



健康職場優良推動人員獎

阮秀女士

全聯實業股份有限公司
管理部、職安室

員工總數 | 32,139 人

行業別 | 零售業

辦理健康促進工作之年資 | 8 年

壹、職場健康促進推動貢獻

一、推動職場健康促進之理念

阮協理自 2018 年推動全聯職場健康促進，於 2021 年職安室獨立並繼續兼任主管，以「以員工為核心、以預防為優先」為理念，整合健康促進與職安治理，打造安全、健康與心理支持的永續職場。以人本關懷為核心，使健康由活動型轉為制度化並深化為企業文化。

二、特色及重要內容

(一) 健康制度化與預算化

每年編制健康促進計畫，涵蓋健檢、慢性病管理、心理健康、母性保護、中高齡支持、戒菸、減重與運動推廣等，並納入年度預算，使推動具穩定資源與系統性。

(二) 健康管理數位化

建置「健康關懷系統」與「職安 E 網」，整合健檢、衛教、追蹤、職災通報及證照管理，使健康資料可視化、關懷追蹤即時化。並串接血壓、體重等量測數據，強化員工自我健康管理能力，也累積企業健康大數據。

(三) 行為改變三大策略成效顯著

2022-2024 年減重計畫 2,160 人參與 (達標:16%)，累計減重 7,893 公斤；並投入近 700 萬元推動「增肌減脂享健康」獎勵機制，有效提升參與動機。戒菸 3 年方案 248 人參與 (成功率:53%)。血壓管理方面，總部量測率最高達 80%，門市平均量測率 97%，成功強化自我監測習慣，降低慢性病風險。

(四) 健檢與健康分級管理

每年依公司健康風險分析規劃主要檢查項目，包含心臟、甲狀腺、自律神經與心血管風險指標等，提升早期偵

測效能。並依風險分級，由醫師及護理師提供衛教、追蹤管理與健康行動建議，使高風險員工能及早介入改善。

(五) 母性保護與高齡孕婦支持

依母性健康保護規範提供風險評估、適職安排、孕期營養補助與產後支持，加強高齡孕婦與弱勢族群關懷，確保健康平權並營造友善職場。

(六) 心理健康與弱勢支持

導入心理師諮詢與轉介制度，辦理壓力調適課程，強化員工心理韌性；並對身心障礙與中高齡員工提供定期訪視與工作支持，提升職場的包容性與安全感。

(七) 運動環境建置

推動「每日 10 分鐘健康操」、健身設施、運動社團與線上教學資源，協助員工於工作間隙進行伸展與活動，改善肌肉骨骼不適並提升體能。

(八) ISO 45001 導入與社區參與

2023 年導入並於 2024 年通過 ISO 45001，強化風險辨識及持續改善。並協辦疫苗設站、癌症篩檢、捐血活動及失智友善職場，使健康治理效益延伸至社區，落實企業永續與公共健康責任。

貳、未來期望

未來持續深化健康管理數位化、精準化與個別化照護，並強化心理健康、慢性病與高齡友善支持，使健康促進從制度落實到文化內化，成為員工最堅實的幸福基礎，持續為企業永續與社會共好貢獻力量。

