

KIM – LHC 抬舉握持搬運作業檢核表 ≥ 3 公斤

時間評級

每天從事本項作業的頻率 [達 ... 次]	5	20	50	100	150	220	300	500	750	1000	1500	2000	2500
時間評級	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	6	7	8	9	10

實際負重★	負重評級 (男)	負重評級 (女)
3 - 5 公斤	4	6
> 5 - 10 公斤	6	9
> 10 - 15 公斤	8	12
> 15 - 20 公斤	11	25
> 20 - 25 公斤	15	75
> 25 - 30 公斤	25	85
> 30 - 35 公斤	35	
> 35 - 40 公斤	75	
> 40 公斤	100	100

★以「實際負重」計算，若兩人一同搬運重物，每人約負荷60%重量(為了控制與協調，應假設超過50%)

力量傳遞 / 負重條件	力量傳遞評級
可使用雙手對稱負重	0
暫時性的單手或不對稱負重 / 雙手重量不平均	2
幾乎以單手負重，或不穩定的負重重心	4

身體姿勢★★

動作為雙向，開始/結束位置可互換。若有多種姿勢，則皆需考量，分數平等。另有額外加分項目需評估

開始 / 結束	結束 / 開始	姿勢 評級	開始 / 結束	結束 / 開始	姿勢 評級	額外加分 (最多 6 分)		
						軀幹偶爾扭轉、側傾	+1	
		0			10★	軀幹經常扭轉、側傾	+3	
						負重重心或手偶爾遠離身體	+1	
		3			13★	負重重心或手經常遠離身體	+3★	
						手臂偶爾需抬舉，手位於手肘與肩膀之間	+0.5	
		5			15★	手臂經常需抬舉，手位於手肘與肩膀之間	+1	
						手偶爾會高過肩膀	+1	
		7			18★	手經常會高過肩膀	+2★	
						姿勢評級	+	額外加分
		9★			20★		=	總共
						(上限6分)		

★★考量通常做的動作，罕見的情形可以忽略。若此搬抬作業為坐姿，也可選用相近的動作，應避免坐姿高負重。

★如果選到此項目，建議也使用KIM-ABP來評估

不良工作條件		中間分數	加總
未在表中提及的條件也應根據情況納入考量，罕見的情形可以忽略			
手/手臂的位置與動作:		偶爾達到關節活動範圍極限 經常達到關節活動範圍極限	1 2
力量傳遞 / 應用受限:	重物不易抓握 / 需更大的持握力量 / 沒有造型的握柄 / 工作手套	1	
力量傳遞 / 應用受限:	重物幾乎難以抓握 / 滑、軟、尖銳的邊緣 / 無或不適當的握柄 / 工作手套	2	
不良的氣候條件:	熱、不舒服的吹風、寒冷、潮濕	1	
受限的空間條件:	工作空間 < 1.5 m ² , 地板中度骯髒、輕度不平整，輕微傾斜(不超過5°)，輕度穩定度受限，重物需放置精確	1	
不良的空間條件:	活動的自由度嚴重受限、可活動的高度不足，工作空間侷限，地板非常骯髒、不平整或粗糙地面，如碎石、小坑洞，傾斜5-10°，穩定度受限，重物需放置非常精確	2☆☆	
衣服:	由於防護衣物或裝備增加額外身體負荷，例如厚重雨衣、全身防護裝、呼吸防護具、裝備腰帶等	1	
搬運/握持困難:	每次搬運/持握持續5-10秒，搬運距離2-5公尺	2	
搬運/握持非常困難:	每次搬運/持握持續>10秒，搬運距離>5公尺	5☆☆	
無: 沒有任何不良工作條件		0	

☆☆如果在不良的空間條件搬運 or 搬運距離>10公尺，請使用KIM-BF來評估

工作協調 / 時間分佈		工作協調評級
良好	負荷由於其他活動而頻繁變化 包含多種工作型態，無在一天內集中進行單一種高強度工作負荷	0
受限	負荷鮮少由於其他活動而變化 偶爾在一天內集中進行單一種高強度工作負荷	2
不良	負荷幾乎沒有由於其他活動而變化 經常在一天內集中進行單一種高強度工作負荷，並常達到負荷峰值	4

KIM-LHC 抬舉／握手／搬運作業檢核表 評估結果

姓名		評估日期	
性別		年齡	
工作單位		員工編號	
作業種類			

$$\text{時間評級} \times (\text{負重} + \text{力量傳遞} + \text{身體姿勢} + \text{工作條件} + \text{工作協調}) = \boxed{\quad}$$

時間評級 \times (負重 + 力量傳遞 + 身體姿勢 + 工作條件 + 工作協調) =	風險值
--	-----

風險等級		負荷強度	a) 生理過載可能性 b) 健康疑慮		採取措施
	1	< 20	低	a) 生理過載可能性低 b) 無預期健康疑慮	無
	2	20 - 49	中	a) 對恢復能力較弱者有生理過載可能性. b) 疲勞、低度適應不良問題，可由休息時間做調適	針對恢復能力較弱者進行工作再設計，以及其他預防措施
	3	50 - 99	中高	c) 對一般族群有生理過載可能性 d) 出現異常(如疼痛)，可能有功能障礙，大部分個案為可逆的，沒有型態學上的表現	建議進行工作再設計，以及其他預防措施
	4	≥ 100	高	a) 生理過載極可能發生 b) 產生更明確的異常或功能障礙，身體結構上受損，有病態表現	需要進行工作再設計，以及其他預防措施