

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального
автономного учреждения
«Музейно-выставочный центр»
Мансурова И.И.
« » 20 г.



Корпоративная программа

**«Сохранение и укрепление здоровья
работников на рабочих местах,
в том числе женщин»**

**Муниципального автономного учреждения
«Музейно-выставочный центр»**

г. Когалым
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
«Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах,
в том числе женщин»

Наименование программы	Программа «Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах, в том числе женщин» на 2024 – 2026 годы
Дата утверждения программы	23.11.2023 г
Основные разработчики программы	МАУ «Музейно-выставочный центр»: Протасова О.А., менеджер по персоналу; Хаирова Р.М., ответственный за ТБ и Охрану труда; Чернова А.А., председатель первичной профсоюзной организации
Актуальность программы	<p>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.</p> <p>Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.</p> <p>Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).</p> <p>По данным исследователей почти 60% болезней обусловлено семью ведущими факторами:</p> <ul style="list-style-type: none">• повышенное артериальное давление,• потребление табака,• чрезмерное употребление алкоголя,• повышенное содержание холестерина в крови,• избыточная масса тела,• низкий уровень потребления фруктов и овощей,• малоподвижный образ жизни.• повышенное психоэмоциональное напряжение. <p>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,</p>

	<p>стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).</p> <p>Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.</p> <p>Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.</p>
<p><i>Цель и задачи программы</i></p>	<p>Цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАУ «МВЦ» через комплекс управленческих решений, направленных на создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников здоровому образу жизни.</p> <p>Задачи программы:</p> <p>Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:</p> <ul style="list-style-type: none">• Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.• Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.• Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.• Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни.• Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.• Проведение для работников профилактических мероприятий.• Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.• Формирование установки на отказ от вредных привычек.• Формирование мотивации на повышение двигательной активности.• Формирование стрессоустойчивости.• Сохранение психологического здоровья и благополучия.• Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников учреждения;• Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников.• Развитие и сохранение трудового потенциала работников учреждения, реализация ими своих способностей,

	<p>формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников учреждения, формирования здорового образа жизни.
<p>Сроки и этапы реализации программы</p>	<p>Первый этап – подготовительный: Проблемный анализ ситуации, разработка плана мероприятий.</p> <p>Второй этап – практический: – реализация и корректировка программы; – текущий и внутренний контроль за ходом выполнения программы.</p> <p>Третий этап – обобщающий: – обобщение результатов реализации программных мероприятий; – анализ достигнутых результатов; – определение направлений дальнейшей реализации программы, постановка новых задач.</p>
<p>Перечень основных направлений (мероприятий) программы по укреплению здоровья работников</p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Анализ ситуации:</i> <ul style="list-style-type: none"> – кадровый состав; – временная нетрудоспособность; – результаты периодических медосмотров, анкетирования работников (приложение 1); – распространенность факторов риска. <i>2. Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих:</i> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <i>3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни:</i> <ul style="list-style-type: none"> – реализация информационно-просветительских и образовательных программ. <i>4. Медицинские мероприятия:</i> <ul style="list-style-type: none"> – организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров; – вакцинация работников; – диспансеризация работников в соответствии с «порядком проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»,

приказ Минздрава от 27.04.2021 № 404н

5. *Мероприятия по созданию благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий:*
 - кондиционирование воздуха;
 - контроль освещения помещений;
 - проведение инструктажей по технике безопасности;
 - оценка производственных рисков (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного контроля).
6. *Профилактика потребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ:*
 - соблюдение запрета курения на территории учреждения;
 - информирование сотрудников о вреде потребления табака и алкоголя (листовки, буклеты, брошюры).
7. *Повышение физической активности:*
 - стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством лекций, бесед, буклетов;
 - разработка комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;
 - организация пользования мобильными приложениями к смартфону «10000 шагов к здоровью», «Дерево жизни» и др.;
 - Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
8. *Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию:*
 - обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде (своевременный заказ бутилированной воды, профилактика кулера);
 - контроль санитарного состояния комнаты приема пищи;
 - информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки);
 - распространение среди сотрудников информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
9. *Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом:*
 - Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями;
 - Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию;
 - Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом;
 - Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность,

	уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.
Индикаторы (показатели) результата	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина; ✓ Количество сотрудников, сбросивших вес; ✓ Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы, медицинские осмотры; ✓ Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию; ✓ Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.); ✓ Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом; ✓ Сокращение пребывания на больничном.
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:</p> <p>Для работников:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Изменение отношения к состоянию своего здоровья. – Укрепление здоровья и улучшение самочувствия. – Приверженность к ЗОЖ. – Выявление заболеваний на ранней стадии. – Возможность получения социального поощрения. – Сокращение затрат на медицинское обслуживание. – Улучшение условий труда. – Улучшение качества жизни. <p>Для работодателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов. – Повышение производительности труда. – Сокращение трудопотерь по болезни. – Снижение текучести кадров. – Повышение имиджа организации. – Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников. – Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья. – Снижение заболеваемости и инвалидизации работников. – Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни
Мониторинг реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 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.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

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:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки

- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) _____
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да
- 12.2. Нет
- 12.3. Затрудняюсь ответить

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

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
- 13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- 13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
- 13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
- 13.5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- 13.6. Другое (указать) _____

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

Дата заполнения « ___ » _____ 20__ г.

Приложение 2

Таблица - оценки программы по достижению результата программы

Показатель	Как оценивать	Комментарий
Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина	<p>На старте кампании проводится опрос (анкетирование) сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них.</p> <p>Далее каждый показатель оценивается по следующим параметрам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точное число сотрудников - % от общего количества сотрудников организации % от цифры, получившейся по итогам опроса на старте. 	<p>Периодическое проведение анкетирования сотрудников</p>
Количество сотрудников, сокративших употребление табака и никотина		
Количество сотрудников, сбросивших вес		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы, медицинские осмотры		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию		
Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)		
Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом		
Сокращение пребывания на больничном	Оценивается по принятой в организации системе в % по отношению к предыдущим периодам.	Для оценки используется статистика отдела кадров