

內湖國泰診所社區健康營造-支持性環境的設置

內湖國泰診所
營養師/張斯蘭

民國101年，藉由社區健康營造計畫，診所與內湖健康服務中心共同調查內湖科技園區上班族的健康狀態。結果發現：園區的上班族其代謝症候群的罹患率達11.7%，具代謝症候群危險因子者(含1項以上)為57%，顯示上班族的健康有待重視。科技業員工長期處於壓力之下，一般來說加班機率高，且坐式工作時間長，在運動機會甚少的狀況下，再加上下班後又常常以「吃」來犒賞自己，使科技業員工罹患代謝症候群候選人的風險提高。因此，如何讓園區的員工們能吃得健康、動得健康，並有更多健康餐食的選擇，這將是內湖國泰診所健康營造的重點。

一、推動策略：

(1) 職場員工健康由公司自主推動：

1. 鼓勵進行健康職場自主認證，診所長達5年的經營，逐漸讓園區中的公司重視員工健康包括三高、乳癌與子宮頸抹片健康篩檢，舉辦職場健康講座及成立減重班，由原本「協助辦理員工健康促進」提升為「公司自動組成健康促進組織」，進而促使公司執行「自主規劃健康促進計畫」，計畫內容包括：自編預算、自行尋找資源結合等，落實永續經營的精神。
2. 診所主動拜訪已進行健康促進公司的部門主管，並分享園區中其他執行成效良好公司的經驗，以鼓勵公司提升員工健康與公司形象下，獲得公司願意自動組成健康促進組織的承諾，期待公司能更加積極舉辦職場員工健康促進的活動。
3. 今年健康營造除了員工健康檢查之外，增加編列菸害防制、肥胖防治等預算，讓健康生活型態養成不再只是員工的事，更邀請員工的家人參與減重課程、健康飲食課程(圖一)或戶外體能活動，以增加員工在執行健康行為的社會支持力量。

4. 持續鼓勵職場能永續地關注員工健康，為養成員工健康生活型態而努力，目前新加入職場自主推動的公司已有4家。

(2) 致胖環境評估與支持性環境設置：

1. 員工餐廳是公司職員最容易接觸的餐飲地點，於員工餐廳進行支持性環境設置，不僅最貼近員工，也較容易影響員工的飲食行為。我們的實施策略有推出健康窈窕餐、設計健康餐盤海報、健康餐點促銷。
2. 輔導園區附近的餐飲業執行營養標示，並鼓勵推出健康餐點。今年共輔導捷運文湖線沿線14家餐飲業者進行熱量標示與推出健康餐點，包括：無糖及無反式脂肪麵包、健康滷味套餐、高纖健康便當…等。
3. 鼓勵公司會議便當或是講座所提供的點心改為健康餐點，如五穀飯便當、高纖潤餅捲等。

二、推動成果：

- (1) 園區內共有4家公司有規劃地鼓勵員工參與公司健康促進活動，如鼓勵員工自主性減重(共896名員工參與)，並由公司自行提供獎項鼓勵員工參加減重競賽，總計減重1,257.7公斤。
- (2) 致胖環境評估部分，共輔導內湖科技園區附近14家業者進行熱量標示與販售健康餐點，特別是結合業者推出購買健康餐點給予優惠的活動，以鼓勵員工購買健康餐盒。

圖一 家屬共同參與健康飲食相關課程

