

2020年7月26日（日） オンラインZOOM開催

## 第60回「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<br>睡眠の現状<br>睡眠学とは 1, 2                                                | 日本睡眠教育機構                                   |
| 1  | 10 : 00～10 : 50 | 睡眠の基礎知識Ⅰ<br>睡眠の種類. 構築. 睡眠時間.<br>メカニズム. 光<br>3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 田村 典久（広島大学）                                |
|    | 10 : 50～11 : 00 | 休 憩                                                                         |                                            |
| 2  | 11 : 00～11 : 50 | 睡眠の基礎知識Ⅱ<br>体内時計. ホルモン. 役割.<br>記憶. 病気<br>13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20     | 宮崎 総一郎<br>（中部大学・日本睡眠教育機構）                  |
|    | 11 : 50～12 : 00 | 休 憩                                                                         |                                            |
| 3  | 12 : 00～13 : 00 | 特別講義<br>「睡眠と社会」                                                             | 森国 功<br>（サーカディアン・テクノロジーズジャパン・<br>日本睡眠教育機構） |
|    | 13 : 00～13 : 50 | 昼 休 憩                                                                       |                                            |
| 4  | 13 : 50～14 : 40 | 睡眠健康のポイントⅠ<br>睡眠障害対処12の指針<br>1, 2, 3, 4, 5, 6                               | 田村 典久（広島大学）                                |
|    | 14 : 40～14 : 50 | 休 憩                                                                         |                                            |
| 5  | 14 : 50～15 : 50 | 睡眠健康のポイントⅡ<br>睡眠障害対処12の指針<br>7, 8, 9, 10, 11, 12                            | 宮崎 総一郎<br>（中部大学・日本睡眠教育機構）                  |
|    | 15 : 50～16 : 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