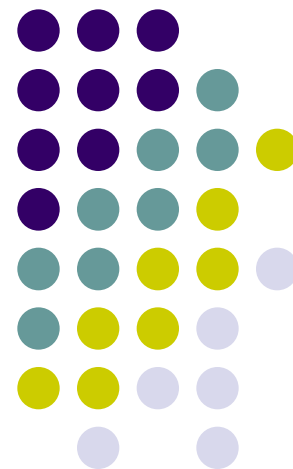
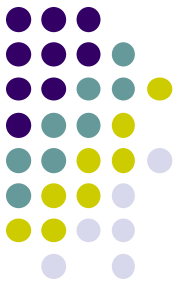


職場健康管理實務

邱啟祥

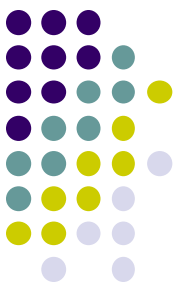
前北檢所技正





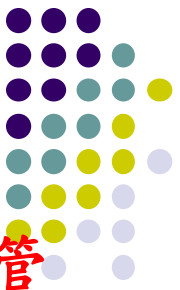
健康管理

健康檢查^{1/3}



- 職業安全衛生法第20條：
- 雇主於**僱用勞工**時應施行**體格檢查**；對**在職勞工**應施行下列健康檢查：
 - 一. **一般健康檢查**。
 - 二. 從事**特別危害健康作業**者之**特殊健康檢查**。
 - 三. 經中央主管機關指定為**特定對象及特定項目**之健康檢查。
- 前項檢查應由中央主管機關會商中央衛生主管機關**認可之醫療機構**之**醫師**為之；檢查紀錄雇主應予保存，並負擔**健康檢查費用**；實施**特殊健康檢查**時，雇主應提供勞工作業內容及**暴露情形**等**作業經歷資料**予醫療機構。

健康檢查^{2/3}

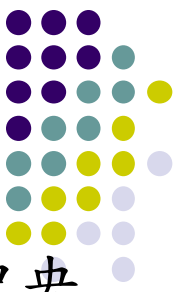


- 前二項檢查之對象及其作業經歷、項目、期間、**健康管理**分級、檢查紀錄與保存期限及其他應遵行事項之規則，由中央主管機關定之。
 - 勞工健康保護規則
- **醫療機構**對於**健康檢查之結果**，應**通報**中央主管機關**備查**，以作為工作**相關疾病預防**之必要**應用**。但一般健康檢查結果之通報，以**指定項目發現異常者**為限。
- 第二項醫療機構之認可條件、管理、檢查醫師資格與前項檢查結果之通報內容、方式、期限及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。
 - 辦理勞工體格與健康檢查醫療機構認可及管理辦法
- 勞工對於第一項之檢查，有**接受之義務**。

健康檢查^{3/3}



- 職業安全衛生法細則27:
- 本法所稱**體格檢查**，指於**僱用勞工時**為**識別勞工工作適性**，考量其是**否有不適合作業之疾病**所實施之身體檢查。
- 本法所稱**在職勞工**應施行之**健康檢查**如下：
 - 一. **一般健康檢查**：指雇主對在職勞工，為**發現健康有無異常**，以提供適當**健康指導**、**適性配工**等**健康管理措施**，依其年齡於**一定期間**或**變更其工作時**所實施者。
 - 二. **特殊健康檢查**：指對**從事特別危害健康作業**之勞工，為**發現健康有無異常**，以提供適當**健康指導**、**適性配工**及實施**分級管理**等**健康管理措施**，依其作業危害性，於**一定期間**或**變更其工作時**所實施者。
 - 三. **特定對象及特定項目之健康檢查**：指對可能為罹患職業病之**高風險群勞工**，或基於**疑似職業病**及**本土流行病學調查**之需要，經中央主管機關指定公告，要求其雇主對**特定勞工**施行必要項目之**臨時性檢查**。



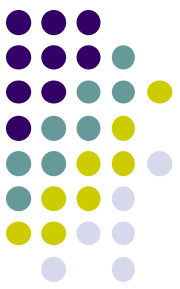
特別危害健康作業

- 職業安全衛生法細則28:
- **特別危害健康作業**指下列作業：附表一特別危害健康作業。
 - 一. **高溫**作業。
 - 二. **噪音**作業。
 - 三. **游離輻射**作業。
 - 四. **異常氣壓**作業。
 - 五. **鉛**作業。
 - 六. **四烷基鉛**作業。
 - 七. **粉塵**作業。
 - 八. **有機溶劑**作業，經中央主管機關指定者。
 - 九. 製造、處置或使用**特定化學物質**之作業，經中央主管機關指定者。
 - 十. **黃磷**之製造、處置或使用作業。
 - 十一. **聯砒啶**或**巴拉刈**之製造作業。
 - 十二. 其他經中央主管機關指定公告之作業。

健康管理

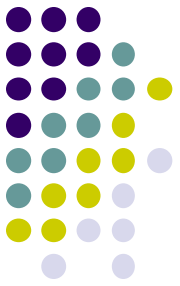


- 職業安全衛生法第21條：
- 雇主依前條**體格檢查**發現應僱勞工**不適於從事某種工作**，**不得僱用其從事該項工作**。健康檢查發現勞工**有異常情形**者，應由**醫護人員**提供其**健康指導**；其經醫師健康評估結果，**不能適應原有工作者**，應參採**醫師之建議**，**變更其作業場所、更換工作或縮短工作時間**，並採取**健康管理**措施。
- 雇主應依前條**檢查結果及個人健康注意事項**，彙編成**健康檢查手冊**，發給勞工，並**不得**作為**健康管理目的以外之用途**。
- 前二項有關健康管理措施、檢查手冊內容及其他應遵行事項之規則，由中央主管機關定之。
- 勞工健康保護規則



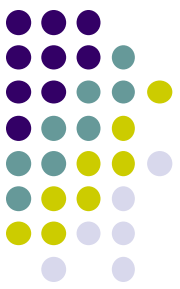
體格檢查

- 勞工健康保護規則第14條：
- 雇主僱用勞工時，除應依附表八所定之檢查項目實施一般體格檢查外，另應按其作業類別，依附表九所定之檢查項目實施特殊體格檢查。有下列情形之一者，得免實施前項所定一般體格檢查：
 - 一. 非繼續性之臨時性或短期性工作，其工作期間在六個月以內。
 - 二. 其他法規已有體格或健康檢查之規定。
 - 三. 其他經中央主管機關指定公告。
- 第一項所定檢查距勞工前次檢查未逾第15條或第16條附表九規定之定期檢查期限，經勞工提出證明者，得免實施。



一般健康檢查

- 勞工健康保護規則第15條：
- 雇主對在職勞工，應依下列規定，定期實施一般健康檢查：
 - 一. 年滿65歲者，每年檢查一次。
 - 二. 40歲以上未滿65歲者，每3年檢查一次。
 - 三. 未滿40歲者，每5年檢查一次。
- 前項所定一般健康檢查之項目與檢查紀錄，應依附表八及附表十規定辦理。但經檢查為先天性辨色力異常者，得免再實施辨色力檢查。



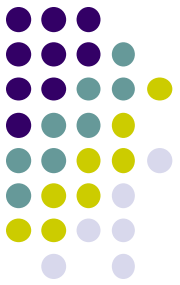
特殊健康檢查

- 勞工健康保護規則第16條：
- 雇主使勞工從事第二條規定之特別危害健康作業，應定期或於變更其作業時，依附表九所定項目，實施**特殊健康檢查**。
- 雇主使勞工接受定期特殊健康檢查時，應將**勞工作業內容**、最近一次之**作業環境監測紀錄**及**危害暴露情形**等**作業經歷資料**交予醫師。

健康檢查分類



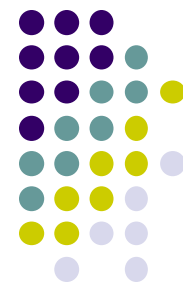
	體格檢查		在職勞工定期健康檢查	
檢查類別	一般體格檢查	特殊體格檢查	一般健康檢查	特殊健康檢查
適應對象	一般作業勞工	從事特別危害健康作業勞工	一般作業勞工	從事特別危害健康作業勞工
檢查頻率	雇用勞工時或勞工調換作業時	雇用勞工從事特別危害健康作業時	1. 年滿65歲者，每年檢查一次。 2. 40歲以上未滿65歲者，每3年檢查一次。 3. 未滿40歲者，每5年檢查一次。	每年一次
	經中央主管機關指定為特定對象及特定項目之健康檢查		指對可能為罹患職業病之高風險群勞工，或基於疑似職業病及本土流行病學調查之需要，經中央主管機關指定公告，要求其雇主對特定勞工施行必要項目之臨時性檢查。	



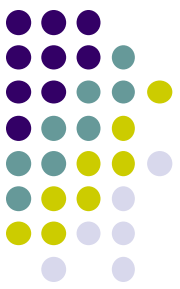
檢查紀錄保存

- 勞工健康保護規則第17條：
- 前三條規定之檢查紀錄，應依下列規定辦理：
 - 一. 附表八之檢查結果，應依附表十所定格式記錄。檢查紀錄至少**保存七年**。
 - 二. 附表九之各項特殊體格（健康）檢查結果，應依中央主管機關公告之格式記錄。檢查紀錄至少**保存十年**。

特殊健檢紀錄保存

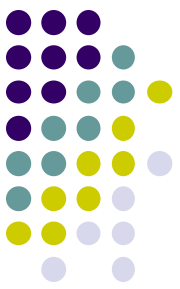


- 勞工健康保護規則第18條：
- 從事下列作業之各項特殊體格（健康）檢查紀錄，應至少**保存30年**：
 - 一. 游離輻射。
 - 二. 粉塵。
 - 三. 三氯乙烯及四氯乙烯。
 - 四. 聯苯胺與其鹽類、4-胺基聯苯及其鹽類、4-硝基聯苯及其鹽類、 β -萘胺及其鹽類、二氯聯苯胺及其鹽類及 α -萘胺及其鹽類。
 - 五. 鉍及其化合物。
 - 六. 氯乙烯。
 - 七. 苯。
 - 八. 鉻酸與其鹽類、重鉻酸及其鹽類。
 - 九. 砷及其化合物。
 - 十. 鎳及其化合物。
 - 十一. 1, 3-丁二烯。
 - 十二. 甲醛。
 - 十三. 銻及其化合物。
 - 十四. 石棉。



醫護人員臨廠服務事項

- 勞工健康保護規則第7條：
- 雇主應使醫護人員臨廠服務辦理下列事項：
 - 一. 勞工之健康教育、健康促進與衛生指導之策劃及實施。
 - 二. 職業傷病及一般傷病之防治、健康諮詢與急救及緊急處置。
 - 三. 勞工之預防接種及保健。
 - 四. 協助雇主選配勞工從事適當之工作。
 - 五. 勞工體格、健康檢查紀錄之分析、評估、管理與保存及健康管理。
 - 六. 職業衛生之研究報告及傷害、疾病紀錄之保存。
 - 七. 協助雇主與勞工安全衛生人員實施職業病預防及工作環境之改善。
 - 八. 其他經中央主管機關指定者。



醫護人員訪視現場辦理事項

- 勞工健康保護規則第8條：
- 為辦理前條第四款及第七款業務，雇主應使醫護人員會同勞工安全衛生及相關部門人員訪視現場，辦理下列事項：
 - 一. 辨識與評估工作場所環境及作業之危害。
 - 二. 提出作業環境安全衛生設施改善規劃之建議。
 - 三. 調查勞工健康情形與作業之關連性，並對健康高風險勞工進行健康風險評估，採取必要之預防及健康促進措施。
 - 四. 協助提供復工勞工之職能評估、職務再設計或調整之諮詢及建議。
 - 五. 其他經中央主管機關指定者。

健康管理



- 勞工健康保護規則第19條：
- 雇主使勞工從事第二條規定之**特別危害健康作業**時，應建立**健康管理資料**，並將其定期實施之**特殊健康檢查**，依下列規定分級實施**健康管理**：
 - 一. **第一級管理**：特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果，**全部項目正常**，或**部分項目異常**，而經醫師綜合判定為**無異常**者。
 - 二. **第二級管理**：特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果，**部分或全部項目異常**，經醫師綜合判定為**異常**，而**與工作無關**者。
 - 三. **第三級管理**：特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果，部分或全部項目異常，經醫師綜合判定為**異常**，而**無法確定**此異常**與工作之相關性**，應進一步請**職業醫學科專科醫師評估**者。
 - 四. **第四級管理**：特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果，部分或全部項目異常，經醫師綜合判定為**異常**，且**與工作有關**者。

健康管理



- 前項所定**健康管理**，屬於**第二級管理**以上者，應由醫師註明其不適宜從事之作業與其他應處理及注意事項；屬於**第三級管理**或**第四級管理**者，並應由醫師註明臨床診斷。
- 雇主對於第一項所定**第二級管理**者，應提供勞工**個人健康指導**；**第三級管理**者，應請職業醫學科專科醫師實施**健康追蹤檢查**，必要時應實施疑似工作相關疾病之**現場評估**，且應依評估結果重新分級，並將**分級結果**及**採行措施**依中央主管機關公告之方式**通報**；屬於**第四級管理**者，經醫師評估現場仍有工作危害因子之暴露者，應採取**危害控制**及**相關管理**措施。
- 前項健康追蹤檢查紀錄，依前二條規定辦理。

健康管理



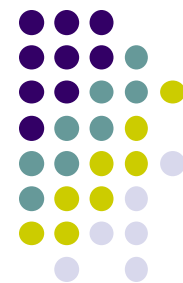
- 勞工健康保護規則第20條：
- 特別危害健康作業之管理、監督人員或相關人員及於各該場所從事其他作業之人員，有受健康危害之虞者，適用第16條規定(雇主使勞工從事第二條規定之特別危害健康作業，應定期或於變更其作業時，依附表九所定項目，實施特殊健康檢查)。但臨時性作業(指正常作業以外之作業，其作業期間不超過三個月，且一年內不再重複者)者，不在此限。

健康管理



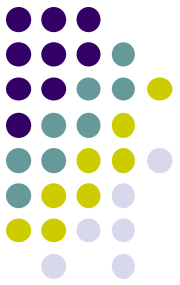
- 勞工健康保護規則第21條：
- 雇主於勞工經體格檢查、健康檢查或健康追蹤檢查後，應採取下列措施：
 - 一. 參採醫師依附表11規定之建議，告知勞工，並**適當配置**勞工於工作場所作業。
 - 二. 對檢查結果異常之勞工，應由醫護人員提供其健康指導；其經醫師健康評估結果，**不能適應原有工作者**，應參採醫師之建議，**變更其作業場所、更換工作或縮短工作時間**，並採取**健康管理**措施。
 - 三. 將檢查結果發給受檢勞工。
 - 四. 彙整受檢勞工之歷年健康檢查紀錄。
- 前項第二款規定之**健康指導及評估建議**，應由**醫護人員**為之。但依規定**免僱用**或**特約醫護人員**者，得由辦理**勞工體格及健康檢查**之醫護人員為之。
- 第一項規定之勞工**體格及健康檢查紀錄**、**健康指導與評估**等勞工**醫療資料**之**保存及管理**，應保障勞工**隱私權**。

健康管理



- 勞工健康保護規則第22條：
- 雇主使勞工從事本法第19條規定之**高溫度**、**異常氣壓**、**高架**、**精密**或**重體力勞動**作業時，應參採從事勞工健康服務醫師綜合評估勞工之**體格**或**健康檢查結果**之建議，**適當配置**勞工之**工作**及**休息**時間。
- 前項醫師之評估，依第三條、第四條或第五條規定**免僱用**或**特約醫師**者，得由辦理**勞工體格**及**健康檢查**之**醫師**為之。
- 勞工健康保護規則第23條：
- **離職勞工**要求提供其健康檢查有關資料時，雇主**不得拒絕**。但超過保存期限者，不在此限。

健康管理

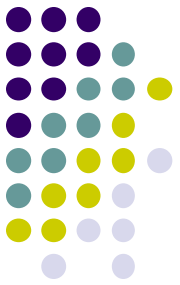


- 勞工健康保護規則第24條：
- 雇主實施勞工**特殊健康檢查**，應將**辦理期程**、**作業類別**與辦理勞工體格及健康檢查之**醫療機構**等內容，**登錄**於中央主管機關公告之**系統**。

健康概念的演進



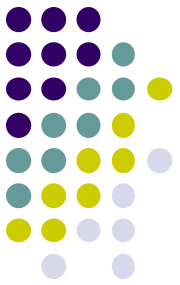
- 從前從前是消極的概念：
 - 有病→看病→治療
- 以前是有點積極，也有點消極的概念：
 - 打預防針預防疾病
 - 有病才治療
- 現在是積極的概念：
 - 健康促進，讓身體更健康，拒絕生病。



健康促進之目標

- 增進自我照顧知能：
 - 自己照顧自己，任何事無須他人代勞。
- 健康之自我責任：
 - 健康是個人之事，他人無法分擔。
 - 家裡有長照病人，造成全家生活變調。

正確的健康觀念

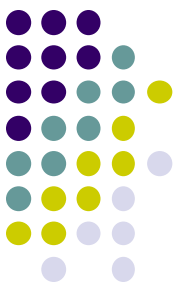


- 健康飲食，養成良好生活習慣，預防中老年病。
- 紓解工作壓力，避免造成三高(高血壓、高膽固醇、高血脂)血液循環系統疾病。
- 經常有氧運動，改善心肺功能。
- 常做伸展操，提高身體柔軟度，避免關節僵硬。
- 實施肌力及肌耐力訓練，提高運動能力。

健康飲食



- **健康的飲食**：少油、少鹽、少糖(適量為宜)
 - 東北人把人參當蘿蔔吃，醫院裡也是人滿為患。
 - 內蒙人、山東人，天天喝大酒，平均壽命也很長。
 - 長壽沒有秘訣，喜歡吃什麼就吃什麼，想做什麼就做什麼。
 - 人生很短，何必委屈自己。
 - 對健康有這麼一說：**適合的**就是**最好的**。
- 少吃**精緻**、**高熱量**飲食。
- 健康的飲食可預防**慢性病**：
 - **尿酸**(2.6~8.0mg/dl)、**痛風**
 - **三酸甘油脂**(35~160mg/dl)
 - **膽固醇**(<200mg/dl)(過高導致腦血管疾病)
 - **高血壓**(舒張壓80mmHg，收縮壓120mmHg)
 - **心臟血管疾病**
- 模特兒流行減肥，導致厭食症。



良好之生活習慣

- 中年以後之疾病多為**後天性**，與**生活習慣**有關。
 - 心臟血管疾病：心臟病、中風、高血壓等。
 - 癌症：肺癌(吸菸)、口腔癌(檳榔)、胃癌、直腸癌。
 - 糖尿病、胃潰瘍、肝硬化、骨質疏鬆、痛風。
- **良好生活習慣**為保持健康之不二法門：
 - 均衡營養(吃生魚片撈本?)
 - 適當運動:慢跑，走路，有氧運動
 - 充足睡眠
 - 愉快心情
 - 定期健檢
- 順口溜：
 - 起的早、睡的好、七分飽、常跑跑、多笑笑、莫煩惱、天天忙、亦不老。

工作壓力及疾病



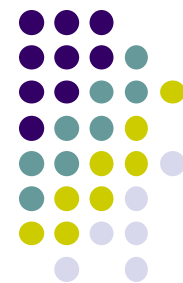
- 工作壓力來源：

- 一. 工作**要求**高
- 二. 工作**量**大
- 三. 超時**加**班
- 四. 自主性低(被動)
- 五. 不能勝任(**我的座右銘**:
你**做**得到，我就**做**得到)
- 六. 同事間嫌隙(應互相欣賞、激勵、互助)
- 七. 上司**無**理要求
- 八. 失業惶恐(我曾**被**資遣2次)
- 九. 其他

- 工作壓力造成之**生理疾病**：

- 一. 緊張
- 二. 血壓上升
- 三. 血管硬化
- 四. 膽固醇增高
- 五. **心肌梗塞**
- 六. 心跳加速
- 七. 心臟負荷
- 八. 免疫機能下降
- 九. 偏頭痛
- 十. 精神官能症
- 十一. **情緒不穩**
- 十二. 胃潰瘍

紓解工作壓力之方法

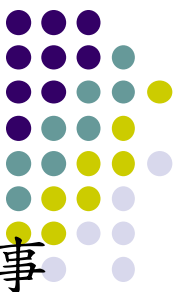


- 社會技巧訓練：
 - **自主管理**：自我約束、控制、發現問題、分析問題、解決問題，改變被動管理為主動管理，自我提高、創新、超越，不斷前進。
 - 妥善安排工作
 - 做好時間管理(朝九晚五規律生活)
- 認知重建：
 - **理性自我分析**：千錯萬錯都是他人的錯，有幾人能自我反省？
 - **減少負面情緒(EQ)(情緒管理)**
 - 易導致消化系統潰瘍
 - 加工區同事
- 鬆弛方法：
 - 呼吸放鬆法、肌肉鬆弛法、冥想法、打坐瑜珈

生物病原體危害預防



- **嚴重特殊傳染性肺炎**（英語：Coronavirus disease 2019，縮寫：**COVID-19**）於2019年底於中國湖北**武漢**首次被發現，隨後在2020年初迅速擴散至全球多國，逐漸變成一場全球性大瘟疫。截至2021年6月10日，全球已累計**逾1.74億例**確診個案，其中**逾375.4萬人**死亡，這場人類歷史上最大規模之**流行病**造成全球恐慌，**重挫經濟**，於是**如何預防遭受病毒攻擊**成為世界各國最重要的課題。
- **職業安全衛生法**將危害分成了**安全**及**衛生**兩大類，**安全之危害**如**墜落**、**物體飛落**、**倒崩塌**等相較於**衛生危害**如**中毒**、**缺氧**、**病毒感染**、**人因性危害**、**心理危害**等容易辨別，許多衛生危害是因**長時間暴露**危害風險中，直到發病後才會被發現，如**聽力損失**、**塵肺症**、**確診新冠肺炎**等，也因為這些特性往往被忽視。



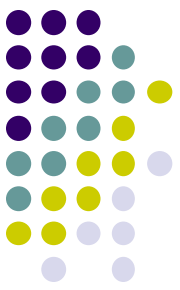
生物病原體危害預防

- 自新冠疫情爆發後，除了政府訂定各項防疫措施外，事業單位須依據**職業安全衛生設施規則**之規定，雇主對於工作場所有**生物病原體危害**之虞者，應採取下列感染預防措施：
- 職業安全衛生設施規則第296條：
 - 雇主對於**受生物病原體污染之物品**，應予以**消毒、殺菌**等適當處理，以避免勞工感染疾病。
 - 前項處理**受生物病原體污染之廢棄物**時，應採用**機械器具**處理或提供適當**防護具**。
- 職業安全衛生設施規則第297條：
 - 雇主對於**有害物、生物病原體**或**受其污染之物品**，應妥為儲存，並加**警告標示**。
 - 為避免發生**污染物品洩漏**或**遭尖銳物品穿刺**，前項**生物病原體**或**受其污染物品**，應使用**防止洩漏**或**不易穿透材質**之**容器**盛裝儲存，且其盛裝材料應有**足夠強度**。

職業安全衛生設施規則第297-1條^{1/2}

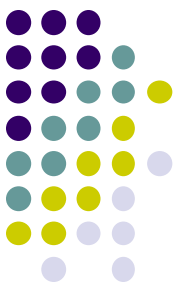


- 雇主對於工作場所有**生物病原體危害**之虞者，應採取下列**感染預防措施**：
 - 一. 危害**暴露範圍**之確認。
 - 二. 相關**機械、設備、器具**等之**管理**及**檢點**。
 - 三. 警告傳達及**標示**。
 - 四. **健康管理**。
 - 五. 感染預防**作業標準**。
 - 六. 感染預防**教育訓練**。
 - 七. **扎傷事故**之防治。
 - 八. **個人防護具**之**採購、管理**及**配戴演練**。
 - 九. **緊急應變**。
 - 十. **感染事故**之**報告、調查、評估、統計、追蹤、隱私權維護**及**紀錄**。
 - 十一. 感染預防之**績效檢討**及**修正**。
 - 十二. 其他經中央主管機關指定者。



職業安全衛生設施規則第297-1條^{2/2}

- 前項預防措施於醫療保健服務業，應增列勞工工作前預防感染之預防注射等事項。
- 前二項之預防措施，應依作業環境特性，訂定實施計畫及將執行紀錄留存3年，於僱用勞工人數在30人以下之事業單位，得以執行紀錄或文件代替。



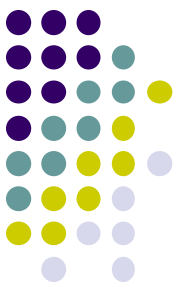
生物性危害之預防措施

● 環境預防措施：

- 一. 污染源控制。
- 二. 環境溫濕度控制。
- 三. 空氣品質控管（整體換氣、局部排氣、負壓設置）。
- 四. 環境衛生之維持。

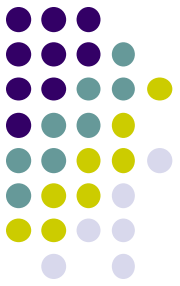
● 人員預防作為：

- 一. 遵守作業規範。
- 二. 正確配戴個人防護具。
- 三. 衛生觀念之重視。
- 四. 健康檢查與管理。
- 五. 教育訓練。



生物性危害之預防措施

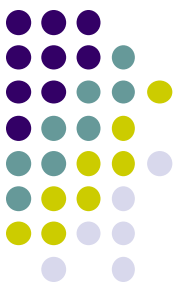
- 此次嚴峻疫情帶來了**生活的不便**以及**經濟的重創**，以往**生物性危害**常見於**醫療**及**生物科技**產業，疫情擴散後，**生物性危害範圍**擴大到**各行各業**，**生物性危害預防**已成為了**全民關注**議題，面對看不見的生物性危害，除了建立規範，**人員觀念的改變**更是成功阻擋**生物危害**重要的關鍵。



身心健康危害預防之目的

- 目的：
 - 一. 發現並協助勞工解決可能影響工作效能之相關問題，使其能以健康的身心投入工作，提昇工作效能。
 - 二. 藉由多樣化的協助，營造溫馨關懷、互動良好的工作環境。

身心健康危害預防工作內容



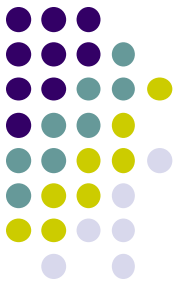
一. 工作面：

1. **建構友善工作環境**：提供在職教育訓練、促進意見交流及暢通申訴管道等。
2. 辦理**專題講座**，提供**管理諮詢**、**工作適應**、**組織變革之調適**、**工作與生活平衡**、**生涯規劃**等專題演講課程。
3. 提供工作職涯服務：實施參與及建議制度、實施在職教育訓練以提供勞工職涯規劃參考。

二. 生活面：

1. **法律諮詢**：法律問題諮詢服務。
2. **理財諮詢**：理財規劃、節稅建議、保險規劃等金融諮詢服務。

身心健康危害預防工作內容



三. 健康面：

1. **心理健康**：包括**壓力調適**、**人際關係與溝通**、**情緒管理**、**危機意識**之**因應與管理**等**心理諮詢**服務。
 -
2. **醫療保健**：提供醫療保健資源相關資訊。

四. 其他類協助：

- 規劃辦理多元之服務內容並於同仁婚、喪、喜、慶時主動提供相關服務資訊。

報告完畢

請多指教

