

Утверждена  
Руководитель организации  
МБУ «Комплексный центр  
социального обслуживания населения»  
Н.В.Шевчук  
№            «            » 2023 года



**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья работающих»  
МБУ «Комплексный центр социального обслуживания  
населения»**

## 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 здоровьесформирующей 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 медико-социальных 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 системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте (сотрудникам, посещающим спортивные занятия в фитнес-центрах или иных спортивных секциях, предоставляется возможность более раннего ухода в день тренировки; абонементы или билеты на посещение бассейна, ледового катка и пр; билеты на посещение концертов, театров и пр.);

5. 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 физкультминуток, 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. Проведение ежеквартальных соревнований;

4. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;

5. Проведение здоровьесберегающих акций;

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;

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

8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады;

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

10. Организация клуба скандинавской ходьбы;

11. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом;

12. Приобретение спортивного инвентаря и 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;

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

8. 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;

5. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок, а также организация участия в школе здоровья по отказу от курения в центре медицинской профилактики ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ».



**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;

3. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов, раздачей листовок, а также организация участия в школе здоровья по профилактике пагубного влияния алкоголя в центре медицинской профилактики ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ».

**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.

## 7. План мероприятий

### реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих» на 2023 год

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
	Ежегодный медицинский осмотр	Организация прохождения сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра.	В течение года	ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ».	Заведующий ОДП Иванов С.М.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта»	Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Инструктор ЛФК Подколзина Е.М.
	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеденное время;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	м/с процедурного кабинета Чекрыгина Е.А.
	Ежедневные физкультминутки «Ровная спина»	Проведение комплекса упражнений для здоровья спины в обеденное время;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	м/с массажного кабинета Юшина С.В.
	Конкурс «Шаги к здоровью»	Конкурс на самое активное подразделение (отдел), с использованием мобильного приложения «шагомер», поощрением победителей.	Ежеквартально	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Заведующий ОДП Иванов С.М.
	Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком и выкладывают фотографию с хэштегом	31.07.2023	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания	Специалист по работе с семьей Кривошапова Э.И.

		#КЦСОН Пешком на работу		населения» г.Губкин	
Акция «На работу – на велосипеде», приуроченная ко Дню велосипедистов		Сотрудники приезжают на работу на велосипеде и выкладывают фотографию с хэштегом #КЦСОН_На работу на велосипеде	02.06.2023	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Специалист по работе с семьей Кривошапова Э.И
Неформальная встреча «Выходи гулять!»		Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;	В течение года	Губкинский городской округ	Заведующий ОДП Иванов С.М.
Акция «На коньках»		Организация массового катания на коньках для работников с участием членов их семей.	В течение года	ДС Кристалл, г.Губкин	Специалист по социальной работе Чуркина Ю.С.
Спартакиада «Спорт для всех»		Участие в ежегодной корпоративной спартакиады.	В течение года	Губкинский городской округ	Заведующий ОДП Иванов С.М.
Мероприятие «Прогулки по-Скандинавски»		Участие коллектива в прогулках Скандинавской ходьбой, в составе Клуба по Скандинавской ходьбе на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Инструктор ЛФК Подколзина Е.М
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
Раздача листовок о правильном питании		Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки),	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Старшая м/с Карян Ш.А.
Лекции о правильном питании		Проведение открытых лекций с участием экспертов в области правильного питания;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Инструктор ЛФК Подколзина Е.М Заведующий ОДП



				населения» г.Губкин	Иванов С.М.
	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	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Специалист по социальной работе Паршина Л.Н.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Заведующий ОДП Иванов С.М.
	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок.	В течение года	ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ».	Заведующий ОДП Иванов С.М.
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
	Неформальная встреча «Жить здорово!»	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Заведующий ОДП Иванов С.М.
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
	Тренинг «Мир в душе»	Проведение для работников антистрессовых тренингов.	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Психолог в социальной сфере Капустинская О.И.
	Практика «Мир на работе»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Психолог в социальной сфере Капустинская О.И.
	Комплекс мероприятий «Гори, а не сжигай»	Проведение мероприятий, направленных на	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального	Психолог в социальной сфере

		противодействие профессиональному выгоранию: организация культурного досуга сотрудников, экскурсий, посещение библиотеки и театра		обслуживания населения» г.Губкин	Мурзакова А.В.
	Комплекс мероприятий «Гармония внутри»	Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Психолог в социальной сфере Капустинская О.И. Методист Ющенко А.Д. м/с процедурного кабинета Чекрыгина Е.А.

**Политика**  
**поддержания здорового образа жизни сотрудников на рабочих местах**  
**МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»**

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 МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» (далее – Политика) соответствует специфике экономической деятельности и организации работ в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».

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 МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».

Политика поддержания здорового образа жизни на рабочих местах доступна на официальном сайте [gubkinc.ru](http://gubkinc.ru). всем сотрудникам МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».