

Утверждаю  
Начальник Управления  
по физической культуре и спорту  
Курганской области  
С.А. Моторин



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ СПОРТА  
В КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Курган  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Нормативно-правовая база
3. Цель программы
4. Задачи программы
5. Этапы реализации программы
6. Основные направления деятельности по реализации мероприятий программы
7. Мониторинг реализации программы
8. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы
9. Оценка эффективности реализации программы
10. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Профилактика потребления табака»
11. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Повышение физической активности»
12. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Сохранение психологического здоровья»
13. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Здоровое питание и рабочее место»
14. Контактная информация

Корпоративная программа "Укрепление здоровья работников в Курганской области" разработана Управлением по физической культуре и спорту Курганской области (далее –

Управление) на основе модельной программы Государственного казенного учреждения "Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики" с использованием рекомендаций, разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением "Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины" Минздрава России, с целью внедрения на предприятиях, в учреждениях, организациях и компаниях.

Корпоративная программа включает в себя 4 вида корпоративных программ по наиболее актуальным направлениям: по отказу от курения, по здоровому питанию, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья.

В подведомственных Управлению учреждениях разрабатывается индивидуальная корпоративная программа в соответствии с особенностями, структурой и направлениями деятельности как по одному из направлений, так и по нескольким одновременно.

## **ВВЕДЕНИЕ**

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неопределимое 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.

По данным ВОЗ, причиной 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 гипертония, 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 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.

Согласно определению ВОЗ, 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) - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижения конкретные измеримых результатов. В долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративную программу укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.

Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

Паспорт регионального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек" (Курганская область), утвержденный протоколом проектного комитета Курганской области от 13 декабря 2018 года N 15.

Распоряжение Правительства Курганской области от 12.03.2020г. N 37-р "О региональной программе укрепления общественного здоровья Курганской области"

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Улучшение здоровья сотрудников Управления, мотивация к ведению здорового образа жизни и сохранению личного здоровья, повышение безопасности труда работников Управления.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни работников.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров и членов семей.
4. Укрепление здоровья работников и членов семей.
5. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
6. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
7. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
8. Формирование приверженности работников и членов семей здоровому образу жизни.
9. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
10. Улучшение здоровья работников за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказ от курения.
11. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
12. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Проведение анкетирования 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 и осмотров в Центрах здоровья 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 и культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
10. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по здоровому питанию, по сохранению психологического здоровья и благополучия.
2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании и пр.
3. Организация активного отдыха сотрудников.

### **МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

### **ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ**

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.

4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Параметры оценки:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

2. Охват сотрудников программой.

3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

4. Оценка достижения результатов программы:

- сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров в Центре здоровья);

- увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете, расположенной на стр. 8;

- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС

и

пр.

#### Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Профилактика потребления табака»

N п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	Издание нормативно-правового акта (НПА) или стандарта компании: о запрете курения на территории предприятия (включая открытую территорию); о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака; о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории предприятия. Практика не требует	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС	Увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров

		дополнительного финансирования. Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах		
2.	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров	Для реализации практики необходимо: - разместить тарелки с фруктами (яблоками) вокруг рабочих зон, в холлах, местах общего доступа для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы; - оборудовать в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы; - организовать информирование сотрудников о проводимом мероприятии	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС	Увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни и политики; увеличение количества курящих сотрудников, поддерживающих инициативу заменить перекуры яблоками или физкультурой; увеличение количества курящих сотрудников, которые пользуются возможностью заменить перекуры яблоками и/или физкультурой.

**Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Повышение физической активности»**

N п/п	Мероприятия, направленные на повышение физической активности	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
-------	--	--------------------------	---	---

1.	<p>Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами с советами по физической активности</p>	<p>Могут потребоваться финансовые вложения. Для реализации практики необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить места и формат-плакаты, плазменные панели, компьютеры;</li> <li>- подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы;</li> <li>- поместить материалы в обозначенных местах (форматах).</li> </ul> <p>Виды информационных печатных материалов - в приложении к Мероприятиям корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Повышение физической активности»</p> <p>С целью приобретения информационных материалов можно обращаться в ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», тел. 8 (3522) 23-82-57</p>	<p>Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС</p>	<p>Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда</p>
2.	<p>Организация командно-спортивных мероприятий</p>	<p>Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, тренажерные залы и др.), а также путем</p>	<p>Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС</p>	<p>Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда</p>

		организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад		
3.	Организация физкульт-брейков на предприятии	Для проведения физкульт-брейков используются комплексы физических упражнений (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте ("Зарядка для офиса", "Офисная йога", "Пилатес для офиса" и др.)) с учетом специфики условий и характера труда работников и размещение их на наиболее адекватном/подходящем ресурсе для разных категорий работников. Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда работников	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС	Увеличение процента работников, участвующих в физкульт-брейках
4.	Организация пользования мобильными приложениями с функциями шагомера	Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий, направлен на мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день/неделю/месяц,	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности

		<p>оцениваемых специально разработанным мобильным приложением. Это приложение позволяет принять участие в указанном мероприятии всем сотрудникам компании, независимо от их территориального расположения. Через приложение люди объединяются в команды по 8 - 10 человек и в течение определенного периода команды пытаются набрать максимальное количество шагов. Активность повышается в среднем на 20 - 25%.</p> <p>Дополнительные мероприятия включают формирование пространства, способствующего движению: удобные дорожки для ходьбы около офиса, доступные и широкие лестничные пролеты, использование эргономичных столов</p>		
--	--	--	--	--

**Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Сохранение психологического здоровья»**

N п/п	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Проведение "Кружков здоровья"	"Кружки здоровья" - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и	Служба организационно й и мобилизационно й работы, отдел ФКиС	Уровень удовлетворенности работой (процент изменений по сравнению с предыдущими временными периодами); снижение уровня

		<p>проблем создания благоприятной среды.</p> <p>Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте.</p> <p>Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.</p>		<p>текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду)</p>
2.	<p>Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью</p>	<p>Для консультирования работников приглашаются врачи-психотерапевты, психологи.</p> <p>Форма проведения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дистанционно, в виде интерактивных учебных групп.</li> <li>2. Очно в выделенных для занятий помещениях.</li> </ol>	<p>Служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС</p>	<p>Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска</p>

**Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Здоровое питание и рабочее место»**

N п/п	Мероприятия, направленные на здоровое питание	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	"Вода в офис"	Территорию офиса, комнату приема пищи, столовую и комнаты для переговоров оснастить кулерами с питьевой водой. Сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно предусмотреть выдачу питьевой воды в бутылках	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС	Увеличение процента сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 100 м от рабочего места
2.	"Питание в рабочее время"	Организация работы пункта организованного общественного питания	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС	Увеличение процента сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время
3.	Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров	Провести анализ ассортимента буфета. Исключить из ассортимента продажи продукты с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров, таких как картофельные чипсы, сладкие и газированные напитки, энерготоники, крекеры и сухарики, шоколадные батончики и др. Включить в ассортимент продукты для "здорового перекуса", такие как овощная соломка, йогурты с содержанием жира менее 2,5%, яблочные чипсы или хрустилу, зерновые батончики и др.	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и мобилизационной работы, отдел ФКиС, врач-диетолог (приглашенный) или др. сотрудники	Увеличение площадок/автоматов продажи, исключивших из ассортимента продаж продукты с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров. Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления
4.	Обучение сотрудников компании и работников предприятия	Для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области	Административно-хозяйственная часть, служба организационной и	Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону

	<p>общественного питания, расположенного на территории компании основам рациона здорового питания</p>	<p>питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы для мероприятий выбираются, исходя из потребности сотрудников. Мероприятия могут быть проведены дистанционно.</p>	<p>мобилизационной работы, отдел ФКиС</p>	<p>оздоровления</p>
--	---	--	---	---------------------