

働く人のための疲労蓄積度自己診断チェックリスト(厚生労働省)

最近1か月の自覚症状について		あてはまるものに○をつけましょう。		
		0点	1点	3点
1	イライラする	ほとんどない	時々ある	よくある
2	不安だ	ほとんどない	時々ある	よくある
3	落ち着かない	ほとんどない	時々ある	よくある
4	ゆううつだ	ほとんどない	時々ある	よくある
5	よく眠れない	ほとんどない	時々ある	よくある
6	体の調子が悪い	ほとんどない	時々ある	よくある
7	物事に集中できない	ほとんどない	時々ある	よくある
8	することに間違いが多い	ほとんどない	時々ある	よくある
9	工作中、強い眠気におそわれる	ほとんどない	時々ある	よくある
10	やる気が出ない	ほとんどない	時々ある	よくある
11	へとへとだ(運動後を除く)	ほとんどない	時々ある	よくある
12	朝、起きたとき、ぐったりとした疲れを感じる	ほとんどない	時々ある	よくある
13	以前とくらべて疲れやすい	ほとんどない	時々ある	よくある
		点	点	点

<自覚症状の評価> I:0-4点, II:5-10点  
III:11-20点, IV:21点以上

合計( )点  
→評価( I・II・III・IV )

最近1か月の勤務の状況について		0点	1点	3点
1	1か月間の時間外労働(時間外・休日労働時間を含む)	ないまたは 適当	多い	非常に多い
2	不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	少ない	多い	-
3	出張に伴う負担(頻度、拘束時間、時差など)	ないまたは 小さい	大きい	-
4	深夜勤務(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)に伴う負担	ないまたは 小さい	大きい	非常に 大きい
5	休憩・仮眠の時間及び施設	適切である	不適切である	-
6	仕事についての精神的負担	小さい	大きい	非常に 大きい
7	仕事についての身体的負担(肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担)	小さい	大きい	非常に 大きい
		点	点	点

<勤務状況の評価> A:0点, B:1-2点  
C:3-5点, D:6点以上

合計( )点  
→評価( A・B・C・D )

総合判定「仕事の負担度点数表」

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

あなたの仕事による負担度は( )点

<判定>

- 0-1点:仕事による負担度は低いと考えられる
- 2-3点:仕事による負担度がやや高いと考えられる
- 4-5点:仕事による負担度が高いと考えられる
- 6-7点:仕事による負担度が非常に高いと考えられる