

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 11  
От 28.10.2022 г.

Утверждаю: Директор  
Гайнуллова Валентина Михайловна



Приказ № 47-А  
от 28.10.2022 г.

Типовая корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»

## 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,
- курение табака,
- 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 КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский» (далее- Учреждение) разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, 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.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- 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. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение



вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

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

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

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. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде».

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

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

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

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

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

- 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.



## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Контроль А/Д, измерение веса, роста, анализ курящих, хобби	28.10.2022-03.11.2022	КГБУ СО «Северо-Енисейский»	Директор В.М. Гайнуллова
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажа персонала	21.11.2022	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Директор В.М. Гайнуллова
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Проведение диспансеризации, Периодический медицинский осмотр	1 раз в год	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Проведение вакцинации	По плану на 2022-2023 гг.	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Поощрение по итогам года	В конце года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Директор В.М. Гайнуллова
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музея золотодобычи Северо-Енисейского района, Выставки, концерты, спектакли	В течение года	Музей, дом культуры	Вахтер-Костина Н.И
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Имеется у каждого сотрудника	В течение года	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф
8	Создание уголков здоровья	Оформление уголка здоровья	Декабрь 2022	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф



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	Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером	Ежедневно с 11:00-11:15	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский» На рабочем месте	Специалист по социальной работе Пятак Е.А	
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в поселковых и районных спортивных мероприятиях	В течение года	Спортивный зал, стадион	Специалист по социальной работе Пятак Е.А	
3	Сдача норм ГТО.	Сдача норм ГТО сотрудниками	2 раза в год	Спортивный зал, стадион	Директор В.М. Гайнуллова	
4	Занятия в группе «Фитнес»	Занятия сотрудников в группе по фитнесу	Каждую среду, пятницу в 20:00, воскресенье 15:00	Спортивный зал	Инструктор Шигина Н.Г	
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Участие сотрудников с детьми в спортивных мероприятиях	В мае 2023 года	Спортивный зал	Пятак Е.А	
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Проведение акций «На работу-на велосипеде»	Май-сентябрь	П. Тея	директор	
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Спортивные мероприятия: бег с препятствиями, прыжки со скакалкой, метание гранаты	июнь	На свежем воздухе	директор	
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Участие в спортивных мероприятиях работников с участием членов семьи	В течение года	Северо-Енисейский район	Пятак Е.А	
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Соревнование по дартсу в нерабочее время	март	Спортивный зал	Пятак Е.А	
10	Участие в соревнованиях «хоккей на	Участие сотрудников в	05.01.2023	каток	Шигина А.Н	



	здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику			Енисейский»	
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Размещение информационных плакатов о вреде алкоголя	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Директор В.М.Гайнуллова
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение семинара «Формирование устойчивой морально-психологической атмосферы в коллективе»	Февраль 2023 года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Директор В.М.Гайнуллова