

調査事例：過重労働〔残業時間と睡眠による休養感〕

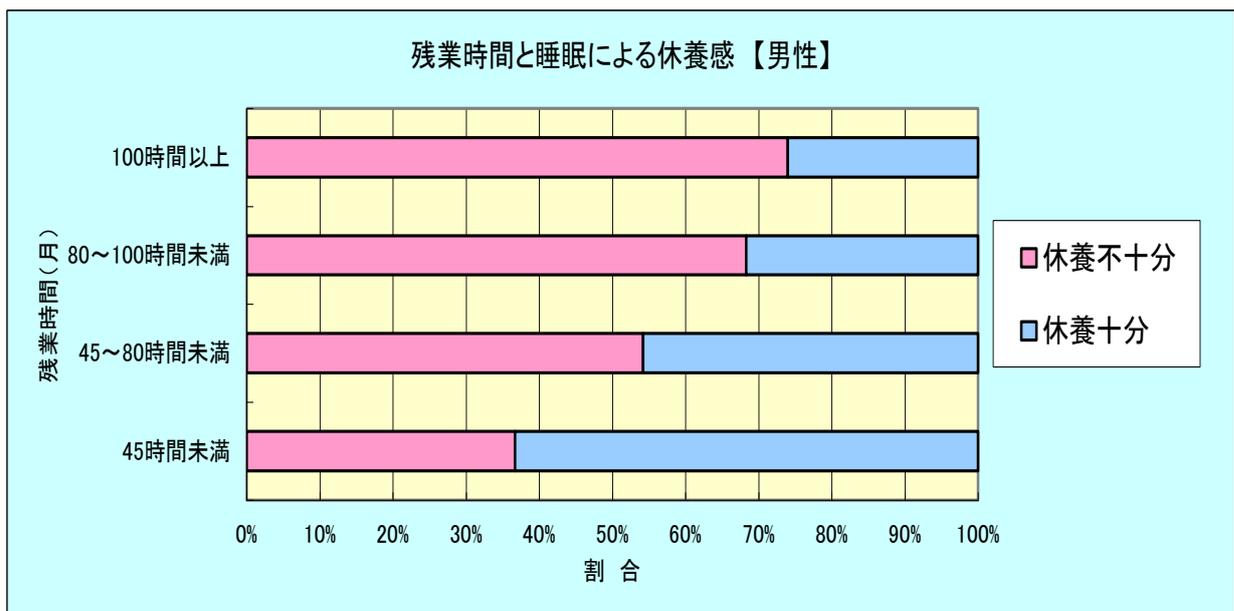
環境・健康

残業時間は睡眠時間に影響を及ぼします¹⁾。残業時間と睡眠による休養感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による休養感は不十分の割合が増加しています。

残業時間が長くなり、睡眠による休養が不十分となると、身体の疲労感だけではなく様々な自覚症状の訴え率が増加します²⁾。

- 1) kes Information No.186 調査事例：過重労働〔残業時間と睡眠時間〕
- 2) kes Information No.188～No.192 調査事例：過重労働〔休養不十分⇒自覚症状〕

残業時間と睡眠による休養感の関係調査結果



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