

指导单位:中国初级卫生保健基金会

战略合作单位:中健易康(北京)科技发展有限公司 陕西圣唐乳业有限公司

# 从职工内在需求出发 构建企业健康管理系统

■ 刘曜华

## 把健康管理纳入 人力资源管理范畴

从企业文化的角度来看,员工健康管理实际上是“以人为本”的企业文化在人力资源管理领域的具体体现。“以人为本”的企业文化强调员工在企业发展中的主体地位,一切从人性和人的需求出发,尊重员工的选择,满足员工的多样化需求,给员工提供更大的发展舞台和更充分的发展条件,并努力实现人的价值的最大化。因为只有实现了人的价值的最大化,才有可能实现企业价值的最大化。员工健康管理实际上体现了企业对员工的人文关怀,体现了对人的尊重和重视,这种管理模式迎合了现代企业管理的需求,具有相当的现实意义。

企业只有真正树立起以人为本的企业文化,才能真正重视员工在企业中的主体地位,真正从制度上把健康管理列入人力资源管理范畴。

作为企业的人力资源管理者,需着力完成以下三个方面的基础工作:

一是企业员工健康管理需求管理。需求管理指的是企业人力资源管理通过系统的健康管理服务体系,科学、系统地指导本企业职工正确地利用各种专业健康管理服务以满足自身的健康需求。需求管理要求依据本行业员工的需求来保障员工健康福祉实现的愿景,做到以人为本。

二是做好综合的职工健康管理。通过协调不同的健康管理策略对企业职工提供更为全面的健康和福利管理。这些策略都是以人的健康需要为中心而发展起来的,是有的放矢。

三是构建基于职工内在需求的企业健康管理体系。

## 企业健康管理系统的 十大服务项目

### 1、健康教育管理

企业健康教育的内容包括健康理念教育与健康知识教育。观念改变世界,观念决定健康,企业健康管理,首先应该改变的是员工的健康观念;其次,企业应当根据员工的健康状况,开展一些针对性强的,包括饮食健康、办公室健康、心理健康等健康讲座以及包括疾病预防、运动、营养、心理指导等在内的个性化辅导。

### 2、健康档案管理

健康档案不是简单地纸质病历记载的各项内容输入电脑,还记载了员工平时生活中的点滴健康相关信息,在任何时间、任何地点收集员工的健康信息,不仅能记录病史、病程、诊疗情况,还可以完成以员工健康为中心的信息集成。

员工健康档案能在互联网环境下实现信息传递和资源共享,能在任何时间、地点为任意一个授权者提供所需要的基本信息,无论到哪家医院就诊或体检,都能提取到自己的以往健康档案。电子健康档案和计算机信息系统的广泛应用,将使医生会诊的时间大大缩短,质量大大提高。

企业管理者可以通过对企业员工健康状况的统计分析,量身定制最

为合理、有效的健康管理的最佳方案。

### 3、“三预”健康管理

本文所指的“健康三预”,指的是健康预测、健康预警、健康预防。

21世纪医学已向预防疾病方向发展;健康重在保养,疾病重在预防。

就目前市场现状而言,健康预测可以通过基因检测完成,而TDS全息动态健康监测系统,则可以通过对身体状况进行动态跟踪,对员工健康状况实行量化评估,准确、无创、无辐射、快捷、安全,是健康预警体系的重要工具。

### 4、健康体检管理

健康体检用于了解受检者健康状况,根据以上检查结果,明确有无异常体征,进一步分析这些异常体征的性质。有些异常体征本身就是生理性变异,可以定期复查,有些异常体征可能是疾病危险因素,需要通过健康促进手段去干预和纠正;而有些体征则就是疾病的诊断依据,需要进一步检查和确诊。

企业健康管理体系中的健康体检服务,包括但不限于定制个性化健康体检套餐、针对员工的特点定期开设不同的专场服务等,例如企业高管健康管理服务、经理层健康管理服务、企业男员工健康管理服务、企业女员工健康管理服务、企业退休员工健康管理服务等。

### 5、健康风险评估

健康风险评估(health risk appraisal, HRA)是一种方法或工具,用于描述和评估某一个体未来发生某种特定疾病或因为某种特定疾病导致死亡的可能性。它包括问卷、危险度计算、评估报告等3个基本模块。

以TDS全息动态监测系统为例,易健康的健康管理系统可根据健康监测结果,由专家对员工中存在的共性健康危险因素进行总结分析,并提出干预措施。

### 6、疾病管理

疾病管理必须包含人群识别、

循证医学的指导、医生与服务提供者协调运作、病人自我管理教育、过程与结果的预测和管理以及定期的报告和反馈。它是一种国际通行的医疗干预和沟通辅助系统,通过改善医生和患者之间的关系,建立详细的医疗保健计划,以循证医学方法为基础,对于疾病相关服务(含诊疗)提出各种针对性的建议、策略来改善病情或预防病情加重,并在临床和经济结果评价的基础上力争达到不断改善目标人群健康的目的。

7、健康促进方案管理

根据企业每位员工的健康状况、工作性质、生活习惯等,实施针对性、个性化日常保健指导,包括但不限于体育锻炼、膳食营养、心理健康、疾病预防、健康调理等。

健康促进方案管理的核心是员工的生活方式、行为可能带来什么健康风险,这些行为和风险将影响他们对医疗保健的需求。生活方式管理要帮助个体做出最佳的健康行为选择来减少健康危险因素。生活方式管理使用对健康或预防有益的行为塑造方法,促进个体建立健康的生活方式和习惯以减少健康危险因素。生活方式管理通过采取行动降低健康风险和促进健康行为来预防疾病和伤害。

### 8、健康动态跟踪

即对每位职员定期进行心理健康测评,并据此提供专家心理辅导,处理压力所造成的反应,即情绪、行为及生理等方面症状的缓解和疏导,改变不合理的信念、行为模式和生活方式等,增进其身心健康和管理决策的可靠性。

### 9、健康保险管理

健康保险管理指的是企业与保险公司合作,为员工提供健康相关的保险。健康保险不仅可以让员工轻松享受更多服务,同时为企业省却不必要的额外医疗费用支出。

### 10、健康隐私管理

为了保护员工的个人隐私,健康管理服务系统还应设置员工隐私管理,员工可以自行决定自己健康信息的授权使用。在过去的20多年中,美国健康管理服务已发展成为健康医疗服务体系的重要组成部分,并就此个人健康隐私权建立了完善的法律保护体系,该体系也代表了个人健康隐私权保护的最高标准。企业在构建健康管理服务系统时,可以参照美国“健康隐私法案”,建立完整的隐私管理服务体系。

## 企业健康管理系统的十大服务项目



- 项目01: 健康教育管理
- 项目02: 健康档案管理
- 项目03: “三预”健康管理
- 项目04: 健康体检管理
- 项目05: 健康风险评估
- 项目06: 疾病管理
- 项目07: 健康促进方案管理
- 项目08: 健康动态跟踪
- 项目09: 健康保险管理
- 项目10: 健康隐私管理

### 10、健康隐私管理

为了保护员工的个人隐私,健康管理服务系统还应设置员工隐私管理,员工可以自行决定自己健康信息的授权使用。在过去的20多年中,美国健康管理服务已发展成为健康医疗服务体系的重要组成部分,并就此个人健康隐私权建立了完善的法律保护体系,该体系也代表了个人健康隐私权保护的最高标准。企业在构建健康管理服务系统时,可以参照美国“健康隐私法案”,建立完整的隐私管理服务体系。

## 构建基于职工内在需求的 健康管理体系

从上面的分析我们可以看出,企业健康管理系统是一项复杂的系统工程,如果事无巨细,企业全部包办,那么,对于企业而言,不仅是一笔巨大的开支,也有可能造成资源上的浪费,因此,企业管理者该如何构建一套符合自身企业特点的健康管理体系呢?以下建议可供企业管理者参考:

聘请专业健康管理服务机构作为企业健康管理顾问,量身定制企业健康管理服务。

在费用管理上,采用“企业健康福利+员工部分自理”的原则;在企业健康管理系统中,健康教育、健康体检、健康档案等基础项目,其费用可由企业承担,而个性化的健康促进方案、个性化的疾病管理及健康保险等项目,可由员工自身适度自理,这不仅可减轻企业压力,而且能有效提升员工对自身健康重要的意识,实现自主健康。

采用健康管理服务外包的方式。外包又可分为全部外包与部分外包两种,全部外包的方式适用于中小成长型企业,中小成长型企业由于员工人数少,员工年龄相对年轻化,采用健康管理服务外包,由专业健康管理机构服务,不仅成本可控,服务品质也能得到保证。

## 知道



## 白领心理压力的产生原因及减轻方法

工作狂:一般人正常工作时间为8—10小时,此为人体健康负荷量。如果长期工作12小时以上,就对人体产生压力。

极度失落:每一个人的一生中,总是会遭受许许多多的不如意,并不是每个人都具备足够的解决能力,因而会产生失落感。由失落感所衍生的情绪反应,会使人产生悲观失望没有信心,甚至愤世嫉俗的心态。事业的压力对白领男人危害最大。经受不住这种压力,往往会有失落感,也就是人们常说的“灰色心理”。

难耐高压:白领男人的性格和时代的特征联姻,孕育出了竞争。长期处在白热化竞争的气氛中,会使他们心理极度紧张苦闷和失望,致使情绪跌宕。当不堪忍受这种超负荷的精神压力时,自己往往就不能把握自己而失去自控力。

家庭危机:工作环境、社会环境以及家庭成员之间的价值取舍感情投向都可能隐藏和引发家庭危机。即使在没有冲突理由的情况下,压力也会通过家庭降临到你头上。这使许多白领男子终日郁郁寡欢闷闷不乐,有时又心情焦躁心烦意乱。

疾病打击:疾病最容易使人思想消沉,有的还会失去生活的信心。疾病的压力来自于失去健康身体的忧患,失去康复信心。

贪欲过高:如果对金钱财富之类心存过高欲望,那就是贪心,使你轻松的大脑神经长期紧张,正常的心脑运动加快,产生一种与正常生理机能不协调的节拍,就会伤脑、伤心神、伤身体。

减轻心理压力的方法有:  
放慢一下工作速度:如果你被紧张的工作压得喘不过气来,最好立即把工作放一下,放慢一下,轻松休息一下,可能你会做得更好。

合理地安排作息时间:严格执行自己制定的作息制度,使生活、学习、工作都能规律地进行。

注意培养良好的心态:加强心理修养,养成自己做心理分析的习惯。可以考虑与心理医生交朋友,以期经常得到他们的帮助。

保证充足的睡眠:不要冒犯自然规律,否则必遭自然法则的报复。

正确地评价自己:永远保持一颗平常心,不要与自己过不去,把目标定得高不可攀,凡事量力而行,随时调整目标,未必是弱者的行为。

处理好事业与家庭的关系:家庭的和睦与事业的成功绝非水火不容,它们的关系是互动的,“家和万事兴,无力‘齐家’,恐怕也无力‘平天下’”。

面对压力要有心理准备:要充分认识到现代社会的高效率必然带来高竞争性和高挑战性,对于由此产生的某些负面影响要有足够的心理准备。

要培养自己有一个宽广豁达的胸怀:与人为善,大事清楚,小事糊涂。

丰富个人业余生活,发展个人爱好:生活情趣往往让人心情舒畅,绘画、书法、下棋、运动、娱乐等能给人增添许多生活乐趣,调节生活节奏,从单调紧张的氛围中摆脱出来,走向欢快和轻松。

## 冬季健康小常识

坚持冷水洗脸:冷水洗脸醒脑精神好,锻炼耐寒能力,不但能预防感冒还能起到脸部美容的功效,还可以治疗慢性鼻炎,若能结合按摩耳廓、印堂、太阳、颊车等穴则效果更佳。

清晨喝温开水:洗脸刷牙后喝一杯温开水,一方面可暖身清洗胃肠;另一方面可稀释血液,预防脑血栓、心肌缺血,同时能维持细胞渗透压,促进细胞代谢。

适当户外活动:冬天户外活动很重要,可预防冻疮,在户外做操或呼吸15—20次有利肺功能的增强,起到防治支气管炎、哮喘的作用,肺开窍于皮肤,通过户外活动,可增加人体供氧量,提高抗病能力。

洗澡搓胸擦背:医学家研究搓胸擦背能提高人体免疫机能,有利强身壮体预防疾病。

傍晚做腰部操:日本专家研究证明,双手按腰做腰部活动可刺激腰部诸穴,有助于强化内脏器官功能、维持新陈代谢正常进行,肥胖者做腰部操还可减肥。

热水浴足护脚:脚底有许多经络循行的穴位,如涌泉穴,通过热水透穴可以提高体温0.2℃,能改善周身毛细血管的功能,有保温和助眠的功效;脚素有第二心脏之称,护脚能强心,毛细血管扩张充血促使心脏活动加强,又可防止脚部冻疮的发生,减少皮肤瘙痒症。

饮食药膳进补:冬天是滋补身体的季节,根据自身条件适当选用药膳进补十分有益,可增加热量抗寒,又能加强营养吸收,促进健康。

晚间按摩头皮:日间脑部血流量比夜间少1/5,故中午小睡30—40分钟为宜,然后用手指按摩百会、风池、印堂等穴,或用梳子梳头按摩头皮,能改善头部血液循环,消除疲劳和头昏现象,加上用冷水洗脸则精神充沛。

午后饮用茶水:茶是人的最佳饮料之一,能防癌抗癌,茶含有多维生素和人体需要的微量元素,能对人体起保健作用。但胃病或贫血服药者不宜喝茶,尤其是浓茶,可改用矿泉水或白开水。午后补充水很重要。

饮食保养皮肤:冬季多喝水是保持皮肤润滑柔软的首要前提,喝水量以每天2升左右为宜。

吃冻苹果去心火:冬天气候冷,老年人在室内时间长,总觉胸闷和有火。可将质量稍次的苹果,洗净放入冰箱冷冻,每日吃几次,又凉又甜又去心火。

绿茶煮蛋止咳化痰:香喷喷的茶叶蛋是许多人早餐的首选。传统茶叶蛋都是用红茶煮的,如果拿绿茶代替红茶煮鸡蛋,食疗功效会更好。绿茶煮鸡蛋不但营养,还可以起到化痰止咳的作用,对缓解咳嗽、支气管炎、哮喘等症都有帮助。

适量补充无机盐:医学研究表明,人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。建议冬季多摄取含根茎的蔬菜,如胡萝卜、百合、山药、藕及青菜、大白菜等,因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。钙在人体内含量的多少可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性,补充钙可提高机体御寒性。含钙较多的食物有:虾皮、牡蛎、花生、蛤蚧、牛奶等。

防止冬季静电:一是室内要保持一定的湿度。二是尽量避免穿化纤的衣服。洗衣服时可以使用防静电的洗涤剂。三是使用保湿性能好的护肤品,以保证皮肤的水分;勤洗澡、勤换衣服也能有效地消除人体表面积聚的电荷和带电尘埃。

## 健康管理专版

主编:周净 执行主编:吴若溪

## 论道



# “大健康”与“中国企业健康万里行”

■ 王朝治 周景辉

谈到健康,很多人都会自然而然地想到我们的身体,想到有没有病……我以为这是对健康的狭义理解。

其实,健康的真正意义是广义的,是大概念的。中国哲学核心的“修身文化”表现在儒家的是“修身,齐家,治国,平天下”;表现在佛家的是“明心见性”;表现在道家的是“人法地,地法天,天法道,道法自然”的宏观生命价值观中。中华医学讲的阴阳平衡养生理念与中国文化说的“天人合一”的智慧,都在强调人的健康不仅仅在物质的方面体现,最重要的是要和天时、地利、人和等诸多要素和谐,从而构建起一个“大健康”的概念。

大健康是根据时代发展、社会需求与疾病谱的改变,提出的一种全局的理念。它围绕着的衣、食、住、行以及人的生老病死,关注各类影响健康的危险因素和误区,提倡自我健康管理,是在对生命全过程全面呵护的

理念指导下提出来的。它追求的不仅是个体身体健康,还包含精神、心理、生理、社会、环境、道德等方面的完全健康。提倡的不仅有科学的健康生活,更有正确的健康消费等。它的范畴涉及各类与健康相关的信息、产品和服务,也涉及各类组织为了满足社会的健康需求所采取的行动。

正因为如此,“中国企业健康万里行”所提出的“企业健康”是广义的,是大健康概念。这是未来“中国企业健康万里行”组委会在实施企业健康服务的宗旨。我们将搭建一个“大健康服务平台”为个人和企业提供专业的、科学的、系统的、人性的服务。

健康管理从本质上说其实就是人生管理和生命管理。健康是值得人人关注的,它是人获得良好的生命品质的根本保障。我们都知道“以人为本”,但人又以什么为本呢?人当然是以健康为本!“君子务本,本立而道生”。我们能时时刻刻以“健康为本”,通过行动就能走上一条健康的

大道,过上幸福健康的生活。

“管理”原是企业运营中谈到的术语,现在已延展到许多方面。从本质而言,家庭、企业都是由个体的人组成。人健康了,组织也健康了,组织是更大的生命体。“管理”尤其是对健康的管理,是需要运用科学发展观、智慧生命观和符合生态的系统观来对待。既有全面广泛的涉及,又有针对性的个性化的关照,特别是深入细致地去应用。针对所有人、各种组织(家庭、公司、行业)、各种环境(社会的、自然的、人文的、政治的、国家的)。如个体的身心和合、人与人交往的和顺,人与组织的和美以及人与自然的和谐。“如何做到和”即是健康管理的核心,也是中华民族一直强调的“和文化”体现。

对健康管理服务的理解:“服”是衣服,是信服;“务”是任务、义务、务实和实惠。所以“服务”是真诚的、温暖的、信任的行动状态,是能给予别人所需的责任与行为。个人与企业的

发展靠的就是服务。服务创造价值,服务就是爱。相比其他行业,健康行业的管理与服务不仅仅是要做到优秀,而且还要达至卓越。

它需要从人这个社会的微小细胞开始做精细化的工作,系统地设计“健康蓝图”,有步骤地实施健康规划,让自己的生命得到升华……

总之:“中国企业健康万里行”是一个为企业健康管理服务的平台,是顺应趋势的健康产业化发展的探索者(特别是健康管理服务)。可喜的是国家已经开始实施大健康战略,这是利国、利民的好事。我们将按照国际和国家的发展路径从“预测”、“预警”、“预防”三个方面为企业和企业人提供服务。我们采取先进的网络技术、独特的产品系统和全面的健康管理服务系统,综合地满足企业对企业健康的大需求。“借势,明道,优术”,让“健康管理服务”向市场化、产业化和国际化发展迈出敦实的一步。