

エコチルベビー&キッズ

# 撮っておきフォト

※2016年8月19日までに応募いただいた方から選ばせていただきました。

とっておきの1枚をお送り下さい！

こちらには参加者様からのご投稿写真を掲載しております。

個人情報保護の観点から、このコーナーのホームページへのアップロードは控えさせていただきます。

## つくってみよう 手作りおもちゃ パッチンかえる

- 作り方**
- 1 牛乳パックを切って7cmの正方形を2枚作る。(牛乳パックの折り目を利用すると簡単)
  - 2 切った牛乳パック2枚を少し隙間をあけて並べ、セロハンテープで表裏をとめる。
  - 3 半分に折り、セロハンテープと反対側の端から1cm位のところに各1cm切込みを入れる。
  - 4 折り紙にカエルの絵を描いて貼る。(ペンで描いてもOK)
  - 5 輪ゴムをクロスさせ、切り込みに引っかけて完成!



～みなさまへ～

3歳の質問票をご返送いただいた方全員に

オリジナルグッズ「こぼちるハンドタオル」をプレゼントしています。

質問票...忘れてはいませんか？お時間のある時にご返送ください。

★撮っておきフォトコーナーに掲載する写真を募集しています。

お子さんのお名前・年齢(月齢)・性別・応募者のお名前・ご住所・電話番号・メッセージ(25文字程度)を添えて下記アドレスにメールでお送りください。

✉ [ecochile@fmu.ac.jp](mailto:ecochile@fmu.ac.jp)

※お送りいただいた写真は返却いたしません。  
※皆様からお寄せいただいた情報は本企画以外には一切使用しません。  
※誌面の都合上、掲載できない場合がございます。ご了承ください。

★みなさまの「声」をお聞かせください。

エコチル調査に関する質問・疑問、本誌へのご感想やご要望などなんでもお気軽にお寄せください。

お問い合わせに関する情報は、HPに掲載しているプライバシーポリシーに基づいて取り扱います。

<http://www.ecochil-fukushima.jp/inquiry.php>

# エコチル ぷくしま通信



発行/エコチル調査福島ユニットセンター

## エコチル調査で成長の記録を

エコチル調査 福島ユニットセンター 副センター長  
福島県立医科大学 小児科学講座 教授  
細矢 光亮



平成23年1月に開始されたエコチル調査は、皆さまより温かいご支援をいただき、年が明けると7年目を迎えます。

この間に、調査開始間もない3月に東日本大震災があり、翌平成24年にロンドンオリンピック、そして平成28年にはリオオリンピックがありました。月日が流れるのは本当に早いものです。

エコチル調査は、平成26年3月までに、全国では目標数としていた100,000人を上回る妊婦さんに参加いただき、福島県では平成24年10月から福島県全域に拡大されたため、当初の目標数より多い13,000人を超える妊婦さんに参加いただいています。平成26年4月からは出生されたお子さんを対象とするフォローアップ調査が中心になりました。

全ての皆さまに参加いただいている「全体調査」では、出生後から6か月ごとに質問票の記載をお願いしています。普段は気付かなかったお子さんの成長を、節目ごとに送られてくる質問票に回答しながら実感されているのではないのでしょうか。これを13歳まで継続していただくと、大変すばらしい成長の記録になりますし、その時々思い出と重なり忘れない記憶になると思います。

平成26年11月から開始された、全国で5,000人を対象として行う「詳細調査」は、平成28年夏に参加者のリクルートが終了し、現在調査が進行しています。これは、実際にご自宅を訪問して居住環境を調べたり、臨床心理士による精神神経発達の検査を行ったりするもので、お子さんの生活環境や発育・発達状況をより詳細に知ることができます。

まだまだ先の長いエコチル調査と思っていましたが、早い方では間もなく折り返し地点になります。皆さまに調査終了まで完走いただくことが、皆さまからお子さんへの記録と記憶のプレゼントになりますし、それがエコチル調査の目標である「安心して子育てができる環境」に繋がります。未来を担う子どもたちの健やかな成長のために、引き続きご協力をお願いいたします。

## 平成28年7月中旬から お子さんの食事調査に関する結果報告を始めました!



4歳6か月質問票の「幼児のための食事質問票」にお答えいただいた方に『お子さんの食事・栄養の特徴』を取りまとめた結果をお届けいたします。

お答えいただいた摂取食品の内容を分析し、主要栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンC、食塩、脂肪)の摂取状況がひと目でわかるよう信号の色で右図のように表示されます。また、3大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のバランスも表示され、子育て中の保護者の参考となるよう記載されています。

結果報告がお手元に届きましたら、ぜひ、食生活の参考にしてください。

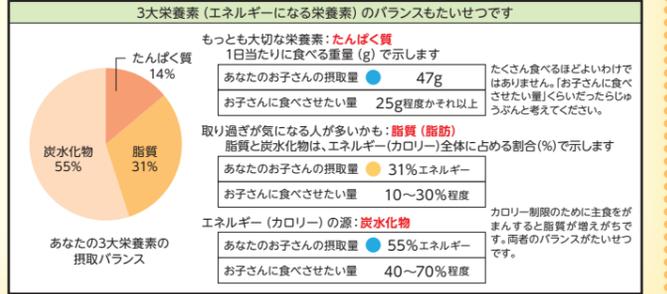
**【結果の見方】**  
☆これはおおよその結果です。答え方によって、実際とは少し違っていることもあります。

- 青信号: 現在のままの食事を続けることをお勧めします。
- 黄色信号: 他の項目とのバランスを考えながら、少し気を付けてください。
- 赤信号: この項目を中心とした食習慣の改善を目指してください。

黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。

【例】 こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。

項目	値	解説
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか?	● +7.0%	標準体重に比べた比率(%)で考えました。+15%以内が目安となります。太り過ぎの場合は、食事(エネルギー)制限だけでなく運動もお勧めです。
カルシウムをじゅうぶんに取っていますか?	● 850mg	牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。
鉄をじゅうぶんに取っていますか?	● 3.1mg	穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いをせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか?	● 48mg	果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。
食塩を取り過ぎていませんか?	● 54g	調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。
脂肪を取り過ぎていませんか?	● 31%	料理に使う油(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることを勧めます。



■ 調査の一般的な内容に関するお問い合わせ先

▶ エコチル調査福島専用コールセンター  
☎ 0120-327-735  
平日(土・日・祝日を除く) | 9:00~17:00 |

<http://www.ecochil-fukushima.jp>

エコチル ぷくしま 検索

■ 福島ユニットセンターへのお問い合わせ先

- 福島本部事務所 (県北・相双地域)  
TEL. 024-547-1449  
〒960-1295 福島市光が丘1(福島県立医科大学内)
- 郡山事務所 (県中・県南・会津・いわき地域)  
TEL. 024-983-4780  
〒963-8024 郡山市朝日三丁目6-4 レジデンス朝日 第2ビル2階

環境省 Ministry of the Environment  
国立環境研究所  
福島県立医科大学

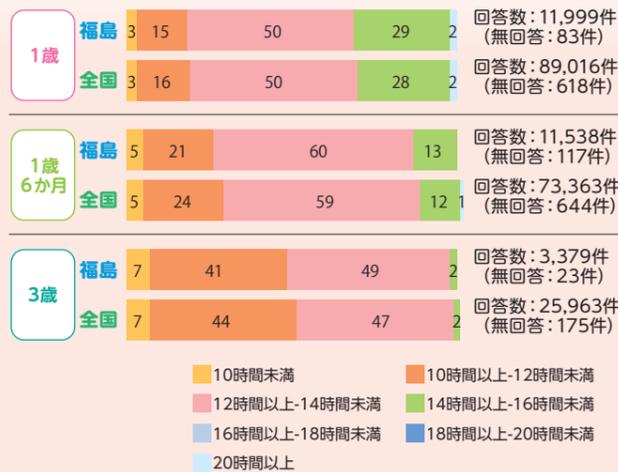
# エコチル調査 わかったこと



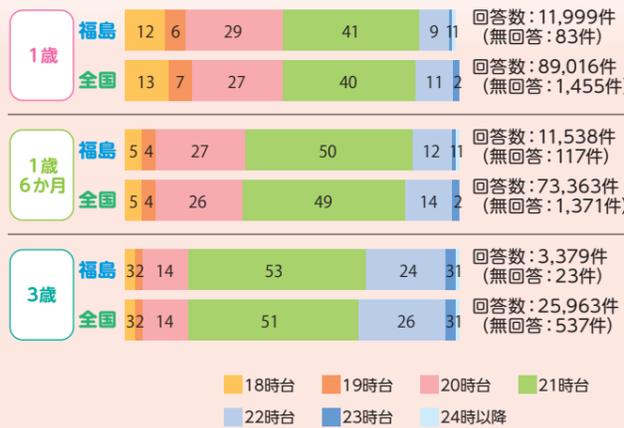
(全 国) ※2015年11月20日時点のデータに基づく暫定的な結果です。  
(福島県) ※2016年7月時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

## 今回は赤ちゃん・子どもの睡眠時間と就寝時刻の福島と全国集計をご紹介します。

### ●睡眠時間●



### ●就寝時刻●



アメリカの全米睡眠財団のまとめによると、3歳児で推奨される睡眠時間は10～13時間ですが、それよりも短いお子さんが(10時間未満)が7%いました。

就寝時刻については、2歳、3歳と、少しずつ遅くなる傾向があります。日本小児保健協会が22時より早く就寝するように提言していますが、3歳では3割が22時以降に就寝していました。

就寝時間が遅くなることや睡眠時間が少ないことが、どのような影響を与えるのかについては、まだよくわかっていません。参加者の皆さまからお教えいただいた子ども達の様子が、エコチル調査からの興味ある結果を生み出してゆきます。

## おしえて先生！あんなこと、こんなこと

### 気管支喘息について

福島県立医科大学  
小児科 副部長  
川崎 幸彦 先生



**Q** 喘息では、なぜ「ゼーゼー、ヒューヒュー」するのですか？

**A** 喘息は、気道に慢性的な炎症が起こっている病気です。ハウスダストやダニなどのアレルゲンを吸い込むことで気管に炎症が起こり、気道の内腔が腫れ分泌物が多くなり気道が狭くなります。さらにホコリ、冷氣やストレスなどの刺激が強くと作用すると気道が一層狭くなり、そこを空気が通るため「ゼーゼー」「ヒューヒュー」するような発作が起こります。アレルゲンを避けて、気道炎症を改善させる薬を使用すれば、喘息でない人と同じように運動や生活ができますので安心してください。

### 臍ヘルニアについて

太田西ノ内病院  
小児科 部長  
生井 良幸 先生



**Q** ヘそが出ているのですが…

**A** 臍ヘルニア(でべそ)ですね。生後間もなくへその緒が取れた後に、おへそがとびだしてくる状態です。触れると柔らかく、圧迫するとグジュグジュとした感触で簡単にお腹に戻りますが、あかちゃんが泣いておなかに力が加わるとすぐに元に戻ってしまいます。このヘルニアは、5～10人に一人の割合でみられ、生後3ヶ月ころまで大きくなり、ひどくなる場合は直径が3cm以上にもなることがあります。有効な治療がありますので、小児科までご相談ください。

## エコチルふれあい会

「参加者同士で気軽にお話しできるサロンのようなところがあつたらいいな」というご意見から、エコチル調査の参加者向けイベント(エコチルふれあい会)を開催しています。

in いわき  
2016年6月22日(水)  
いわき中央公民館 体育館  
参加数 AM16組 PM15組



### 【参加者の声】

- 本当の運動会みたいに楽しく出来た。
- 初めて親子一緒に汗をかいた。
- 手作りおもちゃの作り方が勉強になった。
- 笑顔が見られてとても満足だった。

in 郡山  
2016年7月13日(水)  
ミュージカルがらみ館 大ホール  
参加数 AM14組 PM7組



### 【参加者の声】

- 子供の出来る動きが組み込まれ、良い運動会だった。
- 手作りの玩具がとても温かく感じ、作ってみたいと思う。
- 同年代の子と触れ合うことが出来た。
- 同世代のママ達とお話出来て良かった。

## 1.5歳 ふれあい遊び



参加数 AM26組

in 福島市  
2016年7月4日(月)  
あづま運動公園 メインアリーナ



### 【参加者の声】

- 年齢に必要な動きや出来る出来ないが分かり良かった。
- 子ども笑顔いっぱいとても楽しんでいた。
- こんな機会がなければこんなハグや運動しないと思う。親子共にリフレッシュ出来た。
- 親子でダンスする機会がないので、とても楽しかった。

## 3歳 キッズダンス



in 福島市  
2016年6月7日(火)  
福島市 A・O・Z (アオウゼ) 多目的ホール  
参加数 AM23組



### 【参加者の声】

- ダンス楽しかった。
- 自分ではやったことのない体操や動きを覚えてもらえ、家でも子どもとやりたい。
- 親子で新しいことに挑戦。楽しい時間だった。
- 先生のヒタミンドの話がためになった。夏の日光を大切にしたい。

## ふれあいカフェ

参加数 AM22組 (70名)

in 郡山  
2016年8月28日(日)  
ミュージカルがらみ館 大ホール



### 【参加者の声】

- 日常生活の不満、ストレスなどが洗い流されるように自然と涙が出てきて癒された。
- 子供が大きくなって、いつ何が出来ようになるようになったか、答えられるようになったか、答えられることは大事だと思った。(母子手帳の話)

### 平成28年度 イベントスケジュール

☆ふれあい会(2016年11月～2017年1月開催分)

- 3歳児対象(キッズダンス)  
11月1日(火) 福島市 A・O・Z (アオウゼ) 多目的ホール
- 3歳児対象(3B体操)  
12月7日(水) いわき市(未定)

対象となる方は事前にハガキでご案内致しますのでぜひご参加ください。

### ●子育て講演会&クリスマスコンサート

11月27日(日) 福島市 福島県立医科大学講堂(調査参加者&一般)  
年に一度の大規模イベントです。ぜひ同封のチラシをご確認いただきご参加ください。