



■ 4.1.3 員工健康行為調查



員工健康調查建議表

員工個人健康行為評估調查

(1) 對政府推動健康政策的認知與支持

1. 請問您是否知道或聽過本院推動下列計畫之政策與活動?

	① 不知道	② 大概知道 (有聽過)	③ 清楚 (知道本院為通過認證之醫院)	④ 非常清楚 (負責業務與政策相關)
1.1 健康促進醫院	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2 高齡友善醫院	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3 無菸醫院	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 請問您是否知道本院在健康促進醫院部分，推動哪些重點項目?【複選題】

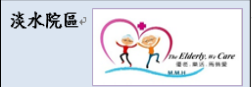
- ☐ ① 無菸職場 ☐ ② 節能減碳活動或措施 ☐ ④ 健康飲食體重管理【零瘦或減重活動、三高減重班】
☐ ⑤ 員工綜合性健康促進活動【聯盟馬偕人健康形象/健康鐵人333/健康日活動】 ☐ ⑥ 運動中心
☐ ⑦ 健康操【人因復健操、活力健康操】 ☐ ⑧ 心理健康活動【心理諮詢、成長團體、了了分明自我探索課程、壓力檢測】
☐ ⑨ 員工健康體能活動【2K 健走步道、馬偕運動明星秀、馬偕博士佳美聯誼、體適能促進活動、PaPaGo】 ☐ ③ 不知道

3. 對於健康促進醫院推動項目，請問您有支持本院哪些推動重點項目?【複選題】

- ☐ ① 無菸職場 ☐ ② 節能減碳活動或措施 ☐ ④ 健康飲食體重管理【零瘦或減重活動、三高減重班】
☐ ⑤ 員工綜合性健康促進活動【聯盟馬偕人健康形象/健康鐵人333/健康日活動】 ☐ ⑥ 運動中心
☐ ⑦ 健康操【人因復健操、活力健康操】 ☐ ⑧ 心理健康活動【心理諮詢、成長團體、了了分明自我探索課程、壓力檢測】
☐ ⑨ 員工健康體能活動【2K 健走步道、馬偕運動明星秀、馬偕博士佳美聯誼、體適能促進活動、PaPaGo】 ☐ ③ 不支持

4. 請問您是否知道本院在高齡友善醫院部分，推動哪些重點項目?【複選題】

- ☐ ① 定期舉行「高齡長者體驗營」 ☐ ② 享有「優先看診/看診免掛號費」
☐ ③ 提供「老花眼鏡/輪椅」服務 ☐ ④ 掛號/檢驗/藥劑部設有「愛心暨高齡友善櫃檯」
☐ ⑤ 診間提供「扶手型身高體重測量器/助聽器」 ☐ ⑥ 候診區提供「博愛/扶手型候診椅候」
☐ ⑦ 交通車設有「輔助梯」 ☐ ⑧ 公告「高齡友善 LOGO」 ☐ ⑨ 不知道



(2) 心理健康檢測-心情溫度計

	完全沒有 (0分)	輕微 (1分)	中等程度 (2分)	厲害 (3分)	非常厲害 (4分)
1. 感覺緊張不安.....	①	②	③	④	⑤
2. 覺得容易苦惱或動怒.....	①	②	③	④	⑤
3. 感覺憂鬱、心情低落.....	①	②	③	④	⑤
4. 覺得比不上別人.....	①	②	③	④	⑤
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒.....	①	②	③	④	⑤

(3) 疲乏指數檢測

- 1-1. 對於目前從事的工作，您是否有感覺到心力交瘁?
- ☐ ① 從來沒有 ☐ ② 每年有兩三次 ☐ ③ 每月有一次 ☐ ④ 每月有兩三次
☐ ⑤ 每週有一次 ☐ ⑥ 每週有兩三次 ☐ ⑦ 每天都有
- 1-2. 若是有心力交瘁的經驗，通常會持續多久的時間?
- ☐ ① 一天以內 ☐ ② 1-3 天 ☐ ③ 一週以上 ☐ ④ 一個月以上 ☐ ⑤ 從沒停止過
☐ ⑥ 從來沒有
2. 對於目前從事的工作，您是否有覺得面對人變得麻木冷酷?
- ☐ ① 從來沒有 ☐ ② 每年有兩三次 ☐ ③ 每月有一次 ☐ ④ 每月有兩三次
☐ ⑤ 每週有一次 ☐ ⑥ 每週有兩三次 ☐ ⑦ 每天都有

資料來源：淡水馬偕紀念醫院

員工健康調查建議表

員工健康行為調查

◆問卷方式：

- 線上表單問卷
- 紙本問卷

◆問卷內容：

1. 個人資料
2. 生理健康情形
3. 心理健康情形
4. 運動認知
5. 運動習慣
6. 飲食習慣
7. 物質使用習慣(吸菸、飲酒、嚼檳榔)...等。

型塑馬偕健康風氣~健康典範選拔

型塑馬偕健康風氣~健康典範單位選拔活動問卷-前測問卷(建議使用Chrome瀏覽器填寫，若有問題請洽台北社區醫學中心，分機2770)

基本資料

*必填

參加者姓名：*

您的回答

是否為團長？*

☐ 是

☐ 否

性別：*

☐ 男

☐ 女

員工健康行為調查線上問卷

資料來源：淡水馬偕紀念醫院

員工健康調查建議表

- 定期進行員工健康行為調查，透過勞工一般健康檢查、職場心理健康自我檢測問卷及運動問卷調查

運動中心2016年滿意度調查表

基本資料

1. 身分別 ☐ 醫務 ☐ 醫技 ☐ 護理 ☐ 行政

2. 性別 ☐ 男性 ☐ 女性

3. 年齡 ☐ 20歲以下 ☐ 21~29 ☐ 30~39 ☐ 40~49 ☐ 50~59 ☐ 60歲以上

4. 教育程度 ☐ 國中以下 ☐ 高中畢業 ☐ 專科、大學畢業 ☐ 研究所以上

5. 婚姻狀況 ☐ 未婚 ☐ 已婚

意見調查

6. 主要加入運動中心的原因？(可複選)

☐ 健康 ☐ 減重 ☐ 增重 ☐ 交朋友 ☐ 其他

7. 您目前是否有規律的運動習慣？

☐ 是(每週兩次，持續半年)

☐ 否

8. 您是否有加入本院或其他運動中心？

☐ 是(本院)

☐ 是(其他運動中心)

☐ 否(可直接跳至13題)

9. 您目前於運動中心的運動頻率為？

☐ 每週一次

☐ 每週一到三次

☐ 每周三到五次

減卡健康餐點健康促進飲食問卷調查

親愛的同仁們，您好！

本問卷目的希望了解您目前對於運動及健康飲食的認知與行為，請您根據目前的實際狀況回答，您所提供的資料僅供學術研究使用，個人的資料絕對保密，不會公開個人姓名或針對個人的資料做分析，最後僅會呈現出整體的研究結果，因此，請您放心填寫！您所提供的資料對我們來說非常重要！更是我們最大的動力與支持，謝謝您的合作！

—祝您 事事順心—

臺安醫院營養課 敬上

如果您願意提供自己的資料，請在以下簽名

參與者簽名 姓名：_____ ☐ 願意 ☐ 不願意 填寫問卷並提供資料供研究使用

編號：_____

填寫日期：108 / /

1. 年齡：_____歲
2. 身高：_____公分；體重：_____公斤
3. 性別：☐ (1) 男 ☐ (2) 女
4. 身分：☐ (1) 醫師 ☐ (2) 醫技 ☐ (3) 護理 ☐ (2) 行政人員 ☐ (2) 其他_____
5. 居住情況：☐ (1) 與家人同住 ☐ (2) 住宿舍 ☐ (3) 在外租屋 ☐ (4) 其他(請說明)：_____
6. 自覺飲食：☐ (1) 健康 ☐ (2) 不健康 ☐ a. 過量 ☐ b. 標準 ☐ c. 過少。
7. 自覺體型：☐ (1) 很瘦 ☐ (2) 稍瘦 ☐ (3) 標準 ☐ (4) 稍胖 ☐ (5) 很胖。

題號	題目：對我來說， <u>均衡飲食</u> 是...	完全 不	完全 是
1	飲食就會去做的。	1	2 3 4 5
2	我盡量遵照我會記得去做的。	1	2 3 4 5
3	我不會按照我會去做的。	1	2 3 4 5
4	我盡量遵照對我來說，我已做到極限了。	1	2 3 4 5

5. 您最近2個星期(14天)有無均衡飲食。

請在以下的問題中，勾選一個最適合描述您的答案。

☐ 1. 沒有，我也「沒有需要」這麼做。

☐ 2. 沒有，但是我「有考慮過要」這麼做。

☐ 3. 沒有，但是我「很想要」這麼做。

☐ 4. 有，但對我來說「有點困難」(無法維持)。

☐ 5. 有，而且對我來說「很容易」。

資料來源：臺安醫院

員工健康調查建議表

■ 調查內容包含四大危險因子（吸菸、喝酒、運動及不當飲食）

勞工一般健康檢查紀錄

2017-5-17 勞工健康檢查紀錄

勞工一般健康檢查紀錄

一、基本資料

1. 姓名： 2. 性別： 3. 員工號： 4. 出生日期： 年 月 日 5. 受僱日期： 年 月 日 6. 班別： ☐ 日班 ☐ 夜間工作 (說明: 工作時間22:00-06:00)

二、作業經歷

1. 曾經從事 ，起始日期：西元 年 月，截止日期：西元 年 月，共 年 月
請選工作經歷最長或與目前從事工作一致項目

2. 目前從事 ，起始日期：西元 年 月，截止日期：西元 年 月，共 年 月

3. 過去1個月，平均每週工時為： 小時；過去6個月，平均每週工時為： 小時(必填)

三、生活習慣

1. 請問您過去一個月內是否有吸菸？
☐ 從未吸菸 ☐ 偶爾吸(不是天天) ☐ (幾乎)每天吸，平均每天吸 支，已吸菸 年
☐ 已經戒菸，戒了 年 個月。

2. 請問您最近六個月內是否有嚼食檳榔？
☐ 從未嚼食檳榔 ☐ 偶爾嚼(不是天天) ☐ (幾乎)每天嚼，平均每天嚼 顆，已嚼 年
☐ 已經戒食，戒了 年 個月。

3. 請問您過去一個月內是否有喝酒？
☐ 從未喝酒 ☐ 偶爾喝(不是天天)
☐ (幾乎)每天喝，平均每週喝 次，最常喝 酒，每次 瓶
☐ 已經戒酒，戒了 年 個月。

4. 請問您於工作日期間，平均每天睡眠時間為： 小時。(必填)

四、既往病史：您是否曾患有下列慢性疾病（請在適當項目之格內打勾）

- | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血壓(定期服藥) | <input type="checkbox"/> 高血壓(未服藥) | <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 心臟病 | <input type="checkbox"/> 癌症 |
| <input type="checkbox"/> 白內障 | <input type="checkbox"/> 中風 | <input type="checkbox"/> 癲癇 | <input type="checkbox"/> 氣喘 | <input type="checkbox"/> 慢性氣管炎、肺氣腫 |
| <input type="checkbox"/> 肺結核 | <input type="checkbox"/> 腎臟病 | <input type="checkbox"/> 肝病 | <input type="checkbox"/> 貧血 | <input type="checkbox"/> 中耳炎 |
| <input type="checkbox"/> 聽力障礙 | <input type="checkbox"/> 甲狀腺疾病 | <input type="checkbox"/> 消化性潰瘍、胃炎 | <input type="checkbox"/> 逆流性食道炎 | <input type="checkbox"/> 以上皆無 |
| <input type="checkbox"/> 骨折 | <input type="checkbox"/> 手術開刀 | <input type="checkbox"/> 其他慢性病 | | |

五、自覺症狀：您最近三個月是否常有下列症狀：（請在適當項目之格內打勾）

- | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 咳嗽 | <input type="checkbox"/> 咳痰 | <input type="checkbox"/> 呼吸困難 | <input type="checkbox"/> 胸痛 | <input type="checkbox"/> 心悸 | <input type="checkbox"/> 頭暈 | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 耳鳴 |
| <input type="checkbox"/> 倦怠 | <input type="checkbox"/> 噁心 | <input type="checkbox"/> 腹痛 | <input type="checkbox"/> 便秘 | <input type="checkbox"/> 腹瀉 | <input type="checkbox"/> 血便 | <input type="checkbox"/> 上背痛 | <input type="checkbox"/> 下背痛 |
| <input type="checkbox"/> 手腳麻痛 | <input type="checkbox"/> 關節疼痛 | <input type="checkbox"/> 排尿不適 | <input type="checkbox"/> 多尿、頻尿 | <input type="checkbox"/> 手腳肌肉無力 | | | |
| <input type="checkbox"/> 體重減輕3公斤以上 | <input type="checkbox"/> 其他症狀 | <input type="checkbox"/> 以上皆無 | | | | | |

身體在說話，你聽見了嗎



員工健康調查建議表

■ 員工對機構提供健康促進服務及推動的認知

員工知道健康促進政策的比率

1. 您知道醫院有在推動健康促進的理念及行動？

- ☐ 清楚
- ☐ 大概知道
- ☐ 不太清楚
- ☐ 不知道

2. 您是否知道本院每年針對員工健康，推動流感疫苗施打？

- ☐ 清楚
- ☐ 大概知道
- ☐ 不太清楚
- ☐ 不知道

3. 您是否知道本院每年針對員工健康，推動體適能檢測？

- ☐ 清楚
- ☐ 大概知道
- ☐ 不太清楚
- ☐ 不知道

4. 您是否知道本院每年針對員工健康，推動心理健康檢測？

- ☐ 清楚
- ☐ 大概知道
- ☐ 不太清楚
- ☐ 不知道

5. 您是否知道本院每年針對員工健康，舉辦健康及心理健康課程？

- ☐ 清楚
- ☐ 大概知道
- ☐ 不太清楚
- ☐ 不知道