

# 産業保健\*に 役立つ 統計情報通信 Vol.4

\*産業保健とは働く人の健康対策を行うことをいい、労働基準法と労働安全衛生法によって法的に定められています。

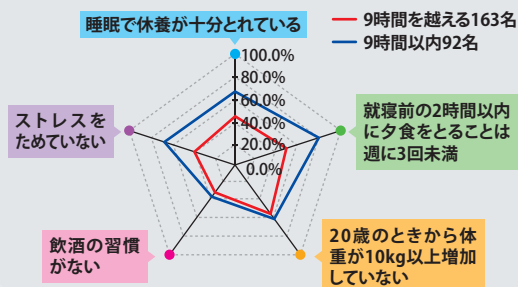
保健看護管理室 統計情報課  
係長 中西 湖雪

今回は通信業B社の労働時間に着目しました。  
労働時間が、9時間を超える社員163名と9時間以内92名で比較しました。

## 生活習慣の比較

労働時間が長いと夕食も遅くなり、睡眠時間が減少してストレスもたまります。  
その影響なのか飲酒の習慣がつきやすく、体重も増加傾向になることが分かります。

### 良い生活習慣の割合



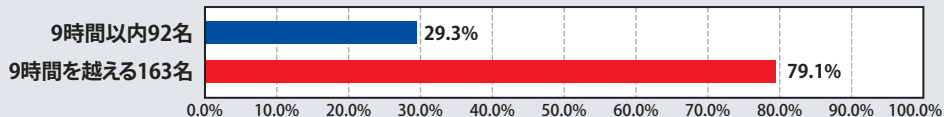
## 労働時間と健康への影響

下の表のとおり、労働時間が長くなる程健康への影響が大きいことがわかります。

| 時間外労働   | 推定睡眠時間 | 健康への影響                   |
|---------|--------|--------------------------|
| 月45時間未満 | 7～8時間  | 脳・心臓疾患との関連性は低い           |
| 月80時間   | 6時間未満  | 健康への影響は労働時間が長いほど関連性が強くなる |
| 月100時間  | 5時間未満  | 脳・心臓疾患の発症と有意に関連がある       |

## 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思う人の割合の比較

労働時間が長い人の方が何とか生活習慣を変えたいと思っている割合が多いことが分かります。



## 労働時間は生活習慣の鍵を握る!?

労働時間は一日の多くの時間を占めるため、生活習慣に大きく影響します。ストレスチェックが導入されるこの時期、労使共に「労働時間」について見直してみませんか？

