

「大学生の精神的健康と運動習慣(歩数)についての研究」

歩いて、こころも整える。

【学生のみなさんへー研究参加のお願い】

ヒトは本来、歩くことを基本とする生きものです。歩数が増えるだけでも、気分や集中力、睡眠のリズムが整いやすいと言われています。

私たちは「歩くこと」とメンタルヘルスの関係について、大学生・大学院生のみなさんと一緒に調べる研究を行います。



【研究の内容】



1か月間の「運動習慣月間」に、できるだけ“多めに歩く”ことを意識して過ごします。



スマートフォンアプリ「健康日記」で歩数を記録します。



運動習慣月間の前後で、メンタルヘルスに関するオンラインアンケートに回答していただきます。

【質問数】 ※質問は主に選択形式

1回目
(運動習慣月間の前) 約**65**問

2回目
(運動習慣月間の後) 約**60**問

【謝礼】

Amazonギフトカード
1,500円分

(2回のアンケート完了後、メールでお送りします)

※メールアドレスは研究に関する連絡、Microsoft Formsの送付、参加コードの管理および謝礼送付の目的にのみ利用します。

【参加条件】

- ・長崎大学に在学する大学生および大学院生

【研究期間】

運動習慣月間：

2026年11月2日～12月6日

【参加までの流れ】

- 1 QRコードから参加登録
- 2 ご登録いただいた方には、2026年10月頃に研究の詳細説明および同意取得のためのMicrosoft FormsのURLをメールでお送りします。
- 3 研究の説明をご確認いただき、同意いただける場合に正式な研究参加となります。
- 4 2026年11月2日～12月6日にウォーキングを実施(できるだけ多めに歩くことを意識)
- 5 事前・事後のオンラインアンケートに回答

【参加方法】



左のQRコードを読み取るか下のURLから参加登録をしてください。
ご登録いただいた方には、2026年10月頃に研究の詳細説明および同意取得のためのMicrosoft FormsのURLをメールでお送りします。内容をご確認いただき、同意いただける場合に正式な研究参加となります。

<https://forms.office.com/r/B46aDAZA67>



長崎大学大学院歯歯薬学総合研究科
保健学専攻作業療法学分野
精神科リハビリテーション研究室(今村研究室)

研究責任者：石橋 俊作

E-mail: ji20240229@ms.nagasaki-u.ac.jp

研究分担者：今村 明

E-mail: a-imamura@nagasaki-u.ac.jp

住所：〒852-8520長崎市坂本1丁目7番1号

電話：095-819-7992

