



T.C.
AYDIN VALİLİĞİ
İl Sağlık Müdürlüğü

Sayı : E-94021236-323
Konu : Beslenme Dostu ve Fiziksel
Aktiviteyi Destekleyen İş yeri
Uygulaması.

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 28/01/2022 tarihli ve 82792155-323-E-82792155-323-38 sayılı TC.Sağlık Bakanlığı HSGM
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığının yazısı.

İlgi yazıda işveren /idare, işçi/çalışan ve toplum katılımı ile sağlıkla ilgili beslenme ve fiziksel aktivite gibi müdahale alanlarında çalışan davranış değişikliği sağlayarak sağlığı desteklemek ve geliştirmek; sağlıklı, güvenli ve üretken bir işyeri ortamı oluşturmak amacı ile " Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Uygulama Rehberi" hazırlanarak yayımlandığı bildirilmiş olup ekte yer almaktadır.

Söz konusu rehberde programın kapsamı olarak merkez/taşıra kamu kurum ve kuruluşları, özel kurum ve kuruluşlar, koşulları sağlayabilecek işyerleri, fabrika, ofis vb çalışma ortamları olup ön koşul kriterlerinden biri olan **6331 sayılı Kanun** kapsamında bir işyeri olması durumunda, işyerinde iş sağlığı hizmetleri sağlayan iş yerlerinin başvuru dosyası hazırlayarak İl Sağlık Müdürlüğüne başvuru yapılması istenmektedir.

Bu bağlamda, " Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Uygulama Rehberi" nin ön koşul kriterlerini sağlayan ve sağlığın geliştirilmesine katkı sunmak isteyen Odanıza/Birliğinize bağlı işyerlerine gerekli duyuru ve bilgilendirmenin yapılarak, aday işyerlerinin ilgili rehber doğrultusunda hazırlayacakları başvuru dosyası ile birlikte İl Sağlık Müdürlüğü, Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı, Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Birimine (Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat) müracaatlarının sağlanması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr.Osman AÇIKGÖZ
İl Sağlık Müdürü

Güvenli Elektronik İmza Aslı ile aynıdır

21/04/2022
Merttin KOCAOĞLU
Ebe

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: bf52b508-20ed-4a76-b555-c2b5733fd13b Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/saglik-bakanligi-ebys>

Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı - Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Birimi

Bilgi için: Bülent ADAK

Telefon: Faks No: 0 256 2151611

Mühendis

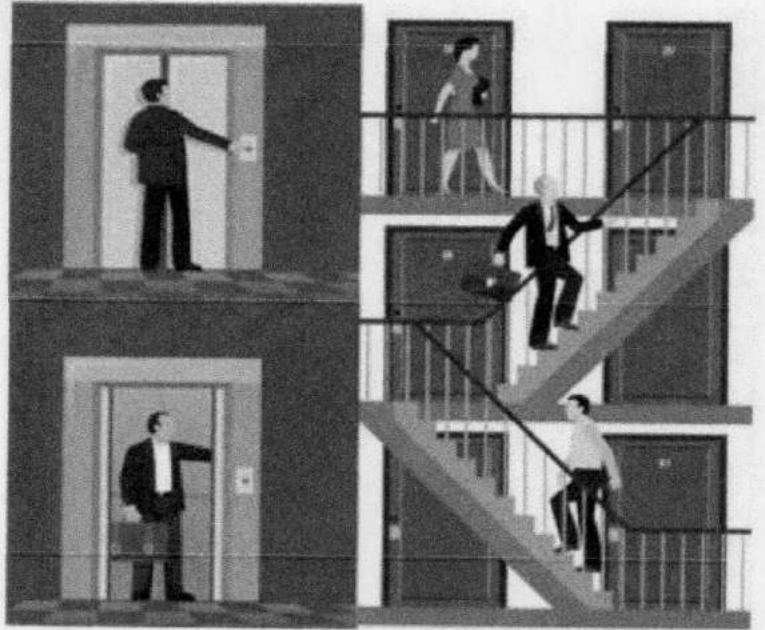
e-Posta: bulent.adak@saglik.gov.tr İnternet Adresi: 0.256.2135000-1388

Telefon No: (0 256) 213 50 00





BESLENME DOSTU VE FİZİKSEL AKTİVİTEYİ DESTEKLEYEN İŞ YERİ PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ



Ankara-2021



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**BESLENME DOSTU
VE
FİZİKSEL AKTİVİTEYİ DESTEKLEYEN
İŞ YERİ PROGRAMI
UYGULAMA REHBERİ**

Ankara - 2021

1. Basım: Kasım 2021, Ankara
ISBN: 978-975-590-831-1
Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1217

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Yayın Komisyonu tarafından onaylanmıştır.

Her türlü yayın hakkı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğüne aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Uygulama Rehberi" Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1217, Ankara - 2021 şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.

YAYIN KOMİSYONU

Doç. Dr. Hasan IRMAK (Başkan)

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Dr. Kanuni KEKLİK

Uzm. Dr. Fehminaz TEMEL

ÖNSÖZ

Bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) başta kalp damar hastalıkları, diyabet, KOAH ve kanserler en çok ölüm ve hastalık yükü nedenleri olarak önemli halk sağlığı sorunlarıdır. Ortak risk faktörleri arasında yer alan fiziksel inaktivite yani hareketsizlikle mücadele bu hastalıkların azaltılmasında önemli yer tutmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek yönünde davranış değişikliğine yönelen müdahalelerde bulunmak gerekliliği vardır.

Günlük yaşamda, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Fiziksel aktivitenin beden sağlığımız üzerine etkileri olduğu gibi ruh sağlığımız, sosyal gelişimimiz ve yaşlılık üzerine de etkileri vardır.

Fiziksel aktivitenin artırılması toplum tabanlı ve çok sektörlü bir yaklaşım gerektirmektedir. Bir yandan toplumda bilgi düzeyini ve farkındalığı artırırken bir yandan da bireyin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını sağlayacak ortamı oluşturmak gerekmektedir. İşyerleri günlük hayatın önemli bir kısmının geçtiği yerler olmaları nedeni ile fiziksel aktivitenin artırılması çalışmalarında önemli müdahale alanlarından birisini oluşturmaktadır. Günümüz koşullarında gelişen ve değişen teknolojilerle birlikte oturarak ve daha az hareket edilerek çalışılmaktadır.

Bakanlığımız Stratejik Planında ve Erişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2019-2023 kapsamında toplumda ve işyerlerinde fiziksel aktivitenin artırılması çalışmaları yer almaktadır. İşyerlerinde sağlığın geliştirilmesine olumlu katkıları olacağı amacı ile hazırlanan Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Uygulama Rehberinin hazırlanmasında bilgi ve tecrübeleri ile görüş bildiren bütün kamu kurum ve kuruluşlarının temsilcilerine, meslek örgütlerinin temsilcilerine, bilimsel destekleriyle katkı sağlayan akademisyenlere ve Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı çalışanlarına teşekkür ederim.

Doç. Dr. Fatih KARA
Halk Sağlığı Genel Müdürü

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Çalıştayına Katkı

Verenler:

Prof. Dr. Zeynep Aytül ÇAKMAK	Ufuk Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı AD
Prof. Dr. Saniye BİLİCİ	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Doç. Dr. Gülcan HARPUR	Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Pelin BİLGİÇ	Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Dr. Öğr. Görevlisi Sare MIHÇIÖKUR	Başkent Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı ABD
Öğr. Görevlisi Deniz ARIKAN	Hacettepe Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü
Öğr. Görevlisi Servet KIVANÇ	Başkent Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu
Dr. Bülent GEDİKLİ	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM İş Sağlığı ve Güvenliği Araştırma ve Geliştirme Enstitüsü
Dr. Ümit Kadir UĞURÇEKİÇ	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM İş Sağlığı ve Güvenliği Araştırma ve Geliştirme Enstitüsü
Dr. Gamze BİRDANE	Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER)
Dr. Yonca AYAS	Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER)
Arş. Gör. Süleyman KÖSE	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Daire Başkanı Meftun SAKALLI	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü (İSGGM)
AÇSH Uzm. İlker ACAR	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü (İSGGM) (Eğitim, Tanıtım ve Organizasyon Daire Bşk.)
AÇSH Uzm. Abide ŞENTÜRK	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM
AÇSH Uzm. Aslı GÖHER AKINBİNGÖL	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM
Gülçin ÇELİK KIZILDAĞ	T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İSGGM
Sibel DANIŞMAN UZBİLEK	AÇSH Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Hemşire Zerrin SAĞLAM ÜNLÜ	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Çalışan Sağlığı DB
Hemşire Ziyneti TORUN	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Çalışan Sağlığı DB
Doç. Dr. Nazan YARDIM	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB
Dyt. H.Berna KARAKAŞ	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB
Dyt. Betül SAVAŞÇI ÇİÇEK	T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat DB

İçindekiler

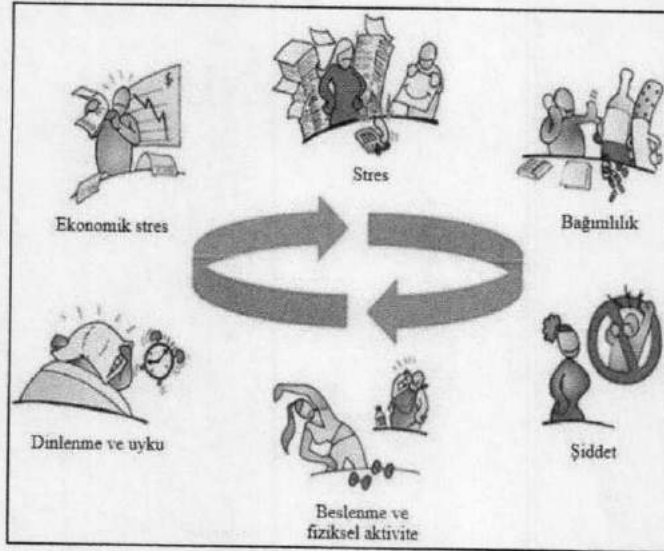
Giriş.....	1
Sağlıklı Bir İşyerinin Avantajları Nelerdir?	4
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı	6
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı İş Akışı.....	8
Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Esasları	9
Ekler	10
Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Başvuru Formu	
Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Ön Koşul Beyan Formu	
Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Politikası Şablonu	
Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu	

Giriş

Günümüzde çalışan insanların büyük bir kısmı yaşantısının önemli bir kısmını iş ortamında geçirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2021 yılı II. çeyreği verilerine göre mevsim ve takvim etkilerinden arındırılmış haftalık ortalama fiili çalışma saati 43,1 saattir. Bu durumda insanlar yaşamlarının haftalık olarak yaklaşık üçte birini çalışarak geçirmektedir. Yaşamın bu kadar büyük bir kısmının iş hayatında geçtiği göz önünde bulundurulduğunda çalışma ortamındaki şartların insan sağlığı üzerindeki etkisinin önemi anlaşılmaktadır.

Sağlıklı ve güvenli şartlarda ve ortamda çalışmak, günümüzde her çalışanın sahip olması gereken bir insanlık hakkıdır ve işletmelerin bu konuda belirlenmiş yasalara uyması gerekmektedir. Değişen dünya koşulları hemen her işyerinde çalışma koşulları değiştirmektedir. İş sağlığı hizmetlerine olan ihtiyaç artmakta ve ihtiyaçların niteliği de farklılıklar göstermektedir. İhtiyaçlar artık çok yönlü, organize edilmesi daha zor olmakta ve hizmet verilen gruplar daha dinamik ve hareketli, işyerleri daha değişken ve işler daha istikrarsız ve geçici olmaktadır. İşverenlerin çalışan sağlığına yönelik sorumluluğu; çalışma ortamı ve koşullarının uygun hale getirilmesi, iş kazası ve meslek hastalıklarına karşı korumanın sağlanması, hastalık oluşturabilecek nedenlerin ortadan kaldırılması ve bu çalışmaların tümünün sistemli ve yöntemli biçimde yapılmasını kapsamaktadır.

ILO (International Labour Organisation/Uluslararası Çalışma Örgütü), tarafından tütünsüz işyeri, sağlıklı beslenme ve egzersiz durumunun sağlıklı yaşam tarzının işyerinde teşvik edilmesinde önemli bileşenler olduğunu belirtmektedir.



Görsel ILO (International Labour Organisation/Uluslararası Çalışma Örgütü) web sitesinden adapte edilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2007 yılında gerçekleştirilen 60. Dünya Sağlık Asamblesinde "İşçi sağlığı: Küresel eylem planı"nı göz önünde bulundurarak 'herkes için iş sağlığı' yaklaşımının altı tekrar çizmiştir. İşçi sağlığı küresel eylem planında; işyerinde bulaşıcı olmayan hastalıklar (kalp krizi, inme, kanserler, KOAH, astım, diyabet vd.) açısından uyarıların daha fazla olmasının sağlığın teşviki

ve geliştirilmesi için önemli olduğu belirtilmektedir. Çalışanların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite uygulamaları desteklenmesi, zihin sağlığı ve aile ortamının desteklenmesinin önemi ifade edilmektedir. Günümüzde bulaşıcı olmayan hastalıkların dünyada en büyük salgınlardan birisi haline geldiği düşünüldüğünde yaşamın her alanında bu hastalıklarla mücadele etmenin gerekliliği de anlaşılmaktadır. Yetişkinlerin günlük yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdikleri işyerlerinde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik gibi yetişkinleri davranış değişikliğine yönelten müdahaleler ön plana çıkmaktadır.

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 sonuçlarına göre ülkemizde 15 yaş ve üzeri bireylerin %31,5'i obez ve %34,0'ü fazla kilolu bulunmuştur. Bu oran kadınlarda yaklaşık %40 iken erkeklerde %30'dur. Yine 15 yaş ve üzeri bireylerin %42,4'ü uluslararası fiziksel aktivite anketi (GPAQ) önerilerine göre düşük fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Bu oran erkeklerde yaklaşık %32 iken kadınlarda %53 olarak tespit edilmiştir.

Ülkemizdeki Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) ve bunlara bağlı ölümlerin azaltılması için çalışmalar yapılmaktadır. Bu kapsamda On Birinci Kalkınma Planı'nda (2019-2023) aşağıdaki ifadeler yer verilmiştir:

579. Bulaşıcı olmayan hastalık risklerine yönelik olarak, sağlıklı yaşam tarzı teşvik edilecek; koruyucu ve tedavi edici hizmet kapasitesi geliştirilecek; çevre sağlığı, gıda güvenilirliği, fiziksel aktiviteye elverişli sahalar, sağlık okuryazarlığı, iş sağlığı ve güvenliği alanlarında sektörler ve kurumlar arası iş birliği ve koordinasyon artırılabacaktır.

Sağlık Bakanlığı Stratejik 2019-2023 Planında

- Toplumda fiziksel hareketsizliğin yüksek olması
- Obeziteye neden olan çevrenin var olması
- İşverenlerin, çalışanlara yönelik fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaygınlaştırılması konusunda yeterince teşvik edilmemesi,
- İnaktif nüfusun, çocuk ve erişkinlerde obezite oranının yüksek olması,

nedenlerinden hareketle aşağıdaki amaç ve hedefler belirlenmiştir:

Amaç 1. Sağlıklı yaşamı teşvik etmek ve yaygınlaştırmak.

Hedef 1.2. Hareketli hayat alışkanlıklarını kazandırmak ve geliştirmek.

Bu amaç ve hedeflere ulaşmak için yapılacak çalışmaların performans göstergelerinden bir tanesi de *(1.2.5) Sağlıklı Beslenmeyi ve Aktif Hayatı Destekleyen Kamu Kurumu/İş Yeri Sayısı (Kümülatif)*dir.

Ayrıca Sağlık Bakanlığı Stratejik Plan 2019-2023 Çalışan Sağlığı başlığı altında;

Amaç 4. Sağlık hizmetlerinde bütünleşik sağlık hizmet modelini hayata geçirmek

Hedef 4.7. Çalışan sağlığı hizmetlerini iyileştirerek çalışanların sağlığını korumak ve geliştirmek

Riskler: Çalışan sağlığı alanında kamuoyu düzeyinde bilinç ve bilgi eksikliği

Stratejiler ise

4.7.1. İş sağlığına yönelik kurumsal kapasite geliştirilecek ve yetkinlik artırılacaktır.

4.7.2. Çalışan sağlığı alanında eğitim ve araştırma faaliyetleriyle kurumsal yetkinlik geliştirilecektir.

4.7.5. Topluma yönelik eğitim ve farkındalık çalışmaları geliştirilecektir.

olarak belirlenmiş olup işyerlerinde çalışanların ve hizmet alanların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyecek farkındalık, bilgi ve obezite ve ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıkların erken tanı, tedavi ve önlemeye yönelik uygun işyeri ortamlarının yaratılması konularında çalışmaların yer alması önemlidir.

Bu kapsamda *Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Rehberi* ile işyerlerinde çalışanların sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyen bir çevre oluşturarak sağlığı korumak ve geliştirmek mümkün olacaktır.

Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı (2019-2023)'nin üçüncü bölümü "Fiziksel Aktivite Eylem Planı olup; amaç ve bazı eylemler aşağıda verilmiştir:

A. Fiziksel aktiviteyi geliştirmek için liderlik ve koordinasyonun sağlanması

C. Tüm yetişkinler için ulaşım, boş zaman süreleri, işyerleri dahil olmak üzere ve sağlık sistemi aracılığıyla fiziksel aktiviteyi günlük hayatlarının bir parçası olarak teşvik etmek

2.2. İşyerlerinin daha fazla fiziksel aktiviteyi sağlamak için mevzuat dahilinde uygun önlemleri adapte etmeyi kabul etmesi (İlgili şirketlerde egzersiz, fiziksel temelli oyun ve spor molaları ya da fiziksel aktivite için diğer teşvikler ya da daha büyük şirketler için şirketler tarafından işletilen spor tesisleri ve programları için düzenleme, finansal teşvik ve yönetmelikleri kapsayabilir.)

2.3. İş yerlerinde oturma zamanı azaltmak için mevzuat dahilinde uygun önlemleri adapte etmeyi kabul etmesi

2.4. Sosyal dezavantajlı grup çalışanlarının erişimi için iş yerinde fiziksel aktivite ile ilişkili eşitsizliklere odaklanması (Araştırmalar beyaz yakalı işçiler için fiziksel aktivite desteğine ulaşmanın mavi yakalı işçilerden daha kolay olduğunu göstermektedir.)

2.5. Hizmet içi eğitim materyallerinin ve bu materyallerin kullanıldığı programların oluşturulması (masa başında/ çalışılan yerde egzersiz vb.) ve devamlılığın sağlanması

2.6. Kamu ve özel sektörde görev yapan işyeri hekimlerinin obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeylerinin artırılmasına katkı sağlanması amacıyla eğitim programlarının düzenlenmesi

2.9. Sağlıklı kiloda kalmaya yönelik alanlar sağlanması ve merdiven kullanımını teşvike yönelik simgeler kullanılmasının sağlanması

2.10. İşyerlerinde ve kurumlarda, yapılandırılmış bir programla, fiziksel aktivite danışmanlığı verilmesi

2.11. Sağlıklı bir ofis ortamı için Fiziksel faaliyetin ve daha iyi temel sağlık göstergelerinin desteklenmesi amacıyla işverenlerin ekipleri rekabet ettirecek faaliyetlere teşvik etmesi

Sağlıklı Bir İşyerinin Avantajları Nelerdir?

Sağlıklı iş yerleri, işletmelerin daha üretken ve çalışanların daha verimli olmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, işyerinde sağlığı teşvik etmek ve desteklemek yalnızca sağduyulu değil aynı zamanda iyi bir iş anlayışıdır.

○ *Sağlıklı işyeri, ülke ekonomisi ve sosyal gelişim için hayati önem taşıyan sağlıklı işgücü gelişimini teşvik eder.*

Sağlıklı çalışanlar bir ülkenin en değerli varlıkları arasındadır. Sağlıklı bir organizasyon ülkenin sosyoekonomik refahı için temel olan sağlıklı bir işgücünü destekler. Sağlıksız kuruluşlar ise sağlıksız bir işgücüne katkıda bulunmakta ve bu da; devamsızlık, yaralanma ve hastalık, doğrudan ve dolaylı sağlık harcamaları ile aileler ve toplum için önemli sosyal maliyetler anlamına gelmektedir. Sağlıklı bir organizasyon her kademedeki sağlık amacıyla politikaları, sistemleri ve pratik uygulamaları birleştirir.

○ *Sağlıklı işyeri, sağlığın geliştirilmesi için programlar geliştirmeye elverişlidir.*

Yetişkin nüfusun çoğunluğu, günlük yaşamlarının yaklaşık üçte birini işyerinde geçirdiği için işyeri sağlığı geliştirmek için mükemmel bir ortamdır. Bu durumun ihmal edilmesi stres, yaralanma, hastalık, sakatlık ve ölüm gibi çalışanların sağlığı için son derece olumsuz sonuçlar doğurabilir.

○ *Sağlıklı işyeri, meslekle birebir ilgisi olmayan ancak çalışan sağlığını dolayısı ile de aile ve toplum gelişimini etkileyen faktörleri de kabul eder/tanır.*

Çalışan sağlığı, meslek dışı olup da işyerinde üretkenliği ve iş performansını etkileyen faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler; kötü yaşam koşullarını, gergin aile ilişkilerini, tütün, alkol ve ilaç kullanımını, sağlıksız beslenmeyi, ekonomik zorlukları içerir. Çalışanların kendi sağlıklarını yönetebilme konusunda bilgi ve becerilerini geliştirmek işyerinde olduğu gibi kendi hayatları ve aile ilişkilerinde yarar sağlar.

○ *Sağlıklı işyeri çevreyi korur ve sürdürülebilirliği geliştirir.*

Çevreyi korumak gelecek nesillerin sağlığı, refahı ve sürdürülebilir kalkınma için esastır. Sağlıklı işyeri çevre kirliliğini kontrol edebilir ve azaltabilir, sağlıklı şehirlerin oluşumuna katkıda bulunur.

- **Kaynaklar**
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-II.-Ceyrek:-Nisan---Haziran,-2021-37546> Erişim tarihi: 14 Ekim 2021
- “Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması - COSI-TUR 2016” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Milli Eğitim Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1080,
- *Temel İş Sağlığı Hizmetleri*, T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Genel Yayın No: 142, Nisan 2016
- Reşitoğlu B. ve arkadaşları, *İş Sağlığı Ve Güvenliği Eğitiminin Sağlık Hizmetleri Öğrencilerinin Bilgi ve Farkındalıklarına Etkisi*, *IBAD Journal*, 2018; 3(2):459-473
- *Workers' health: global plan of action Sixtieth World Health Assembly Wha60.26 Agenda item 12.13* 23 May 2007
- <http://www.healthyworkers.gov.au/internet/hwi/publishing.nsf/Content/why> Erişim tarihi: 11 Mart 2019
- *Regional Guidelines for The Development of Healthy Workplaces*, World Health Organization Regional Office for The Western Pacific, November 1999
- *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017*, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlık Bakanlığı Yayın No:1132
- *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2019-2023* T.C. Sağlık Bakanlığı ISBN : 978-975-590-777-2
- *T.C. Sağlık Bakanlığı 2019-2023 Stratejik Planı*, ISBN : 978-975-590-735-2, Aralık 2019

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı sağlıklı bir işyeri için temel unsurları yansıtan; işyeri politikası, kurumsal yapı, fiziksel çevre, yaşam tarzı ve kişisel sağlık becerileri, sağlık hizmetleri sunumu ve çevre üzerine etki düşünülerek tasarlanmıştır.

Programın Amacı

İşveren/idare, işçi/çalışan ve toplum katılımı ile sağlıkla ilgili beslenme ve fiziksel aktivite gibi müdahale alanlarında çalışanlarda davranış değişikliği sağlayarak sağlığı desteklemek ve geliştirmek; sağlıklı, güvenli ve üretken bir işyeri ortamı oluşturmaktır.

Programın Kapsamı

Merkez/taşıra kamu kurum ve kuruluşları, özel kurum ve kuruluşlar, koşulları sağlayabilecek işyerleri, fabrika, ofis vb. çalışma ortamları.

Ön Koşullar

Ön koşullar başvuru yapılabilmesi için aday işyeri tarafından sağlanmalıdır.

- 6331 Sayılı Kanun kapsamında bir işyeri olması durumunda işyerinde iş sağlığı hizmetleri sağlanmaktadır.
- İşyerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında sağlığı destekleyen etkinlikleri kapsayan politika geliştirilmiş, amaç ve hedefler belirlenmiştir.
- İşyerinde içilebilir suya (içilebilir çeşme suyu, su sebili, hazır su vb.) kolay ulaşım sağlanmakta ve su ile ilgili kısımların bakım ve temizliği yapılmaktadır.
- Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.
- İş yerinde kantin vb. var ise bu alanlarda;
 - ❖ Taze/ kuru meyve satışı yapılmaktadır.
 - ❖ Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.

Programa Katılım ve Başvuru

Programa katılım gönüllülük esası ile olacaktır. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmak isteyen ve yukarıda belirtilen ön koşulları sağlayan işyeri bir “başvuru dosyası” hazırlayacaktır.

Başvuru dosyasının içinde: İşyerinin iş sağlığı güvenliği ile ilgilenen birimi tarafından hazırlanmış özgün Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Politikası (Ek-2'deki şablondan yararlanarak) ve başvuru formu (Ek-1) bulunacaktır.

Not: Daha önce sağlıkla ilgili yapılmış etkinlikler varsa bu etkinliklerin dokümanları da (imza föyü, görseller, afiş vb.) dosyaya eklenebilir.

Değerlendirme

Başvuruda bulunan işyerleri "değerlendirme ekibi" tarafından değerlendirilir. Değerlendirme ekibi; İl Sağlık Müdürlüğü sağlıklı beslenme ve hareketli hayat biriminden bir ve çalışan sağlığı biriminden bir kişi olacak şekilde iki kişiden oluşur. Değerlendirme ekibi değerlendirme formu (Ek-4) ile işyerini değerlendirir.

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu aşağıdaki başlıklar altında değerlendirilecektir.

İşyerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar

1. İşyerinin beslenme ve fiziksel aktivite konularında personeline yönelik eğitim, seminer, organizasyon, gezi, yarışma gibi etkinlikler düzenlemektedir. Bu etkinliklere ait duyuru, afiş, imza föyleri, fotoğraflar gibi çeşitli şekillerde belgelendirilmelidir.
2. Gerçekleştirilen etkinliklerin ön test, son test, memnuniyet anketleri gibi çeşitli şekillerde izleme ve değerlendirmesinin yapıldığına dair dokümanların bulunması gerekmektedir.
3. Yerinde değerlendirme esnasında uygun yerlerde beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili afiş, broşür vb bulunmalıdır.
4. Ulusal / uluslararası gün/haftalarda beslenme ve fiziksel aktivite konularında düzenlenen etkinlikler ile ilgili dokümanlar bulunmaktadır.
5. İşyerinde çalışanlar için gerçekleştirilen beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili etkinliklere toplum katılımının sağlandığına dair fotoğraf, yazılı dokümanlar bulunmalıdır.

İşyerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler (kantin, yemekhane, otomat makinaları)

6. İşveren çalışanların içilebilir suya rahat ulaşımını sağlamaktadır. İşyerinde çeşitli yerlere yerleştirilmiş sebil, su bulunan otomat vs ile ambalajlı veya akan içilebilir suya kolay ulaşım sağlanmaktadır.
7. İşyerinde **kantin varsa;**
 - a) Doymuş yağ, şeker, tuz, ve yüksek enerjili besinlerin üretici firmalarının teşvik edici reklam promosyon uygulamalarına (dolap, şemsiye v.s.) yer verilmemektedir.
 - b) Doymuş yağ, şeker, tuz, ve yüksek enerjili besinler raflarda dikkat çekmeyecek, ulaşımı nispeten zor olan yerlerde bulundurulmaktadır.
 - c) İşyeri kantininde sağlıklı beslenmeyi desteklemek amacıyla salata satışı da yapılmaktadır.

d) Ödeme yapılan alanda çikolata, gofret, cips, şeker gibi doymuş yağ, şeker, tuz, ve/veya enerjisi yüksek besinler bulundurulmamaktadır.

8. İşyeri yemekhanesinde veya taşınabilir yemek hizmetinde;

a) İşyerinde sunulan yemek hizmetinde menüler çalışanların ihtiyaçlarına göre düzenlenmelidir. Bu menüler bir diyetisyen tarafından hazırlanmalı veya sağlık bakanlığının önerdiği menü modelleri ile uyumlu olmalıdır.

b) Çalışanlara sunulan yemeklerin kalori içeriği menülerde yer almaktadır ve çalışanların göreceği şekilde ilan edilmektedir.

c) Diyabet, hipertansiyon, çölyak, vejetaryen beslenme uygulayan çalışanlar için uygun düzenlemeler yapılmalıdır.

d) Mutfak personeline, satın almadan atıkların uzaklaştırılmasına kadar olan tüm toplu beslenme süreçleri hakkında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.

e) Mutfak personeline kişisel hijyen ve gıda hijyeni konularında hizmet içi eğitimlerin verildiğini gösteren kayıtlar bulunmaktadır.

f) Yemek hizmeti sunulan alan uygun şekilde temizlenmektedir.

g) Yemek yenen masalarda tuzluk bulundurulmamaktadır.

h) Çalışanlara ücretsiz/katılım paylı yemek hizmeti sağlanmaktadır.

9. Varsa otomat makinasında;

a) Otomatlarda şeker ilaveli içecekler bulunmamaktadır.

b) Otomatın üst raflarında, göz hizasında bulunan raflarda kalorisi yüksek besinler yer almamalıdır.

İşyerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler;

10. Çalışanların düzenli fiziksel aktivite yapmalarını sağlamak için işyerinde spor salonu/spor odası hazırlanmıştır. Ya da yemek kuponu anlaşmalarında olduğu üzere bir spor salonu/tesisi ile işyeri arasında çalışanları spora teşvik edecek indirim/kolaylık/ ayrıcalık sağlamak üzere anlaşmalar gerçekleştirilmektedir.

11. İşyerinde çalışanların merdivenleri tercih etmesini destekleyecek zeminin kaygan olmaması, aydınlatmanın yeterli olması gibi güvenlik önlemleri alınmalıdır.

12. İşyerinde asansörlerin bulunduğu yerler de dahil merdivenlerin tercih edilmesi yönünde uyarılar bulunmaktadır.

13. Mümkünse işyeri bahçesi yürüyüş yapmak için elverişli olarak düzenlenmelidir. Mümkün olmayan hallerde işyeri yakınında varsa park, yürüyüş parkuru gibi alanlarda çalışanların yürüyüş yapması desteklenmelidir.

14. Herhangi bir spor dalı ile amatör yada profesyonel olarak ilgilenen çalışan/çalışanlara (ör: antrenman imkanları sağlayarak veya gerekli hallerde izin kullandırarak)kurumsal olarak maddi/manevi desteklenmektedir.

15. İşyerini temsilen ya da bireysel olarak spor organizasyonuna katılmak isteyen çalışanlara antrenman imkanları sağlayarak veya gerekli hallerde izin kullandırarak, kurumsal olarak maddi/manevi desteklenmektedir.
16. İşyeri bilgisayarlarının ekranında yapılan düzenleme dahilinde belirli periyotlarda sağlıkla ilgili uyarı mesajları (“Su içtin mi?”, “Hareket et!”, “Masa başı egzersizlerini aksatma!” vb.) görülmektedir.

İşyerinde sağlık hizmeti sunumu;

17. Her yıl bir kere çalışanların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmakta, BKİ hesaplamaları yapılmakta ve çalışanlar sağlık durumları ile ilgili bilgilendirilmektedir.
 18. İşyeri hekimi BKİ değerlendirmesinde zayıf, hafif kilolu, obez olan çalışanları, en yakın İl/İlçe Sağlık Müdürlüğü/TSM/SHM diyetisyeninden yararlanmaları için aile hekimine yönlendirmektedir.
- Diğer (ruh sağlığı, tütün ve bağımlılık, çevre sağlığı düzenlemeleri)
19. Çalışanların ruh sağlığını desteklemek adına seminerler düzenlenebilir. Ayrıca uygun çalışma ortamının sağlanması (mekanın aydınlatılması, ısı, nem, kişi sayısının alan ile uyumlu olması vb), çalışan memnuniyetini dikkate alan etkinlikler, gelişim programları düzenlenmesi, çalışanlara stresten uzak çalışma koşulları sağlanmalıdır.
 20. İşyerinde dinlenme alanları da dahil tütünsüz alanlar ile ilgili düzenlemeler yapılmıştır.
 21. İşyerinde evsel atıklar yada işe ait atıkların geri dönüşüme uygun şekilde ayrıştırılarak depolanması, uygun aralıklar ile bertaraf edilmesi sağlanmaktadır.

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı İş Akışı

1. Program İl Sağlık Müdürlüğünce il genelinde duyurulur.
2. Başvuru dosyasını hazırlayan (Başvuru dosyası için bkz. Programa Katılım ve Başvuru,) işyeri il sağlık müdürlüğünün Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Birimine söz konusu dosya ile birlikte başvurur.
3. Başvurusu uygun bulunan işyeri, İl Sağlık Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan “değerlendirme ekibi” tarafından değerlendirilir. Yapılan bu ilk değerlendirme **başvuru değerlendirmesidir**.
4. **Başvuru değerlendirmesi** sonucu koşulları sağlayarak Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmaya hak kazanan işyerine üç yıl geçerli olacak Belge İl Sağlık Müdürlüğü tarafından düzenlenerek işyerine teslim edilir.

Önkoşul olarak belirlenen hususlar programın olmazsa olmazı olarak kabul edilip işyerinin bu maddeleri sağladığı başvuru sırasında belgelenmelidir.

Puanlı maddeler değerlendirilirken ise;

- İşyerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar (7 puan)
- İşyerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler (45 puan)
- İşyerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler (30 puan)
- İşyerinde sağlık hizmeti sunumu (9 Puan)
- Diğer Düzenlemeler (Ruh Sağlığı, Tütün ve Bağımlılık, Çevre Sağlığı) (9 puan)

Başlıklarından alınan toplam puan 70 ve üzeri ise bahse konu işyeri BELGE almaya hak kazanır.

5. “Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri” Belgesi almaya hak kazanan işyerlerinin isimleri Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı'nın internet sitesinde yer alan Program sayfasında duyurulur. (Söz konusu sayfa oluşturulacaktır.)

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Esasları

1. Değerlendirme il sağlık müdürlüğü düzeyinde oluşturulan “değerlendirme ekibi” tarafından Ek-4 Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu ile gerçekleştirilir.
 - Değerlendirme formunda ÖNKOŞUL olarak belirlenmiş olan hususlar Programın **olmazsa olmaz** maddeleri olduğu için başvuran işyerinin bu maddelerin tamamını yerine getirmiş olması gerekir.
2. Gerçekleştirilen değerlendirme sonucunda ÖNKOŞUL tamamını sağlayan ve puanlı değerlendirme maddelerinden en az 70 puan alan işyeri Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmaya hak kazanır.
3. **Başvuru değerlendirmesi** sonucunda koşulları sağlayamayan işyerine:
 - Eksikleri bildirilerek üç ay süre verilir.
 - Üç ay içinde/sonunda değerlendirmeye gidilir.
 - Üç ay içinde/sonunda yapılan değerlendirmede koşulları sağlayan işyerine üç yıl geçerli olacak belge düzenlenerek teslim edilir.
 - Eksiklerini tamamlamamış olan işyeri Programa katılmak için yeniden başvuru yapması konusunda bilgilendirilir.
4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olan işyerlerine her yıl bir kere aynı Değerlendirme Formu ile **takip değerlendirmesi** gerçekleştirilir. **Takip değerlendirmesinde** koşulları sağlayamayan işyerine:
 - Eksikleri bildirilerek üç ay süre verilir.
 - Üç ay içinde/sonunda değerlendirmeye gidilir.
 - Eksiklerini tamamlayan işyeri Programa devam eder.
 - Eksiklerini tamamlamamış olan işyerinin belgesi iptal edilir. Programa katılmak için yeniden başvuru yapması konusunda işyeri bilgilendirilir.

Ekler

Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Başvuru Formu

Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Ön Koşul Beyan Formu

Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Politikası Şablonu

Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu

Ek-1. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Başvuru Formu

Başvuruda bulunan işyeri bilgileri: Resmi Özel

Tam Adı :

Açık Adresi :

Telefon Numarası :

Faks Numarası :

E-posta Adresi :

İnternet Sitesi (varsa):

Çalışan Sayısı :

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı İle İlgilenen Çalışanın İletişim Bilgileri

Adı-Soyadı :

Unvanı ve Görevi :

Telefon numarası :

E-posta adresi :

*İlgili çalışan değiştiğinde yeni çalışanın bilgileri bildirilmelidir.

Ek-2. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Ön Koşul Beyan Formu

1	6331 Sayılı Kanun kapsamında bir işyeri olması durumunda işyerinde iş sağlığı hizmetleri sağlanmaktadır.
2	İşyerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında sağlığı destekleyen etkinlikleri kapsayan politika geliştirilmiş, amaç ve hedefler belirlenmiştir.
3	İşyerinde içilebilir suya (içilebilir çeşme suyu, su sebili, hazır su vb.) kolay ulaşım sağlanmakta ve su ile ilgili kısımların bakım ve temizliği yapılmaktadır.
4	Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.
5	İş yerinde kantin vb. var ise bu alanlarda; <ul style="list-style-type: none">❖ Taze/ kuru meyve satışı yapılmaktadır.❖ Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin firma reklamlarına (ürün fiyat afişi, dolap, şemsiye vb.) yer verilmemektedir.

Ek-3. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Politikası Formu

Amaç: (Amaç belirlenirken değerlendirme başlıklarından yararlanılır.)

Örnek Amaç: Çalışanların sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmalarını teşvik ederek işyerinde verimliliği ve üretkenliği artırmak, sağlığı destekleyen bir işyeri ortamı oluşturmak

Hedef / Hedefler: (Birden çok hedef belirlenebilir. Hedef/hedefler belirlenirken uygulanabilir, özgün ve yenilikçi hedef/hedefler olmasına çalışılmalıdır.)

Örnek Hedefler: Çalışanların masa başı egzersiz yapmaları teşvik edilecektir
Kantinde aşırı tüketimi önerilmeyen besinler bulundurulmayacaktır
Sigara kullanımının azaltılması ve fiziksel aktivitenin artması sağlanacaktır
Sağlığı koruyucu politikalar geliştirilecektir (beslenme, sigara kullanımı vb.)

Etkinlikler ve Etkinliklerin İzleme-Değerlendirmesi

Etkinlikler

(Yapılacak etkinlik belirtilir.)

Gerçekleştirme Zamanı

(Etkinliğin gerçekleştirileceği zaman belirtilir.)

Etkinliğin İzleme-Değerlendirmesi

(Etkinlik sonrasında hedef ile ilgili izleme ve değerlendirmeler belirtilir.)

Ek-4. Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri Programı Değerlendirme Formu

Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İşyeri olmak için ön koşulların sağlanması ve değerlendirme formundan en az 70 puan alınması gereklidir.

Başvuru Değerlendirmesi: / / 20....

Takip Değerlendirmesi: / / 20....

İşyerinde sağlıkla ilgili konularda plan/politika ve çalışmalar

	Puan	Tam Puan
1. Politika doğrultusunda beslenme ve fiziksel aktivite konularında etkinlikler (eğitim, seminer, organizasyon, gezi, yarışma vb.) gerçekleştirilmektedir.		2
2. Gerçekleştirilen etkinliklerin izleme ve değerlendirmesi yapılmaktadır.		1
3. Çalışanların işyerinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında yararlanabilecekleri afiş, broşür, kitap vb. ulaşılabilir/görülebilir yerlerde/alanlarda bulunmaktadır.		2
4. Beslenme ve fiziksel aktivite konularında ulusal/uluslararası gün/haftalarda etkinlikler düzenlenmektedir.		1
5. Beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili gerçekleştirilen etkinliklere toplum katılımı sağlanmaktadır.		1

İşyerinde beslenme ile ilgili düzenlemeler

6. İçilebilir su bulunmaktadır.		5
7. Varsa işyeri kantininde;	Puan	Tam Puan
a) Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besinlerin üretici firma promosyonları uygulanmamakta/kabul edilmemektedir.		4
b) Doymuş yağ, şeker, tuz ve enerjisi yüksek besin maddeleri geri/arka/ulaşımı zor raflarda/alanda yer almaktadır.		2
c) Sağlıklı beslenmenin desteklenmesi amacıyla kantinde salata satışı yapılmaktadır.		2
d) Ödeme yapılan alanda (kasa civarında) çikolata, gofret, şeker, çips vb. ürünler yer almamaktadır.		4
8. İşyeri yemekhanesinde veya taşınmalı yemek hizmetinde;	Puan	Tam Puan
a) Menüler Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği menü modelleri ile uyumlu hazırlanmakta veya diyetisyen tarafından hazırlanmakta/değerlendirilmektedir.		4
b) Çalışanlara sunulan yemeklerin kalori içeriği mönülerde yer almaktadır ve çalışanların göreceği şekilde ilan edilmektedir.		3
c) Özel beslenme ihtiyacı olan (DM, HT, Çölyak, Vejetaryen v.s.) çalışanların beslenmesi durumlarına uygun olarak düzenlenmektedir.		3
d) Mutfak personeline, satın almadan atıkların uzaklaştırılmasına kadar olan tüm toplu beslenme süreçleri hakkında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.		2
e) Mutfak personeline kişisel hijyen ve gıda hijyeni konularında hizmet içi eğitimler düzenli olarak verilmekte, kayıtları tutulmaktadır.		2
f) İşyeri mutfak ve yemekhanesinde temizlik kurallarına uyulmakta ve bunun için kontrol listeleri tutulmaktadır.		2
g) Yemek yenen masalarda tuzluk bulundurulmamaktadır.		3
h) Çalışanlara ücretsiz/katılım paylı yemek hizmeti sağlanmaktadır.		5
9. Varsa otomat makinasında;		Tam Puan

a) Şeker ilaveli içecekler bulunmamaktadır.		2
b)Kalorisi yüksek gıdalar alt katlarda bulunmamaktadır.		2
İşyerinde fiziksel aktivite ile ilgili düzenlemeler		
	Puan	Tam Puan
10. Çalışanların düzenli fiziksel aktivite yapmalarını sağlamak için spor salonu/spor odası bulunuyor veya bir spor salonu/tesisi ile indirim anlaşması vb. teşvik edici girişimler gerçekleştirilmektedir.		8
11. İşyeri merdivenleri güvenlidir (kaymaz zemin vb.).		3
12. Asansör kullanımı yerine merdiven kullanımını teşvik etme yönünde uyarı bulunmamaktadır.		5
13. İşyeri bahçesi yürüyüş yapmak için elverişli olarak düzenlenmiş veya işyeri yakınında varsa park, yürüyüş parkuru gibi alanlarda çalışanların yürüyüş yapması desteklenmektedir.		5
14. Çalışanların herhangi bir spor dalı ile amatör veya profesyonel olarak ilgilenmeleri desteklenmektedir.		2
15. Çalışanların spor organizasyonlarına katılımı desteklenmektedir.		2
16. İşyeri bilgisayarlarının ekranında belirli periyotlarda sağlıkla ilgili uyarı mesajları ("Su içtin mi?", "Hareket et!", "Masa başı egzersizlerini aksatma!" vb.) görülmektedir.		5
İşyerinde sağlık hizmeti sunumu		
	Puan	Tam Puan
17. Her yıl bir kere çalışanların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmakta, BKİ hesaplamaları yapılmakta ve çalışanlar sağlık durumları ile ilgili bilgilendirilmektedir.		5
18. İşyeri hekimi BKİ değerlendirmesinde zayıf, hafif kilolu, obez olan çalışanları, en yakın İl/İlçe Sağlık Müdürlüğü/TSM/SHM diyetisyeninden yararlanmaları için aile hekimine yönlendirmektedir.		4
Diğer Düzenlemeler (Ruh Sağlığı, Tütün ve Bağımlılık, Çevre Sağlığı)		
	Puan	Tam Puan
19. İşyerinde ruh sağlığının desteklenmesine yönelik faaliyetler yürütülmektedir.		2
20. Tütünsüz alanlar düzenlenmiştir.		4
21. Çevresel atıkların doğru ayrıştırılmakta ve bertaraf edilmektedir.		3

İl Sağlık Müdürlüğü Yetkilisi

