



#守護勞工健康

#建立優質職場

台灣電力股份有限公司 宜蘭區營業處

宜蘭縣宜蘭市舊城西路111號

負責人：張文在

主要產品：電力

行業別：電力燃氣供應業

員工總數：343人

健康促進推動人員(單位/職稱)：工安組/護理師

企業健康精神

近年由於宜蘭地區觀光蓬勃發展，民眾用電需求量遽增，台電公司宜蘭區處員工肩負穩定電力供應的社會責任。有鑒於員工是公司最重要資產，在既有的健康安全基礎上，持續精進各項健康管理作為，建立優質健康職場，共同守護員工安全與健康。

職場健康促進推動特色

一、職場健康管理 推展健康促進

2019年起為促進員工健康並優於法規辦理，

40歲以上員工每2年定期檢查1次，40歲以下員工每3年定期檢查1次，並增加腹部超音波檢查、腫瘤指標、同半胱胺酸、高敏感C-反應蛋白等項目；依據檢查結果，辦理各項異常追蹤、分級管理，進而推展相關健康促進的課程與活動；環境設計上，打造讓同仁可輕易取得健康資源，如健康資訊溫馨廣播、辦公大樓張貼健康宣導相關海報，廣設置血壓計鼓勵員工時常測量血壓利於追蹤自身健康情形。

2018-2019年健檢異常腹部超音波為首位(異常率72.25%)，其中腹超異常又以脂肪肝佔最高(

異常率80.40%)，第三名為BMI異常(異常率52.21%)，顯示台電公司宜蘭區處多數同仁皆有脂肪肝困擾，超過半數同仁體位列居體重過重~肥胖程度，上列問題對同仁長期健康影響不言而喻。

辦理體重管理活動藉由營養師及運動講師課程教導同仁了解健康飲食新選擇、正確運動原則以及如何降低肌肉骨骼危害，達成職場運動生活化之目標。開設「體重管理活動」line群組，另由體重控制有成同仁擔任叮嚀小老師給予建議，活動期間課程提醒通知、資訊互動交流，藉此激勵參賽者積極努力參與，減重整體活動採積分制度，著重在飲食、運動自主健康管理習慣養成、而非比較單項減重成果。



2019-2020年共38人參加，主辦體重管理活動共減重128公斤、腰圍減140.5公分，line群組上傳我的餐盤影像共1,241次、生活化運動影像1,177次，達成活動目標每人至少減1公斤，腰圍減2公分，2019年度更榮獲宜蘭縣衛生局「健康體重管理競賽」團體組第二名。

二、優質工作環境 打造健康職場

建置「e化員工健康管理系統」使員工得到個人更完整健康紀錄健檢數據分析，提高員工健康意識、自主健康管理能力，提升醫護人員臨場健康服務、健康管理的作業效率。

提供員工各項諮詢管道：職場不法侵害申訴管道、性騷擾申訴管道、員工協助方案(EAPs)、

員工滿意度調查、基層員工溝通座談會及臨場健康諮詢服務等。每年提供免費8小時由公司付費心理轉介諮商服務，提供需要同仁及家屬使用。EAPs員工協助方案：結合公司內外部資源，舉辦各項有關工作、生活面及健康面之員工協助方案，積極推廣預防性員工協助工作，如有需要專業協助，則轉介外界特約協助機構服務，服務範圍包括心理諮商、理財、法律及管理諮詢等。

營造健康職場方面，辦理各項健康講座，台電公司宜蘭區處規劃健身室、健走步道、多功能桌球室、羽球場、撞球室、多媒體視聽室等，另成立動態靜態社團：籃球社、羽球社、桌球社、登山健行社、團康桌遊社、卡拉OK社等。



未來目標或展望

持續規劃調整健康飲食、體能、體重管理活動，使員工提升自主健康管理能力。針對吸菸員工雖今年因人數不足無法成立戒菸班，未來將持續辦理戒菸宣導及轉介戒菸門診，以降低員工健康風險。持續依規定辦理定期健康檢查，並協助提升健檢品質與服務。