

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト

記入年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答え下さい。

1. 最近1か月の疲労・ストレス症状

その方について、各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

(あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」に✓を付けてください。)

1. イライラしているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつそうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. 体の調子が悪そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 物事に集中できないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. することに間違いが多いようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. 強い眠気に襲われるようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. やる気が出ないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. へとへとのようだ (運動後を除く)	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

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か月間の働き方と休養

その方について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。

☐ 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する (★1)
☐ 2. 休日にも仕事に出かけることが多い
☐ 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い
☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い
☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ
☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える
☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ
☐ 8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ
☐ 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

★1：夜勤等の勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

✓を付けた項目の数 個

3. 総合判定

次の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック項目結果から、対象者の仕事による疲労の蓄積度の点数（0～2）を求めてください。

【仕事による疲労蓄積度点数表】

		「働き方と休養」項目 の該当個数	
		3個未満	3個以上
該当項目の合計点数 「疲労・ストレス症状」 の質問に対する	10点未満	0	1
	10点以上	1	2

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。

⇒ 対象者の仕事による疲労蓄積度の点数は： 点（0～2）

判 定	点 数	仕事による疲労蓄積度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる

※ご本人の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。

4. 疲労蓄積予防のための対策

対象とされた方の疲労の蓄積はいかがでしたか？疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。疲労の蓄積を防ぐために、あなたと対象者で、働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、必要に応じ産業医等の産業保健スタッフや医療機関への相談・受診をお勧めします。

【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間（1週当たり40時間を超える部分）と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。

時間外労働時間	月 45 時間以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる	月 100 時間または2～6 か月平均で月 80 時間を超える
健康障害のリスク	低い		高い