

Российская Федерация
Министерство здравоохранения Тверской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
ИМЕНИ В.П. АВАЕВА»

ПРИКАЗ

от 28 ноября 2025 г.

№ 104-од

г. Тверь

Об утверждении корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» «Центр им. В.П. Аваева за активный образ жизни»

В рамках реализации национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» проекта «Здоровье для каждого», с целью профилактики заболеваний, факторами риска развития которых являются низкая физическая активность, приверженность вредным привычкам и нерациональное питание, приказываю:

1. Утвердить корпоративную программу ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева по укреплению здоровья сотрудников «Центр им. В.П. Аваева за активный образ жизни» на период 2025-2030 годы (далее – Программа) (Прилагается);
2. Ответственным лицам, указанным в Программе, обеспечить исполнение плана мероприятий в обозначенные сроки;
3. Приказ довести до всех сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»;
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой;
5. Приказ вступает в силу с момента подписания.

Главный врач



К.А. Конюхова

Согласовано:



**Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников
ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
на период с 01.12.2025 по 31.12.2030
«Центр им. В.П. Аваева за активный образ жизни»
в рамках национального проекта «Продолжительная и активная
жизнь» проекта «Здоровье для каждого»**

РАЗДЕЛ I

Оценка ситуации

ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» расположен в г. Твери и является исполнительно-распорядительным органом местного самоуправления (далее – Администрация). Сотрудники ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» являются работниками бюджетной сферы и относятся к категориям «медицинские работники» и «административно-управленческий аппарат». Сотрудники ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» преимущественно трудятся в режиме пятидневной рабочей недели: понедельник-четверг с 08:00 до 17:00 часов, пятница с 8:00 до 16:00 часов, перерыв на обед с 13:00 до 13:48 часов. График работы медицинского персонала зависит от подразделения и является сменным: 1 смена с 08:00 до 14:00 часов, 2 смена с 14:00 до 20:00 часов, дежурство в круглосуточном стационаре с 15:00 до 08:00 часов.

На 01.11.2025 г. общая численность работников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» составляет 297 человек.

Состав сотрудников по полу и возрасту:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
Моложе 30 лет	9	23
30-39 лет	8	60
40-49 лет	8	79
50-59 лет	2	61
старше 60 лет	8	39

Из общего количества сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» доля мужчин составляет 11,8%, женщин — 88,2%.

Коллектив состоит из зрелых и молодых специалистов, что положительно сказывается на уровне профессионализма,

преемственности поколений. 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	225
Холост/не замужем	64
Вдовец/вдова	8

Большинство сотрудников состоят в браке, что может влиять на корпоративную культуру и социальные мероприятия в ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева». Низкий процент холостых сотрудников (это, в основном, молодые сотрудники) и отсутствие гражданских отношений могут указывать на стабильную семейную среду в коллективе.

Сведения о заболеваемости и временной нетрудоспособности сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»:

Период	Количество листов нетрудоспособности	Заболевание
2024	137	41 - ХНИЗ; 94 - сезонные респираторные заболевания
на 01.11.2025	122	38 - ХНИЗ; 84 - сезонные респираторные заболевания

Невысокий 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 и профилактических осмотров:

Период	Профилактические мероприятия, чел.
2024	294
на 01.11.2025	297

Все сотрудники проходят профилактические осмотры и диспансеризацию, а также периодические медицинские осмотры. По данным диспансеризации распространенность основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний складывается следующим образом:

Наименование фактора риска ХНИЗ	2024,чел.	2025, чел.
Курение табака и потребление электронных средств доставки никотина	48	59
Избыточная масса тела и ожирение	76	81
Низкая физическая активность	102	107
Нерациональное питание	146	152
Сочетание нескольких факторов	107	106
Чрезмерное потребление алкоголя	0	0

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

В большинстве случаев низкая физическая активность сотрудников вызвана сидячей работой и незначительным количеством физических нагрузок.

В ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» на каждом рабочем месте своевременно проводится специальная оценка условий труда и оценка профессиональных рисков в соответствии с требованиями законодательства. По результатам проведенной специальной оценки условий труда, на рабочих местах установлен класс вредности: 2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4.

Вредным фактором является биологический фактор (патогенные микроорганизмы). Выявление наличия на конкретных рабочих местах работ с патогенными микроорганизмами различных групп патогенности зависит от вида осуществляемой профессиональной деятельности сотрудников.

Кроме биологического фактора на сотрудников в зависимости от выполняемых обязанностей могут влиять другие вредные факторы: световая среда, тяжесть трудового процесса, напряженность трудового процесса, ионизирующее излучение, которые по результатам СОУТ являются допустимыми.

Психофизические вредные 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.

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

В качестве мер защиты по результатам СОУТ и оценки профессиональных рисков разработаны и проводятся мероприятия:

- Обеспечение и использование средств индивидуальной защиты и смывающих средств.
- Проведение во всех подразделениях текущей и профилактической дезинфекции поверхностей.
- Обеспечение в доступных местах дозаторов с дезинфицирующими и смывающими средствами.
- Проведение очистки и дезинфекции вентиляционных систем.
- Проведение обязательных медицинских осмотров и вакцинации.
- Обучение работников правилам соблюдения безопасных методов и приемов работы.
- Обеспечение режимов труда и отдыха.
- Обеспечение комфортных условий труда (кондиционирование и централизованное отопление)
- Обеспечение комнат приема пищи с возможностью горячего питания.
- Предоставление льгот и компенсаций за работу во вредных условиях труда (дополнительный тариф, дополнительный оплачиваемый отпуск, сокращенная рабочая неделя, выдача молока).
- Проведение тренингов по психологической разгрузке и профессиональному выгоранию.
- Проведение перерывов по физической разгрузке
- Проведение корпоративных мероприятий

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» на период с 01.11.2025 по 31.12.20230 «Центр им. В.П. Аваева за активный образ жизни» (далее – Программа) направлена на профилактику заболеваний, факторами риска развития 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 ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева».

Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Программы в ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- проведение ежегодной вакцинации;
- проведение ежегодной диспансеризации;
- соблюдение санитарного режима на рабочих местах;

Для проведения информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» имеется конференц-зал, проводятся рабочие совещания в отделениях, создан рабочий чат на цифровой платформе МАХ

Ответственными за реализацию мероприятий Программы определены:

- Заместитель Главного врача ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» по медицинской части;
- Заместитель Главного врача ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» по хозяйственным вопросам;
- Заведующий организационно-методическим отделом ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»;
- Медицинские психологи ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»;

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- увеличение доли сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева», занимающихся физической культурой и спортом на 10% к 2030 году;
- снижение числа сотрудников с ожирением на 5% к 2030 году;
- снижение числа сотрудников, подверженных вредным привычкам, на 5% к 2030 году;
- снижение заболеваемости сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»: общей, с временной нетрудоспособностью по ХНИЗ на 10% к 2030 году.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличить число сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева», приверженных здоровому питанию на 10%;
2. Снизить число курящих сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» на 5%
3. Обеспечить 100% охват диспансеризацией сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
4. Увеличить число сотрудников, увеличивших физическую активность до оптимальной на 10%.

Раздел II
ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период.	август-сентябрь 2026-2030	Врач эпидемиолог ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
2	Организация и проведение ежегодной диспансеризации, профилактических и периодических медицинских осмотров среди сотрудников	Медицинские работники до 1 мая, сотрудники до 1 октября 2026-2030	Заместитель Главного врача ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» по медицинской части, начальник отдела кадров ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
3	Организация физкульт-минуток в ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» продолжительностью 5-10 минут. Комплекс физических упражнений с учетом специфики условий и характера труда работников: «Зарядка для офиса», «Ходьба на месте» «Гимнастика для глаз»	ежедневно 2025-2030	Заведующие отделениями и начальники отделов ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
4	Разработка и размещение информации в чате ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» для сотрудников на темы: «Комплекс упражнений на рабочем месте» (гимнастика для глаз, кистей рук, профилактика остеохондроза и др.)	ежеквартально 2025-2030	Заведующая отделением реабилитации
5	Участие сотрудников ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» в муниципальных мероприятиях: - сдача норм ГТО; - участие в Кроссе наций; - участие в соревнованиях «Лыжня России»;	в течение года 2025-2030	Председатель профсоюзной организации ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева», начальник отдела кадров ГБУЗ

	- участие во Всероссийском проекте «10 000 шагов к жизни»;		«Центр им. В.П. Аваева»
6	Информирование работников об основах рациона здорового питания, организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	2 раза в год 2026-2030	Врач-эндокринолог ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
7	Выпуск и распространение листовок для сотрудников «Как победить беспокойство и стресс на работе», «Позитивная психология»	2 раза в год 2026-2030	Психолог ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
8	Публикация материалов в социальных сетях и в рабочей группе по тематике здорового образа жизни	ежеквартально 2025-2030	Менеджер отделения платных услуг ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
9	Организация и проведение информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников по материалам Центра общественного здоровья и медицинской профилактики	еженедельно 2025-2030	Заведующий ОМО ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
10	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вредных привычек (употребление алкоголя, никотина и других психоактивных веществ).	Ежемесячно 2025-2030	Психолог ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»
11	Проведение корпоративных программ (тренингов) на природе на командообразование, стрессоустойчивость, управление конфликтами	1 раз в год 2026-2030	Заместитель Главного врача ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева» по хозяйственным вопросам
12	Проведение уточняющего анализа распространенности фактора риска, на который нацелена программа. Проведение анкетирования.	апрель, декабрь 2025-2030	Заведующий ОМО ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева»

Оценка эффективности реализации мероприятий программы.

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников;
- снижение количества выявленных факторов риска развития ХНИЗ на 2% ежегодно;
- достижение 100% охвата сотрудников профилактическими осмотрами и диспансеризацией.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды ГБУЗ «Центр им. В.П. Аваева», положительную динамику отказа от вредных привычек