

調査事例：過重労働〔不眠・目の疲れ⇒ゆううつ〕

環境・健康

長時間労働などにより睡眠による休養が不十分となります¹⁾。また、VDT作業などにより自覚症状〔目が疲れやすい〕を訴える割合が増加します²⁾。自覚症状〔不眠〕および自覚症状〔目が疲れやすい〕と自覚症状〔ゆううつ〕の訴え率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、各年代とも不眠と目の疲れが相まって自覚症状〔ゆううつ〕を訴える割合が有意に高くなっています

- 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〕
- 2) kes Information No.171 VDT作業と自覚症状〔目が疲れやすい〕

不眠・目の疲れと〔ゆううつ〕の訴え率（％）

男性〔20～39歳〕

自覚症状		目の疲れ		自覚症状		目の疲れ	
		無	有			無	有
不眠	無	4.2	13.7	不眠	無	2.9	8.6
	有	25.4	39.4		有	17.1	29.8

男性〔40～59歳〕

女性〔20～39歳〕

自覚症状		目の疲れ		自覚症状		目の疲れ	
		無	有			無	有
不眠	無	4.7	13.0	不眠	無	2.2	6.5
	有	26.6	40.4		有	14.1	24.6

女性〔40～59歳〕

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