

附件 2

第一批“职业健康达人”优秀案例名单

(按行政区划顺序)

序号	职业健康达人姓名	单位所属地区	单位名称
1	和贵山	北京	中国航天科工集团有限公司
2	张旭	北京	首都医科大学附属北京胸科医院
3	段亚君	天津	万可电子(天津)有限公司
4	李春兴	天津	天津浩众汽车贸易服务有限公司长江道店
5	曹云辉	河北	河北冀衡化学股份有限公司
6	刘亚娥	山西	神华神东电力山西河曲发电有限公司
7	薛龙	山西	山西河曲晋神磁窑沟煤业有限公司
8	常乐	内蒙古	哈尔乌素露天煤矿运输队
9	安雨中	辽宁	国网辽宁省电力有限公司锦州供电公司
10	王莹	吉林	中车长春轨道客车股份有限公司
11	胡静芬	上海	上汽大众汽车有限公司
12	张阳	江苏	中国石化扬子石油化工有限公司
13	胡国超	江苏	中国中化集团江苏淮河化工有限公司
14	黄建芳	浙江	卫星化学股份有限公司
15	方姿	安徽	池州市第三人民医院
16	黄良陟	福建	福建省南平市第一医院
17	林秀峰	福建	国能神福(晋江)热电有限公司
18	高顺姬	山东	潍坊市人民医院
19	李红培	湖北	湖北优尼科光电技术股份有限公司
20	荣希	湖南	湖南株冶有色金属有限公司
21	姚小霞	湖南	中国石化长岭炼化公司
22	梁祥恩	广东	广汽本田汽车有限公司
23	任贵存	广东	珠海方正印刷电路板发展有限公司
24	杨敏	广东	广东省职业病防治院
25	杨志明	广东	深南电路股份有限公司
26	李阳	海南	海南山金矿业有限公司
27	钟青青	重庆	重庆海康威视科技有限公司
28	彭贵明	四川	四川亿欣新材料有限公司
29	徐国富	陕西	西安培华学院
30	聂军元	甘肃	金川集团铜业有限公司
31	李改花	新疆	新疆三联工程建设有限责任公司
32	俎景瀚	新疆	中国石油天然气股份有限公司独山子石化分公司
33	苏亚军	兵团	十三师哈密弘毅建材有限责任公司

第一批“职业健康达人” 优秀案例汇编

中华人民共和国国家卫生健康委员会
职业健康司

2023年5月

“职业健康达人”优秀案例

——北京市 和贵山

一、基本情况

和贵山，硕士研究生，毕业于北京科技大学安全技术及工程专业，现就职于中国航天科工集团有限公司职业病危害评价中心，任业务负责人，高级工程师，主要从事职业卫生技术服务和管理工作。

该同志热爱祖国，拥护中国共产党的领导，遵守国家的法律法规，爱岗敬业，遵章守纪。努力学习并掌握了相关的职业病危害预防和控制知识，具有较强的健康意识，熟悉职业病防治相关法律法规的主要内容。2021年荣获北京市首届“职业健康达人”。

二、健康素养

作为职业卫生专业技术人员，他能够掌握相关的职业病危害预防和控制知识，具有较强的健康意识，熟悉职业病防治相关法律法规的主要内容。先后多次作为主要负责人完成航天科工集团和航天科工三院关于职业卫生法律法规制度的汇编工作。积极参加职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法的学习。

（一）重科研、强研究，助力自我健康素养上水平。

作为主要人员开展《职业病危害工作场所分级管理规范》课题研究工作，并顺利结题。《职业病危害工作场所分级管理规范》是航天科工集团公司首个职业卫生分级管理标准，由原国家安全监管总局及集团公司等单位组成的专家组认为本标准

在国内首次提出了职业病危害工作场所定量分级方法，对航天科工所属单位职业病危害工作场所的差异化评估、分级管理、提高集团公司职业卫生管理水平具有重要指导意义，该课题具有较高的创新性、科学性和可操作性，可为企业创新开展职业卫生考核评级提供管理技术支撑，为企业职业卫生管理标准化、规范化、制度化提供科学依据。

“十三五”期间，协助航天科工集团公司完成《集团公司职业病危害工作场所分级管理工作三年规划方案》编制，组织开展航天科工集团公司所属 137 家科研生产单位职业病危害工作场所分级管理评价工作，有力地支撑了航天科工集团公司职业健康精细化监督管理工作。

承担航天科工集团公司《工作场所放射源传感器粉尘在线监测仪的研究》课题，创造性地把射线与工作场所粉尘在线监测有机结合起来，填补了国内相关研究领域的空白，以弥补现有检测方法的不足为出发点，以保护劳动者的职业健康为根本目的，通过对放射源的分析，对传感器的设计，以及整体结构的测试研究，研制出了工作场所放射源传感器粉尘在线监测仪小试产品，后续将进一步研究和实验验证。

承接国家科技部立项的国家重点研发计划课题并顺利通过验收。该课题是科技部立项的国家重点研发计划，以工业企业的职业病危害的监测与预警管理为核心目标，着眼于改善我国企业职业病危害的管理现状，具备较高的前瞻性和先进性。

（二）重支撑、深落实，助力职业卫生管理上台阶。

发挥专业，宣贯解读职业卫生管理规章制度。作为集团公司专业技术支撑机构人员，该同志积极参与了职业卫生重要文

件的宣传贯彻工作，特别是在航天科工集团公司职业卫生工作计划的制定和落实方面，做出了突出贡献，提出了许多建设性的意见和措施，助力航天科工集团公司职业卫生管理水平的全面提高。

着力监管，协助开展职业卫生“三同时”工作。按照国家、科工局和集团的要求，积极协助航天科工集团公司及时调整建设项目职业卫生“三同时”监管流程，协助制订实施细则。每年作为成员参加航天科工集团公司职业卫生专项检查工作。

三、自主健康管理

该同志积极践行健康工作方式，自觉参加职业健康培训和健康教育活动，先后积极参加了高级化验员培训，实验室内审员培训、国家职业卫生技术服务人员培训，国防科工局职业卫生“三同时”评审专家培训等。先后获得年度“安全工作先进个人”、“媒体宣传先进个人”、“先进工作者”、“质量信得过职工”、航天三院第十五届“优秀飞航青年”、中国航天科工集团公司“安全生产先进个人”等荣誉称号。

四、健康影响力

组织开展职业卫生管理人员培训和职业卫生管理论坛。组织开展“航天科工集团有限公司职业卫生管理人员培训班”并多次为学员进行授课。不定期作为负责人举办集团公司职业卫生专家研讨班。作为主要负责人组织举办了首届航天职业卫生管理论坛。

通过培训、研讨会和论坛等方式和活动，有效提升了航天科工集团有限公司所属单位的职业卫生理论水平和管理创新能力，营造了职业卫生管理队伍良好的学术研讨氛围。进一步加

大了各单位的交流互动，通过现场讲解、交流、思考、拓展、联系实际、讲用结合，让好的做法得到了推广、好的理念得到了宣传、好的想法得到了支持，帮助职业卫生管理人员进一步理清工作思路，明确工作重点，同时也增进了各单位在职业卫生管理方面的交流力度，合力推出了航天特色的职业卫生管理学术交流成果。

集思广益，组织召开职业健康平台化发展专家座谈会。作为负责人组织召开“职业健康平台化发展专家座谈会”，专题研究我国职业健康产业平台化发展的可行性、实施路径和方式，在业界引起较大反响。座谈会专家包括原国家及行业职业卫生专家、高校及科研院所教授、省(市)疾控领导和专家等。

完成行业标准编制。在多年工作中，坚持在技术上不断学习和钻研创新，完成了国家行业标准《铝加工厂防尘防毒技术规程》(AQ/T4218-2012)和军工行业标准《航天行业安全生产标准化评审标准第二部分职业卫生》等标准起草和编制，两项标准均以发布实施。发表多篇职业健康相关论文，有关论文曾获得中国职业安全健康协会职业卫生专业委员会优秀论文奖。

作为主要负责人组织申报的《基于“互联网+”的职业安全健康云项目》获得国防工业管理创新成果三等奖、航天科工集团有限公司商业模式创新二等奖。申报的《以保障职工职业健康为目标的大型军工企业职业病危害工作场所分级管理》获得了2021年航天科工集团公司管理创新项目奖二等奖。

积极宣传职业病防治知识，传播职业健康先进理念。每年职业病防治法宣传周期间，组织开展培训、知识竞赛等活动。

倡导并带动本单位和身边劳动者践行健康工作方式和生活

方式。热心职业健康公益事业，助力疫情防控工作。在工作之余，是体育运动的爱好者和组织者，主动营造良好的活动氛围，组织职工积极参加座谈会、各类文体体育活动，丰富大家的业余文化生活。为拓展职工文娱活动阵地，建设独具特色的“职工之家”，让职工切实感受到“家”的温暖。



职工之家建设

为抗击新冠疫情，先后参与并组织多名同志作为志愿者参与到疫情防控工作中去。他们身着防护服，有的负责分流引导，有的负责扫码，有的负责登记身份信息完成数据录入，关键时刻冲得出来，紧要关头顶得上，彰显航天人的责任担当。

作为航天科工集团公司职业病危害评价中心的业务负责人，和贵山表示将利用央企为数不多的专业从事职业健康工作的平台优势，在技术服务基础上，发挥专业优势和影响力，积极投身职业健康公益事业，带动本单位和身边更多的劳动者践行健康工作方式和生活方式，共创健康企业，共享职业健康。

“职业健康达人”优秀案例

——北京市 张旭

一、基本情况

张旭，现就职于首都医科大学附属北京胸科医院，任放疗科主任医师。从事放射治疗临床工作 26 年；积极利用媒体宣传放疗知识；在新疆和田地区人民医院援疆 1 年，建立起南疆地区第一家放疗科；坚持体育锻炼，参与并组织职工文体活动，作为国际网联国际级裁判员执法多项大型国际网球赛事，曾担任 2008 北京奥运会男子网球单打决赛司线员。

二、健康素养

从事放射治疗工作将近 30 年。尽管接触放射线存在健康风险，但只要科学防护、规范操作，射线对身体造成损伤的概率非常低。放射治疗是隔室操作，患者在治疗室里做治疗，工作人员在操作间操作设备。治疗室的防护墙非常厚，周边的每个区域都经过严格辐射剂量测算。治疗间还安装辐射报警仪，射线的防护做得很彻底。放疗科工作人员都佩戴着“个人辐射防护剂量记录仪”。科室建立了较为完善的放射工作规章制度，例如，放疗科放射工作人员每年享受放射工作假期。

担任科主任期间，严格落实放射防护管理责任，一旦发现科室人员出现不规范操作，马上纠正，还要在全科早交班上通报，警醒大家，引以为戒。放射防护无小事，只有严格遵守操作规范，才能让放射线这只猛兽安全地为我们服务。放疗科党小组建立起“放心疗园”党建服务品牌，围绕这一品牌开展了

一系列便民服务活动。“放心疗园”的宗旨就是三个放心，不仅要让患者放心、让医疗同道对治疗放心，还要让家人放心！

三、自主健康管理

该同志从小就喜欢各种体育运动。长期坚持长跑，从最初的两三公里，到后来跑十公里，合理把握运动量，安全有度地进行锻炼。随着年龄的增大，除了通过跑步维持心肺功能，还坚持力量训练。生活中从不沾染烟、酒、电子游戏等不良嗜好，早睡早起，保证足够的睡眠时间。

四、健康影响力

在医院的临床工作之余，该同志经常参加卫生宣教活动。参加了通州区卫生宣教骨干培训班并获得了证书。用灵活生动的方式为社区居民普及卫生知识，肺癌的早筛早诊知识、肿瘤防控窍门、还有心肺复苏急救技术，引导健康的生活习惯。这几年先后走进新华健康网、北京广播电台等媒体，以一名放疗科主任医师的身份现身说法，普及放射治疗和射线防护常识，打消人们对放射线的神秘感和恐惧感。让更多的人了解放射诊疗工作。曾担任医院的工会分会主席，每年的职工运动会上指导拔河、扑克牌双升比赛的赛事编排、抽签工作。担任通州网球协会的秘书长，每年组织几百人规模的业余网球比赛。作为裁判长，负责抽签、编排男女单、双打各个组别的赛程。代表通州网球队参加北京市运动会（群众组）。

“职业健康达人”优秀案例

——天津市 段亚君

一、基本情况

段亚君，现就职于万可电子（天津）有限公司，主要负责职业健康管理工作，且参与多个管理体系（ISO 14001 环境管理体系、ISO 45001 职业健康管理体系、ISO 9000 质量管理体系和 SA 8000 企业社会责任管理体系）的审核和推动工作，工作尽职尽责，受到企业内部和区卫生健康委的高度评价与认可。

二、健康素养

在武清区卫生健康委推动开展健康企业建设及“健康达人”活动过程中，通过赋能培训和检查指导及个人的不断学习，从多年前对职业健康的懵懂，到对职业健康的了解认知，再到对职业健康知识与管理技能方法的掌握，在促进企业的职业健康管理中发挥自己的作用。

健康是促进人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福，关系到企业的可持续发展，推动健康企业建设，倡议全体员工积极参与，强化“以人为本，健康第一”的管理理念，坚持“预防为主，防治结合”的工作原则。成立健康建设领导小组，全力开展督导健康企业建设工作。

逐步促进完善职业健康的相关规章制度和措施，以不同形式普及宣传健康教育知识，不断增强员工的健康素养水平，提高职业防护知识和技能；为员工创建促进健康的人文环境和无烟环境；配备急救医疗用品和药物，定期组织职工职业健康检

查；定期组织对食堂管理人员、从业人员开展营养、平衡膳食、食品安全教育培训。结合企业实际情况，制定年度健康教育工作计划，定期开展多种形式的健康主题活动与讲座，如职业病防治宣传、慢性病预防讲座、劳动防护用品路演实操、急救演练、心理健康平衡、“健康达人”健身减肥、篮球比赛、羽毛球比赛、足球比赛等健身娱乐活动，积极倡导健康生活方式，以促进员工身心健康。

三、自主健康管理

（一）自主参加天津市卫生健康委和职业病防治院组织的年度职业健康管理技能培训，考试合格，熟悉职业病防治相关法律法规和熟练掌握了相关的职业病危害防控知识，并不断建立健全企业内部的职业健康管理制度和操作规程，落实各项职业健康管理工作的。

（二）邀请天津市疾控中心和安全健康教育中心的专家协助开展进行职业病防治知识宣传和健康疾病或慢性病预防知识讲座培训，员工们通过学习了解到了职业健康、工作相关疾病和常见慢性病（腰肌劳损、“三高”、戒烟限酒）的防治常识，从而实际应用到对自身的健康管理，改善了不良生活习惯和提升了身体素质。

（三）组织开展全员人机工程项目，通过借助专业工具评估分析每位员工的健康问题，制定了针对性的改善方案：

1.定期组织人机工程方面知识的培训：如何合理使用工作平台和座椅，如何正确坐姿、如何调整坐高等工效学基本知识的培训。



人机工效学测评

2.推广工间操，每班组1次/天，每次3分钟左右，短时间的休息不但可以促进疲劳的恢复，还会提高工作的效率。



工间操培训推广

3.适当更换符合人机工学的工作台和座椅，及作业工具和工艺的改进。

4.加强健康知识的宣传；（改善生活方式----减重和规律运动，加强员工体质）。

5.合理工作姿态等工效学操作规程的制定加强对作业员工工作时工作姿势等的管理，避免不良体位，培养正确合理的工作方式。

员工通过参加肌肉骨骼疾病健康教育和工间操以缓解工作疲劳，不仅掌握了健康知识，且肌肉骨骼症状也得到了改善。

(四) 定期组织开展化学品泄漏处置、急救培训和急救演练，员工通过学习和实操，掌握了职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法，具有正确的自救、互救能力。



(五) 践行和推广健康生活方式。对餐饮供应提出健康饮食需求，组织对食堂管理人员、从业人员开展营养、平衡膳食、食品安全教育培训，要求给员工配餐健康合理（少油少盐少碳水化合物等）、通过微信平台对员工健康饮食方面的常识进行普及；大力宣传控烟知识开展控烟活动，为员工创建无烟环境；协同人事部组织开展健康健身活动：“健康达人”健身减肥、篮球比赛、羽毛球比赛、足球比赛、拔河比赛等，号召员工积极参与全民健身运动；开展EAP心理健康援助服务（公司长期提供心理健康援助服务，拨打热线咨询咨询心理健康问题，并采取心理测量评估的方式，针对性采取干预措施为其排忧解难），改善员工身心健康问题。



合理膳食



健康教育宣传公告栏



健身运动

四、健康影响力

作为一名企业职业健康管理人员，通过自我不断学习专业知识和技能，具有扎实的职业技能和管理能力基础上，利用工作之余和党建活动在企业内部和身边人传播健康知识及能量。主动参与职业健康管理，推行企业职业健康管理工作（包括人机工效学），积极宣传职业病防治和慢性病知识、推行全员工间操、优化工艺、提供有效的职业危害防护设施等措施以预防职业病的发生及改善人体工作相关肌肉骨骼问题，切实保障员工健康安全，传播职业健康先进理念和做法，确保公司合规合法，至今未发现疑似职业病和职业病病例，且病假率也在逐渐

减少，员工健康切实得到有效保障，工作效率也逐渐提升，宣传与传播作用显著，在职业健康日常管理工作中作出突出贡献。

“职业健康达人”优秀案例

——天津市 李春兴

一、基本情况

李春兴，毕业于山东德州交职学院汽车运用与维修专业，现就职于天津浩众汽车贸易服务有限公司长江道店，任机修技师及机修车间班组长。

二、健康素养

从事汽车维修与保养工作 15 年以来，每周、每月按时参加公司安全培训与安全会议，学习、掌握职业病危害预防和控制相关知识、职业健康管理制度和操作规程以及职业病危害事故急救知识和应急处置方法，具有正确的自救、互救能力。了解掌握了工作相关疾病和常见病的防治常识。

从业以来，不仅仅将学习掌握的职业病相关知识充分应用于平时的工作中，还充分发挥班组长的模范带头作用，积极践行健康的工作方式，严格遵守本单位职业健康管理制度和操作规程；规范佩戴、使用职业病防护用品；积极、自觉参加职业健康培训及健康教育活动。

在近两年公司举办的“职业健康达人”职业健康素养测评活动中健康素养知识测评成绩名列前茅，连续两年被评为公司及南开区“职业健康达人”。



三、自主健康管理

戒烟限酒、合理膳食、适量运动、心理平衡。近年来为了践行健康生活方式，克服困难成功戒烟，并做到非必要不饮酒；生活中合理膳食，增加蔬菜、水果等摄入，减少脂肪、糖分等摄入；每天积极参加单位工间操运动，班后经常与同事到运动场打篮球，每年都会积极参与各种运动项目；敢于表达，工作中能很好地与同事进行沟通，安抚同事的消极情绪；积极培养自己的兴趣爱好，如骑行、跑步等，调节压力，释放情绪，结交朋友，丰富生活，提升个人素养；每年严格按照规定参加职业健康检查，及时掌握自身的健康状况。以自身为表率，带动公司其他同事，关注身体健康和心理健康，养成良好的生活习惯和工作方式，共同提升健康水平。



四、健康影响力

(一) 传播健康理念，落实职业健康管理。

在工作中，主动参与职业健康管理，发挥班组长模范带头作用，积极带动周围的同事做好职业病防护措施，敢于批评、检举违反工作制度的行为，杜绝违法违规作业，发现职业病危害事故隐患及时报告公司；积极宣传职业病防治相关知识，传播职业健康先进理念和做法，对于新入职的技师，会主动协助车间主任及行政部对新技师进行职业病防护、操作规程等培训，提醒纠正其不当的操作，教育、引导其进行安全作业。在应急演练、知识培训中积极配合行政部，发挥自己的特长主动演示讲解，从不缺勤。例如每年公司消防演练、触电急救演练、机



械伤害急救演练等活动中进行旁白讲解或扮演伤者等。

在近期的防疫工作中，能够协助单位职业健康管理人员做好传染病防治宣传工作，督促同事落实新冠肺炎防治措施，及时配备疫情防控用品、应急药箱，为疫情防控贡献自己的力量。在日常的工作中，带领车间工人搞好环境卫生，每天做到场地清洁，生活垃圾统一处理，保持施工场地的整洁。每天下班后，督促施工人员及时对施工场地进行整理，保证做到备件分类成堆，机械设备停放有序。

（二）注重人文关怀，营造和谐幸福氛围。

每年暑期在公司防暑降温工作中，会参与、协助单位职业健康管理人员做好防暑工作，为每个工位配备工位风扇、张贴防暑降温标语、配备急救药品、为员工供应西瓜、冰棍、绿豆汤等食品。在工作空余时间，给公司超重或者患脂肪肝的同事讲解合理膳食、戒烟限酒、适量运动的重要性，随时随地将健康理念传播给他们，给他们家人一样的关怀。

在新冠疫情流行期间，为降低传播风险，积极响应非必要不离津政策，就地过节过年。同时为缓解同事思乡思家的心情，自发组织同事到一起聚餐娱乐，共同营造和谐幸福的氛围。

作为一名普普通通的机修技师，秉承着爱岗敬业的宗旨及“拥有健康才能拥有一切”的生活理念，始终以“职业健康达人”的各项标准来要求自己，发自内心的喜爱自己的事业关注职业健康，并愿意以身作则，带动本单位和身边的劳动者践行健康工作方式和生活方式，在职业健康工作中作出自己的贡献。

“职业健康达人”优秀案例

——河北省 曹云辉

一、基本情况

曹云辉，现就职于河北冀衡化学股份有限公司，任安全部长。曾服役于中国人民武装警察部队辽宁省总队第二支队一大队一中队，服役期间荣立三等军功一次、荣获“优秀士兵”称号一次。2006年5月14日加入中国共产党。拥有对祖国的一颗赤子之心，不忘初心、牢记使命，时刻践行入党誓词。

家庭幸福美满，父母已在耄耋之年身康体健，儿女风华正茂青春洋溢，也正是精力旺盛全力报效祖国服务社会的好年龄。以干一行、爱一行、专一行的爱岗敬业精神，在工作岗位上为社会经济发展以及职业健康事业奉献自己的力量。

二、健康素养

退出现役来到工厂后，深深的感受到自身文化知识不足以适应日新月异的社会科学技术发展的步伐。通过自修学习取得了河北大学“工商管理”专业本科学历、中国石油大学（北京）“安全工程”专业本科学历。取得了注册安全工程师、化工生产工程技术中级工程师职称。

学以致用，以自身较强的职业病危害预防和控制知识及相关技能、以掌握的职业病防治相关法律法规为基础，主导编制了公司职业健康管理制度及操作规程，指导公司职业健康工作有序开展。

自2007年12月从事职业健康管理工作，现为河北省职业

病防治工程技术专家库成员、中国化学品安全协会专家库专家、河北省应急管理厅专家库专家、河北安全生产协会专家、河北省市场监督管理局首届特种设备应急专家、河北省安全文化专家、衡水市安全生产专家、衡水市消防救援支队灭火与消防应急救援专家、衡水市消防救援支队首批社会防火业务专家、《河北安全生产》杂志特约记者。经常参加职业病防护设施项目“三同时”、安全设施项目“三同时”评审等工作。

三、自主健康管理

河北冀衡化学股份有限公司成立于2007年7月，公司成立之初职业病防治工作的基础建设和管理经验较匮乏，职工个体防护意识较差，对于职业病及职业病危害因素概念模糊，职业病防治工作开展的基础较差。2007年12月该同志走上职业健康管理的领导岗位后，开拓创新、采取有效措施稳步提升公司职业健康管理水平。通过一系列的重要举措，使得职业病防治工作有条不紊地开展，公司至今未出现一例职业病例。

（一）健全职业健康管理机制。作为公司职业病防治工作负责人，依法健全本单位职业健康管理机构，承担单位职业健康管理工作。建立健全职业病防治制度和档案，先后建立《职业健康保障制度》《职业病防治责任制》等十三种档案，依法为劳动者提供职业健康服务。

（二）带领开展健康技术改进。一是对重大危险源“液氯储存”和“电解工艺”、“氯化工艺”进行了SIS安全仪表系统改造，在DCS自动化控制的基础上又设置了一条坚实的防线，防止有毒气体的泄漏。二是淘汰了“金属阳极隔膜电解工艺”，升级改造为先进的“离子膜电解工艺”，完全采用DCS自动化

控制系统。对消毒剂“氯化工艺”、“液氯充装”进行了自动化升级改造。三是对粉尘收集系统进行了改造，把较为落后的“布袋式除尘器”全部改为“脉冲式自动除尘器”。燃煤锅炉及热风炉全部改为燃氢气锅炉和热风炉。废氯气吸收，改碱池吸收和氯气扑消器喷洒为真空房处置和喷淋塔吸收相结合。并且采取措施对尘、毒无组织排放进行有效治理，大大减少了职业病危害因素的暴露，有效降低了工作场所的职业病危害因素浓度。完善职业病防护设施和措施，有效提高预防、治理水平。

（三）加强一线接害员工防护。参照《危险化学品单位应急救援物资配备标准》（GB30077—2013）为相关岗位配备了应急救援物资。按照《个体防护装备配备规范》（GB39800—2020）为职工配发了合格防护用品，指导和监督员工自觉使用防护用品，预防职业伤害。防护用品的采购招标中，组织一线职工参与，选取质量最好的厂家订购，如：安全帽，会采取让职工用大铁锤砸、高层楼装沙袋下抛等对样品进行破坏式试验。

（四）健全单位应急救援组织。组建了3支应急救援队伍。配备了正压式空气呼吸器30套及充气泵、轻型防化服28套及密闭式防化服3套、隔热战斗服6套、防爆对讲机26部以及便携式气体检测仪、堵漏工具、担架、苏生器等应急救援装备器材。强化训练和应急救援演练。按照应急预案及岗位处置方案制订年度演练计划组织开展演练。每年组织应急队员参加衡水市以及河北省的应急技能比武竞赛活动，历年来取得了优异的成绩，同时奠定了应急救援方面基础。

（五）积极履行企业社会责任。2011年9月，受武邑县政府委派，成功指导处置了私自储存“四氯化硅”的储罐泄漏事

故，避免了事故扩散和人员中毒。2012年4月8日，成功处置辛集市宏大化工厂火灾事故后过火的液氯钢瓶，防止了氯气泄漏中毒。2016年11月19日，受衡水市开发区政府委派，成功指导处置了衡水天润化工科技有限公司中毒事故现场，避免了事故的扩散。2017年5月13日，受省安监局委派，成功指导处置了沧州河间“河北利兴特种橡胶公司”液氯储罐管道泄氯事故现场，避免了进一步事故影响。2021年12月2日，受河北省应急管理厅约请，为全省危化行业监察执法人员开展了“氯碱及液氯使用”知识的培训授课。

（六）积极开展学术探讨。在《氯碱产业》行业期刊发表了题目为《氯气职业性急性中毒的预防》学术论文，传播氯碱行业职业性急性中毒的预防知识。

（七）引领示范践行健康生活方式。多年来我养成了自行车骑行的良好习惯，不但锻炼了身体还锻炼了意志力。在该同志的影响下，部门及公司各单位骑行锻炼人员比比皆是，形成了一个规模可观的骑行队伍。另外公司还建立了健身器材室，供广大干部职工强身健体。并且积极开展各种团建活动，不但锻炼了身体还加强了团队的凝聚力。各种各样的活动营造了浓厚的绿色健康文化氛围。

四、健康影响力

通过推进“职业健康企业”创建，不断完善了职业健康管理工作，打造了企业职业健康文化，实现了企业建设与人的健康协调发展。每年的“职业病防治法宣传周”大力宣传职业病防治知识，与衡水市卫生健康部门共同组织宣传活动，通过悬挂条幅、知识竞赛、微信群、培训教育等多种形式传播职业健

康知识。达到了减少和控制职业伤害、职业病及职业相关疾病的目标，提高了企业的职业健康素养水平，促进了企业健康发展、和谐发展。

作为“职业健康达人”，在日常工作中以身作则、身先士卒敢于对“三违行为”说不，对身边同事的不健康不安全行为及时制止，拒绝违章作业；发现职业病危害事故隐患及时解决；提醒身边同事纠正不安全的工作行为，使所有的人能够健康安全地工作。不断通过撰写论文，提炼行业领域职业病防治的成功经验，与更多省市的同行共享职业病防治工作成功案例、共享职业病防治的科技成果，服务更多的劳动者，让更多的一线接害员工在安全健康的环境中工作。一人遵章不是健康，众人遵章才是健康。

职业病防治工作任重而道远，可以说只有起点没有终点。该同志在职业病防治工作方面做了一些工作。愿用自身的知识、经验以及努力地工作，换取化工行业从业人员良好的工作环境和健康的身体，让更多的劳动者“高高兴兴上班来、健健康康回家去”。

“职业健康达人”优秀案例

——山西省 刘亚娥

一、基本情况

刘亚娥，现就职于神华神东电力山西河曲发电有限公司，任安全监察部职业健康主管。自参加工作以来始终以饱满的热情、扎实的工作作风，认真做好每一项工作。坚决拥护中国共产党领导，遵章守纪，无违法违纪行为，自觉树立大局意识、健康意识，积极参与健康管理，组织宣传健康理念。爱岗敬业，用勤勤恳恳、任劳任怨的工作态度努力践行自己的初心和使命，饱满的工作热情、积极向上的精神风貌、乐观开朗的性格赢得同事们的一致好评。

二、健康素养

1.本着“干一行，爱一行”的工作态度，自进入工作岗位以来，不断努力钻研，主动学习《职业病防治法》《尘肺病防治条例》《工作场所职业卫生管理规定》等相关法律、法规、规范以及标准。

2.在不断提升自身知识储备的前提下，根据地方政府职业病防治要求以及上级公司制度规定，组织编制了《职业病防治管理办法》《岗位职业卫生操作规程》《劳动防护用品监督管理规定》《劳动者职业健康监护管理办法》《新、改、扩建项目职业卫生“三同时”管理规定》《员工康复管理规定》《职业病防护设施维护检修管理办法》《职业病防治宣传教育培训管

理办法》《职业病危害防治责任制度》《职业病危害监测及评价管理办法》《职业病危害警示与告知管理办法》《职业病危害事故处置与报告管理规定》《职业病危害项目申报管理办法》《职业病危害应急救援与管理规定》等十四项职业卫生管理制度，经审核签发后有效执行，每年对制度执行情况进行检查并修订，有效保证了公司职业健康管理工作的规范运转。

3.为提升员工对突发职业危害事件的应对能力，参与制定了《职业中毒事故应急预案》并组织开展应急演练工作，掌握了氨气中毒的应急处理方法，提升了快速反应能力和及时、有序、熟练的事故处理能力。

4.为全面贯彻落实职业病防治要求，营造良好的工作环境，切实保护员工身心健康，结合公司实际每年编制《职业病防治实施计划》，将职业危害定期检测、治理以及教育培训等纳入其中，监督检查其执行。

5.为了确保员工能够熟练掌握正压式空气呼吸器使用方法，具备心肺复苏法的急救能力，每年组织并参与应急急救知识的培训及比赛。通过视频教学与现场实操演示的方式，深入浅出地叙述了正压式空气呼吸器的检查方法和佩戴要求，讲解了心肺复苏急救的黄金时间以及如何掌握急救要点。



三、自主健康管理

1.日常工作中，以身作则，充分发挥自身带头作用，每次进入工作现场，严格按照相关制度要求穿戴劳动防护用品，并督促指导身边的同事按规定使用个人防护用品，做好职工劳动防护的最后一道防线。

2.将维护员工切身利益作为自觉行动，参与监督检查职业健康防护设施运行以及个人防护用品的使用，确保所使用的工器具完好、可靠，抑尘、降噪类防护设施正常运行，为员工营造健康工作环境。



3.积极参与职业健康相关教育培训工作，不断充实、更新专业知识，取得职业健康管理人员证书，每年参与复训工作。具有较强的职业健康防护意识和防护能力，工作生活中持续传播健康文化，促进企业健康行为养成。

4.为做到职业病“早发现，早治疗”，每年定期组织开展职业健康体检，体检结果如实告知本人，并记录入接害人员职业健康监护档案，对接害人员身体健康情况进行长期性、连续性

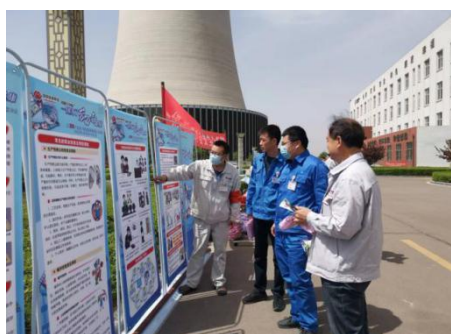
观察。

5.踊跃参与公司组织的各类文体活动，多次参加公司组织的田径、羽毛球、踢毽子比赛等活动并获得名次。坚持每天参与工间操锻炼，以更加饱满的工作态度投入工作中。

6.积极普及与践行健康工作、生活方式，缓解工作压力，预防职业紧张。每天坚持 10000 步的的步行活动，早睡早起，劳逸结合，保证 7~8 小时睡眠时间。

四、健康影响力

积极宣传职业病防治知识，每年组织开展《职业病防治法》宣传周活动，通过悬挂条幅、张贴宣传海报、设定“咨询日”等活动，积极传播职业健康防治基础知识。并在微信端发布职业病防治小视频，制作本厂宣传视频，有效带动身边人自觉加入到职业病防治宣传的队伍中来。



“职业健康达人”优秀案例

——山西省 薛龙

一、基本情况

薛龙，现就职于山西河曲晋神磁窑沟煤业有限公司职业病防治管理科，主要从事煤矿职业健康管理，从事职业健康管理工作近十年，始终坚持把职工的健康放在工作首位，爱岗敬业，以扎实的工作作风、饱满的工作热情和刻苦自律的运动精神，赢得了广大职工的一致好评。

二、健康素养

作为一名采矿工程专业的毕业生，2014年开始负责职业健康管理工作，对其自身其实是一项不小的挑战，面对专业不对口、业务不熟悉、煤矿职业病危害因素种类复杂、管理难度大等各种困难，深知打铁还得自身硬，不畏难、不退缩，迎难而上，努力学习职业健康相关法律、法规及职业健康相关知识，随着其业务水平的提升，被聘任为山西河曲晋神磁窑沟煤业有限公司安全管理、职业卫生专业兼职教师，并先后主持参与了本单位劳保配置书、职业病危害事故应急预案、职业病危害防治规划（2022-2026）以及健康企业建设实施方案等一系列文件编制工作，同时，在2018年国家一级安全生产标准化验收工作中，由他负责的职业卫生专业以87.64分的优异成绩顺利通过验收。

三、自主健康管理

（一）健康工作，遵章守纪，做健康工作的实践者。

作为一名职业健康工作管理人员，在日常工作中，他以身作则，充分发挥自身带头作用，每次入井工作时，都要认真检查自身劳动防护用品的穿戴情况，特别是针对衣领、袖口、防尘口罩、防噪耳塞等容易忽视的地方，每次都会认真检查，并督促指导身边的同事按规定佩戴好劳动防护用品。他常说，作为一名职业健康工作管理人员，要带好头，做好表率，劳动防护用品是职工最后一道防线，更是马虎不得。广泛听取一线职工对劳动防护用品的意见和建议，在他的努力下，公司加大了对劳动防护用品的投入力度，努力对标一流企业，将职工的矿用水靴改为发放防护能力更强的防砸水靴，将防尘口罩从以前的3M3200更换为防护级别更高的3M7502，同时为职工增发防尘白毛巾、牙刷、牙膏等用品。同时，在职业病防护设施方面，通过在防尘用水中加入抑尘剂，在注氮机房设置隔音室等方式，从硬件入手，筑牢员工个体防护的最后一道防线。



（二）相约运动，身体力行，做健康生活的践行者。

爱好运动的他利用业余时间，身体力行，每日加强运动锻炼进行健康管理，坚持每日到职工活动室跑步和健身。同时，

积极参加单位和上级公司组织的各类体育竞赛活动，多次参加单位和上级公司组织的田径、乒乓球、羽毛球比赛等活动并获得名次。



四、健康影响力

（一）致力科普，宣传健康，做职业健康的传播者。

要做好职业病防治工作，宣传教育是一个非常重要的抓手，薛龙同志深知宣传教育工作的重要性，自他负责职业病防治工作以来，采取了职业健康知识大讲堂、发放宣传单、职业健康知识培训、劳保用品现场佩戴、职业病防治知识竞赛、我为职业健康代言、我为职业健康点赞、现场知识问答、放映宣传片等丰富多样的活动宣传职业健康知识，线上线下同时进行，充分利用新时代新媒体的力量，宣传煤矿职业健康知识，营造了人人讲职业健康、人人学职业健康的良好宣传教育氛围。

（二）关爱职工，健康同行，做职业健康的推动者。

为践行习近平总书记提出的“大卫生、大健康”理念，他在做好职业健康工作的同时，积极配合工会组织开展了骑行比赛、篮球比赛、乒乓球比赛等一系列健康竞赛活动；在注重身体健康的同时，关注广大职工的心理健康，设置了员工心理辅导室及心理咨询热线，联合工会为员工解决心理问题和生活问题，受到广大职工的一致好评。在疫情防控常态化工作中，他积极参与，配合矿疫情防控部门做好疫情防控工作，并充分利用自身专业优势，参与编制本单位疫情防控手册，宣传疫情防控知识。同时，他还不局限于本单位的疫情防控工作，积极协调、沟通，在今年4月份联合矿工会、河曲县总工会开展了“同心抗疫、守望相助、河曲加油，一线防疫人员慰问活动”，为河曲县疾控中心、河曲收费站等奋战在疫情防控第一线的工作人员送去方便面、牛奶、面包、水果等慰问品。



不负青春、不负韶华，越做事，敢做事，能成事，是他一直以来的坚持，获得山西省“职业健康达人”称号的他，在今后的工作中，将继续努力传播健康理念，用自身积极的影响力，

继续践行其作为一名职业健康管理人员的责任和担当。

职业健康达人优秀案例 8

“职业健康达人”优秀案例

——内蒙古自治区 常乐

一、基本情况

常乐，现任哈尔乌素露天煤矿运输队运煤四班卡车司机，2009年10月参加工作至今，在工作期间担任过铲长，群监员，安全员等工作，积极配合班组长工作，保证完成班组的各项工作。

二、健康素养

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，坚信通过不断地学习和努力，使自己成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律、有责任心的一名合格职工，十几年如一日，自2009年参加工作以来，该同志严格要求自己，从不敢松懈，勤勤恳恳，兢兢业业，努力完成队、班组下达的各项任务，与同事相处融洽。爱好运动，常年保持极高的身体素养，不论严寒酷暑，积极进行体育锻炼，使身体变得更健康，更强壮，积极参加公司的各项比赛项目（如中长跑、铁人三项、自行车比赛）都取得了不错的成绩。

遵纪守法，遵守社会公德。尊老爱幼，互相帮助是他的传统美德，因此，从不会干违法乱纪的事，关心同事，帮助他人，热爱自己的班集体，把班组当家，打扫的一尘不染，让弟兄们有家的感觉，回到家，积极做家务，洗碗筷、擦地、做一些可

口的饭菜，使家变的更舒心。

热爱祖国，关心国家大事，以自己是一个中国人而感到自豪。载人航天成功，航母下海，奥运赛场上每当国歌奏响，国旗升起的时候，内心总是无比激动，和每一位热爱祖国的中国人一样，在那一时刻的到来欢呼雀跃。

下班还积极参加公益活动（有幸成为准格尔旗安达救援队的一名队员），非常荣幸、自豪，经常性参加一些救援任务，帮助他人，快乐自己。

经常性的阅读职业病危害预防和控制知识，提高对职业病的认知，熟悉并掌握相关的职业病法律法规知识，将学到的知识运用到实践中去，认真学习了职业病危害的预防和急救知识、应急处置方法，一旦发生危险就会正确的自救和互救。

作为一名卡车司机，最常见的疾病就是腰痛和颈椎痛，对于干了十几年和几十年的大车司机屡见不鲜，这种病没有好的治疗药物，预防是关键，班前加强腰部和颈部的锻炼，长期坚持，在适当加上药物的治疗就可以避免，自动帮助同事进行按摩减少肌肉骨骼疾病发生。

三、自主健康管理

在工作中正确践行健康的工作方式，严格遵守本单位的职业健康管理制度和操作规程，操作设备时要集中注意力，不可分心，夜间作业不疲劳驾驶，班前充分休息好，保证完成队、班组下达的各项安全生产任务，预防职业病危害，首先要做的就是正确穿戴好劳动保护用品，预防才是重点。

每年单位都会组织职工进行职业健康培训，每次都听得特

别认真，并做好记录，以备日后学习，每年单位也会组织职工进行健康体检，及时掌握自己的身体状况，发现有不正常的数据，及时进行治疗。

四、健康影响力

拒绝违章作业，作业时严格遵守操作规程，规范化操作设备，杜绝“三违”发生，拒绝违章指挥，如果有违章指挥会果断拒绝，有时候身边的同事也有违章作业的情况，会立刻阻止，提醒身边的同时按章作业，不可拿生命当儿戏。

积极宣传职业病防治知识，有时候同事在一块的时候，就会给同事讲解职业健康知识，把学到的知识分享给身边的每一个人，同时也会给大家分享自己在工作和生活中的一些基本常识，带领大家共同争做健康达人。

“职业健康达人”优秀案例

——辽宁省 安雨中

一、基本情况

安雨中，现就职于国网辽宁省电力有限公司锦州供电公司，从事安全监察和职业健康管理工作，研究生学历、高级工程师、注册二级建造师。

二、健康素养

安雨中同志，业务精湛、责任心强。始终奋战在电力生产的一线，成为辽宁省电力行业内的先锋模范。他熟悉电力行业职业健康技能，践行职业健康理念，宣传安全用电。作为职业健康兼职培训师，他每年为省、市级学校、企业及群众授课几十场，促进职业健康知识、用电安全的传播。他熟练掌握心肺复苏、触电抢救、创伤急救知识，在省级“现场紧急救护竞赛”中获得优胜选手称号及团体第一名的好成绩。他积极践行科学运动、心理健康、合理膳食、关爱他人的健康生活方式，倡导“积极乐观、健康向上”的工作和生活理念。他光荣地成为辽宁省电力公司生产技能一级专家，并荣获辽宁电力“青年五四奖章”及辽宁省“五一劳动奖章”等荣誉。

他积极投身生产实践和技术研讨，理论联系实际。主持研发的科技项目“配电全功能组合式接地线”荣获省公司新技术应用三等奖；“新光源在作业服装上的应用”荣获省公司新技术应用三等奖；“配电技术管理系统”荣获辽宁省科技进步二

等奖；“10KV 电缆终端头制作平台”获省级创新创业成果二等奖；“输配电在线网络新能源的创新实践”获省级管理进步成果二等奖；《10KV 交联聚乙烯电缆终端头制作系列微课》获省级优秀系列课程一等奖等，他累计荣获国家级发明专利 2 项，实用新型专利 7 项。

三、自主健康管理

安雨中同志，爱岗敬业，以身作则，不断钻研职业救护技能，多次在省市级紧急救护竞赛中获奖。热爱运动，践行绿色、低碳、健康的生活方式。工作之余，在职工健康之家跑步、健身、打球，积极投身企业和社会上的各项文体活动中。他做表率，带动身边同事、朋友积极参与“工间健步走”、“健康大讲堂”、“技能运动会”、“心驿站”、“心理关爱讲堂”等系列文体活动，参与人数达到两千余人，深受职工喜欢，提升了职工的心身健康。

疫情期间，他针对电力企业生产施工的特殊性，落实属地化防控要求。施工前期，做好相关人员的登记核查、查验行程码、核酸检测等工作。施工现场，做好全员测温、核对健康码、车辆消杀等工作，同时查验防疫物资是否齐全、充足。每个现场他都到场督导，一丝不苟，确保了防疫和施工进度两不误，从 2019 年至今他所在的国网锦州供电公司未发生一起新冠疫情突发事件。

四、健康影响力

安雨中同志作为省级“职业健康达人”，积极投身职业健康宣传和培训工作，进校园、进社区、进企业。每年他都作为

校外辅导员深入全市各所中小学宣传电力设施防护和安全用电常识，深受同学们喜欢被亲切地称为“安全老师”。他还被锦州市电力行业职业培训学校及辽电技培中心等多家省、市属国有企业单位聘为职业健康兼职培训师，每年向学校、企业及社区群众授课几十场，向中小學生、一线职工和群众传授防触电伤害及急救技能，深受大家喜欢。

他负责组织国网锦州公司“安康杯”知识竞赛，落实各项安全规章制度，增强职工安全防护能力，提升职工职业健康技能，宣传新《安全生产法》。他动脑筋想办法，打破安全知识竞赛的传统模式，通过“一站到底”式的竞赛活动，提高竞争性、知识性和趣味性，充分调动了职工参与竞赛的积极性。以他为领队的国网锦州供电公司在国网辽宁省电力有限公司举办的“安康杯”知识竞赛中锦州公司始终名列前茅，2015至2018年期间荣获两届竞赛第三名、两届第一名。

一直以来他刻苦钻研、脚踏实地、积极好学。随着科技的进步，安雨中充分利用供电公司公众号、微信、微博等多媒体形式开展职业健康宣传，向广大职工和群众宣传安全用电、心理平衡、急救技能等健康知识，取得良好的社会反响，为省、市级职业健康知识普及工作做出了突出贡献。他先后荣获省级“知识型职工标兵”称号、省级“先进生产者”、市级“青年岗位能手”、“劳动模范”、“优秀共产党员标兵”等荣誉。

“职业健康达人”优秀案例

——吉林省 王莹

一、基本情况

王莹，现就职于中车长春轨道客车股份有限公司，从事安全生产和职业卫生管理工作，注册安全工程师。

十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央，把人民身体健康作为全面建成小康社会的重要内涵，从维护全民健康和实现国家长远发展出发，身体力行、率先垂范，正在铺设一条以人民为中心的“健康之路”。王莹同志紧跟党和国家政策要求，牢固树立“大健康”、“大卫生”的理念，深入贯彻习近平总书记视察中车长客讲话精神，工作中时刻不忘高铁“名片、中坚、领跑、奋斗”四个意识，以高度负责职业精神扎实开展日常工作，以为群众办实事的务实态度服务于每一名高铁工人。

二、健康素养

王莹同志积极投入到公司职业病防治体系管理当中，引导员工树立健康意识，养成良好的作业行为，倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念，要求每名员工对自己岗位涉及的作业区域的职业健康工作负责，对区域内的职业病防护设施、作业活动、防护用品等负责，构建起企业和员工一起参与的职业病防治共同体。工作中她不断扩大职业健康工作内涵和外延，落实维护员工健康的主体责任，在职业病防治工作基础上，不断推进员工健康饮食、健康心理、健康体质等健康建设工作，

构筑了职业病危害专项治理、职业健康风险评估和健康企业建设“三位一体”的职业健康工作新局面，以适应新时代职业健康工作要求。

三、自主健康管理

王莹同志柔肩亦当重任，巾帼不让须眉，在家中，她是女儿、是妻子、是母亲；在岗位，她是无所不能的“女战士”，用行动践初心，“莹”难而上。在繁重的工作任务下，她表现出令男职工都佩服的巾帼风采，苦和累从来没有阻挡她的工作劲头。她投入了大量的时间和精力，重点对焊接作业场地，开展防护设施及其他职业病防护措施与效果综合评价，评估职业病危害因素对劳动者的健康影响，强化焊接、打磨作业时员工劳动防护穿戴的规范性；联合北京大学劳动卫生与环境卫生系的老师和学生，帮助装配车间职工改善姿势负荷、车间照度、不良操作界面等职业工效学因素，更好的预防工作相关肌肉骨骼疾患以及其他工作相关疾病的发生；连续两年参加中车集团公司巡讲工作，对集团旗下子公司传播健康理念和知识，为员工健康从业提供基础支持。

四、健康影响力

王莹工作中业务精湛，生活上也富有诗意、魅力，充满了活力。她积极开展“我为健康提建议 网络在线解难题”在线调查特色活动，了解员工对公司职业卫生管理工作的意见或建议，提升员工对职业卫生工作的参与度；邀请3M公司技术人员，在车间现场对防护眼镜、防护耳罩、耳塞、面罩等劳保用品功能演示讲解，指导作业人员正确穿戴劳保用品，提高员工

的防范意识，从思想源头上把员工对职业病防治的重要性提升至更高层次。工作之余，作为职业卫生组组长，她总能调动大家的活动热情，和大家一起参加健身、歌唱、舞蹈、书画等文体活动。经常在午休时间和同事们一起跳跳大绳，在趣味运动会上挥洒汗水放松心情，体验运动的乐趣，增进同事的情谊。

王莹同志积极参加健康服务工作，与属地职业病防治院定期开展义诊活动，为广大员工提供优质、便捷、高效的诊疗服务；策划员工心理健康辅导，舒缓员工紧张情绪，引导员工养成健康的工作方式和良好的生活习惯；前往特殊教育学校，关心关爱特殊儿童，陪伴他们一起学习和活动，送上自己的一份爱心；她积极抗疫，疫情几年，她就参与了几年的抗疫工作，面在2022年长春疫情防控期间，她充分发挥在疫情防控方面积累的工作经验，在急难险重的任务面前，不辞辛苦，挑灯夜战，承担起公司疫情防控工作的“顶层大梁”，她先后起草、修订了《公司疫情防控分级管控实施方案》《公司Ⅱ级疫情防控闭环管理实施细则》，为公司疫情防控和复工复产准备发挥了重要的制度保障作用。

多年来，王莹同志全面贯彻落实国家“大健康”发展思想，立足职业健康管理，不断完善公司健康管理和服服务，让员工更阳光更有朝气投身到企业高质量发展中，让人民群众搭载轨道车辆安全出行，在中国速度中品味“诗与远方”，读懂中国故事。

“职业健康达人”优秀案例

——上海市 胡静芬

一、基本情况

胡静芬，就职于上汽大众汽车有限公司，任健康保健经理。在健康管理的岗位上兢兢业业 24 年，并身体力行，致力于提升员工的健康素养，延长员工健康的职业生涯，打造健康文化。

作为一名共产党员，具有正确的世界观、人生观和价值观。对工作充满热情，爱岗敬业，遵章守纪；对同事关心备至，乐于帮助同事解答医学问题，解决就医困惑。一家五口，其乐融融。

二、健康素养

她自身专业知识扎实，定期参加医学继续教育培训、急救培训、健康管理论坛、健康教练及心理相关知识培训等活动，不断更新知识体系，业务能力突出，在职业病防治、慢性病管理、常见病诊治、健康教育上，均取得了一定的成绩。在这次新冠疫情防控中，更是发挥了自身专业知识，在复工复产与常态化防疫中作出了重大贡献。

工作中严格按照《职业病防治法》，做好员工的健康监护，并不断创新，降低企业职业病的风险。重点聚焦于：职业健康检查与监护档案、不合格人员转岗与随访、非一线/零星接害风险评估、职业病风险评估、预警：

- 1.工作伊始即开始建立规范的职业健康监护纸质档案和一

览表，做到每个人的三岗体检均有据可查。由于企业员工基数多，健康监护由于人员流动相对滞后给企业带来一定的风险，2011年提出建立职业健康监护系统的需求，2012年实现SAP中增加职业卫生的子模块，涵盖岗位、有害因素、体检结果、调离等信息，保证了职业病防治的时效性、准确性和连续性，实现了管理的在线监测，变被动地等部门信息安排体检为主动地实施健康监护。

2.对于上岗、转岗，在国家标准基础上结合行业内外诊断案例、过往群体监护经验，经征询职业卫生专家建议，制定了具体的职业危害人员上岗标准和复查标准，将预防战线前移；同时对于在岗人员的年度体检，增加关键指标的趋势评估，筛选高危员工提前转岗解除风险。

3.她在常规合规监护的基础上，有序推进非一线及产品研发、质保部门工程师零星接害的职业病风险暴露评估。从非一线非8H的铲车工噪声暴露评估开始，并学习了国内外风险评估模型并基于公司工艺/部门特点实践、讨论，建立了实操的公司评估模型和标准，完成了铲车工、冲压行车工、车身维修等非一线作业人员梳理评估及246位工程师接触67种化学物质的暴露风险评估，降低职业病风险同时提升员工的职业生命质量。

三、自主健康管理

她以身作则，进入车间严格按照规范佩戴防护用品，日常工作中推行工间操、可升降电脑等践行健康的工作方式，生活中每周参加太极社团运动，饮食自律，乐于助人，定期参加体检，带头接种新冠疫苗，健康状况良好，无慢性疾病。

四、健康影响力

除了职业病防治，她从自身做起，打造企业健康文化，倡导健康行为，做好健康风险评估及干预，期望在全职业生涯中的员工能永葆健康的身心。

1.在企业微信群里打造了1个入口健康生态圈，不断更新迭代，健康模块涵盖健康资讯、健康预约、健康随访、体检报告、健康商城、EAP心理热线等6大模块，还有健康咨询和健康挑战待解锁中。每个模块还有子模块能够不断延伸，如健康预约，有体检、EAP心理关爱日、专家门诊、急救培训、疫苗接种、献血等所有活动报名。

2.定期开展急救培训、减重、减压、戒烟、睡眠等健康促进活动，引导员工合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

3.对于在业务运行过程中产生的内部医疗机构就医数据、病假及孕产假数据、公司员工体检的数据、健康保险的理赔数据等数据，运用Power BI来实现清洗数据、模型搭建和可视化展示，评价个体、群体的健康状况和趋势变化，更有针对性、更高效地开展健康促进工作。

4.与三甲医院、疾控中心建立长期合作，让健康服务惠及更多员工。截至目前已合作开展了4个项目：高血压的筛查、慢性病风险评估、健康膳食、不良工效学因素致肌肉骨骼损伤的职业健康风险评估。这些项目帮助企业内部员工变得更加健康，帮助企业的医疗团队更专业，也完成科学研究、凸显企业社会责任，成功实现了“三赢”。

这20多年来，她从一名临床医生转型职场健康管理，不仅

自身健康素养过硬，自主健康管理科学，还带领团队获得了中国健康管理榜样企业、全国企业应急救援知识竞赛优胜单位、上汽集团职业健康知识竞赛一等奖、上海市人文关怀心理疏导示范点、上海市内设医疗机构示范点、嘉定区慢病管理示范基地、全国无偿献血促进奖单位奖、嘉定区健康促进场所、中国健康工作场所钻石标准认证企业等多项荣誉，为员工健康做出了突出贡献。

“职业健康达人”优秀案例

——江苏省 张阳

一、基本情况

张阳，就职于中国石化扬子石油化工有限公司，任化工厂安全员。2021年，荣获“江苏省职业健康达人”称号；2022年，在南京市职业健康达人技能竞赛中荣获个人综合第一名，获得“南京市职业健康达人专业奖”和“南京市职业健康达人促进奖”，被授予“南京市职业健康岗位能手”、“南京市五一创新能手”称号。

作为一名共产党员，他坚决拥护党的领导，认真学习领会习近平总书记“推动健康中国建设”的重要指示精神，以身作则，践行健康科学的工作和生活方式。他热爱石油石化行业，热爱所从事的工作，认真学习、贯彻并严格执行职业健康方针政策、法律、法规，严格执行公司、工厂的职业防护规章制度。清楚工作中的职业病危害因素，熟练掌握精对苯二甲酸（PTA）装置职业病危害预防和控制知识，针对工作场所接触的职业病危害因素能够正确选择并穿戴个人防护用品，采取有效的职业病防护措施。能够提醒、指导周围人员正确穿戴和使用个人防护用品。生活中他践行健康生活方式，合理膳食，适量运动。

二、职业健康素养

健康素养方面，他积极学习、贯彻并执行《健康中国行动

(2019年—2030年)》《国家职业病防治规划(2021—2025年)》《中国劳动者职业健康素养-基本知识和技能(2022版)》等文件精神。

(一) **学习职业健康法律知识。**主动识别和获取相关的职业安全和职业健康法律法规，并建立清单。掌握《中华人民共和国职业病防治法》是保护劳动者健康及相关权益的基本法律，清楚在工作中应该履行的职业病防治方面的责任和义务。



张阳在检查高处作业防护设施

(二) **清楚职业健康保护基本知识。**主动收集和学习工作中涉及的化学品安全技术说明书、安全标签，建立本装置职业病危害因素清单，清楚工作场所职业病危害因素导致不良健康效应和如何减少接触危害因素。注重日常巡检质量，防止生产过程中发生“跑、冒、滴、漏”。掌握预防化学品中毒知识，熟悉应急处置方法。严格执行操作规程，规范佩戴个体防护用品，定期参加职业健康检查。

(三) **掌握职业健康保护基本技能。**清楚工作岗位职业病防治规章制度和操作规程。参与编制装置化学品危害告知卡、

职业病防护注意事项等警示标识。能够正确理解、设置装置现场警示标识和说明，清楚现场职业病防护设施位置及完好情况，积极开展职业病危害事故隐患排查。对装置现场标识标牌、洗眼器、报警仪、消音器、风向标等职业防护设施，应急设施定期进行检查，对隐患问题及时汇报、安排检修或者更新。熟练掌握防化服穿戴、隔热服穿戴、空气呼吸器佩戴、心肺复苏、AED使用的应急救援技能。遇到急性职业伤害能够正确自救、互救并及时报告，清楚应急救援电话及报警程序。



张阳在开展心肺复苏培训

(四) 拥有健康的工作方式和行为。作为公司、工厂的职工代表，他积极参与本单位的职业健康民主管理，对职业病防治工作提出意见和建议。积极参加职业健康教育与培训，主动学习和掌握职业健康知识和职业病防护技能。关注职业健康检查结论并遵循医学建议。避免长时间连续工作或者不良姿势作业，合理安排工间休息和锻炼。了解自身健康状况，懂得自我健康管理。掌握新冠肺炎等传染病防护知识和技能，养成良好

卫生习惯，加强自我防护意识。

三、自主健康管理

主动参加公司、工厂组织的职业健康教育、培训，健康知识讲座。按计划准时参加职业健康体检，体质测试，及时掌握自身健康状况。并根据体检结果改善饮食结构、合理膳食，避免重油重盐重糖，保持营养均衡。培养积极向上的业余爱好，制定合理的锻炼计划并按计划开展锻炼，经常进行登山、健步走、跳绳等运动。坚持在厂医务室和员工帮助计划（EAP）活动室开展血压、血糖监测等一般健康检查、放松身心、缓解压力，保持健康心态更好的积极投入工作。



张阳在进行职业病防护培训

四、健康影响力

积极参与工作场所职业健康管理改进，提出的关于健康药箱规范管理、高处作业前开展身体状况测试、岗前酒精检测等合理化建议多次被采纳。关注身边人员作业过程中的个人防护用品穿戴情况，发现违章行为敢于及时制止并指导违章人员改

正，对防护措施齐全、穿戴正确的良好行为进行奖励，带动周围人员共同参与查找身边的违章行为，主动规范穿戴、使用个人防护用品。他坚持在副班学习，交接班会，装置例会等多种场合通过案例分享、考试等多种方式开展职业病防治制度宣贯、宣讲。根据装置生产特点编制夏季防暑降温、防噪声、防粉尘、防酸碱灼伤等职业防护知识课件、录制教学视频并开展教育与培训，针对气体泄漏、粉尘泄漏、酸碱灼伤、放射事故等可能发生的职业伤害事件编制应急预案并定期组织演练。



集中表扬职业防护良好行为并发放奖励卡



张阳在检查便携式有毒有害气体报警仪

“职业健康达人”优秀案例

——江苏省 胡国超

一、基本情况

胡国超，现就职于中国中化集团江苏淮河化工有限公司，现任无机厂合成氨车间副主任。

在平时工作和生活中，与人为善，家庭和睦，人际关系良好，具有正确的世界观、人生观和价值观。能够积极遵守国家法律法规，爱岗敬业，遵章守纪，无违法违纪行为。

二、健康素养

从锅炉车间操作工到合成氨项目技术员，再到合成氨车间副主任。职务变动的背后意味着职责也在变化。作为一名化工生产的基层管理人员，更要掌握职业健康的相关知识。正所谓“没有金刚钻揽不了瓷器活”！现已熟悉职业病防治相关法律法规的主要内容，能够掌握岗位相关的职业病危害预防和控制知识，掌握本工作岗位存在的职业病危害因素种类、可能导致的职业病及如何防控等核心知识。

合成氨装置生产工艺属于“高危工艺”，其中涉及的很多物料、产品、及特殊物质都会对员工的身体健康产生影响。如：部分仪表存在放射性危害，如果对放射性物质不了解，对其管理工作也是不可能做好的。为此，第一时间组织部分员工参加“核技术利用辐射安全与防护的学习”，并与2021年4月通过考核。

此外，认真学习并熟练掌握职业病危害事故相关知识和应急处置方法，能够熟练识别警示标识，熟知急救知识和本岗位应急处置方法，能够正确使用工作场所的救援设施，具备正确的自救、互救能力。如，能够熟练穿戴正压式空气呼吸器、长管呼吸器、防化服，掌握伤口包扎及心肺复苏等急救技能。了解工作相关疾病和常识病的防治知识。了解常见慢性病如高血压、糖尿病、心脏病，以及新型冠状病毒等传染病相关日常防护知识。

三、自主健康管理

工作中，主动践行健康工作方式，严格遵守公司职业健康管理制度和操作规程，生产作业过程中规范佩戴或使用职业病防护用品。自觉参加公司举办的有关职业健康培训及健康教育活动。能够按规定定时参加职业健康检查，及时掌握自身健康状况。平时也会主动进行一般健康检查，近三年体检结果符合岗位要求，且健康状况良好。

生活中，对自己要求严格，保持合理膳食，杜绝“胡吃海喝”等不健康的饮食习惯。遵循健康生活方式，坚持运动健身，不吸烟，不酗酒，无“三高”及其他慢性疾病。心态平和，要求上进，积极参加公司组织的各项活动，如“安全生产 从我做起”演讲比赛，“讲司史故事，展青春风采”暨“建团百年，青春有志”系列微团课视频宣传活动，“喜迎二十大 永远跟党走 奋斗新征程”五四主题活动等。

四、健康影响力

如何真实有效的做好“职业健康”工作。首先是从人的思

想上、意识上认识到“什么不能做”，其次是在行为上要知道“怎么做”，最后是在行动上做到“影响更多的人”。对于班组的职业健康管理，一是对员工进行日常的职业健康培训，提高他们的职业健康意识，让他们认识到“健康无价”，对于违章违规作业行为进行批评教育；二是为员工提供合适、有效的个人防护用品，并定期组织实操培训，让员工真正掌握各人防护用品的正确使用方法，发现员工不规范佩戴个体防护用品能够及时纠正并指导佩戴；三是树立典型，对平时做的好的员工进行表扬，并发挥他们的带头作用，让更多的员工养成好的习惯，把“职业防护”做到位，把“职业健康”落到实处！

积极宣传职业病防治知识，分享健康的工作方式，带动班组成员及身边人关注职业健康。参加各项职业健康公益活动，并组织车间员工积极参加公司举办的各项活动，如世界环境日“共建清洁美丽世界”系列活动，《职业病防治法》宣传周活动，“践行绿色低碳环保，共享文明健康生活”宣传活动，“争做职业健康达人，我们在行动”宣传活动等。

至今年6月以来，积极参加盱眙县总工会、县卫健委、县疾控中心举办的“安康杯”与2022年盱眙县“职业健康达人技能”竞赛，经过层层选拔，获得个人第一名，团体第一名的好成绩。8月，参加“2022年淮安市职业健康达人”技能竞赛，获得个人综合成绩第一名，并同时获得“职业健康达人专业奖”和“职业健康达人促进奖”两个奖项。在淮安电视台综合频道代表“职业健康达人”做采访发言，呼吁身边更多的人关注职业健康，享受美好生活！

“职业健康达人”优秀案例

——浙江省 黄建芳

一、基本情况

黄建芳，现就职于卫星化学股份有限公司，任公用工程灌装班大班长，从事相关工作岗位已有 10 年。始终秉持着热爱祖国、热爱人民的理念，拥护中国共产党领导，积极参加公司组建的党工小组以及扶贫帮困、慰问老人、服务同事等工作，遵纪守法，爱岗敬业。

二、健康素养

卫星化学是一家危险化学品生产企业，涉及的原辅料及产品多为危险化学品，部分具有毒害性、腐蚀性。黄建芳从事的岗位也存在多项职业病危害因素，如丙烯酸、甲苯、甲醇以及噪声等。作为大班长，为了践行“预防为主，防治结合”的防治方针，黄建芳积极学习职业病危害预防和控制知识，深入了解《职业病防治法》等相关法律，通过“浙江省安全网络学院”、“南湖区职业健康在线培训考试系统”等进行线上知识学习，取得“职业卫生合格证书”；积极参加公司组织的红十字会培训，取得救护员证书，全面掌握公司《职业卫生管理规定》等管理制度及操作规程，熟悉职业病急救知识和本岗位相关应急救援技能，在实践中不断提高自救、互救能力。

三、自主健康管理

日常工作中，黄建芳积极践行健康工作方式，严格遵守公

司职业卫生管理制度和操作规程，主动接受职业健康教育与培训，积极参与职业健康教育活动。在岗位上，规范佩戴和使用职业病防护用品，例如工作区域时刻佩戴安全帽，存在飞溅危险的区域佩戴防护眼镜及防护手套，涉及有毒危化品区域佩戴防毒面罩等，并作好日常维护，保障正常持续使用。按要求参加公司年度在岗期间职业健康检查，及时掌握自身健康情况，同时关心员工体检情况，督促进行复检复查。

四、健康影响力

在管理工作过程中，黄建芳积极发挥主观能动性，结合岗位实际情况，提出了合理化的建议与改进措施，加强职业健康日常管理，例如：

1.改进产品（丙烯酸及酯）的桶装货物灌装方式，形成自动化式流水线作业，灌装过程减少人员操作，产生的VOCs废气通过封闭式尾气抽排系统进行统一废气处置，减少员工的职业病危害因素接触,改善员工工作环境。

2.改进人工抽料工具，减少职业健康危害，部分桶装产品有抽料需要，存在废气外溢的隐患，在部门领导指导下，进行工具的技术改造，形成密闭式抽料，避免废气外溢，对环境保护及职业健康保护都起到了积极作用。

3.对循环桶（已装过液体物料的桶循环使用），为避免开盖检查过程人员暴露在有害废气中，利旧建设了循环桶检查操作间，通过负压抽气，将废气输送至废气处置设施统一处理。

除了在工作方式方法上进行不断探索改进，黄建芳对班里20多位班组员工的职业健康管理也是工作的重点。经常通过交

接班会、班组活动等将自身学习到的职业健康知识向班组员工进行传授，在巩固知识的同时，也提高了本岗位员工的整体职业健康素养。在日常作业时，不厌其烦地提醒员工执行岗位职业健康管理规定，做好个人防护用品的正确使用和维护，确保了灌装大班组员工们的身心健康。对于员工出现忘记佩戴个人防护用品等情况，第一时间进行提醒并督促整改。在每年进行的员工在岗期间职业健康体检过程中，班组内员工未出现由于接触职业病危害因素引起的健康问题。

“职业健康达人”优秀案例

——安徽省 方姿

一、基本情况

方姿，现就职于池州市第三人民医院，任门诊部主任。该同志始终拥护中国共产党的领导，贯彻党的卫生与健康工作方针，认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，倡导“健康中国”理念，主动提升健康素养、传播健康知识，在平凡的岗位上作出了积极的贡献。2020年该同志被聘为池州市健康巡讲师，入选市级健康巡讲专家库，2021年荣获池州市第一届“职业健康达人”。

二、健康素养

方姿同志牢固树立健康意识和理念，认真学习各类健康知识和技能，提高自身综合素质和健康服务水平，同时，积极参与疫情防控，践行和宣传《健康素养66条》，传播职业健康先进理念和做法。在市三院健康促进医院创建工作中，她负责健康教育工作，牵头制订本单位健康管理制度和操作规程及各种健康宣教材料，对单位职业健康管理积极建言献策，使得市三院健康教育水平得到极大提升。

三、自主健康管理

(一) 健康管理的“示范者”。

方姿在业余生活中，积极践行健康生活方式，不饮酒不吸烟，每天进行锻炼，坚持至少一周三次的健身，经常与朋友相约进行慢跑、骑车、登山等运动，在严格的自我管理下，该同志身体素质好，每天都能保持健康饱满的工作状态。同时她还带动同事们戒烟限酒，积极锻炼，保持合理的膳食习惯和良好的心理健康。

（二）健康教育的“传播者”。

方姿发挥行业优势和岗位技能，进行健康知识传播。2019年12月她牵头参加全省健康微视频竞赛，根据日常工作中的所见所闻所感报送的微视频《精神科法制小故事》《宪法与你我同行》两部作品均获奖。2020年，她参加“号户结对，助力脱贫”主题活动，与贫困户结对，通过志愿服务形式，开展义诊、讲座等健康扶贫活动，受到村干部和群众热烈欢迎。2022年积极参加由安徽省委组织部联合团省委、省学联在全省青年党团员中开展的“集结党旗下，喜迎二十大”为主题的红色信息征集活动，拍摄制作的“同心抗疫，不负韶华”获先锋视频类三等奖。



进社区开展健康宣教

（三）群众健康科普的“授业、解惑者”。

方姿还密切关注放射、后勤、临床一线医护人员以及教师等群体的职业倦怠情况。2021年8月，她牵头拍摄制作“关注职业心理健康，克服职业倦怠感”短视频，参加“第二届职业健康传播作品竞赛活动”，为普及职业健康知识，助力职业健康保护，贡献一份力量。2022年9月积极参加“健康知识普及行动—2022年安徽省第三届新时代健康科普作品征集大赛”，号召同事积极参与，已上报以“如何缓解压力，压力的来源，压力的影响”为题的系列科普视频及“疫情防控期间，心脑血管疾病患者注意事项”科普视频。

四、健康影响力

池州市第三人民医院是一所精神专科医院，方姿一直把心理健康管理摆在第一位，几年来探索总结了“早、深、精、新”四字工作法，在健康教育工作上形成了具有特色的“520”模式（五统一，两平衡，零烦恼），使得市三院职业健康教育工作迈向了更高的台阶。

（一）精神卫生健康教育的“带头人”。

方姿深知要促进精神病人康复，健康教育是关键一环。她牵头成立健康教育团队，每个病区指定一名健康教育专（兼）职人员，一起讨论适宜的科普内容、方式等，并制定详细的计划，付诸于实践。针对患者及其家属、社区群众、职工等不同群体常态化开展形式多样的健康宣教、健康义诊、健康讲座等，

宣传精神心理卫生知识，营造浓厚的健康氛围，让大家充分了解精神心理相关疾病的特点、转归、护理知识等，消除群众“谈精色变”、忌讳就医的心理。经调查，患者健康素养知晓率由入院时的 54%，提升到 85%，健康行为形成率达到 88%。

（二）职工身心健康的“代理人”。

在她牵头的健康教育团队倡导下，医院还购置跑步机、自行车等健身器材，卡拉 OK 等音乐设备，建设宣泄室、羽毛球场、篮球场、乒乓球室等，平均每年开展各类体育比赛 4-5 次。同时每年开展一次健康体检，建立健康档案，对职工的健康问题进行统计，开展健康干预，有力的促进了全体职工的身心健康。向上攀登，向下扎根。方姿同志在职业健康上不仅严格要求自己，以身作则，更是主动传播健康知识，带动身边人提升健康意识和健康行为。她说：健康工作离不开政府和单位领导的重视，以及我们每个人的参与。希望通过自己的一点努力，让大家对“健康”有更具体的理解，也祝愿每个人都能成为健康达人！

“职业健康达人”优秀案例

——福建省 黄良陟

一、基本情况

黄良陟，现就职于福建省南平市第一医院，任内分泌科副主任医师。爱岗敬业、遵纪守法、身心健康、乐于奉献，擅长学习归纳和推广健康科普知识，长期投身于线上和线下的健康科普传播工作，创建的健康科普类账号“听我说血糖、内分泌黄医生”全网粉丝共 70 余万，发布健康科普短视频 400 余篇，带领医院科普团队到当地的企事业单位、学校和社区开展公益科普活动，是福建省科普作家协会医技科普专委会常务委员，福建省医学会科普分会健康科普讲师。

二、健康素养

黄良陟医生是健康生活方式的倡导者，在医学知识的基础上，结合人们的日常保健需求，学习整理了大量关于合理膳食、科学运动、防治“三高”、心理健康等健康科普知识，通过日常诊疗工作、线下讲座活动、科普短视频等方式传播给大家。在长期从事“三高”疾病的防治工作中，深刻认识到防病和治病同样重要，建立健康的生活方式是实现少生病的基础，也是防治慢性病、提升大众平均健康水平的关键。

除了自己创作科普，黄医生还是南平市第一医院“健康科普工作委员会”的成员，带领医院各科室的同事一起创作科普，开设了医院的科普账号。医院各科室的专业知识就是个健康宝

库，“健康中国行动”里的15个重大专项行动，大多数都和医院各专科的知识有关，黄医生在实践中和各专科的同事们学习探讨，扩展自己专科以外的知识，创作的科普作品涉及健康的众多方面，创作的多条科普视频被“学习强国”平台收录。

除了传播健康知识，还指导大家践行健康生活方式，开展健康随访活动，督促患者们管理自己的体重、戒烟限酒、规律作息时间、学会健康技能，从小事做起。

三、自主健康管理

健康管理除了要“知”，还要行动，做到知行合一。黄良陟医生在自己的日常生活中，也是健康生活方式的践行者。坚持锻炼，在繁忙的工作之余，选择适合自己的运动，一般选择离家近的步道慢跑、家附近的恒温游泳馆游泳，在家里选择跳绳、哑铃和组合健身操，每周保证至少5次锻炼。

尽量选择低碳环保的方式出行，能步行、骑共享单车到达的地方就少坐车，让隐形运动加入到生活中来。除了医院值班的影响，平时尽量做到作息时间规律，劳逸结合。饮食上减少非必要的外出应酬，做好均衡饮食，监测自己的体重，无烟酒等不良嗜好。每年参加单位组织的体检，虽然自己是医生，也要定期评估自己的血压、血糖、心肺腹部等健康情况。心理调适也很重要，平时保持积极乐观的心态，坚持正直、善良的价值观，遇到烦恼的事情，一方面要积极面对，不害怕不回避，另一方面要懂得开导自己，通过休息、运动、放松等方式舒缓情绪。

四、健康影响力

致力于传播健康科普知识，利于业余时间在互联网开设健康科普类账号“听我说血糖、内分泌黄医生”，通过长期的积累，在抖音、视频号、快手等平台共拥有粉丝70余万，发布健康科普短视频400余篇，视频总浏览量超过2亿次。短视频宣传健康科普，有着传播广泛、观看便捷、形式生动直观、观众容易看懂的特点，是移动互联网时代的一种高效科普模式，可以让更多人获益。黄医生的科普作品通俗易懂，贴近生活，收到广大群众的喜欢和好评。

在线下也长期投身于健康科普工作。黄医生是福建省科普作家协会医技科普专委会常务委员、福建省医学会科普分会健康科普讲师，也是南平市第一医院健康科普工作的负责人，定期组织医院科普团队走进当地的企事业单位、学校、社区开展公益科普和义诊活动，把科普带给百姓大众，当地群众表示能和医生面对面学习，收获很大。

“职业健康达人”优秀案例

——福建省 林秀峰

一、基本情况

林秀峰，现就职于国家能源集团福建能源公司下属基层单位国能神福（晋江）热电有限公司，任安全环保部健康环保高级主管，国家注册安全工程师。他热爱生活，每天坚持体育锻炼、强身健体，爱岗敬业、锐意进取，勤勉好学、刻苦钻研，始终保持着积极向上的人生态度，用实际行动带动着身边同事，踏实工作、健康生活。在他从事职业健康管理工作的七年里，他始终坚守初心使命，秉持“筑牢健康，服务同事”的工作理念，辛勤付出，以强烈的责任感和专业知识理论，引领着公司职业健康管理水平不断提升。这七年来，他多次获得公司年度“十佳员工”，集团先进工作者、“职业健康达人”，泉州市技术能手、职业病防治标兵，福建省“优秀班组长”和职业健康管理人员等各级荣誉称号，成绩斐然。

二、健康素养

作为公司职业健康管理人员，他坚决贯彻落实“健康中国”战略和健康企业建设要求，始终把“安全健康，高于一切”“守护职工生命健康”作为他立足岗位、安身立命的根本，坚持理论学习和业务技能提升，他不但主动学习磨炼职业健康管理岗位技能，积极参加业务知识技能培训和职业健康竞赛活动，还经常利用工余时间自我“充电”，在岗期间他考取了国家注册

安全管理工程师、取得了泉州市职业健康知识竞赛管理人员组第一名以及福建省“共益杯”竞赛第三名的成绩。他的学习热情，让他对国家职业病防治相关法律法规内容有着更深的理解，熟知职业病危害预防和控制知识，了解工作相关疾病和常见病的防治常识，熟练掌握各种劳动防护用品穿戴、健康防护设施使用以及心肺复苏、创伤包扎等应急救护技能。他总是扎根一线开展职业健康管理，研究制定危害治理工作方案，编制公司职业健康管理制度，督促落实健康工作要求，丰富的从业经历和岗位锻炼练就了他过硬的专业能力，也使他具备了突出的个人健康素养。



三、自主健康管理

作为一名健康工作者，他深知保持健康工作生活方式对公司、家庭以及个人的重要意义，在工作和生活中始终身体力行地贯彻“健康是1，其他是0”的健康理念，积极参与公司健身房、图书室和心理咨询室的建设，带头参加工间操、骑行、健走、

登山、篮球等锻炼活动，用实际行动践行健康生活方式。在工作中他严格执行公司职业健康管理制度，落实职业病危害治理和人员健康监护，组织开展劳动防护和应急技能培训，督促员工正确佩戴劳动防护用品，是公司全体职工参与健康企业创建工作的表率。在生活中，他严格自律，做到不抽烟、限量饮酒，合理饮食的同时坚决抵制垃圾食品，始终坚持“早睡早起”的健康起居，随时掌握自身健康状况并及时调整，是公司职工眼里的“养生专家”。

四、健康影响力



作为一名资深的运动爱好者，他热爱生活，多年来始终坚持体育锻炼，在工作和生活中永远保持积极向上、从容乐观，积极参加公司举办的各类竞赛和集体活动，通过户外拓展、篮球赛事等集体运动，积极团结协作，把身边的同事紧紧凝聚在一起，连续三届蝉联了上级公司举办的篮球赛事冠军，带动和引领公司同时享受健康生活的新风潮。

作为公司健康文化的推动者，他不遗余力地宣贯包括职业健康在内的健康工作理念，亲自组织开展多次形式多样、内容

丰富的职业病防治法宣传周系列活动，带头宣贯职业健康知识技能，带动广大职工共同参与职业健康，普及健康知识，提高健康素养。积极推动公司健康企业建设，在员工健康保障、健康环境治理和员工心理服务方面都积极建言献策，带动身边的职工加入到健康企业建设队伍，公司健康文化得到进一步树牢。



作为公司坚实的健康守护者，他经常和各专业主管一同研究设备系统，在生产运行的各个环节研究工作场所职业病危害产生的机理和传播方式，带头攻坚研究并制定危害治理工作方案，取得了十分理想的工作成效。特别是在近两年公司推行安全文明生产标准化建设的过程中，他同输煤系统粉尘治理及集控室噪声治理项目负责人一道，全过程参与项目安全质量管理，共同研究场所抑尘降噪技术，严格把关每一道施工工艺。在项目进行的过程中，他凭借多年的专业管理经验，提出了多项的施工改进建议并全部得到采纳落实，在他的严格管理下，项目治理成效突出，输煤系统粉尘浓度由原来的 $5\text{mg}/\text{m}^3$ 降至近零水准，集控室噪声强度由 76 分贝降至 48 分贝，均优于项目施工涉及预期目标。



他是公司职业健康方面的“能手”，获得荣誉奖项众多，但是他总是立足高远，坚持查摆公司健康管理短板和差距，誓要把公司打造成泉州地区健康企业创建的标杆，套用他经常讲的一句话——“健康，是永恒的话题，建设健康企业之路，我们一往无前！”

“职业健康达人”优秀案例

——山东省 高顺姬

一、基本情况

高顺姬，现就职于潍坊市人民医院，任职业病科副主任医师，医学博士，2021年度山东省职业健康达人。从事职业病诊治、职业健康检查、职业卫生宣教咨询等工作13年，热爱祖国和人民，拥护中国共产党的领导，爱岗敬业、遵规守纪，始终以积极、健康、向上的世界观、人生观、价值观对待工作和生活。兼任山东省医学会职业病临床分会青年委员，潍坊市医师协会职业病分会常务委员，潍坊市预防医学会职业病防治委员会常务委员兼学术秘书，潍坊市医学会职业病临床专业委员会委员。荣获全省卫生应急竞赛个人三等奖、团体一等奖，全省职业中毒事件处置技能竞赛获个人和团体二等奖，2021年度全省首届“职业健康达人”风采大赛个人第二名、团体一等奖，全市职业中毒事件处置技能竞赛获个人和团体一等奖，先后被评为全省职业中毒事件处置技术标兵、全市卫生应急岗位技术能手、潍坊市职工创新创业能手等称号。

二、健康素养

始终坚持“一切为了劳动者的职业健康”，秉持初心，坚守底线，学以致用，不断提升自身健康素养和专业技能，为劳动者的职业健康而努力。

(一) 勤学苦练增强知识储备，做到“脑中有弦”。始终

保持“一切为了劳动者的职业健康”这一初心，通过自学、网络学习及参加培训、学术活动等各种形式，熟练掌握《职业病防治法》等相关法律法规以及常见职业病诊断、职业卫生等行业标准，积极学习职业病诊治最新进展，提升临床专业知识和专业技能，并深入重点行业企业了解涉害岗位操作流程，进一步丰富知识储备，扎实专业功底，为劳动者提供更优质的服务奠定基础。

（二）学以致用认真服务患者，做好“肩上有责”。视劳动者为兄弟姐妹，以认真、负责的态度对待每一位劳动者，以亲和的服务、扎实的专业去解决患者实际问题。作为职业病诊断医师，累计参加各类职业病诊断千余人次，依法诊断、公正廉洁，无任何纠纷发生；作为主检医师，每年给一线接毒接害工人进行职业健康检查 6000—8000 人次，作为临床医生，救死扶伤是职责，对病房每年收治的 600 多例急慢性职业病住院患者进行查房、诊疗，并参与抢救各类急性中毒患者，挽救患者生命于危难之中。在与患者接触过程中，一对一、面对面、心连心，普及职业病防治和相关健康知识，引导患者增强信心、积极恢复、健康生活。

（三）学用结合传播健康理念，做到“心中有爱”。经常和同事们利用业余时间深入厂矿一线进行考察、调研，并组织不同形式的宣教培训，把工作相关疾病和常见病的防治知识、各类职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法等职业病防治和健康保健知识带给一线劳动者，为守护劳动者健康奉献自己的一份力量。每年还组织全市职业病学术会议和培训班，将

最专业的知识和最新的学术进展带给同行。

(四) **砥砺前行致力科学研究，做到“手中有活”**。多年来，先后参与多项科研课题并在《中华劳动卫生职业病杂志》《工业卫生与职业病》《中华肿瘤防治杂志》《中国实验血液学杂志》等多个期刊上发表论文 10 余篇。2020 年被评为山东省医学会职业病临床分会优秀青年医师等荣誉称号。

三、自主健康管理

在日常生活中，自觉践行健康的生活方式并积极带动身边人，重点把握“四个注重”。

(一) **注重健康生活习惯**。合理膳食、减油减盐、戒烟限酒、心理平衡，将科学的健康管理理念和健康生活方式传播给更多的人。尽管日常工作异常忙碌，但依然坚持劳逸结合，用饱满的精神、健康的体魄、愉快的心情投入工作。

(二) **注重运动健身**。热爱运动，身体健康，平时经常进行游泳、打羽毛球、慢跑、瑜伽等运动，积极参加单位组织的跳绳比赛、健步行、爬山等活动，既锻炼身体、愉悦身心，增强自身健康素质，又能通过自身行为带动周围人共同运动，更加促进了与同事、朋友和家人之间的感情。

(三) **注重心理健康**。心理健康也是个人健康的重要组成部分，利用业余时间自学了部分心理相关课程，并阅读相关文献书籍，对了解慢病患者、高压高强度工作人群、青少年人群及特殊环境下（如疫情来临时）人们的心理状态及干预措施都有很好的帮助。近年来，通过对心理学的学习，不仅促进了个人心理健康，而且更方便了解和掌握患者的心理变化，同患者

的沟通交流也更加顺畅，从而更好地引导患者增强治疗信心、健康生活。

（四）注重职业健康。作为医务人员，严格遵守手卫生、防院感、防锐器伤、三级防护等规章制度，既保护自己，又保护患者。作为职业病科的一员，肩上责任不限于此，还负责院内放射工作人员和厂矿企业接毒接害劳动者的职业健康监护工作，坚持用“滴管式”的宣教方式，把个体防护、防病措施等防护知识融入到日常工作的点滴细节，日积月累，持之以恒，带动单位和身边劳动者践行健康工作方式。

四、健康影响力

作为一名职业病科的医生，深知除了治病救人外，还担负着职业病防治宣传的责任和义务。首先，通过各种渠道的不断学习，摒弃陈旧观念，学习先进理念，深度理解和掌握了中国公民健康素养知识与技能。其次，在工作和生活中，做到身体力行，并向家人、朋友、同事等周围人普及现阶段健康生活方式应具备的基本知识和技能，让更多的人获得健康、享受健康。

（一）做健康知识的传播者。作为责任编辑，具体负责市卫健委“鸢都职业健康”公众号的日常运维，通过定期刊发职业健康领域的原创稿件、视频动画等方式，科普职业健康知识、解读政策法规、传播健康理念、宣传健康达人和健康企业等，取得了良好的传播效果。

（二）做基层患者的服务者。作为技术支撑专家，坚持“沉下去、到基层”，积极践行我市尘肺病康复服务“三师共管”模式，为更多尘肺病患者送去更贴心的优质服务。2022年初，

与康复站全科医生和健康管理师组建了尘肺病“三师共管”服务团队，负责坊子区60余名尘肺病患者的全周期康复诊疗，每周到康复站指导康复、对基层医生进行业务培训，并重点做好患者的健康管理和健康宣教，让更多的患者了解职业病防治知识和相关健康常识。

（三）做职业健康监护的推动者。作为市职业健康检查质控中心专家，连续3年参加全市职业健康查体机构的质量控制和技术帮扶工作，在指导各查体机构提高职业健康检查工作质量的基础上，同步进行业务培训和宣讲，提升专业技术人员的专业素养。

（四）做健康企业建设的促进者。作为市健康企业建设评估专家，对申报企业进行现场技术评估和指导，指导企业提升健康文化、健康环境、职业健康管理、职业健康素养等方面的工作，提升健康管理水平，促进企业健康可持续发展。

“职业健康达人”优秀案例

——湖北省 李红培

一、基本情况

李红培，现就职于湖北优尼科光电技术股份有限公司，任行政人事部经理。“以人为本，关注健康和安全”是现代企业的重要理念和良好形象。作为公司行政负责人，在职业病防治方面做了大量工作，职业病危害源头治理和专项整治工作不断加大，在促进公司职业安全健康管理中发挥了重要作用。他既是公司员工的“健康宣讲员”，用多彩的宣讲提升员工的职业健康防护意识；他也是员工健康的“暖心看护者”，用丰富多样的活动温暖职工心灵；他更是疫情防控的“多面手”，用心用情织密织牢疫情防控线。经过几年的不断努力，员工的职业健康水平得到了稳步提高，公司职业病发生率为0，公司职业健康管理工作得到了上级的充分肯定。

二、健康素养

在平常的工作中，凭借较强的健康意识，他不断加强学习，对相关的职业病危害预防和控制及健康知识深入了解，通过学习职业病危害事故相关急救知识和应急处理方法，他已经逐渐掌握了防治的根本所在，在关键的时候取得了决定性的作用。他还通过微信，将职业健康相关知识发送给同事。然后定期定时督促同事进行学习，将职业健康知识广泛宣传到每个岗位和个人。同时督促各位同事加强对健康的重视，或是谈话中无意

间提起，或是微信提出问题，不断提高员工健康安全意识。

在多年的工作与生活中，他养成了良好的生活习惯，每天早上都能看到 he 晨跑的身影。一个自发形成的跑步团队，他总是冲锋在前；一个朝气蓬勃的篮球队，他总是勇当先锋；一个丰富多彩的活动场所，他总是亲力亲为。在严格的自我管理之下，在良好的健康意识之下，他的身体素质超群，每天的工作状态都斗志昂扬。除此之外，他以自己的行动带动着其他的同事。尤其在周末和同事相约锻炼的时候，他还会主动对其烦心事进行开导，有力的缓解了同事的心理压力，形成了良好的健康氛围。

在这么多年的工作中，他一直都是“小太阳”一般的存在。在日常工作中，他每周坚持带领大家学习职业健康知识，在每一次的职业健康管理活动中，他都会制定职业健康应急预案、带领大家进行应急预案演练。经过多次实践而提出的“我认为，我们应该采取互相监督的机制，对检举违反职业病防治相关法律法规的行为、防护意识强、防护表现好的员工给予奖励，积极征求员工意见，尽可能满足员工需求”的理念得到了大家的一致认可。

三、自主健康管理

要推动职业健康工作持续向前发展，仅靠职业健康管理部門的力量是不够的。作为公司行政负责人，他深知自身的使命和责任。在工作中，他建议并亲自制定公司职业健康管理与保障体系，进一步细化职业病防治管理层次，明确了工作范围、内容，压实了责任，做到有据可查，有章可循，为加强公司职

业病防治工作打下了良好的基础。他定期组织对各级管理人员、各类操作人员职业卫生知识培训，每位新员工上岗之前必须经过公司、车间、班组三级培训才能上岗。他积极组织职业健康教育培训和自救互救知识讲座，让更多职工了解职业健康的重要性，他不断强调，要充分利用班前会、宣传栏、培训学习、知识问答等多种形式，有针对性地宣传职业病防治知识，加大对《职业病防治法》和相关法律、法规的宣传。就职业病防治、预防、劳动防护用品的使用、管理等内容进行宣传教育，通过宣传活动，提高员工对职业病防治工作重要性的认识，为开展职业病防治工作创造良好的舆论环境和工作环境，切实提升职业健康防护能力。他通过多种形式守好职工职业病危害信息知情权，充分保护职工的合法权益。他主导进行制程工艺改善，优化更新了环保健康的原辅材料,定期检查车间防护设备设施和劳动保护措施，督促整改把住个体防护关，加大防护品发放和使用的监督力度，调动了员工的能动性和积极性，既执行了职业健康管理的“高标准”，也体现了部门服务的“人性化”，有效发挥了部门参与职业健康管理工作的职能，拉近了部门和一线职工的距离，增强了职业健康管理的亲和力、感染力。

四、健康影响力

他始终认为，企业源于社会，根植于社会，企业的发展离不开社会，离不开我们的员工，员工幸福了，公司才能更好的发展。他积极投身于企业健康文化建设，先后建设了公司心灵驿站、职工书屋、职工活动室、职工篮球场，所有这些已成为员工业余时间运动、休闲、心里解压的固定场所。他定期组织

员工进行健康体检，在奥莱健身活动室办了 3000 张健身卡免费发给员工，为职工夏季“送清凉”。他还积极致力于健康文化宣传工作，组织开展各种形式多样的演讲比赛、歌咏比赛、征文比赛、春节团拜会等活动，定期举行篮球赛、组织优秀职工到庐山、黄山爬山，引导培养职工“五互”（互信、互助、互爱、互谅、互让）同志情，不断提高员工对企业健康文化的认同度，进一步提升了团队凝聚力。

2020 年年初，新冠肺炎疫情发展态势严峻，他主动请缨，毅然走上疫情防控第一线，哪里有需要，哪里就有他的身影。当时，口罩、防护服、消毒水等防护物资及生活物资逐渐变得紧缺。他积极配合相关部门，按照单位制定的采购计划，四处奔波、忙碌，多点发力，快速调动各方资源，想方设法采购各类防控物资，为公司员工筹备了齐全的口罩、酒精、测温仪、生活必需品等应急物资。之后，在疫情防控常态化背景下，他以身作则，带头参与公司疫情防控和社区防控工作，加强联动协调，当好上传下达的“联络员”、政策引导的“宣传员”、物资保障的“调度员”、登记排查的“勤务员”。在疫情面前，他认为，疫情就是命令，防控就是责任，坚守岗位就是坚守阵地，必须全力做好各项防控工作，必须始终把员工的生命安全和身体健康放在第一位。

“职业健康达人”优秀案例

——湖南省 荣希

一、基本情况

荣希，现就职于湖南株冶有色金属有限公司安全环保部，从事职业健康管理工作。她热爱祖国，拥护党的领导，执行党的决定，遵纪守法，严格遵守公司各项规章制度，时刻严格要求自己，不断提高综合素质和业务能力，积极完成公司的各项任务。2020年以来被评为湖南有色金属控股集团有限公司职业健康专家，2021年被评为衡阳市“职业健康达人”称号，2021年被湖南有色金属控股集团有限公司评为“健康安全环保先进个人”称号。荣希通过对职业健康的精细管理，对职工职业健康防治的严格要求，为公司于2021年获得“衡阳市职业健康示范企业”、“湖南省职业健康示范企业”称号做出重要贡献。

她有一个温馨和睦的家庭，夫妻之间互帮互助，相互督促，共同进步。在与领导同事相处时，荣希总是以“与人为善”的标准对待每一个人，用真心对待每一个同事。早上同事没有到来之前，她已经悄悄地把办公室卫生打扫干净；节假日时，总能看到她“舍小家为大家”忙碌加班的身影；开展帮扶献爱心活动时，她总是冲在第一个，把力所能及的温暖送给每一个需要帮助的同事，甚至是陌生人。

二、健康素养

在工作期间，建立了 1589 人（含劳务工 536 人）职业健康档案，建立了完善的职业健康管理体系、健全了职业健康管理制度和各岗位责任制及操作规程，建立了较为完善的职业危害防治管理工作体系，并努力做好公司作业场所职业病危害防治工作，落实了职业病防护设施“三同时”，建立了职业病防护设施台账，定期按要求进行检查、检测和维护，确保职业病防护设施处于正常有效状态。

为了规范公司职业病危害事故的应急救援和调查处理，及时有效的控制职业病危害事故，减轻职业病危害事故造成的损失和防止事故恶化，最大限度的降低事故损失，根据《新安全生产法》《职业病防治法》《职业危害事故调查处理办法》，荣希组织制定了《2021 年度株冶有色职业病危害事故应急救援预案》，并开展相关培训与演练。



开展急救培训

三、健康管理

荣希带头践行健康工作方式，严格带头遵守本单位职业健康管理的相关规章制度，在日常的生产现场督查巡视过程中，能带头规范佩戴或使用劳动防护用品，为现场职工起到良好的示范带头作用。她不仅能以各种方式积极学习职业病防护知识，还加强对领导干部和职工的培训教育，按照《公司职业危害安全教育培训制度和培训计划》，组织各二级单位，针对职业病危害防治工作制定有关的职业病危害培训教育教案，对作业人员进行各种形式的职业病危害防治培训教育，并进行相关考试。

每月及时足额发放各种劳动防护用品的同时，荣希还定期组织专职人员进行检查，并组织职工，讲解佩戴防尘防毒口罩的重要性及必要性，让他们了解更多的个人防护知识，从而使他们从思想上重视职业病防护工作。同时，为接触防尘防毒的职工配备防尘和防毒口罩，为接触噪声的职工配备耳塞、耳罩，同时还为职工配备工作服、工作帽、工作鞋等。结合实际情况，荣希每年均会组织制定《株冶有色职业危害防治计划与实施方案》，并在上级管理部门和员工的监督下稳步实施。职业病危害防治措施、职工培训与体检、作业场所职业病危害因素检测与评价工作均得到有效落实。同时，还组织设置了应急救援机构，制定了完善的应急救援预案，劳动定员中包括了应急救援组织机构（站）编制和人员定员，在生产区域内设置有紧急救援站，并配备有毒有害气体防护作业区、空气呼吸器、过滤式防毒面具等装备。

四、健康影响

她积极深入生产现场，不定期对二级单位的职业健康管理体系，对作业场所的职业病危害警示标示、告知内容，以及职业病危害防护设施、职工劳保用品穿戴等进行重点检查，以经济责任

制考核为有力抓手，对查出问题的责任单位及个人进行直接考核和督促整改，并对责任单位和个人即时进行批评教育。通过严格的监督检查，极大的增强了全公司及全体职工对职业健康工作的责任感和重视度，为公司成功评为职业健康示范企业顺奠定了良好基础。

为做好职业病危害防治工作，荣希在作业人员签订的劳动合同过程中，将作业过程中可能产生的职业病危害及后果、职业病防治措施和待遇，如实告知作业人员。组织责任单位在醒目位置设置了宣传栏，主要宣传公司职业病危害因素检测情况、职业病危害种类、可能产生的健康危害、理化特性、防护措施及应急处理等内容。同时，在存在职业病危害因素的地点、场所组织悬挂警示标志标识，提醒职工注意个体防护。

为更好的传播职业健康先进理念和做法，荣希每年均会组织职业健康宣传活动，积极撰写职业健康科普文章，创作职业健康传播资料，提高职工自我防范意识。通过践行“健康工作、快乐生活”的理念，实现了工作和生活、单位和职工的双和谐。

“职业健康达人”优秀案例

——湖南省 姚小霞

一、基本情况

姚小霞，现就职于中国石化长岭炼化公司化工部 HSE 管理岗位，从事职业健康管理 9 年。参加了集团公司 2021 年 EAP 与安全心理建设骨干培训班和职业健康管理人员培训班，中石化炼化企业职业卫生管理人员培训班，并获得了优秀学员称号；开展职业健康培训 30 多次。

二、健康素养

作为单位上 HSE 组的副主任师，每年的职业病防治法宣传周都会给员工进行宣贯和学习，结合不同岗位人员接触不同的职业病危害因素进行有针对性的培训。夏季高温，组织防暑降温知识的专题培训，为员工配备各类防暑降温物品药品。长时间连续工作监屏人员配备眼药水。组织员工进行职业健康体检，定期进行劳动防护用品的正确佩戴和使用的专题培训，定期公示告知工作场所职业病危害因素，因防护设施的正常维护保养到位，未出现一例超标，在管辖范围内根据实际开展疫情突发的应急演练。提高员工应对突发状况下的应急处置能力。

联合工会积极组织职工开展健身活动，每年组织健步走打卡，乒乓球比赛、员工体重管理等活动。选送骨干三人参加国家运动体疗师培训，并取得国家运动提料师证书。带动员工每天工间时间练习八段锦，磨练员工意志体质。

三、自主健康管理

(一) 定期进行体检。每年进行一次职业健康体检，根据体检出来的结果，来对自我的身体问题进行了解并分析造成这种问题的原因。认真听取保健医生的建议，做到有针对性的进行调理。

(二) 有针对性的调整健康计划。好的身体是自我点滴的保养和爱护的长期结果。执行自我的健康计划：注意自我饮食，以清淡的菜肴为主，少吃咸菜，少吃油腻的，控制血脂，加强锻炼，控制体重，减少电脑使用的时间，早睡早起，少熬夜。

(三) 持之以恒。无论天气多恶劣，坚持每周三次舞蹈课，参加舞校或单位组织的比赛和演出，因为喜欢所以坚持。

(四) 保持心理健康。专家认为，人的心理状态对身体健康的影响极大：好情绪可以治病，坏情绪可以致病。管理好情绪调整好心态。及时解决自己的情绪问题。工作和生活中的要满面春风，不但是工作上的“安全环保健康”管理人员，而且生活里也充满绿意盎然，给人以温暖，成为同事和朋友们的友善传播者。努力提升自己的心理疏导水平，成为同事、亲人、朋友的交流倾诉的对象。从而帮助别人体验快乐。

四、健康影响力

(一) 主动参与专业管理制度制定，上报材料的编制完善。参与制定职业健康操作规程、员工健康管理制度、各类报表等20多项60000多字，涉及到安全、环保、职业卫生制度等各个方面。参加体系审核，帮助和查找公司员工健康管理存在的问题，并积极配合完善，服务与员工。

(二) 注重自身的安全专业知识的积累和学习，获得公示技术大比武的冠军。注重理论联系实际，将专业技术融入到实际工作中去，注重参与员工应急技能提升，组织落实好突发疫情应急预案演练，提高应对水平。

(三) 岳阳市红十字会的一名志愿者。业余时间，她依靠扎实的职业健康技术，勤奋刻苦心肺复苏术，取得了红十字救护证，化身为一名光荣的志愿者。每年走进社区、商场为市民普及心肺复苏术等救护知识 10 余次，并参与岳阳恒大华府和夏沐艺术中心公益文艺汇演，为老人和孩子带去欢乐。为化工部每年组织两次培训，受训人数累计达到上千人。提高了与员工自救互救的能力。

(四) 主动参与带动全员健康。利用自己本身喜欢跳舞的优势，主动参与单位文体活动，动员身边平时“不怎么动”的同事，动起来，给团队增添活力。文娱活动中，手把手教大家排练节目，是同事们心目中的“姚老师”。

(五) 传播中国千年养生操《八段锦》。自从取得国家运动体疗师证书后，在单位积极的传播，每天下午 4 点半，逐个办公室去召集人员参加八段锦的练习，从一个个简单的动作反复的练习、纠错，到连贯起来，从气息的自认均匀呼吸到腹式法的呼吸，不厌其烦地重复传授和练习。练功的队伍越来越庞大，特别是经常伏案用电脑的文员，坚持练习下来，颈椎病，脖颈不适，甚至睡眠和肠胃的问题，都得到了不同程度的改善。正是每天坚持传授和带动，加上身边同事的收益，练功的队伍越来越庞大，员工的身体素质在逐步得到改善。传播的力量越

来越强大。

职业健康达人优秀案例 22

“职业健康达人”优秀案例

——广东省 梁祥恩

一、基本情况

梁祥恩，现就职于广汽本田汽车有限公司物流企划管理岗位。该同志能够按照“职业健康达人”的基本条件要求自己，热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党的领导，具有正确的世界观、人生观和价值观。遵守国家法律法规，爱岗敬业，遵章守纪，无违法违纪行为。身心健康，诚信友善，家庭和睦，人际关系良好。

二、健康素养

该同志坚持政治理论思想学习，注重提高个人政治素养，热爱祖国，忠于人民，坚持拥护中国共产党的领导，具有正确的世界观、人生观和价值观，爱岗敬业，遵章守纪，严于律己，自觉遵守国家法律法规；日常生活中，始终保持良好的心态，正确对待身边的人与事，待人友善、家庭和睦；工作之中，同事之间团结友爱，互帮互助，共同学习与进步。

三、自主健康管理

该同志从事汽车制造行业 17 年，掌握职业健康知识，强化安全生产管理，从一线生产工人到管理技术人员，结合多年工

作经验，学习掌握了较多的职业病防护知识。汽车制造行业主要职业病危害因素有粉尘和噪声，在日常工作中如防治不当，可能导致尘肺病和噪声聋等职业病发生，公司根据国家职业卫生相关规定制定员工职业健康安全管理相关制度，从公司安全生产第一责任人到员工层层落实执行，作为职业健康管理先锋践行者树立起好榜样，时刻关注员工职业健康发展，常常提醒身边同事做好个人防护，要求现场管理者按防治要求落实执行，涉及粉尘作业岗位工作期间全程配戴好防尘口罩，涉及噪声作业岗位工作期间全程配戴好耳塞，与科室、第三方物流公司职业卫生管理员定期开展职业病防治知识培训，组织员工定期职业健康检查，建立岗位轮岗制度等，降低员工罹患职业病风险。

平时工作与生活中注重个人健康管理，坚持每天锻炼至少 1 小时，合理膳食，保持良好的心态，积极乐观面对生活中的每一天。工作日每天准时参加班前教育培训，做好个人安全提醒“开开心心来上班，平平安安把家还”，佩戴好工作场所所需的劳动防护用品（如焊装、总装车间特殊岗位：防尘口罩、护目镜、耳塞等）。始终保持健康意识，发现现场员工没有按要求佩戴好劳动防护用品时及时提醒，并告知现场管理者对其进行再次强化安全教育，要求现场管理者对员工定期开展职业病防治知识培训，在保障现场作业员工环境职业健康发展的同时，持续优化改善职业病防治措施，确保现场百分百落实执行。在 2020 年推进了现场物流作业噪声改善项目，自主设计物流台车静音牵引装置并应用于现场物流牵引作业当中，将物流台车牵引作业瞬时最高噪声 92.2 分贝降低至 75 分贝，优化了现场作业

环境。该自主设计物流台车牵引装置实现了牵引作业的半自动作业，结构更为安全稳定，作业更为高效便捷，更适合现代物流行业发展，其消音降噪设计更符合以人为本的管理理念，更利于保障员工职业健康（该牵引装置已申请获得国家实用新型发明专利）目前在公司第三工厂和发动机工厂所有物流台车共约 1800 个已全部应用实施，作业场所噪声下降惠及现场台车牵引作业周边岗位 521 人，后续水平展开到公司其它工厂及其下供应商物流台车应用当中。

在以“三现主义（现场、现物、现实）”开展工作的同时，还推进了物流装卸平台设备联动作业改善，利用 PLC 设备系统控制程序根据现场物流平台设备的作业流程，自编程控制程序应用到现场物流平台设备作业当中，从而消除物流装卸货作业安全隐患，为卸货作业岗位员工及货车司机在物流平台作业安全提供硬件的保障，目前在公司第二工厂、第三工厂、发动机工厂&新能源线共 104 个物流平台已全部应用实施，后续水平展开到公司其它工厂及其下供应商物流装卸货平台当中。

平时致力于日常工作环境改善、作业效率提升、降本增效，自主研发制作一种可牵引扫地物流台车在现场物流场所应用（该扫地物流台车已申请获得国家实用新型发明专利），以解决传统人工清扫及扫地车清扫存在的投入成本高、人员劳动强度大、清扫作业效度低等问题，通过对现有手推式机械扫地机加装嵌入式物流台车底盘与物流台车加装叠层卡扣，使之两者双结合的实用新型设计，既可在物流台车正常周转作业的同时又能对物流现场同时实现实时清扫的效果，时刻保持物流作业

中现场的整洁，提高现场 5S 管理，削减现场清洁劳务费。

四、健康影响力

该同志严格遵守公司规定，拒绝违章作业，积极传播职业健康理念，发挥先锋模范作用发现职业病危害事故隐患立即制止并及时上报，积极参与公司、部门、科室组织的职业健康管理培训活动，主动开展职业健康日常管理改善，推进现场作业环境改善项目十多项，获得部门、科室领导的认可，获得“改善提案先进个人”称号，携同科室职业卫生管理员共同开展有关安全生产、职业病防治等知识宣传与传播，带动全体员工及第三方物流人员共同遵守与执行，真正做到“没有安全就没有生产”，“一切为了劳动者健康”。热心职业健康公益事业，能够带动公司及身边同事共同践行“快乐工作，健康生活”的企业健康理念，协助公司做好职业病防治工作管理，助力公司创建“健康企业”

“职业健康达人”优秀案例

——广东省 任贵存

一、基本情况

任贵存，现就职于珠海方正印刷电路板发展有限公司安全管理部，高级工程师。遵纪守法，爱岗敬业，身心健康，诚信友善，乐于助人，符合“职业健康达人”的基本条件。

二、健康素养

致力于职业病防治和企业的健康管理工作，有较强的健康意识，多年德资、美资、国企工厂的职业病危害预防控制和健康企业的建设经验，熟悉国内外职业病防治相关法律法规要求，尤其在个人防护用品的使用标准定义与评审、职业病危害防护设施改进、职业健康监护等方面有丰富的经验和能力。

持有国家注册职业卫生师，ISO45001 职业健康管理体系内部审核员资格证。负责本单位的职业健康管理制度和职业病防护设施操作规程的制订和执行落实。同时持有珠海市红十字会和AHA（美国心脏协会）急救员证，了解工作相关疾病和常见病的防治常识，工厂内常见外伤及急救处理经验丰富。作为公司的健康管理责任人，每当有员工突发身体不适，需要帮助或急救时，第一时间赶赴现场，进行合理救治。对于有亚健康状态困扰的员工，帮助其查找原因，提醒员工关注自身健康，合理休息，不带病工作，保证生产运行有序。

通过个人的努力学习，考取心理咨询师、公共营养师、执

业中药师等相关资质证书，不断提升个人的健康素养。

三、自主健康管理

作为企业健康管理人員，以身作則，身體力行，踐行健康的工作、生活方式，早睡早起，保證睡眠充足；合理膳食，注意低糖、低鹽、低脂飲食，葷素搭配，食物多樣性，不喝酒，不抽煙；適量運動，保持每天 10000 步行走，長期堅持瑜珈、游泳等運動，定期參加戶外活動，加強鍛煉，強健體魄，不斷提升自身健康素養；關注自身情緒狀態，保持愉悅平和的健康心境。自覺參加職業健康培訓及健康教育活動；定期參加健康檢查，及時掌握自身健康狀況。

四、健康影響力

（一）參與企業職業健康管理，積極建言獻策。做好職業健康日常管理工作，督促企業按要求进行職業病危害因素申報、檢測，員工的防護用品規範使用率、職業健康体检率均達到 100%，無出現職業病案例。

（二）開展職業病危害專項治理，糾正員工不良職業行為。

1.2022 年 6 月，牽頭對 A01 車間產生噪音的發聲源頭設備“鼓風機等”進行降噪改造，增加隔音罩、密封降噪、增加隔音棉等，通過現場降噪改造後，車間噪音檢測值從原來的 80.5 分貝降到 75.3 分貝，大大降低了職業病危害風險；

2.作為 PCB 製造行業的職業衛生管理人員，對在 PCB 製造過程中的職業病危害重點崗位如“加藥”崗位，仔細識別崗位的職業危害因素，做重點管控管理。根據設備的運行狀況、生產製造流程、所用化學品的 MSDS 以及生產工序的生產人員安排特

点，制订“加药”岗位标准的职业病防护操作规程和个人防护用品佩戴标准，有效的保护了该岗位工作人员的健康，也为同一行业的同样岗位提供了参考标准；

3.定期在生产车间区域巡查，督促从事职业危害岗位的员工正确佩戴个人防护用品。发现员工防护意识差，不正确佩戴口罩、耳塞等个人防护用品，或有安全、职业卫生操作不规范的情况，不厌其烦地叮嘱遵守安全操作和做好个人防护；

4.通过收集与分享典型职业安全事故及习惯性违规作业案例，提高员工的健康意识和防护能力，从而自觉遵守职业卫生防护操作规程、注意事项、行为规范；

（三）积极宣传职业病防治和健康知识，荣获2021年度广东省“职业健康达人”的称号。通过企业内部邮件系统、企业小助手、企业微信群、组织健康讲座等方式积极宣传，近年来向全体员工发送相关健康科普文章六十余篇，在企业中主导和策划“营养日”、“健康日”等健康主题活动，举办健康相关活动及讲座十余场。主题涉及：职业卫生、心理健康、营养与健康、急救培训、个人防护用品、安全等。利用“职业病防治法周”、“方正安全健康月”、“职业卫生知识培训”、“班组长能力提升建设”等主题活动，组织宣传《职业病防治法》等职业健康相关知识。充分发挥健康达人的引领作用，积极传递健康理念，提高企业的职业卫生管理水平和员工的职业病防护和健康意识，得到管理层和员工的一致认可。

（四）关注员工心理健康，对员工进行心理辅导。作为一名有七年从业经验的心理咨询师，将企业的心理健康管理工作

开展得有声有色。心理健康管理工作内容围绕情绪调适、挫折压力、亲子关系、人际交往、睡眠障碍、职业发展、家庭婚姻、子女教育等员工工作生活的方方面面。开展形式多样化，包括企业微信在线心理咨询、心理热线电话、心理咨询室面谈、在线心理测评系统、心理健康知识讲座等，尤其是心理咨询室的建设、在线心理测评系统的开发和投入使用，让企业的心理健康工作迈上了新台阶，给广大员工提供了强有力的心理支持和情绪出口。同时，加强班组长能力建设提升，增强一线班组长发现识别异常情绪和早期心理危机的能力，学会分解员工困扰，引导员工舒缓情绪的知识和技巧，培养他们成为员工情绪调节导师。通过心理健康工作的开展，营造了良好的工作氛围，降低极端事件的发生，减少运营风险，提高了企业员工个人工作绩效及企业整体效能。

（五）热心健康公益事业，带领员工参与公益活动。做为企业志愿者社团的团长，积极参与各项公益活动，带领志愿者社团成员参加环保公益、联谊交友、户外拓展、心理健康关爱等有利于身心健康的活动。丰富了广大员工的业余生活的同时，营造了企业关注员工身心健康发展的和谐氛围。

“职业健康达人”优秀案例

——广东省 杨敏

一、基本情况

杨敏，现就职于广东省职业病防治院，任职业健康教育与健康促进所所长，主任医师。能够按照“职业健康达人”的基本条件要求自己，热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党的领导，具有正确的世界观、人生观和价值观。遵守国家法律法规，爱岗敬业，遵章守纪，无违法违纪行为。身心健康，诚信友善，家庭和睦，人际关系良好。

二、健康素养

该同志从事职业健康工作 20 余年，能够掌握相关的职业病危害预防和控制知识，具有较强的健康意识，熟悉职业病防治相关法律法规的主要内容。身为职业卫生工作人员，能够掌握职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法，具有正确的自救、互救能力。了解工作相关疾病和常见病的防治常识。在职业病防治领域牵头构建了国内第一个职业健康教育与促进部门，以职业病防治科研创新成果的科普转化为目的，在单位前期获得国家科技进步二等奖、省科技进步奖等多个创新研究成果的基础上，依托国家临床重点专科（职业病科）、国家化学中毒和核辐射医疗救治基地、省级职业病防治重点实验室和省职业健康工程技术研究中心等重要科技支撑平台，将职业病防治和职业健康知识进行科普转化推广，逐步提升公众尤其劳动

者的健康素养和防护技能、推动健康中国建设。作为政府专业技术支撑机构人员，协助省卫生健康委，推动全省开展职业健康宣传教育、健康传播作品、健康企业、职业健康素养监测与干预等职业健康保护行动，助力健康中国行动。

三、自主健康管理

该同志在日常生活中积极践行健康工作方式，在工作中严格遵守本单位和指导企业的职业健康管理制度和操作规程；规范佩戴或使用职业病防护用品。自觉组织和参加职业健康培训及健康教育活动；定期参加职业健康检查，及时掌握自身健康状况。积极践行健康生活方式，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，连续多年出勤率为全勤。

四、健康影响力

利用自身从事职业健康教育和健康促进的专业优势，联合全省专业机构积极共同参与，积极推动职业健康保护行动。

一是构建了较丰富的职业健康科普资源库。为满足公众科普需求，牵头自主开发的科普作品覆盖了平面作品、视频、手机应用 APP 等，先后获得第二届中国健康科普创新大赛十佳科普动漫、中国健康科普大赛（疾控赛区）优秀奖、首届、第二届全国职业健康传播作品大赛二等、三等奖、第十届广东省科普作品创作大赛一等奖、广州市优秀科普微视频大赛优秀科普微视频等多个奖项，手机健康科普 APP 顺利取得软件著作权一项。带动全省专业机构共同开展科普创作，举办全省职业健康科普作品大赛，组织带动全省参加全国工作场所职业健康传播作品大赛获最佳组织奖，并获视频类一等奖等多个单项作品奖，

从科普供给侧扩大专业领域的科普影响力。

二是建设了国内第一家职业健康体验馆。创新科普形式，牵头建设国内首家职业健康主题科普体验馆，由国家卫生健康委疾控局领导等在新华社、健康报等主流媒体见证下为场馆揭牌。场馆面积约 700 平方米，由 6 个展厅和 30 多个互动展项组成，全部由项目组和设计方共同原创开发，面向公众、青少年、职业人群普及噪声、毒物、电磁辐射、个体防护、应急救治等健康知识，力求使职业健康知识让大家看得懂、记得住和用得上。场馆先后获得“广东省科普教育基地”、“广东省公共卫生创新平台”、“广州市科学技术普及基地”、“广州地区最具潜力科普资源单位”等称号，科普展项获实用新型专利 5 项，外观设计专利 3 项。

三是积极争取科普创新专题项目支持。为践行两翼重要讲话精神对科学普及的要求，依托所在单位的科研成果积极开展职业健康科普与健康促进探索，争取科普创新项目支持，先后获多个科普项目支持，包括中国毒理学会科普项目 1 项、广东省科技计划 2 项、广州市科技局科普基地项目 1 项、广州市科协科普自由行 2 项、科普一日游 2 项。出版职业健康科普书籍 1 部（人民卫生出版社）。

四是扩大职业健康传播影响力。为扩大职业健康知识的科普传播，使广大劳动者受惠，牵头发起全省性“职业健康千人千场”品牌活动，具体承办了全国第十六个《职业病防治法》宣传周主题活动。面向重点地区、行业和公众举办了 200 余场次各种形式的宣传培训活动。线上线下相结合开展职业健康宣传与

培训，建设并运营公众号关注人数超4万，向公众普及职业健康知识；与香港公开大学优势互补，为接触放射人员开展宣传培训，累积培训人数超过1万人次，有效扩大职业健康传播影响力。

五是积极推动职业健康保护行动。在全国较早开展职业健康促进企业和健康企业建设试点，推动开展健康企业建设，在2022年国家卫生健康委国家卫生健康委办公厅公布的健康企业建设优秀案例名单中，在全国范围内共遴选出22个行政推广优秀案例和100个企业建设优秀案例。由广东省选送的1个行政推广类案例、8个企业建设类案例成功入选，进一步扩大了影响力。

以职业健康体验馆为阵地的科普宣传创新模式，践行职业病防治“预防为主”的方针和“一切为了劳动者的健康”理念，在工作实践中不断建设并进行有益探索，帮助提升职业人群和公众的职业健康素养水平，推动形成全民可及的职业健康公共卫生资源，助力职业健康保护行动。

“职业健康达人”优秀案例

——广东省 杨志明

一、基本情况

杨志明，现就职于深南电路股份有限公司，任职安全主管及职业卫生主管，国家注册安全工程师。2009年至2019年1月就职于富士康科技集团CNSBG事业群，先后任职EHS工程师、EHS主管，2021年获得“龙岗区职业健康杯”知识竞赛个人“一等奖”、“深圳市职业健康达人”、“广东省职业健康达人”等荣誉。

二、健康素养

（一）熟练掌握职业卫生相关法律、法规、规章和国家职业卫生标准。

根据《中华人民共和国职业病防治法》《工作场所职业卫生管理规定》等法律法规内容，并结合公司实际，将相关要求转换成《深南电路股份有限公司职业病防治责任制》《深南电路股份有限公司职业卫生培训制度》等13份职业卫生相关制度，构建完善的职业健康管理体系。

（二）掌握职业卫生基本知识和职业病危害预防与控制的方法措施。

具有较强的健康意识，能够正确使用职业病防护设备和个人防护用品，具备职业病危害因素识别、综合分析及防治能力，了解工作相关疾病和常见病的防治常识。

三、自主健康管理

一是定期参加职业健康知识培训并取得证书；二是积极参加健康教育活动，2021年获“龙岗区职业健康杯”知识竞赛个人“一等奖”、团队“二等奖”。三是践行健康工作方式，科学饮食、合理作息，积极参加体育锻炼活动，定期参加公司组织的健康检查，及时掌握自身的健康状况。

四、健康影响力

（一）受邀成为龙岗区坪地街道职业健康科普讲师。

积极参加政府举办的科普宣讲活动。于2022年7月14日，代表讲师团走进辖区企业，结合自身企业实际及多年管理经验，用通俗易懂的语言，对源头替代、工程控制、劳动者个人防护用品佩戴、职业卫生培训、职业健康监护等方面进行讲解。为了让更多的企业管理人员受益，培训同步开展线上直播。并到生产车间现场详细了解企业的生产工艺与流程，对如何做好职业健康防护工作进行现场指导和交流。科普讲师团进企业活动，除了普及职业病防治知识，提高企业和劳动者的职业病防护意识外，通过企业之间经验分享、互帮互助达到共同提高职业病防治能力的目的。

（二）在公司内部制定有计划有特色的职业健康工作方案。

深南电路股份有限公司是中国印制电路板行业的领先企业，中国封装基板领域的先行者。主要为生产PCB电路板工艺，部分工序存在噪声、粉尘、酸雾酸酐等职业病危害因素。公司每年投入专项经费用于改善员工的工作环境，在2021年-2022

年期间结合公司实际，开展“降噪音、除气味、降温度”环境改善专项，共计投入约920万，改善现场作业环境89处。在每年年初制定公司职业病危害防治计划和实施方案，实现职业病危害因素检测100%覆盖，并在各工序设定职业卫生宣传栏，将职业病危害因素种类及检测结果告知员工。针对职业病危害因素类型要求组织专项培训，确保员工均知晓可能接触的危害因素及个体防护要求。为提升公司现场管理人员职业卫生自主管理能力，编制《职业卫生专项检查表》并开展培训，推动现场管理人员自查自纠。检查表贴近现场实际且通俗易懂，各工序定期开展隐患排查并及时纠正，大幅减少了员工的违规行为。

（三）采取多种形式的科普宣传模式。

2022年职业病防治法宣传周期间，采用线上微信公众号宣传及线下职业卫生公告栏宣传方式，推广宣传职业病防治知识，围绕“一切为了劳动者健康”主题，发放1500余份职业病防治宣传手册及《职业病防治法》手册，并采用有奖问题形式，发放纪念品约500余份，共计约8000名员工参与宣传周活动，学习职业病防治知识，取得良好的效果。同时结合公司实际完善了《劳动防护用品知识培训》《职业健康管理知识》《噪音防治知识培训》《有机溶剂危害及防护知识培训》等8份职业卫生知识培训教材，并推动公司岗前、在岗约7000名员工参加职业健康体检、接受职业卫生知识培训，确保职业健康监护岗位员工100%接受职业病防治知识培训，切实提高员工职业健康意识。

“职业健康达人”优秀案例

——海南省 李阳

一、基本情况

李阳，现就职于海南山金矿业有限公司，任安全职业病防治技术员，注册安全工程师，在安全职业病防治基层工作6年，是海南省首届“职业健康达人”，热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党的领导，具有正确的世界观，人生观和价值观。能够遵守国家法律法规，遵守公司规章制度，爱岗敬业，责任心强，无违法违纪行为，身心健康，诚信友善，平易近人。该同志曾获公司2016年度“先进个人”，2017-2019、2021年度“安全标兵”，2020年度“疫情防控先进个人”，2021年度“优秀党风廉政建设监督员”等荣誉称号。

二、健康素养

（一）刻苦钻研强修养。海南山金矿业有限公司属于职业病危害比较严重的采矿业，历史上包袱重，职业病危害预防和控制工作基础薄、任务重、路程远，因此需要的职业病防治技术人员就要越专业。该同志作为基层的职业病防治技术员，每天利用工作之余时间，深入研究职业病防治相关法律法规、职业病危害预防和控制知识，深入井下一线作业现场了解职业病危害因素，对采矿业易产生的职业危害因素和控制措施熟记于心。该同志参与编制的公司职业健康管理制度和操作规程，在促进公司的职业安全健康管理中发挥了重要作用。

（二）实操演练强技能。该同志作为公司兼职救护队队员，掌握职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法，具备正确的自救、互救能力，在2017、2019和2020年参加了山东黄金烟台培训中心组织的应急救护培训，并于2017年获得了山东黄金集团矿山救护工技能大赛“团体三等奖”和“个人优秀奖”。该同志每年结合《职业病防治法》宣传周、“安全生产月”等活动，积极组织开展自救互救知识讲座，定期组织接害员工开展一氧化碳中毒窒息事故专项应急演练，组织员工进行心肺复苏、隔绝式自救器等实操培训，通过实操演练提升员工职业健康防护技能。

三、自主健康管理

（一）以身作则带头干。该同志作为公司职业病防治技术员，自觉参加每年开展的《职业病防治法》宣传周活动和职业健康培训，严格遵守公司职业健康管理制度和操作规程，规范佩戴和使用职业病防护用品，每年按规定参加职业健康体检，以身作则，践行健康工作方式。

（二）健康运动强体魄。该同志年轻蓬勃，朝气蓬勃，近几年取得公司组织的篮球比赛第一名，每周定期组织员工进行篮球、羽毛球运动，带动员工通过运动缓解工作压力、增强体质，公司参加体育锻炼的人数也越来越多；同时注重保持健康生活方式，合理膳食，注意身心健康，除了自己重视职业健康，该同志还带动身边的同事及家人共同关注。

四、健康影响力

（一）立足岗位做贡献。该同志认为“以人为本，从关注职工身体健康做起”，主动参与职业健康管理，积极为公司职业健康管理工作建言献策，每天深入一线作业现场，检查职业病防治设备设施运行情况、检查作业人员职业病防护用品佩戴和使用情况，对于不能够规范佩戴和使用职业病防护用品等不健康行为能够制止和纠正，与员工“一对一”交流，现场讲解正确的健康工作方式，充分调动员工发挥主观能动性，既体现了职业病防治工作的“严标准”，又体现了“以人为本”的“人性化”。

（二）宣传教育营文化。“职业健康工作从做好职业健康宣传教育开始”，这是该同志多年来对职业健康工作的体会，该同志致力于职业健康宣传教育工作，定期通过公司宣传栏、COP系统、钉钉群等多种方式发送职业病防治法宣传手册、职业健康危害动画宣传片，形成了浓厚的健康氛围，号召全体职工从自身、从点滴做好职业健康工作。该同志还经常性组织开展有关健康知识和职业病防治知识培训，组织开展春节期间外出务工返乡人员职业健康宣传月活动，传播职业健康先进理念和做法，引导员工了解职业危害因素，树立职业健康意识，提升职业健康素养。通过长年的宣传教育，公司员工对职业健康的认同度有了质的提高，每一名员工都成为了职业健康的“吹哨者”，带动了员工践行健康工作方式和生活方式，使得健康生活、愉快工作的理念深入人心，宣传教育效果显著。

（三）疫情防控带头兵。2020年春节期间，新冠疫情爆发，该同志身先士卒，坚定信念，全身心投入到战斗中，先后拟定

了公司多个关于做好疫情防控工作的通知文件，制定了各类承诺书、告知书和新冠肺炎专项应急预案等。该同志每日在井口对员工进行体温测量，积极宣传疫情防控知识，定期到隔离区域进行检查，同时该同志编制了安全教育培训手册，创新应用了钉钉 OA“拟上岗新员工审批”系统，既避免了与返矿员工在生活工作上的直接接触，又能让员工在隔离期间储备安全职业病防治知识。

2022年海南省疫情再次爆发，该同志在公司全员核酸检测期间创新应用了语音提示器，通过语音提示器提醒员工保持距离、做好防护，既节省了公司人力，又能带动员工自觉做好防护，确保了公司疫情防控形势持续稳定。

“职业健康达人”优秀案例

——重庆市 钟青青

一、基本条件

钟青青，现就职于重庆海康威视科技有限公司，任模拟工厂生产专员，不吸烟不喝酒，乐观积极，性格开朗，心理健康，思想上积极向党组织靠拢，自觉树立高度的健康意识，积极落实职业健康管理工作，并通过参加职业健康作品传播大赛、职业健康先进班组评比等活动，将健康思想进行传播下沉。荣获中电海康集团“职业健康安全先进班组”等称号。

二、健康素养

（一）职业健康安全体系管理。入职以来，担任重庆模拟工厂生产专员，主要负责部门职业健康安全管理体系、环境管理体系、安全生产等相关工作，本着“健康安全只有起点，没有终点”的管理理念，认真落实各项 EHS 管理制度，强化责任、加强各层次培训，提高全员职业健康安全意识 and 技能，强化隐患排查治理工作，落实隐患整改措施。每年均顺利通过 EHS 年度体系审核并超越挑战值，并在重庆基地名列前茅；管理团队 1000 余人，入职以来均未出现过安全生产事故、职业禁忌证、化学品泄漏事故与起火事故，安全隐患整改率 100%。严格落实安全隐患排查治理工作，上至厂长下至一线员工，均动员积极参与全员隐患排查，截止 2022 年 8 月，共计排查隐患 1041 项，并全部完成整改及时消除健康安全隐患；同时将职业健康理念

深入贯彻到每一位员工心中，持续监督做好员工岗前、在岗期间、离岗时等职业健康检查工作，部门职业健康培训率 100%，确保职业危害岗位防护用品发放率 100%，在海康威视重庆基地排名第一。

（二）奋斗一线，积极落实防疫工作。2020 年的一场突发的疫情给城市按下了暂停键，在这关键时期，该同志加入了复工复产志愿者队伍，体温检测，线体消毒，我们奋战在一线，冒着被感染的风险，为隔离员工送去热腾腾的饭菜，同时深入一线对员工的口罩佩戴规范情况进行检查，开展防疫宣讲会 28 场，制作宣传海报 16 张，将相关防疫知识进行科普下沉，积极组织全员落实疫苗及加强针接种，协助医生前往公司开展全员接种，部门接种率达 100%，2022 年，重庆疫情再次爆发，严格按重庆疾控的相关政策落实工作，提倡非必要不离渝，共组织开展 8 次全员核酸，面对一场全民参与的阻击战，面对一场没有硝烟的防疫战，“我是党员，我先上！”这是该同志发出的战斗宣言，在时间紧急医疗资源短缺的情况下，毫不犹豫的加入了防疫志愿者队伍，协助医生扫码核酸、维持现场秩序、监督排队距离等后勤保障工作，共同奋战在一线，齐心协力、打赢这场防疫战！

（三）团队及个人荣誉。通过脚踏实地的工作态度和务实求真的工作作风，以及在全体同仁的共同努力之下，模拟工厂最终取得可喜的成绩，荣获中电海康集团 2020 年度“职业健康安全先进班组”、2020 年度“安全生产先进部门”、2021 年度“安全生产先进部门”等称号；并入围“全国青年安全生

产示范岗”，个人获“优秀共产党员”、“优秀智能制造团队”、“年度优秀新人奖”“年度小蜜蜂奖”、“供应链体系推进-进步奖”、“供应链身边的最美同事”、“安全月优秀团队及个人奖”等荣誉称号。

三、自主健康管理

职业健康管理，从身边的小事做起，从我做起。在日常生活中，会从个人饮食和生活习惯方面关注自己的健康。做到一日三餐严格按时吃饭，在下班之后和同事组队参加毛球、乒乓球、跑步等活动。同时，为了让这种健康的习惯和状态播撒到每个人的心中，负责组织策划了“模拟工厂心飞扬·梦起航趣味运动会”、“篮球比赛”、“乒乓球大赛”、“拔河比赛”等活动，在提升团队士气和凝聚力的同时，也营造了一个轻松愉快的氛围，让员工的身体也得到了锻炼，保持良好健康的心态。同时，个人也积极参与其中，获“重庆海康威视科技公司羽毛球男女混双第一名”。

四、健康影响力

（一）职业健康管理及预防工作。分区域多维度的开展环境因素危险源识别工作，组织线组长开展赋能培训，组织全员参与识别工作并持续更新，若有新增工艺、线体、设备，快速响应并提前识别，针对重要的环境因素和危险源拟定有效控制措施，较去年危险源识别新增84项，环境因素增加96项。并前往一线进行现场检查员工的作业的合规性以及防护用品的佩戴情况，开展职业病预防与控制、放射污染防治、废弃噪声管理、固废危废管理、职业病危害及防范等培训和宣讲会共计35

场，开设《职业健康安全小课堂》课件开发及培训 32 场，将职业健康工作进行广泛传播并下沉。

（二）深入业务一线，挖掘职业病隐患改善。深入现场分析工厂各区域职业健康管理的隐患，建立日常巡查机制，上至领导层下至一线员工，均参与 EHS 巡查，将安全检查机制纳入到班组长的一天，从人、机、料、法、环等维度，开展日常管理，确保责任到人，每天开展巡查，每周汇总通报、每月总结分析 TOP 项，针对 TOP 项形成专项整改。

从工艺上进行优化整合，减少职业病危害岗位，同时提出“胶水归一化管理模式”如乐泰 352/HIK007/HIK005/HIK011 等经常使用胶水，形成胶水归一化整合。从而避免胶水因使用不完过期报废，减少化学品带来的接害因素，同时也便于胶水现场管理，实现胶水归一化、系统化、精细化管理。通过胶水包装方式优化、点胶方式优化、胶水归一化等方式，节约胶水成本 312.64 万元/年，同时，通过工艺和岗位的整合，部门职业危害岗位从 170 人精简到 20 人。节约成本：21 万元/年，促使职业危害岗位更加精细化管理，为员工的职业健康保驾护航。

随着公司业务的发展，模拟工厂新导 USB 塑封工艺，需要 3 人同时手工作业，在切膜作业过程中会产生甲醛、一氧化碳等物质，员工切膜时会吸入烟尘等气体，影响员工的身体健康，主导拉通 EHS、生产、IE、ME 等部门，进行优化改善，导入自动裹膜机，采用一体化作业模式，取消切膜岗位、安装抽风系统，排出有害废气，规避职业健康风险，同时规范废弃的合规排放，保护生态环境。

（三）主导部门积极参与职业健康作品传播工作。组织策划部门积极参与职业健康作品传播工作，并自己亲自参与其中，主导并参与前期活动策划、作品制作、商讨修改、作品发布全过程。健康中国·全国职业健康作品大赛，模拟工厂4个作品进入基地前十名，经过决赛选拔，获得2个“优胜奖”，其中主导完成的作品“职业健康，我行动”获得第一名，被重庆市卫健委推荐参加国家级职业健康作品大赛，并成功入围国赛决赛。

同时，积极组织策划部门员工参加健康管理知识竞赛，让员工从意识上高度重视健康管理，模拟工厂积极参加安全月知识竞赛，团队赛荣获重庆海康威视科技公司二等奖，个人赛模拟工厂共计10人获奖，基地排名第一。

除此之外，从行动上加以落实，严格贯彻健康管理工作和政策，监督员工从事职业病危害岗位一定要正确佩戴好个人防护用品，严格按照时间监督员工完成职业健康体检，确保部门职业病0起。同时，持续深入业务，当好一线员工的“诊断医生”，解决治理职业健康安全隐惠及痛难点，为员工的健康安全保驾护航！

“职业健康达人”优秀案例

——四川省 彭贵明

一、基本情况

彭贵明，现就职于四川亿欣新材料有限公司，任董事长兼总经理、第五届雅安市政协委员、第十届石棉县政协常委，高级经济师职称。热爱祖国、热爱人民、拥护中国共产党领导，爱岗敬业、诚信友善，奋力投身于碳酸钙事业，为石棉县经济发展做出重大贡献。

二、健康素养

（一）不忘初心，奠定健康素养好基础。

彭贵明打造“健康达人”的理念起源于自己父亲的职业。彭贵明的父亲曾经是一名煤矿工人，在上世纪80年代，煤炭开采技术落后，工作环境简陋、职业健康知识和防护用品更是严重缺乏，人工挖掘作业所产生的粉尘对工人身体造成了很严重的伤害，大部分工人因此而患上无法治愈的尘肺病，很多人在不大的年纪就已撒手人寰，给家庭造成了无法弥补的伤害。彭贵明的父亲在从事多年的挖煤工作后，不幸患上尘肺病，因亲眼目睹父亲备受病痛折磨，彭贵明意识到不能忽视职业危害给身体健康带来的危害，在自身身体方面，他努力培养健康素养、学习健康知识、制定健康管理计划、塑造健康人格、促进健康能力，为创建“健康达人”奠定扎实的基础。

（二）牢记使命，践行健康企业新理念。

在企业管理方面，彭贵明在成立四川亿欣新材料有限公司时，就秉持“责任、创新、共生、健康”的价值理念，将父亲传承下来的职业健康理念根植于企业管理中，践行“大卫生、大健康”理念，有效落实维护员工健康的主体责任，打造良好的企业文化，全方位、全周期保障劳动者身心健康，为实施健康中国战略贡献一份力量。

三、健康管理

（一）持之以恒，努力锻造强健体魄。

彭贵明坚持自身健康的生活方式，除了合理膳食、均衡营养、戒烟限酒外，更是坚定的选择长跑这项体育运动作为日常健康锻炼，2022年，彭贵明完成90公里公路挑战赛，以奔跑的力量，庆祝石棉县建县70周年。彭贵明“积跬步至千里”的精神，鼓舞着自己和员工不断地挑战突破自我。

（二）革新突破，奋力创建健康企业。

在企业健康管理方面，其经营的四川亿欣新材料有限公司主要从事功能性碳酸钙复合粉体新材料的研发、生产及销售，生产车间有粉尘浓度高，噪声大的职业危害，为了给员工创造健康的工作环境，彭贵明牵头完成了以下工作：**一是在自动化立体车间设立了机械臂，减少员工与粉尘的接触；二是厂区布局及环境从设计到建成达到国家“绿色工厂”标准，“三废”排放、运输贮存和处理执行国家相关标准，职工食堂食品卫生安全监管、垃圾分类、餐厨垃圾处置已达到标准流程；三是控烟工作全公司实施多年，2021年成功创建为省级无烟单位；四是落实职业病预防和劳保防护措施、开展职工岗前、在岗期间、**

离岗时体检，完善职工健康监护档案；五是开展控烟限酒、慢病、传染病、职业紧张及心理卫生等健康知识培训。2018年，公司取得了国家级“绿色工厂”荣誉称号，2022年又成功创建为省级“健康企业”。

四、健康影响力

（一）完善设备设施，让企业健康服务日趋完善。

彭贵明作为企业负责人，有效落实员工健康的主体责任，打造良好的企业健康文化，全方位的保障员工身心健康。为了丰富员工的健康生活，投入资金，建设了职工健身房、工匠创新工作室、健康食堂、健康小屋、图书室、心理咨询室等硬件设施，同时定期邀请外界的体育教练、健康达人授课，让员工全方位的学习健康知识和健康生活方式。

（二）成立运动协会，让体育活动健康有序开展。

彭贵明主导成立了四川省石棉县长鹰运动协会，提出“8+1+1”的健康理念，即：8小时工作+1小时运动+1小时学习。目前运动协会已有100余名职工自愿加入。协会以团队管理方式，让成员月月打卡运动，由最初的固定公里数指标考核，到今天的你追我赶不断超越，健身运动从被动运动变成了主动运动。近三年，公司相继举行了“奔跑吧，亿欣人！”、“90公里公路跑挑战赛”等多种类型的比赛活动十余次，从开始的5公里、8公里到现在的半马、全马及90公里公路挑战赛。通过他长期坚持的体育锻炼，引导公司员工积极向上、奋勇拼搏，激发员工不畏艰难的工作热情，激励全体员工树立正确的健康意识。

（三）运动变公益，让健康理念入脑入心。

彭贵明积极投身于公益事业，开展了跑步步数兑换捐赠金额的公益活动，员工加入四川省石棉县长鹰运动协会，即可用每月跑步公里数兑换捐赠金额，每10公里可兑换人民币1元，捐赠于红十字会。采用“公益+运动”的形式，调动了员工运动的积极性，让简单的跑步运动变成了一项有意义的公益活动，既起到了强身健体的作用，又体现了“爱心接力你我他，无私奉献千万家”的人文关怀。

这是彭贵明对职工健康的责任，彭贵明用自身正确的健康理念和生活态度一直去感染每一位员工，并以最大的力量传递到社会，传递给更多人。

“职业健康达人”优秀案例

——陕西省 徐国富

一、基本情况

徐国富，现就职于西安培华学院，任监事会主席、党委副书记、纪委书记、工会主席、校体委主任，教授、硕士生导师，2008年第113棒奥运火炬手，陕西省教学名师，篮球国家一级裁判，全国民办高校体育联盟常务理事兼秘书长，全国大学生篮球协会科研委员会副主任委员，陕西省体育科学学会副会长，陕西省篮球协会副主席，陕西省名人协会副会长，原西安电子科技大学校体委常务副主任，体育部部长，教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员等。

他曾因血管严重堵塞一度离开心爱的教育事业，通过健康理念的改变及坚持不懈的运动让他以崭新的面貌重新回到体育教育的舞台上。他更以持之以恒的努力和精神带动了家人、朋友、同事们，使他们重视科学与运动，树立正确的健康理念。

近年来，徐国富作为校工会主席及校体委主任，积极践行职业健康宣传，切实实施职业健康保护行动，大力倡导健康文明工作方式和生活方式，在职业健康管理方面有着独特的管理方式，通过自身“职业健康达人”的带动，加强西安培华学院教职工职业健康管理，有效预防和控制职业病危害，营造了全校关心关注劳动者健康的良好氛围。

二、健康素养

徐国富刚来到培华时，见到学校有部分年轻教职工身体素质较差，体测多项不达标，秉持着“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康理念，他不仅严格要求自己，更带着年轻教职工们坚持每天晨跑1小时。长此以往，大家都养成了良好的作息习惯，再也不会因为体测的问题而烦恼，精神面貌焕然一新。教职工们纷纷用徐国富同志的健康理念传播给身边每一个人。

他带领校工会委员及分会主席认真研读了教育行业相关的职业病危害预防和控制知识，安排布置学校职业健康知识科普工作，2020年7月学校印发了《西安培华学院关爱教职工健康行动”工作实施方案》，努力改善教职工身心健康，着力提升教职工的幸福感和满意度，构建和谐工作生活体系、营造和谐校园氛围。

为了加强职业危害知识宣传，他组织工会办公室积极对接陕西中医药大学、西安红会骨科医院以及培华学院医学院优质中医特色康复理疗团队举办多场爱心义诊、健康讲解讲座、中医特色康复理疗服务活动，增强了教职工的健康意识，帮助教职工掌握职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法，有效提升教职工健康素养。通过深入教职工调研，将两年一次的教职工体检更改为每年一次，增加针对不同性别、不同年龄层次的健康检查项目，切实做到早预防、早发现、早治疗，建立教职工身体健康大档案,制定教职工强身健体计划并组织实施，倡导更加健康、文明、科学的生活方式。

近几年，“健康培华、全员健身”的教职工健康意识逐步

增强，2020年3月，徐国富同志针对学校教职工长期伏案工作，缺乏体育锻炼的状况，提出教职工工间操活动，在各教学楼、行政楼之间设立了4个集体工间操健身点，要求每天上午9:30-10:00课间半小时教职工停下手中的工作开展工间操运动，进一步提高了广大教职工健康素养，积极创造条件。除了原本设立的10个教职工文体俱乐部外，2019年徐国富同志倡议成立教职工游泳俱乐部，选聘了体育学院专业教师免费面向全校教职工授课，截止2020年底，共计百余名教职工掌握了一定的游泳方法和求生技能，增强了教职工体质。2021年3月他倡议成立“教职工健走俱乐部”，利用每周三下午16:30-17:30进行集体一小时健走活动，使全校健走运动爱好者以向上的生活态度、科学的生活观念、强健的身体素质积极面对生活，热情投入工作。

三、自主健康管理

徐国富是一名体育人，是体育带着他走出农村，走向城市，走进大学。10年前，他曾因血管严重堵塞，医生要求做心脏搭桥手术，一度离开了心爱的体育教育事业。但是通过坚持不懈的走步锻炼，促使毛细血管儿自愈搭桥供血，他又重新回到了体育教学的舞台上，并在西安培华学院焕发出他体育人生的第二个春天。

作为至今仍工作在教学一线的教师，他非常了解教师是长时间伏案低头工作、长期前倾坐姿职业人群。尤其是2007年11月他因颈椎病的困扰，走遍西安市各大商场，没有合适的颈椎治疗枕头，经过反复试验，他发现卫生纸是最佳的材料，为此特意制作了针对颈椎病的枕头，治好2000余名颈椎病患者并获得发明

专利。经过不断地研究与更新，设计出了颈椎按摩器，肩部按摩器等多项身体保健类专利发明。投篮训练器是徐国富获得的16项国家发明专利中的一项，不仅可以帮助篮球爱好者规范技术动作，还能提高投篮手臂动作的肌肉记忆力，从而提高投篮命中率。他研制的乒乓球运动员反应训练辅助器，可以提高运动员的灵敏度，同时能让体育爱好者进行单人乒乓球锻炼。这些发明创造，都是多年来徐国富从事体育教学工作中智慧的凝结，更是他关注健康保健、追求健康快乐的人生目标。

四、健康影响力

徐国富从事篮球教学、科研工作40余年。最早提出并践行大学生必须学会游泳，体育教师必须掌握四种泳姿方能上岗授课，促使在校大学生游泳学会率达到98.6%，并引起其他高校的关注与效仿。此外，针对学生爱体育而不愿上体育课的现状，2002年，他提出“体育俱乐部”教学改革，让学生根据个人兴趣与爱好，特长选择体育课内容，充分调动了学生上体育课的积极性，促进了教与学的互动，进一步提高了学生的身体素质。他还提出大学生必须学会太极拳，女生必须掌握一套健身操，举办了具有一定影响力的万人游泳达标活动、万人广播体操。建立健走百岁俱乐部，组建高水平大学生代表队，参加全国大学生运动会两次包揽了陕西代表团金牌，三次获得校长杯，并获得全国性大奖14项。

徐国富多次带领培华附属医院及医学院专家团队赴榆林子洲进行义诊送健康活动，为保障困难群体的生命健康献出自己的力量。在他主抓的扶贫工作中，通过教育扶贫，每年为贫困

地区选送英语、体育、音乐类教师坚持驻点支教，为延安市延川北关小学创办了培华篮球培训基地、陕西省篮球示范学校，创造了千人篮球操世界纪录。

基于徐国富对体育教育事业的信念和热爱，以及对教职工职业健康的关注和推动，在《陕西日报》记者采访他时，他微笑着说：“目前我第一阶段的梦想算是基本实现了。下一步的考虑是让培华健身成为生活习惯，坚持不懈，让教职工更阳光更朝气投身教学中，推动全民健康！”

徐国富在日常工作中，能够自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念，“以身作则”的同时，勇于建言献策，带动了本单位和身边劳动者践行健康工作方式和生活方式，为全校教职工树立职业健康意识，主动践行健康职业行为做出了积极的贡献。

“职业健康达人”优秀案例

——甘肃省 聂军元

一、基本情况

聂军元，现就职于金川集团铜业有限公司（以下简称“金川铜业”），任安全环保部职业健康专职管理人员。自从事职业健康管理以来，积极推进企业职业健康管理各项工作，取得了可喜的成绩；同时用自己的正能量带动员工健康工作，快乐生活，得到了各级人员的普遍赞扬。

二、健康素养

（一）系统掌握职业健康理论知识。牢固树立职业健康意识和理念，通过学习法律法规制度，熟悉并掌握本单位相关职业病危害预防和控制知识，并编制相关职业健康管理制度，积极、准确、及时的对员工所提出的权益保障问题作出回应，营造良好的职业健康氛围。

（二）全面具备职业健康专业技能。积极参加职业健康培训，主动参与职业健康管理，准确传播职业健康知识，熟知本单位各岗位职业病危害因素和分布范围、急救知识和应急处置能力，通过学习和解决问题，进一步提高专业技能，为开展工作打下坚实的基础。

（三）良好的工作生活方式保持健康体魄。结合自身体育专业特长，具有较强的身体健康意识，始终严格要求自己，能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态

以适应外界的变化，能够按照单位规范的细则和要求来支配自己的行为，思想高尚，有理想、有道德、守纪律。

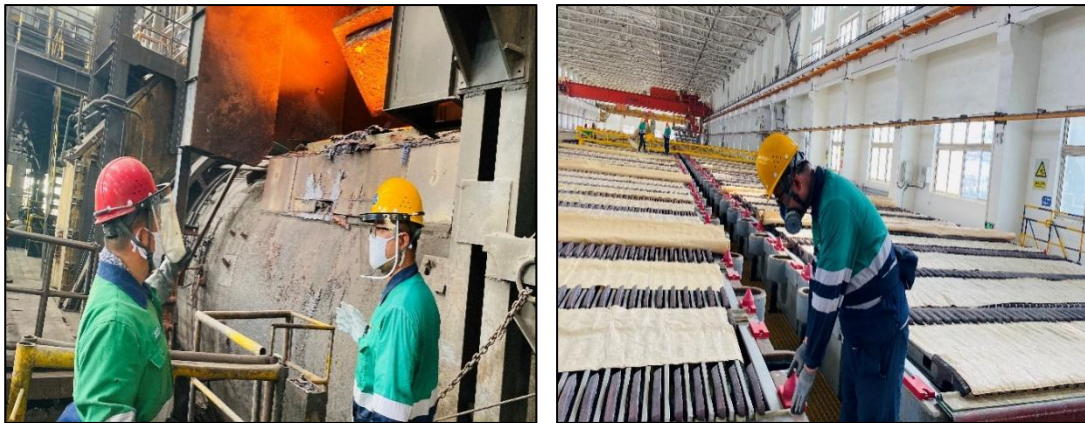
三、自主健康管理

(一) 自主学习。积极参加各类职业健康安全培训活动，2020年7月28-7月30日，参加了中国质量认证中心组织的质量管理体系、环境管理体系、职业健康安全管理体系内部审核员课程培训，并通过考试取得证书；2022年7月7日，参加了2022年甘肃省专业技术人员继续教育公需科目网络培训，修完《安全工程专业（60学时）》科目，获得60学时，考试成绩合格取得证书。通过学习，提高了自身的业务技能，拓宽了知识面，积累了经验，以此不断提升自我。

(二) 定期体检，掌握自身的身体指标状况，实施个人身体保养和提升计划。主动进行体检，除单位每两年组织的健康体检外，个人每年进行健康体检，随时了解自身的健康状况，根据体检指标分析原因、采取有效措施避免身体状况伤害程度加深，始终让身体保持一个良好的状态。

(三) 坚持体育锻炼，保持健康的工作方式。工作时间，文字性工作连续60分钟以后就会转变工作方式，起立做活动或去作业现场督导检查，了解作业现场情况，劳逸相结合。业余时间，无不良生活嗜好，热爱体育运动，长期锻炼并积极参加公司各项文体活动，组织并参与单位篮球、排球队，保持每周一次的训练，带领团队在集团公司的比赛中取得了一系列的好成绩。休息时间，进行每天20分钟的居家体育锻炼，有氧与无氧、速度与耐力、协调性与柔韧性，确保身体处于健康状态。

(四) 严格遵守个人防护规范。由于工作的需要，需要长期频繁深入生产现场，过程中涉及粉尘、高温、噪声、有毒有害气体，为保证自身健康，规范、正确穿戴、使用劳动防护用品，对员工起到了很好的示范作用，严格履行本人岗位职责，发挥好“传、帮、带”作用，做到一招一式有规，一举一动有序，注重说与做的有效统一。



四、健康影响力

(一) 用心投入工作，不断完善企业职业健康管理机制。

1.建立职业健康风险分级管控机制。为加强金川铜业职业健康属地化、专业化管理，督导落实各层级人员职业健康责任，准确掌握各生产系统职业健康风险管控状况，及时发现和解决现场问题，有效预防职业病发生，本人多次深入现场进行调研，与领导沟通协商，于2020年8月20日修订下发《金川集团铜业有限公司职业健康风险分级管控实施办法》，每年对各分厂职业健康风险进行辨识，通过自上而下、自下而上的辨识方式，多次讨论、审核，2022年，金川铜业共辨识出职业健康风险岗位共74个，其中较大风险岗位15个、一般风险岗位9个、低风险岗位50个，各级管理人员均按《办法》要求进行管控，经

过两年的有效运行，机制已逐渐成熟，职业健康风险可控受控。

2.规范开展职业病危害因素定期检测评估。金川铜业以“源头治理”和“改善作业环境”为准则，本人每年负责对各分厂职业病危害因素进行梳理和评价，全面开展职业病危害因素日常监测和第三方全面检测工作。根据检测报告中的不合格点位、现场实际存在的问题和员工提出的建议，立即组织相关人员对生产现场进行全系统、全方位、无死角的专项检查，根据检查结果提出整改意见，并督促责任单位按期进行闭环核销。2022年，金川铜业共识别和确定粉尘、二氧化硫、酸雾、氯气、硫化氢、噪声等职业病危害因素，共设立58个岗位73个职业健康监测点位。

3.及时跟进职业健康体检和善后处置。每年按照规范要求和接害者的接害因素分类，编制员工职业健康体检计划并按计划实施，确保不遗漏每一名员工。特委托金川集团有限公司职工医院对接触尘、毒、噪的作业人员进行了在岗期间职业健康检查，体检期间每天提前到达体检现场，认真组织实施。根据体检检查报告，及时了解受检者健康状况，建立个人职业健康档案，对于身体状况有异常的人员，联系医院再次进行复查，确定最终检查结果。对于被检查出的职业禁忌证人员及时告知本人、所属分厂和人力资源部进行调岗，次年对职业禁忌症人员进行回访，了解身体情况、工作情况和生活情况。因本人参加工作时就在一线，能够深刻体会一线员工的辛苦，所以特别关注员工健康，能够与一线员工“打”成一片。

其次，因工作需要，金川铜业招聘部分劳务派遣人员，为

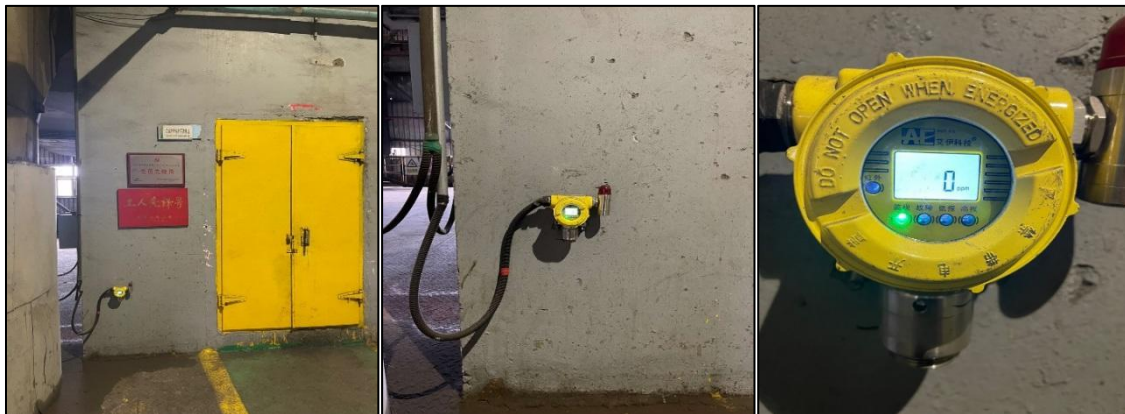
了保证他们的合法权益和身体健康，起草制定了《金川集团铜业有限公司外用工职业健康管理规定》，主管领导审核通过，将劳务派遣人员和金川铜业员工职业健康在岗期间体检纳入一体化管理，体检支出纳入安措费用，让劳务派遣人员资金有保障、工作有保障、健康有保障。2021年至今，金川铜业无新增职业病人。

4.创建“平安铜业”员工互动交流平台。为提高员工职业健康安全防护意识，在原有的常规培训教育的基础上，在钉钉办公平台上开发“平安铜业”职业健康宣传教育板块，通过此平台，扩大了职业健康的影响力，增强了员工的职业健康知识面，加大了与员工的互动率，提高了员工的参与度，尤其在全国职业健康宣传周期间，上传《职业病防治》相关资料、图片、视频，举办知识答题竞赛，互动气氛热烈，有效激发了员工参与职业健康工作的积极性和自主性。

5.深入一线保障和改进员工劳动保护用品。针对熔炼分厂粉尘较大岗位防毒口罩配发的滤棉无法满足岗位需求，建议增加滤棉发放量、熔炼分厂底吹炉上料岗位有熔体喷溅，作业时有烫伤的风险、硫酸分厂装卸酸碱作业时，防护面屏不能有效防范酸碱溶液从下往上和侧面喷溅风险等员工反映的相关诉求，及时组织部内人员深入现场进行核实、调研，并协调相关部室与多个厂家多次进行协商、试验，最终结合现场实际，确定符合标准和要求的劳动防护用品，解决员工所反映的问题。切实履行好“服务、监督、指导、考评”职责，常态化做好员工劳动保护用品需求、发放以及使用效果等方面工作的日常调研和

监督检查，及时发现问题、找准症结、补齐短板、堵塞漏洞，维护好员工的身体健康和安全。

6.积极探索职业病危害因素在线监测。金川铜业合成炉是生产系统的核心，受排烟系统影响，炉内负压经常出现波动，如果管控不好，炉内二氧化硫烟气就可能逸散到岗位上，影响职工身体健康。本人结合定期委托检测和日常临时检测的情况，经过思考和请教相关技术人员，与熔炼分厂协商在合成炉、转炉、阳极炉、电收尘等岗位安装了10余套二氧化硫检测报警仪，24小时现场实时检测，出现浓度接近上限的情况及时预警，提醒控制人员及时调控合成炉操作参数，确保该部位空气中二氧化硫含量可控受控；特殊情况出现严重的烟气污染时，检测仪即时启动声光报警，岗位人员可以立即采取应急措施。经统计该措施实时后，在线监控数据没有出现日均值超标现象，为给职工创造良好的作业环境发挥了重要作用。



7.组织管理人员定期开展体育锻炼。针对办公室人员文字性工作多、体育活动少的情况，与工会进行交流、沟通，经领导同意，决定利用双休日组织两级机关管理人员按期参加体育锻炼，主动承担气排球比赛的策划、组织、裁判等工作，此项活

动参与度广、娱乐性强，对大家的腰椎、颈椎疼痛和眼睛疲劳等状况有了缓解，得到了大家的喜爱和认可，真正达到了平安工作、健康生活的目的。



（二）健康的生活方式影响家庭。健康生活饮食，每天坚持锻炼，自己健康了，才能担负起家庭的重任，没有健康的身体一切无从谈起，用自己的实际行动影响家庭的每位成员，只有大家都健康，家庭才能幸福和谐。

（三）健康的工作方法影响同事。建立每日工作安排，业余时间进行活动，科学合理的干工作，不仅提高了工作效率，也带动了同事们，使大家有积极向上的工作态度，形成良好的团队意识，较好地完成上级交办的各项业绩指标。

（四）健康的个人行为影响员工。尽职、尽责、尽心的干工作，深入一线班组，听取员工意见，灌输健康理念，解决实际问题，有效提高了员工对职业病危害的认识，强化了员工职业健康防护意识，提高了职业防护能力，避免职业病的发生。

“职业健康达人”优秀案例

——新疆维吾尔自治区 李改花

一、基本情况

李改花，现就职于新疆三联工程建设有限责任公司，任安全环保部安全工程师，负责公司施工现场一线员工的岗位职业健康、安全、环境管理工作，从事这一工作11年。作为职业健康安全一线工作者，一直致力于为改善一线员工的劳动生产条件、生活及工作环境、提高劳动者的职业健康意识以及职业健康管理水平而不断努力。通过11年努力，所负责项目员工的职业健康安全意识以及工作、生活环境得到了有效改善，在既往职业健康、安全、环境管理工作期间，一线员工无职业病发病史。

二、健康素养

首先，作为一线职业健康安全管理人員，在日常的学习、工作实践过程中，注重职业健康安全方面基础知识的学习与应用，通过在公司11年的职业健康安全管理工作过程，一方面自身坚持学习并逐步掌握职业健康安全方面的政策、法律法规，并将这些政策和法律法规及时融合到对现场一线员工的职业健康安全管理工作实践当中；其次，通过组织一线员工入职安全培训的过程为一线员工普及职业健康安全方面的基础知识，积极倡导一线员工通过日常学习、工作之余加强体育锻炼等积极可行的方式增强其职业健康安全素养；另一方面通过参与公司组织的职业健康安全体系完善工作、公司职业健康安全相关制度

和操作规程建立工作以及公司职业病危害因素识别及相应的控制措施的制定过程，不断扎实自身职业健康安全管理专业知识与专业素养；同时在每年公司冬春两季职业健康安全管理理论知识学习后，及时于次年春、夏、秋三季的现场管理实践过程中反复实践与论证，以达到理论联系实践、预控一线员工岗位职业健康安全风险。

三、自主健康管理

积极相应公司领导提出的“工作要干好，生活也要好，但一切前提都离不开一个健康的身体”的职业健康安全管理理念。每天晚上10点至11点进行1小时的高抬腿运动；饮食方面做到合理膳食，少油、少盐、不过分节食也不暴饮暴食；不抽烟、不喝酒，每天中午坚持半小时步行，始终保持乐观积极向上的生活态度。同时通过学习前辈的健康理念不断完善自身职业健康安全素养的同时潜移默化影响着周围的同事。例如在公司安全总监的的倡导下，2020年度积极参与体能提升活动，涉及走路、慢跑、仰卧起坐、深蹲、靠墙蹲、平板撑等运动，通过与公司同仁一起参与全年体能提升活动，自身的身体素质有所提高，实现了全年无疾病的小目标。2021年中至2022年初制定日行8000步的自主健康管理小目标，在每日的坚持与锻炼过程收获强健的体魄亦养成积极阳光的心态。

四、健康影响力

建筑行业属于高危行业，亦属于粉尘、电焊烟尘等相对集中行业，考虑到这一行业对职业健康安全的影响之深，注重一线员工的健康体检工作，自2017年度迎宾花园A地块开工初期组

织区职业健康体检工作人员为一线员工开展职业健康体检活动起坚持组织一线员工开展职业体检活动。坚持做不良生活习惯的“啄木鸟”，在日常生活、工作实践过程中对于周围人的一些不健康的生活、工作方式进行积极纠正。在面对一线员工的职业健康安全管理方面，要求管理人员积极为一线师傅配备血压测量仪等职业健康安全管理工具，组织一线员工开展血压测量活动，对血压偏高的员工督促其及时接受健康管理，从根本上消除职业健康危害。面对石材切割作业、电焊作业等容易给作业人员带来职业危害的工作，不仅坚持督促作业人员按要求佩戴有效的劳动防护用品，而且不断改善其作业环境与防护措施，比如用可以导流粉尘的沙皮机代替传统方式从事外墙磨光作业、督促石材切割作业人员采取湿法作业、为油漆作业人员配备防尘毒专用口罩等改善作业人员的职业健康条件，同时对日常工作实践过程可能产生的职业病危害因素制定应急救援措施并在相关的应急演练过程中向一线员工进行宣贯普及。一方面通过历次应急演练演练前培训、演练过程实操，一线员工职业健康安全疾病预防及应急处置能力得到增强，另一方面，通过开展“健康中国”专题培训倡导一线员工自主自控、合理膳食、限烟控酒、健康心里、积极参与全民健身运动等方式提升健康素养，影响周围更多的人热爱健康、追求健康、体会健康带来的积极与阳光。

“健康见证永恒”——没有好的身体，哪来好的生活与工作状态！入职以来，得幸公司领导同仁对职业健康安全管理工作注重并支持，个人在所热爱的职业健康安全管理工作岗位上尽了绵

薄之力并收到微不足道的成效，扪心自问，距离习近平总书记关于推动健康中国建设重要论述中陈述的“切实实施职业健康保护行动，大力倡导预防和控制职业病危害，提高劳动者职业生命质量，促进社会经济持续健康发展”的目标还相距甚远。愿以公司前辈及同仁为榜样，继续从自身做起、从日常点点滴滴的工作生活实践着手，成为推动“健康中国”行动的践行者与坚持者，在职业健康安全管理的道路上不断做出新贡献！

“职业健康达人”优秀案例

——新疆维吾尔自治区 俎景瀚

一、基本情况

俎景瀚，现就职于中国石油天然气股份有限公司独山子石化分公司，任设备检修公司工会及团青工作负责人。在日常工作中，他认真履职，关爱员工，努力发挥工会组织协调和服务作用，结合本单位员工实际情况，主动探索新形势下职工健康干预的有效途径，积极做好职业健康示范引领，创新职工健康服务载体，引导员工树立健康生活理念，营造全体职工重视健康、崇尚健康的良好氛围，为公司创建健康企业做出了一定的贡献。

二、健康素养

主动学习，争做健康企业的示范者。俎景瀚通过翻阅书籍、上网查看资料、请教专业健身教练等方式为自己充电，加强健康饮食、健康运动相关理论知识学习，不断提升个人健康知识水平。与此同时，他还积极对健康饮食和科学锻炼进行探索实践，结合工作和生活特点，制定完善了有针对性的多个健康管理方案，并主动将自己掌握的健康生活饮食方式和科学健身方法传授给其他员工，提升员工自我运动的积极性和主动性。作为基层工会工作者，俎景瀚利用公司网页及微信运动群等多种媒介，积极发布健康相关知识，联系心理咨询师为员工排忧解难，消除顾虑，扭转员工在健康生活方面的误区，促使员工从

被动的“要我健康”向主动的“我要健康”转变。理念的转变带来真实的行动，公司员工整体健康素养得到较大提升。

三、自主健康管理

打铁还需自身硬。在健康企业创建中，俎景瀚带头参与公司组织的减脂减重竞赛，积极组织参与各项兴趣小组活动，连续参加六届“百日跑”和三届“万步有约健步走”，通过自主健康管理，体重减少近10公斤，体脂率下降4.6%，原先体检报告中甘油三酯偏高、超重等亚健康指标均恢复正常。他本人获得全国“万步有约优秀团队奖”、“安康杯”职工安全健康意识与应急技能知识竞赛优秀个人、石化公司健康达人等多项荣誉，在本单位起到良好的示范表率作用，带动引领更多的员工参与健康活动。

四、健康影响力

（一）加强宣贯，做健康企业的倡导者。

为了唤醒员工“我要健康”的自觉意识，提高员工对职业健康管理的责任感和自觉性，俎景瀚围绕相关问题开展专项健康知识宣贯活动，按月在“铁人先锋平台”发布健康知识答题，主动邀请医院及心理卫生协会专家进行健康讲座，普及常见病预防知识和职业健康科学管理常识，提高员工对心脑血管疾病等慢病自我预防能力。

编制车间、班组两级健康指标监测台账，明确班组健康管理职责要求，制定健康培训计划和课件，定期对班组员工开展健康知识宣贯，确保公司车间两级健康培训全覆盖。近两年组织各类健康讲座28场1129人参与，组织健康知识答题14场

参与 3415 人次。通过形式多样的健康教育活动，引导员工建立健康的生活工作方式，不断加强自主健康管理意识，“健康生活、快乐工作”的理念深入人心。

（二）科学管理，做健康企业的助推者。

根据《“健康中国 2030”规划纲要》和《独山子石化公司促进员工健康管理方案》要求，结合各单位实际特点，编制了《设备检修公司员工健康管理办法》，为推行员工职业健康管理、做好健康干预工作提供制度保障。

俎景瀚针对单位员工年龄偏大（平均 45.8 岁）、高血压人群占比较大的问题，开展健康指标监测及健康促进教育活动，为所有班组购买电子血压计、腰围尺和体脂秤，发动班组健康管理员每周开展员工体重、腰围及 BMI 等健康指标监测，并实时分析相关人员指标变化情况，及时提醒超标人员加强体育锻炼。对血压较高但因各种原因不愿服药的 7 人进行知识普及和心理疏导，自愿服药后血压趋于稳定，通过血压监测，发现 14 名在岗员工血压超三级，及时送医治疗，3 人避免发生在岗突发脑溢血等急病，单位的关心关爱有效保障了员工身体健康。

俎景瀚连续三年对公司全体员工进行慢病筛查，建立并动态更新高危及亚健康人群等三高人员台账，科学制定慢病人员健康干预措施，根据身体状况分类分组设定目标，安排不同的健康运动课程：组织高血压人员健步走，对甘油三酯偏高、脂肪肝等慢病人员实施减脂操、健身器械等减脂活动。通过专业教练指导，加团队互助鼓劲，以及健康打卡提醒督促等模式，不断提高员工参与度和满意度，员工身体素质得到有效改善，

健康企业创建活动卓有成效。

（三）丰富载体，做健康企业的搭建者。

俎景瀚一直致力于让员工自主运动。利用网络投票的形式，员工选出自己最喜爱的体育运动项目，根据人数积极联系专项教练开设相应的兴趣小组，先后组建了篮球、羽毛球、器械、动感单车等8个健身项目，公司251名运动爱好者参与进来，达到员工总数60%以上，开展活动项目及参与人数在石化公司名列前茅。

多方面加强健康干预及效果验证。每日统计参与运动人员，每月汇总参与运动人数及项目，对参与度低的运动项目进行改善增加趣味性，将统计情况利用公司、车间两级生产会进行通报督促，引导员工参与锻炼，将健康管理落到实处。每季度综合评定体测数据、运动参与率和减脂减重效果等，开展运动达人评比并进行正向激励。在首期60人减重减脂竞赛活动中，80%的人员体重有下降，人均减重2.3公斤，最大减重达到9.6公斤，员工逐步养成自觉运动的好习惯。

开展控烟及戒烟明星评比活动。制定《控烟活动方案》，加强吸烟危害宣传，全员签订控烟承诺书，评选“戒烟明星”4人，对成功戒烟的4人奖励1000元，在公司内部形成控烟、禁烟氛围并延伸至家庭，创造健康的生产和生活环境。组织“晒出你的体检报告”活动，鼓励员工对个人两年体检数据进行对比，分析有所改善的指标，分享运动锻炼及健康生活方式心得，鼓励更多的员工参与健康企业创建，争做自己的健康第一责任人。依托石化公司EAP内训师设立EAP心理咨询室，每周开展“读

书沙龙”“团体沙盘体验”等方式，对有需求的员工进行人际交往、沟通技巧、亲子教育等相关心理培训 17 期，参与 153 人次，减轻工作压力，提高员工身心健康水平。

加强领导率先垂范引领作用。通过积极沟通，各级领导干部主动带头参加“百日跑”和健身兴趣小组等活动，各单位参与健身活动的人数逐年增加。2019 年文体活动 41 场 1490 余人次参加，2020 年文体活动 49 场 1692 人次参加，2021 年文体活动 73 场，参与 2565 人次。员工自愿参与体育锻炼、运动健身的热度和激情持续高涨，大部分员工养成良好的运动习惯，参与场馆运动率上升了 25.9%，坚持每周运动二次以上的人数增加一倍多。

通过健康干预，在 2022 年体检中，有 23 名多项指标超标患慢病的员工身体逐步恢复健康；公司连续获得第 10 届、11 届“百日跑”团体第一名；组织 166 名员工参加集团公司“永远跟党走”全国石油职工第五届健步活动，在石化公司 31 家直属单位中排名第一；参加独山子区第五届市民运动会获得五项奖励。丰富多彩、健康向上的文体活动促进职工团结融合，很多员工已将健身作为每日必修课，关注健康、坚持锻炼成为热门话题，体重减轻、身体健康带来了精神状态的显著改观，健康活动兴趣小组在公司安全生产中发挥了重要作用。

健康干预工作是一项长期的任务，在以后的工作中，组景瀚将会一如既往的做好健康宣传及活动推广，引导员工树立“每个人是自己健康第一责任人”的理念，不断提升员工自主健康行为能力，提高身体素质及心理健康水平，为公司健康企

业创建持续作出贡献。

“职业健康达人”优秀案例

——新疆生产建设兵团 苏亚军

一、基本情况

苏亚军，现就职于十三师哈密弘毅建材有限责任公司，任安全环保处副处长，从事安全环保职业健康管理工作7余年。

二、健康素养

苏亚军作为一名职业健康管理人员，他深深懂得职业病对一个家庭、对一个企业存在着较大影响。始终把职业病防护作为践行初心、担当使命的“主战场”，在工作中，他学制度、学法规、学规范，为公司的职业病防护工作保驾护航，成为公司职业病防护的一个坚实盾牌。

三、自主健康管理

苏亚军主抓公司职业健康防护管理工作后，建立健全公司企业健康防护体系，建立了14项职业卫生管理制度，分工明确、责任到人，形成了层层负责的职业健康防护体系，使得公司8年来职业健康防护工作整体受控，未发生职业病和疑似职业病，规避了公司生产经营风险，守护了员工的身心健康。

四、健康影响力

每年4月25日之5月1日职业病防治法宣传周活动，苏亚军提前筹划活动方案、精心组织，在短短一周的时间，开展专题讲座、邀请专业机构专家到公司现场授课，印发防护宣传材料、制作展板和悬挂横幅，积极对接红星医院医生来厂对员工

进行职业病防护宣传讲解，观看职业病危害视频警示教育片，营造了职业病防护浓厚的宣传氛围，教育、引导全员增强自我防护，珍爱生命的责任感不断加强。

苏亚军根据公司实际情况，依法依规建立起来了职业卫生档案，2017年公司顺利通过了国务院职业病防护现场专项检查。

日常工作中，他经常搜集职业病危害典型案例和警示教育视频，在他的坚持下，公司给每个基层工段班组均配置了视频播放器用于观看安全和职业病防护警示教育片，他充分利用QQ、微信等载体转发职业防护健康知识和警示教育片，让全员从内心深处感受到职业病的危害后果，从根本上、情感上和精神上达到了“要我健康”到“我要健康”的思想转变。

在工作中，他整理印发职业病防护宣传知识材料、典型案例和汇编职业健康宣传知识手册共计2000余本，他积极学习，并结合公司实际纠正了职业病防护只注重危害单一防护，不注重危害分类防护的思想，根据现场职业危害类别有针对性的制作了一大批职业病危害告知卡和宣传展板等，同时将员工工种和接触职业危害有效结合，足额配发防护用品，达到了干什么、存在什么危害、就防什么的目的。

在他的推动下，公司生产力争选用低噪声设备，部分大型风机均安装了消音器，并根据现场生产实际配置了一氧化碳、粉尘、噪声、氨气和硫化氢等有害气体检测仪，每月开展现场职业危害自行检测和作业人员防护用品规范使用专项检查，及时公布检测结果和下发检查通报，有效推动了全员职业健康防护意识的提升。每年对公司接触职业危害的人员组织开展职业

健康体检和复检，大大降低了公司职业病风险。

在他的努力下，公司先后投资约 5000 万元用于原材料堆场、石灰石圆堆、熟料堆棚等大型项目建设，并完成水泥发运、煤堆棚进出口、水泥和熟料散装发运车道全封闭。因水泥包装发运为企业职业健康防护重点，力推投入约 50 余万元将人工手动插袋改造为自动插袋机，并对包装输送系统进一步进行了密闭技改，改善了现场作业环境，规避了职业病风险，真正履行了“生命诚可贵，职业健康先行”的企业职业健康防护主体责任。