

福県医発第 765 号 (地)

平成16年7月23日



各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会
会 長 竹 嶋 康



「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、福県医発第1989号 (H14. 3. 8付)、また、労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストにつきましては、福県医発第869号 (H15. 8. 1付) にてご案内いたしておりましたが、この度、標記チェックリストの一部修正 (別紙1)、さらに家族による労働者の疲労蓄積度を判定できる「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」 (別紙2) が別添のとおり作成された旨の通知であります。

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もしくは家族の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。

小郡三井医師会より

担当理事 毛利康茂

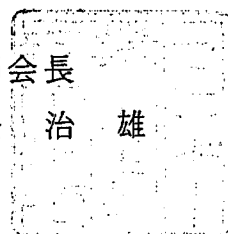


日医発第384号(地Ⅱ40)

平成16年 7月15日

都道府県医師会長 殿

日本医師会長
植 松 治 雄



「労働者の疲労蓄積度チェックリスト」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。

それに伴い、本会では労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストについて平成15年7月24日付日医発第323号(地Ⅱ63)をもって通知しておりますが、この度、厚生労働省では標記チェックリストを一部修正し(別添1)、さらに家族による労働者の疲労蓄積度を判定できる「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」を作成しました(別添2)。

また、本チェックリストはあくまでも自己もしくは家族の診断によ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。



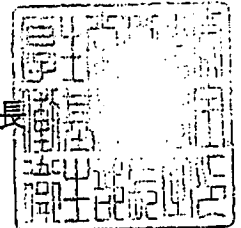


基安発第 0630003 号
平成16年6月30日

(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、昨年、試行版として公表したところですが、その後検討を重ね、今般、当該試行版を一部修正し、別添1のとおりとりまとめました。また、これに加え、家族により労働者の疲労蓄積度を判定できる「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」を別添2のとおりとりまとめました。これら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、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、あくまでも自己もしくは家族の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>)及び中央労働災害防止協会のホームページ(<http://www.jisha.or.jp> 及び <http://www.jaish.gr.jp>) からアクセスできます。

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

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、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 ~ 4 点		5 ~ 10 点		11 ~ 20 点		21 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 点	B	1 ~ 2 点	C	3 ~ 5 点	D	6 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

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. へとへとのような(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