

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ города Новосибирска

«КЦСОН» Дзержинского района

В. М. Хилько



**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья работающих»**

Новосибирск 2021г.

## **Общее положение**

Здоровье каждого работника является важным условием деятельности МБУ КЦСОН Дзержинского района для выполнения задач, стоящих перед социальной защитой. Повышение эффективности труда работников учреждения, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья. По определению ВОЗ «здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

## **Корпоративная программа**

МБУ КЦСОН Дзержинского района разработана с целью укрепления и сохранения здоровья через комплекс мероприятий, направленных на создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников социальной сферы здоровому образу жизни и стрессоустойчивости; формирование культуры и ценностей здорового образа жизни работников на рабочем месте в МБУ КЦСОН Дзержинского района.

### **Цели Программы:**

- Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
- Сохранение и укрепление здоровья работников МБУ КЦСОН Дзержинского района, профилактика заболеваний, факторами, риска которых является низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление; сокращение сроков восстановления здоровья работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний.
- Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
- Развитие и сохранение трудового потенциала работников МБУ КЦСОН Дзержинского района реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия.
- Популяризация здорового образа жизни.
- Улучшение психологического климата в коллективе. Улучшение условий труда, быта и отдыха работников МБУ КЦСОН Дзержинского района. Продвижение ценностей здорового образа жизни путём

вовлечения работников учреждения и членов семьи в мероприятия по укреплению здоровья, а также созданий условий, способствующих повышению приверженности к здоровому образу жизни.

## **Приоритетными задачами Корпоративной программы являются:**

- Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МБУ КЦСОН Дзержинского района.
- Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.
- Организация гигиены труда.
- Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
- Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.
- Выявление заболеваний на ранних стадиях, санаторно-курортное и профилактическое лечение работников.
- Снижение рисков несчастных случаев на производстве.
- Контроль и оценка эффективности мероприятий Программы.

## **Этапы реализации программы**

- I. Издание приказа о реализации программы в учреждении.
- II. Разработка программы и плана мероприятий.
- III. Реализация мероприятий программы.
- IV. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
- V. Подведение итогов, награждение победителей.

# Мероприятия Программы:

## Блог 1. Организационные мероприятия.

1. Разработка программы по укреплению здоровья на рабочем месте.
2. Проведение инструктажа для работников учреждения, с целью предупреждения производственного травматизма.
3. Организация контроля за проведением периодического медицинского осмотра.
4. Организация поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

**Блог 2. «Наше здоровье в наших руках»** - определение группы здоровья, планирование и выполнение мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; предупреждение и выявление социально значимых, начальных форм профессиональных заболеваний; предупреждение и снижение заболеваемости работников инфекционными заболеваниями - включает в себя:

- Проведение предварительных медицинских осмотров при поступлении на работу, периодических медицинских осмотров в процессе трудовой деятельности, согласно требований приказа Минздравсоцразвития РФ №302н от 12.04.2011 г.
- Прохождение работниками ежегодной диспансеризации в рамках диспансеризации взрослого населения.
- Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок, в том числе гриппа, кори, дифтерии, гепатита В, COVID-19.
- Ежегодное дистанционное обучение безопасным методам и приемам выполнения работ по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим, профилактика ВИЧ/СПИД на рабочем месте.
- Организация на базе предприятия мест для приема пищи сотрудников с информационным уголком «Принципы рационального питания»
- Организация для сотрудников предприятия информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов

- Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой в соответствии с нормами ежедневного потребления (кулер).
- Приобретение необходимой бытовой техники для мест приема пищи в структурных подразделениях учреждения, оборудованы санитарные комнаты в соответствии с СП и СанПиН.
- Организация условий, способствующих отказу от табакокурения (мероприятия – «Без табачного дыма»)
- Соблюдение статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях» Федерального закона №15 от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (запрет на территории, наличие знаков).
- Материальное стимулирование работодателем отказа от курения (по достижению и закреплению результата).
- Оформление стенда «Сохраним здоровье коллектива» с размещением информационных материалов по популяризации ЗОЖ, профилактике инфекционных заболеваний, рекомендациями врачей.
- Проведение тематических информационно-коммуникационных кампаний для сотрудников трудового коллектива:
  - в рамках Всемирных и Международных дат Всемирной организации здравоохранения:
  - Всемирный день борьбы против рака (февраль);
  - Всемирный день здоровья (апрель);
  - Всемирный день без табака (май);
  - Всемирный день сердца (сентябрь);
  - Всемирный день борьбы с инсультом (октябрь);
  - Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких (ноябрь) и др;
  - тематические рассылки по всем существующим корпоративным каналам связи, проведение викторин, конкурсов мотивационных плакатов по темам антитабачной, антиалкогольной направленности, физической активности, здорового питания.

●Контроль за соблюдением мероприятий в рамках корпоративной программы и координация обратной связи по результатам её деятельности является обязанностью ответственных лиц внутри организации – координаторов (член профсоюза, медицинский работник, специалист отдела кадров и пр.)

**Блог 2. «Будь активным – будь здоров!»** - включают в себя физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников:

●Участие в физкультурно – оздоровительных общероссийских и→ районных мероприятиях и акциях «Кросс наций», «Лыжня России», «Весёлые старты» - направленные на повышение двигательной активности работников, снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости.

●Групповые занятия по скандинавской ходьбе с инструктором --→ направленные на повышение двигательной активности, выносливости, укрепление здоровья работников.

●Проведение спортивных соревнований между структурными→ подразделения учреждения в канун дня Социального работника – направленные на повышение двигательной активности, усиление мотивации на здоровьесберегающее поведение.

● Участие в программе сдачи ГТО, совместные походы, выезды на→ природу.

● Дни здоровья – проведение акции: «На работу пешком», «На→ работу на велосипеде».

**Блог 3. «Семейный отдых. Семейные традиции»** включает в себя продолжение укрепления здорового образа жизни в семье (семейные спортивные мероприятия, совместный отдых и т.д.):

☺ В выходные дни по «семейным» традициям совершаются зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах.

☺ Летний отдых членов семьи" и детей.

☺ Занятие в кружках «Фитнес»."

☺ Участие в Спартакиадах," командных спортивных соревнованиях «Мама, папа, я - Спортивная семья» и т.д. Проведение корпоративных спортивных мероприятий с привлечением профсоюзной организации: «Спортивная семья», «Активная неделя!».

### **Блог 3. «Внимание конкурс!»**

Проведение ежеквартального соревнования «Шаги к здоровью» на самое активное подразделение, с использованием каждым сотрудником приложения Шагомер, позволяющего оценить его активность в течение дня. По итогам каждого квартала премируют самое активное подразделение

Проведение конкурсов посвященных пропаганде здорового образа жизни, фотоконкурс «Я люблю ЗОЖ»,

Лучший плакат»; «Рецепт женского здоровья», в котором участникам конкурса необходимо подготовить информационные материалы своих «рецептов здоровья и долголетия».

#### **Ожидаемые результаты программы:**

- Повышение уровня культуры здоровья у работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.
- Повышение уровня информированности работников о вреде потребления табака, алкоголя, и других факторах риска
- Отсутствие производственного травматизма, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.
- Сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в пожилом возрасте, увеличение продолжительности жизни.
- Рост престижности профессии социального работника, сохранение трудового потенциала и увеличение кадровых ресурсов МБУ КЦСОН Дзержинского района.
- Увеличение доли работников, отказавшихся от курения.
- Увеличение доли работников, отказавшихся от алкоголя.
- Сокращение потери рабочего времени. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, улучшение самочувствия.

- Формирование устойчивого стремления работников к здоровому образу жизни.
- Минимализация отклонений санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих безопасность и комфортность на рабочих местах.
- Сохранение Семейных традиций.
- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

**Срок реализации Программы – без ограничений.**

**Индикаторы Программы:** Административное поощрение, участие работников в мероприятиях по здоровому образу жизни.

**Индикаторы результата:** уменьшение % работников с низким уровнем физической активности.

**Ответственные лица за проведение мероприятий Корпоративной программы:**

Заместитель директора МБУ КЦСОН Дзержинского района: Шевелев Н.В.

Специалист по охране труда: Балаганский А.Г.

Представитель профсоюзной организации: Абилеева Г.К.

Медицинская сестра: Носова С.М.

Психолог: Карпова В.В.

Инструктор АФК: Самков А.В.



### Анкета для взрослых

*Уважаемый респондент! Просим вас принять участие в исследовании, посвященном здоровью. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который отражает ваше мнение, или напишите свой вариант ответа. Опрос анонимный и свою фамилию указывать не нужно. Заранее благодарим за участие!*

1. Пол: 1. Мужской 2. Женский
2. Ваш возраст: 1. 18-21 лет 2. 22-24 лет 3. 25-34 лет 4. 34-44 лет  
5. 45-54 лет 6. 55-64 лет 7. 65 лет и старше

3. Семейное положение: 1. Никогда не был женат/не была замужем  
2. Женат/замужем/гражданский брак  
3. Разведен/разведена/живем отдельно  
4. Вдовец/вдова

4. Образование 1. Начальное  
2. Неполное среднее  
3. Полное среднее  
4. Среднее специальное  
5. Высшее

5. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

1. Хорошее  
2. Удовлетворительное  
3. Плохое  
4. Затрудняюсь ответить

6. Сколько раз в день вы питаетесь?

1. 1-2 раза в день  
2. 4 раза в день  
3. 5-6 раз в день

7. Как часто вы употребляете в пищу следующие продукты?  
(заполните таблицу)

Продукты	Ежедневно	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Редко	Никогда
Каши					
Молочные продукты					
Мясо или птица					
Колбасные					

изделия					
Рыба					
Яйцо					
Овощи, кроме картофеля					
Фрукты, ягоды					
Газированные напитки («Кока-кола», «Фанта» и др.)					
Снеки и фаст- фуд (чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, хот-доги, картофель фри, наггетсы и т.д.)					
Сладости					
Булочки, пирожки, коржики и т.д.					

**8. Добавляете ли вы соль в уже приготовленную пищу?**

1. Нет, не досаливаю
2. Да, предварительно пробуя
3. Да, не пробуя

**9. Потребляете ли вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день?**

1. Нет
2. Да

**10. Курите ли вы в настоящее время?**

1. Не курю
2. Курил(а) в прошлом на протяжении \_\_\_\_\_ лет
3. Курю меньше ½ пачки/сутки ½ - 1 пачка/сутки на протяжении \_\_\_\_ лет  
больше 1 пачки/сутки

**11. Курите ли вы кальян или электронные сигареты?**

1. Да (как часто?)  
ежедневно

1 раз в неделю

1 раз в месяц

до 5 раз в год

2. Нет

3. Только пробовал(а)

**12. Пытались ли вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?**

1. Да

2. Нет

**13. В течение последних 12 месяцев употребляли ли вы алкогольные напитки, включая пиво? 1.**

1. Да ежедневно 3-4 раза в неделю 1-2 раза в неделю 1 раз в месяц 3-4 раза в год

2. Нет

**14. Какое количество порций алкоголя в среднем вы выпили за последние 30 дней? \_\_\_\_\_** 1 порция алкоголя = 45 мл водки или 150 мл вина или 330 мл пива

**15. В течение последних 12 месяцев пытались вы употреблять меньше алкоголя?**

1. Да

2. Нет

**16. Сколько минут в день вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?**

1. Менее 30 минут

2. 30 минут и более

**17. Сколько времени в день вы обычно проводите в положении сидя или полулежа? \_\_\_\_\_**

**18. Какое настроение у вас чаще всего преобладает?**

1. Хорошее, приподнятое

2. Ровное, чувствую покой и умиротворенность

3. Плохое, чувствую тревогу и напряженность

4. Настроение часто меняется от плохого к хорошему

**19. Чувствуете ли вы себя ненужным, беспомощным?**

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

**20. Считаете ли вы, что жить – это прекрасно?**

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

**21. Хотите ли вы вести здоровый образ жизни (отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание, увеличение физической активности и др.)?**

1. Да

2. Нет

3. Не уверен(а)