

附件二、「職場健康促進表現計分表」各大項建議說明及相關資源連結

議題	說明與建議	相關網址
政策與計畫	<p>健康是許多相關因素所產生的結果，任何對於增進員工健康的努力，必須要有完整的計畫，而這些計畫應盡可能考慮到所有因素：無論地位、性別或種族，健康促進活動需涵蓋職場所有成員。這包括正職人員、兼職約聘人員和輪班者。</p> <p>各層級的員工皆應積極參與，而主管的支持與參與將使員工更有信心，這點在小型的職場將顯得更加重要。</p> <p>健康促進活動要永續經營必須要有政策、計畫、人力（專人／組織）及經費等。</p>	<p>職場健康促進推動方法：  <a href="https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/healthy_push.aspx">https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/healthy_push.aspx</a>                      職場周全健康促進工作手冊：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/flipbook/21940/">http://health99.hpa.gov.tw/flipbook/21940/</a>                      健康生活動起來-企業篇教戰手冊：  <a href="https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21852">https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21852</a></p>
需求評估	<p>需求評估是計畫設計之基礎。</p> <p>一開始可自雇主和管理者認為的主要問題進行了解，後逐步擴展至工作環境、健康促進資源…等。</p> <p>建議可彙整所有員工健康檢查結果，並分析年度變化趨勢，以及性別、年齡、工作性質等對健康之影響，作為健康促進計畫研擬之依據；亦可針對個人，分析比較其健康改變趨勢。此</p>	<p>勞工健康保護規則  <a href="https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT01.aspx?lsid=FL015034">https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT01.aspx?lsid=FL015034</a>                      勞動部職安署勞工健康照護平台：  <a href="https://ohsip.osha.gov.tw/index.php">https://ohsip.osha.gov.tw/index.php</a>                      健康行為測驗量表：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkHealth_list.aspx">http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/OnlinkHealth_list.aspx</a></p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>外，亦可利用問卷或員工訪談、意見箱等管道收集員工的健康促進需求與興趣。</p>	
身體活動	<p>身體活動廣義地說是指骨骼肌收縮與伸展所產生身體動作，造成能量的消耗，若身體活動量不足則易造成肥胖和罹患慢性疾病，導致死亡率上升。</p> <p>運動能夠改善或維持身體適能，而每日規律的身體活動更可有效降低疾病或死亡率，只要適當身體活動，在生理、心理及生活品質上都會有相當大的助益。建議促進員工身體活動量之作法以多數員工能每日執行為主，例如健康操、健走或爬樓梯等。</p>	<p>職場動動好簡單：  <a href="https://www.youtube.com/embed/WKHFTNeW3ok">https://www.youtube.com/embed/WKHFTNeW3ok</a>            15分鐘上班族健康操：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AEY450VSxg">https://www.youtube.com/watch?v=AEY450VSxg</a>            生活化運動：  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&amp;pid=9773">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&amp;pid=9773</a>            全民身體活動指引：  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1411">https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1411</a>            上班族愛運動-藍領/粉領  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1392">https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1392</a></p>
健康飲食	<p>隨著時代的改變，多數員工皆仰賴外食解決每日三餐，卻普遍忽略營養素是否充足與均衡分配，不僅直接與間接造成職場族群肥胖問題日益嚴重，三高與罹癌風險也嚴重威脅著員工的健康。</p> <p>建議可透過飲食營養管理計畫，找出員工營養方面的問題，提出安全又有效的營養</p>	<p>每日飲食指南手冊：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21984.pdf">http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21984.pdf</a>            國民飲食指標手冊：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21985.pdf">http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21985.pdf</a>            我的餐盤-聰明吃、營養跟著來：  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514</a></p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>策略，包含提供員工均衡的餐飲及協助員工建立良好的飲食習慣，進而改善員工的營養健康情形，以達到預防疾病及健康促進的目的。</p>	
<p>健康體位管理</p>	<p>近年來由於社會富足，高熱量、高脂肪食物過多，再加上普遍缺乏規律運動，使得職場肥胖的情形越來越嚴重：依據國民健康署「106年工作人口健康促進現況電訪調查」發現，國內職場員工近4成(39.2%)體重超標(24.7%過重與14.5%肥胖)，顯見健康體位是相當值得重視的健康議題。肥胖不但容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，亦有可能影響人際關係的建立，導致員工生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；反之，體重過輕亦會使抵抗力降低，容易感染疾病。</p> <p>如能結合身體活動及飲食營養的議題進行宣導，效果應會更佳，建議先讓職場員工了解體適能和身體質量指數的意義，引導員工認識自己的健</p>	<p>體重管理館：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/ThemeZone/bearFamily_zone.aspx">http://health99.hpa.gov.tw/ThemeZone/bearFamily_zone.aspx</a>  「聰明吃、快樂動，健康職場好樂活」：  <a href="https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-25359-1.html">https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-25359-1.html</a></p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>康狀況，後學習正確和均衡的飲食方式，以及透過同儕互相激勵，養成規律的運動習慣，最後整合學習到的技巧，擬訂合宜的健康體位維持/改善計畫。</p>	
<p>菸害暨檳榔防制</p>	<p>多數人的職場生涯中，每日有將近三分之一甚至更多的時間處於工作場所，職場可說是實施健康促進活動的重要場域。菸、檳榔皆具成癮性，且彼此有密切相關性，對健康傷害十分巨大，如能透過職場群聚之特性提供合適之預防教育及戒除協助，不但能夠改變員工健康習慣和認知，同時也利於增強員工的拒菸、拒檳意識及減少使用人口。</p>	<p>菸害防制館：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/tobacco/index.aspx">http://health99.hpa.gov.tw/tobacco/index.aspx</a>            戒檳教戰手冊：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/flipbook/21674/">http://health99.hpa.gov.tw/flipbook/21674/</a></p>
<p>四癌篩檢</p>	<p>每年有超過 10,000 人死於乳癌、子宮頸癌、大腸癌與口腔癌，顯示癌症仍是國人生命的頭號殺手，除了積極宣導日常生活層面的防癌知識以外，定期接受篩檢亦是維持健康的不二法門。現行篩檢技術能夠於早期發現癌症或其癌前病變，經治療後不但可以降低死亡率，還可以阻斷癌前</p>	<p>癌症中心-四癌篩檢簡介：  <a href="http://web.csh.org.tw/web/cancer/?page_id=5030">http://web.csh.org.tw/web/cancer/?page_id=5030</a>            四癌定期篩檢：  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211</a>  <a href="https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/knowledge_in.aspx?enc=Eo0RXeBDtZv0++Ejq7ZDHg==">https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/knowledge_in.aspx?enc=Eo0RXeBDtZv0++Ejq7ZDHg==</a></p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>病變進展為癌症。目前政府針對四大癌症篩檢有提供<b>免費檢查措施</b>，建議職場可以<b>尋求衛生單位協助辦理</b>，或<b>要求健檢單位結合員工健檢辦理</b>。</p>	
<p>成人預防保健</p>	<p>為維護中老年人健康，早期發現慢性病、早期介入及治療，國民健康署提供40歲以上未滿65歲民眾每3年1次、55歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年在35歲以上者、65歲以上民眾每年1次成人健康檢查。服務內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目。</p> <p>鼓勵員工藉由定期的健康檢查，了解並改善危害健康的不良因素，維持健康的生活型態，才能擁有更佳的生活品質。<b>建議辦理員工健檢時可以考慮利用。</b></p>	<p>成人預防保健：  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189</a></p>
<p>慢性疾病管理</p>	<p>隨著在職場的資歷增加，員工年齡亦是日漸增長，許多伴隨老化會發生的疾病便會接踵而來。</p> <p>對事業單位而言，做好疾病管理能夠把職場最重要的人才資產留住，在維持健康的狀態下發揮所長，作</p>	<p>慢性病防治館：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/ThemeZone/Chronic_Zone.aspx#">http://health99.hpa.gov.tw/ThemeZone/Chronic_Zone.aspx#</a>            健康自主管理-正確量血壓：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=157&amp;DS=1-Article">http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=157&amp;DS=1-Article</a></p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>出最大貢獻。而隨著台灣邁入老年化社會，職場資深員工都將會是相對高齡，因此，針對慢性疾病進行管理，例如定期追蹤血壓、血糖或是慢性疾病指標等，並推動健康飲食與規律運動，減少因疾病的急性發作導致的人力成本提高，都是推行職場健康促進時必須學習的課題。</p>	
<p>婦女職場健康促進</p>	<p>國內越來越多的女性投入勞動力市場，而且在不同的行業中都漸漸扮演重要的角色，因此，女性工作者的健康促進不但可以提昇女性勞工的生產力，營造友善職場的工作環境，亦能增加女性對於工作的向心力。</p> <p>女性職場健康促進活動需要由女性之角度出發，可讓女性公平參與公司各項決策或福利條件之討論，才能瞭解女性之需求、有效提供女性勞工舒適安全的工作環境（例如可依性別身材差異調整之工作檯面、角落空間增設照明、在適當地點設置哺集乳室）、合宜的工作條件（例如彈性</p>	<p>女性勞工母性健康保護實施辦法：  <a href="http://www.rootlaw.com.tw/LawArticle.aspx?LawID=A040290070006000-1031230">http://www.rootlaw.com.tw/LawArticle.aspx?LawID=A040290070006000-1031230</a>            孕婦健康手冊：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21955.pdf">http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21955.pdf</a>            媽咪好孕館：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/ThemeZone/fertility_zone.aspx">http://health99.hpa.gov.tw/ThemeZone/fertility_zone.aspx</a>            孕產婦關懷網站：  <a href="https://mammy.hpa.gov.tw/">https://mammy.hpa.gov.tw/</a></p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>工時、生理假、育嬰假等)；以及女性友善的措施(例如子女托育、暴力及性騷擾防治、妊娠婦女之健康評估及照護等)。</p>	
<p>心理健康 促進</p>	<p>完善的職場心理健康促進策略，能夠改善員工生產力、亦能減少職業災害的發生機率。</p> <p>事業單位在進行職場心理健康評估時，多使用單一指標，如工作滿意度或睡眠品質等，缺乏對過勞、工作壓力、工作-家庭平衡等衡量指標，因此員工的參與意願不但不高、亦可能潛藏許多無法調查出來之黑數。建議透過訓練員工(尤其是主管)的敏感度，當發覺同仁狀況異常時，可以及時轉介諮商；同時也應可規劃多元之溝通管道，如電子信箱、匿名意見箱或提供員工協助方案(EAP)等，讓員工願意主動尋求協助。</p>	<p>壓力指數測量表： <a href="http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_pressure.aspx">http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_pressure.aspx</a></p> <p>職業壓力預防手冊： <a href="https://www.ilosh.gov.tw/media/1211/%E8%81%B7%E6%A5%AD%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%A0%90%E9%98%B2%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf">https://www.ilosh.gov.tw/media/1211/%E8%81%B7%E6%A5%AD%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%A0%90%E9%98%B2%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf</a></p> <p>過勞預防手冊： <a href="https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1192/10880/">https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1192/10880/</a></p> <p>預防過勞專文： <a href="http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=163&amp;DS=1-Article">http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=163&amp;DS=1-Article</a></p>
<p>生理健康 工作環境</p>	<p>事業單位應給予員工無危害且舒適的環境(合宜的溫溼度且環境整潔、良好的空氣</p>	<p>行政院環境保護署室內空氣品質標準： <a href="https://iaq.epa.gov.tw/indoorair/page/News_12_1.aspx">https://iaq.epa.gov.tw/indoorair/page/News_12_1.aspx</a></p> <p>職業安全衛生設施規則： <a href="https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0201.aspx?lsid=FL015021">https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT0201.aspx?lsid=FL015021</a></p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>品質與照明；無噪音與人因危害等），提供健康促進的支持性環境（如餐飲設施、運動休閒設施、交誼空間），以減低員工的健康危害風險，進而達到健康促進的目的。</p>	<p>— 第十二章衛生第一節有害作業環境第 300 條  — 第十二章衛生第四節採光及照明第 313-314 條  人因性危害預防計畫指引：  <a href="https://www.osha.gov.tw/1106/1119/1136/1138/13057/">https://www.osha.gov.tw/1106/1119/1136/1138/13057/</a>  法規篇-禁菸標示：  <a href="http://health99.hpa.gov.tw/Tobacco/Show.aspx?MenuId=828">http://health99.hpa.gov.tw/Tobacco/Show.aspx?MenuId=828</a>  AED 急救資訊網：  <a href="https://tw-aed.mohw.gov.tw/index.jsp">https://tw-aed.mohw.gov.tw/index.jsp</a></p>
<p>企業社區參與</p>	<p>企業與社會的營造與連結不僅於員工旅遊與企業家庭日，亦可擴展到社區服務、環保綠能等方向。企業參與本身除了可提高公司的社會形象外，也是公司人才招聘上特點讓員工瞭解公司的企業責任，除能落實社會公益，也能提高員工的向心力，是推動職場健康促進不可忽視的一環。</p> <p>企業除了重視員工健康外，希望健康促進活動也能擴及員工眷屬、社區民眾、顧客、承攬商以及社會大眾。</p>	