

PRESS RELEASE

2026 年 9 月 3 日
東京大学大学院医学系研究科
東京大学大学院教育学研究科
久留米大学

「子ども睡眠健診」プロジェクトで見えてきた 睡眠改善への手がかかり

継続的な睡眠健診と睡眠教育が子どもの睡眠改善につながる可能性
プロジェクト参加校（小・中・高）の第七次（2027 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（久留米大学特別招聘教授）と同教育学研究科総合教育科学専攻身体教育学コースの岸哲史准教授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を把握するとともに、子ども・保護者の睡眠衛生に関する理解を深める「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 9 月 3 日「秋の睡眠の日」に合わせて、プロジェクトへの継続参加校でみられてきた睡眠状態の改善傾向を報告するとともに、プロジェクトへの参加校の第七次募集（2027 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？

上田教授らは、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・教育的支援を通じて、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」^{[1], 注1)}を用います。2026 年度からは、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ています^{注2)}。

子どもたちの睡眠状態を改善するためには、自身の睡眠状態を客観的に振り返り、睡眠を整える重要性を認識し、正しい知識に基づき自身の生活習慣を整える実践が重要です。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。

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) 2026 年 3 月 18 日 『子ども睡眠健診』プロジェクト・中間報告 2025」

https://www.m.u-tokyo.ac.jp/news/PR/2026/release_20260318.pdf

「子ども睡眠健診」プロジェクトへの継続参加でみられてきた変化

2022 年 9 月にプロジェクトを開始^{注 3)}してから、2026 年 7 月までに、全国各地の学校（延べ 247 校）から、延べ 21,696 人の子どもたちが参加しました。データの解析結果^[2]が示す現代の日本の子どもたちの睡眠実態の特徴としては、これまでの中間報告^{注 2)}と同様に、平日に睡眠不足が蓄積し、それを休日の長時間睡眠で補う傾向や、平日と休日で睡眠時間帯がずれる「社会的時差ぼけ」^[3]が広くみられています。

プロジェクト開始から約 4 年が経過し、複数年にわたって継続的に参加している学校の中には、子どもたちの睡眠状態に改善傾向がみられることもわかってきました。具体的には、睡眠時間の延長、平日と休日の入眠時刻の乖離の縮小、睡眠の量・質・リズムの全体評価における改善傾向が認められています。

こうした改善傾向がみられる学校では、1) 定期的な客観的睡眠測定による「睡眠健診」の実施、2) 学校全体での「睡眠健診」への参加と睡眠改善への取り組み、3) 睡眠測定後のフィードバックレポートの活用や睡眠教育の機会の設定などが、継続的に行われています。自身の睡眠状態を客観的に「見える化」する機会を持ち、学校全体で睡眠について学び考える環境や雰囲気醸成し、子どもの主体的な取り組みや家庭への啓発を継続していくことが、子どもたちの睡眠改善につながる可能性があります。

注 3) 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

「子ども睡眠健診」プロジェクト・第七次募集について

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。今後は、成長期の子どもの睡眠状態と、脳・心・身体健康や発達との関連を多面的・包括的・縦断的に検討し、科学的なエビデンスの構築を進めます。さらに、今回、継続参加校でみられてきた変化を手がかりとして、睡眠健診の継続的な実施、客観的睡眠データに基づく個別化睡眠アドバイスの提供、睡眠教育などの取り組みと、その後の睡眠状態や心身の健康状態の変化等との関連についても検討します。どのような取り組みが子どもたちの睡眠改善につながるのかを科学的に検証し、学校現場や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エビデンスの構築を進めます。

そこで、日本全国のより多くの学校（小・中・高）や自治体に「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七次（2027 年度）募集を行います。

[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。
全校参加や複数年の継続参加を検討する学校を優先する。
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 : 2027 年 4 月～2028 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/childsleepp/>）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^{注4)}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

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。

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 特別招聘教授）

東京大学 大学院教育学研究科 総合教育科学専攻 身体教育学コース
准教授 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

東京大学大学院教育学研究科 庶務チーム
Tel: 03-5841-3904
Email: edushomu.p [at] gs.mail.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。