

步驟三

工作負荷評估：找出個人疲勞負荷、工作疲勞負荷、一個月加班時數、工作型態的風險等級，以最高為工作負荷的風險等級。

工作負荷	個人疲勞分數	工作疲勞分數	一個月加班時數	工作型態
低負荷	< 50分	< 45分	< 45小時	具0-1項
中負荷	50-70分	45-60分	45-80小時	具2-3項
高負荷	> 70分	> 60分	> 80小時	≥ 4項

步驟四

判斷自己的促發心血管疾病風險等級。以十年心血管疾病風險對應工作負荷，如風險為10-20%，工作負荷為中負荷，即為2級；如高負荷，則為3級。

促發心血管 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

0：低度風險；1或2：中度風險；3或4：高度風險

步驟五

依工作負荷的風險等級，進行健康管理。

工作負荷風險等級	健康管理措施	
低負荷	0	不需處理，可從事一般工作。
中負荷	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。
高負荷	3	建議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	建議醫療協助及改變生活型態，需工作限制，至少每一至三個月追蹤一次。



職業傷病管理服務中心

諮詢電話：(02)3366-8266

網址：http://www.tmsc.tw/

臺北榮民總醫院
電話：(02)2875-7525分機：830、831

國立臺灣大學醫學院附設醫院
電話：(02)2312-3456
分機：67491、67067

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院
電話：(03)328-1200分機：5200、5201

佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院
電話：(03)856-1825分機：12144

中國醫藥大學附設醫院
電話：(04)2205-2121
分機：4508、4509

中山醫學大學附設醫院
電話：(04)2473-9595
分機：56207、56208

彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
電話：(04)723-8595
分機：4131、4132

國立臺灣大學醫學院
附設醫院雲林分院
電話：(05)633-0002
分機：8131、8132

國立成功大學醫學院附設醫院
電話：(06)235-3535
分機：4937、4938、4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院
電話：(07)313-3604

勞動部職業安全衛生署 廣告

過勞

作業具過負荷

危害風險評估



食量突增



早上疲勞



心算變差



集中力差

過勞 (burn-out)：指的是一種身心耗弱狀態，乃是長期處在高度心理壓力之下的壓力反應。如果職業是促成腦血管及心臟疾病等明顯惡化的原因時，則可認定為職業病，並作為職災給付對象。

過勞預防：為預防工作者因過勞（工作負荷過重）而促發腦、心血管疾病，東區職業傷病防治中心特別製作「工作負荷風險評估」摺頁，以協助所有工作者自行評估工作負荷的風險等級，並進一步經由健康管理，達到預防、降低腦、心血管疾病的發生。

??



忘記人名



頻去廁所



常發脾氣



眼睛乾澀

工作負荷風險評估：共5個步驟

步驟一

計算自己十年內發生冠心病的風險



檢核項目			評分
性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	
年齡(歲)			
血液總膽固醇濃度(mg/dL)			
血液高密度膽固醇濃度(mg/dL)			
舒張壓範圍(mmHg)			
收縮壓範圍(mmHg)			
採計收縮壓或舒張壓中較高的分級(mmHg)			
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	

1 年齡分數

年齡	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
女	-9	-4	0	3	6	7	8	8	8
男	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

2 膽固醇分數

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

3 高密度膽固醇(mg/dl)

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

4 血壓(mmHg):取數值較高分數者

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

5 糖尿病/吸菸

	糖尿病		吸菸	
	有	無	有	無
女分數	4	0	2	0
男分數	2	0	2	0

6 以上總分對應下面表格的風險 _____ %

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

步驟二



計算自己的個人疲勞跟工作疲勞

第一部份、個人疲勞

	總是	常常	有時候	不常	從未或幾乎從未
	100	75	50	25	0
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?					

第二部份、工作疲勞

	總是	常常	有時候	不常	從未或幾乎從未
	100	75	50	25	0
6.你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?					
以上總分除以6：					
7.你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎?					
8.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?					
9.你的工作會讓你覺得挫折嗎?					
10.工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?					
11.上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?					
12.上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?					
13.不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?	0	25	50	75	100
以上總數除以7：					

第三部份、工作型態評估

- 不規律的工作：工作排程、內容經常變更或無法預估、常事前臨時通知。
- 經常出差的工作：時差、無法休息或適當住宿、遠距開車或往返無法恢復疲勞等。
- 作業環境屬異常溫度環境、或有噪音、時差。
- 伴隨精神緊張的工作：日常工作處於高壓力狀態。

以上總共符合 _____ 項。