

不適切な経営理念・経営管理
不適切な労働環境・労働条件

長時間
労働

労働時間以外
の高負荷

労働以外の
高負荷

睡眠の短縮



睡眠の劣化

疲労
回復
不全

睡眠以外の余暇
の短縮・劣化

健康行動の減少
私生活の不調

心身の健康悪化

