

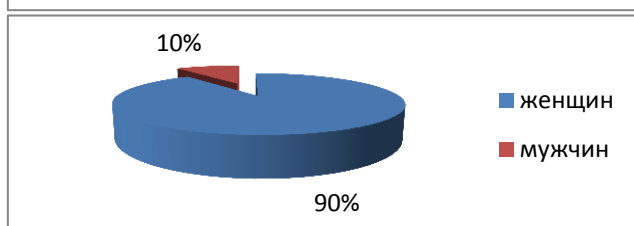
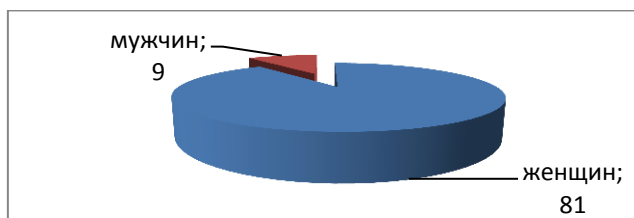
РЕЗУЛЬТАТ АНКЕТИРОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ

В анкетировании приняло участие 90 респондента.

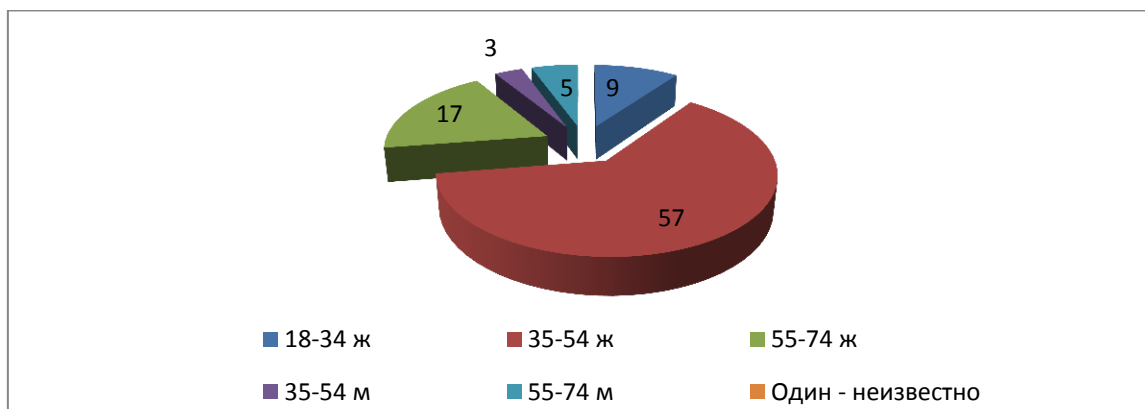
ВАШ ПОЛ:

Мужской

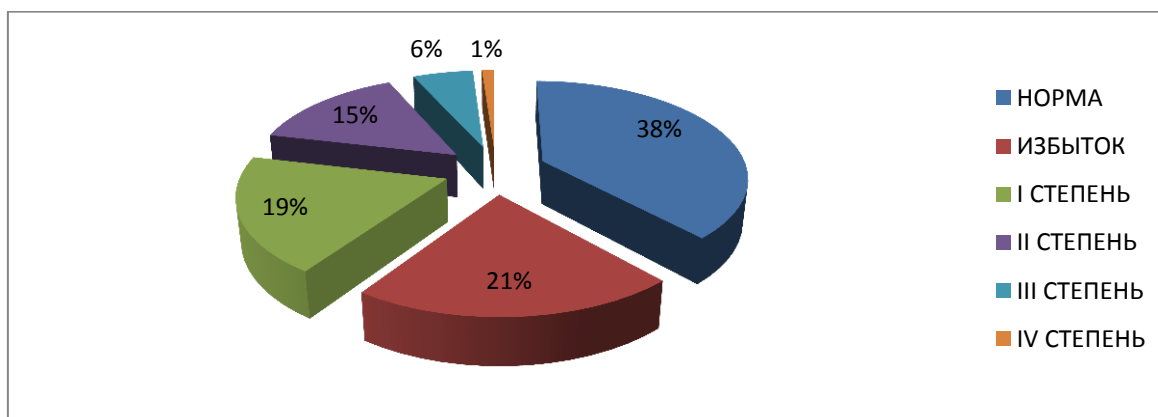
Женский

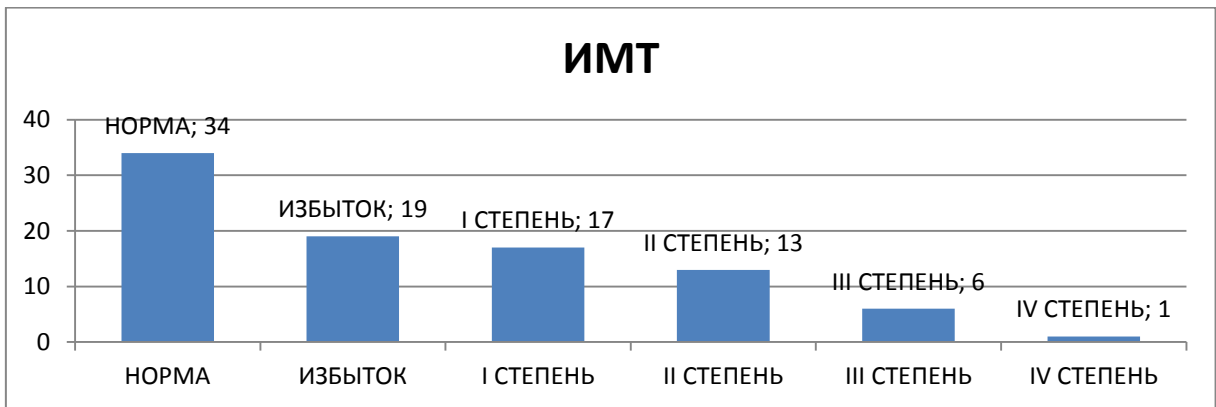


ВАШ ВОЗРАСТ:



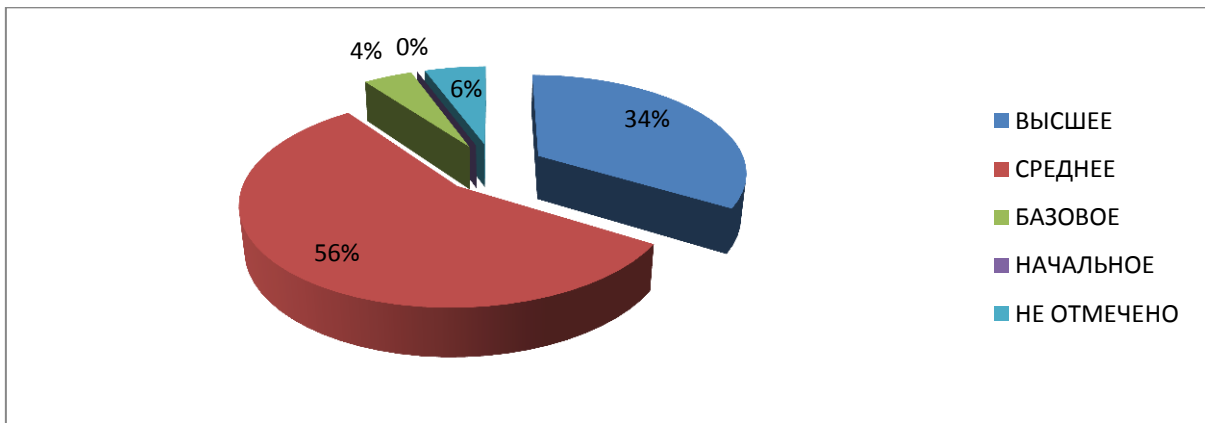
ВАШ ВЕС (кг), ВАШ РОСТ (см) ИМТ =





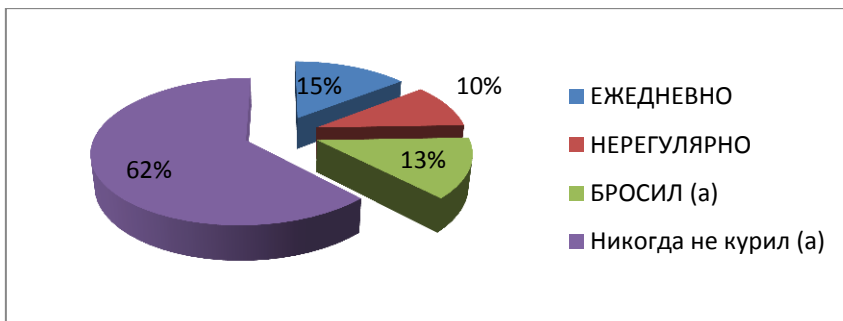
ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

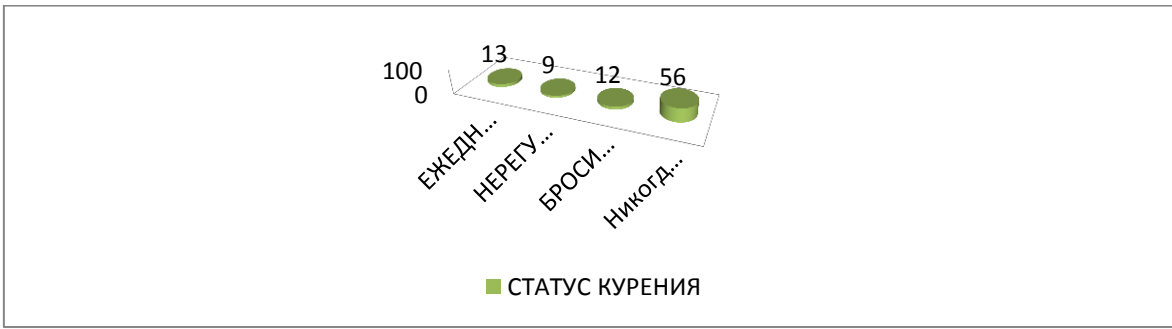
1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее



СТАТУС КУРЕНИЯ

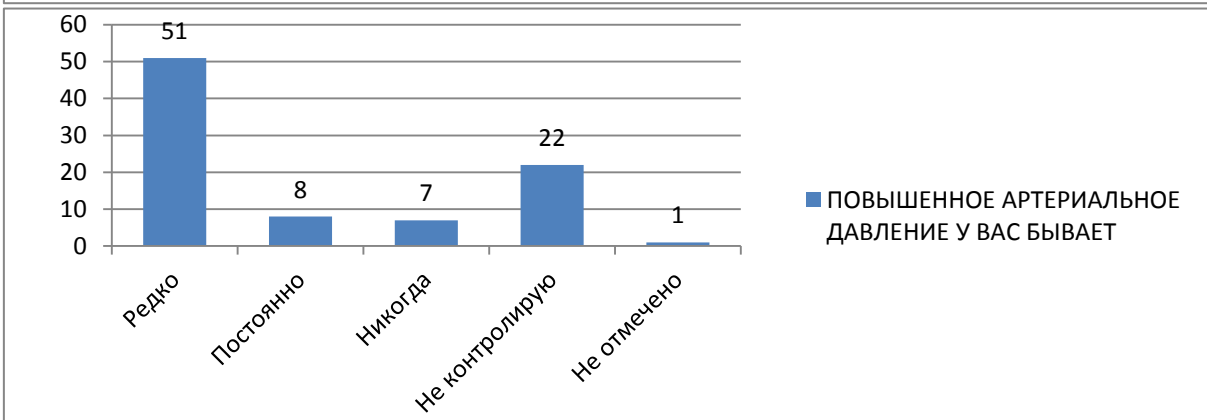
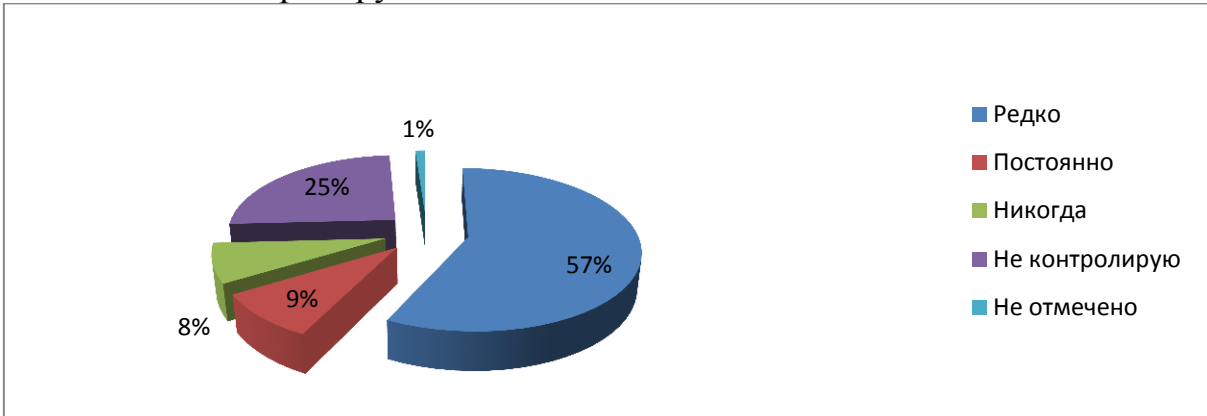
1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)





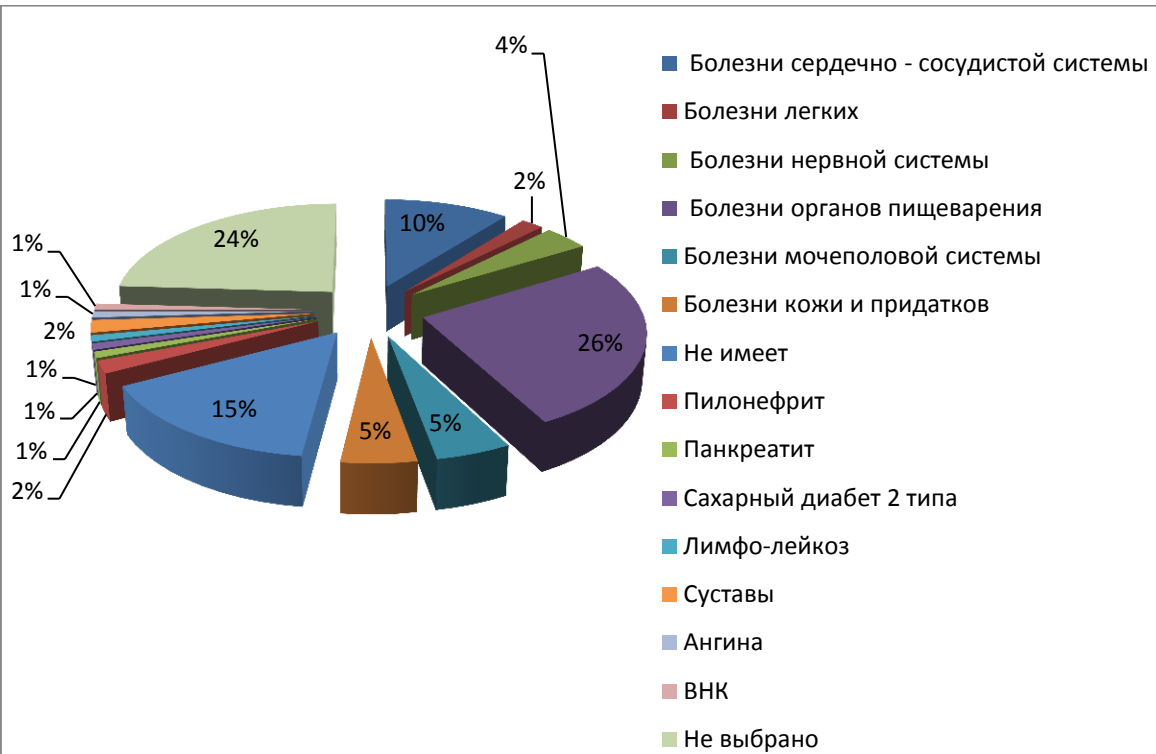
ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую



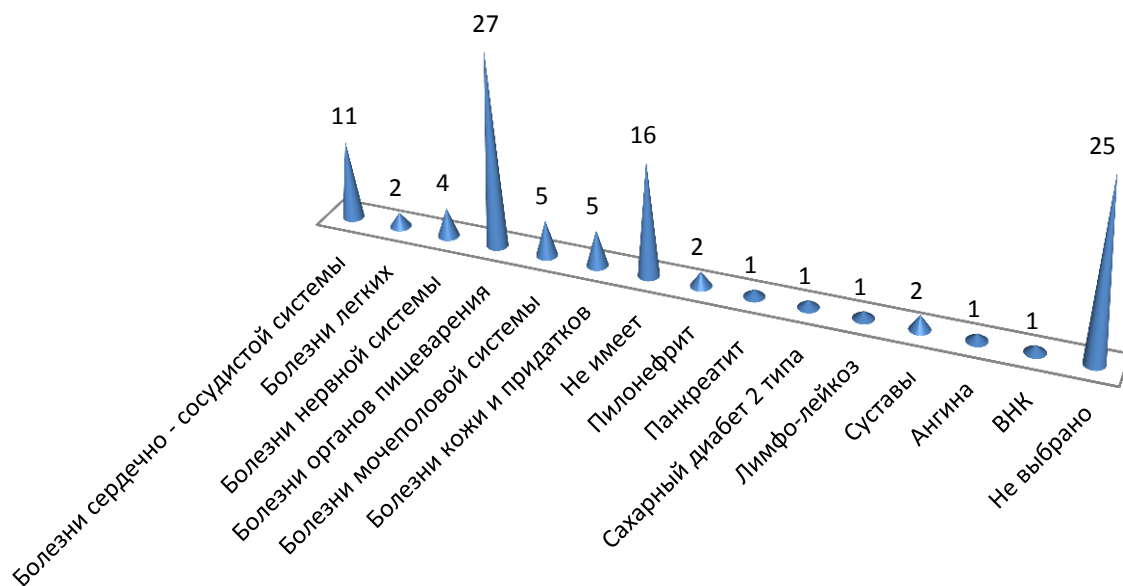
КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно - сосудистой системы
2. Болезни легких
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) _____



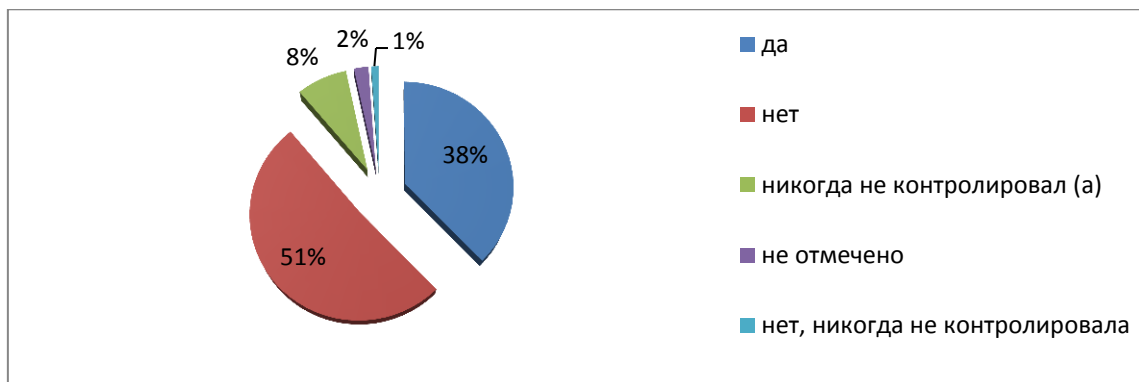
КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

■ КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ



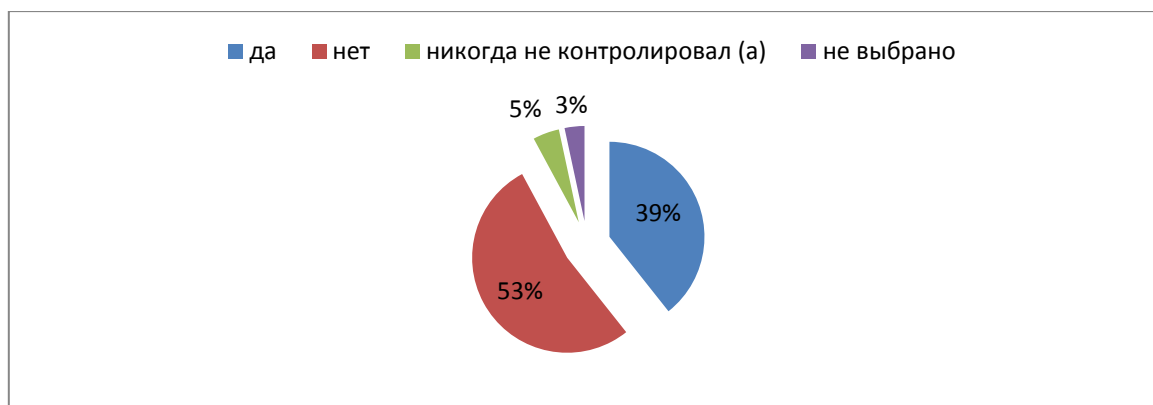
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)



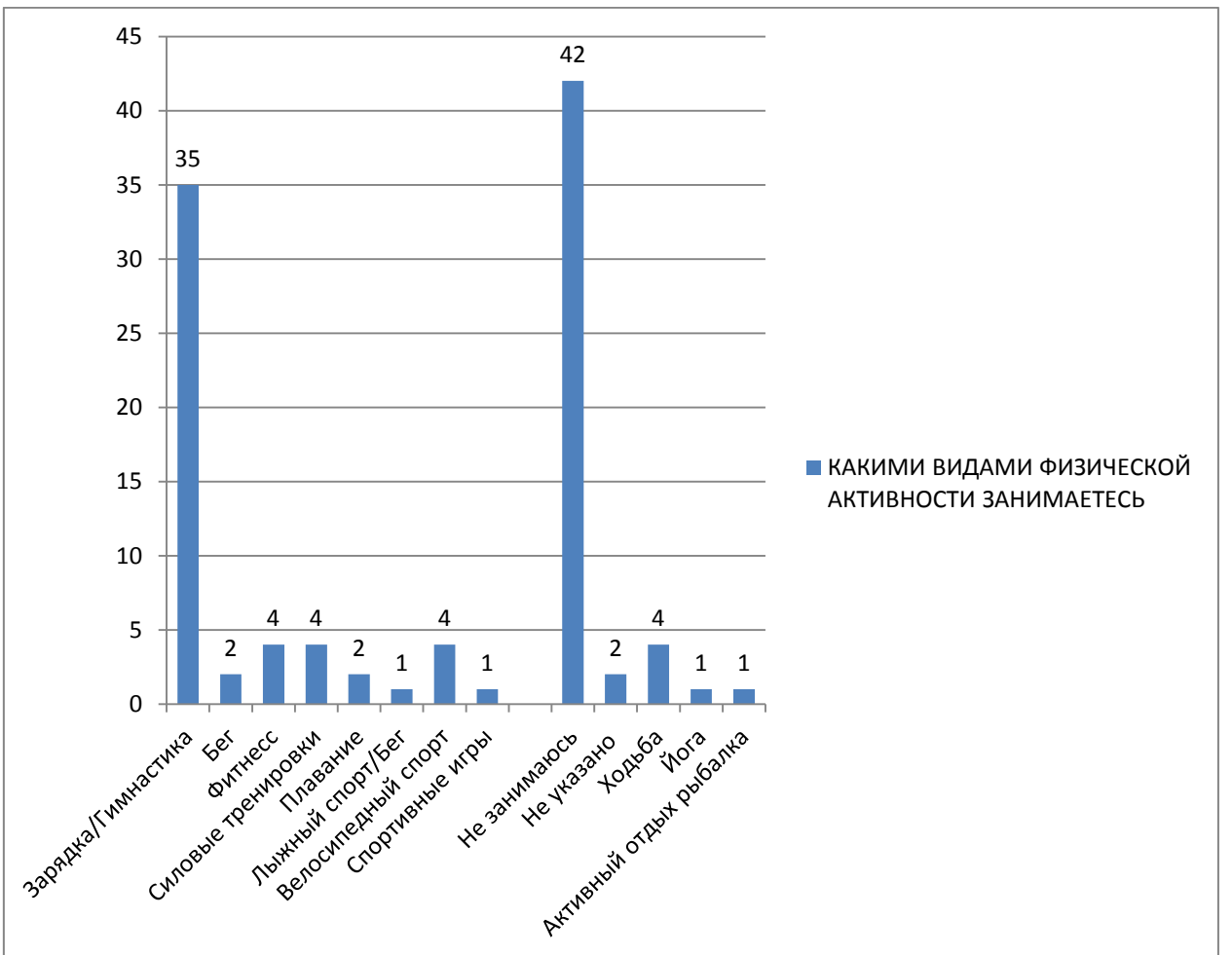
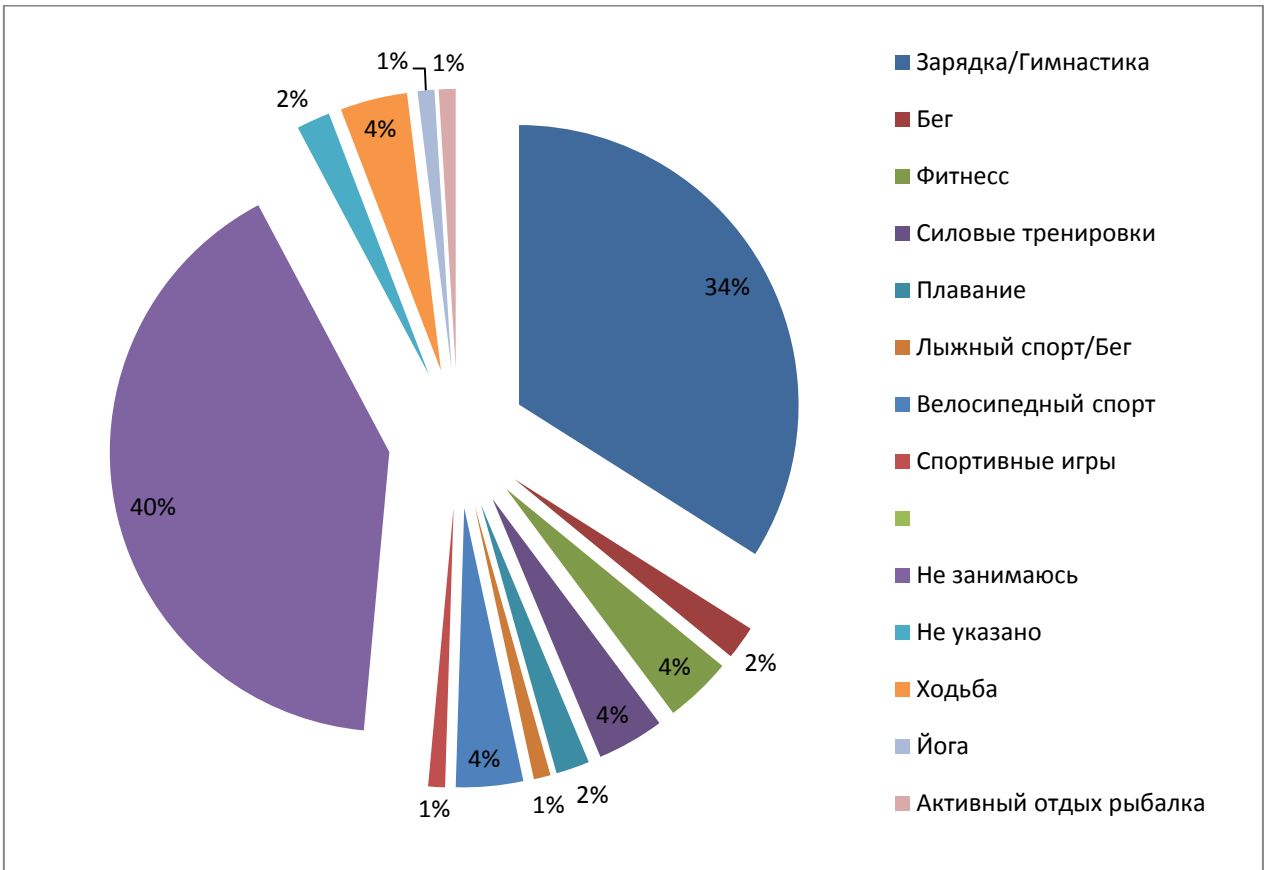
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)



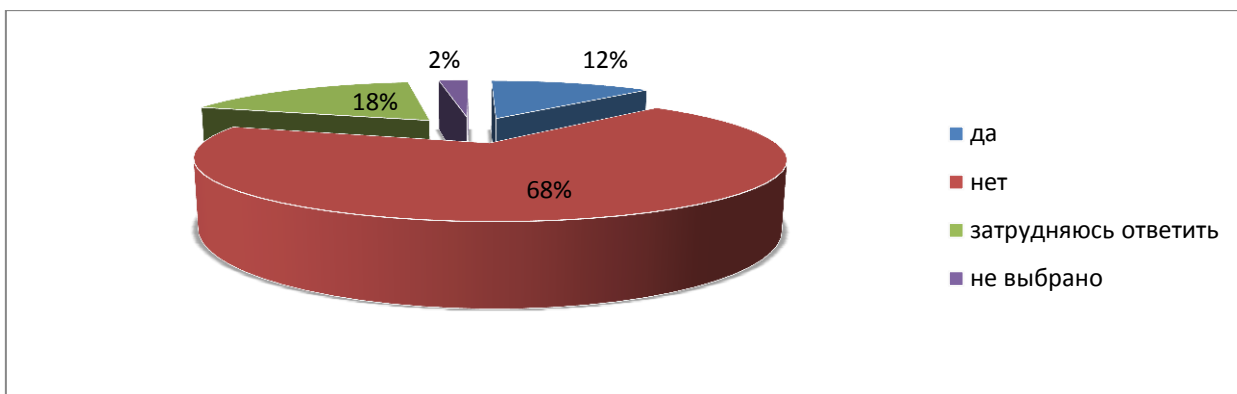
КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать)
10. Не занимаюсь



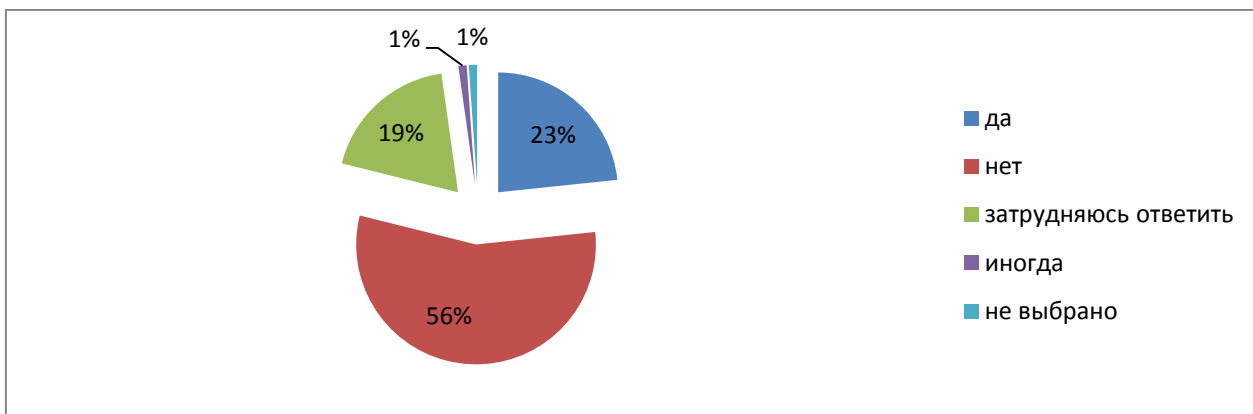
ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить



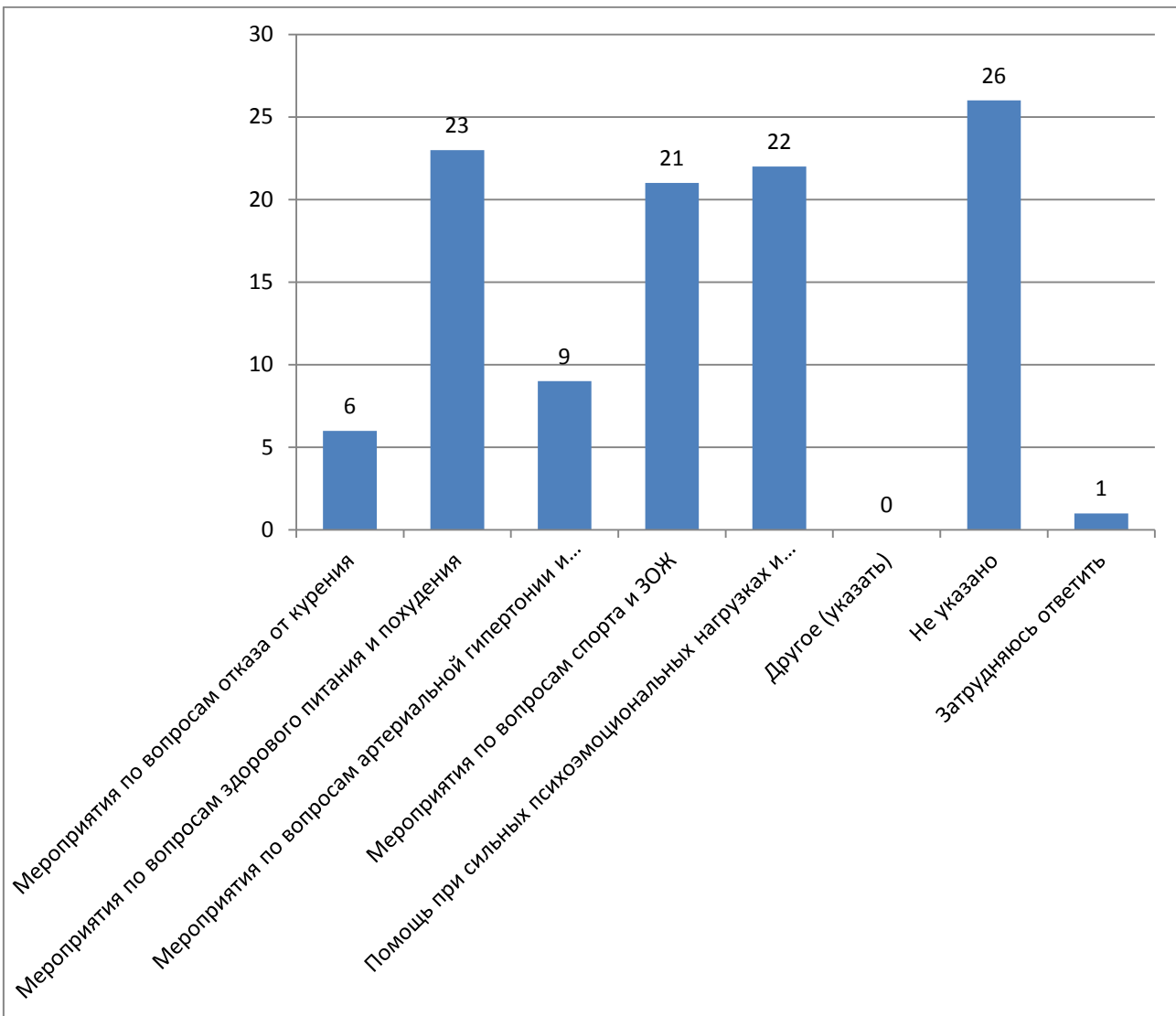
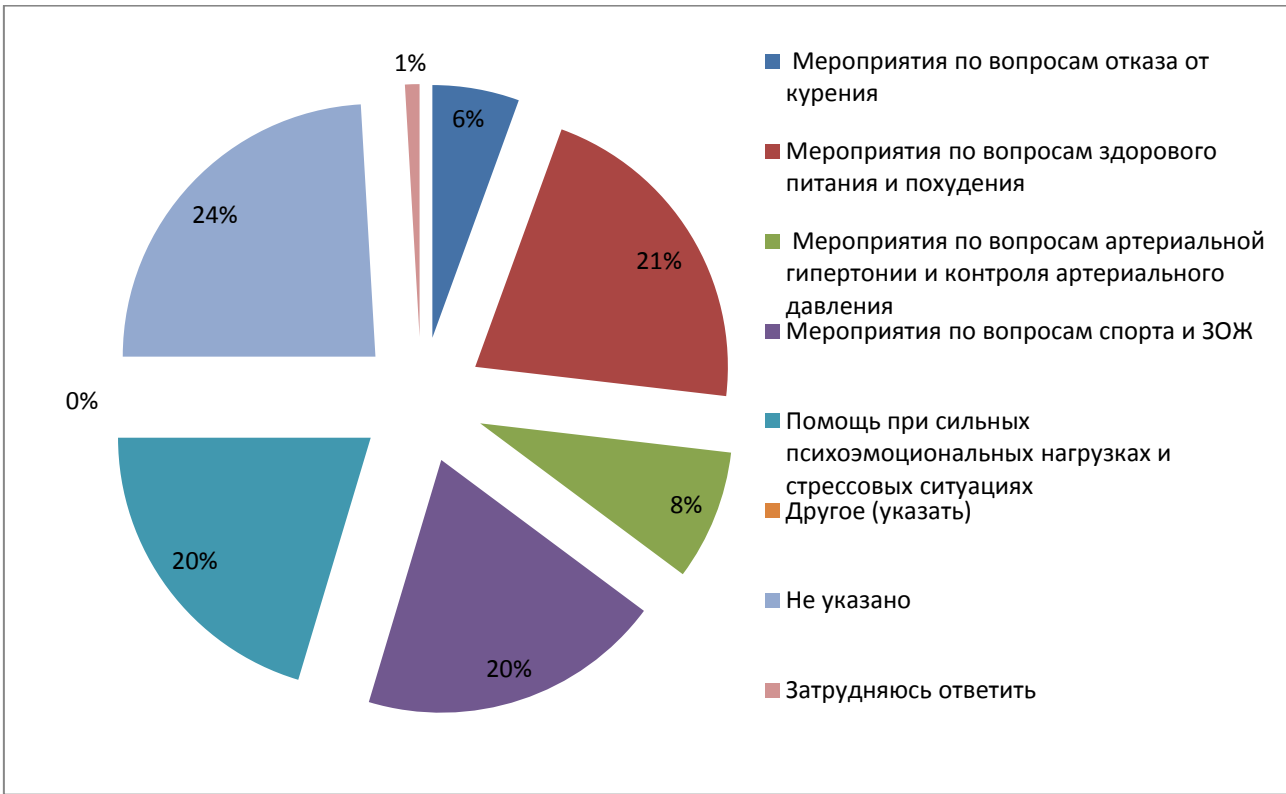
ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

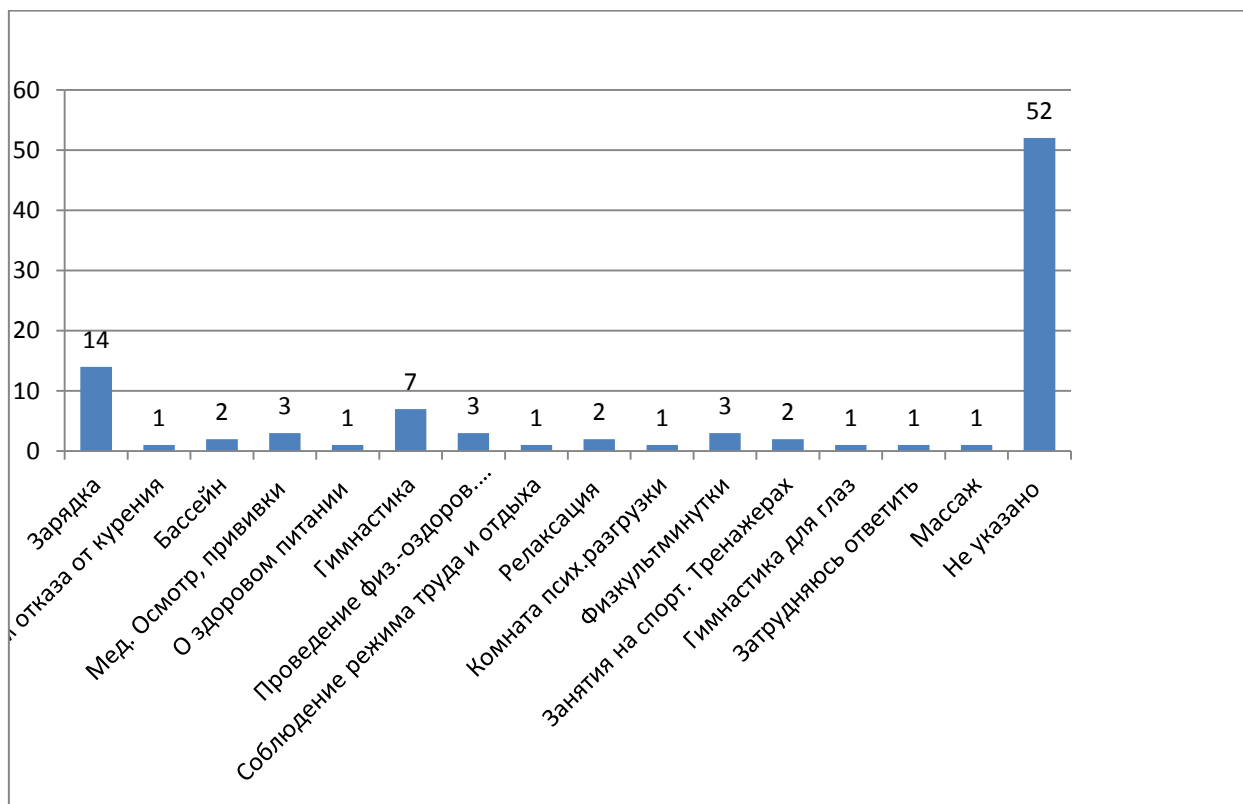
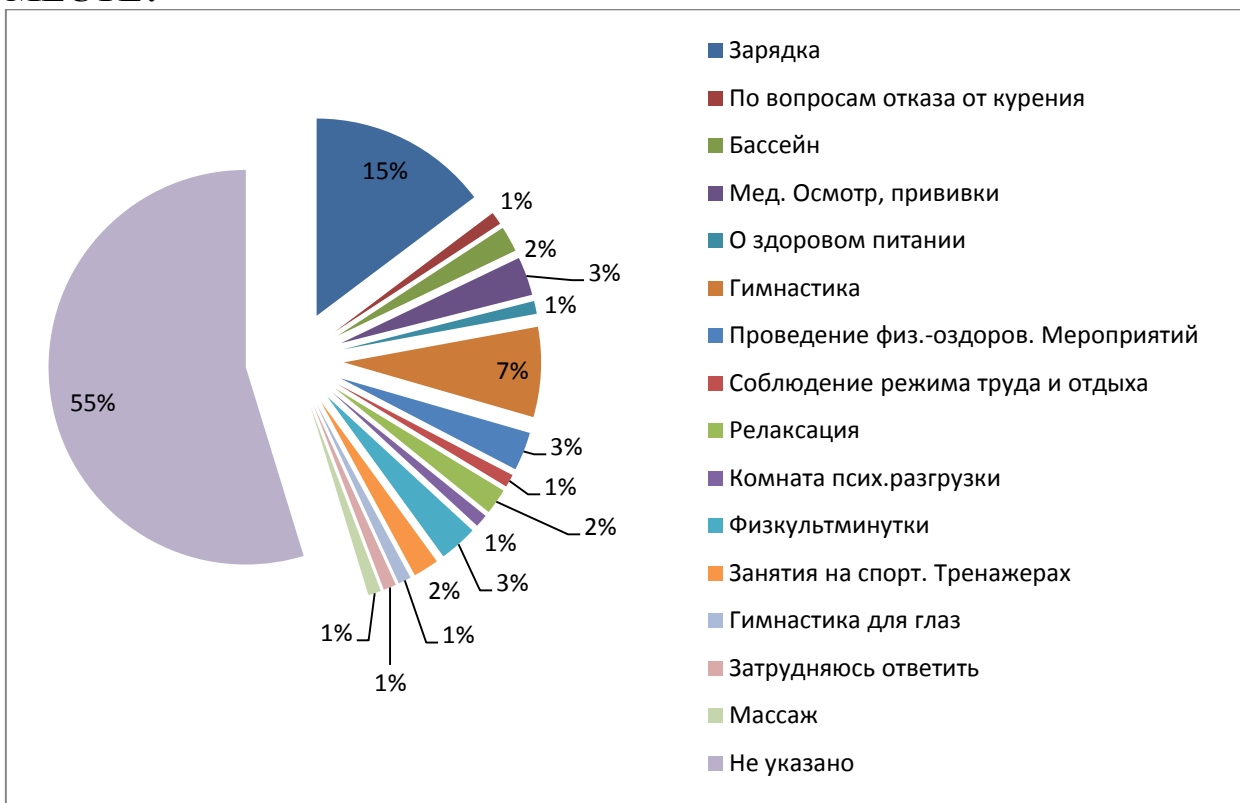


КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

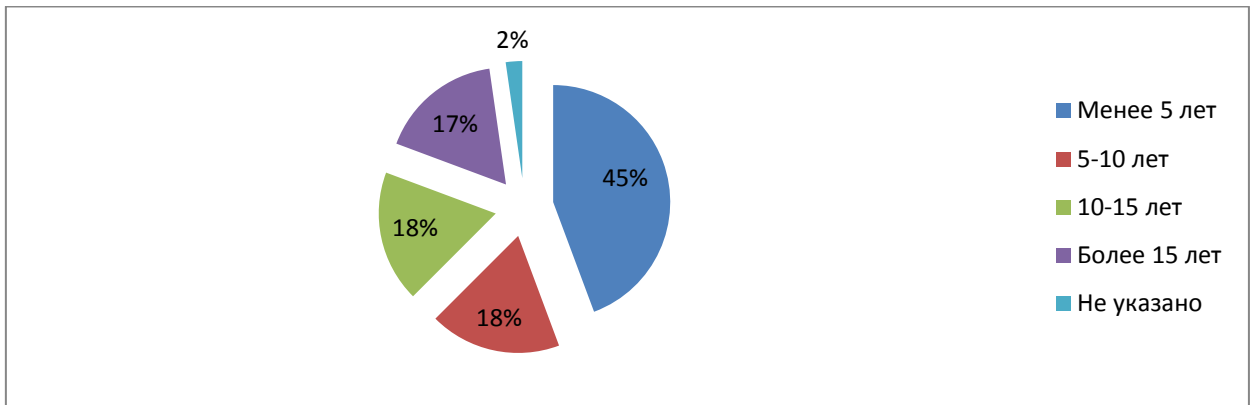
1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать)



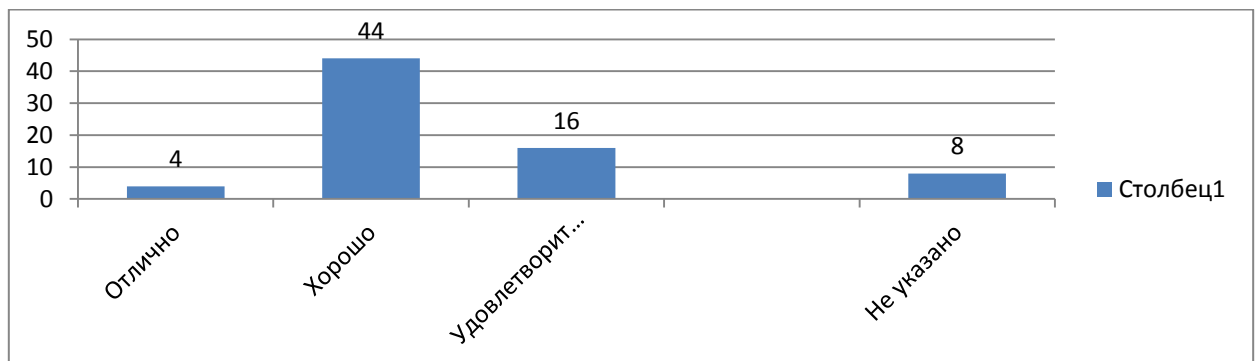
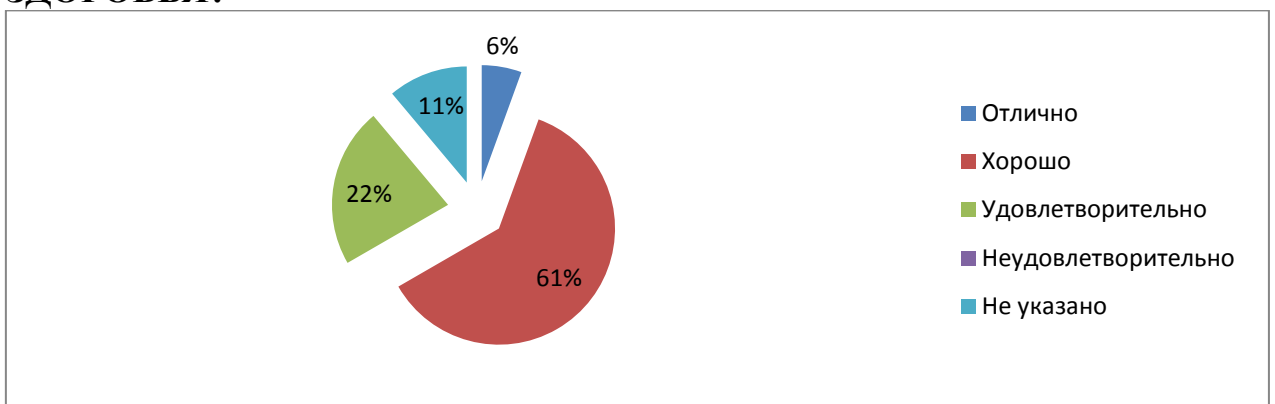
КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?



СКОЛЬКО ЛЕТ ВЫ РАБОТАЕТЕ НА ДАННОМ ПРЕДПРИЯТИИ



КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ В ЦЕЛОМ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?



ВЫВОД:

В анкетировании приняло участие 90 человек. По результатам анкетирования можно отметить, вовлеченность сотрудников учреждения в мероприятия по профилактике здоровья на рабочем месте, более 90 % опрошенных желают участвовать в некоторых или во всех мероприятиях.

Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Ведение здорового образа жизни приводит не только к увеличению продолжительности жизни, но и к улучшению ее качества.

Говоря о здоровом питании, которое оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться.

Учреждение, принимает различные меры по стимулированию сотрудников к вовлечению к рациональному питанию через информирование о пользе рационального питания. В данном направлении проводятся информационные часы о правилах и принципах рационального питания. Проводятся тематические мероприятия. Организованы соревнования между сотрудниками, такие как, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания, рассылка в мессенджере WhatsApp Web, информационных сообщений на тему здорового образа жизни, ярмарок здоровья и т.д.

Если говорить об индексе массы тела (ИМТ), можно отметить, что у 38% сотрудников ИМТ в пределах нормы, избыток массы тела у 21% сотрудника, у 15 % сотрудников - наблюдается II степень ожирения, у 19 % сотрудников наблюдается I степень ожирения, 6% - III степень ожирения.

38 % - знают свой уровень холестерина в крови, 51 % не знают, 8% - никогда не контролировали, не отметили 2%, нет, никогда не контролировал – 1 %.

39% сотрудников - следят за скринингом здоровья и знают свой уровень глюкозы в крови.

Оценивая образ жизни в статусе курения можно отметить что 62% - никогда не курили, 15% курят ежедневно, 10% - не регулярно, 13% - бросили курить.

68% - не испытывают дома сильные психо-эмоциональные нагрузки. Испытывают – 12%, затрудняются ответить 18%, не выбрано – 2%.

Оценивая сотрудников, испытывают ли они на работе сильные психо-эмоциональные нагрузки - 56% ответили, что нет, 23% – испытывают, затрудняются ответить – 19%, иногда – 1%, не выбрано – 1%

На вопрос, какие мероприятия проводимых в учреждении могли бы вас заинтересовать, - 33% опрошенных выбрали ответ: Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях.

На вопрос, какие мероприятия, проводимые в нашей организации, могли бы вас заинтересовать, 33 человека выбрали несколько вариантов ответа:

- Мероприятия по вопросам отказа от курения – 6 человек;
- Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения – 23 человека;

- Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления – 9 человек;
- Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни – 21 человек;
- Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях – 22 человека;
- Другое (указать) – 0 человек;
- Не указано – 26 человек;
- Затрудняюсь ответить – 1 человек.

И в заключении на вопрос, какие мероприятия по укреплению здоровья, на Ваш взгляд, могут проводиться на вашем рабочем месте, 52 человека не указали, 38 человек отметила несколько вариантов ответа, давайте рассмотрим предложения:

- Зарядка – 14 человек (15%);
- По вопросам отказа от курения 1 человек (1%);
- Бассейн – 2 человека (2%);
- Медицинский осмотр, прививки – 3 человека (3%);
- О здоровом питании – 1 человек (1%);
- Гимнастика – 7 человек (7%);
- Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий – 3 человека (3%);
- Соблюдение режима труда и отдыха – 1 человек (1%);
- Релаксация – 2 человека (2%);
- Комната психологической разгрузки – 1 человек (1%);
- Физкультминутки – 3 человека (3%);
- Занятия на спортивных тренажерах – 2 человека (2 %);
- Гимнастика для глаз – 1 человек (1%);
- Затрудняюсь ответить – 1 человек (1%);
- Массаж - 1 человек (1%);
- Не указано – 52 человека (55%).