

職場經驗分享

本公司每年安排員工接受健康檢查，依去年健檢分析報告發現，員工體重、心血管病變危險因子及腹部超音波結果異常數據較多，員工外食的頻率高，為協助員工加強做好健康自主管理，今年健康促進計畫中，包括每年必辦的菸害防制宣導，還加上健檢結果異常者健康管理、一系列減重活動及健康飲食宣導等（表16）。

表 1 公司年度職場健康促進活動計畫

月份 計畫項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	內容	
菸害防制宣導 - 戒菸講座			■											宣導鼓勵並獎勵戒菸（全額補助戒菸門診費用、提供員工戒菸獎金）。
健康檢查與 健康管理							■						增加心血管健檢項目，針對異常項目更深入檢查，讓員工做好自我管理。	
醫師臨廠服務	■												免費提供醫師健康諮詢，預計舉辦8場次，每場次可諮詢人數為9~12人。	
減重競賽						■							辦理『健康動起來・揪團來減重』減重競賽，提供獎金和獎品，協助同仁為自身的健康努力。	

月份 計畫項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	內容
體重控制班			—————										結合社區健康服務中心（衛生所）辦理體重控制班，辦理8場次，協助同仁享瘦健康。
提供健康餐點-活力餐	—————												由營養師規劃調配，採雜糧飯、低脂肪、低油烹調，清楚標示熱量，每周五提供活力餐
健康營養講座	—————												辦理每月1場次健康講座，加強同仁對於吃對營養和有效運動的觀念，並正確照顧家人健康。
活力有氧班及舒活瑜珈班			—————				—————					—————	基礎有氧舞蹈搭配不同各項主題式全方位肌力訓練課程（包含徒手肌力與彈力帶），強化體能、燃燒體脂肪、釋放身心壓力。
壓力調適	—————												EAP員工心理協助服務，解決員工面臨的問題與困擾、壓力調適講座
公司月刊-健康報報	—————												每月提供員工健康相關資訊：健康活動預告與宣導、健康動一動、健康新知、我愛寶寶、心靈雞湯