基安労発０４０４第１号
令 和 ５ 年 ４ 月 ４ 日

都道府県労働局労働基準部健康主務課長　殿

厚生労働省労働基準局
安全衛生部労働衛生課長
（　契　印　省　略　）

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 66 条の８第１項において規定している医師による面接指導については、労働安全衛生規則（昭和 47 年労働省令第 32 号）第 52 条の２第１項において、「休憩時間を除き一週間あたり四十時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間が一月あたり八十時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者であること」と要件を規定している。

この疲労の蓄積の状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成 16 年６月公表。以下「労働者チェックリスト等」という。）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところである。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において、労働者チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、別紙１及び別紙２の新旧対照表のとおり、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正を行った。改正後の労働者チェックリスト等は別紙３及び別紙４のとおりである。

ついては、別添１から別添３までのとおり関係団体に対して周知したので、了知するとともに、事業者及び関係機関等に対する周知（労災保険の特別加入団体所管部署との連携を含む。）について遺漏なきを期されたい。

なお、労働者チェックリスト等については、個人事業者等においても活用可能であり、個人事業者等の関連団体にも周知しているので、併せて申し添える。

○　別添１の通知先（労使関係）

・　日本経済団体連合会会長
・　全国中小企業団体中央会会長
・　日本商工会議所会長
・　全国商工会連合会会長
・　日本労働組合総連合会会長
・　（社）日本ボイラ協会会長
・　（社）日本クレーン協会会長
・　（社）日本化学物質安全・情報センター会長
・　（公社）ボイラ・クレーン安全協会会長
・　（公財）日本小型貫流ボイラー協会代表理事
・　（社）仮設工業会会長
・　（公社）産業安全技術協会会長
・　（社）日本ボイラ整備据付協会会長
・　（公財）安全衛生技術試験協会理事長
・　（公社）建設荷役車両安全技術協会会長
・　（社）全国登録教習機関協会会長
・　（公社）全国労働基準関係団体連合会会長
・　（社）日本労働安全衛生コンサルタント会会長
・　（社）合板仮設材安全技術協会会長
・　（社）全国建設業労災互助会会長
・　（社）日本港湾福利厚生協会会長
・　（公社）日本産業衛生学会理事長
・　（公社）日本保安用品協会代表理事・会長
・　（公財）建設業福祉共済団理事長
・　（社）全国労働保険事務組合連合会会長
・　全国社会保険労務士会連合会会長
・　（公財）健康・体力づくり事業財団理事長
・　（財）全日本交通安全協会会長
・　（公財）日本消防協会会長
・　（独）日本スポーツ振興センター理事長
・　（公財）あしたの日本を創る協会会長
・　（財）地方公務員安全衛生推進協会理事長
・　（社）日本産業カウンセラー協会会長
・　（公財）21 世紀職業財団会長
・　財）港湾労働安定協会会長

・　（社）日本人材派遣協会会長
・　（独）高齢・障害・求職者雇用支援機構理事長
・　中央職業能力開発協会会長
・　（社）日本医療法人協会会長
・　（公社）日本精神科病院協会会長
・　（社）全国銀行協会会長
・　（社）全国地方銀行協会会長
・　（社）信託協会会長
・　（社）生命保険協会会長
・　日本証券業協会会長
・　（社）日本損害保険協会会長
・　（社）日本在外企業協会会長
・　石油連盟会長
・　石油化学工業協会会長
・　日本麻紡績協会会長
・　（社）日本ゴム工業会会長
・　（社）日本化学工業協会会長
・　日本ソーダ工業会会長
・　日本化学繊維協会会長
・　（社）日本ガス協会会長
・　日本鉱業協会会長
・　（財）石炭フロンティア機構会長
・　電気事業連合会会長
・　電線工業経営者連盟理事長
・　（社）情報通信エンジニアリング協会会長
・　（社）日本機械工業連合会会長
・　（社）日本産業機械工業会会長
・　（社）日本自動車工業会会長
・　（社）日本ベアリング工業会会長
・　（社）日本伸銅協会会長
・　日本紡績協会会長
・　日本羊毛産業協会会長
・　（社）ＪＡＴＩ協会会長
・　せんい強化セメント板協会会長
・　（社）日本船主協会会長
・　（社）日本造船工業会会長

・　電機・電子・情報通信産業経営者連盟理事長
・　（社）日本民営鉄道協会会長
・　（社）日本民間放送連盟会長
・　日本肥料アンモニア協会会長
・　全国農業協同組合連合会会長
・　（社）大日本水産会会長
・　日本醤油協会会長
・　ビール酒造組合会長代表理事
・　日本火薬工業会会長
・　（社）日本橋梁・鋼構造物塗装技術協会会長
・　（社）日本中小型造船工業会会長
・　（公社）全国火薬類保安協会会長
・　（公社）日本洗浄技能開発協会理事長
・　（社）日本鉄道車輌工業会会長
・　日本製紙連合会会長
・　全国段ボール工業組合連合会理事長
・　全日本紙製品工業組合理事長
・　全日本紙器段ボール箱工業組合連合会会長
・　（社）全国建築コンクリートブロック工業会会長
・　全国生コンクリート工業組合連合会会長
・　（社）日本金属プレス工業協会会長
・　（社）日本鍛造協会会長
・　（社）日本鉄鋼連盟会長
・　（社）セメント協会会長
・　（社）日本砕石協会会長
・　（社）日本砂利協会会長
・　（社）日本建設業連合会会長
・　（社）全国建設業協会会長
・　（社）全国中小建設業協会会長
・　（社）全国基礎工事業団体連合会会長
・　（社）日本道路建設業協会会長
・　（財）建設業振興基金理事長
・　（社）日本埋立浚渫協会会長
・　（社）日本電設工業協会会長
・　（社）日本空調衛生工事業協会会長
・　全国管工事業協同組合連合会会長

・　（社）日本塗装工業会会長
・　（社）日本左官業組合連合会会長
・　（社）日本鳶工業連合会会長
・　（社）全国建設専門工事業団体連合会会長
・　（社）プレハブ建築協会会長
・　（社）プレストレスト・コンクリート建設業協会会長
・　全国建設業協同組合連合会会長
・　（社）日本橋梁建設協会会長
・　（社）全国クレーン建設業協会会長
・　（社）日本造園建設業協会会長
・　（社）日本型枠工事業協会会長
・　（社）日本建設業経営協会会長
・　（社）日本建設躯体工事業団体連合会会長
・　（社）日本造園組合連合会理事長
・　（公社）全日本トラック協会会長
・　（社）日本港運協会会長
・　（社）全国ハイヤー・タクシー連合会会長
・　協同組合全国地区通運協会代表理事・理事長
・　全国森林組合連合会代表理事会長
・　全国素材生産業協同組合連合会会長
・　（社）全国木材組合連合会会長
・　（社）日本新聞協会会長
・　日本百貨店協会会長
・　日本チェーンストア協会会長
・　日本生活協同組合連合会代表理事会長
・　（公社）全国ビルメンテナンス協会会長
・　（公社）全国都市清掃会議会長
・　（社）全国警備業協会会長
・　（社）日本ゴルフ場経営者協会理事長
・　（社）日本鋳造協会会長
・　（社）日本アスベスト調査診断協会代表理事
・　（社）日本繊維状物質研究協会理事長
・　（社）日本印刷産業連合会会長
・　印刷インキ工業連合会会長
・　（社）日本電機工業会会長
・　（社）日本自動車部品工業会会長

・　（社）日本印刷産業機械工業会会長
・　（社）日本自動車機械器具工業会理事長
・　（社）日本電子回路工業会会長
・　（社）電子情報技術産業協会会長
・　（社）情報通信ネットワーク産業協会会長
・　（社）ビジネス機械・情報システム産業協会会長
・　（社）日本アルミニウム協会会長
・　（社）軽金属製品協会会長
・　全国鍍金工業組合連合会会長
・　（社）日本溶融亜鉛鍍金協会理事長
・　（社）日本電線工業会会長
・　（社）新金属協会会長
・　（社）日本アルミニウム合金協会会長
・　化成品工業協会会長
・　関西化学工業協会会長
・　（社）全国石油協会会長
・　（公社）有機合成化学協会会長
・　（公社）全国産業資源循環連合会会長
・　全国クリーニング生活衛生同業組合連合会会長
・　（社）日本皮革産業連合会会長
・　日本溶剤リサイクル工業会会長
・　日本産業洗浄協議会会長
・　（社）日本化学品輸出入協会会長
・　（社）日本毛皮協会会長
・　全日本爬虫類皮革産業協同組合理事長
・　クロロカーボン衛生協会会長
・　（社）日本染色協会会長
・　日本繊維染色連合会会長
・　（公社）日本看護協会会長
・　（福）全国社会福祉協議会会長
・　（社）日本フードサービス協会会長
・　（社）日本スーパーマーケット協会会長
・　（社）全国スーパーマーケット協会会長
・　オール日本スーパーマーケット協会会長
・　（社）日本DIY・ホームセンター協会会長
・　日本小売業協会会長

・　（社）日本フランチャイズチェーン協会会長
・　（社）日本ショッピングセンター協会会長
・　建設業労働災害防止協会会長
・　陸上貨物運送事業労働災害防止協会会長
・　林業・木材製造業労働災害防止協会会長
・　港湾貨物運送事業労働災害防止協会会長

○　別添２の通知先（労災保険の特別加入者関係）
・　（一社）IT フリーランス支援機構
・　（一社）日本芸能従事者協会
・　協同組合日本イラストレーション協会
・　全国赤帽軽自動車運送協同組合連合会
・　全国建設労働組合総連合
・　（一社）日本フードデリバリーサービス協会

○　別添３の通知先（活用者関係）
・　（公社）日本医師会会長
・　（公社）日本人間ドック学会理事長
・　（公社）全国労働衛生団体連合会会長
・　（一社）日本総合健診医学会理事長
・　（公財）結核予防会理事長
・　（公財）日本対がん協会会長
・　（公社）全日本病院協会会長
・　（一社）日本病院会会長
・　（公財）予防医学事業中央会理事長
・　（独）労働者健康安全機構理事長
・　（独）地域医療機能推進機構理事長
・　（公社）日本歯科医師会会長
・　（公社）日本作業環境測定協会会長
・　（公財）産業医学振興財団理事長
・　（学）産業医科大学理事長
・　健康保険組合連合会会長
・　公益社団法人国民健康保険中央会会長
・　全国健康保険協会理事長
・　（一社）日本病院会会長

別添１

基安労発０４０４第２号
令 和 ５ 年 ４ 月 ４ 日

関係団体の長（*労使関係*）　殿

厚生労働省労働基準局
安全衛生部労働衛生課長
（　公　印　省　略　）

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 66 条の８第１項において規定している医師による面接指導については、労働安全衛生規則（昭和 47 年労働省令第 32 号）第 52 条の２第１項において、「休憩時間を除き一週間あたり四十時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間が一月あたり八十時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者であること」と要件を規定しています。

この疲労の蓄積の状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成 16 年６月公表。以下「労働者チェックリスト等」という。）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において、労働者チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、別紙１及び別紙２の新旧対照表のとおり、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正を行いました。改正後の労働者チェックリスト等は別紙３及び別紙４のとおりです。

改正後の労働者チェックリスト等を活用し、働く人の健康管理が適正に行われるよう、傘下の団体、会員事業場等の関係者に対する周知方ご協力をお願いいたします。

別添２

基安労発０４０４第３号
令 和 ５ 年 ４ 月 ４ 日

関係団体の長（*労災保険の特別加入者関係*）　殿

厚生労働省労働基準局
安全衛生部労働衛生課長
（　公　印　省　略　）

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 66 条の８第１項において規定している医師による面接指導については、労働安全衛生規則（昭和 47 年労働省令第 32 号）第 52 条の２第１項において、「休憩時間を除き一週間あたり四十時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間が一月あたり八十時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者であること」と要件を規定しています。

この疲労の蓄積の状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成 16 年６月公表。以下「労働者チェックリスト等」という。）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において、労働者チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、別紙１及び別紙２の新旧対照表のとおり、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正を行いました。改正後の労働者チェックリスト等は別紙３及び別紙４のとおりです。

労働者チェックリスト等については、個人事業者等においても活用可能ですので、個人事業者等の健康管理が適正に行われるよう、関係者に対する周知方ご協力をお願いいたします。

別添３

基安労発０４０４第４号
令 和 ５ 年 ４ 月 ４ 日

関係団体の長（*活用者関係*）　殿

厚生労働省労働基準局
安全衛生部労働衛生課長
（　公　印　省　略　）

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 66 条の８第１項において規定している医師による面接指導については、労働安全衛生規則（昭和 47 年労働省令第 32 号）第 52 条の２第１項において、「休憩時間を除き一週間あたり四十時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間が一月あたり八十時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者であること」と要件を規定しています。

この疲労の蓄積の状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成 16 年６月公表。以下「労働者チェックリスト等」という。）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において、労働者チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、別紙１及び別紙２の新旧対照表のとおり、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正を行いました。改正後の労働者チェックリスト等は別紙３及び別紙４のとおりです。

改正後の労働者チェックリスト等を活用し、働く人の健康管理が適正に行われるよう、傘下の団体、会員事業場等の関係者に対する周知方ご協力をお願いいたします。

なお、労働者チェックリスト等については、個人事業者等においても活用可能ですので、併せて申し添えます。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト　新旧対照表

新

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）

旧

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

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ヶ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）

新

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）

★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま

＜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）

旧

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ヶ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ヶ月の時間外労働	□ 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）

新

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）

★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。

＜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

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。

旧

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。

新

【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

旧

【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。

あなたの仕事による負担度の点数：＿＿＿＿（０～７）

	点数　：　仕事による負担度
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下さい。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

新	旧
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。	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

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）

旧

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト

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

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）

新

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

旧

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（　）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

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

★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

新

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）

旧

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
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

※糖尿病や高血圧症等の疾病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。

対象者の仕事による蓄積疲労度の点数は：＿＿＿＿＿＿＿＿点（０～２）

新

	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。**

旧

	点数	：	仕事による負担度
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。

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．<u>最近１か月間の自覚症状</u>

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）

★１：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま

＜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）

★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。

＜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

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．<u>最近１か月の疲労・ストレス症状</u>

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．<u>最近１か月の働き方と休養</u>

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。

令和５年５月 18 日

別記の団体の長　殿

沖縄労働局労働基準部
健康安全課長

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 66 条の８第１項において規定している医師による面接指導については、労働安全衛生規則（昭和 47 年労働省令第 32 号）第 52 条の２第１項において、「休憩時間を除き一週間あたり四十時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間が一月あたり八十時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者であること」と要件を規定しています。

この疲労の蓄積の状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成 16 年６月公表。以下「労働者チェックリスト等」という。）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において、労働者チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、別紙１及び別紙２の新旧対照表のとおり、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正を行いました。改正後の労働者チェックリスト等は別紙３及び別紙４のとおりです。

改正後の労働者チェックリスト等を活用し、働く人の健康管理が適正に行われるよう、傘下の団体、会員事業場等の関係者に対する周知方ご協力をお願いいたします。

（担当）沖縄労働局　労働基準部　健康安全課
労働衛生専門官　大村
電話０９８－８６８－４４０２

別記

一般社団法人沖縄県労働基準協会
建設業労働災害防止協会　沖縄県支部
港湾貨物運送事業労働災害防止協会　沖縄総支部
陸上貨物運送事業労働災害防止協会　沖縄県支部
林業・木材製造業労働災害防止協会　沖縄県支部
一般社団法人日本クレーン協会　沖縄県支部
一般社団法人日本クレーン協会　沖縄検査事務所
一般社団法人日本ボイラ協会　沖縄支部
一般社団法人日本ボイラ協会　沖縄検査事務所
一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会　沖縄支部

令和５年５月 18 日

別記の団体の長　殿

沖縄労働局
労働基準部健康安全課長

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 66 条の８第１項において規定している医師による面接指導については、労働安全衛生規則（昭和 47 年労働省令第 32 号）第 52 条の２第１項において、「休憩時間を除き一週間あたり四十時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間が一月あたり八十時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者であること」と要件を規定しています。

この疲労の蓄積の状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成 16 年６月公表。以下「労働者チェックリスト等」という。）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において、労働者チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、別紙１及び別紙２の新旧対照表のとおり、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正を行いました。改正後の労働者チェックリスト等は別紙３及び別紙４のとおりです。

改正後の労働者チェックリスト等を活用し、働く人の健康管理が適正に行われるよう、傘下の団体、会員事業場等の関係者に対する周知方ご協力をお願いいたします。

なお、労働者チェックリスト等については、個人事業者等においても活用可能ですので、併せて申し添えます。

（担当）沖縄労働局　労働基準部　健康安全課
労働衛生専門官　大村
電話０９８－８６８－４４０２

別記

沖縄県（保健医療部　健康長寿課）
一般社団法人沖縄県医師会
全国健康保険協会　沖縄支部
独立行政法人労働者健康安全機構　沖縄産業保健総合支援センター

令和５年５月 18 日

団体の長（労災保険の特別加入者関係）　殿

沖縄労働局労働基準部
健康安全課長

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等の周知について

労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）第 66 条の８第１項において規定している医師による面接指導については、労働安全衛生規則（昭和 47 年労働省令第 32 号）第 52 条の２第１項において、「休憩時間を除き一週間あたり四十時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間が一月あたり八十時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者であること」と要件を規定しています。

この疲労の蓄積の状況を確認するため、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」及び「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（平成 16 年６月公表。以下「労働者チェックリスト等」という。）が中央労働災害防止協会により作成され、広く活用されているところです。

今般、最新の知見等を踏まえ、中央労働災害防止協会において、労働者チェックリスト等について新たに項目の追加等の見直しを行い、別紙１及び別紙２の新旧対照表のとおり、食欲、睡眠、勤務間インターバルに関する項目を追加する等の改正を行いました。改正後の労働者チェックリスト等は別紙３及び別紙４のとおりです。

労働者チェックリスト等については、個人事業者等においても活用可能ですので、個人事業者等の健康管理が適正に行われるよう、関係者に対する周知方ご協力をお願いいたします。

（担当）沖縄労働局　労働基準部　健康安全課
労働衛生専門官　大村
電話０９８－８６８－４４０２