

## PRESS RELEASE

2025年9月3日

東京大学大学院医学系研究科  
久留米大学分子生命科学研究所

## 「子ども睡眠健診」プロジェクト・2026年度継続決定！

プロジェクト参加校（小・中・高）の第五次（2026年度）募集を開始

東京大学大学院医学系研究科機能生物学専攻システムズ薬理学教室の上田泰己教授（久留米大学分子生命科学研究所教授）と岸哲史講師の共同研究チームは、全国の学校の子ども（小中高生）を対象として、ウェアラブルデバイスを用いた睡眠測定を実施し、日本の子どもの睡眠実態の把握と、子ども・保護者に対して睡眠衛生に関する理解を増進する「子ども睡眠健診」プロジェクトを推進しています。このたび、9月3日「秋の睡眠の日」に合わせて、2026年度もプロジェクトを継続することを決定し、参加校の第五次募集（2026年度募集）を開始します。

### 「子ども睡眠健診」プロジェクトとは？

上田チームリーダーらは、子どもの健やかな睡眠を知り・育み・護ることを目的とした「子ども睡眠健診」プロジェクトを推進しています。このプロジェクトでは、腕時計型のウェアラブルデバイスを用いて子どもたちの睡眠の量・質・リズムを簡便かつ定量的に測定し、現代の子どもの睡眠の実態把握を進めるとともに、子どもや保護者に対する睡眠に関する知識の提供と、学校現場への技術的・教育的支援を提供することにより、子どもの生活習慣の改善や健やかな発育・発達につなげることを目指しています。データの解析には、独自に開発した世界最高精度のアルゴリズム「ACCEL<sup>[1]</sup> <sup>注1)</sup>」を用います。

2022年9月にプロジェクトを開始<sup>注2)</sup>してから、2025年6月末までに、全国各地の学校（延べ175校）から約15,675人の子どもたちが参加しました。データの解析結果<sup>[2]</sup>から、現代の日本の子どもたちの睡眠実態の特徴として、1) 平日に睡眠不足が蓄積し、休日に睡眠補填（ほてん）が見られること、2) 学年が上がるにつれて平日と休日の起床時刻に大きな乖離（かいり）が生じ、「社会的時差ぼけ<sup>[3]</sup>」と呼ばれる状態にあること、が分かってきています<sup>注3)</sup>。

これまでの多くの参加校では、一人一人の睡眠データの解析結果をまとめたフィードバックレポートを活用し、保健体育・健康教育の授業や保健委員会の活動と結びつけた実践や、睡眠に関する教育講演の機会を設けて学びを深めるなど、子どもや保護者の睡眠に対する意識の向上と知識の獲得に資する取り組みを行ってきました。

注1) 2022年1月20日科学技術振興機構プレスリリース「腕の動きを元に、正確に睡眠覚醒状態を判定する方法ACCELを開発」  
<https://www.jst.go.jp/pr/announce/20220120-2/index.html>

注2) 2022年9月12日「日本全国の子ども（小中高生）を対象とした『子ども睡眠健診』プロジェクトを開始」  
[https://www.riken.jp/pr/news/2022/20220912\\_1/index.html](https://www.riken.jp/pr/news/2022/20220912_1/index.html)

注 3) 2025 年 3 月 18 日『子ども睡眠健診』プロジェクト・中間報告  
[https://www.riken.jp/pr/news/2025/20250318\\_1/index.html](https://www.riken.jp/pr/news/2025/20250318_1/index.html)

## 「子ども睡眠健診」プロジェクト・第五次募集について

2022 年のプロジェクト開始当初は、プロジェクトの実施期間を 2025 年度までとしていました。しかしながら、子どもの睡眠を可視化し行動変容に繋げる取り組みには大きなニーズが存在し、その実態を示すデータには大きな社会的インパクトがあることが分かってきました。このような状況を鑑み、研究チームはプロジェクトを 2026 年度以降も継続することに決定しました。これまでに行ってきたウェアラブルデバイスを用いた子どもたちの睡眠の量・質・リズムの客観データに基づく実態把握に加え、子どもたちの心身の健康状態や生活習慣などに関するオンラインアンケート調査や、学校や自治体が保持する学力や体力データとの関連についても積極的な検討を行なうことにします。成長期の子どもの健やかな脳・心・身体の発達における睡眠の重要性を明らかにするエビデンスづくりを推進します（図 1）。

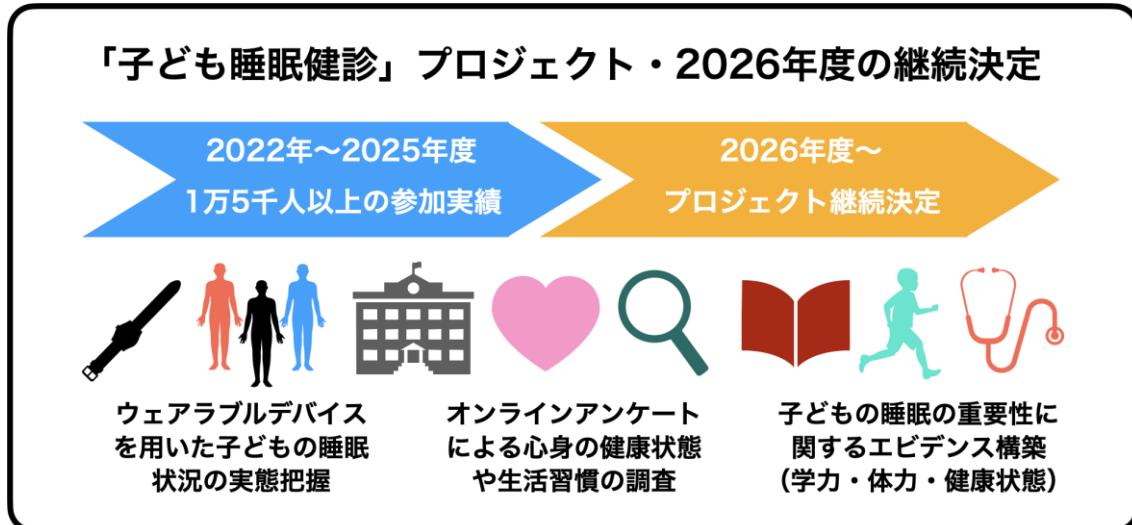


図 1 子ども睡眠健診プロジェクト：これまでの取り組みと今後の展望

### [概要]

- 対象 : 日本全国の学校（小・中・高）および自治体
- 応募要件 : 原則、参加者数が 100 人以上を見込める事。  
複数校の同時参加も可。小規模校については応相談。  
なお、過去に参加した学校からの申し込みも受け付ける。
- 参加日程 : 2026 年 4 月～2027 年 3 月（先着順に調整）
- 費用負担 : なし
- 応募締め切り : 特に設けない（空き状況に応じて調整）

本プロジェクトの詳細や参加申し込み方法は、「子ども睡眠健診」プロジェクトのウェブサイト (<https://sys-pharm.m.u-tokyo.ac.jp/childsleep/>) からご確認く

ださい。なお、起立性調節障害の子どもを対象とした「子ども睡眠検診」プロジェクト<sup>注4)</sup>への協力医療機関も随時募集中です。

注 4) 2024 年 9 月 3 日「起立性調節障害の子どもを対象とした『子ども睡眠検診』プロジェクトを開始」  
[https://www.riken.jp/pr/news/2024/20240903\\_2/index.html](https://www.riken.jp/pr/news/2024/20240903_2/index.html)

## 補足説明

### [1] ACCEL

腕の動きを基に睡眠覚醒状態を判別する方法。3 軸方向の加速度を用い、腕の動きから、睡眠・覚醒状態を判定する。従来の方法に比べて睡眠中の覚醒を検出する特異度に優れ、中途覚醒の検出ができる方法である。

### [2] データの解析結果

ACCEL を用いたデータ解析により、睡眠の量・質・リズムに関する指標を算出した。具体的には、長い睡眠区間（主に夜間睡眠）における実睡眠時間、睡眠効率（寝床で横になっていた時間のうち、実際に眠っていた時間の割合）、入眠時刻および起床時刻を算出した。今後、解析方法の改訂により、結果にも改訂が加わる可能性がある。

### [3] 社会的時差ぼけ

平日と休日の睡眠中央時刻（入眠時刻と起床時刻の中間点）の差分。社会的時差ぼけが大きいと、日中の不調や将来的な健康リスクにつながることが指摘されている。

## 研究支援

本プロジェクトは、科学技術振興機構（JST）の支援のもと、戦略的創造研究推進事業（ERATO）上田生体時間プロジェクトによって推進されます。

## 発表者・機関窓口

### ＜発表者＞

東京大学 大学院医学系研究科 機能生物学専攻 システムズ薬理学教室  
教授 上田泰己（ウエダ・ヒロキ）  
(久留米大学 分子生命科学研究所 教授)

東京大学 大学院医学系研究科 機能生物学専攻 システムズ薬理学教室  
講師 岸 哲史（キシ・アキフミ）

### ＜本プロジェクトに関する問い合わせ先＞

東京大学 大学院医学系研究科 機能生物学専攻 システムズ薬理学教室  
JST ERATO 上田生体時間プロジェクト  
〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1  
Tel: 03-5841-3415 Fax: 03-5841-3418  
Email: kishi [at] m.u-tokyo.ac.jp (担当: 岸)  
ウェブサイト: <https://sys-pharm.m.u-tokyo.ac.jp/childsleep/>

## &lt;機関窓口&gt;

東京大学大学院医学系研究科 総務チーム

Tel: 03-5841-3304

Email: ishomu [at] m.u-tokyo.ac.jp

久留米大学 総合企画部 広報室

Tel: 0942-31-7510

Email: kikakukouhou [at] kurume-u.ac.jp

※上記の[at]は@に置き換えてください。