

臺北榮民總醫院健康促進醫院委員會
職場健康組
111年執行成果報告



報告人：職業安全衛生室

人因工程計畫

依據職安法第6條及職業安全衛生設施規則324-1，雇主使勞工從事重複性之作業，為避免勞工因姿勢不良、過度施力及作業頻率過高等原因，促發肌肉骨骼疾病，應採取危害預防措施，作成執行紀錄並留存三年，111年訪視如下：

醫科大樓
B1動物室
環境評估

建議

全院2次預防
肌肉骨骼傷
害線上課程
(55人次)

上課

滿意度調查

全院肌貼工作
坊(4週，152
人次)

肌貼使用
及教學

滿意度調
查

111年9月29日復健醫師線上課



111年10月25日職能治療師線上課



111年全院肌貼工作坊



職場肌肉骨骼傷病預防

影片放置位置

本院網站/各單位/醫療單位/職業安全衛生室/訊息總覽，
可掃描QR CODE或直接點選網址觀看



感謝復健部王柏堯職能治療師拍攝

COVID-19 PCR採檢、檢驗及大量疫苗注射之肌肉骨骼傷害影片

分類	名稱	觀看次數
工作前提醒	PCR採檢	251
	疫苗注射	123
	PCR相關檢驗	99
工作前暖身運動	上肢暖身運動	151
	下肢暖身運動	85
工作後之放鬆運動	頸部放鬆運動	109
	肩膀放鬆運動	70
	肩胛伸展運動	68
	前臂放鬆運動	66
	拇指放鬆運動	49
	手部放鬆運動	59
工作後之訓練運動	下背訓練運動(弓箭步)	69
	下肢訓練運動(深蹲)	115
累積共計		1314
		次
(統計至111.12.29上午10點)		

111年醫療機構安全衛生講座

- 目的：依勞工健康保護規則第10條第6項，執行健康教育、衛生指導、身心健康保護措施，達成職業疾病預防之目標
- 講座類型：健康管理、無菸健康、職場防災知識、身心指導
- 因應疫情，111年舉辦4場講座課程，提升本院工作者「安全、健康」職場環境

	日期	課程內容
第一梯	9/1	作業危害辨識 安全衛生自主檢核表的使用
第二梯	9/8	異常工作負荷促發心腦血管疾病 預防與保健
第三梯	9/15	要您健康，拒絕代謝症候群
第四梯	10/7	離開我，你的肺部會好一點！無菸首部曲！



安全衛生檢核達人 危害物質防護措施執行情形

持續提供教育訓及防護具



• C級防護衣
—基本配備：

- 1.全面或半面式空氣濾清式口罩
- 2.一件或二件式化學防護衣
- 3.防護手套、防護鞋(靴)

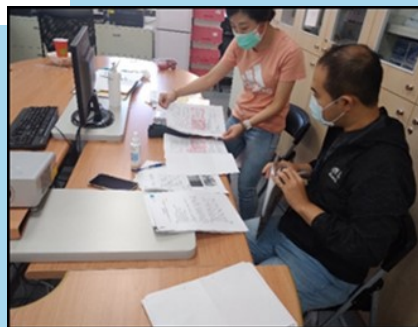
透過雲端系統執行化學品管理



協助危害物質現場措施執行



接受勞檢稽核及定期監測



員工健檢人數

舉辦日期	活動名稱	活動地點	活動對象	參加人數
111年	新進人員健康檢查	家庭醫學部	員工	912
111年	在職人員健康檢查	家庭醫學部、 健康管理中心	員工	2243
111年	特別危害健康作業 員工之特殊健康檢查	家庭醫學部、 健康管理中心	員工	650

異常工作負荷促發疾病預防個案管理

異常工作負荷促發疾病預防計畫

111年員工心力評量表(Framingham Risk Score)

「低度風險等級<10%」計763人 (88.3%)

「中度風險等級10%-20%」計92人

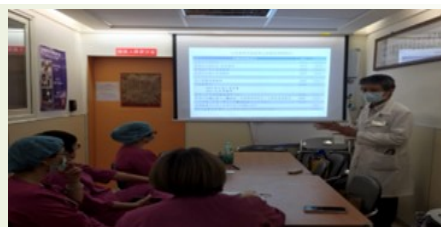
「高度風險等級>20%」計9人

總計864人

1位同仁退休，
8位均已提供員工健康檢查異常結果通知或完成面訪訪談

單位	年齡性別	年齡級距	心血管疾病風險分級	成人血壓分級	BMI分級	三高族群分級	採行措施
B107病房	60女	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	C_第一級高血壓 (輕度)	C_過重	高血壓 高血糖	建議尋求醫療協助或改變生活型態
輔導組(社工室)	61男	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	C_第一級高血壓 (輕度)	C_過重	已成為三高患者，「高血壓」、「高血糖」、「高血脂」	已每3個月，定期家醫門診藥物控制
基礎研究科(醫學)	61男	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	E_第三級高血壓 (重度)	C_過重	高血壓 高血糖	拒，採自主健康管理
口腔醫學部	62男	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	C_第一級高血壓 (輕度)	D_輕度肥胖	高血壓 高血糖	醫師專業自主管理
口腔醫學部	62女	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	C_第一級高血壓 (輕度)	B_正常	已成為三高患者，「高血壓」、「高血糖」、「高血脂」	尋求醫療協助或改變生活型態
健康管理中心	61女	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	D_第二級高血壓 (中度)	D_輕度肥胖	高血壓 高血糖	醫師專業自主管理
技術網路組	63男	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	D_第二級高血壓 (中度)	B_正常	高血壓 高血糖	111年4月退休
技術網路組	64男	60-64歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	C_第一級高血壓 (輕度)	C_過重	已成為三高患者，「高血壓」、「高血糖」、「高血脂」	目前娘家大紅麵保養品，建議尋求醫療協助
口腔醫學部	57男	55-59歲	D_高度風險 (Risk > 20%)	C_第一級高血壓 (輕度)	D_輕度肥胖	已成為代謝症候群患者，有3項(含)危險因子超標	111年7/21臨場服務，建議尋求醫療協助及改變生活型態

- 1、健檢異常項目，以健康檢查結果通知單提醒同仁，儘速至醫院或合格專科診所複檢及治療
- 2、上述同仁(口腔醫學部3、護理部1、輔導組1、醫學研究部1、健康管理中心1、技術網路組2)均已提供員工健康檢查異常結果通知，完成面訪或訪談，建議尋求醫療協助或改變生活型態



111年預防職業病線上運動課程成果

※目標：身體組成分析儀測量身體組成變化，任二項數值進步率達3%。

※結果：達成目標。

1. 經六週線上運動課程，**雙下肢脂肪減少達顯著差異。**
2. 生活品質量表檢測，**生活環境向度提升達顯著差異。**

身體組成分析	平均值	標準差	P值	進步率
右腳脂肪(kg)	-0.109	0.220	0.030*	-3.2%
右腳脂肪理想百分比(%)	-5.495	9.543	0.013*	-3.5%
左腳脂肪(kg)	-0.118	0.234	0.028*	-3.4%
左腳脂肪理想百分比(%)	-5.472	9.625	0.014*	-3.6%
生活品質量表	平均值	標準差	P值	進步率
Environment(生活環境)	1.368	2.608	0.035*	4.66%

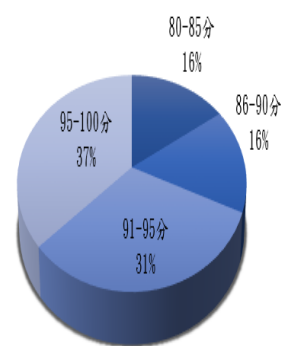
備註：1. 進步率：(後測 - 前測) / 前測 x 100%，為各項目下降之百分比。、2. *表示 p < 0.05 有顯著差異。

111年預防職業病線上運動課程成果

課後滿意度

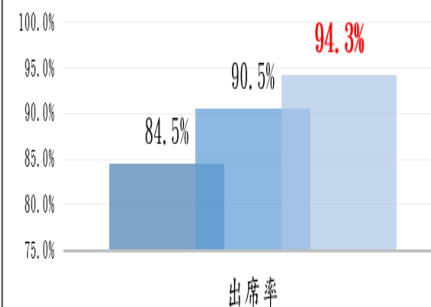
※目標：課後滿意度達85%以上。

※結果：達成目標。滿意度達**93.6%**。

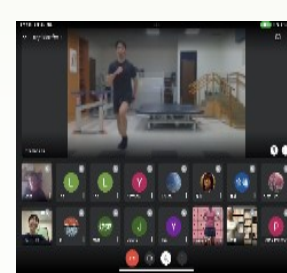
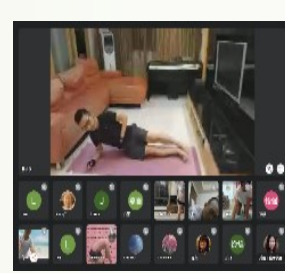
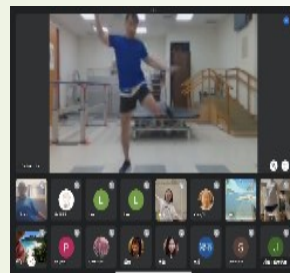
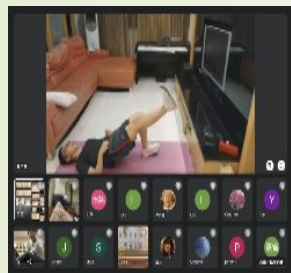


課程出席率

課程出席率達**94.3%**，與110年相比出席率較高。



- 110年第二梯次線上運動課程
- 110年飛輪課程
- 111年線上運動課程



112年上半年工作計畫(暫訂)

111年線上運動影片成果

Youtube授權之運動影片分享
因COVID-19疫情嚴峻，提供運動影片給同仁參閱，6/6-12/31觀看人數為**1002人**



112年度計畫

預計於2/6-3/20舉辦6週預防職業病「有氧活力飛輪班」

項目	執行內容	112年預計執行進度			
		第一季	第二季	第三季	第四季
增肌減脂班	增肌減脂運動課程	■		■	
衛生講座	運動理論	■		■	
	運動營養	■	■	■	
	身心指導		■		

112年	1月	2月	3月	4月	5月	6月
預防肌肉骨骼傷害活動			✓	✓		✓