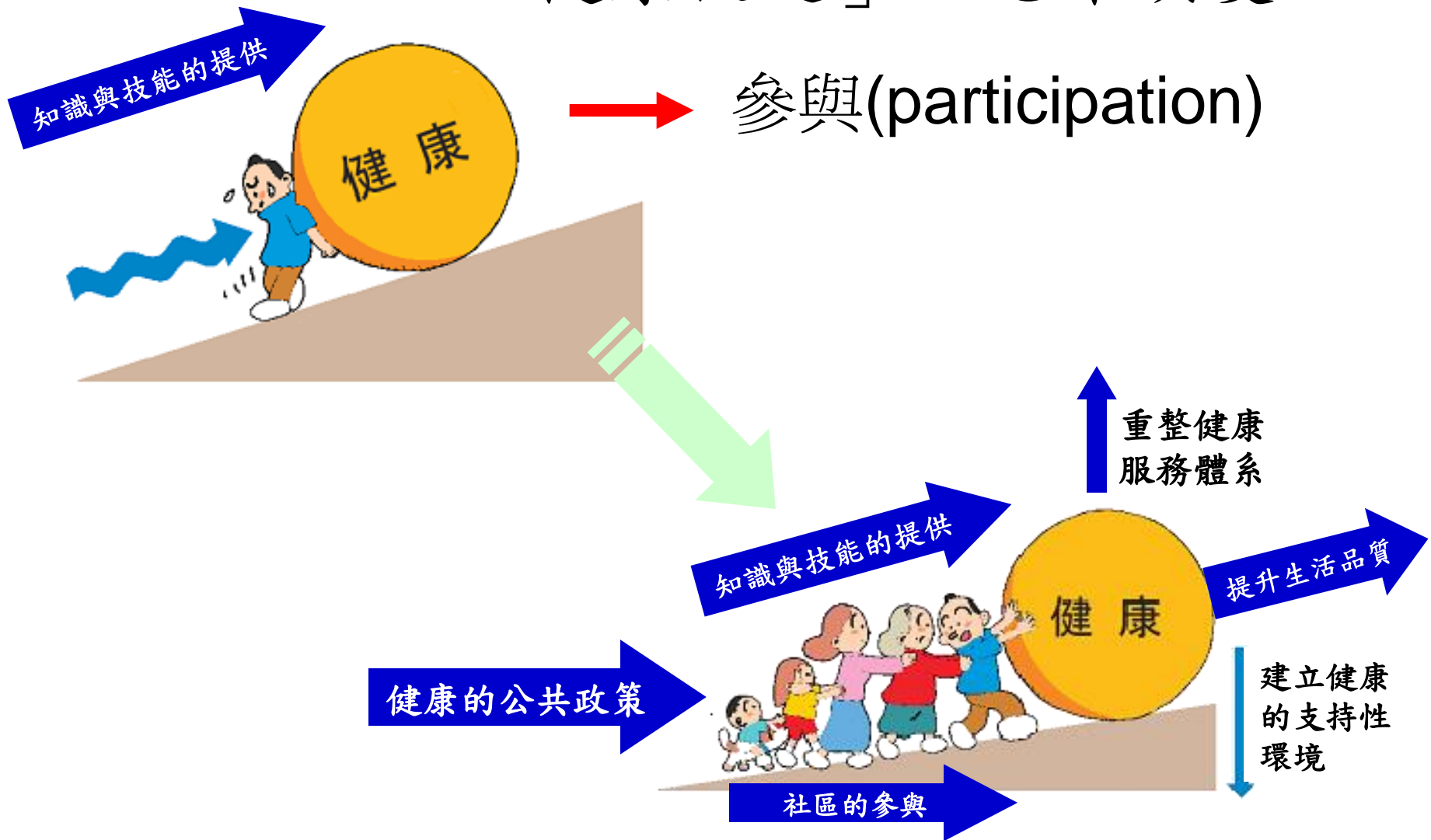


# 職場健康促進工作如何規劃

中華民國工業安全衛生協會

黃奕孝

# 「健康促進」之思維演變



# 職場健康促進執行程序

## 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

# 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



# 員工健康管理落實方法—風險控制方法

支持  
組織  
需求  
順序  
計畫  
執行  
評估  
修正

- 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>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</li> <li>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</li> <li>3.異常複檢通知: 膽固醇&gt;240m/L,三酸甘油脂&gt;200mg/L,發放異常通知單,進行複檢通知</li> <li>5.個案追蹤管理: 複檢結果須治療同仁紀錄追蹤情形</li> <li>6.體適能檢測:(前測/後側)</li> <li>7.健走活動進行</li> <li>8.供餐改善—低脂.低熱量烹調法</li> <li>9.公司菸害防治政策擬定</li> </ol>



# 風險控制執行方式(二)

## ♥體重過重

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

# 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 your doctor for help. You don't know. Now, just what are the best ways to lose chest fat and is there really an [unclear]

[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.

# 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

支持  
組織  
需求  
順序  
計畫  
執行  
評估  
修正



Welcome 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  
快速方便的健檢資訊服務，您可以直接查詢

使用須知

- 本系統登入後需停留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-專業系統開發 系統設計：工業技術研究院職業衛生資訊服務中心

### 智慧型診斷

工號：4416  
姓名：林玲

以下為您10年度健康診斷結果建議：

- 您的血容積(H)低於標準，若不是因為生理因素所造成，請至家醫醫學科門診諮詢治療。
- 您的血小板(Plate)高於標準，可能因癌症、造血系統異常、糖尿病黃疸、慢性胰炎、手術後脾切除等造成，請至門診複查。
- 您的平均血球體積(MCV)低於標準，缺血、地中海型貧血、鉛中毒、慢性病等，若有貧血現象，請至門診進一步檢查。
- 您的左眼裸視低於標準，建議請注意視力保健或配鏡矯正。
- 您的右眼裸視低於標準，建議請注意視力保健或配鏡矯正。

系統診斷完成，您可以按下 [關閉](#) 將報告列印出來。

# 從健康檢查到健康促進

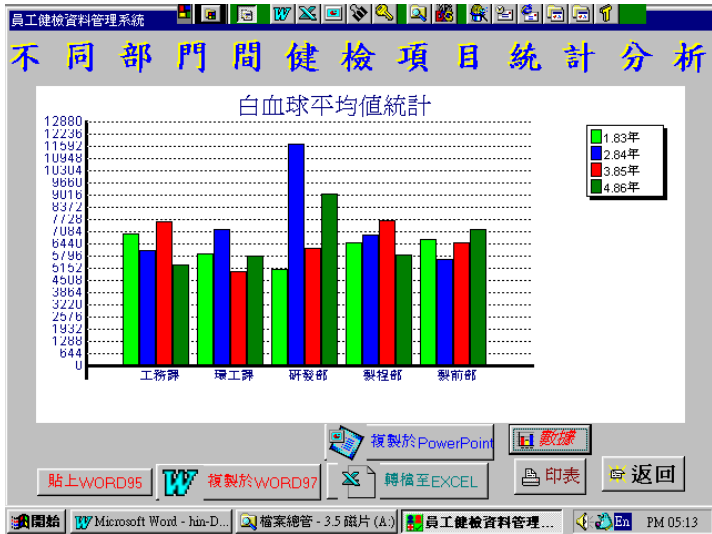
健康檢查



追蹤管理

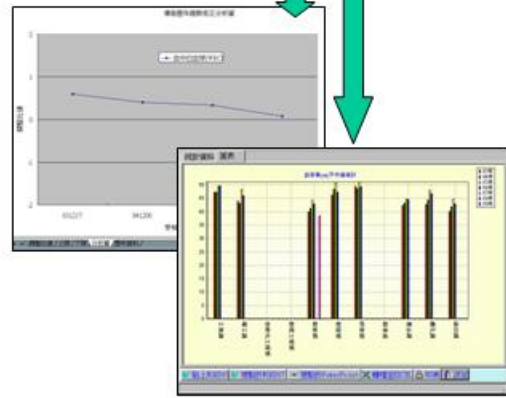


健康促進活動



製造股份有限公司 楊  
管理分析系統

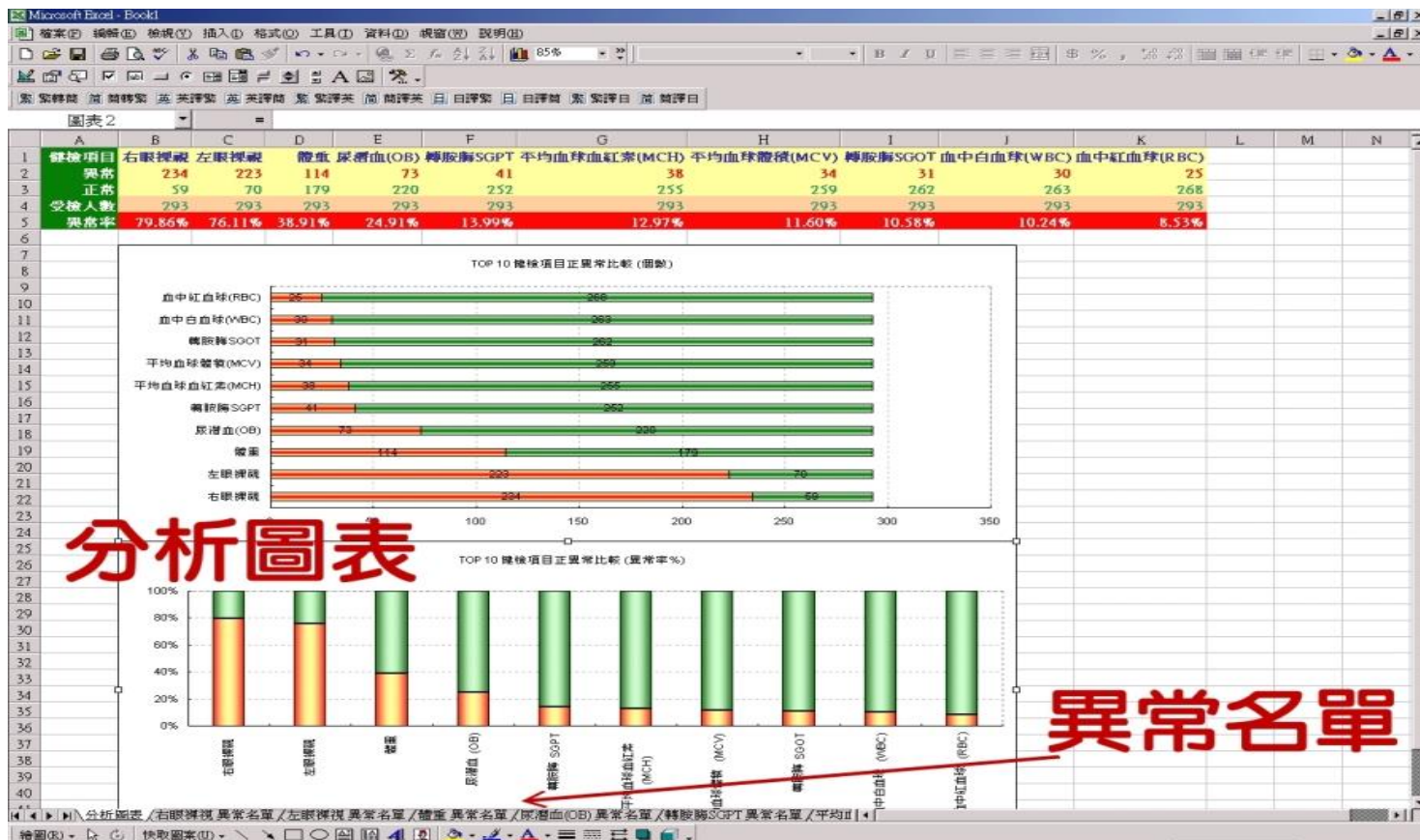
1	2	3	4	5	6	7	
檢查日期	檢查標準	性別	身高	體重	血中白血球(WBC)	血中紅血球(RBC)	血小板(plate)
831217	83	男	167	54	7300	439	27
841206	84	男	167	55.6	6700	437	28
851207	85	男	168	53	5800	506	24.2
861201	86	男	168	54.4	5000	463	24.7



群 個人查詢 資料 統計分析 部門比較 檢驗標準 離開系統

# 健康檢查資料分析

重大異常項目：  
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

上次檢查  
本次檢查 960627

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
------	------	----	------	----	--------

#### 身體組成

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

#### 反應平衡

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

#### 柔軟度

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

#### 肌力與肌耐力

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

#### 心肺耐力

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





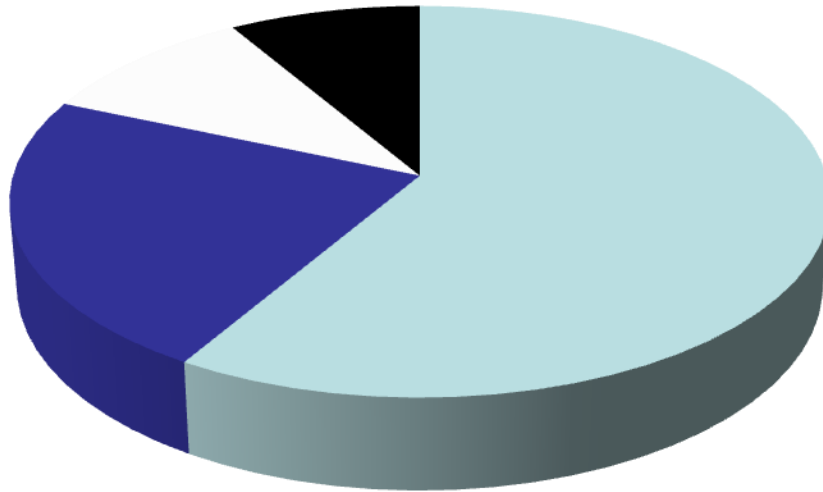
# 健康促進活動-減重班成果

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

# 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

# 健康啟動職場

適合中小企業

# 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。

# 健康管理、飲食、運動、生活習慣



# 選定一個主題

## 飲食、運動、生活習慣

健康資訊散佈(海報、手冊、貼紙)  
講座、訓練(、其他...)

# 張貼健康海報



## 動一動變健康

### 什麼是動態生活

簡單的說就是「動！」。非常容易、免費又有趣。您可搭車上下班時，提前一兩站下車，再步行10分鐘上班或回家，或者上班的長時間坐姿，可以藉由休息時間做做簡單的伸展操或走一走，或者看電視時，做做簡單的活動，舒緩逐漸僵硬的身軀。

### 動態生活

如夫妻、母子、鄰居。  
一部份，如每天清晨花半小時快走。  
中，如：坐電梯的時候，提前三層樓下電梯，再爬樓梯上去。  
持續地執行。  
給你的健康身心。



### 條件

肌肉群，可持續進行，且具有節律性與有氧型態的活動；如跑步、泳、溜冰、騎腳踏車、划船、跳繩等運動。  
分鐘脈搏數應達最大脈搏數60-90%。如四十歲正常人，最大脈搏數80次/分(220-年齡)，而合適的強度應是介於108次/分(180×60%) (180×90%)之間。  
運動強度持續進行20-60分鐘。  
有氧運動。如以週為單位，則至少三次。但須慎防休息不足引起的，或增加運動傷害的危險。

## 消耗熱量設定

公式一：計算1天所需熱量。

$$1 \text{ 天所需熱量} = \text{體重(kg)} \times \text{熱量需求附表1}$$

例：小明為 67 公斤，屬中度工作者，則小明 1 天所需的熱量為：

$$67(\text{kg}) \times 350(\text{kcal/kg}) = 2345 \text{ (大卡)}$$

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：小明的體面指數為較高，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。

工作型態	內	所需熱量(每公斤)
少量工作者，	靜坐、打字、站立、圖書館管理員、接線生。	25 大卡。
輕度工作者，	坐辦公室、做家務、門市人員。	30 大卡。
中度工作者，	掃地、護士、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：體面指數高者消耗熱量建議表。

體面指數	所需運動消耗熱量 (每日熱量比)
微口多。	25%。
滿口多。	30%。





# 舉辦健康講座

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



駐蹕雜誌發行人 蔡詩萍



知名DJ 朱衛茵



知名藝人 比莉

### 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

副  
樓  
交通資訊  
捷運：蘆洲乘車  
公車：綠園東站

主辦單位：  臺北醫學大學 呼吸治療學系  臺北醫學大學附設醫院



# 早晚10分鐘 越動越輕鬆

呼吸健康操 幫助您輕鬆有氧做運動

## 專題講座

# 健康資訊散佈

健促中心提供一系列的健康資訊  
經由公司內部網路散佈

個人體重×各項運動消耗熱量預估值÷運動一小時所消耗的熱量  
個人體重×各項運動所消耗熱量估計值×運動時間(分鐘)÷60=平均每分鐘運動消耗熱量  
利用以上公式及數據，可以幫助您了解運動過程消耗熱量多寡，配合飲食，有效有效控制

 籃球 11,9kcal	 保齡球 3,1kcal	 籃球 7,8kcal	 羽球 6,9kcal	 跳繩 10kcal	 擊劍 5,9kcal
 桌球 11,9kcal	 高爾夫球 4,5kcal	 滑傘 3,6kcal	 擊劍 10,9kcal	 釣魚 2,4kcal	 橄欖球 10kcal
 滑冰 5kcal	 划水 3,1kcal	 曲棍球 7,8kcal	 潛水 6,9kcal	 滑水 5,9kcal	 網球 6,9kcal
 檯球 3,1kcal	 健行 2,1kcal	 水球 3,1kcal	 游泳 10,9kcal	 足球 10kcal	 滑雪 6,9kcal
 跆拳道 10kcal	 手球 11,9kcal	 棒球 2,5kcal	 檯球 2,4kcal	 輕艇 5kcal	 慢跑 7,5kcal
 桌球 4kcal	 馬術 4kcal	 自行車 7,8kcal	 溜冰 6,9kcal	 桌球檯 6,9kcal	 體操標準 5,9kcal

## 「健康生活宣言」

以書面方式宣布自己的目標，可強化承諾的重要性，進而增加成功機率。此外，亦可協助您規劃策略、加緊及督促進度。請勾選您願意採取提高健康的項目，並按定期審視此表格，然後依自己的需求加以修改。您可自行簽署或請他人簽署見證（請他人見證可強化動機）。

### 營養：

- 減少攝取碳酸與含糖飲料（以低脂牛奶、檸檬果汁及／或水代替）。
- 減少或停止攝取奶油或全脂乳瑪琳（以低脂乳瑪琳、果醬、蔬菜奶油等代替）。
- 減少或停止使用高熱的沙拉調味料（以低脂或無脂調味料、檸檬汁代替）。
- 採用低脂的烹飪方法（使用不沾鍋及／或噴灑食用油；以燒烤、蒸烤、微波等方式，而避免煎炸）。
- 修改烘焙食譜（使用蘋果泥取代油，以兩類蛋白取代一顆全蛋）。
- 每天早晨攝取健康的早餐（燕麥粥、低脂牛奶麥片與水果、水果及／或低糖餅乾的燕麥餅／鬆餅、以雞蛋代替品或含低脂成分的蛋白作成的煎蛋餅）。
- 減少零食。
- 避免在餐中囤積糖果、洋芋片、含糖飲料。
- 避免在看電視或進行其他活動時吃點心（往往會不知不覺中吃下太多東西）。
- 其他 \_\_\_\_\_

### 運動：

- 不搭電梯，改走樓梯。
- 以步行或騎自行車的方式，前往許多原本會開車前往的地點。
- 限制自己坐在電視與電腦前的時間。
- 與朋友、家人或同事約定運動時間。
- 做家事，並為一週中大多數日子均需要進行的30分鐘（可分成3節）的家事（園藝、洗車、搬運）。
- 加入健身中心，進行運動。
- 排定運動時間（如同排定其他重要事務一樣）。
- 其他 \_\_\_\_\_

### 菸草（如有吸菸）：

- 戒菸。
- 減少吸菸量。
- 撥打戒菸專線。
- 參與戒菸計畫。
- 戒菸門診。
- 其他 \_\_\_\_\_

註 \_\_\_\_\_同意進行上述或勾選的事項，以獲得更健康的生活。

簽名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

# 提醒同仁隨時動一動

自行製作(護貝)辦公室運動小提示：  
發送提醒同仁隨時動一動

## 1. 頸部伸展



- 功能：伸展頸部肌群。
- 1.以頸部為中心緩慢地轉圈，不要過度後仰。
  - 2.每轉一個方向，可稍停一下。

## 2. 手臂伸展



- 功能：伸展手臂肌群。
- 1.兩手手指交叉，掌心朝外。
  - 2.手臂向前伸直，維持 20 秒。

## 3. 體側伸展



- 功能：伸展體側肌群。
- 1.右手橫擺，左手上伸。
  - 2.身體向右側彎，維持 20 秒後換邊。

## 4. 胸肩伸展



- 功能：伸展胸肩肌群。
- 1.坐在椅子前端，兩手向後抓。
  - 2.挺胸，維持 20 秒。

## 20. 膝蓋伸展



- 功能：伸展膝部肌群。
- 1.雙手置於膝關節。
  - 2.將膝蓋彎曲後伸直，反覆 10 次。

## 21. 小腿伸展



- 功能：伸展小腿肌群。
- 1.頭手靠牆，頭就在兩手上，右腳向前彎曲，腳向後蹬直。
  - 2.腳跟不離地，腳尖朝前，維持 20 秒後換腳。

## 22. 擴胸運動



- 功能：強化胸部肌群。
- 1.手肘彎曲與肩同高，向外張開。
  - 2.手臂往內夾緊，反覆 10 次。

## 23. 握拳運動



- 功能：強化手臂、胸部肌群。
- 1.面向固定物，約一隻手臂的距離。
  - 2.雙手平舉抵住固定物，手肘彎曲後伸直，反覆 10 次。

## 24. 空階運動



- 功能：強化腿部肌群，增進心肺功能。
- 1.將右腳踏上平台（高約 20~30 公分）然後左腳跟上。
  - 2.再以相同步驟將腳放下，持續 3~5 分鐘。

你可以得到協助：衛生局

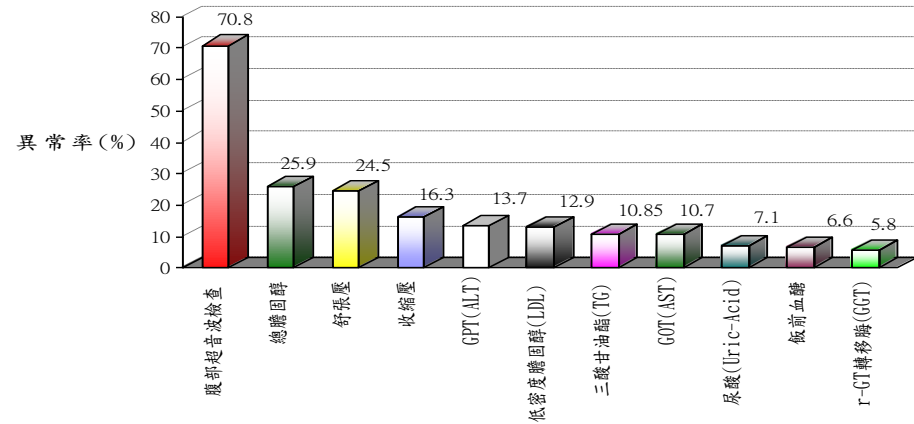
計畫

# 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體能現況

## 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

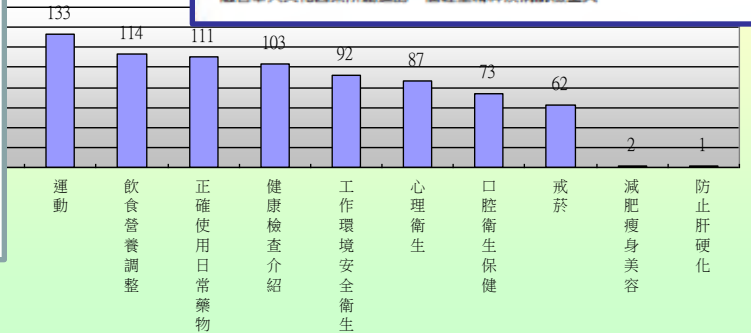
	很少	偶爾	常常	總是
1.我定時吃三餐。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我不吃甜食或零食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我吃東西時細嚼慢嚥，每口食物至少嚼二十次才吞下。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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。

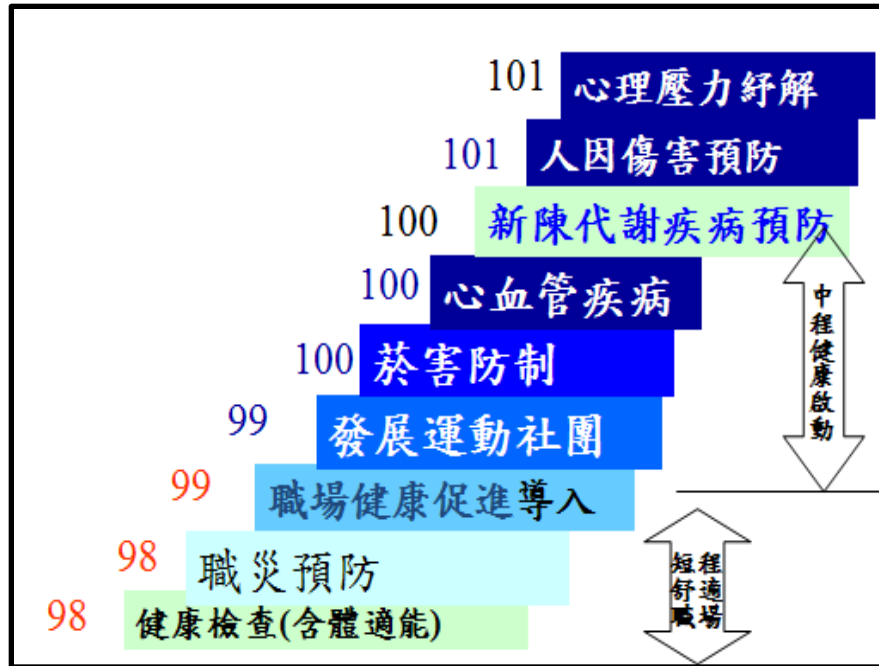
# 步驟4：根據各項資料導引出健康促進事項



# 根據各項資料導引出健康促進事項



# 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)

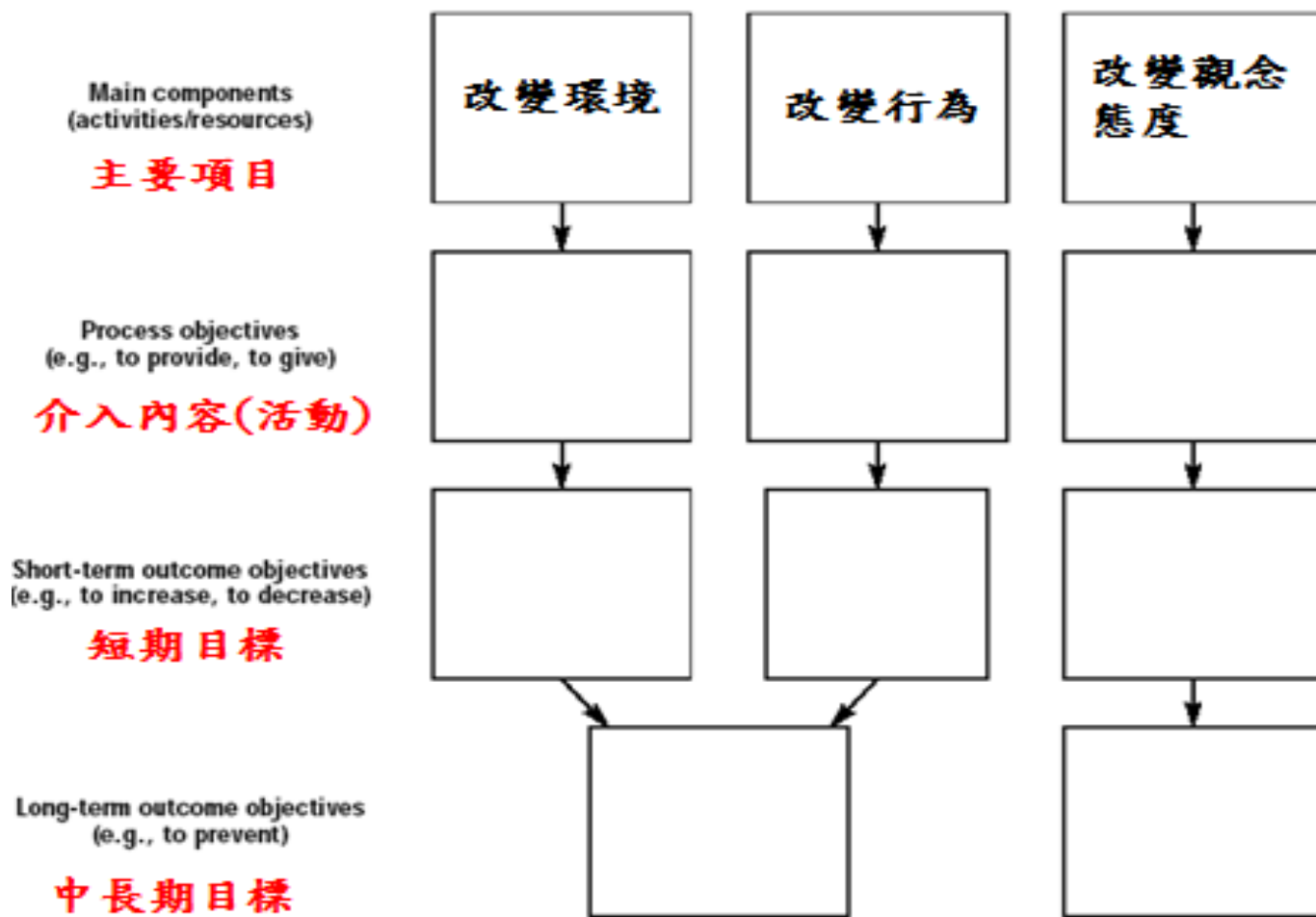
請勿只針對健康異常人員

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 有氧運動/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