

働くあなたの「疲労蓄積度」自己診断チェックシート

このチェックリストは、働くあなたの「仕事による疲労蓄積」を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。
設問には考え込まず、いまのご自身の状態を直感的に選択してください。

記入年月日：_____年_____月_____日

氏名：_____ 所属部署：_____ 社員番号：_____

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チェックを入れてください。

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

① ()の数字の合計を記入してください	a _____ 点	b _____ 点	c _____ 点
② ①のa・b・cを合計してください	_____ 点		

0～4点 : I
5～10点 : II
11～20点 : III
21点以上 : IV



〈自覚症状の評価〉

○をつけてください

I II III IV

2.最近一ヶ月の勤務状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の○にチェックしてください。

	ない又は適当(0点)	多い(1点)	非常に多い(3点)
1. 1ヶ月の時間外労働	ない又は適当(0点)	多い(1点)	非常に多い(3点)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	少ない(0点)	多い(1点)	—
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	ない又は少ない(0点)	大きい(1点)	—
4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> (0点)	大きい(1点)	非常に多い(3点)
5. 休憩・仮眠の時間および施設	<input type="checkbox"/> (0点)	不適切である(1点)	—
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> (0点)	大きい(1点)	非常に多い(3点)
7. 仕事についての身体的負担(★2)	<input type="checkbox"/> (0点)	大きい(1点)	非常に多い(3点)

★1:深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。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

① ()の数字の合計を記入してください	a _____ 点	b _____ 点	c _____ 点
② ①のa・b・cを合計してください	_____ 点		

0点 : A
1～2点 : B
3～5点 : C
6点以上 : D



〈勤務状況の評価〉

○をつけてください

A B C D

3. 判定

■前ページで判定した評価を転記してください（○を付けてください）

	評価			
自覚症状	I	II	III	IV
勤務状況	A	B	C	D

※ 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。

■次の表を用いて、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）に“○”をつけてください。
（I～IV、A～Bが交差する点に“○”をつけてください）

		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

■疲労蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負担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ください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。

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・休養を取りやすくするので、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。（中災防チェックシート内コメントより）

当シートの取り扱いについては勤務先の指示に準じてください

※当シートは当社が中災防に転載・加筆等の許可を得て作成しておりますが、万が一利用によって不利益等を被られた場合でも当社はその責を一切負いかねます。

2019/8/16