

# 打造健康职场 对抗糖尿病需雇主配合



## 政府、雇主和人民须改变思维对抗糖尿病\*

### 1 抗糖尿病不只是卫生部的工作 各政府部门须协作

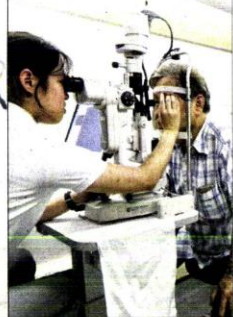
- 合力推出较健康饮食计划，至今可在50多间小贩中心和1200家咖啡店吃到较健康食品
- 在组屋区设健身区，居民随时可强身健体
- 增建公园连道，让人们骑脚踏车、跑步或健行
- 在更多小贩中心增设饮水机，鼓励多喝白开水

### 2 雇主打造健康工作 健康员工环境

- 新捷运为巴士车长提供免费体检和健康辅导，并为慢性病调整工作安排
- 吉宝岸外与海事在船厂设健康中心，并检讨和改良工作程序

### 3 个人健康始于己

- 积极改变生活方式，降低患病风险
- 定期体检；确诊后应尽早求医，有助管控病情
- 从小培养良好饮食习惯；父母长辈身体力行灌输正确观念



\*内容取自副总理兼经济及社会政策统筹部长尚达曼在首届对抗糖尿病部长级会议的演讲

早报制图 / 蔡新友

卫生部兼环境及水源部高级政务部长许连璜说，要人们支持政府向糖尿病宣战的工作，就有必要在国人觉得自在和方便的环境中向他们传达这些资讯，工作场所就是其中一个理想的地点。

本地约七成居民属劳动人口，而且工时长，政府通过四大策略协助职场推行保健干预计划，与雇主携手鼓励员工共同对抗糖尿病。

卫生部兼环境及水源部高级政务部长许连璜博士昨天在对抗糖尿病部长级会议的一场小组讨论上指出，若要在职场成功推行保健干预计划，就必须采取个性化和具针对性的方法，同时与多个利益相关者创建合作关系。

许连璜说：“推行个性化和具针对性的方案可提高人们的健康意识，以及他们的活动参与度；其二，与雇主和工会等主要利益相关者创建伙伴关系，可扩大保健计划的影响力，让更多员工接触到这类资讯和活动。”

她指出，合作伙伴应有权力和能力自行管理职场保健项目，才能让保健促进工作持续发挥影响力；同时，制定一套全面和有系统的评估系统，也能监督这类职场保健计划的实际效用。

讨论会的主题是通过打造一个具支持性的环境应对糖尿病。

许连璜说，要人们支持政府向糖尿病宣战的工作，就有必要在国人觉得自在和方便的环境中向他们传达这些资讯，工作场所就是其中一个理想的地点。

一项国外调查显示，员工若健康不佳，失去生产力的成本比预防疾病的成本高出至少10倍。许连璜以此强调，雇主重视员工健康有多重好处，包括更高的员工留职率和较低的缺勤率。

她说：“一旦我们落实这几项策略，就有望打造一个具支持性的工作环境，共同迈向健康生活。”

保健促进局局长徐永刚是小组讨论会嘉宾，他发言时分享如何通过科技鼓励公众多运动及注意饮食。他以全国健步大挑战为例指出，参与者透过可穿戴科技计算每天走了几步，每天走上1万步可累积分数换礼券，运动因此有了游戏的元素。因此，即便在



出席对抗糖尿病部长级会议的与会者昨天下午在饱餐一顿后跳起群体操，一起燃烧热量。（卫生部提供）

挑战结束后，仍有不少参与者仍保持每天走上1万步的习惯。

徐永刚也透露，保健促进局目前已招募2000名刚踏入职场的年轻人，让他们参与为期两年的追踪调查，透过应用让他们定时上传一天所吃的食物。

他受访时进一步解释，参与者上传吃下的食物后，应用可算出餐点热量、营养成分等。“我们希望透过收集大量数据，可以了解并改善国人饮食习惯。”

新加坡管理大学行为科学

研究院院长陈振中教授也是小组讨论会嘉宾，他建议来自各国的卫生部长在推出对抗糖尿病的运动时，应双管齐下，从预防（Prevention）和宣传（Promotion）两方面着手，而不能一味地透过奖励来鼓励公众注意健康。

他解释：“比方透过金钱鼓励公众培养健康习惯不是一个可持续使用的方法，因为一旦取消这样的奖励，公众可能也就不再注意健康了。”