長榮大學過負荷促發疾病預防計畫

105.05.26　104 學年度第二學期環境保護安全衛生委員會審議通過

111.06.30　110 學年度第二學期環境保護安全衛生委員會審議通過

114.03.03 104 學年度第一學期第 2 次行政會議決議通過更名(104.10.01)

一、為符合職業安全衛生法第 6 條第 2 項第 2 款，職業安全衛生法施行細則第 10 條，依職業安全衛生設施規則第324 條之 2 之規定，且為避免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(以下稱過負荷)，可能促發疾病之工作者，提供健康管理措施，以防止工作者因過負荷導致腦、心血管或其他疾病，確保工作者之工作安全與身心健康，特訂定本計畫。

二、凡本校工作者皆適用本計畫，以下工作者尤應注意過負荷促發疾病預防：

(一)輪班工作：指本校各單位之工作型態需由工作者於不同時間輪替工作，且其工作時間不定時日夜輪替之工作。

(二)夜間工作：指工作時間於午後 10 時至翌晨 6 時內之工作。

(三)長時間工作：月加班超過 30 小時或近 6 個月期間，每月平均加班工時超過 30 小時者。

(四)健康服務醫師與環境保護安全衛生室(以下簡稱環安室)健康服務護理師依體格(健康)檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險≧20%者。

(五)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。

三、本校各級之權責如下：

(一)校長：支持並執行本計畫。

(二)環境安全保護衛生室(簡稱環安室)：

1.擬訂並規劃督導本計畫。

2.由健康服務醫師健康及環安室健康服務護理師依風險評估結果，協助工作者與其工作單位進行預防、改善措施。

(三)**人事室**：

1.協助本計畫之推動與執行，辦理相關教育訓練。

2.注意工時管控，定期篩選出長時間工作之工作者。

3.協助提供工作者異常差勤、請假及就醫紀錄。

(四)健康服務醫師及環安室健康服務護理師：

1.協助本計畫之規劃、推動與執行。

2.依工作者體格(健康)檢查報告定期辨識、評估高風險工作者。

3.健康服務護理師依風險評估結果，依個別性安排醫師面談及健康指導、針對健康保護措施給予工作適性評估與建議。

4.依法執行工作者體格(健康)檢查、管理及健康促進。

5.執行成效之評估及改善。

(五)學生事務處衛生保健組：協助提供工作者健康促進相關活動資訊。

(六)各單位主管：

1.配合本計畫之推動、執行與風險評估。

2.配合健康服務醫師會談工作者之結果，採取工作者健康促進措施。

(七)工作者：

1.配合本計畫之執行及參與。

2.與環安室健康服務護理師面談或與健康服務醫師面談後，配合工作調整與現場作業改善措施。

四、本計畫推動項目及程序：

(一)符合下列型態之一，由環安室健康服務護理師寫「長榮大學過負荷檢核表」(附件一)，配合月加班時數與過負荷評量表，綜合評估過負荷等級(分低、中、高負荷)。

1.屬於輪班工作、夜間工作者或其他異常工作負荷者，每年由環安室健康服務護理師執行一次評估。

2.**人事室**依月加班時數超過 30 小時或 1-6 個月加班時數超過 30 小時之工作者，告知環安室。

3.依體格(健康)檢查報告數據，評估十年內發生腦、心血管疾病風險≧20%者，由環安室健康服務護理師評估篩選後通知工作者與環安室健康服務護理師或健康服務醫師進行衛教或面談。

(二)依「長榮大學過負荷檢核表」(附件一)，評估工作者之綜合風險後，依下列原則執行：

1.結果為不需面談之工作者，依工作者個別性由環安室健康服務護理師予以衛教後，將檢核表歸檔於環境保護安全衛生室。

2.結果為建議面談或需要面談之工作者，安排健康服務醫師面談，填寫「長榮大學醫師面談結果採行措施表」(附件二)，對於該工作者實施工作上的措施建議及就醫建議，並告知該工作者之單位主管，由該單位執行後續處理措施。將「長榮大學過負荷檢核表」(附表一)與「長榮大學醫師面談結果採行措施表」(附件二)歸檔環安室，每年定期追蹤。

(三)鼓勵本校工作者參加健康促進教育訓練。需要時由環安室護理師及學生事務處衛生保健組，提供健康促進相關知識與活動資訊。

(四)健康服務醫師與環安室健康服務護理師需再確認對於該工作者實施的措施是否被適當實施，及該工作者的健康回復狀態與進展，若發現工作者的健康不如預期發展或對工作者健康有疑慮，則必須聯繫該單位主管，並由健康服務醫師與該工作者進行會談。

五、本計畫執行紀錄或文件等應歸檔保存三年，本計畫為預防性之管理，若身體已有不適症狀請儘速就醫。

六、本計畫經環境保護安全衛生委員會會議通過後，陳請校長公布施行；修正時亦同。

長榮大學過負荷檢核表

一、基本資料

姓名		性別	□男 □女	年齡	歲
單位/職稱		分機		年資	年 月

二、個人過去病史(經醫師確定診斷，可複選)

□心臟循環系統疾病(□心絞痛□冠心病□心肌梗塞□接受心導管支架手術□曾接受冠狀動脈繞道手術□冠狀動脈疾病接受藥物治療 □高血壓□心律不整□其他_____
□腦中風 □血脂肪異常 □糖尿病 □氣喘 □長期服藥，藥物名稱：_____
□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 □其他:_____
□上肢或下肢疾病(如會導致關節僵硬、無力等症狀之疾病) □以上均無

三、家族史

□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:_____ □無

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:_____、每次大約_____ml)
4.用餐時間不正常 □否 □是 ； 外食頻率□無 有：□一餐/日 □兩餐/日 □三餐/日
5.自覺睡眠不足 □否 □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 □無 □有(每週____次、每次_____分)
7.其他 ：_____

五、健康檢查項目　　10 年心血管風險：_____%

1.身體質量指數(BMI)_____(身高_____公分；體重_____公斤) 2.腰圍_____公分
3.血壓_____/_____mmHg 4.脈搏__ ___bpm 5.總膽固醇_____6.低密度膽固醇_____
7.三酸甘油脂_____8.高密度膽固醇_____9.空腹血糖_____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；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、振動、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 □負責處理衝突或複雜的紛爭
□需在一定的期間內(如交期等)完成的困難工作 □有過多或過分嚴苛的限時工作
□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、或校園重建等 □以上皆無
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、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：_____)

過負荷評量表

一、個人疲勞分數

(總是:100 分、常常:75 分、有時候:50 分、不常 25:分、從未 0:分.總數除 6=分數:　　)

問 題	總是	常常	有時候	不常	從未
1.你常覺得疲勞嗎?					
2.你常覺得身體上體力透支嗎?					
3.你常覺得情緒上心力交瘁嗎?					
4.你常會覺得,「我快要撐不下去了」嗎?					
5.你常覺得精疲力竭嗎?					
6.你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?					

二、工作疲勞分數

(總是:100 分、常常:75 分、有時候:50 分、不常:25 分、從未:0 分.總數除 7=分數:　　)

1.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？					
2.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?					
3.你的工作會讓你覺得挫折嗎?					
4.工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?					
5.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?					
6.上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?					
7.不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?					

填表人簽名:　　填表日期:　　年　　月　　日

三、心血管與過負荷風險判定

職業促發腦心血管疾病風險		風險等級	健康康管理措施	個人疲勞分數	過負荷程度	個人疲勞分數	工作疲勞分數	月加班時數	工作型態
0 分	<10%	低度	建議改變生活型態	_____	低負荷	<50;輕度	<45;輕度	<45小時	具 0-1 項
1-2 分	10-20%	中度	考慮醫療協助，至少每半年追蹤一次	工作疲勞分數	中負荷	50-70;中度	45-60;中度	45-80小時	具 2-3 項
3-4 分	≧20%	高度	尋求醫師協助，至少 1-3 個月追蹤一次	_____	高負荷	>70;嚴重	>60;嚴重	>80小時	>4 項

四、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

□不需面談　□建議面談　□需要面談

健康服務醫師:

健康服務護理師:

該單位主管:

評估日期:　　年　　月　　日

附件二

長榮大學醫師面談結果及採行措施表

<table>
<tr><th colspan="7">面談指導結果</th></tr>
<tr><td>姓名</td><td colspan="2"></td><td>年齡</td><td></td><td>分機</td><td></td></tr>
<tr><td>單位</td><td colspan="2"></td><td>職稱</td><td></td><td>性別</td><td>□男 □女</td></tr>
<tr><td colspan="3">疲勞累積狀況</td><td colspan="2">□無 □輕度
□中度 □重度</td><td rowspan="2">特殊紀載事項</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="3">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">後續需採取相關措施</td><td rowspan="3">□否
□是(請填寫下表採行措施建議):</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>

健康服務醫師: 日期: 年 月 日

<table>
<tr><th colspan="5">採行措施建議</th></tr>
<tr><td rowspan="8">工作上的措施建議</td><td rowspan="3">調整工作時間</td><td colspan="2">□限制加班，最多 小時／月</td><td>□減少輪班頻率</td></tr>
<tr><td colspan="2">□不宜加班</td><td>□不宜繼續工作（指示休假、休養）</td></tr>
<tr><td colspan="2">□限制工作時間 時 分</td><td>□其他</td></tr>
<tr><td rowspan="5">變更工作</td><td colspan="3">□變更工作場所（請敘明: ）</td></tr>
<tr><td colspan="3">□轉換工作（請敘明： ）</td></tr>
<tr><td colspan="3">□減少大夜班次數（請敘明： ）</td></tr>
<tr><td colspan="3">□轉換為白天的工作（請敘明： ）</td></tr>
<tr><td colspan="3">□其他（請敘明: ）</td></tr>
<tr><td colspan="4">預定下次會談時間: 年 月 日</td></tr>
<tr><td colspan="2">建議就醫</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">備註</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

健康服務醫師: 健康服務護理師:

單位主管: 員工簽名:

環安室主管: 日期: 年 月 日