PRO.ЗОЖ – цифровой проект компании «СОГАЗ-Мед» для поддержки активного долголетия

Забота о собственном здоровье постепенно становится осознанным выбором миллионов людей. В поддержку этого тренда и во исполнение задач государственной Стратегии развития здравоохранения РФ до 2030 года страховая медицинская компания «СОГАЗ-Мед» представляет новый цифровой ресурс – лендинг PRO.ЗОЖ. Проект создан, чтобы помочь каждому найти удобный путь к хорошему самочувствию, крепкому здоровью и активному долголетию.

«Роль страховой организации в системе ОМС с каждым годом расширяется. Мы остаемся защитниками прав граждан на доступную медицинскую помощь, при этом становимся навигаторами здоровой жизни через просвещение и мотивацию. В рамках федерального проекта «Здоровье для каждого» к 2030 году доля ведущих здоровый образ жизни должна вырасти до 13,6%. Страховые компании – ключевое звено в достижении этого показателя. Для этого мы используем как привычные форматы (индивидуальные приглашения на диспансеризацию, публикации в СМИ, мероприятия), так и новые цифровые инструменты», – пояснила Олеся Николаевна Ягодина, директор Санкт-Петербургского филиала «СОГАЗ-Мед».

Внедрение технологий сбережения здоровья требует современных способов подачи информации.

«Важно поддержать человека в его стремлении жить долго и активно. Здоровье не должно быть сложным квестом или поводом для тревоги. Мы верим: когда информация подана интересно и понятно, желание заботиться о себе появляется само собой. Мы убрали информационный шум, собрали только проверенные данные от экспертов, добавили вдохновляющий визуальный ряд и пошаговый план. Это поможет большему числу людей начать новую здоровую жизнь уже сегодня», – добавил глава страховой компании.

Проект PRO.ЗОЖ объединяет медицинские знания и рабочие жизненные советы. Четкая структура лендинга позволяет выстроить индивидуальную траекторию оздоровления:

- **Основы ЗОЖ:** преимущества здоровых привычек для поддержания базового ресурса организма.
- **Рациональное питание:** полезный рацион без строгих диет и секреты перекусов для продуктивной работы; меры по борьбе с ожирением начиная с детского возраста.
- **Физическая активность:** влияние спорта на организм и выбор адекватной нагрузки с учетом состояния здоровья.
- **Психология и ментальное здоровье:** приемы саморегуляции для снятия стресса, улучшения сна и быстрого восстановления сил.
- **Путь к долголетию:** важность регулярных медосмотров и возможности Центров медицины здорового долголетия. По полису ОМС здесь можно бесплатно пройти комплексное обследование, оценить риски преждевременного старения и получить персональные рекомендации врачей.

Информация – важнейший ресурс. И когда дело касается здоровья, она бесценна. Благодаря проекту «СОГАЗ-Мед» PRO.ЗОЖ у россиян появилась понятная возможность укрепить свое здоровье и повысить шансы на долгую активную жизнь.

Подробнее о том, какие обследования входят в систему ОМС, а также как пройти диспансеризацию в рабочее время, не теряя в зарплате, вас могут проконсультировать представители страховой компании «СОГАЗ-Мед». Просто позвоните по номеру 8-800-100-07-02, напишите на сайте sogaz-med.ru или зайдите в ближайший офис «СОГАЗ-Мед».