

Практики рынка 2025–2026

Данные по 50+ компаниям (Россия + EU)

Как рынок инвестирует в здоровье сотрудников

Почему здоровье сотрудников — это стратегический приоритет

Выдержки из внутреннего исследования 2026 года



68%

сотрудников считают, что работа влияет на их физическое состояние

1 из 3

сотрудников делает перерывы на разминку в течение дня

Выгорание обходится компании в среднем в **3,5 месячных оклада** на человека в год

Вывод:

Инвестиции в профилактику здоровья в **2,5 раза выгоднее**, чем оплата больничных.

Что мешает сотрудникам быть здоровыми?

Опрос 450 человек (декабрь 2026), множественный выбор

Фактор риска	% сотрудников	Визуализация
Недостаток сна (менее 7 часов)	68%	
Гиподинамия (сидячая работа 8+ часов)	59%	
Нерегулярное питание	47%	
Стресс из-за дедлайнов	44%	
Злоупотребление кофеином	31%	

План мероприятий на 2026 год

Ответственные и статус на март 2026

Lorem ipsum dolor sit amet
consectetur. Lectus donec libero
dolor proin vitae sem sagittis nisi
hendrerit. Vitae volutpat semper
sed quam at tincidunt sit. Velit sed
amet aenean amet fames
tincidunt quis sed. In at tellus
tempus cursus lectus. Massa
aenean dolor risus in. Ut volutpat.



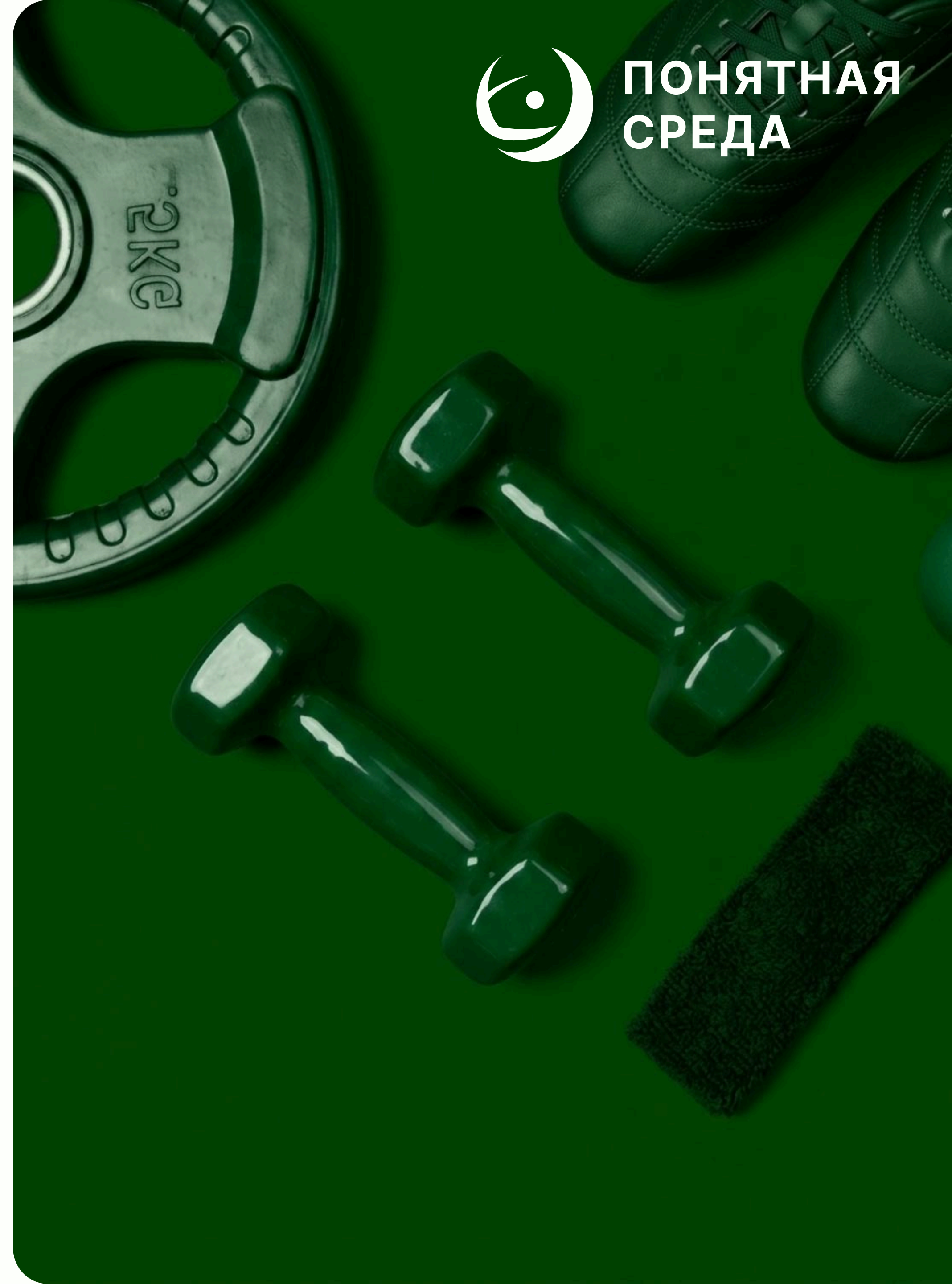
ПОНЯТНАЯ
СРЕДА

Lorem ipsum dolor sit amet
consectetur. Lectus donec libero
dolor proin vitae sem sagittis nisi
hendrerit. Vitae volutpat semper
sed quam at tincidunt sit.

План мероприятий на 2026 год

Ответственные и статус на март 2026

Lorem ipsum dolor sit amet
consectetur. Eismod hac sagittis
ultrices tempor malesuada non
nunc egestas. Eismod habitant
bibendum ac fames velit semper.
Bibendum massa mattis vehicula
tincidunt in augue. Semper vel sit
quam in a justo donec. Vestibulum
sed risus donec pellentesque.
Aliquet quam tristique id volutpat
tortor cum.



Что мешает сотрудникам быть здоровыми?

Опрос 450 человек (декабрь 2026), множественный выбор



Lorem ipsum dolor sit amet
consectetur. Eismod hac sagittis
ultrices tempor malesuada non
nunc egestas. Eismod habitant
bibendum ac fames velit semper.
Bibendum massa mattis vehicula
tincidunt in augue. Semper vel sit
quam in a justo donec. Vestibulum
sed risus donec pellentesque.
Aliquet quam tristique id volutpat
tortor cum.