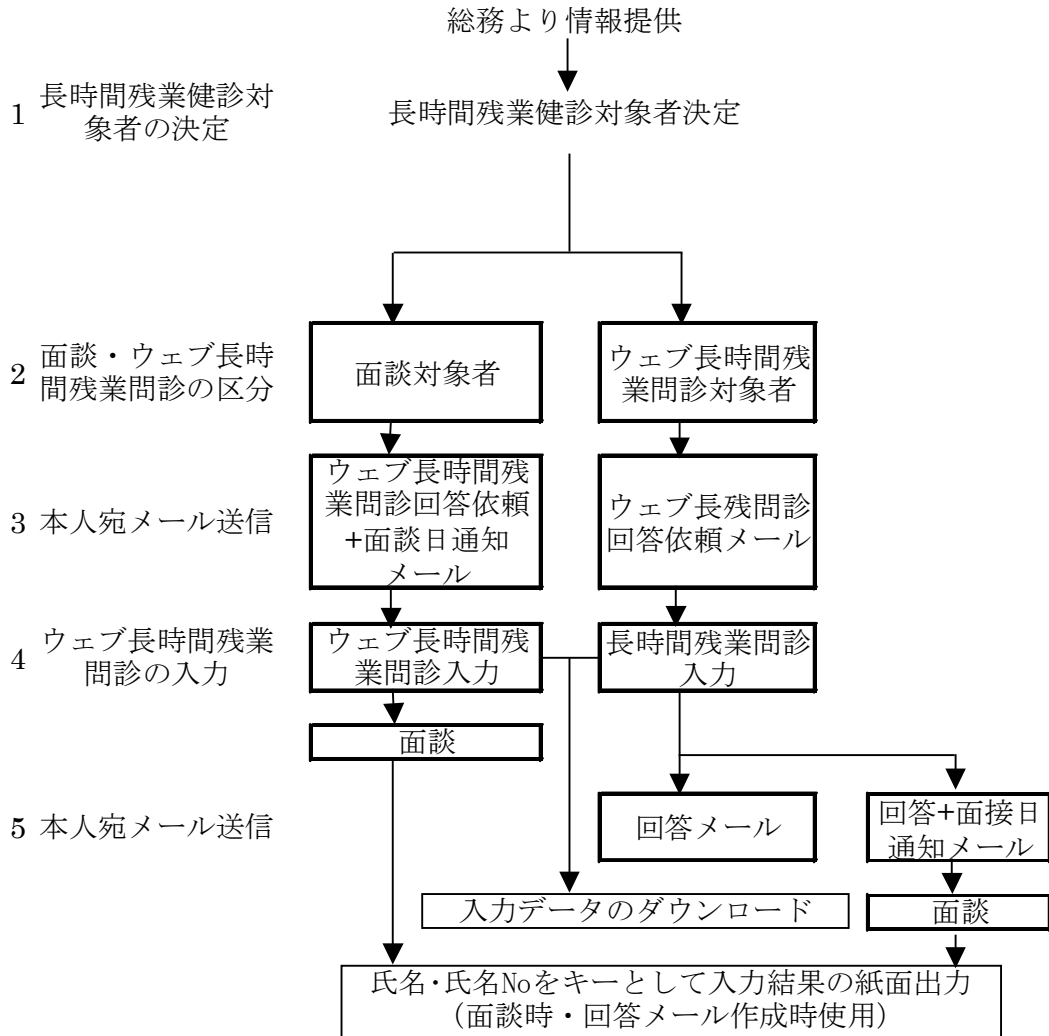


No.16 過重労働者の面接指導（帳票）

長時間残業者の問診の流れ



## 長時間残業健診対象者の選考基準

### 1 長時間残業健診対象者の決定

条件

非月俸者	非月俸者(〇〇業務)	月俸者
①100h以上/M	①100h以上/M	①100h以上/M
②239h以上/3M	②平均80h以上/2~6M	②平均80h以上/2~6M
③480h/期	③3ヶ月連続60h以上/M	

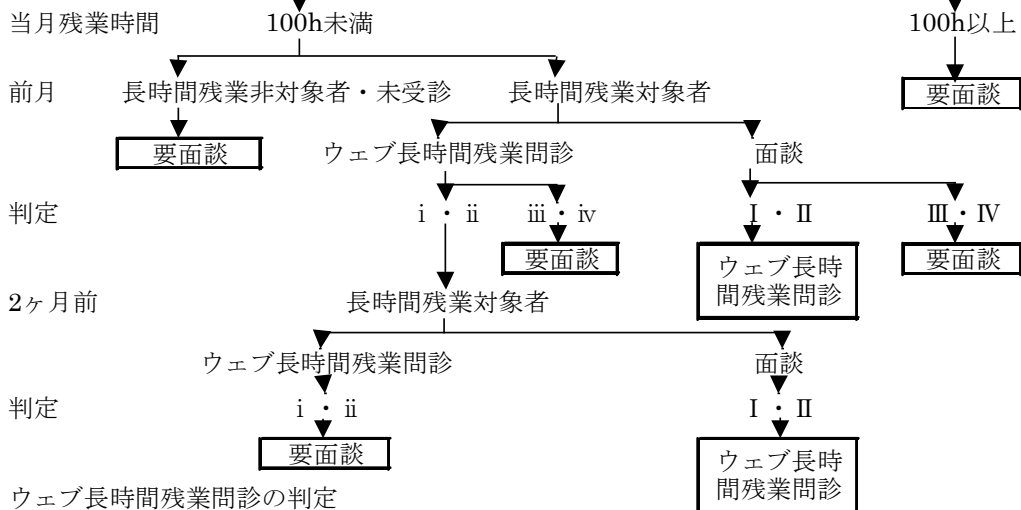
### 2 面談・紙面問診の振り分け

基本ルール

- ・長時間残業健診面談で判定がⅠ・Ⅱであった者は、翌月・翌々月はウェブ問診のみとする。
- ・ただし、問診上問題を認めた場合は面談とする。
- ・当月の長残時間が100時間以上は面談対象者とする。

当月

長時間残業対象者



### 3 ウェブ長時間残業問診の判定

設問2(9) あなた自身やあなたの周囲の方の心身の健康面で相談したいことはありませんか？  
回答=有

or

設問3. バーンアウト得点\*が4.00点以上

or

設問2. (1)~(8)で「相談したい」が1つでもある場合

以上の条件を満たすものを面談とする(原則)

\*バーンアウト得点

$\frac{(32-A) + B}{21}$       A: 問診票の3における(11)(15)(19)(20)の回答数字の合計

21      B: 問診票の3におけるAの項目以外の回答数字の合計

評価

- 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

### 4 判定コード

面談	ウェブ長時間残業問診	
Ⅰ	i	異常なし
Ⅱ	ii	特に問題なし
Ⅲ	iii	経過観察を要する
Ⅳ	iv	異常を認め医療を要する
0	0	未受診

## ウェブ長時間残業問診票

1. 勤務状況について教えてください。

- (1) 勤務場所 ①A地区 ②B地区 ③C地区 ④D地区 ⑤その他 ( )
- (2) 仕事内容
- (3) 納期 年 月
- (4) 応援期間 (応援者のみ) 年 月～ 年 月
- (5) プロジェクト規模 全体 人 (所員 人)
- (6) 進捗状況 ①予定通り・②やや遅れ気味・③かなり遅れ気味・④その他 ( )
- (7) ○○月の徹夜日数は何日ですか? 日/月
- (8) ○○月の休日出勤日数は何日ですか? 日/月
- (9) 終電に間に合わなかった日は何日ありますか? 日/月
- (10) 顧客との関係はいかがですか ①良好、②比較的良好、③やや問題あり、④かなり問題
- (11) 上長との関係はいかがですか ①良好、②比較的良好、③やや問題あり、④かなり問題
- (12) 長時間の時間外労働は後何ヶ月続きますか ヶ月間 ・ 不明

2. 最近次のような症状がありますか。あれば有・無の欄に○を記入して下さい。

- (1) 経験したことがない頭痛がある 有・無・相談したい
- (2) めまいがする 有・無・相談したい
- (3) 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・相談したい
- (4) 血圧が160/100を超える 有・無・相談したい
- (5) 脈に乱れを感じる 有・無・相談したい
- (6) 倦怠感が続く、疲れが抜けない 有・無・相談したい
- (7) 5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・相談したい
- (8) 体重が急激に減少している 有・無・相談したい
- (9) あなた自身やあなたの周囲の方の心身の健康面で相談したいことはありませんか? 有・無

3. 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から選んで下さい。

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

4. あなたの生活状況について教えてください。

- (1) 住環境は? 既婚(家族同居) 既婚(単身赴任) 独身(家族同居) 独身(寮)
- (2) 現在治療中もしくは治療を中断している病気がありますか?  
なし・ あり(病名 ) 治療継続中 ・ 治療中断
- (3) 平均睡眠時間はどのくらいですか? 約 時間
- (4) 通勤時間はどの位ですか? 片道 約 分
- (5) ご自宅はどこですか? 東京・神奈川・埼玉・千葉・その他
- (6) 朝食は摂っていますか? はい・不規則・いいえ
- (7) 夕食は摂っていますか? はい・不規則・いいえ
- (8) 1週間の飲酒は? 日/週
- (9) 1回の飲酒量は? 日本酒 合相当  
日本酒への換算は下記参照してください。  
日本酒1合=ビール(500ml中瓶・ロング缶)=ウイスキー(シングル2杯・ダブル1杯)  
=焼酎0.5合=酎ハイ2杯=ワイン2杯

5. あなたの時間外労働を減らすための方法は何かありますか?