

Министерство социальной политики Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
Комплексный центр социального обслуживания населения «Каратузский»

Принято на общем собрании

Утверждаю:


трудового коллектива

Директор КГБУ СО КЦСОН

Протокол № 4

«Каратузский»

от 19.12.2023 г.

 О.И.Крючкова




Приказ № 280

от 21.12.2023 г.

Согласовано:

И.о зам. директора КГБУ СО

КЦСОН «Каратузский»

 С.В. Безхмельницина

«21» декабря 2023 г.

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
учреждения КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»

## Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

## 1. Актуальность

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.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

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 исследователей 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 здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **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.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- 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, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **4. Основные мероприятия**

### **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.

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.

### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)**

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. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

### **Блок 3. 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. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения

### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.

### **5. Ожидаемые результаты эффективности**

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.
- 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 работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение больничных.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости 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.
- Увеличение национального дохода.

## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников.	Выявление уровня физической подготовленности, вредных привычек, интересов.	Январь 2024 г.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	Инструктор АФК Овчинников А.А.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм.	Инструктажи по технике безопасности на рабочем месте.	1 раз в полугодие.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	Специалист по охране труда Андреева Т.В.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Комплекс медицинских мероприятий, проводимых с целью выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития.	1 раз в год	КГБУЗ «Каратузская РБ»	Специалист по охране труда Андреева Т.В.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	Мероприятия, направленные на формирование иммунитета к определенной болезни.	1 раз в год	КГБУЗ «Каратузская РБ»	Специалист по охране труда Андреева Т.В.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами).	Ежедневно в течение года.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	Инструктор АФК, заведующие отделений
2	Районные соревнования по пулевой стрельбе, посвященные Дню Защитника Отечества.	Соревнования среди организаций райцентра и трудовых коллективов.	Февраль 2024 г.	Центр «Патриот» с. Каратузское	И.о. заместителя директора Безхмельницина С.В., инструктор АФК Овчинников А.А.
3	Соревнования по дартсу «Точный бросок».	Мероприятия с работниками учреждения и с получателями	Март 2024г.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	Инструктор АФК Овчинников А.А.

		социальных услуг.			
4	Районные соревнования посвященные «Дню молодежи».	Соревнования среди организаций райцентра, трудовых коллективов и физкультурно-спортивных клубов. По видам спорта: волейбол, шахматы, шашки, дартс, легкая атлетика.	Июнь 2024г.	Стадион «Колос» с. Каратузское	И.о. заместителя директора Безхмельницина С.В., инструктор АФК Овчинников А.А.
5	Выполнение норм ГТО.	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Октябрь 2024г.	ЦФКС Каратузского района	Инструктор АФК Овчинников А.А.
6	Спортивный тимбилдинг «Физкульт, УРА!»	Подвижные игры на открытом воздухе.	Сентябрь 2024г	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	И.о. заместителя директора Безхмельницина С.В.
<b>3. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Беседа «Скажи сигаретам «НЕТ»; Лекция «Мифы и реальность о курении»; Просмотр видеоматериалов «Жизнь без сигареты».	Информирование о негативном влиянии курения на организм человека.	Май 2024г. * Ноябрь 2024г.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	И.о. заместителя директора Безхмельницина С.В., инструктор АФК Овчинников А.А.
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Установка агитационных табличек о вреде курения.	2 раза в год.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	Специалист по охране труда Андреева Т.В.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1	Семинар «Ресурс - это наше всё!».	Мероприятие, направленное на профилактику эмоционального выгорания работников социальной сферы.	Апрель 2024г.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	И.о. заместителя директора Безхмельницина С.В.
2	Деловая игра «Эффективное поведение в двустороннем конфликте»	Мероприятие, направленное на формирование навыков эффективного поведения в	Август 2024г.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	И.о. заместителя директора Безхмельницина



		конфликтных ситуациях.			С.В.
3	Час общения «Корпоративная культура и эмоциональный интеллект»	Мероприятие, направленное на развитие навыков делового общения.	Октябрь 2024г.	КГБУ СО КЦСОН «Каратузский»	И.о. заместителя директора Безхмельница С.В.

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

на 9 ( дебрь )

листах

Директор Э.И. Крючкова

