

## GP-115: 「用於調整作業面高度之腳踏台的導入事例」

改善前  
Before Improvement



改善後  
After Improvement

### 【改善前後之作業概要】

#### <改善前>

在進行捆裝用紙箱的組合作業之際，如在桌面進行作業，則有必要在比肘部更高的位置作業，因此，簡易地將堆疊而成的紙箱當作作業台使用。

#### <改善後>

配合作業人員的身高，配置platform(腳踏台)，以使在肘部高度附近可保持適當之作業面高度。

### 【人體工學的思考觀點】

作業人員的體型有很多種，如此一事例所示般，對較矮的作業人員而言，會有作業面太高的情形。調整作業面高度是人體工學式改善的大原則，調整高度，使其能夠以自然姿勢進行作業。適當設定作業面高度，則可進行效率化作業，並減少疲勞，此為已知之事實。

活用一般熟知的「手肘高度原則(elbow ruler)」，來探討適當之作業面高度。手肘高度原則係指，在許多作業上「將作業面高度配合手肘高度作調整」，則可確保作業姿勢對身體造成最小負擔。一般認為，如為較耗體力的作業，使作業面高度比手肘高度低 5~10cm 程度，相對的，如為講求精密的作業，則使作業面高度比手肘高度高 5~10cm 程度為佳。

### 【期待之效果】

- (1)減輕腰痛及頸肩腕障礙的發病風險
- (2)減輕主觀性局部肌肉負擔
- (3)提高作業效率