

Автономное учреждение
Республики Коми «Редакция
газеты «Республика»



«Республика» Газет Редакция»
Коми Республикаса Автономной
учреждение

ПРИКАЗ

04 февраля 2026 г.

№ 15-ОД

г. Сыктывкар

Об утверждении корпоративной Программы по укреплению здоровья работников на рабочем месте

В соответствии с Указом Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и вести в действие корпоративную программу «Укрепление здоровья работников на рабочем месте» Автономного учреждения Республики Коми «Редакция газеты «Республика» (далее - Программа) согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Ведущему специалисту отдела диджитал проектов Лютовой Е.А. обеспечить размещение Программы на официальном сайте АУ РК «Редакция газеты «Республика».
3. Назначить координатором Программы заведующего отделом правовой и кадровой работы Чежину О.В.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.о. директора

Д.А. Демидов

**Автономное учреждение Республики Коми
«Редакция газеты «Республика»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
АУ РК «Редакция газеты «Республика»
от 04 февраля 2026 года № 15-ОД

**Корпоративная программа
укрепления здоровья работников на рабочем месте
«Будь здоров! Начни с себя!»
на 2026-2028гг.**

Сыктывкар
2026

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Программа укрепления здоровья работников 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). Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека, являются:

- 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.

Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Личная заинтересованность работников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Программа формирования профессионального здоровья работников Автономного учреждения Республики Коми «Редакция газеты «Республика» (далее - Учреждение) - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья, направленная на формирование умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья, а именно физического, психического, социального.

1. Нормативно - правовая база

1. Конституция Российской Федерации.
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

3. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213.
5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний».
6. Федеральный закон от 16.07.1999 № 165-ФЗ «Об основах обязательного социального страхования».
7. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32.
8. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».
9. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации».
10. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5.
11. Федеральный закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда».
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».
13. Приказ Минздрава России от 06.12.2021 № 1122н (ред. от 12.12.2023) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок».
14. «ГОСТ Р ИСО 45001-2020. Национальный стандарт Российской Федерации. Системы менеджмента безопасности труда и охраны здоровья. Требования и руководство по применению».

2. Цель Программы:

- 1.1. Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.
- 1.2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
- 1.3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
- 1.4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

1.5. Улучшение психологического климата в коллективах.

3. Задачи Программы:

- 3.1. Увеличение трудового долголетия работников;
- 3.2. Укрепление здоровья работников;
- 3.3. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- 3.4. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- 3.5. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- 3.6. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- 3.7. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- 3.8. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

4. Основные направления Программы

- 4.1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования работников, организация активного отдыха, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте).
- 4.2. Организация базовых условий для поддержания здоровья.
- 4.3. Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте.
- 4.4. Мотивация и вовлечение работников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

5. Основные мероприятия Программы

- 5.1. Организационные мероприятия:
 - 5.1.1. Проведение анкетирования в Учреждении, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
 - 5.1.2. Проведение оценки профессиональных рисков;
 - 5.1.3. Внедрение корректирующих мер по уменьшению рисков;
 - 5.1.4. Проведение первичного и повторного инструктажа по охране труда, обучения и проверки знаний требований охраны труда.
 - 5.1.5. Проведение специальной оценки условий труда.
- 5.2. Мероприятия, направленные на улучшение условий труда:
 - 5.2.1. Разработка и выполнение плана мероприятий по улучшению условий и охраны труда.
 - 5.2.2. Обеспечение работников спецодеждой, спецобувью и средствами индивидуальной защиты, смывающими и дерматологическими средствами.
 - 5.2.3. Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).

5.3. Мероприятия, направленные на улучшение состояния здоровья работников

5.3.1. Проведение медицинских осмотров (предварительных, периодических, предсменных (предрейсовых) и послесменных (послереисовых)).

5.3.2. Организация и контроль диспансеризации работников Учреждения.

5.3.3. Организация санаторно-курортного лечения работников.

5.3.4. Профилактическая вакцинация работников против наиболее распространенных инфекционных заболеваний.

5.3.5. Обеспечение противозидемической безопасности Учреждения.

5.4. Мероприятия, направленные на физическую активность работников

5.4.1. Рациональный режим труда и отдыха (соблюдение регламентированных перерывов).

5.4.2. «Неделя физической активности» - включает в себя массовые спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников, проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

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

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

5.5. Мероприятия, направленные на здоровое питание работников

5.5.1. Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни (рассылки информационных писем, размещение информационных плакатов).

5.5.2. Создание для работников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

5.6. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

5.6.1. Установление запрета курения на рабочих местах и на территории Учреждения (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).

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

5.7. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

5.7.1. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

5.7.2. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

5.7.3. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

5.8. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

5.8.1. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

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

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

6. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

6.1. Увеличение производительности труда, работоспособности, предупреждение переутомления;

6.2. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;

6.3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;

6.4. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;

6.5. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;

6.6. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;

6.7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;

6.8. Профилактика вредных привычек;

6.9. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.

7. Необходимые ресурсы для реализации Программы

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (директор, заместители директора, специалист по охране труда, руководители структурных подразделений)
Финансовые	Внебюджетные средства
Материально-технические	Методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты.
Информационные	Сеть «Интернет», официальный сайт учреждения, телефонная связь, электронная почта работника.

8. Календарный план мероприятий по реализации Программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1	Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации	Постоянно	Ведущий специалист по охране труда

2	Организация ежегодных медицинских осмотров	В течение года	Ведущий специалист по охране труда
3	Анализ результатов специальной, оценки условий труда, оценки профессиональных рисков	Постоянно	Ведущий специалист по охране труда
4	Обеспечение противоэпидемической безопасности Учреждения	Постоянно	Директор Главный бухгалтер
5	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями	По мере необходимости	Директор
6	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Постоянно	Ведущий специалист по охране труда

9. Оценка эффективности реализации программы д

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

9.1. отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность Программой);

9.2. охват работников Программой;

9.3. оценка результатов Программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;

9.4. оценка достижения результатов программы:

- сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Срок реализации программы: 3 года.

Ответственные за реализацию мероприятий корпоративной программы: директор, руководители структурных подразделений, ведущий специалист по охране труда.