

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Коми
**«Республиканский медицинский информационно-аналитический
центр»**

«ЮОР ДОНЪЯЛАН РЕСПУБЛИКАСА МЕДИЦИНАЛОН ШОРИН» КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ЙӖЗЛЫСЬ ДЗОНЬВИДЗАЛУН ВИД-
ЗАН КАНМУ СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИКАЗ

№ 68-од

от 05.09.2022

**Об утверждении корпоративной программы укрепления здоровья на
рабочем месте сотрудников Государственного бюджетного учреждения
здравоохранения Республики Коми «Республиканский медицинский
информационно-аналитический центр»**

На основании "ГОСТ 12.0.230-2007. Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Системы управления охраной труда. Общие требования" (введен в действие Приказом Ростехрегулирования от 10.07.2007 N 169-ст.)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Корпоративную программу укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Республики Коми «Республиканский медицинский информационно-аналитический центр».

2. Начальникам структурных подразделений:

- соблюдать 10 минутные технологические перерывы для отдыха, проветривания;
- проводить с работниками комплексы физических упражнений на рабочем месте в 11ч.00 мин.

3. Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на специалиста по охране труда.

Директор

А.В.Ефимов

Захарова Т.М.

Утверждена
приказом ГБУЗ РК
«РМИАЦ»
от 05.09.2022 № 68-од

**Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте
сотрудников Государственного бюджетного учреждения
здравоохранения Республики Коми «Республиканский медицинский
информационно-аналитический центр»**

Согласно ГОСТ Р 54934-2012/OHSAS 18001:2007. «Национальный стандарт Российской Федерации. Системы менеджмента безопасности труда и охраны здоровья. Требования" в зоне ответственности высшего руководства компаний (предприятий, организаций) лежит инициирование процессов планирования, разработки, реализации и оценки корпоративных программ укрепления здоровья работающих.

Цель программы:

продвижение ценностей здорового образа жизни и профилактики заболеваний в корпоративной среде путем вовлечения сотрудников и работодателей компании в мероприятия по укреплению здоровья, а также создания условий, способствующих повышению приверженности к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ).

Задачи программы:

- формирование среды в компании, способствующей ведению здорового образа жизни,
- проведение информационной кампании по популяризации здорового образа жизни в организации,
- повышение доступности знаний по основам сохранения и укрепления здоровья,
- создание механизмов по повышению приверженности сотрудников к здоровому образу жизни.

Программа направлена на:

- увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работающего населения,
- профилактику вредных привычек,
- формирование культуры ЗОЖ среди сотрудников организации,
- увеличение охвата населения профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни,
- повышение мотивации сотрудников компании к занятиям физической культурой.

По данным Всемирной организации здравоохранения, хронические неинфекционные заболевания в развитых странах – причина 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте. Причем основная доля приходится на:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- злокачественные новообразования;
- травмы.

По показателю DALYs почти 60% общего бремени болезней в Европе обусловлены 7 ведущими 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.

Меры, меняющие поведение работников

- индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела,
- по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания,
- по повышению физической активности,
- по управлению персональным временем (тайминг).

Мероприятия программы:

1. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников (Приложение №1)
2. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения несчастных случаев, причинами которых является производственный травматизм.
3. Организация контроля диспансеризации работников организации и иммунизации.
4. «Неделя физической активности» - включает в себя массовые спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников (проведение производственной гимнастики, посещение бассейнов, командных спортивных мероприятий).
5. «Нормализация веса – путь к здоровью» - данное мероприятие направлено на решение проблемы организации питания сотрудников путем организации конкурсов «Здоровый бутерброд», «Витаминный салат».
6. «Пространство без табачного дыма» - оценивается соблюдение статьи ФЗ-15 о запрете курения в помещениях и на территории организации, помощь в отказе от табакокурения. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение.
7. Мероприятия по снижению чрезмерного потребления алкоголя.
8. «Сохранение психологического здоровья и благополучия».
9. Наличие специальных методических материалов у сотрудников и памяток по здоровому образу жизни у работников позволяет получать

квалифицированную консультацию о здоровом образе жизни по месту работы.

Корпоративная программа ГБУЗ РК «РМИАЦ» по направлению: «Повышение физической активности»

Актуальность.

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье—снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия. Наконец, физическая активность —это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому, она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда и заработная плата, снижается стресс.

Организация физкульт-брейков в ГБУЗ РК «РМИАЦ» и недели физической активности.

ЦЕЛЬ:

Снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня.

ОПИСАНИЕ:

Организация такого рода вмешательства является одним из индивидуально-групповых подходов влияния на работников. Для проведения физкульт-брейков используются разработанные совместно со специалистами в области физической активности профильных научно-медицинских учреждений комплексы физических упражнений (специальные десятиминутные комплексы физических упражнений (Приложение №3), которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка для офиса», «Офисная йога», «Пилатес для офиса» и др.) с учетом специфики условий и характера труда работников и размещение их на наиболее адекватном/подходящем ресурсе для разных категорий работников. Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда работников (Приложение №2).

Также работники участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах, велопробегах и др. Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей. «Неделя физической активности» завершается «Лестничными пробами» - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или «Тестом ходьбы» с целью оценки физической тренированности. По итогам «Недели физической

активности» выбирается самый активный отдел и самый тренированный сотрудник.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ:

- директор;
- специалист по охране труда;
- начальники отделов.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Без ограничений.

РЕЗУЛЬТАТ:

Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА:

Административное закрепление физкульт-брейков; разработка регламента; количество разработанных и внедренных комплексов физических упражнений; 100% работников, участвующих в физкульт-брейках; число тематических рассылок, количество разработанных буклетов, плакатов и др. печатной продукции.

ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА:

снижение процента работников с низким уровнем физической активности;
снижение процента работников с низким уровнем тренированности.

Предполагаемые результаты:

1. Успешность выступлений сотрудников в профессиональных спортивных конкурсах, соревнованиях разного уровня.
2. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического и духовно-нравственного здоровья сотрудников.
3. Минимализация отклонений от санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих безопасность и комфортность на рабочих местах.
4. Сформированность у сотрудников отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни.
5. Появление у сотрудников активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.