

2024年3月17日（日） オンラインZOOM開催

第83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 | 9:50~10:40 | 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, | 宮崎 総一郎 (中部大学・日本睡眠教育機構) |
| | 10:40~10:50 | 休憩 | |
| 2 | 10:50~11:40 | 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, | 松浦 倫子 (北海道大学) |
| | 11:40~11:50 | 休憩 | |
| 3 | 11:50~12:40 | 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 | 駒田 陽子 (東京工業大学) |
| | 12:40~13:50 | 昼休憩 | |
| 4 | 13:50~14:40 | 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) |
| | 14:40~14:50 | 休憩 | |
| 5 | 14:50~15:50 | 特別講義 「体内時計と食事・睡眠」 | 田原 優 (広島大学) |
| | 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 |