**Корпоративная программа укрепления здоровья работников**

**«Здоровье на рабочем месте»**

**Актуальность**

Охрана здоровья работающих является одной из наиболее важных областей пересечения интересов предприятий и государства. С одной стороны, предприятиям необходимы здоровые работники, с другой стороны, состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения. Плохое здоровье работников влечет за собой существенные издержки предприятия: высокие расходы на медицинское страхование или непосредственную оплату медицинской помощи; прямые потери производительности, связанные с пропусками рабочего времени по болезни; косвенные потери продуктивности, обусловленные выходом на работу нездоровых сотрудников (снижение выпуска, брак, травматизм); рост текучести кадров.

Вместе с тем плохое здоровье приводит к преждевременной смерти экономически наиболее эффективной части населения – людей трудоспособного возраста и прогрессирующей трудонедостаточности. Самыми частыми причинами преждевременной смертности и инвалидизации трудоспособного населения являются неинфекционные заболевания: сердечно – сосудистые, онкологические, бронхо – легочных заболевания, сахарный диабет второго типа.

В 2019 году начата реализация федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») в составе национального проекта «Демография».

Цель проекта: увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни. В числе мероприятий проекта разработка и внедрение корпоративных программ, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников и проведение мероприятий, направленных на создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни, снижение действия основных факторов риска НИЗ (профилактику курения и помощь в отказе от табака; расширение физической активности; продвижение принципов здорового питания); вовлечение работников в программы по укреплению здоровья на рабочем месте,

Сегодня многие российские работодатели, как и их зарубежные коллеги, предоставляют работникам такие формы неденежного вознаграждения, как полис добровольного медицинского страхования, возможность посещать бесплатные спортивные занятия, частично или полностью оплачиваемые путевки на отдых и лечение, льготное питание в собственной столовой.

Многочисленные научные исследования в области управления здоровьем работников и реализуемые в трудовых коллективах программы профилактики заболеваний и укрепления здоровья работников доказывают социальную и экономическую эффективность данных мер.

**Выгоды от проекта** по укреплению здоровья на рабочем месте

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Выгоды работника** | **Выгоды предприятия** | **Выгоды государства** |
| - повышение информированности о принципах здорового образа жизни;  - отказ от вредных привычек;  - снижение стресса;  - повышение благосостояния;  - улучшение здоровья;  - рост продолжительности жизни;  - рост удовлетворенности жизнью;  - увеличение удовлетворенности от работы;  - улучшение условий труда | - снижение травматизма от несчастных случаев;  - сокращение числа дней, пропущенных по болезни;  - уменьшение расходов на медицинское страхование;  - снижение числа прогулов;  -повышение производительности труда;  - снижение текучести кадров и повышение лояльности сотрудников;  - улучшение климата внутри компании;  - укрепление репутации компании на рынке | - снижение уровня заболеваемости;  -сокращение смертности;  - внешние причины для лиц, не задействованных в проекте;  - уменьшение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью;  - рост конкурентоспособности предприятия;  - увеличение национального дохода |

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ**

**Здоровье** является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. (ВОЗ)

**Неинфекционные заболевания (НИЗ)**, известные также как хронические заболевания, не передаются от человека к человеку. Это длительные заболевания, как правило, медленно прогрессирующие. 4 основные типа неинфекционных заболеваний — это сердечно-сосудистые заболевания (например, инсульт и инфаркт), рак, хронические респираторные заболевания (например, хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и диабет. (ВОЗ). В России смертность от неинфекционных заболеваний составляет 67,6%

**Факторы риска (ФР) развития неинфекционных заболеваний –** это потенциально опасные для здоровья факторы, повышающие вероятность развития болезни. Существуют неустранимые ФР (возраст, пол, генетическая предрасположенность) и устранимые, которые, в свою очередь подразделяются на поведенческие ФР (употребление табака, недостаточная физическая активность, вредное употребление алкоголя и нездоровое питание) и метаболические( повышенный уровень холестерина крови, повышенный уровень глюкозы крови, избыточная масса тела, артериальная гипертензия)

Основными факторами риска развития НИЗ признаны: употребление табака, недостаточная физическая активность, вредное употребление алкоголя и нездоровое питание. (ВОЗ).

Факторы риска являются общими для НИЗ.

**Здоровый образ жизни -** образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), направленный на сохранение [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), профилактику [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C)  и укрепление человеческого [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) в целом.

Здоровье человека на 65 % зависит от [образа жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) ([рациональное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0) питание,  [физическая активность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), уровень [стресса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), [вредные привычки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8)).

**Приверженность здоровому образу жизни** является условной характеристикой здорового образа жизни и включает в себя следующие компоненты:

- отсутствие курения;

- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400г.;

- адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;

- нормальное (не выше 5,0 г в сутки) потребление соли;

- употребление алкоголя не более 168г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84г – для женщин.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

**Организационные мероприятия.**

**Согласование и подписание соглашения о взаимодействии в рамках** реализации краевого межведомственного проекта «Здоровье на рабочем месте» между Автономной некоммерческой организацией «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (далее – АНО «ЦОЗиМП») и Организацией.

**Совместная деятельность по настоящему Соглашению является некоммерческой**, **не преследует цели извлечения прибыли в каких-либо формах.**

Срок действия соглашения определяется сторонам.

**I ЭТАП: ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ**

Выявление факторов риска включает

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Срок исполнения | Ожидаемый результат | Ответственный исполнитель |
| 1. | Проведение анкетирования (опроса), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников. | Ежегодно | Выявление факторов риска, преобладающих на предприятии;  Оценка мотивации сотрудников на ведение здорового образа жизни;  Оценка информированности сотрудников правилам ведения ЗОЖ  Составлен «паспорт здоровья коллектива» | Работодатель  АНО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (далее – АНО «ЦОЗиМП») |
| 2. | Аудит предприятия по вопросам уже действующих практик здоровьесбережения и спектра возможностей по проведению оздоровительных мероприятий (анкета):  - наличие медицинского кабинета,  - организация питания сотрудников;  - наличие спортивных объектов,  - запрет курения на предприятии,  - стимулирование работников за ЗОЖ. | Ежегодно | Разработан «Паспорт здоровья организации» на основании данных работодателя;  Заполнен чек-лист для работодателя с оценкой распространенности поведенческих факторов риска, наличия диагностических факторов риска неинфекционных заболеваний | Работодатель  АНО «ЦОЗиМП» |

**Анкетирование работников.**

Для анкетирования сотрудниками могут быть использованы результаты пройденных в течение года обследований (профилактический медицинский осмотр, диспансеризация, периодический медицинский осмотр и т.д.):

- индекс массы тела;

- уровень холестерина крови;

- уровень глюкозы крови;

- ЭКГ.

Анкетирование проводится ежегодно в течение срока действия соглашения с целью оценки эффективности программы.

**Аудит (анкетирование)** по вопросам здоровьесбережения проводится предприятием **самостоятельно** ежегодно в течение срока действия соглашения в оговоренные сроки с целью оценки эффективности программы.

**II ЭТАП: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБСЛЕДОВАНИЯ.**

Анализ анкетирования проводится АНО «ЦОЗиМП». Работодателю предоставляется информация с оценкой распространенности изучаемых показателей, а также их динамики в ходе реализации программы.

Например:

Частота поведенческих факторов риска,%

Частота метаболических факторов риска,%

На основании результатов анкетирования определяется направление оздоровительной работы, степень участия сторон.

**III ЭТАП: РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСНЫХ ПРОГРАММ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАБОТНИКОВ**

Размещение популяризационных материалов на предприятии.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Срок исполнения | Ожидаемый результат | Ответственный исполнитель |
| 1. | Предоставление методических материалов для проведение школ, лекториев о влиянии вредных привычек на организм человека, факторах риска развития неинфекционных заболеваний, формировании здоровых привычек, о первых признаках и т.д.  Проведение школ по формированию здорового образа жизни. | III этап | Повышение информированности работников правилам ведения ЗОЖ, первым признакам угрожающих жизни состояний, воспитания ответственного отношения к здоровью | АНО «ЦОЗиМП»  Специалисты медицинских организаций Хабаровского края |
| 2. | Разработка, тиражирование и распространение **наглядных материалов** «Здоровое питание», «Физкульт привет», «Никотиновая зависимость», «Холестерин», «Инфаркт», «Инсульт». | В течение реализации проекта | Повышение информированности работников правилам ведения ЗОЖ, первым признакам угрожаемых жизни состояний, воспитания ответственного отношения к здоровью | АНО «ЦОЗиМП»  Работодатель |
| 3. | **Мероприятия по отказу от курения «Жизнь без табака»:**  - выведение мест для курения за территорию предприятий;  - разработка, тиражирование и размещение плакатов «Бросай курить сейчас» в местах для курения;  - поощрение некурящих работников и стимулирование курящих к отказу;  - выдача направлений в специализированные кабинета по отказу от курения КГБУЗ «Краевая клиническая психиатрическая больница»  - бесплатная выдача препаратов для лечения никотиновой зависимости по рекомендации врача желающим отказаться от курения | III этап | Повышение доли лиц, отказавшихся от курения | АНО «ЦОЗиМП»;  Работодатель;  Профсоюзная организация (при наличии);  медицинский работник предприятия при наличии);  КГБУЗ «Краевая клиническая психиатрическая больница» |
| 4. | **Мероприятия по пропаганде рационального питания** **«Культура питания»**  - создание специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками организаций;  - организация акций внутри учреждений «Здоровый перекус», «Овощи 500»;  - конкурсы здоровых рецептов, Дни здорового питания, Витамины для здоровья с привлечением членов семей работников;  - разработка индивидуальной пирамиды питания,  - оценка меню столовой на предмет соответствия принципам здорового питания;  - маркировка блюд здорового питания;  - медицинское сопровождение сотрудников по снижению избыточной массы тела | III этап | Повышение доли лиц, употребляющих 500 г овощей и фруктов ежедневно;  Формирование здоровых привычек питания | Работодатель;  Профсоюзная организация (при наличии);  Медицинский работник предприятия при наличии);  АНО «ЦОЗиМП» |
| 5. | **Мероприятия по повышению физической активности:**  - разработка комплексов упражнений в режиме гимнастики на рабочем месте с учетом специфики производственного процесса;  - проведение зарядки на рабочем месте;  - проведение «Недель физической активности»;  - командные спортивные мероприятия (в том числе семейные), спартакиад трудовых коллективов по игровым видам спорта (волейбол, футбол, баскетбол); марафоны здоровья;  - организация посещения бассейна, спортивных комплексов. | III этап | Повышение доли лиц, ведущих активный образ жизни | Работодатель;  Профсоюзная организация (при наличии);  Медицинский работник предприятия при наличии)  АНО «ЦОЗиМП» |
| 6. | **Мероприятия по самостоятельному контролю за состоянием здоровья:**  - оборудование уголков здоровья ( весы, ростомер, тонометр, сантиметровая лента) для систематического контроля уровня артериального давления, индекса массы тела. | В течение реализации проекта | Повышение доли лиц, контролирующих показатели здоровья, | Работодатель |

**План мероприятий** разрабатывается АНО «ЦОЗиМП» совместно с работодателем с учетом преобладающих факторов риска, реализуемых в организации практик здоровьесбережения, особенностей трудового процесса, имеющихся ресурсов (технических, кадровых и пр.), пожеланий сотрудников и прочих факторов.

Периодичность, количество и формы проведения оздоровительных мероприятий согласовываются с работодателем.

**IV ЭТАП: ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА.**

Эффективность оценивается по степени достижения показателей промежуточных целевых показателей на основании мониторинга здоровья сотрудников и внутреннего аудита организации по вопросам здоровьесбережения.