

# 令和6年度 第2回 (公社)鳥取県栄養士会生涯教育研修会

日時

令和6年10月12日(土) 13時30分～15時00分  
(13時15分～入室受付)

開催方法

ZOOMミーティング カメラ、マイクはOFFにしてください



## 『睡眠の基本と食生活』

東洋大学 健康スポーツ科学部栄養科学科  
准教授 吉崎貴大 氏

睡眠は、ライフコースを通じて、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力の低下による作業効率・学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、重大な事故を招く場合もあります。また、睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満・高血圧・2型糖尿病・心疾患・脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっていると言われております。

最近、厚労省の睡眠指針が改訂され良い睡眠について気になっていたところに、日栄の雑誌に先生の記事を見つけました。中でも栄養分野との関りが深く、ぜひ知っておきたい内容です。たくさんの皆様のご聴講をお待ちしております。



- ◆ 対象 栄養士会会員または非会員
- ◆ 参加費 栄養士会会員 1000円 非会員 2000円 学生 500円

※事前支払い制です。お支払方法は申し込み画面からお選びください。  
※申し込みには手数料として参加費とは別に220円のご負担が必要になります。

- ◆ 申し込み方法 以下のURLまたは、QRコードを読み込みの上、イベントペイよりお申し込みください。  
※お申し込み・入金確認後、および開催前日の18時に参加用URLをお送りいたします。  
※入金後のキャンセルはできませんのでご了承ください。

URL : [お申し込みはこちらをクリック](#)



- ◆ 申し込み締め切り **10月11日(金)**  
※本研修会では(公社)日本栄養士会生涯教育単位 実務研修講義90-110(全分野共通)1単位と認定します。  
※当日の入室の確認が出来た方のみ単位付与させていただきます。