



## 労働者疲労度自己診断チェックリスト

労働者の最近一ヶ月における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。

13項目のこころと身体の自覚症状についての質問項目と、仕事の具体的状況・心身への負担度についての7つの質問項目からなります。簡易なチェックテストでありながら、働く上での心身の負担度を明確化することができます。

全20項目

5分程度

16歳以上