

2026年3月15日（日）オンラインZOOM開催

第93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 (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,	林 光緒 (広島大学)
	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.眼気.事故 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19,	宮崎総一郎 (日本睡眠教育機構)
	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 (東京科学大学)
	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 「生物リズムの基礎」	福田 一彦 (江戸川大学名誉教授)
	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