No.1 長時間残業者の健康診断票

課長	衛生指導員	本人	
			(センタ)行

(秘)

長時間残業者健診票

血圧計があれば
結果を記入下さい。
測定日
(　　月　　日)　　／

郵＃	部 課 名	氏名コード	氏名	年齢

残業時間	月	前々月	３ヶ月前	職名	仕事内容

勤務地	場所・出張先（　　）	連絡先(TEL)	

1.最近次のような症状が出現しましたか。。

産業医や保健師に相談したい症状がありますか。ある場合は「有」に○をつけてください

症状	相談したい	症状	相談したい
①経験したことがない頭痛がある	有・無	⑧黒色便・血便が出る	有・無
②手足がしびれるようになった	有・無	⑨倦怠感が続く、疲れが抜けない	有・無
③めまいがする	有・無	⑩体重が急激に減少している	有・無
④早足で歩いたり階段を昇ったりすると最近息切れが強くなった	有・無	⑪５分以上続く胸部の痛みや締めつけられる感じがある	有・無
⑤血圧が１６０／１００を超える	有・無	⑫口が乾き、尿量が増えた	有・無
⑥脈に乱れを感じる	有・無	⑬真っ赤な尿が出た	有・無
⑦空腹時にミゾオチが痛む	有・無	⑭微熱がつづいている	有・無

相談したい症状の「有」に○をつけた場合、後日保健師より体調を確認させていただきます。

2．あなたは最近次のような気持ちをもつことがありますか。
それぞれの気持ちについて該当する選択肢１～７から選び該当する枠内に番号を記入して下さい。

（選択肢）１：まったくない　２：ごくまれにある　３：まれにある　４：ときどきある
５：しばしばある　６：たいていある　７：いつもある

	(1)疲れやすい		(8)ないがしろにされる		**(15)心が満たされている**
	(2)気がめいる		(9)みじめな気持ちになる		(16)気が弱くなる
	(3)期待はずれの気持ちになる		(10)うんざりした気持ちになる		(17)なげやりな気持ちになる
	(4)体が疲れはてる		**(11) 毎日の生活が楽しい**		(18)拒否された気分になる
	(5)精神的にまいってしまう		(12)自分が嫌になる		**(19)楽観的な気分になる**
	(6)周りの人に対して幻滅感やいきどおりを感じる		(13) 力を使いはたしたような気持ちになる		**(20)意欲にもえる気持ちである**
	(7)精根がつきはてる		(14)わずらわしい気分になる		(21)不安な気分になる

【評価方法】上記の質問はあなたがどの程度心身に余裕がない状態にあるかを調べるためのものです。

$\frac{(32-A)+B}{21}$　　A：(11)(15)(19)(20)の回答数字の合計
B：Aの項目以外の回答数字の合計　《各自計算して下記に記入下さい》

【あなたの得点】	
	2.9以下　：精神的に安定し心身ともに健全である
	3.0～3.9　：精神的に不安定な兆候が認められる
	4.0以上　：精神的に不安定な状態に陥っている可能性がある

3．現在の忙しい状況はいつまで続きますか？　（　　ヶ月後まで、　不明　）

4．現在治療中の病気がありますか（特に治療を中断している病気はありますか）？
・なし　　・あり（病名　　治療継続中・治療中断）

5．平均睡眠時間はどのくらいですか？　（　　時間）

6．健康の面で産業医や保健師に相談したいことがあればご記入下さい。
（　　）　以上