

## 長時間労働と健康



日本の働き方は変化しつつありますが、長時間労働は依然として多くの従業員にとって大きな課題です。長時間労働は体だけでなく、心にも大きな影響をかけることがあります。今回は、長時間労働が健康に与える影響とその対策について詳しくお伝えします。

参考：過重労働による健康障害を防ぐ(厚生労働省)

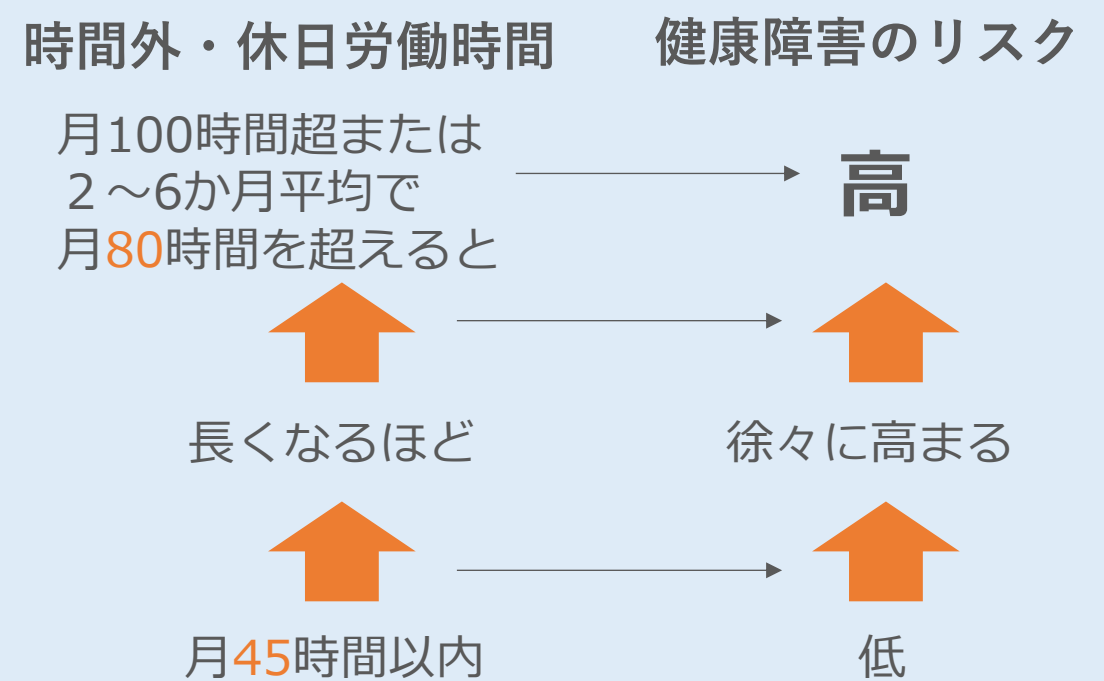
## 長時間労働セルフチェック！

以下のチェックリストを活用して、自分の働き方を見直しましょう。

- 1カ月の残業時間は平均45時間以下である
- 定時に帰れる日を意識的につくっている
- 睡眠時間が6時間以上取れている
- 家族や友人との時間を確保できている
- ストレスを感じた際に相談できる人がいる
- 朝起きたとき、ぐったりとした疲れを感じる
- 物事に集中できている

## 健康リスクが高まるのは

## 時間外・休日労働時間が月45時間以上



## 長時間労働が健康に及ぼす影響

## ① 身体的影響

- **疲労の蓄積**：十分な休息を取らないと、慢性的な疲労が溜まり、仕事のパフォーマンスが低下します。また、免疫力が低下し風邪や病気にかかりやすくなります。
- **生活習慣病のリスク増加**：不規則な生活や運動不足が原因で、高血圧や糖尿病、心臓病などのリスクが高まります。
- **睡眠不足**：睡眠時間が短くなると集中力が低下し、事故の発生にも繋がります。

## ② メンタルヘルスの影響

- **ストレスの増加**：長時間労働はストレスの原因となり、集中力の低下や情緒不安定を引き起こします。
- **うつ病のリスク**：休息やリフレッシュの時間が不足すると、精神的な負担が積み重なり、うつ病のリスクが高まります。

## ③ 社会的影響

- **家族や友人との関係悪化**：仕事に時間を取られることで、家族や友人との時間が減少し、人間関係に影響を及ぼすことがあります。



## 長時間労働を防ぐための対策

- 業務管理ツールを活用し、業務内容や労働時間を効率的に把握する。
- 人事評価制度を改善し、時間外労働の抑制を促進する。
- 残業を事前申請制にすることで、業務の効率化と改善を図る。
- ノー残業デーや充実した休暇制度を導入する。
- テレワークやオンライン会議を取り入れて柔軟な働き方を実現する。

