

エコチルドすえ かわら版



京都

Vol.25

エコチルドすえかわら版 はエコチル調査京都ユニットセンターと京都・長浜・木津川の参加者の皆さまを繋ぐ会報誌です

これからも、ともに。 繋げよう、未来へ向かって～

早いものでもう3月も目前となり、暖かい春が待ち遠しいですね。

小学6年生のエコチルキッズの皆さんや保護者の皆さまには小学校生活がまだまだ続いてほしい……と思っている方もいらっしゃるでしょうし、早く中学生になりたい！と期待に満ち溢れているお子さんもいらっしゃると思います。

2011年度に開始されたエコチル調査は、当初はお子さんが13歳に達するまでと計画されましたが、皆さまもご存知の通り、社会貢献度が高いプロジェクトとして認められたため、これまでに皆さまよりいただいた様々な情報を活かしつつ、これからも長期にわたり調査を続けられることになりました。これまでの皆さまのご協力に深く感謝申し上げます。

お子さんが13歳に達した以降も調査が継続されることになりましたので、保護者の皆さまやお子さんには引き続き調査にご協力いただけますと大変ありがたく、京都ユニットセンターのスタッフ一同、心よりお願い申し上げます。



丹羽 房子 (にわ ふさこ)

京都大学大学院医学研究科
エコチル調査京都
ユニットセンター・特定准教授/
小児科医

さて、13歳以降のエコチル調査では、これまで皆さまにご協力いただいていた「質問票調査」について大きな変更があります。お子さんが12歳に達する年に説明書を郵送しますので、詳細はその時にご確認いただけますが、小学5年・4年・3年生の皆さんも今から興味津々ではないかと思います。

そこで、今号のかわら版では、その一端をご紹介します。また、4、5ページには京都ユニットセンター所属の研究者から2023年に発出した研究成果をわかりやすく報告していますので是非ご一読ください。

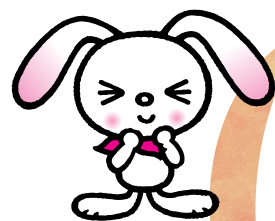


研究成果については環境省エコチル調査のホームページ「成果発表一覧」にも掲載されています。全国の研究成果が掲載されていますので、よろしければご覧ください。
<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/results/publications.html>
(藤井まい先生は399番、加藤承彦先生は381番です。)



Q&A

～13歳以降のエコチル調査って？～



エコチル調査の成果が社会で活用されるようになり、認知度も高まっています。
これからも様々な研究成果が社会に還元されることが期待されていますので、保護者の皆さまもお子さんも是非ご注目ください！

Q

エコチル調査は18歳まで続くの？
それとも40歳まで？

A

エコチル調査はお子さんが13歳以降も調査を継続することが決まり、データの収集期間が「40歳程度まで」、研究期間は「2054年頃まで」と変更になりました。ただし、小学6年生の時に保護者の方に調査継続の意思表示をしていただくのは、**お子さんが18歳に達するまでの調査**となります。
(18歳以降の調査については、改めてご案内いたします)
(これまでと同様、途中でやめたい場合はいつでも参加を取りやめることができます)

Q

お子さん(エコチルキッズ)の同意も必要なの？

A

13歳以降調査の継続は、代諾者から代諾をいただいて調査に参加いただき、お子さんには16歳に達する年に、お子さん本人から同意を受け、それ以降はお子さん本人の同意に基づいて調査を実施いたします。
(ただし、お子さんが18歳に達するまでは、代諾者には調査を拒否する権利があり、調査実施にあたり保障されます)



Q

ポータルってよくわからないけど、
どんなもの？
初めて聞いたけどできるかなあ？

A

参加者ポータルは、参加者の方のみが使用できる専用システムです。13歳以降調査では、この参加者ポータルを使って調査にご参加いただけます。
お子さんが小学6年生になる年に説明書や簡易ガイドをお届けしますので、詳細はその資料をご確認ください。
小学6年生学童期検査にお越しいただいた時に会場でご登録いただくことも可能です。

Q

Web質問票に変わるって、
かわら版ももう届かなくなるの？

A

13歳以降調査では、紙の質問票の送付は無くなりますが、かわら版を含めた広報誌などは変わらずお届けします。
(※13歳以降の調査継続の手続きの際に「情報提供不可」と意思表示いただいた方にはお届けしません)

Q

Web質問票では
どんな質問が増えるの？

A

アレルギーや身体計測値などの質問はこれまで通り継続され、思春期以降の健康などについての質問も加わる予定です。

Q

13歳以降調査でも、学童期検査のような対面調査もあるの？

A

お子さんが16歳の時に、小学6年生学童期検査のような形式の対面での調査(身体計測や血液・尿の採取等)を予定しています。

令和5年度 『地域エコチル調査 運営協議会』を開催しました



京都ユニットセンターでは、大規模な疫学調査であるエコチル調査を実施するため、地域の自治体や医療機関の皆さんと協力体制を築いてきました。そして、皆さんと一堂に会して、エコチル調査の進捗状況や今後の予定、また成果について報告し意見交換する場、「地域エコチル調査運営協議会」を年1回のペースで開催しています。
令和5年度は、9月28日(木)にキャンパスプラザ京都を会場として開催いたしました。今年度も対面とオン

Q

エコチル調査の研究は、具体的には
どこでどんなふうに役に立ってるの？

A

収集されたデータを用いて国際的に発出された研究論文は2023年11月現在、約400編と年々増加し、エコチル調査の成果は世界中からの注目を集めています。皆さまに記載いただいた質問票等から得られた結果が「食物アレルギー診療ガイドライン2021」に引用され、また、妊婦健診情報から作成された「妊娠中の体重増加曲線」は多くの医療機関で妊娠中の管理に役立てられています。



ラインのハイブリッドでの実施としました。
京都市、長浜市、木津川市の自治体や教育委員会、協力医療機関の方々にご出席いただき、熱心にご傾聴いただきました。13歳以降の調査継続についてもご説明して、その内容を盛り込んだ緑色の広報ポスターの掲示を依頼いたしました。

また、京都ユニットセンターに所属の参加者様にもご出席いただき、大変貴重なご意見・ご感想を賜り、心より感謝いたします。
今後とも、エコチル調査へのご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。(2024年1月 リサーチコーディネーターY.N.)



【紙の質問票】→【Web質問票(13歳～)】

※現時点での令和6年度の配信予定です

種類	送付時期・回数
学年質問票 小学○年質問票 (※小学6年質問票で終了)	夏～秋頃に1回
年齢質問票 ○歳質問票 (※12歳質問票で終了)	お子さんの お誕生日前に1回 (10歳以降は 子どもアンケートと一緒に！)

配信月		4月	6月	9月	12月	3月	誕生日
配信回数	保護者	4回	2回	2回	1回	1回	
	お子さん	4回	6回	2回	1回	1回	1回

♪ 1回の質問票の回答時間は5分程度 ♪ 謝礼はポイント制

全て回答いただけると年間で保護者は**1000**ポイント、
お子さんは**2000**ポイント獲得！
お子さんの質問票は保護者が事前に確認(プレビュー)可能

子育てとメディア 家庭でのバランスを考える

藤井 まい (ふじい まい)

同志社大学赤ちゃん学研究センター 嘱託研究員
福島県二本松市安達保健福祉センター 保健師



みなさん、こんにちは。

私は、2019年に同志社大学赤ちゃん学研究センターでの勤務を開始した時から、エコチル調査の研究員として関わっています。皆さまのご協力のお陰で日本最大の出生コホートデータが蓄積されていくことは、貴重な知的財産だと心より感謝しています。ありがとうございます。今回は私の研究テーマのひとつ「子どものメディア視聴時間」についてお話しします。

これまでに世界各国で子どもの視聴時間の研究結果が出ていますが、日本は、就学前では、1歳児が一番視聴時間が長く、2歳、3歳と年齢が上がるにつれ短くなるという研究結果が出ていました。理由のひとつとして、歩けるようになると外遊び時間が増えることが挙げられていました。テレビやスマートフォンの画面を見ることは、楽しいことでもあり、教育やその他多くの情報を得ることもできますから、必ずしも悪いことではありません。一方、WHO（世界保健機関）のガイドラインでは、2歳以下の子どものメディア視聴は、効果を示すエビデンスもないため奨励しないとしています。

そこで今回私達は、エコチル調査のデータを使用して、1歳児が長時間視聴する場合にはどんな要因が関連しているのかを調べてみることにしました。その結果、2011年から2014年に1歳児だった子どもは当時の時点で9割が何らかのメディア視聴をしていました。近年のコロナ禍でこの傾向はさらに増加へと向かったかもしれません。世界的に、家の中で過ごすことを余儀なくされた中、子どもにメディア機器で画面を見せる時間が増えたことはとても自然な流れであり、多くのご家庭でメディア機器を利用し工夫しながら生活を送ってきたと思います。

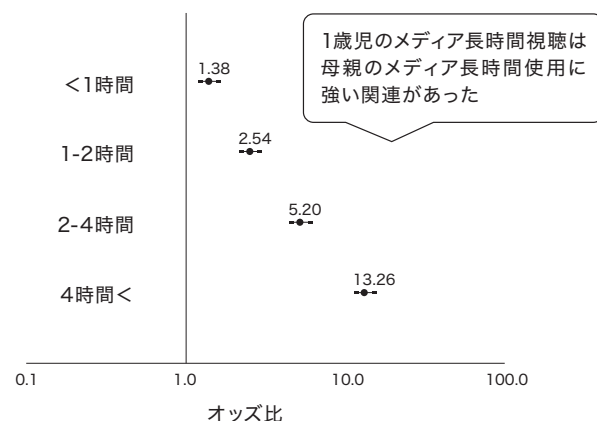
さて、私たちの結果では1日4時間以上視聴しているグループは養育者（母親のみ分析対象）のメディア機器の利用時間も長く、強い関連がありました。養育者のうつ症状と子どもの長時間視聴との関連はありませんでした。養育者（母親）の子どもへの愛着が低いことと、子

どもが長く視聴することもわずかな関連を示すのみでした。なお、この分析は保育園や幼稚園通園児は、視聴できないカリキュラムになっていることもあるので含みません。

以上の結果から、養育者のスマートフォンやパソコンの利用時間を減らすことは、子どもの視聴時間をコントロールするのに有効かもしれないということがわかりました。

在宅時間やメディアの視聴時間の増加に関連して、近年、生活習慣病予防として長時間の「座りっぱなし（Sedentary behavior）」を減らそうという動きがあります。長時間の座位姿勢は、勉強で机に向かっている時だけではなく、テレビやゲーム、スマートフォンなどの画面を見ている時や仕事でずっと同じ姿勢でいる時なども含みますから、現代人は意外にこの座位時間が長い人が多いのです。私たち、大人のメディア利用を含む生活習慣を今一度考え直す時期が来ているのかもしれません。

どうぞご家庭の状況に合わせて、お子さんとの時間を大切に過ごしていただければと思います。



掲載誌情報：Mai Fujii, Yasuyuki Kawanishi, Fusako Niwa, Kyoko Hirabayashi, Kumiko Tsuji Kanatani, Takeo Nakayama & the Japan Environment and Children's Study Group (2023) Maternal factors and one-year-olds' screen time: A cross-sectional study using birth cohort data from the Japan Environment and Children's Study (JECS), Journal of Children and Media, 17:4, 523-537

父親の育児への関わり状況と 子どもの成長発達との関連

加藤 承彦 (かとう つぐひこ)

同志社大学赤ちゃん学研究センター 嘱託研究員
国立成育医療研究センター・社会医学研究部 室長



近年、日本のお父さんの役割が変わってきています。以前は、「お父さんが仕事、お母さんが家事・育児」という性別による分業が一般的でしたが、徐々に「お父さんとお母さん二人とも仕事をして、家事・育児も分担」という性別にとらわれない役割分担に変化してきています。その背景として、女性が子どもを産んだあとも働き続ける世帯が増えてきていることがあります。一方、働き方改革の影響か、お父さんの長時間労働の割合は着実に減ってきています。政府は、お父さんの育児への関わりを後押ししており、企業に対する男性の育児休業取得促進や育児休業取得率の公表（大企業のみ）の義務化が始まりました。

では、お父さんが育児に関わるとどのような影響があるのでしょうか？実は、海外でも国内でも、「育児はお母さんが担うもの」という印象、および実態が一般的であったせいか、お父さんの育児を対象とした研究はあまりされていません。しかし、国内の研究では、お父さんが積極的に育児に関わると、子どもの怪我の予防につながる、第二子や第三子が生まれやすくなる、子どもが思春期のときにメンタルヘルスの悪化の防止につながるなどの知見が示されています。

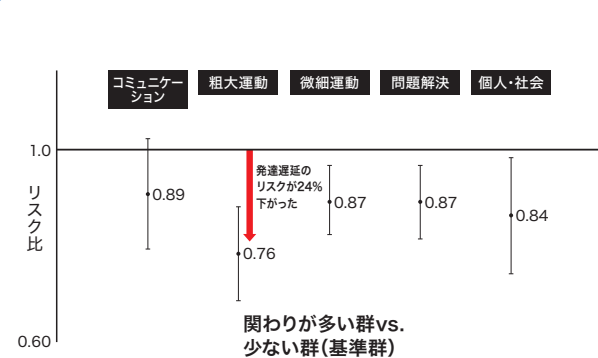
エコチル調査においても、お子さんが生後6ヶ月時点でのお父さんの育児への関わり状況について、おむつを取り替える等の7つの質問を聞いています。また、3歳時点でのお子さんの発達の状況をASQ-3（乳幼児発達検査スクリーニング質問紙）を用いて尋ねていました。この検査では、コミュニケーション、粗大運動（走ったり、ジャンプしたりなど）、微細運動（手先の細かな動きなど）、問題行動、個人・社会の5つの発達の分野について評価しており、一定の点数以下だと、発達遅延の可能性と判定される仕組みになっています。

今回、我々は、子どもが6ヶ月時点での父親の7つの育児項目を点数化し、関わりが多い群と少ない群の二つの群に分けて、3歳時点での5つの発達分野における発

達遅延の可能性との関連を分析しました。子どもの性別などの影響を取り除いて分析した結果、父親の関わりが多い群では、少ない群と比較して、粗大運動、微細運動、問題解決、個人・社会の分野で発達遅延の可能性のリスクが下がっていました。例えば、粗大運動では、リスクが24%下がっていました。また、中間要因として、お母さんの育児ストレスの軽減が媒介している可能性も示唆されました。

海外の研究では、お父さんは子どもと体を使った少し荒っぽい遊びをする傾向があると言われており、父親が育児に積極的に関わり、そういった遊び方を多くすることで、結果として、子どもの身体発達を進めることに繋がっているのかもしれません。また、お父さんが積極的に育児に関わることでお母さんの育児ストレスが軽減され、子どもの成長に良い影響を及ぼしている可能性も示唆されました。

私自身も日々、4歳の男の子の子育てに奮闘しております。この記事を読んで、これまで育児を頑張ってきて良かった、もう少し頑張ってみようかなとお父さんたちが思ってくれると嬉しいです。



掲載誌情報：Tsuguhiko Kato, Mai Fujii, Kumiko Kanatani, Fusako Niwa, Kyoko Hirabayashi, Takeo Nakayama, Shoji Itakura; Japan Environment and Children's Study Group. Paternal involvement in infant care and developmental milestone outcomes at age 3 years: the Japan Environment and Children's Study (JECS) Group. Pediatric Research, 2023 Jul 8.



ほっと栄養レシピ



京都大学医学部附属病院
疾患栄養治療部
管理栄養士
中谷 美幸

本格的なのに簡単！水餃子のレシピをご紹介します。
子どもも大人も（個人的にも）大好きな餃子ですが、
本場中国では焼き餃子より水餃子が一般的で、主食として日常的に食べられています。もちもちな皮、ジューシーな肉あん、ぷりぷりシャキシャキなえびあんと、さまざまな食感をお楽しみください。

【材料】24 個分

【皮】（手作りも楽しいよ！）

- ・強力粉 80g ・薄力粉 80g
- ・塩 少々
- ・水 80ml
- ・打ち粉用の強力粉 適量

【肉あん】

- ・豚ひき肉 50g
- ・白菜 1～2枚 (100g)
- ・塩 少々

----A----

- ・しょうが（すりおろす） 小さじ 1/2
- ・酒 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1/3
- ・塩、こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ 1/2

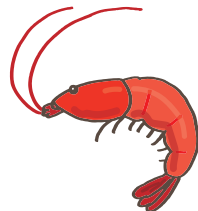
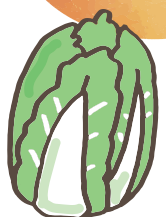
【えびあん】

- ・えびのむき身 4～5尾 (50g)
- ・れんこん 50g
- ・塩 少々

----B----

- ・しょうゆ 小さじ 1/2 ・レモン汁 少々
- ・ごま油 小さじ 1/2

市販の
水餃子の皮でも
OK！



白菜、れんこんの栄養

ビタミンC 抗酸化作用で体を守る働きや、皮膚や細胞を構成するコラーゲンの合成を助ける働きなどが特徴。

食物繊維 人間の体内で消化されずに大腸に届く成分で、腸内細菌のえさとなることで免疫力をあげたり、腸内環境の改善に寄与したりする働きがある。



ほかほか・もちもち水餃子

【肉あん】白菜を粗いみじん切りにし、塩少々を振りかけて軽くもみ、しんなりするまでしばらく置く。白菜の水気をよくしぼり、豚ひき肉とAとを合わせよく混ぜ、12等分にする。

【えびあん】えびに塩少々を振っておく。えびの水気をふいて粗く刻む。れんこんは皮をむき、半分は粗く刻む。残り半分はすりおろして水気をしぼる。えびとれんこん、Bを合わせよく混ぜ、12等分にする。

①【皮】薄力粉と強力粉をボウルにふるい入れ、塩を混ぜる。水を3～4回に分けて加え、そのたびに混ぜ、手に粉がくっつかなくなるまでよくこねて丸める。ボウルに強く絞ったぬれ布巾をかけ、室温で15分ほど休ませる。その後、打ち粉（強力粉 適量）をふったまな板に取り出し、4等分に切る。1つを棒状に伸ばし6等分に切る。小分けにした1つ分をよくもんでから手で広げ、直径8cm程度の円形になるよう、生地を90度回転させながらめん棒で伸ばす。残りも同様にする。

②①の皮の中央に【肉あん】または【えびあん】を1個ずつのせ、半分に折り、合わせ目の中央を押さえてくっつける。皮の一方から中央に向かってひだを寄せ、しっかりと押さえる。残りの一方も同様にする。（ひだがかくしゃくしゃになっても大丈夫、しっかりと閉じることが大切です。開いていると茹でている間に具が流れ出てしまいます。）

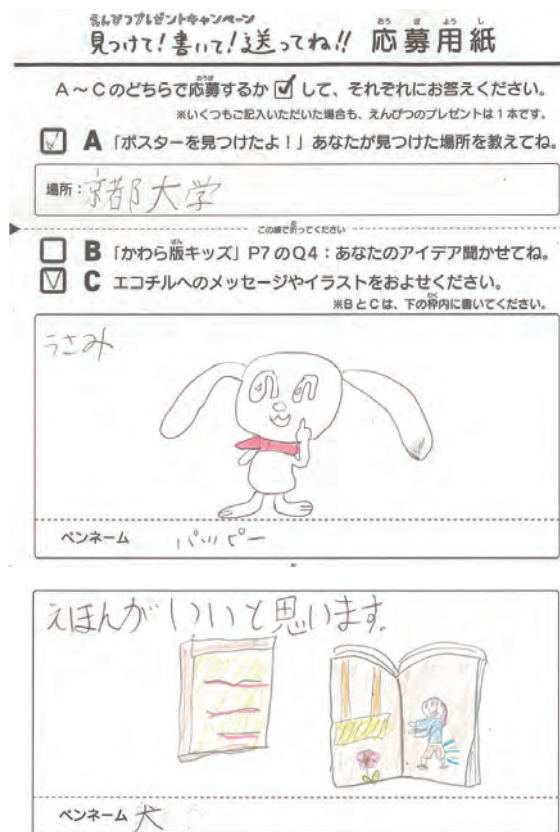
③鍋にたっぷりの湯をわかし、②を4分ほど茹で、器によそえばできあがり。

タレはお好みのものをご準備ください。

おすすめのタレ
●酢醤油やポン酢
●酢醤油+はちみつ
●お鍋用のごまだれ
●ラー油



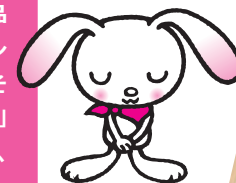
エコチルキッズからのイラスト・メッセージ



2023年の年末にお届けした「エコチルどすえかわら版キッズ」に同封した「えんぴつプレゼントキャンペーン」に、イラストやアイデアを応募してくれてありがとう！

2024年3月までキャンペーンを実施しているから、まだ応募していない方はぜひ応募してみてくださいね！3ページに掲載の緑のポスターをどこかで見かけたら、それも教えてね。このページの一番下の投稿フォームから応募できます。

ご応募いただいた作品は京都ユニットセンターのホームページ「それゆけエコチルキッズ」に掲載していくので、ぜひ見てみてね。



川柳にチャレンジ！



エコチル川柳大募集でござるが、みんなは『川柳』を知っているかな？

うさまろ

知ってるよ！学校で習ったよ。
作ったこともあるよ。

はいく

俳句と同じで5・7・5で作るんだ・・・
けど俳句とはどうちがうんだっけ？



うさまろ

はじめての人もあると思うから、ポイントをお伝えしよう。
同じ5・7・5の17音で表現される川柳じゃが、

せなりゅう

・川柳は季語にこだわらない

せなりゅう

川柳と俳句の最も大きな違いはこれ！「季語」とは特定の季節を示す言葉。俳句には季語を入れるのじゃが、川柳にはその必要がないんじやよ。

せなりゅう

・題材（テーマ）選びに制約なし

おち

主に自然にまつわることを題材として取り上げてきた

はいく

俳句にたいし、川柳では、日常にある様々な

おち

場面が表現されているのじやよ。

それではエコチル川柳に
チャレンジしてみよう！

テーマは・・・

『春休み』・『卒業』・『エコチル』

この中からひとつ選んでね！

もちろん自由にテーマを決めてもOKだよ！



ホームページ「それゆけエコチルキッズ」の投稿フォームの「エピソード」に思いついた川柳を直接入力して応募してね。メールアドレスとニックネームもわずれずに記入してね。

家族みんなでチャレンジするのもいいね！たくさんのご応募、おまちしています。

ご投稿はこちらから！



それゆけ
エコチルキッズ

<https://ecochil-kyoto.jp/ecochilkids/>

保護者の
皆さまへ

エコチル調査京都ユニットセンターのホームページ内「それゆけエコチルキッズ」は、調査にご参加されているみなさまやエコチルスタッフの投稿コーナーです。みなさまの日々の写真やイラスト、コメントのご投稿をお待ちしています！

要予約 発達・健康相談のお知らせ

京都ユニットセンターに登録されているエコチル調査参加者の方を対象に、小児科医が無料で個別にご相談を承ります。お子さんの健康や発達に関して心配なこと、気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

※薬や診断書は出ませんので、ご了承ください。

※1週間前までに、お電話またはHPのお申し込みフォームをご利用ください。折り返し詳細をご案内いたします。

■京都地区 対面・web・電話

会場：京都大学

担当：丹羽 房子 開催日時：木曜日以外の平日

■長浜地区 web・電話

担当：丹羽 房子 開催日時：木曜日以外の平日

■木津川地区 対面・web・電話

会場：同志社大学赤ちゃん学研究センター

担当：渡部 基信

開催日時：土曜日（日時はご応募の際にご相談いたします）

お問合せ

京都・長浜地区：0120-858508（平日 9:00-17:00）

木津川地区：0774-65-6066（平日9:00-17:00）

メルマガ 終了のお知らせ

長らくご愛読いただきました京都ユニットセンターのメルマガは、2024年3月末までで配信終了とさせていただきますことになりました。今後はエコチル調査京都ユニットセンターのホームページで情報発信できればと考えていますので、時々ご覧いただけますと幸いです。ホームページは「エコチル京都」で検索、または本ページ下部のQRコードからもアクセスできます。

なお、メルマガのバックナンバーは3月以降もこちらからご覧になれます。

<https://ecochil-kyoto.jp/zentai-03/>



※メルマガにご登録いただいたメールアドレスについては、責任をもって削除させていただきます。

全国版 コールセンター ※フリーダイヤル・年中無休

エコチル調査コールセンター

0120-53-5252 9:00-22:00

調査についてのお問い合わせや、育児相談を承っています。看護師、保健師、栄養士など実務経験豊かなスタッフが親身になって対応いたします。

エコチル調査子どもコールセンター

0120-278-328 平日 9:00-16:45 土日祝 10:00-16:45

エコチル調査にご参加のお子さんに直接ご利用いただける窓口です。

小学4年生対象 乳歯調査

乳歯をご提供いただきましたみなさまへ

たくさんの方よりお子さまの大切な乳歯をご提供いただき、ありがとうございました。



乳歯を未返送のみなさまへ

乳歯調査に「協力する」と回答いただいた方で、未返送の方は、お届け済の乳歯回収キットにて、ご返送ください。

乳歯回収キット



回収キットがお手元に無い方は再送させていただきますので、ご連絡ください。



乳歯調査に関するQ&A

全国版 エコチル調査コアセンターのHPへ

<https://www.nies.go.jp/jecs/faq01.html>

抜けた歯をコレクションしているお子さんは
京都ユニットセンターオリジナル企画
犬歯（永久歯）の模型プレゼントにご応募ください！



乳歯調査のご案内

京都ユニットセンター

<https://ecochil-kyoto.jp/tooth/>



質問票返送キャンペーン

京都ユニットセンターオリジナル企画として、対象の質問票をご提出くださった方に感謝をこめてプレゼントをお贈りしています。そして12歳キャンペーンではなんと、12歳質問票をお届けする全ての方へ！質問票に同封していますので、届いたら封筒をぜひ開けてみてください。詳しくはHPをご覧ください。

9歳 消せる色えんぴつ5色セット 9歳質問票1冊

10歳 シャーペン & エコノート 10歳質問票1冊

11歳 オリジナルエコお箸 11歳質問票1冊

12歳 オリジナル多機能ペン 12歳のみんなに！



エコチル京都の
ロゴ入り！



変更はありませんか？

住所や電話番号などが変更になった場合、お手持ちの「登録内容変更届」にご記入いただき、質問票などと一緒にご返送ください。または、京都ユニットセンター（木津川地区の方は京都サブユニットセンター（同志社大学）TEL：0774-65-6066）までご連絡ください。



環境省エコチル調査

京都ユニットセンター



エコチル調査京都ユニットセンター

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53 分子生物実験研究棟117号室

Tel: 075-366-7400 ☎ 0120-858508（平日 9:00～17:00）

Mail: info@ecochil-kyoto.jp HP: <https://ecochil-kyoto.jp/>



R60

古紙/パルプ配合率60%再生紙を使用
令和6年2月20日発行