

Design of enterprise personnel health management education system based on health literacy improvement

Zhongkang Du

Sinopec Shanghai Offshore Oil & Gas Company, Shanghai, 200127, China

Abstract

In the fast-paced modern workplace, the health status of enterprise personnel is becoming increasingly apparent, and the lack of health literacy has become a key factor affecting physical and mental health and enterprise production efficiency. This article focuses on the design of a health management education system for enterprise personnel, with improving health literacy as the core demand, in line with the work characteristics and health needs of enterprise personnel, and creating a four-dimensional integrated education system of “needs assessment content construction implementation path effectiveness evaluation”. Through research, accurately identify the cognitive deficiencies of enterprise personnel in terms of physiology, psychology, occupational health, and other aspects. Design hierarchical education content around basic health knowledge, health behavior skills, psychological adjustment methods, and key points of occupational protection. Further propose the implementation path of integrating online and offline, implementing hierarchical and classified teaching, and promoting government enterprise medical collaboration. Constructing a quantitative and qualitative integrated effect evaluation mechanism to provide practical reference for enterprises to enhance their human resource quality and achieve sustainable development.

Keywords

health literacy; Enterprise personnel; Health management; Education system; Occupational Health

基于健康素养提升的企业人员健康管理教育体系设计

杜仲康

中国石油化工股份有限公司上海海洋油气分公司, 中国·上海 200127

摘要

快节奏的现代职场中,企业人员的健康状况问题愈发明显,健康素养缺失成为影响身心健康和企业生产效率的关键要素。本文围绕企业人员健康管理教育体系设计展开,将提升健康素养作为核心诉求,契合企业人员工作特性和健康需求,创建“需求评估-内容构建-实施路径-效果评价”四维一体的教育体系。借助调研精准找出企业人员在生理、心理、职业健康等方面的认知不足。围绕基础健康知识、健康行为技能、心理调适方法以及职业防护要点开展分层教育内容的设计。进一步提出融合线上线下、实施分层分类教学、推动政企医协同的执行路径。构建量化与质性相融合的效果评估机制,为企业增强人力资源素质、达成可持续发展给予实践借鉴。

关键词

健康素养;企业人员;健康管理;教育体系;职业健康

1 引言

伴随社会经济的迅猛发展,企业间竞争愈发激烈,员工承受的工作压力持续攀升。企业人员亚健康、慢性疾病、心理问题等健康隐患高发,健康素养不足不仅造成员工健康水准降低、医疗开支增大,还使得企业缺勤率提高、生产效率变差^[1]。鉴于当前背景,创建聚焦健康素养提升的企业人员健康管理教育体系,是企业维护员工福祉、提升竞争优势的必然举措。

当前健康管理研究大多集中于医疗机构、社区等场景,

面向企业人员的系统性教育体系设计相对稀缺。本文整合健康素养理论、成人教育理论以及企业管理理论,能拓展企业健康管理理论框架,所设计的教育体系可直接运用于企业,为企业供给“从需求到效果”的全流程健康宣教方案,促使企业人员掌握健康知识与本领,养成健康行为习惯,同时削减企业健康管理成本,实现“员工健康-企业发展”的双赢目标。

2 企业人员健康素养现状与需求评估

2.1 健康素养现状调研

为精准分析企业人员健康素养的短板情况,本文选择制造、海洋石油、金融三个行业的10家企业展开调研,共发出1200份问卷,得到有效问卷1086份,还挑选30名企

【作者简介】杜仲康(1971-),男,中国甘肃天水人,硕士,高级工程师,从事HSE管理研究。

业人员进行深度访谈，研究结果显示，企业人员的健康素养呈现出显著的“三低”特征。一是员工知识认知水平欠佳，仅有 41.2% 的员工能精准识别高血压、糖尿病早期症状，29.7% 的员工不清楚职业粉尘、噪音的危害范围。二是技能掌握情况欠佳，只有 35.8% 的员工会准确开展心肺复苏，18.3% 的员工可运用压力管理技巧缓解工作焦虑。三是行为转化成效差，尽管有 82.5% 的员工知道“规律运动有益健康”，

然而每周坚持运动三次以上的员工仅占 23.6%；尽管 78.1% 的员工知晓“低盐饮食”的重要性，但日常饮食里能把控盐摄入的员工占比不到 30%。

2.2 健康教育需求分析

依据调研成果，融合企业人员工作场景以及成人学习特征，健康教育需求可归纳为四类，具体如下表所示（表 1），同时通过可视化图表呈现需求优先级。

表 1 企业人员健康教育需求分类表

需求类型	核心需求内容	目标人群
生理健康需求	慢性病预防（高血压、糖尿病）、亚健康调理（睡眠、颈椎）、合理膳食	全年龄段企业人员，尤其是 35 岁以上、久坐办公 / 高强度作业员工
心理健康需求	压力管理、情绪调节、职场人际关系疏导	海洋石油、金融等高压行业员工，中层管理者
职业健康需求	职业伤害防护（机械操作、粉尘 / 噪音防护）、办公环境健康（用眼、坐姿）	制造企业、海洋石油一线员工、久坐办公人员
应急处理需求	心肺复苏、外伤包扎、突发疾病（心梗、中风）识别与应对	全体企业人员，尤其是部门安全员、团队负责人

3 基于健康素养提升的教育体系框架设计

3.1 体系设计原则

为保障教育体系兼具科学与实用特性，设计流程遵循三项核心准则。针对性原则按照企业的行业属性（制造企业着重职业防护，海洋石油企业着重心理调节）、员工的岗位特征（一线员工与管理者）来设计差异化内容。实用性原则以“解决实际健康问题”为核心指引，摒弃理论堆叠，着重于知识与技能的实际可运用性。持续性原则舍弃“一次性讲座”的传统模式，打造长期、灵活的教育机制，保证健康素养不断提高^[2]。

3.2 体系核心框架

按照“需求评估-内容构建-实施路径-效果评价”逻辑，构建企业人员健康管理教育体系框架（图 1），此框架呈现出“金字塔”式结构，底部是需求评估环节，中层涵盖内容设置与实施流程，顶层开展效果评价，构建起闭环管理模式。

4 教育体系核心内容与实施路径

4.1 分层分类的教育内容构建

基于企业人员健康素养的短板状况与需求优先级，搭建“三层三类”教育内容体系，“三层”分别对应健康素养在知识、技能、行为方面的维度，“三类”与生理、心理、职业健康范畴相对应，具体内容如下：

4.1.1 基础层：健康知识普及

生理健康以图文、短视频为载体，介绍高血压、糖尿病等慢性病的预防要点，办公人群颈椎和腰椎的保护要点，“低盐低脂饮食搭配”这类合理膳食知识与“改善失眠的 5 个小技巧”等睡眠管理知识。心理健康层面解析职场焦虑、抑郁产生的原因及识别途径，普及“心理压力与生理健康的关联”知识，说明心理咨询的渠道和作用。职业健康会依据不同岗位，阐释职业危害（像机械伤害、化学毒物、电磁辐射）

的防护准则，办公环境中的健康问题（如“电脑屏幕蓝光危害”）及其应对举措。

4.1.2 技能层：健康技能培训

应急技能部门协同医疗机构开展心肺复苏（CPR）、海姆立克急救法实际操作培训，保证各部门至少有 2 名“急救员”。开展健康管理技能培训，指导员工借助“健康监测 APP”记录血压和血糖，阐释“体重指数（BMI）计算与健康范围判断”，开展“办公间隙微运动”（如颈椎米字操、坐姿拉伸）技能培训。借助团体辅导和正念训练等方式，为员工教授“10 分钟呼吸减压法”“情绪日记记录法”，助力员工应对工作压力。

4.1.3 行为层：健康习惯养成

为员工拟定“健康行为清单”，如“每日 8 杯水、每周 3 次运动、每晚 11 点前入睡”，且按照员工健康状况加以调整，企业于内部推行“健康打卡活动”，员工凭借完成运动、健康饮食等任务得到积分，积分能够兑换体检优惠、带薪休假等奖励^[3]。

4.2 线上线下融合的实施路径

为满足企业人员碎片化学习与集中培训的不同需求，规划“线上+线下”双渠道落地途径，同步与政府、医疗机构建立协同机制（图 1）。

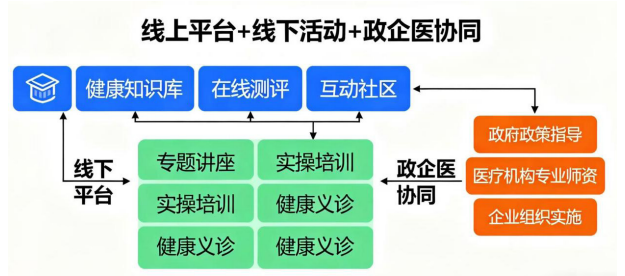


图 1 企业人员健康教育实施路径流程图

4.2.1 线上平台：碎片化学习

构建企业独有的“健康管理小程序”，规划三大功能模块，健康知识库按照“生理-心理-职业”的分类标准，上传时长1-3分钟的短视频以及图文手册，供员工按需检索，在线测评按月推送“健康素养问卷”“心理压力量表”，员工完成作答后生成具有针对性的健康报告，点明健康方面的薄弱环节。互动社区推出“健康打卡”“问答板块”，供员工交流健康经验，由签约医疗机构派驻的专业医生在线解答疑问^[4]。

4.2.2 线下活动：集中化培训

依照企业生产节拍，按期开展线下活动，按季度邀请医生与心理咨询师开展1次讲座，主题围绕“慢性病预防”“职场压力管理”等热门需求展开，每月开展一次急救技能与健康运动方面的培训，如“心肺复苏实操课”“办公瑜伽教学”，保障员工实操练习，每半年与社区医院合作开展一回义诊，开展血压、血糖检测服务，为员工解读体检报告，量身定制健康建议。

4.2.3 政企医协同：专业化支撑

搭建“政府-企业-医疗机构”三方协同体系，政府与当地卫健委、疾控中心对接，获取企业健康管理政策扶持（如免费健康素养测评工具）和职业健康标准阐释。医疗机构与社区医院、三甲医院达成签约合作，医院安排专业的医生、营养师作为师资，拟定教育内容且出具健康评估报告。企业组建健康管理小组，承担组织员工参与教育活动、追踪健康行为改变、反馈员工要求的职责。

5 教育体系效果评价机制

为保障教育体系切实发挥成效，建立“量化+质性”相结合的效果评价体系，围绕员工健康素养、健康行为和企业指标三个维度设定评价指标，具体如下：

5.1 健康素养量化评价

运用《中国公民健康素养调查问卷（企业版）》，分别在教育体系实施前（基线）、实施6个月后、12个月开展测评，测评内容有健康知识知晓率与健康技能掌握率两项核心指标^[5]。

5.2 健康行为跟踪监测

结合线上平台数据与线下调研，跟踪员工健康行为的动态变化，线上数据包含健康打卡完成率（每周运动打卡率）、健康知识库访问量和在线问答参与度。线下按季度开展一次行为问卷工作，对“规律运动率”“低盐饮食践行

率”“心理压力调节技能使用率”等指标进行统计。

5.3 企业健康管理指标评价

企业设定间接性评价指标，展现教育体系对企业的价值意义，统计员工因健康状况（疾病、心理欠佳）导致的缺勤天数，对照实施前后的变动。统计企业给员工支出的医保费用、医疗补助数额，剖析实施后的成本变动情况^[6]。利用企业年度的员工满意度调查活动，增添“健康管理服务满意度”维度，衡量员工对教育体系的认可水平。借助上述三个维度的评价，生成“年度健康管理报告”，剖析教育体系的长处与短板，进而改进内容和实施办法，推动体系的动态演进。

6 结论

本文提出的“需求评估-内容构建-实施路径-效果评价”四维一体企业人员健康管理教育体系，聚焦健康素养提升，借助分层分类设计内容、线上线下融合推进实施路径、动态迭代开展评价机制，有力攻克了企业健康教育碎片化、无针对性、无效果跟踪等痛点。此体系能大幅提高企业员工对健康知识的知晓程度、健康技能的掌握水平和健康行为的践行比例，同时减少企业缺勤现象和健康管理费用，为员工健康保护，企业可持续发展给出了可行办法。未来可从两个维度对体系进行优化，一是借助数字化技术，引入“智能健康监测设备”，实时采集员工健康数据，做到教育内容的精准推送。二是扩大行业覆盖范畴，针对诸如建筑、物流等不同行业的特定职业健康需求，完善体系内容，构建“行业定制版”健康管理教育方案，进而提升体系的应用价值。

参考文献

- [1] 张鸽. 我国工矿企业健康促进的状况及对策[J]. 中国工业医学杂志, 2023, 36(05): 419-424. DOI: 10.13631/j.cnki.zggyyx.2023.05.011.
- [2] 陈洋洋. 加强思政教育对于铸造企业员工心理健康疏导的作用分析[J]. 特种铸造及有色合金, 2023, 43(08): 1179-1180.
- [3] 朱萃. 某企业已婚女职工妇科体检结果及健康教育对策分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2022, 9(19): 33-35.
- [4] 杜炎秋, 梁成, 顾亚萍, 等. 某海外企业员工疟疾防治健康教育效果评价[J]. 中国血吸虫病防治杂志, 2022, 34(04): 383-391. DOI: 10.16250/j.32.1374.2022032.
- [5] 谢桂萍. 基于微信平台的健康教育在企业职工体检后高血压患者中的应用分析[J]. 现代诊断与治疗, 2021, 32(22): 3665-3666.
- [6] 彭哲, 马丽娜, 卫婷婷, 等. 湖北省健康企业建设对健康素养水平及影响分析[J]. 劳动保护, 2021, (10): 91-94.