

國立高雄科技大學 工作者自評異常工作負荷促發疾病檢核表

填表原因：長工時 輪班、夜班 高心血管疾病風險 自覺提出

一、基本資料：		填表日期：	年	月	日
校區： <input type="checkbox"/> 建工校區 <input type="checkbox"/> 第一校區 <input type="checkbox"/> 楠梓校區 <input type="checkbox"/> 旗津校區 <input type="checkbox"/> 燕巢校區 單位：_____ 姓名：_____ 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年資：_____年 出生年月日：_____年_____月_____日 年齡：_____月 平均加班時數：_____小時 電子郵件：_____ 手機號碼：_____					
慢性病史： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 抽煙： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 健康檢查報告： <input type="checkbox"/> 有，最近一次體檢日期：_____年_____月_____日 <input type="checkbox"/> 無，評估為中高負荷時請至勞工健康檢查認可醫療機構實施健康檢查。					
二、自評過負荷量表：					
(一) 個人過勞：【各項分數轉換(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】					1~6項分數總和除以 6
1. 你常覺得疲勞嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 2. 你常覺得身體上體力透支嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 5. 你常覺得精疲力竭嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					
(二) 工作過勞：【第1~6 題各項分數轉換(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0】 【第7 題是反向題分數轉換為：(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100】					1~7項分數總和除以 7
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？ <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？ <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？ <input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微 4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未 7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？ <input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未					

(三)負荷分級：(由醫護人員執行評估)			
負荷分	個人過勞(分數)	工作過勞(分數)	月平均加班時數
低負荷	< 50 分：過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> _____分	< 45 分：過勞程度輕微 <input type="checkbox"/> _____分	< 45 小時 <input type="checkbox"/> _____小時
中負荷	50-70 分：過勞程度中等 <input type="checkbox"/> _____分	45-60 分：過勞程度中等 <input type="checkbox"/> _____分	45-80 小時 <input type="checkbox"/> _____小時
高負荷	> 70 分：過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> _____分	> 60 分：過勞程度嚴重 <input type="checkbox"/> _____分	> 80 小時 <input type="checkbox"/> _____小時

綜合評估(取高者)：低負荷 中負荷 高負荷

三、工作型態評估：(由醫護人員執行評估)

工作型態	勾選	說明
不規律的工作	<input type="checkbox"/>	對預定之工作排程或工作內容經常性變更或無法預估、常屬於事前臨時通知狀況等。例如：工作時間安排，常為前一天或當天才告知之情況。
經常出差的工作	<input type="checkbox"/>	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。
作業環境	異常溫度環境 <input type="checkbox"/>	於低(高)溫、高溫與低溫間交替、有明顯溫差之環境或場所間出入等。
	噪音 <input type="checkbox"/>	於超過 80 分貝的噪音環境暴露。
	時差 <input type="checkbox"/>	超過 5 小時以上的時差、於不同時差環境變更頻率頻繁等。
伴隨精神緊張的工作	<input type="checkbox"/>	日常工作處於高壓力狀態，如經常負責會威脅自己或他人生命、財產的危險性工作、處理高危險物、需在一定期間內完成困難工作或處理客戶重大衝突或複雜的勞資紛爭等工作。
分級	<input type="checkbox"/> 0-1 項者:低負荷 <input type="checkbox"/> 2-3 項者:中負荷 <input type="checkbox"/> ≥4 項者:高負荷	

四、心血管疾病風險判定(由醫護人員填寫，若無健康檢查資料，請個案提供)：

總膽固醇濃度：_____ mg/dl，高密度膽固醇濃度：_____ mg/dl

血壓：_____ mmHg

運用 Framingham Cardiac Risk Score 評估十年內發生腦、心血管疾病風險值：_____ %

低度風險：<10% 中度風險：10%-20% 高度風險：20%-30% 極高風險：>30%

自評工作者簽章	自評單位主管簽章	健康服務醫護人員簽章	環安衛中心主管簽章