2026年11月　マーシュジャパンエージェンシーネットワーク株式会社

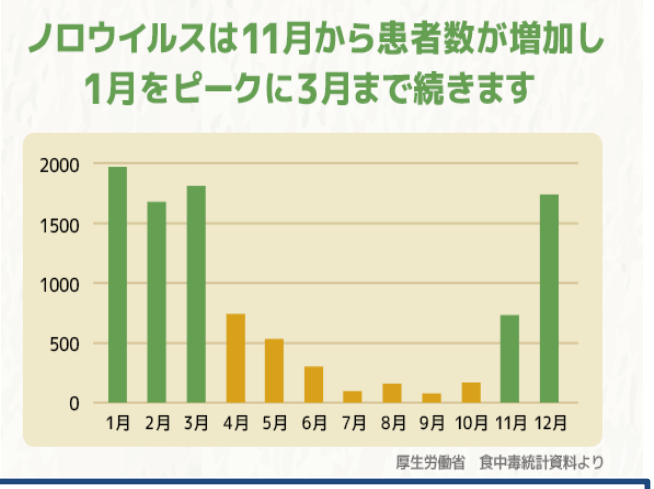
あんぜんニュース（11月号）

１１月に現れやすい気象病と体調管理

１１月に入ると、日中のポカポカとした陽気と朝晩の冷え込みとの寒暖差が大きくなります。また空気が乾燥し始めるため 体調を崩しやすい時期でもあります。健康生活をおくる事は、事故防止にもつながってまいります。
今回は１１月に気を付けたい事と、その予防・対策について紹介します。

ノロウイルスに注意しましょう

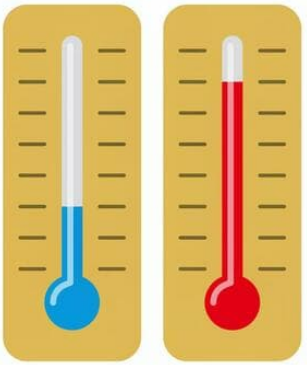
食中毒と診断される多くが、高温多湿の夏から秋に多い「細菌性食中毒」と空気から感染する秋から冬に多い「ウイルス性食中毒」です。
「ウイルス性食中毒」は ウイルスが蓄積している食品の摂取や人の手からウイルスが付着した食器などから感染する食中毒で 患者数は食中毒の約50%を占めています。
これからの時期は特に注意が必要です。



- 👉 食事前、調理前後の十分な手洗い
- 👉 家庭内や集団施設でノロウイルスが発生した場合の二次感染を防ぐ消毒
- 👉 食品の十分な加熱と調理器具の消毒

寒暖差による体調不良に気をつけましょう

日中と朝晩の寒暖差が激しくなるこの時期は時期は自律神経の乱れにつながり、頭痛などの体調不良を起こしやすくなります。
特に、前日より気温差が5℃以上あると体に影響が出やすくなり、下記のような症状も起こしやすくなると言われています。



- ○ 睡眠時間が長くなり、日中でも眠気がある
- ○ 食欲が旺盛で、甘いものや炭水化物が欲しくなる
- ○ 気力が落ち込み、無気力となる
- ○ 集中力が低下し、日常の家事・仕事がうまく処理ができなくなる

- 👉 規則正しい生活が必要で、3食バランスのとれた食事を摂取しましょう。
- 👉 冷たいものは避け、温かいものを食べるようにしましょう。
- 👉 ストレッチや散歩などの軽い運藤で、体を動かすようにしましょう。
- 👉 [重要]入浴で体を温めましょう。 入浴は自律神経を整えるだけでなく睡眠障害などの改善にもつながると言われています。

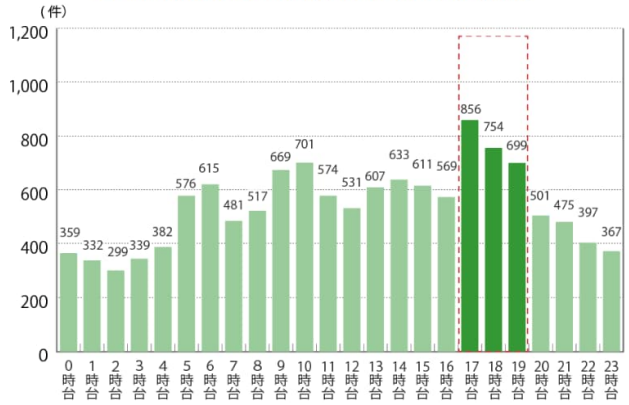
自動車事故には気をつけよう！！

１１月に入ると秋も深まり、夕暮れ時や夜間の事故が増える時期です!!
自動車を運転される方は、夜間、歩行者との事故には注意をするのはもちろんですが、歩行時にも気を付けることが事故防止につながります。

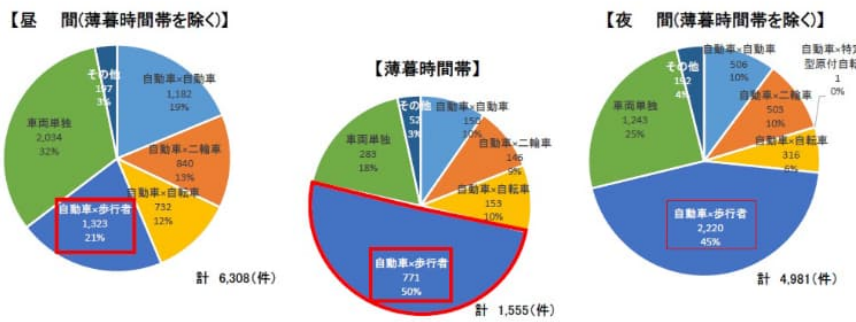
道路横断中の歩行者には特に注意しましょう！

薄暮時間帯とは　一般的には「夕暮れ時」や「たそがれ時」「日暮れ時」などと言われている時間帯です。 この時間帯に起こる事故の多くが「自動車対歩行者」による割合が高くなっています。そのうちの約9割が　歩行者が道路を横断しているときに発生しています。

グラフ1　時間帯別の死亡事故件数（令和3年から令和7年合計）



グラフ3　当事者別の死亡事故件数（令和3年から令和7年合計）



（資料：警察庁）

ドライバーができる交通事故対策は！

○ 横断歩道に関するルールを遵守しましょう。

横断歩道は歩行者が安全に横断するためのものです。歩行者がいるときには必ず一時停止を行いましょう。歩行者がいないときでも手前で停止ができるように減速をする必要があります。



○ ライトは早めに点灯し、昼間より速度を抑えましょう。

夕暮れ時は　人の目が暗さの変化に慣れず、ドライバーは歩行者や自転車などの発見が遅れ、事故が発生しちすくなります。早めの点灯で、視界を確保するとともに、自分の自動車の存在を他の歩行者や自動車などに知らせましょう。

万一に備えるため、自動車任意保険を確認しておきましょう！

歩行者ができる交通事故対策は！

○ 横断歩道に関する交通ルールを遵守しましょう。

横断歩道が近くにあるところでは横断歩道を横断する。
歩行者横断が禁止されている道路を横断しない。
左からくる車両には特に気をつけましょう





○ 明るい服装で反射材用品・ライトを活用しましょう。

外出時には明るい服装で、反射材用品やライトを活用しましょう。