

基安発第 0630001 号

平成 16 年 6 月 30 日

都道府県労働局長 殿

厚生労働省労働基準局

安全衛生部長

(公 印 省 略)

労働者の疲労蓄積度チェックリストの送付について

過重労働による健康障害を防止するため、「過重労働による健康障害防止のための総合対策」(以下「総合対策」という。)(平成 14 年 2 月 12 日付け基発第 0212001 号)を策定し、事業主に対し「過重労働による健康障害を防止するため事業者が講ずべき措置等」を実施するよう求めているところであるが、過重労働による健康障害防止のためには、労働者自身が自らの疲労度を把握・自覚し、積極的に自己の健康管理を行うことも重要である。

このため、総合対策において明記されている「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を、昨年、試行版として公表したところであるが、その後検討を重ね、今般、当該試行版を一部修正し、別添 1 のとおりとりまとめた。また、これに加え、家族により労働者の疲労蓄積度を判定できる「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」を別添 2 のとおりとりまとめた。

については、本チェックリストによる疲労蓄積度のチェックを契機として、職場の改善・自主的な健康管理の取り組みによって過重労働による健康障害の防止が図られるよう、下記に留意のうえ、あらゆる機会を捉えて、事業場及び労働者への周知を図られたい。また、貴局管内の地域産業保健センターにも周知されたい。併せて、総合対策のなお一層の周知、指導もお願いしたい。

記

1. 本チェックリストはあくまでも自己もしくは家族の診断によるものであり、疲労の蓄積による健康障害については個人差があることから、管理監督者、産業医等に相談することが重要であること。
2. 本チェックリストは、厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp>)及び中央労働災害防止協会のホームページ(<http://www.jisha.or.jp> 及び <http://www.jaish.gr.jp>)において公開されていること。
3. チェックリストは、各労働基準監督署、都道府県産業保健推進センター及び地域産業保健センターには別途送付されること。

基安発第 0630002 号

平成 16 年 6 月 30 日

独立行政法人労働者健康福祉機構

産業保健担当理事 殿

厚生労働省労働基準局

安全衛生部長

「労働者の疲労蓄積度チェックリスト」の送付について

労働基準行政の運営につきましては、日頃から格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

厚生労働省といたしましては、過重労働による健康障害を防止するために、「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を平成 14 年 2 月 12 日に策定し、事業場への周知・指導を推進してきたところですが、過重労働による健康障害防止のためには、労働者自身が自らの疲労度を把握・自覚し、積極的に自己の健康管理を行うことも重要であります。

このため、上記総合対策において明記されている「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を、昨年、試行版として公表したところですが、その後検討を重ね、今般、当該試行版を一部修正し、別添 1 のとおりとりまとめました。また、これに加え、家族により労働者の疲労蓄積度を判定できる「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」を別添 2 のとおりとりまとめました。

これらのチェックリストが活用されることにより、労働者が自己の疲労蓄積度を把握し、自らの積極的な健康管理を行う端緒となるとともに、職場の改善の契機となることを期待しております。つきましては、貴機関におかれましても、本チェックリストの周知、活用等につき特段のご配慮を賜りますとともに、産業保健推進センター及び労災病院にもお知らせくださいますようお願いいたします。

また、このチェックリストは、あくまでも自己もしくは家族の診断によるものであるため、労働者本人が管理監督者、産業医等に相談することが重要ですので、産業保健推進センターでの産業医等に対する周知に当たってご留意いただきますようお願いいたします。なお、産業保健推進センターには別途送付されておりますことを申し添えます。

また、このチェックリストには厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp>) や中央労働災害防止協会のホームページ (<http://www.jisha.or.jp> 及び <http://www.jaish.gr.jp>) からアクセスできます。

基安発第 0630003 号

平成 16 年 6 月 30 日

(別記関係団体、事業者団体の長) 殿

厚生労働省労働基準局

安全衛生部長

「労働者の疲労蓄積度チェックリスト」の送付について

労働基準行政の運営につきましては、日頃から格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

厚生労働省といたしましては、過重労働による健康障害を防止するために、「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を平成 14 年 2 月 12 日に策定し、事業場への周知・指導を推進してきたところですが、過重労働による健康障害防止のためには、労働者自身が自らの疲労度を把握・自覚し、積極的に自己の健康管理を行うことも重要であります。

このため、上記総合対策において明記されている「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を、昨年、試行版として公表したところですが、その後検討を重ね、今般、当該試行版を一部修正し、別添 1 のとおりとりまとめました。また、これに加え、家族により労働者の疲労蓄積度を判定できる「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」を別添 2 のとおりとりまとめました。これらのチェックリストが活用されることにより、労働者が自己の疲労蓄積度を把握し、自らの積極的な健康管理を行う端緒となるとともに、職場の改善の契機となることを期待しております。つきましては、貴団体におかれましても、本チェックリストの周知等につき特段のご配慮を賜りますようお願いいたします。

また、このチェックリストは、あくまでも自己もしくは家族の診断によるものであるため、労働者本人が管理監督者、産業医等に相談することが重要とされておりますので、併せてご留意いただきますようお願いいたします。

なお、このチェックリストには厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp>) 及び中央労働災害防止協会のホームページ (<http://www.jisha.or.jp> 及び <http://www.jaish.gr.jp>) からアクセスできます。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安だ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. よく眠れない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 体の調子が悪い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. やる気が出ない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
11. へとへとだ (運動後を除く)	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

<自覚症状の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 点

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

2. 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の時間外労働	☐ ない又は適当 (0)	☐ 多い (1)	☐ 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	☐ 少ない (0)	☐ 多い (1)	—
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	☐ ない又は小さい (0)	☐ 大きい (1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担 (★1)	☐ ない又は小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	☐ 適切である (0)	☐ 不適切である (1)	—
6. 仕事についての精神的負担	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)
7. 仕事についての身体的負担 (★2)	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)

★1：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務を言います。

★2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

<勤務の状況の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 点

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

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数（0～7）を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

		勤 務 の 状 況			
		A	B	C	D
自覚症状	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な可能性あります。



あなたの仕事による負担度の点数は： 点（0～7）

判 定	点 数	仕事による負担度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負担度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2.に掲載されている“勤務の状況”の項目(点数が1または3である項目)の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかりと取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくするので、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外労働時間が月 45 時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間(1週当たり40時間を超える部分)と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。上のチェックリストで仕事による負担度が低くても時間外労働時間が長い場合には注意が必要です。

時間外労働時間	月 45 時間以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる	月 100 時間または 2～6 か月平均で月 80 時間を超える
健康障害のリスク	低い		高い

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト

記入年月日 年 月 日

ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答え下さい。

1. 最近1か月の疲労・ストレス症状

その方について、各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

(あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」に✓を付けてください。)

1. イライラしているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつそうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. 体の調子が悪そうだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 物事に集中できないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. することに間違いが多いようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. 強い眠気に襲われるようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. やる気が出ないようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. へとへとのようだ(運動後を除く)	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。

合計 点

2. 最近1か月間の働き方と休養

その方について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。

☐ 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する(★1)
☐ 2. 休日も仕事に出かけることが多い
☐ 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い
☐ 4. 宿泊を伴う出張が多い
☐ 5. 仕事のことで悩んでいるようだ
☐ 6. 睡眠時間が不足しているように見える
☐ 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ
☐ 8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ
☐ 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

★1: 夜勤等の勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

✓を付けた項目の数 個

3. 総合判定

次の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック結果から、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 「疲労・ストレス症状」 の質問に対する	10点未満	0	1
	10点以上	1	2

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。

⇒ 対象者の仕事による疲労蓄積度の点数は： 点（0～2）

判 定	点 数	仕事による疲労蓄積度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる

※ご本人の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。

4. 疲労蓄積予防のための対策

対象とされた方の疲労の蓄積はいかがでしたか？疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。疲労の蓄積を防ぐために、あなたと対象者で、働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、必要に応じ産業医等の産業保健スタッフや医療機関への相談・受診をお勧めします。

【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間（1週当たり40時間を超える部分）と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。

時間外労働時間	月 45 時間以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる	月 100 時間または 2～6 か月平均で月 80 時間を超える
健康障害のリスク	低い		高い

別記

(財)建設業振興基金
 (財)石炭エネルギーセンター
 (社)セメント協会
 (社)日本洗浄技能開発協会
 ビール酒造組合
 (社)プレストレストコンクリート建設業協会
 (社)プレハブ建築協会
 (社)建築業協会
 (社)信託協会
 (社)生命保険協会
 (社)全国クレーン建設業協会
 (社)全国火災類保安協会
 (社)全国警備業協会
 (社)全国建設業協会
 (社)全国建設専門工事業団体連合会
 (社)全国建築コンクリートブロック工業会
 (社)全国乗用自動車連合会
 (社)全国地方銀行協会
 (社)全国中小建設業協会
 (社)全国中小建築工事業団体連合会
 (社)全国都市清掃会議
 (社)全日本トラック協会
 (社)日本鍛造協会
 (社)大日本水産会
 (社)電信電話工業協会
 (社)日本ガス協会
 (社)日本ゴルフ場事業協会
 (社)日本ベアリング工業会
 (社)日本海洋開発建設協会
 (社)日本機械工業連合会
 (社)日本強靱鋳鉄協会
 (社)日本橋梁建設協会
 (社)日本金属プレス工業協会
 (社)日本空調衛生工事業協会
 (社)日本建設業経営協会
 (社)日本建設業団体連合会
 (社)日本建設躯体工事業団体連合会
 (社)日本建設大工工事業協会
 (社)日本港運協会
 (社)日本左官業組合連合会
 (社)日本砂利協会
 (社)日本砕石協会
 (社)日本在外企業協会
 (社)日本産業機械工業会
 日本証券業協会
 (社)日本石綿協会
 (社)日本船主協会
 (社)日本造園建設業協会
 (社)日本造園組合連合会
 (社)日本造船工業会
 (社)日本中小型造船工業会
 (社)日本鉄鋼連盟
 (社)日本鉄道建設業協会
 電機・電子・情報通信産業経営者連盟
 (社)日本電設工業協会
 (社)日本電力建設業協会
 (社)日本塗装工業会
 (社)日本土木工業協会
 (社)日本道路建設業協会
 (社)日本畜工業連合会
 (社)日本埋立浚渫協会
 (社)日本民営鉄道協会
 (社)日本民間放送連盟
 せんい強化セメント板協会
 外航労務協会
 紙・パルプ経営者懇談会
 政府関係特殊法人連絡協議会
 石油化学工業協会
 石油業経営者懇談会
 石油連盟
 全国ビルメンテナンス協会
 全国管工事業協同組合連合会
 全国基礎工業協同組合連合会
 全国建設業協同組合連合会
 全日本紙器ダンボール箱工業組合連合会
 全国森林組合連合会
 全国生コンクリート工業組合連合会
 全国素材生産業協同組合連合会
 全国段ボール工業組合連合会
 全国中小企業団体中央会
 全国通運協会
 全国農業協同組合連合会
 全国木材組合連合会
 全日本紙製品工業組合
 損害保険経営者懇談会
 電気事業連合会
 電線工業経営者連盟
 都市銀行懇話会
 東京商工会議所
 日本肥料アンモニア協会
 日本ゴム工業会
 日本ソーダ工業会
 日本段ボール工業会
 日本チェーンストア協会
 日本化学工業協会
 日本化学繊維協会
 日本火薬工業会
 (社)日本経済団体連合会
 日本鉱業協会
 日本橋梁鋼構造物塗装技術協会
 日本自動車工業会
 日本商工会議所
 日本醤油協会
 日本伸銅協会
 (社)日本新聞協会
 日本生活協同組合連合会
 日本製糸協会
 日本鉄道車輛工業会
 日本百貨店協会
 日本紡績協会
 日本麻紡績協会
 日本羊毛紡績会
 (財)21世紀職業財団
 (財)勤労者リフレッシュ事業振興財団
 (財)高齢者雇用開発協会
 (財)産業医学振興財団
 (財)中小企業労働福祉事業財団
 (社)全国労働衛生団体連合会
 (社)全国労働保険事務組合
 (社)日本医師会
 (社)日本作業環境測定協会
 (社)日本人材派遣協会
 (社)日本保安用品協会
 (社)日本労働衛生安全衛生コンサルタント会
 建設業労働災害防止協会
 鉱業労働災害防止協会
 港湾貨物運送事業労働災害防止協会
 中央労働災害防止協会
 働く人の健康づくり協会
 陸上貨物運送事業労働災害防止協会
 林業・木材製造業労働災害防止協会
 (社)全国労働基準関係団体連合会
 全国社会保険労務士会連合会
 日本労働組合総連合会