

Frukt på jobbet - Kalkylexempel

Arbetsplatsens storlek: 30 medarbetare. Förväntad åtgång i början: ca 45 frukter per arbetsdag. Mål: 2 frukter per medarbetare och arbetsdag, dvs 60 frukter per arbetsdag.

Nuläge: En tredjedel av arbetsstyrkan har dagligen lågt blodsocker under ca 2 arbets timmar eftersom de inte äter något mellanmål alls, den andra tredjedelen äter något sött (eg godis, kakor) som ger ett svängande blodsocker eftersom de befinner sig i något av det metabola syndromets stadier (ref Björntorpsgruppen) och den sista tredjedelen äter något lämpligt eller påverkas inte (de är yngre och/eller vältränade eller har lyckan att inneha en ovanligt effektiv bukspottkörtel).

Kostnad per dag, färsk frukt levererad på plats: ca 4:-*60 frukter=240:-
Kostnad per medarbetare per dag: 240/30=8:-

Medianlön i Sverige 2005: 21.700:-. Arbetsgivaravgift+avtal: 42%. Overheadkostnad: 50%
Antal faktiskt arbetsdagar per år: 225 dagar (normalår, 5 v semester)
Antal faktiskt arbetade timmar per år: 1800 timmar (normalår, 5 v semester)

Ett vanligt och rimligt antagande är att arbetet som utförs är värt minst lika mycket som självkostnaden, under förutsättning att övertalighet ej råder.

Självkostnad/värde per arbetad dag per person: $(21.700*12,16*1,42*1,50)/225=ca\ 2.498:-$

Värde per arbetad timme per person: $(21.700*12,16*1,42*1,50)/1800=ca\ 312:-$

Fruktintag påverkar bland annat blodsockret på ett mätbart positivt sätt. I detta exempel äts en frukt i samband med rast på förmiddagen, ca kl 09.30, och en på eftermiddagen, ca 14.30, arbetstiden är normalarbetstid 07.30-16.30, med lunch 11.30-12.30.

De två timmar vi räknar vinst på är 10.00-11.00, samt 15.00-16.00 då fruktätandet ger en positiv effekt på arbetsresultatet. Arbetsresultatet dessa två timmar är värt: $312*2=624:-$

Frukten kostar: 8:- per person, dock gäller vinsterna bara 2/3 av personalstyrkan, därför är kostnaden i detta fall $8+4=12:-$ för varje medarbetare som vi räknar intäkter på.

Kritiskt värde 1: Arbetsresultatet under två timmar per arbetsdag måste förbättras kvalitetsmässigt eller kvantitetsmässigt med minst $12/624=ca\ 2\%$

Kritiskt värde 2: Vi måste få ut ett ökat värde som motsvarar minst $12/312*60=ca\ 2\ min\ 19\ sek$ arbetstid någon gång under hela arbetsdagen.

Kritiskt värde 3: Varje sjukdag kostar arbetsgivaren 2.170 (10% av lönen). Frukten kostar: $8*30*225=54.000:-$ per år. Vi måste få 25 färre sjukdagar tack vare frukten.

Svängande och/eller lågt blodsocker ger en resultatförsämring på minst 10%, upp till 50%. Humöret, koncentrationsförmågan, säkerhetstänkandet och den fysiska arbetsprestationen försämras. Vi väljer att räkna lågt, på 10% arbetsprestationsförlust. Vad kostar det under två timmar? $10\%*312*2=62:-$ Idag kostar alltså detta problem arbetsgivaren $62:-*225\ dagar*20\ pers=279.000:-$ per år. Frukt på jobbet kostar denna arbetsplats: $8*30*225=54.000:-$ per år.

$$279.000/54.000=5,16$$

Vi får tillbaka fem kronor på varje satsad krona!

Kalkylen stämmer också väl överens med de forskningsresultat som finns på området, se till exempel: Shephard R. A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits. Med Sci Sports Exerc 24:354-370, 1992