



## 防治員工肥胖及三高等之具體措施與實施成

### 一、制度面建置

1. 健康風險評估制度：職員每 2 年提供優於法令規定之費用預算，定期進行員工進階健康風險評估，並以數據追蹤「三高」風險員工族群，分級管理。應用船員體格檢查報告進行船員健康風險評估，量化分析健康風險主要項目，掌握控制「血壓」異常風險。
2. 個案管理與健康諮詢：針對職員三高高風險個案提供專業護理師與臨場醫師的個別生活指導與諮詢。篩選船員血壓高風險個案，進行訪船健康教育與個案追蹤及健康管理。
3. 健康公益促進推廣：每年編列預算，規劃員工健康促進講座、紓壓手作課程、公益關懷活動等項目，並不定期舉辦減重、運動的競賽，提供員工參與控制三高途徑與介入改善健康、落實永續治理理念。
4. 職安衛管理強化：由專業外部顧問，以 TOSHMS 管理系統標準，強化既有 ISO45001 架構之職業安全衛生管理系統，輔導驗證 ISO/CNS45001，確保企業職安衛文化成熟度。

### 二、具體措施

#### 1.預防性健康促進活動

- 定期舉辦健康講座，如：「改善代謝症候群講座」、「預防三高飲食」等，透過建立正確知識與觀念，協助提供員工健康意識。
- 推動健康飲食環境，提供員工餐廳餐費補助，員工餐廳供應低油低鹽餐食、每日水果與低碳飲食等選擇，減少因外食而增加三高風險。
- 鼓勵員工參與健檢後的健康促進活動，如 2025 年辦理減重競賽、職/船員超慢跑活動等，提供獎勵誘因增加員工參與意願，透過適切員工的活動規劃，以增肌減脂為主題，有效控制三高風險。

#### 2.健康管理工具導入

- 2023 年研發導入船員 FRS 風險評估模型，將各國籍船員體格檢查報告進行數據統計，分析前三大健康風險因子，並據此規畫對標健康促進計畫。
- wecare 健康管理系統應用，匯入歷年員工健康檢查報告、NMQ 肌肉骨骼症狀調查、過勞量表與母性保護計畫評估紀錄，系統化分析員工連續性健康變化，掌握員工健康異常趨勢，並作為年度健康策略評估依據。



### 3.與醫療單位合作

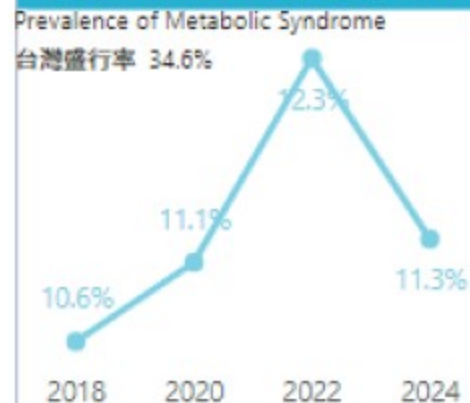
- 與集團亞東醫療院所合作，提供職員健康檢查快速複檢、轉診服務，與船員遠距醫療服務，確保健康異常員工可即時介入治療。
- 每月提供勞工健康臨場醫師駐點辦公室，提供員工與眷屬健康傷病諮詢、健康風險評估、生活指導、就診掛號建議與員工復配工指導等，營造健康職場。
- 辦理 EAP 員工協助方案，媒合專業心理健康顧問機構，提供心理、醫療、法律、工作、理財、管理等，六面向保密服務，以協助、預防及解決可能導致同仁身心健康異常之議題，助於降低員工個人、家庭或工作壓力。

### 三、實施成果揭露

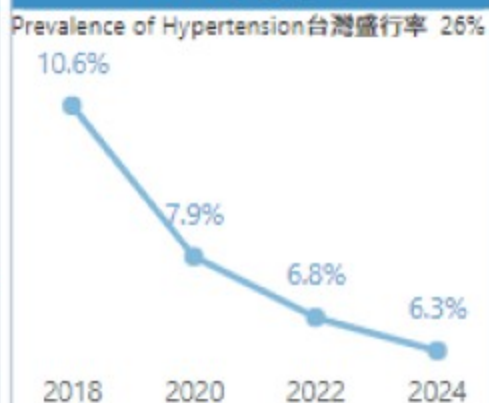
- 2024 年員工參與健康檢查比例達 95%，平均每人健康檢查費用支出優於法令規定。
- 2024 年共舉辦健康飲食講座、運動課程與手作課程共 12 堂，參加人數計 226 人次，滿意度達 92.2%。
- 2024 年員工健康餐使用數量超過計 1 萬份，公司補助費用達 NT\$76 萬元，員工每日平均使用率超過 50%。
- 2024 年度台灣籍船員血壓控制計劃，參加血壓監控船員數總計 199 人，篩選血壓高風險船員計 23 名，平均收縮壓下降 13.5mmHg、舒張壓下降 6.6mmHg，因病卸職率下降 75%。
- 2024 年增列 ISO/CNS45001 輔導與認證預算達 NT\$75 萬元，預計於 2025 年度通過職安衛管理認證，以符合 TOSHMS 自主性驗證及績效認可制度，保障員工安全與健康。
- 2024 年作業場所職業安全衛生風險評估結果如下：  
工作場所危害因子監測-物理性/化學性/生物性/人因性/心理性危害項目皆為 0  
職業災害統計申報率-100%  
母性保護工作場所環境風險等級-第一級(經評估無母性健康危害者)  
執行職務遭受不法侵害工作場所危害鑑別與風險管理-低度風險

# 職員健康檢查分析資料

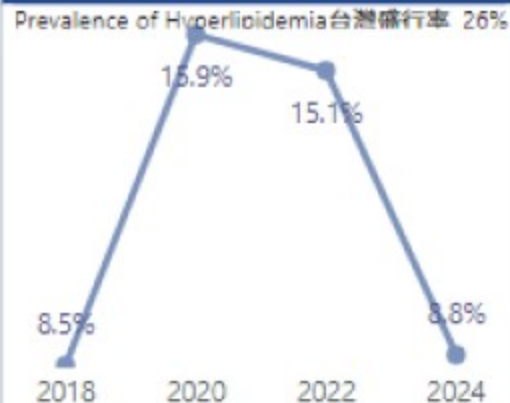
## 代謝症候群異常率



## 血壓異常率



## 血脂肪異常率



## 血糖異常率



## 檢查年度

2018

2020

2022

2024

## 十年內腦心血管罹病率

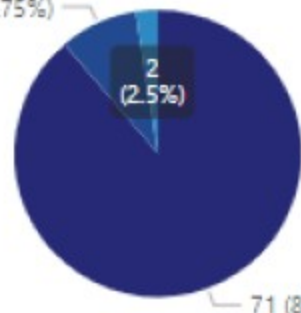
10-Year Risk of Cerebral and Cardiovascular Disease

7 (8.75%)

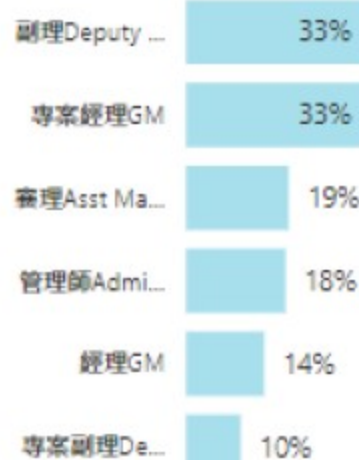
● 低度風險

● 中度風險

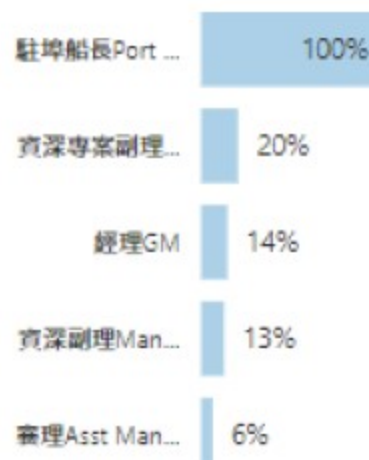
● 高度風險



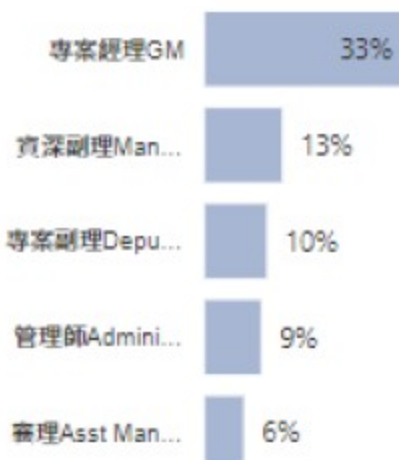
## 代謝症候群分布



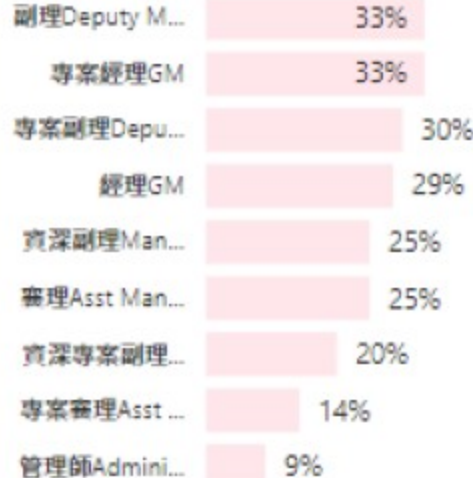
## 血壓異常分布



## 血脂肪異常分布



## 血糖異常分布



## 年度目標設定

Annual Goal of Health Management

項目	健檢異常率	目標設定	2026目標
代謝症候群異常	12% <span>✗</span>	10%	10% <span>🟡</span>
血脂異常	9% <span>✓</span>	20%	15% <span>🔴</span>
血糖異常	23% <span>✗</span>	15%	15% <span>🟡</span>
血壓異常	6% <span>✓</span>	10%	10% <span>🟡</span>

✗ 未達標

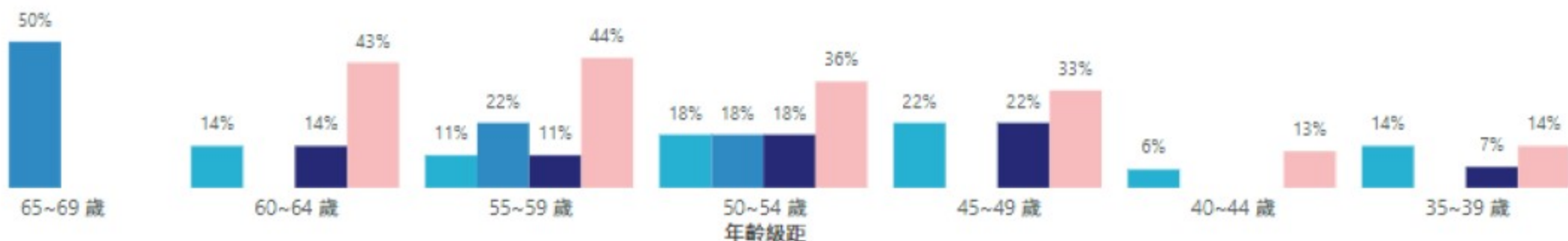
✓ 達標

🟡 維持 🔴 調降

## 各年齡異常統計

Abnormal Distribution Across Age Groups

● 代謝症候群異常 ● 血壓異常 ● 血脂肪異常 ● 血糖異常



## 職務性質

非管理職

管理職

## 性別

男

女