

思い当たることの有無・原因についてお答えください

お酒を毎日飲まずにはいられない

はい  いいえ

最近心配事やヒヤリハットすることがあった

はい  いいえ

<< 前へ

中止

次へ >>

## 最近心配事やヒヤリハットすることがあった方

その原因と思われることを次の項目から選んで下さい(複数可)

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 気付かなかった  | <input type="checkbox"/> 全く知らなかった                |
| <input type="checkbox"/> 大丈夫と思った             | <input checked="" type="checkbox"/> 他のことを瞬間考えていた |
| <input type="checkbox"/> 危ないと思っていなかった        | <input type="checkbox"/> 事実のとらえ方が悪かった            |
| <input checked="" type="checkbox"/> 安易に考えていた | <input type="checkbox"/> 連続作業で疲れていた              |
| <input type="checkbox"/> あまり深く考えなかった         | <input checked="" type="checkbox"/> ちから負けた       |
| <input type="checkbox"/> 体のバランスを崩した          | <input type="checkbox"/> かんちがしいした                |
| <input checked="" type="checkbox"/> よく見えなかった | <input type="checkbox"/> 速さに着いていけなかった            |
| <input type="checkbox"/> 全然忘れていた             | <input checked="" type="checkbox"/> 頭がイライラしていた   |
| <input type="checkbox"/> 無意識に手が動いていた         | <input type="checkbox"/> 心配事に気を取られていた            |
| <input checked="" type="checkbox"/> やりにくかった  | <input type="checkbox"/> 思い出せなかった                |
| <input type="checkbox"/> 見落とした               | <input checked="" type="checkbox"/> 聞き取れなかった     |
| <input type="checkbox"/> 手や体が思うように動かなかった     | <input type="checkbox"/> その他                     |

<< 前へ

中止

次へ >>

次の自覚症状に付いて程度でお答えください。

なし 週に1~2日 週に3~4日 週に5日以上続く

眼が重い	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
顔色が悪い	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
イライラする	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
目がかゆく	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
気分が悪い	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
朝方特に気がない	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
おちつかない気分だ	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
眼がいたい	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
耳鳴りがする	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
目がいたい	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
首筋や肩がこる	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input type="radio"/> 少し当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる
眼がまんやりする	<input type="radio"/> 当てまらぬ	<input checked="" type="radio"/> 当てまる	<input type="radio"/> かなり当てまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てまる

<< 前

中止

次 >>

次の自覚症状に付いて程度でお答えください。

なし 週に1~2日 週に3~4日 週に5日以上続く

あぐびがでる	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
のどがつかえた感じがする	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
手や指がいたい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
めまいがする	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
どうき息切れがする	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
むせい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
やる気がとましい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
不安な感じがする	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
ものがたまやける	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
眠れず早く目覚める	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
全身がだるい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
食欲がない	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる

<< 前へ

中止

次へ >>

次の自覚症状に付いて程度でお答えください。

なし 週に1~2日 週に3~4日 週に5日以上続く

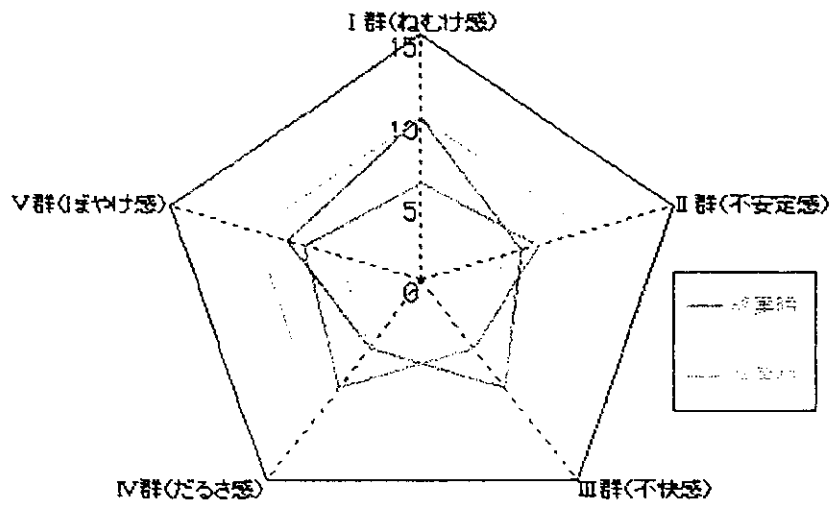
便後や下痢をする	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
ゆうつな気分だ	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
胸がだるい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
考えがまとまりにくい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
立ちくらみをする	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
横になりたい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
目がつかれる	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
腰がいたい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
目がしゅまつく	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
足がだるい	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
人生がつまらなく感じる	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input type="radio"/> 少し当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる
本来仕事熱心で几帳面	<input type="radio"/> 当てはまらない	<input checked="" type="radio"/> 当てはまる	<input type="radio"/> かなり当てはまる	<input type="radio"/> 非常に良く当てはまる

<< 前へ

中止

診断 >>

### 作業負荷による自覚症変動図 (始業時～終業時までの変化)



閉じる

# 不安全行動自己診断報告書

平成15年3月22日  
7時5分

## 判定 正常

今日のあなたは、充分安全を意識して積極的に行動できます。しかし、その反面、生理的負荷も大きく、長く持続することはできません。肝心なところで集中力の低下から、小ミスを起こすこともあります。その信頼度は53%です。充分こころして行動してください。

なぜなら、あなたの下記の自覚症状は、不安全行動を起こす前触れの一部であるからです。判定の現症ポイントや具体的な症状回避処置を参考にして、安全を意識した行動を行って下さい。

### \*不快症状

いらいらする、首筋や肩がこる、頭がぼんやりする、全身がだるく疲れる、目が疲れてぴくぴくする、腰が重い、足がだるい。

### 判定現症のポイント

あなたの健康状態は、素晴らしいものです。この状態を維持するように努めましょう。なお気になる症状があれば解消に努めましょう。

### \*あなたにできる不快症状改善のすすめ

#### 効果的な眠気・疲労解消法

頭のでっぺんのくぼみ。左右の耳を結んだ線と体の正中線の交わる場所を真っ直ぐ下に押す。気持ち良さを感じるくらいに。

#### 疲れ目や眼精疲労の解消法

目が疲れたら目を休ませるのが一番の特効薬。その間に疲れた目を、冷・温湿布すると目の疲労回復に効果的、痛い時は、冷やすのが良い。

#### 簡単で効果的な首・肩こり解消法

腕をあげたままにすると筋肉を過度に酷使し続けることになるので、時々、姿勢を変えて、腕を動かして下さい。

#### 腰痛解消法

椅子に掛け首の後ろで両手を組み、上体を前に倒した姿勢から、顔を上げ背中を反らす様にせずじを伸ばしながら起こします。食後1時間20回くらい。

#### いらいら解消法

いらいらの問題解決に向けて徹底思考(考えて考えて、考えつくす)と解決に向けての行動をとる。

#### ストレス対処方

うれしさや幸せ感が、心身を活性化させます。何事も明るく前向きにとらえ、感謝や感動の心を忘れないことが、こつです。

ストレス対処保健習慣。朝食をとる。間食しない。7～8時間の睡眠をとる。標準体重にする。酒は1～2杯。禁煙。週2～3回スポーツをする。努力。

鏡を見て眉間にしわが寄っていたら、ニッコリ微笑んで「そんなに緊張するな。いずれ、すべてはうまくいくはずだ」と自分に語りかけましょう。

**今日もご安全に!!**

# 不安全行動自己診断報告書

平成15年3月6日  
1時12分

## 判定 要注意

今日のあなたは、注意が必要です。あなたが知らずにミスを起こす確率は、100回に1回です。その信頼度は1%です。原因を知って安全を意識して行動すれば、死亡事故・けが・ヒヤリハットなどを避けることができます。

なぜなら、あなたの下記の自覚症状は、不安全行動を起こす前触れの一部であるからです。判定の現症ポイントや具体的な症状回避処置を参考にして、安全を意識した行動を行って下さい。

### \*不快症状

頭が重い、いらいらする、頭が痛い、首筋や肩がこる、頭がぼんやりする、めまいがする、非常に眠たい、全身がだるく疲れる、目が疲れてぴくぴくする、腰が重い、足がだるい。

### 判定現症のポイント

疲労の残存による障害があります。時々あくびをすとか深呼吸などを行い、酸素不足の体に活力を与えるリフレッシュを心掛けて下さい。

### \*あなたにできる不快症状改善のすすめ

#### 効果的な眠気・疲労解消法

眠気は、夜だけでなく昼食後から2時間ぐらいにも起こります。食後15分の仮眠は、眠気・疲労解消に効果があります。寝過ぎは逆効果、注意必要。

#### 疲れ目や眼精疲労の解消法

目が疲れたら目を休ませるのが一番の特効薬。その間に疲れた目を、冷・温湿布すると目の疲労回復に効果的、痛い時は、冷やすのが良い。

#### 簡単で効果的な首・肩こり解消法

頑固な肩こり、不眠、食欲不振、倦怠感などが伴う場合、心身の病が隠れていることがあります。そうした場合は、早めに専門医を受診して下さい。

#### 腰痛解消法

骨盤の下部、太もものつけ根あたりに、7~10cm幅のベルトを巻き固定し、足を開いて、腰を左右に20回ゆっくり回す、これを一日に数回行う。

#### いらいら解消法

握りこぶしを作った時にでる、最も小指側の手首のすじの親指側のわきと、手首の一番太い皺との交点からひじに向かい3cmのところを指圧する。

#### 頭痛の解消法

顔の眉間の真ん中に中指をおき垂直にやさしく押す。30秒~1分間。また、目尻から横3cmのところ左右を押す。

#### めまいの対策

おおくは、朝起きるとくらりとする立ちくらみ。お腹がすいたときにふらつくなどの軽度のめまいは、すぐ治ってしまいます。少し安静にして下さい。

#### ストレス対処方

椅子に深く座り、左右の手を後で組み2~3分深呼吸をする。気分爽快疲労回復の効果あり。

今日もご安全に!!



# 不安全行動自己診断報告書

平成15年3月22日  
7時11分

## 判定 病人(病気治療中)

今日のあなたは、注意が必要です。職場の了解を取って、医師の注意に従った行動をして下さい。無理した行動がかえって周りの人に迷惑をかけることとなります。充分注意して下さい。

なぜなら、あなたの下記の自覚症状は、不安全行動を起こす前触れの一部であるからです。判定の現症ポイントや具体的な症状回避処置を参考にして、安全を意識した行動を行って下さい。

### \*不快症状

頭が重い、いらいらする、頭が痛い、首筋や肩がこる、めまいがする、非常に眠たい、全身がだるく疲れる、目が疲れてぴくぴくする、腰が重い、足がだるい。

### 判定現症のポイント

病気治療中の服薬は、眠気・だるさなどを引き起こす事があります。気になる症状と合わせて、医師の指示に従って下さい。

### \*あなたにできる不快症状改善のすすめ

#### 効果的な眠気・疲労解消法

頬の一番高いところから耳の付け根までのほぼ真ん中で、上の頬の骨の下縁。左右2箇所。気持ち良さを感じるくらいに指圧する。

#### 疲れ目や眼精疲労の解消法

目を閉じ、両手で30秒程両目を覆う、両手を離しまばたきと眼球の運動を30秒繰り返す。両指をこめかみに当てマッサージを繰り返すと良い。

#### 簡単で効果的な首・肩こり解消法

慢性的なこりの場合は、患部を温める方法が効果的です。血流が増え細胞内の疲労物質を流し去ることができるからです。

#### 腰痛解消法

足首外側のくるぶしの一番高いところから、アキレス腱までの間にあるくぼみ。両足とも。親指で円を描くようにやさしく押す。

#### いらいら解消法

目を閉じて、全神経を鼻の穴の奥に集中し、ゆっくりと息を吸い続け奥の方へ入る空気の涼感を感じとり、吐き出す。1分間に数回、数分間続ける。

#### 頭痛の解消法

肩の筋肉が一番盛り上がっているところ。首の付け根から腕の付け根の真ん中の部分。押すときもちが良い。両肩とも。

#### めまいの対策

めまいが激しく、失神感・目の前が一瞬暗くなるとか・ふわふわする感じの場合は、慎重な検査が必要です。専門医を受診して下さい。

#### ストレス対処方

完璧な人間などこの世にはいません。失敗は恥ではなく、自分だけの責任でもないのです。他人の評価を気にしてクヨクヨ悩むのはやめましょう。

**今日もご安全に!!**

管理コード

XXXXXXXXXX

OK

キャンセル

経過期間  ~

必要であれば経過期間を指定してください。  
プリントを押すと統計処理報告書が印刷されます。

統計資料（企業用） 経過期間（2003年2月21日～2003年3月6日の14日間）

年齢階層別人数	合計人数	5人	男性	3人	女性	2人
1. 16才以下		0人		0人		0人
2. 17～19才		1人		0人		1人
3. 20～24才		0人		0人		0人
4. 25～29才		0人		0人		0人
5. 30～34才		2人		1人		1人
6. 35～39才		0人		0人		0人
7. 40～44才		0人		0人		0人
8. 45～49才		1人		1人		0人
9. 50～54才		0人		0人		0人
10. 55～59才		1人		1人		0人
11. 60～64才		0人		0人		0人
12. 65～69才		0人		0人		0人
13. 70才以上		0人		0人		0人

経験年数別人数	合計人数	5人	男性	3人	女性	2人
1. 1ヶ月未満		1人		0人		1人
2. 1ヶ月以上～3ヶ月未満		0人		0人		0人
3. 3ヶ月以上～6ヶ月未満		1人		1人		0人
4. 6ヶ月以上～1年未満		0人		0人		0人
5. 1年以上～2年未満		1人		1人		0人
6. 2年以上～5年未満		0人		0人		0人
7. 5年以上～10年未満		1人		0人		1人
8. 10年以上～20年未満		0人		0人		0人
9. 20年以上		1人		1人		0人

不安全行動自己診断から（判定結果別人数）

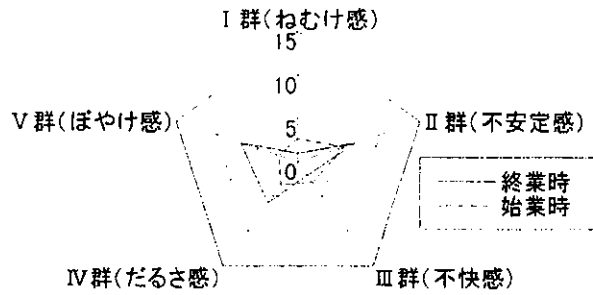
	合計人数	30人	男性	23人	女性	7人
1. 可逆性疲労		1人		1人		0人
2. 疲労残存		16人		9人		7人
3. 慢性疲労		0人		0人		0人
4. 過労		12人		12人		0人
5. 病氣治療		1人		1人		0人

不安全行動誘因マトリックスからレベル別人数

	合計人数	30人	男性	23人	女性	7人
1. 正常 レベルⅠ		1人		1人		0人
2. 要注意 レベルⅡ		16人		9人		7人
3. 充分注意 レベルⅢ		0人		0人		0人
4. 病気の疑い レベルⅣ		12人		12人		0人
5. 病人 レベルⅤ		1人		1人		0人

# 作業負荷による自覚症状変動図

(始業時～終業時までの変化)



## 不安全行動誘因の日内変動図 (2003年3月7日～2003年3月7日の1日間)

(サンプル数 終業時:1件 始業時:3件)

自覚症状	少し該当 スコア1	かなり スコア2	非常に スコア3	
眠気だるさ	0	1	2	3
1. ねむい	始業時 終業時			
2. 横になりたい	始業時 終業時			
3. あくびがでる	始業時 終業時			
4. 全身がだるくつかれる	始業時 終業時			
5. いらいらする	始業時 終業時			
6. 頭がおもい	始業時 終業時			
7. 頭がぼんやりする	始業時 終業時			
8. 足がだるい	始業時 終業時			
9. 目がつかれる	始業時 終業時			
身体的違和感				
10. 頭がいたい	始業時 終業時			
11. めまいがする	始業時 終業時			
12. 腰がいたい	始業時 終業時			
13. 首筋や肩がこる	始業時 終業時			

判定結果別ヒヤリハット項目件数

経過期間 (2003年2月21日 ~ 2003年3月6日の 14日間)

1. 可逆性疲労

	合計件数	8人	男性	8人	女性	0人
1. 気付かなかった	1人	1人		1人		0人
2. 大丈夫と思った	0人	0人		0人		0人
3. 危ないと思っていなかった	0人	0人		0人		0人
4. 安易に考えていた	1人	1人		1人		0人
5. あまり深く考えなかった	0人	0人		0人		0人
6. 体のバランスを崩した	0人	0人		0人		0人
7. よく見えなかった	1人	1人		1人		0人
8. 全然忘れていた	0人	0人		0人		0人
9. 無意識に手が動いていた	0人	0人		0人		0人
10. やりにくかった	1人	1人		1人		0人
11. 見落とした	0人	0人		0人		0人
12. 手や体が思うように動かなかった	0人	0人		0人		0人
13. 全く知らなかった	0人	0人		0人		0人
14. 他のことを瞬間考えていた	1人	1人		1人		0人
15. 事実のとらえ方が悪かった	0人	0人		0人		0人
16. 連続作業で疲れていた	0人	0人		0人		0人
17. ちから負けした	1人	1人		1人		0人
18. かんちがいした	0人	0人		0人		0人
19. 速さに着いていけなかった	0人	0人		0人		0人
20. 頭がイライラしていた	1人	1人		1人		0人
21. 心配事に気を取られていた	0人	0人		0人		0人
22. 思い出せなかった	0人	0人		0人		0人
23. 聞き取れなかった	1人	1人		1人		0人
24. その他	0人	0人		0人		0人

2. 疲労残存

	合計件数	69人	男性	36人	女性	33人
1. 気付かなかった	16人	16人		9人		7人
2. 大丈夫と思った	0人	0人		0人		0人
3. 危ないと思っていなかった	0人	0人		0人		0人
4. 安易に考えていた	1人	1人		1人		0人
5. あまり深く考えなかった	0人	0人		0人		0人
6. 体のバランスを崩した	0人	0人		0人		0人
7. よく見えなかった	10人	10人		5人		5人
8. 全然忘れていた	0人	0人		0人		0人
9. 無意識に手が動いていた	0人	0人		0人		0人
10. やりにくかった	1人	1人		1人		0人
11. 見落とした	0人	0人		0人		0人
12. 手や体が思うように動かなかった	9人	9人		4人		5人
13. 全く知らなかった	9人	9人		4人		5人
14. 他のことを瞬間考えていた	1人	1人		1人		0人
15. 事実のとらえ方が悪かった	0人	0人		0人		0人
16. 連続作業で疲れていた	0人	0人		0人		0人
17. ちから負けした	1人	1人		1人		0人
18. かんちがいした	0人	0人		0人		0人
19. 速さに着いていけなかった	8人	8人		4人		4人
20. 頭がイライラしていた	1人	1人		1人		0人
21. 心配事に気を取られていた	0人	0人		0人		0人
22. 思い出せなかった	0人	0人		0人		0人
23. 聞き取れなかった	1人	1人		1人		0人
24. その他	11人	11人		4人		7人