

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Согласовано:

Председатель первичной
профсоюзной организации
КГБУ СО «ЦСОН»

Павлова Е.В. Павлова
«31» октябрь 2022 г.

Утверждаю:

Директор КГБУ СО «ЦСОН»



Лухтина Н.В. Лухтина

«31» октябрь 2022 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
КГБУ СО «ЦСОН»

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. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

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

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)

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. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе, либо специальной программы шагомеров для Android.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО (по желанию).

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

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. Посещение работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

10. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

11. Организация клуба «Северная ходьба».

12. Организация для работников занятий настольным теннисом в летнее время года.

13. Компенсация или софинансирование занятий спортом.

14. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

15. Внедрение новых видов спорта (например: лапта, спортивное метание ножа, городки, фитнес-аэробика).

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; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

6. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

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

8. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.

9. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

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. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

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

7. Психологическая помощь при медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости.

8. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

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

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

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

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

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

6. 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.

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 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.

Разработал:

Специалист по охране труда

«31» 10 20 22 г.



Е.В. Павлова

Согласовано:

Заместитель директора

«31» 10 20 22 г.



О.В. Агеева

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	Разработка анкет, анкетирование, анализ полученных результатов, учет сведений в работе	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей	I, IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Сбор коммерческих предложений, заключение договора, составление графика, прохождение периодического медосмотра работниками	III, IV кв. 2023г.	По адресу медицинской организации	Специалист по охране труда, специалист по закупкам, специалист по кадрам
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	В рамках национального календаря профилактических прививок – п.19 (грипп), прил.1 к приказу Министерства здравоохранения РФ от 06.12.2021г. №1122н В рамках календаря профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям – п.24 (SARS-CoV-2), прил.2 к приказу	III, IV кв. 2023г.	По адресу медицинской организации	Заведующие отделениями, специалист по охране труда

		Министерства здравоохранения РФ от 06.12.2021г. №1122н				
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Деятельность работников по укреплению здоровья на рабочем месте, по ведению здорового образа жизни, анализ результатов, поощрение	1 – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора	
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение работниками учреждения музеев, выставок, концертных и спортивных мероприятий.	1 – IV кв. 2023г.	По месту мероприятия	Заведующие отделениями	
7	Создание уголков здоровья	Размещение информативной и/или визуальной печатной продукции на информационных стендах	1 кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями	
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)						
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Разработка комплекса упражнений для гимнастики глаз, дыхательной гимнастики. Проведение десятиминутного комплекса упражнений на рабочем месте	Каждый день	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями	
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Разработка положения, проведение мероприятия	июнь – август 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора	
3	Сдача норм ГТО.	Для сотрудников: размещение на информационных стендах норм ГТО, центров тестирования и дат прохождения сдачи норм ГТО	1 – IV кв. 2023г.	По месту мероприятия	Заместитель директора	
4	Занятия в группе «Фитнес»	Использование услуг спортивных организаций по желанию и за счет	1 – IV кв. 2023г.	По месту мероприятия	-	

	работника				
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	«На работу пешком» (отказ от проезда на автобусе, выход за пару остановок до работы) «На работу – на велосипеде» «Встань с кресла» «Неделя без автомобиля»	Каждая пятница Летний период каждые 1,5ч. рабочего времени последняя неделя месяца	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников и/или программы для Android	Определение участников, установка программы, сбор и обмен данных, определение победителя в конце каждого месяца	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Отдых на свежем воздухе с применением активных игр, прогулки в обеденное время	Летний период	По месту мероприятия	Заместитель директора
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Мероприятия с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Размещение дартса, ведение таблицы учета	8.06.2023	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
10	Занятия в клубе «Северная ходьба»	Образование клуба, проведение занятий в утренние и/или вечерние	II – IV кв.	По месту	Заместитель

		часы, в выходные дни	2023г.	мероприятия	директора
11	Занятия настольным теннисом, бадминтоном	Размещение теннисного стола на территории учреждения, наличие инвентаря. Проведение игр по настольному теннису и/или бадминтону в перерывах для отдыха	Летний период	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора, заведующие отделениями
12	Компенсация или софинансирование занятий спортом	Планирование бюджета, компенсация или софинансирование занятий спортом	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора, экономист
13	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Написание проекта, участие в ГРАНТовой программе	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
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 лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями
2	Кампания, направленная на снижение веса.	Ведение журнала по учету калорий (выборочно, по желанию среди сотрудников)	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
3	Конкурс здоровых рецептов.	Создание комиссии, сбор рецептов с участников, определение победителя, награждение призами	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора

4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Наличие в приоритете овощей и фруктов в меню обеденного стола	Каждый вторник	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус»	Создание комиссии, сбор бюллетеней, определение победителя, награждение призами	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
6	Оснащение кулерами с питьевой водой	Размещение кулеров с питьевой водой	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора, начальник хоз. отдела
7	Оборудование специальных мест для приема пищи	Наличие специальных мест для приема пищи	Постоянно	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Кампания «Брось курить и победи»	Набор участников, определение сроков кампании и критериев оценки, определение победителя, награждение.	II – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
2	Мероприятия в День отказа от курения.	Лекция и/или иная форма обсуждения темы «Бросить нельзя курить – где запятая?», отказ от курения в течении дня	16.11.2023	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Поиск, подборка информации, печатных изданий, с последующим размещением на информационных стендах, трансляции видеороликов на данную тематику	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора, заведующие отделениями
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на	Приобретение и размещение знаков запрещающих курение на рабочих	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН»,	Заместитель директора,

	территории знаками запрещающими курение.	местах, местах общего пользования в помещениях и на территории		ул. Сады, 8	заведующие отделениями
5	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Приобретение и размещение в местах общего пользования детекторов дыма	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора, заведующие отделениями
6	Содействие по оказанию психологической помощи курящим	Выделение специального кабинета (кабинет психолога), в который могут обратиться курящие за оказанием психологической помощи курящим, а также для любой эмоциональной разгрузки	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора, психолог
7	Психологическая помощь при медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости.	Оказание при обращении работника психологической помощи при медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости.	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Психолог
8	Учреждение системы экономических санкций и поощрений	Разработка системы экономических санкций и поощрений, воплощение	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Поиск, подборка информации, печатных изданий, с последующим размещением на информационных стендах	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заведующие отделениями
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Консультативная помощь при обращении работника по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Психолог

3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Проведение корпоративных мероприятий без алкогольной продукции	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Психолог
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Поощрение за размещение на рабочих местах и в помещениях учреждения емкостей с эфирными маслами; употребление фиточаев; прослушивание классической музыки. Поддерживать в чистоте оконных проемов для наибольшего освещения помещений естественным светом, замена светильников на светодиодные для более яркого освещения помещений	I – IV кв. 2023г.	КГБУ СО «ЦСОН», ул. Сады, 8	Заместитель директора