

2022年11月20日（日） オンラインZOOM開催

## 第76回「睡眠健康指導士初級講座」プログラム

※ 講義名・講師は変更になる場合があります

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. 睡眠負債. 記憶. 学力. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,	林 光緒 (広島大学)
	10:50~11:00	休憩	
2	11:00~11:50	睡眠の基礎知識Ⅱ メカニズム. 体内時計. 光. 体温. ホルモン. 眠気. 事故 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19,	宮崎 総一郎 (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 「眠れないこととは」	伊藤 洋 (慈恵会医科大学)
	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	松浦 倫子 (北海道大学)
	14:50~15:00	休憩	
5	15:00~15:50	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	田村 典久 (広島大学)
	15:50~16:20	質疑応答・自主学习	【講師】
	16:20~16:50	認定試験	日本睡眠教育機構