

健康管理獎



不平凡的日常

幸福企業

全聯實業股份有限公司

臺北市中山區敬業四路 33 號

負責人：林敏雄

行業別：批發及零售業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 蔡緜容 (健康促進課 / 醫護總監)

主要產品：日常用品、生鮮、熟食

員工總數：764 人

● 企業健康精神

「全聯」是臺灣本土型超市的企業，對於人及這塊土地有著深厚的感情及責任。因此我們一步一腳印落實關懷從員工健康、職場環境到家庭、社區，期望讓每一個與我們接觸的人、事、物都能感受到家一般用心的溫度。

● 職場健康促進推動特色

「溫度」來自董事長語重心長內心的一句話，「怎麼樣可以讓我的同仁更健康呢？沒有什麼事情，比健康更重要這是最在乎的...」，期許讓全聯成為每個員工最安心、放心的「家」。

一、越過那座山，團隊精神的展現

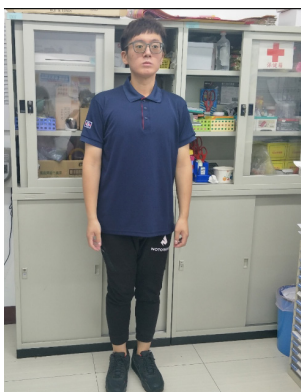
1. Slogan : Hood to Coast 海好有你當靠山。
2. Strategy: 由臺東到墾丁大灣, 1 天 1 夜日以繼夜, 由總經理帶領 5 位同仁跑者及 1 台汽車共同組合, 以人車接力完成 16 個接力點, 全長 171 公里的挑戰, 藉由心繫心彼此堅毅的默契與聲音, 合作無間。
3. Effectiveness : 2020 年 11 月 28 日深夜開跑, 11 月 29 日 5 人團隊合作完成艱鉅極限挑戰。

二、心動不如馬上行動，我們都在。

1. Slogan : 啟動纖盈，健康先贏 2.0。
2. Strategy: 擺脫時間侷限 - 線上報名、隨時成行。克服空間距離 - 排除

上課舟車往返遙遠感，全數皆採護理師親訪 One to One 衛教、個人體適能檢測、運動處方簽。另設計 E-learning 課程 - 正確飲食觀、飲食控制、跟著護理師做料理及食譜、運動塑身作戰大補帖、停滯期怎麼辦等。Line 線上互動、諮詢、瓶頸排除等。

3. Effectiveness : BMI ≥ 27 肥胖共計 88 名，報名 38 名 (43.2%)，成功數 16 名 (42.1%)。減重成效：體重平均下降 11.7 公斤，最佳 20.1 公斤，全企業最佳 50 公斤。體脂肪平均下降 6.1%，最佳 9.1%。BMI 平均下降 6.1%，最佳 5.8%；每公斤平均下降 0.29~0.39%。總肥胖率下降 1%。



三、戒菸有靠山，拉他一把

1. Slogan : 少了菸味，更有品味。
2. Strategy : 全年度隨時可向護理師報名，主動輔導或鼓勵轉介至國民健康署特約戒菸治療服務機構，提供無糖口香糖，以輔助渡過戒菸後戒斷症候群，並成立 LINE 群組，掌握戒菸狀態、提供戒菸相關疑慮知識及心理支持。
3. Effectiveness : 勸戒 11 名，成功 6 名 (54.5%)。



● 未來目標或展望

健康與生活是密不可分，更是人生重要指標。唯有凝聚彼此力量不斷的努力經營、學習，積極負起個人的健康責任，將健康的「著手行為」(approach behavior)、「避免行為」(avoidance behavior) 融入生活，才能達到阻止或降低疾病對健康的傷害。

