



**КОМИТЕТ  
ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПО ТРУДУ, СОДЕЙСТВИЮ  
ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ И  
ТРУДОВОЙ МИГРАЦИИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИНЕШЕМСКИЙ МЕЖРАЙОННЫЙ  
ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ»**

**(ОГКУ «КИНЕШЕМСКИЙ  
МЕЖРАЙОННЫЙ ЦЗН»)**

ул. Комсомольская д.9  
Ивановская область, г. Кинешма 155800  
тел. 5-69-55; 5-46-49; факс. (49331) 5-69-55  
E-mail: kineshma\_czn@ivreg.ru

ОКПО 05275138, ОГРН 1023701273969  
ИНН/КПП 3703012453/370301001

от 16.07.2024 № 1224

Председателю

комитета Ивановской области  
по труду, содействию занятости  
населения и трудовой миграции

Р.А. Соловьеву

ул. Крутицкая, д.2, г. Иваново, 153000

**Уважаемый Роман Александрович!**

ОГКУ «Кинешемский межрайонный ЦЗН» сообщает, что корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников разработана и утверждена приказом от 11 июля 2024 года № 72.

Приложения:

1. Приказ от 11.07.2024 № 72 «Об утверждении корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте» - в 1 экз. на 1 л;
2. Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте - в 1 экз. на 6 л.

**И. о. директора**

**С.Г. Шишкина**

**КОМИТЕТ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ТРУДУ, СОДЕЙСТВИЮ  
ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ И ТРУДОВОЙ МИГРАЦИИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИНЕШЕМКИЙ МЕЖРАЙОННЫЙ ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ»  
(ОГКУ «КИНЕШЕМСКИЙ МЕЖРАЙОННЫЙ ЦЗН»)**

**ПРИКАЗ**

от «11» июля 2024 года

№ 72

г. Кинешма

**Об утверждении корпоративной программы  
по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте**

В целях сохранения и укрепления здоровья сотрудников ОГКУ «Кинешемский межрайонный ЦЗН» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирования здорового климата в коллективе, повышения эффективности деятельности сотрудников

**приказываю:**

1. Утвердить корпоративную программу укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Папутковой Ирине Борисовне, инспектору отдела информационных технологий и обеспечения деятельности, ознакомить коллектив ОГКУ «Кинешемский межрайонный ЦЗН» с корпоративной программой по укреплению здоровья на рабочем месте.
3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.
4. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

**Исполняющий обязанности директора**  **С.Г. Шишкина**

С приказом ознакомлена:



И.Б. Папуткова

областное государственное казённое учреждение  
«Кинешемский межрайонный центр занятости населения»

УТВЕРЖДАЮ:

исполняющий обязанности директора  
ОГКУ «Кинешемский межрайонный ЦЗН»



*Шипкина*

С.Г. Шипкина

Приказ от «11» июля 2024 года № 72

**Корпоративная программа  
по укреплению здоровья сотрудников  
на рабочем месте**

г. Кинешма  
2024 год

## Содержание

1. Актуальность программы

2. Цель программы.

3. Задачи программы.

4. Основные мероприятия программы.

Блок 1. Организационные мероприятия.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы.

6. Мониторинг реализации программы.

7. Оценка эффективности реализации программы

8. План мероприятий

## **1. Актуальность программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ОГКУ «Кинешемский межрайонный ЦЗН» разработана в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

Корпоративная программа подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья сотрудников учреждения, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Целостность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника учреждения многократно возрастает. Рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60 % 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;
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает в себя 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).

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 сотрудников на рабочем месте разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников ОГКУ «Кинешемский межрайонный ЦЗН», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

- формирование системы мотивации сотрудников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;

- создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- формирование стрессоустойчивости, сохранение психологического здоровья.

#### **4. Основные мероприятия программы**

##### **Блок 1. Организационные мероприятия**

1. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии здоровья сотрудников: 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 сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

##### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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 сотрудников с участием членов их семей, в том числе прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Участие сотрудников в спортивных соревнованиях, организуемых учреждением.

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

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

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

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

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

#### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.03.2013 № 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 учреждения с применением штрафных санкций, курящим в помещениях учреждения.

2. Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещения информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

5. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля соблюдения запрета курения в учреждении.

#### **Блок 5. 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 сотрудников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

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

#### **5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте предполагаются следующие результаты:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников;
- повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой;
- увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников;
- формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди сотрудников;
- увеличение охвата сотрудников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- снижение риска заболеваемости сотрудников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности сотрудников;
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний сотрудников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников;
- профилактика вредных привычек.

#### **6. 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.

#### **7. Оценка эффективности реализации программы**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват сотрудников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

## 8. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки реализации мероприятия	Примечание
<b>1. Организационные мероприятия</b>			
1.	Анкетирование с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья	Ежегодно, ноябрь	
2.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Ежегодно, август-сентябрь	
3.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Ежегодно, 1 раз в квартал	
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>			
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Постоянно	
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Ежегодно, 1 раз в квартал	
3.	Дни здоровья: проведение акции «На работу пешком», «неделя без автомобиля».	Ежегодно, 1 раз в квартал	
4.	Соревнования с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	Ежегодно, 1 раз в месяц	
5.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Ежегодно, 1 раз в полгода	
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>			
1.	Информирование сотрудников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Ежегодно, 1 раз в квартал	
2.	Конкурс здоровых рецептов	Ежегодно, 1 раз в полгода	
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>			
1.	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Ежегодно, 1 раз в месяц	
2.	Международный День отказа от курения	Ежегодно, третий четверг ноября	
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>			
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Ежегодно, 1 раз в квартал	
2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Постоянно	