

2027年1月24日（日） オンラインZOOM開催

## 第96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<br>1, 2                                                                      | 宮崎 総一郎<br>(日本睡眠教育機構)                 |
| 1  | 9 : 50～10 : 40  | 睡眠の基礎知識Ⅰ<br>睡眠の種類. 構築. 睡眠時間.<br>睡眠負債. 記憶. 学力.<br>2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,   | 林 光緒<br>(広島大学)                       |
|    | 10 : 40～10 : 50 | 休 憩                                                                                |                                      |
| 2  | 10 : 50～11 : 40 | 睡眠の基礎知識Ⅱ<br>メカニズム. 体内時計. 光.<br>体温. ホルモン. 眠気. 事故<br>12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, | 福田 一彦<br>(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<br>睡眠障害対処12の指針<br>1, 2, 3, 4, 5, 6                                      | 田村典久<br>(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<br>睡眠障害対処12の指針<br>7, 8, 9, 10, 11, 12+ス20                               | 宮崎 総一郎<br>(日本睡眠教育機構)                 |
|    | 14 : 40～14 : 50 | 休 憩                                                                                |                                      |
| 5  | 14 : 50～15 : 50 | 特別講義<br>「時間」を活用した<br>健康的な食生活                                                       | 吉村 栄一<br>(国立研究開発法人<br>医薬基盤・健康・栄養研究所) |
|    | 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                             |