疲労蓄積度申告書　兼　面接指導申出書

様式１

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　　月　　日

香川県立　　　　　　　　学校長　殿

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　職・氏名

香川県立学校における過重労働に伴う産業医による面接指導等実施要領２（３）①の規定に

基づき、面接指導を受けることを申し出ます。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学　校　名 | 職員番号 | 職名 | 氏　　名 | 年齢 | 時間外勤務算定月(期間) | 時間外勤務の時間数 |
|  |  |  |  |  |  |  |

○労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト　　　　　　　　　　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 不安である | □ 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) | □ 非常に多い (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) | □ 非常に多い (3) |
| 7 仕事についての精神的負担 | □ 小さい (0) | □ 大きい (1) | □ 非常に多い (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) | □ 非常に多い (3) |
| 9 時間内に処理しきれない仕事 | □ 小さい (0) | □ 多い　(1) | □ 非常に多い (3) |
| 10 自分のペースでできない仕事 | □ 小さい (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 |

　　　※糖尿病や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は：**［　　　　　］点**（０～７）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 判　　定 | 点　数 | 疲労蓄積度 |
| 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。

**【参考】時間外勤務と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について**

時間外勤務は、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、時間外勤務時間（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勤務時間が長い場合には注意が必要です。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間外勤務時間 | 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 |