

異常工作負荷促發疾病預防計畫

1. 目的

為確保輪班、夜間工作、長時間工作勞工之身心健康及避免異常工作負荷促發疾病之預防，應規劃及採取必要之安全衛生措施，並訂定此計畫。

2. 範圍

本分署全體工作者。

3. 參考文件

- 3.1 職業安全衛生法。
- 3.2 勞工健康保護規則。
- 3.3 勞動部職業安全衛生署異常工作負荷促發疾病預防指引。
- 3.4 勞動部職業促發腦血管及心臟疾病（外傷導致者除外）之認定參考指引。

4. 名詞定義

- 4.1 輪班工作：指工作型態需於不同時間輪替工作，且其工作時間不定時日夜輪替可能影響其睡眠之工作。
- 4.2 夜間工作：指工作時間於午後 10 時至翌晨 6 時內，可能影響其睡眠之工作。
- 4.3 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。

5. 管理責任

5.1 職業安全衛生相關人員：

- 5.1.1 負責異常工作負荷促發疾病預防計畫之規劃、推動與執行。
- 5.1.2 協助並監督部門進行工作現場改善。
- 5.1.3 安排高風險族群與臨場醫護人員面談。

5.2 人事室：

- 5.2.1 若有工時過長之員工，將名單轉介臨場醫護人員以利異常工作負荷評估追蹤。
- 5.2.2 配合醫生建議進行員工之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。
- 5.2.3 協助異常工作負荷促發疾病預防管理辦法之規劃、推動與執行。

5.3 各部門主管：

- 5.3.1 參與並異常工作負荷促發疾病預防管理辦法之規劃、推動與執行。
- 5.3.2 配合醫生建議進行員工之工作調整、更換，以及作業現場改善措施。
- 5.3.3 若有工時過長情形，檢討工時過長同仁的原因並提出改善對策。

5.4 勞工健康服務醫護人員：

- 5.4.1 執行工作負荷評估及十年內心血管疾病發病風險分析、職業促發腦心血管疾病之風險分析、高風險群篩選。
- 5.4.2 高風險者提供健康指導與提供工作適性安排建議。

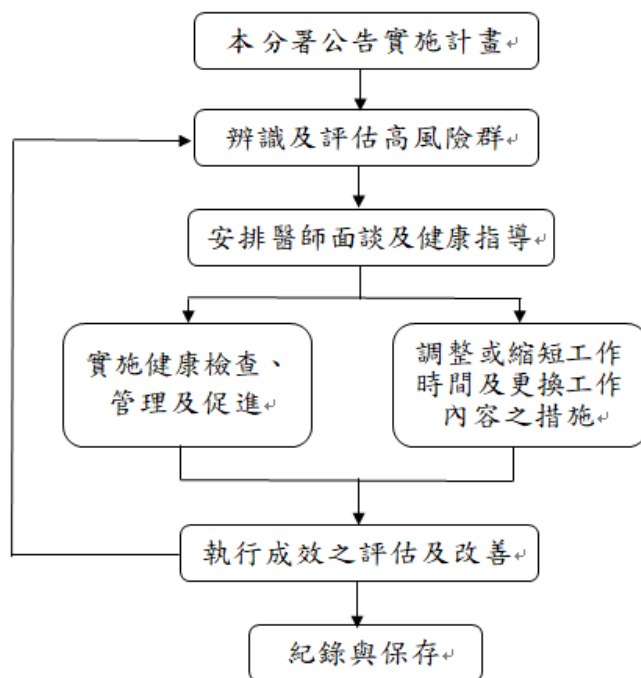
5.5 員工：

- 5.5.1 填寫過負荷問卷調查表。

5.5.2 定期接受健康檢查並配合本計畫施行。

6. 異常工作負荷促發疾病之預防措施

本分署依工作性質及資源，規劃相關預防計畫及措施，其相關作法與流程如下圖。

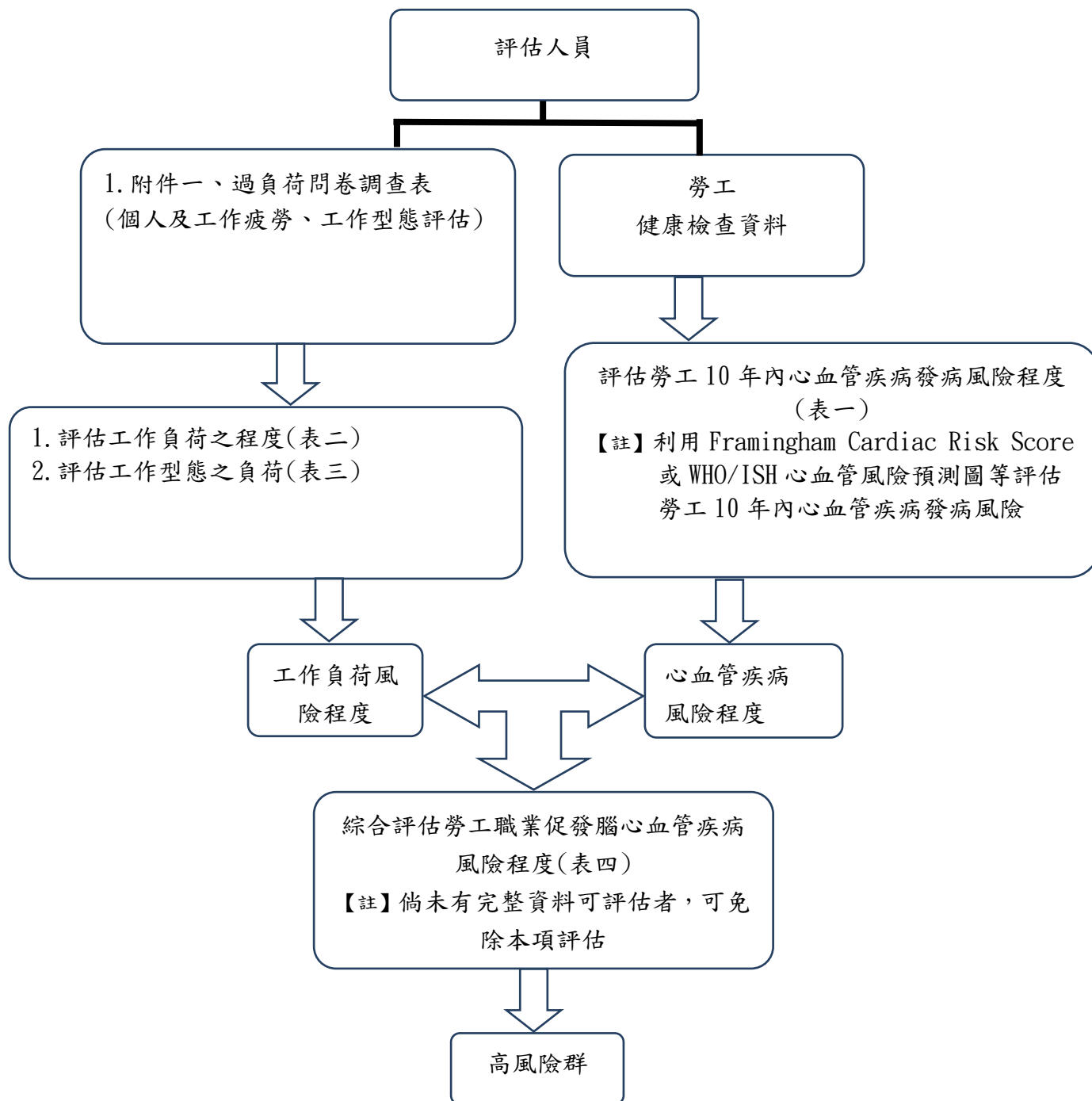


圖一 異常工作負荷促發疾病預防作法流程圖

7. 規劃與實施

7.1 辨識及評估高風險群

7.1.1 辨識及評估高風險群執行流程圖如下



7.1.2 推估心血管疾病發病風險程度：以勞工體格或健康檢查報告之血液總膽固醇、高密度膽固醇、血壓等項目，採用Framingham risk score計算10年心血管疾病發病風險（表一）。

表一 10年內心血管疾病發病風險程度表

10年內心血管疾病發病風險	風險程度
<10%	低度
10%-20%	中度
>20%-30%	高度
>30%	極高

7.1.3 以過勞量表評估負荷風險程度(附件一)：請勞工填寫相關過勞狀況，評估勞工工作負荷程度（表二）。

7.1.4 利用過負荷評估問卷或依勞工工作型態(附件一、過負荷問卷調查表)，評估勞工之每月加班時數、作業環境或工作性質是否兼具有異常溫度環境、噪音、時差、不規律的工作、經常出差的工作及伴隨緊張的工作型態，評估勞工工作負荷程度（表二）。

表二 工作負荷程度表

	個人相關過勞分數	工作相關過勞分數	月加班時數	工作型態
低負荷	<50 分:輕微	<45 分:輕微	<45 小時	表三具0-1項
中負荷	50-70 分:中等	45-60 分:中等	45-80小時	表三具2-3項
高負荷	>70 分:嚴重	>60 分:嚴重	>80 小時	表三≥4 項

註：四種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

表三、工作型態評估表

工作型態		說 明
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。
伴隨精神緊張的工作		日常工作處於高壓力狀態，如經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作、處理高危險物質、需在一定期間內完成困難工作或處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭等工作。

註：工作型態具0-1 項者：低負荷；2-3 項者：中負荷；≥4 項者：高負荷

7.1.4 綜合評估勞工職業促發腦心血管疾病之風險程度：以前述勞工之個人腦心血管疾病風險與工作負荷情形，綜合評估職業促發腦心血管疾病之風險(表四)。

表四 職業促發腦心血管疾病之風險等級表

職業促發腦心血管疾病 風險等級			工作負荷		
			低負荷 (0)	中負荷 (1)	高負荷 (2)
10年內心血管 疾病發病風險	<10%	(0)	0	1	2
	10-20%	(1)	1	2	3
	>20%	(2)	2	3	4

註：1. () 代表評分。2. 0：低度風險；1 或2：中度風險；3 或4 高度風險

7.2 安排醫師面談及健康指導

7.2.1 面談指導的對象：

7.2.1.1 針對上述評估為高風險者，包括職業促發腦心血管疾病高度風險者，或10年內心血管疾病高度風險以上或工作負荷為高負荷等；必要時得視勞工個人情形，將中度風險（負荷）者納入(表五)。

7.2.1.2 除上述對象外，若勞工長時間工作造成過度疲勞，且勞工本身對健康感到擔心而主動提出申請者。

表五 風險分級與面談建議表

風險分級 與 面談建議		腦、心血管疾病風險		
		低	中	高
工作負荷 風險	低	不需面談	不需面談	建議面談
	中	不需面談	建議面談	需要面談
	高	建議面談	需要面談	需要面談

7.3 追蹤管理：

7.3.1 臨場醫護對於諮詢同仁應提出健康指導，適性評估與建議，其相關執行記錄表單保存至少3年，並定期追蹤管理(附件二、員工健康諮詢紀錄表)。

7.4 各部門應配合醫生諮詢結果進行工作調整、更換，以及提出作業現場改善措施。

7.5 異常工作負荷促發疾病預防管理辦法，應於安全衛生環境防災委員會定期檢討。

8. 執行成效之評估及改善

每年檢視所採取之措施是否有效，並檢討執行過程中之相關缺失，做為未來改進之參考(附件三、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)。

9. 實施與修訂

本計畫陳經分署長核定後公佈實施，其修正亦同。

10. 附件

10.1 附件一、過負荷評估問卷。

10.2 附件二、員工健康諮詢紀錄表。

10.3 附件三、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。

農業部林業及自然保育署屏東分署 過負荷問卷調查表

附件一

A. 基本資料

填表日期： 年 月 日

員工編號	姓名	部門單位	職稱	性別	出生年月日
				☐ 男 ☐ 女	年 月 日

B. 過勞風險評估

問卷說明：依據「職業安全衛生法第六條」規定，雇主對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防事項，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施。

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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

12. 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

13. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？

☐ (1)總是 ☐ (2)常常 ☐ (3)有時候 ☐ (4)不常 ☐ (5)從未或幾乎從未

14. 工作時數： 平均每天_____小時；平均每週_____小時；平均每月加班_____小時。

15. 工作班別： ☐ (1)白班 ☐ (2)晚班(指 2200~0600 這個區間有上班) ☐ (3)輪班(前述白班及晚班輪替)

16. 您的工作型態是否為不規律的工作？（說明如下） ☐ 否 ☐ 是（請說明：_____）
（說明：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。）

17. 您的工作型態是否為經常出差的工作？（說明如下） ☐ 否 ☐ 是（請說明：_____）
（說明：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。）

18. 您的作業環境是否為異常溫度環境？（說明如下） ☐ 否 ☐ 是（請說明：_____）
（說明：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。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。例如：冷凍庫低溫作業、高溫作業等。）

19. 您的作業環境是否為噪音環境？（說明如下） ☐ 否 ☐ 是（請說明：_____）
（說明：於超過80 分貝的噪音環境暴露。）

20. 您的作業環境是否為時差環境？（說明如下） ☐ 否 ☐ 是（請說明：_____）
（說明：超過 5 小時以上的時差、於不同時差環境變更頻率頻繁等。例如：經常性出國至時差有 5 小時以上之國家等。）

21. 您的作業環境是否為伴隨精神緊張的工作？（說明如下） ☐ 否 ☐ 是（請說明：_____）
（說明：日常工作處於高壓力狀態，如經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作、處理高危險物質、需在一定期間內完成困難工作或處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭等工作。）

22. 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（請說明：_____）

23. 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（請說明：_____）

24. 家庭因素問題？ ☐ 無 ☐ 有（請說明：_____）

25. 經濟因素問題？ ☐ 無 ☐ 有（請說明：_____）

附件二

員工健康諮詢管理紀錄表

諮詢日期: _____年____月____日

員 編		姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女	生 日	()
單 位		職 稱		國 籍	☐ 本籍 ☐ 外籍	到 職 日	
諮詢事由	☐ 新進體檢 ☐ 一般健檢 ☐ 特殊健檢/分級: _____ ☐ 健康(疾病)諮詢 ☐ 異常工作負荷促發疾病風險(低/中/高): 工作負荷(低/中/高), 十年心血管風險(低/中/高) ☐ 肌肉骨骼 ☐ 復工評估 ☐ 中高齡評估 ☐ 心理健康關懷 ☐ 其他: _____						
生活型態	身高: _____公分 體重: _____公斤 BMI: _____ (正常 $18.5 \leq BMI < 24$) 規律運動: ☐ 無 ☐ 有(每星期三次, 每次持續 30 分以上) 睡眠型態: _____小時/天; ☐ 正常 ☐ 淺眠 ☐ 其他: _____ 抽菸: ☐ 無 ☐ 偶爾抽 ☐ 有 _____年, _____支(包)/天; ☐ 已戒菸 _____年 喝酒: ☐ 無 ☐ 偶爾喝 ☐ 有 _____年, _____杯(瓶)/天, 種類: _____; ☐ 已戒酒 _____年 嚼檳榔: ☐ 無 ☐ 偶爾吃 ☐ 有 _____年, _____粒/天; ☐ 已戒檳 _____年						
工作型態	工作時數: 平均每天 _____小時; 平均每週 _____小時; 平均每月加班 _____小時 工作班別: ☐ 白班 ☐ 夜班 ☐ 輪班 (☐ 定期 ☐ 不定期; 輪班方式: _____)						
現職工作內容							
健檢/問卷	☐ 無 ☐ 有, 最近健檢年度: _____; 最近問卷(過負荷/肌肉骨骼)年度: _____						
疾病史	☐ 無 ☐ 高血壓 ☐ 糖尿病 ☐ 高血脂 ☐ 心臟病 ☐ 肺結核 ☐ 腎臟病 ☐ 肝炎(B.C 肝) ☐ 痛風 ☐ 甲狀腺(低下/亢進) ☐ 癌症: _____ ☐ 其他: _____						
外科病史	是否曾做過手術治療? ☐ 否 ☐ 是 手術日期: _____ 手術名稱: _____						
家族史	☐ 無 ☐ 高血壓 ☐ 糖尿病 ☐ 高血脂 ☐ 心臟病 ☐ 肺結核 ☐ 腎臟病 ☐ 肝炎(B.C 肝) ☐ 痛風 ☐ 甲狀腺(低下/亢進) ☐ 癌症: _____ ☐ 其他: _____						
健康問題敘述	健康檢查異項 血壓值: ☐血壓 血脂肪: ☐總膽固醇 ☐三酸甘油酯 ☐高密度脂蛋白 ☐低密度脂蛋白 血糖值: ☐飯前(後)血糖 ☐HbA1c ☐尿糖 肝功能: ☐GOT ☐GPT ☐r-GT 腎功能: ☐尿素氮 ☐肌酸酐 ☐腎絲球過濾率 ☐尿酸 血液檢查: ☐血色素 ☐白血球 ☐血小板 ☐其他: _____ 尿液檢查: ☐尿潛血 ☐尿蛋白 ☐其他: _____ 胸部X光: ☐結節 ☐其他: _____ 心電圖: ☐缺氧或梗塞 ☐其他: _____ 腹部超音波: ☐輕/中/重脂肪肝 ☐膽/腎結石 ☐肝/膽/腎囊腫(瘰肉) ☐其他: _____ 癌症指數: ☐AFP ☐CEA ☐CA199 ☐CA153 ☐CA125 ☐PSA ☐其他: _____ 其他: _____						
其他:							

就醫過程說明	☐ 未曾就醫(採自我健康管理) ☐ 定期追蹤:○血壓 ○血脂 ○血糖 ○肝指數 ○腎功能 ○肝炎(B、C 肝) ○其他_____ ☐ 已就醫複檢:		
醫護評估及健康建議	醫療或健康指導 ☐ 1.飲食及生活習慣等衛教:○低鈉 ○低脂 ○減醣 ○低普林 ○均衡飲食 ○貧血飲食 ○適當水量 ○體重管理 ○其他:_____ ☐ 2.運動衛教: ○有氧運動 ○肌力/核心肌群訓練 ○伸展運動 ○其他:_____ ☐ 3.衛教內容: ○高血壓 ○高血脂 ○高血糖 ○高尿酸 ○貧血 ○肝指數 ○脂肪肝 ○肝炎(B/C 肝) ○腎功能 ○甲狀腺(亢進/低下/結節) ○心血管疾病風險 ○抽血指數意義 ○泌尿道保健 ○視力保健 ○用藥遵從性 ○戒減菸/檳/酒 ○壓力調適/紓壓 ○睡眠型態 ○冷/熱敷 ○搬運姿勢/工具輔助 ○護具使用:_____ ○聽力防護 ○呼吸防護 ○其他:_____ ☐ 4. 追蹤觀察 ☐ 5. 建議就醫:○血壓 ○血脂 ○血糖 ○尿酸 ○貧血 ○肝指數 ○肝炎(B/C 肝) ○腎功能 ○甲狀腺 ○其他:_____ 工作調整指導 ☐ 1.可繼續從事原來的工作 ☐ 2.可從事符合下列條件限制之工作(包含超時或假日工作、或禁止出差) ☐ (1)變更工作場所 ☐ (2)變更職務 ☐ (3)縮減職務量: ○縮減工作時間 ○縮減業務量 ○減少大夜班次數 ○轉換為白天的工作 ☐ (4)調整工作時間: ○限制加班, 最多____小時/月 ○不宜加班/輪班 ☐ 3.不可繼續工作 其他建議及相關措施(包括工作調整或異動、追蹤或職場對應方法等詳細之工作調整內容)		
後續追蹤內容			
諮詢人員 醫師/護理師		☐ 續追蹤 ☐ 結案, 日期: 年 月 日	
告知單位主管: ☐ 否 ☐ 是 (需簽核以下單位)			
人 事 室 主 管	職 業 安 全 衛 生 相 關 人 員	單 位	主 管

本表取得您的個人資料僅供分署於執行勞工健康服務及後續實施健康管理措施之用, 並依法留存紀錄, 目的在於個人資料保護法及相關法令之規定下, 依本分署隱私權保護政策, 蒐集、處理及利用您的個人資料。

☐我已閱讀並且同意接受上述內容 勞工簽名:_____ 日期:_____年____月____日

農業部林業及自然保育署屏東分署

附件三 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

執行日期：

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：	
其他事項		

職業安全衛生單位	人事室	勞工健康服務人員