

Принято на общем
собрании трудового
коллектива
протокол № _____
от 25. 12. 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБУ СО «КЦСОН»
«Ермаковский»
_____ М.В. Асауленко
Приказ № 65
« 25 » 12 2025г.

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников организации
на 2026-2030 годы**

«ЗДОРОВЫЙ СОТРУДНИК – ЗАЛОГ УСПЕХА УЧРЕЖДЕНИЯ».

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.
7. Нормативно-правовая база.

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).

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, в спортивных залах).

- 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. Мероприятия для 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, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
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 трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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 работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

7. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

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.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.

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

4. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

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 мероприятий 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.

4. Оформление мест для курения вне территории учреждения: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

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, круглых столов, семинаров 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	Учреждение поддерживает волонтерские проекты работников по продвижению ЗОЖ среди коллег	Количество проектов, количество участников
7	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ	По результатам опроса работников: – точное число % от общего количества работников
8	Количество публикаций на сайте/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
9	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Статистика мероприятий
10	Количество участников опросов	Статистика участников
11	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.
12	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
1. Организационные мероприятия				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	1 квартал	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре, Психолог
2	Размещение на сайте информации о вредных привычках, социально опасных заболеваниях, (буклеты, видеоролики).	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре Ответственный за размещение информации на сайте
4	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский», КГБУЗ Ермаковская РБ	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, специалист по охране труда
6			КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Директор
7	Обеспечение работников организации качественной питьевой водой	постоянно	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заведующий хозяйством, специалист по охране труда
8	Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)	постоянно	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре
9	Наличие отдельного и оборудованного помещения для приема пищи (холодильник, микроволновка, столы, стулья и т.д.)	постоянно	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Директор Заведующий хозяйством
10	Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья	в течение года, по договоренности	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Специалист по охране труда
11	Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин	в течение года, по договоренности	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заведующие отделениями, специалист по охране труда

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности				
1	Физкультурные паузы «Производственная гимнастика»	два 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	Сдача норм ГТО	в течение года	ФСЦ «Саяны»	Инструктор по адаптивной физкультуре
4	Проведение корпоративных спортивно - оздоровительных мероприятий (Лыжня России, Всемирный день здоровья, Всемирный день велосипеда, Всероссийский день ходьбы)	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре, ответственные специалисты учреждения
5	Участие в экологических мероприятиях - субботники, высадка деревьев, очистка территории реки Оя от мусора	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заместитель директора
6	Дни доноров	в течение года	КГБУЗ Ермаковская РБ	Заместитель директора
7	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре
8	Проведение пашечного турнира, теннисного турнира, дартс	по плану мероприятий	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Инструктор по адаптивной физкультуре
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию				
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Специалист по комплексной реабилитации
2	Проведение семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Стройнее и вкуснее», и др.	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Специалист по комплексной реабилитации
3	Оснащение кулеров питьевой водой	постоянно	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заведующий хозяйством
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением и с употреблением алкоголя				

1	Кампания «Брось курить и победи»	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог Инструктор по адаптивной физкультуре
2	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	в течение года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Специалист по комплексной реабилитации
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	в течении года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог Инструктор по адаптивной физкультуре
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	по мере необходимости	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Заведующий хозяйством
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1	Тренинги, консультации, семинары по предупреждению конфликтных ситуаций.	в течении года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	в течении года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог
3	Посещение работниками сенсорной комнаты	в течении года	КГБУ СО КЦСОН «Ермаковский»	Психолог