



**ЗДОРОВАЯ  
МОСКВА**

*Используй возможности!*



**РАЗВИТИЕ КОРПОРАТИВНОГО  
ЗДОРОВЬЯ В МОСКВЕ**

# НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДЕМОГРАФИЯ»

Федеральный проект  
«Формирование системы мотивации граждан  
к здоровому образу жизни, включая здоровое  
питание и отказ от вредных привычек»



**26 АПРЕЛЯ 2019 ГОДА**  
НА ЦЕРЕМОНИИ НАГРАЖДЕНИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА  
«РОССИЙСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСОКОЙ СОЦИАЛЬНОЙ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ»  
В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ВИЦЕ-ПРЕМЬЕР  
**Т. А. ГОЛИКОВА** ЗАЯВИЛА:

Минздравом России уже в августе текущего года для работодателей будут разработаны модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников на производстве.

Мы ожидаем, что в 2022 году такие программы будут применяться на всей территории страны с вовлечением 33,2 млн наших работников в эти программы.

Конечно, мы подходим к тому, чтобы совсем вплотную приблизиться и реализовать лучшие принципы цеховой медицины, созданные еще в советское время, для того чтобы поднять здоровье граждан на наших производствах.

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ?

Имиджевый эффект – пилотный проект в области корпоративных программ совместно с Правительством Москвы.

### 1 ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Сокращение заболеваемости от снижения числа дней нетрудоспособности.
- Повышение производительности и эффективности сотрудников.
- Снижение стоимости страхования по ДМС.
- Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

### 2 БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ ОРГАНИЗАЦИИ:

- Улучшение психологического климата в коллективе.
- Повышение вовлеченности сотрудников в рабочий процесс.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

### 3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ:

- Повышение лояльности сотрудников к работодателю, снижение текучести кадров.
- Подбор реально работающих мер по медицинской профилактике для конкретной организации.
- Создание здоровой среды на рабочем месте: помощь в организации правильного питания, двигательной активности.
- Развитие командного духа, укрепление взаимосвязи в коллективе.
- Повышение дисциплины.
- Выявление лидеров в коллективе.
- Выявление интересов сотрудников.
- Привлечение к общим интересам в коллективе сотрудников, ранее не принимавших активного участия в жизни организации.

## ЦЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

## ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

СОХРАНЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

УЛУЧШЕНИЕ СРЕДЫ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УЛУЧШЕНИЕ МИКРОКЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОВЫШЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДА РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ



1 Диагностика и мониторинг состояния здоровья непосредственно в учреждении организации

2 Определение уровня рисков здоровью работников, прежде всего от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем), нерационального питания, недостаточной физической активности, а также профессиональных вредностей и стрессов

3 Обеспечение оптимальных эколого-гигиенических и эргономических условий на рабочем месте

4 Применение комплекса мероприятий по сохранению и улучшению индивидуального и профессионального здоровья работников, продлению их профессионального долголетия

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

# ТРИ КОМБИНИРОВАННЫХ ПОДХОДА К СОЗДАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ

- 1 Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте
- 2 Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального) здоровья работников, повышения их работоспособности, продуктивности и стрессоустойчивости
- 3 Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности
- 4 Организация скрининга здоровья работников
- 5 Выполнение скрининга состояния рабочих мест
- 6 Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни: здоровое питание, отказ от курения и алкоголя, физическая активность
- 7 Формирование стрессоустойчивости
- 8 Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни
- 9 Аудит эффективности выполнения корпоративной программы





# БАЗОВЫЕ МЕРЫ ПО СНИЖЕНИЮ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

## ФИЗИЧЕСКИЕ



## ХИМИЧЕСКИЕ



## БИОЛОГИЧЕСКИЕ



## НЕРВНО- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ



Санитарно-эпидемиологические мероприятия



Рациональный режим труда и отдыха



Иммунопрофилактика



Рациональное питание



Внедрение современных безопасных технологий



Физическая активность



Обеспечение спецодеждой и индивидуальными средствами защиты



Борьба с вредными привычками

# СКРИНИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

- 1 Анализ причин заболеваемости работников
- 2 Выявление и коррекция факторов риска неинфекционных заболеваний
- 3 Разработка профилей здоровья работников
- 4 Проведение ежегодного профилактического медицинского осмотра, предварительных, периодических, предсменных (предрейсовых) и послесменных (послерейсовых) медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации работников, мониторинг состояния их здоровья и оздоровления
- 5 Организация проведения коллективных обследований здоровья работников предприятий, проведения выездных скрининговых корпоративных программ в Центрах здоровья или с использованием мобильных поликлиник, в том числе для раннего выявления социально значимых заболеваний
- 6 Проведение мероприятий по минимизации риска возникновения неинфекционных хронических и социально значимых заболеваний у работников и членов их семей
- 7 Сохранение и укрепление здоровья работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются неправильное питание, избыточный вес, курение, низкая физическая активность
- 8 Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий
- 9 Профилактическая вакцинация работников против наиболее распространенных инфекционных заболеваний
- 10 Обеспечение противоэпидемической безопасности организации
- 11 Проведение мероприятий по снижению действия основных факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний, первичной профилактике заболеваний полости рта, профилактике заболеваний репродуктивной сферы у мужчин и женщин
- 12 Систематическое проведение анкетирования работников с целью выявления и оценки распространенности факторов риска возникновения основных неинфекционных заболеваний и вредных привычек, анализ полученных данных
- 13 Проведение инструктажа с целью исключения случаев травматизма на рабочем месте
- 14 Разработка и коррекция плана коллективных и индивидуальных профилактических и оздоровительных мероприятий
- 15 Проведение лекций, семинаров, индивидуальных консультаций для работников по актуальным вопросам состояния их здоровья и формирования здорового образа жизни
- 16 Индивидуальное и групповое обучение работников профилактике неинфекционных заболеваний и повышение уровня знаний сотрудников о рисках, связанных с неинфекционными/инфекционными и социально значимыми заболеваниями, и профилактических мерах, направленных на их предотвращение
- 17 Проведение акций: «День здоровья», «День профессионального здоровья» и др.

# ОПТИМАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРАКТИКИ УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

## СКРИНИНГ СОСТОЯНИЯ РАБОЧИХ МЕСТ

- 1 Проведение специальной оценки условий труда, сертификация рабочего места на соответствие условиям здоровьесберегающей среды в организации
- 2 Разработка и выполнение комплекса мероприятий по устранению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой оценки
- 3 Создание благоприятной и здоровой экосреды на рабочем месте
- 4 Проведение мероприятий по гигиене труда
- 5 Проведение инструктажа работников в целях предупреждения несчастных случаев на производстве

## БОРЬБА С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ

- 1 Проведение комплекса организационных мероприятий по управлению производственными факторами, вызывающими стресс на рабочем месте; по профилактике и управлению профессиональным стрессом в рамках организации; по управлению конфликтными ситуациями; по оказанию помощи в устранении личных факторов, вызывающих профессиональный стресс, и т. д.
- 2 **Проведение тренингов, консультаций, семинаров:**
  - по распознаванию признаков нарастающего профессионального стресса и вызывающих его факторов;
  - формированию и повышению стрессоустойчивости;
  - профилактике и противодействию профессиональному психологическому и эмоциональному выгоранию;
  - созданию благоприятного микроклимата в коллективе
- 3 Организация и проведение сеансов психотерапии, аутотренингов, саморелаксации и других, направленных на снижение последствий профессионального стресса у работников
- 4 Проведение акций «Управляй стрессом!», «Сезон отличного настроения» и др.
- 5 Улучшение психологического климата в трудовом коллективе
- 6 Коллективный выезд на базу отдыха
- 7 Создание специальных зон комфорта
- 8 Организация добровольных консультаций с психологом
- 9 Нейрохакинг на предприятии

# ОПТИМАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРАКТИКИ УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- 1 Выполнение комплекса мероприятий по организации здорового питания работников и нормализации массы их тела
- 2 Создание условий для здорового питания на производстве в специально оборудованных местах для приема пищи
- 3 Создание условий для здорового питания в столовой и буфетах (введение маркировки пищи с данными о ее полезности, макро- и микронутриентном составе, калорийности и категории блюд (красный — фастфуд, желтый — лечебное питание, зеленый — здоровое питание)
- 4 Организация рейтинга столовых и буфетов с меню рационального питания
- 5 Оказание помощи работникам в приобретении здоровых продуктов
- 6 Проведение конкурсов по нормализации веса «Сытая стройность», «Здоровая пища», «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», рецептов здорового питания и т. д. Поощрение участников и победителей
- 7 Проведение анкетирования сотрудников по вопросам здорового питания
- 8 Оказание помощи работникам в реализации индивидуальных программ по коррекции питания с целью снижения массы тела
- 9 Проведение бесед и информирование работников об основах здорового питания, физиологических потребностях человека в пищевых веществах и энергии, пищевых отравлениях и их профилактике и т. д.
- 10 Выпуск газет, буклетов «Здоровое питание»
- 11 Мастер-классы по приготовлению здоровых блюд в целях содействия здоровому питанию, обмен советами по питанию и более здоровым методам приготовления пищи с участниками на основе диетических рекомендаций
- 12 Проведение семинаров по питанию в целях просвещения участников о правильном питании и здоровом выборе продуктов питания, поощрение здоровых привычек питания





# ОПТИМАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРАКТИКИ УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- 1 Проведение организационной, образовательной и санитарно-просветительской работы, направленной на нормализацию физической активности работников
- 2 Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий
- 3 Проведение производственной гимнастики, функциональных тренировок, в т. ч. табаты
- 4 Создание условий для занятий физическими упражнениями в рабочее и вне рабочее время (спортивные залы, групповые занятия, абонементы)
- 5 Оказание помощи работникам в реализации индивидуальных программ повышения физической активности
- 6 Преобразование производственной среды в целях повышения индивидуальной двигательной активности
- 7 Оборудование на территории организации помещений и мест для спортивных и физкультурных занятий, игры в настольный теннис, дартс, офисный гольф, армрестлинг, шахматы, шашки и т. д.
- 8 Организация систематических тренировок футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников в условиях многофункциональной спортивной площадки организации

## БОРЬБА С ТАБАКОКУРЕНИЕМ

- 1 Создание в организации «Территории без табачного дыма» в целях соблюдения статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях» ФЗ от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (запрет в помещениях и на территориях, наличие знаков)
- 2 Формирование у работников мотивации на отказ от употребления табака и ведение здорового образа жизни
- 3 Проведение информационно-коммуникационной кампании с использованием сайта организации и методов наглядной агитации (плакаты-мотиваторы, листовки, публикации в корпоративной газете) с разъяснением негативных последствий влияния активного и пассивного курения на организм человека, ознакомлением с понятием «Индекс курильщика», критериями стратификации риска сердечно-сосудистых осложнений, способами отказа от курения, общими принципами лечения табачной зависимости и никотин-заместительной терапии
- 4 Контроль за отсутствием случаев курения вне специально отведенных мест
- 5 Организация и проведение психологических тренингов, мотивационных бесед, помогающих справиться с табачной зависимостью и стрессом
- 6 Разработка индивидуальных стратегий отказа от курения и проведение индивидуальных занятий. В случае необходимости — назначение врачом антитабачной терапии
- 7 Проведение Дня борьбы с курением и соревнований между подразделениями на самое некурящее подразделение
- 8 Организация и проведение конкурсов:
  - «Дыши свободно»
  - «Я бросил курить» (при отказе от курения от 1 до 6 месяцев, подтвержденном данными инструментального контроля, – поощрение)
  - «Бросаем курить!»
  - «Территория без табачного дыма» и др.Поощрение участников и победителей

# ВНЕДРЕНИЕ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ВОЗМОЖНО:



В организациях, подведомственных Департаменту здравоохранения города Москвы



В организациях, подведомственных другим департаментам города Москвы



В организациях разных ведомств, а также внебюджетных, расположенных на территории города Москвы

Корпоративные программы по укреплению общественного здоровья могут выполняться организациями наряду с их участием в реализации целого ряда уже действующих здоровьесформирующих проектов («Москва — столица здоровья», «Здоровая Москва», «Московское здоровое лето», «ЗОЖ через молодежь» и другие), в которых активно анализируется и разрабатывается проблема формирования здорового образа жизни населения города Москвы, в том числе трудоспособного возраста, с обязательным эффективным внедрением разработанных рекомендаций и предложений как в практику работы организаций, так и в повседневную жизнь.

В целом формирование здорового образа жизни работников организаций, расположенных на территории города Москвы, является одним из главных механизмов первичной профилактики в укреплении здоровья трудоспособного населения города Москвы.

# В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ ПРЕДПОЛАГАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

## ДЛЯ РАБОТНИКОВ

- ✓ Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- ✓ Рост производительности труда и заработной платы
- ✓ Сокращение затрат на медицинское обслуживание

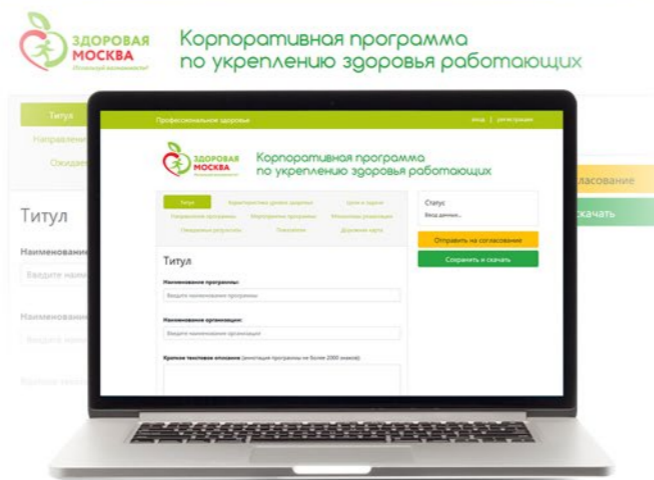


## ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

- ✓ Сохранение здоровых трудовых ресурсов
- ✓ Сокращение трудопотерь по болезни
- ✓ Снижение текучести кадров
- ✓ Рост производительности труда
- ✓ Улучшение имиджа организации



Конструктор – это удобная система для формирования и согласования корпоративного документа для запуска корпоративных программ в организациях и контроля выполнения уже запущенных программ, а также для определения текущей ситуации в части здоровья сотрудников организации.



Результатом использования конструктора корпоративных программ укрепления общественного здоровья станет **паспорт здоровья организации**, содержащий отчет по проведению программы, результаты и динамику изменения показателей, а также **методические рекомендации Департамента здравоохранения города Москвы о повышении уровня здоровья работников**.

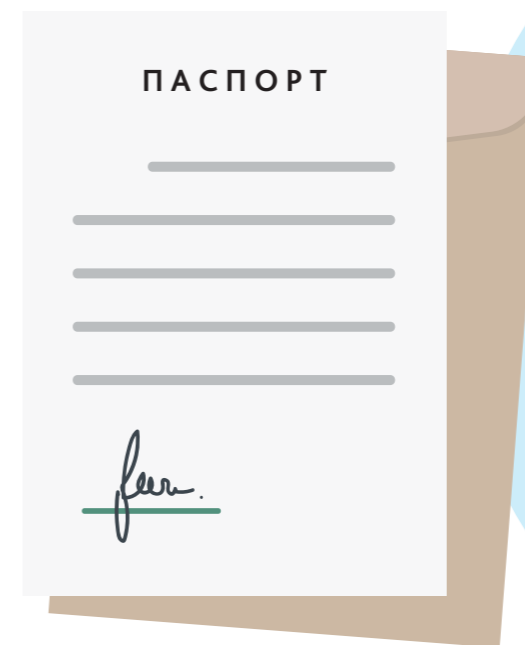
## КОНСТРУКТОР:

- ✔ помогает ставить задачи по укреплению здоровья сотрудников;
- ✔ контролирует их согласование и исполнение;
- ✔ подбирает рекомендации по ЗОЖ, оздоровительным мероприятиям;
- ✔ позволяет следить за изменениями показателей заболеваемости и др. в кадровом составе;
- ✔ рекомендует доп. исследования и/или консультации врачей;
- ✔ отслеживает результаты диспансеризации и профосмотров;
- ✔ дает возможность экспорта отчетов.

## Направления корпоративной программы (примеры)

- Профилактика потребления табака
- Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями
- Здоровое питание и рабочее место
- Повышение физической активности
- Сохранение психологического здоровья и благополучия

[profhealth.niioz.ru](http://profhealth.niioz.ru)



- ✓ Скрининг здоровья работников
- ✓ Медицинское обоснование рекомендаций по формированию корпоративных программ
- ✓ Методическое сопровождение корпоративных программ
- ✓ Консультации врачей различного профиля
- ✓ Подбор высокопрофессиональных специалистов для проведения мероприятий корпоративных программ
- ✓ Мониторинг эффективности комплекса мер корпоративных программ
- ✓ Предложение по корректировке корпоративных программ
- ✓ Подписание Соглашения о сотрудничестве в рамках по разработке корпоративных программ
- ✓ Рабочее совещание Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента ДЗМ с представителями организаций Департамента здравоохранения города Москвы для определения дизайна корпоративных программ и охвата работников
- ✓ Формирование корпоративной программы в Конструкторе
- ✓ Организация скрининга здоровья работников с привлечением ресурсов Департамента здравоохранения города Москвы
- ✓ Согласование корпоративных программ с Департаментом здравоохранения города Москвы
- ✓ Запуск корпоративных программ в организациях





**ЗДОРОВАЯ**

**МОСКВА**

*Используй возможности!*