

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。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。（填寫完畢後可回傳至北區健康職場推動中心[傳真：02-27384831，E-mail：n23774621@gmail.com]，或直接線上填答：

<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。】（本項經費由於品健康福利捐支應）

事業單位名稱					
公司地址					
行業別	☐ 農、林、漁、牧業 ☐ 礦業及土石採取業 ☐ 製造業 ☐ 電力及燃氣供應業 ☐ 用水供應及污染整治業 ☐ 營建工程業 ☐ 批發及零售業 ☐ 運輸及倉儲業 ☐ 住宿及餐飲業 ☐ 出版、影音製作、傳播及資訊服務業		☐ 金融及保險業 ☐ 不動產業 ☐ 專業、科學及技術服務業 ☐ 支援服務業 ☐ 公共行政及國防；強制性社會安全 ☐ 教育業 ☐ 醫療保健及社會工作服務業 ☐ 藝術、娛樂及休閒服務業 ☐ 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				
	是否獲得國民健康署健康職場認證標章及獎項		☐ 未曾參與認證 ☐ 認證輔導中或申請中 ☐ 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) ☐ 國民健康署健康職場認證標章－健康啟動標章 ☐ 國民健康署健康職場認證標章－健康促進標章 ☐ 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）		☐ 有；民國_____年 ☐ 無			

議題	題目	是	否
	一、職場健康政策與計畫（15 分）		
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）		
	二、 職場健康需求評估（10 分）		
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）		
	三、健康促進活動（50 分）		
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）		
菸害暨檳榔防制	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）		
	※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）		

議題	題目	是	否
	※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）		
	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成人預防保健「健康加值」方案？（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）		
	※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」。		
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）		
	※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）		
	四、健康工作環境（20分）		
生理 健康 工作 環境	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、二氧化碳濃度低於環境保護署規定之室內空氣品質標準（如 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）		
	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）		

