


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «КЦСОН»
Калининского района
 М.Ю.Евтушенко
«12» мая 2021г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ
МБУ «КЦСОН» КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА»**

Новосибирск
2021

Введение

Корпоративная программа укрепления здоровья - это элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижения конкретными измеримых результатов. Здоровье каждого работника является важным условием деятельности учреждения. Повышение эффективности труда невозможно без здорового образа жизни, который является фундаментом здоровья. Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов (по определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)).

Нормативно-правовая база

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Цель программы

Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса учреждения.

Задачи программы

1. Увеличение трудового долголетия работников.
2. Укрепление здоровья работников.
3. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
4. Организация отдыха работников. Поддержка дружеских отношений и эффективного общения в команде сотрудников.
5. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни.
6. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
7. Улучшение здоровья работников за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказ от курения.
8. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
9. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления заболеваний и факторов риска.
3. Организация контроля над проведением вакцинации.
4. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
5. Утверждение корпоративной программы.
6. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
10. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Основные направления деятельности по реализации программы

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.
2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте и пр.
3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте и др.).

Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью

выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

3. Оценка охвата сотрудников программой.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

3. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

4. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Охват сотрудников программой.

2. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

3. Оценка достижения результатов программы:

- сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):

- увеличение приверженности к здоровому образу жизни.

Блок 1. Реализация мероприятий по отказу от курения

п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах	Увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров
	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о	Для реализации практики необходимо: - определить места и формат-плакаты; - подобрать, приобрести, растиражировать информационные	Увеличение количества сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; увеличение количества сотрудников, поддерживающих

	вреде курения	материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах).	корпоративную политику здорового образа жизни; увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников, отказавшихся от курения
--	---------------	---	--

Блок 2. Реализация мероприятий по повышению физической активности

п/п	Мероприятия, направленные на повышение физической активности	Направления деятельности	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами с советами по физической активности	Для реализации практики необходимо: - определить места и формат-плакаты, - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах).	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда
.	Организация физкультур-брейков на предприятии	Для проведения физкультур-брейков используются комплексы физических упражнений (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте ("Зарядка для офиса", "Офисная йога", "Пилатес для офиса" и др.)) с учетом специфики	Увеличение процента работников, участвующих в физкультур-брейках

		условий и характера труда работников и размещение их на наиболее адекватном/подходящем ресурсе для разных категорий работников.	
	Организация "Недели физической активности"	<p>Проводятся информационно-мотивационные кампании (мотивационные плакаты и др.), проводят гимнастику в офисах: специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте ("Зарядка для офиса", "Офисная йога", "Пилатес для офиса"). Проводится акция "На работу пешком - легко!" "Неделя физической активности" завершается "Лестничными пробами" - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или "Тестом ходьбы" с целью оценки физической тренированности. По итогам "Недели физической активности" выбирается самый тренированный сотрудник, победители получают призы: грамоту и др.</p>	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности
	Организация занятий по скандинавской	Повышение двигательной активности	Снижение процента работников с низким уровнем физической

	ходьбе		активности
	Организация сдачи норм ГТО	Повышение выносливости	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности
	Участие в общероссийских физкультурно-оздоровительных мероприятиях	«Лыжня России» «Кросс наций» «Веселые старты»	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности

Блок 3. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

п/п	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия	Направления деятельности	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
.	Проведение "Кружков здоровья"	Организация информационных встреч для коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов	Уменьшение процента сотрудников с временной нетрудоспособностью.
	Проведение конкурса	Лучший плакат, лучший рецепт здоровья	

Блок 4. Реализация мероприятий по здоровому питанию

п/п	Мероприятия, направленные на здоровое питание	Направления деятельности	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
.	Тематические рассылки	Темы: "Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания?" "Здоровое питание: сложно или просто?!", "Питание для долголетия", "Стройнее и вкуснее", "Продукты,	Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления

		повышающие холестерин"	
--	--	---------------------------	--

АНКЕТА

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно

3. Бросил(а)

4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю

2. 3 - 4 раза в неделю

3. 1 - 2 дня в неделю

4. 1 - 3 дня в месяц

5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко

2. Постоянно

3. Никогда

4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы

2. Болезни органов дыхания

3. Болезни нервной системы

4. Болезни органов пищеварения

5. Болезни мочеполовой системы

6. Болезни кожи и придатков

7. Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика

2. Бег

3. Фитнес

4. Силовые тренировки

5. Плавание

6. Лыжный спорт/Бег

7. Велосипедный спорт

8. Спортивные игры

9. Другое (указать) _____

10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут

2. 30 минут - 1 час

3. 1 - 3 часа

4. 3 - 5 часов

5. 5 - 8 часов

6. 8 часов и более

7. Другое (указать) _____

1. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности

5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

6. Другое (указать) _____

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения " __ " _____ 20__ г.

Благодарим за участие!