

● 家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト ●

記入年月日 年 月 日

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

その方について、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	<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)
2. 不安そうだ	<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)
3. 落ち着かないようだ	<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)
4. ゆうつそうだ	<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)
5. 体の調子が悪そうだ	<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)
6. 物事に集中できないようだ	<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)
7. することに間違いが多いようだ	<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)
8. 強い眠気に襲われるようだ	<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)
9. やる気が出ないようだ	<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)
10. へとへとのようだ(運動後を除く)	<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)
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	<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. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	<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)

各々の答えの()内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

その方について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。

<input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する(★1)
<input type="checkbox"/> 2. 休日も仕事に出かけることが多い
<input type="checkbox"/> 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い
<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. 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ
<input type="checkbox"/> 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

★1:夜勤等の勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

✓を付けた項目の数 _____ 個

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、対象者の仕事による疲労の蓄積度の点数(0~2)を求めてください。

仕事による疲労蓄積度点数表

		「働き方と休養」項目の該当個数	
		3個未満	3個以上
項目の合計点数 「疲労・ストレス症状」 の質問に対する該当	10点未満	0	1
	10点以上	1	2

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

対象者の仕事による蓄積疲労度の点数は: 点(0~2)

判定	点数	仕事による負担度
	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

※ご本人の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。

● 疲労蓄積予防のための対策

対象とされた方の疲労の蓄積はいかがでしたか? 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、あなたと対象者で、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への相談・受診をお勧めします。

厚生労働省のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>) では「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等のPDF版が掲載されていますのでご覧ください。

