

«Наименование организации»

**ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
РАБОТАЮЩИХ**

Работающие граждане составляют половину населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие страны. Сохранение здоровья граждан в трудоспособном возрасте представляет собой важнейший элемент национальной безопасности.

Исследования свидетельствуют, что здоровье работающих граждан определяется не только условиями и характером труда, но также социальными и индивидуальными, в первую очередь поведенческими, факторами риска.

Программа 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). Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Программы укрепления здоровья на рабочем месте – являются компонентом федерального проекта «Здоровье для каждого» Национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» инициированного Президентом В.В. Путиным.

Цели программы

1. Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.
2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
5. Улучшение психологического климата в коллективах

Задачи программы

1. Укрепление здоровья работников;
2. Увеличение трудового долголетия работников;
3. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
4. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
5. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
6. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
7. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;

Сроки реализации программы: 2026-2030 гг.

Структура корпоративной программы включает следующие модули:

1. Анализ текущей ситуации
2. Профилактика табакокурения
3. Формирование культуры здорового питания
4. Профилактика гиподинамии и избыточной массы тела
5. Сохранение психического здоровья и благополучия
6. Сохранение репродуктивного здоровья
7. Мониторинг и оценка эффективности программы

Сроки реализации программы: 2026-2030 гг

1. МОДУЛЬ: АНАЛИЗ ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ

Цель модуля: Предварительное анкетирование для уточнения следующих ключевых данных:

- Оценка распространенности основных факторов риска развития ХНИЗ (табакокурения, потребления алкоголя, недостаточного потребления овощей и фруктов, низкой двигательной активности);
- Оценка информированности граждан по вопросам формирования здорового образа жизни и самоконтроля;
- Оценка приверженности сотрудников принципам ЗОЖ;
- Оценка условий и мер, предпринимаемых в организации по формированию ЗОЖ на рабочих местах.

2. МОДУЛЬ: ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Табакокурение остается одной из наиболее значимых медико-социальных проблем. Последствия как активного, так и пассивного курения хорошо изучены: эта привычка является одной из ведущих предотвратимых причин преждевременной заболеваемости и смертности в мире и в России. Курение служит главным фактором риска развития ХНИЗ, на которые приходится 89% в структуре общей смертности в РФ, что наносит существенный экономический ущерб. Согласно данным Центра развития здравоохранения Московской школы управления «Сколково», совокупные затраты, связанные с курящими сотрудниками (медицинские расходы, более частые и длительные случаи нетрудоспособности), на 28,8% выше, чем с некурящими.

Цель модуля: Снижение распространенности табакокурения среди сотрудников и повышение их приверженности здоровому образу жизни.

Организационные мероприятия:

- Проведение скрининга (анкетирования) для выявления курящих сотрудников с предоставлением краткой консультации по отказу от курения.
- Разработка и внедрение внутренних нормативных актов, обеспечивающих формирование среды, свободной от табачного дыма (в соответствии с Федеральным законом №15-ФЗ от 23.02.2013).
- Определение и оборудование мест для размещения информационных знаков о запрете курения (утвержденных Минздравом РФ) в помещениях и на территории.
- Издание приказа о запрете курения, включая использование электронных сигарет, испарителей и систем нагревания табака, во всех обозначенных зонах.
- Организация (при необходимости) строго ограниченных по времени и месту условий для курения вне помещений с соответствующим обозначением.

- Регулярный контроль соблюдения установленного запрета и наличия актуальных информационных знаков.
- Обустройство зон отдыха здоровыми альтернативами (настольные игры, головоломки и т.п.).

Информационно-просветительские мероприятия:

- Проведение интерактивных тренингов о вреде курения и способах преодоления зависимости, включая групповые и индивидуальные встречи со специалистами.
- Размещение материалов, посвященных отказу от курения, в специально отведенных для курения местах и зонах общего пользования.
- Использование корпоративных каналов связи (электронная почта, мессенджеры) для распространения просветительских материалов, а также проведения викторин и конкурсов.

Массовые и профилактические акции:

- Организация тематических акций, квестов, онлайн-соревнований с использованием корпоративных цифровых платформ, направленных на вовлечение персонала в программу.
- Регулярное информирование сотрудников о планируемых мероприятиях и стимулирование их участия.

3. МОДУЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рациональное питание играет ключевую роль в профилактике большинства ХНИЗ. Сбалансированный рацион, богатый овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами с умеренным включением продуктов животного происхождения, способствует снижению риска развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и связанных с ними осложнений.

Цель модуля: Повышение приверженности сотрудников принципам рационального питания и формирование здоровых пищевых привычек.

Организационные мероприятия:

- Проведение оценки исходной ситуации (анализ пищевого поведения).
- Создание окружающей среды, поддерживающей выбор здорового питания.

Информационно-просветительские мероприятия:

- Повышение осведомленности сотрудников о принципах здорового питания и формирование навыков составления рациона, в том числе через информирование о составе и калорийности блюд.
- Разработка и распространение среди сотрудников тематических материалов (буклеты, памятки, электронные рассылки).
- Организация интерактивных тренингов с привлечением специалистов по диетологии.
- Подготовка кратких информационных сообщений для размещения во внутренних корпоративных коммуникациях.

Массовые и профилактические акции:

- Проведение межподразделенческого профилактического конкурса «Живи легче».
- Оформление пространства столовой тематическими плакатами.
- Введение понятной маркировки или информационных указателей для блюд и напитков из категории «Здоровое питание».
- Выделение отдельной линии или полки для «Здорового меню дня».
- Размещение высококалорийных добавок (масло, соусы, майонез) отдельно от готовых салатов.

4. МОДУЛЬ: ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ И ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Цель модуля: Повышение уровня физической активности сотрудников.

Информационно-просветительские мероприятия:

- Информирование о важности физической активности, ее видах, адекватных уровнях нагрузки и пульсовых зонах.
- Размещение на территории тематических плакатов и информационных стендов.
- Распространение среди сотрудников памяток, а также внедрение практик использования мобильных приложений для учета физической активности (подсчет шагов и др.).

Массовые и профилактические акции:

- Популяризация культуры здоровья через введение производственной и утренней гимнастики.
- Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий массового, несоревновательного характера.
- Проведение соревновательных спортивно-массовых мероприятий.
- Организация курсов по скандинавской ходьбе, ходьбе «русских странников» и другим доступным видам активности.
- Проведение межподразделенческого профилактического конкурса с использованием носимых гаджетов «Шаги жизни».

5. МОДУЛЬ: СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Психоэмоциональное состояние является не только фактором риска нарушений здоровья, но и напрямую влияет на уровень производительности труда.

Цель модуля: Формирование у сотрудников навыков управления стрессом и профилактики эмоционального выгорания.

Информационно-просветительские мероприятия:

- Информирование работников об основах психогигиены.
- Обучение навыкам управления стрессом и профилактики профессионального выгорания.

Массовые и профилактические акции:

- Организация Дня/Недели/Месяца психического здоровья.
- Проведение тренингов по профилактике эмоционального выгорания и сохранению психологического благополучия («Стресс и выгорание»).

6. МОДУЛЬ: СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Цель модуля: Информирование работников репродуктивного возраста о наиболее распространенных заболеваниях, влияющих на фертильность, а также о возможностях оценки репродуктивного здоровья в рамках диспансеризации и создания условий для ее прохождения.

7. МОДУЛЬ: МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Для эффективного управления программой необходим системный мониторинг и оценка ее реализации.

Оценка процесса:

- Уровень вовлеченности персонала в программу (количество участников мероприятий, активность в корпоративных чатах и т.д.).
- Динамика информированности сотрудников (результаты опросов, в том числе онлайн).
- Изменения в окружающей среде (наличие и состояние информационных знаков, материалов).
- Удовлетворенность сотрудников элементами программы и сбор обратной связи для ее корректировки.

Оценка ключевых результатов:

- **Краткосрочные:** Изменение знаний, отношений и поведения в отношении курения; рост мотивации к отказу от вредной привычки.
 - **Среднесрочные:** Количество сотрудников, предпринявших попытку бросить курить; динамика антропометрических показателей (ИМТ, окружность талии); улучшение функциональных показателей (ЧСС покоя, результаты нагрузочных проб).
 - **Долгосрочные:** Снижение распространенности курения в коллективе; улучшение объективных показателей здоровья по результатам скрининга (АД, глюкоза, холестерин, ЭКГ и др.); снижение количества дней временной нетрудоспособности; уменьшение распространенности ХНИЗ и их факторов риска.
-

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

План организации и проведения мероприятий в рамках программы «[Наименование программы]» на 20__ г.

№	Сроки	Ответствен	Непосредствен	Отметка
п/п	Мероприятие	проведен	ный	об
		ия	исполнитель	исполнен
				ии
1.	Организационные мероприятия			
2.	Информационно-просветительские мероприятия			
3.	Массовые акции / профилактические мероприятия			