

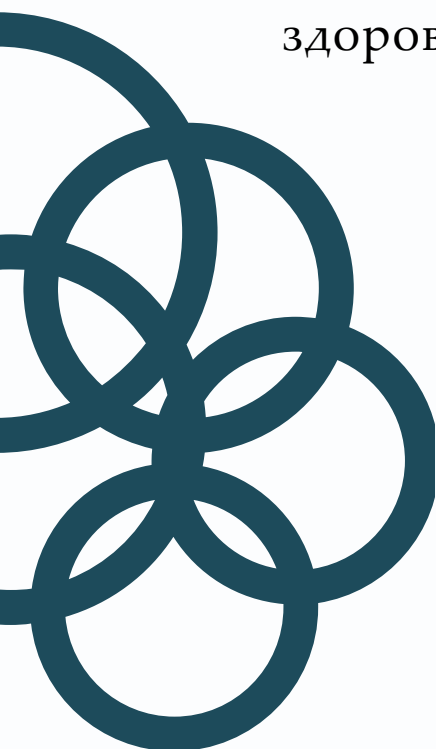
корпоративное
укрепление
здоровья



«Здоровая рабочая среда»

2023 год, сборник

Конкурс корпоративных программ укрепления
здоровья Северо-Западного федерального
округа



СПб ГКУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ГКУЗ ЛО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Санкт-Петербург, 2023



АО «Адмиралтейские верфи»

г. Санкт-Петербург

Задачи программы:

1. снижение производственного травматизма и улучшение условий труда работников;
2. снижение заболеваемости персонала за счет профилактических мер;
3. вовлечение работников в спортивные мероприятия и приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
4. сокращение вредного влияния табачного дыма на работников предприятия.

Мероприятия программы:

Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты, смывающими и обезвреживающими средствами, питьевой водой. Модернизация оборудования и технологических процессов на рабочих местах.

Спортивный клуб "Адмиралтеец" существует более 40 лет. Сегодня в его состав входят секции по 8 видам спорта.

На предприятии функционирует физкультурно-оздоровительный клуб (тренажерный зал, бассейн, сауна).

Работают две базы отдыха "Орехово" и "Манола", обеспечивающие возможность активного и спортивного времяпрепровождения, в том числе для детей.

Действует запрет на курение сигарет (в том числе электронных) в помещениях, общественных зонах и на территории предприятия вне отведенных мест.

Проводятся профилактические беседы о вреде курения персоналом медицинского центра.

Результаты программы:

Количество несчастных случаев снизилось на 57,3%, групповых и смертельных несчастных случаев не произошло.

Получение работниками микроповреждений уменьшилось на 60%.

На 4,2% уменьшено количество рабочих мест с вредными условиями труда.

На 4,7% уменьшена численность работников, занятых на тяжелых работах, работах с вредными и (или) опасными и иными условиями труда.

Затраты предприятия на улучшение условий труда в 2022 году увеличены на 16%.

1 место



Цель программы:

Сокращение количества дней временной нетрудоспособности работников по болезни за год на 10% до конца 2024 г.

Участники программы:

Программа распространяется на всех (100%) работников и членов их семей.



ООО «Современные технологии газовых турбин»

г. п. Виллозское, Ленинградская область

Задачи программы:

- Популяризация здорового образа жизни;
- Сохранение и поддержание здоровья сотрудников;
- Безопасность на рабочих местах (количество травм, микротравм, количество дней без несчастных случаев);
- Поддержание профессиональной пригодности сотрудников;
- Повышение уровня стрессоустойчивости / психологического здоровья;

Мероприятия программы:

Денежная компенсация сотрудникам абонементов в спортивные залы;
Участие и организация спортивных мероприятий: «Марафона Здоровья», «Человек идущий», марафон «Белые ночи», поддержка спортивных команд Компании, участие в спортивных турнирах.
Материальная помощь и дополнительные дни отдыха при различных жизненных ситуациях;
Расширенный полис ДМС, страхование жизни для сотрудников, ДМС для членов семьи на льготных условиях;
Гибкий рабочий график, удалённый режим работы для офисных сотрудников;
Ежегодные корпоративные мероприятия с развлекательными и спортивными мероприятиями и прочие активности для укрепления корпоративного духа.
Вебинары (антихрупкость, принятие решений в условиях высокой неопределенности и пр.), программа: Спасибо, проект: Набираем силу - фокус 2022 года
Эргономичные рабочие места, зоны отдыха в офисе и на территории производственного цеха;
Модернизация рабочих мест с целью минимизации воздействия негативных условий;
Добровольная вакцинация (грипп, КОВИД, корь, клещевой энцефалит и прочее),
Семинары и лекции о здоровом образе жизни, о минимизации риска возникновения заболеваний, борьбы с имеющимися заболеваниями.
Компенсация части расходов на питание;
Столовая на территории компании;
Лекции и распространение другой информации о принципах здорового питания;
Вендинговые автоматы на территории компании и кейтеринг во время проведения длительных совещаний и мн. др.

Результаты программы:

1. Уменьшилось количество обращений в медицинский центр. В 2016 году было 1038 обращений с жалобами на плохое самочувствие, в 2022 году было 720 обращений. Снижение на 35%.
2. Проведение вакцинации от гриппа оказало влияние на снижение заболеваемости ОРЗ и ОРВИ. В 2016 году на 16 привитых приходилось 267 случаев заболевания ОРЗ / ОРВИ, в 2020 году на 100 привитых приходилось 128 случаев заболевания ОРЗ / ОРВИ. Снижение на 52% вследствие популяризации вакцинации среди сотрудников"

2 место



Цель программы:

Забота о здоровье сотрудников как "ключ" к высокой эффективности бизнеса.

Участники программы:

- 1) сотрудники ООО "СТГТ" - 100%
- 2) родственники сотрудников ООО "СТГТ"
- 3) сотрудники подрядных организаций, оказывающие услуги ООО "СТГТ"



АО «Вологодский оптико-механический завод»

г. Вологда, Вологодская область

Задачи программы:

- формирование медицинской активности у работников завода;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
- выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни, создание информационного пространства о ЗОЖ;
- проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- улучшение психологического климата и сплоченности в коллективе.

Мероприятия программы:

Инвестиции в модернизацию и обновление технологического парка предприятия.

Программы социальной политики: «Жильё», «Культура и спорт», «Детство», «Забота», «Молодёжь», «Здоровье»;

Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ;

Выявление заболевания на ранних стадиях;

Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;

Создание информационного пространства ЗОЖ;

Популяризация здорового образа жизни (тематические акции, публикации в соцсетях).

Школы здоровья: «Сахарный диабет», «Артериальная гипертензия», «Первая помощь».

Спортивно-оздоровительный центр, дотации на занятия спортом по более 10 направлениям;

Поддержка участников спортивных мероприятий: «Северная ходьба», «Вологодские лоси», «Полоса препятствий» и др.

Производственная гимнастика в цехах.

Горячее, диетическое питание в заводской столовой, под контролем медицинского работника,

Цех питания – обеспечивает работников предприятия горячим, разнообразным обедом, на питание предусмотрена дотация.

Благоустройство и озеленение территории существенно улучшили санитарно – гигиеническое состояние, эстетическое оформление, микроклимат территории предприятия и др.

Результаты программы:

Почти в три раза повысилась производительность труда, в три раза снизилось количество «больничных листов».

Затраты предприятия на улучшение условий труда в 2022 году увеличены на 16%.

3 место



Цель

программы:

Сохранение и укрепление здоровья работников завода, профилактика заболеваний и снижение потери трудоспособности.

Участники

программы:

весь персонал и дети сотрудников предприятия.



СПб ГУП «Петербургский метрополитен»

г. Санкт-Петербург

Задачи программы:

1. Выявление и анализ причин общей и профессиональной заболеваемости.
2. Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья работников.
3. Разработка организационных, технических, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение здоровья, предупреждение и снижение заболеваемости, восстановление работоспособности работников.
4. Контроль за состоянием лечебно-профилактического обеспечения работников, повышением его качества и эффективности.

Мероприятия программы:

1. Медицинское обеспечение работников метрополитена, членов семей, ветеранов;
2. Периодические медицинские осмотры;
3. Предсменные (послесменные) и предрейсовые (послереисовые) медицинские осмотры;
4. Санаторно-курортное лечение;
5. Организация отдыха работников и членов их семей);
6. Организация отдыха детей (в весенние, летние и осенние каникулы);
7. Организация льготного питания;
8. Организация досуга (льготное посещение экскурсий, театров, спортивных игр и т.п.);
9. Организация спортивных мероприятий;
10. Психологическая помощь;
11. Мероприятие направленные на мотивацию здорового образа жизни и занятия спортом;
12. Организация туристических и молодежных слетов;
13. Улучшение условий труда и др.

Ожидаемые результаты программы:

Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
Улучшение имиджа организации, увеличение прибыли и др.

Лидер



Цель программы:

1. Сохранение жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.
2. Увеличение продолжительности профессионального долголетия работников.
3. Предупреждение общей и профессиональной заболеваемости работников метрополитена.
4. Снижение количества и длительности листов нетрудоспособности.

Участники программы:

Все сотрудники, члены их семей, а также ветераны метрополитена.



АО «ВЕРТЕКС»

г. Санкт-Петербург

Задачи программы:

1. Расширение возможности ДМС для сотрудников
2. Исследование и выявление основных заболеваний
3. Разработка мероприятий, направленных на снижение факторов риска для развития основных заболеваний сотрудников
4. Популяризация здорового образа жизни и вовлечение сотрудников в спортивные мероприятия
5. Проведение мероприятий, направленных на снижение уровня стресса, выгорания сотрудников

Мероприятия программы:

1. Исследование основных заболеваний в компании;
2. Расширение пакета ДМС;
3. Внедрены телемедицинские консультации;
4. Регулярные скрининговые обследования персонала;
5. Разработано приложение для сотрудников с возможностью записаться к врачам, пройти онлайн-консультацию;
6. Персонал привязан к врачу-куратору;
7. Регулярно проводятся Дни здоровья;
8. Выделяется компенсация для занятий спортом;
9. Регулярные спортивные мероприятия;
10. Поддержка ментального здоровья: вебинары по стрессоустойчивости, работе с выгоранием, психологическая помощь в рамках ДМС.

Результаты программы:

Показатель лояльности сотрудников к компании увеличился на 5%,
Удовлетворенность компенсационным пакетом увеличилась с 3,8 до 4,5 баллов

Лидер



Цель программы:
Здоровый дух в коллективе.
Повышение лояльности сотрудников к компании.
Увеличение удовлетворенности.

Участники программы:
Все сотрудники.



БУ СО ВО «КЦСОН «Забота»

г. Череповец, Вологодская область

Задачи программы:

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.
3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
5. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих ведению здорового образа жизни.
6. Внедрение в деятельность учреждения комплекса мероприятий, направленных на поддержку физического и психического здоровья сотрудников.
7. Анализ состояния здоровья трудового коллектива, мониторинг рисков развития неинфекционных заболеваний.
8. Планирование и реализация комплекса мероприятий, направленных на профилактику и снижение распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.
9. Развитие межведомственного взаимодействия в реализации мероприятий.

Мероприятия программы:

- Создание безопасных условий труда. Включает в себя мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний, возникающих вследствие вредных факторов. Мероприятия по профилактике социально значимых заболеваний (в том числе ВИЧ/СПИД) и острых респираторных инфекций (в т.ч. COVID 19).
- Формирование здоровьесберегающей среды. Включает в себя мероприятия по профилактике основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и оздоровлению сотрудников
- Создание условий по формированию личной мотивации к здоровому образу жизни. Включает в себя мероприятия по стимулированию мотивации у сотрудников поддержки здорового образа жизни вне трудовой среды и общей информированности по вопросам ЗОЖ.

Результаты программы:

13% сотрудников отмечают улучшение психического и физического состояния
На 40% увеличилась вовлечённость сотрудников в мероприятия ЗОЖ
На 20% повысилась удовлетворённость условиями труда и психологической обстановкой
На 8% увеличилась численность сотрудников, ведущих ЗОЖ
Увеличился охват: мерами медицинского характера – на 34%; мерами по повышению физической активности – на 65%; мерами по сохранению психологического здоровья – на 31%; информированием по вопросам здорового образа жизни – на 81%; участие семей сотрудников – на 15%.

Лидер



Цель программы:

Создание условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников учреждения, формирование у сотрудников культуры здоровья и ведения здорового образа жизни. Снижение временной нетрудоспособности сотрудников, презентеизма, продление профессионального долголетия работников, увеличение уровня профессиональной удовлетворенности работников.

Участники

программы:

сотрудники с включением членов семей работников.



ВФ АО «Апатит»

г. Волхов, Ленинградская область

Задачи программы:

1. Повышение уровня вовлеченности сотрудников (в оздоровительных программах и мероприятиях)
2. Популяризация ЗОЖ
3. Мотивация сотрудников к занятиям физической культурой и спортом
4. Создание условий для участия в оздоровительных программах и мероприятиях

Мероприятия программы:

1. Повышение уровня вовлеченности сотрудников (в оздоровительных программах и мероприятиях): полис ДМС для каждого работника, приглашение узких специалистов из г. Санкт-Петербурга высших категорий, вебинары, в т.ч. главного врача поликлиники; диспансеризация по ДМС, санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых
2. Мотивация сотрудников к занятиям физической культурой и спортом: ежегодный легкоатлетический забег, проводятся спартакиады среди коллективов по 9 видам спорта, работает фитнес-центр, организованы секции для детей по 7 видам спорта, проводится ремонт и строительство дворовых площадок и др.;
3. Популяризация ЗОЖ: организация лечебно-профилактического питания, проведение ежеквартальных тематических дней по здоровому питанию, ежеквартальная оценка качества питания через QR код
4. Создание условий для участия в оздоровительных программах и мероприятиях: консультации психолога, нутрициолога;

Результаты программы:

На старте Проекта (2019 год) уровень вовлечённости составил 50% участников и пользователей программ. На начало 2023 года показатель вовлеченности - 63%.

Оценка качества питания 4,5 (из 5) за III квартал 2023

6 площадок и скейт-парк отремонтированы с 2020 года, потрачено более 16,4 млн. руб

Лидер



Цель программы:

Увеличить количество сотрудников, участников оздоровительных программ до 70% от общего числа работников к концу 2024 года

Участники программы:

более 60% от числа работников, членов их семей, ветеранов предприятия



МБОУ ДО "ЦДО"

г. Великий Устюг, Вологодская область

Задачи программы:

- обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- организация отдыха работников;
- создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- активная пропаганда здорового образа жизни с использованием очных и заочных форм работы.

Мероприятия программы:

Обязательное социальное, пенсионное и добровольное медицинское страхование. Обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры. Диспансеризация. Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, COVID-19).

Приобретение оборудования (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) для самостоятельного контроля показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела и т.п.).

Проведение семинаров по темам: «ЗОЖ: профилактика пагубных привычек и употребления ПАВ», «Здоровое питание», «Психология здоровья», «Волшебный массаж» и др.

Наполнение контента официального сайта и социальных сетей информацией по сохранению здоровья. Консультации специалистов по здоровому образу жизни.

Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.

Оформление и обновление тематических стендов о ЗОЖ (размещение мотивационных плакатов, фотографий и др.).

Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ.

Организация часов общения «Формула здоровья».

Реализация образовательных программ, направленных на профилактику стресса.

Проведение дней психоэмоционального здоровья.

Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки. Благоустройство зоны отдыха, территории.

Организация командно-спортивных мероприятий «По тропе здоровья», «Секретный пакет», «Туристическая тропа», «Осенний кросс», «Лыжная прогулка», «Звездный лед» и др. Участие в районных спортивных акциях: «Здоровье нации – неприкосновенный запас», «Будьте здоровы!» и др.

Организация физкульт-брейков.

Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др.

Результаты программы:

- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 100 %;
- повышение уровня информированности работников о вреде потребления табака, алкоголя, и других факторах риска ХНИЗ на 100 %;
- увеличение доли работников, имеющих нормальный индекс массы тела на 30 %;
- увеличение доли работников, питающихся рационально на 30 %;
- увеличение доли работников, отказавшихся от курения на 50 %;
- увеличение доли работников, отказавшихся от алкоголя на 60 %;
- увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели артериального давления на 30 %;
- снижение числа случаев временной нетрудоспособности на 50 %

Участник



Цель программы:
увеличение доли работников образовательной организации, приверженных к здоровому образу жизни, путем формирования корпоративной культуры здоровья, ответственного отношения работников к собственному здоровью, расширения мер профилактики заболеваний и формирования здорового климата в коллективе

Участники программы:
Работники, члены семей работников, родители обучающихся, социальные партнеры



ГБУ РК "ЦСЗН г. Усинска"

г. Усинск, Республика Коми

Задачи программы:

- 1) обеспечить 100% соблюдение санитарно-гигиенических норм на рабочем месте, норм по охране труда и технике безопасности;
- 2) содействовать прохождению работниками, подлежащими профилактическим осмотрам, диспансеризации, вакцинации, и достичь показатель охвата не менее 80%;
- 3) привлечь не менее 50% сотрудников к участию в спортивных мероприятиях;
- 4) повышать уровень знаний сотрудников по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропагандировать здоровый образ жизни;
- 5) повышать стрессоустойчивость сотрудников, профилактика эмоционального выгорания.

Мероприятия программы:

1. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха; охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки) и др.
2. Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников: целевая вакцинация, диспансеризация;
3. Повышение осведомленности работников о здоровом образе жизни: оформление мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение; повышение информированности сотрудников о вреде табакокурения, употребления алкогольных напитков, приеме других психоактивных веществ; контроль за реализацией антитабачного законодательства; пропаганда здорового образа жизни (информационные лекции, беседы, раздача информационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов).
4. Стимулирование работников к повышению уровня физической активности: оценка уровня физической активности и тренированности работников (тестирование); организация физкульт-брейков в течение рабочего дня; проведение персонализированных мероприятий по оздоровлению (консультации, индивидуальные занятия ЛФК), участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах; участие в программе сдачи норм ВФСК ГТО; проведение Дней здоровья; разработка системы поощрений участников спортивных мероприятий.
5. Повышение информированности о принципах здорового питания: организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания; повышение информированности о принципах здорового и полезного питания.
6. Сохранение психологического здоровья и благополучия трудового коллектива: обучение сотрудников практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте (техники аутогенной тренировки, мышечной, дыхательной релаксации и др.); психологическая разгрузка в сенсорной комнате, при помощи песочной терапии; формирование у сотрудников навыков самодиагностики симптомов психологического стресса и/или «выгорания»; формирование у сотрудников навыков управления психоэмоциональным состоянием; проведение корпоративных мероприятий на повышение сплочённости коллектива.

Результаты программы:

- Удовлетворенность санитарно-гигиеническими условиями труда, режимом труда и отдыха выросла на 24%;
- Охват диспансеризацией – на 20%;
- Удовлетворенность информированностью о вреде вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни – на 28%;
- Уровень физической активности и тренированности работников – на 18%;
- Охват сотрудников физкульт-брейков в течение рабочего дня – на 58%;
- Удовлетворенность информированности о принципах здорового и полезного питания – на 8%;
- Удовлетворенность состоянием самочувствия, уровнем стресса, уровнем эмоционального выгорания – на 20%.

Участник



Цель программы:
содействие
сбережению
здоровья 100%
сотрудников
путем
вовлечения в
мероприятия по
сохранению,
укреплению
здоровья и
продвижению
здорового образа
жизни

Участники программы:
Весь персонал



МДОУ № 96 «Соловушка»

г. Вологда, Вологодская область

Задачи программы:

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- создание информационной системы (повышение информированности сотрудников в вопросах здорового образа жизни);
- проведение профилактических мероприятий, содействие в прохождении сотрудниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- мониторинг и оценка эффективности программы.

Мероприятия программы:

Ежегодное анкетирование работников, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников;

Проведение периодических медицинских осмотров, вакцинации;

Ежеквартальный мониторинг заболеваемости среди работников учреждения;

Проведение специальной оценки условий труда, оценка профессиональных рисков;

Разработаны десятиминутные упражнения, которые можно проводить прямо на рабочем месте (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика) в виде памяток;

Коллектив участвует в спортивных конкурсах, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, онлайн и оффлайн марафонах;

Информирование работников об основах здорового питания – буклеты, листовки;

Психологические тренинги для снятия стресса, по управлению конфликтными ситуациями, противодействия профессионального выгорания;

Культурный выход коллектива в театр, «Музей масла».

Участие в областном онлайн марафоне «Делай как я».

Результаты программы:

Физическая активность персонала повысилась на 6%;

Наличие сильных психоэмоциональных нагрузок (стрессов) в семье снизилось на 12%, на работе – на 20%;

Удовлетворенность условиями труда выросла на 8%

Участник



Цель программы:
укрепление и сохранение здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и травматизма; повышение у сотрудников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда; снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников

Участники программы:
сотрудники учреждения, родители, воспитанники.



БУ СО ВО «Вологодский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Флагман»

г. Вологда, Вологодская область

Задачи программы:

- 1) Проведение профилактических мероприятий, повышение информированности работников в вопросах ЗОЖ.
- 2) Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- 3) Выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- 4) Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации;
- 5) Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- 6) Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

Мероприятия программы:

1. Созданы для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности: знаки о запрете курения, предрейсовые осмотры, проверка знаний по программе «Охрана труда работников»;
2. Профилактические медицинские осмотры, диспансеризация, вакцинация
3. Организован и оснащён уголок здоровья для самостоятельного контроля давления, веса, роста;
4. Оборудованы места для приема пищи и питьевой воды;
5. Проводятся Школы здоровья с целью консультирования по рациональному питанию, снижению веса, увеличению физической активности;
6. Внедрена производственная гимнастика, упражнения у компьютера для зрения;
7. Проводятся командно-спортивные мероприятия среди работников, турниры по настольному теннису и шахматам, участие в массовых городских и региональных спортивных мероприятиях;
8. проводятся недели физической активности, субботники с озеленением территории;
9. Проводится рассмотрение вопросов сохранения и укрепления здоровья на педагогических советах и заседании Попечительского совета учреждения;
10. Тренинги по профилактике эмоционального выгорания, сенсорная команата;
11. Выезды на экскурсии, корпоративные мероприятия, «Культурный вторник»;
12. Направление на санаторное лечение.

Ожидаемые результаты программы:

Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников
Снижение заболеваемости
Эффективная деятельность учреждения
Изменение отношения к состоянию своего здоровья
Повышение стрессоустойчивости, устранение эмоционального синдрома выгорания сотрудников

Участник



Цель программы:
Улучшение психологического климата в коллективе, создание благоприятной здоровой рабочей среды; Укрепление и сохранение здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и травматизма; Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью.

Участники программы:
Весь персонал



МДОУ №103 "Потешка"

г. Вологда, Вологодская область

Задачи программы:

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- создание благоприятной эмоционально-психологической обстановки;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы.

Мероприятия программы:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- своевременная смена фильтров для воды;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа по охране труда;
- обучение работников основам оказания первой помощи;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.

Ожидаемые результаты программы:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни;
- улучшение условий труда работников организации;
- увеличение количества работников 1 и 2 групп здоровья;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- стабильное психическое состояние работников организации.

Участник



Цель

программы:

Укрепление и сохранение здоровья, профилактика заболеваний и травматизма; Повышение мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение результатов трудовой деятельности; Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Участники

программы:

Весь персонал



ГБУ РК "ЦСЗН Усть-Вымского района"

с. Айкино, Республика Коми

Задачи программы:

- 1) Вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков командообразования;
- 2) Содействие здоровьесбережению сотрудников, через организацию регулярных занятий физической культурой;
- 3) Информирование сотрудников в целях повышения уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни;
- 4) Укрепление здоровья сотрудников;
- 5) Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основным навыкам самообладания и рефлексии.

Мероприятия программы:

1. Организация спортивных мероприятий в рамках сдачи норм ГТО.
2. Участие в ежегодном Кроссе наций, Дне физкультурника;
3. Организация тематических лекций в рамках Дней здоровья.
4. Размещение видеороликов на официальной странице учреждения ВКонтакте.
5. Организация психологических тренингов, направленных на профессиональное выгорание.
6. Проведение профилактических акций «Нет наркотикам!», «Мы – за ЗОЖ!», «Молодежь против курения!».
7. Организация и проведение ежегодного спортивного праздника «Зимние забавы»
8. Скандинавская ходьба
9. Ежедневная гимнастика на рабочем месте
10. Участие в массовом спортивном мероприятии, посвященном Всемирному дню ходьбы.
11. Фитотерапия и соблюдение питьевого режима и др.

Ожидаемые результаты программы:

Увеличение количества работников, участвующих в сдаче норм ГТО
Повышение личностного и профессионального роста сотрудников
Восстановление работоспособности, предупреждение переутомления
Устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников
Развитие стрессоустойчивости
Формирование благоприятного психологического климата в учреждении
Улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с клиентами
Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам

Участник



Цель программы:
Содействие сбережению здоровья персонала учреждения. Профилактика заболеваний. Пропаганда массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и основ здорового питания.

Участники программы:
Весь персонал, члены их семей, получатели социальных услуг, контрагенты



ГБУ РК "ЦСПСиД г. Сыктывкара"

г. Сыктывкар, Республика Коми

Задачи программы:

- 1) развитие у работников Учреждения потребности в здоровом образе жизни;
- 2) формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников Учреждения;
- 3) улучшение информированности у работников Учреждения о заболеваниях и мерах их предотвращения;
- 4) стимулирование работников Учреждения к занятиям спортивной направленности;
- 5) разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников Учреждения;
- 6) внедрение в деятельность Учреждения комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди работников.

Мероприятия программы:

1. Проведение лекций, семинаров, распространение информационных материалов и т.д.;
2. Осуществление контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников Учреждения, проведение вакцинации;
3. Поощрение за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни;
4. Распространение памяток о кратковременных комплексах упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте;
5. Принятие участия трудового коллектива в спортивных мероприятиях, участие в реализации программе ГТО;
6. Проведение различных акций, направленных на повышение физической активности: «На работу пешком», «На работу – на велосипеде» и др., пропаганда занятия физической культурой и спортом;
7. Информирование работников Учреждения об основах рациона здорового питания (информационные материалы - плакаты, буклеты, листовки);
8. Проведение мероприятий в «День отказа от курения», информирование работников Учреждения о вредных воздействиях курения и алкоголя на здоровье, социальных последствиях (размещение информационных бюллетеней, распространение буклетов, памяток и т.д.);
9. Проведение индивидуальной работы с работниками Учреждения по вопросу отказа от вредных привычек, приобщению к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
10. Формирование у работников Учреждения знаний о здоровом образе жизни, его значении для физического состояния, социально-экономического и личного благополучия (проведение лекций).
11. Демонстрацией работникам Учреждения наглядных пособий (видеофильмов, клипов, санитарных бюллетеней);
12. Проведение тренингов, консультаций, семинаров с работниками Учреждения по управлению конфликтными ситуациями;
13. Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию работников Учреждения;
14. Формирование у работников Учреждения таких личностных качеств, как жизнелюбие, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия (тренинги) и мн.др..

Ожидаемые результаты программы:

- 1) изменение отношения к состоянию своего здоровья, приверженность к ЗОЖ;
- 2) укрепление здоровья и улучшение самочувствия, улучшение качества жизни;
- 3) сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- 4) улучшение условий труда, сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- 5) повышение производительности труда, сокращение трудопотерь по болезни;
- 6) снижение текучести кадров;
- 7) повышение имиджа Учреждения;
- 8) внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
- 9) изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- 10) снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- 11) повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни

Участник



Цель программы:
Сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Участники программы:
Весь персонал



БУ СО ВО "Кадниковский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей"

г. Кадников, Вологодская область

Задачи программы:

1. Формирование у сотрудников учреждения системы мотивации к здоровому образу жизни
2. Продвижение ценностей здорового образа жизни путем вовлечения работников учреждения и членов их семей в мероприятия по укреплению их здоровья
3. Информирование работников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек
4. Улучшение психологического климата в коллективе, профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости.
5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
6. Проведение для работников профилактических мероприятий.
7. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью.

Мероприятия программы:

1. Формирование медицинской активности работников: оформлен уголок здоровья «Информация», проведена акция "Жить здорово!"
2. Создание здоровьесберегающих условий работников на рабочем месте: проведена СОУТ на рабочих местах, организованы места для приема пищи, соблюдается питьевой режим. Территория учреждения озеленена, благоустроена, оформлены зоны отдыха, проведен конкурс «Цветущий дворик»;
3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.

Повышение физической активности: внедряется производственная гимнастика на рабочем месте.

Ежегодно для сотрудников организуется выездной квест на командообразование и формирование навыков ЗОЖ «В поисках здоровья». В зимний период времени организовано катание на ватрушках, на лыжах, зимний пикник в лесу.

Организован велопробег по памятным местам.

Практикум по дыхательной гимнастике, меридианная гимнастика.

Рациональное питание: обмен рецептами здорового питания из доступных продуктов, а так же из продуктов, выращенных на собственных приусадебных участках.

Консультирование по здоровому питанию.

Создание комфортного психологического климата в коллективе: реализация проекта «В гармонии с собой», профилактика эмоционального выгорания, укрепление психического здоровья.

Организованы совместные поездки в Драматический театр, Театр юного зрителя г. Вологда, областную филармонию, в Русский дом, экскурсии в музеи г. Вологды., г. Сокола, в Спас – Каменный монастырь и др.

Результаты программы:

Доля работников, регулярно занимающихся физической культурой и/или спортом - 28% (18 чел.)

Доля работников, охваченных различными мероприятиями программы – 95% (61 чел)

Количество внутренних спортивных мероприятий для работников учреждения - 12

Информированность о здоровом образе жизни и факторах риска неинфекционных заболеваний – 100% (64 чел)

Показатель удовлетворенности сотрудниками работой в учреждении: 68,7% сотрудников оценили свою удовлетворенность показателем высокого уровня, 31,3% сотрудников оценили средним уровнем удовлетворенности.

Количество материалов по вопросам здорового образа жизни, размещенных на официальном сайте, социальных сетях учреждения - 30

Число случаев травматизма на рабочем месте - 0

Участник



Цель программы:
Сохранение и укрепление физического и психоэмоционального здоровья, профилактика заболеваний и травматизма. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников

Участники программы:
Весь персонал



ГБУ РК "ЦСЗН Прилузского района"

с. Объячево, Республика Коми

Задачи программы:

- Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников.
- Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
- Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.
- Организация гигиены труда.
- Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Воспитание у работников ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
- Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.
- Выявление заболеваний на ранних стадиях, санаторно-курортное и профилактическое лечение работников.
- Снижение рисков несчастных случаев на производстве и др.

Мероприятия программы:

Предварительные и периодические медицинские осмотры;
Дистанционное обучение безопасным методам и приемам выполнения работ по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим, профилактика ВИЧ/СПИД на рабочем месте;
Физкультурно – спортивные мероприятия;
Правильное питание (контроль веса);
Вакцинация работников;
Управление стрессом (совместные походы, выезды на природу и т.д.).

Результаты программы:

На 20% увеличилось число работников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
Достижение 100 % числа работников, выполняющих регулярную гимнастику (для зрения, для тела) на рабочем месте.
На 20% снизилось число больничных листов.

Участник



Цель программы:
Сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний;
Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников и др.

Участники программы:
Весь персонал и члены их семей



ГУ РК «ЦЗН Сысольского района»

с. Визинга, Республика Коми

Задачи программы:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Проведение информационной кампании по формированию представления здорового образа жизни в компании;
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

Мероприятия программы:

1. Организация контроля над проведением диспансеризации и иммунизации сотрудников;
2. Наблюдение за состоянием сотрудников во время карантина по коронавирусной инфекции;
3. Профилактика табакокурения;
4. Профилактика употребления алкоголя и наркосодержащих средств;
5. Культурный досуг сотрудников;
6. Информационно-мотивационное просвещение;
7. Инструктаж персонала;
8. Участие в различных спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты программы:

1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;
2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
3. Увеличение индекса здоровья сотрудников;
4. Уменьшение употребления табака;
5. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников;
6. Увеличение работоспособности сотрудников.

Участник



Цель программы:
Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения

Участники программы:
Весь персонал



ДОУ №55 "Северяночка"

г. Вологда, Вологодская область

Задачи программы:

- создать благоприятную здоровую среду на рабочем месте;
- снизить риски несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявить и откорректировать факторы риска развития неинфекционных заболеваний, заболеваний на ранних стадиях и предотвратить их осложнения;
- создать условия для повышения информированности работников в вопросах здорового образа жизни;
- мониторинг и оценка эффективности программы

Мероприятия программы:

Формирование медицинской активности: организация «Уголка здоровья» (оформление стенда; оснащение весами, ростомером, тонометром – для контроля веса, роста, измерения индекса массы тела, артериального давления), организация прохождения диспансеризации;

Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте, организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой;

Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;

Организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

Повышение физической активности: организация и проведение производственной гимнастики, мероприятий по повышению физической активности среди работников (акция «Неделя без лифта», «Пешком до работы» и т.п.), спортивно-массовых мероприятий; совместное посещение бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки и др.

Рациональное питание: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п., информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд.

Профилактика потребления табака: оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения, проведение беседы «Моя профессия не терпит табака».

Снижение потребления алкоголя: организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя, организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

Создание комфортного психологического климата в коллективе: организация совместных мероприятий, выезды коллектива на природу, организация тренингов по профилактике психоэмоционального выгорания и др.

Ожидаемые результаты программы:

повышение процента информированности работников в вопросах здорового образа жизни;

снижение показателей временной утраты трудоспособности;

снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;

процент работников организации, охваченных различными мероприятиями программы - 90%;

снижение текучести кадров;

снижение показателей по факторам риска:

- 10 % работников, бросивших курить;

- 80 % работников, отказавшихся от употребления алкоголя;

- 80 % работников, повысивших физическую активность;

- 36 % работников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы и др.;

отсутствие производственного травматизма и профессиональных заболеваний.

Участник



Цель программы:
укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма; повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда; снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Участники программы:
Весь персонал и члены их семей



БУ СО ВО «КЦСОН Белозерского района»

г. Белозерск, Вологодская область

Задачи программы:

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

Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации

Выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений

Мероприятия программы:

- диспансеризация работников;
- проведена СОУТ на всех рабочих местах;
- выполняется контроль за основными показателями здоровья (для измерения температуры тела, артериального давления и пульса в учреждение приобретены бесконтактные электронные термометры и тонометры);
- приобретены и установлены рециркуляторы для дезинфекции воздуха в закрытых помещениях;
- запрещено курение табака и потребление никотиносодержащей продукции, места для курения исключены на территории Учреждения с 2021 года полностью;
- на постоянной основе обновляются стенды по здоровью (реализация «Плана региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни»), а также информация, указанная на стенде размещается в социальных сетях и на сайте учреждения;
- разработаны буклеты: «В здоровом теле – здоровый дух», «Семь правил здорового образа жизни», распространены среди сотрудников учреждения;
- работники учреждения активно привлекаются к спортивным мероприятиям, которые проводятся на муниципальном уровне;
- организовано место для приема пищи работников во время перерыва;
- установлены кулеры с чистой питьевой водой на каждом этаже зданий;
- ежедневно проводится производственная гимнастика;
- сотрудники учреждения в нерабочее время укрепляют здоровье занимаясь скандинавской ходьбой, посещают Дом Спорта (фитнес, пилатес).
- в полном объеме обеспечены СИЗ и ДСИЗ работники учреждения.

Результаты программы:

Не представлены.

Участник



Цель программы:
Сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний; сокращение сроков восстановления здоровья работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний.

Участники программы:
Весь персонал



ГБУ РК «Кунибский интернат «Сила жизни»

с. Куниб, Республика Коми

Задачи программы:

Повышение ресурсов психологической адаптации личности,
Снятие эмоционального напряжения,
Создание благоприятного психологического климата,
Пропаганда здорового образа жизни

Мероприятия программы:

- Активная пропаганда отказа от курения в рабочей среде, поддержка бросивших курить работников;
- Лекции «Эволюция медицинских знаний о вреде и пользе алкоголя: нет безопасных доз алкоголя для сердца» и др.;
- Информирование работников о принципах рационального питания, позволяющего снизить риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (образовательные программы, тренинги по составлению меню, практические занятия);
- Формирование в деятельности специального модуля – «спортивная жизнь учреждения», как компонента внепроизводственного функционирования, обязательного к участию всем работникам. Создание соревновательной среды по достижениям.
- Комплексное решение проблемы у лиц с ожирением с формированием индивидуальной программы снижения массы тела;
- Изготовление и поддержка стендов с информацией о ЗОЖ;
- Проведение физкультурных минуток;
- Прохождение диспансеризации, вакцинации и др.

Ожидаемые результаты программы:

повышение информированности работников о факторах риска хронических заболеваний и здоровом образе жизни;
повышение информированности работников о принципах здорового питания;
повышение информированности работников о пользе физической активности;
повышение приверженности работников к соблюдению принципов здорового образа жизни;
снижение продолжительности временной нетрудоспособности по случаям заболеваний;
участие работников в спортивных мероприятиях в учреждении, регулярное проведение физкультурных и оздоровительных мероприятий.

Участник



Цель программы:
Решение задачи сохранения, поддержания и обогащения физического, психического и эмоционального здоровья коллектива; организация оздоровления работников, формирование и поддержание здорового образа жизни.

Участники программы:
Весь персонал