



Корпоративная программа
«Укрепление и сохранение здоровья работающих»
КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»

с. Пировское 2025

Содержание

1. Введение
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Показатели эффективности реализации программы
5. Сроки реализации
6. Основные мероприятия
7. План мероприятий

Личная заинтересованность работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Основная цель программы: увеличение доли работников, приверженных здоровому образу жизни и вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, а также сохранение и укрепление здоровья работников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы: Укрепление и сохранение здоровья работающих»

- а) анализ состояния здоровья работников и определение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье работающих (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- б) разработка и применение комплекса организационных и медико-социальных мероприятий по сохранению и улучшению здоровья работников;
- в) повышение физической активности;
- г) формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и отказ от вредных привычек;
- д) снижение эмоционального выгорания работников и повышение стресса устойчивости.
- е) показать эффективность реализации корпоративной программы «Укрепление и сохранение здоровья работающих»
- ж) увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 100 % (от общего количества работников);
- з) увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 10 %);
- и) увеличение доли работников, снизивших употребление алкоголя (на 100%);
- к) увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели артериального давления (на 100 %);
- л) увеличение доли работников, питающихся рационально (на 100 %);
- м) увеличение доли работников, охваченных диспансеризацией/профилактическими медицинскими осмотрами до 100 % (от общего количества работников);
- н) увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО до 50 % (от общего количества работников) и сдавших на значки 3 до 50 % от количества работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Организация прохождения сотрудниками ежегодной диспансеризации/профилактического медицинского осмотра. Вакцинопрофилактика работников;
2. Анализ результатов здоровья работников и оценка результатов обследования на факторы риска неинфекционных заболеваний;

3. Выбор направления/направлений программы: повышение физической активности, отказ от курения, здоровое питание, снижение потребления алкоголя, сохранение психологического здоровья), разработка и утверждение плана мероприятий;
4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте (сотрудникам, посещающим спортивные занятия в фитнес центрах или иных спортивных секциях, предоставляется возможность более раннего ухода в день тренировки; абонементы или билеты на посещение бассейна, ледового катка и пр; билеты на посещение концертов, театров и пр.);
5. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1. Проведение ежедневных физкультминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);
2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п;
3. Проведение ежеквартальных соревнований;
4. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;
5. Проведение здоровьесберегающих акций;
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;
8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады;
9. Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины в обеденное время;
10. Организация клуба скандинавской ходьбы;
11. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом;
12. Приобретение спортивного инвентаря и создание доступных зон для занятий спортом.

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 экспертов в области питания;
2. Проведение кампании, направленной на снижение веса;
3. Проведение конкурса здоровых рецептов;
4. Создание и выпуск бюллетеней о здоровом питании;

7. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах;

8. Проведение тематических Дней здорового питания.

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 работников 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, стресса устойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

4. Оборудование комнаты психо- эмоциональной 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 трудо потерь 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
1. Организационные мероприятия					
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 инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвадидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Контроль за проведением мед. осмотров, диспансеризации сотрудников	ежегодно	медицинское учреждение	Краснова Л.В.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Вакцинация сотрудников	Ежегодно по календарю профилактических прививок	Ежегодно по календарю профилактических прививок	Краснова Л.В.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация сотрудников	Ежегодно по календарю профилактических прививок	медицинское учреждение	Краснова Л.В.
5	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение культурно-массовых мероприятий	1 раз в квартал	По месту жительства	Чумакова З.Н.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Организовывать десятиминутный комплекс упражнений на рабочем месте	ежедневно	на рабочем месте	Чумакова З.Н.
2	Спортивные мероприятия, сартакаиды, 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	Физкультурно-	Чумакова З.Н.

			постановлению Р.Ф.	спортивный комплекс	
4	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде».	«На работу пешком, встань с кресла»	Ежеквартально	На свежем воздухе	Чумакова З.Н.
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Коллективный поход на природу	1 раз в год	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»	1 раз в год	Физкультурно-спортивный комплекс	Васильева О.Н.
7	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Скандинавская ходьба	1 раз в месяц	На свежем воздухе	Васильева О.Н.
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	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	Организация мест для курения	Криммель Т.Г.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Организация мест для курения	Организация мест для курения	ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Жосану Д.И.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
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.	ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Чумакова З.Н.
2	Консультативная помощь по вопросам,	Консультативная помощь по	ежегодно	Медицинское	КГБУ СО «КЦСОН

	связанным с пагубным потреблением алкоголя.	вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя		учреждение	«Пировский»
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	ежегодно	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Чумакова З.Н.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.		1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Васильева О.Н.
2	Фито терапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Музыкотерапия	1 раз в квартал	на рабочем месте	Васильева О.Н.
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Пировский»	Васильева О.Н.