



企事业团体运动与心理 健康管理模式探讨

张晗

北京航天总医院健康管理中心





目录

1

背景及意义

2

企事业团体健康管理路径

3

运动 + 心理 健康管理模式





健康是生产力

- 企业发展需要健康
- 企业进行健康管理，是保持和提高企业生产力的重要战略。

- 生产力是人类文明进步的根本动力，是社会财富增长的主要源泉。
- 人是生产力中最活跃最根本的因素。
- 社会发展以人为本，而人的发展以健康为本。

马克思 《资本论》

彼得.F.德鲁克

标准普尔500强

- 企业的有形资产从70%降至15%，取而代之的是无形资产。
- 无形资产就是人，企业员工工作效率。与之相关重要因素，就是人的健康状态。

- 21世纪的企业，最有价值的资产是企业内的知识工作者和他们的生产力。
- 人力资本充分发挥作用，健康至关重要。





企业健康管理意义



降低医疗费

企业健康管理能降低企业总医疗保健费用

减少病假

企业健康管理能大大减少员工因患病带来的间接经济损失

提升效率

企业健康管理能显著提高员工的劳动生产率





我国健康现状不容乐观

在中国...



70%

白领亚健康

75%

心理亚健康

20%

慢性病患者率

17.5%

心理疾病

高血压2.7亿 糖尿病近1亿 超重肥胖2亿

76%

慢病死亡占总死亡数

7.5%

心理健康

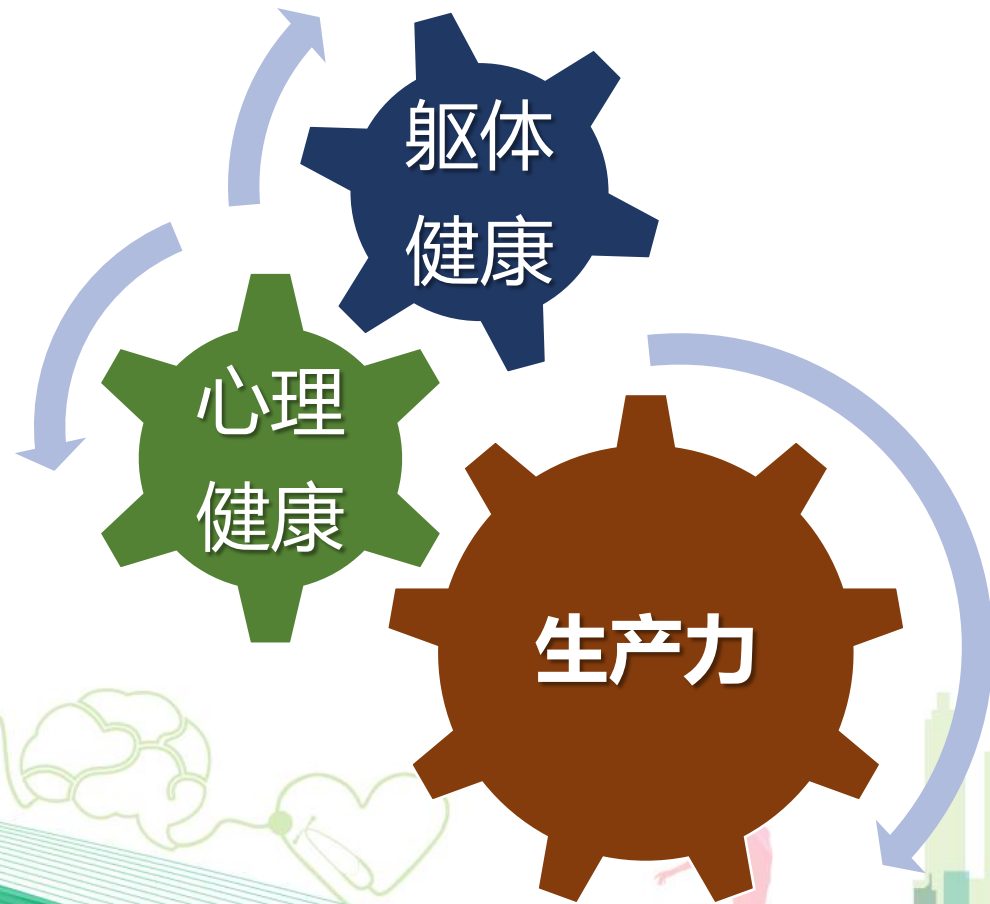
22%

中年死于心脑血管疾病





企业生产力的重要保障





目录

1

背景及意义

2

企事业团体健康管理路径

3

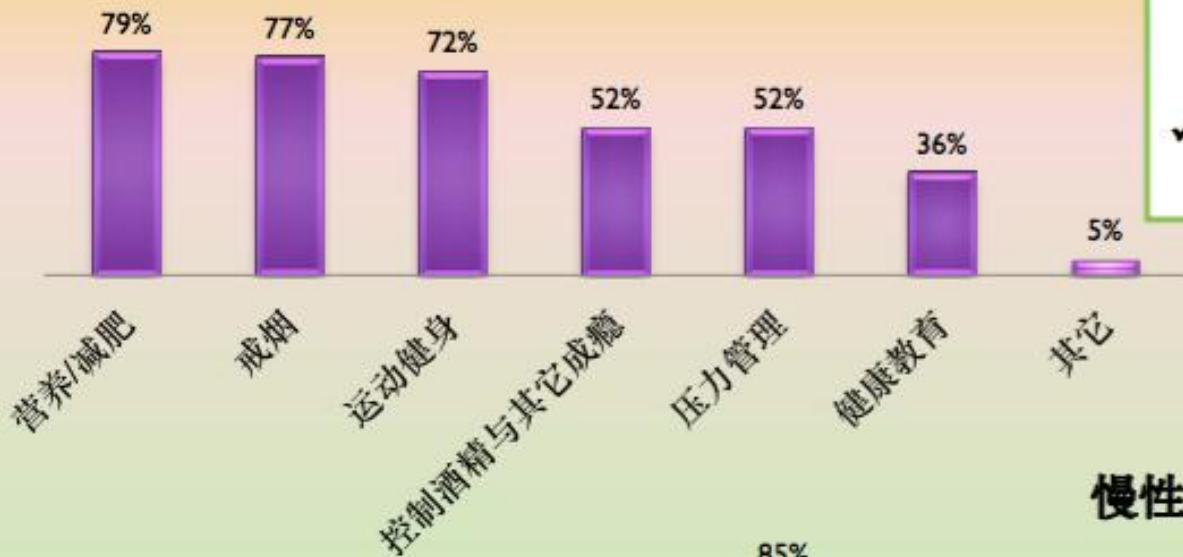
运动 + 心理 健康管理模式





美国企业健康管理模式

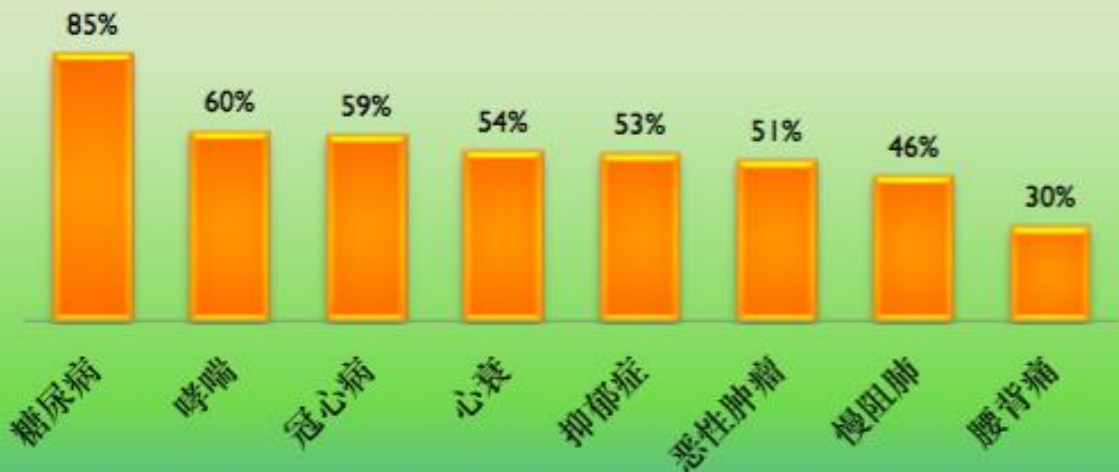
生活方式管理项目



- ✓ 2015年美国企业用于每位员工的健康管理费用\$693，比2014年增长17%，比2010年增长61%
- ✓ 拥有至少2万人的大企业人均费用\$878，比2014年增长22%

资料来源：2015 Survey by Fidelity Investments and the National Business Group on Health

慢性病管理项目

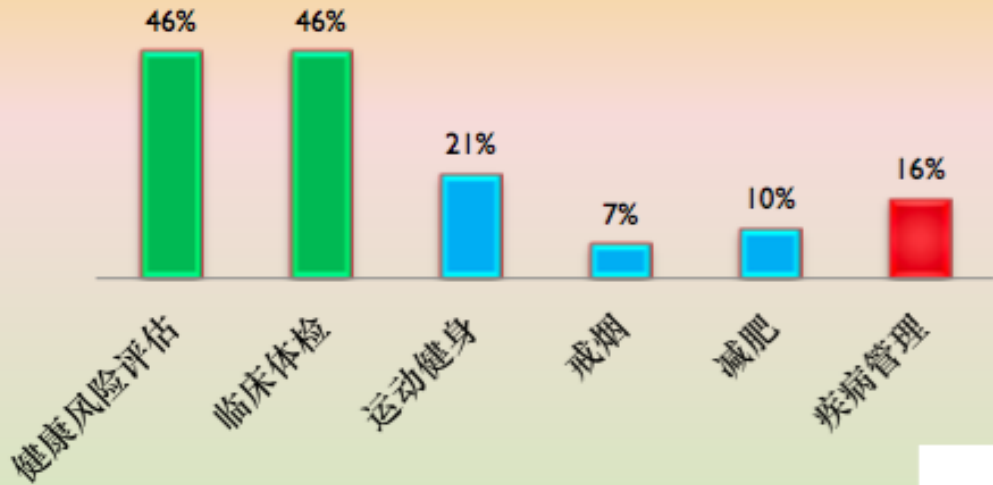


资料来源：RAND Employer Survey, 2012

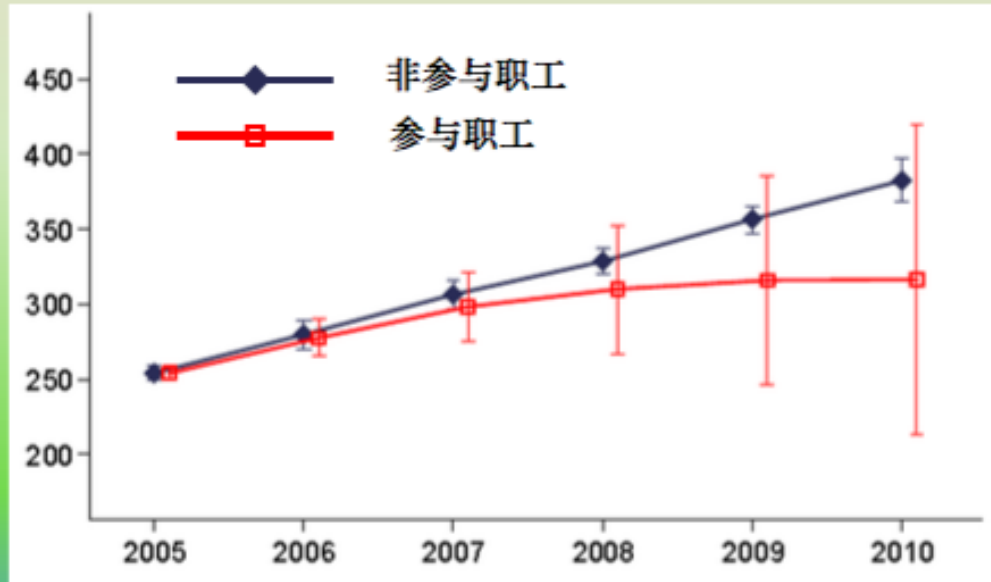


美国企业健康管理模式

健康管理项目职工平均参与率



健康管理的效益 - 每月人均医疗费变化



资料来源: RAND Employer Survey, 2012



我国企事业团体健康管理模式

大庆糖尿病生活方式干预研究

【论著】生活方式干预对糖耐量异常人群的糖尿病发生率及心血管和全因死亡率的影响— 大庆糖尿病预防研究 23 年随访结果

2014-09-28 11:14 点击：450 发表评论

作者：Guangwei Li, Ping Zhang, Jinping Wang, Yali An, Qihong Gong, Edward W Gregg,

Wenyong Yang, Bo Zhang, Y

Gojka Roglic, Yinghua Hu, P

期刊：《柳叶刀糖尿病及内分

开滦社区高血压综合干预效果分析

来自维普

收藏

引用

批量引用

报错

分享

作者 吴云涛，高竞生，吴寿岭

摘要 摘要: 目的探讨包括宣教、生活方式干预、药物干预在内的综合措施对开滦社区高血压人群的干预效果。方法选取2008年6月至2009年6月开滦集团有限责任公司参与健康体检的高...

出版源 《中华健康管理学杂志》，2016，10(3):173-176

开滦高血压管理研究





我国企事业团体健康管理模式

国家电网全资子公司—国中康健集团成立



4国中康健集团有限公司董事长张刚在揭牌仪式上致辞

据了解，新组建的国中康健集团将以健康为主线、以医疗为基础、以养老为核心，通过搭建健康养老、健康管理、医疗保障、健康旅游、“互联网+”等全产业链，打造新型智慧健康养老平台。国家电网有限公司相关负责人介绍，国中康健集团的成立既统筹解决了企业医疗、培训、疗养机构的改革、发展、稳定等问题，又实现了低效闲置资源有效利用。



4国家电网有限公司副总经理刘国跃在揭牌仪式上致辞

据介绍，国中康健集团将聚焦健康养老、健康管理、医疗保障及健康旅游四大业务板块，提供全生命周期健康保障服务。国中康健集团有限公司董事长张刚说，未来国中康健集团将利用社会资源进行专业化管理运营，争取在10年内发展成具有1万张床位的专业化健康养老产业集团。此外，在北京市昌平区打造的具有约350张床位的养老机构或将于今年年底试运行。



我国企事业团体健康管理模式

国家电网-心脑血管健康管理

航天中心医院建成航天健康医学云服务平台，率先开启航天普通职工一站式互联网+健康管理服务模式的积极探索



- 1、点击问医生，进行健康咨询
- 2、支持拍照、图文、语音、消息多种咨询模式
- 3、支持健康促进计划、图文咨询、体检报告解读、高端就医指导、个性化体检方案制定等服务



我国企事业团体健康管理模式



2018年6月16日，第四届中华健康节亚健康管理论坛上发布“关爱员工，以岭企业健康管理一体化服务”正式实施，标志着以岭健康管理中心开启针对企业员工一体化健康管理的全新模式！

以岭健康管理中心面向企事业单位的健康促进提供了一揽子解决方案，包括：高端健康医疗体检；高端健康医疗服务，国内外名院名医的远程会诊服务，国内名院快速就医和国外名院旅游医疗服务；健康人群健康养生管理、亚健康人群健康医疗调理管理、慢性病人群慢病健康医疗管理；企业云医务室自助健康检测及在线咨询，在线健康知识互动等。集多方位服务于一体，以员工生活方式干预为核心，以慢病防控为目的，依据员工健康状况进行个性化的管理，通过健康教育、行为干预指导，慢病监测跟踪、就医协助等措施，以人工服务和智能化服务并举的方式，为企业提供全方位、一站式健康管理服务整体解决方案。





企事业团体 健康管理路径



健康体检

开展全面健康体检，
筛查疾病早期风险。



健康风险 评估

对常见慢病风险进
行评估，对人群进
行分层，建立健康
档案。



生活方式 干预

针对高危风险进行
群组生活方式干预，
健康教育，营养运
动心理多重管理。



慢病 管理

针对慢性病追踪随
访，进行用药指导，
提供就医绿色通道。



目录

1

背景及意义

2

企事业团体健康管理路径

3

运动 + 心理 健康管理模式





运动 + 心理 健康管理模式

生活方式干预

营养

营养食堂
健康宣教

运动

线上线下相
结合的方式
开展运动干
预

心理

互联网 + 心
理检测与干
预





互联网 + 运动干预

体检中心
与健康体
适能结合

线上监控
与线下指
导的结合

安全
性

体检指标与健康体适能指标
相结合

有效
性

线上（APP）与线下现场指导
相结合

科学
性

依据ACSM和循证医学

可持
续性

APP的再开发以及应用



运动干预流程





运动干预

线上运动处方执行

手机APP个人执行处方

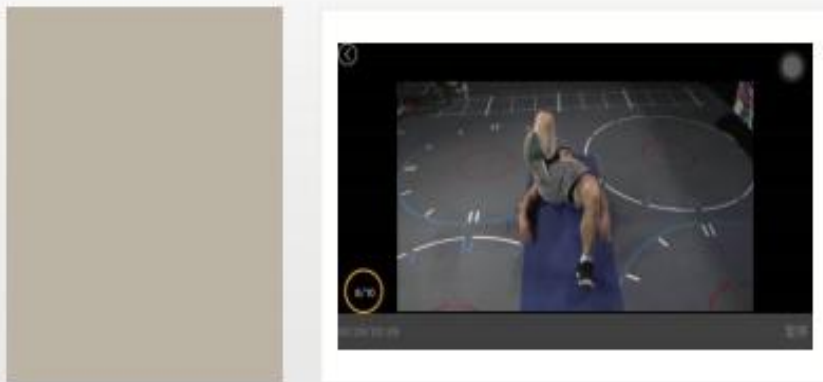
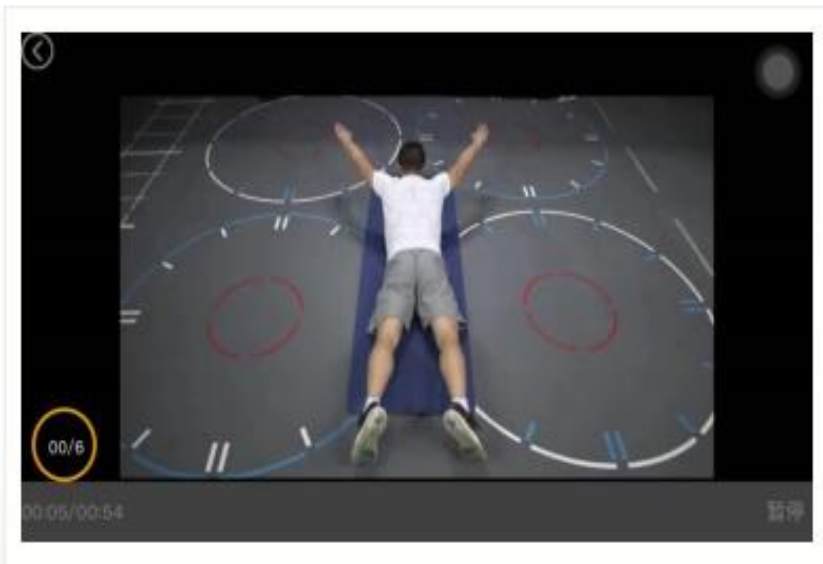




运动干预

线上运动处方执行

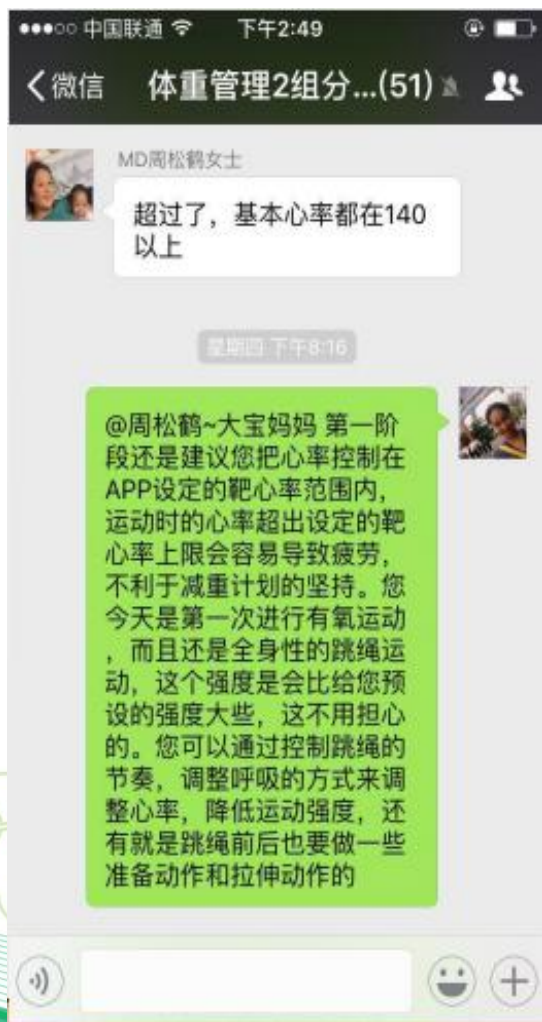
远程监控与指导





运动干预

线上群组管理

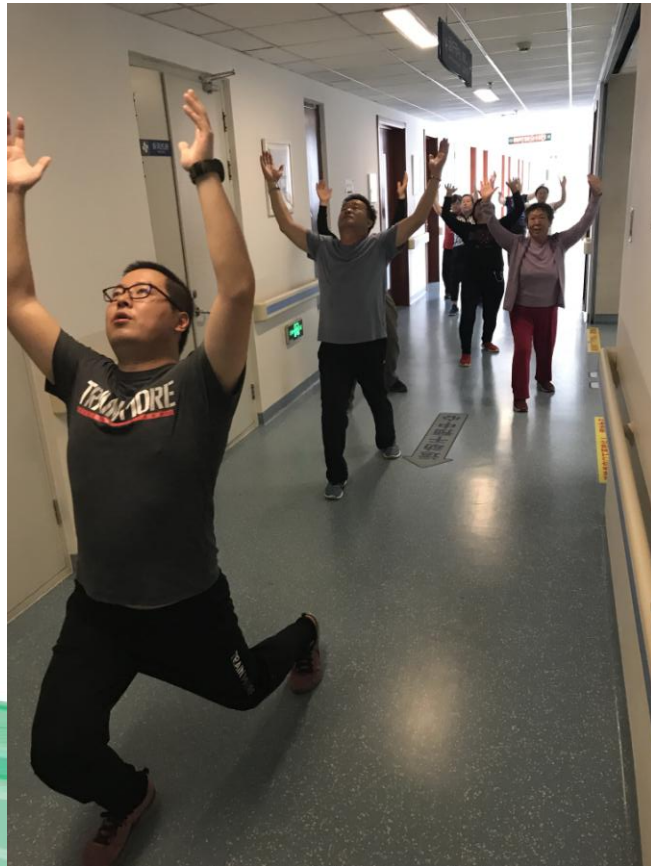




运动干预

线下现场指导

- 1、运动干预中心
- 2、帮助企业建立运动小屋，定期上门服务





互联网+心身整体管理

一站式自助服务



心理测评

涵盖心理健康、人格、情绪、家庭、职业、人际等各功能多维度评估

专家智能诊断

构建永久性心理电子档案，快速、准确出具专业心理评估报告

心理干预促进

以积极心理学理论方法为指导，构建多维多级的心理健康干预促进系统，从情绪、认知、行为等方面进行自助式个性化干预训练

数据分析与预警

强大的预警分析功能，及时锁定指标异常人群，支持数据二次挖掘，出具专业团体报告

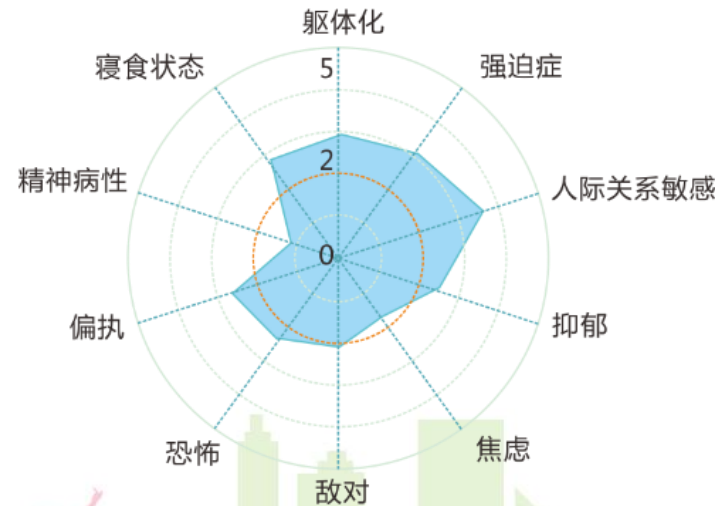
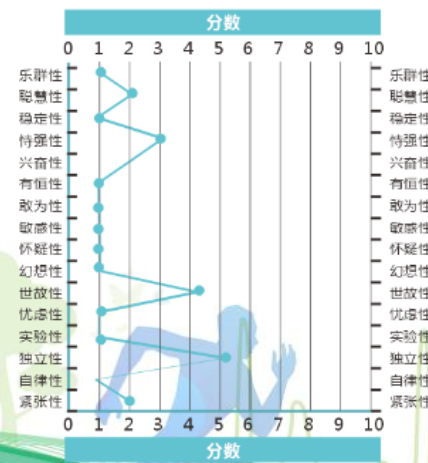
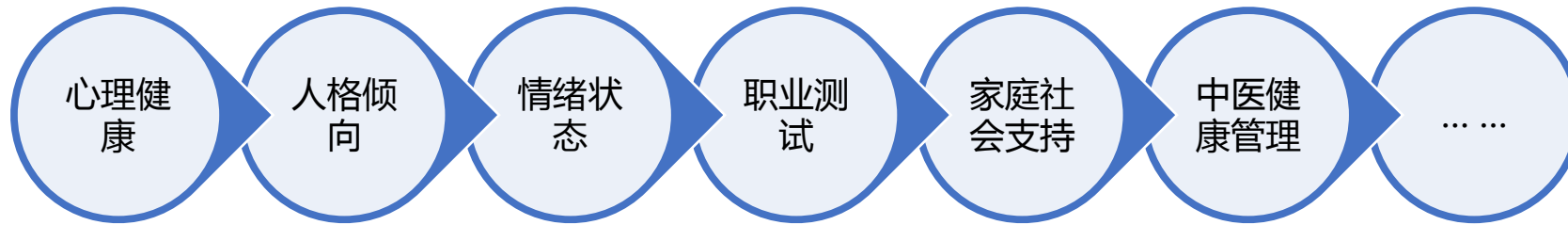
心理咨询

支持实时/离线2种咨询模式；支持移动端在线咨询与咨询预约功能



互联网+心身整体管理

全面的心身整体评估



进行多方位、全角度的评估和分析，提取需要关注的人员并预警心理健康隐患。



互联网+EAP

心理健康干预

音乐冥想治疗

200+ 治愈音乐



心理量表库

300+ 专业临床适用量表



心理动漫/游戏

120+ 专业心理动漫
80+ 心理专业Flash游戏



PCT认知训练

150 + 心理训练视频



中医心理健康管理

中药养心、经络养心技术



PET情绪训练

130+心理训练视频



平台库





建设企业员工心身平衡训练室

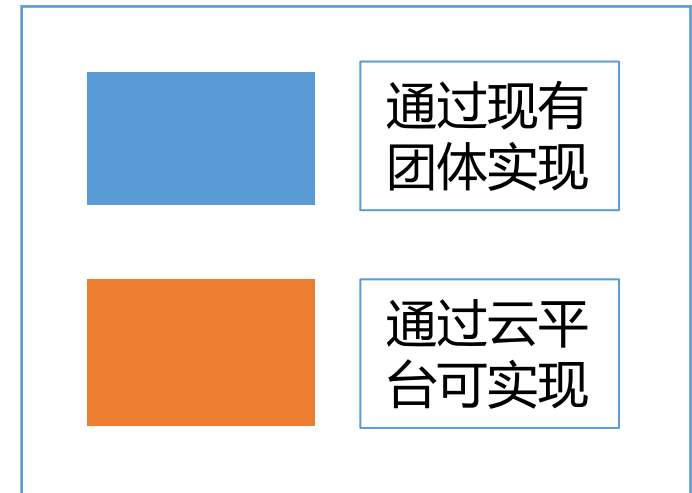




企业EAP模式

互联网+ 心身整体管理

核心服务模块



云服务平台的线上服务模式&专业人员现场指导模式相结合



高血压管理

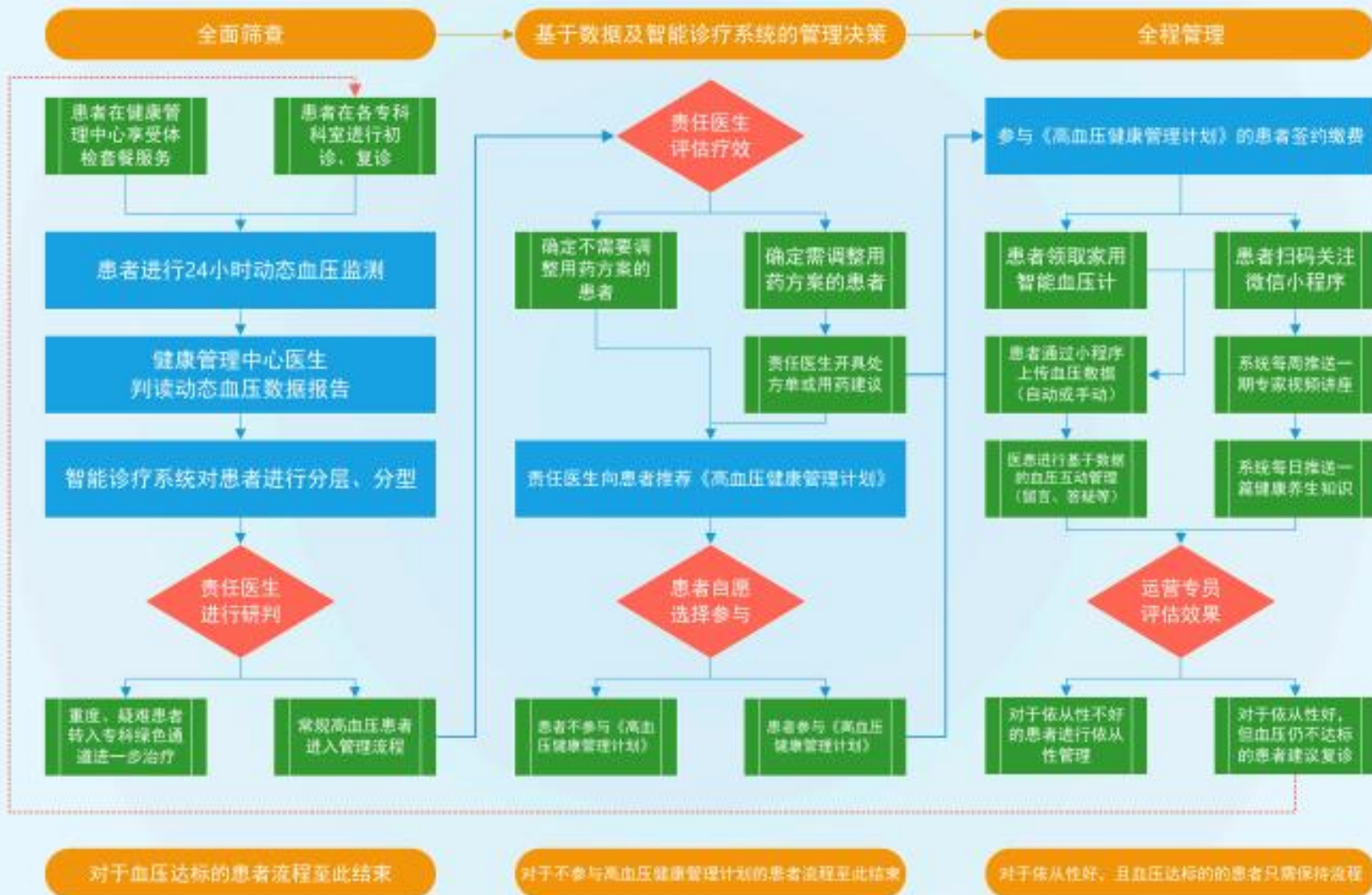


十三五国家重点专项

《肥胖和高血压的生活方式和营养干预技术及策略应用》
【2016YFC1300100】

基于互联网技术开发及应用策略的高血压和肥胖
综合干预管理研究
【2016YFC13001005】

北京航天总医院基于互联网技术的高血压管理项目实施流程图





高血压管理

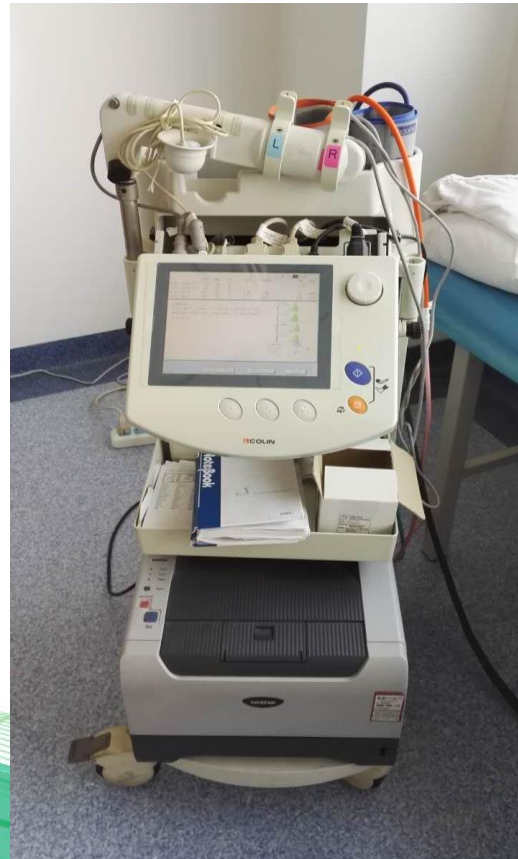




血管健康管理

血管内皮功能检测 — 动脉硬化检测 — 颈动脉超声检测 — 运动平板 — 脑血流动力学检测

预测血管性疾病发病风险，脑卒中、心血管事件预警，进行心脑血管健康管理





经验分享

- 1、付费模式：购买服务形式，将服务内容分解细化
- 2、体检 + 健康管理，走入企业内部
- 3、建立运动小屋、健康小屋、心理小屋
- 4、定期上门服务：运动指导、中医坐诊、心理减压、慢病服务





北京航天总医院
健康管理中心

航天品质铸造健康保障

