

2019年5月12日（日） 東京

第54回東京「睡眠健康指導士初級講座」プログラム

番号	時間	講義名	講師
	9:50~10:00	ガイダンス 睡眠の現状・睡眠学とは	日本睡眠教育機構
1	10:00~10:50	睡眠の基礎知識Ⅰ 睡眠の種類、役割、睡眠時間	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
		休憩	
2	11:00~11:50	睡眠の基礎知識Ⅱ メカニズム、体内時計 体温	森国 功 (サカテイソ・テクノロジーズ・ジャパン)
	11:50~12:00		
3	12:00~13:00	特別講義 眠りと体内時計	大塚 邦明 先生 (東京女子医科大学名誉教授)
	13:00~13:50	昼休憩	
4	13:50~14:40	睡眠健康のポイントⅠ 睡眠障害対処12の指針 1から6	森国 功 (サカテイソ・テクノロジーズ・ジャパン)
	14:40~14:50	休憩	
5	14:50~15:40	睡眠健康のポイントⅡ 睡眠障害対処12の指針 7から12	宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構)
	15:40~16:20	質疑応答・自主学習	【講師】
	16:20~16:50	認定試験	日本睡眠教育機構

※講義名、講師は変更になる場合があります