

活力躍動獎



#活力明安

#躍動健康

明安國際企業股份有限公司

高雄市小港區中林路26號

負責人：鄭錫潛

行業別：製造業

健康促進推動人員(單位/職稱)：林芷甯(工安課/管理師)

主要產品：高爾夫球具、複合材料產品、自行車、精鑄產品

員工總數：723人

企業健康精神

明安公司秉持一貫理念，對於環境保護及安全衛生管理不遺餘力，為努力追求零污染、零傷害，以遵守法令、危害預防、持續改善為企業經營之目標，使全體同仁與外界共同保護環境，降低職災風險，以維企業永續發展。

職場健康促進推動特色

一、多元化活動 享健康做公益

員工在忙碌的生活、工作壓力下，如何快速地調整到最佳狀態是相當重要的。主管帶領推動健康促進活動，並且成立社團高爾夫球社、羽球

社、樂活有氧社…等，於下班時間、假日邀集員工一同參與活動及不定期舉辦比賽以連繫部門同仁情感，更重要是持續運動的養成。社團人數由2019年136人至2020年227人，共增加91人。

規劃「工作與生活平衡」活動，包括體適能運動、解夢紓壓、芳香精油紓壓、探索自我壓源等，2019年6月-10月課程辦理共開辦33堂，共計706人次參與。

同時推動運動獎勵計畫，每月運動至少12次(含)以上，每次需達30分鐘以上或健走紀錄每月達14天(含)以上，每日7,000步以上達標。讓運動成為長久的例行公事，點綴生活、增強體能，同時遠離疾病、幫你釋放心理壓力。2019年212

人次達標、109年截至10月份172人次達標，預估至12月份達標250人次。

快樂動健康瘦「減重做公益」活動，透過「健康生活習慣」，對自己的體重自主管理，達到控制體重的目標，進一步可預防慢性病的發生，並將減下來的重量換成白米，捐贈給鄉里弱勢族群。共計140人參與，共減350.55公斤，換成3公斤一袋的白米117袋。

讓同仁於工作之餘參與各項健康促進活動，使同仁在工作與生活達到平衡，增強公司的生產力，打造健康幸福的職場。

二、人因性肌肉骨骼傷害之預防

本公司屬勞力密集之金屬製品製造業，為減少工作者因工作負荷所造成的肌肉骨骼傷害，特制定人因性危害預防管理程序書並加強工作者共同參與及諮商，更貼近工作者的需求與期望，沿用戴明循環理論找出真因並有效的解決問題，並落實持續改善的精神。

1. 公司利用關鍵指標法（Key Indicator Method, KIM），依作業方式計算其人因危害風險值使用法包含：
 - (1) 作業時間、頻率或距離
 - (2) 荷重量
 - (3) 姿勢與荷重位置
 - (4) 工作條件
 - (5) 風險等級

2. 分析說明：

決定其肌肉骨骼風險高低的主因為荷重量及作業時間，再來是個人姿勢及環境，時間越長，會影響其他數值倍數成長，故只要在正常工作時間下(未超時)，有保持正確姿勢(不過於誇張扭曲)，及身體感到舒適之環境

下，皆可控制於一般負荷之下，其中浸漿區及鑄造區場所因環境條件差，工作者動作肢體較大，經評估風險為中高負荷，屬生理過載之情形，建議進行工程或行政改善。

3. 改善方式：

優先進行工程改善，利用機械手臂及省力治具夾取搭配推車運行減少搬運負荷，從原本負重32公斤降低至0公斤，有效預防及降低肌肉骨骼危害風險。

除工程改善外，公司善用行政管理模式，減少工作者暴露於肌肉骨骼傷害危險因子之機會，例如，建立管理程序書、制定工作休息時間表、工作輪調、多能工訓練、作業方法之教育訓練等。



未來目標或展望

健康需要時間累積，只有努力付出才可換得健康身體。公司以創新的思維提昇活動豐富度，加強同仁對健康的重視與養成，增強同仁自我健康管理之知識與能力，進而培養健康生活型態，達到全面性健康照護。