

Утверждаю:

Директор ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»

Т.В. Сорвачева



« 12 » 07 2024г.

**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья работающих»**

**ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»**

г. Комсомольск

## Содержание

1. Введение
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Показатели эффективности реализации программы
5. Сроки реализации
6. Основные мероприятия
7. План мероприятий

### 1. Введение

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 по дальнейшему 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 к 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 являются:

- анализ состояния здоровья работников и определение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье работающих (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- разработка и применение комплекса организационных и медикосоциальных мероприятий по сохранению и улучшению здоровья работников;
- повышение физической активности;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и отказ от вредных привычек;
- снижение эмоционального выгорания работников и повышение стрессоустойчивости.

### 4. Показатели эффективности реализации программы

Основными показателями эффективности реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 100 % (от общего количества работников);
- увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 10 %);
- увеличение доли работников, снизивших употребление алкоголя (на 100%);
- увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели артериального давления (на 100 %);
- увеличение доли работников, питающихся рационально (на 100 %);
- увеличение доли работников, охваченных диспансеризацией/профилактическими медицинскими осмотрами до 100 % (от общего количества работников);
- увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО до 50 % (от общего количества работников) и сдавших на значки до 50 % от количества работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО.

### 5. Сроки реализации

Программа реализуется ежегодно. По окончании годового плана реализации программы проводится анализ и оценка полученных показателей результативности, на основании полученных данных корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год.

### 6. Основные мероприятия

#### Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Организация прохождения сотрудниками ежегодной диспансеризации/профилактического медицинского осмотра. Вакцинопрофилактика работников;

2. Анализ результатов здоровья работников и оценка результатов обследования на факторы риска неинфекционных заболеваний;

3. Выбор направления/направлений программы: повышение физической активности, отказ от курения, здоровое питание, снижение потребления алкоголя, сохранение психологического здоровья, разработка и утверждение плана мероприятий;

4. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

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

1. Проведение ежедневных физкультурминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);

2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п.;

3. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;

4. Проведение здоровьесберегающих акций;

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. Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины в обеденное время;

8. Организация клуба скандинавской ходьбы;

9. Создание доступных зон для занятий спортом.

### **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 экспертов в области питания;

2. Проведение кампании, направленной на снижение веса;

3. Проведение конкурса здоровых рецептов;

4. Создание и выпуск бюллетеней о здоровом питании;

5. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах;

6. Проведение тематических Дней здорового питания.

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

1. 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 организации);

3. Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения;

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения в

корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья;

**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, тематические посты в корпоративной социальной сети;
2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни;

**Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение антистрессовых тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями;
2. Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга сотрудников, экскурсий и пр.);
3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
4. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

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

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения исполнитель	Ответственный
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Ежегодный медицинский осмотр	Организация прохождения ежегодной диспансеризации сотрудников	В течение года	ОБУЗ «Комсомольская ЦБ»	Инспектор ЦЗН Изотова А.В.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
1	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта»	Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Зверева Е.Н.
2	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеденное время	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Начальник отдела Кашицына О.А.
3	Ежедневные физкультминутки «Ровная спина»	Проведение комплекса упражнений для здоровья спины в обеденное время	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Зверева Е.Н.
4	Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком и выкладывают фотографию с хэштегом #КЦЗН Пешком работу	Август 2024 года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Начальник отдела Смирнова И.Б.

5	Акция «На работу - на велосипеде»	Сотрудники приезжают на работу на велосипеде и выкладывают фотографию с хэштегом #КЦЗН На работу на велосипеде	13.09.2024	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Начальник отдела Морева Е.В.
6	Неформальная встреча «Выходи гулять!»	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр	В течение года	Стадион г. Комсомольск	Инспектор ЦЗН Логинова Е.В.
7	Акция «На лыжах»	Организация массового катания на лыжах для работников с участием членов их семей	В течение года	Лесная зона д. Яблоново Комсомольского района	Директор Сорвачева Т.В.
8	Мероприятие «Прогулки по- Скандинавски»	Участие коллектива в прогулках Скандинавской ходьбы	В течение года	Стадион г. Комсомольск	Инспектор ЦЗН Меньшикова О.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 «Комсомольский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Степанченко Е.В.
2	Лекции о правильном питании	Проведение открытых лекций с участием экспертов в области правильного питания	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Практикующий психолог, специалист по коррекции нарушений пищевого поведения Смирнова Ю.В.

3	Конкурс здоровых рецептов «В здоровом теле - здоровый дух»	Сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых лучших рецептов поощряются	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Инспектор ЦЗН Бехтянова С.Н.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Директор Сорвачева Т.В.
2	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Инспектор Изотова А.В.
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
1	Неформальная встреча «Жить здорово!»	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Инспектор Запруднова Е.А.
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1	Тренинг «Мир в душе»	Проведение для работников антистрессовых тренингов	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Практикующий психолог, специалист по коррекции нарушений пищевого поведения Смирнова Ю.В.
2	Практика «Мир на работе»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Практикующий психолог, специалист по коррекции нарушений пищевого поведения Смирнова Ю.В.

3	Комплекс мероприятий «Гармония внутри»	Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»	Начальник отдела Смирнова И.Б.; Начальник отдела Кашицына О.А.
---	--	--	----------------	--------------------------	---

Утверждена приказом № 98  
от « 12 » 07 2024 г.

**Политика  
поддержания здорового образа жизни сотрудников на рабочих местах  
ОГКУ «Комсомольский ЦЗН»**

Здоровье сотрудников, как социально-экономическая категория, является неотъемлемым фактором трудового потенциала и представляет собой основной элемент стабильности работы организации.

Ценность здоровья, как важнейшего ресурса, необходимого для плодотворной работы, определяется современными тенденциями снижения воспроизводства населения, процессом его старения и, таким образом, уменьшением численности населения. Важной целевой установкой государственной политики в регионах РФ является создание необходимых условий для сохранения здоровья населения страны.

Политика поддержания здорового образа жизни на рабочих местах ОГКУ «Комсомольский ЦЗН» (далее - Политика) соответствует специфике экономической деятельности и организации работ в ОГКУ «Комсомольский ЦЗН».

Политика направлена на:

- \* поддержание и сохранение здоровья работников в процессе их трудовой деятельности;
- \* формирование ведения активного, здорового образа жизни, отказу от вредных привычек;
- \* мотивацию сотрудников принимать участие в сдаче норм ГТО;
- \* реализацию целей в области поддержания здорового образа жизни на рабочих местах;
- \* проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников;
- \* создание благоприятного климата в коллективе;
- \* стремление работодателя совершенствовать и актуализировать программы по пропаганде здорового образа жизни.

Реализация целей политики осуществляется в соответствии с утвержденными программами в ОГКУ «Комсомольский ЦЗН».