

УТВЕРЖДАЮ  
Главный врач ГАУЗ ЗКНД  
О.П. Дубинин

«*Василий*» 2024 г.

**Корпоративная программа  
сохранения здоровья сотрудников  
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический  
диспансер»**

**«Начни с себя!  
Живи здоровым!»**

Чита, 2025 г.

## **Корпоративная программа сохранения здоровья на рабочем месте «Начни с себя! Живи здоровым!»**

В соответствии с распоряжением Министерства здравоохранения Забайкальского края от 26.12.2019 г. № 1690 «О реализации корпоративной программы сохранения здоровья на рабочем месте сотрудников медицинских организаций подведомственных Министерству здравоохранения Забайкальского края «Начни с себя! Живи Здоровым!» для сотрудников ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер» разработана корпоративная программа сохранения здоровья на рабочем месте «Начни с себя! Живи здоровым!» с целью продвижения здорового образа жизни в коллективах структурных подразделений, сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

Проект направлен на профилактику заболеваний, факторами риска для которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

### **Программа состоит из пяти мероприятий:**

- 1. «Жизнь – это движение!»** - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды. Включает в себя массовые физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников: проведение производственной гимнастики, командные соревнования, спартакиады, дни здоровья, акции "Неделя без автомобиля», «Пешком до работы», «10000 шагов? Легко!», «Спортивный марафон»
- 2. «Здоровое питание – это легко»** - формирование здоровых привычек питания, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов. В рамках данного мероприятия будут проходить акции и конкурсы, посвященные здоровому питанию, организация и проведение конкурсов «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» с целью оказания помощи сотрудникам с избыточным весом не только снизить вес, но и изменить образ жизни, сформировать здоровые привычки питания.
- 3. «Территория без табачного дыма»** - оценка соблюдения статьи «антитабачного» закона о запрете курения в помещениях и на территориях медицинских организаций. Реализуется проект «Бросаем курить – сделай то, чем будешь гордиться» для тех, кто хочет бросить курить. Исключение мест для курения.
- 4. «Управляй стрессом»** - обеспечение эффективности деятельности сотрудников, противодействие профессиональному выгоранию. Будут проводиться тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне.

5. «*Живи трезво!*» - организация тестирования на алкоголь на рабочем месте; организация помощи сотрудникам с риском пагубного потребления алкоголя, включающие скрининг и краткие консультации; коммуникационная программа по повышению осведомленности сотрудников об алкоголе и алкогольной политике; тренинговые программы для сотрудников, в том числе по вопросам консультирования; организация программ сотрудникам с возможной алкогольной зависимостью.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность программы**

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшение микроклимата в коллективе, в профилактике заболеваний, факторами риска для которых является низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

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

Программа рассчитана на календарный год. Исходя из результатов реализации, возможна ее пролонгация с учетом внесения корректировок (при необходимости).

### **1.2. Целевая группа**

Сотрудники ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер».

### **1.3. Цель программы**

Цель: позитивное изменение отношения медицинских работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения, создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.

### **1.4. Задачи программы**

- Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ
- Выявление заболеваний на ранних стадиях
- Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий
- Создание благоприятной и здоровой среды на рабочем месте
- Создание информационного пространства о ЗОЖ
- Популяризация здорового образа жизни (физкультурно-спортивные мероприятия, правильное питание и т.д)

- Проведение мероприятий по гигиене труда
- Снижение рисков несчастных случаев в учреждении
- Оценка эффективности мероприятий программы

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗАЦИИ**

#### **I. Описание организации.**

ГАУЗ ЗКНД является организационно-методическим центром по оказанию специализированной наркологической помощи населению Забайкальского края, где осуществляется лечебно-диагностическая, реабилитационная, консультативная, экспертная, профилактическая, психотерапевтическая, психологическая помощь, организовано диспансерное наблюдение за пациентами с наркологическими расстройствами.

В структуре ГАУЗ ЗКНД функционирует диспансерное отделение на 140 посещений в смену, имеющее кабинеты врача психиатра-нарколога амбулаторного приема, подростковый наркологический кабинет, кабинет амбулаторной реабилитации, кабинет психолога.

В 2018 году организовано отделение медицинских профилактических осмотров.

Стационарная наркологическая помощь оказывается на 120 койках круглосуточного пребывания в стационарных отделениях ГАУЗ ЗКНД:

- наркологическом отделении № 1 – 95 наркологических коек (80 – бюджетных, 15 – платных).
- отделении медицинской реабилитации для пациентов с наркологическими расстройствами № 2 - 25 реабилитационных коек для пациентов с наркологическими расстройствами.

На базе отделения № 1 работает кабинет медицинского освидетельствования на состояние опьянения.

В структуре ГАУЗ ЗКНД имеется клинико-диагностическая химико-токсикологическая лаборатория.

1.1 Число работников всего – 238 человек, женщин - 197, мужчин - 41  
Из них медицинский персонал - 125, администрация – 6, прочие – 107.

1.2 Число работников организации, занятых на тяжелых работах с вредными и (или) опасными условиями труда: всего - 69, в том числе женщин – 57.

1.3 Наличие на предприятии комплексной программы оздоровления сотрудников - да

1.4 Обеспечение работников, выполняющих работы с вредными и опасными производственными факторами гарантиями и льготами (100% - льготная пенсия, 25% вредности, 35 дней к отпуску)

## II. Оценка состояния здоровья сотрудников

### 1.1 Число работников, прошедших диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр в 2024 году:

|                   | Всего подлежало осмотру | Фактически осмотрено | %    |
|-------------------|-------------------------|----------------------|------|
| Всего сотрудников | 216                     | 216                  | 100% |
| Из них: мужчин    | 34                      | 34                   | 100% |
| женщин            | 182                     | 182                  | 100% |

### 2.2 Заключение по результатам периодического медицинского осмотра за 2024 год:

| Результаты периодического медицинского осмотра (обследования)                                                               | Всего | В том числе женщин |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|
| Число лиц, не имеющих противопоказаний к работе с вредными и (или) опасными веществами и производственными факторами        | 216   | 182                |
| Число лиц, временно имеющих противопоказания к работе с вредными и (или) опасными веществами и производственными факторами  | 0     | 0                  |
| Число лиц, постоянно имеющих противопоказания к работе с вредными и (или) опасными веществами и производственными факторами | 0     | 0                  |

### 2.3. Число лиц, нуждающихся в медицинских мероприятиях по результатам диспансеризации и профилактических медицинских осмотров в 2024 году:

|                                                              | Мужчины         |          |     | Женщины         |          |     |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-----|-----------------|----------|-----|
|                                                              | Осмотрено всего | Подлежит | %   | Осмотрено всего | Подлежит | %   |
| Число лиц, нуждающихся в медицинском дообследовании:         | 34              | 2        | 5,8 | 182             | 7        | 3,8 |
| Число лиц, нуждающихся в амбулаторном обследовании и лечении | 34              | 2        | 5,8 | 182             | 6        | 3,2 |

|                                                              |    |   |   |     |    |      |
|--------------------------------------------------------------|----|---|---|-----|----|------|
| Число лиц, нуждающихся в стационарном обследовании и лечении | 0  | 0 | 0 | 0   | 0  | 0    |
| Число лиц, нуждающихся в санаторно-курортном лечении         | 34 | 0 | 0 | 182 | 8  | 4,3  |
| Число лиц, нуждающихся в диспансерном наблюдении             | 34 | 0 | 0 | 182 | 23 | 12,6 |

#### 2.4 Результаты выполнения оздоровительных мероприятий после проведения диспансеризации и профилактических осмотров:

| № п/п | Мероприятия                                | Мужчины         |      |     | Женщины         |      |     |
|-------|--------------------------------------------|-----------------|------|-----|-----------------|------|-----|
|       |                                            | Подлежало всего | Факт | %   | Подлежало всего | Факт | %   |
| 1.    | Диспансеризация и профилактические осмотры | 34              | 34   | 100 | 182             | 182  | 100 |
| 2.    | Дообследование                             | 2               | 2    | 100 | 7               | 7    | 100 |
| 3.    | Лечение и обследование амбулаторно         | 2               | 2    | 100 | 6               | 6    | 100 |
| 4.    | Лечение и обследование стационарно         | 0               | 0    | 0   | 0               | 0    | 0   |
| 5.    | Санаторно-курортное лечение                | 0               | 0    | 0   | 8               | 0    | 0   |
| 6.    | Взято на диспансерное наблюдение           | 0               | 0    | 0   | 23              | 23   | 100 |

## 2.5 Выявлено ХНИЗ при диспансеризации и профилактических осмотрах:

| №<br>п/п | Класс заболевания по<br>МКБ-10                                                                                                                                                                 | Мужчины             |          |   | Женщины            |          |     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|---|--------------------|----------|-----|
|          |                                                                                                                                                                                                | Осмотрен<br>о всего | Выявлено | % | Осмотрено<br>всего | Выявлено | %   |
| 1.       | Болезни системы кровообращения, в том числе ишемическая болезнь сердца, с повышенным артериальным давлением, нарушение мозгового кровообращения                                                | 34                  | 0        | 0 | 182                | 17       | 9,3 |
| 2.       | Цереброваскулярные болезни                                                                                                                                                                     | 34                  | 0        | 0 | 182                | 1        | 0,5 |
| 3.       | Внешние причины заболеваемости и смертности.<br>Лекарственные средства, медикаменты и биологические вещества,<br>• являющиеся причиной неблагоприятных реакций при терапевтическом применении. | 34                  | 0        | 0 | 182                | 3        | 1,6 |
| 4.       | Болезни органов пищеварения. Болезни пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки                                                                                                              | 34                  | 0        | 0 | 182                | 2        | 1,0 |
| 5.       | Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм. Анемии, связанные с питанием. Железодефицитная анемия                                                | 34                  | 0        | 0 | 182                | 3        | 1,6 |

2.6. Выявлено факторов риска хронических неинфекционных заболеваний по результатам диспансеризации и профилактических осмотров:

| № п/п | Фактор риска                                    | Опрошено (обследовано) всего | Выявлено | % |
|-------|-------------------------------------------------|------------------------------|----------|---|
| 1.    | Нерациональное питание                          | 216                          | 0        | 0 |
| 2.    | Низкая физическая активность                    | 216                          | 0        | 0 |
| 3.    | Стресс                                          | 216                          | 0        | 0 |
| 4.    | Курение                                         | 216                          | 0        | 0 |
| 5.    | Чрезмерное употребление алкоголя                | 216                          | 0        | 0 |
| 6.    | Наследственный фактор развития ХНИЗ             | 216                          | 0        | 0 |
| 6.    | Высокий сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE | 216                          | 0        | 0 |
| 7.    | Артериальная гипертензия                        | 216                          | 0        | 0 |
| 8.    | Избыток массы тела, ожирение                    | 216                          | 0        | 0 |
| 9.    | Повышенный холестерин крови                     | 216                          | 0        | 0 |
| 10.   | Повышенный уровень сахара в крови               | 216                          | 0        | 0 |

2.7. Выявлено факторов риска хронических неинфекционных заболеваний по результатам электронного анкетирования на базе ФГБУ «Национальный медицинский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России»

| № п/п | Фактор риска развития ХНИЗ       | Всего респондентов | Из них выявлен фактор риска | %     |
|-------|----------------------------------|--------------------|-----------------------------|-------|
| 1.    | Нерациональное питание           | 143                | 22                          | 36,0  |
| 2.    | Стресс                           | 143                | 28                          | 5,59  |
| 3.    | Низкая физическая активность     | 143                | 46                          | 45,45 |
| 4.    | Курение                          | 143                | 37                          | 9,09  |
| 5.    | Чрезмерное употребление алкоголя | 143                | 75                          | 47,55 |

2.8. Временная нетрудоспособность у сотрудников в 2024 году:

|                           | Всего в 2024 году | У мужчин | У женщин |
|---------------------------|-------------------|----------|----------|
| Случаи нетрудоспособности | 72                | 20       | 52       |
| Дни нетрудоспособности    | 548               | 210      | 338      |

### III. Профилактические мероприятия и оздоровление

3.1. Наличие отделения (кабинета) профилактики наркологических расстройств в учреждении имеется.

3.2. Ф.И.О. сотрудника, контактный телефон Глушенков А.А. врач психиатр-нарколог 8 (3022) 31-12-23

3.3. Организация и проведение обучения работников оказанию первой помощи пострадавшим на производстве: всего 238, в том числе женщин 197.

Кто проводил обучение: Роговская И.В. – специалист по охране труда

3.4. Наличие в организации аптек для оказания первой помощи: (да/нет)

### 3.5. Организация вакцинации работников организации:

| № п/п | Вакцинация              | Подлежало вакцинации, человек | Выполнена вакцинация, человек | % выполнено к подлежащим |
|-------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1.    | Грипп                   | 208                           | 208                           | 100                      |
| 2.    | Вирусный гепатит В      | 0                             | 0                             | 0                        |
| 3.    | Дифтерия и столбняк     | 13                            | 13                            | 100                      |
| 4.    | Корь                    | 0                             | 0                             | 0                        |
| 5.    | Краснуха                | 0                             | 0                             | 0                        |
| 6.    | Клещевой энцефалит      | 0                             | 0                             | 0                        |
| 7.    | Пневмококковая инфекция | 0                             | 0                             | 0                        |
| 8.    | COVID-19                | 119                           | 119                           | 100                      |

3.6. Наличие в организации средств пропаганды ЗОЖ и СМИ имеется (печатные СМИ, санитарные бюллетени, стенды, буклеты, листовки, радио - во всех подразделениях; корпоративный сайт (ссылка <https://www.kndchita.ru>), аккаунт в социальных сетях (ссылка [vk.com/gauzzknd](https://vk.com/gauzzknd)), группа организации в мессенджерах (Ватсап, вайбер, телеграмм [t.me/gauzzknd](https://t.me/gauzzknd)), другое (уточнить)

3.7. Наличие в организации: спортивного зала, производственной гимнастики, физкультурно-оздоровительных программ, спартакиады сотрудников и их семей:

имеется спортивный зал, уличная площадка для волейбола.

Количество вовлеченных в физкультурно-спортивные мероприятия сотрудников - 50, из них мужчин - 10, женщин - 40

3.8. Наличие на предприятиях школ здоровья («школа сахарного диабета», «школа артериальной гипертензии», «школа снижения веса» и т.д.) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Количество сотрудников, имеющих ХНИЗ \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, количество сотрудников, охваченных школами здоровья - .

3.9. Приобретение путёвок для сотрудников и их членов семей, ветеранов предприятия в иные оздоровительные организации: куда: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, количество охваченных- - , из них мужчин- , женщин-

3.10. Организация питания сотрудников на предприятии (наличие столовой, возможности обеспечения сотрудников горячей пищей, наличие рыбного дня, возможности выбора здорового питания в ежедневном режиме за счет включения: овощей, фруктов, исключения соли, фастфудов, ограничения сахара) – имеется на каждое структурное подразделение бытовая комната, обеспеченные всем необходимым (кулер, микроволновка, чайник, холодильник, раковина и т.д.)

3.11. Система комплексного страхования сотрудников предприятия (жизни и здоровья):

\_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_

Руководитель:



*Дубинин О.П.*  
(Ф.И.О.)

« 26 » декабря 2024 г.

## ПАСПОРТ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы                        | Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте «Начни с себя! Живи здоровым!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Заказчик программы                            | ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Разработчик программы                         | ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Соисполнители программы                       | Министерство здравоохранения Забайкальского края,<br>ГУЗ «Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Обоснование разработки программы              | План мероприятий федерального (регионального) проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография»                                                                                                                                                                                                                |
| Цель программы                                | Укрепление здоровья работников в условиях трудового процесса и производственной среды, увеличение количества сотрудников, приверженных здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Задачи программы                              | 1.Выявление и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у сотрудников предприятия<br>2.Создание условий для ведения здорового образа жизни на предприятии, информирование по вопросам здорового образа жизни (регулярного сбалансированного питания, повышение физической активности, отказ от курения, употребления алкогольных напитков, управления стрессом).<br>3.Создание системы мотивации работников к ведению здорового образа жизни. |
| Контингент                                    | Сотрудники, охваченные программой:<br>Количество сотрудников - 238, из них мужчин – 41, женщин -197                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Характер профессиональной деятельности группы | Медицинские работники (врачи- 54 (из них 3 чел. администрация), средний медицинский персонал – 72 (из них 1 админ) , младший медицинский персонал – 7 ), администрация - 7 , прочие - 105 (из них 3 адм.)                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Описание программы                            | Мероприятия, направленные на:<br>- повышение физической активности<br>- увеличение количества лиц, приверженных здоровому питанию<br>- борьбу с курением табака<br>- борьбу со стрессом<br>- борьбу с чрезмерным потреблением алкоголя                                                                                                                                                                                                                              |
| Сроки реализации программы                    | 2022 - 2026 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ожидаемые результаты                          | Увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому питанию;<br>Увеличение доли сотрудников, регулярно занимающихся физической активностью;<br>Снижение числа лиц, подверженных стрессу;                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | Снижение доли сотрудников, употребляющих табачные изделия;<br>Снижение числа лиц, злоупотребляющих алкогольной продукцией;<br>Снижение временной нетрудоспособности среди сотрудников (случаев и дней).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Механизм реализации и контроля выполнения мероприятий Программы | <p>Медицинская организация принимает решение о реализации программы, создает рабочую группу, формирует паспорт здоровья предприятия, паспорт программы и план мероприятий (приложение № 1), проводит регулярный мониторинг эффективности реализации программы (приложение № 2)</p> <p>ГУЗ «Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики» осуществляет методологическое сопровождение мероприятий, мониторинг реализации программы и оценку эффективности мероприятий.</p> <p>В медицинской организации утверждается паспорт здоровья предприятия (Приложение № 1), план мероприятий и показатели его реализации (Приложение № 2).</p> <p>Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате детального планирования (сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирования органа управления), внедрения запланированных мероприятий, мониторинга результатов их реализации.</p> |

#### Достижение целевых показателей программы

| № п/п | Целевой показатель                                                 | 2022г. | 2023г. | 2024г. | 2025г. | 2026г. |
|-------|--------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.    | Процент сотрудников, приверженных здоровому питанию                | 15,38  | 13,54  | 11,7   | 9,86   | 8,02   |
| 2.    | Процент сотрудников, регулярно занимающихся физической активностью | 32,17  | 29,54  | 26,89  | 24,24  | 21,59  |
| 3.    | Процент лиц, подверженных стрессу                                  | 19,58  | 17,54  | 15,5   | 13,46  | 11,42  |
| 4.    | Процент сотрудников, употребляющих табачные изделия                | 25,87  | 23,54  | 21,21  | 18,88  | 16,55  |
| 5.    | Процент лиц, злоупотребляющих алкогольной продукцией               | 52,45  | 48,54  | 44,63  | 40,72  | 36,81  |
| 6.    | Число случаев временной нетрудоспособности                         | 410    | 380    | 350    | 320    | 290    |
| 7.    | Число дней нетрудоспособности                                      | 4800   | 4600   | 4400   | 4200   | 4000   |

## ПАСПОРТ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы                        | Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте «Начни с себя! Живи здоровым!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Заказчик программы                            | ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Разработчик программы                         | ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Соисполнители программы                       | Министерство здравоохранения Забайкальского края,<br>ГУЗ «Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Обоснование разработки программы              | План мероприятий федерального (регионального) проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография»                                                                                                                                                                                                                |
| Цель программы                                | Укрепление здоровья работников в условиях трудового процесса и производственной среды, увеличение количества сотрудников, приверженных здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Задачи программы                              | 1.Выявление и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у сотрудников предприятия<br>2.Создание условий для ведения здорового образа жизни на предприятии, информирование по вопросам здорового образа жизни (регулярного сбалансированного питания, повышение физической активности, отказ от курения, употребления алкогольных напитков, управления стрессом).<br>3.Создание системы мотивации работников к ведению здорового образа жизни. |
| Контингент                                    | Сотрудники, охваченные программой:<br>Количество сотрудников - 238, из них мужчин – 41, женщин -197                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Характер профессиональной деятельности группы | Медицинские работники (врачи- 54 (из них 3 чел. администрация), средний медицинский персонал – 72 (из них 1 админ) , младший медицинский персонал – 7 ), администрация - 7 , прочие - 105 (из них 3 адм.)                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Описание программы                            | Мероприятия, направленные на:<br>- повышение физической активности<br>- увеличение количества лиц, приверженных здоровому питанию<br>- борьбу с курением табака<br>- борьбу со стрессом<br>- борьбу с чрезмерным потреблением алкоголя                                                                                                                                                                                                                              |
| Сроки реализации программы                    | 2022 - 2026 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ожидаемые результаты                          | Увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому питанию;<br>Увеличение доли сотрудников, регулярно занимающихся физической активностью;<br>Снижение числа лиц, подверженных стрессу;                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | Снижение доли сотрудников, употребляющих табачные изделия;<br>Снижение числа лиц, злоупотребляющих алкогольной продукцией;<br>Снижение временной нетрудоспособности среди сотрудников (случаев и дней).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Механизм реализации и контроля выполнения мероприятий Программы | <p>Медицинская организация принимает решение о реализации программы, создает рабочую группу, формирует паспорт здоровья предприятия, паспорт программы и план мероприятий (приложение № 1), проводит регулярный мониторинг эффективности реализации программы (приложение № 2)</p> <p>ГУЗ «Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики» осуществляет методологическое сопровождение мероприятий, мониторинг реализации программы и оценку эффективности мероприятий.</p> <p>В медицинской организации утверждается паспорт здоровья предприятия (Приложение № 1), план мероприятий и показатели его реализации (Приложение № 2).</p> <p>Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате детального планирования (сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирования органа управления), внедрения запланированных мероприятий, мониторинга результатов их реализации.</p> |

#### Достижение целевых показателей программы

| № п/п | Целевой показатель                                                 | 2022г. | 2023г. | 2024г. | 2025г. | 2026г. |
|-------|--------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.    | Процент сотрудников, приверженных здоровому питанию                | 15,38  | 13,54  | 11,7   | 9,86   | 8,02   |
| 2.    | Процент сотрудников, регулярно занимающихся физической активностью | 32,17  | 29,54  | 26,89  | 24,24  | 21,59  |
| 3.    | Процент лиц, подверженных стрессу                                  | 19,58  | 17,54  | 15,5   | 13,46  | 11,42  |
| 4.    | Процент сотрудников, употребляющих табачные изделия                | 25,87  | 23,54  | 21,21  | 18,88  | 16,55  |
| 5.    | Процент лиц, злоупотребляющих алкогольной продукцией               | 52,45  | 48,54  | 44,63  | 40,72  | 36,81  |
| 6.    | Число случаев временной нетрудоспособности                         | 410    | 380    | 350    | 320    | 290    |
| 7.    | Число дней нетрудоспособности                                      | 4800   | 4600   | 4400   | 4200   | 4000   |

УТВЕРЖДАЮ  
 Главный врач ГАУЗ ЗКНД  
 О.П. Дубинин  
 2024 г.

**ПЛАН**  
**мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья**  
**работников ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический**  
**диспансер» на 2025 год**

| №<br>п/п                              | Мероприятие                                                                                                                                                                                                                    | Дата и место<br>проведения                                                                  | Ответственный<br>исполнитель                                     | Отметка<br>о<br>выполне<br>нии |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Организационные мероприятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                  |                                |
| 1.2                                   | Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников                                                                                | ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер», дата проведения с 25.04.-11.05.2025 | Рабочая группа                                                   |                                |
| 1.3                                   | Анализ анкетирования                                                                                                                                                                                                           | 11.05.-12.05.2025                                                                           | Рабочая группа                                                   |                                |
| 1.4                                   | Анализ результатов диспансеризации и профилактических осмотров                                                                                                                                                                 | Дорожная клиническая больница, Ноябрь - декабрь 2025 г.                                     | Администрация диспансера                                         |                                |
| 1.5                                   | Разработка паспорта корпоративной программы. Определение приоритетов (направлений) корпоративной программы и показателей эффективности. Составление «Дорожной карты» по достижению целевых показателей на период 2022-2026 гг. | 28.12.2025                                                                                  | -//-                                                             |                                |
| 1.6                                   | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы                                                                         | Ежедневно, в т.ч. по инструктаж по микротравмам                                             | Специалист по охране труда<br>Роговская И.В.                     |                                |
| 1.7                                   | Организация контроля над проведением диспансеризации, профилактических медицинских осмотров и иммунизации сотрудников                                                                                                          | ГАУЗ ЗКНД, постоянно                                                                        | Помошник врача<br>эпидемиолога<br>Карасев С.Ю.                   |                                |
| 1.8                                   | Разработка плана мероприятий по оздоровлению коллектива                                                                                                                                                                        | Декабрь 2025 г.                                                                             | Рабочая группа,<br>заведующие<br>структурными<br>подразделениями |                                |

| 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|--|
| 2.1.                                                                            | <p><b>«Жизнь – это движение!»</b></p> <p>Продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды. Включает в себя массовые физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников: проведение производственной гимнастики, командные соревнования, спартакиады, дни здоровья, акции "Неделя без автомобиля», «Пешком до работы», «10000 шагов? Легко!», «Спортивный марафон», использование мобильных приложений по популяризации физической активности.</p>             | <p>ГАУЗ ЗКНД</p> <p>В течение года</p> | Рабочая группа |  |
| 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                |  |
| 3.1                                                                             | <p><b>«Здоровое питание – это легко!»</b></p> <p>Формирование здоровых привычек питания, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов. Повышение информированности сотрудников в вопросах здорового питания. В рамках данного мероприятия будут проходить акции и конкурсы, посвященные здоровому питанию, организация и проведение конкурсов «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» с целью оказания помощи сотрудникам с избыточным весом не только снизить вес, но и изменить образ жизни, сформировать здоровые привычки питания.</p> | <p>ГАУЗ ЗКНД</p> <p>В течение года</p> | Рабочая группа |  |
| 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением табака                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                |  |
| 4.1                                                                             | <p><b>«Территория без табачного дыма»</b></p> <p>Оценка соблюдения статьи «анти табачного» закона о запрете курения в помещениях и на территориях медицинских организаций. Реализуется проект «Бросаем курить – сделай то, чем</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>ГАУЗ ЗКНД</p> <p>В течение года</p> | Рабочая группа |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>будешь гордиться» для тех, кто хочет бросить курить. Исключение мест для курения. Проведение информационно-коммуникационных мероприятий, направленных на стимулирование к отказу от курения, профилактику курения на рабочем месте. Оказание медицинской и консультативной помощи в отказе от курения в форме индивидуального или группового консультирования, обеспечение медикаментозного лечения табачной зависимости.</p> |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

#### 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|--|
| 5.1. | <p><b>«Управляй стрессом»</b></p> <p>Обеспечение эффективности деятельности сотрудников, противодействие профессиональному выгоранию, сохранение психологического здоровья и благополучия. Будут проводиться тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне.</p> | <p>ГАУЗ ЗКНД</p> <p>В течение года</p> | Рабочая группа |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|--|

#### 6. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|--|
| 6.1 | <p><b>«Живи трезво!»</b></p> <p>Организация тестирования на алкоголь на рабочем месте; организация помощи сотрудникам с риском пагубного потребления алкоголя, включающие скрининг и краткие консультации; коммуникационная программа по повышению осведомленности сотрудников об алкоголе и алкогольной политике; тренинговые программы для сотрудников, в том числе по вопросам консультирования; организация программ сотрудникам с возможной алкогольной зависимостью</p> | <p>ГАУЗ ЗКНД</p> <p>В течение года</p> | Рабочая группа |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|--|