

職場健康促進實務分享

中鋼公司 李素涵

102年11月12日



課程大綱

- 一、職場健康促進之法源。
- 二、職場健康促進之目的。
- 三、職場健康促進之主題。
- 四、健康促進活動執行步驟。
- 五、資源整合與應用
- 六、職場健康促進推動策略。
- 七、職場健康促進計畫規劃、執行與評值範例。
- 八、職場健康促進的困難與解決。

勞工健康保護規則第七條

雇主應使醫護人員，臨廠服務辦理下列事項：

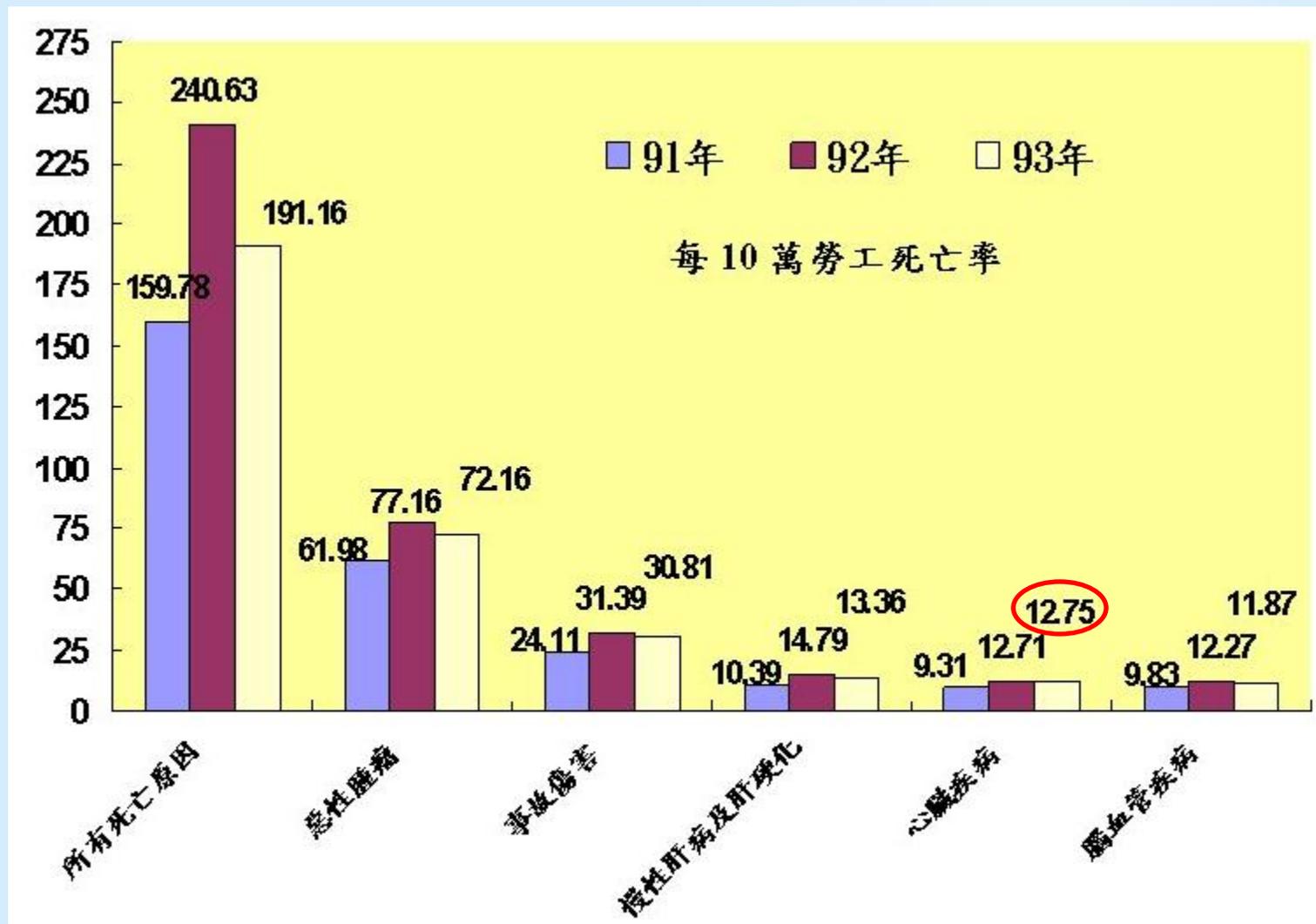
- 一、勞工之健康教育、健康促進與衛生指導之策劃及實施。
- 二、職業傷病及一般傷病之防治、健康諮詢與急救及緊急處置。
- 三、勞工之預防接種及保健。。
- 四、協助雇主選配勞工從事適當之工作。
- 五、勞工體格、健康檢查紀錄之分析、評估、管理與保存及健康管理。
- 六、職業衛生之研究報告及傷害、疾病紀錄之保存。

勞工健康保護規則第八條

為辦理前條第四款及第七款業務，雇主應使醫護人員會同勞工安全衛生及相關部門人員訪視現場，辦理下列事項：

- 一、辨識與評估工作場所環境及作業之危害。
- 二、提出作業環境安全衛生設施改善規劃之建議。
- 三、調查勞工健康情形與作業之關連性，並對健康高風險勞工進行健康風險評估，採取必要之預防及健康促進措施。
- 四、協助提供復工勞工之職能評估、職務再設計或調整之諮詢及建議。
- 五、其他經中央主管機關指定者。

91~93年勞工排前五大死因之死亡率趨勢變化



全國勞工與全國人口十大死亡原因比較

順位	全國勞工				全國人口			
	死亡原因	死亡人數	每十萬人口死亡率	96年死亡率	死亡原因	死亡人數	每十萬人口死亡率	96年死亡率
	所有死亡原因	12,165	130.10	185.93	所有死亡原因	142,283	618.68	608.17
1	惡性腫瘤	5,153	55.11	75.44	惡性腫瘤	38,913	169.20	175.87
2	事故傷害	1,697	18.15	27.26	心臟疾病	15,726	68.38	56.74
3	心臟疾病	863	9.23	12.85	腦血管疾病	10,663	46.37	56.18
4	慢性肝病及肝硬化	705	7.54	11.56	肺炎	8,661	37.66	25.72
5	腦血管疾病	650	6.95	10.64	糖尿病	8,036	34.94	44.64
6	糖尿病	533	5.70	9.09	事故傷害	7,077	30.77	31.11
7	腎炎腎徵候群及腎性病變	248	2.65	3.71	慢性下呼吸道疾病	5,374	23.37	
8	肺炎	163	1.74	2.03	慢性肝病及肝硬化	4,917	21.38	22.52
9	傳染病及寄生蟲病	127	1.36	1.96	自殺	4,128	17.95	17.16
10	高血壓性疾病	90	0.96	0.96	腎炎腎病症候群及腎病變	4,012	17.45	22.25
	其他	1,936	20.99	20.70	其他	34,776	151.22	147.34

職場健康促進的目的

- 為了加強及增進勞工自我健康管理的能力或健康的潛能以追求最適當之健康狀態
- 完好的生理、心理、情緒、社會適應、智能與靈性之平衡狀態

效益_1

企業組織層面～

- (1) 增進員工健康
- (2) 增進員工的士氣
- (3) 增加生產量、服務品質
- (4) 減少工作意外
- (5) 減少病假率
- (6) 減少健康保險支出成本
- (7) 減少抱怨
- (8) 減少流動率
- (9) 提升企業形象健康

效益_2

員工層面～

- (1) 改善健康狀況
- (2) 增加維護健康的技巧與知識
- (3) 提升士氣
- (4) 維持勞動力、延長工作年限
- (5) 增加就業滿意度
- (6) 提升自尊
- (7) 健康的家庭

職場健康促進的方法

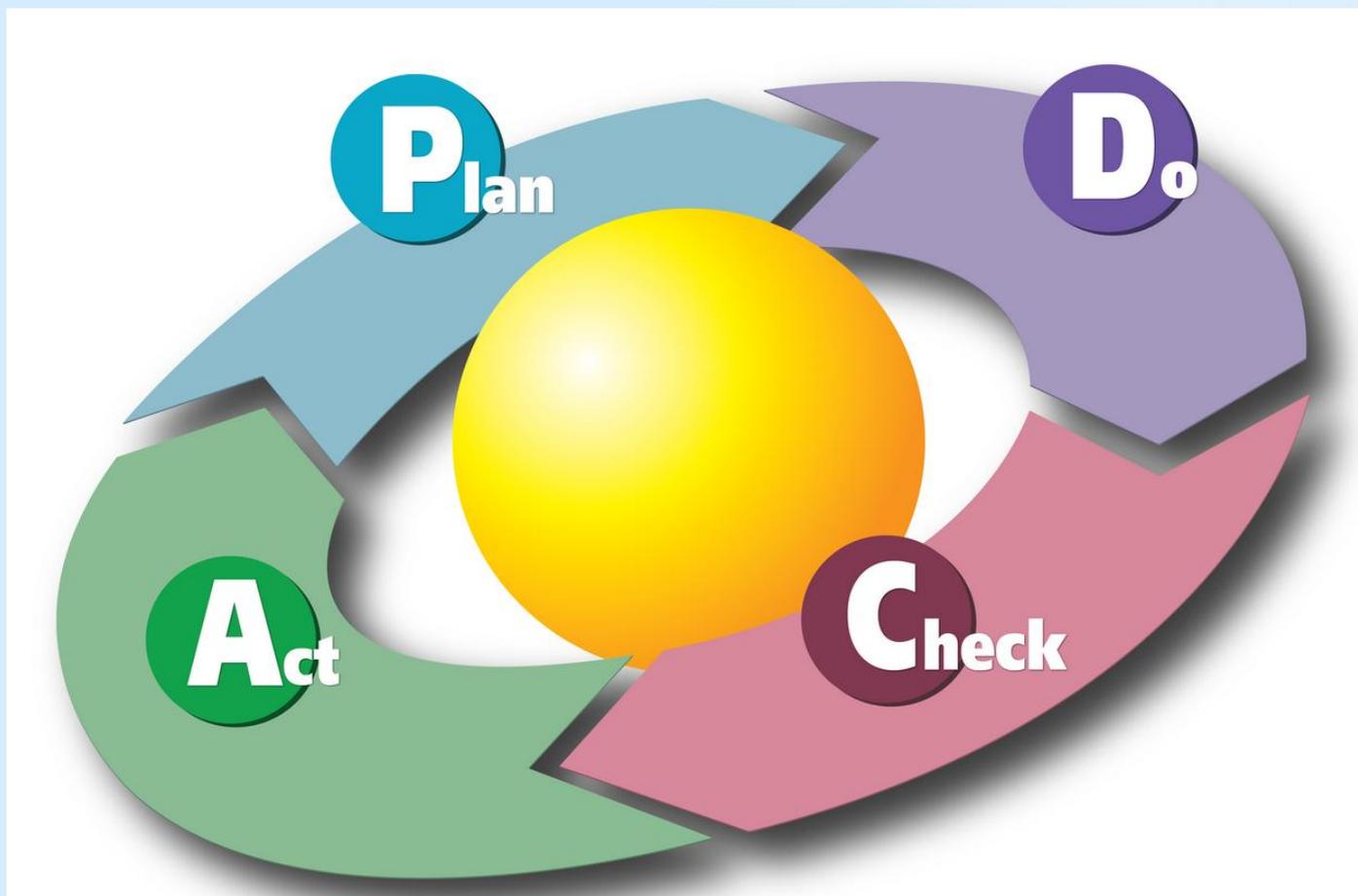
1 組織政策性的措施

2 增進認知型的活動(aware strategy)

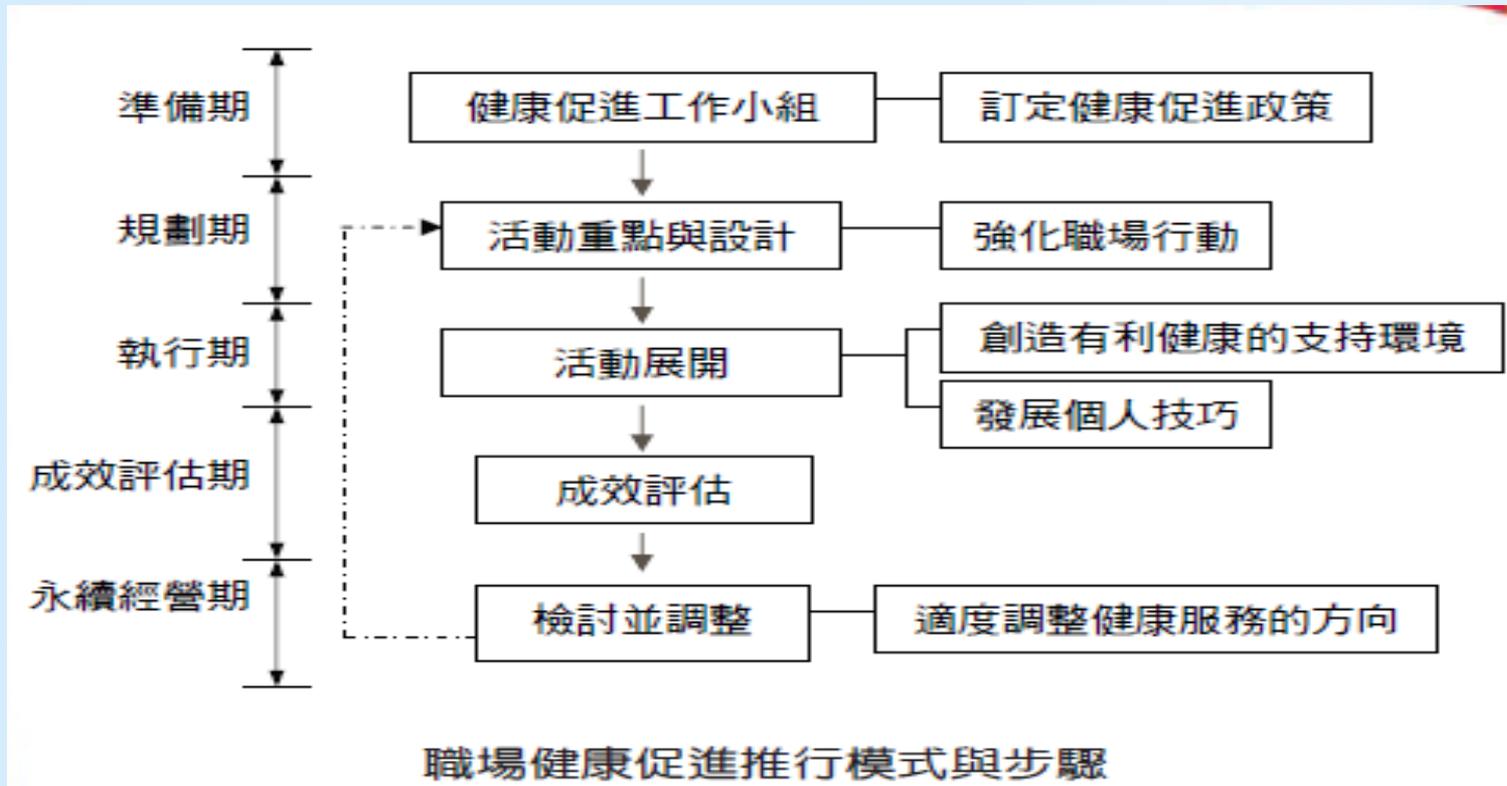
3 改變生活方式和健康行為的活動

4 創造支持性環境的活動

健康促進活動推行步驟



健康促進活動執行步驟



實施步驟_1

□ 爭取雇主或高階主管支持

- 主管的精神與實質支持
- 健康宣言
- 健康承諾(commitment)
- 健康促進的政策,作為所有措施的依據
- 成為企業內部法規的一部份
- 以知識管理方式來永續經營
- 由上而下的開展方式

實施步驟_2

□ 成立推動小組

- 行政或管理部
- 人力資源部
- 風險管理課
- 勞工安全衛生部門
- 健康中心或醫務室
- 職工福利委員會
- 工會
- 其他

實施步驟_3

□ 進行需求評估

- 高階主管指示或期待
- 員工健康檢查結果
- 員工問卷調查結果風險管理課
- 配合政府政策勞工安全衛生部門
- 符合TOSMAS 或OHSAS 18001之認證規範與要求
- 其他

實施步驟_4

□ 設定優先次序

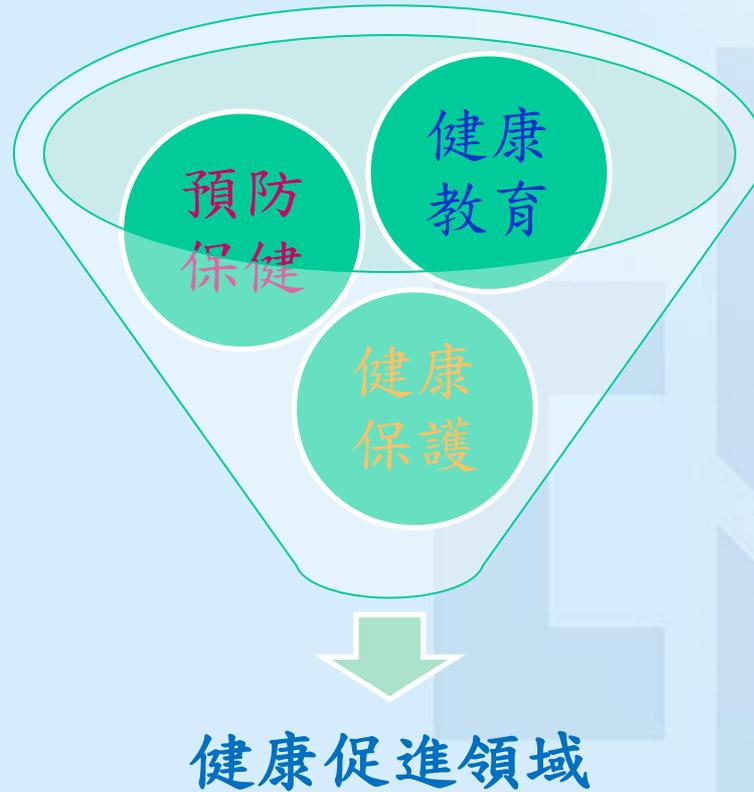
- 問題的嚴重程度
- 推動的難易度
- 議題受歡迎程度
- 需求面

實施步驟_5.1

□訂定年度健康促進計劃

- 全年的活動月曆(calendar)
- 健康教育、預防保健和健康保護三大領域
- 四大主題：營養、運動、壓力、戒菸
- 持續性或非持續性
- 針對全體員工，部份特定員工，或個人
- 設計、行銷、執行

健康促進領域



四大主題

壓力

營養

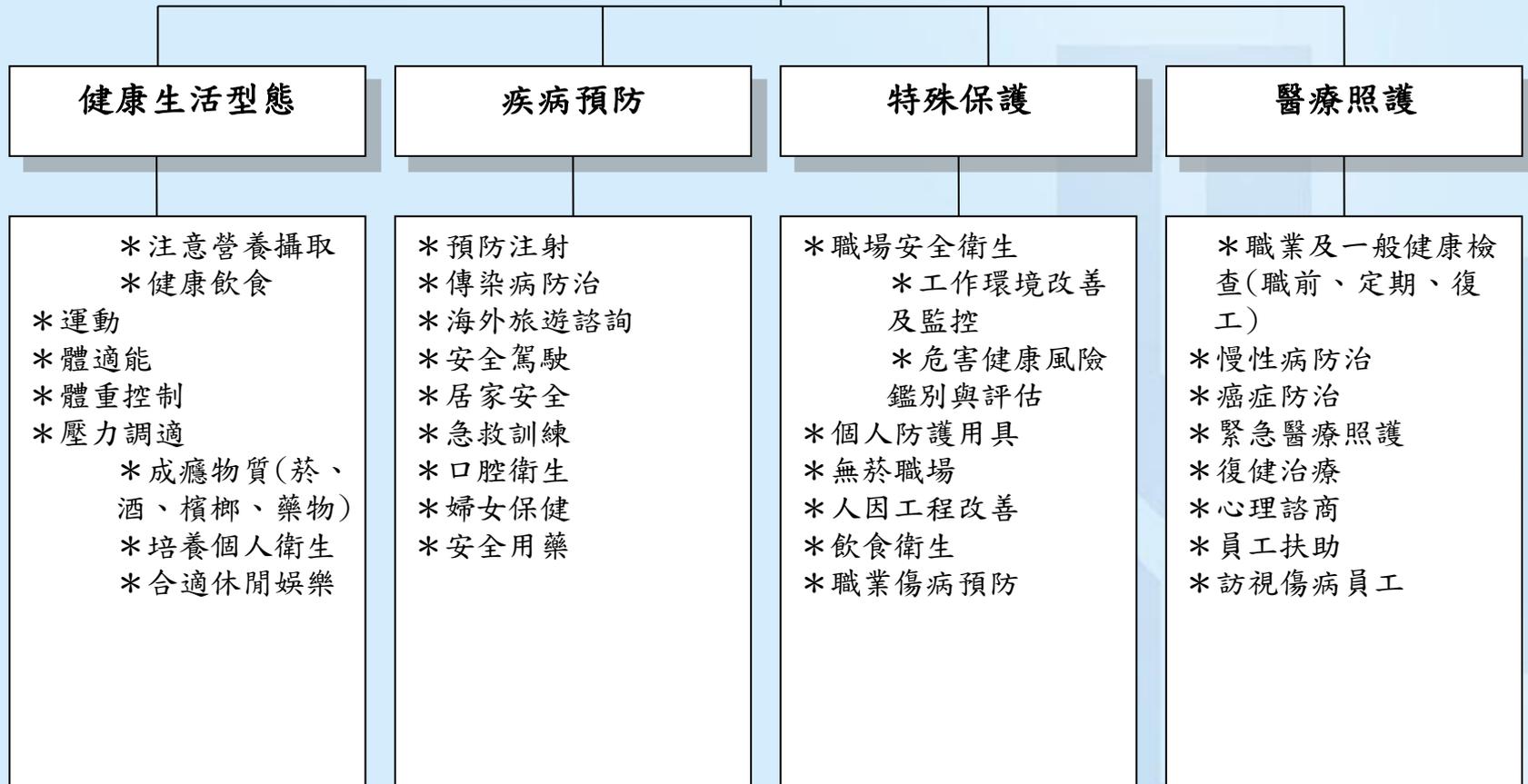
戒菸

運動



實施步驟_5.2

職場常見之健康促進主題



中鋼公司 健康管理中心

101年健康促進計劃



主 題	活 動 內 容
🍀 健檢異常管理	關懷級、觀察級個案健康管理
🍀 減重101、健康擺第一	健促專案
🍀 健康e點通！	E-learning (POWER CAM) 製作
🍀 遠離流感	流感疫苗施打
🍀 三點不漏	女性員工健康專案
🍀 攝護腺篩檢活動	男性員工健康專案
🍀 養生活力【套餐】上菜囉！	自費高階精密健檢服務
🍀 骨鬆~無所遁形！	骨質密度檢查
🍀 心靈加油站！	緊急心理諮商服務
🍀 健康報報	健康講座至少舉辦4場
🍀 保健專欄	半月刊定期投稿
🍀 健康go! go! go!	免費營養師及運動指導諮詢門診

實施步驟_5.3

□對象之選擇(人)

- 性別(如：辦理婦女保健、子宮頸癌及乳癌防治等女性議題，攝護腺防治等男性議題)
- 年齡(如：50歲以上大腸直腸癌篩檢)
- 階層別(階級、職務)
- 承攬商
- 疾病別(如：三高疾病、癌症防治、慢性疾病)
- 健檢異常項目(一般或特殊危害健康檢查報告異常人員)
- 特殊健康需求(如：體重控制、體適能提升、心理健康、職業病預防、菸害防治等)

實施步驟_5.4

□活動經費來源(物)

- 由職工福利會基金中提撥
- 由企業內部的其他來源提撥
- 員工自己負擔一部份活動費用
- 申請政府單位的計畫（當地衛生局、國民健康局、行政院勞委會、體委會）
- 善用免費的外部資源(健檢合作醫院)
- 廠商贊助

實施步驟_5.5

□ 規劃年度健康促進計劃(時、地)

- 前言
- 計畫名稱
- 方向、目標/目的
- 對象
- 策略：系統圖
- 實施步驟/內容
- 權責分配
- 時間表
- 預算
- 評估辦法(評價)

2

3

實施步驟_5.7

□年度健康促進計畫範例(一)

➤國泰人壽保險股份有限公司-

高雄行政中心98年度健康促進計畫表

計畫名稱	挑戰1824-享受健康
計畫期間	98年1月起至98年12月底
活動目標	協助同仁健康減重，引起健康生活的動機
活動對象	內勤同仁

項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
健康促進活動	一、訂定健康促進政策 1.員工健檢結果宣導 2.職場健康促進需求評估問卷調查 3. 建立「代謝症候群」活動小組名單 4.獲得主管支持	(1)至各單位宣導員工健檢結果 (2)至各單位發放問卷填寫 (3)自97年員工健檢資料建立三高名單 (4)將活動計畫呈報主管審核	蔡姿敏	-	-	-	-	-									單位成本



項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
健康促進活動	二、創造支持性環境 1.於單位公佈欄不定期公布相關資訊 2.通知各單位主管有此活動，鼓勵同仁參與	(1)將相關健康資訊公佈於單位公佈欄 (2)拜訪各單位主管說明活動內容	蔡姿敏					-	-	-							單位成本

2

3

項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
健康促進活動	三、職場行動力 1.辦理健康講座 2.給予個人記錄講義夾 3.建立前測資料	(1)根據問卷統計結果，編排健康講座題目 (2)擬定會員須知 (3)製作「我的健康記錄」 (4)印製食物熱量代換表 (5)於活動現場徵求自願參與「1824」的成員	蔡姿敏					-	-	-								講座經費、三高檢測耗材，由前金區衛生所提供



項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
健康促進活動	三、職場行動力 1.辦理健康講座 2.給予個人記錄講義夾 3.建立前測資料	(6)留下成員單位、電話、e-mail (7)給予個人記錄夾及說明活動如何進行 (8)建立成員前測資料	蔡姿敏								-	-	-	-				講座經費、三高檢測耗材，由前金區衛生所提供

2

3

項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
健康促進活動	四、發展個人技巧 1.成效評估與修正	(1)追蹤個人記錄 (2)資料繳回整理 (3)解答成員疑問 (4)製作「挑戰1824-享受健康」ppt資料鼓勵成員 (5)員工可修正、培養良好健康行為 (6)成員減重計畫及健康飲食諮詢	蔡姿敏									-	-	-	-	單位成本



2

3

項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
健康促進活動	四、發展個人技巧 1.成效評估與修正	(7)成員可控制日常生活飲食及注意日常生活飲食熱量 (8)成員可影響同仁參與節制飲食、量體重行列	蔡姿敏									-	-	-	-	講座經費、三高檢測耗材，由前金區衛生所提供



3

項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
健康促進活動	五、重新定位健康服務	(1)個人記錄成效不佳，修正記錄方式(一週一次) (2)製作「更簡單的減重新選擇」ppt資料向成員說明	蔡姿敏 / 前金區衛生所									-	-	-	-	單位成本



3

項目	實施內容	活動策略	負責人員	時間進度表(月份)												預算 (備註)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
健康促進活動	六、成果分享	(1)成員檢驗三高值有明顯降低 (2)統計「1824」成果 (3)由高雄行政中心主任公開頒獎-「1824」前三名同仁	蔡姿敏 / 前金區衛生所									-	-	-	-	三高檢測耗材及「1824」前三名獎品由前金區衛生所提供
	七、活動檢討	(1)活動課程可加入韻律課 (2)活動課程可加入示範飲食課程	蔡姿敏												-	總檢討

實施步驟_5.7

□ 年度健康促進計畫範例(二)

➤ 中鋼公司-

2010職場員工健康體適能計畫書

實施步驟_6

- 確實執行計劃
- 過程及成效評估
- 規劃下年度計劃

健康講座

(101)年度計劃主題：



健康享瘦，我最行



秋冬心血管疾病预防與保健



舒緩壓力解放心情



減重與營養



健康促進專案活動

-  92年 — 「高血壓&高血脂」
-  93年 — 「高血壓&高血脂」
-  94年 — 「甜蜜計劃」
-  95年 — 「高BMI個案」
-  97年 — 「新陳代謝症候群」
-  98年 — 「心血管高風險篩檢」
-  99年 — 「體適能檢測專案」
-  100年 — 「健康100、甩開負擔」
-  101年 — 「減重101、健康擺第一」

謝謝聆聽
敬請指教

