

## 子ども及び保護者の睡眠に関する保健指導研修会

主催 弘前大学大学院保健学研究科 子どもの発達支援研究室  
共催 青森県こどもみらい課・青森県発達障害者支援センターステップ

# 乳幼児健診におけるこどもの睡眠指導

## ～近年の健診動向と子どもの健康への理解～

本研修会の目的は、近年の乳幼児健診の動向やこども家庭庁が新たに推奨する睡眠保健指導に関する理解を深めることです

日 時：令和7年2月12日（水）  
13:00～14:30

開催形式：Zoomオンライン（オンデマンド配信あり）

対 象：自治体職員、保育士、幼稚園教諭等、  
子どもに関わる職種の方150名程度

- ◆子どもの睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。
- ◆適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。
- ◆睡眠不足は、肥満や抑うつ、学業不振など発症リスクを高めます。

研修会では、『健康づくりのための睡眠ガイド2023』に沿って、研究班が推奨する保健指導についてお話しします。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001298243.pdf>  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf>

### <研修内容>

- ①乳幼児健診の動向  
（5歳児健診の重要性）
- ②健診における睡眠指導のポイント  
（e-learningの紹介）

### <講師>

弘前大学大学院保健学研究科  
教授 齊藤 まなぶ  
（こども家庭科学研究分担研究者）



参加申し込みはこちら ※オンデマンド配信を希望する場合も申し込みが必要です

<https://forms.gle/UD8Er5TQBEPDNo2x6>

参加申込みQRコード



申込締切  
2/5

お問い合わせ先：弘前大学子どもの発達支援研究室

e-mail [chrysomilia@hirosaki-u.ac.jp](mailto:chrysomilia@hirosaki-u.ac.jp)（担当：福士）