

# Monthly Report

2018年5月号

特集  
春先の眠気対策

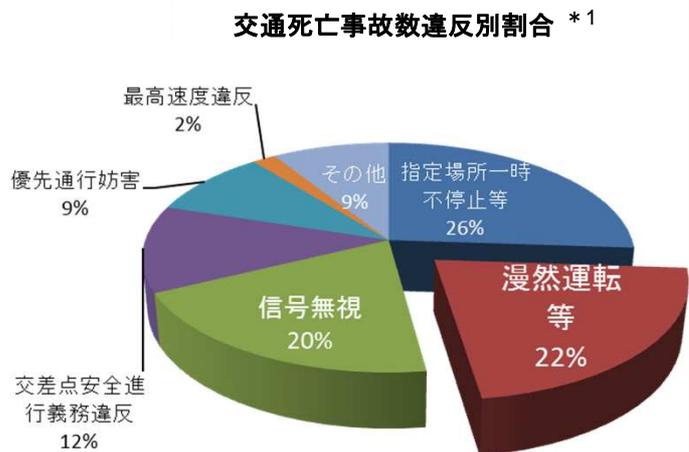
春は身体のリズムが狂いやすい季節です。寝ているのに眠気がとれない、頭がボーッとすることなどありませんか？こんな状態で運転していると、漫然運転を引き起こす危険があります。この時期の安全運転対策として、眠気や睡眠について考えてみましょう。



## 1. 漫然運転は重大事故を引き起こす

警察庁の統計によると、死亡事故発生時の違反で、最多は「指定場所一時不停止（26%）」ですが、「漫然運転（22%）」はそれ次ぎ、違反としては「信号無視（20%）」より多くなっています。

眠気は、漫然運転の大きな要因です。



\*1 警察庁交通統計 平成27年版データを元に当社で作成



## 2. 睡眠の質を上げましょう

眠気や体調には、生体リズムが関係しています。春は、生活環境の変化で緊張状態が続いたり、陽気がよくなりつい夜更かしをしてしまったりと、生体リズムが乱れがちになることから、日中でも眠気を感じる人が増えていると思われます。

重大事故にもつながる、この日中の眠気を防止するには、日頃から睡眠の質を高め快眠することが大切です。下表に厚生労働省が掲げる『快眠を得るために習慣化したいこと』をまとめましたので、チェックしてみてください。

安全運転のためにも、必要に応じて生活習慣を見直し、快眠いたしましょう。

### 快眠のための習慣化チェック \*2

時	確認内容	チェック
 朝	規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットしていますか？	<input type="checkbox"/>
	朝食で脳のエネルギー補給をしていますか？	<input type="checkbox"/>
 昼	日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを付けていますか？	<input type="checkbox"/>
	必要な場合、短時間の睡眠を活用していますか？	<input type="checkbox"/>
 夕	夕方が理想ですが、ライフスタイルに合わせた運動をしていますか？	<input type="checkbox"/>
	就寝の2-3時間前に入浴していますか？	<input type="checkbox"/>
	夜の明るい光は禁物、暖色系の蛍光灯を使用していますか？	<input type="checkbox"/>
	就寝前の食事、コーヒーや紅茶、緑茶、喫煙は避けていますか？	<input type="checkbox"/>

\*2 参考文献：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「快眠と生活習慣」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html> 2018.4月閲覧



SOMPO ホールディングス  
 損害保険ジャパン日本興亜株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
 ホームページ <http://www.sjnk.co.jp>

時間に余裕をもって、  
**「お・も・い・や・り」のある運転を!**  
**みなさまの無事故を願っております。**

エヌエスサービス（株）一同