



#100行動力打造健康體態

#健康愛己

#躍動人生

埔基醫療財團法人 埔里基督教醫院

南投縣埔里鎮鐵山路1號

負責人：蘇世強

主要產品：醫療照護服務

行業別：醫療保健服務業

員工總數：761人

健康促進推動人員(單位/職稱)：職業安全衛生室團隊-潘宏評主任、林秀玫管理師、林梓萱護理師

企業健康精神

埔里基督教醫院本著神愛世人的精神，弘揚基督耶穌救人的愛心，關心員工的安全與健康，持續營造安全健康友善職場，積極推動個人化的健康服務與系統性衛生教育，並結合提升品質管理與行動策略，以達成促進員工健康之目標。

職場健康促進推動特色

一、用100天行動力 躍「動」美麗人生

一個新的習慣至少重複21天得以形成，我們

運用21天效應理論，設計了「100天的力量」，規劃為期100天每天達成目標步數的健走活動，凡是持續21天、持續66天及持續100天都各別給予獎勵金，且因應醫院部門屬性的不同，規劃了行政組與醫護組，進行步數累積競賽，一組三人組成的團體，與該組別進行比賽，透過團體賽的互相激勵，達到持續運動的效果。每位參與者共同加入自創的APP計步群組，可以監測所有參賽者的步數之外，也可看到大家步數達成的狀況，進而達到相互提醒，一起持續運動的效果。

高階主管的全力支持與號召，活動共有205位員工報名參加，109位完成100天目標，有近53%的參賽者可持續100天運動習慣，於活動前後進行體重、體脂、腰圍的測量，透過持續運動習慣的介入，體重平均減少了2.1kg、身體質量指數降低了約 $2\text{kg}/\text{m}^2$ 、體脂肪降低2.1%、腰圍縮小6.2cm，均呈現有意義的下降($p < 0.05$)，因此持之以恆的運動習慣是可有效的改善員工的BMI與體脂，維持健康的好體位。

活動進行到第二年，員工已可持續7個月的運動習慣，每個月完成20萬步以上的健走，累積200位員工參加，且員工自主成立健走社團，利用下班時段揪團去健走，相信員工在落實健康行為、養成運動習慣的健康意識是有逐漸上升。



二、善用輔具 酸痛Bye bye不要來

2015年起開始投入預防重複性作業促發肌肉骨骼疾病危害，邀請專家學者並成立專案小組思考危害預防改善可行措施，進行作業流程訪視、動態觀察、攝影記錄及問卷調查等，經人因問卷調查發現身體疼痛人員有6成之高，2016年運用人因風險評估工具EAWS評估不同職別(照顧服務員、護佐人員、護理人員)各項作業風險值，首先針對高抱怨、高風險職別的血透中心之護佐人員搬抬藥水作業著手改善，購置半自動升降機當成上下設備使用，以降低人員危害因子。2017-2018年全面系統化推動及全員參與使各職類別、不同單位、相同工作屬性的照顧服務員、



護佐人員、護理人員主動參與改善案，經試用到適用性選用合適輔具使人員能運用適切輔具降低彎腰角度過大、負重過重、高重複性人因問題，達到優化之預防。

成效：護理人員搬抬病人移床作業、護佐人員搬抬病人上下床作業風險等級都由中風險降低至低風險；照顧服務員搬抬病人上下床作業，風險等級由高風險降低至低風險，之後購置平行輸送搬運推床介入改善照顧服務員的搬抬病人上下床作業、推送住民復健作業、推送住民檢驗作業、其風險值改善後降低至低風險，專案改善後醫療整體照護流程改善效益成效覆蓋率達80%、人員對於改善結果滿意度達70%。



未來目標或展望

我們一直相信員工是埔基重要的資產，所以持續進行健康管理、職業安全衛生重視、職業病預防與改善及健康促進推動等相關管理措施，以系統性的打造一個安全、健康、有愛且舒適的工作職場，讓員工可以JOY IN WORK。