

職場健康促進改善員工健康成效

吳淑芬 許嘉玲 呂麗貞* 劉洪香水** 李來涼***

摘要

本文係描述於職場推動健康促進方案改善員工健康之成效。根據2011年員工健康檢查100位複檢人員中，發現身體質量指數過高者佔77%，分析原因為：烹調、進食方式及外食選擇不健康、不良飲食習慣、沒有時間及運動資源不足、沒有運動伙伴及指導者、無規律運動習慣。專案小組於2011年5月至2012年2月九個月的專案推動期間，執行四項改善方案包含：(1)規劃製作相關飲食執行製作及運動相關教材與增添相關設施；(2)完整的營養諮詢及體適能相關教學活動課程；(3)製作健康儲值卡；(4)製作隨手換熱量標示餐墊。結果91位專案參與員工總體重下降3.2%，身體質量指數合格率由24.2%提升至33%，雖未達專案標準，但腰圍合格率達到專案目標，分別為男性69.2%、女性65.3%。故建議將方案推廣至全院，促使每位員工皆能持續落實健康促進於生活中，並將其推廣至病患及社區民眾。

關鍵詞：職場、健康促進、身體質量指數。