

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト 新旧対照表

新				旧			
家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト (2023年改正版)				家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト			
記入者		実施日		年		月 日	
ご家族で働いている方(以下、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ください。				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ください。			
1. 最近1か月の疲労・ストレス症状				1. 最近1か月の疲労・ストレス症状			
ご家族について、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)				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	<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)	1. イライラしているようだ	<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)
2. 不安そうだ	<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)	2. 不安そうだ	<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)
3. 落ち着かないようだ	<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)	3. 落ち着かないようだ	<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)
4. ゆううつそうだ	<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)	4. ゆううつそうだ	<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)
5. 体の調子が悪そうだ	<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)	5. 体の調子が悪そうだ	<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)
6. 物事に集中できないようだ	<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)	6. 物事に集中できないようだ	<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)
7. することに間違いが多いようだ	<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)	7. することに間違いが多いようだ	<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)
8. 強い眠気に襲われるようだ	<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)	8. 強い眠気に襲われるようだ	<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)
9. やる気が出ないようだ	<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)	9. やる気が出ないようだ	<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)

新				旧																					
10. へとへとのようだ（運動後を除く）★1	<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）	10. へとへとのようだ（運動後を除く）	<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）																		
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	<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）	11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	<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. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	<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. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	<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）																		
13. 食事が減っているようだ	<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）																						
<p>★1:へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま。</p> <p>各々の答えの（ ）の中の数字を全て加算してください。 合計_____点</p> <p>2. 最近1か月の働き方と休養</p> <p>ご家族について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td><input type="checkbox"/> 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休憩時間（★2）が十分でない</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 2. 休日でも仕事をすることが多い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ</td></tr> </table> <p>★2: これを勤務間インターバルといいます。</p> <p style="text-align: right;">✓ を付けた項目の数 _____個</p>				<input type="checkbox"/> 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休憩時間（★2）が十分でない	<input type="checkbox"/> 2. 休日でも仕事をすることが多い	<input type="checkbox"/> 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ	<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い	<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ	<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える	<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ	<input type="checkbox"/> 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ	<input type="checkbox"/> 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ	<p>各々の答えの（ ）の中の数字を全て加算してください。 合計_____点</p> <p>2 最近1か月の働き方と休養</p> <p>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。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td><input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する（★1）</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 2. 休日でも仕事に出かけることが多い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/> 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない</td></tr> </table> <p>★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。</p> <p style="text-align: right;">✓ を付けた項目の数 _____個</p>				<input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する（★1）	<input type="checkbox"/> 2. 休日でも仕事に出かけることが多い	<input type="checkbox"/> 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い	<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い	<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ	<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える	<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ	<input type="checkbox"/> 8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ	<input type="checkbox"/> 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない
<input type="checkbox"/> 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休憩時間（★2）が十分でない																									
<input type="checkbox"/> 2. 休日でも仕事をすることが多い																									
<input type="checkbox"/> 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ																									
<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い																									
<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ																									
<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える																									
<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ																									
<input type="checkbox"/> 8. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ																									
<input type="checkbox"/> 9. 勤務時間外でゆっくりくつろいでいることはほとんどないようだ																									
<input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する（★1）																									
<input type="checkbox"/> 2. 休日でも仕事に出かけることが多い																									
<input type="checkbox"/> 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い																									
<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い																									
<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ																									
<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える																									
<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ																									
<input type="checkbox"/> 8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ																									
<input type="checkbox"/> 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない																									

新

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結果から、**ご家族**の疲労蓄積度の点数（0～2）を求めてください。

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	1 1 点未満	0	1
	1 1 点以上	1	2

※糖尿病、**高**血圧症等の**疾患**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。

ご家族の疲労蓄積度の点数は： _____ 点（0～2）

旧

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	1 0 点未満	0	1
	1 0 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蓄積疲労度の点数は： _____ 点（0～2）

新			旧		
判 定	点数	疲労蓄積度	判 定	点数	仕事による負担度
	0	低いと考えられる		0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる		1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる		2	高いと考えられる
<p>※ご家族の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。</p> <p>4 疲労蓄積予防のための対策</p> <p>ご家族の疲労蓄積度はいかがでしたか？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、あなたとご家族で、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、<u>必要に応じて産業医等の産業保健スタッフや医療機関に相談・受診するようご家族に勧めてください。</u></p>			<p>※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。</p> <p>4 疲労蓄積予防のための対策</p> <p>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、必要に応じて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。</p>		