

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（2023年改正版）

記入者 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近1か月間の自覚症状

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
2. 不安だ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
3. 落ち着かない	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
4. ゆううつだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
5. よく眠れない	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
6. 体の調子が悪い	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
7. 物事に集中できない	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
8. することに間違いが多い	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
10. やる気が出ない	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
11. へとへとだ（運動後を除く）★1	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)

★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま

＜自覚症状の評価＞ 各々の答えの（ ）内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

I： 0－2点	II： 3－7点	III： 8－14点	IV： 15点以上
---------	----------	------------	-----------

2. 最近1か月間の勤務の状況

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の労働時間（時間外・休日労働時間を含む）	<input type="checkbox"/> 適当（0）	<input type="checkbox"/> 多い（1）	<input type="checkbox"/> 非常に多い（3）
2. 不規則な勤務（予定の変更、突然の仕事）	<input type="checkbox"/> 少ない（0）	<input type="checkbox"/> 多い（1）	—
3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など）	<input type="checkbox"/> ない又は小さい（0）	<input type="checkbox"/> 大きい（1）	—
4. 深夜勤務に伴う負担 ★2	<input type="checkbox"/> ない又は小さい（0）	<input type="checkbox"/> 大きい（1）	<input type="checkbox"/> 非常に大きい（3）
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である（0）	<input type="checkbox"/> 不適切である（1）	—
6. 仕事についての身体的負担 ★3	<input type="checkbox"/> 小さい（0）	<input type="checkbox"/> 大きい（1）	<input type="checkbox"/> 非常に大きい（3）
7. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい（0）	<input type="checkbox"/> 大きい（1）	<input type="checkbox"/> 非常に大きい（3）
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	<input type="checkbox"/> 小さい（0）	<input type="checkbox"/> 大きい（1）	<input type="checkbox"/> 非常に大きい（3）
9. 時間内に処理しきれない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない（0）	<input type="checkbox"/> 多い（1）	<input type="checkbox"/> 非常に多い（3）
10. 自分のペースでできない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない（0）	<input type="checkbox"/> 多い（1）	<input type="checkbox"/> 非常に多い（3）
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方がない	<input type="checkbox"/> ほとんどない（0）	<input type="checkbox"/> 時々ある（1）	<input type="checkbox"/> よくある（3）
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分（0）	<input type="checkbox"/> やや足りない（1）	<input type="checkbox"/> 足りない（3）
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休憩時間 ★4	<input type="checkbox"/> 十分（0）	<input type="checkbox"/> やや足りない（1）	<input type="checkbox"/> 足りない（3）

★2：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。

深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務をいいます。

★3：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担をいいます。

★4：これを勤務間インターバルといいます。

<勤務の状況の評価> 各々の答えの（ ）内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

A: 0点	B: 1-5点	C: 6-11点	D: 12点以上
-------	---------	----------	----------

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの疲労蓄積度の点数（0～7）を求めてください。

【疲労蓄積度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※ 糖尿病、高血圧症等の疾患がある方は判定が正しく行われな可能性がります。

あなたの疲労蓄積度の点数： _____ 点（0～7）

判定	点数	疲労蓄積度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、疲労蓄積度が判定できます。疲労蓄積度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養が取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト（2023年改正版）

記入者 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

ご家族で働いている方（以下、ご家族）の最近の様子について、あなたから見た感じをお答えください。

1. 最近1か月の疲労・ストレス症状

ご家族について、各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

（あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」に✓を付けてください）

1. イライラしているようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
2. 不安そうだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
3. 落ち着かないようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
4. ゆうつそうだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
5. 体の調子が悪そうだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
6. 物事に集中できないようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
7. することに間違いが多いようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
8. 強い眠気に襲われるようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
9. やる気が出ないようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
10. へとへつのようだ（運動後を除く） ★1	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
11. 朝起きた時、疲れが残っているよう だ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)
13. 食事量が減っているようだ	□ ほとんどない (0)	□ 時々ある (1)	□ よくある (3)

★1: へとへと: 非常に疲れて体に力がなくなったさま。

各々の答えの（ ）の中の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

2. 最近1か月の働き方と休養

ご家族について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。

<input type="checkbox"/> 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息时间（★2）が十分でない
<input type="checkbox"/> 2. 休日も仕事をすることが多い
<input type="checkbox"/> 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ
<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い
<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ
<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える
<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ
<input type="checkbox"/> 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ
<input type="checkbox"/> 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ

★2：これを勤務間インターバルといいます。

✓を付けた項目の数 _____ 個

3 総合判定

次の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック結果から、ご家族の疲労蓄積度の点数（0～2）を求めてください。

疲労蓄積度点数表

		「働き方と休養」項目の該当個数	
		3個未満	3個以上
該当項目の合計点数	11点未満	0	1
	11点以上	1	2

※糖尿病、高血圧症等の疾患がある方の場合には判定が正しく行われな可能性がります。

ご家族の疲労蓄積度の点数は： _____ 点（0～2）

判定	点数	疲労蓄積度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる

※ご家族の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。

4 疲労蓄積予防のための対策

ご家族の疲労蓄積度はいかがでしたか？疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。疲労の蓄積を防ぐために、あなたとご家族で、働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、必要に応じ産業医等の産業保健スタッフや医療機関に相談・受診するようご家族に勧めてください。