



聰明選、規律做、健康老、定期檢查 不能少～健康管理中心系列介紹-5 營造健康職場

◆ 健康管理中心

人的一生中，大部份時間是在職場度過，每天更有約三分之一的時間都在工作場所。根據勞動部 2017 年統計報告指出，臺灣勞工全年平均工時為 2,035 小時，在經濟合作暨發展組織（Organization for Economic Co-operation and Development，OECD）近 40 個主要國家中，工時排名第 3 多。普遍工時長，上班族一整天能自主分配的時間就變少，下班後還要兼顧家庭，自然就會犧牲其他活動時間，更無暇照顧自己的健康。因此，運動這件事就常常被忽略了。

如果職場能營造運動友善環境，例如鼓勵運動社團、提供運動課程等，都能有效促進員工運動。康健雜誌調查指出，有近四成的企業補助運動性社團、

超過兩成有設置健身設施、一成提供免費運動課程。也有約四分之一的企業推動生活化運動，例如鼓勵爬樓梯，讓員工維持運動的好習慣。儘管如此，仍有將近四成的企業完全沒有任何促進員工運動或身體活動的制度。然而，公司給了健身器材、提供課程或成立運動社團，究竟有多少員工會真正參與？調查發現，近四成企業的運動參與率僅 20% 以下，甚至有三分之一的公司根本沒掌握員工的使用情況。

根據體育署 2017 年統計報告，臺灣規律運動人口比率僅 33%，且又以 30～59 歲職場主力族群最低。國民健康署《工作人口健康促進現況調查》也發現，超過 500 萬上班族運動不足，顯示臺灣人花大量時間工作，卻忽略自身

健康。下班時間運動不足，加上工作形態以久坐為主，更直接威脅健康。過去已有研究證實，每天多坐 1 小時，壽命便會減少 22 分鐘。相較於每天坐少於 3 小時的人，女性若每天坐超過 6 小時，所有原因死亡風險便會增加 37%；男性則會增加 18%。

另一方面，儘管調查指出高達六成的企業都表示公司有優於《勞基法》規定的健康檢查，但健檢後如何進一步分析結果、追蹤、並據以促進職場健康管理，才是改善全體員工健康的關鍵所在。根據調查，約有三成的企業未能掌握員工罹患慢性疾病的狀況；一成企業雖有掌握，卻無後續處理，例如提醒員工就醫、辦理健康講座，或是由公司的健康促進人員進行追蹤與轉介就醫。另一方面，其實許多人並不了解自身的健康狀況，約有一成的員工表示不清楚自己是否患有慢性疾病。除了沒有充足意識，在生活中亦無落實健康管理。調查發現，即便知道自己有慢性疾病，擁有足夠運動量的卻不到兩成。但是很多人都不知道，改變生活習慣，比吃藥更能有效地改善慢性疾病。

根據美國心臟協會（American Heart Association）資料顯示，患有心血管疾病的員工除了保險費用、醫療費用開銷龐大外，每年的生產力也會下降 56 小時，且心臟病患者平均每年有 13 天無法工作，對企業效率和產能造成影響。而慢性疾病（例如：三高）便是造成心臟疾病的危險因子。因此美國心臟

協會發現，雇主對於員工健康有著極大的影響力，鼓勵雇主應建立一個健康的工作場域，並鼓勵員工重視健康。過去也有很多研究指出，提倡運動、健康飲食和健康促進的企業文化，有助於提高生產力、減少缺勤率，並降低醫療成本。

為幫助企業進行職場健康自我評估，並協助員工採取簡單的改變，以降低罹患心血管疾病與其他慢性疾病的風險，美國心臟協會大力推行員工自我健康線上評估工具（My Life Check）。該評估工具的目的為藉由簡易的問卷來瞭解自身健康管理的不足，及早介入改善。問卷主要包含皆與心臟健康有關的 7 個面向，分別有血壓、膽固醇、血糖、運動、飲食、體重及抽菸。透過這套具有實證醫學的評估工具，員工可瞭解自身心臟健康評分和促進健康的個人計劃，進而加強自我健康管理、促進健康狀態。對雇主來說，也能了解整體員工的健康狀況，並助於評估和規劃後續的健康促進方向。美國心臟協會調查顯示，員工多半樂於接受職場健康計劃，且可以感受到自己變得更健康，有 45% 的員工可以提高產量、有 36% 的員工可以提高工作質量、也有 36% 的員工減少病假天數，同時也帶來更高的工作滿意度。

