

活力躍動獎



健康運動在遠百，精神抖擻奔未來

遠東百貨股份有限公司總公司

新北市板橋區新站路 16 號 16-18F

負責人：徐雪芳

行業別：批發及零售

健康促進推動人員（單位 / 職稱）：盧珮珍（勞工安全部 / 主任）

主要產品：百貨服務業

員工總數：230 人

企業健康精神

遠東百貨公司致力打造「溫暖、健康、幸福」的職場環境，已連續第 3 年推動「員工健康 UP 計畫」，執行健康促進行動，並推廣在地運動生活化，將運動融入於生活，使員工能安心及放心工作，創造健康活力每一天。

健康促進活動。

2. 健康九九卡集點：為鼓勵同仁自發性參與，提供集點活動，參加者每集滿 9 點即可兌換摸彩券，且兌換無上限，2022 年更擴及全省總分公司共同響應此活動，同仁參與度超過九成。

職場健康促進推動特色

一、主管領航，帶動健康職場

由高階主管帶領，簽署職業安全衛生政策，宣示推動健康職場的決心，帶動全員參與。

1. 瞭解員工需求：經由健康檢查結果、滿意度調查、同仁參與度及傾聽員工需求等多元管道，提供符合員工的

二、推動在地運動生活化，健康動起來

1. 運動不間斷，健康知識不可少

(1) 每週一健康操：2020-2021 年透過播放衛生福利部辦公室健康操，2022 年更聘請運動教練到場指導，教導同仁正確姿勢，減少肌肉痠痛。疫情期間因分流辦公，邀請教練錄製專屬線上運動課程，提供同仁於 E-office(行動辦公室) 及 APP，隨時播放，不受時間與空間之限。

- (2) 週二至四社團活動不間斷：下班後，參加瑜珈社及有氧社，可提升身體柔軟度與肌耐力，並讓身體健康保持美麗好心情。
- (3) 週五健康講座：遠百不定期舉辦多元講座，包含視力保健、壓力調適及紓壓技巧、冥想、預防下背痛、心血管殺手、健康餐盤(實作料理)、女性疾病預防保健等，兼顧同仁身心靈健康。

2. 健康管理面面觀：在 BMI 值異常比例從 43.1% 下降至 40.6%；在肌肉骨骼痠痛部分，比例從 5.8% 下降至 3.5%、個人疲勞度從 4.6% 下降至 1.8% 及工作疲勞度也從 4.2% 下降至 2.2%，除此之外，員工在請假時數上也有達到三成以上降幅，成效顯著，未來也將持續推廣並精進。

三、落實員工健康 UP 計畫，照顧員工全方位

1. 員工健康 UP 計畫：已連續 3 年推動，包含：健康九九卡集點、員工健康檢查、醫師諮詢服務、健康促進比賽活動、健康講座、熱門健康訊息、溫馨健康小站、流感疫苗施打及孕媽咪四心關懷措施等。不僅如此，公司也同時照顧專櫃、承攬人員及眷屬，在健康檢查及流感疫苗施打活動上，不分你我，共同邁向健康。

2. 健康活動多元化：

- (1) 2019 年舉辦「戒菸我最棒」活動，同仁成功減戒菸達 85%。
- (2) 2020 年至 2021 年舉辦「健康享瘦大作戰」，搭配營養師諮詢與健康操活動，建立同仁正確飲食概念及維持良好運動，參與同仁在 BMI 值改善上提升 2.1%。

(3) 2022 年舉辦「健康餐盤線上比賽」活動，分為營養師評分及同仁評分，同仁可透過線上投票，再由營養師各別解說，更能將健康餐盤的概念融入日常，貼近生活，同仁線上投票參與率達 73%。

3. 打造幸福享健康：公司於 2021 年獲得新北市工安獎 - 善盡社會責任獎及《遠見雜誌》教育部體育署運動企業認證；2022 年獲得《康健雜誌》最佳進步獎，未來將持續落實健康促進，以員工健康為優先。



未來目標或展望

疫情帶給我們許多改變，讓我們更加善用 e 化設備，未來仍將持續邁向「溫暖、健康、幸福」職場，鼓勵同仁自發性參與。遠東百貨公司也會以「守護員工健康」為優先，打造全方位身心靈健康，並擴及更多族群，落實企業責任。