

2022

健康促進計畫的第一步：

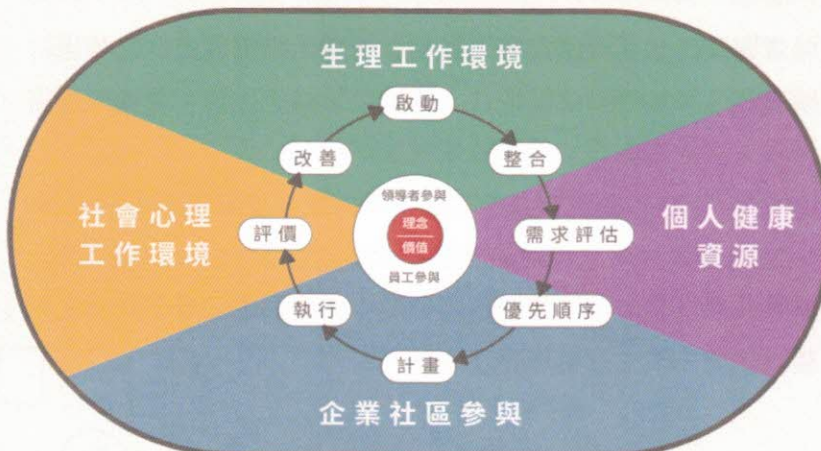
職場健康促進 表現計分表

Your best partner in health promotion.

北區健康職場推動中心 製 // 2022.06

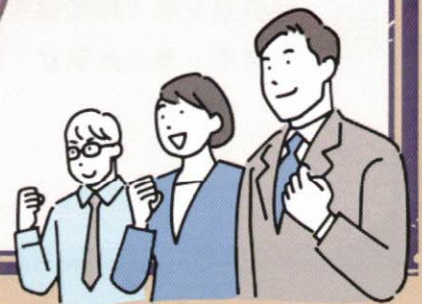


• 職場健康促進是甚麼？



- 共同的倫理和價值觀
- 二大成功關鍵
- 四大途徑（範疇）
- 八大步驟（過程）

世界衛生組織健康職場推動模式
(WHO Healthy Workplace Four Avenues of Influence, WHO, 2010)



• 職場健康促進表現計分表開發目的

- 衛生福利部國民健康署積極推動職場健康促進多年，已有兩萬多家職場獲得認證標章，而國內企業以中小型結構居多，人力、物力尚不足以實施職場健康促進計畫，因此，一項符合台灣職場環境及文化的評估工具，勢必是鼓勵職場踏入健康促進領域的利器。



• 在職場健康促進表現計分表誕生後...

- 因此，衛生福利部國民健康署委託北區健康職場推動中心開發「職場健康促進表現計分表」，用以協助職場簡易評估其執行健康促進介入措施或策略之現況，並據以擬定未來改善及修正目標之工具，適用於各類型與不同規模職場。
- 自2018年起開發試行，2019~2021年間已有八千多家不同規模與產業別的公司職場利用此工具自評與改善，2022年再進一步修訂為更加符合本土現況的版本。透過職場協助填寫「職場健康促進表現計分表」，將使各區推動中心及國民健康署知悉各類型職場之需求異同點，藉以調整未來之推動策略及方向。



誰可以使用職場健康促進表現計分表？

- 雇主、人資管理者、健康福利管理者、健康教育人員、職業健康醫護人員、或企業內其他負責職場健康促進的人員皆可以使用「職場健康促進表現計分表」，以建立職場健康促進的基準點並據以擬訂未來改善及修正目標。

▲員工士氣
▲工作品質
▲生產力
▲徵才/聘僱
▲文化
▲企業形象
▲勞資關係和諧



對企業的好處

▼工作意外
▼病假率
▼健康保險支出成本
▼員工流動率



對員工的好處

企業的財富
取決於
員工的健康！



職場健康促進表現計分表可以告訴我...

- 計分表共有46題項，分為五大面向：
「職場健康政策與計畫」、「職場健康需求評估」、「健康促進活動」、「健康工作環境」以及「企業社區參與」，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，並據此安排未來推動各項健康主題的優先順序。

五大面向 (題數/配分)	題目涵蓋範圍
職場健康政策與計畫 (11題/30分)	主管支持度、專人推動、擬定並執行計畫、健康促進經費、 成效評估 等
職場健康需求評估 (7題/14分)	提供員工健康檢查、依健檢結果做分級管理、調查員工需求並提供相關活動等
健康促進活動 (19題/38分)	包含身體活動、健康飲食、健康體位管理、菸害暨檳榔防制、四癌篩檢、成人預防保健服務、慢性疾病管理、婦女職場健康促進議題、心理健康促進、 傳染性疾病预防 等
健康工作環境 (6題/12分)	包含空氣品質、採光、噪音、飲水、人因工程、AED設置等
企業社區參與 (3題/6分)	健康促進活動推廣至員工眷屬或社區民眾等

填答畫面預覽

衛生福利部國民健康署 111年職場健康促進表現計分表

基本資料 職場健康政策計畫 職場健康需求評估 健康促進設施與活動 生理健康工作環境 社會參與

1. 單位名稱(必填) 請填入職場正確登記之全銜

2. 統一編號 (若無則免填)

3. 單位地址(必填) 縣市 鄉鎮 請填入職場完整地址

4. 單位類別(必填)

☐ 民間企業	☐ 公營企業	☐ 學校機關	☐ 醫療院所	☐ 政府機關	☐ 其他
☐ 農、林、漁、牧業	☐ 運輸倉儲業	☐ 支援服務業			
☐ 礦業及土石採取業	☐ 住宿及餐飲業	☐ 公共行政及國防、強制性社會安全			
☐ 製造業	☐ 出版、影音及資訊通訊業	☐ 教育業			
☐ 電力及燃氣供應業	☐ 金融及保險業	☐ 醫療保健及社會工作服務業			
☐ 供水供應及污染整治業	☐ 不動產業	☐ 藝術、娛樂及休閒服務業			
☐ 營造工程業	☐ 專業、科學及技術服務業	☐ 其他服務業			
☐ 批發及零售業					

請依主計處分類勾選所屬之行業別

填答畫面預覽

6. 員工人數(必填) 男性: 女性: 合計: 人 合計欄位/單位規模會自動計算

7. 單位規模 大型職場 (雇用員工人數300人以上) 中型職場 (雇用員工人數100-299人) 小型職場 (雇用員工人數99人以下)

8. 五年內是否曾獲得國民健康署健康職場認證標準及/或獎項(必填)

☐ 未曾申請

☐ 啟動標準

☐ 促進標準

請依實際情形作答，可透過「健康職場資訊網」查詢所屬職場過往認證紀錄

9. 五年內是否曾獲得國民健康署健康職場認證標準(必填)

☐ 有 ☐ 無

※ 若您不確定是否申請過國民健康署健康職場認證標準，歡迎至健康職場資訊網查詢。

10. 五年內是否曾接受國民健康署健康職場推動中心輔導(如訪視、講座、體測等)(必填)

☐ 有 ☐ 無

※ 若您對於推動中心輔導有興趣，歡迎至健康職場資訊網了解更多。

※ 聯絡資料(必填) 姓名: 部門: 職稱:
電話: email:

下一步 >>

填答畫面預覽

※如對題目釋義有任何疑問，可直接聯繫北區健康職場推動中心詢問。

基本資料 職場健康政策與計畫 職場健康需求評估 健康促進設施與活動 生理健康工作環境 社區參與

確認目前所在大題

01 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？

※例如：高階主管透過於活動或會議中宣示支持、簽署宣示，以著作別實際健康生活、實際參與計畫與活動等。

是 否

02 公司政策、願景或宣言是否涵蓋員工健康，並有公告周知。

※例如：口號、政策、辦法、規定、守則、公告、宣示、等方式。

※內容範例：「員工係本公司最寶貴的資產，健康的員工是公司成功的堅實基礎。本公司致力於營造安全舒適、友善的工作環境，並為員工的健康與企業邁向成功及永續發展的關鍵要素。」

是 否

部份題目有提供範例說明，請詳實閱讀後再行作答

03 高階主管公開表彰員工的健康行動或與健康有關的成就。

※公開表彰員工健康有關的成就，如：成功戒煙人員、健康促進活動熱心參與人員、健康狀況進步與維持等、鼓勵員工持續參與。

是 否

政策與計畫

04 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

是 否

05 成立相關推動小組（委員會），討論促進員工健康相關議題之推動方向。

是 否

06 編列促進身心健康相關計畫或活動經費。

結果畫面預覽

衛生福利部國民健康署 111年職場健康促進表現計分表

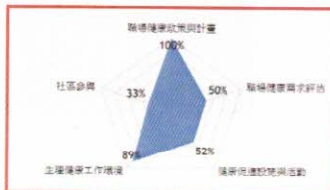
結果下載

請務必於此畫面中選擇下載報告，頁面關閉後無法再次查詢或保存結果！

建議下載填答結果自行留存，關閉此頁面後，將無法再次查詢或下載結果。

衛生福利部國民健康署 職場健康促進表現評比結果

職場名稱：TEST	評比日期：中華民國111年6月10日
統一編號：	行業別別：(19)其他服務業
規模類別：小型職場	是否曾經獲得健康標章：未曾申請
員工人數：8人	貴職場健康促進表現得分合計：64分



依據各面向完成百分比，實時換算為雷達圖，可直覺判讀目前執行成效落點。

結果畫面預覽

議題類別	完成百分比	得分	建議
職場健康政策與計畫	100%	15	評估結果表明您的職場目前已建立較良好的健康促進發展，且有一定的支持來讓您持續推動下去。做到這個階段需要花費許多心力，辛苦了！不過，仍有許多值得繼續努力的部份，請務必繼續保持下去！
職場健康需求評估	50%	5	您未與訂計畫，盡量可運用之資源，職場內部設施設備，每部份上可能有一些細節或細節尚未完善，如有任何疑問，歡迎聯繫區域健康促進三區健康職場推動中心或上「健康職場資訊網」(https://health.hpa.gov.tw) 來獲得協助。
健康促進設施與活動	52%	25	請就考慮一下甚麼是您確實投入後最可能收獲良好成果的活動（對於職場健康或員工健康），然後將此與訂訂入目標族群，向他們徵詢對自身健康的需求和期望，這可能會給您的規劃帶來新的方向。
生涯健康工作環境	89%	17	不要忘記定期邀請員工參與健康促進活動的機會。
社區參與	33%	2	希望推動中心主動聯繫，提供更多的專業協助，請點擊： 讓我們聯繫！

因應職場總分落點差異，此欄位會提出不同建議，鼓勵職場持續修正執行方式，鞏固內部健康文化，以期達到永續經營之目的。

【各區推動中心聯絡資訊】

北區中心
Tel: 02-27961661 #6521 / Fax: 02-27384831
E-mail: n23774521@gmail.com
(台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣)

中區中心
Tel: 04-7238595 #4131 / E-mail: 398183@tch.org.tw
(新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣)

南區中心
Tel: 06-2212033、05-2720551
(嘉義市、嘉義縣、台南市、臺南市、屏東縣、台東縣、澎湖縣)

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」，皆「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區向著手改善。
3. 您可遠端各縣市衛生局或區區健康署北、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。專線服務。

如希望所屬轄區的推動中心與您聯繫，請點下去！

結果畫面預覽

職場健康促進表現評比結果 各議題說明與建議

議題	說明與建議	相關連結	您於此議題的得分情況
政策與計畫	健康是許多相關因素所產生的結果。任何對於增進員工健康的努力，必須要有完整的計畫，而這些計畫應考慮到所有因素：無論地位、性別或種族，健康促進活動應考慮到所有成員，包括正職人員、兼職人員和離職者。去僱主的員工健康經驗參與，而主管的支持與參與將使員工更有信心，這對於小型的職場將顯得更加重要。健康促進活動要求積極參與必須要有政策、計畫、人力（專人/組織）系統等。	職場健康促進推動方法 https://s.yam.com/pbNk3 職場健全健康促進工作手冊 https://s.yam.com/TS5yc 職業生活動指南-企業健康指數手冊 https://s.yam.com/FGA9g	26/30
需求評估	需求評估是計畫設計之基礎。一開始可由衛生和管理單位對主要問題進行了解，後續步驟則至工作環境、健康促進資源、等。建議可與所有員工健康協會結盟，並分析年度變化趨勢，以及性別、年齡、工作性質等對健康之影響。作為健康促進計畫研擬之依據，亦可針對個人，分析比較其健康狀況趨勢。此外，亦可利用問卷、員工訪談、意見箱等管道收集員工的健康促進需求與期望。	員工健康需求調查 https://s.yam.com/8EkaG 勞動部職業安全衛生健康促進平台 https://lshp.q.ssha.gov.tw/index.php 健康行為測驗量函 https://s.yam.com/PDXz9	6/14
身體活動	身體活動是指身體活動引起與健康所產生身體動作，造成能量的消耗，帶身體活動量不足則易造成肥胖和慢性慢性病，導致死亡率上升。運動能改善身體健康，而每日規律的身體活動更可有效降低疾病死亡之率，改善體質與身體活動。在生理、心理及生活品質上對會有相當大的助益。建議促進員工身體活動之方法以多動員工每日行為為主，例如健康操、健走或爬樓梯等。	職場運動好習慣 https://s.yam.com/7zC5s 15分鐘上班健康操 https://s.yam.com/W53gf 生活化運動 https://s.yam.com/uJWws 全民身體活動指引 https://s.yam.com/BC2dG 上班運動運動、健康促進 https://s.yam.com/AHAc6	2/6

針對不同議題，給予無論新舊職場皆能簡單理解之適切說明，並於後方提供相關連結，以利職場未來學習參考使用。

在填寫職場健康促進表現計分表之後...



在填寫職場健康促進表現計分表之後...

- 雖然向各區推動中心申請輔導時必定有填過第一次，但檢視自己無進步的最佳管道，就是年末時再填答一次唷！就算沒有經由中心輔導也同樣適用！
- 由於「職場健康促進表現計分表」本身即是一項用於檢視自身推動情形的工具，依據本年度輔導後的改變情形來填答計分表，不但可以透過報告直觀地了解改善情形，也利於中心未來提供更合宜的輔導資源及策略給您。

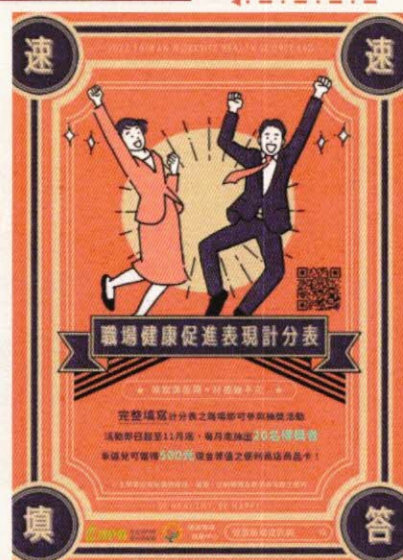


同仁開心，老闆滿意！



• 最重要的是...

- 填寫「職場健康促進表現計分表」，還可以參加抽獎活動唷！
- 即日起至10月底止，每月抽20名（50-99人職場抽10名），每名500元便利商店商品卡，每月獎金總額為10,000元，共計160名。



• 常見問題Q&A

Q1：可以使用紙本填寫，傳真或郵寄紙本嗎？

A：為避免資料錯漏、遺失您的寶貴資料，「職場健康促進表現計分表」已全面推行無紙化線上作業。整體填寫過程並不耗時，因此我們鼓勵、也希望職場可以善用線上系統完成計分表的填答。

Q2：如果作答結果成績不佳，是否會影響到職場申請認證的通過機率？

A：絕對不影響哦！計分表的旨在鼓勵職場進行自我評估，藉此瞭解企業內部健康促進業務的推展情形、覺察可改善的地方...等，結果頁面之分數僅作為系統進行大數據分析及未來常模修訂用，不會因此影響職場申請認證的權益或通過機率，敬請放心填寫。

當然，填答計分表也絕對不會吸引地方勞工機關前去拜訪。

• 常見問題Q&A

Q3：計分表題目為什麼這麼多？

A：本計分表最初係參考世界衛生組織指引及美國疾病管制局（CDC）健康計分表設計而成，內容涵蓋職場推行健康促進活動時之主要面向以及議題，為求分析職場推行現況和所遭遇之瓶頸，46題的題目已是盡可能簡化之結果。

Q4：計分表有填答時間限制嗎？

A：沒有哦！計分表的填答並未與健康職場認證時程綁定，只要有需要即可上網填寫，目前該頁面全年皆維持開放狀態（如遇維修情形則會另行公告）。

但該系統未使用帳號密碼進行綁定，因此無線上自動保存功能，填答時建議一氣呵成（約10-15分鐘即可完成），避免頁面閒置過久跳出，必須重新來過。

• 常見問題Q&A

Q5：如果有多家單位（分公司、營業處、分店...等），填寫上該以總公司為準？還是各自填答？

A：基本上視職場方便性來決定即可，如仍不確定的話可依據下列方式簡單判斷：

1. 職場雖屬分公司 / 營業處，但有獨立聘於營業用址的健康促進專責人員，規劃並推行該場域之健康促進活動者，可以分公司 / 營業處作為單位來填寫。（EX：台電公司各區分公司）
2. 職場屬分公司 / 營業處，年度計畫依循總公司政策辦理，未聘任專責人員，且場域內健康促進活動係由總公司人員輪值籌備及推動者，建議由總公司作為代表來填寫即可。（EX：全聯實業總公司與旗下各分店）

THANK

填寫請至：

衛生福利部國民健康署-健康職場資訊網

<https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/index.aspx>



【各區推動中心聯絡資訊】

※北區中心

Tel : 02-27361661 #6521 / Fax : 02-27384831

E-mail : n23774621@gmail.com

(台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣)

※中區中心

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

(新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣)

※南區中心

Tel : 06-2212033、05-2720551

(嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣)