

# 衛生福利部國民健康署

## 115 年職場健康促進推動方案

中華民國 115 年 1 月 23 日奉核

### 壹、說明

因應高齡化與少子化的世界洪流，強化健康老去與健康勞動力，是當今國際上重要的議題。有鑑於多數國人一天有超過三分之一時間處於職場，「職場」是推動國人健康重要的場域。為透過職場促進國人健康，衛生福利部國民健康署（以下簡稱國民健康署）自民國 92 年起，設立北、中、南三區健康職場推動中心，輔導職場推動菸害防制與各項健康促進工作，並於 96 年開辦「健康職場認證」制度，透過自主性認證標章帶動職場推動健康促進之風潮，並逐年精進融入世界衛生組織（WHO）「職場周全健康促進推動模式」四大範疇（生理工作環境、社會心理工作環境、個人健康資源、企業社區參與）與八大推動步驟（啟動、整合、需求評估、優先順序、計畫、執行、評價與改善），循序漸進引導職場逐步建構推動健康促進框架。

為使更多職場加入推動職場健康促進行列，本制度自 114 年轉型，結合職場熟悉的 PDCA (Plan-Do-Check-Act) 推動架構，引導職場系統性整合與推動健康促進工作，並鼓勵職場每年持續提出申請，應用本制度定期檢討健康促進工作推動的成效以持續精進，藉此建構健康勞動力，帶領企業朝向永續發展的目標。

### 貳、辦理單位

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署（以下簡稱國民健康署）
- 二、承辦單位：社團法人中華民國工業安全衛生協會

### 參、對象

- 一、 健康促進啟動職場：勞工人數 99 人以下、組織與資源相對有限，正啟動或初步推動健康促進相關工作的職場。以建立基礎認知、導入基本作法為本制度推動重點。
- 二、 健康促進推動職場：不限定勞工人數，具備一定組織量能，已具體推動或具備持續推動能力，並能依職場特性規劃、執行多元健康促進措施，逐步深化推動成效之職場。

## **肆、申請資格與通過標準**

### **一、健康促進啟動職場**

#### **(一)申請資格**

1. 勞工人數 99 人以下之合法公、民營事業單位或機關〈構〉可提出申請。
2. 曾通過「114 年職場健康促進自主評核合格」之職場者不得申請。

#### **(二)通過標準**

1. 申請資料「一、基本資料」、「二、推動檢核表-第一部份健康促進工作執行項目」，應至少執行與填寫標註「※」之項目，並檢附相關佐證資料。
2. 申請資料「二、推動檢核表-第二部分健康促進活動辦理情形」應至少執行 1 類別議題。

### **二、健康促進推動職場**

#### **(一)申請資格：合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉皆可提出申請。**

#### **(二)通過標準**

##### **1. 勞工人數 299 人以下職場**

- (1) 申請資料填寫完整、已檢附相關佐證資料。
- (2) 申請資料「二、推動檢核表」第一部份健康促進工作執行項目「第一類～第四類別」評核項目皆已辦理；第二部分健康促進活動辦理情形至少執行 1 類別議題。

##### **2. 勞工人數 300 人以上職場**

- (1) 申請資料填寫完整、已檢附相關佐證資料。
- (2) 申請資料「二、推動檢核表」第一部份健康促進工作執行項目「第一類～第五類別」評核項目皆已辦理；第二部分健康促進活動辦理情形至少執行 1 類別議題。

## **伍、申請方式與資料、期程**

### **一、申請方式與資料**

#### **(一)申請方式：請至「健康職場資訊網」(網址：**

<https://health.hpa.gov.tw/> ) 之「健康促進推動職場申請專區」填寫申請資料。

#### **(二)申請資料包括：1. 基本資料、2. 推動檢核表、3. 相關佐證資料等，請參考附件 1 之說明。**

#### **(三)同一家職場當年僅能申請「健康促進啟動職場」或「健康促進推動職場」其中一類。**

### **二、申請期程：公告日起至 115 年 11 月 30 日止。**

### **三、聯絡資訊之諮詢窗口、各區推動中心，請參考附件 2。**

## 陸、結果通知與核發證明

- 一、審核結果將以電子郵件方式通知申請職場之聯絡人；若申請資料不齊全，將另行通知補件事宜。
- 二、經審核通過者，將以電子郵件方式通知於 115 年 12 月 31 日前完成下載「115 年健康促進啟動職場、115 年健康促進推動職場」電子證書，未於上述時間完成下載者恕不補發。
- 三、如未通過審查，將轉介由北、中、南三區健康職場推動中心協助後續輔導與改善。

## 柒、注意事項

- 一、若申請資料有疑義，須同意國民健康署及承辦單位進行訪視以釐清疑義。
- 二、同一家職場至多可獲得三次「健康促進啟動職場」證書（不分年份），而後應持續精進申請「健康促進推動職場」。

## 捌、獎勵機制

為表彰「健康促進推動職場」(114 年為「職場健康促進自主評核合格」) 每年持續以 PDCA 的精進模式推動職場健康促進，依當年規定填復相關績效且經審查通過者，國民健康署將另頒發紙本證書予以表揚，以表彰職場持續不懈打造健康勞動力的貢獻。依職場健康促進推動歷程，證書的類型與申請的資格、時機、資料等說明如下。

證書類型	健康促進推動 三年有成	健康促進推動 五年卓著	健康促進推動 十年豐收
申請資格	連續 3 年獲得 「健康促進推動職場」 電子證書	連續 5 年獲得 「健康促進推動職場」 電子證書	連續 10 年獲得 「健康促進推動職場」 電子證書
申請時機	第四年申請 「健康促進推動職場」 時同步申請	第六年申請 「健康促進推動職場」 時同步申請	第十一年申請 「健康促進推動職場」 時同步申請
申請資料	申請當年度之前 3 年 健康促進推動成效	申請當年度之前 5 年 健康促進推動成效	申請當年度之前 10 年 健康促進推動成效

## 玖、附件

附件 1、申請資料

附件 2、諮詢窗口、各區推動中心聯絡資訊

## 附件 1、申請資料

### 一、基本資料（請填寫近一年資訊）

【說明】1.健康促進啟動職場：標註「※」為必填項目。

2.健康促進推動職場：所有項目皆需填寫。

※(一)職場名稱：	中文名稱：_____ (★請填全銜) 英文名稱：_____ (無需英文證書者免填)
※(二)聯絡人資訊：	聯絡人姓名：_____；部門：_____；職稱：_____ 聯絡電話：_____；傳真：_____；e-mail：_____
※(三)職場負責人：	_____
※(四)統一編號：	_____ (★無則免填)
※(五)職場地址：	_____ 縣(市) _____ 鄉(鎮)(區) _____
※(六)行業別：	<input type="checkbox"/> (1)農林漁牧業; <input type="checkbox"/> (2)礦業及土石採取業; <input type="checkbox"/> (3)製造業; <input type="checkbox"/> (4)電力及燃氣供應業; <input type="checkbox"/> (5)用水供應及污染整治業; <input type="checkbox"/> (6)營造工程業; <input type="checkbox"/> (7)批發及零售業; <input type="checkbox"/> (8)運輸及倉儲業 <input type="checkbox"/> (9)住宿及餐飲業; <input type="checkbox"/> (10)出版影音及資訊通訊業; <input type="checkbox"/> (11)金融及保險業; <input type="checkbox"/> (12)不動產業; <input type="checkbox"/> (13)專業、科學及技術服務業; <input type="checkbox"/> (14)支援服務業; <input type="checkbox"/> (15)公共行政及國防、強制性社會安全; <input type="checkbox"/> (16)教育業; <input type="checkbox"/> (17)醫療保健及社會工作服務業; <input type="checkbox"/> (18)藝術、娛樂及休閒服務業; <input type="checkbox"/> (19)其他服務業
※(七)員工人數：	男性員工人數：____；女性員工人數：____；合計：____人 <input type="checkbox"/> 大型職場（雇用勞工人數 300 人(含)以上）； <input type="checkbox"/> 中型職場（雇用勞工人數 100-299 人）； <input type="checkbox"/> 小型職場（雇用勞工人數 99 人(含)以下）。
※(八)員工各年齡層人數：	30 歲(含)以下的人數：____；31-44 歲的人數：____； 45-64 歲的人數：____；65 歲(含)以上的人數：____
(九)員工 BMI 分佈現況(若無近一年資料，請填寫近一次健康檢查調查結果)(至少應調查 7 成以上員工現況)：	BMI < 18.5 的人數：____； 18.5 ≤ BMI < 24 的人數：____； 24 ≤ BMI < 27 的人數：____； BMI ≥ 27 的人數：____
(十)菸害防制實施情形：	男性：吸菸人數：____；嘗試戒菸人數：____；戒菸成功人數：____ 女性：吸菸人數：____；嘗試戒菸人數：____；戒菸成功人數：____
(十一)哺餵母乳及哺集乳室設置情形：	<input type="checkbox"/> 無設置哺集乳室、無員工哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 無設置哺集乳室、有員工哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 有設置哺集乳室、無員工哺餵母乳 <input type="checkbox"/> 有設置哺集乳室、有員工哺餵母乳
※(十二)是否曾接受健康職場推動中心輔導(不限今年度)：	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有：年度_____( <input type="checkbox"/> 電話諮詢 <input type="checkbox"/> 現場輔導)，中心區域( <input type="checkbox"/> 北區 <input type="checkbox"/> 中區 <input type="checkbox"/> 南區)
(十三)是否預計參加「115 年績優健康職場與優良推動人員評選活動」(需另提出申請)	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，申請獎項： <input type="checkbox"/> 1. 健康職場永續卓越獎、 <input type="checkbox"/> 2. 健康議題標竿獎、 <input type="checkbox"/> 3. 群體健康護獎、 <input type="checkbox"/> 4. 健康智慧創新獎、 <input type="checkbox"/> 5. 小資職場健康獎、 <input type="checkbox"/> 6. 優良推動人員獎

注意事項：若申請資料有疑義，須同意國民健康署及承辦單位進行訪視釐清疑義。

## 二、推動檢核表

### (一)健康促進工作執行項目

**【說明】** 1. 健康促進啟動職場：標註「※」為必填項目。

2. 健康促進推動職場：原則上所有項目皆需填寫，若屬 299 人以下職場「5. 多元福利與永續發展」類別可略。

類別	評核項目		是否達成	推動概述	推動資料範例 (僅供參考)
	項目	說明			
1. 組織推動與資源支持	※ 1.1 首長支持	首長支持推動職場健康促進，並公開宣達以表支持健康促進政策並實踐	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	【請概述 1.1 至 1.5 項推動做法與成果，至少 100 字以上】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 公司健康促進政策宣示文件、首長支持之公開聲明或信件。</li> <li>● 健康職場推動相關小組由高階主管擔任召集人。</li> </ul>
	1.2 非主管職員工共同參與	非主管職員工在職場健康促進議題上有表達意見和參與決策的機會	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康職場推相關小組成員名單中包含非主管職員工。</li> <li>● 非主管職員工參與健康促進活動討論。</li> </ul>
	1.3 成立推動團隊	成立推動團隊，團隊成員共同辦理健康促進業務	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成立相關推動團隊。</li> <li>● 團隊成員分工推動職場健康促進。</li> </ul>
	※ 1.4 評估內外部資源	評估並盤點職場內外部各項資源以作為推動職場健康促進之基礎	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 內部資源如：公司健促設施設備、預算資源等。</li> <li>● 外部資源如：外部合作單位、政府或專案資源等。</li> </ul>
	1.5 設置健康支持性環境	提供員工健康促進設施、營造健康工作環境	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 工作環境光線適當，背景光線均齊度佳，沒有昏暗或眩光情形。</li> <li>● 工作環境沒有吵雜聲音，也不會過於安靜。</li> <li>● 設置哺乳乳室、設置員工餐廳</li> </ul>
2. 規劃與行動設計	※ 2.1 進行需求評估	收集並運用員工健康檢查資料或其他相關資料進行統計分析，作為職場健康促進需求評估之依據	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	【請概述 2.1 至 2.3 項推動做法與成果，至少 100 字以上】	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 員工健康檢查結果及特殊健康檢查分析結果。</li> <li>● 收集健康及安全相關問卷調查結果。</li> </ul>
	※ 2.2 設定明確的健康促進目標	依需求評估結果及考量職場可行之優先度，設定明確的健康促進目標	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目標與需求評估結果之關連性佐證資料。</li> </ul>
	2.3 擬定計畫指標	依據目標擬定職場健康促進推動計畫，並設定過程及成果指標	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 訂定健康促進推動計畫書、相關資料，其中包含過程及成果指標。</li> </ul>

類別	評核項目		是否達成	推動概述	推動資料範例 (僅供參考)
	項目	說明			
3. 執行與管理	※ 3.1 應用方法宣導健康促進活動	應用管道或方法宣達健康促進活動	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	【請概述 3.1 至 3.3 項推動做法與成 果，至少 100 字以 上】	● 宣導傳單、海報、簡訊、電子郵件、業務通訊、員工信函、公佈欄等方式宣傳健康促進活動。
	3.2 主管帶領全員參與	由高階主管主動帶領並支持健康促進相關活動，以促進全員參與	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		● 高階主管親自推動或提案健康活動。 ● 高階主管帶領全體員工參與各項活動。
	※ 3.3 留下執行紀錄及成效追蹤	健康促進活動留下執行紀錄，過程指標評估紀錄	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		● 活動簽到表、照片、課程講義等過程紀錄。 ● 參與率、滿意度調查結果。
4. 成效評估與持續改善	※ 4.1 進行成效評估	依據各項成果指標進行成效評估	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	【請概述 4.1 至 4.2 項推動做法與成 果，至少 100 字以 上】	● 員工滿意度、參與率及其他意見之結果分析。 ● 分析各活動設定之成果指標達成情形。
	※ 4.2 進行檢討與持續改善	依據成效評估結果、檢討、改善，作為下年度健康促進計畫之參考	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		● 檢討各項指標之結果，提出改善建議的會議紀錄、報告。
5. 多元福利與永續發展 (299 人以下職場可選填)	5.1 营造友善職場	具備良好的組織管理、工作設計及多元的溝通管道，以營造友善職場	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	【請概述 5.1 至 5.4 項推動做法與成 果，至少 100 字以 上】	● 提供員工申訴或諮詢管道。 ● 提供相關教育訓練。
	5.2 推動工作與生活平衡	提供員工工作與生活平衡之措施	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		● 提供彈性工作制度/家庭友善措施。 ● 提供休閒與生活促進措施。
	5.3 推動對象擴及其他人員	健康促進計畫推動對象擴及非員工	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		● 健康促進計畫擴及員工眷屬、退休員工、承攬商、外包人力。
	5.4 永續目標與國際接軌	健康促進措施呼應聯合國永續發展目標 (SDGs) 或企業永續發展指標 (ESG) 進行規劃與推動	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		● 健康促進措與聯合國永續發展目標 (SDGs) 之聯結資料。 ● 健康促進措施與企業永續發展指標 (ESG) 之聯結資料。 ● 永續報告書

## (二)健康促進活動辦理情形(可複選)

【說明】「健康促進啟動職場」、「健康促進推動職場」皆應執行至少1類別議題。

類別	項目	推動概述	推動項目範例 (僅供參考)
1.身體活動	<input type="checkbox"/> 建置有利於員工身體活動的支持性政策及環境，鼓勵每週維持累計至少150分鐘以上中度身體活動 <input type="checkbox"/> 辦理定期健康活動或運動課程 <input type="checkbox"/> 設立運動空間或成立運動性社團 <input type="checkbox"/> 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少100字以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●支持性政策及環境：           <ul style="list-style-type: none"> <li>◆提供彈性上下班及午休時間等有利於員工運動之政策</li> <li>◆提供運動空間如：籃球場、羽球場、桌球室、健身房、舞蹈/韻律教室、游泳池等</li> </ul> </li> <li>●健康活動如：健康操、健行、登山、騎自行車、路跑等</li> <li>●運動課程如：體適能、有氧運動、瑜珈等</li> </ul>
2.健康飲食	<input type="checkbox"/> 規劃並推動促進員工健康飲食的具體措施 <input type="checkbox"/> 員工餐飲熱量(紅燈-高熱量、綠燈-低熱量)及六大類食物份量標示 <input type="checkbox"/> 提供健康外食地圖(標明可提供健康餐的餐廳位置) <input type="checkbox"/> 宣導健康飲食或健康烹調等課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少100字以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康飲食具體措施：           <ul style="list-style-type: none"> <li>◆提升員工全穀及蔬果攝取之方案，如員工餐廳提供糙米飯、五穀飯及足量蔬菜、水果、提供優惠、設置新鮮水果小站等方式</li> <li>◆員工餐廳以少油、少鹽、少糖且使用碘鹽之烹調方式烹調</li> <li>◆健康採購，如訂購提供全穀類米飯(糙米飯、五穀飯)，蔬菜份量多、不使用油炸食品、減少加工食品及不送含糖飲料之健康盒餐</li> <li>◆會議提供白開水、無糖茶飲或水果取代點心等</li> </ul> </li> </ul>
3.健康體位管理	<input type="checkbox"/> 設置方便員工關注個人健康自主量測的設施，及鼓勵養成自我健康管理之習慣 <input type="checkbox"/> 鼓勵廠內BMI≥24的人員，參加健康體位管理相關活動 <input type="checkbox"/> 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少100字以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●量測的設施如：體重計、體脂計、血壓計...等</li> <li>●健康體位管理活動如：體重控制班、教練課程</li> </ul>
4.戒菸	<input type="checkbox"/> 已建立支持戒菸的制度或資源 <input type="checkbox"/> 推動戒菸相關活動與支持措施 <input type="checkbox"/> 辦理宣導電子煙、加熱菸之類菸品「販賣」或「使用」相關罰則 <input type="checkbox"/> 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少100字以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●戒菸的制度或資源：           <ul style="list-style-type: none"> <li>◆訂定禁菸制度如：禁菸區、禁菸公告</li> <li>◆設有戒菸門診或提供轉介資源</li> <li>◆宣導使用免費戒菸專線(0800-636363)</li> </ul> </li> <li>●戒菸活動與支持措施：           <ul style="list-style-type: none"> <li>◆提供戒菸獎勵或鼓勵措施</li> <li>◆辦理戒菸競賽或促進活動</li> <li>◆辦理戒菸課程或戒菸班</li> </ul> </li> </ul>
5.癌症篩檢	<input type="checkbox"/> 推動並鼓勵員工參與癌症或重大疾病篩檢，請說明：_____ <input type="checkbox"/> 應用健康存摺，協助員工進行癌症篩檢管理及追蹤 <input type="checkbox"/> 其他：_____	請概述推動做法與成果，至少100字以上	癌症篩檢如：口腔黏膜檢查、子宮頸抹片、大腸癌篩檢、乳癌篩檢、肺癌篩檢、糞便抗原檢測胃幽門螺旋桿菌等

類別	項目	推動概述	推動項目範例 (僅供參考)
6.慢性疾病管理	<input type="checkbox"/> 協助員工進行慢性疾病管理及追蹤與提供健康支持措施 <input type="checkbox"/> 辦理預防三高或更年期保健或傳染性疾病防治相關課程 <input type="checkbox"/> 推動過勞危害預防 <input type="checkbox"/> 其他： _____	請概述推動做法與成果，至少100字以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●管理與健康支持措施：</li> <li>◆辦理慢性疾病（高血壓、高血脂、高血糖、心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症）管理及追蹤，並針對罹患慢性病之員工提供友善支持措施</li> <li>◆建立員工支持性環境(如:健康飲食，規律運動)，鼓勵建立健康生活型態</li> <li>◆應用國民健康署提供之成人預防保健「健康加值」方案，協助員工早期發現慢性病，以早期進行相關治療</li> <li>●過勞危害預防如：規範加班工時上限、訂定預防員工過勞計畫等</li> </ul>

### 三、相關佐證資料

(一)依據推動檢核表項目，提供近一年實際推動之活動內容或執行成果，作為佐證資料。

1. 推動檢核表（一）健康促進工作執行項目：若各項目推動概述中所提及之相關事項有執行計畫、執行紀錄、會議資料或其他資料等，皆可作為佐證資料提供。此項為非必要提供項目。
2. 推動檢核表（二）健康促進活動辦理情形：依據所勾選之類別，提供活動內容規劃或辦理過程之相關紀錄、成果等佐證資料並上傳。此項佐證資料為必上傳項目。

(二)各項目佐證資料請加以彙整，第一大項（健康促進工作執行項目）若有佐證資料要提供，請整併至第一個檔案。另第二大項（健康促進活動辦理情形）之佐證資料為必要提供項目，請整併至第二個檔案。申請系統僅供上傳2個檔案，格式為PDF檔，每個檔案最大上傳容量為10MB。

## 附件 2 諮詢窗口、各區推動中心聯絡資訊

### 1. 承辦單位(社團法人中華民國工業安全衛生協會)

陳佩湘小姐、鄭伊伶小姐 Tel : 03-5751006 轉 21  
E-mail: [healthhpa@gmail.com](mailto:healthhpa@gmail.com)

### 2. 各區健康職場推動中心

※**北區健康職場推動中心**（臺北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣）

葉書瑄小姐 Tel : 02-23774621 E-mail: [n23774621@gmail.com](mailto:n23774621@gmail.com)

※**中區健康職場推動中心**（新竹市、新竹縣、苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣、雲林縣）

鐘思婷小姐 Tel : 04-7238595 轉 4131 E-mail: [health91029@gmail.com](mailto:health91029@gmail.com)

※**南區健康職場推動中心**（嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市、屏東縣、臺東縣、澎湖縣）

吳兆偉小姐 Tel : 06-2212033 E-mail: [whp.southcenter@gmail.com](mailto:whp.southcenter@gmail.com)