

## 局長的話

健康的員工是企业最珍贵的资产，优质的企业是员工最珍贵的资源。国际上成功的企业皆将员工健康促进列为经营的重要策略，用意在造就健康、积极、乐观的就业力，进而提昇企业的服务品质和竞争力，创造企业经营的双赢策略。

企业应提供优质的工作环境、福利及健康促进服务，关心员工健康生活与压力，如鼓励员工规律运动、健康饮食、参与健康讲座、减重活动、菸害防制、体适能测试、心理调适等，促进员工身心健康的健康，以愉快、正向的心情工作，减少缺席率，提昇工作品质、效率与活力，使企业健全成长与永续发展。

国人十大死因中，有8项死因与肥胖有关，包括恶性肿瘤（例如：大肠癌、乳癌、子宫内膜癌）、心脏疾病、脑血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、高血压性疾病、慢性肾脏病等，此外，肥胖还可导致退化性关节炎、代谢症候群、血脂异常、高血压等。研究指出，肥胖与过重所引发的慢性病，至少佔医疗支出约佔2.9%，而其造成的疾病、失能以及对生产力的影响，更是难以计数。

国人的勤奮积极，虽然为台湾带来更高的竞争力，但千万不可因此牺牲了健康。研究显示，良好的生活型態包括不吸菸、不熬夜、健康饮食、运动及维持健康体重，可降低疲劳感及过劳，让体能与精神处于最佳状态，有效预防心血管疾病等慢性疾病的风险。

卫生署国民健康局为带动国人减少文明病威胁，推动肥胖防治，在建国100年推动「健康100 台湾动起来」，希望透过中央与地方、政府与民间以及跨部门、跨领域的合作，号召60万人一起用「聪明吃、快乐动、天天量体重」的正确方式健康减重，于12月底减重公斤数不但突破原先设定的600吨目标，更一鼓作气地达到1,110吨，成绩斐然。国民健康局101年邀请全国各企业公司及机关团体继续共襄盛举，主动积极推动员工健康体重管理活动，在职场带动聪明吃、快乐动的风潮，维持正常健康体重，增加职场健康力及生产力，为员工健康加值，为企业绩效加分，共创健康员工、幸福家庭、优质企业、活力台湾！

行政院卫生署国民健康局局长 邱淑娟 敬上

中華民國 101 年 6 月

## 前言

### 一、健康的員工是企业的重要資產

联合国世界卫生组织（WHO）和国际劳工组织（ILO）在全方位职业卫生的全球策略建议书中揭示健康工作的人权：每位世界公民拥有健康和安全工作的权利，以及有权获得一个能使他（或她）过著丰富的社会与经济生活的工作环境。我国宪法和劳工安全卫生法，也充分揭示人民的工作权，以及政府负有保护人民工作安全与健康的责任。WHO 进一步建议老闆及职场管理者应明确制定员工健康促进的目标，透过管理高层的支持与承诺、创造支持性环境、增进员工落实健康生活的知能、强化整体企业的行动力、结合医疗保健资源、采取奖励性措施，以激励士气与提高员工的自我效能。

健康快乐的员工能为企业带来高创意、高效率、高生产及高利润。拥有健康是成为绩优员工的先决条件，而一个企业的成功取决于绩效优良的员工，成功的企业更是国家经济繁荣与永续发展的基础，「健康即是财富」不仅适用于个人，对于企业更是如此。因此，员工是企业重要的资产，健康的员工是企业永续经营的动力。

### 二、肥胖增加員工罹病的風險

WHO 肥胖指南资料显示：最主要和肥胖相关的疾病包括糖尿病、代谢症候群、胆囊疾病、血脂异常、呼吸困难、睡眠呼吸停顿；其次为高血压、高尿酸血症、痛风、退化性关节炎、冠心病、乳癌、子宫内膜癌、大肠癌、女性荷尔蒙异常、多囊性卵巢症、不孕症、下背痛、麻醉风险、胎儿畸形等。

台湾国人十大死因中，有8项死因与肥胖有关，包括恶性肿瘤（例如：大肠癌、乳癌、子宫内膜癌）、心脏疾病、脑血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、高血压性疾病、慢性肾脏病等，此外，肥胖还可导致退化性关节炎、代谢症候群、血脂异常、高血压等，其所造成的失能及生产力降低，更不计其数。



依據國民健康局 2011 年職場員工肥胖率調查，結果顯示 24.2%過重、13.2%肥胖，其中男性約半數為體重過重或肥胖，女性肥胖率較男性低。此外，最近一個月內，多達 33.7%表示沒有運動；12.7%的受訪員工飲食不正常（不定時定量），且早、中、晚餐外食的比例很高，每週五天以上外食者分別佔 54.1%、66.7%、27.3%；職場員工蔬果普遍攝取不足，每日食用蔬菜三份及水果兩份以上者分別只佔 37.8%及 31.8%。顯然員工在職場拼經濟之餘，容易將自己的健康忽略了。

因此，職場應加強員工健康促進，協助員工落實健康樂活，鼓勵員工建立生活化運動習慣，力行健康飲食，「要活就要動」，降低員工疲勞感，以預防心血管疾病等慢性疾病。

### 三、肥胖增加成本支出

肥胖不僅增加健康照護的支出，亦會因肥胖相關疾病所致的病假、生產量降低、或死亡，造成企業的成本增加。世界衛生組織歐洲區署指出，約6%的健康照護成本與肥胖有關。美國CDC疾病管制局指出美國成人超過7,200萬人為肥胖，推估每年因肥胖引起的醫療支出，高達1,470億美元，約占健康照護的6-10%。英國審計署統計，在英國，每年肥胖導致在30,000人死亡及請病假約1800萬個工作天，相關經濟成本約35億英鎊。

中央研究院傅祖壇等人以2000-2002年健保資料估算與肥胖相關之代謝症候群所耗費醫療費用，占2002年全民健康照護總支出之2.9%，若以2010年全民健康照護總支出8,912億計算，肥胖相關醫療支出已達258億。

祝年豐教授以民國90年NHIS國民健康訪問調查及健保資料進行「肥胖相關疾病醫療費用及醫療資源使用分析」研究，發現肥胖所產生的代謝症候群相關疾病（高血壓、糖尿病、血脂異常、痛風等），一年之內赴門診的醫療費用平均高達5,118元，是體重正常者醫療費用1,857元的2.7倍。

### 四、肥胖防治可改善員工的健康

企業進行肥胖防治，不僅可以預防肥胖相關疾病的發生，亦可改善罹病員工的健康狀況。研究指出減重可以改善肥胖相關疾病的存活率，尤其是第2型糖尿病。持續減重可防止第2型糖尿病的發生，而第2型糖尿病病患減重後，亦可降低血糖值，並可使用較少的藥物來降低血糖。

研究顯示，過重或肥胖的人減少10%體重，若其為高血壓患者則可以減少10mmHg收縮壓及舒張壓；若為糖尿病新個案則可降低50%空腹血糖；具糖尿病風險者則可降低40-60%糖尿病發生率；另也可降低10%的總膽固醇、15%低密度脂蛋白膽固醇、30%甘油三酯，增加8%高密度脂蛋白膽固醇；並降低20%整體死亡率，30%糖尿病相關死亡人數及大於40%肥胖相關死亡人數。

### 五、職場健康促進的效益

國內外文獻證據顯示，健康促進可以有效增進員工的健康，減少各種慢性病包括肥胖、糖尿病、與心血管疾病的風險因子。此外，改善公司形象、減少醫療費用的支出，是國內外高級管理階層投入的部分理由。

在經濟層面上，國內外的研究證實雇主肯定健康促進活動的推廣效益。這些效益包括經濟效益（如：提升生產量及產品品質、減少健康保險支出及工作意外、降低缺席率等）與非經濟效益（如：增進員工的健康及士氣、提升企業形象、減少勞工抱怨訴求等）此外，以工作場所作為結合各種健康促進活動介入的場所，不但人、時、地較容易掌握，而且配合公司政策或環境的改變，進而演變成為員工自發性的活動，對於健康習慣的養成有很大的幫助。因此，工作場所是實施健康促進活動最具成本效益的地方。