

健康職場優良推動人員獎



員工健康換我來顧

林梓萱 護理師

埔基醫療財團法人埔里基督教醫院

所屬單位 | 職安室

於任職職場辦理健康促進工作之年資 | 4 年

職場地址：南投縣埔里鎮鐵山路 1 號

員工總數：790 人

行業別：醫療保健服務業

主要產品：醫療照護服務、汽電共生

職場健康促進推動特色

一、主動出擊 用心關懷 愛鄰如己

1. 建置專屬 E 化管理系統：參與開發健康管理系統，明確完成應追蹤的案件，避免遺漏重要追蹤事項，快速的進行資料管理與分析，提升健康服務品質與作業效率。
2. 規劃完整健康檢查，把關員工健康：參考「國人十大死因」資料與「本院職場特性」，依據不同年齡層規劃健康檢查及多項癌症篩檢項目，給予員工更完整的健康規劃。
3. 主動式健康關懷與追蹤：親自發送員工個人健檢報告並給予個別指導，主動協助後續門診複檢與治療，避免員工錯失早期治療的機會。
4. 建立完整追蹤機制：落實健康風險分級，透過分級管理介入關懷及職醫門診複檢，利用資訊系統建立與職醫的溝通平台，強化複檢的成效與品質。
5. 健康風險管理機制：慢性病風險評估平台與分析資料導入本院健康管理系統內，鼓勵員工運用；整合健檢與問卷資料，評估工作負荷風險程度，早期發現員工的過勞跡象，列管名單予以安排職醫面談、工作評估、舒壓課程及健走運動等健康促進措施、工時控管及持續追蹤，異常工作促發疾病中度風險負荷比例由 18% 降至 8%，高度風險負荷比例由 5% 下降至 3%。
6. 提升員工自主健康管理意識：開發埔基個人健康紀錄 APP，方便查詢歷年健檢報告、血糖管理、血壓管理、圖像曲線圖等各項自主健康管理之功能，培養員工的自主健康管理習慣。



二、健康躍動 一路相伴

每年度參考員工意見、健康檢查分析結果來設計活潑、有趣的多元化健康促進活動，透過活動引導員工健康行為模式改變、健康意識提升，已達全員健康促進。

1. 健康促進成效：

(1)2019 年開始推廣「100 天的力量」運動習慣養成活動至今，超過 260 名員工已可達持續 7 個月每月超過 20 萬步的運動成績，在每年度的推動下，員工有運動習慣比例從原本 25.3% 增加到 34%，平均體重減少了 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 ($p < 0.05$)。

(2) 透過持續運動的行為改變，介入健康促進活動後員工的健康檢查異常率皆有下降，BMI>24 下降 5%、腰圍過大下降 6%、總膽固醇異常下降 12%、血糖異常下降 3%。

2. 職業病預防：運用適切輔具降低員工彎腰角度過大、負重過重、高重複性的人因問題，改善後風險值降至低風險，效益成效覆蓋率達 80%，改善結果滿意度達 70%。

3. 提升職場復原力：面對這兩年來 COVID-19 疫情的衝擊，成立員工關懷團隊，以關懷、支持、陪伴、希望的理念，協助員工重新獲得身體與心理的幸福安適，提升生活與工作中的復原力，主動至醫療單位辦理個別性舒壓活動，貼近員工的需求及可近性的參與課程；特別設置員工專屬的聊療心室，提供員工一對一心理諮商面談、紓壓手作製作、放鬆談心的空間，給員工一個可暫時紓壓放空的自在空間。

未來目標或展望

「健康服務」是需要主動的觀察到問題及與員工建立信任感才能做到完善，「健康促進」需要不斷的有創新思維，才能激盪新的火花。員工都是我重要的家人，我將繼續營造健康職場，使他們可以安心、開心、健康的在埔基工作。

