

# 長時間労働と健康－労働時間の個人への適合度の視点

岩崎 健 二\*1

## 1 目的

労働時間と健康との関係は単純ではない。労働時間と健康との関連は、1)心理的負荷などの労働時間以外の仕事要因、2)通勤、家事時間などの仕事以外の時間、3)仕事に対する負荷耐性、の3つにより大きく影響を受ける。また、負荷耐性の大きい人が長時間働く場合は労働時間と健康との関連を見かけ上、弱める可能性がある。本報告においては、2006年の調査データを用い、個人が感じる主観的な労働時間の長さや疲労、眠気、うつ症状との関連を解析し、労働時間の個人への適合度の重要性を検討した。

## 2 方法

調査会社の調査パネル（登録者 23 万人）から、20 - 65 歳の労働者 2,000 人を総務省「労働力調査」の性別・年齢階級・産業の構成比に合わせて抽出し、郵送法による質問紙調査を実施した（1,821 人から回収）。有効回答者 1,777 人の中から自営業、深夜勤務などを除く日勤雇用者 1,350 人を選択した。更に、解析項目に一部でも未回答がある対象者を除いた、1,157 名（男性 698 名、女性 459 名）の中から、労働時間の主観的長さの回答のない 3 名を除いた 1,154 人（男性 695 人、女性 459 人）を本報告の解析対象者とした。労働時間の主観的長さについての質問（回答選択肢）は、“あなたの労働時間についてどう思いますか（適当だ、多い、非常に多い）”である。労働時間の主観的長さや高疲労（蓄積疲労チェックリストの自覚症状、13 点以上）、昼間の過度な眠気（the Epworth Sleepiness Scale: ESS, 11 点以上）、うつ症状あり（the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale : CES-D, 16 点以上）との関連は、性、年齢を調整した多重ロジスティック回帰分析により検討した。

## 3 結果

労働時間の主観的長さ：主観的長さ別の労働者割合は、68.9%（適当だ）、23.4%（多い）、7.7%（非常に多い）であった。

### 労働時間の主観的長さや高疲労、昼間の過度な眠気、うつ症状あり（図 1）：

主観的長さ“適当だ”と比較して、1)主観的長さ“多い”では、高疲労、過度の眠気、うつ症状有のオッズ比が、1.9（高疲労）、1.7（過度の眠気）、1.4（うつ症状有）と有意に高く、2)主観的長さ“非常に多い”では、高

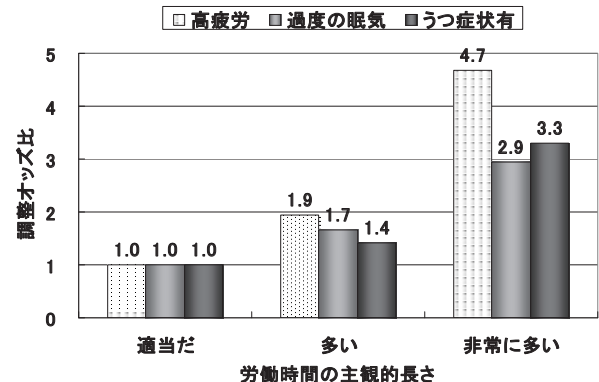


図 1 労働時間の主観的長さや高疲労、過度の眠気、うつ症状有（N=1,154）

疲労、過度の眠気、うつ症状有のオッズ比が、4.7（高疲労）、2.9（過度の眠気）、3.3（うつ症状有）と有意に高かった。これらの結果を週労働時間と 4 指標の有所見に関するロジスティック回帰分析結果（表 1）と比較すると、労働時間の主観的長さや高疲労、過度の眠気、うつ症状有との関連は、週労働時間とそれらとの関連より強いことが示唆される。

表 1 週労働時間と 4 指標の有所見に関するロジスティック回帰分析結果

週労働時間	50時間以下 N=707	51-60時間 N=267	61-65時間 N=96	66時間以上 N=87
睡眠6時間未満	1	2.07 ** (1.42-3.01)	2.19 ** (1.28-3.73)	4.81 ** (2.87-8.07)
高疲労(13点以上)	1	1.34 (0.93-1.93)	1.7 * (1.01-2.85)	2.13 ** (1.26-3.61)
過度の眠気(11点以上)	1	1.13 (0.72-1.77)	1.74 (0.95-3.17)	2.98 ** (1.68-5.27)
うつ症状有(16点以上)	1	0.81 (0.55-1.19)	1.3 (0.77-2.19)	1.28 (0.74-2.21)

調整オッズ比(95%信頼区間)：性(カテゴリー)、年齢(連続変数)、職種(カテゴリー)を調整  
有意確率は50時間以下を基準としたもの：\* $<0.05$ 、\*\* $<0.01$

### 週労働時間と労働時間の主観的長さ（図 2）：

週労働 50 時間以下では、主観的長さ“適当だ”が 91.1% であるのに対し、週労働 51～60 時間では、44.9% に低下していた。また、主観的長さ“非常に多い”の割合は、週労働 50 時間以下では、1.1% であるのに対し、5.7%（週労働 51～60 時間）、23.3%（週労働 61～65 時間）、50.6%（週労働 66 時間以上）と週労働時間とともに急激に増加していた。

\*1 (独)労働安全衛生総合研究所 研究企画調整部。

連絡先：〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾 6-21-1

(独)労働安全衛生総合研究所 研究企画調整部 岩崎健二

E-mail: iwasakik@h.jniosh.go.jp

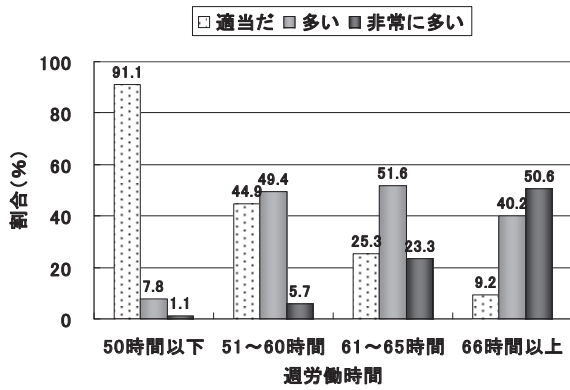


図2 週労働時間と労働時間の主観的長さ (N=1,154)

#### 4 結論

労働時間の主観的長さと高疲労、昼間の過度な眠気、うつ症状有との関連は、週労働時間とそれらとの関連より強く、労働時間の個人への適合度が健康にとってより重要であることが示唆された。また、週労働50時間以下に比べて、週労働51～60時間では、主観的長さ“多い”が大きく増加しており、週労働61～65時間、週労働66時間以上では、主観的長さ“非常に多い”の割合が大きくなっている。勤労者全体の健康維持からは、週労働時間を50時間以下にすることが望ましく、また、週労働60時間以上では、健康障害、事故の発生に注意する必要がある。