

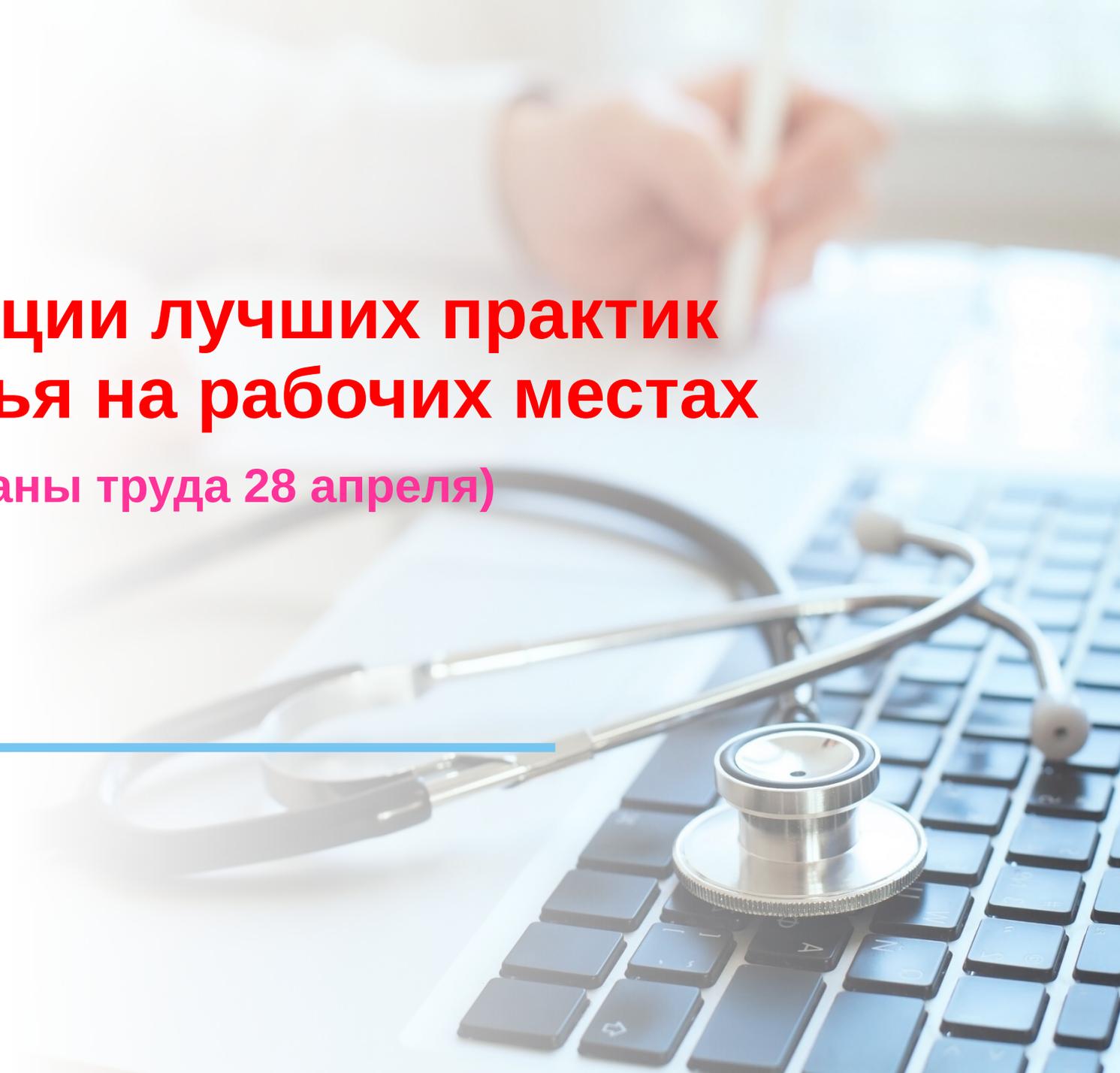


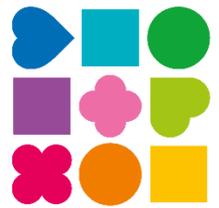
# **Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах**

**(в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)**

**22-28 апреля 2024 года**

---





# Корпоративные программы укрепления здоровья работающих

- На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях
- Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний
- Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19



# Корпоративные программы укрепления здоровья работающих в России





# Корпоративные программы укрепления здоровья – инвестиционный проект, участниками которого выступают государство, работодатель и работник

РАБОТНИК	РАБОТОДАТЕЛЬ	ГОСУДАРСТВО
<ul style="list-style-type: none"><li>● Гигиена труда (оценка рисков для здоровья на рабочем месте)</li><li>● Условия труда (оценка экономических рисков - можно снизить стоимость несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний)</li><li>● Связь между профилактикой и здоровьем</li><li>● Выявление заболеваний на ранней стадии</li><li>● Возможность получения бонуса</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Повысить производительность труда</li><li>● Сократить расходы, связанные с днями нетрудоспособности</li><li>● Улучшить культуру организации и сохранить существующих сотрудников</li><li>● Улучшить имидж организации, привлечь талантливых сотрудников и выполнить обязательства по корпоративной социальной ответственности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Снижение уровня заболеваемости</li><li>● Сокращение дней нетрудоспособности и</li><li>● Сокращение смертности</li><li>● Внешние эффекты для лиц, не задействованных в программах</li><li>● Уменьшение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью</li><li>● Рост конкурентоспособности предприятий</li><li>● Увеличение национального</li></ul>



# Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья

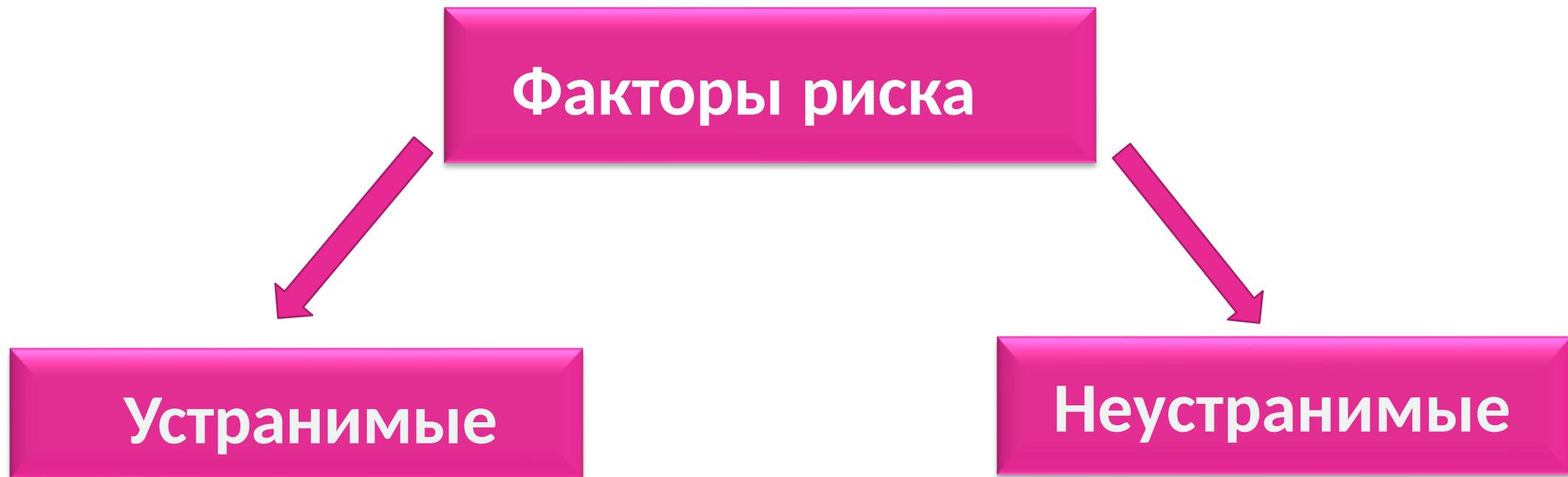
С точки зрения концепции ВОЗ мероприятия по укреплению здоровья, в том числе и работающего населения – это система мер политики охраны здоровья, формируемых на основе программного подхода и вовлечения в задачи охраны здоровья ответственности работодателей

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается **при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем)**



# Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья

Факторы риска - характеристика, состояние или привычка, отрицательно влияющие на здоровье человека и создающие благоприятную среду для возникновения и развития заболеваний





## Устранимые факторы риска



### Поведенческие

- курение
- питание
- физическая активность
- алкоголь
- психосоциальные факторы (стресс, тревога, депрессия)



### Метаболические

- повышение в крови уровня холестерина
- повышение в крови уровня глюкозы
- артериальная гипертензия

## Неустранимые факторы риска



- 
- пол
  - возраст
  - наследственность



# Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний

**Факторы риска являются общими для всех неинфекционных заболеваний:**

- Основной причиной развития **ожирения** и **артериальной гипертонии** является нерациональное питание, прежде всего, высокий уровень потребления сахара, насыщенных жиров и соли
- Курение является фактором риска развития **bronхо-легочных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний**; 90% случаев рака легких можно предотвратить с помощью прекращения употребления табака
- Избыточное потребление алкоголя грозит не только циррозом печени, но и является риском развития **рака молочной железы, губы, языка, пищевода, печени, желудка, мочевого пузыря**
- Недостаточная физическая активность является одной из причин **рака молочной железы и толстой кишки, диабета, ишемической болезни сердца**



# Модули корпоративной программы



Профилактика  
потребления табака



Снижение  
потребления алкоголя



Здоровое питание



Повышение физической  
активности



Сохранение  
психологического здоровья  
и благополучия



Репродуктивное здоровье



# Создание условий для отказа от курения

- Оформление мест для курения вне территории
- Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии
- Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения
- Оформление рабочих мест и мест общего пользования здоровыми альтернативами перекуров
- Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление краткого совета по отказу от курения

## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



ПРИ КУРЕНИИ ТЫ НАНОСИШЬ ВРЕД СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ!



# Содействие снижению потребления алкоголя

- Организация тестирования сотрудников на употребление алкоголя
- Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя
- Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя
- Организация безалкогольных корпоративных мероприятий





# Здоровое питание и рабочее место

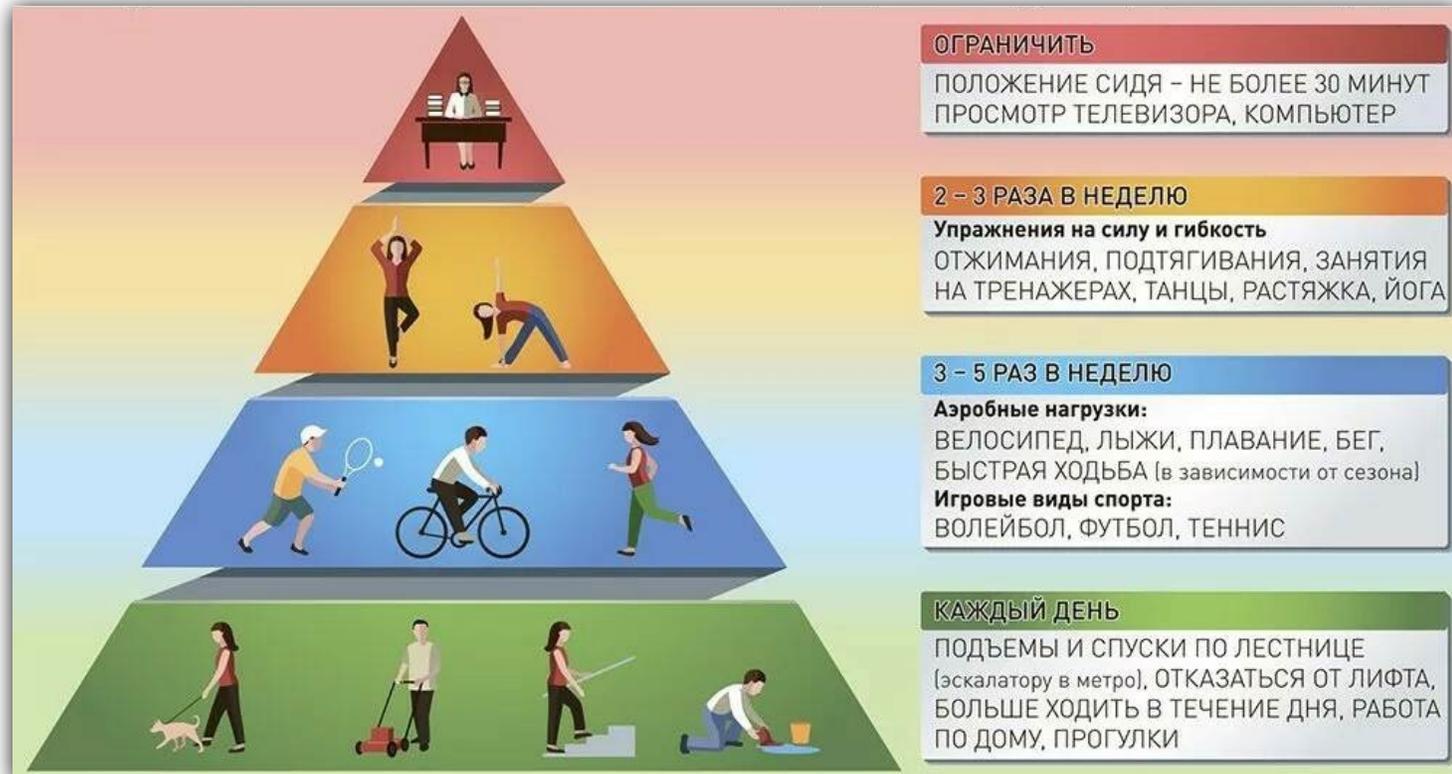
- Чистая вода на предприятии («Вода в офис»)
- Питание в рабочее время
- Маркировка на блюда и напитки для меню «Здоровое питание»
- Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров
- Информирование сотрудников по вопросам здорового питания

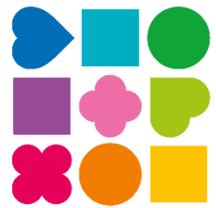




# Повышение физической активности

- Оценка уровня физической активности и тренированности работников
- Организация спортивных мероприятий
- Организация физкульт-брейков на предприятии
- «Неделя физической активности»
- Организация информирования сотрудников по вопросам повышения физической активности

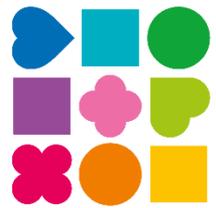




# Сохранение психологического здоровья и благополучия

- **КОММУНИКАЦИЯ.** Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте
- **ОБРАЗОВАНИЕ.** Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте
- **МОТИВАЦИЯ.** Удовлетворение базовых потребностей, столовая, корпоративные мероприятия
- **СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ.** Комната психологической разгрузки
- **БЕЗОПАСНОСТЬ.** Пенсии, медицинские страховки





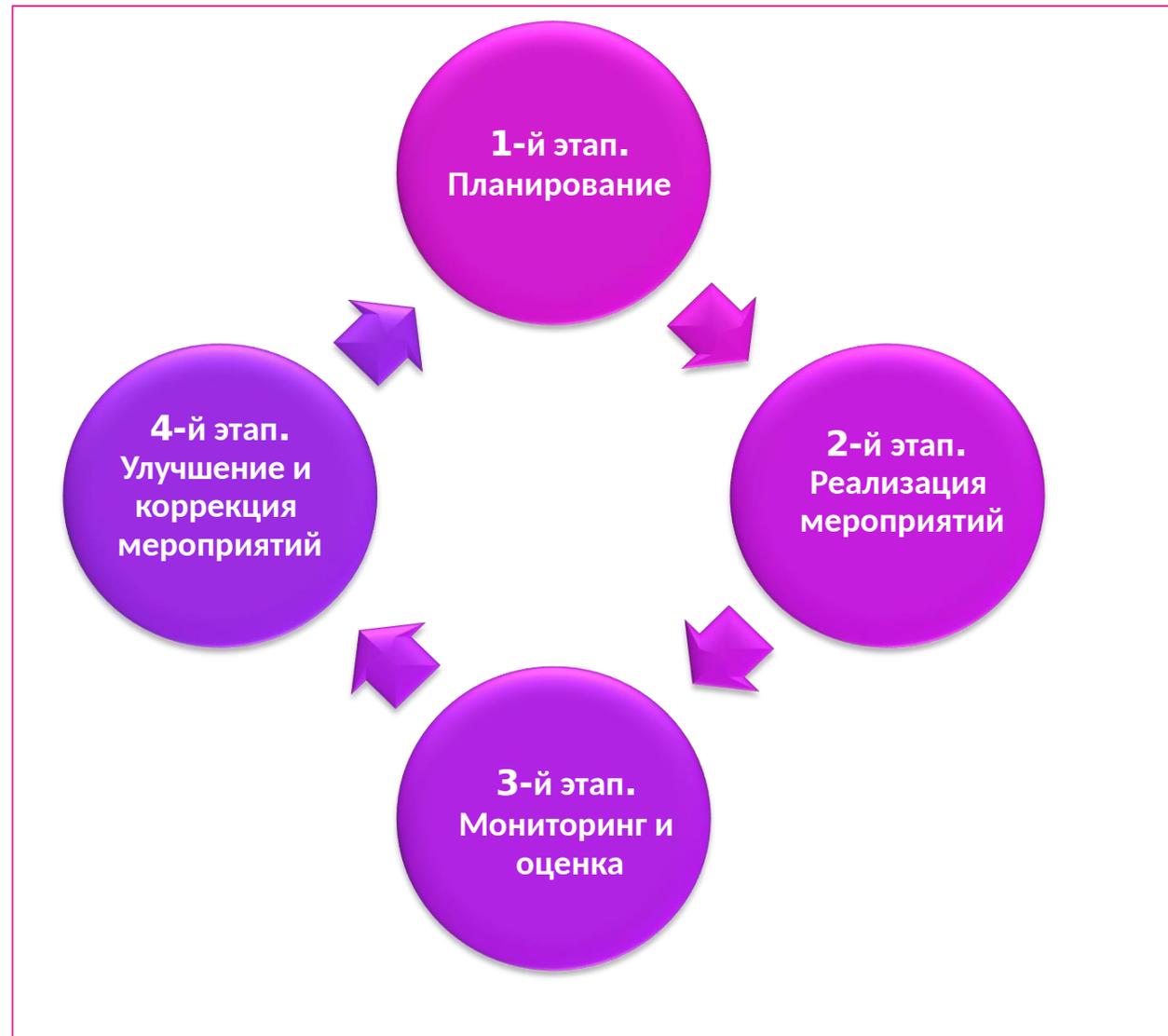
# Сохранение репродуктивного здоровья

- Организация информированности и консультативной помощи сотрудникам по вопросам репродуктивного здоровья





**Этапы  
разработки и  
внедрения  
КОРПОРАТИВНОЙ  
ПРОГРАММЫ  
УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**





# 1-й этап: Планирование корпоративных программ





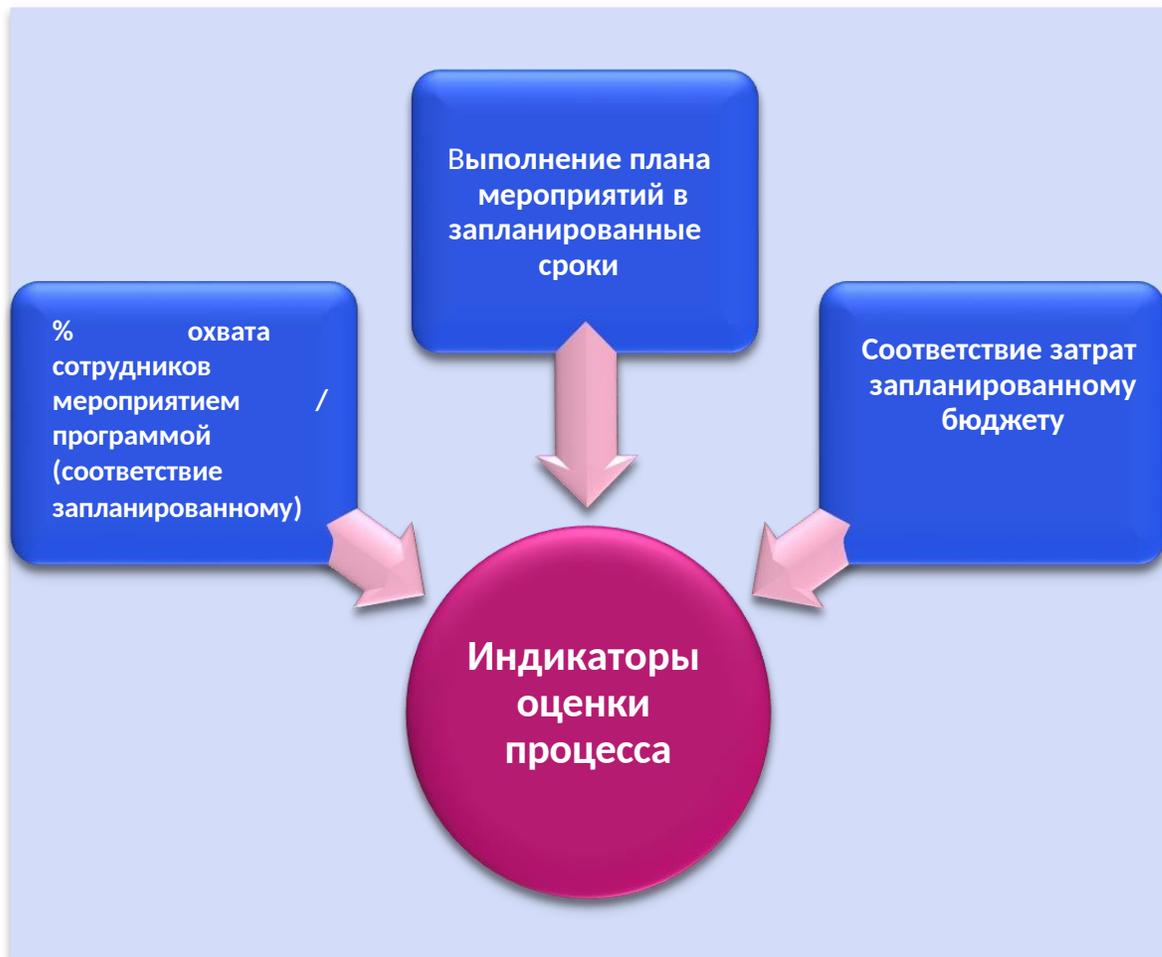
## 2-й этап: Реализация плана действий и мероприятий корпоративной программы

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками - поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни

Стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры - создание рабочей среды, поддерживающей здоровый образ жизни

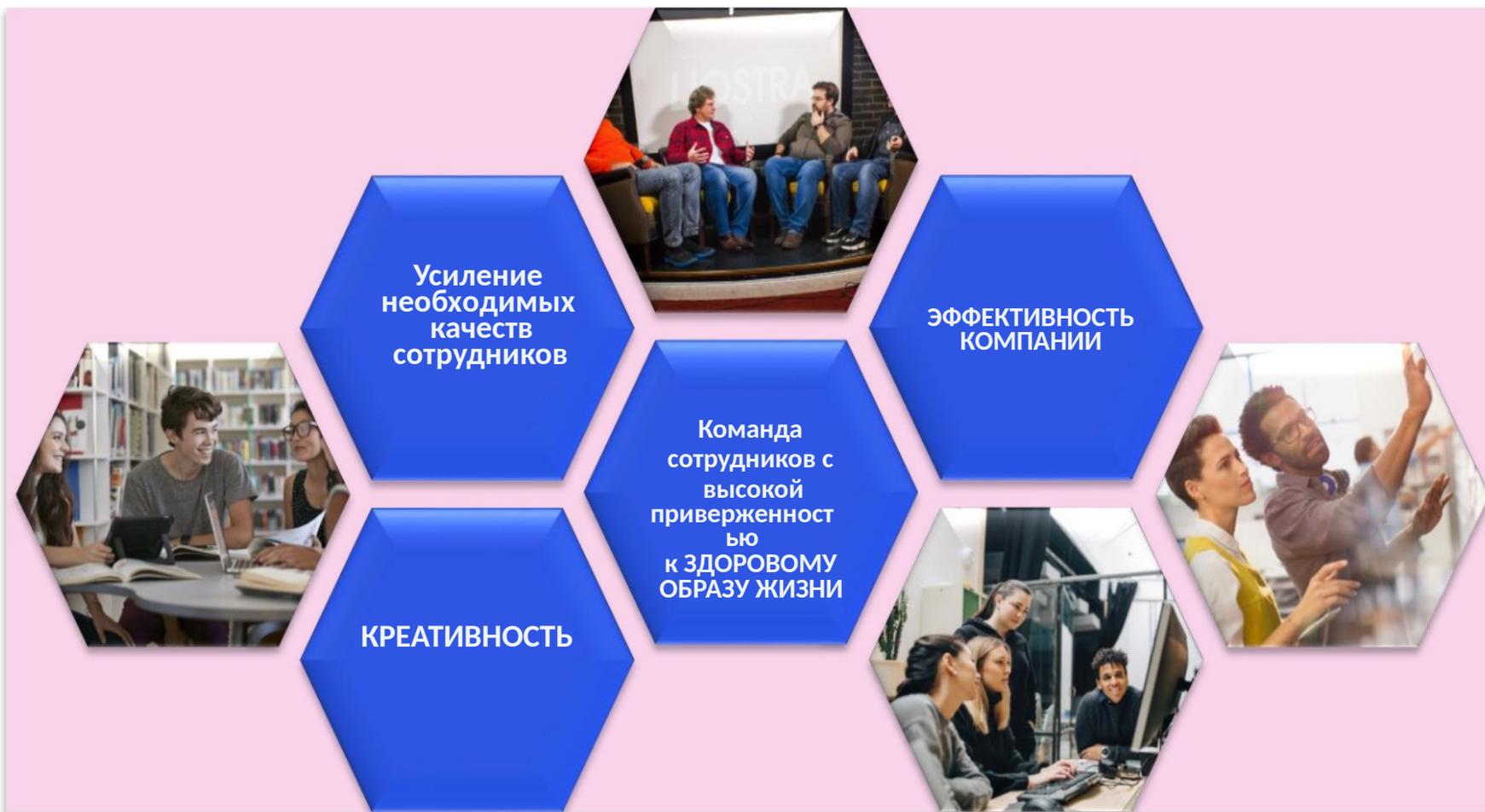


# 3-й этап: Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы

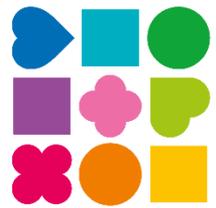




# 4-й этап: Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы



4-й этап позволяет организациям постоянно корректировать корпоративную программу укрепления здоровья работников с учетом достигнутых результатов



# АТРИЯ – инструмент для внедрения корпоративных программ

## АТРИЯ

### Внедрение корпоративных программ «Укрепление здоровья работающих»

Корпоративные модельные программы по укреплению здоровья работающих сфокусированы на условиях трудового процесса и производственной среде с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболевания, которые могут как формироваться, так и нивелироваться в среде обитания.

Разработано ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации.

## Регионы-участники

по первому этапу внедрения модельных корпоративных программ «Укрепление здоровья работающих».

● Кемеровская область

### Что больше всего беспокоит сотрудников на рабочем месте

Больше всего беспокоит	Ответы	
	N	%
Неблагоприятный микроклимат	16	11.59
Удаленность от места жительства	27	19.57
Недостаточный уровень освещения	19	13.77
Рабочее положение стоя	3	2.17
Уровень шума	5	3.62
Монотонность и однообразие	7	5.07
Физическая нагрузка	7	5.07
Запыленность	15	10.87
Неприятные запахи	7	5.07
Непрерывное напряжение	11	7.97
Неудобное рабочее место	5	3.62
Совмещение работы с воспитанием детей	2	1.45
Двухсменный характер труда	8	5.80
Сверхурочная работа	2	1.45
Отсутствие средств индивидуальной защиты	0	0.00
Работа с асбестом	0	0.00
Риск заразиться коронавирусной инфекцией	5	3.62
Все устраивает	68	49.28

### Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом?

Да, занимаюсь регулярно или время от времени	Нет, но хотел бы		Нет и не хотел бы		
	N	%	N	%	
66	47.83	61	44.20	11	7.97

### Частота занятий физкультурой/спортом среди работников

	Пол			Итого
	Мужской	Женский		
Каждый день	N	5	9	14
	%	15.15	8.57	10.14
Несколько раз в неделю	N	4	18	22
	%	12.12	17.14	15.94
1-2 раза в неделю	N	2	12	14
	%	6.06	11.43	10.14
Редко или совсем не занимаюсь	N	0	3	3
	%	0.00	2.86	2.17
Никогда не занимаюсь	N	3	4	7
	%	9.09	3.81	5.07

### Свежие овощи

Нет/редко	1-3 раза в месяц		1-2 раза в неделю		3-5 раз в неделю		Ежедневно		2-3 раза в день		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
10	7.25	28	20.29	39	28.26	23	16.67	34	24.64	4	2.90

### Свежие фрукты

Нет/редко	1-3 раза в месяц		1-2 раза в неделю		3-5 раз в неделю		Ежедневно		2-3 раза в день		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
7	5.07	14	10.14	26	18.84	28	20.29	53	38.41	10	7.25

### Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?

Нет не досаливаю	Да, периодически пробую		Да, не пробую		
	N	%	N	%	
99	71.74	36	26.09	3	2.17