



## 健康管理獎



# 健康安全友善環境

# 遠東百貨股份有限公司台中分公司

臺中市西屯區台灣大道三段 251 號

負責人：藍卓成

行業別：零售業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 許家甄 (職安室 / 職護)

主要產品：百貨零售

員工總數：170 人

### 企業健康精神

遠東百貨秉持「誠、勤、樸、慎、創新」精神，並遵守職業安全衛生法規、健康管理計畫，履行 PDCA 管理循環，持續推動及改善，以維護員工的身心健康，提供安全友善的工作環境。

### 職場健康促進推動特色

遠東百貨重視每位員工健康，每兩年實施一次員工健康檢查，並提供優於法規健檢項目，依不同作業型態提供優於法規健檢方案，以瞭解員工身體健康狀況，作為健康管理成效依據。

#### 一、落實健康管理，員工健康升級

1. 健康分級管理：依健檢報告結果進行風險管理分級，針對健康項目異常之

員工，安排職醫進行個別健康指導，由職護進行追蹤及提供衛教資訊，並收集常見異常項目，規劃健康講座課程及衛教資訊。

2. 確立員工健康促進項目：依健檢報告分析異常項目，大多數員工健康異常分別為高血脂、BMI 過重、腰圍過大等，其異常項目皆與肥胖有關，故優先辦理減重相關活動，規劃健康促進項目包含：減重競賽活動、健康飲食及體重控制講座、健康餐盤規劃等。





### 3. 四大計畫預防，守護員工身心：

- (1) 人因性危害預防：評估公司工作環境及作業危害分析，並發放肌肉骨骼症狀調查問卷 (NMQ)，篩選高風險員工進行健康衛教，及安排職醫進行正確工作姿勢指導，如：教導正確搬重物姿勢、長時間使用電腦應注意坐姿及頸部是否長期受壓等；並將收銀帳台硬體設備改善，新增鍵盤升降層板，以提供不同身高之員工來使用。
- (2) 異常工作過負荷預防：依健檢報告及問卷統計結果，進行 Framingham Risk score 風險評估，安排高風險員工進行個別職醫健康指導，以及規劃心理健康促進講座。
- (3) 職務遭受不法侵害預防：辦公室張貼「性騷擾防制」文宣，並進行員工教育訓練，宣導工作職場暴力及性騷擾相關法令；針對不同工作單位，進行問卷調查分析及現場巡視後，分析高風險單位並制定相關預防措施，如：第一線服務人員之風險來自顧客，應安排心理健康促進課程及性騷擾防制宣導、收銀人員之風險來自現金交易，即定期規劃收銀教育訓練熟悉機台操作、設備維護人員之風險則由職安人員宣導安全衛生教育訓練等。
- (4) 母性健康保護計畫：評估懷孕員工於該工作場所之風險評估，並定期由職護進行健康關懷、職醫提供健康指導及風險管理，並依進行工作適性安排及調整業務內容，如：提供服務台人員坐具以減少長時間久站，或調整職務內容為不需站姿工作、針對分娩後員工則持續鼓勵母乳哺育，並提供彈性休息時間至哺乳室使用。



## 二、推展健促活動，提升健康氛圍

1. 員工健康動起來：推動健康九九集點活動，鼓勵員工參與健康活動，如健身房、爬山、馬拉松、捐血、公司內部羽球社團或相關運動課程等，皆可獲得點數，集滿九點即可兌換一張抽獎卷，並於年底參加抽獎活動，提升員工參與健康活動意願，同時獲得健康促進成效。
2. 推展社區民眾健康：定期配合運動中心於廣場舉辦運動活動，如倫巴運動、伸展操、瑜珈、飛輪等，廣受民眾好評並踴躍參與。因應疫情時期，配合衛生局舉辦 COVID-19 疫苗施打活動，鼓勵員工於公司內即可施打疫苗，並開放民眾於賣場購物時可一同施打，提供更便利的施打地點，為防疫期間貢獻一份心力。



## 未來目標或展望

遠東百貨為完善員工健康促進成效，推動多元化及豐富的健康活動，將健康促進行為融入員工日常生活中，培養員工健康知識及良好生活習慣，未來也將持續為員工打造健康職場，保持零災害目標，成為邁向永續經營的優良企業。