

調査事例：過重労働〔休養不十分⇒イライラ〕

環境・健康

残業時間が長くなると睡眠時間に影響を及ぼし¹⁾、睡眠による休養が不十分となります²⁾。睡眠による休養感と自覚症状〔イライラしやすい〕の訴え率との関係を某健診機関での健康診断の受診者について調査した結果を下記表に示しました。男女、各年代とも睡眠による休養が不十分な受診者では十分な受診者よりも自覚症状〔イライラしやすい〕を訴える割合が有意に高くなっています。

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イライラしやすいなどの自覚症状の訴え率が増加します。

- 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.187 調査事例：過重労働〔残業時間と睡眠による休養感〕

睡眠による休養感と〔イライラしやすい〕の訴え率（％）

性別	年齢	睡眠による休養	
		不十分	十分
男性	20～39 歳	15.6	5.9
	40～59 歳	11.2	3.8
女性	20～39 歳	20.9	9.5
	40～59 歳	11.3	4.3

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