

**СОГЛАСОВАНО:**

председатель первичной  
профсоюзной организации  
краевого государственного  
бюджетного учреждения  
социального обслуживания  
населения «Комплексный центр  
социального обслуживания  
населения «Краснотуранский»

 А.В. Бузина  
« 26 » декабря 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор краевого государственного  
бюджетного учреждения социального  
обслуживания населения  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
«Краснотуранский»

 Н.Н. Бычкова  
« 26 » декабря 2024 г.

**Корпоративная программа  
«Укрепление и сохранение здоровья работающих сотрудников  
КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»**

**1. Аннотация.**

Указ Президента РФ от 21.06.2020 № 474 «О национальных приоритетах развития Российской Федерации на период до 2030 года» определил национальные цели развития Российской Федерации:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) возможности для самореализации и развития талантов;
- в) комфортная и безопасная среда для жизни;
- г) достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство.

В соответствии с национальными целями, определенными настоящим Указом, Правительство РФ разработало национальный проект «Демография», который направлен на повышение качества жизни россиян.

В национальный проект вошли региональные проекты, в том числе по направлению «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».

И как результат – программы сохранения и укрепления здоровья получили широкое распространение. Их реализация выгодна как работникам, так и работодателям и обществу в целом за счет изменения поведения и образа жизни работников (отказа от курения и алкоголя, правильное питание, физическая активность, борьба со стрессом и т.д.). Такие программы рассматриваются как инвестиции в человеческий капитал.

На муниципальном уровне – это межведомственная муниципальная программа Краснотуранского района «Укрепление общественного здоровья в Краснотуранском районе» и как ее часть – корпоративная программа «Укрепление и сохранение здоровья работающих сотрудников краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения «Краснотуранский» (далее – Учреждение или КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»).

Возросшее внимание к проблемам здорового образа жизни диктуют современные подходы развития общества и принятые в связи с этим ориентиры, подтвержденные статистическими данными на уровне популяции, также как программы сохранения и укрепления здоровья на рабочем месте требуют их активного внедрения.

**2. Введение. Определение проблемы, актуальность программы.**

Здоровье является важнейшим ресурсом для повседневной жизни и существенным параметром качества жизни человека.

Всемирной организацией здравоохранения понятие «здоровье» определяется, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов.

В России утвержден и профинансирован национальный проект «Здоровье», создана сеть Центров здоровья во всех регионах России, в том числе в Красноярском крае. При этом социально-экономическая мотивация граждан и работодателей к сохранению и укреплению здоровья населения, в том числе работающего, является важнейшей задачей в области здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

Однако, отношение самого населения к своему здоровью пока нельзя назвать ответственным. Россия на сегодняшний день – самая курящая страна в мире. В структуре потребления алкоголя около половины составляют крепкие напитки («северная модель» употребления алкоголя). Физическая активность россиян крайне низка; в питании преобладают простые углеводы, свежие овощи и фрукты в рационе зачастую являются редкостью. Неуклонно растет численность граждан с избыточной массой тела.

За период трудовой деятельности у значительной части работников наблюдается отрицательная динамика состояния здоровья, как в соматическом отношении, так и в отношении повышения уровня распространенности поведенческих факторов риска: курения, потребление алкоголя, гиподинамия и т. д.

В этой связи назрела необходимость в активизации работы по разработке и внедрению корпоративной программы «Укрепление и сохранение здоровья работающих сотрудников» (далее–Программа).

Реализация Программы выгодна как работникам, так и работодателю и обществу в целом за счет изменения поведения и образа жизни работников

#### Выгоды работника

- повышение информированности о принципах здорового образа жизни;
- отказ от вредных привычек;
- снижение стресса;
- повышение благосостояния;
- улучшение здоровья;
- рост продолжительности жизни;
- рост удовлетворенности жизнью;
- увеличение удовлетворенности от работы.

#### Выгоды для учреждения

- снижение травматизма и несчастных случаев на производстве;
- сокращение числа дней, пропущенных по болезни;
- уменьшение расходов на медицинское страхование;
- снижение числа прогулов;
- повышение производительности труда;
- снижение текучести кадров и повышение лояльности сотрудников;
- улучшение климата внутри учреждения;
- укрепление имиджа и репутации учреждения.

Корпоративная программа «Укрепление и сохранение здоровья работающих сотрудников» КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский» ориентирована на создание системы мероприятий, направленных на снижение распространенности поведенческих факторов риска, улучшение качества здоровья коллектива в рабочей среде, мотивации на ведение здорового образа жизни. Она полностью адаптирована под потребности конкретного производственного процесса с учетом условий работы в трудовом коллективе.

В реалии нынешней ситуации, связанной с увеличением пенсионного возраста среди работающего населения, эта программа позволит также минимизировать для предприятий (организаций) потери и издержки, подчеркнув свою социальную направленность к людям, как важнейшему ресурсу любого предприятия (организации).

Важным преимуществом Программы является возможность её поэтапного внедрения, как в целом, так и отдельными модулями. Программа включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных



Программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателя и работников по улучшению здоровья и благополучия, которые будут достигнуты путем улучшения организации рабочей среды; содействия активному участию всех заинтересованных сторон.

Программа – это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижения конкретных измеримых результатов.

### 3. Цель Программы, задачи, критерии оценки результативности

Целью Программы является сохранение и укрепление здоровья работающих и сотрудников посредством разработки и внедрения системы профилактических мероприятий, а также снижение дней и случаев нетрудоспособности.

Задачи Программы:

1. создание условий, способствующих укреплению здоровья и безопасности в физической производственной среде;
2. создание условий, способствующих укреплению безопасности и благополучия в психосоциальной производственной среде, включая организацию труда и культуру рабочего места;
3. создание условий, способствующих поддержанию и развитию личного потенциала здоровья работника на рабочем месте;
4. создание условий, способствующих участию в совместной работе по улучшению здоровья работающих сотрудников и работодателя

Оценка результатов Программы. Программа оценивается, как по промежуточным показателям (оценка процессов развития программы), так и по конечным результатам.

При этом под конечными результатами понимается:

- создание системы мониторинга показателей здоровья сотрудников;
- улучшение показателей здоровья сотрудников;
- снижение распространенности поведенческих факторов риска;
- создание информационной базы для сотрудников по вопросам профилактики и здоровья.

Коррекция деятельности по Программе – это коррекция меняющихся социально-экономических условий (изменение финансирования, изменение в кадровом составе для оптимизации и получения лучших результатов для достижения поставленных оптимум-целей), так и факторами, возникающих в ходе разработки и внедрения направления или программы в целом.

Если при проведении какого-либо профилактического вмешательства не достигаются ожидаемые результаты, эта ситуация потребует анализа и корректировки процесса, как на промежуточном, так и на конечном, завершающем этапе.

Анализ результатов проводится путем:

- анализа деятельности по направлениям программы;
- анализа реализации программы в целом в соответствии с намеченными целями.

### 4. Стратегии, поддерживающие здоровый образ жизни

Стратегии, направленные на создание и развитие рабочей среды, поддерживающей здоровый образ жизни:

- отказ от курения;
- снижение потребления алкоголя;
- здоровое питание;
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом);
- физическая активность.

### 5. Направления (модули) Программы

Направления Программы:

- «профилактика потребления табака»;

- «профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями»;
- «здоровое питание и рабочее место»;
- «сохранение психологического здоровья и благополучия»;
- «повышение физической активности»

| № | Направление Программы                                      | Цель                                                                                                                          | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                       | Необходимо                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Срок реализации                |
|---|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Профилактика потребления табака                            | Обеспечение соблюдения запрета потребления табака в Учреждении                                                                | Необходимо обеспечить исполнение закона на территории Учреждения путем издания внутреннего нормативного документа о запрете курения на территории (включая открытую территорию), о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака | 1.Определить место для размещения знаков, составить список<br>2.Растиражировать знаки<br>3.Поместить знаки в обозначенных местах<br>4.Тиражировать памятки, буклеты, плакаты о вреде курения                                                                                                                                                                          | Однократно, в начале программы |
| 2 | Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями | Снижение доли сотрудников в с риском пагубного употребления алкоголя                                                          | 1. Проведение плановых и внеплановых проверок на предмет употребления алкоголя.<br>2. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя (проведение корпоративных мероприятий только с безалкогольными напитками, информирование и т.д.)             | 1. Выявление /тестирование с калькулятором и тестом AUDIT (на добровольной основе) сотрудников на употребление алкоголя<br>2.Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя<br>3. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя с использованием интерактивных и творческих методов | Постоянно действующая практика |
| 3 | Здоровое питание и рабочее место                           | Формирование у сотрудников в здоровых пищевых привычек и высокого уровня осведомленности в области рациона здорового питания. | Создание среды для здорового питания (в нерабочее время) в Учреждении и предоставления сотрудникам со скользящим и гибким графиком работы, а также с ненормированным рабочим днем возможности следовать рациону здорового питания                                              | 1. Обеспечить сотрудникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде.<br>2. Выделить помещение для приема пищи, оборудованное раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи.                                                                                                                   | Постоянно действующая практика |



|   |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
|---|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|   |                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями/проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| 4 | Сохранение психологического здоровья и благополучия | Профилактика синдрома эмоционального выгорания, профессиональных деформаций личности, утомляемости работников на рабочем месте, формирование навыков управления психоэмоциональным и рисками. | Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте через проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг), а также обучение работников техникам управления эмоциями, методам бесконфликтного и assertивного поведения. | 1. Проведение «Кружков благополучия» (открытые встречи работников с работодателем (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды)<br>2. Проведение Недели психоэмоционального здоровья<br>3. Создание и оснащение комнаты психологической разгрузки                                                                                        | Постоянно действующая практика |
| 5 | Повышение физической активности                     | Повышение уровня физической активности и работоспособности, положительная динамика показателей физического и психологического здоровья                                                        | Реализация плана мероприятий программы развития корпоративного спорта путем вовлечения максимально возможного количества работников                                                                                                                                       | 1. Организация командно-спортивных мероприятий<br>2. Организация физкультурных мероприятий на рабочем месте<br>3. Проведение Недели физической активности<br>4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями через мобильное приложение «Глобальное соревнование по ходьбе»<br>5. Участие в тематических акциях: «Кросс нации», Всероссийский день бега, «Вставай на лыжи» и т.д. | Постоянно без ограничений      |

## 6. План мероприятий Программы

| № п/п                                                      | Наименование мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Срок проведения  | Ответственный          |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|
| Профилактика потребления табака                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                        |
| 1                                                          | Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2025             | Заместители директора  |
| 2                                                          | Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в Учреждении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2025             |                        |
| 3                                                          | Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории Учреждения информационными и разъяснительными материалами о вреде курения (в том числе вейпов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2025             |                        |
| Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                        |
| 1                                                          | Проведение тестирования (на добровольной основе) с калькулятором и тестом AUDIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2025             | Заместители директора  |
| 2                                                          | Проведение плановых проверок, с уведомлением персонала, в том числе предсменные, предрейсовые на предмет употребления алкоголя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2025             |                        |
| 3                                                          | Организация консультативной психологической помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя и искоренения пагубной привычки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2025             |                        |
| 4                                                          | Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя:<br>1.информирование сотрудников о политике Учреждения в отношении употребления алкоголя, о помощи, которую сотрудники могут получить на рабочем месте с раздачей информационных материалов (брошюр, буклетов) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью;<br>2.организация и проведение только безалкогольных корпоративных вечеров отдыха для сотрудников, а также мероприятий, посвященных социально значимым датам и событиям (в соответствии с планом работы Учреждения) | 2025             | Заведующие отделениями |
| Здоровое питание и рабочее место                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                        |
| 1                                                          | Обеспечение сотрудникам Учреждения в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде (кулеры).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2025             | Директор               |
| 2                                                          | Содействие в обеспечении сотрудникам возможности приема пищи в отдельно отведенном помещении, оборудованном раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2025             | Директор               |
| 3                                                          | Проведение мини-лекториев на темы:<br>- «Пить или не пить?»;<br>- «Культура питания в XXI веке»;<br>- «Стройнее и вкуснее»;<br>- «Продукты, богатые белком»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 раз в квартал  | Заместители директора  |
| 4                                                          | Проведение конкурса рецептов блюд из продуктов растительного происхождения для здорового питания «Здоровый перекус» среди структурных отделений Учреждения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Июнь             | Заведующие отделениями |
| Сохранение психологического здоровья и благополучия        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                        |
| 1                                                          | Проведение «Кружков благополучия» (открытые встречи работников и представителя профсоюзного комитета с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Апрель<br>Ноябрь | Заместители директора  |



|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                        |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
|                                 | работодателем (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды, а также рабочих мест в соответствии с нормативными требованиями и правилами)                                                                                                                                                            |                                               |                        |
| 2                               | Проведение Недели психоэмоционального здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Июль                                          | Заведующие отделениями |
| 3                               | Оформление и оснащение комнат психологической разгрузки (1 комната на 1 здание Учреждения – всего 4 комнаты психологической разгрузки)                                                                                                                                                                                                                          | Август                                        | Заместители директора  |
| 4                               | Проведение мини-лектория по вопросам профилактики заболеваний ВИЧ/СПИД на рабочих местах и недопущению дискриминации и стигматизации в отношении работников в трудовых коллективах, живущих с ВИЧ-инфекцией<br>Проведение мини-лектория по вопросам недопущения дискриминации и стигматизации в отношении получателей социальных услуг, живущих с ВИЧ-инфекцией | Сентябрь<br><br>Октябрь                       | Заведующие отделениями |
| Повышение физической активности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                        |
| 1                               | Организация физкульт-брейков («Зарядка для офиса», «Офисная йога», «Пилатес для офиса» и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ежедневно                                     | Заведующие отделениями |
| 2                               | Организация командно-спортивных мероприятий (по плану мероприятий Программы развития корпоративного спорта)                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 раз в месяц                                 | Заместители директора  |
| 3                               | Проведение Недели физической активности (конкурс мотивационных плакатов, лестничные пробы) – подъем пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса                                                                                                                                                                                          | Февраль                                       | Заместители директора  |
| 4                               | Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями через мобильное приложение «Глобальное соревнование по ходьбе» (подведение итогов 25 марта, 25 июня, 25 сентября, 25 декабря)                                                                                                                                                                   | 1 раз в квартал                               | Заведующие отделениями |
| 5                               | Акции «На работу пешком», «На работу на велосипеде»                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1-й день месяца, сентябрь, декабрь – 2-й день | Заведующие отделениями |
| 8                               | Создание условий для «Умных перерывов» (решение занимательных головоломок, настольные игры «пятнашки», «калах», нарды, шашки, шахматы и т.д., а также прогулок с целью экологичного переключения внимания и быстрого отдыха, поддержки оптимального функционального состояния сотрудников, проводящим свой перерыв на рабочем месте)                            | Ежедневно                                     | Заведующие отделениями |

## 7. Улучшение и коррекция мероприятий Программы

Данный этап (улучшение и коррекция мероприятий Программы) носит условный характер, т.к. процесс улучшения и коррекции, по сути, является перманентным процессом при условии хорошо отлаженной в Учреждении системы мониторинга и управления.

Такой подход позволяет оценить уже краткосрочные результаты не только с позиции оценки процесса, но и с точки зрения менеджмента и сотрудников, позволит постоянно при необходимости вносить коррективы с учетом достигнутых результатов.