

次ページからのパンフレットは、京都議定書目標達成計画（平成 17 年 4 月 28 日策定、平成 18 年 7 月 11 日一部改定、平成 20 年 3 月 28 日全部改定）において、「夏時間（サマータイム）については、議論の具体化を進め、国民的議論の展開とともに、環境意識の醸成と合意形成を図る。」とされていることから、平成 21 年度に環境省が作成し、国民の皆さまへの情報提供を行ったものです。

現在の地球温暖化対策計画（平成 28 年 5 月閣議決定）においては、地球温暖化に資するあらゆる賢い選択を促す「COOL CHOICE」等の取り組みを通じ国民運動を推進していくこととしています。

# サマータイムとは

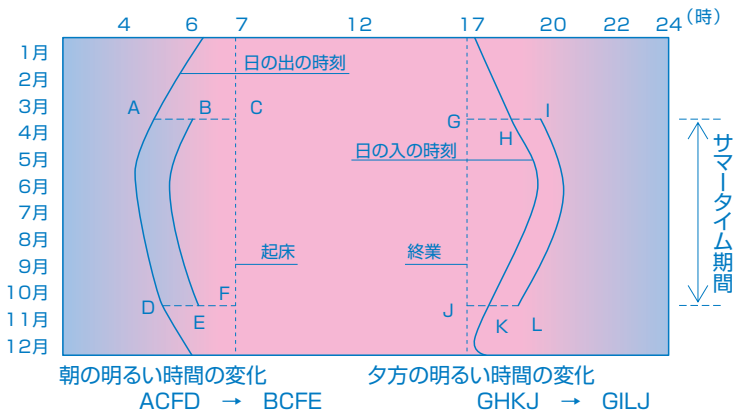
サマータイム（夏時間制度）は、太陽の恵みを活かし、日中の明るい時間を有効に活用しようとするものです。例えば、全国の標準時を4月の第一日曜日、午前2時に時計の針を1時間進め、3時にします。そして10月の最終日曜日の午前3時に時計の針を1時間戻し、2時にします。こうすることで4月～10月の期間、起床・終身時間も、働く時間も今までどおりでありながら、夕日の沈む時間が1時間遅くなります。明るい夕方の時間が1時間増えることによって活動しやすくなります。これがサマータイムの具体的な方法です。

わが国ではサマータイムという呼び名が一般的となっていますが、太陽光（Daylight）を有効活用（Saving）する時間制度（Time）という意味からアメリカでは、デイトライト・セイビング・タイム（Daylight Saving Time）とも呼ばれています。

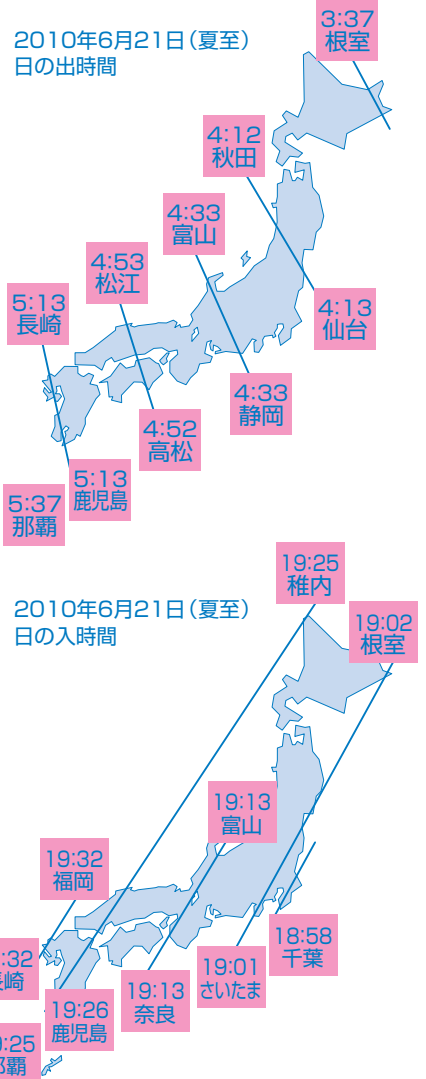
# サマータイムは太陽の恵みを活かします

わが国の夏至における日の出の時間は、地域によって異なるものの、およそ午前3時半から5時半のあいだとなっています。しかし、国民の約8割は午前6時以降に起床するといわれており、日の出によって外は明るくなっているのに眠り続けているという結果になります。一方、終業（17時頃）から就寝までのいわゆるアフター5の時間は、大半が夜の暗い時間になっています。サマータイムにより、朝の明るい時間を無駄にすることなく、終業後もより多くの明るい時間が使えるようになるため、生活のバリエーションがより豊富になると考えられています。

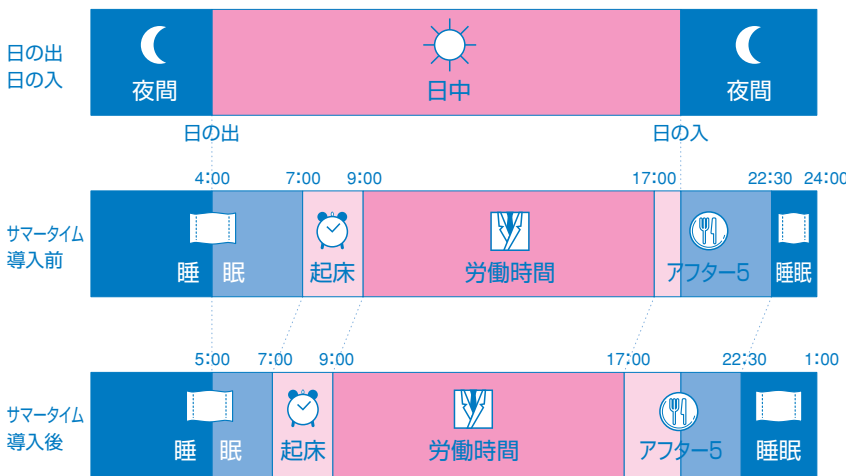
サマータイム実施時の日の出・日の入りの時刻（時計が示す時間）のイメージ



日本各地の日の出、日の入り時間



明るい時間をムダにしないサマータイムのしくみ



※睡眠時間はサマータイム導入後も8.5時間で変わらない。  
労働時間はサマータイム導入後も8時間で変わらない。

## わが国におけるサマータイム

わが国にも、かつてサマータイム制度が導入されたことがあります。太平洋戦争終結後、石炭事情の悪化、電力不足の深刻化等を背景として、GHQ（連合軍最高司令官総司令部＝日本における占領政策を実施した連合軍の機関）の指示により、昭和23年（1948年）から導入されました。その目的としては、国民の健康福祉の増進、重要資源の節約、国民の時間観念を養うことなどと説明されましたが、日本人に馴染みのないサマータイム制度の導入に関する国民的な議論が行われなかったばかりでなく、法律が制定された昭和23（1948）年4月28日のわずか3日後の5月1日からサマータイムが実施された結果、多くの国民に戸惑いを与えることとなりました。

その後、昭和26（1951）年9月にサンフランシスコ講話条約が調印された後、サマータイム制度を継続するべきかどうかについての検討が行われました。また、同年9月から10月にかけて総理府国立世論調査所による世論調査が実施されましたが、その結果は、サマータイムをやめたほうがよいとする人が53%、続けたほうがよいとする人が30%というもので、廃止を支持する意見が過半数となりました。

廃止を希望する理由としては、「農（漁）村生活にぴったりしないし、つい労働過剰になる」26%、「慣習を変更されることを好まない」22%、「保健上よくない（疲れてだるい）」16%などが多く、一方、続行を希望する意見としては、「労働条件や民間企業に好影響（能率が上がる）」25%、「余暇を利用できる」21%、「保健上よい」16%などがありました。

わが国において戦後はじめて導入されたサマータイム制度は、こうした世論調査の結果や、電力事情が改善されてきたことなどを背景として、GHQの廃止と時を同じくして、制度導入から4年後の昭和27（1952）年4月に廃止されました。

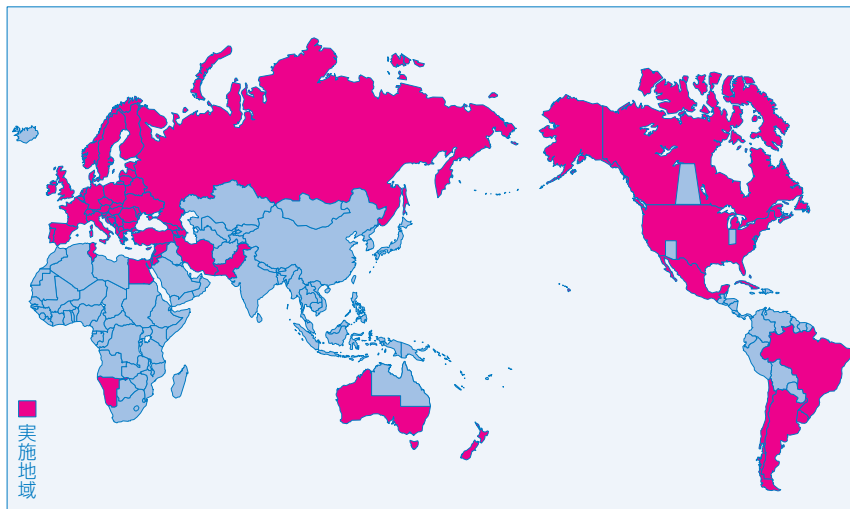
## 世界における実施状況

経済協力開発機構（OECD）加盟30か国の中で、サマータイム制度を導入していない国は、日本、韓国、アイスランドの3か国だけです。アイスランドは白夜になるためサマータイムを導入する必要性がなく、韓国は日本より西にあるにもかかわらず日本と同じ標準時を適用しているため、通年でサマータイムを行っているようなものですから、実質的には、日本だけが実施していないといえます。

サマータイムは約70か国で導入され、主に世界中の中高緯度の国において実施されています。

当初は石油資源等の節約が目的でしたが、今日では余暇の充実、健康の増進、観光の振興、安全等の点で評価され、市民生活にすっかり根づいた制度となっています。

世界地図でみるサマータイムの実施国／非実施国



### サマータイム実施国・地域（2009年現在）

#### 【アジア】

パキスタン

#### 【オセアニア】

オーストラリア（一部州・地域を除く）、ニュージーランド

#### 【中東】

トルコ、イスラエル、イラン、エジプト、シリア、レバノン、ヨルダン、チュニジア、ナミビア、モーリシャス

#### 【米州】

米国（一部州・地域を除く）、カナダ（一部州・地域を除く）、メキシコ、キューバ、バハマ、アルゼンチン、ブラジル（一部州・地域を除く）、チリ、パラグアイ、ウルグアイ、パルミョウ、タークスカイロス諸島、フォークランド諸島、サンビエールミクロン諸島

#### 【欧州】

英国、フランス、ドイツ、イタリア、スイス、スペイン、ポルトガル、ベルギー、オランダ、ルクセンブルク、リヒテンシュタイン、オーストリア、ギリシャ、キプロス、アイルランド、デンマーク、スウェーデン、ノルウェー、フィンランド、アンドラ、モナコ、サンマリノ、マルタ、ポーランド、チェコ、スロバキア、ハンガリー、ルーマニア、セルビア、コンゴ、モンテネグロ、ボスニア・ヘルツェゴビナ、スロベニア、クロアチア、マケドニア、ブルガリア、アルバニア、リトアニア、ラトビア、エストニア、グリーンランド、フェロー諸島、ジブラルタル

#### 【独立国家共同体】

ロシア、ウクライナ、ベラルーシ、グルジア、モルドバ、アルメニア、アゼルバイジャン

# サマータイム導入に向けた各地・各界のうごき

## 地方におけるサマータイム（夏時間制度）導入実験

### 滋賀県職員夏季早出勤務実験

滋賀県は関西の命の水がめである琵琶湖を有することからも、エコライフの推進には非常に力を入れており、賛否両論があるサマータイム制度については、単に机上の議論にとどめることなく、実際に体験したうえで、その効果や影響、問題点を探ってみようとの考えから、平成15年に県庁職員を対象に「サマータイム制度の実証研究」を行いました。

この実験は、滋賀県庁だけという極めて限定的な取組みであることから、省エネルギー面での直接的な検証データを得ることは出来ませんでした。サマータイムとライフスタイルに関する興味深い調査結果を得ることが出来ました。

実施期間：平成15年7月～8月（8週間）

実施対象：滋賀県庁職員（交替制等変則勤務所属者を除く）

実施方法：希望参加による。

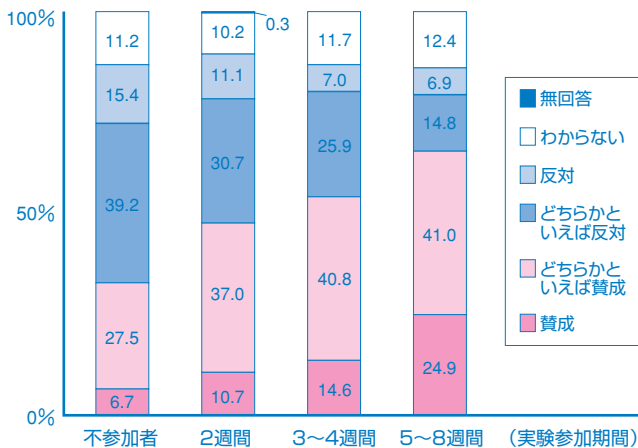
・参加期間は2週間から8週間までの中から自己選択

・早出勤務時間については、30分と1時間の中から自己選択

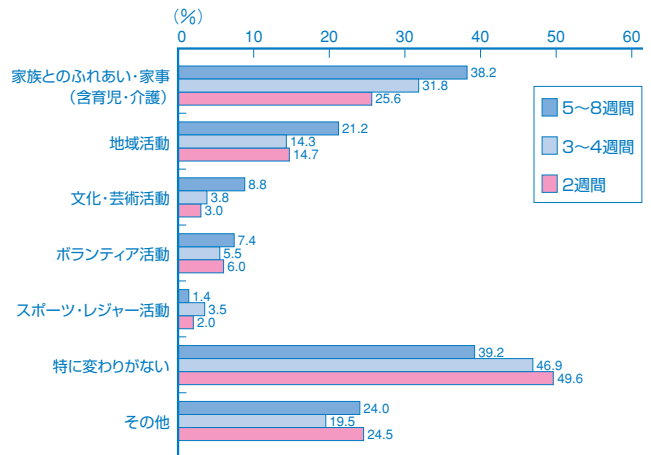
参加者：1時間早出：1282人

30分早出：585人

#### サマータイム制度導入に対する賛否



#### アフター5にどのような活動ができましたか



### 北海道サマータイム月間

札幌商工会議所では北海道の気候風土を活かしたサマータイムの導入を掲げており、その一環として平成16年から18年の3年間、札幌市内を中心とした道内の企業・行政機関・団体が参加して、今後の議論に耐える実験データを把握することを目的に「北海道サマータイム」の導入実験が行われました。

また、同商工会議所が平成15年度に行った試算では、北海道全体における個人消費の増加額は484億円、経済波及効果は648億円という数値が出ています。

実施期間：平成16年～18年（1部機関では平成19年も実施）

実施地域：北海道全域

参加者：札幌市内を中心とする企業・行政機関・団体

（参考：平成18年度参加組織）

・北海道経済産業局、国土交通省北海道開発局、総務省北海道総合通信局、環境省北海道地区事務所

・北海道本庁、全14支庁、北海道警察本部、北海道教育庁ほか

・札幌市、小樽市、旭川市、恵庭市、石狩市、北広島市、長沼町、鹿追町、利尻町、利尻富士町、礼文町、中札内村

・北海道商工会議所連合会、札幌、小樽、苫小牧、恵庭、石狩、余市の各商工会議所、北海道経済連合会、北海道観光連盟、北海道商工連合会、札幌観光協会ほか

実施方法：実施期間中、日本標準時より1時間早める

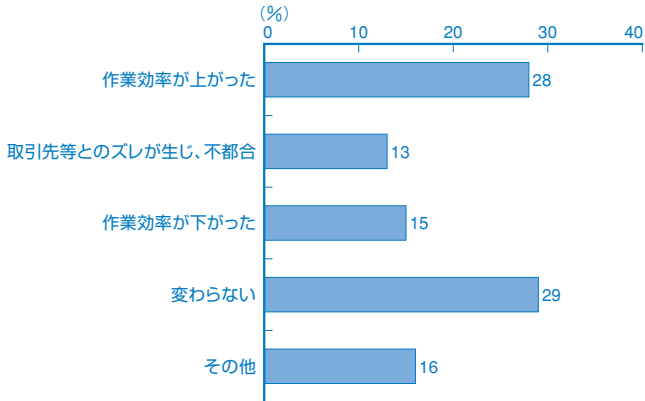
※但し、時計の針は動かさない

※期間は1週間以上とし、各事業所が任意に設定

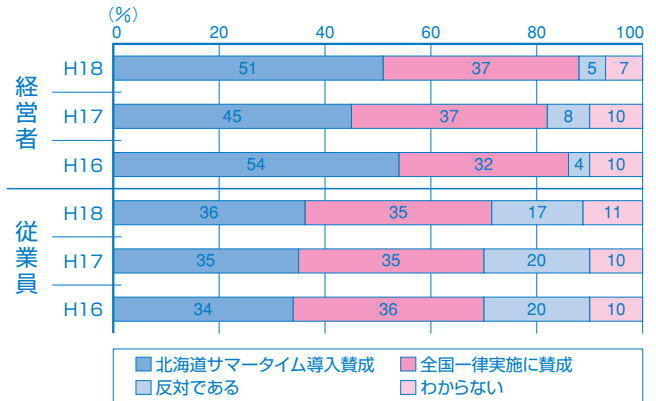
## 期間・参加者の推移

	2004(平成16)年	2005(平成17)年	2006(平成18)年
実施期間	7月1日(木)～31日(土) 31日間	6月20日(月)～7月31日(日) 42日間	6月21日(水)～8月11日(金) 52日間
参加事業所数	221件	542件	705件
参加者数	約6,000名	約15,000名	約30,000名

## 仕事に関する影響(従業員)



## 北海道サマータイムに対する賛否(3年間の推移)



## ● 各界における取り組み・意見

### ■ 日本経団連がサマータイム試験導入

近年、地球環境保全意識が高まる中、産業界でも温室効果ガスの排出削減が強く意識されております。そのための有効な手段の一つとしてサマータイムが注目されており、低炭素社会への移行に向けて、日本経団連では2007年8月に事務局職員約220人を対象に終業時間を1時間繰り上げるサマータイムを試験導入し、その結果、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出量が前年同月比5%減少したと公表しています。

### ■ 金属労協もサマータイムを推進

金属労協(全日本金属産業労働組合協議会)は、平成16年12月の第47協議委員会において「サマータイム制度早期導入決議」を採択して以来、サマータイム制度の早期導入は省エネルギー効果をもたらす京都議定書の目標達成に大きな推進力になるばかりでなく、ライフスタイル、ワークスタイルを見直し、ワーク・ライフ・バランスを実現することにも寄与するとの考えから積極的な活動を展開しています。

### ■ 睡眠への影響を懸念

一方、サマータイム制度が睡眠に与える影響を懸念する声もあります。日本睡眠学会は、人口の0.1～0.3%程度いると予想される睡眠リズム障害者にとってサマータイム制度はその症状を悪化もしくは新たに発症させる恐れがあると指摘。同学会はまた、睡眠障害の治療費、作業能低下による業績の悪化や事故発生による経済的損失が年間1000億円を超えとも試算、制度導入にあたっては国会での慎重な審議を求めています。

## ● 近年のアンケートから

1980年に総理府がおこなった世論調査から最近のモニター調査にいたるまで、サマータイムに関する国民の賛否は次のとおりです。特に近年の調査では、導入に賛成する割合がいずれも半数を上回っています。

年度	調査内容	賛成 (%)	反対 (%)	わからない (%)
1980年	総理府世論調査	42.2%	35.0%	22.8%
1990年	総理府世論調査	35.2%	30.5%	34.3%
1992年	総理府世論調査	43.0%	30.5%	22.9%
1996年	総理府世論調査	46.7%	30.3%	23.0%
1998年	総理府世論調査	54.0%	25.2%	20.8%
2001年	内閣府世論調査	50.9%	28.8%	20.3%
2004年	国政モニター調査	63.0%	27.9%	9.1%
2005年	内閣府世論調査	51.9%	30.2%	17.9%
2007年	内閣府世論調査	56.8%	29.3%	13.9%



## 太陽の明るさが可能にしてくれるライフスタイルの提案

サマータイムの効果は、単に省エネ、温室効果ガスの排出削減効果があるだけではありません。時計の針を1時間ずらすことによって、私たちの「生き方」「暮らし方」「働き方」が大きく豊かにかわる可能性があるのではないかと考えます。



### 1

#### 4月と10月に気持ちをギアチェンジしよう

世界各地でサマータイムが始まる4月と終わる10月は季節の変わり目でもあります。衣替えをするように気持ちもライフスタイルも前向きにギアチェンジしましょう。サマータイムが4月に始まって、起床時間から就寝時間までの生活時間帯は同じです。サマータイムは、日照時間が一番長い夏至(6月21日頃)の日を頂点に夕方の明るい時間の活用範囲が広がることが最大のメリットです。終わる10月は晩秋の中、冬へのギアチェンジをすることになります。

### 2

#### 地域の特性にあった時間活用を工夫しよう

国際社会の一員である日本は欧米と同一期間の4月から10月にサマータイムを導入することが好ましいでしょう。さらに日本の場合、東西、南北に長い日本の地理的特性(季節の寒暖)や文化に応じてローカルタイムを地方独自に設ける工夫を同時にしたら良いのではないのでしょうか。実際に、北国では夏休みが短く、冬休みを長めにしています。秋休みや農繁休暇があってもいいでしょう。お祭りや地域の大事な行事には地域社会の皆と一緒に楽しめるようにしたいものです。

### 3

#### 家族の触れ合い、友人との交流、ボランティア活動を楽しもう

いま、日本の社会では、夫婦や家族の触れ合い、仲間との楽しい出会い、地域での活発なボランティア活動などが求められています。滋賀県庁や札幌商工会議所が主催したサマータイム試行実験によれば「家族の触れ合い」効果が高まったとの結果が出ています。お父さん、お母さんが地域コミュニティ活動をすることによって、大人の前向きな姿が子どもたちにも伝わり、地域社会に安らぎや思いやりといった温かいつながりをよみがえらせましょう。

### 4

#### 余暇を楽しみ、スポーツに汗を流し、深い睡眠をとろう

美しい夕日を眺めるゆとりを持ちませんか。学校のグラウンドを地域の人が管理すれば、先生に負担をかけずに安全に使用することが可能です。それに、軽いスポーツで汗を流すと体力向上に加え睡眠が深くなり感情が安定するとも言われています。スポーツ、文化、公園、水辺、サイクリング道路などのインフラ整備や、博物館・美術館・図書館や動植物園などの開館時間を延長すれば、平日でもゆっくり鑑賞することができ、健康な豊かさを実感できる社会の建設につながります。

# 5

## 省エネルギーに徹し、サマースタイル・ECOスタイルを常識にしよう

サマータイムが実施されれば、意識せずに省エネルギーに貢献できますが、省エネルギーへの意識的な取り組みにより、さらに大きな効果が期待できます。例えば、蒸し暑い夏の期間は、環境適応型のサマースタイル・ECOスタイルを社会の常識にしましょう。自治体や一部の企業ではすでに始められており好評です。体感温度が2℃ほど低くなり省エネルギーにもなります。京都議定書の達成が求められる今、納得できる省エネルギー型のライフスタイルを、国民一人一人が考え実践しましょう。

# 6

## 交通事故や犯罪が少ない安全な社会を築こう

交通事故の増加や治安の悪化を憂える人が増えています。明るい時間帯（下校・退社時）での移動は、暗い夜間より運転しやすく交通事故を防止・減少させる効果が期待でき、人々の生命を守ることになりません。また、屋外での工事作業に関わる事故の軽減にも役立ちます。さらに、犯罪は暗い夜間に増える傾向がありますので、学校、職場、買物からの帰りが明るければ治安に対する安心感を持つことができます。

# 7

## 時間価値を創造し、ワーク・ライフバランスを実現しよう

アフター5の活用が積極的になると、労働時間意識が向上し、生産性向上にもつながります。サービス残業を無くすだけでなく、有給休暇制度の活用促進や長期休暇なども議論されるようになるでしょう。さらに、家族が大切にされ、子育てや介護が意識されるようになり、ワーク・ライフバランス（仕事と家庭の両立）の取れた社会の実現や、人間力、社会力のある次世代の育成につながるでしょう。

# 8

## 余暇を楽しみ、産業活性化と雇用拡大を実現しよう

アフター5の日照時間の増加は、経済活動にプラスに働き、雇用の拡大をもたらすでしょう。具体的には商業、観光・行楽、スポーツ、趣味・レジャー、飲食業等の産業が活性化し新しいビジネスが生まれることにより、経済規模の拡大と就業者の増加が見込まれます（8頁参照）。余暇の活発化とともに、家族単位、ペア単位の発想が重視され、ファミリーチケットやペアチケットがもっと普及するようになれば家族の絆も深まるのではないのでしょうか。

# 9

## ノーマライゼーションの社会を築こう

身体障害者や高齢者等、社会的弱者と言われる人々は暗い夜間の活動を控えがちですが、明るければ活動範囲を広げることが可能です。目の不自由な人の8割は弱視であり、サマータイムは行動範囲や行動時間の拡大につながると思われます。子供、老人、障害者の安全と活躍の場を創り、ノーマライゼーション（障害のある人々が地域の中で共に生活する）の社会を実現させましょう。

# 10

## 四季を楽しみ、観光立国をめざそう

日本には美しい自然の四季があります。世界遺産をはじめ地方固有の伝統文化・行事や豊かな人情など多彩な魅力にあふれています。日本人が日々の暮らしの中で四季を満喫し、仲間との交流を楽しむことが観光立国の第一歩です。明るい夕方に自然を楽しみ、健康で安心して住める社会を実現しましょう。

## サマータイムがもたらす省エネ／温室効果ガス削減効果（直接効果）

サマータイム制度導入に伴う温室効果ガスの増減効果は、直接的効果と間接的効果の双方について考える必要があります。

直接的な効果としては、夕方の明るい時間帯が一時間長くなるため照明機器の使用時間が短くなる（点灯開始時間が遅くなる）ことによる省エネ効果、午前中気温が低いことによる冷房需要への影響などのプラス面と、気温が高い夕方時間帯の冷房需要増によるマイナス面が考えられますが、こうした家庭用、業務用の照明需要、冷房需要等に与える効果を総合すると、わが国全体で年間約151万トン（CO<sub>2</sub>換算）の削減が見込まれます。

また、サマータイム制度を導入した場合には、レジャー活動の活発化などによって温室効果ガスの排出量が増加することも考えられますが、レジャー支出が増加すれば、その分だけ他の家計消費が抑制されることにもなるでしょうから、それらのことを差し引きすると、余暇需要が拡大することによる影響は、年間およそ32万トン（CO<sub>2</sub>換算）の排出増になるものと思われます。

以上のような、直接的な省エネ効果と余暇需要拡大の影響を差し引きした場合、サマータイム制度を導入することによって、年間およそ119万トン（CO<sub>2</sub>換算）の削減効果が期待できるわけです。

### ■ サマータイム制度導入による温室効果ガス削減効果

		CO <sub>2</sub> 削減効果		
		CO <sub>2</sub> 換算 (万トンCO <sub>2</sub> /年)	炭素換算 (万トンC/年)	
直接的な 省エネ効果	家庭用照明需要	▲ 64.4	▲ 17.6	
	家庭用冷房需要	6.4	1.8	
	業務用冷房需要	▲ 16.4	▲ 4.5	
	業務用ガス冷房需要	▲ 5.1	▲ 1.4	
	北海道・東北地方の暖房需要	▲ 4.6	▲ 1.3	
	業務用 照明需要	自動車教習所	▲ 2.3	▲ 0.6
		ゴルフ練習場	▲ 2.1	▲ 0.6
		ガソリンスタンド	▲ 4.9	▲ 1.3
		公共用ナイター	▲ 7.6	▲ 2.1
		プロ野球場	▲ 0.1	▲ 0.0
		広告用ネオン照明	▲ 1.8	▲ 0.5
広告看板照明		▲ 0.8	▲ 0.2	
その他	▲ 24.5	▲ 6.7		
自動車照明需要	▲ 23.2	▲ 6.3		
合 計	▲ 151.3	▲ 41.3		
余暇需要 拡大の影響	レジャー活動の活発化に伴う増エネ効果	140.8	38.4	
	家計消費の抑制に伴う省エネ効果	▲ 108.9	▲ 29.7	
	(小 計)	31.9	8.7	
合 計	▲ 119.4	▲ 32.6		

（住環境計画研究所調べ、平成19年）

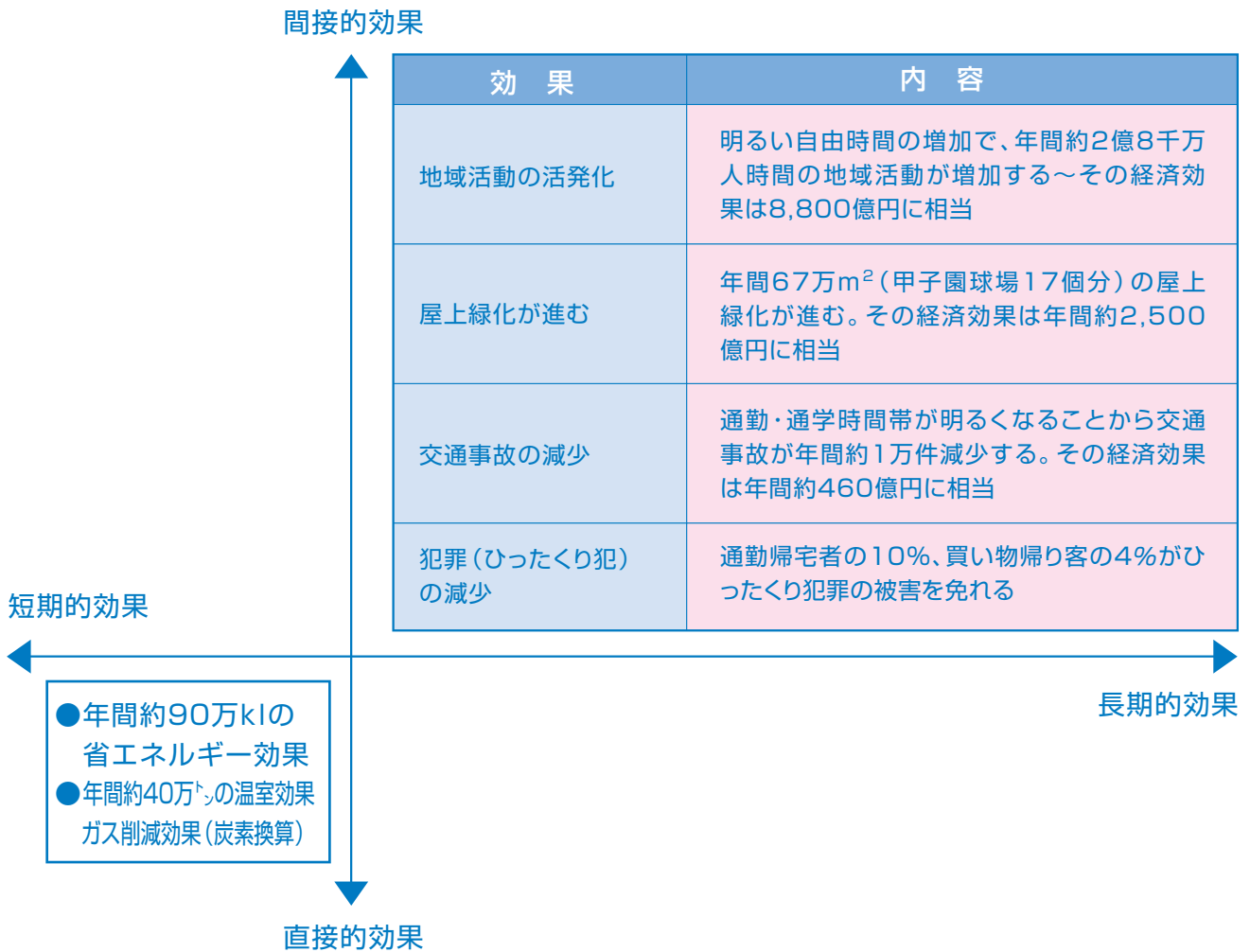


## サマータイムは犯罪・交通事故の減少にもつながります (間接効果)

サマータイムの効果には、前頁でみたような省エネルギーやCO<sub>2</sub>削減効果など、夏時刻に切り替わると直ちに効果があらわれるもの(直接効果)のほかに、私たちのライフスタイルが変化することによって、やや長期的で間接的にあらわれる「ライフスタイル効果」のようなものがあるでしょう。

これら長期的・間接的効果には、例えば明るい夕方の時間を活用した地域活動・ボランティア活動の時間が増加して地域・コミュニティが活性化するとか、通勤時間が明るくなることによって交通事故や犯罪が減少するといった大きな社会的効果が期待できるものと思われまます。

### ■ サマータイム導入による省エネルギー試算効果 (日本生産性本部調べ、平成15年)



### サマータイム制度の経済波及効果

サマータイム制度の導入によって最も増加する活動は、「ジョギング・ウォーキング」「園芸・庭いじり」「ショッピング」「映画・演劇・コンサート」などが考えられます。つまりサマータイムは、「自然」「健康」「文化活動」をキーワードとする活動を活発化させる効果があると言えるでしょう。そうした観点から、レジャー活動のデータや産業連関表を用いて、社会経済生産性本部(現・日本生産性本部)が平成16年に行った試算では、約9700億円にのぼる経済波及効果(生産誘発効果)が期待されています。

# サマータイム Q&A

## Q1 年間の中で日照時間が大きく違うのはどうしてですか？

地球は太陽系の惑星の一つで天体の運行にしたがって動いています。地球の自転軸と公転軸は23.5度ずれているため、太陽の側に傾いていると太陽の光が長くあたり、気温が高くなります。北半球で太陽の光が長くあたっている半年間は、南半球では日照時間が短くなっています。後の半年間は逆になります。このことから、日本では年間を通じて日の出時刻と日の入り時刻が変化し、気温も移り変わり四季があるということになります。

## Q2 「時刻」はどのように決められているのでしょうか？

私たちが使っている時刻は1582年に施行されたグレゴリウス暦にもとづいて設定されています。世界標準時がグリニッジ標準時であるのに対し、日本の標準時は明石を通る東経135度を基準として明治21年に導入されました。江戸時代は不定時法で各地で太陽の南中を正午と定めており、根室と福岡では約1時間の時差がありました。鉄道が通るようになると、時刻がばらばらでは大問題になってしまいます。イギリスではこのことが標準時を求めるきっかけになったそうです。日本では、明治21年には国際標準時を採用しています。

## Q3 日本がサマータイムを実施する際には、時刻の切り替えはどのようなようになるのでしょうか？

一例として、導入の初日は4月の最初の日曜日。午前2時に1時間進め、午前3時にします。つまり夏時間が始まる日曜日は一日が23時間になるわけです。サマータイムが終わる日は、10月の最後の日曜日。午前3時に1時間おとし、午前2時にします。つまりこの日は一日が25時間となります。

## Q4 OECD加盟30ヶ国の中で実質的にサマータイムを導入していないのは日本だけです。日本に導入すると、どのような良い効果があるのでしょうか？

朝の明るい時間を有効に活用できますし、終業後もより多くの明るい時間を使って、家族とのコミュニケーション、スポーツなどの余暇活動、地域社会でのボランティア活動などに取り組み、生活のバリエーションが豊かになります。

また、導入により、生活習慣を変えることなく省エネルギーに貢献できますし、明るい時間帯の移動（下校・退社）は、交通事故や犯罪の防止・減少にもつながります。

## Q5 労働時間の増加につながるとの懸念がありますが、実際にはどうなのでしょう？

戦後のサマータイム（昭和23～26年施行）を廃止する際の原因とされたのが「労働強化」でしたが、実際にはサマータイム導入直後23、24年の総労働時間は減少していました。その後、昭和25年の朝鮮戦争特需により日本は戦後復興の軌道に乗り労働時間が延びたことが、サマータイムと結びつけられ廃止されました。

昭和20年代は土木、建設産業の従事者が多く、明るい時間は働いてしまうという背景もあったと思われます。また、余暇を楽しむような時代でもありませんでした。もともと労働時間は就業規則で決められているものであり、サマータイムの導入如何に関わらず、労使ともに遵守しなければならぬものです。

## Q6 時計をすすめたり、遅らせる手間が大変だと思いますが？

目覚し時計などのほかに、テレビや炊飯器などに内蔵されているものを含めると、1家には10個以上の時計があると言われています。しかし、電波時計の普及も進み、家電製品に内蔵されているタイマー等も自動修正タイプのもが増えています。

また、子供たちが自分の手で時計の針を動かす、サマータイムになったことを実感することは、サマータイムの意義、地球環境の大切さを教える良い機会になるのではないのでしょうか？

## Q7 寝不足になったり、健康に悪い影響がでるのではないのでしょうか？

サマータイム開始日（終了日）は時間の感覚が少しずれるかもしれませんが、数日でなじみ、その後は以前と変わらない生活ペースに戻ることは欧米等の実施国をみても推察されます。

ただし、体質面などの関係で、一部の方の睡眠に影響が出る可能性があるとの報告もありますので、実施にあたっては、万全の配慮が必要であると言えるでしょう。

## Q8 サマータイムを実施するまでの準備期間に行っておくべきことは何でしょうか？

私たちは、サマータイムによって生まれる明るい余暇時間を活用して、いかに生活を豊かにし、地域社会に貢献するかを考えておくべきではないでしょうか。

企業はこの制度の趣旨を活かすために、労働時間管理の徹底やフレックスタイム制度の促進などが必要かもしれません。

また、政府は教育・広報活動を通じ、サマータイムの趣旨や内容について事前に国民に伝え、サマータイムが円滑に実施されるために要する経費を予算に計上することになるでしょう。さらに、政府はサマータイムの最終日の時刻の切り替えに伴う必要な労働時間の特例、その他、サマータイムの施行に関する必要な事項を定めなければなりません。