

サマータイム 簡単まとめ



※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年6月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

サマータイム 簡単まとめ

サマータイムは、主に夏の日照時間が長い期間、時計を1時間進める制度です。「デイトライト・セービング・タイム（DST）」とも呼ばれ、太陽光の有効活用と日中活動時間の増加を目指します。

サマータイム導入国

アメリカ、カナダ、欧州各国（イギリス、ドイツ、フランス等）、オーストラリア（一部州）、ニュージーランドなどで導入。OECD加盟国の多くが実施しています。

欧州連合（EU）では2019年にサマータイム廃止法案が可決されましたが、各国が恒久的な標準時を夏時間とするか冬時間とするかの調整が難航し、2025年現在も多くの国でサマータイムが継続中です。

サマータイム導入のメリット

- 1. 省エネルギー・地球温暖化対策への貢献:** 太陽光活用で照明エネルギー消費を削減し、温室効果ガス排出量削減に繋がる可能性があります。ただし、日本における省エネ効果は限定的との見方も主流です。
- 2. 経済効果:** 日中の活動時間が増え、レジャーや消費活動が活発化し経済効果が期待されます。

サマータイム 簡単まとめ

サマータイム導入のデメリット

1. **健康・生活リズムへの影響:** 時刻変更が睡眠不足や体調不良を招く可能性があり、特に乳幼児や高齢者への影響が懸念されます。
2. **社会システムへの影響とコスト:** 交通機関のダイヤ調整、金融・勤怠管理システム等の改修が必要で、混乱やコストが生じる可能性があります。
3. **労働環境への影響:** 日本では夏の猛暑が厳しく、活動時間長期化が屋外労働者等の健康リスクを高める可能性も指摘されます。

日本におけるサマータイム導入の議論

日本でも過去に導入が検討され、2018年には東京オリンピック・パラリンピックの猛暑対策として議論されましたが、システム改修コストや国民生活への影響から、2025年現在、導入には至っていません。