

労働時間が健康に与える影響

日立AP清水事業所
と関連会社で働く
人のネットワーク



2012年11・12月
No. 49
発行：オアシス
編集委員会
連絡先：多田義幸
TEL
090-9121-0602

●長時間残業で体調は
いかがでしようか？

夏場に、工場はフル稼働し、生産ラインで働く方々の体調はいかがでしょう。特に、2 残後の休憩も取らずに、業務を推進している事実があり、健康上の懸念がされます。長時間労働は、個々人の体に悪影響を与えています。

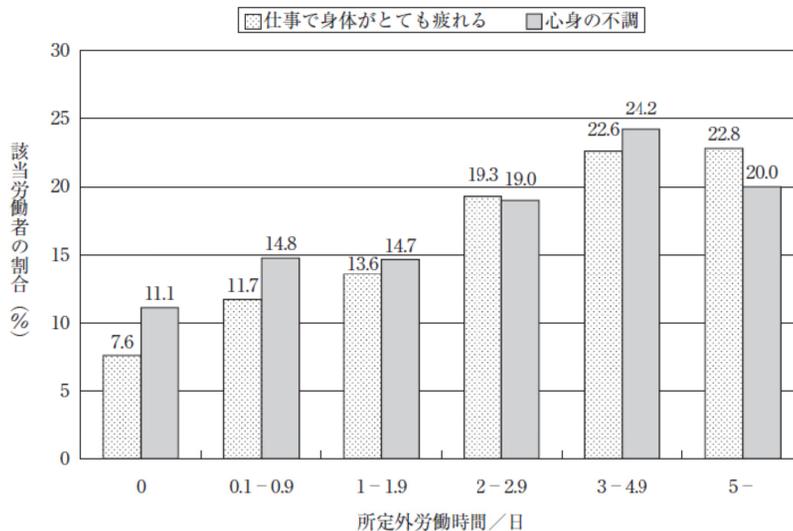
労働安全衛生総合研究所の報告「長時間労働と健康問題」（08年）（下右図）によると、所定外労働時間が増加するほど、心身の不調を訴える割合が高くなります。

また、労働時間／睡眠時間と急性心筋梗塞のリスクに関する調査結果（下左図）より、週労働時間が61時間以上で睡眠5時間以下の場合、週労働時間が60時間以下で睡眠6時間以上に対し、リスクが4.8倍になることがわかります。

このように、長時間労働は、健康状態を悪化させることがわかります。

長時間労働の結果、疾病や死亡のリスクが増えることから、働く人の健康状態を守るためには、時間外労働を削減させることが課題となります。

図6 1日の所定外労働時間と身体の疲労、心身の不調



出所：厚生労働省「2002年労働者健康状況調査」, 1万6000人対象。

図3 労働時間/勤務日の睡眠時間の組み合わせと急性心筋梗塞のリスク

