



福岡医発第 869 号(地)

平成15年8月1日



各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師

会長 関 原 敬 次



「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」の送付について

標記の件につきまして、厚生労働省労働基準局安全衛生部長より日本医師会を通じて別添のとおり通知がありましたので、ご連絡申し上げます。

過重労働による健康障害防止のための総合対策につきましては、福岡医発第1989号(H14. 3. 8付)にてご案内いたしておりましたが、過重労働による健康障害防止のためには、労働者自身が自らの疲労度を把握・自覚し、積極的に自己の健康管理を行うことが重要であります。

このため、上記総合対策において明記されている「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」が今般、別添のとおり作成されました。

つきましては、本件の趣旨をご理解いただき、貴会会員に周知方よろしくお願いいたします。

なお、本チェックリストはあくまでも自己診断によるものであるため、労働者本人が管理監督者、産業医等に相談することが重要とされております。



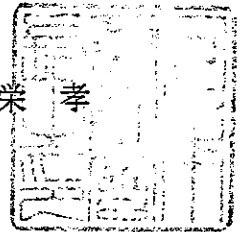
日医発第323号(地Ⅱ63)

平成15年 7月24日

都道府県医師会長 殿

日本医師会長

坪井 栄 孝



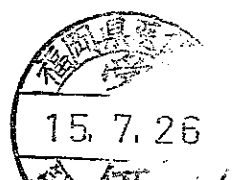
「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」の送付について

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび標記の件につきまして、別添のとおり厚生労働省労働基準局安全衛生部長から本職宛その周知方等について協力依頼がありましたのでお知らせいたします。

厚生労働省では、過重労働による健康障害を防止するために、「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を平成14年2月12日に策定し、事業場への周知・指導を推進してきたところですが、過重労働による健康障害防止のためには、労働者自身が自らの疲労度を把握・自覚し、積極的に自己の健康管理を行うことも重要であることから、今般、標記チェックリストを作成しました。なお、本チェックリストはあくまで労働者が自己の疲労蓄積度を把握するものであることから、必要に応じて労働者本人が産業医等に相談することも重要であります。

つきましては、この趣旨をご理解の上、本件の周知等につきまして貴職のご高配を賜わりますようお願い申し上げます。

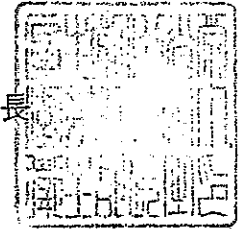




基安発第 0707003 号
平成 15 年 7 月 7 日

(社) 日本医師会会長 殿

厚生労働省労働基準局
安全衛生部長



「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」の送付について

労働基準行政の運営につきましては、日頃から格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

厚生労働省といたしましては、過重労働による健康障害を防止するために、「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を平成 14 年 2 月 12 日に策定し、事業場への周知・指導を推進してきたところですが、過重労働による健康障害防止のためには、労働者自身が自らの疲労度を把握・自覚し、積極的に自己の健康管理を行うことも重要であります。

このため、上記総合対策において明記されている「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を、今般、別添のとおり作成いたしました。このチェックリストが活用されることにより、労働者が自己の疲労蓄積度を把握し、自らの積極的な健康管理を行う端緒となるとともに、職場の改善の契機となることを期待しております。つきましては、貴団体におかれましても、会員その他関係事業場及び所属労働者等に対し、本チェックリストの周知等につき特段のご配慮を賜りますようお願いいたします。

また、このチェックリストは、あくまでも自己診断によるものであるため、労働者本人が管理監督者、産業医等に相談することが重要とされておりますので、併せてご留意いただきますようお願いいたします。

なお、このチェックリストには厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/06/index.html>) や中央労働災害防止協会のホームページ (http://www.jisha.or.jp/frame/index_profile_check.html) からアクセスできます。

厚生労働省発表

平成15年6月23日

労働基準局安全衛生部労働衛生課

課長 中 林 圭 一
中央労働衛生専門官 笠 原 國 昭

電話 03(3593)1111 (内) 5492
03(3502)6755 (夜間直通)

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの公開について

厚生労働省では、過重労働による健康障害を防止するため、平成14年2月12日に「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を策定し、事業者が講ずべき措置の周知徹底を図ってきたところである。過重労働による健康障害防止のためには、事業者が必要な措置を講じることが第一義的に求められるが、労働者自身も自らの疲労度を把握・自覚し、積極的に自己の健康管理を行うことも大切である。このため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト作成委員会」（座長：櫻井 治彦 中央労働災害防止協会 労働衛生調査分析センター所長）を設置し、労働者が疲労蓄積度を簡便に自己診断できるチェックリストの検討を行ってきたところであるが、今般その試行版が別添のとおり完成した。

なお、このチェックリストの判定結果と、疲労の蓄積による現実の健康障害との関係については個人差もあることから、必要に応じて、産業医や、産業医が選任されていない小規模事業場では地域産業保健センターの登録医等、あるいは管理監督者に相談することが望ましい。

また、このチェックリストはインターネット上に公開されており、厚生労働省のホームページ（<http://www.mhlw.go.jp>）や中央労働災害防止協会のホームページ（<http://www.jisha.or.jp>）からアクセスできる。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日_____年__月__日

1. 最近1か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の□に✓を付けてください。

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

<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

☐	0～3点	☐	4～7点	☐	8～14点	☐	15点以上
--------------------------	------	--------------------------	------	--------------------------	-------	--------------------------	-------

2. 最近1か月間の勤務の状況について、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。

1. 1か月の時間外労働	☐ ない又は適当(0)	☐ 多い(1)	☐ 非常に多い(3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	☐ 少ない(0)	☐ 多い(1)	-
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	-
4. 深夜勤務に伴う負担(1)	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	☐ 適切である(0)	☐ 不適切である(1)	-
6. 仕事についての精神的負担	☐ 小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)
7. 仕事についての身体的負担(2)	☐ 小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)

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

<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	0～2点	B	3～5点	C	6～8点	D	9点以上
---	------	---	------	---	------	---	------

このチェックリストは疲労の蓄積を自覚症状と仕事の側面から評価し、その負担度を見ています

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、あなたの仕事による負担度の点数（0～7）を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

		勤 務 の 状 況			
		A	B	C	D
自 覚 症 状		0	0	2	4
		0	1	3	5
		0	2	4	6
		1	3	5	7

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。

➡ あなたの仕事による負担度の点数は： 点（0～7）

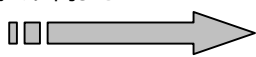
判 定	点 数	仕事による負担度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

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。

【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。上のチェックリストで仕事による負担度が低くても時間外労働時間が長い場合には注意が必要です。

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