

桃園市總工會勞動相關法令研習會

勞工健康促進

主講：徐倣暉 博士
jhh0615@gmail.com

1 /81

大綱

- ◆職業肌肉骨骼傷害預防
- ◆簡易壓力、過勞檢測
- ◆肥胖：體重控制
- ◆運動：現代靈丹
 - 預防肌肉骨骼傷害
 - 舒緩壓力
 - 控制體重
 - 減緩心血管疾病、慢性病
- ◆職場健康促進概念



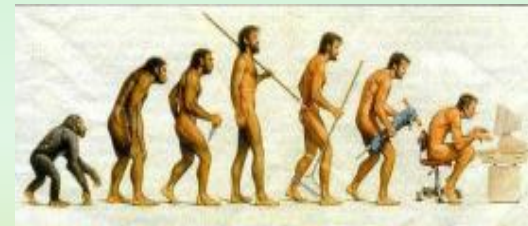
2 / 81

◆101年勞保職業病給付成因

	合計	手臂 肩頸	礦工 塵症及 併發症	職業性 下背痛	腦血 管疾 病	生物 性危 害	職業 性皮 膚病	職業 相關 癌症	精 神 疾 病	異 常 溫 度	職 業 性 氣 喘 、 過 敏 性 肺 炎	矽 肺 症 及 併 發 症	游 離 輻 射
傷病	601	383	10	126	28	21	9	4		2	3	1	1
失能	261	10	198	18	26	1			1	1		2	
死亡	46		2		38			2	2				1

3 /81

職業肌肉骨骼傷害預防

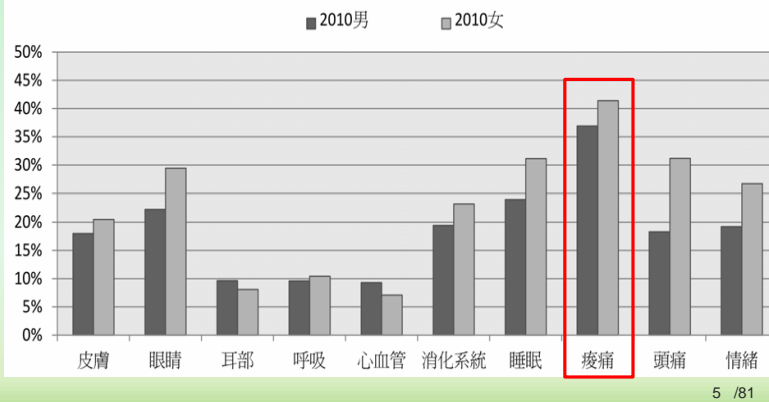


4 /81

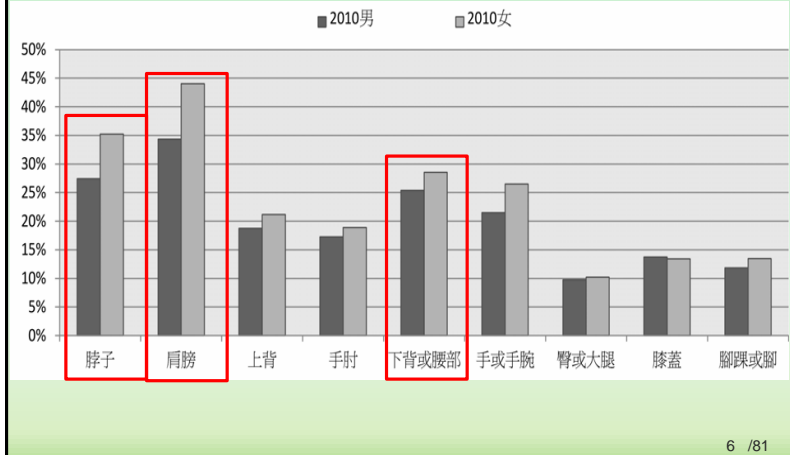
職業肌肉骨骼傷病(MSD)概況

◆102年全國工作環境安全衛生狀況調查

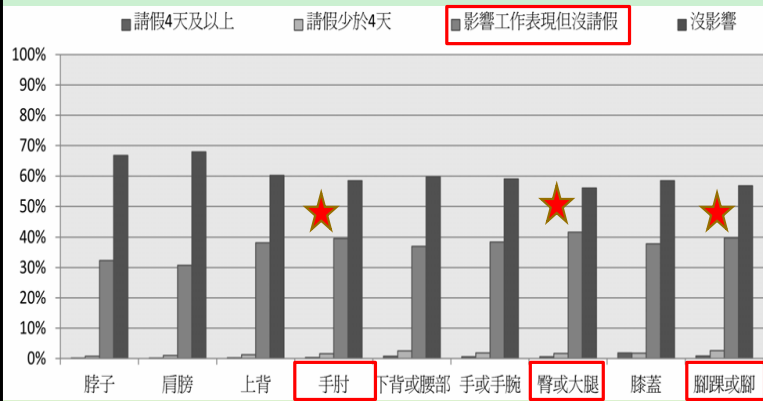
■受僱者身體不舒服情形百分比



■受僱者各部位痠痛百分比

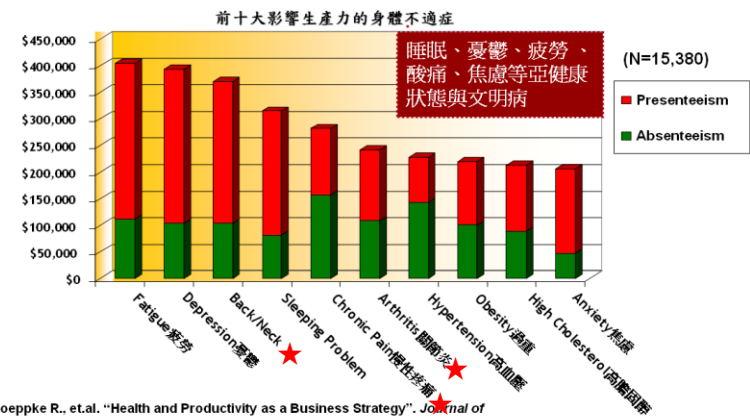


■受僱者各部位痠痛對工作影響情形



7 / 81

◆無生產力出席與生產力損失



Loeppke R., et al. "Health and Productivity as a Business Strategy". *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. Vol 49, No. 7, July, 2007. Pages 712-721.

8 / 81

瞭解職業肌肉骨骼傷病病程

- ◆ 多重因素造成神經、肌肉、骨骼疲勞
- ◆ 未獲得休息、恢復：長時間累積
- ◆ 症狀：
 - 痠、麻、刺痛、無力、感覺異常
 - 笨拙感、疼痛、沈重感、僵硬
 - 功能降低或喪失
- ◆ 影響：生活品質、工作效率、情緒
- ◆ 代償作用

9 /81

職業骨骼肌肉傷害成因

過度施力



重複動作



不良姿勢



維持相同姿勢

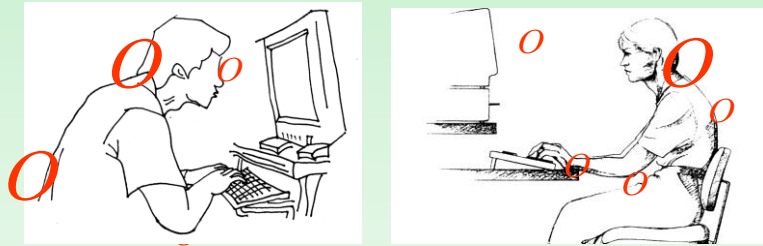
振動



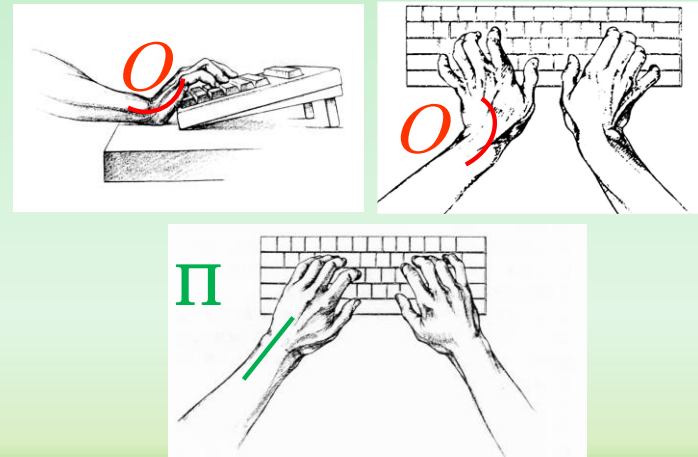
低溫

10 /81

常見不良姿勢 熟悉的姿勢嗎?

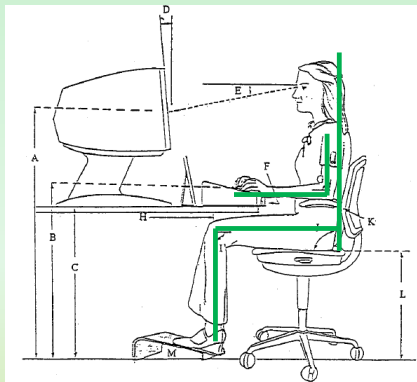


◆ 不適當的手腕角度



◆正確姿勢原則

- 人體自然角度：垂直，彎曲90度-100度
- 支撐物(頸、腰,腕,肘)
- 電腦螢幕放正前方
- 不長時間相同姿勢

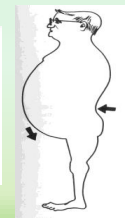


13 /81

常見職業肌肉骨骼傷病

◆下背痛

- 彎腰、負重、扭身、長時間固定姿勢、振動



14 /81

正確蹲姿

- 直背
- 膝蓋不過腳尖
- 膝蓋與腳趾方向一致

Lifting and unlifting are essential at work! Height: Use a ladder or pallet when you can.

15 /81

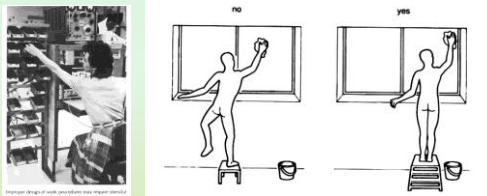
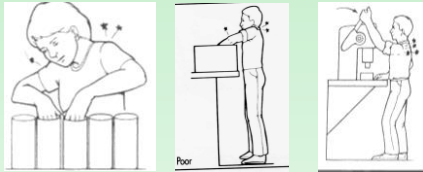
◆ **頸肩疼痛**

- 長時間頸部前凸、後仰、低頭、偏側一邊
- 嚴重者可誘發頭痛

16 /81

◆肩部

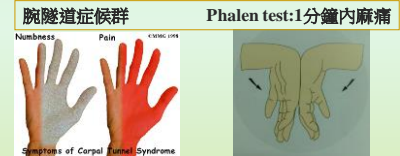
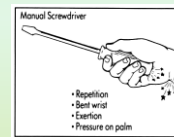
- 工作臺太高、重複性、手臂不當姿勢位置
- 避免手抬舉過度
 - 過高(過肩/頭)
 - 過低(腰下)
 - 過遠(手伸直)
 - 過斜(扭腰或側腰)



17 /81

◆肘部、手腕、手

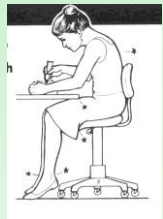
- 手肘重複伸直彎曲、前臂重複旋前旋後
- 手腕重複動作、彎曲、手部用力抓握
- 長時姿勢不良、振動手工具



18 /81

◆足部

■久站、久走、久坐、久蹲、久跪、椅子高度不適



靜脈曲張



(1)Class 2 (中度) (2)Class > 3

圖片來源

(1)www.pebbleuk.com/acatalog/healthPrev.html

(2)dermis.multimedica.de

19 /81

影響MSD職業危險因子

- ◆ 重複、用力、不自然姿勢、相同姿勢、低溫、振動
- ◆ 休息次數、時間
- ◆ 工作時數、工作步調
- ◆ 工作壓力
- ◆ 工作不滿意度

20 /81

影響MSD個人危險因子

- ◆ 年齡 可改變生理年齡
- ◆ 性別 無法改變
- ◆ 組織構造 可部份改變
- ◆ 新陳代謝 可部份改變
- ◆ 慢性病 可延緩發生或改變
- ◆ 心理壓力 可部份改變
- ◆ 缺少運動 可改變
- ◆ 肥胖 可改變
- ◆ 抽菸 可改變
- ◆ 不良姿勢 可改變

21 /81

職業肌肉骨骼傷害預防原則

- ◆ 人因工程改善：環境及工具適合人
 - 改善工作台、機械取代人力
 - 設計：搬運體積、重量、握把
 - 工作方法：工作前暖身、分次搬運、兩人合搬、推車（不拉車）
 - 休息：工時、休息
 - 工作步調：速度、次數



22 /81

●職業肌肉骨骼傷害防制實例



身手前伸



前伸



彎腰



抬舉重物



深度縮小



傾斜裝置



桌面提高



真空抬舉機



彎腰



托舉



長時間站立



傾斜裝置



支架



高坐姿椅



善用機械/工具

◆個人健康習慣

■戒菸

■減重：減少背、膝受力

■運動

- 增加日常活動機會、規律運動：促進血液循環
- 工作間伸展運動：舒緩肌肉骨骼疲勞
- 強化肌肉骨骼
 - 強化肌肉、訓練使用肌肉
- 運動預防、運動治療



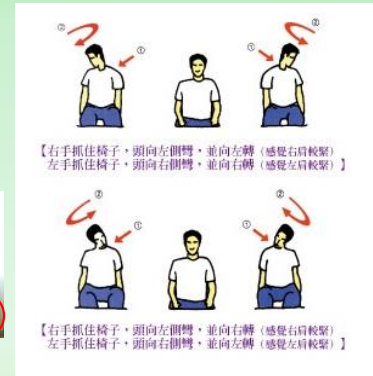
抬腿踏步：
訓練髖屈肌、股四頭肌

25 / 81

◆頸部運動



後仰？
避免



【右手抓住椅子，頭向左側轉，並向左轉（感覺右肩較緊）
左手抓住椅子，頭向右側轉，並向右轉（感覺左肩較緊）】

【右手抓住椅子，頭向左側轉，並向右轉（感覺右肩較緊）
左手抓住椅子，頭向右側轉，並向左轉（感覺左肩較緊）】

26 / 81

■養成正確姿勢習慣：工作、日常生活

●延緩肌肉骨骼疲勞時間

●促進工作效率：長長久久

●正確姿勢要訣

➢三不:不過度伸直、不過度彎曲、不扭轉

➢一要:要使用正確肌肉彎腰

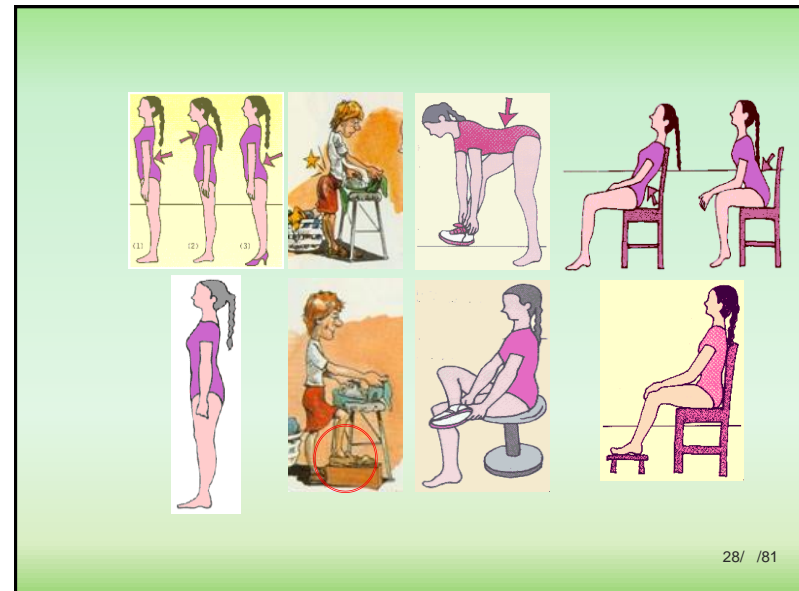
✓核心肌群

✓搬運：腹肌、核心肌群 } 避免膝關節、肩

✓蹲下：大腿、臀、腹肌等 } 關節受力太大

✓提物：手臂肌肉

27/ /81



28/ /81

■自我簡易保養

- 冷熱敷：熱敷<43度
- 組織或肌肉按摩：
 - 非急性期
 - 輕揉、輕捏、撫摩（順毛）
- 早期認知初期的不舒服症狀。若自我保養無法改善不適，儘早尋求專業醫療，避免加重或二次傷害
 - 骨科、復健科？
 - 找出原因、病源
 - 運動治療
- 護具使用？
 - 自我強化為原則
 - 特殊情況護具輔助：受傷、工作無法改善、臨時性

29/ /81

肌肉骨骼傷害急性處理(price)

- ◆保護(Protection)：遠離傷害
- ◆休息(Rest)
- ◆冰敷(Ice)：15-20分鐘/次
- ◆加壓(Compression)：可與冰敷同時進行
- ◆抬高(Elevation)

30/ /81

簡易工作壓力、過勞檢測

◆過勞(burn-out)

- 長期處在高度心理壓力之下的結果(身心耗弱)
- 症狀複雜

◆過勞死：長期慢性疲勞後，誘發的猝死

- 通常以突發急性循環器官(心血管疾病)表現
- 高危險群：心血管疾病

31 / 81

壓力—系統觀點

工作壓力源stress

企業環境
組織管理
人際關係
工作條件
工作環境
工作內容
職務角色
工作時間及地點

個人因素

社會支持

其他壓力源

壓力反應strain

心理性症狀
疲勞, 憂鬱, 焦慮, 易怒
注意力不集中
人際關係不良
工作不滿意
失去創造力
生理性症狀
腸胃, 心血管, 呼吸, 免疫等系統異常
高血壓、高血脂
頭痛, 失眠, 肌肉緊張
行為症狀
吸菸, 飲酒, 厭食, 暴食
怠工, 破壞工作
攻擊行為, 自殺

壓力疾病 illness

高血壓
心血管疾病
憂鬱症

組織影響

工安、衝突暴力、職業倦怠、曠職、缺勤、離職
品質/生產力/服務品質降低

32 / 81

WHO1988年定義「慢性疲勞症候群」

-符合以下主要標準

- 疲勞發生持續達6個月以上
- 疲勞不因休息而改善
- 非疾病或其他已知可能引起疲勞的原因所造成
- 疲勞感影響到個人工作、社交或其他活動

-及符合次要標準至少4項

- 短暫記憶力喪失或注意力不集中而造成活動能力受損
- 喉嚨痛
- 頸部或腋下淋巴結壓痛
- 肌肉疼痛
- 非發炎性關節疼痛
- 和以往的疼痛強度或是模式不同之新發作頭痛
- 怎麼睡都覺得睡不飽
- 活動後感覺疲勞超過24小時都沒改善

-若程度未達診斷標準則歸為「未明原因的慢性疲勞」 33/ /81

個人相關過勞量表

- 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你常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？

A:(100)總是, (75)常常, (50)有時候, (25)不常,
(0)從未或幾乎從未

* 計算1-6題之平均值

34 /81

個人相關過勞分數

50 分以下

您的個人過勞程度輕微，您並不常感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭或者虛弱好像快生病的樣子。

50-70 分

您的個人過勞程度中等，您並有時感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。

70 分以上

您的個人過勞程度嚴重，您時常感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

35 /81

工作相關過勞量表

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你的工作讓你覺得挫折嗎？

A:(100)很嚴重, (75)嚴重, (50)有一些, (25)輕微, (0)非常輕微

10工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？

12上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？

A:(100)總是, (75)常常, (50)有時候, (25)不常, (0)從未或幾乎從未

13不工作的時候，你有足夠的精力陪伴家人或朋友嗎？

A:(0)總是, (25)常常, (50)有時候, (75)不常, (100)從未或幾乎從未

****計算7-13題平均值**

36 /81

工作相關過勞分數

45 分以下

您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。

45-60 分

您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力、沒有興趣、有點挫折。建您找出工作中的壓力源，接受在職訓練，增加職能，並學習壓力管理技巧，以提高工作滿意度。

60 分以上

您的工作相關過勞程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

37 /81

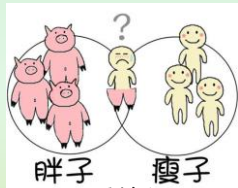
壓力大怎麼辦？

- ◆了解壓力源：面對、處理、放下
 - 參加課程、學習
 - 舒壓課程
- ◆運動
- ◆營養
- ◆休閒
- ◆找人傾訴
- ◆尋找專業人士協助

38 / 81

肥胖

- ◆肥胖是百病之源！
- ◆誰需要體重控制？



圖片來源
<http://fashion.qq.com/a/20140507/059095.htm>



39 /81

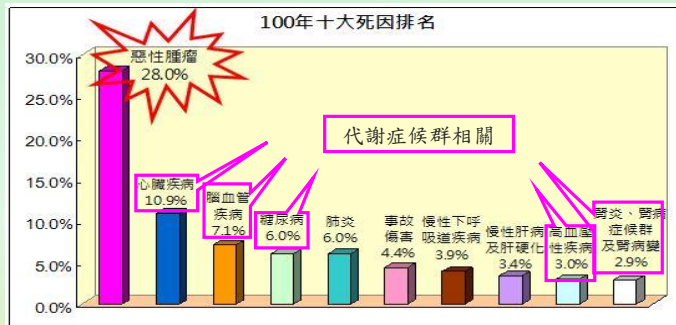
肥胖是百病之首

- ◆肥胖是一種疾病
- ◆肥胖是21世紀重要公共衛生及醫療問題
- ◆慢性疾病最重要根源
 - 菸害：一手菸、二手菸、三手菸
 - 肥胖：
 - 肥胖主因：吃多、動少
 - 每天看電視時間<2小時，多活1.4年
 - 健康老化：樂齡族
 - 活的老、活得好

40 /81

◆肥胖相關疾病的死亡率：

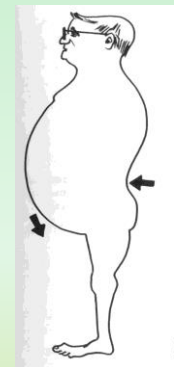
- 惡性腫瘤：28%
- 代謝症候群：30%



41 /81

◆肥胖引發相關問題

- 癌症、慢性病
- 肌肉骨骼關節傷害：
 - 下背痛、膝關節
- 睡眠呼吸中止症
- 人際互動上較差，易自卑
 - 健康因素
 - 活動吃力



42 /81

肥胖評估

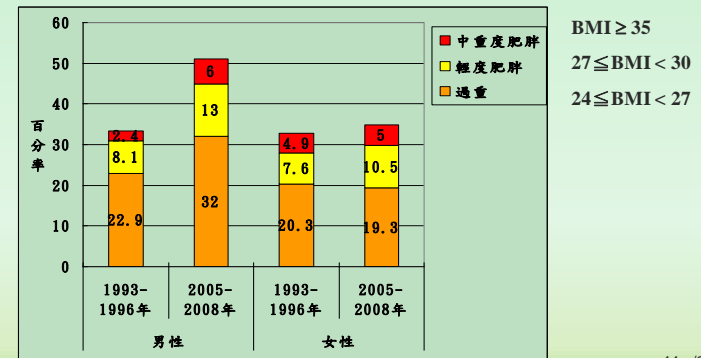
- ◆**脂肪過量**：同體重，亞洲人體脂含量比西方人高，亞洲人罹患高血壓、糖尿病、心血管等風險較大
- ◆**脂肪分佈**：拒當腹翁、腹婆（腰、腹部堆積過多脂肪較不利健康）

成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI) [體重/身高 ² (公斤/公尺 ²)]	腰圍(cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24 • 160cm: 47-62kg 170cm: 53-70kg 175cm: 57-74kg	
體位異常	過重: 24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖: 27 ≤ BMI < 30 中度肥胖: 30 ≤ BMI < 35 重度肥胖: BMI ≥ 35	男性: ≥ 90 公分 女性: ≥ 80 公分

43 / 81

◆ 國人肥胖盛行率

- 台灣肥胖盛行率居亞洲冠軍
- 台灣營養健康調查 (成人)



44 / 81

體重控制

- ◆聰明吃
- ◆勤運動
- ◆天天量體重
 - 你現在體重？
 - 一年前體重？五年前？



45 /81

◆聰明吃

- 少
 - 零食、飲料、消夜
 - 油、鹽、糖
 - 7分飽
 - 晚餐：早吃少吃
 - 每餐少吃1/4
- 多
 - 喝水(白水)、纖維、多樣性
- ◆均衡飲食



46 /81

運動

現代仙丹

免費

47 / 81

運動好處

◆延緩老化

- 生理機能30歲開始退化
 - 肌力退化、肌肉減少:重量訓練
 - 心肺最大氧耗量〈VO₂ max〉減低
 - 血糖脂質的增高
 - 體型改變
- 預防老人失智症

48 / 81

◆ 生理健康

- 增強體力、增強免疫力不易感冒
- 減輕體重、預防肥胖
- 延緩慢性病發生：心血管、糖尿病、癌症
- 控制慢性病進程：降低血壓、血糖
- 預防、治療肌肉骨骼傷病
 - 腕隧道症候群：手腕伸展
 - 下背痛：強化腹、背肌
- 減緩骨質流失
- 增進睡眠品質
- 排泄順暢

運動預防
運動治療



49 /81

◆ 心理健康

- 立即效益
 - 有氧運動可減少焦慮
 - 暫時減輕壓力
 - 降低肌肉緊張度
- 長期效益
 - 規律運動可減低沮喪焦慮，改善輕微神經質
 - 運動合併心理治療可有效改善心理症狀

50 /81

◆促進工作效能

- 紓解工作肌肉疲勞：伸展
 - 久站：伸展腳跟、腳背、踝關節
- 強化工作所需肌肉
 - 臀、腿肌、手腕.....
- 訓練肌肉運用，養成正確姿勢、動作
 - 蹲：腹肌用力、挺背深蹲、膝蓋與腳趾方向一致
- 治療肌肉骨骼傷病
- 舒緩心理壓力，提高生產效能
- 延長工作年限

51 /81

◆前臂伸肌伸展



◆前臂屈肌伸展

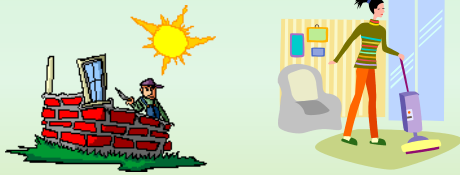
扳手掌，不要扳手指



52 /81

任何人都需要適當運動

- ◆勞動、勞累
- ◆活動
- ◆運動



53 /81

生活中養成活動習慣

- ◆大步快走
 - 搭乘大眾交通工具，步行至車站或到前站
 - 步行去午、晚餐
 - 午休時間步行去買水果、日用品
 - 多爬樓梯(往上不往下)：爬樓梯當運動？
 - 到前一站或下一站倒垃圾
 - 步行前往超市、傳統市場、花市
- ◆多喝水多上廁所
- ◆上、下午各做15分鐘健康操或伸展操
- ◆做家事
- ◆溜狗
- ◆邊看電視邊騎固定式腳踏車或踏步運動
- ◆假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動



54 /81

運動新觀念

◆美國運動醫學會及美國心臟學協會，建議18-65歲健康人

■目的：保持、促進健康

●有氧運動(擇一或組合，例2+2)

➢中等強度30分鐘/天，5天/週

✓可分段進行，每段至少10分鐘

➢高強度20分鐘/天，3天/週

●重量訓練：

➢維持肌肉，減輕關節負擔

➢8-10種各大肌肉，重複8-10次/組，2-3回

➢2天/週（不連續2天）

■若為增強體適能、減少慢性病、減重，需增加運動量

55 /81

◆運動強度評估

■最大心跳率（次/分鐘）= 220-歲數

■測量運動心跳（量脈搏）

●運動後立即測量，10秒心跳數×6=心跳率(次/分鐘)

強度	最大心跳 (%)	40歲 心跳/min	50歲 心跳/min	心跳 呼吸	說話測 試	舉例
輕度	< 60			—心跳 —呼吸	II說話 II唱歌	家事
中度	60 ~ 70	110-125	100-120	η心跳 5呼吸	II說話 O唱歌	快走
重度	70~80	125-144	120-135	θ心跳 η呼吸	O說話 O唱歌	跑,上樓梯 快騎單車
無氧	>80	145	136			舉重

56 /81

運動傷害原因及預防

- ◆ **熱身運動不足**
 - 暖身運動：輕緩動作，不僅是伸展
- ◆ **動作、姿勢錯誤：**
 - 角度勿過大(膝、後仰)、動作速度勿過快
 - 正確運動指導、運動技巧
- ◆ **超出能力範圍、過度訓練**
 - 若某動作有疼痛痠麻，尋找專業醫療
 - 量力而為，適體、適齡、適量
- ◆ **疲勞、體能狀況不佳**
 - 避免疲勞、空腹或身體不適時運動
 - 進食與運動間隔30mins以上
 - 補充水
- ◆ **鞋、服裝、護具不齊全**
 - 盡量勿赤腳運動
- ◆ **場地**
 - 溫濕度、光線、地面、設施、規劃



57 /81

體測前或運動計畫前需先經醫師評估的情形

- ◆ **心臟**有些問題, 只能做醫生建議的運動
- ◆ 活動或不活動時有**胸痛**的感覺
- ◆ **高血壓**或**心臟病**而需服藥
- ◆ 曾有**暈眩**而失去平衡或意識的情況
- ◆ **腎臟**或**泌尿**疾病而需治療服藥
- ◆ **肝臟**疾病而需治療服藥
- ◆ **骨骼**或**關節**問題, 且會因活動而更惡化
- ◆ **周邊血管**問題, 且會因活動而更惡化
- ◆ **氣喘**或**呼吸**問題, 且會因活動而更惡化?
- ◆ **神經**或**肌肉麻痺**問題, 且會影響日常活動
- ◆ 重大精神疾病?
- ◆ 其他任何不適合活動的原因?

58 /81

健康體能

- ◆ 何謂健康體能
 - 應付工作、生活、突發狀況，享受休閒娛樂
- ◆ 健康體能五大要素
 - 身體組成
 - 心肺功能
 - 肌力(爆發力)、肌耐力(持久性)
 - 柔軟性
 - 平衡與反應

59 /81

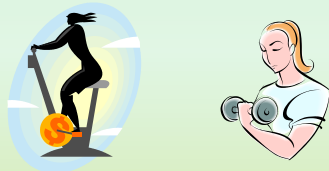
◆ 心肺耐力

- 健康體能要素中最首要項目
- 有氧運動
 - 連續做後會喘、流汗
 - 快走(120步/分鐘)、慢跑、腳踏車
 - 手前後/上下/擴展，配合前後左右踏步/點地/跨步
 - 坐享其成：踏步/點地、配合手，縮腹挺背
 - 競賽性？跑步？
- 強度：中或強
 - 心跳強度： $(220 - \text{年齡}) \times (60 \text{至} 80\%)$
- 時間：至少10分鐘/次，20-60分鐘/次
- 頻率：3-5次/週

60 /81

◆ 身體組成(肥胖度)

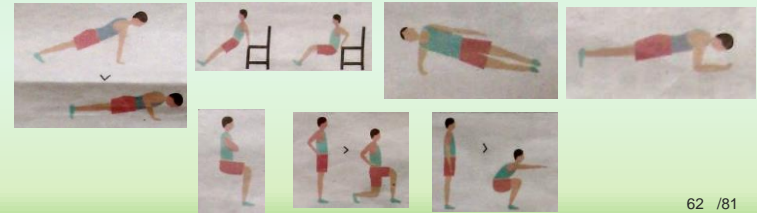
- 有氧運動、飲食控制、重量訓練(增加肌肉)
- 需全身運動，局部運動無法減少局部脂肪
- 減重強調每次連續時間(>30分鐘),不在強度
 - 快走



61 /81

◆ 肌力、肌耐力

- 重量訓練：3回/次，2-3次/週
 - 肌力(爆發力)：負重大次數少，<8次/回
 - 肌耐力(持久)：負重小次數多，12-15次/回
- 動作慢：配合吐吸氣
- 訓練重點部位
 - 腹、背、臂、臀、腿肌
 - 抬腿：前/後/側，坐姿大腿內外抬舉



62 /81

■ 腹肌訓練

- 屈膝
- 吐氣，肋骨下壓慢起身
- 肩胛骨下緣離地即可
- 脖子不過度用力

慢
起：吐氣
下：吸氣



側腹協肌訓練



■ 背肌訓練

- 駝背矯正



記得呼吸喔

◆ 關節柔軟度

- 靜態伸展運動：慢伸、慢鬆
 - 緩慢伸展至極限(緊繃但不痛)
 - 維持15-30秒，2-3回
- 伸展部位
 - 頸、肩、腰
 - 四肢關節
- 至少 3-4 次/週
- 工作間伸展可消除肌肉疲勞
 - 工作間隨時伸展過度使用之肌群
 - 反向操作
 - 身體雙側平衡



電腦作業

65 /81

■ 背部伸展

躺式



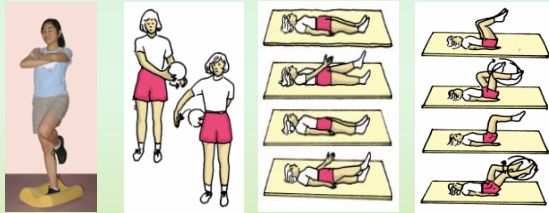
坐式：頸肩背放鬆



66 /81

◆ 平衡、反應

- 單腳站立
 - 開眼地板、閉眼地板、閉眼軟墊
- 立姿上肢運動
- 平躺上下肢運動(走路狀,膝直): 勿同手同腳
- 平躺腳踏車運動



67 /81

運動處方

- ◆ 暖身運動:15-20分鐘
 - 輕緩動作、不僅伸展
- ◆ 有氧運動:
 - 心肺耐力
 - 肌肉耐力: 重量訓練
 - 關節柔軟度
 - 反應平衡
- ◆ 緩和運動:15分鐘

68 /81

肥胖者運動須知

- ◆ 下肢負荷大、不靈活、散熱力差
- ◆ 避免高強度、高衝擊、快速移動
- ◆ 中度、全身有氧運動為佳
 - 如游泳、水中運動、快走
- ◆ 運動中增加休息頻率，補充水
- ◆ 至少30分鐘/次
 - 持續時間比運動強度更重要

69 /81

高血壓患者運動須知

- ◆ 血壓穩定控制下，鼓勵參與體能運動
 - 心縮壓>180mmHg或心舒壓>110mmHg，應避免運動
- ◆ 運動前評估血壓
- ◆ 選擇低衝擊、有氧運動：如慢走、太極拳、土風舞、游泳
- ◆ 避免閉氣或劇烈運動：如伏地挺身、舉重、快跑、籃球
- ◆ 運動強度:中等
 - 40~60%最大攝氧量？注意某些藥物會減低心跳率
- ◆ 運動時間：30-60分鐘
- ◆ 不可於低溫或高溫環境運動
- ◆ 運動後勿做冷水浴
- ◆ 漸進式、量力而為：運動中如感不適，應立即停止
 - 運動中收縮壓>250mmHg或舒張壓>110mmHg，或舒張壓突然明顯下降10mmHg
- ◆ 結伴運動

70 /81

糖尿病患者運動須知

- ◆ 糖尿病控制:飲食、運動、藥物三管齊下
- ◆ 血糖穩定控制下，先諮詢專科醫師
 - 血糖小於100mg/dl時須先進食點心再運動，大於300mg/dl時不可激烈運動
- ◆ 運動量與藥劑量配合
- ◆ 選擇全身性有氧運動為佳
- ◆ 避免高衝撞性運動造成傷口
- ◆ 攜帶果糖以防血糖過低
- ◆ 避免空腹做運動
- ◆ 結伴運動



71 /81

關節炎患者運動須知

- ◆ 藥物、物理治療、運動
- ◆ 運動時使用熱敷或保溫護具，彈性繃帶
- ◆ 增加暖身運動時間
- ◆ 避免深蹲起站、負重衝擊動作(跑,跳,登階)
- ◆ 加強伸展、關節活動度及肌力
- ◆ 溫水游泳或水中運動尤佳



72 /81

運動箴言

- ◆ 持之以恆：
 - 依自己特長、興趣、能力，選擇自己的運動方式
 - 按步就班、循序漸進
 - 持續運動可培養毅力、減少失智
- ◆ 好習慣不易養成 一旦養成終身受益
- ◆ 要活就要動
- ◆ 活到老，更要活的好
- ◆ 命好不如習慣好



73 /81

職場健康促進概念

員工福利？
雇主責任？

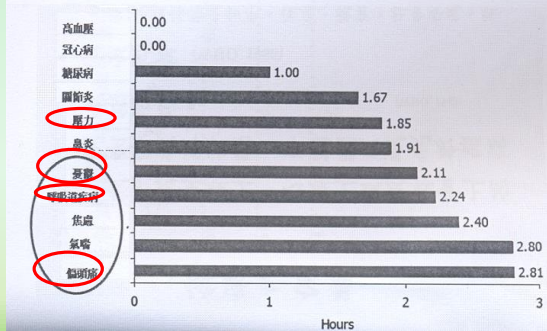


74 /81

職場健康促進是浪費成本？

- ◆無生產力出席、缺席造成生產力損失：前者是後者7倍
- ◆職場健康促進投資報酬率1：16

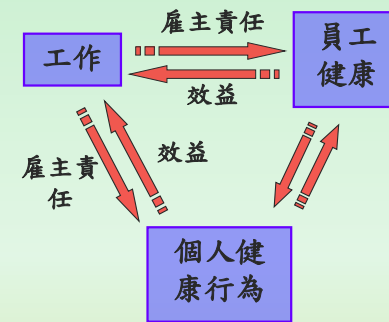
各種疾病造成一天8hr中流失之工作時數



75 /81

勞工健康是勞工個人責任？

- ◆勞工、雇主都有責任



76 /81

◆職安法第二條:

●職業災害：指因勞動場所之建築物、機械、設備、原料、材料、化學品、氣體、蒸氣、粉塵等或作業活動及其他職業上原因引起之工作者疾病、傷害、失能或死亡

➢軟硬體等或作業活動

➢疾病、傷害、殘廢、死亡

➢工作者：勞工、自營業者及其他受工作場所負責人指揮或監督從事勞動之人員職業安全衛生範圍

77 / 81

職業安全衛生法-健康保護規定

◆第6條第2項：雇主對下列事項，應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施：

■一、重複性作業等促發肌肉骨骼疾病

●職業肌肉骨骼傷害

■二、輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病

●過勞、工作壓力

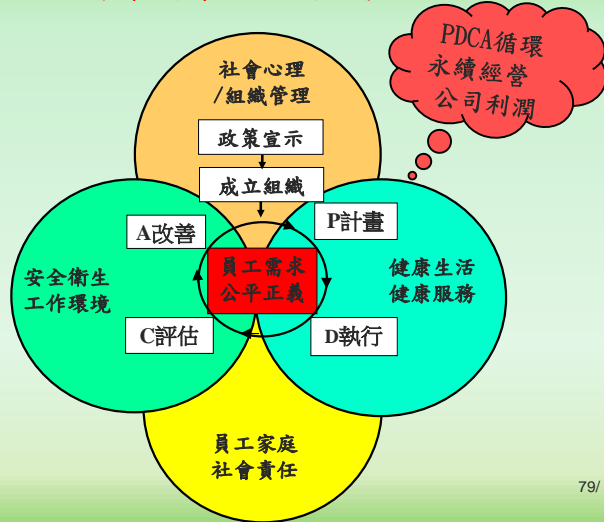
■三、執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害

●職場暴力：肢體、語言、精神、性騷擾

■四、避難、急救、休息或其他為保護勞工身心健康

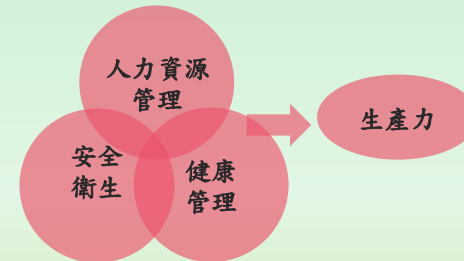
78 / 81

職場健康促進執行面向



職場健康促進該由哪單位(誰)參與

- ◆ 勞安、人力資源、醫護人員、總務.....
- ◆ 員工



Thank You

感謝聆聽

