



## 環安衛管理方案規劃表 表單編號:ESP-43004-111-02

目標/標的	統計表前 6 高降低 2%
方案名稱	111 年度健康促進計畫
負責單位	工安處
負責人員	彭智勇
填表人/分機	彭智勇/1042
填表日期	111.09.01
現況分析	由公司 111 年度健康檢查數據來看，體重超出標準體重者，佔公司人數之 50%，故擬結合公司資源，運用健康飲食、宣導規律運動達到健康減重，並利用各項宣傳手法，傳達健康減重知識，提昇知能並落實健康行為，本次計畫由護理師協助推動統計表前 6 高降低 2%，健康促進統計表體重 112 比 111 年的前 6 高降低 2%。健康檢查前三高為 BMI、膽固醇、腰圍、三酸甘油脂、低密度脂蛋白膽固醇、舒張壓-血壓。
改善方法/步驟	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用健康飲食、宣導規律運動達到健康減重，並利用各項宣傳手法，傳達健康減重知識，提昇知能並落實健康行為。</li> <li>2. 每週晨會做早操運動。 加強衛教宣導（少糖、少油、少鹽）</li> </ol>
預計實施期間	111.09~112.08
投入經費/設備	護理師宣導
投入人力	全體同仁參與
預期效益 (環安衛/經濟之績效指標)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 週一晨會做早操，精神集中，效率更好。</li> <li>2. 衛教宣導後，增加健康的概念，鼓勵多運動與健康飲食、宣導規律運動達到健康減重達的目標。</li> <li>3. 觀察員工使用環保保溫瓶裝水人員增加了，既環保又可以減重（不喝糖類飲料）。</li> <li>4. 配合 111 年 09 月開始 護理師與醫師 實施衛教宣導</li> </ol>
檢討或矯正方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 環安衛教育訓練計畫</li> <li>2. 統計統計時數與比較 111 與 112 員工體檢重量。</li> <li>3. 定期量側體重紀錄。</li> </ol>

備註：表格不足時，請另行以附件補充。

核准：鄭瑞淑

審查：鄭瑞淑

製表：彭智勇

## 環安衛管理方案計劃時程表

日期：111年09月01日

計劃內容	執行單位	負責人	111~112年												管制重點	檢討時間	備註	
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8				
規劃&排定環安衛教育訓練計畫	工安部	彭智勇	—													教育訓練計畫	109年8月	
課程的開辦與實施	工安部	彭智勇	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	簽到單	每季	
時數的統計	工安部	彭智勇	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	統計表	每季	
員工體重比對	文管部	李佳恩							—	—	—	—	—	—	—	比對表	112年08月	週記錄與體檢資料

核准：鄭瑞淑

審查：鄭瑞淑

製表：彭智勇



## 環安衛管理方案結案報告表 表單編號:ESP-43004-110-02

方案名稱	統計表前 6 高降低 2%
負責單位	111 年度健康促進計畫
負責人員	工安處
填表人/分機	彭智勇
填表日期	彭智勇/1042
實施期間	111.09~111.08.31
改善前情況概述	由公司 111 年度健康檢查數據來看，體重超出標準體重者，佔公司人數之 50%，故擬結合公司資源，運用健康飲食、宣導規律運動達到健康減重，並利用各項宣傳手法，傳達健康減重知識，提昇知能並落實健康行為，本次計畫由護理師協助推動統計表前 6 高降低 2%，健康促進統計表體重 112 比 111 年的前 6 高降低 2%。健康檢查前三高為 BMI、膽固醇、腰圍、三酸甘油脂、低密度脂蛋白膽固醇、舒張壓-血壓。
改善後情況概述	112 年體檢日期為 112-08-07，預計 9/30 完成統計。 1. 運用健康飲食、宣導規律運動達到健康減重，並利用各項宣傳手法，傳達健康減重知識，提昇知能並落實健康行為。 2. 每週晨會做早操運動。 3. 加強衛教宣導（少糖、少油、少鹽） 4. 112/3/8 葉護理師健康促進教學“如何吃得健康&苗條”。
備註 (可填入量化之環安衛 /經濟績效指標)	1. 週一晨會做早操，精神集中，效率更好。 2. 衛教宣導後，增加健康的概念，鼓勵多運動與健康飲食、宣導規律運動達到吃得健康又能減重(168飲食法)、鼓勵大家多運動曾能達到-1.5%的目標。111年評估繼續執行，鼓勵員工，經醫師與護理師篩選111健檢資料高風險者，強力落實實施健康諮詢與衛教宣導，並追蹤回診裝況。 3. 觀察員工使用環保保溫瓶裝水人員增加了，既環保又可以減重(不喝糖類飲料)。

核准： 鄭瑞淑

審查： 鄭瑞淑

製表： 彭智勇