

114 年健康職場申請方案

114 年 5 月 6 日奉核

壹、說明

多數國人一天有超過三分之一時間處於職場，「職場」是推動國人健康重要的場域。為透由職場促進國人健康，衛生福利部國民健康署（以下簡稱國民健康署）自民國 92 年起，設立北、中、南三區健康職場推動中心，輔導職場推動菸害防制與各項健康促進工作，並於 96 年開辦「健康職場認證」制度，透過自主性認證標章帶動職場推動健康促進之風潮，並逐年精進融入世界衛生組織（WHO）「職場周全健康促進推動模式」四大範疇（生理工作環境、社會心理工作環境、個人健康資源、企業社區參與）與八大推動步驟（啟動、整合、需求評估、優先順序、計畫、執行、評價與改善），循序漸進引導職場逐步建構推動健康促進框架。

為使更多職場加入推動職場健康促進行列，本年度轉型為「職場健康促進自主評核」，制度調整重點包括：由職場自主評核其健康促進推動方式、簡化自評表申請內容但保留職場健康促進推動架構、自評推動方法結合職場熟悉的 PDCA（Plan-Do-Check-Act）架構，有利職場系統性整合其各項健康促進推動工作。透過本年度制度的調整，簡化申請程序，但引導職場系統性推動健康促進活動，每年度自主評核讓職場定期檢討並持續精進其推動方式，藉此建構健康勞動力，帶領企業朝向永續發展的目標。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署（以下簡稱國民健康署）
- 二、承辦單位：社團法人中華民國工業安全衛生協會

參、申請資格、方式與資料、期限

- 一、凡合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉均可申請。
- 二、申請方式與資料

- (一) 請至「健康職場資訊網」（網址：<https://health.hpa.gov.tw/>）之「職場健康促進自主評核申請專區」填寫申請資料。
- (二) 申請資料包括：1.基本資料、2.職場健康促進自主評核表、3.推動職場健康促進佐證資料。相關資料內容說明請參考附件 1。

三、申請期限：114 年 5 月 6 日至 114 年 11 月 30 日止。

肆、通過標準

一、中小型職場（299 人以下）

（一）申請資料填寫完整、已檢附推動職場健康促進佐證資料。

（二）職場健康促進自主評核表第一部份健康促進工作執行項目「第一類～第四類別」評核項目皆已辦理；第二部分健康促進活動辦理情形至少執行 1 類別議題。

二、大型職場（300 人以上）

（一）申請資料填寫完整、已檢附推動職場健康促進佐證資料。

（二）職場健康促進自主評核表第一部份健康促進工作執行項目「第一類～第五類別」評核項目皆已辦理；第二部分健康促進活動辦理情形至少執行 1 類別議題。

伍、結果通知與核發證明

一、審核結果將以電子郵件方式通知申請職場之聯絡人；若申請資料不齊全，將另行通知補件事宜。

二、經審核合格者，將以電郵方式通知於 114 年 12 月 31 日前完成下載「114 年職場健康促進自主評核合格」電子證明，未於上述時間完成下載者恕不補發。

三、如職場未通過審查，將轉介由北、中、南三區健康職場推動中心協助後續輔導與改善。

陸、注意事項

若申請資料有疑義，須同意國民健康署及承辦單位進行訪視以釐清疑義。

柒、績優表揚

為表彰職場健康促進工作推動成效卓著的職場，國民健康署舉辦「114 年績優健康職場與優良推動人員評選活動」，已提出「職場健康促進自主評核申請」之職場，若符合參選資格，亦歡迎踴躍參加，相關資訊請至健康職場資訊網查閱。

捌、附件

附件 1、職場健康促進自主評核申請資料

附件 2、諮詢窗口、各區推動中心聯絡資訊

附件 1、職場健康促進自主評核申請資料

一、基本資料（請填寫近一年資訊）

(一)職場名稱：	_____（★請填全銜）
(二)聯絡人資訊：	聯絡人姓名：_____；部門：_____；職稱：_____ 聯絡電話：_____；傳真：_____；e-mail：_____
(三)職場負責人：	_____
(四)統一編號：	_____（★無則免填）
(五)職場地址：	_____縣（市）_____鄉（鎮）（區）_____
(六)行業別：	☐ (1)農林漁牧業； ☐ (2)礦業及土石採取業； ☐ (3)製造業； ☐ (4)電力及燃氣供應業； ☐ (5)用水供應及污染整治業； ☐ (6)營造工程業； ☐ (7)批發及零售業； ☐ (8)運輸及倉儲業； ☐ (9)住宿及餐飲業； ☐ (10)出版影音及資通訊業； ☐ (11)金融及保險業； ☐ (12)不動產業； ☐ (13)專業、科學及技術服務業； ☐ (14)支援服務業； ☐ (15)公共行政及國防、強制性社會安全； ☐ (16)教育業； ☐ (17)醫療保健及社會工作服務業； ☐ (18)藝術、娛樂及休閒服務業； ☐ (19)其他服務業
(七)員工人數：	男性員工人數：____；女性員工人數：____；合計：____人 ☐ 大型職場（雇用勞工人數 300 人(含)以上）； ☐ 中型職場（雇用勞工人數 100-299 人）； ☐ 小型職場（雇用勞工人數 99 人(含)以下）。
(八)員工各年齡層人數：	30 歲(含)以下的人數：____；31-44 歲的人數：____； 45-64 歲的人數：____；65 歲(含)以上的人數：____
(九)員工 BMI 分佈現況(若無近一年資料，請填寫近一次健康檢查調查結果)：	BMI < 18.5 的人數：____； $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 的人數：____； $24 \leq \text{BMI} < 27$ 的人數：____； BMI ≥ 27 的人數：____
(十)菸害防制實施情形：	男性：吸菸人數：____；嘗試戒菸人數：____；戒菸成功人數：____ 女性：吸菸人數：____；嘗試戒菸人數：____；戒菸成功人數：____
(十一)哺餵母乳及哺集乳室設置情形：	☐ 無設置哺集乳室、無員工哺餵母乳 ☐ 無設置哺集乳室、有員工哺餵母乳 ☐ 有設置哺集乳室、無員工哺餵乳乳 ☐ 有設置哺集乳室、有員工哺餵乳乳
(十二)是否曾接受三中心輔導：	☐ 無 ☐ 有：年度____（ ☐ 電話諮詢 ☐ 現場輔導）
(十三)是否參加「114 年績優健康職場與優良推動人員評選活動」	☐ 否 ☐ 是，申請獎項： ☐ 1.健康職場永續卓越獎、 ☐ 2.健康職場標竿獎、 ☐ 3.群體健康守護獎、 ☐ 4.健康智慧創新獎、 ☐ 5.小資職場健康獎、 ☐ 6.優良推動人員獎

注意事項：若申請資料有疑義，須同意國民健康署及承辦單位進行訪視釐清疑義。

二、職場健康促進自主評核表

(一)健康促進工作執行項目

類別	評核項目		是否達成	推動概述	推動資料範例 (僅供參考)
	項目	說明			
1. 組織推動與資源支持	1.1 首長支持	首長支持推動職場健康促進，並公開宣達以表支持健康促進政策並實踐	☐ 是 ☐ 否	【請概述 1.1 至 1.5 項推動做法與成果，至少 100 字以上】	● 公司健康促進政策宣示文件、首長支持之公開聲明或信件。 ● 健康職場推動相關小組由高階主管擔任召集人。
	1.2 非主管職員工共同參與	非主管職員工在職場健康促進議題上有表達意見和參與決策的機會	☐ 是 ☐ 否		● 健康職場推相關小組成員名單中包含非主管職員工。 ● 非主管職員工參與健康促進活動討論。
	1.3 成立推動團隊	成立推動團隊，團隊成員共同辦理健康促進業務	☐ 是 ☐ 否		● 成立相關推動團隊。 ● 團隊成員分工推動職場健康促進。
	1.4 評估內外部資源	評估並盤點職場內外部各項資源以作為推動職場健康促進之基礎	☐ 是 ☐ 否		● 內部資源如：公司健促設施設備、預算資源等。 ● 外部資源如：外部合作單位、政府或專案資源等。
	1.5 設置健康支持性環境	提供員工健康促進設施、營造健康工作環境	☐ 是 ☐ 否		● 工作環境光線適當，背景光線均齊度佳，沒有昏暗或眩光情形。 ● 工作環境沒有吵雜聲音，也不會過於安靜。 ● 設置哺集乳室、設置員工餐廳
2. 規劃與行動設計	2.1 進行需求評估	收集並運用員工健康檢查資料或其他相關資料進行統計分析，作為職場健康促進需求評估之依據	☐ 是 ☐ 否	【請概述 2.1 至 2.3 項推動做法與成果，至少 100 字以上】	● 員工健康檢查結果及特殊健康檢查分析結果。 ● 收集健康及安全相關問卷調查結果。
	2.2 設定明確的健康促進目標	依需求評估結果及考量職場可行之優先度，設定明確的健康促進目標	☐ 是 ☐ 否		● 目標與需求評估結果之關連性佐證資料。
	2.3 擬定計畫指標	依據目標擬定職場健康促進推動計畫，並設定過程及成果指標	☐ 是 ☐ 否		● 訂定健康促進推動計畫書、相關資料，其中包含過程及成果指標。
3. 執行與管理	3.1 應用方法宣導健康促進活動	應用管道或方法宣達健康促進活動	☐ 是 ☐ 否	【請概述 3.1 至 3.3 項推動做法與成果，至少 100 字以上】	● 宣導傳單、海報、簡訊、電子郵件、業務通訊、員工信函、公佈欄等方式宣傳健康促進活動。
	3.2 主管帶領全員參與	由高階主管主動帶領並支持健康促進相關活動，以促進全員參與	☐ 是 ☐ 否		● 高階主管親自推動或提案健康活動。 ● 高階主管帶領全體員工參與各項活動。
	3.3 留下執行紀錄及成效追蹤	健康促進活動留下執行紀錄，過程指標評估紀錄	☐ 是 ☐ 否		● 活動簽到表、照片、課程講義等過程紀錄。 ● 參與率、滿意度調查結果。
4. 成效評估與持	4.1 進行成效評估	依據各項成果指標進行成效評估	☐ 是 ☐ 否	【請概述 4.1 至 4.2 項推動做法與成果，至少	● 員工滿意度、參與率及其他意見之結果分析。 ● 分析各活動設定之成果指標達成情形。

類別	評核項目		是否達成	推動概述	推動資料範例 (僅供參考)
	項目	說明			
續改善	4.2 進行檢討與持續改善	依據成效評估結果、檢討、改善，作為下年度健康促進計畫之參考	☐ 是 ☐ 否	100 字以上】	● 檢討各項指標之結果，提出改善建議的會議紀錄、報告。
5. 多元福利與永續發展	5.1 營造友善職場	具備良好的組織管理、工作設計及多元的溝通管道，以營造友善職場	☐ 是 ☐ 否	【請概述 5.1 至 5.4 項推動做法與成果，至少 100 字以上】	● 提供員工申訴或諮詢管道。 ● 提供相關教育訓練。
	5.2 推動工作與生活平衡	提供員工工作與生活平衡之措施	☐ 是 ☐ 否		● 提供彈性工作制度/家庭友善措施。 ● 提供休閒與生活促進措施。
	5.3 推動對象擴及其他人員	健康促進計畫推動對象擴及非員工	☐ 是 ☐ 否		● 健康促進計畫擴及員工眷屬、退休員工、承攬商、外包人力。
	5.4 永續目標與國際接軌	健康促進措施呼應聯合國永續發展目標 (SDGs) 或企業永續發展指標 (ESG) 進行規劃與推動	☐ 是 ☐ 否		● 健康促進措施與聯合國永續發展目標 (SDGs) 之聯結資料。 ● 健康促進措施與企業永續發展指標 (ESG) 之聯結資料。 ● 永續報告書

(二)健康促進活動辦理情形 (可複選)

類別	項目	推動概述	推動項目範例 (僅供參考)
1. 身體活動	☐ 建置有利於員工身體活動的支持性政策及環境，鼓勵每週維持累計至少 150 分鐘以上中度身體活動 ☐ 辦理定期健康活動或運動課程 ☐ 設立運動空間或成立運動性社團 ☐ 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少 100 字以上	● 支持性政策及環境： ◆ 提供彈性上下班及午休時間等有利於員工運動之政策 ◆ 提供運動空間如：籃球場、羽球場、桌球室、健身房、舞蹈/韻律教室、游泳池等 ● 健康活動如：健康操、健行、登山、騎自行車、路跑等 ● 運動課程如：體適能、有氧運動、瑜珈等
2. 健康飲食	☐ 規劃並推動促進員工健康飲食的具體措施 ☐ 員工餐飲熱量(紅燈-高熱量、綠燈-低熱量)及六大類食物份量標示 ☐ 提供健康外食地圖 (標明可提供健康餐的餐廳位置) ☐ 宣導健康飲食或健康烹調等課程 ☐ 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少 100 字以上	● 健康飲食具體措施： ◆ 提升員工全穀及蔬果攝取之方案，如員工餐廳提供糙米飯、五穀飯及足量蔬菜、水果、提供優惠、設置新鮮水果小站等方式 ◆ 員工餐廳以少油、少鹽、少糖且使用碘鹽之烹調方式烹調 ◆ 健康採購，如訂購提供全穀類米飯(糙米飯、五穀飯)，蔬菜份量多、不使用油炸食品、減少加工食品及不送含糖飲料之健康盒餐 ◆ 會議提供白開水、無糖茶飲或水果取代點心等
3. 健康體位管理	☐ 設置方便員工關注個人健康自主量測的設施，及鼓勵養成自我健康管理之習慣 ☐ 鼓勵廠內 BMI $\geq$ 24 的人員，參加健康體位管理相關活動	請概述推動做法與成果，至少 100 字以上	● 量測的設施如：體重計、體脂計、血壓計...等 ● 健康體位管理活動如：減重班、教練課程

類別	項目	推動概述	推動項目範例 (僅供參考)
	☐ 其他：_____		
4.戒菸	☐ 已建立支持戒菸的制度或資源 ☐ 推動戒菸相關活動與支持措施 ☐ 辦理宣導電子煙、加熱菸之類菸品「販賣」或「使用」相關罰則 ☐ 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少 100 字以上	●戒菸的制度或資源： ◆訂定禁菸制度如：禁菸區、禁菸公告 ◆設有戒菸門診或提供轉介資源 ◆宣導使用免費戒菸專線（0800-636363） ●戒菸活動與支持措施： ◆提供戒菸獎勵或鼓勵措施 ◆辦理戒菸競賽或促進活動 ◆辦理戒菸課程或戒菸班
5.癌症篩檢	☐ 推動並鼓勵員工參與癌症或重大疾病篩檢，請說明：_____ ☐ 應用健康存摺，協助員工進行癌症篩檢管理及追蹤 ☐ 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少 100 字以上	癌症篩檢如：口腔黏膜檢查、子宮頸抹片、大腸癌篩檢、乳癌篩檢，肺癌篩檢等
6.慢性疾病管理	☐ 協助員工進行慢性疾病管理及追蹤與提供健康支持措施 ☐ 辦理預防三高或更年期保健或傳染性疾病防治相關課程 ☐ 推動過勞危害預防 ☐ 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少 100 字以上	●管理與健康支持措施： ◆辦理慢性疾病（高血壓、高血脂、高血糖、心血管疾病及糖尿病）管理及追蹤 ◆建立三高員工支持性環境，鼓勵建立健康生活型態 ◆應用國民健康署提供之成人預防保健「健康加值」方案，協助員工早期發現慢性病，以早期進行相關治療 ●過勞危害預防如：規範加班工時上限、訂定預防員工過勞計畫等

三、推動健康促進相關佐證資料

(一)依據自主評核表評核項目，提供近一年實際推動之活動內容或執行成果，作為佐證資料。

1. 自主評核表（一）健康促進工作執行項目：若各項目推動概述中所提及之相關事項有執行計畫、執行紀錄、會議資料或其他資料等，皆可作為佐證資料提供。此項為非必要提供項目。
2. 自主評核表（二）健康促進活動辦理情形：依據所勾選之類別，提供活動內容規劃或辦理過程之相關紀錄、成果等佐證資料並上傳。此項佐證資料為必上傳項目。

(二)各項目佐證資料請加以彙整，第一大項（健康促進工作執行項目）若有佐證資料要提供，請整併至第一個檔案。另第二大項（健康促進活動辦理情形）之佐證資料為必要提供項目，請整併至第二個檔案。申請系統僅供上傳 2 個檔案，格式為 PDF 檔，每個檔案最大上傳容量為 10MB。

附件 2 諮詢窗口、各區推動中心聯絡資訊

1.承辦單位(社團法人中華民國工業安全衛生協會)

陳佩湘小姐、鄭伊伶小姐 Tel：03-5751006 轉 21 Fax：03-5751971

2.各區健康職場推動中心

※北區中心 葉書瑄小姐 Tel：02-23774621 Fax：02-27384831

(臺北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣)

※中區中心 鐘思婷小姐 Tel：04-7238595 轉 4131 Fax：04-7270910

(新竹市、新竹縣、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣)

※南區中心 陳瑩小姐 Tel：05-2720551 Fax：05-2723215

(嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣、澎湖縣)