

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			
<b>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)</b>			
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。			
<b>1. 最近1か月の疲労・ストレス症状</b>			
ご家族について、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。			
(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)

旧			
<b>家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト</b>			
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。			
<b>1. 最近1か月の疲労・ストレス症状</b>			
その方について、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。			
(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)

新			
10. へとへとのようだ(運動後を除く) <b>★1</b>	<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、非常に疲れて体にかがなくなったさま。

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

家族について、当てはまる項目の口全てに✓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

旧			
10. へとへとのようだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
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

あなたの方について、当てはまる項目の口全てに✓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

★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

としてください。

✓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、**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	0点未満	0	1
	1点以上	1	2

※糖尿病、高血圧症等の**疾患**がある方の場合には判定が正しく行われな可能性がります。

**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
該当項目の合計点数	0点未満	0	1
	1点以上	1	2

※糖尿病、高血圧症等の**疾患**がある方の場合には判定が正しく行われな可能性がります。

**対象者の仕事による蓄積疲労度**の点数は： \_\_\_\_\_ 点（0～2）

新

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

※**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

**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**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、必要に応じて産業医等の産業保健スタッフや医療機関に相談・受診するよう**家族**に勧めてください。

旧

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

※**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**対象者**で、働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、必要に応じて産業医等の産業保健スタッフや医療機関への相談・受診をお勧めします。