

「大学生の精神的健康と運動習慣(歩数)についての研究」

※この研究は「ウォーキングチャレンジ2026」とリンクしています！

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。

【参加方法】



<https://forms.cloud.microsoft/r/btfQeyawFk>

左のQRコードを読み取り、研究内容に関する説明に同意いただける場合に、アンケート回答フォームへお進みください。

【参加条件】

- 長崎大学に在学する大学生および大学院生
- 昨年10月～11月に実施した「大学生の精神的健康と運動習慣についての実証的研究」に参加していない学生

【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



1回目のアンケートに10月25日(日)までに回答

3



2026年11月2日～12月6日にウォーキングを実施(できるだけ多く歩くことを意識)

4



2回目のアンケートに12月20日(日)までに回答



長崎大学大学院医歯薬学総合研究科
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: j20240229@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

