

# 112年「職場健康促進表現計分表」 實施說明

## 一、計畫簡介

營造健康工作環境為全球趨勢，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。國民健康署自92年起積極推動職場健康促進多年，引導許多職場響應推動，惟中小型職場可能因健康知能不足或人力、物力之考量而對推動職場健康促進計畫卻步，故於107年依循職場周全性健康促進推動模式概念發展「職場健康促進表現計分表」，讓各事業單位透過自我檢視，了解自身單位健康促進表現現況，以及需要精進之處。並藉由健康服務網絡（含北、中、南三區健康職場推動中心及地方政府衛生局）提供職場輔導及諮詢等相關協助，使更多職場在有限的內部資源下，仍然可以朝建構健康的支持性工作環境，培養員工健康生活型態的方向前進，最終達成健康職場的目標。

上開「職場健康促進表現計分表」均採線上填答方式辦理，本年度新增填答代碼及查詢功能，以利職場能夠更好地評估各項健康促進議題的前後改善情形，並搭配辦理抽獎活動。

## 二、實施目的

- (一) 持續了解全國各規模、行業別職場健康促進表現現況。
- (二) 建立常模及滾動式修訂本土職場合宜之「職場健康促進表現計分表」。
- (三) 針對職場推動健康促進欠缺、不足部分，提供相關諮詢及輔導。
- (四) 鼓勵職場進行自我評量及耕耘職場健康促進文化。

## 三、辦理單位

- (一) 主辦單位：衛生福利部國民健康署
- (二) 執行單位：北、中、南三區健康職場推動中心（北區為統籌單位）
- (三) 協辦單位：地方政府衛生局、璞藝資訊股份有限公司（子計畫4）

**四、實施對象：**凡合法設立之公、民營事業單位或機關（構），皆為受邀填寫對象。

## 五、計分表題組說明

本年度（112年）「職場健康促進表現計分表」延續111年版本（如附件一），題組及分數分配如下表所示：

主題項目（題數/配分）	題目涵蓋範圍
1. 職場健康政策與計畫 (11 題/30 分)	主管支持度、專人推動、擬定並執行計畫、健康促進經費、成效評估等
2. 職場健康需求評估 (7 題/14 分)	提供員工健康檢查、依健檢結果做分級管理、調查員工需求並提供相關活動等
3. 健康促進活動 (19 題/38 分)	包含身體活動、健康飲食、健康體位管理、菸害暨檳榔防制、四癌篩檢、成人預防保健服務、疾病管理、傳染性疾病防治、孕產婦職場健康促進、心理健康促進等
4. 健康工作環境 (6 題/12 分)	包含空氣品質、採光、噪音、飲水、人因工程、AED 設置等
5. 企業社區參與 (3 題/6 分)	健康促進活動推廣至員眷或社區等

### （二）持續修正填答友善使用度

1. 製作計分表推廣說帖、線上填答步驟、常見Q&A，放置於健康職場資訊網內，提供職場推動人員參考。（如附件二）
2. 在填答結果呈現部分，為使職場了解各項目的及建議，完成線上填答後將於結果頁面呈現各項說明（建議）及相關資源連結，供職場參考。（如附件三）
3. 根據填答分數情形，將分數分為三個級距：0-59分、60-79分及80分以上，完成線上填答後將依照分數給予建議及鼓勵，供職場參考。（如附件四）

## 六、實施方式

- (一) 僅提供線上填答，將計分表電子表單及各項說明置於健康職場資訊網。
- (二) 三中心將填答網址／QR code發放給已認證及受輔導之職場、地方衛生單位／工商團體轉介之職場，參與工作坊／說明會之職場亦將提供相關資訊。此外，擬製作宣傳圖文，於電子社群媒體平台不定期推播，加強推廣力道。（相關宣傳文宣示意如附件五）
- (三) 如職場於填答時遭遇困難或對於填答結果有疑問，三中心可提供諮詢、各項健康資源支援、介入輔導或轉介至其他相關單位等。

## 七、獎勵辦法

- (一) 凡公告期間(自112年5月○日至112年11月30日)完整填寫計分表之職場，皆可參與每月抽獎，每月抽出10名得獎者，共計70名，每名得獎者可得獎金壹仟元整（現金等值之便利商店商品卡）。
- (二) 抽獎資格：公告期間基本資料及計分表填寫完整、非重覆填寫之職場填答人。（每家職場限一位填答人，每人限代表一家職場）
- (三) 每月最後一天17時結算該月抽獎名單（如遇假日則順延），抽獎期間一家職場限中獎乙次，當月未中獎者可繼續參加下月抽獎，以鼓勵職場即早填寫。自中獎名單公告起5個工作天內，北區健康職場推動中心將以電話或電子郵件通知中獎者，並將得獎名單公告在「健康職場資訊網」上，待收到中獎者回函後寄送商品禮券）。（中獎通知函樣式如附件六、得獎名單樣式如附件七）
- (四) 如遇得獎人放棄領取資格、離職、無法聯繫...等不可預期之情形，該缺額將流用至次月抽獎名額（如11月份最後一次抽獎遇相關情形，則最晚於12月底前完成補抽程序），惟北區健康職場推動中心保有最終修改變更活動解釋及取消活動之權利。（放棄領取資格切結書樣式如附件八）

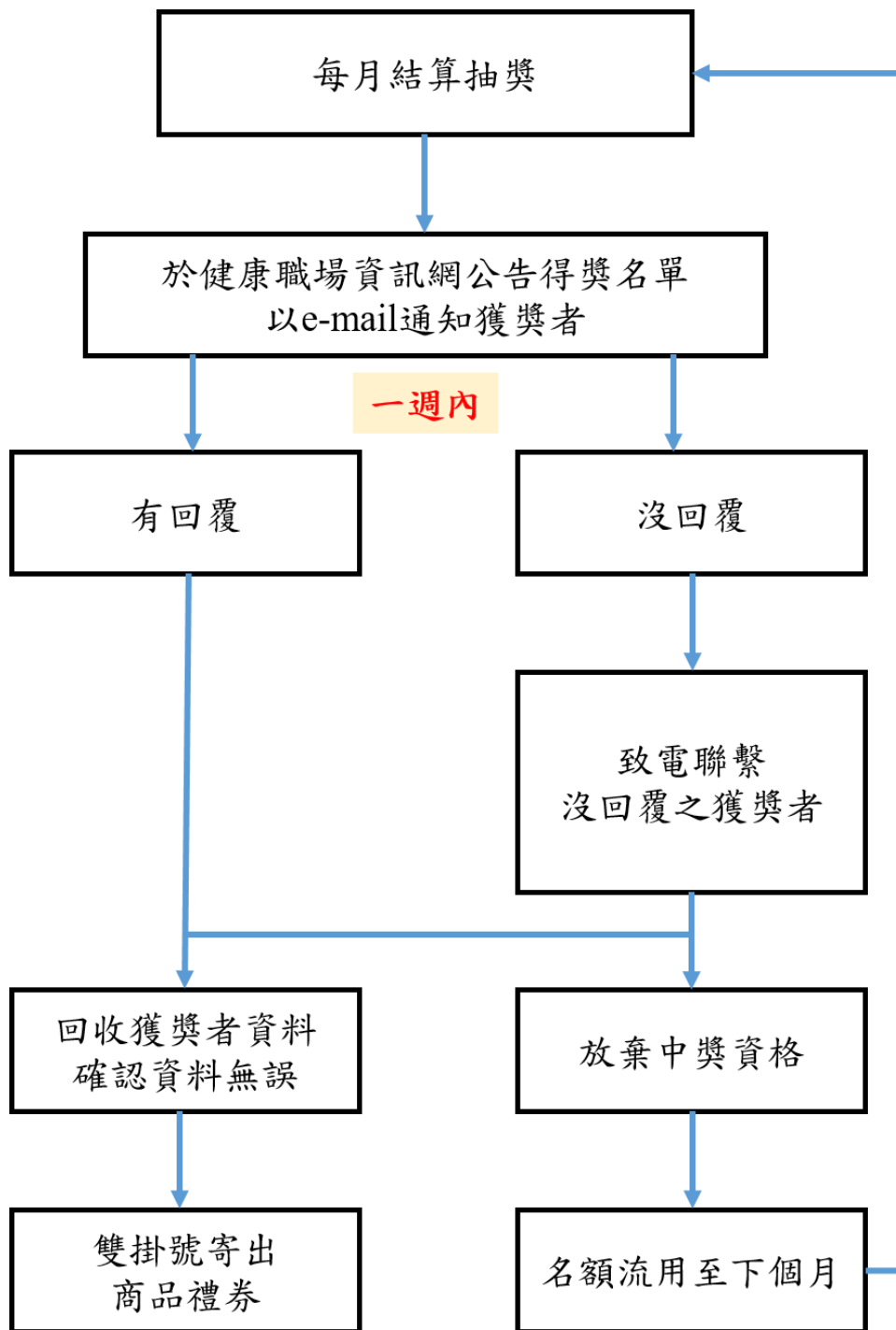


圖1 「職場健康促進表現計分表」抽獎流程

## 八、實施期間及進度：112年1月至112年12月

日期	項目
112年1月-12月	「職場健康促進表現計分表」持續運作，開放職場填答
112年5月-11月	為提升職場填答意願，「職場健康促進表現計分表」抽獎活動開跑，5月-11月期間每月底： <ul style="list-style-type: none"><li>● 完成計分表抽獎名單結算、抽獎</li><li>● 得獎名單送交至國健署及子計畫4，公告於健康職場資訊網</li><li>● 通知得獎者、寄發禮品</li><li>● 計分表填答情形彙整給各子計畫</li></ul>
112年11月	<ul style="list-style-type: none"><li>● 計分表填答資料彙整與偵錯，並完成統計分析</li><li>● 獎項如有缺額，則於12月底前完成補抽程序</li></ul>

## 九、填答網址

「健康職場資訊網」網址：<http://health.hpa.gov.tw/hpa/info/index.aspx>

## 十、附件

附件一：112年「職場健康促進表現計分表」

附件二：112年「職場健康促進表現計分表」友善使用說明

附件三：112年「職場健康促進表現計分表」各項建議說明、相關資源連結

附件四：112年「職場健康促進表現計分表」分數級距說明

附件五：112年「職場健康促進表現計分表」宣傳材料示意

附件六：112年「職場健康促進表現計分表」抽獎活動-中獎通知及得獎人簽函樣式

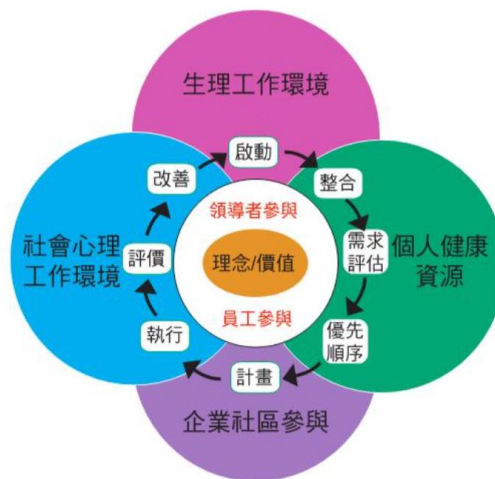
附件七：112年「職場健康促進表現計分表」抽獎得獎名單樣式

附件八：112年「職場健康促進表現計分表」放棄領取資格切結書樣式

## 衛生福利部國民健康署 職場健康促進表現計分表

職場推動健康促進可以促進員工健康，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，雖然已經有超過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，實際上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。

世界衛生組織於1999年提出健康職場發展原則必須具備「周全性、參與和賦權」原則，並同時符合社會正義、跨領域共同參與，以及永續推動，到2010年更建立了職場周全性健康促進推動模式（如下圖），強調完整的健康職場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之四大層面，並將領導者支持及員工參與作為計畫核心價值，依循八大持續改善流程，不斷循環進行。



衛生福利部國民健康署2018年依循職場周全性健康促進推動模式概念發展職場健康促進表現計分表，提供職場自我檢視查核健康促進推動現況及改善的工具。2019~2021年間已有數千家不同規模與產業別的公司職場利用此工具自評與改善，鑒於職場規模與類型具差異性，為使此項工具更適用於各類職場，乃修訂為2.0版，希望本修訂版本能更符合不同類型事業單位的需求。本表嚴守保密原則，僅用於職場自我評估及健康促進相關推動政策參考，並提供本署未來規劃事業單位資源之依據，敬請安心填答。（線上填答：<https://health.hpa.gov.tw>）

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。】（本項經費由菸品健康福利捐支應）



議題	題目	是	否
一、職場健康政策與計畫			
政策與計畫	1. 高階主管是否大力支持健康促進（包含健康管理、健康服務及健康生活）計畫與活動？ ※例如：高階主管是否於活動或會議中宣示支持、簽署宣言、以身作則實踐健康生活、實際參與計畫與活動等。		
	2. 公司政策、願景或宣言是否涵蓋員工健康，並有公告周知。 ※例如口號、政策、辦法、規定、守則、公告、宣示...等方式。 ※內容舉例：「員工是本公司最寶貴的資產，健康的員工是公司成功的重要基礎。本公司致力於營造安全舒適、友善的工作環境，並視員工的健康為企業邁向成功及永續發展的關鍵要素。」		
	3. 高階主管公開表彰員工的健康行動或與健康有關的成就。 ※公開表揚員工與健康有關的成就，如：成功戒菸檳人員、健康促進活動競賽績優人員、健康狀況進步與維持者...等，激勵員工持續參與。		
	4. 指定人員推動健康促進（包含健康管理、健康服務及健康生活）相關業務。		
	5. 成立相關推動小組（委員會），討論促進員工健康相關議題之推動方向。		
	6. 編列促進身心健康相關計畫或活動經費。 ※ 健康檢查費用除外，包含健康生活（飲食、運動、睡眠、紓壓、菸檳酒戒治、休閒旅遊等）、慢性與傳染性疾病防治，不論經費編列於哪個單位，由公司辦理、社團活動或補助個人皆可計入。 ※ 小型職場如有申請政府、各縣市衛生局所、醫院等單位健康促進補助方案或相關免費資源，可填答「是」。		
	7. 非主管職員工在職場健康促進議題上有表達意見和參與決策的機會。 ※例如：工會/員工代表與會、勞資會議、與高階主管有約或員工信箱等。		
	8. 擬訂年度健康促進計畫。 ※計畫書或簽呈內容涵蓋活動目的、需求評估、經費預估及時程等活動規劃。		
	9. 確實執行健康職場計畫，並留有成果報告或活動紀錄。 ※例如：簽到表、活動照片、辦理過程中同仁的反饋、知識態度改變情形及滿意度調查...等。		
成效評估	10. 透過健康檢查資料、出缺勤紀錄、健康行為、員工參與率、員工滿意度...等評估健康促進計畫具體執行成效。 ※運用健檢結果、出缺勤紀錄、健康行為、員工參與率...等資料分析變化情形以檢視成效。		
	11. 依據成效評估分析結果提出改善建議，作為下次活動或下年度計畫持續改善之依據。 ※例如：設施數量、分配及使用情形改善，或是增加獎勵、更換活動辦理方向、納入公司必辦教育訓練時數...等。		
二、職場健康需求評估			



議題	題目	是	否
需求評估	12. 提供員工優於法規的健康檢查。 ※例如：實施頻率、涵蓋檢測項目優於法規，均視為符合本題標準。		
	13. 調查員工吸菸率或了解員工吸菸情形。 ※可利用問卷調查（健檢問卷或員工健康生活問卷），或由各單位填答部門內吸菸人數彙整而得。		
	14. 調查員工嚼檳率或了解員工嚼食檳榔情形。 ※可利用問卷調查（健檢問卷或員工健康生活問卷），或由各單位填答部門內嚼檳人數彙整而得。		
	15. 調查員工健康促進相關需求。 ※透過問卷調查、訪談或觀察方式，了解員工健康行為，如運動、飲食等習慣，以及心理健康、壓力源、身體痠痛情況...等。		
	16. 依據員工性別、年齡層、部門別等分群分析健康相關檢查/調查（健康檢查、行為評估、活動建議...等）結果。		
	17. 依據員工健康檢查分析結果，進行後續追蹤管理。 ※例如：個人化輔導、工時管理、衛教諮詢或門診追蹤...等後續追蹤管理。		
	18. 依據員工健康需求評估結果，提供相關健康促進活動。		
<b>三、健康促進設施與活動</b>			
身體活動	19. 提供員工增加身體活動之計畫或獎勵措施。 ※舉辦能夠融入日常工作或生活之身體活動課程、計畫或獎勵措施，例如：設計辦公室健身操、上班前後/工間的伸展運動、分組健走競賽活動、提供健康操/運動影片鼓勵員工運動（含居家辦公同仁）...等。		
	20. 建置或補助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。		
	21. 鼓勵成立運動社團，提供設施、場地或補助。		
健康飲食	22. 職場內部提供的食品、飲品有熱量標示，或提供熱量標示餐飲店家名單鼓勵員工訂購或提供代訂服務，強化員工之熱量攝取知能。 ※例如：員工餐廳、福利社、自動販賣機、團購餐點或茶水間所供應的食品或飲品...等，提供熱量標示或宣導圖文。		
	23. 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。		
	24. 向員工宣導每日三蔬二果、均衡飲食、健康烹調、使用碘鹽等健康飲食相關知能，提供健康餐飲或辦理健康飲食 DIY 活動。		

議題	題目	是	否
菸檳危害預防	25. 安排菸害防制相關活動（包括菸害宣導與戒菸活動等）或提供戒菸門診資訊。 ※即便貴單位無人吸菸，亦應持續宣導，使員工瞭解菸品所造成之危害，並將相關知能擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
	26. 安排檳榔防制相關活動（包括檳榔危害宣導與戒檳活動等）或提供戒檳門診資訊。 ※即便貴單位無人嚼食檳榔，亦應持續宣導，使員工瞭解檳榔所造成之危害，並將相關知能擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
疾病預防	27. 推廣運用國民健康署提供之成人預防保健「健康加值」方案。 ※使用條件及相關內容可參考： <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189</a> ※即便貴單位無人符合使用資格，員工亦應瞭解有相應資源可作利用，並將相關資訊擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
	28. 將四癌篩檢（大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌）併入公司健檢辦理或與衛生局所合作辦理。 ※受檢條件及相關內容可參考： <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211">https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211</a> ※即便貴單位無人符合使用資格，員工亦應瞭解有相應資源可作利用，並將相關資訊擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
	29. 設置方便員工關注個人健康自主量測的設施，如：體重計、體脂計、血壓計...等。 ※設備應放置於員工便於取用的地方，或規劃具隱私性之健康促進角落，如休憩室、交誼廳...等，提升員工使用意願。		
	30. 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。 ※例如提供健康護照進行記錄，或搭配獎勵活動鼓勵員工落實健康管理。		
	31. 向員工宣導體重管理及肥胖風險等相關知識。		
	32. 向員工宣導預防慢性疾病，包括代謝症候群、心血管疾病、糖尿病、肝腎疾病、癌症...等相關知能。		
孕產婦友善	34. 提供懷孕或產後的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。		
心理衛生	35. 強化職場友善組織管理及溝通技巧。 ※管理者要有良好的組織管理及工作設計。每位工作者，包含雇主、管理階層、員工都應相互了解工作內容，並有良好的溝通方式，以減少彼此的壓力，如有需要，職場應提供相關教育訓練及員工申訴管道如：專案、專線、實體/網路信箱...等。		
	36. 辦理心理健康促進課程或宣導。 ※例如：正念、壓力調適與紓解、溝通管理、人際關係、退休生涯規劃...等課程。		
	37. 重視員工的工作生活平衡，鼓勵員工參與健康休閒活動或成立休閒紓壓相關社團。 ※例如：合理的工時與班別配置、提供彈性工時、優於法令特別休假或補助員工休閒性活動費用。		

議題	題目	是	否
<b>四、生理健康工作環境</b>			
生理健康工作環境	38. 室內空氣流通，溫溼度合宜，沒有異味，也沒有眼鼻刺激情形，通風設施定期維護與清潔。 ※若有實施作業環境測定，須符合二氧化碳濃度 1000ppm 以下。		
	39. 工作環境與作業檯面光線適當，背景光線均齊度佳，沒有昏暗或眩光情形，窗面及照明器具之透光部分，均須保持清潔。 ※各類工作場所之採光照明標準，應符合職業安全衛生設施規則第 313 條之規範： <a href="https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawSingle.aspx?pcode=N0060009&amp;flno=313">https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawSingle.aspx?pcode=N0060009&amp;flno=313</a> ※例如：一般辦公場所，應符合工作場所採光照明標準 300 米燭光以上。		
	40. 工作環境沒有噪音，也不會過於安靜而影響工作及情緒。 ※經作業環境測定，超過 85 分貝但已執行聽力保護計畫者，可勾選「是」。 ※職場太吵雜會影響工作效率，而若是太安靜，可能會讓人覺得工作壓力很大，幾乎讓人喘不過氣來，可以放些輕音樂來調劑氣氛。		
	41. 提供員工充足、乾淨的飲水，並定期保養相關設備。		
	42. 環境設施（桌椅高度、座位空間、工作檯面高度、常用物品放置...等）考量員工身高、體型等人因工程因素。		
	43. 設置或可即時取用 AED（自動體外心臟去顫器），以利急性心血管疾病之緊急救護。 ※如貴單位與同棟大樓內其他企業共用設備，且員工完成 CPR+AED 教育訓練者，請勾選「是」。		
<b>五、社區參與</b> ※企業應創造正向友善的工作環境，不只照顧員工、改善員工健康狀況，也應擴及其家庭成員及社區。若能對員工眷屬、承攬商（清潔員、保全、派遣人員等）推動健康促進，也能減少因照顧生病家人而不得不請假、造成缺勤率上升、生產力下降等問題，更能增進員工眷屬及社區對企業的認同。因此，請檢視您的單位各項健康促進、健康管理與健康服務活動是否推廣（或考量）到員工眷屬、承攬商、社區等？ ※健康促進、健康管理與健康服務活動內容舉例： 推廣多喝水、少喝含糖飲料。 號召員工眷屬/承攬商（或派員當志工）參加社區辦理的健康促進活動（四癌篩檢、打疫苗等）。 提供交通車供員工、社區民眾搭乘，以避免交通事故意外發生。 與社區一同規劃菸害防制策略，避免二手菸危害。 提供托兒（育）補貼或空間，可以降低員工及眷屬的壓力，減少工作與家庭間的衝突。 提供安全友善的場所或認養公園綠地供員工及其家庭成員、社區等做健走、伸展運動等身體活動，以增進民眾身體健康、社區團結。			
社區參與	44. 健康促進計畫或活動涵蓋員工眷屬及/或退休員工。		
	45. 健康促進計畫或活動涵蓋承攬商及/或關係企業。		
	46. 健康促進計畫或活動涵蓋社區民眾及/或顧客。		

2  
0  
2  
3


## 健康促進計畫的第一步：

職場健康促進  
表現計分表

Your best partner in health promotion.


北區健康職場推動中心 製 //



• 職場健康促進是甚麼？


- 共同的倫理和價值觀
- 二大成功關鍵
- 四大途徑（範疇）
- 八大步驟（過程）

世界衛生組織健康職場推動模式  
(WHO Healthy Workplace Four Avenues of Influence, WHO, 2010)



## • 職場健康促進表現計分表開發目的

- 衛生福利部國民健康署積極推動職場健康促進多年，已有兩萬多家職場獲得認證標章，而國內企業以中小型結構居多，人力、物力尚不足以實施職場健康促進計畫，因此，一項符合台灣職場環境及文化的評估工具，勢必是鼓勵職場踏入健康促進領域的利器。



## • 在職場健康促進表現計分表誕生後...

- 因此，衛生福利部國民健康署委託北區健康職場推動中心開發「職場健康促進表現計分表」，用以協助職場簡易評估其執行健康促進介入措施或策略之現況，並據以擬定未來改善及修正目標之工具，適用於各類型與不同規模職場。
- 自2018年起開發試行，2019~2022年間已有一萬多家次不同規模與產業別的公司職場利用此工具自評與改善，2022年再進一步修訂為更加符合本土現況的版本。透過職場協助填寫「職場健康促進表現計分表」，將使各區推動中心及國民健康署知悉各類型職場之需求異同點，藉以調整未來之推動策略及方向。



## 誰可以使用職場健康促進表現計分表？

- 僱主、人資管理者、健康福利管理者、健康教育人員、職業健康醫護人員、或企業內其他負責職場健康促進的人員皆可以使用「職場健康促進表現計分表」，以建立職場健康促進的基準點並據以擬訂未來改善及修正目標。



## 職場健康促進表現計分表可以告訴我...

- 計分表共有46題項，分為五大面向：「職場健康政策與計畫」、「職場健康需求評估」、「健康促進活動」、「健康工作環境」以及「企業社區參與」，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，並據此安排未來推動各項健康主題的優先順序。

五大面向 (題數/配分)	題目涵蓋範圍
職場健康政策與計畫 (11題/30分)	主管支持度、專人推動、擬定並執行計畫、健康促進經費、 <b>成效評估</b> 等
職場健康需求評估 (7題/14分)	提供員工健康檢查、依健檢結果做分級管理、調查員工需求並提供相關活動等
健康促進活動 (19題/38分)	包含身體活動、健康飲食、健康體位管理、菸害暨檳榔防制、四癌篩檢、成人預防保健服務、慢性疾病管理、婦女職場健康促進議題、心理健康促進、 <b>傳染性疾病防治</b> 等
健康工作環境 (6題/12分)	包含空氣品質、採光、噪音、飲水、人因工程、AED設置等
企業社區參與 (3題/6分)	健康促進活動推廣至員工眷屬或社區民眾等

## 填答畫面預覽

衛生福利部國民健康署  
職場健康促進表現計分表

基本資料 職場健康政策與計畫 職場健康需求評估 健康促進設施與活動 生理健康工作環境 社區參與

1. 單位名稱(必填)  請填入職場正確登記之全銜

2. 統一編號

3. 單位地址(必填)    請填入職場完整地址

4. 單位類別(必填)

民間企業  公營企業  學校機關  醫療院所  政府機關  其他

農、林、漁、牧業  運輸倉儲業  支援服務業

礦業及土石採取業  住宿及餐飲業  公共行政及國防、強制性社會安全

製造業  出版影音及資訊訊業  教育業

5. 行業類別(必填)

電力及燃氣供應業  金融及保險業  醫療保健及社會工作服務業

用水供應及污染整治業  不動產業  藝術、娛樂及休閒服務業

營造工程業  專業、科學及技術服務業  其他服務業

批發及零售業

請依主計處分類勾選所屬之行業別

## 填答畫面預覽

6. 員工人數(必填) 男性:  女性:  合計:  人 合計欄位/單位規模會自動計算

7. 單位規模  大型職場 (雇用員工人數300人以上)  中型職場 (雇用員工人數100-299人)  小型職場 (雇用員工人數99人以下)

未曾申請

8. 五年內是否曾獲得國民健康署健康職場認證標章及/或獎項(必填)  鼓勵標章  促進標章

9. 五年內是否曾獲得國民健康署全國最優職場獎項(必填)  有  無  
※ 若您不確定是否申請過國民健康署健康職場認證標章，歡迎至健康職場資訊網查詢。

10. 五年內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)(必填)  有  無  
※ 若您對於推動中心輔導有興趣，歡迎至健康職場資訊網了解更多。

※ 聯絡資料(必填) 姓名:  部門:  職務:   
電話:  email:

下一步 >>

## 填答畫面預覽

※如對題目釋義有任何疑問，可直接聯繫北區健康職場推動中心詢問。

基本資料 職場健康政策與計畫 職場健康需求評估 健康促進設施與活動 生理健康工作環境 社區參與

確認目前所在大題

01 高階主管是否大力支持健康促進（包含健康管理、健康服務及健康生活）計畫與活動？  
※例如：高階主管是否於活動或會議中展示支持、簽署宣言、以身作則實踐健康生活、實際參與計畫與活動等。 是 否

02 公司政策、願景或宣言是否涵蓋員工健康，並有公告周知。  
※例如口號、政策、辦法、規定、守則、公告、宣示...等方式。  
 ※內容舉例：「員工為本公司最寶貴的資產，健康的員工是公司成功的重要基礎，本公司致力於營造安全舒適、友善的工作環境，並視員工的健康為企業邁向成功及永續發展的關鍵要素。」 是 否

部份題目有提供範例說明，請詳實閱讀後再行作答

03 高階主管公開表彰員工的健康行動或與健康有關的成就。  
※公開表彰員工與健康有關的成就，如：成功戒菸獲人員、健康促進活動競賽績優人員、健康狀況進步與維持等...等，激勵員工持續參與。 是 否

政策與計畫

04 指定人員推動健康促進（包含健康管理、健康服務及健康生活）相關業務 是 否

05 成立相關推動小組（委員會），討論促進員工健康相關議題之推動方向。 是 否

06 編列促進身心健康相關計畫或活動經費。

## 結果畫面預覽

### 衛生福利部國民健康署 職場健康促進表現計分表

結果下載

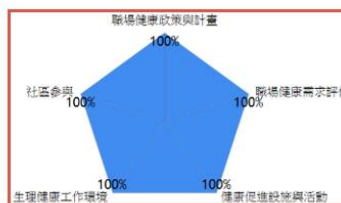
計分表之結果代碼為：LHL575572

請於此畫面中選擇下載報告，若要再次查詢填寫結果請至計分表頁面輸入結果代碼！

離開頁面後下次可利用此代碼進行「結果查詢」或「認證申請輸入」時可帶入相關資訊。

### 衛生福利部國民健康署 職場健康促進表現評比結果

職場名稱：臺北醫學大學(測試)	評比日期：中華民國112年5月2日
統一編號：03724606	行業別別：(16)教育業
規模類別：大型職場	是否曾經獲得健康標章：促進標章
員工人數：2660人	貴職場健康促進表現得分合計：100分





## 結果畫面預覽

題組類別	完成百分比	得分	建議
職場健康政策與計畫	100%	15	<p>評估結果表明您的職場目前已建立起良好的健康促進基礎，且有一定的支持度不讓您的持續推動下去。做到這個階段需要花費許多心力，辛苦了！不過，仍有許多值得繼續努力的部份，請務必繼續保持下去！</p> <p>您在擬訂計畫、彙整可運用之資源、職場內部設施改善...等部份上可能有一些細節或疑難尚待突破，如有任何疑問，歡迎聯繫國民健康署三區健康職場推動中心或上「健康職場資訊網」(<a href="https://health.hpa.gov.tw">https://health.hpa.gov.tw</a>)來獲得協助。</p> <p>務請考慮一下甚麼是您將資源投入後最可能收穫良好成果的活動(對於職場整體或員工保健)，然後藉此與訂介入目標族群，向他們或對自身健康的需求和願望，這可能會替您的規劃帶來新的方向。</p> <p>不要忘記定期招募員工參與健康促進活動的機會。</p> <p><b>希望推動中心主動聯繫，提供更多的專業協助，請點擊： <a href="#">讓我聯繫!</a></b></p>
職場健康需求評估	50%	5	
健康促進設施與活動	52%	25	
生理健康工作環境	89%	17	
社區參與	33%	2	

因應職場總分落點差異，此欄位會提出不同建議，鼓勵職場持續修正執行方式，鞏固內部健促文化，以期達到永續經營的目的。

### 【各區推動中心聯絡資訊】

※北區中心  
Tel: 02-27361661 #6521 / Fax: 02-27384831  
E-mail: n23774621@gmail.com  
(台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣)

※中區中心  
Tel: 04-7238595 #4131 / E-mail: 398183@cch.org.tw  
(新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣)

※南區中心  
Tel: 06-2212033、05-2720551  
(嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄縣、屏東縣、台東縣、澎湖縣)

### 備註:

- 若您於本計分表中的「一、職場健康政策與計畫」及「二、職場健康需求評估」，答「否」的題數合計多於5題，建議先強化改善此兩項。
- 若您總分於80分(含)以下，建議可從得分較低之區向著手改善。
- 您可洽詢各縣市衛生局或國民健康署北、中、南各區健康職場推動中心，尋求職場健康促進輔導、諮詢及轉介資源...等服務

如希望所屬轄區的推動中心與您聯繫，請點下去！

## 結果畫面預覽

### 職場健康促進表現評比結果 各議題說明與建議

議題	說明與建議	相關連結	您於此議題的得分情形
政策與計畫	<p>一、職場健康政策與計畫 (30分)</p> <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，而這些計畫應儘可能考慮到所有因素：無論地位、性別或種族。健康促進活動應涵蓋職場所有成員，這包括正職人員、兼職的專人員和兼職者。</p> <p>各層級的員工管理積極參與，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/組組)及經費等。</p>	<p>職場健康促進推動方法 <a href="https://syam.com/pb/Nk3">https://syam.com/pb/Nk3</a></p> <p>職場健全健康促進工作手冊 <a href="https://syam.com/T55yc">https://syam.com/T55yc</a></p> <p>健康生活動起來-企業編制歌手冊 <a href="https://syam.com/FGA9g">https://syam.com/FGA9g</a></p>	26/30
需求評估	<p>二、職場健康需求評估 (14分)</p> <p>需求評估是計畫設計之基礎，一開始可由員工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，分析比較其健康改善趨勢。此外，亦可利用問卷或員工訪談、意見箱等管理收集員工的健康促進需求與與題。</p>	<p>勞工健康促進規劃 <a href="https://syam.com/8EkaG">https://syam.com/8EkaG</a></p> <p>勞動部職業安全衛生署勞工健康促進三台 <a href="https://ohsjp.esha.gov.tw/index.php">https://ohsjp.esha.gov.tw/index.php</a></p> <p>健康行為測驗量表 <a href="https://syam.com/PDXz9">https://syam.com/PDXz9</a></p>	6/14
身體活動	<p>三、健康促進設施與活動 (39分)</p> <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慢性慢性病，導致死亡率上升。</p> <p>運動能改善或維持身體功能，而每日規律的身體活動更可有效降低疾病或死亡率，只要提高身體活動，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每日執行為主，例如健康操、健走或爬樓梯等。</p>	<p>職場運動好簡單 <a href="https://syam.com/7zCzs">https://syam.com/7zCzs</a></p> <p>15分鐘上班健康操 <a href="https://syam.com/W53gf">https://syam.com/W53gf</a></p> <p>生活化運動 <a href="https://syam.com/ulWwx">https://syam.com/ulWwx</a></p> <p>全民身體活動指引 <a href="https://syam.com/BC2dG">https://syam.com/BC2dG</a></p> <p>上班健康運動-藍領/粉領 <a href="https://syam.com/AHach">https://syam.com/AHach</a></p>	2/6

針對不同議題，給予無論新舊職場皆能簡單理解之適切說明，並於後方提供相關連結，以利職場未來學習參考使用。

## 查詢畫面預覽

1. 本表建議由職場健康促進推動人員們（如人資、總務、職業安全衛生人員、職業健康服務人員、健康管理人員...等）或僱主等人共同檢視以及填寫。
2. 本表嚴守保密原則，僅用於職場自我評估及健康促進相關推動政策參考，並提供本署未來規劃事業單位資源之依據，敬請安心填寫。


衛生福利部國民健康署

【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。】（本項經費由菸品健康福利捐支應）

開始填寫

or 查詢填寫結果

結果代碼：

驗證碼： 59512 

查詢結果

若要再次查詢填寫結果請於此頁面輸入結果代碼。

## 在填寫職場健康促進表現計分表之後...



## 在填寫職場健康促進表現計分表之後...

- 雖然向各區推動中心申請輔導時必定有填過第一次，但檢視自己無進步的最佳管道，就是年末時再填答一次唷！就算沒有經由中心輔導也同樣適用！
- 由於「職場健康促進表現計分表」本身即是一項用於檢視自身推動情形的工具，依據本年度輔導後的改變情形來填答計分表，不但可以透過報告直觀地了解改善情形，也利於中心未來提供更合宜的輔導資源及策略給您。

同仁開心，老闆滿意！



## 最重要的是...

- 填寫「職場健康促進表現計分表」，還可以參加抽獎活動唷！
- 即日起至11月底止，每月抽10名，每名1000元便利商店商品卡，每月獎金總額為 10,000 元，共計 70 名。



## 常見問題Q&A

### Q1：可以使用紙本填寫，傳真或郵寄紙本嗎？

A：為避免資料錯漏、遺失您的寶貴資料，「職場健康促進表現計分表」已全面推行無紙化線上作業。整體填寫過程並不耗時，因此我們鼓勵、也希望職場可以善用線上系統完成計分表的填答。

### Q2：如果作答結果成績不佳，是否會影響到職場申請認證的通過機率？

A：絕對不影響哦！計分表的目的是鼓勵職場進行自我評估，藉此瞭解企業內部健康促進業務的推展情形、覺察可改善的地方...等，結果頁面之分數僅作為系統進行大數據分析及未來常模修訂用，不會因此影響職場申請認證的權益或通過機率，敬請放心填寫。

**當然，填答計分表也絕對不會吸引地方勞工機關前去拜訪。**

## 常見問題Q&A

### Q3：計分表題目為什麼這麼多？

A：本計分表最初係參考世界衛生組織指引及美國疾病管制局（CDC）健康計分表設計而成，內容涵蓋職場推行健康促進活動時之主要面向以及議題，為求分析職場推行現況和所遭遇之瓶頸，46題的題目已是盡可能簡化之結果。

### Q4：計分表有填答時間限制嗎？

A：沒有哦！計分表的填答並未與健康職場認證時程綁定，只要有需要即可上網填寫，目前該頁面全年皆維持開放狀態（如遇維修情形則會另行公告）。

**但該系統未使用帳號密碼進行綁定，因此無線上自動保存功能，填答時建議一氣呵成（約10-15分鐘即可完成），避免頁面閒置過久跳出，必須重新來過。**

## • 常見問題Q&A

**Q5：如果有多家單位（分公司、營業處、分店...等），填寫上該以總公司為準？還是各自填答？**

**A：**基本上視職場方便性來決定即可，如仍不確定的話可依據下列方式簡單判斷：

1. 職場雖屬分公司 / 營業處，但有獨立聘於營業用址的健康促進專責人員，規劃並推行該場域之健康促進活動者，可以分公司 / 營業處作為單位來填寫。（EX：台電公司各區分公司）
2. 職場屬分公司 / 營業處，年度計畫依循總公司政策辦理，未聘任專責人員，且場域內健康促進活動係由總公司人員輪值籌備及推動者，建議由總公司作為代表來填寫即可。（EX：全聯實業總公司與旗下各分店）

# THANK YOU

填寫請至：  
衛生福利部國民健康署-健康職場資訊網  
<https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/index.aspx>



### 【各區推動中心聯絡資訊】

※北區中心

Tel：02-27361661 #6521 / Fax：02-27384831

E-mail：n23774621@gmail.com

（台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣）

※中區中心

Tel：04-7238595 #4131 / E-mail：398183@cch.org.tw

（新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣）

※南區中心

Tel：06-2212033、05-2720551

（嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣）

附件三、112年「職場健康促進表現計分表」各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。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>	<p>勞工健康保護規則  <a href="https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT01.aspx?lsid=FL0150034">https://laws.mol.gov.tw/FLAW/FLAWDAT01.aspx?lsid=FL0150034</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>
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</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=AExY450VSxg">https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg</a>                      生活化運動：</p>

議題	說明與建議	相關網址
	<p>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><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>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> 食民曆： <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4281&amp;pid=13478">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4281&amp;pid=13478</a></p>
健康體位管理	<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</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>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>            你應該知道的電子煙.加熱式菸品 30 問  <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=594&amp;pid=10037">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=594&amp;pid=10037</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，還可以阻斷癌前病變進展為癌症。目前政府針對四大癌症篩檢有提供免費檢查措施，建議職場可以尋求衛生單位協助辦理，或要求健檢單位結合員工健檢辦理。</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
成人預防保健	<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。建議辦理員工健檢時可以考慮利用。</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>
疾病管理	<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>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
孕產婦友善職場	<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>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>
心理健康促進	<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>衛生福利部心理及口腔健康司  <a href="https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html</a>            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>            職業壓力預防手冊：  <a href="https://www.ilosh.gov.tw/media/sd2ljmyg/%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/sd2ljmyg/%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>            過勞預防手冊：  <a href="https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1192/10980/">https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1192/10980/</a>            預防過勞專文：</p>

議題	說明與建議	相關網址
		<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> 心情溫度計 <a href="https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs">https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs</a>
生理健康工作 環境	<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>	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> 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> —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>
企業社區參與	<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>	

附件四：112年「職場健康促進表現計分表」分數級距說明

分數	結果說明
0-59	<p>藉由填寫計分表進行自我評估，您已邁出了創造健康促進職場的第一步！您可以據以檢視 貴職場上無法做到的部分，選擇其中較容易著手的項目開始改善。請記住，並非所有策略都須採高度資源或密集時間來進行介入，即便是微小的習慣培養都能夠改善及創造健康行為，先從能力所及的部分開始就好。</p> <p>建立職場健康促進計畫的基本要素包含員工需求評估、管理階層的承諾與支持，如有任何疑問，歡迎聯繫國民健康署三區健康職場推動中心或上「健康職場資訊網」（<a href="https://health.hpa.gov.tw">https://health.hpa.gov.tw</a>）來獲得協助。</p>
60-79	<p>評估結果表明您的職場目前已建立起良好的健康促進骨幹、且有一定的支持度來讓您持續推動下去，做到這個階段需要花費許多心力，辛苦了！不過，仍有許多值得繼續努力的部分，請務必繼續保持下去！</p> <p>您在擬訂計畫、彙整可運用之資源、職場內部設施改善...等部分上可能有一些細節或瓶頸尚待突破，如有任何疑問，歡迎聯繫國民健康署三區健康職場推動中心或上「健康職場資訊網」（<a href="https://health.hpa.gov.tw">https://health.hpa.gov.tw</a>）來獲得協助。</p> <p>稍微考慮一下甚麼是您將資源投入後最可能收穫良好成果的活動（對於職場整體或員工個體），然後藉此擬訂介入目標族群，向他們徵詢對自身健康的需求和願望，這可能會替您的規劃帶來新的方向。</p> <p>不要忘記定期提醒員工參與健康促進活動的機會。</p>
80-100	<p>如果您勾選了大部分的「是」，那麼結果表明您的職場已有經過審慎評估、具備組織及完整性的健康促進政策，且能夠提供員工合宜的資源。</p> <p>做得非常好！</p> <p>即便如此，根據員工的需求及興趣持續修訂計畫的目標與執行方式仍然是件重要的事，嶄新、有趣的活動永遠能夠吸引大家的目光。透過定期推廣活動及彙整執行成果，確保員工及管理階層皆能夠維持參與的熱忱，以期達到職場健康永續經營的目的。</p> <p>如有任何疑問，歡迎聯繫國民健康署三區健康職場推動中心或上「健康職場資訊網」（<a href="https://health.hpa.gov.tw">https://health.hpa.gov.tw</a>）來獲得協助。</p> <p>請保持下去，相信您的推動成果能夠作為其他職場的表率。</p>

大獎月月抽給你

# 職場健康促進表現計分表



◆ 勞雇共好 · 共創驕傲 ◆



掃碼就能填答唷!!!

**完整填答**計分表之職場即可參與抽獎  
活動即日起至11月30日止，每月抽出**10名得獎者**  
幸運兒可獲得**1000元**等值便利商店商品卡唷！

※主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利

[ 廣告 ] 經費由國民健康署運用菸品計康福利捐支應



**職場健康促進表現計分表**

- 起步好朋友 · 推行神隊友 -

**現在就來吧!!!**

#BE HEALTHY, BE HAPPY

**職場健康促進表現計分表**

你的健康推行好厝邊

>>> 自我評估 · 追求進步  
>>> 尋求改善 · 迎向蛻變

**START NOW!!!**

#BE HEALTHY, BE HAPPY

**從零到一起步走**

**首先要填計分表**

# 萬丈高樓平地起 · 健康促進我教你 #

健康職場推動中心

HPA 衛生福利部 國民健康署

[廣告]經費由國民健康署運用 菸品健康福利捐支應

附件六：中獎通知及得獎人簽函樣式

您好：

衛生福利部國民健康署舉辦之「112年職場健康促進表現計分表」抽獎活動（承辦單位：北區健康職場推動中心），經電腦亂數方式抽出10名得獎者，每名可獲得壹仟元整現金等值之商品卡，恭喜您得獎了！

為順利進行領獎作業，本中心需取得您的身份證明資料，作為檢核使用，請於112年\_\_\_\_月\_\_日（星期\_\_）前以電子郵件或傳真方式將得獎人簽函，回傳至北區健康職場推動中心（電子郵件：[n23774621@gmail.com](mailto:n23774621@gmail.com)、傳真：02-27384831），我們將在收到您的回函確認身份無誤後，於一星期內以雙掛號方式寄送獎金。如領獎簽函回覆逾期，則視同放棄權利。

北區健康職場推動中心 敬上

※本中心除了此信件通知，亦會以電話方式進行領獎通知。經信件及電話、電話語音方式通知後，仍無法在本年度結束前完成得獎人簽函之得獎者，視為自動棄權※

相關諮詢電話：(02)27361661 轉6521

中獎名單公告網頁：<http://health.hpa.gov.tw/hpa/info/index.aspx>

「112年職場健康促進表現計分表」抽獎活動-得獎人簽函

姓 名		聯絡電話 / 手機	
獎金寄送地址	□□□□□□		
身分證影本			
<h1>正面供查證</h1>			

本人同意提供個人資料供北區健康職場推動中心（以下稱「承辦單位」）辦理領獎相關證明事宜。承辦單位將於收到本人完整領獎資料後一星期內，將獎金寄至本人上述地址。若未提供完整領獎資料，本人將喪失領獎之權利。本人於112年12月10日前，有權向承辦單位查詢此資料或請求補充、更正。

得獎人：\_\_\_\_\_（親筆簽名）

※上述資料僅供領獎身分核對使用。

※本計畫所有人員皆已簽署資料安全切結，絕不會將您的寶貴資料外洩，請您放心！

附件七：112年「職場健康促進表現計分表」抽獎得獎名單樣式

112年「職場健康促進表現計分表」\_\_\_\_月份抽獎得獎名單

抽獎時間：112年\_\_\_\_月\_\_\_\_日\_\_\_\_時\_\_\_\_分至\_\_\_\_時\_\_\_\_分

抽獎地點：臺北醫學大學

抽獎方式：\_\_\_\_月\_\_\_\_日前線上登錄及紙本繳回「職場健康促進表現計分表」之家職場，符合抽獎資格（非重覆填答、登錄資料完整）者，依時間戳記之順序編號，進行電腦亂數方式抽出10名。

抽獎見證：北區健康職場推動中心 陳叡瑜 計畫主持人

（例）臺北醫學大學公共衛生學系 李芳宇 秘書

得獎名單：

得獎職場	得獎人員	填答時間	聯絡電話
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			



附件八：112年「職場健康促進表現計分表」放棄領取資格切結書樣式

## 放棄領取資格切結書

本人\_\_\_\_\_為 112年職場健康促進表現計分表\_\_\_\_\_月份抽獎活動之獲獎者，因故無法領取此獎項，本人同意放棄該獎項獲獎者之權利。

特此聲明

立書人：

姓名： (簽章)

身分證字號：

備註：

若放棄獲獎資格，請填寫、簽章此聯後以電子郵件或傳真至北區健康職場推動中心，非常謝謝您。

本案聯絡人：北區健康職場推動中心（臺北醫學大學）

電話：(02)27361661 轉6521

電子郵件：[n23774621@gmail.com](mailto:n23774621@gmail.com)

傳真：(02)27384831

中華民國 112年                      月                      日