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 | | 仕事中、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 |
| ＜自覚症状の評価＞I：0－４点、II：５－１０点  III：１１－２０点、IV：２１点以上 | | | 点 | | 点 | 点 |
| 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 |
| ＜勤務状況の評価＞　A：0点、B：１－２点  C：３－５点、D：６点以上 | | | 点 | 点 | | 点 |
| 合計（　　　）点  →評価（ A ・B ・ C ・ D ） | | | |

総合判定「仕事の負担度点数表」

**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 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 |