

Содержание

1. Паспорт корпоративной программы	3
2. Актуальность внедрения, цели и задачи Программы.....	4
3. Этапы реализации мероприятий Программы.....	5
4. Кадровые условия.....	5
5. Общие ожидаемые результаты.....	5
6. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы.....	6
7. Информационное обеспечение, наличие обратной связи.....	6
8. План реализации корпоративной программы «Навигатор здоровья».....	7

1. Паспорт корпоративной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива «Навигатор здоровья»¹

Название корпоративной программы	«Навигатор здоровья»
Решение о разработке корпоративной программы	2020 г.
Наименование организации Липецкой области, являющейся координатором корпоративной программы	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Исполнители программы	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка
Цель и задачи корпоративной программы²	<p>Цель: Формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, чувства личной ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие потребности в здоровом образе жизни. 2. Реализация мероприятий, направленных на сохранение здоровья трудоспособного населения Липецкой области. 3. Улучшение просвещения и информированности работников о предотвращении социально-значимых заболеваний. 4. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников. 5. Стимуляция работников к занятиям физической культурой и спортом.
Источники финансирования корпоративной программы	Бюджетные и внебюджетные, профсоюзные средства МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка.
Ожидаемые результаты реализации корпоративной программы. Индикаторы результата.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изменение показателей развития риска хронических неинфекционных заболеваний в сторону улучшения; 2. Снижение числа работников, имеющих вредные привычки; 3. Увеличение доли работников, занимающихся физической культурой; 4. Снижение числа работников, находящихся в состоянии напряженности, стресса; 5. Повышение уровня культуры здорового питания среди работников; 6. Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании.

¹ Далее - Программа

² Цели и задачи Программы, могут быть дополнены/изменены исходя из медицинских показателей паспорта здоровья трудового коллектива

2. Актуальность внедрения, цели и задачи корпоративной программы

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования и травмы. Причины ХНИЗ обусловлены следующими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-социальным услугам.

Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Согласно определению ВОЗ рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

В современном обществе программы укрепления здоровья на рабочем месте получают всё более широкое распространение. Их реализация выгодна как работникам, так и работодателям и обществу в целом за счет изменения поведения и образа жизни работников (отказ от курения и алкоголя, правильное питание, физическая активность, борьба со стрессом и т.д.). Такие программы рассматриваются как инвестиции в человеческий капитал. По этой причине правительства развитых стран активно поддерживают предприятия, реализующие программы укрепления здоровья для своих работников и членов их семей.

В связи с вышеизложенным, а также необходимостью улучшения здоровья работающего населения Липецкой области путем продвижения здорового образа жизни и снижения риска развития осложнений за счет раннего выявления и коррекции высокого риска, разработана корпоративная программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива «Навигатор здоровья» (Далее - Программа).

Программа предусматривает работу по нескольким направлениям:

- создание нормативных, организационных, финансовых, кадровых и материально-технических условий;
- создание мотивационных условий, мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой, массовым спортом, мероприятий по отказу от курения, мероприятий по профилактике психоземotionalных заболеваний, мероприятий по пропаганде правильного питания;
- проведение анкетирования работников и комплексных обследований специалистами центров здоровья региона на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;
- информационная поддержка, проведение информационно-образовательных мероприятий по пропаганде ЗОЖ и профилактике социально значимых заболеваний.

Цель Программы: формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, чувства личной ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Достижение поставленной цели осуществляется через **решение следующих задач:**

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Реализация мероприятий, направленных на сохранение здоровья трудоспособного населения Липецкой области.
3. Улучшение просвещения и информированности работников о предотвращении социально-значимых заболеваний.
4. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.
5. Стимуляция работников к занятиям физической культурой и спортом.

3. Этапы реализации мероприятий Программы.

Программа реализуется в 3 этапа.

Первый этап - планирование программы. Период реализации - декабрь 2020 г.- январь 2021 г. На данной стадии создаются нормативные, организационные, информационные, материально-технические, финансовые, кадровые, мотивационные (включая стимулирующие) условия для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья работников. Активизируется взаимодействие коллектива и руководства организации по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни; организуется взаимодействие организации с партнерами - медицинскими организациями. Ответственным лицам организации обеспечить контроль за состоянием здоровья и уровнем заболеваемости сотрудников.

Второй этап - реализация мероприятий (январь-ноябрь 2021 г.). Осуществляется проведение анкетирования и комплексных медицинских обследований работников для выявления факторов развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) и наблюдение за изменениями показателей; реализация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и лично-ориентированного подходов; реализация мероприятий по пропаганде физической активности; реализация мероприятий по снижению числа работников, имеющих вредные привычки; проведение мероприятий по пропаганде здорового питания и профилактике стрессовых ситуаций.

На **третьем этапе** (декабрь 2021 г.) происходит мониторинг и оценка реализации мероприятий Программы.

4. Кадровые условия:

Профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют администрация МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка (кадровая служба, АХЧ, медицинская служба), специалисты медицинских организаций Липецкой области (см. в Плате мероприятий Программы).

5. Общие ожидаемые результаты

- улучшение производительности труда;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- изменение показателей развития риска ХНИЗ в сторону улучшения;
- повышение общего иммунитета организма;
- снижение процента работников с низким уровнем физической активности;
- снижение процента курящих работников лиц;
- увеличение процента работников, изменивших привычки питания в сторону оздоровления;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение личного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;

- формирование благоприятного психологического климата.

6. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- развитие взаимодействия с партнерами;
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды организации, положительную динамику отказа от вредных привычек.

7. Информационное обеспечение, наличие обратной связи

Актуальная информация по формированию здорового образа жизни систематически размещается:

- на официальном сайте ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,
- сайтах медицинских организаций - участников Программы,
- на официальном сайте, информационном стенде МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка,
- в социальной сети Инстаграм.

8. План реализации мероприятий корпоративной программы «Навигатор здоровья»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственные исполнители	Контроль, индикаторы результата
1. Организационные мероприятия				
1.1.	Проведение организационного комитета с ответственными исполнителями. Обсуждение Программы.	Декабрь 2020 г. - январь 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	Создание рабочей группы по реализации программы «Навигатор здоровья».
1.2.	Определение ответственных лиц за проведение мероприятий Программы.	Декабрь 2020 г. - январь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
1.3.	Проведение первичного анкетирования для выявления факторов развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ).	Январь 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
1.4.	Создание паспорта здоровья трудового коллектива на начальном этапе и по итогам года реализации программы	Февраль, ноябрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
1.5.	Проведение анкетирования работников в организации по завершению мероприятий Программы с целью выявления результатов изменения показателей здоровья работников.	Ноябрь 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
1.6.	Освещение мероприятий Программы в СМИ.	Январь 2021 г. - декабрь 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	
1.7.	Мониторинг и оценка эффективности Программы.	Декабрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	
1.8.	Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья	Декабрь 2021 года и	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	

	работников. Продолжение реализации актуализированного плана мероприятий корпоративной программы.	последующие годы		
2. Комплексные медицинские обследования работников для выявления факторов развития ХНИЗ и динамики наблюдения за изменениями показателей				
2.1.	Проведение первичного медицинского обследования работников организации с использованием оборудования Центра здоровья для выявления факторов риска развития ХНИЗ. Проведение беседы по принципам здорового образа жизни и улучшению здоровья врачом Центра здоровья по результатам комплексного обследования. Подведение итогов первичного комплексного медицинского обследования по показателям здоровья работников.	Январь-февраль 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	Изменение показателей развития риска хронических неинфекционных заболеваний в сторону улучшения.
2.2.	Проведение промежуточного медицинского обследования работников организации с использованием оборудования Центра здоровья для выявления факторов риска развития ХНИЗ.	Май-июнь 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
2.3.	Завершающее медицинское обследование с использованием оборудования Центра здоровья. Подведение итогов, контроль и оценка результатов изменения показателей факторов риска развития ХНИЗ.	Ноябрь 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
2.4.	Мониторинг показателей улучшения состояния здоровья, сокращения дней нетрудоспособности, снижения уровня заболеваемости.	Октябрь-декабрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
2.5.	Проведение медицинского осмотра сотрудников гимназии.	Январь-декабрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка Лечебно-диагностический центр №1	

3. «Кампания по профилактике алкогольной и никотиновой зависимости» - Проведение мероприятий по снижению употребления и отказа от алкоголя и табака				
3.1.	Определение числа работников, имеющих вредные привычки (в рамках первичного анкетирования).	Февраль 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Снижение числа работников, имеющих вредные привычки.
3.2.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение. Подготовка и наклейка соответствующих знаков-стикеров. Размещение на территории плакатов, буклетов о вреде курения и употребления алкоголя.	Январь 2021 г. - бессрочно (для постоянной реализации)	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
3.3.	Проведение стартового информационно-образовательного мероприятия «Здоровый выбор» по профилактике табакокурения и алкоголизма. Проведение лекции и показ видеofilmа о негативном влиянии табачного дыма и алкогольных напитков на организм человека.	Февраль 2021 г.	ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»	
3.4.	Индивидуальная консультативная помощь сотрудникам с риском никотиновой зависимости специалистами (наркологи, психологи) на базе ГУЗ «ЛОНД».	Февраль 2021 г. - бессрочно (для постоянной реализации)	ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»	
	Размещение в организации информации: - Телефоны горячей линии Липецкого областного наркологического диспансера по вопросам оказания помощи при отказе от табака: 8(4742) 43-22-13 (с 10.00 до 15.00 по будним дням); 8(4742) 43-00-98 (круглосуточно). - Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака 8-800-200-0-200.		МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
3.5.	Организация и проведение конкурса фотографий «Альтернатива есть всегда» в социальной сети Инстаграм по профилактике алкогольной и	Апрель 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	

	никотиновой зависимости. Подведение итогов конкурса фотографий «Альтернатива есть всегда» и награждение победителей.	Май 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
4. Проведение мероприятий по повышению двигательной активности				
4.1.	Изучение уровня физической активности работников (в рамках первичного анкетирования).	Февраль 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Увеличение доли работников, занимающихся физической культурой.
4.2.	Проведение лекционного занятия по пропаганде двигательной активности с проведением мастер-класса с демонстрацией упражнений для ежедневного использования.	Март 2021 г.	ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер»	
4.3.	Организация и проведение ежедневной производственной гимнастики для работников с освещением в социальной сети Инстаграм.	Март-ноябрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
4.4.	Проведение командно-спортивных соревнований (футбол, волейбол, баскетбол).	Июнь-ноябрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
4.5.	Проведение «Недели физической активности».	Июнь-июль 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
4.6.	Проведение мероприятия «10000 шагов»: мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день, оцениваемых мобильным приложением «Шагомер».	Май-ноябрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
4.7.	Организация сотрудничества с фитнес-клубами г. Липецка по покупке льготных абонементов для работников организации.	Январь-декабрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
5. «Антистрессовая кампания» - проведение мероприятий по профилактике стрессовых ситуаций				
5.1.	Анализ распространенности профессионального стресса среди работников (в рамках первичного анкетирования).	Февраль 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Снижение числа работников, находящихся в

5.2.	Проведение лекционного занятия «Управление стрессом и профилактика хронической усталости».	Март 2021 г.	ГУЗ «Липецкая областная психоневрологическая больница»	состоянии напряженности, стресса.
	Проведение лекционного занятия «Преодоление депрессии и позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы».	Сентябрь 2021 г.		
5.3.	Телефонная линия психологической поддержки работников: размещение в организации информации о телефоне доверия 48-11-00, бесплатный телефон по Российской Федерации 8-800-350-48-11.	Февраль 2021 г. - бессрочно (для постоянной реализации)	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
5.4.	Размещение на территории организации информационных материалов: плакатов, брошюр, буклетов по профилактике стрессов.	Январь 2021 г. - бессрочно (для постоянной реализации)	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
6. «Здоровое питание - основа процветания» - проведение мероприятий, направленных на пропаганду правильного питания среди работников				
6.1.	Анализ уровня культуры здорового питания среди работников (в рамках первичного анкетирования).	Февраль 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Повышение уровня культуры здорового питания среди работников.
6.2.	Организация тематического дня «Здоровое питание - основа процветания»: проведение лекционного занятия по пропаганде правильного питания; проведение викторины по принципам правильного питания с вручением сувениров.	Апрель 2021 г.	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Центр здоровья ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7»	
6.3.	Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой.	Январь 2021 г. бессрочно (для постоянной реализации)	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
6.4.	Размещение на территории организации информационных материалов: плакатов, брошюр, буклетов по пропаганде правильного питания.	Январь 2021 г. бессрочно (для постоянной реализации)	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	

6.5.	Проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.	Сентябрь-октябрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
7. Информационно-профилактическая деятельность в рамках Программы				
7.1.	Проведение информационно-мотивационных кампаний для работников организации (профилактические мероприятия по пропаганде ЗОЖ и профилактике ХНИЗ, в т.ч. в рамках Всемирных и Международных дат ВОЗ).	Январь 2021 г.- Ноябрь 2021 г.	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»	Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании.
7.2.	Организация «Поста здоровья» для самостоятельного контроля показателей здоровья (термометрия, обработка рук антисептиком, артериальное давление, масса тела, рост, окружность талии): тонометр, напольные весы, ростомер, сантиметровая лента.	Январь 2021 г. бессрочно (для постоянной реализации)	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
7.3.	Оформление стенда «Всё о нашем здоровье» с размещением и регулярным обновлением информационных материалов по вопросам сохранения здоровья трудового коллектива.	Январь 2021 г. бессрочно (для постоянной реализации)	МАОУ гимназия № 69 им. С. Есенина г. Липецка	
7.4.	Размещение на сайтах: - ГУЗОТ «ЦОЗиМП» - http://yazdorov-48.ru/ , - ГУЗ «ЛОНД» https://narkolog48.ru/ , - ГУЗ «ОВФД» http://ovfd.ru , - ГУЗ «ЛОПНБ» http://lopnb.ru , информационных материалов по пропаганде ЗОЖ и физической активности, правильному питанию, управлению стрессами, профилактике ХНИЗ и употреблению ПАВ.	Январь 2021 г. бессрочно (для постоянной реализации)	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер» ГУЗ «Липецкая областная психоневрологическая больница»	