勤次郎株式会社
東証グロース
コード番号 4013
2023 年 4 月 13 日

「勤務間インターバル」と「ストレス」の関係性を分析

「Universal 勤次郎」と「ヘルス×ライフ」の管理データを活用し AI 分析、離職対策などへの活用を目指します

勤次郎株式会社(本社:東京都千代田区、社長:加村光造)は、勤次郎とヘルス×ライフのデータを活用し、「ストレスチェック」データと、勤怠に関する「11 日間未満のインターバル回数及び連続日数」のデータとの関係性について分析を行いました。

勤務間インターバルがストレスに与える影響を明らかにし、ストレス悪化を未然に防ぐプロセスを創出することで、勤務間インターバル制度の運用に役立て、メンタルヘルス向上への貢献を目指しています。



■Universal 勤次郎とヘルス×ライフが持つビッグデータを分析

ストレスチェックの各項目データと受検実施日直前の勤怠データに基づいて得られた、勤務間インターバル各種指標について、相関分析及び回帰分析を実施しました。約 13,000 件の匿名データから、ストレスチェックに影響を与える勤務間インターバルの条件を探りました。

■インターバル回数と連続日数が、ストレスを顕在化させるボーダーラインを解明

この分析により、ストレスチェック前 90 日間の「11 時間未満のインターバル回数及び連続日数」は、ストレスチェック結果の悪化に影響を与えていることがデータで証明されました。

11 時間未満のインターバル回数及び連続日数が一定のラインを越えると、ストレスが顕在化し、ストレスチェックにおける「仕事の量的負担」に現れやすくなります。そのラインは、インターバル回数については 15 回程度、インターバル連続日数については 4～6 日間程度であることが判明しました。

Copyright Kinjiro Co.,Ltd. All Rights Reserved.

分析結果資料のダウンロードはこちらから

資料ダウンロード｜勤務間インターバル（satori.site）

■本調査の背景

厚生労働省の労働衛生調査によると、メンタルヘルスの不調による 1 か月以上の休職または退職は、年間 30 万人にも及んでいます。また、深刻な過労死問題を背景に、終業時刻から翌日の始業時刻の間に、一定時間（9～11 時間程度）以上の休息時間を確保する「勤務間インターバル制度」の導入が推奨されています。

EU諸国では 1993 年より制度導入が義務化されていますが、日本ではようやく 2019 年より事業主の努力義務となりました。2021 年には、脳・心臓疾患の労災認定基準に勤務間インターバルが追加されています。

このように勤務間インターバルは、働き方改革の柱の一つとして注目されている一方で、ストレスにどのような影響を与えているのかという研究はあまりなされておらず、勤務間インターバル制度対応の観点からストレス悪化を避ける具体的な方法を解明する必要があると考えています。

＜本件に関するお問合せ先＞

マーケティング部　052-485-9300

お問合せフォーム　https://www.kinjiro-e.com/contact

商　　号 ： 勤次郎株式会社

代 表 者 ： 代表取締役社長　加村 光造

所 在 地 ： 〒101-0021　東京都千代田区外神田四丁目 14 番 1 号　秋葉原 UDX ビル 北 8 階

事業内容 ： HRM(Human Resource Management)ソリューションサービスの提供

資 本 金 ： 40 億 9,930 万円

U　R　L ： https://www.kinjiro-e.com

2023 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

Copyright Kinjiro Co.,Ltd. All Rights Reserved.