



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 Акции «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.



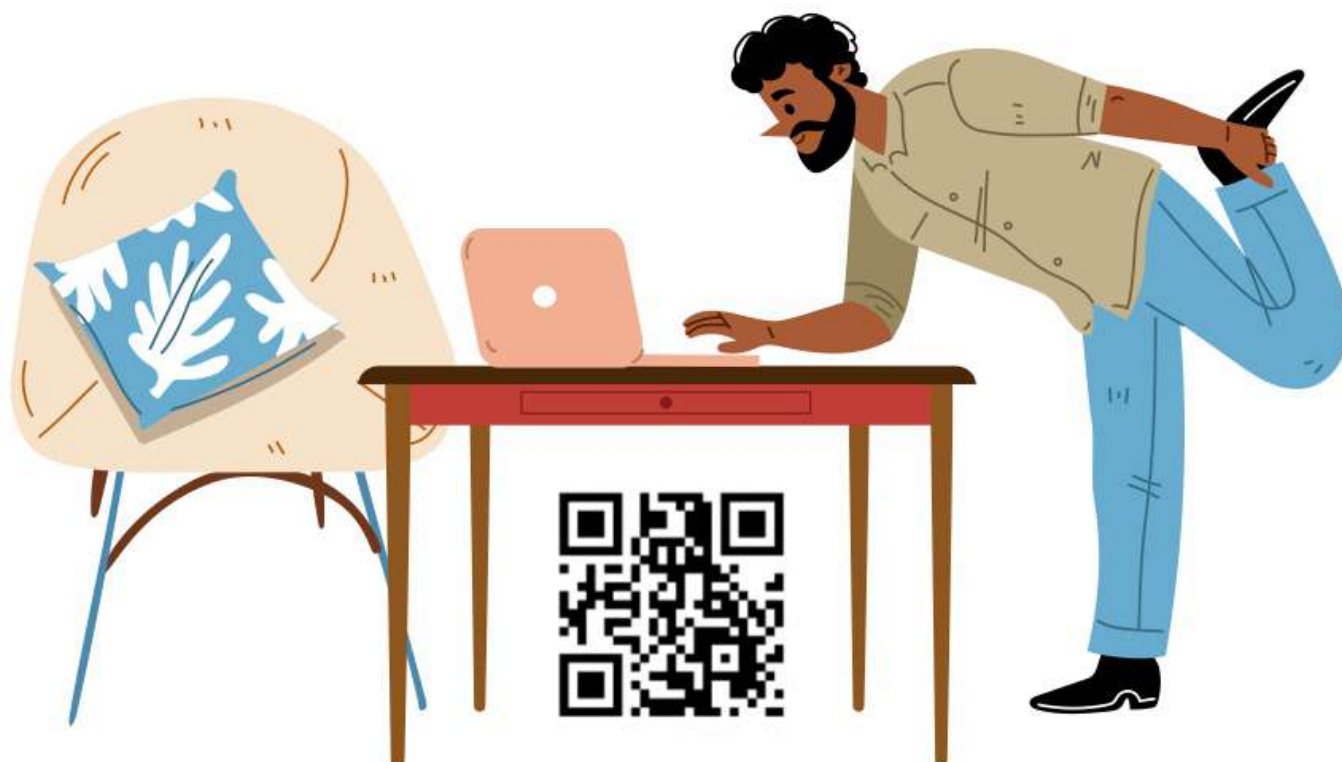


ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

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 предприятии.

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.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



ФГБУ «НМИЦПМ» МЗ РФ является ведущим учреждением, ответственным за разработку научно обоснованных модельных корпоративных программ укрепления здоровья. Они предназначены для практического использования специалистами при разработке профилактических программ, направленных на профилактику неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни работников предприятий в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», а также являются инструментом, способствующим проведению оценки результативности реализуемых программ.

Примеры корпоративных программ можно найти здесь:
<https://gnicpm.ru/>





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

24 - 30 апреля 2023г. - Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)

Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами. Производительность труда, конкурентоспособность, устойчивость на рынке и экономическая стабильность компаний напрямую зависят от здоровья, безопасности и благополучия работников





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

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 компании 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.

