

衛生福利部國民健康署

107 年健康職場創意金點獎--

「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽

壹、主旨

世界衛生組織(World Health Organization，簡稱 WHO)2016 年指出，缺乏身體活動是全球十大死亡風險因素之一，亦是心血管疾病、癌症和糖尿病等疾病可修正的主要風險因素。由國民健康署於「106 年工作人口健康促進現況電話訪問調查」，顯示國內職場近四成(39.2%)工作者體重超標、半數以上(53.4%)運動不足，其衍生慢性疾病問題不僅造成個人及家庭負擔，亦衝擊職場人力資源，影響整體社會經濟發展。

依教育部體育署針對國內運動現況調查，沒有運動的民眾，其不運動原因連續三年都以「沒有時間」居首，這對於一天有 1/3 以上時間在職場的工作者而言，忙碌又沒時間運動，如何在職場中兼顧健康，又能推展合適身體活動以提升其身體活動量，進而增加健康及工作效率，更是重要的課題。

為促進職場員工落實生活化的身體活動，透過 106 年動態職場創意金點獎競賽已獲多數職場關注，107 年期更能突破沒有時間運動的難題，爰辦理「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽，激勵各行業團隊展現創新策略，投注職場活力，能擴散並帶動職場身體活動氛圍，鼓勵職場員工如何活化時間運用，增進身體活動度，進而養成規律運動習慣，共同營造健康的支持性工作環境。

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(台灣事業單位護理人員學會)

協辦單位：北區健康職場推動中心(台灣健康生產力管理學會)

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、活動方式

一、【報名】

職場向所在地衛生局報名：參賽職場於**107年6月30日前**郵寄或 email 報名表(附件 1)向衛生局報名(附件 2)。(職場報名請於信封或 email 註明【參加 107 年「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽】，並於寄出後 3 日與衛生局確認，以免影響參賽權益。)

二、【初選】

衛生局於**7月20日前**完成初選，並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)推薦**至多 6 家**職場進入複選，及將初選結果通知職場。

三、【複選】

進入複選之職場須於**8月31日前**以郵寄或 email 提交 107 年「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽之執行現況書面資料(附件 3)及「影音檔」(須填寫肖像使用同意書附件 4)給南區中心，由該中心於**9月30日前**完成審查，選出 20 個佳作職場，其中前 10 名進入決選，並將審查結果通知職場及登載於「健康職場資訊網」。

四、【決選】

進入決選之 10 家職場將安排在**10月下旬**於衛生福利部國民健康署進行「成果報告」；**10月15日至10月28日間**進行「網路票選」(以人氣按讚及夯點分享二項為計分)，最終依照「成果報告」及「網路票選」合計得分排序決定全國特優獎 2 名及全國優等獎 3 名，**11月30日前**於健康職場資訊網公布得獎名單，並由南區中心以電話方式通知得獎職場後續公開頒獎之相關訊息。

伍、報名文件小叮嚀

- 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、「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意策略：職場依其工作及環境特性，克服沒時間運動等阻礙因素，透過生活化、社交化、與工作結合等運動設計，增加員工身體活動量，提升職場中運動人口比率(例如：利用開會時間採坐姿提腿或桌下腳踏機、主管帶領同仁進行公司園區健走活動等)。該策略需具創新、同業易複製的特性，並能於職場中落實其執行度、有效性及持續性。
- 三、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、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)「參賽影音檔」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。

陸、評選作業及標準

- 一、【初選】由衛生局審閱職場之報名表(包含創意主題及內容)，推薦標準可參考下表：

項目	配分
1. 整體創意內容能引導員工健康行為	20
2. 實施內容能融入職場日常營運程序	20
3. 該策略可以增加員工身體活動量(頻率)	20
4. 整體推動程序易於執行	20

5. 執行方式能依職場規模及作業特性進行調整	20
------------------------	----

二、【複選】

(一) 由南區中心邀請職場健康促進、身體活動、運動推廣等領域專家，以「107年「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽之執行現況」及「影音檔」進行審查。

(二) 評選標準

1.書審(占 50%)

評分項目	評分內容(佐證資料)	配分
參與程度 (15分)	1. 員工之實際參與率	5
	2. 員工增加身體活動量之比率	5
	3. 高階管理階層對此創意活動的支持度	5
策略有效性 (15分)	1. 生理健康指標；例如體適能、體位指標	5
	2. 健康行為頻率，如坐姿時間、員工運動習慣	5
	3. 工作表現指標，如缺勤率、假性出席、滿意度	5
採納度 (15分)	1. 職場不同部門實施程度	5
	2. 活動追蹤監測頻率	5
	3. 推動內容的調整修正	5
計畫執行 (15分)	1. 實際推動與策略構想符合程度	5
	2. 特定推動人員之參與及執行	5
	3. 員工全程參與活動的比率	5
維持度 (15分)	1. 員工身體活動度持續程度	5
	2. 創意策略是否列入組織常規作業	5
	3. 策略推動執行期程	5
創意性 (25分)	身體活動策略具創意、創新 1. 推動內容設計簡單(具趣味化及生活化) 2. 融合職場特性(具工作化)	25

	3. 能增加同仁情感交流(具社文化)	
--	--------------------	--

2.影音(占 50%)

評分項目	配分
具體展現推動策略的創意	40
富趣味性、引發學習	20
書面資料所載與實際推動內容相符	20
內容涵蓋 PDCA(規劃 Plan、執行 Do、查核 Check、行動 Act)完整性	20

【3 分鐘影片內容呈現建議：職場簡介(10 秒)、職場工作特性說明(10 秒)、創意策略，含如何展開?做了什麼?(1 分鐘)、實際執行情形(1 分 20 秒)、執行成效，含員工回饋(20 秒)】

三、【決選】

(一)由南區中心邀請職場健康促進、身體活動、運動推廣等領域專家，就佳作職場前十名進行「成果報告」審查，另採計「網路票選」(「人氣按讚」及「夯點分享」2 項)。

(二)評選標標

1. 口頭報告-15 分鐘(占 60%)

評分項目	評分內容(佐證資料)
參與程度 (15 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 員工之實際參與率 2. 員工增加身體活動量之比率 3. 高階管理階層對此創意活動的支持度
策略有效性 (15 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生理健康指標；例如體適能、體位指標 2. 健康行為頻率，如坐姿時間、員工運動習慣 3. 工作表現指標，如缺勤率、假性出席、滿意度

採納度 (15 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 職場不同部門實施程度 2. 活動追蹤監測頻率 3. 推動內容的調整修正
計畫執行 (15 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實際推動與策略構想符合程度 2. 特定推動人員之參與及執行 3. 員工全程參與活動的比率
維持度 (15 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 員工身體活動度持續程度 2. 創意策略是否列入組織常規作業 3. 策略推動執行期程
創意性 (25 分)	<p>身體活動策略具創意、創新</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 推動內容設計簡單(具趣味化及生活化) 2. 融合職場特性(具工作化) 3. 能增加同仁情感交流(具社交化)

2. 網路票選-二周(占 40%)

人氣按讚(讚的次數) (50%)		夯點分享(轉分享的次數) (50%)	
總結累積次數	得分	總結累積次數	得分
1000 以下	20	100 以下	20
1001-2000	40	101-200	40
2001-3000	60	201-300	60
3001-4000	80	301-400	80
4001-5000	100	401-500	100

柒、獎項及頒獎

一、 **【複選】**：將在 9 月 30 日前選出 20 個佳作職場，並於 10 月 6 日前公布於健康職場資訊網，佳作職場將獲得獎狀乙只及獎金伍仟元整(現金等值之商品禮券)，由南區中心寄送。

二、 **【決選】**

(一)複選之前 10 名職場，經 10 月下旬於衛生福利部國民健康署進行「成果報告」、10 月 15 日至 10 月 28 日間進行「網路票選」後，**決選出 5 名**：

1. **全國特優獎，共 2 名**，每名獎盃一座；獎金參萬元整(現金等值之商品禮券)。
2. **全國優等獎，共 3 名**，每名獎盃一座；獎金貳萬元整(現金等值之商品禮券)。

(二) **11 月 30 日前**於健康職場資訊網公布得獎名單；**12 月**於全國職場健康促進研討會暨成果發表會中公開頒獎。

捌、注意事項：

- 一. 複賽創意影音檔一經遞交，概不發還，參賽職場須自行保留影帶之副本。
- 二. 報名參賽之人員資格如有疑義時，參賽職場應檢具足以證明員工身份之文件供南區中心查核，如拒絕提供，則視為不符合參賽資格。
- 三. 決賽進行「成果報告」之日期/時間，將由南區健康職場推動中心以公文方式通知，當日職場代表出席人數至多 3 名，需由其中 1 名代表進行 15 分鐘之成果簡報及 15 分鐘之問題答詢。
- 四. 決賽進行「網路票選」之檔案，需於活動前一周(10 月 8 日前)交寄至南區健康職場推動中心，如未能及時提供，將以該職場複選時繳交之影音檔為上傳標的。
- 五. 依我國稅法規定，獎項金額若超過新台幣\$1,000，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，故得獎人需依規定填寫並繳交相關收據方可領獎；若贈品所得總額超過新台幣\$20,000，需另繳納 10% 稅額。
- 六. 決選得獎職場，需簽署「著作權及肖像使用授權同意書」(如附件 5)，獲

獎影音檔、相片檔等均授權衛生福利部國民健康署作為「沒時間運動?! 職場動動好簡單」創意競賽相關宣傳使用。

- 七. 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。
- 八. 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。