

# 營養健康獎



# 懂營養，啟動健康未來

## 台灣化學纖維股份有限公司新港廠

嘉義縣新港鄉中洋工業區 1 號

負責人：李青芬

行業別：紡織業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 陳欣妤、吳幸娟 (安全衛生處 / 健康管理員)

主要產品: ABS 膠粒、電力、蒸氣、耐隆粒、混紡紗

員工總數: 1,086 人

### ● 企業健康精神

傳承創辦人王永慶「做一個給員工幸福、讓投資者信賴的企業」之經營理念，推動健康促進專案計畫，多方建立健康職場培育員工身心靈健康，打造安全健康的幸福職場。

籃球場、舉辦登山健行活動並成立運動性社團，廠區每日推行 8 分鐘 TABATA 運動，透過職場運動養成規律運動之習慣，運用同儕力量互相學習，促進心理健康及幫助維持身體機能，減少慢性疾病的風險，介入措施後，有運動習慣員工已由 26% 提升至 52%。額外獲得員工睡眠時間 <5 小時百分比由 18% 下降至 15%。

### ● 職場健康促進推動特色

台化公司新港廠員工平均約 47 歲，分析 3 年度健檢前三項異常項目分別為血壓、膽固醇及血糖，依據員工健康問題，辦理健康促進活動並落實追蹤管理。

#### 一、讓健康運動走進生活

1. 為確保員工身心健康、增加運動意願，設立健身房、桌球室、撞球室、



2. 加強「BMI 異常管理」：促進員工自我健康管理、監測生理數據，辦理「健康專題講座、減重達人分享經驗、團體組隊競賽」等方式提升減重意願，健康專題講座共辦理 3 場次，共計 120 人參加，並邀請承攬商共同參與，以提升承攬商向心力達到友善健康職場，本次參加減重共 250 人，介入措施後，員工 BMI 異常率由 30% 下降至 25%。減重總重量為 371 公斤，每人平均減重 2 公斤。



### 以我的餐盤概念設計午餐



涼拌，配菜以水煮、熱炒，以漏勺、淺湯勺於餐廚區使用，過濾多餘的油脂、湯汁並設計減量餐，除提供給予減重同仁使用外，亦提供白飯需求量少之同仁選擇，避免浪費食材，珍惜食物。介入措施後，健康檢查血糖異常率 2017 年度 (異常率 17%) 下降至 2020 年度 (異常率 0.4%)，血壓異常率下降：2017 年度 (異常率 22%) 下降至 2020 年度 (異常率 12%)。

## 二、量身訂做的營養大補貼

1. 營養知識帶入生活：改善員工飲食習慣，製作健康飲食衛教宣導短片，於用餐時間撥放 5 分鐘衛教影片，且在自助餐廚區張貼「我的健康餐盤」使員工自我檢視進而改變飲食習慣。
2. 提供充分、多變的均衡飲食：提供員工更多樣化選擇，餐點加入麵類，且澱粉類一星期會有 2-3 天改為五穀米，遇不同節慶時提供不一樣餐點。
3. 食材選用安全無虞：聘僱符合 HACCP 認證之團膳公司協助調理，與營養師共同討論菜單之營養素及熱量值，每週檢測食材、掌握食品安全衛生品質。
4. 減少油脂及鈉含量攝取：改變烹調方式，主菜改以滷、煎燉、蒸、燒、

5. 多喝水、減少含糖飲料攝取：改變員工福利社櫥窗擺設，將具營養價值及無糖飲料放置於入口冰箱；廠區內飲料機標示健康標語、增加 1/3 無糖飲料版面，提倡多喝水沒事、沒事多喝水，2020 年度調查每位員工每日飲水量，從每日 150cc 上升至 1,000cc (不包含飲料或無糖其他沖泡食物)；員工福利社改變櫥窗擺設，健康飲品較 2019 年度增加 2.68%。

## ● 未來目標或展望

為維持員工有良好的健康行為，持續辦理多元化健康促進與健康管理活動外，期望透過健康食譜推廣至家庭，打破廠與員工家庭藩籬，營造「廠即是家、家即是廠」理念，有計畫地建立正確的健康行為，達到永續經營之目標。