



健康職場標竿獎 - 銅獎 台灣佳能資訊股份有限公司

員工總數 | 147 人

職場地址 | 臺北市中正區羅斯福路二段 100 號 19 樓

行 業 別 | 批發零售業

主要產品 | 數位相機、多功能事務機

健康促進推動人員 | 石佳卉 (人事行政處 / 副總)

許嘉文 (人事行政處 / 經理)

吳宜儒 (人事行政處 / 副管理師)

龍耀佳能、健康龍來 / Health No.1

壹、企業健康精神

- 一、疾病和意外，往往在被遺忘的時候降臨。
- 二、別以為健康就像空氣一樣，永遠存在。
- 三、別把你的健康管理交給公司或他人，只有自己才能掌控自己的健康。
- 四、健康比地位、財富、榮譽等等都重要。別等到健康受損了才意識到這一點就太晚了。
- 五、健康無恙才能是良駒。空有一身優秀的才華，如果不健康，你都無法持續工作。
- 六、吃好、睡好、胃腸好、維持運動習慣。
- 七、每天保持開朗、積極、樂觀的心態。
- 八、永遠保持微笑、開懷大笑，Big Smile。

貳、職場健康促進推動特色

本公司重視每一位員工的身心健康，並視健康為企業永續發展的基礎。執行長小澤秀樹先生特別提出「員工健康管理十大原則」，強調健康不應被視為理所當然，而是需要由個人主動經營與公司共同營造。

為時時守護員工健康，於內部建置健康小站設有血壓計、體脂計與健康公告欄，讓員工隨時掌握自身健康狀況；而設置於辦公室休憩區的健身器材，包括：啞鈴、彈力繩、瑜伽球及各種紓壓小物，讓員工能自由使用以達到運動成效。每日早晨實施的 5 分鐘早操，讓員工自然而然的習慣在工作前舒展筋骨；而每日下午透過音樂提醒同仁，定時應起身活動以預防久坐傷害。另外，正職員工享有的每年 14 天有薪病假、擴及配偶及子女的團體保險、每年度的免費健康檢查及每年調薪等制度，都讓員工能無後顧之憂的放心工作。

2024 年度為了改善「代謝症候群」員工比例，特別規劃了「龍耀佳能、健康龍來」健康促進活動，鼓勵同仁透過自主上傳「每週運動」、「每月平均 5,000 步」紀錄，並搭配參與公司舉辦的健康路跑、健康小學堂等活動以賺取點數；於活動結束時 (2024 年 12 月 12 日) 結算每位同仁累積點數，以換取獎金。此活動不但招募了 67 位同仁報名參加，於活動終了結算後，全公司達成了參與者平均體重下降 2.1%、體脂比例下降 2.2%、腰圍異常比例下降 2.78%；其中尤以 45 歲至 49 歲區間的同仁，代謝症候群比例更是從 41.4% 下降至 29%。透過此項活動，我們成功地喚醒全體同仁對於健康的認知，追求工作成效的同時，進而追求更健康的明天。

參、未來目標或展望

透過 2024 年健康促進活動我們得知，適當的獎勵能有助於員工積極參與健康活動，因此，在 2025 年度我們也實施了包括「我的健康餐盤」及「週三無糖日」活動，鼓勵同仁守護健康從飲食出發；而為了兼顧心理健康，2026 年度則將定調為「身心健康年」，將再透過心理健康小學堂及紓壓講座，搭配心理諮詢師的專業諮詢服務，幫助同仁達到身心靈全面健康，真正落實工作與生活平衡。

