

# 員工肥胖與三高 ( 高血糖、高血脂、高血壓 ) 防治措施與成果

## 一、員工健康促進措施與防治作為

類別	實施措施
健檢與醫護追蹤	<ul style="list-style-type: none"><li>● 提供新進/在職員工健檢補助與報告追蹤</li><li>● 每月臨場職護健康諮詢服務</li></ul>
健康講座與衛教	<ul style="list-style-type: none"><li>● 每季發送衛教資訊 ( 例：地中海飲食介紹 )</li><li>● CPR 及 AED 急救技能推動</li><li>● 體重/血壓擺放設置，並推動健康監控宣導</li></ul>
運動與紓壓	<ul style="list-style-type: none"><li>● 每週兩次瑜珈及滾筒肌力課程</li><li>● 鼓勵員工運動：提供健身房補助</li><li>● 舉辦運動比賽：仰臥起坐、腕力、跳繩</li><li>● 放鬆紓壓：提供旅遊假一天</li></ul>
飲食促進	<ul style="list-style-type: none"><li>● 每月提供健康下午茶 ( 無糖飲料、低碳水、健康餐 )</li></ul>
健康職場認證	<ul style="list-style-type: none"><li>● 已取得健康職場認證 ( 證書期間：1120101~1141231 )</li></ul>

## 二、成果說明

參考附件 PDF 檔: 113 年-年度-臨場健康服務成果報告(杰力)\_20250107