

## 調査事例：過重労働〔残業時間と睡眠時間〕

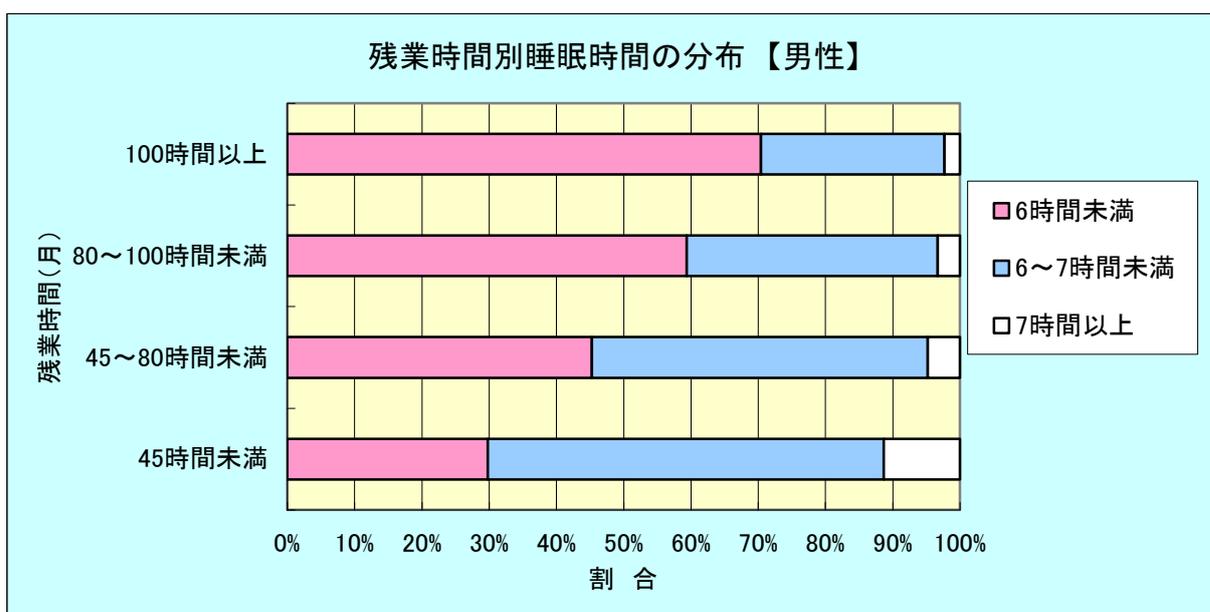
### 環境・健康

残業時間と睡眠時間の関係を某健診機関での健康診断の受診者（男性 20～59 歳）について調査した結果を下記図に示しました。残業時間が長くなるほど睡眠時間の分布は 7 時間以上の割合が減少し、6 時間未満の割合が増加しています。

長時間労働により、労働に伴う身体への負荷が増加し、さらに睡眠時間が短くなることによる休養不足<sup>1)</sup>が加わると疲労が蓄積し過労状態となります。

1) kes Information No.187 調査事例：過重労働〔残業時間と睡眠による休養感〕

### 残業時間と睡眠時間の関係調査結果



### kes サポート

課 題	kes サポート
健康管理に関する調査	健康診断等データの集統計
健康教育	集統計結果等に基づく健康教育