NEWS RELEASE

發稿日期：2026 年 11 月 13 日

元大人壽再獲「運動企業認證」

多元健康促進措施扎根日常 打造健康活力幸福職場

運動部全民運動署推動之「運動企業認證」於昨（12）日舉行認證儀式，表揚重視員工健康、打造健康職場的企業。元大人壽長期致力打造友善、健康且充滿活力的幸福職場，從完善職場環境、強化健康管理，到支持員工身心平衡，多面向推動健康促進措施。憑藉持續深耕職場健康文化及響應政府運動推動政策，元大人壽再次榮獲「運動企業認證」，展現公司對員工健康福祉的重視，以及長期經營幸福職場的具體成果。

打造健康職場不僅從制度著手，更落實於員工日常。在職場環境方面，元大人壽持續透過職業安全衛生管理系統認證，精進職場安全與健康管理機制；同時規劃健康促進課程、舉辦健康講座如邀請專業物理治療師，提供正確坐姿與肢體伸展等物理治療知識，為久坐辦公室的上班族透過正確坐姿與伸展運動，減緩姿勢不良造成的疲勞。此外，公司亦定期安排健康檢查，協助員工掌握自身健康狀況，建立正確的健康管理觀念。

在完善健康管理機制之餘，元大人壽更進一步鼓勵員工走出辦公室、將運動融入生活。透過多元社團及運動課程，提供同仁更多參與運動、培養健康習慣的機會。其中，登山社定期舉辦郊山健行活動，讓同仁親近大自然、鍛鍊體能，並在共同參與的過程中促進交流、凝聚團隊向心力；員工社團「肌力有氧」課程則聘請專業運動教練帶領，透過正確的運動知識與有氧訓練，協助員工培養規律運動習慣，享受揮汗健身的樂趣。

除了促進身體健康，元大人壽亦關注員工心理健康與工作生活平衡，規劃「精油紓壓」、「職場好心情」等課程，並邀請專業講師分享健康平衡生活相關知識，協助員工學習適合自己的紓壓方式及健康管理觀念；同時搭配員工協助方案

（EAPs）、定期健康檢查及健康講座等措施，從不同面向提供員工所需的健康支持。

展望未來，元大人壽將持續精進健康促進方案，深化員工健康管理與心理健康及健康職場文化，陪伴員工兼顧身心健康與工作平衡，凝聚健康、充滿活力的團隊，共同打造兼具關懷、幸福與永續發展的企業環境。

【附圖】

	圖： 元大人壽重視員工健康、打造健康職場獲2026「運動企業認證」。