

均豪精密工業股份有限公司



負責人：葉勝發
行業別：製造業
員工人數：140 人

健康促進推動人員：饒敏芳（工安部 / 高級工程師）
職場地址：新竹縣寶山鄉科學園區創新一路 5-1 號

企業健康精神

均豪四十年來除了不斷的持續成長，在公司經營的過程中，一直非常重視同仁的健康，公司的信念是以「人」為本，全面性照顧員工的身心靈是我們最大的特色，每年一次優於法規的健檢，在健檢之後分析同仁健康異常之數據，邀請權威醫師為全體員工演講，讓員工針對不良指數帶來的影響，有深刻的了解，進一步改變員工的運動及飲食習慣。

職場健康促進推動特色

均豪集團員工平均年齡為 39.36 歲，均豪視員工為公司最大資產，相當注重員工之身心健康，為了解員工的身體健康狀況，公司每年提供健康檢查並積極創造健康、安全的工作環境，建立溫暖友善的職場空間，並辦理各項健康系列活動，如：幸福系列講座、爬山健走、減重活動等，讓員工在工作之餘擁有強健的體魄，並提供各種溝通管道，讓員工意見可向上傳達。有健康的身體及良好的心理狀態，員工才能無憂無慮的投入工作，為公司及家庭帶來更大的價值。

均豪推行職工運動行之有年，近五年來更加豐富，更於 2018 年榮獲體育署與遠見雜誌合辦之「運動企業」認證的公司之一，以企業為首建立風範，引領風潮擴大全民運動風氣。我們提供全方位的福利制度，創造不同的感受，同仁也給予各項正面的回饋，達到工作與生活平衡的健康目的。



健康促進活動

1. 每月二十萬步健走做公益：均豪長期支持公益團體，藉由公益的力量，讓同仁更願意多走一些路達到健康與社會責任的雙贏，公司高階主管及各階層主管親身與同仁一起支持活動，參與率達80%。活動期間目標達成步數 92,048,377 步。本次公益基金 NT\$39,000 元全數捐贈至【財團法人苗栗縣私立幼安教養院】。
2. 享瘦健康 輕鬆減重：依據員工健康檢查異常結果，發現第一名為體重過重，除鼓勵員工多運動外，公司也規劃一系列活動讓員工參與，近 2 年減重活動舉辦成果如下：
 - (1)106 年度 - 參與人數：42 人；減重總公斤數 155.8 kg
 - (2)107 年度 - 參與人數：51 人；減重總公斤數 141.2 kg
3. 均臨天下，豪氣萬軍【均豪 40 活力運動日】：透過各項運動、趣味競賽活動，每位員工揮灑汗水、激發內心的熱血青春，卯足全力打敗對手爭取高額獎金及總錦標優勝。
4. 均豪 40- 強棒出擊【均豪精密棒球日】：養成同仁運動健康風氣，舉辦「均豪強棒出擊」活動，並邀請五峰國中棒球隊與員工、親子一同至棒球場欣賞精采的球賽。



舉辦公司全員健康檢查



多元化社團 - 有氧飛傲社

員工健康管理

1. 紓壓工作環境：提供免費健身室及其他健身器材，許多同仁會利用午餐時間及下班時間進行運動，員工以最便宜且最便利的形式達成運動效果。
2. 健康飲食：為鼓勵及推行多吃蔬果的好處，活動期間每個禮拜一中午免費提供同仁生菜沙拉。團體烹調概念以少油少鹽、減少冷凍及加工類食品供應以鮮食材為主，另外增加水果餐盒選擇，團體熱量標示，讓員工了解飲食之正確觀念。
3. 健康管理分級制度：依照健檢報告內容，統計全體同仁的身理狀況分級管理。
4. 多元化社團：公司提供多個社團鼓勵員工參與，如：愛愛鐵馬家族、羽球社、有氧飛傲社等。

未來展望

健康的員工是公司最大的資產，均豪期許未來能持續打造優質健康、安全、友善的工作環境，並帶動員工健康運動氛圍，全方位照顧員工身心靈健康，打造【健康 x 樂活 x 幸福企業】，達成公司永續經營。