(有)村上保険サービス通信

19年10月号

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

あなたもわずか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思いがけない体調不良につながることがあります。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ヵ月間の**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	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
2	不安だ	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
3	落ち着かない	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
4	ゆううつだ	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
5	よく眠れない	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
6	体の調子が悪い	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
7	物事に集中できない	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
8	することに間違いが多い	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
9	仕事中、強い眠気に襲われる	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
10	やる気が出ない	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
11	へとへとだ（運動後を除く）	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
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点）	□ 時々ある（1点）	□ よくある（3点）
13	以前とくらべて、疲れやすい	□ ほとんどない（0点）	□ 時々ある（1点）	□ 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

(有)村上保険サービス通信
19年10月号
〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

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

(有)村上保険サービス通信

19年10月号

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

あなたもわずか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

コミュニケーションペーパー 注意喚起編

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

(有)村上保険サービス通信
19年10月号
〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

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。

□	1	ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する
□	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かって仕方ないようだ
□	9	家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

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）

	点 数	仕事による疲労蓄積度
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

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