

中面の自己診断チャートに記入後、ご覧ください。



●自己診断の結果、A～Fの6軸とも基準円内に印がついた場合

あなたの働き方や生活習慣などは、とてもよい状態にあり、疲労の蓄積度も小さいと思われます。今後も、これまで通りの働き方を続け、この状態を維持してください。

A軸

●自覚症状の得点が基準円を超えた場合



疲労蓄積状況にあることを認識し、疲労対策を考え実施しましょう。1日の走行に無理はないか、十分な睡眠が取れているか、などをチェックします。

合計点が7点をさらに超えるハイリスク状況にある場合には、健康状態に問題がないか、かかりつけの医師または産業医に相談しましょう。

B軸

●働き方の得点が基準円を超えた場合



過重労働にあることを認識し、働き方を改善しましょう。1日の運転時間が長過ぎることはないか、次の勤務までに十分休息できる時間が取れているか、乗務途中の休憩は十分に取れているか、などについて点検し、必要な対応をとることが望めます。

合計点が6点を超えるハイリスクの状態にあれば、運行管理者と相談の上、現在の勤務状況の改善に取り組む必要があるかどうか、検討しましょう。

C軸

●睡眠状況の得点が基準円を超えた場合



睡眠の状況に、何らかの問題がありますので、疲労の蓄積を抑えるためにも、睡眠の役割をもっと認識し、勤務後には自宅において、できるだけ十分な睡眠を取ることと、休息時間の睡眠にもっと配慮しましょう。

合計点が3点を超える場合、現在の睡眠状況について、かかりつけの医師または産業医に相談してください。

D軸

●ストレスが基準円を超えた場合



接客などによるストレスが多い状態にあります。仕事でのストレスにうまく対処する方法に関して、自分自身で考えるだけでなく、同僚や運行管理者などに相談しましょう。

E軸

●生活習慣の得点が基準円を超えた場合



生活習慣に問題がありますので、間食を含め食事内容の見直しと、食事時間の規則化、さらに運動ができる時間的なゆとりをつくるなどの配慮が必要です。

合計点が4点を超える場合、保健師などの協力を得て、生活習慣改善プログラムを作成し、実行することをおすすめします。

F軸

●肥満度が基準円を超えた場合



明らかに肥満状態です。肥満は生活習慣病の重大なリスク要因ですから、体重の変化に関心を払い、食事量の見直しなどを図る必要があります。

とくに、肥満度が1を超える場合には、保健師などの協力を得て、減量計画をプログラム化し、実行する必要があります。

タクシードライバーのための

疲労蓄積度 自己診断チェックリスト

このチェックリストは、タクシードライバーが自分の“疲労蓄積度”を把握・自覚して、自身の健康管理に、より積極的になっていただくことを目的としています。



「あまり眠れない」「イライラすることが多い」
「やる気が出て来ない」・・・

最近、そんなことを感じたことはありませんか？ もしそうなら、あなたは今、十分な休息がとれていないのかもしれませんが、気づかないうちに過度のストレスをため込んでいるのかもしれません。

まず、自分の身体と心の状態を、正しく知ることが大切です。この「疲労蓄積度自己診断チェックリスト」で、あなた自身の健康管理をしましょう。

タクシードライバー用疲労蓄積度 自己診断チェックリスト&自己診断チャート

氏名： _____

記入年月日： ____ 年 ____ 月 ____ 日

F. あなたの身長と体重について

身長：()cm 体重：()kg
※肥満度の得点の出しかたは下の計算方法をご覧ください。

上の表をみて、あなたの肥満度の数字を記入してください。肥満度 _____ = F軸得点

※[F軸]の肥満度の計算方法

BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

身長170cm・体重70kgの場合
 $70 \div (1.7 \times 1.7) = 24.22$
(体重) (身長) (身長) (肥満度)

24.22は標準(18.5～24.9)なので
チャートは0のところにチェックを入れる。

<肥満度分類表>

-1	やせ	(18.5未満)
0	標準	(18.5～24.9)
1	肥満度Ⅰ	(25.0～29.9)
2	肥満度Ⅱ	(30.0～34.9)
3	肥満度Ⅲ	(35.0～39.9)
4	肥満度Ⅳ	(40.0以上)

E. あなたの生活習慣について：当てはまる項目の番号のすべてに○印をつけてください。

1. 塩分を取ることが多い
2. 野菜をあまり食べない
3. 食べ物に偏りがある
4. 食事が不規則である
5. 運動はあまり行わない
6. ほとんど毎日アルコールを飲む

○の合計を記入してください。

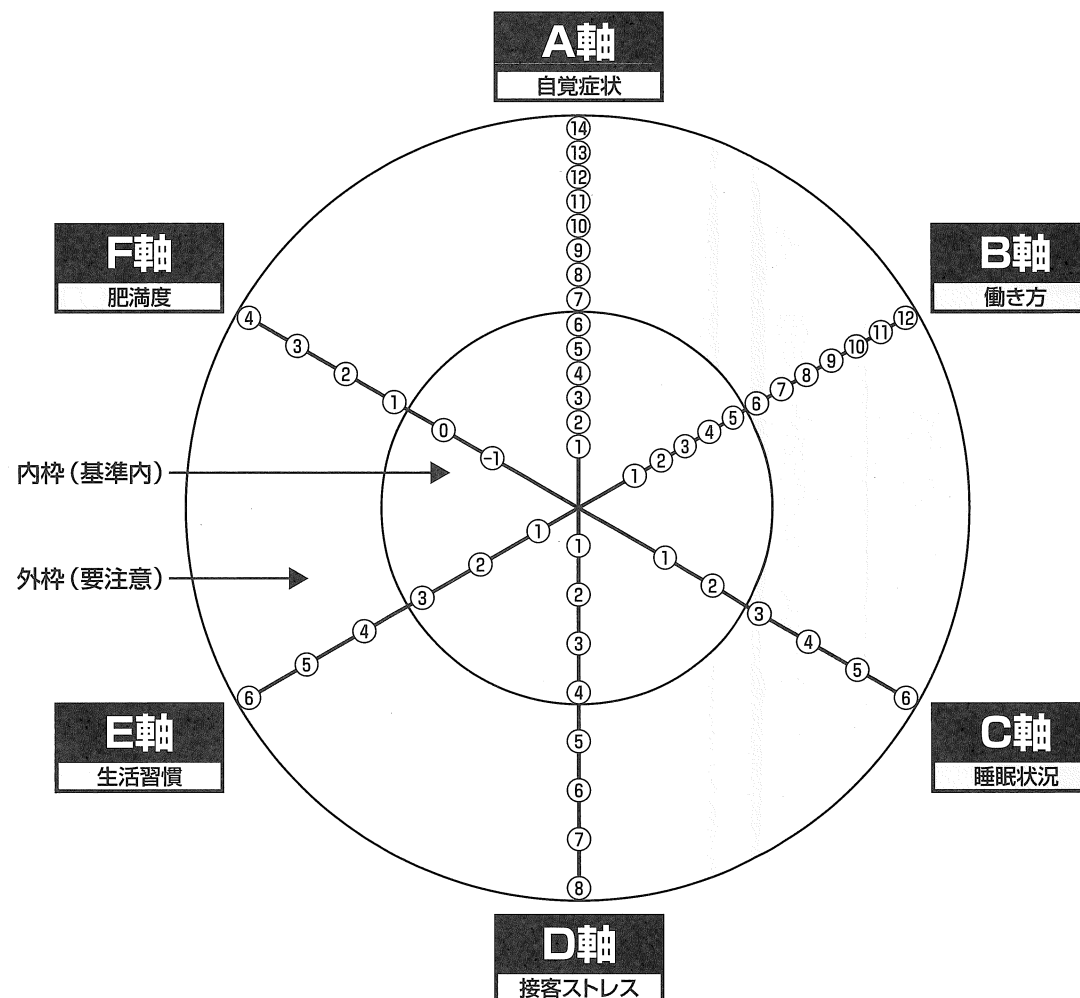
合計 _____ 点 = E軸得点

A. 最近1ヶ月間の自覚症状について

質問ごとに最も当てはまる
回答の□に✓印をつけてください。

項目	点数		
朝起きたとき、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
以前と比べて、疲れやすい	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
へとへとだ(運動後は除く)	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
やる気が出ない	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
ゆううつだ	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
いらいらする	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
物事に集中できない	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)

各々の答えの点数をすべて足してください。合計 _____ 点 = A軸得点



D. 最近1ヶ月の接客などのストレスについて

項目	点数		
接客による気づかれ	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
乗客のためにエアコンの温度をがまんすること	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
乗客のタバコの煙をがまんすること	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
乗客でいやな思いや怖い思いをすること	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)

各々の答えの点数をすべて足してください。合計 _____ 点 = D軸得点

＜例＞ 疲労蓄積度自己診断チェックリスト&チャートの進め方

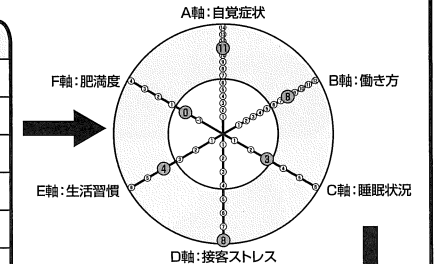
①チェックリストに✓チェックを入れる

A. 最近1ヶ月間の自覚症状について

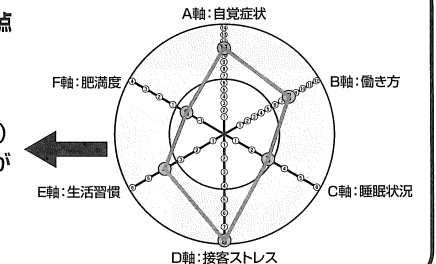
項目	点数		
朝起きたとき、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☒ よくある(2点)
以前と比べて、疲れやすい	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☒ よくある(2点)
へとへとだ(運動後は除く)	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☒ よくある(2点)
やる気が出ない	☒ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
ゆううつだ	☐ ほとんどない(0点)	☒ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
いらいらする	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☒ よくある(2点)
物事に集中できない	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☒ よくある(2点)

各々の答えの点数をすべて足してください。合計 **11** 点 = A軸得点

②A軸～F軸にあてはまる
得点をめりつぶす



③めりつぶしが終わったら
A、B、C、D、E、Fの順番に線で結ぶ



④A、B、C、D、E、F軸の結ばれた線がすべて内枠(基準内)なら問題はありませんが1つでも外枠(要注意)に入った軸があった場合は、上段の注意事項を参考にしてください。

B. 最近1ヶ月の働き方について

項目	点数		
不規則な勤務パターン	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
次の勤務までの休息期間	☐ 取れている(0点)	☐ 時々取れない(1点)	☐ 取れない(2点)
1日の運転時間が長すぎる	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
深夜や早朝の運転	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
水揚げを上げるための残業や公休出勤	☐ ほとんどない(0点)	☐ 時々ある(1点)	☐ よくある(2点)
乗務途中での休憩	☐ 取れている(0点)	☐ 時々取れない(1点)	☐ 取れない(2点)

各々の答えの点数をすべて足してください。合計 _____ 点 = B軸得点

C. 最近1ヶ月の睡眠や休養について

項目	点数		
日勤後や明け番での十分な睡眠	☐ 取れている(0点)	☐ 時々取れない(1点)	☐ 取れない(2点)
休日における十分な睡眠	☐ 取れている(0点)	☐ 時々取れない(1点)	☐ 取れない(2点)
休日における休養	☐ 取れている(0点)	☐ 時々取れない(1点)	☐ 取れない(2点)

各々の答えの点数をすべて足してください。合計 _____ 点 = C軸得点