

Областное государственное казенное учреждение
«Гаврилово-Посадский центр занятости населения»

Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

2024 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»
А. В. Коноплев
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ



1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия
5. Ожидаемые результаты эффективности
6. План мероприятий

1. Актуальность

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста,

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем).

- Разработка, реализация, мониторинг и оценка корпоративных программ укрепления здоровья работающих поэтапный процесс взаимно необходимых и взаимосвязанных действий:

- планирование (Сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирование органа управления и мероприятий программы);
- внедрение запланированных мероприятий;
- контроль процесса внедрения со сбором информации о ходе исполнения; • анализ итогов программы, принятие и реализация решений массовому улучшению деятельности.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации: здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды в организации.

Личная заинтересованность сотрудников ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы:

Основная цель программы: увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни и вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, а также 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.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анализа ситуации 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 и пр.

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

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

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

Блок 2. 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 бесед, направленных на снижение веса;
4. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах.

Блок 3. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение ежедневных физкультминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);
2. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активной деятельности.
3. Проведение здоровьесберегающих акций;
4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

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. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.
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 для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

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

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

5. 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.

5. 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.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости 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.

**1. План мероприятий
реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих» на 2024 год**

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения исполнителя	Ответственный
1. Организационные мероприятия					
	Ежегодный медицинский осмотр	Организация прохождения Сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра	В течение года	ОБУЗ «Гаврилово-Посадская ЦРБ»	Главный бухгалтер Данилова И.А.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта»	Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Харламова Е.В.А.
2	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеденное время	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Максимова А.В.
3	Ежедневные физкультминутки «Ровная спина»	Проведение комплекса упражнений для здоровья спины в обеденное время	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Кузьмина Е.А.
4	Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком	Июль 2024 года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Туваева Е.А.

5	Акция «На работу - на велосипеде» Неформальная встреча	Сотрудники приезжают на работу на велосипеде Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр	02.09.2024 В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН» ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Малюшина Т.Е. Начальник отдела ЦЗН Харламова Е.А.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Раздача листовок о правильном питании	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Кузьмина Е.А.
2	Лекции о правильном питании	Проведение открытых лекций с участием экспертов в области правильного питания	В течение года	ОБУЗ «Гаврилово-Посадская ЦРБ»	Директор ЦЗН Коношлев А.В.

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор Макимова А.В.
2	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок	В течение года	ОБУЗ «Гаврилово-Посадская ЦРБ»	Директор ЦЗН Коношлев А.В.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Неформальная встреча «Жить здорово!»	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор Корноухов Н.С.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинг «Мир в душе»	Проведение для работников антистрессовых тренингов	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор Кузьмина Е.А.
2	Практика «Мир на работе»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Инспектор

3	Комплекс мероприятий «Гармония внутри»	Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	ОГКУ «Гаврилово-Посадский ЦЗН»	Директор Коношев А.В.
---	--	---	----------------	--------------------------------	--------------------------

ознакомлена
ознакомлена
ознакомлена
ознакомлена
ознакомлена
ознакомлена
ознакомлена

Му. (Мамкина)
Жури (Журилина Е.А.)
Тувалва (Тувалва Е.А.)
Мамкина (Мамкина)
Романова (Романова)
И. Зус / Романова
Евдо (Харламова Е.)