企业推行健康管理——
职工运动量关乎年终奖和疗休养经费

本报记者 高玲玲

“体重管理年”口号的提出，让社会对个人健康问题更加关注。在浙江，多家企业将员工体重管理纳入健康企业建设，通过科学干预、趣味活动和长效机制，探索出一条“健康促生产”的创新路径。

A 争做BMI达人 赢“快乐积分”

4月24日，午间休息时段，在位于宁波鄞州的宁波精华电子科技股份有限公司M01培训室内，18名员工正在瑜伽老师的带领下，进行基础体式练习。“这是公司组织的免费瑜伽课程。”员工谢璐妮说。

“2021年，公司总工程师被评为鄞州区‘职业健康达人’，大家都很羡慕，后来我们在公司组织发起了争做BMI达人活动。”宁波精华电子科技股份有限公司相关负责人介绍，每个季度对员工进行BMI数值测量、评比，对体重管理较好的员工给予“快乐积分”奖励。

在3月底进行的2025年第一季度BMI评比中，一共有11名员工符合要求，获得快乐积分，谢璐妮是其中之一，“从去年开始参加公司组织的八段锦练习，今年又开始练习瑜伽，再加上饮食上注意一下，体重控制得越来越理想了。”在4月初进行的积分兑换中，谢璐妮选了一条瑜伽毯，“以后可以在公司学，在家里练。”

根据公司统计，从争做BMI达人活动开展以来，累计近3100人参与活动，发放快乐积分5040分。除了达人评比、组织免费运动讲座、运动课程外，公司也会定期开展职工健康体检，为每位员工建立健康档案，邀请医生对员工体检报告进行解读和答疑。“公司的食堂参考世界卫生组织标准，为员工搭配营养均衡的饭菜。”

在鄞州，关注员工健康，助力员工体重管理，宁波精华电子科技股份有限公司并不是个例，为了响应“体重管理年”号召，4月14日，鄞州区体重管理企业健康联盟成立，目前有10家企业，其目标就是通过企业间的合作，推广健康生活方式，“我们计划在企业楼宇众多的中河街道进行试点，在公共场地设立若干个健康驿站，为企业员工提供体脂秤、身高体重仪（BMI测定），人体营养评估系统，并根据个体情况给出调理处方；还计划定期开设体重、营养门诊，安排内分泌科、营养科等医生每周一次现场坐诊。”鄞州区疾病预防控制中心健康教育与慢性病防治科科长李小勇说。

B 设跳绳考评 挂钩年终考核

4月24日一大早，位于海盐的佳惠物业服务有限公司的晨会正在进行，与其他公司“对话式”开会模式不同，该公司的晨会上，男员工在做俯卧撑，女员工在做仰卧起坐。“得把脸练得红扑扑了，才能正式开工。”公司负责人徐建峰笑着说。

公司自2000年成立至今，坚持运动一直是企业文化之一。晨会的运动只是“预热”，跳绳是每天都要坚持的，且不得少于500个。财务部员工张亚琴每天下班回家后跟着儿子一起跳绳，录视频后发给项目统计人员。“因为跟年终考核挂钩，还能增加疗休养经费，不坚持不行啊。”张亚琴笑着说。

原来，公司将每天的跳绳项目计入员工综合考评，与年终奖挂钩；每周二例会，设置跳绳自我挑战，只要打破自己的记录，公司就会给员工派发奖品。此外，公司组织员工疗休养经费也受到跳绳成绩的影响，“如果全员能达到跳绳180个/分，疗休养经费就在原本预算基础上增加50%。”徐建峰说，“重赏之下必有勇夫，每次出发前的达标比例都在90%左右。”

此外，公司每两年一届的企业运动会，已成功举办8届；每年一次徒步活动，从海盐徒步至嘉兴南湖革命纪念馆。公司还出资置办企业健身卡，员工刷脸便能前去锻炼。前年，公司内部还开设公益网球培训班，不出公司门，就能打球放松。

“坚持运动可以保持良好的精神面貌，工作效率也会提高不少。”徐建峰说，他自己是个体育爱好者，担任海盐网球协会会长，年轻时候的梦想是开个健身房，“既然开不成健身房了，那就把公司变成健身房。”

“我在进公司之前，对海盐南北湖登山越野、杭州西湖马拉松等都没有概念。如今，十多年干下来，除了成了一个户外爱好者外，体重也一直维持在90斤左右。”公司市场部相关负责人艾米说对自己目前的体重很满意。

C 赋能职场人 用人单位频出招

除了上述企业，采访中记者发现越来越多用人单位将健康管理纳入管理体系，保障员工的身心健康。

4月22日，在绍兴柯桥区妇幼保健院，“我为地球减负——百日健康减重挑战”启动，78位医务人员分为13组，将在接下来的100天内，通过运动健身、健康饮食和团队趣味活动养成科学健康的生活方式。

“活动期间，各小组组员需完成日常打卡，包括每周3次以上线下运动打卡、每日健康行为打卡。”绍兴柯桥区妇幼保健院党建办主任章文珠说，“线下运动可以是步行8000步或跳绳500个，也可以自行选择30分钟运动。饮食方面，要求蔬菜摄入400克等，并由组长每周上报体重、运动和饮食数据。最终，会以团队平均减重百分比和个人减重成绩来评比并进行奖励。”

其实，在百日健康减重挑战之前，医院里健身氛围已经很浓郁。有将近三分之一的员工在跑马拉松，护理部主任陶国凤还是去年绍兴马拉松官方领跑员。4月初，医院还成立了跑步、篮球、羽毛球、乒乓球、瑜伽等运动社团，每个社团组建一个群，由院里的“运动达人”当组长，定期组织活动。

柯桥区妇幼保健院党委书记马黎介绍，体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。“作为医务人员，利用医学知识，设计科学的锻炼方案和健康饮食方案，科学管理好体重，可以对市民起到示范作用。”

短评

快乐积分 为企业加分

“快乐积分”兑换运动器械奖励、规划运动空间、领导组队健身、运动量与年终考核挂钩……当前，多数用人单位把员工身体健康作为单位发展的重要基石，将职工健康管理作为重要的企业文化之一，鼓励职工积极关注自身健康、参与健康运动。

“快乐积分”奖励，便是通过健康积分管理活动，让员工的每一次健康行为都变得可量化、可累积和可兑换，不仅促进了员工健康理念的转变、健康意识的增强以及健康生活习惯的养成，也在帮助企业管理者了解员工整体身心健康水平方面发挥了积极作用。

无论是以运动的形式开早会，还是聘请健身教练前来授课，抑或是运动达标增加疗休养经费，都能看到企业为员工提供丰富健康提升途径，而这种对员工从工作到生活的全方位健康关注，让员工切身感受到企业的温情管理落到实处，也就自然而然地增强了对企业的认同感、归属感。

另外，研究发现，规律健身员工较普通同事在决策反应速度、复杂问题处理效率、疲劳恢复周期缩短等方面具有显著优势。在这个人力资本决定竞争优势的时代，企业健身激励已超越传统福利范畴，正在逐步演变为战略级投资，让企业更具活力与生机。

关注职工健康，就是关注企业的长远发展，“身心舒畅，才能更有干劲儿！”

（洪 漩）