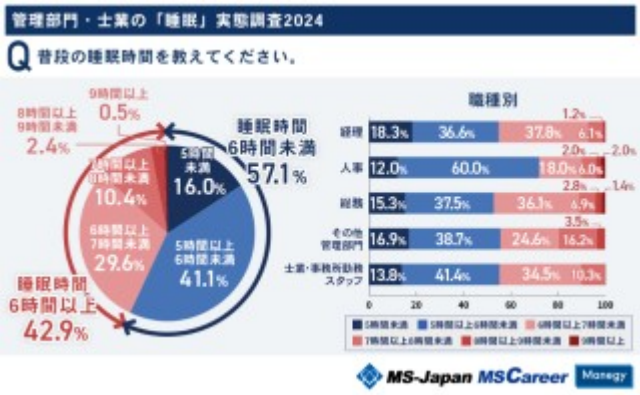
管理部門・士業の「睡眠」実態調査2024
Q 普段の睡眠時間を教えてください。
9時間以上 0.5%
8時間以上9時間未満 2.4%
7時間以上8時間未満 10.4%
6時間以上7時間未満 29.6%
5時間以上6時間未満 41.1%
5時間未満 16.0%
睡眠時間 6時間未満 57.1%
睡眠時間 6時間以上 42.9%
職種別
経理 18.3% 36.6% 37.8% 6.1% 1.2%
人事 12.0% 60.0% 18.0% 6.0% 2.0% 2.0%
総務 15.3% 37.5% 36.1% 6.9% 2.8% 1.4%
その他管理部門 16.9% 38.7% 24.6% 16.2% 3.5%
士業・事務所勤務スタッフ 13.8% 41.4% 34.5% 10.3%
0 20 40 60 80 100
5時間未満 5時間以上6時間未満 6時間以上7時間未満
7時間以上8時間未満 8時間以上9時間未満 9時間以上
MS-Japan MSCareer Moregy