



Приложение 1 к приказу  
МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск»  
от 10.04.2026 г. № 10 «ОД»

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья работников  
МБУ «Историко-краеведческий мемориальный  
музей» МО МР «Сосногорск»**

г. Сосногорск  
2026 г.

Программа  
«Укрепление здоровья на рабочем месте»  
на 2026 - 2029 годы  
(далее-программа)

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Директор МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск»
Участники программы	Трудовой коллектив МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск» - 4 человека.
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск».
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li> <li>2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li> <li>3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li> <li>4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li> <li>6. Проведение для работников профилактических мероприятий.</li> <li>7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li> <li>8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li> <li>9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск».</li> <li>10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</li> <li>11. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.</li> </ol>
Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</li> <li>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков.</li> <li>3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.</li> <li>4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.</li> <li>5. Доля сотрудников, не испытывающих</li> </ol>

	психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	С 2026 - 2029 год, без разделения на этапы
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> <li>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li> <li>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> <li>6. Увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников.</li> <li>7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li> <li>8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li> <li>9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности работников.</li> <li>10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</li> <li>11. Повышение имиджа МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск».</li> <li>12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> <li>13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ol>

### Введение

В нашем обществе интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это эпидемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) актуален для работников МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск», которые проводят большую часть рабочего времени на работе. Работники МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск» проводят около 8 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Работники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## 1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск» многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследований почти 60% общего времени 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 работников 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 2025г.". 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.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни.

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

## 2. Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск».

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

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

### 3. Цель и задачи

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задача:

- формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия работников;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в организации 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.

### 4. Направления планирования мероприятий:

1. Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления;
2. Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте;
3. Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности;
4. Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск»;
5. Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации;
6. Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни;
7. Формирование мотивации на здоровое питание;
8. Формирование установки на отказ от вредных привычек;
9. Формирование мотивации на повышение двигательной активности;
10. Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с работниками – поощрение и поддержка, 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).

## **5. Механизмы и мероприятия**

### **5.1. Организационные мероприятия.**

1. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организация оздоровительных мероприятий.

2. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, несбалансированное питание.

3. Проведение инструктажей с персоналом с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников.

5. Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга работников.

7. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск».

### **5.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «Производственная зарядка», «Неделя без автомобиля».

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Организация посещения работниками занятий в группе фитнес.

8. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

9. Проведение корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

### **5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций.

2. «Чистая вода» в организации.

3. Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.

4. Проведение тематических Дней здорового питания.

### **5.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории

организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.

3. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

### **5.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

2. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

3. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

4. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

5. Приглашение специалистов для проведения тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

### **5.6. Ожидаемый эффект от реализации программы:**

В результате реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

11. изменение отношения к состоянию своего здоровья;
12. укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
13. увеличение продолжительности жизни;
14. приверженность к ЗОЖ;
15. выявление заболеваний на ранней стадии;
16. возможность получения материального и социального поощрения;
17. сокращение затрат на медицинское обслуживание;
18. улучшение условий труда;
19. улучшение качества жизни.

Для работодателя:

20. сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
21. повышение производительности труда;
22. сокращение трудопотерь по болезни;
23. снижение текучести кадров;
24. повышение имиджа организации;
25. внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
26. изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
27. снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
28. повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

29. снижение уровня заболеваемости;
30. сокращение дней нетрудоспособности;
31. сокращение смертности;
32. снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

## Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний.</li><li>2. Улучшение психоэмоционального состояния.</li><li>3. Отказ от вредных привычек.</li><li>4. Повышение удовлетворенности от работы.</li><li>5. Частая информированность о своем здоровье.</li><li>6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.</li><li>7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся).</li><li>8. Улучшение условий труда.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу.</li><li>2. Повышение производительности и интенсивности труда.</li><li>3. Сокращение текучести кадров.</li><li>4. Дополнительная мотивация сотрудников.</li></ol>

**Лист ознакомления  
с приказом МБУ «ИКММ» МО МР «Сосногорск» № 10 «ОД» от 10.04.2026 г.  
«Об утверждении корпоративной программы укрепления здоровья  
сотрудников МБУ «Историко-краеведческий мемориальный музей»  
МО МР «Сосногорск»**

<u>Чекирда Оксана Владимировна</u>	<u>Изд</u>
<u>Сосоштина Валерия Сергеевна</u>	<u>Изд</u>
<u>Климова Ольга Ивановна</u>	<u>Изд</u>
<u>Меркурьева Екатерина Геннадьевна</u>	<u>Изд</u>
<u> </u>	<u> </u>
<u> </u>	<u> </u>
<u> </u>	<u> </u>
<u> </u>	<u> </u>