

Министерство здравоохранения Красноярского края,
Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской
профилактики»

**Лучшие практики корпоративных программ укрепления здоровья
работников**

Красноярск

2024

Приложение к приказу № 18 от 27 марта 2023 г.
«О введении в действие корпоративной программы»

Муниципальное автономное учреждение «Дворец культуры имени 1 Мая»

Принято на общем собрании
трудоового коллектива
протокол № 3
от «27» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального
автономного учреждения
«Дворец культуры имени 1
Мая»

СОГЛАСОВАНО:

«27» марта 2023 г.

**Корпоративная программа по укреплению здоровья
работников муниципального автономного учреждения
«Дворец культуры имени 1 Мая»**

Девиз программы:

«Здоровым быть - в тренде жить»

г. Красноярск
2023 г.

Содержание программы «Здоровым быть – в тренде жить»

№ раздела	Наименование	Номер страницы
	Паспорт программы	3
	Введение	4
1	Характеристика сферы реализации программы	5
2	Цели и задачи программы	5
3	Сроки и реализация программы	6
4	Ожидаемый эффект от реализации программы	7
5	Оценка эффективности реализации программы	7
6	Система основных мероприятий	8
6.1.	Профилактика потребления табака с вредными последствиями	8
6.2.	Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями	9
6.3.	Реализация мер по повышению физической активности	10
6.4.	Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия	10
6.5.	Реализация мер по здоровому питанию	11

Программа
«Здоровым быть – в тренде жить»
на 2023-2026 годы (далее – программа)

Наименование программы	«Здоровым быть - в тренде жить» с 2022 по 2026 годы
Основание разработки	Распоряжение Правительства РФ от 18.11.2019 N 2732-р «Об утверждении Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу» (далее – Концепция). Региональная программа Красноярского края «Укрепление общественного здоровья», утверждённая распоряжением Правительства Красноярского края от 01.02.2021 N 48-р. Соглашение о сотрудничестве и взаимодействии от 07.02.2023 между и краевым государственным учреждением здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» о разработке и внедрении корпоративной программы.
Государственный заказчик	Муниципальное автономное учреждение «Дворец культуры имени 1 Мая»
Разработчик программы	Краевое государственное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Администрация МАУ «ДК 1 Мая»
Исполнители программы	Краевое государственное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики». Администрация МАУ «ДК 1 Мая» (далее по тексту программы- учреждение), специалист по охране труда.
Участники программы	Трудовой коллектив учреждения.
Цель программы	Создание здоровьесберегающей среды в МАУ «ДК 1 Мая», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников учреждения.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения. 4. Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива учреждения. 10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности МАУ «ДК 1 Мая» среди учреждений

	культуры. 12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
Целевые индикаторы и показатели результативности	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля работников учреждения, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	2023-2026 годы, в том числе: 2023-2024 2025-2026
Финансирование программы	Финансирование программы из внебюджетных средств учреждения
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. 100% ежегодный охват работников учреждения диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности работников учреждения. 10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала. 11. Повышение имиджа МАУ «ДК 1 Мая». 12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.
Система организации контроля за исполнением программы	Члены трудового коллектива, члены рабочей группы по реализации программы.

Постановка проблемы и обоснование принятия программы

Одним из направлений регионального и федерального проектов «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» является развитие корпоративных программ сохранения здоровья на рабочем месте.

Для исследования распространенности факторов риска среди работников МАУ «ДК 1 Мая» было проведено социологическое исследование. Средний возраст опрошенных сотрудников МАУ «ДК 1 Мая» составил от 45 до 54 лет, коллектив преимущественно женский. В организации было опрошено 31,4% мужчин и 68,6%

женщин.

В ходе социологического исследования установлено, что избыточной массой тела (индекс массы тела от 25 до 30) обладают 25,5% работников учреждения, индекс массы тела у 15,6% опрошенных классифицируется как ожирение (от 30 и выше). Таким образом, распространенность факторов риска ХНИЗ, связанных с избыточной массой тела и ожирением, среди работников МАУ «ДК 1 Мая» составляет 41,2%.

К категории курящих отнесли себя 21,6% представителей работников МАУ «ДК 1 Мая», из них 90,9% потребляют сигареты и 9,1% - электронные сигареты.

Результаты исследования показали, что у 17,6% работников учреждения наблюдается гиподинамия. Около 43,1% респондентов пытались увеличить свою физическую активность в течение последнего года.

Исследование распространенности поведенческих факторов риска, связанных с режимом питания, выявило, что ежедневно потребляют овощи и фрукты 76,5% опрошенных респондентов, но при этом работники МАУ «ДК 1 Мая» указали, что размер их средней порции овощей и фруктов в день составляет менее 400 грамм. Избыточно потребляют соль 13,7% респондентов. Предпринимают попытки изменить свои пищевые привычки в сторону здорового питания около 72,5% респондентов. Все респонденты совершают попытки употреблять меньше сахара (100%). Стараются употреблять больше овощей и фруктов 91,9%, жира и алкоголя 86,5% респондентов. Стараются сократить потребление соли 75,7% респондентов.

Доля работников МАУ «ДК 1 Мая», употребляющих алкоголь составляет 82,4%. Около 49% респондентов употребляют алкоголь раз в месяц и реже, 31,4% ответили, что употребляют алкоголь несколько раз в месяц. Доля лиц, употребляющих алкоголь несколько раз в неделю составляет 2%, и более 4 раз в неделю употребляющих алкогольные напитки в коллективе нет.

Индикатором уровня распространенности поведенческих факторов риска, связанных с употреблением алкоголя, является показатель доли работников МАУ «ДК 1 Мая», выпивающих за один раз значительные его объемы – 200 гр. крепких спиртных напитков или 0,5 л. крепкого вина, или 0,7 л. сухого вина, или 1,5 литра пива. Работники МАУ «ДК 1 Мая», по их словам, позволяют себе выпить за один раз такие объемы алкогольных напитков реже одного раза в месяц (19%) и никогда (73,8%).

Обычная доза алкогольных напитков в день выпивки среди работников МАУ «ДК 1 Мая» составляет 1-2 дозы – 66,7% и 3-4 дозы – 33,3%. Стоит отметить, что среди работников учреждения не оказалось тех, кто потребляет в день выпивки 5 и более доз.

Психическое состояние работников МАУ «ДК 1 Мая» находится на следующем уровне: в нормальном психологическом состоянии находятся 78,4% сотрудников, 9,8% имеют аномальную форму тревожности, около 11,8% респондентов - имеют субклинически выраженную форму тревожности.

Работники МАУ «ДК 1 Мая» наиболее осведомлены о таких факторах риска как чрезмерное потребление алкоголя (98%), курение (96,1%), хронический стресс (92,2%).

О неправильном питании как о факторе риска осведомлены 88,2% респондентов и о низкой физической активности осведомлены около 82,4% респондентов. Наиболее важным источником получения информации о факторах риска являются СМИ – так ответили 90,2% респондентов.

Таким образом, основным фактором риска среди работников МАУ «ДК 1 Мая» является недостаточное потребление овощей и фруктов, распространенность лиц с избыточной массой тела и низкая физическая активность среди работников учреждения. Данные факторы риска преобладают и в популяции Красноярского края.

Для оценки состояния здоровья работников МАУ «ДК 1 Мая» в рамках выездной деятельности КГБУЗ «ККЦОЗиМП» было проведено скрининг-исследование работников учреждения. Обследованы 50 человек – 34 (68%) женщины и 16 (32%) мужчин. Основная часть – женщины и мужчины в возрасте от 45 и старше (68%).

Таблица 1 Возрастно-половой состав работающих на предприятии

пол/возраст	Физические лица	% от общего количества
Ж	34	68,00%
18 -24	0	0,00%
25 – 34	6	12,00%
35 -44	4	8,00%
45 – 54	17	34,00%
55 – 64	4	8,00%
от 65 и старше	3	6,00%
М	16	32,00%
18 -24	1	2,00%
25 - 34	2	4,00%
35 -44	3	6,00%
45 - 54	4	8,00%
55 - 64	4	8,00%
от 65 и старше	2	4,00%
Общий итог	50	100,00%

Наиболее часто выявляемые отклонения от нормы – повышенный уровень холестерина в крови – 72% от всех обследованных.

На втором месте - оценка функционального состояния сердца с помощью ЭКГ-сигналов от конечностей (кардиовизора) – 52%.

На третьем месте – исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии – 46%.

На четвертом месте – повышенный уровень артериального давления – 42%.

На пятом месте по частоте выявления отклонений от нормы - исследование состава тела методом биоимпедансометрии – 36%.

Так же часто встречается оценка психоэмоционального состояния организма по программе ЭСКИЗ – 30% и повышенная частота пульса – 24%.

Таблица 2 Процентное выражение отклонений (высокий риск) при инструментальных и лабораторных методах исследования

Инструментальный и лабораторный метод исследования	Физические лица	%	
		По предприятию	Среднее по предприятиям края
ЭСКИЗ	15	30,00%	26,67%
ЭКГ кардиовизор	26	52,00%	18,79%
А Д	21	42,00%	32,06%
Биоимпеданс	18	36,00%	34,39%
Тонометрия	1	2,00%	5,08%
Холестерин	36	72,00%	41,43%
Глюкоза	2	4,00%	3,94%
Спирометрия	23	46,00%	29,03%
СО2	6	12,00%	10,09%
Сатурация	3	6,00%	5,10%
Пульс	12	24,00%	8,82%

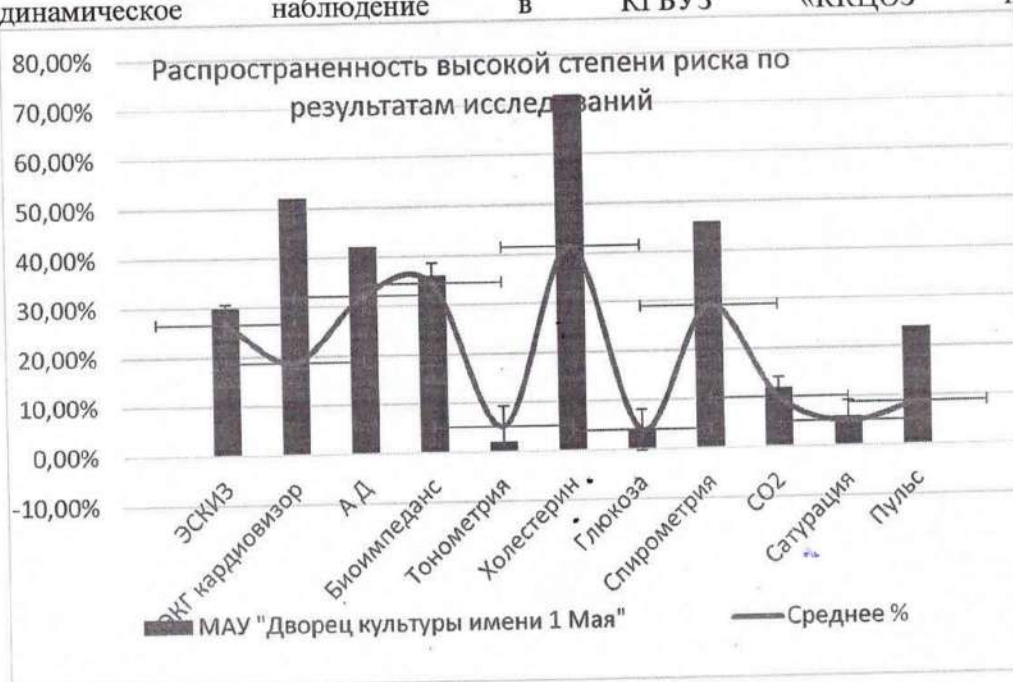
При этом, по некоторым показателям выявлено, что доля работников МАУ «ДК 1 Мая», имеющих определенный фактор риска, превышает средний показатель по

предприятиям Красноярского края. В таблице такие данные отмечены желтым/красным в зависимости от величины отклонения доли от средней.

Так результаты обследования на кардиовизоре показывают большее отклонение от средних данных, чем на других предприятиях, принявших участие в профилактическом тестировании в этом году – 52% сотрудников имеют отклонение от нормы, при среднем показателе 19% (8 человек выявлены с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском). Имеют повышенный уровень холестерина в крови 72%, при среднем показателе 41%.

В то же время работники МАУ «ДК 1 Мая» показали меньшую долю рисков, связанных с внутриглазным давлением – 2% при среднем показателе 5%.

В целом 98% работники МАУ «ДК 1 Мая» имеют те или иные факторы риска развития ХНИЗ, нуждаются в коррекции образа жизни, проведении оздоровительных и профилактических мероприятий, включая рациональное питание, двигательную активность, коррекцию поведенческих факторов риска, консультирование у психолога и динамическое наблюдение в КГБУЗ «ККЦОЗ и МП».



Результаты социологического и скрининг-исследования подтверждают необходимость проведения мероприятий на рабочем месте, направленных на уменьшение влияния факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний на сотрудников с акцентом на наиболее часто встречающиеся факторы - нарушение питания и гиподинамию.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива МАУ «ДК 1 Мая», привитие навыков здорового образа жизни на сегодняшний день весьма актуальны. Корпоративная программа «Здоровым быть - в тренде жить» имеет комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья работников МАУ «ДК 1 Мая» и включает мероприятия, профилактирующие неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стресс, вредные привычки.

Следует обеспечить работнику возможность сохранения здоровья за период работы в стенах учреждения, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, гигиенических обучений, фитнес-тренировок для трудового коллектива МАУ «ДК 1 Мая».

Комплексная программа «Здоровым быть - в тренде жить» является частью региональной программы Красноярского края «Укрепление общественного здоровья» утверждённой распоряжением Правительства Красноярского края от 01.02.2021 N 48-р.

Реализация программы подразумевает тесное взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными предприятиями, учреждениями всех форм собственности и ведомственной принадлежности.

На заседании совета трудового коллектива было принято решение о разработке комплексной программы. Корпоративная программа «Здоровым быть - в тренде жить» должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МАУ «ДК 1 Мая» и служить основой сотрудничества работников учреждения с системой здравоохранения (КГБУЗ «ККЦОЗиМП») и общественностью.

Раздел 2. Цели и задачи программы

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.

Без высокой гигиенической культуры работников учреждения, которое способно осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками учреждения, освещение работы по данному направлению в стенах дома культуры, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников учреждения, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

Цель программы: Создание здоровьесберегающей среды в МАУ «ДК 1 Мая», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников учреждения.

Задачи:

1. 100% ежегодный охват работников учреждения диспансеризацией и профилактическими осмотрами.
2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.
4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности работников учреждения.
10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
11. Повышение имиджа МАУ «ДК 1 Мая».
12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни

Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Этапы реализации программы:
2023-2026 годы, в том числе:
2023-2024
2025-2026

До 01.04.2023 г.	Разработка и введение в действие приказом по учреждению программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
Ежегодно сентябрь-ноябрь	Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Ежегодно январь	Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектива.
Ежегодно по окончании года	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
Раз в полгода	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
Раз в месяц	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья работников.
В конце декабря 2024 и 2026 г.г.	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы «Здоровым быть - в тренде жить» в области укрепления здоровья работников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников учреждения.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение

стрессоустойчивости работников.

8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников учреждения.
9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Повышение имиджа учреждения.
11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

1. Отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват работников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, скрининг-исследования в Центрах здоровья):
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.
5. Социологический опрос и скрининг-исследование работников.

Раздел 6. Система основных мероприятий.

Основные направления деятельности по реализации программы.

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников и воспитанников учреждения: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.
2. Организация мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.
3. Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, оформление стендов в учреждении по здоровому и правильному питанию.
4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха работников учреждения, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале, в зимние месяцы лыжные прогулки за городом, посещение катка).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива учреждения.

6.1. Реализация мер по здоровому питанию

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей.

Мероприятие	Срок проведения
Проведение тематических дней здорового питания, посвящённых овощам и фруктам.	Два раза в год май, сентябрь
Информирование членов семей сотрудников по ограничению потребления продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.	Раз в квартал
Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания в специально оборудованном месте для приёма пищи.	До июня 2023 г.

Индикатор результата: % работников изменивших свой рацион в сторону оздоровления (90%).

Исполнители: Руководство, КГБУЗ «ККЦОЗиМП».

6.2 Реализация мер по повышению физической активности

Цель: поддержка корпоративного командного духа и объединение всех работников учреждения общей идеей активного и здорового образа жизни.

Задачи: создание условий для организации активного отдыха работников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной учреждения. Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей работников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья работников учреждения;
- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	Срок проведения
Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Один раз в день
Участие в ежегодном забеге «Лыжня России»	Раз в год
Посещение Дворца водного спорта Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева	Раз в квартал
Проведение соревнований по настольному теннису в пределах учреждения	Раз в квартал

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности (80%); снижение % работников с низким уровнем тренированности (40%).

Исполнители: Руководство, КГБУЗ «ККЦОЗиМП».

6.3 Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

Цель: повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (повышение устойчивости к стрессу), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятие	Срок проведения
Оборудование комнаты психологической разгрузки	Февраль 2024 г.
Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья; фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.	Еженедельно
Проведение тренингов консультаций, семинаров: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Горе и потеря: как пережить потерю в жизни 5. Синдром хронической усталости и его профилактика.	Раз в квартал

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений в 2026 году по сравнению с периодом до начала реализации программы, уровень текучести персонала - изменение показателя в 2026 по отношению к периоду до начала реализации программы).

Исполнители: Руководство, КГБУЗ «ККЦОЗиМП».

6.4 Профилактика потребления табака с вредными последствиями

Цель: повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Корпоративная политика рабочих мест свободных от табака подразумевает не просто право применение закона и защиту работников и воспитанников учреждения от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих работников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни. В трудовом коллективе учреждения курить не принято.

В данном направлении запланированы мероприятия:

Мероприятие	Срок проведения
Реклама здорового образа жизни посредством размещения информации на официальном сайте учреждения.	Раз в шесть месяцев
Разъяснительная работа о вреде курения.	Раз в квартал
Корпоративные мероприятия без курения.	Не менее двух раз в год
Оформление стендов.	Обновление раз в полгода

Индикаторы результата: % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет (100%); % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику

за жизни (95%); % курящих сотрудников (не более 10%), % мотивированных к отказу от курения из числа курящих (80%), % сокративших количество перекуров (40%); % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения (80%), % курящих сотрудников, отказавшихся от курения (30%), отсутствие нарушений сотрудниками федерального закона №15-ФЗ в МАУ «ДК 1 Мая».

Исполнители: Руководство, КГБУЗ «ККЦОЗиМП».

6.5 Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями

Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.

Из проведенного социологического опроса среди работников учреждения, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающая алкоголь в рискованных дозах.

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия:

- Коллективные выезды в национальный парк «Красноярские Столбы» участие в экскурсиях, походах - безалкогольные.

- Водные прогулки по Енисею из Красноярска до Дивногорска и обратно.

- Выбор мероприятий можно осуществлять с помощью интернет ресурса, например: visitsiberia.info, культура24.рф, «Город Прима».

Основная идея - показать людям, что алкоголь - это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение такого праздника требует творческого подхода, и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних профессиональных организаций.

Планируемые мероприятия при реализации данного раздела программы:

Мероприятие	Срок проведения
Реклама здорового образа жизни посредством размещения информации на официальном сайте учреждения.	Раз в шесть месяцев
Разъяснительная работа о вреде алкоголя.	Раз в квартал
Корпоративные мероприятия без алкоголя.	Не реже двух раз в год
Оформление стендов.	Обновление раз в полгода

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам (80%).

Исполнители: Руководство, КГБУЗ «ККЦОЗиМП»

Разработали:
Исполняющий обязанности
главного врача КГБУЗ «ККЦОЗиМП»

Специалист по охране труда МАУ «ДК 1 Мая»

Приложение к приказу № 18 от «27» марта 2023 г.
«О введении в действие корпоративной программы»

АНКЕТА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ 20						
Уважаемые сотрудники! В рамках программы «Укрепление общественного здоровья», реализуемую министерством здравоохранения на предприятиях и организациях края, просим Вас ответить на несколько вопросов. Указывать имя и фамилию не нужно, все данные будут использованы в обобщенном виде.						
Наименование организации _____			Населённый пункт (поселок, город) _____			
Общие сведения						
Ваш пол			мужской		женский	
Ваш возраст			18-24 лет	25-34 лет	35-44 лет	45-54 лет 55-64 лет
Ваше семейное положение			Замужем / женат	Холост/ не замужем	Вдовец/вдова	Гражданские отношения
Укажите вашу профессию _____						
Пожалуйста, укажите ваш вес					_____ кг.	
Какой у Вас рост?					_____ см.	
Распространенность курения						
1. Потребляете ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия, например, сигареты, электронные сигареты, жевательный табак, кальян?	да, ежедневно (переход к вопросу 3)	да, иногда (переход к вопросу 3)	курил(а) в прошлом	нет (переходите к вопросу 6)		
2. Как давно вы бросили курить?	в течение последнего года (к вопросу 6)	1-3 года назад (к вопросу 6)	более 3 лет назад (к вопросу 6)	затрудняюсь ответить (к вопросу 7)		
3. Какой вид табачной продукции вы потребляете в настоящее время?	Сигареты	Электронные "сигареты" (Вэйп, айкос)	Кальян	Жевательный табак (снюс, насвай)		
4. Хотели бы Вы бросить курить?	вовсе не хочу	да, хочу	не исключаю возможность	затрудняюсь ответить		
5. В течение последнего года Вы пытались бросить курить?		да	нет	затрудняюсь ответить		
6. При обращении за медицинской помощью, диспансеризации, медицинских осмотрах предлагали ли Вам помощь при отказе от курения?		да	нет	затрудняюсь ответить		
Физическая активность						
7. Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	1-2 дня	3-4 дня	4-5 дней	6-7 дней	затрудняюсь ответить	
8. Сколько минут в день Вы ходите пешком, включая ходьбу до места Вашей работы и обратно?	до 20 мин	20-40 мин	40-60 мин	60-90 мин	1,5 ч и более	
9. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	Не занимаюсь	1-2 дня	3-4 дня	4-5 дней	6-7 дней	
10. Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня	до 20 мин	20-40 мин	40-60 мин	60-90 мин	1,5 ч и более	

11. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?	Не занимаюсь	1-2 дня	3-4 дня	4-5 дней	6-7 дней
12. Какова обычная продолжительность Вашей интенсивной физической нагрузки в течение дня	до 20 мин	20-40 мин	40-60 мин	60-90 мин	1,5 ч и более
13. Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении	8 ч и более	6-7 часов	4-5 часов	2-3 часа	менее 1 часа
14. В течение последнего года пытались ли Вы увеличить физическую активность?		да	нет	затрудняюсь ответить	

Рациональное питание

15. Как часто Вы едите овощи и фрукты (не считая картофеля)?	ежедневно	несколько раз в неделю	несколько раз в месяц	несколько раз в год	никогда					
16. Каков размер средней порции овощей и фруктов в день? (в граммах)	До 400 грамм			400 грамм и более						
17. Как часто Вы досаливаете уже приготовленную пищу?	Всегда	Иногда	Редко	Никогда						
18. Как часто Вы едите готовые продукты с высоким содержанием соли? (копчености, чипсы, консервы и т.п.)	Всегда	Иногда	Редко	Никогда						
19. В течение последнего года пытались ли Вы изменить свои пищевые привычки в сторону здорового питания?	Да	Нет (переходите к вопросу 21)			Затрудняюсь ответить					
20. В течение последнего года Вы старались...	употреблять больше овощей, фруктов		употреблять меньше жира		употреблять меньше сахара		употреблять меньше соли		употреблять меньше алкоголя	
	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет

Смотри на обороте

Потребление алкоголя

21. Как часто вы употребляете спиртные напитки?	4 и более раз в неделю	2-3 раза в неделю	2-4 раза в месяц	Раз в месяц или реже	никогда (к вопросу 24)
22. Какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в день выпивки? (одна доза – 30 мл крепкого напитка, или 100 мл вина, или 250 мл пива)	1-2 дозы	3-4 дозы	5-6 доз	8-9 доз	10 и более доз
23. Как часто Вы выпиваете за один раз (например, за вечер) 200 гр. крепких напитков или 0,5л. крепленого вина, или 0,7 литра сухого вина, или 1,5 литра пива?	никогда	реже 1 раза в месяц	2-3 раза в месяц	1 раз в неделю	каждый день, или почти каждый день

Оценка уровня стресса

24. Оцените, пожалуйста, насколько вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений											
24.1. Я напряжен, мне не по себе:		совсем нет		время от времени		много времени		большую часть времени			
24.2. То, что приносило удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство:		определённо это так		наверное, это так		в очень малой степени		это совсем не так			
24.3. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться:		это совсем не так		в очень малой степени		наверное, это так		определённо это так			
24.4. Я способен рассмеяться и видеть смешное:		определённо это так		наверное, это так		в очень малой степени		это совсем не так			
24.5. Беспокойные мысли крутятся в голове:		постоянно		большую часть времени		в очень малой степени		совсем нет			
24.6. Я испытываю бодрость:		совсем не испытываю		очень редко		иногда		большую часть времени			
24.7. Я легко могу сесть и расслабиться:		определённо это так		наверное, это так		в очень малой степени		это совсем не так			
24.8. Мне кажется, что все делаю очень медленно:		совсем нет		иногда		часто		почти все время			
24.9 Я испытываю внутреннее напряжение:		совсем нет		иногда		часто		почти все время			
24.10 Я не слежу за своей внешностью:		я слежу за собой так же, как и раньше		стал меньше уделять времени		не уделяю столько времени, сколько нужно		определённо это так			
24.11 Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться:		совсем нет		иногда		часто		почти все время			
24.12 Я считаю, что мои дела принесут удовлетворение		точно так же, как и обычно		не в такой степени, как раньше		определённо меньше, чем обычно		совсем так не считаю			
24.13 У меня бывает внезапное чувство паники:		совсем нет		не так уж часто		довольно часто		очень часто			
24.14. Я получаю удовольствие от хорошей книги, радиопередачи или ТВ:		часто		довольно часто		не так уж часто		очень редко			
Информированность о факторах риска											
25. О каких факторах риска развития заболеваний Вам известно?	хронический стресс		курение		чрезмерное употребление алкоголя		неправильное питание		низкая физическая активность		ничего не знаю
	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	
26. Из каких источников Вы чаще всего получаете информацию о факторах риска?	от врача		от другого мед. работника		из СМИ		общение с друзьями, родственниками		другое		
27. Выдавали ли Вам в поликлинике устное или письменное заключение о наличии у Вас «факторов риска» хронических заболеваний и рекомендаций по изменению образа жизни?	да		нет		затрудняюсь ответить						

Благодарим Вас за участие!

УТВЕРЖДАЮ
Директор
государственного предприятия
Красноярского края
«Краевое автотранспортное
предприятие»

**Корпоративная программа
«Профилактика потребления табака среди сотрудников
государственного предприятия Красноярского края
«Краевое автотранспортное предприятие»
на 2020-2022 годы**

Паспорт Программы

Наименование Программы	«Борьба с курением среди сотрудников КАТП» на 2020-2022 годы (далее – Программа)
Основание для разработки Программы	Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.11.2019 № 2732-р об утверждении Концепции осуществления государственной политики противодействия потребления табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года (далее – Концепция), региональный проект Красноярского края «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (далее - «Укрепление общественного здоровья»), Договор №11/19 от 18.12.2019 между Государственным предприятием Красноярского края «Краевое автотранспортное предприятие» и Краевым государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Красноярский краевой Центр медицинской профилактики» о разработке и внедрении корпоративной программы по направлению «Профилактика потребления табака» (далее – программа)
Государственный заказчик	Государственное предприятие Красноярского края «Краевое автотранспортное предприятие» (далее ГП КК КАТП)
Исполнители Программы	Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр медицинской профилактики»
Разработчик Программы	Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр медицинской профилактики»
Цель Программы	Снижение доли курящих среди сотрудников государственного предприятия Красноярского края «Краевое автотранспортное предприятие» до 27% к 2023 году (в соответствии с целевым показателем Концепции)
Задачи Программы	Повышение информированности

	сотрудников государственного предприятия Красноярского края «Краевое автотранспортное предприятие» об основных положениях Федерального закона №15-ФЗ от 23.02.2013, о вредном воздействии табачного дыма и электронных курительных устройств; Организация внутренней системы контроля за соблюдением Федерального закона № 15-ФЗ ; организация помощи сотрудникам ГП КК КАТП при отказе от курения
Целевые индикаторы и показатели результативности	Доля курящих сотрудников КАТП к 2023 году - 270%, Доля отказавшихся от курения - 10%, Доля мотивированных к отказу от курения к 2023 году – 50% от числа курящих Снижение интенсивности курения среди курящих - 40%, Отсутствие нарушений федерального закона №15-ФЗ в автобусах ГП КК КАТП к 2023 году – 100,0%, Снижение заболеваемости с временной утратой трудоспособности среди сотрудников ГП КК КАТП к 2023 году на 30%
Этапы и сроки реализации Программы	2020-2022 годы, в том числе: 2020-2021 год - I этап; 2021-2022 год - II этап;
финансирование Программы	средства текущего финансирования
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	Снижение доли курящих среди сотрудников КАТП до 27% к 2023 году, Отказ от курения 10% курильщиков, снижение интенсивности курения у 40% курящих, повышение мотивации к отказу от курения у 50% курящих
Система организации контроля за исполнением Программы	члены трудового коллектива КАТП, члены рабочей группы по реализации программы

1. Постановка проблемы и обоснование принятия программы

Правительства РФ от 18.11.2019 № 2732-р утверждена Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года (далее – Концепция).

Одними из направлений Концепции являются: разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья); совершенствование медицинской профилактики потребления табака и иной никотинсодержащей продукции и медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака и иной никотинсодержащей продукции. Утверждены целевые показатели по снижению распространенности потребления табака населением Российской Федерации с 29% в 2018 г. до 21% в 2035 году (ежегодное на 0,5%).

По данным ежегодных опросов взрослого населения, проводимых Красноярским краевым Центром медицинской профилактики, распространенность курения в Красноярском крае остается высокой. Доля курящих в Красноярском крае до принятия федерального закона №15-ФЗ от 23.02.2013, начиная с 2011 г. и до 2015 г. составляла около 33% с небольшими колебаниями С 2016 г. наметилась тенденция к снижению (32,4% - 31,5% - 31,3% - 28,3% в 2016-2017-2018 -2019 г.г. соответственно).

Примечательно, что снижение распространенности курения среди мужчин за последние 3 года произошло на 9% - с 48,3% в 2016 г. до 39,5% в 2019 г., в то время как среди женщин произошел рост показателя: с 20,5% в 2016 г. до 24,6% в 2018 г.

Примечательно, что в России в целом, согласно исследованию GATS-2009 и GATS-2016, произошло снижение распространенности курения за 7 лет на 10%: (с 39,4% до 30,9%, в том числе среди мужчин - с 60,7% до 50,9%, среди женщин - с 21,7% до 14,3%), а средний показатель доли курящих в Красноярском крае за 7 лет уменьшился всего на 2%.

По проводимым ежегодным опросам случайной выборки взрослого населения, от 34% до 40% курильщиков пытаются бросить курить, а доля граждан, отказавшихся от курения, ежегодно фиксируется на уровне 15-17% (в 2018 г. - 18,3%).

Основой для указанной программы является утвержденная Правительством РФ Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период 2035 года (Распоряжение Правительства РФ от 18.11.2019 №2732-р), а также разработанная в 2019 г. Министерством здравоохранения РФ модульная корпоративная программа укрепления здоровья работающих, модуль «Профилактика курения».

Опыт оказания медицинской помощи при отказе от курения в центрах здоровья показал, что из числа курящих пациентов, которым проведено обследование для изучения «статуса курения», 28-30% имеют высокую степень табачной зависимости, которым для отказа от курения необходимо

назначение специальных лекарственных препаратов. Из числа согласившихся на лечение табачной зависимости только ¼ часть пациентов реально выполняет назначенный курс лечения, и основным мотивом прекращения лечения является необходимость приобретения лекарств.

В результате внедрения корпоративной программы ожидается снижение распространенности курения с 32% до 27% к 2023 году, в соответствии с целевым показателем Концепции для взрослого населения Российской Федерации.

В долгосрочном прогнозе это приведет к дальнейшему снижению доли курящих среди жителей края, улучшению состояния здоровья граждан, повышению производительности труда и снижению потерь бюджета края.

2. Основные цели и задачи, этапы и сроки выполнения программы, целевые индикаторы и показатели, программные мероприятия

Цель Программы – Снижение доли курящих среди сотрудников КАТП до 27% к 2023 году

Для достижения целей Программы планируется выполнение **следующих задач:**

1. Изучение исходной ситуации о доле курящих среди сотрудников КАТП и об интенсивности курения; о потерях рабочего времени на перекуры; о показателях временной нетрудоспособности

2. Повышение информированности об основных положениях Федерального закона №15-ФЗ от 23.02.2013, о вредном воздействии табачного дыма и электронных курительных устройств;

3. Организация внутренней системы контроля за соблюдением Федерального закона № 15-ФЗ в КАТП;

4. Организация помощи курящим работникам при отказе от курения .

5. Оценка результатов Программы

В рамках выполнения задач Программой предусматриваются **следующие мероприятия:**

По задаче 1 «Изучение исходной ситуации о распространении курения среди работников КАТП об интенсивности курения, о потерях рабочего времени на перекуры и показателях временной нетрудоспособности»:

1.1. Провести скрининг работников КАТП для выявления курящих, оценку «статуса курения»: мотивации к курению, степени никотиновой зависимости, мотивации к отказу от курения, определение содержания угарного газа в выдыхаемом воздухе, кислорода в крови, спирометрии и биологического возраста легких

1.2. Обработка полученных данных анкетирования и оценка доли курящих сотрудников с разной степенью никотиновой зависимости.

1.3. Изучение потерь рабочего времени на перекуры и потенциальных финансовых потерь в связи с перекурами

1.4. Изучение показателей временной нетрудоспособности курящих и некурящих сотрудников за последние 3 года

2. По задаче 2 «Повышение информированности работников КАТП о вредном воздействии табачного дыма и электронных курительных устройств», об основных положениях Федерального закона №15-ФЗ от 23.02.2013, о внедрении корпоративной программы по направлению «Профилактика потребления табака среди сотрудников Краевого автотранспортного предприятия (КАТП)»

2.1. Создание цикл видеороликов на видеохостинге « YouTube» для интернет-пользователей по теме влияния табака на здоровье человека и методам отказа от курения, приуроченных к «Всемирному Дню отказа от курения»

2.2. Разработка учебного пособия «Школа здоровья по отказу от курения» для проведения занятий с работниками организаций и предприятий

2.3. Проведение циклов занятий с сотрудниками КАТП о вреде активного и пассивного курения, групповые занятия с врачом и психологом с целью повышения мотивации к отказу от курения и снижения интенсивности курения

2.4. Проведение индивидуальных консультаций врача и психолога с целью мотивации к отказу от курения и оказания помощи в отказе от курения

2.5. Организация стартового мероприятия, ознаменовавшего начало реализации Программы, приуроченного к Всемирному дню отказа от курения

2.6. Распространение просветительской полиграфической продукции среди сотрудников КАТП по теме профилактики табакокурения

3. По задаче 3 «Организация внутренней системы контроля за соблюдением Федерального закона № 15-ФЗ на предприятии КАТП»:

3.1. Разработка и утверждение внутренних нормативных документов об исполнении Закона 15-ФЗ от 23.02.2013 (положения о системе внутреннего контроля, внутренних приказов предприятия с назначением ответственных, критериями поощрений и наказаний).

3.2. Создание групп внутреннего контроля и наделение их полномочиями составления актов о нарушениях.

3.3. Размещение информации об исполнении закона №15-ФЗ, зафиксированных нарушениях, примененных административных взысканиях на стендах КАТП.

3.5. Ежеквартальный анализ работы групп внутреннего контроля с обсуждением на общих планерках и принятие административных решений о поощрениях и наказаниях

4. По задаче 4 «Организация помощи курящим сотрудникам КАТП при отказе от курения»

4.1. Краткое профилактическое консультирование по отказу от курения при проведении скрининга работников КАТП,

4.3. Углубленное групповое профилактическое консультирование по отказу от курения с использованием созданных роликов на видеохостинге « YouTube» и консультации психолога,

4.4. Направление в центры здоровья курящих сотрудников КАТП с высокой и средней степенью табачной зависимости для решения вопроса о медикаментозном лечении табачной зависимости

5. По задаче 5 «Мониторинг и оценка результатов Программы»:

5.1. Оценка доли курящих путем проведения итогового опроса,

5.2. Изучение потерь рабочего времени на перекуры в течение последнего года и оценка в динамике

5.3. Изучение показателей временной нетрудоспособности курящих и некурящих медицинских работников в динамике за последние 3 года

5.4. Оценка динамики нарушений исполнения закона №15-ФЗ по результатам мониторинга

5.5. Оценка результатов лечения табачной зависимости

3. План-график мероприятий программы «Профилактика потребления табака»

№ п/п	Наименование разделов программы	Сроки выполнения (периоды)	Исполнители
1.	Создание рабочей группы по внедрению программы из числа руководства предприятия и руководителей подразделений.	Февраль 2020	Руководство предприятия, ККЦМП.
2.	Проведение совещаний с членами рабочей группы, обсуждение и утверждение плана мероприятий	Март 2020	Руководство предприятия, ККЦМП.
3.	Проведение интернет- анкетирования сотрудников для получения данных о доле курящих	Сентябрь 2020	Руководство предприятия, ККЦМП.
4.	Разработка и организация внутренней системы контроля за исполнением федерального закона №15-ФЗ	Сентябрь 2020- Март 2021	Руководство предприятия, ККЦМП.
4.1.	Создание групп контроля, разработка алгоритма контроля, издание внутренних приказов, закрепляющих алгоритм контроля	Октябрь 2021	Руководство предприятия
4.2.	Организация мест для курения	Ноябрь 2020 – Январь 2021	Руководство предприятия
4.3.	Размещение на рабочих местах и в местах для курения наглядной информации об основных положениях закона №15-ФЗ и о вреде курения	Март-апрель 2020	Руководство предприятия, ККЦМП

4.4.	Проведение системного текущего контроля за исполнением федерального закона №15-ФЗ с ежемесячным анализом фактов нарушений и принятых административных мер	Март-декабрь 2021	Руководство предприятия
5.	Проведение стартового мероприятия по внедрению программы, приуроченного к Международному Дню отказа от курения	ноябрь 2021	Руководство предприятия, ККЦМП.
5.1.	Выступления руководителей предприятия и сотрудников центра КГБУЗ «ККЦМПиОЗ» о программе, о результатах анкетирования, информирование о вреде курения	декабрь 2021	Руководство предприятия, ККЦМП.
5.2.	Проведение стартового скринингового обследования сотрудников, целевое обследование курящих с оценкой статуса курения, определением угарного газа в выдыхаемом воздухе, биологического возраста легких, мотивации к отказу от курения	Февраль-Май 2021	Руководство предприятия, ККЦМП.
6.	Проведение выездных скрининговых обследований сотрудников в разных подразделениях предприятий, целевого обследования курящих с оценкой статуса курения и мотивации к отказу от курения	Июнь-август 2021	ККЦМП
7.	Оказание помощи при отказе от курения	Июнь-декабрь 2021	ККЦМП
7.1	Индивидуальное и групповое профилактическое консультирование.	Июнь-декабрь 2021	ККЦМП
7.2.	Психологическая помощь в отказе от курения. Создание мотивации к отказу от курения, поведенческая терапия	Июнь – декабрь 2021	ККЦМП
7.2	Индивидуальное профилактическое консультирование врача по медицинской профилактике. Медикаментозная терапия и ее коррекция..	Июнь – декабрь 2021	.ККЦМП
7.3.	Групповое профилактическое консультирование - «Школы здоровья» по отказу от курения	Июнь – декабрь 2021	.ККЦМП
8.	Оценка результатов внедрения программы	Декабрь 2021 – Февраль 2022	ККЦМП, Руководство предприятия

4. Целевые показатели программы «Профилактика потребления табака»

Целевые индикаторы и показатели результативности	2020 г.	2021 г.	2022 г.
Доля курящих сотрудников КАТП	30%	28%,	27%,
Доля отказавшихся от курения	8%	9%	10%
Доля мотивированных к отказу от курения от числа курящих	50%	45%	40%
Снижение интенсивности курения среди курящих	30%	35%	40%
Отсутствие нарушений федерального закона №15-ФЗв автобусах ГП КК КАТП	89%	95%	100%
Снижение заболеваемости с временной утратой трудоспособности среди сотрудников ГП КК КАТП	10%	20%	30%

Согласовано
Председатель первичной
Профсоюзной организации

Утверждаю
Генеральный директор
МП «Гортранс»

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

Введение

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» с учетом рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации и направлена на улучшение здоровья и благополучия работников, в том числе на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний - низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя.

Требуется комплекс мероприятий, направленный на психологическую поддержку, способствующий улучшению атмосферы в коллективе МП «Гортранс»

Проведение мероприятий данной программы позволит снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно отразится на производительности труда, снизит риски производственного травматизма, сократит расходы, связанные с днями нетрудоспособности, а также повысит у работников мотивацию к здоровому образу жизни.

Цели программы:

- укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;
- повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Задачи программы:

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;

- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы;
- активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);
- соблюдение приоритета охраны труда и промышленной безопасности;
- применение принципа добровольности при участии в программе;
- содержание в программе образовательного компонента (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- применение принципа устойчивого развития (готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

Срок реализации программы:

Срок реализации программы 2021-2024 годы

Разделы программы:

1. Формирование медицинской активности работников;
2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте;
3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья;
 - 3.1 Повышение физической активности;
 - 3.2 Рациональное питание;
 - 3.3. Профилактика потребления табака;
 - 3.4. Снижение потребления алкоголя;
 - 3.5. Создание комфортного психологического климата в коллективе;
4. Мониторинг программы.

Критерии оценки результатов программы:

- повышение процента информированности работников в вопросах здорового образа жизни;
- рост производительности труда;
- динамика снижения показателей временной утраты трудоспособности;

- динамика снижения финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- процент работников организации, охваченных различными мероприятиями программы;
- снижение текучести кадров;
- снижение показателей по факторам риска (рассматривается в процентном отношении к общему количеству работников организации):
 - 10 % работников, бросивших курить;
 - 10 % работников, отказавшихся от употребления алкоголя;
 - 10 % работников, повысивших физическую активность;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- соответствие мероприятий установленным срокам.

Ожидаемые результаты программы:

- установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;
- сокращение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Этапы реализации программы.

Раздел 1. Формирование медицинской активности.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность, с этой целью необходимо:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к

врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. скрупулезно выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

5. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Сохранение репродуктивного здоровья. Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.

7. Знание своих профессиональных рисков.

8. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

9. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- организация «Уголка здоровья» (оформление стенда);
- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;

Раздел 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой

(установка кулера) и др.;

- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

3.1 Повышение физической активности

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (согласование графика посещения сотрудниками предприятия при полной занятости спортзалов троллейбусного и трамвайного депо, оформление фотостендов);
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
- вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности»;

- совместное посещение спортивного зала и др.

3.2 Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Мероприятия:

- изучение вопроса возможности организации лечебно-профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда;
- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.

3.3 Профилактика потребления табака

Курение табака - причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

Цель: снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организации.

Задачи:

- повысить информированность работников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;
- обеспечить соблюдение запрета потребления табака на

предприятию;

- организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения;
- разработать и внедрить систему штрафов и поощрений в отношении курящих работников.

Мероприятия:

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение. Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- оформление мест для курения вне территории предприятия. Согласно Федеральному закону от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», на предприятиях должны быть организованы места для курения - вне помещений и не менее чем 15 м от входов;
- оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения;
- учреждение системы штрафов и поощрений;
- проекты «Спасибо, что вы здесь не курите», «Моя профессия не терпит табака».

3.4 Снижение потребления алкоголя

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Разработка и реализация мер антиалкогольной политики в местах работы граждан направлена на снижение масштабов злоупотребления алкоголем. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны - предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий.

Цель: снизить потребление алкоголя работниками организаций.

Задачи:

- снизить количество несчастных случаев на производстве, связанных с употреблением алкоголя;
- снизить долю работников с риском пагубного потребления алкоголя;
- повысить осведомленность работников о вреде, связанном с алкоголем, и рисках, связанных с потреблением алкоголя на рабочем месте;
- снизить мотивацию к употреблению алкоголя.

Мероприятия:

- организация тестирования работников на потребление алкоголя;
- организация консультативной помощи в вопросах, связанных с

пагубным потреблением алкоголя;

- организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя;
- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

3.5 Создание комфортного психологического климата в коллективе

Согласно определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, - профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (риск аварий, травм на рабочем месте);
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация абонеента в фитнес-клуб и пр.).

Раздел 4. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы

Для успешной реализации программы необходимо активное,

заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников.

Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации.

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- увеличение количества работников 1 и 2 групп здоровья;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение выхода работников на инвалидность;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.

Согласовано:
Руководить первичной
профсоюзной организации

Утверждаю:
Генеральный директор
МП «Гортранс»

План-график выполнения корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников МП «Гортранс»

№ п/п	Мероприятие	Дата	Ответственные
1	Утверждение и согласование корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников МП «Гортранс»	январь 2024г.	Майер А.А.
2	Проведение анкетирования сотрудников	февраль 2024г.	Майер А.А.
3	Проведение периодических медицинских осмотров и вакцинации сотрудников	регулярно	Вершинина И.В.
4	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	март 2024г.	ПЭО
5	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.	регулярно	ППО МП «ГЭТ»
6	Создание уголков здоровья	март 2024г.	Майер А.А.
7	Разработка десятиминутных комплексов упражнений	февраль-март 2024г.	Майер А.А.
8	Выполнение норм ГТО	май 2024г.	
9	Проведение соревнования с использованием гаджета «шагомер»	июнь 2024г.	Майер А.А.
10	Акция «На работу пешком (на велосипеде)»	июль 2024г.	
11	Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей	регулярно	ППО МП «ГЭТ»
12	Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс	июнь-август 2024г.	Майер А.А.
13	Информирование работников об	регулярно	Майер А.А.

	основах рациона здорового питания		
14	«Чистая вода» на предприятии	регулярно	Ильдерханова А.О.
15	Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам	июль-сентябрь 2024г.	
16	Акция «Обменяй сигареты на витамины»	ежеквартально	
17	Оформление мест для курения	апрель 2024г.	Вершинина И.В.
18	Обеспечение соблюдения запрета потребления табака на предприятии	регулярно	Вершинина И.В.
19	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	ежеквартально	
20	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	2024г.	
21	Автоматизация медицинских осмотров	регулярно	Майер А.А.

Приложение № 1
к приказу от «02» февраля 2023 г.
№

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Муниципальное предприятие города Красноярска
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ АВТОТРАНСПОРТНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ»
(МП «САТП»)

Утверждаю
Генеральный директор МП «САТП»

Корпоративная программа укрепления здоровья работников
«Здоровый работник – успешный коллектив»

г. Красноярск, 2023 г.

Введение

Данная программа является составляющей концепции по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и травматизма. 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.

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 2025г.». 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.

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).

Работниками службы предрейсового осмотра были выявлены потенциальные факторы риска:

- повышенное артериальное давление,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя.

Роль администрации предприятия состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в сохранения здоровья работников практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы.

Разработаны рекомендации по здоровью сбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – успешный коллектив». Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы.

Цель программы

1. Сохранение и укрепление здоровья работников, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
5. Улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья работников.
2. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
3. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
4. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
5. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек.
6. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
7. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
8. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
9. Проведение для работников профилактических мероприятий.
10. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

11. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
12. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия.
13. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников «Здоровый работник – успешный коллектив» сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Профилактика вредных привычек.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для предприятия:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни.
- Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ

ЦЕЛЬ: Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ОПИСАНИЕ: Данная часть системы направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none"> - Изменение рабочей среды: повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения; - использование бактерицидных ламп закрытого типа, антисептических средств в период роста респираторных заболеваний; - организация производственного санитарного контроля. 	<p>Служба технического обеспечения и содержания производственной базы</p> <p>Служба предрейсового осмотра</p> <p>Служба эксплуатации по обслуживанию автомобильных дорог</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда.</p> <p>Снижение затрат на энергопотребление.</p> <p>Снижение количества листов временной нетрудоспособности по болезни.</p> <p>Снижение количества несчастных случаев на производстве.</p>

2. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. Выявление заболеваний на ранней стадии. Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none">- Ежегодная вакцинация (грипп, COVID-19);- обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры;- профилактические осмотры (предрейсовые, предсменные и послерейсовые, послесменные) (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов);- диспансеризация и осмотры в Центрах здоровья (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).	Служба предрейсового осмотра	Постоянно	<p>Профилактика тяжелых течений заболевания.</p> <p>Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.</p> <p>Раннее выявление хронических заболеваний и постановка на диспансерный учет.</p> <p>Снижение количества листов временной нетрудоспособности по болезни.</p>

4. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: Направлена на повышение осведомленности сотрудников, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none"> - Проведение предрейсовых (предсменных) и послерейсовых (послесменных) медицинских осмотров работников предприятия; - коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ; - организация безалкогольных корпоративных мероприятий; - изменение отношения персонала к употреблению алкоголя. 	Служба предрейсового осмотра	До достижения устойчивого результата	Рост числа сотрудников с положительным отношением к исключению употребления алкоголя, снижение и исключение случаев нахождения на работе в нетрезвом состоянии.

5. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической активности и тренированности работников; - организация командно-спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплаты посещения) арендуемых комплексов для организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию в районных, городских и других соревнованиях; - проведение фитнес-тренировок / силовых тренировок; - организация футбольных, волейбольных, баскетбольных и других спортивных команд работников; - проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников; - проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр. 	<p>Служба эксплуатации по обслуживанию автомобильных дорог. Служба предрейсового осмотра.</p>	<p>Без ограничений</p>	<p>Снижение доли работников с низким уровнем физической активности (%).</p> <p>Снижение доли работников с низким уровнем тренированности (%).</p> <p>Сплочение коллектива, формирование командного духа.</p> <p>Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников.</p> <p>Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>Повышение имиджа организации.</p>

6. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ul style="list-style-type: none">- Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.- Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении.	Служба технического обеспечения и содержания производственной базы	Постоянно	<p>Увеличение доли сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места (%).</p> <p>Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в отдельно отведенном месте.</p>