

Принято  
на собрании трудового коллектива  
(протокол от 29 марта 2024 года № 6)

Утверждено  
приказом от 29 марта 2024 года № 27

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ  
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

**«СТРОЙНЫЕ,  
ЗДОРОВЫЕ,  
КРАСИВЫЕ»**



**областное государственное казенное учреждение  
«Лежневский центр занятости населения»  
(ОГКУ «Лежневский ЦЗН»)**

п. Лежнево  
2024



**ПАСПОРТ**  
**корпоративной программы укрепления**  
**здоровья сотрудников на рабочем месте**  
**«Стройные, здоровые, красивые»**

1	Наименование программы	корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников областного государственного казенного учреждения «Лежневский центр занятости населения» (ОГКУ «Лежневский ЦЗН») «Стройные, здоровые, красивые»
2	Срок реализации программы	2024-2026 г.г.
3	Цель и задачи программы	<p>Основная <b>цель</b> программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.</p> <p>Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li><li>• Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li><li>• Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li><li>• Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li><li>• Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li><li>• Проведение для работников профилактических мероприятий.</li><li>• Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li><li>• Формирование установки на отказ от вредных привычек.</li><li>• Формирование мотивации на повышение двигательной активности.</li><li>• Формирование стрессоустойчивости.</li><li>• Снижение потребления алкоголя.</li><li>• Сохранение психологического здоровья и благополучия.</li></ul>
4	Направления программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- Физическая активность</li><li>- Управление стрессом</li><li>- Здоровое питание</li></ul>

		- Отказ от вредных привычек
5	Источники финансирования программы	Собственные средства
6	Целевые индикаторы и показатели результативности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни, включая информационно-коммуникационные кампании, до 80% общего количества работников.</li> <li>2. Снижение случаев временной нетрудоспособности на 10%.</li> <li>3. Доля сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (рыба, овощи, зелень, кисломолочные продукты и т.п.).</li> <li>4. Количество образовательных мероприятий по здоровому образу жизни.</li> <li>5. Доля сотрудников, охваченных диспансеризацией.</li> <li>6. Создание условий для приема питьевой воды.</li> <li>7. В организации действует политика приверженности принципам здорового образа жизни.</li> <li>8. Создание безопасных для здоровья рабочих мест.</li> <li>9. В организации действует социальная политика поддержки сотрудников.</li> </ol>
7	Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня культуры здоровья среди сотрудников.</li> <li>2. Сокращение числа листков нетрудоспособности.</li> <li>3. Увеличение количества сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. Снижение количества сотрудников, имеющих вредные привычки.</li> <li>4. Формирование здоровой психоэмоциональной среды в коллективе.</li> </ol>





## 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 областного государственного казенного учреждения «Лежневский центр занятости населения» (ОГКУ «Лежневский ЦЗН») 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).

Укрепление здоровья сотрудников 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.
- 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 системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, культурных мероприятий, 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. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

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

4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активной деятельности.

5. Применение различных форм проведения мероприятий по основной деятельности, в том числе на свежем воздухе.

### **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 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 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.

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. 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 безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

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

1. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

2. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

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

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.

6. Пропаганда положительного воздействия результатов увлечений (хобби) сотрудников.



## 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.
- 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 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  
программы укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте  
«Стройные, здоровые, красивые»**



№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>1. Организационные мероприятия</b>			
1	Анализ ситуации с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	1 полугодие 2024 г.	директор, ответственный за организацию работы по охране труда
2	Информирование сотрудников о целях, задачах и компонентах программы	март-апрель 2024 г.	ответственный за организацию работы по охране труда
3	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев нарушения здоровья, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	по плану СУОТ	ответственный за организацию работы по охране труда
4	Проведение практических занятий по оказанию первой помощи	по плану СУОТ	ответственный за организацию работы по охране труда
5	Проведение диспансеризации сотрудников	в индивидуальном порядке	ответственный за организацию работы по охране труда
6	Проведение вакцинации работников от гриппа, COVID 19	в индивидуальном порядке	ответственный за организацию работы по охране труда

7	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	регулярно	директор
8	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	не реже 1 раза в полугодие	руководители структурных подразделений
9	Распространение информационных буклетов о здоровом образе жизни, предоставляемых медицинскими организациями	по мере предоставления	ответственный за организацию работы по охране труда
10	Размещение информационно-образовательных материалов по здоровому образу жизни, включая информацию о диспансеризации и вакцинации на стендах организации, в социальных сетях	ежемесячно	ответственный за информационную работу
11	Содействие инициативе сотрудников в реализации предложений, направленных на повышение физической активности	по мере поступления	директор
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>			
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	ежедневно	руководители структурных подразделений
2	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»	не реже 1 раза в квартал	ответственный за организацию работы по охране труда
3	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	не реже 1 раза в квартал	ответственный за организацию работы по охране труда
4	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	не реже 1 раза в квартал	ответственный за организацию работы по охране труда
5	Применение различных форм проведения мероприятий по основной деятельности, в том числе на свежем воздухе	по плану основных мероприятий	начальник отдела содействия занятости населения
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому образу жизни</b>			
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных	не реже 1 раза в квартал	ответственный за организацию работы

	семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания		по охране труда
2	Конкурс здоровых рецептов	не реже 1 раза в полугодие	ответственный за информационную работу
3	Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса	постоянно	главный бухгалтер-начальник отдела социальных выплат, бухгалтерского учета и отчетности, ответственный за информационную работу
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с вредными привычками</b>			
1	Размещение и обновление информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	не реже 1 раза в квартал	ответственный за организацию работы по охране труда
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение	поддержание в удовлетворительном состоянии постоянно	ответственный за организацию работы по охране труда
3	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя	не реже 1 раза в квартал	ответственный за информационную работу
4	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	по мере необходимости	директор
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>			
1	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	систематически	ответственный за организацию работы по охране труда
2	Организация выставок увлечений сотрудников, поощрение участников	по плану основных мероприятий	ответственный за информационную работу

