

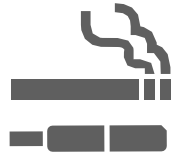
喫煙で

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

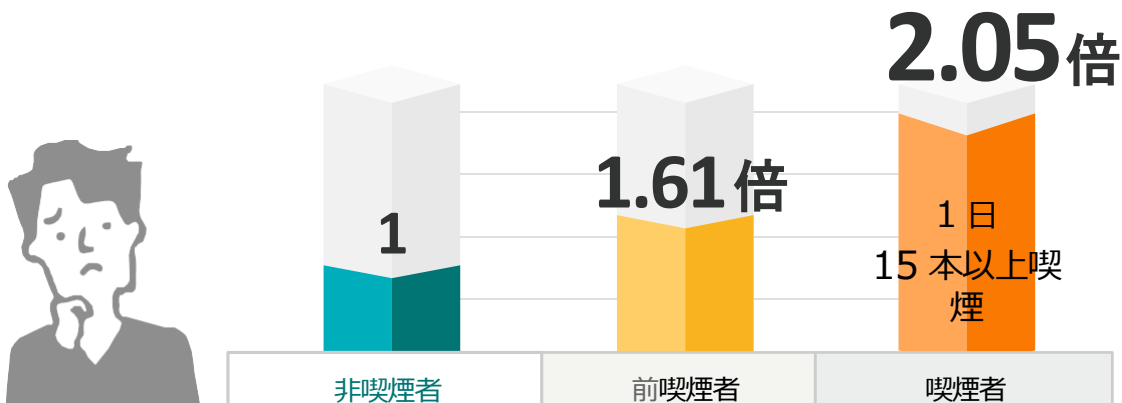


※ウイスコンシン州の男性職員 1,666 人における入眠困難が月に 15 晩より多く発生するリスク
Wetter, D. M. et al:Prev Med 23(3):32B.1994 [L20091016001] より作図

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 ヶ月間の長期（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

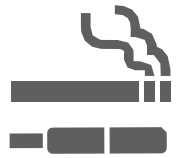
喫煙で

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分と言われています。
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？



令和8年度 オンライン禁煙サポートプログラム
福島県にお住いの方 先着 300名限定

詳細は福島県ホームページから▶



New Standard of Health Care

 Medically