

心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト

- ・労働者に直接質問し、聞き取った結果を記入し、評価します。定期健康診断の結果も活用しましょう。ただし、**理学的・神経学的所見欄**（下記の※）は必ず医師が行う必要がありますが、それ以外は他の産業保健スタッフの協力を得ても構いません。

■現病歴（基礎疾患） ☐ 特になし

- ☐ 高血圧、 ☐ 糖尿病、 ☐ 脂質異常症（高脂血症）、 ☐ 肥満、
☐ 痛風ないし高尿酸血症、 ☐ 脳血管疾患、 ☐ 虚血性心疾患、 ☐ 不整脈（☐ ）、
☐ 肝疾患（☐ ）、 ☐ 腎疾患（☐ ）、 ☐ がん（☐ ）、
☐ その他（☐ ）

罹患経過：発症 年頃 その後の受療（ ☐ あり、 ☐ なし）

■定期健康診断などの所見（受診日： 年 月 日）

--

■主訴、自覚症状 ☐ 特になし

- ☐ 頭痛・頭重、 ☐ めまい、 ☐ しびれ、 ☐ 歩行障害、 ☐ 動悸、 ☐ 息切れ、 ☐ 胸痛、
☐ むくみ、 ☐ 抑うつ気分、 ☐ 興味・意欲の低下、 ☐ 不安感、 ☐ 思考力の低下、
☐ もの忘れ、 ☐ 食欲低下、
☐ 不眠（入眠障害、断続睡眠・中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感喪失など）、 ☐ 疲労感
☐ その他のストレス関連疾患（心身症）（☐ ）

疲労蓄積の症状および本人が考えている疲労蓄積の原因

症 状	
原 因	

■生活状況（アルコール、たばこについては、最近の変化についても確認）

アルコール	☐ 飲まない ☐ 飲む ☐ 機会飲酒 ☐ ビール大びん（換算） 本/日（ 日/週） 最近の変化：（ ）
タバコ	☐ 吸わない ☐ 吸う 本/日× 年 最近の変化：（ ）
運動	☐ 特にしなない ☐ つとめて歩く程度 ☐ 積極的にする
食習慣 （複数チェック可）	☐ 肉が好き ☐ 魚が好き ☐ 野菜が好き ☐ 特にない ☐ 塩辛いものが好き ☐ 甘いものが好き ☐ 薄味が好き
睡眠時間	1日あたり 平日： 時間 / 休日： 時間

■一般生活におけるストレス、疲労要因：

--

■検査所見等：事後措置の意見・保健指導に役立てます。

検 査 所 見	血圧	/ mmHg	
	脈拍	/分	不整脈： ☐ なし ☐ あり（ ）
	体重	kg	
	身長	cm	BMI： 腹囲： cm
	その他		
理 学 的 所 見 （※）			
神 経 学 的 所 見 （※）			
その他			