

# 睡眠だより ～睡眠時間を見直そう～



日本は、世界で睡眠時間が最も短い国のひとつです。ヨーロッパ諸国やアメリカの平均睡眠時間が8時間を超えている一方、日本人は7時間22分という報告があります。睡眠不足は、大人だけでなく、子どもにもみられています。推奨されている睡眠時間や睡眠不足による影響を知っていただき、ご家族で睡眠を見直してみませんか？

	睡眠時間							
	7	8	9	10	11	12	13	14
1～2歳								11～14時間
3～5歳								10～13時間
6～12歳								9～12時間
13～18歳								8～10時間
19～64歳								7～9時間
65歳～								7～8時間

## ◀ 推奨されている睡眠時間

年齢によって、推奨されている睡眠時間は異なります。愛知県内の小中学生の睡眠時間は、推奨時間に達していない状況です。

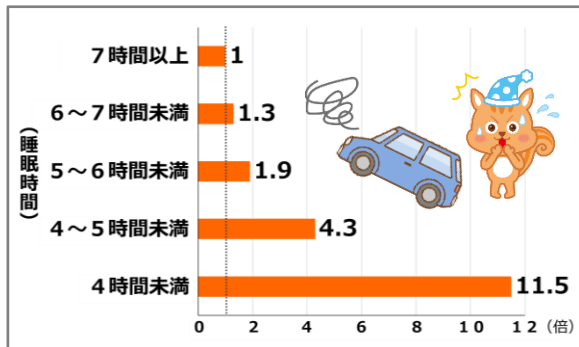
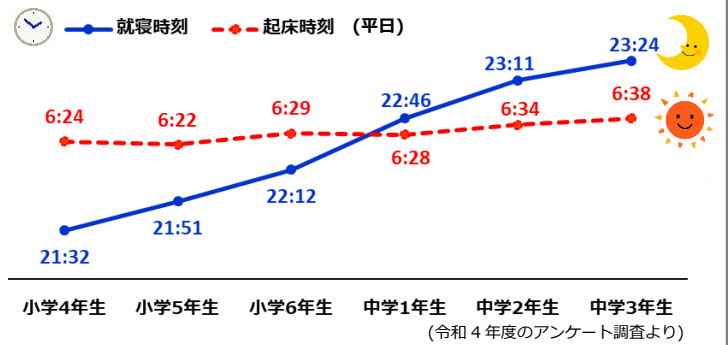
愛知県内の小中学生の平均睡眠時間（平日）

小学4年生：8時間52分    中学1年生：7時間42分  
 小学5年生：8時間32分    中学2年生：7時間23分  
 小学6年生：8時間16分    中学3年生：7時間13分

（令和4年度のアンケート調査より）

## 愛知県内の小中学生の平均就寝時刻・起床時刻 ▶

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなる傾向があります。しかし、起床時刻に大きな変化はないため、睡眠時間が短縮していることとなります。



## ◀ 睡眠時間7時間以上の運転者と比べた事故の起こりやすさ

睡眠時間と交通事故の関係を調査した研究によると、睡眠時間が7時間以上の人と比べて、5～6時間未満の人は事故を起こす危険が約2倍であったという結果でした。

睡眠不足による注意力低下は自覚しにくいいため、いつの間にか注意力が低下しているという状況に陥る場合があります。



## ◀ 睡眠不足による日本国内での経済的損失

睡眠不足の状態では、日中の眠気が強くなり作業効率が低下します。睡眠不足による日本国内での経済的損失は、年間1,380億ドル（約15兆円）と試算されています。睡眠時間を削って一生懸命働いているはずが、実は大きな損失につながっている状況になっているといえます。

毎日必要な睡眠時間をとっていきたいですね。



（参考）OECD Time Use Database, for people 15 and 64, 2020  
 Shalini Paruthi et al. J Clin Sleep Med, 15;12(11):1549-1561, 2016  
 Max Hirshkowitz et al. Sleep Health, 1(1):40-43, 2015  
 あいち健康プラザ学校教育支援事業 出前講座「生活習慣アンケート」結果（令和4年度）愛知県内の小学校4～6年生3,477人、中学校1～3年生1,952人  
 Brian C. Tefft Senior Research Associate AAA Foundation for Traffic Safety 「Acute Sleep Deprivation and Risk of Motor Vehicle Crash Involvement」, 2016  
 RAND CORPORATION, Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep