

健康管理獎



健康美光，人生發光 Go health go Micron

台灣美光記憶體股份有限公司

臺中市后里區三豐路四段 369 號

負責人：盧東暉

行業別：製造業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 張宇吟 (EHS 保健中心 / 職護)

主要產品：記憶體

員工總數：4,779 人

企業健康精神

美光將員工視為企業最重要資產，以「全人照護」理念，秉持多元、平等、包容的美光文化，重視員工身心健康，由主管作為種子人員帶領，提升健康意識，培養健康生活型態，創造卓越幸福工作職場。

職場健康促進推動特色

美光的健康推動由健康團隊主責，環安衛主管可直接向董事長報告作為健康活動推行助力，高階主管的支持是推動健康職場極為重要的一環，廠長對於職場健康促進推動不遺餘力，亦為種子人員協助推廣，在 2022 年減脂活動中，更有 10% 參與者為廠內主管，可見主管對健康活動推行的重視。健康

團隊秉持著用心對待每位員工，並提供高品質關懷，於推行健促活動時保持著做好每件事，而非完成一件事的心態執行。

一、多元推廣，促進工作與生活平衡

疫情打亂了我們的步調，也使我們重新審視資源，為了提供不一樣的健康管理，開啟健康推動新思維。許多健康促進推行由實體改為線上或視訊，一方面減少接觸亦無場地限制，增加可參與的族群，在健康團隊的努力下，每位員工平均參與 4 次以上的健康促進活動。



健康促進以多元方式推廣，生理健康：提供每人免費的運動手環、不限場域的使用健康管理系統、各類運動與營養主題及線上運動課程、14 個運動社團及全時段開放健身房與休憩場所，使輪班員工權益不受影響；心理健康方面也有 EAP(員工協助計畫)、TMA(團隊成員倡導者)，成立支持性團體、定期舉辦實體與線上講座及辦理心理紓壓活動，讓員工及家屬在面對壓力時有喘息的空間，讓員工有更多的正能量去照顧自己與家人。美光提供豐富健康促進資源，以利員工維持工作與生活平衡，達成促進身心健康，落實關懷照顧員工與眷屬的企業社會責任。



二、走入部門，精確體位管理

2019 年由職護創新推動“走動式健康分享”，有別以往於保健中心等待員工，轉而起身走入部門分享健康資訊，部門主動預約場次逐年增長，完成率 100%，更於 2021 年起提供各部門客製化的健康分析，讓員工都能關注與自己最相關的健康訊息。

美光優於法規每年辦理健檢，並新增如：腹超、甲超、癌篩及 Inbody 等項目，提供員工福利，由健檢分析確認體脂異常率上升及中齡前族群(41-44 歲)代謝症候群危險因子異常率偏高等問題，將精確體位管理列為首要任務，並將中高齡健康管理

計畫擴及中齡前族群，提早介入健康管理，避免後續健康危害風險因子產生。

為精確辦理體位管理，2022 年改變成效標的，著重體脂的減少及肌肉量增加。在活動期間舉辦各項健康促進活動，有運動挑戰賽、LIVE 直播線上課程等，為期 1 個月的線上運動課程，每週三早、晚開課，配合不同主題，如：拳擊有氧、Zumba、居家肌力訓練等，讓員工不受時間及地點限制，也造福輪班員工，參與率更為提升；另外也辦理健康飲食講座、天天萬步走及體適能檢測等，豐富且多元的活動規劃，希望每位員工都能在其中找到適合自己的運動方式與相關的健康資訊，達成減脂增肌的目的。今年度共 369 人參與減脂增肌活動，72.3% 員工成功減脂，總減脂 495.6 公斤，46.6% 員工肌肉量增加，總增肌 94.9 公斤，後測肥胖族群下降 4%，正常族群上升 3%，展現優良成果。



未來目標或展望

美光秉持著「以人為本」的企業價值，藉由主管支持與同仁的認同持續推動各類健康促進活動，提供健康、安全、友善的工作環境，強調工作與生活平衡，照顧員工及眷屬之身心健康，創造健康與安心的職場，實現加入美光、人生發光的理念。