



行政院勞工委員會新聞稿

日期：101 年 11 月 16 日

承辦單位：勞工安全衛生研究所

勞委會網址：www.cla.gov.tw

主管姓名：林所長進基

新聞聯絡室：楊科長秀惠

電話：02-2660-7598

業務主管：何組長俊傑

電話：02-8590-2935

電話：02-2660-7600 分機 261

手機：0910-234-533

手機：0926-926-983

新聞稿主（標）題：

**「週年慶 go go go! 久站服務員健康嘛愛顧!」
百貨業女性職場友善健康促進輔導啟動囉!**

週年慶歡樂血拼，百貨業久站員工因工作衍生的疲累與健康問題更需要被關注！勞委會勞工安全衛生研究所（以下簡稱勞研所）推動「女性職場友善健康促進輔導工作」開跑了！將協助企業瞭解員工肌肉骨骼酸痛、工作壓力或疲勞狀況，提供友善健康工作環境，並教導勞工利用工作空檔做伸展操，及學習自我壓力管理、放鬆技巧，有效促進健康。

勞研所過去研究發現百貨業服務員約有八成發生下肢靜脈曲張、足底筋膜炎、足底疼痛、及頸肩酸痛等症狀，經研究證實勞委會針對站姿工作者設計的一套職場健康操，每天於休息時間進行一次 15 分鐘的伸展運動，10 週後服務人員的足踝柔軟度、下肢不適頻率、足部疼痛程度及下背痛等都有顯著改善。為加強百貨業主管及服務人員對健康危害的認知與健康管理，提高工作績效及職場產能，勞研所特針對百貨業女性常見的健康問題，包括肌肉骨骼酸痛、疲勞、憂鬱、工作壓力、跌倒及經痛等，籌組專家諮詢小組、設計檢核表、協助企業建立工作團隊、依企業特性與需求設計教育訓練課程，本（101）年 10 月已完成種籽培訓課程，計 21 家企業 32 位人員參與，並徵得 5 家百貨業者同意參與（包括太平洋崇光百貨公司、台中大遠百分公司、高雄大立百貨、高雄漢神百貨前金店、高雄漢神百貨巨蛋店等代表），將展開為期 3 個月的現場輔導工作，

共同為創造與營造友善健康促進職場努力。

為落實女性職場健康保護，提供平等與健康安全的工作環境，勞研所過去除運用過內現有資料庫（勞工保險資料庫、職業傷病監視系統及健康體能等資料庫）及全國性調查資料進行統計分析，掌握各行業女性職業健康危害情形外，亦針對女性勞工需求及特殊問題研擬預防改善對策。根據過去研究發現女性最需注意工作壓力、疲勞、肩膀與頸部酸痛問題，除針對各種作業者（如站姿、電腦坐姿及職業駕駛等）設計健康操，亦發展工作壓力及疲勞評估量表-過勞量表、網路簡易壓力量表、勞工職業壓力量表等評估表，及針對高危害行業女性勞工提供現場輔導，促進工作健康。

一般人一天至少耗費三分之一時間在職場上，因此職場上實施健康促進與健康管理計畫對於「維護女性健康權益」的目標，具有正面與積極的助益。尤其許多已婚女性勞工需要蠟燭兩頭燒，下班回家之後彷彿需上「第二個班別」，長期忽略自己的健康。在公司推動健康促進工作，不但對女性勞工本身有利，公司也可以減少員工病假率、提升服務品質、增加員工士氣，可謂雙贏的策略。歡迎更多百貨業者參與，齊心捍衛女性勞工的工作安全和身心健康！