

宜蘭縣政府消防局 105 年度推動員工協助方案-「健康樂活：美麗人生」實施計畫

壹、依據：

宜蘭縣政府 105 年 4 月 12 日府人福字第 1050058329 號函訂頒「宜蘭縣政府 105 年度員工協助方案實施計畫」辦理。

貳、目的：

為增加同仁健康體能及心理抗壓性，提昇個人對自我體能狀況及適當運動重要性的認知，避免及減輕於執行各項勤務發生之傷亡事故，爰邀請本縣衛生局共同辦理健康體能管理並支援護理人力，促使同仁瞭解及管理自身的健康體能，特訂定本計畫。

參、主辦機關：宜蘭縣政府消防局、宜蘭縣政府衛生局。

肆、協辦機關及單位：宜蘭縣各鄉鎮市衛生所。

伍、參加對象：本局各科、室、中心、大隊及分隊人員（含技工、工友及約聘僱人員）。

陸、計畫內容：

(一)體適能檢測：

對同仁進行體適能檢測，包含身體質量指數、腰圍、仰臥起坐、坐姿體前彎及三分鐘登階等項目，並記錄員工健康情形(附表)。

(二)體重管理：

鼓勵同仁踴躍參加縣府人事員工健康推廣活動，如：健康體重管理、環縣健走活動等共同響應健康低碳美麗人生，相關訊息公告於本局網路通報系統。

(三)醫療保健：

由醫療專業人員對同仁進行口腔黏膜檢查及口腔癌等篩檢，並提供健康諮詢。

(四)養生之道：

鼓勵同仁參加身心健康系列講座，內容包含認識體適能、健康飲食、心靈舒壓、菸害及檳榔防治等課程，促進員工健康樂活之身心靈。

柒、預期目標：

(一)瞭解體能健康之重要性，並養成規律運動，維持健康體位。

(二)建立健康飲食觀念，維持健康飲食型態。

(三)認識自身情緒、管理情緒、認識壓力及習得紓壓方式，增進心理健康。

捌、經費：由本局 105 年度「一般行政-業務管理-業務費」項下支應。

玖、本計畫經局長核定後實施，如有未盡事宜，得隨時修正之。

