

## 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務状況から判定するものです。

1. 最近一ヶ月間の自覚症状について各質問に対し最も当てはまる項目に印を付けてください。

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

<自覚症状の評価> 各々の答えの点数を加算してください

- 0～4点
- 5～10点
- 11～20点
- 21点以上

2. 最近一ヶ月間の勤務の状況について各質問に対し最も当てはまる項目に印を付けてください。

質問		ない又は適当	多い	非常に多い
		0点	1点	3点
1	一ヶ月の時間外労働			
2	不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)			-
3	出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)			-
4	深夜勤務に伴う負担( 1)			
5	休憩・仮眠の時間数及び施設			-
6	仕事についての精神的負担			
7	仕事についての身体的負担( 2)			
合計				

1; 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言います。

2; 肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

<勤務状況の評価> 各々の答えの点数を加算してください。

- A 0点
- B 1～2点
- C 3～5点
- D 6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仕事による負担度の点数(0～7)を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

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

糖尿病や高血圧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。

あなたの仕事による負担度の点数は \_\_\_\_\_ 点(0～7)

判定	点数	仕事による負担度
	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

氏名 \_\_\_\_\_

資料:安全衛生情報センター「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」