

## 行政院衛生署國民健康局北區健康職場推動中心

### 101 年職場輔導說明

#### 一、中心簡介

北區健康職場推動中心是由社團法人健康生產力管理學會及台北醫學大學，承接行政院衛生署國民健康局的「健康職場推動計畫」所成立，本中心自民國九十六年起輔導職場同時推動菸害防制及健康促進。




#### 二、年度目標

根據國民健康局統計資料顯示，國人目前最為普遍的疾病發生肇因為肥胖，因此本中心接續去年減重活動，今年度將配合國民健康局政策持續推動「台灣 101，躍動躍健康」活動，除鼓勵職場營造無菸環境作為啟動職場健康促進的第一步，更期望藉由營造全國保持健康體重之氛圍，帶動職場邁入健康促進的領域，達成健康職場之目標。

#### 三、輔導內容簡介：

##### (一)自主認證：

##### 1.健康職場自主認證類別

NO	標章別	健康職場自主認證申請資料內容	通過標準
1	 菸害防制標章	◎基本資格 ◎基本資料 ◎職場自評：菸害防制標章自評表 ◎職場推動特色	1.職場執行菸害防制成效優於菸害防制法之相關規定。
2	 健康啟動標章	◎基本資格 ◎基本資料 ◎職場自評：健康啟動標章自評表 ◎職場推動特色	1.優於菸害防制法相關規定 2.進行健康促進相關活動至少 2 項以上（必須包含減重相關活動且確實有減重成果），並每年持續改善且增加執行相關活動 1 項以上。
3	 健康促進標章	◎基本資格 ◎基本資料 ◎職場自評：健康促進標章自評表 ◎職場推動特色	1.優於菸害防制法之相關規定 2.進行全面評估並界定健康促進實施項目，擬定年度計畫，設定適合的量化與質化指標，據以評估推動成效，具備系統性的規劃及執行員工健康促進方案。

更詳細資料，請參閱健康職場資訊網：<http://health.bhp.doh.gov.tw/>

##### 2.實施對象

合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉，皆納入認證對象範圍內。

##### 3.報名時間：2012 年 8 月 31 日截止報名

##### (二)減重競賽：

本中心配合國民健康局辦理「台灣 101，躍動躍健康」體重管理競賽活動，凡 BMI  $\geq 20$  以上各單位員工，皆可帶領親朋好友一起參加，一同打擊肥胖，並有機會參加抽獎活動。報名方式：請上國民健康局網站下載【團體版】民眾填列減重格式(網址 <http://obesity.bhp.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=141>)，連同職場基本資料表，定期回傳資料給本中心即可。參與競賽之職場，本中心提供諮詢服務。

報名期限：2012 年 8 月 31 日截止報名(為使成效卓著，請盡早報名！)

### (三) 健康講座：

新申請職場：免費講座以二場為限，舊輔導職場以一場為限。

- 菸害防制：菸的真相、如何戒菸與推動無菸職場等
- 心理衛生：壓力的成因、紓壓及職場壓力管理等
- 健康飲食：認識代謝症候群、均衡飲食與熱量需求概念、減重飲食等
- 運動課程：有氧運動、伸展運動、核心肌群強化，工作相關骨骼肌肉之強化等
- 婦女健康：不同年齡別婦女常見疾病之預防與保健等
- 檳榔防制：檳榔危害與戒除

授課方式：

1. 視職場需求選擇主題，由中心指派講師至職場授課。
2. 講座時間之日期、時間由職場承辦人與中心窗口協調後訂定。
3. 聽課人員與場地由職場承辦人負責號召與借用。

### (四) 免費文宣品提供

1. 手冊(例如：健康手冊、企業版教戰手冊、行業別手冊、職場健康促進操作手冊)
2. 健康操光碟片
3. 爬樓梯海報
4. 飲食、戒菸宣傳單張及戒菸貼紙、戒菸手冊
5. 健康職場資訊網(網址：<http://health.bhp.doh.gov.tw/>)資料介紹

### (五) 免費體適能檢測：

體適能的意義	身體具有以下功能：(1)身體機能正常，不生病；(2)能勝任日常工作；(3)可以應付突發的緊急情況；(4)能享受休閒娛樂生活。					
測驗能力	心肺耐力	肌力	肌耐力	柔軟度	身體體位	其他
檢測項目	三分鐘登階	立定跳遠 握力 背肌力	仰臥起坐	坐姿體前彎 俯臥後仰	身高體重 腰臀圍	反應速度 CO 檢測

四、輔導申請方式與配合事項：

- 1.凡合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉，對職場健康促進推動有興趣者，皆可申請。
- 2.填寫輔導表單，包括：輔導職場申請表、初訪表、雇主問卷，以 e-mail 回寄給本中心。
- 3.願意配合參加本年度健康職場自主認證活動(不限標章種類)
- 4.願意參加國民健康局「台灣 101 躍動要健康」減重活動
- 5.於十月初左右，請協助填寫成效追蹤問卷，以了解整體推動成效

~詳情請來電洽詢~

北區健康職場推動中心

TEL: 02-2736-1661#6521，02-2377-4621

FAX:02-2738-4831

E-MAIL:rueyyu715@yahoo.com.tw

健康職場資訊網: <http://health.bhp.doh.gov.tw/>

請來電洽詢:彭又文/葉書瑄/吳仲妮 助理

感謝您的參與~!!

## 101 年度「健康職場推動計畫」

### 健康體重管理及競賽方案

#### 壹、緣由

我國成人過重或肥胖比率達 44.1%，其中男性比率為 50.8%，女性比率為 36.9%，而兒童每 4 位就有 1 位為體重過重或肥胖，國民健康局在民國 101 年推動「臺灣 101 躍動躍健康」計畫，希望能在職場推動「健康體重管理」相關計畫，號召職場共同響應，提供健康的工作環境及健康促進的相關措施，讓員工養成良好健康的生活型態。

為獎勵減重成效良好之員工個人及職場，國民健康局委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院辦理 101 年度健康體重管理及競賽方案，並於本方案中設置多種抽獎獎項，歡迎各職場單位踴躍參與本方案。

#### 貳、實施目的

- 一、鼓勵及協助公民營事業單位落實「健康體重管理」計畫，提供職場員工健康的工作環境，擔負應有之社會責任。
- 二、透過職場的團體力量建立健康支持性環境及提升職場健康促進工作之效能。
- 三、建立職場員工選擇健康生活型態及工作環境之觀念，以降低肥胖相關罹病率及提升生活水平。

#### 參、辦理單位

主辦單位：行政院衛生署國民健康局

執行單位：南區健康職場推動中心（由國民健康局委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院辦理）

協辦單位：各縣市衛生局、行政院勞工委員會、各縣市勞工局、北區健康職場推動中心、中區健康職場推動中心

#### 肆、實施對象及申請資格

- 一、不分行業別，凡合法設立及正式營運之公民營事業單位、機關〈構〉團體、工（公）會組織，皆可申請（必須同意現場訪查）。
- 二、參與體重控制活動的員工必須符合下列條件：

1. 在臺設籍、居住、工作、就學的民眾。
2. 年齡 6 歲至 64 歲。
3. 年齡 6-17 歲兒童及青少年，依行政院衛生署標準為體重過重或肥胖者。
4. 年齡 18-64 歲 BMI 大於等於 20kg/m<sup>2</sup> 者。
5. 孕婦不予納入。
6. 以健康飲食及運動方式健康減重。
7. 經醫師診斷不適參加體重控制者，不得參加。

## 伍、申請方式及執行期程

### 一、申請方式

1. 本方案自即日起開始接受報名，經由職場團體報名（恕不接受個人報名），請上「臺灣 101 躍動躍健康」（網址：<http://obesity.bhp.gov.tw/>）的「檔案下載區」，點選「報名 Excel 格式下載」，並下載「（團體版）民眾報名表.xls」檔案。
2. 由各職場負責本活動之人員收集並填列職場員工健康減重資料於「（團體版）民眾報名表.xls」檔案，上傳至「臺灣 101 躍動躍健康」網站。
3. 再將填列完成之「民眾報名表（團體版）」excel 檔案及資本資料表(附件 3) e-mail 到 [rueyyu715@yahoo.com.tw](mailto:rueyyu715@yahoo.com.tw)，完成申請作業。

### 二、健康體重管理及競賽方案執行期程

1. 本方案自即日起開始接受報名，截止日為 101 年 8 月 31 日。
2. 最終減重成果資料上傳截止日為 101 年 9 月 20 日，並將「民眾報名表（團體版）」excel 檔案 e-mail 到 [rueyyu715@yahoo.com.tw](mailto:rueyyu715@yahoo.com.tw)。
3. 期間必須配合推動中心及衛生局所的不定期現場查核。
4. 符合「員工個人減重成效良好獎勵」及「職場減重成效良好獎勵」者（請見本方案 伍、獎勵及表揚），於 101 年 11 月 30 日前抽出獎勵品，得獎名單透過公文及電子郵件通知所屬職場，並公布在健康職場資訊網（網址：<http://health.bhp.doh.gov.tw>），於 101 年 12 月 31 日前寄發獎勵品。
5. 競賽優勝職場表揚活動之評選於 10 月開始進行優勝職場之現場評選活動。

## 陸、獎勵及表揚

### 一、員工個人減重成效良好獎勵：

（以健康減重之方式，且員工減重後 BMI 不可低於 18.5）

### 表一、員工個人減重成效良好獎勵

員工個人減重成效	獎勵品	備註
≥1kg	500 元禮券	抽獎：200 份

### 三、職場減重成效良好獎勵：

(以健康減重之方式，且員工減重後 BMI 不可低於 18.5)

表二、職場減重累積減重數成效良好獎勵

職場員工人數	最低減重總數(Kg)	備註
1-99 人	75 (含) Kg 以上	❖ 依員工人數達最低減重目標數之職場，即獲得 1000 元禮券。上限為 85 家，如超過上限則以抽獎方式選出。
100-299 人	300 Kg 以上	
300-499 人	600 Kg 以上	
500-999 人	1125 Kg 以上	
1000 人以上	1500 Kg 以上	

表三、職場減重參與率成效良好獎勵 (職場參與率)

職場減重人員參與率	獎勵品	備註
≥50%	1000 元禮券	抽獎：100 份

※職場參與率：職場參與減重活動人數÷職場員工總數×100%

### 三、競賽優勝職場表揚活動之評選

1. 凡參加競賽之職場基本條件為必須以健康減重之方式，達成「職場累積減重數」及「職場參與率」之競賽指標。
2. 凡參加競賽職場應填具職場員工人數及活動參與人數，並備齊客觀佐證之相關資料，如當月勞保投保人數、當月員工簽到表、員工健檢後的相關數據資料、參與活動之簽名檔、員工供餐改善前後之照片、軟硬體之設備改善前後之照片...等相關資料。
3. 參加職場體重管理推動之職場，並依「臺灣 101 躍動躍健康」之規範填列相關量測記錄及減重成果，在 101 年 9 月 20 日前上傳減重成果達「職場達減重成效獎勵」者，名單透過電子郵件通知職場，並於 101/11/15 公布在健康職場資訊網 (網址：<http://health.bhp.doh.gov.tw/>)，於 101 年 12 月 31 日前寄發獎勵品。
4. 參加職場體重管理推動之職場員工，本活動執行單位會依職場在 101 年 9 月 20 日所上傳之檔案資料中，主動將符合「員工個人減重成效良好獎勵」之員工列入抽獎名單中；於 101 年 11 月 15 日前抽出得獎名單，透過電子郵件通知獲獎人所屬職場，並於 101/11/15 公布在健康職場資訊網，101 年 12 月 31 日前寄發獎勵品。

附件 1

各區健康職場推動中心

推動中心	姓名	電話	分機	傳真	電子郵件	負責縣市
北區	吳仲妮	02-27361661	6521	02-27384831	rueyyu715@yahoo.com.tw	基隆市、台北市、新北市、桃園縣、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣
中區	陳玉玲	04-7238595	4131	04-7270910	396185@cch.org.tw	新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣
南區	林思怡	07-3135660 07-3115974	18	07-3153170	3135660@gmail.com	嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣

附件 2

各縣市衛生局聯絡窗口

單位	聯絡人	電話	地址	e-mail
基隆市衛生局	王沈緯	02-24230181#174	20147 基隆市信義區信二路 266 號	billbswu@klchb.gov.tw
新北市衛生局	楊家睿	02-22577155#1418	22006 新北市板橋區英士路 192-1 號	ak0059@ntpc.gov.tw
台北市衛生局	陳昱均	02-27208889#1822	11008 台北市信義區市府路 1 號	unachen8@health.gov.tw
宜蘭縣衛生局	林致成	03-9322634#254	26042 宜蘭縣宜蘭市聖後街 141 號	jason0530@mail.e-land.gov.tw
桃園縣衛生局	陳美淇	03-3340935#2516	33053 桃園縣桃園市縣府路 55 號	tyhvicky@tychb.gov.tw
花蓮縣衛生局	賴慧櫻	03-8227141#268	97058 花蓮縣花蓮市新興路 200 號	A2517@ms.hlshb.gov.tw
金門縣衛生局	林淑慧	082-330697#813	89142 金門縣金湖鎮新市里復興路 1-12 號	lin203203@yahoo.com.tw
連江縣衛生局	曹鳳雲	0836-22095#312	20941 連江縣馬祖南竿鄉復興村 216 號	fengyun@matsuhb.gov.tw
新竹縣衛生局	張雪會	03-5518160 # 232	302 新竹縣竹北市光明七街 1 號	1000159@hchg.gov.tw
新竹市衛生局	魏綸吟	03-5723515 # 353	300 新竹市建功二路 20 巷 1 號	h71430@hcchb.gov.tw
苗栗縣衛生局	謝學禹	037-336732	360 苗栗縣苗栗市國福路 6 號	mlh61@tcmil.doh.gov.tw
台中市衛生局	許慈恩	04-25265394 # 3120	420 台中市豐原區中興路 136 號	shuen@email.hbtc.gov.tw
彰化縣衛生局	黃慧姿	04-7115141 # 507	50049 彰化市成功里中山路二段 162 號	judy@mail.chshb.gov.tw
雲林縣衛生局	呂思妮	05-5335134 # 220	640 雲林縣斗六市府文路 34 號	yls025@ylshb.gov.tw
南投縣衛生局	林秀真	049-2222473 # 257	54062 南投市復興路 6 號	huiuchen@mail.ntshb.gov.tw
嘉義縣衛生局	李方吟	05-3620600#264/ 0910-845-168	61249 嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號	lee01430@cysbh.gov.tw
嘉義市衛生局	蔡秋麗	05-2338066#120	60097 嘉義市德明路 1 號	chiu@mail.cichb.gov.tw
台南市衛生局	李寶玉	06-6357716#263/ 0928-403-277	73064 台南縣新營市東興路 163 號	yuh@mail.tnshb.gov.tw
高雄市衛生局	李泰玉	07-7334872#010	83347 高雄市鳥松區澄清路 834-1 號	tai0924@gmail.com
台東縣衛生局	林月鶴	089-331171#509	950 臺東縣臺東市博愛路 336 號	linye8508@yahoo.com.tw
澎湖縣衛生局	陳秀華	06-9272162#258	88041 澎湖縣馬公市中正路 115 號	phh258@ksmail.doh.gov.tw
屏東縣衛生局	葉明潭	08-7372507	900 屏東縣屏東市自由路 272 號	pth123@ksmail.doh.gov.tw



附件 3

減重競賽職場基本資料表

事業單位名稱			
公司地址			
員工人數	男：_____ 人； 女：_____ 人； 合計：_____ 人		
公司負責人		產業別	
聯絡人姓名		聯絡人部門	
連絡人電話	電話：	E-mail	
/傳真	傳真：		