

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
低負荷	< 50分	< 45分	< 37小時
中負荷	50-70分	45-60分	37-72小時
高負荷	> 70分	> 60分	> 72小時

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	中負荷	高負荷
十年心 血管疾 病風險	< 10 %	0	1	2
	10-20 %	1	2	3
	≥ 20 %	2	3	4

步驟五、

依工作負荷的風險等級，進行康管理。

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 建議生活型態改變，注意工時調整，至少每年追蹤一次。
	2 建議生活型態改變，注意工時調整，至少每半年追蹤一次。
高負荷	3 建議醫療協助及生活型態改變，需工作限制，至少每三個月追蹤一次。
	4 建議醫療協助及生活型態改變，需工作限定，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

長庚醫療財團林口長庚紀念醫院

電話：(03)349-8765

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：34978、34979

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

佛教慈濟醫療財團法人

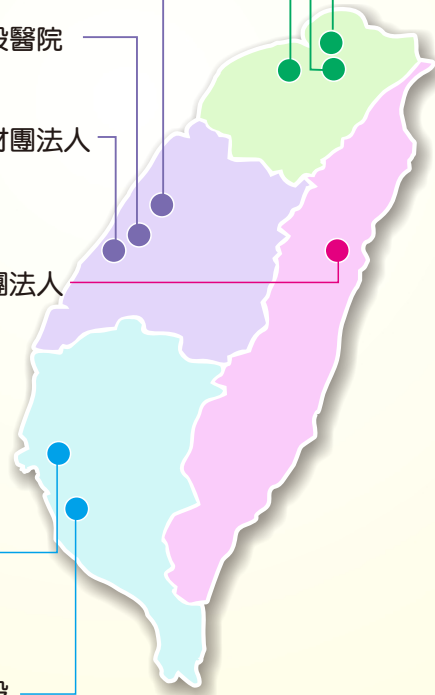
花蓮慈濟醫院
電話：(03)856-1825
分機：12144

成功大學醫學院 附設醫院

電話：(06)235-3535
分機：4937~4939

高雄醫學大學附設

中和紀念醫院
電話：(07)313-3604



過勞(作業具過負荷) 危害風險評估

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。

過勞死的8大訊號



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MOL

工作負荷風險評估：共五個步驟

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"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
是否抽煙	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

1. 年齡分數

年齡	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲	60-64歲	65-69歲	70-74歲
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

糖尿病	女分數	男分數
無	0	0
有	4	2

6. 吸菸

吸菸	女分數	男分數
無	0	0
有	2	2

7. 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	≥ 27%
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

題目	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?					
6. 你常常覺得虛弱,好像快要生病了嗎?					

以上總分除以6:

第二部份、工作疲勞

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

0 25 50 75 100

13. 不工作的時候,你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?

以上總數除以7: