

## 全聯實業股份有限公司



負責人：林敏雄

行業別：批發及零售業

員工人數：610 人

健康促進推動單位：職安照護課

職場地址：臺北市中山區敬業四路 33 號

### 企業健康精神

「全聯」是臺灣本土型超市的企業，對於人及這塊土地有著深厚的感情及責任。因此我們一步一腳印落實關懷從員工健康、職場環境到家庭、社區，期望讓每一個與我們接觸的人、事、物都能感受到家一般用心的溫度。

### 職場健康促進推動特色

推動企業的健康促進必須來自上層的重視、認同支持之外，更需要上下融入帶動健康自我管理的感受氛圍。

1. 戰勝自我 - 意志力挑戰：藉由高階主管玉山攻頂，落實帶動持之以恆自我健康管理的風氣，在行前即規劃一套策略，如①醫師檢視評估個人健康及體適能狀況②運動教練設計個人運動處方簽③體能魔鬼訓練（每二週登山訓練，共計 5 座山）④每週三心肺、肌力、肌耐力課程⑤增強個人平時自我運動頻率及強度。成效：①總計 21 名高階主管攻頂，平均年齡 48.9 歲。② 2018/5/30 出發、6/1 日清晨 4 點多 21 名主管戰勝自我，全數攻頂成功。
2. 持續挑戰 2008，快走健康有八九：推出口號「持之以恆，每月體重健康瘦 2 公斤，每日快走 1 萬步腰瘦 80(靚女)、90(帥哥)，健康跟著來。」。執行策略有①認知行為改變：重新認識您自己、體適能檢測、健康自我承諾、如何健康吃及健康飲食教學、運動實務體驗課程、營養師帶您逛超市。②改變健康行為：提供燕麥片，鼓勵每日一餐燕麥片及自製燕麥料理、每天須寫飲食、運動紀錄表（以手機計步器為主）、飲水量及 line 互動③獎勵方式：前三名冠軍 5,000 元、亞軍 4,000 元、季軍 3,000 元燕麥片創意獎 500 元、全勤獎（獎狀 + 精美體重計）。成效① 22 名參加、總減重 ↓ 92.6 公斤、總體脂率 ↓ 38.4%、總腰圍 ↓ 142cm。②減重最多 ↓ 13.2kg，體脂肪最多 ↓ 5.8%，腰圍最多 ↓ 14cm。

3. Mommy & Baby , we care you - 全聯好孕溫馨禮：內容包含①給準媽咪的一封信②全聯好孕專屬媽媽包③專屬護理師關懷④職場母性關懷 - 孕產婦（媽咪）篇⑤職場母性關懷 - 門市篇⑥企業生產補助金 20,000 元⑦超有感的產假 3 個月⑧溫馨優質專屬哺集乳室⑨托兒補助 4,000 元 / 年及註冊費 9 折⑩相關補助申請單媽媽育兒講座全聯酸甜甜育兒網站 - 親親寶貝俏媽咪。成效：①懷孕數 45 人 (11.6%) ②哺集乳室使用頻率達 2,416 次③母乳哺育平均約 1 年④育兒健康講座滿意度 95.67%。



舉辦「戰勝自我 - 意志力挑戰 - 高階主管玉山攻頂」活動



持續挑戰 2008，快走健康有八九



持續挑戰 2008，快走健康有八九

## 未來展望

決定一個人是否健康，其中 10% 來自醫療保健、20% 環境影響、20% 基因遺傳、50% 是個人生活方式和行為。只能靠自己不斷的累積、儲存起來，所以大家對企業有願景之外，更應該對個人自身健康的願景要積極落實的做好自我健康管理。



Mommy & Baby , we care you



Mommy & Baby , we care you