

CV Mikko Härmä

1. Personal details

Name: Härmä, Mikko Ilmari,

Website: <https://orcid.org/0000-0002-4816-8828>, born 1957, male.
https://www.researchgate.net/profile/Mikko_Haermae;
<https://www.linkedin.com/in/mikko-härmä-678836a3/?originalSubdomain=fi>;
<https://www.ttl.fi/henkilot/mikko-harma/>

2. Education and degrees completed

1.3.2000, Professorship, Finnish institute of Occupational Health (FIOH), Finland; 1.6.1991: Docent, work physiology and chronobiology, Kuopio University, Finland; 18.2.1985: MD, PhD (medicine), Kuopio University, Finland. 25.2.2009: Specialist Qualification in Management, Helsinki Business College, Helsinki, Finland.

3. Current position

1.3.2000 -31.5.2005, 1.1.2013-: Research professor on working hours, sleep and ageing, full-time. Place of work: Finnish Institute of Occupational Health, Research and Training Centre of Occupational Health, Helsinki, Finland. 1.1.2000 -: Editor-in-Chief, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, part-time.

4. Previous work experience

1.1.2006 – 31.12.2012: Director of the Centre of Expertise on Human Factors at Work, FIOH and the member of the FIOH executive committee (with the main responsibility areas of dissemination of information and later the research policy and administration); 1986-1999: full-time researcher in different positions in FIOH and the head of the Unit of Chronophysiology in the Department of Physiology.
 - The founder of the Shift Work Laboratory of FIOH Brain@Work laboratory since 2000), including a lab for the recording of sleep and circadian rhythms.

5. Personal research funding and grants during the last 10 years

FA=Finnish Academy, FWEF=Finnish Work Environment Fund, consortium=con

Funding organization	Year	Project/grant focus	Sum (principal investigator/leader)
NordForsk (con)	2015-20	Working hours, health and well-being	3100000 € (Härmä)
FWEF	2015-18	Changes and interventions of working hours	240000€ (Härmä)
FWEF	2014-15	Changing working hour regulations	43198 € (Härmä)
Social Partners	2014-15	Changing working hour regulations	19058 € (Härmä)
Finnair	2014-15	Well-being at work among airline pilots	175000€ (Sallinen)
FWEF	2012-14	Development of Working Hours in the Public Sector	166000 € (Härmä)
FWEF	2010-13	Shift work sleep disorder	130000 € (Puttonen)
Finnish Academy (con)	2009-12	Prevention of Type 2 diabetes	167270 € (Härmä)
FWEF	2008-11	Sleep and Health: coping with irregular working hours	141000 € (Härmä)
FWEF	2008-10	Prevention of Type 2 diabetes	100000 € (Viitasalo)
Finnish Academy (con)	2008-10	Sleep and Health: coping with irregular working hours	149160 € (Härmä)
FWEF	2008-09	Immunological effects of partial sleep deprivation.	79000€ (Porkka-Heisk.)

6. Leadership and supervision experience

Project leader of tens of large national and international research projects with several researchers (see the latest above). Currently leader of NordForsk consortium with 10 universities and research institutes;

Supervised PhD and postdoctoral researchers together with university professors: 7. Current PhD supervision tasks: Van Leeuwen, Wessel, and Vanttola, Päivi, Helsinki University.

7. Teaching experience

Director and planning of the international NIVA- courses for advanced education on occupational health in Majvik, 19.-23.5.2014 and in Copenhagen, May 2018; popular lecturer for years on issues related to shift work, sleep and health. Joined as a lecturer to tens of courses on working hours, health and sleep in FIOH; Härmä has been active in making scientific knowledge accessible and comprehensible by writing books and a high amount of articles intended for the general public on working hours, health and wellbeing and he gives tens of press, radio and TV interviews annually. He is a docent in Kuopio University since 1991 and has kept annual courses on shift work, chronobiology and sleep.

8. Experience of organizing international scientific meetings

1990: The 4th Congress of the Scandinavian Sleep Research Society (SSRS), member of the scientific committee (SC); 1992: The 11th Congress of the European Sleep Research Society, member of the SC; 1996: Work in the Information Society, member of SC; 1997: 13th International Symposium on Night and Shiftwork (ISNS), Helsinki. Chief of the organizing committee; 1999: The 13th Congress of the SSRS, member of SC; 2004: 16th ISNS, Brazil, member of SC; 2009: 19th ISNS, Venezia; member of SC; 2013: Int. Conference on Work, Well-Being and Wealth: Active Ageing at Work, Helsinki. Vice-chairman of the organizing committee; 2015, 2016, 2017, 2018: Annual Scandinavian meetings of the Working Hours in the Nordic Countries (WINC) meetings on working hours and health, member of the organizing committees.

9. Patents, inventions, awards and honours

- Special Award of Work Environment on the development of knowledge on human factors at work and knowledge to extend work careers in Finland. Ministry of Social Affairs and Health (2010):
- Honorary reward from the Finnish Labour Market Confederations (The Round Table of Productivity) on; long-term development of ergonomic shift work schedules in Finland (2011);
- Honorary member of the Finnish Sleep Research Society (2014-) and International Working Time Society: fellow of the society (2017-): scientific research with high impact to the society.

10. Other key scientific or academic merits

2015-: A member of the Executive Committee of the Working Hours in the Nordic Countries (WINC) research network; 2012: A Member of the Scientific Steering Group of the EU Joint Programming Initiative "More years, better lives"; 2010-2016: A member of the Scientific Steering Committee of the Partnership of European Occupational and Safety Institutes (PEROSH); 2012-2013: a chairman of the PEROSH Futures Group; 2013: Memberships of a peer evaluation committees of funding applications, Forte, Sweden: 2014: Memberships of a peer evaluation committees of funding applications for Ageing and health, Forte, Sweden; Pre-examiner of PhD dissertations: Taina Hätönen, Jill Dorrian, Leena Ala-Mursula, Opponent: Siri Waage, University of Bergen and 2011, Peija Haaramo, University of Helsinki, 2014; 2006-2010: a member of the Executive Committee of FIOH with the responsibility of the coordination of research and development; 2011-2012: coordinator of the national Information Intensive Work – program (SITRA) (2000-2004). The number of invited keynote lectures in international scientific meetings: 22:

11. Memberships and positions of trust in scientific societies

1994-1999, Assistant Editor in Chief in the Scand J Work & Environ Health (publisher: Nordic Association of Occupational Safety and Health):. Since 1.1.2000- : Editor-in-Chief.

LIST OF PUBLICATIONS

Date 17.09.2018

Mikko Ilmari Härmä

060357-2258

A Peer-reviewed scientific articles**A1 Journal article, original (refereed) research**

1. Härmä M, Ilmarinen J, Yletyinen I. Circadian variation of physiological functions in physically average and very fit dayworkers. *Journal of Human Ergology* 11:33-46, 1982.
2. Härmä M, Ilmarinen J. Suorituskykyä kuvaavien tekijöiden vuorokausivaihtelu fyysisesti hyvä- ja keskikuntoisilla miehillä. *Liikunta ja Tiede* 3:120-127, 1983.
3. Härmä M, Nissinen A. Sairauspoissaolot eräillä vuoro- ja päivätyöosastoilla Kuopion yliopistollisessa keskussairaalassa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakausilehti* 20:181-188, 1983.
4. Härmä M, Länsimies E. Orthostatic tolerance at different times of the day in physically average and very fit dayworkers. *Annals of Clinical Research* 17:27-31, 1985.
5. Härmä M, Ilmarinen J, Knauth P. Physical fitness and other individual factors relating to the shiftwork tolerance of women. *Chronobiology International* 54:417-424, 1988.
6. Härmä M, Ilmarinen J, Knauth P, Rutenfranz J, Hänninen O. Physical training intervention in female shiftworkers: I. The effects of intervention on fitness, fatigue, sleep, and psychosomatic symptoms. *Ergonomics* 31:39-50, 1988.
7. Härmä M, Ilmarinen J, Knauth P, Rutenfranz J, Hänninen O. Physical training intervention in female shift workers: II. The effects of intervention on the circadian rhythms of alertness, short-term memory, and body temperature. *Ergonomics* 31:51-63, 1988.
8. Härmä M, Knauth P, Ilmarinen J. Daytime napping and its effects on alertness and short-term memory performance in shiftworkers. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 61:341-345, 1989.
9. Suvanto S, Partinen M, Härmä M, Ilmarinen J. Flight attendants' desynchronization after rapid time zone changes. *Aviation, Space and Environmental Medicine* 61:543-547, 1989.
10. Härmä M, Knauth P, Ilmarinen J, Ollila H. The relation of age to the adjustment of the circadian rhythms of oral temperature and sleepiness to shift work. *Chronobiological International* 7(3):227-233, 1990.

11. Suvanto S, Ilmarinen J, Härmä M. Lentokoneen matkustamohenkilökunnan työanalyysi ja työn psyykkinen kuormittavuus. *Työ ja Ihminen* 4(1):15-26, 1990.
12. Suvanto S, Partinen M, Härmä M, Ilmarinen J. Lentokoneen matkustamohenkilökunnan aikaerorasisitus ja siihen liittyvät yksilölliset tekijät. *Työ ja Ihminen* 4(1):27-38, 1990.
13. Suvanto S, Ilmarinen J, Härmä M. Lentokoneen matkustamohenkilökunnan työtehtävät, fyysinen kuormittuminen ja kuormituksen kokeminen. *Työ ja Ihminen* 4(1):39-51, 1990.
14. Härmä M, Suvanto S, Partinen M. Nopeiden aikavyöhykemuutosten vaikutukset lentoemäntien unen pituuteen ja laatuun. *Työ ja Ihminen* 4(1):52-66, 1990.
15. Härmä M, Partinen M, Suvanto S. Nopeiden aikavyöhykemuutosten vaikutukset lentoemäntien unen autonomiseen rakenteeseen. *Työ ja Ihminen* 4(1):67-74, 1990.
16. Suvanto S, Härmä M, Ilmarinen J. Nopeiden aikavyöhykemuutosten vaikutukset lentoemäntien lämpötilan, vireystilan ja näköhavainnon nopeuden vuorokausivaihteluun. *Työ ja Ihminen* 4(1):75-86, 1990.
17. Härmä M, Laitinen J, Partinen M, Suvanto S. Nopeiden aikavyöhykemuutosten vaikutukset lentoemäntien syljen melatoniinin ja kortisolin vuorokausivaihteluun. *Työ ja Ihminen* 4(1):87-97, 1990.
18. Knauth P, Härmä M. The relation of shift work tolerance to the circadian adjustment. *Chronobiological International* 9(1):46-54, 1992.
19. Partonen T, Appelberg B, Kajaste S, Partinen M, Härmä M, Laitinen J. Effects of light treatment on circadian rhythmicity in patients with seasonal affective disorder. *European Psychiatry* 7:141-142, 1992.
20. Härmä, M, Hakola T, Laitinen J. Age and circadian adjustment to night work. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research* 23(3):188-190, 1992.
21. Härmä M, Hakola T, Laitinen J. Relation of age to circadian adjustment to night work. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 18;2:116-118, 1992..
22. Suvanto S, Härmä M, Laitinen J. The prediction of the adaptation of circadian rhythms to rapid time zone changes. *Ergonomics* 36(1-3):111-116, 1993.
23. Suvanto S, Härmä M, Ilmarinen J, Partinen M. Effects of 10-hour time zone changes on flight attendants' circadian rhythms of body temperature, alertness and visual search. *Ergonomics* 36(6):613-625, 1993.

24. Smolander J, Härmä M, Lindqvist A, Kolari P, Laitinen L. Circadian variation in peripheral blood flow in relation to core temperature at rest. *European Journal of Applied Physiology* 67:192-196, 1993.
25. Koller M, Härmä M, Laitinen J, Kundi M, Haider M. Combined effects of night work and light on circadian functions. *Archives of Complex Environmental Studies* 5:37-46, 1993.
26. Härmä M. Poikkeukselliset työajat. *Työ ja Ihminen* 3:177-190, 1993.
27. Viikari-Juntura E, Riihimäki H, Takala E-P, Rauas S, Leppänen A, Malmivaara A, Grönqvist R, Härmä M, Martikainen R, Saarenmaa K, Kuosma E. Niska-hartiaseudun ja yläraajan oireita ennustavat tekijät metsäteollisuudessa. *Työ ja Ihminen* 4:233-253, 1993.
28. Riihimäki H, Viikari-Juntura E, Takala E-P, Rauas S, Leppänen A, Malmivaara A, Grönqvist R, Härmä M, Martikainen R, Saarenmaa K, Kuosma E. Alaselän ja alaraajan kipuja ennustavat tekijät metsäteollisuudessa. *Työ ja Ihminen* 4:254-271, 1993.
29. Härmä M, Laitinen J, Partinen M, Suvanto S. The effect of four-day round flights over 10 time zones on the circadian variation of salivary melatonin and cortisol in flight attendants. *Ergonomics* 37:1461-1478, 1994.
30. Härmä M, Suvanto S, Partinen M, Ilmarinen J. The effect of four-day round flights over 10 time zones on the sleep-wakefulness of flight attendants. *Ergonomics* 37:1479-1489, 1994.
31. Koller M, Härmä M, Laitinen J, Kundi M, Piegler B, Manfred H. Different patterns of light exposure in relation to melatonin and cortisol rhythms and sleep of night workers. *Journal of Pineal Research* 16:127-135, 1994.
32. Härmä M, Waterhouse D, Minors D, Knauth P. Effect of masking on circadian adjustment and interindividual differences on a rapidly rotating shift schedule. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 20:55-61, 1994.
33. Härmä M, Hakola T, Åkerstedt T, Laitinen J. Age and adjustment to night work. *Occupational and Environmental Medicine* 51:568-573, 1994.
34. Pulli K, Härmä M, Hasan J, Värri A, Loula P. The relationship between EEG delta activity and autonomic activity as measured by SCSB during daytime sleep. *Journal of Sleep Research* 3:106-110, 1994.
35. Hakola T, Härmä M, Laitinen J. Circadian adjustment of men and women to night work. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 22:133-8, 1996.

36. Rosa R, Härmä M, Pulli M, Mulder M, Näsman O. Rescheduling a three-shift system at a steel rolling mill: effects of a 1-hour delay of shift starting times on sleep and alertness in younger and older workers. *Occupational and Environmental Medicine* 1996;53:677-685.
37. Tenkanen L, Sjöblom T, Kalimo R, Alikoski T, Härmä M. Shift work, occupation and coronary heart disease over 6 years of follow-up in the Helsinki Heart Study. *Scand J Work Environ Health* 1997;23:257-65.
38. Härmä M, Suvanto S, Popkin S, Pulli K, Mulder M and Hirvonen K. A dose-response study of total sleep time and the ability to maintain wakefulness. *Journal of Sleep Research* 7(3):167-174, 1998.
39. Tenkanen L, Sjöblom T, Härmä M. Joint effect of shift work and adverse life-style factors on the risk of coronary heart disease. *Scand J Work Environ Health* 1998;24:351-357.
40. Härmä M, Tenkanen L, Sjöblom R, Alikoski T, Heinsalmi P. Combined effects of shift work and life-style on the prevalence of insomnia, sleep deprivation and daytime sleepiness. *Scand J Work Environ Health* 1998;24(4):300-307.
41. Sallinen M, Härmä M, Åkerstedt T, Rosa R and Lillqvist O. Promoting alertness with a short nap during a night shift. *J Sleep Res* 1998;7:240-247
42. Sallinen M, Härmä M, Kalimo R ja Hakanen J. The prevalence of sleep debt and its association with fatigue, performance and accidents in the modern society. *People and Work, Research Reports* 2000;33:140-3.
43. Kalimo R, Tenkanen L, Härmä M, Poppius E, Heinsalmi P. Job stress and sleep disorders. Findings from the Helsinki Heart Study. *Stress Medicin* 2000;16:65-75.
44. Hakola T, Härmä M. Evaluation of a fast forward rotating shift schedule in the steel industry with a special focus on ageing and sleep. *The Journal of Human Ergology* 2001;30:35-40
45. Kandolin I, Härmä M, Toivanen M. Flexible working hours and well-being in Finland. *The Journal of Human Ergology* 2001;30:35-40
46. Härmä M and Kandolin I. Shiftwork, age and well-being: recent developments and future perspectives. *The Journal of Human Ergology* 2001;30:287-293
47. Costa G, Åkerstedt T, Nachreiner F, Baltieri F, Folkard S, Frings Dresen M, Gadbois C, Gartner J, Sukalo G, Harma M, Kandolin I, Silverio J, Simoes A. Flexible work hours, health and well-being in the European Union: preliminary data from a Saltsa project. *The Journal of Human Ergology* 2001;30:27-33
48. Härmä M, Sallinen M, Ranta R, Mutanen P and Müller K. Härmä M, Sallinen M, Ranta R, Mutanen P and Müller K. The effect of an irregular shift system on sleepiness at work in train drivers and railway traffic controllers. *Journal of Sleep Research* 2002;11:141-151.

49. Sallinen M, Härmä M, Mutanen P, Ranta R, Virkkala J, Müller K. Sleep-wake rhythm in an irregular shift system. *J Sleep Res* (2003) 12, 103-112.
50. Sallinen M, Härmä M, Akila R, Holm A, Mikola H, Muller K, Luukkonen R and Virkkala J. The effects of sleep debt and monotonous work on sleepiness and performance during a 12-h dayshift. *Journal of Sleep Research* 2004;4:285-294.
51. Costa G, Åkerstedt T, Nachreiner F, Baltieri F, Carvalhais J, Folkard S, Frings Dresen M, Gadbois C, Gartner J, Grzech Sukalo H, Härmä M, Kandolin I, Sartori S, Silvério J. Flexible working hours, health, and well-being in Europe: Some considerations from a SAL TSA project. *Chronobiology International* 2004;21(6):831-844 - P2410
52. Sallinen M, Härmä M, Mutanen P, Ranta R, Virkkala J and Muller K. Sleepiness in various shift combinations of irregular shift systems. *Industrial Health* 2005;43:114-122.
53. Härmä M, Hakola T, Kandolin I, Sallinen M, Virkkala J, Bonnefond A. A controlled intervention study of the effects of a very rapidly forward rotating shift system on sleep-wakefulness and well-being among young and elderly shift workers. *Int J Psychophysiology* 2006;59:70-79.
54. Bonnefond A, Härmä M, Hakola T, Sallinen M, Kandolin I and Virkkala J. Interaction of age with shift-related sleep-wakefulness, sleepiness, performance and social life. *Experimental Aging Research* 2006;32(2):185-208.
55. Kaila-Kangas, L, Kivimäki M, Härmä M, Riihimäki H, Luukkonen R and Kirjonen, J. Sleep disturbances as predictors of hospitalization for back disorders - a 28-year follow-up of industrial employees. *Spine* 2006;31:51-56.
56. Kivimäki M, Leino-Arjas P, Kaila-Kangas L, Luukkonen R, Vahtera J, Elovainio M, Härmä M and Kirjonen J. Is incomplete recover from work a risk marker of cardiovascular death?: Prospective evidence from industrial employees. *J of Psychosomatic Medicine* 2006;68:402-407.
57. Kronholm E, Härmä M, Hublin C, Aro A and Partonen T. Self-reported sleep duration in Finnish general population. *J Sleep Res* 2006;15:276-290.
58. Lindfors P, Nurmi K, Meretoja O, Luukkonen R, Viljanen A, Leino T and Härmä M. On-call stress among Finnish anaesthetists. *Anaesthesia* 2006;61:856-866.
59. Van Leeuwen W, Haavisto M, Virkkala J, Lindholm H, Sallinen M, Porkka-Heiskanen T, Härmä M. Decreased heart rate variability after cumulative partial sleep deprivation in healthy young men. *Sleep-Wake Research in The Netherlands* 2006;17:77.
60. Virkkunen H, Härmä M, Kauppinen T, Tenkanen L. The triad of shift work, occupational noise, and physical workload and risk of coronary heart disease. *Occup Environ Med* 2006 Jun;63(6):378-86.
61. Fogelholm M, Kronholm E, Kukkonen-Harjula K, Partonen T, Partinen M, Härmä M. Sleep-related disturbances and physical inactivity are independently associated with obesity in adults. *Int J Obes* 2007;31(11):1713-21.

62. Virkkunen H, Härmä M, Kauppinen T, Tenkanen L. The effect of shift work, occupational noise, and physical workload on systolic blood pressure and risk of coronary heart disease. *Scand J Work Environ Health* 2007;33(6):425-34.
63. Haavisto M-L, Virkkala J, Härmä M, Müller K, Porkka-Heiskanen T, Sallinen M. Effects of cumulative sleep loss and two nights' recovery sleep on multiple-task performance. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 51th Annual Meeting* 2007:166-170.
64. Virkkala J, Hasan J, Värri A, Himanen S-L and Härmä M. The use of two channel electro-oculography in automatic detection of unintentional sleep onset. *J Neurosci Methods*. 2007 Jun 15;163(1):137-44.
65. Kronholm E, Partonen T, Laatikainen T, Peltonen M, Härmä M, Hublin C, Kaprio J, Aro AR, Partinen M, Fogelholm M, Valve R, Vahtera J, Oksanen T, Kivimäki M, Koskenvuo M, Sutela H. Trends in self-reported sleep duration and insomnia-related symptoms in Finland from 1972 to 2005: a comparative review and re-analysis of Finnish population samples. *J Sleep Res*. 2008 Mar;17(1):54-62. Review.
66. Kivistö M, Härmä M, Sallinen M, Kalimo M. Work-related factors, sleep debt and insomnia in IT professionals. *Occup Med (Lond)*. 2008 Mar;58(2):138-40.
67. Sallinen M, Holm A, Hiltunen J, Härmä M, Hirvonen K, Härmä M, Koskelo J, Letonsaari MJ, Luukkonen R, Virkkala J and Muller K. Recovery of cognitive performance from sleep debt: Do a short rest pause and a single recovery night help? *Chronobiology International* 2008; 25 (2-3), pp. 279-296.
68. Härmä, M, Partinen, M, Repo R, Sorsa M and Siivonen, P. The effects of a 6/6 and a 4/8 watch system on sleepiness among watch-keeping officers. *Chronobiology International* 25(2&3):413-423, 2008.
69. Viitasalo K, Kuosma E, Laitinen J and Härmä M. Effects of shift rotation and the flexibility of a shift system on daytime alertness and cardiovascular risk factors. *Scand J Work Environ Health* 2008;34(3):198–205
70. Son M, Kong J-O, Koh S-B, Kim J and Härmä M. Effects of long working hours and the night shift on severe sleepiness among workers with 12-hour shift systems for 5 to 7 consecutive days in the automobile factories of Korea. *J Sleep Research* 17:385-394, 2008.
71. van Leeuwen WM, Lehto M, Karisola P, Lindholm H, Luukkonen R, Sallinen M, Härmä M, Porkka-Heiskanen T, Alenius H. Sleep restriction increases the risk of developing cardiovascular diseases by augmenting proinflammatory responses through IL-17 and CRP. *PLoS One* 2009;4(2):e4589.
72. Haavisto M-L, Porkka-Heiskanen T, Hublin C, Härmä M, Mutanen P, Müller K, Virkkala J, Sallinen M. Sleep restriction for the duration of a work week impairs multitasking performance. *J Sleep Res* 2010: 444-54.
73. Sinokki M, Ahola K, Hinkka K, Sallinen M, Härmä M, Puukka P, Klaukka T, Lönnqvist J, Virtanen M. The association of social support at work and in private life with sleeping problems in the Finnish health 2000 study. *J Occup Environ Med*. 2010 Jan;52(1):54-61.
74. Van Leeuwen WMA, Hublin C, Sallinen M, Härmä M, Hirvonen A, Porkka-Heiskanen T. Prolonged Sleep Restriction Affects Glucose Metabolism in Healthy Young Men. *Int J of Endocrin*

2010;doi:10.1155/2010/108641.

75. Haavisto M-L, Porkka-Heiskanen T, Hublin C, Härmä M, Mutanen P, Muller K, Virkkala J and Sallinen M. Sleep restriction for the duration of a work week impairs multitasking performance. *J Sleep Res. J Sleep Res.* 2010;19(3):444-54
76. Salminen S, Oksanen T, Vahtera J, Sallinen M, Härmä M, Salo P, Virtanen M, Kivimäki M. Sleep disturbances as a predictor of occupational injuries among public sector workers. *Sleep Res.* 2010 Mar;19(1 Pt 2):207-13.
77. Dawson D, Ian Noy Y, Härmä, M, Åkerstedt, T, Belenky, G. Modelling Fatigue and the Use of Fatigue Models in Work Settings. *Accid Anal Prev.* 2011;43(2):549-64.
78. Puttonen S, Viitasalo K, Härmä M. Effect of Shiftwork on Systemic Markers of Inflammation. *Chronobiology International.* 2011;28(6):528-535.
79. Viitasalo K, Lindström J, Hemiö K, Puttonen S, Koho A, Härmä M and Peltonen M. Occupational Health Care identifies risk for type 2 diabetes and cardiovascular disease . *Prim Care Diabetes.* 2012 Jul;6(2):95-102. Epub 2012 Feb 4
80. Puttonen S, Viitasalo K, Härmä M. The relationship between current and former shift work and the metabolic syndrome. *Scand J Work Environ Health* 2012;38(4):343-348.
81. Ollila H, Siddheshwar U, Kronholm E, Silander K, Aho V, Partonen T, Perola M, Kaprio J, Salomaa V, Fogelholm M, Härmä M, Porkk-Heskanen T, Paunio T. TRIB1 contitutes a molecular link between regulation of sleep and lipid metabolism in humans. *Translational Psychiatry* 2012 Mar 20;2:e97. doi: 10.1038/tp.2012.20.
82. Alasaari JS, Lagus M, Ollila HM, Toivola A, Kivimäki M, Vahtera J, Kronholm E, Härmä M, Puttonen S, Paunio T. Environmental stress affects DNA methylation of a CpG rich promoter region of serotonin transporter gene in a nurse cohort. *PLoS One.* 2012;7(9):e45813. doi: 10.1371/journal.pone.0045813. Epub 2012 Sep 28.
83. Sallinen M, Onninen J, Tirkkonen K, Haavisto ML, Härmä M, Kubo T, Mutanen P, Virkkala J, Tolvanen A, Porkka-Heiskanen T. Effects of cumulative sleep deprivation on self-perceptions while multitasking. *J Sleep Res.* 2013 Jun;22(3):273-81. doi: 10.1111/jsr.12013. Epub 2012 Nov 22.
84. Karhula K, Härmä M, Sallinen M, Hublin C, Virkkala J, Kivimäki M, Vahtera J, Puttonen S. Association of job strain with working hours, shift-dependent perceived workload, sleepiness and recovery. *Ergonomics.* 2013 Nov;56(11):1640-51.
85. Karhula K, Härmä M, Sallinen M, Hublin C, Virkkala J, Kivimäki M, Vahtera J, Puttonen S. Job strain, sleep and alertness in shift working health care professionals -- a field study. *Ind Health.* 2013;51(4):406-16. Epub 2013 May 22.
86. Sulkava S, Ollila HM, Ahola K, Partonen T, Viitasalo K, Kettunen J, Lappalainen M, Kivimäki M, Vahtera J, Lindström J, Härmä M, Puttonen S, Salomaa V, Paunio T. Genome-wide scan of job-related exhaustion with three replication studies implicate a susceptibility variant at the UST gene locus. *Hum Mol Genet.* 2013 Aug 15;22(16):3363-72. doi: 10.1093/hmg/ddt185. Epub 2013 Apr 24.
87. Aho V, Ollila HM, Rantanen V, Kronholm E, Surakka I, van Leeuwen WM, Lehto M, Matikainen S, Ripatti S, Härmä M, Sallinen M, Salomaa V, Jauhiainen M, Alenius H, Paunio T, Porkka-Heiskanen T. Partial sleep restriction activates immune response-related gene expression pathways: experimental and epidemiological studies in humans. *PLoS One.* 2013 Oct

23;8(10):e77184. doi: 10.1371/journal.pone.0077184.

88. Vuori M, Akila R, Kalakoski V, Pentti J, Kivimäki M, Vahtera J, Härmä M, Puttonen S. Association between exposure to work stressors and cognitive performance. *J Occup Environ Med*. 2014 Apr;56(4):354-60.
89. Nätti J, Oinas T, Härmä M, Anttila T, Kandolin I. Combined effects of shiftwork and individual working time control on long-term sickness absence: a prospective study of Finnish employees. *J Occup Environ Med* 2014 Jul;56(7):732-8.
90. Ollila H, Aalto V, Johannes Kettunen¹, Olli Pietiläinen¹, Vilma Aho³, Kaisa Silander¹, Markus Perola¹, Timo Partonen⁵, Jaakko Kaprio⁶, Mikael Sallinen⁷, Mikko Härmä⁸, Veikko Salomaa¹, Olli Raitakari⁴, Tarja Porkka-Heiskanen² and Tiina Paunio. Genome-wide association study of sleep duration in the Finnish population. *J Sleep Res*. 2014 Aug 11. doi: 10.1111/jsr.12175. [Epub ahead of print]
91. Viitasalo K, Hemiö K, Puttonen S, Hyvärinen H-K, Leiviskä J, Härmä M, Peltonen L, Lindström J, Prevention of diabetes and cardiovascular diseases in occupational health care: Feasibility and effectiveness. *Prim Care Diabetes*. 2015 Apr;9(2):96-104. doi: 10.1016/j.pcd.2014.07.008.
92. Karhula K, Henelius A, Härmä M, Sallinen M, Lindholm H, Kivimäki M, Vahtera J, Puttonen S. job strain and vagal recovery during sleep in shift working health care professionals. *Chronobiology International* 2014 Sep 12:1-11.
93. Viitasalo K, Puttonen S, Kuosma E, Lindström J, Härmä M. Shift rotation and age - interactions for sleep-wakefulness and inflammation. *Ergonomics*. 2015;58(1):65-74. doi: 10.1080/00140139.2014.958573
94. Härmä M, Ropponen A, Hakola T, Koskinen A, Vanttola P, Puttonen S, Sallinen M, Salo P, Oksanen T, Pentti J, Vahtera J, Kivimäki M. Developing register-based measures for assessment of working time patterns for epidemiologic studies. *Scand J Work Environ Health*. 2015 May 1;41(3):268-79. doi: 10.5271/sjweh.3492.
95. Karhula K, Härmä M, Ropponen A, Hakola T, Sallinen M, Puttonen S. Sleep and satisfaction in 8- and 12-h forward-rotating shift systems: Industrial employees prefer 12-h shifts. *Chronobiol Int*. 2016;33(6):768-75. doi: 10.3109/07420528.2016.1167726.
96. Karhula K, Härmä M, Sallinen M, Lindholm H, Hirvonen A, Elovainio M, Kivimäki M, Vahtera J, Puttonen S. Association of Job Strain With Cortisol and Alpha-Amylase Among Shift-Working Health Care Professionals in Laboratory and Field. *Biol Res Nurs*. 2016 Jan;18(1):101-12. doi: 10.1177/1099800415577801.
97. Hemiö K, Puttonen S, Viitasalo K, Härmä M, Peltonen M, Lindström J. Food and nutrient intake among workers with different shift systems. *Occup Environ Med*. 2015 Apr 20. pii: oemed-u
98. Katsifaraki M, Nilsen K, Christensen J, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. The association of sleepiness, insomnia, sleep disturbance and pain: a study amongst shiftworking nurses. *Sleep and Biological Rhythms* (accepted).
99. Karhula, K, Koskinen A, Ojajärvi A¹, Ropponen A, Puttonen S, Kivimäki M, Härmä M. Are changes in objective working hour characteristics associated with changes in work-life conflict

among hospital employees working shifts? A 7-year follow-up. *Occup Environ Med.* 2018 Janu 24. oemed-2017-104785. doi: 10.1136/oemed-2017-104785

100. Härmä M, Karhula K, Puttonen S, Ropponen A, Koskinen A, Ojajärvi A and Kivimäki M. Shift work with and without night work as a risk factor for fatigue and changes in 24-hour sleep length: A cohort study with linkage to records on daily working hours. *Journal of Sleep Research* 2018 [online first]. DOI:

10.1111/jsr.12658 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12658/epdf>

101. Härmä M, Karhula K, Ropponen A, Puttonen S, Koskinen A, Ojajärvi A, Hakola T, Pentti J, Oksanen T, Vahtera J, Kivimäki M. Association of changes in work shifts and shift intensity with change in fatigue and disturbed sleep: a within-subject study. *Scand J Work Environ & Health* 2018 Jul 1;44(4):394-402. doi: 10.5271/sjweh.3730.

102. Karhula K, Hakola, T, Koskinen A, Ojajärvi, A, Kivimäki, M and Härmä, M. Permanent night workers' sleep and psychosocial factors in hospital work. A comparison to day and shift work. *Chronobiology International.* DOI: 10.1080/07420528.2018.1466792

103. Sallinen M, Åkerstedt T, Härmä M, Henelius A, Ketola K, Leinikka M, Kecklund G, Sihvola M, Tuori A, Virkkala J, Puttonen S. Recurrent On-Duty Sleepiness and Alertness Management Strategies in Long-Haul Airline Pilots. *Aerosp Med Hum Perform.* 2018 Jul 1;89(7):601-608. doi: 10.3357/AMHP.5092.2018.

104. Ropponen A, Härmä M, Barbara B, Nätti J, Sallinen, M. The Vicious Circle of Working Hours, Sleep and Recovery in Expert Work. *Int J Environ Res Public Health.* 2018 Jun 28;15(7). pii: E1361. doi: 10.3390/ijerph15071361. PMID:29958458

A2 Review articles (peer-reviewed)

1. Härmä M. Individual differences in tolerance to shiftwork. A review. *Ergonomics* 36(1-3):101-109, 1993
2. Härmä M. Sleepiness and shiftwork - individual differences. *Journal of Sleep Research* 4(2):57-61, 1995.
3. Härmä M. Ageing, physical fitness and shift work tolerance. *Applied Ergonomics* 27(1):25-29, 1996.
4. Härmä M and Ilmarinen J. Towards the 24-hour society - new approaches for aging shift workers. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 1999;25(6, special issue): 609-614.
5. Härmä M, Sallinen M, Stenberg D, Stenberg T, Hublin C, Telakivi T, Väri A ja Partinen M. Vireyden ja toimintakyvyn ylläpito tietointensiivisessä työssä. *Työ ja Ihminen* 2000;14:174-181.
6. Härmä M, Sallinen M. Univaje terveusriskinä. *Duodecim* 2000;116:47-53
7. Härmä M., Sallinen M. Työperäisten unihäiriöiden yleisyys, merkitys ja vähentämiskeinot. *Työ ja ihminen* 2004;3, 136-149

8. Härmä M. Workhours in relation to work stress, recovery and health. A review. *Scand J Work Environ Health* 2006;32:502-514.
9. Puttonen S, Härmä M, Hublin C. Shift work and cardiovascular disease - pathways from circadian stress to morbidity. *Scand J Work Environ Health* 2010;36(2):96-108.
10. Bonde J-P, Hansen J, Kolstad H, Mikkelsen, S, Olsen J, Blask D, Härmä M et al. Work at night and breast cancer: Report on evidence-based options for preventive actions. *Scand J Work Environ Health* 2012;34(4):380-390.
11. Knardahl S, Johannessen HA, Sterud T, Härmä M, Rugulies R, Seitsamo J, Borg V. The contribution from psychological, social, and organizational work factors to risk of disability retirement: a systematic review with meta-analyses. *BMC Public Health*. 2017 Feb 8;17(1):176. doi: 10.1186/s12889-017-4059-4.Review. PMID: 28178966.
12. Härmä M, Hublin C, Puttonen S. Yötyön terveyshaitat. *Duodecim* (in press).

A3 Book Chapter (peer-reviewed)

1. Härmä M. Exercise, shiftwork and sleep. In: *Workplace Health: Employee Fitness and Exercise*. Ed. by Kerr J, Griffiths, A and Cox T. Taylor & Francis. London 1996, p. 129-144.
2. Härmä M. Promoting older workers' job retention and health by working hour patterns In: *Sustainable Working Lives - Managing Work Transitions and Health throughout the Life Course*, eds. Vuori, J., Blonk, R. & Price R. Springer: "Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-being" edited by Stavroula Leka (University of Nottingham), Aditya Jain (Nottingham Business School) and Gerard Zwetslooter (TNO)., Springer, Dordrecht 2015. pp. 249-268.

A4 Conference proceedings (peer-reviewed)

1. Härmä M, Ilmarinen J, Knauth P, Rutenfranz J, Hänninen O. The effect of physical fitness intervention on adaptation to shiftwork. In: *Longterm effects and their prevention*. Eds. Haider M, Koller M, Cervinka R. Frankfurt am Main, Bern, New York: Lang, 1985:221-228.
2. Härmä M, Ilmarinen J, Knauth P, Rutenfranz J, Hänninen O. The effect of physical fitness intervention on the subjective health of shiftworkers. In: *Longterm effects and their prevention*. Eds. Haider M, Koller M, Cervinka R. Frankfurt am Main, Bern, New York: Lang, 1985:229-236.
3. Härmä M, Laitinen J, Ilmarinen J. The use of the salivary melatonin rhythm in estimating the phase shift of human circadian rhythms. Results from a pilot study of Finnish flight attendants. In: *Contemporary advances in shiftwork research*. Eds. Oginski A, Pokorski J, Rutenfranz J. Krakow: Medical Academy, 1987:23-29.
4. Suvanto S, Ilmarinen J, Partinen M, Härmä M. Flight attendants' desynchronization after rapid time zone changes and related individual characteristics. In: *Contemporary advances in shiftwork research*. Eds. Oginski A, Pokorski J, Rutenfranz J. Krakow: Medical Academy, 1987:107-112.

5. Härmä M. Effects of improved physical fitness on perceived quality of sleep and wakefulness in shift work. In: Sleep 1988. Ed. Horne J. Stuttgart, New York: Gustav Fischer Verlag, 1989:36-38.
6. Härmä M, Lusa S, Louhevaara V and Nygård C-H. The sleep and recovery of firefighters in a 24-hour shift schedule. In: Shiftwork and Job Demands. Ed. Gadbois C. Paris: Scientific Committee on Shiftwork (ICOH), 1991:71-73.
7. Härmä M, Suvanto S, Popkin S, Pulli K, Mulder M, Hirvonen K. A dose- response study of night sleep length and the ability to sustain wakefulness. Nordman H, Starck J, Tossavainen A, Viikari-Juntura E, editors. Proceedings of the Sixth FIOH-NIOSH Joint Symposium on Occupational Health and Safety; 1995 Aug 8-10; Espoo. People and work, Research reports 3, 1995:180-184.
8. Rosa RR, Härmä H, Pulli K, Mulder M, Näsman O. Rescheduling a three- shift system at a steel rolling mill: effects of a 1-hour delay of shift starting times on sleep and alertness in younger and older workers. In: Nordman H, Starck J, Tossavainen A, Viikari-Juntura E, editors. Proceedings of the Sixth FIOH-NIOSH Joint Symposium on Occupational Health and Safety; 1995 Aug 8-10; Espoo. People and Work, Research reports 3, 1995:173-179.
9. Härmä M, Pulli K, Mulder M, Näsman O, Rosa R. Rescheduling a 3-shift system at a steel rolling mill: FinnAge - Respect for the aging: Action programme to promote health, work ability and well-being of aging workers in 1990-96. Ilmarinen J, Louhevaara V, editors. People and work, Research Reports 26Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health, 1999:45-48.
10. Härmä M. Circadian adaptation to shift work. A review. In: Shiftwork in the 21st Century. Edited by Hornberger S, Knauth P, Costa G and Folkard S. Peter Lang, Frankfurt am Main, Berlin, Bern, Bruxelles, New Your, Oxford, Wien. (Arbeitswissenschaft in der betrieblichen Praxis; Bd.17). 2000, pages 125-130
11. Härmä M, Pulli K, Mulder M, Näsman R, Rosa R. Kolmivuorotyöjärjestelmän kehittäminen valssaamossa. Työvuorojen viivästämisen vaikutukset eri-ikäisten metallimiesten uni-valvetilaan. Kirjassa: Ikääntyvä arvoonsa -ikäntyvien työntekijöiden terveyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämisohjelma 1990-1996. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 17, Helsinki 2001:55-65
12. Härmä M, Kronholm E, Kukkonen-Harjula K ja Fogelholm M. Unihäiriöt ja lihaavuus. Julkaisussa: Lihavuus -painavaa asia painosta. Konsensuskokous 24.-26.10.2005. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Suomen Akatemia, Vammala, 2005. Sivut 47-52. ISBN 952-99146-4-4

B Non-refereed scientific articles

B1 Editorials

1. Härmä M, Suvanto S, Ilmarinen J, Partinen M, Laitinen J. Pääkirjoitus. Lentoemäntien työn kuormittavuus, uni ja aikaeroihin sopeutuminen. Työ ja Ihminen 4(1):7-14, 1990.

2. Härmä M. Vuorotyö, aikaerorasitus ja uni. Pääkirjoitus *Duodecim* 107:1469-1471, 1991.
3. Härmä M. ja Seppälä P. Ergonomian uudet haasteet. Pääkirjoitus. Julkaisussa *Ergonomia. Työterveiset*, erikoisnumero. Työterveyslaitoksen tiedotuslehti 1997:3
4. Härmä M. ja Seppälä P. New challenges in ergonomics. Editorial. In: *Ergonomics. Työterveiset*, special issue. 1997:3 (englannin kielinen käännös)
5. Härmä M. New work times are here – are we ready? Editorial. *Scand J Work Environ Health* 1998;24M3:3-6.
6. Härmä M. Refining information into knowledge and understanding. Editorial. *Scand J Work Environ Health* 2000;26(1):5-6.
7. Härmä M. Electric hypersensitivity and neurophysiological effects of cellular phones - facts or needless anxiety? Editorial. *Scand J Work Environ Health* 2000;26(2):85-86
8. Härmä M. Tietotyön kehittämiseen ihmisläheinen näkökulma. Pääkirjoitus. *Työ ja Ihminen* 2000;2:85-87.
9. Härmä M. Pehmeille arvoille on kysyntää. Pääkirjoitus. Julkaisussa *Tietotyö. Työterveiset*, erikoisnumero. Työterveyslaitoksen tiedotuslehti 2001;(3):3
10. Härmä M. Human values are in demand. Editorial. *Knowledge work. Työterveiset*, Newsletter of the Finnish Institute of Occupational Health 2001;(1):3 (englannin kielinen käännös)
11. Härmä M. Shift work and cardiovascular disease - from etiologic studies to prevention through scheduling. Editorial. *Scand J Work Environ Health* 2001;27(2):85-86
12. Härmä M. Worksite physical activity – a useful but not sufficient action with which to promote work-related health and productivity. Editorial. *Scand J Work Environ Health* 2002;28(2):73-74.
13. Härmä M. Are long workhours a health risk? Editorial. *Scand J Work Environ Health* 2003;29(3):167-169
14. Fogelholm M, Härmä M. Lihavuuden ja unihäiriöiden oravanpyörä. Pääkirjoitus. *Duodecim* 2004;120:2153-5.
15. Härmä M. Uusi teknologia ei tehnytkaan autuaaksi - stressin ehkäisy tietotyössä yhä tärkeämpää. Pääkirjoitus. *Työ ja ihminen* 2004:87-89. Pääkirjoitus
16. Härmä M, Sallinen M. Uni ja yhteiskunta. Pääkirjoitus. *Duodecim* 2006;122:1705-6
17. Härmä M, Kompier M, Vahtera J. Work-related stress and health - risks, mechanisms and countermeasures. *Scand J Work Environ Health* 2006;32:413-419.
18. Härmä M, Viikari-Juntura E. Development of the Scandinavian Journal of Work, Environment & Health - the challenge of relevance, speed and accessibility. *Scand J Work Environ Health* 2007;33(1):1-

19. Pukkala E, Härmä M. Does shift work cause cancer? *Scand j Work Environ Health* 2007;33(5):321-3.
20. Härmä M. Shift work among women-a century-old health issue in occupational health. *Scand J Work Environ Health*. 2008 Feb;34(1):1-3
21. Härmä M, Kecklund G. Shift work and health - how to proceed? Editorial. *Scand J Work Environ Health* 2010;36(2):81–84
22. Härmä M. Adding more years to the work careers of an aging workforce - what works? *Scand J Work Environ Health*. 2011;37(6):451-3.
23. Härmä M. Is retirement beneficial or harmful to mental health? *Scand J Work Environ Health*. 2012 Sep;38(5):391-2. doi: 10.5271/sjweh.3315. Epub 2012 Aug 9.
24. Beckers D, Kompier , Kecklund J, & Härmä M.. Worktime control: Theoretical conceptualization, current empirical knowledge and research agenda. *Scand J Work, Environ & Health* 2012;38(4):291-298.
25. Härmä M. Psychosocial work characteristics and sleep - a well-known but poorly understood association. *Scand J Work Environ Health*. 2013 Nov 1;39(6):531-3.
26. Burdorf A, Järholm B, Härmä M. The importance of preventing work-related disability. *Scand J Work Environ Health*. 2014 Jul;40(4):331-3.
27. Härmä M, Viikari-Juntura E, O'Donoghue-Lindy L. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health: 40 years of innovative research with societal impact in the field of occupational health. *Scand J Work Environ Health*. 2015 Sep 1;41(5):421-4. doi: 10.5271/sjweh.3516.
28. Härmä M, Gustavsson P, Kolstad HA. Shift work and cardiovascular disease – do the new studies add to our knowledge? *Scand J Work Environ & Health* 2018 May 1;44(3):225-228. doi: 10.5271/sjweh.3727. Epub 2018 Mar 28

B3 Non-reviewed proceedings

1. Härmä M, Ilmarinen J, Ollila H. The relation of age on the adjustment of circadian rhythms to shift work. In: *Occupational health and industrial toxicology: state-of-the-art*. Eds. Kahn H, Hernberg S. Tallinn: Institute of Experimental and Clinical Medicine of the Ministry of Health of the Estonian SSR, 1989:55-57.
2. Härmä M, Laitinen J, Partinen M, Ilmarinen J, Suvanto S. The effect of light on the adaptation of the circadian rhythms among flight attendants. In: *Shiftwork: Health, Sleep and Performance*. Eds. Costa G, Cesana GC, Weddenburn A, Kogi K. Frankfurt am Main: Peter Lang, *Studies in Industrial and Organizational Psychology* vol. 10, 1990:254-259.
3. Koller M, Kundi M, Härmä M, Laitinen J, Stidl H, Priegler B. Salivary melatonin profiles and light exposure of permanent night workers. In: *Shiftwork: Health, Sleep and Performance*. Eds. Costa G, Cesana GC, Weddenburn A, Kogi K. Frankfurt am Main: Peter Lang, *Studies in Industrial and Organizational Psychology* vol. 10, 1990:260-265.

4. Härmä M, Suvanto S, Partinen M, Ilmarinen J. The effect of rapid time zone changes on the sleep length and quality of flight attendants. In: *Shiftwork: Health, Sleep and Performance*. Eds. Costa G, Cesana GC, Weddenburn A, Kogi K. Frankfurt am Main: Peter Lang, *Studies in Industrial and Organizational Psychology* vol. 10, 1990:513-518.
5. Härmä M, Partinen M, Suvanto S, Ilmarinen J. The effect of rapid time zone changes on the autonomic sleep phases of flight attendants. In: *Shiftwork: Health, Sleep and Performance*. Eds. Costa G, Cesana GC, Weddenburn A, Kogi K. Frankfurt am Main: Peter Lang, *Studies in Industrial and Organizational Psychology* vol. 10, 1990:507-512.
6. Suvanto S, Härmä M, Ilmarinen J. Effects of rapid time zone changes on flight attendants' circadian rhythms. In: *Shiftwork: Health, Sleep and Performance*. Eds. Costa G, Cesana GC, Weddenburn A, Kogi K. Frankfurt am Main: Peter Lang, *Studies in Industrial and Organizational Psychology* vol. 10, 1990:153-157.
7. Hakola T, Härmä M, Laitinen J. Aging and circadian adjustment to night work. In: *Aging and Work. International Scientific Symposium on Aging and Work. Proceedings 4*. Ed. Ilmarinen J. Helsinki: Institute of Occupational Health, 1992:232-236.
8. Härmä M, Hakola T. Ageing decreases sleep length and alertness after consecutive night shifts. In: *Aging and Work. International Scientific Symposium on Aging and Work. Proceedings 4*. Ed. Ilmarinen J. Helsinki: Institute of Occupational Health, 1992:226-231.
9. Mulder M, Härmä M. The relation between mental- and physical effort at work and sleep quality for older and younger white-collar workers. In: *Aging and Work. International Scientific Symposium on Aging and Work. Proceedings 4*. Ed. Ilmarinen J. Helsinki: Institute of Occupational Health, 1992:215-225.
10. Härmä M, Kervinen V, Sallinen M, Lundelin T and Toppila M. Health counselling on individual coping strategies to reduce sleepiness in shift work. *Julkaisussa: Proceedings of the 13th Triennial Congress of the International Ergonomics Association, June 29-July 4, 1997, Tampere, Finland. Toim. Seppälä P, Luopajarvi T, Nygård C-H ja Mattila Markku. Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki 1997. Vol 1: 544-546.*
11. Muller K, Härmä M, Jokinen T, Mutanen P, Paakkulainen H, Päällysaho J. Computerized testing of railway traffic remote controllers and train drivers. Assessment of attention, hand eye coordination and vigilance. In: Seppälä P, Luopajarvi T, Nygård C-H ja Mattila M, editors. *From experience to innovation: proceedings of the 13th Triennial Congress of the International Ergonomics Association; June-July 1997. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health, 1997;6:391-393*
12. Sallinen M, Härmä M, Åkerstedt T, Rosa R and Lillqvist, O. Can a short napbreak improve alertness in a night shift? *Julkaisussa: Proceedings of the 13th Triennial Congress of the International Ergonomics Association, June 29-July 4, 1997, Tampere, Finland. Toim. Seppälä P, Luopajarvi T, Nygård C-H ja Mattila Markku. Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki 1997. Vol 1:550-552.*
13. Sallinen M, Lyytinen H and Härmä M. Responsiveness to visual and auditory stimuli during experienced sleepiness. *Julkaisussa: Proceedings of the 13th Triennial Congress of the International Ergonomics Association, June 29-July 4, 1997, Tampere, Finland. Toim. Seppälä P, Luopajarvi T, Nygård C-H ja Mattila Markku. Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki 1997. Vol 1:618-620.*

14. Härmä M. Aging and shift work: current knowledge and countermeasures to improve health and well-being. In: Simoes A, Rebelo F, Duarte J, Carvalhais J, eds. *Working Time Changes in Work and New Challenges*. Proceedings of the II European Symposium of Ergonomics; 1998 June 3-5;Troia. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, 1998:1-13.

15. Sallinen M, Haavisto M-L, Hublin C, Müller K, Porkka-Heiskanen T, Virkkala J, Härmä M. Cognitive effects of a five-day workweek with restricted sleep. *Sleep and Biological Rhythms* 2007;5(Supplement):A99.

C1 Books

1. Härmä M, Sallinen M. *Hyvä uni - hyvä työ*. 105 s. Helsinki, Työterveyslaitos: 2004.

D Publications intended for professional communities

D4 Published development or research report or study

1. Härmä M. Terveystila ja työaika- ja sairaanhoitohenkilökunnalla. Työsuojelurahaston loppuraportti. Kuopio: Kuopion korkeakoulu, 1983, 52 p.

2. Härmä M, Ilmarinen J, Hänninen O. Hoitotyötä tekevien naisten terveys, fyysinen suorituskyky ja vuorotyöhön sopeutuminen. Työsuojelurahaston loppuraportti. Kuopio: Kuopion yliopisto ja Työterveyslaitos, 1984, 184 p.

3. Härmä M. Vuorotyöhön sopeutuminen. *Suomen Lääkärilehti* 18:1592-1596, 1984.

4. Härmä M, Hakola T. Eri-ikäisten kirjelijättelijöiden työn kuormittavuus, toimintakyky ja väsyminen vuorotyössä. Työsuojelurahaston loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, Fysiologian osasto, 1991.

5. Loula P, Värri A, Hirvonen K, Hasan J, Härmä M, Suvanto S. Vireyshäiriöt vuoro- ja muussa työssä; vireystilamittausmenetelmän arviointi (VIRTU 2). Työsuojelurahaston loppuraportti. Helsinki: VTT, 1991.

6. Louhevaara V, Smolander J, Ilmarinen J, Korhonen O, Härmä M, Hopsu L, Tossavainen M, Vierikko A, Falk B. Laatu liikunnasta - Stala kuntoprojekti. Liikunnan harrastaminen, fyysinen toimintakyky ja työkykyindeksi ennen kuntoprojektia ja sen jälkeen sekä arviointi projektin onnistumisesta. Työsuojelurahaston loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, Fysiologian osasto, 1991.

7. Suvanto S, Hirvonen K, Härmä M, Mulder M. Sleep, circadian factors and fatigue in watchkeeping. A pilot study. Merenkulkuhallituksen loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, 1992.
8. Hakola T, Hublin C, Härmä M, Ollila J, Seppälä P. Veturinkuljettajien vireystila ja työaika silmällä pitäen yksinajotyöskentelyä. Kirjallisuuskatsaus. Valtionrautateiden loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, Fysiologian osasto, 1992.
9. Härmä M, Rosa R, Pulli K, Mulder M, Näsman O. Kolmivuorotyöjärjestelmän kehittäminen valssaamossa. Työvuorojen viivästämisen vaikutukset eri ikäisten metallimiesten uni-valvetilaan. Työsuojelurahaston loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, 1994. (36 s + liitteet)
10. Härmä M, Rosa R, Pulli K, Mulder M, Näsman O. Kolmivuorotyö valssaamossa. Työvuorojen viivästämisen vaikutukset eri ikäisten metallimiesten uni-valvetilaan. Ikääntyvä arvoonsa -työterveyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämishojelman julkaisu 1994:17 (50 s).
11. Ollila J, Pulli K, Härmä M, Suvanto S. Helsingin kaupungin liikennelaitoksen kuljettajien työn kuormittavuus. Loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, 1995. (59 s.)
12. Härmä M and Kandolin I. Ikääntyminen ja työaika. In: Ikääntyvät työelämässä. Ikääntyvien työllistämisedellytysten parantamista selvittäneen komitean mietintö. Liiteosa. Komiteamietintö 14. Työministeriö, Helsinki 1996:237-246.
13. Sallinen M, Lillqvist O, Härmä M. Vartijoiden yötyö ja poikkeavat työajat. Julkaisussa: Vartijoiden työsuojeluongelmien kartoitus ja ratkaisujen kehittäminen. Palvelualojen Toimialaliitto ry, Teknisten ja Erikoisammattien Liitto ry, Helsinki 1996.
14. Sallinen M, Lillqvist O and Härmä M. Tutkimus siirtymisestä 8 tunnin vuorojärjestelmästä 12 tunninvuorojärjetelmään Nesteen voimalaitoksessa. Työterveyslaitos, Fysiologian osasto 1997.
15. Tenkanen L, Härmä M, Kalimo R, Kauppinen T, Pitkänen T, Poppius E. Vuorotyö, työperäinen stressi ja sepevaltimotaudin vaara - miten persoonallisuuden piirteet, työtyytyväisyys ja sosiaalinen tuki muuntavat tätä yhteyttä. Työsuojelurahaston loppuraportti 1999.
16. Tietointensiivinen työ -kärkihanke. Suunnitteluvaiheen loppuraportti. Toim. Härmä, M. Työterveyslaitos, Sitra, Helsinki 2000.
17. Härmä M, Sallinen M, Stenberg D, Stenberg T, Hublin C, Telakivi T, Värri A ja Partinen M. Vireyden ja toimintakyvyn ylläpito tietointensiivisessä työssä. Julkaisussa: Härmä M ym. Tietointensiivinen työ -kärkihanke. Suunnitteluvaiheen loppuraportti. Työterveyslaitos, Helsinki 2000.
18. Härmä M, Ilmarinen J and Kandolin I. Epidemiological research and aetiological analysis of elderly workers problems. In: Problems of elderly workers in relation to various work models and their aetiological analysis, RESPECT - EU-report QLK6-CT-2000-00038, Quality of Life and

Management of Living Resources, 2001

19. Kandolin I, Härmä I, Hakola T, Sallinen M ja Virkkala J. RESPECT - Innovatiiviset työaikamallit ikääntyvillä. Kysely- ja kenttämittaukset 2001, Finnair Lentokonehuolto (Company report in Finnish)
20. Muller K, Akila R, Härmä M, Leivategija T, Mikola H, Mutanen P, Päällysaho J, Ranta R, Sallinen M, Virkkala J. Työntekijän psykofyysinen toimintakyky vaativissa liikennetehtävissä VR Osakeyhtiössä. VR-Yhtymä Oy:n työterveyshuollon terveystarkastusten kehittämisprojekti. Työsuojelurahaston tutkimushankkeiden 95263 ja 97028 loppuraportti. Työterveyslaitos, 2001.
21. Härmä M, Kivistö M, Kalimo R ja Sallinen M. Työn vaatimukset, työajat ja uni tietotekniikan ammattilaisilla. Kirjassa: Työn muutos ja hyvinvointi tietoyhteiskunnassa, Härmä M ja Nupponen T, toim. Sitran raportteja 22:108-120. Helsinki: Edita Prima Oy, 2002.
22. Härmä M, Kivistö M, Kalimo R, Sallinen M. Tietotyön yhteyksistä työmäärään, työaikoihin ja uneen. Julkaisussa: Kirjonen J, toim. Tietotyö ja ammattitaito. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, 2003:73-87
Härmä M, Kivistö M, Kalimo R, Sallinen M. Work demands, working times and sleep among information technology professionals. In: As Times Goes By - Flexible work hours, health and well-being. SALTSA Report No 8:2003:138-153 (CD).
23. Kandolin I, Härmä M, Toivanen M. Shiftwork, age and well-being: recent developments and future perspectives. In: As Times Goes By - Flexible work hours, health and well-being. Report No 8:2003: 153-158 (CD). SALTSA - A joint programme for working life research in Europe. The National Institute for Working Life and the Swedish Trade Union in Co-operation.
24. Härmä M, Hakola T, Kandolin I, Sallinen M, Virkkala J. Tutkimus nopeasti eteenpäin kiertävästä vuorojärjestelmästä Finnairin lentokonehuollossa. Respect-projektin tilaaja-raportti 16.9.2003.
25. Härmä M, Amditis A, Braedel-Kuhner C, Görn A, Rentzsch M, Heinrich S, Knauth P, Kandolin I, Karl D, Boutsikaki N, Wolf L. EU deliverable D4.2. (RESPECT) QLRT-2000-0038 WP 4.2. Pilot Evaluation, 18.11.2003.
26. Härmä M, Kandolin I, Knauth P, Braedel-Kuhner C, Karl D, Görn A, Rentzsch M: Generic guidelines on work organisation of elderly workers. EU deliverable D5.1. (RESPECT) QLRT-2000-0038. 2003
27. Härmä M, Hakola T, Kandolin I, Sallinen M, Virkkala J, Bonnefond A. Developing ergonomic shift schedules for ageing workers: a controlled intervention study of a rapidly forward rotating shift system among maintenance workers. In: EU deliverable D4.2. (RESPECT) QLRT-2000-0038 WP 4.2. Pilot Evaluation.
28. Kandolin I, Pösö R, Hakola T, Härmä M. Forward rotating three shift work and well-being among ageing and younger employees. In: EU deliverable D4.2. (RESPECT) QLRT-2000-0038 WP 4.2. Pilot Evaluation 18.11.2003.
29. Knauth P, Härmä M. Working time. In: Solutions for effective design of work life within the demographical changes. Eds. Görn A, Rentzsch M. (RESPECT) QLK6-2000-00038. Quality of Life and Management of Living Resources. 2003
30. Kandolin Irja, Pösö Reeta, Hakola Tarja ja Härmä Mikko: RESPECT - Innovatiiviset työaikamallit ikääntyvillä. Lennonneuvontakeskus, 20 sivua. (Tilaja-araportti). 2003

31. Haavisto M, Härmä M, Sallinen M, Kecklund G, Åkerstedt T. Sleep management model verification [rahoittajaraportti]. Information Society Technologies (IST), Sensation. Helsinki: Työterveyslaitos; 2006. (27 s.).
32. Hakola T, Härmä M. Kolmivuorotyön uudelleen organisointi, Niuvanniemen sairaala. Helsinki: Työterveyslaitos, Tutkimustyön rahoittajaraportti. Työterveyslaitos; 2006. (48 s).
33. Sallinen M, Härmä M, Stenberg T, Alenius H, Haavisto M, Hirvonen A, Hublin C, Kalska H, Lehto M, Van Leuween W, Lindholm H, Müller K, Virkkala J. Kasautuvan univajeen ja työn tauotuksen yhteydet toimintakykyyn ja työssä kuormittumiseen. Loppuraportti Työsuojelurahastolle (hankenumero 104073); Työterveyslaitos 2006; 37s.
34. Härmä M, Sallinen M, Puttonen S, Salminen S, Hublin C. Risk factors and risk reduction strategies associated with night work with the focus on extended work periods and work time arrangement within the petroleum industry in Norway. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health, Centre of Expertise of Human Factors at Work; 2007. URL: <http://www.psa.no/news/report-on-hse-consequences-of-working-hours-schemes-and-shift-work-article3283-878.html>
35. Härmä M. Sleep and sleepiness. In: Härmä M, Sallinen M, Puttonen S, Salminen S, Hublin C. Risk factors and risk reduction strategies associated with night work with the focus on extended work periods and work time arrangement within the petroleum industry in Norway. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health, Centre of Expertise of Human Factors at Work; 2007. p. 10-20.
36. Kronholm E, Härmä M, Hublin C. Uni ja Nukkuminen. Julkaisussa: Prättälä R., Paalanen L., toim. Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. Terveys 2000 -tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 2/2007; s. 61-9.
37. Rosipal R, Woertz M, Dorffner G, Gruber G, Parapatics S, Anderer P, Haavisto M-L, Härmä M, Sallinen M, Kecklund G, Åkerstedt T, Delahaye M, Bulliner A.H. Consolidation of developed criteria, models and tools: SENSATION IST Eu-programme. Tutkimustyön rahoittajaraportti 2007. SENSATION IST Eu-programme.
38. Partinen M, Härmä M, Sorsa M, Siivonen P, Repo R. Väsymyksen syyt ja yleisyys komentosiltatyöskentelyssä. Tutkintaselostus 2007;S3/2004.
39. Laamanen I, Härmä M, Viikari-Juntura E, Husgafvel-Pursiainen K. Finnish Institute of Occupational Health. Bibliometric analysis [Special report]. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health; 2009.
40. Härmä M, Toikkanen J, Vainio H. Forecast on Future Working Environment Challenges in Finland. In: Roskams N, editor. Working Environment Challenges for the Future, Proceedings. Danish Working Environment Authority and PEROSH, 2009.
41. Viitasalo K, Hemiö K, Härmä M, Lindström J, Peltonen M, Puttonen Sampsja ja Koho A. Työterveyshuolto ehkäisee vuorotyön ja elintapojen terveysriskejä. Tyyppin 2 diabeteksen seulonta ja ehkäisy ilmailualan työterveyshuollossa. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Raportti 66/2011.
42. Härmä M, Hublin C, Kukkonen-Harjula K, Kronholm E, Paunio T, Puttonen S, Stenberg T. Nukuitko hyvin? Työperäiset unihäiriöt ovat yksilöllisiä. Kirjassa: Työstä, Jouta ja Jaks: Työn ja Hyvinvoinnin Tulevaisuus. Toim. Pietikäinen P. Gaudeamus Helsinki University Press, 2011. s. 74-94.

43. Karhula K, Puttonen S, Vuori M, Sallinen M, Hyvärinen H-K, Kalakoski V, Härmä M. Työstressi ja uni hoitotyössä. Työympäristön raporttisarja 63, 2011. Työterveyslaitos Helsinki.
44. Vanttola P, Härmä M, Sallinen M, Hublin C, Virkkala J, Merikanto I, Niemelä P, Viitasalo K, Puttonen S. Vuorotyöunihäiriön seulonta- ja diagnoosimenetelmien kehittäminen työterveyshuoltoon. Työterveyslaitos: Tampere 2013.
45. Härmä M, Vanttola P, Ropponen A, Koskinen A, Hakola T, Kalakoski V, Sallinen M, Nätti J, Salo P, Pentti J, Oksanen T, Vahtera J, Kivimäki M. Työaikojen kehittäminen kunta-alalla. Työterveyslaitos: Helsinki 2014.
46. Härmä M, Ropponen A, Koskinen A, Vanttola P, Hakola T, Puttonen S. Jaksotyöaikakokeilu kunta-alalla. Vaikutukset työaikojen kuormittavuuteen, poissaoloihin ja vapaa-aikaan. Työterveyslaitos: Juvenes Print, Helsinki 2015. Tietoa työstä. ISBN 978-952-261-500-8.
47. Karhula K, Ropponen A, Härmä M, Hakola T, Pylkkönen M, Sallinen M, Puttonen S. 2016. 12 tunnin työvuorojärjestelmien turvallinen ja työhyvinvointia edistävä toteuttaminen teollisuudessa. Helsinki: Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/129785>.
48. Ropponen A, Bergbom B, Härmä M, Sallinen M. Asiantuntijatyön työajat : yhteydet työhön ja hyvinvointiin. Juvenes Print, Tampere 2018. [http://urn.fi/URN:ISBN 978-952-261-790-3](http://urn.fi/URN:ISBN%20978-952-261-790-3)(PDF)
49. Järnefelt H, Härmä M, Lapveteläinen N, Leivategija T, Martimo K-P, Paajanen T, Sallinen M, Velin R, Virkkala J, Hublin C. Vuorotyöntekijöiden unen ja vireyden tukeminen työterveyshuollossa. Tutkimushankkeen loppuraportti Työsuojelurahastolle. Juvenes Print, Helsinki 2018 .

D5 Textbook, professional manual or guide, dictionary

1. Härmä M, Partinen M. Vuorotyön aiheuttamat unihäiriöt. Suomen Lääkärilehti 54(27):2329-2333, 1990.
2. Meretoja O, Härmä M. Päivystyksen yhteydet lääkärin terveyteen ja työssä suoriutumiseen. Suomen lääkäri-lehti 2002;16 (1791-1794)
3. Härmä M. Yötyö ja terveys. Erikoislääkäri 2004;1:27-31.
4. Härmä M. Vuorotyö ja syöpä . Työterveyslääkäri. 2009;27(4):29-31.
5. Kukkonen-Harjula K, Härmä M. Kohentaako liikunta unta? Työterveyslääkäri. 2009;27(4):71-4.
6. Härmä M. Vuorotyö ja rintasyöpä. Työterveyslääkäri 2012;4:18-20.
7. Tuunainen A, Hublin C, Härmä M. Psykiatrinen sairaus - soveltuuko vuorotyö? Suomen Lääkärilehti:18, 2011
8. Härmä M, Länsimies E. Vuorokausirytmii. In: Kliinisen fysiologian oppikirja. Eds. Uusitalo A, Sovijärvi A, Länsimies E, Vuori I. Hämeenlinna: Lääketehdas Orion, 1988:499-502.

9. Härmä M. Vuorotyö ja uni. In: Suomalainen lääkärikeskus. Osa IV: Elintavat, ympäristö ja terveys. Espoo: Weiling+Göös, 1991:474-476.
10. Härmä M. Vuorotyöhön liittyvät unihäiriöt. In: Unettomuus ja sen hoito. Ed. Partinen M. Kouvola: Recallmed Oy, 1991:167-174.
11. Härmä M. Kronobiologia. In: Laboratoriokäsikirja 1991. Eds. Ellfolk M, Heikkilä R, Huotari K, Pitkänen E, Tunninen R. Keuruu: Yhtyneet Laboratoriot Oy, 1991:383-386.
- Partinen M, Härmä M. Uni-valverytmi ja sirkadiaaniset rytmit. In: Neuropsykiatria. Eds. Huttunen M, Iivanainen M, Partinen M, Taipale I. Jyväskylä: Duodecim, 1993:96-101.
12. Härmä M. Vuorokausirytmii. In: Kliininen fysiologia. Eds. Sovijärvi A, Uusitalo A, Länsimies E, Vuori I. Helsinki: Duodecim, 1994:440-444.
13. Härmä M. Työaika. In: Ikääntyminen ja työ. Eds. Kuusinen J, Heikkinen E, Huuhtanen P, Ilmarinen J, Kirjonen J ym. Helsinki: Työterveyslaitos ja Werner Söderström Oy, 1994:382-386.
14. Härmä M. Liikunnan ja työn vaikutukset uni-valvetilaan. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Korhonen O, Kukkonen R, Louhevaara V, Smoander J., editors. Helsinki: Työterveyslaitos 1995.
15. Härmä M. Vuorotyö. In: Suomalainen lääkärikeskus. Osa IV: Elintavat, ympäristö ja terveys. Porvoo: Weiling+Göös, 1996:474-475. II uudistettu laitos, 1. painos.
16. Toimivat ja terveelliset työajat. Työryhmä: Taja Hakola, Christer Hublin, Mikko Härmä, Irja Kandolin, Jaana Laitinen ja Mikael Sallinen. Työterveyslaitos, Helsinki 2007.
17. Härmä M, Hakola T ja Kandolin I. Työajat Suomessa. Kirjassa: Toimivat ja terveelliset työajat. Toim. Härmä M. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työministeriö 2000:6-12.
18. Härmä M, Sallinen M ja Kandolin I. Työajan yhteydet yksilön terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Kirjassa: Toimivat ja terveelliset työajat. Toim. Härmä M. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työministeriö 2000:12-39.
19. Kandolin I, Hakola T, Härmä M ja Sallinen M. Toimivat työaikamallit. Kirjassa: Toimivat ja terveelliset työajat. Toim. Härmä M. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työministeriö 2000:50-81.
20. Härmä M. Vuorotyöläisten työterveyshuolto. Kirjassa: Toimivat ja terveelliset työajat. Toim. Härmä M. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työministeriö 2000:82-89.
21. Härmä M, Kandolin I, Sallinen M. Vuorotyöläisten elintapaneuvonta. Kirjassa: Toimivat ja terveelliset työajat. Toim. Härmä M. Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Työministeriö 2000:90-107.

22. Härmä M. Työajat ja terveys. Kirjassa: Johdatus työterveyshuoltoon. Toim. Husman K ja Antti-Poika M. Jyväskylä: Duodecim, 2003:104-111.
23. Härmä M ja Kukkonen-Harjula K. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Kirjassa: Liikuntalääketiede, toim. Vuori I, Taimela S ja Kujala U. Duodecim, 3. uudistettu painos 2005. s. 251-256
24. Härmä, M. ja Kronholm, E. Nukkuminen. Kirjassa: Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin T. ja Aromaa, A. (toim) Nuorten aikuisten terveys. terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset 18-29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 7/2005, Helsinki 2005: 58-59.
25. Härmä M, Hublin C, Taskinen H. Yötyö. Kirjassa Taskinen H, Santonen T, Vanhanen M, et al., toim. Terveystarkastukset työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö; 2006. s. 383-91.
26. Härmä M. Werken in ploegendienst en slaap-/waakritme. Kirjassa: Baaijens C, Janden B. Balanceren met arbeidstijden. Dehora Consultancy Group 2006.
27. Härmä M. Vuorotyö ja terveys. Vuorotyö ja terveys. Julkaisussa: Antti-Poika M, Martimo K-P, Husman K, toim. Työ-Terveys-Huolto. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim; 2006. s. 131-38.
28. Hakola T, Hublin C, Härmä M, Kandolin I, Laitinen J, Sallinen M. Toimivat ja terveet työajat. Helsinki: Työterveyslaitos; 2007. (173 s.)
29. Hublin C., Härmä M. Työajat ja terveys. Kirjassa Martimo K-P, Antti-Poika M, Uitti J. toim. Työstä terveyttä. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 2010. 1. painos. s. 125-136.
30. Viitasalo K, Lindström J, Hemiö K, Puttonen S, Koho A, Härmä M and Peltonen M. Työterveyshuolto tunnistaa diabetesriskin. Suomen Lääkärilehti 2010;65(1-2): 33-42.
31. Härmä M, Hublin C ja Sallinen M. Työperäiset unihäiriöt. Kirjassa: Uitti J, Taskinen H. Työperäiset sairaudet. Työterveyslaitos, Helsinki 2011.
32. Lindström J, Hemiö K, Viitasalo K, Puttonen K, Härmä M ja Peltonen M. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy - tutkimuksesta käytäntöön. s. 75-90. Kirjassa: Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Toim. Reivinen J, Vähäkyhlä L. Gaudeamus, Helsinki 2012.
33. Härmä M. Ikääntyminen ja työ. In: Ikäteknologia. (Leikas J, edit). Vanhustyön keskusliitto, Raisio 2014.
34. Bergholm B, Leppänen A, Antti-Poika T, Härmä M ja Mukala K. Työmatkalla maailmalla. Lönnberg Print & Promo. Työterveyslaitos 2015.
35. Ahola K, Aminoff M, Hannonen H, Hopsu L, Härmä M, Kandolin I, Leppänen A, Pehkonen I, Ropponen A ja Sallinen M. Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA. 3. uudistettu painos. Lönnberg Print & Promo. Työterveyslaitos 2015.
36. Takala, E-P, Seitsamo J, Henriksson L, Härmä M, Gould R, Nivalainen S, Kuivalainen S. Ikääntyvien Työhön osallistuminen. Kirjallisuus-selvitys 2000-luvulla julkaistusta Suomalaisesta tutkimuksesta. Työterveyslaitos, Tampere, Juvenes Print 2015.
37. Karhula K, Ropponen A, Härmä M, Hakola T, Pylkkönen M, Sallinen M, Puttonen S. 2016. 12-tunnin vuorojärjestelmien turvallinen ja työhyvinvointia edistävä toteuttaminen teollisuudessa.

Työterveyslaitos, Tampere, Juvenes Print 2016. ISBN 978-952-261-629-6

E Publications intended for the general public

1. Härmä M. Periodityön terveyshaittoja tutkitaan Kuopiossa. Tuloksia SAVU-projektista. TEHY 3:28-29, 1984.
2. Härmä M. Keskeytyvä kolmivuorotyö. Työ, Terveys, Turvallisuus 14:8, 1984.
3. Härmä M, Suurnäkki T, Wulff A. Apu- ja sairaanhoitajien työn sisältö vuorotyössä. Työsuojelurahaston loppuraportti. Kuopio: Kuopion yliopisto, 1985, 33 p.
4. Härmä M. Päivystys- ja vuorotyön terveyshaitat. Nuori Lääkäri 3:11-13, 1986.
5. Härmä M. Suihkukoneajan sairaus - jet lag. Terveys 2000 3:43-47, 1987.
6. Härmä M. Vuorotyö ja liikunta. In: Liikuntaa mittojen mukaan. Avoin korkeakouluopetus. Kuopio: Kuopion yliopisto ja Kuopion kesäyliopisto, 1987:21-25.
7. Hakola T, Härmä M, Ilmarinen J. Työvuorojärjestelyt palo- ja pelastustoimessa. Helsinki: Työsuojelurahaston julkaisuja N:o 87183, 1988.
8. Härmä M. Vuorotyö ja uni. Lapinlahti-lehti 1:44-50, 1988.
9. Suvanto S, Härmä M, Ilmarinen J, Partinen M, Laitinen J. Lentoemäntien työn kuormittavuus, uni ja aikaeroihin sopeutuminen. Työsuojelurahaston loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, 1988.
10. Lusa S, Nygård C-H, Härmä M, Louhevaara V. Liikunnan vaikutukset palomiesten toimintakykyyn ja elpyminen 24 tunnin työvuorojärjestelmässä. Työsuojelurahaston loppuraportti. Helsinki: Työterveyslaitos, 1989.
11. Härmä M. Kuntoliikunnalla voidaan vähentää väsymistä kolmivuorotyössä. Julkaisussa: Tutkimuksella ihmisläheiseen työympäristöön. Helsinki: Työterveyslaitos, 1989:5-8.
12. Härmä M. Vuorotyöläisen uni ajoittuu väärin. Mielenterveys 3:32-34, 1990.
13. Härmä M. Vuorotyö ja uni. Terveys 2000 6:22-24, 1990.
14. Kalli S, Loula P, Häkkinen V, Hasan J, Martikainen K, Värri A, Härmä M. Vireyshäiriöt vuoro- ja muussa työssä; vireystilamittausmenetelmän kehittäminen. Työsuojelurahaston loppuraportti. Tampere: Valtion teknillinen tutkimuslaitos, 1990.

15. Härmä M. Unirytmii sekaisin. Työ, Terveys, Turvallisuus 8:13-14, 1991.
16. Härmä M. Hard day's night for shift workers. Work Health Safety 1:34-35, 1992.
17. Härmä M. Vatsa sekaisin? Yötyössäkin vaivoja voi lieventää. Sanomia jakajillemme 1:9-11, 1992.
18. Härmä M. Vireystila ja työliikenneonnettomuudet. Työterveiset 2:19-20, 1992.
19. Suvanto S, Härmä M. Aikaerorasitus eli jet lag. Työterveiset 2:20-21, 1992.
20. Härmä M. Hyvä vireystila ja hyvä uni vaativat liikuntaa. Työterveiset 4:12-13, 1993.
21. Härmä M. Aikaerojen vaikutus. Julkaisussa: Matkailijan terveysopas. Vammala: Duodecim, 1993:9-10.
22. Härmä M. Hyvän unen saa kiinni liikkumalla. Hyvä Terveys 3:40-43, 1994.
23. Härmä M. Aikaerorasitus. In: Matkailijan terveysopas 1994. Vammala: Duodecim, 1994:11-15.
24. Vuorotyö. Tietoa ja ohjeita suunnitteluun ja vaikutusten hallintaan. Toim. Härmä, M. Ergonomitiedote 4: 1994 (25 s)
25. Härmä M. Vuorotyö, uni ja terveys. Ergonomitiedote 4:3-6, 1994.
26. Hakola T, Kandolin I, Härmä M, Sallinen M. Vuorotyön ergonomiset kriteerit. Ergonomitiedote 4:10-16, 1994.
27. Härmä M. Työterveyshuollon ja vuorotyöntekijän omat keinot vuorotyön hallinnassa. Ergonomitiedote 4:17-23, 1994.
28. Härmä M. Työaikamuutoksen suuntaviivoja. Ergonomitiedote 4:24-25, 1994.
29. Härmä M. Yötyö painaa aina silmiä. Helsingin Sanomat, 3. Joulukuuta, D1:1, 1994.
30. Härmä M. Ylipitkät työpäivät, terveys ja väsymys. Työterveyslääkäri 1:61-64, 1996.
31. Härmä M. ja Seppälä P. Ergonomian uudet haasteet. Työterveiset 2: 3, 1997

32. Härmä M. Pitkät työvuorot - askel taaksepäin? Työterveiset 2: 4-6, 1997
33. Lillqvist O, Härmä M, Gärtner J. Viisivuorjärjestelmän kevyemmät vaihtoehdot. Työterveiset 2: 12-15, 1997
34. Härmä M. Long working hours - a step backwards? Työterveiset, special issue: 4-6, 1997
35. Lillqvist O, Härmä M, Gärtner J. Improving 5-crew shift. Työterveiset, special issue: 12-15, 1997
36. Tenkanen L, Härmä M, Sjöblom T. Shiftwork as a risk of coronary heart disease. Työterveiset, special issue: 16-17, 1997
37. Mikko Härmä: Tietoyhteiskunnan ajankäyttö - mahdollisuus vai uhka terveydellemme? Promo 2. Terveyden edistämisen lehti (Terveyden edistämisen keskus) 1997;2:8.
38. Kukkonen R, Lehtelä J, Härmä M. Ergonomian siivin. Finnairin matkustamopalvelun ergonomian opetusaineisto. Työterveyslaitos 1997.
39. Lillqvist O, Härmä M, Sallinen M, Laitinen J, Kandolin I. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. Työterveyslaitos 1997.
40. Sallinen M, Härmä M, Åkerstedt T, Rosa R & Lillqvist O. Lyhyiden nokosten käyttö yövuoron aikaisen vireyden ja suoritustason parantamisessa. Loppuraportti Työsuojelurahastolle. Helsinki, Työterveyslaitos, Fysiologian osasto 1997, 29 s.
41. Härmä M. Työelämän vaikutukset uneen ja vireyteen. Uniuutiset 1:4-6, 1998.
42. Rantanen J, Härmä M. Yötyö ei sovi lapsille. Helsingin Sanomat 1.9.1998
43. Härmä M. Työelämän vaikutukset uneen ja vireyteen. Työterveyshoitaja 1:5-6, 1999.
44. Härmä M. Pitkät työvuorot - jaksako väki? Särnä 3:2, 1999
45. Hakanen J, Ahola K, Härmä M, Kukkonen R, Sallinen M. Voiman lähteet - työn voimavarojen ABC. Helsinki: Työterveyslaitos, 1999. (103 s.)
46. Härmä M. Tietotyöhön ihmisläheinen näkökulma. Helsingin Sanomat. 7. toukokuuta 2000: sivu 6.
47. Härmä M. Ikääntyminen ja poikkeavat työajat. Työsuojeluviesti. 3/2000: s.25-27
48. Härmä M. Uni-valverytmit: ehtiikö pää palautua. Hyvä työympäristö 3/2000: s.14-15

49. Härmä M. Palkatonta ylityötä tajunnan rajamailla. Kolumni kärkiverkostossa 30.10.2000 (<http://karkiverkosto.sitra.fi>)
50. Härmä M. Uusilla projekteilla eEurooppaan. *Kolumni* kärkiverkostossa 5.2.2001 <http://karkiverkosto.sitra.fi>
51. Härmä M. Tietotyö ja työajattomuus yleistyvät. Työajan hallinta auttaa jaksamista. *Työterveiset* 3/2001: s.4-6
52. Härmä M. The management improves ability to cope. *Työterveiset*, Newsletter of the Finnish Institute of Occupational Health 2001;(1):4-6
53. Härmä M, Kandolin I, Sallinen M, Laitinen J, Hakola T. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. 2. uusittu painos. Työterveyslaitos 2002.
54. Härmä M. Aikasairaudet leviävät kolmekymppisillä. Kolumni kärkiverkostossa 11.3.2002 (<http://karkiverkosto.sitra.fi>)
55. Härmä M. Tietotyöstä voi tietopankin avulla selvitä hengissä. Kolumni kärkiverkostossa 11.8.2003 (<http://karkiverkosto.sitra.fi>)
56. Härmä M. Tietotyö ja liikunta. Tietotyön tietopankki. Tietotyö - Työterveyslaitoksen aihekohtaiset www-sivut. 2003
57. Härmä M. Tietotyö ja uni. Tietotyön tietopankki. Tietotyö - Työterveyslaitoksen aihekohtaiset www-sivut. 2003
58. Härmä M. Tietotyö-ohjelman tilinpäätös: Stressin torjuntaan olisi panostettava. www.tietoyhteiskunta.fi. 17.11.2004
59. Härmä M. Miten toimintaohjelmalla saatiin aikaan? Pääkirjoitus. Julkaisussa: Miten jaksaa tietotyössä. *Työterveiset*, erikoisnumero. 2005:1:3.
60. Härmä M. Urat pitkiksi. *Työpiste-lehti* 24.8.2009. <http://tyopiste.ttl.fi/nakokulmat/Lists/Viestit/Post.aspx?ID=45>
61. Härmä M. Palautuminen on puoliruokaa -iäkkäällekin. *Työpiste-lehti* 26.10.2009. <http://tyopiste.ttl.fi/nakokulmat/Lists/Viestit/Post.aspx?ID=54>
62. Härmä M. Uni ja terveys. *Työterveyslääkäri* 2007;25(3):66-8.
63. Hakanen J, Ahola K, Härmä M, Kukkonen R, Sallinen M. *Upptäck dina kraftkällor. ABC i arbetshälsa*. 133 s. Helsinki, Työterveyslaitos: 2010.
64. Härmä M. Opettajan uni. LIITO. Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja 4:32-34, 2010.
65. Härmä M, Kandolin I, Sallinen M, Laitinen J ja Hakola T. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijän opas vuorotyön hallintaan. Työterveyslaitos 2011. 10. uudistettu painos
66. Härmä M. Työaika ja työterveys. Työhyvinvointifoorumin esite. Työterveyslaitos (also in English: Working time and occupational health and på Svenska: Arbetstid och arbetshälsa). 2011
67. Härmä M. Vuorotyö ja terveys. Julkaisussa: Eriarvoinen työ, seminaariraportti. Kuntatalo, Helsinki 24.5.2011. Terveyden Edistämisyhdistys ry, Työterveyslaitos 2011.

68. Härmä M: Ihmisen näkymistä työssä. s. 11-14. Työn Tuuli 1/2012: Työelämä – vai työ ja elämä?
69. Härmä M. Työaikojen suunnittelu on vaativa johtamistehtävä. s. 15. Premissi: terveys- ja sosiaaliaalan johtamisen aikauslehti 05/2012
70. Härmä M. Työkojen kuormittavuuden arviointi hoitoalalla. Spirium 2:17-19, 2015.
71. Härmä M. Vuorojärjestelmän kuormittavuuden arviointi. Julkaisussa: Toimivat työaikajärjestelyt. Teknologiateollisuus ry ja Metallityöväen Liitto ry. 6. uudistettu painos. Grano Oy, 2016.

G4 Doctoral dissertation (monograph)

Härmä M. Health, physical fitness and adaptation to night work. Physical training intervention in female shift workers. Kuopio: Publications of the University of Kuopio. Medicine 1985:10.

(Härmä M. Kolmivuorotyötä tekevän hoitohenkilökunnan terveys, fyysinen suorituskyky ja vuorotyöhön sopeutuminen. Tutkimus liikuntaintervention vaikutuksista naisilla. Kuopio: Kuopion yliopiston julkaisuja, alkuperäistutkimukset, lääketiede 10, 1985. Väitöskirja.)