

職場健康促進特輯

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署



工作者每天超過 1/3 時間在職場上，其健康狀態與職場環境息息相關，隨著國人健康意識逐漸提升，再加上新冠肺炎疫情的影響，使得職場員工的健康更受到重視，截至 2022 年，台灣已有超過 2 萬 6 千多家公司加入健康職場推動行列，且健康職場認證已於 2021 年正式公告開放申請，許工作者一個健康、友善、安全的職場環境！

企業如何做到職場健康促進 從飲食、運動開始

作者：科學月刊副總編輯／李依庭

現代人生活壓力大，在職場上為公司鞠躬盡瘁，甚至為了業績，睡眠和飲食都草草了事，成為大家口中為公司賣命的「社畜」。然而，被工作占據的日子過久了，久而久之不僅身材橫向發展、體重直線上升，更讓健康跟著亮起紅燈。

根據國民健康署 2019 年調查，在職場上有 60% 的工作者午餐採外食，且高達 80% 的工作者每天沒有吃到三蔬二果，另外也有 60% 的工作者沒有定期規律地運動。然而，隨著人們健康意識逐漸提升，再加上近期新冠肺炎疫情的影響，讓職場員工的健康更加受到重視。所以，為了不讓自己被工作綁架，現代人在求職時，除了工作內容，也越來越注重職場健康，甚至有 86% 的人在求職時會將工作環境與健康納入考慮，希望能在工作賺錢的同時，也能保有身心的健康和良好的生活品質。

站在企業的角度來看，員工的健康同樣也至關重要，因為員工除了每天有超過三分之一的時間在職場上為公司效力外，如果能因此降低員工的病假率，不僅能夠提高生產力及產品品質，更能減少勞工抱怨訴求，提升員工向心力、企業形象和競爭力。所以，企業如何推動職場健康促進，以提升員工整

體健康就成為一項刻不容緩的議題。

而有關職場健康促進的推動，世界衛生組織（WHO）於2010年便建立「職場周全健康促進推動模式」，強調應涵蓋「生理工作環境」、「社會心理工作環境」、「個人健康資源」及「企業社區參與」四大層面，並將「企業／組織的領導承諾」及「員工共同參與」納入計畫的核心價值，並依循啟動、整合、需求評估、優先順序、計畫、執行、評價及改善等八大步驟持續改善流程，不斷地依步驟循環進行。

台灣除了依循世界衛生組織的方針外，國健署也鼓勵企業推動後疫情時代、重塑五「心」級的健康職場：

1. **「用心」凝聚健康意識**：建立員工健康自主管理之觀念，提昇同仁健康意識及凝聚向心力，如提供員工個人健康照護與諮詢，並搭配多項溝通管道、圖文宣導和健康講座等。
2. **「關心」關懷管道暢通**：主管或同仁主動在會議及公開場合關心公司健康促進推動的成效，適時給予有需求員工協助與關懷，建立完善心理支持與促進員工心理健康主動措施，如辦理身心靈關懷活動，從員工延伸至家庭。
3. **「貼心」打造舒適環境**：推動辦公室健康蔬食、健康操、鼓勵爬樓梯、健走並廣設運動性社團等，如訂購健康餐盒、不使用油炸食品及含糖飲料。
4. **營造母性健康「安心」環境**：保障女性同仁在懷孕期間以及產後一年皆能夠無憂的工作，進而協助女性同仁達到工作與生活上的平衡，如建立哺乳室和提供相關衛教等。
5. **「熱心」推動促進活動**：透過整合各方資源，積

極推動健康促進相關活動，如建置健康職場場域，舉辦健康促進相關活動。

除了以工作環境為主的健康促進活動外，企業也可以不定期的舉辦健康促進講座、檢查或主題活動，如外食族飲食講座、運動後該怎麼吃的飲食課程、有氧運動課程、骨質密度檢查、慢性病預防、登山健走、減重班、媽媽教室、烹飪教室和家庭親子日等。透過前述世界衛生組織所提倡的計畫，選出員工最需要的講座或活動項目，進一步擬定目標、制定計畫，執行活動後內部評估、確認成果，並讓員工提出反饋，檢討後再行修正，為下一次的活動做準備。

舉例來說，可以經由健康檢查及其他資料瞭解職場需求，像是針對健檢中員工BMI異常、或外食比例高的企業可以舉辦減重班活動，在活動開始前可以設計問卷，請員工填寫飲食問卷及測量體重、腰圍。在活動進行時可以邀請營養師舉辦講座，提供營養教育相關知識，如減重與飲食、認識六大類食物、正確的減重方式、均衡飲食計畫、外食技巧及飲食日誌等。然後在活動結束後，再量測進行一次體重、腰圍，讓員工比較減重前後的體態和BMI差異，甚至也可以提供獎勵措施，如減重有成的前三名可獲得一台腳踏車或健身券等。而企業則可以在活動後，提供活動相關問卷，讓員工提供意見回饋，逐步改進調整活動內容。

目前，已有許多企業加入健康職場推動行列，期望未來有更多的企業加入，讓工作者能在工作、生活和健康三者間取得平衡。

★馬上加入健康職場行列，歡迎洽詢地方政府衛生局或撥打國民健康署「健康職場推動中心」服務專線（北區：02-27361661轉6521，中區：03-5751006轉19，南區：05-2656551）。

或上網「健康職場資訊網」(<https://health.hpa.gov.tw>)，查詢職場健康促進推動方法、健康促進教材及新知，共同提升職場健康的工作環境。

成人健康檢查 40 檢了沒 養成定期健檢 重視健檢數值

慢性病是健康的無形殺手之一，民眾容易因為工作忙碌，而忽略它的存在，當發現身體有異狀時，健康已亮起了警燈。依據國民健康署 2017～2020 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，40 歲以上國人三高（高血壓、高血脂及高血糖）盛行率分別為 38.3%、34.1% 及 16.4%。除了養成良好的生活習慣外，戒除菸、檳、酒的行為，及定期健康檢查就顯得格外重要，一旦發現異狀，千萬不要相信偏方，盡早就醫處理，達到「早發現、早治療」的正確觀念。

勞工及軍公教人員原即有法定的健檢服務，一般民眾則應特別優先善加利用國民健康署提供的免費成人預防保健服務，來「早發現、早治療」。凡年滿 40～64 歲民眾每 3 年 1 次，35 歲以上且罹患小兒麻痺者、55 歲以上原住民及 65 歲以上民眾，則可以每年接受 1 次成人預防保健服務，服務內容包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等，可有效針對國人常見六項問題（血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及健康體重）進行健康檢查。

養成定期健檢 重視健檢數值

依據 2021 年成人預防保健服務資料顯示，40 歲以上自述無三高、心臟病及腦中風等病史之民眾，在接受成人健康檢查後，新發現有血脂、血壓、血糖等任一項異常者達四分之一。檢查發現異常的民

眾，請遵循醫師建議，先從飲食及生活型態作改善，延緩或控制疾病持續的發生，經醫師評估若有需要進一步的檢查，則會轉介給專科醫師進行後續的診治。若確診罹患慢性病的民眾，請遵守醫囑接受治療，做好個人疾病管理，避免併發其他慢性病。檢查結果正常的民眾，請繼續維持良好的健康生活型態，養成定期接受成人預防保健服務的習慣。

政府提供檢查 民眾善加利用

國民健康署提醒符合資格的民眾，可至全國 7 千多家提供成人預防保健服務的健保特約醫事機構，進行成人預防保健服務。查詢方式如下列 4 個步驟：

第 1 步：利用網址或掃描下方的 QR code。

第 2 步：接著點選項目「區域別」（下拉式選單）選擇縣市 / 鄉鎮區。

（若有其他細部篩選條件依各自需求做設定）

第 3 步：點選下方「開始查詢」，完成所在縣市的醫事健檢機構的名單查詢。



QRcode

健康檢查報告 + 風險評估 3 步驟 5 種慢性疾病風險 輕鬆掌握

依據衛生福利部 2021 年國人十大死因統計，超過一半以上的死因與慢性疾病有關，例如：心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病等，為了及早預防慢性疾病，國民健康署發展出一套適用國人的「慢性疾病風險評估」模型，只需輸入健康檢

國民健康署為國人健康把關

成人健康檢查 40檢了沒？

養成定期健檢 重視健檢數值

國民健康署提供
成人預防保健服務

40歲至64歲民眾	每3年1次
35歲以上且罹患小兒麻痺者	每年1次
55歲以上原住民	每年1次
65歲以上民眾	每年1次

成人預防保健服務
健保特約醫事機構



廣告

查報告上的數據，就能預測未來 10 年內罹患 5 種主要慢性疾病（冠心病、糖尿病、高血壓、腦中風、心血管不良事件）的風險。

健康檢查數據可以從國民健康署提供的成人預防保健服務檢查報告中得知，包含「三高（高血壓、高血糖、高血脂）加二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足）」，這些都是導致罹患慢性疾病的重要危險因子。因此，國民健康署提醒民眾攜手家人拿出最近 1 次的健檢報告，掌握自己的罹病風險，及早發現問題並尋求醫師的協助，養成健康的生活型態，才能夠預防慢性疾病的發生。

風險評估 3 步驟 輕鬆掌握風險

國民健康署參考國際實證並應用本土健保資料發展出「慢性疾病風險評估」平台，提供 35 至 70 歲的民眾計算未來 10 年內罹患 5 種主要慢性疾病的高、中、低風險，您可透過以下 3 步驟輕鬆掌握疾病風險：

步驟 1、準備最近一次健檢報告：找出您手邊的健檢報告（如：成人健康檢查或勞工健檢），或透過「健康存摺」查詢您最近一次成人預防保健結果。

步驟 2、進入「慢性疾病風險評估平台」：搜尋關鍵字「國民健康署健康 99+ 網站」，點選「健康檢測」（<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz>），即可找到「慢性疾病風險評估」網頁。

步驟 3、輸入健檢數據：以男性為例，糖尿病須輸入空腹血糖、性別、年齡、身高、體重、三酸甘油酯、總膽固醇等 7 項，輸入完成後按下「計算」鍵，即可知道自己的風險程度。

提醒民眾在完成風險評估後，須在日常生活中落實網站上提供的健康指引，採行健康生活型態，如體重控制、健康飲食與規律運動等，才能掌握健康與優質生活。

i 健康 動起來「SPORTS EVERYWHERE X 健康新生活」

愛健康，就要動起來！隨處都是我的健身中心。隨著時代的進步，科技結合運動創造出許多不同型態的應用，就算宅在家，手機也能化身健身教練，帶著民眾一起動滋動，或是即時監測運動心律及血壓，量身打造專屬個人的運動計畫。此外，國民健康署、國科會、數位發展部及 10 個地方縣市一同攜手辦理「2022 年運動科技應用與產業發展成果發表會」，進行運動科技推廣場域驗證的經驗分享，並提供現場互動體驗，將運動融入生活。

打造運動科技新場域 養成健康新生活

根據國民健康訪問調查的結果顯示，國人每週累計中度身體活動達 150 分鐘的比率為 52.7%。國

際研究也發現，相較沒有運動習慣的人，每日步行 4,400 步能有效降低心血管疾病、第二型糖尿病及全死因死亡率，若增加到每日步行 7,500 步的效益更佳。本次發表會以「SPORTS EVERYWHERE X 健康新生活」為主題，邀請行政院國家科學與技術委員會及國立臺灣師範大學廖營教授分享運動科技發展及健康促進的應用，並搭配地方政府在地特色推動成果的學習與觀摩，增加普及性。

線上與實體的客製化服務 運動不受限

國民健康署與地方縣市聯手合作，從社區、醫院及學校等不同場域切入推廣生活化運動。例如：南投縣（陳宏麟診所）陳宏麟院長表示，民衆來到診所，可以享受一條龍的服務，首先由醫師進行健康評估，確認運動項目，再由運動指導員提供客製化專業指導，藉由訓練機台紀錄運動歷程，搭配體適能前後測及營養師飲食指導，提供專業的諮詢，讓民衆安心且優質的運動。

另外，高雄市政府資訊中心黃耕津管理師分享，與新創團隊「優力勁聯」合作推動智慧城市的願景，以高雄市長青中心及運動中心為示範點，導入為期 3 個月的 AI 體感運動訓練及實際課程體驗，主要利用 AI 影像辨識技術，捕捉使用者骨骼點的位置，並即時提供動作姿態指導，且課程前後透過體適能檢測進行個人體能的評估，同步開發 App，提供學生、上班族及長者各族群的運動課程，讓參與者在家也能隨時隨地的運動。

社區學校做伙來 永續新模式

除了與診所的合作外，嘉義市與雲林縣也分別走入社區及學校，嘉義市政府衛生局陳秀玲科長提到「行動健身房」，利用小而美的優勢，在嘉義市 9 個聯合里辦公室及國民運動中心設置「好十肌」運動機台及「健康小站」，並在市府大廳、大潤發、家樂福等賣場巡迴，購物還能適度健身，掌握好「十」肌，並邀請市民組隊報名「全市肌力競賽」，不只賺到健康，還有機會獲得獎金。

雲林縣政府計畫處李明岳處長分享與雲林科技大學合作的經驗，發展「全能運動王體適能檢測」及環狀運動系統，民衆來體驗不僅可以在手機看到自己的運動歷程，還能拿到「雲林幣」，除了可以兌換雲林伴手禮外，還能到觀光工廠及休閒農場抵用，邊運動邊做公益，甚至還有阿公去做運動，還能帶禮物給孫子，一舉數得，不僅民衆獲得健康，同時還帶動產業發展，打造健康的生活環境。

跨部會攜手合作 為健康加分

國民健康署將持續與跨部會單位合作，攜手推動運動科技在地創新服務模式，期盼能將運動科技帶入全民生活中，促進國民強健體能、預防及延緩衰弱，也希望運動科技產業蓬勃發展，並提供民衆更多更有趣的運動新選擇，讓運動成為興趣與習慣，不受限於場地或時間，隨時隨地想動就動。🔥



★ 15 分鐘上班族健康操（衛生福利部國民健康署）