

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ СО
«Канский центр адаптации»
А.Ю. Лавров

Приказ № 63-ОД от 22.12.2025г.



Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
КГБУ СО «Канский центр социальной адаптации лиц,
освобождённых из мест лишения свободы»

г.Канск

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно - профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей

среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы.

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия.

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для работающих сидя, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

3. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

4. Движение – жизнь.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных бесед, лекций.

2. Презентация: «Здоровое питание – залог здоровья».

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Информационно познавательная беседа «Какие привычки – такое и здоровье».

3. Акция против курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

5. Оформление мест для курения вне территории предприятия.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Ожидаемые результаты эффективности.

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

План мероприятий на 2026 год.

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование.	Выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников.	1 раз в год	КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М..
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Своевременное выявление заболеваний.	1 раз в год.	Медицинское учреждение.	Зам.директора. Лавров А.Ю.
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	Профилактика заболеваний.	1 раз в год.	Поликлиника города Канска.	Зам.директора. Лавров А.Ю.
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.).	Личностное развитие и повышение культуры сотрудников.	1 раза в год.	Театр, музей, выставочный зал города.	Психолог. Сотникова А.М.
5	Создание уголков здоровья.		-		Психолог. Сотникова А.М.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для работающих сидя, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Повышение работоспособности (укрепления здоровья и предупреждения утомления, снятие зрительного напряжения, повышение зрительной работоспособности, оздоровление органов дыхания).	Еженедельно (в утренний промежуток времени).	КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
2	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки,	Повышение двигательной активности работников, приобщения к занятиям	2 раза в год.	г.Канск, КГБУ СО «Канский центр адаптации»	Психолог. Сотникова А.М.

	катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	физической культурой и спортом.			
3	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.	Спортивные мероприятия на территории Учреждения.	1 раз в год.	КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
4	Движение - жизнь.	Организация пеших прогулок в основном бору и скверах города и на территории Учреждения.	1 раз в год.	г. Канск, КГБУ СО «Канский центр адаптации»	Психолог. Сотникова А.М.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Беседа на тему: «Правильное питание - залог здоровья».	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных бесед, лекций.	1 раз в год.	КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
2	Информационно познавательная беседа на тему: «Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой».	Основы формирования знаний о важности правильного питания, как составной части здорового образа жизни.	1 раз в год.	КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Информационно познавательная беседа на тему: «Что содержится в табачном дыме?».	Побудить работников отказаться от потребления табака.	Март.	КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
2	Акция против курения. Скажи «Нет!» табачному дыму.	Побудить работников отказаться от потребления табака.	Май.	КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения	Побудить работников отказаться от потребления	Январь.	КГБУ СО «Канский центр	Психолог. Сотникова А.М.

	для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику.	табака.			адаптации».	
4	Организация мест для курения.	Оформление мест общего пользования и на территории знаками запрещающими курение.	Февраль.		КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя						
1	Профилактика алкогольной зависимости.	Лекция сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Август.		КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Консультация психолога.	По необходимости		КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом						
1	Тренинги, консультации, лекции по управлению конфликтными ситуациями.	Консультация психолога.	По необходимости		КГБУ СО «Канский центр адаптации».	Психолог. Сотникова А.М.