*образец*

**Сетевой график реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мероприятие** | **Месяц реализации программы** | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **1.** | **Анкетирование работников** | Углубленная оценка потребностей работников предприятия в реализации корпоративной программы | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Анкетирование работников на выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Скрининг основных показателей здоровья** | Выявление факторов риска неинфекционных заболеваний | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Оценка факторов риска заболеваний работников организации по данным обследования работников:  - в центре здоровья;  - при прохождении периодических медицинских осмотров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Мониторинг факторов риска заболеваний работников по результатам реализации корпоративной программы, оценка эффективности программы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Вакцинопрофилактика** | Предупреждение возникновения случаев инфекционных заболеваний | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Пропаганда значимости вакцинопрофилактики . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Приобретение работодателем вакцины против гриппа и организация вакцинации. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Обеспечение доступности вакцинации против covid-19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Скрининг состояния рабочих мест** | Уменьшение неблагоприятных воздействий вредных производственных факторов | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Проведение специальной оценки условий труда. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Разработка и выполнение комплекса мероприятий по уменьшению неблагоприятного воздействия вредных производственных факторов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Повышение физической активности** | Стимулирование и мотивирование работников предприятия к повышению уровня физической активности | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | Организация пространства для занятий спортом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Работникам, посещающим спортивные занятия, предоставляется возможность: более раннего ухода в день тренировок и/или бесплатной либо частичной оплатой посещения арендуемых предприятием спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Проведение ежедневных физкульт-брейков - десятиминутные комплексы физических упражнений, проводимые на рабочем месте, с учетом специфики условий и характера труда работников. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.4 | Проведение акций: «Неделя без автомобиля», «Пешком до работы», «10 000 шагов» и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.5 | Проведение ежеквартального соревнования «Я шагаю», оцениваемого специально разработанным мобильным приложением. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.6 | Проведение корпоративных командно- спортивных мероприятий: «Спортивная семья», «Делай как мы» и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.7 | Проведение школ здоровья по преодолению гиподинамии. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Здоровое питание на рабочем месте** | Повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у работников | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Организация мест для приема пищи работников, оборудованное раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд и напитков, о соответствии их критериям рациона здорового питания с помощью специальной маркировки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Проведение школ здоровья по обучению работников предприятия рационам здорового питания на рабочем месте. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.4 | Проведение корпоративных конкурсов: «Рецепты для здоровья», «Полезный завтрак» и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.5 | Обеспечение работников чистой питьевой водой (обеспечение доступа к питьевой воде). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.6 | Материальное стимулирование работодателем снижения лишнего веса работников. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7. Мероприятия по отказу от курения** | Мотивирование работников к отказу от курения | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | Соблюдение статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях» Федерального закона № 15.  Оформление рабочих мест и территории предприятия знаками, запрещающими курение. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Организация зон для курения на территории предприятия без атрибутов комфортного времяпровождения и их оформление антитабачными информационными материалами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.3 | Оформление мест общего пользования детекторами дыма для контроля за соблюдением запрета курения на предприятии. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.4 | Субсидирование медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.5 | Включение в пакет ДМС оказание помощи по отказу от курения и лечения табачной зависимости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.6 | Организация мотивационных конкурсных мероприятий: «Месяц без табачного дыма», «Я не курю: кто со мной?» и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.7 | Организация консультативной помощи по отказу от курения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.8 | Проведение школ по отказу от курения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.9 | Разработка системы штрафов и поощрений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Мероприятия по снижению потребления алкоголя** | Мотивирование работников к уменьшению потребления алкоголя | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | «Горячая» телефонная линия в отношении пагубного употребления алкоголя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.2 | Внедрение системы скринига с помощью алкотестеров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.3 | Организация индивидуального профилактического консультирования в отношении пагубного употребления алкоголя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** | **Мероприятия по сохранению психологического здоровья- профилактика стресса** | Мотивирование работников предприятия к сохранению психологического здоровья | | | | | | | | | | | |
| 9.1 | Организация телефонной линии психологической поддержки работников. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.2 | Проведение антистрессовых тренингов для работников. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.3 | Проведение психологического тестирования. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.4 | Оказание консультативной психологической помощи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.** | **Мероприятия по сохранению репродуктивного здоровья** | Мотивирование работников предприятия к сохранению репродуктивного здоровья | | | | | | | | | | | |
| 10.1 | Организация индивидуального онлайн или очного консультирования работников предприятия специалистами-репродуктологами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.2 | Проведение информационных кампаний и мотивационных мероприятия, направленных на сохранение репродуктивного здоровья. позиционирование здорового образа жизни и семейных ценностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.** | **Информационно-профилактические мероприятия** | Повышение информированности работников о возможности минимизации факторов риска развития неинфекционных заболеваний | | | | | | | | | | | |
| 11.1 | Проведение информационно-мотивационных кампаний на территории предприятия (рассылка тематического контента по всем существующим каналам связи). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.2 | Организация мест для самостоятельного контроля показателей факторов риска здоровья (специально отведенное место для размещения стола:  -оборудование: тонометр, напольные весы, ростомер, сантиметровая лента  - таблицы интерпретации результатов замера). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.3 | Проведение самоконтроля показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, рост, окружность талии). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.4 | Приобретение информационных стоек клик-рамок, для размещения материалов профилактической направленности. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.5 | Печать профилактических материалов, с разработанных ГБУЗ «ООЦОЗМП», дизайн макетов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.6 | Проведение тематических информационно-профилактических кампаний в рамках тематических дней. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |