

臺北榮民總醫院健康促進醫院委員會
職場健康組
112年執行成果報告



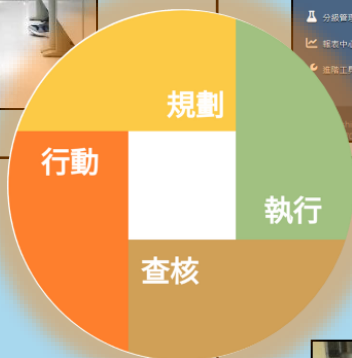
報告人：職業安全衛生室

安全衛生檢核達人 危害物質防護措施執行情形

持續提供教育訓及防護具



透過雲端系統執行化學品管理



協助危害物質現場措施執行



接受勞檢稽核及定期監測



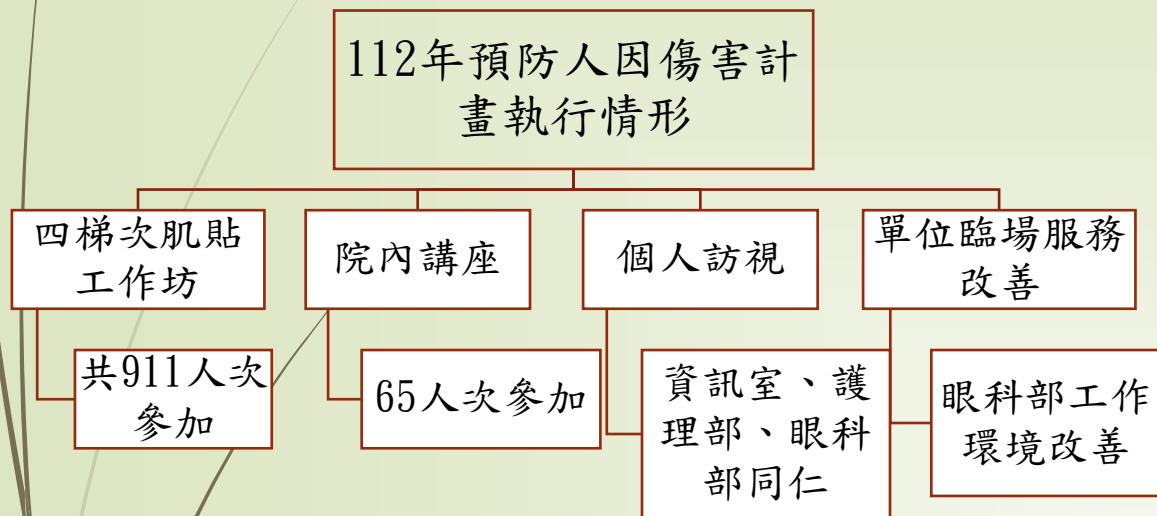
112年慢性病預防管理健康系列講座

- 目的：依勞工健康保護規則第10條第6項，執行健康教育、衛生指導、身心健康保護措施，達成職業疾病預防之目標
- 講座類型：健康管理、代謝症候群預防、健康生活型態、中醫保健、身心指導
- 112年舉辦4場講座課程，提升本院工作者「安全、健康」職場環境

場次	日期	課程內容
第一場	4月27日	健康紅字怎麼辦?營養師的5個飲食技巧講座
第二場	5月25日	淺談一般勞工健檢常見異常
第三場	6月29日	我的餐盤健康吃
第四場	7月27日	食聊—中草藥入膳大揭密



112年預防人因傷害計畫



肌貼工作坊	院內講座	臨場服務
		

線上影片觀看、員工特別門診	
職安室網站提供相關影片觀賞	中醫員工傷科特別門診
影片放置位置： 本院網站/各單位/醫療單位/職業安全衛生室/訊息總覽，可掃描QR CODE或直接點選網址觀看	1.服務時間:每週一、三下午 4:00-6:00 2.地點:中醫門診 3.醫師:週一林虹均醫師 週三陳昭憲醫師 4.預約方式:院內掛號或批價櫃檯掛號(需特別註明看診時間)

員工健檢人數

舉辦日期	活動名稱	活動地點	活動對象	參加人數
112年	新進人員健康檢查	家庭醫學部	員工	769
112年	在職人員健康檢查	家庭醫學部、 健康管理中心	員工	2384
112年	特別危害健康作業 員工之特殊健康檢查	家庭醫學部、 健康管理中心	員工	667

異常工作負荷促發疾病預防個案管理

112年員工健檢與心力評量表(Framingham Risk Score)

「低度風險等級<10%」計507人 (84.8%)

「中度風險等級10%-20%」計88人 總計598人

其中經由工作負荷評量表與健檢報告，需要面談者3人

年度代碼	姓名	部門名稱	性別	年齡級距	心血管疾病風險分	三高族群分級	I_Score	J_Score	工作負	異常工作負荷	採行措施
2023_年度健	王○○	台北榮民	男	55~59 歲	Framingham_Risk_Score: 10-20%	高血壓 高血糖	75.0	53.6	2	3_需要面談	2023/6/30臨場訪視，定期門診追蹤藥物控制
2023_年度健	蕭○○	台北榮民	男	50~54 歲	Framingham_Risk_Score: 10-21%	高血糖	95.8	57.1	2	3_需要面談	發送關懷通知單，醫師專業自主健康管理
2023_年度健	黃○○	台北榮民	女	50~54 歲	Framingham_Risk_Score: 10-22%	高血壓 高血脂	62.5	60.7	2	3_需要面談	發送關懷通知單，自主健康管理

1、健檢異常項目，以健康檢查結果通知單提醒同仁，儘速至醫院或合格專科診所複檢及治療

2、上述3位同仁(內科部、婦女醫學部、身障重建中心)1位已完成臨場訪視，2位改變生活型態，專業自主健康管理。



112年預防職業病有氧活力飛輪班成果

※目標：身體組成分析儀測量身體組成變化，任二項數值進步率達3%。

※結果：達成目標。

1. 經六週運動課程，共九項數據減少達顯著差異(主要為減少體脂肪)。
2. 生活品質量表檢測，整體生活品質及健康滿意度提升達顯著差異。

身體組成分析	體重	BMI	體脂重	體脂率	腹圍	臀圍	右手脂肪重	左手脂肪重	軀幹脂肪重
平均值	-0.780	-0.284	-0.872	-0.860	-1.560	-1.480	-0.072	-0.092	-0.508
標準差	1.529	0.546	1.261	1.460	2.777	1.840	0.131	0.129	0.759
P值	0.018*	0.016*	0.002*	0.007*	0.010*	0.000*	0.011*	0.002*	0.003*
進步率	-1%	-1%	-3.1%	-2.3%	-1.7%	-1.4%	-3.4%	-4.3%	-3.8%
生活品質量表	ALL LIFE(整體生活品質)		ALL HEALTH(整體健康滿意)						
平均值	0.308		0.308						
標準差	0.549		0.549						
P值	0.008*		0.008*						
進步率	10%		12%						

112年「每日萬步走 煩惱都帶走」健走活動成果

※人數：原報名人數為203人，最終全程參與為156人。

※目標：於健走活動開始前一週、第六週及結束後一週，採用身體組成分析儀(INBODY 270)測量參加者身體組成變化，其中5%參加者，任兩項數值進步率達3%。

※結果：達成目標。

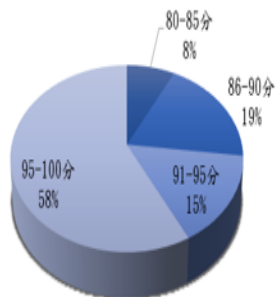
1. 生理- 達成增肌減脂目標，體重、BMI、體脂重、體脂率、骨骼肌率及臀圍，達顯著差異。
2. 心理- 生活品質量表檢測，問卷六大向度均達顯著差異。

身體組成分析	平均值	標準差	P值	進步率	生活品質量表	平均值	標準差	P值	進步率
體重(kg)	-0.50	1.85	0.00*	-0.80%	整體生活品質	0.36	0.67	0.00*	11.22%
BMI(kg/m ²)	-0.19	0.71	0.00*	-0.80%	整體健康	0.26	0.69	0.00*	8.50%
體脂重(kg)	-0.41	1.80	0.01*	-1.97%	生理	1.07	2.93	0.00*	4.32%
體脂率(%)	-0.37	2.20	0.04*	-1.13%	心理	1.22	2.55	0.00*	6.40%
骨骼肌率(%)	0.20	1.24	0.05*	0.54%	環境	1.58	2.99	0.00*	5.11%
臀圍(cm)	-0.89	2.93	0.00*	-0.92%	社會	1.24	2.49	0.00*	9.93%

課後滿意度

※目標：課後滿意度達85%以上。

※結果：達成目標。滿意度達95.7%。



課程出席率

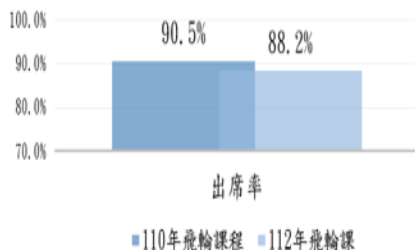
※目標：到課率達85%以上。

※結果：達成目標。課程出席率88.2%，與110年相比略低

※分析：1. 人事異動(離職)、2. 身體不適(感冒)、3. 工作因素

※改善：1. 加強課前提醒

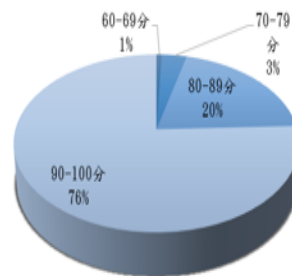
2. 調整課程時間(1週1次90分鐘→1週2次60分鐘)



活動後滿意度

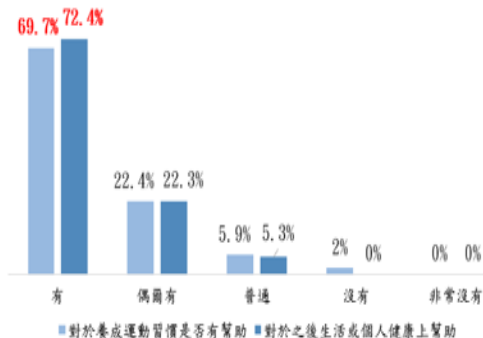
※目標：課後滿意度達85%以上。

※結果：達成目標。滿意度達97.7%。



活動後調查分析

※結果：約七成同仁均表示對於日後養成運動習慣及個人健康有幫助!



網址

https://wd.vghttp.e.gov.tw/manage/upload/cabfile/f_20220606083615216.pdf

運動影片連結分享

Bellysu減肥中- 五分鐘快速暖身運動

<https://youtu.be/dl9HcBjrWf8>

① Bellysu減肥中-10分鐘居家上半身訓練

<https://youtu.be/OTYpLYsaYS4>

② Stay Fit with Mi-20分鐘上半身居家運動

<https://youtu.be/om1f98tTV5A>

③ Stay Fit with Mi-居家美背運動

<https://youtu.be/Ke-1p6qxYSc>

Bellysu減肥中- 五分鐘快速收操運動

https://youtu.be/9_RUKL4QjWM

暖身運動

全身運動

上肢運動

下肢運動

收操運動

① Bellysu減肥中-10分鐘快速燃脂

https://youtu.be/yv30Dh_TSPk

② Bellysu減肥中-30分鐘低強度全身運動

<https://youtu.be/Flq1DsHdndM>

③ Stay Fit with Mi-8個在地板就能做的運動

<https://youtu.be/l30G0bupEIE>

① Bellysu減肥中-10分鐘躺著緊實大腿線條

https://youtu.be/VWIGU2_Dkeo

② Stay Fit with Mi-15分鐘居家翹臀運動

<https://youtu.be/GVP4qiXKe5k>

③ Stay Fit with Mi-大腿緊實訓練

<https://youtu.be/87cBOExpvNo>

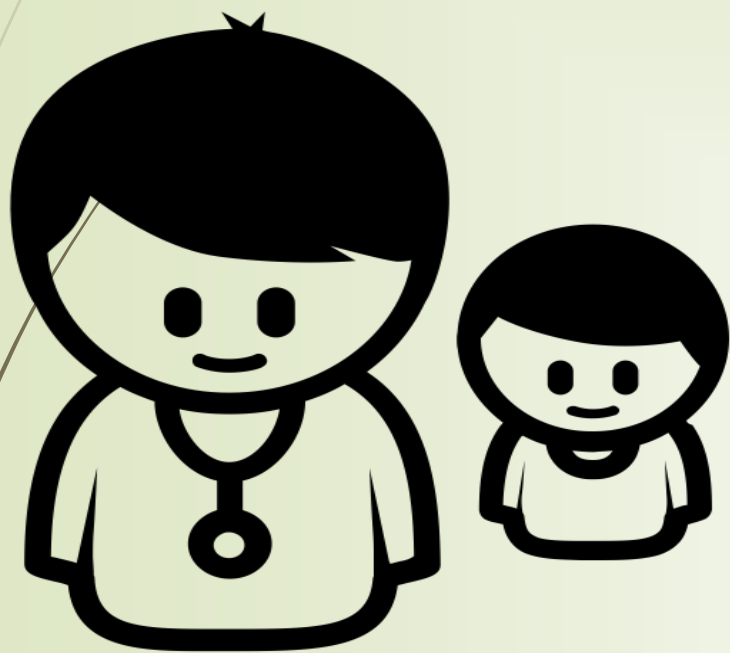


112年飛輪課程照片



113年度計畫

項目	執行內容	113年預計執行進度			
		第一季	第二季	第三季	第四季
增肌減脂班	增肌減脂運動課程	■		■	
衛生講座	運動理論	■		■	
	運動營養	■			
	身心指導		■		



報告完畢
敬請指導