國際婦女節

Women's Day

談談職場母性健康保護計畫



國立臺東專科學校
總務處 環境安全衛生組

你知道職場『母性健康保護計畫』嗎?

- 工作環境可能會有影響生育、胚胎發育的物質，為確保胎(嬰)而及懷孕中或產後恢復期職員的健康而實施。
- 相關法規：

職業安全衛生法 第30條、第31條

女性勞工母性健康保護實施辦法

公務人員執行職務安全及衛生防護辦法

計畫服務對象

若有懷孕情形，建議及早告知環安衛組，以利提供母性健康保護措施，並協助避開可能之有害化學物及相關作業。





育齡期女性工作者

- 關注自身健康狀況，必要時進行健康諮詢與評估



孕婦

- 告知人事室或環安衛組懷孕情況，配合工作危害評估及相關改善措施。
- 若作業變更或健康狀況有化，應立即告知相關人員(職業衛生護理師)，以利及時調整保護計畫。



產後未滿兩年工作者

- 告知人事室或環安衛組生產事實，配合工作危害評估及相關改善措施。
- 提供協助產後健康恢復與工作適應。



產後仍哺餵母乳工作者

- 支持哺乳需求，提供友善環境與哺乳時間

國立臺東專科學校
總務處 環境安全衛生組

提供設施及相關服務



作業場所危害管理

- 評估工作環境風險，必要時協助調整工作內容或避免接觸危害因子。



職業健康服務諮詢

- 專責職業健康護理師提供健康諮詢與衛教指導。
- 每季一次職業健康醫師臨校服務。



哺乳友善環境

- 提供哺乳隱私空間，支持哺乳需求。

國立臺東專科學校
總務處 環境安全衛生組

相關請假規則

假別	事由	教育人員	公務人員	聘僱人員	契約進用人員
生理假 (得以小時計)	女性同仁因生理日致工作有困難者	全年請假日數未逾3日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算。			
婚假 (得以時計)	因結婚者，給婚假，應自結婚之日前10日起3個月內請畢。	14日	14日	14日	8日
產(檢)前假 (得以小時計)	得分次申請，不得保留至分娩後。	8日	8日	8日	5日
娩假	分娩後之娩假應一次請畢	42日	42日	42日	56日 (含假日)

國立臺東專科學校
總務處 環境安全衛生組

資料來源：本校人事室「114年度下半年新進人員教育訓練簡報」
備註：各類假別之詳細規定及申請方式，請洽人事室。

相關請假規則

假別	事由	教育人員	公務人員	聘僱人員	契約進用人員
流產假	懷孕滿20週以上流產者	42日	42日	42日	3個月以上 →21日
	懷孕12週以上未滿20週流產者	21日	21日	21日	2個月以上未滿3個月 →7日
	懷孕未滿12週流產者	14日	14日	14日	未滿2個月 →5日
陪產假 (得以小時計	應於配偶分娩日前後合計15日(含例假日)內請畢。	7日	7日	7日	7日

國立臺東專科學校
總務處 環境安全衛生組

資料來源：本校人事室「114年度下半年新進人員教育訓練簡報」
備註：各類假別之詳細規定及申請方式，請洽人事室。

如有下列情形，請主動聯絡職場護理師喔~

- 發現懷孕
- 對工作環境安全有疑慮
- 工作久站或搬重物不適
- 一般健康諮商
- 腰背疼痛、疲勞明顯
- 哺乳安排困難

職場護理師聯絡資訊

國立台東專科學校 總務處環境安全衛生組

勞工健康服務護理人員 洪練頴 護理師

TEL ：089-226389 分機2353

email：nurse73630@ntc.edu.tw

所有諮詢內容均予以保密，請安心聯繫。

#Taiwan為女著紅

每年3月第二個星期五為「台灣為女著紅日」，專為關注女性心血管健康而設立的倡議行動。提醒社會看見女性在疾病風險與症狀表現上，可能與男性有所不同，並提升大家的健康意識。

女性更要注意心血管健康

很多人以為**心血管疾病是男性或肥胖者的疾病**，其實並非如此。

依據**衛生福利部**死因統計資料顯示**心臟疾病為女性第二大死因**，更年期後心血管風險上升，更年期後因**雌激素下降**導致內臟脂肪增加、代謝症候群、血脂異常、睡眠障礙與情緒變化，這些因素都可能影響**心血管健康**。

資料來源：衛生福利部、國民健康訪問調查資料整理