Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*И.И. Иванов*

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

|  |
| --- |
|  |

# Корпоративная программа укрепления здоровья работников

# «Здоровье на рабочем месте»

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­

Хабаровск

2023

**ПАСПОРТ**

**корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование корпоративной программы | **Здоровье на рабочем месте** |
| Сроки реализации программы | 2023-20\_\_\_ |
| Цель программы  (пример) | Повышение охвата ежегодным профилактическим медицинским осмотром и диспансеризацией до 100%. Повышение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни на 40%. |
| Задачи программы  (пример) | 1. Охват 100% сотрудников информационными мероприятиями по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни, оказания первой (доврачебной) медицинской помощи и определения симптомов опасных заболеваний. 2. Создание условий для прохождения ежегодного профилактического медицинского осмотра и диспансеризации согласно ст. 185.1Трудового кодекса Российской Федерации. 3. Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности на 20%. 4. Увеличение доли сотрудников, ежедневно употребляющих 400 г овощей и фруктов на 10%. 5. Снижение доли курящих сотрудников на 10%. |
| Этапы реализации программы | 1этап. Планирование программы.  2 этап. Реализация мероприятий.  3 этап. Мониторинг эффективности программы.  4 этап. Улучшение и коррекция мероприятий. |
| Ожидаемый эффект  (пример) | * Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников. * Увеличение числа сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. * Снижение заболеваемости. * Увеличение охвата работников ежегодным профилактическим осмотром и диспансеризацией. * Формирование имиджа социально ориентированного работодателя и повышение привлекательности для более квалифицированного персонала. |
| Целевые индикаторы программы  (пример) | 1. Доля сотрудников, охваченных профилактическими мероприятиями. 2. Доля сотрудников, регулярно занимающихся физкультурой и спортом 3. Доля сотрудников, прошедших ежегодный профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию. 4. Доля сотрудников ежедневно употребляющих 400 г овощей и фруктов. 5. Доля курящих сотрудников. |

**Актуальность**

Охрана здоровья работающих является одной из наиболее важных областей соприкосновения интересов предприятий и государства. С одной стороны, предприятиям необходимы здоровые работники, с другой стороны, состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Плохое здоровье работников влечет за собой существенные издержки предприятия: высокие расходы на медицинское обслуживание работников; прямые потери производительности, связанные с пропусками рабочего времени по болезни; косвенные потери продуктивности, обусловленные вредными привычками, выходом на работу нездоровых сотрудников.

Вместе с тем плохое здоровье приводит к преждевременной смерти экономически наиболее эффективной части населения-людей трудоспособного возраста и прогрессирующей трудонедостаточности. Ведущими причинами преждевременной смертности и инвалидизации населения, в том числе и трудоспособного, являются неинфекционные заболевания: сердечно – сосудистые, онкологические, бронхо – легочные, сахарный диабет.

В 2018 году вклад в общую смертность болезней системы кровообращения составил 46,8%, новообразований - 16,3%, болезней органов пищеварения - 5,2%, болезней органов дыхания - 3,3%. [[1]](#footnote-1)

Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами риска: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Воздействие на основные факторы риска позволит предотвратить, по меньшей мере, 80% болезней сердца, инсультов и случаев диабета, а также 40% случаев рака.[[2]](#footnote-2)

Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни. Увеличение доли лиц, ведущих здоровый образ жизни, является одной из стратегических целей развития Российской Федерации до 2024 года, указанной в национальном проекте «Демография».

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста.

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. Реализация практик по расширению физической активности, контролю питания, сокращению пагубного употребления алкоголя и курения при включении их в корпоративные программы укрепления здоровья работников позволяет существенно снизить трудопотери вследствие снижения временной трудоспособности, а в долгосрочной перспективе – инвалидизации и смертности.

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах заболеваний могут не только улучшить здоровье работников, но и сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

### Нормативно-правовая база

1. [Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года"](https://docs.cntd.ru/document/557309575#7D20K3).
2. [Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"](https://docs.cntd.ru/document/902312609#64U0IK).
3. [Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"](https://docs.cntd.ru/document/499002954).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2019 года № 833 "О комплексе мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни".
5. Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, [протокол от 24.12.2018 № 16](https://docs.cntd.ru/document/552188934#7D20K3).
6. Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный Минздравом России.
7. [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года"](https://docs.cntd.ru/document/564215449#64U0IK).
8. Паспорт регионального проекта Хабаровского края "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек".
9. Распоряжение Правительства Хабаровского края от 20 марта.2020 № 260рп "Об утверждении региональной программы Хабаровского края "Укрепление общественного здоровья".

**Мониторинг целевых индикаторов программы(пример)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование показателя | 2023 | 2023 | 2024 |
|  | Доля сотрудников, охваченных мероприятиями программы,% | - |  |  |
|  | Доля сотрудников с низкой физической активностью,% | 67 |  |  |
|  | Доля сотрудников, съедающих 400 грамм овощей и фруктов ежедневно, % | 45 |  |  |
|  | Доля курящих сотрудников,% | 43 |  |  |
|  | Доля сотрудников, прошедших в текущем году профилактический медицинский осмотр/диспансеризацию,% | 33 |  |  |

План

реализации мероприятий корпоративной программы

«Здоровье на рабочем месте»

в (*наименование учреждения, организации)*

на 202\_ -202\_ годы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятие | Дата  проведения | Ответственный исполнитель | Ожидаемый  результат |
| 1. **Информационные мероприятия** | | | | |
| 1.1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия по повышению охвата ежегодным профилактическим медицинским осмотром и диспансеризацией.** | | | | |
| 2.1 |  |  |  |  |
| 2.2 |  |  |  |
| 2.3 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия по повышению физической активности** | | | | |
| 3.1 |  |  |  |  |
| 3.2 |  |  |  |
| 3.3 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия по правильному питанию** | | | | |
| 4.1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. **Мероприятия по отказу от курения** | | | | |
| 5.2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ**

**МЕРОПРИЯТИЙ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. **Мероприятия по повышению физической активности**
   1. Ежедневное проведение производственной гимнастики.
   2. Проведение конкурса на самое активное подразделение (команду, сотрудника) с приложением «Шагомер» и поощрением победителей и призеров.
   3. Проведение корпоративных спортивных мероприятий (например, соревнование по настольному теннису).
   4. Организация посещения спортивных комплексов (софинансирование).
   5. Участие в массовых спортивных мероприятиях в муниципальном образовании, краевых.

1.7 Организация сдачи комплекса ГТО.

1. **Мероприятия по организации здорового питания**
   1. Размещение в местах для приема пищи информационных материалов по здоровому питанию.
   2. Проведение конкурсов рецептов здорового питания с поощрением победителей и призеров.
   3. Ограничение продажи на территории организации «нездоровых» продуктов, сладких газированных напитков, в том числе в вендинговых аппаратах.
   4. Маркировка здоровых блюд в столовой.
   5. Предоставление скидки на блюда из овощей в корпоративной столовой (в течение определенного времени).
   6. Стратегическое позиционирование здоровых блюд и продуктов в корпоративной столовой.
   7. Доступность чистой питьевой воды (обеспечение сотрудников чистой питьевой водой).
2. **Мероприятия по отказу от курения**

3.1Разработка локального акта, регламентирующего курение на предприятии (запрет на курение в помещениях организации).

3.2Размещение на рабочих местах и местах общего пользования буклетов, плакатов, листовок о вреде активного, пассивного курения, электронных сигарет, адреса кабинетов по отказу от курения.

3.3 Проведение бесед о влиянии курения на организм, на здоровье мужской репродуктивной системы, о современных курительных гаджетах.

3.4Проведение викторин о курении с поощрением.

3.5В местах, оборудованных для курения, убрать скамейки и навес.

1. **Мероприятия по контролю за состоянием здоровья.**
   1. Проведение скрининга состояния здоровья сотрудников с привлечением Центров здоровья.
   2. Размещение программно-аппаратного комплекса «Точка здоровья».
   3. Оборудование мест для самостоятельного контроля здоровья (аппарат для измерения артериального давления, весы, сантиметровая лента).
2. **Информационная кампания.**
   1. Размещение информационных материалов о ЗОЖ и профилактике заболеваний на информационных стендах.

5.2 Проведение информационных встреч (вебинаров) по поведенческим факторам риска (низкая физическая активность, нездоровое питание, риск пагубного употребления алкоголя), признакам и правилам первой помощи при инфаркте миокарда инсульте, диспансеризации.

5.3 Информационные рассылки по корпоративным каналам связи по популяризации ЗОЖ, профилактике неинфекционных заболеваний, о всемирных днях ВОЗ.

5.4 Проведение информационного анкетирования по определению индивидуального уровня ФА, риска пагубного употребления алкоголя, соблюдения принципов здорового питания.

**6. Мероприятия по контролю артериального давления.**

6.1 Установка уголка здоровья с тонометром и весами, материалами по профилактике артериальной гипертонии и правилам измерения артериального давления.

1. Приказ МЗ РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период

   до 2025 года» [↑](#footnote-ref-1)
2. При разработке программы использованы материалы с сайта ВОЗ <https://goo.su/6HWO> [↑](#footnote-ref-2)