



健康職場優良推動人員獎

邱曉均 女士

台灣松下電材股份有限公司
安全衛生擔當

員工總數 | 282 人

行 業 別 | 製造業

辦理健康促進工作之年資 | 6 年

壹、職場健康促進推動貢獻

一、推動職場健康促進之理念

以護理使命落實「預防勝於治療」，打造全面多元的職場健康促進與管理，並積極推動員工健康與社會公益的永續共好。

二、特色及重要內容

(一) 全面健康守護

入職即提供腹部超音波，成功協助同仁早期發現腫瘤及時治療，守護同仁珍貴生命。並建立異常追蹤、健康指導與醫療轉介的分級管理制度，以預防為核心，降低健康危害風險。

建置 ISO45001 四大計畫及復工、中高齡友善等管理措施，腦心血管中高風險比例 10.5% 降至 5.1%；並依人因危害評估促成導入動力嵌入設備，顯著減輕肌肉骨骼負荷。

(二) APP 健康護照 × 遊戲化挑戰 × 公益集點

提案透過導入全員智慧裝置與 APP 健康護照，結合遊戲化健走、AI 體感運動與超慢跑挑戰等多元互動，使健康促進更具趣味與持續性，並以積分獎勵機制提升參與度；員工可將健康點數兌換公益禮品，於提升自我健康的同時也能回饋社會，形成正向循環。

整體計畫串連整合健康衛教，如健康宣導影片、實體健康講座、血壓與體重量測、健康餐盤展示及運動分享等，全面強化健康知識與自我管理能力，建立良好生活習慣。

(三) 推動健康飲食 × 活力體適能運動

透過 LINE「健康餐盒接龍」團購，搭配政府資源推廣健康飲食地圖，讓健康餐盤融入日常；每週三辦理各項運動課程、規劃自然生態健走路線圖連結 APP 線上等活

動，有效帶動運動習慣養成，完全無運動習慣者大幅下降；體適能前後測顯示體能提升 73%，員工反映肌肉痠痛減少、體能與身體靈活度明顯進步。

(四) 建構支持性的環境與促進工作生活平衡活動

增設運動體適能園區與紓壓休憩區，配置隧道式血壓機、自動體重機，及免費籃球機與按摩椅，並於 2023 年發放全員血壓機以提升健康監測便利性；同時推動紓壓正念呼吸、精油芳療、永生花與禪繞藝術等課程，並結合 EAP 員工協助方案全方位照護身心，員工滿意度達 92.5 分。

辦理全員大型健促活動，從企劃到執行積極推廣健康觀念，如 2021 埔心牧場健走闖關、2022 平鎮運動中心體適能與運動體驗、2023 網紅帶領超慢跑推廣等，有效提升健康知能、運動習慣與團隊交流，促進員工身心健康，邁向健康職場永續發展。

(五) 落實企業社會責任與健康文化，獲得獎項肯定

- 一、2022 年通過「運動企業認證」
- 二、2023 年榮獲「全國績優健康職場—活力躍動獎」
- 三、2024 年與人事合作獲頒「壯世代就業菁采獎」及取得「健康促進標章」認證

貳、未來期望

職場健康是一段沒有終點的旅程，是持續精進的過程，未來將不斷優化健康管理服務，營造健康、幸福、充滿活力的職場，以行動守護健康、初心點亮未來。

