


«УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента здравоохранения  
Брянской области  
А.Н. Бардуков  
  
«01» августа 2019 г.

## МОДЕЛЬНАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения. Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности сотрудников организаций и предприятий, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе в короткие сроки заболеваемость работников приобретает всё большую актуальность. Повышенный объем информации, необходимость постоянной концентрации внимания, экстренного принятия решений, высокий уровень профессиональной ответственности создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

**Основной целью** внедрения модельной корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников организаций и предприятий Брянской области является сохранение и укрепление здоровья сотрудников через комплекс управленческих решений, направленных на создание на предприятии/в организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников здоровому образу жизни.

### **Основные задачи программы:**

1. разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников организаций и предприятий г. Брянска и Брянской области;
2. укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников организаций и предприятий, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;
3. развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;
4. популяризация здорового образа жизни;
5. обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда, быта и отдыха работников организаций и предприятий, формирования здорового образа жизни.

### **Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:**

1. повышение уровня культуры здоровья у работников организаций и предприятий и населения в целом, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;
2. значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности и смерти в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;

3. сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в пожилом возрасте, увеличение продолжительности жизни;

4. рост престижности профессии;

5. увеличение численности работников организаций и предприятий, а также их родственников, друзей и знакомых, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

Ввиду того, что модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников организаций и предприятий является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

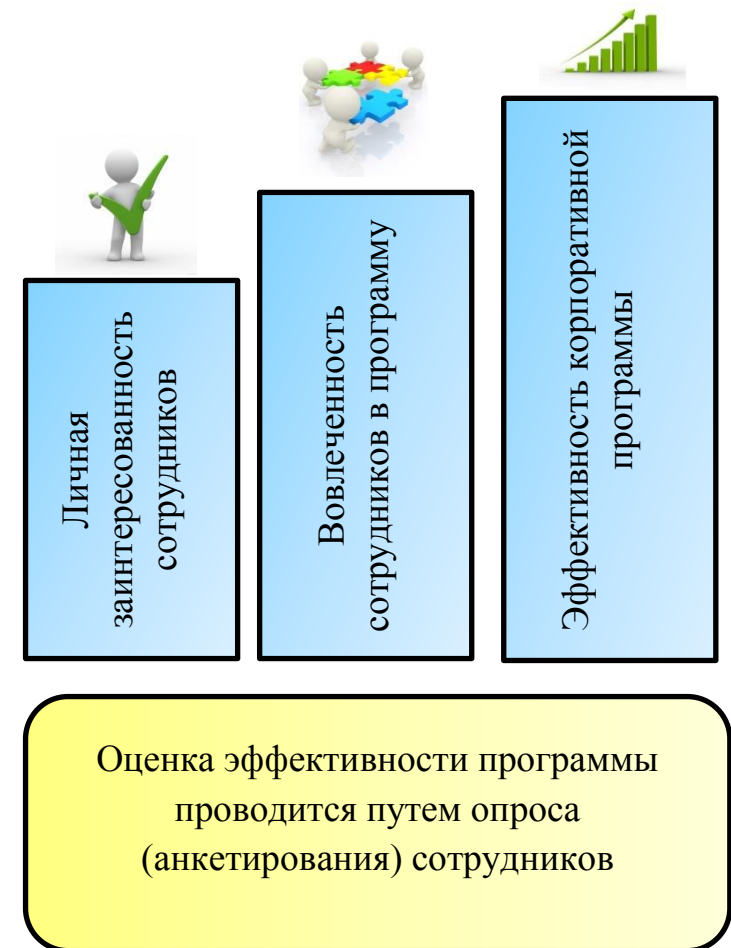
Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративных программ по укреплению здоровья на рабочем месте.

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

## Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников



## Действующая практика оценки корпоративных программ по УОЗ



Если у сотрудника сформирована потребность заботиться о своем здоровье, то эффект информирования и консультаций – максимальный\*.



\*Консультационные и информационные программы более эффективны в качестве дополнительных мер к 3-м основным программам УОЗ.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

по реализации модельной корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников организаций и предприятий Брянской области

### Основные мероприятия программы по укреплению здоровья работников

#### Анализ ситуации

- кадровый состав;
- временная нетрудоспособность;
- результаты периодических медосмотров, анкетирования работников;
- распространенность факторов риска.

Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих и членов семей

- создание условий, способствующих повышению физической активности;
- создание условий, способствующих сбалансированному питанию;
- создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья;
- стимулирующих отказ/сокращение курения на рабочем месте и ограничение потребления алкоголя, стимулирующих снижение веса и др.

Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни

- реализация информационно-просветительских и образовательных программ, организация школ здоровья, индивидуальное консультирование (коучинг) и др.

#### Медицинские мероприятия

- организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров;
- проведение скрининговых программ, направленных на раннее выявление злокачественных новообразований, сердечно-сосудистых заболеваний, туберкулеза, ВИЧ-инфекции; факторов риска их развития);
- формирование групп риска и проведение адресных профилактических мероприятий;
- оздоровительные мероприятия, санаторно-курортное лечение;
- вакцинация работников.

## **Блок 1. Организационные мероприятия.**

1. Разработка каждой организацией/предприятием программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования в организации/на предприятии с помощью анкеты, представленной в Приложении 1, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья сотрудников.
3. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
4. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
5. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
6. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.
7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
8. Организация физкультурно – оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
10. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья предприятия/организации».

## **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Проведение ежегодной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проведение гимнастики в перерывах между работой. Завершать «Недели физической активности» предлагаем «Лестничными пробами» - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и артериального давления. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный сотрудник предприятия/организации. Победители получают поощрение/вознаграждение.
2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте.
3. Проведение спортивных мероприятий, спартакиад, турниров, спортивных конкурсов, велопробегов.
4. Проведение ежегодной Корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

## **Блок 3. Мероприятия, направленные на нормализацию веса.**

1. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса. Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения Кампании предлагается снизить ИМТ на две единицы. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации/предприятия.
2. Проведение Кампании «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще» с целью стимуляции сотрудников к большему употреблению в пищу овощей и фруктов, состоящей из трех компонентов: образовательного (получение сотрудниками информации о здоровом питании), конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами), еженедельных тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, с организацией викторин с вопросами по здоровому питанию.



3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
5. Запрет на продажу на территории организации/предприятия «не здоровых» продуктов питания и напитков.

#### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет **полного** запрета курения в помещениях и на территории организации/предприятия с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.
2. Проведение Кампании «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. Проведение Кампаний «Некурящий цех/класс/отдел и пр.», в основе которых лежит создание в коллективе обстановки поддержки сотрудников, желающих бросить курить. Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается приз/благодарность от администрации организации/предприятия.
4. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.
5. Проведение массовых мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.
6. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику в холле организации/предприятия.
7. Подготовка информационных материалов по вопросу вреда курения для курящих сотрудников, организация консультаций психолога для желающих бросить курить.

## **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.**

1. Проведение образовательной Кампании «Контролируй свое артериальное давление» с выпуском тематических буклетов и плакатов, размещение тонометров в доступных местах.
2. Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертензии.
3. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников организации/предприятия.
4. Проведение «Единого дня определения суммарного сердечно – сосудистого риска» для сотрудников организации/предприятия.

5.

## **Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.

## **Блок 7. Мониторинг мероприятий программы.**

1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.
2. Анализ издержек и выгод программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.
4. Подготовка отчетной документации.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ:**

- Поддержка администрацией организации/предприятия и участие самих руководителей в программе
- Более широкое использование индивидуальных мотиваций: денежные и неденежные стимулы для тех, кто участвует в программе и добивается результатов.
- Расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

**МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ:**

- Эффективные коммуникации посредством разнообразных каналов: от электронных до личных.
- Участие сотрудников в разработке программы.
- Создание благоприятствующей среды в организации/на предприятии за счет улучшения рабочей обстановки, поддержки со стороны администрации и родственников сотрудников и т.д.

## ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

*Уважаемый сотрудник!*

*В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.*

*Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!*

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5-7 раз в неделю
2. 3-4 раза в неделю
3. 1-2 дня в неделю
4. 1-3 дня в месяц

5. < 1 раза в месяц
6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ
1. Редко
  2. Постоянно
  3. Никогда
  4. Не контролирую
7. КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ
1. Болезни сердечно – сосудистой системы
  2. Болезни легких
  3. Болезни нервной системы
  4. Болезни органов пищеварения
  5. Болезни мочеполовой системы
  6. Болезни кожи и придатков
  7. Другое (указать) \_\_\_\_\_
8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
1. Да
  2. Нет
  3. Никогда не контролировал(а)
9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
1. Да
  2. Нет
  3. Никогда не контролировал(а)
10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)
1. Зарядка/Гимнастика
  2. Бег
  3. Фитнесс
  4. Силовые тренировки
  5. Плавание
  6. Лыжный спорт/Бег
  7. Велосипедный спорт
  8. Спортивные игры
  9. Другое (указать) \_\_\_\_\_

10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут – 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

12. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

13. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
  2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
  3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
  4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
  5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
  6. Другое (указать) \_\_\_\_\_
-

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

---

---

---

---

Дата заполнения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

***Благодарим за участие!***

Приложение 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель/директор \_\_\_\_\_

ФИО

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ТИПОВОЙ ПЛАН**  
**корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников**

(наименование МО)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Описание мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
1.	2.	3.	4.	5.	6.
<b>I. Организационные мероприятия</b>					
1.1	Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.				
1.2	Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая				



	физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.				
1.3	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.				
1.4	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.				
1.5	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.				
1.6	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической				

	деятельности по укреплению здорового образа жизни.				
1.7	Организация физкультурно – оздоровительной работы с сотрудниками подведомственных организаций/предприятий и членами их семей.				
1.8	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.				
1.9	Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации/предприятия».				
<b>II. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
2.1					
<b>III. Мероприятия, направленные на нормализацию веса</b>					
3.1					
<b>IV. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
4.1					
<b>V. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.</b>					
5.1					
<b>VI. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
6.1					
<b>VII. Мониторинг мероприятий программы</b>					
7.1	Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.				
7.2	Анализ издержек и выгод программы.				

7.3	Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.				
7.4	Подготовка отчетной документации.				