

Приложение
к приказу от 14.01.2026 г. № 21-

Утверждаю
Директор МКУ «МСКО КМ

Бердникова Т

202



**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работников»
МКУ «Межпоселенческое социально- культурное
объединение Красноармейского муниципального
округа»**

I. Введение

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников» (далее именуется - Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укреплению общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография» утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. Причины 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертензия, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Работающие граждане составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае они сами. Для того чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени, и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель-работник, государство-работник.

Корпоративная программа укрепления здоровья (далее - программа) - инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель, работодатель, работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижения конкретные измеримые результаты в долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративную программу.

укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

II. Ответственные исполнители корпоративной программы.

Корытова Любовь Васильевна, художественный руководитель МКУ «МСКО КМСО заведующие домов культуры и сельских клубов.

III. Основные цели и задачи программы.

Целями корпоративной программы являются:

1. Увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни, отказавшихся от курения, употребления алкоголя с пагубными последствиями, нерационального питания, недостаточной двигательной активности.
2. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников по причине хронических неинфекционных заболеваний и острых инфекционных заболеваний.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач.

Задачи для достижения первой цели:

1. Информирование работников о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний (курение, употребление алкоголя с пагубными последствиями, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность).
2. Мотивирование работников к ведению здорового образа жизни.
3. Создание условий, способствующих повышению физической активности, рациональному питанию сотрудников, отказу сотрудников от курения и употребления алкоголя с пагубными последствиями.

Задачи для достижения второй цели:

1. Информирование работников о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний (курение, употребление алкоголя с пагубными последствиями, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность).
2. Мотивирование работников к ведению здорового образа жизни.
3. Создание условий, способствующих повышению физической активности, рациональному питанию сотрудников, отказу сотрудников от курения и употребления алкоголя с пагубными последствиями.
4. Сохранение психологического здоровья сотрудников.
5. Организация санаторно-курортного лечения сотрудников.
6. Организация санитарно-противоэпидемических мероприятий на предприятии.

IV. Показатели эффективности Программы (индикативные показатели)

- Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:
- % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет;
 - % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения;
 - % курящих сотрудников, отказавшихся от курения;
 - % сотрудников, знающих о вреде употребления алкоголя с пагубными последствиями и рисках, связанных с потреблением алкоголя на рабочем месте;
 - количество дней, пропущенных по немедицинским причинам на 100 работающих;
 - % сотрудников, информированных о здоровом питании;
 - % сотрудников, имеющих избыточный вес, с динамикой снижения веса;
 - % сотрудников, информированных о негативных последствиях низкой двигательной активности;
 - % работников с низким уровнем физической активности;
 - % работников, находящихся в группе психоэмоционального риска;
 - % сотрудников, информированных по теме социального и эмоционального благополучия (управления стрессом);
 - % сотрудников, удовлетворенных работой.

V. Сроки и этапы реализации Программы

Программа реализуется в 2026-2030 годах в 5 этапов:

- 1 этап – 2026 год;
- 2 этап – 2027 год;
- 3 этап – 2028 год;
- 4 этап – 2029 год;
- 5 этап – 2030 год.

VI. Программные мероприятия

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (приложение 1) с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников учреждений.
2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации осмотров сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).
3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
4. Утверждение корпоративной программы.
5. 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.

6. 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.

7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Пояснения к пункту 2 "Программные мероприятия".

Предварительные и периодические медицинские осмотры.

Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

Периодические медицинские осмотры подтверждают пригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием вредных факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Осмотры проводятся в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 28.01.2021 № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, и медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры».

Профилактические медицинские осмотры.

Профилактический медицинский осмотр - комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выдачи рекомендаций для пациентов. Проводится в поликлинике по месту жительства.

Диспансеризация.

Диспансеризация - комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых с целью оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и проведение диспансерного наблюдения). Проводится в поликлинике по месту жительства.

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 28.01.2021 № 29н.

Министерства здравоохранения Российской Федерации от 27.04.2021 г. №404 н «утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра диспансеризации определённых групп взрослого населения».

В объем комплексного обследования входит:

- исследование сердца и сосудов;
- оценка функционального состояния легких;
- экспресс-тестирование для определения общего холестерина и глюкозы в крови;
- оценка уровня психо-эмоционального напряжения, резервных возможностей организма;
- ранняя диагностика заболеваний глаз;
- осмотр гигиениста стоматологического (при необходимости проводится бесплатная гигиеническая чистка полости рта).

При наличии показаний проводятся дополнительные методы обследования. По завершению обследования проводится консультация врача, который, с учетом полученных данных, разрабатывает для каждого посетителя индивидуальный план оздоровления. Каждому посетителю выдается паспорт здоровья.

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (приложение 1), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации осмотров работников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).

3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

4. Утверждение корпоративной программы.

5. 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.

6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзов, организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

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	7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ 1. Болезни сердечно-сосудистой системы 2. Болезни органов дыхания 3. Болезни нервной системы 4. Болезни органов пищеварения 5. Болезни мочеполовой системы 6. Болезни кожи и придатков 7. Другое (указать) _____
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)	8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ 1. Да 2. Нет 3. Никогда не контролировал(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	9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ 1. Да 2. Нет 3. Никогда не контролировал(а)
6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ 1. Редко 2. Постоянно 3. Никогда 4. Не контролирую	10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите или несколько вариантов) 1. Зарядка/Гимнастика 2. Бег 3. Фитнес 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) _____	14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА 1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить
12. ВАШ РОСТ (см) _____	15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ? 1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить
13. ВАШ ВЕС (кг) _____	

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ НА 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 занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных 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!