



## 107年【健康職場暖身活動】職場健康促進大補帖

本大補帖提供參與工作坊學員，於課前進行自我學習，轉化運用於工作坊學習過程，並能將資源活用推動職場健康促進。如果你也有找到更多不同好網站，歡迎與我們分享，將陸續更新，共同彙整好訊息！

### 職場健康促進基本工具

- ※ 健康職場認證標章申請與介紹  
<http://health.hpa.gov.tw/ISHAHHIT/ISHAHHIT/Pages/AboutEdit.aspx?Utype=002>
- ※ 健康職場周全健康促進工作手冊：提供職場健康促進推動步驟  
[http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21940&Type=002&kw=](http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21940&Type=002&kw=)
- ※ 健康生活動起來-企業篇 教戰手冊：健康促進推動要領及案例  
[http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21852&Type=002&kw=](http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21852&Type=002&kw=)
- ※ 健康職場資訊網－績優職場專刊：年度績優職場風雲榜、績優職場成果分享  
<http://health.hpa.gov.tw/ISHAHHIT/ISHAHHIT/Pages/File.aspx>
- ※ 職場健康節約計算機，職場導入健康促進成本計算  
<http://www.healthyworkers.gov.au/internet/hwi/publishing.nsf/Content/roi-tool>

### 菸害暨檳榔防制

- ※ 菸害防制資訊網：提供國內吸菸狀況，調查問卷設計  
<http://tobacco.hpa.gov.tw/Show.aspx?MenuId=707>
- ※ 尼古丁成癮度量表  
[http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz\\_nicotine.aspx](http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_nicotine.aspx)
- ※ 檳榔防治相關資訊及文宣  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=42>

### 健康體位管理

- ※ 國內各縣市防治成果，計畫規劃要領  
<https://obesity.hpa.gov.tw/TC/ways.aspx>
- ※ 健康資訊、宣導文宣、飲食行為測量表  
[http://health99.hpa.gov.tw/EducZone/e\\_rList.aspx](http://health99.hpa.gov.tw/EducZone/e_rList.aspx)

## 慢性疾病管理

- ※ 慢性病防治相關資訊 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=46>
- ※ 慢性病防治衛教資訊 [http://health99.hpa.gov.tw/EducZone/e\\_rList.aspx](http://health99.hpa.gov.tw/EducZone/e_rList.aspx)

## 身體活動

- ※ 國內健康調查狀況，調查問卷設計  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=106>
- ※ I 運動資訊平台：提供運動觀念及方式的手冊  
[https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS08/TIS0801M\\_01V1.aspx?MENU\\_CD=M04&ITEM\\_CD=T02&MENU\\_PRG\\_CD=9&LEFT\\_MENU\\_ACTIVE\\_ID=11](https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS08/TIS0801M_01V1.aspx?MENU_CD=M04&ITEM_CD=T02&MENU_PRG_CD=9&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=11)

## 四癌篩檢

- ※ 提供國內癌症發生統計資料 <https://data.gov.tw/dataset/6399>
- ※ 子宮頸癌、乳癌相關知識及 Q&A  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=205>
- ※ 口腔癌相關知識與課程及 Q&A  
[http://oralscreen.hpa.gov.tw/elearning\\_list.aspx](http://oralscreen.hpa.gov.tw/elearning_list.aspx)

## 成人預防保健服務

- ※ 勞工健康照護資訊平台 e 化專區：提供個人健康管理系統  
<https://ohsip.osha.gov.tw/web/AnnD/uptAnnD.aspx?c0=2520&p0=9779>
- ※ 成人預防保健相關資訊 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189>

## 強化婦女職場健康促進議題

- ※ 勞工健康照護資訊平台 e 化專區：職場母性健康保護工作指引  
<https://ohsip.osha.gov.tw/web/AnnD/uptAnnD.aspx?c0=12&p0=10210&print=1>
- ※ 婦女營養保健文宣 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=150>
- ※ 母乳哺育相關資訊 <http://breastfeedingtaiwan.org/ext/C184.html>

## 心理健康促進

- ※ 壓力指數測量表  
[http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz\\_pressure.aspx](http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_pressure.aspx)
- ※ 職場心理健康資訊課程 <https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/elearn/8/999/77>
- ※ 員工協助方案 <https://wlb.mol.gov.tw/Page/content.aspx?id=26>
- ※ 勞動部勞動及職業安全衛生研究所勞工心理健康專區  
<https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1192/>