

Российская Федерация
Брянская область
АДМИНИСТРАЦИЯ КЛИНЦОВСКОГО РАЙОНА

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 09.04.2026 № 139-р
г. Клинцы

Об утверждении корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте»
администрации Клинцовского района

В рамках реализации мероприятий федерального проекта «Здоровье для каждого»
национального проекта «Продолжительная и активная жизнь»

1. Утвердить корпоративную программу «Укрепление здоровья на рабочем месте»
администрации Клинцовского района согласно приложению.

2. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

Врио главы администрации
Клинцовского района

С.Н. Соломка

Самотейкина Е.А.
4-05-12

Согласовано: Удовенко И.С.
Самарин Д.В.

Приложение к распоряжению
администрации Клинцовского района
от 09.04.2026 № 139-р

АДМИНИСТРАЦИЯ КЛИНЦОВСКОГО РАЙОНА

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзной организации
администрации Клинцовского района

Е.В. Марусова
04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Врио главы администрации
Клинцовского района

С.Н. Соломка
04.2026

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»
АДМИНИСТРАЦИИ КЛИНЦОВСКОГО РАЙОНА**

г. Клинцы

2026

ПАСПОРТ

Корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»

1	Наименование корпоративной программы	Укрепление здоровья на рабочем месте
2	Наименование организации	Администрация Клинцовского района
3	Юридический адрес организации	243140, Брянская область, г. Клинцы, ул. Октябрьская, 42
4	Номер телефона	8 (48336) 4-05-12
5	E-mail	tryd_klinrai@mail.ru
6	Разработчик программы	Администрация Клинцовского района
7	Срок реализации программы	Бессрочно
8	Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников администрации Клинцовского района разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта «Здоровье для каждого». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Также 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%.
9	Цель и задачи корпоративной программы	Цель программы: Увеличение ценностей здорового образа жизни, формирование осознанного отношения к своему здоровью и повышение трудового потенциала через вовлечение руководства и работающих в мероприятия по укреплению здоровья, а также создание условий, способствующих повышению приверженности к ЗОЖ. Задачи: 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; 2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;

		3.Выявление и профилактика основных факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний. 4.Стимулирование и создание условий для занятий физической активностью сотрудниками. 5.Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников. 6.Создание информационной среды для информирования сотрудников о ЗОЖ, профилактике хронических неинфекционных заболеваний и т.д, 7.Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников; 8.Улучшение психологического климата в коллективах.
10	Направления корпоративной программы	1. Физическая активность. 2. Управление стресса. 3. Здоровое питание. 4. Отказ от курения.
11	Источники финансирования	Без финансирования
12	Целевые индикаторы и показатели результативности	1. Изменение показателей развития риска хронических неинфекционных заболеваний в сторону улучшения. 2. Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно - коммуникационные кампании. 3. Повышение уровня информированности работников о вреде потребления табака, алкоголя, других факторах риска ХНИЗ. 4. Увеличение доли работников, отказавшихся от курения. 5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности. 6. Доля лиц с выявленными факторами риска неинфекционных заболеваний от списочной численности работников. 7. Количество образовательных мероприятий по вопросам ЗОЖ. 9. Доля сотрудников администрации, охваченных диспансеризацией взрослого населения. 10. Количество проведенных спортивных соревнований в рамках корпоративной программы. 11. Создание безопасных для здоровья рабочих мест. 12. Создание в организации политики приверженности принципам здорового образа жизни.

13	Ожидаемые конечные результаты реализации корпоративной программы	1. Повышение уровня культуры здоровья среди сотрудников. 2. Сокращение числа листков нетрудоспособности. 3. Увеличение количества сотрудников, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической активностью. 4. Формирование здоровой психоэмоциональной среды в коллективе. 5. Снижение количества работников, имеющих вредные привычки.
14	Численность работников	31 чел.

Актуальность внедрения, цели и задачи корпоративной программы

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников администрации Клинцовского района подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного, физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает.

Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ). По данным исследователей почти 60% 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;
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную

деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников — ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Корпоративные программы укрепления здоровья представляют собой комплекс мер в рамках общей корпоративной культуры предприятия, направленной на оздоровление работников и предполагает вовлечение их в здоровый образ жизни к профилактическим мероприятиям для устранения факторов риска хронических заболеваний.

Нормативная база для разработки корпоративных программ

ФЗ от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 08.08.2024 с изм. от 26.09.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. в силу с 01.09.2024) (далее — ФЗ № 323), в статье 30 которого установлено, что профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях органами государственной власти, в том числе и работодателями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, а также на снижение риска их развития, предупреждение и устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Статья 24 ФЗ № 323 гласит, что работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

Приказ Минздрава России от 28 сентября 2023 года № 515н «О внесении изменений в порядок проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения, утвержденный приказом МЗ РФ от 27 апреля 2021 года № 404н», указано, что работник вправе пройти профилактический медицинский осмотр и (или) диспансеризацию по месту нахождения мобильной медицинской бригады, включая место работы, вне медицинской организации, в которой гражданин получает первичную медико-санитарную помощь, что позволяет минимизировать временные затраты и повышает приверженность работника к контролю за здоровьем.

Постановление Правительства РФ от 28.12.2023 № 2353 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2024 г. и на плановый период 2025 и 2026 годов» в отношении работающих застрахованных лиц по месту осуществления служебной деятельности может быть организовано проведение диспансерного наблюдения в целях профилактики развития профессиональных заболеваний или осложнений, обострений, ранее сформированных хронических неинфекционных заболеваний.

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 06.12.2021 № 1122н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок». Вакцинация работников является одним из важнейших способов профилактики широкого перечня заболеваний. Это обусловлено тем, что вероятность заражения различными опасными бактериями и вирусами сохраняется на протяжении всей жизни. Вовремя поставленная прививка позволяет сократить риски возникновения широкого перечня заболеваний и обеспечивает сохранение здоровья. Проведение вакцинаций проводится по рекомендации работодателя (вакцинация от гриппа, от пневмококковой инфекции и др.) в медицинской организации, под наблюдением врачей.

Цель корпоративной программы

Основной программой является сохранение и укрепление здоровья работающих, за счет взаимодействия руководства и самих сотрудников в совершенствовании охраны труда, безопасности и благополучия, Создания условий приверженности здоровому образу жизни,

формирование ответственного отношения к собственному здоровью и культуры общественного здоровья.

Здоровые работники - главный ресурс компании, имеющий первостепенное значение, когда речь идет о производительности труда, имидже и конкурентоспособности организации, а также о экономической стабильности страны в целом.

Ожидаемую выгоду от внедрения корпоративных программ укрепления здоровья работников можно поделить на две основные группы: объективную (экономически обоснованную) и субъективную.

Выгода от реализации программы для администрации:

Объективная выгода:

- а) Повышение производительности труда
- б) Сокращение невыходов на работу
- г) Снижение текучести кадров
- д) Сокращение производственного травматизма
- с) Сокращение уровня презентеизма

Субъективная выгода:

- а) Улучшение состояния здоровья сотрудников
- б) Повышение морального духа
- в) Повышение сплоченности коллектива
- г) Улучшение взаимодействия с работниками
- д) Повышение удовлетворенности работников
- е) Улучшение делового имиджа

Основные мероприятия программы

1. Организационные мероприятия

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

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки. знаний, взаимодействия с представителями трудового коллектива. ответственными лицами по организации работы программы.

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

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

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

6. Организация культурного досуга сотрудников: участие в культурно - досуговых мероприятиях, акциях, проводимых учреждением.

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

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

2. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «На работу — на велосипеде», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе прогулки в лес, катание на велосипедах, летний отдых.
7. Участие работников в спортивных соревнованиях, организуемых администрацией.

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации.
2. Проведение конкурсов, соревнований на тему «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.
4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
5. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
6. Оформление мест для курения вне территории учреждения: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков.

5. Мероприятие, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с употреблением алкоголя.
3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.

Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников администрации Клинцовского района предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников
- Профилактика вредных привычек
- Улучшение имиджа учреждения по мнению работников и повышение их мотивации

Мониторинг реализации корпоративной программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Оценка эффективности реализации корпоративной программы

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой;)
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

Приложение к корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте»
администрации Клинцовского района

**План мероприятий корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте»**

Мероприятия	Сроки исполнения	Контрольная точка достижения результата	Ответственный исполнитель	Финансирование (источник объема)	Ожидаемый результат
Организационные мероприятия					
Разработка, утверждение плана мероприятий корпоративной программы			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	
Определение ответственных лиц за проведение мероприятий программы			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	
Медицинские мероприятия					
Диспансеризация		Охват обследованных не менее 80 % сотрудников	Ответственный по ОТ	Без привлечения финансирования	Количество сотрудников, прошедшие диспансеризацию
Организация места контроля артериального давления			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% работников, участвующих в контроле артериального давления
Рассылка информационных материалов, видеороликов на тему профилактики заболеваний и ЗОЖ			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% охваченных сотрудников, число информационных материалов
Организация контроля над иммунизацией сотрудников	ежегодно	Охват не менее 60 % сотрудников	Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% работников, проходящих вакцинацию

Физическая активность

Основной целью направления является вовлечение сотрудников и мероприятия по повышению двигательной активности.

Физическая активность способствует не только укреплению, но и сохранению здоровья, увеличению продолжительности жизни, но и снижает риск развития важнейших социально-значимых заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, диабета и др. Также физические упражнения положительно сказываются и на психическом здоровье человека, а командные виды спорта вырабатывают командный дух и формируют положительный эмоциональный фон в коллективе.

Проведение производственной зарядки		Охват не менее 60 % сотрудников	Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% работников, делающих зарядку на постоянной основе
Подготовка и сдача норм ГТО	ежегодно	Охват не менее 60 % сотрудников	Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% сотрудников, участвующих в мероприятии Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности
Организация дней здоровья	ежегодно	Охват не менее 60 % сотрудников	Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% сотрудников, участвующих в мероприятии Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности

Здоровое питание

Правильное питание обеспечивает полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике инфекционных заболеваний, включая рак, болезни сердца, инсульт и диабет.

Рассылка кратких тематических сообщений через социальные сети по здоровому питанию		Охват не менее 60 % сотрудников	Рабочая группа	Без привлечения финансирования	Мотивирование сотрудников на оздоровление рациона
--	--	---------------------------------	----------------	--------------------------------	---

Управление стрессом

Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья. Здоровье человека напрямую зависит от его эмоционального состояния. Зачастую патологические процессы возникают из-за регулярных стрессов и психоэмоциональных перегрузок. Поэтому очень важно научиться справляться со стрессовыми ситуациями.

Мониторинг стресса на работе (анкетирование)		Охват не менее 60 % сотрудников	Рабочая группа	Без привлечения финансирования	Количество работников с высоким уровнем стресса (% изменений к предыдущему периоду) Количество работников, прошедших опрос
--	--	---------------------------------	----------------	--------------------------------	---

Отказ от курения

Курение является одним из самых значимых угроз здоровью человека. Курение наносит вред не только самому курильщику, но и негативно сказывается на работе всего предприятия, т.к. падает производительность труда, курящий человек дольше и чаще бывает на больничном, также идет потеря рабочего времени из-за перекуров. В конечном итоге экономический ущерб от курения сотрудников испытывает работодатель.

Подготовка информационных плакатов			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% курящих работников, сокративших количество перекуров
Определение мест для курения			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% курящих работников, сокративших количество перекуров
Оказание помощи в отказе от курения (беседы)			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	% работников, отказавших от курения

Сокращение пагубного употребления алкоголя

Употребление алкоголя является одним из важнейших социальных проблем в нашем обществе. Несчастные случаи, отравления и травмы, связанные с алкоголизмом, поражают преимущественно лиц цветущего возраста (особенно мужчин). Рост смертности трудоспособного населения оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов.

Оказание психологической помощи, консультирование			Рабочая группа	Без привлечения финансирования	Количество пропусков рабочих дней сотрудниками по немедицинским причинам, количество несчастных случаев и других происшествий во время рабочего дня
---	--	--	----------------	--------------------------------	---

Применение дисциплинарных и других мер по отношению к работникам, допустившим нахождение на рабочем в состоянии алкогольного опьянения, вплоть до увольнения, согласно трудовому законодательству и локальным нормативным актам			Рабочая группа		Количество сотрудников, нарушивших введенный запрет на употребление алкоголя; количество пропусков рабочих дней сотрудниками по немедицинским причинам; количество несчастных случаев и других происшествий во время рабочего дня
---	--	--	----------------	--	---

Приложение к корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте»
администрации Клинцовского района

Утверждаю:
Врио главы администрации
Клинцовского района
_____ С.Н. Соломка

**Состав рабочей группы по внедрению корпоративной программ
«Укрепление здоровья на рабочем месте»**

Председатель рабочей группы:

Соломка С.Н. – первый заместитель главы администрации Клинцовского района;

Секретарь рабочей группы:

Самотейкина Е.А. – консультант отдела юридической работы, охраны труда и обеспечения деятельности административной комиссии администрации Клинцовского района;

Члены рабочей группы:

Марусова Е.В. – старший инспектор отдела организационно-контрольной и кадровой работы администрации Клинцовского района, председатель профсоюза администрации Клинцовского района.

Компанцева Л.Н. - старший инспектор отдела организационно-контрольной и кадровой работы администрации Клинцовского района.

Приложение к корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте»
администрации Клинцовского района

Целевые индикаторы

№	Значение индикатора (показателя)	До реализации программы	После реализации
1	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни	50%	80 %
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	30 %	10 %
3	Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию	10 %	30 %
4	Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни	60 %	80 %
5	Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела	60 %	80 %
6	Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию	60 %	80 %
7	Количество сотрудников, осведомленных о вреде курения	60 %	100 %
8	Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя	60 %	100 %

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В администрации района запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/БегВелосипедный спорт

- 7.7. Спортивные игры
7.8. Другое (указать) _____
7.9. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
8.2. 30 минут – 1 час
8.3. 1-3 часа
8.4. 3-5 часов
8.5. 5-8 часов
8.6. 8 часов и более
8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
11.2. Нет
11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да
12.2. Нет
12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни
13.5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «__» _____ 20__ г.

Благодарим за участие!