



Корпоративная программа «Здоровье на рабочем месте»

Доржиева Етта Батоевна, главный врач Центра
общественного здоровья и медицинской
профилактики Республики Бурятия им В.Р.Бояновой





Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204
«**О национальных целях и стратегических задачах развития
Российской Федерации на период до 2024 года**»

1

Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни **до 67 лет**

4

Формирование системы мотивации граждан к **здоровому образу жизни**

2

Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, **до 70%**

5

Создание для всех категорий и групп населения **условий** для занятий физической культурой и спортом

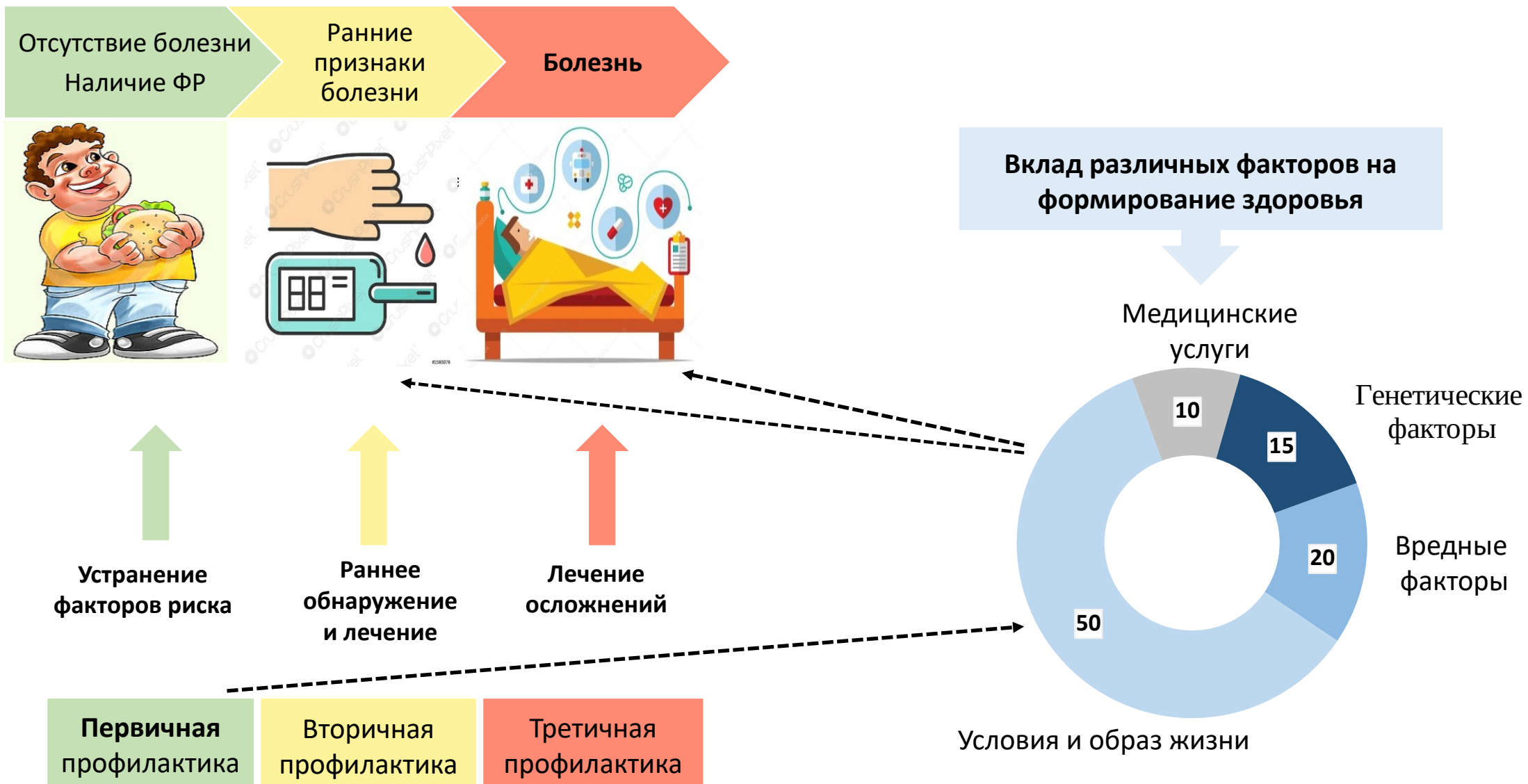
3

Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом **до 55%**

6

Обеспечение охвата всех граждан профилактическими медицинскими осмотрами **не реже одного раза в год**

Континуум развития неинфекционных заболеваний



Портрет Россиянина в интерьере факторов риска



артериальная
гипертензия
44%



недостаток рыбы и
морепродуктов
36,9%



ожирение
29,7%



недостаток овощей и
фруктов
41,9%



курение
27,7%



избыточное
потребление соли
49,9%



низкая физическая
активность
38,8%



избыточное
потребление алкоголя
3,8%



Основные направления проекта «Укрепление общественного здоровья» Нацпроекта «Демография»

I

Формирование среды, способствующей ведению гражданами ЗОЖ, развитие инфраструктуры общественного здоровья

II

Мотивирование граждан к ведению ЗОЖ посредством проведения информационно-коммуникационной кампании

III

Разработка и внедрение корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте

IV

Профилактика хронических неинфекционных заболеваний, выявление и коррекция факторов риска их развития



Преимущества внедрения корпоративных программ

Корпоративные программы укрепления здоровья-это инвестиционный проект, участниками которых выступают **государство-работодатель-работник**, а его целью является улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста и повышение **экономической эффективности поведения сотрудников**.

ЗДОРОВОЕ МЕСТО РАБОТЫ – это место, где работники и руководство постоянно сотрудничают в совершенствовании охраны и укрепления здоровья, безопасности и благополучия всех работающих.

Для работодателя

- Сохранение здоровых трудовых ресурсов;
- Сокращение потерь по болезни;
- Снижение текучести кадров;
- Рост производительности труда;
- Улучшение имиджа организации;
- Укрепление корпоративного духа, создание благоприятного психологического климата в коллективе



Для работника

- Укрепление здоровья и улучшения самочувствия;
- Повышение информированности о принципах ЗОЖ;
- Выявление факторов риска ХНИЗ и их коррекция;
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- Минимизация профессиональных ошибок;
- Увеличение профессионального долголетия



I

Здоровое
питание

II

Отказ
от курения

III

Физическая
активность

IV

Благоприятный
психологический
климат в
коллективе,
профилактика
СЭВ

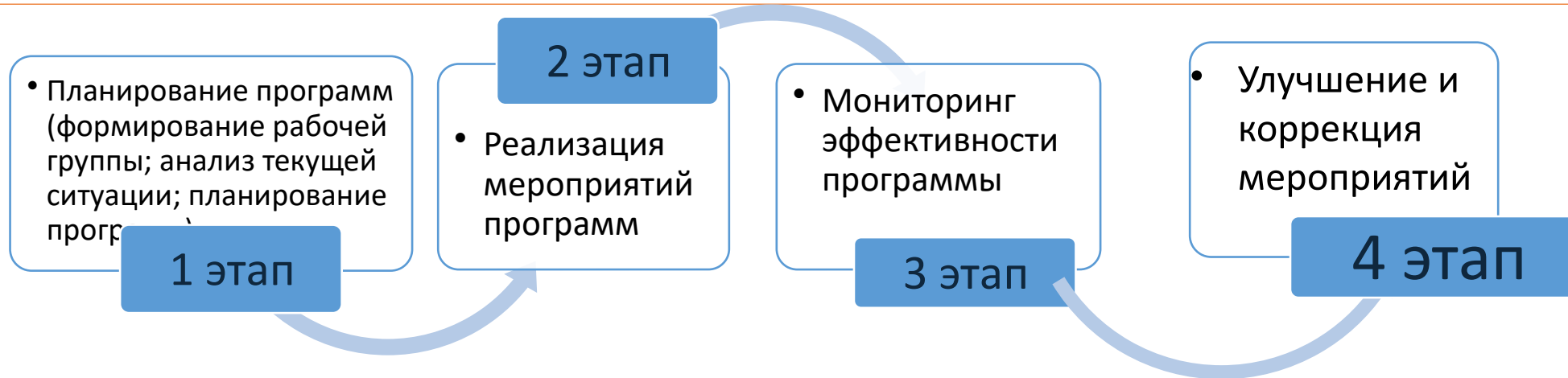
V

Сокращение
пагубного
употребления
алкоголя

Основные направления программы

Этапы разработки и реализации корпоративных программ укрепления здоровья работающих

Разработка, реализация, мониторинг и оценка корпоративных программ укрепления здоровья работающих – поэтапный процесс взаимно необходимых и взаимосвязанных действий на основе программного подхода и комплекса мер по управлению охраной здоровья и безопасностью труда, который включает:



План реализации мероприятий должен быть структурирован в соответствии с компонентами программ

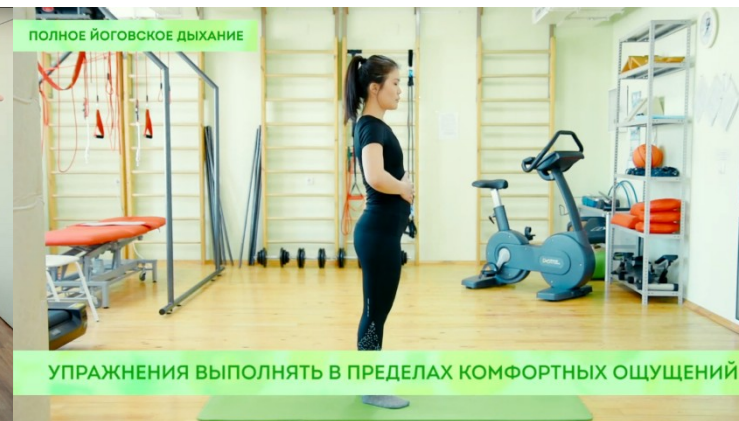
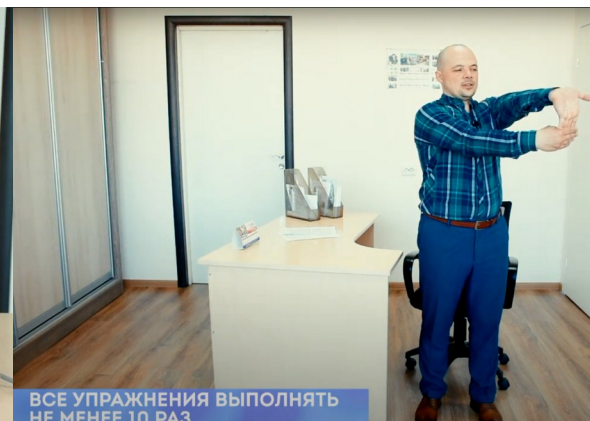
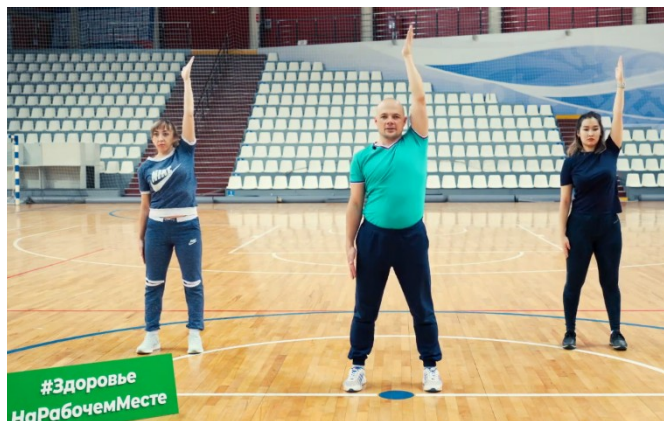
Создание условий / среды для ведения ЗОЖ

Информационно-коммуникационный компонент

Мониторинг и оценка

Образовательный компонент

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

Укрепление здоровья на рабочем месте

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



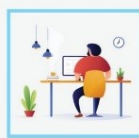
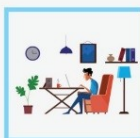
Чек-лист

оценки эффективности реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой

В НАШЕМ КОЛЛЕКТИВЕ ВНЕДРЯЕТСЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»



Ваш консультант по ЗОЖ:
Софья Мункуевна Тумурова
8-924-758-84-87

Школа здоровья онлайн:
<http://s.rcmp-bur.ru/>



Instagram:
zdorovyje_03



Сайт:
rcmp-bur.ru



Соглашение

о сотрудничестве и совместной деятельности в плане внедрения и реализации корпоративной программы

«Укрепление здоровья на рабочем месте»

Врио

Главы муниципального образования
«Заиграевский район»,
руководителя администрации



А.Д. Митыпов

Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»
в администрации муниципального образования
«Заиграевский район»

Правильное питание

Здоровое питание имеет решающее значение в профилактике большинства хронических неинфекционных заболеваний.



Правило тарелки

1/2 тарелки - овощи,
 1/4 тарелки - белковая еда:
 1/4 тарелки — сложные углеводы
 (крупы, картофель,
 бурый рис, цельнозерновой хлеб)



При этом стараться
 уменьшить размер тарелки

Меньше соли – крепче здоровье

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ИЗБЫТОЧНО ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Избыток натрия тянет за собой дефицит калия, что провоцируется:

- Нарушение работы сердца, повышение кровяного давления
- Снижение иммунитета
- Увеличение риска мочекаменной болезни
- Ухудшение работы почек
- Повышение риска развития остеопороза
- Снижение способности организма к заживлению ран

Почему? Избыток натрия приводит к другим нарушениям: «сдвигает» баланс электролитов в организме.

Закрепив воду в организме, почки выводят ее вместе с натрием.

Сократив потребление соли, вы сможете избежать этих проблем.

Вкусно! ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Салат «Винегрет»

Вес	100 г
Калории	146,9 ккал
Жиры	1,9 г
Углеводы	10,5 г
Белки	10,4 г
Витамины и минералы	A, B12, C, E, K, Mg, Ca, Fe
Соль	3% от суточной нормы

Салат «Пекинский»

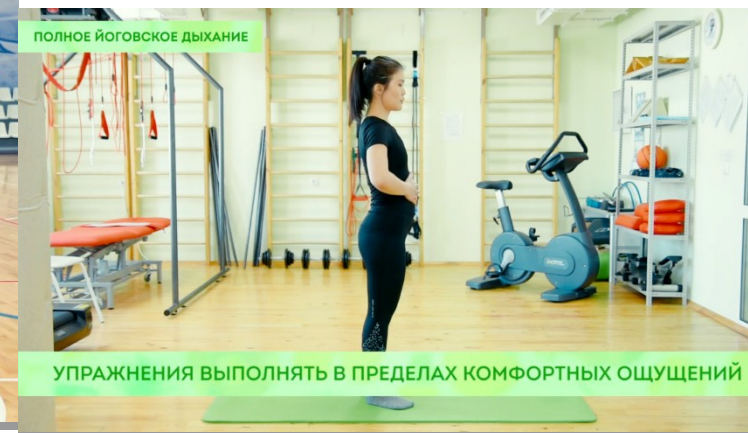
Вес	100 г
Калории	180,1 ккал
Белки	1,7 г
Жиры	10,5 г
Углеводы	8,7 г
Витамины	C, K, beta каротин, A, B6, B9, S, Ca, Mg, Si, Fe
Соль	7% от суточной нормы

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Беларусь



Физическая активность

Корпоративные программы способствуют включению физической активности в повседневную жизнь, созданию среды, поддерживающей необходимый уровень физической активности

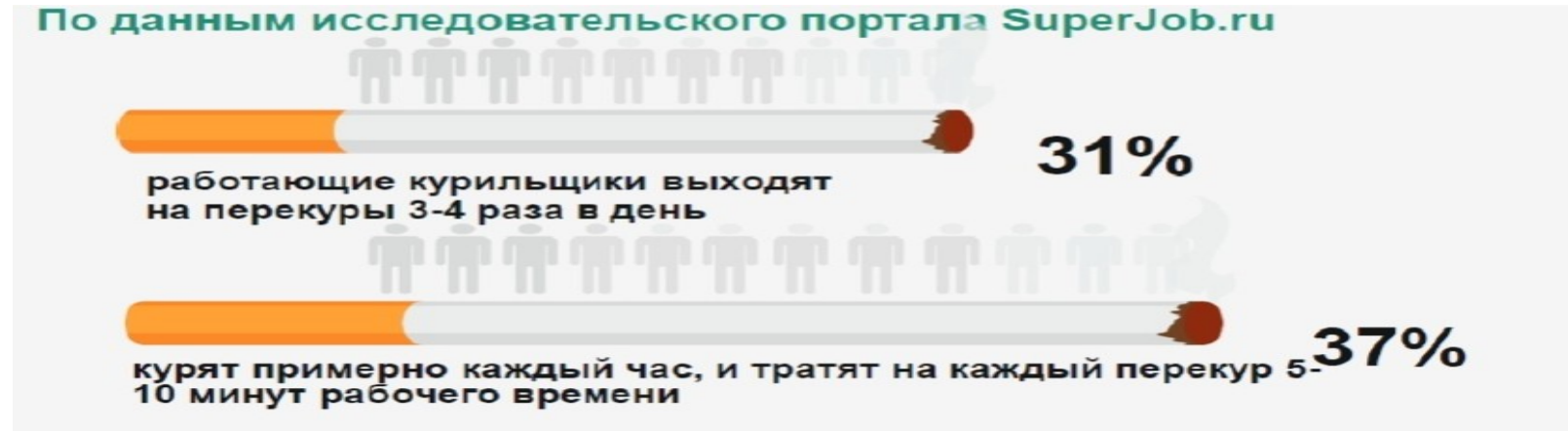


ПОЛНОЕ ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ В ПРЕДЕЛАХ КОМФОРТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Отказ от курения и сокращение пагубного употребления алкоголя

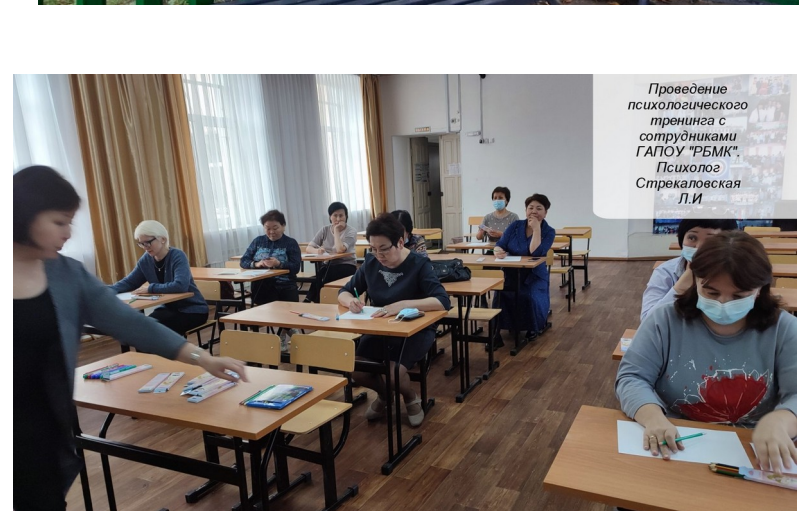
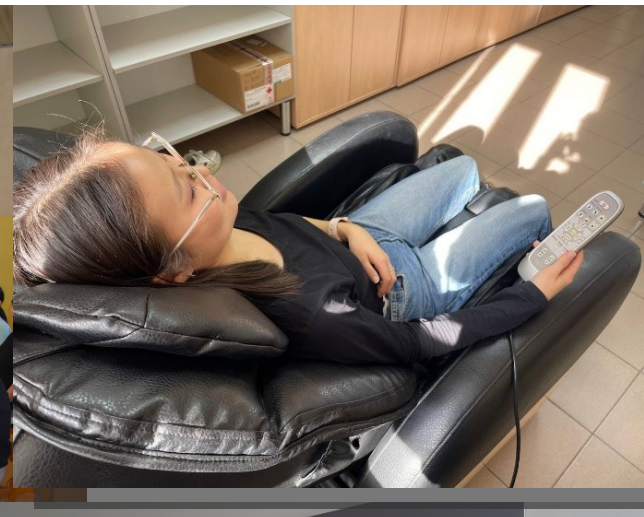
Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие



- Создание в организации «Территории без табачного дыма» в целях соблюдения статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях» ФЗ от 23.02.2013г.
- Формирование у работников мотивации на отказ от употребления табака и ведение здорового образа жизни
- Проведение информативно-коммуникационной компании с разъяснением негативных последствий влияния активного и пассивного курения на организм человека, способами отказа от курения, общими принципами лечения табачной зависимости и никотин-заместительной терапии
- Организация и проведение психологических тренингов, мотивационных бесед, помогающих справиться с табачной зависимостью и стрессом
- Разработка индивидуальных стратегий отказа от курения и проведение индивидуальных консультаций. В случае необходимости – назначение врачом антеникотинной терапии
- Организация и проведение конкурсов: «Дыши свободно», «Территория без табачного дыма» и т.п.
- Формирование у работников мотивации на отказ от чрезмерного употребления алкоголя и ведение здорового образа жизни
- Проведение информативно - коммуникационной компании с разъяснением негативных последствий на организм человека вследствие употребления алкоголя
- Выработка положительного отношения к проведению корпоративных мероприятий без употребления алкогольных напитков

Управление стрессом

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.



Проведение психологического тренинга с сотрудниками ГАПОУ "РБМК". Психолог Стрелковская Л.И.





Корпоративные программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»

Корпоративные программы разработаны и реализуются

В **47 организациях**, в т. ч.:
медицинских, образовательных организациях (детские сады, СОШ, учреждения дополнительного образования, ФГБОУ ВО «ВСГУТУ»), промышленных предприятиях и муниципальных учреждениях.

При реализации программ осуществляется профилактические медицинские осмотры сотрудников на рабочих местах Центрами здоровья для динамического наблюдения и проведения профилактических мероприятий по сохранению здоровья работников организаций





Укрепление здоровья трудоспособного населения



- Продолжается реализация Проекта «Наше здоровье в наших руках», в текущем году вовлечены в Проект три организации, дополнительного образования и ДДУ;
- Проект «Тропами здоровья», направленный на популяризацию двигательной активности;
- Гимнастика «Цигун» с целью оздоровления;
- Среди библиотек города реализуется Проект «БиблиоЗОЖ» с целью популяризации здорового образа жизни, проведен конкурс на лучшую его реализацию. Победитель - библиотека-филиал №2 МАУ ЦБО г.Улан-Удэ.;
- В социальных сетях реализуется Проект «Разговор с врачом», в 2022 году вышло 48 выпусков

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЖД» ПРОГРАММА «ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

ОПЕРА ЗДОРОВЬЯ И ПРОМОЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛЖНОСТНОГО РАБОТНИКА, СНИЖЕНИЕ ВЕРОЯТНОСТИ АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ, КОНТРОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ (ОЖИДАЕТ В СЕБЯ ОБРАЩЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННО-МЕДИЦИНСКИХ СЛУЖБ, ПРОВЕДЕНИЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, СОПРОТЯЖЕНИЕ И ДИСКОНСЕРВАЦИОННОЕ) ДВА РЖД СОМЕСТНО С РЖД РАЗРАБАТЫВАЮТ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА «ЗДОРОВЬЯ ЗЕЛ».

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ И МЕРОПРИЯТИЯ

ОПЕРАЦИОННО-КООРДИНАЦИОННАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВОБИЕНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ НА СООТВЕТСТВИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛАН МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ, ТО НЕУСПЕШАТВОРИТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДОРОВОБИЕНИЯ (УЗЗ), ТО ПРОВЕДЕНИЕ ЗАБОРТОМ КОМПЛЕКСНОЕ, СБОРЕ 13 ТЫС. КАНИСТРОВ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ СМОТРОВ, 250 ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ НАПРАВЛЕНИИ.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ: ДИСКОНСЕРВАЦИЯ РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ (БОЛЕЕ 100 ТЫС. ЧЕЛОВЕК В ГОД) ВОЗМОЖНО СОПРОТЯЖЕНИЕ ВОЗРАСТНОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА ГРУППЫ ПО ДАННЫМ ОБЪЕМАМ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРОВЕДЕНО БОЛЕЕ 202,3 ТЫС. РАБОТНИКОВ КОМПАНИИ (100,5% ОТ ПЛАНА), В ТОМ ЧИСЛЕ БОЛЕЕ 27,4 ТЫС. РАБОТНИКОВ, ВЫСЛУЖИВАЮЩИХ ДОЛЖНОСТИ ПОВОЗОВ (100,5% ОТ ПЛАНА).

ПРОЕКТ ПО ДИСКОНСЕРВАЦИИ КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ, ПРОЕКТ АВТОМАТИЗИРОВАННОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ПИТАНИЯ, ВЫВЕДЕНИЕ БАРОК ЗАСТАВКА, РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ОБЩЕСТВЕННО-МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ, СОХРАНЕНИЕ СООБЩЕСТВА С ИССЛЕДОВАНИИ КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ, ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА РАБОТНИКОВ ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОЧЕГО ЗДОРОВЬЯ.

ПОДДЕРЖКА ПРОГРАММ ЗДОРОВОЙ СРЕДЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА (ГРУППЫ, КОЛЛЕКТИВЫ)
- ЗДОРОВОБИЕНЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ И «СЕРВИСЫ ЗДОРОВЬЯ» - КОМПЛЕКСНЫЕ С ПОДДЕРЖКОЙ ДАК «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»
- ПРОГРАММКА ПЕРИОДА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАБОТНИКОВ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ СЛУЖБ
- ПРОГРАММКА ОБЩЕСТВЕННО-МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ВСЕХ
- ПРОГРАММКА «ЗДОРОВЬЕ»
- ПРОГРАММКА «АНТИТАБАК»
- ПРОГРАММКА «АНТИАЛКОГОЛЬ»
- ПРОГРАММКА «ИЗБЕЖАНИЕ С ЗДОРОВЬЕМ»
- ШКОЛА ВАКЦИНА С БОЛЕЗНЯМИ ОРГАНИЗМОВ ВЫЖИВАНИЯ
- ШКОЛА ВАКЦИНА С АРТРИТОИДИИ ГИПЕРТЕРМИИ
- ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

РАЗРАБАТЫВАЮТ И ВЫПЕЧАТЫВАЮТ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНИ», «ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА», ПРОГРАММЫ АТАМОБИЛИСТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ, ДРУГИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВОБИЕНИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА «РЖД» - НА 2019-2020 ГГ. ОЗДОРОВЛЕНИЕ РАБОТНИКОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НЕРАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ

СЛУЖБЕ ПРОВЕДЕНО БОЛЕЕ 10 ТЫС. МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ ЦЕЛЯМИ. ЭТО ДВА ОТДЕЛЬНЫХ СМОТРА, ДВА КОМПЛЕКСА ЧЕЛОВЕКА, ДВА КОМПЛЕКСА ДЕТСКОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ПО ИТОГАМ 2017 И 2018 ГГ. ОТМЕЧАЕТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ЧТО КОСВЕННО УКАЗЫВАЕТ НА ПОВЫШЕНИЕ ДИСКОНСЕРВАЦИОННОСТИ РАБОТНИКОВ, ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.



СБЕРБАНК

ЦЕЛЬ:

Улучшение здоровья сотрудников путем продвижения здорового образа жизни и снижения риска развития осложнений за счет раннего выявления и коррекции высокого риска.

ЗАДАЧИ:

- Создание культуры здорового образа жизни и организационных изменений, которые способствовали бы поддержанию здорового образа жизни
- Раннее выявление хронических не инфекционных заболеваний и высоко риска их развития у работников для последующей коррекции и снижения риска осложнений

КОМПОНЕНТЫ

ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Раздел «Интернет-портала» «Здоровье»;
- Массовые акции по отдельным факторам риска;
- Пилотный проект по стимулированию рационального питания;
- Спортивные мероприятия (зеленый марафон, Сбербанкандж).

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- Комплексные мед.осмотры с оценкой риска и выданье паспорта здоровья
- Динамическое наблюдение за группами риска, врачами

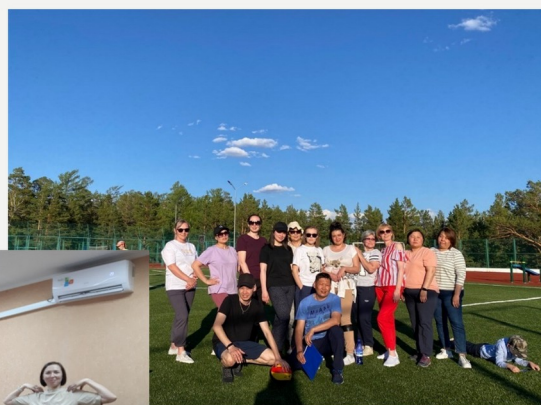


ПРОФСОЮЗ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ Работа по созданию в коллективе условий для реализации коллективного договора
- ✓ Работа по предоставлению сотрудникам социальных гарантий
- ✓ Работа по организации в коллективе досуга
- ✓ Оздоровление сотрудников, санаторно-курортное лечение
- ✓ Оздоровление детей сотрудников Завода в Летних Детских Оздоровительных Лагерах.



ПРОВЕДЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ В МБУ «ГОРСВЕТ»



Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Производственная гимнастика или гимнастика для взрослых

Работая с детьми дошкольного возраста, педагоги и сотрудники детского сада просто обязаны оставаться молодыми, бодрыми, здоровыми, как и их воспитанники! И своим примером каждый день показывать детям и их родителям, как важно укреплять и заботиться о своем здоровье. Чтобы дольше оставаться бодрыми, активными и веселыми, наши сотрудники вместе с инструктором по физическому воспитанию регулярно проводят производственную гимнастику на рабочем месте. Такая зарядка обеспечивает всем хорошее настроение, отличное самочувствие, дает большой заряд бодрости на весь рабочий день, что несомненно отражается на эффективности работы. А что же может быть лучше, когда с детьми работают веселые, жизнерадостные, активные педагоги.



Освещение мероприятий на сайте и в соц. сетях МБУ «КБУ г. Улан-Удэ»

Активация Telegram: https://t.me/kombinat_03





Конкурс на лучшую реализацию корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте» в г. Улан-Удэ

С целью выявления и тиражирования лучших практик корпоративных программ в 2022 г. совместно с Администрацией г. Улан-Удэ при поддержке Минздрава РБ проведен конкурс на лучшую корпоративную программу «Здоровье на рабочем месте».

В конкурсе приняли участие 39 организаций различного профиля: производственные предприятия, образовательные учреждения, медицинские организации и другие. В финал конкурса прошли 11 организаций. 02.12.22 г. прошел Финал Конкурса.



Ожидаемые результаты программы

Краткосрочные 1 год

- Повышение информированности и мотивации сотрудников,
- Коррекция факторов риска
- Сокращение трудопотерь по болезни
- Улучшение имиджа предприятия
- Минимизация профессиональных ошибок

Среднесрочные 2 - 3 года

- Оздоровление образа жизни за счет снижения поведенческих факторов риска
- Снижение заболеваемости, травматизма
- Сокращение трудопотерь по болезни
- Рост производительности труда
- Создание и продвижение положительного образа компании (паблик рилейшнз, продвижение в СМИ)
- Вовлечение в корпоративную программу членов семей сотрудников

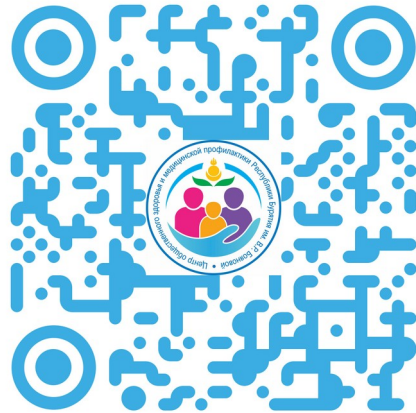
Долгосрочные 5 лет и более

- Формирование осознанного отношения к своему здоровью (здоровью сотрудников, членов семьи)
- Снижение заболеваемости
- Снижение смертности
- Возврат инвестиций
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание
- Увеличение профессионального долголетия

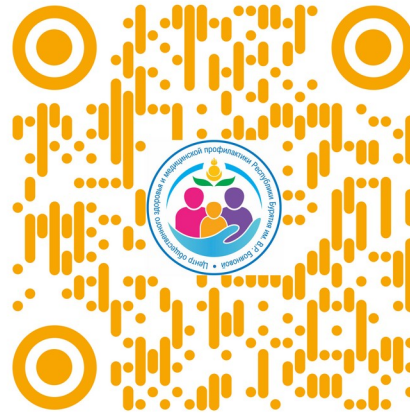
Спасибо за внимание!

Подписывайтесь на нас в социальных сетях
@zdorovye_03

Вконтакте



Одноклассники



Телеграм



8(3012)371-500 доб 603 Отдел внедрения, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления
здоровья на рабочем месте

Раднаева Алтана Дашиевна, Тумурова Софья Мункуевна