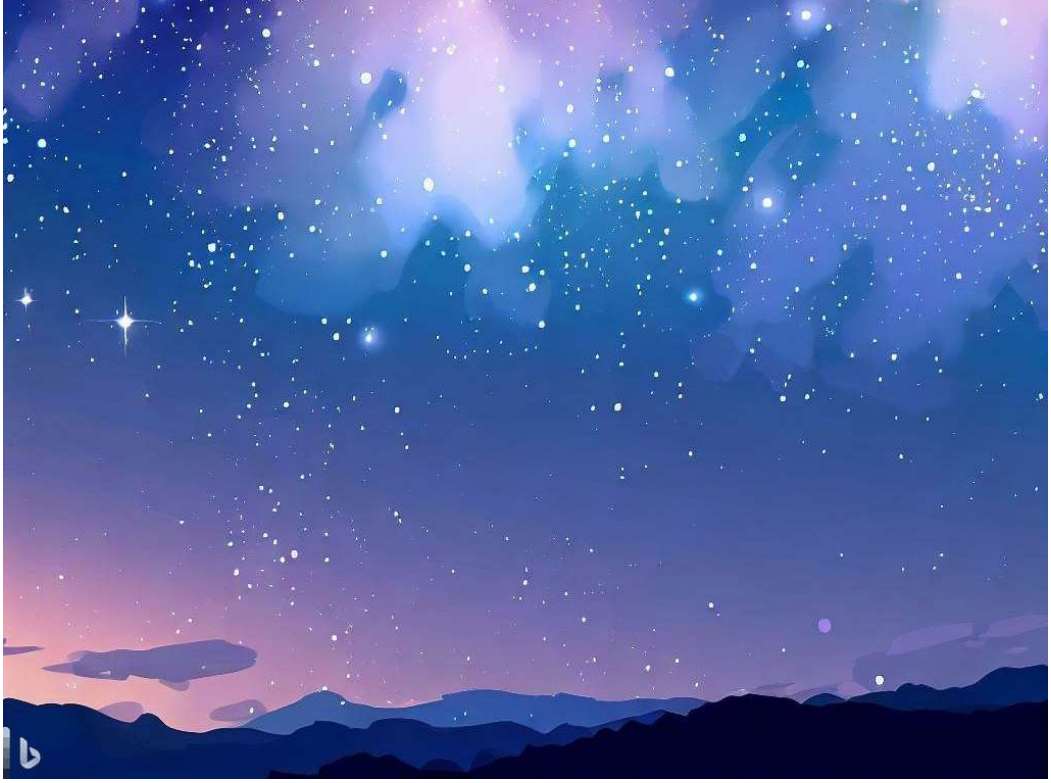
研究参加者募集！



夜型生活をしている京大生の

睡眠改善トライアル

対象：以下の参加条件をすべて満たす方が対象です

- **睡眠質問票で夜型傾向や睡眠の問題があることが確認できる方**
- **年齢が18歳以上40歳未満**
- **スマートフォンを所有している**
- **日本語を第1言語とする**
- **光線過敏症がない**
- **夜勤などの交代勤務を行っていない**

募集内容：スマホアプリやライトグラスを活用した、睡眠行動療法と光療法を行う4週間の睡眠改善プログラムに参加いただき、睡眠の変化を測定します。
研究期間中は睡眠の記録を取って頂き、定期的にアンケートに回答して頂きます。

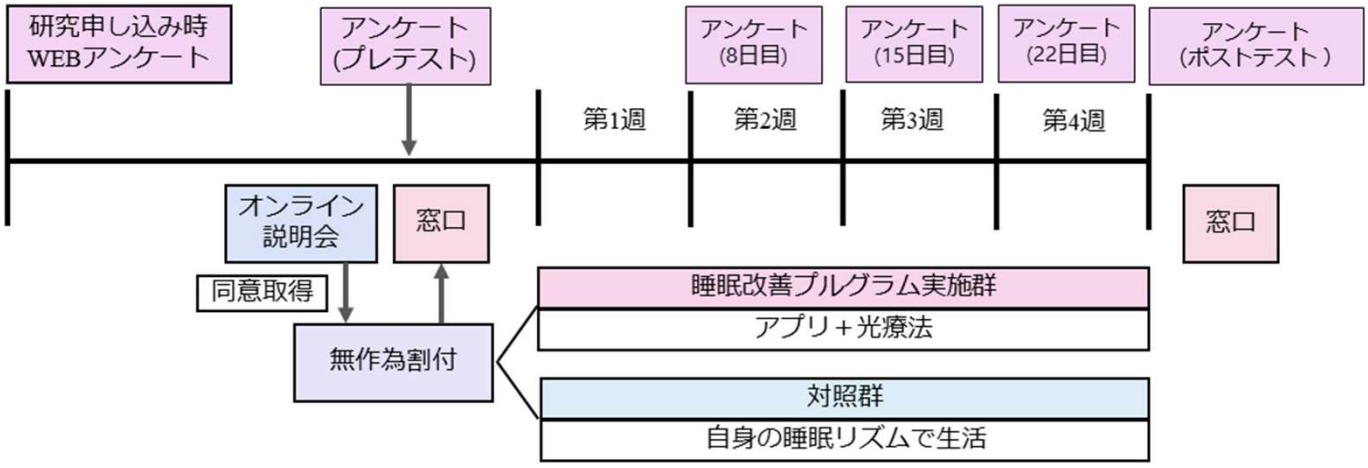
※比較対照のため睡眠改善プログラムを実施しないグループになる可能性もあります。その場合は、全ての試験終了後にプログラムを受けることができます。

謝礼：
4週間の研究参加で<u>5000円分</u>
QUOカードを差し上げます

参加ご希望の方はQRコードより説明会へお申込みください
https://onl.sc/BgVEt5w

お問い合わせ先
京都大学　学生総合支援機構内
京大生の睡眠改善トライアル実施事務局
skush.light@gmail.com

研究実施の概要：

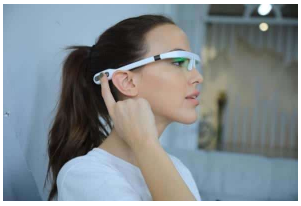


参加者全員の方に携帯型活動量計による**睡眠記録**を行って頂きます。
介入群と非介入群に分かれて頂き、介入群の方には、**アプリを使った睡眠改善プログラムと光療法**を行う介入プログラムに参加して頂きます。
全員5回の**アンケート**に回答して頂きます。

機材の受け取り・返却の窓口
京都大学先端科学研究棟3階
予防医療学研究室

睡眠記録

光療法



スマホアプリ

研究日程

10月	研究期間	**10月23日（月）～11月19日（日）**
	説明会	10月10日（火）～10月3日（金）
	受付	10月16日（火）～20日（金）
	返却	11月20日（月）～24日（金）
11月	研究期間	**11月27日（月）～12月24日（日）**
	説明会	11月13日（月）～11月17日（金）
	受付	11月20日（月）～11月24日（金）
	返却	12月25日（月）～1月12日（金）

研究期間は2023年10月16日～11月12日と11月27日～12月24日の2つから選んで頂けます。お申し込みの際に、都合の良い説明会の日時・研究期間をお選び頂けます。
機材の受け取り・返却については、宇治・桂キャンパスを希望される場合、あるいは窓口への指定日時に来るのが難しい場合は、別途個別にご相談が可能です。