

113 年度「動動職場 人人健康」活動簡章

2024.06.11 版本

壹、活動宗旨

工作者一天之中，有超過三分之一的時間身在職場；同時，世界衛生組織也表示職場是推動健康促進的優先場所之一，惟依據國民健康署「105 年工作人口健康促進現況電訪調查」發現，國內上班族超過四成體重超標、超過半數運動不足，且超過八成蔬果攝取不足，造成上述情況，蓋因近年我國產業型態及工作型態改變，身體活動減少、未有正確觀念及策略挑選營養均衡之外食，成為難以維持健康體位的阻礙。

衛生福利部國民健康署將透過辦理增能工作坊及線上課程等系列活動，鼓勵主要推動者(如：人資、職業護理師、健康管理師等)參與，並呼應企業永續中強調健康勞動力的趨勢，辦理相關競賽，展現職場環境支持性，鼓勵員工在日常工作職場進行適度的身體活動，不僅能提升工作效率，增強團隊合作精神外，還能降低公司因員工健康問題而帶來的成本，建立一個更加健康與活力的職場新文化，有機會能藉由競賽結果的表揚，作為後續推動的示範與借鏡。

貳、辦理單位

- ◆主辦單位：衛生福利部國民健康署
- ◆執行單位：永悅健康股份有限公司

參、推動目的

- ◆職護為推動職場健康的重要推手，因此藉由辦理**分享工作坊、線上課程**，提供多元資源、課程以強化職護知能，引導建立設計思考能力，以利提出職場健康政策或推展創意推展活動。
- ◆藉由推動成果**評選競賽**，促進職場主要推動者擬定符合整體員工參與率、策略創意性、策略永續性、策略有效性，引導員工增加身體活動、邁向健康體位，提升員工的健康水平。

肆、活動辦法

一、參選資格

- (一) 須為員工數 500 人以上合法設立之公營/民營/外資企業(外資企業為在台灣登記營業、外資比例達 100%者)。
- (二) 最近 3 年內企業或代表人不曾因重大糾紛遭判決有罪，例如：
- 1.發生職業安全衛生法第37條第2項第1款之死亡職業災害（含承攬商發生之死亡職業災害）。
 - 2.企業或其代表人未曾涉及其他任何重大刑事案件並遭判決有罪，這些案件可能對企業聲譽或經營產生重大負面影響。
- (三) 若各分公司(工廠)獨立規劃執行健康促進工作，得以個別名義參加評選。

二、徵件及評選時程

主辦單位得視實際情況酌予調整各評選作業項目時程，並同步於本署「活動熱訊」公告。



| 作業項目 | 預計日期 |
|---------------------------|-------------------------------|
| 公開推動計畫成效書範本 與健康行為自評表範本 | 113 年 7 月 1 日前 於本署「活動熱訊」公告 |
| 活動報名 | 活動簡章公告日起至 113 年 9 月 9 日 |
| 推動計畫成效書繳交日期 | 113 年 11 月 9 日前 |
| 評選日期 | 113 年 11 月中 |
| 公告表揚 | 113 年 12 月初 |

三、報名應檢附文件與方式

(一)報名資格：

參選企業報名表（附件一），由人資/職業護理師/健康管理師代表報名，並配合推動所屬職場之健康體位管理及最終成果資料提交。

※報名資料繳交方式

- 1.紙本：請將報名應檢附文件(各 1 份)，以掛號方式寄至執行單位永悅健康股份有限公司「113 年度動動職場 人人健康活動小組」(地址：新北市新店區北新路 3 段213 號 15 樓)。
- 2.電子檔：請將已完成切結簽章之附件一掃描檔(PDF 檔)、與紙本內容相符之推動成效報告，寄至聯絡信箱：activeworkplace150@gmail.com，主旨請註明：113 年度動動職場選拔活動 (企業名稱)。
- 3.如有參選相關疑問，請洽執行單位，電話：(02)2912-5566 #8117。

(二) 推動計畫成效書：

- 1.推動計畫成效書：含**參與本競賽期間內**所進行之各活動參與不重複人數及計算基準，活動辦理策略、過程敘述及成果佐證內容，請盡可能量化敘述與提供相關照片、影音、連結等資料。
- 2.企業員工健康行為自評表填寫結果：請複製 google 問卷表單模板(附件二)供員工填寫，份數至少各為公司員工總數 5%，並於分享線上表單回覆 excel 權限給activeworkplace150@gmail.com，以利後續分析及報告。

以上資料可至本署「活動熱訊」下載



※成果資料繳交方式

- 1.電子檔：請將已完成切結簽章之附件一掃描檔(PDF檔)、與紙本內容相符之推動成效報告，寄至聯絡信箱：activeworkplace150@gmail.com，主旨請註明：113 年度動動職場選拔活動 (企業名稱)。
- 2.如有參選相關疑問，請洽執行單位，電話：(02)2912-5566 #8117。

伍、評選項目及標準

為提倡職場健康體位管理及呼應國健署身體活動政策，請企業提供以「促進員工每週 150 分鐘的身體活動為目標」之行動方案，含自報名截止日起參與本競賽期間內舉辦相關活動(數量不限)之辦法、成效及佐證資料(以與促進員工健康體位為佳)，專家再依其策略之創意性、永續性、有效性等面向進行評分，詳細評選說明如下：

| 評選項目 | 評選重點 | 比重 |
|-------------------------|--|----|
| 整體員工參與率 | 1. 參與員工數(員工參與本競賽期間內所進行之各活動必須填寫健康自評表以作為參與人數計算依據) | 30 |
| 策略創意性 | 1. 推動方向符合行業特性、具備特色 2. 符合趣味化、生活化、工作化 3. 整體創意能促使員工提高身體活動量等，對於維持健康體位有幫助之健康行為 | 20 |
| 策略永續性 | 1. 員工健康行為能因推動策略而持續 2. 生理、健康行為及工作表現的指標具體呈現 3. 能融入企業組織文化 4. 高階主管的支持度 | 20 |
| 策略有效性 (依健康行為自評表評估為主) | 1. 員工身體活動增加程度 (以自評表題目為依據) 2. 其他由企業自提項目(如健康體位人數比例提升等) | 30 |
| 加分項 系列活動參與率 | 職護參與本案相關系列活動(完課並簽到) 1. 參與一場工作坊加 2 分(限不同主題，最多可加 6 分) 2. 參與一堂線上課程加 1 分(限不同主題，最多可加 3 分) 3. 上述活動參與全勤加 1 分 | 10 |

陸、審核機制及評選流程說明

一、審核機制

執行單位審核報名應檢附相關文件，如有未填妥、誤繕或遺漏者，經通知補正，未能於提示之期限內完成者，視同棄權。如已備齊或補件完成，且無不符合參選資格者，始得參加選拔。

二、評選流程

(一)繳交推動計畫成效書(附件三)。

(二)由主辦單位邀請 3 位以上學者專家擔任評選委員，評選各企業推動計畫成效書，必要時得安排專家委員實地審查。

(三)評選結果將公布於官網專區，另獲選單位與其優良案例分享，將擇期舉辦成果展示及公開表揚。

柒、獲獎與公告

評選結果與獲獎單位，頒發獎盃或獎牌乙份及相關獎項(如下表)，**未獲獎單位亦將提供參與競賽電子證明**；評選結果將公布於衛生福利部國民健康署網站(<http://www.hpa.gov.tw/>)，並專人通知獲獎企業聯繫窗口領取相關獎項，獎項內容如下：

| 獎項 | 名額 | 獎額 |
|-------|---------------------------------|--------------------------------|
| 卓越獎 | 綜合成績排名 1~3 名 | 獎盃或獎牌乙份 |
| 優等獎 | 綜合成績排名 4~10 名 | 獎盃或獎牌乙份 |
| 推動大使 | 前 50 名完成報名的之推動人員 | 超商 1,000 元虛擬商品卡或其他等值禮券(共 50 份) |
| 活力幸運星 | 完整填寫健康自評表的員工 抽出幸運兒(抽出 260 份) | 超商 500 元虛擬商品卡或其他等值禮券 |

註：主辦單位將依據各企業參選情形保留表揚企業數量調整之權利，亦不排除從缺。

捌、參選單位應配合辦理事項

- 一、參選單位應配合提供參選案件等文宣題材、出席公開表揚及成果展示會並發表成功經驗等，以增進產業學習運用與交流。
- 二、提供推動事蹟與成果，作為宣傳與展示之用。
- 三、同意主辦單位與執行單位無償、非專屬性授權重製或利用其推動事蹟與成果。

玖、注意事項

- 一、參加選拔企業有下列情形之一者，主辦單位有權取消其參選及獲選資格，並追回獎牌(盃)；未繳回者，將依行政程序法第 127 條及第 130 條等規定追回。
 - (一)參選企業所提報之各項資料有虛偽不實者。
 - (二)參選企業於選拔活動期間發生重大工安違紀事件者。
 - (三)參選企業未配合出席成果展示及公開表揚等宣導活動者。
 - (四)違反本簡章等相關規定。
- 二、如造成第三方權益損失，參選團隊須自行負擔法律責任；造成主辦單位損害者，應負民事賠償責任：
- 三、參選企業所提供資料與佐證文件之智慧財產權屬於參選企業所有，參選企業應自行釐清智慧財產權之歸屬與分配，如有爭議均與主辦單位無涉。
- 四、參選企業同意無償授權主辦單位使用其製作成品過程之相關素材資料，進行宣傳、推廣等非商業用途，且選拔活動結束後主辦單位得不限時間、次數及方式使用於前述用途。
- 五、凡送件參選之企業，均已瞭解並同意遵守本活動之各項規定，主辦單位保有對本活動規定解釋、變更、修改、調整及終止等相關權利。
- 六、本活動規定如有未盡事宜，主辦單位保有補充、修改等相關權利，並以官方網站最新公告為準，不另行通知。
- 七、參選企業繳交之資料，一律不退回，請自行備份。

拾、提供諮詢平台

競賽活動期間提供活動官方 LINE 平台 (待建置完成後提供 ID) , 提供以下服務 :

一、一般活動洽詢

本案系列活動相關問題, 包含分享工作坊、線上課程及競賽活動等, 由專案同仁於工作日 24 小時內回復。

二、提供系列活動相關活動資訊素材

提供本活動相關各類推廣素材, 如: 專欄文章、圖文傳播素材等, 以利企業向員工推動本活動。

三、專業營養師諮詢

提供專業營養師預約制一對一諮詢(競賽期間每個上班日提供 1 小時), 提供企業推動人員便利的專業營養諮詢服務。

附件一：參選企業報名表

「113 年度動動職場 人人健康推動計畫」報名表

| 基本資料 | | | |
|--|---|--|--|
| 職場名稱 | | 統一編號 | |
| 職場地址 | | | |
| 員工總數 | 合計： 人；廠別員工數： 人 | | |
| 填表人姓名 | | 聯絡電話 | |
| 填表人職稱 | 由人資/職業護理師/健康管理師代表報名 | Email | |
| 主管姓名 | | 聯絡電話 | |
| 主管職稱 | | Email | |
| 行業別 | (1)農林漁牧業 (2)礦業及土石採取業 (3)製造業 (4)電力及燃氣供應業 (5)用水供應及污染整治業 (6)營造工程業 (7)批發及零售業 (8)運輸及倉儲業 (9)住宿及餐飲業 (10)出版影音及資通訊業 | (11)金融及保險業 (12)不動產業 (13)專業、科學及技術服務業 (14)支援服務業 (15)公共行政及國防、強制性社會安全 (16)教育業 (17)醫療保健及社會工作服務業 (18)藝術、娛樂及休閒服務業 (19)其他服務業 | |
| 目前規劃進行活動摘要 | | | |
| (以「促進員工每週 150 分鐘的身體活動為目標」之相關行動方案或活動為主) | | | |

■報名方式: 填妥報名表後，將報名表與附件文件，寄至業務專用箱: activeworkplace150@gmail.com 主旨: 「113 年度動動職場 人人健康推動計畫 (企業名稱)」

■ 相關問題請洽詢：(02)2912-5566 #8117

附件二：企業員工健康行為自評表內容 (提供google 表單填寫)

健康行為自評表

一、基本資料

- 1.部門、員工編號、姓名、年齡、性別、身高、體重、(體脂率)、(腰圍)
- 2.是否符合下列代謝症候群任一之組成因子？(複選，三項以上則可判定為代謝症候群)
 - 腹部肥胖:男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)。
 - 血壓偏高:收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
 - 空腹血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
 - 空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ 。
 - 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。

3.目前在意的健康問題(複選及填寫其他)

- 工作疲勞 睡眠過少 失眠 久坐 肩頸痠痛
- 用眼過度 運動不足 飲食不均衡 其他：_____

二、您是否參與公司本次舉辦之健康促進計畫

- 否—前往題組 A
- 是—前往題組 B

題組 A

三、身體活動習慣

- 1.平均一天坐著的時間，大約有多少小時？(>6 小時為久坐)
 - <3 小時 3~6 小時 >6 小時
- 2.在工作中，您平均一天起立或伸展活動頻率？
 - 半小時 1 次 每小時 1 次 2~3 小時 1 次 >3 小時 1 次
- 3.每週進行中高強度身體活動之累計分鐘數？
 - 幾乎沒有 <30 分鐘 30~60 分鐘 60~90 分鐘
 - 90~120 分鐘 120~150 分鐘 >150 分鐘

四、身體健康狀況

- 1.您在 3 個月內生病/感冒的次數為何？

1 次 2 次 ≥3 次

2. 您在 3 個月內因病或身體不適而請假的天數為何？

1 天 2 天 ≥3 天

3. 您在工作中感到疲勞的狀況？

不曾 偶爾 時常 幾乎每天

題組 B

三、身體活動習慣

1. 在參與健康促進計畫前，您平均一天坐著的時間，大約有多少小時？(>6 小時為久坐)

<3 小時 3~6 小時 >6 小時

1.2 參與健康促進計畫後，您平均一天減少了多少坐著的時間？

無變化 減少<30 分鐘 減少 30~60 分鐘 減少>60 分鐘

2. 在參與健康促進計畫前，在工作中，您平均一天起立或伸展活動頻率？

半小時 1 次 每小時 1 次 2~3 小時 1 次 >3 小時 1 次

2.1 在參與健康促進計畫前，在工作中，您平均一天起立或伸展活動頻率？

半小時 1 次 每小時 1 次 2~3 小時 1 次 >3 小時 1 次

3. 在參與健康促進計畫前，您每週進行中高強度身體活動之累計分鐘數？

幾乎沒有 <30 分鐘 30~60 分鐘 60~90 分鐘

90~120 分鐘 120~150 分鐘 >150 分鐘

3.1 參與健康促進計畫後，您每週增加多少中高強度身體活動？

無變化 增加<30 分鐘 增加 30~60 分鐘 增加 60 分鐘~120 分鐘

增加 120~150 分鐘 增加>150 分鐘

四、身體健康狀況

1. 您在 3 個月內生病/感冒的次數為何？

1 次 2 次 ≥3 次

2. 您在 3 個月內因病或身體不適而請假的天數為何？

1 天 2 天 ≥3 天

3. 您在工作中感到疲勞的狀況？

不曾 偶爾 時常 幾乎每天

五、綜合題

1. 請問您參加過的活動？(由職護自行設定)(複選)

2. 參加過後對您的幫助？(複選)

提升工作效率 改善疲勞 維持健康體態 緩解失眠 減少久坐 改善肩頸痠痛

3. 此活動對您有什麼其他幫助？

4. 您有什麼建議想提供？(開放填答)

附件三：推動計畫成效書

一、公司基本資料

| | | | |
|--------------------------|---|--------|--|
| 企業名稱 | | 企業統編 | |
| 填表人姓名 | | 聯絡電話 | |
| 填表人職稱 | | Email | |
| 系列活動參與情形 (經核對將列入評選加分) | <p>一、工作坊參與情形(須完成簽到)</p> <p><input type="checkbox"/> 《工作坊主題 A》北/中/南/東場(圈選)，簽到姓名： _ _ _ _ _</p> <p><input type="checkbox"/> 《工作坊主題 B》北/中/南/東場(圈選)，簽到姓名： _ _ _ _ _</p> <p><input type="checkbox"/> 《工作坊主題 C》北/中/南/東場(圈選)，簽到姓名： _ _ _ _ _</p> <p>二、線上課程參與情形(須完成簽到)</p> <p><input type="checkbox"/> 《線上課程主題 A》，簽到姓名： _ _ _ _ _</p> <p><input type="checkbox"/> 《線上課程主題 B》，簽到姓名： _ _ _ _ _</p> <p><input type="checkbox"/> 《線上課程主題 C》，簽到姓名： _ _ _ _ _</p> | | |
| 填表人簽名 | | 上級主管簽名 | |

二、整體策略及成效摘要

| | |
|-----------------|---|
| 參與員工數總計/ 員工數 | 參與本競賽期間內所進行之各活動不重複參與人數/報名時員工數 |
| 整體成效說明 | 建議以 1,000 字以內，概括說明整體舉措及成效，建議運用企業健康自評表進行敘述，並強調創意性、永續性等 (請參考評選重點) |

三、企業提倡身體活動以維持員工健康體位之**相關活動案例**

參與本競賽期間內所進行之各活動皆可列舉，參與員工必須填寫健康自評表以作為人數計算依據

| | | |
|-------------|---------|---|
| 活動名稱 (一) | 員工參與數 | 此活動員工參與數 |
| | 行動方案及成效 | 以 1,000 字以內，簡述活動內容、成效與相關佐證資料，格式不限(可參考量化與質化範例) |
| 活動名稱 (二) | 員工參與數 | 此活動員工參與數 |
| | 行動方案及成效 | 以 1,000 字以內，簡述活動內容、成效與相關佐證資料，格式不限(可參考量化與質化範例) |

- 如表格不敷使用，可自行增列