

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач ГБУЗ «Конаковская ЦРБ»

Пышков Е.А.

« 22 »

2025 г.



**Корпоративная программа по укреплению
здоровья работников**

ГБУЗ «Конаковская ЦРБ»

2026 – 2030 гг

I. Введение

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Конаковская центральная районная больница». Численность населения на 01.01.2025 – 67710 человек. Численность прикрепленного населения города Конаково взрослого населения – 28631 чел, район – 25532 чел, детского населения – всего 13547 чел, город – 8127 чел. Радиус обслуживания – радиус обслуживания – 66,5 км. Общая площадь учреждения составляет – 15725 кв.м.

Круглосуточный стационар ГБУЗ «КЦРБ» рассчитан на 236 коек:

гинекологические – 15,

инфекционные (взрослые) – 10,

инфекционные (детские) – 15,

педиатрические – 25,

реанимационные – 6,

терапевтические – 65 (в

том числе кардиологические – 15, неврологические – 10),

эндокринологические – 5,

гериатрические – 5,

травматологические – 35,

хирургические – 35,

паллиативные – 20,

платные койки сестринского ухода -10.

Дневной стационар – 111;

Мощность взрослой поликлиники – 600 посещений в смену, детской –

180 посещений в смену, женская консультация – 30, дневной стационар при больнице на 46 коек, дневной стационар при поликлинике – 65 коек.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тверской области «Конаковская центральная районная больница» является одним из крупнейших районных учреждений здравоохранения Тверской области. Поликлиника Конаковской ЦРБ расположена в центре новой части города в четырехэтажном типовом здании, построенном в 1985 году, и обслуживает жителей города Конаково и Конаковского района.

Поликлиника рассчитана на 600 посещений в смену. С 1997 года поликлиника работает в системе обязательного медицинского страхования. На первом этаже находятся – гардеробная, регистратура, кабинет дежурного врача (фельдшера).

На втором этаже находятся кабинеты: процедурный кабинет, врачи специалисты, терапевты, аптечный пункт (по льготным рецептам), кабинет ультразвуковой диагностики, физиокабинет, кабинет отделения медицинской профилактики, кабинет медицинского осмотра.

На третьем этаже: прививочный кабинет, кабинет ЭКГ, кабинеты невролога, офтальмолога, оториноларинголога, кардиолога, инфекциониста, кабинеты заведующих терапевтическим отделением поликлиники, председателя клинико-экспертной комиссии, кабинет заведующего поликлиникой, хирургическое отделение поликлиники.

Хирургическое отделение поликлиники состоит:

1. Хирургический кабинет с манипуляционными, где проводится ректороманоскопия и двумя перевязочными (чистой и гнойной).
2. Травматологический кабинет первичного приема размещен рядом с перевязочной и гипсовальной комнатой.
3. Травматологический кабинет с перевязочной повторного приема больных. Прием первичных повторных больных осуществляется отдельно.
4. Онкологический кабинет.

На четвертом этаже – клиническая и бактериологическая лаборатории, рентгеновский кабинет.

Состав сотрудников по полу и возрасту

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
Моложе 30 лет	5	54
30-39 лет	18	127
40-49 лет	9	170
50-59 лет	27	114
Старше 60 лет	18	158

Коллектив представляет собой сбалансированную команду профессионалов разного возраста и опыта. Зрелые специалисты обладают глубокими знаниями, накопленным опытом и часто выступают наставниками для молодежи. Молодые сотрудники приносят свежие идеи, энергию и современные подходы. Такое сочетание позволяет команде эффективно решать задачи, обмениваться опытом и развивать новые компетенции.

Данные о прохождении диспансеризации

Период	Диспансеризация, чел.
2024 год	675 чел
на 30.11.2025	698 чел.

Корпоративная программа укрепления здоровья работающих разработана в рамках реализации регионального компонента федерального проекта «Здоровья для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», с учетом методических рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации. Корпоративная программа направлена на мотивацию коллектива на введение здорового образа жизни и проведение профилактических мероприятий; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя.

Проведение мероприятий данной программы позволит снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно отразится на производительность труда, снизит риски производственного травматизма, сократит расходы, связанные с днями нетрудоспособности, а также повысит у работников мотивацию к здоровому образу жизни.

II. Цели программы

- Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;
- Повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе, и как следствие, повышение производительности труда **до 10 % к 2027 году;**
- Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью **до 20 % к 2030 году;**
- Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников **до 45 % к 2028 году;**

- Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление до 50 % к 2030 году;

III. Задачи программы

- Увеличение продолжительности жизни работников;
- Создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- Снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- Выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- Создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- Активное лидерство (личный пример руководства позволяет сотрудникам более уверенно использовать рабочее время);
- Применение принципа устойчивого развития (готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);

VI. Этапы реализации программы

Раздел 1.

Формирование медицинской активности

ЦЕЛЬ: Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность, а также с целью обеспечения охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организация эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствуют своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь.</p> <p>2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.</p> <p>3. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья.</p>	<p>Отдел кадров Специалист по охране труда</p>	<p>1. Прохождение медицинских осмотров, диспансеризация (по установленному графику отделения медицинской профилактики с января по сентябрь 2026 г – 2030 г.</p> <p>2. Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация – январь – февраль, август – сентябрь.</p> <p>3. Организация «Уголка здоровья» - январь 2026 г.</p>	<p>Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасными условиями труда.</p>

<p>К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.</p> <p>4. Сохранение репродуктивного здоровья. Для каждого человека особую важность имеет продолжительность рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем, многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.</p> <p>5. Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация.</p> <p>6. Организация «Уголка здоровья» (оформление стенда, оснащение весами, ростомером, тонометром, артериального давления);</p>			
---	--	--	--

Раздел 2.

Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

ЦЕЛЬ: Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.			
Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;2. Проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;3. Организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой;4. Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;5. Информирование работников, в том числе проведения инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которыми являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;6. Обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно – сосудистых состояниях;7. Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоление стрессов, о вреде курения, злоупотребления алкоголем.8. Организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.	<p>Отдел кадров Специалист по охране труда Специалист ГО и ЧС Заместитель главного врача по хозяйственным вопросам</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах – январь – декабрь 2026 г – 2030 г;2. Проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов – сентябрь 2030 г;3. Организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой – ежедневно;4. Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты - январь – декабрь 2026 г – 2030 г;5. Информирование работников, в том числе проведения инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которыми являются производственный травматизм и вредные производственные факторы – очное совещание с работниками учреждения 2 раза в месяц;6. Обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно – сосудистых состояниях –	<p>Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ. Снижение количества несчастных случаев на производстве.</p>

		<p>15 числа каждого месяца, по утвержденному графику;</p> <p>7. Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоление стрессов, о вреде курения, злоупотребления алкоголем – еженедельно в мессенджерах МАХ;</p> <p>8. Организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации – май 2026 г – 2030 г.</p>	
--	--	---	--

Раздел 3.

Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

<p>ЦЕЛЬ: <i>Повышение физической активности.</i></p> <p>ОБОСНОВАНИЕ: Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно – сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.</p>			
Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>1. Организация и проведение производственной гимнастики;</p> <p>2. Мероприятия по повышению физической активности среди работников, например такие как: «Пешком на работу», «Неделя без автомобиля», «На работу – на велосипеде»;</p> <p>3. Организация спортивно – массовых мероприятий;</p>	<p>Отдел кадров Специалист по охране труда</p>	<p>1. Организация и проведение производственной гимнастики – еженедельно в период с 2026 г. по 2030 г.;</p> <p>2. Мероприятия по повышению физической активности среди работников, например такие как: «Пешком на работу», «Неделя без</p>	<p>Уровень удовлетворенности работой по сравнению с предыдущими временными периодами.</p>

<p>4. Групповые посещения бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки; 5. Организационные мероприятия «Неделя физической активности».</p>		<p>автомобиля», «На работу – на велосипеде» - ежеквартально, уведомление о начале мероприятий через приложение МАХ; 3. Групповые посещения бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки – оформлены абонементы на 2026 год спонсорами учреждения. 4. Организационные мероприятия «Неделя физической активности» - май – сентябрь с 2026 г. по 2030 г.</p>	
---	--	--	--

Раздел 4.

Рациональное питание

<p>ЦЕЛЬ: <i>Повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формированию здоровых пищевых привычек.</i></p> <p>ОБОСНОВАНИЕ: Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни, является важным элементов профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний.</p>			
Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>1. Изучение вопроса возможности организации лечебно – профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда; 2. Проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания, организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус).</p>	<p>Отдел кадров Специалист по охране труда</p>	<p>1. Изучение вопроса возможности организации лечебно – профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда – сентябрь 2026 г. 2. Проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания, организация конкурсов среди работников</p>	<p>Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время.</p>

		«Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус) – январь – декабрь 2026 г. – 2030 г. через мессенджер МАХ.	
--	--	--	--

Раздел 5.

Профилактика потребления табака

ЦЕЛЬ: *Соблюдение запрета потребления табака в учреждении.*

ОБОСНОВАНИЕ: Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>1.Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающих курение.</p> <p>2.Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;</p> <p>3.Оформление мест для курения вне территории учреждения. Согласно ФЗ от 23.03.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», в учреждение должны быть организованы места для курения – вне помещений и не менее чем 15 м от входа;</p> <p>4.Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения;</p> <p>5.Организация кабинета по оказанию помощи работникам в отказе от курения;</p>	<p>Отдел кадров Специалист по охране труда Заместитель главного врача по хозяйственным вопросам.</p>	<p>Ежемесячный контроль 2026 – 2030 гг</p> <p>Оповещения через мессенджер МАХ</p>	<p>Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров.</p>

6. Учреждение системы штрафов и поощрений; 7. Проекты «Спасибо, что Вы здесь не курите», «Моя профессия не терпит табака».			
---	--	--	--

Раздел 6.

Снижение потребления алкоголя

<p>ЦЕЛЬ: <i>Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и рисках, связанных с ним на рабочем месте.</i></p> <p>ОБОСНОВАНИЕ: Потребление алкоголя оказывает большое влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Разработка и реализация мер антиалкогольной политики в местах работы направлена на снижение масштабов злоупотребления алкоголем. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны – предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий.</p>			
Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>1. Организация консультативной помощи в вопросах, связанных с пагубным потреблением алкоголя;</p> <p>2. Организация и проведение информационно – коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя;</p> <p>3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.</p>	Отдел кадров	До достижения устойчивого результата в период с 2026 – 2030 гг.	Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

Раздел 7.

Создание комфортного психологического климата в коллективе

ЦЕЛЬ: Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующее: дисбаланс между работой и семьей, хронический стресс, неблагоприятный психологический климат, конфликты, физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, - профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>1. Организация совместных мероприятий; 2. Выезды коллектива на природу; 3. Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды); 4. Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса); 5. Проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма); 6. Организация поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни.</p>	<p>Отдел кадров Специалист охраны труда</p>	<p>1. Организация совместных мероприятий, выезды коллектива на природу - Один раз в 4 месяца 2026 – 2030 гг; 2. Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды), обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса), проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма) – ежеквартально 2026-2030 гг. 3. Организация поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни – ежегодно 2026 – 2030 гг.</p>	<p>Уровень удовлетворенности работой с предыдущими временными периодами.</p>

Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы

- Увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- Улучшение условий труда работников организации;
- Повышение производительности труда работников организации;
- Увеличение количества работников 1 и 2 групп здоровья;
- Снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- Снижение выходов на инвалидность;
- Снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- Отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- Стабильное психическое состояние работников организации;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Профилактика вредных привычек.