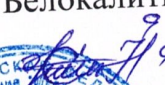


УТВЕРЖДАЮ
Председатель ППО
МАУ МФЦ
Белокалитвинского района

 Г.Н. Пивоварова

«11» ноября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ МФЦ
Белокалитвинского района

 Н.Н. Мищенко



«11» ноября 2021 г

Программа
по укреплению здоровья на рабочем месте сотрудников
муниципального автономного учреждения
«Многофункциональный центр предоставления
государственных и муниципальных услуг» Белокалитвинского
района
на 2022-2027 гг.

2021 год

Восемь часов рабочего времени работники учреждения проводят сидя 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: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость.

Приверженцы здорового образа жизни могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%. Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру здорового образа жизни можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

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

1. Цель программы

1.1 Создание здоровьесберегающей среды в МАУ МФЦ Белокалитвинского района, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников учреждения.

2. Задачи программы

2.1. Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

2.2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.

2.3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.

2.4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

2.5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

2.6. Проведение для работников профилактических мероприятий.

2.7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

2.8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

- 2.9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива учреждения.
- 2.10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
- 2.11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности учреждения.
- 2.12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.

3. Основные показатели(индикаторы) программы

- 3.1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.
- 3.2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков.
- 3.3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.
- 3.4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.
- 3.5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.

4. Механизмы и мероприятия

4.1. Организационные мероприятия.

4.1.1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.

4.1.2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.

4.1.3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4.1.4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

4.1.5. Организация культурного досуга сотрудников.

4.1.6. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников учреждения.

4.2 Перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов

4.2.1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных условий для укрепления здоровья и благополучия работников учреждения:

ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания. Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда). Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы). Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда,).

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: Административно-управленческий персонал, ответственный по охране труда.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: постоянно.

ИНДИКАТОРЫ: Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ); Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%); Снижение количества несчастных случаев на производстве.

4.2.2. Страхование.

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: Главный специалист по персоналу, ответственный по охране труда.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: постоянно.

ИНДИКАТОРЫ: Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.

4.2.3. Медицинские мероприятия.

ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация. Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья.).

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: Главный специалист по персоналу, ответственный по охране труда.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: ежегодно.

ИНДИКАТОРЫ: Процент охвата медосмотрами работников.

4.2.4. Профилактика потребления табака

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака на предприятии.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Установление запрета курения на рабочих местах и на территории предприятий (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: заместитель директора по общим вопросам.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: постоянно.

ИНДИКАТОРЫ: Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %.

4.2.5. Отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ.

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: главный специалист по персоналу, отдел электронно-информационного обеспечения.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: до достижения устойчивого результата.

ИНДИКАТОРЫ: Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

4.2.6. Повышение физической активности

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкультур-брейков.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Организация командно-спортивных мероприятий. Организация физкультур-брейков.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: председатель ППО, руководители структурных подразделений.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: Без ограничений

ИНДИКАТОРЫ: Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %; Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, %.

4.2.7. Здоровое питание

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении). Организация пункта общественного питания на территории учреждения.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: заместитель директора по общим вопросам.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: постоянно действующая организация.

ИНДИКАТОРЫ: % сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, %.

4.2.8. Сохранение психологического здоровья и благополучия. Повышение корпоративной культуры

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ: Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ. Встречи с руководством для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обучение работников, руководителей на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса).

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ: заместитель директора по организации предоставления услуг, руководители структурных подразделений.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: постоянно.

ИНДИКАТОРЫ: Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами); Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

5. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

5.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;

5.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;

5.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;

5.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;

5.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;

5.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;

5.7. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;

5.8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;

5.9. Профилактика вредных привычек;

5.10. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;

5.11. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

6. Мониторинг реализации программы

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

7. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

—отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);

—охват работников программой;

—оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;

—оценка достижения результатов программы.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник! В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, проставив отметку над выбранным вариантом ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

Мужской	
Женский	

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

18-34		35-54		55-74		75+	
-------	--	-------	--	-------	--	-----	--

3. СТАТУС КУРЕНИЯ:

Ежедневно		Нерегулярно		Бросил(а)		Никогда не курил(а)	
-----------	--	-------------	--	-----------	--	---------------------	--

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ:

Редко		Постоянно		Никогда		Не контролирую	
-------	--	-----------	--	---------	--	----------------	--

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:

Да		Нет		Никогда не контролировал(а)	
----	--	-----	--	-----------------------------	--

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ:

Да		Нет		Никогда не контролировал(а)	
----	--	-----	--	-----------------------------	--

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов):

Зарядка/Гимнастика		Бег		Фитнесс		Силовые тренировки	
Плавание		Велосипедный спорт		Спортивные игры			
Другое (указать) _____							
Не занимаюсь _____							

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

Менее 30 минут		30 минут - 1 час		1 - 3 часа		3 - 5 часов	
5 часов и более _____ Другое (указать) _____							

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ:

Мероприятия по вопросам отказа от курения	
Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни	
Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях	
Другое (указать)	

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Дата заполнения «__» _____ 20__ г. Благодарим за участие!

Таблица-оценки программы по достижению результата программы

Показатель	Как оценивать	Комментарий
Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина	На старте кампании проводится опрос (анкетирование) сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них. Далее каждый показатель оценивается по следующим параметрам: - точное число сотрудников - % от общего количества сотрудников организации % от цифры, получившейся по итогам опроса на старте.	Для оценки используется статистика анкетирования
Количество сотрудников, сокративших употребление табака и никотина		
Количество сотрудников, сбросивших вес		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследования, медицинские осмотры		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию		
Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом		
Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине сердечно-сосудистых заболеваний	Оценивается по принятой в организации системе в % по отношению к предыдущим периодам.	Для оценки используется статистика отдела кадров
Сокращение пребывания на больничном		