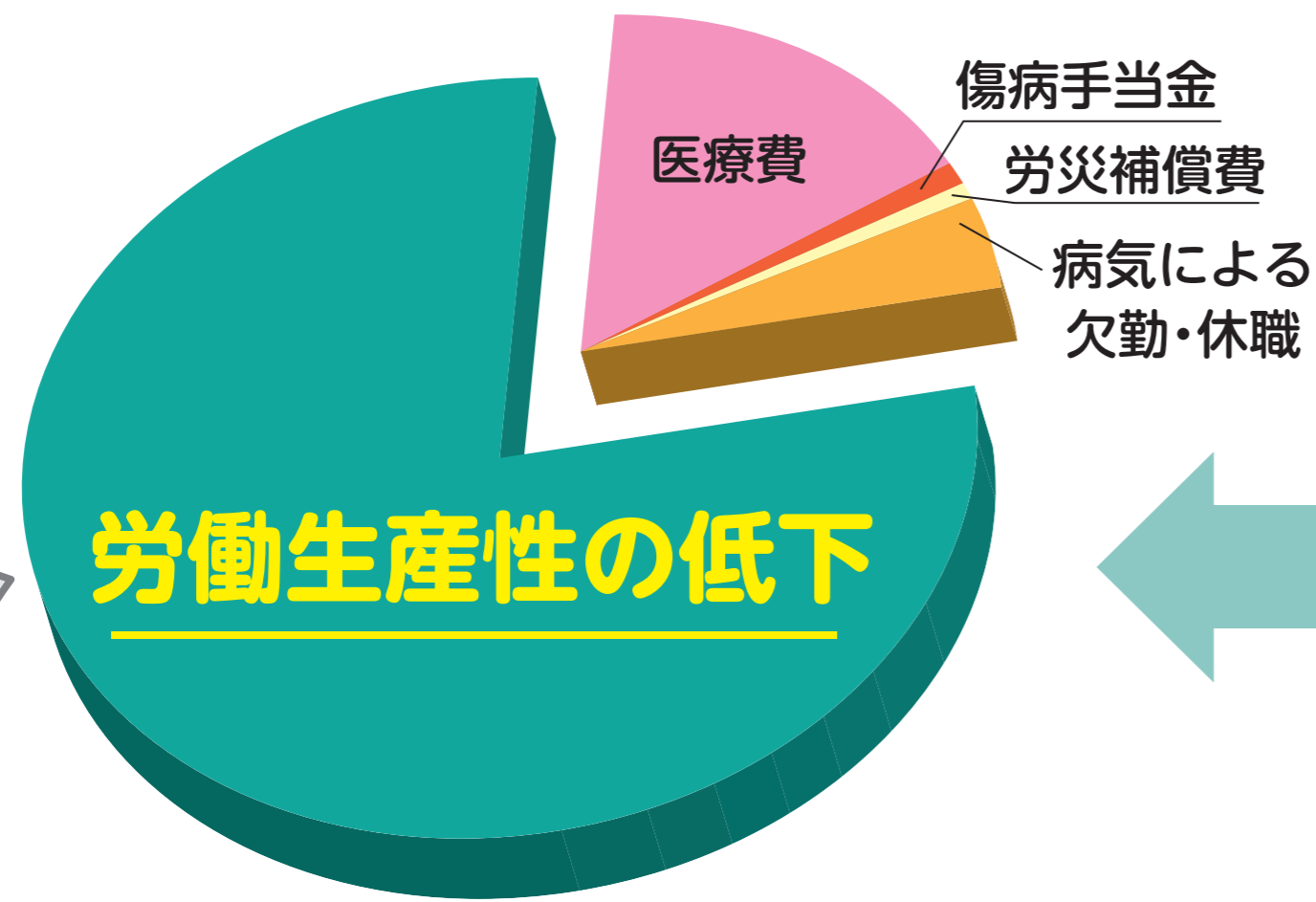


いい仕事はいい眠りから

「従業員の睡眠」が労働生産性UPのカギ

<健康関連コストの割合>

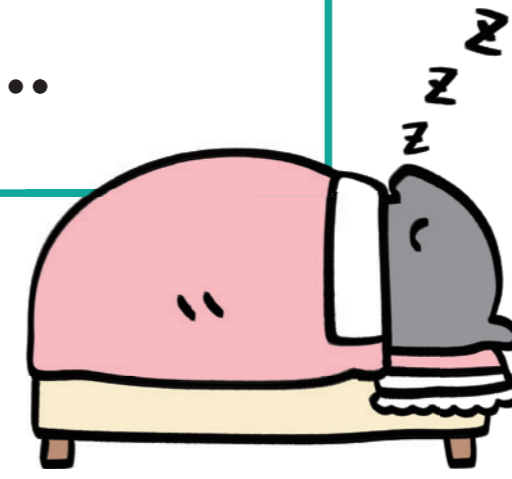


資料：東京大学政策ビジョン研究センター健康経営研究ユニット
「健康経営評価指標の策定・活用事業成果報告書」を基に東京都作成

生活習慣リスク要因

- ✓ **睡眠問題**
- ✓ 過度な飲酒
- ✓ 喫煙
- ✓ 運動不足 ...

従業員の睡眠確保が仕事の質を上げます！



どのくらい仕事のパフォーマンスが下がるの？

6時間睡眠



10日続くと

4時間睡眠



7日続くと

頭がスッキリしない...
徹夜明けみたいだ



睡眠不足が続くと、徹夜明けと同程度まで、認知能力（集中力・注意力）が低下するという研究結果があります。

出典：Hans P.A. Van Dongen, Greg Maislin, Janet M. Mullington, David F. Dinges, 2003, The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation, SLEEP, Vol.26, No.2, p117-126.

交代制勤務の方の睡眠

特に、交代制勤務の方は不規則な生活リズムから睡眠問題を抱えやすいため、注意が必要です。可能な限り急激なシフト変化を避け、特に「**仮眠**」の取り方を工夫してみてください。

<仮眠の取り方例～2交代制勤務の場合～>

夜勤 前 の仮眠

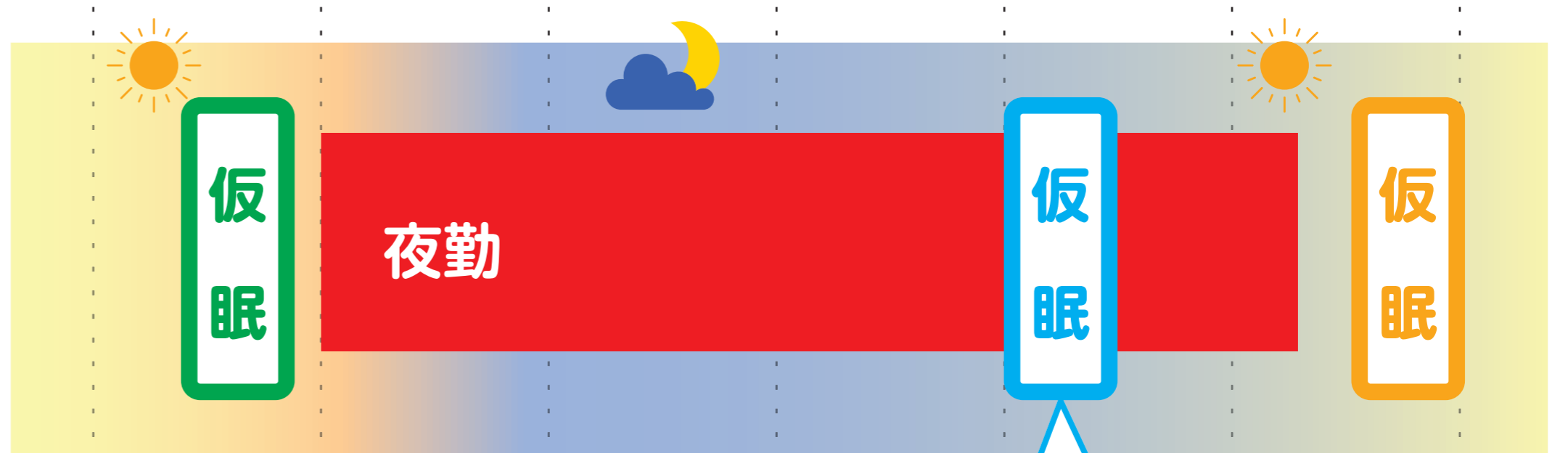
- ・仮眠を取るなら90分程度に。
- ・早寝が苦手な方は、無理に取ろうとしない。

夜勤 後 の仮眠

- ・できるだけ午前中にすませる。
- ・眠気がない時は無理に取らず、その日の夜、早めに寝る。

Point!

12:00 16:00 20:00 24:00 4:00 8:00 12:00



夜勤 中 の仮眠

- ・30分程度の仮眠で、パフォーマンスが向上。

※適切な仮眠の取り方には個人差があるので、参考にしてください。

従業員の健康を考えるときに、
生活習慣の1つとして
「睡眠」にも目を向けてください。

