



רשימת תיוג לאומדן היקף התשתיות מקדמות הבריאות במקום העבודה

הקדמה

מקום העבודה הוא המסגרת שבה העובד נמצא רוב שעות היום, ועל כן הוא מהווה יעד מצוין להתערבויות לקידום בריאות העובדים. קידום בריאות העובד תורם הן לבריאות העובד ומגביר שביעות רצונו מהארגון, וכן מועיל לבריאות הארגון ולמשק כולו ע"י העלאת פריון העבודה וירידה בימי מחלה והיעדרויות. קיום תשתיות התומכות בקידום בריאות בעבודה הוא חיוני להצלחת ההתערבויות.

רשימת התיוג מיועדת למילוי על ידי צופה המסייר בארגון ומתקניו. אם מדובר בגורם מחוץ לארגון, מומלץ שהסיוור יעשה בליווי נציג הארגון. התכנים נלקחו ברובם משאלון CHEW¹ ומקצתם משאלונים אחרים דומים².

מוצע לעבור על השאלון לפני מילוי. אם מספר הפריטים (מספר הבניינים, חדרי הכושר, חדרי האוכל ומכונות למכר מזון ושתייה) גדול מהמצוין בשאלון זה, אנא צלמו את השאלון ומילאו מידע עבור אותם המתקנים במקום המתאים בדף המצולם.

חלק א': כללי

שם הארגון: _____ שם הסניף (אם לא רלבנטי, אנא סמן/י X): _____

כתובת: _____

שם ממלא/ת השאלון: _____ תאריך המילוי: ____/____/____

שמות העובדים שהתלוו אליך לסיוור במקום העבודה: _____

שם איש-הקשר בארגון ופרטי ההתקשרות עמנו (אם הממלא הוא מהארגון, נא למלא "עצמי"):

1. כמות מועסקים בארגון: _____ מועסקים גברים _____ מועסקות נשים _____
2. מספר הבניינים במקום העבודה: _____
3. מספר הקומות בכל בניין: א. בניין א' _____ ב. בניין ב' _____ ג. בניין ג' _____ ד. בניין ד' _____
4. האם מקום העבודה ממלא את כל הבניין או רק חלק ממנו (הקף/י תשובתך בעיגול עבור כל בניין)?
 - א. בניין א': כל הבניין/חלק ממנו. אם רק חלק, נא ציין כמה קומות _____ או כמה חדרים _____ תופסים בקומה.
 - ב. בניין ב': כל הבניין/חלק ממנו. אם רק חלק, נא ציין כמה קומות _____ או כמה חדרים _____ תופסים בקומה.
 - ג. בניין ג': כל הבניין/חלק ממנו. אם רק חלק, נא ציין כמה קומות _____ או כמה חדרים _____ תופסים בקומה.
 - ד. בניין ד': כל הבניין/חלק ממנו. אם רק חלק, נא ציין כמה קומות _____ או כמה חדרים _____ תופסים בקומה.
5. מספר מקומות אחסון לאופניים: _____ 6. מתוכם, מספר מקומות אחסון המוגנים מגשם: _____
7. מספר חדרי הלבשה לגברים: _____ 8. מספר חדרי הלבשה לנשים: _____
9. מספר מקלחות לגברים: _____ 10. מספר מקלחות לנשים: _____

חלק ב': שלטים ברחבי הארגון (כולל לוחות מודעות אלקטרוניים)

11. מספר השלטים המעודדים ביצוע פעילות גופנית: _____
12. מספר השלטים המעודדים אכילת מזון בריא או שימור/הפחתת משקל הגוף: _____
13. מספר השלטים האוסרים עישון: _____



14. מספר השלטים המתארים תכניות לגמילה מעישון: _____

15. מספר השלטים האוסרים או המגבילים שתיית אלכוהול: _____

חלק ג': מעליות ומדרגות

16. האם ליד אזור המעליות יש שילוט המעודד עלייה במדרגות? (הקף/י בעיגול) כן/לא.

17. האם ליד אזור המעליות יש שילוט המכוון לכיוון המדרגות? (הקף/י בעיגול) כן/לא.

18. האם ליד חדרי המדרגות יש שילוט המעודד את השימוש בהם? (הקף/י בעיגול) כן, בכל קומה/ כן, אך רק בחלק מהקומות/ לא.

19. האם פנים חדר המדרגות "מזמין" ונעים לשימוש? (הקף/י בעיגול) כן/לא.

אם כן, אנה ציין/י מה מאפיין אותו (הקף כל תשובה נכונה):

א. צבוע בצבע נעים

ב. נקי

ג. מקושט (בתמונות או שלטים)

ד. אין צנרת או כבלים גלויים

ה. השמעת מוסיקה

ו. אחר: _____

חלק ד': חדר כושר ומתקני פעילות גופנית

20. האם יש חדר כושר בארגון (הקף/י בעיגול)? כן/לא. אם לא, עבור לשאלה 33.

21. האם מסומנים שעות הפתיחה? (הקף/י בעיגול) כן/לא. אם לא, עבור לשאלה 23.
22. מהן שעות הפתיחה של חדר הכושר? _____
23. האם חדר הכושר נמצא במבנה במקום העבודה עצמו? (הקף/י בעיגול): כן/לא. אם כן, דלגי לשאלה 25.
24. האם חדר הכושר נמצא בשטח הארגון, אך לא בבניין הארגון עצמו? (הקף/י בעיגול): כן/לא.
25. שטח חדר הכושר: _____ X _____ מטרים ² .
26. מספר מסלולי ההליכה/הריצה (סרט-נע או treadmill): _____
27. מספר אופני הכושר: _____
28. מספר מכשירי כושר אחרים (אליפטיים, חתירה וכדו'. נא פרטי סוגים): _____
29. מספר המכשירים לבניית כוח (פרט למשקולות חופשיים): _____
30. מספר המשקולות החופשיות: _____
31. טלוויזיה בשטח האימון (הקף/י בעיגול): כן/לא.
32. מוסיקה בשטח האימון (הקף/י בעיגול): כן/לא.

33. האם בשטח הארגון יש סל ורחבה לכדורסל (לפחות חצי מגרש) (הקף/י בעיגול)? כן/לא.
34. האם בשטח הארגון יש מגרש ספורט ייעודי אחר (הקף/י בעיגול)? כן/לא.
- א. אם כן, נא פרט סוג(ים): _____
35. האם יש שביל הליכה מסומן (ייעודי לפעילות גופנית) ליד או בסמוך לשטח הארגון (הקף/י בעיגול)? כן/לא.
36. האם יש שטח פתוח/כרי דשא גדולים מספיק לביצוע פעילות גופנית? (הקף/י בעיגול) כן/לא. אם לא, דלג לשאלה 38.
37. אם כן, מה גודלו? _____ מטר².
38. האם יש אפשרויות אחרות לביצוע ספורט קבוצתי בשטח הארגון? (הקף/י בעיגול) כן/לא. א.
- אם כן, נא פרטי אותן: _____

חלק ה': תזונה

קפטריה/מזנון

39. האם מוגשים פירות טריים? (הקף/י בעיגול): כן/לא.
40. האם מוגשים סלטים ירוקים? (הקף/י בעיגול): כן/לא.
41. האם מוגש חלב או מוצרי חלב (כגון יוגורט) דלי-שומן? (הקף/י בעיגול): כן/לא.
42. האם מצוין מידע תזונתי ליד המנות? (הקף/י בעיגול) כן/לא. אם לא, עבור לפרק על מכונות לממכר מזון (כלומר, לשאלה 44).
43. נא צייני/י או פרט סוג המידע (הקף/י בעיגול): מספר הקלוריות/ סימון דל-שומן/ סימון אחר.
- א. אם סימון אחר, נא פרטי: _____

מכונות לממכר מזון

מכונות חטיפים/ כריכים/ ממכר מזון: אם יש פחות משש מכונות בארגון, נא לסמן "–" במשבצת המתאימה. אם יש יותר משש מכונות, נא צלם את הטבלה והתייחס לשאר המכונות בטבלה המצולמת.

מכונה 6	מכונה 5	מכונה 4	מכונה 3	מכונה 2	מכונה 1	נושא	מס' שאלה
						מספר הפריטים הנמכרים במכונה	44
						מספר הפירות הטריים	45
						מספר הירקות/הסלטים הירוקים הטריים	46
						מספר החטיפים מופחתי-השומן או מופחתי-הסוכר (לא כולל פירות או ירקות/סלטים ירוקים)	47
כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	האם יש שילוט המעודד צריכה של מזונות בריאים? (נא הקף)	48



מכונות לממכר משקאות (קלים או חמים): אם יש פחות משש מכונות, נא לסמן "–" במשבצת המתאימה. אם יש יותר משש מכונות, נא צלם את הטבלה והתייחס לשאר המכונות בטבלה המצולמת.

מכונה 6	מכונה 5	מכונה 4	מכונה 3	מכונה 2	מכונה 1	נושא	מס' שאלה
						מספר הפריטים הנמכרים במכונה	49
						מספר מיצי הפירות/מים מינרליים/סודה (נא ציין המספר הכולל)	50
						מספר המשקאות הקלים הדיאטטיים	51
כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	האם אפשר לקבל חלב דל- שומן בקפה/תה? (נא הקף)	52
כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	כן/לא	האם יש שילוט המעודד צריכה של שתייה בריאה? (נא הקף)	53

¹Oldenburg B, Sallis JF, Harris D, Owen N. Checklist of Health Promotion Environments at Worksites (CHEW): Development and Measurement Characteristics. *Am J Health Promot.* 2002; 16(5):288-299.

²לדוגמה, שאלון SWAT: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/hwi/programdesign/swat.htm>