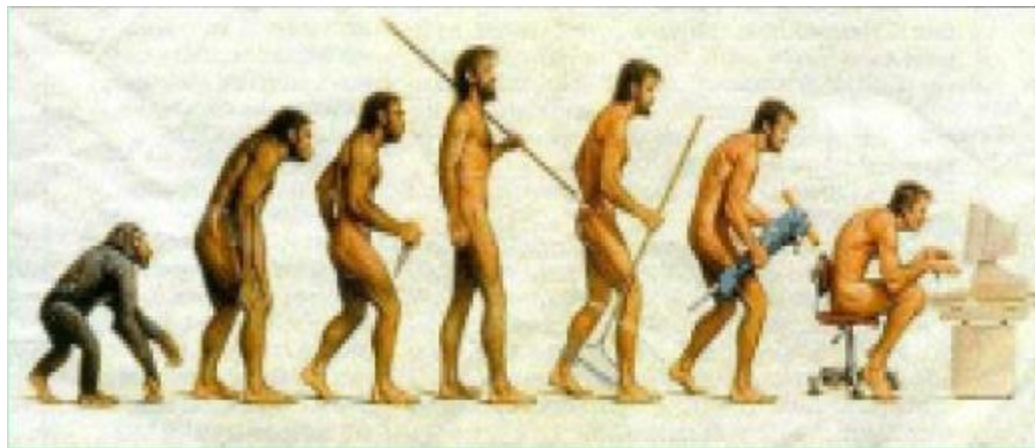
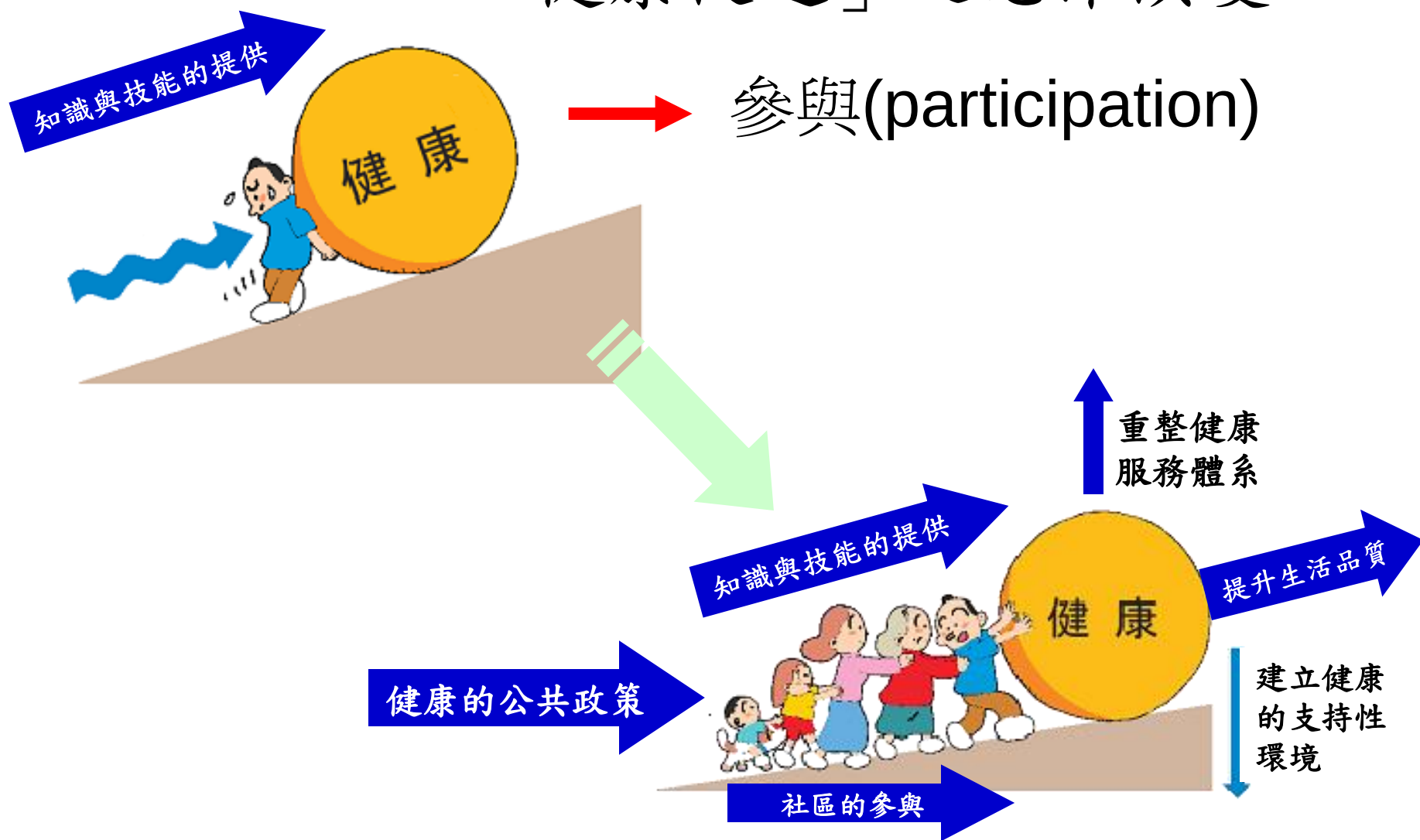


職場健康促進



「健康促進」之思維演變



保護健康的新思維(1)

個人健康的生活型態和行為



- 50 %以上的健康問題導因於人類的生活型態和行為
- 過去的疾病治療已不足以因應健康需求
- 治療 ↗ 預防、篩選 ↗ 促進健康
- 提昇國民健康和生活品質

保護健康的新思維(2)

健康促進五大行動綱領
環境 + 行為



- 一、建立健康的公共政策
- 二、創造支持性的環境
- 三、強化社區行動
- 四、發展個人技巧
- 五、調整衛生服務的取向

環境
改變

行為
改變

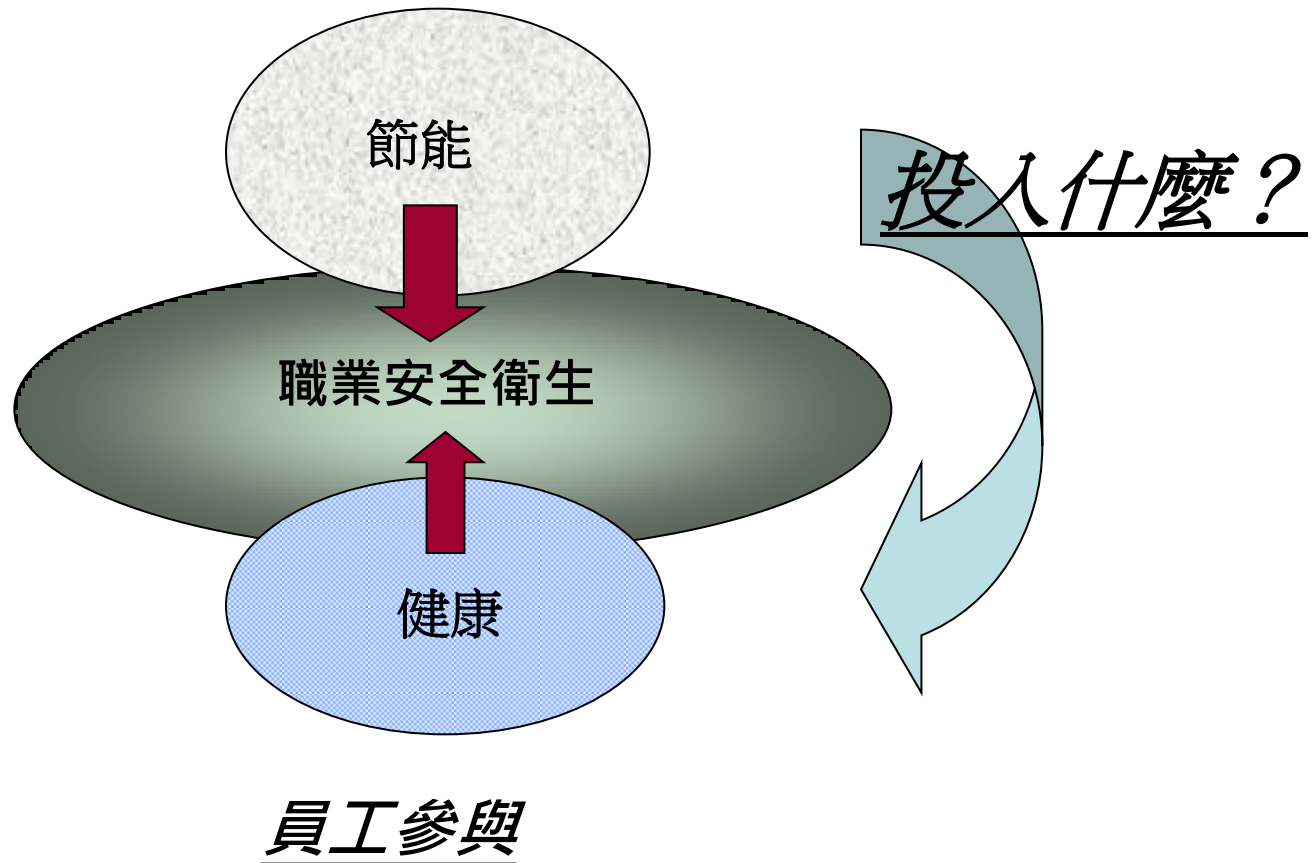
健康
提昇

生活
品質



健康促進V.S.職業安全衛生

資源投入；主管



員工參與是職業安全衛生的困境

- 議題沒有切身的關聯
 - 作業環境策定
 - 機械、感電
 - 防護具
 - 工業通風
- 內容不夠吸引人
 - 風險評估
 - GHS

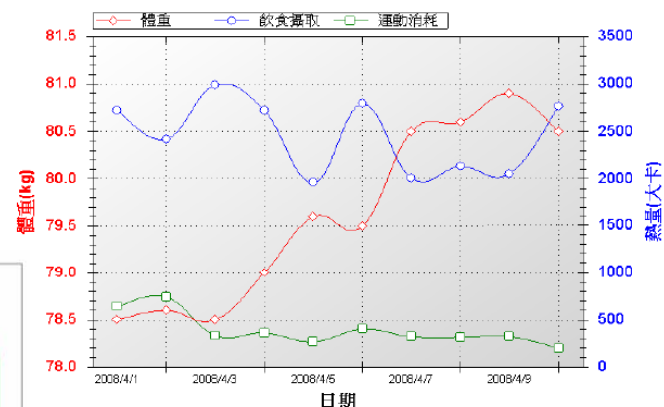
優點：系統化的管理(PDCA)

健康促進可提升員工參與

1. 個人健康檢查
2. 人人關心的議題



體重飲食攝取運動消耗變化圖



消耗熱量設定

公式一：計算 1 天所需熱量：

$$1 \text{ 天所需熱量} = \text{體重(kg)} \times \text{熱量需求係數表 1}$$
 例：小明為 67 公斤，屬中度工作者，則小明 1 天所需的熱量為：

$$67(\text{kg}) \times 35(\text{kcal/kg}) = 2345(\text{大卡})$$

公式二：計算 1 天所需運動消耗熱量：

$$\text{所需運動消耗熱量} = 1 \text{ 天所需熱量} \times \text{身體活動所需的消耗熱量表 2}$$
 例：小明的體態指數較為較高，比參考值高出 25%，則小明 1 天所需運動消耗熱量為：

$$2345 \times 25\% = 586(\text{大卡})$$

表 1：熱量需求估算

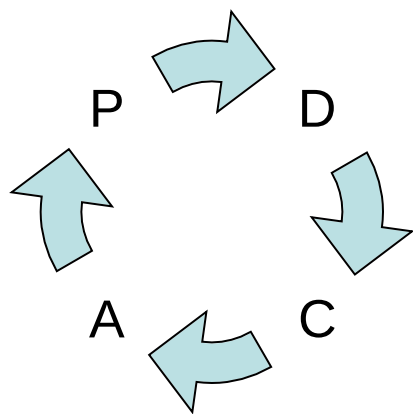
工作狀態	內○○○○○○○○容	所需熱量(每公斤)
少量工作者	靜坐、打字、站立、圖書館管理員、張線生、	25 大卡
輕度工作者	臨辦公室、做家務、門市人員、	30 大卡
中度工作者	孫亞、櫃士、家庭主婦、服務生、	35 大卡
重度工作者	勞工朋友、運動員、	40 大卡

表 2：體態指數與消耗熱量建議表

體態指數	所需運動消耗熱量 (每日熱量比)
微口多	25%
適口多	30%



結合的議題？



職安衛管理



運動
飲食
生活習慣
心理壓力
疾病預防

健康活動設計

- 主題：每天萬步走
- 執行方式：
 - (用文宣或講座)教導每天萬步走對健康的好處
 - 鼓勵員工使用計步器，持續2個月
 - 提供獎勵措施(3輛腳踏車)
- 成效評估：
 - 量測介入前後增加20%走路步數的人數比率(70%)
 - 評估員工成效
 - (97%認為此計畫是值得的)感受到被關懷
 - (64%認為此計畫增加他們身體活動量)動態生活

健康促進活動之理念

- 促使開始，逐漸員工自己發現改變(體力、身材)，將更增加誘因
- 參加的過程可以接觸(置入性行銷) 安全衛生知識
- 員工集體的活動，增強不同部門人員的互動
- 展現照顧員工(健康)的實際行為

職場健康指數大調查

- “有無健康的工作環境”？八成六民眾求職時納入考慮
- “誰應為員工健康負起責任？”老闆員工說法大不同！
- 「長期外食、營養不均」是勞資雙方公認的第一大職場健康問題
- 五成三員工一週運動時間不超過 30分鐘！



員工需要職場健康促進

健康促進活動

• A講座或諮詢

- 急救與應變訓練
- 口腔保健(含篩檢)
- 眼睛保健(韓眼壓篩檢)
- 保肝活動
- 媽媽教室
- 烹飪教室
- 駕駛安全(交通安全)
- 癌症講座
- 心靈講座
- 飲食指南
- 自行車講座
- 消化性潰瘍預防講座
- 健康肌膚講座
- 均勻體態從建康脊椎開始
- 外食族飲食講座
- 下背痛講座
- 醫師諮詢
- 心靈諮商
- 有氧運動課程
- 運動後之飲食課程

B檢查

全員大體檢
健檢套餐
骨質密度檢查
動脈硬化檢測
體適能檢察
E化個案管理
E化自主健康管理

C健康提示

創意健康小提示(有獎徵文)
隨身卡
海報
24小時安全隨身
健康護照(健康日誌，健康存摺)
體重紀錄(血壓紀錄)
健康活動紀錄
戒菸護照
運動護照
身強體健部落格

D活動

代謝症候群
電腦族肌肉問題(腕道徵候群)
噪音保護
健康餐提供
經脈養身操
疫苗注射
高階主管健康照顧
紓壓按摩
辦公室伸展操(頭頸伸展操)
運動競賽
家庭親子日
運動有氧
人因改善
瑜珈教室
減重班
戒菸班
捐血
健康健走
爬樓梯
敦親睦鄰社區關懷

健康促進slogn

- 珍愛生命
- 身體強健
- 妙曼樂活
- 卡路里神算
- 體質偵探
- 肥油拳擊手
- 自我管理糾察隊
- 減重享瘦
- 惟友獨尊
- 美麗新視界
- 自我檢測心情溫度計
- 健康績效紅綠燈(部門或個人)
- 健康享瘦窈窕一生
- 化學產品的美麗與哀愁
- 快樂工程 紓壓按摩
- 食在健康好easy
- 健康新煮張
- 養身樂活廚房
- 健康小站
- 健康隨意貼
- 健康5動舞動健康
- 健康銀行(健康基金、健康資本)
- 企業路跑王

健康促進案例：慢性病(高血壓、高血脂)預防

• 健康需求分析

- 經由員工健檢資料發現有慢性病問題。
- 經由問卷調查員工健促需求，顯示希望改善健康問題及參加相關活動。

• 擬定目標

- 降低慢性病指標(高血壓、高血脂)。

• 推動保健系列活動

- 設立量血壓工作站，鼓勵員工經常量血壓。
- 針對員工慢性病問題，舉辦衛教活動，如中風與心血管疾病預防、肥胖對健康的危害...
- 針對員工養成健康之生活習慣，舉辦減重與飲食、運動處方籤、外食技巧、飲食計畫等講座。
- 廠護溫馨信函及衛教諮詢文宣。

• 推展成果

- 經活動推動後，員工血壓異常率降低5.4%(原本76.1%)、三酸甘油酯異常率降低1.4% (原本12.4%)、膽固醇異常率降低4.3% (原本37.6%)及身體質量指數異常率降低3.1% (原本48.7%)。
- 員工參與量血壓的人次倍增(原本665人次)。
- 員工參與衛教人次倍增(原本222人次)。



附件：血壓工作站設立方法、各項課程講師名單

健康促進活動案例：減重班

輔導前狀況概述

- 員工健檢資料發現有BMI異常及慢性病問題。
- 員工健促需求性評估顯示希望改善健康問題及參加相關活動。

推動方案

- 活動前：針對63位BMI > 24員工，填寫飲食問卷及體位測量。
- 活動中：12週營養教育課程(減重與飲食、認識六大類食物、正確的減重方式、均衡飲食計畫、外食技巧及飲食日誌等)。
- 活動後：體位測量，比較減重前後體重及BMI的差異。

輔導成果

- 體重平均降低2公斤以內有25名(39.7%)；降低2至4公斤有13名(20.6%)；降低4公斤以上有5名(7.9%)；最高減重達9.5公斤。
- BMI平均降低0.1至2.5為多數有36名(61.0%)。
- 飲食問卷調查顯示受測者飲食型態的問題是飲食行為及烹飪方式，故未來營養衛教著重改善。

營養教育課程



體位測量



附件：飲食問卷、體位測量、12週營養教育課程

健康促進活動案例：心理健康（擺脫憂鬱迎向陽光專案）

• 第一步：準備期

- 管理階層請主管單位邀集人事處、醫務室、員工福利委員會等相關部門會商，擬定員工心理健康促進作業要點。

• 第二步：規劃期

- 需求評估

- 年度員工體檢增加憂鬱量表檢測，藉以評估整體員工的心理健康狀態。

- 目標及期程

- 積極建構憂鬱防治通報網絡，增進員工心理健康指數，及預防自殺發生。
- 設計三年一期的活動方案。

- 活動設計（主題多樣化）

- 通報網絡之建置，心理衛生講座，個別輔導，小團體輔導及培訓單位關懷員。

• 第三步：執行期

- 活動系統：人事處心理輔導中心負責內部行政作業溝通及單位協調，初層次諮商及問題釐清，協助問卷調查，及活動規劃與推展。

- 通報網絡：簽陳高階主管同意建置通報網絡（醫務室、人事處、單位主管和關懷員），心輔中心統籌辦理網絡聯繫及個案彙整。
- 心理健康檢測：工安環保處負責實施問卷檢測，心輔中心協助調查並進行個案後續追蹤。
- 心理衛生促進：心輔中心與職工福利委員會合作，規劃有益健康之運動或活動，並開辦員工有興趣參與之內部社團。

- 活動策略方面

- 動力成長小團體輔導
- 培訓志願員工成為單位關懷員

- 創造支持性環境

- 設置心理輔導中心，提供個別會談、動力成長小團體輔導及各類心理衛生宣導工作。
- 單位關懷員提供同儕心理、工作及生活等方面的協助或資源轉介。
- 建立轉介醫療服務網。

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

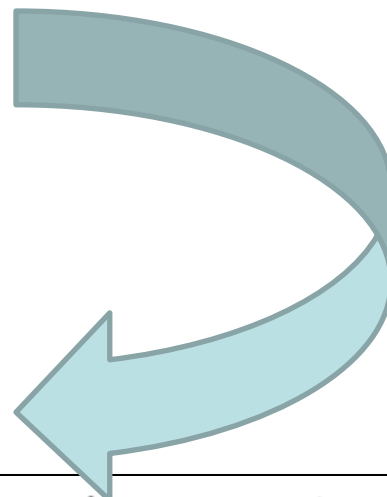
- 評估過程及結果

修正

- 逐步改進

單一危險因子健康促進方案

- 體重控制
- 高血壓防治
- 心血管風險評估
- 壓力管理與壓力紓解
- 癌症篩檢
- 職場菸害防治



著重於行為改變之職場健康促進 所面臨的問題

- 單一危險因子的改善介入
- 以健康檢查, 疾病篩檢, 衛生教育或健康諮詢為主
- 仍以個別行為為主, 較少觸及組織及制度面
- 極少進行效益評估, 且缺乏長期追蹤研究

由組織與制度面提昇員工健康

- 組織因素
- 工作負荷
- 工作性質之探討
- 權力的適當分配
- 員工自主性的提昇
- 開明的管理型態
- 充分且足夠溝通系統或管道



- 計劃開啟：獲得管理階層的承諾與勞工的支持
- 建立協調機轉：確認權責之協調人,委員會或工作小組
- 需求調查：影響組織或員工健康之因素—包括職場基本資料, 職災記錄與罹病記錄, 主管與經理人, 員工代表及職業安全衛生權責單位或專家顧問之意見
- 確認重點任務與預計達成之目標
- 決定執行策略
- 採取行動
- 方案評值

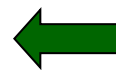
成功的例子

- 淋浴與衛生或健身設施的提供
- 健康餐
- 禁煙政策
- 因應家庭需求的彈性上班與彈性工時



職場健康促進認證

認證



方案



績優表揚



3種認證

無菸直場

□於害防制標準

評核項目	自評結果
1. 請 ☐ (a) ☐ (b)	☐ 是 ☐ 否 5 條第 1 條室，並有窗之窗 第 15 條：館、商、勞未設室且符合衛
主要項目 2. 本職場所內外吸菸區均不設菸灰缸，至於本職場所內，全面禁止吸菸；若有交通運輸工具，禁菸範圍擴及交通運輸工具。 3. 本職場所吸菸區未設於必經之處，與其他區域完整區隔並有明顯標示，室外吸菸區面積大於該場所室外面積二分之一，且所有員工在工作時不會遭受二手菸危害。 4. 本職場所外吸菸區設置菸灰筒或室內/外全面禁菸，周邊環境均無菸蒂隨意丟棄情形發生。 5. 本職場所利用員工健康檢查或各部門逐步進行吸菸率調查。 6. 本職場所已訂定違反菸害防制法之處理辦法(如：訂定相關獎懲)。 7. 本職場所已進行促使吸菸率下降的相關措施：如門診戒菸轉介、宣導、戒菸課程……。	☐ 是 ☐ 否 ☐ 是 ☐ 否 ☐ 是 ☐ 否 ☐ 是 ☐ 否 ☐ 是 ☐ 否 ☐ 是 ☐ 否 ☐ 是 ☐ 否
通過標準 備妥與自評內容相關之佐證資料，如事業單位菸害防制相關規定、管理辦法或軟硬體設施照片等。	☐ 七項皆是
職場自評代表：□以上自評結果屬實，姓名：_____ 部門：_____ 職稱：_____ 電話：_____ 其他員工代表：□同意自評結果□不同意，姓名：_____ 部門：_____ 職稱：_____ 電話：_____ 高階主管代表：□同意自評結果□不同意，姓名：_____ 部門：_____ 職稱：_____ 電話：_____	
認證工作秘書處審核：□審查通過，不需現場評鑑 □審查通過，轉交推動中心查核 □審查不通過	
本國職場勿墮 推動中心查核方式：□電話查詢 □要求補充資料 □現場訪查 推動中心查核結果：□符合認證標準，建議通過 □不符合認證標準，建議不通過 推動中心查核人員：_____ 日期：_____	

健康啟動職場

健康職場認證標準白

健康職場自主認證標準		評核項目	自評結果
			☐ 是 ☐ 否
主要項目	1. 總依員 ☐ (a) 本項於物 ☐ (b) 本項於人		
	2. 本職場主吸菸		☐ 是 ☐ 否
	3. 本職場標示，室外吸菸區面積大於球場所室外面積二分之一，並所有員工在工作時不會遭受二手菸危害。		☐ 是 ☐ 否
	4. 本職場戶外吸菸區置菸灰筒或室內/外全面禁菸，周邊環境均無菸蒂隨處棄棄情形發生。		☐ 是 ☐ 否
	5. 本職場利用員工健康檢查或各部門逐步進行吸菸率調查。		☐ 是 ☐ 否
	6. 本職場已訂定違反菸害防治法之處置辦法(如：訂定罰則獎勵)。		☐ 是 ☐ 否
	7. 本職場已進行促使吸菸率下降的相關措施：如門診流菸轉介、宣導、戒菸課程.....。		☐ 是 ☐ 否
健康促進自評內容			
類別	項目		
1. 政策管理	☐ 管理階層支持員工參加健康促進活動 ☐ 管理階層支持員工健康規劃，獎勵員工健康 ☐ 本職場提供健康服務 ☐ 本職場訂定健康促進獎勵辦法 ☐ 本職場有指定人員規劃健康促進活動 ☐ 定期舉辦員工健康檢查		
2. 宣導情況	☐ 定期宣導健康資訊 ☐ 提供健康資訊		
3. 菸害防制	☐ 戒菸班 ☐ 門診戒菸 ☐ 菸害防治法規宣導		
4. 健康檢查	☐ 加強健康檢查： ☐ 視音波 ☐ 骨質密度 ☐ 聽力 ☐ 肺功能 ☐ 口腔癌篩檢 ☐ 其他：_____ ☐ 健康量測管理： ☐ 脂肪分析 ☐ 尿酸尿酸篩檢 ☐ 尿酸篩檢 ☐ 風險評估 ☐ 其他：_____ ☐ 身體健康預防： ☐ 心血管預防 ☐ 糖尿病預防 ☐ 高血壓預防 ☐ 下背痛預防 ☐ 關節炎預防 ☐ 骨質流失預防 ☐ 三酸甘油酯預防 ☐ 其他：_____ ☐ 心理健康促進： ☐ 壓力管理 ☐ 職能評估 ☐ 心靈管理(芳香療法、音樂治療、心理師指導) ☐ 其他：_____ ☐ 其他：_____		

健康促進職場

健康促進標準表		總分計算	
評估項目		實施結果	得分
1. 政策 ☐ 是 ☐ 否	1. 政策 □(有) □(無)	☐ 是 ☐ 否	0分 0分
2. 承諾 士氣	2. 承諾 士氣	☐ 是 ☐ 否	0分 0分
3. 承諾	3. 承諾	☐ 是 ☐ 否	0分 0分
備註：室外環境面積未大於佔場所室外面積二分之一，且所有員工工作時不會遭受二手菸危害。			
4. 承諾戶外及室內區域寬鬆於局域或室內外全面禁菸，通過環境的無菸等隨意簽署彰實事。	4. 承諾戶外及室內區域寬鬆於局域或室內外全面禁菸，通過環境的無菸等隨意簽署彰實事。	☐ 是 ☐ 否	0分 0分
5. 本廠寫字樓員工健康檢查或各部門進行吸烟率調查。	5. 本廠寫字樓員工健康檢查或各部門進行吸烟率調查。	☐ 是 ☐ 否	0分 0分
6. 本廠已制定禁菸者罰則法之處理辦法(如勿又相關獎懲)。	6. 本廠已制定禁菸者罰則法之處理辦法(如勿又相關獎懲)。	☐ 是 ☐ 否	0分 0分
7. 本廠已推行促進健康率下降的相關措施：如門衛戒菸教育、宣導、戒菸課程……。	7. 本廠已推行促進健康率下降的相關措施：如門衛戒菸教育、宣導、戒菸課程……。	☐ 是 ☐ 否	0分 0分
健康促進實施內容：			
加權/調整	指標	自評結果	自评内容 補充說明
1. 領導與策略規劃	1.1 管理層是否積極參與健康促進政策及訂定推動計畫及方案	☐ 是 ☐ 否	管理層皆積極參與健康促進政策，並有各項配合之行宣暨及時做各項健康促進事宜，如每年至少舉辦一項以上之健康促進活動或有持續發展計畫。
	2.1 招募人員參加健康促進活動	☐ 是 ☐ 否	健康促進小組成員皆為指定人員，包括廠長、廠務、安檢人員或組員人員等。
2. 資源與人及心理	2.2 提供健康促進場所及服務	☐ 是 ☐ 否	設有專區內外於廁所及相關器材、設備，以進行職場健康促進計劃活動，使員工可以獲得健康諮詢的機會。例如：設置戒烟室、提供運動場所「悅跑」、設置員工餐廳、提供健身房、提供EAP服務、反口酒特快、戒烟補助金等。

如果您還不能做到全面**健康促進** 請考慮**健康啟動**

【說明】

- 1.健康啟動的目的是設定比較**精簡**的工作流程，協助大量的無菸職場更容易轉換進入健康促進的領域。因此，若職場能導入具體的戒菸方案且戒菸成效顯著者，即是加入健康啟動職場之行列。
- 2.除了從戒菸做起，另一個面向也鼓勵健康啟動職場可以從**特定的重點工作**做起，不需繁文縟節的制度和規劃，反而可以針對特定的健康促進基礎工作深入強化。
- 3.健康促進工作項目繁多，考量健康促進推動最基礎之工作為**健康管理**，以及推動健康促進的三要素是**飲食**、**運動**和**生活習慣**，因此建議職場可從這些工作類別開始執行並逐年逐步加強，增加工作的深度與廣度。
- 4.有意願角逐“績優健康職場”獎項者，應針對健康啟動自評內容前五項類別工作的其中兩項，提出創意的作法，確實執行，展現績效。

選定一個主題

飲食、運動、生活習慣

有系統的推動產生績效



職場健康促進推動指引

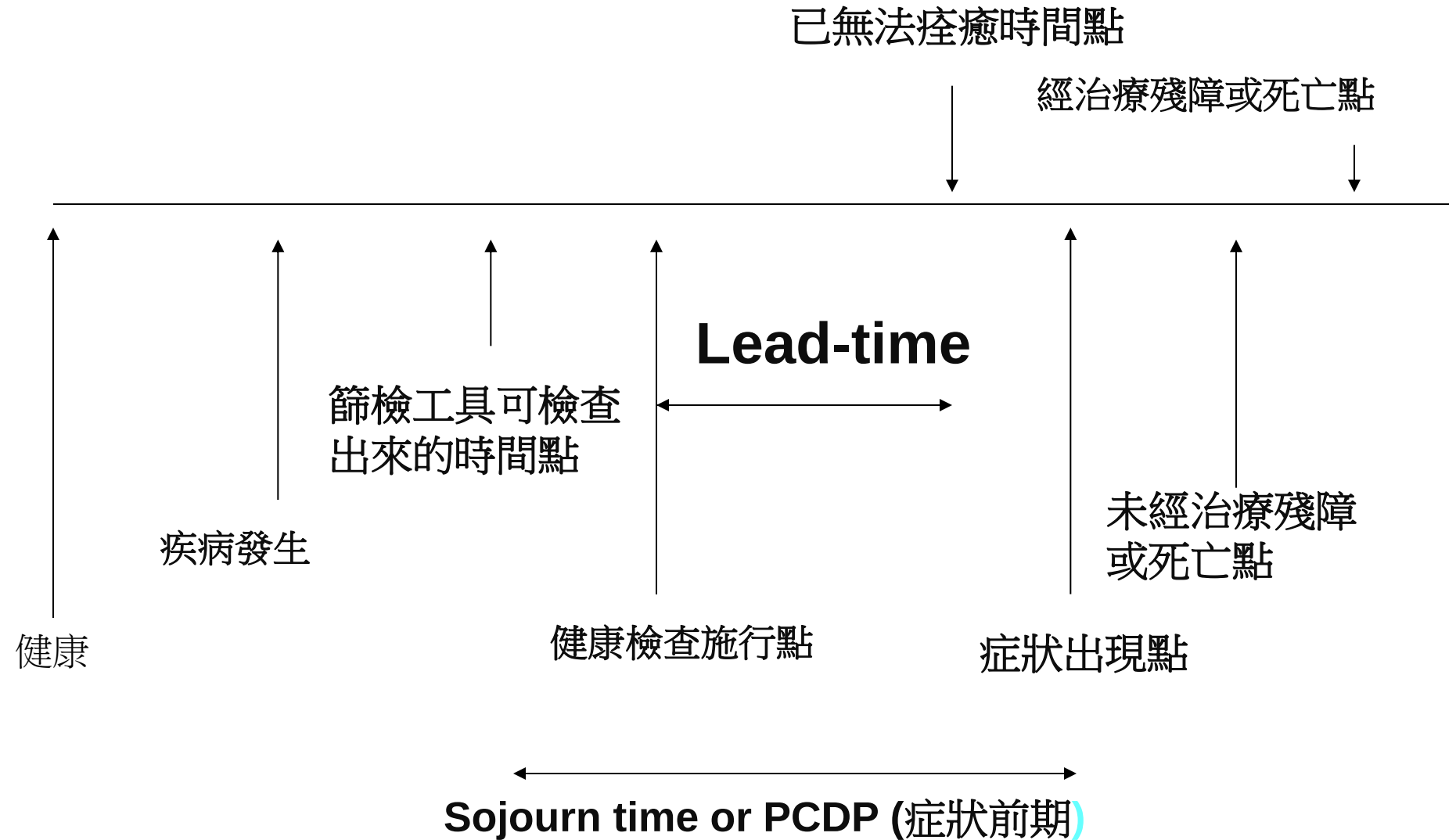
http://www.health99.doh.gov.tw/EducZone/edu_detail.aspx?CatId=21534&Type=SEARCH

職場健康促進操作手冊

http://www.health99.doh.gov.tw/EducZone/edu_detail.aspx?CatId=21600&Type=SEARCH



疾病自然史



什麼是有價值的健康檢查？

- 在沒有症狀時就能找出疾病
 - 有症狀時往往已失去治療時效性，癌症多半如此。例如用手可以摸到乳癌腫塊時，多半已太晚了...
- 在此時治療後可預防死亡或殘障
 - 沒有治療方法的疾病檢不檢查都一樣，只是宣告死亡而已。
- 例如：量血壓就是這種工具
 - 因為高血壓沒有症狀，不治療可能有中風的危險性。
 - 血壓控制後可減少未來中風導致半身不遂或死亡

KPI

- 亞健康及高危險族群 涵蓋率達80%
- 活動 滿意度達80%
- 危險(工傷病假) 逐年降低
- 健康訓練課程 全體員工



中央健康大銀行

健保省錢5撇步

- 1 就醫先上網 資訊不漏網
- 2 落實轉診 免走冤枉路花冤枉錢

- 3 自費項目精打算 健保一樣有好貨
- 4 慢性病處方箋 省時又省錢
- 5 國外就醫健保買單 足感心



一本萬利**健康存摺**—聰明省錢 留住健康

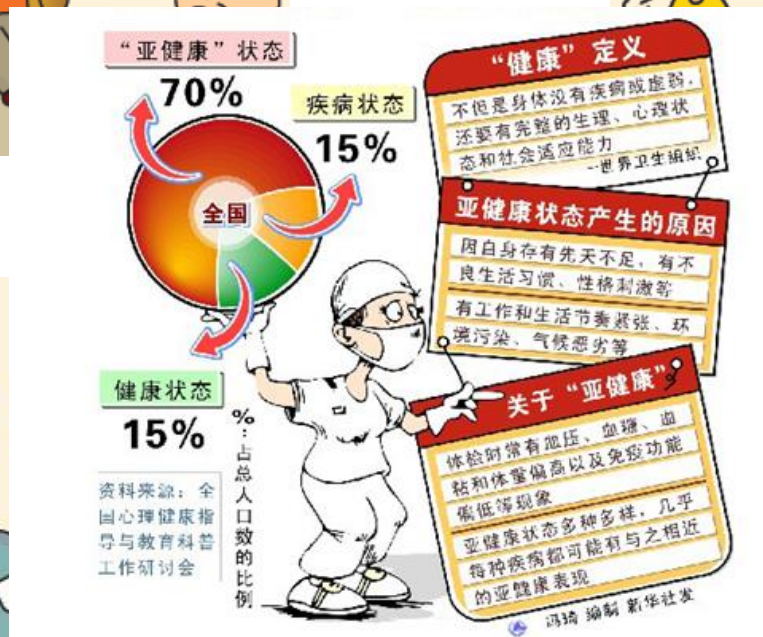


HEALTH Deposit Book

• 健保相關問題諮詢電話：0800-030-598

• 中央健康保險局網址：www.nhi.gov.tw





2009 魅麗進化
系列講座

快樂健康 需要學習——健康存摺4堂課

蔡詩萍、朱衛茵、比莉、林書煒、共同開講



駐蹕站站長 蔡詩萍



知名DJ 朱衛茵



知名藝人 比莉



知名主持人 林書煒

健康存摺4堂課

講座場次

4月9日(星期二)
4月18日(星期六)
4月21日(星期二)
4月28日(星期二)



講座地點

誠品信義旗艦店6F視聽中心
(台北市松高路11號6F)

交通資訊

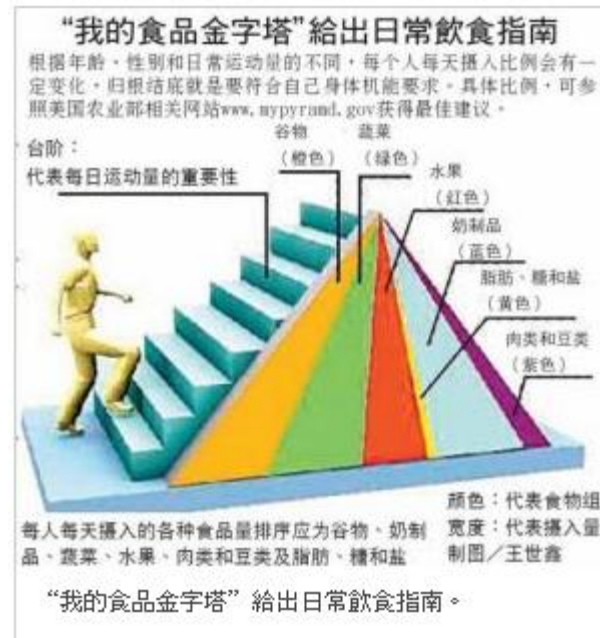
捷運：搭乘板南線於市政府站下車，2號出口
公運：捷運南港車站、東區車站、世貿中心站



健康日誌(日期)

- 體重紀錄
- 血壓紀錄
- 運動紀錄
- 飲食紀錄
- 不行紀錄







健康風險評估及健康自主管理網站

Assessment and Management of Health Risk



主選單 MENU

網站首頁

網站地圖

網站公告

網站問答

網站論壇

網站百科

網站問答

全文搜索

網站公告 / 首頁

網站公告

- 2008-10-27 交通大學附設醫院9月1日正式啟用
- 2008-10-27 認識心肌梗塞
- 2008-10-27 校園健步走
- 2008-10-27 台灣在緊急時對國家安全還得才有保障
- 2008-10-27 中國會使心腦停止的暴君該得罵
- 2008-10-27 打電話給醫師可能會促進中風治療
- 2008-10-27 美食與健康
- 2008-10-27 健康的無雙競爭～是血壓
- 2008-10-27 為何有心臟病患者要避開它?
- 2008-10-27 世界各國對H1N1流感病毒防治策略
- 2008-10-27 胃中病毒誘發慢性胃炎或胃癌
- 2008-10-27 冰霜管理不當易生細菌 吃多少買多少最好
- 2008-10-27 心理壓力可能會損害皮膚
- 2008-10-27 衛管局成立家庭健康中心 提供家庭諮詢和諮詢門診
- 2008-10-27 衛管局確認今年查例假日休例



行政院衛生署



中央健康保險局



食品藥物管理局

搜尋

會員專區

帳號:

密碼:

忘記密碼 / 加入會員 [登入](#)



H1N1



健康風險評估



健康大論壇



健康大百科



健康大問答



健康大百科

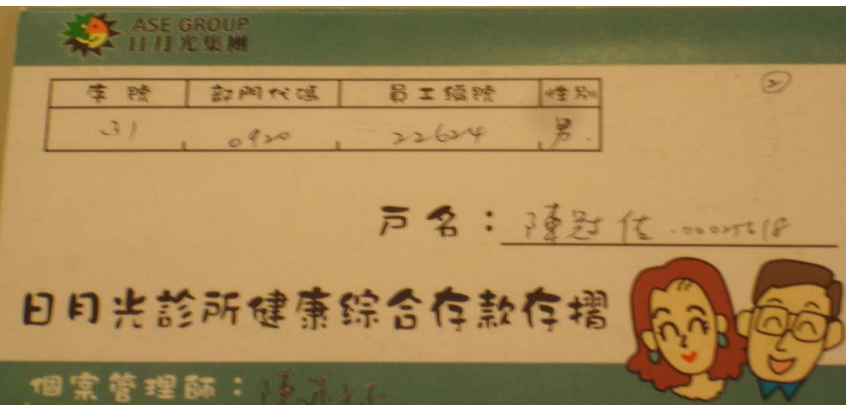
工具運用：健康日誌及健康存摺



我的健康日誌
建立健康新生活

姓 名：_____ 員工編號：_____

健康個管師：_____ 日月光員工診所 關心您



ASE GROUP 日月光集團

序號	儲蓄金額	員工編號	性別
31	0.420	22624	男

戶名：陳冠佑

日月光診所健康綜合存款存摺

個案管理師：陳冠佑

一週運動計劃表
【請依自己的生活型態及體能設計一週運動計畫】

星期	運動 / 活動內容
一	步行<緩步> 60分 / 低 / 普通
二	步行<緩步> 60分 / 低 / 70分 / 中 / 30分
三	步行<緩步> 60分 / 低 / 普通
四	步行<緩步> 60分 / 低 / 中 / 30分
五	步行<緩步> 60分 / 低 / 普通
六	休息
日	休息

測量時間：9/8 體適能

心肺耐力：57.1 (100%) 仰臥起坐：25 (100%) 平衡：66.9 (100%)
握力：35.4 (100%) 柔軟度：41.5 (100%)

每日應攝取熱量 理想運動目標 (生化值) 自我運動目標 (體位值/體適能)

☐ 腰圍	☐ BMI值減少 (單位)
男生≥90公分, 女生≥80公分	☐ 心肺耐力增加 (單位)
☐ 血壓	☐ 柔軟度增加 (單位)
收縮壓≥130, 舒張壓≥85 mmHg	☐ 腰臀比減少 (單位)
☐ 空腹血糖值≥100 mg/dl	
☐ 三酸甘油酯≥150 mg/dl	
☐ 高密度脂蛋白膽固醇：	
男生<40mg/dl, 女生<50mg/dl	

3. 請將運動整體感覺，選擇最接近的答案：a. 很好；b. 好；c. 普通；
d. 累；e. 餓；f. 煩，可以複選。

例如：步行/20分中/普通（早上）、騎單車/30分強/累（晚上）

〈一天健康記錄〉日期：10月16日 星期一

飲食

	早餐 / 早點	午餐 / 下午茶	晚餐 / 宵夜
食物種類	金寶牛奶+香芹	麻醬雞翅+咖啡	咖哩牛肉+豆干+薯條
食用量	200.00 + 250	1.5杯 + 290.00	1杯 + 148 + 258
熱量	150 + 80 = 230	210 + 148 = 358	210 + 165 + 75 + 25 = 475

運動

運動項目	早上		下午		晚上	
	時間 / 強度	感覺	時間 / 強度	感覺	時間 / 強度	感覺
步行	10 / 中	普通	20 / 低	很好		

活期健康存款

項	定時	目支	出存	入結	存
生化檢測			1000	12160	

每日儲存一點 做健康有富！
規律運動 飲食均衡 疾病不近身

日月光診所關心您

敬請存戶注意：本存摺請勿隨意丟棄或損壞

專案推動步驟說明

	前測	收案	過程管理	後測	成果發表
對象	高階主管族群員工	高階主管族群員工	生活營成員	生活營成員	高階主管族群員工
使用工具	• 2008員工健檢結果 • 健康問卷調查表 • 講座：代謝症候群簡介	• 內部電子郵件 • 小天使（褓姆制）	• 講座：活動計劃說明 • 講座：飲食營養設計 • 講座：運動處方設計 • 手冊：健康日誌 • 手冊：健康存摺 • 檢測：生化檢測 • 檢測：體適能檢測 • 問診：醫師定期評估 • 座談會：成員心得分享	• 2009員工健檢結果 • 健康問卷調查表	• 簡報 • 內部網路公告
預期效益	• 篩選出高風險族群 • 幫助全體員工認識代謝症候群	• 鼓勵高風險族群加入改善生活營	• 幫助成員建立健康自我管理技巧 • 定期關懷成員改善成效	• 評量出改善成效	• 將改善成果分享全體員工 • 將改善模式推展至下一族群