



毎月5日発行

# Monthly 情報掲示板

社会保険労務士法人MAC 税理士法人 望月会計

TEL: 0263-34-4488

FAX: 0263-34-0054

第 118 号

## 従業員の睡眠不足問題と「勤務 間インターバル制度」の活用

### ◆睡眠ブーム到来中！

「睡眠」が静かなブームとなっています。ビジネスマン向けの「睡眠」関連書が次々と出版されたり、深夜業務が多い企業などを対象とした「従業員の睡眠改善」セミナーが話題となったりするなどしています。

「平成 27 年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によれば、1 日の平均睡眠時間が「6 時間未満」という人は平成 27 年で 39.5%です。この割合は、平成 19 年以降、増加し続けています。

睡眠ブームも、このように睡眠不足に悩む人が増えていることの裏返しと言えます。

ここでは、企業にとっての「従業員の睡眠不足」について、考えてみましょう。

### ◆睡眠負債の恐怖

「睡眠負債」という言葉をご存知でしょうか。スタンフォード大学により提唱された概念で、日々の僅かな睡眠不足が負債(借金)のように積み重なっている状態を指します。

短期的な睡眠不足であれば、しっかり休養すれば改善しますが、睡眠負債の場合、本人は睡眠不足の自覚がないまま身にダメージが蓄積し、脳のパフォーマンスの低下や、がん、生活習慣病、鬱、認知症などの発症をも引き起こすとされています。

一例として、東北大学の調査によれば、睡眠時間が 6 時間以下で睡眠負債がたまった状態の人においては、男性の前立腺がんの発症率が 1.38 倍、女性の乳がん発症率が 1.67 倍に悪化したとのこと。

### ◆睡眠負債で高まる労災リスク

睡眠負債は、慢性的な長時間労働と表裏一体の関係にあります。企業にとっては、従業員の疾病発症率が高まるということは、自社の労災発生リスクが高まることを意味しています。

万が一、自社の従業員が脳・心臓疾患や精神疾患を発症し、これが長時間労働によるものと主張されることになれば、企業はこの疾患の「業務起因性」や、そもそもの「安全配慮義務」を問われる事態ともなりかねません。

### ◆労働者と企業を守る「勤務間インターバル制度」

労働者の睡眠負債への特効薬として、今、期待されているのが「勤務間インターバル制度」(退社から入社まで一定時間を空け、労働者の休息時間を確保する制度)です。

終業が遅くなった際、始業を後ろ倒しすることで、睡眠を含む休息時間の確保につながります。

厚生労働省の有識者会議における資料によれば、この「勤務間インターバル制度」をすでに導入している企業および導入検討中の企業はわずか 10%程度であり、普及はまだまだこれからですが、企業にとって要注目の制度と言えるのではないのでしょうか。