

厚生労働省「睡眠ガイドライン」を公表

—— 高齢者、成人、子ども毎に推奨事項 ——



厚生労働省はこのほど、「高齢者・成人・子ども」別にまとめた「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を公表しました。

本ガイドで示している次の推奨事項を實際に進めるに当たっては、個人差（健康状態・身体機能・生活環境等）を踏まえ、可能なものから取り組む必要があります。

《高齢者》

○長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保する。

○食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

○長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

《成人》

○適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。

○食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

○睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

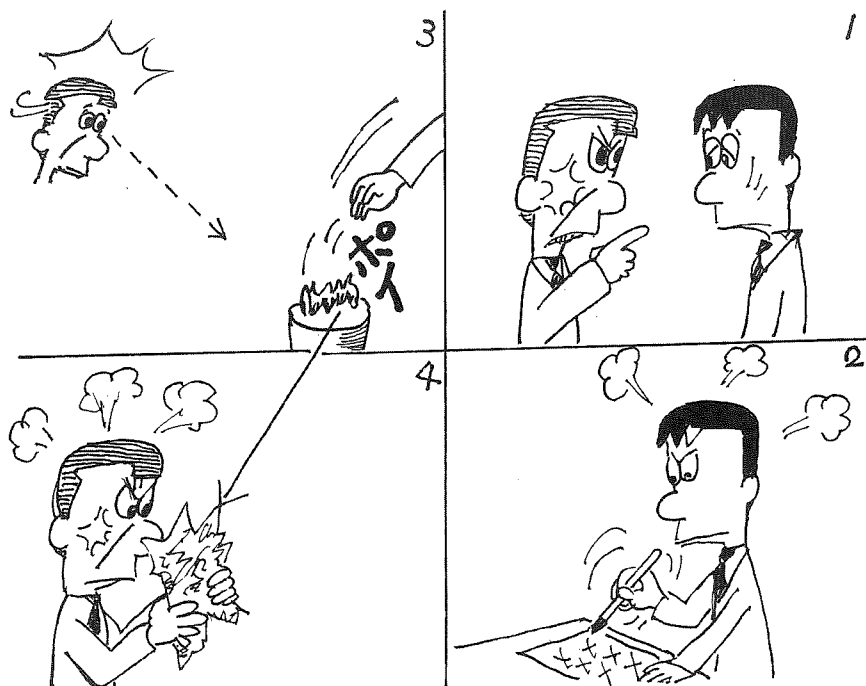
《子ども》

○小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。

○朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして夜更かしの習慣化を避ける。

「願にきた!」書いて丸めてゴミ箱に

— 怒りを抑える効果を名古屋大が確認 —



怒りの感情を紙に書いて捨てることで、怒りを抑制する効果があることを、名古屋大の研究グループが実験で明らかにしました。この行為には「投射」という心理が働き、怒りそのものも捨てているように感じるもので、研究成果は英国の科学誌にも掲載されました。

実験では、大学生50人が喫煙や税金に関することなど、いくつかの社会問題の意見を紙に書き、それに対し、「大学生が書いた文章とは思えない」とわざと低い評価が記された紙を別の学生から受け取りました。

その時に感じた気持ちを分析し、紙に書いた上で、紙を①丸めて捨てる、②机に置いたままにする—のいずれかをしました。

評価を渡す前、渡した時、①か②の行為後の計3回アンケートを実施し、怒りを表す「怒った」「いらだった」などを得点化しました。

その結果、評価を渡すと、怒りの得点は増えましたが、丸めて捨てた場合は評価前と同じくらいまで「怒り」は減りました。怒りの紙を捨てる代わりにシュレッダーで裁断しても、同程度の抑制効果が確認されたといえます。

家庭や職場などで怒りを抑制することは重要です。この手法を応用することで、簡単に怒りを抑制できるようになることが期待されます。

(資料・引用「東京・朝日」24・04・15ほか)

安全衛生トピックス

横断歩道に歩行者がいても止まらない

— ベスト 長野県 84% ワースト 新潟県 23% —

信号機のない横断歩道における車の一時停止率 (2023年調査)

[単位: %]

順位	都道府県	停止率	順位	都道府県	停止率	順位	都道府県	停止率
1	長野	84	17	兵庫	52	33	埼玉	39
2	石川	76	18	宮城	52	34	徳島	37
3	栃木	75	19	三重	51	35	高知	35
4	熊本	66	20	鳥取	50	36	京都	35
5	岐阜	65	21	富山	50	37	千葉	32
6	静岡	64	22	広島	49	38	大分	31
7	宮崎	64	23	山口	49	39	沖縄	31
8	愛知	61	24	奈良	48	40	和歌山	30
9	山梨	61	25	岡山	48	41	神奈川	29
10	福島	61	26	青森	47	42	北海道	29
11	愛媛	59	27	滋賀	46	43	茨城	28
12	福岡	58	28	鹿児島	43	44	大阪	27
13	岩手	56	29	長崎	43	45	福井	27
14	山形	54	30	群馬	41	46	佐賀	26
15	島根	53	31	東京	40	47	新潟	23
16	秋田	52	32	香川	39		全国平均	45

信号機のない横断歩道を渡ろうとする歩行者がいても、半数以上の車が一時停止しない。こんな危ない実態が、日本自動車連盟(JAF)の全国調査で明らかになりました。

JAFは2016年から横断歩道の全国調査をしており、23年は8〜9月に47都道府県の計

94カ所で実施しました。片側1車線で信号機がない横断歩道で、平日の午前10時〜午後4時に通りかかった車の反応を調べたところ、計7千87台のうち、一時停止したのは3千193台。全体の45・1%にとどまりました。

横断歩道で歩行者や自転車が横断しようとしている時、車は手前で一時停止しなければなりません。上記のように地域によって大きな違いがありました。都道府県別で一時停止率が最も低かったのは新潟県の23%、一方、一時停止率が高かったのは長野県の84%でした。

なお、横断歩道の一時停止率の全国平均は、調査を始めた2016年は7・6%に過ぎませんでした。交通ルールを守る車は年々増加傾向にあり、23年は前年(39・8%)より5・3%増加しました。しかし依然として半数以上の車は止まらずに素通りしている状況です。

JAFは「横断しようとする歩行者がいないことが明らかな場合を除き、停車できるようにあらかじめ速度を落とすことはドライバーの責務」とコメントしています。

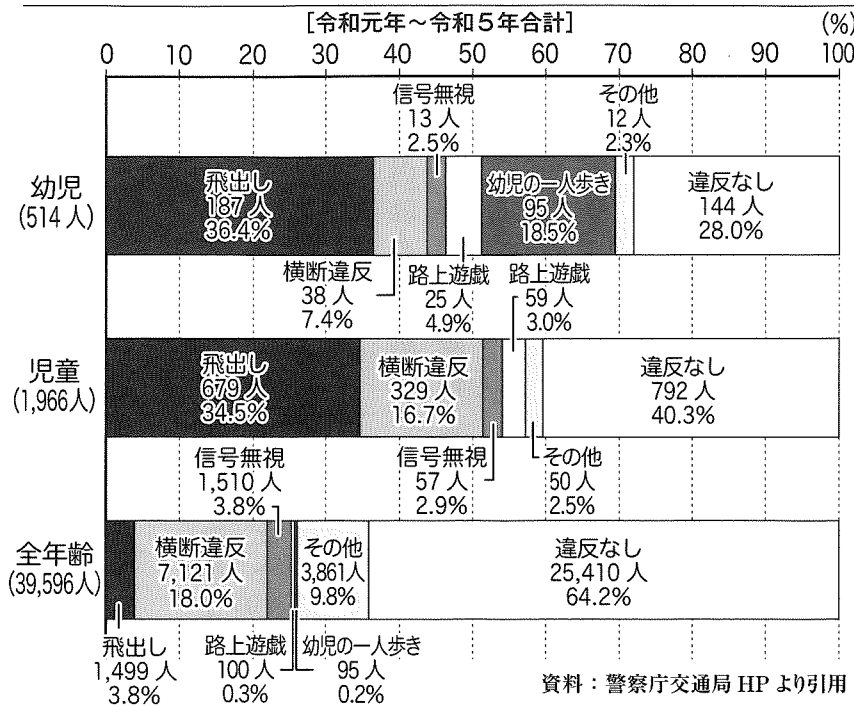
(引用・詳細「毎日」24・03・19ほか)

安全衛生トピックス

歩行中の幼児・児童で「飛出し」事故が最多

事故の原因行動と現場環境

歩行中幼児・児童(第1・第2当事者)の法令違反等別死者・重傷者数



警察庁交通局によると、令和元年～5年の歩行中の法令違反等の死亡・重傷者数において、「飛出し」が幼児（1～6歳小学生は除く）・児童（小学生）で一番多い原因行動でした。比率は幼児は36・4%、児童は34・5%で全年齢の3・8%のおよそ10倍でした。

幼児で次に多い原因行動が「幼児のひとり歩き」18・5%、「横断違反」7・4%、「路上遊戯」4・9%です。そして児童は「横断違反」16・7%、「路上遊戯」が3・0%で、ともに「飛出し」が突出して多いことがわかります。

【見とおしが悪い場所での発生率】

幼児・児童は10・7%で全年齢の2・8%のおよそ3・8倍となっており、目先のことで夢中になってしまったり、「見えない箇所に危険があるかもしれない」という知識や恐怖心が少ないことが表れています。

【見とおしに影響を与えた物件別の構成率】

「建物等」が38・3%、「駐・停車車両」が35・0%、「渋滞車両」11・3%です。

幼児や児童は、大人に比べて身長も低いことから、駐・停車中の車両等の障害物があると、「近づいてくる車両や自転車が見えていない」と、また、走行中の車両・自転車の運転者からも、「背が低い幼児・児童の姿が見えない」ことも死亡・重傷事故の発生の要因と考えられます。

海外の事故・災害から

…2024年4月…

- ▼トルコ共和国 イスタンブール 16階建ビル地下の改修工事中の商業施設で火災が発生、工事関係者が死傷。工事申請が出ていなかった。死者不明29人、負傷8人。
- ▼インド テランガーナ 製薬会社の工場が爆発。化学反応器が爆発か。死者不明5人、負傷16人。
- ▼中国 台湾 M7・7の地震。建物倒壊、崖崩れ、道路の寸断、鉄道高架橋にずれや駅での列車脱線など被害多数。死者不明19人、負傷1145人。
- ▼イタリア エミリアマローニャ 人造湖畔にある水力発電所の1階にあるタービンの補修作業中に爆発火災。パイプが破損し、最下層の地下9階まで大量の水が流入。死者7人、負傷5人。
- ▼中国 香港 繁華街で高層ビル火災。住民など約40人が病院搬送。死者不明5人、負傷30人以上。
- ▼トルコ共和国 アンタルヤ郊外 観光地で130人以上が乗るロープウェイのゴンドラ1基が支柱に激突し大破。死者1人、負傷10人。
- ▼中国 河北省 川で遊覧船が突風を受け転覆、31人が投げ出される。違法に改造された船で救命胴衣なし。死者12人、負傷10人。
- ▼タイ パタヤ 製氷工場でパイプが破損し、アンモニア流出。周辺住民に呼吸困難などの症状。負傷141人。
- ▼中央アフリカ バンギ近郊 川で約300人を乗せたフェリーが転覆。定員オーバーだった可能性。死者58人以上。
- ▼アメリカ ロサンゼルス テーマパークで映画のセットなどを巡るツアーの4両編成の車両が衝突事故。負傷14人。
- ▼ベトナム イエンバイ セメント工場で砕石ラインの定期メンテナンス中にエンジンが作動し、ボールミル内にいた7人が死亡、上で作業の3人負傷。
- ▼カンボジア コンポンスプー 軍施設で弾薬が爆発。弾薬を積んだトラックが全壊、建物数棟損壊。近隣の民家25棟損傷。死者不明20人、負傷者複数。
- ▼ペルー ハマルカ 50人以上を乗せたバスが山奥の未舗装道路を走行中に渓谷に転落。乗客数人が川に流される。死者不明25人以上、負傷17人。
- ▼ブラジル南部 豪雨が続く、川の氾濫や土砂崩れ。グランデドスル州都水没。水力発電利用のダムが決壊し停電、200万人に影響。死者不明249人。

(資料・引用)「災害情報」早稲田大学理工学術院総合研究所編集発行、ほか