

# 衛生福利部國民健康署

## 110 年度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。

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。（線上填答：<https://health.hpa.gov.tw>）

註：

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）或雇主等人共同檢視以及填答。
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，敬請安心填答。

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）

事業單位名稱					統一編號： (若無則免填)
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"/> 出版影音及資通訊業		<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			
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				
五年內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"/> 認證輔導中或申請中 <input type="checkbox"/> 國民健康署健康職場認證標章－菸害防制標章（104 年起已停止發放）				

	<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"/> 不知道/不清楚
	<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：民國_____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（包含健康管理、健康服務及健康生活）計畫與活動？（2分） ※高階主管是否有宣示支持、或給予經費、或實際參與計畫與活動，若有則請勾選「是」。		
	2. 貴單位政策或願景是否涵蓋員工健康？（2分） ※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. 貴單位是否有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？（2分）		
	4. 貴單位是否成立相關推動小組（委員會）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？（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（包含健康管理、健康服務及健康生活）計畫，執行各項活動？（2分）		
	7. 貴單位是否有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）（2分） ※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。		
	<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、觀察員工作業方式、訪談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）		

議題	題目	是	否
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、公布欄等處提供健康飲食宣導、優良衛生餐盒推薦名單、我的健康餐盤、食品熱量標示宣導”？如有執行其中一種以上者方可勾選「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或體脂之設備？（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）		
菸害暨檳榔防制	19. 貴單位是否調查員工吸菸率或了解員工吸菸情形？（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）或提供戒菸門診資訊？（3分） ※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」。		
	21. 貴單位是否調查員工嚼檳榔率或了解員工嚼食檳榔情形？（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）或提供戒檳門診資訊？（3分） ※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」。		
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） ※受檢條件：45-69歲婦女或40-44歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每2年1次。 ※如貴單位有意願辦理，但無人符合乳癌篩檢條件，請勾選「是」，未執行者請勾選「否」。		
	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） ※受檢條件：50-75歲民眾，每2年1次。 ※如貴單位有意願辦理，但無人符合大腸癌篩檢條件，請勾選「是」，未執行者請勾選「否」。		
	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） ※受檢條件：30歲以上婦女，每3年1次。 ※如貴單位有意願辦理，但無人符合子宮頸癌篩檢條件，請勾選「是」，未執行者請勾選「否」。		
	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） ※受檢條件：30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民，每2年1次。 ※如貴單位有意願辦理，但無人符合口腔癌篩檢條件，請勾選「是」，未執行者請勾選「否」。		

議題	題目	是	否
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成人預防保健「健康加值」方案？（2分） ※成人預防保健「健康加值」方案：為維護中高齡者健康，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。		
	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）		
慢性疾病管理	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） ※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」。		
孕產婦友善職場	31. 貴單位是否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）（3分） ※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」。		
心理健康促進	32. 貴單位一般員工（非主管）是否有意見表達和參與決策的機會？（2分） ※例如：工會、勞資會議、與高階主管有約或員工信箱等。		
	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>			
生理健康工作環境	35. 貴單位之辦公及作業場所是否符合室內空氣品質標準（二氧化碳濃度1000ppm以下）？（2分） ※若容易感覺室內空氣不流通造成嗜睡、頭暈、悶熱或過冷，或是空氣中有異味刺激眼睛、鼻子、咽喉...等則請勾選「否」。		
	36. 貴單位辦公及作業場所是否符合工作場所採光照明標準（300lux以上）？（2分） ※若容易感覺辦公空間光線昏暗或過亮，導致造成眼睛疲勞，眼球各種不適反應...等則請勾選「否」。		
	37. 貴單位辦公場所是否符合工作場所噪音管制標準（85dBA以下）？（2分） ※若容易受到生產作業、施工...之噪音影響工作效率，請勾選「否」。		
	38. 貴單位是否提供員工充足、乾淨的飲水，並保養相關設備？（2分）		
	39. 貴單位的環境設施（如：桌椅高度、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）		

議題	題目	是	否
	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） ※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」。		
社區參與	<b>五、企業社區參與（5分）</b> ※企業各項健康促進、健康管理與健康服務活動是否推廣（或考量）員工眷屬、承攬商、社區等？ 舉例一：在廠區辦理健康講座、四癌篩檢活動號召社區/員工眷屬/承攬商一同參與。 舉例二：員工眷屬或承攬商也能參與健康講座、優惠價格體檢、員工旅遊、利用醫師臨場服務或諮詢、使用特約運動中心/課程...等。		
	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

備註：

1. 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。
2. 若您總分於 **80分（含）以下**，建議可從得分較低之面向著手改善。
3. 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。

#### 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！

#### 【各區推動中心聯絡資訊】

※北區中心（台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣）

Tel：02-27361661#6521 / E-mail：n23774621@gmail.com

※中區中心（新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣）

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

※南區中心（嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣）

Tel：05-2656551 / E-mail：c.t.ko1020@gmail.com