

令和8年度「こども霞が関見学デー」(7/30)

「ピカチュウとカビゴンもさんか! 『すいみん』 こうざ」を開催について



厚生労働省は、「こども霞が関見学デー」の一環として、2026年7月30日(木)、未就学児から小学校高学年の子どもとその保護者を対象とした睡眠講座「ピカチュウとカビゴンもさんか! 『すいみん』 こうざ」を開催します。

「こども霞が関見学デー」は、各府省庁が連携し、省庁見学や体験活動などを通じて、子どもたちが夏休みに広く社会を知るきっかけとすることを目的に実施しています。

厚生労働省では、令和6年4月から開始した「健康日本21(第三次)」において生活習慣の改善の一環として睡眠を重点領域に位置づけ、令和7年4月からは「良質な睡眠」を新たなテーマとして、世代に応じた質・量ともに十分な睡眠の確保に向けた普及啓発に取り組んでいます。

本講座では、夏休みという生活リズムが乱れやすい時期に、専門家が睡眠の重要性についてわかりやすく解説し、子どもたちが規則正しい生活を送れるよう、睡眠について考えるきっかけを提供します。

さらに当日は、『睡眠応援大使』のナイトキャップをかぶったピカチュウ・カビゴンも駆けつけ、子どもの正しい睡眠習慣づくりを応援します。

※講座への参加は事前申し込みが必須となります。詳しい応募条件は特設ページをご確認ください。

また、昨年度大変好評をいただいた、『Pokémon Sleep』と厚生労働省がコラボした睡眠啓発ポスター配布の2回目の実施が決定しました。ポスターは「睡眠のひみつ」をテーマに、『Pokémon Sleep』に登場するポケモンたちとともに、睡眠にまつわる疑問を楽しく解説する内容となっています。

全国の幼稚園・保育所・小学校・児童クラブなど、未就学児から小学生までが過ごす施設を対象に、申し込みをいただいた施設へ順次発送いたします。

## 【「ピカチュウとカビゴンもさんか！『すいみん』こうざ」概要】

■日時：2026年7月30日（木）

第一回 10:30～11:00／第二回 12:00～12:30／第三回 13:30～14:00／

第四回 15:00～15:30

■テーマ：睡眠（規則正しい生活習慣の啓発）

■会場：中央合同庁舎第5号館（東京都千代田区霞ヶ関1-2-2）

■対象：未就学児～小学校高学年 ※原則保護者同伴

■各回定員：お子様25名（事前予約抽選制）

■参加費：無料

■申込期間：2026年7月2日（木）～7月15日（水）

※当選通知：2026年7月17日（金）

■内容：・専門家による睡眠講座

・睡眠応援大使（ナイトキャップをかぶったピカチュウ・カビゴン）によるグリーティング（予定）

■申込先：特設ページ申込フォームより申し込み

特設ページ URL：<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/kengaku2026/index>

## 【睡眠啓発ポスター配布について】

配布先：全国の幼稚園・保育所・小学校・児童クラブなど

申込期間：2026年7月2日（木）～7月31日（金）

対象となる施設には、厚生労働省ならびに市区町村・管轄の保健所・教育委員会よりご案内いたします。

※一般の方への配布は行なっておりませんのでご了承ください

## <参考>

「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国民運動。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、運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診、睡眠、女性の健康について具体的なアクションの呼びかけを行い、更なる健康寿命の延伸を推進しています。

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/>