

**Комитет Ивановской области по труду,
содействию занятости населения и трудовой миграции**

**Областное государственное казенное учреждение
«Пучежский центр занятости населения»
(ОГКУ «Пучежский ЦЗН»)**

П Р И К А З

01.07.2024

№ 51

**Об утверждении корпоративной программы
«Укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте»**

Во исполнение поручения комитета Ивановской области по труду, содействию занятости населения и трудовой миграции, в соответствии с федеральным проектом «Укрепление общественного здоровья национального проекта «Демография», с целью содействия формированию и распространению (продвижению) приоритетов здорового образа жизни в ОГКУ «Пучежский ЦЗН»,

приказываю:

1. Утвердить и вести в действие корпоративную программу «Укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте» ОГКУ «Пучежский ЦЗН» (далее Программа), согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Инспектору ЦЗН – Ильичевой Н.А., обеспечить ознакомление с Программой всех сотрудников ОГКУ «Пучежский ЦЗН».
3. Начальнику отдела ЦЗН – Николаевой Т.Н., обеспечить контроль за выполнением мероприятий Программы.
4. Назначить координатором Программы инспектора ЦЗН – Богомолу И.А.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

Н.П. Кулаженкова

Корпоративная программа ОГКУ «Пучежский ЦЗН» - «Укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте»

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников ОГКУ «Пучежский ЦЗН» (далее Центр занятости) разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранение здоровья персонала на рабочем месте. Программа - элемент системы охраны здоровья работающих.

Ответственные исполнители программы:

- начальник отдела - Николаева Т.Н.
- инспектор ЦЗН – Богомолова И.А.

Участники программы: трудовой коллектив ОГКУ «Пучежский ЦЗН».

По содержанию: включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда; образовательные мероприятия (дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т.п.).

Цели программы: Создание здоровьесберегающей среды в Центре занятости, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников организации. Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи программы:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- 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, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива Центра занятости.
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

Основные показатели (индикаторы) программы:

- Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.
- Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков.
- 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.
- Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.
- Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.

Этапы и сроки реализации программы:

- 2024-2026 годы, без разделения на этапы.

Ресурсное обеспечение реализации программы:

- Финансирование программы из внебюджетных средств.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- 100% ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.
- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.
- Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
- Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
- Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников.
- Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
- Повышение имиджа Центра занятости.

- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
- Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. В последние годы интерес к здоровью и правильному питанию значительно вырос, курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей.

Здоровый образ жизни актуален и для сотрудников Центра занятости, которые проводят большую часть рабочего времени в помещении. В среднем, специалисты Центра занятости проводят около 8 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечнососудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость.

Приверженцы здорового образа жизни могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20%. Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья, а именно физического, психического, социального.

Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника Центра занятости многократно возрастает.

Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ). По данным исследований почти 60% общего времени 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).

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 2025г.", который 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 навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территории здорового образа жизни. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

Тип корпоративной программы

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками - поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни, предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- отказ от курения
- здоровое питание
- физическая активность
- снижение потребления алкоголя
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

Механизмы и мероприятия

Организационные мероприятия:

- Проведение анкетирования (Приложение №1), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.
- Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.
- Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
- Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
- Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
- Организация культурного досуга сотрудников.
- Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации в соответствии с планом (Приложение №2).

Мероприятия, направленные на повышение физической активности:

- Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
- Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
- Использование гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе.
- Участие в программе сдачи норм ГТО.
- Дни здоровья - проведение акции "На работу пешком", "Неделя без автомобиля".
- Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.
- Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых с выходом на природу, реку (плавание).
- Организация посещения работниками занятий в группе фитнес.
- Участие работников в спортивных соревнованиях "Папа, мама, я - спортивная семья".

Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию:

- 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.
- "Чистая вода" в организации (организация доставки колодезной воды).
- Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.
- Участие в проекте "Демография "Основы здорового питания", обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания".
- Проведение тематических Дней здорового питания.

Мероприятия, направленные на борьбу с курением:

- Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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.
- Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) "Брось курить и победи", призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.
- Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.
- Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом:

- Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
- Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
- Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
- Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
- Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

Ожидаемый эффект от реализации программы.

В результате реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- 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 работодателя:

- 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 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.

Планируемые выгоды от реализации Программы.

Выгоды для работников:

- Снижение риска приобретения хронических заболеваний.
- Улучшение психоэмоционального состояния.
- Отказ от вредных привычек.
- Повышение удовлетворенности от работы.
- Частая информированность о своем здоровье.

- Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.
- Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся).
- Улучшение условий труда.

Выгоды для работодателя:

- Сокращение прямых расходов на: компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника; снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть).
- Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу.
- Повышение производительности и интенсивности труда.
- Сокращение текучести кадров.
- Дополнительная мотивация сотрудников.

Ввиду того, что корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников, является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы по укреплению здоровья на рабочем месте. Для успешной реализации корпоративной программы необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:

- личный пример руководителя;
- обеспечение высокого качества реализации программ;
- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программах;
- информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ.

Учёт перечисленных факторов усилит мотивацию сотрудников к участию в программе.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению Здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете Помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74

3. СТАТУС КУРЕНИЯ:

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Не регулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ?

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ?

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ?

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание

7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут-1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ(см) _____

10. ВАШ ВЕС(кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ?

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля Артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ _____

Дата заполнения « ___ » _____ 20 ___ г.

Благодарим за участие!

Рекомендуемые темы лекций для приглашенных специалистов, сопровождающих реализацию корпоративной программы по сохранению и укреплению здоровья работников организации:

- Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.
- Физическая активность на рабочем месте.
- Профилактика синдрома эмоционального выгорания.
- Профилактика заболеваний суставов.
- Психологический климат в коллективе как фактор сохранения психологического здоровья.
- Рациональное питание.
- Профилактика ожирения.
- Изменение отношения к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.
- Первая помощь при сосудистых катастрофах.
- Первая помощь при ДТП.