



健康

臺灣動起來



行政院衛生署國民健康局

局長的話	4
前言	5
一、健康的員工是企业的重要資產	5
二、肥胖增加員工罹病的風險	5
三、肥胖增加成本支出	6
四、肥胖防治可改善員工的健康	7
五、職場健康促進的效益	7
壹、老闆10法寶章	8
一、老闆公開宣承承諾	9
二、訂定健康減重目標	11
三、利用健康檢資料，了解員工健康狀況及需求	13
四、授權及成立小組推動健康體重	13
五、建立健康飲食與運動的支持性環境	15
六、經常將健康減重掛在嘴上，督促員工天天量體重	15
七、定期檢視減重成果，並公告周知	16
八、辦理健康減重競賽，並公開表揚	16
九、彙整減重成果，參與全國健康體重大會師	17
十、健康永續經營	17
貳、推動5環節	18
一、評估員工健康狀況、需求	19
二、檢視環境、盤點資源	19
三、訂定計畫、辦理競賽、公開表揚	20
四、定期檢視減重執行、上傳資料	22
五、檢討成果、回饋修正	22
參、管理5要領	24
一、帶頭做	25
二、找人管	25
三、天天盯	25
四、看報表	25
五、多獎勵	25

肆、行動5妙招	26
一、自我宣示	27
二、聰明吃	27
三、快樂動	28
四、天天量體重	29
五、規律寫紀錄	30
伍、健康體重比一比章	32
一、健康體重比一比	32
二、「健康100 臺灣動起來」企業參加規則	32
三、參與「健康100 臺灣動起來」企業之責任	33
四、「健康100 臺灣動起來」報名流程	34
陸、職場成功案例分享章	36
一、某大型企業計畫書範本	36
二、某小型公司計畫書範本	46
三、某大型企業成功案例	52
四、某小型公務機構成功案例	56
柒、八週實作範例章	60
* 附件	60
* 附件一、員工健康狀況及需求問卷表	64
* 附件二、職場環境檢視及員工健康狀況分析	67
* 附件三、職場健康體重管理自评表	69
* 附件四、健康生活宣言	71
* 附件五、健康飲食內容	72
* 附件六、健康進食方式	73
* 附件七、健康烹調方式	74
* 附件八、健康外食選擇	75
* 附件九、控制熱量的小秘訣	76
* 附件十、「健康100 臺灣動起來」報名表-團隊表	77
* 附件十一、「健康100 臺灣動起來」執行成果月報表	78
* 附件十二、「健康100 臺灣動起來」減重成果月報表(月)	79

局長的話

健康的員工是企业最珍貴的資產，優質的企业是員工最珍貴的資源。國際上成功的企业皆將員工健康促進列為經營的重要策略，用意在造就健康、積極、樂觀的就業力，進而提升企业的服務品質和競爭力，創造企业經營的雙贏策略。

企业應提供優質的工作環境、福利及健康促進服務，關心員工健康生活與壓力，如鼓勵員工規律運動、健康飲食、參與健康講座、減重活動、菸害防制、體適能測試、心理調適等，促進員工身心靈的健康，以愉快、正向的心情工作，減少缺席率，提升工作品質、效率與活力，使企业健全成長與永續發展。

國人十大死因中，有7項死因與肥胖有關，包括惡性腫瘤（例如：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌）、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、慢性腎臟病等，此外，肥胖還可導致退化性關節炎、代謝症候群、血脂異常、高血壓等。研究指出，肥胖與過重所引發的慢性病，至少佔醫療支出約佔2.9%，而其造成的疾病、失能以及對生產力的影響，更是難以計數。

國人的勤奮積極，雖然為台灣帶來更高的競爭力，但千萬不可因此犧牲了健康。研究顯示，良好的生活型態包括不吸菸、不熬夜、健康飲食、運動及維持健康體重，可降低疲勞感及過勞，讓體能與精神處於最佳狀態，有效預防心血管疾病等慢性疾病的風險。

衛生署國民健康局為帶動國人減少文明病威脅，推動肥胖防治，在建國100年推動「健康100臺灣動起來」，希望透過中央與地方、政府與民間以及跨部門、跨領域的合作，號召60萬人一起用「聰明吃、快樂動、天天量體重」的正確方式，健康減重600公噸。同時邀請全國各企业公司及機關團體共襄盛舉，主動積極推動員工健康體重管理活動，在職場帶動聰明吃、快樂動的風潮，維持正常健康體重，增加職場健康力及生產力，為員工健康加值，為企業績效加分，共創健康員工、幸福家庭、優質企业、活力臺灣！

行政院衛生署國民健康局局長 邱淑娟 敬上

中華民國100年4月

前言

一、健康的員工是企业的重要資產

聯合國世界衛生組織（WHO）和國際勞工組織（ILO）在全方位職業衛生的全球策略建議書中揭示健康工作的人權：每位世界公民擁有健康和安安全全工作的權利，以及有權獲得一個能使他（或她）過著豐富的社會與經濟生活的工作環境。我國憲法和勞工安全衛生法，也充分揭示人民的工作權，以及政府負有保護人民工作安全與健康的責任。WHO進一步建議老闆及職場管理者應明確制定員工健康促進的目標，透過管理高層的支持與承諾、創造支持性環境、增進員工落實健康生活的知能、強化整體企业的行動力、結合醫療保健資源、採取獎勵性措施，以激勵士氣與提高員工的自我效能。

健康快樂的員工能為企业帶來高創意、高效率、高生產及高利潤。擁有健康是成為績優員工的先決條件，而一個企业的成功取決於績效優良的員工，成功的企业更是國家經濟繁榮與永續發展的基礎，「健康即是財富」不僅適用於個人，對於企业更是如此。因此，員工是企业重要的資產，健康的員工是企业永續經營的動力。

二、肥胖增加員工罹病的風險

WHO肥胖指南資料顯示：最主要和肥胖相關的疾病包括糖尿病、代謝症候群、聽覺疾病、血脂異常、呼吸困難、睡眠呼吸停頓；其次為高血壓、高尿酸血症、痛風、退化性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌、女性荷爾蒙異常、多囊性卵巢症、不孕症、下背痛、麻醉風險、胎兒畸形等。

台灣國人十大死因中，有7項死因與肥胖有關，包括惡性腫瘤（例如：大腸癌、乳癌、子宮內膜癌）、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、慢性腎臟病等，此外，肥胖還可導致退化性關節炎、代謝症候群、血脂異常、高血壓等，其所造成的失能及生產力降低，更不計其數。

依據國民健康局 2010 年職場員工肥胖率調查，結果顯示 22.7% 過重、11.8% 肥胖，其中男性約半數為體重過重或肥胖，女性肥胖率較男性低。此外，最近一個月內，多達 35.6% 表示沒有運動；11.9% 的受訪員工飲食不正常（不定時定量），且早、中、晚餐外食的比例很高，每週五天以上外食者分別佔 50.4%、60.2%、26.4%；職場員工蔬果普遍攝取不足，每日食用蔬菜三份及水果兩份以上者分別只佔 38.5% 及 33.3%。顯然員工在職場拚經濟之餘，容易將自己的健康忽略了。

因此，職場應加強員工健康促進，協助員工落實健康樂活，鼓勵員工建立生活化運動習慣，力行健康飲食，「要活就要動」，降低員工疲勞感，以預防心血管疾病等慢性疾病。

三、肥胖增加成本支出

肥胖不僅增加健康照護的支出，亦會因肥胖相關疾病所致的病假、生產量降低、或死亡，造成企業的成本增加。世界衛生組織歐洲區署指出，約 2-8% 的健康照護成本與肥胖有關。美國 CDC 疾病管制局指出美國成人超過 7,200 萬人為肥胖，推估每年因肥胖引起的醫療支出，高達 1.47 億美元，約占健康照護的 6-10%。英國每年肥胖導致請病假約 1,800 萬個工作天，相關經濟成本約 35 億英鎊。

中央研究院傅祖璋等人以 2000-2002 年健保資料估算與肥胖相關之代謝症候群所耗費醫療費用，占 2002 年全民健康照護總支出之 2.9%，若以 2009 年全民健康照護總支出 7,885 億計算，肥胖相關醫療支出已達 228 億。

祝年豐教授以民國 90 年 NHIS 國民健康訪問調查及健保資料進行「肥胖相關疾病醫療費用及醫療資源使用分析」研究，發現肥胖所產生的代謝症候群相關疾病（高血壓、糖尿病、血脂異常、痛風等），一年之內赴門診的醫療費用平均高達 5,118 元，是體重正常者醫療費用 1,857 元的 2.7 倍。

四、肥胖防治可改善員工的健康

企業進行肥胖防治，不僅可以預防肥胖相關疾病的發生，亦可改善罹病員工的健康狀況。研究指出減重可以改善肥胖相關疾病的存活率，尤其是第 2 型糖尿病。持續減重可防止第 2 型糖尿病的發生，而第 2 型糖尿病病患減重後，亦可降低血糖值，並可使用較少的藥物來降低血糖。

研究顯示，過重或肥胖的人減少 10% 體重，若其為高血壓患者則可以減少 10mmHg 收縮壓及舒張壓；若為糖尿病新個案則可降低 50% 空腹血糖；具糖尿病風險者則可降低 40-60% 糖尿病發生率；另也可降低 10% 的總膽固醇、15% 低密度脂蛋白膽固醇、30% 甘油三酯，增加 8% 高密度脂蛋白膽固醇；並降低 20% 整體死亡率，30% 糖尿病相關死亡人數及大於 40% 肥胖相關死亡人數。

五、職場健康促進的效益

國內外文獻證據顯示，健康促進可以有效增進員工的健康，減少各種慢性病包括肥胖、糖尿病、與心血管疾病風險因子。此外，改善公司形象、減少醫療費用的支出，是國內外高級管理階層投入的部分理由。

在經濟層面上，國內外的研究證實雇主肯定健康促進活動的推廣效益。這些效益包括經濟效益（如：提升生產量及產品品質、減少健康保險支出及工作意外、降低缺席率等）與非經濟效益（如：增進員工的健康及士氣、提升企業形象、減少勞工抱怨訴求等）此外，以工作場所作為結合各種健康促進活動介入的場所，不但人、時、地較容易掌握，而且配合公司政策或環境的改變，進而演變成為員工自發性的活動，對於健康習慣的養成有很大的幫助。因此，工作場所是實施健康促進活動最具成本效益的地方。

壹、老闆公開宣誓承諾

- 法寶 一 老闆公開宣誓承諾。
- 法寶 二 訂定健康減重目標。
- 法寶 三 了解員工健康狀況及需求。
- 法寶 四 指定人資部門等專人成立小組推動健康體重計畫。
- 法寶 五 建立健康飲食與運動的支持性環境。
- 法寶 六 經常將健康減重掛在嘴上，督促員工天天量體重。
- 法寶 七 定期檢視減重成果，並公告周知。
- 法寶 八 辦理健康減重競賽。
- 法寶 九 彙整減重成果，參與全國健康體重大會師。
- 法寶 十 健康永續經營。

一、老闆公開宣誓承諾

職場推動健康體重管理對企業及員工為雙贏的措施，表一所列的是累積國內外職場推動健康體重管理的各項好處，以下有那幾項是您最重視的，請在「」內打「V」。

表一、職場推動健康體重管理的好處

對企業組織	對員工
<input type="checkbox"/> 完善之健康安全管理計畫	<input type="checkbox"/> 健康安全的工作環境
<input type="checkbox"/> 正面的企業形象	<input type="checkbox"/> 自尊之提升
<input type="checkbox"/> 提振員工士氣	<input type="checkbox"/> 降低壓力
<input type="checkbox"/> 降低員工流動率	<input type="checkbox"/> 提升士氣
<input type="checkbox"/> 降低病假率	<input type="checkbox"/> 增加就業滿意度
<input type="checkbox"/> 提升工作效率及服務品質	<input type="checkbox"/> 增加維護健康的技巧與知識
<input type="checkbox"/> 降低健康照護醫療保險支出	<input type="checkbox"/> 健康狀況之改善
<input type="checkbox"/> 減少罰款與訴訟之風險	<input type="checkbox"/> 健康的家庭和樂的社區



職場健康促進可帶來正面企業形象及經濟效益，老闆及高層主管支持、承諾推動健康職場，並將員工健康體重計畫納入職場政策，公告周知，將是職場健康體重管理的關鍵。建議身為企業老闆的您，在主管會議或員工大會，共同宣誓推動健康體重，培育健康員工，創造健康經濟及幸福企業，職場健康體重管理宣誓請參考表二。

○○○公司 健康體重管理活動宣言

員工是 ○○○公司 珍貴的資產

為了確保我們每一個員工的

身心更健康、生命更有意義、工作更有價值，

我（董事長或總經理） 代表本公司在此承諾，

將強化 ○○○公司 內部跨單位合作，

推動 ○○○公司 健康體重管理活動，

以增進本公司員工的健康福祉、提昇公司競爭力。

我承諾，將帶領本公司全體員工，

共同執行 ○○○公司 健康體重管理計畫，

建構 ○○○公司 健康體重支援網絡，

營造健康友善支持環境，

以協助本公司員工追求健康、幸福與快樂。

簽署人：董事長或總經理○○○

中 華 民 國 1 0 0 年 月 日

二、訂定健康減重目標

目標一 減重公斤數

承諾減少員工肥胖或過重(BMI $\geq 24 \text{ kg/m}^2$)的比例，若員工已有減重目標數，則以員工明確的減重目標數計算；若無，則以我國成人過重或肥胖比率44.1%、9%參與率(可自訂)、每人平均減重1公斤推估，例如以總員工數1000人為例，肥胖或過重的員工為441人(1000x44.1%)，至少40人參與(441x9%)，每人平均減重1公斤，則減重目標數為40公斤，計算方法如下：

$$1000 \text{ 人} \times 44.1\% \times 9\% \times 1 \text{ 公斤} = 40 \text{ 公斤} \quad \text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$

目標二 聰明吃

提昇健康飲食員工的比例，如員工餐廳提供多蔬果、少油、少糖、少鹽的健康飲食；代訂健康餐盒；教育員工健康的飲食選擇(如：多吃當令、在地生產的食物；少食精緻再製食品)，並學會選擇較健康的食物，減少過量攝食及不健康食物的攝食。

目標三 快樂動

提昇員工規律運動的比例，如推廣上班時間上、下午做健康操各15分鐘，鼓勵員工利用上下班時間增加運動量(制訂無車日、騎自行車上下班、提早下車步行10分鐘等)；以爬樓梯取代搭電梯；成立、補助運動性社團；經常辦理旅遊、登山或健行活動。

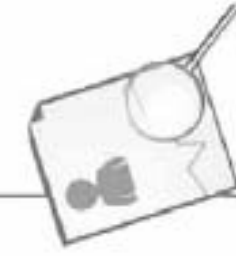


三、利用健檢資料，了解員工健康狀況及需求

進一步請您評估員工健康狀況與健康行為，表四中那幾項是您的公司已經掌握的，請在「」內打「V」。

表四、員工健康狀況與健康行為

<input type="checkbox"/> 定期辦理員工健康檢查	<input type="checkbox"/> 統計員工出勤率
<input type="checkbox"/> 辦理員工體適能檢測	<input type="checkbox"/> 統計員工病假率
<input type="checkbox"/> 主動列管及追蹤健康檢查不合格員工	<input type="checkbox"/> 進行職場健康促進需求評估
<input type="checkbox"/> 分析職場員工健康檢查資料	<input type="checkbox"/> 調查員工飲食行為
<input type="checkbox"/> 統計員工體重、肥胖比例	<input type="checkbox"/> 調查員工運動狀況
<input type="checkbox"/> 統計員工高血糖率	<input type="checkbox"/> 調查員工吸菸率
<input type="checkbox"/> 統計員工高血脂率	<input type="checkbox"/> 調查二手菸暴露率
<input type="checkbox"/> 統計員工高血壓率	<input type="checkbox"/> 調查酒精飲酒率
	<input type="checkbox"/> 調查習慣性飲酒率



目標四 天天量體重

增進員工天天量體重的比例，如在員工入口或打卡機附近，或在各部門放置體重計，便利員工隨時量體重。

目標五 規律寫紀錄

提高員工規律寫紀錄的比例，善用個人手冊，規律記錄飲食、運動及體重，養成健康飲食及規律運動的生活習慣。

表三中那幾項是您的公司已經掌握的，請在「」內打「V」。

表三、健康體重目標檢核表

<input type="checkbox"/> 員工總人數：_____人，BMI 值
<input type="checkbox"/> 過輕(<18.5)_____人_____%
<input type="checkbox"/> 正常(18.5≤BMI<24)_____人_____%
<input type="checkbox"/> 過重(24≤BMI<27)_____人_____%
<input type="checkbox"/> 肥胖(≥27)_____人_____%
<input type="checkbox"/> 員工健康飲食的比例-達成每日兩份水果_____%
<input type="checkbox"/> 員工健康飲食的比例-達成每日三份蔬菜_____%
<input type="checkbox"/> 員工規律運動的比例-每天累積運動達 30 分鐘_____%
<input type="checkbox"/> 員工每週至少量一次體重的比例_____%
<input type="checkbox"/> 員工體重每月上傳一次以上的比例_____%

四、授權及成立小組推動健康體重

企業老闆可授權一位主管，指揮督導整體企業的健康體重管理之活動（授權書可參考表五），同時應成立跨部門的推動小組，有計畫推動員工健康體重管理活動，並定期呈報成效。

職場健康體重計畫以人力資源單位推動之成功率最高，身為老闆的您可以指定人資部門、安全衛生部門或醫護單位等專人成立推動小組，辦理職場健康體重活動。



〇〇公司 推動健康體重管理活動委任狀

為使 〇〇公司 每一個員工的
身心更健康、生命更有意義，
我（董事長或總經理）即日起委任 經理〇〇〇 全權負責

推動 〇〇公司 健康體重管理活動，
全面改善造成員工肥胖或有礙員工減重的不利因素，

定期回報減重成果，
並協助每一位員工聰明吃、快樂動，
健康、幸福、快樂！

委任人：董事長或總經理〇〇〇

受委任人：經理〇〇〇

中華民國 1 0 0 年 月 日

五、建立健康飲食與運動的支持性環境

請您檢視職場環境（如表六），有哪幾項是您已經有提供的，請在「」內打「V」。提供的項目愈多，表示您創造支持性的職場環境愈有利於推動健康體重管理，促進員工健康。

表六、職場支持性環境

<input type="checkbox"/> 提供健康安全的工作環境	<input type="checkbox"/> 餐廳與販賣部提供健康飲食
<input type="checkbox"/> 提供醫學健康相關演講、衛教、諮詢、訓練、學習團體等	<input type="checkbox"/> 訂購健康餐盒
<input type="checkbox"/> 推動辦公室健身操	<input type="checkbox"/> 餐飲標示熱量
<input type="checkbox"/> 提供運動設施	<input type="checkbox"/> 在明顯處張貼健康體重重宣傳海報
<input type="checkbox"/> 提供公司附近的健走路線	<input type="checkbox"/> 提供E化健康平台，置放健康飲食與運動訊息
<input type="checkbox"/> 設置體重測量站	<input type="checkbox"/> 採取獎勵性措施
<input type="checkbox"/> 鼓勵健康爬樓梯	<input type="checkbox"/> 定期檢視減重成果
<input type="checkbox"/> 成立健康促進社團	



六、經常將健康減重掛在嘴上，督促員工天天量體重

老闆身體力行，經常在各會議及各場合中關心企業及員工個人的減重成效，適時表示關懷及重視員工的健康；並督促員工天天量體重，讓員工體會企業對員工健康的關心，以及老闆員重視培養員工規律運動、健康飲食的健康生活習慣，支持健康體重管理活動的決心。



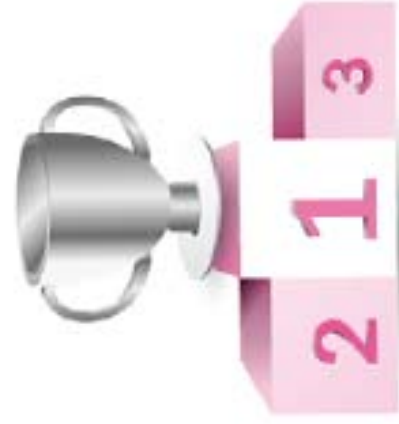
七、定期檢視減重成果，並公告周知

定期檢視各部門體重管理成效，員工規律運動及健康飲食比率，並與去年同期或上個月(季)比較(表三、健康體重目標檢核表)，並利用內部網路、公布欄、主管會議等公布各部門的減重成果，公布減重成效較好的部門和員工。



八、辦理健康減重競賽，並公開表揚

設計有趣的競賽規則與獎勵辦法，以健康取向獎品(例如運動器材、自行車、蔬菜、水果、五穀米等)取代不健康的獎品(例如吃飽的自助餐券、奶油生日蛋糕等)，增強員工參與的動機及執行力；定期(每月(季))辦理績優人員與團隊表揚活動，鼓勵各部門相互競爭，並於表揚會上分享個人與團體成功經驗。



九、彙整減重成果，參與全國健康體重大會師

指定專人每月(或每週)彙整減重成果，彙集彙整成果，表示對員工減重關心程度愈頻繁，並上傳至國民健康局網站 (<http://obesity.bhph.gov.tw>)，以瞭解企業本身的減重成效，並與其他企業相較，汲取各企業的創意與策略，以提供員工更好的服務。



十、健康永續經營

將健康體重管理納入組織政策制度，如訂定每日上下午健康操時段，成立健康促進社團，設置運動健康中心或設施，福利社販售蔬果、健康餐廳標示各項食物的熱量及販售健康盒餐，或鼓勵員工訂購健康盒餐，以持續推動規律運動、健康飲食及維持健康體重。



貳、推動 5 環節

環節一 評估員工健康狀況、需求。

環節二 檢視環境、盤點資源。

環節三 訂定計畫、辦理競賽、公開表揚。

環節四 定期檢視減重執行、上傳資料。

環節五 檢討成果、回饋修正。

一、評估員工健康狀況、需求

利用現成的員工健康檢資料，或透過個人訪談、電話訪談、問卷(可參閱附件一、員工健康狀況及需求問卷)、網路調查、或是設立意見箱等方式收集，同時保障個人資料之隱密性，填寫下列表七資料，分析員工健康狀況及行為，並收集公司主管與員工對於健康減重的意見與看法，以確立健康問題。

表七、員工健康狀況

定期員工健康檢查_____ %	員工出勤率_____ %
員工過重比例_____ %	員工病假率_____ %
員工肥胖比例_____ %	員工每日兩份水果_____ %
員工高血糖率_____ %	員工每日三份蔬菜_____ %
員工高血壓率_____ %	員工每天運動累積 30 分鐘_____ %
員工高血壓率_____ %	員工吸菸率_____ %
男性腰圍 ≥ 90 公分_____ %	二手菸暴露率_____ %
女性腰圍 ≥ 80 公分_____ %	嚼檳榔率_____ %
	飲酒率_____ %



二、檢視環境、盤點資源

參考附件二、職場環境檢視及員工健康狀況分析，先檢視職場內販賣機或是員工餐廳是否提供健康營養的食物？是否提供設備讓員工儲存自備的健康食物？以及健身中心、腳踏車架、淋浴設施、步道等之設施可近性。

盤點企業內部硬體(環境、場所)、軟體(人力、制度、活動)的可利用資源及可使用經費，結合外部的衛生局所、醫院、公園、社區活動中心，及國民健康局北中南三區健康職場推動中心、健康職場資訊網等資源。

三、訂定計畫、辦理競賽、公開表揚

(一)訂定計畫

檢視之後，找出員工健康癥結問題所在，依據企業訂定的健康減重目標，訂定健康體重計畫，內容包含背景說明、計畫期程、計畫目標、計畫內容、工作進度、人力配置、經費編列等，可參考第五章職場成功案例分享。

1. 建構支持性環境

選擇重要的時機，由首長及高階主管共同宣啟動職場健康體重計畫，號召所有員工全程參與，形成全體員工健康體重風潮。可先由小部門開始，營造員工健康體重的氛圍，並建構支持性環境。

2. 推動生活化的運動

制訂每天上午、下午各 15 分鐘健康操活動，可利用會議室光碟播放，舉行小型健康操教學活動，學習簡易之健康操；也可連結辦公室個人電腦固定上、下午時間播放 15 分鐘健康操，養成每天累積運動 30 分鐘。鼓勵員工參加各類健康體重運動社團、使用員工運動中心、健身房運動器材、親子健走、每日上下班走樓梯、響應生活化運動「每日一萬步」。

3. 推動健康飲食

推動員工健康餐廳，可透過健康體重快遞公告板、刊物、網路、衛教傳單、簡訊、同仁電腦螢幕保護程式、及電子郵件等管道，發送健康飲食新知，提供健康飲食，如健康蔬果汁、菊花枸杞茶；販賣部禁售不健康食品，並需標示食物熱量，或設定週一蔬果日...等。也可於職場外，結合健康市場認證、健康夜市認證、健康餐廳認證、健康餐盒認證、健康麵包店認證、健康商店認證（如：禁售不健康食品、並需標示食物熱量）、標示健康飲食地圖等。

(二)辦理競賽活動

設計創意有趣的競賽規則與獎勵辦法，如制訂職場實際可以提供的獎勵機制，健康取向獎品(例如運動器材、自行車、蔬菜、水果、五穀米等)取代不健康的獎品(例如吃到飽的自助餐券、奶油生日蛋糕等)，激發員工參與的意願及執行力；且要避免相關獎勵導致員工的不適當行為，如員工為達到減重目標，以吃藥物、不吃正餐等不健康方式。

(三)公開表揚

定期於每月或每季辦理績優人員與團隊的表揚活動，以鼓勵各部門相互競爭，並於表揚會上分享個人與團體成功經驗，且放置於企業內、外部健康體重快遞公告板、刊物、網路、衛教傳單、簡訊、同仁電腦螢幕保護程式、及電子郵件等管道，以達全方位發送健康體重訊息及公開表揚之效。



四、定期檢視減重執行、上傳資料

定期向老闆及全體員工報告執行健康體重成果，如BMI改變率、單位員工參與率...等（請參閱附件三、職場健康體重管理自評表），並上傳至國民健康局網站（<http://obesity.bhp.gov.tw>）。



五、檢討成果、回饋修正

先填寫表九、健康體重目標檢核表、及表十、健康體重目標績效，檢討未達到預期指標的原因有那些？是宣導不夠普及？內容不符合員工需求？還是場地設備問題等，找出問題後再針對問題持續的評估、修正、改善，以永續推動符合員工需求的健康體重管理活動。



表九、健康體重目標檢核表（活動前後填寫）

活動前測（100年 月 日）	活動後測（100年 月 日）
1.員工總人數：____人，BMI值 過輕(<18.5)____人____% 正常(18.5≤BMI<24)____人____% 過重(24≤BMI<27)____人____% 肥胖(≥27)____人____%	1.員工總人數：____人，BMI值 過輕(<18.5)____人____% 正常(18.5≤BMI<24)____人____% 過重(24≤BMI<27)____人____% 肥胖(≥27)____人____%
2.男性員工總人數：____人，BMI值 過輕(<18.5)____人____% 正常(18.5≤BMI<24)____人____% 過重(24≤BMI<27)____人____% 肥胖(≥27)____人____%	2.男性員工總人數：____人，BMI值 過輕(<18.5)____人____% 正常(18.5≤BMI<24)____人____% 過重(24≤BMI<27)____人____% 肥胖(≥27)____人____%
3.女性員工總人數：____人，BMI值 過輕(<18.5)____人____% 正常(18.5≤BMI<24)____人____% 過重(24≤BMI<27)____人____% 肥胖(≥27)____人____%	3.女性員工總人數：____人，BMI值 過輕(<18.5)____人____% 正常(18.5≤BMI<24)____人____% 過重(24≤BMI<27)____人____% 肥胖(≥27)____人____%
4.員工健康飲食的比例-達成每日兩份水果____%	4.員工健康飲食的比例-達成每日兩份水果____%
5.員工健康飲食的比例-達成每日三份蔬菜____%	5.員工健康飲食的比例-達成每日三份蔬菜____%
6.員工規律運動的比例-每天累積運動達30分鐘____%	6.員工規律運動的比例-每天累積運動達30分鐘____%
7.員工每週至少量一次體重的比例____%	7.員工每週至少量一次體重的比例____%
8.員工體重每月上傳一次以上的比例____%	8.員工體重每月上傳一次以上的比例____%

表十、健康體重目標績效

項目	目標	達成率	改善方法
員工參與率			
BMI 過重、肥胖比例			
男性員工 BMI 過重、肥胖比例			
女性員工 BMI 過重、肥胖比例			
員工每日兩份水果比例			
員工每日三份蔬菜比例			
員工每天累積運動達30分鐘的比例			
員工每週至少量一次體重的比例			
員工體重每月上傳一次以上的比例			
男性腰圍≥90公分			
女性腰圍≥80公分			
其他			

參、管理 5 要領

要領 一 帶頭做。

要領 二 找人管。

要領 三 天天盯。

要領 四 看報表。

要領 五 多獎勵。



一、帶頭做

在辦理健康體重管理方案時，主管應帶頭動起來、身體力行、全力營造支持員工健康體重管理的氛圍。



二、找人管

挖掘、培育種子人才，協助單位主管推動健康體重計畫，可利用揪團、組隊，或兩兩配對，鼓勵員工彼此互助、互相支持及鼓勵。



三、天天盯

單位主管及種子人才應鼓勵員工參加各類健康體重運動社團、使用員工運動中心、健身房運動器材、親子健走、每天上/下午各 15 分鐘健康操、上下班走樓梯，響應生活化運動「每日一萬步」，代訂健康盒餐、員工揪團不喝奶茶等含糖飲料，改訂購水果等；提供體重計，天天量體重，規律寫紀錄。



四、看報表

由種子人才每月彙整單位同仁體重、飲食、運動等紀錄，統計分析同仁減重狀況，並提供給單位主管作為獎勵依據，及推動小組彙整、上傳至國民健康局網站 (<http://obesity.bhp.gov.tw>)。



五、多獎勵

單位主管依據同仁減重紀錄，若有達成設定的目標，給予獎賞，如公開表揚、口頭獎勵、頒發獎品。

肆、行動 5 妙招

一 自我宣示。

二 聰明吃。

三 快樂動。

四 天天量體重。

五 規律寫紀錄。

一、自我宣示

員工在主管及種子人才全力支持、身體力行，揪團、組隊、或兩兩配對，相互支持、彼此督促，並運用附件四「健康生活宣言表」，相互鼓勵及監督自我承諾持續實踐健康體重管理。



二、聰明吃



「聰明吃」即是均衡飲食，就是吃到符合人體所需的熱量和各種營養的飲食。沒有一種食物可以提供人體所需要的所有營養素。因此我們需要學會聰明地搭配和選擇食物。「聰明吃」10個小撇步如下：

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點



「聰明吃」包含健康飲食內容、健康進食方式、健康烹調方式、健康外食選擇，及控制熱量的小秘訣，可參考「健康100 台灣動起來」個人手冊-健康飲食篇，或依序參閱附件五、六、七、八、九。

三、快樂動

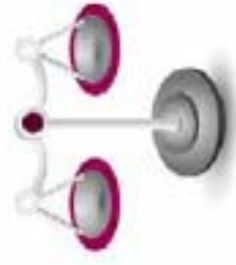
「快樂動」即是規律的身體活動，此乃所有健康體重管理計畫中不可或缺的一部份，身體活動可以預防「復胖」。首要強調的是「持續性」，再慢慢增加每次運動的時間後，才加強每次運動的強度及次數。所以每天能夠抽出10到15分鐘做運動，就是一個好的開始。「快樂動」小撇步如下：

1. 每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
2. 沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量。例如：

- ✓ 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘車站的時間
- ✓ 上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
- ✓ 步行去買午餐、晚餐；或步行去用餐；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
- ✓ 上下樓層多爬樓梯
- ✓ 到前一站或下一站倒垃圾
- ✓ 幫忙做家事
- ✓ 溜狗
- ✓ 步行前往超市、傳統市場、花市
- ✓ 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
- ✓ 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- ✓ 減少靜態活動（看電視、上電腦及玩電玩）的時間



四、天天量體重



1. 天天量一次體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。
2. 無法天天量、每週量一次也很好。
3. 不能每週量、每月至少量一次，養成規律量體重的習慣（紀錄表可參考「健康100 台灣動起來」個人手冊-體重紀錄表、或圖一）。

圖一、體重紀錄表

體重紀錄表			
姓名：陳明輝 體重計：黃偉倫 日期：2018年10月			
日期	體重	日期	體重
10/1日	71.5	10/11日	71.5
2日	71.5	12日	71.5
3日	71.5	13日	71.5
4日	71.5	14日	71.5
5日	71.5	15日	71.5
6日	71.5	16日	71.5
7日	71.5	17日	71.5
8日	71.5	18日	71.5
9日	71.5	19日	71.5
10日	71.5	20日	71.5
11日	71.5	21日	71.5
12日	71.5	22日	71.5
13日	71.5	23日	71.5
14日	71.5	24日	71.5
15日	71.5	25日	71.5
16日	71.5	26日	71.5
17日	71.5	27日	71.5
18日	71.5	28日	71.5
19日	71.5	29日	71.5
20日	71.5	30日	71.5
21日	71.5	31日	71.5

註：紀錄時間請於每週進行體重測量，資料僅供記錄，非醫療用途。

伍、健康體重比一比

一、健康體重比一比

民國100年企業可配合國民健康局「健康100 臺灣動起來」全民健康減重600噸的活動，相關活動資訊如下，完整活動內容則可參閱下列章節說明。

一、報名時間

- (一) 報名開始時間：即日起。
- (二) 報名截止時間：100年12月31日。

二、減重資料上傳國民健康局網站 (<http://obesity.bhp.gov.tw>)

- (一) 上傳表格如附件十；每月上傳一次。
- (二) 其他相關表格如附件十一、十二；供企業內部彙整健康體重管理資料。

除參加國民健康局全民減重600噸的活動外，企業內部不同部門、或聯合關係企業間也可以互相競賽，甚至與外部的其他企業一起來比一比。例如除了減重公斤數外，還可加入量測體重行為、規律運動行為、及健康飲食行為紀錄之指標(可參閱附件一、員工健康狀況及需求問卷一四、飲食、運動、健康行為)，以瞭解員工健康狀況再參加健康體重計畫之前後測變化。歡迎企業各部門、各關係企業每週、每月、每季均可比一比，以達到全面健康生活活動起來的目標！

二、「健康100 臺灣動起來」企業參加規則

一、參與健康體重管理活動的員工與親朋好友必須符合下列條件：

- (一) 企業的員工與親朋好友。
- (二) 年齡6歲至64歲者。年齡6-17歲親朋好友依照「行政院衛生署兒童及青少年體位標準」為體重過重或肥胖者。親朋好友為孕婦及年齡18-64歲BMI小於20kg/m²者，不予納入。
- (三) 以健康飲食及運動方式進行健康體重管理。
- (四) 經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。

二、參加時機及組隊人數：

- (一) 員工與親朋好友可隨時加入健康體重管理活動，可以組隊參加，人數不限。
- (二) 團隊報名者，可自行組成一參加團隊，或依其意願與其他團隊合併組隊參加。

三、報名地點及方式：報名地點為北、中、南三區健康職場推動中心、各縣市衛生局、衛生所及縣市衛生局公布報名地點，可以親至報名地點，或透過傳真、e-mail、電話、網路等方式報名。

四、報名企業應收集之資料：接受報名的企業應收集報名日期、姓名、性別、出生年月日(民國)、年齡、縣市、鄉鎮、聯絡電話、身高、體重、BMI等，資料可以書面抄寫、excel 檔案建檔或上網登錄。

五、成績計算方式：參加期間前測及後測體重之差為參加成果，前測為報名時第一次測量的體重，後測為至100年底最後一次測量的體重，兩次測量結果作為減重成績，前後測間隔必須超過1個月。如減重至BMI小於18.5kg/m²成績不納入計算，希望員工與親朋好友能以健康飲食及規律運動，達到健康體重管理目標，切勿過度減重，影響健康。

六、報名者身高、體重之測量

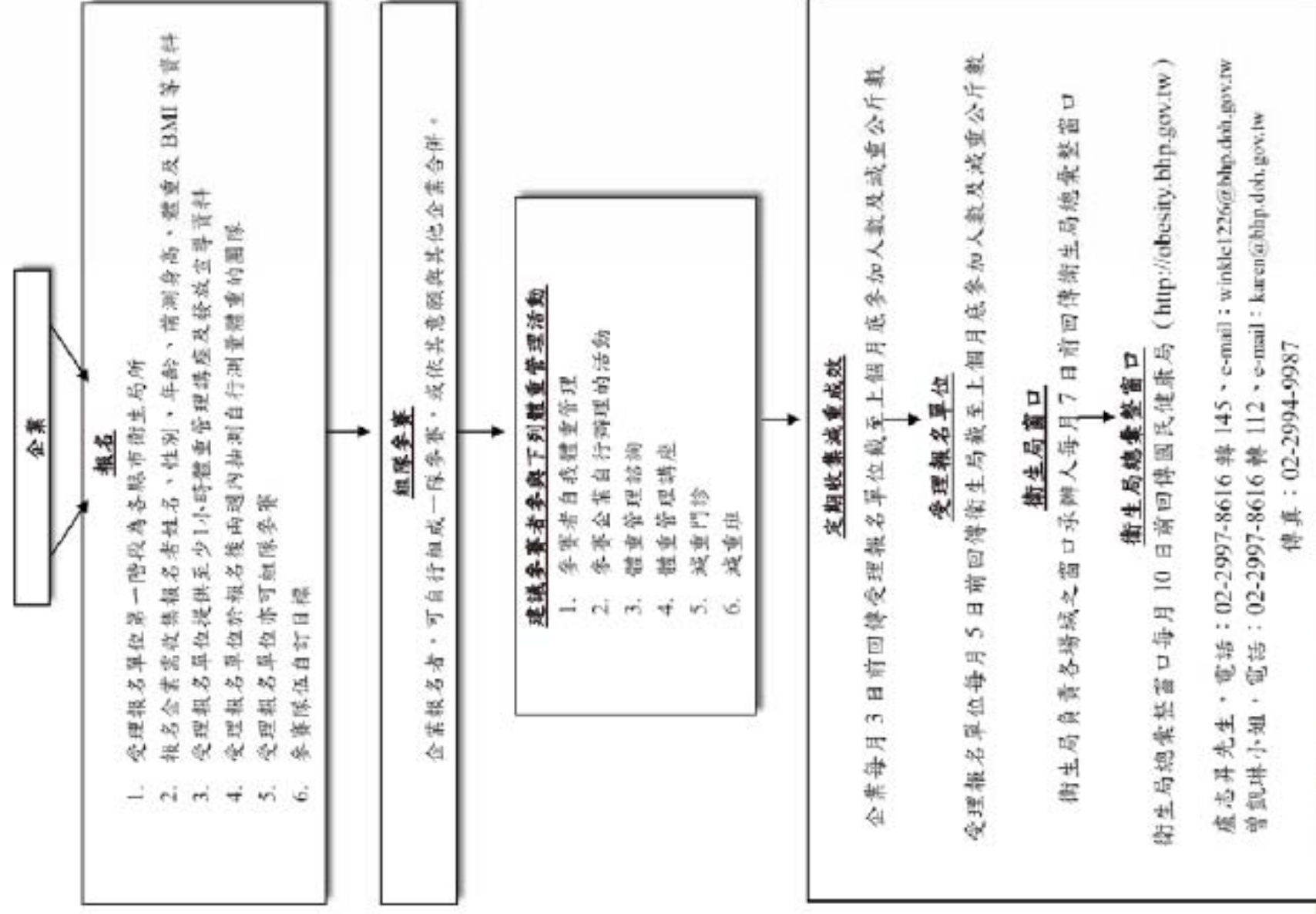
參加者可至報名地點測量體重及身高，或由接受報名單位派人至參加單位測量、或自行測量，但資料一定要於測量日起一週內送到報名單位。自行測量者，由報名地點於2週內以隨機抽樣10%，驗證資料正確性，若抽測資料差距5%以上者，則整團隊由報名單位重新測量，另衛生局亦會派員抽測參加者的體重及身高。

七、體重監測：參加者除登錄第一次體重外，建議至少每個月於健康生活活動起來手冊或上網登錄體重，自我監測及控制體重並回報報名地點，以利北、中、南三區健康職場推動中心、及衛生局掌握縣市體重管理成果。

三、參與「健康100 臺灣動起來」企業之責任

- 一、邀請員工及親朋好友結伴或組隊報名參加。
- 二、報名時自訂個人及團隊健康減重目標公斤數。
- 三、參加企業應妥善運用「健康生活動起來」個人手冊，透過健康飲食及規律運動達到健康體重管理。
- 四、企業負責人應辦理團隊健康飲食及生活化運動等體重管理活動，鼓勵參加者力行健康生活，並隨時相互激勵。
- 五、參加企業應鼓勵員工與親朋好友自我體重管理，最好每天測量與記錄體重，並回報參加企業負責人或聯絡人。
- 六、參加企業建議每月將體重管理成效回報報名地點，回報資料包括：報名日期、姓名、性別、出生年月日、年齡、縣市、鄉鎮、聯絡電話、前後測身高、體重、BMI等，資料可以書面抄寫、excel 檔案建檔或上網登錄。

四、「健康 100 台灣動起來」報名流程



說明

- 一、受理報名單位必須驗明參賽者的身份證明，收集報名資料，並以書面登錄、電腦建檔或上網登錄。
- 二、身高、體重計使用前應校正、調整，並未精確。
- 三、測量身高時，受測者脫鞋站在身高器上，兩腳踵密接、直立，使枕骨、背部、臀部及腳踵四部分均緊貼量尺。受測者眼向前平視，身高器的橫板輕微接觸頭頂和身高器的量尺成直角。眼耳線和橫板平行。測量結果以公分為單位，以下四捨五入。
- 四、測量體重時，受測者最好在餐畢兩小時後測量，並著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物。測量結果以公斤為單位，以下四捨五入。
- 五、報名後給予參賽者一本「健康生活動起來」個人手冊及相關資料。
- 六、同一參賽企業請於受理單位報名。
- 七、受理報名單位應於報名當時或擇期提供企業、企業員工與親朋好友至少 1 小時的體重管理講座；或轉介至其他醫療院所提供減重班、講座、諮詢及宣導等服務。

陸、職場成功案例分享

一、某大型企業計畫書範本

XX 公司職場健康促進計畫書（封面）

計畫名稱：實踐 3D 健康生活，遠離代謝症候群防治計畫

執行單位：健康促進委員會

執行者：000

執行期間：100 年 1 月 1 日至 100 年 12 月 31 日

計畫摘要

近年來，台灣經濟的蓬勃發展，國民物質生活的提升，醫療水準的進步，使得國人平均餘命隨之延長(依中華民國內政部統計資料 97 年零歲平均餘命為 78.57 歲)，對照 97 年台灣地區十大死因與慢性疾病有關的，包括恶性肿瘤、心臟病、腦血管疾病、糖尿病、慢性肝病肝硬化、腎炎腎病症候群，佔了 60%，許多研究顯示，代謝症候群會造成心臟病、腦血管疾病、糖尿病的死亡率增加，而代謝症候群的發生除遺傳基因外，與不健康的生活型態與行為日積月累有關(吳，2005)，而在職場代謝症候群的研究中(周等，2008)顯示肥胖是代謝症候群重要的因子，也是決定性因子。

依據本公司 98 年度員工健康檢查結果分析，員工 BMI 異常率高達 34%，運動量不足比例高達 85%；在營養攝取方面，油脂類超量達 67%，蔬菜類不足達 66%，水果類不足達 61%，五穀根莖類不足達 89%，因此以實踐 3D 健康生活(Do Control 控制體重、Do Healthy diet 選擇健康飲食、Do Exercise 維持動態生活與運動習慣)，遠離代謝症候群為主軸進行 100 年度健康促進活動之規劃，以期達到改善同仁體重過重問題，引導員工重視自身健康，促成以下三大目標：(一)提倡健康促進生活型態；(二)員工自我健康管理；(三)建立公司永續健康促進模式。

一、計畫依據

- (一) 依勞工健康保護規則第十一條，雇主對在職勞工，應依年齡規定期限，定期實施一般健康檢查。
- (二) 依公司健康管理辦法第十條，針對員工體檢異常指數作健康管理與推動健康促進活動。
- (三) 依據國民健康局辦理之職場健康自主認證標準項目實施員工健康管理。
- (四) 依據 OHSAS 18000、TOSHMS 法規提供給員工健康的工作環境。

二、背景說明

今年6月公司剛上市櫃，營業額預計需達2000億，員工常需動輒搶代工訂單，再加上工程師個性大多沉默不善言表達，工作壓力大也不易抒發情緒，美食成為他們生活中抒發壓力的管道之一，為達到公司計畫目標，員工健康不容忽視，從2000名員工體檢結果發現民國97年BMI異常數值從31%攀升至民國98年的34%，平均每位新進員工進公司後BMI與膽固醇、三酸甘油酯體檢指數都有向上攀升的趨勢。

為此公司特聘4位護理師1位營養師，每年辦理體檢檢驗的BMI與血脂肪等數值，可作為前後測的評估值，也透過體檢時填寫問卷，以統計每位員工運動、紓壓、睡眠等的生活型態。公司為體恤員工的辛勞，設立休閒運動中心供員工上班前、下班後與例假日時使用，也設立美食街，中餐與晚餐公司皆有伙食補助，故八成以上員工週一至週五皆在公司內美食街用餐，公司福委會也不定期舉辦健康相關活動讓員工參與，為改善健康指數，訂定健康改善目標降低BMI異常指數，來幫公司的員工健康做把關。

SWOT 分析:

內部(組織)		外部(環境)	
優勢 1.具有豐富的軟體資訊平台。 2.具豐富的硬體設備。 3.飲食攝取方便做管控。 4.專業人員做健康管理。 5.福委會可提供豐富的社團資源與補助。 6.管理單位主管對健康具高度支持。 7.員工吸收認知能力強。		機會 1.公司附近有健走步道或騎腳踏車道。 2.結合外部活動資源。 3.各相關企業職場的參訪與經驗交流。 4.與健康服務中心或學校建教合作。	
弱勢 1.員工人數遽增教育訓練不足。 2.公司組織制度建置中人員具動性高。 3.員工健康活動參與率低。 4.上班時間限制辦理認知講座。 5.員工工時長。 6.員工體能差。 7.員工人數多無法做個人化管理。		威脅 1.市場代工企業競爭力強 2.鴻海員工跳槽事件	

三、計畫期程

100 年 1 月至 100 年 12 月

四、計畫目標

- (一) 以具體有效的方法使公司成為有益健康的學習環境，引起員工對健康的重視。
- (二) 供應營養健康的飲食選擇及個人化營養諮詢；提供正確的運動觀念、方法，以及便利性運動環境，建立健康體位的友善環境。
- (三) 透過各項活動，營造健康體位的風氣與文化，協助員工掌握健康狀態並採取適當措施，以達到更佳健康水準。
- (四) 促進員工養成健康行為，建立良好生活型態，提升健康生活素質。

五、計畫內容

(一)、實施方法與步驟:

- 對象：以 BMI \geq 20 以上之員工，2 人以上為一組做參與，以不貼標籤且有同伴協助的情況下增加肥胖同仁參與的動機。
- 分組：分實驗組(介入活動設計內容如、飲食、運動、認知課程)與對照組(設為自己執行自主體重管理的族群)以利評估與比對。
- 方式：依公司員工特性，運用 E 化系統作為活動辦理的方向，提供給大族群參與並節省人力，以每組總分(參與各項設計活動的積分多寡與減重公斤數的合計)除以該組人數做為排名，並給予獎勵，配合趣味性還可提高員工參與之意願度。
- 評值：活動為期一年從 100 年 1 月 1 日至 100 年 12 月 15 日將員工 BMI 異常率由 34% 降低至 30% 以下；經問卷調查了解員工從是否有意提高運動的習慣、改善生活作息、飲食習慣及有無增加參與健康促進活動的比率。

(二)、工作項目與內容

層面	項目	內容說明	累積計分
一、提升員工認知	1-1.E 化辦理 BMI 知識大挑戰	給予內容看完答題可抽獎(並列為參與的累積計分) \$50 按摩券*30 \$100 按摩券*10 \$500 健康餐券*3	5 分
	1-2.E 化錄製線上教學影片	A.找活潑的講師協助錄製課程錄製 (減重飲食 2 堂 / 辦公室健身操或運動 2 堂) B.影片上傳至公司平台，同仁可隨時在電腦前觀看	5 分

1-3.趣味性遊戲 (在餐廳用餐時段設置五站，各處辦理一次)		讓同仁深刻瞭解		2 分/站
a.各熱量實體便當猜一猜	b.大富翁 (運用減重優點計分)	c.蔬菜水果份量猜一猜	d.給子題目讓員工轉問題轉盤	
e.實體飲料熱量猜一猜		2-1.可在 E 化健康平台上放置(彙整整個減重訊息，讓同仁想到時隨時可以查看或查詢)		X
a.BMI 計算表		讓同仁可以查詢換算是否達標準		
b.熱量消耗表 (運動與飲食抵扣表)		讓同仁知道吃完要付出更多代價		
c.飲食紀錄表		營養師可大力發揮專業功能及指導		
d.食物份量代換表...等		讓同仁對份量有概念		
e.成功減重員工心得分享區		聽聽別人成功的建議		
2-2.減重週計畫表與步驟		讓同仁有步驟的減重也較有方向 (活動結束訊息仍存在，可繼續計分)		
2-3.icare 可以提供同仁意願性使用		若需加入家族可與○○健康公司洽談 限定名額(今年皆為免費)		
2-4.市面上各式減重法分析		引導同仁做正確減重法，避免同仁做錯誤的減重方式		
3-1.使用舒活館運動設施計分		舒活館教練可指導員工如何正確使用器材達到減重效果(使用系統設置累計記分)		
3-2.連結與推廣社團參與		如具減重效果的有氣社、瑜珈社、游泳社、球類社團、健走社...等		
3-3.提供公司附近的健走路線		固定每週四由專業的運動保健師帶領健走，路線如： 1.關渡→淡水 (8.5 公里) 2.關渡→八里(10 公里) 3.關渡→旋轉餐廳→關渡(10 公里) 4.關渡→竹圍→關渡(7.6 公里) *不定期參與外部單位的健走活動。 *每週健走前實施 20 分鐘之健身操。		
3-4.連結 EAP 資源		針對心理壓力大的員工提供心理諮詢管道		
二、提供員工工具		二、運用公司資源		

五、計畫內容

(一)、實施方法與步驟:

- 對象：以 BMI \geq 20 以上之員工，2 人以上為一組做參與，以不貼標籤且有同伴協助的情況下增加肥胖同仁參與的動機。
- 分組：分實驗組(介入活動設計內容如、飲食、運動、認知課程)與對照組(設為自己執行自主體重管理的族群)以利評估與比對。
- 方式：依公司員工特性，運用 E 化系統作為活動辦理的方向，提供給大族群參與並節省人力，以每組總分(參與各項設計活動的積分多寡與減重公斤數的合計)除以該組人數做為排名，並給予獎勵，配合趣味性還可提高員工參與之意願度。
- 評值：活動為期一年從 100 年 1 月 1 日至 100 年 12 月 15 日將員工 BMI 異常率由 34% 降低至 30% 以下；經問卷調查了解員工從是否有意提高運動的習慣、改善生活作息、飲食習慣及有無增加參與健康促進活動的比率。

(二)、工作項目與內容

層面	項目	內容說明	累積計分
一、提升員工認知	1-1.E 化辦理 BMI 知識挑戰	給予內容看完答題可抽獎(並列為參與的累積計分) \$50 按摩券*30 \$100 按摩券*10 \$500 健康餐券*3	5 分
	1-2.E 化錄製線上教學影片	A.找活潑的講師協助錄製課程錄製 (減重飲食 2 堂 / 辦公室健身操或運動 2 堂) B.影片上傳至公司平台，同仁可隨時在電腦前觀看	5 分

1-3.趣味性遊戲 (在餐廳用餐時段設置五站，各處辦理一次)		讓同仁深刻瞭解		2 分/站
a.各熱量實體便當猜一猜	製作大型大富翁遊戲提供同仁參與，促進減重意願並瞭解公司正推辦減重活動量同仁了解每天需攝取多少蔬果			
b.大富翁 (運用減重優點計分)	及每個蔬果對身體的益處			
c.蔬菜水果份量猜一猜	答對可以抽精美禮品			
d.給子題目讓員工轉問題轉盤	擺放同仁常喝飲料的實體，並給予糖份的茶匙數或成分、熱量猜一猜			
e.實體飲料熱量猜一猜	讓同仁在 E 化健康平台上放置(彙整整個減重訊息，讓同仁想到時隨時可以查看或查詢)			
二、提供員工工具				
a.BMI 計算表	讓同仁可以查詢換算是否達標準			X
b.熱量消耗表 (運動與飲食抵扣表)	讓同仁知道吃完要付出更多代價			
c.飲食紀錄表	營養師可大力發揮專業功能及指導			
d.食物份量代換表...等	讓同仁對份量有概念			
e.成功減重員工心得分享區	聽聽別人成功的建議			
2-2.減重週計畫表與步驟				
讓同仁有步驟的減重也較有方向 (活動結束訊息仍存在，可繼續計分)				
2-3.icare 可以提供同仁意願性使用				
若需加入家族可與○○健康公司洽談 限定名額(今年皆為免費)				
2-4.市面上各式減重法分析				
引導同仁做正確減重法，避免同仁做錯誤的減重方式				
3-1.使用舒活館運動設施計分				
舒活館教練可指導員工如何正確使用器材達到減重效果(使用系統設置累計記分)				
3-2.連結與推廣社團參與				
如具減重效果的有氣社、瑜珈社、游泳社、球類社團、健走社...等				
固定每週四由專業的運動保健師帶領健走，路線如： 1.關渡→淡水 (8.5 公里) 2.關渡→八里(10 公里) 3.關渡→旋轉餐廳→關渡(10 公里) 4.關渡→竹圍→關渡(7.6 公里) *不定期參與外部單位的健走活動。 *每週健走前實施 20 分鐘之健身操。				
3-3.提供公司附近的健走路線				
3-4.連結 EAP 資源				
針對心理壓力大的員工提供心理諮詢管道				

四、健康飲食	4-1.創意料理比賽	公司餐廳各禮位廚師每月一人研發至少3種健康美味的新料理,員工評比完下個月即可出餐。	X
	4-2.健康餐使用E化集點數	凡點健康餐同仁會儲存於刷卡系統列為積分,刷越多次累計越多分。	1分/次
	4-3.健康廚房DIY	每月辦理2次健康廚房DIY的活動,教員工如何吃的健康也做的健康。	2分/次
	5-1.E化健康爬樓梯	每個樓層門禁刷卡機做設定,凡爬一樓層即可累積點數1分,吃飯顛峰時間為2分。每月15天以上且累積200分以上(5點)即可計分400分(10點)、600分(15點)、800分(20點)	5分/月 每200分
	5-2.E化測量體重	於各廳餐廳置放一台E化體重機,員工每週自行檢測一次即可上傳至電腦內觀看與設定排名。	20分 每公斤
	5-3.餐廳設置營養標示	點餐之各餐點皆設置熱量之標識,讓同仁知悉。	
	5-4.在牆面製作BMI與熱量之旋轉盤	凡同仁點餐後,電腦皆可儲存員工當餐攝取食物之熱量,並上傳電腦,自己可以每日查詢若未超出每日熱量可累計加總計分。利用轉盤員工可知道每日應攝取的熱量,與實際執行上有無差距。(含各類運動可消耗熱量的列表)	2分/天 X
	6-1.協助高階主管做體適能檢測	安排高階主管參與體適能檢測	X
	6-2.安排高階主管作健康體檢並做健康訪談	安排高階主管做全身健檢,體檢後安排專業醫師到公司協助做諮詢與健康計畫訂定。(含轉診服務)	X
	6-3.協助主管體能改善 A.給予運動處方 B.安排貴賓辦公室健身操	體適能檢測完運動保健師可以給予主管體能改善之建議並於同意下在會議中協助帶操,增進開會效益與氣氛。	X
	7-1.月減2公斤者→兌換\$50餐券 (設定活動參加人數1000人,每月減2公斤目標需達200人)		
	7-2.累積計分: 達50分-70分可參加1000元摸彩 X 5名 達71分-90分可參加2000元摸彩 X 3名 達91分以上可參加5000元摸彩 X 1名		

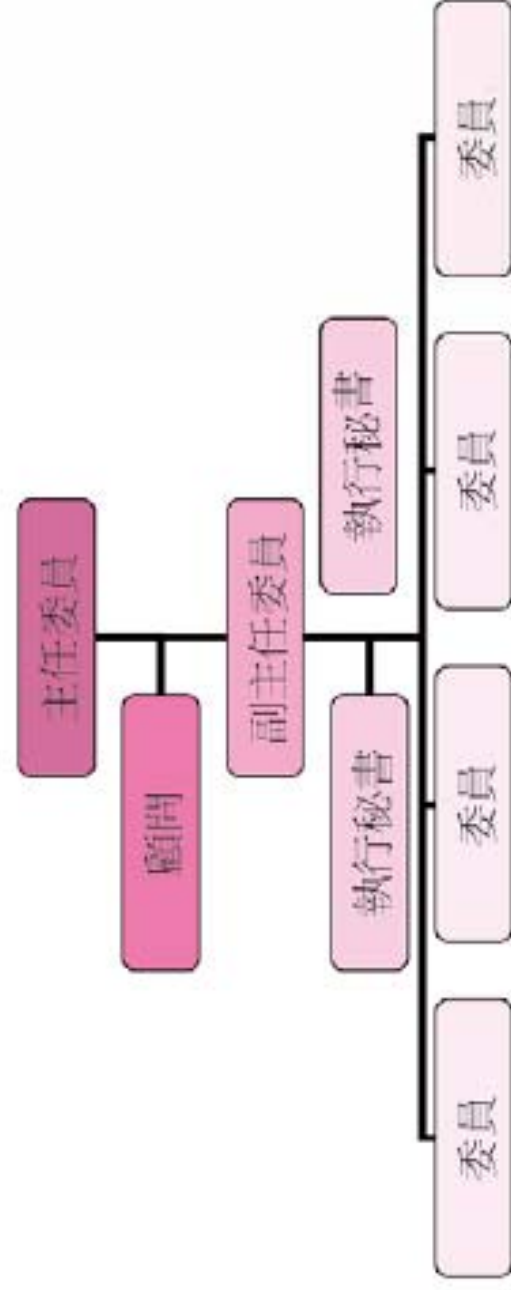
(三)、風險管理

項目	緊急應變	改善措施
器材設備	1.健身設備不足 2.E化設備故障 3.健康餐使用率不佳	1-1 鼓勵人員多元化運動及參加社團 2-1 請資訊人員定期維護
餐飲	4.下班後用餐狀況無法掌握	4-1 建立用餐日誌
人員	6.減重參與人數未達預期人數 7.實驗組人員心理怠惰	
戶外	8.健走隊參與人員安全	8-1 規劃安全路線及每隊前導員

(六)、工作進度

序號	項目名稱	作業時間(月)	2011年														
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月			
1	健康網路程式撰寫	3															
2	網站分享區建置	4															
3	成立對外窗口	3															
4	食品 善組成立	2															
5	公開宣傳組成立	2															
6	資料庫建立/更新	1															
7	活動文宣製作	3															
8	戶外活動設計	2															
9	體適能檢測	3															
10	飲食健康講座	3															
11	運動健康講座	3															
12	健康操設計	2															
13	影片錄製	3															
14	戶外健走	8															
15	陶然館管理	8															
16	創意料理比賽設計	9															
17	健康餐設計/標示	4															
18	EPA系統建置	10															
19	各項活動舉行	7															
20	統計分 / 頒獎	2															

(七) 人力配置



職稱	姓名	現職	工作內容
主任委員	張XX	副總	1.給予支持與獎勵 2.提撥經費 3.代言人
副主任	曾XX	福委會總幹事	1.提撥經費 2.結合福委會活動 3.提供人力
副主任	陳XX	副理	1.給予活動方向指引 2.提供人力資源
總幹事	吳XX	課長	1.負責策劃活動 2.內外部資源連結 3.人力分配 4.進度追蹤 5.修正指導
執行秘書	陳XX	營養師	1.餐廳營養標示設置 2.健康餐推廣 3.飲食訊息收集與提供 4.創意料理比賽 5.健康廚房DIY活動辦理
執行秘書	林XX	健康管理師	1.工作分工 2.活動執行 3.進度掌控 4.活動 評值 5.聘請講師
顧問	楊XX	運動保健師	1.協助體能活動規劃 2.儀器設備提供 3.運動 認知指導
委員	潘XX	護理師	1.協助活動執行 2.負責主管體能專業 3.積點 計分統整
委員	吳XX	護理師	1.協助活動文宣(含軟硬體) 2.活動辦理狀況拍攝與製程DVD內容供同 仁觀看

(八) 經費概算

項目	金額	說明
	111500	健康餐券
	2500	按摩券
	4000	講師費用
	6000	創意料理活動經費(v)
	20000	營養標示(v)
	15000	健康環境牆面設計與施工製作
	19000	摸彩券經費(v)
	20000	體適能檢測
合計	198000 元	

(九) 參考資料

- 1.千禧之愛健康基金會網站 <http://www.1000-love.org.tw>
- 2.周昱邵、楊奇儒、黃名男、陳大偉、蔡篤傑、王豐林、錢凱平、陳進明(2008)。職場中代謝症候群的現狀——北臺灣一家醫學中心勞工體檢經驗。中華職業醫學雜誌, 15(1), 67-68。
- 3.陳玉玲、黃瑞華、陳玉楚、李鴻森、謝芳傑、湯風誠(2008)。職場減重班之飲食日誌成效評估。中華職業醫學雜誌, 15(3), 219-226
- 4.羅元鴻(2008)。新陳代謝症候群及其延伸疾病與運動介入之相關探討。長榮運動休閒學刊(2), 58-67
- 5.張學文、林佩璇。運用健康自我管理方式於健康促進之探討。國立中山大學醫務管理研究所。未發表之論文。

二、某小型公司計畫書範本

職場健康促進計畫書（封面）

年 度：99 年度

計畫名稱：XX 股份有限公司基隆廠

執行單位：健康促進委員會

執行者：○○○

執行期間：99 年 4 月~100 年 3 月

計畫摘要

本廠是大型垃圾焚化廠，員工人數約為 54 人，員工平均年齡約為 38 歲，自從 95 年○○公司正式接廠營運至今在於健康促進的執行層面，相當重視。整廠健康促進業務推動走向是以營造職場健康工作環境、定期辦理員工健康查，並作後續的健康管理及追蹤、發揮多元媒體推動之功能，善用公布欄建立健康知識三大主題來關心員工的健康狀況，掌握員工的健康趨勢，預防職業傷害與職業疾病的發生，最後是以培養員工同仁正確之健康認知，並養成良好之態度及行為，進而影響家庭之成員，是我們要努力的目標。本廠工作屬性為 24 小時輪班，員工長期時差調整，缺乏運動，間接造成現代人營養過盛，三高（高血壓、高血脂、高血糖）異常，加上熬夜關係，吸菸人數約 40 人(佔 74%)，嚼食檳榔約 4 人。依據現況分析去年發生 3 案騎車跌倒及 1 案撞傷情形。基於自 98 年 1 月 11 日菸害防制法通過後，本廠鑑於員工普遍有吸菸習慣菸量日益加重情形，故計畫特別推展「減菸防制」、「降低三高全員防治」議題。

一、 依據

- (一)○○公司 EQS08-E26 健康管理作業要點
- (二)菸害防制法暨施行細則

二、 背景說明

- (一)本廠從歷年健康檢查數據報告顯示 95 年三高(高血壓、高血脂、高血糖)異常人數 12%，96 年數據增加 4%，97 年達到 19.8%，所以依據以上數據擬以「降低三高全員防治」推行議題
- (二)本廠自 98 年 1 月 11 日菸害防制法通過後，雖規定室內場所不能吸菸，但無法降低吸菸量，擬以「拒菸、禁檯」為推行之議題。

SWOT 分析

分析項目	優勢 S	弱勢 W	機會 O	威脅 T
廠內環境	<ol style="list-style-type: none"> 行政大樓設有諮詢室及安衛生組，適時的提供各項諮詢服務 廠長及各組長支持，因此經費之運用尚能自如 鄰近區域有一間大型醫院，醫療資源豐富 本廠 57 人推動容易 本廠無供應零食 	<ol style="list-style-type: none"> 本廠員工吸菸率為 75% 左右，雖有安衛生組並透過宣導及教育訓練，但成效不彰 本廠主管吸菸率為 80% 左右，對員工稱欠防制效果有限 部份員工菸癮漸起嚴重，同儕之間容易呼朋引伴一起吸菸 員工工作忙碌多無法自製餐包，長年外食佔多數 	<ol style="list-style-type: none"> 利用職務機大會或主管會議，早會向全體員工解釋健康促進活動計畫 結合相關領域單位協助規劃健康促進活動計畫 辦理活動競賽 專題宣導與演講 充實學習資源 建立輔導與轉介機制 	<ol style="list-style-type: none"> 在廠吸菸員工不定時聚集吸菸 市面坊間的貨物無健康飲食的觀念，零食、餅乾也多半是高鈉食物
家庭環境	<ol style="list-style-type: none"> 大多數員工家庭結構是小家庭，未婚約有 15~20% 透過行銷策略教育員工或由網路宣導廣告將健康促進觀念帶到家庭 	<ol style="list-style-type: none"> 因工作長輪班，日夜顛倒吸菸員工缺乏戒菸動力 70% 以上的家庭有人會抽菸 家庭多本對健康知識無概念 家庭運動活動極少 	<ol style="list-style-type: none"> 發通知宣導員工家人共同支持戒菸活動 宣導家人共同參與，共同盡量清淨 	<ol style="list-style-type: none"> 双薪家庭居多，時間無法配合 經濟景氣低迷，影響參與意願

- 三、 計劃期程
計劃開始時間為 99 年 4 月至 100 年 3 月。

四、 計劃目標

- (一)三高(高血壓、高血脂、高血糖)異常人數比至能下降 2% 以上(目前平均約為 19.8%)。
- (二)辦理 1 場急救及衛生教育，減少意外事故傷亡，急救人員證照擁有率從 0.29% 增加至 4% 以上。
- (三)提升員工規律運動習慣，辦理早晨員工健走活動，參與率達 85% 以上。
- (四)員工三個月點菸率達 10%。
- (五)針對員工健檢及其常項目進行監控，早期預防、診斷、治療效果，二級管理回診率 100%。

五、 工作內容

工作項目	內容	目標
健康講座	<ol style="list-style-type: none"> 邀請專家辦理健康講座(含檯柳防制) 6-12 月辦理 <ol style="list-style-type: none"> 辦理菸害教育課程內容包括，衛生教育、放鬆技巧學習、體能健康促進、戒菸、減菸宣書、健康飲食、戒菸日誌紀錄(配合戒菸教學戰手冊使用)等，教導戒菸學員對於菸害的認識及傳授如何向菸癮說「不」。 12、1 月辦理 由各單位互相給予支持鼓勵，戒菸成功者給予獎勵 講習完畢填寫滿意度調查表 	員工參與率到達 80%，每場 30 人參加該講座。滿意度調查問卷回收率達八成 <ol style="list-style-type: none"> 各單位主管支持鼓勵率 100% 員工參與率到達 80%，每場 30 人參加該講座。滿意度調查問卷回收率達八成 參與本計畫人員，需執行勸戒菸服務，完成戒菸關懷卡之第 49 頁「99 年戒菸共同照護網-戒菸關懷卡」。
員工健康檢查	針對三高(高血壓、高血脂、高血糖)等各項篩檢進行報告分析	三高異常人數下降 20%(由 98 年 26 人，下降至 99 年度 21 人)。
早晨健走活動	每週二次，每次 30 分鐘，參加人員進行簽到。	每週 2 次於園區內健走，員工參與率到達 80%，且能有專員每週記錄腰、及體重之變化。
球類運動	每週三進行球類運動(桌球、籃球)	每週持續見規律運動人數達 40 人。
戶外活動	各組輪流舉辦一次戶外活動 參加活動公司提供每人 100 元交通費，有關戶外活動注意事項另行公佈	員工參與率到達 70%

六、預期成果

- 一、建立無菸職場公約及簽署無菸家庭公約。
- 二、推動本職場成為信義區無菸、檳之標準場所，且能規律落實運動的習慣。
- 三、推動轄區吸菸員工戒菸教育，並組成戒菸支持團體互相督促，提升戒菸成功率。

七、評價指標

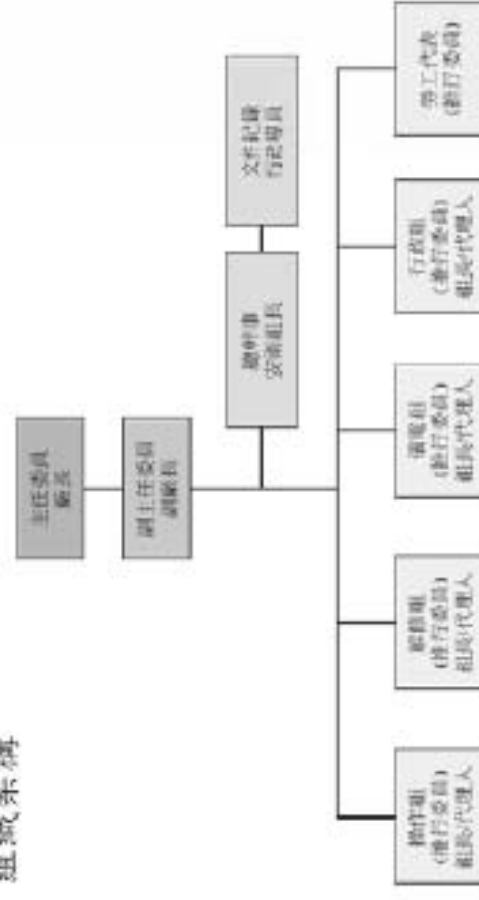
- (一) 過程評量
會議紀錄、活動紀錄單、活動成果報告
- (二) 成效評量
針對推動議題設計問卷做前後比較健康檢查數據

八、預定進度

項次	工作項目	99 04	99 05	99 06	99 07	99 08	99 09	99 10	99 11	99 12	100 01	100 02	100 03
1	擬定計劃勞工安全委員會宣讀通過												
2	各項計劃活動數據問卷調查(前測)												
3	健康講座												
4	菸害防治講座												
5	早晨健走活動												
6	球類運動												
7	戶外活動												
8	員工健康檢查												
9	各項計劃活動數據問卷調查(後測)												
10	家庭意見調查												
11	整理成果和分析												
12	撰寫全程報告召開檢討會												

九、健康促進委員會組織與人力配置

(一) 組織架構



(二) 健康促進推動小組

職稱	姓名	現職	工作內容
主任委員	王XX	廠長	統籌並對健康促進相關事宜作決策
副主任委員	易XX	副廠長	規劃執行健康促進相關所有教學及活動
總幹事	張XX	安全衛生組長	計畫擬定及掌握計劃活動之進行
委員	陳XX	操作組長	協助執行健康促進相關活動
委員	李XX	維修組長	協助執行健康促進相關活動
委員	鄭XX	儀電組長	協助執行健康促進相關活動
委員	簡XX	行政組長	協助執行健康促進相關活動
委員	呂XX	勞工代表	協助推動計劃活動之進行
文件紀錄	陳XX	文管專員	撰寫紀錄健康促進相關之文件

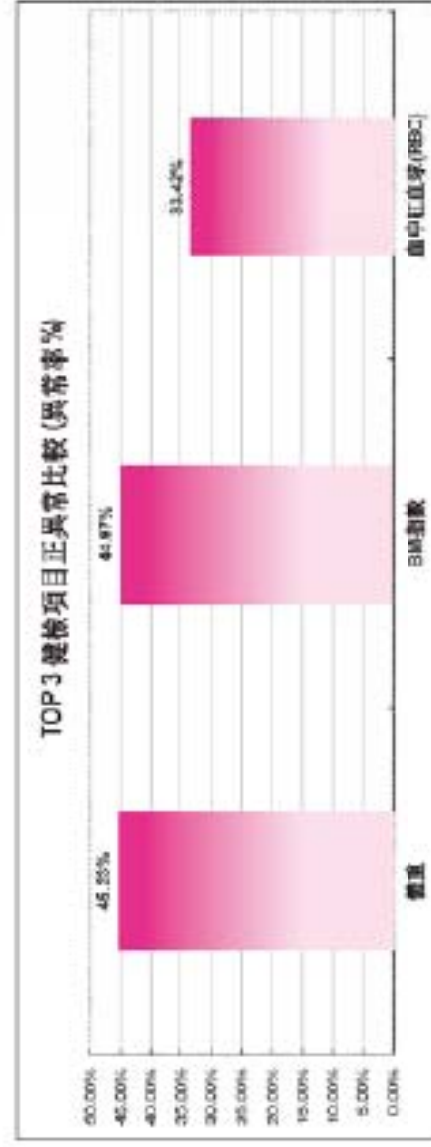
十、經費概算

項目	單價	數量	申請補助金額	自籌金額	備註
講師鐘點費(外聘)	1,600	6	9,600	0	辦理講座研習
戶外活動費	100	200		20,000	各組辦理戶外活動交通補助費
健康檢查	3,000	60		180,000	年度健康檢查
球隊社團成立	3,000	2		6,000	韻律教室器材添購、球社成立
雜項	10,400	1	10,400		實施本計畫所需油墨、紙張、文具、印刷、材料、誤餐、茶水等費用
其他					若有相關健康促進議題需要之費用，由公司簽核後使用
小計	18,100		20,000	206,000	行政組規劃

三、某大型企業成功案例 (以點、線、面各方面著手做到全方位的健康照護)

(一) 從基本的健康檢查發跡 (年度健康檢異常 TOP3)

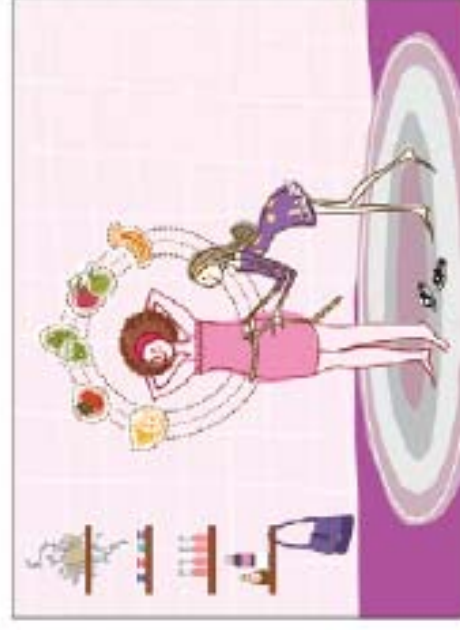
健檢項目	體重	BMI 指數	血中紅血球(RBC)
異常	180	179	133
正常	218	219	265
受檢人數	398	398	398
異常率	45.23%	44.97%	33.42%



(二) 減重班實施方式

- 三個月為一期(因考量短期看不出成績；而長期會沒動力)
- 參加人選(BMI>24者優先，其次為有興趣者)
- 減重目標:最安全的減重原則(0.5~1Kg/週)
- 安排學員上營養課程(由專業營養師教導:卡路里算法、食物烹調、飲食記錄表a)及參加者一律訂低卡餐(中餐由咖啡吧提供)
- 每週3次有氧課(每週一、三、五 5:30~6:30)
- 參加者於參加前及結束後抽血(Chol.血中總膽固醇、TG.三酸甘油、AC suger 飯前血糖)的變化及測腰圍、血壓、BMI 身體質量指數
- 每週一量體重及心得分享。(若假日吃過多超重者則予以告誡)
- 頒獎表揚 (為公平起見以減輕體重的百分比計算選出前3名,分別頒發獎金第一名3000元、第二名1500元、第三名500元)

(三) 開辦一系列健康體重飲食、運動活動



測量腰圍



測量血壓



測量血壓



前後測抽血



每週三次有氧運動



拍打腋下淋巴節

減重班菜單

日期	星期	菜單	熱量(卡)	取餐處
7月13日	周一	苜蓿芽捲+豆皮壽司+360cc油切綠茶	193	地下室-咖啡吧
7月14日	周二	生菜燒餅+薏仁	172	地下室-咖啡吧
7月15日	周三	廣東粥(皮蛋瘦肉粥)+凉拌小黃瓜	294	地下室-咖啡吧
7月16日	周四	紫米飯糰+米漿(無糖)	377	地下室-咖啡吧
7月17日	周五	潤餅+蘿蔔番茄湯	150	地下室-咖啡吧
7月20日	周一	生菜沙拉+法式吐司	330	一樓-活力補給站
7月21日	周二	手工麵線+絲瓜豆腐羹	420	一樓-活力補給站
7月22日	周三	蘿蔔糕+四神湯	360	一樓-活力補給站
7月23日	周四	蛋皮手捲+檸檬愛玉	250	一樓-活力補給站
7月24日	周五	鮮菇湯	350	一樓-活力補給站
7月27日	周一	薏仁紅豆+全芽三明治	370	一樓-活力補給站
7月28日	周二	皮蛋瘦肉粥+水果	350	一樓-活力補給站
7月29日	周三	養生湯餃	290	一樓-活力補給站
7月30日	周四	菜田+竹筍湯	250	一樓-活力補給站
7月31日	周五	十穀米+青菜+滷味	350	一樓-活力補給站
8月3日	周一	生菜沙拉+水果一份	176	地下室-咖啡吧
8月4日	周二	炒冬粉+酸菜白肉湯	180	地下室-咖啡吧
8月5日	周三	壽司+茶碗蒸	343	地下室-咖啡吧
8月6日	周四	鱈魚麵+去皮雞肉(水煎)	330	地下室-咖啡吧
8月7日	周五	素菜蓋飯+多綠茶360cc	263	地下室-咖啡吧
8月10日	周一	水果三明治+48優酪乳	155	地下室-咖啡吧
8月11日	周二	水餃+燙青菜	158	地下室-咖啡吧
8月12日	周三	苜蓿芽捲+豆皮壽司+360cc油切綠茶	193	地下室-咖啡吧
8月13日	周四	生菜燒餅+薏仁	172	地下室-咖啡吧
8月14日	周五	廣東粥(皮蛋瘦肉粥)+凉拌小黃瓜	294	地下室-咖啡吧
8月17日	周一	生菜沙拉+法式吐司	330	一樓-活力補給站
8月18日	周二	手工麵線+絲瓜豆腐羹	420	一樓-活力補給站
8月19日	周三	蘿蔔糕+四神湯	360	一樓-活力補給站
8月20日	周四	蛋皮手捲+檸檬愛玉	250	一樓-活力補給站

四) 老闆頒獎

姓名	減重前	減重後	減少重量	減少百分比
黃OO	62.2	52.1	10.1	16.24%
蔡OO	90.9	81.4	9.5	10.45%
李OO	56.1	49.2	6.9	12.30%
賴OO	71.8	63.9	7.9	11.00%
吳OO	84.7	76.2	8.5	10.04%
杜OO	82.5	75.8	6.7	8.12%
呂OO	88.3	81.9	6.4	7.25%



用湘英獲獎(左)
廠長頒獎(右)



(五) 心得分享

- 這是個歷史悠久的廠房，在沒有舒適的運動環境下首先要克服的應是硬體設備的問題。在經過多方的協調溝通後，廠長也覺得這是個很不錯的活動，所以碼頭處就是大家運動的地方了。
- 先用晚以大義動之以情，讓同仁知道目前遇到的難處。並告知外面的空間反而會較好的空氣對流不致於運動後大家要聞到些流汗的異味。對於要運動後再回崗位上班者，可以到公司宿舍做盥洗。
- 因員工人數有限，要伙食公司配合出這樣少的低卡餐也是個難題之一。且多數同仁對飲食上的改變(少油、少糖、少鹽、少油、少油...)一下子也都無法接受。總是到下午時會抱怨肚子餓、吃不飽....等。
- 教導同仁若真的很餓也不要刻意忍，因這樣會造成吃更多的狀況；可利用吃點低卡的水果或幾片餅乾充饑，或喝點低卡的飲料..等。並將菜單再做變化提供些較具有飽足感的食材:冬粉、蔬菜、茼蒿等。
- 對於本身體質關係吃的量不多但卻瘦的不知預期者，給予打氣。且評分の際不是以減掉最多的為主，而是以減掉的百分比。算式如下：
★ $\frac{\text{原體重}-\text{減重後體重}}{\text{原體重}} \times 100$
- 活動結束後請人資主管及廠長做頒獎，除了可以勉勵同仁外，也將此活動視為一個好的舒壓、減重及將運動視為生活的一部份，慢慢培養同仁『運動333、健康真簡單』的真諦。

四、某小型公務機構成功案例

近年來產業型態改變，服務性質工作成為職場的主流，而歐美各國更認為公務人力資源是國家非常重要的資產，且有高齡化的趨勢，紛紛積極推動全面性職場健康促進計畫，保護與促進員工身心健康，以優質人力提供民眾更高品質的服務。我國公務機關不屬於勞工安全衛生法之適用職場，既缺法源依據，又無編列經費，然而，這樣的公務機關，竟能透過巧思設計推動方式，鼓勵員工力行健康生活，成為洽公市民的最佳典範，擴大健康生活理念於無形。它可以做到，還有誰不能呢？以下分享此職場的推動心得。



(一) 確立健康職場政策，成立健康促進推動小組

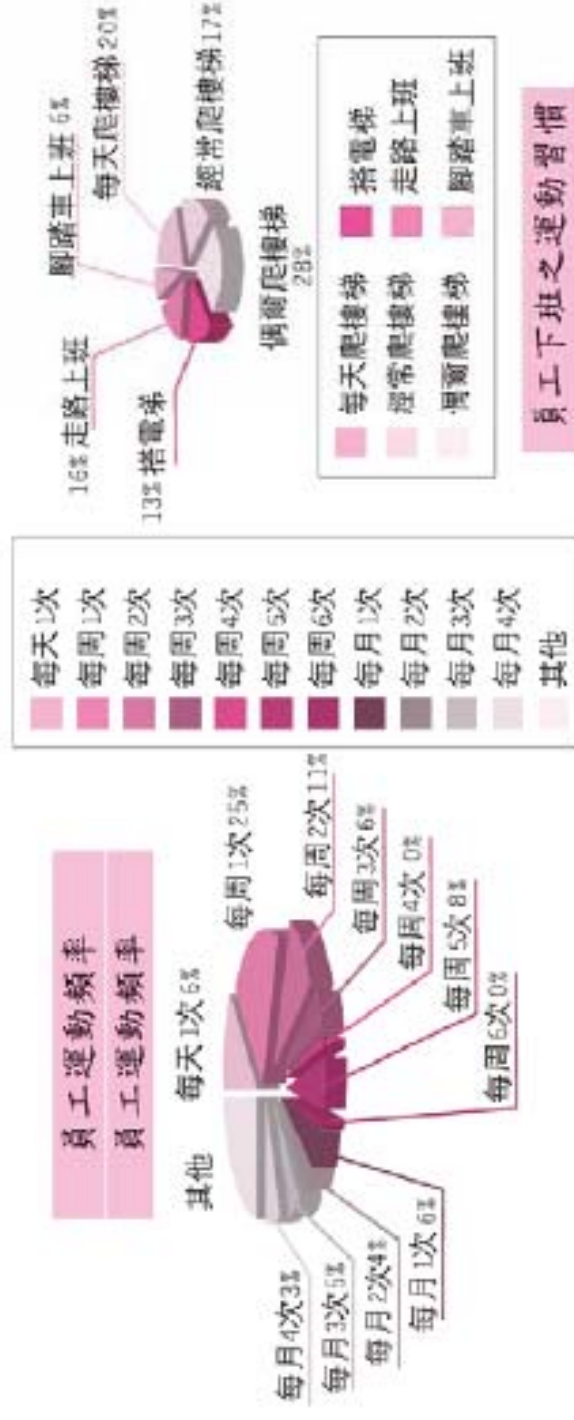
小型職場的健康促進政策取決於管理者的認知，本機構的健康職場政策獲得主管的支持，並組織「營造績優健康職場」小組，由秘書擔任召集人，各課課長、人事管理員擔任組長，並由研考考擔任管理人員，依據各項目標落實執行。

(二) 藉由健康護照，引領員工健康生活

「工欲善其事，必先利其器」，為鼓勵同仁主動參與健康活動及重視自我身體健康狀況，特設計「個人健康護照」手冊，內含參加健康活動項目登錄記錄、血壓脈搏量測記錄表，及各項實用健康參考資訊（如均衡飲食建議量、BMI 質計算及標準參考、食物中普林含量、膽固醇含量、血壓血糖理想值、及運動消耗卡路里計算表）供同仁參考利用。

(三) 利用問卷調查，進行需求評估

為了解同仁健康情形及生活習慣，定期舉辦健康問卷調查，並以此得知同仁對於健康活動、資訊及設備等需求，以作為推動健康職場活動重要參考根據。



(四) 提供多元健康資訊管道，強化員工健康知能

- 內外網健康資訊連結
- 雙月刊健康專欄
- 健康雜誌閱覽區

為提供給同仁及市民多元的健康資訊，本機構除於內外網站連結健康 99 網站以及於本單位雙月刊提供健康資訊外，並製作「健康園地」布告欄，定期更新張貼各項健康宣導政策活動、疾病預防、健康養生食譜、辦公室簡易體操等，同仁亦可利用此公布欄分享健康相關資訊。

(五) 台北市各區健康服務中心駐點服務

為維護市民朋友及同仁健康，本機構特結合本區健康服務中心於每週一、三、五提供駐點服務，除給予市民朋友健康資訊外，亦為同仁良好的健康諮詢管道，如健康講座資訊、免費癌症篩檢、戒菸、血壓量測及辦理市民健康卡等。



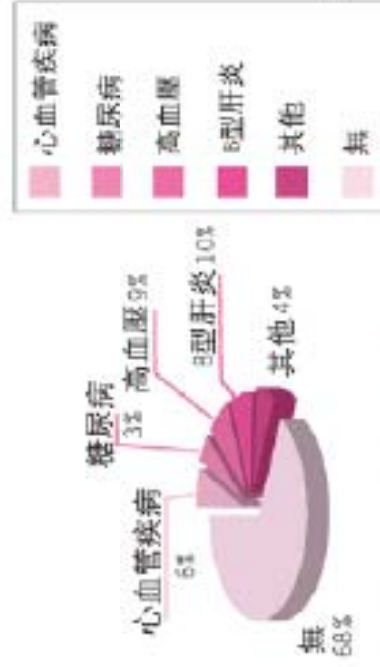
(六) 員工健康管理追蹤

● 健康檢查與免費癌症篩檢

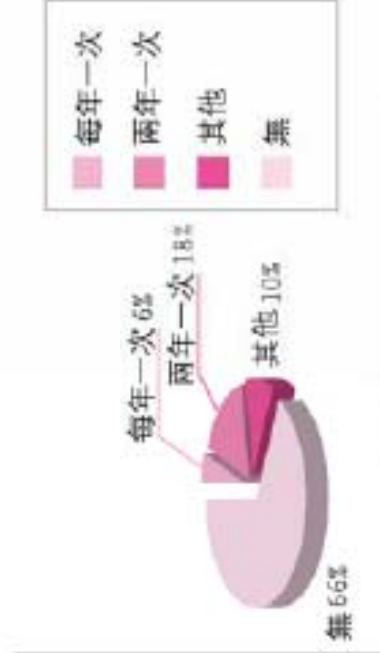
為重視同仁身體健康，本所連續多年與台北市各區健康服務中心及醫森單位合作舉辦癌症篩檢，每年人事單位亦依據同仁的年齡層，提供公保及健保免付費健康檢查方案，以期即早發現危害健康因素，提醒同仁更加愛護自己的身體健康。近兩年同仁癌症篩選種類及人數如下，本所將依此持續對同仁檢查情形作追蹤及輔導。

● 測量血壓體重及施打疫苗

為鼓勵同仁測量血壓並上網登入養成定期測量血壓的好習慣，本機構購置一台血壓計供同仁及市民朋友使用，登入率達 100%。98 年 H1N1 疫苗於本所行政中心 5 樓聯合醫院陽明院區推廣施打，本所於推廣期間每日廣播並同仁及市民朋友前往施打疫苗，共計有 22 位同仁參與。



員工慢性病症罹患率



員工定期健康檢查情形

癌症種類	應受檢人數	已受檢人數	受檢比率	乳癌 (45-69 歲女性)	口腔癌 (30 歲以上吸菸嚼檳榔)	其他 (甲狀腺癌)
大腸癌 (50-69 歲)	20 人	9 人	45%	21 人	1 人	1 人
子宮頸癌 (30 歲以上婦女)	39 人	15 人	38%	13 人	1 人	1 人
受檢比率				61.9%	100%	

癌症篩檢率統計表

(七) 開辦一系列健康體重飲食、運動活動

1. 健康飲食活動

- 所務會議餐盒配合週一無肉日推廣
- 每日專人代訂健康餐盒
- 健康養生食譜分享

本機構相當重視同仁飲食健康，並配合愛護環境與地球之理念，宣導週一無肉日，配合所務會議實施，訂購素食養生餐盒，以及每日專人代訂健康餐盒，藉以帶動員工健康飲食與愛護地球之觀念。此外，同仁們也經常分享健康養生食譜，健康飲食文化已逐漸形成。



2. 健康體能活動

- 爬樓梯及健行
- 辦理員工自強活動
- 參與區民休閒運動會

本機構位於 3 樓，因此鼓勵同仁以多爬樓梯取代搭乘電梯養成運動之生活習慣，活動實施後，目前每日爬樓梯上班人數約為 24%，經常爬樓梯人數約為 20%，偶爾爬樓梯人數約為 34%；此外，本單位由最高主管帶領同仁發起中午健行活動，利用中午休息時間，前往鄰近丹鳳山健行，養成每日萬步走的好習慣。本機構每年亦舉行員工自強活動前往郊外踏青，調適身心並增進彼此情誼。本年度活動預計於 8 月舉辦；另每年參加北投區區民休閒運動會，由主任帶隊鼓勵同仁（含親子）自主性報名參加。內容包含各項運動型趣味活動競賽等，同仁報名狀況相當熱烈，本年度本所共計 29 人響應。

3. 其他健康促進活動

- 舉辦健康講座

為提供同仁更多健康相關資訊，除鼓勵同仁踴躍參與市府公訓處辦理之相關健康講座外，本所亦舉辦如「自殺防治守門人」及「壓力調適」等相關課程，使同仁能獲得更多健康新知，並適時學會壓力釋放，於職場或家庭生活上皆能擁有愉悅的心情。

柒、八週實作範例

時	期	數	週	一	案	理	期	時	
推助組織與工作內容	工具及資源	大型職場	1. 高層管理者宣示健康職場政策 ●確認執行全方位的安 全、健康與福祉(CSHW) 政策 ●確認健康場相關活動 有納入公司資源以及年 度預算中 2. 成立「健康職場推動組織」 ●由高層管理團隊、工會高 層或其他員工代表組成 小型職場 1. 讓老闆或管理者了解健康 職場的意義，並同意執行。 2. 協助老闆或管理者完成一 簡單的健康、安全及福利政 策聲明，簽署並張貼於職 場。	大型職場 1. 組織約 10-15 人之健康體 重推動小組，成員包含各 部門以及工作場所。 2. 建立推動小組之受委託 權限 3. 若公司有各個據點，則須 個別成立推動小組分組。 4. 確認推動小組具有實質 雙方之職場健康與安全 之時部門代表。 小型職場 1. 徵求 2-3 個自願者以協助 此工作(健康體重推動小 組) 2. 若該公司中有非常不同 的工作類別，則就各該 各類別都有人參與。 3. 加入大型職場或社區組 織中願意協助的專家 4. 尋得一間可開會和存放 可能需要物資的空間	種子人員/單位主管	1. 在各單位尋求種子 人員(志願或由主 管指派熱心有領導 能力的人)擔任小 組長，約每 10 人組 成一小組。 2. 小組長為健康促進 活動的核心人物， 負責督促小組成 員，並與職場推動 組織溝通聯繫	1. 了解職場設置 2. 參與職場各項活動 3. 培養健康生活習慣	員工個人	1. 企業主管書及委任授權書(表二、表四) 2. 健康生活動起來—企業 屬教戰千禧(衛生局 所、職場推動中心提供) 3. 個人健康宣言(附件四) 4. 健康生活動起來個人手 冊(衛生局所、職場推 動中心提供) 5. 減重競賽報名表 (附件十) 6. 執行成果月報表 (附件十一) 7. 減重成果月成果表 (附件十二) 8. 健康職場推動中心及衛 生局、所輔導團隊 9. 健康體重上網 e 學習 (網址： http://obesity.bhp.gov.tw)
		健康體重推動小組	1. 組織約 10-15 人之健康體 重推動小組，成員包含各 部門以及工作場所。 2. 建立推動小組之受委託 權限 3. 若公司有各個據點，則須 個別成立推動小組分組。 4. 確認推動小組具有實質 雙方之職場健康與安全 之時部門代表。 小型職場 1. 徵求 2-3 個自願者以協助 此工作(健康體重推動小 組) 2. 若該公司中有非常不同 的工作類別，則就各該 各類別都有人參與。 3. 加入大型職場或社區組 織中願意協助的專家 4. 尋得一間可開會和存放 可能需要物資的空間	種子人員/單位主管	1. 在各單位尋求種子 人員(志願或由主 管指派熱心有領導 能力的人)擔任小 組長，約每 10 人組 成一小組。 2. 小組長為健康促進 活動的核心人物， 負責督促小組成 員，並與職場推動 組織溝通聯繫	1. 了解職場設置 2. 參與職場各項活動 3. 培養健康生活習慣	員工個人	1. 企業主管書及委任授權書(表二、表四) 2. 健康生活動起來—企業 屬教戰千禧(衛生局 所、職場推動中心提供) 3. 個人健康宣言(附件四) 4. 健康生活動起來個人手 冊(衛生局所、職場推 動中心提供) 5. 減重競賽報名表 (附件十) 6. 執行成果月報表 (附件十一) 7. 減重成果月成果表 (附件十二) 8. 健康職場推動中心及衛 生局、所輔導團隊 9. 健康體重上網 e 學習 (網址： http://obesity.bhp.gov.tw)	
		大型職場	1. 組織約 10-15 人之健康體 重推動小組，成員包含各 部門以及工作場所。 2. 建立推動小組之受委託 權限 3. 若公司有各個據點，則須 個別成立推動小組分組。 4. 確認推動小組具有實質 雙方之職場健康與安全 之時部門代表。 小型職場 1. 徵求 2-3 個自願者以協助 此工作(健康體重推動小 組) 2. 若該公司中有非常不同 的工作類別，則就各該 各類別都有人參與。 3. 加入大型職場或社區組 織中願意協助的專家 4. 尋得一間可開會和存放 可能需要物資的空間	種子人員/單位主管	1. 在各單位尋求種子 人員(志願或由主 管指派熱心有領導 能力的人)擔任小 組長，約每 10 人組 成一小組。 2. 小組長為健康促進 活動的核心人物， 負責督促小組成 員，並與職場推動 組織溝通聯繫	1. 了解職場設置 2. 參與職場各項活動 3. 培養健康生活習慣	員工個人	1. 企業主管書及委任授權書(表二、表四) 2. 健康生活動起來—企業 屬教戰千禧(衛生局 所、職場推動中心提供) 3. 個人健康宣言(附件四) 4. 健康生活動起來個人手 冊(衛生局所、職場推 動中心提供) 5. 減重競賽報名表 (附件十) 6. 執行成果月報表 (附件十一) 7. 減重成果月成果表 (附件十二) 8. 健康職場推動中心及衛 生局、所輔導團隊 9. 健康體重上網 e 學習 (網址： http://obesity.bhp.gov.tw)	
		小型職場	1. 徵求 2-3 個自願者以協助 此工作(健康體重推動小 組) 2. 若該公司中有非常不同 的工作類別，則就各該 各類別都有人參與。 3. 加入大型職場或社區組 織中願意協助的專家 4. 尋得一間可開會和存放 可能需要物資的空間	種子人員/單位主管	1. 在各單位尋求種子 人員(志願或由主 管指派熱心有領導 能力的人)擔任小 組長，約每 10 人組 成一小組。 2. 小組長為健康促進 活動的核心人物， 負責督促小組成 員，並與職場推動 組織溝通聯繫	1. 了解職場設置 2. 參與職場各項活動 3. 培養健康生活習慣	員工個人	1. 企業主管書及委任授權書(表二、表四) 2. 健康生活動起來—企業 屬教戰千禧(衛生局 所、職場推動中心提供) 3. 個人健康宣言(附件四) 4. 健康生活動起來個人手 冊(衛生局所、職場推 動中心提供) 5. 減重競賽報名表 (附件十) 6. 執行成果月報表 (附件十一) 7. 減重成果月成果表 (附件十二) 8. 健康職場推動中心及衛 生局、所輔導團隊 9. 健康體重上網 e 學習 (網址： http://obesity.bhp.gov.tw)	

時	期	數	週	一	案	理	期	時
推助組織與工作內容	工具及資源	大型職場	1. 決定健康促進活動經費與獎勵措施 ●活動成果績優團隊、個人 以及協助有功人員之獎 勵辦法等 2. 建置支持性環境 ●營造健康績效環境 ●員工獎勵獎勵標示貼 ●輔導安穩單位供應健 康飲食(少油、少鹽、 多蔬菜、少較難消化食 料) ●不販售不健康食品(販 賣機、點心飲料等等) ●提供健康獎勵協助 員工選擇健康餐 ●代訂健康便當 ●挑選鄰近健康餐飲 店 ●營造方便、安全的運動環 境 ●規劃健康步道、明志工 路的接洽問 ●設置跑步機、腳踏車 ●協商利用鄰近公、私運 動空間與設施 ●鼓勵利用上下班時間 運動(騎自行車與走 路)	1. 企業職場缺席、長短期失 勤、和離職率等些教育 料。 2. 施行全面性的保密式問 卷調查，內容包括所有員 工之健康狀況、他們關心 的安全與福利、來自家庭 及工作場所的壓力、領 導、勞動契約等 3. 建立員工個人健康資料 庫，詳較高風險員工 ●半年健康檢查資料分析 ●實施體態檢測 ●實施體態檢測	1. 建立小組名單，帶 領小組宣示 2. 協助員工問卷調查 3. 協助體態檢測 4. 代表小組成員，提 出員工需求意見	1. 報名參加健康體重 管理競賽 2. 宣示健康生活 3. 填寫個人生活問卷 4. 接受體態檢測		
		健康體重推動小組	1. 決定健康促進活動經費與獎勵措施 ●活動成果績優團隊、個人 以及協助有功人員之獎 勵辦法等 2. 建置支持性環境 ●營造健康績效環境 ●員工獎勵獎勵標示貼 ●輔導安穩單位供應健 康飲食(少油、少鹽、 多蔬菜、少較難消化食 料) ●不販售不健康食品(販 賣機、點心飲料等等) ●提供健康獎勵協助 員工選擇健康餐 ●代訂健康便當 ●挑選鄰近健康餐飲 店 ●營造方便、安全的運動環 境 ●規劃健康步道、明志工 路的接洽問 ●設置跑步機、腳踏車 ●協商利用鄰近公、私運 動空間與設施 ●鼓勵利用上下班時間 運動(騎自行車與走 路)	1. 企業職場缺席、長短期失 勤、和離職率等些教育 料。 2. 施行全面性的保密式問 卷調查，內容包括所有員 工之健康狀況、他們關心 的安全與福利、來自家庭 及工作場所的壓力、領 導、勞動契約等 3. 建立員工個人健康資料 庫，詳較高風險員工 ●半年健康檢查資料分析 ●實施體態檢測 ●實施體態檢測	1. 建立小組名單，帶 領小組宣示 2. 協助員工問卷調查 3. 協助體態檢測 4. 代表小組成員，提 出員工需求意見	1. 報名參加健康體重 管理競賽 2. 宣示健康生活 3. 填寫個人生活問卷 4. 接受體態檢測		
		大型職場	1. 決定健康促進活動經費與獎勵措施 ●活動成果績優團隊、個人 以及協助有功人員之獎 勵辦法等 2. 建置支持性環境 ●營造健康績效環境 ●員工獎勵獎勵標示貼 ●輔導安穩單位供應健 康飲食(少油、少鹽、 多蔬菜、少較難消化食 料) ●不販售不健康食品(販 賣機、點心飲料等等) ●提供健康獎勵協助 員工選擇健康餐 ●代訂健康便當 ●挑選鄰近健康餐飲 店 ●營造方便、安全的運動環 境 ●規劃健康步道、明志工 路的接洽問 ●設置跑步機、腳踏車 ●協商利用鄰近公、私運 動空間與設施 ●鼓勵利用上下班時間 運動(騎自行車與走 路)	1. 企業職場缺席、長短期失 勤、和離職率等些教育 料。 2. 施行全面性的保密式問 卷調查，內容包括所有員 工之健康狀況、他們關心 的安全與福利、來自家庭 及工作場所的壓力、領 導、勞動契約等 3. 建立員工個人健康資料 庫，詳較高風險員工 ●半年健康檢查資料分析 ●實施體態檢測 ●實施體態檢測	1. 建立小組名單，帶 領小組宣示 2. 協助員工問卷調查 3. 協助體態檢測 4. 代表小組成員，提 出員工需求意見	1. 報名參加健康體重 管理競賽 2. 宣示健康生活 3. 填寫個人生活問卷 4. 接受體態檢測		
		小型職場	1. 決定健康促進活動經費與獎勵措施 ●活動成果績優團隊、個人 以及協助有功人員之獎 勵辦法等 2. 建置支持性環境 ●營造健康績效環境 ●員工獎勵獎勵標示貼 ●輔導安穩單位供應健 康飲食(少油、少鹽、 多蔬菜、少較難消化食 料) ●不販售不健康食品(販 賣機、點心飲料等等) ●提供健康獎勵協助 員工選擇健康餐 ●代訂健康便當 ●挑選鄰近健康餐飲 店 ●營造方便、安全的運動環 境 ●規劃健康步道、明志工 路的接洽問 ●設置跑步機、腳踏車 ●協商利用鄰近公、私運 動空間與設施 ●鼓勵利用上下班時間 運動(騎自行車與走 路)	1. 企業職場缺席、長短期失 勤、和離職率等些教育 料。 2. 施行全面性的保密式問 卷調查，內容包括所有員 工之健康狀況、他們關心 的安全與福利、來自家庭 及工作場所的壓力、領 導、勞動契約等 3. 建立員工個人健康資料 庫，詳較高風險員工 ●半年健康檢查資料分析 ●實施體態檢測 ●實施體態檢測	1. 建立小組名單，帶 領小組宣示 2. 協助員工問卷調查 3. 協助體態檢測 4. 代表小組成員，提 出員工需求意見	1. 報名參加健康體重 管理競賽 2. 宣示健康生活 3. 填寫個人生活問卷 4. 接受體態檢測		

<p>期 三 第</p>	<p>1. 進取支持性環境建置情形</p> <p>2. 宣布健康體重管理活動開始</p>	<p>1. 辦理種子人員培訓計畫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康體重管理的重要性 ● 健康飲食與體重管理 ● 規律運動與健康 ● 健康飲食理論與實踐 ● 養成規律運動的方法 ● 簡易健康操 ● 健走與爬樓梯 ● 運動性社團 <p>2. 辦理員工健康講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康體重管理的重要性 ● 如何養成健康飲食與規律運動習慣 <p>註：小型職場種子人員訓練可以尋求外部資源</p>
<p>期 四 第</p>	<p>1. 繼續追蹤支持性環境建置情形</p> <p>2. 支持各部門，掌握每週進度成效</p>	<p>1. 提供諮詢</p> <p>2. 提供海報、小冊、單張、網路等宣導資訊</p> <p>3. 彙整各小組一週執行成效</p> <p>4. 舉行每週小組會議</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 優良成果小組分享秘訣 ● 成效欠佳小組檢討問題 <p>5. 每週執行成效回報衛生單位</p>

<p>期 七 第</p>	<p>1. 舉辦三週相同步驟</p> <p>2. 評估四週成果，撰發表現預期的單位，關心表現不佳及克服困難。</p>	<p>1. 第四週結束前實施健康生活問卷與體態能檢測</p> <p>2. 統計四週執行成效</p> <p>3. 舉行擴大小組會議，邀請高階主管出席</p> <p>● 優良成果小組分享秘訣</p> <p>● 成效欠佳小組檢討問題</p> <p>● 志願和推動委員會(小組)協助之處</p> <p>4. 執行成效回報衛生單位</p>
<p>期 八 第</p>	<p>1. 檢討環境資源之足夠性與合適性</p> <p>2. 表揚績優單位及個人，並宣示持續推動健康促進計畫</p>	<p>1. 根據成效評估結果，擬訂下一階段繼續推動方式</p> <p>2. 再辦理種子人員培訓計畫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 培訓新種子人員 ● 舊種子人員能力強化 <p>3. 再辦理員工健康講座，增加宣導與培訓</p> <p>4. 招募更多員工加入計畫</p>

附件一、員工健康狀況及需求問卷表

一、基本資料

姓名： 性別：男 女 出生日期：年 月 日
工號： 部門： 分機：
年資：
工作性質：現場工作人員 辦公室或行政人員
教育程度：不識字或小學未畢業 小學 國(初)中 高中(職) 大專院校 研究所 博士
未婚 已婚 離家 分居 離婚 其他

二、疾病史

1. 您是不是曾經患有慢性疾病：否 是，病名：高血壓 血液脂肪過高 急性腫瘤
心臟疾病 腦血管疾病 糖尿病
慢性肝病及肝硬化 其他
2. 如有上述疾病，目前的處理是：不管它 有，處理方法：自己買藥服用 非藥物的自我保健
定期看醫生，服藥

三、健康檢查

1. 過去三年內，您是否曾經做過健康檢查？
 (01) 有 (02) 沒有 (03) 不清楚
2. 若您年齡為 30 歲以上，請問您在過去三年中，是否做過子宮頸抹片檢查？
 (01) 是 (02) 否 (03) 男性或年齡未滿 30 歲
3. 若您年齡為 45 歲以上且為女性，請問您在過去二年中，是否做過乳房攝影？
 (01) 是 (02) 否 (03) 男性或年齡未滿 45 歲
4. 若您年齡為 50 歲以上，請問您在過去二年中，是否做過大便潛血檢查？
 (01) 是 (02) 否 (03) 年齡未滿 50 歲
5. 若您有抽菸或嚼檳榔的情形，請問您在過去一年中是否做過口腔檢查？
 (01) 是 (02) 否 (03) 沒有抽菸或嚼檳榔的情形

四、飲食、運動、健康行為

1. 從以前到現在為止，請問您吸菸總共有超過五包（約 100 支）嗎？
 (01) 從未抽過菸 (02) 已成菸 (03) 曾吸菸，但未超過 5 包 (03) 曾吸菸，而且超過 5 包
2. 在您一生中，到目前為止您是否曾經吸過菸？
 (01) 曾吸過 (02) 從未吸過
 (01) 沒有 (02) 有
 (98) 不知道/忘了
4. 請問您現在是每天吸菸、有時候吸菸還是都不吸菸呢？
 (01) 每天吸菸
 (02) 有時後吸菸
 (03) 都不吸菸
5. 請問您是否會在上班時間內吸菸？
 (01) 會 (02) 不會

6. 過去一星期內，有沒有在您的面前吸菸？

(01) 沒有 (02) 有

7. 最近一個月，您喝酒的情形是：

(01) 一個月不到 1 天 (02) 一個月 1-3 天 (03) 平均一週 1-3 天 (04) 平均一週 4-6 天

(05) 幾乎每天喝 (06) 都沒有喝酒

8. 最近一個月，您嚼檳榔的情形是：

(01) 一個月不到 1 天 (02) 一個月 1-3 天 (03) 平均一週 1-3 天 (04) 平均一週 4-6 天

(05) 幾乎每天嚼 (06) 都沒有嚼

9. 通常一個星期中，您有幾天會吃 2 個拳頭大小以上的水果？

(01) 不吃 (02) 每週 1 天或 1 天以下 (03) 每週 2-3 天 (04) 每週 4-5 天

(04) 每天或幾乎每天吃 (05) 不知道

10. 通常一個星期中，您有幾天會吃半斤(約一碗半)一碗以上的煮熟蔬菜？

(01) 不吃 (02) 每週 1 天或 1 天以下 (03) 每週 2-3 天 (04) 每週 4-5 天

(04) 每天或幾乎每天吃 (05) 不知道

11. 您過去一週有幾天累積運動達 30 分鐘以上？

(01) 都沒有 (02) 每週 1 天或 1 天以下 (03) 每週 2-3 天 (04) 每週 4-5 天

(04) 每天或幾乎每天都是 (05) 不知道

12. 您現在是否有在控制體重？(包括減輕體重、增加體重、維持現狀等)

(01) 減輕體重 (02) 控制維持現狀 (03) 增加體重 (04) 沒有任何控制

(04) 每天或幾乎每天都是 (05) 不知道

13. 您是不是曾經患有高血壓呢？(不包括懷孕時發生但產後痊癒的高血壓)

(01) 沒有 (02) 有 (05) 不知道

14. 您是不是曾經患有糖尿病呢？(不包括懷孕時發生但產後痊癒的糖尿病)

(01) 沒有 (02) 有 (05) 不知道

15. 您是不是曾經有過血液脂肪(血油)過高(即膽固醇或三酸甘油酯過高)的問題呢？

(01) 沒有 (02) 有 (05) 不知道

五、健康體重需求

1. 請問您認為您自己需要知道哪些健康知識？
請勾選：

- 健康體適能宣導
- 體重管理宣導
- 菸害防制（或菸諮詢）
- 檳榔危害防制
- 營養諮詢
- 三高（高血壓、高血糖、高血脂）防治
- 飲食保健
- 慢性病管理
- 中老年病防治
- 肝炎防治
- 壓力紓解(心理調適)講座
- 健康檢查介紹
- 其他_____

2. 請問您認為公司應該要辦理哪些健康活動？請勾選：

- 規畫及執行員工健康檢查
- 評估及說明健康檢查結果
- 建立員工的健康史和工作史
- 提供醫療諮詢
- 規畫健康體重衛生教育和活動
- 供應食品衛生
- 家屬健康諮詢
- 員工協助方案
- 其他，請簡述_____

六、心情溫度計

說明：本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。本資料僅提供醫療人員治療參考之用，絕對守密，請安心填寫。

	完全沒有	輕微	中等	屬非
1. 感覺緊張不安.....	0	1	2	3 4
2. 覺得容易苦惱或動怒.....	0	1	2	3 4
3. 感覺憂鬱、心情低落.....	0	1	2	3 4
4. 覺得比不上別人.....	0	1	2	3 4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒.....	0	1	2	3 4
★ 有自殺的想法.....	0	1	2	3 4

檢測結果：

1. 得分：0~5分
恭喜您，身心適應狀況良好。
 2. 得分：6~9分
您有輕度的情緒困擾，建議您找好朋友談談，抒發情緒。
 3. 得分：10~14分
您有中度的情緒困擾，建議您尋求心理諮詢，看看是否需要接受專業諮詢或精神科治療。
 4. 得分：15分以上
您有重度的情緒困擾，建議您尋求專業諮詢或精神科治療。
- ★ 單項評分
此題為附加題，若本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮尋求專業諮詢或至精神科治療。

謝謝您的填寫，祝您健康快樂！

附件二、職場環境檢視及員工健康狀況分析

公司名稱：_____ 評估人員：_____ 評估日期：_____年____月____日

層面	項目	內容說明	已有資料	尚無資料
一、高階主管參與	高階主管做體適能檢測	安排高階主管參與體適能檢測		
	安排高階主管作健康體檢並做健康訪談	安排高階主管做全身健檢，體檢後安排專業醫師到公司協助做諮詢與健康計畫訂定(含轉診服務)		
	協助主管體能改善	體適能檢測完運動保健師可以給予主管體能改善之建議並於同意下在會議中協助帶操、健康飲食，以增進開會效益與氣氛。		
	A.給予運動處方 B.實做辦公室健身操 C.提供健康飲食			
二、營造健康環境	E 化健康爬樓梯	如每個樓層門禁請卡機做設定，凡爬一樓層即可累積點數1分，吃飯尖峰時間為2分。每月15天以上且累積200分以上(5點)即可計分400分(10點)、600分(15點)、800分(20點)		
	E 化測量體重	於各場餐廳置放一台E化體重機，員工每週自行檢測一次即可上傳至電腦內觀看與設定排名。		
	餐廳設置營養標示	點餐之各餐點皆設置熱量之標識，讓同仁知悉。凡同仁點餐後，電腦皆可儲存員工當餐攝取食物之熱量，並上傳電腦，自己可以每日做查詢若未超出每日熱量可累計加總計分。		
	在牆面製作BMI與熱量之戒煙盤	利用轉盤員工可知道每日應攝取的熱量，與實際執行上有無差距。(含各類運動可消耗熱量的列表)		
三、運用公司資源	使用運動設施	教練可指導員工如何正確使用器材達到減重效果		
	連結與推廣社團參與	如具減重效果的有氣社、瑜珈社、游泳社、球類社團、健走社...等		
	提供公司附近的健走路線	1.規劃每天健走路線 2.不定期參與外部單位的健走活動 3.每週健走前實施20分鐘之健身操		
	連結外部心理健康資源	針對減重心理壓力大的員工提供心理諮詢管道		

附件三、職場健康體重管理自評表

公司名稱：_____ 評估人員：_____ 評估日期：_____年____月____日

一、基本資料

1.員工總人數：_____人，平均年齡：_____歲，BMI 過輕(<18.5)_____人_____%，正常(18.5<BMI<24)_____人_____%，過重(24<BMI<27)_____人_____%，肥胖(>27)_____人_____%，
2.男性員工總人數：_____人，平均年齡：_____歲，BMI 過輕(<18.5)_____人_____%，正常(18.5<BMI<24)_____人_____%，過重(24<BMI<27)_____人_____%，肥胖(>27)_____人_____%，
3.女性員工總人數：_____人，平均年齡：_____歲，BMI 過輕(<18.5)_____人_____%，正常(18.5<BMI<24)_____人_____%，過重(24<BMI<27)_____人_____%，肥胖(>27)_____人_____%，
4.推動小組成員_____人，負責人：_____；人員：_____；人：_____；工業衛生安全人員：_____人

二、職場健康體重評估

項目	達成程度
1.高階管理者的支持、承諾與參與。	<input type="checkbox"/> 完全支持 <input type="checkbox"/> 支持 <input type="checkbox"/> 高待努力
2.形成雇主及全體員工對健康職場的共識。	<input type="checkbox"/> 已有共識 <input type="checkbox"/> 正在形成 <input type="checkbox"/> 無
3.組織工作團隊：	
* 成立健康體重推動小組或指定人員	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
* 涵蓋全體員工各層級代表	<input type="checkbox"/> 全員參與 <input type="checkbox"/> 主管指定 <input type="checkbox"/> 代表參加
* 結合衛生局所、醫療院所、工業區管理中心、勞檢單位...等衛生保健資源	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
4.評估職場健康體重需求項目	
* 分析員工歷年健檢資料	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
* 分析員工健康體重行為紀錄(飲食、運動等)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
* 職業衛生相關專家現場訪視提出建議	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
* 員工發覺及參與自我健康問題	<input type="checkbox"/> 全部 <input type="checkbox"/> 部分 <input type="checkbox"/> 無
5.訂定職場健康問題優先順序	<input type="checkbox"/> 已設定 <input type="checkbox"/> 考慮中 <input type="checkbox"/> 無
* 擬訂及執行職場健康體重之目標與策略	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

四、提升員工認知、提供工具	BMI = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$ 查詢換算是否達標準 在巨化健康平台上設置減重訊息、經驗分享 食物份量代換(便當、飲料等) 蔬菜水果份量秤一秤 飲食紀錄表 熱量消耗表 (運動與飲食消耗表) 減重優缺點 減重週計畫表與步驟 成功減重員工、家屬心得分享區		
五、健康飲食	創意料理比賽、下月出餐 提供健康餐點、累積計分 健康廚房 DIY	公司餐廳各櫃位廚師每月一人研發至少3種健康美味的新料理，員工評比完下個月即可出餐。 如點健康餐點同仁會儲存於別卡系統列為計分，刷越多次數計越多分。 每月辦理2次健康廚房 DIY 的活動，教員工如何吃的健康也做的健康。	
菸害防制	吸菸率 禁菸標示 禁菸措施 二手菸暴露率	吸菸員工佔全體員工之比例 公司(工作的地方)是否於公司入口處張貼明顯禁菸標示 公司(工作的地方)是否有禁菸的措施 公司或工作場所的室內區域(建築物內或交通工具內(指的是司機))有沒有人吸菸	
三高比例	高血糖率 高血脂率 高血壓率	高血糖員工佔全體員工之比例 高血脂員工佔全體員工之比例 高血壓員工佔全體員工之比例	
其他	飲酒率 嚼檳榔率 肥胖員工年/月平均病假	幾乎每天飲酒之員工佔全體員工比例 嚼檳榔員工佔全體員工之比例 肥胖員工年/月平均病假	

三、職場健康體重成果評估

項 目	達成程度	
	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
1. 規劃與辦理各項健康體重活動		
<input type="checkbox"/> 減重班 <input type="checkbox"/> 體適能 <input type="checkbox"/> 壓力管理 <input type="checkbox"/> 健康操 <input type="checkbox"/> 戒菸班 <input type="checkbox"/> 橫痃危害防制 <input type="checkbox"/> 戒酒班 <input type="checkbox"/> 養生保健 <input type="checkbox"/> 營養管理 <input type="checkbox"/> 員工健康檢查管理 <input type="checkbox"/> 其他_____		
2. 規劃健康支持性環境與空間	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無
<input type="checkbox"/> 體能/健身中心 <input type="checkbox"/> 辦理教育訓練的場所 <input type="checkbox"/> 張貼健康宣導海報或標語 <input type="checkbox"/> 健康資訊公告欄 <input type="checkbox"/> 內部網路 (電子信箱) 發送健康資訊 <input type="checkbox"/> 專責提供健康諮詢的人員 <input type="checkbox"/> 提供健康諮詢的場所(例如醫護室) <input type="checkbox"/> 提供健康餐飲、福利社 <input type="checkbox"/> 球類使用場地(例如網球場、桌球桌、籃球場) <input type="checkbox"/> 公司成立之運動性社團(例如桌球社、籃球社) <input type="checkbox"/> 其他_____		
3. 職場健康體重相關成果評估		
* 高層對職場健康體重計畫的參與率	<input type="checkbox"/> 完全支持	<input type="checkbox"/> 支持
* 員工對職場健康體重計畫的參與率 (參與率=參與人數/全體員工人數)	_____ %	
* 高層對職場健康的認知度	<input type="checkbox"/> 完全了解	<input type="checkbox"/> 了解
* 員工對職場健康的認知度	<input type="checkbox"/> 完全了解	<input type="checkbox"/> 了解
* 訪查員工對職場健康體重計畫的滿意度	<input type="checkbox"/> 有： <input type="checkbox"/> 滿意度 >80% <input type="checkbox"/> 滿意度 60-80% <input type="checkbox"/> 滿意度 40-60% <input type="checkbox"/> 滿意度 20-40% <input type="checkbox"/> 滿意度 <20%	<input type="checkbox"/> 無
* 分析事業單位推動經費狀況	<input type="checkbox"/> 有：_____	<input type="checkbox"/> 無
* 職業健康促進活動內容全面性及多樣性	<input type="checkbox"/> 有：_____	<input type="checkbox"/> 無
* 多重管道來獲得健康資訊	<input type="checkbox"/> 有：_____	<input type="checkbox"/> 無
* 適度修改健康促進計畫相關內容	<input type="checkbox"/> 有：_____	<input type="checkbox"/> 無

附件四、健康生活宣言

健康生活宣言

營養

- 三餐定時，不吃宵夜、零食與點心
- 不要吃的過飽，控制自己的飲食量
- 多喝白開水，少喝含糖飲料
- 每天都吃足夠的蔬菜和水果
- 少吃油炸食物與高脂肪的食物（如：肥的肉類、高脂醬料、奶油等），吃時去掉肥肉、皮等高脂的部位
- 更改烹調方式，多用低脂的烹飪方法（蒸、煮、川燙等），少用油炸、油煎、爆炒的烹調方式
- 修改食譜，以低脂食材代替高脂的食材（如以前腿肉代替五花肉，以牛腱代替牛脂，低脂沙拉醬代替一般沙拉醬）
- 少吃含油與含糖量高的蛋糕、餅乾、甜或鹹點
- 家中不要存放糖果、洋芋片等零食與含糖飲料
- 不邊吃邊做其他事（看電視、看報或上網等）
- 其他_____

運動

- 不搭電梯，改走樓梯
- 以步行或騎自行車的方式，前往原本會開車前往的地點
- 限制自己坐在電視與電腦前的時間
- 與朋友、家人或同事約定運動時間
- 做家事，且為一週中大多數日子均需要進行的 30 分鐘（可分成 3 節）的家事（園藝、洗車、擦窗）
- 加入健身中心，進行運動
- 排定運動時間（如同排定其他重要事務一樣）
- 其他_____

菸草（如有吸菸）

- 戒菸
- 減少吸菸量
- 撥打戒菸專線
- 參與戒菸計畫
- 戒菸門診
- 其他_____

茲同意進行上述已勾選的事項，以獲得更健康的的生活。

宣誓人簽名：_____

_____ 月 _____ 日

見證人簽名：_____

_____ 月 _____ 日

附件五、健康飲食內容

健康飲食指標	從不 (0)	很少 (1)	有時(2)	常常(3)	總是(4)
1. 三餐一定吃					
2. 每天吃早餐					
3. 每天六類食物都攝取到建議份量					
4. 每天會攝取 2 拳頭大水果					
5. 每天至少攝取 1.5 碗蔬菜					
6. 每天吃到 1 份低脂乳製品					
7. 每天吃到豆類或其製品					
8. 每天吃到堅果類食物					
9. 三餐以主食類(飯、麵)為主					
10. 主食選用全穀類					
總得分					

「健康飲食指標」總得分的意義及建議：

0-20 分：喔～飲食不太健康喔!!趕快檢視過量或不足，應調整為均衡的飲食！

21-30 分：嗯!飲食的狀況還不錯喔!如果可以再注意攝取不均衡的部分，一定會更好喔!

31-40 分：哇~你的飲食大部分有達到均衡飲食喔!!一定要繼續保持下去!

附件六、健康進食方式

健康飲食習慣指標	從不 (0)	很少 (1)	有時候(2)	常常 (3)	總是 (4)
1. 吃飯時會細嚼慢嚥					
2. 不邊吃邊做他事					
3. 每餐只吃 8 分飽					
4. 注意食物的種類					
5. 注意不超過預計的食物份量					
6. 不把自己當食物垃圾桶					
7. 不用肉燥、滴汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯					
8. 不吃肥肉；並會剔除雞鴨魚肉皮的肥油					
9. 油炸食品去除油炸麵皮後再吃					
10. 生菜沙拉不添加過多調味醬					
11. 多選擇低熱量、高營養的食物，如蔬菜、瘦肉、雜糧米飯					
12. 將帶湯汁的菜餚稍加瀝乾後再吃					
13. 口渴時僅喝開水或無糖茶類					
14. 吃完東西立刻刷牙並不再進食					
總得分					

0-28 分：啊~該要檢討一下自己的飲食習慣囉!!快快把不好的飲食習慣改掉，邁向健康的飲食習慣吧!!

29-42 分：你的飲食習慣還不錯喔!不過還有小小部分需要改進，好的習慣盡量維持，不好的習慣快快改善吧!!

42-56 分：恭喜你!!你的飲食習慣大部分都很棒!!一定要繼續維持健康飲食的好習慣喔!

附件七、健康烹調方式

健康烹調指標	從不(0)	很少(1)	有時候(2)	常常(3)	總是(4)
1. 選用糙米、五穀雜糧煮米飯					
2. 每餐至少2種以上蔬菜					
3. 每餐純雞鴨魚肉的菜餚最多1種					
4. 每週油炸食物不到3次					
5. 煮菜前，先算好用餐人數及份量，避免因剩菜而吃過量					
6. 以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法					
7. 少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒的烹調方式					
8. 善用蔥、蒜、薑等天然食材來增加美味					
9. 烹調時少加糖、鹽、醬料，不要將食物煮得口味過重					
10. 爆炒、油煎菜色每餐不超過2種					
11. 烹調時少用勾芡、油淋方式					
12. 使用不沾鍋以減少炒菜用油量					
總得分					

0-24分：啊~廚房魔法師的功力還有加強的空間!!

25-36分：還不錯，有些烹調技巧繼續加強，更可照顧家人健康。

37-48分：好技術!!家人會因為你的烹調方法大致上都健康，受惠不少。

附件八、健康外食選擇

外食選擇健康指標	從不(0)	很少(1)	有時候(2)	常常(3)	總是(4)
1. 選擇餐飲店時，會把供應的飲食是否較健康放入考量					
2. 到餐廳、自助餐店時會主動詢問是否有五穀飯的提供					
3. 餐廳用餐會主動要求白開水或無糖茶，不喝果汁或含糖飲料佐餐					
4. 每餐點菜一定注意點到足夠的蔬菜					
5. 能不買就不買油炸的食物					
6. 不買也不喝含糖飲料					
7. 不會因為促銷、折價券的引誘購買不必要的零食點心					
8. 購買包裝食品時會注意熱量和營養成分					
9. 儘量優先選取高纖低脂的食物					
10. 儘量不選擇吃到飽、點到飽的餐廳用餐或聚餐					
總得分					

0-20分：外食的觀念和行為有改進的空間，多學學健康飲食行為囉!!

20-30分：外食的觀念和行為還有基本分數，可以在沒有做到的項目改變一下吧!

31-40分：恭喜你!外食觀念和行為大部分都很讚喔，繼續維持健康的行為!

附件十二、「健康 100 臺灣動起來」減重成果月報表 (月)

職場名稱：

聯絡人姓名：

電話：

參賽隊伍名稱	參賽人數	自訂目標數	本月減重 公斤數	累積已減重 公斤數

備註：「已減重公斤數」為至上個月底止，該團隊已減重公斤數