

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 24
от «17» октября 2022г.

Утверждаю:
Директор КГБУ СО «КЦСОН
«Абанский»
Н.В. Ходос
Приказ № 123/1-ОД
от «21» октября 2022г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ
КГБУ СО «КЦСОН «АБАНСКИЙ»**

п. Абан
2023г.

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

6. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

7. Создание уголков здоровья.

8. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

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

4. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

5. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

6. Организация клуба «Северная ходьба».

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

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки),

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

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

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

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

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. 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.

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. Оборудование комнаты психоэмоциональной 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 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 среди сотрудников учреждения для получения общей информации о состоянии здоровья.	декабрь	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1.	Методист Заведующие отделениями
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	С сотрудниками при приеме на работу проводятся вводные инструктажи, первичные инструктажи на рабочем месте; повторные, плановые и целевые	Постоянно	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1.	Специалист по охране труда Заведующие отделениями
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Ежегодно проводятся медосмотры и диспансеризация сотрудников	Согласно графика	КГБУЗ «Абанская РБ»	Заместитель директора
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Постоянно проводятся профилактические беседы о необходимости вакцинации. В каждом здании учреждения на информационных стендах и в свободном доступе размещена вся необходимая ознакомительная информация о необходимости профилактических прививок.	Согласно графика	КГБУЗ «Абанская РБ»	Заместитель директора Заведующие отделениями
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по	За ведение здорового образа жизни и проявленную активность по укреплению здоровья на	По мере необходимости	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60;	Директор Заместитель директора

	укреплению здорового образа жизни.	рабочем месте сотрудникам выносятся Благодарность на общем собрании коллектива			
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	- коллективное посещение Абанского краеведческого музея им. М.В. Фомичева - коллективное посещение театральных постановок	Март 2023г. 2 раза в год	п. Абан, ул. Д. Бедного, здание 56, стр. 2; Районный дом культуры, ул. Советская	Культурный организатор Заведующие отделениями
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Паспорт здоровья выдается сотрудникам при прохождении диспансеризации	Согласно графика	КГБУЗ «Абанская РБ»	Заместитель директора
8	Создание уголков здоровья	Оформление уголков здоровья на информационных стендах отделений	1 квартал 2023г.	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1.	Методист Заведующие отделений
9	Создание физкультурно-спортивного клуба	В учреждении проводится организационная работа по созданию ФСК «Импульс»	Январь 2023	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60	Заместитель директора
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	Проводится производственная зарядка на рабочем месте для работников в технических перерывах	Ежедневно: 10.00 – 10.10 15.00 – 15.10	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1.	Заведующие отделениями
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	- Всероссийская гонка «Лыжня России»; - Шахматно – шашечный турнир;	Февраль 22 февраля	п. Абан стадион им. А. Шумакова; ул. 1 Мая, д.60;	Заместитель директора Заведующие отделений

		<ul style="list-style-type: none"> - Турнир по настольным играм народов мира «Кульбутто», «Джакколо», «Керлинг»; - Участие в районном велопробеге, посвященном Дню Победы; - День физкультурника (занятия на уличных тренажерах) 	<p>7 марта</p> <p>Май</p> <p>август</p>	<p>ул. Сибирская, д.1, стр.1.;</p> <p>стадион им. А. Шумакова;</p>	Инструктор АФК
3	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Проведение спортивного праздника среди семей сотрудников, посвященному Дню семьи, любви и верности. Привлечение к активному образу жизни	Июль	п. Абан Парк «Горка»	Методист Инструктор АФК
4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Ко Дню социального работника проводится физкультурно – спортивное мероприятие между отделениями учреждения «Спортивная мозаика», в котором проходят состязание по нескольким видам спорта	Ежегодно в июне	Спортивный комплекс Стадион им. А. Шумакова	Методист Инструктор АФК
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	<ul style="list-style-type: none"> - Акция Зарядка на свежем воздухе»; - всероссийский день бега «Кросс нации»; - всероссийский день ходьбы «10000 шагов к жизни» 	<p>Апрель</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p>	<p>п. Абан</p> <ul style="list-style-type: none"> - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1; <p>Стадион им. А. Шумакова</p>	Заместитель директора Методист Инструктор АФК
6	Занятия в клубе «Северная ходьба»	Обучение сотрудников правилам Скандинавской ходьбы		Спортивный комплекс	Инструктор АФК

		23.02.2013 года № 15 – ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака» в помещениях и на территории организации объявлен полный запрет на курение		- ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	директора Заведующие отделениями
2	Мероприятия в День отказа от курения.	- Проведение профилактических бесед о вреде курения; - размещение информационных буклетов о вреде курения; - консультация психолога «Как бросить курить»	Ноябрь	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	Методист Культурный организатор Психолог
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Во всех зданиях учреждения, в местах общего пользования размещены знаки, запрещающие курение	Постоянно	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	Специалист по охран труда
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Пропаганда здорового образа жизни. Провести конкурс плакатов между отделениями «Я свободен! Я живу трезво!»	Октябрь	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60;	Методист Культурный организатор
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	- консультации психолога	По мере обращения	п. Абан - ул. Сибирская, д.1, стр.1	Психолог
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально с сотрудниками учреждения (по отделениям) проводятся мероприятия,	Ежеквартально	п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов,	Заведующие отделениями Методист

		<p>направленные на профилактику эмоционального выгорания, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические тренинги, - мастер классы по декоративно прикладному творчеству, - консультации по управлению конфликтными ситуациями. 		<p>д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;</p>	<p>Психолог</p>
2	<p>Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия</p>	<p>Для формирования у работников положительных эмоций, жизнерадостности, стабилизации душевного равновесия, поддержания в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия проводятся неформальные встречи - беседы с использованием музыка и фототерапии и фито чая.</p>	<p>В течение года</p>	<p>п. Абан - ул. 1 Мая, д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;</p>	<p>Заведующие отделениями Психолог</p>
3	<p>Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки</p>	<p>В социально реабилитационном отделении учреждения работает сенсорная комната, где любой сотрудник может получить психоэмоциональную разгрузку. Комната оснащена всем необходимым оборудованием.</p>	<p>По мере обращения</p>	<p>п. Абан - ул. Сибирская, д.1, стр.1</p>	<p>Психолог</p>