

職員 各位

健康管理センター長

令和6年度 全国労働衛生週間について（お知らせ）

10月1日（火）～7日（月）は「全国労働衛生週間」です。全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する意識を高めるとともに、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的としています。

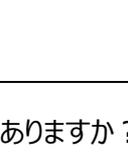
今年のスローガンは「推してます みんな笑顔の 健康職場」です。元気に笑顔で働くうえで良い睡眠はかせません。自分の睡眠を振り返り、こころからだとも健康な職場を目指しましょう。

あなたの睡眠状態は大丈夫？

<参考・引用>

「良い目覚めは良い眠りから
知っているようで知らない睡眠のこと」
厚生労働省

過去1カ月の睡眠チェック

睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？		はい	いいえ
日中に倦怠感や眠気を感じることはありませんか？		はい	いいえ
眠気で日中の生活に支障が出ることはありませんか？		はい	いいえ
起床時刻・就寝時刻は平均して何時ごろですか？		起床（ ）時	就寝（ ）時
実際に眠っている時間以外に寝床で長時間過ごすことはありますか？		はい	いいえ

ひとつでも「はい」と答えた方、睡眠時間が6時間未満の方 → 適切な睡眠がとれておらず、体や心の健康を損なっているかもしれません。

睡眠不足が起こす悪影響

- ・「睡眠負債」: 一時的ではなく、数日にわたって睡眠不足が続いている状態
- ・「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」: 休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれ（多くは休日に後退）が生じること

上記2つは眠気や疲労感をもたらし、以下のような悪影響を与えかねません。

注意力の低下	記憶力・学習力の低下	代謝機能の低下
免疫力の低下	気分障害のリスク増加	生活習慣病のリスク増加

Check!

2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。
寝だめは「平日の睡眠時間 + 1時間」程度にしましょう

△仕事の都合などでどうしても睡眠時間が短い人は休日の睡眠を大事にしましょう

