



## 健康職場標竿獎 - 銅獎 達運精密工業股份有限公司

員工總數 | 182 人

職場地址 | 新竹縣湖口鄉光復北路 20-1 號

行 業 別 | 製造業

主要產品 | 製造服務、關鍵零組件、系統整合、

醫療 / 光學解決方案

健康促進推動人員 | 楊淑芬 (HR / 職護)

### 達運添活力，健康超給力

#### 壹、企業健康精神

健康，是企業永續最扎實的力量！每一位夥伴都值得在友善、安全、被尊重的環境中安心工作，健康才能真正落實於日常。我們以「以人為本，健康共好」為推動健康的核心，從風險管理、健康促進到心理支持全面佈建，逐步形成兼具制度與溫度的健康文化。達運長期關注身心健康議題，透過多元健康行動、融入生活，鼓勵夥伴以小步前進的方式累積改變，創新健康行動，使夥伴在健康生活中感受到被支持、被看見的力量，與企業一同邁向健康生活！

#### 貳、職場健康促進推動特色

##### 一、健康風險管理與健康監測

- (一) 運用健康管理平台整合歷年健檢資料、風險分級、趨勢分析與串接個人生活數據、健康存摺等，使同仁能即時掌握自身健康數據，提升自主管理能力。
- (二) 每年提供優於法規全員健檢，進行高風險個案盤點，提供主動式追蹤、衛教、轉介及回訪服務，協助員工在早期即獲得適切照顧，降低急性惡化風險。
- (三) 透過健康電子報、電子看板、LINE 健康諮詢管道等使健康訊息交流更流暢，提升同仁健康適能。

##### 二、健康吃、動得好，生活更舒心

- (一) 員工餐廳提供舒肥餐、五穀米飯、健康餐盒餐費補助，推動健康菜單，揭露紅黃綠燈分級標示，引導同仁輕鬆作出更佳選擇。
- (二) 推動超慢跑、肌貼應用、科技體適能檢測及運動傷害預防等活動，協助同仁以低門檻方式累積運動量。規劃健康動

滋季健康挑戰、線上紀錄與團隊競賽，並每月公布戰報激勵同仁，提升自主運動量，改善心肺耐力與肌力。

- (三) 定期推動舒心健康促進活動，並結合肌肉放鬆、飲食、情緒壓力管理等手作活動，提高同仁情緒調適能力。

##### 三、E 化健康應用

導入線上報名、健康任務 APP、QCPR 接力賽、活動點數紀錄等數位工具，使同仁參與活動更便利，提升管理追蹤效率。

##### 四、社區連結公益健康

推動在地社區健康教育，結合國小口腔保健短劇宣導，以活潑易懂故事，強化學童潔牙與飲食觀念，使健康適能從小扎根。

#### 參、未來目標或展望

與每位夥伴攜手前行，讓健康成為習慣、讓幸福成為日常，共同走向更亮的未來！

達運將持續深化「以人為本，健康共好」的健康治理，強化健康風險分析、提升健康監測精準度，並優化飲食、運動與情緒照護等健康促進措施。我們也將持續強化 E 化健康應用，透過系統整合、運動數據紀錄與任務回饋，讓同仁在工作節奏中也能穩定累積健康動能。同時，我們將持續推動社區與家庭健康教育，使健康行動向外延伸，成為友善職場與社區共好的力量，與社會共好願景。

