

「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会」

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検討会」を開催し、「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～」(以下「睡眠指針」という。)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。

睡眠指針等の策定から10年以上が経過し、睡眠に関する科学的知見が蓄積されていること、また、平成25年度から健康日本21(第二次)が開始したことから、睡眠の重要性について普及啓発を一層推進する必要がある。

こうした状況を踏まえ、新たな科学的知見に基づき睡眠指針を改定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. 検討事項

- (1) 健康づくりのための睡眠指針の改定について
- (2) その他

3. 構 成

別紙参照

4. その他

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 検討会は、原則として公開とする。
- (4) 検討会の事務は、健康局がん対策・健康増進課において行う。
- (5) 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。

健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会委員名簿

内山 真	日本大学医学部精神医学系主任教授
尾崎 章子	東邦大学看護学部教授
兼板 佳孝	大分大学医学部公衆衛生・疫学講座教授
栗山 健一	国立精神・神経医療研究センター成人精神保健研究部 精神機能研究室長
小山 恵美	京都工芸繊維大学大学院工芸科学研究科准教授
佐々木俊則	公益社団法人日本歯科医師会理事
巽 あさみ	浜松医科大学医学部看護学科地域看護学講座教授
田中 克俊	北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学教授
谷川 武	愛媛大学大学院医学系研究科医療環境情報解析学講座 公衆衛生・健康医学分野教授
中板 育美	公益社団法人日本看護協会常任理事
長谷川克己	公益社団法人日本栄養士会副会長
藤原 英憲	公益社団法人日本薬剤師会常務理事
道永 麻里	公益社団法人日本医師会常任理事