

衛生福利部國民健康署

108 年健康職場創意金點獎--

「design your health!輕鬆擁有好體位」全國競賽

壹、主旨

世界衛生組織呼籲重視肥胖對健康的危害，因其為導致疾病及死亡原因中可改變的主要危險因子之一，主要與飲食不當、運動不足、靜態活動長、自覺睡眠不足等可改變的生活型態有關。研究證實，當肥胖者減少 5% 以上體重，就可以為健康帶來許多益處，改善如高血壓、糖尿病、關節炎及痛風等慢性疾病對國家社會的影響。國際上常用身體質量指數(body mass index, BMI)或腰圍來作為評估肥胖的指標，國內亦以 BMI 在 $24 \sim 27 \text{ kg/m}^2$ 間定義為過重； $\text{BMI} > 27 \text{ kg/m}^2$ 定義為肥胖，並建議國人腰圍男生應 $< 90 \text{ cm}$ ，女生 $< 80 \text{ cm}$ 來維持良好體位。然而依據 102-105 年「國民營養健康狀況變遷調查」發現，我國成人過重及肥胖盛行率達 45.4%，18 歲以上國人近 6 成有過重且腰圍過粗。

當肥胖成為國人關注議題，如何採行健康方式維持良好體位成為多數職場健康促進重要活動。儘管國內外研究證實，推動職場健康促進對公司與員工都能有所獲益，然而實際推動過程或成果多有未臻完美的缺憾，或未能普及各行業的共同參與。為促進職場成為支持健康的工作環境，106 年動態職場創意金點獎競賽曾獲多數職場關注，107 年「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽則以突破沒有時間運動的難題辦理，激勵各領域企業團隊展現創新策略，今年為改善國人體位對健康的影響，並持續創新擴散帶動職場健康，期望透過職場藉由選擇設計，提供員工符合需求、運用便利、滿足感受、程序適切且能夠負擔的策略，引導員工在進行選擇時能朝著事業單位設定的目標前進，爰辦理「108 年健康職場創意金點獎—design your health!輕鬆擁有好體位」全國競賽，期以多元且正確健康方式，協助工作者擁有健康體位為目標，引導各事業單位設計思考，營造健康職場。

貳、辦理單位

主辦單位：衛生福利部國民健康署

承辦單位：南區健康職場推動中心(台灣職業健康護理學會)

協辦單位：北區健康職場推動中心(臺北醫學大學)

中區健康職場推動中心(財團法人彰化基督教醫院)

地方政府衛生局

參、活動對象

凡合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉皆可參賽。

肆、競賽方式

透過職場健康促進推動人員增能賦權(empower)，引導建立設計思考能力，並經由創意發散、收斂的反覆過程，擬定符合員工需求、運用便利、滿足感受、程序適切且能夠負擔的策略(選擇設計)，引導員工朝著設定的目標前進，進而營造健康職場、維持工作者健康體位。凡欲參賽職場均須完成完整培訓程序。

一、【號召及初選】

以近年來參與國民健康署所辦理之職場健康促進相關競賽單位為主要對象，並配合全國各縣市地方政府衛生局職場輔導，號召並鼓勵事業單位報名參與。參賽職場應於 **108 年 6 月 15 日前** 郵寄或 email 報名表(附件 1)向所在地衛生局報名(附件 2)。(請於信封或 email 註明【參加 108 年「design your health!輕鬆擁有好體位」全國競賽】，並於寄出後 3 日與衛生局確認，以免影響參賽權益。) 衛生局於 **6 月 30 日前** 以函文或電子郵件向南區健康職場推動中心(以下簡稱南區中心) 完成推薦至多 **6 家** 職場進入培訓，並將推薦結果通知職場。

二、【複選】

初選職場須參與並完成 **7~8 月** 辦理之 108 年「design your health!輕鬆擁有好體位」全國競賽工作坊培訓以完成複選程序。工作坊將以設計思考(design thinking)概念為主軸，引導職場策略規劃，並於現場進行職

場階段性產出的成績評核。工作坊中「階段性產出分享」，及工作坊結束產出之書面「成果報告」將作為複選成績評核素材。中心將邀請職場健康促進、身體活動、營養飲食等領域專家，於**9月4日前**針對職場成果報告(附件3)進行書面審查，由南區中心將累計成績完成結算，選出10家示範職場進入決選。

三、【決選】

凡進入決選之10家職場需於10月11日前參與推動中心辦理之「輔導工作坊」，並在**10月25日前**彙整並提交「design your health!輕鬆擁有好體位」相關資料「影音檔」(須填寫著作及肖像使用同意書附件4)，作為**11月1至10日間**「網路票選」(以人氣按讚計分)進行素材，且參加**11月中旬**安排「design your health!輕鬆擁有好體位」成果發表會，由當日出席成果發表會之參賽職場及觀摩職場參與現場成績評選，依照最終得分排序決定【全國優等獎】3名。

伍、評選作業及標準

一、【號召及初選】取得參賽職場推動承諾，檢附報名文件包含下列，

- (一) 職場推動健康促進之政策文件影本資料
- (二) 職場健康促進推動組織架構圖
- (三) 具備國民健康署健康職場認證資格(認證標章效期內或本年度新申請)

二、【複選】

- (一) 階段性產出分享：透過工作坊產出資料，由所有參賽職場代表出席者進行現場評選(評選題項依據工作坊內容訂定，包括需求評估完整性、方案規劃可行性、策略運用創意性、執行程序可複製性等，將透過工作坊產出，透過現場線上評選計分，成績佔比50%)。
- (二) 成果報告：由南區中心邀請3名專家進行參賽者職場書面資料審查。成績占比為50%，標準如下：

項目	內容	配分
1. 整體創意內容能引導員工健康行為	1. 創意內容能引導員工產生維持健康體位之健康行為 2. 員工健康行為能因創意策略而	20

	持續 3. 生理、健康行為及工作表現的指標具體呈現	
2. 易於執行，且融入於職場日常營運程序	1. 整體參與能擴及各部門、單位、背景差異員工的比率 2. 能融入企業組織文化 3. 高階主管的支持度	20
3. 內容融入設計思考	1. 設計思考符合行業特性 2. 符合趣味化、生活化、工作化 3. 應用巧推(Nudge)策略程度	20
4. 執行方式能依職場規模及作業特性進行調整	1. 策略能結合職場特性及其時間與空間條件 2. 策略為多數職場能負擔的內容 3. 與預期目標間的差異	20
5. 策略能有效改變員工體位(BMI 下降、腰圍縮小)	1. 員工體位的改變情形 2. 協助員工維持健康體位的比率	20

三、【決選】：以採計複選成績 50%、參與「design your health!輕鬆擁有好體位」之成果發表 30%及網路票選 20%，產出決選總分。若遇分數相等時，將以複選成績排序為先。

(一)成果發表(占 30%)

項目	配分
1. 整體創意內容能引導員工健康行為	20
2. 易於執行，且融入於職場日常營運程序	20
3. 內容融入設計思考	20
4. 執行方式能依職場規模及作業特性進行調整	20
5. 策略能有效改變員工體位(BMI 下降、腰圍縮小)	20

(二)網路票選(占 20%)

人氣按讚(讚的次數)	
總結累積次數	得分
1000 以下	20
1001-2000	40

2001-3000	60
3001-4000	80
4001-5000	100

陸、獎項、頒獎及得獎宣傳

- 一、 **【複選】**：將在 9 月下旬公布 10 家示範職場於健康職場資訊網，獲得獎狀乙只及獎金伍仟元整(等值之商品禮券)，由南區中心寄送。
- 二、 **【決選】**：11 月 30 日前於健康職場資訊網公布得獎名單； 12 月全國職場健康促進研討會暨成果發表會中公開頒獎。
 - (一)創新職場獎，共 10 名，每名獎狀乙只；獎金壹萬元整(等值之商品禮券)。將由進入複選職場中以隨機方式抽選。
 - (二)全國優等獎，共 3 名，每名獎盃一座；獎金貳萬元整(等值之商品禮券)。
 - (三)網路人氣獎，共 1 名，獎狀乙只；獎金壹萬元整(等值之商品禮券)。
- 三、 **【得獎宣傳】**：決選選出之得獎單位，得由南區中心蒐集其相片、影片，剪輯製作成果分享，於國民健康署相關健康促進推廣活動及健康職場資訊網上宣傳，並將納入 109 年職場健康促進工作坊宣導教材、規劃遠端網路學習等擴散效應，將創意金點進行發散。

柒、報名小叮嚀

- 一、請以事業單位或機關(構)為報名單位：總公司及分公司以個別之公司名稱進行報名者，得視為不同單位，但同一事業體限至多 2 單位報名參賽。
- 二、進入培訓複選之職場，各場次工作坊應派健康促進相關推動成員參與，得不限定同一員出席，唯出席者應配置智慧型手機以利於參與階段性產出之評比。
- 三、參與競賽之職場，可於參與過程中陸續蒐集職場相關相片及推動策略執行檔案，以利進入決選後影音檔之展現。

四、影音檔：影音時間以 3 分鐘為範圍，超過 3 分鐘將視為不合格檔案。

(一) 影音檔及相片相關人員及場域，應隸屬職場或其策略運用相關活動，並需簽署相關證明文件(附件 4、肖像權使用同意書)，如獲檢舉影音檔中非屬該職場或其活動相關所衍生，一經證實，主辦單位得以取消該職場參賽資格。

(二) 影音檔請以事業單位或機構場域為背景，並以原拍攝檔為提交內容，必要時可進行場域不同部門之剪接或簡要文字標註(單畫面 15 字內為限)，非參賽機構之場所請勿納入，禁止電腦後製效果。

(三) 影音檔輸出規格以 mov、mpg、avi、wmv 為限，不限拍攝工具，拍攝檔案畫質須 1920*1080 full hd 畫面，作品應避免畫質不清。

捌、注意事項

- 一、敬請注意智慧財產權，於競賽中，不得有違反侵害著作權相關事宜，如遭檢舉或產生爭議，經查證屬實，得由主辦單位取消資格，如有得獎，將追回獎項、獎牌、獎金，並需自負一切法律責任。
- 二、凡報名參賽者，即視為同意本活動之各項規定，若有未盡事宜或不可抗拒因素而有所異動，主辦單位保有修改、暫停或取消本活動內容之權利，並得隨時補充相關規定或解釋辦理之公告。