

平成 21 年度 山口産業保健推進センター調査研究
Yamaguchi Occupational Health Promotion Center 2009

山口県内労働者の疲労蓄積度実態調査

Survey on Cumulative Fatigue of Workers in Yamaguchi Prefecture 2009

平成 22 年 3 月
March, 2010

内容

| | | |
|------------------------|-----------------------------|----|
| 【目的】 | 1 | |
| 【方法】 | 2 | |
| 【結果】 | 4 | |
| 1. 事業所調査 | 4 | |
| 健康状態と過重労働 | 精神障害の懸念増加、過重労働の増加 | 5 |
| 労働衛生の体制 | 産業医の意見の重要性は低下 | 6 |
| メンタルヘルス・健康管理に関する取り組み | メンタルヘルス対策取り組み増加 | 7 |
| 2. 労働者調査 | 9 | |
| 調査協力事業場 | 回答者は 1986 人 | 9 |
| 回答者の特徴 | 年齢が高く、学歴が高く、日勤者が多い | 10 |
| ストレス・疲労の状況 | 労働者の感じるストレス・疲労には前回調査とほぼ同様 | 11 |
| 相談のしやすさ | 保健スタッフよりも家族や友人に相談 | 12 |
| 健康対策 | 健康維持増進の取り組みは増加 | 12 |
| 3. 疲労蓄積度自己診断チェックリスト調査票 | 13 | |
| 自覚症状 | 前回と変化がない | 13 |
| 勤務の状況 | 前回調査よりも改善 | 14 |
| 仕事による負担度 | 前回調査よりも改善 | 16 |
| 男女の比較 | 女性は自覚症状が強く、男性は勤務状況の負担が大きい | 18 |
| 年齢の比較 | 若い人ほど疲労蓄積度が高い | 20 |
| 平成 21 年 疲労蓄積度(年齢別) | | 21 |
| 平成 15 年 疲労蓄積度(年齢別) | | 22 |
| 業種の比較 | 保健衛生業、運輸交通業、金融・広告業の疲労蓄積度が高い | 23 |
| 平成 21 年 疲労蓄積度(業種別) | | 24 |
| 平成 15 年 疲労蓄積度(業種別) | | 25 |
| 【考察】 | 26 | |
| 【まとめ】 | 27 | |
| 【参考資料・参考ホームページ】 | 27 | |
| 【付録】 Appendix | 29 | |
| A 事業調査集計 | 1 | |
| B 労働者調査集計 | 1 | |
| C 疲労蓄積度自己診断チェック集計 | 1 | |
| D 事業場衛生管理者調査票 | 1 | |
| E 労働者調査票 | 1 | |
| F 疲労蓄積度自己診断チェックリスト | 1 | |

【目的】

平成 21 年山口県内事業場の過重労働とその取り組みの現状把握と、平成 15 年調査結果と比較を行って、取り組み評価する。

平成 13 年の脳・心臓疾患の認定基準に関する専門検討会の報告を受けて、平成 14 年に「過重労働による健康障害防止のための総合対策」とする指針が示され、個々の事業場で過重労働対策の取り組みが普及し始めた。山口産業保健推進センターでは、事業場での労働衛生管理支援として、実態把握と資料作成のために平成 15 年産業保健調査研究事業「過重労働対策に関する実態調査」を実施した。

その後平成 16 年には「過重労働メンタルヘルス対策の在り方に係る検討会」報告書が示され、平成 17 年には労働安全衛生法が改正され、より充実した過重労働に対する取り組みを行うことができるようになってきている。さらに平成 20 年に「過重労働により健康障害防止のための総合対策」が改正された。これらの取り組みと並行して平成 18 年には労働者の心の健康の保持増進ための指針（平成 12 年事業場における労働者の心の健康づくりのための指針の改正）や心身両面にわたる健康づくり（トータルヘルスプロモーションプラン）の取り組みが事業場で実施されている。これらの労働衛生に関する方針に加えて、自殺対策基本法（H18）や自殺総合対策大綱（H19）に基づいて、当センターばかりでなく、山口県、山口県労働基準協会、各種団体は、メンタルヘルス対策に対する支援を行ってきた。

しかし、わが国の自殺者は平成 10 年に 3 万人を越えてから減少することはなく、平成 16 年、平成 19 年国民生活基礎調査では国民の半数近くが悩みやストレスがあると答えている。国民全体の心の健康への改善効果はまだはっきりしていない。しかし、事業場のような小さなコミュニティでの変化はわからない。

本調査では、これまで数年間過重労働対策を取り組んできて、事業場の取り組みや労働者にどのような変化があるのかを明らかにするため、平成 21 年の山口県内事業場の状況とその労働者の疲労蓄積度の実態を平成 15 年に実施した調査結果と比較して検討することとした。

【方法】

山口県内従業員数 30 人以上の事業場から規模別に層化抽出し、506 事業場（17%）に調査を依頼した。衛生管理者に質問調査回答を依頼し、労働者の個人調査の依頼を行った。協力が得られた 56 事業場の労働者の質問調査を実施した。

対象事業場：山口県内に所在し、30 人以上の従業員のいる 2984 事業場から対象事業場を抽出した。従業員数 30-99 人、100-299 人、300 人以上の 3 群ごとに、疑似乱数を用いて無作為に 506 事業場を層化抽出した(表 A)。個人調査は、以下「労働者」とした。

表 A 抽出事業場数従業員規模(抽出事業場数/県内事業場数)

| | 30~99 人 | 100~299 | 300 以上 | 合計 |
|------------|-----------|---------|---------|-----------|
| 製造業 | 113 /611 | 21 /166 | 6 /57 | 140 /834 |
| 鉱業 | 1 /4 | 0 | 0 | 1 /4 |
| 建設業 | 21 /132 | 4 /15 | 1 /1 | 26 /148 |
| 農林業 | 1 /13 | 0 | 0 | 1 /13 |
| 畜産業 | 2 /5 | 0 | 0 | 2 /5 |
| 運輸交通業 | 38 /230 | 7 /47 | 2 /4 | 47 /281 |
| 貨物取扱業 | | | | |
| 通信業 | 6 /34 | 1 /9 | 1 /4 | 8 /47 |
| 金融・広告業 | 14 /92 | 3 /9 | 1 /4 | 18 /105 |
| 商業 | 74 /493 | 14 /49 | 4 /2 | 92 /544 |
| 接客娯楽・教育研究業 | 45 /308 | 9 /26 | 3 /3 | 57 /337 |
| 官公署 | 2 /9 | 0 /1 | 0 /2 | 2 /12 |
| 清掃・と蓄業 | 10 /57 | 2 /16 | 1 /2 | 13 /75 |
| 保健衛生業 | 50 /237 | 9 /107 | 3 /26 | 62 /370 |
| その他 | 29 /178 | 6 /26 | 2 /5 | 37 /209 |
| 合計 | 406 /2403 | 76 /471 | 24 /110 | 506 /2984 |

調査実施方法：平成 21 年 8 月対象事業場の安全衛生管理者宛てに、事業場の現況に関する調査票を郵送し、あわせて労働者個別調査の実施依頼を行った。1 か月程度で未回答の安全衛生管理者には再度お願いした。平成 21 年 9-10 月に、労働者個別調査に協力が得られた事業場には、回答可能な人数分の疲労蓄積度自己チェックリスト票、一般的な生活調査票を用意した。平成 21 年 9 月から 11 月までの期間に、労働者は、事業場を通して配布してもらった調査票に回答を記入し密封した。回答した調査票は、密封したまま事業場から産業保健推進センターに送付してもらった。平成 21 年 12 月までにすべての調査票を回収し

終えた。

調査内容：調査票は、安全衛生管理者用の事業場の現況に関する調査票、労働者用の疲労蓄積度自己診断チェックリスト票、一般的な生活調査票の3種類（付録D, E, F）で、いずれも平成15年度に当センターが実施した調査票（「平成15年度過重労働対策に関する実態調査」）とほぼ同じ内容である。労働者用の2種類の調査票は印刷して綴じた。疲労蓄積度自己診断チェックリストは1ページ目の記入票と2ページ目の総合判定と結果の読み方の説明をつけて渡し、本人の気づきを促した。

集計方法：調査票はそれぞれの項目を集計した。必要に応じて男女、年齢、業種の特性で分類して集計した。疲労蓄積度自己診断チェックリストは、前回試行版で集計したが、今回平成16年の修正版の集計方法で集計した。平成15年のデータも改めて修正された集計方法で行い比較をした。点数、判定は数字の大きくなるほど、ローマ字の順序が後ろになるほど、負担が大きい。

解析方法：回答総数に対する割合をしめした記述統計を行った。

【結果】

1. 事業所調査

事業場では、過重労働の把握数が増加し、精神障害発生の懸念も増加している。事業場の健康問題への取り組みは進み、適切な人材、方法、時間の確保の要望がある。しかし、現状の産業医などの保健スタッフへの期待はあまり高くない。

回答事業場 前回調査とほぼ同じ業種の割合

山口県内事業場 506 箇所に調査依頼を郵送し、185 事業場（36%）から回答があった(表 1-1)。前回平成 15 年調査は、1006 事業場のうち 311 事業場（31%）から回収し、今回調査の回収率のほうが高かった。

製造業、運輸交通業からの回答数が多かった。抽出前の業種分類よりも、回答の業種分類は「その他」の事業場が多かった。回答事業場の業種の分類は、平成 15 年とほぼ同じであった。

回答事業場の合計労働者（従業員）数は 24490 人（平均 132 人/箇所、中央値 63 人）で、前回調査 35436 人（平均 114 人/箇所、中央値 65 人）とほぼ同様である。しかし、従業員 100 - 299 人の事業場の割合は少なくなった(表 1-2)。

表1-1 回答事業場の業種

| | H21 (N = 185) | | 抽出事業場 構成 | | H15 (N = 311) | |
|---------------|---------------|-----|-------------|-------------|---------------|-----|
| | 回答業種分類 | | 抽出事業場 構成 | 県内事業 場構成 | 回答業種分類 | |
| 製造業 | 46 | 25% | 28% | 28% | 88 | 28% |
| 鉱業 | 0 | 0% | 0% | 0% | 0 | 0% |
| 建設業 | 10 | 5% | 5% | 5% | 31 | 10% |
| 農林業 | 2 | 1% | 0% | 0% | 1 | 0% |
| 畜産・水産業 | 1 | 1% | 0% | 0% | 2 | 1% |
| 運輸交通業 | 18 | 10% | 9% | 9% | 19 | 6% |
| 貨物取扱業 | 4 | 2% | 0% | 0% | 9 | 3% |
| 通信業 | 2 | 1% | 2% | 2% | 1 | 0% |
| 金融・広告業 | 3 | 2% | 4% | 4% | 12 | 4% |
| 商業, 映画・演劇業 | 11 | 6% | 18% | 18% | 25 | 8% |
| 接客娯楽業, 教育・研究業 | 11 | 6% | 11% | 11% | 12 | 4% |
| 官公署 | 6 | 3% | 0% | 0% | 3 | 1% |
| 清掃・と畜業 | 2 | 1% | 3% | 3% | 5 | 2% |
| 保健衛生業 | 9 | 5% | 12% | 12% | 13 | 4% |
| その他 | 60 | 32% | 7% | 7% | 90 | 29% |

表1-2 回答事業場の従業員規模

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|----------|---------------|-----|---------------|-----|
| 30人未満 | 15 | 8% | 30 | 10% |
| 30-49人 | 51 | 28% | 81 | 26% |
| 50-99人 | 42 | 23% | 81 | 26% |
| 100-299人 | 33 | 18% | 71 | 23% |
| 300人以上 | 16 | 9% | 22 | 7% |
| 空白 | 28 | 15% | 26 | 8% |

健康状態と過重労働

精神障害の懸念増加、過重労働の増加

脳・心臓疾患発生を懸念している事業場は36%で、平成15年と変わらなかったが(表1-3)、精神疾患の発生を懸念している事業場は39%と、平成15年の32%よりも高かった(表1-4)。また精神障害で、休職中の労働者がいる事業場は10%で、平成15年の6%よりも高かった(表1-5)。過重労働は、平成15年よりも増加しており、1か月に100時間以上あるいは2-6か月に80時間以上で19%、45時間以上で52%であった(表1-6,7)。

表1-3 脳・心臓疾患発生の懸念

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|--------|---------------|-----|---------------|-----|
| たいへん懸念 | 11 | 6% | 23 | 7% |
| やや懸念 | 56 | 30% | 88 | 28% |
| あまりない | 78 | 42% | 144 | 46% |
| まったくない | 28 | 15% | 26 | 8% |
| 空白 | 12 | 6% | 30 | 10% |

表1-4 精神疾患発生の懸念

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|--------|---------------|-----|---------------|-----|
| たいへん懸念 | 19 | 10% | 19 | 6% |
| やや懸念 | 53 | 29% | 82 | 26% |
| あまりない | 79 | 43% | 147 | 47% |
| まったくない | 22 | 12% | 33 | 11% |
| 空白 | 12 | 6% | 30 | 10% |

表1-5 精神障害で休職中の従業員

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|----|---------------|-----|---------------|-----|
| あり | 19 | 10% | 20 | 6% |
| なし | 157 | 85% | 268 | 86% |
| 空白 | 9 | 5% | 23 | 7% |

表1-6 月100時間以上の時間外労働

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|----|---------------|-----|---------------|-----|
| あり | 36 | 19% | 37 | 12% |
| なし | 138 | 75% | 252 | 81% |
| 空白 | 11 | 6% | 22 | 7% |

表1-7 月45時間以上の時間外労働

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|----|---------------|-----|---------------|-----|
| あり | 96 | 52% | 107 | 34% |
| なし | 77 | 42% | 183 | 59% |
| 空白 | 12 | 6% | 21 | 7% |

労働衛生の体制

産業医の意見の重要性は低下

産業医を選任している事業場は前回調査とほぼ同じく68%で(表 1-8)、産業医の保健指導実施も53%と前回47%よりも上昇していたが(表 1-10)、心と体の健康のために産業医の意見が重要であると答えた事業場は、「重要」44%←64% (平成15年)、「やや重要」16%←18% (平成15年)と減少していた(表 1-9)。

ラインによるケアの体制がある(労働者同士で健康に気づきやすい)のは、75%で、前回81%からやや減少していた(表 1-11)。外部機関に健康相談をしたいことがある事業場は、「いつも」、「しばしば」、「ときどき」で、26%で前回とほぼ同様であった(表 1-12)。

表1-8 産業の選任

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| あり | 125 | 68% | 198 | 64% |
| なし | 22 | 12% | 55 | 18% |
| 非該当 | 29 | 16% | 33 | 11% |
| 空白 | 9 | 5% | 25 | 8% |

表1-9 心と体の健康のための産業医の意見

| | H21 | | H15 | |
|----------|-----|-----|-----|-----|
| 重要 | 82 | 44% | 198 | 64% |
| やや重要 | 30 | 16% | 55 | 18% |
| あまり重要でない | 11 | 6% | 33 | 11% |
| 重要でない | 1 | 1% | | 0% |
| 空白 | 61 | 33% | 25 | 8% |

表1-10 産業医による保健指導実施

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| あり | 98 | 53% | 146 | 47% |
| なし | 17 | 9% | 107 | 34% |
| 検討中 | 9 | 5% | 25 | 8% |
| 空白 | 61 | 33% | 33 | 11% |

表1-11 上司や同僚が健康に気づきやすい体制(ラインによるケア)

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|-------|---------------|-----|---------------|-----|
| はい | 39 | 21% | 115 | 37% |
| ややはい | 100 | 54% | 136 | 44% |
| ややいいえ | 32 | 17% | 29 | 9% |
| いいえ | 5 | 3% | 3 | 1% |
| 空白 | 9 | 5% | 28 | 9% |

表1-12 外部機関に依頼したいことがある

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|------|---------------|-----|---------------|-----|
| いつも | 1 | 1% | 5 | 2% |
| しばしば | 12 | 6% | 9 | 3% |
| ときどき | 35 | 19% | 62 | 20% |
| まれ | 52 | 28% | 71 | 23% |
| ない | 72 | 39% | 132 | 42% |
| 空白 | 13 | 7% | 37 | 12% |

メンタルヘルス・健康管理に関する取り組み メンタルヘルス対策取り組み増加

事業場が、現在心と身体の健康のために、前回調査より取り組みが増加した対策は、喫煙対策(44%←35%)、健康教育・健康相談(28%←18%)、メンタルヘルス対策(29%←15%)、過重負担要因の改善(32%←25%)であった(表 1-13)。とくにメンタルヘルス対策は2倍に増えていた。心と身体の健康のための対策として重要な項目(「重要」+「やや重要」)は、「労働者の関心」(92%)、「人材の確保」(85%)、「効果的な実施方法」(84%)、「時間の確保」(82%)であった(表 1-14)。その中でも人材確保(51%←41%)、実施方法(40%←32%)、時間の確保(41%←36%)を重要と考える事業が増加していた。

事業場の健康問題の取り組みで重要と考えているのは(「重要」+「やや重要」)、「労働者の意識」という回答が最も多く(93%、次の「企業の方針」(89%)や「事業所の方針」(87%)であった(表 1-15)。その中でも特に「労働者の意識」は、前回調査よりも増加していた(「重要」77%←71%)。

表1-13 心と体の健康のために取り組んでいる対策

| | H21 (N = 185) | | H15 (N = 311) | |
|-------|---------------|-----|---------------|-----|
| 健康診断 | 166 | 90% | 260 | 84% |
| 事後措置 | 102 | 55% | 177 | 57% |
| 検診 | 56 | 30% | 83 | 27% |
| 喫煙 | 81 | 44% | 109 | 35% |
| 教育・相談 | 52 | 28% | 56 | 18% |
| メンタル | 54 | 29% | 46 | 15% |
| 管理体制 | 61 | 33% | 62 | 20% |
| 快適職場 | 85 | 46% | 135 | 43% |
| 食生活習慣 | 33 | 18% | 48 | 15% |
| 過重負担 | 60 | 32% | 79 | 25% |
| 体力 | 17 | 9% | 23 | 7% |

表1-14 心と体の健康のための対策に重要なこと

| | H21 (N = 185) | | | | H15 (N = 311) | | | |
|-------|---------------|------|----------|-------|---------------|------|----------|-------|
| | 重要 | やや重要 | あまり重要でない | 重要でない | 重要 | やや重要 | あまり重要でない | 重要でない |
| 人材 | 94 | 62 | 12 | 4 | 129 | 115 | 27 | 1 |
| 労働者関心 | 120 | 50 | 2 | 1 | 212 | 67 | 3 | 0 |
| 時間確保 | 76 | 76 | 16 | 2 | 113 | 133 | 30 | 1 |
| 実施方法 | 74 | 81 | 10 | 3 | 99 | 143 | 28 | 1 |
| 経費 | 60 | 76 | 31 | 2 | 97 | 116 | 54 | 3 |
| 対費用効果 | 47 | 65 | 49 | 4 | 71 | 109 | 80 | 5 |
| 設備・場所 | 41 | 78 | 46 | 4 | 72 | 131 | 62 | 3 |
| その他 | 7 | 11 | 23 | 8 | 13 | 28 | 36 | 19 |
| 人材 | 51% | 34% | 6% | 2% | 41% | 37% | 9% | 0% |
| 労働者関心 | 65% | 27% | 1% | 1% | 68% | 22% | 1% | 0% |
| 時間確保 | 41% | 41% | 9% | 1% | 36% | 43% | 10% | 0% |
| 実施方法 | 40% | 44% | 5% | 2% | 32% | 46% | 9% | 0% |
| 経費 | 32% | 41% | 17% | 1% | 31% | 37% | 17% | 1% |
| 対費用効果 | 25% | 35% | 26% | 2% | 23% | 35% | 26% | 2% |
| 設備・場所 | 22% | 42% | 25% | 2% | 23% | 42% | 20% | 1% |
| その他 | 4% | 6% | 12% | 4% | 4% | 9% | 12% | 6% |

表1-15 健康問題に取り組むのに重要なこと

| | H21 (N = 185) | | | | H15 (N = 311) | | | |
|----------|---------------|------|----------|-------|---------------|------|----------|-------|
| | 重要 | やや重要 | あまり重要でない | 重要でない | 重要 | やや重要 | あまり重要でない | 重要でない |
| 企業方針 | 118 | 47 | 5 | 1 | 208 | 70 | 3 | 3 |
| 事業場方針 | 116 | 45 | 5 | 2 | 198 | 75 | 3 | 3 |
| 従業員意識 | 142 | 30 | 0 | 0 | 222 | 57 | 5 | 1 |
| 行政 | 66 | 78 | 20 | 4 | 107 | 124 | 31 | 10 |
| 産業保健スタッフ | 78 | 59 | 22 | 5 | 125 | 104 | 28 | 9 |
| 企業方針 | 64% | 25% | 3% | 1% | 67% | 23% | 1% | 1% |
| 事業場方針 | 63% | 24% | 3% | 1% | 64% | 24% | 1% | 1% |
| 従業員意識 | 77% | 16% | 0% | 0% | 71% | 18% | 2% | 0% |
| 行政 | 36% | 42% | 11% | 2% | 34% | 40% | 10% | 3% |
| 産業保健スタッフ | 42% | 32% | 12% | 3% | 40% | 33% | 9% | 3% |

2. 労働者調査

前回の調査と比較すると、回答者の構成に違いはあるが、ストレスの認知や疲労の認知は前回とほとんど変化はない。今回の調査では、家族や友人を相談相手と考えている人が増え、自ら食事、身体活動、歯磨きといった健康的な活動に取り組んでいる人が増えた。

調査協力事業場 回答者は1986人

事業場衛生管理者の調査で、63事業場が労働者調査に協力の意思を示した。63事業場の労働者数は合計5412人（未記入は回答可能数を利用）で、その回答可能数は合計2568人であった（表2-1）。回答可能数の調査票を事業場に送付し、回答したのは、56事業場合計1986人（回答可能数の77%）となった。前回は85事業場4622人であった。

回答者の所属事業場数、回答者数は、製造業が最も多かった（17事業場、459人）。次に事業場では、保健衛生業が多く（9事業場）、回答者数では金融・広告業が多かった（343人）。前回調査でも製造業が事業場数、回答数でも多かったが、今回の調査では、回答者数に占める製造業労働者の割合は少なくなっていた（23%←42%）。

表2-1 回答事業場の構成と回答者の所属事業場の構成

| | H21 | | | | | | H15調査 | | | | | | |
|------|-------|-----|------|--------|------|------|-------|------|-----|------|----|------|-----|
| | 労働局分類 | | | 自己申告分類 | | | 事業場数 | 回答数 | | | | | |
| | 事業所数 | 回答数 | 従業員数 | 事業所数 | 回答数 | 従業員数 | | | | | | | |
| 製造 | 17 | 30% | 459 | 23% | 1988 | 13 | 24% | 395 | 20% | 1790 | 30 | 1958 | 42% |
| 鉱業 | | | | | | | | | | | 1 | 25 | 1% |
| 建設 | 3 | 5% | 138 | 7% | 176 | 4 | 7% | 151 | 8% | 198 | 7 | 219 | 5% |
| 農林業 | 1 | 2% | 9 | 0% | 90 | 1 | 2% | 9 | 0% | 90 | 2 | 74 | 2% |
| 運輸交通 | 6 | 11% | 134 | 7% | 262 | 6 | 11% | 134 | 7% | 262 | 3 | 81 | 2% |
| 保険金融 | 1 | 2% | 343 | 17% | 400 | 1 | 2% | 343 | 17% | 400 | 2 | 82 | 2% |
| 商業 | 3 | 5% | 73 | 4% | 210 | 2 | 4% | 93 | 5% | 208 | 10 | 377 | 8% |
| 接客娯楽 | 4 | 7% | 147 | 7% | 334 | 4 | 7% | 154 | 8% | 367 | 4 | 202 | 4% |
| 教育 | 3 | 5% | 91 | 5% | 231 | 3 | 5% | 91 | 5% | 231 | 1 | 28 | 1% |
| 官公署 | 1 | 2% | 26 | 1% | 50 | 1 | 2% | 26 | 1% | 50 | 1 | 19 | 0% |
| 清掃 | | | | | | 1 | 2% | 5 | 0% | 20 | 3 | 147 | 3% |
| 保健衛生 | 9 | 16% | 272 | 14% | 682 | 2 | 4% | 53 | 3% | 316 | 15 | 1315 | 28% |
| その他 | 8 | 14% | 294 | 15% | 772 | 17 | 31% | 493 | 25% | 1218 | 6 | 95 | 2% |
| 計 | 56 | | 1986 | | 5195 | 55 | | 1986 | | 5150 | 85 | 4622 | |

回答者の特徴

年齢が高く、学歴が高く、日勤者が多い

回答者の平均年齢は 44.4±12.3 歳、前回調査（42.3±12.5 歳）よりも少し高かった(表 2-2)。男性が 57%で女性は 42%であった。前回調査よりも学歴が高い人が多かった。平均勤務時間は 164.4±77.1 歳で、85%が日勤であった。

表2-2 対象者の特徴

| | | H21 (N = 1986) | | H15 (N = 4622) | |
|------|---------|----------------|-------|----------------|-------|
| 年齢 | 平均 | 44.4 | ±12.3 | 42.3 | ±12.5 |
| | 空白 | 36 | | 121 | |
| 性別 | 男性 | 1135 | 57% | 2424 | 52% |
| | 女性 | 835 | 42% | 1929 | 42% |
| | 空白 | 16 | 1% | 269 | 6% |
| 学歴 | 中学・高校 | 1149 | 58% | 2983 | 65% |
| | 短大・専門学校 | 368 | 19% | 526 | 11% |
| | 大学・大学院 | 442 | 22% | 709 | 15% |
| | 空白 | 27 | 1% | 402 | 9% |
| 勤務時間 | | 月あたり (時間) | | 週あたり (時間) | |
| | 平均 | 164.4 | ±77.1 | 48.7 | ±73.1 |
| | 空白 | 146 | | 214 | |
| 勤務形態 | 常勤 | 1693 | 85% | 2966 | 64% |
| | 夜勤・交代勤務 | 171 | 9% | 1019 | 22% |
| | 空白 | 122 | 6% | 480 | 10% |

ストレス・疲労の状況 ほぼ同様

労働者の感じるストレス・疲労には前回調査とほ

ストレスがある（ストレッサーの認知）と「いつも」感じている人は、10%、「しばしば」感じている人は23%、「ときどき」感じている人は41%であった(表2-3)。ストレスを感じない人は7%しかいなかった。平成15年の調査と出現頻度はほぼ同じであった。

ストレスがあるとする要因では、人間関係が52%で最も多く、次に仕事の質（32%）、仕事の量（29%）、仕事の適性（21%）であった(表2-4)。平成15年の調査とほぼ同じ結果であった。

仕事で「とても」疲れるという人は、15%で、「やや」疲れるが57%であった(表2-5)。これも平成15年の調査とほぼ同じ結果であった。

表2-3 ストレス（ストレッサー）があると感じる頻度

| | H21 (N = 1986) | | H15 (N = 4622) | |
|------|----------------|-----|----------------|-----|
| いつも | 190 | 10% | 600 | 13% |
| しばしば | 466 | 23% | 958 | 21% |
| ときどき | 806 | 41% | 1834 | 40% |
| まれに | 384 | 19% | 834 | 18% |
| ない | 132 | 7% | 333 | 7% |
| 空白 | 8 | 0% | 56 | 1% |

表2-4 ストレスの考えられる要因（仕事のストレッサー）

| | H21 (N = 1986) | | H15 (N = 4622) | |
|-------|----------------|-----|----------------|-----|
| 仕事の量 | 576 | 29% | 1411 | 31% |
| 仕事の質 | 632 | 32% | 1488 | 32% |
| 仕事適性 | 420 | 21% | 944 | 20% |
| 人間関係 | 1031 | 52% | 2236 | 48% |
| 会社の将来 | 333 | 17% | 737 | 16% |
| 雇用の安定 | 234 | 12% | 704 | 15% |
| 定年老後 | 254 | 13% | 979 | 21% |
| 進歩・革新 | 139 | 7% | 415 | 9% |
| 昇給・昇進 | 265 | 13% | 646 | 14% |

表2-5 仕事での疲労

| | H21 (N = 1986) | | H15 (N = 4622) | |
|-----------|----------------|-----|----------------|-----|
| とても疲れる | 296 | 15% | 870 | 19% |
| やや疲れる | 1127 | 57% | 2592 | 56% |
| あまりつかれない | 512 | 26% | 970 | 21% |
| まったくつかれない | 36 | 2% | 75 | 2% |
| | 15 | 1% | 109 | 2% |

相談のしやすさ

保健スタッフよりも家族や友人に相談

相談相手について、家族・友人、上司・同僚、産業医や産業看護職・カウンセラーに相談しやすいかを尋ねた(表 2-6)。

68%の人は家族・友人に相談しやすいと答えていた。上司や同僚は29%の人が相談しやすいと答え、そうでない人25%と同じぐらいであった。産業医・産業看護職・カウンセラーには、6%の人が相談しやすいと答えただけであった。

平成15年の調査と選択肢が異なり、直接比較できないが(表 2-7)、医師に相談したいことがある人は前回14%であったのが、9%となり、産業医等に相談しやすいと答えたのは前回22%で今回は非常に少なく、産業医などの役割が小さくなった。

表2-6 相談しやすさ

| | H21 (N = 1986) | | H15 (N = 4622) | |
|---------|----------------|-----|----------------|-----|
| 家族・友人 | | | | |
| はい | 1345 | 68% | 1702 | 37% |
| どちらでもない | 469 | 24% | 1778 | 38% |
| いいえ | 151 | 8% | 808 | 17% |
| 空白 | 21 | 1% | 269 | 6% |
| 同僚 | | | | |
| はい | 572 | 29% | 2350 | 51% |
| どちらでもない | 823 | 41% | 2152 | 47% |
| いいえ | 493 | 25% | 119 | 3% |
| 空白 | 98 | 5% | | |
| 産業医等 | | | | |
| はい | 126 | 6% | 998 | 22% |
| どちらでもない | 748 | 38% | | |
| いいえ | 936 | 47% | 3097 | 67% |
| 空白 | 176 | 9% | 524 | 11% |

表2-7 医師に相談したいこと

| | H21 (N = 1986) | | H15 (N = 4622) | |
|----|----------------|-----|----------------|-----|
| ある | 173 | 9% | 667 | 14% |
| ない | 1790 | 90% | 3766 | 81% |
| 空白 | 23 | 1% | 186 | 4% |

健康対策

健康維持増進の取り組みは増加

労働者の健康維持増進への取り組みでは、食事46%、散歩・ジョギング25%、歯磨き23%が多く、前回調査よりも高くなった(それぞれ39%、17%、18%)(表 2-8)。

表2-8 労働者個人での健康取り組み

| | H21 (N = 1986) | | H15 (N = 4622) | |
|-------------|----------------|-----|----------------|-----|
| 散歩・ジョギング | 502 | 25% | 776 | 17% |
| スポーツ | 366 | 18% | 908 | 20% |
| 食事 | 921 | 46% | 1780 | 39% |
| 健康食品・サプリメント | 336 | 17% | 678 | 15% |
| 酒・たばこ | 260 | 13% | 335 | 7% |
| リラクゼーション | 200 | 10% | 292 | 6% |
| 歯磨き | 464 | 23% | 844 | 18% |
| その他 | 67 | 3% | 41 | 1% |

3. 疲労蓄積度自己診断チェックリスト調査票

疲労蓄積度は、前回調査とほとんど変わらないか、やや改善している。特に前回調査で疲労蓄積度の高かった業種で軽減していた。

自覚症状 前回と変化がない

13項目ある質問のうち、「イライラする」、「以前と比べて疲れやすい」、「不安だ」にときどき、よくあると回答した人が多かった（89%、74%、66%）（表 3-1）。自覚症状の判定では、合計点 21 点以上の IV が 8%、11-20 点の III が 30%であった。前回調査とほとんど変化がなかった（表 3-2）。

表3-1 最近一カ月間の自覚症状

| | ほとんどない | 時々ある | よくある | 未回答 |
|-----------------------|--------|-------|------|-----|
| 1. イライラする | 410 | 1,226 | 330 | 20 |
| 2. 不安だ | 667 | 1,048 | 250 | 21 |
| 3. 落ち着かない | 958 | 856 | 146 | 26 |
| 4. ゆううつだ | 797 | 916 | 246 | 27 |
| 5. よく眠れない | 1,136 | 669 | 160 | 21 |
| 6. 体の調子が悪い | 838 | 989 | 136 | 23 |
| 7. 物事に集中できない | 886 | 969 | 107 | 24 |
| 8. することに間違いが多い | 810 | 1,042 | 110 | 24 |
| 9. 工作中、強い眠気に襲われる | 1,199 | 637 | 127 | 23 |
| 10. やる気が出ない | 826 | 994 | 141 | 25 |
| 11. へとへとだ | 1,118 | 730 | 114 | 24 |
| 12. 朝起きた時ぐったりした疲れを感じる | 934 | 831 | 200 | 21 |
| 13. 以前と比べて疲れやすい | 499 | 1,106 | 361 | 20 |

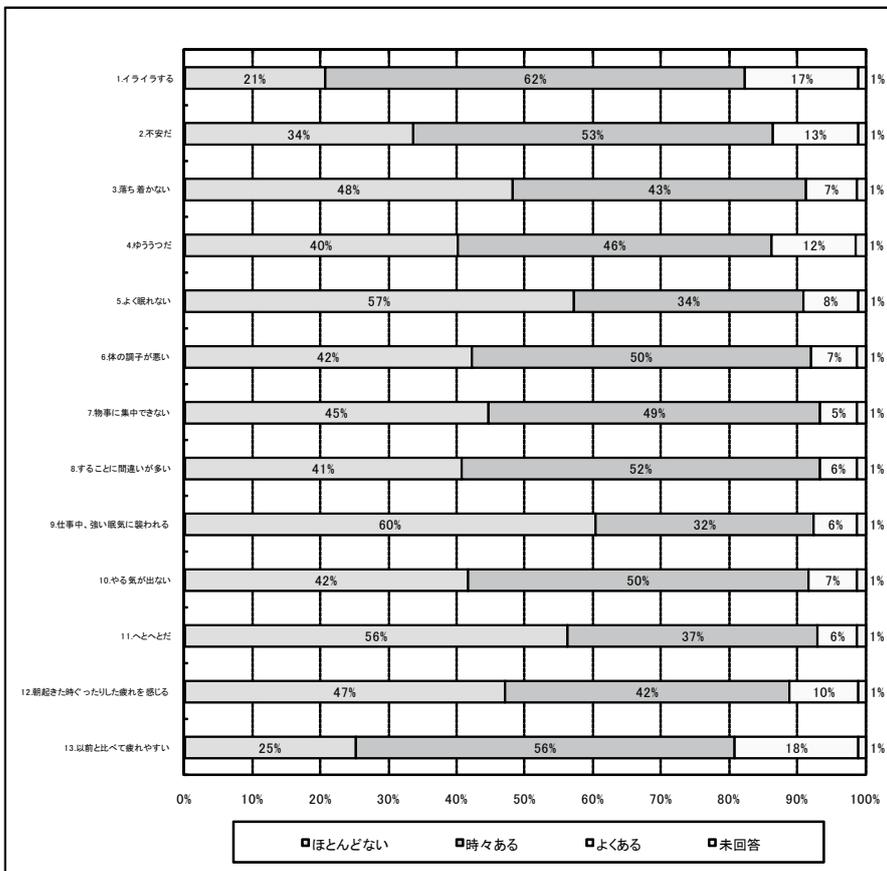
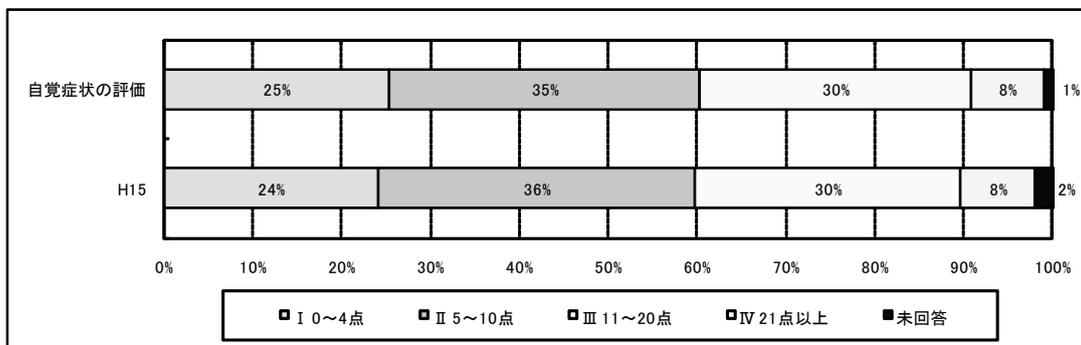


表3-2 自覚症状の評価

| | I 0～4点 | II 5～10点 | III 11～20点 | IV 21点以上 | 未回答 |
|---------|--------|----------|------------|----------|-----|
| 自覚症状の評価 | 505 | 695 | 604 | 164 | 18 |
| H15 | 1,118 | 1,646 | 1,383 | 388 | 87 |



勤務の状況 前回調査よりも改善

7項目の質問のうち、仕事の精神的負担が最も高く、51%の人が大きいと答えた(表3-8)。仕事の身体的負担は、26%の人が大きいと答えた(表3-9)。最近1カ月の時間外労働が多いと回答したのは23%で(表3-3)、その他の自覚症状を持つ人は20%よりも少なかった(表3-1,2,4,5,6,7)。勤務状況の判定では、合計点6点以上のDが7%、3-5点のCが19%であった(表3-10)。前回調査よりもD判定は減少し(前回13%)、最も程度の軽いA判定が増加していた(35%←33%)。

表3-3 1カ月の時間外労働

| | ない又は適当 | 多い | 非常に多い | 未回答 |
|--|--------|-----|-------|-----|
| | 1,501 | 370 | 73 | 42 |

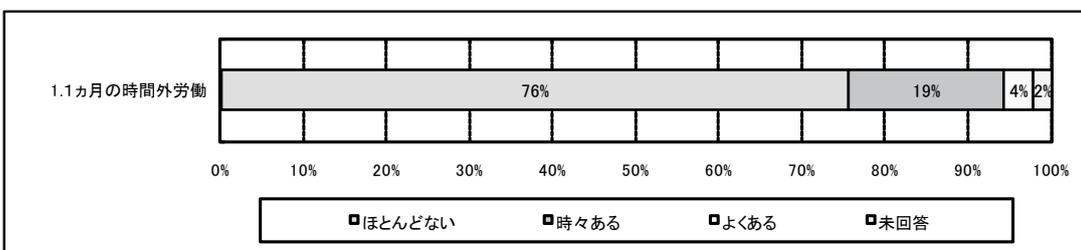


表3-4 不規則な勤務

| | 少ない | 多い | 未回答 |
|--|-------|-----|-----|
| | 1,674 | 272 | 40 |

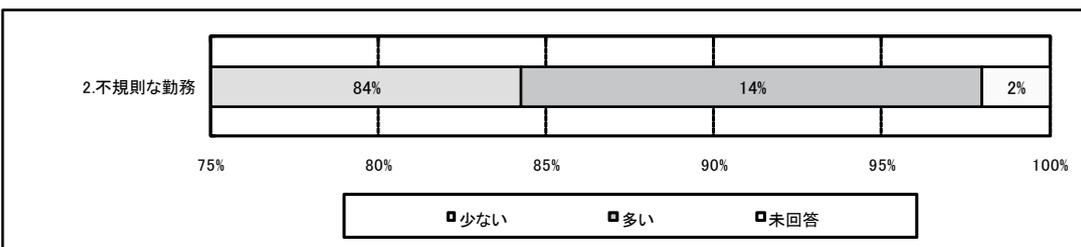


表3-5 出張に伴う負担

| | ない又は小さい | 大きい | 未回答 |
|--|---------|-----|-----|
| | 1,842 | 85 | 59 |

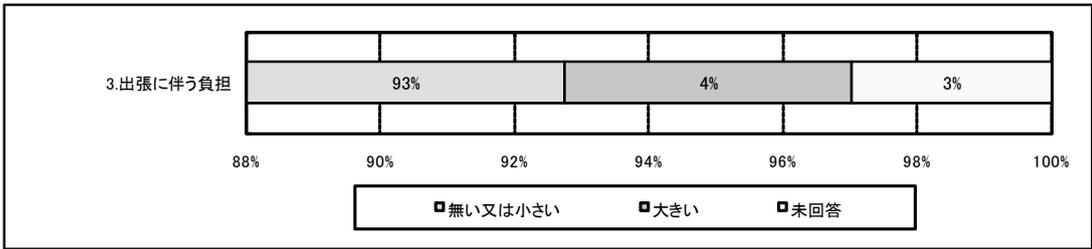


表3-6 深夜勤務に伴う負担

| | ない又は小さい | 大きい | 非常に大きい | 未回答 |
|--|---------|-----|--------|-----|
| | 1,735 | 136 | 35 | 80 |

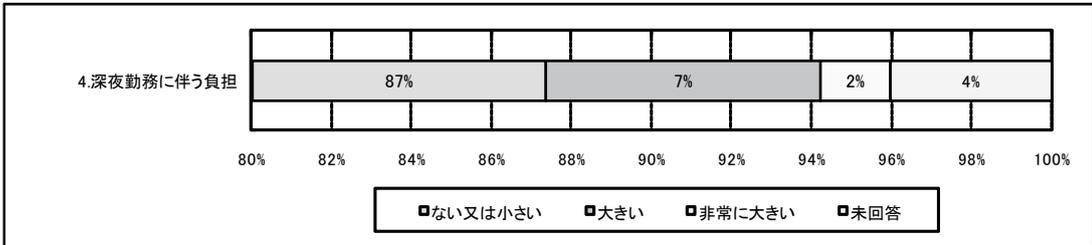


表3-7 休息仮眠の時間数及び施設

| | 適切 | 不適切 | 未回答 |
|--|-------|-----|-----|
| | 1,531 | 377 | 78 |

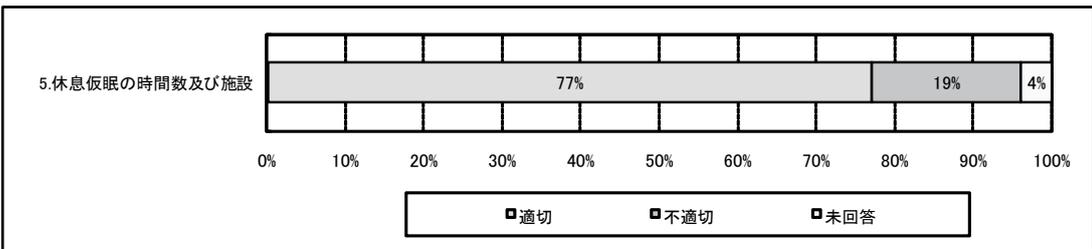


表3-8 仕事についての精神的負担

| | 小さい | 大きい | 非常に大きい | 未回答 |
|--|-----|-----|--------|-----|
| | 937 | 842 | 172 | 35 |

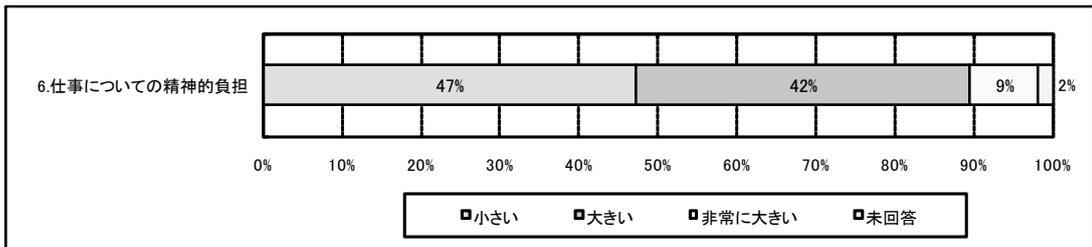


表3-9 仕事についての身体的負担

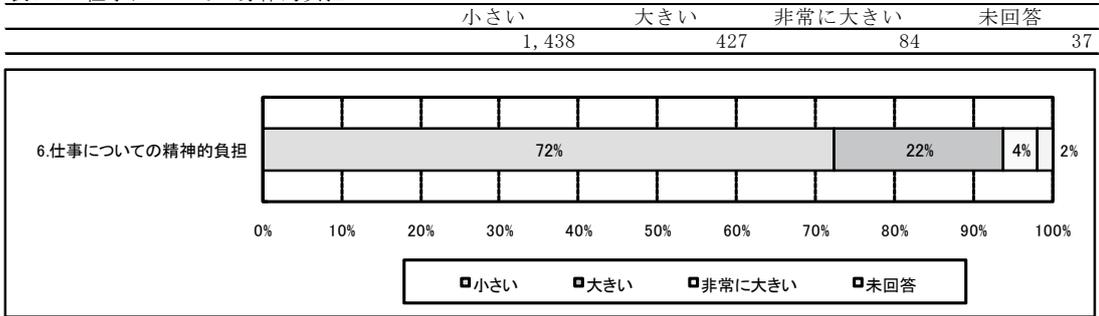
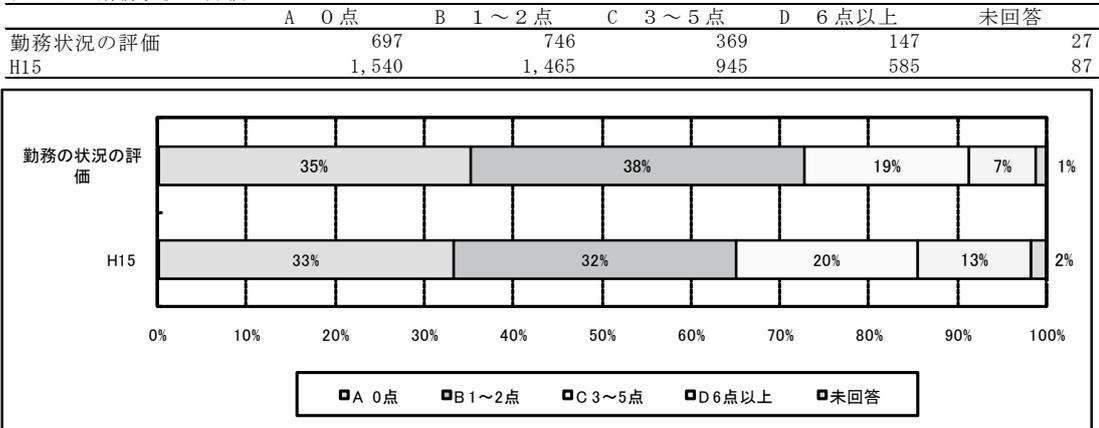


表3-10 勤務状況の評価

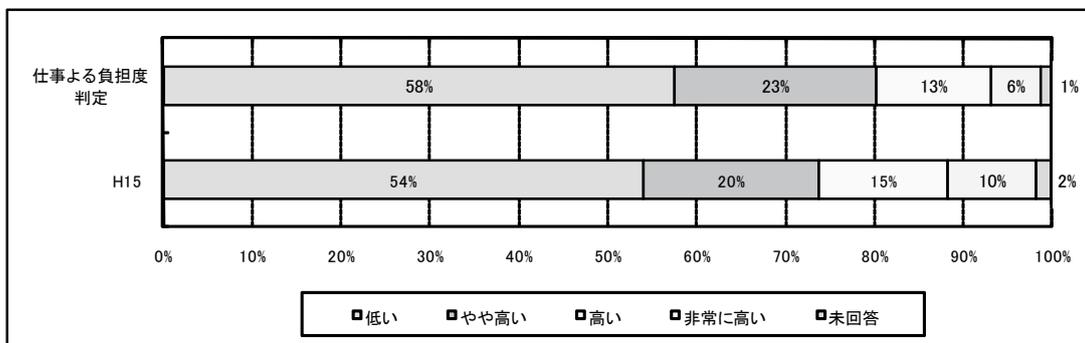


仕事による負担度 前回調査よりも改善

自覚症状と勤務の状況を合わせた「仕事による負担度の判定」は、非常に高い人が 6%、高い人が 13%、やや高い人が 23%であった(表 3-11)。前回調査よりも負担の高い人の割合が減少していた(それぞれ 10%、15%、20%)。

表3-11 仕事による負担度

| | 低い | やや高い | 高い | 非常に高い | 未回答 |
|---------|-------|------|-----|-------|-----|
| 勤務状況の評価 | 1,142 | 450 | 256 | 111 | 27 |
| H15 | 2497 | 911 | 672 | 455 | 87 |



男女の比較 女性は自覚症状が強く、男性は勤務状況の負担が大きい

女性のほうが、負担の自覚症状は強かった。21点以上の判定Ⅳに性差はないが、11 - 20点の判定Ⅲは女性34%、男性28%であった(表3-12)。一方、勤務状況の判定では男性のほうが、負担が大きく、6点以上の判定Ⅳは男性9%、女性6%で、3-5点の判定Ⅲは男性20%、女性17%であった(表3-13)。総合判定である「仕事による負担度」は、男性のほうが大きく、「非常に高い」が男性7%、女性4%であった。男女別に前回の調査と比較すると、ほぼ同じ結果であるが、若干改善している(表3-14)。

男女別の疲労蓄積度

表3-12 男女別自覚症状の評価

| | I 0～4点 | II 5～10点 | III 11～20点 | IV 21点以上 | 未回答 | |
|------|--------|----------|------------|----------|-----|----------|
| H22男 | 331 | 388 | 313 | 92 | 11 | |
| H22女 | 170 | 302 | 288 | 70 | 5 | 性別未記入16 |
| H15男 | 652 | 880 | 689 | 166 | 37 | |
| H15女 | 418 | 680 | 612 | 196 | 23 | 性別未記入269 |

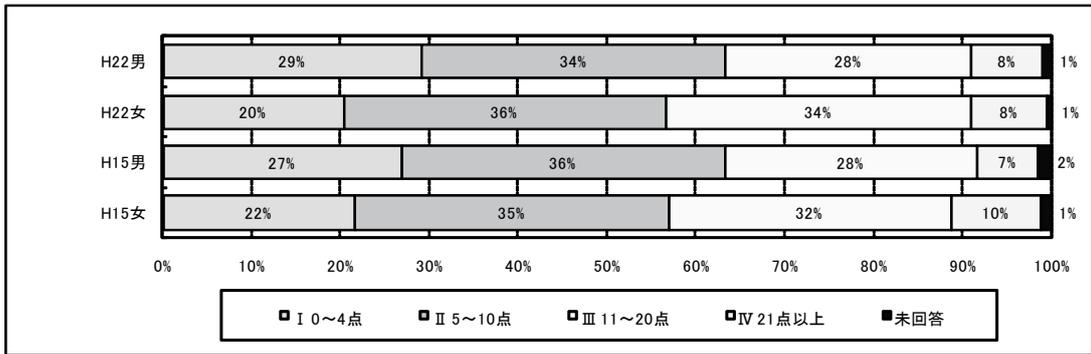


表3-13 男女別勤務状況の評価

| | A 0点 | B 1～2点 | C 3～5点 | D 6点以上 | 未回答 | |
|------|------|--------|--------|--------|-----|----------|
| H22男 | 368 | 423 | 228 | 101 | 15 | |
| H22女 | 322 | 320 | 139 | 45 | 9 | 性別未記入16 |
| H15男 | 781 | 857 | 495 | 254 | 37 | |
| H15女 | 681 | 532 | 395 | 298 | 23 | 性別未記入269 |

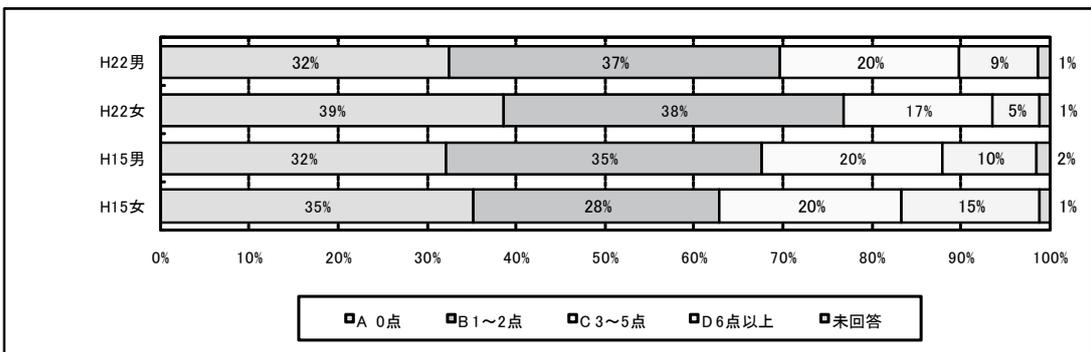
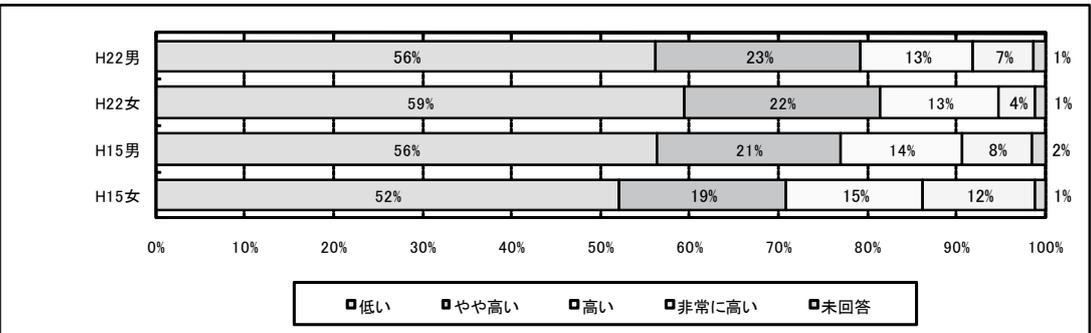


表3-14 男女別仕事による負担度

| | 低い | やや高い | 高い | 非常に高い | 未回答 | |
|------|-------|------|-----|-------|-----|----------|
| H22男 | 639 | 261 | 143 | 77 | 15 | |
| H22女 | 496 | 184 | 112 | 34 | 9 | 性別未記入16 |
| H15男 | 1,365 | 502 | 330 | 190 | 37 | |
| H15女 | 1,005 | 362 | 298 | 241 | 23 | 性別未記入269 |



年齢の比較

若い人ほど疲労蓄積度が高い

年齢を 40 歳未満、40 歳代、50 歳代、60 歳以上に 4 つのカテゴリーに分けて集計した。自覚症状では、年齢の若い人ほど疲労の自覚症状が強かった(表 3-15)。40 歳未満では、21 点以上の判定 IV は 11%、11 - 20 点の判定 III は 33%であったが、60 歳以上では、それぞれ 3%、21%であった。勤務状況による負担は、40 歳代、50 歳代で高く、6 点以上の判定 D はそれぞれ 10%、8%で、3-5 点の判定 C はそれぞれ 21%、20%であった(表 3-16)。総合判定の「仕事による負担度」では若い人ほど負担が大きかった(「非常に高い」7%、「高い」16%) (表 3-17)。

前回調査との比較では、勤務状況では、40 歳未満が最も負担が大きかった(表 3-18,19,20)。

平成 21 年 疲労蓄積度（年齢別）

表3-15 年齢別自覚症状の評価（平成21年）

| | I 0～4点 | II 5～10点 | III 11～20点 | IV 21点以上 | 未回答 |
|-------|--------|----------|------------|----------|------------|
| 40歳未満 | 163 | 260 | 250 | 86 | 5 |
| 40歳代 | 96 | 152 | 136 | 36 | 3 年齢未記入16 |
| 50歳代 | 162 | 214 | 173 | 36 | 3 |
| 60歳以上 | 84 | 69 | 45 | 6 | 7 年齢未記入211 |

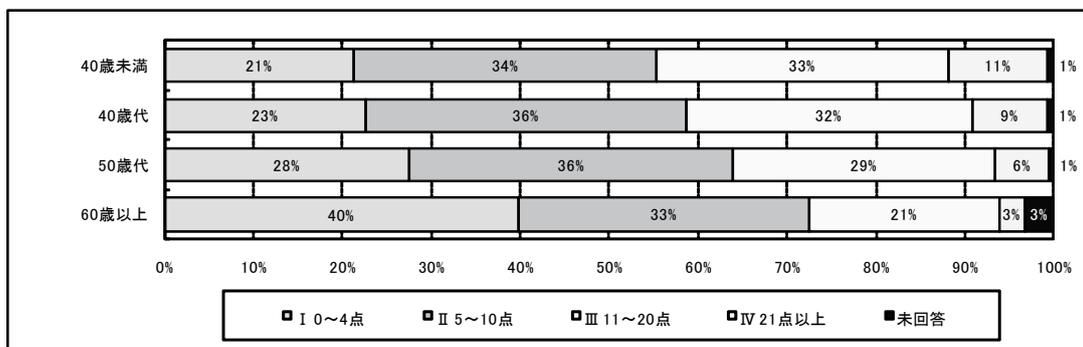


表3-16 年齢別勤務状況の評価（平成21年）

| | A 0点 | B 1～2点 | C 3～5点 | D 6点以上 | 未回答 |
|-------|------|--------|--------|--------|------------|
| 40歳未満 | 697 | 746 | 369 | 147 | 27 |
| 40歳代 | 220 | 292 | 163 | 80 | 9 年齢未記入16 |
| 50歳代 | 135 | 165 | 85 | 35 | 3 |
| 60歳以上 | 230 | 219 | 104 | 28 | 7 年齢未記入211 |

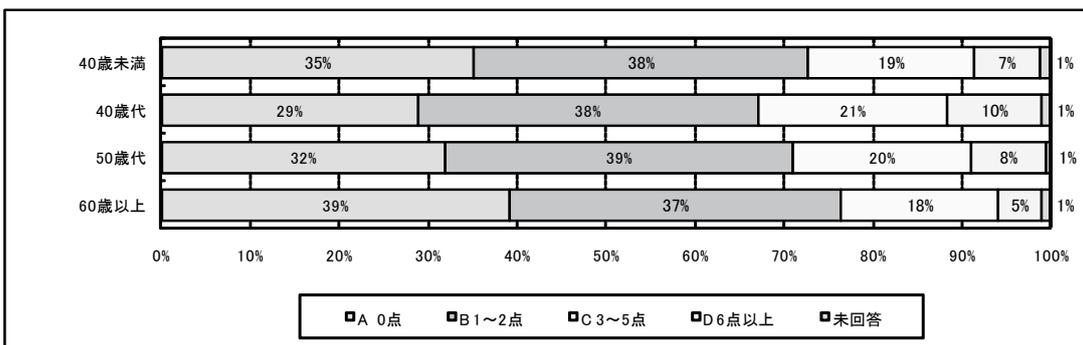
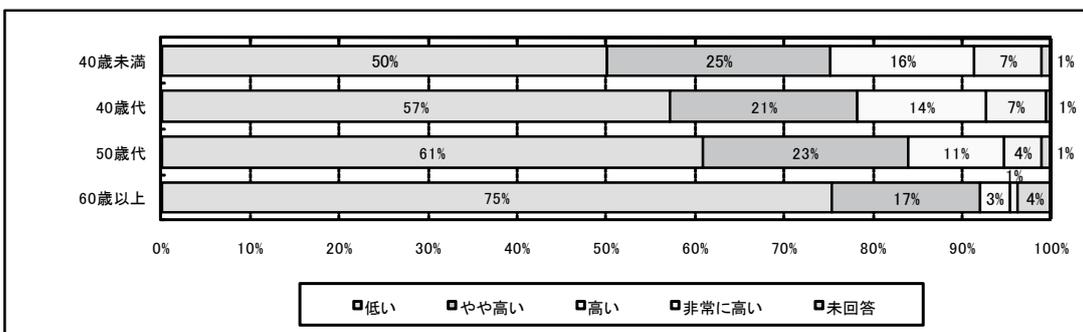


表3-17 年齢別仕事による負担度（平成21年）

| | 低い | やや高い | 高い | 非常に高い | 未回答 |
|-------|-----|------|-----|-------|------------|
| 40歳未満 | 383 | 191 | 124 | 57 | 9 |
| 40歳代 | 242 | 89 | 61 | 28 | 3 年齢未記入16 |
| 50歳代 | 358 | 135 | 64 | 24 | 7 |
| 60歳以上 | 159 | 35 | 7 | 2 | 8 年齢未記入211 |



平成 15 年 疲労蓄積度（年齢別）

表3-18 年齢別自覚症状の評価（平成15年）

| | I 0～4点 | II 5～10点 | III 11～20点 | IV 21点以上 | 未回答 |
|-------|--------|----------|------------|----------|-------------|
| 40歳未満 | 416 | 685 | 670 | 226 | 37 |
| 40歳代 | 234 | 374 | 303 | 74 | 12 年齢未記入16 |
| 50歳代 | 335 | 462 | 366 | 83 | 25 |
| 60歳以上 | 133 | 125 | 44 | 5 | 13 年齢未記入211 |

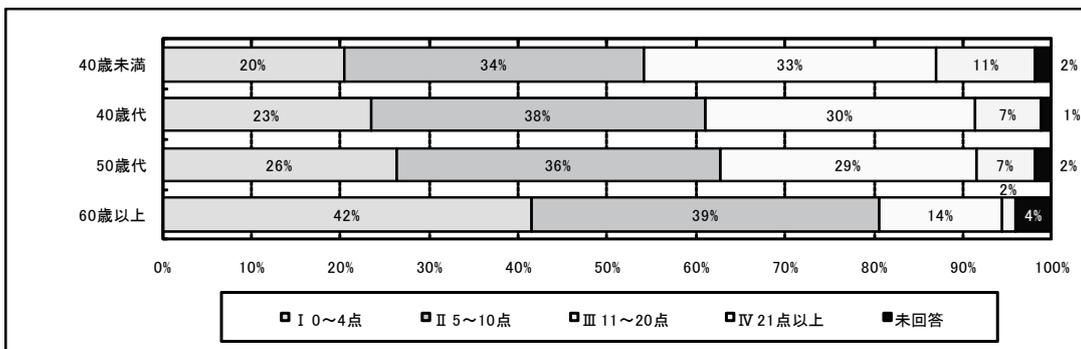


表3-19 年齢別勤務状況の評価（平成15年）

| | A 0点 | B 1～2点 | C 3～5点 | D 6点以上 | 未回答 |
|-------|------|--------|--------|--------|-------------|
| 40歳未満 | 610 | 619 | 426 | 342 | 87 |
| 40歳代 | 302 | 334 | 242 | 107 | 12 年齢未記入16 |
| 50歳代 | 441 | 432 | 246 | 127 | 25 |
| 60歳以上 | 187 | 80 | 31 | 9 | 13 年齢未記入211 |

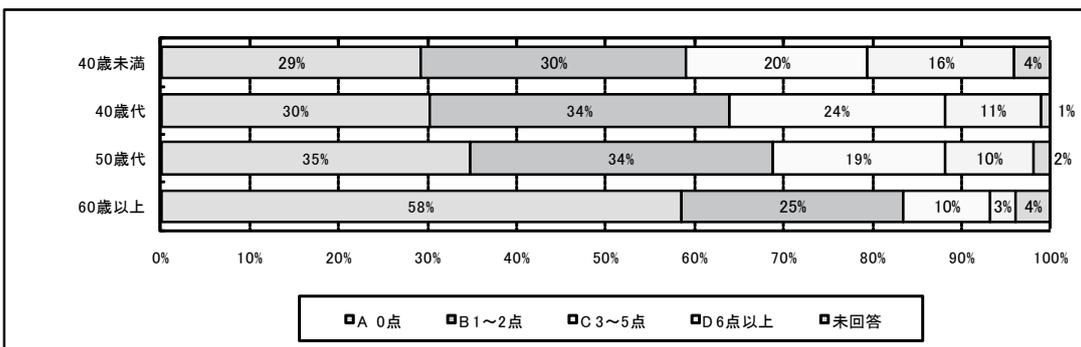
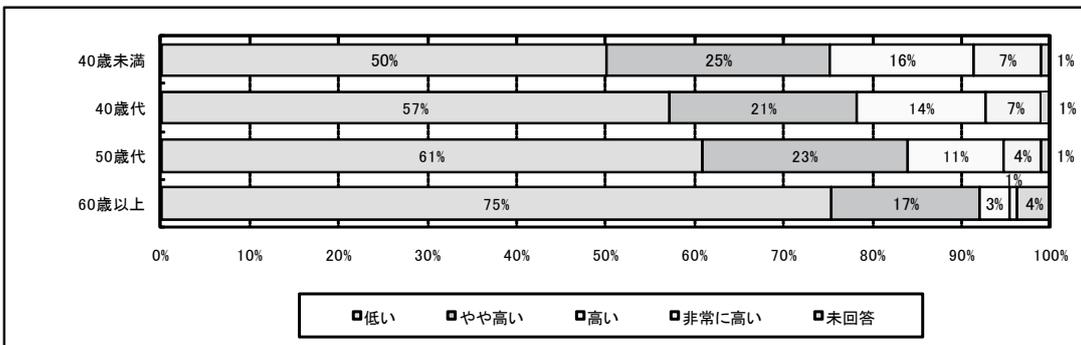


表3-20 年齢別仕事による負担度（平成15年）

| | 低い | やや高い | 高い | 非常に高い | 未回答 |
|-------|-----|------|-----|-------|-------------|
| 40歳未満 | 986 | 426 | 306 | 279 | 37 |
| 40歳代 | 529 | 204 | 176 | 76 | 12 年齢未記入16 |
| 50歳代 | 726 | 255 | 173 | 92 | 25 |
| 60歳以上 | 256 | 26 | 17 | 8 | 13 年齢未記入211 |



業種の比較

保健衛生業、運輸交通業、金融・広告業の疲労蓄積度が高い

業種を調査依頼時の事業場リストの分類にそって次の四つのカテゴリーに分けた。

| | |
|--------------|--------------------------|
| 1次・2次産業 | 農林業、畜産・水産業、製造業、鉱業、建設業 |
| 金融・商業・接客娯楽業 | 金融・広告業、商業、映画・演劇業、接客娯楽業 |
| 官公署・教育研究・保健業 | 教育・研究業、官公署・教育研究、保健衛生業 |
| その他 | 運輸交通業、貨物取扱業、通信業、清掃・と畜業、他 |

自覚症状では、金融・商業・接客娯楽業と官公署・教育研究・保健業の疲労の症状が強かった(判定 III+判定 IV でそれぞれ 42%、41%)(表 3-21)。勤務状況の負担では、官公署・教育研究・保健業で最も高かった(判定 C+判定 D で 36%)(表 3-22)。総合判定の「仕事による負担」も官公署・教育研究・保健業で最も高く、「非常に高い」が 7%、「高い」が 19%であった(表 3-23)。さらに細かく分けた業種の分類では、保健衛生業が最も高く、次に運輸交通業、金融・広告業であった。「非常に高い」がそれぞれ 8.1%、8.2%、7.9%、「高い」がそれぞれ 24.6%、14.9%、15.5%であった。

前回調査の調査でも同様に、官公署・教育研究・保健業の負担判定が最も高く、細分類でも保健衛生業、運輸交通業の負担判定が高かったが、今回のほうが負担判定は低かった(表 3-24,25,26)。

平成 21 年 疲労蓄積度（業種別）

表3-21 業種別自覚症状の評価（平成21年）

| | I 0～4点 | II 5～10点 | III 11～20点 | IV 21点以上 | 未回答 |
|----------------|--------|----------|------------|----------|-----|
| 1次2次産業 | 187 | 206 | 162 | 45 | 6 |
| 金融・商業・接客 娯楽 | 120 | 200 | 182 | 57 | 4 |
| 官公署・教育研究・保健 | 86 | 137 | 134 | 29 | 3 |
| その他 | 112 | 152 | 126 | 33 | 5 |

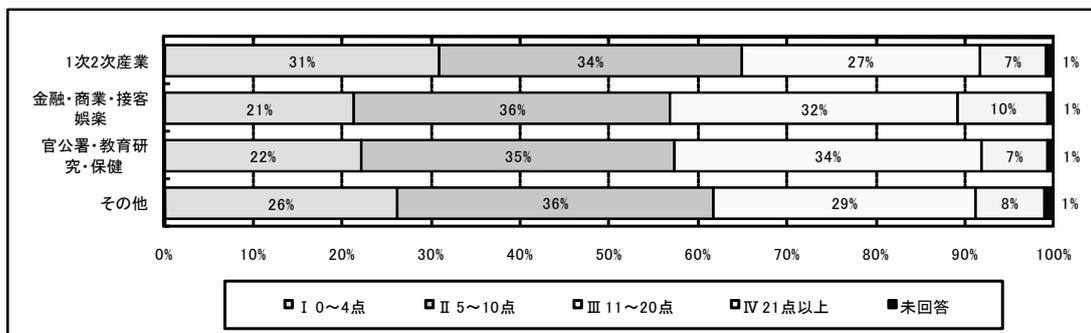


表3-22 業種別勤務状況の評価（平成21年）

| | A 0点 | B 1～2点 | C 3～5点 | D 6点以上 | 未回答 |
|----------------|------|--------|--------|--------|-----|
| 1次2次産業 | 238 | 242 | 90 | 27 | 9 |
| 金融・商業・接客 娯楽 | 200 | 207 | 100 | 49 | 7 |
| 官公署・教育研究・保健 | 102 | 142 | 93 | 48 | 4 |
| その他 | 157 | 155 | 86 | 23 | 7 |

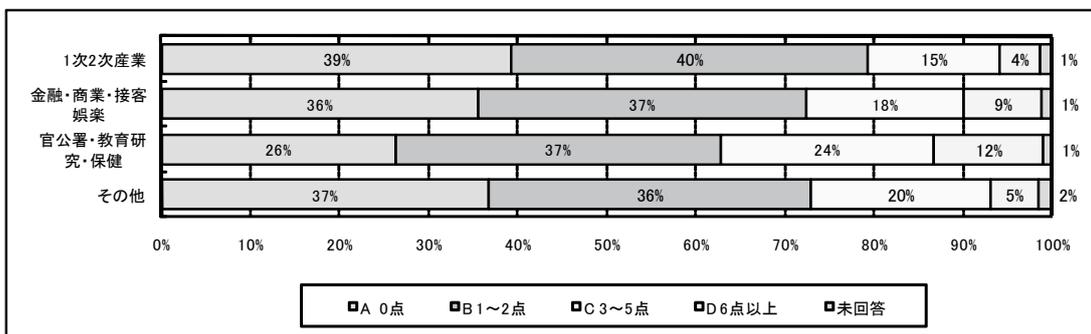
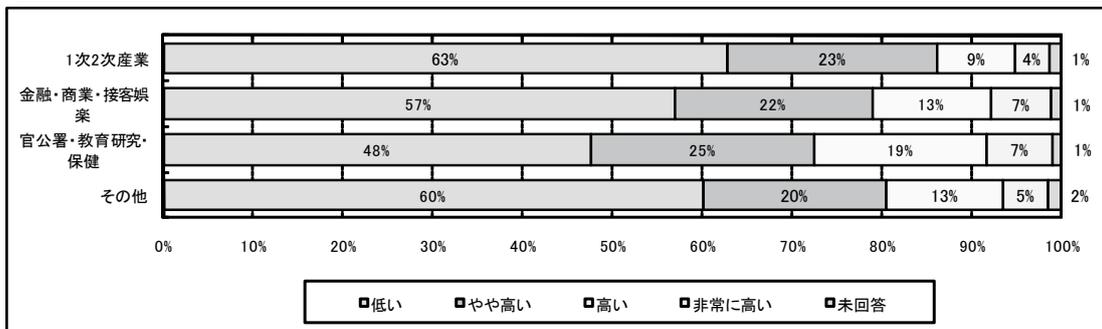


表3-23 業種別仕事による負担度（平成21年）

| | 低い | やや高い | 高い | 非常に高い | 未回答 |
|----------------|-----|------|----|-------|-----|
| 1次2次産業 | 380 | 142 | 52 | 23 | 9 |
| 金融・商業・接客 娯楽 | 320 | 124 | 74 | 38 | 7 |
| 官公署・教育研究・保健 | 185 | 97 | 74 | 29 | 4 |
| その他 | 257 | 87 | 56 | 21 | 7 |



平成 15 年 疲労蓄積度（業種別）

表3-24 業種別自覚症状の評価（平成15年）

| | I 0～4点 | II 5～10点 | III 11～20点 | IV 21点以上 | 未回答 |
|----------------|--------|----------|------------|----------|-----|
| 1次2次産業 | 578 | 846 | 664 | 142 | 46 |
| 金融・商業・接客 娯楽 | 194 | 226 | 183 | 45 | 13 |
| 官公署・教育研究・保健 | 257 | 459 | 449 | 182 | 15 |
| その他 | 89 | 115 | 87 | 19 | 13 |

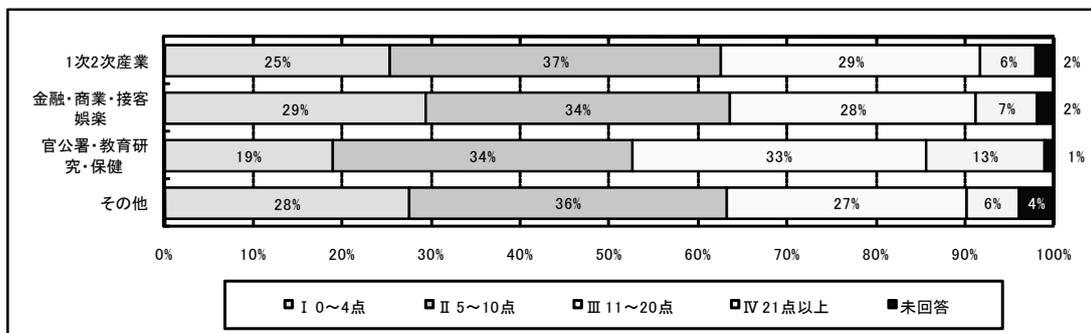


表3-25 業種別自覚症状の評価（平成15年）

| | A 0点 | B 1～2点 | C 3～5点 | D 6点以上 | 未回答 |
|----------------|------|--------|--------|--------|-----|
| 1次2次産業 | 842 | 800 | 402 | 186 | 46 |
| 金融・商業・接客 娯楽 | 276 | 213 | 104 | 55 | 13 |
| 官公署・教育研究・保健 | 305 | 351 | 374 | 317 | 15 |
| その他 | 117 | 101 | 65 | 27 | 13 |

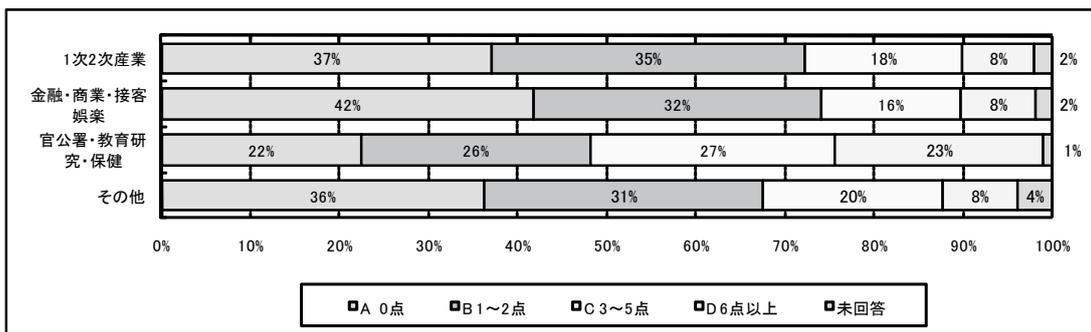
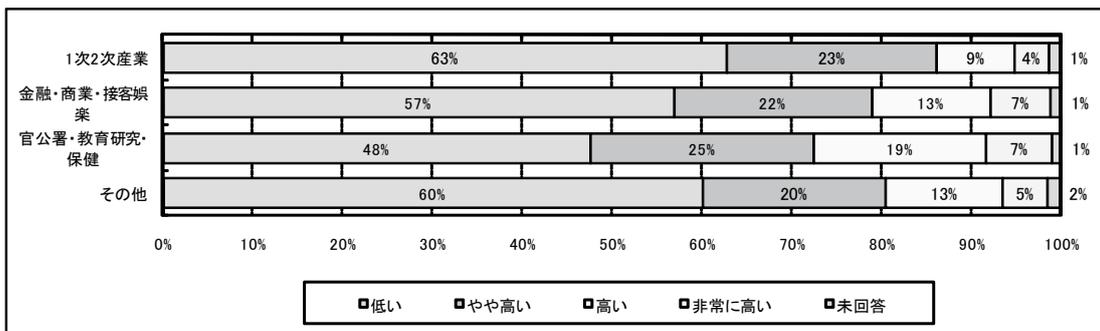


表3-26 業種別仕事による負担度（平成15年）

| | 低い | やや高い | 高い | 非常に高い | 未回答 |
|----------------|-------|------|-----|-------|-----|
| 1次2次産業 | 1,378 | 433 | 277 | 142 | 46 |
| 金融・商業・接客 娯楽 | 408 | 119 | 78 | 43 | 13 |
| 官公署・教育研究・保健 | 524 | 297 | 279 | 247 | 15 |
| その他 | 187 | 62 | 38 | 23 | 13 |



【考察】

調査について

今回の調査は、抽出事業場を 506 事業とした。抽出元なる事業の数、規模ともに前回調査時と大きな変化はなかった。調査の効率を考慮して半数の抽出とした。事業場衛生管理者の回答率は前回よりも高くなった。回答の催促も前回と変わっていない。労働者個人の調査の協力事業場の割合も前回より増加している。当産業保健推進センター事業や、過重労働対策について理解が進んだためと考える。前回よりも回答率は改善しているとはいえ、依然回答率そのものは低く、労働者個人の調査に協力した事業場業種の偏りがあり、年度比較や山口県全体の推計を行うには結果の解釈に注意が必要である。

事業場調査について

事業場での精神障害発生懸念が増加し、過重労働を把握している事業場も増加している。今回調査では回答率が前回より増加していることと、未回答事業場では衛生管理の状況が悪い事業場が多い可能性を考慮すれば、過重労働への理解と対策取り組みが進んでいるのではないかと考える。さらに現状の産業医などへの物足りなさや、人材や対策実施方法の必要性の認識があることは、同様に過重労働委対策により取り組んでいることを反映しているかもしれない。

労働者について

労働者にストレスの状況や疲労の認知状況は、悪化しているとは言い難い。疲労蓄積度についても、やや改善している可能性があり悪化しているわけではない。今回の調査の結果と比較できるような報告、文献が乏しく、これらの結果が正しく現状を把握できるかどうか判断できない。調査対象者の偏り、所属事業場の業種、山口県特有の測定できない要因などがあり、今後も労働者のメンタルヘルス対策への取り組みの継続と、その評価の実施を行っていく必要がある。

調査の限界

今回の調査は、前回の調査と同様に回答率は高くない。そのため、次のような問題がある。

回答事業場業種は、山口県内の事業場業種の構成割合を反映していない。特に労働者を対象とした調査の結果の解釈には注意が必要である。

事業業種によっては、1 事業場など非常に少ないので、その業種の現状を反映しない。

事業場業種の種類をまとめて業種比較を行っているので、個々の事業場の取り組みの参考資料にならないかもしれない。

業種や規模で重み付けあるいは調整をした統計解析が必要である。

前回調査と質問項目を変更していて比較できない項目がある。

【まとめ】

平成 21 年の山口県内事業場の過重労働対策への取り組みは向上していると考えられる。同時に、確実に実効性のある対策方法が求められている。労働者の心の健康状態は、疲労蓄積度チェックリストで測定するとやや改善傾向がある。しかし、今回の調査実施方法では、結論づけることは難しい。今後も当産業保健推進センターの取り組みを推進し、県内事業場の労働衛生の取り組みを支援し、継続して状況を把握するように努めていく必要がある。

【参考資料・参考ホームページ】

厚生労働省労働基準局監督課・労働衛生課 監修. 過重労働になっていませんか？過重労働による健康障害を防止するために. 労働調査会, 東京 2002.

安達元明, 西村重敬, 浜口伝博ほか. 実践産業医活動テキスト 過重労働対策. 産業医学振興財団, 東京, 2006.

統計資料は、厚生労働省（厚生労働白書ほか）

疲労蓄積度自己診断チェックリスト

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/06/h0630-1.html>

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/05/h0520-3.html>

中央労働災害防止協会 http://www.jisha.or.jp/web_chk/index.html

安全衛生情報センター http://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_menu.html

過重労働による健康防止対策

過重労働による健康障害防止のための総合対策

平成 14 年 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/06/dl/h0630-1a.pdf>

平成 18 年改正

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/roudou/an-eihou/dl/ka060317008a.pdf>

平成 20 年改正 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/05.pdf>

職場におけるメンタルヘルス対策

労働者の心の健康の保持増進のための指針

旧 平成 12 年 事業場における労働者の心の健康づくり指針
平成 18 年 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0331-1.html>

心身両面にわたる健康づくり (THP)

事業場における労働者の健康保持増進のための指針

昭和 63 年

平成 9 年

平成 19 年改正 http://www.jisha.or.jp/health/thp1/thp_sisin.pdf

厚生労働省関連

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>

自殺対策 内閣府 <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/>

山口県 自殺対策総合ページ

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/jisatsutaisaku.html>

山口県自殺対策総合計画 平成 20 年

山口産業保健推進センター<http://www.yamaguchi-sanpo.jp/>

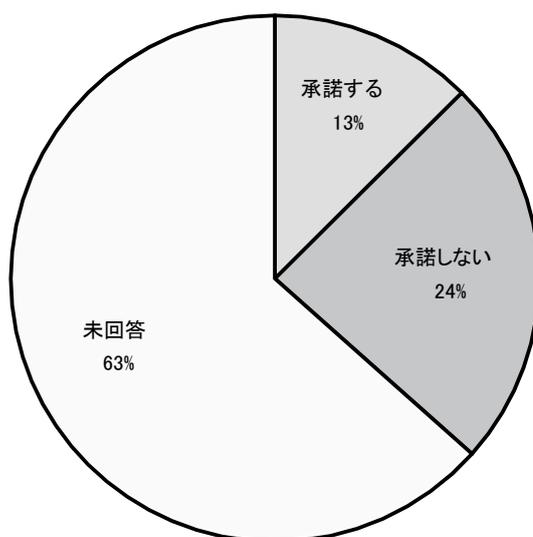
【付録】 Appendix

- A 事業調査集計
- B 労働者調査集計
- C 疲労蓄積度自己診断チェック集計
- D 事業場衛生管理者調査票
- E 労働者調査票
- F 疲労蓄積度自己診断チェックリスト

A 事業調査集計

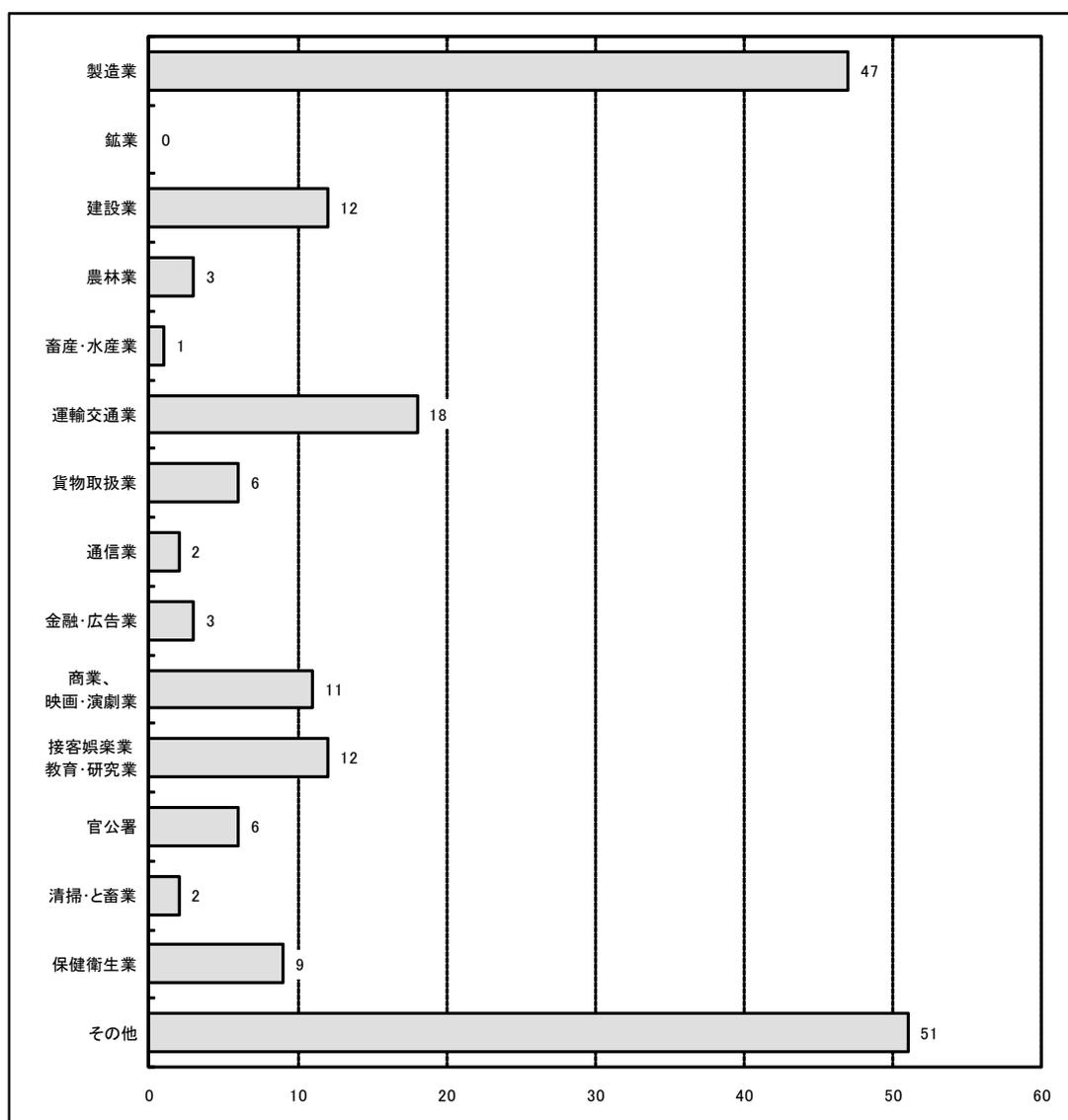
従業員へのアンケート調査について

| 承諾する | 承諾しない | 未回答 |
|------|-------|-----|
| 63 | 122 | 320 |



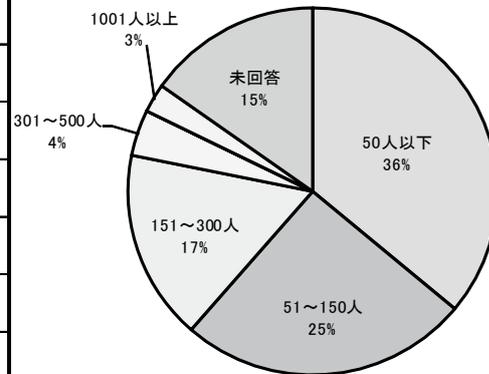
1. 貴事業場の業種

| 製造業 | 鉱業 | 建設業 | 農林業 | 畜産・水産業 | 運輸交通業 | 貨物取扱業 | 通信業 |
|--------|---------------|-----------------|-----|--------|-------|-------|-----|
| 47 | 0 | 12 | 3 | 1 | 18 | 6 | 2 |
| 金融・広告業 | 商業、 映画・演劇業 | 接客娯楽業 教育・研究業 | 官公署 | 清掃・と畜業 | 保健衛生業 | その他 | 合計 |
| 3 | 11 | 12 | 6 | 2 | 9 | 51 | 183 |



2. 貴事業場の従業員数

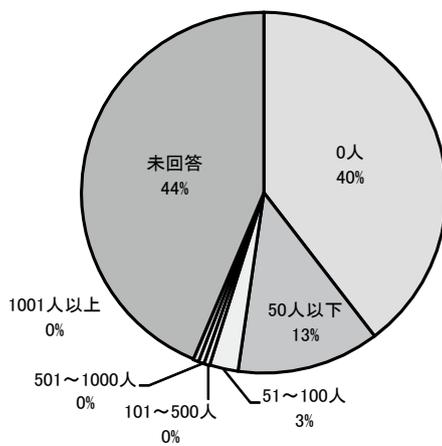
| | 従業員数 |
|-----------|------|
| 50人以下 | 71 |
| 51～150人 | 50 |
| 151～300人 | 33 |
| 301～500人 | 8 |
| 501～1000人 | 0 |
| 1001人以上 | 5 |
| 未回答 | 30 |



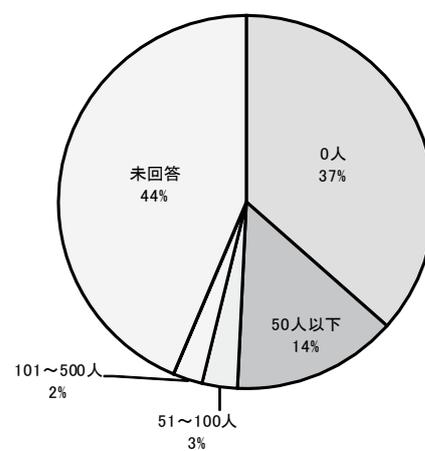
3. 現在、[M01]3. 以外に同じ事業場内で、関係会社や協力会社の方が働いておられますか。

| | 関係会社 | 協力会社 |
|-----------|------|------|
| 0人 | 78 | 72 |
| 50人以下 | 25 | 28 |
| 51～100人 | 5 | 6 |
| 101～500人 | 1 | 5 |
| 501～1000人 | 1 | 0 |
| 1001人以上 | 1 | 0 |
| 未回答 | 86 | 86 |

関係会社

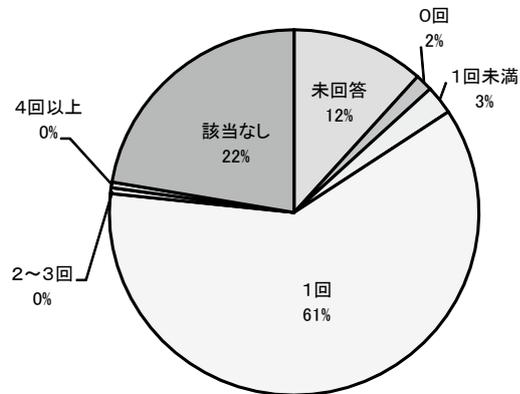


協力会社



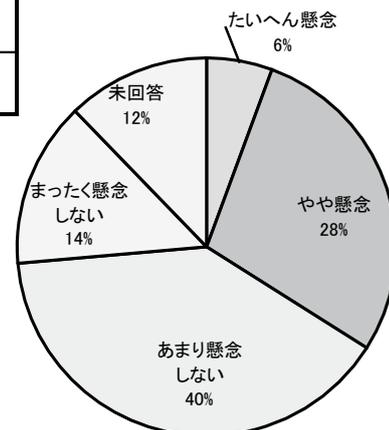
4. 安全衛生委員会を開催していますか。

| | 回数/月 |
|------|------|
| 未回答 | 23 |
| 0回 | 3 |
| 1回未満 | 5 |
| 1回 | 120 |
| 2～3回 | 1 |
| 4回以上 | 1 |
| 該当なし | 44 |



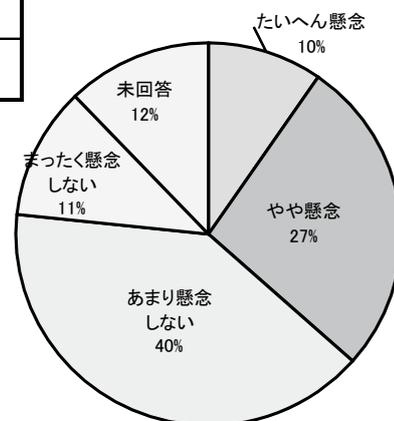
5. 現在、脳・心臓疾患の発症を懸念していますか。

| たいへん懸念 | やや懸念 | あまり懸念しない | まったく懸念しない | 未回答 |
|--------|------|----------|-----------|-----|
| 11 | 56 | 78 | 28 | 24 |



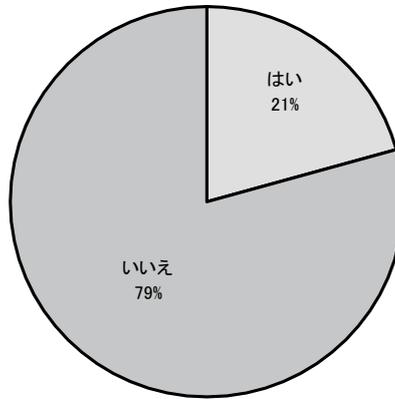
6. 現在、精神疾患の発症を懸念していますか。

| たいへん懸念 | やや懸念 | あまり懸念しない | まったく懸念しない | 未回答 |
|--------|------|----------|-----------|-----|
| 19 | 53 | 79 | 22 | 24 |



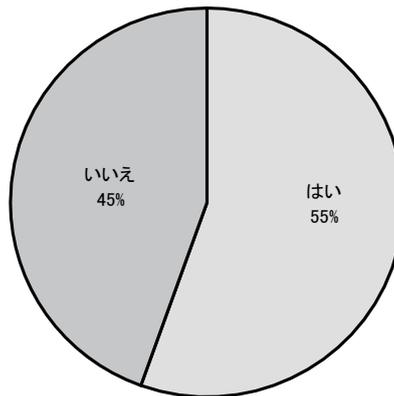
7. 最近1年間に従業員のうち、1か月に100時間または2～6か月間に平均80時間を超える時間外労働を行っている人がいましたか。

| はい | いいえ |
|----|-----|
| 36 | 138 |



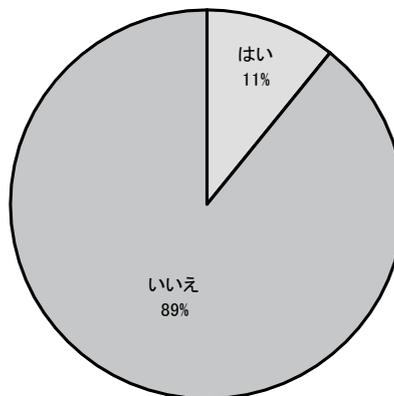
8. 最近1年間に従業員のうち時間外労働が月45時間を超えている人がいましたか。

| はい | いいえ |
|----|-----|
| 96 | 77 |



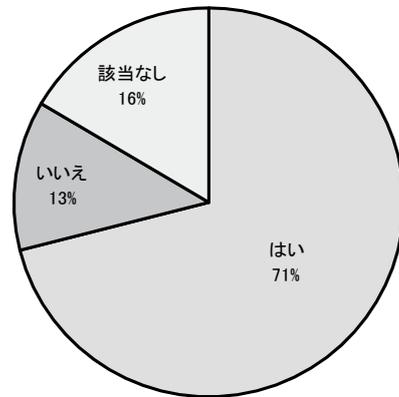
9. 現在、うつ病などの精神障害が原因で休職している人がいますか。

| はい | いいえ |
|----|-----|
| 19 | 157 |



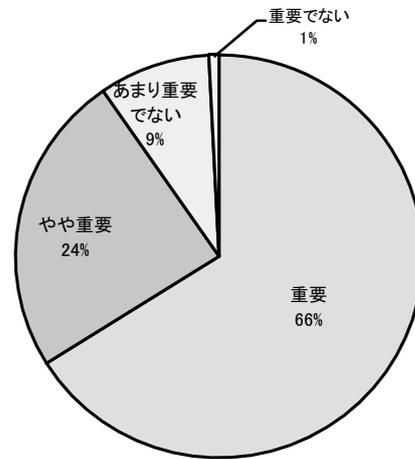
10. 産業医を選任していますか。

| | | |
|-----|-----|------|
| はい | いいえ | 該当なし |
| 125 | 22 | 29 |



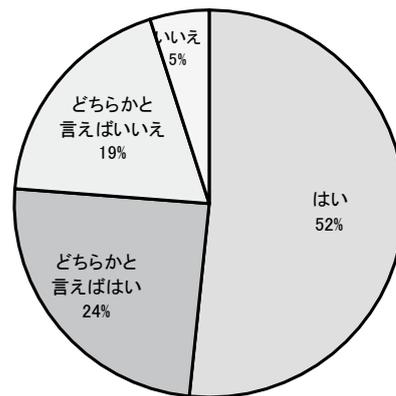
10-a 従業員の心と体の健康のために産業医の意見は重要ですか。

| | | | |
|----|------|----------|-------|
| 重要 | やや重要 | あまり重要でない | 重要でない |
| 82 | 30 | 11 | 1 |



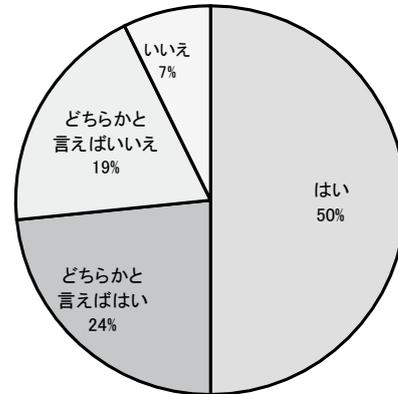
10-b 従業員が産業医・看護職等と面談しやすい機会を提供している。

| | | | |
|----|------------|-------------|-----|
| はい | どちらかと言えばはい | どちらかと言えばいいえ | いいえ |
| 63 | 30 | 23 | 6 |



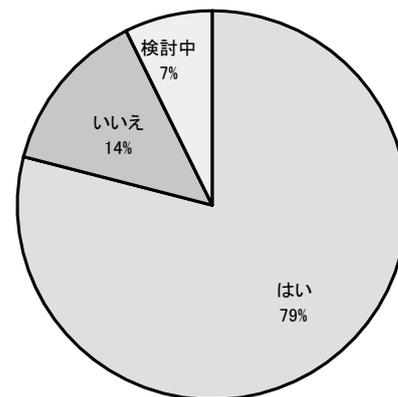
10- c 従業員の産業医・看護職等と面談しやすい場所を提供している。

| はい | どちらかと言えればはい | どちらかと言えればいいえ | いいえ |
|----|-------------|--------------|-----|
| 62 | 29 | 24 | 9 |



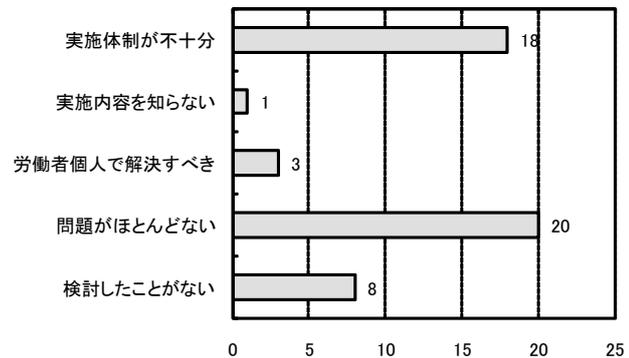
10- d 産業医による保健指導が行われていますか。

| はい | いいえ | 検討中 |
|----|-----|-----|
| 98 | 17 | 9 |



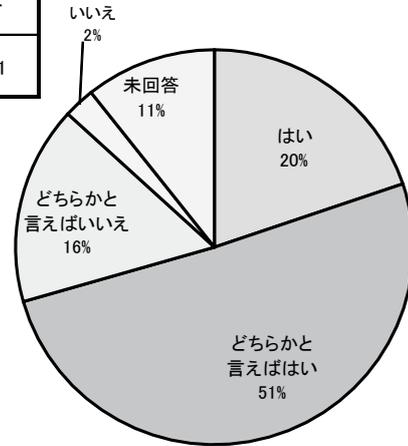
10- e 産業医による保健指導ができない理由はなにですか。

| | |
|-------------|----|
| 実施体制が不十分 | 18 |
| 実施内容を知らない | 1 |
| 労働者個人で解決すべき | 3 |
| 問題がほとんどない | 20 |
| 検討したことがない | 8 |



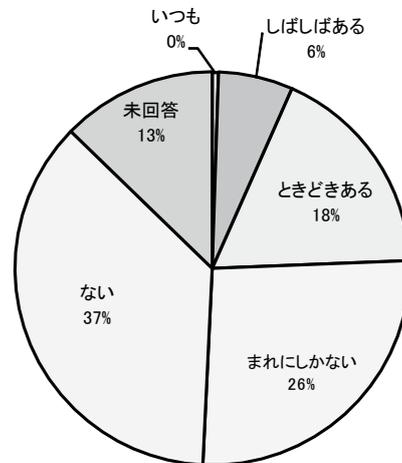
11. 従業員同士で、精神・身体の健康に気付きやすいようになっている。

| はい | どちらかと言えればはい | どちらかと言えばいいえ | いいえ | 未回答 |
|----|-------------|-------------|-----|-----|
| 39 | 100 | 32 | 5 | 21 |



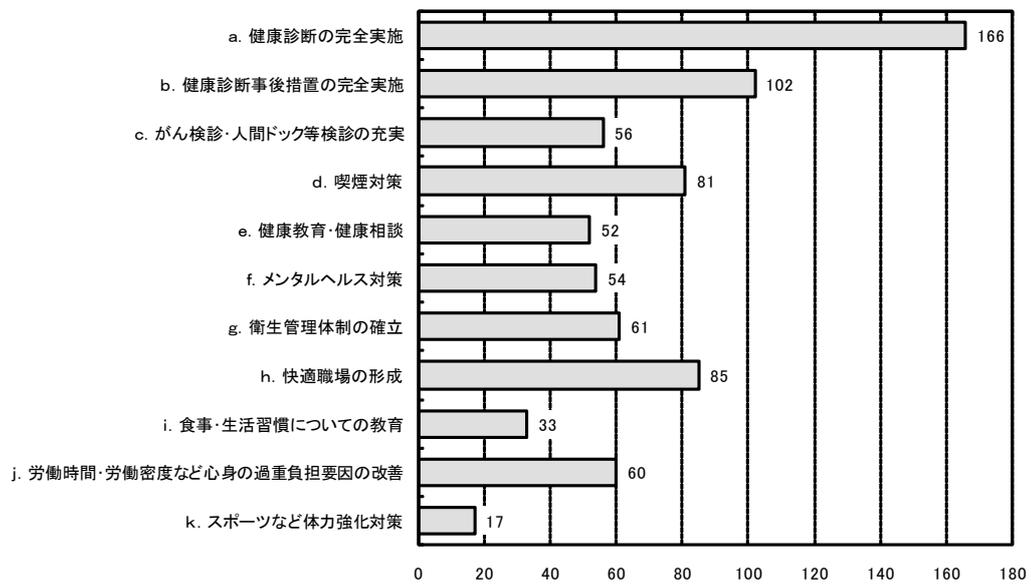
12. 外部機関に従業員の健康に関する相談をしたいことがある。

| いつも | しばしばある | ときどきある | まれにしかない | ない | 未回答 |
|-----|--------|--------|---------|----|-----|
| 1 | 12 | 35 | 52 | 72 | 25 |



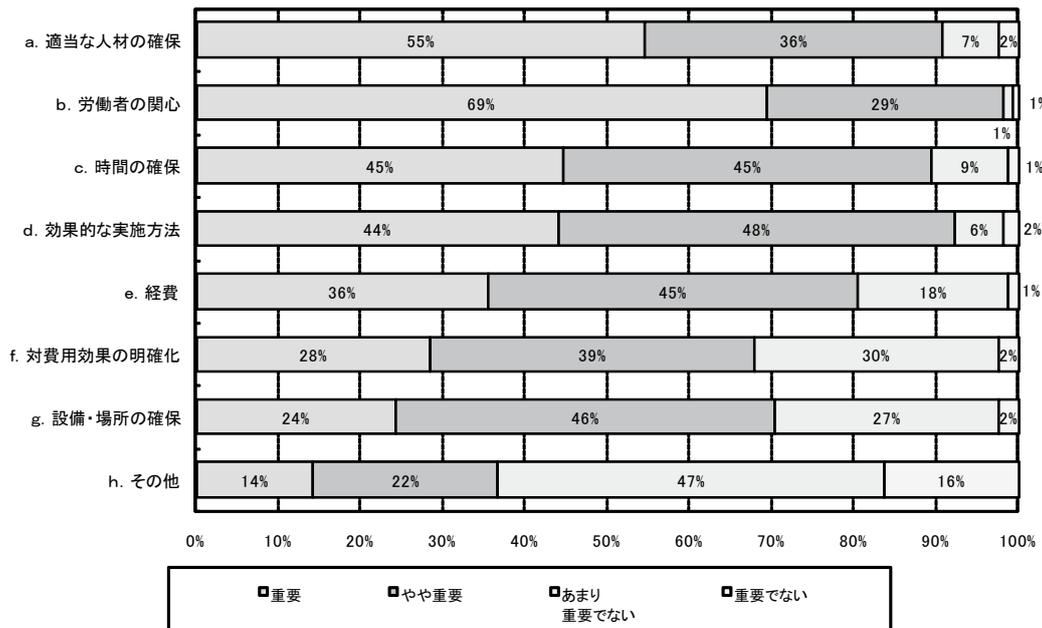
13. 現在心と身体の健康のために特に取り組んでいる対策はなにですか。

| | |
|----------------------------|-----|
| a. 健康診断の完全実施 | 166 |
| b. 健康診断事後措置の完全実施 | 102 |
| c. がん検診・人間ドック等検診の充実 | 56 |
| d. 喫煙対策 | 81 |
| e. 健康教育・健康相談 | 52 |
| f. メンタルヘルス対策 | 54 |
| g. 衛生管理体制の確立 | 61 |
| h. 快適職場の形成 | 85 |
| i. 食事・生活習慣についての教育 | 33 |
| j. 労働時間・労働密度など心身の過重負担要因の改善 | 60 |
| k. スポーツなど体力強化対策 | 17 |



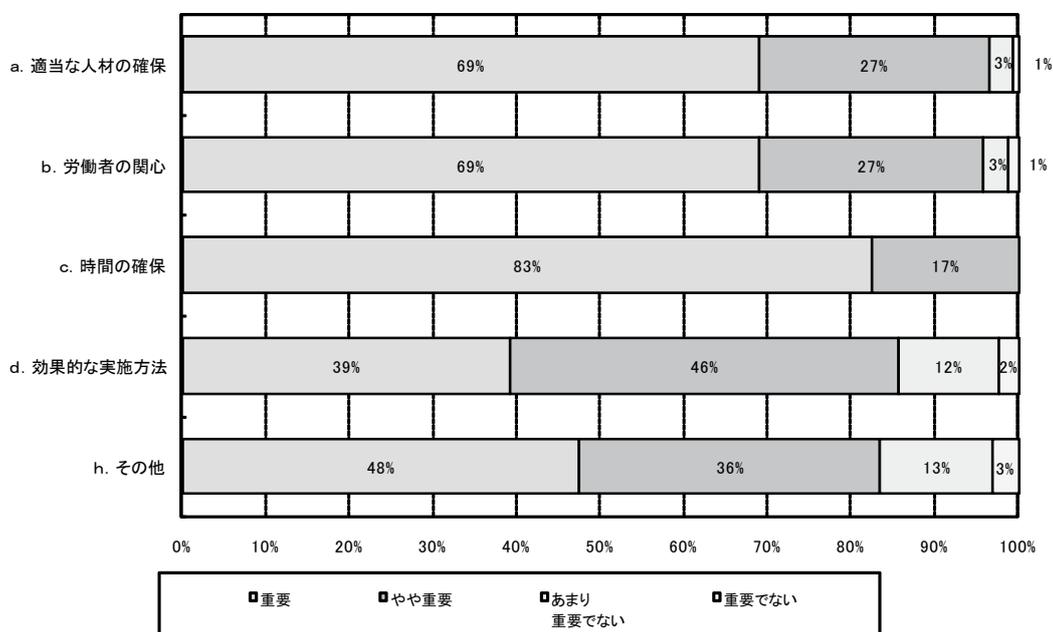
14. 心と体の健康のための対策として重要と考えるのはどれですか。

| | 重要 | やや重要 | あまり重要でない | 重要でない |
|--------------|-----|------|----------|-------|
| a. 適当な人材の確保 | 94 | 62 | 12 | 4 |
| b. 労働者の関心 | 120 | 50 | 2 | 1 |
| c. 時間の確保 | 76 | 76 | 16 | 2 |
| d. 効果的な実施方法 | 74 | 81 | 10 | 3 |
| e. 経費 | 60 | 76 | 31 | 2 |
| f. 対費用効果の明確化 | 47 | 65 | 49 | 4 |
| g. 設備・場所の確保 | 41 | 78 | 46 | 4 |
| h. その他 | 7 | 11 | 23 | 8 |



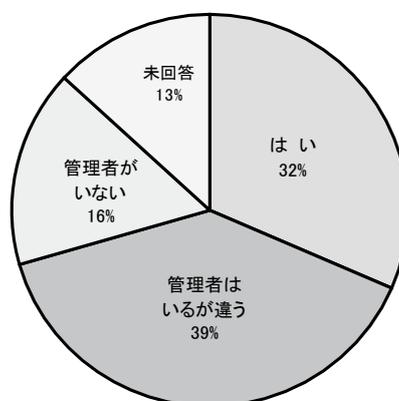
15. 健康問題に取り組むのはどのようなことが重要と考えますか。

| | 重要 | やや重要 | あまり重要でない | 重要でない |
|-------------|-----|------|----------|-------|
| a. 適当な人材の確保 | 118 | 47 | 5 | 1 |
| b. 労働者の関心 | 116 | 45 | 5 | 2 |
| c. 時間の確保 | 142 | 30 | 0 | 0 |
| d. 効果的な実施方法 | 66 | 78 | 20 | 4 |
| h. その他 | 78 | 59 | 22 | 5 |



16. 最後に御回答者は衛生管理者ですか。

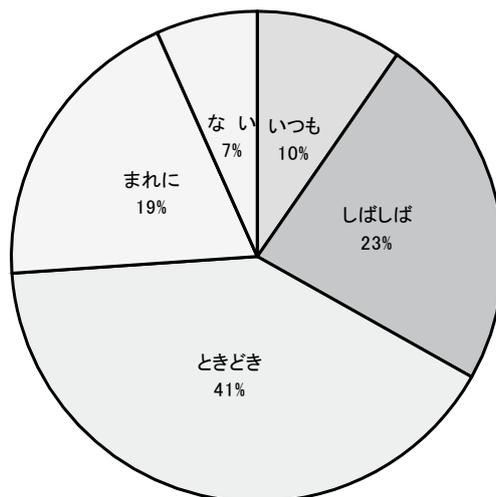
| はい | 管理者はいるが違う | 管理者がいない | 未回答 |
|----|-----------|---------|-----|
| 62 | 77 | 32 | 26 |



B 労働者調査集計

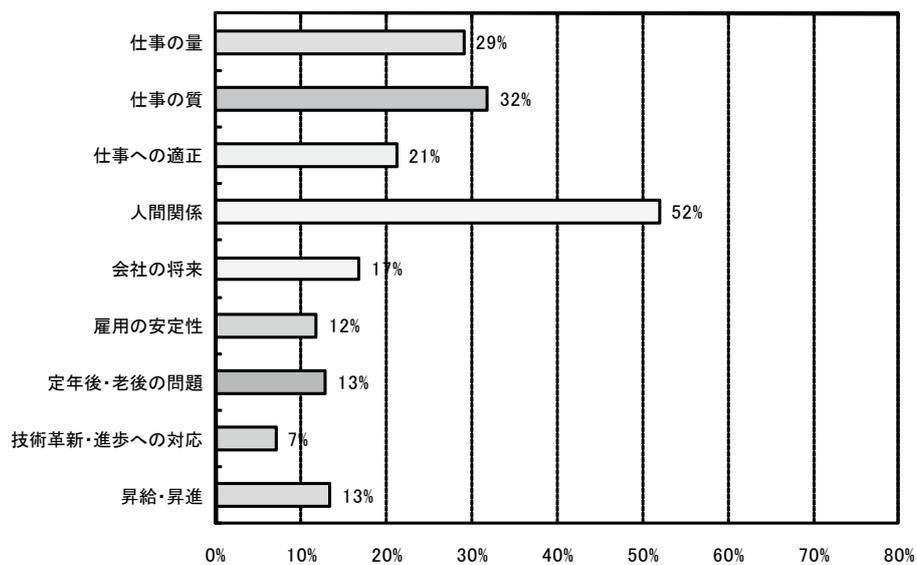
1. 職場でストレスを感じていますか。

| いつも | しばしば | ときどき | まれに | ない |
|-----|------|------|-----|-----|
| 190 | 466 | 806 | 384 | 132 |



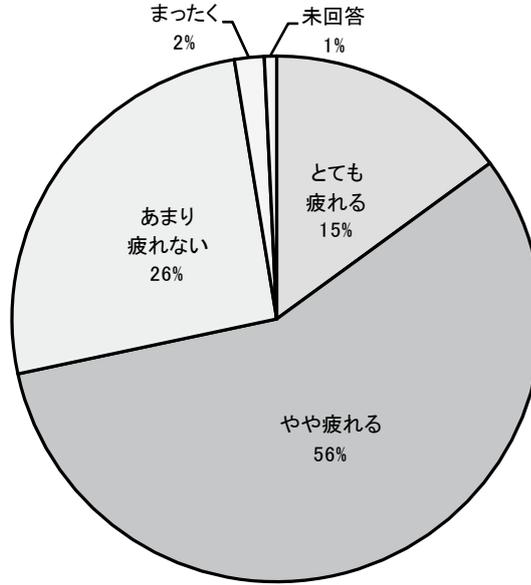
2. どのようなことにストレスを感じますか。

| 仕事の量 | 仕事の質 | 仕事への適正 | 人間関係 | 会社の将来 | 雇用の安定性 | 定年後・老後の問題 | 技術革新・進歩への対応 | 昇給・昇進 |
|------|------|--------|-------|-------|--------|-----------|-------------|-------|
| 576 | 632 | 420 | 1,031 | 333 | 234 | 254 | 139 | 265 |



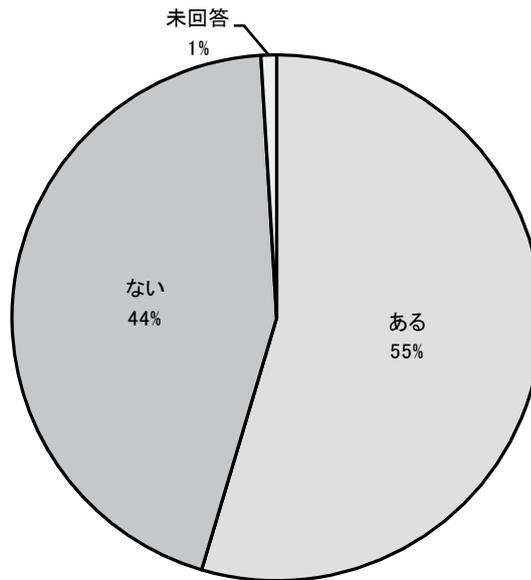
3. 普段の仕事で疲れますか。

| とても 疲れる | やや疲れる | あまり 疲れない | まったく | 未回答 |
|------------|-------|-------------|------|-----|
| 296 | 1,127 | 512 | 36 | 15 |



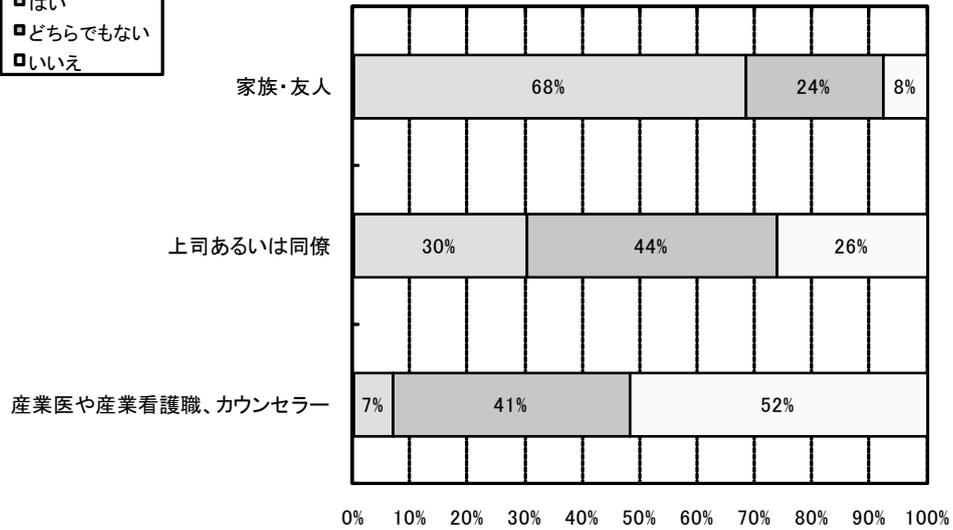
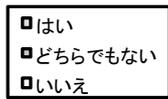
4. 職場以外の家庭などで、不安、ストレスになること、気になることがありますか。

| ある | ない | 未回答 |
|-------|-----|-----|
| 1,084 | 883 | 19 |



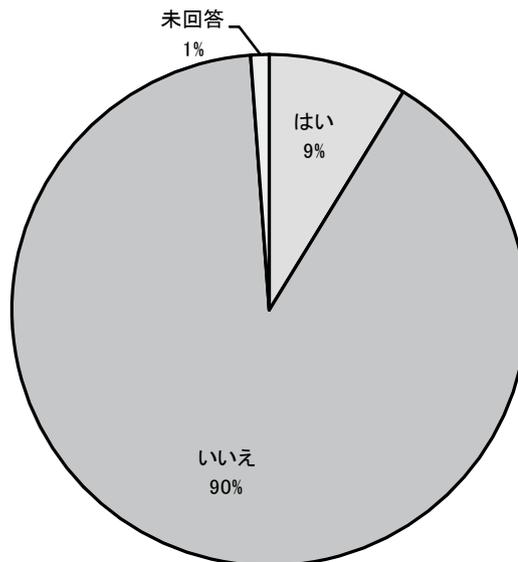
5. 次の人に相談しやすいですか。

| | はい | どちらでもない | いいえ |
|------------------|-------|---------|-----|
| 家族・友人 | 1,345 | 469 | 151 |
| 上司あるいは同僚 | 572 | 823 | 493 |
| 産業医や産業看護職、カウンセラー | 126 | 748 | 936 |



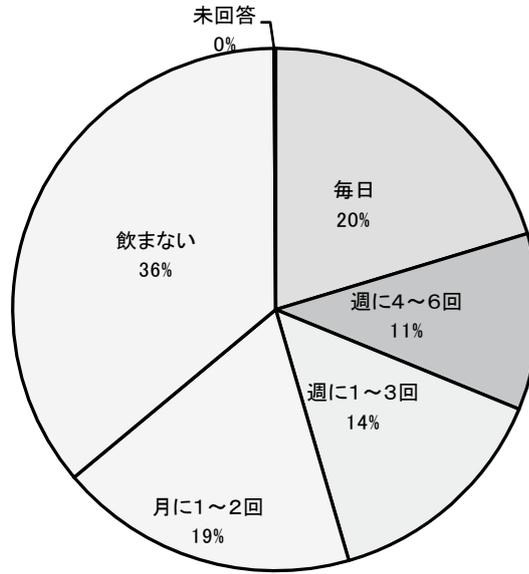
6. 医師に相談したいことがありますか。

| はい | いいえ | 未回答 |
|-----|-------|-----|
| 173 | 1,790 | 23 |



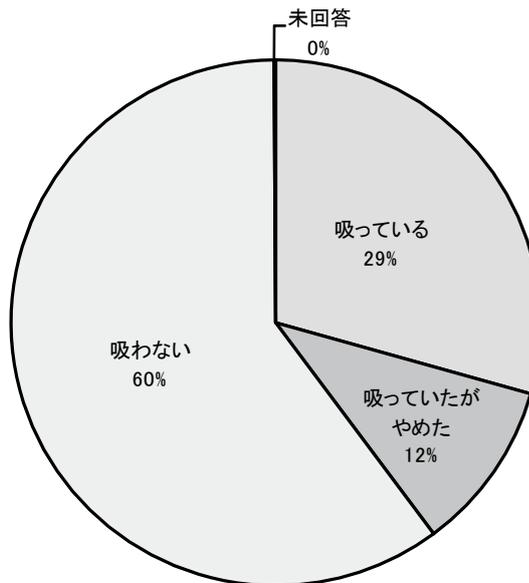
7. アルコール・お酒を飲みますか。

| 毎日 | 週に4～6回 | 週に1～3回 | 月に1～2回 | 飲まない | 未回答 |
|-----|--------|--------|--------|------|-----|
| 403 | 217 | 284 | 365 | 715 | 2 |



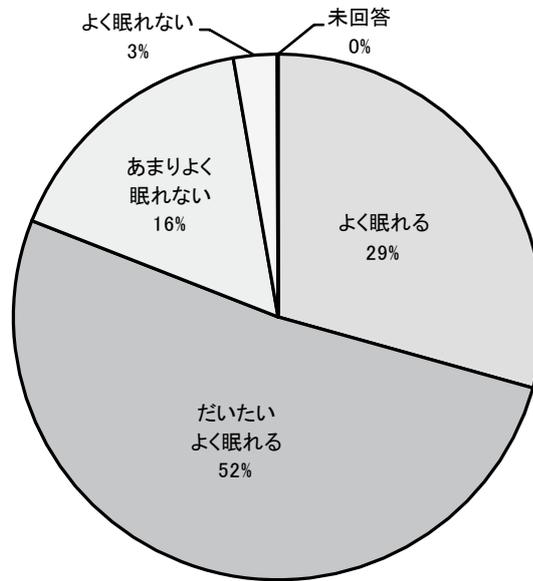
8. タバコを吸いすますか。

| 吸っている | 吸っていたがやめた | 吸わない | 未回答 |
|-------|-----------|-------|-----|
| 583 | 208 | 1,193 | 2 |



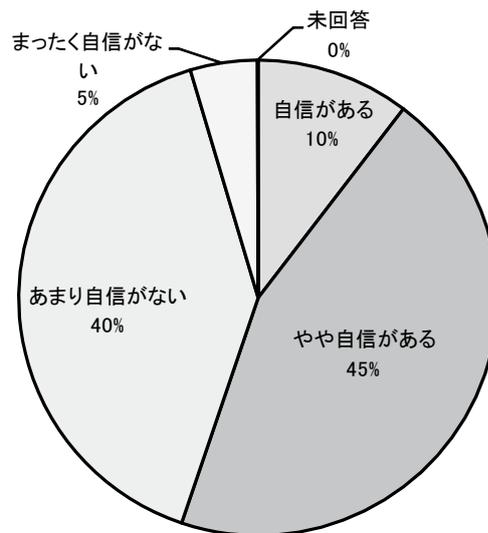
よく眠れますか。

| よく眠れる | だいたいよく眠れる | あまりよく眠れない | よく眠れない | 未回答 |
|-------|-----------|-----------|--------|-----|
| 583 | 1,025 | 324 | 53 | 1 |



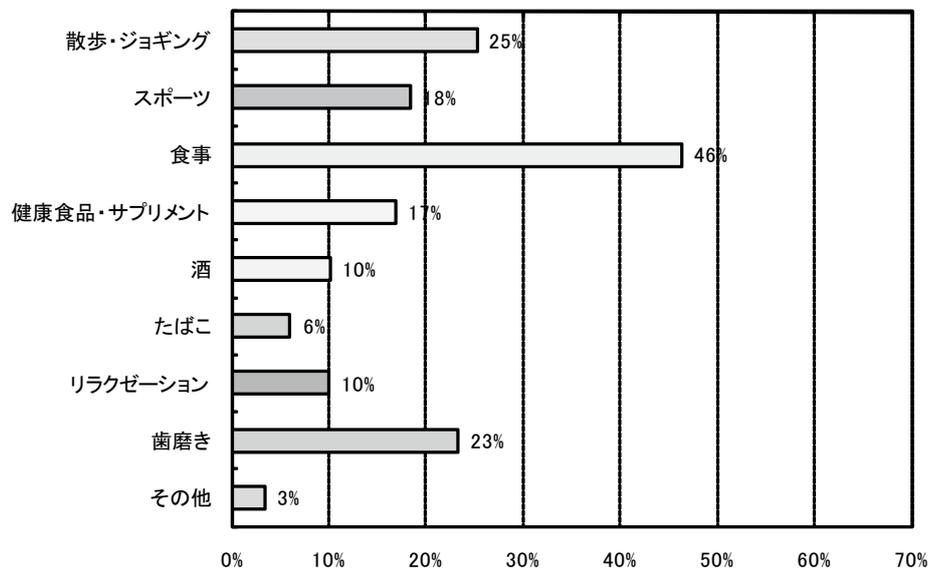
9. 体力に自信がありますか。

| 自信がある | やや自信がある | あまり自信がない | まったく自信がない | 未回答 |
|-------|---------|----------|-----------|-----|
| 206 | 890 | 799 | 90 | 1 |



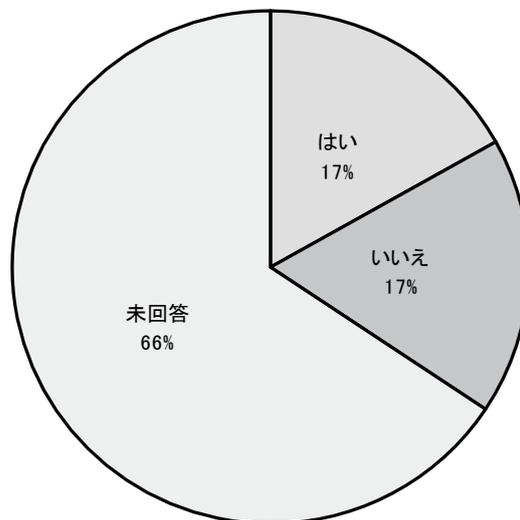
10. 健康のためにどのようなことを気をつけていますか。

| 散歩・ジョギング | スポーツ | 食事 | 健康食品・サプリメント | 酒 | たばこ | リラクゼーション | 歯磨き | その他 |
|----------|------|-----|-------------|-----|-----|----------|-----|-----|
| 502 | 366 | 921 | 336 | 202 | 120 | 200 | 464 | 67 |



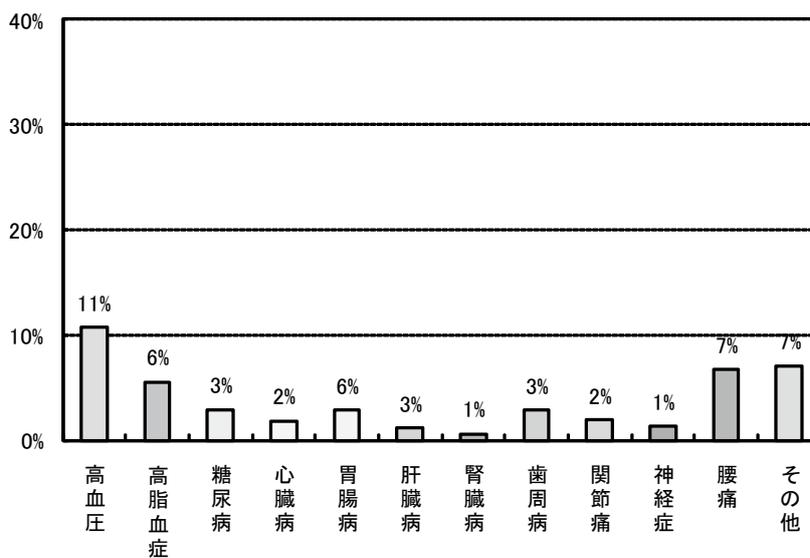
11. 有給休暇をとりやすいですか。

| はい | いいえ | 未回答 |
|-----|-----|-------|
| 335 | 347 | 1,304 |



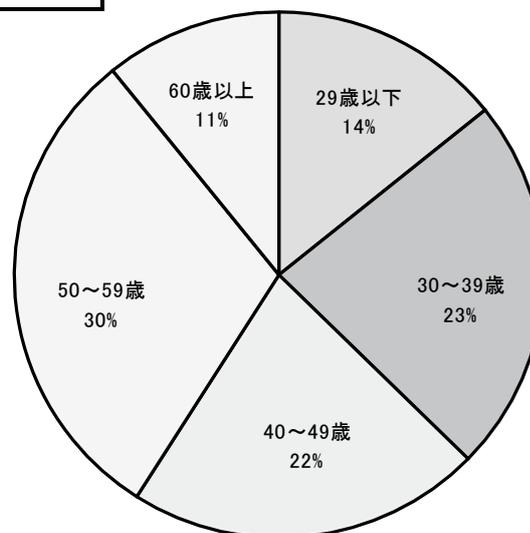
12. 現在、治療をしている病気がありますか。

| | | | | | |
|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 高血圧 | 高脂血症 | 糖尿病 | 心臓病 | 胃腸病 | 肝臓病 |
| 212 | 110 | 58 | 36 | 57 | 22 |
| 腎臓病 | 歯周病 | 関節痛 | 神経症 | 腰痛 | その他 |
| 12 | 56 | 37 | 25 | 133 | 140 |



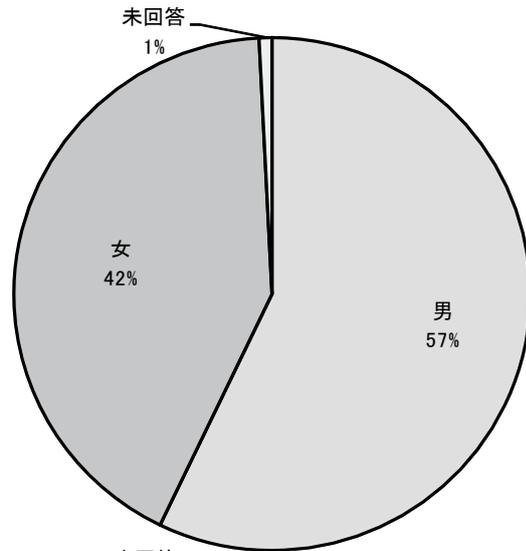
13- 1 年齢

| | | | | |
|-------|--------|--------|--------|-------|
| 29歳以下 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60歳以上 |
| 277 | 451 | 423 | 588 | 211 |



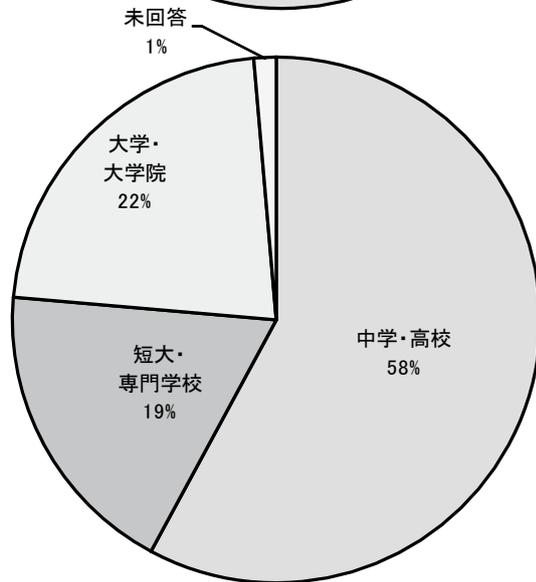
13- 2 性別

| 男 | 女 | 未回答 |
|-------|-----|-----|
| 1,135 | 835 | 16 |



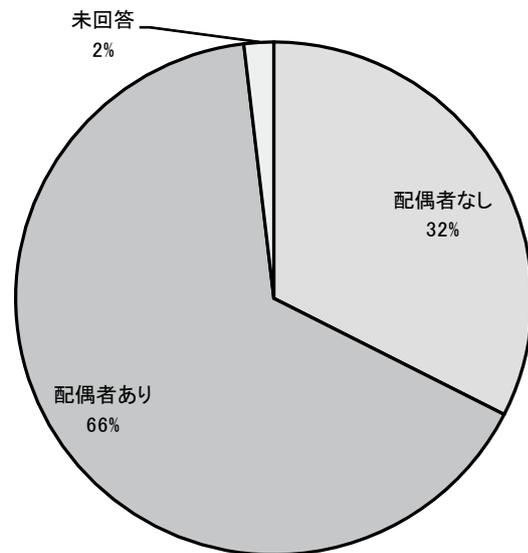
13- 3 学歴

| 中学・高校 | 短大・ 専門学校 | 大学・ 大学院 | 未回答 |
|-------|-------------|------------|-----|
| 1,149 | 368 | 442 | 27 |



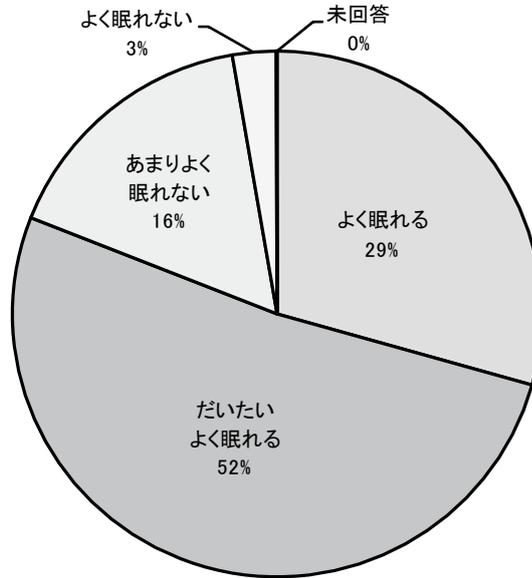
13- 4 婚姻状態

| 配偶者なし | 配偶者あり | 未回答 |
|-------|-------|-----|
| 645 | 1,304 | 37 |



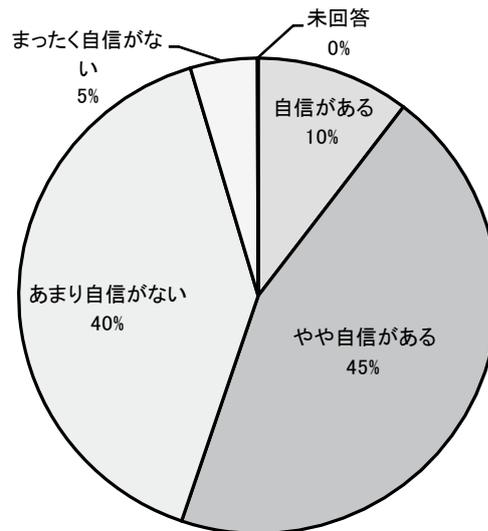
よく眠れますか。

| よく眠れる | だいたいよく眠れる | あまりよく眠れない | よく眠れない | 未回答 |
|-------|-----------|-----------|--------|-----|
| 583 | 1,025 | 324 | 53 | 1 |



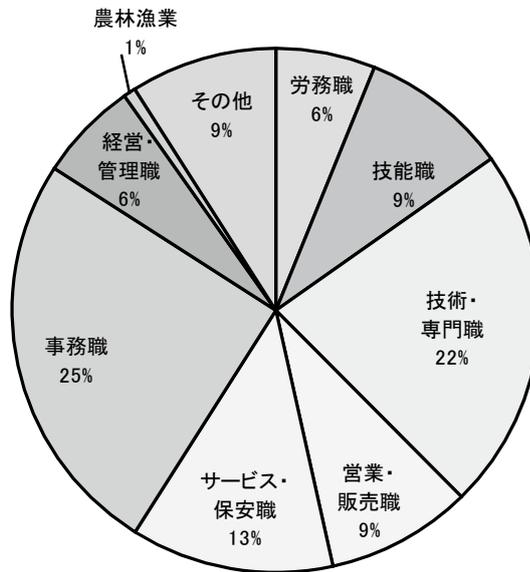
9. 体力に自信がありますか。

| 自信がある | やや自信がある | あまり自信がない | まったく自信がない | 未回答 |
|-------|---------|----------|-----------|-----|
| 206 | 890 | 799 | 90 | 1 |



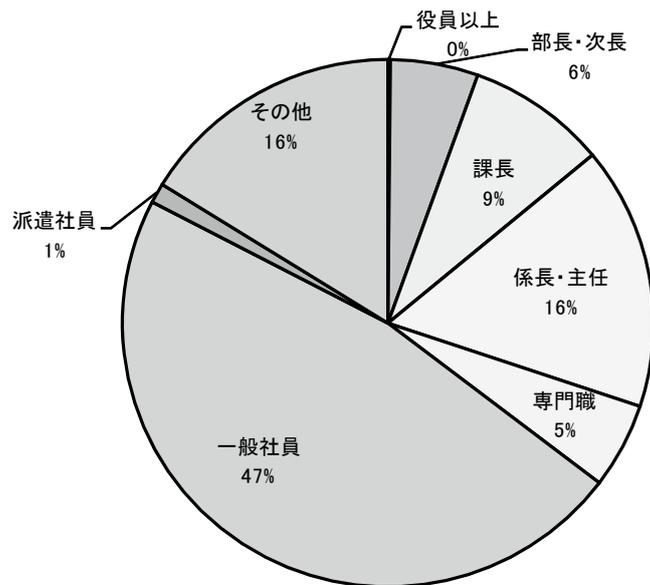
14. 部署

| 労務職 | 技能職 | 技術・ 専門職 | 営業・ 販売職 | サービス・ 保安職 | 事務職 | 経営・ 管理職 | 農林漁業 | その他 |
|-----|-----|------------|------------|--------------|-----|------------|------|-----|
| 122 | 182 | 449 | 179 | 249 | 504 | 123 | 15 | 180 |



15. 階職

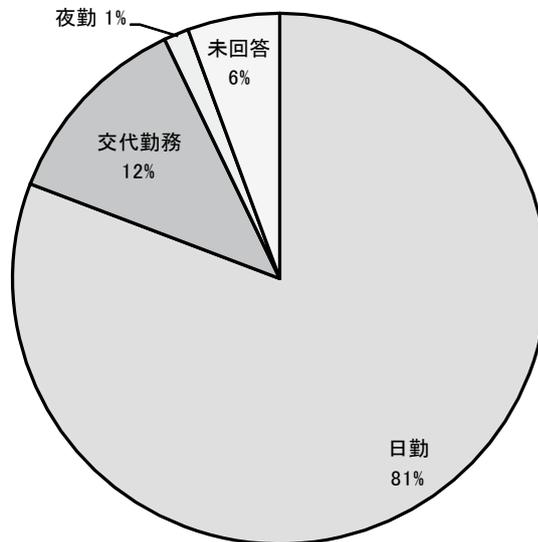
| 役員以上 | 部長・次長 | 課長 | 係長・主任 | 専門職 | 一般社員 | 派遣社員 | その他 |
|------|-------|-----|-------|-----|------|------|-----|
| 3 | 105 | 167 | 317 | 103 | 929 | 24 | 318 |



16. 労働状況

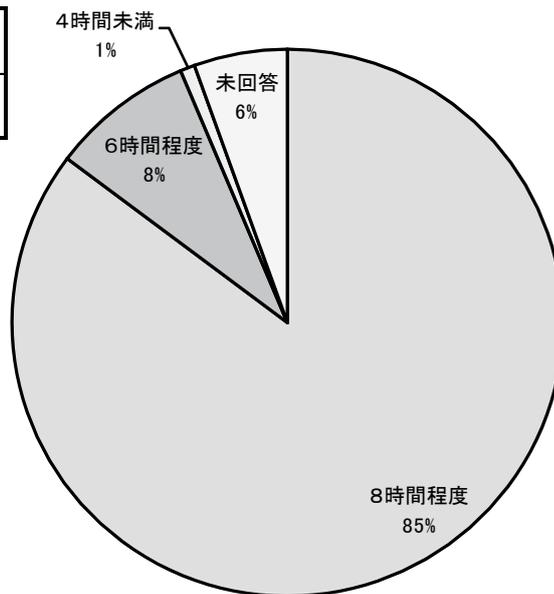
16-1 就業形態

| 日勤 | 交代勤務 | 夜勤 | 未回答 |
|-------|------|----|-----|
| 1,605 | 240 | 30 | 111 |



16-2 規定の1日勤務時間

| 8時間程度 | 6時間程度 | 4時間未満 | 未回答 |
|-------|-------|-------|-----|
| 1,693 | 167 | 17 | 109 |



C 疲労蓄積度自己診断チェック集計

自覚症状判定

| | I | II | III | IV | 空白 | 合計 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 性別 | | | | | | |
| 男性 | 331 | 388 | 313 | 92 | 11 | 1135 |
| 女性 | 170 | 302 | 288 | 70 | 5 | 835 |
| (空白) | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 16 |
| 男性 | 66% | 56% | 52% | 56% | 61% | 57% |
| 女性 | 34% | 43% | 48% | 43% | 28% | 42% |
| (空白) | 1% | 1% | 0% | 1% | 11% | 1% |
| 年齢 | | | | | | |
| 40歳未満 | 163 | 260 | 250 | 86 | 5 | 764 |
| 40歳代 | 96 | 152 | 136 | 36 | 3 | 423 |
| 50歳代 | 162 | 214 | 173 | 36 | 3 | 588 |
| 60歳以上 | 84 | 69 | 45 | 6 | 7 | 211 |
| 40歳未満 | 32% | 37% | 41% | 52% | 28% | 38% |
| 40歳代 | 19% | 22% | 23% | 22% | 17% | 21% |
| 50歳代 | 32% | 31% | 29% | 22% | 17% | 30% |
| 60歳以上 | 17% | 10% | 7% | 4% | 39% | 11% |
| 業種 | | | | | | |
| 1次2次産業 | 187 | 206 | 162 | 45 | 6 | 606 |
| 金融・商業・接客娯楽 | 120 | 200 | 182 | 57 | 4 | 563 |
| 官公署・教育研究・保健 | 86 | 137 | 134 | 29 | 3 | 389 |
| その他 | 112 | 152 | 126 | 33 | 5 | 428 |
| 1次2次産業 | 37% | 30% | 27% | 27% | 33% | 31% |
| 金融・商業・接客娯楽 | 24% | 29% | 30% | 35% | 22% | 28% |
| 官公署・教育研究・保健 | 17% | 20% | 22% | 18% | 17% | 20% |
| その他 | 22% | 22% | 21% | 20% | 28% | 22% |

自覚症状点数

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 性別 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 64 | 62 | 68 | 75 | 62 | 62 | 73 | 68 | 68 | 55 | 62 | 55 | 43 | 50 | 23 | 31 | 26 | 26 | 13 | 28 | 18 | |
| 女性 | 21 | 21 | 39 | 49 | 40 | 44 | 59 | 55 | 45 | 53 | 46 | 50 | 33 | 42 | 32 | 27 | 38 | 21 | 19 | 15 | 11 | |
| (空白) | 1 | | | 2 | 1 | 2 | 1 | | 2 | | | 1 | | | 2 | | | | | | | |
| 男性 | 42% | 40% | 41% | 33% | 32% | 31% | 27% | 30% | 33% | 25% | 32% | 21% | 35% | 32% | 28% | 28% | 19% | 32% | 16% | 28% | 28% | |
| 女性 | 16% | 19% | 22% | 27% | 31% | 25% | 30% | 28% | 22% | 31% | 38% | 32% | 30% | 28% | 32% | 28% | 45% | 23% | 22% | 26% | 24% | |
| (空白) | 21% | 19% | 15% | 16% | 16% | 19% | 23% | 20% | 20% | 24% | 13% | 27% | 17% | 17% | 21% | 29% | 16% | 17% | 41% | 21% | 28% | |
| | 21% | 22% | 21% | 25% | 21% | 26% | 20% | 23% | 25% | 20% | 17% | 20% | 18% | 23% | 19% | 16% | 20% | 28% | 22% | 26% | 21% | |
| 年齢 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40歳未満 | 26 | 32 | 38 | 35 | 32 | 35 | 54 | 49 | 38 | 42 | 42 | 39 | 25 | 28 | 34 | 28 | 26 | 24 | 13 | 15 | 18 | |
| 40歳代 | 17 | 10 | 19 | 26 | 24 | 21 | 20 | 30 | 24 | 34 | 23 | 25 | 19 | 25 | 10 | 12 | 12 | 9 | 8 | 12 | 4 | |
| 50歳代 | 26 | 24 | 31 | 43 | 38 | 39 | 42 | 36 | 41 | 25 | 31 | 31 | 25 | 31 | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 11 | 6 | |
| 60歳以上 | 17 | 17 | 19 | 22 | 9 | 13 | 17 | 8 | 12 | 7 | 12 | 10 | 8 | 8 | 2 | 3 | 3 | 5 | | 5 | 1 | |
| 40歳未満 | 30% | 39% | 36% | 28% | 31% | 32% | 41% | 40% | 33% | 39% | 39% | 37% | 32% | 30% | 60% | 48% | 41% | 51% | 41% | 35% | 62% | |
| 40歳代 | 20% | 12% | 18% | 21% | 23% | 19% | 15% | 24% | 21% | 31% | 21% | 24% | 25% | 27% | 18% | 21% | 19% | 19% | 25% | 28% | 14% | |
| 50歳代 | 30% | 29% | 29% | 34% | 37% | 36% | 32% | 29% | 36% | 23% | 29% | 30% | 32% | 34% | 19% | 26% | 36% | 19% | 34% | 26% | 21% | |
| 60歳以上 | 20% | 20% | 18% | 17% | 9% | 12% | 13% | 7% | 10% | 6% | 11% | 10% | 10% | 9% | 4% | 5% | 5% | 11% | 0% | 12% | 3% | |

つづく

自覚症状点数 つづき

| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 合計 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|------|
| 性別 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男性 | 6 | 14 | 13 | 7 | 10 | 4 | 12 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | | 3 | 2 | 1 | | 3 | 1124 |
| 女性 | 12 | 5 | 10 | 5 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | | 3 | 1 | 3 | | 2 | | | 830 |
| (空白) | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 14 |
| 男性 | 11% | 21% | 46% | 8% | 29% | 44% | 40% | 38% | 20% | 38% | 14% | 0% | 17% | 0% | 33% | 0% | 0% | 0% | 33% | 30% |
| 女性 | 50% | 42% | 33% | 17% | 29% | 11% | 27% | 38% | 20% | 25% | 43% | 0% | 67% | 0% | 33% | ### | 67% | 0% | 33% | 28% |
| (空白) | 22% | 5% | 13% | 42% | 29% | 22% | 0% | 13% | 40% | 13% | 14% | 0% | 17% | ### | 17% | 0% | 0% | 0% | 33% | 20% |
| 年齢 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40歳未満 | 11 | 11 | 10 | 6 | 11 | 5 | 8 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | | 2 | 759 |
| 40歳代 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | | 3 | | 2 | | | | 1 | 420 |
| 50歳代 | 3 | 4 | 8 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | | | 585 |
| 60歳以上 | 2 | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | 204 |
| 40歳未満 | 61% | 58% | 42% | 50% | 65% | 56% | 53% | 38% | 60% | 50% | 29% | ### | 17% | ### | 50% | ### | 67% | 0% | 67% | 39% |
| 40歳代 | 11% | 21% | 21% | 33% | 29% | 11% | 20% | 13% | 20% | 13% | 43% | 0% | 50% | 0% | 33% | 0% | 0% | 0% | 33% | 21% |
| 50歳代 | 17% | 21% | 33% | 8% | 6% | 33% | 20% | 50% | 20% | 38% | 14% | 0% | 33% | 0% | 17% | 0% | 33% | 0% | 0% | 30% |
| 60歳以上 | 11% | 0% | 4% | 8% | 0% | 0% | 7% | 0% | 0% | 0% | 14% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 10% |

つづく

自覚症状点数 つづき

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 業種 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1次2次産業 | 36 | 33 | 44 | 41 | 33 | 33 | 36 | 37 | 38 | 27 | 35 | 22 | 27 | 29 | 16 | 16 | 12 | 15 | 5 | 12 | 8 | |
| 金融・商業・接客娯楽 | 14 | 16 | 24 | 34 | 32 | 27 | 40 | 34 | 25 | 33 | 41 | 34 | 23 | 26 | 18 | 16 | 29 | 11 | 7 | 11 | 7 | |
| 官公署・教育 研究・保健 | 18 | 16 | 16 | 20 | 16 | 20 | 30 | 24 | 23 | 26 | 14 | 28 | 13 | 16 | 12 | 17 | 10 | 8 | 13 | 9 | 8 | |
| その他 | 18 | 18 | 23 | 31 | 22 | 28 | 27 | 28 | 29 | 22 | 18 | 21 | 14 | 21 | 11 | 9 | 13 | 13 | 7 | 11 | 6 | |
| 1次2次産業 | 42% | 40% | 41% | 33% | 32% | 31% | 27% | 30% | 33% | 25% | 32% | 21% | 35% | 32% | 28% | 28% | 19% | 32% | 16% | 28% | 28% | |
| 金融・商業・接客娯楽 | 16% | 19% | 22% | 27% | 31% | 25% | 30% | 28% | 22% | 31% | 38% | 32% | 30% | 28% | 32% | 28% | 45% | 23% | 22% | 26% | 24% | |
| 官公署・教育 研究・保健 | 21% | 19% | 15% | 16% | 16% | 19% | 23% | 20% | 20% | 24% | 13% | 27% | 17% | 17% | 21% | 29% | 16% | 17% | 41% | 21% | 28% | |
| その他 | 21% | 22% | 21% | 25% | 21% | 26% | 20% | 23% | 25% | 20% | 17% | 20% | 18% | 23% | 19% | 16% | 20% | 28% | 22% | 26% | 21% | |
| つづく | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

自覚症状点数 つづき

| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 合計 |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| 業種 | 2 | 4 | 11 | 1 | 5 | 4 | 6 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | | 2 | | | | 1 | 600 |
| 1次2次産業 | 9 | 8 | 8 | 2 | 5 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | | 2 | 2 | 2 | | 1 | 559 |
| 金融・商業・接客娯楽 | 4 | 1 | 3 | 5 | 5 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 386 |
| 官公署・教育 | 3 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | | 1 | | 1 | | | 423 |
| 研究・保健 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11% | 21% | 46% | 8% | 29% | 44% | 40% | 38% | 20% | 38% | 14% | 0% | 17% | 0% | 33% | 0% | 0% | 0% | 33% | 30% |
| 1次2次産業 | 50% | 42% | 33% | 17% | 29% | 11% | 27% | 38% | 20% | 25% | 43% | 0% | 67% | 0% | 33% | ### | 67% | 0% | 33% | 28% |
| 金融・商業・接客娯楽 | 22% | 5% | 13% | 42% | 29% | 22% | 0% | 13% | 40% | 13% | 14% | 0% | 17% | ### | 17% | 0% | 0% | 0% | 33% | 20% |
| 官公署・教育 | 17% | 32% | 8% | 33% | 12% | 22% | 33% | 13% | 20% | 25% | 29% | ### | 0% | 0% | 17% | 0% | 33% | 0% | 0% | 21% |
| 研究・保健 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

勤務状況判定

| | I | II | III | IV | 空白 | 合計 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 性別 | | | | | | |
| 男性 | 368 | 423 | 228 | 101 | 15 | 1135 |
| 女性 | 322 | 320 | 139 | 45 | 9 | 835 |
| (空白) | 7 | 3 | 2 | 1 | 3 | 16 |
| 男性 | 53% | 57% | 62% | 69% | 56% | 57% |
| 女性 | 46% | 43% | 38% | 31% | 33% | 42% |
| (空白) | 1% | 0% | 1% | 1% | 11% | 1% |
| 年齢 | | | | | | |
| 40歳未満 | 220 | 292 | 163 | 80 | 9 | 764 |
| 40歳代 | 135 | 165 | 85 | 35 | 3 | 423 |
| 50歳代 | 230 | 219 | 104 | 28 | 7 | 588 |
| 60歳以上 | 112 | 70 | 17 | 4 | 8 | 211 |
| 40歳未満 | 32% | 39% | 44% | 54% | 33% | 38% |
| 40歳代 | 19% | 22% | 23% | 24% | 11% | 21% |
| 50歳代 | 33% | 29% | 28% | 19% | 26% | 30% |
| 60歳以上 | 16% | 9% | 5% | 3% | 30% | 11% |
| 業種 | | | | | | |
| 1次2次産業 | 238 | 242 | 90 | 27 | 9 | 606 |
| 金融・商業・接客娯楽 | 200 | 207 | 100 | 49 | 7 | 563 |
| 官公署・教育研究・保健 | 102 | 142 | 93 | 48 | 4 | 389 |
| その他 | 157 | 155 | 86 | 23 | 7 | 428 |
| 1次2次産業 | 34% | 32% | 24% | 18% | 33% | 31% |
| 金融・商業・接客娯楽 | 29% | 28% | 27% | 33% | 26% | 28% |
| 官公署・教育研究・保健 | 15% | 19% | 25% | 33% | 15% | 20% |
| その他 | 23% | 21% | 23% | 16% | 26% | 22% |

勤務状況の評価点数

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 空白 | 合計 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 性別 | | | | | | | | | | |
| 男性 | 463 | 176 | 165 | 96 | 96 | 47 | 36 | 41 | 15 | 1135 |
| 女性 | 366 | 130 | 129 | 55 | 76 | 36 | 19 | 15 | 9 | 835 |
| (空白) | 6 | 1 | 3 | 2 | | 1 | | | 3 | 16 |
| 男性 | 55% | 57% | 56% | 63% | 56% | 56% | 65% | 73% | 56% | 57% |
| 女性 | 44% | 42% | 43% | 36% | 44% | 43% | 35% | 27% | 33% | 42% |
| (空白) | 1% | 0% | 1% | 1% | 0% | 1% | 0% | 0% | 11% | 1% |
| 年齢 | | | | | | | | | | |
| 40歳未満 | 268 | 115 | 126 | 65 | 78 | 46 | 25 | 32 | 9 | 764 |
| 40歳代 | 173 | 69 | 54 | 35 | 42 | 19 | 16 | 12 | 3 | 423 |
| 50歳代 | 268 | 90 | 91 | 44 | 49 | 15 | 14 | 10 | 7 | 588 |
| 60歳以上 | 126 | 33 | 26 | 9 | 3 | 4 | | 2 | 8 | 211 |
| 40歳未満 | 32% | 37% | 42% | 42% | 45% | 55% | 45% | 57% | 33% | 38% |
| 40歳代 | 21% | 22% | 18% | 23% | 24% | 23% | 29% | 21% | 11% | 21% |
| 50歳代 | 32% | 29% | 31% | 29% | 28% | 18% | 25% | 18% | 26% | 30% |
| 60歳以上 | 15% | 11% | 9% | 6% | 2% | 5% | 0% | 4% | 30% | 11% |
| 業種 | | | | | | | | | | |
| 1次2次産業 | 290 | 90 | 92 | 50 | 37 | 15 | 9 | 14 | 9 | 606 |
| 金融・商業・接客娯楽 | 232 | 88 | 84 | 40 | 48 | 26 | 15 | 23 | 7 | 563 |
| 官公署・教育研究・保健 | 128 | 57 | 63 | 34 | 48 | 26 | 18 | 11 | 4 | 389 |
| その他 | 185 | 72 | 58 | 29 | 39 | 17 | 13 | 8 | 7 | 428 |
| 1次2次産業 | 35% | 29% | 31% | 33% | 22% | 18% | 16% | 25% | 33% | 31% |
| 金融・商業・接客娯楽 | 28% | 29% | 28% | 26% | 28% | 31% | 27% | 41% | 26% | 28% |
| 官公署・教育研究・保健 | 15% | 19% | 21% | 22% | 28% | 31% | 33% | 20% | 15% | 20% |
| その他 | 22% | 23% | 20% | 19% | 23% | 20% | 24% | 14% | 26% | 22% |

仕事による負担度判定

| | 低い | 高い | やや高い | 非常に高い | (空白) | 総計 |
|-------------|-----|-----|------|-------|------|------|
| 性別 | | | | | | |
| 男性 | 639 | 261 | 143 | 77 | 15 | 1135 |
| 女性 | 496 | 184 | 112 | 34 | 9 | 835 |
| (空白) | 7 | 5 | 1 | | 3 | 16 |
| 男性 | 56% | 58% | 56% | 69% | 56% | 57% |
| 女性 | 43% | 41% | 44% | 31% | 33% | 42% |
| (空白) | 1% | 1% | 0% | 0% | 11% | 1% |
| 年齢 | | | | | | |
| 40歳未満 | 383 | 191 | 124 | 57 | 9 | 764 |
| 40歳代 | 242 | 89 | 61 | 28 | 3 | 423 |
| 50歳代 | 358 | 135 | 64 | 24 | 7 | 588 |
| 60歳以上 | 159 | 35 | 7 | 2 | 8 | 211 |
| 40歳未満 | 34% | 42% | 48% | 51% | 33% | 38% |
| 40歳代 | 21% | 20% | 24% | 25% | 11% | 21% |
| 50歳代 | 31% | 30% | 25% | 22% | 26% | 30% |
| 60歳以上 | 14% | 8% | 3% | 2% | 30% | 11% |
| 業種 | | | | | | |
| 1次2次産業 | 380 | 142 | 52 | 23 | 9 | 606 |
| 金融・商業・接客娯楽 | 320 | 124 | 74 | 38 | 7 | 563 |
| 官公署・教育研究・保健 | 185 | 97 | 74 | 29 | 4 | 389 |
| その他 | 257 | 87 | 56 | 21 | 7 | 428 |
| 1次2次産業 | 33% | 32% | 20% | 21% | 33% | 31% |
| 金融・商業・接客娯楽 | 28% | 28% | 29% | 34% | 26% | 28% |
| 官公署・教育研究・保健 | 16% | 22% | 29% | 26% | 15% | 20% |
| その他 | 23% | 19% | 22% | 19% | 26% | 22% |

仕事の負担度点数

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 空白 | 合計 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 性別 | | | | | | | | | | |
| 男性 | 463 | 176 | 165 | 96 | 96 | 47 | 36 | 41 | 15 | 1135 |
| 女性 | 366 | 130 | 129 | 55 | 76 | 36 | 19 | 15 | 9 | 835 |
| (空白) | 6 | 1 | 3 | 2 | | 1 | | | 3 | 16 |
| 男性 | 55% | 57% | 56% | 63% | 56% | 56% | 65% | 73% | 56% | 57% |
| 女性 | 44% | 42% | 43% | 36% | 44% | 43% | 35% | 27% | 33% | 42% |
| (空白) | 1% | 0% | 1% | 1% | 0% | 1% | 0% | 0% | 11% | 1% |
| 年齢 | | | | | | | | | | |
| 40歳未満 | 268 | 115 | 126 | 65 | 78 | 46 | 25 | 32 | 9 | 764 |
| 40歳代 | 173 | 69 | 54 | 35 | 42 | 19 | 16 | 12 | 3 | 423 |
| 50歳代 | 268 | 90 | 91 | 44 | 49 | 15 | 14 | 10 | 7 | 588 |
| 60歳以上 | 126 | 33 | 26 | 9 | 3 | 4 | | 2 | 8 | 211 |
| 40歳未満 | 32% | 37% | 42% | 42% | 45% | 55% | 45% | 57% | 33% | 38% |
| 40歳代 | 21% | 22% | 18% | 23% | 24% | 23% | 29% | 21% | 11% | 21% |
| 50歳代 | 32% | 29% | 31% | 29% | 28% | 18% | 25% | 18% | 26% | 30% |
| 60歳以上 | 15% | 11% | 9% | 6% | 2% | 5% | 0% | 4% | 30% | 11% |
| 業種 | | | | | | | | | | |
| 1次2次産業 | 290 | 90 | 92 | 50 | 37 | 15 | 9 | 14 | 9 | 606 |
| 金融・商業・接客娯楽 | 232 | 88 | 84 | 40 | 48 | 26 | 15 | 23 | 7 | 563 |
| 官公署・教育研究・保健 | 128 | 57 | 63 | 34 | 48 | 26 | 18 | 11 | 4 | 389 |
| その他 | 185 | 72 | 58 | 29 | 39 | 17 | 13 | 8 | 7 | 428 |
| 1次2次産業 | 35% | 29% | 31% | 33% | 22% | 18% | 16% | 25% | 33% | 31% |
| 金融・商業・接客娯楽 | 28% | 29% | 28% | 26% | 28% | 31% | 27% | 41% | 26% | 28% |
| 官公署・教育研究・保健 | 15% | 19% | 21% | 22% | 28% | 31% | 33% | 20% | 15% | 20% |
| その他 | 22% | 23% | 20% | 19% | 23% | 20% | 24% | 14% | 26% | 22% |

D 事業場衛生管理者調査票

平成21年 月 日

事業主各位

山口産業保健推進センター所長

過重労働対策に関するアンケート調査の依頼

平素山口産業推進センターの活動にご理解ご支援を賜りましてまことに感謝しております。

このたび山口県の産業保健活動に寄与できる資料を作成することを目的として、労働者の過重労働対策に関する調査しております。調査は、山口県内で30人以上の従業員がいる事業所約3000か所から500事業所を抽出しております。得られました資料は、とくに産業医の研修のために用います。

つきましては、貴事業所に関して別紙質問用紙に回答をご記入のうえ、9月20日までにご回送いただきますようよろしくお願い申し上げます。

集計しました調査結果につきましては、事業所が特定できないものとして、平成22年4月ごろに山口産業保健推進センターのホームページ上で一般公開いたします。

www.yamaguchi-sanpo.jp/

また、引き続き、従業員に対するアンケート調査を検討しているところです。同封いたしましたアンケート調査を貴社従業員にお答え頂くことが可能かご検討いただきたく存じます。

1. アンケート用紙は従業員数にあわせて、個人用回答封筒をつけてお送りします。
2. 調査は、平成21年10月ごろに実施する予定です。
3. 調査結果は、集計し、貴事業所へお送りしますとともに、上記調査同様、個人、事業所が特定できないものとして集計解析したものを一般公開する予定です。
4. アンケート用紙をご確認のうえ、不都合な点があれば、朱書きしてください。健康問題を早期に発見し対応できるかとともに、心と体の健康にどのような問題があるかを解析します。どのような要因が影響を与えているかを個人状況に左右されないように解析するため、立ち入った内容の質問もありますが、決して個人を特定するものではありませんので、よろしく御協力をお願いします。

連絡先 〒753-0051

山口県山口市旭通り2丁目9-19 山口建設ビル4階
労働福祉事業団 山口産業保健推進センター

TEL 083-933-0105 FAX 083-933-0106

D-1

- b. () 実施内容を知らない。
 c. () 労働者個人で解決すべき
 e. () 問題がほとんどない。
 f. () 検討したことがない。
11. 従業員同士で、精神・身体の健康に気付きやすいようになっている。
 はい どちらかと言えばはい どちらかと言えばいいえ いいえ
12. 外部機関に従業員の健康に関する相談をしたいことがある。
 いつも しばしばある とときどきある まれにしかない ない
13. 現在心と身体の健康のために特に取り組んでいる対策はなにですか。複数に○可。
 a. () 健康診断の完全実施
 b. () 健康診断事後措置の完全実施
 c. () がん検診・人間ドック等検診の充実
 d. () 喫煙対策
 e. () 健康教育・健康相談
 f. () メンタルヘルス対策
 g. () 衛生管理体制の確立
 h. () 快適職場の形成
 i. () 食事・生活習慣についての教育
 j. () 労働時間・労働密度など心身の過重負担要因の改善
 h. () スポーツなど体力強化対策
14. 心と体の健康のための対策として重要と考えるのはどれですか。該当するものに☑
 a. 適当な人材の確保 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 b. 労働者の関心 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 c. 時間の確保 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 d. 効果的な実施方法 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 e. 経費 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 f. 対費用効果の明確化 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 g. 設備・場所の確保 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 h. その他 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
15. 健康問題に取り組むのはどのようなことが重要と考えますか。該当するものに☑
 a. 企業の方針 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 b. 事業所の方針 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 c. 従業員の意識 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 d. 厚生労働行政 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
 e. 産業保健スタッフの意識 重要 やや重要 あまり重要でない 重要でない
16. 最後に御回答者の衛生管理者ですか。 はい 管理者はいるが違う 管理者がいない

E 労働者調査票

(従業員にお願いする調査用紙の見本です。依頼文書1枚と調査票が3枚あります。調査票の2枚目は、自己診断が可能のように、点数の解釈ができるよう3枚目を加えています。調査票1と2の2枚を回収していただきたく存じます。調査にご協力いただけようでしたら、当方から、従業員数分の部数を後日送付し、調査をお願いすることがあります。)

平成21年9月1日

各 位

山口産業保健推進センター

過重労働対策に関するアンケート調査の依頼

働く人々の心の健康問題については、多々報道がありますように現代の大きな課題であり、国民にも広く注目されているところです。

現在、山口県内に働く人々の過重労働対策についてのアンケートを実施し、対策立案や産業保健活動に携わるスタッフの研修の資料を作成しようと考えております。

この度、貴事業所のご協力を得まして、アンケートを行うことができました。事業所、個人が特定されることのないように集計し、まとめることとしております。

何とぞ、趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

質問紙

1. 従業員のみなさまへのアンケート調査 (回収します。)
2. 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト (回収します。)
3. 総合判定 (回収しません。ご利用ください。)

の3部構成で、1、2を回収します。3を利用して、自己診断をご本人でしてください。もし、お訪ねになりたいことがございましたら、貴事業所の産業医や労働衛生の担当者、もしくは山口産業保健推進センターにおたずねください。

連絡先 〒753-0051

山口県山口市旭通り2丁目9-19 山口建設ビル4階
労働福祉事業団 山口産業保健推進センター

TEL 083-933-0105 FAX 083-933-0106

当てはまるものにチェックして (☑)、括弧内には数字を書いてください。

1. 職場でストレスを強く感じますか。
 いつも しばしば ときどき まれに ない

2. どのようなことにストレスを感じますか。(当てはまるもの全部)
 仕事の量 仕事の質 仕事への適性 人間関係 会社の将来
 雇用の安定性、 定年後・老後の問題 技術革新・進歩への対応 昇給・昇進

3. 普段の仕事で疲れますか。
 とても疲れる やや疲れる あまり疲れない まったく

4. 職場以外の家庭などで、不安、ストレスになること、気になることがありますか。
 ある ない

5. 次の人に相談しやすいですか。

| | | | |
|------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 家族・友人 | <input type="checkbox"/> <u>はい</u> | <input type="checkbox"/> <u>どちらでもない</u> | <input type="checkbox"/> <u>いいえ</u> |
| 上司あるいは同僚 | <input type="checkbox"/> <u>はい</u> | <input type="checkbox"/> <u>どちらでもない</u> | <input type="checkbox"/> <u>いいえ</u> |
| 産業医や産業看護職、カウンセラー | <input type="checkbox"/> <u>はい</u> | <input type="checkbox"/> <u>どちらでもない</u> | <input type="checkbox"/> <u>いいえ</u> |

6. 医師に相談したいことがありますか。 はい いいえ

7. アルコール・お酒を飲みますか。
 毎日 週に4-6回 週に1-3回 月に1-2回 飲まない

8. たばこを吸いますか。
 吸っている 吸っていたがやめた 吸わない

- よく眠れますか。
 よく眠れる だいたいよく眠れる あまりよく眠れない よく眠れない

9. 体力に自信がありますか。
 自信がある やや自信がある あまり自信がない まったく自信がない

10. 健康のためにどのようなことを気をつけていますか。(当てはまるもの全部)

- 散歩・ジョギング スポーツ 食事
 健康食品・サプリメント 酒 たばこ
 リラクゼーション 歯磨き その他 ()

11. 有給休暇をとりやすいですか。 はい いいえ

12. 現在、治療をしている病気がありますか。(当てはまるもの全部)

- 高血圧、 高脂血症、 糖尿病、 心臓病、 胃腸病、 肝臓病、 腎臓病、
 歯周病、 関節痛、 神経症、 腰痛、 その他 ()

13. 13-1 年齢 歳

13-2 性別 男 女

13-3 学歴 中学・高校 短大・専門学校 大学・大学院

13-4 婚姻状態 配偶者なし 配偶者あり

13-5 同居 同居者あり 同居者なし

13-6 同居する子ども なし あり

↳ 最も小さな子どもの年齢 () 歳

14. 部署

- 労務職 技能職 (運転手、工員、大工など)
 技術・専門職 (エンジニア・看護師・教師など) 営業・販売職
 サービス・保安職 (店員・保育士・警官など) 事務職
 経営・管理職 農林漁業 その他

15. 階職

- 役員以上 部長・次長クラス 課長クラス 係長・主任クラス
 専門職 一般社員 人材派遣会社からの派遣社員 その他

16. 労働状況

16-1 就業形態 日勤 交代勤務 夜勤

16-2 規定の1日勤務時間 8時間程度 6時間程度 4時間未満

17. 最近1ヶ月間の労働状況

1か月間の労働時間 () 時間

F 疲労蓄積度自己診断チェックリスト

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近1か月間の自覚症状について、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 | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 2. 不安だ | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 3. 落ち着かない | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 4. ゆうつだ | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 5. よく眠れない | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 6. 体の調子が悪い | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 7. 物事に集中できない | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 8. することに間違いが多い | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 9. 工作中、強い眠気に襲われる | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 10. やる気が出ない | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 11. へとへとだ (運動後を除く) | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |
| 13. 以前とくらべて、疲れやすい | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3) |

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

2. 最近1か月間の勤務の状況について、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か月の時間外労働 | <input type="checkbox"/> ない又は適当 (0) | <input type="checkbox"/> 多い (1) | <input type="checkbox"/> 非常に多い (3) |
| 2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事) | <input type="checkbox"/> 少ない (0) | <input type="checkbox"/> 多い (1) | - |
| 3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など) | <input type="checkbox"/> ない又は小さい (0) | <input type="checkbox"/> 大きい (1) | - |
| 4. 深夜勤務に伴う負担 (★1) | <input type="checkbox"/> ない又は小さい (0) | <input type="checkbox"/> 大きい (1) | <input type="checkbox"/> 非常に大きい (3) |
| 5. 休憩・仮眠の時間数及び施設 | <input type="checkbox"/> 適切である (0) | <input type="checkbox"/> 不適切である (1) | - |
| 6. 仕事についての精神的負担 | <input type="checkbox"/> 小さい (0) | <input type="checkbox"/> 大きい (1) | <input type="checkbox"/> 非常に大きい (3) |
| 7. 仕事についての身体的負担 (★2) | <input type="checkbox"/> 小さい (0) | <input type="checkbox"/> 大きい (1) | <input type="checkbox"/> 非常に大きい (3) |

★1：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。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言います。

★2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

<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 | 1～2点 | C | 3～5点 | D | 6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、あなたの仕事による負担度の点数（0～7）を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

| | | 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病がある方の場合には判定が正しく行われな可能性がります。

⇒ あなたの仕事による負担度の点数は： 点（0～7）

| 判定 | 点数 | 仕事による負担度 |
|----|-----|-------------|
| | 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

あなたの仕事による負担度はいかがですか？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、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が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、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。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、休養を取りやすくするので、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】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外労働は、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、時間外労働時間（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労働時間が長い場合には注意が必要です。

| | | | |
|----------|---------|--------------------------|----------------------------|
| 時間外労働時間 | 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 |

調査研究者

赤川悦男 山口産業保健推進センター所長
芳原達也 山口産業保健推進センター基幹相談員
山口大学大学院教授
井上正岩 山口産業保健推進センター基幹相談員
奥田昌之 山口産業保健推進センター基幹相談員
山口大学大学院教授

平成 21 年度山口県内労働者の蓄積疲労度実態調査

Survey on Cumulative Fatigue of Workers in Yamaguchi Prefecture 2009

平成 22 年 3 月 15 日

March 15, 2010

発行所 労働者健康福祉機構 山口産業保健推進センター

Yamaguchi Occupational Health Promotion Center

753-0051 山口市旭通り 2 丁目 9-19 山口建設ビル 4 階

2-9-19 Asahi-dori, Yamaguchi 753-0051, Japan

電話: 083-933-0105 Fax: 083-933-0106