**ストレスチェックによる高ストレス外国人労働者への面接指導手引き**

―産業医の先生へ―

手引きを作成しましたので、ご活用ください。日本語が不慣れな労働者を対象に、母国語と日本を併記していますので、対象者に提示して用いることを想定しています。２～５ページを対象者に提示して、回答を求めてください。

1. 事業者に提出する面接指導結果の報告・意見書は、添付の書式（資料１）を参考にしてください（労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル、厚生労働省）。但し、この手引きにあるように、予めその内容の概要を対象者に説明することを推奨します。
2. 面接指導にあたっては、上司等による観察も参考にしてください（資料２）。
3. 通訳の立ち合いには、対象者本人の同意を得てください。
4. 必要に応じて、CES-Dや構造化面接、チェックリスト（資料３）によるうつのスクリーニングテストを実施してください。また、「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」も添付します（資料４）。

**資料**

1. 面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)
2. 産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）
3. 抑うつ症状に関する質問
4. 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（例）

2018～2020年度労災疾病臨床研究事業費補助金「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」研究班　ストレスチェック外国語版運用マニュアルＷＧ

横山和仁（国際医療福祉大学・順天堂大学）、遠藤源樹（順天堂大学）、武藤剛（北里大学）、小田切優子（東京医科大学）、冨田茂（高田馬場さくらクリニック）、山崎友丈（マインメンタルヘルス研究所）、高橋正也（独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所）、石井りな（フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所）、北村文彦（順天堂大学）

 （順不同）

**Nepali version・ネパール語**

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿जीका लागि　　 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

म औद्योगिक चिकित्सक \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ हुँ। मैले यस कार्यालयको कामदारहरूको स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्ने जिम्मा लिएको छु।

は、の\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_です。このののをいます。

　 महिना 　 तारिखमा गरिएको तनाव जाँचमा तपाईंको तनाव (मानसिक र शारीरिक बोझ) उच्च छ भनी निर्धारण गरिएकोले आज तपाईंसँग परामर्श गर्नेछु। यो परामर्शको नतिजाको आधारमा तपाईंको रोजगार अवस्थालाई अपनाउनुपर्ने उपायहरूबारे औद्योगिक चिकित्सकको रूपमा आफ्नो राय कम्पनीलाई बताउनेछु।

は、　 　 にで、あなたの（こころやの）がとされたので、（）を。このにより、に、のなについて、としてをことになります。

तपाईंको तनाव जाँच निर्धारण चार्ट हेर्नुहोस्। तपाईंको तनाव तल ☑ लगाइएका कुराहरूमा छ जस्तो देखिन्छ।

あなたのストレスチェックをください。あなたのはの☑にあるようです。

□ कामको बोझ भारी छ　　　　　　　　　のが

□ मानसिक र शारीरिक लक्षणहरू कडा छ　のが

□ हाकिम र सहकर्मीहरूबाट समर्थन कम छ　 やのが

तपाईंको तनाव को कारणहरू मा ☑ थप्नुहोस्।

ののにに☑をください。

जापानी भाषा को समझ　:

□ म प्रायः कामको निर्देशनहरू बुझ्दिनँ　　　　　 のがことが

□ सहकर्मीहरू र हाकिमसँग कुराकानी गर्न गाह्रो छ　やとのがである

□ किनमेल र दैनिक जीवनमा असुविधाजनक छ　 やふだんのに

कामको बोझ　の:

□ ओभरटाइम धेरै छ　(१ महिनामा घण्टा)　 が（あたり　　）

□ नाइट ड्युटी धेरै　　　　　　　　　　　　　　 が

□ आजभोलि मेरो कामको विवरण परिवर्तन भएको छ　 、のが

□ कामको विवरण गाह्रो छ　　　　　　　　　　　 のが

□ शारीरिक बोझ भारी छ　　　　　　　　　　　　のが大きい

□ काम रमाइलो छैन　　　　　　　　　　　　　 がない

□ कार्य स्थलमा मन नमिल्ने मान्छे छ　　　　　　　 にががいる

आसपासका मान्छेहरूबाटको समर्थन　からの:

□ कार्यस्थलमा सल्लाह गर्ने मान्छे चाहिन्छ　　　　　　　にが

□ एक्लै बस्छु　　　　　　　　　　　　　　　　　 である

□ जापानको रहनसहन र संस्कृतिसँग घुलमिल हुन नसक्ने　のやになじめない

हृदयको बोझ र पीडा अनि त्यसको प्रभाव　こころのや、それらの:

हृदयको बोझ र पीडा (तनाव)　 こころのや（）:

□ महसुस गर्दिनँ वा तुरुन्तै राहत महसुस गर्छु　か、すぐする

□ महसुस गर्छु तर लामो समयसम्म रहँदैन　ことはあるが、は

□ लामो समयदेखि भइरहेको छ वा यसपछि पनि जारी रहन सक्छ　ずっといる、あるいはもである

मनस्थिति वा शारीरिक अवस्थामा समस्या (उदासीनता, चिन्ता, थकान, टाउको दुख्ने आदि)　 やの（の

、、、など）:

□ लगभग छैन वा हलुका भइसकेको छ　　　　　　　 ほとんどない、あるいはしている

□ अलि अलि छ　　　　　　　　　　　　　　　　いくらかある

□ धेरै लक्षणहरू छन् वा निद्रा नलाग्ने या भोग नलाग्ने हुन्छ　がかなりある、あるいはまたはがある

तपाईंको आफ्नै चिन्ता र पीडा　のや:

□ लगभग छैन　 ほとんどない

□ अलि अलि छ　いくらかある

□ एकदमै छ

काम र जीवन यापनमा अवरोधहरू　やの:

□ लगभग छैन　 ほとんどない

□ अलि अलि छ　いくらかある

□ एकदमै छ

अहिलेको स्वास्थ्य अवस्था बताउनुहोस्।　のをください。

हालसम्म लागेका रोगहरू　これまでかかった:　□ खासै केही छैन　になし

□ उच्च रक्तचाप　　　□ मधुमेह

□ लिपिड डिसफंक्सन (हाइपरलिपिडेमिया)　 （）　　□ मोटोपन

□ बाथ वा हाइपरयुरिसीमिया　または　　□ मस्तिष्क संवहनी रोग

□ इस्कीमिक हृदय रोग　　　□ एरिथमिया　　　□ कलेजो रोग

□ मृगौला रोग　　　□ क्यान्सर　がん　　□ ढाड/कम्मर दुख्ने

□ मानसिक रोग (डिप्रेसन, उन्मत्त-उदासीनता, न्यूरोसिस, लगातार मन आतिने, समायोजन डिसअर्डर, मनोदैहिक डिसअर्डर आदि)

こころの（うつ、、、、、など）

□ स्किजोफ्रेनिया　　　□ अन्य　( )

・लक्षणको सुरुवात　　　　 उमेर तिर

・त्यसपछि　　　(□ उपचार गर्दै छु　　　□ निको भयो　　　□ त्यत्तिकै छाडी राखेको छु　)

व्यक्तिपरक लक्षणहरू　:　□ लगभग छैन　になし

□ टाउको दुख्ने, टाउको भारी हुने　・　　□ चक्कर लाग्ने　めまい　　□ झम गर्ने　しびれ

□ हिँडडुल गर्न असक्त　　　□ मुटुको धड्कन बढ्ने　　　□ श्वास-प्रश्वासमा कठिनाइ

□ छाती दुख्ने　　　□ सुन्निने　むくみ　　□ उदासीनता

□ चासो र प्रेरणामा कमी हुने　・の　　□ चिन्ता　　　□ सोच्ने क्षमतामा कमी हुने　の

□ बिर्सने　もの　　□ खाने रुचि घट्ने

□ निद्रा नलाग्ने (सुत्न नसक्ने, हल्का निद्रा, बीचमा निद्रा खुल्ने, बिहान छिटै निद्रा खुल्ने, गहिरो निद्राको कुनै महसुस नहुने आदि)

（、が、、、がないなど）

□ थकानको महसुस हुने

कम्पनीको स्वास्थ्य परीक्षण　の:

□ अनिवार्य लिन्छु　いる　　□ नलिने बेला पनि हुन्छ　ことがある

□ लगभग लिंदिनँ वा लिंदै लिंदिनँ　、または

・हालै तपाईंले स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुभएको मिति　を:

 　　 साल　 　 महिना　 　　 तारिख

तपाईंको जीवनशैलीको अवस्था बताउनुहोस्　あなたのをください。

रक्सी　:　□ पिउँदिनँ　　　□ पिउँछु　　　□ कहिलेकाहीँ पिउँछु

 ・ बियरको ठूलो बोतल (रूपान्तरण)　 びん()

 　 बोतल/ १ दिनमा　／　( दिन/हप्त्ता　／)

चुरोट　:　□ कहिल्यै पनि पिउँदिनँ

 　　　　 □ पिउने गर्थे तर छोडेँ　いたがやめた खिल्ली/१ दिन　／× वर्ष

 □ अहिले पनि पिउँछु　もいる खिल्ली/१ दिन　／× वर्ष

कसरत　:　□ खासै गर्दिनँ　にしない　　□ हिँड्ने प्रयास गर्ने मात्र　つとめて歩く

□ सक्रिय रूपमा गर्छु　にする

खाने बानी (एकभन्दा बढी चेक गर्न सम्भव)　 （）:

□ मासु मन पर्छ　が　　□ माछा मन पर्छ　が　　□ सागसब्जी मन पर्छ　が

□ धेरै नुन भएको खानेकुरा मन पर्छ　ものが　　□ गुलियो खानेकुरा मन पर्छ　ものが

□ हल्का स्वाद भएको खानेकुरा मन पर्छ　が　　□ विशेष गरी छैन　にない

१ दिनमा सुत्ने समय　1あたりの:

कामको दिन　 　　 घण्टा　・बिदाको दिन　 　　 घण्टा

काम बाहेकको हृदयको बोझ र पीडा (तनाव) का कारण　のこころのや（）の:

□ आफ्नो रोग　の　　□ परिवारको रोग　の　　□ ऋण

□ बच्चाको पढाइ　の　　□ साथी वा परिचित व्यक्तिसँगको समस्या　やとの

□ काममा जाने-आउने गर्न लाग्ने समय　　　□ बसोबास वातावरण

तपाईंको हालको अवस्था बताउनुहोस्।　あなたののをください。

जापानी भाषाको क्षमता　:　एकदम राम्रो　　　राम्रो　　　नराम्रो　　　एकदम नराम्रो

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　とても

सँगै बस्ने परिवार　: पति/पत्नी　/　　　बच्चा　　　　बुवा　　　　आमा

अन्य　 ( 　　　 　 )　　　　　　छैन　なし

　अन्य समस्या भएका कुरा　いること (कतिको समस्यामा हुनुहुन्छ　いる):

・ धर्म सम्बन्धी कुरा　のこと　　　हो　　　　होला　　　　दुवै होइन　　　　होइन　　　　फरक हो

そうだ まあそうだ 　どちらでもない ややちがう 　 ちがう

・ खाना, खाने कुरा　、 हो　　　　होला　　　　दुवै होइन　　　　होइन　　　　फरक हो

そうだ まあそうだ 　どちらでもない ややちがう ちがう

・ आय　 हो　　　　होला　　　　दुवै होइन　　　　होइन　　　　फरक हो

そうだ まあそうだ 　どちらでもない 　ややちがう 　 ちがう

**धन्यवाद। एक औद्योगिक चिकित्सकको रूपमा कम्पनीलाई निम्न राय दिनेछु।**

**ありがとうございました。に、としてのを。**

तपाईंको व्यवसाय वर्गीकरण　あなたの:

□ सामान्य रोजगारी

□ रोजगारीमा प्रतिबन्ध वा सरोकार राखिएको　・

□ बिदा लिएको छ

कम्पनीप्रति अनुरोध　への:

□ काम गर्ने समयको कटौती　　　　　　　　　　　　　 の

□ ओभरटाइममा प्रतिबन्ध　(महिनामा 　 घण्टासम्म)　 （あたり　　　まで）

□ कामको बोझ हलुका बनाउने　　　　　　　　　　　　 の

□ तपाईंलाई मिल्ने काममा स्थानान्तरण गर्ने　　　　　　　　あなたにあったへの

□ मानव सम्बन्धको समन्वय　　　　　　　　　　　　　　の

□ रात/बिदाको दिनमा काम गर्न निषेध　　　　　　　　　　・の

□ चिकित्सा संस्थामा चिकित्सकलाई देखाउने सुझाव दिने　　　 への

तपाईं**लाई निम्न अनुसार सिफारिस गर्छु।　あなたには、をします。**

1. व्यवहारमा सुधार ल्याउने तरिका: तनाव पैदा गर्ने समस्याहरू विश्लेषण गरेर खण्ड-खण्ड पारी, तिनीहरू प्रत्येकको प्राथमिकता तय गरौँ। उच्च प्राथमिकताका समस्याबाट समाधानहरू सूचीबद्ध गरी लागू गर्न सजिलो विधिबाट लागू गर्ने कोसिस गर्नु प्रभावकारी हुन्छ।

の：のとなるを・し、をつけてみましょう。のからをして、しやすいからことがです。

1. सोचाइमा सुधार ल्याउने तरिका: सोच्ने तरिकाको बानी निराशा र चिन्ताको कारणसँग सम्बन्धित हुन सक्छ। के तपाईंले आफ्नो काम राम्रो ढंगले नचलेको दोष आफैलाई त दिइरहनुभएको छैन? असफल भइरहने अवस्था सधैं जारी रहनेछ भनेर सोच्नुभएको छैन? अर्कै दृष्टिकोणबाट आफ्नो अवस्था हेर्ने सुझाव दिन्छौं।

の：やのにのがしていることがあります。がうまくいかないをにいませんか？したがもずっとといませんか？のからをみることをします。

1. रिलाक्सेसन (आराम): मानसिक र शारीरिक अवस्था आपसमा घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको छ। रिलाक्सेसन भनेको शरीरका तनाव (कडा भएको स्थिति) लाई नरम पार्ने कामद्वारा मनको तनाव कम गर्ने एक तरिका हो। गहिरो श्वास-प्रश्वास, अरोमाथेरापी, तातो पानी जम्मा गरेको बाथटबमा बस्ने र नुहाउने, सङ्गीत आदि तपाईंलाई मिल्दो तरिका खोजिराख्दा उत्तम हुनेछ।

：こころとのはにしています。は、のをことで、こころのをです。、、、などあなたにを、からおくとよいでしょう。

1. तनाव नियन्त्रणका लागि माथि उल्लिखित कुरा बाहेक परिवार, साथी, हाकिम वा सहकर्मीहरू आदि वरिपरिका व्यक्तिहरूसँग परामर्श लिनु पनि प्रभावकारी हुन्छ। सजिलैसँग सल्लाह माग्न सक्ने मानिसहरू र तपाईंले विश्वास गर्न सक्ने मानिसहरूसँग राम्रो सम्बन्ध कायम गर्ने कुरा सधैँ मनमा राख्नु राम्रो हो।

へのでは、のほか、、、やなどのにしをこともです。からにできるや、のおけるとなをおくようとでしょう。

面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)

|  |
| --- |
| 面接指結果報告書 |
| 対象者 | 氏名 |  | 所属 |  |
| 男・女 | 年齢　　　歳 |
| 勤務の状況(労働時間、労働時間以外の要困) |  |
| 心理的な負担の状況 | (ストレスチェック結果)A.ストレスの要困　　 点B.心身の自覚症状 点C.周囲の支援 点 | (医学的所見に関する特記事項) |
| その他の心身の状況 | 0.所見なし　　1.所見あり(　　　　　　　　　　　　　　　) |
| 面接医師判定 | 本人への指導区分※複数選択可 | 0．措置不要1．要保健指導2．要経過観察3．要再面接(時期：　　　　　　　　)4．現病治療継続 又は 医療機関紹介 | (その他特記事項) |
| 就業上の措置に係る意見書 |
| 就業区分 | 0．通常動務 1．就業制限・配慮 2．要休業 |
| 就業上の措置 | 労働時間の短縮(考えられるものに〇) | 0．特に指示なし | 4.変形労働時間制または裁量労働制の対象からの除外 |
| 1．時間外労働の制限　　　　 時間/月まで | 5.就業の禁止(休暇・休養の指示) |
| 2．時間外労働の禁止 | 6.その他 |
| 3．就業時間を制限　　　　時　　　分　～　　　時　　　分 |
| 労働時間以外の項目(考えられるものに〇を付け、措置の内容を具体的に記述) | 主要項目 | a.就業場所の変更　b.作業の転換　c.深夜業の回数の減少　d.昼間勤務への転換　e.その他 |
| 1) |
| 2) |
| 3) |
| 措置期間 | 　　　日・　週・　月　　 　又は　　　　　年　　月　　日～　　　　年　　月　　日 |
| 職場環境の改善に関する意見 |  |
| 医療機関への受診配慮等 |  |
| その他(連絡事項等) |  |
| 医師の所属先 | 年　　月　　日(実施年月日) | 印 |
|  | 医師氏名 |  |  |

 **産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）**

**取扱注意**

〇〇社　安全衛生部

|  |  |
| --- | --- |
| 記入日 | 　年　　月　　日　　　　　　 |
| 対象者 | 所属 |  | 氏名 |  |
| 記入者 | 役職 |  | 氏名 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 対象者の出身国： | 日本での滞在期間 ：　　　　年　　　か月 |
| 職場で同じ国の出身者：　いる　　　いない | 入社してからの期間：　　　　年　　　か月 |
| 対象者の日本語能力：　仕事面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる　日常面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる |
| 高ストレスの原因と考えられる問題点： |

ストレスによる健康障害対策のためには、日常の変化を早めに察知することが大事とされています。つきまして、面談対象者について上司からみた以下の項目についてご回答ください。

１．当該者の日本語能力の問題点

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

２．当該者の勤務状況に変化はないか（遅刻や無断欠勤はないか）

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

３．食欲や顔色に変化はないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

４．不満が増えたか、あるいは逆に口数が少なくなってないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

５．仕事の単純ミスが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

６．物忘れが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

７．整理整頓が出来なくなっていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

８．その他、日常の変化について何か気づいたことはありますか

( 　　　　　　　　　　　　　　 )

以上

問い合わせ・提出先：安全衛生部　　　内線ｘｘｘｘｘ



**https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html**

**抑うつ症状チェック（前頁）に使用**

**Nepali version・ネパール語**

A1この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

विगत दुई हप्ता वा सोभन्दा लामो अवधि के तपाईंले लगभग हरेक दिन उदासीपन वा निराशा महसुस

गरिरहनुभएको छ?

A2この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

विगत दुई हप्ता वा सोभन्दा लामो अवधि के तपाईंले अधिकांश चीजहरूमा चासो हराउनुभएको छ अथवा तपाईंले सामान्य रूपमा आनन्द उठाइरहेको चीजमा पनि आनन्द लिन सक्नुभएको छैन?

A3毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

के तपाईंसँग लगभग हरेक रात निद्रा सम्बन्धी समस्याहरू छन् (उदाहरणका लागि ओछयानमा गएपछि निदाउन धेरै समय लाग्ने, मध्य रातमा ब्यूँझिने, बिहान सबेरै ब्यूँझिने, अधिक सुतिरहने आदि)?

A4毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

के तपाईं दैनिक रूपमा आफूलाई बेकम्मा वा दोषी महसुस गर्नुहुन्छ?

A5毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

के तपाईंले दैनिक रूपमा ध्यान दिन र निर्णय गर्न गाह्रो भएको महसुस गर्नुभएको छ?

(ア)、(イ) について― **YES/NOの質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

डिप्रेसनका लक्षणको कारण काम वा जीवनयापनमा धेरै कठिनाइहरू छन्?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

के तपाईंलाई कहिलेकाहीं मर्न मन लागेको जस्तो महसुस हुन्छ? साथै के तपाईं त्यस्तो महसुस गरिरहनुहुन्छ?

専門医を受診してください。

विशेषज्ञ चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

अस्पतालमा नियमित उपचार लिन जारी राख्नुहोस्। आफ्नो औषधि लिन नबिर्सनुहोस्।

**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（例）**

・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 |  |

＜参考：高ストレス者の場合に留意すべきストレス関連疾患（心身症）＞

|  |  |
| --- | --- |
| 部位 | 主な症状 |
| 呼吸器系 | 気管支喘息，過換気症候群 |
| 循環器系 | 本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞） |
| 消化器系 | 胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐 |
| 内分泌・代謝系 | 単純性肥満症，糖尿病 |
| 神経・筋肉系 | 筋収縮性頭痛，痙性斜頚，書痙 |
| 皮膚科領域 | 慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症 |
| 整形外科領域 | 慢性関節リウマチ，腰痛症 |
| 泌尿・生殖器系 | 夜尿症，心因性インポテンス |
| 眼科領域 | 眼精疲労，本態性眼瞼痙攣 |
| 耳鼻咽喉科領域 | メニエール病 |
| 歯科・口腔外科領域 | 顎関節症 |

日本心身医学会教育研修委員会編1991心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57をもとに作成