



日立冷氣，傳遞幸福溫度的健康職場

台灣日立江森自控股份有限公司台北總公司

員工總數：180 人

健康促進推動人員：鄭凱偉 (工安室 / 主任)

行業別：家用空調器具製造業

主要產品：空調設備

壹、企業健康精神

日立冷氣深信，有身心健康的員工，才有營運健康的企業，故對員工的身心關懷不遺餘力。在工作之餘，營造一個健康溫馨的生活環境，促進員工身心靈平衡發展。

貳、職場健康促進推動特色

- 一、日立冷氣董事長親自擔任健康促進推動小組主委。每年依據相關問卷及健檢數據編列符合需求且優於法規的健促措施與預算。
- 二、同仁可透過健康管理系統查閱個人歷年健檢報告、衛教資訊，亦可連動健康存摺，可供醫護人員參考，給予更完善的健康指導。總公司四級風險者改善率達 21%，這顯示高關懷率 (112.2%) 有所成效。2020 年起每年都會調查吸菸習慣，經衛教與轉介戒菸門診，近三年吸菸率下降 1.1%。
- 三、邀請減重專業營養師舉辦實體與線上營養、運動講座，增強營養及健康識能，協助設計體重控制菜單，逐步調整飲食習慣，合計 380 人次參與講座；滿意度超過 95%。
- 四、2022 年針對全公司推動首屆職場健康促進計畫，強化同仁減重動機與動力，並提供豐厚獎項，鼓勵培養運動習慣，成立 Line@ 官方帳號分享資訊及一對一溝通。2023 年推出健康促進計畫 2.0 並購置及設計運動 APP 任務，搭配運動積分換好禮機制以及多元社團，培養運動習慣。

1. 減重成效評估

- (1) 2023 年合計減重 306.9 公斤，每人平均減重 2.5 公斤。其中減重百分比最高為 19.5%。
- (2) 2023 年 BMI 獲得改善人數為 27 人 (19.1%)。

2. 運動紀錄統計

- (1) 2023 年搭配 APP 記錄及活動任務設計，合計步數相較 2022 年大幅增加 473% 至 9,158.8 萬步。
- (2) 2023 年電器盃公益路跑，全公司合計 391 位員工及眷屬共襄盛舉，完成 2,899 公里的成就。

參、未來目標或展望

系統性規劃健康促進計畫，持續推動全公司健康促進活動，擴大參與範圍與人數。讓每位員工感受公司對其健康的關懷，同時增強企業內部的凝聚力和工作效率，使員工能在健康且舒適的環境工作，實現工作與生活平衡，以員工為核心，打造健康職場，成為讓員工有感的幸福企業。

