



Министерство социальной политики Нижегородской области

**Государственное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Ковернинского муниципального округа»**

П Р И К А З

28.12. 2024 г.

№ 166-09

«Об утверждении Программы и плана мероприятий укрепления здоровья и благополучия сотрудников ГБУ «КЦСОН Ковернинского муниципального округа» на период 2025 - 2030 гг.

На основании федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 08.08.2024, с изм. от 26.09.2024) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024), в целях реализации федерального проекта "Здоровье для каждого" национального проекта "Продолжительная и активная жизнь" на период 2025 - 2030 гг., письмом Минздрава России от 04.02.2025 N 15-6/И/2-1774 «О направлении руководства по разработке, внедрению и оценке эффективности корпоративных программ "Модельные корпоративные программы и практики укрепления здоровья работающих"» и организации и развития 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 работников ГБУ «КЦСОН Ковернинского муниципального округа», **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Программу укрепления здоровья и благополучия сотрудников ГБУ «КЦСОН Ковернинского муниципального округа» на 2025 -2030гг. (Приложение №1).
2. Утвердить План мероприятий по укреплению здоровья и благополучия сотрудников ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Ковернинского муниципального округа» на 2025- 2030 гг. (Приложение №2).
3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2025 года.
4. Признать утратившим силу приказ ГБУ «КЦСОН Ковернинского района» от 20.12.2019 №2237 «Об утверждении Программы укрепления здоровья и благополучия сотрудников ГБУ «КЦСОН Ковернинского муниципального округа» на период 2025 - 2030 гг.».

Директор

Е.Б.Первухина

Программа
укрепления здоровья и благополучия сотрудников
ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Ковернинского
муниципального округа» на 2025 -2030гг. (далее – Учреждение)

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников (далее – Программа) Учреждения - это объединенные усилия работодателя, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста, которые могут быть достигнуты путем: улучшения организации труда рабочей среды; содействия активному участию всех заинтересованных сторон в процесс создания эффективной системы поощрения. Настоящая программа укрепления здоровья является элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

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

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

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

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает:

✓ организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-

профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровье-формирующей программы, посредством создания здоровье-сберегающей среды или территории здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения и укрепления здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников Учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами Программы являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения,

поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

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

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе,

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «На работу -на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес»,

9. Участие работников в спортивных соревнованиях — «Папа, мама, я - спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» - дартс.

12. Организация клуба «Скандинавская ходьба».

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» в Учреждении: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках работникам, имеющим выездной характер работы.

3. Создание для работников 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 прочие.
5. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».
6. Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.
7. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.
8. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

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 Учреждения с применением штрафных санкций к сотрудникам.
2. Проведение конкурсов, соревнований по теме «Брось курить и победи», призванной помочь работникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы).
4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).
5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
7. Оформление мест для курения вне территории Учреждения: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника, чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность,

6. 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.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты: Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда и качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- 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.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
 - Сокращение дней нетрудоспособности.
 - Сокращение смертности.
 - Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
-

**План мероприятий
по укреплению здоровья и благополучия сотрудников ГБУ
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Ковернинского муниципального округа» на 2025- 2030 гг.**

Наименование мероприятий	Срок реализаций	Ответственные
Утверждение на общем собрании трудового коллектива программы мероприятий по оздоровлению сотрудников и формированию установок на здоровый образ жизни.	1 квартал 2025 г.	Председатель первичной профсоюзной организации
Создание условий трудовой деятельности, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни сотрудников посредством приведения в соответствие санитарно-гигиеническим нормам рабочих мест.	Ежегодно	Директор Инженер по охране труда Заведующий хозяйством
Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием помещений	Постоянно	Медицинские сестры
Подготовка к аттестации рабочих мест.	2020г.-2021г.	Инженер по охране труда
Медицинские профилактические осмотры, диспансеризация, иммунизация сотрудников (грипп, гепатиты и КОВИД др.).	Ежегодно	Медицинская сестра ОДП
Проведение профилактических занятий с элементами социально - психологического тренинга, направленных на формирование установки на здоровый образ жизни.	По плану	Специалист по социальной работе ОСКП
Мероприятия по профилактике борьбы с курением, алкоголем и наркоманией. Информационный стенд о профилактике зависимостей «Здоровый взгляд» Проведение лекций-бесед: 1. «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы» 2.«Привычка свыше нам дана?» 3.«SOСстояние здоровья»	По плану	Медицинские сестры
Организация взаимодействия с социальными партнерами на территории района, заключение соглашений о сотрудничестве (занятия на льготной основе, проведение корпоративных мероприятий)	По мере необходимости	Директор
Обеспечение противозидемической безопасности учреждения.	Постоянно	Директор Заведующий хозяйством Медицинские сестры
Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	По мере необходимости	Инженер по охране труда Председатель первичной профсоюзной организации
Оказание материальной помощи сотрудникам (находившимся на стационарном лечении в тяжелом состоянии).	По мере необходимости	Председатель первичной профсоюзной организации

Мероприятия по психологической разгрузке организация тренингов, бесед технические учебы «Навыки работы с клиентом в кризисной ситуации»	По плану	Заведующие отделениями СБО СМО, ОССО, СКО
Работа аромакомнаты для психологической разгрузки. Психотерапевтическая коррекция, направленная на повышение мотивации к здоровому образу жизни	Постоянно	Медицинская сестра ОДП
Посещение тренажерного зала сотрудниками	По плану	Медицинская сестра ОДП
Проведение семинаров «Своим здоровьем дорожу» (информирование о новых методах лечения и оздоровления)	Ежеквартально	Медицинские сестры
Контроль за исполнением закона РФ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (№15-ФЗ от 23.02.2013г.)	Постоянно	Инженер по охране труда
Обеспечение работников чистой питьевой водой	Постоянно	Официант ОДП
Оформление материалов на стенды по темам: «В здоровом теле – здоровый дух» (к международному дню борьбы с ожирением); «Соблазн велик, но жизнь дороже» (о вреде курения); «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца) «Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией)	По плану	Заведующий и специалист по соц. работе ОСКО
Акции с целью профилактики социально-негативных явлений: приуроченные к «Всемирному дню отказа от курения» («Меняю сигарету на конфету»; День отказа от курения); фотовыставка «НЕТ - алкоголю»; «Быть здоровым – это модно».	По плану	Заведующий и специалист по соц. работе ОСКО
Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ	По плану	Заведующий и специалист по соц. работе ОСКО
Проведение профилактической гимнастики минутки здоровья на рабочем месте. (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика)	Ежедневно	Медицинские сестры
Проведение корпоративных праздничных мероприятий «Новый год», «День социального работника» и т.д.	Ежегодно	Председатель первичной профсоюзной организации
Проведение спортивных корпоративных мероприятий вне учреждения посещение фитнес-клуба, бассейна, клуба скандинавской ходьбы	По плану	Председатель первичной профсоюзной организации
Организация цикла лекций в рамках «дней здоровья» «о здоровом питании замолвите слово», «худеем правильно», «питание после 50» «зарядка для мозга» «дыхание –основа релаксации» «польза зеленых коктейлей»	По плану	Медицинские сестры
Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	По плану	Председатель первичной профсоюзной организации
Сдача норм ГТО	По плану	Председатель первичной профсоюзной организации

Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	По плану	Медицинские сестры
Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	По плану	Председатель первичной профсоюзной организации
Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	По плану	Медицинские сестры
Компания, направленная на снижение веса.	Ежегодно	Медицинские сестры
Конкурс здоровых рецептов.	Ежегодно	Медицинские сестры
День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	По плану	Медицинские сестры
Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Ежегодно	Медицинские сестры
Оснащение кулерами с питьевой водой	Постоянно	Заведующий хозяйством
Мероприятия в День отказа от курения.	По плану	Председатель первичной профсоюзной организации
Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	По плану	Медицинские сестры
Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	По плану	Медицинские сестры
Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	По плану	Медицинские сестры
Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Ежегодно	Медицинские сестры