



Handelskammer
Hamburg



CHECKLISTEN

GESUNDHEIT IM BETRIEB

FÖRDERN SIE SCHON DIE GESUNDHEIT IHRER MITARBEITER?

JA

Herzlichen Glückwunsch! Vielleicht finden Sie in unseren Checklisten noch weitere Anregungen, die Sie in Ihrem Unternehmen umsetzen können.

BISHER NICHT

Wir möchten Sie mit diesen Checklisten auf das Thema Gesundheitsförderung aufmerksam machen und haben Ihnen leicht umzusetzende Tipps und Anregungen zusammengestellt. Diese können Sie auch in kleinen Unternehmen mit nur wenigen Mitarbeitern umsetzen.

DENN

Betriebliche Gesundheitsförderung ist für jedes Unternehmen unabhängig der Größe wichtig!

Gesundheitsmetropole Hamburg e.V.

Die Mitglieder des Arbeitskreises „Gesundheit im Betrieb“ des Vereins Gesundheitsmetropole Hamburg e.V. (GMHH) haben die vorliegenden Checklisten in Zusammenarbeit mit der Handelskammer Hamburg erarbeitet. Der Arbeitskreis setzt sich für die Einführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen, insbesondere in kleinen und mittelständischen Unternehmen, ein.

Die GMHH ist Impulsgeber für neue Entwicklungen und Trends in der Hansestadt. Der Verein steht in einem Austauschprozess mit der Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH und entwickelt gemeinsam mit dieser aktuelle Themen kontinuierlich weiter. Der Verein hat das Ziel, den Gesundheitswirtschaftsstandort Hamburg zu stärken, die Akteure der verschiedenen Branchensegmente zu vernetzen und die Gesundheitsversorgung zu verbessern.

Kontakt und weitere Informationen

Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH /
Verein Gesundheitsmetropole Hamburg e.V.
www.gwhh.de oder info@gwhh.de





7 GRÜNDE, WARUM SICH BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR SIE LOHNT

Checkliste 1: „7 Gründe, warum sich betriebliche Gesundheitsförderung für Sie lohnt“

- Überzeugende Vorteile: Gesunde Mitarbeiter sind motiviert, zufrieden und leistungsfähig.
- Gesunde Mitarbeiter – starkes Unternehmen: Nur gesunde Mitarbeiter tragen zum Unternehmenserfolg bei.
- Ihr Sprachrohr nach außen: Zufriedene Mitarbeiter identifizieren sich mit ihrem Arbeitgeber und kommunizieren dies auch in ihrem Familien- und Freundeskreis.
- Steigern Sie Ihr Image: Nutzen Sie gesundheitsfördernde Maßnahmen für Ihr Employer Branding.
- Halten Sie Ihre Mitarbeiter im Unternehmen: Setzen Sie Gesundheitsförderung als Mitarbeiterbindungsinstrument ein.
- Nur gemeinsam sind Sie erfolgreich: Stärken Sie mit betrieblicher Gesundheitsförderung Ihr Betriebsklima.
- Informationen zählen: Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeiter für verschiedene Gesundheitsthemen. Nur wer die Risiken kennt, wird sich gesundheitsbewusster verhalten.

... und weitere Informationen

Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH
www.gwhh.de oder info@gwhh.de



6 GESUNDHEITS-FAKTEN, DIE SIE FÜR IHR UNTERNEHMEN BEACHTEN SOLLTEN

Checkliste 2: „6 Gesundheits-Fakten, die Sie für Ihr Unternehmen beachten sollten“

- Als Unternehmer tragen Sie Verantwortung für alle betrieblichen Abläufe, also auch für den gesetzlich geregelten Arbeits- und Gesundheitsschutz.
- Die Beurteilung der Arbeitsbedingungen ist gesetzlich vorgeschrieben und zur Gewährleistung der Sicherheit sowie des Gesundheitsschutzes Ihrer Beschäftigten wichtig. Die körperlichen und psychischen Belastungen müssen durch die gesetzliche Gefährdungsbeurteilung ermittelt werden.
- Als Arbeitgeber sind Sie verpflichtet, sich fachkundige Berater, also einen Betriebsarzt und eine Fachkraft für Arbeitssicherheit, zu suchen. Art und Umfang der Betreuung richten sich nach den in Ihrem Unternehmen vorliegenden Gefährdungen.
- Auch in Kleinstunternehmen können arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen relevant sein. Diese sind bei bestimmten Tätigkeiten verpflichtend.
- Das Betriebliche Eingliederungsmanagement ist gesetzlich geregelt, für den Mitarbeiter aber freiwillig.
- Ein Betriebliches Gesundheitsmanagement ergänzt den gesetzlich geregelten Arbeits- und Gesundheitsschutz optimal. Es ist eine freiwillige Leistung des Unternehmens.

... und weitere Informationen

Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH
www.gwhh.de oder info@gwhh.de



Handelskammer
Hamburg



11 GESUNDHEITS-IDEEN, WIE SIE IHREN MITARBEITERN UND SICH ETWAS GUTES TUN

Checkliste 3 aus der Sammlung „Gesundheit im Betrieb“

Checkliste 3: „11 Gesundheits-Ideen, wie Sie Ihren Mitarbeitern und sich etwas Gutes tun“

- An Apple a day keeps the doctor away: Stellen Sie Ihren Mitarbeitern frisches Obst und Wasser zur Verfügung.
- Bewegung tut gut: Eine „Aktive Pause“ oder gemeinsamer (Betriebs-) Sport bringt Schwung in den Arbeitsalltag.
- Ran an die Töpfe: Kochen Sie regelmäßig mit Ihren Mitarbeitern in der Mittagspause. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl.
- Face-to-Face-Kommunikation statt Email und Telefonate: Direkte Kommunikation verbessert das Betriebsklima und bringt Abwechslung in den Büroalltag.
- Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren: Mit z. B. Schrittzählerwettbewerben bringen Sie Ihre Mitarbeiter in Bewegung.
- Tapetenwechsel fördert neue Ideen: Animieren Sie Ihre Mitarbeiter dazu, die Pausen an der frischen Luft zu verbringen.
- Schaffen Sie Gesundheitsangebote: Bieten Sie Ihren Mitarbeitern z. B. kostenfreie Firmen-Fahrräder an.
- Von einem guten Betriebsklima profitieren alle: Achten Sie aufeinander und gehen Sie wertschätzend miteinander um.
- Freizeit ist Freizeit: Respektieren Sie die Freizeit Ihrer Mitarbeiter.
- Was wünschen sich Ihre Mitarbeiter?: Beziehen Sie Ihre Mitarbeiter bei der Auswahl von gesundheitsfördernden Maßnahmen ein.
- Seien Sie Vorbild: Als Chef prägen Sie die Unternehmenskultur.

... und weitere Informationen

Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH
www.gwhh.de oder info@gwhh.de



8 TIPPS, WO SIE ANGEBOTE FÜR DIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IHRER MITARBEITER ERHALTEN

Checkliste 4: „8 Tipps, wo Sie Angebote für die betriebliche Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter erhalten“

- In Veranstaltungen und Publikationen der **Handelskammer Hamburg** können Sie sich umfangreich über die Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung informieren, sich mit anderen Unternehmen oder Gesundheitsdienstleistern vernetzen und austauschen: www.hk24.de/gesundheit.
- Finden Sie über das kostenfreie **Online-Portal für Gesundheitsdienstleistungen** den passenden Anbieter für Ihr Unternehmen, um gesundheitsfördernde Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter einzuführen: www.gesundheitsmarkt-hh.de.
- **Krankenkassen** beraten, wie Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern können. Sie sind Ansprechpartner bei der Umsetzung betrieblicher Prävention und stellen Informationsmaterialien zu verschiedenen Gesundheitsthemen zur Verfügung.
- Bei **Unfallversicherern und Berufsgenossenschaften** erhalten Sie branchenspezifische Beratung und Informationen, wie Sie Arbeitssicherheits- sowie Gesundheitsschutzmaßnahmen konkret umsetzen und die Gefährdungsbeurteilung in Ihrem Unternehmen durchführen können.
- Die **Rentenversicherungsträger** beraten Sie u. a. zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement und weiteren Gesundheitsthemen.
- **Betriebsärzte** unterstützen Sie bei der betrieblichen Gesundheitsförderung und führen Einzelmaßnahmen, wie z. B. Augen-Checks oder Gripeschutzimpfungen, durch.
- **Sportvereine und -verbände** bieten eine Vielzahl an Sportangeboten an, die Ihre Mitarbeiter nutzen können – sowohl in ihrer Freizeit als auch am Arbeitsplatz.
- **Steuerberater** beraten Sie zur steuerlichen Absetzbarkeit von gesundheitsfördernden Maßnahmen.

... und weitere Informationen

Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH
www.gwhh.de oder info@gwhh.de