



#共塑美好未來

#打造鑫活力健康職場

# 富強鑫精密工業股份有限公司

臺南市關廟區保東路269號

負責人：王伯壘

行業別：製造業

健康促進推動人員(單位/職稱)：呂佩貞(醫護室/職護)

主要產品：塑膠射出成型機

員工總數：307人

## 企業健康精神

富強鑫成立於1974年，至今已成立46年，是精密塑膠射出成型專業製造廠，以自有品牌FCS行銷全球。富強鑫積極營造友善職場，致力照顧員工，因此持續依健檢結果、問卷調查、作業環境危害評估分析結果規劃年度健康促進項目。透過人因、作業環境改善、體重控制、各類動態活動競賽、戶外活動等，給予員工全方位照顧。

## 職場健康促進推動特色

### 一、健康體位管理 共瘦美好未來

依2017年健檢資料，BMI異常同仁高達59%，於2018年與衛生所合作，於公司內舉辦為期3個月健康體位管理班。在活動期間內，規劃8堂健康講座、5堂運動課程、還有1堂低碳健康飲食現場製作教學，協助同仁除了從飲食部分來控制體重外，搭配運動以達到更好的體重管理，進而鼓勵同仁養成運動習慣。

2019年的體重控制以競賽方式，為期3個月，每週追蹤減重進度。利用電子信箱及海報來宣傳競賽現況以激勵參賽同仁，同時將減重相關的健康飲食及運動的話題影響擴及至非參賽員工，營造公司鑫健康的氛圍。同期間由公司補助12堂有氧瑜珈課程。每次運動課後提供免費蛋白質飲

品，幫員工增肌減脂以及給予健康減重的觀念，並持之以恆規律運動。公司內設置有投籃機、桌球設施、健身器材、瑜珈有氧教室，提供同仁良好運動空間。今年度由高階主管帶領同仁進行趣味投籃比賽，有別於以往，加入變裝活動增加活動趣味性。總參賽人數為124人，排除排休人員及留守工作崗位同仁幾近為全員參與。

統計2017年至2019年累計共有79人次參與減重活動，總共減掉195.05公斤，體脂肪總共下降106%，平均每人減掉2.5公斤及1.3%的體脂肪。減重活動結束後，同仁平時也會主動至醫護室追蹤體重變化，讓同仁“自己”想要維持健康的體位，進而更重視自己身體健康，就是本公司健康促進最大的收穫。



## 二、肌肉骨骼職業病預防

2019年8月進行富強鑫公司全體員工肌肉骨骼症狀調查，進行風險分析、辨識與評估高風險區域、高風險人員。發現纜線部包裝區作業需彎腰負重近20公斤，可能存在肌肉骨骼症狀，列為優先改善區域。



針對高風險之區域、人員介入改善措施，例如：包裝區工作流程介入，增設機械手臂進行包裝作業。

機械手臂增設完成之後，於2020年6月給包裝區同仁填寫肌肉骨骼症狀評估表進行改善成效評估。結果顯示包裝區同仁原本「下背/腰」不適情形，改善後無不適情形。



## 未來目標或展望

非常榮幸公司能持續保有績優職場的榮耀。感謝公司高層大力支持舉辦健康促進活動，提供優良的活動空間與設備。公司也期許同仁未來能持續參與健康促進活動，帶動起公司良好的保健與活力氛圍，形成富強鑫良好的文化風氣。