

【報道関係各位】

令和4年9月吉日  
「スマート・ライフ・プロジェクト」事務局

厚生労働省×お笑いコンビ エイトブリッジ  
正しい睡眠について楽しく学べる Web コンテンツ「睡眠教室ムービー」  
9月30日（金）より公開

サイト URL : [https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/correct\\_sleep/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/correct_sleep/)

厚生労働省は、スマート・ライフ・プロジェクトの一環として、9月の健康増進普及月間に、正しい知識を身につけて、日頃の行動を変えていくことを促す目的として、「睡眠教室ムービー」特設 Web コンテンツを9月30日（金）より公開します。



#### 特設 WEB コンテンツイメージ

本コンテンツでは、メディア等でご活躍中のお笑いコンビ、エイトブリッジの二人と一緒に、正しい睡眠について分かりやすく・楽しく学べる「睡眠教室ムービー」を掲載します。睡眠・覚醒障害研究の専門家である国立精神・神経医療研究センターの栗山健一先生のご監修の元、厚生労働省が策定している科学的な知見に基づく「睡眠 12 箇条」の中でも、特に若年層の皆さんに関わりの深いトピックスを盛り込んでいます。日頃の生活を見直して、正しい睡眠の習慣を身につけていただけることを期待しています。

#### ■ Web コンテンツ概要

名称 : 「睡眠教室ムービー」  
サイト URL : [https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/correct\\_sleep/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/correct_sleep/)  
(「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内)  
公開日 : 令和4年9月30日（金）

- 内容 : 「睡眠教室ムービー」3種類
- ・「授業その1・良い睡眠のための環境づくり」
  - ・「授業その2・体内時計のリズム」
  - ・「授業その3・心も体も健康な毎日を」



## ■出演者プロフィール

### 【エイトブリッジ】

篠栗たかし（ささぐりたかし）昭和61年3月3日生。福岡県糟屋郡篠栗町 出身  
別府ともひこ（べっぷともひこ）平成2年7月9日生。大分県別府市 出身。  
株式会社ナチュラルエイト所属のお笑いコンビ。2020年1月1日日本テレビ  
『ぐるナイおもしろ荘』優勝。

<https://naturaleight.co.jp/eb/>



### 【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、同研究所所長補佐兼任。  
2019-2020年度厚生労働科学研究費“「健康づくりのための睡眠指針 2014」のブラッシュアップ・アップデートを目指した「睡眠の質」の評価及び向上手法確立のための研究”、2021-2023年度厚生労働科学研究費“適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備”の研究開発代表者を務めている。

## 健康増進普及月間とは

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等を全国的に実施しています。

## スマート・ライフ・プロジェクトとは

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014年度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

公式サイト：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

公式 Twitter：<https://twitter.com/smartlifepjt>