

過労死白書を閣議決定

睡眠6時間未満が4割

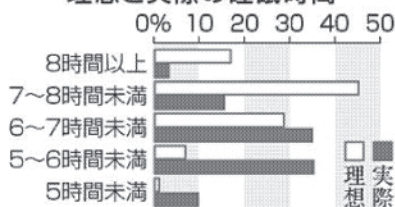
1万人調査、理想と隔たり

政府は13日、過労死・過労自殺の現状を分析した2023年版「過労死等防止対策白書」を閣議決定した。今回は、労働者約1万人を対象とした大規模な睡眠の実態調査を実施。45・5%は睡眠が6時間に満たないと回答した一方、62・5%が理想は7時間以上と考えており、実際の隔たりが目立った。

不足なら精神に悪影響

睡眠不足に陥ると肉体的疲労が回復せず、精神にも悪影響がみられると白書は指摘。過労自殺につながりかねない精神障害による労災認定は、22年度に710件で過去最多となり、厚生労働省の担当者は「心の健康維持のためにも長時間労働を是正し睡眠を確保する必要がある」と強調した。

理想と実際の睡眠時間



※2023年版「過労死等防止対策白書」による

設 問

【1】見出しの「睡眠6時間未満が4割」とは、だれの睡眠時間のことでしょう。

【2】調査で「理想の睡眠時間」と回答した割合が最も高かったのは、何時間以上何時間未満だったのでしょうか。

【3】実際の睡眠時間では、5時間以上6時間未満との回答が最も多く、35.5%でした。1万人のうち、実際に何人が回答したのでしょうか。計算で求めましょう。

【4】下野さんは、記事の内容を次のようにまとめました。見返してみると、まとめた4つのうち1つはまちがっていることに気がきました。正しくないものを一つ選び、記号で答えましょう。

「私は、この記事を読んで気になったことをまとめました。

①睡眠不足になると肉体的疲労が回復しない。

②7時間以上眠りたいと思っている人が60%を超えている。

③睡眠の欲求が満たされない人ほど、心の健康を損なう。

④睡眠の不足感が大きいほど、幸福感が大きい。

いほど心の健康を損なう恐れがあり、理想よりも4時間不足している人の27・4%、5時間不足している人

の38・5%が「重度のうつ病・不安障害の疑い」があるとされた。理想の睡眠時間が取れる人の約7割は「うつ傾向や不安がない」とされたが、理想より3〜5時間不足の場合はいずれも4割以下だった。

労働時間が長くなるにつれ、睡眠が理想より不足しているとの回答が増加。睡眠の不足感が大きいほど、幸福感が低い傾向も確認された。また、疲労を翌朝に持ち越す頻度が高いほど、心の健康が不安定になることも分かった。

ズーム 過労死等防止対策白書 2023

睡眠時間を大切にしようと思いました。」

【5】自分や家族と理想の睡眠時間や実際の睡眠時間について話し合っ、より良い睡眠時間について考えましょう。