

職場常見健促問題分析



中華民國工業安全衛生協會

黃奕孝

從認證職場到績優職場

1. 熱心積極的承辦人員
2. 有強烈的改變現況的意圖
3. 策略規劃--為何而做?為誰而做?
4. 持續改善(廣度、深度、參與度)
5. 一般保健服務、風險管理、個案管理並重

1. 缺乏熱心積極的承辦人員

- 主管不支持？
- 大家都不想做？
- 參加的人寥寥無幾？
- 每年要延續？
- 各人特質關係工作成敗



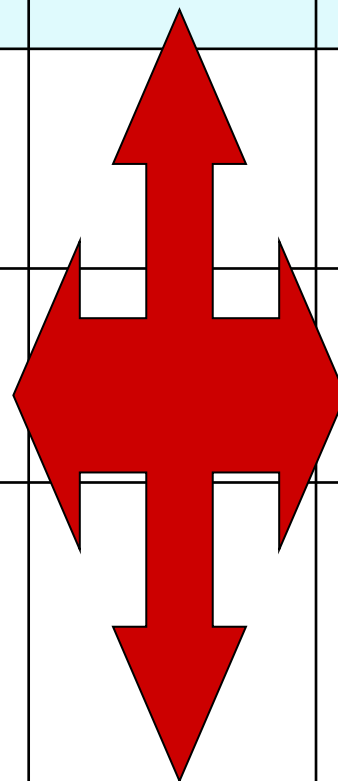
2. 缺乏強烈改變現況的意圖

- 改變什麼？
 - 飲食習慣改變
 - 運動習慣改變
 - 錯誤的減重方式
 - 錯誤的健康認知
- 我就是沒時間
 - 沒有運動場地
 - 有人從來不運動
 - 醫療科技可以保護我
 - 沒有用
 - 來不及了



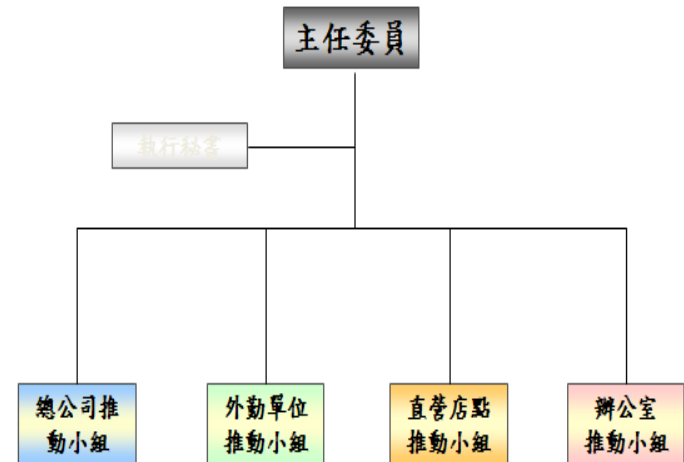
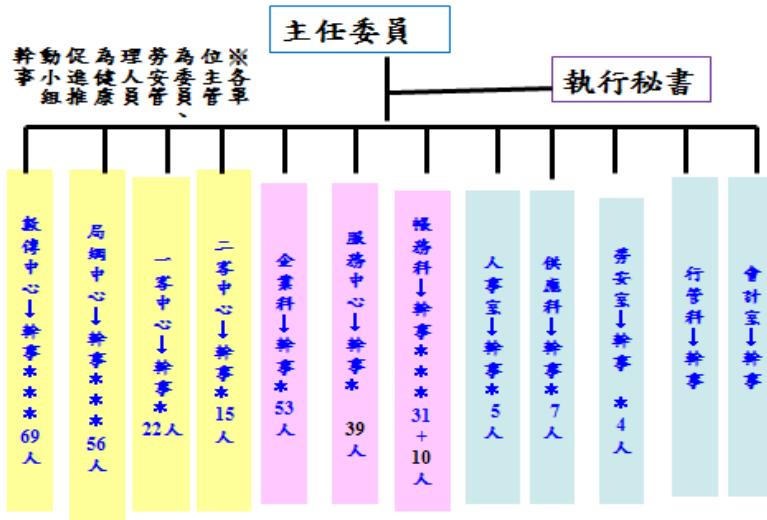
2. 缺乏強烈改變現況的意圖

介入層次 (深度) (Levels of intervention)	計畫執行方法 (廣度) (Program lines)					
	減重	疾病預防	營養	體適能	壓力	戒菸
改變認知						
改變行為						
創造支持環境						



3. 缺乏團隊的支持

成立推動組織(正式或非正式皆可)
涵蓋各類人員
記得包含飲食(團膳)負責部門

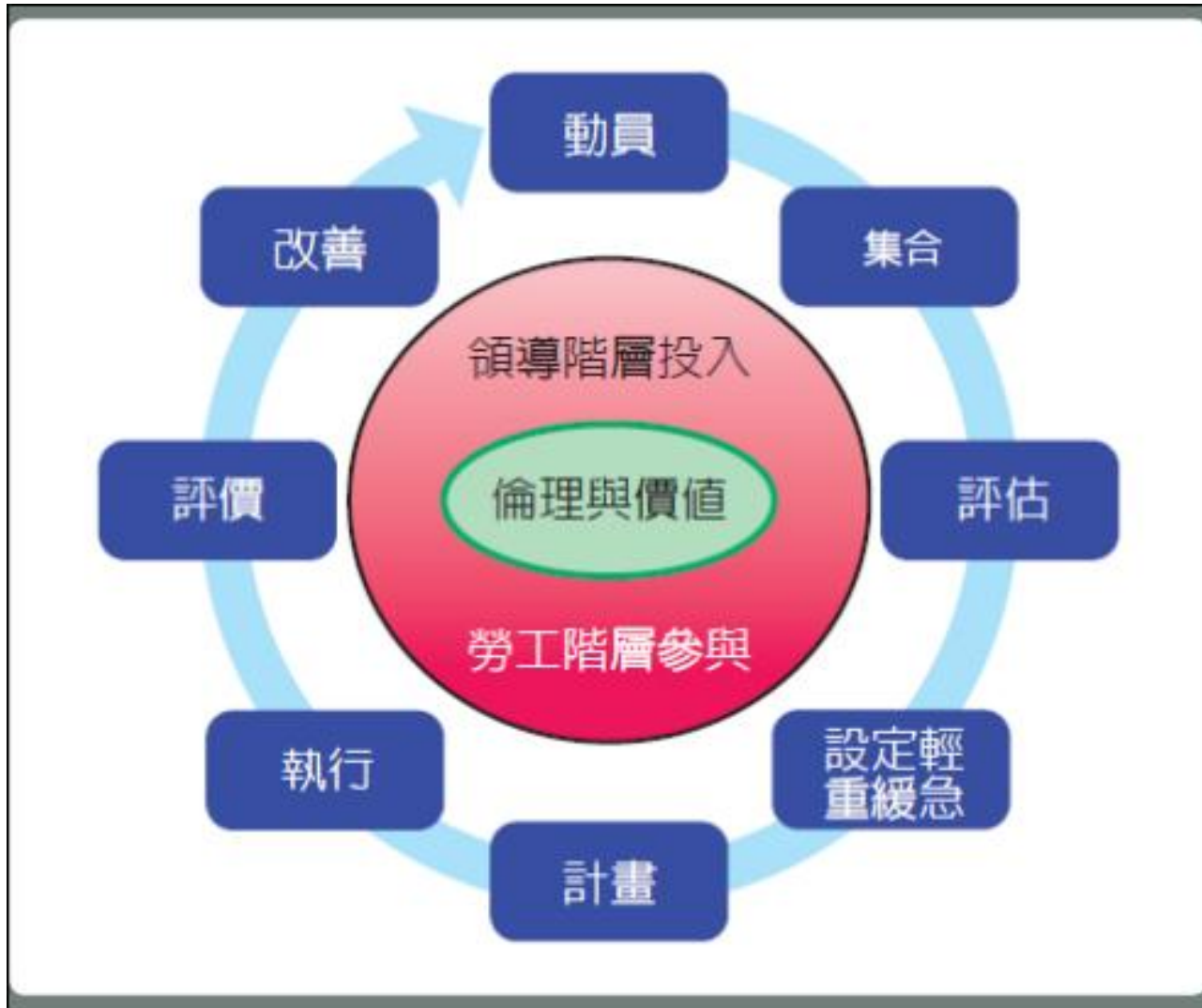


編號	單位	健康促進委員會成員	各單位推動事項
1	勞安中心		執行
2	醫務室		健康促進規劃及追蹤
3	員工促進會		團膳管理，社團管理
4	管理課		人員調派作業

4. 缺乏執行的專業技能

- 喜歡什麼活動？
 - 單獨或有伴？室內與戶外？規則性或自由性？競賽或非競賽？
- 能參加什麼活動？
 - 身體狀況？你有多少時間？地點、設備及氣候是否允許？需要花多少錢？
- 對運動有什麼樣的期望？
 - 降低疾病風險？降低血壓？減輕體重？改善身體功能？外表比較好看？
- **飲食、減重、人因、過勞**

5. 缺乏策略規劃--為何?為誰而做?



3. 缺乏策略規劃--為何?為誰而做?

支持

- 領導與策略規劃

組織

- 指定人員，提供場所，獎勵措施

需求

- 經由健康檢查及其他資料了解職場需求

順序

- 最需求的項目優先執行

計畫

- 涵蓋各類人員及各種策略(運動、營養、生活習慣)

執行

- 上層支持，同仁積極參與

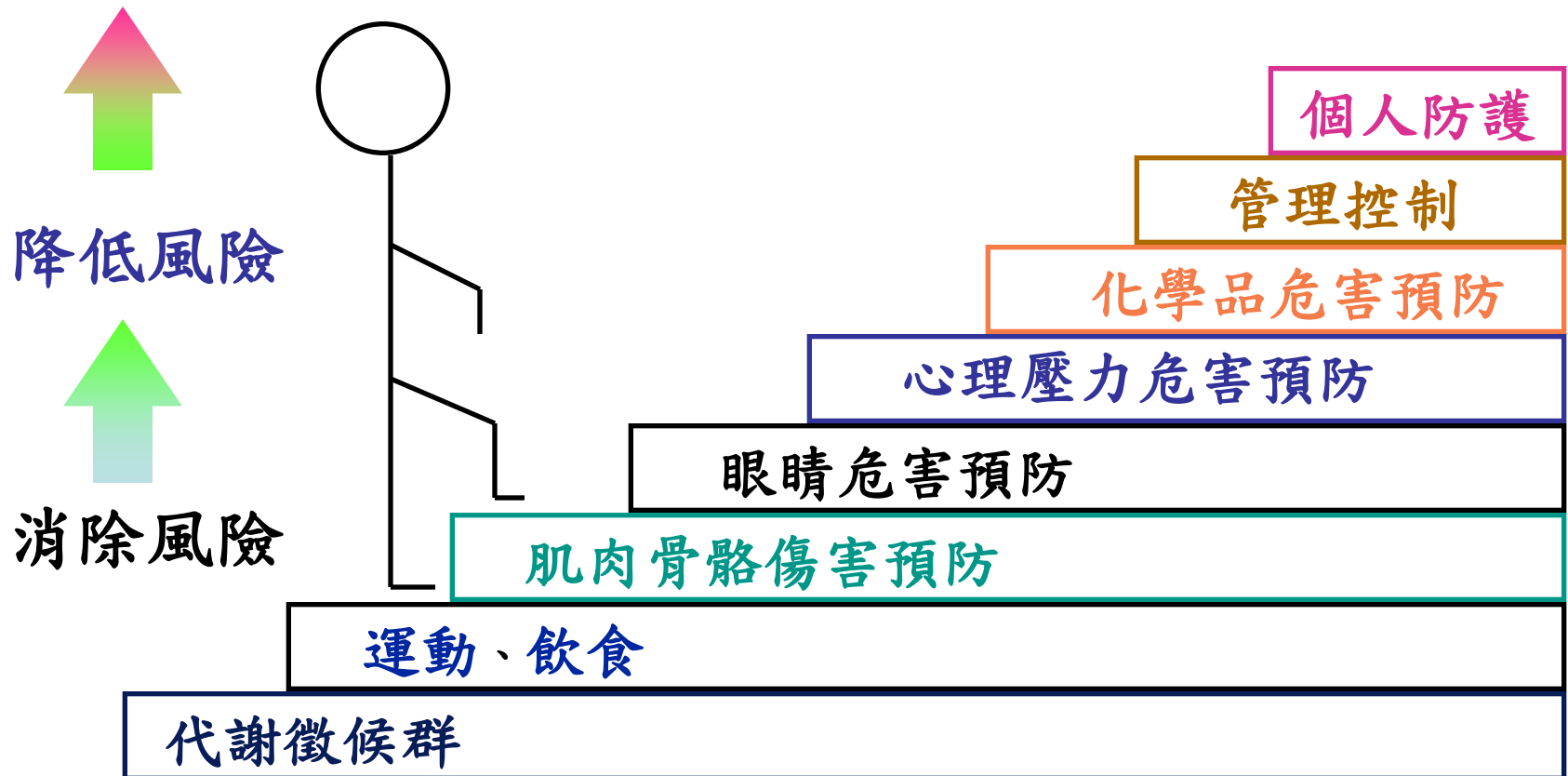
評估

- 評估過程及結果

修正

- 逐步改進

4.1 缺乏持續改善(廣度)



4.2 缺乏持續改善(深度)

- 停止抗拒改變 觀察目前行為所需付出的代價
- 仔細思考改變 首先確定已經做好準備，接著熟悉可能解決方法
- 準備改變
- 採取行動
- 維持改變 創造支持性的環境，讓改變可以維持

改變認知

改變行為

改變環境

4.3 缺乏持續改善(參與度)



大 祥 廠



福 委 活 動



5. 缺乏保健服務、風險管理並重

- 過勞防止計畫
- 選工、配工、復工計畫
- 中高齡員工保護計畫
- 懷孕員工保護計畫
- 人因危害(肌肉骨骼傷害)防止計畫
- 化學(生物、噪音…)危害防止計畫
- 健康檢察分級管理計畫
- 運動
- 飲食
- 減重
- 體適能提升
- 慢性病預防
- 流行性疾病控制

5. 缺乏保健服務、風險管理並重

健康生活

健康飲食
運動
體重控制
壓力/睡眠調適
健康講座

疾病預防

健檢異常管理
婦女保健
肝病防治
急救訓練
傳染病防治
預防注射
安全駕駛

特殊保護

無菸職場
性騷擾防治
飲食衛生
職場安全
工作環境監控
個人防護
人因工程

醫療照護

一般/特殊健
檢（職前、定
期、復工）
慢性病防治
癌症防治
緊急醫療救護
西/牙醫診所

員工協助

生活諮詢
（心理、兩性、
家庭、工作、
人際等議題）
管理諮詢
健康諮詢
母乳哺育

健康促進策略規劃

職場健康促進執行情序

支持

- 領導與策略規劃

組織

- 指定人員，提供場所，獎勵措施

需求

- 經由健康檢查及其他資料了解職場需求

順序

- 最需求的項目優先執行

計畫

- 涵蓋各類人員及各種策略(運動、營養、生活習慣)

執行

- 上層支持，同仁積極參與

評估

- 評估過程及結果

修正

- 逐步改進

主管支持

主管支持(方式一)：公開宣示

本公司對顧客、對社會，對員工承諾，我們會努力透過整體福利制度的規劃及完善的職場工作環境與工作氣氛，建立友誼於員工身心健康的職場，讓我們的員工可以在工作與生活之間獲得良好的平衡。

形式一：公告



形式二：宣言

主管支持(方式二)：制訂並公告政策

承諾：

預防傷害疾病

實施健康管理與健康促進，
降低職場風險，創造舒適
的安全衛生工作環境，保
障員工安全與健康。

統一企業公司
UNI-PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

安全衛生政策

台中總廠訂定安全衛生宣言為：
『工安至上、生命無價』

並承諾：

遵守法規要求	遵循政府安全衛生等法令規章及其它要求事項。
普及安全意識	落實全員參與及「自護、互護、監護」理念，並提供各項資源執行能力、認知及訓練，塑造安全文化。
強化溝通諮詢	加強員工、外包商、承攬商、供應商及利害相關者之溝通、參與及諮詢，彼此關懷，共同促進安全衛生管理。
重視風險管理	透過危害鑑別、風險評估，進行風險控制，並推動採購安全管理及變更管理，提昇設備本質安全與危害物使用安全，同時建立緊急應變體系，健全安全衛生管理。
預防傷害疾病	實施健康管理與健康促進，降低職場風險，創造舒適的安全衛生工作環境，保障員工安全與健康。
持續改善績效	藉由「宣導、輔導、檢查」及PDCA管理循環，不斷追根究底，進行全面持續改善，確保廠區達到零災害、零事故。

協理：王秉全

日期：2009年4月6日

主管支持(方式三)：參與活動

- 高階主管高度支持參與
 - 協助各年度愛心銀行活動主軸與方向規劃、定調
 - 支持並出席活動，引領企業健康舒活新風潮



2008年底，馬拉松健康路跑活動，高階主管們到場宣誓致詞，給在場600位同仁們打氣，期許大家跑出好成績!!



經理及各單位主管親自帶領推動健康操

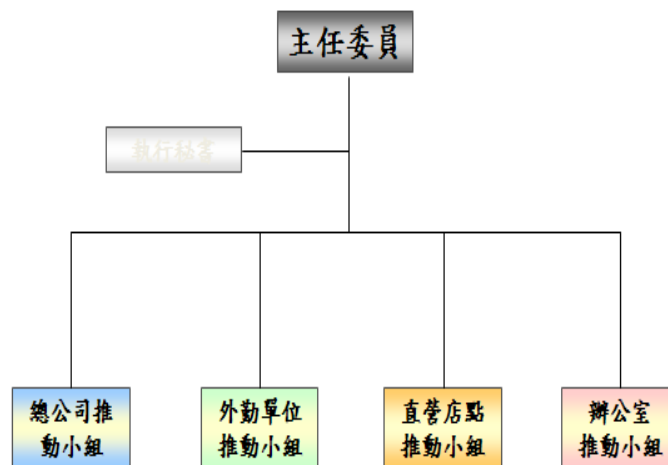
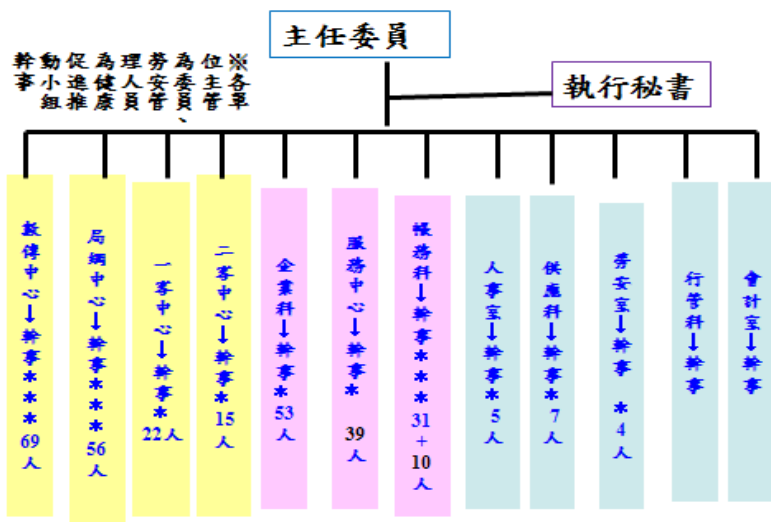


全公司所有主管於主管會議後集體作健康操，除了宣示作用之外更提供全體員工明確的訊息，讓員工了解公司執行健康促進的決心

建立推動組織

建立推動組織

成立推動組織(正式或非正式皆可)
涵蓋各類人員
記得包含飲食(團膳)負責部門



編號	單位	健康促進委員會成員	各單位推動事項	
1	勞安中心		執行	
2	醫務室		健康促進規劃及追蹤	
3	員工促進會		團膳管理, 社團管理	
4	管理課		人員調派作業	

推動組織必須要有所作為並有記錄



案號	提案內容	說明	承辦單位	辦理情形	備註
		為鼓勵同仁每日主動填寫健康促進活動紀錄表，以落實健康促進活動，其項目如下： (1). (7). 健走及慢跑活 (8)教育訓練...及健康促進專題演講。	勞安室	經勞安委員會暨管理審查會議決議： 1. 由各單位勞安管理人員擔任健康促進推動小組成員。 2. 鼓勵並帶動同仁每日做健康促進活動及填寫紀錄表單。 3. 請規設科資訊股協助將健康促進活動紀錄表置於網站供同仁自行登錄與查詢。 4. 勞安室已擬訂定獎勵辦法。	

獎勵方案

訂定健康促進獎勵辦法(1)

戒菸獎勵辦法

(1)國民健康局負擔戒菸治療服務費，每週250元定額補助，一次療程可接受2,000元之戒菸藥品費補助(250元*8週，一年最多兩次療程)，也就是政府每年可補助4000元戒菸費。目前有補助的輔助戒菸產品為：尼古丁貼片、尼古清咀嚼錠、尼古清口腔吸入劑等。

(2)由本公司全額補助掛號費及診察費，於每次療程結束後，檢附所有戒菸療程之掛號診療收據影本向勞安部申請，實報實銷，補助費用將於審查後由公司直接匯入同仁薪資帳戶。

(3)協助對象：有戒菸意願同仁。

(4)實施時間：自2009年1月5日起至12月31日止為期一年，可至全省設有門診戒菸標誌之診所或醫院，直接參與戒菸輔導，並向分公司職安組登記開始治療時間，療程應於11月31日前完成。

(5)完成療程者可獲精美禮品乙份，經醫師評量結果完成戒菸成功者可再獲TWD2000元獎金(需請戒菸門診醫師開立完成戒菸成功之證明書)，戒菸成功者需配合本活動持續監控一年菸癮情況。

體重控制活動獎勵辦法

- 1.本期體重控制活動自 2009年 6月 6 日至 2009 年 8 月 31 日止。
- 2.參加資格條件：高雄分公司同仁(含遠端組)，符合下列條件者，名額不限：
身體質量指數 BMI (Body Mass Index) ≥ 24 者。
- 3.辦理方式及參加活動之注意事項：
 - 3.1. 提供個人飲食衛教諮詢及體適能量測。
 - 3.2. 參加者須按時參與測量體重，如體重測量次數少於總次數(約 8 次)的二分之一時，則自動退出活動。
- 4.參加活動之獎勵辦法：
 - 4.1. 體重維持者，可獲價值TWD300元精美禮品乙份
 - 4.2. 個人減重達 5% (含)，可獲獎金TWD 3000元。
 - 4.3. 個人減重達 10% (含)，可獲獎金TWD 6000元。
 - 4.4. 個人減重達 15% (含)，可獲獎金TWD 9000,000元。

訂定健康促進獎勵辦法(2)

• 鼓勵參與

— 以生動有趣的獎勵誘因，鼓勵踴躍參與公益

感謝大家的熱情參與，目前總人數已達**666**人，

由於報名狀況非常熱烈，我們將依據各事業群篩選出最踴躍參與的單位，頒發優厚大獎喔！(單位報名人數需大於10人)。


✨ 目前奪獎候選單位如下(註：信金從缺)

個金處		
No.1	台北一區域中心	70人
No.2	台北四區域中心	57人
No.3	潛力客戶處	49人

法金處		
No.1	環球金融處	49人
No.2	法金客服部	27人
No.3	法金信管處	21人



愛心銀行				員編：-----
經歷月活動集點卡				姓名：-----
首部曲 實用講座	二部曲 另類律動	三部曲 精采饗宴	四部曲 刺激競賽	
◎ 各階段課程結束後，可獲可愛印章一枚				
◎ 全程參與，集滿四枚可以獲得踴躍參加獎“紓壓娃娃”乙只				
◎ 本卡片限本人使用，影印、複製或轉借他人使用無效				



訂定健康促進獎勵辦法(3)

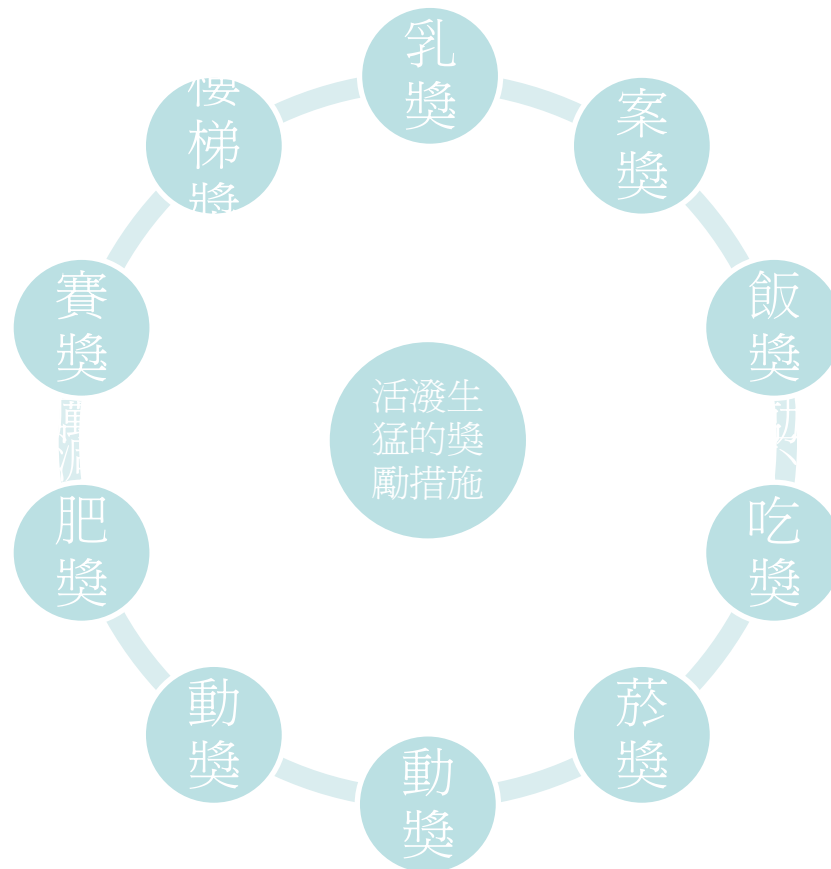
- 活動競賽

- 職場健康活動效益與獎勵連結，透過競賽方式，強化學習的動機與運用的能力



訂定健康促進獎勵辦法(4)

其他形式的獎勵



嘉獎
金錢
獎品
考績

提供健康促進場所

提供健康促進場所(1)：公司內部設施

- 公司內部建立多項設施
 - 健身房
 - 游泳池
 - 球場
 - 舒壓站
 - 母乳哺育室
 - 訓練(聚會)教室
 - 瑜珈教室

提供健康促進場所(2)：

與外部單位合作

- 與公司周邊之健身中心，醫療院所合作，提供員工健康諮詢或健康促進的管道

⊕ 執行成果與效益：

- 提供員工多元就診服務，不僅價格特惠，更提升就醫便利。
- 納入評估總計19所，經實地評估與洽談合作模式後，確定合作特約診所總計9所。
- 科別包含：內/綜合科、骨科、眼科、婦產科、復健科、皮膚科、醫學美容、中醫與藥局。
- 9家特約診所皆可服務50~100元之掛號費或部份負擔費用減免。
- 7家特約診所可服務華碩員工電話預約看診服務，減短同仁就診等待時間。



提供健康促進場所(3)： 提供公司內外飲食及運動地圖



飲食地圖

(公司周邊健康飲食地點)



一大圈
三公里
200大卡
一小圈
0.5公里

運動地圖

形形色色的健康促進場所

- 運用網路(音樂) ，推廣電腦族健身操、護眼操，每個人的辦公區就是健康促進場所。
- 樓梯除了推雜物之外，也可以變為健康促進場所
- 用餐時間用影片、圖像或廣播，進行營養提示，餐廳也可以是健康促進場所
- 製作場區運動地圖，走廊也是健康促進場所

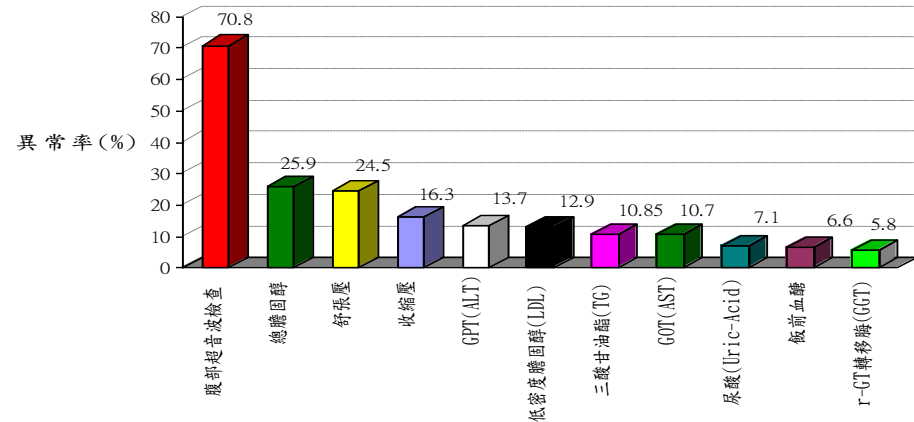
計畫

步驟1.從健檢異常項目導引出健康促進工作(1)

- 分析異常率
 - 健檢項目異常率排名
 - 須注意不同族群(男女、年齡、年資...)是否有不同的異常項目

挑出健康檢查異常率較高的檢查項目(5項或10項)

2008年度健檢項目異常排行



步驟1.從健檢異常項目導引出健康促進工作(2)

- 異常項目的更進一步分析
- 肥胖指標、飲食指標、肝臟指標、和女性特質有關、和工作有關、和年齡有關
 - 例如(體重、BMI、腰圍、脂肪肝、膽固醇)都是肥胖指標
 - 例如(BMI、尿酸、三酸甘油脂、低密度脂蛋白)屬於飲食指標

經由健檢結果研判：飲食控制、體適能(規律運動)及心血管疾病預防是本公司的主要健康議題

步驟1：從健檢異常項目導引出健康促進工作(3)

前三大健康問題異常率皆較94年增加。前三大健康問題皆因肥胖、不當飲食及缺乏運動造成持續下去極易造成代謝症候群，並引發肝硬化、糖尿病、腦中風、血管硬化、心肌梗塞甚至癌症等疾病

不當飲食及缺乏運動造成的肥胖

目前將代謝症候群同仁列為追蹤管理。

將依據97年度健檢異常問題調整98年度健康促進計劃，並針對代謝症候群同仁進行飲食及運動規劃。

步驟2.調查員工的需求(1)

- 利用問卷或深度訪談了解員工的需求
 - (可以在年度健檢或員工大會時一併進行問卷調查)
 - (深度訪談須發掘員工需求背後隱藏的原因)
- 注意不同族群不同的需求
- 將員工需求綜合性整理

經由問卷對本公司245位同仁(82%)進行需求分析，本公司員工最希望擁有的健康促進活動是健康舒壓按摩(54%)及飲食(46%)...

問卷顯示本公司員工對飲食及環境改善(噪音)有迫切的需求

1. 姓 名：
2. 員工編號：
3. 工作單位：
4. 性 別：女 男
5. 國曆生日：民國 年 月 日
6. 下列那些健康促進活動您覺得有需要並樂意參與(請勾選)：
 - 戒菸
 - 心理衛生(如壓力調適)
 - 戒酒
 - 飲食營養調整
 - 體重控制
 - 三高防治(高血壓, 高血脂, 高血糖)
 - 運動(含健康體能)
 - 健康檢查介紹
 - 自我檢查
 - 口腔衛生保健
 - 預防注射介紹
 - 正確使用日常藥物
 - 工作環境安全衛生

步驟2. 調查員工的需求(2) 問卷範例

除了直接問員工需要什麼之外，也可以調查

員工健康習慣或

附件九 飲食行為調查表【參考行政院衛生署戰勝肥胖：減重指導手冊】

請你根據最近一週的飲食狀況，在每一題右邊適當的口中，打“√”。

總是：十次中有八次以上是如此

常常：十次中有六至八次

偶爾：十次中有三至五次

很少：十次中有一至二次或全非如此

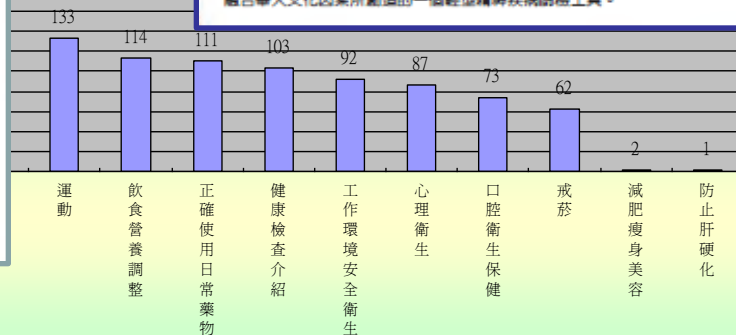
	很少	偶爾	常常	總是
1.我定時吃三餐。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我不吃甜食或零食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我吃東西時細嚼慢嚥，每口食物至少嚼二十次才吞下。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.口渴或很熱時，我不喝汽水、可樂、運動飲料、加糖的茶或咖啡飲料而會喝白開水。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我避免吃油炸或含油高的食物(如腰果、花生、瓜子、洋芋片等)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我每天吃水果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我每天吃綠色蔬菜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我會吃宵夜。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我再看電視或看書刊雜誌時吃東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我心情不好時，我會吃東西來紓解。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我用吃來獎勵自己或慶祝。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我在很餓時，才去買東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

附件四 中國人健康量表

跟平時比較起來，請問您最近2星期來是不是：

	一點也不	和平常差不多	比平常較覺得	比平常更覺得
覺得頭痛或頭部有壓迫感？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心悸或心跳加速，擔心可能得了心臟病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
胸前不適或壓迫感？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得手腳發抖或發麻？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得睡眠不好？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得許多事情對您而言是個負擔？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得對自己失去信心？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得緊張不安，無法放鬆？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得家人或親友會令你擔憂？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得生活毫無希望？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	比平常更好	和平常差不多	比平常差一些	比平常差很多
覺得和家人、親友相處得來？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感到未來充滿希望？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中國人健康量表(Chinese Health Questionnaire, CHQ-12)(Cheng and Williams, 1986)為鄭安教授參考一般健康量表(General Health Questionnaire, GHQ)(Goldberg, 1972, 1978)融合華人文化因素所製成的一個輕型精神疾病篩檢工具。



步驟3.公司特質分析(1)

- 分析公司的工作性質，人員特質或環境特質，以界定需求的健康促進項目

工作分析

- 分析工作的性質(內外勤，重體力，長期站立)

人員特質分析

- 分析人員的年齡
- 分析人員的性別
- 分析人員的教育程度

環境分析

- 分析公司內外之飲食及運動環境
- 分析公司的工作環境

步驟3.公司特質分析(2)

• 案例1

- 本公司員工85%為男性
- 年齡層偏高(平均年齡50歲)
- 部分人員巡視廠區時需爬高約10層樓之約3次(每年)
- 友廠曾有工人因視察時塞心梗之案例

• 案例2

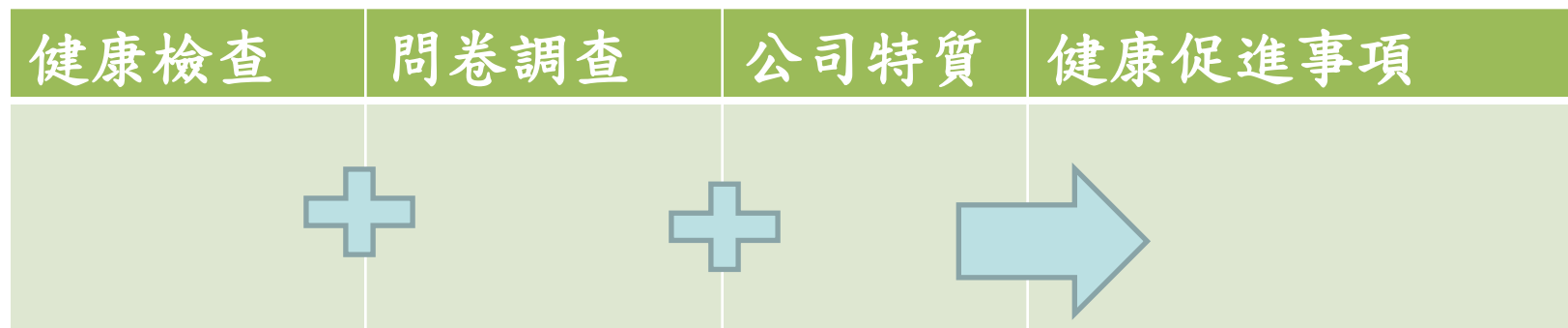
- 本公司有25%為約聘人員(學校工讀生)
- 約聘人員工作為外送
- 每日工作時間8小時
- 人員因疲勞(工作與上課兼顧)產生的交通事故為廠內較高風險

- 一、產品為高科技屬性。
- 二、作業型態以非連續性，產品樣多量少。
- 三、人員年齡較高，慢性病有增加趨勢。
- 四、人員流動率低，服務年資較長。
- 五、企業轉型與多元化經營雙重壓力。
- 六、產業競爭激烈，時間壓力迫切。

步驟4：根據各項資料導引出健康促進事項



根據各項資料導引出健康促進事項



員工健檢資料分析

- 血脂偏高(45%)
- 肝功能異常(30%)
- 血壓偏高(35%)
- 血糖過高(25%)
- 體重過重(45%)

健康需求問卷調查

- 心理壓力調適(45%)
- 工作環境改善(25%)
- 飲食營養調整(32%)
- 體重控制(40%)

作業狀況評估

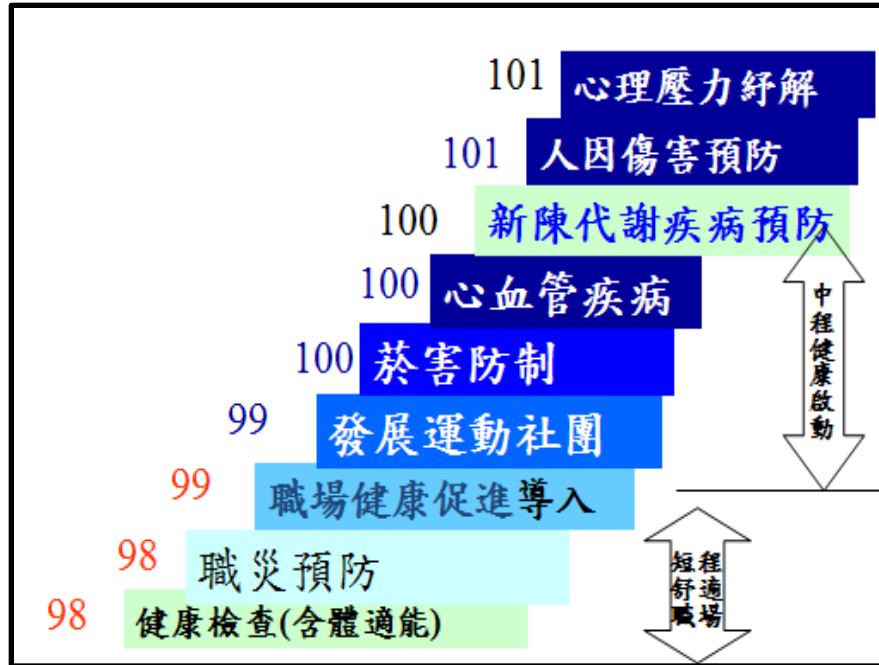
- 噪音(粉碎區)
- 人因(卸貨區)
- 化學物質(硫酸,化學房)
- 粉塵(全廠)
- 工時長(9小時)
- 年資(年齡)高

職場健康促進推行之目標

1. 作業現場危害防護
2. 三高控制

3. 心血管疾病
4. 代謝徵候群

步驟4.排列優先順序



項目	執行時間

你可以從某一件工作開始先針對最需要的人以後逐步擴充逐漸改善

步驟5.展開健康促進工作(方式1)

—以代謝症候群為例

風險	原因分析	執行計劃
代謝症候群	高油脂飲食 運動不足 抽菸 不健康的生活型態	<p>1. 心血管疾病衛教宣導： 公司內部網站衛教資料宣導、異常者衛教單張提供、菸害防治宣導</p> <p>2. 教育訓練： 安排心血管防治講座、吃出營養吃出健康講座、菸害講座</p> <p>3. 活動</p> <p>3.1 針對異常人員：個案追蹤管理：複檢結果須治療同仁紀錄追蹤情形</p> <p>3.2. 針對一般人員：</p> <p>檢測：體適能檢測：(前測/後側)</p> <p>運動：鼓勵同仁養成運動習慣 健走活動進行</p> <p>飲食：供餐改善—低脂. 低熱量烹調法</p> <p>生活習慣：戒菸</p>

步驟5.展開健康促進工作(方式2)

專案	活動項目	預期效益	經費預估	負責人	完成日期

說明：

解決一項問題需要多重管道介入(例如肥胖與運動、飲食、生活習慣都有關)

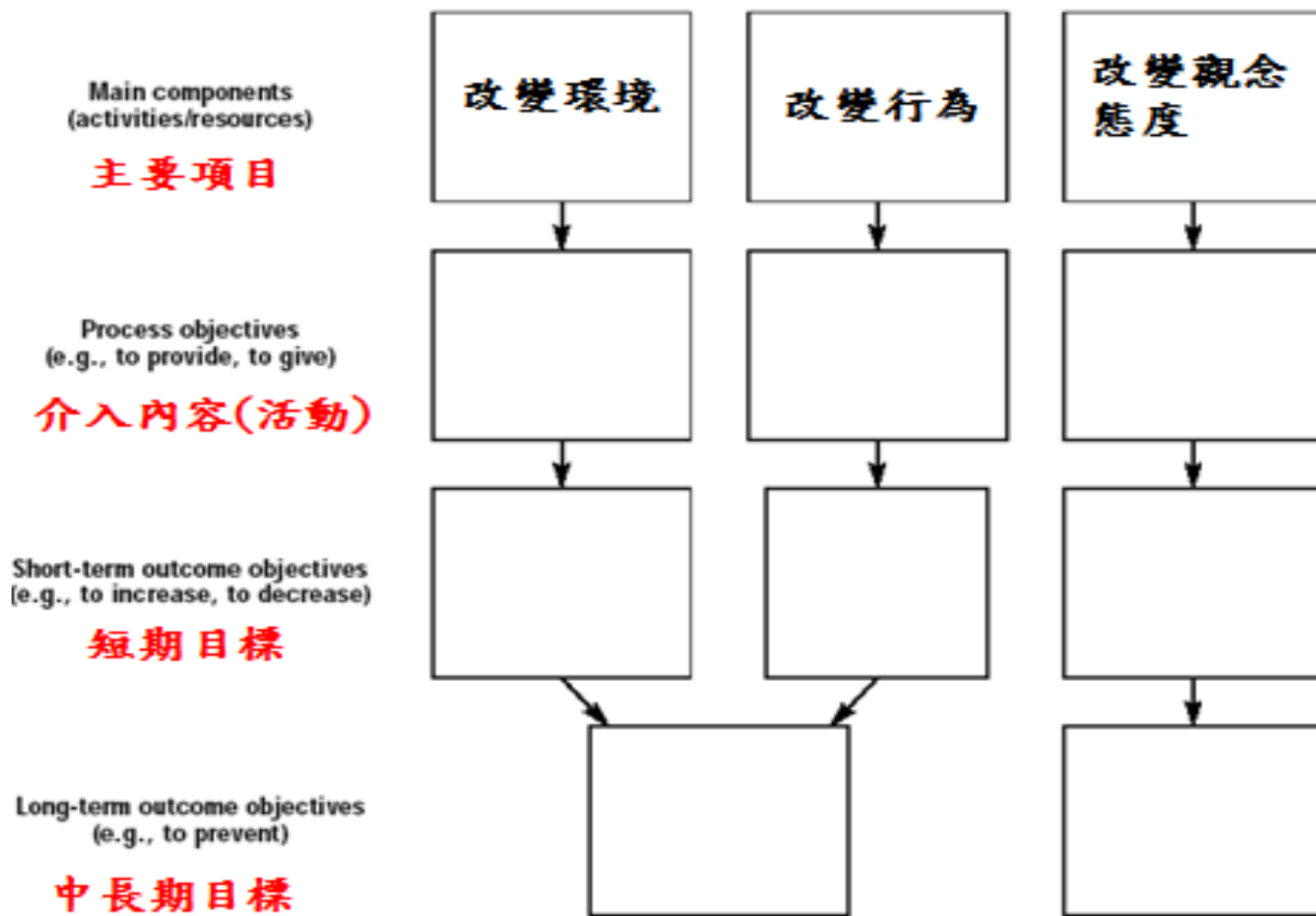
無法只用單一介入方式即可改善(例如若不納入飲食只有運動效果不大)

請勿只針對健康異常人員

對健康正常人員也有多種介入方式(鼓勵運動、成立社團)

步驟5.展開健康促進工作(方式3)

代謝徵候群預防及改善



步驟5.展開健康促進工作(方式4)

目標

活動

資源

<p>職場健康促進推行之目標</p> <p>作業現場危害防護(X年度)</p> <p>三高控制(體重控制)(X年度)</p> <p>作業現場危害防護(Y年度)</p> <p>體適能檢測(Y年度)</p>	
<p>職場健康促進系列活動</p>	
<p>X年度</p>	<p>Y年度</p>
<p>作業現場健康危害預防</p> <p>對象：現場危害曝露之員工</p> <p>課程內容：噪音危害預防/職醫科醫師</p>	<p>作業現場健康危害預防</p> <p>對象：現場危害曝露之員工</p> <p>課程內容： 搬運之背肌危害預防/職醫科醫師</p>
<p>三高及BMI改善計畫</p> <p>對象：身體質量指數(BMI)大於27之員工</p> <p>課程內容： 三高及肥胖對健康之影響/家醫科醫師 有氣運動/物理治療師 飲食代換表、烹調技巧/營養師 市售食品、外食控制/營養師</p>	<p>健康體能檢測</p> <p>對象：辦公室人員</p> <p>檢測內容： 身體組成測量 肌力與肌耐力測試 柔軟度測試 平衡及反應測試 心肺適能測試</p>
<p>活動資源</p>	
<p>成立職場運動中心</p>	
<p>提供場地進行體適能檢測及健康促進活動課程</p>	
<p>健康促進輔導中心</p>	
<p>協助進行員工健康促進需求性評估</p> <p>提供各項體適能檢測之設備及儀器</p> <p>協助辦理健康促進活動課程及提供專業師資</p>	

步驟6.公布年度活動(1)

健康促進計畫		
活動主題	計畫項目	月份
	減重控制活動(含抽血/體適能前測)	1-5月
	營養師諮詢~吃出您的健康?	
	動脈硬化檢測活動	
	一起來動一動	
	交通安全宣導課程	4-5月
	B型肝炎疫苗注射	6月
	保肝活動	6月
	常見乳房問題及乳房觸診評估	7月
	乳房超音波檢查及子宮頸抹片檢查	7月
	腹部超音波複檢活動	8月
	減重控制活動後續追蹤(含抽血/體適能後測)	8月
	嗓音暨聽力保健課程	9月
	流感疫苗注射活動	10月
	骨密/眼壓/肺功能/心電圖篩檢活動	10月
	心理壓力課程	11月
	電腦族的肌肉骨骼問題/腕隧道症候群	11月
	減重控制活動後續追蹤	12月

優良案例 績效展現方式

績效展現方式1.參與

參與率

使用率

全體活動的平均參予率

個別活動的參予率

逐年增加趨勢

績效展現方式1.參與(1)

* 年度健康促進活動參予人數

場次	日期	名稱	人數	備註
			221	
			102	含承攬員工16人
			12	
			44	
			75	
	合計			

員工參予是健康促進的第一步
每一項活動別忘了記錄參予人數
如果能包含承攬員工或員工眷屬更有意義
參予人數越多越好，每年要有進步

績效展現方式1.參與(2)

健康促進之參與率

健康操之參與率：**99.6 %**
 活動地點包含本公司及分支
 機構。

編號	單位	現有人數	參與人數	參與比率
1		4	4	100 %
2		7	7	100 %
3		10	9	90 %
4		7	7	100 %
5		5	5	100 %
6		31	31	100 %
7		68	68	100 %
8		53	53	100 %
9		111	111	100 %
10		122	122	100 %
	總計	584	582	99.6 %

- 參與率比參與人數更佳
- 要有實際的證明
- 除了總參與率之外，個別單位的參與率亦應加以分析

各單位參與**健康操**人數彙報表

績效展現方式1.參與(3)

依舉辦活動別統計

活動類別	場次	舉辦日期	活動名稱 (演講題目)	主辦單位	參加人數	總人數	參與率
健康講座	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
合計							
健康活動	1						
	2						
	3						
	4						
合計							
總計							

依舉辦時間統計

	上年度1-12月				**年1-12月			
	演講		活動		演講		活動	
	場次	人數	場次	人數	場次	人數	場次	人數
一月								
二月								
三月								
四月								
五月								
六月								
七月								
八月								
九月								
十月								
十一月								
十二月								
合計								
總人數								
參與率								
總計								

依使用或參加的人數(次數)統計

*年*月哺(集)乳室使用人次統計表			
年度	月份	人次	上年度
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
總計			

績效展現方式2.滿意度

績效展現方式2.滿意度

調查員工對建促工作之滿意度

感謝各位參與今日的課程，為瞭解您對此次課程之意見，請填寫這份課後評值表，作為日後改進的參考，並於課後交回給工作人員，謝謝！

1.課程：

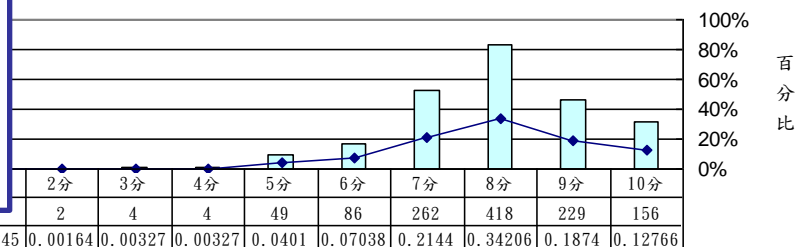
2.性別：男 女

3.職位：主管 業務人員 辦公室人員 現場工作者 其他

	非常 不滿意	不滿意	普通	滿意	非常 滿意
4.活動前的安排(如宣傳方式、聯繫方法)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.課程時間的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.課程場地及設備的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.課程進行的方式(教學技巧、教材應用)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.課程的主題、內容切合您的需要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.參與課程的收穫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.參加健康促進課程後，讓您知識提昇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.參加健促課程後，增強您行為改變之動機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

再次感謝您提供寶貴的意見，使我們將來再辦課程時能更臻完善！

十、對券安室整體滿意度



分數	人數	百分比
2	2	0.00164
3	4	0.00327
4	4	0.00327
5	49	0.0401
6	86	0.07038
7	262	0.2144
8	418	0.34206
9	229	0.1874
10	156	0.12766

績效展現方式2.滿意度

調查員工知識態度行為之提升

項目	健促前	健促後	提升比例
每日五蔬果			
每周運動333			

績效展現方式3. 改善成效

績效展現方式3. 改善成效(1)

項目	成效	成果
「每週運動333」	每位同仁依自己喜歡之活動項目，做到每週至少運動3天、每次30分鐘、心跳達130下，並登錄於「 健康促進活動紀錄表 」	全體員工
「瘦身班」	達成減重人數，減重公斤數	人 公斤。
「戒菸班」	完全戒菸成功人數 減少吸菸量人數	人 人
健康檢查	降低血壓、膽固醇、三酸甘油脂、血糖、尿酸等達	人
健康檢查	幽門螺旋桿菌、骨質密度檢查、體脂肪檢查、骨骼肌比率、內臟脂肪率與其它檢查項目，	人
減重戒菸健康檢查體適能等，都可以用量化的結果展現成效		

績效展現方式3. 改善成效

減重及戒菸成果彙整表

編號	單位	姓名	身高(CM)	減重前體重(KG)	減重期間體重(KG)	減重成果(KG)	減重前BMI	減重後BMI	減少BMI
1									
2									
3									
4									
5									
6									

編號	單位	姓名	戒菸前抽菸量	減菸後抽菸量	戒菸成功日期 98.07.01
1					
2					
3					

績效展現方式3. 改善成效

區分各族群的功效

種類	項目	介入前	介入後	涵蓋率	改善率
分族群健康提升	健康				
	亞健康				
	高危險				
滿意度	課程				
<p>健康促進計畫應含蓋全體人員 績效展現也應該分析各別族群的健康提升狀況</p>					

績效展現方式整理

1. 員工運動人口增加(定時運動爬山、健走及騎自行車人數提高)。(社團活動增加)。
2. 健康促進衛教及體能班參加踴躍(參與率高)。
3. 滿意度高。
4. 健康認知提升(經由訪談紀錄)
5. 激發員工重視慢性病預防與關心保健(健康諮詢人數增加)。
6. 促進高血壓患者自我管理的習慣(遵照醫生指示服藥比率增加，經常自我量測血壓比率增加)。
7. 體檢異常比率降低
8. 血壓、體重、吸菸控制改善
9. 病假率減少趨勢(機具使用率提昇)。
10. 事故率降低(勞保領用單減少)。
11. 提高工作效率(營業額提高)。
12. 企業形象提昇