Приложение № 3

Корпоративная программа «Навигатор здоровья» (сетевой график реализации)

№ п/п	Мероприятие	Месяц реализации программы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	**Организационные мероприятия**												
1.1	Создание паспорта основных показателей здоровья трудового коллектива												
1.2	Проведение: - первичного анкетирования для выявления факторов развития хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), - итогового, с целью выявления результатов изменения показателей здоровья работников												
1.3	Создание паспорта здоровья трудового коллектива на начальном этапе и по итогам года реализации программы												
1.4	Освещение мероприятий Программы в СМИ												
1.5	Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы												
2.	**Комплексные медицинские обследования работников для выявления факторов развития ХНИЗ и динамики наблюдения за изменениями показателей**												
2.1	Проведение первичного медицинского обследования работников организации с использованием оборудования Центра здоровья для выявления факторов риска развития ХНИЗ. Выдача рекомендаций по улучшению здоровья работников.												
2.2	Проведение промежуточного медицинского обследования работников организации с использованием оборудования Центра здоровья для выявления факторов риска развития ХНИЗ.												
2.3	Завершающее медицинское обследование с использованием оборудования Центра здоровья. Подведение итогов, контроль и оценка результатов изменения показателей факторов риска развития ХНИЗ												

2.4	Мониторинг показателей улучшения состояния здоровья, сокращения дней нетрудоспособности, снижения уровня заболеваемости												
2.5	Стимулирование и премирование работников, показавших лучшие результаты в исполнении медицинских рекомендаций												
3.	**«Кампания по профилактике алкогольной и никотиновой зависимости» - Проведение мероприятий по снижению употребления и отказа от алкоголя и табака**												
3.1	Определение числа работников, имеющих вредные привычки (в рамках первичного анкетирования)												
	Подготовка внутреннего нормативно-правового акта о запрете курения на территории предприятия												
3.2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение. Подготовка и наклейка соответствующих знаков-стикеров. Размещение на территории плакатов, буклетов о вреде курения и употребления алкоголя.												
3.3	Определение и оформление мест для курения вне территории предприятия Установка урны для окурков. Размещение плакатов о вреде курения. Контроль за недопущением оборудования места для курения скамейкой, беседкой и др. атрибутами комфортного времяпровождения.												
3.4	Проведение стартового информационно-образовательного мероприятия «Здоровый выбор» по профилактике табакокурения и алкоголизма. Проведение лекции и показ видеофильма о негативном влиянии табачного дыма и алкогольных напитков на организм человека (в офлайн или онлайн формате)												
3.5	Индивидуальная консультативная помощь сотрудникам с риском никотиновой зависимости специалистами (наркологи, психологи) на базе ГУЗ «ЛОНД».												

3.6	Организация, проведение и подведение итогов конкурса фотографий «Альтернатива есть всегда» в социальной сети Инстаграм по профилактике алкогольной и никотиновой зависимости.												
3.7	Стимулирование работников, бросивших курение в 2021 г.												
4.	**Проведение мероприятий по повышению двигательной активности**												
4.1	Изучение уровня физической активности работников (в рамках первичного анкетирования).												
4.2	Проведение лекционного занятия по пропаганде двигательной активности с проведением мастер-класса с демонстрацией упражнений для ежедневного использования (в офлайн или онлайн формате)												
4.3	Организация и проведение ежедневной производственной гимнастики для работников с освещением в социальной сети Инстаграм												
4.4	Проведение командно-спортивных соревнований (футбол, волейбол, баскетбол)												
4.5	Проведение «Недели физической активности»												
4.6	Проведение мероприятия «10000 шагов»: мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день, оцениваемых мобильным приложением «Шагомер»												
4.7	Организация сотрудничества с фитнес-клубами г. Липецка по покупке льготных абонементов для работников организации												
5.	**«Антистрессовая кампания» - проведение мероприятий по профилактике стрессовых ситуаций**												
5.1	Анализ распространенности профессионального стресса среди работников (в рамках первичного анкетирования)												
5.2	Проведение информационно-образовательных мероприятий (в офлайн или онлайн формате):												

	- «Управление стрессом и профилактика хронической усталости»												
	- «Преодоление депрессии и позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы»												
5.3	Телефонная линия психологической поддержки работников: размещение в организации информации о телефоне доверия 48-11-00, бесплатный телефон по Российской Федерации 8-800-350-48-11												
5.4	Размещение на территории организации информационных материалов: плакатов, брошюр, буклетов по профилактике стрессов												
6.	**«Здоровое питание - основа процветания» - проведение мероприятий, направленных на пропаганду правильного питания среди работников**												
6.1	ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»												
6.2	Организация тематического дня «Здоровое питание - основа процветания»: проведение лекционного занятия по пропаганде правильного питания; проведение викторины по принципам правильного питания с вручением сувениров												
6.3	Организация места неформального корпоративного общения с организацией зоны правильного питания (вазы с фруктами, зеленый чай, батончики мюсли и т.д.)												
6.4	Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой												
6.5	Размещение на территории организации информационных материалов: плакатов, брошюр, буклетов по пропаганде правильного питания												
6.6	Проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.												
6.7	Стимулирование работодателем снижения лишнего веса работников.												
7.	**Информационно-профилактическая деятельность в рамках Программы**												
7.1	Проведение информационно-мотивационных кампаний для работников организации												

	(тематические рассылки, профилактические мероприятия по пропаганде ЗОЖ и профилактике ХНИЗ, в т.ч. в рамках Всемирных и Международных дат ВОЗ)												
7.2	Организация «Поста здоровья» для самостоятельного контроля показателей здоровья (артериальное давление, масса тела, рост, окружность талии): тонометр, напольные весы, ростомер, сантиметровая лента.												
7.3	Оформление стенда «Всё о нашем здоровье» с размещением и регулярным обновлением информационных материалов по вопросам сохранения здоровья трудового коллектива												
7.4	Размещение на сайтах: - ГУЗОТ «ЦОЗиМП» - http://yazdorov-48.ru/, - ГУЗ «ЛОНД» https://narkolog48.ru/, - ГУЗ «ОВФД» http://ovfd.ru, - ГУЗ «ЛОПНБ» http://lopnb.ru, информационных материалов по пропаганде ЗОЖ и физической активности, правильному питанию, управлению стрессами, профилактике ХНИЗ и употребления ПАВ.												