

# 健康管理獎



# 落實健康管理幸福職場

## 光田醫療社團法人光田綜合醫院

臺中市沙鹿區沙田路 117 號

負責人：王乃弘

行業別：醫院

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 黃建仁 (職安室 / 主任)

主要產品：醫療服務

員工總數：2,067 人

### 企業健康精神

光田醫院秉持「光大愛心 廣播福田」之精神宗旨，在推動健康促進方面一向不遺餘力，用心守護院內員工到社區民眾，樹立多向溝通的需求；然而打造健康幸福職場並不是一蹴可成，而是需要永續經營，有賴大家一同營造健康生活。

### 職場健康促進推動特色

#### 一、健康管理一把罩

員工是光田醫院最重要的寶藏也是基石，透過優於法規要求及高規格員工健康檢查標準，同仁不但享有齊全的健康檢查，健康檢查後的異常情形也會分級嚴密追蹤，全方位關心同仁健康。

1. 健康管理系統化：建立院內健康檢查 E 化系統，由職醫科醫師設定警訊值及職護評估同仁潛在健康危害因子，根據健康檢查結果統計分析，辦理相對應健康促進活動，利用 PDCA 方式進行全方位的改善與檢討，納入次年度健康促進計劃執行範疇。
2. 職場母性健康管理：針對母性勞工，妊娠、分娩後、哺乳等之身心健康保護之需求，擬訂職場母性健康管理計畫，設置院內妊娠通報系統，整合員工妊娠通報相關資料填寫，予以了解及評估其工作區域之相關危害因素，建議相關單位進行危害控制、工作內容調整或更換、工作時間調整，以及作業現場改善措施，以減少或移除危險因子。

3. 心理健康促進：光田醫院設有員工協助方案關懷小組，員工如有任何工作、生活、家庭、法律層面、以及本身感到過度疲勞且對於健康感到擔心等狀況，皆可由本人或透過主管推介，利用諮詢專線電話或諮詢電子信箱進行線上諮詢，或直接向諮詢服務窗口承辦人員預約會談時段，透過會談協助個案解決其所遭遇之問題；若仍無法解決個案問題，則再視其情況轉介至院內、外適當之諮詢機構。

## 二、健康促進我內行

光田醫院根據員工健康狀態發想出一系列健康促進活動，以達成各年齡層都能參與活動為目標，營造多元健康促進環境。

1. 體適能檢測：藉由身體組成分析儀檢測來發現潛在健康問題（肥胖症、體脂過高、肌少症）之族群，搭配員工健檢資料，篩檢出潛在健康問題之族群並藉由健康體能活動促使同仁享有健康知能，進而改變自身生活型態及觀念，更藉由同儕參與彼此分享、督促、關心使效能提高。



2. 健康新煮流：現代人常藉由美食紓解壓力，但是食品除了好吃以外，其實過量的攝取也對人們帶來相當龐大的負擔，越來越嚴重的肥胖症問題，透過活動讓同仁了解「如何正確吃、快

樂瘦」，尤其肥胖易帶來危險因子，如膽固醇異常、血糖異常、BMI 異常及代謝症候群，從吃開始健康促進，還可幫助血糖與血脂的控制，以漸進方式達成飲食目標。

3. 健走活動：現今因過度享受生活忽略運動的重要，以致營養只進不出囤積體內成為脂肪，造就慢性疾病異常人數持續高居不下，結合運動 app 記錄功能，以走路或跑步的方式記錄步數，步數越高者即為獲勝，養成院內同仁運動習慣，維護身心健康，營造健康活力之環境。



## ● 未來目標或展望

光田醫院期望將個人體檢資料與本院手機 app 結合，能讓同仁第一時間掌握自身的體檢報告，達到早期預防、早期診斷、早期治療的效果；並將思考如何將健促活動內化為員工的自身生活習慣中，打造健康幸福職場、健康醫院，讓員工安心就業安心上班。

