令和５年７月３１日	資料１
第1回　健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会	

「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」開催要綱

1.目的

睡眠分野における国民の健康づくりのための取組については、平成 15 年度に「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」を策定した。平成 26 年度にはこの指針の改訂を行い「健康づくりのための睡眠指針 2014」を策定した。健康日本 21 及び健康日本 21（第二次）においても、睡眠に関する具体的な目標項目を設定し、睡眠に関する普及啓発等に取り組んできたところである

健康づくりのための睡眠指針 2014 の策定から9年が経過し、睡眠に関する科学的知見が蓄積されつつある。一方で、健康日本 21（第二次）の最終評価においては、「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少」は悪化傾向であることが示されており、睡眠の意義や重要性を広く国民に周知啓発していく必要がある。加えて、健康日本 21（第三次）においては、「睡眠の量」を図るものとして、「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」という目標が追加されることとなったが、より実効性のある取組（Implementation）を重視する健康日本 21（第三次）における睡眠分野に係る取組のあり方を検討する必要がある。

こうした状況を踏まえ、新たな科学的知見に基づき健康づくりのための睡眠指針 2014 を見直し、健康日本 21（第三次）における睡眠分野の取組推進に資するものとすることを目的とし、厚生労働省健康局長の下、有識者の参集を求め、所要の検討を行う。

2.主な検討事項

（1） 健康づくりのための睡眠指針 2014 の改訂

〇エビデンスに基づくライフステージに応じた目標の策定

〇睡眠分野におけるその他のエビデンスの整理

〇国民の睡眠を促す方策の検討

（2)その他

3.その他

（1）検討会の構成員は別紙のとおりとする。

（2)検討会には、構成員の互選により座長を置き、検討会を統括する。

（3)健康局長は、必要に応じ、構成員以外の有識者等に出席を求めることができる。

（4)座長代理は、座長が指名する。

（5)座長に事故があるとき、または座長が欠けたときは、座長代理がその職務を代行する。

（6)検討会は、原則として公開とする。ただし、特段の事情がある場合には、座長の判断により、会議、議事録及び資料を非公開とすることができる。

（7)検討会の事務は、健康局健康課において行う。

（8)この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、検討会において定める。

〈別紙〉

「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」
構成員名簿

（敬称略・五十音順）

内村 直尚	久留米大学学長、日本睡眠学会理事長
大神 あゆみ	大神労働衛生コンサルタント事務所 代表
小賀 徹	川崎医科大学　呼吸器内科学　主任教授
尾崎 章子	東北大学 大学院医学系研究科・医学部 保健学専攻 基礎・健康開発看護学講座 老年・在宅看護学分野 教授
兼板 佳孝	日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野 教授
加茂 登志子	若松町こころとひふのクリニック　PCIT 研修センター長
栗山 健一	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所　睡眠・覚醒障害研究部 部長
黒瀬 巌	公益社団法人　日本医師会　常任理事
駒田 陽子	東京工業大学 リベラルアーツ研究教育院 教授
堀越 博一	公益社団法人日本薬剤師会　理事
吉池 卓也	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所　睡眠・覚醒障害研究部 室長
吉崎 貴大	東洋大学　食環境科学部食環境科学科・准教授