

休養・睡眠2項目：ロジックモデル

赤：睡眠時間が適切に確保できている者の割合の増加 青：睡眠で休養が十分とれている者の割合の増加 緑：共通



睡眠・休養2項目：アクションプラン



レベル4

客観的睡眠計測機器利用支援事業（企業・地方自治体・都道府県）

レベル5（睡眠時間評価を主観から客観へ）

客観的睡眠計測機器の普及（個人・地方自治体・職域・都道府県）

レベル6 職域における睡眠時間確保の取り組み（国・企業）

- ・勤務間インターバル制度（2019年4月～：事業主の努力義務）
- ・時間外労働の上限規制（月45時間・年360時間：2019年4月～）

レベル7

睡眠ガイド2023（GSガイド）を用いた啓発（個人・地方自治体・職域）