

2026年7月5日（日）オンラインZOOM開催

第94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,	福田 一彦 (江戸川大学名誉教授)
	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	田村 典久 (広島大学)
	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	宮崎 総一郎 (日本睡眠教育機構)
	14：40～14：50	休 憩	
5	14：50～15：50	特別講義 「睡眠障害アラカルト」	伊藤 洋 (慈恵大学)
	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