

新竹市衛生局

113年辦理「推動無菸暨健康促進職場」 宣導課程計畫

壹、前言

依據國民健康署「106年工作人口健康促進現況電話訪問調查」發現，國內職場員工有四成(39.2%)工作者體重超標、半數(53.4%)運動不足；工作者早餐(55.9%)、午餐(62.1%)一週有5天以上外食比例高，且僅約二成(17.7%)的工作者每日食用蔬果量達國民健康署三蔬二果之建議量；111年體育署持續調查民眾因應新冠肺炎疫情在運動行為上的改變，本市因疫情而改變之運動行為，以「運動次數變少」的比例最高，占56.9%，其次為「運動時間變少」(21.2%)，及「運動時間變少」(15.1%)，均高於全國平均值；另依據國民健康署「國人吸菸行為調查」，新竹市18歲以上室內工作者的職場二手菸暴露率在109年已大幅下降，顯示本市的菸害防制宣導有效。然而，由於疫情爆發，導致民眾生活受限及職場壓力，使得新竹市111年的暴露率高於全國平均。

為能深入職場，強化職場推動健康促進，故本年度將辦理「推動無菸暨健康促進職場」課程，期望透過辦理本課程使更多職場重視並加入職場健康促進的行列，以提升員工健康認知及行為改變。

貳、主辦單位：新竹市衛生局。

參、報名資格：設立本市之職場，以公司行號報名，每家只限報名1次，報名額滿為止；參與課程之職場，將頒發感謝狀1只(如附件1)。

肆、辦理期程：113年4月至7月辦理，預計招募8家職場參與本計畫。(如需求踴躍，將於下半年增加家數)

伍、報名費用：免費。

陸、報名方式：逕自新竹市衛生局網站/便民服務/線上報名中填寫報名資料，自113年3月14日上午9點起開放報名至額滿為止。

柒、必辦課程內容：每家安排4堂課程，每堂60分鐘

1. 菸酒檳的危害及拒絕技巧
2. 外食達人攻略(可依需求調整營養課程內容)
3. 辦公室健身房(可依需求調整運動課程內容)
4. 代謝症候群對生活的重要性

捌、配合事項：

- 一、每場人數需達30人以上，由職場提供課程場地(含桌椅、投影設備、麥克風設備等)，未滿30人不開課。
- 二、請貴公司聯繫窗口報名後，先行以公司行號線上填報新竹市菸害防制相關法規自行檢核表及職場健康促進表現計分表(如附件2、3)。
*填報連結如下：
 1. 新竹市菸害防制相關法規自行檢核表：
<https://reurl.cc/qrZ6l0>
 2. 職場健康促進表現計分表：
<https://health.hpa.gov.tw/content/form/Score2V.aspx>
- 三、參與課程人員需填報無菸暨健康促進認知及滿意度問卷調查(如附件4)。
- 四、鼓勵員工及辦理課程或會議時，訂購配合本市推動健康餐飲店家之健康餐盒。
- 五、協助轉知員工本局辦理之健走活動、增肌減脂課程或競賽、代謝症候群、拒絕菸酒檳等相關活動訊息，以提升參與率。
- 六、針對貴公司有代謝症候群問題之員工，協助辦理轉介。
- 七、報名完成後，將由本局進行資格審核，審核通過後，會由本局與貴公司聯絡窗口進行後續課程接洽事宜。
- 八、主辦單位保有對活動方式、辦法及獎項修改之最終權利。



附件1

新竹市衛生局感謝狀(稿)

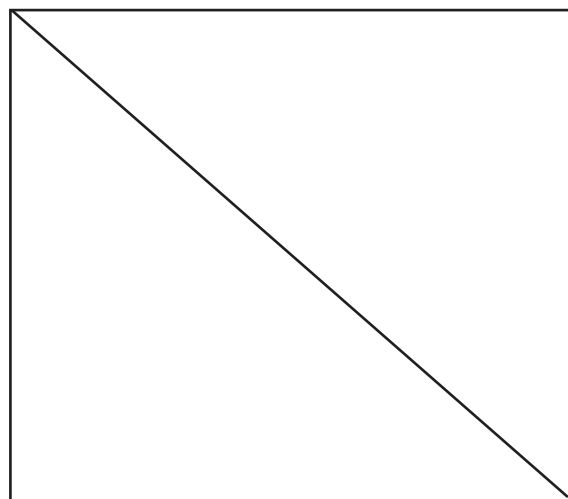
竹市國健衛字第

號

000股份有限公司

積極配合衛生局推動無菸暨健康促進職場
並協助辦理宣導課程，特頒此狀，以茲感謝。

局長陳厚全



中華民國113 年 月 日

新竹市菸害防制相關法規自行檢核表

一、說明:菸害防制法修正案行政院公布 112 年 3 月 22 日開始實施，修法重點:全面禁止電子煙、納管加熱菸、加熱菸載具也納管，經健康風險評估審查通過才能販售並禁廣告及供應未滿 20 歲者、禁菸年齡從 18 歲調高到 20 歲、擴大室內外禁菸場所、增加菸品容器警示圖文面積；請貴單位加強員工健康認知宣導。另為了解貴單位落實菸害防制法辦理情形，請協助填報以下資料，並以傳真或電子郵件回傳本局：

二、基本資料

機構/店名/商號：_____ 地址：_____

聯繫部門：_____ 承辦人及職稱：_____

聯繫電話/分機：_____

是否設置戶外吸菸區：是、_____個，否。

三、依據菸害防制法規定自行檢核項目：

1. (第18條第1項)全面禁止吸菸(3人以上共用之室內工作場所亦為全面禁菸場所)	(第40條第2項)違者處新臺幣2千元以上1萬元以下罰鍰	合格： <input type="checkbox"/> 是、 <input type="checkbox"/> 否
2. (第18條第2項)應於所有入口處設置明顯禁菸標示，並不得供應與吸菸有關之器物。	(第40條第1項)違者處新臺幣1萬元以上5萬元以下罰鍰，並令限期改正；屆期未改正者，得按次連續處罰	合格： <input type="checkbox"/> 是、 <input type="checkbox"/> 否
3. (第21條)於第十八條或第十九條禁止吸菸場所吸菸或未滿二十歲者進入吸菸區，該場所負責人或從業人員應予勸阻；在場之其他人亦得予勸阻。		建立勸阻違規吸菸行為人機制 <input type="checkbox"/> 是、 <input type="checkbox"/> 否

四、員工宿舍調查

1. 貴單位是否提供員工宿舍	<input type="checkbox"/> 是、 <input type="checkbox"/> 否
2. 貴單位員工宿舍是否願意公告為全面禁菸場所(無員工宿舍者免填)	<input type="checkbox"/> 是、 <input type="checkbox"/> 否
3. 員工宿舍是否建立全面禁菸規範(無員工宿舍者免填) (依據菸害防制法第20條第1項:第18條第1項及第19條第1項以外之場所，經所有人、負責人或管理人指定禁止吸菸之場所，禁止吸菸)	<input type="checkbox"/> 是、 <input type="checkbox"/> 否

※禁菸標示如有破損或模糊不清請自行更換，亦可向衛生局或衛生所索取。

※新竹市衛生局稽查人員將不定期前往稽查。

※自行檢核後請回傳至新竹市衛生局，傳真號碼：03-5355516；

mail:71446@ems.hccg.gov.tw。

※如有任何菸害防制法規相關問題請聯繫衛生局國民健康科。電話：03-5355515

基本資料

1.單位名稱	2.統一編號 (若無則免填)		
3.單位地址			
4.單位類別	<input type="checkbox"/> 民間企業 <input type="checkbox"/> 公營企業 <input type="checkbox"/> 政府機關		<input type="checkbox"/> 學校機關： <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 醫療院所： <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 其他：_____
5.行業別	<input type="checkbox"/> 農、林、漁、牧業 <input type="checkbox"/> 礦業及土石採取業 <input type="checkbox"/> 製造業 <input type="checkbox"/> 電力及燃氣供應業 <input type="checkbox"/> 用水供應及污染整治業 <input type="checkbox"/> 營建工程業 <input type="checkbox"/> 批發及零售業		
6.員工人數	男性：_____ 女性：_____ 合計：_____	7.單位規模	<input type="checkbox"/> 大型職場（雇用員工人數 300 人(含)以上） <input type="checkbox"/> 中型職場（雇用員工人數 100-299 人） <input type="checkbox"/> 小型職場（雇用員工人數 99 人(含)以下）
8.五年內是否曾獲得國民健康署健康職場認證標章及/或獎項		<input type="checkbox"/> 未曾申請（跳答第 10 題） <input type="checkbox"/> 啟動標章 <input type="checkbox"/> 促進標章	
9.五年內是否曾獲得過國民健康署全國績優職場獎項		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
※若您不確定是否申請過國民健康署健康職場認證標章，歡迎至健康職場資訊網查詢： https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/select.aspx			
10.五年內是否接受過國民健康署健康職場推動中心輔導（如訪視、講座、體適能等）		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
※若您對於推動中心輔導有興趣，歡迎至健康職場資訊網： https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/training.aspx			
11.聯絡人姓名		12.聯絡人部門	
13.聯絡人職稱		14.聯絡人電話	
15.聯絡人 E-mail			

議題	題目	是	否
一、職場健康政策與計畫			
政策與計畫	1. 高階主管是否大力支持健康促進（包含健康管理、健康服務及健康生活）計畫與活動？ ※例如：高階主管是否於活動或會議中宣示支持、簽署宣言、以身作則實踐健康生活、實際參與計畫與活動等。		
	2. 公司政策、願景或宣言是否涵蓋員工健康，並有公告周知。 ※例如口號、政策、辦法、規定、守則、公告、宣示...等方式。 ※內容舉例：「員工是本公司最寶貴的資產，健康的員工是公司成功的重要基礎。本公司致力於營造安全舒適、友善的工作環境，並視員工的健康為企業邁向成功及永續發展的關鍵要素。」		
	3. 高階主管公開表彰員工的健康行動或與健康有關的成就。 ※公開表揚員工與健康有關的成就，如：成功戒菸權人員、健康促進活動競賽績優人員、健康狀況進步與維持者...等，激勵員工持續參與。		
	4. 指定人員推動健康促進（包含健康管理、健康服務及健康生活）相關業務。		
	5. 成立相關推動小組（委員會），討論促進員工健康相關議題之推動方向。		
	6. 編列促進身心健康相關計畫或活動經費。 ※ 健康檢查費用除外，包含健康生活（飲食、運動、睡眠、紓壓、菸檳酒戒治、休閒旅遊等）、慢性與傳染性疾病防治，不論經費編列於哪個單位，由公司辦理、社團活動或補助個人皆可計入。 ※ 小型職場如有申請政府、各縣市衛生局所、醫院等單位健康促進補助方案或相關免費資源，可填答「是」。		
	7. 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。 ※例如：工會/員工代表與會、勞資會議、與高階主管有約或員工信箱等。		
	8. 擬訂年度健康促進計畫。 ※計畫書或簽呈內容涵蓋活動目的、需求評估、經費預估及時程等活動規劃。		
	9. 確實執行健康職場計畫，並留有成果報告或活動紀錄。 ※例如：簽到表、活動照片、辦理過程中同仁的反饋、知識態度改變情形及滿意度調查...等。		
成效評估	10. 透過健康檢查資料、出缺勤紀錄、健康行為、員工參與率、員工滿意度...等評估健康促進計畫具體執行成效。 ※運用健檢結果、出缺勤紀錄、健康行為、員工參與率...等資料分析變化情形以檢視成效。		
	11. 依據成效評估分析結果提出改善建議，作為下次活動或下年度計畫持續改善之依據。 ※例如：設施數量、分配及使用情形改善，或是增加獎勵、更換活動辦理方向、納入公司必辦教育訓練時數...等。		
二、職場健康需求評估			

議題	題目	是	否
需求評估	12. 提供員工優於法規的健康檢查。 ※例如：實施頻率、涵蓋檢測項目優於法規，均視為符合本題標準。		
	13. 調查員工吸菸率或了解員工吸菸情形。 ※可利用問卷調查（健檢問卷或員工健康生活問卷），或由各單位填答部門內吸菸人數彙整而得。		
	14. 調查員工嚼檳率或了解員工嚼食檳榔情形。 ※可利用問卷調查（健檢問卷或員工健康生活問卷），或由各單位填答部門內嚼檳人數彙整而得。		
	15. 調查員工健康促進相關需求。 ※透過問卷調查、訪談或觀察方式，了解員工健康行為，如運動、飲食等習慣，以及心理健康、壓力源、身體痠痛情況...等。		
	16. 依據員工性別、年齡層、部門別等分群分析健康相關檢查/調查（健康檢查、行為評估、活動建議...等）結果。		
	17. 依據員工健康檢查分析結果，進行後續追蹤管理。 ※例如：個人化輔導、工時管理、衛教諮詢或門診追蹤...等後續追蹤管理。		
	18. 依據員工健康需求評估結果，提供相關健康促進活動。		
三、健康促進設施與活動			
身體活動	19. 提供員工增加身體活動之計畫或獎勵措施。 ※舉辦能夠融入日常工作或生活之身體活動課程、計畫或獎勵措施，例如：設計辦公室健身操、上班前後/工間的伸展運動、分組健走競賽活動、提供健康操/運動影片鼓勵員工運動（含居家辦公同仁）...等。		
	20. 建置或補助有利於員工身體活動的支持性環境。 ※如：樓梯寬敞明亮並有鼓勵爬樓梯標語、規劃鄰近健走步道、設置自行車置放區、設有球場、健身設施或韻律教室、或補助員工利用外部運動設施或課程等。		
	21. 鼓勵成立運動社團，提供設施、場地或補助。		
健康飲食	22. 職場內部提供的食品、飲品有熱量標示，或提供熱量標示餐飲店家名單鼓勵員工訂購或提供代訂服務，強化員工之熱量攝取知能。 ※例如：員工餐廳、福利社、自動販賣機、團購餐點或茶水間所供應的食品或飲品...等，提供熱量標示或宣導圖文。		
	23. 於會議期間，基於健康考量，提供水果、白開水或無糖飲料取代點心與含糖飲料。		
	24. 向員工宣導每日三蔬二果、均衡飲食、健康烹調、使用碘鹽等健康飲食相關知能，提供健康餐飲或辦理健康飲食 DIY 活動。		

議題	題目	是	否
菸檳危害預防	25. 安排菸害防制相關活動（包括菸害宣導與戒菸活動等）或提供戒菸門診資訊。 ※即便貴單位無人吸菸，亦應持續宣導，使員工瞭解菸品所造成之危害，並將相關知能擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
	26. 安排檳榔防制相關活動（包括檳榔危害宣導與戒檳活動等）或提供戒檳門診資訊。 ※即便貴單位無人嚼食檳榔，亦應持續宣導，使員工瞭解檳榔所造成之危害，並將相關知能擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
疾病預防	27. 推廣運用國民健康署提供之成人預防保健「健康加值」方案。 ※使用條件及相關內容可參考： https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=189 ※即便貴單位無人符合使用資格，員工亦應瞭解有相應資源可作利用，並將相關資訊擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
	28. 將四癌篩檢（大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌）併入公司健檢辦理或與衛生局所合作辦理。 ※受檢條件及相關內容可參考： https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211 ※即便貴單位無人符合使用資格，員工亦應瞭解有相應資源可作利用，並將相關資訊擴及訪客/承攬商/員工家屬...等。		
	29. 設置方便員工關注個人健康自主量測的設施，如：體重計、體脂計、血壓計...等。 ※設備應放置於員工便於取用的地方，或規劃具隱私性之健康促進角落，如休憩室、交誼廳...等，提升員工使用意願。		
	30. 鼓勵員工定期量測體重、體脂、血壓，並養成自我健康管理之習慣。 ※例如提供健康護照進行記錄，或搭配獎勵活動鼓勵員工落實健康管理。		
	31. 向員工宣導體重管理及肥胖風險等相關知識。		
	32. 向員工宣導預防慢性疾病，包括代謝症候群、心血管疾病、糖尿病、肝腎疾病、癌症...等相關知能。		
孕產婦友善	34. 提供懷孕或產後的員工健康保護與促進相關措施。 ※如：設置哺乳室鼓勵母乳哺育、孕婦優先車位、調整孕產婦之工作內容、避免孕產婦從事危險工作...等。		
	35. 強化職場友善組織管理及溝通技巧。 ※管理者要有良好的組織管理及工作設計。每位工作者，包含雇主、管理階層、員工都應相互了解工作內容，並有良好的溝通方式，以減少彼此的壓力，如有需要，職場應提供相關教育訓練及員工申訴管道如：專案、專線、實體/網路信箱...等。		
36. 辦理心理健康促進課程或宣導。 ※例如：正念、壓力調適與紓解、溝通管理、人際關係、退休生涯規劃...等課程。			
37. 重視員工的工作生活平衡，鼓勵員工參與健康休閒活動或成立休閒紓壓相關社團。 ※例如：合理的工時與班別配置、提供彈性工時、優於法令特別休假或補助員工休閒性活動費用。			

議題	題目	是	否
四、生理健康工作環境			
生理健康工作環境	38. 室內空氣流通，溫溼度合宜，沒有異味，也沒有眼鼻刺激情形，通風設施定期維護與清潔。 ※若有實施作業環境測定，須符合二氧化碳濃度 1000ppm 以下。		
	39. 工作環境與作業檯面光線適當，背景光線均齊度佳，沒有昏暗或眩光情形，窗面及照明器具之透光部分，均須保持清潔。 ※各類工作場所之採光照明標準，應符合職業安全衛生設施規則第 313 條之規範： https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawSingle.aspx?pcode=N0060009&fno=313 ※例如：一般辦公場所，應符合工作場所採光照明標準 300 米燭光以上。		
	40. 工作環境沒有噪音，也不會過於安靜而影響工作及情緒。 ※經作業環境測定，超過 85 分貝但已執行聽力保護計畫者，可勾選「是」。 ※職場太吵雜會影響工作效率，而若是太安靜，可能會讓人覺得工作壓力很大，幾乎讓人喘不過氣來，可以放些輕音樂來調劑氣氛。		
	41. 提供員工充足、乾淨的飲水，並定期保養相關設備。		
	42. 環境設施（桌椅高度、座位空間、工作檯面高度、常用物品放置...等）考量員工身高、體型等人因工程因素。		
	43. 設置或可即時取用 AED（自動體外心臟去顫器），以利急性心血管疾病之緊急救護。 ※如貴單位與同棟大樓內其他企業共用設備，且員工完成 CPR+AED 教育訓練者，請勾選「是」。		
五、社區參與 ※企業應創造正向友善的工作環境，不只照顧員工、改善員工健康狀況，也應擴及其家庭成員及社區。若能對員工眷屬、承攬商（清潔員、保全、派遣人員等）推動健康促進，也能減少因照顧生病家人而不得不請假、造成缺勤率上升、生產力下降等問題，更能增進員工眷屬及社區對企業的認同。因此，請檢視您的單位各項健康促進、健康管理與健康服務活動是否推廣（或考量）到員工眷屬、承攬商、社區等？ ※健康促進、健康管理與健康服務活動內容舉例： 推廣多喝水、少喝含糖飲料。 號召員工眷屬/承攬商（或派員當志工）參加社區辦理的健康促進活動（四癌篩檢、打疫苗等）。 提供交通車供員工、社區民眾搭乘，以避免交通事故意外發生。 與社區一同規劃菸害防制策略，避免二手菸危害。 提供托兒（育）補貼或空間，可以降低員工及眷屬的壓力，減少工作與家庭間的衝突。 提供安全友善的場所或認養公園綠地供員工及其家庭成員、社區等做健走、伸展運動等身體活動，以增進民眾身體健康、社區團結。			
社區參與	44. 健康促進計畫或活動涵蓋員工眷屬及/或退休員工。		
	45. 健康促進計畫或活動涵蓋承攬商及/或關係企業。		
	46. 健康促進計畫或活動涵蓋社區民眾及/或顧客。		

無菸暨健康促進認知及滿意度問卷調查

- ()第1題 下列何者錯誤？
1. 全面禁止製造、供應、販賣、輸入、廣告及使用電子煙。
 2. 未經核定通過健康風險評估審查之指定菸品(如加熱菸)或其必要之組合元件，不得販賣、輸入、廣告及使用。
 3. 朋友出國時請朋友幫忙購買電子煙、加熱菸或其必要之組合元件。
 4. 禁止吸菸之年齡由未滿18歲，提高至未滿20歲。
- ()第2題 下列哪一道餐點組合，較符合健康均衡飲食原則？
1. 巧克力麵包+紅茶
 2. 乾麵+蛋花湯
 3. 糙米飯+清蒸魚+炒青菜
 4. 雞排+奶茶
- ()第3題 下列何者場所為全面禁菸？
1. 職場(三人以上共用之室內工作場所)。
 2. 公園綠地。
 3. 各級學校、幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所。
 4. 以上皆是。
- ()第4題 電子煙的危害有哪些？
1. 電子煙仍含有尼古丁傷肺。
 2. 會增加心臟病與冠狀動脈疾病之機會。
 3. 霧氣含化學物質會抑制許多免疫功能。
 4. 以上皆是。
- ()第5題 免付費戒菸專線號碼為何？
1. 0800-636363
 2. 0800-123456
 3. 0800-123123
- ()第6題 兒童和嬰兒暴露二手菸之中會有以下危險？
1. 不易生病。
 2. 精神良好。
 3. 嬰兒活力不足、注意力不集中。
 4. 以上皆是。
- ()第7題 二手煙對健康的影響？
1. 引致痰多、咳嗽，減低肺功能。
 2. 令血管硬化，引致冠心病。

3. 增加患上支氣管炎、慢性呼吸系統疾病及肺癌等的機會。
4. 以上皆是。

()第8題 根據「國民飲食指標手冊」男生、女生每日飲酒的建議，何者正確？

1. 男性每日不超過2杯(或相當於20g酒精量)。
2. 女性每日不超過1杯(或相當於10g酒精量)。
3. 準備懷孕、懷孕期間或正在哺乳的女性，請千萬不要喝酒。
4. 以上皆是。

()第9題 國民健康署建議國人每天運動至少幾分鐘？

1. 10分鐘
2. 20分鐘
3. 30分鐘
4. 60分鐘

()第10題 檳榔不只會導致口腔癌，也會對身體造成下列何種危害？

1. 增加罹患冠狀動脈疾病風險
2. 第二型糖尿病、高血脂、高三酸甘油酯和代謝症候群
3. 婦女若嚼檳榔則會產生不孕、新生兒低體重及短小、早產等風險
4. 以上皆是。

以下要請問您對本次課程的意見(滿意度調查)

1. 請問您對本次課程進行整體的滿意程度？

- 非常不滿意 不滿意 尚可 滿意 非常滿意

2. 請問您對課程內容是否滿意？

- 非常不滿意 不滿意 尚可 滿意 非常滿意

3. 請問您對講師整體表現的滿意程度？

- 非常不滿意 不滿意 尚可 滿意 非常滿意

4. 請問您對於本次的活動您的意見或建議：
