

2021年11月7日（日） オンラインZOOM開催

第70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 : 30～9 : 50 | 睡眠学導入 1, 2 | 宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構) |
| 1 | 9 : 50～10 : 50 | 睡眠の基礎知識 I 睡眠の種類. 構築. 睡眠時間. メカニズム. 光 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | 松浦 倫子 (北海道大学) |
| | 10 : 50～11 : 00 | 休 憩 | |
| 2 | 11 : 00～11 : 50 | 睡眠の基礎知識 II 体内時計. ホルモン. 役割. 記憶 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 北村 拓朗 (産業医科大学) |
| | 11 : 50～12 : 00 | 休 憩 | |
| 3 | 12 : 00～13 : 00 | 特別講義 「睡眠負債と 社会的ジェットラグ」 | 駒田 陽子 (明治薬科大学) |
| | 13 : 00～14 : 00 | 昼 休 憩 | |
| 4 | 14 : 00～14 : 50 | 睡眠健康のポイント I 睡眠障害対処12の指針 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 田村 典久 (広島大学) |
| | 14 : 50～14 : 55 | 休 憩 | |
| 5 | 14 : 55～15 : 50 | 睡眠健康のポイント II 睡眠障害対処12の指針 7, 8, 9, 10, 11, 12+ス20 | 宮崎 総一郎 (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