

# 過勞預防法規

**職**業安全衛生法第 6 條第 2 項說明輪班、夜間工作、長時間工作要有**預防措施**。

**違**者如經通知限期改善者，屆期未改善，可依第 45 條處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰。若致勞工發生職業病，可直接依該法第 43 條處新臺幣三萬元以上三十萬元以下罰鍰。

**勞**工只要到有設置過勞門診的醫院就醫，若醫生診斷確有過勞，就會開列過勞證明，勞工可提供給雇主，要求休息一段時間或更動工作，雇主若置之不理，一旦勞工因工作負荷過重致過勞死者，雇主就符合**刑法第 276 條第 2 項「業務過失致死」責任**，也就是「應注意、未注意而致人於死」罪，則可處**5 年以下有期徒刑或拘役，得併科 3 千元以下罰金**。



臺北市勞動檢查處

職掌與服務事項：

- ◎ 勞動條件之監督檢查
- ◎ 安全衛生之監督檢查
- ◎ 申訴、陳情案件之檢查
- ◎ 職業災害案件之調查
- ◎ 危險性工作場所審查
- ◎ 危險性機械設備之監督檢查
- ◎ 勞動法令之宣導
- ◎ 安全衛生諮詢輔導服務
- ◎ 作業環境之採樣與化驗



臺北市勞動檢查處編印 103 年 7 月一版

臺北市大同區承德路 3 段 287-2 號

電話：02-25969998

網址：[www.doli.taipei.gov.tw](http://www.doli.taipei.gov.tw)

臺北市民 e 點通

網址：[www.e-services.taipei.gov.tw](http://www.e-services.taipei.gov.tw)

廣告



## 臺北市勞動檢查處

# 職場超時工作

**過勞死**的正式名稱為「**職業促發腦血管及心臟疾病**」，目前為國內醫師判定為過勞猝死的認定方法，主要視**突發死亡與加班時數的關係**。直接或間接導致腦出血、蜘蛛膜下腔出血、腦梗塞、高血壓性腦病變、心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、心臟停止、心因性猝死及嚴重心律不整等死亡。

過勞預防做得好  
健康職場永得保



# 職業促發腦血管及心臟疾病(俗稱過勞死)宣導

## 高危險群：

- (一)發病當時至發病前一天期間持續工作或遭遇天災或火災等嚴重異常事件。
- (二)發病當時至前一天期間特別長時間過度勞動。
- (三)發病前約一週內常態性長時間勞動。
- (四)發病日至發病前1個月之加班時數超過92小時(每月平均正常工時為182小時)即達274小時/每月(勞動基準法84之1亦包含)。
- (五)發病日至發病前2至6個月內(依檢查抽查期間平均即可,如抽查3個月即3個月平均,餘類推。),月平均超過72小時的加班時數,即達平均254小時/每月。
- (六)發病日前1至6個月 加班時數月平均超過37小時。

您是否工作不規律、工作時間長、經常出差、輪班或夜班、溫度、噪音、時差、伴隨精神緊張的工作等工作型態。為有效預防職業災害,事業單位有上述異常超時加班工作情形,應確實使勞工多休息及定期實施健康檢查。

## 過勞預防小提醒：

(一)預防過勞情形發生,可透過**充足睡眠**來減少壓力因子。



(二)預防過勞情形發生,可透過**健康運動**來減少壓力因子：

「333 運動法則」：每個禮拜運動三次以上,每天至少運動三十分鐘,且每次運動中的心跳速率需達到每分鐘一百三十次以上。



(三)預防過勞情形發生時,可透過**放鬆舒壓**來減少壓力因子：

- (1)「說」：向家人、朋友或專業輔導人員、醫師傾訴心中的壓力與煩惱。
- (2)「唱」：用唱歌或大聲喊叫的方式抒發壓力。
- (3)「作」：用作減壓操或運動來紓解壓力。

(4)「寫」：將心中煩惱用筆寫下,讓思緒作整理,找出問題與抒發情緒。



(四)預防過勞情形發生,可透過**健康飲食**來減少壓力因子：遵守低糖、低油、低鹽、高纖及高鈣的原則。



(五)預防過勞情形發生,可透過**社會支持**的力量來減少壓力因子：

配偶、家人、同事、朋友可以在你需要物力或人力時幫你一把。有福同享、有難同當的休戚與共的感覺,可以降低高壓力工作引起的負面影響。

