

您~~~~

累了嗎????!!!!

**身心過勞停看聽!**

**職業性腦心血管疾病診治/預防/健康管理**

麻豆新樓醫院 職業醫學/家庭醫學主治醫師  
成大醫院職業及環境醫學部兼任主治醫師  
陳乃釧醫師

# 你是下一個他嗎？

## 月加班222小時 47歲的他過勞死

f 分享

G+ 分享

留言

列印

存新聞

A-

A+

2016-02-27 13:43 聯合晚報 記者陳素玲／台北報導

f 讚

分享

194

傳送

G+1

0

過勞悲歌！47歲客運駕駛每天工時12-16小時，發病前二個月至六個月曾有加班達222小時，是勞基法每月加班上限的近五倍，更較過勞標準高出142小時，一次出車待命中腦幹出血死亡；另一位保全人員才50歲，白班夜班調來調去，發病前一個月趕工加班工時達118小時，最長甚至達124小時，執勤時急性心肌梗塞猝死。

一般勞工每月正常工時168小時，每月加班不得超過46小時。過勞職業病認定標準則是，勞工猝死前一個月加班時數超過100小時、發病前二到六個月平均月加班時數超過80小時，就可能被認定為過勞。

客運司機跟保全都是過勞死超高風險行業，從過勞案例更發現，這兩大行業平日工時高得驚人，超乎常人體力負荷，以致很多勞工50歲左右就因過勞驟逝，留下遺憾的人生。

例如一位客運駕駛任職多年，雖有抽煙及高血壓病史，但按時服藥。不過駕駛工作包括出勤及待命，每日工時長達12-16小時，月休三至五天，幾乎很難休息，某日出勤結束繼續待命時，忽然因腦幹出血猝死。事後發現他發病前一個月總工時長達284小時，較勞基法每月工時上限214小時多出70小時。更離譜的是，前二個月至六個月平均加班時數達186小時，其中某個月更達222小時，是過勞標準80小時的4.8倍，過勞人生令人唏噓。

另一位保全主管50歲，有高血壓及糖尿病史，每天工作12小時以上，白班上7點到晚上7點，夜班是晚上七點到早上七點，經常早晚班互調，工作內容包括鳥定時巡視及備勤，某日執勤時急性心肌梗塞死亡。事後調查，發現他也是發病前一個月加班達118小時，為勞基法46小時的2.5倍，其中最長更曾達124小時，因過度勞累而猝發心血管疾病。

約有 459,000 項結果 (搜尋時間: 0.28 秒)

### 女工過勞操到半癱公司扯肥胖判賠391萬- 生活- 自由時報電子報

[news.ltn.com.tw/news/life/paper/996699](http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/996699) ▼

2016年6月3日 - 電子公司抗辯, 郭女屬「病態肥胖」, 罹病和她的高血壓有關, 但高等法院依台大醫院評估報告, 認定郭女發病是因過度工作引起, 昨判公司應支付職災 ...

### 員工過勞上吊馬自達判賠2320萬- 國際- 自由時報電子報

[news.ltn.com.tw/news/world/paper/472367](http://news.ltn.com.tw/news/world/paper/472367)

2011年3月1日 - 神戶地方法院姬路分部28日判決, 馬自達必須賠償死者父母6400萬圓 (約 ... 分享員工過勞上吊馬自達判賠2320萬到Facebook 分享員工過勞上吊 ...

### 日本判賠“過勞死”的啟發 - 海外客家網 - 客家委員會

[https://global.hakka.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=13B248E67D79A9D8&sms...](https://global.hakka.gov.tw/News_Content.aspx?n=13B248E67D79A9D8&sms...) ▼

日本法院認定過勞死並要求用人單位賠償已經不是一次了。2002年10月2日, 日本廣島高級法院判決川崎制鐵公司造成員工過勞死案和解, 判令川崎制鐵公司 ...

### 電焊工過勞癱公司判賠2800萬| 蘋果日報

<https://tw.appledaily.com/headline/daily/20140213/35637629> ▼

2014年2月13日 - 電焊工過勞癱公司判賠2800萬 ... 桃園地方法院審理, 認為其公司、兩名主管有連帶責任, 日前判決須賠償看護費、... 在家辱妻「中國畜生」 夫判無罪。

### 懷孕護士過勞癱瘓嘉榮分院判賠千餘萬 TVBS新聞網

<https://news.tvbs.com.tw/local/565335> ▼

2015年1月31日 - 工作超量導致過勞死, 能不能得到資方合理賠償, 經常得打漫長官司, 嘉義 ... 現在, 地方法院判賠1千6百多萬, 但醫院只說尊重判決, 賠不賠還沒定案。

### 加班爆肝累到癱法院加碼判賠女工391萬元 TVBS新聞網

<https://news.tvbs.com.tw/local/661693> ▼

2016年7月1日 - 加班爆肝累到癱法院加碼判賠女工391萬元。記者劉峻谷 ... 她控告公司每日讓她工作12小時, 曾有一個月未休導致過勞病倒請求賠償。一審法院認定 ...

### 月加班112小時致癱公司判賠1544萬| 過勞| 勞基法| 加班| 台灣大紀元

[www.epochtimes.com.tw/n172300/月加班112小時致癱-公司判賠1544萬.html](http://www.epochtimes.com.tw/n172300/月加班112小時致癱-公司判賠1544萬.html) ▼

2016年7月1日 - 加班過重嚴重傷身, 裕隆集團旗下的上市公司江中工業傳出員工加班112小時, 導致過勞癱瘓勞安事件, 高等法院30日認為40歲鄧。



[分享到FB](#)[分享到g+](#)[分享到Plurk](#)[分享到Twitter](#)

## 電焊工過勞癱 公司判賠2800萬

2014年02月13日

[傳送](#)[談](#)

449

[G+](#)

1

【張沛森／桃園報導】桃園一名四十三歲電焊工，長期每天加班四小時，病倒前一個月還每天加班約五小時，疑長期過勞工作時昏倒送醫，卻因「心跳休止、缺氧性腦病變」致終身癱瘓，桃園地方法院審理，認為其公司、兩名主管有連帶責任，日前判決須賠償看護費、醫療費、薪資及精神損害賠償逾兩千八百多萬元，期減少血汗公司。

### 每個月加班84小時

判決書指出，鄧姓男子（四十三歲）二〇一〇年於楊梅市一家機械公司擔任電焊工，隔年八月二十日在公司昏倒送醫，因腦缺氧終身癱瘓，經林口長庚醫院職業傷病防治中心依據勞委會之規定，判定是長期工作過重，為職業所促發，獲勞工保險局審定符合職業疾病，而發給職業傷病給付，鄧家憤而提告求償。法官發現鄧男病倒前一個月，總加班時數高達一百一十二小時，發病前二至六個月，平均每月加班時數八十四小時，遠超過《勞基法》規定。

法官認為，鄧男病倒時年僅四十一歲，判決賠償他到六十五歲薪資共八百多萬元、看護費一千六百多萬元及醫療費、精神賠償共三千四百多萬元，但扣除已給付的薪資及失能給付，公司及其主管得連帶賠兩千八百多萬元。



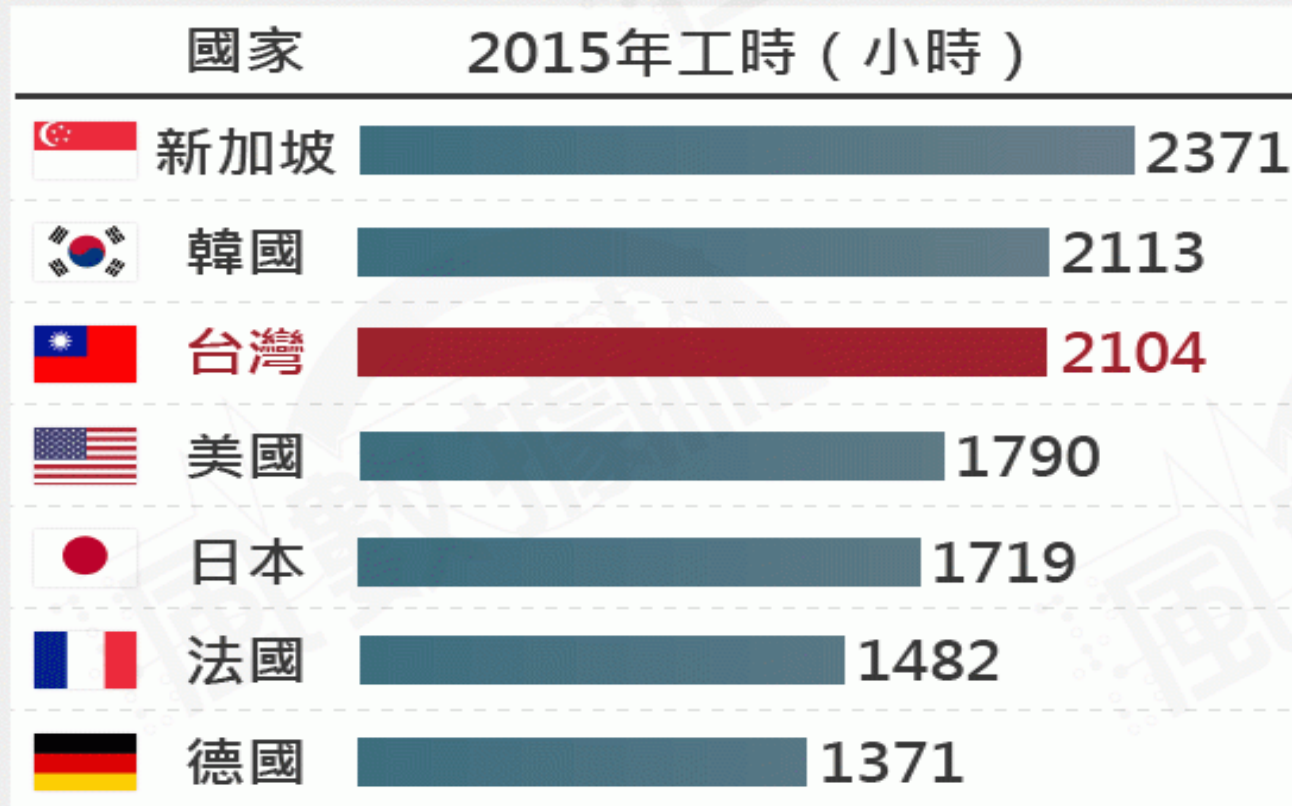


每12天就有一人  
過勞死



## 全球工時比一比

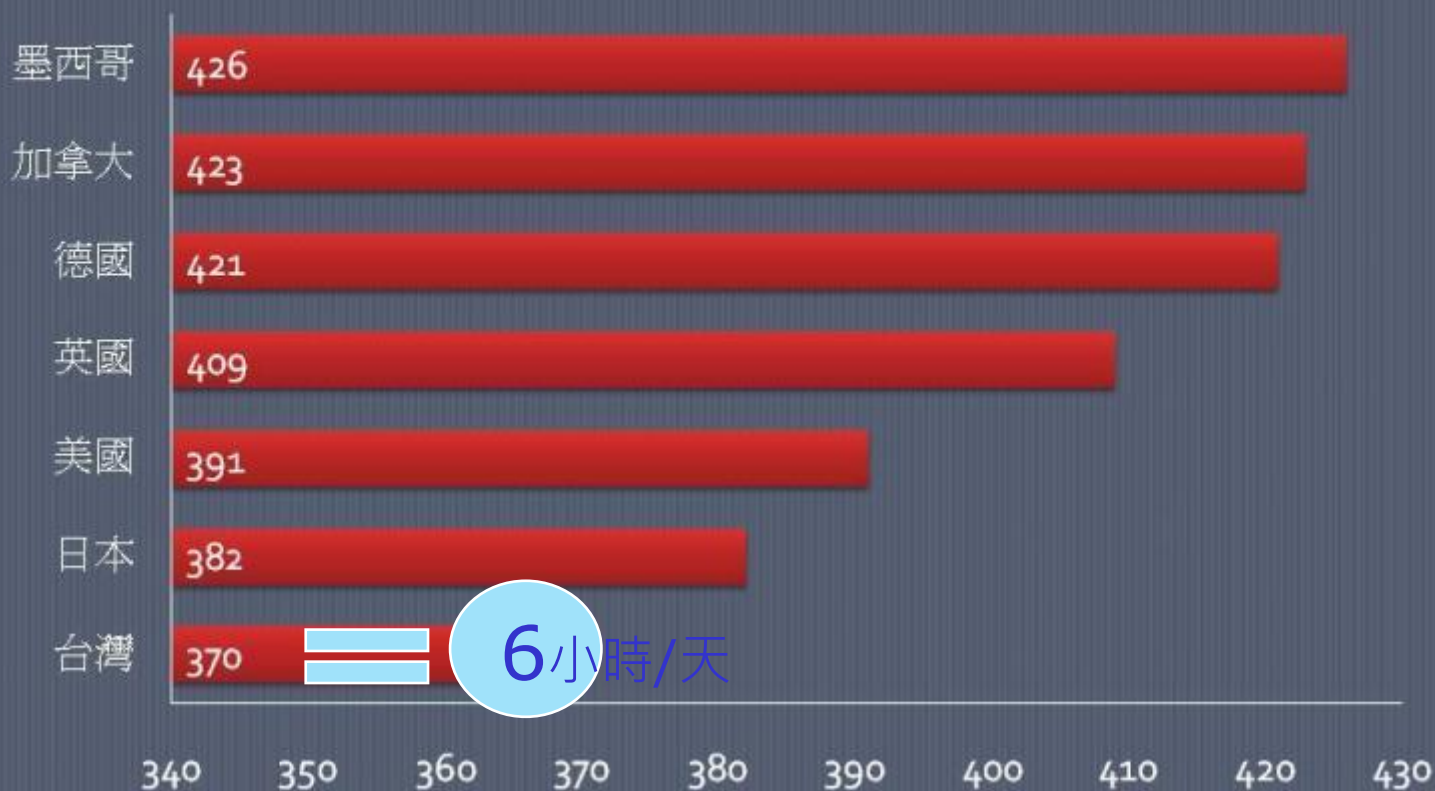
台灣平均年工時逾2000小時，但連刻板印象中的過勞大國日本年工時都降至1719小時了，更別說歐洲的德國人1年只工作1371小時



資料來源：OECD網站、勞動部



## 各國上班族平均睡眠時間(單位:分鐘)





# 國人傳統觀念：鞠躬盡瘁

孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

- 譯：上天將要把重大使命降落到某人身上，一定要先使他的意志受到磨練，使他的筋骨受到勞累，使他的身體忍飢挨餓，使他備受窮困之苦，做事總是不能順利。這樣來震動他的心志，堅韌他的性情，增長他的才能。



# 累累累!!



- 您是否常覺得自己是「蠟燭雙頭燒」呢？
- 您是否覺得自己油快用完了，可是路還很長呢？

# 壓力

- 壓力

- 不全然
- 適度的
- 過大的損。

- 壓力的生

- 分泌出
- 心跳加快
- 但交感
- 高血壓



創意與產值  
體與心理的耗

蒙→→ 使心

→→ 易產生

- 信奉「努力工作」的守則，總認為自己還年輕，可以多工作一點，多為將來存一點錢 →→ 結果長期壓力累積的結果，一但病發往往為時已晚，出現俗稱的「過勞死」。

# 睡眠不足之健康影響



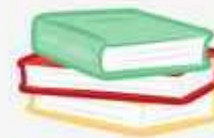
## 容易患上感冒

一項以164位健康人士為研究對象的數據顯示，睡眠時間少於5小時的人，比起睡眠時間有7至8小時的人更容易患上感冒。



## 容易患上腸炎

睡眠不醉將會導致你患上腸炎（inflammatory bowel disease）以及胃食道逆流疾病（acid reflux）。



## 學習能力降低

睡不夠將會影響你的記憶力以及吸收資訊的能力。



## 心情煩躁、情緒波動

研究顯示，睡眠不足將導致一個人的思緒容易受到干擾。



## 頭痛以及偏頭痛

研究顯示，睡眠不足將導致一個人患上偏頭痛（migraines），而睡眠窒息症（sleep apnea）將導致經常性頭痛。

（注：睡眠窒息症是一種睡眠時呼吸停止或呼吸微弱的常見疾病，伴有很響的鼾聲和急促的喘息，此病症將導致紊亂性睡眠，疲憊以及日間過度嗜睡。）



## 性慾降低

充足的睡眠能讓你擁有健康的性生活以及正常的生理反應。當然，性生活的頻密度也是其中一個影響性生活的品質。



## 視力降低

睡眠不足將會導致複視（double vision，把一個物體看成兩個的視功能障礙）、隧道視力（tunnel vision，最終將導致患青光眼）、視力模糊（dimness），清醒的時間越長，視力就越受影響。



## 體重增加

研究證明，遲遲不睡覺，人體會產生飢餓感，然後就會進食，尤其是多吃高卡路里的食物，將會導致體重增加。



# 睡眠不足與過勞

- 男性勞工的工作，睡眠時間與心血管疾病風險
  - 332名平均51歲男性
  - 診斷有急性心肌梗塞、冠狀動脈心臟病
  - 25%每周平均工作60小時以上
  - 39%每天睡覺不足6小時

↑5.6倍

超時工作+睡眠不足心臟疾病發病機率增加

# 睡眠不足與過勞

- 長期睡眠不足→身體釋放大量腎上腺素→破壞血管內皮細胞→形成血栓→阻塞血管
- 長期睡眠不足→交感神經興奮→心律不整
- 長期睡眠不足→交感神經興奮→血管收縮→血壓升高→血管病變

# 工時過長與過勞

|                  | 週工時門檻       | 過勞風險                    |
|------------------|-------------|-------------------------|
| <b>2014 台灣研究</b> | 單週 60 小時以上  | 2.2 倍冠心病<br>2.7 倍急性心肌梗塞 |
| <b>2002 日本研究</b> | 單週 61 小時以上  | 1.9 倍急性心肌梗塞             |
| <b>2013 韓國研究</b> | 單週 60 小時以上  | 4.23 倍心血管疾病             |
| <b>2013 韓國研究</b> | 三個月 52 小時以上 | 3.46 倍心血管疾病             |

# 工時過長、睡眠不足與過勞

- 過勞

- 並非一個疾病，並無列入國際疾病分類表內
- 過勞可以造成許多類似的症狀，以及誘發許多疾病的發生。
- 不是一個疾病 →→ 容易被忽略，沒有把他列入個人健康所需注意的目標，且過去醫療也鮮少針對過勞提供全面性的諮詢與診治。

過勞  無形的殺手





# 過勞與職業病

# 過勞V.S.職業病

- 職業病的一種(勞保給付)
- • 認定與鑑定
- • 判定基準
- • 補償



# 台灣現況

2004

2010

2015

職場過負荷預防  
納入職安法

放寬過勞職業病

認定基準

職業促發腦  
心血管疾病  
認定參考指引

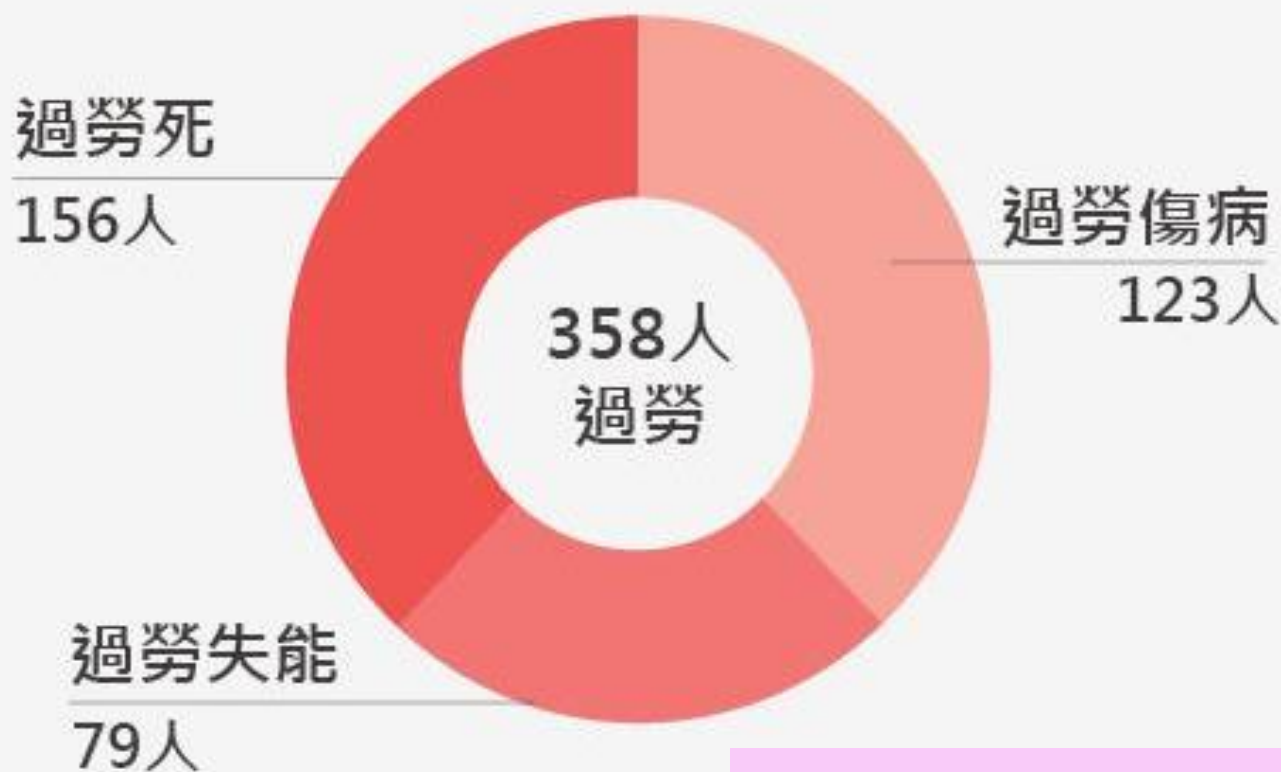


勞動部勞工保險局  
BUREAU OF LABOR INSURANCE, MINISTRY OF LABOR

★ 勞委會修正「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」

依據行政院勞工委員會99年12月22日公佈之新聞稿：近年因工作型態改變，(註6)

# 台灣現況~過勞職業病申請與核定



備註 | 2010至2014年間，五年勞保核定過勞案件總合

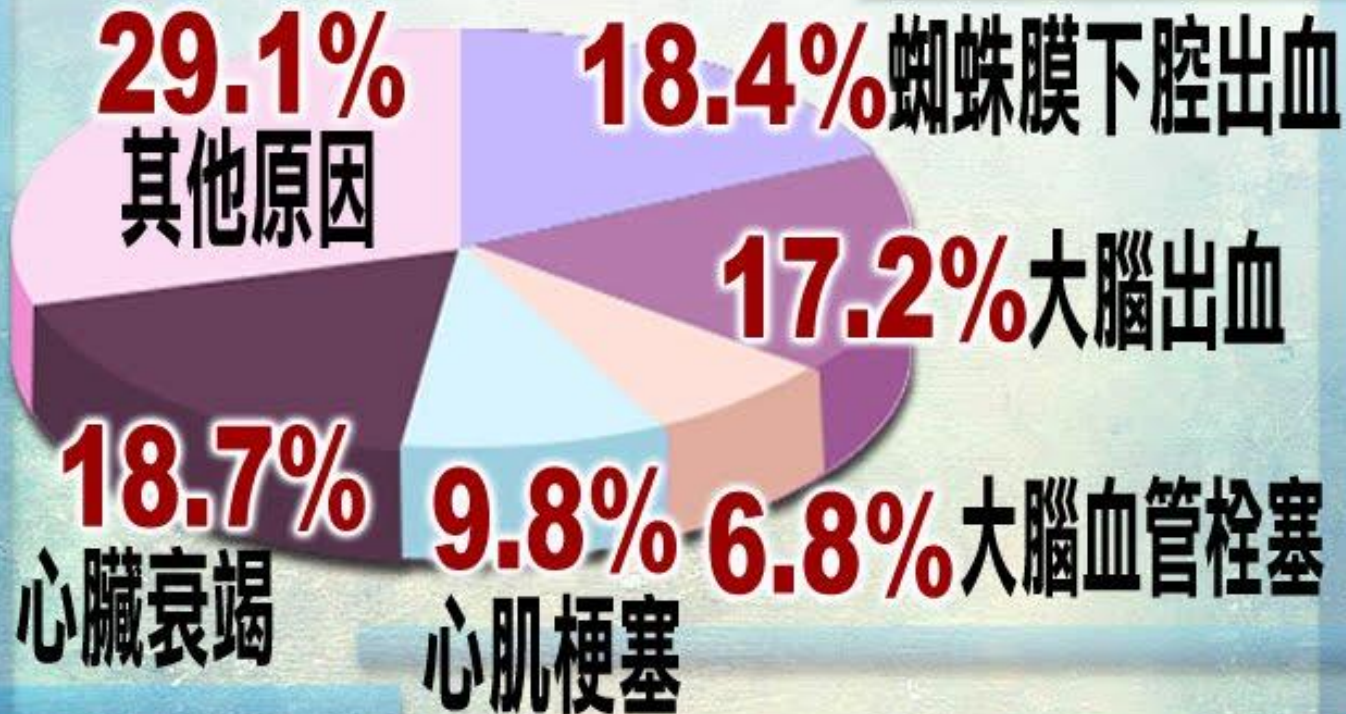
來源 | 勞保統計年報勞工保險給付統計 製圖 | 天下雜誌



# 台灣現況~過勞職業病申請與核定

## 過勞死之死因

資料來源：北市醫學雜誌



# 台灣現況~過勞職業病申請與核定

## 近年過勞職業病前五大行業占比



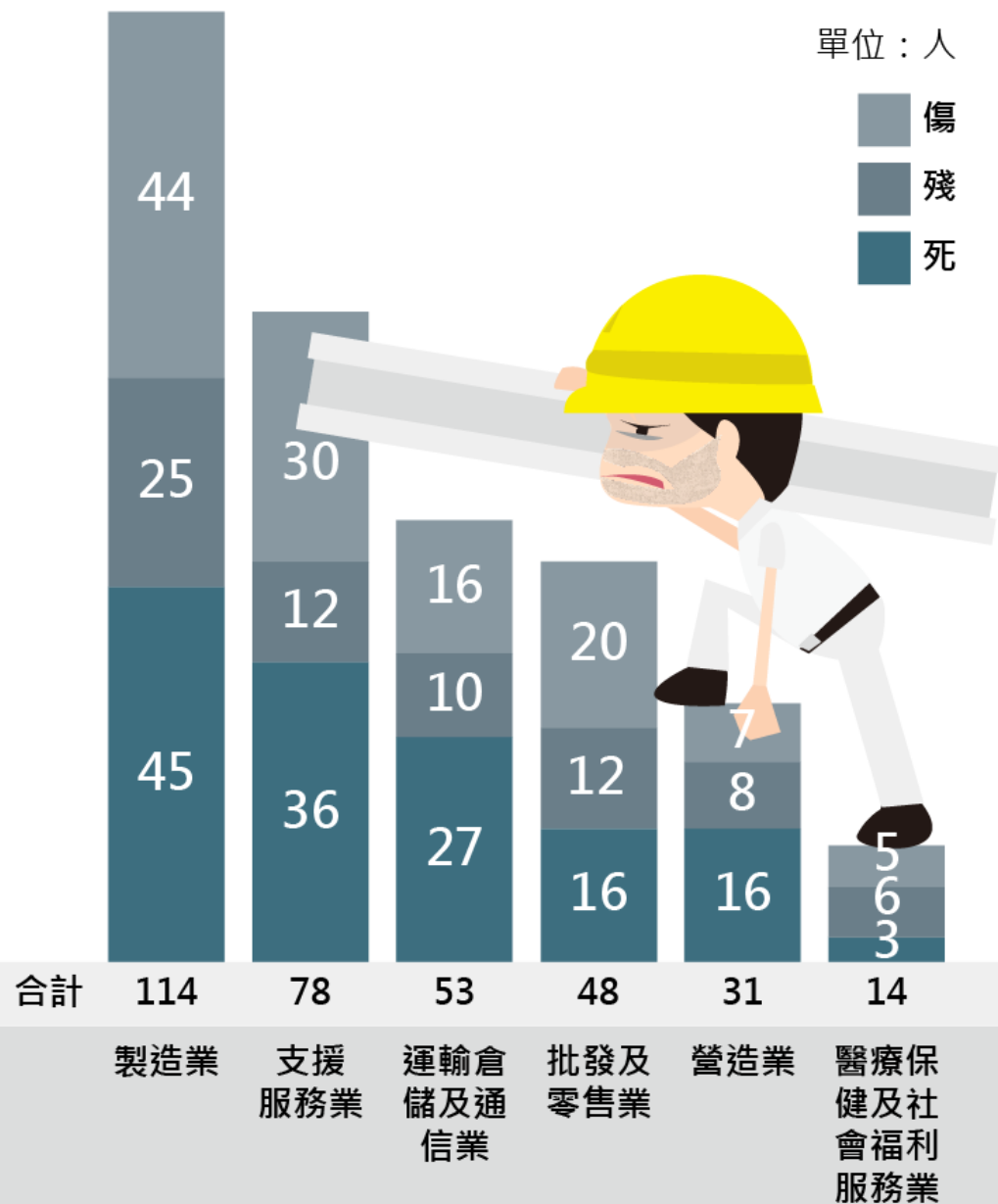
|             | 製造業  | 保全服務業 | 運輸及倉儲業 | 批發零售業 | 營造業  |
|-------------|------|-------|--------|-------|------|
| 2011        | 34.1 | 13.6  | 18.2   | 10.2  | 4.5  |
| 2012        | 30.4 | 14.1  | 18.5   | 10.9  | 9.8  |
| 2013        | 17.6 | 25    | 11.8   | 13.2  | 8.8  |
| 2014        | 28.4 | 14.9  | 9.0    | 11.9  | 13.4 |
| 2015 (1-9月) | 26.3 | 19.3  | 8.8    | 17.5  | 5.3  |

資料來源：  
勞保局網站  
製表：陳素玲  
■聯合晚報

# 2011~2015年國內過勞傷病死主要行業排行

單位：人

傷  
殘  
死



製圖：風傳媒

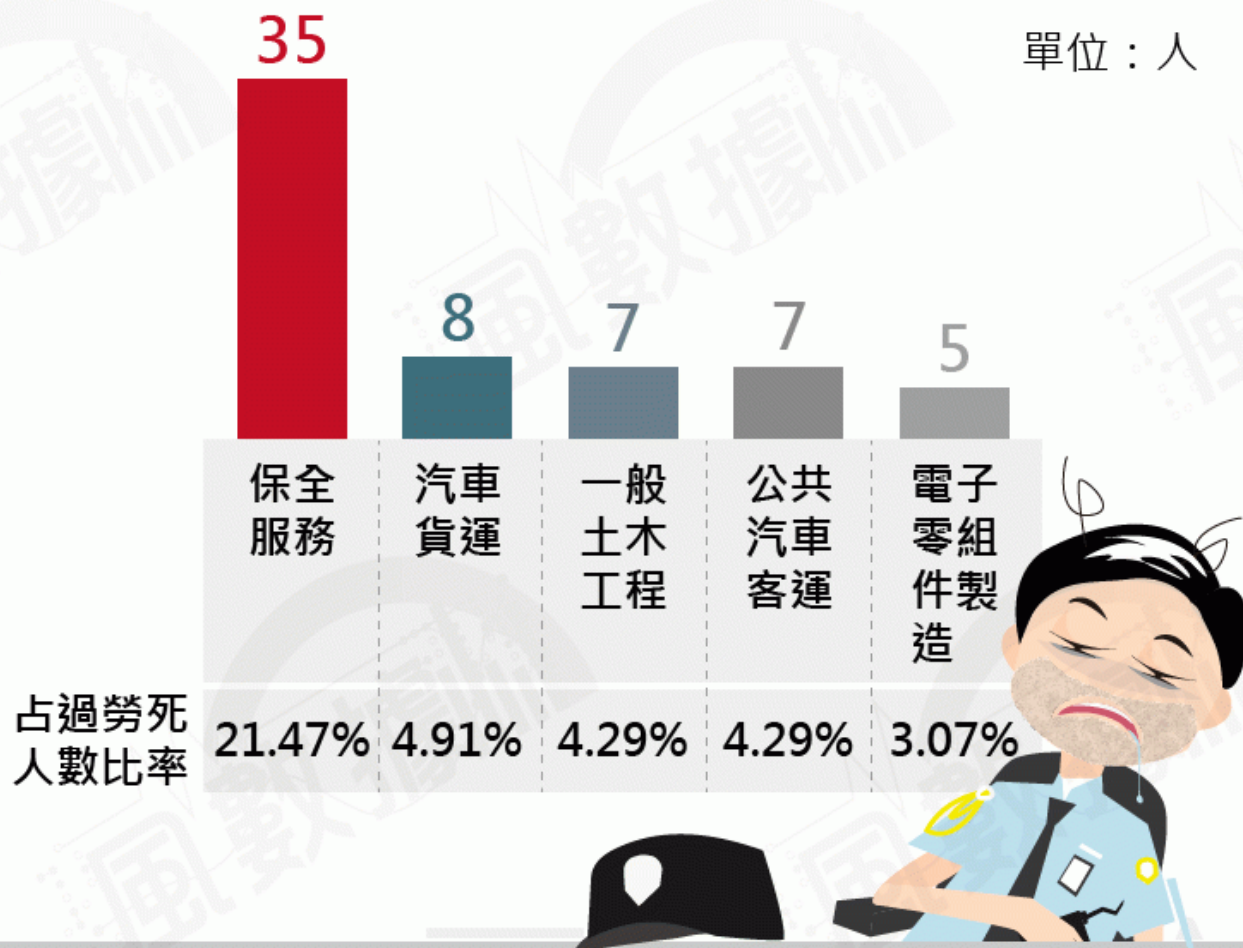
資料來源：勞保局



## 血汗保全

2011-2015年台灣過勞死人數統計，保全業佔了其中逾2成，可說是不折不扣的血汗工作

2011-2015年國內過勞死人數前5大行業排行



資料來源：勞保局



# 台灣現況~過勞三最(2015.2)

製造業



保全業



倉儲運輸業  
(貨客運司機)



# 台灣現況~過勞三最(2015.2)

- 過勞行業共通特性
  - 長工時
  - 好發年齡:46-55歲
  - 過勞兩大殺手:腦血管與心血管兩疾病

# Karoshi ! 過勞死

- Karoshi 【日】過勞死: 因為疲勞過度而致死

➤1969年，日本報導了第一起過勞死的個案，一名服務於日本最大家報社公司海外運輸部門的29歲已婚男性員工，於工作期間中風身亡。

➤1980年間經濟泡沫化，某些企業公司幾位較高層的行政人員正值壯年，卻在沒有明顯疾病的情況下猝死。當地傳媒馬上針對事件報導，並很快把這種現象稱為「過勞死」（Karōshi）。



# Karoshi? 過勞死

- 醫學權威 Tetsunojo Uehata : 1990年 定義
  - 有害心理健康的**持續工作**, 打亂了工作者的**正常工作和生活節奏**,從而導致體內**疲勞蓄積及長期勞累過度**, **高血壓舊病**加劇, 再伴以動脈硬化, 最終衰竭而死。
  - 2001年日本衛生勞動暨福利部發佈認定標準



# 過勞？過勞死？

- “過勞” 是一種身心耗弱的狀態，是長期暴露於工作壓力下的結果。
- “過勞死” 則是，長期身心過度疲勞所誘發的猝死。
- “過勞” 是一個過程，“過勞死” 則是其結果。

🇬🇧 Lancet每週工作時間超過55小時會增加冠心病和腦中風風險

2016-05-16

人氣：❤ 20508

55hr/周 =  $55 \div 5 =$  **11hr/天**



Lancet期刊2015年8月19日發表的一項meta分析，對工作時長與心血管疾病風險的相關性進行全面評估。結果發現，每週工作時長超過55小時將明顯增加冠心病與腦中風的風險（RR=1.13,1.33），並且腦中風的發病風險與工作時長呈正比，每週工作時長41-48小時的相對危險度為1.10，而49-54小時的相對危險度為1.27。

#### 專家評論

哈特福德醫院Paul D Thompson 博士

至少已有兩項meta分析顯示，長時間工作可導致冠心病的發病風險增加40%，但由於它們所納入的研究均已發表在學術期刊上，出版偏誤使得這個結論備受爭議。另外，工作時長較多的族群往往是低收入群體，而低收入恰恰也是冠心病與腦中風的獨立危險因素，這也許使得結果並不可靠。而且這些meta分析並沒有對工作時長與非心血管性併發症風險的相關性進行評估。

Kivimäki教授團隊在Lancet上發表的這項大規模系統性文獻回顧，同時納入了已發表與未發表的研究，分別對603,838人中的新發冠心病和528,908人中的新發腦中風病例進行研究；為了排除出版偏誤的影響，除了5個已見刊研究，還納入了20個尚未發表的、關於睡眠、冠心病和腦中風的研究。所有研究均對社會經濟狀況、年齡和性別進行校正。

研究顯示，與工作時長35~40小時的族群相比，工作時長超過55小時會使冠心病相對危險度增加13%（95% CI，2%-26；P=0.002），腦中風相對危險度增加33%（95% CI，11%-61%；P=0.002）；研究者強調，這個結果不受其他因素影響，是可靠的。然而，即便是高品質的臨床研究，也無可避免存在社會經濟狀況對新發冠心病風險的影響：低社會經濟狀況與中等社會經濟狀況的族群其罹患冠心病的風險

# 過勞---官方說法



- 勞工因長時間勞動和高工作壓力，導致遭遇異常事件、短期工作負荷過重，或長期工作負荷過重，促發腦血管、心臟疾病，俗稱為「過勞」。

# 職業促發腦心血管認定重點

職業促發腦  
心血管疾病  
認定參考指引

- (一) 目標疾病
  - 腦血管疾病：包括腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血、高血壓腦病變。
  - 心臟疾病：包括心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、嚴重心律不整、心臟停止及心因性猝死。
- (二) 工作促發
  - 異常事件:精神負荷事件、身體負荷事件、工作環境變化事件
  - 短期工作過重
  - 長期工作過重



# 職業促發腦心血管認定重點

職業  
原因

原有疾病

「過勞死」

- 基本原則
- 「與作業有相當因果關係」 -- 促發
- 「工作負荷過重」

# 職業促發腦心血管認定重點~工作負荷

## 長期工作過重

- 發病前1個月，加班超過100小時
- 發病前2~6個月，月平均加班超過80小時
- 發病前1~6個月，月平均加班超過45小時

## 短期工作過重

- 發病前一天，工作時間過長
- 前一週常態性工時過長
- 工作型態與負荷造成精神緊張

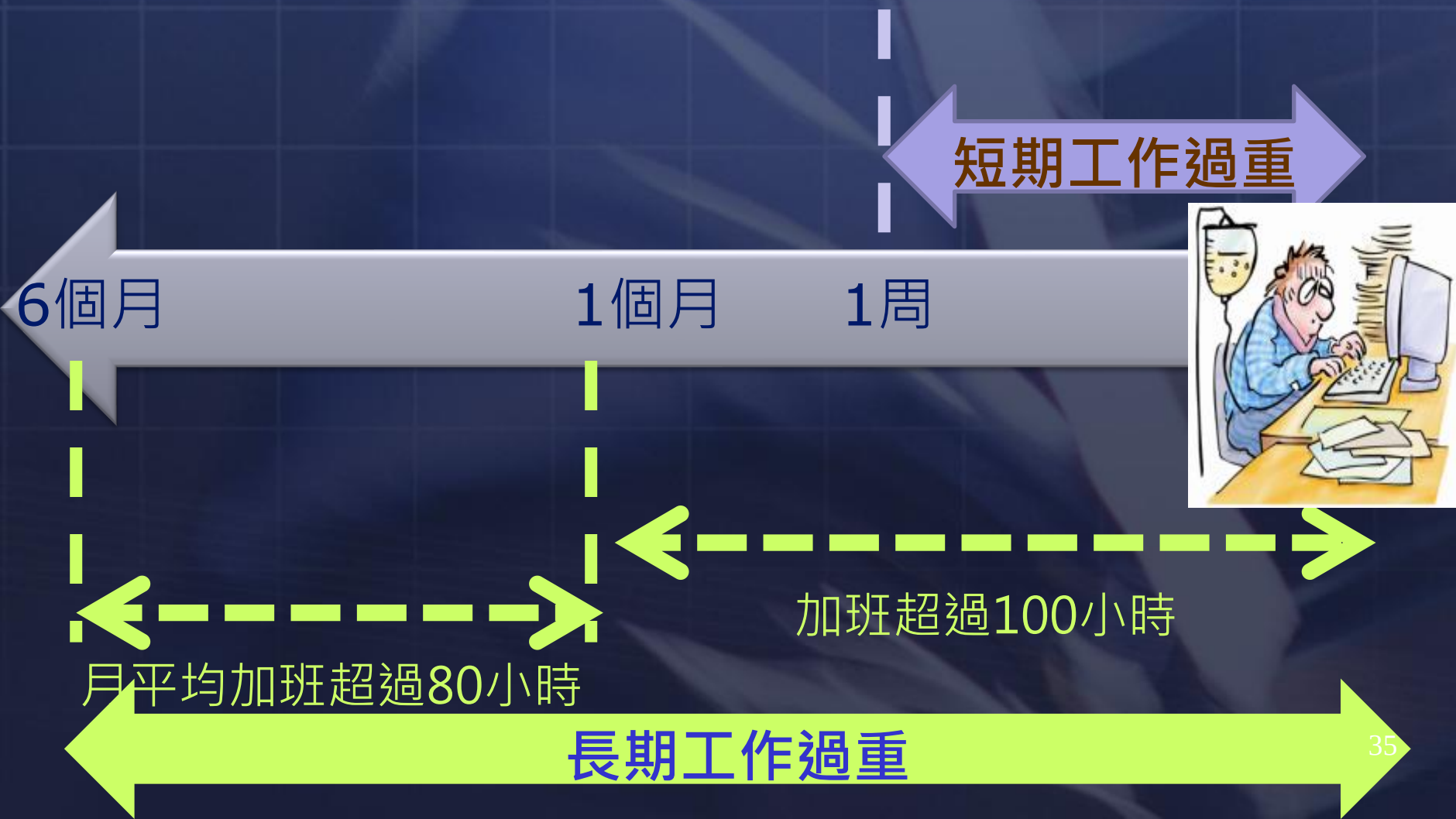
## 異常事件

- 突發性極度緊張、驚嚇、恐嚇等
- 對身體造成突發或難以預測的強烈負荷
- 急遽且顯著的環境變動

# 職業促發腦心血管(過勞)認定重點

|                    |                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標疾病<br>/非目標<br>疾病 | <b>腦血管疾病</b> ：包括腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血、高血壓腦病變。<br><b>心臟疾病</b> ：包括心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、嚴重心律不整、心臟停止及心因性猝死。 |
| 加班時數               | 發病前1個月，加班 <u>超過100小時</u> ；前2~6個月，月 <u>平均加班超過80小時</u> ；前1~6個月，月平均加班超過45小時                           |
| 促發原因               | <b>工作負荷評估要件</b> ：異常事件、短期及長期工作過重三類                                                                  |
| 工作場所               | 不限定工作場所內                                                                                           |
| 舉證原則               | 雇主舉證，否則採勞工說法                                                                                       |

# 工作負荷~量的考量(工作時間)





# 工時控管實例:加班工時計算方式

月上班總工時(30天) — 176小時(30天基本工時)



每月加班時數

# 工作負荷~質的考量

- 異常的事件：評估發病當時至發病前一天的期間，是否持續工作或遭遇到天災或火災等嚴重之異常事件，且能明確的指出狀況發生時的時間及場所。
- 此異常事件造成的腦血管及心臟疾病通常會在承受負荷後24小時內發病，分為三種：
  - 精神負荷事件：會引起極度緊張、興奮、恐懼、驚訝等強烈精神上負荷的突發或意料之外的異常事件。其發生於明顯**承受與工作相關的重大個人事故時**。
  - 身體負荷事件：迫使身體突然承受強烈負荷的突發或難以預測的緊急強度負荷之異常事件。其可能**由於發生事故，協助救助活動及處理事故時，身體明顯承受負荷**。
  - 工作環境變化事件：急遽且明顯的工作環境變動，如於室外作業時，在**極為炎熱**的工作環境下無法補充足夠水分，或在**溫差極大**的場所頻繁進出時。

# 工作負荷~質的考量

## ● 評估工作型態之工作負荷影響程度

| 工作型態      |        | 評估負荷程度應考量事項                                                                                  |
|-----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 不規律的工作    |        | 對預定之工作排程的變更頻率及程度、事前的通知狀況、可預估程度、工作內容變更的程度等。                                                   |
| 工作時間長的工作  |        | 工作時數（包括休憩時數）、實際工作時數、勞動密度（實際作業時間與準備時間的比例）、工作內容、休息或小睡時數、業務內容、休憩及小睡的設施狀況（空間大小、空調或噪音等）。          |
| 經常出差的工作   |        | 出差的工作內容、出差（特別是有時差的海外出差）的頻率、交通方式、往返兩地的時間及往返中的狀況、是否有住宿、住宿地點的設施狀況、出差時含休憩或休息在內的睡眠狀況、出差後的疲勞恢復狀況等。 |
| 輪班工作或夜班工作 |        | 輪班(duty shift)變動的狀況、兩班間的時間距離、輪班或夜班工作的頻率等                                                     |
| 作業環境      | 異常溫度環境 | 低溫程度、禦寒衣物的穿著情況、連續作業時間的取暖狀況、高溫及低溫間交替暴露的情況、在有明顯溫差之場所間出入的頻率等。                                   |
|           | 噪音     | 超過80分貝的噪音暴露程度、時間點及連續時間、聽力防護具的使用狀況等。                                                          |
|           | 時差     | 5小時以上的時差的超過程度、及有時差改變的頻率等。                                                                    |
| 伴隨精神緊張的工作 |        | 1.伴隨精神緊張的日常工作：業務、開始工作時間、經驗、適應力、公司的支援等。<br>2.接近發病前伴隨精神緊張而與工作有關的事件：事件（事故或事件等）的嚴重度、造成損失的程度等。    |

# 工作負荷~質的考量

- 評估伴隨精神緊張的工作負荷~日常伴隨精神緊張之工作

| 具體的工作                   | 評估觀點                                             |                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 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   | 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                                  |                                    |



# 工作負荷~質的考量

- 評估伴隨精神緊張的工作負荷~接近發病時期所伴隨的精神緊張之工作相關事件

| 事件                                  | 評估觀點                                                       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 因職業災害造成嚴重受傷或疾病                      | 職災受害的程度、有無後遺症、回歸社會的困難度等                                    |
| 與發生重大事故及災害直接相關                      | 事故的大小、加害程度等                                                |
| 經歷（目擊）悲慘的事故或災害                      | 事故及受害程度、恐懼感、異常性程度等                                         |
| 被追究重大事故（事件）的責任                      | 事故（事件）的內容、責任歸咎情形、對社會負面影響的程度、有無懲罰等                          |
| 工作上嚴重失誤                             | 失敗的程度、重大性、損害等的程度、有無懲罰等<br>限時工作量的內容、達成的困難度、強制性、達成率的程度、有無懲罰等 |
| 未達成限時工作內容                           | 工作內容、身份等的變動、異動理由、不利的程度等                                    |
| 工作異動（調職、人員調配、職務轉換、派任等）與上司、客戶等產生重大紛爭 | 紛爭發生時的狀況、程度等                                               |

# 案例討論

- A員37歲男性，汽車零件射出機台員工，年資10年。
- 作業時間:周一至周五8AM-5PM
  - 加班時間:不定期，每次4小時。
  - 輪班作業:+，三班，每周輪班。
- 主訴:109.8.9星期日下午睡醒時，發現左側右手無法抬高拿東西，家人發現講話不清楚  
→某醫學中心急診→電腦斷層:腦部缺血性中風

# 案例討論

- Q1

- 是否有可能為「工作過勞」？

目標疾病  
/非目標疾病

**腦血管疾病**：包括腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血、高血壓腦病變。

**心臟疾病**：包括心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、嚴重心律不整、心臟停止及心因性猝死。

缺血性  
腦中風



# 案例討論

## ● Q1

- 是否有可能為「工作過勞」？

|                |                                                                                                    |               |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 目標疾病<br>/非目標疾病 | <b>腦血管疾病</b> ：包括腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血、高血壓腦病變。<br><b>心臟疾病</b> ：包括心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、嚴重心律不整、心臟停止及心因性猝死。 | 缺血性<br>腦中風 ✓  |
| 加班時數           | 發病前1個月，加班 <u>超過100小時</u> ；前2~6個月，月 <u>平均加班超過80小時</u> ；前1~6個月，月平均加班超過45小時                           | ？             |
| 促發原因           | <b>工作負荷評估要件</b> :異常事件、短期及長期工作過重三類                                                                  | 無             |
| 工作場所           | 不限定工作場所內                                                                                           | 非作業場<br>所發生 ✓ |



# 案例討論

## A員班表

| 8/8  | 8/7  | 8/6  | 8/5  | 8/4    | 8/3  | 8/2  |
|------|------|------|------|--------|------|------|
| 8    | 12   | 12   | 8    | 12     | 8    | 0    |
| 8/1  | 7/31 | 7/30 | 7/29 | 7/28   | 7/27 | 7/26 |
| 12   | 8    | 12   | 12   | 8      | 8    | 0    |
| 7/25 | 7/24 | 7/23 | 7/22 | 7/21   | 7/20 | 7/19 |
| 12   | 8    | 12   | 8    | 12     | 8    | 0    |
| 7/18 | 7/17 | 7/16 | 7/15 | 7/14   | 7/13 | 7/12 |
| 8    | 12   | 8    | 12   | 12     | 8    | 0    |
| 7/11 | 7/10 | 7/9  | 7/8  | 7/7    | 7/6  | 7/5  |
| 8    | 12   |      |      |        |      |      |
|      |      |      |      | 共260小時 |      |      |

月加班84小時

每月加班  
時數

月上班總工時(30天)

—

176小時(30天基本工時)

# 案例討論

## A員每月加班時數

|       | 8/8~7/10 | 7/9~6/10 | 6/9~5/11 | 5/10~4/11 | 4/10~3/12 | 3/11~2/10 |
|-------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 月加班時數 | 84       | 74       | 88       | 72        | 70        | 70        |

月平均加班  
時數



# 案例討論



應認定為職業  
促發腦心血管  
疾病

- Q1
- 是否有可能為「工作過勞」？

|                |                                                                                                    |                    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 目標疾病<br>/非目標疾病 | <b>腦血管疾病</b> ：包括腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血、高血壓腦病變。<br><b>心臟疾病</b> ：包括心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、嚴重心律不整、心臟停止及心因性猝死。 | 缺血性<br>腦中風✓        |
| 加班時數           | 發病前1個月，加班 <u>超過100小時</u> ；前2~6個月，月 <u>平均加班超過80小時</u> ；前1~6個月，月平均加班超過45小時                           | 事發前三個月平均加班工時>80小時✓ |
| 促發原因           | <b>工作負荷評估要件</b> :異常事件、短期及長期工作過重三類                                                                  | 無                  |
| 工作場所           | 不限定工作場所內                                                                                           | 非作業場所發生✓           |

# 職業安全衛生法之修訂

《勞工安全衛生法》於102年7月3日修正公布，更名為《職業安全衛生法》，並於103年7月1日開始實施第一階段，於104年1月1日實施第二階段。

# 職業安全衛生法之修訂

為強化工作者職業災害預防及安全健康保護，擴大適用範圍，增列工作者職業安全、健康之危害預防規定(第六條與第三十一條)

- 一. 職場母性保護
- 二. 人因工程危害預防
- 三. 過勞防治: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
- 四. 職場暴力危害預防



# 職業安全衛生設施規則(324-2條)

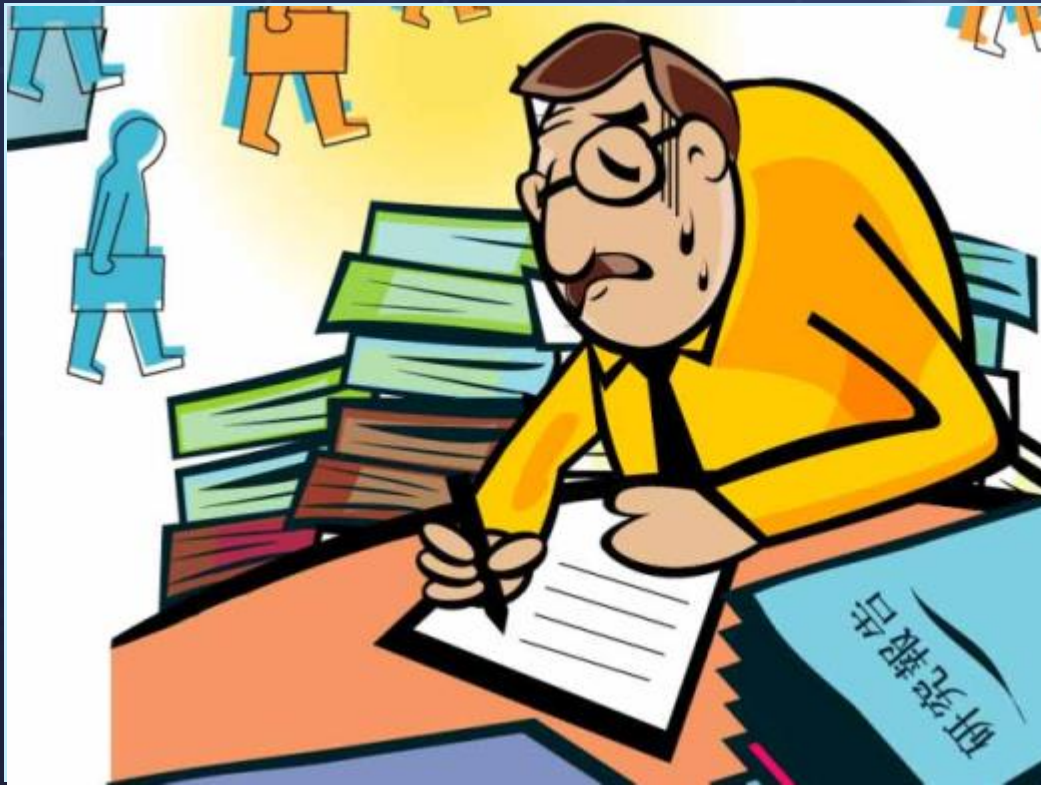
雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等作業，為避免勞工因異常工作負荷促發疾病，應採取下列疾病預防措施，作成執行紀錄並留存三年：

- 辨識及評估高風險群。
- 安排醫師面談及健康指導。
- 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。
- 實施健康檢查、管理及促進。
- 執行成效之評估及改善。

# 指引

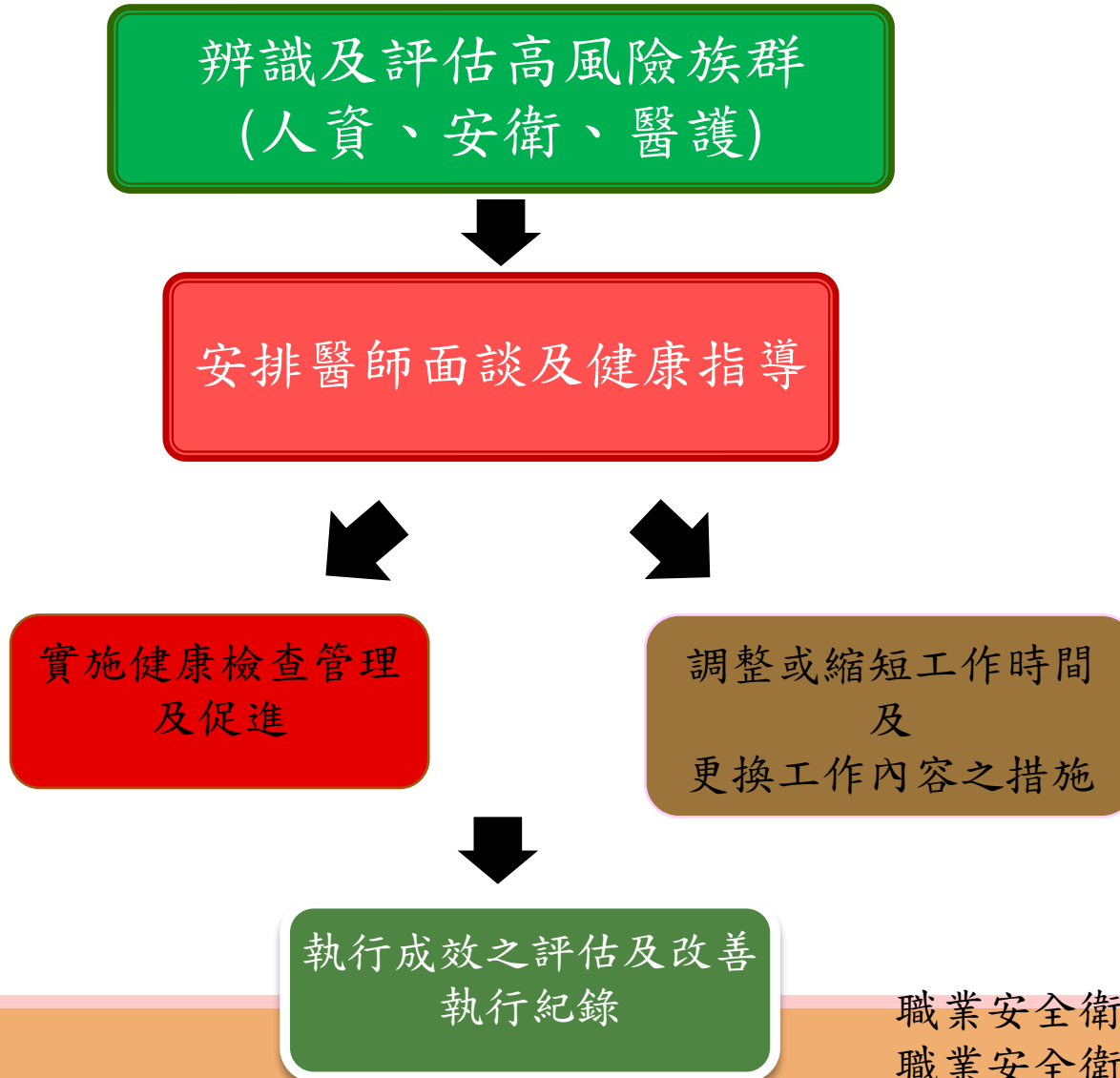
異常工作負荷促發疾病預防指引  
(第一版)

異常工作負荷促發疾病預防指引  
(第二版)



勞動部職業安全衛生署  
中華民國108年4月

# 異常工作負荷促發疾病預防工作流程



## 辨識及評估高風險族群 (人資、安衛、醫護)

- 針對輪班、夜間工作、長時間工作、高生（心）理負荷工作及處於特殊工作環境者評估。
- 個人風險因子 (以個人問卷調查或疾病史、健康檢查結果，如高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖、腰圍等)。
- 工作型態與作業環境風險因子評估高風險群(職安署訂定之作業具過負荷危害健康服務工作指引之參、過負荷作業風險評估事項)。

# 一、透過勞工健康檢查報告以 WHO 心血管疾病風險預測圖推估其

## 心血管疾病風險程度(表一、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<br><input type="checkbox"/> 35-39 歲<br><input type="checkbox"/> 40-44 歲<br><input type="checkbox"/> 45-49 歲<br><input type="checkbox"/> 50-54 歲<br><input type="checkbox"/> 55-59 歲<br><input type="checkbox"/> 60-64 歲<br><input type="checkbox"/> 65-69 歲<br><input type="checkbox"/> 70-74 歲 |
| 血液總膽固醇濃度<br>_____ (單位：mmol/L)              | <input type="checkbox"/> 4.14 – 5.15<br><input type="checkbox"/> 5.16 – 6.19<br><input type="checkbox"/> 6.2 – 7.23<br><input type="checkbox"/> > 7.23                                                                                                                                                                           |
| 血液高密度膽固醇濃度<br>_____ (單位：mmol/L)            | <input type="checkbox"/> 0.91 – 1.14<br><input type="checkbox"/> 1.15 – 1.27<br><input type="checkbox"/> 1.28 – 1.53<br><input type="checkbox"/> > 1.53                                                                                                                                                                          |
| 血壓範圍<br>採計收縮壓或舒張壓中較高的分級<br>_____ (單位：mmHg) | <input type="checkbox"/> 收縮壓 120 -129 /舒張壓 84 - 84<br><input type="checkbox"/> 收縮壓 130 -139 /舒張壓 85 - 89<br><input type="checkbox"/> 收縮壓 140 -149 /舒張壓 90 -99<br><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：<http://www.mdcalc.com/framingham-cardiac-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。

## 心力評量表 – 估算您十年內發生缺血性心臟病的機會有多高？

(本表為「Framingham Risk Score (佛萊明漢) 危險評估分表」簡稱心力評量表，使用時請諮詢醫療人員協助評估與說明！)

### 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   |

當收縮壓與舒張壓分數不同時，取分數較高者。

### 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的機率

| 總分  | 女性發生率 | 總分  | 女性發生率 | 總分  | 男性發生率 | 總分  | 男性發生率 |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| ≤-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%   |     |       |



## WHO十年內心血管疾病風險程度表

| 十年內心血管疾病風險                    | 風險程度 |
|-------------------------------|------|
| <b>&lt;10%</b>                | 低度風險 |
| <b>10%-20%</b>                | 中度風險 |
| <b>20%-30%</b>                | 高度風險 |
| <b><math>\geq 30\%</math></b> | 極高風險 |

附表 II. 勞工安全衛生研究所過勞量表

## 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。

※您是否同意檢附量表分數，以作為後續健康風險評估之用途？

☐ 不同意 ☐ 同意(請填寫下列檢查結果，並簽名。

同意人簽名：\_\_\_\_\_)

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 | 您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。                                               |

# 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    |        | 對預定之工作排程的變更頻率及程度、事前的通知狀況、可預估程度、工作內容變更的程度等。                                                                                                                                                        |
| 工作時間長的工作  |        | 工作時數（包括休憩時數）、實際工作時數、勞動密度（實際作業時間與準備時間的比例）、工作內容、休息或小睡時數、業務內容、休憩及小睡的設施狀況（空間大小、空調或噪音等）。                                                                                                               |
| 經常出差的工作   |        | 出差的工作內容、出差（特別是有時差的海外出差）的頻率、交通方式、往返兩地的時間及往返中的狀況、是否有住宿、住宿地點的設施狀況、出差時含休憩或休息在內的睡眠狀況、出差後的疲勞恢復狀況等。                                                                                                      |
| 輪班工作或夜班工作 |        | 輪班(duty shift)變動的狀況、兩班間的時間距離、輪班或夜班工作的頻率等                                                                                                                                                          |
| 作業環境      | 異常溫度環境 | 低溫程度、禦寒衣物的穿著情況、連續作業時間的取暖狀況、高溫及低溫間交替暴露的情況、在有明顯溫差之場所間出入的頻率等。                                                                                                                                        |
|           | 噪 音    | 超過 80 分貝的噪音暴露程度、時間點及連續時間、聽力防護具的使用狀況等。                                                                                                                                                             |
|           | 時 差    | 5 小時以上的時差的超過程度、及有時差改變的頻率等。                                                                                                                                                                        |
| 伴隨精神緊張的工作 |        | <p>1.伴隨精神緊張的日常工作：業務、開始工作時間、經驗、適應力、公司的支援等。</p> <p>2.接近發病前伴隨精神緊張而與工作有關的事件：事件（事故或事件等）的嚴重度、造成損失的程度等。</p> <p>註：1、2.可參考表四及「工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引」之附表一「工作場所心理壓力評估表」及附表二「非工作造成心理負荷評估表」之平均壓力強度評估負荷程度。</p> |

註:工作型態具 0-1 項者:低度風險；2-3 項者:中度風險；≥ 4 項者:高度風險

## 過負荷量表與工時風險程度表

|     | 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:過勞程度輕微 | <45分:過勞程度輕微 | <45小時   | 表三具0-1項 |
| 中負荷 | 50-70分:過勞中等 | 45-60分:過勞中等 | 45-80小時 | 表三具2-3項 |
| 高負荷 | >70分:過勞程度嚴重 | >60分:過勞程度嚴重 | >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

## 辨識及評估高風險族群 (人資、安衛、醫護)

### 個人腦心血管疾病風險與工作負荷 促發腦心血管疾病之風險分級

| 職業促發腦、心血管疾病<br>風險等級 |            | 工作負荷    |         |         |
|---------------------|------------|---------|---------|---------|
|                     |            | 低負荷 (0) | 中負荷 (1) | 高負荷 (2) |
| 十年腦、心<br>血管疾病風<br>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。



辨識及評估高風險族群  
(人資、安衛、醫護)

個人腦心血管疾病風險與工作負荷  
促發腦心血管疾病之風險分級

| 職業促發腦、心血管疾<br>病風險等級 |        | 工作負荷         |              |              |
|---------------------|--------|--------------|--------------|--------------|
|                     |        | 低負荷          | 中負荷          | 高負荷          |
| 十年腦、<br>心血管疾<br>病風險 | <10%   | 低度風險<br>不需面談 | 低度風險<br>不需面談 | 中度風險<br>建議面談 |
|                     | 10-20% | 中度風險<br>不需面談 | 中度風險<br>建議面談 | 高度風險<br>需要面談 |
|                     | ≥20%   | 中度風險<br>建議面談 | 高度風險<br>需要面談 | 高度風險<br>需要面談 |

# 異常工作負荷促發疾病預防工作流程



## 安排醫師面談及健康指導

- 面談及指導的場所：必須選擇適當且具隱私的場所。
- 面談指導的對象：前項篩檢出之高風險群。
- 若勞工長時間的勞動（每月平均加班工時超過45小時者）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的勞工。

## 實施健康檢查管理 及促進

## 調整或縮短工作時間 及 更換工作內容之措施

面談結果及採行措施表

| 面談指導結果   |      |                                                                                                                |  |                |                                                                    |
|----------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| (員工編號)   |      | 服務單位                                                                                                           |  |                |                                                                    |
| 姓名       |      | 男・女                                                                                                            |  | 年齡             | 歲                                                                  |
| 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 |  | 特殊記載事項         |                                                                    |
| 應顧慮的身心狀況 |      | <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有                                                          |  |                |                                                                    |
| 判定區分     | 診斷區分 | <input type="checkbox"/> 無異常 <input type="checkbox"/> 需觀察 <input type="checkbox"/> 需醫療                         |  | 需採取後續<br>相關措施否 | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是<br>請填寫採行措施建議 |
|          | 工作區分 | <input type="checkbox"/> 一般工作 <input type="checkbox"/> 工作限制 <input type="checkbox"/> 需休假                       |  |                |                                                                    |
|          | 指導區分 | <input type="checkbox"/> 不需指導 <input type="checkbox"/> 要健康指導<br><input type="checkbox"/> 需醫療指導                 |  |                |                                                                    |

醫師姓名：

年 月 日（實施年月

日）

## 實施健康檢查管理 及促進

## 調整或縮短工作時間 及 更換工作內容之措施

| 採行措施建議                                   |                                               |                                                                   |                                          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 工<br>作<br>上<br>採<br>取<br>的<br>措<br>施     | 調整<br>工作<br>時間                                | <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） |
|                                          |                                               | <input type="checkbox"/> 不宜加班                                     | <input type="checkbox"/> 其他              |
|                                          |                                               | <input type="checkbox"/> 限制工作時間 _____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分 |                                          |
|                                          | 變更<br>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（請敘明： _____ ） |                                               |                                                                   |                                          |
| 措施期間                                     | _____ 日・週・月 （下次面談預定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日） |                                                                   |                                          |
| 建議就醫                                     |                                               |                                                                   |                                          |
| 備註                                       |                                               |                                                                   |                                          |

醫師姓名： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日（實施年月日）

部門主管： \_\_\_\_\_



# 異常工作負荷促發疾病預防



辨識及評估高風險族群  
(人資、安衛、醫護)



安排醫師面談及健康指導



實施健康檢查管理  
及促進



調整或縮短工作時間  
及  
更換工作內容之措施



執行成效之評估及改善  
執行紀錄

## 職業安全衛生設施規則(324-2條)

雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等作業，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：

- ▣ 辨識及評估高風險群。
- ▣ 安排醫師面談及健康指導。
- ▣ 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。
- ▣ 實施健康檢查、管理及促進。
- ▣ 執行成效之評估及改善。

# 辨識及評估高風險族群

|      |            | 性別 | 收縮壓 | 舒張壓 | 心臟疾病風險<br>評估 | 心血管疾病<br>風險分級 | 個人過勞<br>計分 | 工作過勞<br>計分 | 個人疲勞<br>等級 | 工作疲勞<br>等級 | 加班      | 工作負荷<br>等級 | 異常工作負荷促發疾病<br>風險等級 |
|------|------------|----|-----|-----|--------------|---------------|------------|------------|------------|------------|---------|------------|--------------------|
| 二課   | 1985/05/27 | 男  | 131 | 85  | 2%           | 低             | 29         | 36         | 輕微         | 輕微         | <45小時   | 低          | 不需諮詢               |
| 三課   | 1991/05/27 | 男  | 103 | 75  | 2%           | 低             | 29         | 36         | 輕微         | 輕微         | <45小時   | 低          | 不需諮詢               |
| 商品課  | 1989/10/22 | 男  | 116 | 77  | 2%           | 低             | 29         | 32         | 輕微         | 輕微         | <45小時   | 低          | 不需諮詢               |
| 課製造組 | 1971/09/05 | 女  | 121 | 67  | 2%           | 低             | 25         | 7          | 輕微         | 輕微         | 45-80小時 | 中          | 不需諮詢               |
| 理室   | 1986/09/11 | 男  | 115 | 74  | 2%           | 低             | 25         | 29         | 輕微         | 輕微         | <45小時   | 低          | 不需諮詢               |
| 課製造組 | 1971/08/29 | 女  | 114 | 81  | 2%           | 低             | 25         | 36         | 輕微         | 輕微         | <45小時   | 低          | 建議諮詢               |
| 部    | 1977/09/08 | 女  | 130 | 85  | 2%           | 低             | 25         | 32         | 輕微         | 輕微         | <45小時   | 低          | 建議諮詢               |
| 室    | 1978/05/31 | 女  | 137 | 124 | 2%           | 低             | 25         | 25         | 輕微         | 輕微         | <45小時   | 低          | 建議諮詢               |
| 課製造組 | 1978/04/18 | 女  | 138 | 83  | 1%           | 低             | 46         | 39         | 輕微         | 輕微         | 45-80小時 | 中          | 需要諮詢               |
| 課製造組 | 1995/01/04 | 女  | 106 | 67  | 1%           | 低             | 46         | 46         | 輕微         | 中度         |         |            | 需要諮詢               |



| 職業促發腦、心血管疾病風險等級 |        | 工作負荷         |              |              |
|-----------------|--------|--------------|--------------|--------------|
|                 |        | 低負荷          | 中負荷          | 高負荷          |
| 十年腦、心血管疾病風險     | <10%   | 低度風險<br>不需面談 | 低度風險<br>不需面談 | 中度風險<br>建議面談 |
|                 | 10-20% | 中度風險<br>不需面談 | 中度風險<br>建議面談 | 高度風險<br>需要面談 |
|                 | ≥20%   | 中度風險<br>建議面談 | 高度風險<br>需要面談 | 高度風險<br>需要面談 |

# 職業安全衛生設施規則(324-2條)

雇主使勞工從事輪班、夜間工作、長時間工作等作業，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：

- 辨識及評估高風險群。
- 安排醫師面談及健康指導。
- 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。
- 實施健康檢查、管理及促進。
- 執行成效之評估及改善。

# 執行成效之評估及改善

## 8 年異常工作負荷促發疾病預防之執行紀錄表

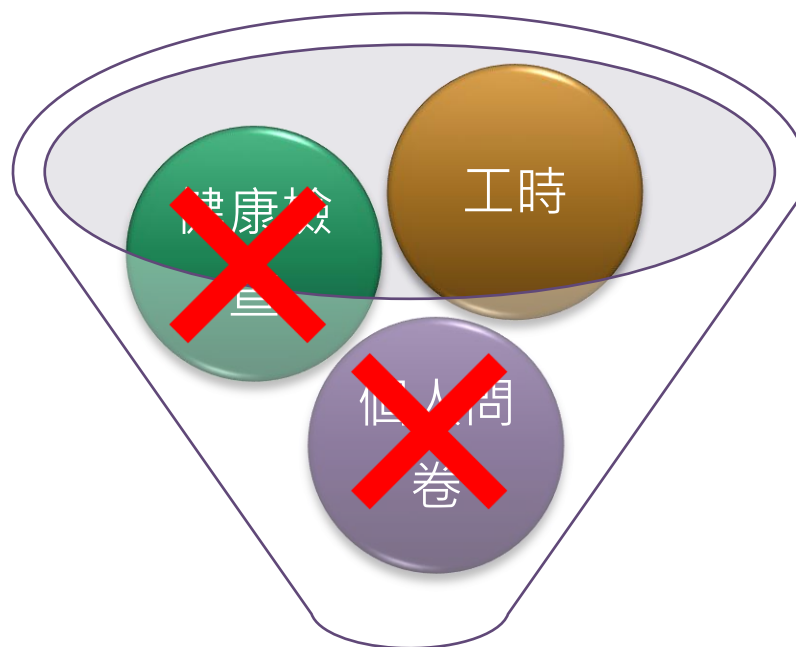
： ■ 第一季 ■ 第二季 □ 第三季 □ 第四季

| 項目                  | 執行建議/說明                                                                     | 進度說明                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 職場異常工作負荷疾病預防計畫      | <input type="checkbox"/> 訂定計畫書：規劃撰寫<br><input type="checkbox"/> 修訂計畫書：_____ |                                                                                                                                                                             |
| 辨識及評估高風險群           | 1. 瞭解公司內部加班工時控管制度：<br>2. 護理人員計算心力量表數據<br>3. 分級管理                            | • 人資單位提供輪班名單及夜間工作名單調查(已完成)。<br>• 過勞量表問卷完成回收整理(已完成)。<br>• 完成問卷統計分析(已完成)。<br>• 完成心力量表計算(已完成)<br>• 分級管理(已完成)<br>自我管理 <u>42</u> 人<br>建議面訪及指導者 <u>1</u> 人<br>需要面訪及指導者 <u>0</u> 人 |
| 安排醫護人員面談及健康指導       | 採行分級管理措施<br>需要面訪及指導者 <u>0</u> 人<br>建議面訪及指導者 <u>1</u> 人(尚未約訪面談)              | • 已完成面談及指導者 <u>0</u> 人<br>→ 需觀察或進一步追蹤檢查者 <u>NA</u> 人<br>→ 需進行醫療者 <u>NA</u> 人                                                                                                |
| 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施 | 依據予醫師諮詢結果進行選配工                                                              | 1. 需調整或縮短工作時間 <u>NA</u> 人<br>2. 需變更工作者 <u>NA</u> 人                                                                                                                          |
| 實施健康檢查、管理及促進        | 健檢制度： <u>一年一次</u><br>健康管理及促進                                                | <u>2018</u> 年 <u>9</u> 月受檢率 <u>100</u> %<br>健康指導或促進達成率 <u>66</u> %                                                                                                          |
| 執行成效之評估及改善          | 需轉介專業醫療協助個案 <u>0</u> 人                                                      | 追蹤就醫情形 <u>NA</u> %                                                                                                                                                          |

※本表為一定期間內之執行紀錄總表，其他相關執行紀錄或表件，應一併保存。

## 辨識及評估高風險族群 (人資、安衛、醫護)

| 類別   | 一般健康檢查                                    |
|------|-------------------------------------------|
| 檢查時間 | 65歲 〇 每年1次<br>40~65歲 每3年1次<br>40歲 〴 每5年1次 |



過負荷  
高風險族群



# 過負荷健康管理計畫

## 輪班、夜班、長時間工作者





您~~~~

累了嗎????!!!!

預防勝於治療

~~~我們也要休息一下~~~~~