

台灣電力公司輸變電工程處南區施工處



榮獲健康管理獎

負責人：張耀宗

行業別：電力及燃氣供應業

員工人數：358 人

健康促進推動人員：陳依純（工安組 / 護理師）

謝忠勤（工安組 / 職安專員）

職場地址：高雄市楠梓區旗楠路 67 號

企業健康精神

員工身心健康是公司的最大資產，也是我們工程單位工作安全的保障。唯有建立優質健康職場，並提供員工最完善之健康管理，才能讓員工感受公司無微不至的關懷與照護，全心全力支持健康促進活動，以達成永續經營的目標。

職場健康促進推動特色

健康促進推動策略：

1. 由單位主管帶領各級主管簽署「健康宣言」，凝聚共識展現推動決心。
2. 透過員工定期健康檢查及健康促進活動需求調查結果分析，並結合內、外部資源，積極推動健康職場，運用 PDCA 的手法，不斷檢討與改進，以提升健康促進之成效。

健康促進推動成效：

依據定期健康檢查結果，本處員工體況異常結果（血壓過高（61.3%）、BMI 異常（53.9%）及血脂肪過高（45.8%））顯示與國民健康署發布之影響國人健康因素（飲食、肥胖、菸害、少動等）為正相關，爰此本處年度之健康促進推動方案及作法採 1. 健康體能 2. 體重管理 3. 菸害防制 4. 健康管理 5. 職場壓力與心理健康促進等為實施要項，相關活動推動成效如下：

1. 靜態活動亮點

- (1) 戒菸班：與衛生醫療單位辦理 6 週戒菸班課程，成功率達 71%；吸菸率由 21.2% 下降 19.3%，顯示戒菸成效進步。
- (2) 癌症篩檢：結合外部資源辦理癌症篩檢活動，口腔癌篩檢 21 人次、大腸癌篩檢 40 人次。

- (3) 流感疫苗接種：配合政府政策辦理流感疫苗接種；接種人數共計 118 人、接種率 32.9%。
- (4) 健康宣導：不定期辦理健康宣導講座；主題涵蓋慢性病、心理衛生及癌症預防等。
- (5) 心理健康課程：辦理多場次員工心靈成長團體課程及提升主管敏感度訓練課程。

2. 動態活動亮點

- (1) 健康體能：辦理體適能檢測（含前、後測）前測活躍比例 32.58%，整體落後比例 5.62%；後測活躍比例 51.67%，整體落後比例 1.67%，顯示體能改善。
- (2) 減重班：考量 BMI 異常 (53.9%)，為解決體重控制問題，搭配 6 場次有氧運動課程，並於最後一週課程測得體重共計減輕 76.1 公斤，平均每人減輕 1.96 公斤。另加強自主體重管理擬定少吃多動減重表逐日計算熱量及消耗卡路里，並利用電腦統計、分析研發減重全能王系統等健康管理特色手法，提供服務員工達成最完善之健康管理。
- (3) 各類球類社團活動（桌球、羽球、壘球、籃球等）：持續性規律運動才能有效達到身心健康。

3. 健康管理統計、分析、追蹤及管理亮點

- (1) 統計亮點：本處特將醫院年度健康檢查結果依照臨床數據診斷，按各項檢查分級設計自動化判讀各項異常指數亮燈，並自動統計各項指數異常人數比例。
- (2) 分析亮點：針對 103 年及 106 年受檢人員進行分年度健康檢查異常分類分析，呈現逐年動態差異高低。
- (3) 追蹤亮點：利用 i-care 篩選及採程式自動化設計製發個人健康異常通知單，並請員工自行填報勾選，以達持續追蹤事半功倍之效。
- (4) 管理亮點：回收異常通知單排定人員接受醫師臨場服務場次，提供員工疾病及健檢異常諮詢服務，依醫師臨場服務之評估及建議陳報單位及部門主管知悉，並持續追蹤異常人員及選配工管理追蹤。



家庭親子 - 杉林溪文藝之旅



社區環保 - 綠色環保總動員

未來展望

未來本處將持續推動健康促進相關活動，吸引同仁主動參與，培養同仁健康良好的生活習慣及提升員工的健康知能，營造友善支持性的健康環境，並精進員工健康自主管理，繼續朝著邁向優質的健康管理目標前進。



高雄 MIZUNO 國際馬拉松健走活動



身心照護 - 慶生會同樂