

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

19年
10月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



自分の疲労蓄積度診断を してみましょう。

10月は秋なのにまだまだ暑い日が続く季節になっていませんか。この夏から秋へと季節が徐々に
移り変わる時期にしっかりとした体調管理をしないと気がけない体調不良につながるがあり
ます。そんなわけで毎年10月1日から31日までの1ヶ月間は「健康強調月間」と位置づけ健康な
生活を過ごすために「けんぽれん」がさまざまな啓蒙活動を行っています。そのなかで今月は特
集として疲労度を「自分」と「家族」でチェックする方法を紹介します。

自分で疲労蓄積度診断するチェックリスト

このチェックリストは、仕事による疲労蓄積を自覚症状と勤務の状況から判定します。

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□にレ点を付けます。

1	イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
2	不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
3	落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
4	ゆううつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
5	よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
6	体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
7	物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
8	することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
9	工作中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
10	やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
11	へとへとだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
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点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
13	以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)

各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 点

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

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

19年
10月号

2. 最近1ヵ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□にレ点を付けます。

1	1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当(0点)	<input type="checkbox"/> 多い(1点)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3点)
2	不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない(0点)	<input type="checkbox"/> 多い(1点)	—
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点)	<input type="checkbox"/> 大きい(1点)	—
4	深夜勤務に伴う負担	<input type="checkbox"/> ない又は 小さい(0点)	<input type="checkbox"/> 大きい(1点)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3点)
5	休憩・仮眠の時間数 及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である(0点)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1点)	—
6	仕事についての 精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0点)	<input type="checkbox"/> 大きい(1点)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3点)
7	仕事についての 身体的負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0点)	<input type="checkbox"/> 大きい(1点)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3点)

各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 点

A	0点	B	1~2点	C	3~5点	D	6点以上
---	----	---	------	---	------	---	------

3. 総合判定

以下の表の自覚症状と勤務状況の評価からあなたの仕事による負担度の点数(0~7)を求めます。

		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

あなたの仕事による負担度の点数は 点

	点数	仕事による不安
判定	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

疲労蓄積予防のための対策

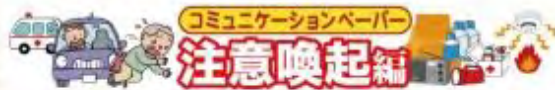
あなたの仕事による負担度はいかがでしたか？ 負担度の点数が2~7の人は疲労が蓄積している可能性があります。チェックリストの2の“勤務の状況”の項目(点数が1または3である項目)の改善しましょう。

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

19年
10月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



家族によるあなたの 疲労蓄積度診断をしてみましょう。

ご家族によるあなたの疲労蓄積度診断するチェックリスト

1. 最近1ヵ月の疲労・ストレス症状。

ご家族から見た、各質問に対し、最も当てはまる項目の□にレ点を付けます。

1	イライラしているようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
2	不安そうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
3	落ち着かないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
4	ゆううつそうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
5	体の調子が悪そうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
6	物事に集中できないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
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点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
8	強い眠気に襲われるようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
9	やる気が出ないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
10	へとへとのようだ (運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
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点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)
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点)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1点)	<input type="checkbox"/> よくある(3点)

各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 点

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

19年
10月号

2. 最近1ヵ月間の働き方と休養

ご家族から見た、当てはまる項目の□にレ点を付けます。

<input type="checkbox"/>	1	ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する
<input type="checkbox"/>	2	休日に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、夜中に目が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

レ点をつけた項目の数 個

3. 総合判定

以下の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック項目結果から、ご家族の仕事による疲労の蓄積度の点数（0～2）を求めます。

		「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	0	1
	10点以上	1	2

ご家族から見た上記点数は 点（0～2）

判定	点数	仕事による疲労蓄積度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる

疲労蓄積予防のための対策

家族から見たあなた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ましょう。

参考・引用資料：厚生労働省ホーム・ページ
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/06/h0630-1.html>