



# 名寄市立大学の窓から

## 知への誘い

vol.108

### 歩くことから始めよう

保健福祉学部 教養教育部 准教授 清水 幸子



日頃、皆さんはどのくらい歩いていますか？本学の『スポーツ理論』では、今の実情を各自で見える化するために、スマートフォンアプリを活用しながら、いろいろな視点で自分を知る学修を積極的に取り入れています。特に力を入れているのは、日常の活動量を知る方法として、約3カ月間、歩数を計測する取り組みです。これは私が10年以上前から学生の歩数を調査し、健康づくりとキャリア教育の両立として進めている研究の一つでもあります。今年度は134人の学生が、入学後の4月20日～7月26日までを計測期間として、週に1回授業時に1週間の歩数を確認し、学生同士で情報共有も行い、それぞれの活動量がどの程度か知ることから授業課題として実施しました。結果、1日当たりの

平均歩数は4974歩でした。(1日およそ50分程度歩いた活動量です。)では、これが多いのか少ないのか？以前勤めていた群馬県内の大学では4431歩、長野県内の大学では5776歩という調査結果でしたので、本学の学生はその中間にあたります。学生の多くは大学から500m以内の下宿やアパートから、徒歩・自転車通勤するため、このような結果になったものと考えています。

厚生労働省が調査し発表しているデータによると、20～64歳の平均歩数は、男性7864歩、女性6685歩であり、65歳以上では男性5396歩、女性4656歩と報告されています。また同省が健康増進のため推奨する1日の歩数として、成人男性9000歩、女性8500歩以上、65歳以上



「1日8000歩/そのうち20分の速歩き」があらゆる病気を予防する。これは群馬県中之条町の住民5000人を対象に行われた、20年にも及ぶ壮大な追跡調査から得られた研究で「奇跡の研究」「中之条の奇跡」と称賛を浴び注目されています。この調査を行った東京都健康長寿医療センター青柳幸利氏によると、1日あたり歩数や中強度活動(速歩き)時間と予防(改善)できる病気・病態について、具体的には「1日8000歩/そのうち20分の速歩き」で高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの予防(改善)が期待できるということ。歩くことの効果を知ること、より積極的に歩くことにつながるはずです。興味のある方はぜひ詳しい記事を読んでみてください。



▲東京都健康長寿医療センター 一研究所 N E W S No.265

これから寒い季節になります。外出が少なくなり、屋内の活動が中心になると歩数はどんどん少なくなります。それなら家の掃除を始めるのもよし、家の中で手足を大きく動かして、足踏みをしてみるのもよし。それぞれのライフスタイルに応じてなるべく歩く習慣を身につけていきましょう。

## 名寄市立大学の令和3年度決算状況をお知らせします

収入		金額	支出		金額
運営経費	授業料・諸納付金	4億9,120万6千円	運営経費	人件費	10億4,208万7千円
	入学料・受験料	5,891万3千円		物件費・維持補修費・補助費等(ほか)	4億3,849万7千円
	一般会計繰入金	10億2,426万6千円		備品費等	4,850万6千円
	その他	6,349万8千円		運営経費支出計	15億2,909万円
運営経費収入計		16億3,788万3千円	設備投資	設備投資費	608万6千円
設備投資	国・道支出金	1,232万1千円		公債費(償還金)	2億1,599万7千円
	一般会計繰入金	5,995万4千円		設備投資支出計	2億2,208万3千円
	その他	4,697万円		支出合計額	17億5,117万3千円
設備投資収入計		1億1,924万5千円	積立金		金額
収入合計額		17億5,712万8千円	今後の大学運営のため(寄附、利子積立)		595万5千円
			積立金合計額		595万5千円

◆問い合わせ 名寄市立大学事務局総務課 ☎01654②4194