



ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 85



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ: ТОЧКИ ВНИМАНИЯ К ВЛИЯНИЮ НА ПРОЦЕСС

Результаты исследования, выводы, рекомендации.

*Клочко Мария Викторовна,
Генеральный директор ООО «Искусство интеллекта»
Консультант, врач, преподаватель РАНХиГС*

Москва, 2025 год

ФАКТЫ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ

- 62% населения страны является работающим (Росстат, 2025)
- 40% всех случаев временной нетрудоспособности приходятся на лиц в возрасте от 30 до 49 лет (РБК).
- увеличение временной нетрудоспособности даже на 1% приводит к снижению производительности труда на 2,5% (РБК)
- экономические потери регионов из-за заболеваний работающего населения ежегодно составляют почти 3% ВРП (Ведомости),
- 89% людей работают во время болезни, потому что сталкиваются с давлением со стороны руководителей, критикой со стороны коллег и чувством вины (VambooHR, 2023).



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ – ДЕЛО ЖИЗНИ

Фокус на изменение привычек, культуры и отношения, а также процедур во всех сферах: семья, работа, медицинская помощь, социальная поддержка.



ИССЛЕДОВАНИЕ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ,
ПРИНИМАЙТЕ
УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ!

2025



ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 85

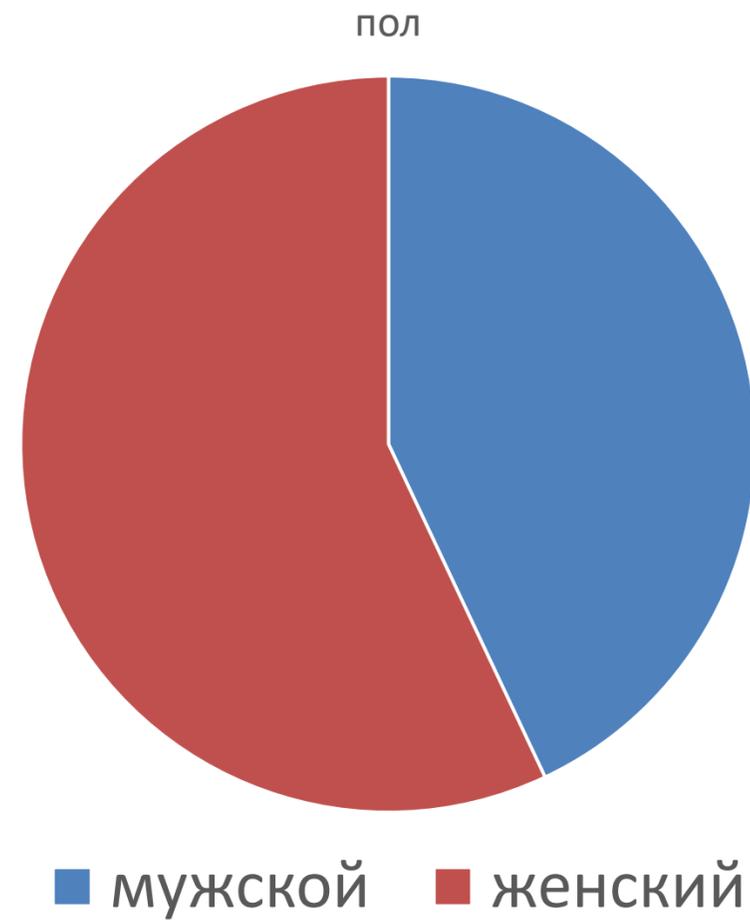
Предварительные результаты многоцентрового медико-социального исследования (2025), выполненного в связи с постановлением Правительства РФ по направлению «Медицина здорового долголетия».

Ориентировочные сроки исследования – август – октябрь 2025 год.

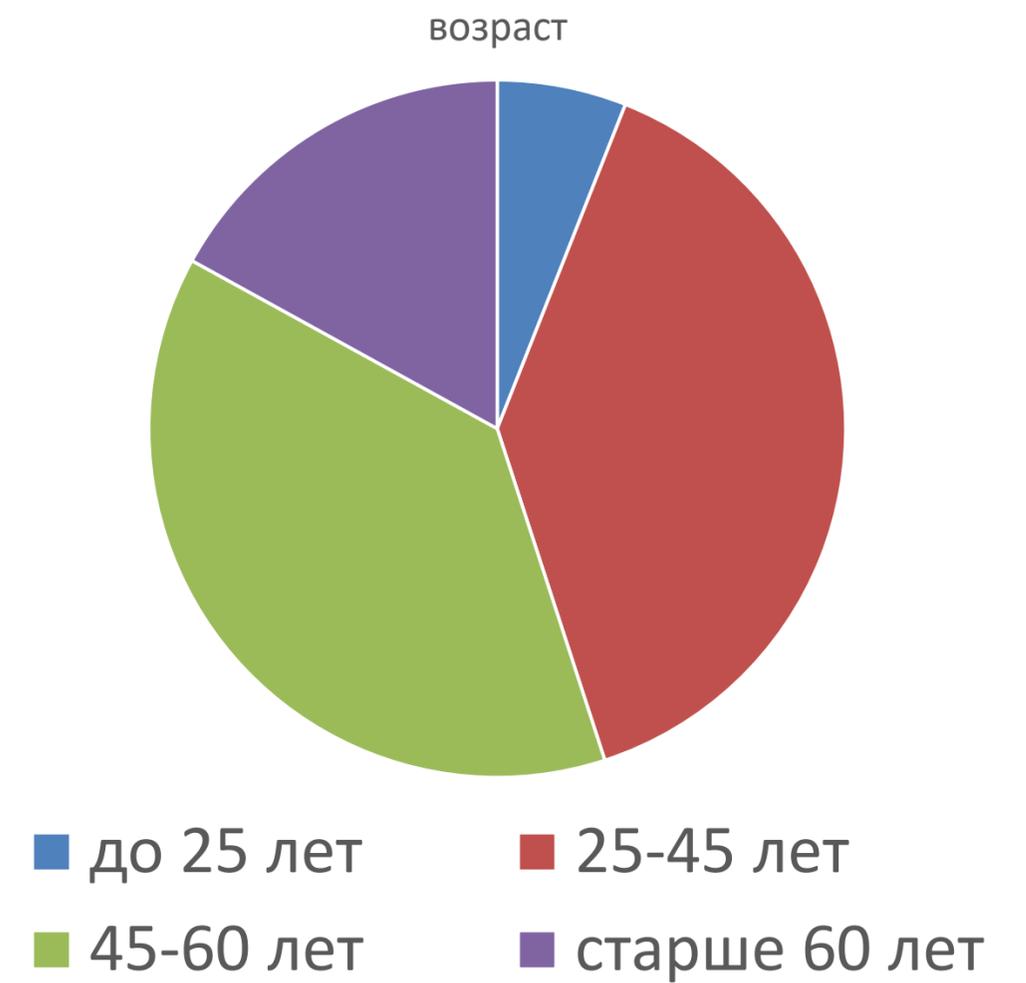
Участники – сотрудники и руководители ведомственных, коммерческих, государственных организаций, мужчины и женщины от 20 до 80 лет.

Первый этап исследования – опрос сотрудников и руководителей предприятий, прикрепленных к КБ №85 ФМБА России.

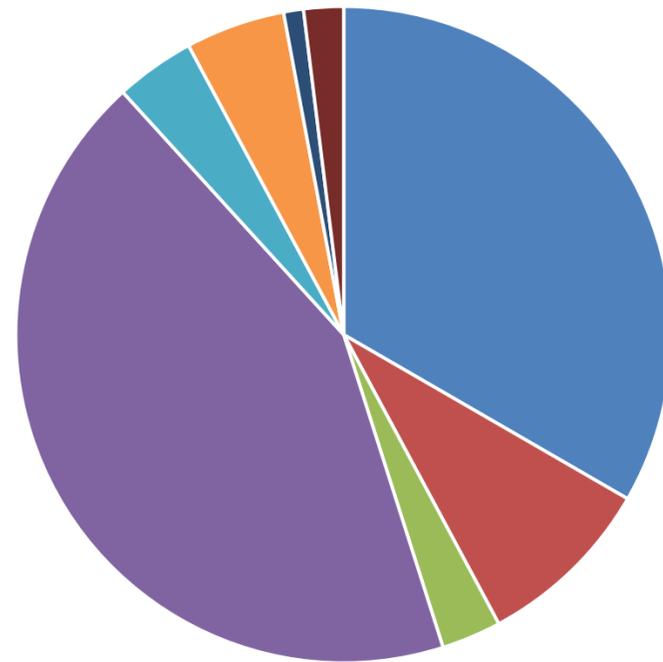
Пол респондентов



Возраст респондентов



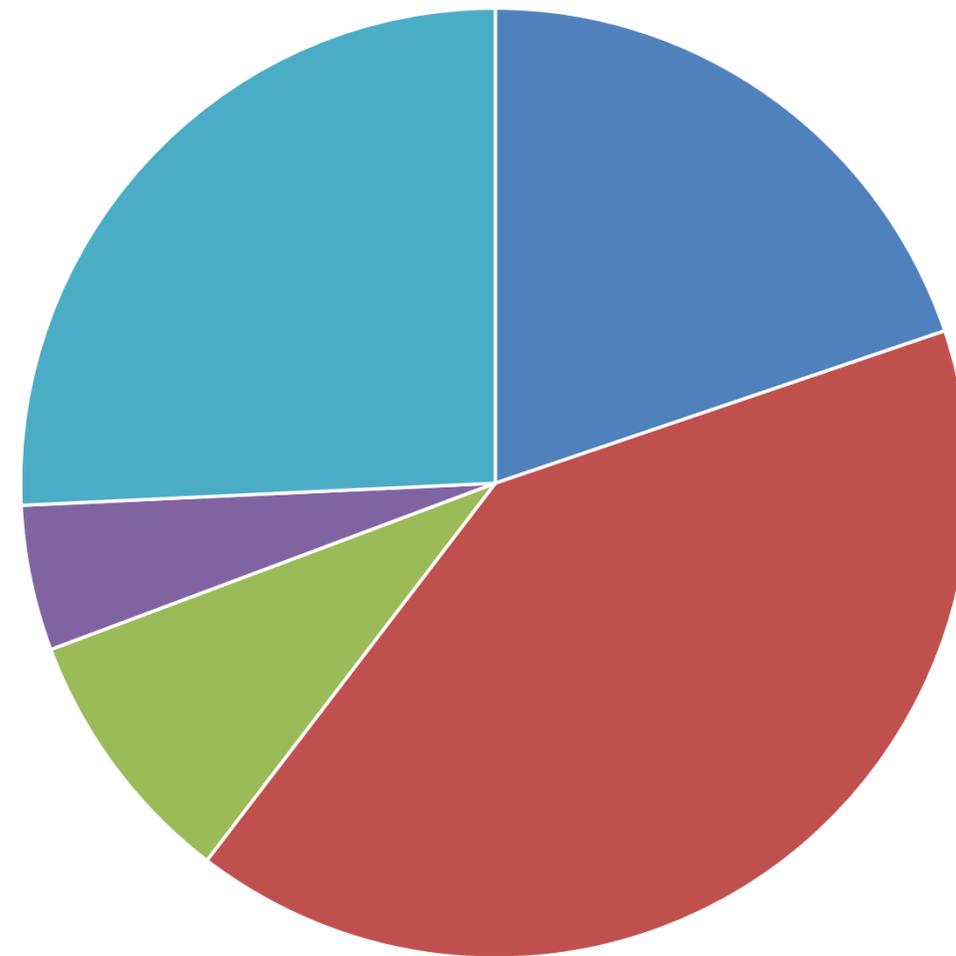
Вы заботитесь о своем здоровье?



- да, активно
- привычка с детства
- только когда кто то болеет
- редко но понимаю как это важно
- нет, нет времени
- нет, генетика
- испорчено здоровье
- нет, и так все хорошо

Общее количество ответов	100%
Да, я активно и осознанно забочусь о своем здоровье	34%
Да, я с детства имею привычку заботиться о своем здоровье	9%
Да, но я забочусь о своем здоровье только когда вижу, как кто-то рядом тяжело заболел	3%
Да, но я забочусь о здоровье редко, нерегулярно, но понимаю, насколько это важно	44%
Нет, у меня такая напряженная жизнь, что на это у меня уже нет времени	4%
Нет, что заложено генетикой, то и будет, и ничего не изменить	5%
Нет, у меня уже испорчено здоровье, поэтому я лечусь, о здоровьесбережении говорить поздно	1%
Нет, у меня и так хорошее здоровье, отдельно заботиться о нем не вижу смысла	2%

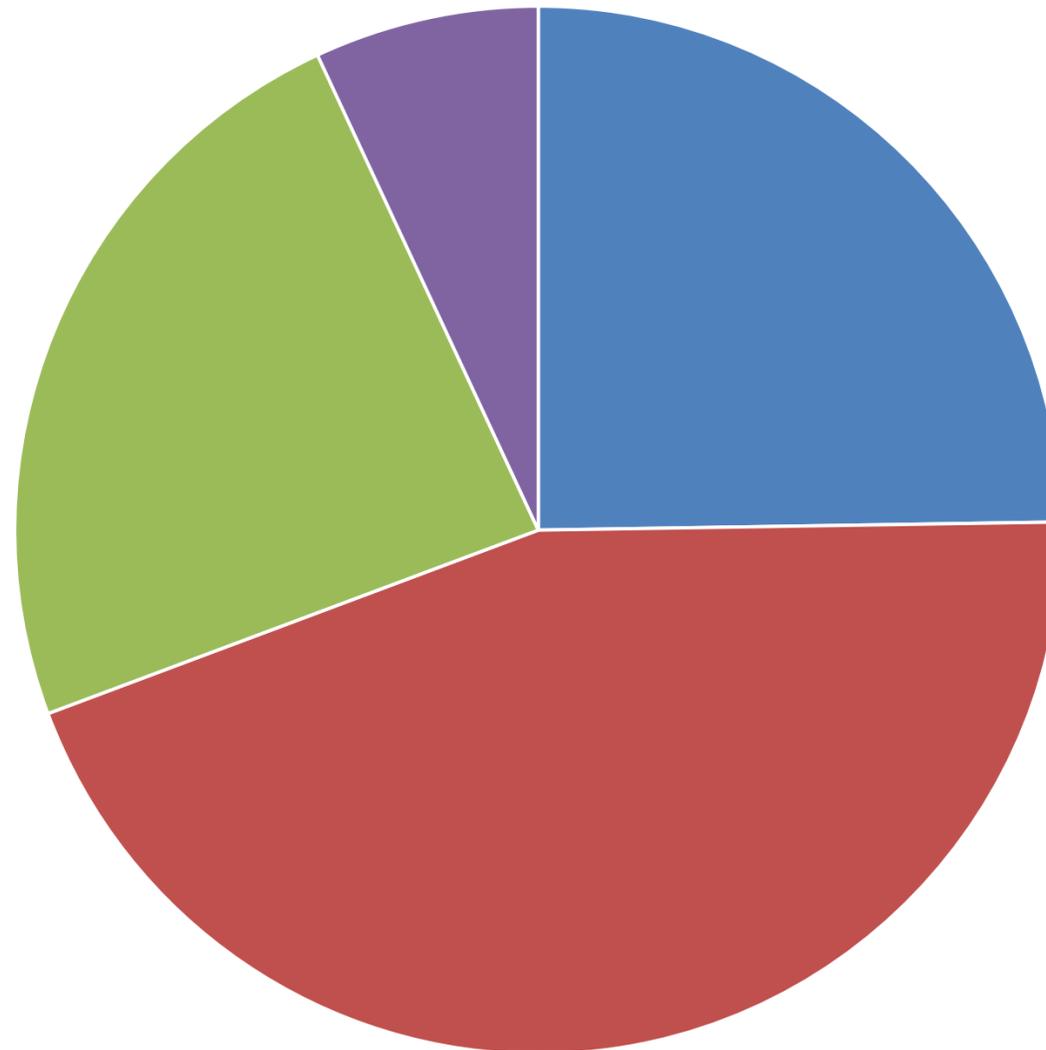
Как часто Вы посещаете врачей с профилактической целью?



- 1 р в кв
- 1 р в год
- 1 р в неск лет
- не помню
- только по заболеванию

Общее количество ответов	100%
1 раз в квартал	20%
Максимум 1 раз в год	41%
1 раз в несколько лет	9%
Не помню, чтобы обращался с профилактической целью	5%
Только по заболеванию	26%

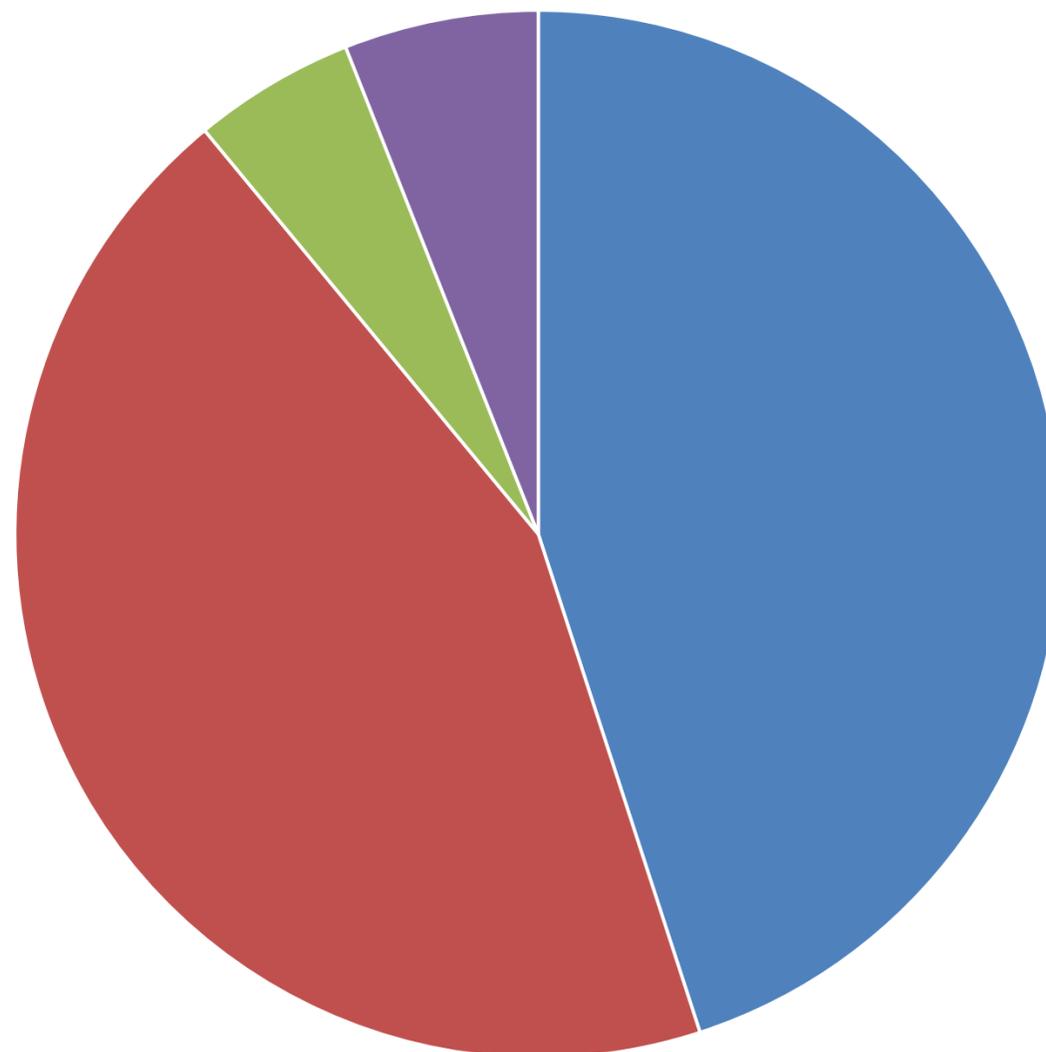
Насколько Вы лично соблюдаете принципы правильного питания?



- да, я питаюсь правильно
- изредка питаюсь правильно
- знаю но не соблюдаю
- понятия не имею

Общее количество ответов	100%
Да, я питаюсь правильно	25%
Питаюсь правильно изредка или частично соблюдаю принципы правильного питания	45%
Знаю о принципах правильного питания, но не соблюдаю	24%
Понятия не имею, как питаться правильно	7%

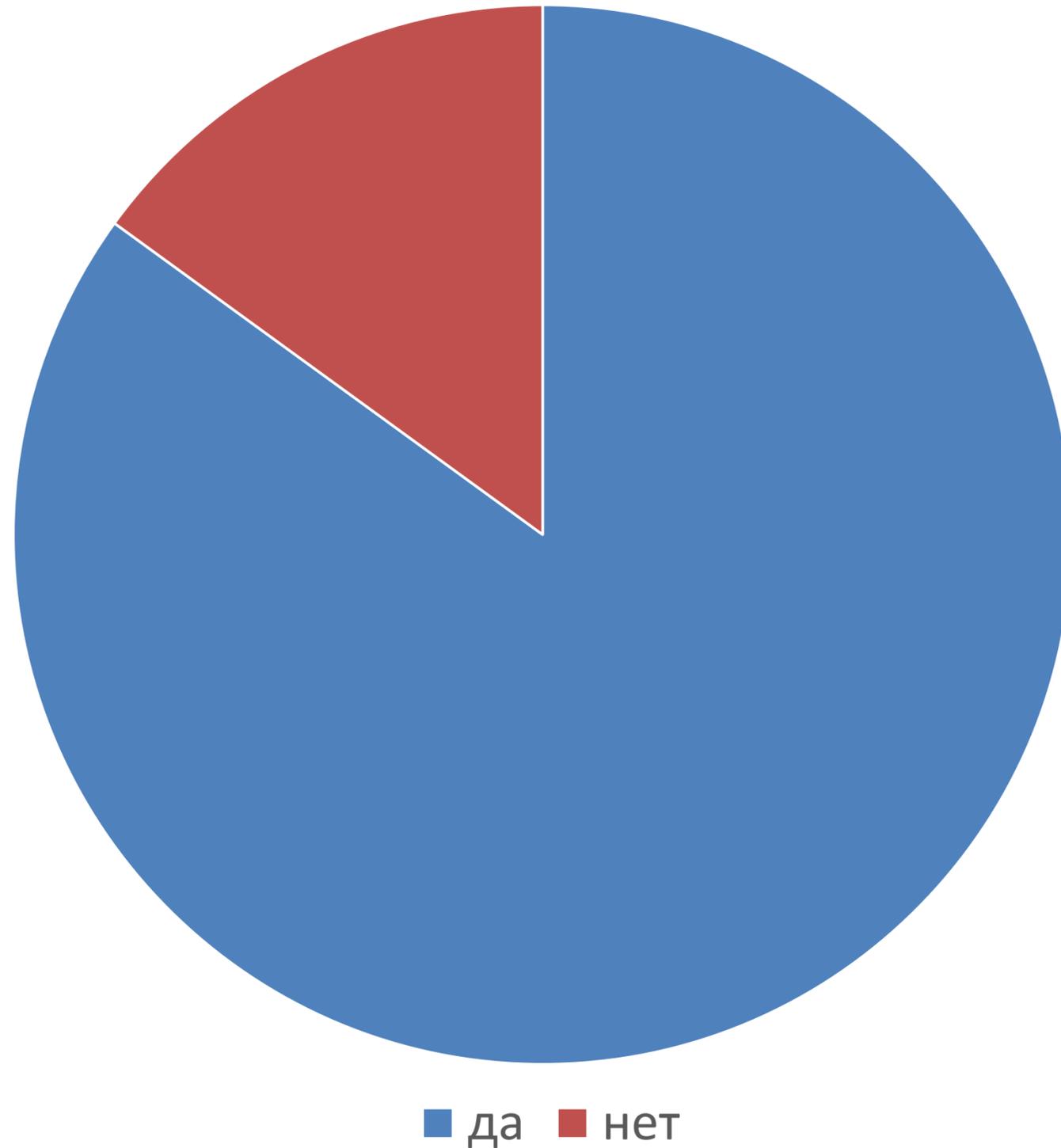
Как в Вашей семье принято заботиться о здоровье?



- все заботятся
- каждый заботится как умеет
- у нас не принято
- терпеть не могу

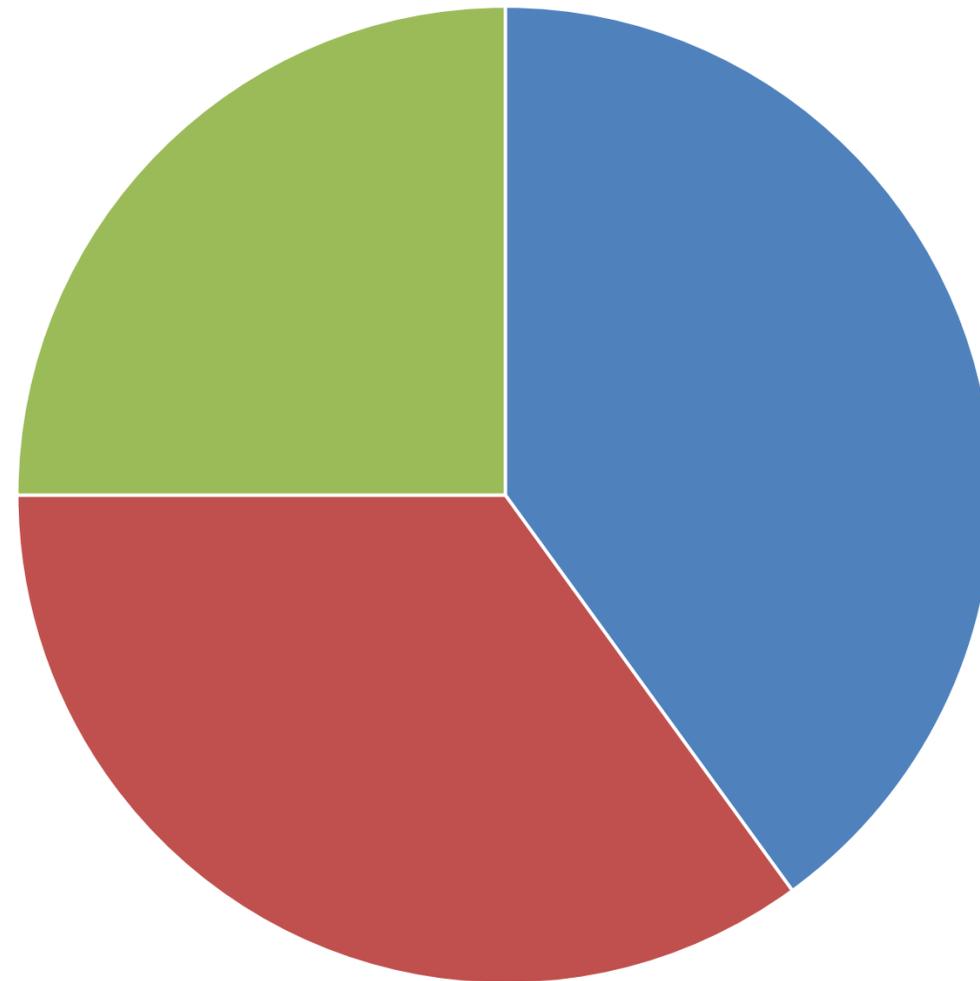
Общее количество ответов	100%
Все члены моей семьи заботятся о своем здоровье, это традиция	45%
Каждый заботится как умеет, никто не осуждает, но и не помогает	44%
У нас не принято заботиться о здоровье, тот, кто это делает, подвергается иронии	5%
Я сам терпеть не могу тех, кто надоедает заботами о здоровье	6%

Как Вы считаете, Вы можете рассчитывать на активное долголетие?



Общее количество ответов	100%
Да	85%
Нет	15%

Насколько Вы комфортно ощущаете себя в своем биологическом возрасте?



- мне нравится
- хотел бы лучше, но в целом лучше чем другие
- хотел бы чувствовать и выглядеть лучше

Общее количество ответов	100%
Мне нравится мое самочувствие и внешний вид в моем возрасте	40%
Я бы хотел(а) чувствовать себя или выглядеть еще лучше, но в целом я чувствую себя и выгляжу лучше своих сверстников	35%
Мне бы хотелось чувствовать себя и выглядеть лучше в своем возрасте	25%

НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

1. Здоровьесбережение работающего человека оказывает прямое влияние на благополучие организации, города, региона, страны.
2. В современном мире забота о здоровье и продолжительная активная жизнь требуют спланированного управления с использованием комплексного подхода.
3. Приоритетная задача – сокращение разрыва между «понимать» и «делать», через информирование, формирование привычек и создание «неизбежных» условий контроля показателей здоровья.
4. Привычки часто делают больше, чем осознанное отношение, особенно для работающего населения.
5. Семья и работа – точки максимального влияния на поведение человека относительно своего здоровья.
6. Внимание и мотивация человека к продолжительной активной жизни – ресурс влияния на эффективность программ здоровьесбережения.



WWW.VLIJANIE.RU



WWW.MIND-ART.SU



KLOCHKO_MARI



@KLOCHKO_MARI

УЧИТЬСЯ И ЖИТЬ ЕСТЬ ОДНО И ТО ЖЕ.

Н.И.ПИРОГОВ

