



## GESUNDHEITS-CHECK

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



# Gesundheits-Check

Gesundheitsrisiken frühzeitig erkennen

Ihren Mitarbeitenden lernen ihre aktuellen Gesundheitswerte kennen und sollen dadurch für einen gesunden Lifestyle – privat und am Arbeitsplatz – sensibilisiert werden. Anhand der Untersuchungsergebnisse erhalten sie im persönlichen Gespräch Informationen und Empfehlungen, wie sie ihre Gesundheit fördern oder erhalten können. Je nach Bedürfnis des Unternehmens können die Inhalte des Gesundheits-Checks variieren und unterschiedlich umfangreich sein.

## Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

## Zielsetzungen

- Das Unternehmen erkennt Gesundheitsrisiken frühzeitig und definiert Massnahmen
- Die Mitarbeitenden kennen ihre persönlichen Gesundheitsdaten und sind dadurch in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt
- Die Mitarbeitenden erkennen Belastungen und Ressourcen und wissen, welche Massnahmen sie daraus ableiten können
- Optional: Die Mitarbeitende werden durch ein Coaching begleitet und nachhaltig motiviert, die Gesundheitsziele zu erreichen

## Inhalte

- Check-Up Herz-Kreislauf und Stoffwechsel
- InBody-Messung (optional)
- Re-Test (optional)
- Gesundheitsbericht (optional)

## Methodik

- Untersuchung und Einzelberatung

## Durchführung

- Arzt
- Medizinische Praxisassistentin

## Teilnehmerkreis

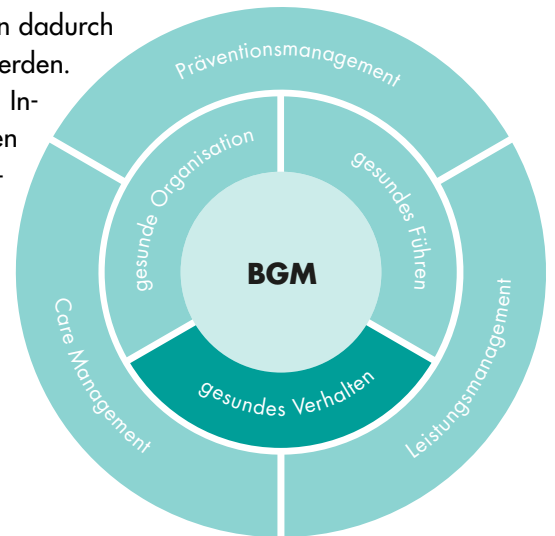
- Ab 26 bis 52 Personen pro Tag

## Dauer

- 20 bis 30 Minuten pro Person

## Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



## Tipp

Das Modul «Gesundheits-Check» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Entspannung
- Ernährung