

Утверждена приказом директора
КГКУ СО Центр семьи «Канский»
от 15.01. 2025 № -ОД

**Корпоративная программа
«Укрепление и сохранение здоровья работающих»
КГКУ СО Центр семьи «Канский»**

Содержание

Введение

1. Цель программы.
2. Задачи программы.
3. Сроки реализации.
4. Основные мероприятия.
5. Ожидаемые результаты.
6. План мероприятий.
7. Критерии оценки эффективности Программы.

ВВЕДЕНИЕ

Корпоративная программа укрепления здоровья направлена на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

Программа разработана с использованием рекомендаций, разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, с целью формирования у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

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

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

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с мотивации работников к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей программы через создание здоровьесберегающей среды в организации.

Личная заинтересованность работников является ключевым условием эффективного внедрения корпоративной программы.

Программа разработана на основе:

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

- С учетом пункта 5.27 «СП 44.13330.2011 Свод правил. Административные и бытовые здания. Актуализированная редакция СНиП 2.09.04-87».

- Пункта 2.5.СП 22.3670-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям труда, в части включения информации о наличии факторов производственной среды и трудового процесса».

- Распоряжения Правительства Красноярского края от 18 июня 2020 года № 414-р «Об утверждении региональной программы Красноярского края «Укрепление общественного здоровья» с изменениями на 20 января 2023 года.

- Протокола Красноярского края № 3 от 24.10.2023 заседания краевого межведомственного координационного совета по охране труда.

1. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание условий в Центре семьи «Канский» для формирования у работающих умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залог успешности в профессиональной деятельности;

увеличение числа 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.

2. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья работников являются:

- анализ состояния здоровья работников и определение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье работающих (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- разработка и применение комплекса организационных и медико-социальных мероприятий, направленных на сохранение и улучшение здоровья работников;
 - повышение общей физической активности;
 - формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и отказ от вредных привычек;
 - повышение стрессоустойчивости и снижения эмоционального выгорания работников.

3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется ежегодно. По окончании годового плана реализации программы проводится анализ и оценка полученных показателей результативности. На основании полученных данных корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год.

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 направлений программы: повышение физической активности, отказ от курения, рациональный режим питания, снижение

потребления алкоголя, сохранение психологического здоровья, разработка и утверждение плана мероприятий.

4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте (работникам, 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 прочее; билеты на посещение концертов, театров и спектаклей);

5. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы и т.п.) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение ежедневных пятнадцатиминутных 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 волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

11. 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 компании, направленной на сбалансирование веса работников, предрасположенных к полноте.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов.

4. Создание и выпуск бюллетеней о здоровом питании.

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

6. Проведение тематических Дней здорового питания.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

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

3. Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

5. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок, а также организация участия в акциях «Отказ от курения» в КГБУ СО Центр семьи «Канский».

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, тематические посты в корпоративной социальной сети.

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

6. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов, раздачей листовок, а также участие в акциях «Отказ от употребления алкоголя» в КГКУ СО Центр семьи «Канский».

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение антистрессовых тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга работников, экскурсий и пр.).

3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

4. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Ценностное отношение сотрудников Центра семьи к своему здоровью, устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.
- Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья сотрудников.
- Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового

образа жизни.

- Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.
- Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Расширение диапазона мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.
- Повышение вероятности реализации работником потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.
- Снижение количества листов нетрудоспособности работников по больничным листам на 10 %.
- Воспитание в каждом работнике потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом.

План мероприятий
реализации корпоративной программы «Укрепление и сохранение здоровья работающих»
КГКУ СО Центр семьи «Канский» на 2025-2026год

№ п/п	Мероприятия	Направление деятельности	Ожидаемый результат	Ответственный за реализацию мероприятия
1. Организационные мероприятия				
1.1	Проведение инструктажей работающих	Предупреждение случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные привычки	Знание своих профессиональных рисков	Специалист по охране труда
1.2	Разработка Паспорта здоровья работающего	Контролирование работником уровня артериального давления, количества сахара и холестерина, вес, хронических заболеваний.	Работник будет следить за состоянием своего здоровья	Заместитель директора, заведующий отделением
1.3	Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья. Проведение специальной оценки условий труда	Выявление факторов риска, назначение специальных выплат	Улучшение организации рабочего места	Специалист по охране труда
2. Медицинское направление				
2.1	Ежегодный периодический медицинский осмотр	Динамическое наблюдение за состоянием здоровья работающих	Наличие заключений врачей-специалистов и результатов лабораторных и функциональных исследований в объеме, установленном договором между медицинской организацией и Центром семьи.	Руководитель, специалист по охране труда
2.2	Вакцинация работающих	Введение в организм человека	Создание	Руководитель,

		иммунобиологических лекарственных препаратов для иммунопрофилактики заболевания	специфической невосприимчивости к инфекционным заболеваниям	специалист по охране труда
2.3	Диспансеризация работающих	Выявление заболеваний и факторов риска их развития	По окончании процедуры на руки работнику выдается Карта здоровья	Руководитель, специалист по охране труда
2.4	Санитарно-курортное лечение работников с хроническими заболеваниями	Посещение санаториев за счет социального страхования	Будет осуществлено санитарно-курортное лечение работающих	Руководитель, специалист отдела кадров
3. Просветительское направление				
3.1	Информирование работающих об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты и т.д.)	Размещение информации на стендах КГКУ СО Центр семьи «Канский», социальных сетях	Повышается информированность работников в вопросах здорового питания	Методист, медицинская сестра
3.2	Разработка информации для работающих о пищевой и энергетической ценности блюд	Формирование у работников высокой осведомленности в области рациона здорового питания	Буклеты: «Питание для долголетия», «Здоровое питание: сложно или просто»	Методист, заместитель директора
3.3	Распространение буклетов о вредном воздействии курения	Информирование работодателем о вредном воздействии табака и никотинсодержащей продукции на организм человека	Отказ от курения работников влияет на сохранение здоровья работника	Методист, специалист по охране труда
3.4	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок.	Отказ от курения работников влияет на сохранение здоровья работника	Методист, медицинская сестра
4. Пропаганда здорового образа жизни				
4.1	Акции «На работу пешком», «День без кофе», «1000 шагов к здоровью», «День без сладкого»	Мероприятия направлены для достижения цели: охрана и укрепление здоровья работающих	Пропаганда здорового образа жизни	Методист, заместитель директора
4.2	Участие в программе сдачи норм ГТО	Комплекс упражнений, цель которых	Работа над физическим	Руководитель,

		заключается в проверке физического состояния населения, пропаганде здорового образа жизни и физической активности	состоянием. Поддержание физического здоровья.	заведующие отделением
4.3	Производственная гимнастика	Комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня с профилактической, восстановительной целью	Повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления	Инструктор по физической культуре, специалист по охране труда
4.4	Активный отдых на природе (выезд на базы отдыха)	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр	Происходит сплочение коллектива и формирование командного духа	Заместитель директора, заведующие отделением
4.5	Спартакиада «Спорт для всех»	Участие в ежегодной корпоративной спартакиады	Происходит сплочение коллектива и формирование командного духа	Заместитель директора, заведующие отделением
4.6	Организация культурного досуга работников: посещение театра, выставок, спортивных мероприятий	Варианты проведения мероприятия: после рабочего дня (совместные походы); в выходные дни (спортивные мероприятия)	Увеличится количество работающих, участвующих в культурных досугах	Методист, заместитель директора
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
5.1	Организация психологической помощи работникам	Организация обеспечения психологической поддержки работников. Ориентирована на улучшение психического состояния работающих.	Снизится тревожность в коллективе. Работнику будет оказана помощь в восстановлении после «выгорания»	Педагог-психолог
5.2	Проведение психологических тренингов по решению конфликтных ситуаций	Проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций	Возможность нормализовать и сбалансировать работу коллектива	Педагог-психолог, социальный педагог
5.3	Комплекс мероприятий «Здоровая душа – здоровое тело»	Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья:	Возможность добиться нужного	Педагог – психолог, социальный педагог

		фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.	лечебного эффекта с минимальными дозами лекарственных средств	
6. Мероприятия, направленные на борьбу с вредными привычками (курение, употребление спиртных напитков)				
6.1	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления	Методист, медицинская сестра
6.2	Неформальная встреча «Жить здорово!»	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.	Внедрение приоритета ЗОЖ среди работников	Руководитель, заведующие отделениями

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛЬ	КАК ОЦЕНИТЬ
1	Охват работников ежегодным профилактическим осмотром	% от общего числа рабочих мест
2	Количество случаев/дней временной утраты трудоспособности среди работников	% от общего числа рабочих мест
3	Доля работников, потребляющих табак	% от общего числа рабочих мест
4	Доля работников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.	% от общего числа рабочих мест
5	Количество проведенных мероприятий по вопросу ЗОЖ	Количество мероприятий, участников
6	Количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на информационном стенде	Количество публикаций
7	Отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка).	% от общего числа анкетирования

На основании анализа полученных показателей Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды КГКУ СО Центр семьи «Канский», положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.