

**Анкета для работника на выявление хронических неинфекционных заболеваний  
и факторов риска их развития**

Место работы: _____					
Возраст: _____ лет.					
Пол: М/Ж					
1	<b>Было ли у Вас неоднократно повышение артериального давления (выше 140/90)/артериальная гипертензия?</b>			Да (1 балл)	Нет (0 баллов)
2	<b>Было ли у Вас неоднократно повышение сахара в крови (выше 5,5 ммоль/л)/сахарный диабет?</b>			Да (1 балл)	Нет (0 баллов)
3	<b>Было ли у Вас неоднократно повышение уровня холестерина в крови (выше 5 ммоль/л)?</b>			Да (1 балл)	Нет (0 баллов)
4	<b>Был ли инфаркт миокарда или инсульт у Ваших близких родственников в молодом или среднем возрасте (до 65 лет у матери или родных сестер или до 55 лет у отца или родных братьев)?</b>			Да (1 балл)	Нет (0 баллов)
5	<b>Были ли у Ваших близких родственников, в возрасте от 18 до 60 лет, злокачественные новообразования (рак желудка, кишечника, толстой или прямой кишки, полипоз желудка, кишечника, предстательной железы, молочной железы, матки, опухоли других локализаций) или семейный аденоматоз толстой кишки? (нужное подчеркнуть)</b>			Да (1 балл)	Нет (0 баллов)
6	<b>Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день)</b>			Да (1 балл)	Нет (0 баллов)
7	<b>Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?</b>			До 30 минут (1 балл)	30 минут и более (0 баллов)
8	<b>Употребляете ли Вы ежедневно менее 400 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля)?</b>			Да (1 балл)	Более 400граммов Нет (0 балл)
9	<b>Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее?</b>			Да (1 балл)	Нет (0 баллов)
10	<b>Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?</b>				
	Никогда (0 баллов)	Раз в месяц и реже (0 баллов)	2-4 раза в месяц (0 баллов)	2-3 раза в неделю (1 балл)	> 4 раз в неделю (1балл)

Результаты оценки:

0-2 бала – низкий риск развития хронических неинфекционных заболеваний;

2-4 балла – умеренный риск развития хронических неинфекционных заболеваний;

5-7 баллов – средний риск развития хронических неинфекционных заболеваний;

8-10 баллов – высокий риск развития хронических неинфекционных заболеваний.

Наличие факторов риска:

Ответы, оцениваемые в 1 балл и выше, свидетельствуют о наличии соответствующих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний (повышенное артериальное давление, гипергликемия, гиперхолестеринемия, сердечно-сосудистый риск, отягощенная наследственность по злокачественным образованиям, курение табака, низкая физическая активность, нерациональное питание, риск пагубного потребления алкоголя).

Министерство здравоохранения Омской области  
Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области  
«Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Рекомендации по заполнению профиля здоровья трудового коллектива  
в целях внедрения корпоративных программ «Здоровье на рабочем месте»  
в рамках реализации национального проекта «Демография»

Омск, 2024 год

Сохранение трудового потенциала работающего населения становится одной из приоритетных государственных задач. В этих условиях большое значение приобретает профилактическая деятельность, направленная на увеличение трудового долголетия работников.

Охрана здоровья работающих является одной из наиболее важных областей пересечения интересов предприятий и государства. Предприятиям необходимы здоровые работники, с другой стороны состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Плохое здоровье работников влечет за собой существенные издержки предприятия: высокие расходы на медицинское страхование или непосредственную оплату медицинской помощи; прямые потери производительности, связанные с пропусками рабочего времени по болезни; косвенная потеря продуктивности, обусловленные выходом на работу нездоровых сотрудников (снижение выпуска, брак, травматизм). Сотрудник со слабым здоровьем, подверженный частым инфекционным заболеваниям, может негативно влиять на здоровье и производительность людей, работающих рядом с ним. Таким образом, расходы работодателя на программы охраны здоровья можно рассчитывать как инвестиции, которые в перспективе позволят сократить другие издержки, принести позитивную отдачу.

Профиль здоровья трудового коллектива позволяет обмениваться опытом успешных программ на различных предприятиях, корпоративных программ «Здоровье на рабочем месте». Приоритетными задачами корпоративных программ «Здоровье на рабочем месте» являются разработка и осуществление мер эффективной организации профилактики неинфекционных, инфекционных и профессиональных заболеваний. Реализация корпоративных программ выгодна как работникам, так и работодателям и обществу в целом за счет изменения поведения и образа жизни работников (отказ от курения и алкоголя, рациональное питание, физическая активность, борьба со стрессом и т.д.).

Корпоративные программы дают преимущества для всех участников – работников, работодателей и государства в целом, такие программы могут охватывать большие группы населения – это не только сами работники, но и члены их семей, соседи за счет действия «эффекта окружения».

Профиль здоровья трудового коллектива – это документ, в котором содержится информация, связанная с факторами, влияющими на состояние здоровья работников, и тех мерах, которые принимаются администрацией предприятия для сохранения и укрепления здоровья сотрудников, улучшения качества жизни в условиях производства. Профиль здоровья трудового коллектива позволяет обмениваться опытом в области укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни в условиях производства и содержит данные о результатах медицинского осмотра работников, факторах риска влияющих на здоровье работников и другую информацию.

Для создания Профиля здоровья трудового коллектива (далее Профиль здоровья) должна быть создана рабочая группа из числа специалистов отдела кадров, профсоюзной организации, специалистов охраны труда, медицинских работников, администрации предприятия, активных представителей предприятия. На заседании рабочей группы назначаются ответственные лица по каждому разделу, определяются сроки формирования материала.

Профиль здоровья содержит следующую информацию:

В первом разделе «Описание предприятия» необходимо представить описание предприятия, общую численность работников предприятия, в том числе женщин, число работников организации (предприятия), занятых на тяжёлых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, количество рабочих мест, на которых проведена специальная оценка условий труда, наличие коллективного договора и отражение в нем мер стимулирующих ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

1.1. Число работников организации, предприятия, учреждения:

В данном пункте необходимо указать общую численность работников предприятия, в том числе женщин.

1.2. Число работников организации (предприятия), занятых на тяжёлых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда:

В данном пункте необходимо указать общую численность работников предприятия, в том числе женщин, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда.

1.3. Количество рабочих мест, прошедших специальную оценку условий труда. С 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный закон от 28 декабря 2013 года № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда», который заменил процедуру проведения аттестации рабочих мест на специальную оценку рабочих мест по условиям труда. В соответствии с федеральным законом работодатель обязан не реже чем один раз в пять лет организовать и финансировать проведение специальной оценки условий труда.

При заполнении пункта 2. Профиля здоровья учитываются данные таблицы 1 раздела V отчёта о проведении специальной оценки условий труда, утверждённого приказом Минтруда России от 24.01.2014 № 33н «Об утверждении методики проведения специальной оценки условий труда, классификатора вредных и (или) опасных производственных факторов, формы отчёта о проведении специальной оценки условий труда и инструкции по её заполнению».

В паспорте указывается количество рабочих мест, на которых проведена специальная оценка условий труда.

1.4. Количество рабочих мест, не прошедших специальную оценку условий труда.

1.5. Наличие на предприятии комплексной программы оздоровления работников:

В данном пункте необходимо указать наличие коллективного договора и отражение в нем мер, стимулирующих ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Во втором разделе «Оценка состояния здоровья работников» необходимо описать результаты периодических медицинских осмотров работников, число лиц с выявленными хроническими заболеваниями, в том числе профессиональными.

2.1. Охват работников периодическим медицинским осмотром, %:

При заполнении этого пункта Профиля здоровья учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров. В данном пункте необходимо указать процент охвата работников периодическим медицинским осмотром, в том числе женщин.

Показатель рассчитывается следующим образом: Число работников, прошедших периодический медицинский осмотр в текущем году, всего / Число работников, подлежащих периодическому медицинскому осмотру в текущем году, всего x 100, %.

2.2. Число лиц с установленным заключительным диагнозом профессионального заболевания:

При заполнении пункта 2.2. Профиля здоровья, учитываются данные заключительного акта по итогам проведения периодических медицинских осмотров. В данном пункте необходимо указать число лиц с установленным заключительным диагнозом профессионального заболевания, в том числе женщин.

2.3. Число лиц с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями:

При заполнении пункта 2.3 Профиля здоровья учитываются данные заключительного акта по итогам проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда. В данном пункте необходимо указать число лиц с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями.

В третьем разделе содержится информация о выявленных факторах риска неинфекционных заболеваний работников, прежде всего поведенческих, на которые работник может самостоятельно повлиять, изменив образ жизни. При проведении предварительных и периодических осмотров всем обследуемым в обязательном порядке проводятся:

- анкетирование работников в возрасте 18 лет и старше в целях: сбора анамнеза, выявления отягощенной наследственности, жалоб, симптомов, характерных для следующих неинфекционных заболеваний и состояний: стенокардии, перенесенной транзиторной ишемической атаки или острого нарушения мозгового кровообращения, хронической обструктивной болезни легких, заболеваний желудочно-кишечного тракта;

- определение факторов риска и других патологических состояний и заболеваний, повышающих вероятность развития хронических неинфекционных заболеваний: курения, риска пагубного потребления алкоголя, риска потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, характера питания, физической активности;

- расчет на основании антропометрии (измерение роста, массы тела, окружности талии) индекса массы тела.

По результатам проведенного анкетирования по выявлению факторов риска или обследований центрами здоровья определяется распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди работников. Распространенность фактора риска определяется следующим образом: Число работников, прошедших обследование, всего / Число работников, с выявленным фактором риска  $\times 100, \%$ .

3.1. Повышенное артериальное давление – систолическое артериальное давление равно или выше 140 мм рт. ст., диастолическое артериальное давление равно или выше 90 мм рт. ст. К числу граждан имеющих данный фактор риска, относятся граждане, имеющие гипертоническую болезнь или симптоматические артериальные гипертензии (кодируется по МКБ-10  $\square$  кодами 110-115), а также граждане с повышенным артериальным давлением при отсутствии диагноза гипертонической болезни или симптоматической артериальной гипертензии (кодируется по МКБ-10 кодом R03.0).

3.2. Фактор риска «Курение» устанавливается при ежедневном выкуривании 1 сигареты и более (кодируется по МКБ-10 кодом Z72.0).

3.3. Риск пагубного потребления алкоголя (кодируется по МКБ-10 кодом Z72.1) , определяется с помощью анкетирования, при потреблении алкоголя более 168 г. чистого этанола в неделю для мужчин и более 84 г. чистого этанола в неделю для женщин.

3.4. Низкая физическая активность (кодируется по МКБ-10 кодом Z72.3) определяется с помощью анкетирования, при физической активности менее 150 минут умеренной или менее 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю.

3.5. Нерациональное питание - избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы. Определяется с помощью опроса (анкетирования) граждан, (кодируется по МКБ-10 кодом Z72.4), при ежедневном потреблении овощей и фруктов менее 400 грамм.

3.6. Избыточная масса тела фиксируется при индексе массы тела 25-29,9 кг/м<sup>2</sup> (кодируется по МКБ-10 кодом R63.5).

В разделе четвертом «Профилактические мероприятия и оздоровление» необходимо указать о наличии медицинского работника (кабинета медицинской профилактики, здравпункта) на предприятии, о мероприятиях по профилактике стрессов, низкой физической активности, о наличии школ

здоровья, рациональном режиме труда и отдыха, комплексе оздоровительно – профилактических мероприятий.

4.1. Наличие медицинского работника (кабинета медицинской профилактики, здравпункта) на предприятии: Указать наличие медицинского работника, кабинета медицинской профилактики, здравпункта на предприятии. Если отсутствует, то указать какая медицинская организация курирует состояние здоровья сотрудников.

4.2. Организация и проведение обучения работников оказанию первой помощи при жизнеугрожающих состояниях, оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, наличие в организации аптек для оказания первой помощи работникам. При наличии данных мероприятий ответ утвердительный.

4.3. В данном пункте необходимо указать о проведенной вакцинации в текущем году по нозологиям.

4.4. В данном пункте необходимо указать о взаимодействии с Центром общественного здоровья и медицинской профилактики, центром здоровья, отделением медицинской профилактики учреждений здравоохранения по вопросам:

- проведение обследования граждан с целью оценки функциональных и адаптивных резервов здоровья, выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний, включая риск пагубного потребления алкоголя, и риска потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, прогноза состояния здоровья, включающее определение антропометрических параметров, скрининг-оценку уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, экспресс-оценку состояния сердечно-сосудистой системы, оценку показателей функций дыхательной системы, органа зрения, выявление патологических изменений зубов, болезней пародонта и слизистой оболочки полости рта;

- индивидуальное консультирование граждан по вопросам ведения здорового образа жизни, включая рекомендации по рациональному питанию, двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха, психогигиене и управлению стрессом, профилактике факторов риска развития неинфекционных заболеваний, ответственному отношению к своему здоровью и здоровью членов своей семьи, принципам ответственного родительства;

- проведение мероприятий по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний;

- организация и проведение мероприятий по информированию и мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни, включая рациональное питание, увеличение двигательной активности, снижение стресса, прекращение потребления табака, пагубного потребления алкоголя;

- обучение граждан правилам оказания первой помощи при жизнеугрожающих заболеваниях и их осложнениях (острый коронарный синдром, острые нарушения мозгового кровообращения, острая сердечная недостаточность, внезапная сердечная смерть), включая индивидуальное и/или групповое обучение лиц, имеющих высокий риск развития указанных жизнеугрожающих состояний, и членов их семей;

- анализ распространенности факторов риска развития неинфекционных заболеваний;

- организация и участие в проведении мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, включая пропаганду, направленную на прекращение потребления табака, пагубного потребления алкоголя;

- участие в разработке и реализации корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте».

4.5. Наличие на предприятии методики (анкетирования) самооценки здоровья сотрудников:

В данном пункте необходимо указать названия методик (анкетирования, тестирования) для самооценки здоровья сотрудников, а также итоговый результат по использованным методикам (общее количество участников делимое на сводные данные анкетирования или тестирования в процентном соотношении). Например Шкала - опросник для определения уровня риска и вероятности развития сахарного диабета 2 типа или Шкала тревоги и депрессии.

4.6. В данном пункте необходимо указать, есть ли в наличии (в медицинском кабинете, кабинете медицинской профилактики, уголке здоровья) тонометр, напольные весы, термометр, лента сантиметровая.

4.7. В данном пункте необходимо указать используются ли методы пропаганды здорового образа жизни: устный, печатный, наглядный (памятки, листовки, брошюры, плакаты, статьи в корпоративных изданиях и т.д.)

4.8. В данном пункте необходимо указать о наличии/отсутствии на предприятии разработанных и реализуемых физкультурно-оздоровительных программах или заключенного договора с фитнес центром, бассейном на постоянной основе.

4.9. В данном пункте необходимо указать о наличии/отсутствии школ здоровья («школа сахарного диабета», «школа артериальной гипертонии» и т.п.). Школа здоровья — это организационная форма группового профилактического консультирования, гигиенического обучения и воспитания целевых групп работников предприятия по приоритетным для данной группы проблемам укрепления и сохранения здоровья. Для проведения школ здоровья привлекаются специалисты центра здоровья, отделения медицинской профилактики учреждений здравоохранения или медицинский работник организации.

4.10. Наличие на предприятии санаторно-оздоровительных баз: В данном пункте необходимо указать о наличии/отсутствии у предприятия объектов оздоровления и профилактического лечения работников

предприятия или приобретении путёвок для сотрудников и их членов семей, ветеранов предприятия.

4.11 Организация питания сотрудников на предприятии: В данном пункте необходимо указать о создании условий для питания сотрудников (наличие столовой, кафе или специально отведенной комнаты для приема пищи).

4.12. В данном пункте необходимо указать наличие кулера или фильтра для очистки питьевой воды.

В пятом разделе «Мероприятия по поддержке здорового образа жизни» необходимо описать, по каким направлениям проводится работа, направленная на мотивацию работников к отказу от пагубных привычек и снижению рисков здоровью.

5.1. Мероприятия по борьбе со злоупотреблением алкоголя: данный раздел отмечается положительно, если работники информируются о пагубном употреблении алкоголя, поддерживается трезвый образ жизни и работы.

5.2. Мероприятия по борьбе с курением: проводятся путем информирования работников о пагубных последствиях, запрете курения на рабочих местах и в местах проведения перерывов, зонах отдыха.

5.3. Мотивирование работников к занятиям физической культурой: информирование работников о положительном влиянии физической активности на состояние здоровья.

5.4. Предоставление возможности заниматься зарядкой, фитнесом и спортом на предприятии, до или после работы, во время перерывов.

5.5. Число работников, занимающихся физической культурой и спортом на предприятии: абсолютное число сотрудников, которые постоянно поддерживают физическую активность занимаясь спортом, фитнесом, посещая бассейн на предприятии до или после работы, или во время перерывов.

5.6. Доля работников, участвующих в занятиях физической культурой и спортом, организованных работодателем, рассчитывается следующим образом: Число работников, участвующих в занятиях физической культурой и спортом, организованных работодателем, всего / Число работников, всего x 100, %.

5.7. Мероприятия по снижению уровня стресса (психологическая разгрузка):

Работодателем проводится формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием, прививаются навыки и привычки медитации, осознанности, используются инструменты когнитивно-поведенческой терапии, индивидуальной и групповой.

Осуществляется обучение работников очно или дистанционно по программам управления эмоциями, профилактики депрессии, выгорания, тревожных расстройств.

5.8. Мероприятия по организации здорового питания: организовано место приема пищи, организован уголок здорового питания, на сайте организации или на стендах размещена информация о принципах рационального питания, есть кулер или фильтр для питьевой воды.

В шестом разделе «Мероприятия по стимулированию работников к ведению здорового образа жизни» учитывается проведение коммуникационных кампаний.

6.1. Организация «Дней здоровья», которые представляют собой тематические мероприятия, посвящённые каким-либо темам, например: «Безопасность пищевых продуктов», «Контроль артериального давления», «Безопасность на дорогах», «Движение — это здоровье», «Активное долголетие меняет жизнь», «Новые инфекционные болезни». Необходимо не только организовать мероприятие, но и обеспечить участие в нем сотрудников.

6.2. Поощрение работников, ведущих здоровый образ жизни: премии, грамоты, подарки, путевки, абонементы в спортзал и бассейн, например, за участие в корпоративных спортивных мероприятиях, достижение личных результатов в снижении веса и тому подобное.

6.3. Проведение информационно – просветительских мероприятий среди работников предприятия: размещение информационных материалов на сайте учреждения, рассылка электронной почты сотрудникам, раздача информационных листовок по актуальным темам здорового образа жизни: «Пагубность употребления высокоуглеродистых напитков», «Фастфуд, табак, алкоголь - наши враги» и тому подобное.

В седьмом разделе «Результативность профилактических и оздоровительных мероприятий» оценивается эффективность реализуемых мероприятий.

7.1. Число случаев заболеваний, с временной утратой трудоспособности, всего, за последние полные 12 месяцев, по предприятию, учреждению, организации - учитывает кадровая служба или бухгалтерия.

7.2. Число дней заболеваний, с временной утратой трудоспособности всего, за последние полные 12 месяцев, по предприятию, учреждению, организации - учитывает кадровая служба или бухгалтерия (без учёта дней по уходу за больным ребенком).