

健康署健康職場說明會

周全性職場健康促進計畫 績優健康職場

徐傲暉 博士

jhh0615@gmail.com

1 /30

大綱

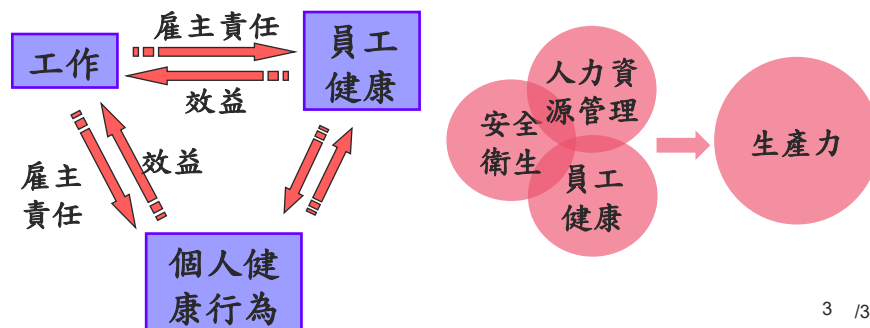
- ◆職場健康促進必要性
- ◆職場健康促進計畫管理與推動步驟
 - PDCA管理
 - 績效呈現、檢討改進
- ◆健康促進活動設計要領



2 /30

職場健康促進必要性

- ◆職場健康促進不是福利，不是重要，是必要
- ◆員工健康是雇主責任
 - 法令要求
- ◆員工健康攸關公司生產力、競爭力
 - 勞動力老化：維持工作能力、延長工作年限



3 /30

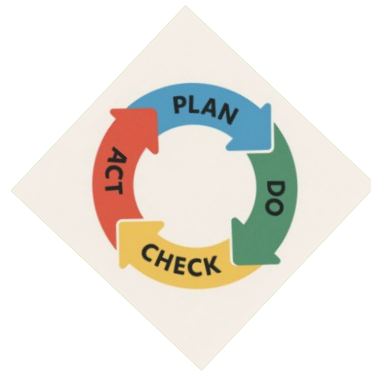
◆職場健康健康促進效益一對企業組織

- 增進員工健康
- 維持工作能力
- 增加生產量、服務品質、士氣
- 減少病假率、減效出席
- 減少工作意外
- 減少抱怨
- 減少離職率
- 提升企業形象



4 /30

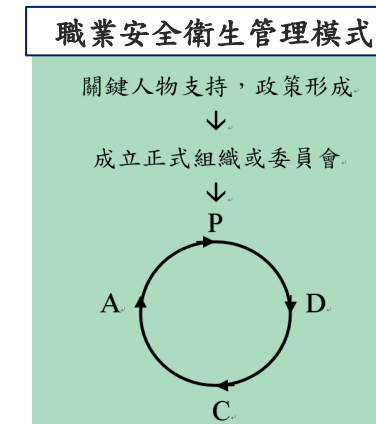
職場健康促進計畫管理與推動步驟



5 /30

職場健康促進推動步驟及面向

- ◆整合型職場健康促進管理模式
 - 健康融入現有職業安全衛生管理系統
 - 符合安全衛生相關法規是基本



6 /30

職場健康促進計畫步驟－準備期(一)

- ◆公司關鍵人物承諾、政策願景
 - 宣示健康政策及執行決心
 - 政策上至下(需求下至上)
 - 公告、宣導
 - 各階層主管認同、支持、參與
 - 所有員工瞭解內容、支持、參與

7 /30

職場健康促進計畫步驟－準備期(二)

- ◆成立正式委員會(推動小組)
 - 指定高階主管負責：具調度各單位權限的人
 - 指定負責單位：規劃、監督、執行、評估、檢討修正
 - 分工合作：多方參與、整合資源(內外資源)
 - 各專業部門：安全衛生、醫護、人力資源、總務...
 - 各方代表：主管/員工比例
 - 外部專家
 - 定期開會
 - 計畫研擬、分工執行、掌握進度、評估及檢討
 - 頻率：每季(P、D、C、A)

8 /30

職場健康促進計畫步驟-計畫期 計畫成敗關鍵

◆擬定計畫要項：

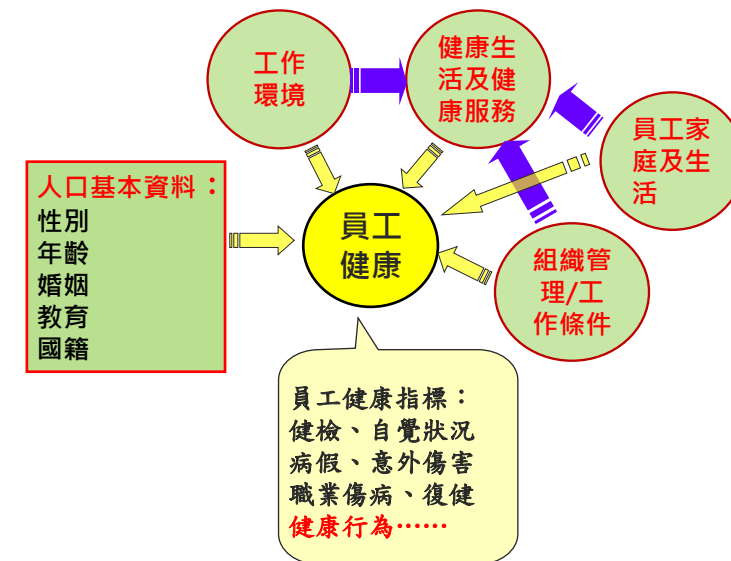
■需求評估(發現問題/特定群體)

- ⇒優先次序：年度重點或中長期目標
- ⇒研擬對策方法(探討工作相關原因)
- ⇒訂定績效指標



9 /30

◆掌握健康相關資訊



10 /30

◆需求評估(發現問題)：

■資料來源/方法

- 現有資料：健檢、意外傷害
- 瞭解各種作業風險：訪談相關部門/勞安/、實地訪查、環測、健檢、....
- 問卷調查：問卷可採不具名
- 團體分組討論
- 員工意見箱
- 分析資料：找出高風險特定族群
 - 人口特性：性別、年齡
 - 作業別：作業危害不同、風險不同、健康需求不同

11 /30

◆優先次序(年度重點，短中長期目標)

- 優先處理不符合現行法規項目
- 潛在健康風險：嚴重性、頻率、人數
- 符合相關人的利益、需求
- 有資源
- 可達到：現行技術？人力？資源？

12 /30

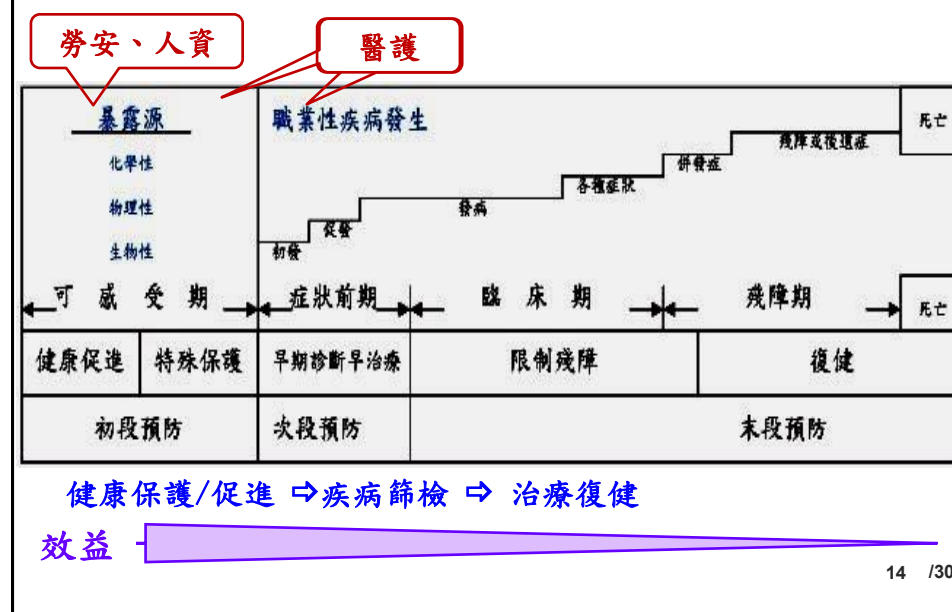
◆研擬預防對策：針對工作相關原因

■職場健康管理項目

- 進行員工健康監測、分析(發現問題)
- 探討職業健康風險因子(原因)
 - 員工健康生活：避免作業型態影響健康行為
 - 安全健康工作環境(物理/化學/生物/人因等)：身
 - 社會心理(工作條件、組織管理、組織文化等)：心
 - 企業社會責任：員工家庭、家庭生活習慣、壓力
- 全面性預防控制：
 - 針對全體員工，建立健康工作環境，預防/保護/促進健康
 - 可逐年降低成本
 - 僅針對異常員工，成效不彰，可能有歧視或貼標籤疑慮
- 提供健康諮詢、指導和健康服務

13 /30

■三段五級疾病預防策略



◆研擬預防對策：探討工作相關原因

■安全舒適工作環境

- 音量、溫濕、採光照明、通風(CO₂)、異味、化學品、髒亂擁擠、人因工程問題
- 高溫、噪音：增加心血管風險

■社會心理環境：健康組織管理、人性化、友善職場

- 工時管理：飲食習慣、睡眠、工作身體活動
- 工作壓力：不法侵害、飲食習慣、睡眠、肥胖
- 輪班、夜間作業管理：飲食習慣、睡眠、心理壓力

■健康生活及健康服務

- 健康生活：菸酒藥物、運動、營養、睡眠、休息、紓壓
- 健康行為受工作影響：避免工作不良影響
- 衛教：提醒工作負面影響

■社會責任

- 內：照顧員工及家庭，工作及生活平衡
 - 飲食習慣、壓力管理、規律運動
- 外：承攬商、消費者、社區……

15 /30

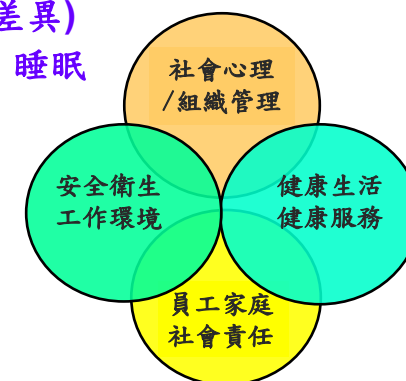
◆研擬預防對策：

■健康議題

- 健康體位、健康體能、健康飲食、心理健康、慢性病

■特定群體：分析特性、需求

- 母性、女性(經期、生心理差異)
- 中高齡：工作環境、體能、睡眠
- 吸菸
- 高風險作業預防管理
 - 輪班
 - 肌肉骨骼
 - 異常工作負荷



16 /30

◆研擬預防對策

■研擬對策注意事項：

- 多面向
- 每個人都有機會參與、公平正義
 - 兼顧各類員工需求：性別、年齡、種族、工作類型（例輪班/夜班、生產線、外包、臨時）
- 配合公司生態：融入每日工作、生活中

17 /30

◆訂定績效指標

■遠、中、短期目標

■訂定目標原則(SMART)

- 明確(Specific)：why? who? what? where? when?
- 可測量(Measurable)：有適當測量方法可量化
- 可達成 (Attainable)：透過知識、技術、資源
- 實際(Realistic)：準備時間與承諾下實現
- 具體時間(Timely)：合理時間內完成

■績效指標：多面向

- 每項活動、措施都有績效指標



18 /30

■過程評估

- 衛教發行數量、品質、員工觸及狀況
- 諮詢服務品質及次數
- 教育訓練場次、人數、講師、參與率(普及率)
 - 參加人次⇨平均每人參加次數
- 健身中心開放時間、管理：
 - 普及率(不運動者走進健身房)
- 與健身房簽約合作：使用狀況
- 販賣機/餐飲部健康食物販售情形
- 作業環境改善場次/人數：人因、環境
- 管理制度面改善：輪班、工時、工作流程
- 滿意度：參與者及執行者

19 /30

■結果評估

- 預期對知識技能、態度、行為、健康狀況的改變
- 運動習慣正向改變
 - 身體活動度、規律運動習慣人數增加
- 知道如何選擇食物
 - 特殊作業考量：高工作壓力、夜間作業、鋁作業鐵劑，鉛作業鈣
- 飲食習慣：每日蔬果量、消夜、甜食等正向改變
- 健康異常率：肌肉骨骼不適人數、心理壓力、睡眠、健檢、.....
- 生產力、職災率、請假率、離職率

■永續經營評估

- 政策、組織、經費、人力、過程

20 /30

職場健康促進計畫步驟－執行期(Do)

- ◆監督進度
- ◆收集績效指標相關資料
 - 隨時發現問題，適時修正



21 /30

職場健康促進計畫步驟－評估期(C)

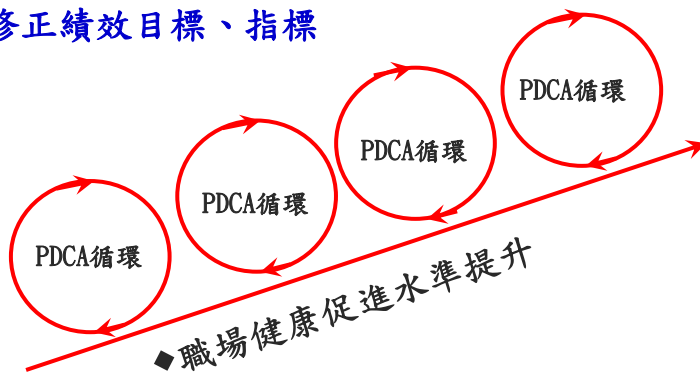
- ◆呈現績效指標
- ◆記錄管理
 - 保存
 - 保密



22 /30

職場健康促進計畫步驟－改善期(A)

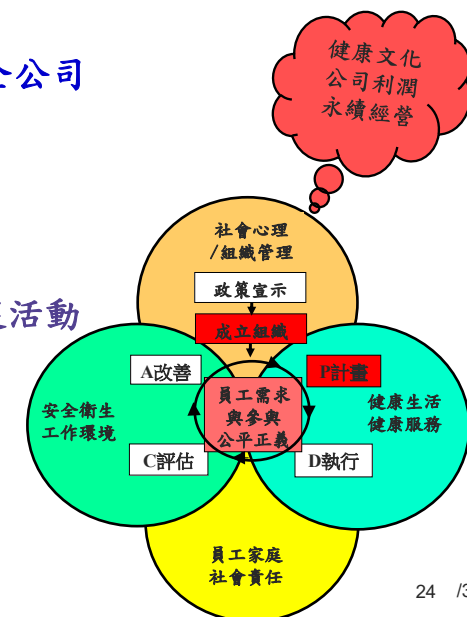
- ◆依評估結果進行檢討
- ◆提出改善方案
 - 修正策略、方法
 - 修正績效目標、指標



23 /30

◆整合型職場健康促進管理模式

- 健康融入現有管理系統
- 健康文化：安全健康是全世界一致目標
- 管理面：
 - 安全健康工作環境
 - 友善管理、禮貌和諧
 - 允許上班時間從事健促活動
- 員工
 - 遵守SOP
 - 健康習慣



24 /30

健康促進活動設計要領



25 /30

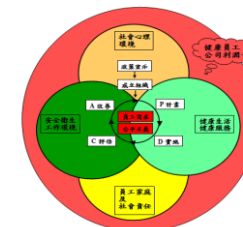
職場健康促進計畫迷思

- ◆在職場進行的健康促進 $\neq$ 職場健康促進
 - 健康、健康習慣受工作影響
- ◆健康促進活動 $\neq$ 健康促進計畫
 - 例運動會、爬樓梯比賽
 - 養成習慣為目的。過程重於結果
- ◆不宜過度針對個人或異常者
 - 標籤化、歧視
 - 未能形成健康文化
 - 未能降低發生率、長期效果不彰

◆點 → 線 → 面

永續經營

全面性、多樣性



26 /30

周全配套的活動設計

- ◆目標：習慣養成，融入每日生活、工作中
- ◆課程講座：與工作連結 (運動/活動、營養飲食各有特殊性)
- ◆建立支持性環境
 - 規劃10分鐘快走路線：室內、室外
 - 鼓勵運動型社團、擺設多種室內健身器材
 - 上下午定時撥放音樂或電腦提醒做運動
 - 咖啡機：鮮奶取代奶精,糖
 - 販賣機：低糖飲料，減少含糖飲料
- ◆鼓勵：誘因
 - 組隊競賽多人同行繞公園、上傳打卡、積點
 - 隊中有BMI>24者加分
 - 揪人訂健康餐盒、減少含糖飲料加分
 - 維持健康體位者有獎、有改變運動習慣但未減重者精神獎
 - 補助參加健身房
- ◆績效指標：每項措施都要訂績效指標

27 /30

活動設計注意事項

- ◆持續性
 - 多元性：有趣、喜歡，每人能力及喜好不同
 - 簡單容易：各階段只需要多一點點努力即可達成
 - 達活動/運動效果、但不需要太激烈
 - 可近性：時間、地點
 - 拉長活動時間/常態活動：短時間小獎勵(1-2週達標即給小獎勵)
- ◆與工作聯結：強化工作體能
 - 百貨業樓管走路步數？

28 /30

◆體重管理為例

■參加對象？

- 全體員工、建立健康氛圍

■增加身體活動、運動量

■飲食

- 量：熱量需求、三餐配比
- 進食時間：晚餐早、少

■作業型態導致肥胖？

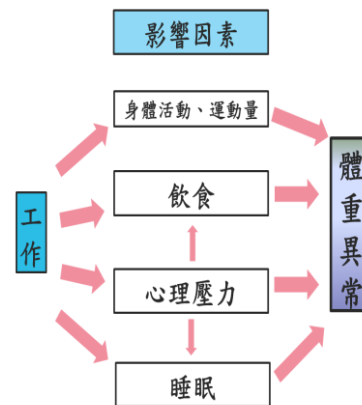
- 晚餐時間：下班晚、加班
- 心理壓力、睡眠

■持續性

- 活動每年3個月？ **沒用**
- 養成習慣

■習慣養成重於體重減少：過程重於結果

- 指標：多元化、可達到(不很難也不很容易)

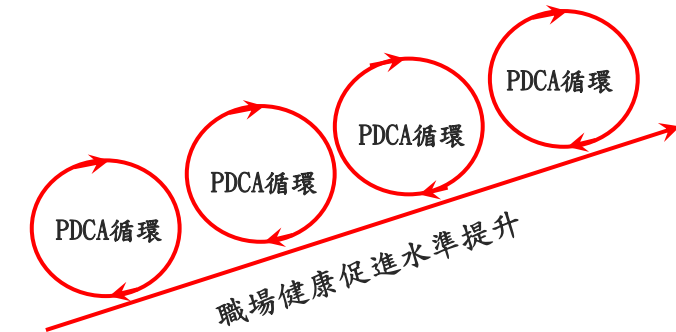


29 /30

健康促進計畫，沒有最好，只有更好

按步就班、循序漸進

自己健康也大家一起健康



30 /30