

長時間労働に なっていませんか？

国の労働基準法で定められた
労働時間は、何時間でしょうか？

- 1日5時間、週25時間
- 1日8時間、週40時間
- 1日12時間、週60時間

答え
2 1日8時間、週40時間

解説
1日の労働時間が6時間を超える場合は45分以上、8時間を超える場合は1時間以上の休憩をとる必要があります。

答え

2 1日8時間、週40時間

解説
1日の労働時間が6時間を超える場合は45分以上、8時間を超える場合は1時間以上の休憩をとる必要があります。

クイズ

長時間労働者の心臓梗塞リスクは、週40時間以下の労働者と比べて、およそどのくらいでしょうか？

- 変わらない
- 2倍
- 6倍

答え
3 6倍

解説
長時間労働者の心臓梗塞リスクは、週40時間以下の労働者と比べて、およそ6倍です。

答え

2 2倍

解説
長時間労働者の心臓梗塞リスクは、週40時間以下の労働者と比べて、およそ2倍です。

過労死ラインは
20時間残業/週
1日4時間残業

眠気と疲労は休めのサイン！

長時間労働による健康被害の割合

過労死ライン
20時間残業/週
1日4時間残業

長時間労働ライン

毎晩しっかり睡眠をとることが肝心

睡眠不足による健康被害の割合

睡眠不足による健康被害の割合

長時間労働と健康チェック

1週間あたりの労働時間は？

61時間以上
1日8時間+残業4時間以上

過労死ライン

51時間以上
1日8時間+残業2時間以上

長時間労働の傾向

毎日の目標を立てよう

長時間労働になっていませんか？

- 週労働50時間以下にする
- 休日は睡眠・休養に時間を割く
- 周りの人に話を聞いてもらう
- 1日6時間以上睡眠を取る
- 昼間に強い眠気、疲労が続いたら睡眠・休養を増やす