

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの  
見直しに関する調査研究 報告書

令和5年3月

中央労働災害防止協会



## 目 次

・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する検討委員会 委員名簿	1
・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する検討委員会 設置要綱	3
・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する調査研究 実施計画	5
・調査研究結果概要	7
・(暫定版)労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト	39
・(暫定版)家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト	43
・調査票(労働者用)	47
・調査票(家族用)	57
・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)	61
・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)	65
・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト新旧対照表	69
・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	75
・新労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト(暫定版)についての アンケート集計結果	79



労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する検討委員会  
委員名簿

(五十音順・敬称略)

【委員】

○久保 智英

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 上席研究員

佐藤 裕司

富士通株式会社 健康推進本部健康事業推進統括部 統括産業医（東日本地区担当）

◎下光 輝一

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事長

堤 明純

北里大学 医学部公衆衛生学 教授

堀江 正知

産業医科大学 副学長

矢内 美雪

キヤノン株式会社 人事本部 安全衛生部 健康支援室 副部長 室長

吉川 智明

イーグル工業株式会社 業務本部 副本部長 兼健康推進部長

◎：委員長

○：分析担当



## 「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する検討委員会」設置要綱

### (目的)

第1条 この要綱は「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する検討委員会」を実施するために必要な委員会の設置及び運営について定めることを目的とする。

### (委員会の構成等)

第2条 前条に規定する委員会は、企業における健康確保対策の実態に知見を有する者7名程度で構成するものとする。

2 委員の委嘱は、中央労働災害防止協会（以下「中災防」という。）理事長が行う。

### (委員の任期等)

第3条 委員の任期は、委嘱の日から令和5年3月31日までとする。

2 委員が任期中に辞任した場合には、中災防理事長が補欠委員を委嘱することができる。

3 補欠委員の任期は、前任委員の残任期間とする。

### (委員長)

第4条 委員会に委員長を置く。

2 委員長は、互選により選出する。

### (委員会の開催)

第5条 委員会は各年4回程度開催する。

2 委員会の招集は、中災防健康快適推進部長が行う。

### (検討事項)

第6条 委員会は以下の事項について検討する。

- (1) チェックリストの内容
- (2) チェックリストの活用方法
- (3) その他チェックリストの普及促進に関すること

### (事務局等)

第7条 委員会の事務局は、中災防健康快適推進部に置く。

2 この要綱に定めるもののほか、委員会の議事及び運営に関して必要な事項は委員会の定めるところによる。





## 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する調査研究 実施計画

### 1 趣旨及び目的

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」は、平成14年度、平成15年度に厚生労働省からの受託事業により中災防が作成したものである。

同チェックリストは、労働者が調査票の選択肢を選ぶことにより、簡単に自身の疲労度を測定することができるものであり、インターネット上に公開され、過重労働による健康障害防止対策のツールとして広く活用されてきた。

しかしながら作成から15年以上が経過し、働き方改革の推進など働く人々を取り巻く情勢も大きく変化してきたことから、今般、有識者による検討によりその内容を見直し、過重労働による健康障害防止対策の促進を図るものとする。

### 2 調査研究の方法等

#### (1) 委員会の設置

##### ① 委員会名

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する検討委員会

##### ② 主な検討内容

ア チェックリストの見直し（1年目）

イ チェックリスト活用方法の検討（2年目）

各年報告書作成

#### (2) 説明会の開催

成果物の内容に関する報告会を開催する。

#### (3) 調査日程（案）

##### (1年目)

令和3年7月	第1回委員会	経緯説明、実態把握・医学的知見の収集
8月～9月		課題の整理・検討
10月	第2回委員会	検討結果報告、チェックリスト（案）検討
11月～12月		報告書（案）作成
令和4年1月	第3回委員会	報告書内容検討
2月	第4回委員会	最終結果報告（チェックリスト確定）

##### (2年目)

4月	第5回委員会	活用方法の検討（活用事例収集等）
5月～8月		実地調査（ヒアリング等）、取りまとめ
9月	第6回委員会	進捗状況報告、課題検討等
10月～12月		報告書（案）作成（例：活用ガイドライン案）
令和5年1月	第7回委員会	最終結果報告
2月～3月		活用ガイドラインの作成・公表



## 調査研究結果概要

### 1. 要旨

本チェックリストは、過重労働による健康障害防止対策のツールとして活用されてきたが、作成から15年以上が経過し、働く人々を取り巻く情勢が変化したことから、有識者による検討委員会にてその内容を見直した。見直しの観点は以下のとおり。

- ① 最近の知見を踏まえたチェックリスト項目の設定  
(食欲・睡眠時間・勤務間インターバル 等)
- ② テレワークを考慮したチェックリスト項目の設定
- ③ 精神的負担を「量」、「コントロール」、「人間関係」に細分化したチェックリスト項目の設定

### 2. 検討委員会開催日時および会場

第1回	日時：令和3年7月7日15:00～	会場：安全衛生総合会館14階
第2回	日時：令和3年10月8日13:00～	会場：安全衛生総合会館8階
第3回	日時：令和3年12月3日15:00～	会場：安全衛生総合会館8階
第4回	日時：令和4年2月2日13:00～	会場：安全衛生総合会館8階
第5回	日時：令和4年6月9日10:00～	会場：安全衛生総合会館8階
第6回	日時：令和4年9月12日15:00～	会場：安全衛生総合会館14階
第7回	日時：令和4年12月7日15:00～	会場：安全衛生総合会館8階
第8回	日時：令和5年2月28日13:00～	会場：安全衛生総合会館8階

### 3. チェックリスト見直し項目

調査研究1年目(令和3年度：第1回～4回)では、チェックリストの見直し項目の検討および後述する検証調査の準備を行った。主な見直し項目は以下のとおり。

- ・労働者用1-11「へとへとだ(運動後を除く)」、家族用1-10「へとへつのようだ(運動後を除く)」の「へとへと」が不明確なため、欄外注釈に「★1へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま」を記載する。
- ・疲労が蓄積する前兆としての食欲の状況について把握するため、労働者用1-14「食欲不振」、家族用1-13「食事量が減っているようだ」を追加する。
- ・労働者用2-1「1ヶ月の時間外労働」を回答する選択肢に「適当」という表現は誤解を招く恐れがあるため、設問を「1ヶ月の労働時間(時間外・休日労働時間を含む)」として、選択肢の「ない又は」を削除する。
- ・労働者用2-5「休憩・仮眠の時間数及び施設」の設問は、時間数と施設を同時に評価していて、いずれかが不適切の場合は回答できないため、選択肢を「すべて適切である」と「いずれかが不適切である」に修正する。
- ・労働者用2-6「仕事についての精神的負担」の設問は、量的負担「時間内に処理しきれない仕事」、コントロール度「自分のペースでできない仕事」、人間関係「職場・顧客等の人間関係による負担」の3項目を別途設問に追加して、その後の検証の中で適切な設問を定

める。

- ・勤務時間外の時間の使い方が疲労蓄積に影響することが考えられるため、労働者用 2-11「勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ない」、2-12「勤務日の睡眠時間」、2-13「勤務間インターバル」の3つの設問を追加し、「勤務間インターバル」の説明として欄外注釈★4「終業時刻から次の始業時刻までの時間をいいます。」を追加する。
- ・チェックリスト対象者の在宅勤務が想定されるため、家族用 2-1「ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する」を「勤務間インターバルが十分でない」に、2-2「休日にも仕事に出かけることが多い」を「休日にも仕事をすることが多い」に、2-3「家に仕事をもち帰ることが多い」を「勤務日における時間外労働が多いようだ」に、2-8および2-9「家」を「勤務時間外」に修正する。

#### 4. 新版チェックリスト検証調査について

##### 【目的】

本委員会で見直したチェックリスト項目（新版チェックリスト）の信頼性・妥当性および評価基準を検証するため、モニター調査会社を利用して検証用調査を実施した。

##### 【方法】

- ① 対象：  
調査会社に登録しているモニターの中で労働者とその家族（配偶者）
- ② 内容：  
本委員会内で見直したチェックリストと既に広く使用されている疲労調査や睡眠調査等を合わせて回答してもらい、各回答の相関関係を分析する。
- ③ 調査項目：別紙：調査票参照【本報告書 47～59 ページ】

調査研究2年目（令和4年度：第5回～8回）では、見直したチェックリストの検証調査結果の考察およびアンケート調査によるヒアリングを実施して、チェックリストの精度を高める検討を行った。

##### 【結果および考察】\*第5回委員会久保委員説明【第5回委員会資料3参照】

- ・ 回答者の属性は、425名（男性285名、女性140名）、平均年齢47歳。有配偶者（425名）のみを対象とした。【本報告書13ページ下】
- ①労働要因及び既存尺度との関連性の検討
  - ・ 勤務の状況と自覚症状を合わせて7段階の評価、仕事による負担度点数は（0～7点）とした。最終的にこの7段階を基に仕事による負担度を4段階での「低い（0～1点）」「やや低い（2～3点）」「高い（4～5点）」「非常に高い（6～7点）」で判定を行った。家族用も同様に、総合得点での解析とした。【本報告書14ページ下】
  - ・ 解析方法は労働要因を独立変数、本人用の7段階を従属変数として対応のない分散分析と既存の尺度との相関関係をみた。【本報告書14ページ下】
  - ・ 結果は、年齢・性別など調整変数を用いなくてもきれいな関係性が現れた。残業を含む労働時間が長くなるにつれて、7段階の尺度の得点上がり、睡眠時間が短くなるにつれ、得点が有意に上がっている。勤務時間外の仕事の連絡の頻度は、「毎日頻繁にある」が一番高い結果となった。【本報告書15ページ上】

- ・ 既存尺度のアテネ不眠尺度 3 段階、健常、不眠疑い、不眠症について、新版チェックリストとの関連性が見られた。【本報告書 15 ページ上】
- ・ 労働要因の有給休暇取得日数は、有意差は認められているものの、取得しているほうが少し高く、10 日以上になると下がる結果となった。【本報告書 15 ページ下】
- ・ 勤務形態は、夜勤を含む交代勤務が最も高かった。【本報告書 15 ページ下】
- ・ 既存の尺度との関連性は、7 段階評価の疲労度が高いところ (7.00) は、「Vital Exhaustion」も「過労徴候しらべ」も最も高い。【本報告書 16 ページ上】
- ・ 余暇で仕事から心理的に離れられている「ディタッチ」、「リラックス」、「コントロール」でも関連性が見られた。【本報告書 16 ページ】
- ・ 「ワークエンゲージメント」では、少し違った動きを示し、疲労と直結したものではないと考えられる。【16 ページ下】

#### ②労働要因及び既存尺度との相関解析の結果

- ・ 相関解析の結果は、「疲労蓄積度チェックリスト総合得点」＝単純に全てを総合したものと、次に 7 段階、4 段階で評価したものと家族が付けた本人の疲労状態との相関関係を検証したところ、総合得点との相関係数が 0.61、7 段階 0.558、4 段階 0.537 といずれも 0.5 以上であったことから、新版チェックリストは、家族から見た労働者の状態と本人の回答と高い相関関係にあるといえる。【本報告書 18 ページ】
- ・ 他の既存尺度との関係でみると、アテネ不眠尺度 0.693、Vital Exhaustion 0.709 で、不眠や疲労は非常に高い関連性が見られた。過労徴候しらべは身体症状をメインにしているが、0.511 の相関係数となり、関連性はあるとみてよい。回復経験尺度は 0.4～0.3 ぐらいの水準で、ワークエンゲージメントは 0.2 以下と関連性は低い結果であった。【本報告書 18 ページ】
- ・ 家族が付けた結果と既存の尺度との関連性を見るとアテネ不眠尺度、Vital Exhaustion、過労徴候しらべで 0.5 の水準となった。本人での相関係数と同様、回復経験尺度は同程度で、ワークエンゲージメントは関連性が低かった。【本報告書 18 ページ】

#### ③既往歴との関連性の検討について

- ・ n 数が少ないため 7 段階の解析は行わず、4 段階を活用した。【本報告書 19 ページ下】
- ・ 高血圧、高脂血症では有意差は認められず、肥満、心臓疾患、腰痛、睡眠時無呼吸症候群、精神疾患、睡眠障害で有意差が認められた。【本報告書 20～22 ページ】

#### ④項目数の検討について

- ・ 旧版では「6. 仕事についての精神的な負担」が 1 項目であったが、今回「7. 時間内に処理しきれない仕事」、「8. 自分のペースでできない仕事」、「9. 職場・顧客等の人間関係による負担」を加えたので、それぞれ「6 の精神的負担のみ」と、それに「7 を加えた」、「8 を加えた」、「9 を加えた」それぞれ総当たりの相関係数を出し、結論は加えても加えなくてもほぼ変わらなかった。【本報告書 23～25 ページ】

### 【追加考察】\*第 6 回委員会久保委員説明【第 6 回委員会資料 3 参照】

#### ①新たな質問項目が入ったことによるメリットについて

- ・ 精神的負担を 3 項目増えたことによって【本報告書 28 ページ】の表、斜線が掛かっているところ、相関関係 A が増えれば B も増えるみたいな関連性を検討した結果、「精神的な負担」と「時間内に処理しきれない仕事」と「自分のペースでできない」の相関係

数が 0.469 と 0.524 といずれも高い相関関係であった。それぞれ独立した相関係数が 4.6、5.2 でそれ以外に 4～5 割は他の要因がある。それぞれ独立したものを測定していることがいえる。いずれにしても、相関係数が高いがそれ以外の要因もあるという結論が導きだされる。【本報告書 28 ページ】

- ・ 勤務間インターバルの項目を加えたメリットを解析した。Cronbach のアルファという信頼係数をそれぞれの項目を抜いたり、入れたりしながら解析した結果。これが高いと、尺度としての信頼性が高いといわれている。結論として、13 項目版の Cronbach のアルファは、本報告書 30 ページ上の斜線のところが 0.851、1 に近づくほど信頼性が高い、内的整合性が高いということで、現状の新版の 13 項目版全て勤務間インターバルとかそういったものを加えたものの信頼性が高かった。大きな違いはいえないが、例えば 12 項目で「7.時間内に処理しきれない仕事」を抜いた場合の Cronbach のアルファが 0.831。「13.勤務間インターバル」を抜いた場合が 0.831。7 と 8 を抜いたもの、8 だけを抜いたもので見ても、他の値に比べると、13 項目版の 0.851 が最も高かった。【本報告書 30 ページ上】
- ・ 自覚症状の「食欲不振」を含める・含めないを解析すると、14 項目版の食欲の項目を入れた方が、Cronbach のアルファが若干高いという結果であった。【本報告書 30 ページ下】

#### ②評価の基準について【本報告書 29 ページ】

評価点のバランスをとる目的で評価基準を調整するため、新版の分類方法、事務局提案の分類方法としては、配点が I：0～4 点なのに対して、事務局案では I：0～3 点、II：4～10 点、III：11～21 点、IV：22 点以上としている。また 4 分類・4 分位という得点の配点に基づいて 4 分割した基準方法も含めて、三つの評価基準で検討した。【本報告書 29 ページ上】右に記載がある「統計量」とは、今回のサンプルに対する 4 分位を取ったときの値である。

【本報告書 29 ページ下】に 6 点・7 点の人たちの割合を示した。新基準で 9.4%、4 分位で 11.1%と少し増えている。事務局提案も 9.4%であり大きな差はなかった。どの基準でも大体 10%ぐらいの人たちが、疲労度が高い 6 点・7 点の中に分類される。

### 5. チェックリストの修正について

(暫定版)チェックリスト(労働者用)を使用した上での感想等について、事業場で活動されている産業医等産業保健スタッフを対象にアンケート調査した(集計結果参照:本報告書 79～96 ページ)。

#### \*第 6 回委員会でのアンケート結果を考慮しての検討より

- ・ 1. 最近 1 ヶ月の自覚症状「14.食欲不振」を「14.食欲がないと感じる」に修正する。
- ・ <自覚症状の評価>「I：0～4 点、II：5～10 点、III：11～21 点、IV：22 点以上」を、「I：0～2 点、II：3～7 点、III：8～14 点、IV：15 点以上」に修正する。
- ・ 2. 最近 1 ヶ月の勤務の状況「5.休憩・仮眠の時間数・施設」、「すべて適切である(0)」、「いずれかが不適切である(1)」を、「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)」に修正する。
- ・ 2. 最近 1 ヶ月の勤務の状況の設問順を、「6.仕事についての身体的負担」、「7.仕事についての精神的負担」、「8.職場・顧客等の人間関係による負担」、「9.時間内に処理しきれない仕



事」、「10.自分のペースでできない仕事」に修正する。

・ 2. 最近1ヶ月の勤務の状況「13.勤務間インターバル(★4)」の設問と注釈(★4)を入れ替え、「13.終業時刻から次の始業時刻の間にある休息时间(★4)」、「★4:これを勤務間インターバルと言います」に修正する。

### 【新版(修正版)チェックリストの評価基準修正による検証結果の再考察】

#### \*第7回委員会での久保委員説明【第7回委員会資料3参照】

- ・ 第6回委員会でチェックリストの文言および評価基準が決定し、これまでに報告した解析データを修正した評価基準で再解析した。本報告書 31 ページ下の最終版の基準で、4分位という4つに等分類する方法で、自覚症状Ⅰ～Ⅳに分けた。最終版はサンプル調査したものの得点を4分類で解析した。
- ・ 自覚症状の評価における結果の分布を提示した。左のグラフがこれまでの新版の元の分類方法を基準としたもの、右が最終版の4分位に基づいた分類方法でのヒストグラム。横軸がそれぞれの分類された得点の0～7段階。6～7点、つまり非常に負担が高い人たちの割合が、10%ぐらいになるのが理想と考え、新版(左側)では、6と7の割合がそれぞれ5.2%パーセントと4.2%になっている。右の最終版も、少し基準を下げているので、高い人たちが増え、6点が3.8%で、7点が7.3%。6点、7点を合計すると10%を若干オーバーしている。両方とも負担が高い人たちが1割ぐらいいる傾向だった。【本報告書32ページ下】
- ・ 労働時間、睡眠時間、勤務時間外の仕事の連絡頻度、不眠、有給休暇、勤務形態とこの負担、疲労がどう関連しているか解析した。左は新版の元の分類方法、右は4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価(最新版)で、前回解析したものと比較して、左の新版のほうが前回までのもの、右が最終版で左右に掲載している。例えば、労働時間が長くなるほど負担が高くなる傾向や、睡眠時間が短くなるほど負担が高くなるというような関連性は、最終版でもこれまでの版でも変わりはなく、統計的な差を得られている。【本報告書33ページ下～34ページ】
- ・ 勤務時間外の連絡、“つながらない権利”のような、オフに仕事の連絡がメールやSNSなどで頻繁に連絡が来ると疲労の回復は悪くなるという結果が出ており、「毎日頻繁にある」では新版でも最終版でも疲労度が最も高くなっている。アテネ不眠尺度は国際的に使われていて、「健常」、「不眠疑い」、「不眠症」の3分類だが、それで見ても不眠症のグループは突出して疲労度が高くなり、最終版でも同じような結果だった。【本報告書34ページ上】
- ・ 有給休暇の取得は、「取得していない」、「1～4日」、「5～9日」、「10日以上」で区分すると、取得していなくても低く、かつ10日以上取っていても低いという結果が出た。最も疲労度が高くなるというのが「1～4日」、「5～9日」で逆U字パターンとなり、これも傾向としては変わらなかった。勤務形態も、常日勤が最も低く、夜勤を含む交代勤務が最も高く、夜勤を含まない交代勤務が低いという逆U字パターンで、これに関しても、有意差は変わらなかった。【本報告書34ページ下】
- ・ 既存尺度との関連性で、Vital Exhaustion、労働安全衛生研究所過労死センターで開発した過労死する前の前駆症状を集めて作成した過労徴候しらべ、回復経験尺度、ワークエンゲージメントとの関連性を見てみた。結論は関連性があり、いずれも新版と最終版

での解析で大きな差はなかった。【本報告書 35～37 ページ】

- Vital Exhaustion に関しては疲弊の尺度なので関連性はあるが、疲労蓄積度チェックリストの負担度が最も高い7点で、Vital Exhaustion も高い。さらに過労徴候しらべについては、過労死する前の人たちの前駆症状での尺度で、7点の人は非常に高かった。  
【本報告書 35 ページ下】
- 回復経験尺度とって、オフでどれぐらい回復できるかを測定できる尺度で、それを4つの因子で抽出している。ディタッチに関しては、オフで仕事から離れられているという感覚が強いほど疲労度が低いという傾向があり、リラックスに関しても疲労度が高くなるほどリラックスできていない。次は熟達という要因やコントロールという要因も疲労度が高くなるほど、総じてその疲労回復経験ができなくなっており、最終版でもこれまでの検討でも大きく変わらなかった。【本報告書 36 ページ】
- ワークエンゲージメントという仕事のやりがいに関して、3つの因子で抽出している。ワークエンゲージメントに関しては、「仕事をしていると活力がみなぎるように感じる」というところは、これまでのものと最終版でも、なぜか6点台の人たちが最も活力がみなぎっている。つまり、昔はモーレツ社員という言葉で表現されていたように、疲れているけれどもやりがいを感じていることが想像でき、結果も凹凸が出た。疲れているけどやりがいを感じているという方がいると思うので、そのような人は5点や6点でエンゲージメントの得点が高いという理由だと考える。しかしワークエンゲージメントとはどちらかというところとポジティブな側面を測定しているので、逆にネガティブな疲弊や不眠というようなものに関しては、きれいに関連するということが示唆されている。  
【本報告書 37 ページ上】
- 結論としては、最終版基準でも、新版の基準でも解析結果はほぼ変わらず、これまで疲労に関連するような要因として挙げた 1) 疲労蓄積度チェックリストの得点と労働時間、睡眠時間、勤務時間外の仕事の連絡頻度、不眠、有給休暇、勤務形態との関連性、2) 疲労蓄積度チェックリストの得点や国内外で使われている既存尺度とも統計的な関連性が認められた。【本報告書 37 ページ下】

以上の検討結果からチェックリストを確定させた。確定したチェックリストは後述する。

【本報告書 61～67 ページ】



労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する調査研究

調査結果の概要

独) 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 久保智英

■回答者の属性

サンプル数：425名  
 平均年齢：47.9±12.1歳  
 性別：男性285名、女性140名  
 既婚者：425名

※回答は家族から労働者本人を評価させることも目的であったため、対象者は同居者のいる共働きの既婚者に絞った。

同居家族の構成

	度数
一人暮らし	-
夫婦のみ	123
夫婦(または片親)と未婚の子供	253
2世代同居(夫婦と親)	12
3世代同居(夫婦とその子供、親)	31
未記入	-
その他	6
合計	425

最終学歴

	度数
大学院	29
大学	249
短大・高専	36
専門学校	29
高校(旧制中学)	75
中学(旧制小学)	3
未記入	-
その他	4
合計	425

勤務先業種

	度数
農林水産・鉱業	-
建設業	25
製造業(食料品)	12
製造業(飲料)	-
製造業(衣服・繊維)	-
製造業(木材・木製品・家具・紙・パルプ)	1
製造業(印刷・同関連業)	3
製造業(化学・化粧品・医薬品)	14
製造業(鉄鋼業・非鉄金属・金属製品)	10
製造業(一般機械器具)	2
製造業(電機・家電・AV機器等)	12
製造業(自動車)	8
製造業(その他)	29
電気・ガス・熱供給・水道業	11
通信業	9
市場調査	-
その他情報サービス業	20
放送・新聞・出版・映像・音声制作業	1
広告業・広告制作業	-
運輸業・郵便業	21
卸売・小売業(スーパー・コンビニ等)	10
卸売・小売業(繊維・衣服・身の回り品等)	1
卸売・小売業(飲食料品)	6
卸売・小売業(自動車)	2
卸売・小売業(電機・家電・AV機器等)	2
卸売・小売業(その他)	13
銀行業	13
保険業	11
その他金融業	11
不動産業	5
専門・技術サービス業、学術研究	8
飲食店・宿泊業	8
教育・学習支援業	25
医療業	18
福祉関連業	11
その他サービス業	58
公務	30
未記入	-
その他(該当なし)	15
合計	425

職種分類

	度数
企業等の経営者・役員	-
個人事業主・店主	-
経営・事務企画	32
営業・販売	82
基礎・技術研究	5
技術開発・設計	27
商品企画・開発	7
購買・仕入業務	-
製造・生産・品質管理	37
調査・広告・宣伝	3
情報処理(システム)	21
物流・配送	9
広報・編集	2
人事・総務・経理	78
未記入	-
その他(該当なし)	122
合計	425

勤務先での役職

	度数
一般社員	190
主任・係長クラス	71
課長クラス	57
部長クラス	41
経営者・役員	-
個人事業主・店主	-
未記入	-
その他(該当なし)	66
合計	425

勤務先の従業員数

	度数
1~4人	11
5~9人	16
10~29人	48
30~49人	16
50~99人	40
100~299人	78
300~499人	29
500~999人	39
1000人以上	137
未記入	-
その他(該当なし)	11
合計	425

# 1. 労働要因及び既存尺度との関連性の検討

## ■解析方法

本人用

### 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。

### ■7段階評価

仕事による負担度点数表

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病や高血圧症等の疾患がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

### ■4段階評価

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

### ■総合得点評価

家族用

### 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蓄積度の点数(0~2)を求めてください。

### ■3段階評価

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
項目の該当する個数	10点未満	0	1
	10点以上	1	2

※糖尿病や高血圧症等の疾患がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

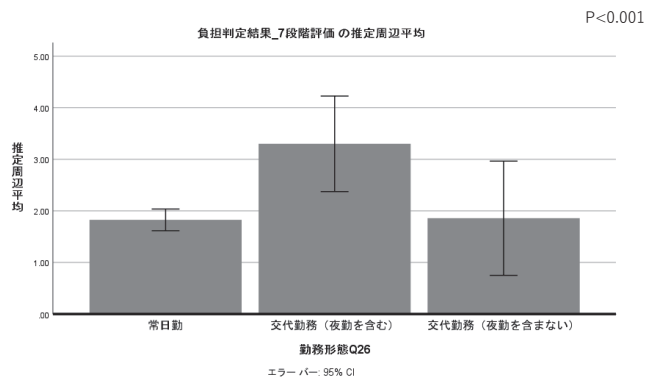
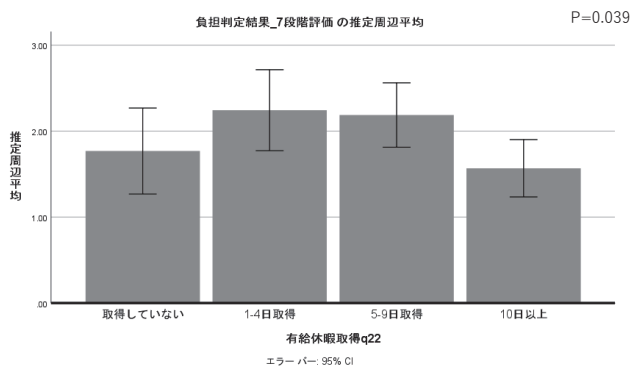
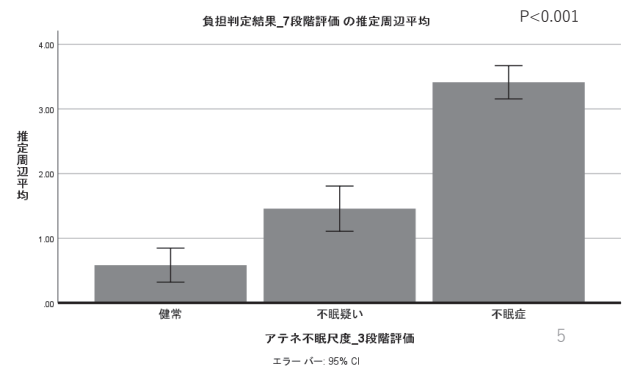
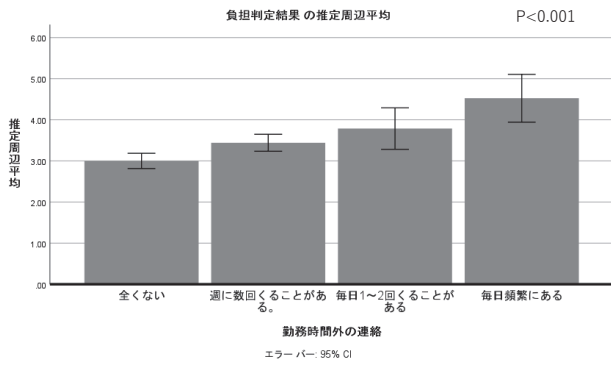
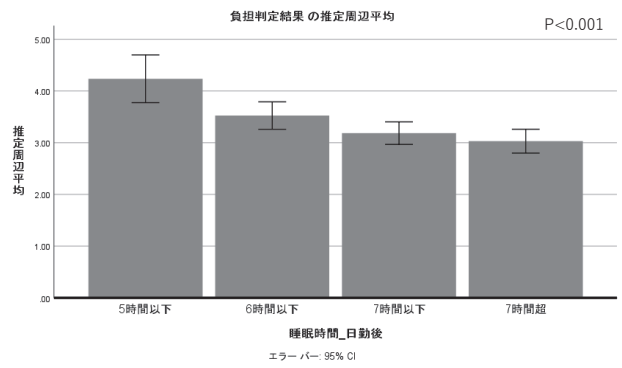
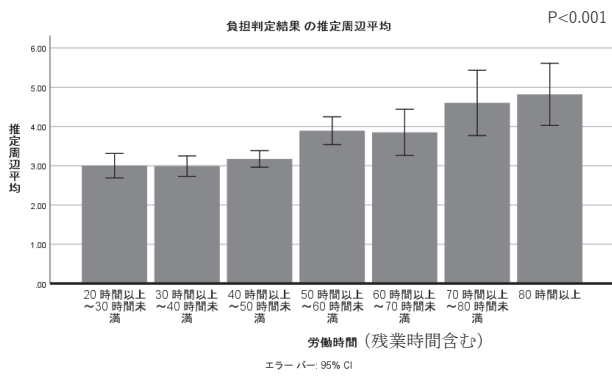
対象者の仕事による蓄積疲労度の点数は:  点(0~2)

判定	点数	仕事による負担度
	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

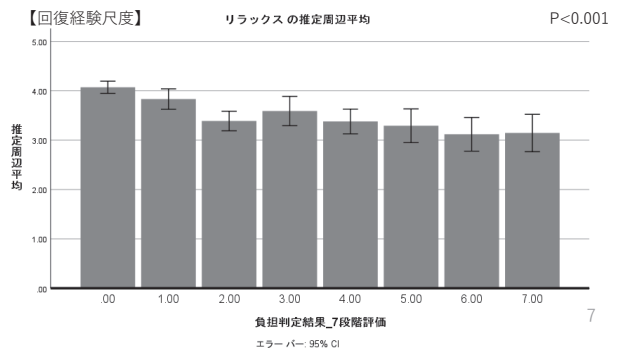
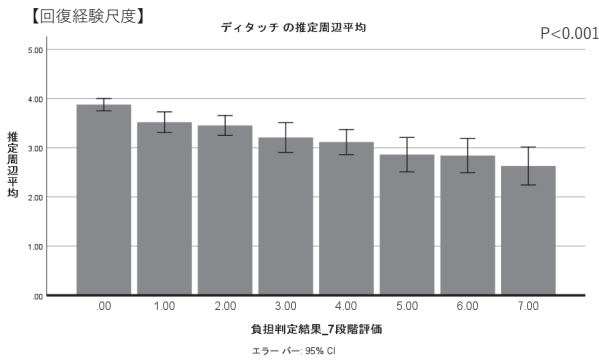
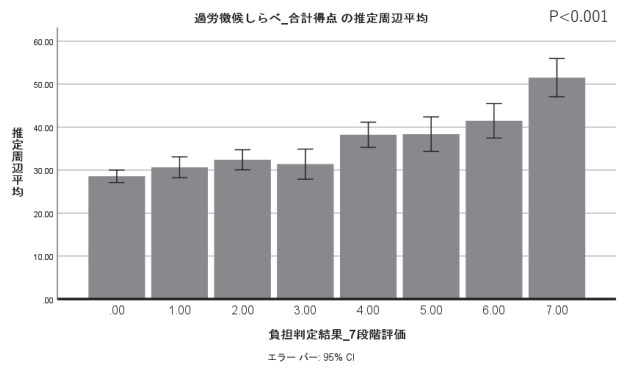
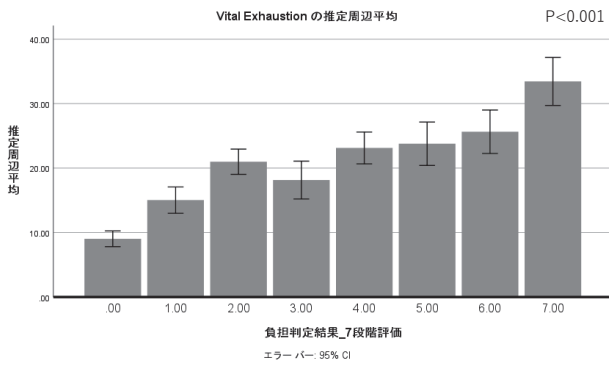
※ご本人の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。

### ■総合得点評価

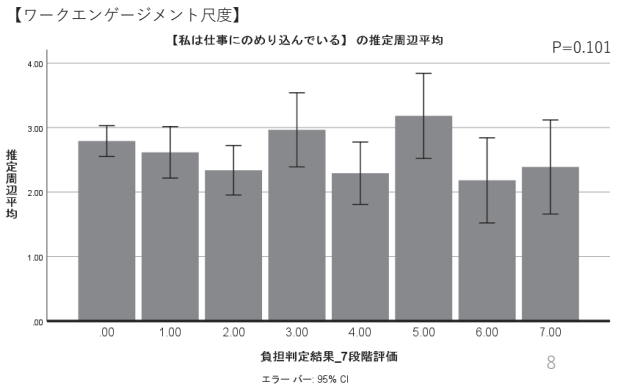
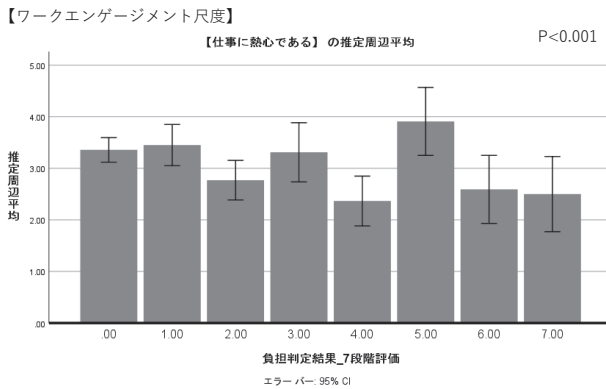
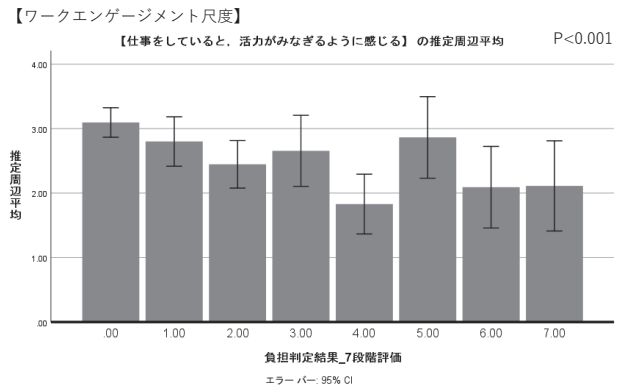
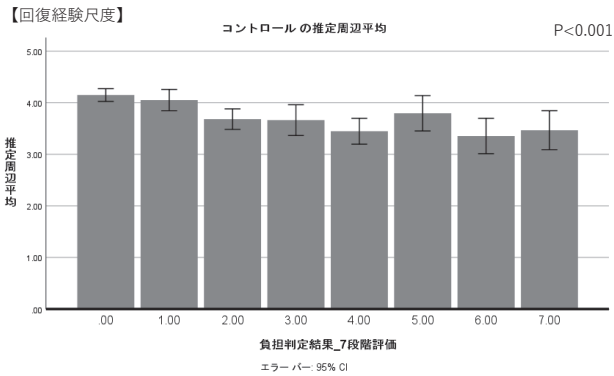
1. 労働要因を独立変数、本人用の7段階評価の値を従属変数として対応のない分散分析を用いて解析
2. 本人用の7段階評価の値を独立変数として他の既存の尺度を従属変数とした対応のない分散分析で解析
3. 各尺度間の相関係数を算出



→常夜勤が1名しかいなかったのので省いて3群で検定



7



8

## 2. 労働要因及び既存尺度との相関解析の結果



### 3. 既往歴との関連性の検討

11

#### ■疲労チェックリスト得点（4段階）と疾病（既往歴）のとの関連性

・下記にあげたもので過去に診断されたことがあるものについて、すべてに☑をつけて回答してください。

1.高血圧症 2.脂質異常症（高脂血症） 3.糖尿病 4.肥満 5.脳血管疾患  
6.心臓疾患 7.腰痛 8.睡眠時無呼吸症候群 9.精神疾患 10.睡眠障害  
11.その他（ ）

#### ■本人用の4段階評価

判 定	点 数	仕事による負担度	←基準
	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	

ロジスティクス回帰分析で「低いと考えられる」を基準として粗オッズ比を算出

12

## 高血圧症

### 方程式中の変数

	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
ステップ1 <sup>a</sup>			7.273	3	.064			
負担判定結果_4段階評価								
負担判定結果_4段階評価(1)	-.598	.505	1.398	1	.237	1.818	.675	4.894
負担判定結果_4段階評価(2)	-.429	.604	.504	1	.478	.651	.199	2.129
負担判定結果_4段階評価(3)	.278	.589	.223	1	.637	1.321	.416	4.193
定数	-1.946	.478	16.566	1	.000	.143		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

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

「低い」を基準とした場合、「やや高い」では、オッズ比が1.818 (95%信頼区間は0.675-4.894)

「低い」を基準とした場合、「高い」

「低い」を基準とした場合、「非常に高い」

## 脂質異常症 (高脂血症)

### 方程式中の変数

	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
ステップ1 <sup>a</sup>			2.330	3	.507			
負担判定結果_4段階評価								
負担判定結果_4段階評価(1)	-.352	.384	.840	1	.359	.703	.332	1.493
負担判定結果_4段階評価(2)	.109	.393	.077	1	.782	1.115	.516	2.408
負担判定結果_4段階評価(3)	-.736	.629	1.368	1	.242	.479	.140	1.644
定数	-1.776	.188	89.072	1	.000	.169		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

13

## 糖尿病

### 方程式中の変数

	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
ステップ1 <sup>a</sup>			.243	3	.970			
負担判定結果_4段階評価								
負担判定結果_4段階評価(1)	-.032	.605	.003	1	.958	.969	.296	3.170
負担判定結果_4段階評価(2)	-.336	.788	.182	1	.670	.715	.153	3.349
負担判定結果_4段階評価(3)	.137	.794	.030	1	.863	1.147	.242	5.443
定数	-3.082	.323	90.816	1	.000	.046		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

## 肥満

### 方程式中の変数

	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
ステップ1 <sup>a</sup>			4.013	3	.260			
負担判定結果_4段階評価								
負担判定結果_4段階評価(1)	.064	.471	.018	1	.892	1.066	.424	2.682
負担判定結果_4段階評価(2)	.792	.444	3.188	1	.074	2.208	.926	5.269
負担判定結果_4段階評価(3)	-.360	.770	.219	1	.640	.697	.154	3.157
定数	-2.584	.259	99.336	1	.000	.075		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

14



脳血管疾患

方程式中の変数

ステップ1 <sup>a</sup>	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
負担判定結果_4段階評価			2.649	3	.449			
負担判定結果_4段階評価 (1)	-15.778	4145.588	.000	1	.997	.000	.000	
負担判定結果_4段階評価 (2)	2.007	1.233	2.649	1	.104	7.443	.664	83.451
負担判定結果_4段階評価 (3)	-15.778	6355.067	.000	1	.998	.000	.000	
定数	-5.425	1.002	29.301	1	.000	.004		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

心臓疾患

方程式中の変数

ステップ1 <sup>a</sup>	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
負担判定結果_4段階評価			4.013	3	.260			
負担判定結果_4段階評価 (1)	.197	.875	.051	1	.822	1.217	.219	6.762
負担判定結果_4段階評価 (2)	.608	.878	.479	1	.489	1.836	.329	10.262
負担判定結果_4段階評価 (3)	1.513	.784	3.724	1	.054	4.541	.977	21.113
定数	-4.025	.504	63.677	1	.000	.018		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

15

腰痛

方程式中の変数

ステップ1 <sup>a</sup>	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
負担判定結果_4段階評価			11.434	3	.010			
負担判定結果_4段階評価 (1)	-.033	.438	.006	1	.940	.967	.410	2.281
負担判定結果_4段階評価 (2)	1.179	.377	9.762	1	.002	3.250	1.552	6.808
負担判定結果_4段階評価 (3)	.607	.501	1.470	1	.225	1.835	.688	4.898
定数	-2.342	.234	100.060	1	.000	.096		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

睡眠時無呼吸症候群

方程式中の変数

ステップ1 <sup>a</sup>	B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	EXP(B) の 95% 信頼区間	
							下限	上限
負担判定結果_4段階評価			8.898	3	.031			
負担判定結果_4段階評価 (1)	.201	.625	.103	1	.748	1.222	.359	4.161
負担判定結果_4段階評価 (2)	-.104	.804	.017	1	.897	.902	.187	4.357
負担判定結果_4段階評価 (3)	1.580	.571	7.662	1	.006	4.853	1.586	14.850
定数	-3.314	.360	84.787	1	.000	.036		

a. ステップ1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

16

## 精神疾患

		方程式中の変数						EXP(B) の 95% 信頼区間	
		B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	下限	上限
ステップ 1 <sup>a</sup>	負担判定結果_4段階評価			5.697	3	.127			
	負担判定結果_4段階評価 (1)	.197	.875	.051	1	.822	1.217	.219	6.762
	負担判定結果_4段階評価 (2)	1.334	.722	3.414	1	.065	3.797	.922	15.633
	負担判定結果_4段階評価 (3)	1.513	.784	3.724	1	.054	4.541	.977	21.113
	定数	-4.025	.504	63.677	1	.000	.018		

a. ステップ 1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

## 睡眠障害

		方程式中の変数						EXP(B) の 95% 信頼区間	
		B	標準誤差	Wald	自由度	有意確率	Exp(B)	下限	上限
ステップ 1 <sup>a</sup>	負担判定結果_4段階評価			20.066	3	.000			
	負担判定結果_4段階評価 (1)	.195	1.231	.025	1	.874	1.215	.109	13.563
	負担判定結果_4段階評価 (2)	1.310	1.010	1.680	1	.195	3.705	.511	26.841
	負担判定結果_4段階評価 (3)	3.177	.823	14.894	1	.000	23.970	4.775	120.319
	定数	-4.727	.710	44.304	1	.000	.009		

a. ステップ 1: 投入された変数 負担判定結果\_4段階評価

## 4. 項目数の検討

18

### ■項目数の検討

旧版の「6.仕事についての精神的負担」に加えて  
 「7.時間内に処理しきれない仕事」  
 「8.自分のペースでできない仕事」  
 「9.職場・顧客棟の人間関係による負担」  
 が新設された。

これを受けて項目数の検討を行った。

新(案)			
6. 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)
7. 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)
8. 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)
9. 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)
10. 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)
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ない	<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. 勤務間インターバル(★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。

★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言います。

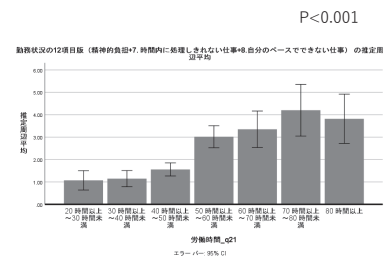
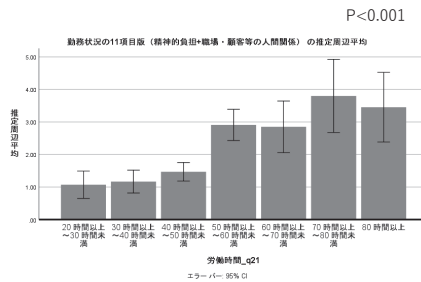
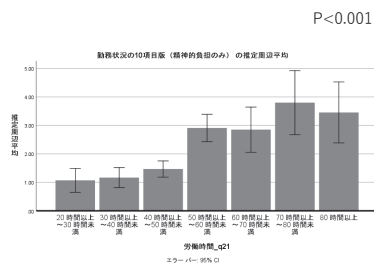
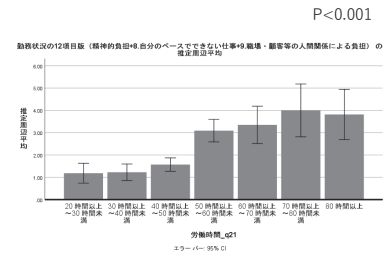
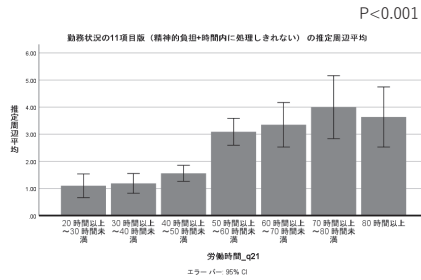
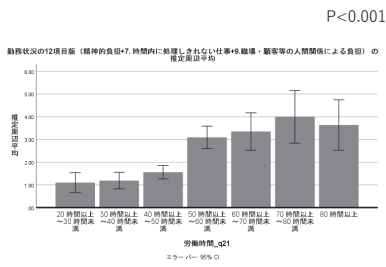
★4：終業時刻から次の始業時刻までの時間を言います。

19

新版13項目 全て		旧版11項目 精神的負担 のみ		11項目 精神的負担 + 時間内に処 理		11項目 精神的負担 + 自分のベース		11項目 精神的負担 + 人間関係		12項目 精神的負担 + 時間内に処理 自分のベース + 人間関係		12項目 精神的負担 + 時間内に処理 自分のベース + 人間関係	
負担判定結果 _7段階評価 _13項目版	1	勤務状況の10 項目版（精神 的負担のみ）	勤務状況の11 項目版（精神 的負担+時間 内に処理し れない）	勤務状況の11 項目版（精神 的負担+自分 のベースで ない）	勤務状況の11 項目版（精神 的負担+職場 ・顧客等の 人間関係）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+7.時 間内に処理 しきれない 仕事）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+8.自 分のベース +9.職場・ 顧客等の 人間関係に よる負担）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+7.時 間内に処理 しきれない 仕事）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+8.自 分のベース +9.職場・ 顧客等の 人間関係に よる負担）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+7.時 間内に処理 しきれない 仕事）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+8.自 分のベース +9.職場・ 顧客等の 人間関係に よる負担）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+7.時 間内に処理 しきれない 仕事）	勤務状況の12 項目版（精神 的負担+8.自 分のベース +9.職場・ 顧客等の 人間関係に よる負担）
負担判定結果 _7段階評価 _13項目版	1	.957**	.975**	.982**	.957**	.973**	.982**	.973**	.982**	.973**	.982**	.973**	.975**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	1	.977**	.971**	1.000**	.952**	.971**	.952**	.971**	.952**	.971**	.952**	.977**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.975**	1	.981**	.977**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	1.000**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.971**	.981**	1	.971**	.971**	1.000**	.971**	.971**	.971**	1.000**	.971**	.981**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.957**	.977**	.971**	1.000**	.952**	.971**	.952**	.971**	.952**	.971**	.952**	.977**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.982**	.981**	.981**	1.000**	.971**	1.000**	.971**	.981**	.971**	1	.971**	.981**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.975**	1.000**	.981**	.977**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	1
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.977**	.977**	.981**	.977**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.977**	1.000**	.981**	.977**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	1
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.975**	.977**	.981**	.977**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**
Pearsonの相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率(両側)		425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
度数	425	.977**	.977**	.981**	.977**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**	.974**	.981**

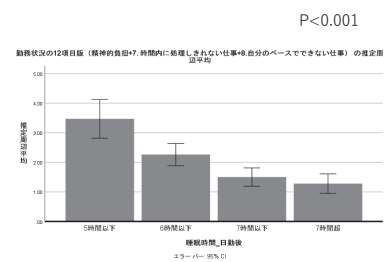
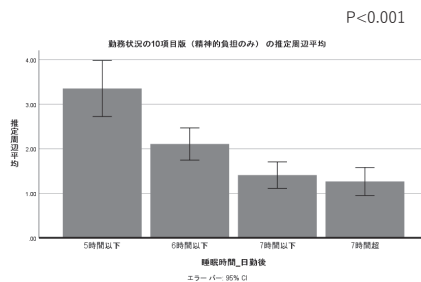
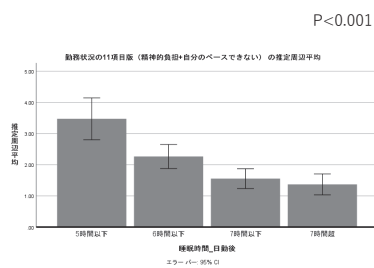
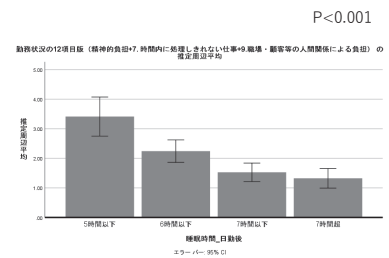
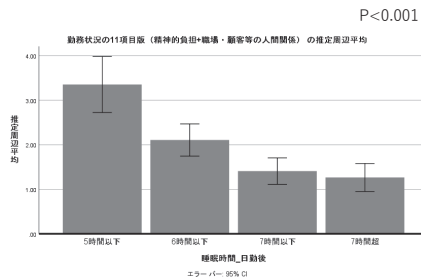
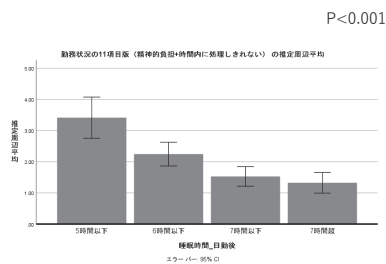
\*\*：相関係数は1%水準で有意(両側)です。

## ■項目数の検討：労働時間との関連



21

## ■項目数の検討：睡眠時間との関連



22



労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する調査研究

追加解析

独) 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 久保智英

1

追加解析

1. 精神的負担の質問の内部の相関はどうなっているか？
2. 評価点のバランスをとる目的で勤務状況の評価の点数を調整しては
3. 6, 7点になる人たちが10%ぐらいがよい
4. 「食欲がない」「勤務間インターバル」などの新しい質問が入ったことによりプラス面が出ているか？評価方法があるか？

本人用

**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。

■7段階評価 **仕事による負担度点数表**

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※高血圧や高血圧症等の病歴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)

2

# 1. 精神的負担の質問の内部の相関はどうなっているか？

	1ヶ月の労働時間	不規則な勤務	出張に伴う負担	深夜勤務に伴う負担	休憩・仮眠の時間数・施設	精神的負担	時間内に処理しきれない仕事	自分のペースでできない仕事	職場・顧客等との人間関係	身体的負担	勤務時間外でも仕事のことや気がかかって仕方がない	勤務日の睡眠時間	勤務時間インターバル
Pearsonの相関係数	1	.428**	.219**	.254**	.359**	.437**	.568**	.411**	.250**	.237**	.368**	.375**	.523**
有意確率(両側)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.428**	1	.332**	.314**	.242**	.320**	.363**	.279**	.273**	.147**	.347**	.195**	.295**
有意確率(両側)			.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.219**	.332**	1	.165**	.104*	.211**	.212**	.111**	.151**	.106**	.173**	.188**	.284**
有意確率(両側)				.001	.032	.000	.000	.022	.002	.029	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.254**	.314**	.165**	1	.303**	.179**	.216**	.205**	.195**	.228**	.111**	.204**	.278**
有意確率(両側)					.000	.000	.000	.000	.000	.000	.022	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.359**	.242**	.104*	.303**	1	.315**	.318**	.284**	.224**	.235**	.234**	.359**	.356**
有意確率(両側)						.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.437**	.320**	.211**	.179**	.315**	1	.469**	.524**	.552**	.281**	.532**	.408**	.427**
有意確率(両側)							.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.568**	.363**	.212**	.216**	.318**	.469**	1	.559**	.374**	.170**	.462**	.389**	.472**
有意確率(両側)								.000	.000	.000	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.411**	.278**	.111**	.205**	.284**	.524**	.559**	1	.430**	.206**	.379**	.343**	.328**
有意確率(両側)									.000	.000	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.250**	.273**	.106**	.195**	.224**	.552**	.374**	.430**	1	.236**	.447**	.307**	.338**
有意確率(両側)										.000	.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.237**	.147**	.106**	.228**	.235**	.281**	.170**	.206**	.236**	1	.205**	.226**	.240**
有意確率(両側)											.000	.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.368**	.347**	.173**	.111**	.234**	.532**	.462**	.379**	.447**	.205**	1	.325**	.426**
有意確率(両側)												.000	.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.375**	.195**	.188**	.204**	.359**	.408**	.389**	.343**	.307**	.226**	.325**	1	.537**
有意確率(両側)													.000
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
Pearsonの相関係数	.523**	.295**	.284**	.278**	.356**	.427**	.472**	.338**	.338**	.240**	.426**	.537**	1
有意確率(両側)													
度数	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425

\*\* 相関係数は1%水準で有意(両側)です。  
\* 相関係数は5%水準で有意(両側)です。



2. 評価点のバランスをとる目的で勤務状況の評価の点数を調整しては
3. 6, 7点になる人たちが10%ぐらいがよい

### ■新版の元の分類方法

<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: 0-4点	II: 5-10点	III: 11-21点	IV: 22点以上
---------	-----------	-------------	-----------

### ■4分位に基づいた分類方法

<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
---------	----------	------------	-----------

自覚症状14項目の合計値		
度数	有効	425
	欠損値	0
平均値		8.8424
パーセンタイル	25	2.0000
	50	7.0000
	75	13.5000

### ■事務局提案の分類方法

<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: 0-3点	II: 4-10点	III: 11-21点	IV: 22点以上
---------	-----------	-------------	-----------

4

2. 評価点のバランスをとる目的で勤務状況の評価の点数を調整しては
3. 6, 7点になる人たちが10%ぐらいがよい

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効 .00	168	39.5	39.5	39.5
1.00	60	14.1	14.1	53.6
2.00	65	15.3	15.3	68.9
3.00	29	6.8	6.8	75.8
4.00	41	9.6	9.6	85.4
5.00	22	5.2	5.2	90.6
6.00	22	5.2	5.2	95.8
7.00	18	4.2	4.2	100.0
合計	425	100.0	100.0	

9.4%

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効 .00	133	31.3	31.3	31.3
1.00	71	16.7	16.7	48.0
2.00	63	14.8	14.8	62.8
3.00	43	10.1	10.1	72.9
4.00	34	8.0	8.0	80.9
5.00	34	8.0	8.0	88.9
6.00	16	3.8	3.8	92.7
7.00	31	7.3	7.3	100.0
合計	425	100.0	100.0	

11.1%

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効 .00	155	36.5	36.5	36.5
1.00	73	17.2	17.2	53.6
2.00	61	14.4	14.4	68.0
3.00	33	7.8	7.8	75.8
4.00	40	9.4	9.4	85.2
5.00	23	5.4	5.4	90.6
6.00	22	5.2	5.2	95.8
7.00	18	4.2	4.2	100.0
合計	425	100.0	100.0	

9.4%

仕事による負担度が6点と7点の人の割合

→現行の新版の基準あるいは事務局提案の基準において、6点と7点の者の割合が10%に近くなっていた。

5

■勤務の状況の信頼性分析（内的整合性） 4. 「食欲がない」「勤務間インターバル」などの新しい質問が入ったことによりプラス面が出ているか？評価方法があるか？

- 「6.仕事についての精神的負担」
- 「7.時間内に処理しきれない仕事」
- 「8.自分のペースでできない仕事」
- 「13.勤務間インターバル」

\* 勤務の状況13項目

信頼性統計量		
Cronbachの アルファ	標準化された 項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数
.851	.853	13

\* 勤務の状況12項目 7を抜いた

信頼性統計量		
Cronbachの アルファ	標準化された 項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数
.831	.834	12

\* 勤務の状況12項目 13を抜いた

信頼性統計量		
Cronbachの アルファ	標準化された 項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数
.831	.835	12

\* 勤務の状況11項目 7と8を抜いた

信頼性統計量		
Cronbachの アルファ	標準化された 項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数
.813	.819	11

\* 勤務の状況12項目 8を抜いた

信頼性統計量		
Cronbachの アルファ	標準化された 項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数
.835	.840	12

→信頼係数については13項目版が最も高い0.851であった。

→13項目すべて尋ねることで尺度の内的整合性が向上している。

6

■自覚症状の状況の信頼性分析（内的整合性） 4. 「食欲がない」「勤務間インターバル」などの新しい質問が入ったことによりプラス面が出ているか？評価方法があるか？

\* 自覚症状の状況14項目

信頼性統計量		
Cronbachの アルファ	標準化された 項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数
.916	.917	14

\* 自覚症状の状況13項目（食欲の項目を削除）

信頼性統計量		
Cronbachの アルファ	標準化された 項目に基づいた Cronbach のアルファ	項目の数
.915	.916	13

→信頼係数については14項目版の方が若干高い0.916であった。

→「食欲がない」を入れることで尺度の内的整合性が若干、向上している。

7

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する調査研究

最終版基準での解析

独) 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 久保智英

1

■解析方法：最終版基準に基づき、労働・生活要因や既存尺度との関連性を検討

最終版基準

旧版基準

<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<sup>※</sup>

I: 0-2点 <sup>※</sup>	II: 3-7点 <sup>※</sup>	III: 8-14点 <sup>※</sup>	IV: 15点以上 <sup>※</sup>
----------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------

<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<sup>※</sup>

I: 0-4点 <sup>※</sup>	II: 5-10点 <sup>※</sup>	III: 11-20点 <sup>※</sup>	IV: 21点以上 <sup>※</sup>
----------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

<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<sup>※</sup>

A: 0点 <sup>※</sup>	B: 1-5点 <sup>※</sup>	C: 6-11点 <sup>※</sup>	D: 12点以上 <sup>※</sup>
--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

<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<sup>※</sup>

A: 0点 <sup>※</sup>	B: 1-2点 <sup>※</sup>	C: 3-5点 <sup>※</sup>	D: 6点以上 <sup>※</sup>
--------------------	----------------------	----------------------	----------------------

新(案) <sup>※</sup>					旧(現行) <sup>※</sup>						
【仕事による負担度数表】 <sup>※</sup>					【仕事による負担度数表】 <sup>※</sup>						
		勤務の状況 <sup>※</sup>						勤務の状況 <sup>※</sup>			
		A <sup>※</sup>	B <sup>※</sup>	C <sup>※</sup>	D <sup>※</sup>			A <sup>※</sup>	B <sup>※</sup>	C <sup>※</sup>	D <sup>※</sup>
自覚 症状	I <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	2 <sup>※</sup>	4 <sup>※</sup>	自覚 症状	I <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	2 <sup>※</sup>	4 <sup>※</sup>
	II <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	1 <sup>※</sup>	3 <sup>※</sup>	5 <sup>※</sup>		II <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	1 <sup>※</sup>	3 <sup>※</sup>	5 <sup>※</sup>
	III <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	2 <sup>※</sup>	4 <sup>※</sup>	6 <sup>※</sup>		III <sup>※</sup>	0 <sup>※</sup>	2 <sup>※</sup>	4 <sup>※</sup>	6 <sup>※</sup>
	IV <sup>※</sup>	1 <sup>※</sup>	3 <sup>※</sup>	5 <sup>※</sup>	7 <sup>※</sup>		IV <sup>※</sup>	1 <sup>※</sup>	3 <sup>※</sup>	5 <sup>※</sup>	7 <sup>※</sup>
※糖尿病や高血圧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。					※糖尿病や高血圧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。						
あなたの仕事による負担度の点数: _____ (0~7) <sup>※</sup>					あなたの仕事による負担度の点数: _____ (0~7) <sup>※</sup>						
判 定 <sup>※</sup>	点数	仕事による負担度 <sup>※</sup>				判 定 <sup>※</sup>	点数	仕事による負担度 <sup>※</sup>			
	0~1	低いと考えられる <sup>※</sup>					0~1	低いと考えられる <sup>※</sup>			
	2~3	やや高いと考えられる <sup>※</sup>					2~3	やや高いと考えられる <sup>※</sup>			
	4~5	高いと考えられる <sup>※</sup>					4~5	高いと考えられる <sup>※</sup>			
	6~7	非常に高いと考えられる <sup>※</sup>					6~7	非常に高いと考えられる <sup>※</sup>			

2

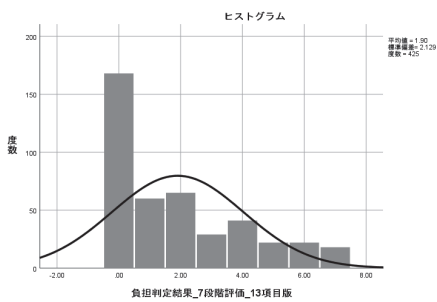
# 1. 自覚症状の評価 (前回までの評価と最終版の4分位評価の比較)

## ■自覚症状の評価\_これまでの新版での評価と最終版の4分位での評価の比較

### ■新版の元の分類方法

<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: 0-4点	II: 5-10点	III: 11-21点	IV: 22点以上
---------	-----------	-------------	-----------



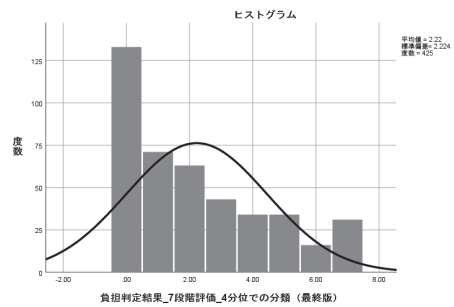
負担判定結果\_7段階評価\_13項目版

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効 .00	168	39.5	39.5	39.5
1.00	60	14.1	14.1	53.6
2.00	65	15.3	15.3	68.9
3.00	29	6.8	6.8	75.8
4.00	41	9.6	9.6	85.4
5.00	22	5.2	5.2	90.6
6.00	22	5.2	5.2	95.8
7.00	18	4.2	4.2	100.0
合計	425	100.0	100.0	

### ■4分位に基づいた分類方法 (最終版)

<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
---------	----------	------------	-----------



負担判定結果\_7段階評価\_4分位での分類 (最終版)

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効 .00	133	31.3	31.3	31.3
1.00	71	16.7	16.7	48.0
2.00	63	14.8	14.8	62.8
3.00	43	10.1	10.1	72.9
4.00	34	8.0	8.0	80.9
5.00	34	8.0	8.0	88.9
6.00	16	3.8	3.8	92.7
7.00	31	7.3	7.3	100.0
合計	425	100.0	100.0	

## 2. 労働・生活要因との関連性

労働時間、睡眠時間、勤務時間外の仕事の連絡頻度、不眠、有給休暇、勤務形態

**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。

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

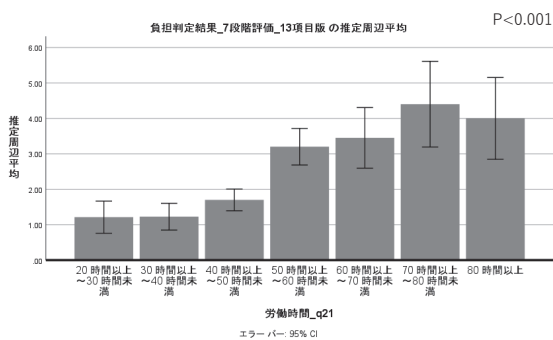
※勤務時間外に仕事連絡がある方の場合は判定が定まらずに行われない可能性があります。

あなたの仕事による負担度の点数は:  点(0~7)

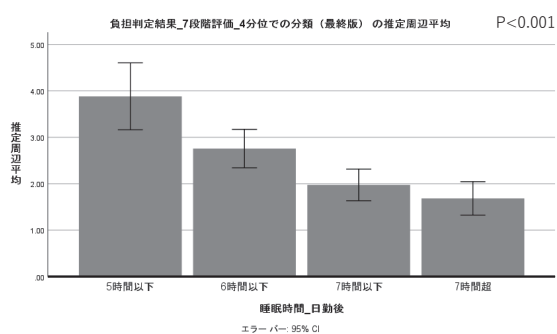
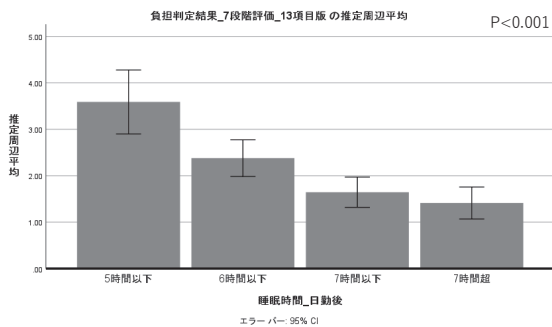
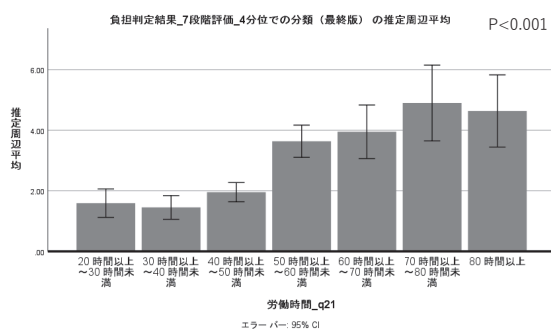
7段階評価での得点を解析

5

### ■新版の元の分類方法

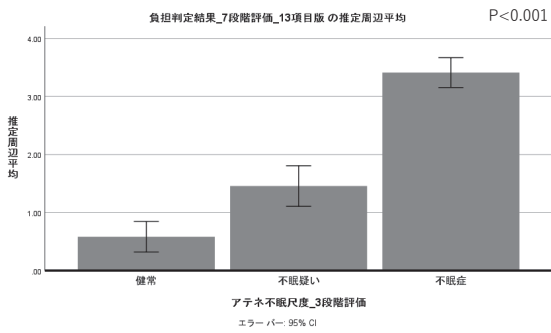
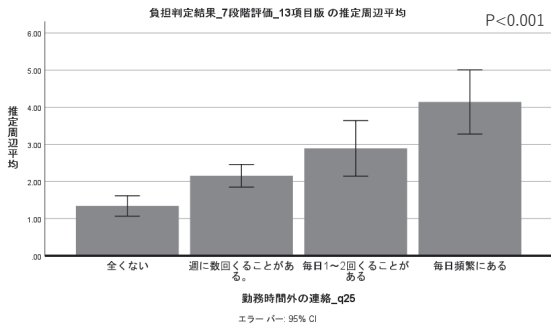


### ■4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価(最終版)

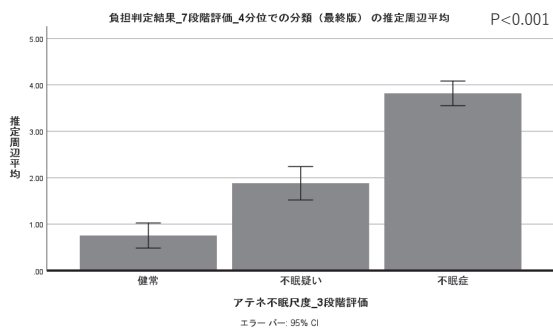
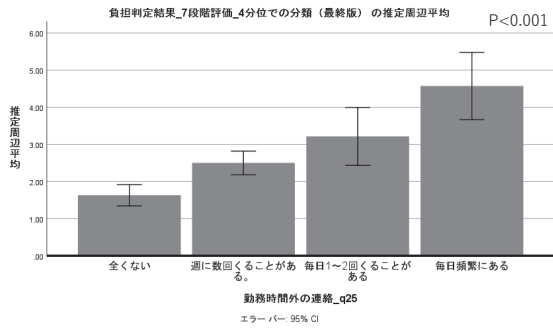


6

■新版の元の分類方法

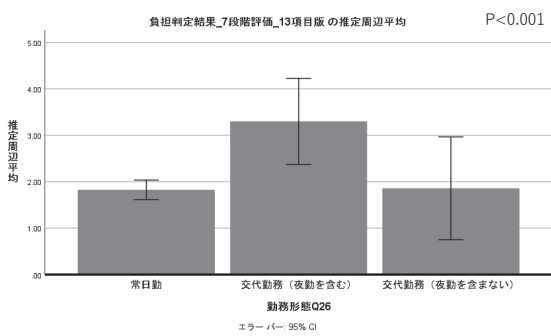
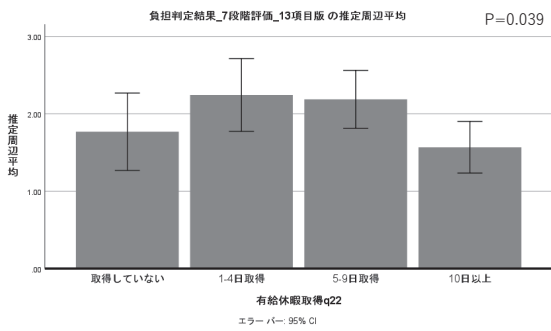


■4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価（最終版）

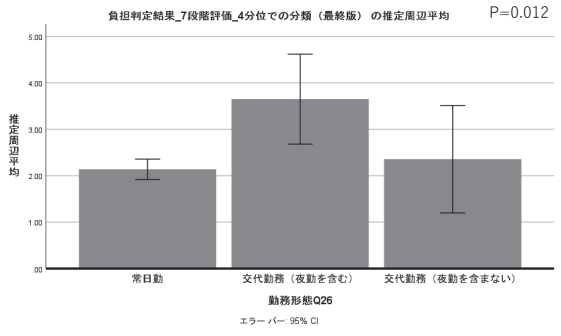
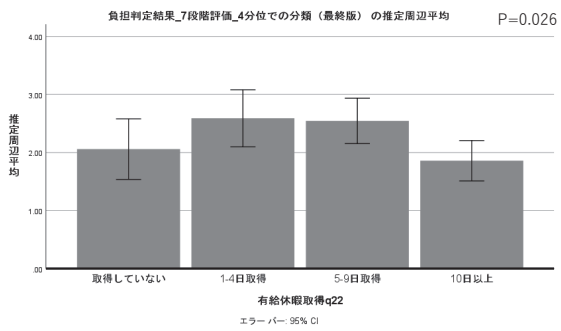


7

■新版の元の分類方法



■4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価（最終版）

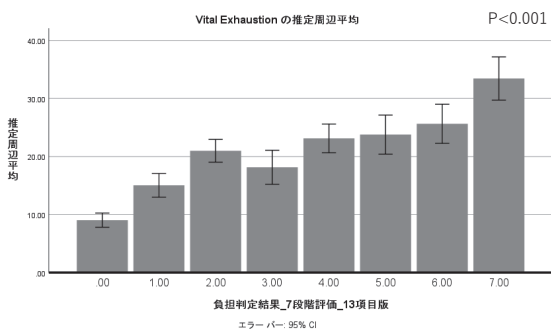


8

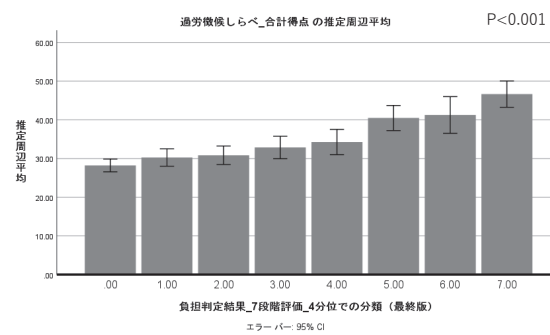
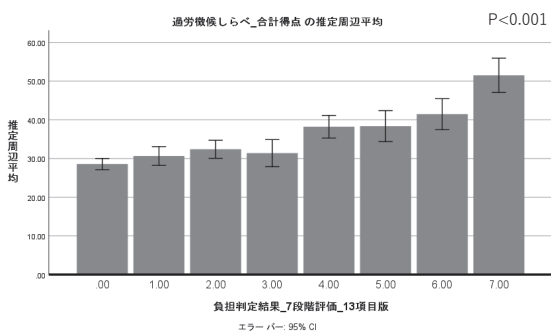
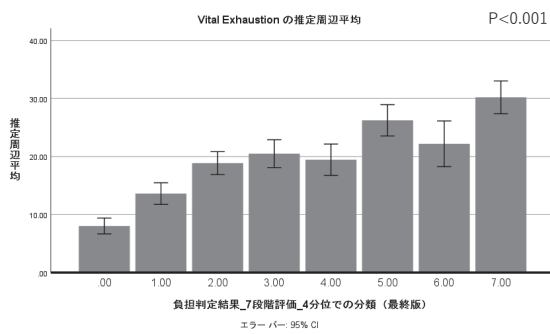
### 3. 既存尺度との関連性

Vital Exhaustion尺度、過労徴候しらべ、  
回復経験尺度、ワークエンゲージメント尺度

■ 新版の元の分類方法

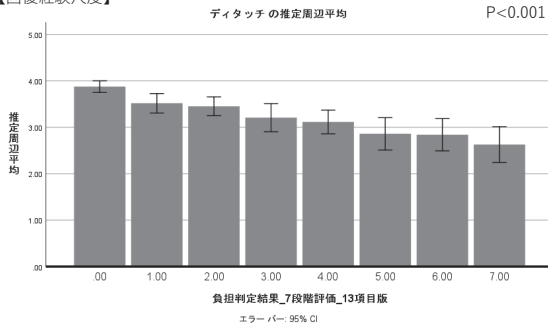


■ 4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価 (最終版)

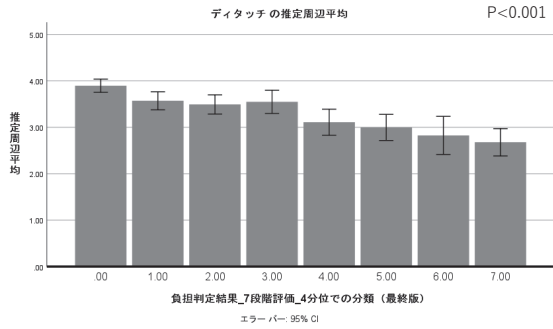


■新版の元の分類方法

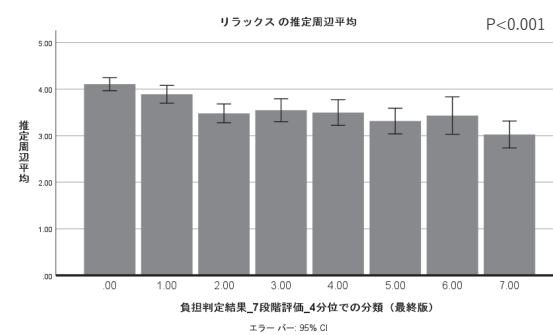
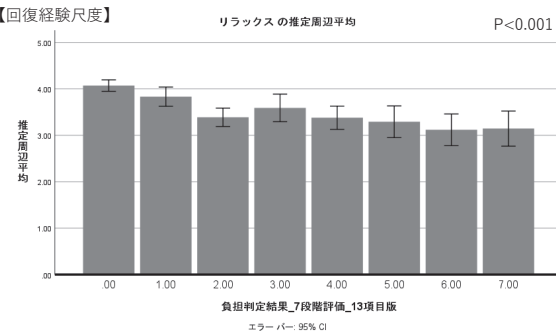
【回復経験尺度】



■4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価（最終版）



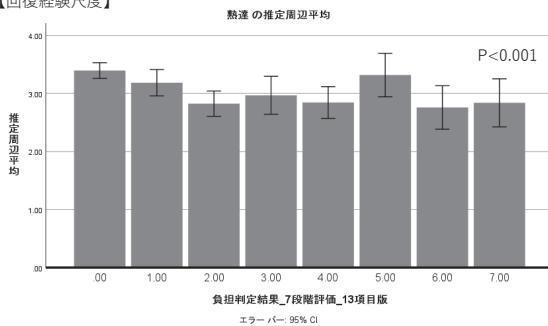
【回復経験尺度】



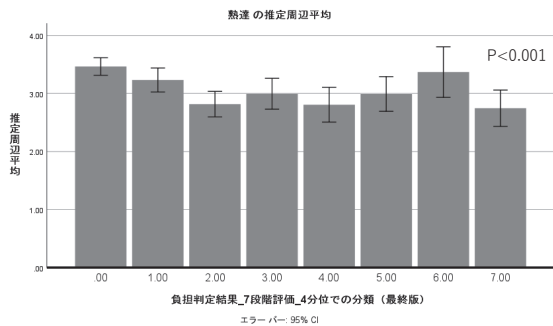
11

■新版の元の分類方法

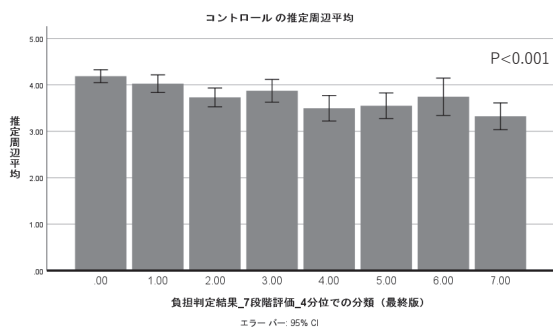
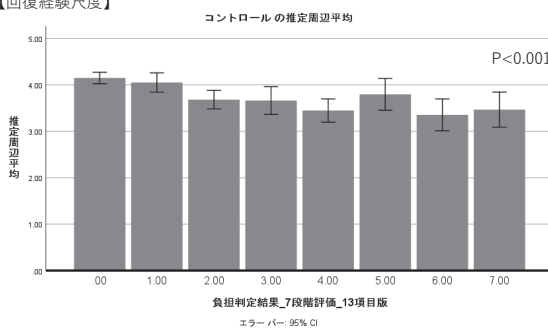
【回復経験尺度】



■4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価（最終版）



【回復経験尺度】

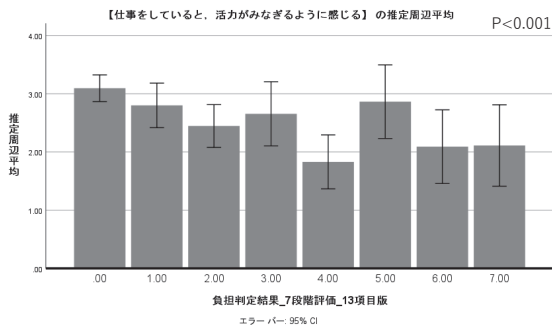


12

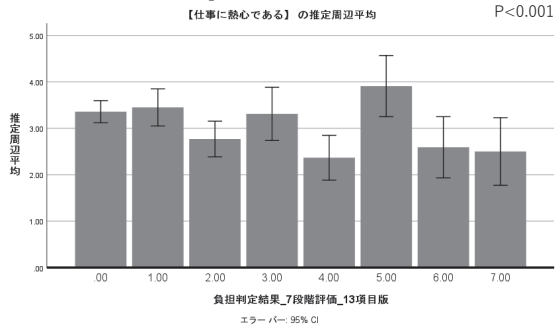


■新版の元の分類方法

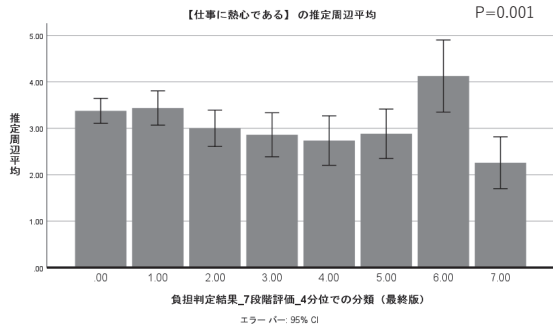
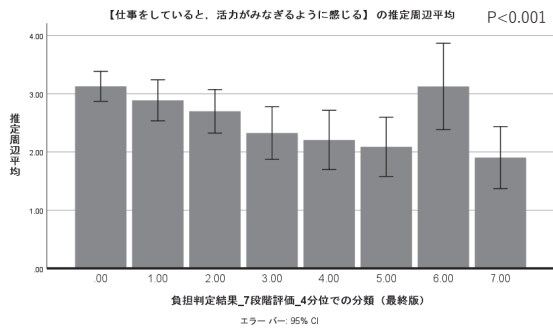
【ワークエンゲージメント尺度】



【ワークエンゲージメント尺度】

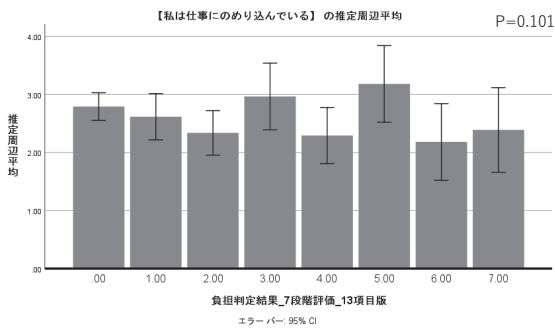


■4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価（最終版）

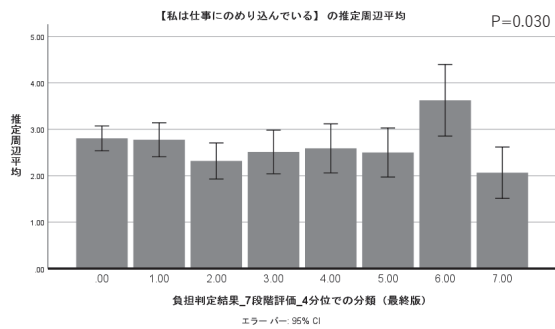


13

■新版の元の分類方法



■4分位に基づいた分類方法を用いた7段階評価（最終版）



結論としては最終版基準と従来の基準での解析結果はほぼ変わらず、  
 1) 疲労蓄積チェックリストの得点と労働・生活要因の関連性  
 2) 疲労蓄積チェックリストの得点と既存尺度の関連性が認められた。

14



## (暫定版) 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

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ヶ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	<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	<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. ゆうつだ	<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. よく眠れない	<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)
6. 体の調子が悪い	<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)
7. 物事に集中できない	<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)
8. することに間違いが多い	<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)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<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. やる気が出ない	<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)
11. へとへとだ(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)
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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
14. 食欲不振	<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：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**

<b>I</b> : 0-4点	<b>II</b> : 5-10点	<b>III</b> : 11-21点	<b>IV</b> : 22点以上
-----------------	-------------------	---------------------	-------------------

2. 最近1ヶ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ヶ月の労働時間（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、突如の仕事）	<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・施設	<input type="checkbox"/> すべて適切である（0）	<input type="checkbox"/> いずれかが不適切である（1）	—
6. 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）
7. 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）
8. 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）
9. 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）
10. 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）
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかって仕方ない	<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. 勤務間インターバル（★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。

★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言います。

★4：終業時刻から次の始業時刻までの時間を言います。

<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	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※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。

あなたの仕事による負担度の点数： \_\_\_\_\_（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下さい。個人の裁量で改善不可な項目については、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、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、是非、労働時間の短縮を検討してください。



**(暫定版) 家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト**

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カ月の疲労・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	<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)
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)
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)
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)
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)
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)
13. 食事量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)

★1: へとへと: 非常に疲れて体に力がなくなったさま。

各々の答えの( )の中の数字を全て加算してください。 合計\_\_\_\_\_

## 2 最近1カ月の働き方と休養

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。

<input type="checkbox"/> 1. 勤務間インターバルが十分でない ★2
<input type="checkbox"/> 2. 休日に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かって仕方ないようだ
<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

★2： 勤務間インターバル：終業時刻から次の始業時刻までの時間を言います。

✓ 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	11点未満	0	1
	11点以上	1	2

※糖尿病や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た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）

判定	点数 : 仕事による負担度
	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。



調査票（労働者用）

あなたの身長、体重をお答えください。

身長 [            ] cm    体重 [            ] kg

片道の通勤時間についてお答えください。

（選択肢：30分未満・30～60分未満・60～90分未満・90～120分未満・120分以上）

あなたが働く事業場の従業員数をお答えください。

- 1. 50人未満
- 2. 50人以上、100人未満
- 3. 100人以上、300人未満
- 4. 300人以上、1000人未満
- 5. 1000人以上、3000人未満
- 6. 3000人以上

ご夫婦の就労状況についてお答えください。

- 1. 片働き
- 2. 共働き

・あなたの就業形態についてお答えください。（回答は1つ）

- 1. 正社員
- 2. 契約社員
- 3. パートタイム労働者
- 4. 派遣労働者
- 5. その他 [                                  ]

・あなたの職位についてお答えください。（回答は1つ）

- 1. 管理職
- 2. 一般職
- 3. その他 [                                  ]

・あなたの過去1か月間での1週間あたりの労働時間（残業時間含む）をお答えください（例：1日8時間で週5日勤務の場合は40時間）。

- (1) 20時間以上～30時間未満 (2) 30時間以上～40時間未満  
(3) 40時間以上～50時間未満 (4) 50時間以上～60時間未満  
(5) 60時間以上～70時間未満 (6) 70時間以上～80時間未満  
(7) 80時間以上

・過去1年間で有給休暇は何日、取得しましたか。以下のうちいずれかを選択してください。

- (1) 取得していない (2) 1～4日取得した (3) 5～9日取得した (4) 10日以上取得した

・過去1か月間で、有給休暇を含む休日・休暇は何日、取得しましたか。以下のうちいずれかを選択してください。

（選択肢：取得していない・1日・2日・3日・4日・5日・6日・7日・8日・9日・10日以上）

・あなたの職場での在宅勤務の状況をお答えください。

1. ほぼ毎日実施  
2. 部分的に実施  
3. なし

・勤務時間外（休日含む）に、仕事関連の連絡（電話、メール、LINEやSlackなどのメッセージアプリ）が来ることはありますか。以下のうちいずれかを選択してください。

1. 全くない  
2. 週に数回くることがある。  
3. 毎日1～2回くることがある  
4. 毎日頻繁にある

・あなたの勤務形態についてお尋ねします。以下のうちいずれかを選択してください。  
※夜勤とは、午後10時から午前5時の一部または全部を含む勤務です。ただし、残業の場合は除きます。

1. 常日勤  
2. 交代勤務（夜勤を含む）【以下分岐項目Aへ】

- 3. 交代勤務（夜勤を含まない）
- 4. 常夜勤 **【以下分岐項目 A へ】**

**【分岐項目 A】**

・夜勤があるとお答えになった方にお尋ねします（3 交代勤務における準夜勤（例：16 時～24 時）はここでお尋ねしている夜勤の回数には含めないでください）。あなたの過去 1 か月の夜勤の回数についてお答えください。1 回もなければ 0 を記入してください。

[            ] 回 →0 回～30 回

・過去 1 か月間で、仕事を終えてから次の日に仕事を始めるまでの間隔が 11 時間未満であった日は何日ありましたか。その回数をお答えください。  
（例：22 時に退勤して次の日 8 時に出勤したら 10 時間）

[            ] 日 →0 回～30 回

・過去 1 か月間で、以下の状況における平均的な睡眠時間をお答えください。

**【日勤後】**（常日勤の場合は勤務日）

・就寝時刻： □ 午前 □ 午後 [            ] 時 [            ] 分

・起床時刻： □ 午前 □ 午後 [            ] 時 [            ] 分

**【夜勤後】**（該当しない場合は質問をスキップ）

・就寝時刻： □ 午前 □ 午後 [            ] 時 [            ] 分

・起床時刻： □ 午前 □ 午後 [            ] 時 [            ] 分

**【休日】**

・就寝時刻： □ 午前 □ 午後 [            ] 時 [            ] 分

・起床時刻： □ 午前 □ 午後 [            ] 時 [            ] 分

※ 入力範囲：時間 [0～11]、分 [0～59]

・下記にあげたもので過去に診断されたことがあるものについて、すべてに☑をつけてお答えください。（複数回答可）

- 1.高血圧症 □2.脂質異常症（高脂血症） □3.糖尿病 □4.肥満 □5.脳血管疾患
- 6.心臓疾患 □7.腰痛 □8.睡眠時無呼吸症候群 □9.精神疾患 □10.睡眠障害
- 11.その他（                    ）

・あなたの最近 1 か月の新型コロナウイルス感染症の罹患経験についてお聞きします。あてはまるものすべてを選択してください。（複数回答可）

- 1. 自分が感染した

- 2. 自分が濃厚接触者になった
- 3. 会社の同じ部署の人が感染した
- 4. 家族が感染した
- 5. いずれにも該当しない

- ・あなたは、たばこを吸っていますか。以下のうちいずれかを選択してください。
- 1. 吸っている
  - 2. 今は吸っていない
  - 3. もともと吸わない

- ・あなたは、1週間にどの程度飲酒しますか。以下のうちいずれかを選択してください。
- 1. 飲まない
  - 2. 週1~2日
  - 3. 週3~5日
  - 4. 週6日以上

・この「労働者疲労蓄積度自己診断チェックリスト」に関するご意見や改善案などあればご記入ください。  
(自由記述)

以下、重複する質問がありますが、先行研究との比較・検討をしたいため、お答えください。

#### ○リカバリー経験尺度

過去1か月の余暇時間の過ごし方について、ご自身の今の状況に当てはまる程度をお答え下さい。それぞれの質問が類似しているように見えても、すべての項目に回答して下さい。

		1 全く当てはまらない	2 あまり当てはまらない	3 どちらともいえない	4 やや当てはまる	5 よく当てはまる
1	何をするか自分で決められると思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	新しいことを学ぶ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3	仕事のことを忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	自分のスケジュールは自分で決める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	仕事のことは全く考えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	くつろいでリラックスする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	知的に挑戦できることを探し出す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	やりがいのあることに挑戦する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	時間の過ごし方は自分で決める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	仕事と距離を置く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	リラックスできることをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	リラックスするために時間を使う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	自分のやりたいように物事を片付ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	余暇に時間をかける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	自分の視野が広がることをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	仕事での負担から離れて、ひと休みする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

○ワークエンゲージメント

次の 3 つの質問文は、仕事に関してどう感じているかを記述したものです。各文をよく読んで、あなたが仕事に関してそのように感じているかどうかを判断してください。そのように感じたことが一度もない場合は、0（ゼロ）を、感じたことがある場合はその頻度に当てはまる数字（1 から 6）を選択してください。

		ほとんど感じない	めったに感じない	時々感じる	よく感じる	とてもよく感じる	いつも感じる
	0	1	2	3	4	5	6
	全くない	1年に数回以下	1ヶ月に1回以下	1ヶ月に数回	1週間に1回	1週間に数回	毎日

1. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 仕事に熱心である。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 私は仕事にのめり込んでいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

○Vital Exhaustion 尺度

過去1か月の余暇時間の過ごし方について、ご自身の今の状況に当てはまる程度をお答え下さい。それぞれの質問が類似しているように見えても、すべての項目に回答して下さい。

		1 いいえ	2 もない どちらか	3 はい
1	しばしば疲れを感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	寝付けないことがしばしばありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	夜中に何度も目が覚めましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	活力がないように感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	やるべき事はかどっていないと感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	以前に比べて、日常の問題をうまく対処できなくなったと感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	行きづまっていると感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	以前より無気力になったと感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	以前と同じ程度の性的活動がありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	絶望的な気持ちになったことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	一年前と比べて、むづかしい問題を理解するのに時間がかかるようになったと感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	以前よりもささいなことで、いらいらするようになったと感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	もう、がんばるのはやめたいと感じることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	自分は元気だ、と感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	ときどき自分の体が、電力がなくなっていく電池のようだと感じることはありませんでしたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	たまに死にたいと思うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	どうもやる気がないと感じましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



18	落ち込んだ気持ちになることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	ときどき、泣きたいと思うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	朝起きたとき、体がぐったりして疲れていると感じることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	一つのことに長時間集中することが、難しかったですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

○アテネ不眠尺度

Q1～8の質問について、過去1か月に少なくとも週3回以上経験したことがある項目を選んで○を付けて下さい。

Q1. 寝つきは

- 1. いつもよりよかった
- 2. いつもより少し時間がかかった
- 3. いつもよりかなり時間がかかった
- 4. いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった

Q2. 夜間、睡眠途中で目が覚めることは

- 1. 問題になるほどではなかった
- 2. 少し困ることがあった
- 3. かなり困った
- 4. 深刻な状態か、全く眠れなかった

Q3. 希望する起床時刻より目覚めるのが早すぎたことは

- 1. そのようなことはなかった
- 2. 少し早かった
- 3. かなり早かった
- 4. 非常に早かったか、全く眠れなかった

Q4. 睡眠の長さは

- 1. じゅうぶんだった
- 2. 少し足りなかった
- 3. かなり足りなかった
- 4. 全く足りなかったか、全く眠れなかった

Q5. 全体的な睡眠の質は

- 1. 満足

- 2. 少し不満
- 3. かなり不満
- 4. 非常に不満か、全く眠れなかった

Q6. 日中の気分は

- 1. ふつうだった
- 2. 少しめいった
- 3. かなりめいった
- 4. 非常にめいった

Q7. 日中の身体的および精神的活動は

- 1. ふつうだった
- 2. 少し低かった
- 3. かなり低かった
- 4. 非常に低かった

Q8. 日中の眠気は

- 1. 全くなかった
- 2. 少しあった
- 3. かなりあった
- 4. 激しかった

○「過労徴候しらべ」

過去6か月の間に、以下の訴えや行動上の変化がどの程度ありましたか？あてはまる番号に○をつけてお答え下さい。		1 全 く な か っ た	2 少 し あ っ た	3 し ば し ば あ っ た	4 頻 繁 に あ っ た
1	冷や汗や、大量な汗等の異常に汗をかくこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	肩や背中に激しい痛みを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	顔がほてる、顔が熱くなる感覚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	胸部の痛みや圧迫感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	息苦しさ、呼吸困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	嘔吐を繰り返すこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	心臓がドキドキする等の動悸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8	手足のしびれや麻痺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	急に目の前が真っ暗になって目が見えない等の視覚異常	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	激しい頭痛やめまい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	呂律が回らず上手くしゃべれない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	激しい歯の痛み	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	同僚や上司、客、家族等と感情的になってケンカすること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	急に意識がなくなること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	鼻血が止まらないこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	眠りたくても眠れない等の不眠症状	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	大幅な体重の減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	休息や睡眠をとっても全然回復しない異常な疲労感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	異常な眠気	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	些細なことにでもすぐに怒ったり、いらいらするようになること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	食欲がなくなること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	会社を辞めたいと頻繁に思うようになること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	休日のほとんどを疲れ切っていて 寝て過ごすようになること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	仕事から帰宅後、夕食や入浴も出来ないほど疲れ切っていて すぐに寝てしまうようになること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	起床時になかなか起きれなくなる等、 異常に寝起きが悪くなること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	新聞を玄関まで取りに行く等の 普段はできていた生活上での 行動ができなくなること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



調査票（家族用）

労働者用に回答された方について家族から見てどの様に見えていますか。下記の質問について回答下さい。

・あなたのご家族の過去1か月間での1週間あたりの労働時間（残業時間含む。）をお答えください（例：1日8時間で週5日勤務の場合は40時間）。

- (1) 20 時間以上～30 時間未満 (2) 30 時間以上～40 時間未満  
(3) 40 時間以上～50 時間未満 (4) 50 時間以上～60 時間未満  
(5) 60 時間以上～70 時間未満 (6) 70 時間以上～80 時間未満  
(7) 80 時間以上 (8) 分からない

・あなたのご家族は過去1年間で有給休暇は何日、取得しましたか。以下のうちいずれかを選択してください。

- (1) 取得していない (2) 1～4 日取得した (3) 5～9 日取得した  
(4) 10 日以上取得した (5) 分からない

・あなたのご家族は最近1カ月の有給休暇を含む休日・休暇は何日、取得しましたか。以下のうちいずれかを選択してください。

（選択肢：取得していない・1日・2日・3日・4日・5日・6日・7日・8日・9日・10日以上）

・あなたのご家族の職場での在宅勤務の状況をお答えください。

1. ほぼ毎日実施 2. 部分的に実施 3. なし 4. 分からない

・あなたのご家族の勤務形態についてお尋ねします。以下のうちいずれかを選択してください。

※夜勤務とは、午後10時から午前5時の一部または全部を含む勤務です。ただし、残業の場合は除きます。

1. 常日勤  
2. 交代勤務（夜勤務を含む）【以下分岐項目Aへ】  
3. 交代勤務（夜勤務を含まない）  
4. 常夜勤【以下分岐項目Aへ】  
5. 分からない【分岐項目Aはスキップして次の質問へ】

**【分岐項目 A】**

・あなたのご家族に夜勤があるとお答えになった方にお尋ねします（3 交代勤務における準夜勤（例：16 時～24 時）はここでお尋ねしている夜勤の回数には含めないでください。）。あなたのご家族の過去 1 か月の夜勤の回数についてお答えください。1 回もなければ 0 を記入してください。

[            ] 回 →0 回～30 回

・過去 1 か月間で、あなたのご家族が仕事を終えてから次の日に仕事を始めるまでの間隔が 11 時間未満であった日は何日ありましたか。その回数をお答えください。  
（例：22 時に退勤して次の日 8 時に出勤したら 10 時間）

[            ] 日 →0 回～30 回

・過去 1 か月間で、あなたのご家族の以下の状況における平均的な睡眠時間をお答えください。

**【日勤後】**（常日勤の場合は勤務日）：

・就寝時刻：  午前  午後 [            ] 時 [            ] 分

・起床時刻：  午前  午後 [            ] 時 [            ] 分

**【夜勤後】**（該当しない場合は質問をスキップ）

・就寝時刻：  午前  午後 [            ] 時 [            ] 分

・起床時刻：  午前  午後 [            ] 時 [            ] 分

**【休日】**

・就寝時刻：  午前  午後 [            ] 時 [            ] 分

・起床時刻：  午前  午後 [            ] 時 [            ] 分

※ 入力範囲：時間 [0～11]、分 [0～59]

**家族用に回答されているあなた（以下「あなた」といいます。）のことをお尋ねいたします。**

・労働者用に回答された方からみて、あなたとのご関係についてお答えください。

1. 夫 2. 妻

・あなたの性別をお答えください。

1. 男性 2. 女性

・あなたの年齢について、満年齢でお答えください。 [                 ] 歳

・あなたの就業形態についてお答えください。（回答は1つ）

1. 正社員 【以下分岐項目 A へ】
2. 契約社員 【以下分岐項目 A へ】
3. パートタイム労働者 【以下分岐項目 A へ】
4. 派遣労働者 【以下分岐項目 A へ】
5. 無職（分岐項目 A はスキップ）
6. その他 [     ] 【以下分岐項目 A へ】

**【分岐項目 A】**

・あなたの過去1 か月間での1 週間あたりの労働時間（残業時間含む。）をお答えください（例：1 日8 時間で週5 日勤務の場合は40 時間）。

- (1) 20 時間以上～30 時間未満 (2) 30 時間以上～40 時間未満
- (3) 40 時間以上～50 時間未満 (4) 50 時間以上～60 時間未満
- (5) 60 時間以上～70 時間未満 (6) 70 時間以上～80 時間未満
- (7) 80 時間以上

・あなたの過去1 か月間で、以下の状況における平均的な睡眠時間をお答えください。

**【日勤後】**（常日勤の場合は勤務日）

- ・就寝時刻： 午前  午後 [                 ] 時 [                 ] 分
- ・起床時刻： 午前  午後 [                 ] 時 [                 ] 分

**【夜勤後】**（該当しない場合は質問をスキップ）

- ・就寝時刻： 午前  午後 [                 ] 時 [                 ] 分
- ・起床時刻： 午前  午後 [                 ] 時 [                 ] 分

**【休日】**

- ・就寝時刻： 午前  午後 [                 ] 時 [                 ] 分
- ・起床時刻： 午前  午後 [                 ] 時 [                 ] 分

※ 入力範囲：時間 [0～11]、分 [0～59]

・この「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」に関するご意見や改善案などあればご記入ください。

（自由記述）





## 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の□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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<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	<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. ゆうつだ	<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. よく眠れない	<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)
6. 体の調子が悪い	<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)
7. 物事に集中できない	<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)
8. することに間違いが多い	<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)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<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. やる気が出ない	<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)
11. へとへとだ（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)
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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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の□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、突如の仕事）	<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って仕方ない	<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憩時間 ★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。

★4：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
自覚症状	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は判定が正しく行われな可能性がります。

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、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、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、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、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、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、是非、労働時間の短縮を検討してください。



## 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）

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。

### 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）

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)
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)
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)
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)
10. へとへつのようだ（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)
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)
13. 食事量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)

★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま。

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

## 2. 最近1か月の働き方と休養

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。

<input type="checkbox"/> 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息时间(★2)が十分でない
<input type="checkbox"/> 2. 休日に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かって仕方ないようだ
<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

★2: これを勤務間インターバルといいます。

✓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え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）

判 定	点数	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。

### 4 疲労蓄積予防のための対策

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、必要に応じ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。





労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト 新旧対照表

新

旧

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)

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

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。

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

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. 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	<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	<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. よく眠れない	<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)
6. 体の調子が悪い	<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)
7. 物事に集中できない	<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)
8. することに間違いが多い	<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)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<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. やる気が出ない	<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)

1. イライラする	<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	<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. よく眠れない	<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)
6. 体の調子が悪い	<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)
7. 物事に集中できない	<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)
8. することに間違いが多い	<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)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<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. やる気が出ない	<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)

11. へとへとだ(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)
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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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の口に✓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)

11. へとへとだ(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)
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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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 (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> 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

I: 0-4点	II: 5-10点	III: 11-20点	IV: 21点以上
---------	-----------	-------------	-----------

2. 最近1ヶ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口に✓を付けてください。

1. 1ヶ月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当(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(★1)	<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)

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 が気にかかって仕方がない	<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 の間にある休憩時間 ★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。

★4：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。

7. 仕事についての身体的負担 (★2)	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 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いいます。

★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。

【疲労蓄積度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	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は判定が正しく行われぬ可能性があります。

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
	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、健康障害防止の観点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、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、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、勤務の状況を改善するより上司や産業医等に相談してください。**なお、仕事以外のライフスタイルに原因があつ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

【仕事による負担度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	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ぬ可能性があります。

あなたの仕事による負担度の点数： \_\_\_\_\_（0～7）

判定	点数	仕事による負担度
		0～1
	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、健康障害防止の観点から、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つ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

新	旧
<p>めには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかりと取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ます。あなたの時間が月 45 時間を超えていけば、是非、労働時間の短縮を検討してください。</p>	<p>担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかりと取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。あなたの時間が月 45 時間を超えていけば、是非、労働時間の短縮を検討してください。</p>



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	
<p>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)</p> <p>記入者 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日</p> <p>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。</p> <p><b>1. 最近1か月の疲労・ストレス症状</b></p> <p>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)</p>		<p>家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト</p> <p>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。</p> <p><b>1 最近1か月の疲労・ストレス症状</b></p> <p>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)</p>	
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

10. へとへとのようなだ（運動後を除く）★1	<input type="checkbox"/> ほとんどない 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 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 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 い (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (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りました。

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

2. 最近1か月の働き方と休養

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。

<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かって仕方がないようだ
<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

★2：これを勤務間インターバルといいます。

✓を付けた項目の数 \_\_\_\_\_ 個

旧

10. へとへとのようなだ（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)
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)

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

2 最近1か月の働き方と休養

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。

<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かって仕方がないようだ
<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

★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
「疲労・ストレス症状」の質問に対する 該当項目の合計点数	11点未満	1
	11点以上	2

※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にく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）

**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
「疲労・ストレス症状」の質問に対する 該当項目の合計点数	10点未満	1
	10点以上	2

※糖尿病や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にく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）

判 定	点数	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。

#### 4 疲労蓄積予防のための対策

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、必要に応じ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。

判 定	点数	仕事による負担度
	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。

「新労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（暫定版）」についてのアンケート **集計結果**  
(回答数：111件)

ご所属・役職名 産業医：77（69.4%） 保健師・看護師：25（22.5）  
その他（安全衛生担当等）：9（8.1%）

1、実際に労働者に本チェックリストを体験顶きましたか

ア、体験した 48（42.3%）  
イ、体験していない 63（56.8%）

2、回答について労働者の負担感（回答時間等）は旧チェックリストと比べてどうでしたか

ア、負担感は低くなっているように思う 5（4.5%）  
イ、負担感は変わらないように思う 84（75.7%）  
ウ、負担感が高くなったように思う 16（14.4%）  
未回答 6（5.4%）

3、チェックリストの評価結果と実際の労働者の様子（疲労感等）は一致していましたか

ア、一致していた 14（12.6%）  
イ、だいたい一致していた 64（57.7%）  
ウ、あまり一致していなかった 6（5.4%）  
未回答 27（24.3%）

4、勤務間インターバルの質問について、その普及をねらって設定していますが、回答者は言葉の意味を理解の上、回答しているようでしたか

ア、理解し回答していたと思う 20（18.0%）  
イ、概ね理解し回答していたと思う 40（36.0%）  
ウ、あまり理解していない、または労働者より質問された 25（22.5%）  
未回答 26（23.4%）

5、チェックリストで使用されている用語で分かりにくい、注釈の必要なものはありますか

\*自由記述 別紙参照

6、チェックリストはどのような場面で活用できそうですか（複数回答）

ア、法令に基づく長時間労働者への面接指導の際	<u>86 (91.5%)</u>
イ、事業場が定めて労働時間をこえた労働者への健康相談等の際	<u>70 (74.5%)</u>
ウ、労働時間が増えた等、労働環境に大きな変化があった際	<u>44 (46.8%)</u>
エ、労働者自身が仕事による疲労や体調不良を感じた際	<u>52 (55.3%)</u>
オ、長時間労働が続く家族の健康状態が心配な際（家族用）	<u>31 (33.0%)</u>
カ、その他、活用出来そうな場面がありましたらご記入ください	<u>8 (8.5%)</u>

\*自由記述 別紙参照

7、家族用チェックリストの結果の活用についてどのような方法が考えられますか（複数回答）

ア、労働者の家族が当該労働者も対し健康状態が心配であることを伝え、会社（産業医・上司）に相談するよう促す	<u>78 (83.0%)</u>
イ、労働者の家族が当該労働者も対し健康状態が心配であることを伝え、医療機関を受診するよう促す	<u>52 (55.3%)</u>
ウ、労働者の家族が当該労働者も対し健康状態が心配であることを伝え、公的機関等に相談するよう促す	<u>24 (25.5%)</u>
エ、労働者の家族が当該労働者も対し健康状態が心配であることを伝え、会社を休むか、残業を減らすよう促す	<u>39 (41.5%)</u>
オ、その他、労働者の家族が当該労働者の健康状態を心配しているとき、貴社（産業医・産業保健スタッフ）として出来そうなサポートやアドバイスがありますか	<u>5 (5.3%)</u>

\*自由記述 別紙参照

8、チェックリストを用いた過重労働対策の取組み事例がございましたらご記入ください

\*自由記述 別紙参照

9、チェックリストや活用ガイドライン\*についてご意見、ご要望がありましたら記入ください。

\*自由記述 別紙参照

10、チェックリストを有効に使用するために活用ガイドライン\*に取り上げて欲しい内容はありますか

\*自由記述 別紙参照

\*活用ガイドラインとは本チェックリストの利用促進を図り、長時間労働による健康障害を防ぐため、活用方法を示した小冊子のことでPDFにて公開予定のものです。

ご協力ありがとうございました。

## 5. チェックリストの用語に関する意見

### 【勤務間インターバルに関する意見】

・勤務間インターバルについての質問について、正しく回答できるとは思えません。現場で、熟知している人はあまりいないのではないのでしょうか。また、何を持って十分、やや足りない、足りないと判断するのでしょうか。一定の時間の記載が必要かもしれませんし、問診で聞く必要があります。

・勤務間インターバルの言葉の意味は注釈で書かれていたので良いと思いますが、厚労省が推奨している目安の時間を追記した方が分かりやすいと思います。可能であれば、睡眠時間と勤務間インターバルの問いに対する回答は、本人の主観ではなく、実際の時間数で区切って尋ねる方が良いのではないかともあります。

・本チェックリスト体験した社員より、何時間睡眠が標準であるか、勤務間インターバルは何時間空けることが推奨されているのか、という質問あり。

・「勤務時間インターバル」の注釈がなければ分かりにくい。

・インターバル自体の概念はおそらく多くの労働者が理解できていない。その多寡について本人も回答できないと思われる。仮に理解しているとして「十分」「やや足りない」「足りない」などこれらを回答する時間的目安が必要では？

・勤務間インターバルに関する注釈ですが、終業・始業の具体例を併記したほうがスムーズに回答できると思います。また、裁量労働制や管理職の方の場合、どの時点を終業とするかに個人の感覚で差が出る気がいたしますが、それも織り込んでの設問ということでもよろしいでしょうか。

・勤務間インターバルの定義。勤務間インターバルは「十分」か？→適切とされる時間を全くとっていなくても、本人の主観で十分だと思えば、十分と回答していいか。

・「インターバル」という語は分かりづらく、「次の仕事開始まで十分休養を取れたか」という尋ね方が適切と考えます。

・勤務間インターバルについては、定時終業時間なのか、実働の終業時間なのかを悩む人もいると思うので、その注釈があるといいと思います。(特に家族)

・インターバル：何時間以上が必要というのが具体的に書かれている方が分かりやすいように思いました。

・勤務間インターバルは、馴染みのない労働者が多いと思いますが、注釈を読めば理解できると考えます。他は特にございません。

・勤務間インターバルの説明が理解しづらいと感じる

・勤務間インターバルの説明が少ないかと思いました。

・勤務間インターバルの説明で、適正な長さ等もわからないため十分かの評価が難しいと思った。

・「勤務間インターバル」の注釈はありますが、わかりにくいと感じました。「休息时间」などの方がわかりやすいと思います

・勤務間インターバルについて、「4 疲労蓄積予防のための対策」の中に説明を入れていただけると面談時に説明する必要がなくなるのでありがたい。

・家族版の勤務間インターバルの質問⇒適切なインターバル時間がどのくらいか分からないのでは？

・現在入っている注釈で十分だと思います。

・勤務間インターバルの具体的な目安時間などがあると良いと思いました。

## 自由記述 まとめ

- ・「勤務間インターバル」は注釈を読んでも理解できないとの意見があった。また、日本国内と時差のある海外との打ち合わせ業務等がある場合、どの部分を勤務間インターバルと考えるのか質問を受けた。
- ・勤務間インターバルについての質問は、個人の体感で十分か否かの回答を行う、ということでしょうか。適切なインターバルを設けられているかどうかの質問でしょうか。後者であれば特に、勤務間インターバルの適切な時間について、表記があるとわかりやすいと思います。
- ・インターバルの言葉は分けりづらいので、私生活（プライベート）の時間は足りていますか？の方が、より誤解がなく分かりやすいと思いました。
- ・毎回回答する前提にたてば、勤務間インターバルなどは質問としては使いづらい。  
注釈を書いたとしても、多忙な労働者ほど通常は読んだりしないので難しい。  
注釈不要で一般的な単語のみを使用すべきではないか。
- ・勤務間インターバルという言葉は、欄外の説明でわかると覆いますが、「それが十分か？」という判断ができにくいという感想あり。感覚的に回答しました、とのことではありました。今回の修正部分では無いですが、紙実施では、点数の付け方が分かりにくいとの声が複数ありました。社内ではシステム内に入れているので、自分で採点はしませんが、自分で採点をしようとしたら、どの区分に何が入るのかわかりにくいとの声。
- ・勤務間インターバルは分かりにくい労働者がいらっしゃるかもしれません。勤務間の十分な休憩等のほうが分かりやすいかと思いました。

### 【食欲不振に関する意見】

- ・1-14「食欲不振」→他の設問との表現を統一するなら、「食欲がない」などの表現の方が自然だと感じる。
- ・食欲不振について食欲が該当月で大きく落ちたのか、普段から食欲がわからない方もいるため、該当月での変化としてみたいのか注釈がありますと助かります
- ・「食欲不振」という聞き方より、「食欲がないと感じる日がありますか」の方がわかりやすいでしょうか。
- ・「食欲不振」は専門用語のため「食欲がない」などより平易な言葉に変えてはどうでしょうか。
- ・食欲不振⇒それまでの項目は文章なのに突然単語になったのが気になる。  
家族版の表現の方が分かりやすいように思う。
- ・食欲不振という単語が難しい可能性がある。

### 【その他、労働者用に関する意見】

- ・「2. 勤務状況」の選択肢で、「非常に多い」をどれくらいの意味合いでとればいいのかわかりづらいとの声があった。一案として、「手に余るほど多い」のような表現はどうだろうか。
- ・勤務日の睡眠が十分：前問で朝の疲れを聞いているので、睡眠による休息はすでに聞いていると思います。こちらの質問は睡眠時間が「6時間以上」、等の具体的な数字に内容を絞った方がよいのではないのでしょうか。

## 自由記述 まとめ

・「休憩・仮眠の時間数・施設」の質問は少しわかりづらいと感じる。(仮眠が必要ない職場で回答が割れる。)

・旧版でもありましたが、「やる気が出ない」を精神症状の意欲低下というよりは、仕事のモチベーションがない意味として回答する方は多い印象です。

・自分のペースという表現が、客観的なものか主観的なものかの判断に迷い、答えにくいと感じた。

・睡眠時間について、主観で良いのか時間を基準にするのか、注釈があったほうが良いと思う

・労働者のチェックリスト 2「最近1ヶ月の勤務の状況」に、7「時間内に処理しきれない仕事」という項目があるが、時間内(定時内)で処理しきれないから時間外労働時間が増えていることが推測されるため、この設問自体が不要ではないかを感じる。

・1-11と1-13の使い分けがよくわからない。この2つの質問は統合できないものか。

2-2,3,5の回答が3択でなく急に2択になるので回答しづらい。

勤務間インターバルは普及している職種でないと感じにくい。

・注釈が必要なものではないかもしれないが、「休憩・仮眠の時間数・施設」に関しては仮眠施設がない事業場もあり、その際に「すべて適切である」とは回答しにくいように感じた。

### 【家族用に関する意見】

・「新家族による労働者の・・・」の始めの文言、ご家族の最近の・・・この「ご家族」を「配偶者、子供たち、おじいちゃんおばあちゃん・・・家族全員の最近の様子」と、最初は感じてしまいました。この文章を読んでいくうち当該従業員の事と分かりました。

・家族用について、「勤務時間外で・・・」勤務時間外の範囲が広くどのように解釈するのか悩みました。会社にいる時間以外？帰ってきてから？通勤時間は含まれる？など・・・

・「ゆっくりくつろぐ時間・・・」家だとゆっくりしているように見えるけど、家の外ではわからないな、など悩みました。

上記理由から、判断に迷ったら「ほとんどない」にするのはちょっと強引かなと感じました。

・1-7「することに間違いが多い」よりは「いつもなら普通にできることを間違える」

・1-8「強い眠気に襲われているようだ」は家族が見てよほどのことがないとわかりにくいので、「眠そうにしていることがある」

・1-9「食事が減っているようだ」より「食欲がないように見える」の方がわかりやすいのではないかと思います。

・従業員用の点数表はローマ字やアルファベットを利用し見分けやすかったですが、従業員用と比較すると、家族用の点数の出し方が少し見づらく感じました。



## 6. 労働者用チェックリストの活用場面についての意見

- ・ 疲れ、疲労、不規則勤務者等に対して、定期健康診断時に選別して、対象者に回答してもらうことも効果的であると思います。ストレスチェック制度における質問とは個人情報の点において異なりますので。
- ・ 出張時や管理職、在宅勤務など、みなし労働や多様な働き方を推進するにあたって、疲労の判断ツールとして活用できる可能性があると感じました。
- ・ 状況が変わった時の initial の評価として
- ・ 職場で、所属長が部下の時間外管理／健康管理を行う際に、チェックリストとして用いても有効かと思いました。健康管理のポイントとなると思います。
- ・ メンタル復職後の経過フォローなど
- ・ 業務負荷が原因と考えられる労働者の体調を産業医面談等で把握する際。
- ・ 普段からご自身でチェックしてもらうツールとしての活用が良いかもしれません。不調が出る前からこのチェックリストが知られていることが重要かと思います。
- ・ 復職時に数字として見たり、メンタルフォロー経過中の心身の推移を追うなどの場面でも
- ・ 高ストレス者面談前
- ・ ストレスチェック後の面談時に、働き方の状況把握の際、最近1か月の勤務の状況が使えるそう。
- ・ ストレスチェックにおける高ストレス者面談や、健康診断事後措置面談などの医師面接においても、業務と疲労との関連を疑う際には客観的評価として利用できる。
- ・ ストレスチェックの高ストレス者面談の際
- ・ 基本的には産業医面談前に記入してもらったものを産業医が見ながら面談を行う。  
家族用のようにセルフチェック用として運用する場合は平易な用語などわかりやすさが大切。



## 7. 家族用の活用場面についての意見

### 【否定的な意見】

- ・家族のチェックリストは、どのようにして家族に渡されるのか。または家族が独自でこのチェックリストを手に入れることは考えられないので、また、質問に対して正しく回答できるのかもどうか、従来の経験からはなはだ疑問である。勤務時間外の定義もむづかしいのでは。
- ・リストの使用は、現状では難しい。
- ・従業員用チェックリストについては社内の仕組みで受検していただくことは比較的容易だと思いますが、家族用チェックリストはどのようにアクセスしていただくかが、課題だと感じます。健保などと連携して家族は社外からアプローチしていただく、当該労働者の家族宛に郵送するなども手段としてはありそうですが、独身・単身の場合や、当該労働者が忌避する場合などの難しいケースもありそうです。
- ・一般的にそもそも家族が産業医・産業保健スタッフに直接アプローチすることは難しいと思う。弊社でもそのようなルートはほぼない（特殊な疾患で、家族と直接連絡を取っている事例はあるがきわめて稀）。今後、家族に対しても相談を受け付ける方針となれば、健保と連携してPRするなど工夫が必要だと思う。
- ・家族が労働者本人の体調不良とその内容を、本人を通さず会社に伝達してきた事例は、ほとんど経験がありません。ましてその際、「チェックリスト」を用いることはまず考えられません。
- ・家族目線で労働者の疲労状態をチェックでき、新しい取り組みだと思いますが、実際に活用できるのかという点では疑問に思いました。  
(本人が嫌がる、会社も対応に困るのではないか?)
- ・家族から会社に「うちの家族（社員本人）が過重労働させられているみたいだ」と連絡があれば、その時点で労務的緊急事態になると思う
- ・家族用チェックリストを活用するイメージがあまりできていません。まず、家族にチェックリストの存在を知ってもらうことが必要だと思いますが、会社としてできることは限界がありそうです。
- ・長時間残業面談で利用いたしましたので、今回家族用は使っておりません。
- ・基本的に本人とのやり取りしかしないため、家族へ介入する機会がほとんどない。
- ・家族用は、家族と本人が話しあうきっかけに使えるいい程度である。会社などに連絡するというのは無理がありそう。
- ・これまでは家族が心配を感じるケースは主に職場か会社人事へ連絡が入ることがあった。  
従前のネット公開の問診票と同じように、ネットで公開して家族が必要時に活用することがよい。  
会社として家族に周知することは困難だろう。

### 【家族用の周知】

- ・活用方法について：長時間労働者等で面談案内や問診の案内を行うメールのアナウンスの際に、添付してご家族版もあるのでご活用いただくよう合わせてご案内する
- ・ご家族、ご本人の希望にもよりますが、健康面談を実施して必要時は受診を促す。
- ・家族が閲覧できる社内報や健保だより等に、家族でも相談できる窓口を掲載し周知する。
- ・家族に対してホットラインとして産業保健スタッフへの連絡先を周知することがよいと思います。
- ・社内報等を通じて、家族へ会社の相談窓口について案内を行う等が考えられるでしょうか

## 自由記述 まとめ

・上記のア～エと言った取り組みが進むきっかけとなればよいが、家族がチェックリストの存在をどのように知り、またこれを付けようと思うに至るような仕組みが作れるかが難しいと感じる。

### 【チェックリスト使用の工夫】

- ・定期健康診断事後措置としての産業医面談の機会を増やしていますので、その際、家族がチェックリストの項目を心配していないか、面談時に確認をすることがあります。家族からの申し出を待つのではなく、日頃から家族の協力を得るよう勧め、そのきっかけづくりとして参考にしたいと思います。
- ・本人の体調確認（面談実施など）、職場への働きかけ（状況確認、業務配慮を依頼）、受診勧奨
- ・産業医等による社員本人との面談及び上司へ状況確認実施。
- ・必要に応じて、家庭での様子をヒアリングする。特に生活リズムや飲酒量など在宅勤務も増えてきているので、上司が気付けない点も早期に把握できる可能性もあり、有効活用したい
- ・情報を参考に、残業時間の確認や必要時は本人に体調確認を行う。
- ・家族と健康支援スタッフとの情報共有、相談など
- ・家族用チェックリストの試みは、当該労働者本人が気付いていない、または、意図的に申告しないメンタル不調をあぶり出せる可能性があるものと思われます。ただし、今回の家族用のものは文言や構成が労働者版とほぼ同じで、「あぶり出し」の効果等は少ないのではないのでしょうか。もっと、「家族の目線」での意見が反映できるような構成にしてもよいかと考えます。
- ・身近な人からもそうみえているという他者評価が伝わりやすいので、情に訴えやすいと思います。（休養をすすめやすい等）
- ・労働者から当該労働者の家族について相談を受けた場合、相談を受ける際の事前情報としての活用
- ・家族が当該者への接し方や、在宅中の行動での注意点や産業医、主治医へ報告すべきレッドフラッグについて説明している。家族自身の今後の不安については人事から福利厚生含め説明し、家族のメンタルも支える取り組み。
- ・会社の方針として、社員のみならず家族も含めた健康施策を計画している。その一環で、家族の視点でも社員の働き方や健康状態を評価するためにチェックリストを活用できるのではないかと感じた。

### 【窓口の整備等】

- ・本人、家族同席での面談（オンライン面談も含む）
- ・家族より、貴社（産業医・産業保健スタッフ）に連絡をもらい、本人と面談をして、健康状態の確認をする。貴社でできる配慮、受診の必要性を検討する。
- ・家族が相談できるシステムの確立
- ・当該労働者の希望を確認の上、当該労働者を通して会社に連絡をいただければフォロー可能です。
- ・家族目線で労働者の疲労状態をチェックでき、上司または産業保健スタッフに連絡していただければ、面談等を行い、サポートできると思います
  - ・労働者が自身の労働と健康について家族と相談している場合に、労働者とともに家族に来社いただいて相談を受けることがある。
- ・現時点でサポートできる制度はないが、今後家族用チェックリストを配布する際は支援センターの外線の連絡先も記載しつつも家族からでも相談しやすい様な環境を整えたい。

## 自由記述 まとめ

- ・ 家族が相談できる相談窓口の設定・案内や家族を交えた産業医との面談（家族と産業医、家族や本人と産業医等）の案内など
- ・ 労働者の家族から相談を受けた場合、労働者に対する面接指導を実施したり会社に繋いだりすること。
- ・ 非常にまれだが、家族から職場へ面談の要請が来て産業医が家族と面談を行ったことがある。
- ・ 家族の心配が強い場合、または心配が強く会社の対応に疑問を抱いている等の場合は、社員とともに来社してもらい、家族同席のもと面談等を行うことがある。
- ・ 健康相談窓口を設置し、心配事があればそこに連絡してもらう
- ・ 可能であれば、家族も一緒に面談に入ってもらい、本人の状況の理解と家庭内でのセルフケアのアドバイスをこなう。
- ・ 家族にとっては、医療機関や公的機関への相談よりも、社内産業保健スタッフのほうが相談しやすいと考える場合もあると考えられるため、社員の家族から心配の相談があった場合には、直接面談による対応を検討する。
- ・ 家族からみて心配な様子があった際に、社内の健康相談窓口を利用してもらうことは可能（実際に家族から健管部門に相談がはいり対応が始まる場合もあります
- ・ 本人・家族に加えて、産業保健職(場合によっては人事課の人を含む)の同席した面談の設定
- ・ 希望があれば家族と面談する手段は考えられます。

## 8. 対策事例

### 【面接指導の際の情報】

- ・長時間労働者への面接指導の際や一定時間の時間外労働者に対して、健康状態確認のために活用しています。
- ・法令に基づく長時間労働者への面接指導の際、面接前に実施し参考にします。
- ・長時間労働者への面接指導の際、事前に労働者に回答してもらい、面接指導の際の客観的指標としている。
- ・一時期、残業時間のコントロールが難しかった時は、希望に関わらず、疲労度チェックリストのみ産業医に提出してもらい、面談の必要性や健康診断事後措置時に有効活用していました。
- ・チェックリストで疲労蓄積度が高い社員については、本人も自覚症状あり、産業医による時間外等の就業制限の判断。翌月に再び産業医面談を実施し、体調確認を実施し、フォローアップできた。
- ・個人の疲労度及びメンタルヘルス不調の状況を確認して、個別対応策を検討する。
- ・事業所独自で定めた労働時間を超えた労働者への面談で利用。
- ・面接指導希望者にも社内規定の時間外労働対象者に旧型のチェックリストとwfunを使用してリスクが高いと思われる従業員をピックアップし産業医面談を行っている（特に前回と比較してスコアが悪化した者はリスクが高いと判断している）。
- ・法令に基づく長時間労働者への面接指導の際に、チェックリストを活用しております。
- ・産業医面談を希望し、かつ長時間勤務（必須ではない）方へチェックリストの記入を依頼し、本人の心身の負担状況を可視化しました。
- ・弊社においては、長時間労働による面接指導対象者となった場合は必ず疲労蓄積度チェックリストを記入してもらい、そのチェックリストをもとに医師が面接指導を実施している。また、PCで記入できるようにWord版で労働者へ配布し、クリックで✓（チェック）できるようにしている（ペーパーレス化）
- ・同じ対象者に複数回実施した場合、そのタイミングや状況がある程度、実情を表している印象がある。
- ・面談時に実施し、客観的な疲労度評価として対象者にフィードバックし、チェックリストをもとにした生活改善のための助言を行う。
- ・チェックリストは毎回使用するものなので、厚労省標準よりも簡素化して使用する。チェックリスト単独での使用はせず、産業医面談の補助ツールとして位置づけている。
- ・社が規定した残業時間（月45時間超過）を実施した対象者全員に疲労蓄積度調査を行い、体調確認し、面談要否を判定しています。80時間超過の対象者は全員面談を行いますが、事前に本調査を実施して結果を見ながら面談を実施しています。
- ・時間外勤務80時間以上の労働者に対し、面談希望の有無と同時にチェックリストを回答していただき、面談希望ない場合でも仕事の負担度が高いとされる対象者には面談を勧奨する旨をお送りしている。
- ・長時間労働対象者の面談の際に参考にしています。

### 【面接指導等の対象者選定】

- ・疲れと業務が連動する人を pic-up するために活用
- ・弊社では一定基準を超えた時間外労働に従事した労働者全員にチェックリストを電子的に送付して回答させている。回答所見の産業医による確認や、本人の希望・上司の依頼に応じて、産業医面接を実施している。
- ・一般的な取り組みになるが、弊社が定めた基準を上回る残業を行った人にチェックリストを配布し疲労蓄積度を産業医が確認後、面談の可否を判断し、必要がある場合には産業医面談時にもチェックリストを見ながら体調確認を行う。
- ・担当事業所においては、時間外労働の長い社員に対してはこのチェックリストを前例調査して、産業医が問診票を確認の上面接が必要な社員をピックアップして対応しています。
- ・過重労働面談の対象となったが本人の申し出がない場合でも疲労度チェックリストで疲労の蓄積を認める場合には産業医面談を行うようにする。
- ・長時間労働者にて面談希望がなかったとき、高疲労度の労働者に対しては、産業保健スタッフから面談勧奨をおこなう。
- ・弊社では時間外 45 時間/月を超えた際、旧チェックリストを配布し、その点数を参考にして産業医による医師面接の可否を判断しています。
- ・長時間労働面談対象の選別のため、項目を追加したチェックリストを使用している。長時間労働の時間と総合得点に加え、抑うつ状態、長時間労働面談の希望を加味して面談対象者を決める。面談の際には、勤務や心身の情報の把握のため、話を切り出すきっかけとしてチェックリストを参照する。
- ・面接指導に先立ち、疲労の程度による面談可否の客観的評価として用いる。
- ・チェックリストの点数が高いと、過重労働時間の基準に達していなくても積極的に本人に面談などのアクションを取る。面談対象者のリストを職場のトップにも共有し、職場での原因・対策等を考えてもらう。

### 【情報共有】

・総務人事担当・上司が、労務管理情報・時間外労働が発生した理由や今後の見通しをまず記入し、その後本人が現状の体調を記入（チェックリスト項目を絞り、自由記載を増やす）する方式が良いのではないか。さらに本人が通院中の場合は「通院先から、時間外労働や交代勤務等を控えるようコメントされていないか」確認するのが望ましいと考えます。

すなわち調査票（チェックリスト）は、最初から事後措置に直結する情報を収集可能なように設計すると良いのではないのでしょうか。

・時間外労働時間とチェックリストの回答を踏まえて面接指導対象者を決定している。必要があると判断すれば、本人同意のもと所属長や総務課と面接内容について情報共有を行い、業務量の調整や職場環境改善など適切な対応を検討、実施いただいている。



### 【集団分析】

・現在の職場ではありませんが、前職において過重労働が蔓延していた部署に対し、チェックリストの「仕事の負担度」を集計して職場責任者と共有し、介入の糸口にしたケースがあります。人事部長にも入っていただき、対応策の検討を促しました。

### 【複数の質問票による総合判定】

・医師の面接指導を行う社員には一律でチェックリストをしているが、その後フォローできていないことが多いため、チェックリストを用いたフォローの有効性の検証等があれば見てみたい。

経過が気になるが、再度面談とするまでもない社員に対し、チェックリストのみでフォローすることも有効であれば、取り入れたい。

・休日・時間外労働時間 80 時間超となった社員への一次体調確認に活用している。具体的にはチェックリストの項目にストレス関連症状を問う質問、抑うつを推し量る質問、生活習慣及び面談希望の有無等の項目を追加し、健康チェック票として当該労働者に送付・回収している

### 【その他】

・今現在は積極活用はしておらず、簡易的なスクリーニング検査を実施しています。今後、導入を考えます。

・長時間労働とこのチェックリストの評価について、既に多くの人の結果からあきらかにされているのでしょうか。すべて主観的自己判断ですので、正しく評価することが難しく、自分自身で記入したこのチェックリストの信頼性については疑問があります。このチェックリストを元に、問診をしていくと、当初の回答とは異なった回答になることが多いのが現状ですが、多くの方は、自覚的疲労度を減じて回答する傾向があります。もちろん中には、逆に過剰に判断される方もおられます。適正な判断をするにはやはり問診が必要になります。疲労度を問診のみで評価することの不確実性があり、医学的客観的指標をも合わせて評価刷ることが望ましいと思います。

## 9. チェックリスト、ガイドラインの活用についての意見

### 【質問項目についての意見】

- ・勤務形態についてもチェック項目があると、状況把握に便利かと思いました。（出社メインなのか、在宅勤務メインなのか等）
- ・労働者の回答負担を軽減するためには、設問数を増やさないことも一つの策としてとして挙げられる。
- ・質問紙法には限界があり、同じ点数であっても、対象者の状態が個人により異なるため、本人に直接面談して聞き取らなければならない。その糸口にはなる。
- ・以下チェックリストについて、・疲労の程度に大きく影響する通勤時間についても考慮したい。
- ・労働者用チェックリスト設問2の10「仕事についての身体的負担」は、6「仕事についての精神的負担」の前にした方が答えやすいのではないかと感じました。
- ・質問項目が増えているので、従業員の負担増加が心配です。
- ・労働者はインターバル自体の意味は分かると思うが、インターバルが十分か不十分かを労働者本人に判断させるのは難しいと思った（普段からインターバルを意識して労働しておらず、理想的なインターバルはどのくらいか？を知識として持っていないから）。
- ・全てではなくても抜粋版で、定期健康診断の間診項目にいれて評価することが望ましいのかもしれませんが。ここに記載されている内容は、高ストレス者やストレス耐性が低い場合には、身体的症状として発現するものであると考えています。
- ・2、勤務の状況の6.9.10.の解答が小さい、大きい、非常に大きいで、7.8.の回答が少ない、多い、非常に多いとなっているので、回答しにくかったです、順番も6.10.9.7.8.がいいと思いますが、同じ回答同士でまとめたほうが回答しやすいかと思います。
- ・①労働者用チェックリスト2-5「休憩・仮眠の時間数・施設」は3つの項目を指しているのか、それとも休憩・仮眠の時間数、休憩・仮眠の施設の2つの項目（旧版と同様）を指しているのか分かりにくい。また、仮に3つの項目を指している場合、単に「施設」と記載されていてもよくわからない。②2-11は自覚症状と捉えるのが適切ではないか。③2-12は睡眠時間なので、勤務の状況というより勤務外の状態であり、勤務の状況でまとめるのは違和感がある。
- ・特に「2.最近1ヶ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口に✓を付けてください。」のところは、当社の実情と関係ない項目や、一時的に長時間になっている要因とは関係ない、仕事そのものの特性のような項目が多く、なんの意味があるのか前から疑問
- ・睡眠状況や体重増減について言及欄があっても良いかと思います。
- ・帰宅後や休日の過ごし方などを含めた「気分の落ち込み」についての質問事項を独自で導入している企業もあり、項目としてあげても良いのでは、と考えます。
- ・質問項目がやや多く感じます。簡素化してはどうでしょうか。  
例) 精神的な変化がある よくある (5) ときどきある (3) ない (0)  
あると回答した中で当てはまる項目に○をつけてください ←面談時に使用  
(イライラ、不安、落ち着きのなさ、憂鬱、よく眠れない、物事に集中できない、その他)
- ・【疲労蓄積度自己診断】では、食欲、睡眠（不眠、業務中の眠気）、など大まかな項目ごとにした方が、より流れがスムーズだと思います。【勤務状況】も同様に、身体的負担、精神的負担、勤務、休憩など大きな項目ごとにした方が質問の流れとしてより滑らかだと思います。
- ・帰宅時間から就寝までの時間も十分・やや不足・不足が有っても良いと思います。

### 【肯定的な意見】

- ・新しいチェックリストに追加された項目（労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト）は、面談時に確認していた内容でもあるので、チェックリストで確認できると助かります。
  - ・追加項目、変更点については、新しい働き方や現状に即した多方面からの設問内容で、より充実したものになっていると感じました。
  - ・定量的評価を簡便に実施できるという点で有用なツールですので、幅広く周知頂ければと思います。
  - ・面談時に使用するツールとして重要である。
  - ・点数化やあなたのチェック結果や総合判定など、瞬時に回答者にフィードバックされ、とてもよいと感じました。大変参考になりました。
  - ・新しく追加された 2-7 から 2-13 の質問が労働者の不調の原因を具体的に把握しやすくなって良いと感じました
- ・改訂版チェックリストでは、勤務の状況についての設問が追加され、より精度の高い評価が期待できると感じます。このような質問票は、設問の内容そのものが気づきのヒントとして教育的効果があると考えています。
- ・「最近 1 ヶ月間の勤務の状況」の追加事項は情報としての価値が高く有用だと思えます。

### 【評価・注釈・解説についての意見】

カットオフ値の根拠がよくわからないので、なかなか使いにくい

- ・ある労働者（過去に月 100 時間を超える時間外労働を長期にしていたような激務経験者）は、自覚症状のⅣのボーダー（22 点以上）をもっと上げてⅣになる者をもっと絞ってもいいのではないかと話していた。私個人としてはスクリーニングで用いるこのチェックリストで閾値を上げることに必ずしも賛同できないが、労働者個人の感じ方として参考にしたいと思った。
- ・チェックリストのレイアウトを工夫していただきたい。点数の計算から最終判定を出すにも手間がかかる印象がある。
- ・4. 疲労蓄積予防のための対策について→忙しく、疲れている時に読んでも頭に残るような書き方を希望します。点数別の対応方法を記載するなど。回答者が次に何をすればいいか、短文で。
- ・勤務間インターバルの言葉の意味は注釈で書かれていたので良いと思いますが、厚労省が推奨している目安の時間を追記した方が分かりやすいと思います。可能であれば、睡眠時間と勤務間インターバルの問いに対する回答は、本人の主観ではなく、実際の時間数で区切って尋ねる方が良いのではないかと感じます。【再掲】
- ・チェックリストの点数とメンタル疾患発症やその他転帰との関係など、産業保健スタッフや周囲が事後措置介入を行う際に根拠となるエビデンスで分かりやすいものが提示されていると良いと感じる。
- ・新家族による労働者の疲労蓄積度チェックリストの中の 3. 判定部分でどこの結果をどう見たらよいか一瞬迷いました。縦軸が①疲労・ストレス症状の質問・・・、横軸が②「働き方と休養」・・・といったように通し番号をつけると良いかと思いました。
- ・設問回答に協力していただいた社員からの意見； 最近 1 か月間の勤務状況の得点について、すべての項目が 0~3 点の同じ重みとなっているが、項目により負担と感ずる大きさはもっと強弱があり、総合得点で見ると自分の状態とは異なると感じている。得点の重みづけの見直しや単純な加算以外はできないか。



### 【家族用についての意見】

- ・社員の家族に対して、チェックリストを依頼、介入するのは難しく、家族へのチェックリストの活用事例はなし。
- ・家族用は、どのような場合に提供するか。提出されたチェックリストをどの部門が対応するか、どのような扱いにするか、などを決めておくことも必要ではないか。
- ・そもそも家族のチェックリストをどこで使うのか分からない。情報は多いに越したことはないが、例えば過重労働対象の面談に家族のチェックリストをマストにしてしまうと日程調整に時間を要し適切に面談ができなくなる可能性がある。このためこの枠組みを仮に法的に組み込むことを想定しているのであれば反対する。繰り返しになるが、このチェックリスト自体を何に使おうとしているのかむしろご教授頂きたい。
- ・家族用チェックリストは、活用できれば有用な側面があると思うものの、会社から家族へ渡す手段やその際添えるコメント、渡すタイミングが難しい。また労働者とは独立した家族側の思惑も絡むことになり、事態がかなり複雑になる。それらのことから、正直なところ家族用チェックリストは事業場に展開しづらいと感じている。

### 【その他】

- ・現在、産業医契約先の多くは、残業時間管理が厳しく、唯一有効活用している職場は現業のため、新しく追加となった項目は、不必要と思われました。やるべきことが決まっている現業系と、事務系では、分析すべき観点が異なると思われまますので、職場の特性に応じて選択可能とすることも検討いただければと思います。個人的には、定期健康診断事後措置の充実が、働く人の健康を守るために一番重要と考えています。コラボヘルスや、集団への働きかけに偏ることなく、働く人、一人一人が考えていることをしっかり把握できる取り組み（個人面談の充実）も忘れてはならないと思います。
- ・「2. 最近1カ月の勤務状況」にある2~4の項目は、本人に直接質問する意義は乏しく、労務管理の責任者である総務人事担当者・上司が記載することが妥当と考えます。  
また、「4. 疲労蓄積予防のための対策」に関して、勤務状況を改善する責任は事業者（産業医ではない）にあることを明記した方が良いと考えます。
- ・インターバル時間は会社が本人に聞かなくても睡眠(可能)時間を推定できるという意味で有用ですので会社がインターバルを把握することは重要だと思います。そういう意味で会社に「勤務間インターバル」という用語を普及させるのはとても良いことだと思います。  
ただ、本人に聞く情報であれば、直接睡眠時間を聞いた方が、正確な状況がわかると思いました。
- ・職場のパワハラ防止に活用できればよいと考えます。
- ・新チェックリストはより多角的に健康状態を確認できると感じた。しかし回答した労働者からは、回答項目が多いことへの負担感から、途中から回答が面倒になって不正確な回答をしてしまいそうだと声があった。この者は、例えば今回の家族用チェックリストくらいの分量であれば支障なく答えられそうだと話していた。そのコメントからは、今後の改定では項目を絞ることを検討いただくことも、より活用が広がることにつながるかもしれないと感じた。
- ・設問が同じ内容の場合でしたら、Forms等の集計ツールでも代用可能でしょうか？
- ・働き方が多様になってきたので、回答のしにくい部分があると感じていました。家族用含め普及することを期待します。
- ・周知がもっとされていたら、事業所にも導入しやすいと感じる

## 自由記述 まとめ

・「勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に」の文章は少しだけ気になりましたので記載いたします。

改善する主体は上司含む会社であり、産業医等はいくまで指導（勧告）・意見の立場かと思えます。

そのため上司と産業医等を並列記載する場合は、「状況を改善するよう」ではなく「状況が改善されるよう」がより文章としてはしっくりくるかなと感じました。あくまで一感想として念のため記載させて頂きました。

・旧チェックリストもそうでしたが、字が小さく読みにくいという意見が多いです。また、総合職と現場作業員で同じチェックリストで良いのか、すべての業種で同じでよいのかという疑問は常にあります。特に現場作業員は仕事の身体的負担で点数が高くなりやすく、総合判定も高くなりやすい傾向があります。

比較的時間外が多い職場ではほぼ毎月記載することになるため、問診票の内容が少ない方が負担が少ないと感じる従業員は多いようです。過重性を評価したい、疲労への気づきを促したいと考える立場も理解できますので、チェックリストを使用する意義が浸透することが重要と感じています。

・今後の業務負荷の見通しなどもあると良いと思いました。

（縮小見込みか、今後も続くのかなど）

・チェックリストの文字が小さくみづらい。

・チェックリスト単独使用を想定するか、産業医面談の補助ツールとするかで本来は内容が変わる。

・「こころのみみ」がとてもよくできており、社内でも活用しております。このチェックリストも「こころのみみ」でバージョンアップをお願いしたいと思います。家族向けの入り口もあり、使いやすい（案内しやすい）です。

・「4. 疲労蓄積のための対策」では、もう少し簡潔にもしくは図表などを用いて読みやすくできるのではないと感じました。

## 10 取り上げて欲しい内容に関する意見

### 【事例についての意見】

- ・（「このような利用方法もあったのか！」と思うような）有効なチェックリスト使用の具体例、アイデアが提示されると、利用促進につながるのではないかと思います。
- ・職場改善の観点からは様々な職種・業種があり活用事例もバラエティーに富むと思いますので、そのような階層ごとの事例を盛り込んでいただくと利用しやすくなると思われれます。
- ・活用事例や好事例の掲載。
- ・チェックリストを用いた事業所での労働者健康管理事例を広く紹介してはいかがでしょうか。
- ・各企業によるチェックリストの活用事例が掲載されているとよいと思いました。
- ・上司がチェックリストの点数を見た時の対応方法の例等具体的にどういったことに努めるべきかを取り上げてほしい。
- ・業種ごとの事例があるとよいと思います。従業員としてはチェックリストを書いてもなにも変わらないと思っているでしょうし、会社としてもチェックリストの活用方法がわからないことが多いと思います。
- ・活用事例をなるべく多く盛り込むほうが、産業保健を専門としない医師には使いやすくなるのではと思いました。
- ・職場環境によるストレス負荷に関して、より拾い上げられるようになっていると思うので、その結果を活かして、実際に上司や人事への働きかけで職場の環境改善に至ることに成功したような例
- ・産業医から人事・労務部署への意見について、具体例があれば助かります。
- ・他社事例や具体的なケースレポート
- ・経験の多寡にかかわらずチェックリストを有効活用するためには、結果に応じた産業医(会社)としての対応例について取り上げられているとよいと思う。

### 【家族用についての意見】

- ・テレワークをされる方が増えて、ご家族もこれまでよりご本人の仕事の様子や体調を把握しやすくなったと思うので、家族用チェックリストの活用も重要になっていくと思います。恥ずかしながら、私は家族用があることを知らなかったので、まずは周知が必要だと思えます。
- ・家族がチェックリストを使用する目的。家族としてできること対応方法など。（家族から本人への具体的な声かけ等）
- ・本人と家族の回答内容に大きな開きがあった場合の対応指針があると良いと思います。

### 【その他】

- ・問診のみでは、評価するに際して、大きなバイアスがかかるため、客観的な値を持って評価することが望ましいのではないでしょう。DX の時代ですので、客観的指標が追加されればいいのではと思っています。
- ・長時間労働による健康障害発生は周知の事実であり、チェックリストの活用や面接指導さえ行っていれば健康障害が予防できるわけではなく本質的には適切な労務管理が重要という趣旨を強調いただきたい

## 自由記述 まとめ

く存じます。

- ・ 過重労働の対策は「疲労のチェックや過重労働面談」ではなく、「勤務時間を短くすること」であることを強調していただけると幸いです。
- ・ リモートワークによるメンタル不調やワークライフバランスの問題などへの対応もぜひ考慮して頂ければ幸いです。
- ・ 時間外・休日労働時間の記入欄や面談希望の有無もつけたテンプレートがあると使いやすい



