

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета трудового  
коллектива Ю.В.Юрьева  
«14» марта 2025 г.

Приложение к приказу  
БУ СО ВО «КЦСОН Кичменгско-  
Городецкого района» от 14.03.2025  
№ 47

Корпоративная программа  
Бюджетного учреждения социального обслуживания  
Вологодской области «Комплексный центр социального  
обслуживания населения Кичменгско-Городецкого района»  
«Укрепление здоровья на рабочем месте»  
на 2024 – 2029 г.г.  
(новая редакция)

с. Кичменгский Городок

## Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»
Разработчик программы	Бюджетное учреждение социальной защиты населения Вологодской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Кичменгско-Городецкого района»
Цель программы	Создание на рабочем месте условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников учреждения, формирование у сотрудников культуры здоровья и ведения здорового образа жизни. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников, продление профессионального долголетия работников.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика рисков несчастных случаев, сохранение жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.</li> <li>2. Развитие потребности в здоровом образе жизни.</li> <li>3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.</li> <li>4. Анализ состояния здоровья трудового коллектива, мониторинг рисков развития неинфекционных заболеваний.</li> <li>5. Формирование медицинской активности у работников учреждения.</li> <li>6. Выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний.</li> <li>7. Выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений.</li> <li>8. Повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни, создание информационного пространства о ЗОЖ.</li> <li>9. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.</li> <li>10. Создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте.</li> <li>11. Улучшение психологического климата и сплоченности в коллективе.</li> </ol>
Численность сотрудников	77 человек (муж - 10., жен.- 67)
Этапы работы над программой	1. Этап - планирование: анализ ситуации и выбор приоритетов, разработка мероприятий и плана их реализации, определение ресурсов, разработка индикаторов оценки процесса и результата;

	<p>2. Этап - реализация плана действий и мероприятий, направленных на работу с сотрудниками и на создание и развитие соответствующей инфраструктуры;</p> <p>3. Этап - мониторинг и оценка эффективности программы;</p> <p>4. Этап - улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы.</p>
Сроки реализации	21.03.2024 - 30.12.2029
Разделы программы	<p>1. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья (раздел направлен на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний).</p> <p>1.1. формирование медицинской активности работников;</p> <p>1.2. повышение физической активности;</p> <p>1.3. Здоровое питание и рабочее место;</p> <p>1.4. профилактика и коррекция избыточной массы тела и ожирения.</p> <p>1.5. профилактика потребления табака;</p> <p>1.6. снижение потребления алкоголя.</p> <p>2. Создание комфортного психологического климата в коллективе.</p> <p>3. Сохранение репродуктивного здоровья.</p> <p>4. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте.</p> <p>5. Цифровые технологии в корпоративных программах.</p> <p>6. Мониторинг программы.</p>
Ожидаемые результаты	<p>1. Повышение численности работников учреждения ведущих здоровый образ жизни до 80 %;</p> <p>2. Изменение отношения 50 % работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;</p> <p>3. Снижение заболеваемости работников учреждения до 30 %;</p> <p>4. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности до 25;</p> <p>5. Сокращение финансовых потерь, которые несет учреждение в результате отсутствия работников по болезни на 10 %;</p> <p>6. Повышение производительности труда на 10 %;</p> <p>7. Увеличение продолжительности жизни – на 10%;</p> <p>8. Улучшение психологического климата в</p>

	коллективе на 20 %;
	9. Повышение численности работников, использующих цифровые технологии, до 80 %.

## 1. НОРМАТИВНО - ПРАВОВАЯ БАЗА:

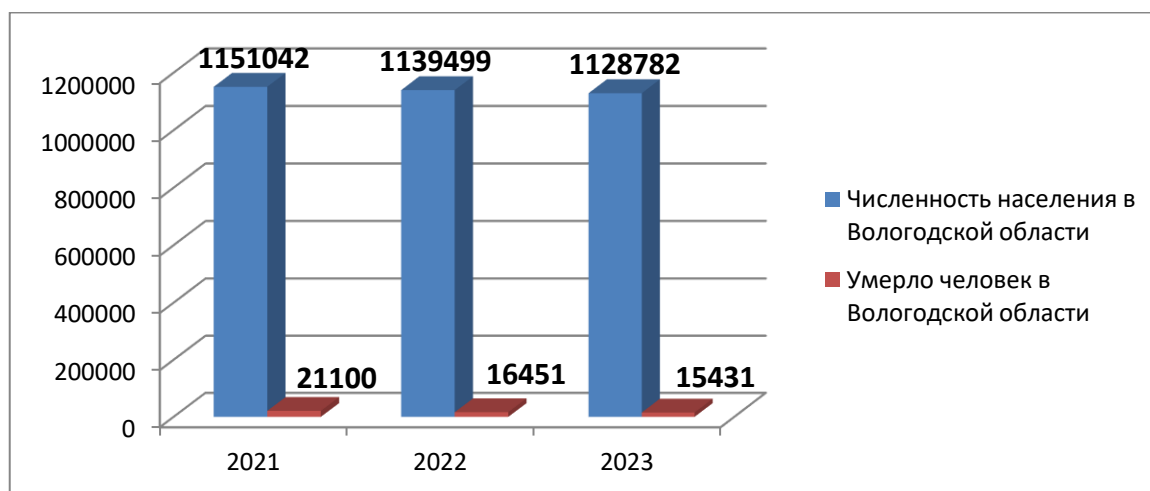
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) ст.7, ст.21, ст.23, ст.41, ст.60.
- Указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики РФ на период до 2025 года».
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020 N 474) «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».
- Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», утвержден 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам.
- Паспорт национального проекта «Демография», утвержден 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам.
- Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни», утвержден 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам.
- Приказ Минздрава России от 15.01.2020 № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля инфекционных заболеваний на период до 2025 года».
- Приказ Минздрава России от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации отдельных групп взрослого населения».
- Федеральный закон от 23.02. 2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотиносодержащей продукции».
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда».
- 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».
- Шестидесятая сессия Всемирной Ассамблеи здравоохранения от 23.05.2007 WH 60.26. Приложение к резолюции: «Охрана и укрепление здоровья на рабочем месте» п.11, п.12.
- Стратегия социально-экономического развития Вологодской области на период до 2030 года, утвержденная постановлением Правительства Вологодской области от 17.10.2016 года № 920.

- Стратегический проект «Общественное здоровье - в центре внимания», утвержден на Совете по стратегическим направлениям развития при Губернаторе Вологодской области от 25.08.2022 года со сроком начала реализации - 01.01.2023г.
- Рекомендации по разработке и реализации муниципальной программы «Укрепление общественного здоровья» и библиотека лучших практик, утвержденные первым заместителем Губернатора Вологодской области, председателем Правительства области А.В. Кольцовым 21.01.2021 г.

## 2. АКТУАЛЬНОСТЬ

Работающие люди составляют половину населения Вологодской области и вносят основной вклад в ее экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

В Вологодской области демографическая обстановка продолжает оставаться сложной.

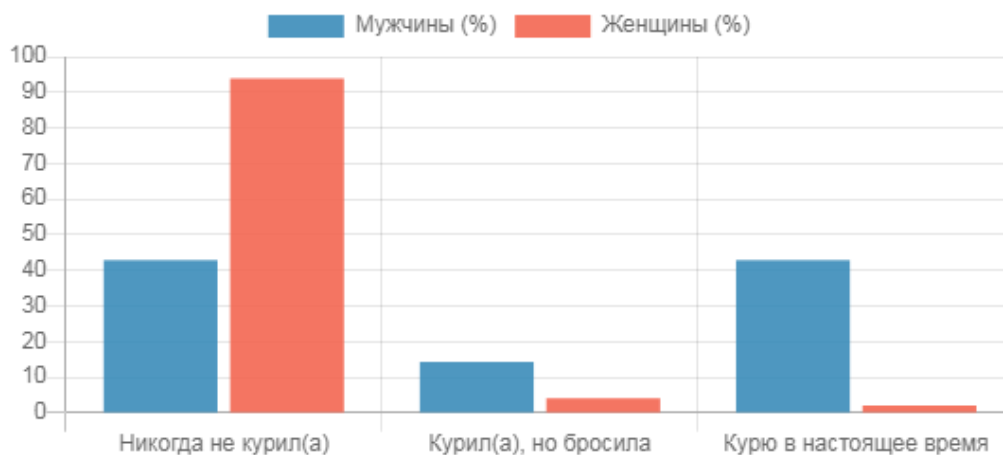


По данным за 2023 год смертность в РФ составила 1,2 %, в Вологодской области 1,36 %.

Среди возрастных групп особую тревогу вызывает здоровье трудоспособного населения. При общей положительной динамике в формировании здорового образа жизни у граждан Вологодской области, уровень распространенности факторов риска остается на высоком уровне. Современные статистические данные говорят о распространенности почти всех факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Это низкая медицинская активность, курение, недостаточная физическая активность, стресс, чрезмерное употребление алкоголя, неправильное питание. Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний

влиять и на здоровье сотрудников организации, об этом говорят последние данные опроса (в опросе принимало участие 56 человек):

### СТАТУС КУРЕНИЯ РАБОТНИКОВ



### ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Да		Нет	
N	%	N	%
15	26,8	41	73,2

### УПОТРЕБЛЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Нет/редко		1-3 раза в месяц		1-2 раза в неделю		3-5 раз в неделю		Ежедневно		2-3 раза в день	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
2	3.57	7	12.50	32	57.14	7	12.50	6	10.71	2	3.57

### УПОТРЕБЛЕНИЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Нет/редко		1-3 раза в месяц		1-2 раза в неделю		3-5 раз в неделю		Ежедневно		2-3 раза в день	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
3	5.36	2	3.57	25	44.64	6	10.71	18	32.14	2	3.57

### НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Да, занимаюсь регулярно или время от времени	
N	%
55	70

### ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ/СПОРТОМ СРЕДИ РАБОТНИКОВ



ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – 17,8 %

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ (ИМТ более 25) – 26,8 %.

Важность охраны здоровья, профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни обусловила в БУ СО ВО «КЦСОН Кичменгско-Городецкого района» разработку корпоративной программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Воздействие факторов риска неинфекционных заболеваний приводит к ухудшению состояния здоровья работников комплексного центра.

В структуре общей заболеваемости, выявленной при анкетировании, распространенными видами заболевания являются: болезни органов пищеварения, болезни сердца и другие заболевания (аллергия, остеохондроз и т.д.).

Программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» разработана с целью продвижения здорового образа жизни, профилактики заболеваний и травматизма работников комплексного центра.

### 3. КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О БУ СО ВО «КЦСОН КИЧМЕНГСКО-ГОРОДЕЦКОГО РАЙОНА»

Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «КЦСОН Кичменгско-Городецкого района» осуществляет свою деятельность на территории Кичменгско-Городецкого района с 1995 года.

Основные направления деятельности комплексного центра:

- социальное обслуживание граждан, признанных нуждающимися в социальном обслуживании, посредством предоставления социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-трудовых, социально-правовых услуг, услуг в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, на дому, в полустационарной форме социального обслуживания, срочных социальных услуг;

- организация социального сопровождения граждан, включающая оказание содействия гражданам в предоставлении медицинской, психологической, педагогической, юридической, социальной помощи, не относящейся к социальным услугам;

- оказание консультативной, психологической, педагогической, юридической, социальной и иной помощи лицам, усыновившим (удочерившим) или принявшим под опеку (попечительство) ребенка;

- содействие устройству детей на воспитание в семью, включая подготовку граждан, выразивших желание принять детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на семейные формы устройства.

Социальные услуги населению Кичменгско-Городецкого муниципального округа оказываются в полустационарной форме социального обслуживания, в форме социального обслуживания на дому, срочных услуг.

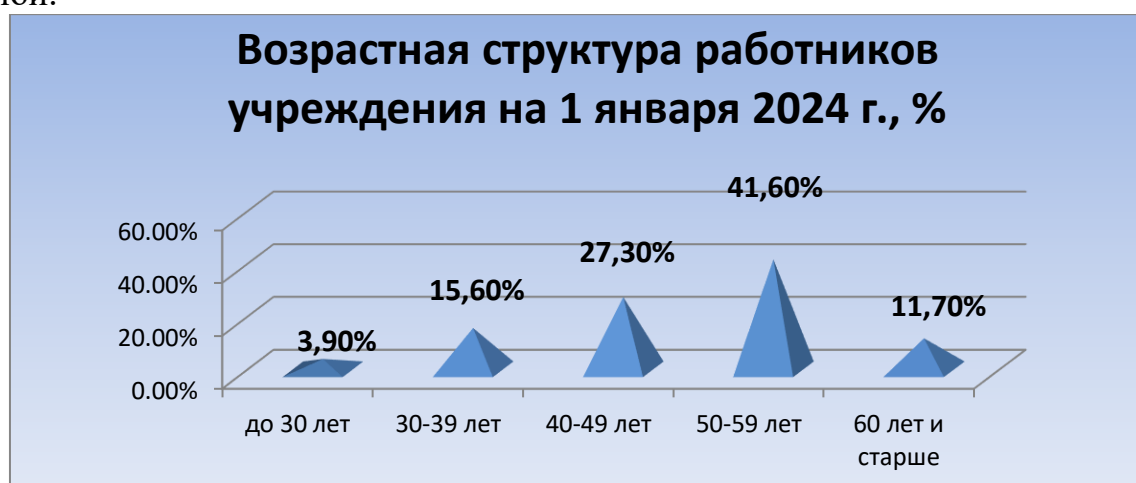
Комплексный центр расположен по адресу: Вологодская область, Кичменгско-Городецкий район, с. Кичменгский Городок, ул. Лесная, д.42.

Структура:

- Административно управленческий и хозяйственный персонал;
- Отделение по работе с семьей и детьми;
- Отделение срочного социального обслуживания;
- Отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов;
- Социально-реабилитационное отделение для инвалидов и семей, воспитывающих детей-инвалидов.

По состоянию на 1 января 2024 года в БУ СО ВО «КЦСОН Кичменгско-Городецкого района» утверждено 68,5 штатных единиц, списочная численность 77 человек. Женщин – 67 человек, мужчин – 10 человек.

Распределение работников по возрастному составу выглядит в соответствии с Диаграммой.



Средний возраст работников составляет 50 лет.

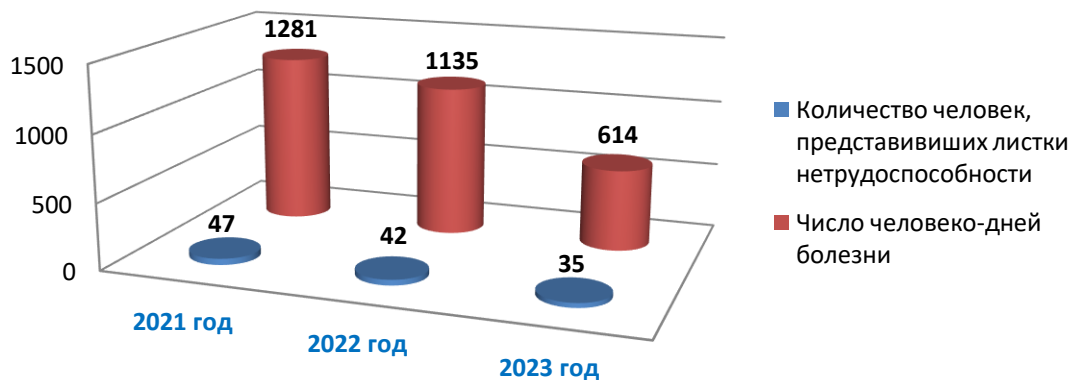
Число работников занятых на работах с вредными/тяжелыми условиями труда:  
по классу 3.1 – 8 % (6 человек);  
по классу 3.2 – 40 % (31 человек).



Специальная оценка условий труда и оценка профессиональных рисков проведены на всех рабочих местах. По результатам обязательных медицинских обследований профессиональных заболеваний у работников не выявлялось.

Работники, имеющие инвалидность: 2 человека (3 группа).

За последние три года наблюдается тенденция уменьшения потери рабочего времени в виде листов нетрудоспособности, как результат эффективности программы «Укрепление здоровья на рабочем месте».



#### Ресурсы учреждения:

- наличие спортивного оборудования, уличной территории, где предоставляется возможность самостоятельных занятий.
- наличие оборудованных сенсорных комнат, кабинетов психолога;
- высококвалифицированный кадровый состав: психологи;
- здоровьеориентированная кадровая политика: наличие коллективного договора и отражение в нем мер, стимулирующих ведение здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- компьютерная техника, оргтехника. Для изготовления, печати информационных материалов, ведения группы в социальных сетях.

## 4. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

4.1. Создание на рабочем месте условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников учреждения, формирование у сотрудников культуры здоровья и ведения здорового образа жизни. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников, продление профессионального долголетия работников.

## 5. ЗАДАЧИ:

5.1. Профилактика рисков несчастных случаев, сохранение жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.

5.2. Развитие потребности в здоровом образе жизни.

5.3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.

5.4. Анализ состояния здоровья трудового коллектива, мониторинг рисков развития неинфекционных заболеваний.

5.5. Формирование медицинской активности у работников учреждения.

5.6. Выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

5.7. Выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений.

5.8. Повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни, создание информационного пространства о ЗОЖ.

5.9. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

5.10. Создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте.

5.11. Улучшение психологического климата и сплоченности в коллективе.

5.12. Применение цифровых технологий.

## **6. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:**

6.1. Разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников.

6.2. Активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии).

6.3. Соблюдение приоритета охраны труда.

6.4. Участие в программе, как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе.

6.5. Программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте).

6.6. Принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач).

6.7. Поэтапная оценка достижений в рамках программы.

## **7. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:**

7.1. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья (раздел направлен на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний).

7.1.1. формирование медицинской активности работников;

7.1.2. повышение физической активности;

7.1.3. здоровое питание и рабочее место;

7.1.4. профилактика и коррекция избыточной массы тела и ожирения;

7.1.5. профилактика потребления табака;

7.1.6. снижение потребления алкоголя.

- 7.2. Создание комфортного психологического климата в коллективе.
- 7.3. Сохранение репродуктивного здоровья.
- 7.4. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте.
- 7.5. Цифровые технологии в корпоративных программах.
- 7.6. Мониторинг программы.

## **8. Реализация разделов программы**

### **8.1. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья (раздел направлен на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний).**

Лидирующей причиной смертности, как в Российской Федерации, так и в Вологодской области являются неинфекционные заболевания. Наибольшая доля заболеваемости и смертности от неинфекционных заболеваний приходится на сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Риск развития данных заболеваний тесно связан с образом жизни человека, прежде всего с поведенческими факторами риска (нерациональное питание, недостаток физической активности, стресс, курение, злоупотребление алкоголем). В целях профилактики развития неинфекционных заболеваний следует проводить мероприятия по информированию о факторах риска, созданию условий по формированию личной мотивации по сохранению своего здоровья.

Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Ведение здорового образа жизни приводит не только к увеличению продолжительности жизни, но и к улучшению ее качества.

#### **8.1.1. Формирование медицинской активности работников.**

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

##### **1. Прохождение медицинских осмотров.**

Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
-----------	-------	---------------	------------

Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами до 100 %	Ежегодно и при приеме на работу	Специалист по кадрам, заведующий СРО	Мотивация. Организация прохождения медицинских осмотров.
--	---------------------------------	--------------------------------------	--

## 2. Диспансеризация.

Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение числа лиц, охваченных диспансеризацией до 100 %	Ежегодно	Специалист по кадрам, заведующий СРО	Мотивация. Организация прохождения диспансеризации.

## 3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях.

В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение числа лиц, обратившихся к врачу при наличии недомогания до 90 %	По мере необходимости	Специалист по кадрам	Мотивация к лечению.

## 4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам.

Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение числа лиц, прошедших полноценное лечение из числа заболевших - 100 %	По мере необходимости	Специалист по кадрам	Организация прохождения обследования в ЦРБ для взрослого населения с обязательным посещением гигиениста стоматологического.

### 5. Контроль за основными показателями здоровья.

Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение числа лиц, контролируемых уровень артериального давления, количества сахара и холестерина в крови, вес - 100 %	Ежемесячно по графику	заведующий СРО	Организация «Уголок здоровья» (оформление стенда; оснащение весами, ростомером, тонометром – для контроля веса, роста, изменения индекса массы тела, артериального давления).

### 6. Знание своих профессиональных рисков.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Снизить воздействие профессиональных рисков на здоровье работников до 0.	Ежемесячно по плану профилактик	заведующий СРО, специалист по охране труда	Презентация кризисных точек заболеваемости и рисков на рабочем месте

### 7. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Повышение профуровня	Ежемесячно по плану профилактик (соцработники в рамках Школ ухода)	заведующий отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов	Технические учебы в рамках Школы ухода

### 8. Преодоление вредных привычек (табакокурение и др.).

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Снизить потребление алкоголя сотрудников до 20 %	Ежемесячно по плану профилактик	заведующий отделением по работе с семьей и детьми	Уголок здоровья. Профилактические беседы, просмотр фильмов.

#### **8.1.2. Повышение физической активности.**

Регулярные занятия фитнесом, йогой, бегом, катанием на коньках и другими видами физической культуры помогают поддерживать тело в хорошей форме и способствуют поддержанию позитивного настроения.

Задачи раздела:

- выявить работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повысить информированность работников о пользе физической активности и мотивацию к повышению ее уровня;
- стимулировать работников к повышению уровня физактивности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях;
- снимать за счет увеличения физической активности напряжение, стресс, утомляемость в течение рабочего дня;
- проводить профилактику производственного травматизма;
- повысить вовлеченность работников в выполнение нормативов ГТО и их мотивацию к внедрению нормативов ГТО.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение занимающихся физической культурой работников на 50 %	Ежедневно	Директор учреждения, специалист по охране труда, заведующий отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов	<p>1. Организация производственной гимнастики в учреждении. Для проведения производственной гимнастики используются разработанные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте с учетом специфики условий и характера труда работников.</p> <p>2. Организация «Недели физической активности» (Всемирный день здоровья, апрель). Организация ряда мероприятий направленных на повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности. В рамках «Недели физической активности» проводятся информационно – мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам</p>

			<p>связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), различные мероприятия спортивной активности.</p> <p>3. Участие в районных и областных спортивных мероприятиях.</p> <p>4. Вовлечение в спортивные мероприятия членов семей сотрудников.</p> <p>5. Посещение занятий работниками в одном или нескольких клубах.</p>
--	--	--	--

### 8.1.3. Здоровое питание и рабочее место

Здоровое питание имеет решающее значение в профилактике большинства хронических неинфекционных заболеваний. Рацион, построенный на потреблении адекватного количества фруктов, овощей и продуктов из цельных злаков с добавлением небольшого количества животных продуктов, способствует профилактике онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и ожирения, а также предупреждению кардиоваскулярных осложнений в виде инфаркта и инсульта.

Здоровое питание способствует повышению производительности труда. В течение рабочего дня сотрудник как минимум один раз принимает пищу, поэтому мероприятия, направленные на популяризацию здорового питания в трудовой среде, обоснованы.

Цель данного раздела - повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников и членов их семей, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов.

Здоровое питание оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться.

#### Задачи раздела:

- обеспечить сотрудникам учреждения в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении;

- информировать сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору; выделить блюда и напитки, соответствующие критериям рациона здорового питания;

- сформировать у сотрудников достаточную осведомленность в области рациона здорового питания;

- ограничить в рабочее время выбор «нездоровых» продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров;

- повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания;

- популяризировать блюда из рациона здорового питания и продемонстрировать часть из них, легких в приготовлении и из доступных ингредиентов;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников и членов их семей на 100 %	По плану обучения	Заведующий СРО, специалист по социальной работе СРО.	<p>1. Информирование о пользе рационального питания. В рамках реализации данного направления планируется проведение информационных часов о правилах и принципах рационального питания.</p> <p>2. Проведение тематических мероприятий. Организация соревнований между сотрудниками, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания, информационных сообщений на тему здорового образа жизни, ярмарок здоровья и т.д.</p> <p>3. Участие в районных и областных конкурсах.</p>

#### **8.1.4. Профилактика и коррекция избыточной массы тела и ожирения.**

**Цель раздела** - нормализация массы тела и закрепление полученного результата; изменение и укрепление здоровых привычек, связанных с образом жизни и питанием; повышение способности к самоконтролю; укрепление здоровья, физической формы; снижение риска развития сопутствующих заболеваний.

##### **Задачи раздела:**

- повышение информированности работников об избыточной массе тела/ожирении и факторов риска их развития;
- формирование у работников навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, стресс, вредные привычки);
- формирование у работников умений и практических навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- повышение ответственности работников за сохранение своего здоровья.



Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Повышение уровня знаний работников о профилактике и лечении избыточной массы тела и ожирения	По отдельному плану	Директор, заведующие отделениями, специалист по охране труда	Проведение информационно-просветительских мероприятий.
Мотивирование работников на занятие физической культурой и спортом – не менее 30 минут умеренной физической активности ежедневно	По отдельному плану	Директор, заведующие отделениями, специалист по охране труда	1. Организация производственной гимнастики в учреждении. 2. Информационно-просветительские мероприятия. Размещение информационных материалов на сайте учреждения, рассылка на электронную почту сотрудникам, раздача информационных листов по актуальным темам здорового образа жизни. 3. Проведение конкурсов, соревнований, подготовка к сдаче норм ГТО. 4. Поощрение работников, ведущих здоровый образ жизни.
Рекомендации по ведению здорового образа жизни (отказ от вредных привычек, контроль за массой тела, сбалансированное питание)	По отдельному плану	Директор, заведующие отделениями, специалист по охране труда	1. Информирование о пользе рационального и сбалансированного питания. В рамках реализации данного направления планируется проведение информационных часов о правилах и принципах рационального и сбалансированного питания, об отказе от вредных привычек. 2. Демонстрация видеороликов.

#### 8.1.5. Профилактика потребления табака.

Табакокурение является одним из факторов риска развития неинфекционных заболеваний: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь, стенокардия, язва желудка и др. Для экономики отсутствие курящих позволяет увеличить

производительность труда. Ведь перекуры среди работников сокращают реальное время их занятости. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие.

Курение сигарет нарушает экологию рабочего места: дым, запах, неэстетичный вид разбросанных окурков, - все это влияет на имидж учреждения.

Задачи раздела:

- повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма;
- внедрение комплекса мероприятий по профилактике табакокурения;
- мотивирование сотрудников к отказу от курения и создание условий для отказа от курения;
- пропаганда здорового образа жизни.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Снизить потребление табака до 20 %	По отдельному плану	Специалист по охране труда	<p>1. Запрет на курение на территории учреждения, размещение соответствующих знаков. Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p> <p>2. Организация и предоставление помощи курящему персоналу в виде индивидуальных консультаций.</p> <p>3. Проведение информационно–коммуникационных кампаний, акций: конкурсы плакатов, создание видеороликов.</p> <p>4. Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории учреждения информационными материалами о вреде курения.</p> <p>5. Участие в мероприятиях, посвященных Дню отказа от курения.</p>

#### 8.1.6. Снижение потребления алкоголя.

Потребление алкоголя среди трудоспособного населения, наносит существенный экономический ущерб, поскольку не только ухудшает здоровье сотрудников предприятия, вызывает преждевременную смертность, но и негативно

влияет на безопасность и производительность труда. Проблемы, связанные с употреблением алкоголя сотрудниками предприятий, подвергают организацию дополнительным рискам, становятся причиной незапланированных расходов, влекут за собой потери квалифицированных кадров.

Основные задачи данного раздела:

- снизить мотивацию к употреблению алкоголя;
- снизить долю сотрудников с риском пагубного потребления алкоголя;
- повысить осведомленность работников о вреде, связанном с алкоголем, и рисках, связанных с потреблением алкоголя на рабочем месте.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Снизить потребление алкоголя сотрудниками до 20 %	По отдельному плану	Специалист по охране труда, заведующий отделением по работе с семьей и детьми	1.Проведение информационно-коммуникационных мероприятий по повышению осведомленности работников в отношении вреда алкоголя: плакатов, брошюр, информационные материалы, показ фильмов. 2.Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

## 8.2. Создание комфортного психологического климата в коллективе.

Стрессовые ситуации, в которые попадает работник в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, проникновение в суть социальных проблем получателя социальных услуг, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье самого работника. Что может привести к так называемому синдрому «эмоционального выгорания», который проявляется как состояние физического и психического истощений, вызванных интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми.

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Организация мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки, профилактика утомляемости работников на рабочем месте являются важными компонентами программ укрепления здоровья на рабочем месте.

Задачи раздела:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, - повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (риск аварий, травм на рабочем месте);
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
-----------	-------	---------------	------------

Снизить конфликтность в организации до 0 случаев	По отдельному плану	Специалист по кадрам, психолог отделения по работе с семьей и детьми	<p>1. Проведение «Дней психологической разгрузки». В назначенный по плану день группа сотрудников может прийти к психологу на занятие, направленное на снятие психоэмоционального напряжения.</p> <p>2. Посещение комнаты психоэмоциональной разгрузки. По предварительной договоренности сотрудники могут прийти в комнату для отдыха и самостоятельных занятий.</p> <p>3. Проведение Недели психоэмоционального здоровья. Комплекс мероприятий, направленных на формирование навыков управления стрессом (тренинги, мастер-классы), профилактику эмоционального выгорания и депрессии (тренинги, семинары), оценку психоэмоционального здоровья коллектива (опросы).</p> <p>4. Личные консультации психолога по запросу. Обеспечение доступности консультаций и поддержки психолога по вопросам психологического благополучия.</p> <p>5. Проведение анкетирования сотрудников для определения уровня тревоги и депрессии. Оценка тревожности, риска развития и уровня синдрома профессионального эмоционального выгорания поможет определить уровень психологического благополучия коллектива. Результаты анкетирования также могут отражать и эффективность проводимых мероприятий по профилактике этих состояний.</p> <p>6. Организация мероприятий по улучшению психологической</p>
--	---------------------	--	--

			атмосферы в коллективе. Праздники, организация активного отдыха, культурные выходы.
--	--	--	---

### 8.3. Сохранение репродуктивного здоровья.

#### 8.3.1. Обеспечение возможности для работников по ранней диагностике и своевременному лечению заболеваний мочеполовой системы.

Целью данного направления является организация проведения информационной кампании по вопросам профилактики, диагностики и лечения заболеваний мочевыделительной системы (интерстициальный и посткоитальный циститы, бессимптомная бактериурия, пиелонефрит, хроническая болезнь почек) и предоставление возможности работникам пройти необходимое обследование у профильных врачей-специалистов в медицинской организации при наличии соответствующих симптомов или имеющихся заболеваний.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение количества работников, принявших участие в информационной кампании до 100 %	По отдельному плану	Заведующие отделениями, специалист по охране труда	Проведение на территории учреждения информационной кампании в форме лекции с соответствующими врачами-специалистами. Размещение информационных материалов на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и на официальной странице учреждения в социальной сети ВКонтакте.
Прохождение работником учреждения необходимого медицинского обследования	По мере необходимости	Директор учреждения, заведующие отделениями, специалист по кадрам	Предоставление возможности работникам пройти необходимое обследование у профильных врачей-специалистов в

			медицинской организации при наличии соответствующих симптомов или имеющихся заболеваний
--	--	--	---

### 8.3.2. Обеспечение возможности для работников по проведению оценки репродуктивного здоровья для создания семьи.

Целью данного направления является информирование работников организации репродуктивного возраста о наиболее часто встречающихся заболеваниях (состояниях), вызывающих бесплодие и влияющих на фертильность (у мужчин - простатит и варикоцеле; у женщин - преждевременная недостаточность яичников, синдром поликистозных яичников, эндометриоз, миома матки и полипы эндометрия, олигоменорея или аменорея, ановуляция и др.).

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Охват количества работников репродуктивного возраста, принявших участие в информационной кампании - 100 %	По отдельному плану	Специалист по кадрам, заведующие отделением, специалист по охране труда	Проведение на территории учреждения информационной кампании в форме лекции с соответствующими врачами-специалистами. Размещение информационных материалов на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и на официальной странице учреждения в социальной сети ВКонтакте.

### 8.3.3. Проведение мероприятий по повышению грамотности в вопросах полового воспитания и поведения.

Целью данного направления является повышение уровня информированности и грамотности работников организации в вопросах полового воспитания и поведения, применения методов барьерной контрацепции и необходимости регулярного обследования на инфекции, передающиеся половым путем (вирус папилломы человека, вирусные гепатиты В и С, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), генитальный герпес, сифилис, бактериальные уретриты и цервициты, вызванные *Neisseria gonorrhoeae*, *Chlamydia trachomatis*, *Mycoplasma genitalium*, *Trichomonas vaginalis*, вагиниты, бактериальный вагиноз, трихомониаз и кандидоз).

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Охват количества работников, принявших участие в информационной кампании - 100 %	По отдельному плану	Специалист по кадрам, заведующие отделением, специалист по охране труда	Проведение на территории учреждения информационной кампании в форме лекции с соответствующими врачами-специалистами. Размещение информационных материалов на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и на официальной странице учреждения в социальной сети ВКонтакте.

#### 8.3.4. Создание условий для минимизации воздействия факторов производственной и внешней среды, оказывающих влияние на репродуктивное здоровье.

Целью данного направления является обеспечение соответствия рабочих мест государственным нормативным требованиям по охране труда, минимизация рисков воздействия производственных факторов на репродуктивное здоровье работников организаций, химических веществ, физических факторов (высокие температуры, вибрация, ионизирующее и неионизирующее излучение).

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Охват количества работников, принявших участие в	По отдельному плану	Специалист по кадрам, заведующие	Проведение на территории учреждения

информационной кампании - 100 %		отделением, специалист по охране труда	информационной кампании в форме лекции с соответствующими врачами-специалистами. Размещение информационных материалов на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и на официальной странице учреждения в социальной сети ВКонтакте.
Проведение специальной оценки условий труда	По отдельному плану	Специалист по охране труда	Достижение нормативных показателей

8.3.5. Оказание комплексной поддержки в периоды наступления менопаузы у женщин и андропаузы у мужчин.

Целью данного направления является обеспечение возможностями психологической и медицинской поддержки работающих женщин и мужчин, у которых в связи с возрастными изменениями отмечается развитие симптомов, характерных для менопаузы (нарушение сна, депрессия и тревога, развитие урогенитальной атрофии, остеопороз, метаболические и когнитивные нарушения) и андропаузы (бессонница, раздражительность, повышенное потоотделение, уменьшение мышечной массы, силы и энергии, развитие абдоминального ожирения, снижение либидо и сексуальной активности, повышение частоты эректильной дисфункции, снижение когнитивных функций и пространственной ориентации).

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Охват количества работников: женщин (старше 45 лет), мужчин (старше 55 лет), принявших участие в информационной кампании - 100 %	По отдельному плану	Специалист по кадрам, заведующие отделением, специалист по охране труда	Проведение на территории учреждения информационной кампании по вопросам менопаузы и андропаузы (лекции, буклеты, фильмы, анкетирование и т.д.).



			Размещение информационных материалов на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и на официальной странице учреждения в социальной сети ВКонтакте.
Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами до 100 %	Ежегодно и при приеме на работу	Специалист по кадрам, заведующий СРО	Мотивация. Организация прохождения медицинских осмотров.

#### 8.4. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте.

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих.

Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Эффективная система управления охраной труда строится на двух основных принципах: профилактике и минимизации повреждения здоровья.

Меры по профилактике профессиональных заболеваний и травм - это система управления рисками на рабочем месте, в том числе система, обеспечивающая раннее выявление заболеваний, снижение уровня заболеваемости, сокращение дней нетрудоспособности, уменьшение рисков первичной инвалидизации.

Меры по обеспечению безопасности на рабочем месте включают в себя:

1. Проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнение санитарно-противоэпидемических (профилактических мероприятий). Целью производственного контроля является обеспечение безопасности и (или) безвредности для человека и среды обитания вредного влияния объектов производственного контроля путем должного выполнения санитарных правил, санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, организации и осуществления контроля за их соблюдением.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Реализация программы производственного контроля	По отдельному плану	Заведующий СРО	Достижение нормативных показателей

2. Обеспечение чистой водой. Организация питьевого режима сотрудников подразумевает создание комфортных условий обеспечения людей достаточным количеством чистой питьевой воды для поддержания нормального самочувствия и водно-солевого баланса.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Установка кулера	Ежедневно	Заведующий хозяйством	Обеспечение чистой питьевой водой

3. Проведение специальной оценки условий труда (далее – спецоценка), работа по устранению выявленных факторов. Спецоценка позволяет изучить, в каких условиях ежедневно трудятся сотрудники. Все это нужно для того, чтобы определить степень вредности условий труда и принять все необходимые меры для сохранения здоровья сотрудников, обеспечения безопасности и комфорта на рабочих местах.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Реализация СОУТ	По отдельному плану	Специалист по охране труда	Достижение нормативных показателей

4. Оценка профессиональных рисков. Выявление опасностей предусматривает определение и учёт опасности для здоровья работников, исходящей из характера трудовой деятельности, производственного помещения, иных рабочих зон и условий труда. Также учитываются такие факторы опасности, которые могут причинить вред в силу личных особенностей работников и факторов трудовой деятельности, обстоятельства и причины учтенных в установленном порядке несчастных случаев на производстве. Учитываются опасные ситуации, возникающие как при обычном ходе рабочего процесса, так и в исключительных и редких ситуациях.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Реализация мероприятий плана по оценке профессиональных рисков	По отдельному плану	Специалист по охране труда	Достижение нормативных показателей

#### 5. Организация мест питания и отдыха.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Обеспечение сотрудникам в течение рабочего времени возможность приема пищи в отдельном отведенном оборудованном (раковины с водой,	По отдельному плану	Заведующий хозяйством	Организация места питания и отдыха

столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи) помещении.			
--	--	--	--

6. Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты. С целью предотвращения или уменьшения воздействия на работников вредных или опасных производственных факторов, а также предупреждения распространения коронавирусной инфекции работникам выдаются специальная одежда, специальная обувь, дерматологические, обеззараживающие средства защиты, средства защиты органов дыхания и др.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Защита работников от вредных воздействий ОС и вирусных заболеваний	По отдельному плану	Заведующий хозяйством	Защита работников от вредных воздействий ОС вирусных заболеваний

7. Проведение противоэпидемических мер в учреждении с целью предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний своевременно и в полном объеме, предусмотренных санитарными правилами и иными нормативными правовыми актами РФ.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Проведение противоэпидемических мер	По отдельному плану	Заведующий хозяйством	Проведение термометрии бесконтактным способом, установка дозаторов с антисептическим средством, оснащение помещений обеззараживателями воздуха, текущая дезинфекция антисептиками и дезинфекантами, проветривание и др.

#### 8. Информирование работников.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы.	По отдельному плану	Специалист по охране труда	Контроль знаний

9. Обучение работников основам оказания первой помощи, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Проведение инструктажа	По отдельному плану	Заведующий СРО	Контроль знаний

10. Профилактика инфекций и вакцинация.

Проведение регулярной информационной кампании среди сотрудников организации о необходимости принятия профилактических мер в период эпидемий и пользе вакцинации, как специфического метода иммунопрофилактики для предупреждения развития инфекционных заболеваний, а также об экономических потерях, связанных с отсутствием работников по причине инфекционных заболеваний.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение количества работников, проходящих вакцинацию до 80 %	По отдельному плану	Заведующий СРО	Проведение выездной вакцинации от гриппа, клещевого энцефалита, коронавируса.
Увеличение количества работников, принявших участие в информационной кампании до 100 %	По отдельному плану	Заведующий СРО, специалист по охране труда	Проведение на территории учреждения информационной кампании в форме лекции с соответствующими врачами-специалистами (врач-эпидемиолог, врач-инфекционист) и специалистами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Размещение информационных материалов на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и на официальной странице учреждения в социальной

			сети ВКонтакте.
Защита работников от инфекций средствами индивидуальной защиты, моющими и дезинфицирующими средствами	По отдельному плану	Заведующий хозяйством	Защита работников от инфекций средствами индивидуальной защиты, моющими и дезинфицирующими средствами

#### 11. Анализ заболеваемости работников.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Проведение анализа заболеваемости работников	Ежедневно	Заведующий СРО	Ежедневный мониторинг заболеваемости сотрудников, ведение статистики. Отдельно осуществляется мониторинг по вирусным заболеваниям (грипп, ОРВИ, коронавирус).

### 8.5. Цифровые технологии в корпоративных программах.

Актуальность проблемы. В современном мире с развитием технологий в значительной степени изменился характер трудовой деятельности, работники стали больше времени проводить в офисе перед рабочим компьютером. Здоровые сотрудники оказывают существенное влияние на продуктивность работы и экономические показатели компании и страны в целом.

В последние десятилетия появляются данные об эффективности реализации корпоративных программ укрепления здоровья работников, в том числе с использованием цифровых технологий (ЦТ), направленные на коррекцию поведенческих факторов риска развития ХНИЗ и улучшения экономических показателей компании.

К ЦТ, улучшающим здоровье на рабочем месте, относят носимые устройства, мобильные приложения, включая геймификацию, видеоролики и другие.

Наиболее популярные, доступные и простые в использование среди ЦТ являются мобильные приложения. Основные характеристики мобильных приложений, направленных на укрепление здоровья, относят функцию мониторинга здоровья, наличие информационного блока, геймификацию и систему вознаграждений (поощрений).

К ЦТ, направленным на повышение физической активности, относятся носимые устройства, представляющие собой сенсорные и вычислительные технологии, которые человек может носить с собой во время своей повседневной деятельности, для создания, хранения и передачи данных. К носимым устройствам относят смартфоны, умные часы и шагомеры.

Результат	Сроки	Ответственный	Исполнение
Увеличение количества работников, использующих цифровые технологии, до 80 %	Ежедневно	Заведующие отделениями, специалист по охране труда	<p>1. В целях сохранения сил, приведения себя в рабочее состояние, сохранения талии и коррективы сутулости предусмотрен ежедневный просмотр видеороликов для профилактики низкой физической активности на рабочем месте в сообществе учреждения в телеграмм-канале, разработанные экспертами ФГБУ «НМИЦ ТПМ», доступные по ссылке сети Интернет <a href="https://gnicpm.ru/">https://gnicpm.ru/</a></p> <p>2. Проведение конкурса «Шагаем 10 000 шагов». В рамках конкурса необходимо установить шагомер на смартфон или использовать смарт-часы.</p> <p>3. Рекомендовать использовать работникам мобильное приложение «Доктор ПМ», которое предусматривает цифровой самоконтроль питания, уровня физической активности, массы тела и артериального давления.</p>

## 8.6. МОНИТОРИНГ ПРОГРАММЫ

Мониторинг эффективности программы проводится по показателям путем проведения опросов/анкетирований, в том числе с использованием электронных ресурсов, фиксированием количественных показателей, анализа данных об уровне заболеваемости, сбором обратной связи по итогам проведенных мероприятий. В

первый год реализации программы проводится входной мониторинг за предыдущий год. Далее мониторинг осуществляется на конец календарного года.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в количественном и процентном отношении к общему количеству работников организации и в сравнении с показателями предыдущего периода.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:**

<b>Индикаторы оценки процесса</b>	<b>Индикаторы оценки эффективности</b>
Соответствие запланированных мероприятий установленным срокам	Информированность работников о своем здоровье
Количество проведенных образовательных мероприятий о ЗОЖ	% сотрудников регулярно проходящих диспансеризацию
Процент работников организации, охваченных различными мероприятиями программы	Динамика показателей временной нетрудоспособности;
Соответствие затрат запланированному бюджету	Снижение показателей по факторам риска: % работников, бросивших курить*
Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	Снижение показателей по факторам риска: % работников, отказавшихся от употребления алкоголя*
	Снижение показателей по факторам риска: % работников, повысивших физическую активность*
	Снижение показателей по факторам риска: % работников снизивших вес*
	Снижение показателей по факторам риска: % работников, регулярно проходящих обследование репродуктивной системы*

\*Рассматривается в процентном отношении к общему количеству работников организации БУ СО ВО «КЦСОН Кичменгско-Городецкого района».

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:**

4. Повышение численности работников учреждения ведущих здоровый образ жизни до 80 %;

5. Изменение отношения 50 % работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;

6. Снижение заболеваемости работников учреждения до 30 %;

7. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности до 25;
8. Сокращение финансовых потерь, которые несет учреждение в результате отсутствия работников по болезни на 10 %;
9. Повышение производительности труда на 10 %;
10. Увеличение продолжительности жизни – на 10%;
11. Улучшение психологического климата в коллективе на 20 %;
12. Повышение численности работников, использующих цифровые технологии, до 80 %.