

При внесении изменений мы опираемся на показатели, которые получаем по итогам ежегодного исследования по вопросу приверженности к ЗОЖ среди наших сотрудников.

Кроме того, хорошим инструментом для понимания относительного того, что сейчас актуально для работников, служит наша площадка в телеграм-канале «ЗОЖ РЖД»: там мы максимально быстро получаем обратную связь, узнаём, что интересно и важно для наших сотрудников.

— Наверняка подводились годовые итоги реализации Концепции, и в контексте этого интересно

**БОЛЕЕ 3 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК  
УЧАСТВУЕТ В СПОРТИВНЫХ  
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
МЕРОПРИЯТИЯХ — ЭТО  
РАБОТНИКИ КОМПАНИИ, ИХ  
СЕМЬИ И ВЕТЕРАНЫ ОТРАСЛИ**



«РЖД-Медицина» на форуме Лиги здоровья нации

**не статистика, а иное: как люди воспринимают инициативу компании по заботе о здоровье? Насколько вообще вовлечены в тему здоровья, не тяжелы ли на подъём?**

— Безусловно, я не могу сказать, что после утверждения концепции все работники прониклись инициативами, которые реализуются в компании. Некоторые могут воспринимать такие программы как дополнительное бремя или обязательство, тем более если мероприятия реализуются вне рабочего времени. Да и что-то новое часто воспринимается с опаской.

Но однозначно могу сказать, что с каждым годом мы получаем все больше единомышленников. И доказательство тому — возрастающее количество участников наших мероприятий.

Сотрудники с удовольствием принимают участие как в офлайн-мероприятиях, так и онлайн, проходящих в нашем телеграм-канале, число подписчиков которого только растёт. Кстати, растут и запросы на проведение тренингов и лекций специалистов учреждений здравоохранения «РЖД-Медицина».

### НЕ ДАНЬ МОДЕ

— Психологическое здоровье — уже давно не дань моде, а объективная необходимость. Какое внимание ему уделяется в компании?

— Это так, причём актуальность психологического здоровья на железнодорожном транспорте всегда высока.

Сегодня психологическая служба сети «РЖД-Медицина» включает в себя 233 психофизиологических подразделения по всей стране, в которых работает более 550 квалифицированных специалистов. К этим подразделениям прикреплено более 157 тысяч работников локомотивных бригад, бригад специального самоходного подвижного со-

става, а также водители сторонних организаций, имеющих право выезда на пути компании.

Прежде всего система психофизиологического обеспечения работников направлена на обеспечение безопасности движения поездов. Чтобы поддерживать высокий уровень работоспособности, а вместе с ним и такой показатель, как надёжность человеческого фактора, специалисты проводят психофизиологический отбор и сопровождают машинистов и их помощников на протяжении всей профессиональной деятельности.

Для работников локомотивных бригад, а это, по сути, те, от кого в первую очередь зависит безопасность всех перевозок, функционируют комнаты психофизиологической разгрузки и мобилизации. Ежегодно охват восстановительными мероприятиями составляет около 86 % от общей численности работников локомотивных бригад. В рамках реализации Года здоровья планируется дооснащение комнат современным оборудованием, а также трансформация пространства с помощью зонирования рабочих зон: консультирование и психологическая помощь работнику, разгрузка и мобилизация, повышение функциональных резервов организма и многое другое.

Для других сотрудников также действуют комнаты функционально-эмоциональной разгрузки, где можно восстановить работоспособность и снять эмоциональное перенапряжение. Сейчас функционирует 86 комнат, из них 30 было открыто только в прошлом году. Кстати, согласно нашему опросу, уровень стресса в подразделениях, где есть комнаты разгрузки, значительно ниже.

В рамках проведения Года здоровья особая роль отводится психологическому консультированию работников. В скором времени наши железнодорожники смогут воспользоваться онлайн-консультацией психолога — нами запланирован запуск горячей линии.



«РЖД-Медицина» на спортивном мероприятии «ЗаБег.РФ»

### САМЫЕ МАСШТАБНЫЕ И ПОПУЛЯРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- > «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
- > «ЛЕТО ЗДОРОВЬЯ»
- > «НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ»
- > «ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ»
- > «ДОНОРСКИЕ АКЦИИ»

**В 2023 ГОДУ ПРОДОЛЖИТСЯ ПУТЬ К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ, НО ОН СТАНЕТ ЕЩЁ ИНТЕНСИВНЕЕ, ВЕДЬ ЭТОТ ГОД В ОАО «РЖД» ОБЪЯВЛЕН ГОДОМ ЗДОРОВЬЯ.**

В целом психологическому здоровью и благополучию сотрудников уделяется большое внимание. Уже несколько лет подряд мы проводим «Неделю психологического благополучия», приуроченную к Всемирному дню психического здоровья. В рамках этой недели проводятся тренинги на темы эмоционального интеллекта, борьбы с профессиональным выгоранием, консультации с психологом, мастер-классы по способам снятия стресса на рабочем месте, различные онлайн-тренировки.

— Елена Анатольевна, как вы лично оцениваете успешность реализации концепции?

— Приятно наблюдать, что сейчас здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью практически каждого из нас. Здоровью уделяется всё больше внимания не только со стороны работодателя, но и со стороны самих сотрудников.

Успешность и эффективность реализации концепции мы отслеживаем ежегодно с помощью социологического исследования «Отношение работников к здоровью и здоровому образу жизни», организованного на сервисном портале работника РЖД. В 2022 году среди участников опроса 9,3% сотрудников признались, что соблюдают все компоненты ЗОЖ. Для сравнения: в 2021 году этот показатель составлял 7,1%. В 2023 году мы, конечно же, ожидаем прирост приверженцев здорового образа жизни среди работников компании, а Год здоровья, объявленный в ОАО «РЖД», только поспособствует этому. **HR**