

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТВЕРСКАЯ СТАНЦИЯ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ»  
ГБУЗ ТО «ТССМП»

**ПРИКАЗ № 1149**

«28» ноября 2025 г.

город Тверь

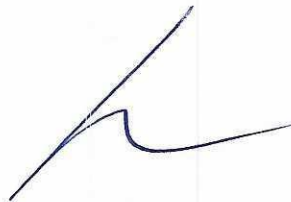
«Об утверждении корпоративной программы  
по укреплению здоровья работников  
ГБУЗ ТО «Тверская станция скорой медицинской помощи»»

Во исполнение решения Министерства здравоохранения Тверской области о  
разработке «Корпоративных программ по укреплению здоровья работников»,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить корпоративную программу по укреплению здоровья работников ГБУЗ ТО «Тверская станция скорой медицинской помощи» (Приложение)
2. Назначить ответственным за реализацию корпоративной программы по укреплению здоровья работников ГБУЗ ТО «Тверская станция скорой медицинской помощи» заместителя главного врача по медицинской части Кудряшову Е.А.
3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.
4. Настоящий приказ вступает в силу со дня его подписания.

Врио главного врача



С.А. Кудряшов

Утверждаю, Врио главного врача

Кудряшов С.А.

Приложение

к приказу ГБУЗ ТО «ТССМП»  
от 28.11.2015 № 1149

**Корпоративная программа по укреплению здоровья работников ГБУЗ ТО  
«Тверская станция скорой медицинской помощи»**

Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ГБУЗ ТО ТССМП разработана в рамках реализации регионального проекта по «Укреплению общественного здоровья» национального проекта «Демография» в Тверской области. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениями навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	- Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. - Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. - Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	Сотрудники учреждения

Описание программы

### **Организационно-методическая работа**

1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.
2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».

### **Информационно-просветительская работа**

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.
4. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.

### **Охрана труда и создание безопасных условий труда**

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.: - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.
3. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.
4. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения.
5. Проведение специальной оценки условий труда.
6. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.

### **Массовая работа по оздоровлению сотрудников**

1. Диспансеризация сотрудников.

		<p>2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.</p> <p>3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.</p> <p><b>Спортивно-массовая работа</b></p> <p>1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.</p> <p>2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы, продолжительные прогулки в курортных зонах СКФО.</p> <p>3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).</p> <p>4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях (спартакиада).</p> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников, а также плановые и повторные инструктажи.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
Ожидаемые результаты		<p>Количественные:</p> <p>1. Увеличение доли лиц с физической активностью на 1.5% ежегодно.</p> <p>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни на 2% ежегодно.</p> <p>3. Снижение количества дней временной нетрудоспособности за счет обострения ХНИЗ на 1% ежегодно</p> <p>4. Увеличение числа сотрудников, охваченных диспансеризацией до 100%;</p> <p>5. Снижение количества сотрудников в факторе риска курение на 1 % ежегодно.</p>

		<p>6. Уменьшение количества сотрудников, уволившихся по причине «профессионального выгорания», на 10%</p> <p>Качественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формирование правильного рациона питания.</li> <li>2.Уменьшение количества вредных привычек.</li> <li>3.Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.</li> <li>4.Увеличение работоспособности сотрудников.</li> </ol>
--	--	---

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни. ЗОЖ актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в учебном заведении. В среднем преподаватели и сотрудники проводят около 6-7 часов за компьютером, следовательно они попадают в группу риска развития сердечно сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20%. Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование. Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ). По данным исследований почти 60% общего времени 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 навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

### **3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

**Задачи:** - Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.

- 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.

#### **Основные направления программы**

Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.

Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.

Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.

Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива учреждения.

Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни. Формирование мотивации на здоровое питание.

Формирование установки на отказ от вредных привычек.

Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, - поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

Отказ от курения.

Здоровое питание.

Физическая активность.

Снижение потребления алкоголя.

Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

#### **4.Механизмы и мероприятия**

##### **4.1.Организационные мероприятия**

Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.

Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.

Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

Организация культурного досуга сотрудников.

Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации в соответствии с планом.

#### **4.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности**

Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

Использование гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе.

Участие в программе сдачи норм ГТО.

Дни здоровья - проведение акции "На работу пешком", "Неделя без автомобиля".

Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

Организация посещения работниками занятий в группе фитнес.

Участие работников в спортивных соревнованиях "Папа, мама, я - спортивная семья".

Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

#### **4.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию**

Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

"Чистая вода" в учреждении.

Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.

Участие в проекте "Демография "Основы здорового питания", обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания".

Маркировка блюд и напитков из категории "Здоровое питание".

Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания.

Проведение тематических Дней здорового питания.

#### **4.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 года №15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к 9 сотрудникам, курящим в помещениях организации.

Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) "Брось курить и победи", призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.

Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.

Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

#### **4.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

Оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки.

#### **5. Ожидаемый эффект от реализации программы**

В результате реализации корпоративной программы «Здоровый старт» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

**Для сотрудников:**

изменение отношения к состоянию своего здоровья;  
укрепление здоровья и улучшение самочувствия;  
увеличение продолжительности жизни;  
приверженность к ЗОЖ; выявление заболеваний на ранней стадии;  
возможность получения материального и социального поощрения;  
сокращение затрат на медицинское обслуживание;  
улучшение условий труда;  
улучшение качества жизни.

**Для работодателя:**

сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;  
повышение производительности труда;  
сокращение трудопотерь по болезни;  
10 снижение текучести кадров;  
повышение имиджа учреждения;  
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.

**Для государства:**

снижение уровня заболеваемости;  
сокращение дней нетрудоспособности;  
сокращение смертности;  
снижение расходов,  
связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

**План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников  
ГБУЗ ТО ТССМП**

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Учреждения	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории Учреждения	Постоянно
4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День СПО, День медицинского работника, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе поездок	Согласно датам праздников, в каникулярное время

				выходного дня, посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья, Дни ОТ и др.	
5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников		Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Апрель (при проведении Дня ОТ)
6.	Информационно-мотивационное просвещение		Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога	Каждый квартал
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях		Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», спартакиаде педагогических коллективов и	По плану

			других мероприятиях	
8.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно
9	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
10	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с Центром гигиены г. Симферополь. Дез.обработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
11	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	2 раз в год – инструктажи; учеба – 1 раз в год

	(электродопуск), антитеррористическ ой и противопожарной безопасности			
--	---	--	--	--