

心身の健康を目指した 新しい睡眠目標

開催日時: 2024年3月16日(土)
13:30 - 15:15

参加費: 無料
(事前申し込み制。先着1,000名まで)



参加方法: 以下のURL/右のQRコードから

https://us02web.zoom.us/webinar/register/2017011265096/WN_frOnuft4T-qeCsCiH5LS8A

プログラム① 13:35 - 14:05

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の概要

栗山 健一

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長

プログラム② 14:15 - 14:45

年代ごとに異なる適正な睡眠量と質 (睡眠時間と睡眠休養感の両立)

吉池 卓也

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 室長

プログラム③ 14:55 - 15:15

質疑応答



※本セミナーはWeb視聴のみでの開催となります。
※通信トラブル、機材トラブル等により終了時刻が延長する
可能性がございます。

国立精神・神経医療研究センター病院 睡眠障害センター 市民公開講座
「心身の健康を目指した新しい睡眠目標」のご案内

「心身の健康を目指した新しい睡眠目標」

主催: 国立精神・神経医療研究センター病院 睡眠障害センター

後援: 一般社団法人日本睡眠学会 ・ 厚生労働省

開催日時: 2024 年 3 月 16 日(土) 13 :30 ~15 :15

Zoom Webinar での開催

参加費: 無料(事前申し込み制。先着 1,000 名まで)

プログラム① (13:35 - 14:05)

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」の概要

栗山健一

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長

プログラム② (14:15 - 14:45)

年代ごとに異なる適正な睡眠量と質(睡眠時間と睡眠休養感の両立)

吉池卓也

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 室長

プログラム③ (14:55 - 15:15)

質疑応答

『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』は、令和 6 年度より開始される健康日本 21(第三次)にあわせて、健康づくりのための睡眠指針 2014 から改訂された、国民が参考にすべき健康増進に寄与する睡眠習慣を目指すためのガイドです。

『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』は、最新の科学的知見に基づいた、健康増進に寄与する睡眠の特徴をわかりやすく伝え、より多くの国民が良い睡眠を習慣的に維持するためのコツを身につける手立てとなることを狙いとして作成されました。本講座は国民の皆様をはじめ、国民の健康づくりをお手伝いする医療関係者の皆様にも、いち早く『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』の特徴をお伝えし、基本的な理解を深めていただくことを目的に開催されます。

プログラム①では『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』の構成や、本ガイドで提案された健康的な睡眠をとるための原則について解説します。プログラム②では睡眠時間と睡眠休養感を両立するために、世代ごとに取り組むべき課題について説明します。奮ってのご参加をお願いいたします。