

OBJETIVOS:

- Promocionar la salud mental y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo (Enero 2017 - Diciembre 2019).
- Incentivar la realización de actividad física regular (Enero 2017 - Diciembre 2019).
- Proporcionar hábitos alimentarios saludables basados en dietas equilibradas (en continuo, se está realizando actividades).
- Facilitar unos buenos hábitos de sueño y descanso, así como mejora de hábitos posturales (en continuo, se está realizando actividades).
- Ayudar en el abandono



2021:

- Reconocimiento de buenas prácticas en protección de la Salud de los Trabajadores. Empresa Saludable.

2020:

- III Encuesta de satisfacción a los proveedores.
- III Encuesta de riesgos psicosociales a los empleados.
- IV Encuesta de seguridad y salud laboral a los empleados.
- Certificación en ISO 45000.

2019:

- VI Encuesta de satisfacción de la Comunidad Portuaria.
- Huella de carbono: reduzco.
- III Encuesta de seguridad y salud laboral a la Comunidad Portuaria.

2017:

- IV Encuesta de satisfacción de los proveedores.
- III Encuesta de seguridad y salud laboral empleados APC.

2016:

- II Encuesta de riesgos psicosociales a los empleados.
- V Encuesta satisfacción a la Comunidad Portuaria.
- Huella de carbono: cálculo.

2015:

- III Encuesta de satisfacción de los proveedores.

2014:

- III Encuesta a clientes (finales: capitanes de buque).
- VII Encuesta clima social a empleados.
- II Encuesta de seguridad y salud laboral empleados APC.

2013:

- I Encuesta de riesgos psicosociales a los empleados.
- I Encuesta de seguridad y salud laboral a la Comunidad Portuaria.

2012

- Renovación sello 500+.

2008-2009:

- Sello de Excelencia 500+.

2007:

- Obtención de la certificación PERS (Port Environmental Review System) para el SIGMA.
- Culminación de la III autoevaluación según el modelo EFQM.
- Elaboración de la memoria de solicitud del sello de Excelencia Europea 400+. Consecución del Sello.

2006:

- III autoevaluación según el modelo EFQM e inicio del proceso de obtención del sello de Excelencia 400+.

2005:

- I Encuesta a capitanes de buques.
- Implantación Sistema Gestión Medioambiental en Puerto de Castellón.

2002:

- Premio a la Calidad en la Administración General del Estado.

2001:

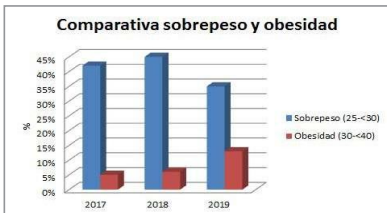
- Certificación ISO 9002 y segunda autoevaluación según el modelo EFQM y elaboración de memoria EFQM.

1999:

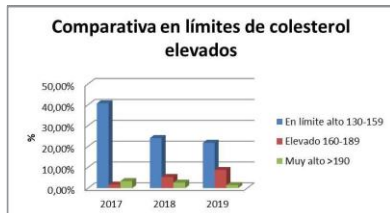
- I autoevaluación EFQM y Plan de Calidad.

LOGROS

SOBREPESO Y OBESIDAD



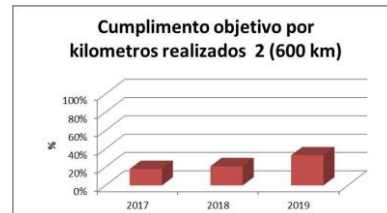
COLESTEROL



ACTIVIDAD FÍSICA (CAMINAR)



ACTIVIDAD FÍSICA (CORRER)



ACTIVIDAD FÍSICA (CICLISMO)



RESULTADOS

Colesterol

- LDL: Se ha mejorado el nivel óptimo <100mg/dl de los trabajadores en un 17%.
- Los valores superiores a 130mg/dl se han reducido en un 16%

HDL

- Los valores de colesterol HDL se han mantenido en torno al 100% de los valores mg/dl aconsejables como protector del riesgo cardiovascular.

Sobrepeso/Obesidad

- Se han reducido los valores de sobrepeso (IMC) en un 6%

Tabaquismo

- Con las campañas de realizadas tanto de dejar de fumar como la potenciación de ejercicio físico hemos conseguido reducir el número de fumadores en un 7%.

Sedentarismo

- Durante el periodo de tres años que contempla el plan de salud cardiovascular hemos incrementado el hábito de realizar ejercicio diario a los trabajadores/as en un 44% a través de las disciplinas expuestas anteriormente. Este último año 2019 incorporamos la natación tanto en piscina como en mar abierto.

Ejercicio físico

- Caminar: La actividad física en estos tres años ha aumentado teniendo un 163% más de kilómetros recorridos.

- Correr.

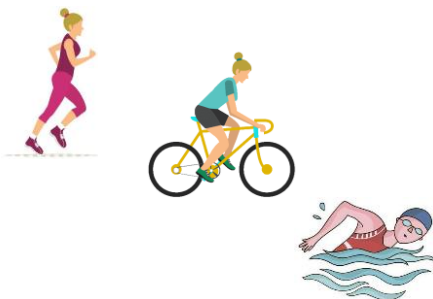
- o 300 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 39%.
- o 600 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 24%.
- o 1000 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 7%.

- Ciclismo.

- o 800 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 51%.
- o 1600 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 43%.
- o 3000 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 21%.

- Natación.

- o 30 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 64%.
- o 60 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 40%.
- o 120 Kms se ha conseguido un cumplimiento de un 0%.



CAMPAÑAS

Plan de Salud Cardiovascular

Tabaquismo.

Campaña contra las adicciones.

Seguridad Vial.



FUTURO

Nutrición.

Promocionar hábitos alimentarios saludables, basados en dietas equilibradas.

Plan de nutrición saludable.

Hábitos del sueño y descanso.

Plan de descanso y mejora del sueño.

