

**Модельная корпоративная программа
«ЗОЖ и позитив - успешный коллектив!»
по поддержке
здорового образа жизни трудового коллектива
в рамках реализации федерального проекта «Формирование системы
мотивации граждан к здоровому образу жизни,
включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»,
региональной программы
«Укрепление общественного здоровья населения
Республики Тыва в 2020-2024 гг.»**

КЫЗЫЛ – 2022 г.

Отдел разработки, реализации и мониторинга корпоративных и
муниципальных программ

Общая характеристика проблемы, решение которой осуществляется путем реализации корпоративной программы

По данным Всемирной организации здравоохранения хронические неинфекционные заболевания являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и травмы.

По показателям, характеризующим смертность и инвалидность от основных заболеваний, травм и факторов их риска, почти 60 процентов болезней обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Корпоративные программы укрепления здоровья сотрудников являются элементом системы охраны здоровья трудового коллектива. Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем), а именно:

- **рациональное питание.** Здоровое питание оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться. Программы питания включают организацию мест для приема пищи, предоставление работающим выбора блюд и напитков и т.д., а также направлены на повышение осведомленности работников о принципах здорового питания;

- **физическая активность.** В дополнение к здоровому питанию физическая активность является важной частью ЗОЖ. Программы здоровья на рабочем месте могут предлагать сотрудникам возможность включать физическую активность в повседневную жизнь, а также создавать среду, поддерживающую физическую активность;

- **отказ от курения.** Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. Помимо запретительных мер, работодатели могут включить в свои программы укрепления здоровья на рабочем месте предложение услуг по отказу от курения на предприятии или предоставление времени на прием к врачу для обсуждения вопроса о том, как бросить курить;

- **сокращение пагубного потребления алкоголя.** Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. В связи с этим в программу оздоровления рабочих мест важно включить меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи;

- **управление стрессом.** Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, сахарный диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам

справляться со стрессом, помогут улучшить их здоровье и благополучие.

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах могут улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

Основные положительные эффекты реализации корпоративных программ укрепления здоровья:

- повышение производительности труда,
- сокращение временной нетрудоспособности,
- повышение удовлетворенности работников и лояльности к организации,
- снижение текучести кадров, сплочение коллектива.

Корпоративная программа «ЗОЖ и позитив – успешный коллектив!» содержит список мер, рекомендуемые правила поведения, направленные на поддержку ЗОЖ сотрудников, а также на профилактику основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате мониторинга ее реализации.

Основной принцип, которым должен руководствоваться работодатель в организации работы в рамках корпоративной программы заключается в поддержке и повышении доступности того, что полезно для здоровья, а также мотивированию в сторону отказа от того, что ему вредит, подразумевая полный или частичный запрет. Важно, чтобы работодатель был заинтересован в соблюдении принципов корпоративной программы каждым членом коллектива и руководствовался правом добровольного участия сотрудника в программе.

Мероприятия настоящей Корпоративной программы по поддержке ЗОЖ сотрудников трудового коллектива реализуются по пяти направлениям: скрининг основных факторов риска для здоровья, стимулирование физической активности и регулярного сбалансированного питания, мотивирование к отказу от табакокурения, алкоголя, информирование по вопросам ЗОЖ.

Цели и задачи, ожидаемые результаты реализации корпоративной программы

Целями корпоративной программы являются:

- 1) Увеличение доли сотрудников, приверженных ЗОЖ путем формирования культуры общественного здоровья, ответственного отношения к своему здоровью.
- 2) Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников по причине ХНИЗ.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих *задач*:

- 1) Оздоровление психосоциальной среды в организации, повышение личного потенциала работников, уменьшение вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья.
- 2) Повышение ответственности руководства организации к созданию условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья (на производстве, в быту, а также на территории присутствия).

Создание условий для ведения ЗОЖ на рабочем месте

1. Создание условий, способствующих повышению физической активности сотрудников.
2. Создание условий, способствующих регулярному, сбалансированному питанию сотрудников.
3. Создание условий, способствующих отказу от курения.
4. Создание условий, способствующих отказу от употребления алкоголя.
5. Создание психологически комфортных условий труда.

Реализация Программы позволит достичь следующих результатов (показатели эффективности):

1. Увеличение доли сотрудников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 75 процентов (от общей численности работников);
2. Повышение уровня информированности работников о вреде потребления табака, алкоголя, и других факторах риска ХНИЗ (на 10 процентов);
3. Увеличение доли работников, имеющих нормальный индекс массы тела (на 30 процентов);
4. Увеличение доли работников, питающихся рационально (на 30 процентов);
5. Увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 15 процентов);
6. Увеличение доли работников, отказавшихся от алкоголя (на 20 процентов);
7. Увеличение доли работников имеющих нормальные показатели артериального давления (на 20 процентов);
8. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности (на 10 процентов).

Перечень показателей (индикаторов) корпоративной программы

Предполагаемые результаты реализации программы (краткосрочные (в течение 1 года):

Реализация работодателем не менее 70 процентов каждого мероприятия в соответствии с сетевым графиком корпоративной программы «ЗОЖ и позитив – успешный коллектив!», внедрение в практику деятельности учреждения.

Количество проведенных образовательных мероприятий по различным аспектам сохранения здоровья (тематических информационных кампаний, «школ здоровья», информационных встреч с медицинскими специалистами) и количество участников образовательных мероприятий (процент от всех сотрудников).

Среднесрочные (в течение 2 - 3 лет):

1. Снижение по организации количественного показателя сотрудников, подверженных факторам риска развития неинфекционных заболеваний при повторном проведении скрининг-тестирования/анкетирования;

2. Снижение количества дней временной нетрудоспособности сотрудников трудового коллектива (сокращение заболеваемости сотрудников, сокращение пребывания на больничном листе в процентах соотношении к данным предыдущего года);

3. Увеличение количества сотрудников, приверженных ЗОЖ (данные анкетирования).

№ п/п	Наименование задачи, целевого показателя (индикатора)	Единица измерения	Срок реализации	Прогнозируемые значения показателя (индикатора)
1	Доля сотрудников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ	%	12 месяцев	75
2	Количество публикаций, мотивирующих к ведению ЗОЖ, размещенных в социальных сетях, чатах, сайте трудового коллектива	ед.	12 месяцев	12
5	Доля сотрудников, принимающих участие в официальных физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях	%	12 месяцев	50
6	Количество проведенных профилактических мероприятий по созданию условий к ведению ЗОЖ	ед.	12 месяцев	12
7	Доля сотрудников, имеющих нормальный индекс массы тела	%	12 месяцев	75
8	Доля сотрудников, питающихся рационально	%	12 месяцев	85
9	Доля сотрудников, занимающихся физической культурой постоянно	%	12 месяцев	50
10	Доля сотрудников, отказавшихся от курения (от числа куривших ранее)	%	12 месяцев	15
11	Доля сотрудников, не злоупотребляющих алкоголем (от количества всех сотрудников)	%	12 месяцев	90
12	Доля сотрудников, имеющих нормальные показатели артериального давления	%	12 месяцев	85

Перечень мероприятий корпоративной программы

Мониторинг распространенности факторов риска развития неинфекционных заболеваний в трудовом коллективе (мероприятие – «Оцени свои риски!»).

Сотрудникам предоставляется возможность пройти скрининг-тестирование, обследование в рамках работы отделения «Центра здоровья» и анкетирование по выявлению факторов риска развития неинфекционных заболеваний на базе ГБУЗ РТ «РЦОЗМП» (ул. Дружбы, 44) или на базе самой организации.

Мониторинг распространенности факторов риска развития неинфекционных заболеваний у сотрудников – проводится в удобное рабочее время для коллектива по согласованию с работодателем в начале Программы, через 3 и 6 месяцев с начала реализации корпоративной программы.

Организация условий, способствующих повышению физической активности

сотрудников (мероприятие «Движение – жизнь!»).

Организация на базе учреждения помещения или пространства для занятия спортом (спортзал, площадка для выполнения физических упражнений) (рекомендация).

Сотрудникам, посещающим спортивные занятия в фитнес-центрах или иных спортивных секциях, по решению работодателя предоставляется возможность более раннего ухода в день тренировки.

Проведение корпоративных спортивных мероприятий: «Спортивная семья», «Активная неделя!».

Проведение ежедневных физкультминуток «Вдох глубокий. Руки шире!» (рекомендация)

Проведение ежеквартального соревнования «Шаги к здоровью» на самое активное подразделение, с использованием каждым сотрудником приложения Шагомер, позволяющего оценить его активность в течение дня (рекомендация).

Организация условий, способствующих регулярному сбалансированному питанию сотрудников (мероприятие «Здоровое питание по вкусу!») (рекомендация).

Организация на базе предприятия мест для приема пищи сотрудников с информационным уголком «Принципы рационального питания» (рекомендация).

Проведение корпоративных мероприятий: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус!» (рекомендация).

Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой в соответствии с нормами ежедневного потребления (кулер).

Материальное стимулирование работодателем снижения лишнего веса сотрудников (по достижению и закреплению результата) (рекомендация).

Организация условий, способствующих отказу от табакокурения (мероприятия – «Без табачного дыма») (рекомендация).

Соблюдение статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях» Федерального закона №15 от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (запрет на территории, наличие знаков).

Материальное стимулирование работодателем отказа от курения (по достижению и закреплению результата) (рекомендация).

Организация для сотрудников предприятия информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов.

Проведение индивидуальных консультаций врача с сотрудниками трудового коллектива.

Мониторинг реализации корпоративной программы

Программа реализуется в течение одного года (12 месяцев). По окончании программы проводится измерение, анализ и оценка показателей результативности программы.

Организуется повторное скрининг-тестирование основных показателей состояния здоровья сотрудников или проводится анкетирование сотрудников на

выявление/снижение уровня факторов риска развития неинфекционных заболеваний и приверженности ЗОЖ.

Учитывается количество мероприятий программы, внедренных работодателем в практику деятельности учреждения (в процентном соотношении к мероприятиям, предложенным в корпоративной программе).

Учитывается количество дней временной нетрудоспособности сотрудников трудового коллектива (в процентном соотношении к данным предыдущего периода (12 месяцев)).

По результатам мониторинга уровня заболеваемости и распространенности факторов риска ХНИЗ и на основании оценки эффективности деятельности программы корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год.

Выбирается направление/блок программы, который в следующем периоде будет приоритетным, разрабатываются мероприятия в соответствии с выбранным блоком и реализуются в следующий период 12 месяцев с последующей оценкой результатов.

Контроль за соблюдением мероприятий в рамках корпоративной программы и координация обратной связи по результатам ее деятельности является обязанностью ответственных лиц внутри организации – координатора.