

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 6
от 1 ноября 20 25



**Корпоративная программа
укрепления здоровья
работников
Муниципального бюджетного
учреждения культуры централизованная
библиотечная система муниципального
района Мишкинский район Республики
Башкортостан на 2025- 2030 годы**

с. Мишкино- 2025 г.

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Ожидаемые результаты эффективности программы
5. План мероприятий
6. Оценка ситуации

1. Введение

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, курении.

2. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

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

По данным исследователей 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, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

1. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МЮБУК Мишкинская ЦБС разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

2. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС являются:

- Формирование системы мотивации работников МБУК Мишкинская ЦБС к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для

укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.

- 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.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

6. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- 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.

План мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Ответственные
1.	«Чистая вода» в организации: оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года	Шамарзанов В. А.
2.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	1 раз в квартал	Кондогина Т. А. Аптиева Ю. Ю.
3.	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.	В течение года	Кондогина Т. А.
4.	Разработка 10 минутных комплексов в упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Ежемесячно	Зайдуллина А. Ф.
5.	Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.	В течение года	Кондогина Т. А., Зайдуллина А. Ф.
6.	Участие в программе сдачи норм ГТО.	1 раз в год	Кондогина Т. А., Зайдуллина А. Ф.
7.	Дни здоровья - проведение акции: «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла».	В течение года	Зайдуллина А. Ф.
8.	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с	Май	Кондогина Т. А. Зайдуллина А. Ф.

	применением активных игр.		
9.	Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, летний отдых.	Февраль, июнь	Кондогина Т. А., Зайдуллина А. Ф., Байрамова Л. В.
10.	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	В течение года	Кондогина Т. А.
11.	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок.	Май	Зайдуллина А. Ф.
12.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой ЗОЖ.	Март Май Октябрь Декабрь	Кондогина Т. А. Зайдуллина А. Ф.
13	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины».	В течение года	Зайдуллина А. Ф.
14.	Мероприятия в День отказа от курения.	Март, ноябрь	Центральная библиотека

РАЗДЕЛ I

Оценка ситуации

Муниципальное бюджетное учреждение культуры централизованная библиотечная система муниципального района Мишкинский район РБ расположена в с. Мишкино и является бюджетной организацией (далее – МБУК Мишкинская ЦБС). Сотрудники МБУК Мишкинская ЦБС относятся к категории «офисных работников», трудятся в режиме пятидневной и шестидневной рабочей недели: понедельник – пятница мужчины с 09:00 до 18:00 часов, женщины с 9:00 до 17:00 часов, перерыв на обед с 13:00 до 14:00 часов и в сельских библиотеках понедельник- суббота с 10.00 до 19.00, обед с 13.00 до 16.00

На 01.10.2025 года общая численность работников составляет 43 человека.

Состав сотрудников по полу и возрасту

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
Моложе 30 лет	0	0
30-39 лет	0	6
40-49 лет	1	13
50-59 лет	1	13
старше 60 лет	0	9

Из общего количества сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС доля мужчин составляет 4,6%, женщин — 95,4%.

Коллектив состоит из зрелых специалистов, что положительно сказывается на уровне профессионализма. В целом, в организации преобладают женщины, что может быть связано с характером работы или спецификой отрасли.

Семейное положение сотрудников

Семейное положение	Количество сотрудников
В браке	34
Холост/не замужем	6
Вдовец/вдова	3

Большинство сотрудников состоят в браке (семей – 34, из них многодетных – 9; количество детей сотрудников - 33), что может влиять на корпоративную культуру и социальные мероприятия в организации. Медицинская служба в МБУК Мишкинская ЦБС отсутствует.

**Сведения о заболеваемости и временной нетрудоспособности
сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС**

Период	Количество листов нетрудоспособности	Заболевание
2024	27	10 -ХНИЗ; 17 -сезонные респираторные заболевания
на 01.10.2025	23	9 - ХНИЗ; 14-сезонные респираторные заболевания

Уровень больничных листов и дней отсутствия по болезни указывает на достаточно высокую степень здоровья сотрудников и на хорошую организацию рабочих мест и рабочего процесса. Это также может свидетельствовать об удовлетворенности работой.

Данные о прохождении диспансеризации

Период	Диспансеризация, чел.
2024	36
на 01.10.2025	33 (в настоящий момент диспансеризация продолжается)

Большинство сотрудников проходят диспансеризацию: до 40 лет 1 раз в 3 года, старше 40 лет - ежегодно. Это свидетельствует о высокой степени вовлеченности работников в заботу о своем здоровье. Всего 16,3% сотрудников не проходили такие осмотры в 2024 году, что также является положительным показателем.

По данным диспансеризации распространенность основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний складывается следующим образом:

Наименование фактора риска ХНИЗ	2024, чел.	2025, чел.
Курение и потребление электронных средств доставки никотина	2	2
Избыточная масса тела и ожирение	12	10
Низкая физическая активность	32	30
Нерациональное питание	23	17
Сочетание нескольких факторов	40	40
Чрезмерное потребление алкоголя	0	0

РАЗДЕЛ II

Анализ результатов диспансеризации показал, что основными факторами риска ХНИЗ являются низкая физическая активность, избыточная масса тела, нерациональное питание и курение.

Малоподвижный образ жизни сотрудников вызван малым количеством физических нагрузок и сидячей работой.

Рабочие места сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС включают в себя стол, стул, персональный компьютер, фонд литературы, а также предусматривают наличие офисной техники. Питьевой режим соблюдается. Помещения библиотек оснащены кулерами и одноразовыми пластиковыми стаканами на 3,3%.

В 2018 году и в 2023 году в МБУК Мишкинская ЦБС была проведена специальная оценка условий труда. Согласно протоколам исследований и измерений световой среды и сводному отчету фактический уровень вредного фактора соответствует гигиеническим нормативам; класс условий труда сотрудников – 1,2.

Вместе с тем, к негативным факторам, ежедневно оказывающим влияние на сотрудников, относятся следующие:

1. Шум в помещении (ГОСТ Р 50779,11-2108 «Шум, общие требования к измерению шума в помещении»).

Опасные факторы: На офисных сотрудников может влиять технический, человеческий и внешний источники шума: а) технический - шум от работы всех офисных электроприборов компьютеров, принтеров, факсов, сканеров, телефонов); б) человеческий - шум от самих сотрудников, которые очень громко разговаривают; в) внешний - это уличный шум (стройки и т.д.).

Влияние на здоровье: несколько источников шума суммируются и создают более высокий уровень.

2. Библиотечная и офисная пыль (Межгосударственный стандарт ГОСТР ИСО 14644-1- 2016 «Чистые помещения и связанные с ними контролируемые среды. Часть 1. Классификация чистоты воздуха»).

Опасные факторы: пыль может содержать вредные вещества - угарный газ, аллергены и возбудители разных заболеваний);

Влияние на здоровье: может вызвать аллергические реакции; у сотрудников с астмой может спровоцировать обострение заболевания; сотрудники быстрее утомляются.

3. Высокочастотное электромагнитное излучение (СанПиН 2.2.4.1190-03 «Гигиенические требования к электромагнитным полям радиочастотного диапазона»).

Опасные факторы: любая техника, которую в офисе подключают к обычной бытовой электросети (напряжением 220 Вт частотой 50 Гц)- это источник электромагнитного поля.

Влияние на здоровье: электромагнитные поля устройств могут

вызвать у сотрудников слабость, головную боль, сонливость, утомляемость и даже зуд, жжение, сыпь на коже.

4. Психофизические вредные факторы.

Опасные факторы: оказывают неблагоприятное воздействие на функциональное состояние организма человека, его самочувствие, эмоциональную и интеллектуальную сферы. Они могут быть связаны с особенностями характера и организации труда, параметрами рабочего места и оборудования. Также психофизиологические факторы могут быть связаны с нарушением режима труда и отдыха — например, недостатком сна и несоблюдением регулярных перерывов, что приводит к снижению производительности, ухудшению концентрации внимания.

Влияние на здоровье: нервно-психические перегрузки, умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов (слуха, зрения и других органов и систем), эмоциональные перегрузки.

Последствиями могут быть:

- профессиональное выгорание - эмоциональное истощение, деперсонализация, снижение профессиональной эффективности;
- тревожность, раздражительность, нарушения сна;
- снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, замедление скорости принятия решений.

Меры защиты:

- Организация рационального режима труда и отдыха.
- Обеспечение комфортных условий.
- Обучение работников методам борьбы со стрессом.

В совокупности или по отдельности воздействие вредных факторов может быть причиной появления острых и хронических общих и профессиональных заболеваний.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС на период с 01.11.2025 по 31.12.2030 направлена на профилактику многих заболеваний, факторами, риска которых являются: низкая физическая активность, приверженность вредным привычкам.

Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний (низкая двигательная активность на рабочем месте), ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья сотрудников организации.

Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- проведение ежегодной вакцинации;
- проведение ежегодной диспансеризации;
- соблюдение питьевого режима;
- наличие микроволновых печей для горячего приема пищи.

Для проведения информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников МБУК Мишкинская ЦБС создан рабочий чат на цифровой платформе МАХ, ватсап и Телеграмм.

Ответственными лицами за реализацию мероприятий Программы определены:
Директор МБУК Мишкинская ЦБС, председатель профкома ЦБС, заведующие отделом и библиотекой.