

# 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、最も当てはまる項目に☑を付けてください。

|                         |  |                                      |                                   |
|-------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. イライラする               | <input type="checkbox"/> ほとんどない<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 2. 不安だ                  | <input type="checkbox"/> ほとんどない<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 4. ゆううつだ                | <input type="checkbox"/> ほとんどない<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 11. へとへとだ（運動後を除く）★1     | <input type="checkbox"/> ほとんどない<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる | <input type="checkbox"/> ほとんどない<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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<br>(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある<br>(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ったさま

＜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 |
|---------|----------|------------|-----------|

## 2. 最近1か月間の勤務の状況

各質問に対し、最も当てはまる項目に☑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）  |
| 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"/> ない又は小さい（0） | <input type="checkbox"/> 大きい（1）    | —                                  |
| 4. 深夜勤務に伴う負担 ★2              | <input type="checkbox"/> ない又は小さい（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） | —                                  |
| 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） |
| 7. 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） |
| 8. 職場・顧客等の人間関係による負担          | <input type="checkbox"/> 小さい（0）     | <input type="checkbox"/> 大きい（1）    | <input type="checkbox"/> 非常に大きい（3） |
| 9. 時間内に処理しきれない仕事             | <input type="checkbox"/> 少ない（0）     | <input type="checkbox"/> 多い（1）     | <input type="checkbox"/> 非常に多い（3）  |
| 10. 自分のペースでできない仕事            | <input type="checkbox"/> 少ない（0）     | <input type="checkbox"/> 多い（1）     | <input type="checkbox"/> 非常に多い（3）  |
| 11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかる仕方ない   | <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. 勤務日の睡眠時間                 | <input type="checkbox"/> 十分（0）      | <input type="checkbox"/> やや足りない（1） | <input type="checkbox"/> 足りない（3）   |
| 13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間 ★4 | <input type="checkbox"/> 十分（0）      | <input type="checkbox"/> やや足りない（1） | <input type="checkbox"/> 足りない（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。  
• 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 |
|-------|---------|----------|----------|

### 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、あなたの疲労蓄積度の点数（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<br>覚<br>症<br>状 | I   | 0     | 0 | 2 | 4 |
|                  | II  | 0     | 1 | 3 | 5 |
|                  | III | 0     | 2 | 4 | 6 |
|                  | IV  | 1     | 3 | 5 | 7 |

※ 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)

| 判定 | 点数  | 疲労蓄積度       |
|----|-----|-------------|
|    | 0～1 | 低いと考えられる    |
|    | 2～3 | やや高いと考えられる  |
|    | 4～5 | 高いと考えられる    |
|    | 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、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、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よう上司や産業医等に相談してください。

なお、自身のライフスタイルに原因がある場合は、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。

疲労を溜めないためには、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、ぜひ、労働時間の短縮を検討してください。

医師との面談について： 希望する・希望しない