



115年 職場健康促進推動方案 操作手冊



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

發行日期 115年2月



目錄

前言	02
壹、新舊制度差異	03
貳、職場健康促進推動申請資料填寫指引	08
參、職場健康促進推動申請操作說明	16
肆、常見問答集	23
伍、輔導資源-三區健康職場推動中心	26

前言

因應高齡化與少子化的世界洪流，強化健康老去與健康勞動力，是當今國際上重要的議題。有鑑於多數國人一天有超過三分之一時間處於職場，「職場」是推動國人健康重要的場域。為透由職場促進國人健康，衛生福利部國民健康署（以下簡稱國民健康署）自民國92年起，設立北、中、南三區健康職場推動中心，輔導職場推動菸害防制與各項健康促進工作，並於96年開辦「健康職場認證」制度，透過自主性認證標章帶動職場推動健康促進之風潮，並逐年精進融入世界衛生組織（WHO）「職場周全健康促進推動模式」四大範疇（生理工作環境、社會心理工作環境、個人健康資源、企業社區參與）與八大推動步驟（啟動、整合、需求評估、優先順序、計畫、執行、評價與改善），循序漸進引導職場逐步建構推動健康促進框架。

為使更多職場加入推動職場健康促進行列，本制度自114年轉型為「職場健康促進自主評核」，結合職場熟悉的PDCA (Plan-Do-Check-Act) 推動架構，引導職場系統性整合與推動健康促進工作。115年承接前期轉型基礎，針對「職場健康促進推動」制度再精進優化，依據職場推動量能分為「健康促進啟動職場」與「健康促進推動職場」，建立分級發展的路徑，針對剛起步的職場，導入 PDCA 推動架構確保紮根；針對已有成效的職場，則引導其深化成效、追求卓越標竿。期盼職場每年持續提出申請，應用本制度定期檢討健康促進工作推動的成效以持續精進，藉此建構健康勞動力，帶領企業朝向永續發展的目標。



壹、新舊制度差異

一、新制度調整重點

為鼓勵更多職場自主參與健康促進工作，自114年起轉型為職場健康促進自主評核，115年則進一步精進推動職場健康促進制度，依據職場推動量能採行分級發展模式，主要調整重點如下：

(一) 申請資格更具彈性

新制度為引導職場系統性推動健康促進活動，檢視職場健康促進之作為，因此不再限制是否曾發生職業災害或違規紀錄，凡合法設立之單位皆可申請。

(二) 提供分級發展路徑與內容優化

依據職場推動量能與經驗，區分為「健康促進啟動職場」與「健康促進推動職場」，協助不同階段職場逐步建構健康文化。此外，申請資料內容精簡，整體設計保留WHO「職場周全健康促進推動模式」精神，並以PDCA循環架構引導，不僅著重於計畫擬定(Plan)與具體執行(Do)，更強調檢核(Check)及持續改善(Act)之重要性。

(三) 提升行政效率，核發電子證書

引導職場每年檢視職場健康促進之作為，對於經審查符合標準之職場，將核發電子證書，取代以往紙本證書，縮短製作及等待時間，提升證書取得之便利性。



二、新舊制度差異對照表

制度 項目	115年 職場健康促進推動制度 (健康促進啟動職場，健康促進推動職場)	114年 健康職場申請制度 (職場健康促進自主評核)	96~113年 健康職場認證制度 (健康啟動標章，健康促進標章)
對象	1. 健康促進啟動職場： (1) 勞工人數 99 人以下之職場 (2) 組織與資源相對有限，正啟動或初步推動健康促進相關工作的職場 2. 健康促進推動職場： (1) 不限定勞工人數 (2) 具備相應的組織與資源投入，能依職場特性執行多元化的健康措施	1. 中小型職場組： 勞工人數 299 人以下之職場 2. 大型職場組： 勞工人數 300 人以上之職場	1. 健康啟動標章： (1) 勞工人數 299 人以下之職場 (2) 職場致力推動無菸環境，並開始推動職場健康促進工作 2. 健康促進標章： (1) 不限定勞工人數 (2) 職場致力推動無菸環境及計畫性推動職場健康促進且計畫性推動職場健康促進且有具體作為者
申請資格	1. 健康促進啟動職場： (1) 勞工人數 99 人以下之合法公、民營事業單位或機關〈構〉可申請 (2) 未曾通過「114 年職場健康促進自主評核合格」者 2. 健康促進推動職場： (1) 不限定勞工人數 (2) 凡合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉均可申請 註 1：曾取得健康職場認證之職場，不管是否仍在效期內，皆可隨時再申請新制之職場健康促進推動制度 註 2：同一家職場至多可獲得 3 次（不分年份）「健康促進啟動職場」證書，而後應持續精進申請「健康促進推動職場」	凡合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉均可申請	凡合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉於申請截止日往前追溯三年，尚需符合未違反菸害防制法相關規定、未發生職業安全衛生法第三十七條第二項第一款之死亡職業災害（含承攬商發生之死亡職業災害）、以及未發生重大勞資爭議及員工或社區居民抗爭等影響企業形象之事件者可申請。



制度	115 年	114 年	96~113 年								
項目	職場健康促進推動制度 (健康促進啟動職場，健康促進推動職場)	健康職場申請制度 (職場健康促進自主評核)	健康職場認證制度 (健康啟動標章，健康促進標章)								
申請方式	至健康職場資訊網之申請專區填寫申請資料										
申請資料	1. 基本資料 2. 推動檢核表 3. 相關佐證資料		1. 基本資格 2. 基本資料 3. 自評表 4. 健康促進推動特色等資料並上傳 4 張照片								
申請表內容及特色	推動檢核表項目包含 1. 健康促進工作執行項目 2. 健康促進活動辦理情形 特色：精簡但仍保留「職場周全健康促進推動模式」四大範疇與八大執行流程架構，以推動職場健康促進之 PDCA 模式引導職場填答		自評表項目包含 1. 菸害防制實施情形 2. 健康促進工作推動範疇 3. 健康促進工作執行流程 4. 健康促進活動辦理情形 特色：自評表內容依「職場周全健康促進推動模式」四大範疇與八大執行流程各項目逐項引導職場填答								
通過標準	1. 健康促進啟動職場 (1) 基本資料及推動檢核表至少填寫標註「※」的項目 (2) 至少執行 1 類別議題之健康促進活動 (3) 已檢附推動職場健康促進相關佐證資料 2. 健康促進推動職場 (1) 299 人以下職場 A. 資料填寫完整且有附證明文件	1. 申請資料填寫完整 2. 健康促進工作執行項目 (1) 中小型職場：第 1~4 類皆已執行 (2) 大型職場：第 1~5 類皆已執行 3. 至少執行 1 類別議題之健康促進活動 4. 已檢附推動職場健康促進佐證資料	1. 申請資料填寫完整 2. 自評表 (1) 中小型職場								
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>健康啟動標章</th> <th>健康促進標章</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 菸害防制</td> <td colspan="2">菸害防制實施情形優於法令要求</td> </tr> <tr> <td>2. 健康促進工作推動範疇</td> <td>至少需達成「個人健康資源」類別</td> <td>至少需達成「個人健康資源」類別及「生理健康工作環境 2.1」及「社會心理工作環境」3.1 類別</td> </tr> </tbody> </table>	項目	健康啟動標章	健康促進標章	1. 菸害防制	菸害防制實施情形優於法令要求		2. 健康促進工作推動範疇	至少需達成「個人健康資源」類別
項目	健康啟動標章	健康促進標章									
1. 菸害防制	菸害防制實施情形優於法令要求										
2. 健康促進工作推動範疇	至少需達成「個人健康資源」類別	至少需達成「個人健康資源」類別及「生理健康工作環境 2.1」及「社會心理工作環境」3.1 類別									



制度	115 年	114 年	96~113 年		
項目	職場健康促進推動制度 (健康促進啟動職場，健康促進推動職場)	健康職場申請制度 (職場健康促進自主評核)	健康職場認證制度 (健康啟動標章，健康促進標章)		
通過標準	B. 健康促進工作執行項目第 1~4 類皆已執行 C. 至少執行 1 類別議題之健康促進活動 (2)300 人以上職場 A. 資料填寫完整且有附證明文件 B. 健康促進工作執行項目第 1~5 類皆已執行 C. 至少執行 1 類別議題之健康促進活動		項目	健康啟動標章	健康促進標章
			3. 健康促進工作執行流程	至少需達成「一、領導與員工參與」、「三、依據需求確立健康促進項目之 3.1」、「四、擬定年度計畫之 4.1」、「七、推行成效之 7.1、7.2」類別	至少需達成「一、領導與員工參與」、「三、依據職場需求確立健康促進項目」、「四、擬定年度計畫」、「七、推行成效」類別
			4. 健康促進活動辦理情形	健康需求評估為必辦類別，需執行至少 2 項，另需至少再執行 2 類別議題，每一議題各辦理 1 項	健康需求評估為必辦類別，需執行至少 2 項，另需至少再執行 2 類別議題，每一議題各辦理 2 項
			(2) 大型職場		
			項目	健康促進標章	
			1. 菸害防制	菸害防制實施情形優於法令要求	
			2. 健康促進工作推動範疇	至少需達成「個人健康資源」類別及「生理健康工作環境」及「社會心理工作環境」	
			3. 健康促進工作執行流程	至少需達成「一、領導與員工參與」、「二、資源及人力運用」、「三、依據職場需求確立健康促進項目」、「四擬定年度計畫」、「七、推行成效」、「八、改善」類別	



制度 項目	115 年	114 年	96~113 年	
	職場健康促進推動制度 (健康促進啟動職場，健康促進推動職場)	健康職場申請制度 (職場健康促進自主評核)	健康職場認證制度 (健康啟動標章，健康促進標章)	
通過 標準			項目	健康促進標章
			4. 健康促進活動辦理情形	「健康需求評估」為必辦類別，需執行至少 2 項，另需至少再執行 3 類別議題，每一議題各辦理 2 項
			3.	已填寫各項健康促進活動之概述、執行方式及成效評估
			4.	已上傳與推動特色相關照片 4 張
核發 證書	依職場申請類別核發「健康促進啟動職場」或「健康促進推動職場」電子證書	核發「職場健康促進自主評核」電子合格證明	依職場申請認證類別為「健康啟動標章」或「健康促進標章」，核發紙本證書	
證書 代表 意義	審核職場推動健康促進作法具系統化且符合通過標準		為推動健康促進的職場	
獎勵 機制	連續 3 年、5 年、10 年獲得「健康促進推動職場」電子證書者，依規定提出申請，將頒發三年有成、五年卓著、十年豐收之證書。		-	

貳、職場健康促進推動申請資料填寫指引

申請資料主要有三大部分：基本資料、推動檢核表及相關佐證資料，以下將逐一說明。

一、基本資料(請填寫近一年資訊)

(一) 填答指引

- 1.健康促進啟動職場：應至少完整填寫基本資料中有標註「※」之項目，包含職場名稱、聯絡人資訊、職場負責人、統一編號、職場地址、行業別、員工人數、員工各年齡層人數及是否曾接受健康職場推動中心輔導之調查。
- 2.健康促進推動職場：基本資料所有項目皆需完整填寫。



(二) 填答注意事項

※(一)職場名稱：	中文名稱：_____ (★請填全銜) 英文名稱：_____ (無需英文證書)
※(二)聯絡人資訊：	聯絡人姓名：_____；部門：_____；職稱：_____ 聯絡電話：_____；傳真：_____；e-mail：_____
※(三)職場負責人：	_____
※(四)統一編號：	_____ (★無則免填)
※(五)職場地址：	_____縣(市)_____鄉(鎮)(區)
※(六)行業別：	<input type="checkbox"/> (1)農林漁牧業； <input type="checkbox"/> (2)礦業及土石採取業； <input type="checkbox"/> (3)製造業； <input type="checkbox"/> (4)電力、熱力、蒸氣及冷熱供應業； <input type="checkbox"/> (5)用水供應及污染整治業； <input type="checkbox"/> (6)營造工程業； <input type="checkbox"/> (7)批發及零售業； <input type="checkbox"/> (8)運輸及倉儲業； <input type="checkbox"/> (9)住宿及餐飲業； <input type="checkbox"/> (10)出版影音及資訊業； <input type="checkbox"/> (11)金融及保險業； <input type="checkbox"/> (12)不動產業； <input type="checkbox"/> (13)專業、科學及技術服務業； <input type="checkbox"/> (14)支援服務業； <input type="checkbox"/> (15)公共行政及國防、強制性社會安全； <input type="checkbox"/> (16)教育業； <input type="checkbox"/> (17)醫療保健及社會工作服務業； <input type="checkbox"/> (18)藝術、娛樂及休閒服務業； <input type="checkbox"/> (19)其他服務業
※(七)員工人數：	男性員工人數：_____；女性員工人數：_____；合計：_____人 <input type="checkbox"/> 大型職場 (雇用勞工人數 300 人(含)以上)； <input type="checkbox"/> 中型職場 (雇用勞工人數 100-299 人)； <input type="checkbox"/> 小型職場 (雇用勞工人數 99 人(含)以下)。
※(八)員工各年齡層人數：	30歲(含)以下的人數：_____；31-44歲的人數：_____； 45-64歲的人數：_____；65歲(含)以上的人數：_____
(九)員工 BMI 分佈現況(若無近一年資料，請填寫最近一次健康檢查調查結果)(至少應調查7成以上員工現況)：	BMI < 18.5 的人數：_____；18.5 ≤ BMI < 24 的人數：_____； 24 ≤ BMI < 27 的人數：_____；BMI ≥ 27 的人數：_____
(十)菸害防制實施情形：	男性：吸菸人數：_____；嘗試戒菸人數：_____；戒菸成功人數：_____ 女性：吸菸人數：_____；嘗試戒菸人數：_____；戒菸成功人數：_____
(十一)哺餵母乳及哺集乳室設置情形：	<input type="checkbox"/> 無設置哺集乳室、無員工哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 無設置哺集乳室、有員工哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 有設置哺集乳室、無員工哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 有設置哺集乳室、有員工哺餵母乳
※(十二)是否曾接受健康職場推動中心輔導(不限今年度)：	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有：年度_____ (□電話諮詢 □現場輔導)，中心區域(□北區□中區□南區)
(十三)是否預計參加「115年績優健康職場與優良推動人員評選活動」(需另提出申請)：	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，申請獎項： <input type="checkbox"/> 1.健康職場永續卓越獎、 <input type="checkbox"/> 2.健康議題標竿獎、 <input type="checkbox"/> 3.群體健康護獎、 <input type="checkbox"/> 4.健康智慧創新獎、 <input type="checkbox"/> 5.小資職場健康獎、 <input type="checkbox"/> 6.優良推動人員獎

1. 職場名稱務必確實填寫完整，經填寫並建立相關資料後，則無法再做修改，將影響後續核發電子證書顯示之名稱。
2. 如有需英文版電子證書者請務必確實填寫，申請時如未填寫恕無法提供英文版電子證書。

員工人數填寫要確實，與後續第八、九項及績優申請有相關。

各年齡層員工人數加總應等於員工總人數。

應至少調查7成以上員工之BMI分佈現況。

吸菸人數應 ≤ 員工人數、嘗試戒菸人數應 ≤ 吸菸人數、戒菸成功人數應 ≤ 嘗試戒菸人數。

若已有意願申請績優健康職場者，可於此處填寫欲申請之獎項，將於送出健康促進啟動(推動)職場申請資料後引導填寫績優申請資料。

注意事項：若申請資料有疑義，須同意國民健康署及承辦單位進行訪視澄清疑義。

二、推動檢核表(請填寫近一年資訊)

(一) 健康促進工作執行項目

1. 填答指引：

(1) 健康促進啟動職場：

A. 應至少執行並勾選評核項目中有標註「※」之項目，包含「1.1首長支持」、「1.4評估內外資源」、「2.1進行需求評估」、「2.2設定明確的健康促進目標」、「3.1應用方法宣

傳健康促進活動」、「3.3留下執行紀錄及成效追蹤」、「4.1進行成效評估」及「4.2進行檢討與持續改善」。

B. 針對各類別所勾選之評核項目，需填寫至少100字以上的推動具體做法與成果概述。

(2) 健康促進推動職場：

A. 針對各評核項目勾選是否達成：勞工人數299人以下職場(中小型職場)通過標準為「第一類～第四類別」之評核項目皆已辦理；勞工人數300人以上職場(大型職場)通過標準為「第一類～第五類別」之評核項目皆已辦理。

B. 針對各類別所勾選之評核項目，需填寫至少100字以上的推動具體做法與成果概述。

2. 推動概述內容建議可包含：

(1) 具體做法或流程。

(2) 實際執行時間與參與對象。

(3) 執行成效，例如參與人次、滿意度、改善情形等。

(4) 針對各項目推動概述提及之相關事項，可使用佐證資料(如執行計畫、執行紀錄、會議資料或其他資料等)來說明推動成效。

3. 健康促進工作各執行項目具體執行做法說明

類別	評核項目	評核項目具體執行做法說明
1. 組織推動與資源支持	※ 1.1 首長支持	首長或關鍵人物支持推動職業疾病預防及職場健康促進工作，且將健康、安全的防護當作公司最崇高的目標，且於活動或會議中公開宣示支持、簽署宣言、以身作則實踐健康生活並實際參與計畫與活動。
	1.2 非主管職員工共同參與	非主管職員工有參與職場健康促進相關議題之討論、提出建議或參與推動小組之機會。
	1.3 成立推動團隊	職場有成立相關推動團隊（委員會），並指定人員辦理推動職場健康促進（包含健康管理、健康服務及健康生活）相關之業務。 * 推動人員可包括廠醫、廠護、安衛人員、人力資源部門或組織中所有部門與階層之代表等相關人員。



類別	評核項目	評核項目具體執行做法說明
1. 組織推動與資源支持	※ 1.4 評估內外部資源	推動職場健康促進活動前已先進行職場內、外部各項資源之評估與盤點，以作為推動職場健康促進之基礎。 * 各項資源可為：經費、人力、設備、空間、環境或其他有關的協助（輔導）方案，如當組織資源有限時，聯絡醫療院所或衛生局、健康職場推動中心、勞工健康服務中心、勞工局及其他民間社團組織。
	1.5 設置健康支持性環境	提供員工健康促進設施、營造健康工作環境，如工作環境光線適當、沒有吵雜聲，有設置哺集乳室、員工餐廳等。
2. 規劃與行動設計	※ 2.1 進行需求評估	收集並彙整員工健康檢查結果及特殊健康檢查結果，進行趨勢分析及健康問題統計，以作為職場健康促進需求評估之依據
	※ 2.2 設定明確的健康促進目標	綜合健康檢查趨勢及相關資料，設定健康促進的各項需求，並依需求評估結果及職場可行之優先度排序，經綜合考量後設定明確的健康促進目標。 * 優先度如：考量重要性、普遍性、資源環境、可行性、整體效益。
	2.3 擬定計畫、指標	依據健康促進目標，擬定職場健康促進推動計畫，設計各項活動以預防職業疾病、增進員工健康，並針對各項活動設定過程指標及成果指標。 * 計畫書或簽呈內容涵蓋活動目的、需求評估、經費預估及時程等活動規劃。
3. 執行與管理	※ 3.1 應用方法宣導健康促進活動	應用多元有效的宣傳管道或方法，向全體員工傳遞職場健康促進活動相關資訊，以提升員工參與率與健康識能。 * 宣傳管道如：宣導傳單、海報、簡訊、電子郵件、業務通訊、員工信函、公佈欄等。
	3.2 主管帶領全員參與	有高階主管主動帶領並支持參與各項健康促進活動，促進全體員工共同參與各項健康促進活動。
	※ 3.3 留下執行紀錄及成效追蹤	依計畫據以辦理與員工健康促進相關之活動，並建立完整之執行紀錄，確實記錄活動內容、參與人數、宣導方式等執行過程資料，並設定適切之成果指標（如活動參與率、健康指標改善率、員工滿意度等），作為健康促進成效之評估依據。

類別	評核項目	評核項目具體執行做法說明
4. 成效評估與持續改善	※ 4.1 進行成效評估	依計畫設定之各項成果指標進行成效評估，如：評估健康檢查資料、出缺勤紀錄、健康行為、員工參與率、員工滿意度、職業災害統計之變化、員工暴露有害物之改變、戒菸成功率、血脂下降等或員工滿意度調查等。
	※ 4.2 進行檢討與持續改善	依據成效評估分析結果及各項檢討結果，持續改善已有的制度與方法，增進健康促進工作的品質與提升各項活動的參與率，作為下年度健康促進計畫之參考。
5. 多元福利與永續發展 (299 人以下職場可選填)	5.1 營造友善職場	職場具備有良好的組織管理及工作設計，使每位工作者，包含雇主、管理階層、員工都相互了解工作內容，並有多元的溝通管道，以營造友善職場的工作氛圍。 * 溝通管道如：提供相關教育訓練、員工申訴、諮詢管道等。
	5.2 推動工作與生活平衡	營造支持員工平衡工作與生活的友善職場，提供員工各項工作生活平衡制度或措施，如：提供員工彈性上下班、遠距辦公、子女安心照顧彈性、長輩托顧資源、員工健康關懷措施、個別化員工協助措施等。
	5.3 推動對象擴及其他人員	健康促進計畫推動之對象不僅限於員工，還擴及非員工，如：員工眷屬、退休員工、承攬商、關係企業、社區民眾或顧客。
	5.4 永續目標與國際接軌	將健康職場推動措施內容與聯合國永續發展目標 (SDGs) 或企業永續發展指標 (ESG) 進行結合或呼應，如在活動設計規劃、制度推動或成效報告中明確連結相關指標。

*** 活動概述填寫範例（以組織推動與資源支持為例）：**

本公司推動職場健康促進與職業疾病預防工作，由首長親自主持宣示會，公開簽署健康職場承諾書，並身體力行參與各項健康活動，展現高階支持。設立跨部門推動小組，成員涵蓋廠醫、安衛人員、人資及基層員工代表，鼓勵非主管職員工於會議中發表建議、共同規劃執行。2025 年 3 月起，針對內外部資源進行盤點，並結合在地衛生所、健康職場推動中心資源，推動健康講座、健檢追蹤及運動活動。並持續改善工作環境，增設哺集乳室、休憩區、員工健身器材等設施，營造支持性環境。全年度共舉辦 12 場活動，參與人次超過 800 人次，員工滿意度達 94%，健康自我照顧意識明顯提升。



(二) 健康促進活動辦理情形(可複選)

1. 填答指引：

- (1) 共有六大活動類別，「健康促進啟動職場」及「健康促進推動職場」皆需至少勾選其中一項活動類別裡的一個項目。
- (2) 需針對所勾選的活動項目填寫至少100字以上的推動具體做法與成果概述。

2. 活動推動概述內容建議可包含：

- (1) 活動名稱、實施方式與活動內容簡介。
- (2) 實際執行時間、對象與參與人數。
- (3) 成效評估，例如滿意度、參與率等。
- (4) 依據所勾選之活動類別，應使用佐證資料(如活動內容規劃、過程紀錄或成果等)說明執行成效。

3. 健康促進活動辦理情形填寫範例說明

類別	項目
1. 身體活動	<input type="checkbox"/> 建置有利於員工身體活動的支持性政策及環境，鼓勵每週維持累計至少 150 分鐘以上中度身體活動 <input type="checkbox"/> 辦理定期健康活動或運動課程 <input type="checkbox"/> 設立運動空間或成立運動性社團 <input type="checkbox"/> 其他：_____
2. 健康飲食	<input type="checkbox"/> 規劃並推動促進員工健康飲食的具體措施 <input type="checkbox"/> 員工餐飲熱量 (紅燈 - 高熱量、綠燈 - 低熱量) 及六大類食物份量標示 <input type="checkbox"/> 提供健康外食地圖 (標明可提供健康餐的餐廳位置) <input type="checkbox"/> 宣導健康飲食或健康烹調等課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____

類別	項目
3. 健康體位管理	<input type="checkbox"/> 設置方便員工關注個人健康自主量測的設施，及鼓勵養成自我健康管理之習慣 <input type="checkbox"/> 鼓勵廠內 BMI \geq 24 的人員，參加健康體位管理相關活動 <input type="checkbox"/> 其他：_____
4. 戒菸	<input type="checkbox"/> 已建立支持戒菸的制度或資源 <input type="checkbox"/> 推動戒菸相關活動與支持措施 <input type="checkbox"/> 辦理宣導電子煙、加熱菸之類菸品「販賣」或「使用」相關罰則 <input type="checkbox"/> 其他：_____
5. 癌症篩檢	<input type="checkbox"/> 推動並鼓勵員工參與癌症或重大疾病篩檢，請說明：_____ <input type="checkbox"/> 應用健康存摺，協助員工進行癌症篩檢管理及追蹤 <input type="checkbox"/> 其他：_____
6. 慢性疾病管理	<input type="checkbox"/> 協助員工進行慢性疾病管理及追蹤與提供健康支持措施 <input type="checkbox"/> 辦理預防三高或更年期保健或傳染性疾病防治相關課程 <input type="checkbox"/> 推動過勞危害預防 <input type="checkbox"/> 其他：_____

*** 如勾選辦理身體活動中的「辦理定期健康活動或運動課程」，活動概述範例如下：**

「健康每一步·職場健走挑戰月」透過健走 App 進行每日步數紀錄，結合每週實體伸展課與健康講堂，鼓勵員工規律運動。活動於 2025 年 4 月辦理，共 180 人參與，步數平均提升近七成，講堂平均出席率達五成以上。問卷滿意度達 96%，42% 員工活動後仍持續健走，展現良好成效與延續性。

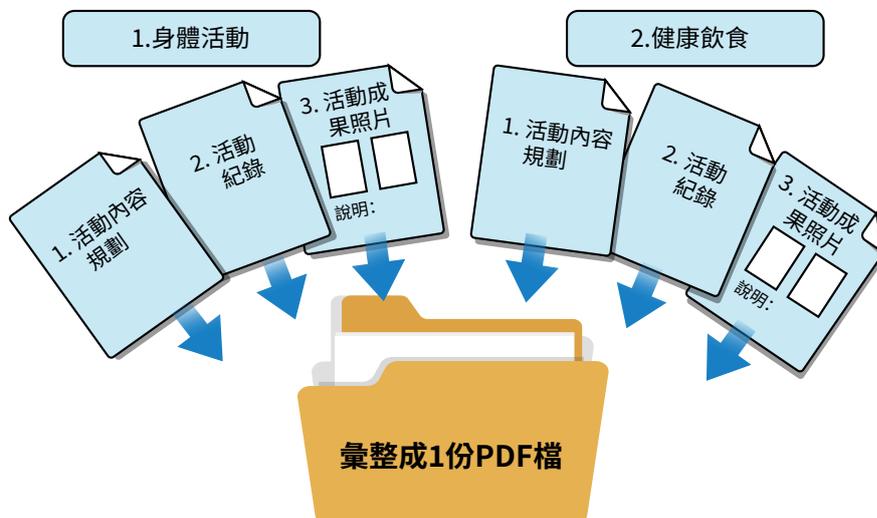
三、相關佐證資料

(一) 佐證資料請依據推動檢核表項目，提供近一年實際推動之活動內容或執行成果。

(二) 「健康促進工作執行項目」之佐證資料，請依據推動檢核表第一大項推動概述中所提及之相關事項提供執行計畫、執行紀錄、會議資料或其他資料等，標註對應檢核項目編號並進行排列後，彙整為PDF檔(範例如右)，上傳至對應區域，每個檔案最大上傳容量為10MB。此項為非必要提供項目。



(三) 「健康促進活動辦理情形」之佐證資料，請依據推動檢核表第二大項所勾選之活動類別(至少要一項)，提供活動內容規劃或辦理過程之相關紀錄與成果等佐證文件，標註對應活動類別並進行說明後，彙整為PDF檔(範例如下)，上傳至對應區域，每個檔案最大上傳容量為10MB。此項為必要上傳項目。



參、職場健康促進推動申請操作說明

一、申請期間與作業時程

申請期間	每年方案公告後至當年11月30日止
審核結果通知時間	職場完成申請資料填寫並送出申請，每月30號審查當月送出申請之職場，經審查通過標準者，將於送出申請之隔月月底前收到電子證書
資料補件期限	審核期間若發現有資料不齊全者，將由系統以電郵方式通知職場聯絡人進行補件，期限為7日
電子證書下載期限	電子證書需於申請當年12月31日前完成下載，未於時間內完成下載者恕不補發

二、申請流程與系統操作說明

- (一) 進入健康職場資訊網首頁<https://health.hpa.gov.tw/>，游標移至「職場健康促進推動」點選「健康促進推動職場申請專區」





(二) 進入健康促進推動職場申請專區，點選進入申請

健康促進推動職場申請專區

進入申請

相關事項說明：

- 「健康職場認證」制度已於114年轉型，欲申請者，請點選左方「進入申請」鍵。
- 詳請參閱**職場健康促進推動方案**。
- 建議使用google chrome瀏覽器。
- 若有相關問題請洽各區健康職場推動中心
- 連鎖商店企業者之申請專區，請填寫**申請表**，寄至指定信箱後申請開通。

屬商業或服務業之公司，旗下若具有多個之直營連鎖、加盟連鎖職場者，得申請連鎖企業專用帳號，由推動人員統一辦理申請。請點選申請表，將資料填覆至指定信箱，承辦單位確認符合資格後將會寄連鎖企業專用帳號給職場。

(三) 輸入完整職場名稱以及驗證碼後，點選下一步

健康促進推動職場申請專區

中文職場名稱：

※職場名稱收關後續通過證書核發，請務必填
※分公司、分廠若需使用「()」或「-」，請統

驗證碼：

重要

1. 請填寫職場中文全名，經填寫並建立相關資料後，則無法再做修改！
2. 分公司、分廠若需使用「()」或「-」，請統一使用半形符號。

下一步



(六) 登入後，開始填寫申請資料，共有三個部分，每一部份填寫完成按下儲存即可存檔

各階段須依序完成始可儲存，後續填寫時，請由「申請專區」登入，輸入申請編碼與密碼後，即可繼續作業。

健康促進推動職場申請專區
帳號：P2026020500004，職場名稱：健康股份有限公司
刪除資料 修改密碼 登出

一、基本資料 二、推動檢核表 三、相關佐證資料

申請資料共分三個部分。

一、基本資料 (請填寫近一年資訊)

【說明】 1.健康促進推動職場：標註「※」為必填項目。
2.健康促進推動職場：所有項目皆需填寫。

※1.職場名稱：	健康股份有限公司		
英文名稱：	Health International Co., Ltd. <small>(無需英文證書者免填)</small>		
※2. 聯絡人資訊：	聯絡人姓名： 鄧伊伶	部門： 職安	職稱： 護理師
	聯絡電話： 02-123456789	傳真： 02-123456	e-mail: cyling@mail.isha.org.tw

二、推動檢核表

(一)、健康促進工作執行項目

類別	評核項目		是否達成	推動概述 (至少100字)	推動資料範例 (僅供參考)
	項目	說明			
一、組織推動與資源支持	1.1 首長支持	首長支持推動職場健康促進，並公開宣達以表支持健康促進政策並實踐	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否	【請概述1.1至1.5項推動做法與成果】至少100字以上(文字上層1萬字)	<ul style="list-style-type: none"> 公司健康促進政策宣示文件、首長支持之公開聲明或信件。 健康職場推動相關小組由高階主管擔任召集人。 健康職場推動小組成員名單中包含非主管職員工。 非主管職員工參與健康促進活動討論。
	1.2 非主管職員工共同參與	非主管職員工在職場健康促進議題上有表達意見和參與決策的機會	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否		

儲存

health.demo-pro2e.com 顯示

男性吸菸人數≤男性員工人數、男性嘗試戒菸人數≤吸菸人數、男性戒菸成功人數≤嘗試戒菸人數
女性吸菸人數≤女性員工人數、女性嘗試戒菸人數≤吸菸人數、女性戒菸成功人數≤嘗試戒菸人數

確定

**1.資料逐一填寫完成後記得按儲存。
2.若資料有未填寫或人數填寫錯誤者，系統會跳提醒修改，需完成正確填寫才可進入下一步。**

health.demo-pro2e.com 顯示

主關一：1.3題 是否達成有「否」的情形，不具通過資格
主關一：3.2題 是否達成有「否」的情形，不具通過資格
主關一：類別一 推動概述至少100字
主關一：第5.4題 尚未填寫
主關一：5.2題 是否達成有「否」的情形，不具通過資格
主關一：5.3題 是否達成有「否」的情形，不具通過資格
主關一：類別五 推動概述至少100字

確定

三、相關佐證資料

(一)依據推動檢核表評核項目，提供近一年實際推動之活動內容或執行成果，作為佐證資料。
1. 推動檢核表 (一) 健康促進工作執行項目：若各項目推動概述中所提及之相關事項有執行計畫、執行紀錄、會議資料或其他資料
2. 推動檢核表 (二) 健康促進活動辦理情形：依據所勾選之類別，提供活動內容規劃或辦理過程之相關紀錄、成果等佐證資料並上
(二)各項目佐證資料請加以彙整，第一大項(健康促進工作執行項目)若有佐證資料要提供，請整併至第一個檔案。另第二大項(健康促進活動辦理情形)之佐證資料為必要提供項目，請整併至第二個檔案。申請系統僅供上傳2個檔案，格式為PDF檔，每個檔案最大上傳容量為10MB。。

推動健康促進相關佐證資料	
1.健康促進工作執行項目(非必要提供項目)	選擇檔案 沒有選擇檔案 新增
2.健康促進活動辦理情形(必要提供項目)	選擇檔案 沒有選擇檔案 新增

預覽
送出

※請於申請截止日：2026/11/30前將申請案件按下送出，才算完成申請，逾期將無法受理申請，送出後將審查，可於首次送出3日內在截止日前撤回修改。
(例如：5月1日送出，可在5月4日23:59前撤回修改，撤回後仍要在申請截止日(2026/11/30)前送出。)

選取檔案後，請務必按下「新增」，方能完成上傳程序。

19



(九) 進入審核階段，若經審核申請資料不齊全者，將會寄發補件連結至職場聯絡人信箱，需於7日內完成資料補件並再次送出審核

健康促進推動職場申請專區-補件

myservice@pro2e.com.tw
收件者

您好，

感謝貴職場參與國健署推動之職場健康促進推動制度，並提交申請資料。經初步審查，貴職場申請內容尚有部分資料需補充，為利後續完成審核，請於補件期限內，準備相關補件資料提出，逾期不候。

補件原因：
補件項目內容請由承辦人員提供說明，敬請來電洽詢。

☎ 洽詢專線：03-5751006#21

🕒 洽詢時間：週一至週五 09:00-12:00 / 13:30-17:30 (例

點選補件連結將直接前往申請畫面。

👉 請點此連結進行補件：

連結有效時間：2026.11.30 23:59:59

補件期限為7日，需於期限內完成補件。

🔔 提醒您：本信箱為系統發送之通知信件，請勿直接回覆。

感謝貴單位對職場健康促進之重視與投入，敬祝業務順利、同仁安康！



(十) 經審核通過者，系統會發出審核通過通知，並將電子證書設定為附件，若是信件遺失或漏信，申請者亦可透過帳號密碼登入申請頁面進行下載，並需於當年12月31日前完成下載，逾期恕不補發

健康促進推動職場申請專區-審核通過

myservice@pro2e.com.tw
收件者

健康促進推動職場通過證書.pdf
902 KB

您好：

感謝貴職場積極參與國健署推動之【職場健康促進推動制度】位審查貴單位所提報之申請資料及佐證資料，經審核通過，特此通知：

👉 貴職場已通過審查，並取得「通過」資格。

📎 本次隨信附上「健康促進推動職場」電子證書。

🔔 提醒您：本信箱為系統發送之通知信件，

感謝貴單位積極參與，敬祝業務順利、同仁安康！



三、通過電子證書樣本

經審核符合通過標準者，將依職場申請類別核發「健康促進啟動職場」或「健康促進推動職場」電子證書，樣本如下圖所示。

健康促進啟動職場 - 中文證書	健康促進啟動職場 - 英文證書
<p>證書編號：</p> <p>115年健康促進啟動職場</p> <p>職場名稱</p> <p>致力於推動職場健康促進，經評定符合健康促進啟動職場。</p>  <p>衛生福利部 國民健康署</p> <p>署長沈靜芬</p> <p>核發日期：</p>	<p>Certificate No.</p> <p>2026 Preliminary Health Promotion Workplace</p> <p>This is to certify that</p> <p>Company</p> <p>continually follows the workplace health promotion policy. It has been proved to be qualified as a Preliminary Health Promotion Workplace.</p>  <p>Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare</p> <p>Director General Ching-Fen Shen</p> <p>Date of Issue:</p>
健康促進推動職場 - 中文證書	健康促進推動職場 - 英文證書
<p>證書編號：</p> <p>115年健康促進推動職場</p> <p>職場名稱</p> <p>致力於推動職場健康促進，積極落實職場健康促進措施，建立優良之健康工作環境，經評定符合健康促進推動職場。</p>  <p>衛生福利部 國民健康署</p> <p>署長沈靜芬</p> <p>核發日期：</p>	<p>Certificate No.</p> <p>2026 Health Promotion Workplace</p> <p>This is to certify that</p> <p>Company</p> <p>continually strives to implement comprehensive workplace health promotion policy and procedures which represent excellence and achievement of healthy working environment. It has been proved to be qualified as a Health Promotion Workplace.</p>  <p>Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare</p> <p>Director General Ching-Fen Shen</p> <p>Date of Issue:</p>



肆、常見問答集

Q1 過去已通過健康職場認證之職場，若尚未屆期，其效期是否仍屬有效？是否皆需提出「職場健康促進推動」申請？

A1 過去已通過健康職場認證之職場，若尚未屆期，其原有認證效期仍具效力。因應制度轉型，建議即便認證效期尚未屆滿之職場，亦可主動參與新制「職場健康促進推動」之申請，以利銜接新制、持續強化健康促進作為，並作為未來參與表揚的重要依據。

Q2 健康職場認證屆期之職場，若想持續申請健康促進推動制度，是否直接改為申請「職場健康促進推動」？

A2 是的，自114年起健康職場認證制度已轉型。若想持續申請健康促進推動制度者，請依新制度申請「健康促進啟動職場」或「健康促進推動職場」。

Q3 「健康促進啟動職場」及「健康促進推動職場」，我應該要申請哪一個呢？

A3 請依職場勞工人數、健康促進推動資源及量能選擇申請類別：

- 若勞工人數為99人以下、可使用的資源相較有限、剛開始學習如何推動健康促進相關工作、且114年未曾通過職場健康促進自主評核之職場，可選擇申請「健康促進啟動職場」。
- 若職場已具有一定組織與資源可運用於推動職場健康促進，且已具體推動過幾次健促活動，不限勞工人數，可選擇申請「健康促進推動職場」。

Q4 若為勞工人數在99人以下之職場，請問可以申請「健康促進推動職場」嗎？

A4 勞工人數99人以下且有一定推動量能與成效之職場可以申請「健康促進推動職場」。或貴職場已於114年取得「職場健康促進自主評核」，則應申請「健康促進推動職場」。

Q5 有重大職業災害紀錄之職場，是否仍可申請「健康促進啟動職場」或「健康促進推動職場」？

A5 凡合法設立之公、民營事業單位或機關(構)皆可申請健康促進啟動職場或健康促進推動職場，並不因發生重大職災而限制申請資格。但建議事業單位應積極檢討職災發生原因，並強化職場健康與安全管理措施，透過PDCA循環機制以提升整體健康促進成效與風險管理能力。

Q6 若職場包含多個單位(如分公司、分工廠、分店等),或員工分佈於不同地點,但統一編號皆相同,請問應以總公司為主提出申請,或可由各單位分別申請?

A6 統一編號相同並不影響申請方式。

若職場各單位有獨立規劃並推行該場域之健康促進活動者,則可分別提出申請。若職場推動模式係依循總公司政策統一辦理,且推動內容大致相同,若由各單位分別申請,則基本資料與推動成效等內容,皆應依各單位實際執行情形據實填寫。

Q7 如果職場有多家單位(分公司、營業處、分店...等),都可以申請連鎖企業專用帳號嗎?

A7 連鎖企業專用帳號我們僅提供符合商業、服務業之事業單位,總公司旗下具有多個之直營連鎖、加盟連鎖職場者之推動人員辦理申請。

Q8 若一直收不到電子信箱驗證碼怎麼辦?

A8 若長時間未收到電子信箱驗證碼,建議您先檢查垃圾郵件匣是否有相關信件。如垃圾郵件中亦無驗證信,可能因您的信箱系統阻擋了系統自動發送之郵件,建議您可更換其他電子信箱再行申請,或聯繫客服協助處理。

Q9 員工為兩年體檢一次,近一年並無體檢資料,BMI分佈應如何填寫呢?

A9 此部分人數若無近一年之資料,請填寫「最近一次」健康/體格檢查之資料即可。且BMI分佈應至少調查7成以上員工現況。

Q10 在填寫基本資料菸害防制實施情形時,為什麼系統一直無法儲存送出呢?

A10 系統於「菸害防制實施情形」欄位設定填寫邏輯限制,請確認您填寫的人數資料是否符合以下邏輯順序:

「員工總人數 ≥ 吸菸人數 ≥ 嘗試戒菸人數 ≥ 戒菸成功人數」。

若填寫數值不符合上述邏輯,系統將無法儲存或送出,請重新確認並修正後再試。

Q11 申請表中「基本資料」及「推動檢核表」每個項目都是必填的嗎?

A11 請依欲申請類別之通過標準填寫。

- 申請「健康促進啟動職場」者:基本資料及推動檢核表至少需完成填寫標註「※」之項目。
- 申請「健康促進推動職場」者:基本資料所有項目皆需填寫完整,推動檢核表第一部份「健康促進工作執行項目」則依職場規模不同,需填寫之項目不同。



Q12 佐證資料都必須上傳嗎？

A12 「健康促進工作執行項目」為**非必要**上傳，但若有相關資料可進行彙整並上傳；而「健康促進活動辦理情形」為**必要**上傳項目，應針對所勾選辦理之活動項目彙整相關佐證資料並上傳。

Q13 「健康促進活動辦理情形」若勾選辦理多項，推動概述及佐證資料皆須都填寫並上傳嗎？

A13 若有勾選辦理健康促進活動，皆須填寫至少100字以上之推動概述，佐證資料則必須至少上傳一項活動之相關佐證資料。

Q14 佐證資料可以直接上傳照片就好嗎？

A14 佐證資料格式限制為PDF檔，若以照片作為佐證資料，應與所勾選推動之健康促進活動有關，並應加註照片說明。

Q15 職場健康促進推動制度核發「健康促進啟動職場」及「健康促進推動職場」之電子證書，是否有效期？

A15 職場健康促進推動制度的目的在於鼓勵職場每年自主檢視健康促進推動情形，若提出申請並符合通過標準者即核發職場電子證書，以作為自主檢視健康促進執行成果之依據。建議職場能持續參與每年之健康促進推動，以檢視推動工作品質並持續改善。

Q16 忘記下載電子通過證書怎麼辦？

A16 請務必於申請當年12月31日前完成下載，逾期恕不補發。

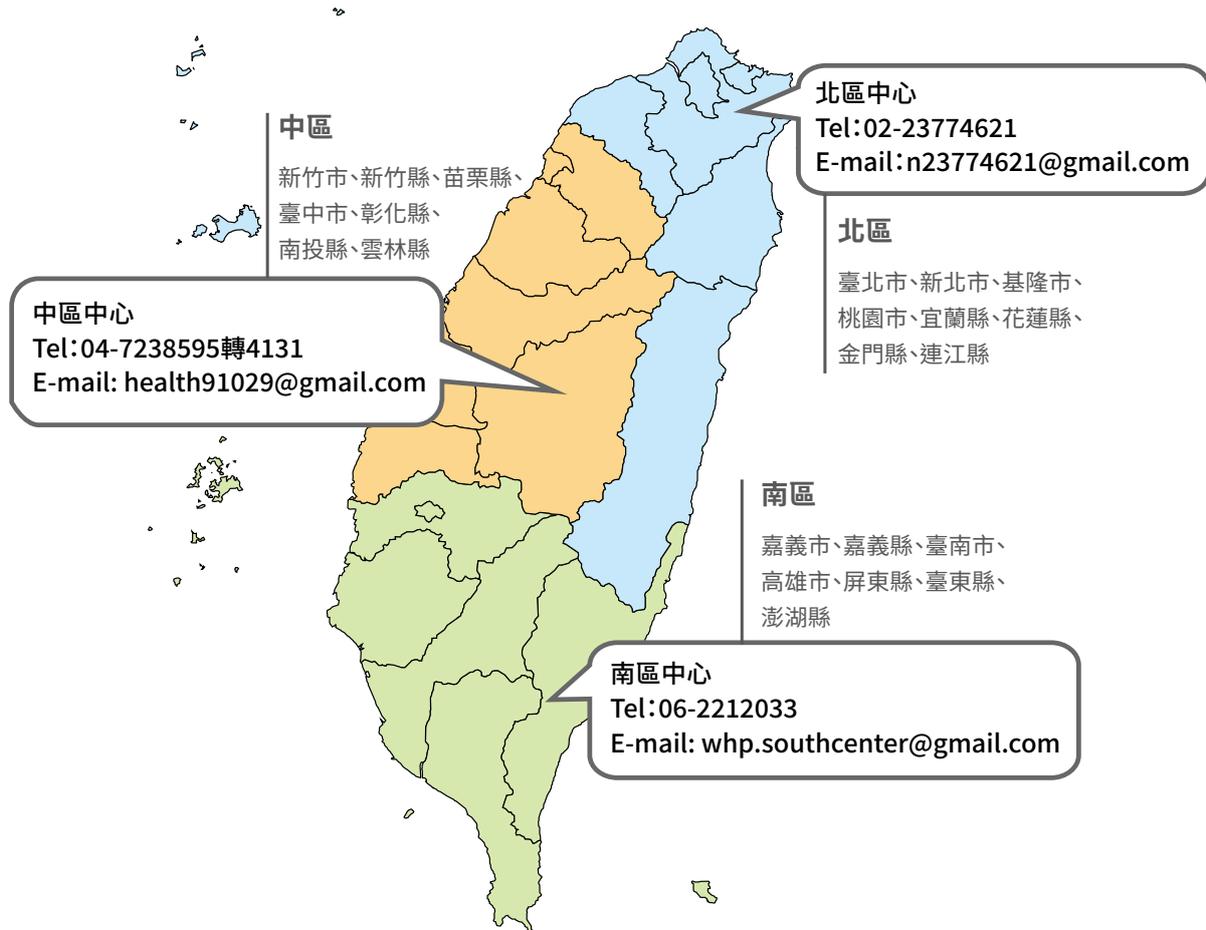
Q17 請問若想申請獎勵機制，114年取得之「職場健康促進自主評核合格」是否有列入計算呢？

A17 有的，有列入計算。

為鼓勵職場持續推動健康促進，獎勵機制之「三年有成」、「五年卓著」、「十年豐收」之年資累計，皆包含114年取得之「職場健康促進自主評核合格」。

伍、輔導資源-三區健康職場推動中心

一、三區健康職場推動中心聯絡資訊



二、相關網站連結

相關網站	網址
衛生福利部 國民健康署 健康職場資訊網	 http://health.hpa.gov.tw/
健康促進推動職場 申請專區	 https://health.hpa.gov.tw/content/login/Index.aspx

績優健康職場與 優良推動人員 評選活動

說明

為表彰職場健康促進工作推動成效卓著的職場，國民健康署舉辦「績優健康職場與優良推動人員評選活動」，邀請已提出「健康促進推動職場」申請且具推動成效之職場，若符合參選資格，亦歡迎踴躍參加。除設立各類不同特色之獎項外，亦擴大獎項範疇及名額，希冀全國職場共同參與，一同展現打造健康勞動力的輝煌成果。

申請資格

- 一、績優健康職場獎：不論職場規模大小，凡有推動職場健康促進工作之職場，推動成效卓越者，歡迎踴躍報名參加。
- 二、健康職場優良推動人員獎：若您的職場曾獲績優健康職場榮譽，您絕對是那位重要的推手，給自己一個機會，讓您的貢獻在舞台上留下努力的足跡吧！

申請方式

依每年評選活動公告為主。

申請期限

每年5月至8月。



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告