

新北市私立南山高級中學異常工作負荷促發疾病預防計畫

111年01月05日職業安全衛生委員會訂定

111年06月22日職業安全衛生委員會修訂

壹、依據

依職業安全衛生法(以下簡稱「職安法」)第6條第2項第1、2規定與同法施行細則第10條規定辦理。

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，提供健康管理措施，以防止工作者因過度勞累而罹患腦、心血管疾病，並達到早期發現、早期治療之目的，以確保相關工作者之身心健康。

參、適用範圍(含適用工作或作業)

本計畫適用本校校內工作者(如：教職、員工與領有工資學生等)、及監督與協助進入本校工作場所從事作業活動之利害相關者(如：承攬商勞工應由其雇主負責及自營業者與訪客等應自主管理)；適用工作或作業定義如下：

- 一、夜間工作：參考勞動基準法之規定，為工作時間於午後十時至翌晨六時內，可能影響其睡眠之工作。
- 二、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、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。
- 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、權責

(一)職業安全與衛生單位：

- 1.擬訂本計畫。
- 2.協助本計畫工作危害評估。
- 3.依風險評估結果，協助單位作業現場執行改善措施。

(二)人事室：

- 1.協助規劃、推動、及執行本計畫。
- 2.定期依工作者體格(健康)檢查報告，篩選十年內發生腦、心血管疾病之高風險工作者。
- 3.協助提供工作者異常差勤、缺工、及請假紀錄。

(三)健康中心：

- 1.協助規劃、推動、及執行本計畫。
- 2.協助醫生依風險評估結果，提出書面之適性評估與建議，告知風險、健康指導、工作調整或更換等健康保護措施。

- 4.執行成效之評估與改善。
- 5.提供工作者促進健康相關活動資訊。

(四)負責人：

- 1.負責推動與執行本計畫。
- 2.協助本計畫之風險評估。
- 3.配合健康服務醫師諮詢工作者指導結果，採取維護工作者健康措施。

伍、危害辨識及評估

一、辨識及評估可能促發疾病之高風險群

(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夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之校內工作者（如：教職、員工、與學生）等。

- 1.夜間工作：午後10時至翌晨6時之時間內工作者。
- 2.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。
- 3.輪班工作：警衛，已委由承攬之保全公司雇主負責辨識及評估。

由本校各單位收集並更新工作者基本資料、工作性質、工時等資料，經評估後，將可能為夜間或長時間工作類型或處於高生（心）理負荷工作及處於特殊工作環境者之工作者，並將名單回報至職業安全衛生管理單位，並彙整潛在風險族群；再由人事室針對工作者進行高風險族群篩選，並進行個案管理。

(二)建立預警制度，以啟動評估預防措施

校內並未有人員之差勤系統，因此教師與職員請各單位之主管評估工作者是否有下列狀況；並由各單位之主管啟動預防措施，可透過個人風險因子（以個人問卷調查或疾病史、健康檢查結果，如高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖、腰圍等）及工作型態與作業環境風險因子評估高風險群。

陸、預防作法及改善追蹤

一、校內健康中心

本校聘僱之專職護理人員及職業安全衛生管理人員的職責在於了解人員所在的工作環境、條件是否有容易導致過負荷之情況，並且與各單位主管、與職業安全衛生管理人員研究打造一個不過負荷的工作環境，對於職業安全衛生管理人員之健康狀況需要多加以關切。

二、提供醫師面談及健康指導

人事室可分析歷年校內工作者之健檢資料，特別關注本身已經有高血壓、肥胖、高血脂、心臟病、抽菸等容易促發過負荷之工作者，必要時應鼓勵並安排工作者接受醫師諮詢或是就醫。此外，分析該本校之全體人員健檢異常率，以作為推動健康促進活動項目之參考依據。

過負荷諮詢表結果顯示如工作者屬於「中度風險」過負荷危害風險，但本身不願意參與相關健康諮詢，則由計畫專責護理人員定期提供促進健康相關資訊，若工作者經判定為「高度風險」過負荷危害風險，則由校內服務

資格之醫師提供諮詢與指導，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，並留存紀錄。「低度風險」工作者則原則上不需要諮詢。

三、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施

- (一)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。如健檢結果之罹病風險增高者，需列冊考量進行配工之預防策略，同時配合職場健康促進計畫之推行，期改善工作者健康狀況、作業環境條件以及推展職場健康促進。
- (二)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……等諸項工作。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，審慎的做出工作調適的建議。
- (三)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、以及再訓練、工作機會等。健康服務醫師應參考臨床專科醫師意見及醫療指引所作之工作建議，也應該充分與護理人員及其單位主管做溝通討論。
- (四)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，後續再由醫師或護理人員進行改善成效追蹤。
另夜間工作、長時間工作等具過勞與壓力風險之工作者，或管理計畫執行中作業變更或健康狀況變化，應儘早告知校內服務醫護人員，以利管理計畫之啟動與執行。
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

參考Framingham Cardiac Risk Score 表之評分（指十年內腦、心血管疾病風險程度）做為檢查頻率：

<10%：建議採取生活方式干預之預防。

≥10%-20%：需每6-12 個月追蹤其危險因子。

≥20%：需每3-6 個月追蹤其危險因子。

（二）健康檢查管理

指標項目的分析統計與管理，指標如「定期健檢診斷實施率」和「定期健檢異常發現比率」。

* 定期健檢診斷實施率：

所有職業教職員工與學實施健檢事業人數100%

* 定期健檢異常發現比率：

針對健康檢查結果資料需建立電子檔案妥為保存3 年，該項健檢分析結果除作為單項異常作分析之外，應就單位別以及歷年產業別對比以了解個產業別存在的健康危害因子變化，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。

（三）健康促進

本校經常辦理人員體適能評估、健康醫療諮詢服務鼓勵利用職場外運動、定期舉行校內工作者之運動會、員工自強活動等。

（四）執行成效之評估及改善

本計畫之績效評估，在於本校內所有具過勞與壓力工作者健康管理之整體性評估，包括接受預防計畫風險評估與風險溝通之參與率、職場健康促進計畫之達成率，由本校指派專人定期至各部門實施過負荷作業防護計畫檢核，並記錄以回饋作為定期改善指標。本計畫之執行情形與績效，應於職業安全衛生委員會定期檢討。

伍、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。

附表 1、工作者

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

系/所/科/中心

職稱

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、健康檢查項目

※最近一次健康檢查時間：____年____月

※是否同意檢附健康檢查報告相關數據，以作為心腦血管健康風險評估？

☐不同意 ☐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)

8. 三酸甘油脂____(<150 mg/dL)

9. 空腹血糖____(<110 mg/dL)

2. 腰圍____(M: <90；F: <80)

10. 尿蛋白_____

3. 脈搏_____

11. 尿潛血_____

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____(\geq 60mg/dL)

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) ☐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)
4. 日常伴隨緊張之工作負荷(可複選)
☐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：_____)

附表2、醫師判定是否接受過負荷諮詢表

人員姓名：_____ 一、心血

管與過負荷風險判定

1. 血壓：

- ☐正常
☐第一期高血壓
☐第二期高血壓
☐第三期高血壓

2. 其他危險因子：

- ☐無
☐1-2個
☐2-3個

十年內腦、心血管疾病風險
<10%

風險程度

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

→心血管疾病風險□低□中□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
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

二、接受醫師諮詢

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

☐不需諮詢 ☐建議諮詢 ☐需要諮詢

評估醫師簽名:_____日期:_____

附表3、過負荷諮詢與指導記錄表

一、評估勞動者本身的疲勞和壓力累積診查表無
輕

有

中

重

- (A) 疲勞的累積狀況 ☐ ☐ ☐
- (B) 腦、心血管危險因子 ☐ ☐ ☐
- (C) 憂鬱等病 ☐ ☐ ☐
- (D) 指導的必要性

生活 ☐無

工作 ☐無

醫療機構就診 ☐無

☐有

☐有

☐有

二、對於勞動者在保健上、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：_____