

因應職業安全衛生法 勞工身心健康保護說明

◆工業安全室 王紫庭

一、前言

勞工安全衛生法修法更名為「職業安全衛生法」，102年7月3日經總統公布，103年7月3日正式施行。為使同仁於最短時間內瞭解公司因應職安法有關勞工身心健康保護措施之修法重點及意旨，工業安全室分別在今年1月29日、2月5、6、10日於公司文康中心訓練教室，辦理四梯次因應職安法規勞工身心健康保護措施說明會。上課對象主要為股長級(含)以上之主管，主要目的除了讓基層主管瞭解其對健康管理之責任及傳遞訊息給部屬知悉外，也期望能落實健康關懷工作之推動。為了因應職安法規之規定，希望藉由說明會消弭同仁對健康管理措施之疑慮或誤解。有關說明會之簡報及相關訊息，同仁如想瞭解其內容，請上公司Notes(組織資訊→點選工業安全室→工安環保專區→健康管理與促進→簡報區)下載資料。

二、勞工身心健康保護措施說明會內容

此次說明會主要內容分為四個部份：第一部份，是法規新規範（職業安全衛生法與勞工健康保護規則）新增修條文說明；第二部份，是說明公司執行健康管理與保護措施時程與健康管理重點（健康風險分級判定之標準）；第三部份，是勞工身心健康調查、評估與風險管理等級措施之說明，這部份是藉由發放問卷調查表來瞭解同仁目前個人過勞、工作負荷、肌肉骨骼健康狀況及可能發生職場暴力風險性之情形；最後部份，是對於高風險勞工如何進行訪視、關懷與健康管理追蹤之說明。

對於第一部份法規新規範重點說明，主要是依據職業安全衛生法第6條第二項條文做宣導，法源目的及內容是新增訂雇主保護勞工身心健康之義務，雇主對於下列事項，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之預防。（人因危害預防及保護）
- 二、輪班、夜間工作、長時間工作等異常工作負荷促發疾病之預防。（過勞預防）
- 三、執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防。（職場暴力防範）
- 四、避難、急救、休息或其他為保護勞工身心健康之事項。（身心健康照護）

對於上述條文規定，目前公司所採取之健康保護措施是參考及引用勞動部製作之相關工作指引所制訂之健康管理與保護計畫，並增修改公司內部健康管理作業辦法標準書，以符合法規及ISO之要求。

三、健康管理及促進建議與未來之展望

產業結構不同、勞動條件差異化、及職場作業環境、設備日趨複雜化下，全體同仁更必須把「安全與健康」列為每日最重要的功課，公司提供安全衛生的工作場所，同仁本身也更應負起自我健康保護之責任。健康平安的生活與工作是每一個人所需要的，但不能完全依賴公司與別人。在「安全」方面，同仁應從日常工作中，時刻注意周邊環境、設備及物質的潛在危險因素，並遵守作業程序與規範執行工作。在「健康」方面，應從生活上注意個人的身心健康狀況變化與做好健康保護（安全防護用具），以防止事故傷害與疾病之發生。

對於健康管理及促進提供三項建議，首先，請同仁從觀念上及心態上重新調整對健康之價值觀與態度，並試想幾個問題：

- * 當自己沒有了健康還能做什麼？
- * 有無好好善待及照顧自己的身體？
- * 如何管理與投資自己的健康？
- * 自己是否有負向健康行為習慣？（如：吸菸、酗酒、嚼食檳榔、濫用藥品、熬夜、飲食失衡及不運動）
- * 當自己健康出現異常狀況時，是否會就醫治療？

以上問題，也許，您認為自己還很年輕不會有健康困擾或罹患疾病之問題！根據衛生福利部每年統計國人十大死因發現，國人罹患慢性疾病或癌症之情形，有逐漸年輕化之趨勢，因此您還能不在乎自己健康問題嗎？您對健康之態度，決定您生命之長度，希望同仁慎思！

第二，找到可以長期持續維護及促進健康的方法。定期健康檢查及複查追蹤是重要的事情，很多疾病發生，初期是沒有症狀或只是輕微不適之反應而已，因為不會影響到工作或生活功能，因此常被忽略，待一段時間疾病惡化後，因延誤治療時機，再多的醫藥投入也無力挽回健康的身體，而後悔不已。除健康檢查監控外，就是培養正向行為習慣與生活態度，如，充足休息及睡眠（6~8小時）、健康營養飲食（天天五蔬果、低油、低糖、低鹽、不食醃製及加工食品…等），選擇適合自己身體健康狀況之規律運動方式與習慣、有正向積極人生觀、維持良好人際關係，都有助於促進身心健康，「知易行難」，我們共勉之。

最後，請您堅持健康信念，持之以恆。「安全與健康」的維護是需要長期的抗戰不能鬆懈，也是自身的責任。期望同仁將正向健康行為習慣融入生活中，如此才能有良好的生活與生命品質。只要我們多用一點心，不要怕麻煩，相信可以給自己多一分健康保障，並降低意外事故發生與罹患疾病之風險，大家一起加油吧！