

Program KOSPEN Plus

MATLAMAT

Membina warga kerja yang sihat dan produktif dengan persekitaran budaya kerja yang menyihatkan.

OBJEKTIF

- 1) Untuk membentuk warga kerja sihat yang mempraktikkan gaya hidup sihat.
- 2) Untuk pengesanan awal dan intervensi penyakit tidak berjangkit.
- 3) Untuk meningkatkan produktiviti dan daya saing dalam organisasi.
- 4) Untuk mengurangkan kos perubatan secara langsung dan tidak langsung.
- 5) Untuk pulangan pelaburan yang berkesan ke atas sumber manusia di dalam organisasi.

STRATEGI PELAKSANAAN

Majikan MESTI memberi komitmen, sokongan padu dan prasarana untuk pelaksanaan Program KOSPEN Plus

Pasukan penyelaras yang komited, berdedikasi dan bersemangat tinggi memainkan peranan penting

Pelaksanaan skop mengikut kesesuaian, kreativiti dan persetujuan antara majikan dan pekerja

SKOP

1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 	8 
--	--	--	---	--	--	--	--

STRATEGI PELAKSANAAN



*** Skop pilihan :**

Skop 7: Persekitaran Tempat Kerja Sihat

Skop 8: Pengurangan dan Pencegahan Kemudaratan Alkohol (CEKAL)



SKOP 1

Amalan Pemakanan Sihat

- Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat (PHSSM)
- Kafeteria Sihat
- Mini Pusat Maklumat Makanan

SKOP 2

Amalan Tidak Merokok

- Persekitaran Tempat Kerja Yang Bebas Dari Sebarang Bentuk Amalan Merokok
- Galakan Pekerja Yang Merokok Berhenti Merokok

SKOP 3

Hidup Yang Aktif

- Trek Laluan Pejalan Kaki
- Jom Guna Tangga
- X-Break
- Aktiviti Fizikal Berjadual

SKOP 4

Pengurusan Berat Badan

- Intervensi Pemakanan Sihat
- Intervensi Hidup Yang Aktif
- Motivasi Pengekalan Diri

SKOP 5

Saringan Kesihatan

- Laksanakan Saringan Kesihatan
- Peralatan saringan
- Sudut Kendiri dan informasi kesihatan

SKOP 6

Minda Sihat

- Penilaian Risiko
- Mengenalpasti dan Pengendalian Stres di Tempat Kerja
- Sudut Minda Sihat

Skop Pilihan

SKOP 7

Persekitaran Tempat Kerja Sihat

SKOP 8

Pencegahan & Pengurangan Kemudaratan Alkohol (CEKAL)

