報道関係者各位

2023 年 4 月 4 日
中央労働災害防止協会

新しい「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等をご活用ください！

～働き方の変化に合わせて20年ぶりの見直し～

中央労働災害防止協会（中災防：会長　十倉雅和（日本経済団体連合会会長））は、労働者や家族が簡易に疲労蓄積度を判定できる「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」〔本人用・家族用〕につき、厚生労働省の補助を受け、2021 年度から見直し作業を進めてきました。今般、その成果として 20 年ぶりに新たなチェックリスト（**別添１・２**）として取りまとめたほか、「活用ガイド」（**別添３**）を作成し、中災防 HP（下記 URL）で公表しましたので、ご活用ください。

＜見直しのポイント＞

○　「食欲」「睡眠」に関する最新の知見を踏まえた設問の見直し、「勤務間インターバル」等の項目の新たな追加、また、テレワークを行う場合も考慮した記載内容の修正、「精神的負担」の項目の細分化など、多様な観点に立ち、働く人（個人事業者等の方々も利用可能です。）が自ら、また、ご家族が、疲労の蓄積をチェックできるものとしました。

○　チェックリストの活用場面や過重労働による健康障害を防止するための実施事項を示した「活用ガイド」を、新たに作成しました。

中災防では、見直しを進めるに当たり、2004 年の作成当時と比較し、近年、働く人々を取り巻く情勢が大きく変化してきたことから、医学や産業保健の専門家、企業の安全衛生の実務経験者などからなる「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検討委員会」（委員長：下光輝一（公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長）以下：委員会）を設け、新たなチェックリストをまとめた上、その有効性を検証しました。委員会の報告書は中災防 HP でご覧いただけます。

中災防では、過重労働による健康障害を防止するため、新しいチェックリストを健康づくり・メンタルヘルス関連研修の場でご案内するほか、チェックリストを掲載した図書等の発行を通じて、産業保健現場での利用を促していきます。

○　「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」〔本人用・家族用〕の公表先
中災防「安全衛生情報センター」https://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_menu.html

○　調査研究報告書および活用ガイドの公表先
中災防「調査・研究」https://www.jisha.or.jp/research/report/index.html

※この資料は、厚生労働記者会、厚生労働省労政記者クラブ、厚生日比谷クラブ、鉄鋼研究会に配布しています。

【担　当】　健康快適推進部長　林　かおり
【照会先】　総務部　広報課長　高須　幸治　電話 03-3452-6542 E-mail koho@jisha.or.jp

別添１

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	□ 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. 仕事中、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）★１	□ 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）
14. 食欲がないと感じる	□ 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：　０－２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）	□ 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　★２	□ 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. 仕事についての身体的負担　★３	□ 小さい（０）	□ 大きい（１）	□ 非常に大きい（３）
7. 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）
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	□ 小さい（０）	□ 大きい（１）	□ 非常に大きい（３）
9. 時間内に処理しきれない仕事	□ 少ない（０）	□ 多い（１）	□ 非常に多い（３）
10. 自分のペースでできない仕事	□ 少ない（０）	□ 多い（１）	□ 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	□ ほとんどない（０）	□ 時々ある（１）	□ よくある（３）
12. 勤務日の睡眠時間	□ 十分（０）	□ やや足りない（１）	□ 足りない（３）
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間　★４	□ 十分（０）	□ やや足りない（１）	□ 足りない（３）

＜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

★１：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま
★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。

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の場合は判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの疲労蓄積度の点数：＿＿＿＿点（０～７）

	点数	疲労蓄積度
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

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。

別添２

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	□ 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）★１	□ 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）
13. 食事量が減っているようだ	□ ほとんどない（０）	□ 時々ある（１）	□ 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。

□ 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間（★２）が十分でない
□ 2. 休日も仕事をすることが多い
□ 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ
□ 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、夜中に目覚めたりすることが多いようだ
□ 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
□ 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
「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	０	１
	11点以上	１	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）

	点数	疲労蓄積度
判　定	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。

別添３

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）

［本人用・家族用］

活用ガイド

全ての働く人々に安全・健康を ～ Safe Work , Safe Life ～

JISHA 中災防

https://www.jisha.or.jp/

過重労働による健康障害を防ぐために

長時間労働等の過重な労働は疲労の蓄積をもたらす要因であり、さらに脳・心臓疾患および精神障害との疫学的な関連が認められています。

過重労働等による健康障害を防ぐには、労働時間を削減し長時間労働とならないようにすること、年次有給休暇の取得促進や勤務間インターバル※制度等の導入等により十分な休息を確保することが大切です。

また、労働者自身も健康的な生活習慣を心がけ、脳・心臓疾患のリスクを下げる必要があります。

※勤務間インターバル：終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間

過重労働による健康障害を防ぐための具体的な実施事項の例

1. 事業者（人事労務担当者）として

- 長時間労働等の過重な労働による健康障害防止対策に積極的に取り組むことについて、事業者の方針を表明し、全従業員に周知する。
- 定期健康診断を確実に実施し、定期健康診断の結果に基づく適切な事後措置を実施する。
- 繁忙期やピーク時に個人やチームに業務が集中しないよう、前もって人員の見直しや業務量の調整を行う。
- 作業マニュアルの作成や教育を行い、一部の労働者にしかできない仕事をなくして特定の労働者に負担がかからないようにする。
- 「月に1日は有給休暇を取得する」など、計画的に休暇を取得して疲労が溜(た)まらないようにする。
- ノー残業デーなどの活用により、時間外労働を減らす。
- 勤務間インターバル制度を導入し、十分な休息時間を確保し疲労が溜(た)まらないようにする。
- 相談窓口を設け、従業員に周知する。

2. 管理・監督者として

- 部下の労働時間を定期的にチェックし、長時間労働にならないように業務量を調整する。
- 朝礼時や勤務中に部下の様子をチェックし、疲労蓄積が疑われる場合は声をかけ、必要に応じて産業医等につなぐ。
- 日頃から部下に対して長時間労働等の過重な労働にならないよう努め、健康的な生活習慣を心がけて疲労を溜(た)めないよう声をかける。

3. 産業医および産業保健スタッフとして

- 労働安全衛生法令に基づく面接指導や事業者が自主的に定めた基準に基づく面接指導を的確に実施し、必要に応じて就業上の措置に関する意見を事業者に述べる（産業医）。
- 労働者向けの健康教育の際に、長時間労働による健康リスク、会社の取組、相談窓口、セルフケアの方法などを伝える。
- 就業形態等の処置が行われている労働者やその上司に対してサポートを行う。
- 定期健康診断結果を踏まえ、必要に応じて就業上の措置に関する意見を事業者に述べる（産業医）。
- 定期健康診断において高血圧等一定の異常所見がある労働者に対して、医療機関への受診勧奨や二次健康診断等給付制度を活用して当該労働者の健康障害防止にあたる。

日本医師会 全国医師会産業医部会連絡協議会
https://www.sangyo-doctors.gr.jp/about/us.html
産業医が安心して産業医活動に専念できる環境・体制づくりに向け、各都道府県医師会に設置されている産業医部会を活用し、日本医師会主導で産業医の全国ネットワークづくりをサポートする。

主な活動
- 産業医のスキルアップをサポート
- 産業医への情報提供
- 産業医の相談対応
- 産業医の活動支援
- 産業医の事業場紹介

4. 労働者本人として

- 長時間労働の面接指導等の対象者となった場合は、自主的に面接指導を受け、医師等の指示を参考に自身の疲労の程度や健康状態を振り返り、健康的な生活習慣に努める。
- ノー残業デーなど会社の過重労働防止対策を活用し、疲労を溜（た）めないようにする。
- 長時間労働など自身の努力では解決しにくいものについては上司等に相談し、解決策を上司等とともに検討する。
- 過重労働等で疲労を感じたら「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）」を活用して疲労の状況を客観的に評価し、疲労があると判定された場合は上司や産業医に相談する等、早めに対処する。

過重労働による健康障害防止のための生活習慣改善について

高血圧や糖尿病など基礎疾患のある人は過重労働による健康障害を起こしやすくなります。労働者は健康的な生活習慣を心がけ、自身の健康増進に努めることが重要です。

■食習慣

忙しくなると食事がどうしてもおろそかになりがちです。たとえば、勤務が深夜にまで及ぶと夕食をとる時間も遅くなります。時間外労働により業務の終了時間が遅くなるときはいったん夕方に食事をとったり、帰宅後に消化の良いものを少量だけ食べたりするなどの工夫をして、健康的な食生活を心がけてください。

■身体活動

肥満や動脈硬化等の防止のためには歩行等の身体活動を行うことが有効です。通勤時や昼休みなど1回10分程度、時間を見つけて身体を動かすようにしてください。また、座り続ける仕事が多い場合は、30分ごとに3～5分程度立つようにしてください。

■睡眠

睡眠不足は脳・心臓疾患のリスクになるとともに、メンタルヘルス不調のリスクも高めます。勤務間インターバル制度等を活用し、できるだけ睡眠時間は確保するようにしてください。

■飲酒

寝つきを良くするためにお酒を飲む人がいますが、寝酒は中途覚醒の増加など睡眠の質を低下させ、不眠症状→アルコール量増加→不眠症状悪化という悪循環を引き起こしますので、適正飲酒を心がけ、特に就寝前の飲酒は控えてください。

■喫煙

喫煙はがんのリスクを高めるとともに、脳・心臓疾患のリスクも高めます。タバコに含まれる有害物質は少量でも健康障害を起こすと言われていますので、節煙ではなく禁煙することをお勧めします。

■ストレス対処

疲労を溜(た)めないためには身体を休めるとともに、精神的にも仕事から離れることが重要です。休日には趣味を楽しむなど、気持ちの面でも仕事から離れる時間をとってください。

定期健康診断後の事後措置と労災保険制度の二次健康診断等給付制度の利用

定期健康診断で高血圧等の所見があり医師の面接や二次健診を勧められたときは積極的に受け、健康保持増進に努めてください。

＊労災保険制度による二次健康診断等保健指導に関する給付（二次健康診断等給付）制度について

労災保険制度による二次健康診断等給付とは、直近の定期健康診断等の結果、脳・心臓疾患に関連する４項目（血圧、血中脂質、血糖、肥満）について、異常の所見があると診断された場合に、労災病院または都道府県労働局長が指定する病院・診療所（労災保険二次健診等給付医療機関）において、無料で必要な精密検査や医師または保健師から保健指導を受けることができる制度です。

医師による長時間労働者への面接指導について

長時間労働者への面接指導の概要

脳・心臓疾患の発症が長時間労働との関連性が強いとする医学的知見を踏まえ、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間労働による疲労が認められた労働者に対して、事業者は医師による面接指導を行わなければならないこととされています。また、労働安全衛生法令の基準により面接指導の対象とならない労働者についても、脳・心臓疾患発症予防の観点から事業場ごとに基準を定め、面接指導または面接指導に準じた必要な措置をとるよう努めることが求められています。

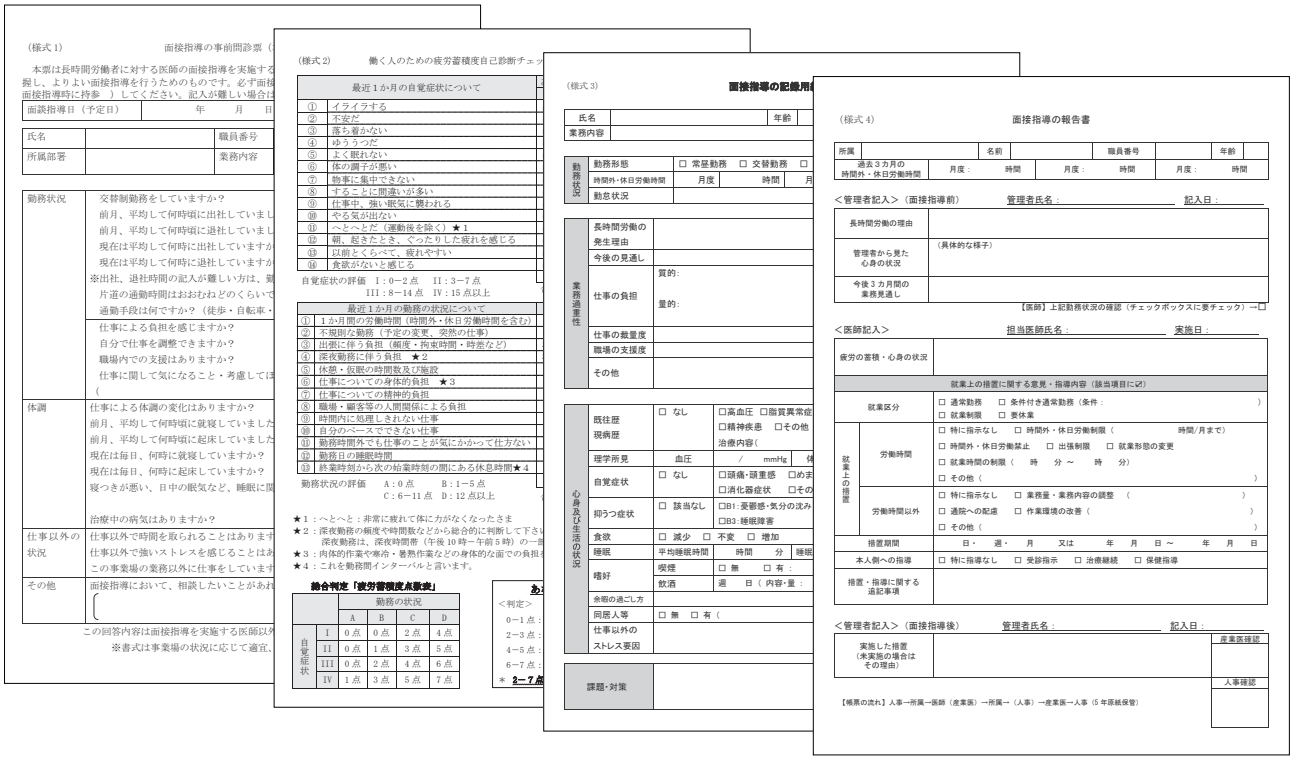
■面接指導および事後措置で行われること（労働者本人向け）

面接では以下のことを確認されますが、その際のツールとして「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）」が活用できます。

- 勤務状況
- 業務の過重性
- 疲労の蓄積、心身の健康状態
- 生活の状況（睡眠、嗜好（しこう）（飲酒・喫煙）、余暇の過ごし方）　等

■面接指導結果の事業者への報告内容

- 疲労の蓄積、心身の健康状態
- 就業上の措置に関する意見
- 労働者本人への指導内容
- 健康障害防止のための保健指導、受診指示　等



参考「医師による長時間労働面接指導実施マニュアル」https://www.mhlw.go.jp/content/000843223.pdf

テレワーク※における長時間労働対策の例

テレワークは働く場所、時間など柔軟な働き方を実現できます。また通勤がなくなることで時間的余裕が生まれるだけでなく、通勤ストレスから解放され肉体的、精神的にもゆとりを持つことができます。さらに空いた時間で自己啓発や趣味を楽しむ、そして家族と過ごす時間を増やすというメリットがあります。

一方で仕事と仕事外とのオンーオフの切り替えが付きにくく、結果として長時間労働となってしまっているケースが少なくありません。労働者にテレワークにおける労働時間の管理について教育するとともにオンーオフの切り替えを促すような対策を行うことが大切です。

※テレワーク：在宅勤務、モバイル勤務、サテライトオフィス勤務など

■メール送付の制限

テレワークにおいて長時間労働が生じる要因として、労働時間外、休日または深夜に業務に係る指示や報告がメールやチャットで送付されることが挙げられます。

そのため、**事業者**は役職者等からの労働時間外、休日または深夜におけるメールやチャットで指示を送付することへの自粛を命ずること等が有効です。

■社内システムへのアクセス制限

テレワークを行う際に、企業等の社内システムに外部のパソコン等からアクセスする形態をとる場合が多いことから、**事業者**は深夜や休日にアクセスできないよう設定することで長時間労働を防ぐことができます。

■テレワークを行う際の時間外労働・休日出勤・深夜労働の制限等

事業者はテレワークを行う労働者に対する時間外労働・休日出勤・深夜労働の制限や管理監督者等による許可制とすること等を就業規則等に明記しておくことや、時間外労働・休日出勤・深夜労働に関する36協定の締結の仕方を工夫することが有効です。

■長時間労働等を行う労働者への注意喚起

事業者はテレワークにより長時間労働が生じるおそれのある労働者や、休日出勤・深夜労働が生じた労働者に対して、注意喚起を行うことが有効です。

具体的には、管理監督者が労働時間の記録を踏まえて行う方法や、労務管理のシステムを活用して対象者に自動で警告を表示する方法等があります。

その他、時間外労働の事前申請の徹底や、終礼時等に管理監督者から長時間労働の注意喚起を行うことが有効です。また、労働者自身には自律して労働時間の管理をしてもらうよう促していくことも大切です。

参考「テレワークにおけるメンタルヘルス対策のための手引き」
https://www.mhlw.go.jp/content/000917259.pdf

50人未満の事業場の過重労働対策

産業医の選任義務がない50人未満の小規模事業場においては、産業保健総合支援センター（さんぽセンター）・地域窓口（地域産業保健センター）の支援を活用することができます。

地域窓口（地域産業保健センター）活用について

地域窓口（地域産業保健センター）は、労働者数50人未満の小規模事業場の事業者や労働者に対して、次の事業を原則として無料で提供しています。

(1) 長時間労働者への医師による面接指導の相談

地域窓口の医師が、長時間労働により疲労が蓄積し健康障害の発症リスクが高まった労働者の健康状況を把握し、これに応じて本人に対する指導を行うとともに、その結果を踏まえた事後措置を講じます。

(2) 健康相談窓口の開設

健康診断結果に基づいた健康管理、作業関連疾患、メンタルヘルスに関すること、日常生活における健康保持増進などについて、医師や保健師が健康相談に応じます。

(3) 個別訪問による産業保健指導の実施

医師等が訪問指導を希望する事業場を個別に訪問し、健康診断結果に基づいた健康管理等に関して指導、助言を行います。

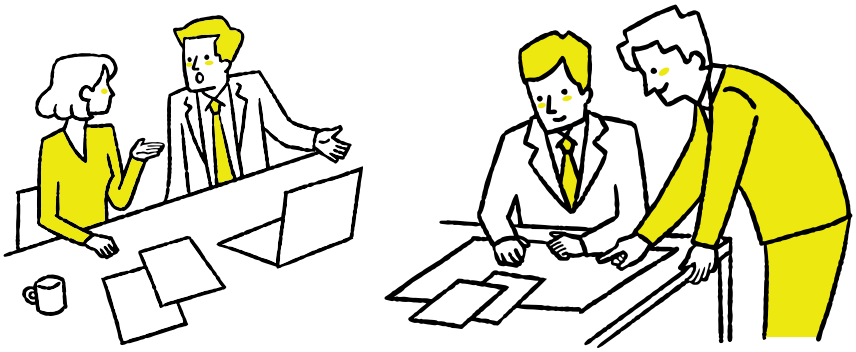
(4) 産業保健情報の提供

地域の産業保健関係機関等のリストを作成し、希望する事業場に情報提供します。

(5) その他

(1) ～ (4) 以外に、労働者の健康管理や産業保健に関する相談も受け付けています。連絡先等は、お近くの地域窓口（地域産業保健センター）もしくは各都道府県産業保健総合支援センターにお問い合わせください。

産業保健総合支援センター一覧（全国47か所）
https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx



労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストについて

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」（以下「チェックリスト」）は、労働者が調査票の選択肢を選ぶことで、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います。

しかし、働き方改革の推進や急速に進んだテレワークなどにより働く人々を取り巻く情勢が大きく変化してきたことから、今般、以下の有識者の検討によりその内容を見直し、既存の疲労調査等の関連性の確認や、多くの産業医・保健師等からのヒアリング調査を基に、新たなチェックリストを作成しました。

チェックリスト活用の場面としては、以下のケースが挙げられます。

- 過重労働になっている**労働者**本人が疲労や体調不良を感じた際に使用する。
- **事業者**は事業場で定めた労働時間を超えた労働者の健康相談要否の判断に使用する。
- **事業者**は長時間労働が恒常化している部署に対して行い、「疲労蓄積度」等を集計し管理職等と結果を共有し、対応策を検討する。
- **産業医**は労働安全衛生法令に基づく面接指導の際の参考とする。
- **産業医**等は健康診断の事後措置の際にチェックし保健指導の際の参考とする。

注：本チェックリストの回答結果は要配慮個人情報となりますので、事業者等が取得する場合は健康診断結果等と同様に保存のルールを定めて管理してください。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの見直しに関する検討委員会　委員

（五十音順・敬称略　◎委員長）

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

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（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	□ 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. 仕事中、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）★1	□ 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）
14. 食欲がないと感じる	□ 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：　０－２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）	□ 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　★2	□ 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. 仕事についての身体的負担　★3	□ 小さい（0）	□ 大きい（1）	□ 非常に大きい（3）
7. 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）
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	□ 小さい（0）	□ 大きい（1）	□ 非常に大きい（3）
9. 時間内に処理しきれない仕事	□ 少ない（0）	□ 多い（1）	□ 非常に多い（3）
10. 自分のペースでできない仕事	□ 少ない（0）	□ 多い（1）	□ 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	□ ほとんどない（0）	□ 時々ある（1）	□ よくある（3）
12. 勤務日の睡眠時間	□ 十分（0）	□ やや足りない（1）	□ 足りない（3）
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間　★4	□ 十分（0）	□ やや足りない（1）	□ 足りない（3）

＜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

★１：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま
★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。

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の場合は判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの疲労蓄積度の点数：＿＿＿＿点（０～７）

	点数	疲労蓄積度
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

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。

家族用チェックリストについて

大切な家族が長時間労働等により疲労を蓄積させているのではないかと不安に感じたとき、家族から見た様子をチェックし、労働者本人と働き方を見直すための話し合いを行う際の情報としてご利用ください。

テレワークが増える中、会社や上司は労働者の疲労状態を把握しにくくなっていますが、一方で家族は労働者本人の仕事の様子や体調を把握しやすくなっていることもあり、家族間で働き方を話し合うことの重要性が増しています。

家族用チェックリスト活用のための会社としての取組

- **事業者**は社内LANや社内報等を利用して家族用チェックリストを周知し、労働者本人の疲労や体調不良が心配な時に利用するツールとして勧める。
- 労働者本人に長時間労働の面接指導をしても改善の意思を示さない場合、**事業者**は家族にチェックしてもらい、周囲の人も心配していることを伝え、労働者本人の改善を促す。
- 上記と同様に労働者本人と面接指導をしても改善が見られない場合、**事業者**は家族も面接に入ってもらい、労働者本人、家族ともにチェックを行い、その結果をもとに対応する。

チェックリストにより疲労が認められた場合の対応方法について

- **家族**は労働者本人の体調が心配であることを伝え、働き方を見直すための話し合いを行う。
- 労働者本人の努力や裁量権では対応が難しい場合は、**家族**が労働者本人に上司や産業医に相談することを勧める。
- 労働者本人に疲労や体調不良が認められる場合は、**家族**が労働者本人に医療機関を受診するように勧める。
- 会社に相談しにくい場合は、**家族**が労働者本人に外部の相談窓口に相談するよう勧める（16ページ参照）。

家族による労働者の疲労蓄積度
チェックリスト
（2023年改正版）

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト（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	□ 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）★1	□ 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）
13. 食事量が減っているようだ	□ ほとんどない（0）	□ 時々ある（1）	□ 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。

□ 1. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間（★2）が十分でない
□ 2. 休日も仕事をすることが多い
□ 3. 勤務日における時間外労働が多いようだ
□ 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、夜中に目覚めたりすることが多いようだ
□ 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
□ 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
「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	0	1
	11点以上	1	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）

	点数	疲労蓄積度
判　定	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。

相談窓口

- 厚生労働省　労働条件相談「ほっとライン」　**0120－811－610**
- 厚生労働省　働く人の「こころの耳相談」（電話・SNS・メール）
  https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/
- 全国労働組合総連合（全労連）「労働相談ホットライン」　**0120－378－060**
- 日本労働組合総連合会（連合）「なんでも労働相談ホットライン」　**0120－154－052**
- 最寄りの労働基準監督署　https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html

過重労働対策関連サイト

- 産業保健総合支援センター一覧（全国47か所）
  https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx
- あかるい職場応援団（職場のハラスメント）
  https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/
- こころの耳（疲労蓄積度自己診断チェックリスト）
  https://kokoro.mhlw.go.jp/
- メンタルヘルス対策・過重労働対策
  https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/
- 中災防・安全衛生情報センター（疲労蓄積度自己診断チェックリスト）
  https://www.jaish.gr.jp/information/kenkou_index.html
- 全国医師会産業医部会連絡協議会
  https://www.sangyo-doctors.gr.jp/about/us.html

長時間労働対策に関するパンフレット・ツールの紹介

- 厚生労働省パンフレット「過重労働による健康障害を防ぐために」
  https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/000553560.pdf
- 医師による長時間労働面接指導実施マニュアル
  https://www.mhlw.go.jp/content/000843223.pdf
- 医学的知見に基づくストレスチェック制度の高ストレス者に対する適切な面接指導実施のためのマニュアル
  https://www.mhlw.go.jp/content/000843224.pdf
- ストレスチェック制度の効果的な実施と活用に向けて
  https://www.mhlw.go.jp/content/000917251.pdf
- 職場環境改善アクションチェックリスト
  https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/hint_shokuba_kaizen/

活用ガイドに関する問い合わせ先

中央労働災害防止協会　健康快適推進部　E-mail：kenko@jisha.or.jp
（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　事務局）

2023.3