

職場に役立つ労働統計／3割がほぼ毎日寝不足（ワード解説）

「寝不足の日が週 5 ～ 7 日」とほぼ毎日寝不足という人が 3 割——。20 ～ 50 代の正社員 6 0 0 人に聞いた調査でこんな結果が示されました。寝不足が 0 ～ 1 日も 3 割に過ぎません。平均睡眠時間でみると、推奨されている「6 時間」に満たない人は 26 ・ 9 % でした。

寝不足の原因では、「仕事時間の長さ・残業・通勤時間の負担」と「仕事上のトラブル・プレッシャー・人間関係のストレス」がともに 1 位で 38 ・ 1 %。前者は 30 代が、後者は 20、40 代が 4 割を超えています。

「海員だより」