

效率

多元

職德

品質

責任

杰力科技股份有限公司

113年

勞工健康服務成果報告

健康福祉政策

- 我們承諾支持員工福祉
 - 促進員工身心健康
 - 配合及參與健康服務計畫
 - 維護本公司工作者安全、預防疾病、促進健康
- 

目錄

CONCENTS

1. 113年健康服務執行內容
健康管理追蹤
四大計畫執行
2. 健康促進活動
3. 建議事項 & 114年規劃

113年臨場服務執行目標檢視



執行工作	目標	完成率
員工健康檢查參與率	90%	100%
異常工作負荷促發疾病預防管理諮詢	90%	100%
人因肌肉骨骼危害問卷回收率	80%	100%
母性保護個案管理	100%	100%
執行職務遭受不法侵害預防	完成危害辨識及風險評估	100%
完成健康資訊	1份/季	完成
完成健康講座(提供其他資訊)	2個場次	100%
健康諮詢參與率	90%	100%
現場作業訪視	1次/年	0%
急救箱檢點	1次/年	100%

113年度臨場服務執行內容



健康服務執行內容

健康管理追蹤

四大計畫進行

職醫臨場諮詢



健康促進活動

衛教海報

急救箱管理

團體衛教講座



展望未來

建議事項

114年規劃

效率

多元

職德

品質

責任

PART ONE

健康服務執行內容



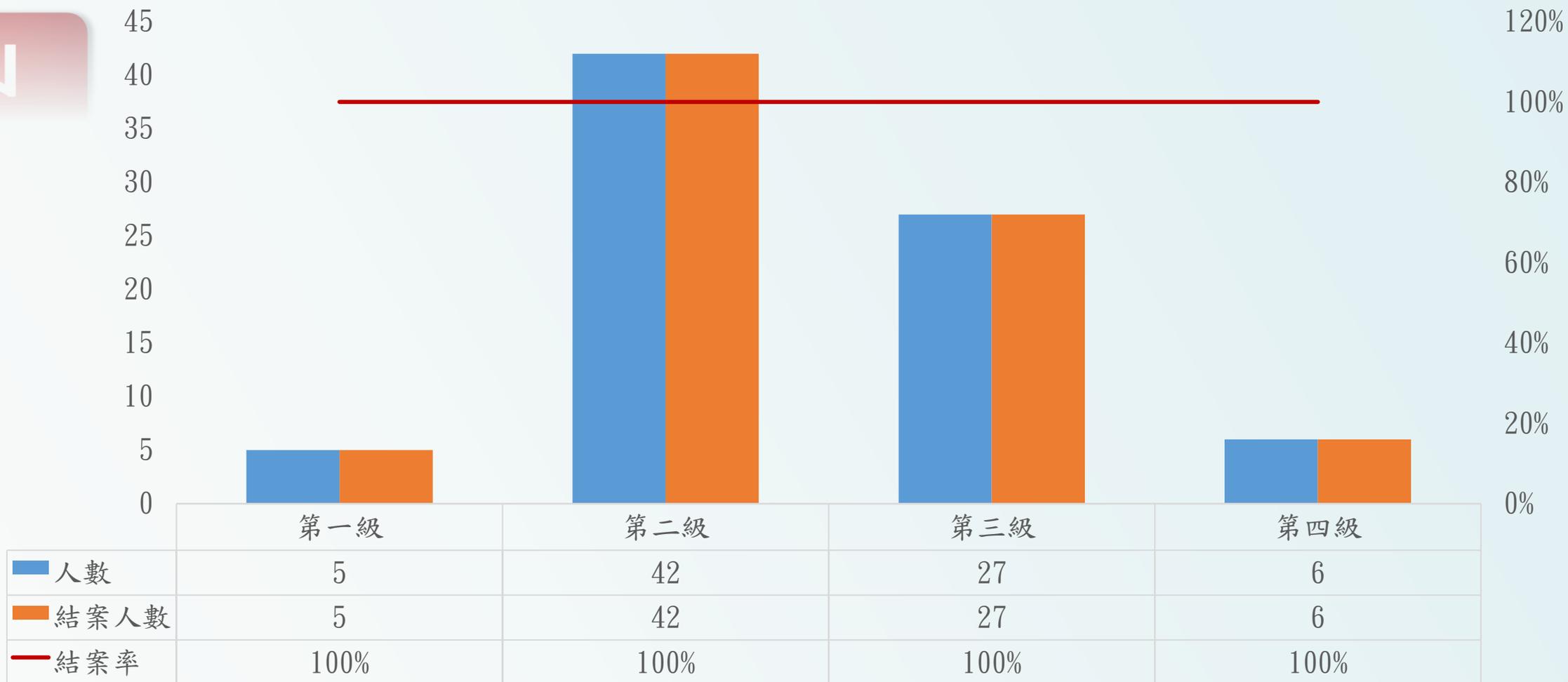
職德職業健康顧問有限公司

值得您信賴的好夥伴

01

健康管理_年度健檢管理追蹤(112年健檢)

0J



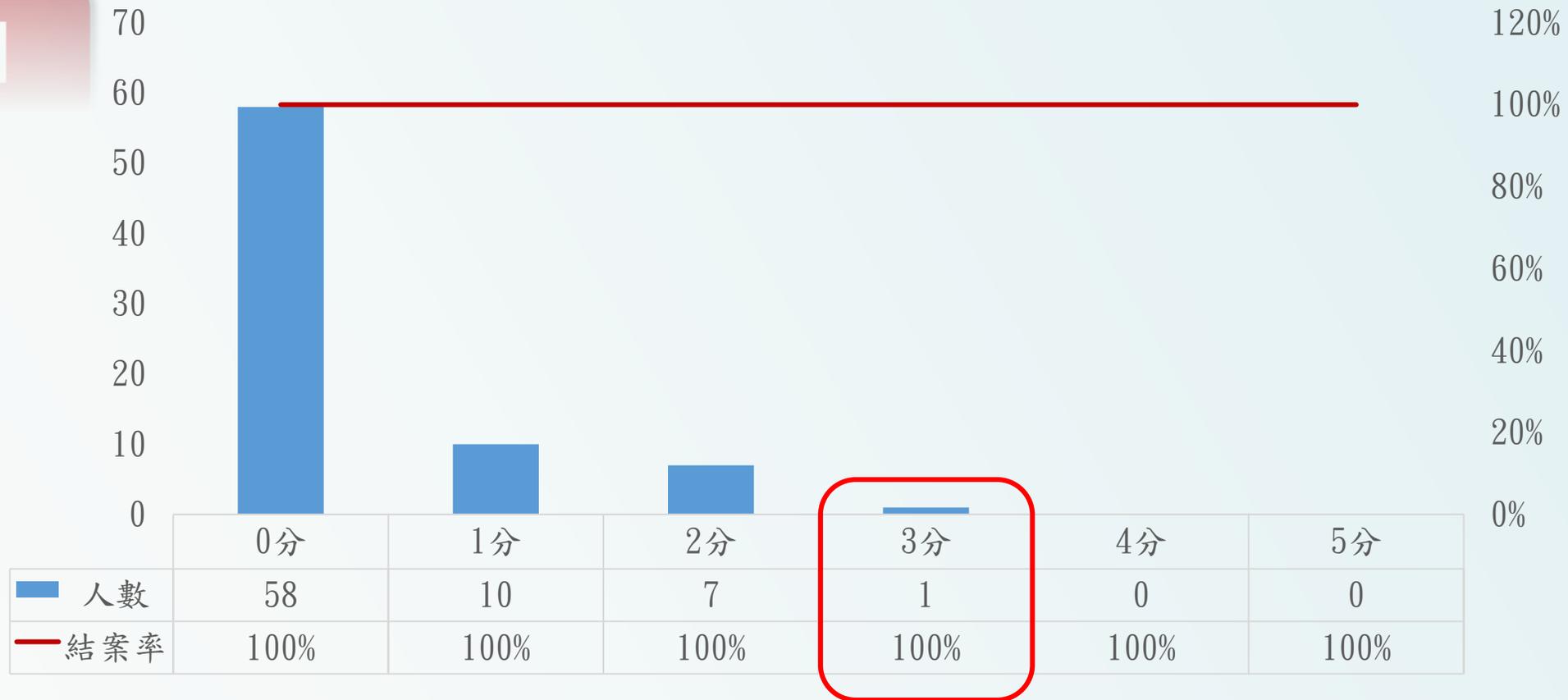
B級管理也有32人諮詢

(112年健檢資料)

01

健康管理_四大計畫管理-人因肌肉預防

01



複評後 < 3分，已就醫及醫師表示為舊疾跟退化，是需要服藥及衛教伸展
可見肌肉骨骼症狀調查與管控追蹤一覽表

(112年健檢資料)

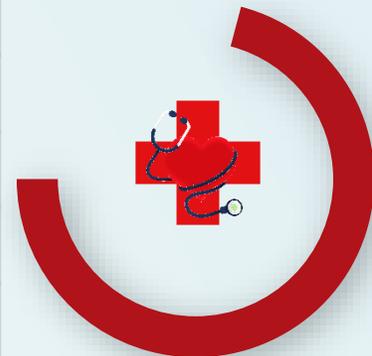


- STEP1 辨識及評估高風險群
- STEP2 安排醫師面談及健康指導
- STEP3 面談指導的對象
- STEP4 調整工作時間及更換工作內容之措施
- STEP5 檢查、管理及健康促進
- STEP6 執行成效之評估及改善

辨識及評估高風險群

- ✓ 個人風險因子：WHO十年內心血管風險程度表
- ✓ 工作型態及環境風險因子
 - ①過負荷量表 ②工作型態 ③月加班時數
- ✓ 評估腦心血管疾病風險與工作負荷促發腦心血管疾病之風險等級

危害分級 與面談建議		腦心血管疾病風險		
		低	中	高
過負荷風險	低	不需面談	不需面談	建議面談
	中	不需面談	建議面談	需要面談
	高	建議面談	需要面談	需要面談



01

健康管理_四大計畫管理-異常工作負荷

0J



(112年健檢資料)

STEP1 公告預防職場不法侵害之書面聲明

STEP2 執行危害辨識與風險評估表單

STEP3 ①作業場所環境檢點紀錄表 **高風險部門**
②作業場所適性配工與工作設計檢點紀錄表

STEP4 執行檢視評值

✓ 本年度未有相關職場不法侵害事件發生



01

健康管理_四大計畫管理進度-母性保護

母性關懷統計

113年需關懷人數	已關懷人數	諮詢率
2人	2人	100%

持續追蹤產後

● 育齡期之女性勞工：

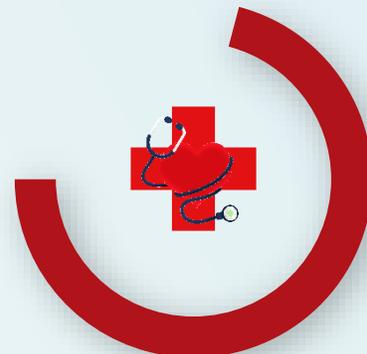
主要為保護其生殖機能，其評估重點為是否有潛在危害及風險會影響其成功受孕。

● 妊娠期間之女性勞工：

主要為保護母體個人健康與妊娠各階段胎盤及胎兒的成長，評估重點為是否有潛在的危害及風險會影響孕婦或胎兒之健康。考量作業環境之危害可能不變，但對於未出生胎兒的傷害風險可能會隨著懷孕之不同時期而改變，故須定期與持續進行風險評估。

● 分娩後未滿1年之女性勞工：

主要為保護分娩後母體之健康恢復及嬰兒之健康，評估重點為是否有潛在危害及風險會影響產後母體健康之恢復及接觸危害物質，因哺乳而間接傳輸嬰兒可能引起之健康危害。



01

健康管理_四大計畫管理進度-新進員工

01



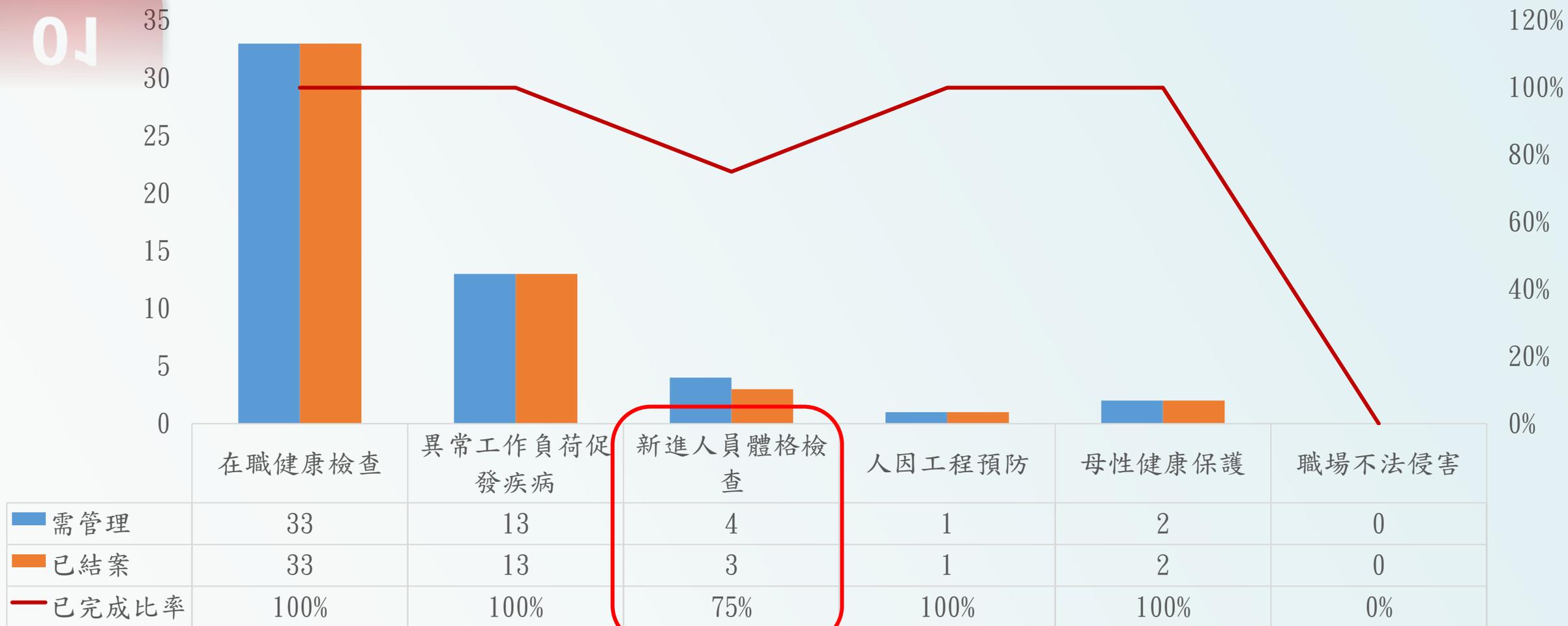
持續追蹤

(113年資料)

01

健康管理_各項統計總表

01



持續追蹤

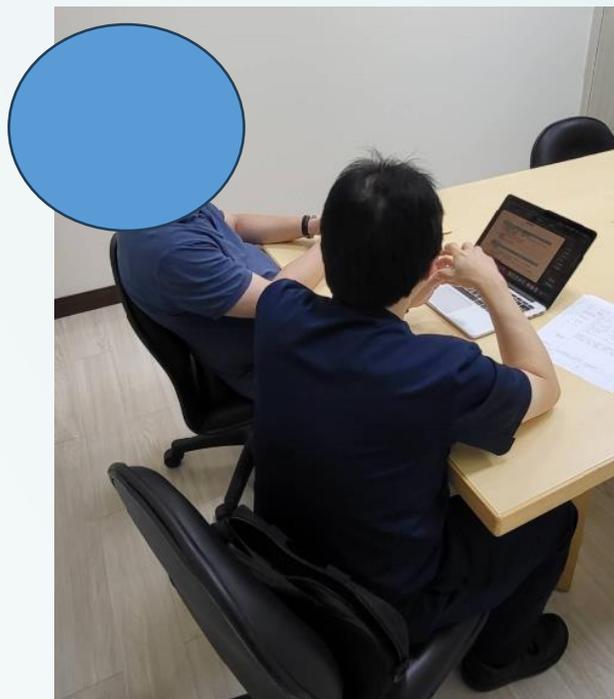
(112年資料、除新人及母性)

01

健康管理_醫師臨場

01

四大計畫關懷



母性保護



效率

多元

職德

品質

責任

PART TWO

健康促進活動



健康海報衛教

對抗熱傷害 預防熱傷害撇步123

想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

撇步1 多喝白開水

要定時喝！不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時開水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘開200至300cc。
- 不調含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫護限制開水量的病友，應詢問多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心腎疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了40℃、脫水、肌肉痙攣的症狀，代表可能發生中暑。可以迅速離開高溫環境降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿水拍拭身體，或是在其身上噴水並扇風，並儘速就醫。

六大諾羅病毒症狀



感染諾羅病毒通常不會留下後遺症，但頻繁上吐下瀉很容易導致患者脫水！因此，若有嬰幼兒、老人、免疫功能不良、或需長期照顧的人感染諾羅病毒，就更需要注意補充水分與電解質；同時警覺身體脫水的徵兆，如：排尿量減少、口腔或喉嚨乾燥、站起感到暈眩，嬰幼兒哭泣沒有眼淚、異常嗜睡、異常挑食等症狀。

春天養生 6 大法

養陽 選擇平補食物 蘋果、豆漿、核桃、蕎麥、薏仁、綠豆	養肝 多吃綠色食物 菠菜、綠花椰菜、春筍、白菜、高麗菜、蘆筍	養胃 吃暖胃、護胃食物 木耳、洋蔥、菠菜、包心菜、南瓜、山藥
養氣 應吃當季食物 番茄、牛蒡、洋蔥、韭菜、四季豆、萵菜	養脾 少吃酸多吃甘味食物 山藥、小米、黑豆、包心菜、毛豆	養腎 飲食清淡、補腎 桑葚、核桃、黑芝麻、栗子、黑棗、山藥

健康飲食-低GI飲食

GI定義 升糖指數 (Glycemic index) · 食物在吃下肚二小時後，使血糖上升快慢的數值指標。以0~100內的數值呈現。

低GI ≤ 55	55 < 中GI < 70	70 ≤ 高GI
 蘋果 蔬菜類 全脂牛奶	 糙米飯 柳橙 米粉	 白飯 白土司 西瓜 蕃薯

GI低，分解慢，升血糖慢，易飽足

好處

- 幫助學習及提高記憶力
- 減少脂肪
- 降低血糖
- 預防三高
- 纖維含量高
- 食物精緻、加工程度低
- 選擇蒸、烤、水煮
- 咀嚼次數較多

快速判斷低GI

飲食迷思：低GI ≠ 低熱量

低GI食物為消化吸收較慢食物，並非低熱量食物

紓壓5要



秋冬防流感！流感疫苗知多少？

流感疫苗言堂

為什麼要接種流感疫苗？

流感會致死嗎？

職德職業健康顧問公司 鄧雅心護理師

FAT 代謝症候群 危機！

職德職業健康顧問有限公司
勞工健康服務護理師-鄧雅心Sophia

該如何預防流感病毒？

流感小學堂

每到流感季節，就會收到各種預防流感的小偏方，例如：吃維他命、室內擺洋蔥等等，但這些缺乏科學證實的網路謠言是無法有效預防流感的，正確預防流感四步驟：

- #### 01 施打流感疫苗是有效預防流感的方式！

接種疫苗有助於減輕感染症狀、降低嚴重併發症與死亡風險
- #### 02 勤洗手

雙手避免觸碰眼口鼻，減少接觸感染的機率
- #### 03 戴口罩

減少出入人多的場所或密閉空間，並戴好口罩避免飛沫感染
- #### 04 增強免疫力

保持良好作息、多運動、均衡飲食，增加自身防護力

以上五項組成因子，符合**三項(含)以上**即可判定為代謝症候群

你是**代謝**症候群嗎?!

- 高密度脂蛋白膽固醇偏低**
 - ♂ 男性 < 40mg/dL
 - ♀ 女性 < 50mg/dL
- 空腹/三酸甘油酯偏高**
 - ≥ 150mg/dL
 - & 服用醫生處方降三酸甘油酯藥物
- 血壓偏高**
 - ♻️ 收縮壓 ≥ 130mmHg
 - ♻️ 舒張壓 ≥ 85mmHg
 - & 服用醫生處方高血壓藥物
- 空腹/血糖偏高**
 - 空腹血糖值 ≥ 100mg/dL
 - & 服用醫生處方糖尿病藥物
- 腹部肥胖**
 - ♂ 男性腰圍 ≥ 90cm (35吋)
 - ♀ 女性腰圍 ≥ 80cm (31吋)

02

急救箱管理

05



效率

多元

職德

品質

責任

PART THREE

展望未來



職德職業健康顧問有限公司

值得您信賴的好夥伴

建議事項-宣導目標維持員工健康生活

員工常會以為健檢最終目的是「找到疾病」，但其實，是要預防「疾病未來發生的可能風險因子，自身不適的小症狀也易被輕忽，這些不適症狀雖然未到疾病階段，但可能已早成生理功能的紊亂，若長期忽視這些前兆，未及早介入改善就有可能衍生出疾病

預防醫學的三段五級				
初段預防 (健康促進)		次段預防 (疾病篩檢)		參段預防 (癌症或慢性病照護)
第一級 促進健康	第二級 特殊保護	第三級 早期診斷・早期治療		第四級 限制殘障
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 定期健檢 ✓ 衛生教育 ✓ 營養均衡 適性發展 技職育樂 婚姻、性教育 優生遺傳諮詢 	<ul style="list-style-type: none"> 預防注射 衛生習慣 環境衛生 避免職災、事故 攝取特殊營養 慎防過敏原 去除致癌物 	<ul style="list-style-type: none"> 篩檢 特殊體檢 治療、預防疾病惡化 		<ul style="list-style-type: none"> 適當治療 延緩病程 身心復健 治療訓練 長期照護



高瞻遠矚

制勝未來

感谢您的聆聽

THANK YOU FOR LISTENING

