

# 績優健康促進職場勝選方案



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.熱心積極的承辦人員

- 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？

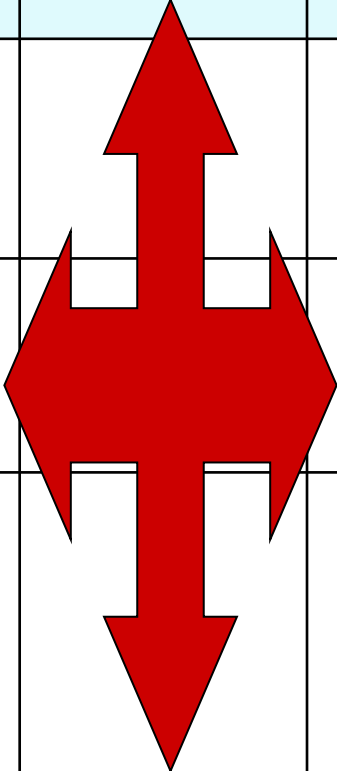


## 2.有強烈的改變現況的意圖

- 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

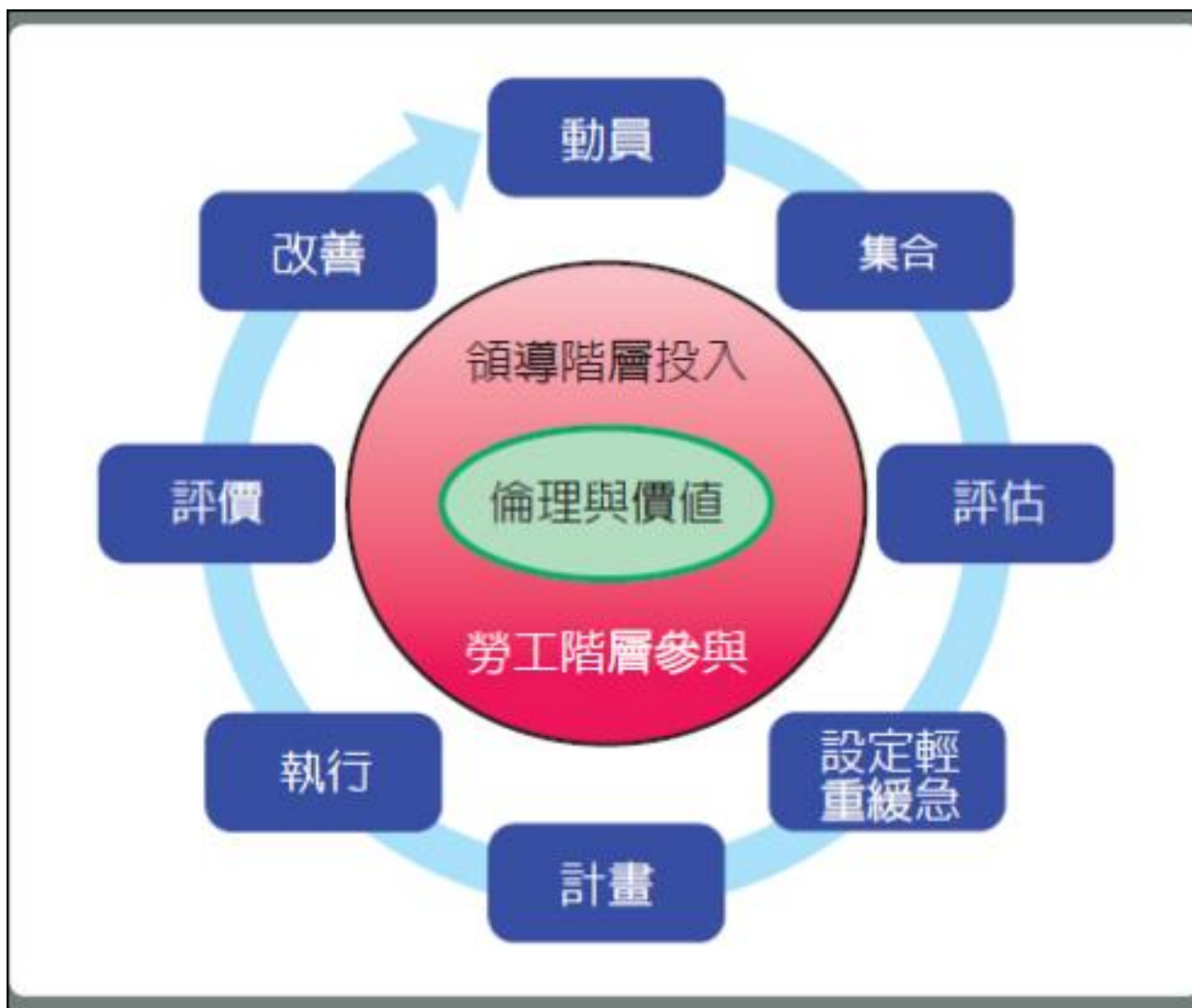


## 2.有強烈的改變現況的意圖

| 介入層次（深度）<br>(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.策略規劃--為何?為誰而做?



# 3.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.持續改善(廣度、深度、參與度)

## 2008年健康促進活動計劃



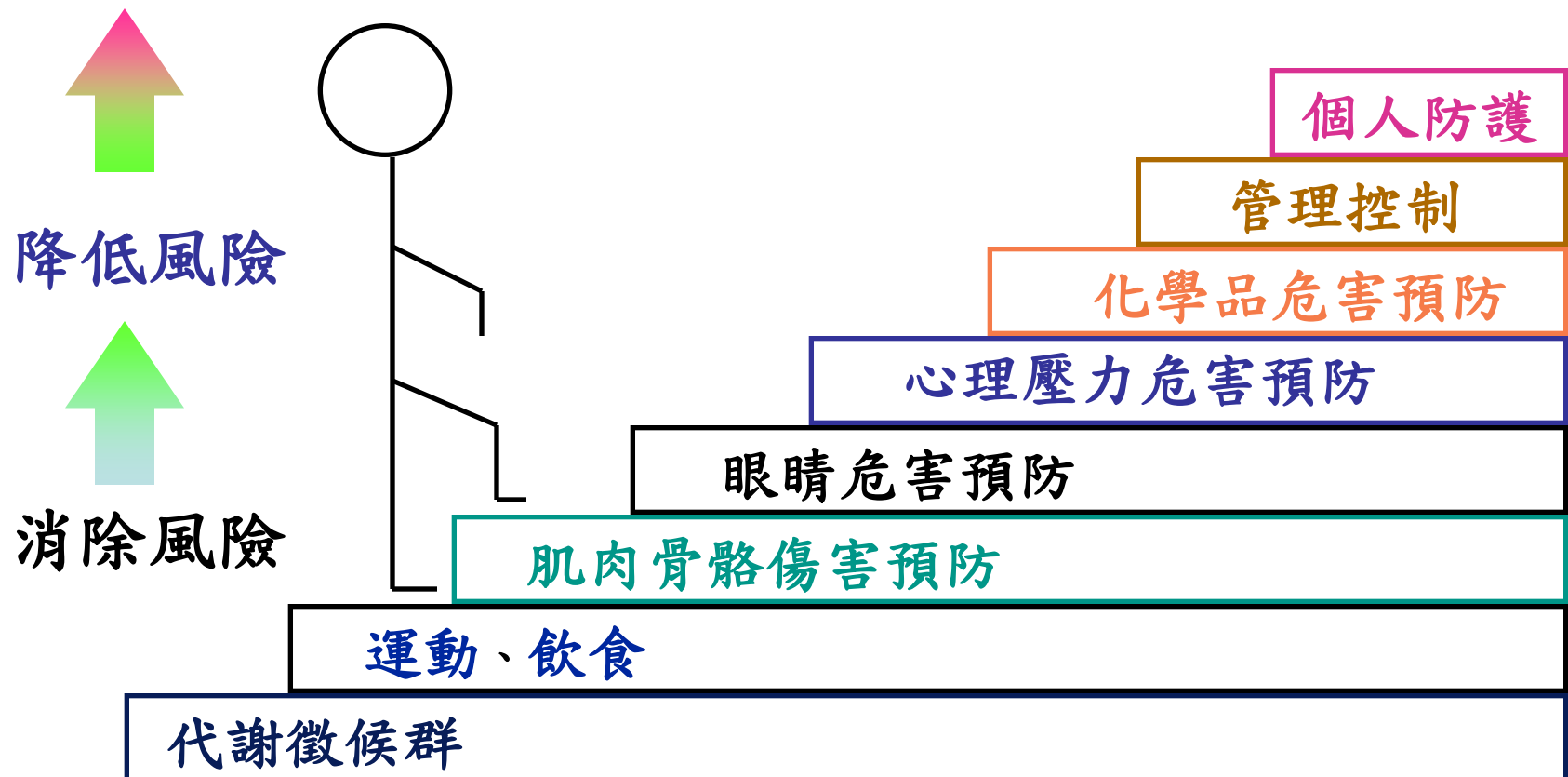
|                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1—2月</p> <p>強胃保肝帖</p>  | <p>3—4月</p> <p>舒筋活骨帖</p>   | <p>5—6月</p> <p>拒菸健康帖</p>    |
| <p>7—8月</p> <p>水亮元氣帖</p>  | <p>9—10月</p> <p>真心活力帖</p>  | <p>11—12月</p> <p>樂活紓壓帖</p>  |

## 2009年健康促進活動計劃

[illegible]



# 4.1持續改善(廣度)



## 4.2持續改善(深度)

- 
- The diagram illustrates a process for continuous improvement. It features a central list of five steps, with the first two steps circled in blue. Four thought bubbles are connected to the list by lines, each containing a concept related to the steps. The bubbles are labeled: '改變認知' (Change Cognition) connected to the first step, '改變行為' (Change Behavior) connected to the second and third steps, and '改變環境' (Change Environment) connected to the fifth step. The text in the bubbles is in black, while the text in the list is in black with red annotations.
- 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持續改善(參與度)

# 5.一般保健服務、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



# 5.一般保健服務、風險管理並重

| 健康生活    | 疾病預防   | 特殊保護   | 醫療照護   | 員工協助    |
|---------|--------|--------|--------|---------|
| 健康飲食    | 健檢異常管理 | 無菸職場   | 一般/特殊健 | 生活諮詢    |
| 運動      | 婦女保健   | 性騷擾防治  | 檢（職前、定 | （心理、兩性、 |
| 體重控制    | 肝病防治   | 飲食衛生   | 期、復工）  | 家庭、工作、  |
| 壓力/睡眠調適 | 急救訓練   | 職場安全   | 慢性病防治  | 人際等議題）  |
| 健康講座    | 傳染病防治  | 工作環境監控 | 癌症防治   | 管理諮詢    |
|         | 預防注射   | 個人防護   | 緊急醫療救護 | 健康諮詢    |
|         | 安全駕駛   | 人因工程   | 西/牙醫診所 | 母乳哺育    |

# 健康活動

飲食

運動

健康生活習慣(菸、酒、檳榔) 、 ...

# 運動一

利用社團、活動、獎勵  
幫助同仁養成固定運動的習慣



# 「行樓梯 健身心」運動



# 提供運動地圖

## 鼓勵大家午休時或下班後運動



結合里程及熱量消耗資訊

飲食



# 提供健康飲食地圖

(公司內外可以提供健康餐之地點)



# 用集點蓋章活動獎勵吃健康餐



# 控制廚房用油量(用好油、用少油)

## 團膳人員管理

| 項目   | 健康餐                | 窈窕餐                   |
|------|--------------------|-----------------------|
| 特色   | 菜色創新<br>配合當月主題選用食材 | 限制熱量<br>女性500卡；男性700卡 |
| 每天道數 | 每日3道(每日變化菜色)       | 每日2道(10道輪替)           |
| 更新頻率 | 每月創新1道新菜           | 每半年更新10道新菜            |
| 烹調方式 | 禁用油                |                       |
| 每餐限定 | 少油                 |                       |
| 均衡元素 | 以健康、蛋白質            |                       |
| 宣傳方式 | 1.每月<br>2.配合       |                       |



自助餐標識  
低油區(高油區)  
促使同仁自動選擇





# 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%)、三酸甘油脂異常率降低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

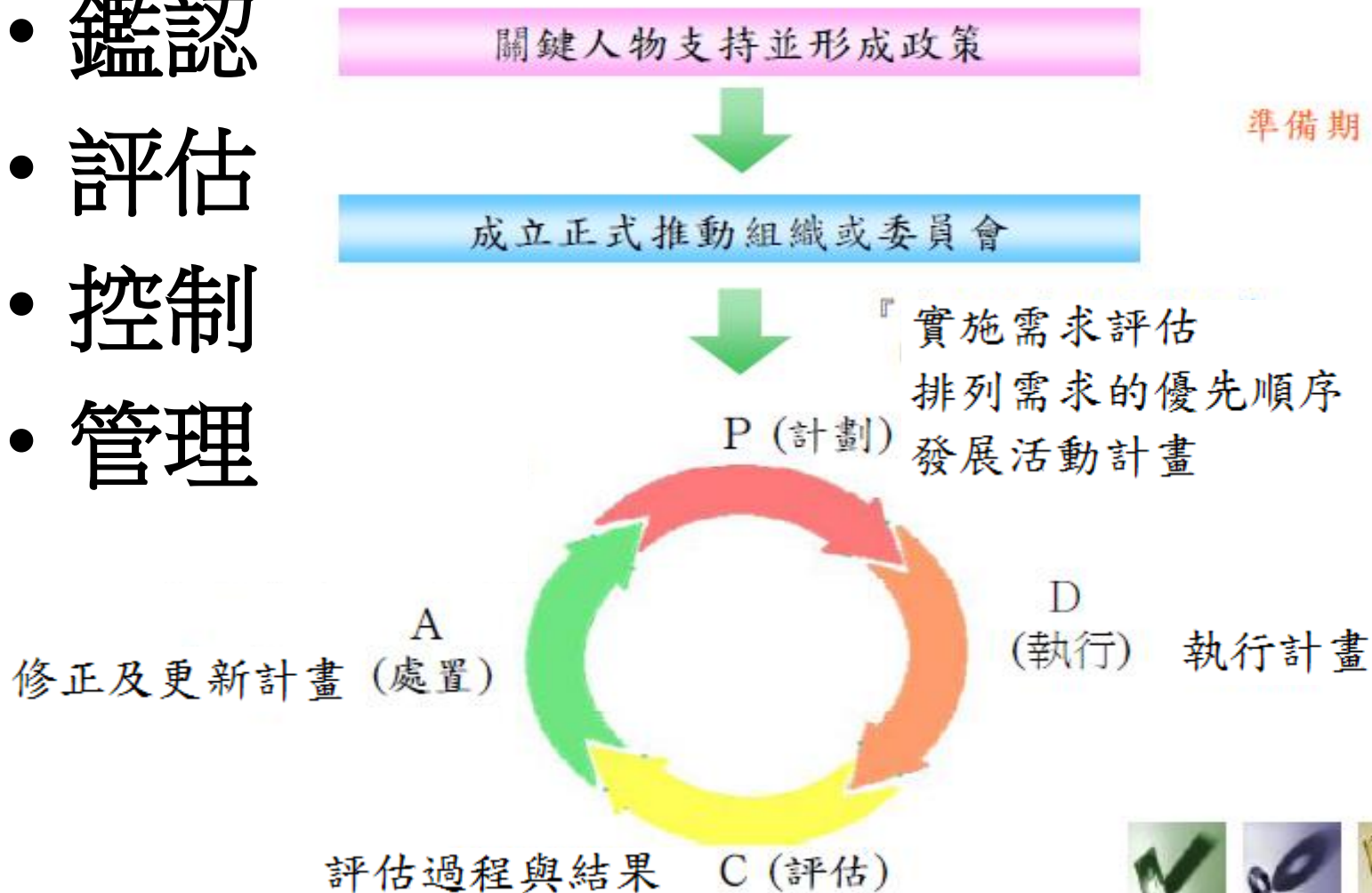
- 設置心理輔導中心，提供個別會談、動力成長小團體輔導及各類心理衛生宣導工作。
- 單位關懷員提供同儕心理、工作及生活等方面的協助或資源轉介。
- 建立轉介醫療服務網。

# 職業衛生健康促進 模式/方法

- 鑑認
- 評估
- 控制
- 管理

# 健康職場步驟與PDCA

- 鑑認
- 評估
- 控制
- 管理



# 健康促進案例及評論

# 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



# 案例一

# 提供各項健康資訊

支持

組織

需求

順序

計畫

執行

評估

修正

## health tips a to z

Health tips, wellness tips, fitness tips and more

Homepage

### Wellness Websites

#### Health Tips : The Best Aerobic For Chest Fat Loss .

Chest fat could be extremely stubborn to get rid of and it can cause a lot of frustration. You spend hours at the gym yet you just don't seem to see any results. Ask a professional to know. Now, just what are the best ways to lose chest fat and is there really an [

[Read full article](#) [3 Comments](#)

#### Health Tips : For Fast Results You Must Be Part Of a Group Fitness Program .

## Health Promotion Tips : Some Ideas to Be sure to help Make Weight Loss Fun .

Posted on : 06-09-2009 | By : **Health Promotion** | In : Fitness Tips  
Tags: Aerobics, Exercise, Fitness, Health Promotion, Health Promotion Tips

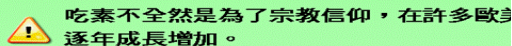
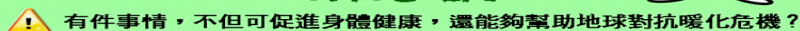
Everywhere we look there's weight loss programs promising to help you lose weight. The problem is locating a legitimate weight program. Although locating time to exercise may be challenging, it's the best way to lose weight, and of course eating right. Once you find an exercise program that is fun it won't be hard to stick with it.

### Spinning

If you are ready for a sweaty workout that will burn tons of calories here you go. Spin incorporates the skills of mountain biking. Of course there are a few differences in spin and mountain biking. With spin you stay in one spot, there is only one wheel which has adjustable resistance, and the handle bars are adjustable. When you start You will probably be sore due to the machine's ability to change resistance like you are going up and down hills. Once you get the hang of spin you can adjust the level of your workout by moving the handles, and adjust the resistance. Some gyms suggest the use of a heart monitor to help get you in the right range for optimum fat burning.

支持  
組織  
需求  
順序  
計畫  
執行  
評估  
修正

## 你知道嗎？

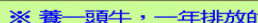


飲食的挑選，雖說是個人的選擇問題。不過在買時，你有義務了解選擇後，對地球的影響。

生產1公斤牛肉



造成糧食短缺危機



快來跟上全球最IN潮流，參加節能

講座名稱：「吃出健康人生，拯救暖化危機」

講座時間：4/29（三）晚上6:30-8:00

**講座地點：總行大樓22F會議室**

**講座對象：**採登記報名方式，開放**100**位名額

講座流程：6:20-6:30 同仁進場，並享用免費茶點

6:30-7:40 開始進行講座

- 你不可不知的真相-封
- 節能、減碳、抗暖化
- 教你怎麼吃的更健康

7:40-8:00 Q&A

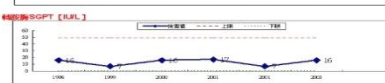
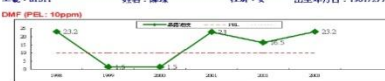
報名方式：請按信件上方「我要參加」按鈕報名

歡迎所有同仁相約一起來作

中國信託節能減碳活動小組編製 版權所有

## 暴露-健康趨勢分析表

工號：81311      姓名：陳峰      性別：女      出生年月日：1961/2/3



## 健康飲食 ABC ...



| 種類         | 単位  | 重量   | 量熱    |
|------------|-----|------|-------|
| 炸親         | -   | 200g | 224 千 |
| 鯛魚燗酒       | -   | 100g | 200 千 |
| 塩棋         | 2 片 | 15g  | 85 千  |
| 切牛肉・帶肥肉(煎) | -   | 85g  | 245 千 |
| 切牛肉・去肥肉(煎) | -   | 72g  | 140 千 |
| 牛肉・肥肉(煮湯)  | 1 片 | 85g  | 375 千 |
| 牛肉・肥肉(小煮)  | 1 片 | 85g  | 364 千 |

**Hygeia 健康資訊網路管理系統**  
Health Care Information Web

簡介   資料庫內容   相關規定   中環作業   討論與分享

**NEWS**

- ★ 95年自覺健康問卷數位服務系統開放使用
- ★ 96年第一次健康促進活動與課程公告
- ★ 全院健康統計數據應用申請作業相關規定與辦法
- ★ 96年全院健康講座注意事項
- ★ 全院健康資訊網路管理系統使用注意事項
- ★ 全院健康資訊網路管理系統暨資料庫正式上線



## 健康新知

<http://www.citylink.com.tw>

### 醫・藥・新・聞

- 《活摘腎臟》健康大夜宴有本難唸的「經」 (特報資訊 02-28)
- 《活摘訊息》馬偕醫院招募「平榮綠」義工 (特報資訊 02-24)
- 《健康小百科》萬壽拳醫拒抗老鬱症 (特報資訊 02-24)
- 《林道天專欄》脂肪與血量 影響心臟健康 (特報資訊 02-24)
- 2不2要 降中降心 降鬱症專家 (特報資訊 02-24)
- 專科醫師中心成立 聯醫忠孝院区 為心臟血管把關 (特報資訊 02-23)
- 二月成立慢性腎病防治中心 服務洗腎患者 長庚更上層樓 (特報資訊 02-23)
- 《專業觀點》隨節而動 才不會過傷其皮 (特報資訊 02-23)
- 《健康小百科》洗腎也要控制紅血量 (特報資訊 02-23)

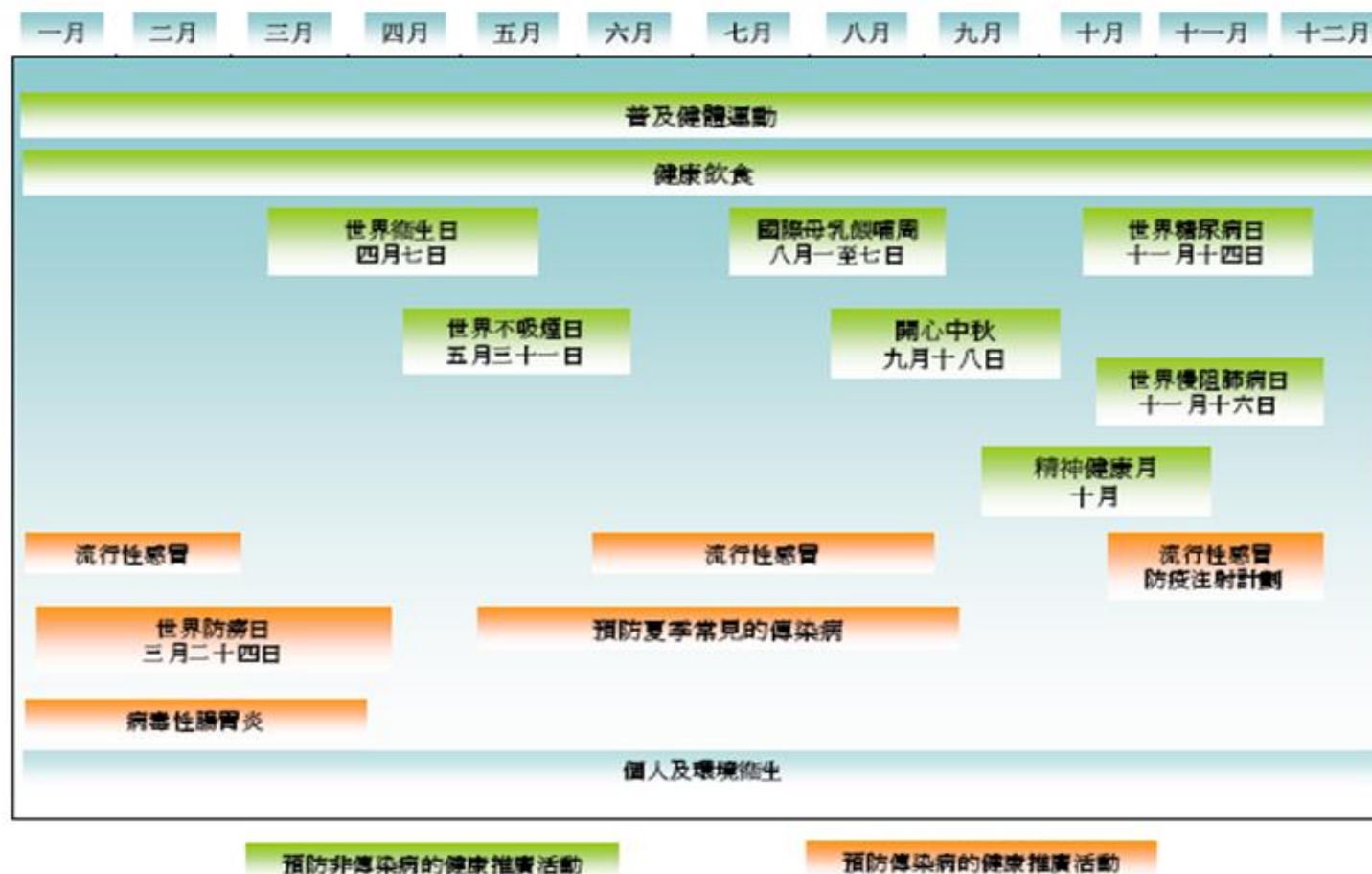


# 於廠內各公佈欄張貼宣導資料

支持  
組織  
需求  
順序  
計畫  
執行  
評估  
修正



# 舉辦各項健康促進活動(1)



# 舉辦各項健康促進活動(2)

支持  
組織  
需求  
順序  
計畫  
執行  
評估  
修正



歡迎使用  
西元 2008 年 2 月 19 日

## 健康檢查資訊平台

工業技術研究院職業衛生資訊網

公告事項

歡迎使用員工健康檢查資訊平台，這裡提供您最快捷方便的健檢資訊服務，您可以直接查詢結果。

使用須知

- 本系統登入後若停滯15分鐘未動作，系統自動將您登入資訊，您必須重新登入才能正常使用。
- 建議使用環境為Microsoft Internet Explorer 5.0以上版本，解析度800X600以上。

員工健康檢查資訊平台-企業版網頁版 系統設計：工業技術研究院職業衛生資訊網

---

### 智慧診斷

工號：4416  
姓名：林玲

以下為您13年度健康診斷結果及建議：

- 您的血清膽固醇(HDL)低於標準，若不改善恐為生理期前所造成，請至家醫科門診諮詢治療。
- 您的血清膽固醇(HDL)高於標準，可能因過勞、過食系統異常、糖尿病、慢性腎臟、手術後(膽切等)造成，請至門診檢查。
- 您的平均血清膽固醇(MCV)低於標準，可能因中、低等型貧血、鉛中毒、慢性腎臟等，若有貧血現象，請至門診進一步檢查。
- 您的左眼視網膜低於標準，近視眼注意視力保健或配戴眼鏡矯正。
- 您的右眼視網膜低於標準，近視眼注意視力保健或配戴眼鏡矯正。

系統診斷完成，您可以按下 [關閉](#) 將報告列印出來。



# 問題？

- 公司進行健康促進的目的是什麼？
- 某些活動公司需要嗎？
- 公司需要哪些健康促進活動？

支持

↓  
組織

↓  
需求

↓  
順序

↓  
計畫

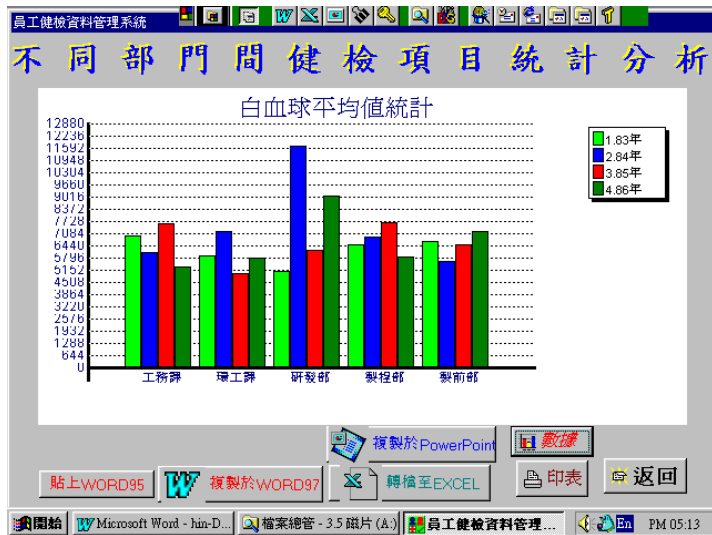
↓  
執行

↓  
評估

↓  
修正

## 案例二

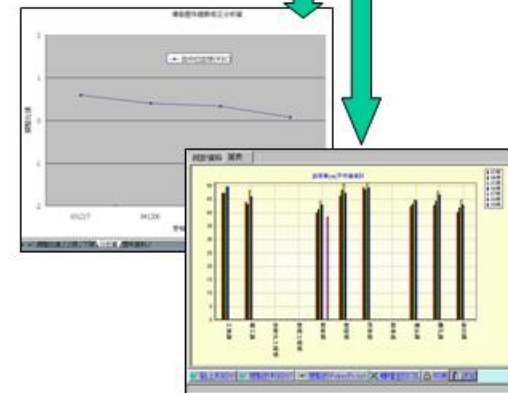
# 從健康檢查到健康促進



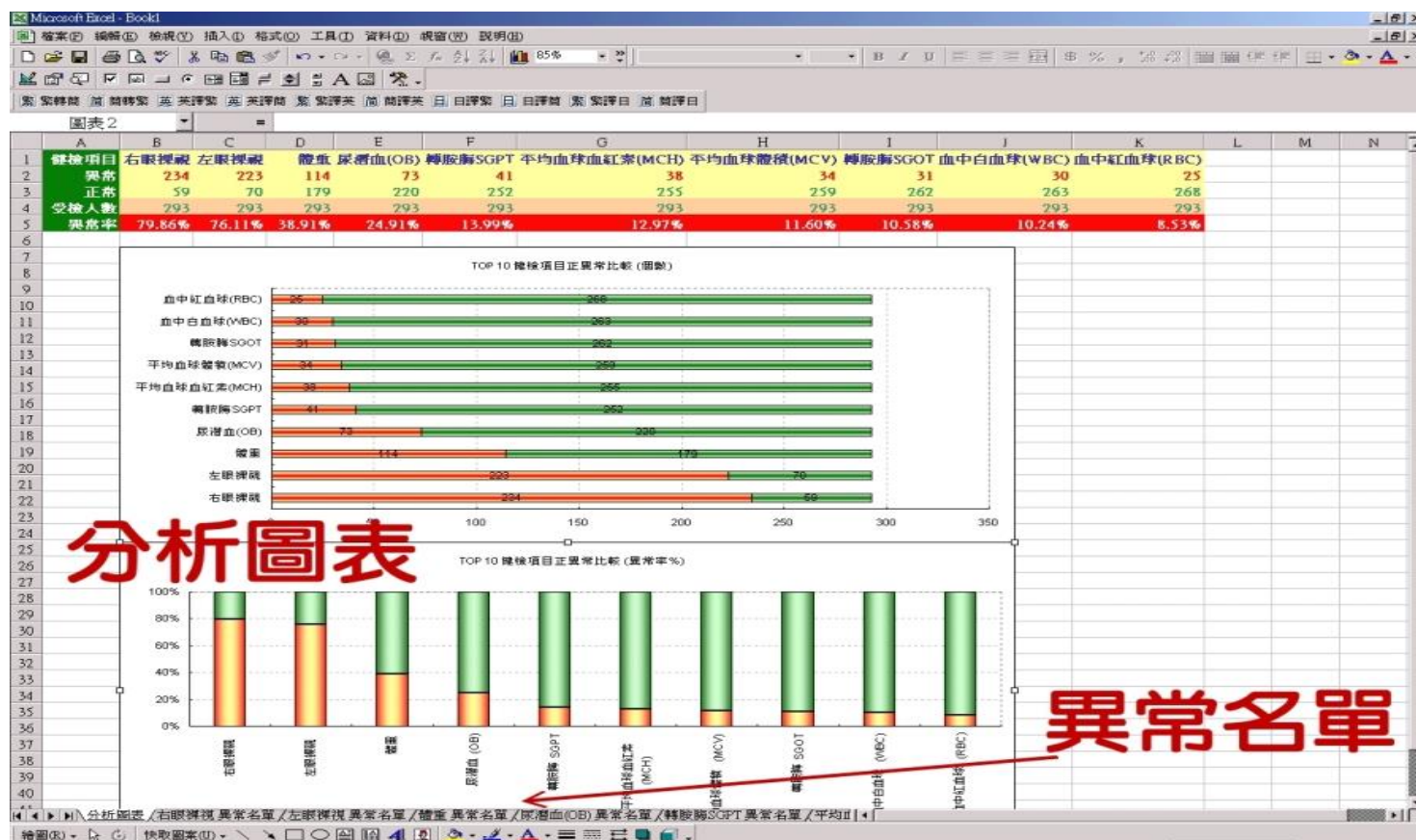
製造股份有限公司 楊松  
管理分析系統

群 個人查詢 資料 統計分析 部門比較 檢驗標準 離開系統

| 1      | 2    | 3  | 4   | 5    | 6          | 7          |
|--------|------|----|-----|------|------------|------------|
| 檢查日期   | 檢查標準 | 性別 | 身高  | 體重   | 血中白血球(WBC) | 血中紅血球(RBC) |
| 831217 | 83   | 男  | 167 | 54   | 7300       | 439        |
| 841206 | 84   | 男  | 167 | 55.6 | 6700       | 437        |
| 851207 | 85   | 男  | 168 | 53   | 5800       | 506        |
| 861201 | 86   | 男  | 168 | 54.4 | 5000       | 463        |



體重、腰圍、血壓、膽固醇、血脂肪



# 規劃建促活動 → 減重班

## 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。





# 減重班

## 營養教育課程



| 彰化基督教醫院 健康體能 檢測結果   |            |            |      |                |             |
|---------------------|------------|------------|------|----------------|-------------|
| 身分證號 █████ 姓名 █████ |            | 出生日期 █████ | 服務單位 | 京元電子           | 業別 服務業      |
| 病歷號碼 60             | 性別 女       | 年 齡 33     | 檢測群項 | 職業衛生保健-體適能檢測活動 |             |
| 檢測項目                | 本次結果       | 評值         | 上次結果 | 評值             | 一般中等範圍      |
| <b>身體組成</b>         |            |            |      |                |             |
| 身高                  | 155 CM     |            | CM   | ~              |             |
| 體重                  | 54 KG      |            | KG   | ~              |             |
| 身體質量指數              | 22.5       | 適當         |      |                | 18.5~23.9   |
| 腰臀比                 | 0.8        | 適當         |      |                | 0.75~0.82   |
| <b>反應平衡</b>         |            |            |      |                |             |
| 握棒反應                | 239.05 /千秒 |            | /千秒  |                | 211~239     |
| 閉眼單腳站立，海綿墊          | 4.4 秒      | 略差         | 秒    |                | 4.83~9.25   |
| <b>柔軟度</b>          |            |            |      |                |             |
| 立姿體前彎               | 公分         |            | 公分   |                | 3.1~11.4    |
| 坐姿體前彎               | 21 公分      | 稍差         | 公分   |                | 27~31       |
| <b>肌力與肌耐力</b>       |            |            |      |                |             |
| 握力                  | 17 kg      | 很差         | kg   |                | 25.1~29.8   |
| 腹肌耐力                | 18 次/分     | 中等         | 次/分  |                | 12~22       |
| 背肌耐力                | 40 次/分     | 略差         | 次/分  |                | 50~70       |
| <b>心肺耐力</b>         |            |            |      |                |             |
| 心肺指數                | 47.62      | 略差         |      |                | 53.25~62.71 |

註：「柔軟度」、「心肺耐力」、「肌力與肌耐力」為略差與很差者(紅色字體)，請各自參考下頁有關提升柔軟度、心肺耐力、肌力與肌耐力之運動建議處方表。

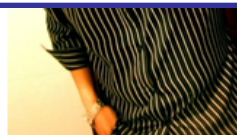
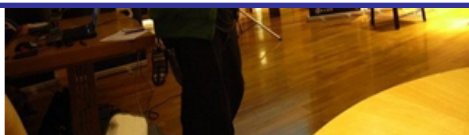
## 體位測量



# 健康促進活動-減重班成果

| 項目 | 檢測名稱   | 評值                            |
|----|--------|-------------------------------|
| 1  | 身體質量指數 | 57%適當、28%過重、10%肥胖、5%略瘦        |
| 2  | 腰臀比    | 60%適當、19%略瘦、2%肥胖、2%過瘦         |
| 3  | 握棒反應   | 38%好、29%中等、17%略差、12%很好、2%很差   |
| 4  | 單腳站立   | 40%略差、34%中等、9%好、9%很好、7%很差     |
| 5  | 坐姿體前彎  | 28%稍差、21%普通、21%很好、16%良好、14%不好 |
| 6  | 握力     | 43%略差、33%很差、24%中等             |
| 7  | 腹肌耐力   | 50%好、36%很好、14%中等              |
| 8  | 背肌耐力   | 50%很好、26%好、17%中等、7%略差         |
| 9  | 心肺耐力   | 59%略差、17%中等、16%很差、7%好         |

# 健康促進活動-減重心得



(恩真的是拿我自己當活範例...這乎嚇不了人的...)

由於我不是專家...只是單純分享心得...你沒有效這不關我的事==

我先聲明,因該認識我的都因該都知道我是個很容易生病的人  
連氣喘都有進出急診室的總次數達17次(之前為了取得丙等體位的證明還去蒐集)  
學生時期在學校也是發生過幾件體育課上到急診室去或得到畢業都隨便過的特權者...  
加上我的體重是從破百就開始的衝的....  
所以和我有一樣條件的人這些不會變成你的藉口...  
如果沒以上問題的那你們因該更沒問題了...  
以下的東西不要懷疑...每天照做就對了...沒有例外風雨無阻

## 首先要準備什麼?

- (1) **決心!** > 我想大家都有我知道...
- (2) **根性!** > 我想大家都有我知道但造池久可能難度有點高...
- (3) **愛!!** > 其實有具備這點以上兩個可以省略(\*但這要貨真價實的愛才行不是你只是看對方外表就想上他那種愛就可以...)

## 飲食方面:

### SUBWAY+運動很推薦:

這東西很單純,我這人比較懶...要我買一堆東西會感覺很麻煩

基本上就是只吃午餐和晚餐...然後每餐SUBWAY...

雖然很單調,很容易逆但是好處就是你不必想太多....也有不少口味可以選

我也不像別人那麼變態可以不加醬而且我也挑食...我的搭配法是這樣的

任何口味都是 > 生菜+青椒+洋蔥 搭配西南醬或是甜蔥醬...

推別推薦燒口牛肉...店員推薦的先加洋蔥和青椒&顏巴去烤~低脂又美味十足但價位較高6吋要110不過很值得

SUBWAY的低脂系列很推薦想想看一顆肉鬆飯糰就要220卡~一個6吋大的SUBWAY才240~300卡哪個又飽又划算因該很清楚了

有人說不能加美乃滋啦...但我本來就不喜歡芥末和美乃滋了所以沒有差

飲料就是雙茶花的綠茶...

### 其他食物記錄:

真口味海味X1 > 這真的很可怕

水餃X2 > 真的有點忍不住

火鍋X1 > 上去找朋友請的

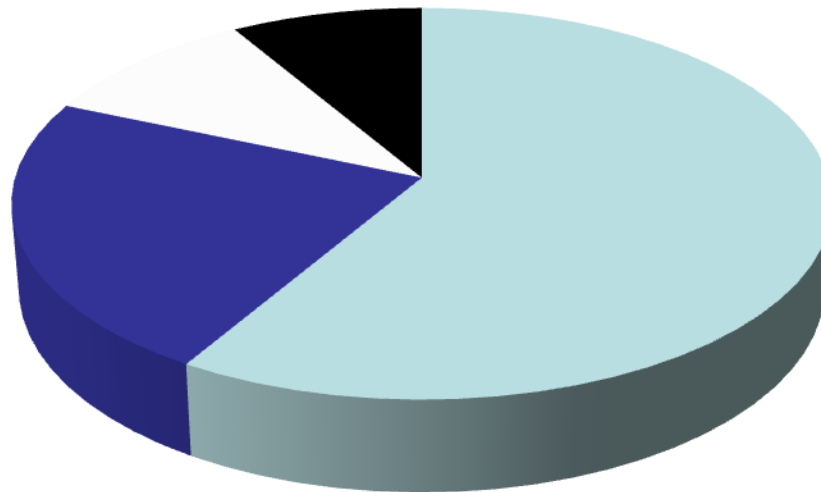




# 後續健康追蹤管理

支持  
↓  
組織  
↓  
需求  
↓  
順序  
↓  
計畫  
↓  
執行  
↓  
評估  
↓  
修正

比率



- 參與人數
- 減重成功人數
- 第一季不復胖比率
- 第一年不復胖比率

# 後續健康追蹤管理

## ◆保健中心定期追蹤項目

### 肥胖族群

- 腰圍、體重、血壓、體脂肪
- 年度體檢血脂肪檢測
- 定期提供減重相關知識

支持

↓  
組織

↓  
需求

↓  
順序

↓  
計畫

↓  
執行

↓  
評估

↓  
修正



# 問題？

- 解決問題的方法太侷限
- 沒有逐步改善(明年做什麼？)
- 只顧及異常的族群

支持

↓  
組織

↓  
需求

↓  
順序

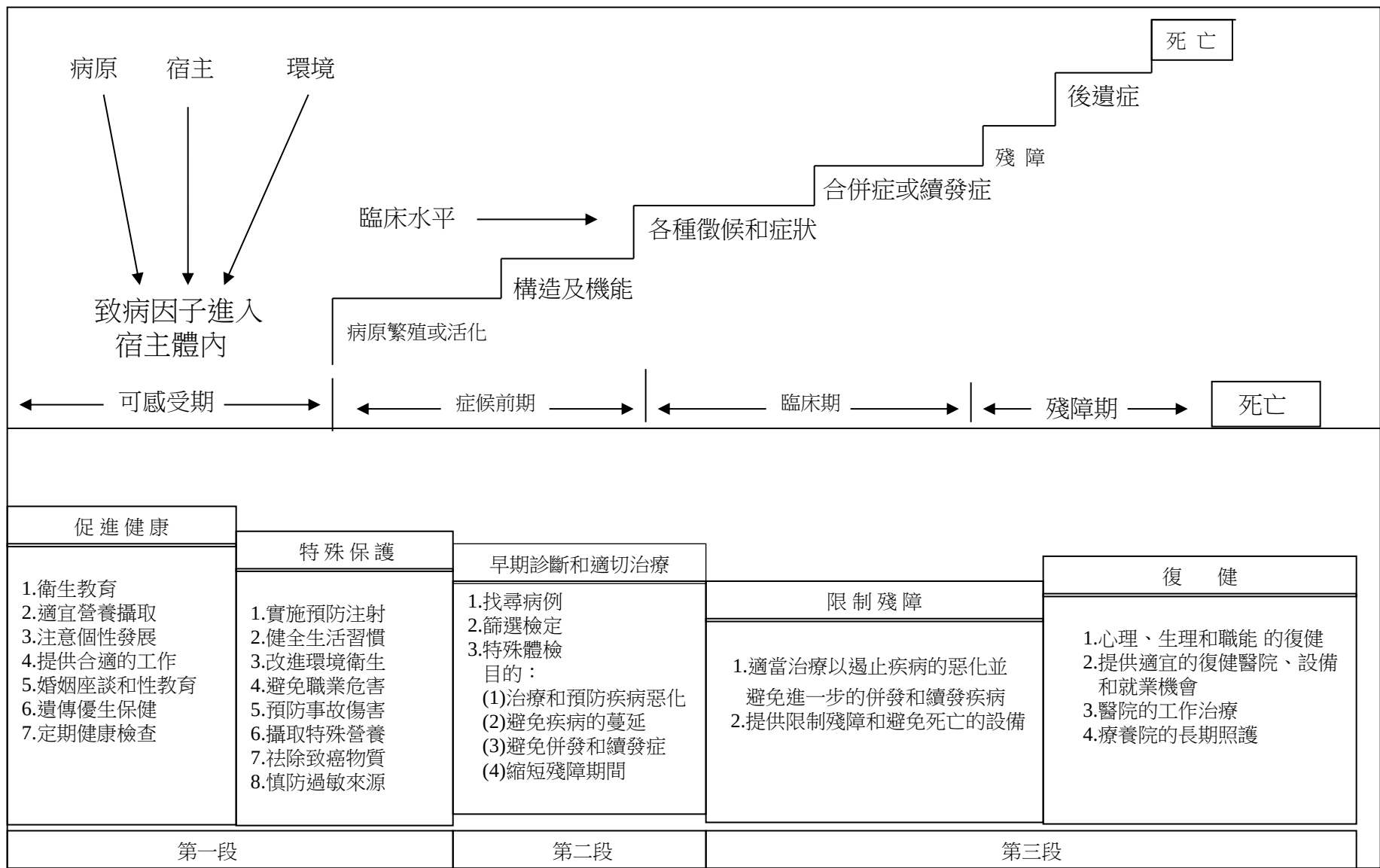
↓  
計畫

↓  
執行

↓  
評估

↓  
修正

# 疾病自然史與三段五級預防



# 案例三

# 健康管理之願景與目標

**願景(Vision):**致力於維護職場健康與生產力，成為提供健康促進、職場傷病診治、預防、與健康資訊管理為導向的高品質健康服務之化工廠。

**使命(Mission):**結合多方資源，架構最佳模式，提供完整之健康照護服務，以促進員工健康、預防疾病並提昇工作生活品質。

**目標(Goal):**1.建構健康照護模式 2.落實健康管理策略,早期發現疾病早期治療。 3.促進同仁健康,提高同仁向新力進而提昇生產力

## 策略(Strategy):

1.落實下列各健康照護計畫, 建立其成本效益指標與作業規範，並持續品質改善之努力。

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| .員工週期性健康檢查        | .員工慢性病健康管理         |
| .特殊作業健檢分級管理       | .職場菸害防治            |
| .員工健康體適能促進計畫      | .職業傷害之防治           |
| .健康管理系統建置         | .職場緊急救護系統之建立與人員培訓  |
| .健康促進需求評估         | .職場緊急救護系統急救物品稽核與管理 |
| .健檢異常統計分析         |                    |
| .職場周全且整合之健康促進計畫   |                    |
| .職場高血壓與心血管疾病之防治計畫 |                    |
| .員工健康危害監測         |                    |
| .供餐衛生管理與熱量管理      |                    |

2.將組織績效指標與企業經營之會計、財務指標結合，使職業衛生與員工健康照護方案之推動, 成為企業成長之動力。

3.藉由持續之交流與標竿學習，分享工作經驗至其他職場，同時建立學習型團隊，並使其能永續發展。

# 員工健康管理落實方法—分析評估方法

讓數字說話—數字是您忠實的僕人

...年健康檢查結果統計分析：

☒ 異常統計前10大

☒ 異常統計(與...年比較)

☒ 性別主要異常排行

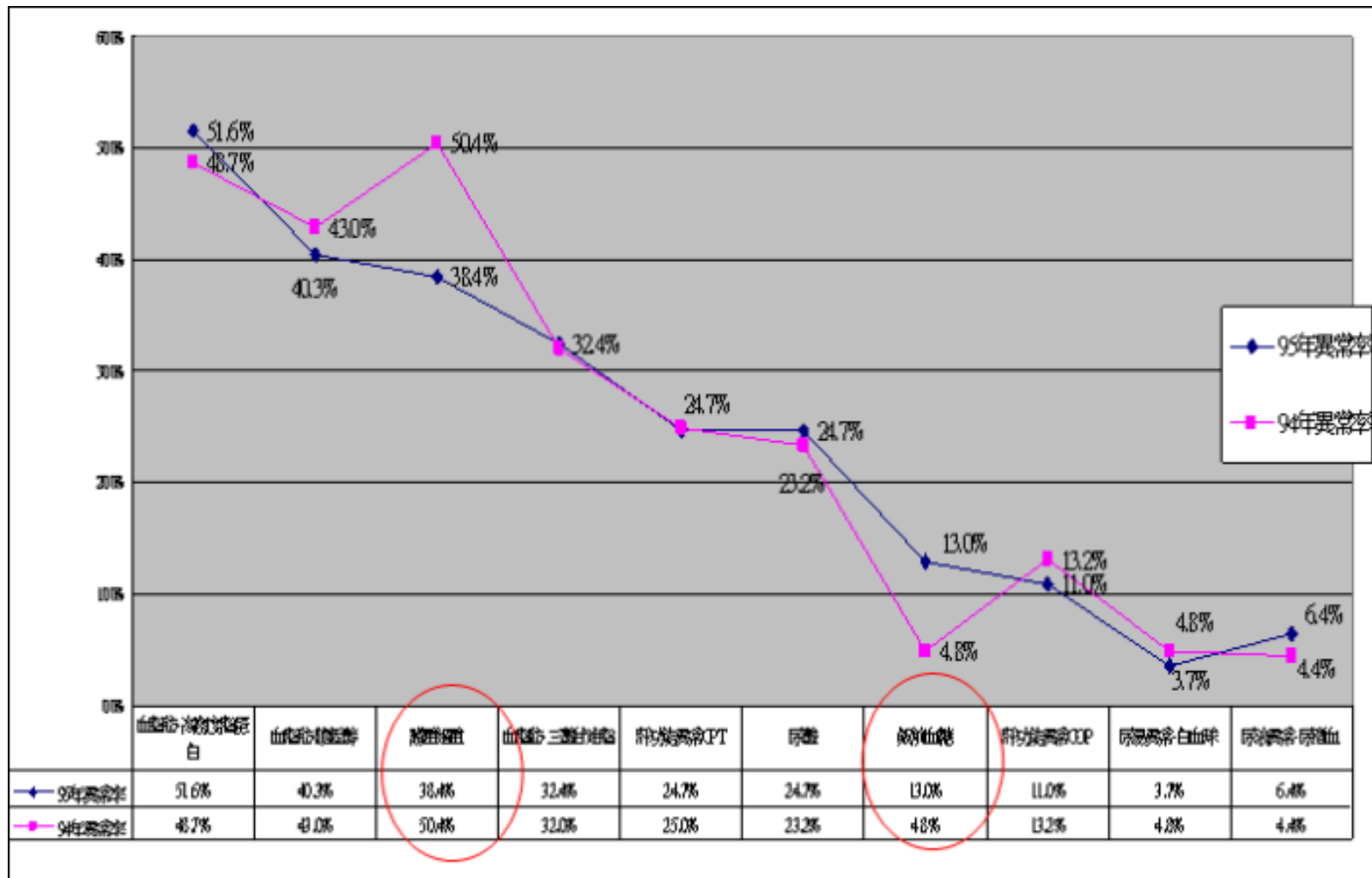
☒ 年齡主要異常趨勢





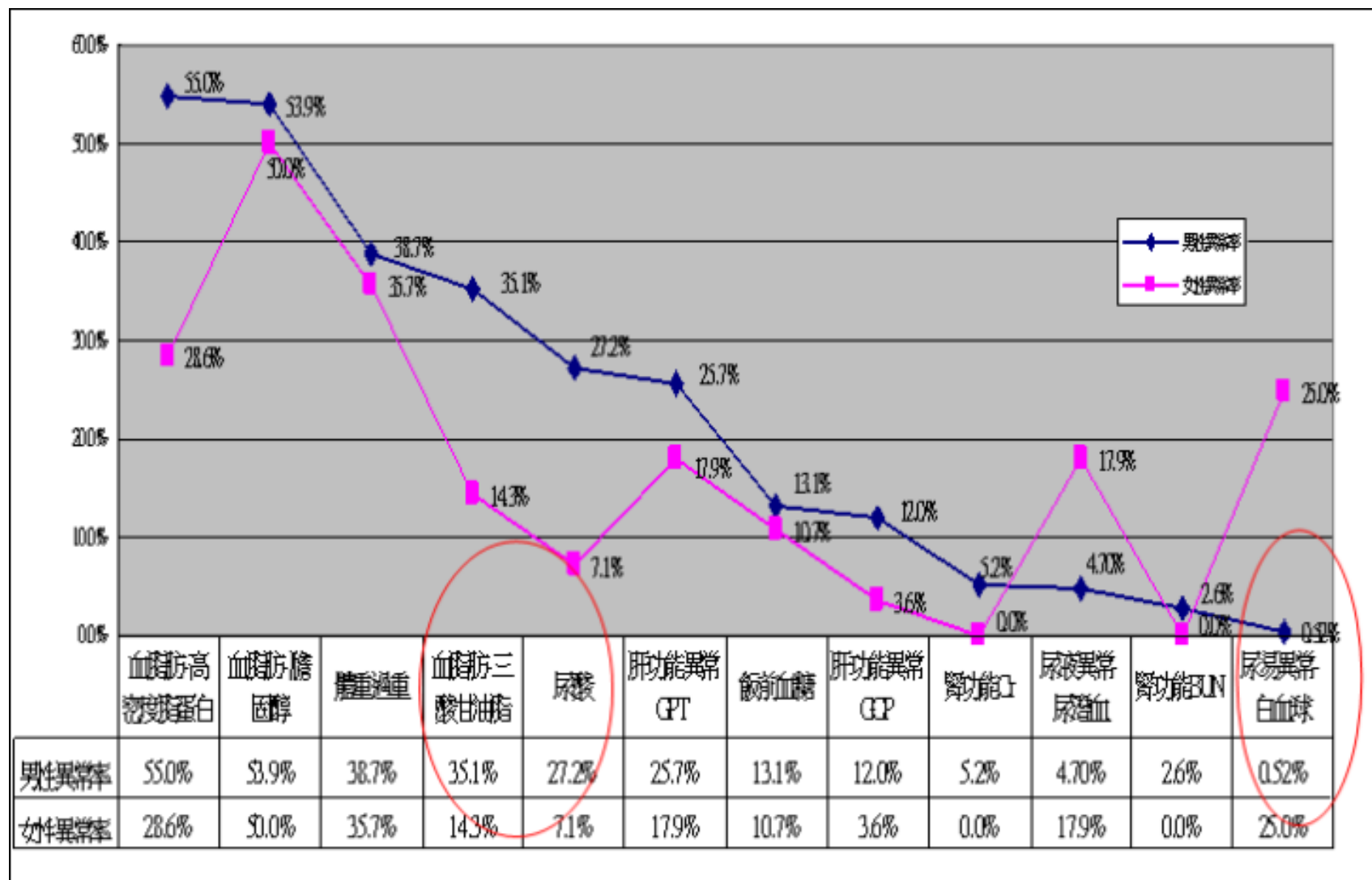
# 95年異常統計(與94年比較)

結果:與94年比較體重過重有明顯下降,但血糖異常率偏高



# 員工健康狀況統計分析—性別主要異常排行

男性主要血脂肪偏高, 女性主要為尿液異常



# 員工健康管理落實方法—風險控制方法

- 衛教宣導:菸害宣導、高血脂防治宣導...
- 環境測定項目調整(靜態/動態)
- 年度健檢項目調整(一般/特殊)
- 健康檢查異常追蹤管理
- 配工-如色盲異常者
- 緊急救護系統之建立與人員培訓
- 員工緊急救護醫療處置與醫療網建立
- 職場緊急救護系統急救物品稽核與管理
- 供餐衛生稽核與熱量管理
- 職業病預防與偵測--特殊作業人員分級管理
- 教育訓練:減重與正確飲食攝取教育訓練、心血管高尿酸防治
- 健康促進活動推廣:健走推廣、員工健康體適能促進計畫



# 現代人共通的健康問題--心血管疾病

## 危險因子

- 肥胖
- 身體不活動
- 促動脈硬化餐
- 抽菸
- 高血壓(BP  $\geq 140/90$  mmHg或使用降血壓藥物)
- 高密度膽固醇偏低( $<40$  mg/dL)
- 早發性心臟病家族史
  - 男性一等親心臟病 $<55$  years
  - 女性一等親心臟病 $<65$  years
- 年歲(男性 $\geq 45$ 歲;女性 $\geq 55$ 歲)

## 心血管疾病:

- 心絞痛
- 心肌梗塞
- 腦中風

國人十大死因:  
2.3名  
腦血管疾病  
心臟疾病

## 治療新方向

### 治療性生活型態改變:

- 強化體重控制
- 身體運動
- 治療降低膽固醇餐

隨著員工年齡增加,若未能改善肥胖、抽菸危險因子,將會增加公司風險

# 風險控制執行方式

## ♥心血管危險因子偏高

| 風險                                                                                                                                                                      | 原因分析                                                                                                                                                                                             | 執行計劃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>個人健康風險:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖急性心臟病（心肌梗塞、猝死）</li> <li>❖心絞痛</li> <li>❖腦中風</li> <li>❖週邊動脈血管阻塞</li> </ul> <p><b>公司風險:</b></p> <p>過勞死爭議</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 高油脂飲食</li> <li>• 運動不足</li> <li>• 抽菸:</li> </ul> <p><b>95年吸菸率48.9%(25%的冠心病總死亡率是由吸菸所引起,抽煙與高血脂症、高血壓同列為心血管疾病的三大危險因子。抽煙者發生冠狀動脈心臟病與猝死的危險性比不抽煙者高出2~4倍)</b></p> | <p><u>實施心血管健康風險管理計劃:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.心血管疾病衛教宣導:</b><br/>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</li> <li><b>2.教育訓練:</b><br/>安排心血管防治講座、吃出營養吃出健康講座、菸害講座</li> <li><b>3.異常複檢通知:</b><br/>膽固醇&gt;240mg/L,三酸甘油脂&gt;200mg/L,發放異常通知單,進行複檢通知</li> <li><b>5.個案追蹤管理:</b><br/>複檢結果須治療同仁紀錄追蹤情形</li> <li><b>6.體適能檢測:(前測/後側)</b></li> <li><b>7.健走活動進行</b></li> <li><b>8.供餐改善—低脂.低熱量烹調法</b></li> <li><b>9.公司菸害防治政策擬定</b></li> </ol> |

# 風險控制執行方式(二)

## ♥體重過重

| 健康風險                                                    | 原因分析                                                                                | 執行計劃                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ❖高血壓<br>❖高血脂<br>❖糖尿病<br>❖腦中風<br>❖動脈硬化<br>❖心臟病<br>❖高尿酸血症 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 高油脂</li><li>• 高鈉飲食</li><li>• 運動不足</li></ul> | <p><u>實施健康體能管理計劃:</u></p> <p>1.體重管理:</p> <p>將每日餐廳菜單熱量標示</p> <p>2.增加設備:</p> <p>體重計與體脂肪機購置</p> <p>3.教育訓練:</p> <p>肥胖對健康危害、減重正確方式、飲食熱量面面觀</p> <p>4.加強運動與減重推廣:</p> <p>廠區辦理健走宣導</p> <p>辦理體適能檢測</p> <p>推廣廠區健走宣導</p> |

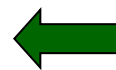


# 風險控制協助執行計劃內容與進度:

| 主題   | 內容                      | 進度    | 對象    | 備註                |
|------|-------------------------|-------|-------|-------------------|
| 宣導   | 高血脂. 高尿酸. 菸害.<br>減重單張宣導 | 95/11 | 全體同仁  |                   |
| 健康講座 | 戒菸講座宣導<br>(含CO檢測)       | 96/02 | 吸菸同仁  | 無菸職場規劃建議          |
|      | 健康活力心開始                 | 96/05 | 高血脂同仁 | 高血脂與心血管風險防治       |
|      | 健康減重 窈窕享瘦               | 95/12 | 全體同仁  | 飲食篇               |
|      | 健康減重 逗陣走                | 95/12 | 全體同仁  | 運動篇               |
|      | 健康生活型態                  | 96/02 | 全體同仁  | 檳榔危害認知.<br>健康人生元素 |

# 職場健康促進認證

認證



方案



績優表揚

