

No.12 過重労働者の面接指導（帳票）

記入日 年 月 日

社員番号： 所属： 氏名：

ストレス状態自己チェックリスト

1	頭が重い、すっきりしない	はい	どちらでもない	いいえ
2	目が疲れる、かすむ	はい	どちらでもない	いいえ
3	鼻がつまる、鼻水が出る	はい	どちらでもない	いいえ
4	めまいを感じることもある	はい	どちらでもない	いいえ
5	一瞬クラッしたり、立ちくらみしそうになる	はい	どちらでもない	いいえ
6	耳鳴りがすることがある	はい	どちらでもない	いいえ
7	口内炎ができやすくなった	はい	どちらでもない	いいえ
8	のどが痛くなったり、ヒリヒリすることがある	はい	どちらでもない	いいえ
9	舌が白くなることが多い	はい	どちらでもない	いいえ
10	好きな物をそう食べたいと思わなくなった	はい	どちらでもない	いいえ
11	胃がもたれるような気がする	はい	どちらでもない	いいえ
12	腹がはったり痛んだりする、下痢や便秘になりやすい	はい	どちらでもない	いいえ
13	肩や首がこる	はい	どちらでもない	いいえ
14	背中や腰が痛くなることがある	はい	どちらでもない	いいえ
15	疲れがたまりやすく、とれにくい	はい	どちらでもない	いいえ
16	体重が減った	はい	どちらでもない	いいえ
17	全身がだるい	はい	どちらでもない	いいえ
18	朝、気持ちよく起きられないことがある	はい	どちらでもない	いいえ
19	仕事に対して、やる気や集中力がなくなった	はい	どちらでもない	いいえ
20	寝つきが悪く、なかなか眠れない	はい	どちらでもない	いいえ
21	夢をみることが多い	はい	どちらでもない	いいえ
22	夜中に目を覚ます	はい	どちらでもない	いいえ
23	急に胸が圧迫されるようで苦しくなる	はい	どちらでもない	いいえ
24	ときどき動悸がする	はい	どちらでもない	いいえ
25	胸や心臓のところが痛くなることがある	はい	どちらでもない	いいえ
26	風邪をひきやすく、なおりにくい	はい	どちらでもない	いいえ
27	イライラしやすい、ちょっとしたことで腹がたつ	はい	どちらでもない	いいえ
28	手足がよく冷える	はい	どちらでもない	いいえ
29	手のひらや脇の下に汗をかきやすい	はい	どちらでもない	いいえ
30	人と会うのがおっくうになってきた、とても疲れる	はい	どちらでもない	いいえ

<採点方法> 「はい」…1点 「どちらでもない」…0.5点 「いいえ」…0点

合計5点以下:正常です。

6～14点:軽いストレス状態です。休養をとり、スポーツ・趣味などで気分転換を図りましょう。

15～24点:ストレス状態です。休養を十分にとり、それでも改善しないようであれば健康管理室までご相談ください。

25～30点:かなりのストレス状態です。治療が必要ですので専門家にご相談ください。なお、病院紹介を希望される場合は、健康管理室までご連絡ください。

社員番号		氏名		年 月 日 生まれ	
健診日		年 月 日		年 月 日	
面接者					
超勤の状況	超勤時間	月 時間 休日出勤 回	月 時間 休日出勤 回	月 時間 休日出勤 回	月 時間 休日出勤 回
	最近の勤務時間	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
	超勤の理由				
生活状況	通勤時間	時間 分		時間 分	
	睡眠	時間: ~ 時間 分 入眠: 良・不良 ( ) 中途覚醒: 無・有(再入眠 可・不可)	時間: ~ 時間 分 入眠: 良・不良 ( ) 中途覚醒: 無・有(再入眠 可・不可)	時間: ~ 時間 分 入眠: 良・不良 ( ) 中途覚醒: 無・有(再入眠 可・不可)	時間: ~ 時間 分 入眠: 良・不良 ( ) 中途覚醒: 無・有(再入眠 可・不可)
	食欲				
	休日の過ごし方				
自覚症状					
その他					
今後の超勤の見込み					
検査実施の有無とその判定		*血液・尿検査結果伝票、Gカルテ貼付		*血液・尿検査結果伝票、Gカルテ貼付	
健診結果		・要就業上の措置 (措置内容 ) ・問題なし ・ [ ]	・要就業上の措置 (措置内容 ) ・問題なし ・ [ ]	・要就業上の措置 (措置内容 ) ・問題なし ・ [ ]	・要就業上の措置 (措置内容 ) ・問題なし ・ [ ]
判定医師名					