

社團法人中華民國全國中小企業總會

異常工作負荷促發疾病預防執行計畫

一、法令依據

依據職業安全衛生法(以下簡稱「職安法」)第 6 條第 2 項第 2 款、職安法施行細則第 10 條、職業安全衛生設施規則第 324 條之 2 之規定訂定本計畫。

二、目的

為預防本會工作者因長時間工作導致異常工作負荷而促發疾病，以確保工作者身心健康，達到過勞防護及壓力管理之目的。

三、定義

(一)長時間工作：

1. 發病日至發病前1個月內延長工時時數超過100小時。
2. 發病日至發病前2至6個月內，月平均延長工時時數超過80小時。
3. 發病日前1至6個月，月平均延長工時時數超過45小時。

(二)其他異常工作負荷：不規則的工作、經常出差的工作、工作環境(異常溫度環境、噪音、時差)及伴隨精神緊張之日常工作負荷與工作相關事件。

四、適用對象

中華民國全國中小企業總會全體員工。

五、權責

- (一)各單位主管：負責本計畫之推動與執行。
- (二)行政組：協助工作場所暴露評估、轉介追蹤管理個案等行政作業
- (三)各單位主管：負責本計畫之推動與執行。
- (四)工作者：配合預防計畫之執行與參與。

六、預防計畫執行流程

- (一)異常工作負荷促發疾病之風險評估流程可依據相關流程進行(如圖 1 所示)。
- (二)依照流程認定須協助之工作者,填寫相關表單(如附表1~3),並由行政組進行電話聯絡,安排醫師面談諮詢及記錄表(如附表4~7)。

(三)針對醫師面談結果及記錄表，與工作者進行溝通，必要時進而調整工作型態，以避免危害工作者之身心健康續。

(四)所有執行之經過與結果，均需實施文件化表單紀錄，統一由行政組建檔，並持續追蹤個案狀況，以利考核程序，所有規劃與執行紀錄應至少留存3年備查。

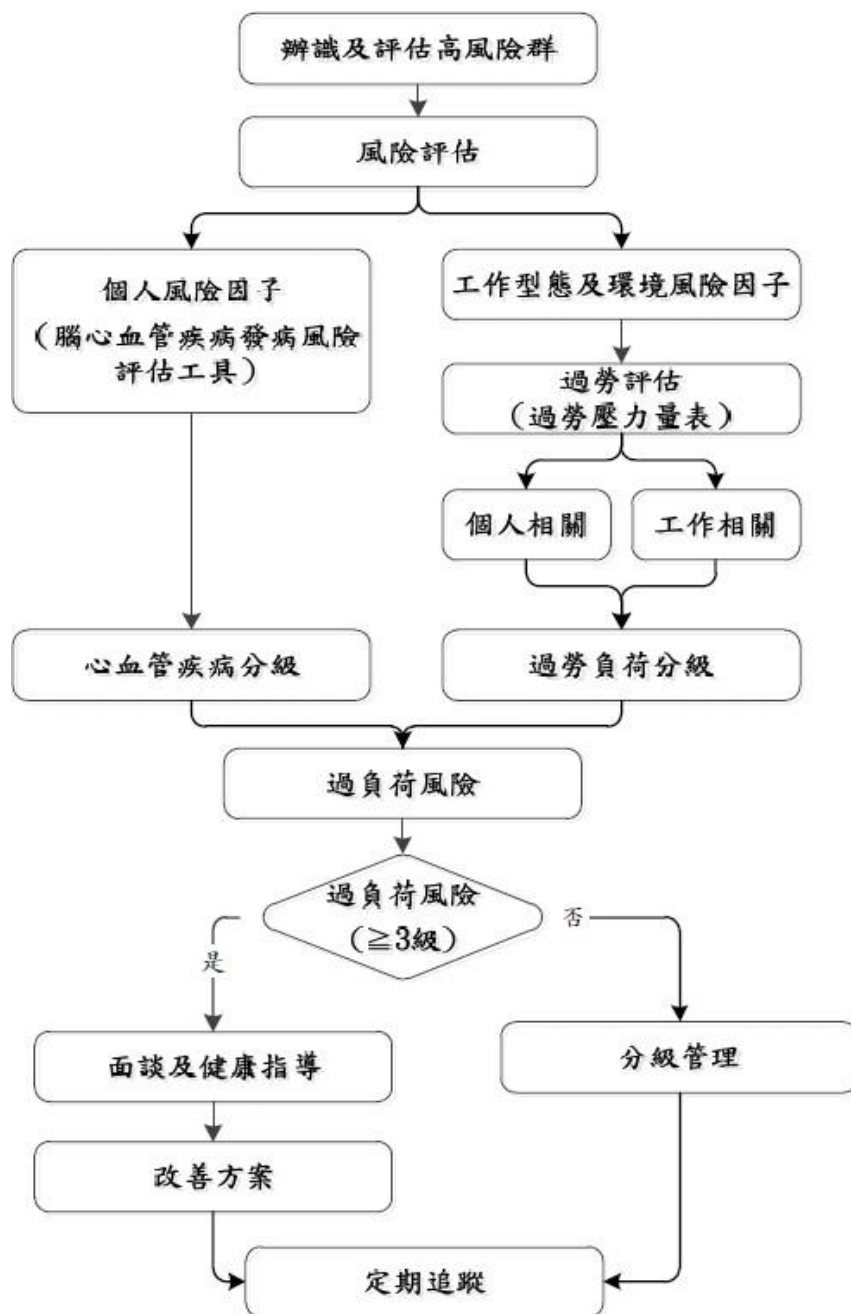


圖1：異常工作負荷促發疾病危害辨識及評估流程

附表1、過勞量表

一、個人疲勞

1. 你常覺得疲勞嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

2. 你常覺得身體上體力透支嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

5. 你常覺得精疲力竭嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

二、工作疲勞

1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (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?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (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?(反向題)

(1)總是 (2)常常 (3)有時候 (4)不常 (5)從未或幾乎從未

計分：

- A. 將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0
- B. 個人疲勞分數 - 將第 1~6 題的得分相加，除以 6，可得個人相關過負荷分數。
- C. 工作疲勞分數 - 第 1~7 題分數轉換同上，第 7 題違反向題，分數轉換為：
(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100。將 1~7 題之分數相加，並除以 7。

分數解釋：

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	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。
工作疲勞	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2、心理健康量表（資料來源：國科會/李昱醫師研發之憂鬱症量表）

	沒有或極少 (每週一天 以下)	有時 (1~2天/週)	時常 (3~4天/週)	常常/總是 (5~7天/週)
1. 我常常覺得想哭				
2. 我覺得心情不好				
3. 我覺得比以前容易發脾氣				
4. 我睡不好				
5. 我覺得不想吃東西				
6. 我覺得胸口悶悶的				
7. 我覺得不輕鬆、不舒服				
8. 我覺得身體疲勞虛弱無力				
9. 我覺得很煩				
10. 我覺得記憶力不好				
11. 我覺得做事時無法專心				
12. 我覺得想事情或做事時比平常 要緩慢				
13. 我覺得比以前沒信心				
14. 我覺得比較會往壞處想				
15. 我覺得想不開，甚至想死				
16. 我覺得對什麼事都失去興趣				
17. 我覺得身體不舒服				
18. 我覺得自己很沒用				

計分方式：

- 「沒有或極少表示」 0分
- 「有時候表示」 1分
- 「時常表示」 2分
- 「常常或總是表示」 3分

8分以下---情緒穩定

9~14分---情緒較不穩定、多注意情緒變化，多給自己關心

15~18分---壓力負荷已到極點，需要找朋友交談、舒緩情緒

19分以上---必須找專業醫療單位協助

附表 3、過負荷作業防護計畫檢核表(群體部分)

一、作業場所定期健檢的分析與管理

檢核項目		查檢結果	備註
1	定期健檢診斷實施率	%	(以事業場所計算)
2	定期健檢診斷受檢率	%	(以員工人數計算)
3	健檢異常發現比率	%	
4	高血壓的比率	%	
5	高血脂的比率	%	
6	高血糖的比率	%	

二、職場健康促進計畫之擬訂推動與評量

檢核項目		查檢結果		備註
		是	否	
1	實行定期健康檢查/特殊健康檢查			
2	定期健檢/特殊健康後的管理措施			
3	實施三高風險勞工精密健檢			
4	醫療設施與人員的充實整備			
5	長時間(超時)勞工接受專業醫療人員諮詢與諮詢後的具體改善作為			
6	實行職場健康促進活動			
7	職場環境改善與整備			
8	員工體能強化對策			
9	員工健康教育與諮詢指導			
10	職業衛生人員的在職教育			
11	員工心理健康問題的評估與對策			
12	針對中、高齡員工的健康對策			
13	職場禁煙			
14	女性員工過負荷保護			

附表 4；心血管疾病風險估計表（ Framingham Cardiac Risk Score）

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
血液總膽固醇濃度 _____（單位：mmol/L）	<input type="checkbox"/> 4.14 - 5.15
	<input type="checkbox"/> 5.16 - 6.19
	<input type="checkbox"/> 6.2 - 7.23
	<input type="checkbox"/> > 7.23
血液高密度膽固醇濃度 _____（單位：mmol/L）	<input type="checkbox"/> 0.91 - 1.14
	<input type="checkbox"/> 1.15 - 1.27
	<input type="checkbox"/> 1.28 - 1.53
	<input type="checkbox"/> > 1.53
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 -129 舒張壓 84 - 84
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 130 -139 舒張壓 85 - 89
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 140 -149 舒張壓 90 -99
	<input type="checkbox"/> 收縮壓 ≥150 舒張壓 ≥100
是否有糖尿病	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否抽煙	<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)： _____%	
相對同性罹患心血管疾病風險(公式計算)： _____%	
評核醫師簽名： _____	

公式計算網址：<https://goo.gl/Z1Y2z8>

【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。

五、健康檢查項目

※最近一次健康檢查時間：__年__月

※是否同意檢附健康檢查報告相關數據，以作為心腦血管健康風險評估？

不同意 同意(請填寫下列檢查結果，並簽名。同意人簽名：_____)

1. 身體質量數_____ (身高____公分；
體重____公斤)
2. 腰圍_____ (M: <90 ; F: <80)
3. 脈搏_____
4. 血壓_____ (SBP:135/DBP:85)
5. 總膽固醇_____ (<200mg/dL)
6. 低密度膽固醇_____ (<100 mg/dL)
7. 高密度膽固醇_____ (≥ 60 mg/dL)

8. 三酸甘油脂_____
(<150 mg/dL)
9. 空腹血糖_____
(<110 mg/dL)
10. 尿蛋白_____
11. 尿潛血_____

六、工作相關因素

1. 工作時數：平均每天_____小時；平均每週_____小時)
2. 工作班別：白班 夜班 輪班(輪班方式_____)
3. 工作環境(可複選)：
無 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)
4. 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)
無
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
5. 有無工作相關圖發異常事件(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：_____)

七、非工作相關因素

1. 家庭因素問題：

無

有，說明：_____
_____)

2. 經濟因素問題：

無

有，說明：_____
_____)

附表 6、醫師判定是否接受過負荷諮詢表

員工姓名：_____

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	十年內腦、心血管疾病風險		風險程度																					
	<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																					
2. 其他危險因子： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1-2 個 <input type="checkbox"/> 2-3 個	≥20%		屬於高度風險。需每 3-6 個月追蹤其危險因子																					
	→ 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 _____	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																				
4. 工作疲勞分數 _____	低負荷	<50: 過勞程度輕微	<45: 過勞程度輕微	<37 小時																				
	中負荷	50-70: 過勞程度中等	45-60: 過勞程度中等	37-72 小時																				
	高負荷	>70: 過勞程度嚴重	>60: 過勞程度嚴重	>72 小時																				
→ 過負荷危害風險 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高																								
二、接受醫師諮詢																								
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">危害分級 與諮詢建議</th> <th colspan="3">罹患心血管疾病風險</th> </tr> <tr> <th>低</th> <th>中</th> <th>高</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th rowspan="3">過勞風險</th> <td>低</td> <td>不需諮詢</td> <td>不需諮詢</td> <td>建議諮詢</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>不需諮詢</td> <td>建議諮詢</td> <td>需要諮詢</td> </tr> <tr> <td>高</td> <td>建議諮詢</td> <td>需要諮詢</td> <td>需要諮詢</td> </tr> </tbody> </table>			危害分級 與諮詢建議	罹患心血管疾病風險			低	中	高	過勞風險	低	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢	中	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢	高	建議諮詢	需要諮詢	需要諮詢
危害分級 與諮詢建議	罹患心血管疾病風險																							
	低	中	高																					
過勞風險	低	不需諮詢	不需諮詢	建議諮詢																				
	中	不需諮詢	建議諮詢	需要諮詢																				
	高	建議諮詢	需要諮詢	需要諮詢																				
<input type="checkbox"/> 不需諮詢 <input type="checkbox"/> 建議諮詢 <input type="checkbox"/> 需要諮詢																								
評估醫師簽名：_____ 日期：_____																								

附表 7、過負荷諮詢與指導記錄表

一、評估勞動者本身的疲勞和壓力累積診查表

	無	有		
		輕	中	重
(A) 疲勞的累積狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(B) 腦、心血管危險因子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(C) 憂鬱等病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(D) 指導的必要性				
生活	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	
工作	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	
醫療機構就診	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 有	

二、對於勞動者在保健上、生理或醫療上的指導

不需指導 需要指導(請勾選下欄)

(1) 日常生活指導(不良生活習慣指導)，特別是

確保睡眠時間_____

生活規律正常_____

其他_____

(2) 保健指導，特別是

基於諮詢結果針對過重勞動者可能引發腦、心臟疾病的風險作說明與指導。_____

對紓緩壓力作一般保健指導_____

其他_____

(3) 醫療指導，特別是

勸導諮詢勞工就醫_____

建議並介紹到專門醫療機構就診_____

其他_____

(4) 工作指導，勾選之，並敘述建議於後

一般工作_____

工作限定_____

工作限制、禁止_____

工作調整_____

工作變更_____

其他_____

評估醫師簽名：_____ 日期：_____ 年 月 日

範例

工作調整報告書(配工評估)

勞字第 號

姓名	A00	性別	男	出生日期	民國 年 月 日
評估期間	自 年 月 日 至 年 月 日	共 1 次		申請編號	No.
工作內容	工作型態：內勤工作，無需輪值夜班。				
健康問題 健檢資料	過去病史：高血壓、高血脂、冠狀動脈心臟病。2016 年度健檢，血壓 152/92 毫米汞柱，心跳 85/分鐘，膽固醇 231 mg/dL，高密度膽固醇 32 mg/dL，無糖尿病，無吸菸。2017 年 1 月接受心導管檢查及冠狀動脈心臟病支架置入術。				
綜合評估	因冠狀動脈心臟病支架置入術後與高血壓病史，建議工作調整：「不宜重體力勞動作業」、「不宜輪班作業」、「不宜高架作業」、「不宜單獨作業」。並建議適度柔軟操運動，避免過度油膩食物，定期量測血壓與門診追蹤診治。				
工作調整建議	<p>1. <input type="checkbox"/> 檢查結果大致正常，請定期健康檢查。</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 檢查結果部分異常，宜在（期限）內至醫療機構 科，實施健康追蹤檢查。</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 檢查結果異常，建議不適宜從事_____作業。（請說明原因：）。</p> <p>4. <input checked="" type="checkbox"/> 檢查結果異常，建議調整工作（可複選）： <input type="checkbox"/> 縮短工作時間（請說明原因：）。 <input checked="" type="checkbox"/> 更換工作內容：「不宜重體力勞動作業」、「不宜輪班作業」、「不宜高架作業」、「不宜單獨作業」。（原因：冠狀動脈心臟病支架置入術後與高血壓）。 <input type="checkbox"/> 變更作業場所（請說明原因：）。 <input type="checkbox"/> 其他：_____（請說明原因：）。</p> <p>5. <input type="checkbox"/> 其他：_____。</p>				
同意以上資料作為配工用途（員工簽名）：					
<p>以上經醫師專業評估屬實 特予此建議</p> <p style="text-align: right;">評估醫師： 醫師證書字號：醫字第 號 開具日期：中華民國 年 月 日</p>					