

Утверждаю:

ИО Директора КГБУ СО «КЦСОН  
«Пировский»

Шайхутдинов Р.М,



\*Приказ № 218-00

от 31.10.2022 г.

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»

## Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

## 1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.



Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **4. Основные мероприятия**

### **Блок 1. Организационные мероприятия**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля,

обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

4. Создание уголков здоровья.

## **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Организация клуба «Скандинавская ходьба».

## **Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.

3. Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.

## **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.



2. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

3. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

6. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

7. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

#### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя**

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### **Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

2. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

3. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в

себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

4. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

### **7. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.

- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.



## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников.	Ежегодно	На рабочем месте	Чумакова З.Н.
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Контроль за проведением мед.осмотров, диспансеризации сотрудников.	Ежегодно	Медицинское учреждение	Чумакова З.Н.
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация сотрудников	Ежегодно по календарю профилактических прививок	Медицинское учреждение	Чумакова З.Н.
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение культурно-массовых мероприятий.	1 раз в квартал	По месту жительства.	Чумакова З.Н.
5	Создание уголков здоровья	Организовать «Уголок здоровья»	Декабрь 2022	КТБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Чумакова З.Н.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Организовать десятиминутный комплекс упражнений на рабочем месте.	Ежедневно	На рабочем месте	Чумакова З.Н.
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Спортивные мероприятия (конкурсы, турниры)	1 раз в квартал	Физкультурно-спортивный комплекс	Чумакова З.Н.
3	Сдача норм ГТО.	Сдача норм ГТО	Согласно постановлению Р.Ф.	Физкультурно-спортивный комплекс	Чумакова З.Н.
4	Дни здоровья – проведение акции «На	Организовать проведение Акции	Еженедельно	На рабочем месте	Чумакова З.Н.



	работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	«На работу пешком», Встань с кресла»		На свежем воздухе.	
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Коллективный поход на природу	Ежегодно	На свежем воздухе	Чумакова З.Н.
6	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Семейные «Веселые старты»	Ежегодно	Физкультурно-спортивный комплекс	Васильева О.Н.
7	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Скандинавская ходьба	1 раз в месяц	На свежем воздухе.	Васильева О.Н.
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Чумакова З.Н.
2	Оснащение кулерами с питьевой водой	кулеры с питьевой водой	1 раз в месяц	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Наумов В.Н.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Мероприятия в День отказа от курения.	День отказа от курения	Ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Чумакова З.Н.
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Чумакова З.Н.
3	Организация мест для курения.	Организация мест для курения.	Ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Годван А.Н.
4	Оформление рабочих мест, мест общего	Оформление рабочих мест, мест	Ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Годван А.Н.

	пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	«Пировский	
5	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Оформление мест общего пользования детекторами дыма	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский	Годван А.Н.
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Лекция для сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский	Чумакова З.Н.
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Медицинское учреждение	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский	Чумакова З.Н.
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Музыкотерапия	На рабочем месте	Васильева О.Н.
2	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский	Васильева О.Н.