

## 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト 新旧対照表

## 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、自覚症状による疲労蓄積を、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、最も当たる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<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	<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. ゆううつだ	<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. よく眠れない	<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)
6. 体の調子が悪い	<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)
7. 物事に集中できない	<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)
8. することに間違いが多い	<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)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<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. やる気が出ない	<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)

## 1. 最近1ヶ月間の自覚症状について、各質問に対し最も当たる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<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	<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. ゆううつだ	<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. よく眠れない	<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)
6. 体の調子が悪い	<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)
7. 物事に集中できない	<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)
8. することに間違いが多い	<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)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<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. やる気が出ない	<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)

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

新		日					
11. へとへとだ(運動後を除く)★1	<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. へとへとだ(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)
12. 朝、起きた時、ぐつたりした疲れを感じる	<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. 朝、起きた時、ぐつたりした疲れを感じる	<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)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<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)	13. 以前とくらべて、疲れやすい	<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)
14. 食欲がないと感じる	<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)				
★1:へとへと:非常に疲れて体に力がなくなつたさま							
<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	I : 0~4点	II : 5~10点	III : 11~20点	IV : 21点以上
2. 最近1か月間の勤務の状況							
各質問に対し、最も当たはまる項目の□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)	1. 1ヶ月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当(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)	—	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"/> ない又は少 さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	—	3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は少 さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担★2	<input type="checkbox"/> ない又は少 さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)	4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> ない又は少 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)	—	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)	6. 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)
<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			
2. 最近1ヶ月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当たはまる項目の□に✓を付けてください。				合計_____点			
1. 1ヶ月の労働時間(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)	1. 1ヶ月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適當(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)	—	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"/> ない又は少 さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	—	3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は少 さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> ない又は少 さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)	4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> ない又は少 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)	—	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)	6. 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)

新		7. 仕事についての身体的負担 （★2）		□ 小さい (0)      □ 大きい (1)		□ 非常に大きい (3)	
7. 仕事についての精神的負担	□ 小さい (0)      □ 大きい (1)	□ 非常に大きい (3)		□ 大きい (0)	□ 小さい (1)	□ 非常に大きい (3)	
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	□ 小さい (0)      □ 大きい (1)	□ 非常に大きい (3)		□ 大きい (0)	□ 小さい (1)	□ 非常に大きい (3)	
9. 時間に内に処理しきれない仕事	□ 少ない (0)      □ 多い (1)	□ 非常に多い (3)		□ 大きい (0)	□ 小さい (1)	□ 非常に大きい (3)	
10. 自分のペースでできない仕事	□ 少ない (0)      □ 多い (1)	□ 非常に多い (3)		□ 大きい (0)	□ 小さい (1)	□ 非常に大きい (3)	
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかる仕方ない	□ ほとんどない (0)      □ 時々ある (1)	□ よくある (3)		□ 大きい (0)	□ 小さい (1)	□ 非常に大きい (3)	
12. 勤務日の睡眠時間	□ 十分 (0)      □ やや足りない (1)	□ 足りない (3)		□ 大きい (0)	□ 小さい (1)	□ 非常に大きい (3)	
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間 ★4	□ 十分 (0)      □ やや足りない (1)	□ 足りない (3)		□ 大きい (0)	□ 小さい (1)	□ 非常に大きい (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
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。

【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
	V				

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

あなたの疲労蓄積度の点数：\_\_\_\_\_点 (0～7)

		疲労蓄積度	
		点数	仕事による負担度
判定	0～1	低いと考えられる	0～1 : 低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる	2～3 : やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる	4～5 : 高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる	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の人には、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上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つ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

【仕事による負担度点数表】

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

※ 糖尿病や高血圧症等の疾患がある方の場合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：\_\_\_\_\_ (0～7)

		点数	
		点数	仕事による負担度
判定	0～1	低いと考えられる	0～1 : 低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる	2～3 : やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる	4～5 : 高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる	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、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が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下さい。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上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つ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でも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負

<p>めには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしつ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。</p>	<p>めには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしつ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。</p> <p>担を減らし、一方で睡眠・休養をしつ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。</p>
--	--