

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Нагорновский дом социального обслуживания»

249453, Калужская область, Кировский район, д. Санаторий Нагорное,
ул. Железнодорожная, д.1. тел. 8 (48456) 2-90-29, факс: 8 (48456) 7-20-80



Утверждаю
Директор ФБУКО «Нагорновский ДСО»
Сафронова Ю.В.
Приказ № 65 от «07» апреля 2026 года

«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – В ТРЕНДЕ ЖИТЬ»

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
по сохранению и укреплению здоровья работников на рабочих местах

г. Киров, 2026 год

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества. Вследствие таких негативных тенденций, тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является реализация корпоративной программы по сохранению и укреплению здоровья работников на рабочих местах.

Корпоративная программа «Здоровым быть – в тренде жить» по сохранению и укреплению здоровья работников на рабочих местах в ГБУКО «Нагорновский дом социального обслуживания» 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).

В основу программы положены следующие принципы:

- актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем работников в организации, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;

- доступности. В соответствии с этим принципом сотрудникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска;

- положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- последовательности. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– системности. Он определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– сознательности и активности. Направлен на повышение активности сотрудников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Руководство ГБУКО «Нагорновский дом социального обслуживания» поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями.

Корпоративная программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников, определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию.

I. Цели программы

1.1 Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

1.2 Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

1.3 Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

1.5 Улучшение психологического климата в коллективе.

II. Задачи программы

2.1 Увеличение продолжительности жизни работников;

2.2 Увеличение трудового долголетия работников;

2.3 Укрепление здоровья работников;

2.4 Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

2.5 Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;

2.6 Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;

2.7 Организация отдыха работников;

2.8 Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;

2.9 Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;

- 2.10 Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- 2.11 Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- 2.12 Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;
- 2.13 Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

III. Примерный перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов

1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому на предприятии обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания). Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда). Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по	Административно-управленческий персонал Специалисты по охране труда Горелова А.А. Боярчук О.В. Специалисты по кадрам Нефедова Е.А. Ковалева Т.И.	Постоянно	Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ); Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (100%); Снижение количества несчастных случаев на производстве до 0%.

предотвращению риска получения травмы). Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда). Контроль регламентированного перерыва. Проведение производственной гимнастики (организация и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики).		Ежедневно	
		Ежедневно	

2. СТРАХОВАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхований.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение). Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов). Добровольное медицинское страхование (расширение соц.пакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов).	Специалисты по кадрам Нефедова Е.А. Ковалева Т.И. Медицинская служба Главная мед.сестра Артюхова Н.Н. Старшие мед.сестры	Постоянно	Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.

	Куренкова Л.А. Хрипачева Г.Л. Ермохина М.Ю.		
--	--	--	--

3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (контроль прохождения вакцинации сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок и вакцинации от сезонного гриппа и от коронавирусной инфекции).	Старшие мед.сестры Артюхова Н.Н. Куренкова Л.А. Хрипачева Г.Л. Ермохина М.Ю.	Постоянно, согласно Национального календаря профилактических прививок, сезонно и согласно графика	Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда – 100%.
Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Организация и контроль флюорографических исследований ОГК. Организация прохождения психиатрического освидетельствования.	Специалисты по охране труда Горелова А.А. Боярчук О.В.	постоянно в течение года по графику при приеме на работу	
Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в	Старшие мед.сестры Артюхова Н.Н. Куренкова Л.А. Хрипачева Г.Л.	в течение года	

целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов). Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья. Проведение тематических лекций: - «Алгоритмы оказания помощи при неотложных состояниях: обморок, АШ, ОИМ, ОНМК, Базовая сердечная реанимация». - «Основы здорового образа жизни. Польза производственной зарядки. Физическая активность и роль физических упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний». Проведение анкет, опросников: - для определения отношения работников к своему здоровью; - для выявления уровня показателей состояния здоровья сотрудников. Разработка памяток, буклетов на темы: «Как избежать пищевых отравлений?», «Пусть сердце будет здоровым». Оформление стенда «Уголок здоровья»	Ермохина М.Ю.	1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет Ежегодно в возрасте 40 лет и старше	Сентябрь Декабрь Январь Декабрь Июль Октябрь
--	----------------------	--	--

		В течение года	
--	--	----------------------	--

4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака на предприятии.

ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В корпоративной практике необходимо обеспечить исполнение закона на территории предприятия путем издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики необходимо издать внутренний документ: НПА/ стандарт корпорации:

- о запрете курения на территории предприятия (включая открытую территорию);
- о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;
- о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории предприятия

Практика не требует дополнительного финансирования.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Установление запрета курения на рабочих местах и на территории предприятий (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение). Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам. Проведение профилактического лектория: «Здоровый образ жизни. Курение табака и отказ от курения»	Административно-хозяйственная часть Старшие мед.сестры Артюхова Н.Н.	Однократно, в начале программы Июнь	Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров - 20%.

	Куренкова Л.А. Хрипачева Г.Л. Ермохина М.Ю.		
--	--	--	--

5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников и менеджеров о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предваряющим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Срок и реализации	Примеры индикаторов
Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ: - Лекция «Здоровый образ жизни. Алкоголь и наше здоровье»	Старшие мед.сестры Артюхова Н.Н. Куренкова Л.А. Хрипачева Г.Л. Ермохина М.Ю.	Июнь	
Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.	Отдел кадров PR отдел	До достижения устойчивого результата	Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

6. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкультур-брейков.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Срок и реализации	Примеры индикаторов
Участие в «Спартакиаде трудящихся» Кировского муниципального округа.	Председатель ППО Григорьева Е.А.	В течение года	Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %; Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, %.
Участие в районном велопробеге «Знамя Победы!», приуроченном Дню Победы.	Директор, заведующий Кировским филиалом	Май	
Участие в спортивно-патриотической игре «Зарница» совместно с получателями социальных услуг.	Сотрудник и Службы социальной реабилитации	Июль	
Проведение семейного физкультурно-оздоровительного мероприятия на свежем воздухе «Всей семьей к здоровью!».	Инструктор ЛФК Кашуба Е.С.	Август	

7. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Срок и реализации	Примеры индикаторов
Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.	Административно - хозяйственная служба	Постоянно	100% сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места.

Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельном отведенном помещении.			Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время - 100%.
Разработка буклета «Правильное питание – залог здоровья».	Медицинские сестры диетические	Март	
Лекция «Критические значимые пищевые вещества»		Август	

8. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ. ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.

ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях.

Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Психологический тренинг «Хорошее настроение – залог успеха!».	Психологи Паладий В.А. Лагуткина Г.В. Малыгина Н.С.	Март	Уровень удовлетворенности работой (80% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);
Эстафета «МИР!ТРУД!МАЙ!»	Председатель ППО Григорьева Е.А. Зам.председателя ППО	Май	

Тренинг по развитию стрессоустойчивости «Счастье есть».	Мокруха Ю.А.	Май	Повышение уровня стрессоустойчивости у сотрудников.
Разработка памятки «Как сохранить психическое здоровье».	Психологи Паладий В.А. Лагуткина Г.В. Малыгина Н.С.	Июль	
Буклет «Методы и приемы саморегуляции психоэмоционального состояния».	Психолог Паладий В.А.	Ноябрь	
Когнитивный тренинг «Тренировка когнитивных процессов» по профилактике и улучшению ВПФ.	Психологи Паладий В.А. Лагуткина Г.В. Малыгина Н.С.		Оценка умственных функций сотрудников, которые позволяют человеку воспринимать, обрабатывать, хранить и использовать информацию, решать задачи, учиться, принимать решения и адаптироваться к новым ситуациям
Тренинговое занятие ко Дню психического здоровья «В согласии с собой».	Психологи Паладий В.А. Лагуткина Г.В. Малыгина Н.С.		
Сеансы релаксации групповые с элементами медитации.	Психологи Паладий В.А. Лагуткина Г.В. Малыгина Н.С.		Обучение сотрудников навыкам самостоятельно справляться с эмоциональным и физическим стрессом в будущем

IV. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- 4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- 4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 4.7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- 4.8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- 4.9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- 4.10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 4.11. Профилактика вредных привычек;
- 4.12. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- 4.13. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;

V. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями корпоративной программы.

VII. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников в «Книгу отзывов и предложений» (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой – 100%;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы (проведение анкетирования Приложение №1 и Приложение №3, вопросов для индивидуального и группового интервью с сотрудниками Приложение №2).

Анкета для оценки образа жизни сотрудников ГБУКО «Нагорновский ДСО»

Уважаемый сотрудник!

Просим Вас принять участие в анонимном анкетировании, посвященном оценке Вашего образа жизни. Целью данного исследования является определение потребностей и интересов сотрудников для разработки эффективной программы укрепления здоровья на рабочем месте. Ваши ответы помогут нам создать наиболее полезные и актуальные мероприятия.

Конфиденциальность и анонимность гарантируются. Заранее благодарим за участие!

1. Общая информация:

Пол: ☐ Мужской ☐ Женский

Возраст: _ лет

Должность: _____

Стаж работы в ГБУКО «Нагорновский ДСО»: _ лет

2. Режим дня:

Во сколько Вы обычно встаете в будние дни? _

Во сколько Вы обычно ложитесь спать в будние дни? _

Сколько часов в среднем Вы спите в сутки? _

Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим после сна? ☐ Да ☐ Нет ☐ Иногда

Как бы Вы оценили свой уровень стресса на работе? (1 - минимальный, 10 - максимальный) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как часто у Вас бывают переработки? ☐ Никогда ☐ Редко ☐ Иногда ☐ Часто ☐ Очень часто

Как Вы обычно проводите свободное время после работы? _____

3. Питание:

Как часто Вы питаетесь в течение дня? ☐ 1 раз ☐ 2 раза ☐ 3 раза ☐ 4 раза и более

Завтракаете ли Вы обычно? ☐ Да ☐ Нет ☐ Иногда

Обедаете ли Вы обычно? ☐ Да ☐ Нет ☐ Иногда

Где Вы обычно обедаете? ☐ Дома ☐ На работе (столовая/кафе) ☐ Приношу с собой ☐ Заказываю еду

Стараетесь ли Вы придерживаться принципов здорового питания? ☐ Да ☐ Нет ☐

Затрудняюсь ответить

Какие у Вас есть предпочтения в еде (например, вегетарианство, диета)? _____

4. Физическая активность:

Занимаетесь ли Вы регулярно физической активностью/спортом? ☐ Да ☐ Нет

Если да, то каким видом физической активности/спорта Вы занимаетесь? _____

Как часто Вы занимаетесь в неделю? ☐ 1 раз ☐ 2 раза ☐ 3 раза и более

Сколько времени в среднем длится Ваше занятие? _ минут

Если нет, то почему Вы не занимаетесь физической активностью/спортом? _____

Стараетесь ли Вы больше ходить пешком в течение дня? ☐ Да ☐ Нет

Как Вы обычно добираетесь на работу? ☐ Пешком ☐ На велосипеде ☐ Общественный транспорт ☐ Личный автомобиль

5. Вредные привычки:

Курите ли Вы? ☐ Да ☐ Нет

Если да, то сколько сигарет в день Вы выкуриваете? _

Употребляете ли Вы алкогольные напитки? ☐ Да ☐ Нет

Если да, то как часто? ☐ Редко (1-2 раза в месяц) ☐ Иногда (1-2 раза в неделю) ☐ Часто (3-4 раза в неделю) ☐ Очень часто (каждый день)

Как часто Вы употребляете алкогольные напитки в больших количествах (более 2 доз алкоголя)? ☐ Никогда ☐ Редко ☐ Иногда ☐ Часто

6. Оценка состояния здоровья:

Как Вы в целом оцениваете свое состояние здоровья? ☐ Отличное ☐ Хорошее ☐

Удовлетворительное ☐ Плохое ☐ Очень плохое

Есть ли у Вас хронические заболевания? ☐ Да ☐ Нет

Если да, то какие? _____

Как часто Вы проходите медицинские осмотры/диспансеризацию? ☐ Регулярно (1 раз в год) ☐ Редко (раз в несколько лет) ☐ Никогда

Что, по Вашему мнению, больше всего влияет на Ваше здоровье? _____

7. Ваши пожелания:

Какие мероприятия по укреплению здоровья Вы хотели бы видеть в ГБУКО «Нагорновский ДСО»? _____

Спасибо за участие!

Вопросы для индивидуального и группового интервью с сотрудниками об
отношении к здоровью

I. Индивидуальное интервью

Цель: Выявить личные установки, ценности и мотивацию сотрудников в отношении здоровья, а также их индивидуальные потребности и проблемы.

Общие вопросы:

1. Как бы вы оценили своё здоровье по шкале от 1 до 10 (где 1 - очень плохо, 10 - отлично)? Почему именно так?
2. Что для вас значит быть здоровым? Какие аспекты здоровья наиболее важны для вас?
3. Как вы обычно заботитесь о своём здоровье? Какие действия вы предпринимаете для поддержания хорошего самочувствия?
4. Какие факторы, по вашему мнению, оказывают наибольшее влияние на ваше здоровье? (например, работа, семья, питание, физическая активность, стресс)
5. Сталкивались ли вы с какими-либо проблемами, связанными со здоровьем, за последнее время? (например, стресс, усталость, боли, простудные заболевания)

1. Какие приоритеты в вашей жизни связаны со здоровьем?
2. Как вы считаете, насколько важна роль работодателя в поддержании здоровья сотрудников?

Вопросы о питании:

1. Как бы вы описали свой обычный рацион питания?
2. Считаете ли вы своё питание сбалансированным и полезным? Почему?
3. Какие продукты вы стараетесь включать в свой рацион чаще всего? Какие продукты вы стараетесь избегать?
4. Как часто вы питаетесь вне дома (в столовой, кафе, заказываете еду)?
5. Какие факторы влияют на ваш выбор продуктов питания? (например, вкус, цена, доступность, полезность)

Вопросы о физической активности:

1. Занимаетесь ли вы регулярно физической активностью или спортом? Если да, то каким образом? Если нет, то почему?
2. Как часто и как долго вы занимаетесь физической активностью?
3. Какие виды физической активности вам нравятся больше всего?
4. Как вы мотивируете себя заниматься физической активностью?
5. Какие препятствия мешают вам заниматься физической активностью регулярно?

Вопросы о вредных привычках:

1. Курите ли вы? Если да, то как долго и сколько сигарет в день вы выкуриваете?
2. Употребляете ли вы алкогольные напитки? Если да, то как часто и в каких количествах?
3. Хотите ли вы избавиться от каких-либо вредных привычек?
4. Какие у вас есть стратегии для борьбы с вредными привычками?

Вопросы о стрессе и психическом здоровье:

1. Как часто вы испытываете стресс на работе и в личной жизни?
2. Что вызывает у вас наибольший стресс?
3. Как вы справляетесь со стрессом? (например, спорт, хобби, общение с друзьями, медитация)
4. Считаете ли вы важным заботиться о своём психическом здоровье?
5. Какие меры вы принимаете для поддержания своего психического здоровья?

Вопросы о рабочем месте:

1. Что, по вашему мнению, можно улучшить на рабочем месте, чтобы способствовать улучшению здоровья сотрудников?
2. Какие инициативы в области здоровья вы хотели бы видеть в нашей организации?
3. Как вы считаете, что организация может сделать, чтобы помочь вам вести более здоровый образ жизни? (например, спортивные мероприятия, консультации врачей, программы питания, снижение стресса)
4. Готовы ли вы принимать участие в программах и мероприятиях, направленных на укрепление здоровья?

Заключительные вопросы:

1. Есть ли у вас какие-либо вопросы или комментарии, которые вы хотели бы добавить?
2. Какие три вещи, по вашему мнению, наша организация могла бы сделать, чтобы наиболее эффективно улучшить здоровье и благополучие сотрудников?

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Анкета для оценки распространенности вредных привычек среди сотрудников

Уважаемые коллеги!

Просим Вас принять участие в анонимном опросе, посвященном здоровью и образу жизни. Ваши искренние ответы помогут нам получить актуальную информацию о распространенности различных привычек среди сотрудников нашей компании и разработать эффективные программы поддержки и профилактики.

Инструкция:

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите один или несколько наиболее подходящих вариантов ответа. Заполнение анкеты займет не более 10 минут.

Ваши ответы будут обрабатываться анонимно и конфиденциально.

Благодарим за участие!

Анкета (До начала реализации программы)

I. Общие данные:

1. Ваш пол:

☐ Мужской

☐ Женский

1. Ваш возраст:

☐ Менее 25 лет

☐ 25-34 года

☐ 35-44 года

☐ 45-54 года

☐ 55 лет и старше

1. Стаж работы в данной организации:

☐ Менее 1 года

☐ 1-3 года

☐ 3-5 лет

☐ Более 5 лет

1. Ваша должность: _____ (опционально, но может помочь в анализе по группам)

II. Курение:

1. Вы курите в настоящее время?

☐ Да, ежедневно

☐ Да, иногда

☐ Бросил(а) курить

☐ Никогда не курил(а)

1. Если Вы курите, сколько сигарет в среднем Вы выкуриваете в день?

- ☐Менее 5 сигарет
- ☐5-10 сигарет
- ☐11-20 сигарет
- ☐Более 20 сигарет
- ☐Не применимо

1. Как скоро после пробуждения вы выкуриваете первую сигарету?

- ☐В течение 5 минут
- ☐6-30 минут
- ☐31-60 минут
- ☐Более 60 минут
- ☐Не применимо

1. Пытались ли Вы бросить курить в течение последнего года?

- ☐Да
- ☐Нет
- ☐Не курю

III. Употребление алкоголя:

1. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

- ☐Никогда
- ☐Реже одного раза в месяц
- ☐1-3 раза в месяц
- ☐1-2 раза в неделю
- ☐3 и более раз в неделю

1. Сколько порций алкоголя Вы обычно выпиваете за один раз? (1 порция: рюмка водки/коньяка/виски (30-50 мл), бокал вина (120-150 мл), бутылка/банка пива (330-500 мл))

- ☐Никогда не пью
- ☐1-2 порции
- ☐3-4 порции
- ☐5-6 порций
- ☐Более 6 порций

1. Употребляли ли Вы алкоголь в течение последнего месяца?

- ☐Да
- ☐Нет

IV. Физическая активность:

1. Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?

☐ Ежедневно

☐ 3-5 раз в неделю

☐ 1-2 раза в неделю

☐ Реже одного раза в неделю

☐ Никогда

1. Сколько времени в среднем длится одно занятие?

1. ☐ Менее 30 минут

2. ☐ 30-60 минут

3. ☐ Более 60 минут

4. ☐ Не занимаюсь

V. Питание:

1. Как часто Вы едите фастфуд или полуфабрикаты?

☐ Каждый день

☐ Несколько раз в неделю

☐ Раз в неделю

☐ Реже раза в неделю

☐ Никогда

1. Сколько порций фруктов и овощей Вы съедаете в день? (1 порция = примерно 1 стакан нарезанных овощей или 1 средний фрукт)

☐ Менее 1 порции

☐ 1-2 порции

☐ 3-4 порции

☐ 5 и более порций

1. Вы завтракаете каждый день?

☐ Да

☐ Нет

☐ Иногда

VI. Сон:

1. Сколько часов Вы обычно спите в сутки?

☐ Менее 6 часов

☐ 6-7 часов

☐ 7-8 часов

☐ 8 и более часов

1. Часто ли Вы испытываете проблемы со сном (бессонница, трудности с засыпанием)?

☐ Да, часто

☐ Иногда

☐ Редко

☐ Никогда

VII. Другое:

1. Какие из перечисленных ниже привычек Вы хотели бы изменить в своем образе жизни?

(Можно выбрать несколько вариантов)

☐ Курение

☐ Употребление алкоголя

☐ Недостаточная физическая активность

☐ Неправильное питание

☐ Недостаток сна

☐ Другое (пожалуйста, укажите): _____

☐ Ничего

1. Готовы ли Вы принять участие в программе, направленной на улучшение Вашего здоровья и образа жизни, если такая программа будет предложена компанией?

☐ Да, определенно

☐ Скорее да, чем нет

☐ Затрудняюсь ответить

☐ Скорее нет, чем да

☐ Нет, определенно

Анкета В (процессе реализации программы)

Уважаемые коллеги!

Предлагаем Вам пройти повторный опрос об образе жизни. Ваши ответы помогут оценить эффективность реализуемой программы поддержки здоровья и, при необходимости, внести в нее коррективы.

Инструкция:

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите один или несколько наиболее подходящих вариантов ответа. Заполнение анкеты займет не более 10 минут.

Ваши ответы будут обрабатываться анонимно и конфиденциально.

Благодарим за участие!

I. Общие данные:

1. Ваш пол:

☐ Мужской

☐ Женский

1. Ваш возраст:

☐ Менее 25 лет

☐ 25-34 года

☐ 35-44 года

☐ 45-54 года

☐ 55 лет и старше

1. Стаж работы в данной организации:

☐ Менее 1 года

☐ 1-3 года

☐ 3-5 лет

☐ Более 5 лет

1. Ваша должность: _____ (опционально, но может помочь в анализе по группам)

II. Курение:

1. Вы курите в настоящее время?

☐ Да, ежедневно

☐ Да, иногда

☐ Бросил(а) курить

☐ Никогда не курил(а)

1. Если Вы курите, сколько сигарет в среднем Вы выкуриваете в день?

☐ Менее 5 сигарет

☐ 5-10 сигарет

☐ 11-20 сигарет

☐ Более 20 сигарет

☐ Не применимо

1. Как скоро после пробуждения вы выкуриваете первую сигарету?

☐ В течение 5 минут

☐ 6-30 минут

☐ 31-60 минут

☐ Более 60 минут

☐ Не применимо

1. Пытались ли Вы бросить курить в течение последнего месяца?

☐ Да

☐ Нет

☐ Не курю

III. Употребление алкоголя:

1. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

☐Никогда

☐Реже одного раза в месяц

☐1-3 раза в месяц

☐1-2 раза в неделю

☐3 и более раз в неделю

1. Сколько порций алкоголя Вы обычно выпиваете за один раз? (1 порция: рюмка водки/коньяка/виски (30-50 мл), бокал вина (120-150 мл), бутылка/банка пива (330-500 мл))

☐Никогда не пью

☐1-2 порции

☐3-4 порции

☐5-6 порций

☐Более 6 порций

1. Употребляли ли Вы алкоголь в течение последнего месяца?

☐Да

☐Нет

IV. Физическая активность:

1. Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?

☐Ежедневно

☐3-5 раз в неделю

☐1-2 раза в неделю

☐Реже одного раза в неделю

☐Никогда

1. Сколько времени в среднем длится одно занятие?

☐Менее 30 минут

☐30-60 минут

☐Более 60 минут

☐Не занимаюсь

V. Питание:

1. Как часто Вы едите фастфуд или полуфабрикаты?

☐Каждый день

☐Несколько раз в неделю

☐Раз в неделю

☐ Реже раза в неделю

☐ Никогда

1. Сколько порций фруктов и овощей Вы съедаете в день? (1 порция = примерно 1 стакан нарезанных овощей или 1 средний фрукт)

☐ Менее 1 порции

☐ 1-2 порции

☐ 3-4 порции

☐ 5 и более порций

1. Вы завтракаете каждый день?

☐ Да

☐ Нет

☐ Иногда

VI. Сон:

1. Сколько часов Вы обычно спите в сутки?

☐ Менее 6 часов

☐ 6-7 часов

☐ 7-8 часов

☐ 8 и более часов

1. Часто ли Вы испытываете проблемы со сном (бессонница, трудности с засыпанием)?

1.

☐ Да, часто

☐ Иногда

☐ Редко

☐ Никогда

VII. Оценка программы:

1. Помогла ли Вам программа изменить какие-либо вредные привычки?

☐ Да, в значительной степени

☐ Да, в некоторой степени

☐ Скорее нет, чем да

☐ Нет, совсем не помогла

☐ Не участвовал(а) в программе

1. Какие мероприятия программы оказались для Вас наиболее полезными? (Можно выбрать несколько вариантов или указать свои)

☐ Лекции и семинары о здоровом образе жизни

☐ Консультации с врачом

- ☐ Групповые занятия спортом
- ☐ Индивидуальные программы тренировок
- ☐ Материалы и рекомендации по питанию
- ☐ Другое (укажите): _____
- ☐ Не участвовал(а) в программе

1. Что, на Ваш взгляд, можно улучшить в программе? (Открытый вопрос, дайте возможность высказать свое мнение)

VIII. Другое:

1. Готовы ли Вы продолжать участие в программе в дальнейшем?

- ☐ Да, определенно
- ☐ Скорее да, чем нет
- ☐ Затрудняюсь ответить
- ☐ Скорее нет, чем да
- ☐ Нет, определенно

Анализ результатов:

Сравнение: Сравните результаты опроса "до" и "после" реализации программы, чтобы оценить ее воздействие.

Статистический анализ: Используйте статистические методы (проценты, средние значения, t-тест, хи-квадрат), чтобы выявить значимые изменения в показателях распространенности вредных привычек.

Сегментация: Анализируйте данные по различным демографическим группам (пол, возраст, должность), чтобы выявить группы риска и разработать целевые программы поддержки.

Качественный анализ: Проанализируйте ответы на открытые вопросы, чтобы получить более глубокое понимание мнений и потребностей сотрудников.

Персонализация: Если возможно, предоставьте участникам персональные отчеты с рекомендациями по улучшению образа жизни (анонимно, на основе их ответов).