

## チェックする 疲労度をチェックしてみましょう

(文部科学省 生活者ニーズ対応研究 疲労および疲労感の分子・神経メカニズムの解明とその防御に関する研究報告書より)

チェック項目	全くない	少しある	まあまあある	かなりある	非常に強い	点数記入欄	
微熱がある	0	1	2	3	4	( )	
思考力が低下している	0	1	2	3	4		( )
疲れた感じ、だるい感じがある	0	1	2	3	4	( )	
よく眠れない	0	1	2	3	4		( )
ちょっとした運動や作業でもすごく疲れる	0	1	2	3	4	( )	
ゆううつな気分になる	0	1	2	3	4		( )
筋肉痛がある	0	1	2	3	4	( )	
自分の体調に不安がある	0	1	2	3	4		( )
働く意欲が起きない	0	1	2	3	4		( )
ちょっとしたことが思い出せない	0	1	2	3	4		( )
このごろ体に力が入らない	0	1	2	3	4	( )	
リンパ節が腫れている	0	1	2	3	4	( )	
まぶしくて目がくらむことがある	0	1	2	3	4		( )
頭痛、頭重感がある	0	1	2	3	4	( )	
ぼーっとすることがある	0	1	2	3	4		( )
一晩寝ても疲れがとれない	0	1	2	3	4	( )	
集中力が低下している	0	1	2	3	4		( )
のどの痛みがある	0	1	2	3	4	( )	
どうしても寝過ぎてしまう	0	1	2	3	4		( )
関節が痛む	0	1	2	3	4	( )	
合計						A:	B:
総計 (A+B)							