「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―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。

【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31日（土）** 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

【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://www.am.nagasaki-u.ac.jp/psy-rehab/stepstudy/stepstudy2026.html

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。



長崎大学 NAGASAKI UNIVERSITY

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