

Принято на общем  
собрании трудового  
коллектива *Дир. А.А. Воробьев*  
Протокол № 7  
от 23. 12. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КГБУ СО «КЦСОН»  
«Ермаковский»  
*М.В. Асауленко*  
Приказ № 79  
« 23 » декабря 2024 г.

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников организации на 2025 год

**«ЗДОРОВЫЙ СОТРУДНИК – ЗАЛОГ УСПЕХА УЧРЕЖДЕНИЯ».**

с. Ермаковское 2024 год

## Содержание

1. Актуальность.
2. Цель, задачи программы, основные направления.
3. Мероприятия для реализации корпоративной программы.
4. Критерии оценки эффективности корпоративной программы.
5. Ожидаемые результаты от реализации плана мероприятий.
6. Календарный план мероприятий.

## 1. Актуальность.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников 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.

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 исследований 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).

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 2025 г.». Указ 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.

Деятельность учреждений социальной сферы направлена на оказание социальной помощи и социальное обслуживание населения. Категории обслуживаемого населения различны, это граждане пожилого возраста, инвалиды, лица находящиеся в зоне социального неблагополучия, кризисной или тяжелой жизненной ситуации. Работа с данными категориями граждан связана с высоким уровнем психо-эмоциональных перегрузок, частыми контактами с больными людьми.

Учреждение социального обслуживания несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников, но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения.

Качество социального обслуживания зависит от многих факторов, среди которых наиболее важным является хорошее физическое здоровье и позитивный эмоциональный настрой работников. Поэтому, обеспечение условий для формирования здорового образа жизни сотрудников является одним из основных приоритетов корпоративной ответственности нашего учреждения.

## **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, повышение производительности труда и социального имиджа учреждения.

### **Задачи программы**

1. Формирование устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом, мотивации к здоровьесберегающему поведению у работников и членов их семей;
2. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
3. Создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности;
4. Укрепление корпоративной культуры учреждения;
5. Пропаганда физической культуры, массового спорта и ведения активного здорового образа жизни.
6. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
7. Проведение для работников профилактических мероприятий.
8. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
9. Формирование установки на отказ от вредных привычек и снижение потребления алкоголя.

## **Основные направления:**

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования работников, организация активного отдыха работников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте).
- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально опасных заболеваний, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение материалов на сайте учреждения.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

### **3. План мероприятий по реализации корпоративной программы.**

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

1. Проведение анкетирования, 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, организации соревнований между сотрудниками учреждения.

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

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, 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, 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.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО (по желанию).

4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

6. Участие в ежегодной спартакиаде, организованной Министерством социальной политики.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), лекций в области здорового питания.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи.

4. Проведение Дней здорового питания.

#### **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. Проведение мероприятия в День отказа от курения.

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 консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

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

1. Проведение тренингов 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.

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.

#### **4. Критерии оценки эффективности корпоративной программы**



№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
4	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
5	Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
6	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ	По результатам опроса работников: – точное число % от общего количества работников
7	Количество публикаций на сайте/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
8	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Статистика мероприятий
9	Количество участников опросов	Статистика участников
10	Количество работников, сбросивших вес. Количество работников, отказавшихся от вредных привычек. Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю.
11	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	

### 5. Ожидаемые результаты от реализации плана мероприятий.

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.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.

- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь 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.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

## 6. Календарный план мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников. Анализ общих сведений о состоянии здоровья работников	январь 2025 года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре, Психолог
2	Размещение на стендах информации о вредных привычках, социально опасных заболеваниях, (фотографии, плакаты).	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения
3	Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации, официальной группе в ВК	По мере необходимости	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Специалист по охране труда
4	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	В течение года, по договоренности с мед.учреждением	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский», КГБУЗ Ермаковская РБ	Директор, специалист по охране труда, специалист по кадрам
5	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский», КГБУЗ Ермаковская РБ	Заместитель директора
6	Обеспечение работников организации качественной питьевой водой	Постоянно	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Директор Заведующий хозяйством
7	Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)	январь 2025 года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заместитель директора Заведующие отделений
8	Наличие отдельного и оборудованного помещения для приема пищи (холодильник, микроволновка, столы, стулья и т.д.)	Постоянно	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Директор Заведующий хозяйством
9	Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин	В течение года, по договоренности с мед.учреждением	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заместитель директора Медицинский работник Заведующие отделений

10	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Директор, заместитель директора, заведующие отделений
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
1	Физкультминутки с сотрудниками «Производственная гимнастика»	2 раза в неделю	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре
2	Участие в спартакиаде среди районных, краевых учреждений социального обслуживания населения	В течение года	ФСЦ «Саяны», центральный стадион	Инструктор по адаптивной физкультуре
3	Проведение корпоративных спортивно-оздоровительных мероприятий	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Директор, заведующие отделений, инструктор по адаптивной физкультуре
4	Участие в районных экологических мероприятиях	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заместитель директора
5	Посещение спортивных секций	По желанию работников	ФСЦ «Саяны»	Инструктор по адаптивной физкультуре
6	Дни доноров	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский» КГБУЗ Ермаковская РБ	Директор Заведующая поликлиникой
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>				
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Ответственный за ведение сайта учреждения, специалисты социально-реабилитационного отделения
2	Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Стройнее и вкуснее», и др.	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог Инструктор по адаптивной физкультуре
3	Наполнение сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению здоровья	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Ответственный за ведение сайта учреждения, Психолог
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением и с употреблением алкоголя</b>				

1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	В течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог, Специалист по охране труда
2	Размещение информации по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику	В течении года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Ответственный за ведение сайта учреждения
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Гренинги, консультации, семинары по предупреждению конфликтных ситуаций в коллективе.	В течении года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог
2	Посещение работниками сенсорной комнаты	В течении года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог