

環安衛管理方案規劃表 表單編號: ESP-43004-112-02

目標/標的	代謝症候群高風險降低 2.5%
方案名稱	112 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	112. 08. 07(體檢後)-113. 08. 07
現況分析	依 111 年度健康檢查分析數據所示，代謝症候群高危險群 98 人占比為 65%，112 年健康檢查數據較前年降低高危險族群占比，112 年占比代謝症候群高危險群 82 人占比 57.34%。健康檢查前三高為 BMI、膽固醇、腰圍。故擬結合內部、外部資源，透過代謝症候群預防、健康飲食、宣導規律運動、戒菸宣導，並利用各項宣傳手法，傳達健康識能，提昇知能並落實健康行為，期能達到腰圍、血壓、血糖、血脂，本次計畫由護理師協助推動，健康促進代謝症候群高風險較前年降低 11.1%，持續推動再降 2.5%。
改善方法/步驟	1. 飲食衛教主題:聰明選、健康吃，透過健康飲食外食族健康飲食技巧。 2. 透過各項宣導規律運動達到健康減重，傳達健康減重知識，提昇知能並落實健康行為。 3. 每週晨會做早操運動。 戒菸講座舉辦 4. 對於過勞問卷壓力指數中高人員，安排醫護人員諮詢。
預計實施期間	112. 08. 08~113. 09. 08
投入經費/設備	葉護理師實施衛教宣導
投入人力	全體同仁參與
預期效益 (環安衛/經濟之績效指標)	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、宣導規律運動達到健康減重達的目標。 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)。 4. 配合 112 年 8 月開始 護理師與醫師 實施衛教宣導
檢討或矯正方式	1. 環安衛教育訓練計畫 2. 112 年 8 月統計與 113-8 月體檢個人紀錄資料比對。 3. 護理師定期追蹤。

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：112 年 08 月 07 日

計劃內容	執行單位	負責人	112~113 年												管制重點	檢討時間	備註
			08	11	01	04	07	08									
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	112-08 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	
護理師追蹤對	護理師	葉祐希	—	—											追蹤	113 年 08 月	比對體檢資料

核准：鄭瑞淑

審查：鄭瑞淑

製表：彭智勇

環安衛管理方案進步報告表

表單編號:ESP-43004-112-02

方案名稱	代謝症候群高風險降低 2.5%
負責單位	112 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	112.08.08~113.08.08 (促進改善中)
改善前情況概述	依 111 年度健康檢查分析數據所示，代謝症候群高危險群 98 人占比為 65%，112 年健康檢查數據較前年降低高危險族群占比，112 年占比代謝症候群高危險群 82 人占比 57.34%。健康檢查前三高為 BMI、膽固醇、腰圍。故擬結合內部、外部資源，透過代謝症候群預防、健康飲食、宣導規律運動、戒菸宣導，並利用各項宣傳手法，傳達健康識能，提昇知能並落實健康行為，期能達到腰圍、血壓、血糖、血脂，本次計畫由護理師協助推動，健康促進代謝症候群高風險較前年降低 11.1%，持續推動再降 2.5%。
改善後情況概述	方案進行中，每月葉護理師衛教宣導高危險族群員工，等待 113-08 月完成體檢資料，做詳細分析成果。
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)、鼓勵大家多運動才能達到-1% 的目標。113年評估繼續執行，鼓勵員工，經醫師與護理師篩選112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