

日本人の日勤労働者における 勤務間インターバルとメタボリックシンドロームの横断的関連

Cross-Sectional Association Between Work Intervals and Metabolic Syndrome
Among Japanese Daytime Workers:
Japan Epidemiology Collaboration on Occupational Health Study

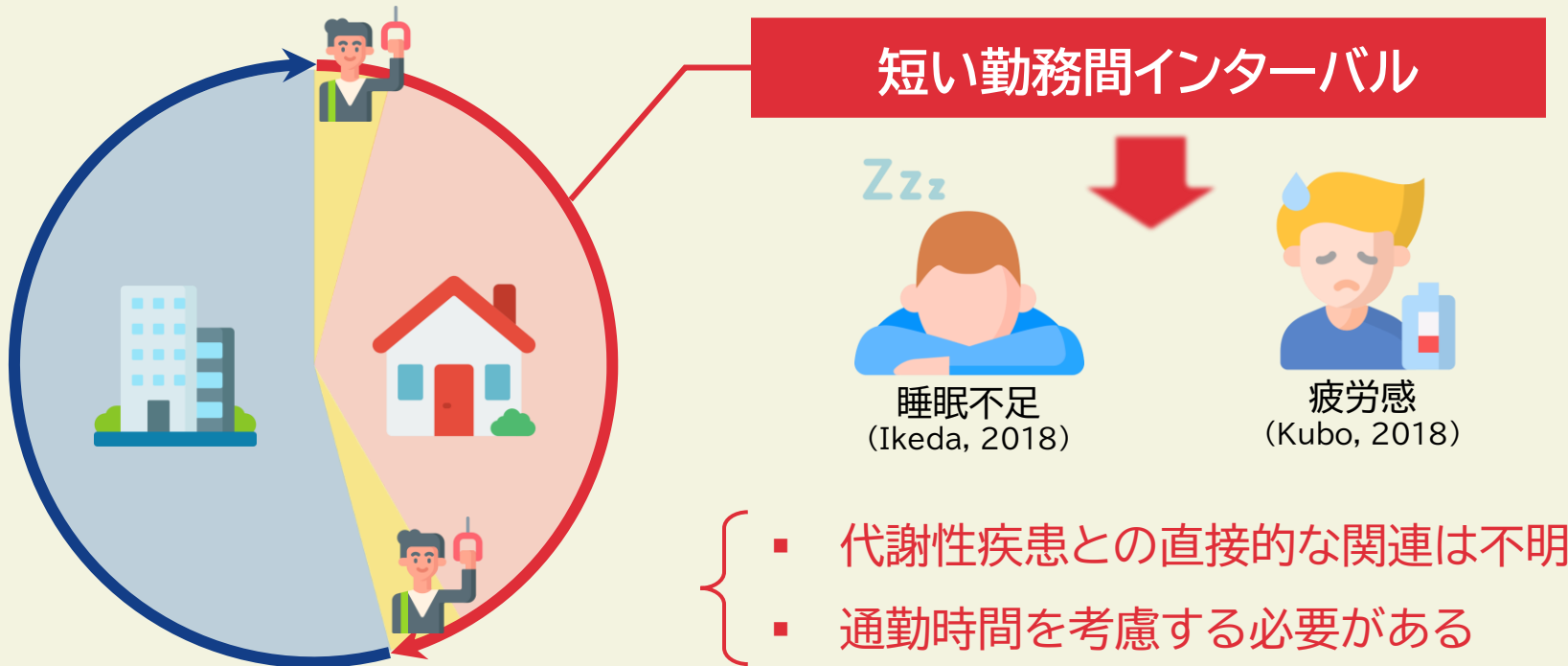
国立健康危機管理研究機構

臨床研究センター 疫学・予防研究部

永山 千尋

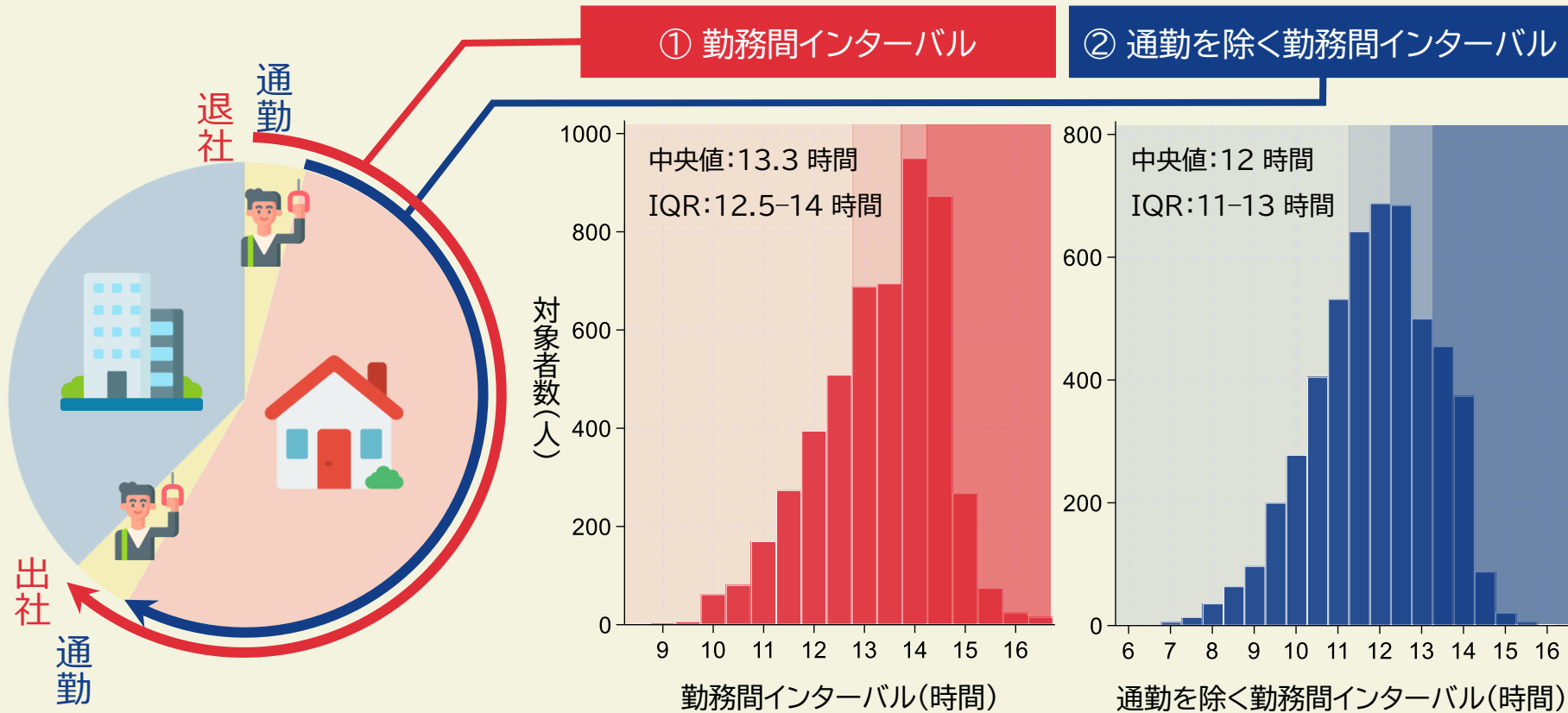
勤務間インターバル

日本では2019年から勤務間インターバル制度の導入が事業主の努力義務
長時間労働を防ぎ、生活時間を確保することで労働者の健康と安全を守る



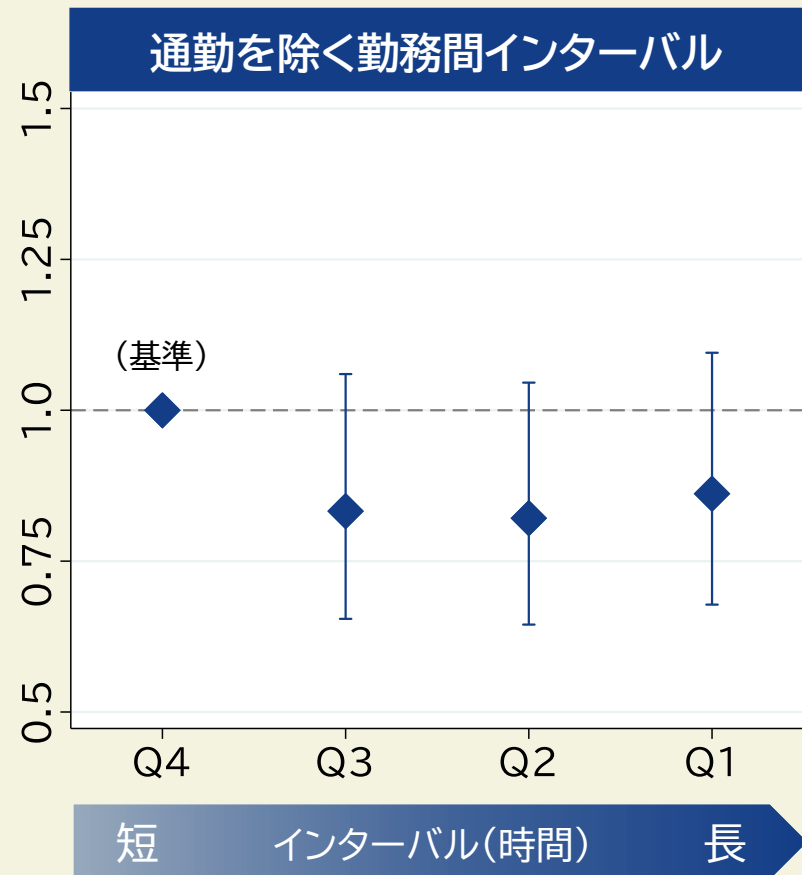
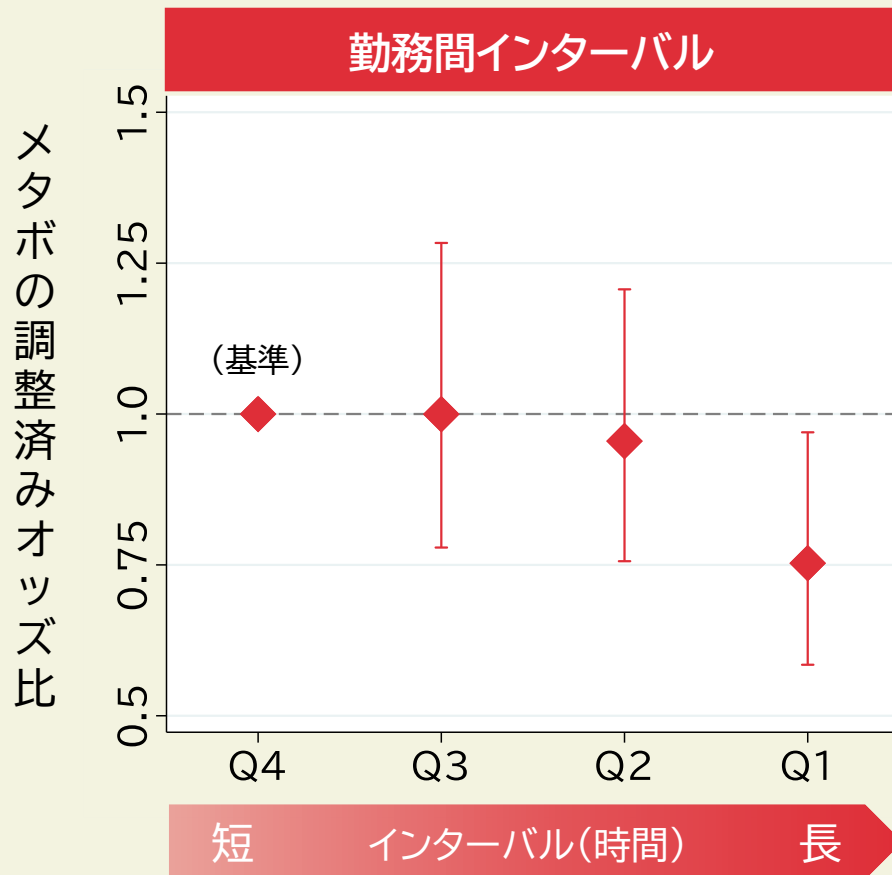
日本人の日勤労働者を対象に
通勤時間を考慮した勤務間インターバルと
メタボリックシンドロームの横断的な関連を明らかにする

- 対象者：J-ECOHスタディの第3フェーズ(2018～2021年)の参加者中、適格者 5081名
(交替勤・フレックス、がん・CVD既往者、解析に必要なデータが欠損している者を除外)
- 曝露要因：



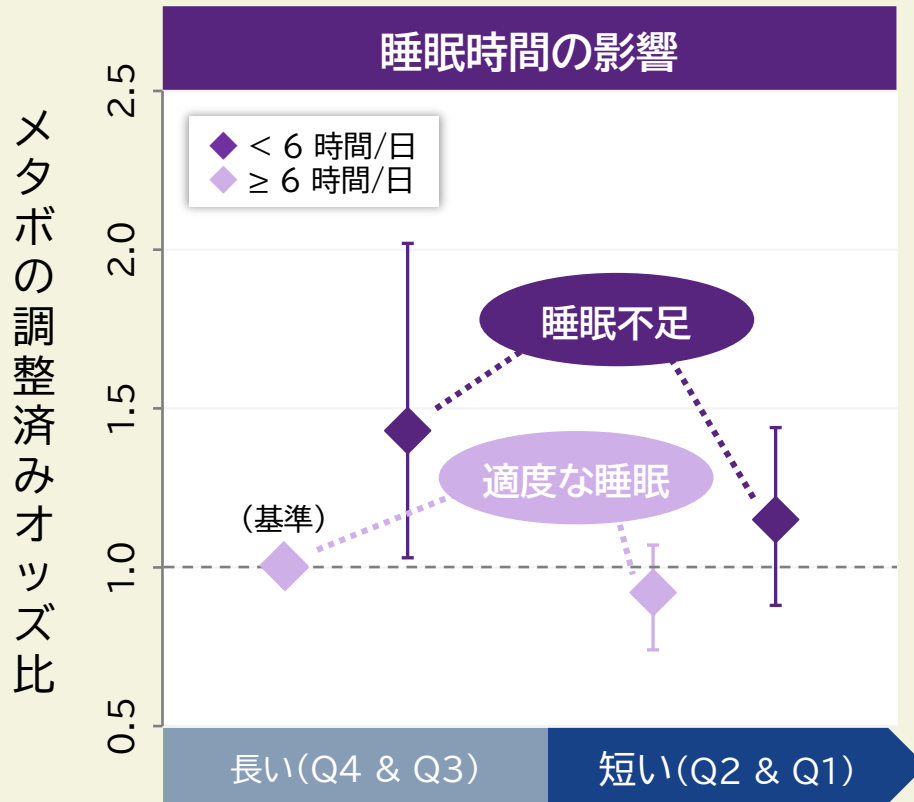
- アウトカム：Joint Interim Statementの基準を元にメタボリックシンドローム(メタボ)を定義
- 解析方法：多変量ロジスティック回帰分析でメタボリのオッズ比と95%CIを算出

勤務間インターバルが短くてもメタボは増えない

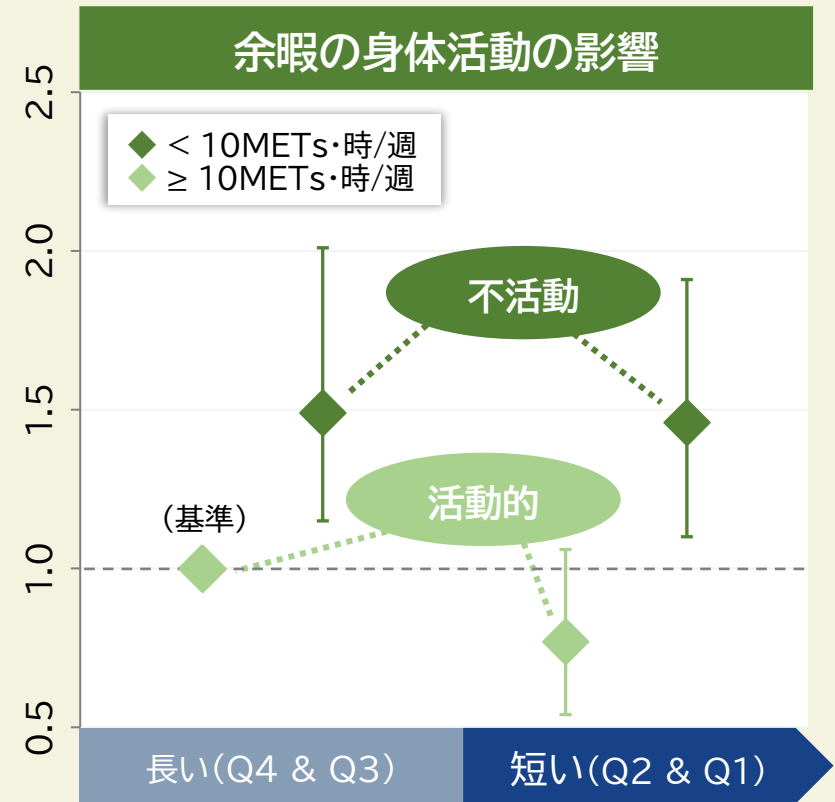


共変量: 年齢, 性別, 事業所, 婚姻状態, 職位, 職種, 仕事中の身体活動, 喫煙, アルコール

勤務間インターバルの長短に関わらず 生活習慣が悪いとメタボは増える



通勤時間を除いた勤務間インターバル



通勤時間を除いた勤務間インターバル

共変量: 年齢, 性別, 事業所, 婚姻状態, 職位, 職種, 仕事上の身体活動, 喫煙, アルコール

日勤労働者において勤務間インターバルが短い人は
短時間睡眠が多いものの
メタボリックシンドロームとの関連は認めなかった



考えられる理由

- 健康な人ほど長時間働き
短いインターバルになりやすい(ヘルシーワーカー効果)
- 短いインターバルは自由時間が減り
間食などの余分なエネルギー摂取が減っている可能性

