

# 活力躍動獎



# 樂活 X 健康 X 幸福 X 公益

## 均豪精密工業股份有限公司中科廠

臺中市大雅區科雅西路 28 號

負責人：陳政興

行業別：機械設備製造業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 羅雅莉 (工安部 / 組長)

主要產品：半導體設備

員工總數：279 人

### ● 企業健康精神

均豪公司「以人為本」，發展出自有的企業文化「誠信、團隊、創新、責任、學習」，並視員工為公司最大資產，積極創造健康、安全的工作環境，建立溫暖友善的職場空間，為公司及家庭帶來更大的價值。

### ● 職場健康促進推動特色

#### 一、健康促進規劃及執行成果

每年調查員工健康促進需求，依需求擬定年度健康促進計畫，辦理健康促進活動及軟性課程，由董事長帶領一級主管參與國際三鐵接力賽活動，從上到下帶動公司群體運動風氣，參與公司健走活動、健康護照集點活動、運動社團及各項課程，經由滿意

度調查及參與率等員工意見回饋，調整年度健促活動內容，以滿足各年齡族群需求。

#### 二、優於法規健康檢查及健康促進活動辦理

為保障員工的健康，每年辦理在職員工健檢，包括四大癌篩、心電圖及超音波等項目，員工眷屬亦可享有同等優惠。依據員工健康檢查結果，公司規劃活動讓員工參與，如高階主管帶領【均衡健康 豪氣齊步走】健走活動，達成率：69.7%，透過活動培養運動習慣，增強體力，進而改善健康異常問題，鎖定 BMI 異常與膽固醇異常之同仁，辦理【享受輕盈健康瘦 easy】減重活動，減重總公斤數達 113.1 公斤，此外針對健康風險分級管理等級進步或維持者，亦頒發維持健康獎勵金共 101 人。

### 三、多元化運動社團及紓壓環境



公司提供各項社團鼓勵員工參與並每年補助社團經費，如：愛鐵馬家族、羽球社、勇(泳)腳社、登山社等，董事長更參與有氧飛傲社引領員工參與社團活動。公司並設置健身房、投籃機、桌球...等設施，以最便利的形式達到運動紓壓效果；此外各大節日(母親 & 父親節、端午節、聖誕節)辦理活動營造紓壓氛圍，於工作之餘能跨部門交流共享節日氣氛。



### 四、人因性症狀管理及預防改善

每年健檢透過「肌肉骨骼症狀調查表」，調查各單位肌肉骨骼不適部位及比例，2020年調查結果疼痛不適位置於肩、頸、上背及下背佔多數，疑似與長時間久坐操作使用電腦與相關，公司提供螢幕增高架調整電

腦使用姿勢，辦理肌肉骨骼健康講座教導伸展動作舒緩疼痛，另外由物理治療師一對一專業評估肌肉骨骼痠痛原因，教導正確姿勢、肌肉放鬆技巧以及肌肉強度訓練，改善員工疼痛問題，2020年異常比例較2019年下降，行政處由33%下降至0%；總經理室由33%下降至25%；客服工程中心：19%下降至9%。



### 五、防疫更安心

均豪公司為提升同仁面臨疫情風險的保障，因此編列經費替全體同仁投保防疫險及疫苗險。

### ● 未來目標或展望

均豪期許未來能持續推動優質健康、安全、友善的工作環境，讓員工能在安全的職場上快樂工作，全方位照顧員工及家庭之身心靈健康，打造【樂活 X 健康 X 幸福 X 公益】，達成公司永續經營。