

あなたの仕事による疲労蓄積度をチェックしましょう！

北海道労働局健康課課

厚生労働省では、平成14年に「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を策定し、一定時間以上の時間外労働を行わせた場合の健康管理措置の徹底、時間外労働の削減などについて周知を図ってきたところですが、平成18年3月に労働安全衛生法の改正等を踏まえ、新たな「過重労働による健康障害防止のための総合対策」が策定されたところです。

ところで、過重労働による健康障害を防止するためには、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とから、「[労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト](#)」と「[家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト](#)」が作成・公表されました。

労働者自身による積極的な健康管理のために、これらのチェックリストを活用していただきたいと思います。

なお、これらチェックリストは、下記PDFファイルから見ることもできるほか、下記ホームページでも公開されています。

1 PDFファイル（＊）

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/dl/tp0630-1a.pdf>)

「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/dl/tp0630-1b.pdf>)

「過重労働による健康障害防止のための総合対策（通達）」

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/05b.pdf>)

「過重労働による健康障害防止のための総合対策（リーフレット）」

(<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101104-1.pdf>)

2 ホームページ

厚生労働省ホームページ

(<http://www.mhlw.go.jp/>)

中央労働災害防止協会ホームページ(http://www.jisha.or.jp/web_chk/td/index.html)

(疲労蓄積度が自動判定できます)

安全衛生情報センターホームページ(http://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_menu.html)

(疲労蓄積度が自動判定できます)

* PDFファイルを見るためには、アドビリーダーというソフトが必要です。

アドビリーダーは、下記ホームページより無料で配布されます。

(<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>)