衛生福利部 國民健康署

新聞稿

發稿單位：國民健康署
發稿時間：107 年 4 月 26 日

工作挑職場 健康有保障
國健署推動健康職場「五」(有)辦法

員工是企業最珍貴的資產，員工的健康幸福，就是企業的競爭力！國內外研究證實，公司推動職場健康促進可降低員工離職率、病假率及工作意外，並提高生產量；員工可改善健康、減少工作壓力及增加工作滿意度，更可以提升企業正面形象。國民健康署署長王英偉呼籲職場應持續推動健康促進、永續經營，並將健康促進政策納入公司制度，營造健康文化。「健康職場」不但有助於留任優秀人才，也是職場新鮮人找工作的最佳選擇！

超過 8 成以上的職場員工蔬果量吃不夠，半數以上運動量不足

依據國民健康署「106 年工作人口健康促進現況電訪調查」發現，國內職場員工超過 8 成(83.0%)每日食用蔬果量未達國民健康署三蔬二果之建議量、半數以上(53.4%)未達世界衛生組織建議之成年人每週應至少有 150 分鐘的中等強度身體活動量，同時有近 4 成(39.2%)體重超標：24.7%過重(24≤BMI<27)與 14.5%肥胖(BMI≥27)。

調查中也顯示，超過 6 成以上(60.8%)的工作者表示最近一個月有身體不適情形，且前三項不適症狀分別為：骨骼肌肉痠痛(35.2%)、眼睛乾澀(33.7%)以及疲勞或精神不振(28.3%)。

國健署邀請企業共同推動健康職場

王英偉表示大多數的工作者一天至少有三分之一的時間在職場，而公司是促進員工健康行為及養成良好健康習慣的重要場域。一個好的健康職場，

對於雇主及員工都是雙贏，而老闆或是主管的支持與否則是成敗的關鍵。國健署也特別提供五辦法，讓企業更容易建構健康職場：

職場「五」(有)辦法：

一、 **老闆帶頭做**：老闆當眾允諾、公開簽署、訂定公司健康政策、親自號召及實地參與。

二、 **環境巧設計**：爬樓梯打卡、員工餐廳蔬果置於前面易取區、用餐訂購健康餐盒、會議時訂購蔬果取代糕點、供應白開水或無糖茶飲取代含糖飲料。

三、 **工作中融入**：推動辦公室健康操、公司園區健走、廣設運動性社團等。

四、 **員工作伙來**:指定專人成立推動小組,並由各部門推派人員或揪團參加。

五、 **獎勵要健康**：以運動券、腳踏車或蔬果當獎勵品。

健康是幸福的開始，映象公司分享如何打造健康職場

以製造業「映象有限公司」為例，該公司為 100 多人之中小型企業，公司的經營理念與策略與大型企業相比，毫不遜色。鄭董事長金卑表示:「健康是幸福的開始，有了健康後面的數字才有意義。若是身體不健康影響身心，讓家人擔心，也影響工作，更增加社會負擔。」該公司成立健康促進推動小組，定期召開會議，針對員工健康問題找出員工需求，並規劃改善方案；鼓勵員工戒菸、健康餐飲以及規律運動，除辦理各類球賽外，甚至提供上班時間，推動拉筋氣功，另，由董事長親自帶領員工每月 2 次跑步運動。自 101 年該公司即榮獲國民健康署頒發的績優健康職場--「健康領航獎」(主管支持績效卓著)，至今仍積極推動全員健康促進。該公司表示，透過這些健康促進活動，讓員工關心自身健康並有更多快樂的話題交集，無形中凝聚團隊的向心力和共識，大家在工作時更有默契，也更願意為共同的目標而努力！

歡迎公司加入推動健康職場的行列，請洽詢地方政府衛生局或撥打國民健康署北、中、南三區「健康職場推動中心」服務專線(北區：02-27361661 轉 6521，中區：03-5751006 轉 14、15，南區：06-22231360) ，將有專人提供健康職場相關諮詢或職場實地輔導等服務。

新聞資料詢問：社區健康組 林莉茹組長 0979-305-076 (02-2522-0750)
新 聞 聯 絡 人：資訊及健康傳播小組 羅素惠技正 0972-725-705

附件　104-106 年全國績優健康職場名單

104 年

年度	縣市別	職場名稱	標章類別	獎項
104	宜蘭縣	台灣化學纖維股份有限公司-龍德廠	健康促進	樂群健康獎
104	臺北市	台灣富士全錄股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
104	臺北市	台北富邦商業銀行股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
104	臺北市	中華電信股份有限公司台灣北區電信分公司	健康促進	健康標竿獎
104	臺北市	中租控股股份有限公司	健康促進	樂群健康獎
104	臺北市	和泰興業股份有限公司	健康促進	健康管理獎
104	新北市	台灣電力公司林口發電廠	健康促進	健康領航獎
104	新北市	映象有限公司	健康促進	健康領航獎
104	新北市	台灣電力公司第一核能發電廠	健康促進	健康管理獎
104	桃園市	陸軍司令部	健康促進	健康領航獎
104	新竹市	旺宏電子股份有限公司	健康促進	健康領航獎
104	新竹市	力晶科技股份有限公司	健康促進	健康領航獎
104	新竹縣	義隆電子股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
104	苗栗縣	晶元光電股份有限公司 N6 廠	健康促進	樂群健康獎
104	臺中市	台灣客服科技股份有限公司台中分公司	健康促進	活力躍動獎
104	臺中市	台電輸變電工程處中區施工處	健康促進	健康領航獎
104	臺中市	宏全國際股份有限公司	健康促進	健康領航獎
104	彰化市	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	健康促進	樂群健康獎
104	南投縣	茂順密封元件科技股份有限公司	健康促進	營養健康獎
104	雲林縣	台灣醋酸化學股份有限公司	健康促進	樂群健康獎
104	嘉義縣	台灣化學纖維股份有限公司-新港廠	健康促進	樂群健康獎
104	臺南市	茂迪股份有限公司園區分公司五廠	健康促進	健康標竿獎
104	臺南市	台灣積體電路製造股份有限公司十四 B 廠	健康促進	健康標竿獎
104	高雄市	瑞儀光電股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
104	高雄市	漢翔航空工業股份有限公司(岡山廠)	健康促進	健康領航獎
104	高雄市	阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院	健康促進	活力躍動獎
104	高雄市	聚和國際股份有限公司	健康促進	樂群健康獎
104	高雄市	台朔重工股份有限公司仁武廠	健康促進	樂群健康獎
104	屏東縣	國家中山科學研究院化學研究所推進劑研製廠九鵬廠區	健康促進	樂群健康獎

104	澎湖縣	澎湖縣政府警察局	健康促進	活力躍動獎
104	花蓮縣	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	健康促進	健康管理獎

105 年

年度	縣市別	職場名稱	標章類別	獎項
105	臺北市	新光人壽保險股份有限公司	健康促進	健康標竿獎
105	臺北市	統一超商股份有限公司	健康促進	樂群健康獎
105	臺北市	昇陽建設企業股份有限公司	健康促進	樂群健康獎
105	臺北市	台灣國際商業機器股份有限公司	健康促進	健康領航獎
105	臺北市	中華票券金融股份有限公司	健康促進	樂群健康獎
105	臺北市	台灣電力公司台北北區營業處	健康促進	樂群健康獎
105	臺北市	全球人壽保險股份有限公司	健康啟動	活力躍動獎
105	桃園市	英穩達科技股份有限公司	健康促進	健康管理獎
105	新北市	鴻海精密工業股份有限公司	健康促進	健康管理獎
105	新竹市	台灣電力股份有限公司新桃供電區營運處	健康促進	樂群健康獎
105	新竹縣	元晶太陽能科技股份有限公司	健康促進	健康管理獎
105	苗栗縣	羅門哈斯亞太研磨材料股份有限公司(陶氏化學成員企業)	健康促進	活力躍動獎
105	苗栗縣	昱晶能源科技股份有限公司	健康促進	樂群健康獎
105	臺中市	漢翔航空工業股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
105	臺中市	建上工業股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
105	臺中市	台灣美光記憶體股份有限公司	健康促進	健康標竿獎
105	彰化縣	財團法人車輛研究測試中心	健康促進	健康管理獎
105	南投縣	雲品國際酒店股份有限公司日月潭分公司	健康促進	健康管理獎
105	雲林縣	台塑勝高科技股份有限公司	健康促進	健康領航獎
105	嘉義縣	台灣佳能股份有限公司嘉義工廠	健康促進	樂群健康獎
105	嘉義縣	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	健康促進	健康領航獎
105	臺南市	伊頓飛瑞慕品股份有限公司	健康促進	健康領航獎
105	臺南市	華新麗華股份有限公司鹽水廠	健康促進	健康管理獎
105	臺南市	茂迪股份有限公司園區分公司二廠	健康促進	健康管理獎
105	臺南市	日揚科技股份有限公司-台南總廠	健康啟動	健康領航獎
105	高雄市	長興材料工業股份有限公司-路竹廠	健康促進	健康管理獎
105	高雄市	中鴻鋼鐵股份有限公司冷軋廠	健康促進	活力躍動獎
105	高雄市	台灣塑膠工業股份有限公司(林園廠)	健康促進	健康管理獎
105	屏東縣	長興材料工業股份有限公司屏南分公司	健康促進	活力躍動獎
105	花蓮縣	交通部臺灣鐵路管理局花蓮機廠	健康啟動	健康管理獎

106 年

年度	縣市別	職場名稱	標章類別	獎項
106	基隆市	臺灣港務股份有限公司基隆港務分公司	健康促進	活力躍動獎
106	臺北市	中華電信行動通信分公司台北營運處	健康促進	健康典範獎
106	臺北市	台灣基督教長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	健康促進	健康關懷獎
106	臺北市	台灣電力公司台北市區營業處	健康促進	活力躍動獎
106	臺北市	香格里拉台北遠東國際大飯店	健康促進	營養健康獎
106	臺北市	國泰人壽保險股份有限公司（總公司）	健康促進	健康管理獎
106	臺北市	陸軍後勤指揮部	健康促進	活力躍動獎
106	新北市	東碩資訊股份有限公司	健康促進	活力耀動獎
106	新北市	台灣電力股份有限公司第二核能發電廠	健康促進	健康管理獎
106	桃園市	桃園國際機場股份有限公司	健康促進	健康關懷獎
106	桃園市	台灣美光晶圓科技股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
106	新竹市	和喬科技股份有限公司碟片廠	健康促進	健康管理獎
106	新竹縣	盟創科技股份有限公司	健康促進	健康管理獎
106	新竹縣	矽格股份有限公司 湖口廠	健康促進	活力躍動獎
106	彰化縣	加興企業股份有限公司	健康促進	健康管理獎
106	彰化縣	中鴻鋼鐵股份有限公司鋼管廠鹿港分廠	健康促進	健康管理獎
106	雲林縣	台灣塑膠股份有限公司（麥寮廠）	健康促進	活力躍動獎
106	雲林縣	南亞塑膠工業股份有限公司麥寮分公司	健康促進	健康管理獎
106	臺中市	矽品精密工業股份有限公司大豐廠	健康促進	健康管理獎
106	臺中市	台灣電力股份有限公司台中區營業處	健康促進	活力躍動獎
106	臺南市	台灣積體電路製造股份有限公司(台南廠區)	健康促進	健康典範獎
106	臺南市	新日光能源科技股份有限公司台南分公司	健康促進	健康管理獎
106	臺南市	富強鑫精密工業股份有限公司	健康促進	活力躍動獎
106	臺南市	南寶樹脂化學工廠股份有限公司	健康促進	健康管理獎
106	高雄市	長春人造樹脂廠股份有限公司（大發廠）	健康促進	健康管理獎
106	高雄市	李長榮科技股份有限公司銅箔廠	健康促進	活力躍動獎
106	高雄市	光陽工業股份有限公司	健康促進	健康管理獎
106	高雄市	晟田科技工業股份有限公司	健康促進	健康無菸獎