**様式3「体調チェックシート」**

最近１ヶ月の状態について記入してください。

|  |  |
| --- | --- |
| **１．勤怠（過去１ヶ月間の欠勤日数を記載してください。遅刻、早退は欠勤0.5日とします。有給休暇による休みも含みます。計画年休は除きます。）** | |
| ① 欠勤日数が４日以上 | １点 |
| ② 欠勤日数が２日～3.5日 | ２点 |
| ③ 欠勤日数が0.5日～1.5日 | ３点 |
| ④ 欠勤日数が０日 | ４点 |
| **２．他人との交流 （他人とは、同僚、上司、顧客などをさします。）** |  |
| ① 話しかけられても、返事をしないことがある。 | １点 |
| ② 話しかけられれば返事する。自分から話しかけることはない。 | ２点 |
| ③ 自分から話しかけるが、相手は、既に知っている人に限られる。 | ３点 |
| ④ 初対面の人でも、自分から話しかける。 | ４点 |
| **３．業務への集中 業務時間のうち集中していられる時間は** |  |
| ① ０～１/４未満（０～２時間） | １点 |
| ② １/４～１/２未満（２～４時間） | ２点 |
| ③ １/２～３/４未満（４～６時間） | ３点 |
| ④ ３/４～（６～８時間） | ４点 |
| **４．ストレスがなかった時と比較した作業状況** |  |
| ① ０～50％未満 | １点 |
| ② 50～75％未満 | ２点 |
| ③ 75～90％未満 | ３点 |
| ④ 90～100％ | ４点 |
| **５．報告、連絡、相談** |  |
| ① 報告、連絡、相談を適切にしていない。 | １点 |
| ② 上司から指示されれば、報告、連絡、相談を一部適切に行える。 | ２点 |
| ③ 上司から指示されれば、報告、連絡、相談を適切に行える。 | ３点 |
| ④ 自分の判断で、報告、連絡、相談を適切に行える。 | ４点 |
| **６．業務への対応** |  |
| ① 業務を理解できない。 | １点 |
| ② 業務を理解しているが、自分で実施できず、また、上司や同僚の助けを求められない。 | ２点 |
| ③ 業務を理解しており、上司や同僚の助けを求めながら実施している。 | ３点 |
| ④ 業務を理解し、自分で実施している。 | ４点 |
| **７．日中の眠気 「日中、眠いと感じる日」が、平均して** |  |
| ① 頻繁（週に３回以上） | １点 |
| ② ときどき（週に２回） | ２点 |
| ③ たまに（週に１回） | ３点 |
| ④ ほとんどない（週に１回未満） | ４点 |
| **８．余暇の過ごし方**  **健康なときと、余暇の過ごし方を比べてください。** |  |
| ① 疲れて寝ていることが多い。 | １点 |
| ② 寝てはいないが、余暇を楽しむ余裕はない。 | ２点 |
| ③ ある程度余暇を楽しめているが、健康なときほどではない。 | ３点 |
| ④ 健康なときと同じように、余暇を楽しめている。 | ４点 |
| **９．精神症状（例：ゆううつ、やる気がない、不安、イライラ、テンションが高いなど）のために** | |
| ① 日常生活に、週３日以上影響がある。 | １点 |
| ② 日常生活に、ときに影響がある。 | ２点 |
| ③ 日常生活への影響はない。精神症状はときに（週１日以上）みられる。 | ３点 |
| ④ 精神神症状は、ほとんどない。（週１日未満） | ４点 |
| **10．身体症状（頭痛、倦怠感、発熱、下痢、吐き気など）のために** |  |
| ① 日常生活に、週３日以上影響がある。 | １点 |
| ② 日常生活に、ときに影響がある。 | ２点 |
| ③ 日常生活への影響はない。身体症状はときに（週１日以上）みられる。 | ３点 |
| ④ 身体症状は、ほとんどみられない。（週１日未満） | ４点 |
| **11．１日あたりの飲酒量、酒１合（180ml）の目安：ビール中瓶１本（約500ml）、焼酎35度（80ml）、ウイ スキーダブル一杯（60ml）、ワイン２杯（240ml）とします。** | |
| ① ３合以上 | １点 |
| ② ２～３合未満 | ２点 |
| ③ １～２合未満 | ３点 |
| ④ １合未満 | ４点 |
| **12．職場以外でのサポート** |  |
| ① 職場以外での人間関係でのサポートはなく、ストレスがある。 | １点 |
| ② 職場以外での人間関係はない、または、人間関係はあるが、サポートよりもストレスのほうが上回る。 | ２点 |
| ③ 職場以外での人間関係があり、ストレスもあるが、サポートのほうが上回る。 | ３点 |
| ④ 職場以外での人間関係は良好であり、ストレスはなく、サポートが得られる。 | ４点 |

|  |  |
| --- | --- |
| **以下の２つの質問は、通院している方のみ回答してください。【通院： あり ・ なし 】** | |
| **13．主治医との関係** |  |
| ① 自分の判断で、主治医に相談せずに、通院をやめている。 | １点 |
| ② 通院しているが、回数は不規則になっている。 | ２点 |
| ③ 規則的に通院しているが、主治医と一部コミュニケーションがとれていない（質問、話し合い、理解が不十分である）。 | ３点 |
| ④ 規則的に通院しており、主治医と、質問や話し合いを十分にしている。または、主治医の許可で、通院を終結している。 | ４点 |
| **14．服薬へのコンプライアンス** |  |
| ① 医師に相談せず、服薬を完全に中断している。 | １点 |
| ② 医師に相談せず、服薬を一部中断している。 | ２点 |
| ③ 医師に相談せずに、服薬を中断することはない。服薬の一部自己調整について、医師と話し合ったことはない。 | ３点 |
| ④ 医師に相談せずに、服薬を中断することはない。服薬の一部自己調整について、医師と話し合っている。 | ４点 |
|  |  |
| **１～14を合計してください** |  |
| 合計点　（　　　　　） |  |
| 平均点　（　　　　　） |  |