

健康職場優良推動人員獎



#讓每個角落遇見Love

蔡綵容 醫護總監 全聯實業股份有限公司

職場地址：臺北市中山區敬業四路33號
員工總數：678人

所屬單位：管理部健康促進課
於任職職場辦理健康促進工作之年資：6.2年

行業別：批發、零售業
主要產品：日常生活用品

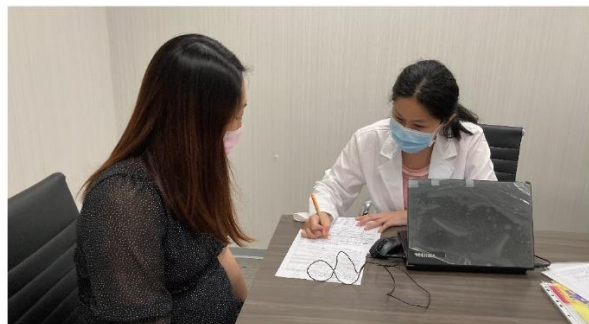
職場健康促進推動貢獻

一、走動式關懷 導入健康概念

1. 走透透，健康管理師、臨場醫師一對一主動健康諮詢，並製作全聯第一本衛教書籍-健康百寶書，有健康問題可隨時查詢。
2. 每年優質健康檢查、設置健康軟體系統、落實健檢追蹤、陪同就醫、適性評估及電話追蹤了解員工需求。
3. 母性產前後關懷，特製好孕禮、董事長賀卡、生育補助金50,000元(男女)、孕期營養金3,000元、產假3個月、福委會1,000元

媽咪寶貝諮詢網站、專屬護理師關懷等。

4. 心理健康，定期講座另約聘心理諮商師評估諮詢、轉介及持續關懷陪伴。
5. 成立企業身心障礙「有愛無礙-同心圓」讓我貼近您、聽心聲。



6. 每天10分鐘晨間辦公室健康操，設置健身房及專職運動教練進行健康體適能檢測、開立運動處方簽及舉辦各類律動課程。
7. 融入生活、重拾健康，利用互動式健康轉盤、我的餐盤把關團膳、營養師逛超市、編制護理師做料理食譜。
8. 建構支持性環境，設置保健箱、隧道型血壓計，另提供預防人因工程輔具(護腰、護腕、3M防滑省力手套、中元節痠痛藥布)、生鮮作業(禦寒衣)、省力防滑手套、痠痛藥布及每年進行問卷評量、環境高風險危害評估分析。
9. 健康智能認知，舉辦各類身心靈講座、全聯健康刊物105篇、安全衛生宣導50篇、製作職場健康DVD45支，利用各傳播管道或e-learning供員工終身學習。

二、追夢圓夢 一路挺您

每年設計活潑、互動式體位健康管理計畫，透過健康管理師、營養師、專屬運動教練，規劃正確的減重概念與認知、實務面體驗活動、體適能檢測及運動處方簽並建立群組、線上學習等方式，以健康取向融入不良生活型態，透過感受達到持之以恆的個人健康自主管理。

1. 獎勵獎金：6,000元、5,000元、4,000元

於2015年挑戰自我極限(週週體驗健康飲食)、2016年擺脫胖胖人生(自製沙拉罐)、2017年持續挑戰2008，快走健康有八九(創意燕麥片)、2018年每日一萬步，健康安全有保固(持之永恆獎)、2019年聰明吃，健康動、週週量體重(體重計好禮送)、2020年減糖好難、減糖大挑戰(健康餐盒)、2020年健康體位2.0版-自我競賽。

- (1) 成效：平均減重3~3.5公斤/人、前三名9~15公斤，最狂30~50公斤。



- (2) 重點：找回健康、自信、勇敢圓下一個夢。

2. 戒菸有靠山 拉他一把

每年持續辦理活動迎接健康新人生-勇見您的「肺」，隨想隨戒，臨場醫師服務或轉介、用藥諮詢、護理師定期監測員工CO值及關懷、提供戒菸保健知識及醫療服務相關資訊，提高對自我健康照護。

- (1) 成功獎勵金5,000元。
- (2) 成效：少了菸味，生活更有品味。平均成功率42.25%。
- (3) 推出好孕到，我祝福：每年懷孕數約250名，一般生育率達31.3%(全國30%)。

未來目標或展望

「手心、手背都是肉，每個員工是至寶」。我們秉持董事長最心繫的「沒有什麼事情比健康更重要」的期許，持續帶著滿滿的愛，一步一腳印紮根、耕耘，從個人-家庭-社區，讓全聯這個家庭更溫暖、健康、安心的快樂職場。