**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 неинфекционных заболеваний (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.