

過勞

過勞是一種身心疲倦及精神消耗的感覺，若工作壓力負荷重或工作變異性大，加上休憩的時間不夠等原因，疲勞可能會使原有的心血管疾病加速惡化，導致積勞成疾。與過勞相關的疾病包括：「心血管疾病」和「腦血管疾病」。

- 高危險群:工作不規律、工作時間長、輪班或夜間工作者、伴隨精神緊張的工作等工作型態。

職場過勞預防



國北護健康中心 製作



National Taipei University of
Nursing and Health Sciences

國立臺北護理健康大學

參考資料

衛生福利部國民健康署

勞動部；[勞動部勞動及安全衛生研究所](#)

預防過勞

- 1 充足休息與睡眠
- 2 評估自身狀況適度運動:[15 分鐘上班族健康操](#)
- 3 健康飲食: 低油、低糖、低脂少油炸、減少過多鹽分攝取、避免過多加工食品、均衡蔬果
- 4 減少壓力因子: 壓力情緒抒發
- 5 定期健康檢查及自我健康管理

(國健署提供免費[成人預防保健服務](#):40-64 歲民眾每 3 年一次; 65 歲以上民眾每年一次)

計畫實施

本校擬定「異常工作負荷促發疾病預防計畫」，依職安法主動對於教職員工使用自覺過負荷量表評測，提供健康保護管理措施，以確保工作者身心健康。

法令依據

- 1 職業安全法第 6 條第 2 項
- 2 職業安全衛生法施行細則第 10 條
- 3 職業安全衛生設施規則第 324 條之 2



自我檢測工具

- [過勞量表線上檢測](#)
- [簡易工作壓力量表檢測說明](#)