

國立臺北護理健康大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

106年12月13日第195次行政會議紀錄通過

111學年度第一次職業安全衛生委員會會議通過

壹、依據

職業安全衛生設施規則第324條之2：「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：一、辨識及評估高風險群。二、安排醫師面談及健康指導。三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施。四、實施健康檢查、管理及促進。五、執行成效之評估及改善。六、其他有關安全衛生事項。前項疾病預防措施，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，參照中央主管機關公告之相關指引，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。」

貳、目的

為避免本校工作者因異常工作負荷促發疾病，針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷可能促發疾病之工作者，提供健康管理保護措施，以預防工作者因過度勞累而罹患腦、心血管疾病，以確保工作者之身心健康，依職業安全衛生法第6條第2項第2款及同法施行細則第10條暨職業安全衛生設施規則第324條之2等規定辦理。

參、適用範圍

本校全體工作者，異常工作負荷促發疾病預防，工作型態評估如下：

- 一、輪班工作：指工作型態需由勞工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。
- 二、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。
- 三、長時間工作：指近6個月期間，每月平均加班工時 ≥ 45 小時者。
- 四、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。

肆、辨識及評估高風險群

針對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷者評估個人風險程度，評估流程

可依據圖 1 進行；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(附表 1)；前述所篩選出的潛在風險族群啟動預防措施，並填寫工時檢核表(附表 2)。

一、工作者資料蒐集以篩選適法對象

本校高風險族群為下列輪班、夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之校內工作者，由人事室協助就輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷者提供異常出勤工時檢核表(附表 2)，並協助注意員工工時管控、每月定期篩選出長時間工作之員工(勞基法第 32 條規定，每日加班不得超過 12 小時，每月延長工作時間總時數不得超過 46 小時)：

- (一) 輪班工作：指工作時間不定時日夜輪替可能影響其睡眠之工作，如工作者輪換不同班別，包括早班、晚班或夜班工作。
- (二) 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。
- (三) 長時間工作：指近 6 個月期間，每月平均加班工時 \geq 45 小時者。

二、建立預警制度，以啟動評估預防措施

- (一) 可透過個人風險因子(以個人問卷調查或疾病史、體格或健康檢查報告之血液總膽固醇、高密度膽固醇、血壓等檢核項目)及工作型態與作業環境或工作性質進行評估。
- (二) 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、血壓等檢核項目，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)，惟如已具有腦心血管疾病病史或以藥物治療控制之心血管疾病者，可參考醫師之建議，將其納為具腦心血管疾病之中高風險群。

表一 10 年內心血管疾病發病風險程度表

十年內心血管疾病發病風險	風險程度
<10%	低度風險
10%-20%	中度風險
20%-30%	高度風險
>30%	極高風險

- (三) 以過勞量表評估負荷風險程度：參考勞動及職業安全衛生研究所(以下簡稱

勞安所) 研發之過勞量表(附表 3)，請勞工填寫相關過負荷狀況，評估勞工工作負荷程度(表二)。

表二 過勞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
低負荷	<50 分：輕微	<45 分：輕微	<45 小時
中負荷	50-70 分：中等	45-60 分：中等	45-80 小時
高負荷	>70 分：嚴重	>60 分：嚴重	>80 小時

註：三種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

(四) 工作型態及環境風險因子：如工時過長、長期夜班、長期輪班、高生理負荷工作、伴隨精神緊張的工作、經常出差及特殊工作環境(如噪音、異常溫度環境)等，依實際工作特性，訂定適當之工作型態及環境暴露風險評分級距及風險分級(表三)。

表三、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

(五) 綜合評估勞工職業促發腦心血管疾病之風險程度：以上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

由醫護人員針對本校歸類之潛在風險族群，運用 Framingham Risk Score 評估勞工 10 年內心血管疾病發病風險程度(附表 5)與工作者「過負荷評估問卷」(附表 6) 進行客觀評估，再依勞工自評的「過勞量表(附表 3)」、「心情溫度計量表(附表 4)」及「人事室每月篩選加班時數 ≥ 45 小時者」之結果，篩選為異常工作負荷促發疾病之高風險族群，最後由醫師判定該名工作者是否須接受過負荷諮詢(附表 7) 進行風險分級及健康管理(表五)。

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

伍、預防作法及改善追蹤

一、本校健康服務醫護人員的職責

本校勞工健康服務醫師(職醫)的職責，在於實施諮詢指導，並依據諮詢指導結果，採取維護工作者健康的措施。職醫在實施諮詢指導時，需確認工作者的工作狀況、疲勞累積狀況以及其他身心狀況，將工作者的狀況作記錄，並附上處理措施和醫師建議；護理人員的職責在於了解人員所在的工作環境、條件是否有容易引起過負荷之情況，與各單位主管討論降低負荷的工作環境，共同關切教職員工之身心健康狀況。

二、安排醫師面談及健康指導

面談及指導的目的，在於防止高危險群或是有危險性的勞工，因過度操勞而促發腦心血管疾病，並期望達到早期發現、早期治療的目的。

面談指導由職醫負責執行，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；必要時得視勞工個人情形，將中度風險(負荷)者納入。

過負荷諮詢表評估結果若顯示勞工屬於「中度風險」，但本身不願意參與相關健康諮詢，則由護理人員定期提供促進健康相關資訊，若勞工經判定為「高度風險」，則須由職醫提供諮詢與指導，並參照醫師根據面談指導結果所提出的必要處置，採取相關措施，留存紀錄並且保存3年（附表8）。

三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

選工、配工應以體格（健康）檢查為基準，了解新進工作者的基本健康狀況。對於已經存在腦、心臟血管疾病危害因子者，除加強衛生教育、保健指導與醫療外，應加強職場中潛在工作相關風險因子的檢測與管控，追蹤任職後定期健康檢查的各項結果指標。

依勞工健康保護規則，有心血管疾病者應考量不適合從事包括高溫、低溫、噪音等工作。醫師應該根據臨床症狀與工作者之心肺功能以及職業的需求，審慎的做出工作調整的建議並留存紀錄(附表9)。即使工作者之臨床上心臟或血管功能尚可，也可能因為壓力、疲勞、情緒等因素影響到復工的意願，而中風所引起肢體與神經功能之損失，除應該積極復健外，如工作者有積極復工意願者，也應依年齡、復原後之身體需求，提供彈性工作內容、再訓練、工作機會等。

當評估有已知的危險因子存在時，應進行工作內容調整或更換、工作時間調整，以及作業現場改善措施，以減少或移除危險因子，工作調整，包括變更工作場所、變更工作內容或職務、縮減工作時間或工作量；或由服務醫師依前述評估結果撰寫校內服務報告書，向本校及工作者提出正式書面通知其過負荷風險、健康指導、工作分派調整或更換建議等保護措施之規劃。本校接獲服務報告書後，應立即指派相關人員（包含部門主管、職業安全衛生管理人員、人事室及其他相關部門）針對改善建議執行相關保護措施。若改善措施係採工作限制時，基於考量部分工作者會擔心降低自己在職場的競爭力，本校應與工作者溝通後，再進行工作安排，以避免危害工作者的身心健康。

四、實施健康檢查、管理及促進

（一）實施健康檢查

實施健康檢查之頻率依據職安法第20條，雇主於僱用勞工時，應施行體格檢查；對在職勞工應施行一般健康檢查、從事特別危害健康作業之特殊健康檢查或經中央主管機關指定為特定對象及特定項目之健康檢查（如長期夜間工作者之健康檢查）。施行健康檢查之項目及頻率，則分別依勞工健康保護規則第14條至第17條或相關公告規定辦理，檢查之醫療機構須為職安署認可之醫療機構(<https://hrpts.osha.gov.tw/asshp/hrpm1055.aspx>查詢)，一般健康檢查紀錄至少保存七年、特殊健康檢查紀錄至少保存十年(勞工健康保護規則第19條)。

(二) 管理之措施

健康檢查資料需建立電子檔案妥為保存3年，健康檢查資料分析除採用單項異常作分析之外，亦可運用職安署預估十年內心血管疾病發病風險指標分析教職員心血管疾病風險、代謝症候群、BMI及血壓等健康概況，藉以作為年度職場健康促進重點推動項目的參考。另配合健康檢查結果及醫師健康評估結果，採取工作管理措施，如變更工作者之作業場所、更換工作或縮短工作時間等。

(三) 健康促進

本校辦理健康醫療諮詢服務、健康講座及健康飲食工作坊，並設有職場運動俱樂部或社團活動以及鼓勵利用職場外運動等。

(四) 執行成效之評估及改善

高風險工作者應定期填寫異常工作負荷檢核表。本計畫之執行情形，應於職業安全衛生委員會定期檢討。

陸、其他有關安全衛生事項

- 一、為避免校方與校內工作者雙方對於工時認定之爭議，如因工作所需訂定之相關內部規範而使用網路軟體作為工作交辦之工具，應依勞動基準法規定，訂定於工作規則中，並報請主管機關核備並公開揭示，以為勞資雙方遵循之依據。
- 二、個人對於過勞的預防可透過充足睡眠、健康運動、放鬆舒壓、健康飲食、社會支持等方式來減少壓力因子。
- 三、本計畫執行之相關紀錄或文件等應留存三年，並保障個人隱私權。

柒、其他規定事項：

- 一、本計畫經職業安全衛生委員會議審議通過，陳請校長核定後公告實施，修正時亦同。
- 二、本計畫未盡事宜悉依相關法規規定辦理。

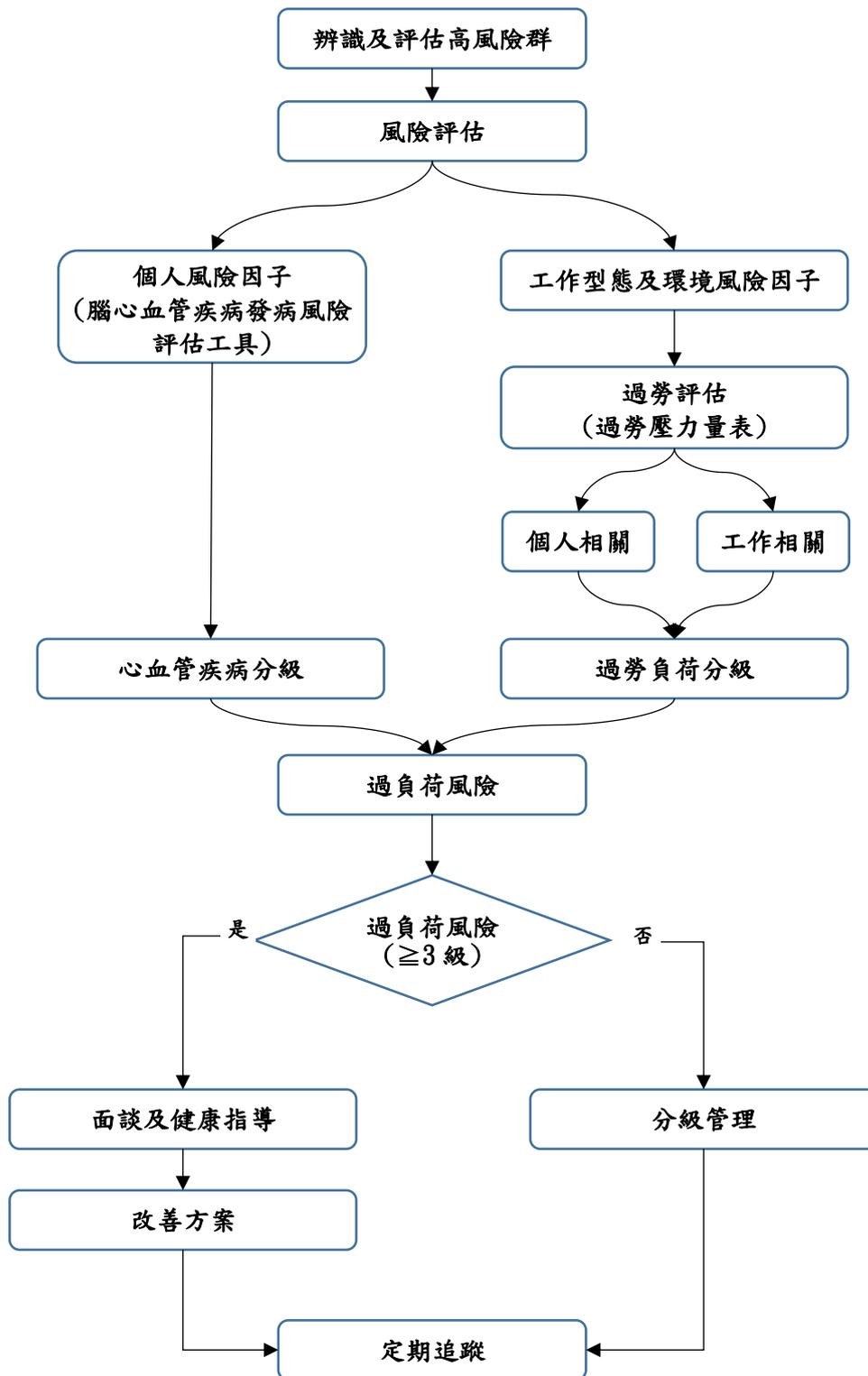


圖 1 異常工作負荷促發疾病危害辨識及評估流程

附表 1、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：(環測結果)	
其他事項		

執行者：

主管：

年 月 日

附表 2、異常出勤工時檢核表

年 月份異常工時檢核表											
單位	員工姓名	職稱	到職日	年齡	性別	加班日期	加班日期	加班時數	輪班工作	夜間工作	長時間工作
									一週或更短的時間輪換 不同班別，包括早班、 晚班或夜班工作	工作時間於午後 10 時至翌晨 6 時 內	近 6 個月期間， 每月平均加班工 時超過 45 小時
範例:											
學務處	***	***	110/1/2	40	男	110/12/2	110/12/2	2 小時			
學務處	***	***	110/1/2	40	男	110/12/15	110/12/15	2 小時			
學務處	***	***	110/1/2	40	男	110/12/18	110/12/18	2 小時			
學務處	***	***	110/1/2	40	男	110/12/20	110/12/20	2 小時			
學務處	***	***	110/1/2	40	男	110/12/23	110/12/23	4 小時			
學務處	***	***	110/1/2	40	男	110/12/25	110/12/25	4 小時			
學務處	***	***	110/1/2	40	男	110/12/29	110/12/29	5 小時			

附表 3、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

附表 4、心情溫度計量表(資料來源：心理及口腔健康司)



簡式健康量表 (BSRS-5)

姓名：_____ 單位：_____ 職稱：_____

說明：

簡式健康量表(BSRS-5)又稱為心情溫度計，是由臺大李明濱教授等人所發展，能夠有效偵測個人的心理照護需求，主要在幫助個人快速瞭解自己的身心健康狀態。

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完沒 全有	輕 微	中程 等度	嚴 重	非嚴 常重
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 ...	0	1	2	3	4
*有自殺的想法	0	1	2	3	4

請填寫檢測結果：(1) - (5) 題總分：_____分，★自殺想法：_____分

得分：0-5分 身心障礙狀況良好

6-9分 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持

10-14分 中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

***有自殺的想法**：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢喔~~

※ 24 小時安心服務專線電話：0800-788995 或生命線服務專線 1995。

附表 5、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：<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。

附表 6、工作者過負荷評估問卷

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期	年 月 日	婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 鰥寡
工作部門		年資	年 月
職稱			
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)			
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 睡眠相關呼吸疾病(如睡眠呼吸中止症) <input type="checkbox"/> 中樞神經系統疾病(如癲癇、脊椎疾病) <input type="checkbox"/> 周邊神經系統疾病(如腕隧道症候群) <input type="checkbox"/> 情感或心理疾病 <input type="checkbox"/> 眼睛疾病(不含可以矯正之近視或遠視) <input type="checkbox"/> 聽力損失 <input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病(如高血壓、心律不整) <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) <input type="checkbox"/> 血脂異常 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____ <input type="checkbox"/> 其他_____			
三、家族史			
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 家族中有中風病史 <input type="checkbox"/> 其他_____			
四、生活習慣史			
1.抽菸 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天____包、共____年) <input type="checkbox"/> 已戒菸____年 2.檳榔 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每天____顆、共____年) <input type="checkbox"/> 已戒____年 3.喝酒 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(總類:_____ 頻率:_____) 4.用餐時間不正常 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是； 外食頻率 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 一餐 <input type="checkbox"/> 兩餐 <input type="checkbox"/> 三餐 5.自覺睡眠不足 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(工作日睡眠平均____小時/日；假日睡眠平均____小時/日) 6.運動習慣 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(每週____次、每次____分) 7.其他_____			
五、健康檢查項目			
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_____(收縮壓:135mmHg/舒張壓:85 mmHg) 5.總膽固醇_____(<200mg/dL)			

<input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 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_____ (<100mg/dL) 7.高密度膽固醇_____ (≥60mg/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： <input type="checkbox"/> 白班 <input type="checkbox"/> 夜班 <input type="checkbox"/> 輪班(輪班方式_____) 3.工作環境(可複選)： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 噪音(_____分貝) <input type="checkbox"/> 異常溫度(高溫約____度；低溫約____度) <input type="checkbox"/> 通風不良 <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作 <input type="checkbox"/> 有迴避危險責任的工作 <input type="checkbox"/> 關乎人命、或可能左右他人一生重大判決的工作 <input type="checkbox"/> 處理高危險物質的工作 <input type="checkbox"/> 可能造成社會龐大損失責任的工作 <input type="checkbox"/> 有過多或過分嚴苛的限時工作 <input type="checkbox"/> 需在一定的期間內(如交期等)完成的困難工作 <input type="checkbox"/> 負責處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭 <input type="checkbox"/> 無法獲得周遭理解或孤立無援狀況下的困難工作 <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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?) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____)	
七、非工作相關因素	
1.家庭因素問題 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____) 2.經濟因素問題 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(說明：_____)	

附表 7、過負荷諮詢表

人員姓名：_____

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																						
	≥20%		屬於高度風險。需每 3-6 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																									
→ 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																					
	低負荷	<50: 過勞程度輕微	<45: 過勞程度輕微	<37 小時																					
4. 工作疲勞分數 _____	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="margin: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2" 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> <th>低</th> <td>不需諮詢</td> <td>不需諮詢</td> <td>建議諮詢</td> </tr> <tr> <th>中</th> <td>不需諮詢</td> <td>建議諮詢</td> <td>需要諮詢</td> </tr> <tr> <th>高</th> <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 8、過負荷諮詢與指導紀錄表

一、評估工作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、對於工作者在保健上、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：_____

附表 9、醫師面談結果及採行措施表

面談指導結果			
員工姓名		服務單位	
		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	
	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 <input type="checkbox"/> 需醫療指導	
		需採取後續相關措施否	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是 請填寫採行措施建議

醫師姓名： 年 月 日

採行措施建議			
工作上採取的措施	調整工作時間	<input type="checkbox"/> 限制加班，最多 _____ 小時／月	<input type="checkbox"/> 減少輪班頻率
		<input type="checkbox"/> 不宜加班	<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作（指示休假、休養）
<input type="checkbox"/> 限制工作時間 _____ 時 _____ 分		<input type="checkbox"/> 其他	
變更工作	<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：