

## 「子ども睡眠健診」プロジェクト・中間報告 2025

日本全国約 20,000 人の小中高生の睡眠データの収集・解析を達成

プロジェクト参加校（小・中・高）の第六次（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科教授）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、2026年3月18日「春の睡眠の日」に合わせて、2025年12月までのデータに基づく中間報告と、プロジェクトへの参加校の第六次募集（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。

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>

### 「子ども睡眠健診」プロジェクト・中間報告 2025

2022年9月にプロジェクトを開始<sup>[注2]</sup>してから、2025年末までに、全国各地の学校（延べ225校）から参加した子どもの延べ人数が、約20,000人に到達しました。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は、これまでの中間報告<sup>[注3]</sup>と同様に、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、3) 中には睡眠の質に注意を要する子どもが一定数存在すること、が分かってきました（図1）。「健康づくりのための睡眠ガイド2023」<sup>[4]</sup>における推奨睡眠

時間を満たしていない子どもの割合は、小学生では92%（9時間未満）、中学生では81%（8時間未満）、高校生では93%（8時間未満）でした。

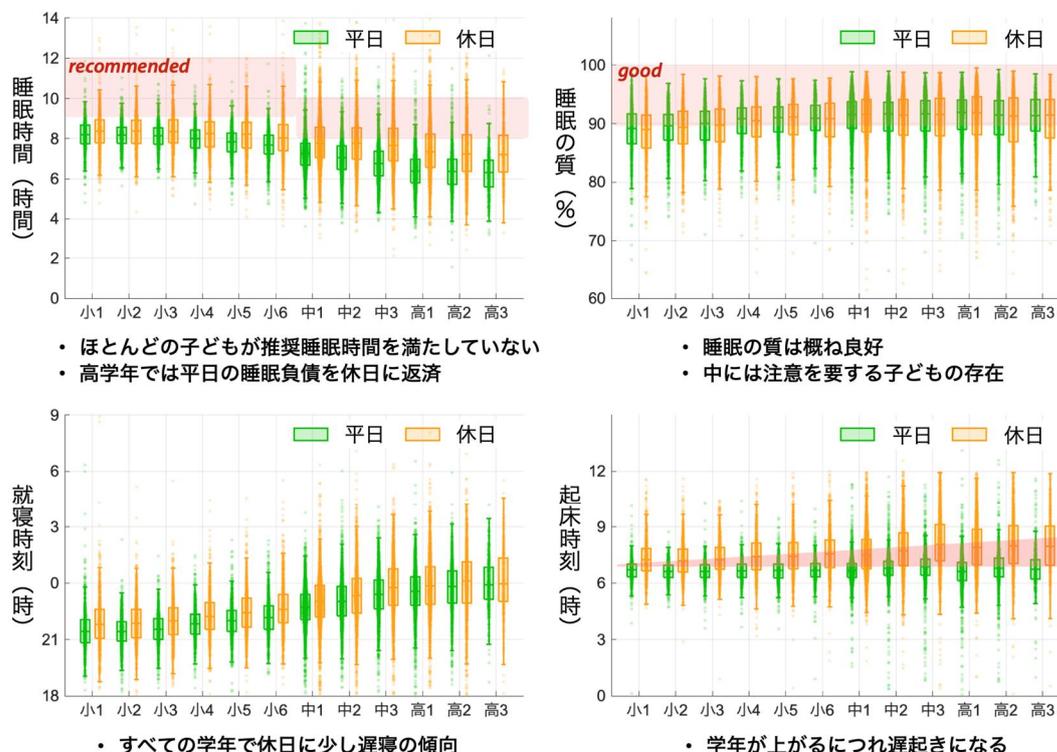


図1 子どもの睡眠の量・質・リズムの最新データ

2025年12月までに参加した約20,000人の子どものデータ解析結果。小中高生の睡眠の時間・質、就寝・起床時間から睡眠実態の特徴が分かる。

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・第六次募集について

子どもたちの睡眠状況を改善するためには、自身の睡眠状況を客観的に振り返り、睡眠や生活習慣を整える重要性を認識し、睡眠を改善するための正しい知識を獲得することが重要です。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、健康教育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の事例を蓄積してきました。

プロジェクトでは、年に一回の健康診断に、客観的睡眠測定を加える「睡眠健診」を社会のシステムに組み込むことを大きな目標に掲げています。そこで、日本全国のより多くの学校（小・中・高）に「子ども睡眠健診」に参加してもらう

ために、「子ども睡眠健診」プロジェクトへの参加校の第六次募集（2026年度募集）を行います。2026年度からは、ウェアラブルデバイスを用いて測定できる子どもたちの客観的な睡眠の量・質・リズムと、一人ひとりの学力・体力・健康状態等の関連についての多面的・包括的・縦断的な検討に力を入れる予定です。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と、個々の状況に応じた効果的な睡眠衛生指導の実施に資する取り組みを推進します。

#### [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人以上を見込めること。  
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/childsleepl/>）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「子ども睡眠健診」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『子ども睡眠健診』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事が指摘されている。

### [4] 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

健康日本21（第三次）における休養・睡眠分野の取り組みを推進するため、2024年

---

2月に厚生労働省により策定されたガイド。小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保が推奨されている。

## 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/>

### <機関窓口>

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 分子生命科学研究所 個体システム生物学部門  
Tel: 0942-37-6315  
Email: yamada\_rikuhiro [at] kurume-u.ac.jp

※上記の[at]は@に置き換えてください。

---