

檔 號：  
保存年限：

## 行政院勞工委員會 函

地址：10346台北市大同區延平北路2段83號  
9樓

聯絡人：彭鳳美

聯絡電話：85902776

電子信箱：renn@mail.cla.gov.tw

受文者：臺北市政府勞工局

發文日期：中華民國100年10月20日

發文字號：勞安3字第1000030229號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明一(10000302290-1.pdf)

主旨：函轉本會勞工安全衛生研究所製作之「666職場健康減重操」資訊函文乙份，惠請轉知所轄事業單位廣為運用，請查照。

說明：

- 一、依本會勞工安全衛生研究所100年10月14日研醫字第1001460327號函辦理（如附影本）。
- 二、為提倡企業員工工作休息間及下班後每天做15分鐘健康操，以達成每日累積身體活動30分鐘的標準，增進勞工健康體能及體重管理，本會勞工安全衛生研究所特研發製作「666職場健康減重操」宣導影片及海報，相關訊息如附函文資料，惠請轉知所轄事業單位廣為運用。

正本：各縣(市)政府勞工主管機關、勞動檢查機構、本會勞工檢查處

副本：本會勞工安全衛生研究所、勞工安全衛生處

2011/10/20  
14:52:55  
章

勞工局 1001020



\*AYAA10040332200\*

正 本

發文方式：郵寄

檔 號：

保存年限：

# 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所 函



10346

臺北市大同區延平北路2段83號9樓

地址：22143新北市汐止區橫科路407巷99號

承辦人：徐雅媛

電話：(02)26607600

電子信箱：yayuar@mail.iosh.gov.tw

受文者：行政院勞工委員會

發文日期：中華民國100年10月14日

發文字號：研醫字第1001460327號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：為增進本國職場健康促進，推動員工養成健康體重管理及運動習慣，本所業於建國百年研發製作「666職場健康減重操」DVD宣導光碟及海報乙份(如附件)，惠請廣為推廣及宣導，請查照。

說明：

- 一、根據本所97年全國勞工十大死因調查，排行前幾名之健康危害的慢性疾病如：心臟病、腦血管疾病及糖尿病等都和肥胖有關。本所99年全國勞工工作現況調查發現，將近一半(占46.3%)的勞工沒有運動習慣。
- 二、因應目前高壓力高競爭之職場環境、勞工長時間靜態久坐的工作型態，產生的生理與心理壓力疲勞及肥胖，為保障勞工朋友的身心健康，本所根據有氧運動理論，研發設計「666職場健康減重操」DVD宣導光碟及海報。提倡各企業員工工作休息間及下班後每天做15分鐘健康操，以達成每日累積身體活動30分鐘的標準，增進勞工健康體能及體重管理。
- ✓ 三、「666職場健康減重操」DVD宣導光碟(可自本所網站/多媒體專區<http://www.iosh.gov.tw/Media/Media.aspx?cnid=479>瀏覽觀看)及海報(可自本所網站/出版中心/其他出版品/666職場健康減重操[http://www.iosh.gov.tw/Book/other\\_](http://www.iosh.gov.tw/Book/other_)

100.10.17.17



public\_Publish.aspx?P=207下載)。如需購置可於展售處(包含：五南文化廣場，電話：02-27055066、國家書店松江門市，電話：02-25180207、三民書局，電話：02-23617511)洽詢。

正本：內政部、外交部、國防部、財政部、教育部、法務部、經濟部、交通部、蒙藏委員會、僑務委員會、中央銀行、行政院主計處、行政院人事行政局、行政院新聞局、行政院衛生署、行政院環境保護署、行政院海岸巡防署、國立故宮博物院、行政院大陸委員會、行政院經濟建設委員會、行政院金融監督管理委員會、行政院國軍退除役官兵輔導委員會、行政院青年輔導委員會、行政院原子能委員會、行政院國家科學委員會、行政院研究發展考核委員會、北美事務協調委員會、行政院農業委員會、行政院文化建設委員會、行政院勞工委員會、行政院公平交易委員會、行政院消費者保護委員會、行政院公共工程委員會、行政院原住民族委員會、行政院體育委員會、行政院客家委員會、中央選舉委員會、行政院飛航安全委員會、國家通訊傳播委員會

副本：

代理所長 黃秋桂