

# コラム

## 1 労働者の疲労蓄積度チェックリスト

厚生労働省は、過重労働による健康障害防止のために労働者自身が疲労の蓄積をセルフチェックするツールとして「労働者の疲労蓄積度チェックリスト」を作成し、活用することをおすすめしています(\*1)。疲労蓄積度が数値によって表されるため、自分自身で疲労蓄積に気づくために効果的です。また産業医が面接指導を行う際にも有効な情報となります。中央労働災害防止協会のホームページで自動判定ができるようになっておりますので、ご利用をおすすめします(\*2)。

\*1 <http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/tp0630-1.html>

\*2 [http://www.jisha.or.jp/web\\_chk/td/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_chk/td/index.html)

## 2 二次健康診断等給付、自発的健康診断受診支援事業

厚生労働省では、定期健康診断などで血圧・血中脂質・血糖・肥満度の全ての項目に異常所見があると診断された人について、二次健康診断及び医師等による特定保健指導の費用を労災保険から給付する制度を定め、活用をおすすめしています(\*3)。また、深夜労働を行う人が自発的に健康診断を受け自身の健康管理を行えるように支援する制度もあります(\*4)。

\*3 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/040325-1.html>

\*4 <http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/jyosei01.html>

## 3 地域産業保健センター、小規模事業場産業保健活動支援促進助成金

労働者数が50人未満の小規模事業場では、過重労働対策を進めるに当たって、事業場内に十分な体制を整えることが難しいのが実情です。このため厚生労働省は、郡市区医師会に委託して地域産業保健センターを設置し、小規模事業場が実施する対策を支援していますので、ご活用ください(\*5)。また、小規模事業場が産業医を選任する場合にその費用を補助する制度もあり、労働者の健康を確保するうえで大変効果的です(\*6)。

\*5 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/080123-2a.pdf>

\*6 <http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/index.html>

「労働基準情報:職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策」

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

○この冊子は、厚生労働省からの委託を受けて中央労働災害防止協会において制作したものです。

**JISHA**  
Japan Industrial Safety & Health Association  
**中災防**

中央労働災害防止協会 健康確保推進部

メンタルヘルス推進センター

TEL 03 (3452) 3473 FAX 03 (3453) 0730