

「健康職場 GOOD」推動計畫成果摘要

一、前言

根據勞動部 105 年公佈之工時資料，勞工全年工時平均為 2,104 小時，等於每天工作 8.7 小時，依據國民健康署「106 年工作人口健康促進現況電話訪問調查」發現，國內職場員工有 39.2% 工作者體重超標、53.4% 運動不足；工作者一週有 5 天以上外食比例高。本局實地輔導訪查職場時發現大部份職場健康檢查中以血壓、血脂、BMI 異常比例佔多數，甚至有職場員工肥胖及過重比率高達 64%；職場員工不規律運動及健康飲食原因都以「沒有時間」居首。

二、現況

為鼓勵職場辦理健康促進活動，本局辦理「健康職場 GOOD」推動計畫，職場依其需求擬定計畫，透過「啟動(GO)、整合資源(Offer)、需求評估(Observe)、行動方案(Do)，GOOD」模式，提供職場員工鼓勵「規律運動」、「健康飲食」的服務，並利用「代謝症候群」及「我的健康餐盤」課程建立員工的正確觀念，打造職場健康生活的氛圍，鼓勵員工自主管理健康體位，本次計畫共 9 間職場參與。

(一)大億麗緻

大億麗緻酒店屬於輪班制職場，工作忙碌及長時間勞動，員工雖然知道「健康」之重要性，但工作忙碌及長時間站立，規律運動及健康飲食僅能流於口號。

為由上而下推動健康職場政策，由總經理向公司員工公告職場健康促進宣言，宣誓推動職場健康促進的決心。考慮到公司特性，因此採鼓勵員工自主運動的方式，且辦理「員工運動會」及「趣味運動競賽」，提高員工規律運動的動機。另，過重及肥胖的員工不知道「運動」該從何做起，因此開設運動講座及核心運動課程協助建立運動技能，並善用公司「廚師」資源，示範如何利用「我的健康餐盤」搭配美味不失營養均衡的餐點供減重員工參考，另以「體脂肪下降百分比」競賽刺激員工減重，計畫結束時減重成果最佳者體脂下降 18.7%。

(二)光洋應用材料科技股份有限公司

107 年年度體檢資料顯示體檢人數 452 人，BMI \geq 24 有

257 人，異常率為 60%，為全公司體檢異常項目排名第一，但公司缺乏健康促進活動協助員工控制健康體位。

為由上而下推動健康職場政策，由董事長向公司員工公告職場健康促進宣言，宣誓推動職場健康促進的決心。除開設減重班建立學員正確飲食及運動知能，透過每週運用健康中心儀器測量體重、體脂肪、腰圍、血壓等指標，設定每週快走步數及飲食記錄並於每週二繳回給廠護，以此監控體位異常同仁健康飲食及規律運動。每週 mail 前六名及後六名同仁名單，鼓勵同仁持續減重，經過八周後，同仁平均體重減少 5.32%及體脂下降 6.4%。

(三)台南市瑞士藥廠股份有限公司

107 年健檢結果前五大名異常項目分別為總膽固醇、低密度膽固醇、腰圍、舒張壓及收縮壓，皆與肥胖有關，BMI 過重或肥胖比率亦由 105 年 33%上升至 107 年 47%。

由總經理帶領簽署健康促進活動宣言，樹立支持風範，以獲得同仁參與健康促進活動更大的凝聚力。除開設減重班建立學員正確飲食及運動知能，並加入核心肌肉群訓練入門課程，逐漸帶入健康有氧等較激烈的燃燒脂肪的運動，避免員工運動傷害。建立公司健康知識分享的 line 帳號，可更即時的提供衛教知識。熱愛運動的夥伴也可在群組裡分享運動相關知識與不同的運動網站連結，課程結束後共減重 88.2 公斤，每人平均下降 2.85 公斤，減重成果前五名的學員亦自動自發擔任運動社團種子，分享體重管理成功的方法，並錄製影片分享，鼓勵更多夥伴加入健康促進的行列，以達永續經營之目的。

(四)帆宣系統科技股份有限公司

公司屬輪班制，員工較難在固定時間接受健康促進課程，又分為兩個廠區(南科一廠及南科三廠)，故以往推動健康促進活動非常困難。

廠護評估後發現，同仁對醫師言聽計從，因此廠護邀請醫師為每個體位異常的員工作醫療諮詢，提醒員工肥胖會導致全身性的疾病。先藉由講座方式建立兩個廠區員工正確觀念後，以豐厚的獎勵，鼓勵員工自主健康生活管理，及定時回健康中心量測體重。計畫結束後，許多學員減重比例達

10%以上，更有學員分享心得-「自從兒子出生後，每次出門總是喜歡揹著，突然有一天發現了兒子的大腿內側有破皮的現象，當時我也很疑惑，檢查了所使用的物品後，才發現竟然是因為我太胖了！感謝公司舉辦了這場減肥活動。從中吸取減肥的正確知識，加上與公司同仁一起運動，才順利減重」。

(五)南臺學校財團法人南臺科技大學

員工健康檢查顯示員工普遍有代謝症候群危險因子，如：肥胖、總膽固醇過高、高血壓、高血脂等問題，女性有28%、男性有62.5%被認定為「體重過重」或「肥胖」，雖學校擁有許多運動、營養資源，但並為有相關計畫整合及有效使用。

成立教職員工健康促進小組，規劃辦理員工健康促進系列活動。首先評估員工需求，員工自覺因「肩頸僵硬」、「肥胖」及「容易疲倦」，推測原因可能為缺乏運動及久坐，故利用學校操場辦理「健步如飛」校園健走、60日「計步挑戰」步數登錄及「活力有氧」；並利用學校營養師資源辦理「午餐與營養師有約」，以較有趣的方式建立健康飲食知能，計畫結束後三頭肌皮脂厚度（TSF）、左右手握力、30秒坐姿起站、1分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、及2分鐘單腳站立等七項指標皆有顯著性進步。

(六)梁鑫實業股份有限公司

經107年度員工健康檢查之數據結指出，輕中重度肥胖之人數共計122人(佔30.8%)，因此度辦理「健康職場GOOD」推動計畫~健康吃、快樂動；享瘦人生少負擔，職場樂活我決定！」計畫。

為真正貼近員工的需求，辦理飲食及運動焦點團體座談，使健康課程主題與員工產生共鳴，進而提高參與意願，並成立運動Line群組，學員每周回報運動、體重紀錄，彼此看到各自努力的過程，使減重活動成為一種感動，建立動態職場的氛圍。在辦理為期4個月健康體位課程期間，每週測量體重、體脂肪、腰圍、臀圍等健康資料，並定期與營養師、運動指導員諮詢。

(七)新進工業股份有限公司

公司共259人，不健康體位員工竟高達69.1%。員工因

上班時間的關係，導致產生久坐、沒有規律運動、營養不均或過剩等危害身體健康的情況。

廠區並無可以讓員工活動身體的場所，因此綠化廠區各科室園藝花圃，採購資材及規畫草木修剪栽種，架立單槓場，增加員工運動場所，使員工可以把握休息時間活動身體。亦辦理「健康躍動班」，並發放「智能手錶」，以利運動心率測量及增加員工參與誘因。為避免過重員工驟然運動會造成運動傷害，增加每周兩次瑜珈課，以循序漸進方式，鼓勵員工規律運動。員工在減重時如遇到困難，以廠醫臨廠健康諮詢服務，提供建議協助員工課服瓶頸。

(八)衛生福利部臺南醫院

為健康促進醫院，醫護人員俱備健康的觀念，常常衛教病人健康生活，致力於推動健康促進相關政策；但醫護人員常常因太忙而忘記規律運動及均衡飲食，希望透過本計畫提升員工健康識能，鼓勵員工建立並維持健康生活型態。

計畫開始時，辦理體適能檢測，使同仁了解自己體能狀況，提高改變生活型態之動機。利用隨處可見的樓梯運動，每日早上八點廣播宣導「上下三層樓走樓梯取代搭電梯，健康環保又健康」。參與各會議及課程，各單位主管帶領科內同仁登階取代搭電梯。為了永續員工落實日常生活運動習慣，結合院外周邊環境及市區運動環境資源，規劃涼夏公園健走活動及假日迷你馬路跑活動，並善用醫院營養師資源，規劃營養均衡餐點，透過增加日式和風雞肉生菜沙拉、無糖豆漿等多樣菜式，吸引同仁訂購。

(九)天一藥廠股份有限公司

「長期抽菸、過度肥胖及生活作息不正常，半夜在家中發生中風，造成家中經濟沉重的負擔，其親屬亦因照顧太過勞累也發生中風」，喚起了天一藥廠股份有限公司對員工健康促進的重視。

計畫初始階段，制定職場菸害防治政策，於廠區會議時由高階長官進行宣示，並提供公假給予同仁參加戒菸門診。每兩週於個人信箱、公佈欄提供戒菸衛教資訊，並於部門月會、廠區會議、電子看板、電子薪資單提供戒菸資訊及衛教單張宣導。並由專責人員電話追蹤關懷，管理部統整餐點時

一併推廣參加戒菸門診資訊，並持續追蹤參加戒菸門診人員戒菸狀況。抽菸者較易罹患口腔癌，因此舉辦員工健康檢查搭配四癌篩檢，由醫護人員給予適當健康指導。

三、結語

職場健康促進需要公部門各局處及職場共同參與，透過本計畫激起職場健康促進的漣漪，使未來更多的職場重視員工的健康，主動辦理以員工為本的健康促進計畫，未來期望整合本市各局處資源，共同迎向「幸福企業在台南」的目標。