

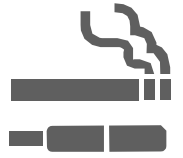
喫煙で

# 睡眠や病欠など

## パフォーマンスへ影響

1

喫煙で睡眠障害が発生する！？ <海外データ>



睡眠障害 - 入眠困難や覚醒困難、日中の眠気、異常な夢など

入眠困難（15晩超/月）のリスクの比較

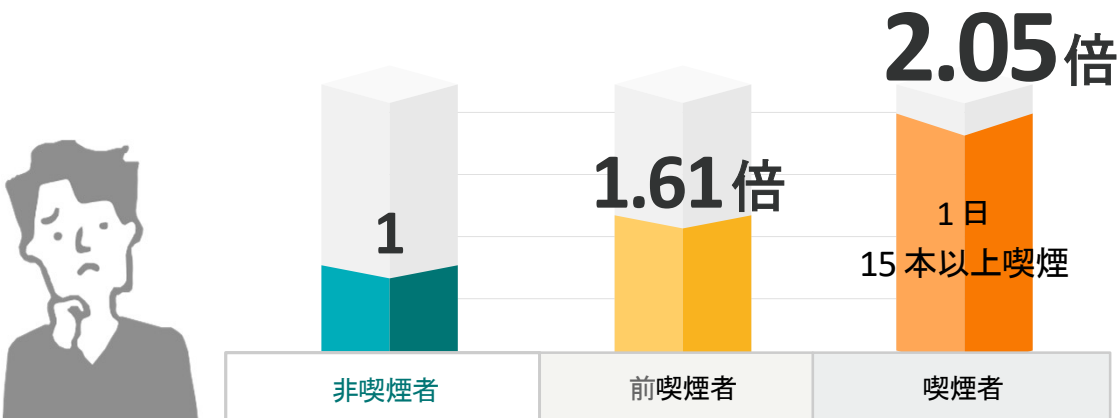


※ウィスコンシン州の男性職員 1,666 人における入眠困難が月に 15 晩より多く発生するリスク  
Wetter, D. M. et al:Prev Med 23(3):32B.1994 [L20091016001] より作図

2

喫煙で長期病欠リスクが約2倍 <海外データ>

長期病欠のリスクの比較



※デンマーク人女性労働者（18～69歳）2,440人における18ヵ月間の長期（連続8週間以上）病欠年齢、家庭環境、社会・経済的状況、学歴、身体的・心理社会的労働環境、既往歴で補正

Christensen, K. B. et al:Ind Health 45(2):34B, 2007 [L2DD90910072] より作図

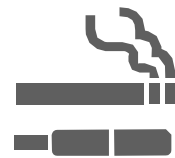
喫煙で

# 睡眠や病欠など

# パフォーマンスへ影響

3

ロスする年間労働時間は！？ <海外データ>



勤務時間中の喫煙時間は1日平均35分といわれています。  
年間250日の労働条件でのロス時間は約18日



1日平均  
**35分**

1年間で  
**18.2日**

Weis, W. L. :Pers Adm 26(5):71,1981 [L2DD90910073]より作図

あなたご自身のために  
禁煙スタート  
してみませんか？



New Standard of Health Care

 Medically