

## 職場健康促進表現計分表

職場推動健康促進計畫可以促進員工健康，增進生產力，提升國家競爭力，各國政府與企業均積極推廣。國民健康署積極推動職場健康促進計畫多年，雖然已經有近兩萬家職場響應推動，並獲得認證，然而國內企業以中小型居多，多數以為自己在人力、物力尚不足以實施職場健康促進計畫，殊不知，只要妥善應用好的策略與適度的人力、物力就可以開始推動；只要落實執行，就可以獲得成效。

本計分表是一個檢核工具，希望藉由各事業單位逐項自我檢視查核的方式，了解自己單位目前的健康促進表現，以及需要精進之處。此項工具僅作為職場自我評估及職場健康促進相關政策參考，與健康職場認證或職場是否符合法規無關，敬請安心填答。(填寫完畢後請回傳至北區健康職場推動中心[傳真：02-27384831。E-mail：[n23774621@gmail.com](mailto:n23774621@gmail.com)]！)

衛生福利部國民健康署 敬上

【本計分表係國民健康署委託北區健康職場推動中心（臺北醫學大學）發展及統計分析，如有填寫相關問題，請洽詢該中心服務電話：02-27361661 轉 6521，謝謝。】(本項經費由於品健康福利捐支應)

事業單位名稱					
公司地址					
行業別	<input type="checkbox"/> 農、林、漁、牧業 <input type="checkbox"/> 礦業及土石採取業 <input type="checkbox"/> 製造業 <input type="checkbox"/> 電力及燃氣供應業 <input type="checkbox"/> 用水供應及污染整治業 <input type="checkbox"/> 營建工程業 <input type="checkbox"/> 批發及零售業 <input type="checkbox"/> 運輸及倉儲業 <input type="checkbox"/> 住宿及餐飲業 <input type="checkbox"/> 出版、影音製作、傳播及資通訊服務業		<input type="checkbox"/> 金融及保險業 <input type="checkbox"/> 不動產業 <input type="checkbox"/> 專業、科學及技術服務業 <input type="checkbox"/> 支援服務業 <input type="checkbox"/> 公共行政及國防；強制性社會安全 <input type="checkbox"/> 教育業 <input type="checkbox"/> 醫療保健及社會工作服務業 <input type="checkbox"/> 藝術、娛樂及休閒服務業 <input type="checkbox"/> 其他服務業		
填答人	姓名：	部門	職稱		
	電話(手機)：	E-mail			
	傳真：				
員工 人口學調查	男：_____人    女：_____人    合計：_____人 ≤30歲_____人，31-44歲_____人 45-64歲_____人，≥65歲_____人				
是否獲得國民健康署健康職場認證標章及獎項		<input type="checkbox"/> 未曾參與認證 <input type="checkbox"/> 國民健康署健康職場認證標章—健康啟動標章 <input type="checkbox"/> 國民健康署健康職場認證標章—健康促進標章 <input type="checkbox"/> 曾獲得過國民健康署全國績優職場獎項			

是否接受過國民健康署健康職場推動中心輔導（如訪視、講座、體適能等）	<input type="checkbox"/> 有；_____年 <input type="checkbox"/> 無
-----------------------------------	--

議題	題目	是	否
	<b>一、職場健康政策與計畫（15分）</b>		
政策與計畫	1. 貴單位高階主管是否大力支持健康促進計畫與活動？（2分）		
	2. 貴單位是否將「員工健康」融入公司相關政策或願景？（2分）		
	3. 貴單位是否有指定人員推動健康促進相關業務？（2分）		
	4. 貴單位是否成立健康促進推動小組（委員會）推動健康促進相關業務？（3分）		
	5. 貴單位是否有擬訂年度健康促進計畫？（2分）		
	6. 貴單位是否確實執行健康促進計畫，執行各項活動？（2分）		
	7. 貴單位是否有編列健康促進計畫（活動）經費？（健康檢查費用除外）（2分）		
	<b>二、職場健康需求評估（10分）</b>		
需求評估	8. 貴單位是否實施員工健康檢查？（3分）		
	9. 貴單位是否分析員工健檢結果，並依員工健康狀況追蹤管理？（2分）		
	10. 貴單位是否調查員工健康相關需求（利用問卷、健康檢查結果分析或其他方式收集資料）？（2分）		
	11. 貴單位是否依據員工健康需求調查結果，提供相關健康促進活動？（3分）		
	<b>三、健康促進活動（50分）</b>		
身體活動	12. 貴單位是否推動職場健康操（是指上、下午時間或上班前、下班前，大部分員工都會參與且時間達10分鐘以上，並且至少每週一次以上）？（3分）		
	13. 貴單位是否為員工提供其他增加身體活動之計畫（如：爬樓梯運動、辦理運動課程...等）或獎勵措施？（2分）		
健康飲食	14. 貴單位是否在“職場內部餐廳、福利社、自動販賣機等地方進行熱量標示”或“於內部網頁、公布欄等處提供食品熱量標示宣導”？如兩者中有執行其中一種（含）以上者方可勾選「是」，皆未執行者請勾選「否」。（3分）		
	15. 貴單位是否於會議期間，基於健康考量，提供水果、白開水或無糖飲料取代點心與含糖飲料？（3分）		
	16. 貴單位是否向員工宣導健康飲食（每日三蔬二果/均衡飲食/使用碘鹽）、健康烹調等相關知能？（2分）		
健康體位管理	17. 貴單位是否在定點提供員工量測體重及體脂之設備？（2分）		
	18. 貴單位是否有向員工宣導體重管理及肥胖風險等相關知識？（2分）		
檳榔防	19. 貴單位是否調查員工吸菸率？（2分）		
	20. 貴單位是否安排菸害防制相關活動（包括菸害宣導與戒菸活動等）？（3分）		

議題	題目	是	否
	<p>※有辦理“戒菸活動”或“菸害宣導”者方可勾選「是」。 如貴單位無人吸菸，也請勾選「是」，皆未執行者請勾選「否」。</p>		
	21. 貴單位是否調查員工嚼檳率？（2分）		
	22. 貴單位是否安排檳榔防制相關活動（包括檳榔危害宣導與戒檳活動等）？（3分）		
	<p>※有辦理“戒檳活動”或“檳榔危害宣導”者請勾選「是」。 如貴單位無人嚼食檳榔，也請勾選「是」，皆未執行者請勾選「否」。</p>		
四癌篩檢	23. 貴單位是否有將乳癌篩檢併入健檢辦理或與衛生局所合作辦理？（1分）		
	24. 貴單位是否有將大腸癌篩檢併入健檢辦理或與衛生局所合作辦理？（1分）		
	25. 貴單位是否有將子宮頸篩檢併入健檢辦理或與衛生局所合作辦理？（1分）		
	26. 貴單位是否有將口腔癌篩檢併入健檢辦理或與衛生局所合作辦理？（1分）		
成人預防保健	27. 貴單位是否向員工宣導使用國民健康署提供之中高齡員工（40歲以上）免費健檢服務（免費成人健檢）？（2分）		
慢性 疾病 管理	28. 貴單位是否有向員工宣導預防慢性疾病（如：高血壓、高血脂、高膽固醇、心血管疾病、糖尿病...等）相關知識？（3分）		
	29. 貴單位是否設置血壓計供員工自主量測？（2分）		
	30. 貴單位是否鼓勵員工定期量測體重、體脂、血壓，並養成自我健康管理之習慣？（3分）		
	<p>※如鼓勵員工定期量測「體重」、「體脂」或「血壓」，且養成自我健康管理習慣（定期記錄個人健康數據）者，方可勾選「是」；僅有量測其中一種，但未有定期記錄者，請選「否」；皆未執行者亦請勾選「否」。</p>		
婦女 職場 健康 促進	31. 貴單位是否提供女性員工健康保護與促進相關措施？（如：設置哺集乳室鼓勵母乳哺育、孕婦優先車位、調整孕產婦之工作內容、避免孕產婦從事危險工作...等）（3分）		
	<p>※除「設置哺集乳室」和「調整孕產婦之工作內容」外，另有執行其他女性員工健康保護與促進相關措施者，方可勾選「是」；除前述兩項以外皆未執行者，請勾選「否」。</p>		
心理 健康 促進	32. 貴單位員工是否有意見表達和參與重要決策的機會？（2分）		
	33. 貴單位是否辦理心理健康促進課程或宣導（如正念、工作壓力紓解、溝通管理、退休生涯規劃...等）？（2分）		
	34. 貴單位是否重視員工的工作生活平衡，提供彈性工時或鼓勵員工健康休閒活動？（2分）		
<b>四、健康工作環境（20分）</b>			
生理 健康 工作	35. 貴單位的空氣中有害物質濃度是否低於容許濃度標準、辦公室中無菸味及其他異味、二氧化碳濃度低於 1000ppm？如有任何一項不符合者請勾選「否」，否則請勾選「是」。（2分）		
	36. 貴單位的照度是否足夠、無炫光之不適感？前述兩項皆符合者方可勾選「是」。否則請勾選「否」。（2分）		

議題	題目	是	否
環境	37. 貴單位是否沒有噪音干擾？（2分）		
	※作業場所噪音值低於85分貝，辦公室能專心工作不被噪音影響，前述兩項皆符合者請勾選「是」，否則請勾選「否」。		
	38. 貴單位是否提供員工充足、乾淨的飲水？（2分）		
	39. 貴單位的環境設施（如：座位空間、工作機台高度、常用物品放置等）是否考量員工身高、體型等人因工程因素？（3分）		
	40. 貴單位是否建置有利於員工身體活動的支持性環境（如：樓梯寬敞明亮並有鼓勵爬樓梯標語、規劃鄰近健走步道、設置自行車置放區、設有球場、健身設施或韻律教室、或補助員工利用外部運動設施或課程等）？（3分）		
	※執行二項（含）以上有利於員工身體活動的支持性環境政策者，方可勾選「是」；僅執行一項或皆未執行者，請勾選「否」。		
	41. 貴單位是否提供員工食品準備或儲藏設備（如：冰箱、蒸飯箱、微波爐...等），以利員工自備餐食？（3分）		
	42. 貴單位是否有設置合宜的吸菸區（包括戶外及菸害防制法許可設置之室內吸菸區）或全面禁菸？（1分）		
	43. 貴單位是否設置 AED（自動體外心臟去顫器），以利急性心血管疾病之緊急救護？（2分）		
社區參與	<b>五、企業社區參與（5分）</b>		
	44. 貴單位之健康促進計畫或活動是否涵蓋員工眷屬及/或退休員工？（2分）		
	45. 貴單位之健康促進計畫或活動是否涵蓋承攬商及/或關係企業？（2分）		
	46. 貴單位之健康促進計畫或活動是否涵蓋社區民眾及/或顧客？（1分）		

總得分：\_\_\_\_\_分

（※本計分表總分100分，職場若填答於80分（含）以下，建議從得分較低之面向著手改善，亦可洽詢國民健康署北、中、南各區健康職場推動中心提供職場輔導、諮詢及轉介等服務。）

#### 其他推動事蹟說明或意見回饋

（請於此處撰寫 貴職場於推動職場健康促進工作的補充說明，如有針對此計分表之建議也歡迎提出）

**我希望推動中心主動與我聯繫，提供更多的專業協助！**