УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор МАУК «ПГДК»

_____ В.В. Воробей

«28» июня 2021 г.

Программа укрепления здоровья
сотрудников муниципального автономного учреждения культуры
«Пермский городской дворец культуры имени А.Г. Солдатова»

г. Пермь, 2021 г.

1. Актуальность

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

По показателю DALY's 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.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

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

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

2. Нормативно - правовая база:

1. Конституция Российской Федерации.

2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".

3. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".

4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

6. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

8. Налоговый кодекс Российской Федерации.

9. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213.

10. Федеральный закон от 27.11.1992 N 4015-1 "Об организации страхового дела в Российской Федерации".

11. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний".

12. Федеральный закон "Об основах обязательного социального страхования" от 16.07.1999 N 165-ФЗ.

13. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32.

14. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака».

15. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных".

16. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации".

17. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5.

18. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

19. Федеральный закон от 05.04.2013 N 44-ФЗ "О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд".

20. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда".

21. Федеральный закон от 23.04.2018 № 113-ФЗ «О внесении изменений в статьи 255 и 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации».

Налоговый кодекс дополнен положениями, согласно которым в налоговую базу по налогу на прибыль можно включать фактически произведенные расходы на оплату услуг, добровольного медицинского страхования, услуг по организации туризма, санаторно-курортного лечения и отдыха, оказанных работнику и членам его семьи, но не более 50 000 рублей в совокупности за налоговый период на каждого из граждан. При этом установлено ограничение: указанные затраты и затраты, предусмотренные абз. 9 п. 16 ст. 255 Налогового кодекса (медицинские расходы застрахованных работников), в совокупности не могут превышать 6% от суммы расходов на оплату труда.

22. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» Проект «Медицинские осмотры некоторых категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья работника».

23. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 14.04.2016 № 669-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016-2020 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

25. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

26. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.04.2019 № 1391 «О проведении Всероссийской диспансеризации взрослого населения».

27. Приказ Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).

28. Приказ Минздравсоцразвития России от 01.03.2012 № 181н «Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»

29. Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (с изменениями и дополнениями)

30. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

31. Приказ Минтруда России от 16.06.2014 г. N 375н «О внесении изменения в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».

32. Приказ Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».

33. Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессия Всемирной организации здравоохранения. WHA 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте:

п. 11. Деятельность по оценке и контролю рисков для здоровья на рабочем месте необходимо улучшить путем определения круга основных мероприятий по профилактике и контролю за механическими, физическими, химическими, биологическими и психосоциальными рисками, связанными с условиями труда. Такие меры включают также комплексное регулирование химических веществ на рабочем месте, ликвидацию вторичного табачного дыма во всех закрытых рабочих помещениях, повышение безопасности труда и оценку воздействия на здоровье новых технологий, производственных процессов и продуктов на этапе их проектирования.

п. 12. Охрана здоровья на рабочем месте также требует введения в действие соответствующих норм и правил, а также принятия базового набора стандартов в области гигиены труда, чтобы обеспечить соответствие всех рабочих мест минимальным требованиям охраны здоровья и безопасности. Для этого необходимо обеспечить соблюдение этих требований на должном уровне, усилить систему медицинского контроля на рабочих местах и расширить сотрудничество между компетентными регулирующими органами с учетом конкретной ситуации в странах.

34. Международный стандарт ISO 45001:2018 «Системы менеджмента охраны здоровья и безопасности труда – Требования и рекомендации по применению».

3. Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников МАУК «ПГДК».

По содержанию: образовательные (дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т. п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

4. Цель и задачи:

Программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МАУК «ПГДК», подведомственного Департаменту культуры и молодежной политики Администрации города Перми, разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

Задачи программы:

- Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

- Создание благоприятных условий в учреждения для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

5. Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МАУК «ПГДК».
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1) отказ от курения
2) здоровое питание
3) физическая активность
4) снижение потребления алкоголя
5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

6. Механизмы (инструменты и мероприятия)

1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)	1.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр. 1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда В МАУК «ПГДК» в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда. 1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте. Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы. 1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья. Проведение специальной оценки условий труда. Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».
2. Страхование	2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС). 2.2. Социальное страхование (Фонд социального страхования). 2.3. Пенсионное страхование (Пенсионный фонд). Оплата родовых сертификатов. 2.4. Добровольное медицинское страхование (ДМС)
3. Медицинские мероприятия	3.1. Проводится ежегодная вакцинация. 3.2. Медицинские осмотры 3.3. Предварительные и периодические осмотры Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства. Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии. 3.4. Профилактические осмотры Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний,

	заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. 3.5. Диспансеризация Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495)
4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста	Меры, меняющие поведение работников индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг)
5. Отказ от употребления табака	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение *Цель:* обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации. Описание: Запрет курения на рабочих местах и на территории учреждения регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.
6. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	6.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя. 6.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий Цель: показать людям, что алкоголь – это не обязательная часть праздника, что можно веселиться

	и без употребления алкогольных напитков. Проведение праздника требует творческого подхода и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций
7. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	7.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников. 7.2. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье
8. Питание и питьевой режим в рабочее время	8.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи. 8.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору. Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания. Описание: для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др. 8.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения. Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания. Описание: Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни. 8.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания. Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов. 8.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания. 8.6. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями учреждения.

	Цель: для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела.
9. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ	9.1. Проведение круглых столов, собеседований. Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте. «Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата. 9.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья. Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии. Примерные образовательные мероприятия (семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»: • управление стрессом; • здоровый сон и управление утомляемостью; • преодоление депрессии; • горе и потеря: как пережить потерю в жизни; • основы профилактики джетлага; • синдром хронической усталости и его профилактика; • простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни; • как победить беспокойство и стресс на работе; • позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы. 9.3 Организация отдыха работников и членов их семей.

10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе	10.1 Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья. 10.2. Проведение корпоративных мероприятий
11. Административные и организационные мероприятия	11.1. Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч. 11.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративная программы укрепления здоровья сотрудников учреждения. 11.3. Проведение анкетирования в учреждении, с целью вы явления факторов, влияющих па здоровье работников. 11.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы. 11.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации. 11.6. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

7. Ожидаемый эффект от реализации программы:

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников МАУК «ПГДК» предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателя:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа учреждения.
- 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.