

嘉南藥理大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

104 年 12 月 24 日環安衛委員會審議通過

108 年 12 月 26 日環安衛委員會修正通過

一、依據

嘉南藥理大學(以下簡稱本校)依據「職業安全衛生法」及「職業安全衛生法施行細則」，為避免勞工因輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病，並確保其身心健康與工作安全，特訂定「嘉南藥理大學異常工作負荷促發疾病預防計畫」(以下簡稱本計畫)。

二、名詞定義

- (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，每月平均加班工時超過 45 小時者。

三、適用對象

- (一)輪班工作之勞工。
- (二)夜間工作之勞工。
- (三)長時間工作之勞工。
- (四)依健康(體格)檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險 $\geq 20\%$ 之勞工。

四、職責分工

- (一)環境安全衛生中心：
 - 1.協助擬訂、規劃、督導及推動異常工作負荷促發疾病預防計畫。
 - 2.依風險評估結果，協助預防計畫工作調整、更換及作業現場改善措施執行。
- (二)人事室
 - 1.協助工時管控。
 - 2.提供夜間工作及長時間工作之勞工名單。
 - 3.配合政府勞動規範，落實勞工工時與休假狀況適切管理。
- (三)勞工健康服務醫護人員：
 - 1.實際參與、協助及執行異常工作負荷促發疾病預防計畫。
 - 2.依風險評估結果，面談勞工，並依面談評估結果，提出調整或更換工作時間與工作內容的適切建議。
 - 3.提供勞工健康指導、職場疲勞相關疾病之預防及健康管理宣導。
- (四)各單位主管及工作場所負責人：
 - 1.依職權指揮、監督協調有關人員配合執行本計畫。
 - 2.依據勞工健康服務醫師諮詢勞工的結果，採取維護勞工之健康措施及工作調整。
- (五)勞工：
 - 1.配合本計畫實施，做好自我保護措施。
 - 2.配合人事室、單位主管及勞工健康服務醫師，採取維護健康之措施及工作調整。

五、執行計畫程序

本計畫依「嘉南藥理大學異常工作負荷促發疾病預防流程」(圖 1) 推動執行。

- (一)符合下列型態之一者，由環安衛中心及勞工健康服務護理人員通知勞工，填寫「嘉南藥理大學過負荷評估問卷」(附件一)，配合月平均加班時數，綜合評估出負荷等級(低、中、高負荷)。
 - 1.屬於輪班工作或夜間工作型態者，由工作場所負責人協助環安衛中心通知。
 - 2.月平均加班時數超過 45 小時者，由人事室每個月定期篩選後，通知工作場所負責人知悉並副知環安衛中心。
 - 3.依健康(體格)檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險 $\geq 20\%$ 者，由勞工健康服務醫護人員定期篩選後通知環安衛中心。
- (二)環安衛中心依據「嘉南藥理大學過負荷評估問卷」(附件一)，評估勞工職業促發腦心血管疾病風險程度後，並依下列原則簽核：
 - 1.屬低或中度風險者，各相關單位及人員簽核「嘉南藥理大學過負荷評估問卷」(附件一)執行紀錄後，將資料擲回環安衛中心留存備查；中度風險者可給予健康指導，建議改變生活型態，必要時得視勞工個人情形納入面談。
 - 2.屬高度風險者，由勞工健康服務醫師面談諮詢，撰寫「嘉南藥理大學異常工作負荷醫師面談結果及採行措施表」(附件四)，各相關單位及人員簽核「嘉南藥理大學過負荷評估問卷」(附件一)及「嘉南藥理大學異常工作負荷醫師面談結果及採行措施表」(附件四)執行紀錄後，將資料擲回環安衛中心留存備查。
 - 3.環安衛中心收到「嘉南藥理大學異常工作負荷醫師面談結果及採行措施表」(附件四)後，依勞工健康服務醫師建議，與人事室、勞工所屬單位主管及工作場所負責人與相關單位，協調討論該勞工工作型態調整與健康管理措施，相關紀錄留存備查。
- (三)經勞工健康服務醫師諮詢之勞工，應配合勞工健康服務醫師提出的醫療建議(包括調整生活型態、就醫指導)與學校對於工作型態的調整。
- (四)由勞工健康服務醫護人員視勞工狀況，協助轉介學務處衛生保健組所舉辦的健康講座與健康促進活動。
- (五)勞工健康服務醫護人員需再確認，對於異常工作負荷之勞工，所採取之措施是否適當，及健康回復狀態是否符合預期，若發現勞工健康不如預期發展或對勞工健康有疑慮時，必須聯繫人事室、勞工所屬單位主管及工作場所負責人、勞工本人和醫師進行討論。

六、本計畫各項文件資料及「嘉南藥理大學預防輪班、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」(附件五)等應歸檔留存三年以上。

七、本計畫未規定事項，應依職安法及相關法規辦理。

八、本計畫經環境安全衛生委員會會議通過後，陳請校長核定後公告實施，修正時亦同。

嘉南藥理大學異常工作負荷促發疾病預防流程

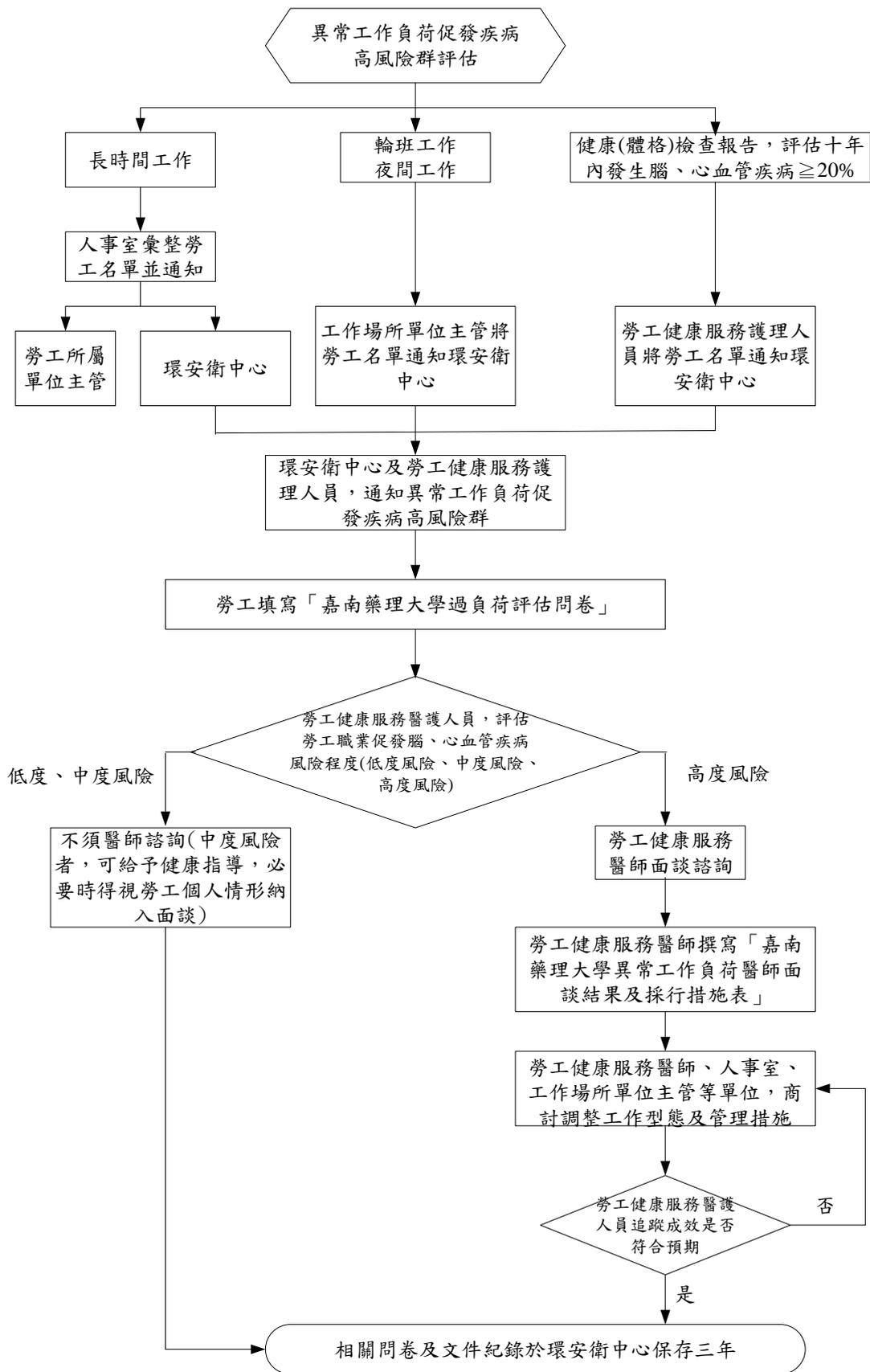


圖 1 嘉南藥理大學異常工作負荷促發疾病預防流程

填寫日期：____年____月____日

一、基本資料							
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 鰥寡		
單位		職號		年資	年	月	年齡
							歲
是否參加校內教職員工體檢	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否						
填表原因	<input type="checkbox"/> 輪班工作 <input type="checkbox"/> 夜間工作 <input type="checkbox"/> 長時間工作 <input type="checkbox"/> 勞工健康服務醫護人員通知						
二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)							
<input type="checkbox"/> 心臟循環系統疾病(<input type="checkbox"/> 心絞痛 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 心肌梗塞 <input type="checkbox"/> 接受心導管支架手術 <input type="checkbox"/> 曾接受冠狀動脈繞道手術 <input type="checkbox"/> 冠狀動脈疾病接受藥物治療 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 其他_____) <input type="checkbox"/> 腦中風 <input type="checkbox"/> 血脂肪異常 <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"/> 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"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 長期服藥，藥物名稱：_____ <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 以上均無							
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：____、每次大約____ml) 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(有參加校內勞工體檢者免填寫)							
1.身體質量指數____公斤/米 ² (18.5<=BMI<24)(身高____公分；體重____公斤) 2.腰圍____(男性<90公分；女性<80公分) 3.脈搏____ 4.血壓____/____mmHg(收縮壓<120、舒張壓<80 mmHg) 5.總膽固醇____(<200 mg/dL) 6.低密度膽固醇____(<100 mg/dL)							

7.高密度膽固醇_____ (男性 ≥ 40 mg/dL；女性 ≥ 50 mg/dL)

8.三酸甘油脂_____ (<150 mg/dL)

9.空腹血糖_____ (<100 mg/dL)

10.尿蛋白_____ (陰性)

11.尿潛血_____ (陰性)

六、工作相關因素(工作時數及輪班等資料，可由單位主管及人事室提供)

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

2.工作班別： 白班 夜班 輪班(定期不定期；輪班方式：_____)

3.工作環境(可複選)：

噪音(_____分貝) 異常溫度(高溫約_____度；低溫約_____度) 通風不良

人因工程設計不良(如:座椅、震動、搬運等) 以上皆無

4.日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)

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

以上皆無

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)?

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：_____)

7.對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前的通知狀況等?

無 有(說明：_____)

8.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?

無 有(說明：_____)

七、過勞量表(由勞工填寫，有參加校內勞工體檢者且已填寫過過勞量表者免填寫)(參考附件二評估)

(一)個人相關過勞分量表

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

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

(三) 過勞分級評估(參考附件二)

個人相關過勞： 輕微(____分) 中度(____分) 嚴重(____分)

工作相關過勞： 輕微(____分) 中度(____分) 嚴重(____分)

八、員工月加班時數

月平均加班情形：

月加班時數 < 45 小時。(____ 小時)

月加班時數 45-80 小時。(____ 小時)

月加班時數 > 80 小時。(____ 小時)

九、工作型態評估(參考表 1 評估)

低負荷(0-1 項) 中負荷(2-3 項) 高負荷(≥4 項)

十、勞工工作負荷程度評估(參考表 2 評估)

低負荷 中負荷 高負荷

十一、勞工職業促發腦心血管疾病之風險程度

勞工健康服務醫護人員透過員工健康(體格)檢查報告，運用嘉南藥理大學 Framingham Cardiac Risk Score 評估表(參考附件三)

十年內心血管疾病發病風險(參考表 3 評估)

低度風險: < 10%

中度風險: 10%-20%

高度風險: 20%-30%

極高風險: > 30%

十二、非工作相關因素

1.家庭因素問題 無 有(請說明_____)

2.經濟因素問題 無 有(請說明_____)

十三、過負荷評估(參考表 3、4、5、6 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：_____
4. 安排醫師面談及健康指導建議：不需面談 建議面談 需要面談

勞工本人簽名：_____	核章日期：____年____月____日
工作場所單位主管核章：_____	核章日期：____年____月____日
勞工健康服務醫師核章：_____	核章日期：____年____月____日
勞工健康服務護理人員核章：_____	核章日期：____年____月____日
勞工安全衛生管理人員核章：_____	核章日期：____年____月____日
環境安全衛生中心主管核章：_____	核章日期：____年____月____日
人事室主管核章：_____	核章日期：____年____月____日
其他：職稱：_____核章：_____	核章日期：____年____月____日

嘉南藥理大學過勞量表

一、個人相關過勞分量表

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

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：

疲勞類型	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。

(資料來源：勞安所過勞自我預防手冊)

嘉南藥理大學 Framingham Cardiac Risk Score 評估表

單位	職稱	姓名
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)： _____ %		
評核勞工健康服務護理人員簽名： _____		
評核勞工健康服務醫師簽名： _____		

嘉南藥理大學異常工作負荷醫師面談結果及採行措施表

面談指導結果							
姓名		職號		年齡	歲	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
單位				特殊紀載事項			
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						
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		需採取後續相關措施否	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(請填寫採行措施建議)		
	工作區分	<input type="checkbox"/> 一班工作 <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					
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"/> 不宜加班					
		<input type="checkbox"/> 限制工作時間_____時_____分~_____時_____分					
		<input type="checkbox"/> 減少輪班頻率					
		<input type="checkbox"/> 不宜繼續工作(休假、休養)					
		<input type="checkbox"/> 其他(請說明)					
	變更工作	<input type="checkbox"/> 變更工作場所(請說明)					
		<input type="checkbox"/> 轉換工作(請說明)					
		<input type="checkbox"/> 調整夜間工作(請說明)					
		<input type="checkbox"/> 其他(請說明)					
措施期間	_____日、_____週、_____月			下次面談預定日_____年_____月_____日			
建議就醫							
備註							

勞工本人簽名：_____

核章日期：_____年_____月_____日

工作場所單位主管核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

勞工健康服務醫師核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

勞工健康服務護理人員核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

勞工安全衛生管理人員核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

環境安全衛生中心主管核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

人事室主管核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

其他：職稱：_____核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

附件五

嘉南藥理大學預防輪班、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		

勞工健康服務護理人員核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

勞工安全衛生管理人員核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

環境安全衛生中心主管核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

人事室主管核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

其他：職稱：_____核章：_____

核章日期：_____年_____月_____日

表 1 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

表 2 勞工工作負荷程度表

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

註:四種工作負荷等級不同時選擇較嚴重者

表 3 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

表 4 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

表 5 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

表 6 職業促發腦、心血管疾病風險分級之勞工健康管理措施

職業促發 腦、心血管疾 病風險分級		健康管理措施
低風險	0	不需處理，可從事一般工作。
中風險	1	建議生活型態改變，注意工時調整，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。

註：0、1、2、3、4 之意義詳見表 4