



**АДМИНИСТРАЦИЯ  
СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ  
БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ  
САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

№ 42 от 15.02.2024 г.

**Об утверждении корпоративной программы укрепления здоровья работников Администрации сельского поселения Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области**

В целях создания в организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, условий труда и комплексного влияния на здоровье работающих факторов производственного процесса, руководствуясь Уставом сельского поселения Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области, Администрация сельского поселения Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

**ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Утвердить корпоративную программу укрепления здоровья работников Администрации сельского поселения Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области (далее - Корпоративная программа) согласно приложению к настоящему Постановлению.
2. Опубликовать Корпоративную программу в газете «Большеглушицкие Вести», а также разместить на официальном сайте Администрации сельского поселения Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области в сети «Интернет» .
3. Настоящее Постановление вступает в силу с момента его официального опубликования.
4. Контроль за выполнением настоящего Постановления оставляю за собой.

Глава сельского поселения  
Большая Глушица  
муниципального района  
Большеглушицкий  
Самарской области



А.Е. Якупов

Муниципальное учреждение Администрация  
сельского поселения Большая Глушица  
муниципального района Большеглушицкий  
Самарской области

**ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ СЕЛЬСКОГО  
ПОСЕЛЕНИЯ БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**



## «Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах»

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия. Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- потребление табака;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни
- повышенное артериальное давление;

Система укрепления здоровья сотрудников 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 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебнопрофилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни. Формирование навыков



ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **1. Цели программы**

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

## **2. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Увеличение продолжительности жизни работников;
- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- Увеличение трудового долголетия работников;
- Укрепление здоровья работников;
- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- Организация отдыха работников;
- Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;



- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий;
- Содействие прохождению работниками диспансеризации.

### **3. Основные мероприятия**

#### **Блок 1. Организационные мероприятия.**

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

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организация соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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

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

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

#### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Разработка пятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.



### **Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания; размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности.

5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

6. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

10. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на мероприятиях компании.

11. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 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 сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных



бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

8. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

9. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций, назначение медработника ответственного за консультирование о вреде курения, оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для медработника.

#### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

#### **4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы**

- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;

- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Профилактика вредных привычек;
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
- Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

## **5. 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.

## **6. 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.



## План мероприятий

Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Заполнение анкет	февраль	Здание администрации	Главный специалист
Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организация соревнований между трудовыми коллективами	В течении программы	Постоянно		Глава сельского поселения
Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение совещаний, семинаров, встреч	Постоянно	Адм. сельского поселения	Глава сельского поселения
Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Составить и утвердить список контингента работников, подлежащих прохождению ПМО	По плану	Большеглушицкая ЦРБ	Главный специалист
Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация	По графику	Большеглушицкая ЦРБ	Главный специалист
Культурный досуг сотрудников (посещение районных мероприятий, и др.)	В течении программы	Постоянно		Заместитель главы
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
Пятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Разработка комплекса упражнений, которые можно проводить прямо	Ежедневно	Рабочее место	Главный специалист



		на рабочем месте			
	Дни здоровья – проведение акции «на работу пешком», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»	Акция «на работу пешком» ходить от дома до Администрации сельского поселения и обратно и т.д.	Раз в квартал	Адм. сельского поселения	Главный специалист
	Сдача норм ГТО.	По желанию	Раз в год		Специалист
	Занятия в тренажерном зале (бассейне) в КОЦ «КОСМОС»	По желанию	-		
	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Проведение мероприятий	Постоянно		Заместитель главы
	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Проведение мероприятий	В летний период		Глава сельского поселения
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Разместить информационные материалы	постоянно	Админ. сельского поселения	Главный специалист
	Конкурс здоровых рецептов.	Проведение конкурса	Раз в квартал	Админ. сельского поселения	Главный специалист
	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам		Раз в квартал	Админ. сельского поселения	Главный специалист
	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Проведение конкурса	Апрель	Админ. сельского поселения	Главный специалист
	Оснащение кулерами с питьевой водой	Постоянно		Адм. сельского поселения	Специалист
<b>4. Мероприятия, направленные на профилактику с курением</b>					
	Определение мест для размещения знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории учреждения.	в течение программы			Специалист



Контроль наличия знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории учреждения и соблюдения запрета курения в помещениях и на территории учреждения (проведение раз в две недели с целью выявления нарушений)	в течение программы			Заместитель главы
Лекции и консультации по отказу от курения	в течение программы			Заместитель главы
Проведение и участие в акциях и мероприятиях по отказу от курения (Всемирный день без табака, Международный день отказа от табака)	в течение программы			Заместитель главы

**5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания	По графику	Адм. сельского поселения	Глава сельского поселения
---	---	------------	--------------------------	---------------------------