

**ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ
ГБУ РК «РУТИКО» НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ НА 2025 - 2029
ГОДЫ (ДАЛЕЕ - ПРОГРАММА)**

2024 г.

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Главный юристконсульт
Участники программы	Трудовой коллектив ГБУ РК «РУТИКО» (далее Учреждение)
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в Учреждении, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников Учреждения.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование системы мотивации работников Учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия работников Учреждения. 4. Создание благоприятных условий в Учреждении для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Создание оптимальных гигиенических условий деятельности работников на их рабочих местах. 7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников. 8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива Учреждения.
Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.
Этапы и сроки реализации программы	С 2025-2029 год, без разделения на этапы.
Ресурсное обеспечение реализации программы	Кадровые ресурсы: Директор, главный юристконсульт; ведущий эксперт по кадровой и документационной работе. Научно-методические ресурсы: методическая литература; методические разработки для проведения собраний, круглых столов; локальные нормативные правовые акты Учреждения,

<p>Ожидаемые результаты программы</p> <p>конечные реализации</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 100% охват работников диспансеризацией. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива, 4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 8. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала. 9. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 10. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.
--	--

Введение

В 2020 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

Здоровый образ жизни (далее — ЗОЖ) и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79⁰/0 россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

ЗОЖ актуален для работников организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в офисных помещениях. В среднем офисные работники проводят около 8 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами» активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 2094.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам.

По данным исследований почти 60% общего времени 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 работников 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 2025г.». 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 навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения- система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

2. Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников ГБУ РК «РУТИКО».

Программа элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

3. Цель и задачи

Программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников Учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

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

Задача:

- Формирование системы мотивации работников Учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия работников Учреждения.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников Учреждения.
- Создание благоприятных условий в Учреждении для ведения здорового и активного образа жизни,
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Создание оптимальных гигиенических условий деятельности работников на их рабочих местах.

4. Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива Учреждения.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с работниками, - поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1. Отказ от курения
2. Здоровое питание
3. Физическая активность
4. Снижение потребления алкоголя
5. Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

5. Механизмы и мероприятия

5.1. Организационные мероприятия.

1. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников Учреждения.
3. Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

5.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
2. Использование гаджета «шагомер» для работников на постоянной основе.
3. Участие в программе сдачи норм ГТО.
4. Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля»

5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).

5.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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 организации с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях Учреждения.
2. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.
3. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

5.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения работников друг с другом.
2. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
3. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

6. Ожидаемый эффект от реализации программы:

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;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение потерь по болезни;
- повышение имиджа Учреждения;
- 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
- сокращений дней нетрудоспособности
- сокращение смертности, снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью

Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для Учреждения
<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний 2. Улучшение психоэмоционального состояния 3. Отказ от вредных привычек 4. Повышение удовлетворенности от работы 5. Частая информированность о своем здоровье 6. Развитие навыков определения заболевания на ранней стадии 7. Чувство принадлежности к Учреждению (работник чувствует, что о нем заботятся) 8. Улучшение условий труда 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сокращение прямых расходов на: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника; ✓ Снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть) 2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу. 3. Повышение производительности и интенсивности труда 4. Сокращение текучести кадров 5. Дополнительная мотивация работников.