



## 小資職場健康獎 遠東百貨股份有限公司新竹分公司

員工總數 | 97 人

職場地址 | 新竹市東區西大路 323 號

行 業 別 | 批發及零售業

主要產品 | 百貨服務

健康促進推動人員 | 莊詠婷 (職安室 / 職護)

林敬芸 (職安室 / 職安)

### 遠百新竹 活力十足 健康幸福

#### 壹、企業健康精神

新竹大遠百秉持「員工健康，幸福企業」的理念，重視員工身心健康與職場安全。公司深信唯有健康快樂的員工，才能提供顧客最優質的服務與體驗。努力提供良好的工作環境，協助員工追求「溫暖、健康、幸福」的生活為核心精神，積極推動健康促進計畫，從身體健康、心理照顧到安全環境全面落實，致力打造讓員工安心、顧客放心的健康職場。

#### 貳、職場健康促進推動特色

新竹大遠百以建構「溫暖、健康、幸福」的健康職場環境為目標，由高階主管帶領、整合各部門資源，透過多元化方案讓健康成為企業文化的一部分。

##### 一、分析員工需求，規劃健康促進計畫

公司提供優於法規之健康檢查，透過四大計畫、生活習慣等問卷調查，依據健康檢查結果及問卷進行數據分析，統整出員工健康異常之五大主因，進而擬定健康促進目標，規劃合適及多元之健康促進計畫，積極改善員工健康習慣。

##### 二、主管帶領全員參與，持續推動健康促進活動

###### (一) 辦理多元健康講座

近 4 年辦理 45 場健康講座，參與人次共計 1,236 人，依據員工需求及喜好，辦理心理健康、飲食營養、人因工程、有氧運動及疾病宣導等多元講座，並透過集點方式，提升員工參與度及健康意識。



###### (二) 推廣健康促進活動

為達到運動生活化之目標，辦理科技體適能檢測活動、爬梯打卡運動、健康餐盤集點等健康促進活動，使員工在忙碌工作中，也能與健康並行、輕鬆培養健康習慣。另外還有舉辦「減重 / 減脂競賽」、「不復胖挑戰賽」及「健康 99 卡集點活動」，透過競賽化與獎金機制，鼓勵員工持續養成運動習慣。

###### (三) 積極參與公益及競賽活動

與外部單位合作推動捐血、癌症篩檢及淨灘活動；主管率領組隊路跑活動，以及參加市府勞工趣味競賽等，凝聚團隊向心力。

#### 三、推動成果

分析健康檢查報告，總膽固醇異常下降 10%、低密度脂蛋白異常下降 9%、三酸甘油脂異常下降 5%、運動習慣人數提升 19%，達成健康促進目標。

#### 參、未來目標或展望

新竹大遠百持續以 PDCA 模式，「健康永續」作為願景，分析健康檢查、問卷統計、四大計畫等數據，規劃合適之健康促進計畫，積極推動健康促進活動，並持續追蹤與改善健康數據，擴大邀請顧客共同參與健康促進活動，深植健康意識，打造以人為本之健康企業文化。

