



Программы «Укрепление здоровья на рабочих местах» работодатели стали широко внедрять для того, чтобы сохранить здоровье своих сотрудников и, таким образом, сократить общие расходы, связанные с ухудшением их здоровья.

Целью этих программ является продвижение ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики заболеваний в корпоративной среде путем вовлечения сотрудников и работодателей компаний в мероприятия по укреплению здоровья, а также создания условий, способствующих повышению приверженности к ЗОЖ.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



Согласно данным ВОЗ, в результате осуществления оздоровительных программ на рабочих местах достигается сокращение медицинских затрат и затрат, связанных с прогулами, на 25–30% в период, составляющий приблизительно 3,6 года. В среднем удается достигнуть сокращения на 27% продолжительности отпуска по болезни; на 26% – затрат на медицинскую помощь; на 32% – компенсации работающим и затрат, связанных с инвалидностью.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

В программу могут быть включены следующие мероприятия:

МЕРОПРИЯТИЕ: «ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ!»

Цель данного мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна; проведение в каждом структурном подразделении производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (еженедельно), различных физкультминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

МЕРОПРИЯТИЕ: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ЛЕГКО!»

Цель данного мероприятия - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками;
- организация Акций «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);
- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» среди структурных подразделений (1 раз в 6 месяцев).

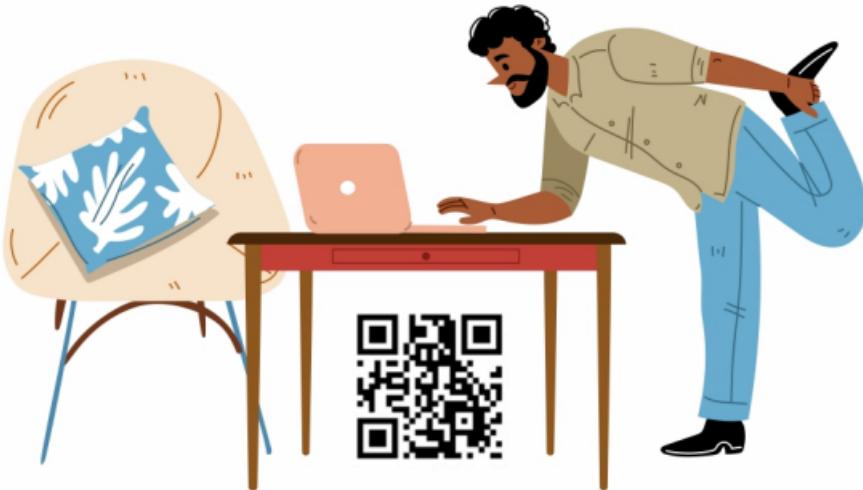
В рамках данного мероприятия можно реализовать индивидуальный проект «Сбрось лишнее!», целью которого является оказание помощи сотрудникам с избыточным весом снизить вес, изменить и сформировать здоровые привычки питания и образа жизни.



МЕРОПРИЯТИЕ: «УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ!»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется плановая (по утвержденному плану) работа штатных психологов с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

МЕРОПРИЯТИЕ: «ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ!»

Цель мероприятия - обеспечение соблюдения запрета потребления табака на предприятиях.

В рамках мероприятия проводятся:

- полный запрет курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации;
- компании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением;
- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия);
- информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах;
- организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения.

