異常工作負荷促發疾病預防計畫

1 依據

1.1 「職業安全衛生法」第 6 條第 2 項第 2 款之規定：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。

1.2 「職業安全衛生設施規則」第 324-2 條規定：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；其他有關安全衛生事項等危害預防措施。而事業單位依規定配置有醫護人員從事勞工健康服務者，雇主應依勞工作業環境特性、工作形態及身體狀況，訂定異常工作負荷促發疾病預防計畫，並據以執行；依規定免配置醫護人員者，得以執行紀錄或文件代替。其相關執行紀錄並應留存三年。

2 目的

2.1 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，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施，訂定異常工作負荷促發疾病之預防計畫，以確保輪班、夜間工作、長時間工作勞工之身心健康，以達到異常工作負荷促發疾病之預防之目的。

3 適用範圍: 明曜科技股份有限公司全體同仁。

4 名詞定義

4.1 輪班工作：指事業單位之工作型態需由同仁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。

4.4 其他異常工作負荷：不規則的工作、工時長的工作、經常出差、輪班或夜班工作、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。

5 權責單位

5.1 總經理

指定職業安全衛生人員負責統籌規劃異常工作過負荷促發疾病預防計畫事宜，並負責督導管理及推動全體同仁參與。

5.2 人資部(室)

5.2.1 協助本計畫的推動與執行。

5.2.2 協助每月更新並提供每月加班工時大於 45 小時同仁名冊及在職名冊、新人體檢報告。

5.2.3 注意工時管控，針對長時間工作之同仁、主管提出警示。

5.2.4 必要時，辦理人事調動、提供工作調整或更換之建議與執行。

5.3 管理部/總務部(室)/職業安全衛生人員

5.3.1 計畫的推動與執行。

5.3.2 執行依健康服務評估結果提出之健康風險、健康指導、工作調整或更換等健康保護措施之適性評估與建議。

5.4 單位主管

5.4.1 負責計畫的推動與執行。

5.4.2 協助計畫之風險評估。

5.4.3 依勞工健康服務/職業專科醫師風險評估及面談指導結果建議，協助同仁調整、更換工作及工作現場改善措施。

5.5 同仁

5.5.1 配合本計畫之執行及參與。

5.5.2 配合勞工健康服務醫護人員諮詢指導，調整工作與相關健康改善措施。

5.5.3 本計畫為預防性之管理，若身體已有不適症狀應儘速就醫。

5.6 勞工健康服務醫護人員

5.6.1 協助擬訂並規劃本計畫推動與執行。

5.6.2 依同仁健康檢查數據，篩選出十年內罹患心血管疾病之風險名單。

5.6.3 綜合風險評估結果，提出書面告知風險、健康指導、工作調整或更換等身心健康保護措施之適性評估與建議。

5.6.4 針對風險族群之同仁進行健康指導與諮詢。

5.6.5 提供同仁健康促進宣導及相關活動資訊。

6 計畫目的與實施

6.1 辨識及評估高風險群

6.1.1 推估心血管疾病發病風險程度：

6.1.1.1已具有腦心血管疾病病史或以藥物治療控制心血管疾病之員工，為腦心血管疾病之高風險群。

6.1.1.2以同仁體格或健康檢查報告之血液檢查項目，採用 Framingham risk score 或 WHO/ISH 心血管風險預測圖等模式計算 10 年或終身心血管疾病發病風險（表一），其推估方式可運用職安署開發之軟體(如：WeCare 等)評估。

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

6.1.2 評估工作負荷風險程度：

6.1.2.1請同仁填寫過勞量表（附件一）評估同仁工作負荷程度（表二）。

表二 工作負荷程度表

	個人相關過勞	工作相關過勞	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。

6.1.2.2利用過負荷評估問卷（附件二）或依同仁工作型態（表三）評估同仁之每月加班時數、作業環境或工作性質是否兼具有噪音、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，評估同仁工作負荷程度（表二）。

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

6.1.3 綜合評估同仁職業促發腦心血管疾病之風險程度：

前述同仁之個人腦心血管疾病風險與工作負荷情形，由勞工健康服務醫護人員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

6.2 分級管理、面談及健康指導

6.2.1 面談指導對象：

6.2.1.1針對前述評估為高風險者，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；必要時得視員工個人情形，將中工作負荷風險者納入(如表五)。

6.2.1.2除前開對象外，若員工長時間工作造成過度疲勞，且員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

6.2.2 面談諮詢及健康保護措施

根據心血管和過負荷風險判定的結果，依據危害分級與諮詢建議，及職業促發腦、心血管疾病風險分級之員工健康管理措施，區分為「需要面談」、「建議面談」和「不需面談」三個類別。

6.2.2.1若同仁屬於建議面談，但同仁本身不願意參與諮詢，則尚不需參與面談，由護理人員定期提供健康促進相關的訊息與資訊。

6.2.2.2若經判定為需要面談，由醫師依同仁之個別性填寫「面談結果及

採行措施表（附件三）」，並記錄、判定同仁所需之指導事項。護理人員依據評估和判定結果對於該同仁實施生活保健、就醫指導，或建議事業單位所需之事後處理措施等進行追蹤。但若不願意參與諮詢，則由護理人員提供中/高風險衛教單張(勞工健康指導通知與衛教單)，並請員工於詳讀後回覆「本人已確實詳閱相關衛教」回條，並定期關心及提供健康促進相關的訊息與資訊。

6.3 調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

6.3.1 勞工健康服務醫護人員進行後續追蹤後，若發現同仁的健康不如預期發展或對同仁健康有疑慮，則需聯繫該單位主管、同仁本人和勞工健康服務/職業醫學專科醫師進行討論。

6.3.2 必要時於一個月後再次進行諮詢，重新判定是否限制工作。

6.4 健康檢查、管理及健康促進

6.4.1 健康檢查：依據勞工健康保護規則第三章，雇主僱用勞工時，應施行一般/特殊體格檢查；對在職勞工應施行一般健康檢查，或使勞工從事特別危害健康作業或變更作業時，每年應施行特殊健康檢查。

6.4.2 健康管理：依前述表四內容將之區分高、中、低風險予以健康指導及管理（表六），至健康管理及後續紀錄之處理措施。

6.4.2.1低度風險者：建議同仁維持規律生活，保持良好生活習慣，及定期接受健康檢查。

6.4.2.2中度風險者：由勞工健康服務醫護人員口頭方式告知同仁「個人注意事項」，並參照特約勞工健康服務/職業醫學專科醫師之建議調整工作時間或型態，並尋求醫療協助定期追蹤。此外，視情況以電話、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。

6.4.2.3高度風險者：安排同仁與特約勞工健康服務/職業醫學專科醫師進行面談並建議同仁應尋求醫療協助及改變生活型態，參醫師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。

表六 職業促發腦、心血管疾病風險分級之同仁健康管理措施

職業促發腦、心血管疾病風險等級		健康管理措施
低度風險	0	不需處理，可從事一般工作。
中度風險	1	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。
高度風險	3	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限制，至少每3個月追蹤一次。
	4	建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限定，至少每1至3個月追蹤一次。

6.5 執行成效之評估及改善

每年將「異常工作負荷促發疾病執行紀錄表」(附件四)回饋作為定期改善指標。

7 本計畫執行紀錄或文件等應歸檔留存三年，並檢討其適用性及有效性，並保障個人隱私權。

8 相關文件

8.1 附件一過勞量表

8.2 附件二過負荷評估問卷

8.3 附件三面談結果及採行紀錄措施表

8.4 附件四異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

異常工作負荷促發疾病預防計畫

附件一過勞量表

填表日期：　　年　　月　　日

基本資料			
姓名		性別	□男 □女
出生日期	年　月　日	婚姻狀態	□未婚 □已婚 □離婚 □鰥寡
工號		年資	年　月
工作部門		職稱	

(一) 個人相關過勞分量表　　個人相關過勞分數_____

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) 工作相關過勞分量表　　工作相關過勞分數_____

1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？
□(1)很嚴重 □(2)嚴重 □(3)有一些 □(4)輕微 □(5)非常輕微

2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?
□(1)很嚴重 □(2)嚴重 □(3)有一些 □(4)輕微 □(5)非常輕微

3.你的工作會讓你覺得挫折嗎?
□(1)很嚴重 □(2)嚴重 □(3)有一些 □(4)輕微 □(5)非常輕微

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

過勞分數量表計算方式

A. 將各選項分數轉換如下：(1)100　(2)75　(3)50　(4)25　(5)0。
B. 個人相關過勞分數–將第 1~6 題的得分相加除以 6，可得個人相關過勞分數。
C. 工作相關過勞分數–第 1~6 題分數轉換同上，第 7 題為反向題，分數轉換為：
(1)0　(2)25　(3)50　(4)75　(5)100。將 1~7 題之分數相加除以 7，可得工作相關過勞分數。

分數解釋

過勞類型	分數	分級	解　　釋
個人相關過勞	50 分以下	輕微	您的過勞程度輕微，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	你的個人過勞程度中等。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	您的個人過勞程度嚴重。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	您的工作相關過勞程度輕微，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	您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60 分以上	嚴重	您的工作相關過勞程度嚴重，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。

異常工作負荷促發疾病預防計畫

附件二過負荷評估問卷

填表日期：_____年_____月_____日

一、基本資料			
姓名		性別	□男 □女
出生日期	年 月 日	職稱	
工號		年資	年 月
工作部門			

二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)

□無

□睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) □中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病)

□周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) □情感或心理疾病

□眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) □聽力損失

□心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) □糖尿病

□上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病)

□血脂肪異常 □氣喘 □長期服藥，藥物名稱：_____ □其他_____

三、家族史

□無

□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

□家族中有中風病史 □其他_____

四、生活習慣史

1.抽菸 □無 □有(每天____包、共___年) □已戒菸___年

2.檳榔 □無 □有(每天____顆、共___年) □已戒___年

3.喝酒 □無 □有(總類:_____頻率:_____)

4.用餐時間不正常 □否 □是 ； 外食頻率 □無 □一餐 □兩餐 □三餐

5.自覺睡眠不足 □否 □是(工作日睡眠平均____小時；假日睡眠平均____小時)

6.運動習慣 □無 □有(每週____次、每次____分) 7.其他_____

五、健康檢查時間：最後一次檢查時間____年_____月_____日（無此項目者或事業單位已掌握有勞工之健檢資料者免填寫）

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) □通風不良

□異常溫度(高溫約___度；低溫約___度) □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)

異常工作負荷促發疾病預防計畫

□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：_____)

八、過負荷評估

1.心血管疾病風險：□低度風險 □中度風險 □高度風險 □極高風險 □其他：_____
2.工作負荷風險：　□低負荷　□中負荷　□高負荷　□其他：_____
3.過負荷綜合評估：□低度風險 □中度風險 □高度風險 □其他：_____

員工簽章：
勞工健康服務醫護人員簽章：

_____年_____月_____日

異常工作負荷促發疾病預防計畫

附件三面談結果及採行紀錄措施表

<table>
<tr><th colspan="6">面談指導結果</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">（同仁編號）
姓名</td><td colspan="2" rowspan="2"></td><td>服務單位</td><td></td></tr>
<tr><td>男・女</td><td>年齡　　歲</td></tr>
<tr><td colspan="2">疲勞累積狀況</td><td colspan="2">□無　□輕度　□中度　□重度</td><td rowspan="2">特殊記載事項</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">應顧慮的身心狀況</td><td colspan="2">□無　□有</td></tr>
<tr><td rowspan="3">判定區分</td><td>診斷區分</td><td colspan="2">□無異常　□需觀察　□需醫療</td><td rowspan="3">需採取後續相關措施否</td><td rowspan="3">□否　□是
請填寫採行措施建議</td></tr>
<tr><td>工作區分</td><td colspan="2">□一般工作 □工作限制□需休假</td></tr>
<tr><td>指導區分</td><td colspan="2">□不需指導　□要健康指導
□需醫療指導</td></tr>
</table>

醫師姓名：　　年　　月　　日

<table>
<tr><th colspan="4">採行措施建議</th></tr>
<tr><td rowspan="9">工作上採取的措施</td><td rowspan="3">調整工作時間</td><td>□限制加班，最多＿＿＿小時／月</td><td>□不宜繼續工作（指示休假、休養）</td></tr>
<tr><td>□不宜加班</td><td>□其他</td></tr>
<tr><td>□限制工作時間　時　分～　時　分</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="5">變更工作</td><td colspan="2">□變更工作場所（請敘明：　　）</td></tr>
<tr><td colspan="2">□轉換工作（請敘明：　　）</td></tr>
<tr><td colspan="2">□減少大夜班次數（請敘明：　　）</td></tr>
<tr><td colspan="2">□轉換為白天的工作（請敘明：　　）</td></tr>
<tr><td colspan="2">□其他（請敘明：　　）</td></tr>
<tr><td>措施期間</td><td colspan="3">＿＿＿日・週・月　（下次面談預定日　　年　　月　　日）</td></tr>
<tr><td colspan="2">建議就醫</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">備註</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

醫師姓名：　　年　　月　　日

部門主管：

異常工作負荷促發疾病預防計畫

附件四異常工作負荷促發疾病執行紀錄表

事業單位名稱：

執行日期：____年____月____日至____年____月____日

填寫日期：____年____月____日

執行項目		執行結果（人次或%）			備註
		內容	人次	比例%	
辨識及評估高風險群	十年心血管疾病風險	低風險			
		中風險			
		高風險			
	過勞量表負荷程度	低負荷			
		中負荷			
		高負荷			
安排醫師面談及健康指導	需要面談_____人	1.已完成初次面談及健康指導			
		2.需觀察或進一步追蹤檢查			
		3.已結案者			
	建議面談_____人	1.已完成初次面談及健康指導			
		2.需觀察或進一步追蹤檢查			
		3.已結案者			
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			
		2.需變更工作者			
實施健康檢查、管理及促進	一般健康檢查	健康檢查年度			
		實際受檢者			
	一般健康管理	**1.四級管理者**			
		1.1已完成初次面談及健康指導			
		1.2需持續追蹤者			
		2.三級管理者			
		2.1已完成初次面談及健康指導			
		2.2需持續追蹤者			
	健康促進活動共辦理_____場次				
執行成效與改善		健康指導完成率			
其他事項					
填表人： 事業單位代表：					

此執行紀錄表保存三年。