**劳动者疲劳蓄积度自己诊断量表**  
（日本中央劳动灾害防止协会）

**1**．请根据最近 **1** 个月间的自觉症状，在最符合的项目的○上划√。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 急躁烦躁 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 2 感到不安 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 3 静不下心 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 4 心情郁闷 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 5 睡不好 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 6 身体状况不好 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 7 不能集中精神 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 8 做事经常出错 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 9 工作中，感到强烈的睡意 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 10 没有干劲 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 11 感到疲惫不堪（运动后除外） | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 12 早晨起床时感到精疲力竭 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |
| 13 与以前相比，容易疲劳 | ○几乎没有（ 0） | ○有时有（ 1） | ○经常有（3） |

<自觉症状的评价>将所选项目括号内的数字加总计算。合计点

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | 0~4 点 | **II** | 5~10 点 | **III** | 11~20 点 | **IV** | 21 点以上 |

**2**．请根据最近 **1** 个月间的工作情况，在最符合的项目的○上划√。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 一个月间的加班 | ○没有或适当（0） | ○多（1） | ○非常多（3） |
| 2 不规律的工作（预定的变更、 突然的工作） | ○少（0） | ○多（1） | —— |
| 3 出差造成的负担（频度、约 束时间、时差等） | ○没有或很小（0） | ○大（1） | —— |
| 4 深夜工作造成的负担（★1） | ○没有或很小（0） | ○大（1） | ○非常大（3） |
| 5 休息、小睡的时间数以及设 施 | ○适当（0） | ○不适当（1） | —— |
| 6 工作带来的精神负担 | ○小（0） | ○大（1） | ○非常大（3） |
| 7 工作带来的身体负担（★2） | ○小（0） | ○大（1） | ○非常大（3） |

★1：请从深夜工作的频度、时间数等方面综合进行判断。  
深夜工作是指包৿深夜时间段（晚 10 点至早 5 点）的部分或全部时间的工作。  
★2：指体力劳动、在寒冷或炎热条件下作业等带来的身体方面的负担。  
<工作状况的评价>将所选项目括号内的数字加总计算。合计点

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A** | 0 点 | **B** | 1~2 点 | **C** | 3~5 点 | **D** | 6 点以上 |

**3**．综合判定  
根据自觉症状、工作状况的评价结果，判断工作负担度的点数（ 0~7）。  
【工作负担度点数表】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 工作状况 | | | |
| **A** | **B** | **C** | **D** |
| 自觉症状 | Ⅰ | 0 | 0 | 2 | 4 |
| Ⅱ | 0 | 1 | 3 | 5 |
| Ⅲ | 0 | 2 | 4 | 6 |
| Ⅳ | 1 | 3 | 5 | 7 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 判定 | 点数 | 工作负担度 |
| 0~1 | 低 |
| 2~3 | 稍高 |
| 4~5 | 高 |
| 6~7 | 非常高 |

（注：工作负担度点数在 2~7 分的，有疲劳蓄积的可能性，有必要对目前的工作状况进行改善。）