

# 景文科技大學教職員工異常工作負荷促發疾病預防要點

(環安 020)

110年4月28日 109學年度環境保護暨職業安全衛生委員會會議訂定通過

## 壹、目的

景文科技大學(以下簡稱本校)秉持「以教職員工為重」之核心價值，為了提供教職員工全方位健康管理，透過健康檢查、異常追蹤、疲勞管理、合理派班和健康促進等措施，協助教職員工舒緩工作壓力，達到「身、心、靈」之健康與平衡，特制訂本要點。

## 貳、法源依據

- 一、「職業安全衛生法」(以下簡稱職安法)第6條第2項增列預防過勞條款，明確規範雇主使勞工從事輪班、夜間工作及長時間工作，應妥為規劃並採取必要之安全措施。
- 二、「職業安全衛生設施規則」第324條之2明定，為避免勞工因異常工作負荷促發疾病，應採取下列疾病預防措施，作成執行紀錄並留存三年：
  - (一) 辨識及評估高風險群。
  - (二) 安排醫師面談及健康指導。
  - (三) 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。
  - (四) 實施健康檢查、管理及促進。
  - (五) 執行成效之評估及改善。
  - (六) 其他有關安全衛生事項。

## 參、適用對象

依據職安法第6條第2項增列預防過勞條款篩選出本校從事輪班、夜間工作及長時間工作，目前主要對象為「生輔組宿舍管理人員」、「校安中心輪班人員」及「校園保全人員」，此外本校教職員工若經人事室差勤系統篩選有長時間工作之情形，且有具體出勤紀錄者，亦應列入定期評估之個案。

## 肆、解釋名詞

- 一、輪班工作：指該工作時間不定時輪替可能影響其睡眠之工作，如工作者輪換不同班別(一週或更短的時間輪一次班)，包括早班、晚班或夜班工作。

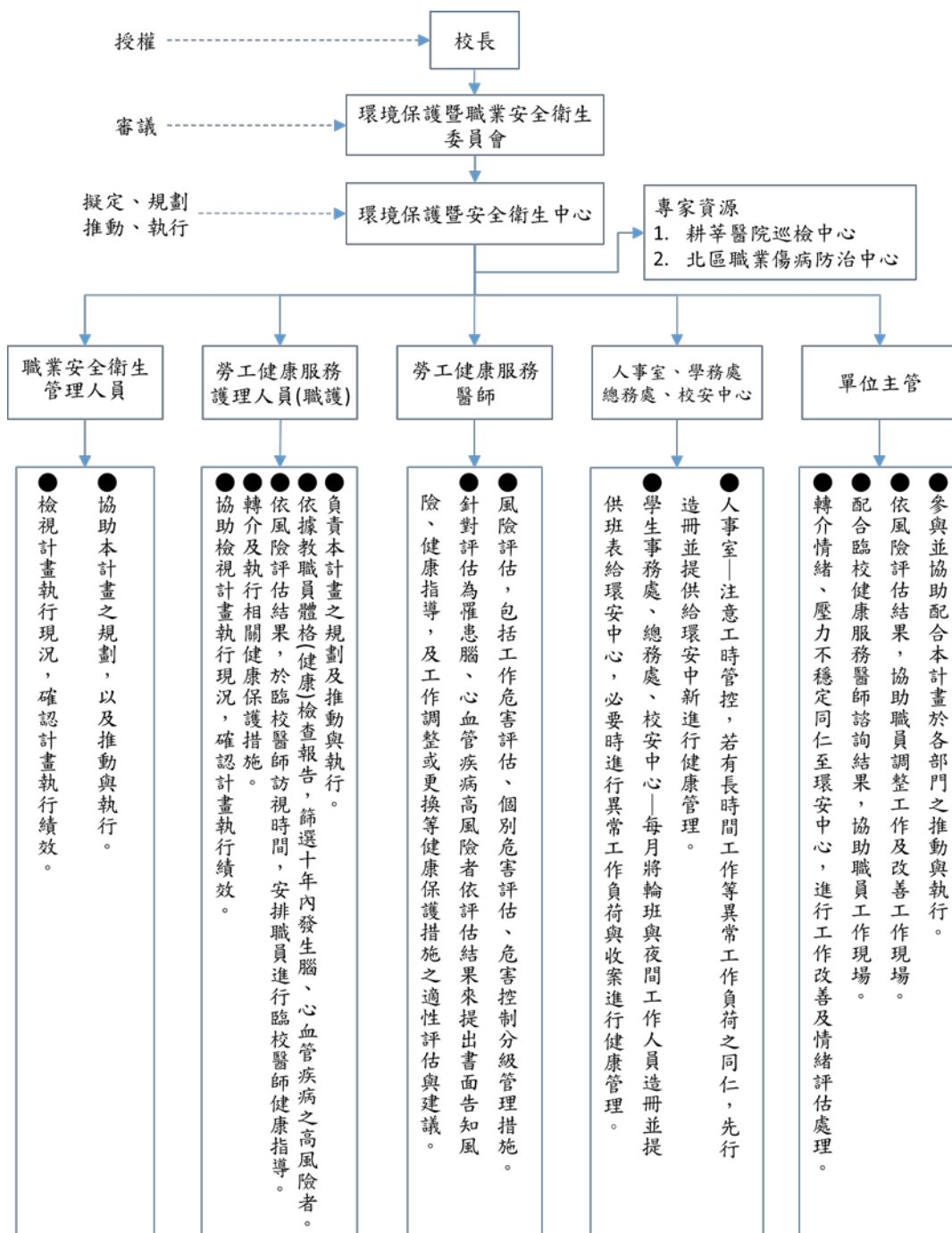
二、夜間工作：參考勞動基準法之規定，為工作時間於午後十時至翌晨六時內，可能影響其睡眠之工作者。

三、長時間工作：指近6個月期間，每月平均加班工時超過45小時者。

四、長時間夜間工作：勞工於同一年度(1/1~12/31)

1. 工作日數：於午後十時至翌日晨六時區間工作三小時以上之工作日數達當月工作日數二分之一，且有六個月以上(含不連續單月)。
2. 工作時數：於午後十時至翌晨六時之工作時數，累計達 700 小時以上。

#### 伍、推動本計劃之權責架構圖



## 陸、實施方法

執行異常工作負荷促發疾病預防要點流程(圖 1)，推動項目及程序如下：

### 一、辨別及評估高風險群：

- (一) 人事室：注意工時管控，若有長時間工作等異常工作負荷之同仁，先行造冊並提供給環境與安全衛生中心進行健康管理。
- (二) 學務處、總務處、校安中心：每月將輪班與夜間工作人員造冊並提供班表給環安中心，必要時進行異常工作負荷評估與收案進行健康管理。

### 二、過負荷風險因子評估：

- (一) 教職員工依自身疲勞狀況填寫「過負荷評估問卷」。
- (二) 經「過負荷評估問卷」之調查，進一步收集工作者日常身心狀態、工作型態及環境的潛在風險因子(參照附件二)，並評估教職員工的負荷程度，做為消除及干擾風險因子之建議措施。
- (三) 對於須接受特約醫師臨校健康服務之教職員工，應於每次看診前填寫「過負荷評估問卷」，提供醫師做評估參考其異常工作負荷狀態。

### 三、分級及收案管理：

針對以上之調查及評估結果執行分級及收案管理：

- (一) 分級管理：合併過勞量表分數、工時及風險因子判定「異常工作負荷促發疾病風險」步驟：

#### <步驟 1> 評估工作負荷等級(三者等級不同時，選擇較嚴重者)

等級	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	一個月加班時數
低負荷	<50 :過勞程度輕微	<45:過勞程度輕微	<45 小時
中負荷	50~70 :過勞程度中等	45~60:過勞程度中等	45-80 小時
高負荷	>70 :過勞程度嚴重	>60 :過勞程度嚴重	>80 小時

<步驟 2> 評估 WHO/ISH 十年腦、心血管疾病風險程度(參照附件三)

風險程度	十年腦、心血管疾病風險	風險因子追蹤
風險程度低	<10%	建議預防性採取生活方式干預風險因子
屬於中度風險	10%--20%	需每 6-12 個月追蹤其風險因子
屬於高度風險	20%--30%	需每 3-6 個月追蹤其風險因子
屬於極高風險	≥30%	需每 3-6 個月追蹤其風險因子

<步驟 3> 合併工作負荷等級與腦、心血管疾病風險程度判定異常工作負荷促發疾病風險

異常工作負荷促發疾病風險		工作負荷等級		
		低負荷 (0)	中負荷 (1)	高負荷 (2)
十年腦、心血管疾病風險	<10% (0)	0	1	2
	10-20% (1)	1	2	3
	≥20% (2)	2	3	4

註1: ( )代表評分。

註2: 0:低度風險; 1 或 2: 中度風險; 3 或 4: 高度風險。

(二) 收案管理/安排醫師面談

由環安中心彙集「過負荷評估問卷」後，符合中度風險以上之同仁，職護應於收案後對於教職員工之壓力來源進行了解，並在取得其同意後，轉介至臨校健康服務醫師或其他勞動部指定醫院之職業醫學科門診，俾對其疲勞狀況執行進一步之評估或機能調查，並彙整為附件一中之**健康服務醫師面談建議表**。為使醫師可以確實評估及對勞工提出建議，應先準備勞工之工作時間、輪班情形、工作性質、健康檢查結果及作業環境等資訊予醫師參考。醫師將面談結果依「診斷」、「指導」、「工作」區分為三類，且依勞工之個別性提出處理措施報告或紀錄，職護於彙整報告結果後加會相關單位執行後續處理及健康追蹤，並將相關紀錄保存三年，如**附件四**。

四、健康促進預防措施:

依據法規規定本校教職員工應落實健檢檢查頻率，以發掘十年腦、心血管疾病之風險程度，以期即早消除即早控制危害的風險。並依異常工作負荷促發疾病風險等級進行該教職員工之健康促進措施，如**附件五**。需要時由職護不定期提供本校健康促進相關活動資訊給該教職員工，如：戒

菸、戒酒、飲食營養、運動休閒、體重控制、藥物治療..等等，以便消除及干擾過負荷風險因子。

#### 五、協助同仁工作適性之安排：

- (一)一般工作：可從事原工作。適用於各項檢查報告為無異常或僅部分檢查為輕度異常，僅需衛教或可透過治療妥善地控制疾病者。
- (二)工作限定(limitation)：需明確限定其勞動情形，如每日只能工作 8 小時或只能上白班者。
- (三)工作限制或禁止(restriction)：明確限制或禁止勞工的勞動情形，例如每天絕對不能工作超過 12 小時或絕對不能值大夜班。
- (四)工作型態調整(accommodation)：從事相同的工作內容，但需調整工作之型態，如從輪班制(包含大夜班)調整為正常上班、排除於彈性時間制等彈性工作時間制或量化工作制的對象之外(需取得公司與勞工組織的同意)。
- (五)業務的變更：變更工作內容，轉調部門或轉換工作型態。

六、依據勞動部 107年1月5日，所發布「**指定長期夜間工作之勞工為雇主應施行特定項目健康檢查之特定對象**」之公告，針對本校**生輔組宿舍管理人員、校安中心輪班人員及校園保全人員**，或其他符合長時間夜間工作之定義條件者，**應施行特定項目健康檢查**，檢查項目涵蓋一般勞工健檢項目外，尚增加睡眠、疲勞、心電圖、肝膽腸胃與生殖系統等相關生理功能之檢測及評估。復依職業安全衛生法第 20 條規定，此檢查係課以雇主施行健檢的責任，但此檢查尚非勞工保險預防職業病檢測補助的適用範圍，**健檢費用應由雇主負擔，並核予公假使勞工受檢。**

#### 七、結案：

針對中度風險以上及自覺疲勞之同仁，於執行健康促進措施及工作適性安排調整後 6 個月重新評估，綜合其過勞量表分數、工時、健康檢查結果或醫師面談評估結果，已降至為低度風險或自覺已無疲勞狀況無需進一步協助者，予以結案，並將其相關紀錄保存三年。

## 柒、執行成效之評估及改善

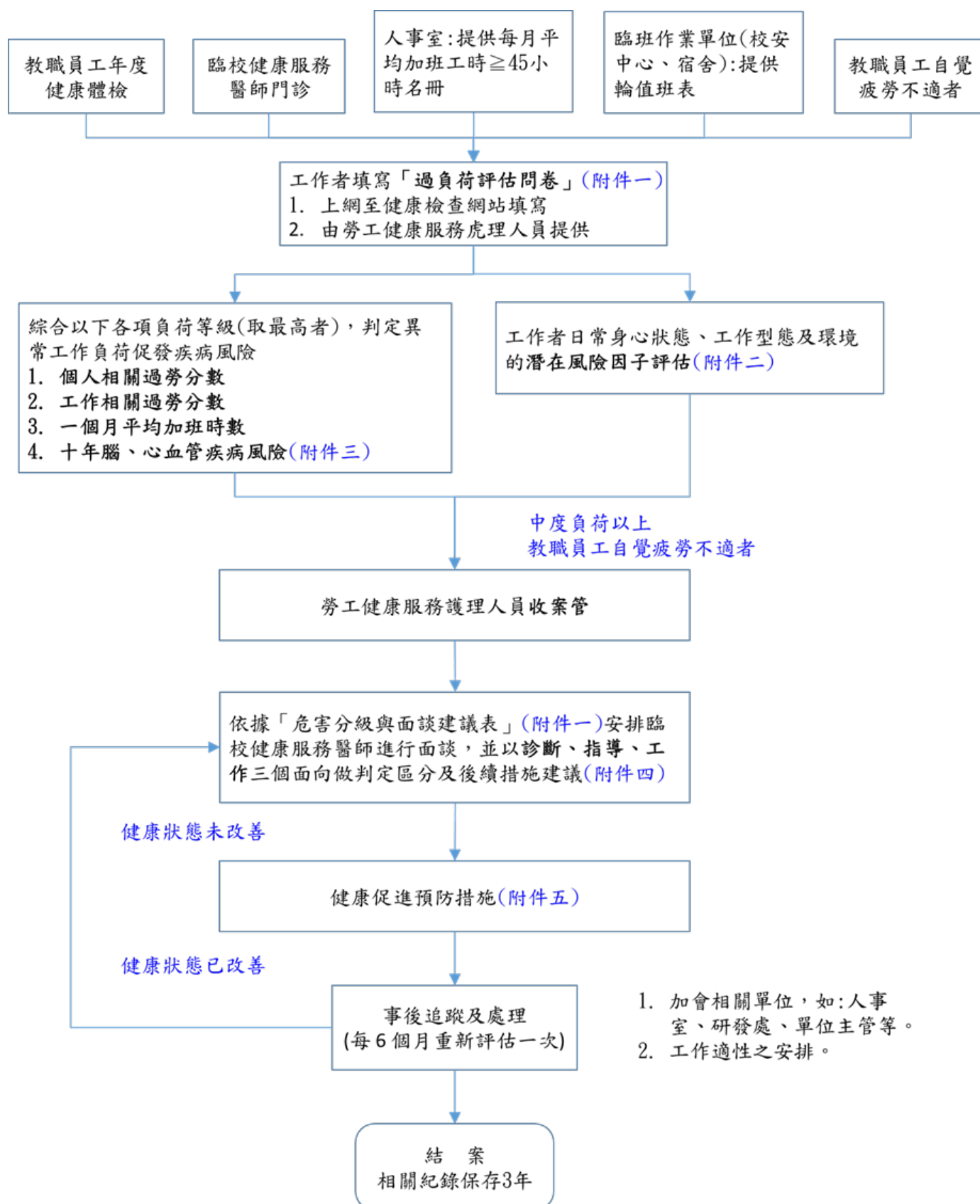
由職業健康服務護理人員定期紀錄執行結果，如附件六，追蹤個人風險改善因子，若無法短期改善或持續惡化之勞工，須再由次由醫師進行面談指導，針對以下量化指標作為成效評估之考量：

- (一) 中度風險以上教職員工接受面談與指導之參與率、異常項目複檢之追蹤率、員工戒菸率等。
- (二) 中度風險以上教職員工之比率減少 5%。
- (三) 個別高風險之教職員工其體檢異常率改善，如：膽固醇降低 20mg/dl 等。基於預防勝於治療，期盼各單位能自主管理，落實職安法之規定，採取促進教職員工身心健康之相關措施，打造更為友善及健康之職場環境，確保勞動者之權益。

捌、本要點經環境保護暨職業安全衛生委員會通過，報請校長核定後公佈實施，修正時亦同。



圖一、異常工作負荷促發疾病預防要點流程



# 景文科技大學

## 過負荷評估問卷

附表 1、評估工作者過負荷問卷

填寫日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

一、基本資料			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期(西元)	年 月 日	婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 鰥寡
工作部門		年資	年 月
職稱		分機/電話	
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)			
<input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病 ( <input type="checkbox"/> 心絞痛 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 心肌梗塞 <input type="checkbox"/> 接受心導管支架手術 <input type="checkbox"/> 曾接受冠狀動脈繞道手術 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈疾病接受藥物治療 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 其他_____)			
<input type="checkbox"/> 腦中風 <input type="checkbox"/> 血脂肪異常			
<input type="checkbox"/> 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) <input type="checkbox"/> 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病)			
<input type="checkbox"/> 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) <input type="checkbox"/> 情感或心理疾病			
<input type="checkbox"/> 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) <input type="checkbox"/> 聽力損失			
<input type="checkbox"/> 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病)			
<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____			
<input type="checkbox"/> 其他：_____			
<input type="checkbox"/> 以上均無			
三、家族史			
<input type="checkbox"/> 無			
<input type="checkbox"/> 一等親內的家屬(父母、祖父母、子女) 男性於 55 歲、女性於 65 歲前發生狹心症或心絞痛			
<input type="checkbox"/> 家族中有中風病史			
<input type="checkbox"/> 其他_____			
四、生活習慣史			
1. 抽菸 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天_____包、共_____年) <input type="checkbox"/> 已戒菸_____年			
2. 檳榔 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天_____顆、共_____年) <input type="checkbox"/> 已戒_____年			
3. 喝酒 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(總類：_____ 頻率：_____)			
4. 用餐時間不正常 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是； 外食頻率 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 一餐 <input type="checkbox"/> 兩餐 <input type="checkbox"/> 三餐			
5. 自覺睡眠不足 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(工作日睡眠平均_____小時/日；假日睡眠平均_____小時/日)			
6. 運動習慣 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每週_____次、每次_____分)			
7. 其他_____			



## 五、工作相關因素調查

1. 工作時數： 平均每天\_\_\_\_\_小時；平均每週\_\_\_\_\_小時；平均每月加班\_\_\_\_\_小時
2. 工作班別： 白班 夜班 輪班(定期不定期；輪班方式：\_\_\_\_\_)
3. 工作環境(可複選)：噪音(\_\_\_\_\_分貝) 異常溫度(高溫約\_\_\_\_\_度；低溫約\_\_\_\_\_度)  
通風不良 人因工程設計不良(如:座椅、震動、搬運等) 以上皆無
4. 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)  
經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作  
有迴避危險責任的工作  
關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作  
處理高危險物質的工作  
可能造成社會龐大損失責任的工作  
有過多或過分嚴苛的限時工作  
需在一定的期間內(如交期等)完成的困難工作  
負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭  
無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作  
負責複雜困難的開發業務、或公司重建等工作  
以上皆無
5. 有無工作相關突發異常事件(如近期發生車禍、車子於行駛中發生重大故障等)?  
無 有(說明：\_\_\_\_\_)
6. 工作環境中有無組織文化、職場正義問題(如職場人際衝突、部門內部溝通管道不足等?)  
無 有(說明：\_\_\_\_\_)
7. 對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前的通知狀況等?  
無 有(說明：\_\_\_\_\_)
8. 經常性出差，其具有時差、無法休憩、休息或適當住宿、長距離自行開車或往返兩地 而無法恢復疲勞狀況等?  
無 有(說明：\_\_\_\_\_)

## 六、非工作相關因素調查

1. 家庭因素問題 無 有(說明：\_\_\_\_\_)
2. 經濟因素問題 無 有(說明：\_\_\_\_\_)

附表 2、工作者自評過負荷量表

<b>(一) 個人相關過勞分量表</b> <span style="float:right">【各項分數轉換</span> (1)100(2)75(3)50(4)25(5)0】		1~6 項分數總和除以 6	
1. 你常覺得疲勞嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 2. 你常覺得身體上體力透支嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 4. 你常會覺得,「我快要撐不下去了」嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 5. 你常覺得精疲力竭嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 6. 你常常覺得虛弱,好像快要生病了嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未			
<b>(二) 工作相關過勞分量表</b> <span style="float:right">【各項分數轉換</span> (1)0(2)25(3)50(4)75(5)100】		1~7 項分數總和除以 7	
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎? <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎? <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 4. 工作一整天之後,你覺得精疲力竭嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 5. 上班之前只要想到又要工作一整天,你就覺得沒力嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎? <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 7. 不工作的時候,你有足夠的精力陪朋友或家人嗎? <input type="checkbox"/> (1)從未或幾乎從未 <input type="checkbox"/> (2)不常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)常常 <input type="checkbox"/> (5)總是			
<b>(三) 負荷分級</b>			
負荷分級	個人疲勞(分數)	工作疲勞(分數)	月平均延長工時時數
低負荷	< 50 分:過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> _____分	< 45 分:過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> _____分	<input type="checkbox"/> < 45 小時
中負荷	50-70 分:過勞程度中等 <input type="checkbox"/> _____分	45-60 分:過勞程度中等 <input type="checkbox"/> _____分	<input type="checkbox"/> 45-80 小時
高負荷	> 70 分:過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> _____分	> 60 分:過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> _____分	<input type="checkbox"/> > 80 小時
過負荷綜合評估(3 項取高者) <input type="checkbox"/> 低負荷 <input type="checkbox"/> 中負荷 <input type="checkbox"/> 高負荷			

分數解釋：

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人相關過勞	50 分以下	輕微	您的過負荷程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
	50—70 分	中度	你的個人過負荷程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
	70 分以上	嚴重	您的個人過負荷程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
工作相關過勞	45 分以下	輕微	您的工作相關過負荷程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
	45—60 分	中度	您的工作相關過負荷程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過負荷程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

附表 3、WHO 十年內心血管疾病風險程度表(由職護填寫)

職業健康服務醫護人員透過工作者健康檢查報告，運用 Framingham Cardiac Risk Score 評估十年內發生腦、心血管疾病的風險	
檢核項目	檢核值
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
年齡_____歲	<input type="checkbox"/> 30-34 歲 <input type="checkbox"/> 35-39 歲 <input type="checkbox"/> 40-44 歲 <input type="checkbox"/> 45-49 歲 <input type="checkbox"/> 50-54 歲 <input type="checkbox"/> 55-59 歲 <input type="checkbox"/> 60-64 歲 <input type="checkbox"/> 65-69 歲 <input type="checkbox"/> 70-74 歲
血液膽固醇_____ (單位:mg/dl)	<input type="checkbox"/> <160 <input type="checkbox"/> 160-199 <input type="checkbox"/> 200-239 <input type="checkbox"/> 240-279 <input type="checkbox"/> ≥280
血液高密度膽固醇_____ (單位:mmol/L)	<input type="checkbox"/> <35 <input type="checkbox"/> 35-44 <input type="checkbox"/> 45-49 <input type="checkbox"/> 50-59 <input type="checkbox"/> ≥60
血壓範圍 採計收縮壓或舒張壓中較高的分級 _____ (單位:mmHg)	<input type="checkbox"/> 收縮壓 <120 /舒張壓 <80 <input type="checkbox"/> 收縮壓 120-129/舒張壓 80-84 <input type="checkbox"/> 收縮壓 130-139/舒張壓 85-89 <input type="checkbox"/> 收縮壓 140-159/舒張壓 90-99 <input type="checkbox"/> 收縮壓 ≥160 /舒張壓 ≥100
是否有糖尿病	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否抽菸	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10年內發生心血管疾病的風險(公式計算): _____ %	
判定風險等級	<b>風險程度</b> <input type="checkbox"/> <10%    低風險    建議採取生活方式干擾之預防
	<input type="checkbox"/> 10%-20% 中度風險    需每 6-12 個月追蹤其危險因子
	<input type="checkbox"/> ≥20%    高度風險    需每 3-6 個月追蹤其危險因子

公式計算網址：<http://www.mdcalc.com/framingham-coronary-heart-disease-risk-score/>

【說明】：將上述表格內部之資料依序輸入公式後由電腦自動帶出心血管疾病風險估計值。

## 附表 4、腦、心血管疾病與過負荷風險判定

### 1. 風險分級矩陣:

依據附表 2 過負荷分級、附表 3 心血管疾病風險分級，綜合評估危害分級				
危害分級		腦心血管疾病風險		
		<10%(0)	10%-20%(1)	≥20%(2)
過負荷 風險	低負荷(0)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
	中負荷(1)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
	高負荷(2)	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

### 2. 健康服務醫師面談建議:

不需面談   建議面談   需要面談   提供健康促進相關訊息

危害分級		健康管理措施	
低風險	0	不需諮詢	不需處理，可從事一般工作。
中風險	1	不需諮詢	建議改變生活型態，注意工時的調整，至少每年追蹤一次
	2	建議諮詢	建議改變生活型態，考慮醫療協助，調整工作型態，至少每半年追蹤一次。
高風險	3	需要諮詢	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需限制工作，至少每三個月追蹤一次。
	4	需要諮詢	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需限制工作，至少每一至三個月追蹤一次。

## 工作者日常身心狀態、工作型態及環境的潛在風險因子 日常伴隨精神緊張性之工作性質

具體的工作	評估的觀點	
經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作	危險性程度、工作量（勞動時間、勞動密度）、勤務期間、經驗、適應能力、公司的支援、預估的受害程度等	
有迴避危險責任的工作		
關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作		
處理高危險物質的工作		
可能造成社會龐大損失責任的工作		
有過多或過分嚴苛的限時工作	勞動內容、困難度、強制性、有無懲罰	工作量(勞動時間、勞動密度)、勤務期間、經驗、適應能力、公司的支援等
需在一定的期間內（如交期等）完成的困難工作	阻礙因素的嚴重性、達成的困難度、有無懲罰、變更交期的可能性等	
負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭	顧客的定位、損害程度、勞資紛爭解決的困難度等	
無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作	顧客的定位、損害程度、勞資紛爭解決的困難度等	
無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的	工作的困難度、公司內的立場等	
負責複雜困難的開發業務、或公司重建等工作	企劃案中所持立場、執行困難度等	

### 工作型態之工作負荷評估

工作型態	評估負荷程度應考量事項	
不規律的工作	對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前臨時通知狀況等。例如：工作時間安排，常為前一天或當天才被告知之情況。	
經常出差的工作	經常性出差，其具有時差、無法休憩、休息或適當住宿、長距離自行開車或往返兩地而無法恢復疲勞狀況等。	
作業環境	異常溫度環境	於低溫、高溫、高溫與低溫間交替、有明顯溫差之環境或場所間出入等。
	噪音	於超過80 分貝的噪音環境暴露。
	時差	超過5小時以上的時差、於不同時差環境變更頻率頻繁等。

# 十年內男、女性罹患心血管疾病之風險估算值

附件三

本表為「Framingham Risk Score(佛萊明漢)危險預估評分表」簡稱心力量表

### 步驟 1：年齡

年齡	女分數	男分數
30-34 歲	-9	-1
35-39 歲	-4	0
40-44 歲	0	1
45-49 歲	3	2
50-54 歲	6	3
55-59 歲	7	4
60-64 歲	8	5
65-69 歲	8	6
70-74 歲	8	7

### 步驟 2：膽固醇

膽固醇(mg/dl)	女分數	男分數
<160	-2	-3
160-199	0	0
200-239	1	1
240-279	1	2
≥280	3	3

### 步驟 3：高密度膽固醇

高密度膽固醇(mg/dl)	女分數	男分數
<35	5	2
35-44	2	1
45-49	1	0
50-59	0	0
≥60	-3	-2

### 步驟 4：血壓

血壓 mmHg	女分數	男分數
<120/80	-3	0
120-129/80-84	0	0
130-139/85-89	0	1
140-159/90-99	2	2
≥160/100	3	3

### 步驟 5：糖尿病

糖尿病	女分數	男分數
無	0	0
有	4	2

### 步驟 6：吸菸

吸菸	女分數	男分數
無	0	0
有	2	2



步驟 7：總分

將各項分數相加(♀)		將各項分數相加(♂)	
年齡	分	年齡	分
膽固醇	分	膽固醇	分
高密度膽固醇	分	高密度膽固醇	分
血壓	分	血壓	分
糖尿病	分	糖尿病	分
吸菸	分	吸菸	分
總分=	分	總分=	分

步驟 8：十年內發生缺血性心臟病機率

總分	女發生率	總分	女發生率	總分	男發生率	總分	男發生率
≤-2	1%	8	7%	<1	2%	9	20%
-1	2%	9	8%	0	3%	10	25%
0	2%	10	10%	1	3%	11	31%
1	2%	11	11%	2	4%	12	37%
2	3%	12	13%	3	5%	13	45%
3	3%	13	15%	4	7%	≥14	≥53%
4	4%	14	18%	5	8%		
5	4%	15	20%	6	10%		
6	5%	16	24%	7	13%		
7	6%	≥17	≥27%	8	16%		

過負荷評估諮詢表  
(由職業健康服務醫師填寫)

教職員工姓名：\_\_\_\_\_ 服務單位：\_\_\_\_\_

一、心血管與過負荷風險判定																			
1. 血壓： <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 第一期高血壓 <input type="checkbox"/> 第二期高血壓 <input type="checkbox"/> 第三期高血壓	<table border="1"> <thead> <tr> <th>十年內腦、心血管病風險</th> <th>風險程度疾</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt;10%</td> <td>風險程度低。建議採取生活方式干預之預防</td> </tr> <tr> <td>10% - 20%</td> <td>屬於中度風險。需每 6-12 個月追蹤其危險因子</td> </tr> <tr> <td>20% - 30%</td> <td>屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子</td> </tr> </tbody> </table>			十年內腦、心血管病風險	風險程度疾	<10%	風險程度低。建議採取生活方式干預之預防	10% - 20%	屬於中度風險。需每 6-12 個月追蹤其危險因子	20% - 30%	屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子								
	十年內腦、心血管病風險	風險程度疾																	
<10%	風險程度低。建議採取生活方式干預之預防																		
10% - 20%	屬於中度風險。需每 6-12 個月追蹤其危險因子																		
20% - 30%	屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子																		
2. 其他危險因子 (如：心理、個人因素)： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1-2 個 <input type="checkbox"/> 2-3 個																			
→ 心血管疾病風險 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高																			
3. 個人疲勞分數：	<table border="1"> <thead> <tr> <th>疲勞度</th> <th>個人相關過勞分數</th> <th>工作相關過勞分數</th> <th>一個月加班時數低</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低負荷</td> <td>&lt;50: 過勞程度輕微</td> <td>&lt;45: 過勞程度輕微</td> <td>&lt;45 小時</td> </tr> <tr> <td>中負荷</td> <td>50-70: 過勞程度中等</td> <td>45-60: 過勞程度中等</td> <td>45-80 小時</td> </tr> <tr> <td>高負荷</td> <td>&gt;70: 過勞程度嚴重</td> <td>&gt;60: 過勞程度嚴重</td> <td>&gt;80 小時</td> </tr> </tbody> </table>			疲勞度	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	一個月加班時數低	低負荷	<50: 過勞程度輕微	<45: 過勞程度輕微	<45 小時	中負荷	50-70: 過勞程度中等	45-60: 過勞程度中等	45-80 小時	高負荷	>70: 過勞程度嚴重	>60: 過勞程度嚴重	>80 小時
	疲勞度	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	一個月加班時數低															
低負荷	<50: 過勞程度輕微	<45: 過勞程度輕微	<45 小時																
中負荷	50-70: 過勞程度中等	45-60: 過勞程度中等	45-80 小時																
高負荷	>70: 過勞程度嚴重	>60: 過勞程度嚴重	>80 小時																
4. 工作疲勞分數：																			
→ 異常工作負荷促發疾病風險等級 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高																			

二、面談諮詢結果			
疲勞累積狀況		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度	應顧慮的身心狀況 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有
特殊記載事項			
判定區分	診斷區分	<input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察或進一步追蹤檢查 <input type="checkbox"/> 需進行醫療	
	指導區分	<input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 需進行健康指導 <input type="checkbox"/> 需進行醫療指導	
	工作區分	<input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假	
需採取後續相關措施		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(請續填三、採行措施建議)	

三、採行措施建議			
工作上採取的措施	調整	<input type="checkbox"/> 限制加班，最多_____小時/月	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作(指示休假、休養)
	工作	<input type="checkbox"/> 不宜加班	<input type="checkbox"/> 其他
	時間	<input type="checkbox"/> 限制工作時間_____時_____分~_____時_____分	
	變更工作	<input type="checkbox"/> 變更工作場所(請敘明：_____)	
		<input type="checkbox"/> 轉換工作(請敘明：_____)	
		<input type="checkbox"/> 減少大夜班次數(請敘明：_____)	
<input type="checkbox"/> 轉換為白天的工作(請敘明：_____)			
<input type="checkbox"/> 其他			
措施期間	_____日·週·月 (下次面談預定日 年 月 日)		
建議就醫			
備註			
員工簽名：_____			
日期：_____年_____月_____日 時間：_____時_____分迄_____時_____分			

職業健康服務醫師：\_\_\_\_\_

職業健康服務護理人員：\_\_\_\_\_

職業安全衛生管理人員：\_\_\_\_\_

環境保護暨安全衛生中心：二級主管\_\_\_\_\_、一級主管\_\_\_\_\_

人事單位：二級主管\_\_\_\_\_、一級主管\_\_\_\_\_

部門主管：\_\_\_\_\_

## 異常工作負荷促發疾病風險分級之健康管理措施

異常工作負荷促發疾病風險等級		健康促進措施	醫護措施
低風險	0	不需處理，可從事一般工作。	可以電子郵件或書面通知勞工「個人注意事項」，並建議勞工維持規律生活，保持良好生活習慣，及定期接受健康檢查（可提醒下一次健康檢查之時間）
中風險	1	建議生活型態改變，注意工時的調整，至少每年追蹤一次	由醫護人員親自以口頭方式告知勞工「個人注意事項」，並參照醫師之建議調整工作時間或型態，及建議勞工宜依醫師之建議複檢、尋求醫療協助或定期（依醫師建議之時間，若無註明時間，可依勞工之個別性，建議每半年至一年）追蹤。此外，建議每二至三個月定期以電話、電子郵件或書面方式提醒其注意事項之相關訊息，如健康促進活動之時間、相關疾病預防之資料等。
	2	建議生活型態改變，考慮醫療協助，調整工作型態，至少每半年追蹤一次	
高風險	3	建議醫療協助及生活型態改變，需工作限制，至少每三個月追蹤一次	建議勞工應尋求醫療協助及改變生活型態，參照醫師之建議予以工作限制或調整工作型態及休假，或作業環境改善等，並定期（依醫師建議之時間，若無註明時間，可依勞工之個別性，建議一至三個月）追蹤，此追蹤可至醫療機構或透過事業單位內之從事職業健康服務之醫師諮詢追蹤；此外，應安排勞工每個月定時和醫師面談，及建議每個月定期以電子郵件或書面方式提醒其注意事項之相關訊息，如需定時服藥、相關疾病治療或預防之資料及健康促進活動之時間等。對於因疾病惡化在家休養之勞工，亦應主動關心其健康狀況；若評估該疾病之惡化與工作具因果關係，應主動協助依勞動相關法令，保障勞工權益。
	4	建議醫療協助及生活型態改變，需工作限定，至少每一至三個月追蹤一次	

預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

執行項目	執行結果（人次或%）	備註（改善情形）
辨識及評估 高風 險群	具異常工作負荷促發疾病高風險者____人	
安排醫師面談 及健康指導	1.需醫師面談者____人 1.1 需觀察或進一步追蹤檢查者____人 1.2 需進行醫療者____人 2.需健康指導者____人 2.1 已接受健康指導者____人	
調整或縮短工作 時間及更換工作 內容	1.需調整或縮短工作時間____人 2.需變更工作者____人	
實施健康檢查、 管理及促進	1.應實施健康檢查者____人 1.1 實際受檢者____人 1.2 檢查結果異常者____人 1.3 需複檢者____人 2.應定期追蹤管理者____人 3.參加健康促進活動者____人	
執行成效之 評估及改善	1.參與健康檢查率____% 2.健康促進達成率____% 3.與上一次健康檢查異常結果項目比較，異檢率____% （上升或下降） 4.環境改善情形：（環測結果）	
其他事項		

註：本表執行結果為例舉，事業單位得依需求修正與增列。

紀錄者：

紀錄期間：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

環境保護暨安全衛生中心：二級主管\_\_\_\_、一級主管：\_\_\_\_