

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。