



#「忠」於職場

#「勇」於健康

## 國防部空軍司令部

臺北市中山區北安路387號

負責人：熊厚基 上將

行業別：軍公教

健康促進推動人員(單位/職稱)：林玉姍(醫務所/中尉預防醫學官)

主要產品：國防產業

員工總數：1,731人

### 企業健康精神

國防部空軍司令部秉持「以人為本，專注健康，全員健管，永續發展」經營理念，以「健康職場，樂活官兵」為軸心，推動健康促進活動、打造舒適工作環境與建立紓壓管道，以提升整體健康生活品質，全方位守護官兵身心靈健康。

### 職場健康促進推動特色

#### 一、健全管理制度 推展健康促進

1. 健康管理系統化：透過「國軍健康管理系統」蒐集資料、分析資料，有效利用系統化以掌握官兵健康資訊及報表統計風險管

理，並推展相關健康促進的課程與活動；每年針對此類人員，實施衛生教育及提供營養諮詢等服務。

2. 健康飲食暨體重管理：專任營養師監督餐廳，掌握食品安全衛生品質，並提打示範餐盤以供官兵用餐選擇，養成均衡飲食之習慣；提供營養諮詢、蔬食櫃位、設計減重課程或講座，另嚴審菜單，控制每餐熱量；2019年共辦理2次講座，計1,726人次參加；列管33名過重人員，追蹤管制一年，體重平均下降8.67公斤；每年辦理乙次減重訓練班，採一個月密集訓練方式提供列管人員健康減重方式，列管30名

體重平均下降2.53公斤。

3. 落實菸害防制：訂定菸害防制實施計畫，室內全面禁菸，室外吸菸區共計4處，並定期巡檢查察，如發現違反者，則依規定辦理相關懲處；培育菸害輔導員，定期訪談及關懷官兵戒治情況，2019年迄今計56場次900人次參與；近兩年積極辦理菸害防制宣導講座及衛教諮詢，並提供戒菸班、戒菸門診及輔導戒治者參加國軍戒菸獎勵活動；2019年戒菸班一個月戒治率100%，三個月及六個月戒治率為63%；2020年戒菸門診服務量相較2019年成長1.13倍；2020年參與國軍戒菸獎勵活動人數相較2019年成長1.74倍。

## 二、完善工作氛圍 營造健康職場

1. 建置安全環境網：為提升工作品質，辦公場所噪音值管制需低於85分貝，且為達工作環境明亮要求辦公桌均至少配置乙臺檯燈；另保健官兵健康，每日發布中暑危害機制、每月辦理飲用水水質檢測、每年實施流感疫苗接種作業；為因應緊急突發狀況，戮力執行CPR自救互救訓練(2019年迄今計7場次954人次)與設置5處自動體外心臟去顫器，提供全體官兵舒適、保健、安全的工作環境。



2. 多元健康促進活動：設置室內/室內運動場及健身房，放置各項運動器材，如跑步機、重量訓練器材等，另編置2名體育官定期辦理各類球賽運動，2019年迄今計6場次323人次參加；每季辦理捐血活動，2019年迄今計6場次373人次，並於2019年榮獲捐血績優單位。



3. 心理衛生諮詢管道：設置心衛中心，編制3名心輔官(員)，定期辦理相關講座，2019年迄今計26場次641人次參加；另設置權保會及1985諮詢專線，保障官兵權益。
4. 母性職場關懷：落實母性保護政策，設置哺集乳室；提供生育補助及福利等措施，並與市政府教育局合作共辦大直非營利幼兒園，供有托育需求官兵申請。
5. 眷屬及社區健康促進：定期辦理懇親會、軍士官團、模範父親/母親及集團結婚等活動，2019年迄今，計52場次2,088人次參加，將健康促進工作擴及眷屬，提升健康生活氛圍。

## 未來目標或展望

「整合資源，精益求精」，今後將善用內外資源，結合周邊資訊、知能，使雙方互相切磋交流，以達最高效益與效率，另秉持主動、用心之態度，落實官兵健康照護等工作，建構「忠」於職場，「勇」保健康的職場文化。