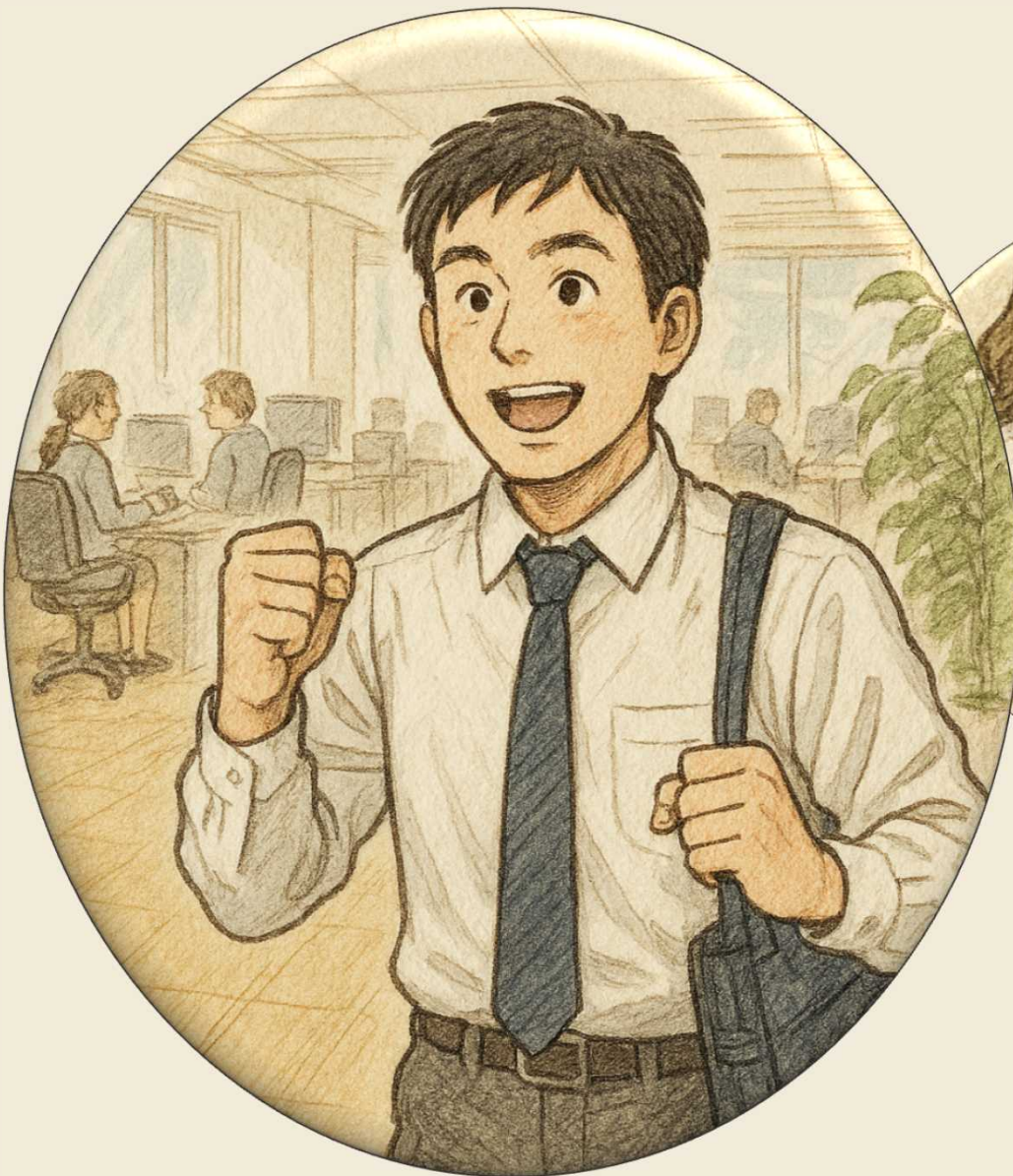




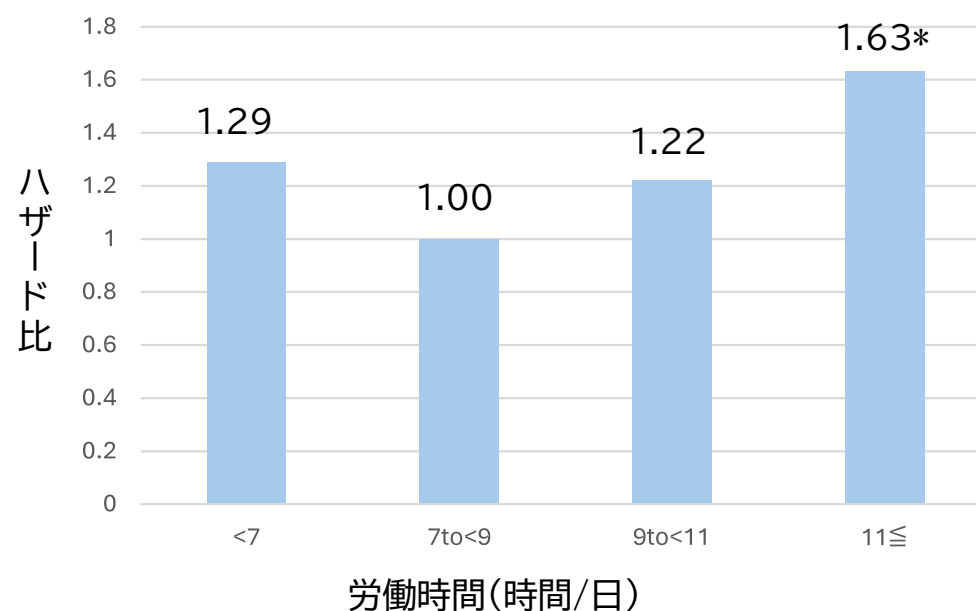
国家公務員 健康週間

主唱者：人事院・内閣官房内閣人事局 ／ 主催者：各府省 令和7年10月1日～7日

超過勤務が月100時間以上に達してしまったときは必ず面接指導を受けましょう。
不調を感じたら、早期にセルフケアを！産業保健スタッフの利用も有効です。

- 長時間労働は、心疾患の発症リスクを高めることが判明しています。
- 右図ハザード比は、労働時間と心疾患の相対的な危険度を表しており、9時間/以上で心疾患リスクが増加傾向になり、11時間/日以上で明確に増加していることがわかります。
- 不調を感じたときは、健康管理医や保健師などの産業保健スタッフに相談してみましょう。

図 労働時間と急性心筋梗塞発症リスク *P<0.05



※年齢、BMI、高血圧歴、糖尿病歴、高脂血症歴、喫煙、アルコール摂取、歩行時間、睡眠時間、職業で統計学的に調整

国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所
多目的コホート研究の成果「労働時間と急性心筋梗塞・脳卒中発症リスクとの関連」より抜粋

「Working Hours and Risk of Acute Myocardial Infarction and Stroke Among Middle-Aged Japanese Men - The Japan Public Health Center-Based Prospective Study Cohort II」(Circ J.2019 Apr 25;83(5):1072-1079)