

# 臺南市政府衛生局公開徵求 112年「健康職場 GOOD」推動計畫 委託辦理作業計畫書

## 壹、前言

國民健康署「106年工作人口健康促進現況電話訪問調查」及「111年運動 i 臺灣運動現況調查結案報告書」指出，國內職場員工有53.4%運動不足僅約17.7%的工作者每日食用蔬果量達國民健康署三蔬二果之建議量，而進一步發現臺南市民眾表示不想運動的原因依次為沒有時間(44.7%)、工作太累(24.1%)及懶得運動(19.2%)。

依據民政局臺南市各區人口年齡結構重要指標調查顯示，統計至112年3月底止，本市19至64歲者佔臺南市全人口66.93%，該年齡層人口多分部於職場環境。因此，本局實地輔導訪查職場時發現大部份職場健康檢查中以血壓、血脂、BMI 異常比例佔多數，甚至有職場員工肥胖及過重比率高達64%；職場員工不規律運動及健康飲食原因都以「沒有時間」居首。

為提供職場推動健康促進活動架構及資源，本局自108年起辦理「健康職場 GOOD」推動計畫，截至目前共29間職場參與本計畫，透過「啟動(GO)、整合資源 (Offer)、需求評估(Observe)、行動方案(Do)，GOOD」模式，提供職場員工鼓勵「規律運動」、「健康飲食」、「拒絕菸品危害」的服務，111年共委託7家單位辦理，對於職場員工的均衡飲食及菸檳酒防制的認知也有大幅提升，後測分數達95分以上，且 BMI 異常的員工參加體控班，全程參與率達95%，平均滿意度達95%以上。故本年度將持續辦理「健康職場 GOOD」推動計畫，期望透過持續辦理本計畫使更多職場重視並加入職場健康促進的行列。

## 貳、計畫目的

- 一、提升職場員工健康知能
- 二、建立職場健康飲食、規律運動及無菸檳酒支持性環境

## 參、預期效益：

一、職場員工平均健康識能後測(營養、菸害防制、代謝症候群防治、失智症防制)正確率達70%

二、職場員工運動習慣為平均每周3天以上，每天累計30分鐘以上。

肆、主辦單位：臺南市政府衛生局

伍、辦理方式：

一、公開徵求職場、醫療院所、學校等單位撰寫計畫辦理本計畫

二、收件至112年06月12日(需送達)，暫定112年06月辦理計畫審查會(時間另行公告)，各投件單位至本局東興辦公室報告，議程表如下，經專家依投件計畫書及報告審查，遴選評分75分以上單位辦理本計畫。

時間	議程	參與人員
08:50-09:00	報到	國民健康科
09:00-09:10	長官致詞	衛生局長官
09:10-11:30	各職場計畫報告	各職場代表
11:30-12:30	計畫討論	外聘委員(2名委員，待聘)、黃芷玲技正、梁哲睿股長、范景絨技佐
12:30~	賦歸	

三、期中成果口頭報告

(一)預訂於112年09月辦理計畫期中報告

1.議程：(暫定)

時間	議程	參與人員
09:00-09:10	報到	國民健康科
09:10-09:20	長官致詞	衛生局長官
09:20-11:20	期中報告	委辦單位期中報告
11:20-12:20	計畫討論	外聘委員(2名委員，待聘)、黃芷玲技正、梁哲睿股長、范景絨技佐
12:20~	賦歸	

(二)預訂於 112年12月04日(需送達)繳交期末成果書面報告

## 陸、計畫須知

### 一、計畫委託對象及經費

(一)委託對象: 具完善會計制度之團體(團體需具有統一編號)。

(二)委託經費應專款專用，並依下列原則統籌規劃。

### 二、計畫期程：計畫奉核日至112年11月27日止

三、注意事項：本計畫委辦單位，本局得進行查核。

### 四、計畫申請及審查方式

(一)計畫申請：申請單位需於112年06月12日前將計畫書送達本局(730 臺南市新營區東興路163號 國民健康科 范小姐收)，各申請資料收件後恕不退還。

(二)計畫撰寫：

1. 計畫書內容應包括現況、目標、策略與方法、執行進度、評價方式、預期成果、經費概算等資料一式4份及 word 電子檔1份，格式如附件一。
2. 計畫書統一左側裝訂，以 A4 大小直式橫書，並標示頁碼及雙面印刷。

(三)審查方式：

1. 已申請各級政府機關補助或委辦職場健康促進(運動或菸檳酒害防制)計畫者，不得重複申請。
2. 由本局聘請相關領域專家學者及業務單位進行計畫審查，暫定112年06月辦理計畫審查會，以簡報方式於審查會報告計畫，計畫審查會日期如有變動另行通知。
3. 評審標準：書面計畫分數達75分(含)以上，始得通過補助，評審項目及配分如下：

評審項目	配分
預期成果是否有益健康職場之推動	20
計畫內容是否具創意，可否達成預期目標及成果	20
計畫之實施方法及內容步驟具體、可行	20
計畫之工作時程及人力配置適當，分工明確，並已配合計畫預期目標，訂定各項具體、明確之指標	20
經費編列之合理性	20
總計	100

### 五、計畫執行方式：

- (一) 啟動(Say Yes):獲得雇主、高階主管、工會領導者或非正式組織領導者的承諾、資源或支持是計畫推動的首要關鍵。須由前列人員公開宣示支持健康促進及無菸職場宣言。
- (二) 整合職場內外部可提供健康促進服務相關資源。
- (三) 員工需求評估：運用職場健康促進表現計分表(含職場無菸環境及菸害防制問卷，如附件六)，評估結果須於期末成果呈現。
- (四) 必要辦理項目：
  - 1. 前測問卷:
    - (1) 前測問卷(含營養講座、菸檳酒害防治講座、失智講座)須於課程前施測並於統計表上填寫施測日期。(如附件三)
    - (2) 代謝症候群問卷及運動習慣調查須於計畫開始時即填寫資料。(如附件四、附件五)
  - 2. 講座:
    - (1) 營養講座(含我的餐盤、全穀及未精製雜糧的好處、三好一巧) 至少一場。
    - (2) 菸、檳、酒害防制講座(如電子煙的危害、菸品導致的相關癌症、二代戒菸轉介管道、檳榔危害、飲酒過量危害) 至少一場。
    - (3) 辦理**代謝症候群**防治講座(如五大指標、慢性病危害、血壓及腰圍量測方法) 至少一場，「全民健康保險代謝症候群防治計畫診所名冊」(<https://p.tainan.gov.tw/l0Ou71>)，並視其需求協助轉介。
    - (4) 辦理**失智症**防治講座一場(如危險因子、常見症狀、失智症的預防及友善)至少一場，並於課程前填答前測(<https://p.tainan.gov.tw//BMr531>)，課程後填寫後測及滿意度調查(<https://p.tainan.gov.tw//Bpnu22>)，至少需有30名員工加入失智友善天使，若職場人數未達30人則需有80%以上的員工加入失智友善天使，委託辦理單位須加入失智友善組織。
  - 3. 促進身體活動及提升健康識能:
    - (1) 辦理健康動動班或員工健康體位追蹤，並收集員工減重溫馨小故事，於期末報告呈現。
    - (2) 辦理體育活動或競賽。

- (3)舉辦「我的餐盤」一餐餐點搭配活動。
- (4)其他規律運動或健康飲食、身心舒壓創意轉移依賴作為。

#### 4. 營造無菸環境

- (1)營造無菸檳酒職場環境，運用無菸職場推動手冊(下載網址另外提供)，宣導文宣，辦理宣導無菸檳酒危害相關識能活動。
- (2)針對職場吸菸熱點張貼菸品危害訊息及本市二代戒菸合約醫療院所聯絡資訊  
( <https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx> ); 若無，則張貼於布告欄、電子看板、職場網頁、職場 line 群組等公告相關訊息。
- (3)調查職場吸菸人數，如吸菸率達職場總人數10%以上，則提供戒菸專線轉介，協助員工填寫戒菸專線轉介單(轉介單另外提供，可配合本局職場戒菸服務計畫辦理)；若無，則張貼於布告欄、電子看板、職場網頁、職場 line 群組等公告相關訊息。

#### 5. 後測問卷:

- (1)營養講座、菸檳酒害防治講座、失智講座須於課程後施測並於統計表上填寫施測日期，分析結果於期末報告呈現。
- (2)代謝症候群問卷及運動習慣調查須於計畫結束後填寫資料，分析結果於期末報告呈現(並提供原始資料 excel 檔)。

## 六、經費核撥及成果報告

### (一)經費核撥

1. 委辦經費以新臺幣六萬元為上限。
2. 付款方式：經本局核定並簽約完成後一次撥付。

### (二)成果報告格式及繳交期限

1. 期中口頭報告：預訂於112年09月至衛生局進行進度報告。
2. 期末書面報告(格式如附件二)：112年12月04日前繳交期末成果報告一式2份及Word電子檔1份。
3. 核銷資料(格式如附件五)：黏貼勿裝訂成冊，於左上角使用迴紋針或長尾夾固定，並於112年11月27日前繳交。
4. 本計畫之各目標執行成果自計畫執行起始日開始計算，請申請單位依此標準填報執行成果。
5. 本計畫經費需視年度預算經議會審查結果辦理，若經費遭刪除，本局得終止契約；若經費遭刪減，則以預算經法定程序審查通過之金額為準；若經費遭凍結無法如期動支，本局將延遲辦理支付

### (三)計畫經費之動支、編列注意事項

1. 本委辦經費專款專用，經費概算表內各支用項目需與委辦計畫內容相關，並自計畫執行起始日始得動支，需依照委託機關核定內容辦理。計畫如有變更或因故無法執行者，應敘明理由、檢具相關事證，於112年09月28日前，來函本局同意後，始得變更，且一次為限。
2. 委辦計畫核定之業務費(用途別科目)，應在核定範圍支用，倘有勻支情形，於112年09月28日前來函本局申請變更。如違反前述規定者，其勻支金額，應予以減列。
3. 支用經費有需列計所得部分，核銷時請檢附已列計所得之佐證資料。
4. 宣導品每份不得超過新臺幣100元，並確實依預算法第62條之一規定辦理。

5. 為強化民眾對菸品健康福利捐(簡稱菸捐)使用之認知，請於提供民眾相關服務、措施、活動所製作單據、單張、文宣品或傳播媒體等，務必註明「衛生福利部國民健康署」及「經費來自菸捐」、「使用菸捐挹注經費」等經費來源字樣及「廣告」與「臺南市政府衛生局關心您」。
6. 審核計畫時，各項經費支給標準應依本府相關規定辦理；核銷沖轉時需檢附各項經費支用明細表，俾利查對。
7. 請確實依本局核定計畫及經費概算表執行，如有新增支用項目，需事先報請同意後再行辦理否則該項經費不得核銷；另各項目經費不得相互勻支，除於規定期限內函報本局同意修正外，執行剩餘數一律繳回。
8. 為避免紅利累積，本計畫相關經費不得以信用卡、紅利卡等支付。

七、 注意事項：

- (一)通過本計畫之職場，如遭檢舉或查核發現不符合計畫需求或有偽造文書等情事，經查屬實，即中止本委辦計畫並將經費全數繳回。
- (二)考量資源共享及平均分配原則，以單一職場一份計畫申請為優先。
- (三)有問題請聯絡本局承辦人范小姐 (06)6357716-251。

八、 附件：

- (一)附件一 計畫撰寫格式
- (二)附件二 成果報告書格式
- (三)附件三 健康識能講座前 / 後測—營養、健康識能講座前 / 後測—菸害防制
- (四)附件四 運動習慣調查前後測問卷
- (五)附件五 代謝症候群防治問卷
- (六)附件六 滿意度調查表/統計表
- (七)附件七 核銷格式
- (八)附件八 必辦項目工作列表





臺南市政府衛生局委託辦理  
112年「健康職場 GOOD」推動計畫

申請單位: ○○縣市 ○○○○○○○○ (例: ○○股份有限公司)

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】



陸、經費編列表(單位:元)

項目	單價(1)	數量(2)	單位	小計 (3)=(1)*(2)	說明
文具紙張					
印刷費					
材料費					
宣導品					
講師鐘點費					
一般事務費					
總計					元

※配合款金額 (主、協辦單位自籌或民間捐助等):                     元

承辦單位

會計單位

單位首長

臺南市政府衛生局委託辦理  
112年「健康職場 GOOD」推動計畫成果報告

申請單位: ○○縣市 ○○○○○○○○ (例: ○○股份有限公司)

註：本計畫書限用中文書寫

【本計畫經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應】

## 壹、執行單位基本資料

1. 機關團體名稱：	
2. 統一編號：	
3. 登記地址：	
4. 立案字號及日期：	( 政府機關構免填 )
5. 金融機構名稱及帳號：	
6. 組織宗旨或任務：	( 政府機關構免填 )
7. 負責人姓名：	
8. 主要推動者姓名：	( 至多三名 )
9. 聯絡人姓名：	
10. 連絡電話：	
11. 傳真：	
12. 電子信箱 ( E-mail ):	
13. 除本計畫外，是否已申請各級政府機關補助或委辦職場健康促進計畫？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

## 貳、成果摘要

## 參、計畫期程

## 肆、實施策略

## 伍、成果

- 一、照片及說明至少10張(含兩張衛教課程)
- 二、附件：健康職場計分表(含職場無菸環境及菸害防制問卷)
- 三、附件：健康識能講座前/後測統計表(營養、菸害認知調查)

## 陸、評價

## 柒、檢討及建議 ( 碰到什麼問題、如何再改善 )

捌、經費核銷明細表

項次	經費項目	數量 / 單位	核銷金額	理由及說明 ( 備註 )
1	文具紙張			
2	印刷費			
3	材料費			
4	宣導品			
5	講師鐘點費			
6	一般事務費			
∴				
總計				

承辦單位

會計單位

單位首長

## 健康識能講座前 / 後測—營養

姓名：\_\_\_\_\_

性別：男 女

出生年(民國)：\_\_\_\_\_

年齡：未滿18歲 18-23歲 24-33歲 34-44歲45-54歲 55-64歲 65歲以上學歷：國小 國中 高中(職) 大學(專) 研究所

( )	1.每天早晚幾杯奶?(一杯240c.c.)			
	(1)0.5杯	(2)1杯	(3)3杯	(4)我不知道
( )	2.每餐水果要吃多少?			
	(1)拳頭大	(2)半個拳頭	(3)很大	(4)我不知道
( )	3.每餐豆魚蛋肉要吃多少?			
	(1)一拳頭	(2)一掌心	(3)一大塊	(4)我不知道
( )	4.每天堅果種子要吃多少?			
	(1)一碗	(2)一瓢	(3)一茶匙	(4)我不知道
( )	5.每餐飯要吃多少?			
	(1)跟肉一樣多	(2)跟菜一樣多	(3)一拳頭	(4)我不知道
( )	6.每餐菜要吃多少?			
	(1)比水果多一點	(2)二拳頭	(3)一拳頭	(4)我不知道
( )	7.全穀及未精製雜糧類有哪些?			
	(1)餅乾	(2)白吐司	(3)糙米	(4)我不知道
( )	8.每餐全穀雜糧類中要多少比例是未精製的?			
	(1)1/2	(2)1/3	(3)1/4	(4)我不知道
( )	9.未精製全穀雜糧類比精製全穀雜糧類營養?			
	(1)對	(2)不對	(3)一樣好	(4)我不知道
( )	10.何非全穀雜糧的好處?			
	(1)含有多種維生素、礦物質及抗氧化物	(2)纖維含量高，有助於排便	(3)低 GI 食物幫助控制血糖	(4)腸胃道功能障礙者適合食用
( )	11.何者不屬於「三好一巧」健康均衡飲食原則?			
	(1)吃得下	(2)吃得夠	(3)吃得對	(4)吃得好

## 健康識能講座前／後測—菸害防制

姓名：\_\_\_\_\_

性別：男 女

出生年(民國)：\_\_\_\_\_

年齡：未滿18歲 18-23歲 24-33歲 34-44歲

45-54歲 55-64歲 65歲以上

學歷：國小 國中 高中(職) 大學(專) 研究所

( )	1.如何降低罹患口腔癌的風險?			
	(1) 不抽菸	(2) 不喝酒	(3) 不吃檳榔	(4)以上皆是
( )	2.請問衛生單位有提供哪些幫助戒菸的服務?			
	(1)合約戒菸門診		(2) 免費戒菸專線轉介(0800-636363)	
	(3)辦理戒菸班		(4)以上皆是	(5)我不知道
( )	3.有關菸品危害，下列敘述何者錯誤?			
	(1)在有人吸過菸的房間活動也會有害健康			
	(2)尼古丁會上癮並造成身體傷害			
	(3)吸菸產生的一氧化碳不會對人體產生危害			
( )	4.飲酒會對青少年健康產生的危害，下列何者敘述有誤?			
	(1)妨礙腦部發育		(2) 記憶力專注力下降	
	(3) 刺激血液循環，加速細胞活化		(4) 生殖系統病變	(5) 影響睡眠、肥胖
( )	5.電子煙相關危害，下列何者敘述有誤?			
	(1) 含尼古丁的電子煙具成癮性，使用可能出現過量或中毒問題。			
	(2) 使用電子煙具爆炸危險性			
	(3) 使用電子煙可以輔助戒菸			
	(4) 電子煙曾被驗出含大麻、安非他命等毒品成分。			
	(5) 電子煙可能含有一級致癌物甲醛。			



( )	6.檳榔會造成健康危害，下列何者敘述有誤？			
	(1) 造成牙周病		(2) 造成口腔黏膜下纖維化	
	(3) 檳榔只要不包白灰、紅灰等材料，檳榔子不會致癌			
( )	7.下列何處為禁菸場所？			
	(1) 高中職以下校園		(2) 公園綠地	
	(3) 行政公告的無菸騎樓		(4) 車站	(5) 以上皆是
( )	8.下列何者敘述何者正確？			
	(1) 「禁菸場所」入口處未張貼禁菸標示，罰1萬到5萬元罰鍰			
	(2) 於「禁菸場所」吸菸，處2千到1萬元罰鍰			
	(3) 以上皆是		(4) 我不知道	
( )	9.臺南市110年6月1日起「連鎖超商及咖啡店騎樓」全面禁菸，請問下列何者為本次公告禁菸場所？			
	(1) 統一超商(7-ELEVEN)		(2) 全家便利商店(FamilyMart)	
	(3) OK 便利商店	(4) 美廉社	(5) 萊爾富	(6) cama 咖啡
	(7) 星巴克	(8) 85度 C	(9)露易莎咖啡	(10)多那之咖啡
	(11)以上皆是		(12)我不知道	
( )	10. 販賣、交付或供應酒或檳榔予兒童及少年者，處多少罰鍰？			
	(1) 2千至1萬	(2) 1萬至5萬	(3) 1萬至10萬	(4)我不知道

## 健康識能講座前後測—統計表

健康識能講座前後測-營養	
1-6題解答：212321	
7-11題解答：32144	
項目	結果統計
1-6題全部正確	_____%(共____人)
1-6題正確5題	_____%(共____人)
1-6題正確4題	_____%(共____人)
1-6題正確3題	_____%(共____人)
1-6題正確2題	_____%(共____人)
1-6題正確1題	_____%(共____人)
1-6題全部錯誤	_____%(共____人)
7-11題全部正確	_____%(共____人)
7-11題正確5題	_____%(共____人)
7-11題正確4題	_____%(共____人)
7-11題正確3題	_____%(共____人)
7-11題正確2題	_____%(共____人)
7-11題正確1題	_____%(共____人)
7-11題全部錯誤	_____%(共____人)

健康識能講座前後測-菸害防制

解答4、4、3、3、3、3、5、3、11、3

項目	結果統計
10題全部正確	_____%(共____人)
9題正確	_____%(共____人)
8題正確	_____%(共____人)
7題正確	_____%(共____人)
6題正確	_____%(共____人)
5題正確	_____%(共____人)
4題正確	_____%(共____人)
3題正確	_____%(共____人)
2題正確	_____%(共____人)
1題正確	_____%(共____人)
0題正確	_____%(共____人)

## 112年「健康職場 GOOD 計畫」運動習慣調查前測問卷

填寫日期:112年\_\_月\_\_日

項目	題目	結果
1	您在參加本計畫課程前是否有運動習慣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2	請問您的年齡？	<input type="checkbox"/> 18~30歲 <input type="checkbox"/> 31~40歲 <input type="checkbox"/> 41~50歲 <input type="checkbox"/> 51~60歲 <input type="checkbox"/> 61~64歲 <input type="checkbox"/> 65歲以上
3	請問您的出生年(民國)？	_____年
4	請問您的性別？	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
5	您的運動習慣為何？	<input type="checkbox"/> 每周運動5~7天 <input type="checkbox"/> 每周運動3~4天 <input type="checkbox"/> 每周運動1~2天 <input type="checkbox"/> 無
6	您每次運動通常花多少時間？	<input type="checkbox"/> 累計30分鐘以上 <input type="checkbox"/> 累計10分鐘以上 <input type="checkbox"/> 其他:_____ <input type="checkbox"/> 無
7	您運動項目為何？	<input type="checkbox"/> 肌力運動(毛巾操、彈力帶) <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 跳舞 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 無
8	與您一同運動的夥伴有誰？	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 鄰居 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 其他:_____ <input type="checkbox"/> 無
9	您在參加本計畫課程前有什麼期待？ 答:_____	_____

# 112年「健康職場 GOOD 計畫」運動習慣調查後測問卷

填寫日期:112年\_\_月\_\_日

項目	題目	結果
1	您在參加本計畫課程後是否養成運動習慣?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2	請問您的年齡?	<input type="checkbox"/> 18~30歲 <input type="checkbox"/> 31~40歲 <input type="checkbox"/> 41~50歲 <input type="checkbox"/> 51~60歲 <input type="checkbox"/> 61~64歲 <input type="checkbox"/> 65歲以上
3	請問您的出生年(民國)?	____年
4	請問您的性別?	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
5	您的運動習慣為何?	<input type="checkbox"/> 每周運動5~7天 <input type="checkbox"/> 每周運動3~4天 <input type="checkbox"/> 每周運動1~2天 <input type="checkbox"/> 無
6	您每次運動通常花多少時間?	<input type="checkbox"/> 累計30分鐘以上 <input type="checkbox"/> 累計10分鐘以上 <input type="checkbox"/> 其他: _____ <input type="checkbox"/> 無
7	您運動項目為何?	<input type="checkbox"/> 肌力運動(毛巾操、彈力帶) <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 跳舞 <input type="checkbox"/> 其他 _____ <input type="checkbox"/> 無
8	與您一同運動的夥伴有誰?	<input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 鄰居 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 其他: _____ <input type="checkbox"/> 無
9	您在參加本計畫課程後有什麼建議? 答: _____	

# 112年「健康職場 GOOD 計畫」運動習慣調查前後測問卷統計表

單位名稱: \_\_\_\_\_

填答人數: \_\_\_\_\_

測驗別	項目	統計結果
前測	1	<input type="checkbox"/> 是 ----- %
		<input type="checkbox"/> 否 ----- %
	2	<input type="checkbox"/> 18~30歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 31~40歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 41~50歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 51~60歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 61~64歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 65歲以上 ----- %
	3	<input type="checkbox"/> 男性 ----- %
		<input type="checkbox"/> 女性 ----- %
	4	<input type="checkbox"/> 每周運動5~7天 ----- %
		<input type="checkbox"/> 每周運動3~4天 ----- %
		<input type="checkbox"/> 每周運動1~2天 ----- %
		<input type="checkbox"/> 無 ----- %
	5	<input type="checkbox"/> 累計30分鐘以上 ----- %
		<input type="checkbox"/> 累計10分鐘以上 ----- %
		<input type="checkbox"/> 其他 ----- %
		<input type="checkbox"/> 無 ----- %
	6	<input type="checkbox"/> 肌力運動(毛巾操、彈力帶) ----- %
		<input type="checkbox"/> 健走 ----- %
		<input type="checkbox"/> 瑜珈 ----- %
<input type="checkbox"/> 跳舞 ----- %		
<input type="checkbox"/> 其他 ----- %		
<input type="checkbox"/> 無 ----- %		
7	<input type="checkbox"/> 家人 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 鄰居 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 朋友 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 其他 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 無 ----- %	

後測	1	<input type="checkbox"/> 是 ----- %
		<input type="checkbox"/> 否 ----- %
	2	<input type="checkbox"/> 18~30歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 31~40歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 41~50歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 51~60歲 ----- %
		<input type="checkbox"/> 61~64歲 ----- %
	<input type="checkbox"/> 65歲以上 ----- %	
3	<input type="checkbox"/> 男性 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 女性 ----- %	
4	<input type="checkbox"/> 每周運動5~7天 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 每周運動3~4天 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 每周運動1~2天 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 無 ----- %	
5	<input type="checkbox"/> 累計30分鐘以上 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 累計10分鐘以上 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 其他 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 無 ----- %	
6	<input type="checkbox"/> 肌力運動(毛巾操、彈力帶) ----- %	
	<input type="checkbox"/> 健走 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 瑜珈 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 跳舞 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 其他 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 無 ----- %	
7	<input type="checkbox"/> 家人 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 鄰居 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 朋友 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 其他 ----- %	
	<input type="checkbox"/> 無 ----- %	

## 112年臺南市健康職場 GOOD \_\_\_\_\_ 代謝症候群防治問卷

本次問卷情境	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub> 前測 <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> 後測	本次測驗日期	112年 月 日
員工姓名		生理性別	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub> 女性 <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> 男性
出生年(民國)	民國_____年	年齡(112-出生年)	_____歲
身高(公分)	_____公分	體重(公斤)	_____公斤
教育程度	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub> 不識字 <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> 識字 <input type="checkbox"/> <sub>2</sub> 國小 <input type="checkbox"/> <sub>3</sub> 國(初)中 <input type="checkbox"/> <sub>4</sub> 高中(職) <input type="checkbox"/> <sub>5</sub> 大學(含專科) <input type="checkbox"/> <sub>6</sub> 研究所		
運動習慣	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub> 無 <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> 偶爾 <input type="checkbox"/> <sub>2</sub> 經常(每週3次·1次30分鐘)		
抽菸情形	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub> 無 <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> 偶爾交際應酬 <input type="checkbox"/> <sub>2</sub> 平均一天約吸10支菸以下 <input type="checkbox"/> <sub>3</sub> 平均一天約吸10支菸(含)以上		
嚼檳榔情形	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub> 無 <input type="checkbox"/> <sub>1</sub> 偶爾交際應酬 <input type="checkbox"/> <sub>2</sub> 經常嚼或習慣在嚼		
<b>代謝症候群五大指標、醣化血色素及身體質量指數 (可填寫前一次健康檢查數值)</b>			
<b>量測項目</b>		<b>量測值</b>	<b>異常值範圍</b>
腰圍		_____公分	(男性 $\geq$ 90公分·女性 $\geq$ 80公分)
身體質量指數 BMI (kg/m <sup>2</sup> )			( $\geq$ 27)
血壓		收 縮 壓 _____ mmHg、舒張壓 _____ mmHg	(收縮壓 $\geq$ 130mmHg 或 舒張壓 $\geq$ 85mmHg)
血 糖	飯前血糖值(AC)*	_____mg/dL	( $\geq$ 100mg/dL)
	醣化血色素(HbA1c)*	_____%	(5.7%~6.4%)
血 脂	三酸甘油脂(TG)*	_____mg/dL	( $\geq$ 150mg/dL)
	高密度脂蛋白膽固醇(HDL)*	_____mg/dL	(男性<40mg/dL·女性<50mg/dL)
<b>代謝症候群認知問卷</b>			
1. 請問至衛生福利部國民健康署「慢性疾病風險評估平台」輸入最近一次健康檢查報告數值，可計算未來十年內罹患「 <b>哪些慢性疾病</b> 」的風險？		<input type="checkbox"/> A 冠心病、心血管不良事件 <input type="checkbox"/> B 糖尿病 <input type="checkbox"/> C 高血壓、腦中風 <input type="checkbox"/> D 以上皆是	
2. 代謝症候群被認為與腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的併發症密切相關，請問代謝症候群民眾，比一般健康民眾「 <b>增加幾倍</b> 」的糖尿病、高血壓、高血脂、腦中風及心臟病 <b>風險</b> ？		<input type="checkbox"/> A 6、4、3、2 <input type="checkbox"/> B 1、2、3、4 <input type="checkbox"/> C 4、3、2、1 <input type="checkbox"/> D 4、3、6、2	



<p>3.代謝症候群共有5項指標，請問符合其中幾項即可判定為代謝症候群？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 2項  <input type="checkbox"/> B 3項  <input type="checkbox"/> C 4項  <input type="checkbox"/> D 5項</p>
<p>4.請問以下何者「非」代謝症候群的診斷指標？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 空腹血糖<math>\geq 100\text{mg/dL}</math>  <input type="checkbox"/> B 腰圍男性<math>\geq 90\text{cm}</math>，女性<math>\geq 80\text{cm}</math>，或是 BMI<math>\geq 27</math>  <input type="checkbox"/> C 三酸甘油脂(TG)<math>\geq 150\text{mg/dL}</math>  <input type="checkbox"/> D 低密度脂蛋白(LDL)<math>&gt; 130\text{mg/dL}</math></p>
<p>5. 代謝症候群與飲食、生活習慣息息相關，以下何者為預防代謝症候群最好的方法？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 改變生活型態，如規律的生活作息、健康飲食、規律運動等  <input type="checkbox"/> B 不吸菸或適量使用酒精  <input type="checkbox"/> C 多攝取高纖、低油、低鹽與低糖的食品  <input type="checkbox"/> D 以上皆是</p>
<p>6. 20至64歲民眾，符合下列何種情形可至「代謝症候群防治計畫診所」<sup>◎</sup>，透過醫療人員指導，協助改變飲食及生活型態，改善健康數值，降低罹患慢性病之風險？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 符合代謝症候群5項指標其中任3項指標  <input type="checkbox"/> B 糖化血色素(HbA1c) 5.7%~6.4%  <input type="checkbox"/> C 以上皆是  <input type="checkbox"/> D 以上皆非</p>
<p>7.有關血壓量測方法，何者為「非」？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 連續量測血壓7天  <input type="checkbox"/> B 量血壓前，勿抽菸、勿喝含咖啡因或酒精性飲料  <input type="checkbox"/> C 每天早晚量2次，早上起床吃飯及服藥後，晚上睡前1小時內  <input type="checkbox"/> D 每次連續量2遍，每遍中間要隔1-2分鐘</p>
<p>8.有關腰圍量測方法，何者為「非」？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。  <input type="checkbox"/> B 於肋骨最下緣與骨盆側邊上緣，彼此連線的中點，以皮尺環繞進行測量，並緊貼、不擠壓皮膚。  <input type="checkbox"/> C 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍。  <input type="checkbox"/> D 在腰最細的地方，以皮尺環繞進行測量。</p>
<p>9.有關健康外食技巧，何者為「非」？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 避免油炸、油煎的食物。  <input type="checkbox"/> B 選用豬、牛、羊等紅肉取代豆製品及魚、家禽等白肉。  <input type="checkbox"/> C 避免攝取湯汁、菜汁及勾芡類食物。  <input type="checkbox"/> D 選擇蒸、煮、涼拌的食物</p>
<p>10.有關運動建議事項，何者「正確」？</p>	<p><input type="checkbox"/> A 老年人、慢性病患者不適合運動。  <input type="checkbox"/> B 運動一定要大量流汗才有效果。</p>

C 利用零碎時間分段累積運動30分鐘，效果與一次運動30分鐘一樣。

D 運動後吸收比較好，最好不要吃東西避免變胖。

\***血糖**【飯前血糖值(AC)、醣化血色素(HbA1c)】、**血脂**【三酸甘油脂(TG)、高密度脂蛋白膽固醇(HDL)】數值，【後測】非必填項目。

◎臺南市參與「全民健康保險代謝症候群防治計畫」診所名冊：<https://p.tainan.gov.tw/l0Ou71>



## 112年「健康職場 GOOD 計畫」滿意度調查表

同意程度以1至5分表示 5分代表非常滿意，1分代表非常不滿意，請勾選適合的數字	5	4	3	2	1
壹、計畫課程方面					
一、本計畫主題和內容相符	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、本計畫進行的方式及流程設計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三、本計畫時間、場地的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
四、課程/講座講師的表達能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
五、課程/講座講師能適時解決問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
六、本計畫對您的幫助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
貳、評估方面					
一、我在參與本計畫時，更注重運動及飲食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、我在參與計畫時改變了我的生活型態	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三、我會想再參加此類型的計畫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
四、本次計畫內容符合我的期待	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
五、整體而言，我對本次計畫滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 參、其他建議

一、希望未來可增加的課程類型：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

二、這次計畫對您最有幫助的地方是：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

三、其它建議：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

問卷到此結束，謝謝您的填答！

# 112年「健康職場 GOOD 計畫」滿意度統計表

單位名稱：\_\_\_\_\_

	分數統計 (非常不滿意-非常滿意分別為1-5分)
壹、課程方面	
一、本計畫主題和內容相符	
二、本計畫進行的方式及流程設計	
三、本計畫時間、場地的安排	
四、課程/講座講師的表達能力	
五、課程/講座講師能適時解決問題	
六、本計畫對您的幫助	
貳、評估方面	
一、我在參與本計畫時，更注重運動及飲食	
二、我在參與計畫時改變了我的生活型態	
三、我會想再參加此類型的計畫	
四、本次計畫內容符合我的期待	
五、整體而言，我對本次計畫滿意程度	

填答人數：\_\_\_\_\_

一、希望未來可增加的課程類型：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

二、這次計畫對您最有幫助的地方是：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

三、其它建議：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

臺南市政府衛生局委託辦理  
112年「健康職場 GOOD」推動計畫

申請單位: ○○縣市 ○○○○○○○○ (例: ○○股份有限公司)

內容:

(一)經費核銷明細表

(二)憑證範本

1. 若協會有既定憑證格式，可使用協會憑證格式
2. 印領清冊範本，屆時請浮貼於憑證用紙上。

○○股份有限公司112年「健康職場 GOOD」推動計畫  
經費核銷明細表

項次	經費項目	支出用途	核銷金額	備註
1	文具紙張			
2	印刷費			
3	材料費			
4	宣導品			
5	講師鐘點費			
6	一般事務費			
∴				
合計				

承辦單位

會計單位

單位首長

〈憑證格式供參考〉

○○股份有限公司		
採購 (費用動支) 申請單暨黏貼憑證用紙		
金額	用途說明	
經 (承) 辦人	出納 (會計)	單位首長

-----憑-----證-----粘-----貼-----線-----

採購				
採購單位	○○股份有限公司		購買日期	112年00月00日
採購品名	數量	單位	金額	
			單價	總額
合計				

承辦單位

會計單位

單位首長

○○股份有限公司辦理112年「健康職場 GOOD」推動計畫講師鐘點費印領清冊

姓名	戶籍地址 (需包含鄰里)	任職 單位	日期 節數	內容	金額	是否需收補 充保費(V/X)	個人扣 繳保費	實際支領金額	簽名或蓋章
身分證字號									
總計									

由國民健康署運用菸捐經費支應

已列計所得 (會計核章)



○○股份有限公司辦理112年「健康職場 GOOD」推動計畫  
課程材料管理清冊

品名：

單價：\_\_\_\_\_元

數量：總計\_\_\_\_\_個

活動名稱：

活動地點：

編號	領用日期	領用者姓名	領用數量
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
⋮			
合計領用數量：		剩餘數量：	(由_____保管)

表格不足請自行增列。

○○股份有限公司辦理112年「健康職場 GOOD」推動計畫  
宣導品/課程材料印領清冊

品名：

單價：\_\_\_\_\_元 (單價100元(含)以上需續填此表)

數量：總計\_\_\_\_\_個

活動名稱：

編號	領用者姓名	身份證字號	戶籍地址
			由國民健康署運用菸捐經費支應
已列計所得			

表格不足請自行增列。

必辦項目工作列表					
	參與人數	前測	後測	評價成效/辦理情形	備註
講座					
營養講座					至少一場
菸、檳、酒害防制講座					至少一場
代謝症候群防治講座					至少一場
失智症防治講座					至少一場
促進身體活動及提升健康識能					
辦理健康動動班或員工健康體位追蹤，並收集員工減重溫馨小故事					於計畫開始前及結束後皆須填寫運動習慣調查
辦理體育活動或競賽		×	×		
舉辦「我的餐盤」一餐餐點搭配活動		×	×		
其他規律運動或健康飲食、身心舒壓創意轉移依賴作為		×	×		
營造無菸環境					
運用無菸職場推動手冊，辦理宣導無菸檳酒危害相關識能活動		×	×		
張貼菸品危害訊息及本市二代戒菸合約醫療院所聯絡資訊	×	×	×		
提供戒菸專線轉介：協助員工填寫戒菸專線轉介單		×	×		