

健康銀齡獎



#守護銀齡

#勞資雙贏

矽格股份有限公司中興廠

新竹市竹東鎮中興路二段169巷11號

負責人：黃興陽

行業別：製造業

健康促進推動人員(單位/職稱)：謝愛玉/健康促進組組長

主要產品：IC封裝測試

員工總數：678人

企業健康精神

員工是矽格最重要的資產，我們有專業的健康團隊守護員工的健康，依據中高齡的特性，安排適切的工作內容、建立安全舒適的工作環境及完善的健康管理制度，最重要的目的是讓員工能長久安心的穩定工作。

職場健康促進推動特色

一、專業健康管理及友善工作環境

1. 族群分析

廠內員工平均年齡為36.7歲，男、女性比例為1：1.1，其中45歲以上有20%，平均工

作年資13.7年，可見員工在公司長期穩定工作的特性。在推動健康管理中，常遇到年紀較大的同仁，對疾病的觀念薄弱且生活習慣不易改變，例如對於血壓、血糖的異常需要用藥治療的觀念較無法接受，認為吃藥控制血壓就是一輩子，所以在休息室、餐廳、保健室增加血壓測量站，鼓勵員工養成量測及紀錄血壓的習慣，血壓異常者安排廠醫個別諮詢，說明控制血壓的重要性，經努力調整仍無法控制者，則積極安排就診治療，如此一來，大部份的血壓異常員工都可配合醫囑自我管理血壓。

2. 客製化健檢組套 全方面照護

針對45歲以上中高齡客製化健檢套組，增加國人好發疾病篩檢項目，依健檢結果做分級管理，例如安排廠醫個別諮詢、安排異常就醫、評估後調整合適的工作班別及工作內容，訂定管理目標。

3. 銀齡職務再設計

在IC封裝目檢的工作站增加放大燈輔助同仁工作，減少眼力的負荷，在重覆性搬運的站別，利用無人搬運機，搬運靜電箱，以減緩人力搬運耗時的時間與體力，在清潔工作治具，更換好神拖把，減少中高齡同仁工作上的負擔。

4. 友善工作環境

為中高齡同仁活動安全，在廠區內的階梯及廁所，設置防滑裝置，避免跌倒；在休憩區提供免費咖啡吧及水果供應，讓同仁能夠補充水果代替高熱量的零食，請營養師設計健康均衡導向的菜單，讓員工吃的健康。



2. 健促活動著重自我健康照護技巧

設計實用減重課程、豐富的獎品及獎金吸睛員工，邀請中高齡BMI異常的員工參加，辦理中高齡養生講座，教導如何吃的均衡養生；邀請健身教練設計中高齡低衝擊有氧和肌力訓練運動。為期三個月的健康減重活動後，分析前後測資料，三高異常數值皆得到改善，其中參加者40歲以上佔38%，成功減重達2公斤以上有47位，有8位減重體重達5%，有位中高齡患有高血壓的同仁跟職護分享因為成功減重，回診時連醫師都很驚訝血壓改善許多進而減輕血壓藥物劑量。

二、依據健檢結果 進行健康管理

1. 趨勢分析

以問卷調查員工健康促進活動需求，依將異常項目、員工年齡族群分佈特性，設計符合員工健康需求的健康促進活動方案，制定年度工作計劃。

從健康檢查異常分析可得知，45歲以上的員工健檢異常比率分別為BMI(54%)、血壓(49%)、三酸甘油酯(24%)、空腹血糖(30%)，相較於國民健康署的代謝症候群比率，的確有明顯三高的異常，因此積極辦理減重班活動。



未來目標或展望

透過長官支持及同仁的回饋，我們不斷改善調整服務方向，建構一個健康、安全衛生的人性化工作場所，營造友善中高齡的工作職場環境，延長高齡員工的就業率與維持生產力，使中高齡員工有健康活力、安心、安穩的長久工作！