



## 小資職場健康獎 遠東百貨股份有限公司嘉義分公司

員工總數 | 47 人

職場地址 | 嘉義市西區垂楊路 537 號

行 業 別 | 批發及零售業

主要產品 | 百貨服務業

健康促進推動人員 | 張育慈 (職安室 / 職護)

何建仁 (職安室 / 職安)

### 健康不只是活動，而是企業文化

#### 壹、企業健康精神

遠東百貨嘉義店創立 43 年，以「讓員工能安心工作」為信念，從「安全」出發，走向「健康」、「幸福」的職場願景。

公司深信：健康的員工，是企業最珍貴的資產。將健康視為核心文化，由上而下融入制度、由下而上化為行動。

店長親自帶領同仁參與運動、健康講座與公益活動，讓每位員工在「動起來」的同時，也感受到企業對幸福的承諾。

使健康不只是活動，更是一種文化、一種習慣、一種生活態度。

#### 貳、職場健康促進推動特色

##### 一、領導支持，全員動起來

主管帶頭運動、同仁熱情跟進，讓健康成為共同語言。職安室主責推動，各單位互相支援，形成橫向協力的推動夥伴，舉辦講座、醫師臨場服務及健康促進活動，從制度中落實健康文化。

##### 二、健康環境，安心工作

打造明亮、安全的工作環境：更換 LED 照明、增設螢幕抗藍光護目鏡，收銀機更新為 15 吋觸控銀幕，並全面提供座具使用，減少眼睛疲勞與姿勢痠痛。健檢導入「慢性疾病風險評估平台」，讓同仁了解健康狀態；設立優良哺乳乳室、AED 安心場所認證，這不只是環境改善，而是把安全與健康融入職場每個角落。

##### 三、創意活動，工作中能完成

讓健康變得好玩又易參加！舉辦健走 6 萬步活動，鼓勵下載健康 APP 紀錄身體狀態；規劃「健康尋寶趣」，於職場貼

健康標語進行尋寶，增加趣味性；推動「運動存摺」累計點數換獎金；透過「揪你運動」群組，分享運動影片、參與競賽，讓運動變成生活話題。

#### 四、數據見證，成效看得見

2024 年與 2021 年相比：BMI>24 人數下降 8.7%、血脂肪異常下降 6.5%、代謝症候群下降 4.4%、肌肉痠痛高過 3 人數下降 16%。「增肌減脂班」3 年共 41 人參與，共減重 64.1 公斤、體脂下降 4.6%。健康活動參與率成長 7.7%，滿意度高達 89%。健康文化帶動正向循環，員工運動量增加 41%，身體狀態與精神活力雙雙提升。

#### 五、健康永續，文化延伸社會力

將健康推廣結合公益，以「愛的串聯」活動帶動社區。共舉辦 36 場活動，包括淨灘、植樹、小農市集、抹片篩檢與社區清掃。健康從職場擴散至家庭與社區，形成正向影響力。

#### 參、未來目標或展望

##### 未來以「數位化、即時化、永續化」讓健康更貼近生活！

將建立線上教育平台，讓學習不受時、地限制；健走活動將從「每月 6 萬步」調整為「每日 7,000 步」更貼近實際運動效益。針對靜態族群，會多辦理「辦公室即時動」系列活動，降低久坐風險、增加運動頻率。同時與社區合作推動各類活動，打造「零距離」的健康職場。

遠東百貨嘉義店將持續以行動實踐健康願景，讓「健康文化」成為公司最具競爭力的品牌象徵。

