

働きすぎは病気のもと



下の図のような働き方だったら過重業務となる基準です。
数値に当てはまるなら、脳・心臓疾患などになる可能性があるのです。



労働時間評価の目安と脳・心疾患発症の因果関係

時間外労働が	仕事と発症との関連性
発症前1～6ヶ月間に 1ヶ月あたり45時間以内なら	業務と発症の関連性が弱い
発症前1～6ヶ月間に 1ヶ月あたり45時間を超えると	時間外労働が長くなるほど 業務と発症との関連性が強まる
月100時間超または 発症前2～6ヶ月間の間の平均で 1ヶ月あたり80時間を超えると	業務と発症との関連性が強い

