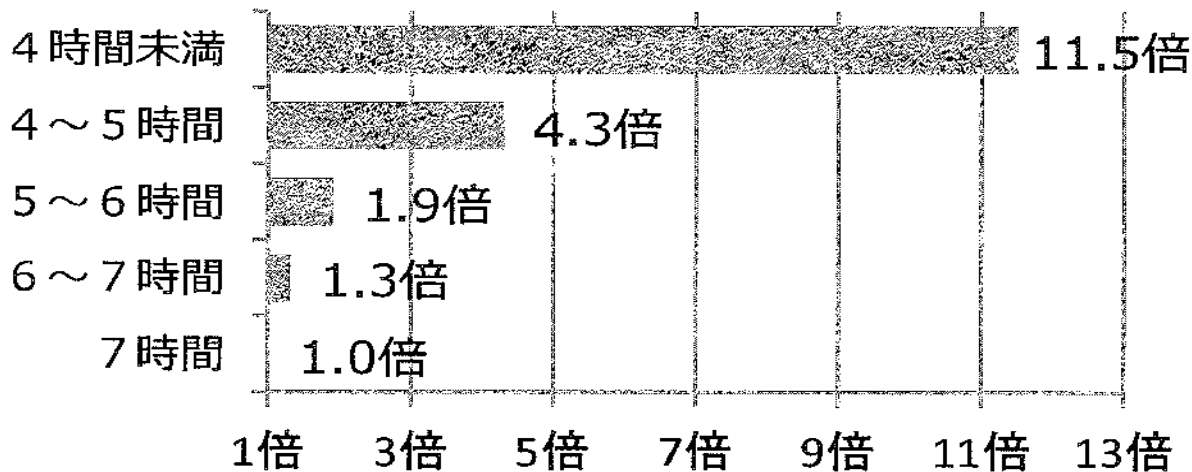


睡眠不足による事故発生リスク

事故発生倍率

7時間の睡眠に対し、それを下回る睡眠時間での事故発生率



居眠り運転を防止するために

- ・ 人の睡眠には12時間周期と24時間周期のリズムがあります。午後2時前後、深夜2時前後は、特に眠気を感じる時間帯と言われています。要注意です！
- ・ 眠気を感じたら、迷わず、休憩・仮眠をとりましょう！
- ・ 仮眠明けは、必ず車外に出て、身体を動かし外の空気を吸いましょう！

睡眠時間と事故発生率の関連について、調査機関の調べによると、睡眠時間が短くなるにつれ事故発生率が高まることが分かります。居眠り運転のリスクを正しく認識し、居眠り運転を防止しましょう。

居眠り運転発生のメカニズム

