

逐梦健康企业，谱写建设人篇章

——大庆油田建设集团有限责任公司健康企业建设案例

联系人：李霞，联系电话：13351855618

2025 年 11 月

为全面贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》，按照《大庆油田贯彻落实“健康油气田 2030”实施方案》及《关于进一步加快健康企业建设的实施方案》要求，公司三年来不断推进健康企业建设，提升公司健康管理水平和员工健康素养，工作环境持续优化，公司健康服务能力不断提升，企业活力与凝聚力不断增强。

一、基本状况

大庆油田建设集团有限责任公司坐落于黑龙江省大庆市，是一家隶属于大庆油田的具有 EPC/PMC 总承包和项目管理能力的大型综合性企业。具有化工石油工程施工总承包特级资质，业务范围覆盖勘察设计、产品制造、油田产能、长输管道、化工装置等多个领域。公司下设 6 家成员单位，7 家区域分公司，拥有员工 10130 人，其中管理人员为 4264 人，员工大学以上学历 4108 人，全公司平均年龄为 46 岁，管理层平均年龄 45 周岁。公司足迹遍布国内除港澳台外所有省市自治区及海外伊拉克、土库曼斯坦、蒙古、坦桑尼亚、乌干达等多个国家和地区，获得中国工程建设社会信用 AAA 级企业、国家质量管理奖、全

国优秀施工企业等荣誉，持续入选“ENR 全球承包商 250 强”和“中国承包商 80 强”。

公司高度重视健康企业创建工作，根据实际组建公司、成员单位两级工作领导小组，牢固秉持“把员工生命安全和身心健康放在第一位”的创建理念，积极响应健康企业创建要求，以“健康监测、健康评估、健康干预”为创建路径，全力提升企业健康管理机制、工作场所环境、员工健康意识，为员工营造健康、安全、和谐的工作氛围，努力打造机制健全、环境优良、文化领先的健康企业。

二、主要做法

（一）健全健康管理机制，强化健康资源保障

公司不断完善健康相关制度，制定各项工作实施方案，推进员工健康保护和健康促进工作、员工工间操、女员工保护、无烟环境创建、员工健康体检，并结合公司职业卫生管理实际，建立了《职业病危害防治责任制度》《职业病危害警示与告知制度》等 13 项职业健康相关制度，修订形成大庆油田工程建设公司职业卫生制度汇编，指导公司职业卫生管理工作有序开展。

同时，根据公司所属单位工作场所涉及到国内外、多省市的分布现状，针对区域气候特点、场所人员年龄结构以及工作性质等相关因素，设立“健康之家”1 个，健康小屋 7 个，移动式健康小屋（健康背包）66 个，AED 设备配备 9 台。在各工程部、项目设置健康角，放置应急药箱、血压计、腰围尺、体重秤等设备为职工提供健康服务；设置健身角，配备健身器材、

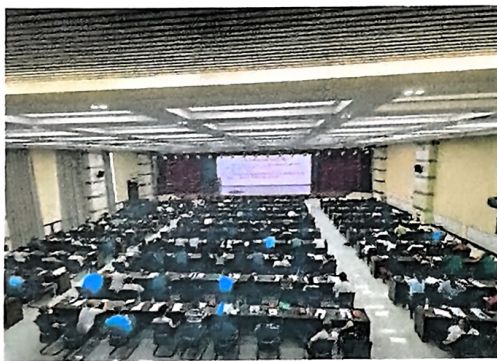
运动设施。组织开展红十字救护员培训，分阶段培养红十字会应急救护师 3 人、红十字救护员 1032 人，使每个作业场所拥有已培人员 2 人以上；健康管理师 3 人、健康管理员 129 人，全面负责公司健康管理工作；健康营养师 5 人，指导开展公司健康食堂创建工作；心理咨询师 25 人、心理志愿者 28 人，设立心理健康辅导室，实施员工心理援助，开展员工心理健康筛查评估 11542 人次。



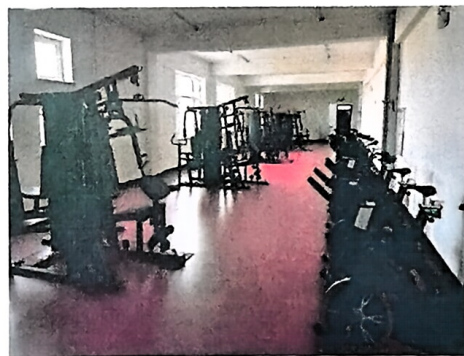
健康小屋



心理咨询活动



红十字救护培训



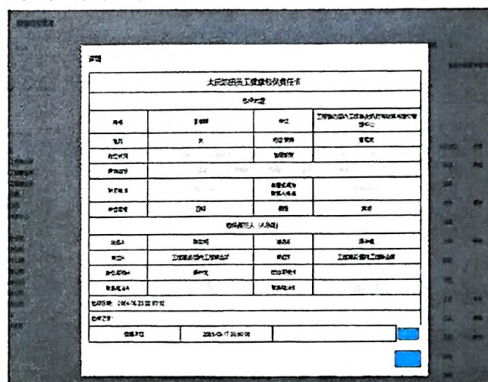
健身场所

（二）完善全员健康监测，细化健康干预管理

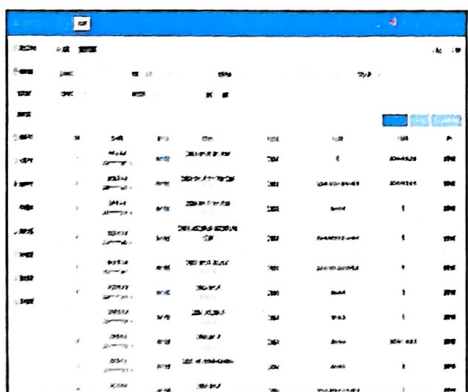
建立“一人一档”健康档案。依托油田健康管理服务平台建立全员健康档案，由大庆龙南医院专业力量完成员工健康风险评估，2025年制定健康干预方案7485份，通过公众号推送、电话随访、健康监测等方式实现“指标异常、高危疾病”人群的跟踪监测管理，随访总量43799人次。重点关注五高人群及大病人群，对重点人群开展三级分级包保管理，签订双人包保一人保的责任卡，做到包保人职责明确、无间断包保，掌握被包保人群健康状况，已签订包保责任卡6838份。制定月度健康监测要求，推进健康背包在各项项目的流动监测，邀请医生进场或远程解读体检报告，做到体检异常指标“管控”。



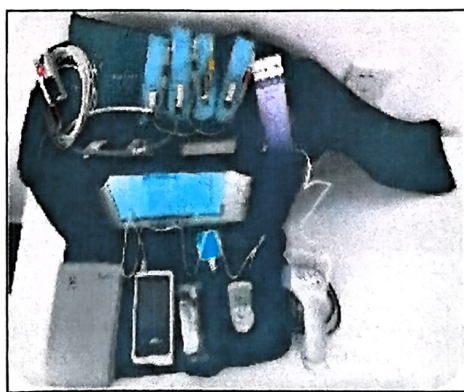
健康监测



包保责任卡



一人一档



健康背包

（三）开展职业卫生监测、检测，保障健康工作环境

2024 年公司开展了职业病危害现状评价并合格。对公司职业病危害场所每年开展职业病危害因素定期检测工作，并出具检测报告，所属作业场所职业病危害因素的浓度或强度均符合相关标准的要求。对固定生产场所的人员、设备设施、工器具及生产区域安全目视化管理提出了具体要求，保证装置和场地内设备设施、工艺管线和作业区域的目视化标识齐全醒目。

存在职业病危害的工作场所，均按要求对产生粉尘、毒物的生产过程和设备，采用机械化和自动化，避免直接人工操作。同时根据工艺流程、设备特点等因素，采取了有效的密闭措施，防止物料跑、冒、滴、漏，避免有毒有害气体外溢，并结合生产工艺采取了通风和净化措施，如公司所属路桥公司混凝土拌合站安装布袋除尘装置，减少了混凝土进料拌合过程中水泥扬尘，减少现场颗粒物排放，改善作业环境。此外，在生产场所配备电焊烟尘净化装置、噪声仪，及时采取加强通风、降低噪声等，不断提升员工的健康工作环境。

加强员工健康监护，公司依据《员工个人劳动防护用品管理及配备规范》QSY08178-2020 规定为员工配备个体防护用品，具有完善的个人防护用品发放管理制度，保证个人防护用品处于正常使用状态，定期进行职业病防治知识培训和防护用品使用培训，并能够督促和指导员工正确使用。每年度针对受害人员进行员工职业健康体检，受害岗位员工体检率达到 100%。



场所检测



噪声日常监测



目视化管理



净化装置



劳动防护



除尘装置

（四）多种形式健康宣教，营造健康文化氛围

公司通过各类宣教方式，搭建健康文化互动平台，开展健康风险辨识，让更多员工参与其中，并通过现场讲座、线上直播、微信公众号、知识竞赛等方式，为员工宣教疾病预防、自救互救、心理健康、运动科学、营养膳食等健康知识，增加员工获取信息渠道，增强对健康企业建设理念的认知，鼓励职工参与公司健康企业创建工作。2025年《职业病防治法》宣传周期间进行相关知识宣讲10次，培训职业接害员工及管理人员1012人，印发宣传材料3542份，有效提高员工对噪声、粉尘、毒物等危害因素的认识和预防；开展大讲堂-四季安康健康课堂之“五行整体调理，打造健康好身材”讲座，对“减重”“运动”“饮食”等方面进行指导；开展公司“减重达人”评选，全面动员公司超重三级人群参与，开展健康饮食、21天运动打卡等活动，助力“体重管理年”目标实现；公司开展多种形式的健身运动活动，如徒步走、投篮趣味活动、网球培训班、跳绳比赛、家庭运动会等，调动员工的参与热情，营造良好氛围。



工会大讲堂

职业病防治法宣传学习



跳绳比赛



科学减重竞赛



工间操大赛



EAP 服务

（五）多举措健康管理，打造舒适健康环境

践行“三减三健”健康理念。以“营养健康示范食堂”为引领，完善营养健康食堂创建各项内容，营造健康营养饮食文化，科学打造营养健康食堂，培养配备公共营养师。根据公司油田地面建设项目施工实际，为了让员工更好地实现合理膳食，在远离高油、高盐、高糖的情况下，每餐都保证有适量的蛋白质和主食，各食堂精心设计了营养菜单。同时，提供营养小贴士，普及健康饮食知识，引导员工养成良好的饮食习惯，增强了员工的归属感和幸福感。



食堂宣传标语



明亮食堂



今日食谱



营养减脂餐

推进无烟工作场所建设。在宣传教育方面，通过张贴海报、举办讲座等形式，向员工普及吸烟危害及无烟环境意义，提升大家对无烟工作场所的认知与认同，设置显著禁烟标识，劝阻吸烟行为，推动室内工作场所、作业场所和通勤车辆全面禁止吸烟，打造无烟企业。在制度建设上，制定严格的禁烟规定，明确工作场所内全面禁烟区域，对违反者设立相应惩处措施，确保制度的严肃性与执行力。经过努力，成效显著，工作场所内空气环境明显改善，同事们对无烟环境满意度提升，形成了相互监督、共同维护的良好氛围。



禁烟宣传



无烟单位

营造优美温馨、健康安全的工作环境。公司注重在工作生活中彰显人文关怀，根据工程建设施工特点，把打造优美舒适的施工驻地环境建设作为为基层员工办实事的重点，在项目建成之初优先规划驻地设施，充分考虑水源、交通、医疗服务等多方面因素，从上风侧起依次布置厨房、宿舍、卫生间与垃圾点，保证施工营地布局合理，厨房每天进行定期打扫，宿舍安静清洁，并根据实际情况配备了驱蚊液、粘鼠板等防蚊虫设施。

配备移动式空调寝室，建健身角、图书角、棋牌室、广场、花卉等文化和绿化景观，积极营造良好的工作环境。



文化长廊

移动式空调寝室



乒乓球场地

羽毛球场地



读书角



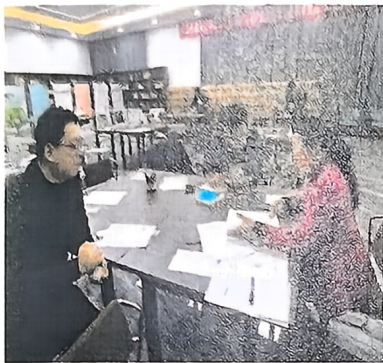
驻地广场

三、推进成效

1. 员工健康状况持续改善。公司全面落实了健康体检工作,完善海外、外埠项目体检流程,2025 年员工体检率达 99.6%,较 2023 年度同比提高 4.6%,使员工健康状况评估更精准,数据更全面,评估重点关注人群一级 2936 人,二级 2891 人,三级 1446 人。公司五高人群共计 14647 人次(高血压 1274 人、高血脂 5071 人、高血糖 1287 人、高尿酸 1870 人、高 BMI 值 5145 人),与未开展健康企业创建工作时相比下降 12.5%。

2. 员工体重管控成效显著。公司制定全员体重管理实施方案,制定年度超重、肥胖人数分别同比下降 3%以上的工作目标。围绕工作目标,开展体重异常员工底数摸排,制定体重干预方案,定期开展体重采集记录体重变化,使减重工作有“据”可依;开展“科学减重大赛”评选“减重之星”“减重达人”,使减重活动全员参与;食堂定制减脂饮食套餐,提供减脂膳食知识,使减重活动全方位“粮草先行”;成立减重小组,开展“21 天打卡”“每天运动打卡”“减脂餐打卡”、徒步走等活动,形成减重活动互相监督、互相扶持的氛围。各单位利用内部网站、公众号、电子屏等发布体重管理常识,举办健康讲座,邀请专家讲解肥胖危害、健康饮食、科学运动等知识,持续做好“送健康到一线”活动,组织医疗专家为前线员工开展体重管理、营养膳食、体检报告解读等健康指导,及时总结本单位体重管理、肥胖防控方面的典型经验,开展主题讲演、经验分享;本年度“科学减重竞赛”共 102 人参与,减重 475.4 公斤,人均

减重 4.66 公斤，体脂率平均下降 3.3%，取得了可喜的成绩，评出年度“科学减重之星”10 名、年度“科学减重达人”20 名，以及第一、第二赛季“科学减重达人”共 13 名，评选活动传播健康正能量，形成了全员参与体重管理的良好氛围。



一对一减重指导

油田工程事业部 王德华(减重20.6斤)
我运动 我健康 我快乐



过完年后，体重暴增了15斤，身体感到明显不适。恰逢公司开展减重竞赛，我第一个报了名。一个月中，我坚持每天早上增加一个半小时健身操的运动量，中午打一个半小时乒乓球。饮食结构改为多吃鸡、

油田工程事业部 尚宇(减重20斤)
自律是健康生活的开始



当体重秤停在222斤时，望着镜子里浮肿的脸庞和隆起的腹部以及各项不正常的体检指标，我终于意识到，我要减肥！正在我不知道该如何下定决心的时候，公司开展了减重竞赛活动，为我点燃了希望。

建材公司 连石磊(减重15.2斤)
坚持，因为前方有光，身后有你们



减重最大的障碍就是坚持的勇气，但还好，身边一直有同事们的鼓励。为了坚持跑步，我们建立了“晨练小分队”，每天清晨都相约明湖湖畔，坚持环湖跑步，感受微风拂面，在坚持中收获健康和快乐。

油田工程事业部 李天慧(减重18斤)
锁定目标不放松，风雨之后见彩虹



活动开始之初，参加了21天运动打卡活动和减重达人分享群，我为自己设定了一个明确的目标，那就是每天必须完成打卡，并根据自己的实际情况加大运动量，让自己保持在前

路桥公司 梁兆鑫(减重16斤)
健康，才能给家人高质量的陪伴



2022年女儿出生后，我的体重从176斤一路攀升至200斤。伴随体重增长的是身体的频频警报：重度脂肪肝、血液指标异常、日常疲惫感如影随形。作为两个孩子的父亲，我深知这些信号意味着什么——



减重职工健步走活动

< 油田工程事业部...达人分享群(38)

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

活动详情 个人排名

5月12日 下午17:38

1	油田事业部 尚宇	21	32,645	17
2	建材公司王 再伟	21	29,915	2
3	路桥公司 史 武东	21	26,643	20
4	油田事业部 王庭浩	21	26,117	15
5	建材石油石 化设备厂...	21	22,901	3
6	油田事业部 王德华	21	22,314	17
7	国内-王宇	21	21,336	1
8	油田事业部 魏乐	21	18,943	7
9	油田事业部 李天慧	21	16,950	21
10	建材公司黄 永丰	21	16,339	2
11	路桥公司第 七工程部 ...	21	15,258	5



一部李天慧



一部李天慧

小白菜，苦苣，黄瓜，干豆腐，西 红柿，橄榄油炸辣妹子鸡蛋酱

5月12日 晚上18:59



造价中心周宇



5月12日 晚上18:59



造价中心周宇

土豆丝，烧茄子，虾，西红柿，香 菜，生菜，小白菜，水萝卜，婆婆 丁，干豆腐，酱

油田工程事业部...达人分享群(38)



张桂荣-健康管理师

@十一中队 李强 可以给孩子适当 吃 25 克左右的坚果，增强脑力记 忆力，可以提高学习效率，加分！



张桂荣 健康管理师

@李天慧 以下是一份基于你提供食 材的李天慧减脂增肌营养分享：

食材营养分析

-蔬菜类：西红柿富含维生素 C、 维生素 E 和番茄红素等抗氧化物质， 能减少自由基对身体的伤害；金针 菇含有丰富的膳食纤维和多种矿物 质，有助于促进肠道蠕动；黄瓜水 分足、热量低，富含多种维生素和 矿物质；窝瓜含有丰富的胡萝卜 素、维生素和膳食纤维，能提供一 定的饱腹感。

-主食类：玉米是优质的粗粮，富 含膳食纤维、维生素和矿物质，消 化吸收相对较慢，可提供持久的能 量，有助于稳定血糖，减少脂肪生 成。

-蛋白质类：鸡胸肉是高蛋白、低 脂肪的优质蛋白质来源，能够为肌 肉修复和生长提供原料；低脂牛奶 富含优质蛋白质、钙等营养成分， 有助于增强骨骼健康，同时帮助补 充肌肉训练后的营养。

减重 21 天打卡活动

减重餐打卡

体重管理师建议

3.员工应急救护能力大幅提升。3年来公司在制修订公司应急预案的基础上，有序推进应急救护培训，组织应急救护讲师团队深入公司各单位开展现场心肺复苏和AED实操培训，针对公司外埠项目多的情况，鼓励分公司与当地红十字会联系，开展应急救护培训，同时要求分承包商派人参加了培训，提高了分包队伍的救护能力。目前共培训员工取证人数达2608人，覆盖率达到24.6%，员工应急救护和自救互救能力大幅提升，为企业健康稳定发展铸就一道坚固防线。



四、经验启示

随着健康企业建设的推进，员工健康意识薄弱、感知度不高的情况不断改善。公司在各项健康企业建设活动推进过程中，注重提升员工健康意识，转变职工被安排参与的认知，不断强化“我是自己健康第一责任人”的理念，提高自身健康重视程度，因地制宜、结合实际开展多种多样的宣教活动，提升员工对各项活动的认可度和参与意识。营造有利健康的工作环境，推行健康饮食，持续宣扬健康知识与典型经验，使员工跟随健康榜样，有效的参与运动健身等活动，与企业一道共同助力“建设人”的健康梦，真正实现企业与员工的健康共同发展。

案例主题：逐梦健康企业，谱写建设人篇章

报送单位：大庆油田建设集团有限责任公司

联系人：李霞

联系方式：13351855618

