

弘光科技大學異常工作負荷促發疾病預防計畫

中華民國 113 年 6 月 18 日安環委員會議修正通過

(修正歷程詳全條文末)

一、計畫政策：確保本校教職員工身心健康之政策，訂定於安全衛生工作守則以落實推動輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病預防。

二、相關法規：

- (一) 職業安全衛生法第 6 條第 2 項第二款：「雇主對下列事項，應妥為規畫及採取必要之安全衛生措施：輪班、夜班工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防。」
- (二) 職業安全衛生設施規則第 324-2 條規定：「雇主使勞工從事輪班、夜班工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病，應採取下列危害預防措施，並將執行紀錄留存三年：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。」

三、計畫目標：預防、改善及管理教職員工(含約聘人員)因輪班、夜班工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病。

四、計畫對象範圍：

- (一) 計畫範圍：全校
- (二) 計畫對象：本校教職員工(含約聘人員、專案人員、校聘工讀生)

五、計畫項目與實施策略：

本計畫配合上述法規之規定事項，預防輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病應妥為規劃之內容包含：高風險群之辨識及評估、醫師面談及健康指導、工作時間調整或縮短及工作內容更換之措施、健康檢查、管理及促進、成效評估並改善及其他有關安全衛生事項等，制訂作業標準化流程。

(一) 名詞定義

- 1、輪班工作：指該工作時間不定時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。
- 2、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。
- 3、長時間工作：參考「職業促發腦血管及心臟疾病(外傷導致者除外)之認定參考指引」為近6個月期間，每月平均加班工時超過45小時者。
- 4、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。

(二) 辨識及評估可能促發疾病之高風險群

1、個人風險因子：

- (1)透過填寫「弘光科技大學異常工作負荷預防自我評估表」(附錄一)以及健康檢查結果，如疾病史，高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖、腰圍等。
- (2)推估心血管疾病發病風險程度：以教職員工體格或健康檢查報告之年齡、血壓、疾病史、抽菸史、總膽固醇、高密度膽固醇等檢核項目，採用「Framingham Risk Score (佛萊明漢)危險預估評分表」簡稱「心力評量表」(附錄二)，模式計算10年心血管疾病發病風險(表一)

表一、WHO十年內心血管疾病風險程度表

| 十年內心血管疾病風險 | 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 |

- (3)透過勞工健康檢查報告以WHO心血管疾病風險預測圖推估其心血管疾病風險程度(表二及附錄三)。

表二、WHO十年內心血管疾病風險程度表

| 十年內心血管疾病風險 | 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 |

2、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、工作型態及環境暴露風險，評估教職員工工作負荷程度(表二、表三)。

表二、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 | | 對預定之工作排程的變更頻率及程度、事前的通知狀況、可預估程度、工作內容變更的程度等。 |
| 工作時間長的工作 | | 工作時數(包括休憩時數)、實際工作時數、勞動密度(實際作業時間與準備時間的比例)、工作內容、休息或小睡時數、業務內容、休憩及小睡的設施狀況(空間大小、空調或噪音等)。 |
| 經常出差的工作 | | 出差的工作內容、出差(特別是有時差的海外出差)的頻率、交通方式、往返兩地的時間及往返中的狀況、是否有住宿、住宿地點的設施狀況、出差時含休憩或休息在內的睡眠狀況、出差後的疲勞恢復狀況等。 |
| 輪班工作或夜班工作 | | 輪班(duty shift)變動的狀況、兩班間的時間距離、輪班或夜班工作的頻率等 |
| 作業環境 | 異常溫度環境 | 低溫程度、禦寒衣物的穿著情況、連續作業時間的取暖狀況、高溫及低溫間交替暴露的情況、在有明顯溫差之場所間出入的頻率等。 |
| | 噪音 | 超過80分貝的噪音暴露程度、時間點及連續時間、聽力防護具的使用狀況等。 |
| | 時差 | 5小時以上時差的超過程度、及有時差改變的頻率等。 |
| 伴隨精神緊張的工作 | | 1.伴隨精神緊張的日常工作：業務、開始工作時間、經驗、適應力、公司的支援等。 2.接近發病前伴隨精神緊張而與工作有關的事件：事件(事故或事件等)的嚴重度、造成損失的程度等。 |

註:工作型態具0-1項者:低度風險;2-3項者:中度風險;≥4項者:高度風險

表三、工作負荷程度表

| | | | | |
|--|----------|----------|-------|------|
| | 個人相關過勞分數 | 工作相關過勞分數 | 月加班時數 | 工作型態 |
|--|----------|----------|-------|------|

| | | | | |
|-----|---------------|---------------|---------|---------|
| 低負荷 | <50分:過勞程度輕微 | <45分:過勞程度輕微 | <45小時 | 具表二0-1項 |
| 中負荷 | 50-70分:過勞程度中等 | 45-60分:過勞程度中等 | 45-80小時 | 具表二2-3項 |
| 高負荷 | >70分:過勞程度嚴重 | >60分:過勞程度嚴重 | >80小時 | 具表二≥4項 |

註：三種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

表四、過負荷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:過勞程度輕微 | <45分:過勞程度輕微 | <37小時 |
| 中負荷 | 50-70分:過勞程度中等 | 45-60分:過勞程度中等 | 37-72小時 |
| 高負荷 | >70分:過勞程度嚴重 | >60分:過勞程度嚴重 | >72小時 |

註：三種工作負荷等級不同時，選擇較嚴重者。

3、綜合評估教職員工職業促發心血管疾病之風險程度：將個人腦心血管疾病風險與工作負荷促發腦心血管疾病之風險分級(表四)。

表五、腦心血管疾病風險與工作負荷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) |
| 十年腦、心血管 疾病風險 | <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。

(三) 預防防法及改善追蹤

- 1、安排臨場服務醫師面談及健康指導：針對前項篩檢出之高風險群(如表五)，以及長時間的勞動(每月平均加班工時超過45小時者)造成過度疲勞，且勞工本身對健康感到擔心而主動提出申請之教職員工。經場服務醫師面談後填寫「弘光科技大學異常工作負荷促發疾病預防諮詢結果及採行措施表」(附錄三)，依教職員工之個別性提出面談結果及處理措施報告或紀錄。
- 2、調整或縮短工作時間及更換工作內容之措施：參照臨場服務醫師根據面談指導結果所提出，工作時間調整或變更工作等後續建議措施，必須是

教職員工與管理者雙方都能了解與接受的內容處置，並採取相關措施，仔細向教職員工說明，該判斷的理由與預期的經過等，取得教職員工的了解與同意之後，在「弘光科技大學異常工作負荷促發疾病預防諮詢結果及採行措施表」簽名(附錄三)，再向事業單位提出報告，及且留存紀錄保存三年。

表五、危害分級與面談建議表

| 危害分級 與面談建議 | | 腦心血管疾病風險 | | |
|---------------|---|----------|------|------|
| | | 低 | 中 | 高 |
| 過負荷 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 |

- 3、實施健康管理及健康促進：依前述風險因子評估之結果及表五內容將之區分高、中、低風險予以健康指導及管理（表六），對整體事業單位健康檢查之結果統計分析後規劃健康促進實施計畫。

表六、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 | | 健康管理措施 |
|--------------|---|-------------------------------------|
| 低度風險 | 0 | 不需處理，可從事一般工作。 |
| 中度風險 | 1 | 建議改變生活型態，注意工時的調整，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。 |
| 高度風險 | 3 | 建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限制，至少每三個月追蹤一次。 |
| | 4 | 建議尋求醫療協助及改變生活型態，需工作限定，至少每一至三個月追蹤一次。 |

六、執行成效之評估及改善：計畫目標達成率

- (一) 員工健康檢查之參與率達 80% 以上。
- (二) 高風險員工比率控制於 5% 以下（依健康檢查結果後計算高風險勞工）。
- (三) 員工參與職場健康促進計畫之滿意度能達 80% 以上。

七、資源需求：

(一) 組織與權責：組織異常工作負荷促發疾病預防計畫之規劃小組，進行異常工作負荷促發疾病預防計畫調查及異常工作負荷促發疾病預防計畫執行。

(二) 異常工作負荷促發疾病預防計畫之規劃小組成員：

安全衛生暨環境保護室主任：職業安全業務主管

安全衛生暨環境保護室：職業安全衛生管理員

人事室：人事室組長

衛生保健組：勞工健康服務護理人員

本校特約臨場服務(職業傷病)醫師

中華民國 104 年 10 月 01 日 104 年度第 3 次安環委員會議訂定通過

弘光科技大學「異常工作負荷預防」自我評估表

2024/5/15 上午9:27

弘光科技大學「異常工作負荷預防」自我評估表

弘光科技大學「異常工作負荷預防」自我評估表

親愛的老師、同仁您好:

長期以來我國十大死因中心腦血管疾病皆名列前茅，但過去大眾卻鮮少了解其可能為工作負荷過重所促發。工作負荷促發疾病即為俗稱的「過勞」，為「長期處在高度心理壓力之下所產生的身心耗弱狀態」，嚴重者甚至會造成工作猝死。

衛生保健組於教職員工健康檢查結果「十年內心腦血管疾病風險」評估中，您的評估數值 $\geq 10\%$ 以上，為了瞭解您的在工作上負荷狀況，請您協助填寫以下資料，以照護您的健康。

*以下資料作為本校醫護人員進行個人健康管理之用途，皆為保密絕不透露，不會帶給個人不利影響，敬請安心填答。

* 表示必填問題

1. 電子郵件 *

一、基本資料

2. 1、姓名 *

3. 2、性別 *

單選。

男

女

4. 3、年齡 *

5。 4、單位 *

6。 5、職稱 *

(可複選)

- 特聘教授
- 教授
- 副教授
- 講座教授
- 助理教授
- 講師
- 約聘臨床實習指導
- 辦事員司機
- 組員
- 書記
- 專員
- 約聘人員
- 專案人員
- 技士
- 技工
- 技佐
- 工友
- 司機
- 工讀生
- 其他

7。 其他(請敘述)

8。 6、年資 *

二、工作狀況

9。 1、「月」平均加班時數(小時) *

10。 2、有無輪班 *

單選。

有

無

11。 3、工作環境 *

(可複選)

| | 無 | 有 |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 高溫 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 噪音 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 通風不良 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 人因工程設計不良 (如:座椅、搬運、震動等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

工作環境之說明

高溫作業：指工作環境暴露的溫度，輕工作>31.4度；中度工作>29.4度；重工作>27.9度。

噪音作業：指工作環境暴露平均音壓級 >80-85分貝以上。

12。 4、日常伴隨緊張之工作負荷(可複選) *

(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

13。 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)? *

單選。

- 無
- 有(請在 "其他" 簡述事件內容)
- 其他： _____

14。 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)? *

單選。

- 無
- 有(請在 "其他" 簡述事件內容)
- 其他： _____

15. 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? *

單選。

- 無
 有(請在 "其他" 簡述事件內容)
 其他: _____

16. 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? *

單選。

- 無
 有(請在 "其他" 簡述事件內容)
 其他: _____

三、家族史與生活習慣

17. 1、家族史 *

(可複選)

- 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病史。
 家族中有中風病史
 其他: _____

18。 2、抽菸行為 *

單選。

- 不吸菸
- 時常吸菸
- 每天吸菸
- 已戒除

19。 承上題--平均一天吸菸支數

20。 3、喝酒行為 *

單選。

- 從未喝酒
- 偶爾喝酒(一周≤3天)
- 時常喝酒(一周 4-6天)
- 每天喝酒
- 已經戒酒

21。 承上題--平均一天或一次喝的量
(啤酒330ml/杯、葡萄酒120ml/杯、烈酒45ml/杯)

22。 4、嚼檳榔 *

單選。

- 從未嚼檳榔
- 有
- 已戒除

23。 承上題--平均一天數量(顆)

四、自覺症狀

您最近3個月是否常有下列症狀

24。 您最近3個月是否常有下列症狀 *

(可複選)

- 咳嗽
- 咳痰
- 呼吸困難
- 胸痛
- 心悸
- 頭暈
- 頭痛
- 耳鳴
- 倦怠
- 噁心
- 腹痛
- 便秘
- 腹瀉
- 血便
- 上背痛
- 下背痛
- 手腳麻痛
- 關節疼痛
- 多尿、頻尿
- 排尿不適
- 手腳肌肉無力
- 體重減輕3公斤以上
- 其他症狀
- 以上皆無

五、個人相關過勞分量表

25。 1、你常覺得疲勞嗎? *

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

26。 2、你常覺得身體上體力透支嗎? *

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

27。 3、你常覺得情緒上心力交瘁嗎? *

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

28。 4、你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？*

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

29。 5、你常覺得精疲力竭嗎？*

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

30。 6、你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？*

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

六、工作相關過勞分量表

31。 1、你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？ *

單選。

- 很嚴重
- 嚴重
- 有一些
- 輕微
- 非常輕微

32。 2、你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？ *

單選。

- 很嚴重
- 嚴重
- 有一些
- 輕微
- 非常輕微

33。 3、你的工作會讓你覺得挫折嗎？ *

單選。

- 很嚴重
- 嚴重
- 有一些
- 輕微
- 非常輕微

34。 4、工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？*

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

35。 5.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？*

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

36。 6、上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？*

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

37。 7、不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？*

單選。

- 總是
- 常常
- 有時候
- 不常
- 從未或幾乎從未

七、健康諮詢預約

健康諮詢，由本校特約光田醫院職業安全衛生專科醫師前來為您服務。

38。 1、健康諮詢意願*

單選。

- 願意
- 不願意

39。 承上題，不願意原因

40。 2、日期(職場健康服務每2個月一次)

單選。

- 年月日
- 與衛保組(分機1462-1463)另預約時間

41。 3、時段

單選。

- 13:45~14:00
- 14:00~14:30
- 14:30~15:00
- 15:00~15:30
- 15:30~16:00

42。 4、諮詢地點 (健康中心D107 或 自選地點；請敘述)

43。 5、連絡電話(手機或校內分機)

隱私權聲明

當您參與本組各項活動，我們將視活動性質請您提供必要的個人資料(包括單位、職稱、姓名、電話、電子郵件、性別等)，並在該特定目的範圍內處理及利用您的個人資料；非經您書面同意，不會將個人資料用於其他用途。詳情請見「弘光科技大學隱私權政策聲明([本校隱私權政策](#))」

Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單

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：

| 過勞類型 | 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 | 您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)

心力評量表 - 估算您十年內發生缺血性心臟病的機會有多高?

(本表為「Framingham Risk Score (佛萊明漢) 危險預估評分表」
簡稱心力評量表，使用時請洽詢醫療人員協助評估與說明！)

步驟 1：年齡

| 年齡 | 女分數 | 男分數 |
|---------|-----|-----|
| 30~34 歲 | -9 | -1 |
| 35~39 歲 | -4 | 0 |
| 40~44 歲 | 0 | 1 |
| 45~49 歲 | 3 | 2 |
| 50~54 歲 | 6 | 3 |
| 55~59 歲 | 7 | 4 |
| 60~64 歲 | 8 | 5 |
| 65~69 歲 | 8 | 6 |
| 70~74 歲 | 8 | 7 |

步驟 2：膽固醇

| 膽固醇 (mg/dl) | 女分數 | 男分數 |
|-------------|-----|-----|
| <160 | -2 | -3 |
| 160~199 | 0 | 0 |
| 200~239 | 1 | 1 |
| 240~279 | 1 | 2 |
| ≥280 | 3 | 3 |

步驟 3：高密度膽固醇

| 高密度膽固醇 (mg/dl) | 女分數 | 男分數 |
|----------------|-----|-----|
| <35 | 5 | 2 |
| 35~44 | 2 | 1 |
| 45~49 | 1 | 0 |
| 50~59 | 0 | 0 |
| ≥ 60 | -3 | -2 |

步驟 4：血壓

| 血壓 mmHg | 女分數 | 男分數 |
|---------------|-----|-----|
| <120/80 | -3 | 0 |
| 120~129/80~84 | 0 | 0 |
| 130~139/85~89 | 0 | 1 |
| 140~159/90~99 | 2 | 2 |
| ≥ 160/100 | 3 | 3 |

當收縮壓與舒張壓分數不同時，取分數較高者。

步驟 5：糖尿病

| 糖尿病 | 女分數 | 男分數 |
|-----|-----|-----|
| 無 | 0 | 0 |
| 有 | 4 | 2 |

步驟 6：吸菸

| 吸菸 | 女分數 | 男分數 |
|----|-----|-----|
| 無 | 0 | 0 |
| 有 | 2 | 2 |

步驟 7：總分

| 將各項分數相加 | | 將各項分數相加 | |
|---------|---|---------|---|
| 年齡 | 分 | 年齡 | 分 |
| 膽固醇 | 分 | 膽固醇 | 分 |
| 高密度膽固醇 | 分 | 高密度膽固醇 | 分 |
| 血壓 | 分 | 血壓 | 分 |
| 糖尿病 | 分 | 糖尿病 | 分 |
| 吸菸 | 分 | 吸菸 | 分 |
| 總分 = | 分 | 總分 = | 分 |

步驟 8：十年內發生缺血性心臟病的機率

| 總分 | 女發生率 | 總分 | 女發生率 | 總分 | 男發生率 | 總分 | 男發生率 |
|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|
| ≤-2 | 1% | 8 | 7% | <-1 | 2% | 9 | 20% |
| -1 | 2% | 9 | 8% | 0 | 3% | 10 | 25% |
| 0 | 2% | 10 | 10% | 1 | 3% | 11 | 31% |
| 1 | 2% | 11 | 11% | 2 | 4% | 12 | 37% |
| 2 | 3% | 12 | 13% | 3 | 5% | 13 | 45% |
| 3 | 3% | 13 | 15% | 4 | 7% | ≥14 | ≥53% |
| 4 | 4% | 14 | 18% | 5 | 8% | | |
| 5 | 4% | 15 | 20% | 6 | 10% | | |
| 6 | 5% | 16 | 24% | 7 | 13% | | |
| 7 | 6% | ≥17 | ≥27% | 8 | 16% | | |

步驟 9：與預估發生率比較

| 年 齡 | 十年內發生缺血性心臟病的機率 | |
|---------|----------------|-----|
| | (女) | (男) |
| 30~34 歲 | <1% | 2% |
| 35~39 歲 | 1% | 3% |
| 40~44 歲 | 2% | 4% |
| 45~49 歲 | 3% | 4% |
| 50~54 歲 | 5% | 6% |
| 55~59 歲 | 7% | 7% |
| 60~64 歲 | 8% | 9% |
| 65~69 歲 | 8% | 11% |
| 70~74 歲 | 8% | 14% |

(以無吸菸、無糖尿病、血壓、膽固醇正常者估算)

步驟 10：您預估的發生率相當於 _____ 歲 (本測量結果僅供參考，若需進一步瞭解或處理請洽詢專業醫師)
資料來源：Peter W.F. Wilson, et al. Circulation. 1998;97:1837-1847



圖一 十年內男、女性罹患心血管疾病之風險估算值

(資料來源:中華民國心臟學會)

弘光科技大學異常工作負荷促發疾病預防 諮詢結果及採行措施表

| 面談指導結果 | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|---------------------------|
| 姓名 | 服務單位 | | 年齡 | 歲 |
| | 男·女 | | | |
| ※ 教職員工自填「弘光科技大學異常工作負荷預防自我評估表」計算分數及等級。 | | | 特殊 記載 項 | |
| 個人過勞 | 分數_____；等級_____ | | | |
| 工作相關過勞 | 分數_____；等級_____ | | | |
| 發生過勞綜合危 | 等級_____ | | | |
| 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 |
| | 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 | | |
| 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(不宜加班為0) | | |
| | | <input type="checkbox"/> 限制工作時間： _____時_____分～_____時_____分 | <input type="checkbox"/> 不宜繼續工作 (指示休假、休養) | |
| | <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：_____) | | | |
| 註：大夜班指晚上10:00至早上06:00上班時間 | | | | |

| 採行措施建議 | |
|----------|--|
| 工作上採取的措施 | 變更工作 <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)

勞工健康服務護理人員：

※ 依據「職業安全衛生法」第 6 條第2項、「職業安全衛生設施規則」第 324-2 條規定：雇主對輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施；以及「職業安全衛生法」第21條規定：健康檢查發現勞工有異常情形者，應由醫護人員提供其健康指導；其經醫師健康評估結果，不能適應原有工作者，應參採醫師之建議，變更其作業場所、更換工作或縮短工作時間，並採取健康管理措施。

※ 以上職業安全衛生醫師建議工作採行措施，面談者是否同意由學務處衛生保健組以「密件」通知單位主管，進行工作時間調整或變更工作等後續建議措施：

同意；

不同意，原因：_____ (必填)

員工(面談者)簽名：_____

面談者單位主管：